

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯ ಪೋಷಕರೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಇದು ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯ. ಮಕ್ಕಳ ಪರೀಕ್ಷಾ ತಯಾರಿ ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶ. ಅಂದಹಾಗೆ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರೂ ಶ್ರಮ ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

■ ಎಂ.ಎಸ್. ಉಷಾ ಪ್ರಕಾಶ್

ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದರೆ ಬರೀ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅಲ್ಲ, ಪೋಷಕರಿಗೂ ಅದು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಂದರ್ಭ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಲು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಷ್ಟ್ರುಗಳು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತೆಯೇ, ಮಕ್ಕಳ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಿದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರ ಪಾತ್ರವೂ ದೊಡ್ಡದಿದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುವುದು ಮಕ್ಕಳಾದರೂ ಅವರನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರ ಪಾತ್ರವೂ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಈ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆ, ಕರ್ತವ್ಯನಿಷ್ಠೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ.

ಬೇಕು ನೆಮ್ಮದಿಯ ವಾತಾವರಣ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣ ಇರಬೇಕು. ಅಂಥ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಪೋಷಕರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಅವರ ಓದಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯ ವಾತಾವರಣ ದೊಡ್ಡವರು ರೂಪಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದರೆ ಒತ್ತಡದ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಕೆಲವರದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೂ ಹೇರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಘುವಾದ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಸರಿ ಆದುದಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಲಘುವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ದೊಡ್ಡವರು ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಉಂಟಾಗದಂತೆಯೂ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

ವಿಷಯವಾರು ಆದ್ಯತೆ

ಆ ದಿನದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಚರ್ಚೆ ಬೇಡ. ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ನೀಡಿ ಹೀಯಾಳಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೋಷಕರು ಮಾಡಬಾರದು.

'ಯುದ್ಧಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಾಭ್ಯಾಸ' ಎಂಬ ಗಾದೆಯನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿರಬಹುದು. ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ



ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೆರವಾಗಿ

ಪೋಷಕರಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತು

- ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ. ಅನಗತ್ಯ ಟೀಕೆ ಮಾಡಿ, ಅವರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಬೇಡಿ.
- ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಂಧುಗಳಿಗೆ, ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಮನೆಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಬೇಡಿ.
- ನೆರೆಹೊರೆಯವರ ಜೊತೆ ಅನಗತ್ಯ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆಡೆ ಹರಿಯಬಹುದು.
- ಟೀವಿ, ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆ ಬೇಡ ಅಥವಾ ಮಿತಗೊಳಿಸಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಯಬ್ದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ.
- ಮಕ್ಕಳ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲೆಂದು ಔಷಧಿಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಡಿ.

ತೊಡಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಂಥ ಗಾದೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ, ಅವರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳ ಮೃದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಾಸಿಗೊಳಿಸುವಂಥ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡದಂತೆ ಹೆಚ್ಚುವರು ಸಂಯಮ ವಹಿಸಬೇಕು. ಒಂದುವೇಳೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಕೊರತೆಯಿದೆ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಪಾಲೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಪಡೆಯುವ ಯಶಸ್ಸು ಅಥವಾ ಹಿನ್ನಡೆಯ ಹಿಂದೆ ಮನೆಯವರ ಪಾತ್ರವೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅಗತ್ಯ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಪಾಲಕರು ನಿಗಾ ವಹಿಸಬೇಕು. ಕೊರೊನಾ ಆತಂಕದ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಂತೂ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಗೂ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬೇಕೇ ಬೇಕು.

ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹೆಚ್ಚು ಎಣ್ಣೆ ಇರುವ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ. ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಲು ಅಗತ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರಷ್ಟೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಂತೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ತಿಳಿಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಮುಂದುವರೆಯಲಿ.

ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ನಂಬರ್, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಕ್ರಮಾಂಕಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬರೆಯುವಂತೆ ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ಉತ್ತರಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬರೆಯಲು ತಿಳಿಸಿ. ಕಠಿಣ ಎನ್ನಿಸುವ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಡಿ. ಅದರ ಬದಲು, ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ: feedback@sudha.co.in