



हॅप्पी पेरेंटिंग : 'फ्री टाइम'

डॉ. सुनील गोडबोले, बालविकास तज्ज्ञ.

सकाळ: कुटुंब (07 July 2023)

नुकतंच एक 'काटेरी' कुटुंब भेटलं. या शिस्तबद्ध कुटुंबात सर्व दिवस घड्याळाच्या काट्यावर चालतो. त्यांच्या दोन्ही मुलांना दिवसभर कशात तरी अडकवून ठेवलेलं होतं- शाळा- क्लास- संगीत- खेळ! मुलं हुशार होती, सारखं नवीन शिकत होती; पण तरीही आनंदात नव्हती.

त्यातल्या मोठ्या आठ-नऊ वर्षांच्या मुलीला विचारलं, तर पटकन बोलून गेली, 'मला 'फ्री टाइम' हवाय!' आई-वडील समंजस होते. त्यांनी वेळापत्रकात एक 'फ्री टाइमचा तास' जमवला. मुलं अक्षरशः एका आठवड्यात टवटवीत, ताजीतवानी झाली! खरंच, फ्री टाइम (मोकळा वेळ) का लागतो?

१) ताणतणावांचा निचरा : रोजचा दिनक्रमात ताणतणाव सारखे जमा होत राहतात. मोकळ्या वेळात त्यावर विचार करायला, डोक्यातून काढून टाकायला वेळ मिळतो!

२) शरीराला आणि मनाला विश्रांती : एकापाठोपाठ एक व्यस्त दिनक्रमात शरीर आणि विशेषतः मन पार थकून जातं. मोबाईलसारखं शरीर आणि मनसुद्धा 'रिचार्ज' करावं लागतं. मोकळ्या वेळात विश्रांतीही मिळते आणि 'रिचार्ज'ही सहज होतं.

३) स्वतःवर नियंत्रण : आखीवरेखीव दिनक्रमात मुलांच्या कार्यकारी मेंदूला (executive brain) फारसं काम राहत नाही; पण मोकळ्या वेळात नक्की काय करायचं, भावना कशा हाताळायच्या, या सगळ्यावर कार्यकारी मेंदूचं काम सुरू होतं.

४) दिवास्वप्नं बघण्याची संधी : विशेषतः वयात येणाऱ्या मुलांसाठी 'दिवास्वप्नं बघणं' - दिवसाढवळ्या आपल्या भविष्याविषयी विचार करणं - ही गरज आहे.

५) कल्पनाशक्ती आणि सर्जनशीलता : नवीन विचार करायला, नवीन शोध लावायला, हटके प्रकल्प करायला मेंदूला मोकळा वेळ हवाय.

मोकळा वेळ जरी गरजेचा असला, तरी लहान वयात या मोकळ्या वेळाचं काय करायचं हे कळत नाही आणि 'मोबाईलचा भस्मासुर' मानगुटीवर बसतो. म्हणून आपण मोठ्यांनी जरा वेळ देऊन त्यांना 'मोकळा वेळ कसा वापरायचा' यासाठी मदत करायला लागते.

स्वतःला मोकळा वेळ द्या. स्वतःचे छंद जोपासा. मुलं आई-वडिलांची कॉपी करतात. सर्व कुटुंबाचा एकत्रित 'फ्री टाइम' - काहीही न ठरवता खेळा, मजा करा!

एक साधा प्रश्न - तुला काय करायला आवडेल? - याचं उत्तर 'फ्री टाइम'ची सुरुवात असेल.

लक्षपूर्वक दुर्लक्ष : मुलांच्या मोकळ्या वेळातील उद्योगांकडे जाणीवपूर्वक दुर्लक्ष करा. फक्त स्क्रीन टाइम नको आणि सुरक्षितता याकडे लक्ष ठेवा. मुलांना आणि स्वतःलाही रोज, थोडा तरी मोकळा वेळ मिळाला, तर ते स्मार्ट पालकत्वाचं मोठं यश असेल. प्रयत्न करा, नक्की जमेल!

(लेखक ज्येष्ठ बालविकासतज्ज्ञ आहेत.)

www.chiranjeevgodbole.com