

डॉ.डी. वाय. पाटील प्रतिष्ठान

आणि

कोल्हापूर मेडिकल असोसिएशन

यांचे संयुक्त विद्यमाने

बालकांचा शैक्षणिक विकास, सामाजिक विकास, वर्तनसमस्या व आत्महत्या

श्री.डॉ.संतोष निंबाळकर,
बालमंडुविकास व वर्तनदोष तज्ञ,
संवाद चाईल्ड डेव्हलपमेंट सेंटर,
कोल्हापूर.

बालकांचा मनोविकास

मुलांचा विकास ही सतत चालू राहणारी प्रक्रीया अगदी मुल पोटात असल्यापासुनच ही प्रक्रीया सुरु होते. गरोदरपणात आईचे मन प्रसन्न असणे, तिने संतुलित आहार घेणे, वातावरण आनंददायी 94 टक्केपेक्षा जास्त वाढ

1. सर्व मुलांतील विकासाचा क्रम सारखाच असतो. गती वेगळी असते.
2. इतर मुलांशी तुलना नको.
3. मानसिक वाढ ही अनुभव व शिक्षणातून अधिक प्रभावी होते.
4. मुलांचे वर्तन योग्य ठेवण्यात आईची प्रेमपूर्ण नजर, शाब्बासकी, लाड हे भाषेपेक्षाही अधिक परिणामकारक ठरतात.
5. मुलांबरोबर काही खेळ खेळा तुमच्या संबंध मोकळेपणाचे व दृढ होते.
6. घरातील छोटी-छोटी कामे मुलांना बरोबरीने घेऊन करा उदा. भांडी लावणे, झाडुन घेणे.

बालकांचा मनोविकास

7. मुलांची फाजिल स्तुती किंवा कठोर टीका करुन त्याचा आत्मविश्वास किंवा त्यांच्यातील न्यूनगंडाची भावना वाढीस लागण्याचे टाळा.
8. चुकीच्या वर्तनाने राग आल्यास त्याचे स्पष्टीकरण करा.
9. मुलांसाठी सर्वच गोष्टी स्वतः करण्यासाठी धडपडू नका, मुलांना त्यांची स्वतःची कामे स्वतः करण्यास प्रवृत्त करा, त्यांना स्वावलंबी बनवा.
10. मुल उत्साहाने काही सांगत असेल, त्यांचा रसभंग करू नका, त्याचे म्हणणे लक्षपूर्वक ऐका व त्याच्या उत्साहात भर टाका आपण सांगतो ते ऐकण्यास मोठया माणसांना आवडते, या जाणीवेने त्यांचा आत्मविश्वास वाढेल.
11. मुलांनी विचारलेले प्रश्न डावलू नका, त्यांची जिज्ञासापूर्ती करा.
12. शाळेतल्या घटना, मित्रांबद्दल विचारा.
13. स्वतः रोल मॉडेल

मुले अधिक चांगली कशी होतील?

1. मुलांना सर्वांच्या क्षमतेपर्यंत नेण्यासाठी (प्रेम, सुरक्षिततेची भावना, त्यांचे मानसिक समाधान)
2. मुलं शाळेत मागे पडण्याचे महत्त्वाचे कारण असुरक्षितता हे आहे. एखाद्या घरी मुलांना त्यांचे आई-वडील फार धाकात ठेवत असतील, परिक्षेत चांगले गुण व मिळाल्यास वडील किंवा आई रागावणे.
3. पालकांनी मुलांबद्दल आकांक्षा, अपेक्षा जरूर बाळगाव्यात, अवाजवी महत्त्वाकांक्षा त्यांच्यावर लादू नयेत, बौद्धिक कुवत, बुद्धीमत्तेचा जास्त फायदा करून घेणे.
4. मुले 2-3 वर्षांची झाल्यावर त्यांना साम्य, भेद, नाती आणि वयाच्या पाचव्या वर्षानंतर कारणे, परिणाम शिकविले पाहिजेत. अचूकपणा, सखोलता, पाठपुरावा करण्याची वृत्ती त्यांच्या अंगी बाणवणे आवश्यक.

