



“એક પગલું  
પ્રગતિશીલ  
પેરન્ટીંગ તરફ...”

# પેરન્ટોનીજી

માતા-પિતાને નમ્ર વિનંતી...

## એક દિ' મમ્મી નાની થઈ ગઈ...!!

એક દિ મમ્મી નાની થઈ ગઈ, ને હું થઈ ગઈ મોટી!  
મેં તો એને નવડાવી, લઈને સાબુની ગોટી!!

ભેંકડા એણે ખૂબ તાણ્યાં, ને કર્યું બહુ તોફાન!  
મેં પણ એનું માથું ધોયું, પકડીને બે કાન!  
તૈયાર કરી, માથે એણે લઈ લીધી' તી ચોટી!  
એક દિ મમ્મી નાની થઈ ગઈ...

એને રમવું હોય ભલે પણ, લેસન હું કરાવું!  
વહેલી વહેલી ઉઠાડી દઉં, બપોરે સૂવરાવું!  
બપોર વચ્ચે ગીત ગાય તો ધમકાવું લઈ સોટી!  
એક દિ મમ્મી નાની થઈ ગઈ...

દોડા દોડી કરે કદી તો બૂમ બરાડા પાડું,  
બગાડે જો ચોખ્ખી લાદી, ફટકારી દઉં ઝાડું!  
તોફાન કરે તો ખીજાતી આંખો કાઢી મોટી!  
એક દિ મમ્મી નાની થઈ ગઈ...  
- ડૉ. આઈ. કે. વીજળીવાળા



ફક્ત ૧૫ મિનિટનો સમય કાઢીને  
તમારાં બાળકોને નીચે લખેલી વાતો વાંચી  
સંભળાવો; બની શકે છે કે તેનાથી તેમનું  
જીવન બદલાઈ જાય.



સ્તન ટાટાની અમૂલ્ય શિખામણો

૧. જીવનમાં ઉતાર ચઢાવ આવતા જ હોય છે તેની આદત પાડો.
૨. લોકોને તમારાં સ્વાભિમાનની નથી પડી હોતી. પહેલાં તેના માટે પોતાને સાબિત કરો.
૩. કૉલેજનો અભ્યાસ પુરો થાય એટલે ૫ આંકડાના પગારનું ના વિચારો, એક રાતમાં કોઈ વાઈસ પ્રેસીડેન્ટ ન બની શકે, તેના માટે સખત મહેનત કરવી પડે.
૪. અત્યારે તમને તમારાં શિક્ષક કડક અને ભયાનક લાગતા હશે કેમ કે બોસ નામના પ્રાણીનો તમને પરિચય નથી થયો.
૫. તમારી ભૂલ, હાર વગેરે ફક્ત ને ફક્ત તમારાં જ છે તેના માટે બીજાને દોષ ન આપો. ભૂલમાંથી શીખીને આગળ વધો.
૬. તમને અત્યારે જેટલા નિરસ અને કંટાળાજનક તમારા માતા-પિતા લાગે છે એટલા તે તમારાં જન્મ પહેલા નહોતા. તમારું પાલન પોષણ કરવામાં તેમણે એટલું કષ્ટ ઉઠાવ્યું કે તેમનો સ્વાભાવ બદલાઈ ગયો.
૭. કોન્સોલેશન પ્રાઈઝ ફક્ત શાળાઓમાં જ જોવા મળશે. બહારની દુનિયામાં હારવા વાળાને મોકો નથી મળતો.
૮. જીવનની શાળામાં ધોરણ અને વર્ગ નથી હોતા અને ત્યાં મહીનાનું વેકેશન પણ નહીં મળે. ત્યાં તમને કોઈ શીખવાડવા વાળું પણ નહીં હોય, જે કંઈ કરવાનું હશે તે જાતે જ કરવું પડશે.
૯. ટીવીમાં દર્શાવતું જીવન સાચું નથી હોતું અને જીવન ટીવીની સીરીયલ નથી. જીવનમાં આરામ નથી હોતો. ત્યાં ફક્ત કામ, અને કામ જ હોય છે. તમે ક્યારેય વિચાર્યું છે કે લકઝરી ક્લાસની કાર (જેગ્યુઅર, બીએમડબલ્યુ, ઓડી, ફેરારી) જેવી કારની જાહેરાત ટીવી પર કેમ નથી આવતી? કારણ કે તે કાર બનાવતી કંપનીઓને ખબર છે કે આવી કાર લેનાર વ્યક્તિ પાસે ટીવી સામે બેસવાનો ફાલતુ સમય નથી હોતો.
૧૦. સતત ભણતાં અને સખત મહેનત કરતા પોતાના મિત્રોની મશ્કરી ન કરો, એક સમય એવો આવશે કે તમારે તેના હાથ નીચે કામ કરવું પડે.

