



## हॅप्पी पेरेंटिंग : अस्थिर, चंचल मूल

डॉ. सुनील गोडबोले, बालविकास तज्ज्ञ.

सकाळ: कुटुंब (14 October 2023)

ऑक्टोबर महिना हा एडीएचडी जागरूकता महिना म्हणून २००४ पासून ओळखला जातो. एडीएचडी (ADHD=Attention Deficit Hyperactivity Disorder) म्हणजे सोप्या भाषेत एकाग्रतेचा अभाव असलेली, अस्थिर, चंचल मुलं. कधी एका जागेवर बसत नाही, गणितात धांदरटपणा, कुठलंच काम धडपणे पूर्ण करत नाही, आपण काय बोलतो याकडे लक्ष नसतं, नको ती अवास्तव धाडसं करत असतो, सारखी बडबड चालू असते. इतरांच्या बोलण्यामध्ये लुडबूड चालू असते, या आणि अशा अनेक तक्रारी एकत्रितपणे लक्षात यायला लागल्या, तर अशा मुलांमध्ये एडीएचडीची शक्यता विचारात घ्यावी लागते. काही मुलं नुसतीच चंचल असतात, तर काही मुलांमध्ये एकाग्रतेचा अभाव असतो, तर तिसऱ्या गटामध्ये एकाग्रतेचा अभाव आणि चंचलता एकत्र अढळते!

गेल्या काही वर्षांमध्ये या समस्येचं प्रमाण लक्षणीयरीत्या वाढलेलं आहे. भारतीय बालरोग संघटनेच्या मते, अंदाजे ११ टक्के मुलांमध्ये ही समस्या आढळते. या समस्येमुळे हुषार असूनही ही मुलं अभ्यासात मागं पडतात, इतर मुलं त्यांना खेळायला घेत नाहीत, समाजात स्वीकारली जाऊ शकत नाहीत, पालकांनाही अशी मुलं कशी हाताळायची हेच कळत नाही.

काही पालक त्यासाठी स्वतःला जबाबदार धरतात; परंतु वास्तवात या समस्येची मुळं अनुवंशिकतेत आढळतात आणि त्याबरोबरीनं ताणतणाव, गोंधळाचं वातावरण, निकृष्ट पोषणमूल्यं असलेल्या फास्टफूडचा अतिरेक, मोबाइल-टीव्हीचं व्यसन ही समस्या वाढवतात. सुदैवानं वर्तनोपचार, विशेष शैक्षणिक मदत, जाणीवपूर्वक पालकत्व आणि योग्य वेळी वैद्यकीय उपचार यांच्या एकत्रित आधारानं ही समस्या नियंत्रणात ठेवता येते.

- वातावरण शांत, स्थिर, ठेवण्याचा प्रयत्न करूयात. पेटल्या मशालीनं गवताचं घर पेटतं; पण बर्फाच्या घरात मशाल शांत होते.
- नियमित वेळापत्रक, साधे सोपे नियम सर्व कुटुंबासाठी अवलंबले पाहिजेत.
- मुलांना सूचना देण्यापूर्वी त्यांचं लक्ष वेधून, नजरेला नजर देऊन छोट्या व स्पष्ट सूचना द्या. कळल्या आहेत की नाही याची खात्री करा.
- शाळेतील शिक्षकांशी चर्चा करा. शिक्षकांनी मनावर घेतलं, तर पालक करू शकणार नाहीत ते अवघड काम शिक्षक कौशल्यानं करू शकतील.
- मुलांची एकाग्रता कमी आहे हे लक्षात ठेवून तुकड्यातुकड्यांत अभ्यास घ्या.
- समस्या गंभीर असेल, तर वेळीच व नियमित औषधोपचार करा.
- निसर्ग, पाणी, भरपूर खेळणं, योगासनं, प्राणायाम त्यातून अस्थिरता कमी होते.
- मुलांच्या प्रत्येक चांगला वागणुकीचं, प्रयत्नांचं कौतुक करा.

(लेखक ज्येष्ठ बालविकासतज्ज्ञ आहेत.)

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