

10 COOL TIPS *for* PARENTS

अभिभावकों के लिए 10 प्रभावशाली उपाय (नुस्खे)

HELP YOUR CHILD SUCCEED EVEN MORE

अपने बच्चे की बेहतर सफलता के लिए सहायता कीजिए।

BRAIN FOOD + **AN ENVIRONMENT OF ENCOURAGEMENT AT HOME** = **GREATER SUCCESS OF YOUR CHILD**

मस्तिष्क आहार

घर पर प्रोत्साहन का वातावरण

आपके बच्चे की बेहतर सफलता



PARENTS SELF-ANALYSIS

अभिभावकों का आत्म-विश्लेषण

Creating an environment of encouragement at home घर पर प्रोत्साहन का वातावरण बनाना

Give yourself marks out of 10 on each Cool Tip below. (M — Mother, F — Father)

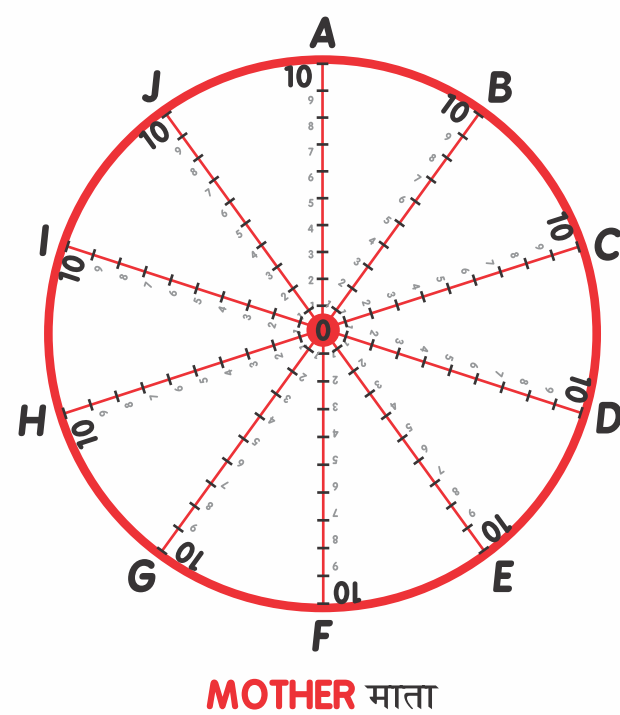
नीचे दिए गए खानों में स्वयं को १० में से अंक दीजिए।

(M — माता, F — पिता)

