



“એક પગલું
પ્રગતિશીલ
પેરન્ટીંગ તરફ...”

પેરન્ટીંગ

એક પિતા અને પુત્રની વાત....

ધૂળમાં રમવા જાઉં...?

મનિયાએ પૂછ્યું દાદીમાં, ધૂળમાં રમવા જાઉં?
હા પાડો તો આળોટીને બાવા જેવો થાઉં!

હાથે ચોળું, પેટે ચોળું, ડીલ ઉપર ધૂળ ચોળું,
જુઓ સામે, કેવું રમે ભાઈબંધોનું ટોળું,
એ બધાની જોડે માડી, એના જેવો થાઉં!
હા પાડો તો...

શું કામ મને ના પાડો છો, ધૂળ મહી રમવાની?
હાથ પગ હું તો ધોઈશ બરાબર, વાર હજુ જમવાની,
ચોખ્ખા હાથે જમે એવો ડાહ્યો દીકો થાઉં!
હા પાડો તો...

પપ્પાને તો પૂછી લો ને, મમ્મીને સમજાવો,
ધૂળમાં બથ્થમબથ્થાનો તો લેવો મારે લ્હાવો!
પૂછજો તમે, દાદી! હું તો જુઓ ભાગી જાઉં!
હા પાડો તો...

- ડૉ. આઈ.કે. વિજનીવાળા



એક પિતા અને તેના પુત્રની વાત છે. એક રજાના દિવસે આ પુત્ર તેના દોસ્તો સાથે મળવાનું આયોજન કરે છે. અચાનક તેના પિતાને ઓફિસેથી અરજન્ટ મિટિંગનો કોલ આવે છે. બન્નેને એક જ સમયે બહાર જવાનું હોવાથી પિતાએ પુત્રને કહ્યું કે મારી ઓફિસ રસ્તામાં આવે છે. તુ મને ઓફિસે મૂકી દોસ્તોને મળવા જા અને વળતાં મને ઓફિસથી પિકઅપ કરી લેજે.

નક્કી થયા મુજબ આ પુત્ર તેના પિતાને ઓફિસે ઉતારી મિત્રોને મળવા જાય છે, જ્યાં વર્ષો સુધી જેમની સાથે ધીંગામસ્તી કરી હતી, સાથે અભ્યાસ કર્યો હતો તેની યાદો વાગોળવાની હતી. આ તોફાની મિટિંગમાં અચાનક એક મિત્ર ફિલ્મ જોવા જવાની દરખાસ્ત મૂકે છે અને તે સ્વીકારીને સૌ ફિલ્મ જોવા જાય છે. મિત્રોને મળવાની ખુશીમાં અને ફિલ્મની મજા માણવામાં તેને સમયની ખબર નથી રહેતી અને સાંજના છ વાગી જાય છે. અચાનક પુત્રને યાદ આવે છે કે પાંચ વાગ્યે તો પિતાજીને લેવા ઓફિસે જવાનું હતું. તે બધાને ફટાફટ બાય કહેતો લગભગ દોડતો નીકળી પડે છે. રસ્તામાં તે મોડું થવાના કારણનો પ્લાન ઘડી કાઢે છે. જેવો તે પિતા પાસે પહોંચ્યો તો તેના પિતા રાહ જોતા જ ઊભા હતા તેણે પિતાને મોડા થવાનું કારણ જણાવતાં કહ્યું કે પિતાજી રસ્તામાં પંકચર થયું એટલે વાર લાગી. પિતાજીએ તેનો ચહેરો વાંચી કહ્યું કે બેટા સાચું બોલે તો સારું! તેણે ફરીથી પોતાની વાતને પકડી રાખતાં કહ્યું કે પિતાજી સાચું જ કહી રહ્યો છું. મને ટાયર બદલતાં આટલી વાર લાગી.