मुले अधिक चांगली कशी होतील?

5. घरात होणाऱ्या चर्चा, गप्पा यांचा दर्जा नेहमीच उच्च असावा. संध्याकाळचे जेवण घरातल्या सर्वांनी एकत्र घेतल्याने दिवसभराच्या अनुभवांचे पण पालकांचे मुलांशी मोकळेपणाचे नाते राहते.
6. मुलांनी स्वतंत्रपणे विचार करायला, स्वतःची मते बनविण्यास शिकले पाहिजे, त्यांची विचारशक्ती व निर्णयक्षमता स्वतंत्र असली पाहिजे. एकदा निर्णय घेतल्यावर येणाऱ्या कोणत्याही अडथळ्यास तोंड द्यायची तयारी हवी.
7. मुलांचे स्वतःचे लहानसे वाचनालय असणे अत्यंत आवश्यक आहे.
8. मुलांच्या शिक्षणात पालकांचे महत्त्व अनन्यसाधारण असते. मुलाला केवळ शाळेत घालून त्यांचे कर्तव्य संपत नाही. शिक्षणाचे महत्त्व त्यांना समजावून सांगावे अधूनमधून त्यांच्या शिक्षकांशी सुसंवाद साधणे आवश्यक.

बालकांचा बौद्धिक विकास

बुद्धी ही नैसर्गिक देणगी व मुख्यत्वे अनुवांशिक असते.

जन्मपूर्व विकास-परिणाम करणारे घटक-

1. अनुवंशक गर्भधारणा झाली की
2. परिस्थितीजन्य घटक

अ) आईचे वय- 18 वर्षापेक्षा

ब) मातेचा आहार - अयोग्य व असमतोल आहाराने मुलं जन्मतःच कमी वजनाची असतात.

3. आईने घेतलेली मादक द्रव्ये-गुटखा, मिश्री, बिडी
4. आईला गरोदरपणी झालेले रोग उदा. मधुमेही झालेली माता, जर्मन गोवर झाला तर, गर्भाला इजा पोहोचते व मुलं बहिरे, मुके होते व त्याला गतिमंदता व मतिमंदता

बुद्धीमापनाची आवश्यकता :

आईवडीलांच्या मुलांबद्दल असलेल्या अपेक्षा व महत्त्वाकांक्षा यांना महत्त्व दिले गेल्यामुळे पालकांना अपेक्षाभंग व नैराश्य यांना तोंड द्यावे लागते.

आजकाल बुद्ध्यांकापेक्षा भावनांकाकडे लक्ष दिले जाते, भावनांक पाच कौशल्यावर अवलंबून असतो.

1. स्वत्वाची जाणीव,
2. स्वनियंत्रण,
3. हेतूंची जाणीव असणे,
4. संवेदनशीलता,
5. इतरांबरोबर नातेसंबंध हाताळण्याचे कौशल्य

बालकांचा शैक्षणिक विकास

- मुलांची रुची,
- ती जन्मतःच ठरत नाही,
- चिकाटी, मेहनत, अभ्यास करण्याची वृत्ती,
- मुलांच्या वागण्यावर सभोवतालच्या वर्तनाचा उदा. घर, शाळा, टि.व्ही., वृत्तपत्रे, पुस्तके, मासिके,
- वृत्ती म्हणजे एखादी कृती करण्याविषयीची सज्जता त्याची रुची, बाह्य परिस्थितीतील घटक बदलले तर वृत्तीतही बदल होतो.

बालकांचा शैक्षणिक विकास

- रुची व प्रयत्न - प्रयत्न केल्याशिवाय कोणतेही काम पूरे होत नाही. एखाद्या विषयावर पूर्ण प्रभुत्व मिळवावयचे असेल तर त्या विषयाकडे पूर्ण लक्ष द्यावे लागते.
- यश मिळाले तर त्या कामात मुलं कौशल्य दाखवितात अपयश आले तर हुशार मुलगाही ते काम करायला नाखुशी दाखवतो.
- क्षमते बाहेरची गोष्ट करण्याविषयी जर दडपण आणले तर आवड निर्माण होण्याऐवजी कमीच होते.
- योग्य आवडीच्या विकासासाठी मुलाला सर्व प्रकारच्या संधी उपलब्ध करून देणे आवश्यक आहे.
- प्रत्येक मुलं हुशार असतेच, पण कोणत्या क्षेत्रात हे शोधण्याची जबाबदारी पालकांवर असते.

