

Indian Academy of Pediatrics (IAP)
महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)

पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे :

प्रकरण ९ :

अभ्यास, प्रशिक्षण आणि व्यावसायिक समुपदेशन



अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया
सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार
मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये
समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर
अनुवादक : डॉ. सूचित तांबोळी
पुनरावलोकन : डॉ. सुनिल गोडबोले
डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर
उज्ज्वल करमळकर

Convener: **Nidhi Bedi**

Members: **CB Dass Gupta, C Nirmala,
Kristin Indumathy**

आजच्या स्पर्धेच्या युगात आपल्या मुलाने सर्वोत्तम कामगिरी करावी असे प्रत्येक आईबाबांना वाटणे स्वाभाविक आहे. मात्र आपल्या पाल्याची बुद्धिमत्ता किती आहे? त्याला कोणत्या अतिरिक्त प्रशिक्षणाची गरज आहे ह्याबाबत संभ्रम निर्माण होऊ शकतो. आजच्या प्रश्नोत्तराद्वारे आपण अनेक शंका दूर करूया.



“अभ्यास, प्रशिक्षण आणि व्यावसायिक समुपदेशन” या संबंधीचे १० प्रश्न

- माझे मुल सध्या २ वर्षांचे आहे. मी माझ्या मुलाला शाळेत कधी पाठवायला सुरवात करावी?
- माझे १४ वर्षांचे मुल खूप टीव्ही पाहते आणि जेव्हा त्यांना थांबवण्यास सांगितले जाते तेव्हा त्याचा दूरदर्शन हाच फक्त विरंगुळा आहे असे उत्तर देते. मी हे कसे हाताळावे?
- माझा मुलगा अभ्यास खूप करतो पण शाळेच्या परीक्षा त्याला चांगल्या जात नाही. मी त्याला काय मदत करू शकते?
- माझ्या मुलाची शैक्षणिक कामगिरी खराब आहे आणि त्यात सुधारणा होत नाही. कृपया मला सांगा “अभ्यास, कौशल्ये” काय आहेत? ते खरोखरच कार्य करतात का? त्याच्या अभ्यासात सुधारणा करण्यात शिक्षेची काही भूमिका आहे का? अस्त्यास कोणत्या प्रकारच्या शिक्षेची शिफारस केली जाते?
- कोचिंगचे फायदे आणि तोटे काय आहेत? माझ्या मुलासाठी कोचिंग सेंटर निवडताना मी कोणती वैशिष्ट्ये पाहिली पाहिजेत?
- माझ्या मुलाला गाण्यात विशेष गती आहे? यासाठी मी त्याला प्रशिक्षणासाठी पाठवू का? त्याचा त्याच्या शिक्षणावर परिणाम होणार नाही का?
- माझे मुल ८ वर्षांचे आहे. तो खूप लवकर विसरतो, मी त्याला कोणते स्मरणशक्ती किंवा ब्रेन टॉनिक द्यावे? योगा प्राणायाम आणि ध्यान उपयुक्त आहेत का?
- माझ्या मुलाच्या शारीरिक हालचालींची जागा त्याच्या प्रचंड अभ्यासाने घेतली आहे, कृपया मार्गदर्शन करावे?
- माझे मुल खूप महत्त्वकांक्षी आहे आणि त्याला आयआयटीमध्ये प्रवेश घ्यायचा आहे. पण, त्याची क्षमता तेवढी नाही हे मला माहिती आहे. कृपया मार्गदर्शन
- व्यावसायिक समुपदेशन म्हणजे काय? मी व्यावसायिक सल्लागाराचा सल्ला कधी घ्यावा? व्यावसायिक समुपदेशनाची तत्त्वे आणि टप्पे काय आहेत?

Under the Auspices of the IAP Action Plan 20202021

Piyush Gupta

IAP President 2021

Remesh Kumar R

IAP President-Elect 2021

Bakul Parekh

IAP President 2020

GV Basavaraja

IAP HSG 20202021

Deepak Ugra

National Co-ordinator

© Indian Academy of Pediatrics

IAP Parent Guideline Committee

Chairpersons: Piyush Gupta, Bakul Parekh

IAP Co-ordinators: GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

Core Group

National Co-ordinator: **Deepak Ugra**

Member Secretaries: **Uendra Kinjawadekar, Samir Dalwai**

Members: **Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman**

९

अभ्यास, प्रशिक्षण आणि व्यावसायिक समुपदेशन

प्र. १

माझे मुल सध्या २ वर्षांचे आहे. मी माझ्या मुलाला शाळेत
कधी पाठवायला सुरवात करावी ?

अ. ती पाळणाघर असावी की औपचारिक शाळा ?

