

# તમારું બાળક સ્લો લર્નર છે?

પેરેન્ટિંગ - મોક્ષદા વ્યાસ

જે બાળક ધીમી ગતિએ શીખતું હોય તો તે તેમની કુદરતી નબળાઈ છે. આ માટે બાળકને દોષી માની તેને ટોચર ન કરો. નેગેટિવ કમાન્ડ ન આપો. આ સમસ્યામાં ધીરજથી કામ લો



જ્યારે બાળકોને સ્કૂલમાં સારું પરફોર્મન્સ કરતાં જોઈએ ત્યારે દરેક પેરેન્ટ્સને એવું યતું હોય છે કે મારું બાળક પણ આવું જ પરફોર્મન્સ આપે. પેરેન્ટ્સ અન્ય લોકોનાં બાળકોને જોઈને તેમનું બાળક પણ એકેડેમિક ફિલ્ડ અને અન્ય પ્રવૃત્તિમાં અગ્રેસર રહે તે માટે પ્રેશર કરે છે. તેને વધુ મહેનત કરાવે છે, પણ જ્યારે બાળક સક્સેસ નથી યતું ત્યારે પેરેન્ટ્સ નિરાશ થઈને બાળકને ઘમકાવવાનું કામ કરે છે. આવું ન કરતાં બાળકની મુશ્કેલીને સમજવી જરૂરી છે. બની શકે કે આપના બાળકનો ગ્રાડિંગ પાવર ઓછો હોય, તો આવા બાળક સાથે કઈ રીતે ડીલ કરવું તે સમજી લઈએ

જે બાળકની શીખવાની પ્રક્રિયા થોડી ધીમી હોય તો તેને કોઈ સ્પેશિયલ બાળકની જેમ ટ્રીટ કરવાની જરૂર નથી, પણ તેની શીખવાની ધીમી પ્રોસેસ સાથે ધીરજપૂર્વક વર્તવાની જરૂર છે. આવા બાળકોનો ગ્રાડિંગ પાવર વીક હોવાથી તે થોડી ધીમી ગતિથી વાતને સમજે છે, પણ તેના મગજમાં એક વાર કોઈ વાત બેસી બચ પછી કોઈ સમસ્યા નથી થતી. આવા બાળકને ખૂબ હળવા મૂડમાં, હળવા વાતાવરણમાં ભણાવવામાં આવે તો ખૂબ જ સારી સફળતા મળે છે.

## હેલ્ધી ફૂડ અને પૂરતી ઊંઘ

જે બાળકનું મગજ તંદુરસ્ત રહેશે તો તેની ધીમી શીખવાની પ્રોસેસને પણ ઝડપી બનાવી શકાય છે. આ માટે બાળકને હાર્ટ ફૂડની જગ્યાએ હેલ્ધી નાસ્તો આપો. સમતોલ આહારયુક્ત ભોજન આપો. ઘરનું વાતાવરણ પણ તણાવમુક્ત અને હળવું રાખો. જે ઘરનું વાતાવરણ આનંદમય રહેતું હોય તો બાળકના માનસ પર તેની સકારાત્મક અસર થાય છે. તે સારી રીતે જમી લે છે અને પૂરતી ઊંઘ પણ લે છે.

## હોમવર્કમાં મદદ કરો

બાળક જ્યારે હોમવર્ક કરવા બેસે ત્યારે તેની સાથે તમે પણ બેસો. આવું કરવાથી બાળકને કયા વિષયમાં શું મુશ્કેલી પડે છે તેની તમને જાણ થશે અને તમે બાળકની મદદ કરી શકશો. બાળકને ઘાકઘમકીથી નહીં પણ શાંતિથી, પ્રેમથી ભણાવો. હોમવર્કનો પિરિયડ બેથી ત્રણ કલાક સુધીનો હોય

તો તેમાં એકાદ બ્રેક રાખો. બાળકને ભણાવતી વખતે એક વાતનું ખાસ ધ્યાન રાખો કે ક્યારેય ભારેભરખમ વાતાવરણ ક્રિએટ કરીને ન ભણાવો. ભારેભરખમ વાતાવરણમાં મગજ ફ્રેસ અને રિલેક્સ નથી રહેતું, બાળક વધુ ગભરાઈ જાય છે અને ઊલટાની શીખવાની પ્રોસેસ ધીમી પડી જાય છે.

### **રિવિઝન કરાવો**

જે બાળકની શીખવાની પ્રોસેસ ધીમી હોય તેને શીખી ગયા બાદ એ જ મુદ્દાનું વારંવાર રિવિઝન કરવો. આ રીતે દઢીકરણ કરવાથી પણ તેના માટે એ વિષય યાદ રાખવો સહેલો બની જશે. બાળકને એકલા કંટાળો આવતો હોય તો તેના ઘોરણનાં બે-ચાર બાળકોને ભેગાં કરીને ક્વીઝ ગોઠવો અને એ રીતે ગમ્મત સાથે જ્ઞાન આપશો તો પણ તે હળવી શૈલીમાં બહુ સારી રીતે બધું જ શીખી લે છે.

### **ફ્રન એક્ટિવિટીમાં ઇન્વોલ્વ કરો**

ઘણી વાર પેરેન્ટ્સ એવી ભૂલ કરે છે કે તેમનું બાળક અન્ય બાળક કરતાં થોડું પાછળ હોય તો તેને સતત ભણાવવાની સલાહ આપે છે, પણ આવું ક્યારેય ન કરો. આવું કરીને તમે તમારા બાળક પર માનસિક ત્રાસ ગુજારો છો. અમુક કલાક સ્ટડીના ફિક્સ કરીને તેને રિલેક્સ થવા માટેનો સમય આપો. રમતો રમવા જવા દો. ખાસ કરીને શાળા અને ટ્યુશન વચ્ચે થોડો બ્રેક આપો. બાળકના સિડ્યુલને એટલું ટાઇટ ન બનાવો કે માનસિક તણાવમાં તેની માનસિક શક્તિ વેડફાઈ જાય.