



પેરન્ટોલોજી

એક પગલું લાગણીશીલ પેરન્ટીંગ તરફ....

ગુસ્સો કેવી રીતે કંટ્રોલમાં રાખવો તેની તમને ચિંતા છે?

“ગુસ્સો એક કુદરતી અને સામાન્ય ઈમોશન છે.”
કોઈપણ વ્યક્તિ ગુસ્સે થઈ શકે એ સેહલું છે પણ યોગ્ય વ્યક્તિ સાથે, યોગ્ય પ્રમાણમાં, યોગ્ય સમયે, સાચા હેતુથી, સાચી રીતે ગુસ્સે થવાનું સામર્થ્ય દરેક વ્યક્તિમાં નથી હોતું.

- ઍરિસ્ટોટલ

ગુસ્સો અથવા ક્રોધ એ નોર્મલ ઈમોશન છે. મનુષ્ય તરીકે આપણને હંમેશા એનો અનુભવ થતો રહે છે અને બાળકોમાં ગુસ્સે થવાનું સામાન્ય હોય છે. આપણે ગુસ્સાને કેવી રીતે કંટ્રોલમાં રાખીએ છીએ અને બાળકોની આ ઈમોશનને કેવી રીતે સંભાળીએ છીએ તે મહત્વનું છે. બાળકો પર આપણે ગુસ્સે ન થવું જોઈએ. બાળક નાનું હોય ત્યારે તેણે તેને સાચવનારી વ્યક્તિઓનું વર્તન જોયું હોય છે. તેના આધારે પણ ઘણીવાર બાળકોમાં એ સ્વભાવ ઊતર્યો હોય છે. જોકે ગુસ્સે થવું એ સામાન્ય ઈમોશન છે પણ આ આવેગને સાચી રીતે કંટ્રોલમાં રાખવા માટેની કેટલીક ટિપ્સ આપું છું.

બાળકો અને પેરન્ટ્સ વચ્ચે

ક્રોધ નેચરલ છે એ સ્વીકારી લો. તમારી જાતને યાદ કરાવો કે તમે બંને એકબીજાને ખૂબ ચાહો છો અને ક્રોધની ક્ષણો થોડા સમય માટેની છે. એ ગુસ્સામાં હોય ત્યારે એને બાથમાં લો, એને શાંત પાડો, પછી તેને રિએક્ટ કરો અને એ મુદ્દા વિશે તેની સાથે વાત કરો. થોડી મિનિટોમાં જ તમને લાગશે કે એ આનંદદાયક અનુભૂતિથી બધો ગુસ્સો ઓગળી જશે. ઘણીવાર બાળકો તમારી પર પ્રહાર કરે છે, તમને મારે છે એવું પણ જોવામાં આવે છે પણ તમે સામે એમને મારશો તો એ કામ નહીં આવે. એનાથી એવું સ્થાપિત થશે કે ગુસ્સો આવે ત્યારે મારવું એ જ સાચું કહેવાય. એ વખતે એમને અટકાવવાના બદલે એમ કહો. “હું તને ક્યારેય મારીશ નહીં, મારું તો તને ગમશે?” બાળકોની સામે એવી પરિસ્થિતિઓ અને લોકો આવતાં હોય છે. જેમાંથી તે આપણને માન્ય ન હોય કે પસંદ હોય તેવી આદતો શીખી લે છે. એ વખતે આપણે એમની ખરાબ આદતો વિશે કેવું વર્તન કરીએ છીએ તેના આધારે તેમની આદતો સુધરે છે અથવા વધારે બગડે છે.

પેરન્ટ્સ અને બીજા લોકો વચ્ચે

પેરન્ટ્સ અને બીજા લોકો વચ્ચે ગુસ્સો આવે તેવા પ્રસંગો બને ત્યારે તેવી પરિસ્થિતિમાં બાળકોને બને એટલાં દૂર રાખવાનો પ્રયત્ન

કરો. તમારી જાતને શાંત થવા દેવા માટે સમય આપો. ગુસ્સામાં હો ત્યારે કોઈપણ જાતનું રિએક્શન યોગ્ય નથી.

