



બાળકો માટે જરૂરી છે

ટીમ સ્પોર્ટ્સ

બાળકો માટે રમત માત્ર મનોરંજન કરતાં ઘણું વિશેષ છે. એનાથી બાળકો શિસ્ત, ટીમવર્ક, રમતના નિયમોનું સમ્માન અને ટાઈમ મેનેજમેન્ટ જેવી ઘણા પ્રકારની લાઈફ સ્કિલ્સ પણ શીખે છે. બાળકો જ્યારે આ બધી સ્કિલ્સ રમત રમતમાં શીખે છે તો એની એમના આવનારા જીવનમાં ઘણી અસર થાય છે. બાળપણમાં શીખેલા આ પાઠ આગળ જતાં એમની પર્સનાલીટી અને આદતો નક્કી કરે છે. વિનમ્રતા, હાર સ્વીકારવી, હારી જતાં વધારે ઉગ્ર વ્યવહાર ન કરવો જેવી કેટલીક સારી આદતો રમત રમતમાં શીખેલા એવા ગુણ છે જે મોટા થઈ ભાવનાત્મક સંતુલન ઉત્પન્ન કરે છે. આજના સમયમાં તો બાળકો માટે રમવું વધુ જરૂરી છે કારણ કે આજે બાળકોમાં નાની ઉંમરથી જ લાઈફ સ્ટાઈલ સાથે જોડાયેલી ઘણા પ્રકારની સમસ્યાઓ જન્મ લઈ રહી છે. નિયમિત રમત રમવાથી બાળકો ફિટ રહે છે.

એનાથી એમની સ્લીપ સાઈકલ બહેતર બને છે, સોશયલ સ્કિલ્સ સુધરે છે અને સેલ્ફ કોન્ફિડન્સ પણ વધે છે. આ જ આદતો આગળ જતાં બાળકને શૈક્ષણિક, સામાજિક અને પ્રોફેશનલ સ્તરે મદદ કરે છે અને એમની સફળતાનો આધાર બને છે.

જો તમારું સંતાન ટીમ સ્પોર્ટ્સ રમતું હોય તો એને ઘણા ફાયદા થશે જે રમતના મેદાનથી માંડી જીવનના અન્ય પાસાંઓ પર પણ અસર કરશે. ટીમ સ્પોર્ટ્સથી બાળકને થતાં ફાયદા જોઈએ.

સહયોગ

ટીમવાળી રમત તમારા સંતાનને સહયોગનું મહત્વ સમજાવવા માટે ઘણી સારી છે. સફળતા મેળવવા માટે ટીમના દરેક સભ્યોએ એકબીજા સાથે મળીને કામ કરવાનું હોય છે. દરેક ખેલાડીની પોતપોતાની ખૂબીઓ અને ખામી હોઈ શકે છે એટલે બાળકો એક

સાથે મળીને કામ કરવાનું શીખે છે. તેઓ પોતાની ભાવનાઓ શેર કરતાં અને એકબીજાને પ્રેરિત કરવાનું પણ શીખે છે.

હારજીતનો સ્વીકાર

એથ્લેટિક્સ દ્વારા એક બાળક સૌથી જરૂરી એક પાઠ શીખે છે એ છે હાર સ્વીકારી એમાંથી બહાર નીકળવાની ક્ષમતા ઉત્પન્ન કરવી. રમત બાળકોને શીખવે છે કે ભૂલ થવી કે કોઈ કામમાં નિષ્ફળતા મળવી સામાન્ય બાબત છે અને એનાથી તમે પોતાને જ બહેતર બનાવવાનું શીખો છો. એનાથી બાળકોના વિચારો ફ્લેક્સિબલ બને છે અને આગળ જતાં જ્યારે તેમને જીવનમાં ગંભીર પડકારો અને અસફળતાનો સામનો કરવો પડે છે તો એ માનસિક રીતે પરેશાન થતું નથી. ટૂંકમાં રમત બાળકોમાં વિકાસની માનસિકતા જાળવી રાખવા, તનાવમાંથી બહાર નીકળતાં, બદલાવ લાવવા માટે ફરીથી પ્રયાસ કરવાની રીત શીખવે છે.

