

महिला मार्गदर्शन केंद्र



सख्य
हिंसा शांति

या अंकात....

- * पालकत्व एक आव्हान
- * Happy Parenting
- * सुजाण पालकत्व
- * Blissful Parenting
- * स्मार्ट पालकत्वाविषयी...
- * कविता-सुजाण पालकत्व
- * Effective Parenting
- * त्रैमासिक अहवाल
- * सुजाण पालकत्व

* प्रकाशक
शैला क्रास्टो

* संपादिका
मेरी वनमाळी

* संपादक मंडळ
नोएल डाबरे
शालिनी जाधव

* सख्य परिवार *
शैला क्रास्टो
नॅटी लोपीस
मेरी वनमाळी
विद्या पाटील
क्लेरा घोन्सालविस
निता चव्हाण
अरुणा सावंत
शालिनी जाधव
डेलिना लोपीस
पार्वती दादोडा

सख्य महिला मार्गदर्शन केंद्र

स्त्री सबलीकरणतून स्त्रीपुरुष समानता

हंकार

वर्ष : ८ वे अंक : २४ वा

ऑगस्ट २०१९

प्रकाशकीय

पालकत्व एक आव्हान



काही वर्षापूर्वी मध्यमवर्गीय कुटुंबातील स्त्री घरात असायची. त्यामुळे मुलांचे संगोपन करणं सोपं जायचं. समाजाची विचारधारणा अशी होती की, स्त्रीनेच मुलांचं संगोपन करायचे. कालांतराने परिस्थिती बदलत गेली. महागाई वाढत आहे, अशावेळी परिस्थितीला सामोरे जाण्यासाठी दोन्ही पालकांना नोकरी करणे भाग पडत आहे आणि काही वेळेला त्यांच्यापुढे पालकत्व हे एक मोठे आव्हान उभे आहे.

पूर्वीच्या काळाचे पालकत्व व आजचे पालकत्व ह्यामध्ये जमीन आसमानाचा फरक आहे, त्याला धरून आव्हानेही वेगळी आहेत आणि त्याला कसा प्रतिसाद द्यायचा हे ह्या अंकातून स्पष्ट करण्याचा आमचा प्रयत्न आहे.

पहिली पाच वर्षे प्रत्येक मुलाच्या जीवनासाठी खूपच महत्त्वाची असतात. ह्या काळात ते अधिक वेळ घरातच असतात व पूर्णतः पालकांवर अवलंबून असतात. या काळात मूल जे पाहतं व ऐकतं त्याचा परिणाम त्याच्या जडणघडणीवर होत असतो म्हणून ह्या काळाला अत्यंत महत्त्व दिले जाते. असं म्हटलं

जाते “पेराल ते उगवेल”...

आजची मुलं आपल्या कल्पने पलीकडे हुशार असतात. पालकांना वाटत असते की, आपल्या मुलांना सगळ्या गोष्टी माहित असल्या पाहिजेत. मुलांना माहित होण्याअगोदर आपल्याला माहित असल्या पाहिजेत, मुलं वारंवार पालकांना प्रश्न विचारत असतात. केवळ त्यांच्या प्रश्नांची उत्तरं देणं म्हणजे पालकत्व नाही तर आपल्याही मनात कितीतरी प्रश्न असतात त्या अवघड प्रश्नाची उत्तरे शोधणं हेही आवश्यक आहे.

मुलांच्या दोषयुक्त वर्तनामागे अनेक कौटुंबिक समस्या दडलेल्या असतात, अशावेळेला मुलांना दोष देण्यापेक्षा कौटुंबिक वातावरणाकडे लक्ष देणे काळाची गरज आहे.

← पालकत्वाचा विचार करताना काही गोष्टी लक्षात ठेवणे गरजेचे आहे. विशेष करून पालकांनी आपल्या मुलांची तुलना इतर मुलांशी



सख्य कार्यालय : सिल्वेस्टर स्मृती, पहिला मजला, पोलीस चौकीच्यासमोर, कळंब रोड, निर्मळ नाका, नालासोपारा (प), ता. वसई, जि. पालघर, पिन - ४०१३०४ वेळ - सोमवार ते शनिवार सकाळी १०.०० ते संध्याकाळी ६.००

मोबाईल - 9890312402, Email Id - sakhya_87@rediffmail.com.