ગુસ્સાના સમયે અમલમાં મૂકવા જેવી ટેકનિક

ખાસ કરીને બાળક ગુસ્સે થયું હોય ત્યારે માતા-પિતાએ ખૂબ ધીરજપૂર્વક તેને સમજાવવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. તેને સમર્થન આપી ગુસ્સાનાં કારણને સમજાવવા મથવું જોઈએ. બાળકનો ગુસ્સો ઘટાડવા ઊંડા શ્વાસ લેવાની કસરત કરાવી શકાય. હકારાત્મક વર્તનનું મહત્વ સમજાવી શકાય.

બાળકના ગુસ્સાનું પરિણામ સ્મિત સાથે આપીએ. તેને આલિંગન આપીએ. વ્હાલ કરીએ. તેને સમજાવીએ અને બીજી રમતમાં કે પ્રવૃત્તિમાં તેને વાળીએ પરંતુ તેની જીદ તો પૂરી ન જ કરવી જોઈએ. બાળકને ગુસ્સામાંથી બહાર લાવવા માટે સંગીત સંભળાવી શકાય. શાંત સંગીત અને ગીતો સાંભળવાથી બાળકનો ગુસ્સો શાંત થાય છે. તેની મન:સ્થિતિ સ્ટેબલ બની શકે છે.

સૌથી મહત્વનું છે કે બાળકને પકૃત્તિના ઉદાહરણથી સમજાવીએ. જેમ કે પક્ષીનો માળો, કરોળિયાનું જાળું એ તૂટી જાય છે છતાં પણ એ સતત પ્રયાસો છોડતાં નથી. બાળક કંઈ તોડી નાખે તો એ ફરીથી ન લઈ દઈએ. જો કંઈ બગાડે તો તેની પાસે સાફ કરાવીએ. જેથી તેના ગુસ્સાની સાથે તેના પરિણામની બાળકને પણ ખબર પડે!

તમારી જાતને માફ કરી દો

તમે ક્યારેક ગુસ્સે થઈ જતા હો તો અપરાધભાવ ન રાખો કારણ કે તમે મનુષ્ય છો. તમારી જાતને માફ કરી દો. તમારી જાતને પ્રેમ કરો. ગુસ્સો કરવા જેવી ખરાબ બાબત તમારાથી થઈ છે, તે જાણો અને પછી બીજી વાર એવી પરિસ્થિતિ સર્જાય ત્યારે બે પગલાં પાછા હટો અને ઉપર બતાવેલી કોઈપણ ટેકનિકનો ઉપયોગ કરો. તમે ગુસ્સે થઈ ગયા હો તેનો અફસોસ ન કરો.

સુખી રહેવાની ટિપ્સ

૧. ક્રોધ એ નોર્મલ ઈમોશન છે. તેને સંભાળી લેવો એ જ સુખી રહેવાની મુખ્ય ચાવી છે. ઉપરાંત, બાળકોને પણ ક્રોધને કંટ્રોલમાં કેવી રીતે

લાવવો તે શીખવવું પણ બહુ મહત્વનું છે.

૨. બાળકોને ક્યારેય શારીરિક શિક્ષા કરવી નહીં. જો ક્યારેક બાળક તમને મારે તો પણ નહીં! પણ એ સમયે એમને એટલું ચોક્કસ પૂછો કે પેન્ટ્સ તમારી સાથે એવું વર્તન કરશે તો તમને ગમશે?

૩. ગુસ્સો ઠંડો પાડવા માટે ઊંડા શ્વાસ લેવા જેવી વિવિધ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવાનો પ્રયત્ન કરો અથવા તમારું ધ્યાન બીજી દિશામાં વાળવાનો પ્રયત્ન કરીને તમારા ગુસ્સાની એ ક્ષણને પસાર થઈ જવા દો.

૪. તમારી જાતને અને તમારા બાળકને માફ કરો અને એ પરિસ્થિતિને કંટ્રોલમાં કરવા માટે તમારા માટે તમને જે પદ્ધતિ સારી લાગે તેના પર કામ કરો.

