सकाळ

# हॅप्पी पेरेंटिग : छंद स्वयंपाकाचा

डॉ. सुनील गोडबोले, बालविकास तज्ज्ञ.

सकाळ: कुटुंब (6 May 2023)

सुट्ट्या सुरू झाल्या, की ‘मुलांचे काय करायचे?’ हा यक्षप्रश्न सगळ्याच आई-वडिलांना बेजार करतो. मग वेगवेगळे छंद डोळ्यासमोर येऊ लागतात. त्यासाठी शिबिरे, छंदवर्ग सुरू होतात. काहीच जमले नाही, तर मुले मात्र ‘टीव्ही-संगणक-मोबाईल’ या त्रिकोणात अख्खा दिवस घालवतात.

त्यात सध्याची मुले वर्तमानपत्रातून कात्रणे कापून चिकटवही बनवणे, वेगवेगळ्या पेन्सिली जमवणे, कचऱ्यातून कला, मॉडेल्स बनवणे- असल्या छंदांपासून दूरच जाताना दिसतात. पत्रेच येत नाहीत, तर स्टॅम्प गोळा करणे हा कालबाह्य छंद बनलाय... पण तरीही ‘छंद’ हवा. छंद ही अशी गोष्ट आहे- जी मुलांना कुठलाही ताणतणाव न देता स्वतःच्या मनाप्रमाणे प्रयोग करायला, आनंद मिळवायला मदत करतात. छंदांची यादी न देता आज आपण फक्त एकाच छंदाबद्दल बोलणार आहोत.

‘मुलांना स्वयंपाकघरात’ मुक्त लुडबुड करून देणे हा एकमेव ‘छंद’ त्यांची सर्व सुट्टी व्यापून टाकू शकतो. आपले स्वयंपाकघर ही अशी एक प्रयोगशाळा आहे- जिथे वाट्टेल ते विषय मुले शिकू शकतात, वेगवेगळी कौशल्ये आत्मसात करू शकतात.

१. **हसतखेळत गणित :** चिमूटभर मीठ, दोन कप पाणी, पाव किलो साखर, एक डझन आंबे हे सगळे गणितच आहे! साधी भेळ बनवताना किती गणित लागते याचा विचार करा! मुख्य म्हणजे हे भेळेचे ‘गणित’ चटकदार असते!

२. **उपयुक्त शब्दसंपत्ती :** स्वयंपाकघरात ‘प्रयोग’ करताना मुले खूप सारे शब्द सहज शिकणार आहेत. उदाहरणार्थ घुसळणे, मिसळणे, भाजणे, तळणे, उकळणे, शिजवणे इ. क्रियापदे कदाचित शाळेच्या परीक्षेत उपयोगाची घेणार नाहीत पण रोजच्या आयुष्यात खूप उपयोगाची होणार आहेत. इतकंच नाही, कित्येक म्हणी आणि वाक्प्रचारांचा जन्म स्वयंपाकघरात झालाय - नावडतीचे मीठ अळणी, वडयाचे तेल वांग्यावर, दूधात मीठाचा खडा ...

३. **उत्कृष्ट विज्ञान प्रयोगशाळा :** स्वयंपाकघरासारखी सुंदर प्रयोगशाळा नाही- ज्यात बर्फापासून वाफेपर्यंत, मिश्रणापासून द्रावणापर्यंत, मुळापासून फळापर्यंत अनेक शास्त्रीय संकल्पना चवीचवीने शिकता येतील!

४. **सादरीकरण कौशल्य :** एखादा पदार्थ सजवून, आकर्षक पद्धतीने पाहुण्यांसमोर सादर करण्याचे कौशल्य नंतर आयुष्यातही, व्यवसायातही उपयुक्त ठरणार.

५. **स्वावलंबन :** स्वत:चे अन्न स्वतः बनवून खाणे आणि इतरांनाही खिलवणे हे एक अत्यावश्यक जीवनकौशल्य आहे. विशेषतः मुलांनी हे कौशल्य आत्मसात केले, तरच त्यांना भावी आयुष्यात स्वप्नातील राजकुमारी मिळणार आहे.

(लेखक ज्येष्ठ बालविकासतज्ज्ञ आहेत.)

www.chiranjeevgodbole.com