

## गुंतुनी गुंत्यात सा-या

- डॉ. मनोज भाटवडेकर

समोर बसलेले पालक निश्चितच गांजलेले दिसत होते. “आम्ही पूर्णपणे हताश झालो आहोत. आम्हालाच आता औषध घ्यायला हवंय असं वाटायला लागलंय. त्याच्या वागण्यामुळे आम्हाला सगळीकडे मान खाली घालावी लागतेय हल्ली. शाळेतून आता चक्क नोटीस आलीय- त्याचं वागणं सुधारलं नाही तर आम्ही त्याला शाळेतून काढून टाकू. मध्यंतरी शाळेच्या मुख्याध्यापिकांनी आम्हाला बोलावलं होतं. त्यांचं म्हणणं असं की तुम्ही त्याला घरी नीट शिस्त लावली नाही म्हणून तो असा वागतो. त्यांनी संपूर्णपणे आम्हालाच दोष दिला. पण आमच्यावर विश्वास ठेवा डॉक्टर. खरोखरच त्याला शिस्त लावण्याचा आम्ही खूप प्रयत्न केला. तो नाही ऐकत त्याला आम्ही काय करू? त्याला आमचं समजावून झालं. ओरडून झालं. शिक्षा म्हणून मारून झालं. उपाशी ठेवून झालं. घराबाहेर ठेवून झालं. होस्टेलवर ठेवण्याची धमकी देऊन झाली. त्याला सगळं तेवढ्यापुरतं पटतं. सॉरी म्हणतो. परत असं करणार नाही असं सांगतो. दुस-या दिवशी पुन्हा ये रे माझ्या मागल्या. आमचे सर्व उपाय हरलेत आता. त्याचं शाळेतलं वागणं आहेच तसं. तो अजिबात एका जागी शांत बसत नाही. सतत वर्गात व्यत्यय आणतो. इतर मुलांशी बोलत राहतो. त्याच्या वढ्या कायम अपूर्ण असतात. केवळ हुशार आहे म्हणून त्याला परीक्षेत मार्क मिळतात. मागच्या वेळी आम्ही त्याच्या वर्ग शिक्षिकेला भेटायला गेलो तेव्हा त्यांनी आम्हाला विचारलं की तुम्ही त्याला घरी कसं सांभाळता? तुम्हाला सांगतो डॉक्टर, खरोखरच आम्हालाही त्याला सांभाळणं कठीण जातं. एकतर तो शाळेतून आल्यावर चिडलेला असतो. कारण रोज कुठल्या ना कुठल्या शिक्षिकेने त्याला शिक्षा केलेली असते. किंवा त्याची मुलांशी मारामारी झालेली असते. कुणीतरी ‘तू आमच्यात खेळायला येऊ नकोस’ असं म्हटलेलं असतं. मग घरी आल्यावर

त्याची आदळआपट, चिडचिड सुरू होते . त्याला शांत करण्यात एक तास जातो . त्यापुढे जेवण आणि मूड असेल तर अभ्यास- तेव्हाही चिडचिड असतेच . मग शेवटी आमच्या दोघांच्यात भांडणं होतात . आम्ही एकमेकांना दोष घायला सुरूवात करतो- तू त्याचे लाड करतेस किंवा तू त्याला अजिवात ओरडत नाहीस वगैरे वगैरे . कधी कधी त्याला मारलं जातं . मग आम्हालाच वाईट वाटतं . आमच्या घरातली शांतता विघडली आहे पूर्णपणे .”

मुलगा आठ वर्षांचा- तरतरीत, चेह-यावरून हुशार वाटणारा पण चंचल . पहिल्या पाच मिनिटांत त्याच्या टेबलावरच्या सर्व गोष्टी हाताळून झाल्या . नंतर त्याने खुर्चीवर उभं राहून उडया मारायला सुरूवात केली . वडिलांच्या ओरडण्याला प्रतिसाद म्हणून काही क्षण तो एका जागी बसला पण पुन्हा थोड्या वेळात त्याने मोबाईल हवा म्हणून हट्ट सुरू केला . फोन हातात पडल्याक्षणी तो “बाSSSSय” म्हणून तीरासारखा बाहेर धावत सुटला आणि वेटिंग रूममध्ये जाऊन बसला .

