

વિદ્યાર્થીઓના થાકના કારણો અને થાકને દૂર કરવાના ઉપાયો

સતત કોઈ કાર્ય કરવામાં આવે તો કેટલાક સમય પછી થાકનો અનુભવ થાય છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિની કામ કરવાની શક્તિ અને સામર્થ્ય જુદાં જુદાં હોય છે. વ્યક્તિ જેટલા સમય સુધી અને જેટલી ક્ષમતાથી કામ કરે તેટલા પ્રમાણમાં શક્તિ વપરાય છે. તેનામાં જેટલા પ્રમાણમાં શક્તિ હોય તેટલા પ્રમાણમાં તે સારી રીતે કામ કરી શકે છે. શક્તિના વધુ પડતા વપરાશ પછી પણ તે જો કામ ચાલુ રાખે તો તેની કાર્યક્ષમતામાં ઘટાડો જોવા મળે છે અને કામની ગુણવત્તા પર અસર જોવા મળે છે.. ક્યારેક તે કામ કરવાનું પણ બંધ કરી દે છે. વર્ગખંડ શિક્ષણ દરમિયાન શિક્ષકને આવા અનુભવો પોતાના માટે તેમજ વિદ્યાર્થીઓ પક્ષે પણ જોવા મળતા હોય છે. ત્યારે જો શિક્ષક થાકના કારણો જાણીને થાકને દૂર કરવા માટેના ઉપાયો અજમાવે તો તેને શૈક્ષણિક સિદ્ધિ વધુ પ્રમાણમાં હાંસલ થશે.

જુદા જુદા મનોવિજ્ઞાનીઓના થાક વિશેના વિચારો જાણીશું તો તેની અસરો સમજવામાં સરળતા રહેશે. ફ્રિમેનના મતે થાકમાં વ્યક્તિના ચેતાતંતુ કામ કરવાનું બંધ કરે છે જેથી વ્યક્તિ શિથિલતા અનુભવે છે. ડ્રીલના મતે આવી પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિનું શરીર સમાયોજન કરી શકતું નથી. તો સ્ટાર્ચના મતે રસ અને ઈરછા ઓછી થવાની પરિસ્થિતિને થાક કહી શકાય. બોરિંગ અને તેમના સાથીઓના મતે સતત કાર્ય કરતા રહેવાના કારણે કુશલતામાં આવતી ઓટને થાક કહી શકાય. જેમ્સ ડ્રેવર જણાવે છે કે, પહેલાથી ચાલુ કાર્યમાં શક્તિ વપરાવાથી કાર્ય કુશળતા, ક્ષમતા અને પરિણામમાં ઘટાડો જોવા મળે છે તેને થાક કહેવાય. પરિણામે વ્યક્તિ શારીરિક અને માનસિક એમ બંને રીતે કામથી દૂર ભાગવા પ્રયત્ન કરે છે.

થાકના મુખ્યત્વે બે પ્રકાર પાડી શકાય. શારીરિક થાક અને માનસિક થાક. શારીરિક થાકને કારણે વ્યક્તિ પોતાની જાતમાં શક્તિ, કાર્યકુશળતા, સામર્થ્ય વગેરેના અભાવને મહેસૂસ કરે છે. તે જે કામ કરી રહ્યો હોય છે તેમાં ધ્યાન આપી શકતો નથી. વચ્ચે વચ્ચે તે કામ બંધ કરી દે છે. જે જગ્યા પર બેઠેલ હોય છે ત્યાં તે વારંવાર સ્થાનફેર કરે છે. ચહેરો સૂસ્ત લાગે છે. આંખો ભારે થઈ જાય છે. આંખોમાં ક્યારેક અંધારા આવે છે. કામ પ્રત્યે ઉદાસિનતા આવે છે. તો વળી શરીર અસંતુલિત થઈ જાય છે. માનસિક થાકને કારણે વિદ્યાર્થીને અભ્યાસમાં રસ રહેતો નથી. શિક્ષક કે શિક્ષણ પરથી વારંવાર ધ્યાનભંગ થાય છે. શીખતી વખતે ભૂલોનું પ્રમાણ વધી જાય છે. કોઈપણ મુદ્દો સરળતાથી સમજી શકાતો નથી. માથું દુઃખવા લાગે છે. સામાન્ય બાબતો માટે પણ તેને ગુસ્સો આવે છે. શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓમાં ઉપરોક્ત લક્ષણોમાંથી એક કરતાં વધુ લક્ષણો જૂએ ત્યારે સમજવું કે વિદ્યાર્થી થાકેલો છે. શિક્ષકને જ્યારે જણાયકે તેના વર્ગના વિદ્યાર્થીઓ થાકેલા છે તો થાકના કારણો જાણીને ચોક્કસ ઉપાયો અજમાવવા જોઈએ.

શાળા કે કોલેજ કક્ષાએ વિદ્યાર્થીઓમાં જોવા મળતા થાકના કેટલાક કારણોનો દરેક શિક્ષકને ખ્યાલ હોય તો વર્ગખંડમાં અધ્યાપન સરળ અને સરસ બને. થાકનું મોટાભાગે જોવા મળતું કારણ છે ભૌતિક અવ્યવસ્થા. જેમાં તાપમાન, દુર્ગંધ, બેસવાની જગ્યા, ઘોંઘાટ વગેરેનો સમાવેશ કરી શકાય. મનોવૈજ્ઞાનિક કારણમાં શિક્ષકનું કઠોર વર્તન. વિદ્યાર્થીને શારીરિક કે માનસિક શિક્ષાનો ભય, મિત્રો સાથેનો બગડેલ સંબંધ વગેરે. વિદ્યાર્થી પોતાના વ્યક્તિગત કારણોથી પણ થાક અનુભવે છે. જેમકે, ભૂખ, શારીરિક કમજોરી કે રોગ, ચિંતા, બૌદ્ધિક દુર્બળતા, સંવેગાત્મક અસ્થિરતા વગેરે.