Website : www.sakhyawgc.org, facebook : Sakhyawomen'sGuidance Cell

‘सख्य’ ठाणे विस्तारीत शाखा : सिव्हील हॉस्पिटल, ओपीडीच्या समोर, तळमजला, टेंभी नाका, अग्यारी लेन, ठाणे (प.) वेळ - सोमवार ते शनिवार सकाळी १०.०० ते संध्याकाळी ६.०० वाजता. मोबाईल : 9224642560

करू नये, किंवा मुलांनी आपल्या पालकांची तुलना इतर पालकांबरोबर करू नये.

← कोणत्याही प्रसंगी मुलांना उद्धटपणे आणि कठोरपणे बोलू देऊ नका. त्यांच्याबरोबर मित्रांसारखे वागणे ही चांगली गोष्ट आहे, पण त्यांनी तुमचा आदर करायला हवा. ही गोष्ट तितकीच महत्त्वाची आहे. पालक म्हणून स्वतःला मान द्या.

← काही वेळेला पालकांची तक्रार असते की मूल ऐकत नाही पण एक पालक म्हणून त्यामागची कारणे समजून घेणे आवश्यक आहे. मुलांवर ओरडून भागत नाही, त्यांना चूक कोणती हे सांगून भागत नाही, त्यांच्यावर हुकूमशाही करून चालत नाही तर त्यांना मार्गदर्शन हवं असते आणि तेही शहाणपणा शिकविण्याच्या पद्धतीने नव्हे तर बरोबरीच्या नात्याने, मित्रत्वाच्या नात्याने केलं पाहिजे. काही वेळेला मुलांच्या मनात वादळ चालू असतं. त्या वादळात भर घालू नका. उलट आधाराचा दीपस्तंभ व्हा. त्यांची तुमच्याकडून हीच अपेक्षा असते. क्षणोक्षणी कौतुकाची थाप ही त्यांच्या पाठीवर असू द्या.

← मुलांना झोपताना, उठताना रडवू नका, तुमचा राग, तुमचा तणाव त्यांच्यावर काढू नका, त्यांना मारू नका.

← मुलांवर अटी विना प्रेम करा. मुलांना मायेची ऊब मिळाली तर ती बाहेर माया शोधायला जाणार नाहीत.

← मुलांच्या क्षमतेपेक्षा अधिक दबाव टाकू नका आणि जर टाकला तर त्याचा परिणाम तुम्हाला भोगावा लागेल.

← तुमची प्रीती कृतीमधून त्यांना दिसू द्या.

← तुमच्या घरात तुमच्या मुलांसोबत संवाद होऊ द्या. आज बऱ्याचशा अडचणी संवादाच्या अभावामुळे होत आहेत. संवादाची जागा मोबाईल व टीव्ही ह्यांनी घेतलेली आहे. ह्याकडे लक्ष पूर्विणे तुमची जबाबदारी आहे व आपल्या कुटुंबात योग्य तो संवाद साधणे गरजेचे आहे.

← सुजाण पालकत्व म्हणजे मुलांच्या मनाची संवेदनशील ओळख असणं, त्यांचा विकास करणं एवढंच नव्हे तर विश्वासानं त्यांच्या गुणदोषांची पारख करून त्यांना आधार देणं होय.

सि. शैला क्रास्टो
संचालिका, सख्य



Happy Parenting!

Today's world we continuously see various cases that come for counseling related to child's behavior and many times it is seen that parents don't handle it effectively. Hence during my parenting sessions I conduct in various platforms like schools, NGOs, churches and corporate I reinforce this topic where parent's are practically taught to handle this situation in a more effective manner.

Here are seven tips that will set you on the path to better behavior-and a stronger, more peaceful connection with your child.

1. Understand the meaning behind the behavior.

Naomi Aldort, the author of "Raising Our Children, Raising Ourselves," says that children want to behave well; if they seem to miss the mark, it's not without a valid reason.

"The most important thing is to realize that whatever a child does, we may label as bad, but really the child is doing the best he can. It's our job as parents to find out why he is doing it. Once we know the valid root of the behavior, we can easily remove the cause or heal the emotions, and the child won't be driven to behave in that way anymore. So ask yourself: is your child hitting her sibling in a desperate bid for your attention? Maybe you stayed on the phone too long or ignored her as you rushed to get dinner on the table. If so, what correction can you make to your own behavior that will satisfy your child's need?"

