

## भावनिक सजग पालकत्व - काळाची गरज

श्री. शिवाजी बापूसो गावडे

एम. ए., एम. एड., एम. फिल., सेट, पी.जी.डी.जी.एस.

सहायक प्राध्यापक

कै. बी. जी. खराडे शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय, कोल्हापूर

आजकालची पिढी अनेक बाबतीत खूप हुशार आहे.

ती टी. व्ही., कम्प्युटर, मोबाईल अगदी सहजतेने हाताळतात. विचारलेल्या प्रश्नांना अगदी सहज उत्तर देतात. हातामध्ये असणाऱ्या मोबाईलवरून स्वतःला हवी असणारी कोणतीही माहिती अगदी एका क्लिकवर सहजतेने मिळवतात. पण मनाविरुद्ध झालेली एखादी घटना सहन करू शकत नाहीत. कोणतीही हवी असणारी वस्तू जर पटकन मिळाली नाहीतर संयमाचा बांध फुटतो आणि कधी राग, तर कधी आक्रान्तेपणा शिगेला जाऊन पोहोचतो. हे असं का घडते या प्रश्नांची वादळं पालकांच्या मनात उठतात. या वादळात सापडलेला पालक कधी सैरभैर होतो तर कधी व्यथित मनाने निराशेच्या गर्तेत जातो.

**मानसिक अस्वास्थ्याचे शतक :**

विविध जागतिक आकडेवारीमधून मुलांमुलींमध्ये रागीटपणा, हिंसकवृत्ती, एकाकीपणा, नैराश्य वाढत आहे असे दिसून येते आहे. याच पार्श्वभूमीवर जागतिक आरोग्य संघटना एकविसावे शतक हे 'मानसिक अस्वास्थ्याचे शतक' म्हणून जाहीर करते, तेव्हा पालकांच्या समोरचे पालकत्वाविषयीचे आव्हान आणखीनच गडद होते आहे असे वाटते.

**पाल्याच्या वर्तन समस्या :**

पाल्याविषयीच्या या समस्यांचा वेध घेतल्यानंतर एक गोष्ट मात्र आवर्जून लक्षात येते की, पाल्याविषयीच्या ज्या समस्या आहेत त्या वरकरणी वर्तनाबद्दलच्या आहेत पण या वर्तन समस्यांच्या मागे भावनांचा प्रचंड मोठा कल्लोळ आहे. हा भावनांचा कल्लोळ जर समजून घ्यायचा

असेल तर प्रत्येक पालकाने भावनांच्या बाबतीतील सजगता वाढविणे आवश्यक आहे.

**भावनांची मुळाक्षर :**

मुलं शाळेत जायला सुरुवात करतात तेव्हा भाषा शिकण्यासाठी त्यांना भाषेची मुळाक्षर, बाराखडी, उच्चार याबद्दल शिकवायला सुरुवात केली जाते. हे जसं आवश्यक आहे तसच त्यांना ज्या भावभावनांच्या आधारे संपूर्ण जीवनाचा प्रवास करायचा आहे, त्या भावनाबद्दल शिकवायला सुरुवात करायला हवी. आणि ही सुरुवात वयाच्या एक दोन वर्षांपासून व्हायला हवी असे अनेक संशोधने सांगतात. भावनांनाही त्यांची मुळाक्षर व उच्चार असतात, त्यांनाही वेगवेगळे अर्थ असतात हे नव्याने शिकण्याची आज गरज निर्माण झाली आहे. जर हे सारे मुलांनं शिकायचं असेल तर ते प्रथम पालकांनी अवगत करायला हवे हा विचार मात्र पालकांनी दुर्लक्षिता कामा नये.

**भावनिक बुद्धिमत्ता :**

सन १९९० मध्ये जगासमोर एक नवीन संकल्पना आली ती म्हणजे भावनिक बुद्धिमत्ता (एॅंळेपरश्र खर्पीशश्रळसशपलश) ही होय. भावनिक बुद्धिमत्तेचा निर्देशांक भावनांकातून मांडता येतो. ज्याचा भावनांक अधिक तेवढे त्या व्यक्तीचे जीवन समृद्ध असे मानले जाते.

अलिकडच्या काळात मुलांमुलींमधील बुद्ध्यांक (ख.ट.) वाढलेला पण भावनिक बुद्धिमत्तेचा निर्देशांक (ए.ट.) भावनांक कमी होतोय हे जागतिक आकडेवारीवरून निष्पन्न होते आहे. प्रयोगामधून, अभ्यासामधून असं दिसून आले आहे की मुलांमुलींची भावनिक बुद्धिमत्ता वाढविणे हीच त्यांच्या भावनिक स्वास्थ्य टिकविण्याची, वाढविण्याची गुरुकिल्ली आहे.

एका बाजला मुलं खूप हुशार असल्याचा प्रत्यय येतो पण त्याचबरोबर त्यांच्या भावनिक उद्रेकाच्या बातम्या ऐकल्या की त्यांच्या हुशार असल्याबाबतचे अनेक प्रश्न मनाचे अवकाश व्यापून टाकतात. ज्या मुलांना आपण हुशार मानतो ती कदाचित अभ्यासात हुशार असतील पण जीवनात येणाऱ्या ताण-तणावांना, समस्यांना कशी सामोरी जाऊ शकतील? मुलांच्या भोवतालची परिस्थिती आपण बदलू शकत नसलो तरी पालक म्हणून आपल्या पाल्यामध्ये बदलत्या परिस्थितीला तोंड देण्याची क्षमता येण्यासाठी आपण काय करू शकतो या प्रश्नांचं उत्तर म्हणजे मुलांना भावनिकदृष्ट्या साक्षर बनवणं हेच आहे.