- ❖ खेळ आणि शैक्षणिक यांचे चांगले संतुलन प्रदान करू शकणारी कोणतीही जागा तुम्ही निवडू शकता. बालवाडी शालेय शिक्षणासारख्या पद्धतीनी “खेळताना सक्रीय शिक्षण” हे लहान मुलांना गुंतवून ठेवण्याची एक प्रभावी मार्ग असल्याचे दाखवले आहे. संरचनात्मक क्रियाकलाप / अभ्यासक्रम ४ वर्षांच्या मुलांसाठी चांगले काम करतात.
- ❖ २ वर्षांच्या मुलांसाठी शाळा चांगली आहे असा अनेक पालकांचा गैरसमज आहे. २ वर्षांच्या मुलांना प्रेमाची, इतर मुलांशी सामंजस्याची संधी आणि संवादाची गरज असते ह्यातला संवादाचा भाग खूप महत्वाचा आहे.
- ❖ २ वर्षांच्या मुलांना प्लेस्कूलमध्ये पाठवण्यामुळे काहीवेळा वाईट परिणाम होऊ शकतो. कारण अनेक प्लेस्कूलना या मुलांचे काय करावे हे माहित नसल्यामुळे त्यामुलांच्या शिक्षणावर लक्ष केंद्रित करण्याला प्राधान्य देतात. विकासात्मक मानसशास्त्रातील अभ्यासांनी असे दर्शविले आहे की मुलांना खूप लवकर शैक्षणिक क्षेत्रात ढकलणे हानिकारक आहे.

❖ दोन वर्षांच्या बाळाच्या आईबाबांना आपल्या बाळाला घरी सांभाळणे शक्य नसल्यास पाळणाघर हा एक पर्याय आहे.

ब) कोणत्या वयात मी माझ्या मुलाबरोबर वाचायला आणि लिहायला सुरुवात करावी ?

❖ आपल्या मुलाशी बोलणे, वाचन, गाणे यामागनि संभाषण करणे ही जीवनाच्या पहिल्या वर्षातील एक आवश्यक क्रिया असावी. अशा प्रकारे लहान मुलांना गुंतवून ठेवल्याने ऐकणे, स्मरणशक्ती आणि शब्दसंग्रह कौशल्ये विकसीत होतात आणि संख्या, अक्षरे, रंग आणि आकार यासारख्या संकल्पनांचा मनोरंजक पद्धतीने परिचय होता.

❖ अगदी लहान वयात म्हणजे ४ महिन्यापासून सुद्धा मुलाला वाचून दाखवायला सुरुवात केली तर अशा पालकांकडून वाचनाची प्रक्रिया चालू राहण्याची शक्यता जास्त असते. हे काम लवकर सुरुवात करणे महत्वाचे आहे कारण भाषेचीमुळे बाळाच्या मेंदूमध्ये विकसीत होत असतात. कालांतराने तुमचे बाळ जितके जास्त शब्द ते शिकते.

लेखन क्रियाकलाप सुरु करण्यासाठी, मुल हे तुमचे सर्वोत्तम मार्गदर्शक आहे. त्यांच्याकडून मिळणाऱ्या प्रतिसादातून तुम्ही योग्य तो संकेत घ्या. साधारणपणे १८-२४ महिन्यांच्या आसपास बहुतेक मुलांना पेन किंवा पेन्सिल धरण्यात आणि लिहिण्यास रस असतो. लेखनाची ओळख करून देण्यासाठी एक असंरचित दृष्टीकोन घेऊन सुरुवात करा आणि तुमच्या मुलाला जाड खडू किंवा क्रेयॉन, मार्कर पेपर, स्लेट, फिंगर पेंटिंग मटेरियल इ. लिहिण्याची साधने दाखवा. ५-७ वर्षे वयापर्यंत, मुल पेन्सिल योग्यरित्या धरण्यास सक्षम होते आणि अक्षरे तयार करू शकते.

प्र. २

माझे १४ वर्षांचे मुल खूप टीव्ही पाहते आणि जेव्हा त्यांना थांबवण्यास सांगितले जाते तेव्हा त्याचा दूरदर्शन हाच फक्त विरंगुळा आहे असे उत्तर देते. मी हे कसे हाताळावे ?

- ❖ मुलाला टेलिव्हिजन बंद करण्यास सांगण्याऐवजी, मुलाला अशा क्रियाकलापांमध्ये गुंतवून ठेवण्याचा प्रयत्न करा ज्यामध्ये तुम्ही आणि मुल एकत्र काही वेळ घालवू शकता. उदा. कोडे सोडवणे, बोर्ड गेम खेळणे, काही योग / नृत्य हालचाली करणे, अन्यथा त्याच्याबरोबर मजेदार कथा लिहायला घेऊन त्या बरोबर काही गंमतशीर चित्र काढायला लावावीत.
- ❖ मुलांसोबत दर्जेदार वेळ घालवा.
- ❖ घरामध्ये असे वातावरण तयार करा जे टिव्ही भोवती केंद्रस्थानी नसेल.
- ❖ तुम्ही घरी करत असलेल्या क्रियाकलापांमध्ये मुलाला गुंतवून ठेवण्याचा प्रयत्न करा.
- ❖ खेळ, खेळांचे छंद, संगीत इत्यादी पर्यायी क्रियाकलापांमध्ये सहभागी होण्यास प्रोत्साहित करा. वयानुसार वागणूक सुधारण्याचे यंत्र वापरून उदा. प्रतिक्रियात्मक अर्थ व्यवस्था.
- ❖ स्क्रीन पाहण्यासाठी दररोज २ तास किंवा त्यापेक्षा कमी मर्यादा आखून द्या.

