

परीक्षा की चुनौती – चुनौती की परीक्षा

- ❖ किसी कार्य करने में पूरी इच्छाशक्ति होना आवश्यक है।
- ❖ स्वयं को चुनौती देना प्रारंभ करे स्पष्ट लक्ष्य निर्धारित करें।
- ❖ मस्तिष्क में स्पष्ट करना होगा कि कितने प्रतिशत अंक लाने हैं और उस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए कितने घंटे प्रतिदिन पढ़ेंगे।
- ❖ प्रतिदिन के छोटे लक्ष्य निर्धारित कीजिए लक्ष्य पूरा होने पर स्वयं को पुरस्कृत कीजिए। नहीं पूरा होने पर दण्ड भी दीजिए।
- ❖ पुरस्कार के रूप में 15 मिनट का मन पसंद ब्रेक या दोस्त से बातचीत या मनपसंद स्नैक भी हो सकता है।
- ❖ दण्ड में लक्ष्य को थोड़ा सा बढ़ा सकते हैं।
- ❖ परीक्षा में सफल बनाने के लिए बच्चों को अध्ययन परिश्रम के साथ धैर्य एवं प्रेम भी आवश्यक है।