### भावनिक साक्षरतेच्या दिशेने :

ज्या भावनांच्या आधारावर मानवी जीवन उभं आहे त्या प्रमुख आठ भावना आहेत. यामध्ये राग, भीती, आनंद, आश्चर्य, स्वीकार, अपेक्षा, घृणा आणि दुःख अशा आहेत. या प्राथमिक भावना जेव्हा एकमेकांमध्ये मिसळतात तेव्हा विविध भावनांचे जवळजवळ पंधराशे रंग मनामध्ये उमटू शकतात. अशा पंधराशे भावनांच्या रंगछटामधून माणसाचे जीवन पुढे पुढे सरकत असते. पुढे पुढे सरकणाऱ्या या वैविध्यपूर्ण जीवनाच्या रंगछटा पालकांनी समजून घ्यायला हव्या आहेत.

परदेशामध्ये अशा भावनांच्या विश्वात मुलं तरबेज व्हावीत म्हणून वेगवेगळे अभ्यासक्रम तयार होताना दिसत आहेत. काही ठिकाणी या भावनांच्या शाळा भरत सुद्धा आहेत. आपल्याकडेही काही उपक्रमशील शाळांनी असे वर्ग भरवायला सुरुवात केली आहे. त्यांची पालकांनी माहिती घ्यायला हवी. अशा शाळांना पालकांनी प्रोत्साहन सुद्धा द्यायला हवे. पण ज्या ठिकाणी अशा शाळा भरत नाहीत त्या ठिकाणच्या पालकांनी काय करायचं?...तर त्यांनी गप्प न बसता स्वतः सुरुवात करावी. ती कशी करावी याबद्दल थोडेसे....खालील काही उपक्रम पालकांना देता येतील.

### भावनांचा परिचय :

मुलांना प्रमुख ज्या आठ भावना आहेत त्यांचा परिचय करून द्यावा. या भावना धारण करणारे काही चेहरे (मुद्रा) चित्ररूपाने एकत्रित कराव्यात. आणि त्यांना कोणता चेहरा कोणती भावना व्यक्त करत आहे याचा

परिचय करून द्यावा. हा परिचय जेव्हा त्यांना होईल, तेव्हा त्यांना यावर आधारित कोणता चेहरा कोणती भावना व्यक्त करित आहे यावर प्रश्न विचारावेत.

### भावनांचा अनुभव :

मुलांना एखाद्या भावनेची मुद्रा परिचित झाल्यावर त्या-त्या भावनांची मुद्रा दाखवून तसा अनुभव त्याला कधी आला होता याबद्दल विचारावे. त्याबद्दलचा प्रसंग तो आठविण्याचा प्रयत्न करेल. जेव्हा तो प्रसंग आठवून सांगेल तेव्हा त्याचा हा भावनांचा प्रवास पुन्हा एकदा त्याला घडेल. उदा. आनंद ही भावना व्यक्त करणारा चेहरा दाखवला आणि त्याला विचारले स्वतःला कधी कधी आनंद झाला होता ते सांगताना त्याचा उर भरून येईल.

### भावनांचे कोलाज :

भावना व्यक्त करणाऱ्या मुद्रा वर्तमानपत्र, मासिके आदी पुस्तकातून एकत्रित करून त्यातून छान पद्धतीने कोलाज तयार करण्याची संधी मुलाला आनंद देऊन जाईल.

### भावनांचे आरसे :

मुलांचे गट करून काही मुलांनी आपल्या चेहऱ्यावर भावना व्यक्त करायची तीच भावना समोरच्या मुलाने आपल्या चेहऱ्यावर आणायची असाही खेळ घेता येईल.

### भावनांचे संवाद :

विविध भावना व्यक्त करणारे संवाद मुलांकडून लिहून घेण्याची संधी त्यांना द्यावी. हे संवाद लिहिण्यापूर्वी त्यांना त्या भावनांच्या आवर्तनातून प्रवास करावा लागतो तो प्रवास त्याला खूप काही शिकवून जाईल.

अशा पद्धतीची सुरुवात अगदी लहानवयापासून करावी. जर आपला पाल्य थोडा वरच्या वर्गात शिकत असला तरीही काही हरकत नाही.

अशा पद्धतीने मुलांना भावनांची भाषा समजायला सुरुवात होईल ते भावनिकदृष्ट्या साक्षर होतील. हीच साक्षरता त्यांना सक्षम करण्यास कारणीभूत होईल. मुलांना भावनिकदृष्ट्या साक्षर करणं हे त्यांच्या शिक्षणाचं खऱ्या अर्थाने अविभाज्य असे अंग आहे. त्यांचा भावनांचा शब्दकोश या माध्यमातून वाढत जाईल.

पालक म्हणून मुलांना घडवत असताना मुले सुद्धा आपणाला अनेक अंगाने घडवत असतात. सद्यस्थितीमध्ये पालकशैली शिकत असताना पालकत्वासाठी आवश्यक असणारे ज्ञान, कौशल्ये, क्षमता, तत्व, क्लुप्त्या तर आवश्यक आहेतच पण त्याचबरोबरीने भावनांची सजगता खूप महत्वाची आहे. भावनिक अंगाने मुलांना जेवढे समृद्ध कराल तितके त्याचे जीवन समृद्ध होत जाईल.

**संदर्भ ग्रंथ**

१. जोशी, अंजली (२०१२), विवेकी पालकत्व, मुंबई: शब्द पब्लिकेशन.
२. केळकर, संदिप (२०१२), जावे भावनांच्या गावा, पुणे : राजहंस प्रकाशन.