टिळ्ही पाहण्यासाठी कालावधी आणि अंतर्भूत गोष्टींचे निरीक्षण करा.

- ❖ मुले वापरत असलेल्या माध्यमांचे निरीक्षण करण्यापेक्षा सर्वोत्तम मार्ग म्हणजे स्वतः मिडीयाचा अनुभव घेणे. मुलांना वापरण्यापूर्वी त्या त्या अॅपची चाचणी घ्या आणि गेम खेळा. ते काय पाहतात याबद्दल बोला. तुम्ही तुमच्या मुलांना चांगल्या प्रकारे ओळखता. त्यामुळे ते काय हाताळू शकतात याचा तुम्हाला चांगला अंदाज असतो.
- ❖ टिळ्ही पाहण्याची वेळ ठरवताना पाहण्याचा विषय आणि त्यासाठी आखलेला वेळ ह्या बाबत निश्चित धोरण आखा. हळूहळू परस्पर संवादी शो (जसे क्वीझ शो) किंवा काही शैक्षणिक मूल्य असलेले शो (प्रवास शो, निसर्ग किंवा विज्ञान माहितीपट, अगदी पाककृती शो सुद्धा) सामाविष्ट करण्याचा प्रयत्न करा.

प्र. ३

माझा मुलगा अभ्यास खूप करतो पण शाळेच्या परीक्षा त्याला चांगल्या जात नाही. मी त्याला काय मदत करू शकते ?

मुल प्रयत्न करत असल्याबद्दल तुम्हाला आनंद आहे हे वारंवार बोला आणि तशी त्याला जाणीव करून द्या. गुण / श्रेणीबाबत अतिरिक्त दबाव टाकण्याचा प्रयत्न टाळावा आणि एकत्र काम करून तुम्ही अडथळ्यावर मात करू शकता हे त्याला पटवून द्या. सराव चाचणी पुस्तकांची मदत घ्या आणि तुमच्या मुलांसोबत बसून चाचणी परीक्षा सोडवताना थोडावेळ घालवा. मुलाला अभ्यासाचे साहित्य समजू शकत नाही कि चाचणी दरम्यान मुल घाबरते ह्याचे निरीक्षण करा आणि समस्या समजून घेण्याचा प्रयत्न करा. समस्या जाणून घेतल्यास तुम्हाला त्या अधिक प्रभावीपणे सोडवण्यास मदत होईल. परीक्षेच्या आदल्या दिवशी मुलाचे मन शांत ठेवण्यासाठी काही तास त्याच्या बरोबर इतर काही क्रियाकलापांमध्ये व्यस्त राहा.

“कोणतेही मुल हेतू पुरस्सर अभ्यासात खराब कामगिरी करत नाही.” हे प्रमुख तत्व आपण लक्षात ठेवले पाहिजे. प्रत्येक मुलाची/मुलीची इच्छा असते की तिच्या सभोवतालच्या सर्वांनी त्याला/तिला ते जगातील सर्वोत्तम मुल आहे असे म्हणावे. मुलाला अभ्यासात अडचण येत असेल, तर त्याच्या मुळाशी काहीतरी कारण असणारच. सर्वात सामान्य कारण म्हणजे घरी, शाळेत किंवा मुल ज्या सामाजिक व्यवस्थेमध्ये राहत आहे तिथे शिकण्याच्या वातावरणाचा अभाव ह्यासमस्या लवकर ओळखणे, लवकरात लवकर त्यात हस्तक्षेप करणे, मुलाच्या सामर्थ्यावर काम करणे आणि जीवन कौशल्य प्रशिक्षण देणे या तिच्या-त्याची जीवनात पूर्ण क्षमता साध्य करण्यासाठी तणावमुक्त मार्ग उघडण्याच्या गुरुकिल्ल्या आहेत. नो डिटेन्शन पॉलिसी (नापास करणे) हा असाच एक अडथळा आहे ज्याचा सामना करणे आवश्यक आहे. प्रथम श्रवण आणि दृष्टी संवेदना व्यवस्थित आहे ना हे तपासा. शिकण्याची अक्षमता आणि लक्षात न येण्याची अडचण यांचे मूल्यांकन करणे क्रमप्राप्त आहे.

मी माझ्या मुलामध्ये स्पर्धात्मक भावनेला नेहमी वर्गात प्रथम येण्यासाठी प्रोत्साहित केले पाहिजे का ?