बालकांचा सामाजिक विकास (मैत्री, भांडण, भिती)

1. दोन बालकांमध्ये मैत्री असेल तर एक दुसऱ्यावर वर्चस्व गाजवत असतो.
2. सगळ्या प्रकारचे सामाजिक अनुभव घेण्याची संधी मिळाली पाहिजे.
3. मुले वयाप्रमाणे, शाळेतील इयत्तेप्रमाणे व आपल्या बुद्धीमत्तेप्रमाणे मैत्री करतात, आवडीनिवडी जमल्यामुळे करतात.
4. एकलकोंडे आई-वडील, आपल्या मुलांच्या मित्रांना घरात प्रतिबंध करतात व त्यालाही बाहेर जाऊ देत नाहीत. अशा मुलांनाही मित्र कमी असतात.

भांडणे होण्याची कारणे - 3

1. एकमेकांच्यात येणे की खेळण्याचे नाकारणे
2. चिडविल्यामुळे
3. एकमेकांचे हेतू एकमेकांच्या आड येणे,

लहान भावंडांशी काहीही कारण नसताना भांडणे ही मत्सरीच लक्षण

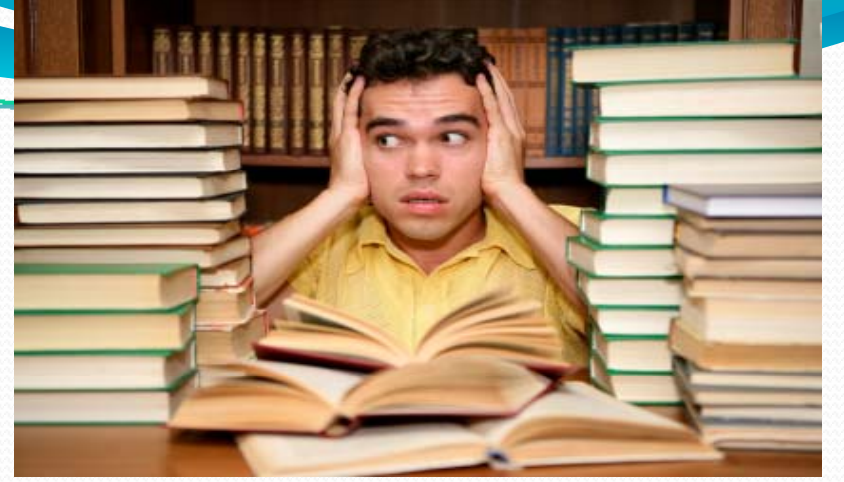
भांडणे फार मोठया प्रमाणावर व सारखी होत असतील, तर बालमानसशास्त्रज्ञांचा सल्ला घ्यावा.

भिती



1. भिती ही उपजत नसून संपादित भावना आहे. आयुष्यात येणाऱ्या अनुभवांमुळे भिती निर्माण झाली की, ती अनेक घटनांशी जोडली जाते. उदा. कुत्रा भुंकणे
2. काल्पनिक शक्ति जसजशी विकसीत होते, तसतशी काल्पनिक गोष्टींची भिती वाटते. उदा. भूत.

बालमनावरील तणावांचे ओझे



मुलांना सर्व प्रकारच्या ताणांना सामोरे जावे लागते, मुलांची सुरुवातीची वाढ कशी आहे, शरीरातील व मनातले बदल, जगाबद्दलची उत्सुकता, नाविण्यपूर्ण प्रयोग करण्याची हौस, यातून निर्माण होणाऱ्या समस्या असू शकतात किंवा शारिरीक-मानसिक-सामाजिक परिस्थितीमुळे, घरातील वातावरणामुळे निर्माण होणाऱ्या ताण-तणावांचे रुपांतर मुलांच्या व्यक्तिमत्त्व विकासात दिसून येते.