પુસ્તક : પેરેન્ટીંગ મંત્રો (સિદ્ધિ ડુંગરાણી)

Q. કેટલાંક બાળકો નાની-નાની માંગણી ન સંતોષાય તો રિસાઈ જાય છે અને રડવા માંડે છે, તો શું કરવું?

A. નાની ઉંમરનાં બાળકો રડે કે રિસાઈ જાય તેની ઝાઝી ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. હા, કયા કારણે તેઓ આવું કરે છે, તેમને શું જોઈતું હોય છે તે બધી વાતો મહત્વની છે. બાળ-ઉછેરનો મહત્વનો સિદ્ધાંત એ છે કે, બાળકોને ખૂબ પ્રેમ આપીએ અને ખૂબ સમય આપીએ તો આપણે તેમને વર્તન અને વ્યવહાર માટે સલાહ આપવાનો અધિકાર મેળવી શકીએ. જો જીદ પર ચઢેલા બાળકને ખૂબ રડવાના કારણે તેણે માંગેલી ચીજવસ્તુ આપી દો તો બાળકનું રડવાનું વર્તન સુદૃઢ (reinforce) થાય છે. તે સમજી જાય છે કે આપણે કંઈ પણ મેળવવું હોય તો લાંબો સમય રડવું! બી.એફ સ્કીનર નામના મનોવૈજ્ઞાનિકે પ્રયોગોને અંતે નિષ્કર્ષ તારવ્યો હતો કે બાળકોને નુકસાન થતું હોય તેવી ચીજ (જેમ કે કોક-પેપ્સી વગેરે) ન આપવી હોય તો ગમે એટલું રડે કે રિસાય તો પણ ન જ આપો. જો રડયા પછી કે રિસાયા પછી માંગેલી ચીજ આપશો તો એનું આ અનિચ્છનીય વર્તન પુનરાવર્તન પામશે. સીધો અને સરળ નિયમ એવો છે કે બાળકોની યોગ્ય માંગણી પુરી કરવી અને અયોગ્ય માંગણી હોય તે કોઈ પણ સંજોગોમાં ન સ્વીકારવી. રિસાયેલા બાળક પ્રત્યે કદી ગુસ્સે ન થશો કે તેને શારીરિક સજા ન કરશો. બાળકને પ્રેમ આપવાથી ઘણી બધી સમસ્યાઓ ઉકલી જાય છે. તેને સમજાવવાની જરૂર છે કે કજિયા કરવાથી ક્યારેય તેની માંગણી પૂરી કરવામાં આવશે નહીં. તેને જે જોઈતું હોય તે અંગે શાંતિથી વાત કરવાનું શીખવું પડે.

Q. બાળક ખૂબ જિદી હોય, જીદ પૂરી કરવા રડે, કકળે, ધમપછાડા કરે ત્યારે માતા-પિતાએ શું કરવું?

A. બાળક કોઈ પણ ઉંમરનું હોય, માતાપિતાને તેની માંગણી વાજબી ન લાગતી હોય તો તે ક્યારેય પૂરી ન કરવી જોઈએ. વસ્તુ કદાચ ઉપયોગી પણ હોય પરંતુ જો સમય અનુસાર આપવા જેવી ન લાગતી હોય તો માતાપિતાએ ન જ અપાવવી જોઈએ.

‘જે બાબત માટે જીદ થશે, બાળક રડશે કે ક્યક્ય- ધમાલ કરશે તો તે વસ્તુ ક્યારેય નહીં મળે, આવી સ્પષ્ટ સમજ બાળકને આપવી. ‘વસ્તુ જોઈએ તે માટે પહેલાં શાંતિથી વાત કર. તો જ હું તારી વાત સાંભળીશ.’ આટલી સ્પષ્ટ વાત કરવી જોઈએ. પછી બાળક જો

શાંતિથી વાત કરે તો તે સાંભળીને યોગ્ય રીતે હા કે ના પાડવી. પોતાની જીદ પૂરી કરવા સ્ટોરમાં કે મોલમાં જો બાળક ધમપછાડા કરે તે અંગે વારંવાર સમજાવ્યા છતાં પણ ધમાલ ચાલુ રાખે તો બાળકનો હાથ પકડી પોતાનાં કામ અધૂરાં મૂકીને સ્ટોરમાંથી બહાર નીકળી જવું. પછી બાળક શાંત થાય તો જ અંદર જવું નહીંતર બાળકને ઘરે પાછા ફરી જવું.