प्रत्येक मुलाचे व्यक्तिमत्व वेगळे असते. काही मुले आम्हांने मिळाली की भरारी मारतात तर काही मुले अवास्तव अपेक्षांचा बोजा नसताना आणि दबाव दिला नसताना चांगली कामगिरी करतात. पालक या नात्याने तुम्ही तुमच्या मुलासाठी काय पद्धतीने काम केल्यास मुलासाठी उत्तम ठरेल ह्याचा वस्तुनिष्ठ पद्धतीने विचार करायला हवा. अर्थात आपल्या मुलाला प्रोत्साहित केले आणि त्याला आत्मविश्वास दिला की त्यांची उत्तम कामगिरी करण्याची क्षमता आहे, तर त्यांचा आत्मविश्वास द्विगुणीत होईल, हे वेगळे सांगायची गरज नाही.

प्र.४

माझ्या मुलाची शैक्षणिक कामगिरी खराब आहे आणि त्यात सुधारणा होत नाही. कृपया मला सांगा “अभ्यास, कौशल्ये” काय आहेत? ते खरोखरच कार्य करतात का? त्याच्या अभ्यासात सुधारणा करण्यात शिक्षेची काही भूमिका आहे का? अस्त्यास कोणत्या प्रकारच्या शिक्षेची शिफारस केली जाते?

- ★ **अभ्यास कौशल्य :-** विद्यार्थ्यांना शैक्षणिक क्षेत्रात यशस्वी होण्यासाठी, चांगले अभ्यास कौशल्य आणि अभ्यासाचे तंत्र अतिशय महत्वाचे आहेत. अभ्यासाचे तंत्र अतिशय महत्वाचे आहेत. अभ्यास कौशल्ये म्हणजे शिकत असताना लागू केलेली विविध धोरणे.
 - ❖ गोष्टी योग्यरित्या शिकण्यासाठी सर्वप्रथम तुम्ही एक चांगला श्रोता असणे आवश्यक आहे.
 - ❖ विद्यार्थ्यांना वाटते की त्यांना वर्गात शिकवलेल्या सर्व गोष्टी आठवतील आणि प्रत्यक्षात मात्र ते अनेकदा विसरतात. म्हणून नोट्स घेण्याची कला पारंगत करणे महत्वाचे आहे.
 - ❖ विद्यार्थ्यांनी वेळेचे चांगले व्यवस्थापन शिकले पाहिजे आणि आठवडे, महिने आणि अटींचे नियोजन करावे.
 - ❖ माइंड-मॅप वापरा, गोष्टी / मार्ग आयोजित करण्याचा, दृश्यमान करणे आणि सारांशित करण्याचा तो एक उत्तम मार्ग आहे.
 - ❖ घरामध्ये मोठ्याने वाचता येते, रेकॉर्डिंग करता येते आणि हे स्कूल बसमध्ये प्रवास करताना ऐकता येऊ शकेल.
 - ❖ त्यांना संकल्पना व्यवस्थित समजेपर्यंत पुन्हा लिहा आणि पुन्हा वाचा.
 - ❖ मित्रांसह विषयावर चर्चा करा किंवा शिक्षक व्हा. शिकवण्याने एखाद्याला विषय चांगला समजेल.
 - ❖ शारीरिक क्रियाकलाप आणि असंरचित खेळाला प्रोत्साहन दिले पाहिजे कारण यामुळे तणाव दूर करण्यासाठी मदत होते.
 - ❖ नियमित अभ्यासाचे तास निश्चित करा.
 - ❖ अभ्यासाला मनोरंजक बनवा आणि परिचय करून आकलन सुधारा “ फ्लॅश कार्ड, याद्या, आठवणीत ठेवण्यासाठी क्लुप्त्या उदा. नेमोनिक्सचा बुद्धिमान वापर तक्ते, टाइमलाइन” आणि आकृत्या
 - ❖ काही मुलांना रेकॉर्डर वापरणे आणि रेकॉर्ड केलेले ऐकणे याचा फायदा होऊ शकतो. याने त्यांना माहिती चांगले लक्षात ठेवण्यास मदत करू शकते.
 - ★ **शिक्षा :-**
 - ❖ गैरवर्तन कमी करण्याचा प्रयत्न करणारी कोणतीही गोष्ट म्हणून शिक्षेची व्याख्या केली जाते. शिस्त आणि वेळेचे व्यवस्थापन शिकण्यासाठी शिक्षा करण्याची योजना केली जाते.
 - ❖ शिक्षा नेहमी सौम्य असावी, तथापि कठोर शिक्षेमुळे भीती वाढेल.
- तथापि, सर्वोत्तम पद्धती म्हणजे “शिक्षा नाही, तर शिस्त शिकवणे आणि बक्षीस देणे”, शिस्त सकारात्मक असते तर शिक्षा नकारात्मक असते. बक्षीसे आणि स्तुती हे नेहमीच शिक्षेपेक्षा खूप चांगले काम करतात. दुसरा मार्ग म्हणजे स्पष्ट नियम आखलेले असावेत, मुलांकडून काय अपेक्षा आहेत ते स्पष्ट मांडा आणि ते

नियम तोडलेतर काय परिणाम होईल ते शिकवा.