પિતાએ ખુલાસો કરતાં કહ્યું કે મેં તારા મિત્રને મોબાઈલ ઉપર ફોન કર્યો હતો અને તમે થિયેટરમાં હતા. હવે પોલ ખુલી ગઈ હતી અને પુત્ર છોભીલો પડી ગયો. તેણે સ્વસ્થ થઈ કહ્યું, “આઈ એમ સોરી પપ્પા, મને એમ કે તમે ઠપકો આપશો એટલે હું જૂઠું બોલ્યો. ચાલો પપ્પા હવે ઘેર જઈએ.” તેના પિતાએ જવાબ આપ્યો, “બેટા તું એકલો ગાડીમાં જા. હવે હું ચાલતો આવીશ. રસ્તામાં હું મારી જાત સાથે ચિંતન કરવા માંગુ છું.” પુત્રએ ફરીથી કહ્યું, “પપ્પા આઈ એમ એક્સટ્રીમલી સોરી. મને માફ કરો. હવે હું આવી ભૂલ બીજીવાર નહીં કરું. પ્લીઝ પપ્પા ચાલો. અગેઈન સોરી પપ્પા.” હવે તેના પિતા જવાબ આપે છે, “બેટા માફી તારે માંગવાની જરૂર નથી, માફી તો મારે તારી માંગવાની છે. મારા પચ્ચીસ વર્ષના ઉછેરમાં એવી તો કઈ ખામી રહી કે મારા દીકરાને જૂઠું બોલવાનો પ્લાન ઘડવો પડ્યો! તું સાચું કેમ ના બોલી શક્યો તેનું હું સ્વમૂલ્યાંકન કરવા માંગુ છું એટલા માટે ચાલતો આવીશ.”

આમ કહીને તેમણે દીકરાને પણ પોતાની જાતનું સ્વચિંતન કરવાનો અવસર આપ્યો. કેટલા મા-બાપ આ ઉત્તરદાયિત્વ સ્વીકારવા તૈયાર છે ? જો સંતાનો સારું કરે તો અમારા સંસ્કાર છે અને ખોટું કરે તો અમારા નસીબમાં આવા સંતાનો કયાંથી? ટૂંકમાં, અમે જવાબદાર નથી પણ નસીબ જવાબદાર છે.

સારા અક્ષરે લખવાની ટેવ પડે તે માટે આટલું કરીએ

અક્ષર ખરાબ હોવાના કારણો...

સુંદર, સુવાચ્ય, સુઘડ અને મરોડદાર અક્ષરે લખવું તે એક વિશેષ યોગ્યતા છે અને તમારા બાળકને આ યોગ્યતાનો લાભ મળે તેટલું કરજો. એકવાર ખરાબ અક્ષરની ટેવ પડે પછી તેને સુધારવાનું કાર્ય મુશ્કેલ છે, પરંતુ અશક્ય નથી.

સૌ પ્રથમ બાળકના અક્ષર ખરાબ હોવાનાં કારણો ઓળખીએ અને ત્યારબાદ અક્ષર સુધારવા આપણે શું કરી શકીએ એ જાણીએ.

- ❖ અક્ષરોમાં યોગ્ય વળાંકનો અભાવ...
- ❖ બે શબ્દો વચ્ચે યોગ્ય જગ્યાનો અભાવ...
- ❖ અક્ષરોનું અસમાન કદ...
- ❖ વધારે ભાર આપીને લખાણ લખવું.
- ❖ વારંવાર પેન બદલવી...
- ❖ બોલપેનને વધારે દૂરથી અથવા વધારે નજીકથી પકડવી.
- ❖ લખતી વખતે યોગ્ય જગ્યાએ હાથ અથવા પેન ઉપાડવી નહિ.
- ❖ બેસવાની યોગ્ય સ્થિતિ ન હોવી.
- ❖ લખતી વખતે હાથ અને આંગળીઓ ઉપર પરસેવો થવો.

અક્ષર સુધારવા શું કરવું ?

- (૧) મનથી દ્રઢ સંકલ્પ કરીને લખવા બેસો કે મારે સારા અક્ષર ઓછા સમયમાં કરવા છે.
- (૨) વર્ષની શરૂઆતથી જ અક્ષર સુધારવાની પ્રેક્ટિસ કરવી.
- (૩) કોઈ સાધનમાં ઝીણી ધૂળ-રેતી ભરીને આંગળીથી અને બોલપેનથી લખવાની પ્રેક્ટિસ કરવી.
- (૪) અક્ષરનું કદ બહુ નાનું નહિ અને મોટું નહિ.
- (૫) લખાણ ભાર આપી લખવું.
- (૬) બોલપેન તમને ફાવતી હોય તેવી જ રાખો.
- (૭) શક્ય હોય ત્યાં સુધી બોલપેનની કંપની અને મોડલ બદલવું નહિ.
- (૮) બોલપેન પકડવાની સ્ટાઈલ શીખવી જરૂરી છે. અંગુઠો ક્યાં આવે? તે જાણવું જરૂરી છે.
- (૯) અક્ષર સારા કરવા માટે બેસવાની સ્થિતિ યોગ્ય હોવી જોઈએ.
- (૧૦) ગુજરાતી ભાષાનાં અક્ષરોના મૂળભૂત ઘટકો નીચે મુજબ છે.

