

## पालकांनी विचारलेले प्रश्न व त्याला दिलेले उत्तर

आज ५ व्या वर्गाची पालक-शिक्षक सभा आयोजित केली गेली. पालकांनी मला प्रश्न विचारला की मुलांना आम्ही अभ्यास करायला सांगतो तर मुले म्हणतात, आमचा सर्व अभ्यास शाळेतच झाला आहे. मग जर आम्ही त्यांच्या अभ्यासाकडे लक्ष दिले नाही, त्यांचा अभ्यास घेतला नाही तर आमचं मन आम्हाला खातं की पालक म्हणुन आम्ही कुठं कमी पडतो कां ?

**उत्तर -** मुले रोज शाळेत ५ ते ६ तास अभ्यास करताहेत तेव्हा त्यांनी अजून किती तास अभ्यास करावा अशी तुमची अपेक्षा आहे ?

अभ्यास मुलांचा आहे. तो त्यांनाच करू द्या. 'स्पिक अँड स्पॅनचा' उद्देश मुलांच स्वतंत्र व्यक्तिमत्त्व घडावं असा आहे. फक्त एक छोटसं पाठ्यपुस्तक, त्यातलीच प्रश्न-उत्तरे व मिळालेले मार्क म्हणजे स्वतःच्या मुलाकडे व्यवस्थित लक्ष देणे व स्वतःच्या पालकत्वाला न्याय देणे असा नव्हे, तर पालकांनी मुलांच्या उरलेल्या वेळात कौशल्य वाढवावीत जसे अवांतर वाचन, ड्राईंग, खेळ, गायन, वाद्य शिक्षण इत्यादी. तसेच त्यांच्या जीवनात अत्यावश्यक असलेली व सध्या अत्यंत दुर्लक्षित असलेली गोष्ट म्हणजे व्यायाम. मुलांना रोज चार कि.मी. धावायला सांगा, त्यांच्याबरोबर तुमचं ही फिरणे होईल. दोघांच्या ही तब्येती चांगल्या राहतील व तुमचा पाल्याशी उत्तम संवाद साधला जाईल. मुलांना उत्तम शरीर स्वास्थ्याची गरज लहानपणीच समजावून सांगा. मुलांना रोज ३०० ते ५०० दोरीवरच्या उड्या मारायला सांगा. या दोन्ही गोष्टींना खर्च लागणार नाही हे साधताना पालक म्हणून, प्रसंगी कठोर झालात तरी चालेल. पण दिवसातून दोन तास तरी मुलांना मोकळ्या हवेत खेळ खेळणे अनिवार्य करा.

मुलींना नृत्य हा एक सुंदर व्यायाम ठरू शकेल. त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाला एक सुंदर डौल प्राप्त होईल व कदाचित आयुष्यात पुढे त्या स्वतःचे प्रोफेशन म्हणून नृत्य अकॅडमी सारखे उपक्रम, उपजीविकेचे साधन म्हणून निवड करू शकतील.

याच वयात मुलांना शारीरिक स्वास्थाबरोबर मानसिक आरोग्य

टिकवण्यासाठी ध्यानाची गोडी लागेल व ध्यानाची विविध फायदे मिळतील हे बघा. ध्यानामुळे मनाची एकाग्रता साधता येईल. ही एकग्रता अभ्यासात खूप उपयोगी पडेल. सलग ४ ते ५ तास बैठक साधण्यासाठी लागणारा दृढनिश्चय ध्यानामुळेच साधणार आहे.

एकाग्रतेमुळे आपलंच मन आपल्या ताब्यात राहतं. सतत भूत व भविष्य काळात धावणारं मन वर्तमानात राहायला शिकेल, मनाची भूत व भविष्य काळात धावताना खर्च होणारी शक्ति वर्तमानात राहून वाचवता येईल व आकलनात वाढ होईल, निर्णय शक्ति वाढेल. मग इतके विविध फायदे ध्यानामुळे शक्य होणार असतील तर त्या कडे दुर्लक्ष करता येणार नाही. किंबहुना मनाची एकाग्रता साधल्यावरच शिक्षणाची इमारत उभी करता येणार आहे. तेव्हा रोज सकाळी व संध्याकाळी तुम्ही त्यांच्या बरोबर १५ मिनिटं ध्यान करा. भविष्यात ही मुले कुठल्याही ताण तणावांचा सामना न डगमगता करू शकतील व विविध मानसिक रोग जसे- खिन्नता, भीती, मानसिक थकवा, चिंता, अस्वस्थता इत्यादी मुलांपासून खूप दूर राहतील. म्हणूनच 'स्पिक अँड स्पॅन' च्या मुलांना दरवर्षी माहुरझरीला आम्ही 'मेडिटेशन कॅम्प' ला घेऊन जातो व शाळेत पण रोज त्यांच्याकडून ध्यान करवून घेतल्या जातं.

मुलांच्या अवती-भवती भरपूर पुस्तके असू द्या. काही पुस्तकं तुम्ही मुलांबरोबर वाचा, बघा ह्या अवांतर वाचनामुळे मुलांचं व्यक्तिमत्त्व जास्त प्रगल्भ होईल व या सर्व रचनात्मक कार्यात तुम्ही मुलाचे अगदी जवळचे मित्र बनाल. बघा तुमच्या मनातलं शल्य दूर होईल व तुम्ही जागरूक पालक ठराल.



दिनांक - ११ सप्टेंबर २००४