

ताण तणाव नियोजन

तणाव म्हणजे एखाद्या क्रियेवर शरीराने दिलेली प्रतिक्रिया होय.

- ❖ भूतकाळाचा विचार - निराशा.
- ❖ भविष्यकाळ विचार - चिंता / ताण.
- चिंता :- मेलेल्या माणसाला जाळते.
- चिंता :- जिवंत माणसाला जळते.

संकल्पना-

- **Desmond Morris** तणावाविषयी संकल्पना.
- मनुष्य 10 लाख वर्षांपासून पृथ्वीवर आहे.
- ताण म्हणजे काय ?
- एखाद्या क्रियेवर प्रतिक्रिया. उदा. सिंह



निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र, मिरज.

तुमच्या मुलाने तुमच्या हातात मार्कलिस्ट दिले त्यात त्याला कमी मार्क मिळाले तेव्हा तुम्हाला

काय वाटेल ?



www.shutterstock.com - 90214735



Thought (विचार)



- आनंदी वाटणे.
- आनंदी होणे.
- आनंदी राहणे.

भावांक (EQ) > बुध्यांक(IQ)



निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र, मिरज.

जीवनात यश मिळण्यासाठी / Successful होण्यासाठी अतिशय हुशार असायलाच पाहिजे का ?

IQ = > १२० यशस्वी होऊ शकतो का ?

(Emotional Question)पेक्षा IQ महत्वाचं आहे.

EQ (भावांक) > IQ (बुध्यांक)

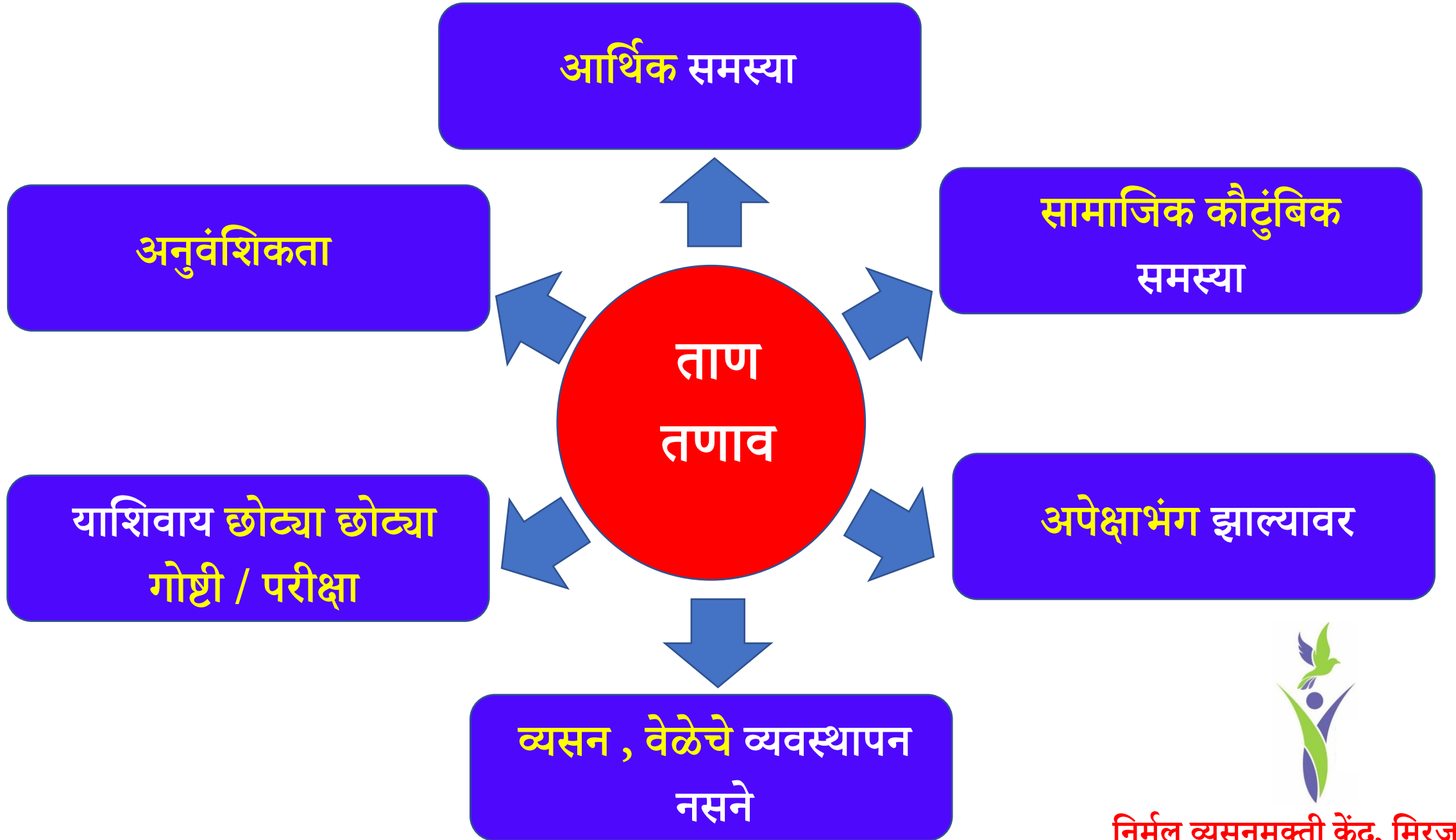
बुद्धी म्हणजे - माहिती गोळा करणे, तीच महत्व जाणणे व उपाययोजना करणे होय.

