



അധ്യയനവർഷാരംഭം ആശങ്കകൾ വേണ്ട



ഡോ. ഐ. എൻ. സുരേഷ്കുമാർ പ്രൊഫസർ ഓഫ് സൈക്യാട്രിക് ഐ. എം. സി. ടി. മെഡിക്കൽ കോളേജ് കോഴിക്കോട്

വേനലവധി കഴിഞ്ഞ് പുതിയൊരു അധ്യയന വർഷം ആരംഭിക്കുകയാണല്ലോ. ഒരു ദീർഘ അവധി കഴിഞ്ഞ് പുത്തൻ പ്രസ്തുതം പുത്തൻ കൂടെയും ബാധ്യമല്ലോ സംഘടിപ്പിച്ച് പുതിയ

ആയിരിക്കും. പുതിയ ക്ലാസ്, പുതിയ അധ്യാപകർ, പുതിയ പാഠപുസ്തകം, പുതിയ സൂചിപ്പിക്കൽ എന്നിവയെല്ലാം ഒട്ടുമിക്ക കുട്ടികൾക്കും പുതുക്കിയ അനുഭവമായി മാറിക്കൊള്ളും. ഇങ്ങനെയൊക്കെ ആണെങ്കിലും ഒരു ചെറിയ വിഭാഗം കുട്ടികൾക്ക് പുതിയ അധ്യയന വർഷത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നത് ആശങ്കാജനകമായ ഒരു അനുഭവമായി മാറിയേക്കാം. സ്കൂൾ തുറക്കുന്നതിനു മുമ്പുള്ള കുറച്ചു ദിവസങ്ങളിൽ ചില കുട്ടികൾക്ക് ഉറക്കക്കുറവ്, വിശപ്പ് കുറവ്, പേടി, അസ്വസ്ഥത, അധികം സംസാരിക്കാതിരിക്കുക, കളികളിൽ താല്പര്യം കുറവ് എന്നീ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഇത്തരം കുട്ടികൾ സ്കൂളിനെ പറ്റിയും,

അനുബന്ധ സാഹചര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും അച്ചന നമ്മുമാരോട് ഒരുപാട് ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിച്ചുവന്നിരിക്കും. സ്കൂളിലെ ആദ്യദിവസങ്ങളിലെ കാര്യങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി മറ്റ് കുട്ടികളെക്കാളും ഒരുപാട് സമയം എടുത്തേക്കാം. ഇത്തരം ലക്ഷണങ്ങൾ കുട്ടിക്ക് സ്കൂളിലേക്ക് പോകാനുള്ള പേടിത്തോലും ആശങ്കയേയും സൂചിപ്പിക്കുന്നു. സ്കൂളിൽ പോകാനായി കുട്ടി മനസ്സികമായി തയ്യാറെടുത്തിട്ടില്ല എന്നാണ് ഇതിനർത്ഥം. ചില കുട്ടികളുടെ സ്കൂളിൽ പോകാനുള്ള സമയം അടുക്കുന്നതോടെ അതിശയകരമായ കരച്ചിലും പേടിയും, വെല്ലുവിളികളും ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. കുട്ടിക്ക് സ്കൂളിലേക്ക് പോകാനുള്ള ഉത്കണ്ഠയുടെ

കുട്ടികൾക്കുണ്ടാകുന്ന സ്കൂളിൽ പോകാൻ ആശങ്കയുടെ തീവ്രതയ്ക്ക് പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് വ്യത്യാസമുണ്ടാകും. എൽ കെ ജി മുതൽ ഒന്നാം ക്ലാസ് വരെയുള്ള കുട്ടികളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം കുറച്ച് സമയത്തേക്കെങ്കിലും അച്ഛനമ്മമാരെ വേർപെടുത്തിക്കുക അതിഭീകരമായ അനുഭവമായിരിക്കും

