



ઉદાસી (SADNESS)

MONTH : DECEMBER

ઉદાસી એક ક્ષણિક અવસ્થા છે
પંરતુ જ્ઞાન અને મહેનત એ આનંદ
અને સફળતાનો સચોટ માર્ગ છે.



આત્મીય વાલીશ્રી, વંદે માતરમ્

જીવનમાં દરેક માનવીને ક્યારેક ખુશી મળે છે તો ક્યારેક ઉદાસીનો અનુભવ થાય છે. ઉદાસી એ નબળાઈ નહીં પણ આપણા મનની એક સ્વાભાવિક સ્થિતિ છે. ઉદાસી એટલે એવી લાગણી જ્યારે મન કંઈક ગુમાવવાના દુઃખથી ભરાઈ જાય, કોઈ વાત મન મુજબ ન બને અથવા કોઈ પ્રિય વ્યક્તિથી દૂર થવાથી મન ભારે લાગે – એ સમયને જ આપણે “ઉદાસી” કહીએ છીએ.

ઉદાસી એ મનના આકાશમાં છવાયેલું એક વાદળ છે જે થોડા સમય માટે આવે છે પણ પછી ધીમે ધીમે વીતી જાય છે. જેમ વરસાદ પછી આકાશ સ્વચ્છ થઈ જાય છે તેમ ઉદાસી પછી મન પણ હળવું થઈ જાય છે.

બાળકો માટે આ ભાવના સમજવી ખૂબ જ જરૂરી છે કારણ કે જ્યારે તેઓ ઉદાસ થાય છે ત્યારે પોતાના મનની વાત વ્યક્ત કરતા શીખે છે – માતા, પિતા કે શિક્ષક સાથે વાત કરી શકે છે. આ રીતે ઉદાસીમાંથી બહાર આવવાની શક્તિ વિકસે છે.

ઉદાસી શીખવે છે કે દરેક રાત પછી સવાર આવે છે. દરેક દુઃખમાં એક નવી સમજ અને શક્તિ છુપાયેલી હોય છે.

“ઉદાસીની શરૂઆત ‘વિચારમગ્નતા’ થી થાય છે અને
ઉદાસી જ્યારે વધે છે ત્યારે તે દુઃખમાં પરિણમે છે.”

... ઉદાસી દૂર કરવાની પ્રવૃત્તિઓ ...

1ST WEEK : (શાળામાં કરવાની પ્રવૃત્તિ)

● બાલભવન થી ઘો. 2 (ભાવ વ્યક્ત કરવાનું ચિત્ર-DRAWING ACTIVITY) ●

શિક્ષક દ્વારા બાળકોને પૂછવું "જ્યારે તમે ઉદાસ થાઓ છો ત્યારે શું કરો છો?"
શિક્ષક બાળકો સાથે વાતચીત કરીને સમજાવશે કે ઉદાસી પછી પણ ખુશી પાછી આવે છે.
ખુશી માટે શિક્ષક વર્ગમાં ચિત્રમાં રંગ પૂરવાની પ્રવૃત્તિ કરાવશે.

● ઘો. 3 થી 8 ભાવનાની પ્રવૃત્તિયક (EMOTION ACTIVITY WHEEL) ●

શિક્ષક દ્વારા બાળકોને પૂછવું "જ્યારે તમે ઉદાસ થાઓ છો ત્યારે શું કરો છો?"
શિક્ષક બાળકો સાથે વાતચીત કરીને સમજાવશે કે ઉદાસી પછી પણ ખુશી પાછી આવે છે.
જ્યારે ઉદાસી આવે ત્યારે તેને દૂર કરવા બાળક કઈ એક પ્રવૃત્તિ કરશે તે કાગળમાં લખશે.

2ND WEEK : (ઘરે કરવાની પ્રવૃત્તિ)

● મનનો મિત્ર (MY INNER FRIEND) ●

માતા-પિતા બાળક સાથે બેસીને વાત કરશે "જ્યારે તને ઉદાસી લાગે છે, ત્યારે તું કોને કહીશ?"
બાળકને કહેવું કે તે એક નાનું "મનનો મિત્ર" કાર્ડ બનાવે જેમાં તે લખે કે જ્યારે તેને ઉદાસી લાગે ત્યારે તે
કઈ ત્રણ વસ્તુ કરશે (જેમ કે ચિત્ર દોરવું, ગીત સાંભળવું, મમ્મી કે પપ્પાને કહેવું) વગેરે જેવી ત્રણ પ્રવૃત્તિ લખશે.

3RD WEEK : (શાળામાં કરવાની પ્રવૃત્તિ)

● ખુશીનો ખજાનો (HAPPY JAR) ●

વર્ગમાં એક "ખુશીનો ખજાનો" મૂકવામાં આવશે.
દરેક બાળક તેમને ઉદાસી આવી હોય ત્યારે શેના કારણે આવી અને તેને દૂર કરવા તેમણે કઈ પ્રવૃત્તિ કરી તે
ચિઠ્ઠીમાં લખશે અને ખુશીના ખજાનામાં નાખશે.
શિક્ષક અઠવાડિયે એકવાર કેટલીક ચિઠ્ઠી વાંચીને તેની પર વિદ્યાર્થીનું નામ કહ્યા વગર ચર્ચા કરશે.

4TH WEEK : (ઘરે કરવાની પ્રવૃત્તિ)

● હાસ્ય સંધ્યા (EVENING OF JOY) ●

અઠવાડિયે એક દિવસ ઘરમાં "હસવાનું સત્ર" રાખવું.
દરેક સભ્ય પોતાની કોઈ રસપ્રદ બાળપણની મજેદાર ઘટના સાથે મળી કહેશે, સાંભળશે અથવા જોશે.

શ્રી વસિષ્ઠ વિદ્યાલય, વાવ

(ગુજરાતી માધ્યમ / દ્વિભાષી માધ્યમ)

AT.P.O.: VAV, N.H.NO.: 48, TAL.: KAMREJ, DI.: SURAT
PIN : 394326 MO.: 91734 02809, 91733 15555.

વસિષ્ઠ જેનેસીસ સ્કૂલ, બાબેન

(ગુજરાતી માધ્યમ)

AT & P.O.: BABEN, OPP. AVADH LIFE STYLE, TA.: BARDOLI,
DIST.: SURAT (394601) MO.: 91576 44555.