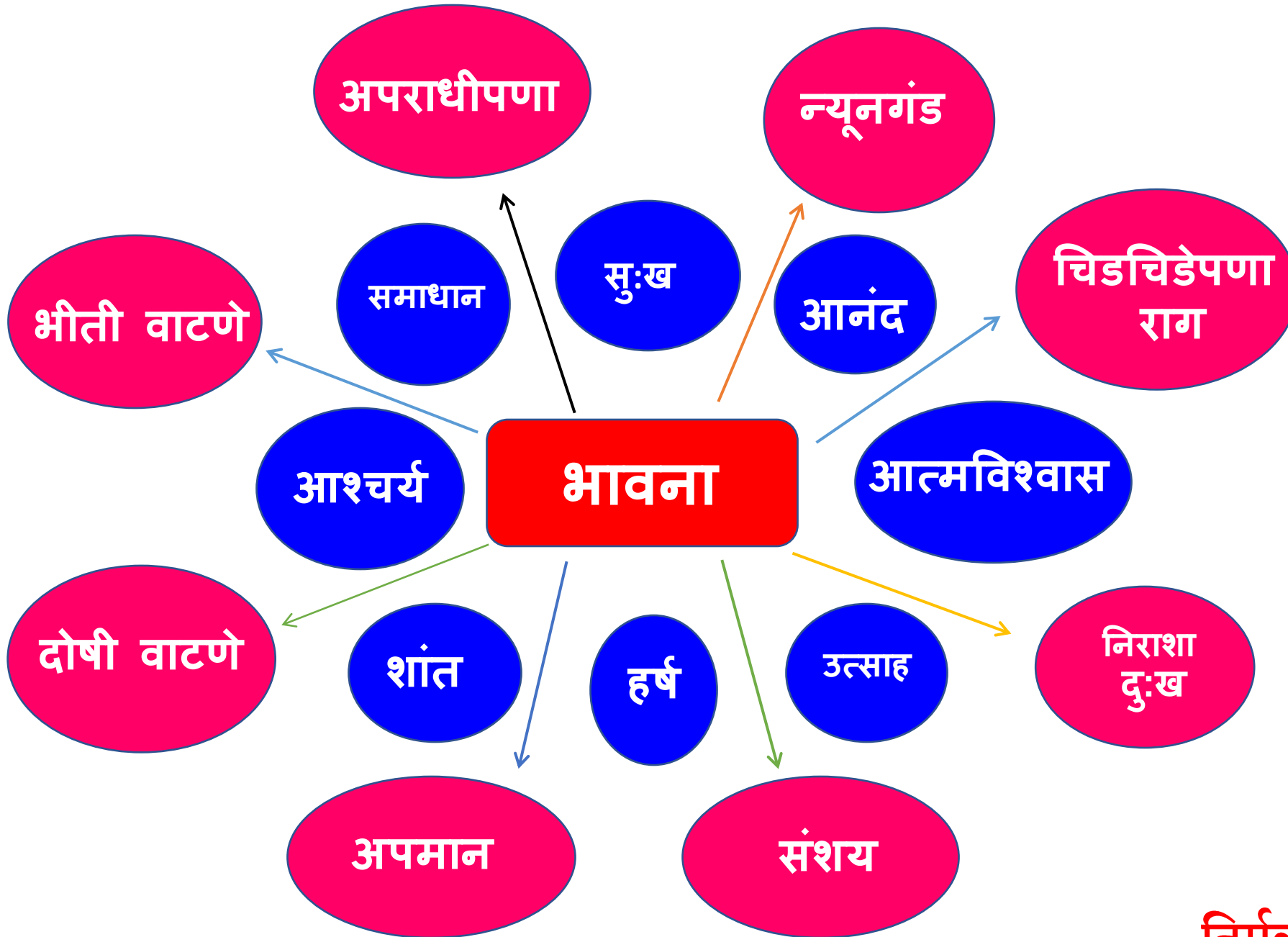
भावांक :-

- ❖ स्वतःच्या मनावर नियंत्रण .
- ❖ इतरांच्या भावना समजावून घेण्याची क्षमता .
- ❖ सकारात्मक भावनांचा विचारासाठी वापर करणे .
- ❖ आपल्या भावना - अभिव्यक्तीमध्ये सात्यत्य ठेवणे, व्यवस्थित शब्दात मांडणे महत्वाचे असते.



निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र, मिरज.





मन हे रबरासारखे असते...

सकारात्मक
हवाहवासा
आनंद होणारा ताण

नकारात्मक
नकोसा
अस्वस्थ करणारा ताण

योग्य प्रमाणात ताण असणे गरजेचे

- ठराविक प्रमाणापर्यंत ताण असणे हे चांगल्या Performance साठी योग्य आहे.
- योग्य प्रमाणात ताण असल्यास अभ्यास व्यवस्थित होणार योग्य प्रमाणात ताण असणे गरजेचे.
- अतिशय जास्त ताण असल्यास Performance होणार नाही.



ताण तणाव नियोजन

- उद्देश- कोणत्याही परिस्थितीत मी खंबीर राहणार.
मी नेहमी प्रसन्न / आनंदी राहणार.
मी नेहमी योग्य विचार / सुसंगत विचार करणार.
वाईट / नाराजी प्रसंगावर मी मात करणार.

कठीण प्रसंगी कसे राहिले पाहिजे....

1. Enthusiastic –

3. Cheerful, Happy

2. Self Confidence -

4. Sense of humour



निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र, मिरज.

परीक्षा (EXAMINATION)

वास्तविक परीक्षा म्हणजे संपूर्ण वर्षाच्या अभ्यासाचं एक टोक. संपूर्ण वर्षभर केलेल्या अभ्यासाचं फळ म्हणजे परीक्षेतले गुण .