എന്നൊക്കെ ചിന്തിച്ചിട്ടായിരിക്കും ഇവർ ആശങ്കാകുലരാകുന്നത്. അതുപോലെ തന്നെ തങ്ങളുടെ ക്ലാസ് എവിടെയാണെന്ന് കണ്ടു പിടിക്കാൻ പറ്റുമോ, ക്ലാസിൽ മുൻനിരയിൽ തന്നെ സീറ്റ് കിട്ടുമോ, നല്ല സുഹൃത്തുക്കളെ കിട്ടുമോ, ടോപ്പിംഗ് എവിടെ ആയിരിക്കും, സ്കൂൾ വിട്ടാൽ തന്നെ കുട്ടികൾക്കുണ്ടാകുന്ന പോകാൻ ആരാണുണ്ടാകുക, എന്നിങ്ങനെ നൂറുകൂട്ടം ചിന്തകൾ ചില കുട്ടികളെ അലട്ടുന്നുണ്ടാകും. കുറച്ചുകൂടി മുതിർന്ന ക്ലാസുകളിലെ കുട്ടികളുടെ ആശങ്ക അല്പം വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. തങ്ങളുടെ ക്ലാസ് ടീച്ചർ പാവമായിരിക്കുമോ, അടിക്കുമോ, എങ്ങനെ യുള്ള കുട്ടികളാണെന്നാണ് തങ്ങൾക്ക് കിട്ടുക, ഉച്ചഭക്ഷണം എവിടെയിരുന്ന് കഴിക്കും, കഴുകാൻ വെള്ളം ഉണ്ടാകുമോ എന്നിങ്ങനെയുള്ള പ്രായോഗിക കാര്യങ്ങളാണ് ഇവിടെ അലട്ടുക. അല്പംകൂടി മുതിർന്ന ക്ലാസിലെ കുട്ടികളാണെങ്കിൽ പഠനഭാരത്തെക്കുറിച്ചും, ക്ലാസിലെ പ്രകടനത്തെക്കുറിച്ചുമായിരിക്കും ആശങ്കപ്പെടുക. കാര്യപ്രായക്കാരായ കുട്ടികളാണെങ്കിൽ തങ്ങളെ സമപ്രായക്കാർ എന്തു രീതിയിൽ കാണും, തങ്ങൾക്ക് അവർക്കിടയിൽ വേണ്ടത്ര അംഗീകാരം ലഭിക്കുമോ, മറ്റുള്ളവരെ ആകർഷിക്കാൻ വേണ്ടത്ര ശരീരസൗന്ദര്യം തനിക്കുണ്ടോ എന്നൊക്കെ ആയിരിക്കും ചിന്തിക്കുക. മറ്റുള്ളവരുടെ കളിയാക്കലും കമന്റുകളും ഇവരുടെ ആശങ്ക വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

ഇത്തരത്തിലുള്ള വിവിധ സാഹചര്യങ്ങളെ നേരിടാൻ മാതാപിതാക്കളും തയ്യാറെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. കുട്ടിയുടെ വികാരങ്ങളെയും, മനസ്സിലെ ചിന്തകളെയും മനസ്സിലാക്കാതെ 'നീ ഒന്നും വിചാരിക്കേണ്ട എല്ലാം ശരിയാകും' എന്നു പറയുന്നതുകൊണ്ട് ഒരു പ്രയോജനവും ഇല്ല. നിങ്ങൾ പറയുന്നത് ശരിയല്ല എന്ന് സ്ഥാപിക്കാനായി ഒട്ടേറെ പോയിന്റുകൾ കുട്ടിക്ക് കാണിക്കാനായി ഉണ്ടാകും. വെറുതെ ഒരു വാദപ്രതിവാദം എന്നതിലുപരി ഇത്തരം ആശ്വാസവാക്കുകൾ കൊണ്ട് ഒരു ഗുണവും കിട്ടാനില്ല. കുട്ടിക്ക് മനസ്സിലാകുന്ന രാജ്യത്ത് കുട്ടിക്ക് പേടിയുണ്ടാകുന്ന കാര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണെന്ന് ചോദിച്ച് മനസ്സിലാക്കി അതിനെ ന്യായമായി കൂട്ടിയെ ആശ്വസിപ്പിക്കുകയാണ് ചെയ്യേണ്ടത്. ഉദാഹരണത്തിന് നീ പത്താം ക്ലാസിലാണ് എന്ന കാര്യമാണോ, നിനക്ക് പഴയ കുട്ടുകാരെ നഷ്ടമായതാണോ നിന്നെ വിചാരിപ്പിക്കുന്നത് എന്നിങ്ങനെയുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കാം. കുട്ടിയുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു എന്ന തോന്നൽ കുട്ടിക്ക് ഉണ്ടായാൽ കുട്ടിയുടെ ഉത്കണ്ഠ ഗണ്യമായി കുറയുന്നു.