બાળકને માતાપિતાના વર્તન પરથી એટલો સ્પષ્ટ મેસેજ મળી જવો જોઈએ કે ‘આજે કે ભવિષ્યમાં ક્યારેય પણ ક્યક્ય, ધમાલ કે રડવાથી મારી જીદ કે માંગણી પૂરી નહીં જ થાય.’

પુસ્તક: બાળ ઉછેરની મૂંઝવણો નિષ્ણાતોની નજરે (ડૉ. આરતી મહેતા)

‘ના’નો મતલબ ‘ના’ અને ‘હા’નો મતલબ ‘હા’

બાળક જે માગે તે લઈ આપવાનું વલણ સારું નહીં કહેવાય તેની માંગણી ઉચિત છે કે નહીં તે જાણી લીધા પછી અનુકૂળતાએ તેને અપાવશો તો તે ધીરજ રાખતાં શીખશે. બીજું, બાળકને એકવાર ના પાડી દીધી પછી યુસ્તપણે તેને વળગી રહેવું જોઈએ. કારણ, ના પાડયા પછી પણ તમે એની જીદને વશ થઈને વસ્તુ અપાવશો તો બાળક સમજી જશે કે તમારી ‘ના’નો મતલબ ‘હા’ છે. આવું વારંવાર બને તો તેને જિદી બનતા વાર નહીં લાગે.

બાળકો ‘બ્લેકમેઈલ’ કરવાનું જાણે છે.

બાળકો માતા-પિતાનો સ્વભાવ જાણે છે. તેમને ખબર છે કે ભલે પહેલાં ના પાડે પણ પછી તો માની જ જાય છે. એક બાળકે તેની મમ્મી પાસે કોઈ વસ્તુની માંગણી કરી. મમ્મીએ એની વાત પર ધ્યાન આપ્યું નહીં. પણ બાળક તેની જીદ પર અડગ રહ્યું. તે સાંજે એમને ઘેર મુલાકાતી આવ્યા. બાળક એમના ધ્યાનમાં આવે એ રીતે સામે દરવાજાની પાછળ સંતાઈ ગયું. તેના તેવર જોઈને મહેમાનોને લાગ્યું કે કંઈક ગડબડ છે. તેમણે બાળકની પાસે જઈને પૂછ્યું ‘શું થયું છે તને? મમ્મી વઢી?’ બાળકે કંઈ જ જવાબ નહીં આપ્યો. તેની મમ્મી તેને હાથ પકડીને અંદરના રૂમમાં લઈ ગઈને દરવાજો બંધ કરી દીધો.

મહેમાન ગયા પછી દરવાજો ખોલ્યો તો બાળકે તરત પાછી પોતાની માંગણી રજૂ કરી. તેને એમ હતું કે મહેમાનોની હાજરીમાં તેણે ભલે ના પાડી પણ હવે લઈ આપશે. એની ધારણા સાચી પડી. એણે જીદ કરી તો તેની મમ્મીએ બજારમાં લઈ જઈને એ રમકડું અપાવી દીધું. બાળક ખુશ! પણ એ ખુશી કેટલો વખત? એની માંગણી ચાલુ રહેશે કારણ ‘મમ્મી’ને બ્લેકમેઈલ કરતાં એને આવડે છે.

માતા-પિતા મક્કમ રહે એ જરૂરી છે.

એકવાર એક છોકરો તેનાં મમ્મી-પપ્પા સાથે માર્કેટ ગયો... ત્યાં તેણે એક પગ પર ઊભા રહીને ચાલવાનું સ્કૂટર લેવા માટે જીદ કરી. તેનાં મમ્મી-પપ્પાને લાગ્યું એ સ્કૂટર ચલાવવા માટે હજી એ નાનો છે

તેથી તેમણે તેને કડક શબ્દોમાં ના પાડી દીધી. છોકરો રડ્યો, કરગર્યો પણ મમ્મી—પપ્પાએ મચક નહીં આપી. તેઓ ઘેર પાછાં આવ્યાં એટલે છોકરાએ મોટેથી રડવાનું ચાલુ કર્યું. ઘરના માણસોએ કારણ પૂછ્યું. માતા—પિતાએ તેમને આખી વાત સમજાવી.

