



रिलॅक्स झोन



• डॉ. अनिता साळुंखे

माझ्या मुलीचं वय १० वर्ष आहे. तिला अस्थमाचा सतत त्रास होतो. ती सतत वैतागलेली असते. चिडल्यावर आजारी पडते. तिच्याशी चांगलं वागण्याचा प्रयत्न केला तरी ती प्रतिसाद देत नाही. औषधोपचार आणि काउन्सिलिंग करूनही तिच्या वागण्यात बदल झालेला नाही.

■ राग, हेवा अशा मानसिक अस्वस्थतेमुळे शरीरातले विविध डक्टलेस ग्लॅण्ड स्टिमुलेट होऊन त्यातून रासायनिक विषारी पदार्थ रक्तामध्ये सोडले जातात. हे पदार्थ शरीरातल्या विविध क्रियांवर परिणाम करतात आणि सरतेशेवटी त्यातूनच आजार उद्भवतो. अशा वेळी मुलीचा आजूबाजूच्या घटनांकडे आणि व्यक्तीकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलावा लागतो. त्यातूनच तुमच्या मुलीची संवेदनशीलता आणि दुर्लक्ष करण्याची क्षमता (टॉलरन्स लेव्हल) वाढेल. ही क्षमता तिची प्रतिकारशक्ती वाढवून तिचं आरोग्य पूर्वपदावर आणण्यासाठी मदत करेल.

औषधांच्या पद्धतीपैकी केवळ होमिओपथीमध्येच बाजारात औषध आणताना त्याआधी त्या औषधाची यशस्वी

चाचणी माणसांवर झालेली असते. त्यावेळी त्या व्यक्तीचं झालेलं मानसिक परिवर्तनही नोंद करून ठेवलेलं असतं. होमिओपथीमधला तज्ज्ञ रुग्णाच्या आजाराची लक्षणं आणि औषधांचा परिणाम यांचा विचार करतो. काट्याने काटा काढावा, असं होमिओपथीमध्ये म्हटलं जातं. या औषधांनी मनाचं संतुलन वाढतं. आयुष्यातल्या घटनांकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलतो.

मी १५ वर्षांचा आहे. मला परीक्षेची भीती वाटते. झोप लागत नाही. अभ्यासात लक्ष लागत नाही. आतापर्यंत केलेला अभ्यास विसरून गेलो आहे, असं सारखं वाटतं.

■ येणाऱ्या परीक्षांसाठी अभ्यास करताना विद्यार्थ्यांना ताण, अस्वस्थता आणि काळजी वाटू शकते. मात्र यामुळे तुमच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर परिणाम होतो. तुम्ही अस्वस्थ, निराश आणि चिंतीत झालात की त्याचा तुमच्या परीक्षेवर परिणाम होणार. त्यामुळे तुमचं अभ्यासातलं लक्षही उडेल. ताण हा विद्यार्थ्यांचा सर्वात मोठा शत्रू असतो. त्यामुळे सर्वात आधी त्याला काढून टाका. स्वतःला पूर्णपणे अभ्यासात गुंतवल्याने तुमच्या मनातली निराशा निघून जाईल. दुसरी गोष्ट म्हणजे परीक्षेतल्या यशाच्या कल्पनेने तुमच्यामध्ये अस्वस्थता निर्माण होते. चांगले मार्क मिळायलाच हवेत, असा विचार केल्याने अशी भीती वाटते. अशा वेळी तुम्हाला ऑटोसजेशनची आवश्यकता असते.

परीक्षेच्या काळात स्वस्थ चित्ताने अभ्यास करण्यासाठी पालकांनीही काही गोष्टी लक्षात ठेवायला हव्यात.

मुलांना सतत अभ्यास कर, असं सांगू नका.
घरातलं वातावरण मोकळं आणि हलकं-फुलकं ठेवा.

मुलांची समस्या जाणून घेऊन त्याला भावनिक आधार द्या.
मुलांना दोष देणं, ओरडत राहणं आणि त्याची इतरांशी सतत तुलना करणं टाळा.

मुलांच्या परीक्षेतल्या यशापेक्षा मूल तुमच्यासाठी अधिक महत्त्वाचं आहे, हे लक्षात ठेवा.

मुलांनीही परीक्षेच्या काळात काही गोष्टी अवश्य पाळाव्यात.

दररोज किमान सहा ते सात तासांची झोप अगदी आवश्यक आहे. तुम्ही जेवढे स्वस्थ असाल तेवढी झोप चांगली होईल.

