सकाळ

हॅप्पी पेरेंटिग...

डॉ. सुनील गोडबोले

हॅप्पी पेरेंटिग : विकासशील मानसिकता (ग्रोथ माइंडसेट)

डॉ. सुनील गोडबोले, बालविकास तज्ज्ञ.

सकाळ: कुटुंब (27 May 2023)

जगातील कुठलाही शास्त्रज्ञ- मग तो आइन्स्टाईन असो, किंवा एडिसन असो- जन्मतः शास्त्रज्ञ नव्हता! या शास्त्रज्ञांनी आयुष्यभर संशोधन केले, प्रयोग केले, त्यानंतरच त्यांचे शोध नावारूपास आले. म्हणजे अविरत शिक्षणानं, प्रयत्नानं त्यांनी त्यांच्या मेंदूला प्रशिक्षण दिलं आणि त्यांचा मेंदू विकसित होत गेला. कॅरोल ड्वेक या संशोधिकेनं ‘प्रशिक्षणाने मेंदूचा विकास होऊ शकतो’ या मानसिकतेला ‘ग्रोथ माइंडसेट’ असं नाव दिलंय.

ड्वेकच्या मते, जगात दोन प्रकारची माणसे असतात. ‘फिक्स्ड माइंडसेट’ (न बदलणारी मानसिकता) आणि ‘ग्रोथ माइंडसेट’ (विकासशील मानसिकता). एखाद्या मुलाला ‘तू मठ्ठच आहेस’ किंवा ‘तुला चित्रकलेतील फारसं कळत नाही, चालतंय, सगळ्यांना सगळं कसं जमेल?’ असं म्हणणं म्हणजे फिक्स्ड माइंडसेट! त्याउलट ‘तू चित्र काढण्याचा प्रयत्न चांगला केला आहेस, अजून प्रयत्न केलास तर नक्की छान चित्र काढशील!’ असं म्हणणं हा ग्रोथ माइंडसेट.

जर पालकांनी मुलांच्या लहान वयापासून हा ‘ग्रोथ माइंडसेट’ मुलांच्या मनात रुजवला, तर त्यांच्यात नवीन शिकायची, अवघड वाटणाऱ्या गोष्टी सोडवण्याची जिद्द निर्माण होईल. अर्थातच ‘आहे ते छान आहे! कशाला झगडा?’ या मानसिकतेकडून ‘हो, मी प्रयत्नानं हेसुद्धा करू शकेन’ ही मानसिकता निर्माण होण्यात अडथळे तर आहेतच; पण आपण मोठ्यांनी हा प्रयत्न सुरू केला, तर पुढची पिढी ‘विकासशील मानसिकतेची’ बनू शकेल.

1) प्रथम आपण मोठ्यांनी स्वतःची मानसिकता विकासशील, आशावादी ठेवली पाहिजे.

2) मुलांना ‘मेंदूला आव्हान दिले, तर मेंदू, बुद्धिमत्ता वाढू शकते’ हे सांगायला पाहिजे.

3) व्यक्तीचे कौतुक न करता, कष्टाचे कौतुक करा.

4) ‘तू किती पटकन, सहज केलेस,’ एवढ्यावर न थांबता, ‘चल, यापेक्षा काहीतरी अवघड करून बघू,’ म्हटले तर ‘नवीन शिकणे आव्हानात्मक असले पाहिजे,’ ही गोष्ट मुलांना कळेल.

5) ‘तुला जमत कसं नाही? तुझं लक्षच नाही, तू प्रयत्नही करत नाहीस,’ अशी नकारात्मक भाषा न वापरता ‘तुला अजून जमलेले दिसत नाही, अजून काय वेगळे केले तर ही गोष्ट जमेल? पुन्हा प्रयत्न कर बरं’ हे जास्त उपयोगाचं.

6) ‘किती अवघड होतं. हुश्श! झालं बाबा एकदाचं!’ असं म्हणण्यापेक्षा ‘तू खूप प्रयत्नानं अवघड गोष्ट साध्य केलीस. पुढच्या वेळेस असं आव्हान तू सहज पेलशील’ ही वाक्यं प्रयत्न करायला, पुढे जायला शिकवतात.

7) ‘अपयश ही यशाची पहिली पायरी असते. चल! पुन्हा प्रयत्न करू’ म्हणजे ‘ग्रोथ माइंडसेट’!

(लेखक ज्येष्ठ बालविकासतज्ज्ञ आहेत.)

www.chiranjeevgodbole.com