शिक्षा प्रतिकूल असू शकते. :-

शक्तिशाली बक्षीस वापर. जर बक्षीस अर्थपूर्ण नसेल तर वर्तन बदलणार नाही. शिक्षेपेक्षा वर्तनाला आकार देण्यामध्ये पुरस्कार अधिक शक्तिशाली असल्याचे आढळून आले आहे.

प्रारंभ करण्यापूर्वी सामंजस्य करारावर स्वाक्षरी करा. तुम्हाला मुलाने नेमके इप्सित साध्य करायचे आहे. याचे ध्येय निश्चित करा.

प्रगतीपथावरील प्रत्येक टप्प्यावर त्याला काही तरी बक्षीस देऊन त्याचे लक्ष्य विचलित होणार नाही ह्याची तरतूद करा.

प्रत्येक वेळी सकारात्मक रीत्या काम केल्यास त्याचा फायदा होईल. त्यानुसा बक्षिसांची आखणी करा.

जस जसे ध्येय जवळ येईल तशी बक्षिसांची वारंवारता कमी करा. (परंतु लहान लहान बक्षिसे चालू ठेवा.) हे मुलाच्या प्रशिक्षणाचे सातत्य टिकवून ठेवण्यास मदत करते.

प्र. ५

कोचिंगचे फायदे आणि तोटे काय आहेत ? माझ्या मुलासाठी कोचिंग सेंटर निवडताना मी कोणती वैशिष्ट्ये पाहिली पाहिजेत ?

फायदे :- कोचिंगमुळे विद्यार्थ्यांना आपण काय उंची गाठू शकतो ह्याची जाणीव होऊ शकते, ते चिकाटीने आणि प्रयत्नांनी आपली उद्दिष्ट साध्य करू शकतात. हे विद्यार्थ्यांना पूर्ण शैक्षणिक क्षमतेपर्यंत पोहोचण्यास, गंभीरपणे विचार करण्यास आणि समस्यांचे निराकरण करण्यात मदत करू शकते. प्रशिक्षण विशेषतः एकास एक दिलेले प्रशिक्षण, वैयक्तिक कौशल्ये आणि वर्तन सुधारते. कोचिंग संस्था करिअर मार्गदर्शन देखील देऊ शकतात. ज्यांना वैयक्तिक लक्ष आणि थोड्या चालना देण्याची आवश्यकता आहे अशा विद्यार्थ्यांसाठी कोचिंग क्लास उपयुक्त आहेत.

तोटे :- तथापि, त्याचे काही तोटे देखील आहेत.

- ❖ कोचिंग क्लासमध्ये मुलांना आयते साहित्य दिले जातं (थोडे चमच्याने भरवल्या सारखे), अनेकदा त्यामुळे स्वतःचा अभ्यास आणि स्वतःच्या बुद्धीचा वापर करण्यासाठी वेळ शिल्लक राहत नाही.
- ❖ त्या त्या मुलाच्या वैयक्तिक गरजा पूर्ण करण्यासाठी योग्य प्रशिक्षक शोधा, अजमावा, न जमल्यास दुसरा प्रशिक्षक पहा ह्यात वेळ जाऊ शकतो.
- ❖ बऱ्याच शिकवण्यांमुळे मुलाला मित्र आणि कुटुंबाशी संवाद साधण्यासाठी फारसा वेळ मिळत नाही आणि यामुळे तो/ती अंतर्मुख होऊ शकतो/शकते.
- ❖ अतिप्रमाणात कोचिंगमुळे आणि त्या अनुषंगाने येणाऱ्या स्पर्धेमुळे विद्यार्थ्यांमध्ये तणाव निर्माण होऊ शकतो.
- ❖ विविध प्रकारचे अभ्यासक्रम असल्यामुळे वेगवेगळ्या शाळांमधील विद्यार्थी एका विशिष्ट कोचिंग सेंटरमध्ये जुळवून घेऊ शकत नाहीत.
- ❖ कोचिंग हा पालकांसाठी अतिरिक्त खर्च देखील आहे.

अशा कोचिंग संस्था शोधाव्या लागतील ज्या वैयक्तिक लक्ष देऊ शकतील, एकास एक कोचिंग देऊ शकतील, शाळेप्रमाणे अभ्यासक्रम शिकवू शकतील आणि वेगवेगळ्या प्रकारच्या विद्यार्थ्यांना शिकण्याची वेगवेगळी तंत्रे शिकवू शकतील.

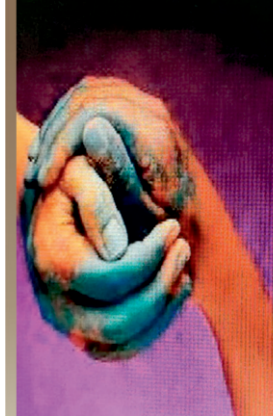
प्र. ६

माझ्या मुलाला गाण्यात विशेष गती आहे ?
यासाठी मी त्याला प्रशिक्षणासाठी पाठवू का ?
त्याचा त्याच्या शिक्षणावर परिणाम होणार नाही का ?