# લોકસાહિત્યકાર સાંઈરામ દવેના પેરન્ટિંગ સોલ્યુશન...

## શું તમારું બાળક વાચતું જ નથી...?

માતા-પિતા તરીકે નીચેના પ્રશ્નો પોતાની જાતને પુછીએ.

- ❖ શું તમે ચેકબુક સિવાય અન્ય બુકસનું પણ મહત્વ હોય છે તે સમજો છો?
- ❖ શું તમે તમારા બાળકોને વાર્તા કહી છો?
- ❖ શું તમે ઘરમાં છાપું કે મેંગેઝિન વાચો, વચાવો છો?
- ❖ શું તમે તેને અધુરી વાર્તા કહીને બાકીની વાર્તા પુસ્તકમાં વાચવા પ્રેરણા આપી છો?
- ❖ જો બાળક ઈતરવાચન નથી કરતું તો તેનો વાચનનો પાયો ચકાસ્યો છે?
- ❖ શું તમારા બાળકના વાચન કૌશલ્યમાં રહેલી કચાશ બાબતે તેના વર્ગશિક્ષકને મળ્યા છો?

## બાળક વાચનમાં રસ લેતુ થાય તે માટેની સાંઈ ટિપ્સ

- પુસ્તકો ઘરમાં વસાવી લેવાથી વાચન વિકસતું નથી એ ખાસ સમજી લેજો, બાળકમાં વાચન રસ કેળવવા માટે તમારે તેની સાથે સમય મળે ત્યારે વાચવું જ જોઈએ.
- પંચતંત્ર, તેનાલીરામન, અરેબિયન નાઈટ્સ, અકબર-બિરબલ તથા પૌરાણિક પાત્રોની ચિત્રકથાનાં પુસ્તકો ઘરમાં વસાવો અને વચાવો.
- 'વાચે નહીં તે વિચારી જ ન શકે અને જે વિચારે નહીં તે વિકસી જ ન શકે.' આ તર્ક તેના હૃદય પર અંકિત કરો.
- મહેમાનોની હાજરીમાં ક્યારેક તેને છાપું કે વાર્તા વચાવો અને તેની પ્રશંસા કરો.
- કોઈપણ પુસ્તકનું રસદર્શન કે પરિચય આપી બાળકને વાચવાની પ્રેરણા આપો.
- પુસ્તકો માણસને પસ્તી થતા અટકાવે છે. આ વાત તમે પણ યાદ રાખો અને બાળકને પણ સતત યાદ અપાવો.

## શું આપનું બાળક મોબાઈલનો અતિશય ઉપયોગ કરે છે...?

માતા-પિતા તરીકે નીચેના પ્રશ્નો પોતાની જાતને પુછીએ.

- ❖ ઘરમાં ત્રીસ મિનિટથી વધુ મોબાઈલનો ઉપયોગ કરે એ ભગવાનને ના ગમે એવું કહી જોયું?
- ❖ શું તમે તેમને બીજી રાખવા માટે ટીવીનું રિમોટ કે મોબાઈલ આપી દો છો?
- ❖ દરરોજ ઓછામાં ઓછી દસ મિનિટ તમે બાળક સાથે જુની કે નવી રમતો રમો છો?
- ❖ બાળકમાં મોબાઈલનો સંયમ કેળવવા તમે બંને ઘરમાં ખપ પૂરતો જ મોબાઈલનો ઉપયોગ કરી શકશો?
- ❖ મોબાઈલ વગર તમે તમારા બાળક સાથે દિવસમાં અડધો કલાક ગાળો છો?

