



## हॅप्पी पेरेंटिंग : झोपेचे गौडबंगाल !

डॉ. सुनील गोडबोले, बालविकास तज्ज्ञ.

सकाळ: कुटुंब (12 August 2023)

आजकाल एक तक्रार बरेच पालक करत असतात- आमचे मूल झोपतच नाही (!) किंवा खूप उशिरा झोपते (!) किंवा झोपेतून सारखे उठते/ रडते आणि क्वचितप्रसंगी सकाळी खूपच लवकर, भल्या पहाटे उठून बसते. अर्थातच, आई-वडील त्यासाठी वेगवेगळे उपाय करून बघतात. कधी दूध पाजून बघतात, कधी गाडीवर बसवून फिरवून आणतात, कधी गाणी म्हणतात, कधी गोष्टी सांगतात. कधी चक्र ओरडून, दाखवूनही बघतात. विशेषतः ही पहिल्या पाच-सहा वर्षांची बऱ्याच पालकांची पार थकवणारी व्यथा असते. बऱ्याचवेळेस अनुभवी आजी-आजोबा सहज सांगून जातात - मुले वाढवताना हे अपेक्षितच आहे.

आम्ही बालरोगतज्ज्ञसुद्धा म्हणून जातो - मुलांना झोपेची सवय लागायला वेळ लागणारच. संयम ठेवा! खरंच, मुलांची झोप अनियमित असते का? गेल्या काही वर्षांत अनेक शास्त्रज्ञांनी मुलांच्या झोपेच्या समस्यांवर, खूप संशोधन करत स्वतःची झोप खराब केलीय. त्यातले काही महत्त्वाचे निष्कर्ष लक्षात घेऊयात.

१. मुलांची झोप, विशेषतः शिशुवयातील मुलांची झोप, पुरेशी (अंदाजे १० तास) हवीच!
२. मुलांची झोप जितकी नैसर्गिक असते, तितकीच झोप येण्याची सवय हे एक 'वर्तन' आहे आणि त्यासाठी पालकांनी मुलांना टप्पाटप्प्याने प्रशिक्षित करावे लागते.
३. पालकांच्या झोपण्याच्या सवयीचा थेट परिणाम मुलांच्या झोपेवर घेत असतो.
४. मुलांची झोप कमी पडली, तर त्यातून त्यांची वाढ मंदावते, स्मरणशक्तीवर अनिष्ट परिणाम होतो, किरकिर-चिडचिड वाढते, अस्थिरता, चंचलपणाही वाढतो, लठ्ठपणाचीही शक्यता वाढते, आणि प्रतिकारशक्ती कमी होत जाते, ज्यातून आजार वाढतात.
५. मुलांचा झोपेच्या समस्यांमुळे कालांतराने पालकांच्याही तक्रारी सुरू होतात.  
पण मग करायचं तरी काय? बऱ्याच वेळा पालक या झोपेसाठी औषधांचा आग्रह धरतात. इंटरनेटवर वाचून बिनबुडाचे प्रयोगही करतात; पण समस्येच्या मुळाशी जात नाहीत.

### एक पंचसूत्री वापरून बघूयात.

- झोपेचे नियमित वेळापत्रक बनवा - तेही संपूर्ण कुटुंबासाठी एकसारखे.
- झोपण्याची वातावरणनिर्मिती करा. कमी उजेड, कमी आवाज.
- एक मोबाईलचा स्क्रीनसुद्धा झोपेची वाट लावू शकतो. झोपण्यापूर्वी एक तास सर्व स्क्रीन्स - मोबाईल, लॅपटॉप, टीव्ही बंदच.
- संध्याकाळी मोकळ्या हवेत भरपूर खेळणे आणि पुरेसा आहार आवश्यकच!
- मुलांचा न झोपण्याकडे एक लक्षवेधी वर्तन म्हणून बघा - थोड्याशा निर्धाराने, लक्षपूर्वक दुर्लक्ष करीत, स्वतःच्या स्वतः झोपण्याचा आग्रह धरा. स्वतःची काळजी घ्या.

(लेखक ज्येष्ठ बालविकासतज्ज्ञ आहेत.)

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



## हॅप्पी पेरेंटिंग : अपेक्षांचे ओझे!

डॉ. सुनील गोडबोले, बालविकास तज्ज्ञ.

सकाळ: कुटुंब (5 August 2023)