अभ्यासक्रमेतर उपक्रम विद्यार्थ्यांना त्यांची कौशल्ये आणि क्षमता विकसीत करण्यास मदत करतात. अभ्यासेतर क्रियाकलापांमध्ये भाग घेतल्याने उपस्थितीचे प्रमाण वाढते. मुल्यांकन सुधारते असे पुराव्यानिशी दिसून आलं आहे. शिवाय शिक्षणात चांगली उंची गाठता येते, सामाजिक वर्तनावर, सकारात्मक परिणाम होतो. शाळेशी बांधिलकी वाढल्याची भावना दिसून येते आणि आत्मसन्मान वाढलेला दिसून येतो.

शाळा परिषद, शैक्षणिक क्लब, वादविवाद संघ, कला क्लबस इंटर्नशिप, सांस्कृतिक क्लब, स्वयंसेवक कार्य, समुदाय सेवा आणि वृत्तपत्र क्लब हे काही चांगले अभ्यासेतर उपक्रम आहेत.

मुलाला ज्या गोष्टीत गती आहे ती सामर्थ्यस्थळे ओळखली आणि त्यावर काम केले तर मुलाला त्या क्षेत्रात उत्तम कामगिरी करायला मदत होते. शिवाय समवयस्क, शिक्षक आणि इतरांद्वारे ह्याची योग्य वेळी प्रशंसा झाली तर मुलाचा आत्मसन्मान वाढतो आणि मुलाची एकूण कामगिरी सुधारते.



मुलांना आणि
तरुणांना शाळेत
परिणामकारक रित्या
हाताळण्याचे साधन

प्र. ७

माझे मुल ८ वर्षाचे आहे. तो खुप लवकर विसरतो,
मी त्याला कोणते स्मरणशक्ती किंवा ब्रेन टॉनिक द्यावे ?
योगा प्राणायाम आणि ध्यान उपयुक्त आहेत का ?

कोणत्याही तथाकथित ब्रेन टॉनिकची उपयुक्तता सिद्ध करण्यासाठी कोणतेही वैज्ञानिक पुरावे नाहीत. पालकांचे बिनशर्त प्रेम, आधार आणि प्रोत्साहन (Parent's Unconditional Love, Support & Encouragement: PULSE) हेच मुलांसाठी खरे ब्रेनटॉनिक आहे.

शिकण्याच्या समस्या, अटेन्शन-डेफिसिट हायपर अॅक्टिव्हिटी डिसऑर्डर (ADHD), दृष्टी, श्रवण आणि हायपोथाय-रॉईडीझमचे मूल्यांकन करा. लक्ष केंद्रित करण्यासाठी अडचण येत असेल तर त्याचे मूल्यांकन करा. जर लक्ष केंद्रित करण्यासाठी अडचण येत असेल आणि त्यामुळे त्याच्या शैक्षणिक कामगिरीवर लक्षणीय परिणाम करत असेल कर औषधांची गरज आणि अभ्यासाच्या धोरणांसाठी डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

एकाग्रतेचा अभाव असण्याची महत्वाची कारणे म्हणजे कामात रुची नसणे, झोप न लागणे कार्बोहायड्रेट्सचे (विशेषतः साखरेचे) प्रमाण जास्त असणे, जास्त टिव्ही पाहणे आणि घरी किंवा शाळेत काहीतरी समस्या असणे ही होत.

- ❖ लोहाची कमतरता दूर करणे आवश्यक आहे.
- ❖ आहारामध्ये प्रथिने, लोह आणि ओमेगा-३ भरपूर प्रमाणात असणे आवश्यक आहे.
- ❖ मुलांनी एकाग्रता वाढवण्यासाठी केंद्रित खेळ खेळले पाहिजेत. उदा. जिगसॉ पझल्स आणि आकडे उलटे मोजणे.

योगासने :- योग म्हणजे श्वासाला गतीशी जोडणे आणि मन व शरीरावर पूर्णपणे लक्षकेंद्रित करणे. हा योगाभ्यास मुळात लक्ष केंद्रित करण्यावर आधारीत आहे. मुलांना सूचना समजायला लागताच ते योगाभ्यास सुरु करू शकतात. सर्वसाधारणपणे ४ वर्षे आणि त्यावरील मुले सूचना समजून घेण्यास आणि शिक्षकांचे पालन करण्यास सक्षम असतात. होण्याच्या फायद्यांमध्ये चांगली झोप, चिंता आणि तणावमुक्ती, आत्म-सन्मानातवृद्धी आणि लक्ष केंद्रित करण्याच्या क्षमतेत वाढ यांचा समावेश होतो.

एकाग्रता वाढवण्याच्या आसनांमध्ये वृक्षासन म्हणजे (झाडासारखे उभे राहणे), ताडासन, पश्चिमोत्तनासन इ.