બાળક સીધો દાદી પાસે પહોંચ્યો. તેમની સામે જઈને રડવા લાગ્યો. દાદીમા કંઈ જ બોલ્યાં નહીં. તેની તરફ ધ્યાન પણ આપ્યું નહીં. બાળક ખૂણામાં જઈને રિસાઈને બેસી ગયો. બીજા કોઈએ પણ તેની તરફ ધ્યાન આપ્યું નહીં. તેને જઈને પૂછ્યું પણ નહીં. બધાએ જ તેની સાથે બોલવાનું બંધ કરી દીધું બાળક મોટે મોટેથી રડતો રહ્યો પણ કોઈ તેને મનાવવા આવ્યું નહીં. છેવટે થાકીને બાળક તેની મમ્મી પાસે ગયું અને તેનો પાલવ પકડીને તેની પાછળ પાછળ ચાલવા લાગ્યું. તેની મમ્મી કંઈ જ બોલી નહીં. બાળક દાદી પાસે ગયું. ‘દાદી, મારી સાથે વાતો કરોને!’ દાદીએ દ્રઢપણે કહ્યું, ‘જિદી છોકરા સાથે કોઈ વાત નહીં કરે!’ છોકરો કરગરીને બોલ્યો, ‘દાદી, હવે હું જીદ નહીં કરું!’ દાદીએ કહ્યું ભગવાન પાસે જઈને કહે કે હવે હું જીદ નહીં કરું! બાળકે તેમ કર્યું પછી દાદીએ તેને પાસે બોલાવીને વહાલ કર્યું. ‘મારો વહાલો દીકરો!’ છોકરાને સમજાઈ ગયું કે હું જીદ કરીશ તો ઘરનું કોઈ મારી સાથે નહીં બોલે. તેના વર્તનમાં તે દિવસથી ફેરફાર દેખાવા લાગ્યો.

કોઈ વસ્તુ અપાવવાની ના પાડો તો શાંતિથી, ઠંડે કલેજે ‘ના’ પાડો અને એને વળગી રહો. આનાથી બાળકને સંદેશ મળે છે કે તમારી ‘ના’ની ‘હા’ નહીં થાય!

બાળકની માંગણી વાજબી હોય તો પણ તેણે વિવેકથી અને શાંતિથી માંગવાની આદત કેળવવી પડે. આ વસ્તુ બાળકને શીખવશો તો તે જીદ કરવાનું ભૂલી જશે.

ક્યારેક બાળક એવી માંગણી કરી બેસે કે તરત ‘હા’ કે ‘ના’ કહેવાનું સૂઝે નહીં ત્યારે તમે કહી દો કે હું વિચારીને જવાબ આપીશ.

ઘણીવાર બાળકો દેખાદેખીથી કોઈ વસ્તુ માંગે છે. એવા સમયે માતા—પિતાએ તેની પાસે એ વસ્તુ લેવાનું પ્રયોજન જાણવું જોઈએ. શા માટે એમને એ વસ્તુ લેવી છે? એને માટેનું સ્પષ્ટ કારણ હોવું જોઈએ. એ કારણ જો એ બતાવે અને તમને લાગે છે કે એ કારણ વાજબી છે તો વહેલી—મોડી એ વસ્તુ તમે એને લઈ આપો તો એમાં કંઈ જ ખોટું નથી.

પુસ્તક: ઉછેરની એ.બી.સી.ડી. (મનોજ અંબિકે)

ગુસ્સાને શાંત કરવાના ૬ પગલાં...