जो विद्यार्थी संपूर्ण वर्षभर नियमित अभ्यास करतो, त्याला हि तीन तासाची परीक्षा म्हणजे काहीच अवघड वाटायला नको. परीक्षेच्या आधी उजळणी केली कि परीक्षेत भरपूर गुण मिळणारच.

परीक्षेचे प्रकार :-

- अ) वस्तुनिष्ठ परीक्षा .
- ब) दीर्घोत्तरी परीक्षा.
- क) लघुत्तरी परीक्षा .
- ड) बहुपर्यायी परीक्षा.
- इ) प्रयोग परीक्षा.



निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र, मिरज.

अभ्यासाची पूर्वतयारी / अभ्यासाला भिडायचं तर

अभ्यास सवयी विध्यार्थ्याला अधिक हुशार करण्यासाठी नाही. परंतु त्याच्या बुद्धीचा उपयोग त्यांनी अधिक कारक्षमतेने कसा करावा हे शिकवण्यासाठी आहे .

❖ नीटनेटकेपणा हवा .

नीटनेटकं अक्षर / टापटीप वहा .

अ . सुबक आकृत्या काढण्याचं तंत्र .

ब . गणिताची मांडणी .

❖ वेळापत्रकाशी सुसंवाद हवा.

❖ सुरुवातीपासून अभ्यास हवा .

❖ सोप्या पायऱ्या समजून घ्यायला हव्यात .



निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र, मिरज.

कशासाठी करायचा अभ्यास ?

- 'गृहपाठ पूर्ण करतोय "आई फारच कटकट करायला लागली म्हणून बसलो अभ्यासाला '
- किंवा 'परीक्षेत कमी मार्क पडले म्हणून आई खूपच रागावलीय '.
- उद्या परीक्षा आहे.
- सत्तर टक्क्यांपेक्षा जास्त गुण पडले तर बाबा सायकल घेऊन देणारेत, असं काहीतरी उत्तर असतं
- आपण अभ्यास करायचा, हे कधीही विद्यार्थ्यांचं स्वतः ठरवलेलं नसतं .
- अभ्यास करायचा तो परीक्षेत पास होण्यासाठी. अभ्यास करायचा तो जास्तीत जास्त गुण मिळवण्यासाठी. आणि तेवढ्यासाठीच फक्त. असं वातावरण आहे.

बरोबर -

कारण आपणास **Engineer, Doctor, Advocate, Collector** कोणतेही व्यक्ती बनवण्यासाठी चांगल्या कॉलेजला **Admission**

मिळाले पाहिजे → त्यासाठी ११ -१२ वी मध्ये गुण पाहिजेत " १० वी मध्ये चांगले गुण → १० - ०९ व ०८ म्हणून दरवर्षी चांगलं

अभ्यास केला पाहिजे .

कुठलाही विध्यार्थी नाचत, आनंदून शाळेत प्रवेश करत असेल का ?

शाळा आवडते का ?

उदा :-

- ❖ रिक्षावाल्या काकांना, शाळेतल्या मित्र- मैत्रिणीला काही सांगायचं - द्यायचं .
- ❖ शाळेतले पहिले दोन तास खेळाचे / पोटाचे आहेत.
- ❖ आज एक - दोन तास ऑफ आहेत.
- ❖ सलग दोन तास चित्रकलेचा तास आहे .
- ❖ शाळेत स्नेहसंमेलनासाठी नाटकाच्या , नाचायच्या तयारीसाठी बराचसा वेळ जाणार आहे.
- ❖ एरवी सकाळी लवकर न उठणारी मूळ सहलीच्या दिवशी कशी आपोआप लवकर उठून बसतात त्यादिवशी त्यांना आवरायला अजिबात वेळ

लागत नाही. सकाळी काम झटपट होतात. हे कशामुळे घडतं ?

शाळा टाळणे

प्राथमिक व माध्यमिक शिक्षण

- अभ्यासाचे तास वाढतात . त्या तासांमधला अभ्यास वाढतो. सोपा अभ्यास कमी होत जातो.
- मोठी शाळा प्रत्येक तासाला वेगळे शिक्षक, वेगळी मुलं , मोठी मुलं यामुळे ते गोंधळत. नव्या वातावरणाशी , नव्या पाठीशी जुळवून घ्यायचं असत .
- 'रविवार माझ्या आवडीचा 'रविवार आवडीचा का ?
- 'शाळेभोवती तळ साचून सुट्टी मिळेल का ?
- शाळा सुलटलेली आणि पाटी फुटलेली , 'टेडी बेअर , टेडी बेअर , "ऑफ टू स्कूल '/'स्कूल चले हम 'चे सूर अभावानंच ऐकू येतात.
- शाळेची वेळ झाली कि पोटात दुखणं , दात दुखणं , डोकं दुखणं सुरु होत या कारणामुळे शाळा बुडवता आली कि हे दुखणं आपोआप थांबून जातं.
- आईनं किवा बाबांनी अभ्यासाचं पुस्तक काढलं, की तहान लागणं भूक लागणं, लघवीला जाणे इत्यादी गोष्टी सुरु होतात .

अभ्यास इतरांना करावा लागतो का ?

- शिक्षक - शिकण्यापूर्वी .
- आई - बाबा - ऑफिसला / कामाच्या ठिकाणी जातात नोकरी करतात कारण त्यांनी अभ्यास केलाय म्हणून .
- टीव्ही / सिनेमा , कार्टून , नाटक , नेट - दिग्दर्शक , लेखक , अभिनेते , या सर्वांना काहींना काही अभ्यास करावा लागलेला आहे .
- अनेक शास्त्रज्ञ, इतिहासातल्या थोर व्यक्ती - यांनीही अभ्यास केला. म्हणूनच अनेक शोध लावले आणि आपला सगळ्यांचं हागण सोपं झालं .