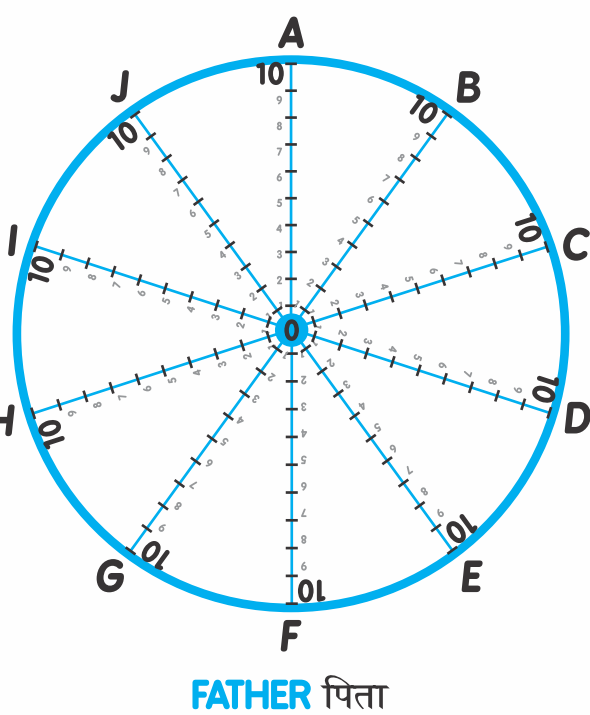
TIP A <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F Always affirm your child positively. अपने बच्चे के साथ हमेशा सकारात्मक आत्मीय व्यवहार रखें। a. Your assurances and confidence is what she needs most. आपके बच्चे को सबसे अधिक आपके आश्वासन और विश्वास की आवश्यकता है। b. Assure him frequently as you can. आप अपने सामर्थ्यानुसार उसे इस बात का अनुभव दिलाते रहें।	TIP B <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F Use only the language of encouragement. सिर्फ प्रोत्साहन की ही भाषा का प्रयोग करें। a. Encouragement is different and more powerful than praise or reprimand. प्रोत्साहन प्रशंसा अथवा फटकार से कहीं ज्यादा सशक्त और भिन्न है। b. Use encouraging statements such as: "I know you are smart." "I know you are capable of very hard work." "You are more capable than you think." "You can accomplish anything that you wish for." हमेशा प्रोत्साहन देने वाले शब्दों का ही प्रयोग करें जैसे- "मैं जानता हूँ कि तुम तेज हो।", "मैं जानता हूँ कि तुम मेहनत करने में सक्षम हो।", "तुम जितना सोचते हो उससे कहीं ज्यादा लायक हो।", "तुम अपनी इच्छा के लिए कुछ भी प्राप्त कर सकते हो।"	TIP C <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F Daily motivation is necessary. दैनिक प्रेरणा आवश्यक है। a. Find time on a daily basis to encourage and motivate your child. अपने बच्चे को प्रेरित करने एवं प्रोत्साहित करने के लिए अपनी प्रतिदिन की दिनचर्या से कुछ समय निकालें। b. Encouragement tells a child you are there for them. प्रोत्साहन एक बच्चे को यह महसूस कराता है कि आप उनके विषय में सोचते हैं और हमेशा उनके साथ हैं।	TIP D <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F Avoid using any discouraging remarks, such as: किसी भी प्रकार के निराश कर देने वाले शब्दों का प्रयोग न करें, जैसे: "I know you will not study." "You are incapable of good work." "You will never make it." "मुझे पता है कि तुम नहीं पढ़ोगे।" "तुम अच्छे काम के लायक नहीं हो।" "You are not as hardworking as your brother." "तुमसे यह काम कभी नहीं होगा।" "तुम अपने भाई की तरह मेहनती नहीं हो।"	TIP E <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F Free your child of any household concerns. घरेलू चिंताओं से अपने बच्चे को मुक्त (दूर) रखें। a. Save your child from small chores and concerns of the household like open the door, bring water, answer the phone, etc. परीक्षा के समय यदि हो सके तो घर के छोटे-मोटे कामों से एवं घरेलू समस्याओं से अपने बच्चे को दूर रखें। जैसे- दरवाजा खोलो, पानी ले आओ, टेलीफोन का जवाब दो आदि। b. Allow your child uninterrupted hours of study. परीक्षा के समय अपने बच्चे को कोई घंटे लगातार पढ़ते रहने की अनुमति दें।	TIP F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F Avoid any distractions. बच्चे का ध्यान दूसरी ओर भटकने से बचाएँ। a. Make sure the child has a peaceful place to study, away from any distractions, if possible. यह सुनिश्चित कर लें कि बच्चे के अध्ययन की जगह शांतिपूर्ण है कि नहीं। हो सके तो बच्चे का ध्यान इधर-उधर न भटके, इस बात का ध्यान रखें। b. Keep all noises to a minimum, and if possible, turn off the TV or put it away completely somewhere till exams are over. आस-पास की सभी आवाजों को धीमा रखें। यदि हो सके तो परीक्षा के समाप्त होने तक टी०वी कहीं और रख दें या बन्द रखें।
TIP G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F Do not compare your child with other children. अपने बच्चे की तुलना किसी और बच्चे से न करें। a. Comparison with others in the family, school or neighbourhood reduces your child's resolve to do well. परिवार में, स्कूल में अथवा पड़ोस में दूसरे बच्चों के साथ तुलना करने से आपके बच्चे का किसी काम को करने का उत्साह, कम हो जाता है। b. Even if he has done badly in a recent or past exam, you can motivate him to do better when you don't compare with others or with his past. यदि आप उसकी तुलना दूसरों से नहीं करते हैं तो पिछली परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन न होने पर भी आप उसे आगे की परीक्षाओं के लिए पुनः प्रोत्साहित कर सकते हैं। c. Encourage her instead to compete with herself, i) to improve her own previous record, and; ii) to maximize her own potential through hard and smart work in these remaining days before the exam. उसे अपने आप से प्रतियोगिता करने के लिए प्रोत्साहित करें, (i) उसके स्वयं के पिछले रिकार्ड को सुधारने के लिए। (ii) आने वाली परीक्षा के पहले के कुछ शेष दिनों में कड़ी मेहनत करने के लिए। (iii) तीव्रबुद्धि द्वारा अपनी क्षमता को अधिक से अधिक बढ़ाने के लिए।	TIP H <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F Show your trust and understanding. बच्चों को यह अनुभव कराएँ कि आप उनको समझते हैं और उन पर विश्वास करते हैं। a. Children do much better when they feel trusted. Your trust will do more wonders than distrust. जब बच्चे यह अनुभव करते हैं कि आप उन पर विश्वास करते हैं तो वे अपने किसी भी कार्य में और अच्छा प्रदर्शन करते हैं। आपके अविश्वास से कहीं ज्यादा आपका विश्वास उनके लिए अद्भुत कार्य करता है। b. Even if you doubt something, avoid saying it till you are definite. Even so, wait if you can, till after the exams. Then too, give your child the benefit of doubt. यदि आपको लगता है कि वे कुछ गलत कर रहे हैं एवं आप पूर्ण रूप से निश्चित न हो तो आप उनसे तब तक कुछ भी कहने से बचें जब तक कि परीक्षा समाप्त न हो जाए। इसके बाद भी आप उनको अपना सहयोग व लाभ पहुंचाते रहें।	TIP I <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F Offer rewards for accomplishing specific goals. विशेष लक्ष्यों को पूरा करने पर उन्हें इनाम दें। a. Ask him to finish filling My Smart 10 Cool Keys Planner and then show it to you. उनसे 'माई स्मार्ट १० कुल कीज प्लानर' को अच्छी तरह से पूरा भरकर आपको दिखाने के लिए कहें। b. For every goal the child sets for himself, for example, finishing revision of all EASY topics in a subject, offer some specific rewards. Ask him to suggest. The awards can add up as points to be claimed, after the exams. बच्चा अपने प्रत्येक लक्ष्य के लिए स्वयं को तैयार करता है। उदाहरण के लिए, किसी विषय में सभी सरल प्रकरणों को दोहरा लेना। इस कार्य को करने के लिए उसे पुरस्कार दें अथवा उससे परामर्श करें कि यदि इन पुरस्कारों के स्थान पर आप कुछ अंक जोड़ते चले तो इसका दावा परीक्षा के समाप्त होने पर कर सकता है। c. Help your child meet her daily and weekly targets by simply reminding her gently once in a while. कभी-कभी अपने बच्चे को प्रेम से यह याद दिलाकर उसकी मदद करें कि उसे अपना साप्ताहिक और दैनिक कार्य समय से पूरा करना है।	TIP J <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F Offer support if the child wants it. यदि बच्चे को आपकी सहायता की आवश्यकता है तो उसकी सहायता करें। a. Don't impose your support but make it clear you are there for any help the child may need. बच्चे पर अपनी सहायता का दबाव न डालें, परन्तु उसे इस बात का विश्वास दिलाएँ कि जब उसको आपकी सहायता की आवश्यकता होगी तो आप उसके साथ हैं। b. You can play a big role by asking the child to share how far along he is with his plans as made in My Smart 10 Cool Keys Planner. आप अपने बच्चे से 'माई १० कुल कीज प्लानर' को पूरा करने की योजना के बारे में पूछ सकते हैं कि वह अभी अपने लक्ष्य से कितना दूर है आप इसमें उसकी सहायता करके, एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।		