આપણને ગુસ્સો આવે તે દરેક સમયે તેની નકારાત્મક ઊર્જાની અનુભૂતિ સૌ પહેલાં આપણને જ થાય છે અને ત્યાર પછી જે વ્યક્તિ પર આપણે ગુસ્સો કાઢ્યો તેના તરફથી નકારાત્મક ઊર્જા મેળવીએ છીએ. આ ઉપરાંત આપણે ગુસ્સો ઠાલવીએ તેવી દરેક ક્ષણે ગુસ્સાના સંસ્કારને આપણે તીવ્ર બનાવીએ છીએ. આથી આપણા વિચારોને તરત જ બદલવા કે સમાવી દેવા એજ મહત્વનું છે. ચાલો, એક ઉદાહરણ દ્વારા સમજાવે: ધારો કે કોઈએ ભૂલ કરી અને તમને ગુસ્સો આવ્યો તો તમારા ગુસ્સાને શાંત પાડવા કેટલીક સાદી રીતો છે.

પગલું ૧: તમે અંદરથી ગુસ્સામાં હોવ તો પણ તમે તમારો ગુસ્સો વ્યક્ત ન કરો.

પગલું ૨: તમે આવા વિચારો કરી શકો છો:

તેણે આવું કેમ કર્યું?

તેણે મને જાણ કેમ ન કરી?

મારે તેનો વિશ્વાસ કરવા જેવો નહોતો.

આવી ભૂલો તે હંમેશા કરે છે.

જો તમારો ગુસ્સો શબ્દોમાં વ્યક્ત કરો, તો સામી વ્યક્તિ પ્રતિક્રિયા રૂપે પોતાનો બચાવ કરી શકે છે, જે તમને વધુ ગુસ્સો અપાવશે. પણ હવે તમે તેને કંઈ જ ન કહેવાનું પસંદ કરો છો.

પગલું ૩: તે વ્યક્તિને તરત જ એક સંદેશો કે ઈમેઈલ કરવો એ તે લલચાવનારું હોઈ શકે, અહીં અતિમહત્વનું એ છે કે આવી ઈચ્છા અટકાવો.

પગલું ૪: બીજા કોઈને સંદેશો લખવાને બદલે તમે પોતાને જ એક સંદેશો લખો જે તમારા વિચારોને બદલવામાં મદદરૂપ થાય. આનાથી ખાતરી થશે કે તમે તમારો ગુસ્સો દબાવતા નથી પણ તેના પર કામ કરો છો. ઉદાહરણ તરીકે, તમે લખી શકો કે, ‘મારી સાથે ચર્ચા કર્યા વગર તેણે આમ કરવું જોઈતું ન હતું પરંતુ તેની પાસે પણ કારણ હશે. હું તેને માનપૂર્વક પૂછીશ. હું તેની દ્રષ્ટિને સમજવા તૈયાર છું.’

પગલું ૫: મન જ્યારે તમારી સૂચનાનું પાલન કરે છે ત્યારે બે વસ્તુ બને છે, તેને ધ્યાન પર લો: તમારું મનોબળ વધી રહ્યું છે અને ગુસ્સો હળવો થઈ રહ્યો છે. આજે તમે ચાર વિચારો પાસે અટક્યા. બીજી વાર તમે કદાચ ત્રણ વિચાર કરશો. આથી જેમ તમે ગુસ્સાને બહારથી ઉકેલતા જાવ છો તેમ તેમ તમારી સમજણ, જ્ઞાન અને આત્મશક્તિથી ક્રમશઃ તમારા વિચારોમાં પણ આંતરિક રીતે ગુસ્સો દૂર થવાનું શરૂ થાય છે.

પગલું ૬: જે વ્યક્તિએ ભૂલ કરી છે તેની સાથે માત્ર હકારાત્મક રીતે વાત કરો કે લખો. તે વ્યક્તિની શક્તિઓની પ્રશંસા કરો અને પછી તેની ભૂલને સુધારવાનું સૂચન કરો. દોષારોપણ અથવા ટીકાટિપ્પણી કર્યા વગર, તેની કામ કરવાની કે વર્તનની રીતો વિશે તમારી અપેક્ષાઓ જણાવો.

જ્યારે તમે તમારા અહંકારને બાજુ પર મૂકી જે લખો કે બોલો છો ત્યારે તમે ખરેખર તો સામી વ્યક્તિને પણ તેના અહંકારને બાજુએ મૂકી સાંભળવા માટે યોગ્ય બનાવો છો. આ વસ્તુ અહંકારનો ટકરાવ કે દલીલોને અટકાવે છે અને પરસ્પર આદરપૂર્વક સંવાદને પ્રોત્સાહિત કરે છે.