विषय आवडते - नावडते असं का ???

- अभ्यासक्रमातले सर्व विषय सारख्याच प्रमाणात आवडतात , असा विद्यार्थी असण शक्य नाही .
- एखाद्या विषय कितीही आवडला आणि कितीही नावडला तरी त्या विषयाचा अभ्यास उत्साहाने करायचा आहे .
- ' आवडता ' विषय म्हणजे नक्की काय हे समजण आवश्यक आहे.
- जो विषय समजायला सोप्या / उत्साह वाटतो / चांगले गुण मिळतात / ज्या विषयाचे शिक्षक आवडतात तो . याचे कारण मेंदूची रचना .
- डावा मेंदू - भाषा , वाचा , कारणमीमांसा , स्पष्टीकरण करणं , गणित आणि वैज्ञानिक प्रायोगिकन कौशल्याचा भाग.
- उजवा मेंदू - तर संगीत , कलेची जाण , आवड , स्थळ - कलाविषयीच्या जाणिवा . अंतःदृष्टी , कल्पनाशक्ती , मानसिक पातळीवर प्रतिमा तयार कारण .
- माझ्या मेंदूचा उजवा भाग प्रभावी आहे , म्हणून मला कमी गुण मिळाले अशी उत्तर देता येत नाहीत . त्यावेळेस अभ्यासाचं करावा लागतो आणि सर्वच विषयात किमान चांगले गुण मिळवून दाखवावे लागतात .

परीक्षेचं टेन्शन -

1. परीक्षेचं टेन्शन येत कि निकालाच ?

उत्तर - नक्कीच परिणामाच

2. सर्व विषयांची भीती वाटणे कि एखाद्या विषयाची ?

बहुतेक करून एखाद्या विषयाची भीती वाटते

3. ज्या विषयाची भीती वाटते तो पूर्ण विषय अवघड वाटतो कि त्यातील विशिष्ट भाग ?

कित्येकवेळा एखाद - दुसरं भाग कठीण वाटतो .

4. कठीण वाटणारा भाग तात्पुरता बाजूला ठेवल्यास बाकीचा भाग सोपा वाटू लागेल.



कठीण विषय / वाटणारा भाग हा अंशतःच असतो....

कठीण वाटणारा भाग सुलभ करण्यासाठी काय करता येईल ?

1. तर सराव पुनःपुनः तयारी करणे व त्या विषयाची आवड निर्माण कारण , यातून हे शक्य होईल . शिक्षकाकडून , मित्रांकडून समजून घ्या .
 2. या विषयाच्या वह्या , पुस्तक , मार्गदर्शक असं सगळं अवडंबर न घेता केवळ सुटसुटीत पाठ्यपुस्तक हातात घ्यावं .
 3. एखादा भाग समाजत नाही म्हणून पाठ करायला सांगणं चूक आहे . अभ्यासातील काही भाग पाठ करायला लावतो , पण तो समजून पाठ करायचा .
 4. न समजलेला भाग ऑप्शन ला टाकणं ही देखील चूकच. एखाद्या भागाचा विचारच करायचं नाही .
- या सर्व गोष्टी लक्षात घेतल्यास संपूर्ण परीक्षेची वाटणारी भीती हि अनाठायी आहे हे लक्षात येईल .
 - अशा पद्धतीने आपण स्वतःच्या परीक्षेविषयीच्या टेंशनचे विश्लेषण करून टेंशन नक्की कुठे आहे हे जाणून घेता येईल .
 - ज्या क्षणी तुम्ही हे जाणलं त्या क्षणी टेंशन दूर होण्यास सुरुवात होईल . म्हणूनच असं म्हणता येईल .



Know your tension then there will not be any tension.

निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र, मिरज.

अक्षर खराब असतील तर....

सराव -

वर्तुळ , अर्धवर्तुळ , वळण , चक्र , नाजूक नाजूक वेली , उठावदार पानं , रेखीव पाकळ्या असं काहीही काढा .

यासाठी कागद पाटी फळा याचा वापर करा .



निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र, मिरज.

वेळापत्रक

- वेळापत्रक संपूर्णपणे स्वतःच्या मनानं, स्वतःच्या मर्जीप्रमाणे तयार करू नये .
- अवघड आणि सोप्या , आवडत्या आणि नावडत्या सर्व विषयांच्या अभ्यासाला समान वेळ द्यावा .
- लेखन - वाचन , आवश्यक पाठांतर , आकृत्या , चित्र , याला आलटून पालटून वेळ द्या .
- खेळाचं महत्त्व अनन्यसाधारण आहे , त्यासाठी वेळ द्या .
- टीव्ही बघण्यासाठी वेळापत्रक स्थान नकोच . विश्रांती किंवा खेळ या गोष्टींना पर्याय म्हणून टीव्ही असू शकत नाही .
- अवघड विषयानंतर विश्रांती हवीच .
- शाळेच्या पहिल्या दिवसापासून / महिन्यापासून परीक्षापूर्व काळासारखं काटेकोर वेळापत्रक नको .
- वेळापत्रक वहीत लिहून बंद करून ठेऊ नये . वेळापत्रक लिहिलेला कागद घरात, अभ्यासाच्या खोलीत दिसेल असं ठेवावा .
- वेळापत्रकात तापाशीलाला जागा सोडावी . कोणता धडा ? त्या धड्याच वाचन , कि प्रश्नोत्तर ? कि दोन्ही ? असा तापशील लिहावा .

वेळापत्रक कसे करावे :-

a . कामाच्या एक किंवा दोन दिवसात / आठवडाभराच्या कृतींची नोंद ठेवणे अधिक चांगले .