एकाग्रतेचे खेळ आणि क्रियाकलाप उदा. बुद्धीबळ खेळणे, क्रॉसवर्ड कोडी, जिगसॉ पझल्स आणि कार्डीगेम उदा. "मेमरी" आणि "You Know" शब्द, संख्या आणि चित्राकडे लक्ष वेधण्यात मदत करतात.

- ❖ चित्रातील "चुकीच्या" गोष्टी शोधण्यासाठी किंवा शोधण्यास कठीण असलेल्या वस्तू शोधण्यासाठी चित्र कोडी - लक्ष केंद्रित करण्याची प्रवृत्ती आणि एकाग्रता वाढवतात.

अरुंद ट्रॅक रेषांमध्ये रेखाटणे, जिभेला उच्चार करण्यास अवघड शब्द म्हणण्याचा सराव करणे, आकडे उलटे मोजणे, उलट कथा सांगणे, संख्या, अक्षरे किंवा मुलाच्या आवडत्या यमकातील शब्दांच्या क्रमवारीतील गहाळ शब्द शोधणे देखील उपयुक्त धोरणे आहेत.

- ❖ घरामध्ये विचलित न होणारे वातावरण तयार करा.
- ❖ शाळेत किंवा दुपारी २० मिनिटे तत्काळ डुलकी घ्यायला हरकत नाही.
- ❖ चांगल्या एकाग्रतेसाठी अल्पकालीन उद्दिष्ट्ये सेट करा, मुल जेव्हा त्याच्या उच्च उर्जेच्या काळात असते तेव्हा कठीण

- ❖ काही मुलांमध्ये खोल श्वास घेणे आणि कल्पनाशक्तीचा वापर करणे उपयुक्त ठरते.
- ❖ कोणत्याही कौशल्याप्रमाणे, एकाग्रता सुधारली जाऊ शकते आणि स्वयंचलित केली जाऊ शकते. ह्यात फक्त सातत्य असणे आवश्यक असते.

मुलासाठी किती तासांची झोप योग्य आहे. रात्रीचा अभ्यास की पहाटेचा अभ्यास, कोणता चांगला ?

तुम्ही तुमच्या मुलाचे वय नमूद केलेले नाही. परंतु मुलांसाठी सरासरी किमान ९ तासांची झोप आवश्यक आहे. अभ्यासासाठी कोणताही विशिष्ट वेळ योग्य नसतो, प्रत्येक व्यक्तीने आपली सोयीची वेळ शोधून ठरवणे महत्त्वाची असते. तथापि, जर त्याचे सकाळचे वर्ग असतील, तर तुम्ही त्याच्या झोपेच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी तो वेळेवर झोपला आहे याची खात्री करावी लागेल अपुऱ्या झोपेमुळे त्याला वर्गात झोप तर येईल शिवाय त्याची एकाग्रता कमी होते आणि त्याची चिडचिड वाढते.



ऑनलाइन शिक्षण :-

ऑनलाइन शिक्षण ही एक नवीन संकल्पना आहे आणि आपल्या सर्वांना त्याची हळूहळू सवय होत आहे. तुम्ही काही गोष्टी करून पाहू शकता.

- ❖ टॅब किंवा मोबाइल डिव्हाइस ऐवजी डेस्कटॉप संगणक किंवा टिव्ही सारखा मोठा स्क्रीन वापरा.
- ❖ हॉल सारख्या सामान्य भागात स्क्रीन ठेवल्यास तुम्ही यावर लक्ष ठेवू शकता.
- ❖ शालेय शिक्षणा व्यतिरिक्त स्क्रीन टाइमचा वापर मर्यादित असावा.
- ❖ त्याला नोट्स लिहायला सांगा आणि त्याचा व्हिडिओ चालू ठेवण्यासाठी त्याला सांगा. जेणेकरून शिक्षक त्याला पाहू शकतील.
- ❖ विषयाची ओळख करून देण्यासाठी वर्गापूर्वी त्याच्यासोबत विषयाचे वाचन करा.

प्र.८

माझ्या मुलाच्या शारीरिक हालचालींची जागा त्याच्या प्रचंड अभ्यासाने घेतली आहे, कृपया मार्गदर्शन करावे ?

बालपण चांगली निरोगी आणि मजबूत वाढण्याची शेवटची संधी असते. त्यांना आवश्यक पोषकतत्वांचा चांगला पुरवठा होणे आवश्यक आहे. त्यासोबतच चांगला शारीरिक व व्यायाम करणे आवश्यक आहे. प्रभावी वेळेचे व्यवस्थापन केले तर दररोज किमान ४५ मिनिटे काही शारीरिक हालचालींना निश्चित वेळ देता येतो. खरं तर, व्यायाम आणि खेळ त्याला चालना देईल आणि एकाग्रता आणि शिकण्याची क्षमता देखील वाढवेल. त्यामुळे त्याला अभ्यासावर बराच वेळ घालवावा लागत असला तरी, कृपया त्याचा व्यायाम चुकणार नाही याची काळजी घ्या.

