

## कोव्हीड आणि आपलं बदलेलं जग याविषयी मुलांशी कसं बोलायचं ?

-सूनृता सहस्रबुद्धे

अनिश्चितता आणि भीती या आपल्या रोजच्या आयुष्याचा अविभाज्य घटक झाल्या आहेत . रोजचा दिवस काय घेऊन येईल, अशी चिंता जेव्हा आपल्याला वाटत असते , तेव्हा ती आपल्या मुलांपर्यंतही झिरपत असते . आपल्या घरातलं , ओळखीचं कोणीतरी आजारी पडणं , कोणीतरी कोव्हीडमुळे जाणं , हॉस्पिटलमध्ये भरती होतानाचे ताण, औषधं मिळवण्यासाठीची पळापळ अशा अनेक प्रसंगांची, आपली मुलं साक्षीदार आहेत . त्यांनी या धावपळीत प्रत्यक्ष भाग घेतला नसला, तरी आपले फोन , घरातल्या चर्चा , मोठ्यांच्या चेहऱ्यावरच्या आठ्या या सगळ्या गोष्टींमधून मुलं हे प्रसंग जगत आहेत . अशा वेळेला, या सगळ्याचा अर्थ लावण्यासाठी आपण मुलांना कशी मदत करायला हवी, हे इथे बघूया . आजूबाजूला जे सुरु आहे, त्याबद्दल मुलांच्या वयानुसार मुलाशी नेहमीच बोलायला हवं . बोलताना दोन गोष्टी आपण लक्षात ठेवायला हव्यात - आपण माहिती सोपी करून सांगायची आहे आणि 'यातून नक्की वाट निघणार आहे' या आशावादाकडे आपल्याला मुलाला न्यायचं आहे . हे नेमकं कसं साध्य करायचं हे, समजून घेण्यासाठी काही उदाहरणं घेऊ या .

समजा , शेजारच्या आजी अँडमिट झाल्या, तर त्याबद्दल असं काहीसं बोलता येईल :

"शेजारच्या आजीला हॉस्पिटलमध्ये नेलं आहे . तिला श्वास घ्यायला जरा त्रास होत होता . मग डॉक्टरमावशी म्हणली की आमच्याकडे एक यंत्र आहे, ते आजूला मदत करेल श्वास घ्यायला . मग आजूला बरं वाटेल . तर तुम्ही इकडेच घेऊन येता का तिला ? म्हणून मग प्रवीणमामा आजीला घेऊन हॉस्पिटलला गेला आहे . आता तिथे डॉक्टरमावशी तिला बरं व्हायला सगळी मदत करणार आहे ! "

अमका तमका कोव्हीड टेस्ट करायला गेलाय , याची टेस्ट निगेटिव्ह आली अशा गोष्टी मुलांच्या कानावर पडतायत . हा प्रकार नेमका काय आहे हे आपल्याला सोपं करून सांगता येईल . आपण असं म्हणू शकू :

"तो कोरोना व्हायरस इतका म्हणजे इतका छोटा असतो, की तो आपल्याला साध्या डोळ्याला दिसूच शकत नाही . एका यंत्रातून तो आपल्या घशात किंवा नाकात लपून बसला आहे का ते बघता येतं . काका काकू तेच बघायला गेलेत . त्यांच्या घशात कोणी लपून बसलं नाहीये असं कळलं, की ते लगेच तुझ्याशी खेळायला येणार ! "

THE FIRST THREE

Institute for Child Development



आपण बातम्या ऐकतो आहोत, वाचतो आहोत . त्याबद्दल एकमेकांशी बोलतो आहोत . समजा, "TV वर आता ते काका काय म्हणले?" असं मुलानी विचारलं तर आपण म्हणू शकू :

"आजारी पडल्यावर काही जणांना घरी राहून औषध घ्यायला सांगितलंय आणि काही जणांना हॉस्पिटलला जावं लागतंय औषध घ्यायला . या काकांना त्यांच्या नातेवाईकाला घेऊन हॉस्पिटलला जावं लागलं . खूपजण एकदम हॉस्पिटलला पोचले, त्यामुळे एका हॉस्पिटलमधल्या सगळ्या जागा संपल्या. या काकांना जागा मिळालीच नाही . आता त्यांना दुसऱ्या हॉस्पिटलला जावं लागणार. त्याबद्दल त्यांना वाईट वाटत होतं, म्हणून ते TV वरचे काका तक्रार करत होते . ते पण दमले असतील ना .."