## બાળક મોબાઈલનો યોગ્ય ઉપયોગ કરે તે માટેની સાંઈ ટિપ્સ

- Virtual (કાલ્પનિક) કરતાં Actual (વાસ્તવિક) દુનિયાની સાચી સમજ અને ઉપયોગિતા બાળકને સમજાવો.
- બાળકને ગમતાં વિષયોના હોંબી કલાસીસ જોઈન કરાવો. દા.ત. સ્પોર્ટ્સ, મ્યુઝિક, ડાન્સ વગરે.
- ઘરમાં કરા ઓ કે સિસ્ટમથી ગીત ગાવાનો ઉપક્રમ ગોઠવો અને સંગીતથી પ્રેમ કરાવો.
- પોતાના અભ્યાસને લગતું કોઈ કાર્ય કરે, વાચે કે પ્રવૃત્તિ કરે તે પછી જ મોબાઈલમાં ગેઈમ રમવાની છૂટ આપો.
- યાદ રાખજો : સોનાની બૉલપેન સંતાનોને વારસામાં આપશો, પણ એને શું લખવું એની સમજણ નહીં આપો તો પરિણામો ભયંકર આવશે.
- અઠવાડિયે એકાદ દિવસ કે એકાદ બે કલાક જ્યારે બાળકો સાથે હોય ત્યારે માતાપિતા મોબાઈલનો ઉપવાસ ન રાખી શકે?



02

વસિષ્ઠ ગ્રુપ ઓફ સ્કૂલ



પેરન્ટોર્ગેજી

October - 2022

# બાળકો તમને મળેલી અમૂલ્ય ભેટ છે, તેમની પાસેથી શીખો.

બાળકો એટલે કુદરતના આશીર્વાદ સાથે તમને મળેલી અણમોલ ભેટ. પૅરન્ટ્સ પોતાના સમગ્ર જીવન દરમિયાન પોતાનાં બાળકોને મોટાં થતાં જોવામાંથી જે આનંદ અનુભવે છે, તેને વર્ણવવાનો પ્રયત્ન કરવો પણ અશક્ય છે – એ અનુભવ ખરેખર અવર્ણનીય છે. ક્યારેક આપણે આપણી રોજિંદી વ્યસ્તતામાં જિંદગીએ આપેલા નાનાં-નાનાં આનંદની પળોને માણવાનું ભૂલી જઈએ છીએ. પણ હું તમને દિલથી કહું છું કે તે ક્ષણનો આનંદ લૂંટો. પૅરન્ટહૂડ એવી જ એક સુંદર અવસ્થા છે, જેનો આનંદ કઈ રીતે માણી શકાય તેનું ચેકલિસ્ટ હું તમને આપું છું.

૧. તમારાં બાળકને હેત કરો. માતા-પિતા બનવું એ તમારાં જીવનની સુંદરતમ ઘટના છે.
૨. શક્ય એટલી વાર તમારાં બાળકને આલિંગન કરો. ભરપૂર પ્રેમ કરવા જેવી અદ્ભુત બીજ કોઈ બાબત નથી.
૩. તમારાં બાળક પાસેથી શીખો. યાદ રાખો : એમની જિંદગીને જોવાની દ્રષ્ટિ આપણા માટે તદ્દન જુદી અને નવી હશે.
૪. પ્રતિક્ષણનો આનંદ લો. તેમની નાની-નાની મજાક અને નાનાં-નાનાં તોફાનોનો આનંદ ઉઠાવો. તેમની સાથે હસતાં રહો.
૫. તમારું બાળક તમને મળેલી સર્વશ્રેષ્ઠ ભેટ છે. એવી સુંદર વ્યક્તિ બનવા માટે તેનો આભાર માનો.