कृती	सोमवार	मंगळवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार
जेवण						
शिकवणी / शाळा						
अभ्यास						
खेळ						
मनोरंजन						
सामाजिक समारंभ						
इतर महत्वाच्या कृती						
वाया गेलेला वेळ						

वेळ कसा वाया गेला....

दिनांक / घटना / केंव्हा / कुठे / कोणाबरोबर / का / कारण / एकूण वाया गेलेला वेळ / तास / मिनिटे.

प्रत्येक्ष अभ्यासाच्या पूर्वतयारीसाठी पुढील तीन गोष्टींकडे लक्ष द्यावे....

1. सुरुवातीपासून अभ्यास
2. अभ्यासाच्या तीन पायऱ्या - श्रावण , वाचन , मनं.
3. पाठांतर हवं : पण कसं ?

एखाद्या तीन गोष्टी केल्या तर खरोखरच कोणतीही विद्यार्थी अभ्यासात अपेक्षित ध्येय गाठू शकतो .



भौतिक परिस्थिती : (PHYSICAL CONDITIONS)

1. अभ्यासासाठी सर्वसाधारण शांत खोली . योग्य बैठक व्यवस्था (टेबल , खुर्च्या , इत्यादी) योग्य तापमान , पुरेसा प्रकाश आणि खेळती हवा यांची आवश्यकता असते .
2. सूर्यप्रकाशात अभ्यास करणे अधिक चांगले असते . परंतु कुत्रिम प्रकाश असेल तर तो पुरेशा तीव्रतेचा असावा . पण त्याला चाणाक्ष नसावी .
3. पुस्तके आणि इतर शैक्षणिक साहित्य हाताशी असलेल्या खोलीतच नियमितपणे अभ्यास करावा .
4. जर तुम्हांला एकट्याने अभ्यास करण्यात अडचण वाटत असेल तर ग्रंथालयीन अभ्यास अधिक परिणामकारक ठरू शकतो .



अभ्यासाच्या तीन पायऱ्या शाळेबद्दल शिक्षकांबद्दल मनात आदर रुजवावा .

❖ श्रवण

- वर्गात शिक्षक जे काही शिकवतील , ते मुलांनी व्यवस्थित लक्ष देऊन ऐकले पाहिजे .
- पुन्हा उजळणी करताना , अभ्यास करताना , काही दिवसानंतरही व्यवस्थित लक्षात असते .

❖ वाचन

- वाचताना बसून वाचावं , झोपून वाचू नये . भरपूर उजेडात वाचावं . शक्यतो मागून प्रकाश येईल अस बघावं
- डोळ्यावर , पाठीच्या मणक्यावर ताण येऊ न देता वाचावं . यामुळे एकाग्रता साधली जाते
- एकाच दिवशी एकाच बेठकीत जास्त वाचन करण्यापेक्षा नियमित थोडं थोडं वाचावं . याचा परिणाम जास्त होईल .
- मुलांनी मोठ्या आवाजात वाचायाच कि मनातल्यामनात वाचावं , हे मूळ आणि पालकांनी मिळून ठरवावं .

❖ मनन

- त्यासाठी गोष्टीच्या पुस्तकांचा वापर करावा . मुलांना एखादी गोष्ट वाचून झाल्यावर ती गोष्ट आठवून बघावी ..
- गोष्टीच्या जागी हळूहळू अभ्यासातले सोपे उत्तर द्यावेत . ते आठवून सांगायला लावावेत.



पाठांतर

दोन - तीन ओळींच्या व्याख्या आणि नियम यांची घोकंपट्टी करू नये . त्यातल्या प्रत्येक शब्दाला अर्थ समजून घ्यावा . शब्दाचे आणि शब्दसमूहाचे संबंध लावावेत .

एखाद्या अभ्यासाविषयी आवड निर्माण झाली कि स्मरणशक्ती वाढते ते पटकन पाठ होऊन जात .

एखादी खूपच अवघड आणि कंटाळवाणी गोष्ट असेल तर त्या उताऱ्याचे मुद्दे पाडावेत . मुद्द्यानुसार पाठ करावे .

एबिगहॉस :-

½ hr - 50% विसरतो , 50% आठवते

8 hrs – 33-35% आठवते

1 month 20% आठवते

एबिगहॉसन असाही सिद्ध केलं की....

- पाठही केलेलं असत , तरीही विसरतो . याची कारण अशी सांगतात
- लक्ष न दिल्यामुळे / नक्की अभ्यास कशाचा आहे हे न कळल्यामुळे .



विषयांचा अभ्यास कसा करावा ?

- प्रत्येक विषयांचं महत्व / अभ्यासाची पद्धत वेगळी असते . ती समजून घ्यावी.
- अभ्यासाच्या इतर पद्धती.
- पाठ्यपुस्तक / इतर गोष्टीची पुस्तक / शब्दकोश / संस्कृतीकोश / नकाशा . पृथ्वीचा गोल , आलेख / शब्दकोडी / कॅसेटस / इंटरनेट / शैक्षणिक खेळ / शैक्षणिक सहली / निसर्ग निरीक्षण .



भाषा - मराठी , हिंदी , इंग्रजी , संस्कृत

मराठी ही राज्य भाषा .

हिंदी ही राष्ट्रभाषा .

इंग्रजी ही व्यावहारिक जागतिक जागतिक भाषा .

आणि संस्कृत ही मराठीची जननी .

- भाषा हा विषय जितका अवघड , तितकाच सोपा , कारण भाषेत लालित्य असत , नाट्य असत .
- असं असूनही काही मुलांना भाषा विषय अवघड वाटतो . कारण त्यातलं व्याकरण , निबंधलेखन इ.
- व्याकरण भाग "ऑप्शन" ला टाकला जातो . त्यामुळे वाचण्याची व लिहिण्याची सवय होईल .

