



हॅप्पी पेरेंटिंग : पालकत्वाचं नवं वर्ष

डॉ. सुनील गोडबोले, बालविकास तज्ज्ञ.

सकाळ: कुटुंब (30 December 2023)

बघता बघता वर्ष संपत आलं. नवीन वर्षाची चाहूल वेगवेगळ्या सेलमधून आणि जाहिरातींमधून लागली आहे. नवीन वर्ष आलं म्हणून नक्की काय बदलतं? सूर्य काही पश्चिमेला उगवणार नाही आणि आपली मुलं काही हट्ट सोडणार नाहीत. मग नवीन वर्षाचं स्वागत केवळ अजून एक 'उत्सव' म्हणून करायचं का? रात्रीची जागरणं करून थकलेल्या डोळ्यांनी नवीन वर्षाचा सूर्य पाहायचा का?

पालकमित्रांनो, प्रश्न अनेक असले, तरीही नवीन वर्षाचं स्वागत करूयात- कारण ही एक संधी आहे, थोडासा 'पॉज' घ्यायची. आपण आपल्यासाठी, आपल्या मुलांसाठी गतवर्षात 'काय चांगलं-वाईट केलं?' हे समजून घेऊन पुढील वर्षात 'काय चांगलं करू शकू' याचा विचार करण्याची. आपली पिढी आणि आत्ताची पिढी यातील 'अंतर' कमी कसं करता येईल याला प्रयत्न करण्यासाठी. अर्थातच आपण दर वर्षी नवे संकल्प करतो

आणि आठवड्याभरात विसरूनही जातो. त्यापेक्षा जे रोज करतोय त्यात थोडासा 'जाणीवपूर्वक बदल' केला तर?...

- **आजपासून लवकर झोपूयात :** असं म्हणतात, की झोप म्हणजे जिवंतपणीचं स्वर्गसुख. पालकमित्रांनो, 'फक्त अर्धा तास' लवकर झोपूयात. टीव्ही, मोबाईल बंद करून मुलांशी गप्पा-टप्पा करत, गोष्टी सांगत-ऐकत झोपूयात. नवीन वर्ष उत्साहात सुरू होईल.
- **फक्त १० मिनिटं 'क्वालिटी टाईम' :** खरंय! आपल्या मुलांबरोबर कुठलंही व्यवधान न ठेवता, कुठलाही शिस्तीचा धडा न देता, कुठलीही सूचना न देता, १० मिनिटं मजा करा. तासभर ध्यान करून जी ऊर्जा मिळेल त्याहीपेक्षा जास्त ऊर्जा, आनंद या दहा मिनिटांत सगळ्या कुटुंबाला मिळेल.
- **विसरायला शिकूयात :** ऐकायला विचित्र वाटेल; पण खरंच काही गोष्टी विसरू शकलो, तर मेंदूत चांगल्या विचारांसाठी जागा तयार होईल. मागच्या वर्षातील मुलांची रडारड, एखाद्या परीक्षेतील कमी गुण, समाजातील कुचकट टोमणे, एखादा अपमान - हा चुकीच्या आठवणींचा कचरा मेंदूतून फेकून दिला पाहिजे.
- **मुलांचा वेळ चोरूयात :** आपल्या मुलांकडे जरा त्रयस्थपणे बघितलं, तर लक्षात येईल, की ती आपल्यापेक्षा शतपटीनं आनंदी असतात. आपणच जाता येता त्यांना टोचत असतो. त्यांच्या आनंदाचा वेळ थोडासा चोरूयात. यात त्यांचा आनंदही कमी न होता, वाढेल.
- **काहीतरी चांगले वाचूयात, लिहूयात आणि बोलूयात :** दुर्दैवानं सोशल मीडियातून नकारात्मक बातम्याच जास्तीवेळा ऐकल्या जातात, वाचल्या जातात! पालकमित्रांनो, आजपासून एक तरी साधी-सोपी-चांगली गोष्ट मुलांबरोबर 'शेअर' करूयात.

नववर्षाच्या शुभेच्छा!

(लेखक ज्येष्ठ बालविकासतज्ज्ञ आहेत.)

www.chiranjeevgodbole.com