તમારું બાળક જેવું છે તેવું અનન્ય છે. માતા અને પિતા તરીકે તમને મળતો સ્વર્ગીય આનંદ કલ્પનાતીત છે. તમને થતો અનુભવ અવર્ણનીય છે. તમે તમારાં બાળકને ભેટીને જે વહાલ વરસાવો છો, તેની જગ્યા બીજું કોઈ ન લઈ શકે. તમારાં બાળક માટે તમને વહાલ ઉભરાશે અને અચાનક તમને તમારી જિંદગી જીવવાનો હેતુ મળી જશે, જેની તમને ખબર નહોતી.

## કદર કરો

“એ ન ભૂલો કે મનુષ્યની સૌથી મોટી ભાવનાત્મક જરૂરીયાત એટલે કોઈ તેની કદર કરે તેવી તીવ્ર ઈચ્છા”

## - લાઈફ લિટલ ઈન્સ્ટ્રક્શન બુક

તમારાં બાળકો તમને નિર્વ્યાજ પ્રેમ કરે છે અને તમને જીવનનો આનંદ લેતાં ફરી શીખવે છે. તમને તે બધી જ રીતે મદદ કરે છે. તમને પૅરન્ટ્સ બનવાનું સૌભાગ્ય મળ્યું છે, તેનું કારણ પણ બાળકો છે. એટલે બ્રહ્માંડે તમને આપેલી સર્વોત્તમ ભેટ માટે બ્રહ્માંડનો, વિશ્વનો આભાર માનો અને તમારાં બાળકોનો પણ આભાર માનો. નાનપણથી આપણને વિવેક બતાવવા માટેના ત્રણ સાદાં શબ્દો શીખવવામાં આવતા હતાં – ‘પ્લીઝ’, ‘થેન્ક યુ’ અને ‘સૉરી’ ! તે કહેતાં રહો.

આપણા બાળકો સાથેનાં વ્યવહારમાં પણ આ જ વ્યવહાર રાખીએ. એમની સાથે વાતો કરતી વખતે આ નિયમ ભુલાય નહીં તેનું ધ્યાન રાખો. એના લીધે બાળકોમાં એમના નાનપણથી જ સારી આદતો કેળવાશે, એટલું જ નહીં, તેમની સાથે સારું વર્તન કરવાથી એમને પણ પોતાની જાત માટે વધારે સારી લાગણી થશે. જયારે

બાળકો કોઈ અપવાદરૂપ જુદું કામ કરે, ત્યારે તે કામ માટે તેમની પ્રશંસા કરો. જેમકે, –

- સવારે તમને વળગીને સૂઈ રહેવા માટે
  - તેમનાં મધુરાં સ્મિત માટે
  - તમારા માટે એમણે બનાવેલ કાર્ડ માટે
  - કંઈક શોધવામાં તમને મદદ કરી હોય તેના માટે
  - તેમનું જમવાનું સારી રીતે પૂરું કર્યું હોય તેના માટે
  - તમારા ચહેરા પર સ્મિત લાવવા માટે
  - તમારા જીવનનો અતૂટ હિસ્સો બનવા માટે
- તમારે એમનો આભાર માનવો જોઈએ.

તમે જયારે આભારની લાગણી વ્યક્ત કરશો ત્યારે તમને લાગશે કે તેમની કદર થઈ રહી છે, તેમનો સ્વીકાર થઈ રહ્યો છે, તેમને પ્રેમ કરવામાં આવે છે અને તમે એમના માટે અમૂલ્ય છો, એવું તે જાણશે ત્યારે તમને પોતાની કદર થઈ હોવાની લાગણી થશે. પોતાની તરફ ધ્યાન ખેંચાય તે કોને ન ગમે? તમે એમના માટે ગૌરવ લઈ શકો તેવા પ્રયત્નો કરવાનું એ ચાલુ રાખશે. આ બહુ મુશ્કેલ લાગે છે? દરેક ક્રિયાની સમાન અને વિરુદ્ધ રિએક્શન હોય છે. એટલે તમે એમની વર્તણૂકનું સન્માન કરશો તો તે પણ તમારું સન્માન કરશે.