मुलांना वस्तुस्थिती आहे तशीच मान्य करणे, तडजोड (अॅडजस्ट) होण्यास शिकविणे उदा. शाळा व अभ्यास आवश्यक-तक्रार न करता त्यांच्यात रस घेण्यास शिकावे व योग्य पध्दतीने अभ्यास संपवून राहिलेला वेळ खेळण्यास द्यावा-असे समजाविणे.

ताण घालविण्याच्या दुसऱ्या पध्दती -

विसरायला शिकणे, क्षमा करायला शिकणे, ताण आपलेसे करणे.

किशोरवयीन मुलांमध्ये प्रामुख्याने पुढील समस्या दिसतात -



1. गुन्हेगारी, मद्यपान, धुम्रपान, अंमली पदार्थांचे सेवन, शाळा कॉलेजमधून चळवळी/दंगे, लवकर लग्न
2. असुरक्षिततेची भावना - पहिल्या 3 वर्षात मातेचे प्रेम न मिळणे.
3. उदध्वस्त कुटुंबांमध्येही गुन्हेगारीचे प्रमाण जास्त आढळते.
4. घरात वडीलांची मुलांविषयी नकारात्मक भूमिका.
5. आईचा वरचष्मा
6. कधी गंमत तर कधी अंगातली खुमखुमी दाखविण्याच्या नादात गुन्हे घडतात.

उषाय



1. प्रेम, सुसंवाद - प्रश्नांची खरी उत्तर निःसंकोचपणे देण्याचा आई-वडीलांनी प्रयत्न करावा.
2. मित्रत्वाच्या नात्यानं मुलांशी वागणाऱ्या वडीलांचा मुलांना फार आधार वाटतो.
3. मुलांचं बोलणं-चालणं कस असावं, वागणं कस असावं, विचार कसे असावेत, मित्रमंडळी कशी असावेत याबाबत स्वस्थ बसून बोलायला हवं.
4. बोलणं स्पष्ट असावं, मृदू असावे
5. खरे बोलण्याला किंमत असते व दिलेला शब्द पाळायचा असतो.

या गोष्टी छोट्या-छोट्या पण महत्त्वाच्या असतात.

बालकांचा सामाजिक विकास कसा साधाल (स्पर्धा, हट्टीपणा)

1. मुलांचा सामाजिक विकास ही भावना विकासाशी संबंधित आहे. भावनाविकास जर नाही साधला गेला, तर सामाजिक वर्तनात अडथळे निर्माण होऊ शकतात.
2. मुलांनी इतर मुलांबरोबर वावरायला शिकले पाहिजे.
3. भित्रे व हट्टी असणारे बालक, धीर व शांत बनते.
4. स्पर्धा - स्वतःशी झाली पाहिजे, इतरांशी नाही.
5. स्वप्रतिष्ठा तीव्र असल्याने स्पर्धेत अपयश येईल म्हणून स्पर्धेत भाग न घेणे.
6. आई-वडीलांची वृत्ती- आई-वडीलांना जमलं नाही.
7. वय व स्पर्धा - एखादी गोष्ट दुसऱ्यापेक्षा जास्त वरचढ करून दाखविण्याची वृत्ती मुलांमध्ये चार वर्षांनंतर येते.

स्पर्धा आणि व्यक्तिभिन्नता

कमी दर्जाच्या मुलांबरोबर स्पर्धा आवडतात.

दुसऱ्या कमी (हीन) दाखविण्यासाठी (नामोहरम)

स्पर्धेचे फायदे -

1. एखाद्या कामात रस निर्माण होतो.
2. मुलांना आपल्या शक्तिची जाणीव होते.
3. आपली झेप व मर्यादा समजते.

स्पर्धेचे दुष्परिणाम -

1. दुसऱ्याला नामोहरम करण्यासाठी
2. आपल्या यशापेक्षा दुसऱ्याला मिळालेल्या अपयशात जर मुलांना आनंद मिळत असेल तर स्पर्धा वाईट.