“आता तो वसेल शांत . एकदा त्याचे मोबाईल गेम्स सुरू झाले किंवा टी . व्ही . वर कार्टून नेटवर्क सुरू झालं की मग तो खिळून बसतो एका जागी . बघितलंत ना तुम्ही? तुम्हालाही असंच वाटत असेल की आम्ही त्याचं हे वागणं खपवून घेतो म्हणून तो असा बेतालपणे वागतो . पण कुठल्या आईवडिलांना वाटेल की आपल्या मुलाने असं वागावं? त्याने शाळेत जाऊन सगळ्यांना त्रास द्यावा म्हणून आम्ही त्याला शाळेत पाठवतो का? आमची काय चूक आहे ते सरळ सांगा . आम्ही चूक सुधारायला तयार आहोत . जिथे जातो तिथे आम्हाला लोकांच्या नजरांना तोंड द्यावं लागतं . अगदी जवळचे नातेवाईकही आम्हाला ऐकवत असतात तुम्ही त्याला शिस्त लावा म्हणून . आमच्या सहनशक्तीच्या पलीकडचं आहे हे सगळं . हे सतत अपराधाच्या टोचणीखाली राहणं कठीण झालंय आम्हाला .”

अज्ञानात मुळीच आनंद नसतो, उलट अज्ञानातून आपण दुःखच ओढवून घेतो याचं हे उत्तम उदाहरण . मुलाच्या समस्येची कारणं ही फक्त त्याच्या वाढवण्यात किंवा संस्कारांमध्ये शोधली जातात . जिथे कारण नाहीच तिथे ते कितीही शोधलं तरी सापडेलच कसं? या मुलाची चंचलता किंवा त्याचं वेशिस्त वर्तन आईवडिलांच्या वेजबाबदारपणामुळे आहे हा निष्कर्ष सर्वथैव अज्ञानातून आलेला आहे .

आपण जेव्हा कुठल्याही गोष्टीवर एकाग्र होतो तेव्हा आपण मेंदूपर्यंत पोचू पाहणारे नको असलेले इतर संदेश गाळून टाकत असतो . यासाठी मेंदूत एक वेगळी रासायनिक यंत्रणा कार्यरत असते . या मुलाच्या बाबतीत ही यंत्रणा पुरेशी विकसित झालेली नाही . त्यामुळे नको असलेले संदेश गाळले जात नाहीत . अनेक संदेशांची गर्दी एकाच वेळी ट्रॅफिक जॅमसारखी त्याच्या मेंदूत होते . म्हणून तो प्रत्येक गोष्टीमुळे विचलित होतो . दिसायला असं दिसतं की तो एका जागी टिकत नाही . अर्थात त्याला आवडणा-या गोष्टींच्या बाबतीत (मोबाईल फोन किंवा टी . व्ही . वगैरे)तो एका जागी टिकू शकतो . त्याच्या वागण्यात दिसणारा चंचलपणा, उतावळेपणा आणि एकाग्रतेचा अभाव या लक्षणांना तो स्वतः जबाबदार नाही कारण त्याच्या मेंदूच्या आत घडणा-या रासायनिक घडामोडींवर त्याचा ताबा नाही . अर्थातच त्या घडामोडी त्याच्या पालकांच्या ताब्यात नसल्यामुळे तेही त्याच्या वागण्याला जबाबदार नाहीत . या मुलाच्या समस्येचं वैद्यकीय नाव 'अटेन्शन डेफिसिट हायपरअॅक्टिव्हिटी डिसऑर्डर' (Attention deficit hyperactivity disorder) . सरळ भाषेत सांगायचं तर स्थिरचित्ततेचा अभाव आणि चंचलता! याचं नेमकं वैद्यकीय निदान आणि उपाय करणं शक्य आहे . औषधोपचार आणि वर्तणूक उपचार यांनी या मुलाच्या वागण्यात फरक पडेल . त्यानंतर त्याला शिस्त लावणं सोपं जाईल .