2. Focus on controlling yourself-not your child.

It's hard to keep cool in the heat of the moment, but Dr. Katharine C. Kersey, the author of "The 101s: A Guide to Positive Discipline," says that parents need to model the types of behavior they want their children to emulate. Remember, yelling begets yelling, hitting begets hitting.

We should not do anything in front of our children that we don't want them to do. In the case of an extreme behavioral flare-up, this may mean counting to 10, taking a deep breath or simply walking away until you've had time to collect yourself.

3. Be consistent with your expectations.

Parents often overlook a certain behavior in the hope that it will pass. "But guess what?" It doesn't pass. If your child bites another child, for instance, you should

hold her arm and tell her that the behavior is not acceptable. If she continues, then it is time to remove her from the situation.

4. Give attention to the behavior you like-not the behavior you don't.

Children often act up because they want your attention, so sometimes it pays to ignore those actions you don't want to see more of. Tantrums and whining? Play deaf or walk away, and your child will quickly learn that there's a better way to communicate.

5. Redirect, redirect, redirect.

Kids who hear "No" or "Don't" all the time tend to tune those directives out. So instead of telling your child what *not* to do, offer a positive behavior to replace the misbehavior. For instance, a child acting up at the grocery store could be enlisted to help pick out oranges or rearrange the items in a grocery cart, or a kid running around a swimming pool might be challenged to walk "as if on marshmallows."

6. Exploit the "energy drain."

Any parent who's been in the trenches knows how tiring it is when a child acts up-but did you know that that fatigue can be used to your advantage? Fay calls this the "energy drain" principle.

For instance, you might defuse a sibling confrontation by saying, "Wow, you need to take that fight with your brother somewhere else, because listening to that could cause me a big energy drain, and I don't think I'll have the energy to take you to the park after dinner."

7. Don't bribe. It may be tempting to offer your child a cookie for behaving well during an outing, but Fay warns against it. Offering a child a reward sends the wrong message; what kids hear is you don't want to be very good and you have to be paid off.

"Do something your child wants to do during that time, "Whisper in their ear how wonderful they are, how much you love them. ... It's the best investment you can make in your child."

**Dr Dinu S Mathew,
Ph. D. in Counseling (London)**



सुजाण पालकत्व

आज आपण एकविसाव्या शतकामध्ये वावरत असताना आपली जीवनशैली बदलली आहे आणि याचा परिणाम आपल्या 'पालकत्वा' वर देखील झाला आहे. अपत्य जन्म हे विवाहाला पूर्णत्व आणत असले तरी आईबाबा होणं सोप असते, पण मुलांचे पालक होणं अधिक अवघड आणि आव्हानात्मक बनले आहे. अपत्यप्रेम ही गोष्टच मुळात विलक्षण आहे. बाळराजाच्या आगमनापासूनच त्याचे आईबाबा उत्तम पालक होण्यासाठी प्रयत्न सुरु करतात. उत्तम पालक होण्याचे कुठलेही विशिष्ट नियम अथवा पद्धती नाहीत. प्रत्येक पालक आणि त्यांचे मूल हे एक स्वतंत्र आणि वैशिष्ट्यपूर्ण व्यक्तीमत्व आहे. मोठ्यांचे सल्ले, समवयस्क पालकांचे अनुभव, पुस्तके आणि आता इंटरनेटच्या माध्यमातून होतकरू पालक अधिकाधिक प्रगल्भ होत जातात. एवढी सगळी पूर्वतयारी करूनही प्रत्यक्ष आपल्या मुलाचा स्वभाव, वागणे, प्रतिक्रिया पाहूनच पालक आपआपली भूमिका निभावत असतात. हे करत असतांना त्यांच्या अनेक चुका होतात, तोल सुटतो, राग येतो, हताश होतात, निराश पण आपल्या बछड्याच्या प्रेमापोटी ते सारे विसरून परत नव्याने पालकांच्या भूमिकेत शिरतात.

