



## हॅप्पी पेरेंटिंग : वेळेचं गणित

डॉ. सुनील गोडबोले, बालविकास तज्ज्ञ.

सकाळ: कुटुंब (25 June 2023)

आधुनिक पालकांच्या आयुष्यातला सगळ्यात मोठा 'काटा' हा 'घड्याळाचा काटा' असतो. त्यात मुलांचं वेळापत्रक सांभाळणं हा आणखीनच ताणाचा प्रसंग. सकाळपासून रात्रीपर्यंत आपण प्रत्येकजण घड्याळाच्या काट्यावर पळत असतो. कितीही केलं, तरी वेळ कमीच पडतो. आज आपण तेच 'वेळेचं गणित' सोडवण्याचा प्रयत्न करू या.

### शरीराचं घड्याळ व्यवस्थित चाललं पाहिजे

आपण रोजचा दिनक्रम विशिष्ट वेळेप्रमाणे फक्त ६ आठवडे चालू ठेवला, तर त्या सगळ्या वेळा मेंदूच्या संगणकात साठवून ठेवल्या जातात. मग आपोआपच आपलं मेंदूचं, पर्यायानं शरीराचं घड्याळ अचूक चालायला लागतं. सकाळी ६ वाजता उठण्याचा 'अलार्म' वाजायच्या मिनिटभर आधी आपण जागे होऊ लागतो. फक्त हे साध्य करण्यासाठी सुट्टीचा दिवसही वेळेत 'सुरू आणि बंद' व्हायला पाहिजे. हीच सवय मुलांनाही लावली पाहिजे.

## निसर्गाचं, शरीराचं घड्याळ जुळून आलं पाहिजे

रॉबिन शर्मा या प्रख्यात लेखकाच्या 'द फाइव्ह ए एम क्लब' या पुस्तकात सकाळचा लवकर उठण्याचा 'फक्त एक तास' काय चमत्कार करू शकतो हे खूप छान मांडलंय. वैद्यकशास्त्रही सांगतं, की उत्साह देणारे, स्मरणशक्ती जोपासणारे, आनंद देणारे हार्मोन्स हे सकाळच्या वेळात तयार होतात. त्याउलट रात्रीच्या वेळी जागून अभ्यास करण्यानं आपण 'स्मरणशक्तीला' कमकुवत करत असतो.

## टाईम बॉक्सिंग

आपला संपूर्ण दिनक्रम छोट्या छोट्या भागांत विभागून प्रत्येक भाग वेळेच्या वेगवेगळ्या कप्प्यांत ठेवायचा आणि त्या वेळात तेवढीच गोष्ट करायची. पटकन संपली, वेळ उरला तर 'मजा' करायची; पण समजा अपूर्ण राहिली, तर दुसऱ्या दिवसासाठी ठेवून पुढचा कप्प्यातली गोष्ट करायला घ्यायची. त्यामुळे कामं रेंगाळत नाहीत आणि एखाद्या न जमलेल्या कामामुळे संपूर्ण वेळापत्रक कोलमडत नाही. टेस्लाचा जनक एलॉन मस्क या कौशल्याचं उत्तम उदाहरण!

## व्यवस्थितपणा

आपल्या आणि मुलांच्या गोष्टींना विशिष्ट जागी ठेवण्याची कष्टप्रद सवय लागली, तर वेळच्या वेळी गोष्टी सापडायला लागतात.

## वेळ खाणाऱ्या लोकांना, गोष्टींना आवर घाला

सकाळच्या महत्त्वाच्या वेळेत वेळखाऊ लोकांचा फोन आला, तर वेळीच नाही म्हणा. पुढची वेळ ठरवा.

## मुलांना 'मदत' करा; पण 'सेवा' करू नका

मुलांना त्यांची कामं स्वतः करायला शिकवली, तर आपोआपच वेळ वाचेल. (सुरुवातीला वेळ गेला तरीही!)

वेळेचे गुलाम बनून ताण घेण्यापेक्षा वेळेला 'गुलाम' बनवा. धमाल, मुक्त, आनंदी जगण्यासाठी 'वेळ' द्या!

(लेखक ज्येष्ठ बालविकासतज्ज्ञ आहेत.)

[www.chiranjeevgodbole.com](http://www.chiranjeevgodbole.com)