ആശങ്ക എങ്ങനെ കുറയ്ക്കാം?

സ്കൂളിൽ പോകാനുള്ള ആശങ്ക കുറയ്ക്കാൻ മാതാപിതാക്കൾ കൂടി ചില ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. മാതാപിതാക്കൾ കുട്ടിയേയും കുട്ടി സ്കൂൾ തുറക്കുന്നതിനു മുമ്പേ തന്നെ സ്കൂൾ സന്ദർശിക്കുക, സാധിക്കുന്നെങ്കിൽ പുതിയ ക്ലാസിൽ പഠിപ്പിക്കാൻ പോകുന്ന അധ്യാപകരുമായി കൂട്ടിയെ പരിചയപ്പെടുത്തുക എന്നിവ കുട്ടിക്ക് സ്കൂളിനെ കുറിച്ച് തോന്നിയിട്ടുള്ള ആശങ്ക കുറക്കാൻ സഹായിക്കും. സ്കൂൾ തുറക്കുന്നതിന് കുറച്ച് ദിവസം മുമ്പേ തന്നെ കുട്ടി ഉറങ്ങുന്നതിനുള്ള സമയവും ഉറക്കമുണ്ടാകുന്നതിനുള്ള സമയവും ക്രമീകരിക്കാം. കുട്ടി യൂണിഫോം നേരെയെത്തുന്ന തത്പിച്ച് ഇസ്തിരിയിട്ട് വെക്കുക. പാഠപുസ്തകങ്ങളും നോട്ട്ബുക്കുകളും കവറിട്ട്, ലേബൽ ഒട്ടിച്ച് വെക്കുക. ഇതോടൊപ്പം കഴിവുവെങ്കിൽ കുട്ടിക്ക് സ്കൂളിൽ പോകാനും വരാനും സജീവപ്രവേശങ്ങളിൽനിന്നും അതേ ക്ലാസിൽ

മറ്റ് കുട്ടികളിൽനിന്നും കിട്ടുന്ന ചില തെറ്റായ വിവരങ്ങളും പൊതുവെ ആശങ്കാകുലമായ ചില കുട്ടികളുടെ ആശങ്ക ഒന്നുകൂടി വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഉദാഹരണത്തിന് നാലാം ക്ലാസ് എ യിലെ കണക്ക് ടീച്ചർ ഭീകരനാണ്, ദയകരമായി അടിക്കും, ചെവി പിടിച്ച് തിരുമ്മും എന്നൊക്കെയായിരിക്കും പറയപ്പെടുന്നത്. ഇത്തരത്തിലുള്ള തെറ്റിദ്ധാരണകൾ കുട്ടി ക്ലാസിൽ ചെന്ന് സ്ഥിതിഗതികൾ നേരിട്ട് കണ്ട് അത്തരം തോന്നലുകൾ തിരുത്തപ്പെടുന്നത് വരെ മാതാപിതാക്കളുടെ ആശ്വസിപ്പിക്കലും അവരുടെ സാന്നിദ്ധ്യവും ആവശ്യമായി വരും.

മാതാപിതാക്കൾ എങ്ങനെ തയ്യാറെടുക്കണം?