- वाचनावर भर हवा. जेवढं मराठी वाचलं जाईल तितकं शुद्धलेखन सुधारेल. भाषेतले शब्द, वाक्यप्रचार , म्हणी यांच्या अचूक जागा कळतील .
- आपल्याला हव्या त्या विषयावरच छोटं छोटं लिखाण मुलांना करायला पाहिजे. कवितेतल्या कवितेतल्या अवघड वाटणाऱ्या शब्दांचे अर्थ समजल्याशिवाय पुढे जाऊ नये . तरच कविता लवकर पाठ होते .
- पाठ्यपुस्तक भरपूर वेळा वाचा, त्यामुळे त्यातले शब्द, स्पेलिंग्स, वाक्यरचना, कलांची रचना , Direct - Indirect , voice यासारखं व्याकरण, हे सर्व नजरेखालून जाईल. समजलं आपोआप अभ्यास होईल .
- इंग्रजीचा सराव करण्यासाठी वाचन, लेखन, याबरोबरच पेपर सोडवणं फायदेशीर ठरतं . शब्दसंपत्ती वाढली की आत्मविश्वास वाढतो रोज डिक्शनरी उघडायची . जे पाच शब्द वाचायचे . मनात ठेवायचे. नंतर लिहून काढायचे .
- पुस्तकातल्या / कॅसेटमधल्या / पेपरमधल्या / टीव्ही वरच्या बातम्यांचा प्रत्येक इंग्रजी वाक्याकडे लक्ष द्या. त्यातली वाक्यरचना कशी आहे, काळ कोणता आहे , याकडे बारकाईने लक्ष द्या .
- भूगोलाचा अभ्यास सोपा करण्याचं साधन म्हणजे नकाशा .
तालुका , जिल्हा, राज्य , राष्ट्र , खंड .
- विज्ञान - विज्ञानाचा अभ्यासही तक्ता , आकृत्या यामुळे सोपं होईल .



chart कधी कळेल ? आता कळेल का ?

विषय - भूगोल

प्रकरण	काय कळलं?	काय कळलं नाही?	त्यावर उपाय
1. पृथ्वीचे परिवलन	पठार व मैदानातला फरक	पर्वत, पठारं, मैदान	पुन्हा समजून घेणे
2. शिलावरण	परिवलन, परिभ्रमण हे शब्द लक्षात राहत नाहीत	सूर्यास्त व सूर्योदय कसा होतो	लक्षात राहण्यासाठी प्रयत्न करणे

या तक्त्यामुळे काय साध्य होईल....

- प्रत्येक धड्याची पुन्हा उजळणी होईल.
- काय समजत नाही, हे बघण्यासाठी वाचन होईल.
- त्या निमित्ताने विचारप्रक्रिया चालू राहिल.
- परीक्षेच्या आधी अभ्यासाची उजळणी करताना या तक्त्याचा उपयोग होऊ शकेल.



निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र, मिरज.

सूचना (विद्यार्थ्यांसाठी)....

प्रथम ज्ञान म्हणजे काय हे समजून घ्या **Information** (माहिती) **Knowledge** (ज्ञान) यांच्यातील फरक कळलं पाहिजे .

उदा. आज सर्वत्र स्पर्धा आहे असे म्हणतो . त्याविषयी आपण ऐकतो वाचतो → ही झाली माहिती .

ही स्पर्धा का वाढली आहे हे समजून घेणं म्हणजे ज्ञान माहिती येते जाते .

माहिती येते जाते माहिती अनेक माध्यमातून मिळते .

ज्ञान आपल्याजवळ कायम राहते, ज्ञान थेट मिळतेच असे नाही.

- तुमचा स्वतःचा शारीरिक / मानसिक / बौद्धिक / नैतिक / विकास झाला पाहिजे.
- तुम्ही प्रत्येकजण विशेष मुलं (स्पेशिअल मुलं) आहात तुमची तुलना इतरांशी करू नका .
- स्वतःची तुलना स्वतःशीच करा. मागच्या परीक्षेतील गुणांशी तुलना करा त्यामुळे तुम्ही स्वतःला अधिक अधिक चांगले बनवू शकता .

मुलांनी काय केले पाहिजे ?

1. शाळा आणि शिक्षक हा तर अभ्यासाचा पाया.
2. बहुसंख्य विद्यार्थ्यांसाठी अभ्यास हा त्रास असतो हे तर खरं पण नुसतं असं म्हणून भागत नाही. अभ्यासाचा ध्यास हा स्वतःच घ्यावा लागतो.
3. स्वावलंबन :- मुलांना अभ्यासाला लावण्यापेक्षा त्यांनी आपणहून अभ्यासाला लागलं पाहिजे . हे एक प्रकारचं स्वावलंबन आहे.
4. स्वावलंबन आत्मसात केलं तर तो गुण केवळ अभ्यासातच नाही , तर खेळ, विविध कौशल्य , आपल्या परिघातले छोटे छोटे निर्णय या सर्व बाबतीत उपयोगाचा ठरेल.

ध्येय निश्चिती (GOAL SETTING):-

- तुम्ही तुमच्या क्षमतेनुसार ध्येय ठरविले पाहिजे .

- स्मरणशक्ती वाढविण्यासाठी स्वसंमोहन , link method , peg method etc . शिकून घ्या .
- Concentration tech शिका म्हणजे नक्कीच यश मिळेल .



निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र, मिरज.

