

2. ಮಕ್ಕಳ ಪರಿಣಿತ ತಯಾರಿಗೊಂದು ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯ ತಯಾರಿಕೆ
ನಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ಓದುವ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಒಂದು ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸಿದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಗುರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಲಾ ಸಮಯವನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ ನಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ನಾವು ಕೊಡಬೇಕಾದ ಮತ್ತು ಸಹಕರಿಸಬೇಕಾದ ಓದಿನ ಸಮಯ ಯಾವುದು, ಪಾಠದ ಜೊತೆಗೆ ನಿರ್ದಿ, ಆಟ, ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಸರಿಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಬರುವಂತೆಯೂ ಗಮನಿಸಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ.

ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳು ಕಲಿಯಲು ಸುಲಭವಾದದ್ದು, ಯಾವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು. ಯಾವ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ವಿಷಯವನ್ನು ಹುರುಪಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಓದಬಹುದು ಮತ್ತು ಯಾವ ಪಾಠವು ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಓದಿ ಮುಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ? ವಾರದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಸಮಯ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರಿಸಿಕೊಂಡು, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡ ವಿಧಿಸದೆ, ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಡಿ.

3. ಓದುವ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಾಣ

ಮುಂದಿನ ಎರಡು ತಿಂಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತತೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿಯೇ ಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ, ಮಗುವಿಗೆ ಓದಲು ಒಂದು ಪೂರಕವಾದ ವಾತಾವರಣ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯಕ. 'ಮಗನೇ ನೀನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿಕೋ' ಎಂದು ಬೋಧಿಸಿ, ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ನೀವು ದೊಡ್ಡ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಟೀವಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಧಾರಾವಾಹಿ ನೋಡಲು ಕುಳಿತರೆ ಆದೀತೆ?

ನಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಓದು ನಮಗೂ ಕೂಡ ಒಂದು ಯಜ್ಞ. ಉತ್ತಮವಾದ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕಿರುವ ಕೊಠಡಿ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗೊತ್ತು ಮಾಡಿಕೊಡಿ, ಆ ಸ್ಥಳವೂ ಆದಷ್ಟು ಮಗುವಿಗೆ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳವಾಗಿರಲಿ, ಪದೇ ಪದೇ ಆ ಕೋಣೆಗೆ, ಮನೆ ಮಂದಿಯ ಓಡಾಟ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮಗುವು ಕೂತು ಓದುವ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದರೆ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಓದಲು ಬೆನ್ನಿಗೆ ದಿಂಬು ಇತರ ಆಧಾರವನ್ನು ನೀಡಿ. ವಿಪರೀತ ಶಬ್ದವನ್ನಿಟ್ಟು ನೋಡುವ ಟೀವಿ, ಏರು ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಂದಿಯ ಪರಸ್ಪರ ಕೂಗಾಟ, ಇತರ ಗದ್ದಲವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಅಹಿತಕರ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಿ.

ಮಗುವಿನ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ವಿದ್ಯುದ್ದೀಪ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಗಮನಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈಗ ಅತ್ಯಂತ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ, ಮೊಬೈಲ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಟ್ಯಾಬ್ ಇವುಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ತುಂಬಾ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಪರಿಣಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಈ ರೀತಿಯ ಮಕ್ಕಳ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿಸುವ ಗ್ಯಾಡ್ಜೆಟ್‌ಗಳನ್ನು, ಓದಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೂರವಿಡಿ.

4. ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ

ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಪದೇ ಪದೇ ಕೆಡುವ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರಿಣಿತ ತಯಾರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ದೃಷ್ಟಿ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಉತ್ತಮವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಪೂರೈಕೆ, ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ತೊಂದರೆ ಏನಾದರೂ ಕಂಡು ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದೇ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಕಾಳು - ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಪೋಷಕಾಂಶ ನೀಡುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಕ್ಕಳ ನಿತ್ಯದ ಊಟ- ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿರಲಿ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಷ್ಟು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಹೊರಗಿನ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಆದಷ್ಟು ಶುಚಿಯಾಗಿ ರುಚಿಕರವಾದ ಆಕರ್ಷಣೀಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಅಥವಾ ಬೆಳಗಿನ ಮುಂಜಾವಿನಲ್ಲಿ ಓದುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯಗಳು, ಬಿಸ್ಕಿಟ್ ಹೀಗೆ ಹಗುರವಾದ ಹಾನಿಕಾರವಲ್ಲದ, ತೃಪ್ತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀಡಬಹುದಾದಂತೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟು ನೀಡಿ.

5. ಪೋಷಕರ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ

ಕೇವಲ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಲದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಾವು ಅವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ತರುವುದು ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಓದಿನ ಸಮಯದ ಹೊರತಾಗಿ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಇತರ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂವಾದ, ಅವರ ಜೊತೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ವಾಕ್ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನೀಗಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಶಿಸ್ತು ಅವರಿಗೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟು ಎಣಿಸದು.

ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸಮಯವಿಡ್ಡಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ತಡರಾತ್ರಿ ಅಥವಾ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವೇ ಕೂತು ಓದಿಸಬೇಕಾದ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ, ಪಾಠ ಹೇಳಿಕೊಡವಾಗ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ನಗು ತಮಾಷೆ ಕೂಡ ಇರಲಿ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಓದಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕಳಕಳಿಯಿಂದ ವಿಚಾರಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಗತಿ ಕಂಡುಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಗದರಿಸಿ- ಅಮಮಾನಿಸುವ ಬದಲು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೋಧಕರ ಸಹಾಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.

6. ಇತರ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿ ಹೀಯಾಳಿಸಬೇಡಿ. ಅದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಠದ ಜೊತೆಗೆ ಆಟ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ಮೋಜಿನ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಸೀಮಿತವಿದ್ದೇ ಇರಲಿ. ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ ಪೂರೈಕೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕಾಳಜಿ ಮಗುವಿಗೆ ತಿಳಿಯುವಂತಿರಲಿ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮಗು ಅನುತ್ತೀರ್ಣನಾದರೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಗೆ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆದರಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಆದಷ್ಟು ಓದಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅವಧಿಗೂ ಮೀರಿ ಓದ ಬೇಕಾದ ಸಮಯವಿದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳ ಓದಿಗೆ ಜೊತೆಯಾಗುವಂತೆ, ನೀವು ಒಂದು ಕಥೆ ಪುಸ್ತಕ ಹಿಡಿದು ಕುಳಿತು ಸಾಂಗತ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ ಓದಿ ಬರೆಯಲು ಬೇಕಾಗುವ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡಿ. ತನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅರಿತು ಓದುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿನೆಡೆಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ಮಾತಿರಲಿ. ಒಮ್ಮೆ ತಲೆ ನೇವರಿಸುವುದು, ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಿ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರೂ ಆದೀತು.

ನಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುವ ನಾವು, ಮಗುವಿನ ಶ್ರಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಾದರೂ ಸಹಾಯ ನೀಡಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಓದಿನೆಡೆಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಪರಿಣಿತ ಫಲಿತಾಂಶದಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