അളവ് കൂടുതലാകുന്നതോടും പേടിയും അസ്വസ്ഥതയും കൂടുന്നു. കുട്ടികൾക്കുണ്ടാകുന്ന സ്കൂളിൽ പോകാൻ ആശങ്കയുടെ തീവ്രതയ്ക്ക് പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് വ്യത്യാസമുണ്ടാകും. എൽ കെ ജി മുതൽ ഒന്നാം ക്ലാസ് വരെയുള്ള കുട്ടികളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം കുറച്ച് സമയത്തേക്കെങ്കിലും അച്ഛനമ്മമാരെ വേർപെടുത്തിക്കുക അതിഭീകരമായ അനുഭവമായിരിക്കും. തങ്ങളില്ലാത്ത സമയത്ത് അവർക്ക് എന്തെങ്കിലും സംഭവിച്ചു പോകുമോ, അല്ലെങ്കിൽ തങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും സംഭവിച്ചാൽ ഉടനടി രക്ഷിക്കാൻ അച്ഛനമ്മമാർ അതികെയുണ്ടാകുമോ, മുതിർന്ന ക്ലാസുകളിലെ കുട്ടികൾ തങ്ങളെ ഉപദ്രവിച്ചേക്കുമോ



പഠിക്കുന്ന ഒരു കുട്ടുകാരനെയോ കുട്ടുകാരിയേയോ കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുക. ആ കുട്ടിയുടെ മാതാപിതാക്കളുമായി ഒരു സുഹൃദ്ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുന്നത് തന്റെ കുട്ടിയെക്കുറിച്ച് മറ്റേ കുട്ടി അവരുടെ വീട്ടിൽചെന്ന് എന്തൊക്കെയാണ് പറയാറുള്ളത് എന്ന് അറിയാൻ സഹായിക്കും. സാഹചര്യങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കി അതിനെ

നേരിടാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുക, നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് ഏതുതരം സാഹചര്യങ്ങളോടാണ് പേടി തോന്നുന്നത് എന്ന് സാമ്പാധാനം കുട്ടിയോട് ചോരിച്ച് മനസ്സിലാക്കുക. എന്നിട്ട് അത് പരിഹരിക്കാൻ കുട്ടിക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ലളിതമായ മാർഗങ്ങൾ പറഞ്ഞ് കൊടുക്കാം. ഉദാഹരണത്തിന് ഇടമുളയിൽ എനിക്കൊപ്പം ആരും കളിക്കാൻ വന്നില്ലെങ്കിൽ ഞാൻ എന്തുചെയ്യും എന്ന ആശങ്കയാവും കുട്ടിക്ക് കുട്ടിയോട്, മറ്റു കുട്ടികളുടെ കൂടെ കളിക്കുമ്പോൾ പേടിക്കാൻ, അവിടെ കുട്ടിയെ കളികൾ പഠിപ്പിക്കാൻ ഒരു അധ്യാപകൻ ഉണ്ടാകുമെന്നും മനസ്സിലാക്കിക്കൊ. ഈ അധ്യാപകൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന കളി നിങ്ങളുടെ കുട്ടി കളിക്കണമെന്നും കളിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ വൈകാരിക ആ വിവരം അധ്യാപകരോട് പറയണമെന്നും നിർദ്ദേശിക്കാം. ഇനി മുതിർന്ന കുട്ടിക്കാണ് ഇത്തരം പ്രശ്നം ഉണ്ടാകുന്നതെങ്കിൽ ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ നിനക്കു മാത്രമല്ല നിന്റെ സമുപായക്കാരായ മറ്റു കുട്ടികൾക്കും ഉണ്ടാകുമെന്ന് പറഞ്ഞ് കുട്ടിയെ സമാധാനിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കാം.

കുട്ടിയെ പേടിപ്പിക്കാതിരിക്കുക
ഇത് 10-ാം ക്ലാസാണ്, ഇനി കളി വേറെയാണ് എന്തൊക്കെ പറഞ്ഞ് കുട്ടിയെ പേടിപ്പിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളാണ്, കുട്ടിക്ക് ഉത്തരവാദിത്വബോധം കൂട്ടാനാണ് ഇങ്ങനെയൊക്കെ പറയുന്നതെങ്കിലും യഥാർത്ഥത്തിൽ ഇത് കുട്ടിയുടെ ആശങ്ക കൂട്ടാനേ സഹായിക്കുകയുള്ളൂ. പൊതുവെ ഇത്കണ്ട് കുട്ടുതലുള്ള