થાકના કારણો જાણીને શિક્ષકે શક્ય પ્રયત્ન કરવા જોઈએ. વિદ્યાર્થીની શારીરિક ઉંમર જોતાં તેને પૌષ્ટિક આહાર મળવો અતિઆવશ્યક છે. સ્વસ્થ શરીરમાં સ્વસ્થ મનનો વાસ છે. આ માટે શિક્ષક વાલી સાથે ચર્ચા કરી શકે. જ્યાં મધ્યાહન ભોજન યોજના ચાલે છે ત્યાં તેનો યોગ્ય રીતે અમલ કરવો જોઈએ. વર્ગખંડનું વાતાવરણ યોગ્ય ઉજાશ ધરાવતું , હવાની યોગ્ય અવરજવર થઈ શકે તેવું, સ્વચ્છ અને ઘોંઘાટ રહિત હોવું જોઈએ. કેટલાક વિદ્યાર્થી વર્ગખંડમાં યોગ્ય રીતે બેસતા નથી. જેથી તેમને યોગ્ય રીતે બેસવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. આજના વર્ગખંડની કડ્ડાતા એ છે કે, એક જ વર્ગખંડમાં એજ બેન્ચ પર ઘોરણ ચારમાં અભ્યાસ કરતો વિદ્યાર્થી બેસે છે અને તે જ બેન્ચ પર ઘોરણ બારમાં કે કોલેજના ત્રીજા વર્ષમાં અભ્યાસ કરતો વિદ્યાર્થી પણ બેસે છે! શાળા-કોલેજમાં રીસેસ પાડવા પાછળનો મુખ્ય હેતુ થાકને દૂર કરવાનો જ છે. જેથી સમયાંતરે રીસેસ રાખવી જોઈએ. ઉપરાંત ચોક્કસ વિષયના અધ્યાપન દરમિયાન જરૂર પડે તો બે-પાંચ મિનિટ હળવાશ માટે પણ ફાળવી શકાય. એકદ્યાર્થી એક જ પ્રકારનું કાર્ય ન કરતાં કે કરાવતાં વચ્ચે વચ્ચે પરિવર્તન કરવું જોઈએ. કાર્ય પરિવર્તન એ આરામ બરાબર છે. શારીરિક પછી માનસિક અને માનસિક પછી શારીરિક કામ થાય તે અગત્યનું છે. તાસની ગોઠવણી પણ એ જ રીતે કરવી જોઈએ. એક સાથે ભાષાના વિષયો ન રાખવા. વિદ્યાર્થીઓને કઠિન લાગતા વિષયો શરૂઆતમાં અને સરળ લાગતા વિષયો પાછળના ક્રમે હોય તો વધુ યોગ્ય ગણાય. પરંતુ તાસ પ્રમાણે અધ્યાપન થતું હોય ત્યાં આવી ગોઠવણી કરવી મુશ્કેલ છે. છતાં ધ્યાન કે કાળજી રાખી મુશ્કેલી ઘટાડી શકાય. જે શીખવો તેમાં વિદ્યાર્થીને રસ ઊભો કરો. રસ હશે તો વિદ્યાર્થી એક જ કામ લાંબો સમય સુધી કરી શકશે. અધ્યાપન દરમિયાન શિક્ષકે કડકાઈ ન રાખતા હળવા રહેવું જોઈએ. ગંભીર ચર્ચા પછી બાળકોને હળવા કરવા વિષયવસ્તુને અનુરૂપ ટૂંકા કે ઉંડાહરણ આપી શકાય. ક્યારેક ગીત સંગીતનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય. વિદ્યાર્થીઓમાં ચોક્કસ બાબતોની ટેવ પાડવી જોઈએ. ટેવ પડવાથી જે તે કામમાં થાક ઓછો લાગે છે. વિદ્યાર્થીને એટલું ઘરકામ ન આપવું કે જેથી તે ઘેર જઈને પૂરતો આરામ કે ઊંઘ ન લઈ શકે. જો આમ થશે તો બીજા દિવસે વિદ્યાર્થી શાળામાં થાક લઈને જ પ્રવેશ કરશે. કામને ઠેલવું નહીં. એટલે કે નક્કી કર્યા મુજબ કામ કરવું જોઈએ. વર્ગખંડમાં કે વર્ગખંડ બહાર કોઈ કાર્યક્રમ કરવાનો હોય કે વિદ્યાર્થીનું કામ જોવાનું હોય તો શક્ય તેટલું આયોજનપૂર્વક જ કરવું. જો કામ પાછું ઠેલાશે તો થાકની માત્રા વધશે. વિદ્યાર્થીઓની ક્ષમતા મુજબ કામ સોંપવું અને અપેક્ષા રાખવી. દરેક વિદ્યાર્થીની ક્ષમતા સરખી હોતી નથી. જેથી ક્ષમતા કરતાં વધુ કામ કરાવવું નહીં. શિક્ષકે વિવિધ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરીને શૈક્ષણિક કાર્ય કરવું જોઈએ. કેટલાક શિક્ષકનો ચહેરો વિદ્યાર્થીઓના થાકનો સ્રોત હોય છે. તો કેટલાક ભાગ્યશાળી શિક્ષકો એવા પણ હોય છે કે જેમનો ચહેરો જોતાં જ વિદ્યાર્થીઓનો દિવસ સુધરી જતો હોય છે. સૌ શિક્ષકો એવા ભાગ્યશાળી બને કે જેમનો ચહેરો જોવાથી વિદ્યાર્થીઓનો દિવસ સુધરી જાય તે જ અપેક્ષા.