माझे मुल खूप महत्त्वाकांक्षी आहे आणि त्याला आयआयटीमध्ये प्रवेश घ्यायचा आहे. पण, त्याची क्षमता तेवढी नाही हे

मला माहिती आहे. कृपया मार्गदर्शन

मुलाच्या सामर्थ्याचे आणि मर्यादांचे मूल्यांकन केल्यानंतर निष्पक्ष आणि व्यावसायिक मत मांडण्यासाठी तुम्ही चांगल्या करिअर समुपदेशकाची किंवा चांगल्या मानसशास्त्रज्ञाटी मदत घेवू शकता. यावरून तुम्हाला कल्पना येईल की त्याला प्रोत्साहन द्यायची की त्याला परावृत्त करायचे. किशोरवयीन मुलाने शेवटी स्वतःसाठी निर्णय घेण्यास सक्षम असावे. तो आपला वेळ घेऊन स्वतःचे स्थान बनवण्याचा प्रयत्न करू शकतो. मुलाला काही साध्य करता येत नाही हे सांगण्याची चूक करू नका. सहाय्यक व्हा आणि या दरम्यान सामना करण्याची कौशल्ये शिकवा.

प्र. १०

१० व्यावसायिक समुपदेशन म्हणजे काय ? मी व्यावसायिक सल्लागाराचा सल्ला कधी घ्यावा ? व्यावसायिक समुपदेशनाची तत्त्वे आणि टप्पे काय आहेत ?



व्यावसायिक समुपदेशन हा उत्पादनक्षम मार्गाने व्यवसायाचा सराव करण्याची कौशल्ये आणि क्षमता विकसित करण्यासाठी तयार केलेल्या सेवांचा एक संच आहे. शारीरिक किंवा संज्ञानात्मक दोषांसह जन्मलेल्यांना त्यांच्या क्षमता आणि आव्हाने विचारात घेऊन कामाच्या ठिकाणी कसे कार्य करावे हे शिकवले जाते. “व्यावसायिक मार्गदर्शन समुपदेशना” चे उद्दिष्ट व्यक्तीला त्याच्या पर्यायी व्यावसायिक दृष्टीकोनांचा विस्तार करण्यास मदत करणे आहे जे भविष्यातील करिअर आणि व्यवसायाशी संबंधीत निर्णय घेण्यासाठी आवश्यकता आहे.

- ❖ विद्यार्थ्यांना स्वतःला जाणून घेण्यास मदत करणे.
- ❖ विद्यार्थ्यांना योग्य निवड करण्यात मदत करणे.
- ❖ विद्यार्थ्यांना त्यांच्या आवडीच्या करिअरमध्ये प्रवेशासाठी तयार होण्यास मदत करणे.
- ❖ विद्यार्थ्यांना त्यांच्या निवडलेल्या क्षेत्रात योग्य नोकऱ्या मिळविण्यासाठी मदत करणे.
- ❖ विद्यार्थ्यांना त्यांच्या व्यावसायिक कुवती आणि कमतरतेनुसार मदत करणे.
- ❖ माध्यमिक शाळेत शिकल्या जाणाऱ्या विविध विषयांच्या व्यावसायिक परिणामांशी परिचित होण्यासाठी विद्यार्थ्यांना मदत करणे.
- ❖ विद्यार्थ्यांना व्यवसाय आणि त्यांच्या आवश्यकतांशी परिचित होण्यास मदत करणे.

व्यावसायिक समुपदेशनाची तत्त्वे मानवी विशिष्टतेचा विचार करून व्यक्तीचा सर्वांगीण विकास करतात आणि ते वस्तुनिष्ठ असले पाहिजेत आणि वस्तुस्थितीवर आधारित असले पाहिजेत. व्यावसायिक मार्गदर्शनाचे तीन टप्पे म्हणजे “प्राथमिक शाळा टप्पा”, “माध्यमिक शाळा टप्पा”, “महाविद्यालयीन टप्पा” करिअर मार्गदर्शनासाठी प्राथमिक शाळा हा टप्पा योग्य नाही. त्यामुळे यया स्तरावर मुलांसाठी व्यावसायिक मार्गदर्शन कार्यक्रम दिला जात नाही. माध्यमिक शाळेच्या टप्प्यावर, मुल आधीच पौगंडावस्थेत पोहोचले आहे आणि त्याच्या भविष्याबद्दल निर्णय घेण्यास सक्षम आहे. त्यामुळे त्यांना त्यांच्या करिअरसाठी मार्गदर्शन करण्याचा हा योग्य आणि योग्य टप्पा आहे. “महाविद्यालयीन टप्प्यावर” विद्यार्थ्यांना त्यांचा अभ्यास आणि त्यांचा भूतकाळातील व्यवसाय ह्यांची सांगड कशी घालता येईल ह्याबद्दल आपण मार्गदर्शन केल्यास त्यांना महाविद्यालयीन करियर शेवटचा टप्पा सहजी पार पाडता येईल.