Now, rate yourself by colouring the radials below according to the marks you gave yourself.

अब, नीचे दिए गए रेडियल्स में स्वयं को दिए गए अंक के अनुसार रंग भरें तथा उसके अनुसार स्वयं का मूल्यांकन करें।



MOTHER माता



FATHER पिता

Shade your radial with a pencil as shown below.

दिखाए गए चित्रानुसार स्लेटी पेंसिल से रंग भरें।

For example, if you gave yourself A=8, B=6, C=9, D=4, E=10, F=6, G=3, H=8, I=6, J=7, put a dot (as shown in red) on each line marked from 1 to 10. Connect between the dots and colour the radial.

The radial will visually tell you your areas of strength, like E, C, A and H, and areas you may need to think about some more, for example, G and D.

उदाहरण स्वरूप यदि आपने स्वयं को A = 8, B = 6, C = 9, D = 4, E = 10, F = 6, G = 3,

H = 8, I = 6, J = 7, दिया है तो इसके लिए १ से १० तक की प्रत्येक रेखा पर लाल रंग से एक बिंदु लगाएँ (चित्रानुसार)। इन बिंदुओं को मिलाएँ व घिरे हुए भाग (रेडियल) में रंग भरें। ये रेडियल आपकी अपने बच्चे के प्रति व्यवहार कुशलता व पालन-पोषण करने की योग्यता व्यक्त करता है, जैसे टिप E, C, A एवं H। वे क्षेत्र जिस पर आपको कुछ और विचार करने की आवश्यकता है, वे हैं टिप G और D।

