

ಪೋಷಕರಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತು

- 'ಕೋವಿಡ್‌ನಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸಂವಾದನೆಯೇ ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಓದಿಗಾಗಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಹಣ ತುಂಬಿದ್ದೇವೆ, ಅದನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಬೇಡಿ' ಎಂದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಂಗಿಸಿ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ.
- ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೆಟರನ್ನು ಮನೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಬೇಡಿ.
- ಮಕ್ಕಳ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಪೋಷಕರ ಸಹಜಗುಣ. ಮಕ್ಕಳ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿಸುವುದರ ಜೊತೆ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳಿಸಲು ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ. ಆದರೆ ಇಂತಿಷ್ಟೇ ಅಂಕಗಳಿಸಬೇಕು, ರ್ಯಾಂಕ್ ಗಳಿಸಲೇಬೇಕು, ಶಾಲೆಗೆ ಫೆಸ್ಟ್ ಬರಬೇಕೆಂಬ ಒತ್ತಾಯ ಹೇರಬೇಡಿ.
- ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಅಥವಾ

ಮಗಳನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸಬೇಡಿ.

• ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಹವ್ಯಾಸಗಳಾದ ಟೀವಿ ನೋಡುವುದು, ರೇಡಿಯೋ ಆಲಿಸುವುದು, ದೊಡ್ಡ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿರಿ.

- ಹೀಗೆಯೇ ಓದು, ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತೇ ಓದು, ಇದನ್ನೇ ಓದು ಎಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಡಿ.
- ಪರೀಕ್ಷೆಯ ದಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೀವೇ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ.
- ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆಯ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿದರೆ ಯಶಸ್ಸು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನೇ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಡೆಸಲಾಗುವ ತರಗತಿ ಮಟ್ಟದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಹಾಯಕೇಳಿ

ಕೋವಿಡ್ ಸ್ವಪ್ನಿಸಿರುವ ಒತ್ತಡ ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಂಗೆಡಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಅವ್ಯಕ್ತ ಆತಂಕ, ಅಭದ್ರತೆಯ ಭಾವ ತುಂಬಿದೆ. ಹಲವು ಕುಟುಂಬಗಳು ಭಿದ್ರವಾಗಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಹೊಸ ಜೀವನವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಜ್ಜಾಗುತ್ತಿರುವ ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಬೆಂಬಲದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದ ಅಥವಾ ಕಲಿಯಲು ಸಮಸ್ಯೆ ಒಡ್ಡುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರ ಬಳಿ ಅಥವಾ ವಿಷಯದ ಅರಿವಿರುವ ಅಣ್ಣ, ಅಕ್ಕ, ಅಪ್ಪ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪಂದಿರ ಬಳಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಷ್ಟೋ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಒಂದು ಪದ, ವಾಕ್ಯ, ಉದಾಹರಣೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಸಂಗ ಬಳಸಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಓದುವಾಗ, ಬರೆಯುವಾಗ ತುಂಬಾ ಒತ್ತಡ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದಾದರೆ ನಿಮಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿರುವ ಮನೆಯ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರೂ ಸಹ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದಾಟಿ ಬಂದವರಾದ್ದರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ದುರಿಸಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ, ಇದನ್ನೂ ಸಹ ಹಾಗೆಯೇ ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದಿರಿ. ದೇಶದ ಕೋಟ್ಯಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯ

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಾವೂ ಇದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಪಟ್ಟುಕೊಂಡು ಓದಲು ಶುರುಮಾಡಿ.

ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ

ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಇಫ್ ಯು ಆರ್ ಪರ್ಫೆಕ್ಟ್ ಯು ವಿಲ್ ಗೆಟ್ ಇಟ್, ಆಂಡ್ ಇಫ್ ಯು ಆರ್ ಕನ್ಫಿಡೆಂಟ್ ಯು ವಿಲ್ ಕೀಪ್ ಇಟ್' ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ. ಅಂದರೆ, 'ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ನಿರಂತರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರ ಫಲ ನಿಮಗೆ ದಕ್ಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದರೆ ಫಲ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ' ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ತಯಾರಿ ಮತ್ತು ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಓದಿನ ರೀತಿ, ನಿಮಗಿರುವ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಬರವಣಿಗೆಯ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯುವ ಆಸಕ್ತಿ, ಬಾಯಿಪಾಠ ಮಾಡಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ಷಮತೆ, ನಿದ್ರೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯವನ್ನಾಧರಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಮತ್ತು ನೀವು ಅನುಸರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸಿರಿ. ಉಳಿದಷ್ಟು ದಿನ, ತಿಂಗಳುಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ವಾರದ, ದಿನದ ಮತ್ತು ತಿಂಗಳಿನ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದಷ್ಟೂ ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸಿರಿ. ಪ್ರಾರಂಭದ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಅಥವಾ ವಾರ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರಷ್ಟು

ಪಾಲನೆಯಾಗದಿದ್ದರೂ ಎದೆಗುಂದದಿರಿ. ಒಮ್ಮೆ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನೀವು ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಹತ್ತಿರವಿರುತ್ತೀರಿ.

ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹದಿನೈದು ಇಪ್ಪತ್ತು ದಿನಗಳಿರುವಂತೆಯೇ ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿದ ಪಾಠಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓದಿ ಮುಗಿಸುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಇರಲಿ. ಈ ನಡುವೆ ಶಾಲೆ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಪೂರ್ವಭಾವಿ (ಪ್ರಿಪರೇಟರಿ) ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಅಚಿಂಡ್ ಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ತಯಾರಿ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕಲಿಕೆಯ ವಾರ್ಕ್ (VARK) ಮಾಡೆಲ್

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಕಲಿಕಾ ರೀತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ತಜ್ಞರು ಹೇಳುವಂತೆ ಯಾವುದೇ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿ (Visual), ಕೇಳಿ (Auditory), ಓದಿ/ಬರೆದು (Read/Write) ಮತ್ತು ಮಾಡಿ (Kinesthetic) ಕಲಿಯುವ ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೋಡಿ ಕಲಿಯುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಾಲೆ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು ಮಾಡುವ ಪಾಠವನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳುತ್ತ ಇಲ್ಲವೇ ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಸಿಗುವ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತ, ನಡುವೆ ನಡುವೆ

ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕಲಿಯಬಹುದು. ನೀವು