आजच्या समाजात अवतीभवती चंगळवादाचा प्रवाह अमर्याद वेगाने वाहतो आहे. मुलांची इच्छा पूर्ण करण्यासाठी पालक आटोकट प्रयत्न करित असतात. शिशुवर्गातील मुले हट्ट करतात, रुसतात, रडतात आणि मागणी पूर्ण होताच हसू लागतात. किशोर आणि कुमार वयातील कधी कधी आक्रमक होऊन आकांडतांडव करतात. कोणत्याही उद्भवलेल्या प्रसंगी रागवणे, ओरडणे, भांडणे, हमरीतुमरी आणि अपशब्द बोलणे हे सर्व कटाक्षाने टाळण्याचा प्रयत्न पालकांनी करायलाच हवा. रागावल्याने प्रश्न, समस्या, प्रसंग अधिकाधिक जटील होतात. चारचौघात मुलांच्या दोषांचे उघड प्रदर्शन न करणे हे पथ्य पालकांनी पाळणं अत्यावश्यक आहे. इतर मुलांसमोर, परक्या माणसांसमोर आपल्या पाल्याचा अपशब्द वापरून अपमान करू नये. आपल्या प्रतिष्ठेची,

मानसन्मानाची नको तिथे शोभा करण्यात तथ्य नसतं. याची जाण आणि भान सातत्याने ठेवावेच लागते. अनेकदा पालक आपल्या लहानपणीच्या गोष्टी, अनुभव आठवून समस्या सोडविण्याचा प्रयत्न करतात. तुमच्या आईवडिलांनी तुमचे



लालनपालन करताना ज्या पद्धती, रीती वापरल्या त्या आज विज्ञान, तंत्रज्ञान, माहिती युगात योग्य ठरत नाहीत. कारण त्यावेळची कौटुंबिक, सामाजिक आणि शैक्षणिक परिस्थिती व वातावरणामध्ये फारच तफावत असल्याची जाणीव होते.

आपल्या मुलांच्या चांगल्या वर्तनाचे, कामाचे कौतुक अथवा शाबासकी देताना शब्दरचना तोलून मापून करणे गरजेचे आहे. त्याचे कौतुक करताना इतर भावंडांशी किंवा इतरांपेक्षा तू चांगला/ चांगली वागलीस, अशी तुलना मुळीच करू नये. मुलांना अशी एकमेकांशी केलेली तुलना आवडत नाही, त्यांना कमीपणा वाटतो.

ज्यावेळी मुलं आई-वडिलांच्या अपेक्षांची पूर्ती करू शकत नाहीत त्यावेळी सर्वच आईवडील स्वतःच त्रागा करतात. विशेषतः परीक्षेच्या वेळीचे गुणपत्रक पाहिल्यावर, क्रीडा स्पर्धा, वकृत्त्व स्पर्धा यावेळी हा त्रागा जास्त होतो, त्राग्याची जागा राग घेतो आणि त्यातून आईवडील व मुलांमध्ये नकळत दुरावा निर्माण होतो. आईवडील आणि मुलांच्या अपेक्षांमध्ये मतभेद असतात. मुलांचे संगोपन करत असताना, लाड, कोडकौतुक किती करायचे, शिस्त कशी लावायची, वेळेचे महत्त्व कसे पटवून द्यायचे याबद्दलही आईवडिलांमध्ये एकवाक्यता नसते. त्यातूनही मुलांनी यश संपादन केलं तर त्यामध्ये आमचा वाटा असं सांगताना माता पित्यांचा अहंभाव सुखावतो.

अनेक यशापयशाच्या मोजायच्या फूटपट्ट्या मातापित्यांच्या आणि मुलांच्या वेगळ्या असतात. मातापिता मुलांना प्रेम, माया, आपुलकी, प्रोत्साहन देऊ शकतात. परंतु मुलांना विचार देऊ



शकत नाहीत. मुलांचे स्वतःचे स्वतंत्र असे विचार असतात. पालकांच्या हाती त्यांचे विचार प्रगल्भ करण्याची संधी असते. पालकांनी मुलासारखं होण्याचा प्रयत्न करावा, पण मुलांना आपल्यासारखं बनविण्याचा अट्टाहास करणे टाळावे, कारण त्याचं असं स्वतंत्र व्यक्तिमत्व असतं. त्यांच्या व्यक्तिमत्व विकासासाठी अवश्य प्रयत्न करावेत. व्यक्तिमत्त्वाला बाधा पोहचेल असे करण्याचा प्रयत्न करू नये. सर्व वयाच्या टण्यांवर मुलांच्या आवडीचं काहीतरी करणं आवश्यक असतं. एक तरी कला किंवा खेळ, छंद मुलामध्ये असला पाहिजे. म्हणजे मुलं ह्या साधनेत एकाग्र होतात. मुलं 'क्षणस्थ' असतात. काय काय घडलं, उद्या काय होईल याचा विचार न करता आजच्या या क्षणात त्यांचा जीव रमतो. हा 'क्षणस्थ' एकाग्र होण्याचा गुण मुलांच्या स्वभावात कायम टिकायला हवा. कल्पना, विचार आणि कृती याची उचित सांगड घातली तर, मन, मनगट आणि मस्तकही सृजनशील राहण्यात खचित मदत होईल. यामुळे मुलांचे आंतरिक मनोबल आणि मानसिक सौंदर्य खुलण्यास संधी प्राप्त

होईल.

