



हॅप्पी पेरेंटिंग : किडलिंग!

डॉ. सुनील गोडबोले, बालविकास तज्ज्ञ.

सकाळ: कुटुंब (29 July 2023)

आपण नेहमी मुलांबद्दल बोलत असतो, स्मार्ट पालकत्वाचा भरभरून विचार करतो! पण तुमच्या-आमच्या मोठ्यांमध्ये दडलेल्या 'मुलाबद्दल' फार कमी वेळा बोलतो. आपल्यामध्ये एक छान 'मूल' दडलेले, लपलेले असते - हे मूल खोडकर असतं, सदा आनंदी असतं, साध्या-फालतू वाटणाऱ्या विनोदांवर खळखळून हसणारं असतं. सापशिडीचा खेळसुद्धा आयपीएलच्या अंतिम सामन्याप्रमाणे खेळणे असतं. आईनं दिलेली छोटीशी वडी अगदी भिजट होइपर्यंत इवल्याशा मुठीत सांभाळलेली असते. पालक मित्रांनो, आठवलं का, आपलं बालपणातलं फुलपाखरासारखं जीवन? आठवायला कशाला पाहिजे, आपण आजसुद्धा तसंच 'बालपण' जगू शकतो. धमाल, मजा करू शकतो. यालाच शास्त्रीय भाषेत 'किडलिंग' (kidulting) म्हणतात! आणि रोजच्या भाषेत 'बालीशपणा'ही म्हणता येईल!

रोजचा धकाधकीच्या नीरस जीवनात 'किडलिंग'चे नक्की फायदे आहेत -

- ताणतणाव नक्की कमी होतो : मूल होऊन खेळताना वेगवेगळे स्राव मेंदूत तयार होतात- जे आपोआपच आनंदाच्या भावना निर्माण करतात.
- नातेसंबंध सुधारतात : आपल्या कुटुंबाबरोबर धमाल, मस्ती करताना सहजच विश्वास, जवळीक निर्माण होते. अहंकाराचे बुरुज ढासळतात.
- नैराश्यावर मात करता येते : आपल्यात दडलेलं लहान मूल परत सापडलं, तर निराशा तर जातेच; पण परत एकदा कुतूहल, सर्जनशीलता जागृत होते.
- आपली मुलं आपल्याशी जोडली जातात : मुलामध्ये मूल होऊन खेळणारे आई-बाबा कोणत्या मुलाला आवडणार नाहीत? मुलंसुद्धा आनंदानं हरखून जातात.

खरंतर 'बालिशपणा' कसा करायचा हे संगायची गरजच नाही, पण तरीही काही 'कल्पना' या निमित्तानं मांडता येतील.

- आपले लहानपणातले आवडणारे खेळ - मग ती भातुकली असेल किंवा चित्रविचित्र गोष्टींचा संग्रह असेल - अडगळीतून बाहेर काढा.
- आपल्या लहानपणातले खेळ - दगड-का-माती, विषामृत, टिकरी परत खेळा.
- बालपणातल्या मित्र-मैत्रिणीना परत बोलवा. तेव्हासारखी 'पार्टी' परत एकदा साजरी करा.
- बालपणी अनुभवलेले सिनेमे, टीव्हीवरच्या मालिका सहकुटुंब बघा!
- लोक काय म्हणतील, हा विचार सोडून बिनधास्त खेळा, बागडा. अर्थातच समाजाच्या, संस्कारांच्या मर्यादांचं भान ठेवूनच.

विशेषतः वैतागलेल्या आई-बाबांसाठी आपल्यातल्याच हरवलेल्या मुलाशी परत संवाद साधणं म्हणजे आनंदाची संजीवनी असेल!

(लेखक ज्येष्ठ बालविकासतज्ज्ञ आहेत.)

www.chiranjeevgodbole.com