കുട്ടിയാണെങ്കിൽ ഉത്കണ്ഠ മെന്നുകൂടി കൂടി പഠനത്തിൽ പിന്നോക്കം പോകാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. ഒരു ലളിതമായ ചോദ്യത്തിലൂടെ ഇത്തരം ആശങ്കകൾ പരിഹരിക്കാൻ കഴിയും. പിറന്നാളിന് മുമ്പും പിമ്പും എന്ത് വ്യത്യാസമാണ് നിനക്കുണ്ടായത് എന്ന് നമുക്ക് ചോദിക്കാം. പ്രായത്തിൽ മാത്രമാണ് വ്യത്യാസം എന്നായിരിക്കും കുട്ടിയുടെ മറുപടി. അതുപോലെ 9-ന് തുടർച്ചയായ 10- എന്നും അല്ലാതെ അതിന്മേലുള്ള സംഭവങ്ങളൊന്നും 10-ാം ക്ലാസിൽ നടക്കുന്നില്ല എന്ന് പറഞ്ഞ് കുട്ടിയെ ആശ്വസിപ്പിക്കാം. സ്കൂൾ തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് നിന്നോടൊപ്പം ഉണ്ടായിരുന്ന അതേ കുട്ടികൾ തന്നെയാണ് ഇപ്പോഴും നിനക്കൊപ്പം ഉള്ളത് എന്ന് കുട്ടിയെ പറഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കണം. വർഷങ്ങൾ കടന്ന് പോകുമ്പോഴേ വലിയ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കും. അതേ സമയം ദിവസങ്ങളോ മാസങ്ങളോ സ്വഷ്ടിക്കുന്ന മാറ്റങ്ങൾ ചൊറുതാണ്. ഒന്നിൽനിന്ന് രണ്ടിലേക്കും പിന്നീട് മുന്നിലേക്കുമുള്ള യാത്രയെ നമ്മൾ എങ്ങനെയാണ് ക്രമീകരിക്കുന്നത്, അതേ രീതിയിൽ തന്നെ 9-ൽനിന്നും 10-ലേക്കുള്ള യാത്രയേയും 10-ൽനിന്നും 11-ലേക്കുള്ള യാത്രയേയും നമ്മൾ ക്രമീകരിക്കാം എന്ന് കുട്ടിയെ പറഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കണം. ഒരു ദീർഘ യാത്രയിലെ അടുത്ത ചുവട് മാത്രമാണ് ഒരു ക്ലാസിൽനിന്നും ഉയർന്ന ക്ലാസിലേക്കുള്ള മാറ്റം എന്ന് കുട്ടിയെ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ ഉയർന്ന ക്ലാസുകളിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ കുട്ടികൾക്ക് സംഭവിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള ആശങ്കകൾ ഒരു പരിധിവരെ ലഘൂകരിക്കാൻ കഴിയും. ■

പൊതുവെ ഇത്കണ്ഠ കൂടുതലുള്ള കുട്ടിയാണെങ്കിൽ ഉത്കണ്ഠ മെന്നുകൂടി കൂടി പഠനത്തിൽ പിന്നോക്കം പോകാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. ഒരു ലളിതമായ ചോദ്യത്തിലൂടെ ഇത്തരം ആശങ്കകൾ പരിഹരിക്കാൻ കഴിയും. പിറന്നാളിന് മുമ്പും പിമ്പും എന്ത് വ്യത്യാസമാണ് നിനക്കുണ്ടായത് എന്ന് നമുക്ക് ചോദിക്കാം

പുതിയ അധ്യയന വർഷത്തിൽ നമുക്കൊരു പുതിയ ടൈംടേബിൾ

പുതിയ അധ്യയന വർഷം ആരംഭിക്കുകയാണല്ലോ. സുപ്രധാനമായ പല തിരുമാനങ്ങളും എടുക്കേണ്ട സമയമാണിത്. വ്യക്തമായ ഒരു പ്ലാനിങ്ങിലൂടെ മുന്നോട്ട് പോയാൽ മാത്രമേ നാം വിചാരിച്ച ലക്ഷ്യം കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. ഈ ഒരു വർഷം നമ്മുടെ പഠനം എങ്ങനെയൊക്കെ ആയിരിക്കണമെന്ന് തീരുമാനിക്കണമെങ്കിൽ എന്തും അത്യാവശ്യം ഒരു ടൈംടേബിൾ ആണ്. നല്ലൊരു ടൈംടേബിൾ ഉണ്ടാക്കാനുള്ള ചില പ്രായോഗിക നിർദ്ദേശങ്ങൾ താഴെ കൊടുക്കുന്നു.



