हॅप्पी पेरेंटिग : आई, जरा ऐक ना!

डॉ. सुनील गोडबोले, बालविकास तज्ज्ञ.

सकाळ: कुटुंब (30 September 2023)

एक आई आपल्या मुलाबद्दल तक्रार करत होती- ‘माझा मुलगा माझं ऐकतच नाही!’ त्यावर तो मुलगा पटकन म्हणाला, ‘आई तरी कुठं माझं ऐकून घेते? सारखी ओरडत असते!’ आधुनिक वेगवान जीवनशैली, मोबाईल-संगणकाचे व्यसन, घरातील कामं या सगळ्यामध्ये आपल्याला आपल्या मुलांसाठी वेळच उरलेला नाही. मग त्यांचं ‘ऐकून घेणं’ तर दूरच; पण तरीही जाणीवपूर्वक मुलांचं ऐकून घेऊयात.

त्याचे अनेक फायदे आहेत.

- आपण मुलांचं ऐकलं, तर मुलंही आपलं ऐकण्याची शक्यता वाढते.
- मुलांचं आपण ऐकून घेतलं, तर त्यांना हे नक्की जाणवतं, की आई-बाबांनी मुलं किती महत्त्वाची, लाडकी आहेत. त्यातून त्यांचाही पालकांवरचा विश्वास वाढतो.

- संवादाचे दोन भाग असतात- कुणीतरी ‘ऐकल्याशिवाय’ आपण ‘बोलू’ शकणार नाही! म्हणूनच मुलांचं मुलं आई-वडिलांशी वेगवेगळ्या प्रकारे बोलून, कळत-नकळत समाजात कसं वागायचं-बोलायचं याची चक्क ‘प्रॅक्टिस’ करत असतात.
- दिवसभर वेगवेगळे अनुभव, ताणतणाव घेऊन घरी आल्यावर ‘ऐकून घेणारे’ आई-बाबा मिळाले तर ताणाचा, भावनांचा आपसूकच निचरा होतो. विशेषत: किशोरवयीन मुलांना त्यांच्या भावनांचा कल्लोळ कभी करायला हे आवश्यकच.
- ऐकून घेण्याची सवय लागली, तर त्यांचं संभाषण कौशल्य वाढेल! स्वतःला व्यक्त करायला जमेल.

‘मुलांचं ऐकणं’ म्हणजे मुलं मागतील ते देणं असं नसून, त्यांच्या मनातले विचार, त्यांच्या गरजा समजून घेणं आहे. यालाच ‘ॲक्टिव्ह लिसनिंग’ (Active Listening) म्हणतात.

सक्रीय ऐकून घेण्याची काही तंत्रं समजून घेऊयात.

- मुलांचं ऐकताना बाकी काहीही करू नका! मोबाईल, हातातलं काम दूर ठेवा.
- मुलांच्या शेजारी/ समोर बसून नजरेला नजर देऊन उत्साहानं ऐका.
- लगेच/ मध्येच प्रतिसाद देऊ नका. विशेषतः मुलांनी एखादी समस्या सांगितली, तर लगेच उत्तर न देता, ‘आपण काय करू शकू बरं?’ असा प्रश्न विचारा. मुलं स्वतःहून प्रश्नाची उत्तरे शोधायला शिकतील.
- मुलांचं ऐकणं म्हणजे ‘व्याकरणाचा तास’ नव्हे- विशेषतः लहान मुलांच्या वाक्यरचनेतल्या चुका न काढता त्यातील आशय, मुद्दे समजून घ्या.

मुलांचं फक्त ‘बोलणं’च ऐकायचं नसतं, तर त्यांचं ‘चिडणं, रडणं’ हेही ऐकून घ्यायचं असतं. अशा वेळेस आपण बोलायची गरजच नसते. एखादा आश्वासक स्पर्श, प्रेमाची मिठी पुरेशी असते.

(लेखक ज्येष्ठ बालविकासतज्ज्ञ आहेत.)

www.chiranjeevgodbole.com