પુસ્તક: એક વિચારની અપાર શક્તિ (બી કે શિવાની)

વસિષ્ઠ ગ્રુપ ઓફ સ્કૂલ

બાળકોની અપેક્ષાને ઓળખીએ...

આજના આધુનિક યુગમાં બાળકો બહુ જલ્દી શીખી જતા હોય છે. પછી ભલેને તે કોઈ કઠિન કામ કેમ ન હોય. નૃત્ય કરવાનું બહુ જલ્દી આવડી જાય છે. તે સિવાય તેઓ ગીતો પણ ગાઈ લેતા હોય છે. ફક્ત જરૂર છે, બાળકોની રૂચિ નાનપણથી પારખી લેવાની. તેઓને આગળ વધવા માટે પ્રોત્સાહન અવશ્ય આપો, ઘણાં માતા-પિતા બાળકોની રૂચિઓ પર ધ્યાન આપતાં નથી. તેઓ એવું જ વિચારતા હોય છે કે બાળકો માત્ર ભણવામાં મન લગાવે. ભણવાની સાથે સાથે બાળકોની પ્રત્યેક ગતિવિધિઓ પર ધ્યાન આપવું જરૂર હોય છે. ત્યારે જ બાળકોના વ્યક્તિત્વના વિકાસ થશે. તેઓને સમજવાનો પ્રયાસ માતા-પિતાએ અવશ્ય કરવો જોઈએ પાંચ-સાત વર્ષની અવસ્થા સુધી પહોંચતા બાળકોના વ્યક્તિત્વના વિકાસનો આરંભ થાય છે. જો બાળક નૃત્ય સારું કરે છે તો તેને નૃત્યનું શિક્ષણ અપાવવું જોઈએ કે પછી બાળક સારું ગાય છે તો તેને ગાવાનું શીખવવાનો આરંભ કરવો જોઈએ. ભણવાની સાથે સાથે તેઓની રૂચિઓ અનુસાર શિક્ષણ અપાવો. તેઓને રોકશો નહીં. કાયમ નાના બાળકોની માતા એટલા માટે તેઓને રોકી દેતી હોય છે કે દીકરો હજુ નાનો છે, ક્યાંક પડી જશે, ક્યાંક તેને વાગી ન જાય. બાળકોનું શું છે, કેટલીય વાર પડશે આખડશે, જ્યાં સુધી પડશે નહીં, મજબૂત કેવી રીતે બનશે. બાળકોનું મન ચિત્રકામ કરવામાં છે તો તેને અવશ્ય કરવા દો. બની શકે છે કે પાછળથી એ બહુ મોટો કલાકાર બને. બાળકોની રૂચિ જે વસ્તુ-બાબતમાં હોય તેમાં તેઓને આગળ વધવા માટે વધારવાનો પ્રયાસ અવશ્ય કરો.

સ્નેહલ પાંચમા ધોરણમાં ભણે છે. શાળાના કાર્યક્રમમાં ફેન્સી ડ્રેસની પ્રતિયોગિતામાં પ્રથમ આવી, કક્ષામાં તે કાયમ પહેલી આવતી હોય છે. તેના મમ્મી-પાપ્પા તેની રૂચિઓ પર વિશેષ ધ્યાન આપે છે. તથા તેના ઉત્સાહને કાયમ વધારે છે. બાળકોની રૂચિઓને નાનપણથી જ ઓળખો, તેમનો ઉત્સાહ વધારો, તેઓને ટોકો નહીં, તેઓને દરેક કાર્યક્રમમાં ભાગ લેવા દો. તેનાથી એ શીખશે અને આગળ વધવાનો પ્રયાસ કરશે. વખતોવખત તેના ઉત્સાહને વધારતા રહો. બાળકોના મનમાં જે આવશે તે જ તેઓ કરવાના છે. ઘણા બધા છોકરાઓ રમકડાં તોડી નાંખતા હોય છે, પછી તેને જોડવાનો પ્રયત્ન કરતા હોય છે, તો

