

निरामय पालकत्व

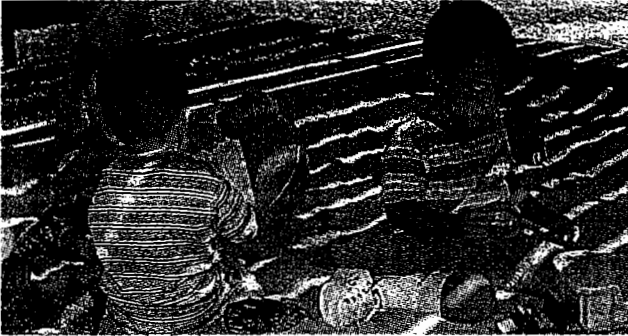
मुलांच्या सर्वांगीण विकासासाठी, विशेषतः बौद्धिक वाढीसाठी मूल अगदी ताऱ्ह असल्यापासून पालकांनी जाणीवपूर्वक प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. याची चर्चा आपण मागील भागात केली आहे. अगदी कोवळ्या वयापासून मेंदूला जितकी जास्त चालना मिळेल तितकाच त्याचा अधिकाधिक विकास होतो. मेंदूला चालना देताना आपण मेंदूला भोवतालच्या विविध गोष्टींची ओळख करून द्यायची असते, विविध प्रकारचे ज्ञान द्यायचे असते. हे ज्ञान प्राप्त करण्यासाठी मुलांचे डोळे किंवा दृष्टी, कान किंवा श्रवणशक्ती, घ्राणेंद्रिय, स्पर्श, चव या सगळ्या शक्तींचा आपण जाणीवपूर्वक वापर करू शकतो.

लहानपणापासून मुल जे छोटे-छोटे खेळ खेळतात, त्यांचा पंचेन्द्रिय विकसित करण्यात अनन्यसाधारण सहभाग असतो. पण मुलांच्या विकासातलं खेळ व खेळण्याचं महत्त्व पालक जाणत नाहीत. बऱ्याच

वाढीस लागण्यासाठी खेळ हे अतिशय महत्त्वाचं माध्यम आहे. एक संतुलित, सुजाण, निरोगी आणि परिपक्व व्यक्तिमत्त्व निर्माण करण्यात खेळांचा फार मोठा वाटा आहे.

खेळ मुलांना अनेक प्रकारे चालना देतात. लहानपणी बाळ वेगवेगळ्या रंगांच्या आकर्षक टोकळ्यांशी, आकाराशी खेळत. विविध आकारांचे लाकडी टोकळे बाळाला आकार, वस्तूचं लहान-मोठेपण, तुलनात्मकता या सगळ्या गोष्टी शिकवतात, टोकळा टणक असतो तर कापूस भरलेला संसा मऊ असतो, हेही फरक बाळाला

खेळ खेळू द्या !



पालकांना वाटतं, की मुलांचा खेळ म्हणजे मुलांना कशात तरी गुंतवून ठेवायचं. आपल्याला आपलं काम करता यावं आणि मुलांची भुणभुण टळावी यासाठी एक साधन एवढंच महत्त्व पालक खेळाला देतात. पण आपण लक्षात घेतलं पाहिजे की मुलांची शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक वाढ होण्यासाठी त्यांच्यात सामंजस्य, विवेकबुद्धी, समाजप्रियता, नेतृत्वक्षमता यांसारखे विविध गुण

जाणवतात. एकावर एक टोकळे रचण्यांने त्रिमितीय उंचीची संकल्पना आपण बाळाला देतो.

अगदी छोट्या वयात बाळाच्या हातांच्या बोटांचे स्नायू फारसे विकसित नसतात, हातांचे स्नायू व दृष्टी यातही सुसूत्रता आलेली नसते. पण जेव्हा बाळ विविध वस्तू हाताळत तेव्हा बोटांच्या स्नायूंना आपोआपच प्रशिक्षण मिळत राहतं. टोकळे रचणं, वर्तुळाकार रिंगा एकमेकांत अडकावणं,



टोकळ्यांचे आकार ओळखून त्यांना त्याच आकाराच्या खाचात बसवणं अशासारखे खेळ बोटांच्या स्नायूत सफाई आणतातच. त्याचबरोबर मेंदूच्या विकासासाठी हातभार लावतात. छोट्या

मुलांना धान्य एकत्र करून मग वेगळं काढायला लावणं, पाणी एका भांड्यातून दुसऱ्यात ओतणं, खडूने रेघा काढायला लावणं अशा अनेक गोष्टी स्नायूंना सुसूत्रित कामाची सवय करून देतात. शिवाय धान्यात वा पाण्यात खेळताना मुलांना जो काही आनंद होतो तो विरळाच. अर्थातच खूप छोटी मुलं वस्तू कित्येकदा तोंडात घालतात अशा वेळी खेळ आणि खेळणी देताना सावधानता बाळगणं अत्यावश्यक आहे.

याशिवाय मुलांना रांगोळी हाताळायला देणं, मातीत वा वाळूत खेळू देण्यानेही मुलांना आनंद मिळतो आणि चिमटीत रांगोळी धरण्याच्या प्रक्रियेत स्नायूंची पकड सुधारते. बऱ्याच मुलांना पानं, फुलं गोळा करायला, बागकाम करायला, मातीत खेळायला आवडतं, याने मुलांचं निसर्गाशीही नातं दृढ होतं आणि भोवतालच्या पर्यावरणाची खूप माहिती मुलांना मिळते. याशिवाय धावणं, उड्या मारणं, चेंडू-फळी, लोंबकाळणं याने मुलांच्या हातापायांच्या स्नायूला व्यायामही घडतो तसेच त्यांच्या कामात बळकटी येते. शिवाय या व्यायामांमुळे मुलांचे आरोग्य सुधारते, त्यांची शारीरिक क्षमता वाढून मानसिक आरोग्य संतुलित राखण्यासही मदत होते. मुलांची कल्पनाशक्ती, व्यक्तिमत्त्व विकास इ. खेळांमार्फत कसा होतो, तसेच मुलांच्या मानसिक समस्या दूर करण्यासही खेळ कसे उपयुक्त आहेत, हे पाहू पुढील भागात.

- डॉ. मीनल सोहनी.

होमिओपॅथिक तज्ज्ञ व समुपदेशक.