## સુખી રહેવાની ટિપ્સ

૧. તમારાં જીવનમાં સુખ, આનંદ અને પ્રેમ લાવવા બદલ તમારાં બાળકોનો આભાર માનો.
૨. તમને સાંભળવા બદલ તમારાં બાળકોનો આભાર માનો.
૩. તમને નાની નાની મદદ કરવા બદલ તમારાં બાળકોનો આભાર માનો.
૪. તમારાં બાળકે તમને ઉષ્માભર્યું આલિંગન આપીને તમારાં માટેનો પ્રેમ વ્યક્ત કર્યો હોય, ત્યારે તેમનો આભાર માનો અને તેમને કહો કે તમારે મન એમનું કેટલું બધું મહત્વ છે.





બાળકનાં સમગ્ર વ્યક્તિત્વને જુએ છે.

બાળકમાં રહેલી શક્તિઓ અને ક્ષમતાઓને શોધી કાઢે છે.



બાળક સ્પર્ધામાં નિષ્ફળ જાય ત્યારે પીઠબળ આપે છે.

બાળકમાં વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા ધરાવે છે.



બાળકનાં મિત્ર, સાથી અને સહયોગી બને છે.

પોતાની જાતને બદલી બાળકને અનુકૂળ થવા પ્રયત્ન કરે છે.



બાળક માટે અનુકૂળ પર્યાવરણ ઊભું કરે છે.

બાળકને પોતાની અપેક્ષાઓનું માધ્યમ માને છે.



તે પોતાના રસ અને અભિરૂચિને બાળકની લાગણીઓમાં ટાળે છે.

બાળકનો વિકાસ એક સાધ્ય અને પોતાની સંપત્તિને તેનાં વિકાસના સાધન તરીકે ઉપયોગ કરે છે.



તેના માટે માતા-પિતા બનવું એક સાધના છે.

આ પરિવારો નિષ્ફળ બાળકોને પણ ધીરજથી સફળ બનાવે છે.



માત્ર બાળકનાં વિકાસને જુએ છે.



સારી દેખાતી અને ગમતી ક્ષમતાઓ તેની પર ઠોકી બેસાડે છે.



બાળક સ્પર્ધામાં નિષ્ફળ જાય ત્યારે ટીકાત્મક વલણ અપનાવે છે.



બાળકમાં સતત શંકા અને સાવચેતીનું વલણ અપનાવે છે.



સ્પર્ધક, અપેક્ષિત અને વિરોધી વલણ અપનાવે છે.



બાળક બદલાઈ જાય અને પોતાને અનુકૂળ થાય તેવી અપેક્ષા રાખે છે.



બાળક માટે પોતાના પર્યાવરણમાં અનુકૂળતા સાધે તે માટે પ્રયત્નશીલ હોય છે.



બાળકને પોતાની અપેક્ષાઓનું સાધન માને છે.



બાળક તેની લાગણીઓને પોતાના રસ મુજબ ટાળે તેવો પ્રયત્ન કરે છે.



બાળકને પોતાનું સાધન અને સંપત્તિને સાધ્ય ગણી આગળ વઢે છે.



તેના માટે માતા-પિતા બનવું એક જવાબદારી છે.



આ પરિવારો સફળ બાળકોને પણ અધીરાઈથી નિષ્ફળ બનાવે છે.

## VASISHTHA GROUP OF SCHOOL

### શ્રી વસિષ્ઠ વિદ્યાલય, વાવ.

ગુજરાતી માધ્યમ / દ્વિભાષી માધ્યમ

જુ.કે.જી. થી ઘો. ૧૨ સાયન્સ/કોમર્સ

☎ 02621 255551/3 ☎ 91734 02809 / 91733 15555

🌐 www.vasishtha.net

### વસિષ્ઠ જેનેસિસ સ્કૂલ, બાબેન.

ગુજરાતી માધ્યમ

ઘો. ૧ થી ૧૨ સાયન્સ/કોમર્સ

☎ 02622 225542/43 ☎ 91576 44555

🌐 www.vasishthagensischool.net