त्याच्या पालकांचं नैराश्य समजण्यासारखं आहे . नुसतंच दिशाहीनपणे आणि असहायपणे मुलाचं वागणं हाताळत राहण्यातून वैफल्य आणि मानसिक वणवण यांशिवाय

आणखी काय पदरात पडणार? मुलाच्या समस्येविषयीची योग्य शास्त्रीय माहिती आणि त्याच्या जोडीला नेमके कोणते प्रयत्न करायचे याविषयीचं मार्गदर्शन त्यांना हवं आहे . वैद्यकशास्त्रात एक म्हण आहे, “जे मनाला माहित नसतं ते डोळ्यांना दिसत नाही” . या पालकांना आपल्या मुलाचं वागणं एका समस्येमुळे आहे हे माहितच नसल्यामुळे ते त्याच्याकडे वेगळ्या दृष्टिकोनातून पाहात आहेत . त्यातून त्यांच्या नकळत मुलाला झिडकारलं जाऊ शकतं . शाळेतून शिक्षकांकडून आणि इतर मुलांकडून त्याला अक्वेरलं जातंच आहे . ही नाकारलेपणाची भावना अशा मुलांमध्ये न्यूनगंड आणि नैराश्यही निर्माण करू शकते . म्हणून अशा मुलांना मानसिक आधाराची गरज असते . आधाराशिवाय ही मुलं एकेकटी आपापला लढा स्वतःला झेपेल तसा लढत असतात . त्यात ती बहुधा चुकतात . इतरांच्या मनात त्यांच्याविषयी गैरसमज निर्माण होतात . पालकांना आपल्या मुलाच्या समस्येविषयी आणि मानसिकतेविषयी नीट माहिती असेल तर ते त्याला येणा-या अडचणी ओळखून त्याला मानसिक आधार देऊ शकतात . या पालकांनी स्वतःच्या निराश मनःस्थितीतून बाहेर येण्यासाठी आपण मुळात अपराधमुक्त आहोत हे समजून घ्यायला हवं आहे . मुलाची ऊर्जा सकारात्मक पद्धतीने वळवण्याचे प्रयत्न करायला हवे आहेत . अशा मुलांची शारीरिक रंग जिरण्यासाठी अनेक उपक्रम असू शकतात(पोहणं, इतर शारीरिक व्यायाम, तबला, कराटे वगैरे) . त्यांचा पाठपुरावा त्यांनी करायला हवा आहे . त्याच्या शिक्षकांशी वेळोवेळी संपर्क साधून त्याच्या वागण्याविषयी जाणून घ्यायला हवं आहे . उगाच स्वतःला आरोपीच्या पिंज-यात उभं करून स्वतःचा बचाव करून घेत राहणं हा पवित्रा उपयोगाचा नाही .

स्वतःच्या मुलाच्या समस्येमुळे स्वतःच नैराश्याच्या गर्तेत अडकणं आणि न अडकणं यात योग्य निवड करणं निश्चितच शक्य असतं . त्यासाठी मुलाला ओळखावं लागतं . त्याला त्याच्या भल्याबु-यासकट स्वीकारावं लागतं . स्वतःची बलस्थानं ओळखावी लागतात आणि ती वापरावी लागतात . स्वतः आनंदी राहण्यासाठी प्रयत्न करावे लागतात . उगाच

समस्येचा गुंता करून त्यात स्वतः अडकण्यात काहीही अर्थ नसतो . शेवटी पालकत्वाची प्रक्रिया मुळात आनंदासाठीच आपण स्वीकारली होती याचं भान ठेवणं महत्त्वाचं!