



MONTH : MARCH

“યોગ્ય અપેક્ષા પ્રેરણા આપે છે,
પણ અતિ અપેક્ષા મનને થકવી દે છે.”

અપેક્ષા (Anticipate)



આત્મીય વાલીશ્રી, વંદે માતરમ્

અપેક્ષા એટલે કોઈ વ્યક્તિ, પરિસ્થિતિ કે પરિણામ પાસેથી મનમાં ઊભી થતી આશા. માનવીના જીવનમાં અપેક્ષા સ્વાભાવિક છે. વિદ્યાર્થી તરીકે બાળકને પોતાના અભ્યાસ, મિત્રો, શિક્ષકો તથા પરિવાર પાસેથી કંઈક અપેક્ષા રહેતી જ હોય છે. પરંતુ જ્યારે અપેક્ષા અતિશય વધી જાય છે ત્યારે તે નિરાશા, ગુસ્સો, ઉદાસી અને આત્મવિશ્વાસની ખોટ તરફ લઈ જઈ શકે છે. નાની ઉંમરે જો બાળકોને યોગ્ય રીતે અપેક્ષા સમજાવવામાં આવે તો તેઓ જીવનમાં સંતુલન શીખી શકે છે.

અપેક્ષા એટલે મારી ઈચ્છા મુજબ થવું જોઈએ અને મને તે જ મળવું જોઈએ એવી મનની લાગણી. અપેક્ષા સારી છે કારણ કે તે આપણને પ્રયત્ન કરવા પ્રેરિત કરે છે પરંતુ જ્યારે આપણે વિચારીએ કે બધું જ મારા વિચારો પ્રમાણે જ થવું જોઈએ ત્યારે મન દુઃખી થાય છે. દરેક વખતે બધું આપણા મન મુજબ ન થાય - એ સ્વીકારવાનું શીખવું એ જ સાચી સમજદારી છે.

ચાલો આપણે સૌ "અપેક્ષા" અંતર્ગત વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા બાળકોમાં સંતુલિત વિચાર અને સ્વસ્થ મન વિકસાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

“અપેક્ષાની શરૂઆત ‘રસ’ થી થાય છે અને
અપેક્ષા જ્યારે વધે છે ત્યારે તે ‘તકેદારી’ માં પરિણમે છે.”

1ST WEEK : (શાળામાં કરવાની પ્રવૃત્તિ)

● "આશા અને પ્રયત્ન" ●

- શિક્ષક વર્ગમાં બાળકોને સમજાવશે કે પ્રયત્ન આપણા હાથમાં છે પરંતુ પરિણામ હંમેશા આપણા હાથમાં નથી હોતું.
- શિક્ષક વર્ગમાં આશા અને પ્રયત્ન સંદર્ભે નાના ઉદાહરણો અને વાર્તા દ્વારા પણ બાળક સાથે ચર્ચા કરશે.

2ND WEEK : (ઘરે કરવાની પ્રવૃત્તિ)

● "પરિવાર સાથે સંવાદ" ●

- બાળક માતા-પિતા સાથે બેસીને વાત કરશે કે મારા વાણી, વર્તન, વ્યવહાર, અભ્યાસ અને દૈનિક કાર્યો અંગે તમે મારી પાસેથી કઈકઈ અપેક્ષા રાખો છો.
- આ સંવાદ દ્વારા બાળક તેમની ક્ષમતા મુજબ માતા-પિતાની અપેક્ષા પૂર્ણ કરવાનો પ્રયત્ન કરશે.

3RD WEEK : (શાળામાં કરવાની પ્રવૃત્તિ)

● " અપેક્ષાનો બલૂન " ●

- વર્ગમાં શિક્ષક એક બલૂન ફૂલાવશે અને બાળકોને પૂછશે "આ બલૂન શું દર્શાવે છે?"
- શિક્ષક બલૂનમાં વધુ હવા ભરશે ત્યારે બલૂન બહુ તણાવમાં આવે પછી થોડી હવા બહાર કાઢશે તો બલૂન સ્થિર થશે.
- શિક્ષક સમજાવશે કે "અતિ અપેક્ષા મનને તોડી શકે છે જ્યારે સંતુલિત અપેક્ષા મનને સ્થિર રાખે છે."

4TH WEEK : (ઘરે કરવાની પ્રવૃત્તિ)

● "આભાર ભાવ" ●

- બાળક રોજ દિવસના અંતે વિચારશે કે આજે મને શું મળ્યું? બાળક જે મળ્યું તે માટે ભગવાનનો, પરિવારનો અને માર્ગદર્શકનો આભાર માનશે.
- માતા પિતા બાળકને કહેશે કે અપેક્ષા રાખવી ખોટી નથી પરંતુ દરેક ક્ષણે આપણને જે મળતું રહે છે તેનો સંતોષ રાખીને જે તે વ્યક્તિનો આભાર માનવો જોઈએ.