ક્યારેક જીત થાય છે કે ક્યારેક હાર પરંતુ કોઈ પણ પરિણામને સ્વીકારવું અને એના પર ઉચિત પ્રતિક્રિયા આપવાનું શીખવું હંમેશાં જરૂરી છે. જીત કે હાર બાદ જ્યારે બાળકો હાથ મેળવે છે તો તેઓ શીખે છે કે બધી પરિસ્થિતિમાં બધાં સાથે પ્રેમથી વર્તવું જોઈએ, દરેક વાતમાં બીજાને દોષ આપવો ન જોઈએ. જ્યારે

ટીમ જીતે છે તો હારના પોતાના અનુભવથી બાળક શીખે છે કે બીજી ટીમના ખેલાડીઓ પ્રત્યે સહાનુભૂતિ રાખવી કેટલી જરૂરી છે.

નાની નાની ખુશીઓ સેલિબ્રેટ કરવી

રમત શીખવે છે કે દરેક નાની સફળતા, પછી એ નવી સ્કિલ શીખવી હોય કે કોઈ કામ કરવું કે શીખવાની કોશિશ કરવાનું જ કેમ ન હોય એ મહત્વપૂર્ણ છે અને એને સેલિબ્રેટ કરીને પણ ખુશ થઈ શકાય છે. સફળતા નાનીમોટી નથી હોતી. એની સાથે જોડાયેલી ખુશી એને નાની કે મોટી બનાવે છે. રમતમાં આપણે એક ટીમ તરીકે નાની નાની જીત સેલિબ્રેટ કરીએ છીએ અને એનાથી આપણે ખુશીઓની અગણિત પળને જન્મ આપીએ છીએ.

જવાબદાર બનવું

રમત બાળકોમાં નાની ઉંમરે જ જવાબદારીની ભાવના વિકસિત કરવાની યોગ્ય રીત છે. ટીમ સ્પોર્ટ્સ અન્યો પ્રત્યે જવાબદારી, સમયનું સમ્માન અને ટીમની સફળતા માટે પોતાની જવાબદારી નિભાવવાની ભાવના દૈન્ય કરે છે. એ ઉપરાંત ટીમ સ્પોર્ટ્સ બાળકોમાં ટાઈમ મેનેજમેન્ટ, અન્યોના



સમયને માન આપવું, ટાઈમટેબલને ફોલો કરવું, સેલ્ફ કન્ટ્રોલ જેવી બેઝિક લાઈફ સ્કિલ્સ શીખવે છે. રમતથી બાળકોમાં શિસ્તની સાથે નેતૃત્વ કૌશલ અને ટીમ વર્કનો પણ વિકાસ થાય છે.

કંઈ પણ કરતા પહેલાં સાંભળવું અને સમજવું

બાળકોમાં રમત દ્વારા જે સૌથી જરૂરી આદત વિકસે છે એ છે અન્યોની વાત ધ્યાનથી સાંભળવી અને આપેલી સૂચનાનો અમલ કરવો. બાળકો ધ્યાનથી સાંભળશે તો જ સૂચનાનો અમલ કરી શકશે. એમાં મદદ કરે છે ટીમ સ્પોર્ટ્સ. કોઈ પણ રમત શરૂ થતાં પહેલાં ટીમ કોચ થોડી સૂચના આપે છે એ રીતે જ જ્યારે મેદાન પર હો ત્યારે ટીમના કેપ્ટનનો ઓર્ડર કે એ શું સ્ટ્રેટેજી બનાવે છે એ સમજવું જોઈએ. પ્રતિક્રિયા આપતાં પહેલાં જાણકારી મેળવવા માટે અટકવાની આદત ધીરે ધીરે સ્કૂલ, ઘર અને સામાજિક હળવામળવા દરમ્યાન રોજિંદી જિંદગીમાં સામેલ થઈ જશે. એનાથી બાળકમાં ધૈર્ય, એકાગ્રતા અને અન્ય પ્રત્યે સમ્માનની ભાવના વિકસિત થશે. મોટાં થતાં આ આદત બાળકમાં યોગ્ય નિર્ણય લેવામાં મદદ કરશે. તેઓ પોતાની ભાવના સારી રીતે સમજી શકશે.