વધતી ઉમર પર કાબુ રાખવા માટેની સલાહ - આરોગ્ય .કૉમ - ગુજરાતી

માતાપિતા બનવા માટે આ કેટલીક સલાહ કદાચ કામ સહેલુ બનાવે છે !

1. તમથ બળકને પ□ શ્શ□નો પુછવા મટે આઝાદી આપો અને કોઇક્વાર તમથી સાથેસહેમ્તન થ્વા મટે મંજુથી આપો.
2. વખાણ ક્થ્વા, જો બ્થેબ્થ થીતેક્થે તે તમૂ બળક સાથે વ□ચવહાર ક્થ્વાથી કીથ□ તે વધશે(તમથ બળકને બ્ગાડશે નહી, કામ્ની પ□ શ્શંસા ક્થે, બળક્ની નહી.)
3. આજ□ ઞાપાલને કામ્ને સાથી થીતેબ્સાડવુ જોઇ□ , વધથે ન થ્વુ જોઇ□ .
4. બળકો તમૂ ક્હેવાથી શીખત નથી પણ તે શું ક્થે છો તેજોઇને વધથે શીખે છે.
5. જ□ચાથે જૂથ્થ પડે ત□ચાથે પ□ચાથ અને સ□ નેહ પ□ ત્દથ□ શતિક્થે. સાથ આચ્થણ મટે ભુગતનના થૂપમં પ□ થેમ્નો ઉપચોગ ન ક્થ્વો.

6. તમથ બળક તથ્ફ વધથે પડત સુથ્ક□ ષતિન થ્હો, આપણે બ્ધ ભુલો ક્થીને શીખીચે છી□ .
7. બળક તને પથેશાન નહી ક્થે, પણ તમુથ દૃષ□ ટકિોણ તેને પથેશાન ક્થે છે.

તમથ બળકને "પોતનુ" સૌથી સાૂ આપવાનુ ક્હો, નહી કે ક્થ્વા મટે "થ્હો" સથ□ વોત□ તની અપેક□ ષા.

તમે કોઇને જાણતા હોય તેમનામાં નિમ્નલિખિત લક્ષણો ત્યા હાજર છે કે તેની ચકાસણી કરો

- સુવામં તક્લીફ.
- ભુખ નહી લાગવી/અનચિમિતસમ્ચે ખોથક ખાવો. કોઇ કામ નહી ક્થ્વુ.
- હાજથ નહી થ્હેવુ/ વ□ચક□ તગિતસ□ વચ□ છત જાળવી થખવી.
- કુંટુંબ્ના સભ□ચો સાથેઅને બીજા સાથેસાથ સબ્ંધનહી થખવા.
- બીજા તથ્ફ હાનકિાથ્ક અથ્વા અપમનજનક, આક□ થ્મ્ક, આત□ મ્હત□ચા અથ્વા મ્નુષવધવથ□ તણુક બ્તવવી.
- સમજને વચિતિ□ થ/જેનો સ□ વીકાથ ન થઈ શકે તેવી વથ□ તણુક, જેવી કે સાથ□ વજનકિ જગ□ચામં ક્પડા કાઢવા, ક્થ્થે ભેગો ક્થ્વો અથ્વા ઘથેથી ભગી જવુ.
- □ ક વ□ચક□ તજિેને વાથ્વાથ આચ્કી આવે (દવિસમં સત્તત□ થણથી વધથે વાથ).
- બળક્ના જન□ મ પછી અશાંતવથ□ તણુક.
- દાૂ પીધ પછી □ ક વ□ચક□ તનિી અસામન□ચ વથ□ તણુક.

તેને/તેણીને મનસકિ સમ્સ□ચા હોચ. તેને □ ક મનસકિ સ□ વાસ□ થ્થના વ□ચવસાચ ક્થ્નાથ પાસે લઈ જાવ

1 / 1