+	-		o	)	(	-	-	∩	∪	~	∞	∫	∂	/
---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

સૌપ્રથમ ઉપરોક્ત વળાંકો લખવાની પ્રેક્ટીસ કરો.

- (૧૧) બીજાના સારા અક્ષરો નીરખીને જુઓ. તે અક્ષરોનાં વળાંકો વગેરે જુઓ. તમારા અક્ષર પણ સારા થશે.
- (૧૨) બધા લોકોના બધા જ મૂળાક્ષરો ખરાબ હોતાં નથી.
 - (A) સૌપ્રથમ આખો કક્કો લખી જાવ.
 - (B) તેમાં જે અક્ષરો સારા ન થતા હોય તેના ફરતે રાઉન્ડ કરો.
 - (C) આ રાઉન્ડ કરેલા અક્ષરો વારંવાર લખવાની પ્રેક્ટિસ કરો.
 - (D) ફરીવાર આખો કક્કો લખી ખાતરી કરો કે હવે દરેક અક્ષર સારી રીતે લખી શકો છો.

- (E) ત્યારબાદ શબ્દો, જોડિયા શબ્દો લખવાની પ્રેક્ટિસ કરો.
- (F) જોડિયા શબ્દોમાં અડધા અક્ષરો આવે, તેની પેટર્ન બરાબર જાળવવી.
- (G) ક્યારેક એક શબ્દનો એક અક્ષર બીજા શબ્દ સાથે ભળી જતો હોય છે:- દા.ત. ‘બા બોલાવે છે.’ ‘બાબો લાવે છે.’
- (H) હવે વાક્ય અને પેરેગ્રાફ લખવાની પ્રેક્ટીસ કરો. બોલપેનને વધારે દૂરથી અથવા વધારે નજીકથી પકડવી.
- (I) ગુજરાતી ભાષા ખરેખર લીટીની નીચે લખવી જોઈએ :- દા.ત. લીટીની નીચે આમ લખાય.
- (J) એકનું એક વાક્ય, પેરેગ્રાફ જ્યાં સુધી સારા અક્ષરે ન લખાય ત્યાં સુધી લખ્યા કરવું. આવો પ્રયત્ન દરરોજ કરવો.

- (૧૩) પરસેવો થવો અને તેના ઉપાયો :-
 - બોલપેન ગ્રીપવાળી રાખો.
 - રૂમાલ ખીસ્સામાં નહિ પણ બાજુ પર જ રાખો જેનાથી આંગળી લુછ્યા કરો.
 - પરસેવો ઓછો થાય તેવો ડિઓડરન્ટ પાવડર વાપરો.
 - ઠંડા પાણીથી હાથ ધોઈ, કોરા પાડી પછી લખો.
 - આંગળીઓ પર કોઈ ટેલ્કમ પાવડર લગાડો.
 - આમ છતાં કોઈ ફેર ન પડે તો કોઈ ચામડીનાં ડોક્ટરને બતાવો.
- (૧૪) આપણા અક્ષરો સારા હોય અને રજૂઆત વ્યવસ્થિત અને આકર્ષક હોય તો પેપર તપાસનારને ઓછી તકલીફ પડશે અને માર્ક્સ સારા આવશે.
- (૧૫) કોઈપણ જવાબનો શરૂઆતનો ભાગ અને અંતનો ભાગ ખૂબ સારો લખો.
- (૧૬) આખું પેપર એક સરખા અક્ષરે લખાય તેવી કોશિશ કરો. છેલ્લે ગોટાળા વળતા હોય છે.
- (૧૭) રજૂઆતની પેટર્ન પણ પૂરા લખાણમાં એક સરખી રાખવી.

❖ બોલપેન પકડવાની સ્ટાઈલ ❖



સાંભળવાની કળા વિકસાવવામાં માતા-પિતાની ભુમિકા

બાળક નજર માટે તે પહેલાં જ સાંભળતું હોય છે. બાળકના જન્મ પહેલાં ગર્ભાશયમાં તેની અસર જણાતી હોય છે. તે પુરાણોમાં પણ અભિમન્યુના ઉદાહરણ ઉપરથી પુરવાર થયેલું છે અને તેથી માતા સારું સાંભળે, સારું વાંચે તે ઉપર વજન મુકાયેલું છે. બાળકને વિભિન્ન પ્રકારના અવાજો સાંભળવા ગમે છે તે તેમના ચહેરાના ભાવો ઉપરથી જણાઈ આવે છે. સાંભળવાની પ્રક્રિયામાં સુરુચિ કેળવાય અને કુશળતા વધે, સૂક્ષ્મ સ્તર પર વિકસે ત્યારે પ્રભાવ-શાળી વિકાસની સંભાવના વધી જાય છે.

