सकाळ

हॅप्पी पेरेंटिग...

डॉ. सुनील गोडबोले

हॅप्पी पेरेंटिग : लवचिकता!

डॉ. सुनील गोडबोले, बालविकास तज्ज्ञ.

सकाळ: कुटुंब (13 May 2023)

एक वाक्य खूप वेळा ऐकू येते - ‘सध्याची मुले अपयश स्वीकारूच शकत नाहीत!’ किंवा ‘एखादी गोष्ट मिळाली नाही, तरी प्रचंड अस्वस्थ होतात…’ साधे चित्र काढता नाही आले, तरी रडारड, गोंधळ घालणारी, परीक्षेत थोडे गुण कमी पडले तरी निराश होणारी, स्वतःला कमी लेखणारी, एखादी ठरवलेली गोष्ट झाली नाही, तर आपणच कसे कमनशिबी आहोत असे समजणारी मुले सध्या वाढताना दिसतात. या मुलांमध्ये लवचिकता (Resilience) कमी असते.

‘लवचिकता’ म्हणजे ‘जे येईल तसे स्वीकारा’ असे नसून, एखाद्या कठीण प्रसंगातून किंवा अपयशातून पटकन बाहेर पडणे, उसळी मारून परत झगडायला तयार होणे म्हणजे लवचिकता. कित्येक यशस्वी माणसांच्या आयुष्यात निराशेचे, अपयशाचे क्षण येऊन जातात; पण त्यावर मात करून ते पुढे जातात - हे कौशल्य म्हणजे लवचिकता. ‘हॅरी पॉटर’ची प्रसिद्ध लेखिका जे. के. रोलिंगचे पुस्तक १२ वेळा नाकारले गेल्यानंतर प्रकाशित झाले! मुलांमध्ये ‘लवचिकता’ वाढवायची असेल, तर सुरुवात अगदी लहान वयापासून केली पाहिजे.

१) संघर्ष आणि चुका स्वीकारा: एखादे दोन-तीन वर्षांचे चिमुरडे ठोकळे एकावर एक रचताना, जर ठोकळे सारखे पडत असतील, तर 'जरा थांबा!' पटकन मदत करू नका. कदाचित एखादा महिना लागेल, तरीही चालेल- कारण त्यानंतर त्या मुलाला चुका दुरुस्त करून यश मिळवण्याचा मार्ग सापडला असेल.

२) मुलांना जोखीम घेऊ द्या: बागेत जे मूल उंच घसरगुंडीवर चढते, तेव्हा आईच्या छातीत धडधडते, काही वेळा तर आई त्या मुलाला वर चढूच देत नाही! पण खरंतर तीच वेळ असते मुलांना जोखीम घेऊ द्यायची आणि 'फक्त' लक्ष ठेवण्याची.

३) नवीन वातावरणाचा अनुभव द्या: मुलाला समुद्राची भीती वाटतीय म्हणून 'यापुढे कधीच समुद्रावर नेणार नाही' असा निश्चय करण्यापेक्षा, 'चल, आपण समुद्रकिनारी वाळूत उभे तर राहू,' अशी सुरुवात करा.

४) मेहनतीची प्रशंसा करा: मुलाने एखादा छंद जोपासताना, प्रकल्प करताना भरपूर मेहनत केली, तर जरूर कौतुक करा. कदाचित तो छंद/प्रकल्प तुमच्यासाठी सोपा किंवा किरकोळ असला, तरीही कौतुक करा.

५) रबर बॉल का काचेचा बॉल?: रबराचा बॉल पडला, तर उसळी मारून परत येतो; पण काचेचा बॉल - दिसतो सुंदर; पण पडला तर तुकडे होतात. आपली मुले त्या रबराच्या बॉलसारखी हवीत - उसळी मारून परत येणारी!

(लेखक ज्येष्ठ बालविकासतज्ज्ञ आहेत.)

www.chiranjeevgodbole.com