सहकार्य



कोणतेही मुलं सहकार्य/मदत करायला तयार असतेच त्याचे कौतुक होत असते.

जर सहकार्य करीत नसेल तर निष्कारण हट्टीपणाचा शिक्का मारला जातो. त्यामुळे मुलं जास्तच हट्टी बनतात.

नकारात्मक वर्तन -

पालकांच्या इच्छा न मानणे किंवा तिच्याविरुद्ध जाणे याला हट्टीपणा म्हणतात.

हृदयी वरुतनाकी कारणे -



1. 6 महिने ते 3 वर्षे या वयात हृदयीपणा वाढतो व पुढे कमी होतो.
2. मुलांना स्वतःच्या अस्तित्वाकी जाणीव होते.
3. मत्सरातून हृदयीपणा
4. आई-वडीलांमुळे - दोघा मुलांमध्ये पक्षपात करणे, नको तेवढे लाड करणे यामुळे हृदयीपणा वाढतो.

हृदयीपणाकी प्रतिक्रीया - हृदयीपणामुळे मुले ओकाऱ्या काढतात, दम धरतात, रोजचे विधी दाबून ठेवतात, जेवायचे नाकारतात, वाद घालतात.

वय वाढते तसतसा मुलांचा हृदयीपणा कमी होत जातो, कारण मुलांची समज वाढते.

वर्तनसमस्या का निर्माण होतात

नेहमी आढळणाऱ्या वर्तनसमस्यांची यादी -

1. हट्टीपणा,
2. रात्री किंवा दिवसा गादी ओली करणे,
3. अंगठा चोखणे,
4. नखं कुरतडणे,
5. तोतरे बोलणे,
6. अडखळतं बोलणे,
7. भिती वाटणे,
8. घाबरटपणा, लाजरेपणा,
9. चड्डीत शी करणे,
10. एका जागी स्थिर न बसणे,
11. शाळेत मागे पडणे,
12. अचानक किंवा पहिल्यापासुन खोटे बोलणे,
13. चोरी करणे,
14. दात कुरतडणे,
15. डोके आपटणे,
16. केस ओढणे,
17. चिडखोर व उर्मटपणा,
18. पोट दुखणे,
19. डोके दुखणे.

वर्तनसमस्या का निर्माण होतात

वर्तनसमस्या निर्माण होण्यास परिस्थिती कारणीभूत -

1. घरातील, 2. सभोवतालची

वर्तनसमस्यांबाबत योग्य उपाय वेळीच केले नाही तर हीच मुले मोठेपणी समाजविद्रोही कार्यात सहभागी होताना दिसतात. अशा मुलांमध्ये व्यसनाधिनता व आत्महत्येचे प्रमाण जास्त असते.

मुलांना आज गरज आहे ती (मुलभूत गरजा) प्रेमाची, सुरक्षिततेची, मानसिक समाधान, प्रभावी सुसंवाद

पालक म्हणून त्यांच्यासमोर आदर्श राहाण्याची व ठेवण्याची आमची जबाबदारी आहे.

पालकांनी काय करावे :

१. मुलपण आणि पालकपण हा अनुभव परस्पर आनंदाचा, थोडा खेळमेळीचा, रुसण्या-फुगण्याचा आहे हे जाणून.
२. चंगळवाद जेवढा कमी करत येणं शक्य तेवढा कमी करून मोजक्या प्रमुख गरजांना महत्व देणे.
३. टोकाच्या भूमिका घेण्यापेक्षा समतोलाचा विचार करणे.
४. पालकांनी एकमेकांना पुरेसा वेळ देणं, एकमेकांचं शांतचितानं ऐकुन घेणं, एकमेकांवर कुरघोडी, सतत वाद न घालणं (तुझं बरोबर की माझं) एकमेकांना उगीचंच अपमानित न करणं, एकमेकांशी प्रेमानं, आदरानं बोलणं, काम जबाबदाऱ्या कटकटी यांची चर्चा कधीकधी थांबवून काव्य-विनोद-कला खेळ मोकळा निवांत वेळ वाचन-लिखाण, चिंतन चर्चा याला महत्व देणं.
५. मुलांशी गप्पा मारताना अभ्यास परीक्षा-मार्क त्यांचे न आवडणारं वागणं, यावर अडी न आणता त्यांचे अनुभव ऐकणं ,त्यांच्याबरोबर त्यांना आवडत असेल तर फिरायला जाणं, नाटक-सिनेमाला जाणं.