- સાંભળવું.
- સમજવું.
- સહયોગ આપવો. (રિસ્પોન્સ)

આ ત્રણેય પ્રક્રિયા એકબીજા ઉપર નિર્ભર છે, એક બીજા સાથે જોડાયેલી છે. એ સમજ લીધા પછી લાગશે કે તેનો મુખ્ય આધાર તો કુશળતા ઉપર જ રહેલો છે. કુશળતાથી સારી રીતે સાંભળ્યું હશે તો જ બરાબર સમજ શકાયું હશે અને બરાબર સમજ શકાયું હશે તો જ સારો સહયોગ આપી શકાશે. એ સ્વીકાર્યા પછી — આપણે વધારે સ્પષ્ટતા અંગે મુદ્દા ઉપર આવીએ. આપણે જેટલું બોલીએ છીએ તેનાથી બે ગણું સાંભળતા હોઈએ છીએ અને તેથી જ આપણને એક મોં અને બે કાન હશે, છતાં લોકોને સાંભળવા કરતાં બોલવામાં વધારે આનંદ આવે છે. બોલવાની તકો હંમેશા શોધતાં જ હોય છે. અપવાદ હોઈ શકે જેમણે કુશળતા કેળવી હોય. ધ્યાનથી સાંભળે અને કુશળતા વધે તે માટે જાગૃત રહેવાથી પરિણામ સારું આવશે. તેમાં બે મત નથી. વધારે સ્પષ્ટતા માટે બે પરિસ્થિતિઓનો વિચાર કરીએ.

(૧) કેટલાક બાળકોના માતા-પિતાને આ પ્રમાણે બોલતા સાંભળીએ છીએ.

- સાંભળતો જ નથી.
- ધ્યાન ઓછું આપે છે.
- મહત્ત્વ ઓછું આપે છે.
- રમતિયાળ છે, સાંભળ્યું ન સાંભળ્યું કરી કાઢી નાખે છે.
- આ કાનેથી સાંભળી ને બીજા કાનેથી જતું રહે છે અથવા કાઢી નાંખે છે.

(૨) કેટલાક બાળકોનાં માતાપિતાને આ પ્રમાણે બોલતાં સાંભળીએ છીએ.

- બહુ ધ્યાનથી સાંભળે છે.
- બહુ પ્રશ્નો કરે છે.
- બરાબર સાંભળીને ચીવટથી કામ કરવાની ટેવ છે.
- થોડી વાર લાગે છે પણ બરાબર કરે છે.

આ પ્રકારની ટિપ્પણીઓ માતાપિતા તેમ જ શિક્ષક પાસેથી સાંભળવામાં આવે છે. સાંભળવાની કુશળતા સારી વિકસિત થયેલી છે તેના માપદંડરૂપે વિચારીએ તો નીચે પ્રમાણે મુદ્દા સામે આવે છે. બાળકમાં આ ક્ષમતા વિકસિત થયેલી છે કે નહિ ? તે જાણવા માટે સાંભળતી વખતે બાળકમાં નીચેના લક્ષણો જોવા મળે છે કે નહી તે તપાસવું જોઈએ.

૧. પાસે આવીને સાંભળે છે?
૨. આંખ મેળવીને ચહેરા ઉપર ભાવ સાથે સાંભળે છે?
૩. ગમતી અથવા અણગમતી, અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ બધી જ વાતને ધ્યાનથી સાંભળે છે?
૪. સમજણપૂર્વક સાંભળે છે?
૫. સહયોગ પણ આપે છે.

ટૂંકમાં જોઈએ તો સાંભળવાની કુશળતાને સક્રિય શ્રવણ કહી શકીશું અને ફરિયાદોવાળા શ્રવણને નિષ્ક્રિય શ્રવણ કહી શકીશું.