समाजातली वेगवेगळी माणसं या लढ्याला खंबीरपणे तोंड देत आहेत . त्यांचा आपल्याला आधार वाटतो आहे . या माणसांच्या कामाबद्दलही आपण छोट्यांशी बोलू शकलो तर ? हॉस्पिटलचं जग आपण असं सोपं करू शकू :

"हॉस्पिटलमधे पेशंटला बरं वाटावं म्हणून खूपजण काम करतात . डॉक्टर , नर्स , महत्वाचं सामान इकडून तिकडे नेणारे , झाडपूस करणारे मावशी - दादा , वॉचमनकाका. आता TV वर सांगत होते, की ते सगळे खूप दमलेत. कधी कधी त्यांना जेवायलाच वेळ मिळत नाही . कधी कधी झोपायला घरी जाता येत नाही . पण ते सगळे किती शूर आहेत माहितीये ? ते म्हणतायत , की आम्ही सगळ्यांना बरं वाटावं म्हणून खूप प्रयत्न करणार आहोत ! किती भारी आहेत ना ते ?"

वैद्यकीय सेवा पुरवणाऱ्यांइतकीच शहराची , बिल्डिंगची स्वच्छता करणारी मंडळी महत्वाची आहेत . त्यांच्याबद्दलही आपल्याला सोप्या भाषेत मुलांशी बोलता येईल. आपल्याला असं काहीसं म्हणता येईल :

" मला आणि आईला ऑफिसला येऊ नका सांगितलंय ना सध्या, मग आम्ही कम्प्युटरवरून काम करतो . पण सगळ्यांना असं त्यांच्या घरून काम नाही करता येत . आपला रस्ता झाडायला जी ताई येते, तिला रस्ता झाडायचं काम कम्प्युटरवरून करता येईल का ? पण आपली ताई किती भारी आहे माहितीये , ती म्हणाली , की मी जर गेले नाही, तर रस्त्यावर कचरा साठेल . मग तर सगळे आणखी आजारी पडतील ! तसं झालं तर मला वाईट वाटेल . म्हणून ती शूरवीरपणे रोज रस्ता झाडायला येते . "



THE FIRST THREE

Institute for Child Development

आपल्या शेजारीपाजारी पेशंट्ससाठी डबा करून देण्यासारखी महत्वाची कामं करणारी मंडळी आहेत, त्याबद्दलही बोलता येईल. असं सांगता येईल :

"खूप जणांना बरं नाहीये ना ,मग त्यांच्या शरीरातली शक्ती कमी होतीये . त्यांना शिवाय स्वैपाक करायला लागला तर ते दमून जातील ना ? म्हणून मग समोरच्या गौरीमावशीला काय आयडिया सुचली माहितीये ? ती आता अशा पेशंट्ससाठी डबा करून देते ! मग गौरीमावशीचा डबा खाऊन त्यांना हळूहळू बरं वाटायला मदत होत असणार . कसली भारी आहे ना आपली गौरीमावशी?"

भाज्या खाऊन , भरपूर खेळून आपण आपल्या शरीराला कोव्हीडशी भांडायची शक्ती देतो , याबद्दलही मुलांशी बोलूया . आपणच हे युद्ध जिंकणार आहोत आणि आपण जिंकलो रे जिंकलो की आपल्याला परत शाळेत , ग्राउंडवर जायला मिळणारे आहे यावर आपण विश्वास ठेऊया आणि आपल्या लहानग्यांपर्यंतही ते पोचवूया .

कोव्हीडची साथ फक्त मोठ्यांच्या जगात आलेली नाही . आपली मुलंही या अवघड परिस्थितीला तोंड देत आहेत . 'नेमकं काय चालू आहे' हा प्रश्न जसा आपल्याला त्रास देतो, तसाच तो त्यांनाही देतो . त्यांना समजेल अशा भाषेत त्यांना माहिती मिळणं, हा त्यांचा अधिकार आहे ! 'त्यांना काय कळतंय ' असं न म्हणता , आजूबाजूला काय चाललं आहे याचा अर्थ लावायला आपण त्यांना मदत करूया .

तुमच्या मुलांनी असे काही प्रश्न विचारले असतील, ज्याची उत्तरं देणं तुम्हाला अवघड गेलं असेल तर ते जरूर इथे कमेंट्स मध्ये लिहा . सोप्या भाषेतली उत्तरं शोधायचा आपण प्रयत्न करू ! यासंदर्भात काही किस्से शेअर करावेसे वाटले तरी जरूर करा !



THE FIRST THREE

Institute for Child Development