पालकांनी काय करावे :

६. त्यांच्यावर जागरुकपणे लक्ष असणं, पण त्यात शंका अविश्वास नसणं.
७. “तुला कधीही-काहीही लागलं तर आम्ही आहो” अशी स्थैर्याची भावना मुलांमध्ये निर्माण करणं.
८. त्यांच्या सद्‌ध्याच्या स्थितीबद्दल समाधान व्यक्त करणं व आपल्या अपेक्षा यथोचित अपेक्षा यथोचित वेळेला योग्य पद्धतीनं मांडणं.
९. आपलं चुकलं तर त्यांनी मनापासुन माफी मागणं

पालकांनी काय करावे :

१०. घरातील सर्व वयानं प्रौढ असणाऱ्या व्यक्तिच्यां बोलण्यामध्ये एकवाक्यता हवी. त्यांसाठी आवश्यक चर्चा मुलांच्या अनुपस्थितीत व्हायला हव्यात. यामध्ये वैयक्तिक अहंकाराला मुरड घालुन 'मुलांच हित' याला प्रथमस्थान हवं.
११. जे मुलांनी करु नये असं वाटत असतं ते स्वतः त्यांच्या समोर अथवा त्यांच्या अनुपस्थिती करु नये.
१२. दोन मुलांमध्ये अनावश्यक तुलना करु नये.
१३. प्रसारमाध्यमांचा वापर योग्य करावा
१४. मुलाला वाचनाची, स्वतःची करमणुक स्वतः करण्याची सवय लावावी.
१५. आपल्यातील मर्यादांची कल्पना यावी आणि आदर्श आहोत असा अभयास निर्माण करु नये

ह्या सर्व गोष्टी आपल्याला माहित असतानाच फक्त प्रश्न 'प्रत्यक्ष वागण्याचा' येतो तिथं कसोटी लागत असली पालकांची परिक्षा दररोजच असते.

शिक्षक व शिक्षण व्यवस्था काय करु शकते?

- शाळेत समुपदेशकाची निंतात गरज
- पालक शिक्षक विद्यार्थी सुसंवाद
- पालक शिक्षक मेळावे
- जीवन कौशल्य प्रशिक्षणाची गरज
- शालेय मानिक आरोग्य उपक्रम राबवणे

परिक्षेतील ताण कमी करण्यासाठी मुलांनी काय

करावे:

१. सलग ४ ते ५ तास अभ्यास करण्यापेक्षा अधूनमधून विश्रांती घेत चला.
२. एखाद्या विषयाचा अभ्यास करताना अचानक दुसऱ्या विषयाचा अभ्यास करावास वाटला तर तसे करा मात्र त्याची सवय लागु देवु नका.
३. किती अभ्यास शिल्लक राहिलाय याच्या चिंतेपेक्षा झालेल्या अभ्यासावर लक्ष केंद्रित करा.
४. आपण किती वाचप केले त्यापेक्षा वाचलेले किती लक्षात ठेवून लिहिता येणं यावर आपलं यश अवलंबुन आहे.
५. रात्री झोपण्यापुर्वी दररोजच्या अभ्यासाचा हलकासा आढावा द्यावा.
६. दररोज नियमित व नेटक्या अभ्यासाने अभ्यासाने अभ्यासातील एकाग्रता वाढते. ज्या वेळी आपण प्रत्यक्ष अभ्यास करीत नसतो तेव्हाही केवळ विचाराच्या आधाराने अभ्यास चालु असतो. अशा अभ्यासाने थकवा तर येतच नाही, पण आंनदही वाढतो.
७. परीक्षापूर्व काळात (एखाद्या विषयाचा) अभ्यासाचा ताण असह्य झाल्यास सरळ अभ्यास थांबवा खेळायला अथवा मित्रांशी गप्पा मारायला जा.