1. चेक –

2. फोन –

3. पिन –

4. हार -

5. लाच –

6. शहामृग –

7. साथ –

8. गाठ –

9. नाव -

10. रावण -

11. बकरा -

12. वारा -

13. फेरा -

14. सौदा –

15. ऑगस्ट –

16. मोळा –

17. खतरा –

18. विश्व –

19. एकूण २० –

20. बीस साल बाद -

यहां के हम सिकंदर, चाहे तो राख ले सबको अपनी जेबके अंदर अशी ही मनोवृत्ती असते.

1. स्वतःला सिकंदर समजण्याच्या नादात आपण आपल्या आणि इतरांच्या आणि जीवाशी खेळतोय , याचंही भान राहत नाही .

साहस असावं . श्रीलही असावं पण त्यात वेडेपणा नसावा . समोर खड्डा दिसतोय, पण त्या खड्ड्यात जाऊन बघायचं का ?

2. मुलं फिरायला जातात तेंव्हा त्या त्या ठिकाणी वागण्याचे काही नियम असतात ते पाळले पाहिजेत. ऐतिहासिक ठिकाणी / समुद्रावर /जंगलात / रात्रीची वेळ / गाडी चालवण्याचे नियम .

3. पाय घसरण्याचा संधी आजच्या मुलांसमोर आहेत .

या वयात 'दोस्ती' या शब्दाला इतकं अतोनात महत्व येत की त्यात सारासार विचारशक्ती जणू काही वाहूनच जाते. मैत्री आहे म्हणून अमुक करायचं, मैत्री आहे म्हणून तमुक करायचं , अशा शपथा घातल्या , घेतल्या जातात.

काहीजण यातून वेगवेगळ्या व्यसनांच्या आहारी जातात . या गोष्टी आई - बाबांच्या नकळत चालू असतात. त्यामुळे व्यसन वाढत राहत .

4. जेंव्हा आपण एकटे असतो तेंव्हा भलतं धाडस करायला जात नाही. एक प्रकारची भीती मनात असते. पण जेंव्हा चार पाच मित्र किंवा मैत्रिणी सोबत असतात तेंव्हा धाडसाची भावना अचानक वाढते.

5. हे वय साहस कारणाचंच असत. मुलं - मुली या वयात साहस करणारच आहेत. पण हे साहस विधायक असावं , विघातक नसावं .

मुलांसाठी अतिशय महत्वाच्या

या वयात मुलं मुलींना विविध प्रकारे त्रास द्यायचा प्रयत्न करतात.

घरापर्यंत मागे येणं , तिचं नाव माहित असेल तर तिच्या नावाने हाक मारणं, विविध प्रकारे तिचं लक्ष वेधून घेणं तिच्या घराच्या आसपास , गॅलरीखाली थांबणं , या सगळ्या प्रकारचा तिला त्रास होतो .

अशा वेळी घरात आई - बाबांशी मोकळा संवाद असेल तर मुलगी अशा प्रकाराबद्दल घरी कल्पना देते. त्यामुळे तिला मोकळं वाटतं हे सर्वात आवश्यक आहे. तिच्या मनावरचा बराचसा ताण यामुळे उतरतो. पण उतरल्यामुळे ती अभ्यासात लक्ष देऊ शकते.



निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र, मिरज.

खालील सूचनांचा उपयोग तुम्हाला परीक्षेत चांगले यश मिळविण्यासाठी होईल .

- शरीर आणि मन यांच्या जवळचा संबंध आहे. शारीरिक व मानसिक आरोग्याची आवश्यकता आहे. यासाठी योग्य आहार, व्यायाम व झोप आवश्यक आहे . परीक्षेपूर्वी नेहमीसारखी झोप घ्या.
- प्रत्येक पेपरपूर्वी तुमचा नंबर जेथे आला असेल तेथील इमारत आणि परीक्षा - खोली पाहून या .
- परीक्षा खोट गेल्यावर सर्व प्रश्न - पत्रिका काळजीपूर्वक वाचा. सर्व सूचना , प्रश्नाचे पर्याय यांची नोंद घ्या .
- वेळेचे कच्चे नियोजन करा.
- तुम्ही खालीशीर सोडवू शकाल असे प्रश्न निवडा आणि त्यावर खुणा करा.

- पर्यवेक्षकाला उत्तरपत्रिका देण्यापूर्वी ती पुन्हा वाचता यावी आणि तपासता यावी यासाठी पुरेसा वेळ ठेवा .
- सोप्या प्रश्नाची उत्तरे अधिक लिहू नका.
- पूर्ण उत्तरपत्रिकेत सुटसुटीत आणि वाचता येईल असे स्पष्ट लिहा .
- अभ्यास करताना मोबाईल , फोन . टी व्ही इ. बंद. अभ्यास करताना - एक छोटी डायरी जवळ ठेवावी .
- विचार असल्यास - लगेच लिहा . उदा . फोन, करणे , अभ्यासाची कामे लिहून काढा नंतर पूर्ण करा.



ताणतणाव दूर करण्याचे मार्ग

1. Relaxation : Relax / संमोहन / योग / Meditation.
2. नियमित व्यायाम करा Action – Adrenalin कमी होते .
3. व्यसनापासून दूर राहा. तंबाखू / गुटखा / दारू Tension तात्पुरते दूर करतात नंतर ताण कमी होत नाही पण व्यसनाचे प्रमाण वाढते.
4. चांगले मित्र नातेवाईकांच्या संपर्कात राहा, मन मोकळे करा, नियमित चांगल्या गोष्टींचे वाचन करा, उदास वाटत असल्यास, अत्महत्तेचे विचार आल्यास घरच्यांची मानसोपचार तज्ञांची मदत घ्या.
5. मनोरंजन टि. व्ही, गाणी, खेळ, Sex इ.



निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र, मिरज.

6. **Catharsis** भावनांचा निचरा करा, व्यक्त करा ,मन हलके होईल किवा लिखाण करून भावना व्यक्त करा.

7. छंद जोपासा.

8. दुसऱ्यांशी तुलना करू नका.

9. अपेक्षा अवास्तव नको. अपेक्षा करा पण पूर्णत्वाचा हट्ट करू नका.

10. इतर लोक काय म्हणतील याचा विचार करू नका.

11. स्वीकाराची भावना जुळवून घ्या.

12 . स्वतः च्या विचारामध्ये बदल करून स्वतः मध्ये बदल करा.



निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र, मिरज.

यशस्वी व्हायचं असेल तर तुम्हाला स्वतःला बदलावं लागेल

तुम्हाला तुमची I Cant ची भावना I Can मध्ये बदलायला लागेल .

मी हे करू शकत नाही या ऐवजी मी हे करू शकतो असा दृष्टिकोन ठेवावा लागेल तुमचा दृष्टिकोन तुम्हाला १८० अंशात बदलावा लागेल .

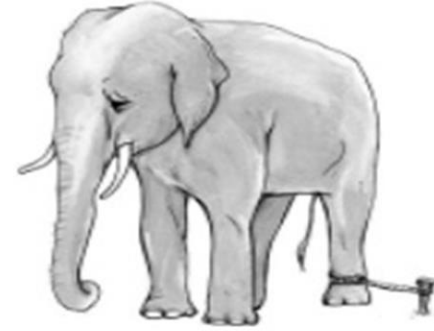
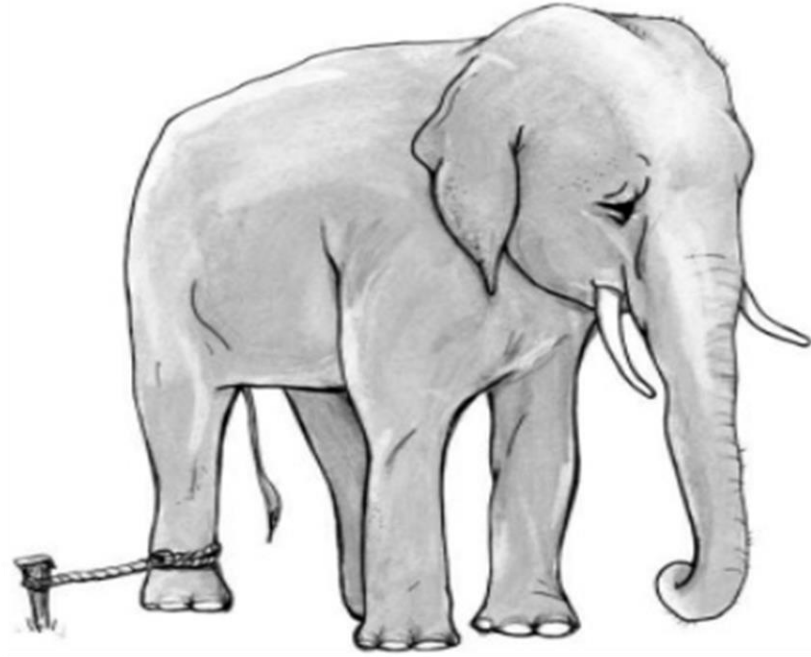
नापास झालो तर मी अभ्यास केलेला असून देखील जर कामी मार्क पडले . नापास झालो तर लोकं / नातेवाईक काय म्हणतील असा विचार करू नका .

उदा - Fresh Fish Sold Here .



निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र, मिरज.

लहानपणीत हत्तीला ज्या साखळदंडाने बांधले जाते, मोठेपणी देखील त्याच साखळदंडाने बांधले जाते, तो हत्ती ते सहज तोडू शकतो पण त्याची मानसिकता होते कि मी हे तोडूच शकत नाही....



निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र, मिरज.

येथे ताजे मासे विकत मिळतील



निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र, मिरज.



Diet

Professional Helps

CBT/REBT

Catharsis



Yoga/Relaxation



Exercise

STRESS



Sex



**Hobbies- Travelling,
reading,singing etc**

ताणतणाव दूर करण्याचे मार्ग

Relaxation Technique

- सकाळी उठल्यानंतर किती जणांना फ्रेश वटत नाही ? झोप अजून जरा पाहिजे असे वाटते ?
- कंटाळा वाटतोच, असे जर आपल्या भावना नकारात्मक असल्यास - नकारात्मकच वर्तणूक राहिल .
- त्यामुळे सकाळी उठल्यावर सकारात्मक विचार येण्यासाठी mind set करावे लागेल . नाहीतर upset व्हावे लागेल .
- So that sound will become music mind will become meditation life will be celebration.
- पण हे कधी जर सकारात्मक विचार करण्यास जमले तर कधी ?
- जर तुम्हाला अंतःर्मनापर्यंत पोहोचता आले तर मग अंतःर्मन म्हणजे काय ?

उदा :- बाह्य / अंतःर्मन १०-१०%

उदा :- झोपेतून उठताना कार्य होते ? Late उठणे म्हणून या सूचना अंतःर्मनापर्यंत कशा पोहोचवाल ते मी सांगणार आहे.

MODIFIED FORMULA FOR SUCCESS....

Success = (Intelligence) * (Hard Work) * (Attitude) * (1+'Smartness ')

Lets add one more term in above formula for success i.e (1 + samartness)

If you are one unit smart, your success will be twice, on the

Other hand, if you are not smart

Then success will be one unit.

Higher The smartness, higher will be the success.

Success is highly dependent on smartness