വേണം ടൈംടേബിൾ തയ്യാറാക്കേണ്ടത് മാത്രമല്ല നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ ഒരു വിഷയം പൂർത്തിയാക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ അത്പ സമയംകൂടി ആ വിഷയം പഠിച്ചു കഴിയാൻ വേണ്ടി കൊടുക്കണം. സാഹചര്യങ്ങൾ അനുസരിച്ച് ടൈംടേബിളിൽ ചെറിയ ചെറിയ വിട്ടുവീഴ്ചകളാക്കാം. ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു കവിത പഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോഴോ കണക്ക് ചെയ്ത് കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോഴോ നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ പൂർത്തിയാക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ അത് അവിടെ വെച്ച് നിർത്തേണ്ടതല്ല, കുറച്ചുകൂടി സമയം എടുത്താലും പൂർത്തിയാക്കുക.

ഉദാഹരണത്തിന് പനി കാരണം രണ്ട് ദിവസം പഠിക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ ആ കാരണം അവിടെ എഴുതിയാൽ കുറച്ച് കഴിഞ്ഞാൽ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും. തുടർക്കത്തിൽ ടൈംടേബിൾ അനുസരിച്ച് കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടാമെങ്കിലും കുറച്ച് കഷ്ടപ്പെട്ട് അതിനനുസരിച്ച് കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക. എന്താനും ദിവസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞാൽ ടൈംടേബിൾ നിങ്ങളുടെ വഴിക്കടുത്തേക്ക് മാറും.

- ടൈംടേബിൾ ഓരോ വ്യക്തിയുടേയും പഠന സമയത്തിനും ശീലങ്ങൾക്കും അനുസൃതമായിരിക്കണം. ഉദാഹരണത്തിന് രാത്രി ഉറക്കമെടുക്കുന്ന പഠിക്കാൻ താല്പരമുള്ളവർ ആ രീതിയിലായിരിക്കണം ടൈംടേബിൾ തയ്യാറാക്കേണ്ടത്. പുലർച്ചെ എഴുന്നേറ്റ് പഠിക്കാൻ താല്പരമുള്ളവർ ആ രീതിയിൽ ടൈംടേബിൾ തയ്യാറാക്കുന്നതും ഉചിതം. ഈ സമയത്ത് പഠിച്ചാലേ ശരിയായും എന്ന നിർബന്ധ ബുദ്ധിപാടില്ല.
- ടൈംടേബിൾ പ്രായോഗികത കണക്കാക്കിയാവണം ഉണ്ടാക്കേണ്ടത്. ഉദാഹരണത്തിന് രാവിലെ 5 മൂത്ത് 6 വരെ കണക്ക്, 6 മൂത്ത് 7 വരെ സയൻസ്, 8 മൂത്ത് 8.30 വരെ ട്യൂഷൻ എന്നിങ്ങനെയുള്ള ടൈംടേബിൾ ഉണ്ടാക്കാൻ എല്ലാവർക്കും കഴിയും. ഇതിനിടയിൽ പല്ല് തേപ്പ്, കുളി, ടോയ്ലറ്റ്, ബ്രഷ്ഫോസ്റ്റ് മുതലായവയ്ക്ക് എവിടെയാണ് സമയം എന്നുകൂടി ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഒരിക്കലും നടക്കാത്ത ടൈംടേബിൾ ഉണ്ടാക്കിയിട്ട് ഒരു പ്രയോജനവും ഇല്ല.
- ടൈംടേബിളിൽ ദൈനംദിന കാര്യങ്ങൾക്ക് പുറമെ വിശ്രമിക്കാനും ടിവി കാണാനും പുത്രം, മാസിക വായിക്കാനും കളിക്കാനും എല്ലാ വരുമേയും കൂടെ ഒന്നിച്ചിരുന്ന് സംസാരിക്കാനും സമയം ഉണ്ടാക്കിക്കൊള്ളണം.
- ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള വിഷയങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ സമയം ഉൾപ്പെടുത്തി

