सकाळ

हॅप्पी पेरेंटिंग : शाळेचा पहिला दिवस

डॉ. सुनील गोडबोले, बालविकास तज्ज्ञ.

सकाळ: कुटुंब (3 June 2023)

‘शाळेचा पहिला दिवस’ हा एक अविस्मरणीय क्षण असतो- चिमुरड्यांसाठी आणि त्यांच्या चिंतातूर आई-वडिलांसाठीही! आपलं मूल शाळेत आपल्याशिवाय राहील का, किती रडेल, इतर मुलांशी खेळणार का, डबा खाणार का, शाळेत ‘शी-शू’चं कसं जमणार, शाळेच्या शिक्षिका कशा असतील, असे हजारो प्रश्न आईच्या, आजकाल वडिलांच्याही डोक्यात मिरभिरत असतात. अर्थात त्या आधी जर पाळणाघरात जात असेल, तर प्रश्न थोडे वेगळे, कदाचित कमी असतात.

मुलांसाठीही हा ‘शाळेचा पहिला दिवस’ खूप साऱ्या प्रश्नांचा; पण त्याहूनही अधिक उत्सुकतेचा, गोंधळाचा आणि उत्तेजनांचा असतो. त्यांच्यासाठी खरा प्रश्न असतो तो इतर मुलांमध्ये स्वत:ला सांभाळण्याचा. आपल्या घरात प्रत्येक मूल ‘राजा’ किंवा ‘राणी’ असतं आणि सध्याच्या आधुनिक पिढीतले प्रेमळ पालक त्यांचे ‘गुलाम’ असतात!

पण शाळेत गेल्यावर मुलांच्या डोक्यात ट्यूबलाईट पेटते- इथे तर सगळेच राजे आणि राण्या आहेत. आणि आपल्या तालावर नाचणारे ‘गुलाम’ गायब आहेत! त्यात वातावरण नवीन असतं, खाण्यापिण्याच्या, झोपण्याच्या, जागे होण्याच्या वेळा बदलतात. या सगळ्यातून मस्त गोंधळ उडतो. रडारड होते. हे सगळं होत असलं तरी शाळा हवी असते- कारण समाजात, बाहेरच्या विश्वात जाण्याचा ‘दरवाजा’ म्हणजे शिशुशाळा! पण ही सुरुवात आनंददायक करता येईल.

- शाळेची तोंडओळख शाळा सुरू होण्यापूर्वीच करा. किमान शाळेच्या दरवाजापर्यंत मुलांना हसतखेळत नेऊन आणा.
- मुलांची सकाळी उठण्याची वेळ, नाश्ता करण्याची वेळ, इतकंच नाही तर शी-शू, आंघोळीची वेळही आधीपासूनच शाळेच्या वेळेप्रमाणे बदला.
- शाळेचा गणवेश, स्कूलबॅग, डबा-बाटली या सगळ्याचा किमान एक आठवडा मुलांना अनुभव घेऊ द्यात. म्हणजे पहिल्या दिवशी एकदम सगळं अंगावर येणार नाही.
- मुलांनाही शाळेबद्दल खूप प्रश्न असणार आहेत; पण तरीही जाणीवपूर्वक शाळेबद्दलच्या माहितीचा भडीमार करू नका. त्यामुळे मुलांना आधीच टेन्शन येऊ शकतं. सल्ले-सूचनाही मर्यादितच ठेवा.
- सगळ्यात मुख्य म्हणजे आपलं मूल जेमतेम दोन-तीन तासांसाठी आपल्यापासून दूर जाणार आहे. तेव्हा स्वतःच्या भावनांवर नियंत्रण ठेवा, स्वतःची नेहमीची कामं चालू ठेवा. आपण मोठेच जर लहान होऊन आपल्या मुलंची शाळा ‘एन्जॉय’ करू शकू, तर धमाल येईल!

ज्या मुलांची आधीच शाळा सुरू झाली असेल, आणि सुट्टी संपवून पुढच्या वर्गाची सुरुवात होत असेल, त्यांच्या पालकांसाठी वेगळेच प्रश्न निर्माण होतात. त्याविषयी पुढच्या लेखात.

(लेखक ज्येष्ठ बालविकासतज्ज्ञ आहेत.)

www.chiranjeevgodbole.com