સક્રિય શ્રવણ તેમજ સાંભળવાની કુશળતા વિકસાવવા અંગે સૂચનો

૧. બાળકને કંઈ પણ કહેવું હોય તો પાસે બોલાવીને કહેવું જોઈએ. બાળક દૂર હોય, બીજા ઓરડામાં હોય ત્યારે સૂચના કે કામ ન બતાવવા કે કહેવા, પાસે બોલાવીને કે પછી પાસે જઈને હંમેશાં સ્પષ્ટતાથી કહેવું આવશ્યક છે.
૨. કામમાં હોઈએ છતાં બની શકે ત્યાં સુધી બાળકની સામે જોઈને અને આંખો મેળવીને કહેવું કે સાંભળવું અસરકારક બની રહેશે.
૩. બાળકો સાંભળીને જે પ્રતિક્રિયા કરે તેમાં ભાવ, તેમની સંવેદના તરી આવતી હોય છે. શબ્દોમાં છુપાયેલી ભાવનાને સમજીને બાળકને ભાવ સાથે ઉત્તર આપવા ઉચિત છે.
૪. બાળકને આપણે પૂરા ધ્યાનથી સમય આપી સાંભળવું.
૫. બાળક કંઈક કહે ત્યારે એકદમ ટોકવું નહિ કે બોલતું બંધ ન કરવું, સમય અને પ્રસંગને જોઈ વિચારીને થોડીક વાર રહીને સમજાવી શકાય કે અનુકૂળ સમયે સમજાવી શકાય.
૬. કોઈ કાંઈ કહેતું હોય ત્યારે વચ્ચે પ્રશ્ન ન કરવો. બરાબર સાંભળ્યાં બાદ પ્રશ્ન પૂછવા કે કરવા. આ ટેવ અવશ્ય પાડવી જોઈએ.
૭. જે સાંભળ્યું છે તે ફરી વ્યક્ત કરે તે પણ અસરકારક રહે છે. વાર્તાઓ અને ચિત્રો દ્વારા કે પોતે બનાવીને નવી રીતે તૈયાર કરેલા પ્રસંગો બીજી વખત વ્યક્ત કરી શકે તેવા અવસર ઉપસ્થિત કરવા. આમ, વિવિધ પ્રકારથી ક્ષમતા વધારી શકાય છે. ટૂંકમાં, આટલું તો નિયમિત કરી જ શકાય. બાળક સાથે વ્યક્તિગત વાતચીત, વાર્તા, ગમતાં ચિત્રો, ગમતાં ગીતોનો સમય નિર્ધારિત કરી સાંભળવાં અને સંભળાવવાં અને એકબીજામાં ઓતપ્રોત થવાથી સાંભળવાની કુશળતાના વિકાસની સાથે સાથે તેના વિકાસનાં અન્ય પાસાંઓ ઉપર પણ પ્રભાવ સારો પડશે.



શ્રેષ્ઠ માતા-પિતા બનવા માટે અદ્ભૂત ૩ આદતો

1

આત્મીય અહેસાસ માટે માતા-પિતાએ દિવસ દરમિયાન બાળકને ઓછામાં ઓછા ૮ સ્પર્શ આપવા જરૂરી છે.

ખાસ કરીને જ્યારે તેઓ પડકાર જનક કે નિરાશાજનક પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થતા હોય ત્યારે માતા-પિતાએ આ સ્પર્શ આપવા જરૂરી બને છે. આ સ્પર્શ ખૂબ સહજ અને સરળ છે. જેમ કે, કોલર સીધો કરવો, ખભો થાબડવો, તાળી આપવી કે પછી તેને ભેટવું.



2

અર્થસભર વાતચીત માટે માતા-પિતા દરરોજ બાળક સાથે આંખથી આંખ મેળવી વાત કરે તે જરૂરી છે.

ખાસ કરીને નાના બાળકો માટે આંખનો સંપર્ક ખૂબ જરૂરી છે. પરંતુ દરેક ઉંમરના બાળકો સાથે તેમની ઊંચાઈ પ્રમાણે નીચા નમીને કે તેમની સામે બેસીને તેમની આંખમાં જોઈ તેમની સાથે વાત કરવી જરૂરી છે.



3

બાળક પર સર્વશ્રેષ્ઠ અસર પહોંચાડનારી દિવસ દરમિયાનની તમારી ૯ મિનિટ



સવારે તેઓ ઊંઘમાંથી ઊઠે ત્યાર પછીની ૩ મિનિટ



શાળામાંથી ઘરે પરત આવે ત્યારની ૩ મિનિટ



રાત્રે પથારીમાં સુવા જાય તે પહેલાની ૩ મિનિટ

બાળકોને તમારા પ્રેમ, લાગણી અને હૃંફની અનુભૂતિ કરાવવા માટે આ ક્ષણોને ખાસ બનાવવી જોઈએ.

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

04



Vasishtha group of school

વસિષ્ઠ ગ્રૂપ ઓફ સ્કૂલ

પેવન્ટોર્ગીજી

November - 2022