સમજી લેવું કે તે ટેકનિકલ ક્ષેત્રમાં જવા માંગે છે. તેઓને તે ક્ષેત્રમાં આગળ વધારવાના પ્રયાસો કરો. જે બાળકો વિજ્ઞાન સંબંધિત રુચિ ધરાવતા હોય, તેવી વસ્તુઓ તેઓને લાવીને આપો બાળકોને રુચિઓ પ્રમાણે તેઓને કાર્ય કરવા દો. ભણવાની સાથે સાથે તેઓની રુચિઓ પર વિશેષ ધ્યાન આપો. બાળકોનો બહુમુખી વિકાસ થવો અતિ જરૂર હોય છે. જેથી મોટાં થઈને તેઓને એક સાચી દિશા અને લક્ષ્ય મળી શકે અને તેઓ પોતાના જીવનને સફળ બનાવી શકે.

તમે માતા- પિતા તરીકે તમારા દરેક સંતાનની વિશિષ્ટ ખાસિયત નોંધો એનામાં કોઈ ને કોઈ વિશિષ્ટતા તો હશે જ એવી બાબતમાં વિશિષ્ટતા શોધો.

અભ્યાસની બાબતમાં ગમતો વિષય.

રમતમાં ગમતી કોઈ એક રમત.

કલામાં ગમતી કોઈ એક કલા.

ને શોખમાં ગમતો કોઈ એક ખાસ શોખ.

તથા ઘરકામમાં મદદ કરવા માટે કોઈ એક કાર્ય.

આટલી પાંચ ચીજની ખાસિયત શોધી તે વિકસાવવા તમે મદદ કરો. તમારાં સંતાનની આવતી કાલે એને આ પાંચ બાબતની ખૂબ જ જરૂર રહેશે.

કોઈ એક વિષયને પોતાનો કરી, એમાં નિષ્ણાંત બની એને કર્મક્ષેત્રે કેન્દ્ર બનાવવું જોઈશે.

રમત છે સાધન વહનનું. કોઈ પણ રમત એમનામાં રહેલો ક્યારો વહાલી નાંખે છે.

કલા છે માધ્યમ સર્જનનું. એમના જીવનમાં કલા શણગાર બનશે, કલા પ્રત્યે રસ, રુચિ વ્યક્તિત્વમાં નિખાર લાવશે.

શોખ એની અપૂર્તિ ને પૂર્તિ કરવાનું માધ્યમ બનશે.

ને ઘરકામમાં કોઈ પણ એક કાર્યમાં મદદ કરવાની વૃત્તિ: કુટુંબજીવનમાં એને સહભાગી બનાવશે.

આવતી કાલે યુવક ને યુવતીને આ પાંચ બાબતની ખાસ જરૂર પડશે જેથી એમનું જીવન મહેકી શકે. વાલી તરીકે તમે એને ખૂબ જ મદદ કરો જેથી સારા અભ્યાસ ઉપરાંત એનામાં એની ખીલવણી થાય.

પુસ્તક: સફળ વાલી શી રીતે થઈશું?

(દોલતભાઈ દેસાઈ)

VASISHTHA GROUP OF SCHOOL

શ્રી વસિષ્ઠ વિદ્યાલય, વાવ.

ગુજરાતી માધ્યમ / હિભાષી માધ્યમ
નર્સરી થી ઘો. ૧૨ સાયન્સ/કોમર્સ

☎ 02621 255551/3 ☎ 91734 02809 / 91733 15555

VISIT US : vasishtha.net

વસિષ્ઠ જેનેસિસ સ્કૂલ, બાબેન.

ગુજરાતી માધ્યમ

૪ થી ઘો. ૧૨ સાયન્સ

☎ 02622 225542/43 ☎ 91576 44555

Visit us : vasishthageneissschool.net

વસિષ્ઠ ગ્રૂપ ઓફ સ્કૂલ

વેબસાઇટ

૦૪

વર્ષ : ૩ | સળંગ અંક : ૨૪ | ફેબ્રુઆરી / માર્ચ - ૨૦૨૬