परिक्षेतील ताण कमी करण्यासाठी मुलांनी काय

करावे:

८. विद्यार्थ्यांने स्वतःच आपल्या रोजच्या अभ्यासाची रोज सकाळी एक चेकलिस्ट तयार करावी.
९. सतत अभ्यासाच्या वातावरणात राहणे आवश्यक त्यामुळे निरनिराळ्या वातावरणात ताण येत नाही.
१०. तासाभराचा अभ्यास संपल्यानंतर केलेल्या अभ्यासावर एक धावती नजर टाकावी. त्यामुळे अभ्यास पक्का होतो.
११. मुल अभ्यासानंतर लगेचच पुनःकरावे त्यांनी अभ्यास पक्का येतो.
१२. मला परीक्षेत अपेक्षित यश आले नाही तर.....
१३. मनाविरुद्ध घडलेल्या बारीकसारीक घटनांवरून उगीचच चिडचिड करू नका, रागवू नका
१४. घरातील परिसरातील वादविवाद, भांडणे यांच्याकडे दुर्लक्ष करा, पालकांनीही याबाबत दक्षता द्यावी

परिक्षेतील ताण कमी करण्यासाठी मुलांनी काय


करावे:

१५. रोज सकाळी उठताना व रात्री झोपताना स्वयंसुचना द्याव्यात प्रयत्नाच्या जोरांवर मी परिक्षेत उत्तम यश मिळविणार ही सुचना द्यावी.
१६. परिक्षेच्या आधी आणि परिक्षेच्या काळातही रोजचा व्यायाम चुकवू नका ध्यान प्राणायाम गरजेचे
१७. परिक्षाकाळात दिवसाच्या एकूण २४ तासांचे गणित खालील प्रमाणे असू द्या.
१८. परीक्षाकाळात आहाराची काळजी घ्यायला हवी.
१९. ८ त ९ तास झोप, १ तास जेवणं, १ तास खेळणं, १ तास इतर गोष्टी, ६ तास शाळा, उर्वरीत ६ तासांतील फक्त ४ तास तुम्ही मन लावून अभ्यास करणे
२०. मित्र-मित्रीणींशी अभ्यासाबद्दल चर्चा करा. परंतु आपला अभ्यास झाला नाही आणि मित्रांचा झाला आहे.याचे टेन्शन घेऊ नये. त्यापेक्षा आपल्याच अभ्यासावर लक्ष केंद्रित करणे महत्वाचे.
२१. परिक्षेच्या ७ दिवस अगोदर नवीन अभ्यास बंद करून फक्त उजळणी करा.

परिक्षेतील ताण कमी करण्यासाठी मुलांनी काय

करावे:

२२. परिक्षेच्या आदल्या रात्री निवांत झोप घेणे गरजेचे
२३. आपण हॉल टिकीट, पेन्सिल, पेन, शाही,आदी लागणारे साहित्य घेतले कि नाही हे पाहणे.
२४. परिक्षेच्या हॉल मध्ये १/२ तास आधी पोहोचणे.
२५. प्रश्नपत्रिका हतात आल्यानंतर दोन मिनिटे वाचुन अवघड प्रश्नांचा विचार न करता, सोपे प्रश्न सोडवणे
२६. पेपर संपल्यानंतर त्या विषयाबद्दल चर्चा करणे टाळावे.
२७. दुसऱ्या पेपर बद्दल तयारी चालू करावी.
२८. अशा पद्धतीने योग्य नियोजन, नियमित अभ्यास संतुलित आहार, नियोजन व्यायाम जर आपण केले तर यश आपलेच आहे.

The background is a solid blue gradient, darker at the bottom and lighter at the top. The top edge features a wavy, undulating line in a lighter shade of blue. The text is centered and rendered in a white, serif font.

THANK YOU VERY MUCH
FOR YOUR
KIND ATTENTION