रात्री साखर टाकलेलं एक ग्लास दूध घेतल्यास झोप चांगली येते.

जेवणाच्या वेळा निश्चित करा. गाजर आणि इतर फळांचे ज्यूस तसंच

व्हेजिटेबल सूप घेतल्याने ॲलर्टनेस वाढतो. भातासारखे कार्बोहायड्रेट जास्त असणारे पदार्थ मात्र टाळा. त्यामुळे झोप येते.

दिवसातला किमान अर्धा तास घरातल्यासोबत गप्पागोष्टी करा.

केवळ अभ्यास एके अभ्यास न करता इतर गोष्टींकडेही लक्ष द्या. परीक्षा ही लढाई असल्याची समजूत करून घेऊ नका.

परीक्षेच्या निकालाचा विचार करू नका.

तरीही तुमच्या मनातली भीती जात नसल्यास होमिओपथीच्या तज्ज्ञाचा सल्ला घ्या.

माझा मुलगा नऊ वर्षांचा आहे. तो खोटं बोलतो, उलट उत्तरं देतो. त्याला जे काही सांगतो त्याच्या विरुद्ध वागतो. त्याला काही बोललो, रागवलो तरी त्याच्यावर काही परिणाम होत नाही.

■ मुलं खोटं बोलण्यामागे विविध कारणं असतात.

१) पालकांना खूश ठेवण्यासाठी, स्वतःचं महत्त्व वाढवण्यासाठी खोटं बोललं जातं. (उदा. बाईंनी मला शाबासकी दिली.)

२) स्वतःमधली अस्वस्थता, कमी क्षमता लपविण्यासाठी

३) घरी सतत भांडणं होत असतील तर मुलं मुत्सद्दीपणे वागून एकदा आईची तर एकदा वडिलांची बाजू घेतात.

४) पालक खूप कडक वागत असतील तर मुलं खोटं बोलतात. मुलं खोटं बोलण्याचं हे सर्वात मुख्य कारण आहे.

स्पर्धेच्या युगात करिअर सांभाळून मुलांना वेळ देणं, त्यांच्या समस्या

ऐकून घेणं पालकांना कठीण जातं. ऑफिसमधली चिडचिड मुलांवर काढली जाते. मुलांच्या चिडचिडेपणाला इथूनच सुरुवात होते. त्याचे तीन भाग आहेत. सुरुवातीला मुलं पालकांच्या ओरडण्याबाबत संवेदनशील असतात. ती

घाबरतात, त्यांना रडू येतं, वाईट वाटतं. तरीही पालक सतत रागावत राहिल्यास ती शारीरिक आणि मानसिकदृष्ट्या बेडर होतात. खोटं बोलतात. उलट बोलतात. त्यांना रडू येत नाही. भीती वाटत नाही. तरीही पालकांच्या

वागण्यात बदल झाला नाही तर मात्र अशी मुलं शेमलेस होतात. कोणत्याही गोष्टीचा त्यांच्यावर परिणाम होत नाही. ती हार्ड हार्टेड होतात.

सल्ला देणं, रागावणं, मारणं, शिक्षा करणं अशा कृतीमधून पालक वेळोवेळी मुलांच्या चिडचिडेपणाच्या लक्षणांवर उपाय करतात. मात्र मूळ कारणाकडे लक्ष देत नाहीत. अशा प्रकारांमध्ये सर्वात आधी मूल आणि

पालक यांच्यामधलं नातं सुरळीत करायला पाहिजे. मुलांच्या वागण्यातून त्यांचा राग व्यक्त होत असतो. त्याचं कारण शोधण्यासाठी त्यांच्याशी संवाद वाढवा.

कोणत्याही प्रकारची शिक्षा न करता, अपेक्षा न बाळगता, सल्ले न देता त्यांना कोणत्या गोष्टींत रस आहे, ते जाणून घ्या. त्यांना जवळ घ्या. त्यांच्याशी मारलेल्या गप्पांमधून त्यांच्या अशा वागण्यामुळे कसं वागायला हवं ते त्यांनाच

विचारा. तुम्ही त्यांच्यावर निरपेक्ष प्रेम करता, हे त्यांना पटवून द्या. तुम्ही मुलांचा आदर केल्यास ते तुमचा आदर करतील.

'रिलॅक्स झोन'च्या माध्यमातून डॉ. अनिता साळुंखे यांची ही शेवटची भेट.