- ചിത്രങ്ങളും, നിറങ്ങളും ഉപയോഗിച്ച് സെക്കരമായ ഒരു ടൈംടേബിൾ ഉണ്ടാക്കി എല്ലായ്പ്പോഴും കാണാവുന്ന വിധത്തിൽ പഠനമുറിയിൽ മേഴ്സുറത്ത് വയ്ക്കുകയോ ചുറ്റുമുള്ള തൂക്കിയിടുകയോ ചെയ്യുക.
- ടൈംടേബിളിൽ നിർബന്ധമായും പാലിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളും സമയക്രമത്തിന് പ്രത്യേക നിറവും ചെറുതായി വിട്ടുവീഴ്ച അനുവദിക്കാവുന്ന കാര്യങ്ങൾക്ക് മറ്റ് നിറങ്ങളും കൊടുക്കാം. ക്ലാസ് ഉള്ള ദിവസങ്ങൾക്കും അവിധി ദിവസങ്ങൾക്കും പ്രത്യേകം ടൈംടേബിൾ തയ്യാറാക്കുക.
- ദിവസംതോറുമുള്ള ടൈംടേബിളിന് പുറമെ പ്രതിമാസ പ്രതിവർഷ ടൈംടേബിൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതും നന്നായിരിക്കും.
- ടൈംടേബിൾ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് വിലയിരുത്തപ്പെടണം. ഓരോ മാസവും ടൈംടേബിളിൽ വ്യത്യാസം വരുത്തുന്നത് നന്നായിരിക്കും. സാഹചര്യങ്ങൾ അനുസരിച്ച് ടൈംടേബിളിൽ മാറ്റം വരുത്തേണ്ടതാണ്.
- ടൈംടേബിളിൽ ഓരോ ദിവസത്തിന്റെയും അവസാനം ഒരു കോളംകൂടി കൂട്ടിക്കൊടുക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. അവിധി ഒരു ദിവസം ടൈംടേബിൾ പ്രകാരം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ അതിനുള്ള കാരണം എന്തായിരുന്നു എന്ന് ആ കോളത്തിൽ എഴുതുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

ടൈംടേബിൾ കൊണ്ടുള്ള മനോഹരങ്ങൾ

- ലളിതമായ, പ്രായോഗികമായ ടൈംടേബിൾ നിങ്ങളുടെ കാര്യക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കും. അച്ചടക്കം പാലിക്കാൻ സഹായിക്കും.
- ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള, എളുപ്പമല്ലാത്തതുമായ കാര്യങ്ങൾ വിഭജിച്ച് അനുസൃതമായ സമയത്തിനുള്ളിൽ ചെയ്യാൻ സഹായിക്കും. ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള വിഷയങ്ങൾ മാറ്റിവെക്കാൻ അനുവദിക്കുകയില്ല.
- എല്ലാ കാര്യങ്ങളും നിശ്ചിത സമയ പരിധിക്കുള്ളിൽ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നത് മൂലം ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിക്കാൻ സഹായിക്കും.
- കാര്യങ്ങൾ വിഭജിച്ച് ചെയ്യുന്നത് മൂലം അമിതമായ അനുഭവപ്പെടുകയില്ല.
- ടൈംടേബിൾ അനുസരിച്ച് കാര്യങ്ങൾ നീങ്ങുന്നുണ്ടോ എന്ന് വിലയിരുത്താൻ ലക്ഷ്യം അടുത്ത് വരുന്നതോടൊത്ത് ഉണ്ടാക്കുന്നു. അതിനനുസരിച്ച് സന്തോഷവും ഉന്മേഷവും പ്രധാനം ചെയ്യുന്നു. ■