मुलांच्या वाढत्या वयातील शारीरिक ऊर्जा त्यांना स्वस्त बसू देत नाही. घरातच मोबाईलवर खेळा, दूरदर्शनवरील धारावाहिका पहा असा आपण त्यांना सल्ला व धाक देत असतो. शारीरिक ऊर्जेचे परिवर्तन चरबीमध्ये झाले की मग "फिटनेस" साठी प्रयत्न करतो. ज्याक्षणी शारीरिक हालचाली मंदावतील, त्या क्षणापासून अनेक व्याधी, तक्रारी सुरू होतील. आपण धाक देऊन मुलांच्या शारीरिक हालचाली थांबविल्यास आजारांना आमंत्रण देणार हे निश्चित आहे. मुलांवर पैसा अधिक खर्च करण्यापेक्षा अधिक वेळ दिल्यास अनेक गोष्टी सोप्या होतील.

कुठलीही जवळची अथवा दूरची व्यक्ती जर आपल्याला भेटली तर त्यांचा पहिला प्रश्न हाच असेल की 'घरी मुलं -बाळं कशी आहेत?' त्यातून त्यांचा एकच संदेश असेल, की तुम्ही कितीही कार्यमग्न राहा, पण स्वतःच्या मुलांना जपा व त्यांच्यासाठी वेळ काढा.

- डॉ. नेन्सी विन्सेंट डिमेलो, ग्रास
(Ph.D. LLB.)

अंतर्गत तक्रार निवारण समिती



पर्यावरण दिन



पर्यावरण निवारण समिती



स्पोर्ट्स दिन



Blissful Parenting

Parenting is a skill which is enriched with daily experiences. All parents want their child to be the best. However, parents from different cultures have different ideas of what is best.

The few definitions defines the Parenting as, 'It is the process of taking care of children until they are old enough to take care of themselves'.

'Parenting or Child rearing is the process of promoting and supporting the physical, emotional, social and intellectual development of a child from infancy to adulthood. Parenting refers to the intricacies of raising a child and not exclusively to the biological relationship'.

<https://en.wikipedia.org/wiki/Parenting>

Good parenting means a great parent-child relationship.

Memories of parent-child relationship are special to every parent and child and these hold a special place in every parent and child's heart! At the end of the day, remember to be good role models for the children, as parents are the biggest role models for children. 'Whatever we say and do is not same' this creates wrong role model because children always follow their parents and then to others.

To be a good role model we can follow

'GREAT – Habits of Parenting'

G – Giving Others:

We need to cultivate the Habit of sharing and caring. It can be as simple as sharing a food with others. This habit of giving is not only limited to human being but it can be with animals or with nature too. Giving habit makes us successful.

R – Reading: It will help kids to grow their knowledge to become successful. Reading habit will build the knowledge and it helps to raise the questions and answers the curiosity. Specially reading positive books develop the knowledge. Nowadays everyone is very much impacted with social media and

gets all the answers on Google but it gives the information not the knowledge. If we observe the successful people, they have developed the habit of reading from their childhood.

E – Exercise: Make kids healthy. It includes physical activities such as swimming, running, playing, gym, dancing, pranayam, yoga etc. So as a parent we also need to take little time from our busy schedule and follow it regularly. If we are not healthy then we can't become **Happy**.

A – Appreciation: We always notice negative things first and kids learn from us the same. As a parent we need to cultivate the habit of sharing everyday with our children one good incident happened in a day or one thing we like a most about our day before we go to sleep. This will help children to learn to observe own act and learn to see it in positive manner. It will start the communication and sharing of children with parents. Treat children with respect is the key to appreciation.

T – Try out New: Observe some new things or cultivate to learn some new things. It helps to develop brain. We need to get involved with the child to try out the new things. If child want to explore new things means child is in the progress, his brain is thinking and want to find out new things. For example if the scientist have not tried or thought of any new ideas than new invention have not had happened. Therefore as a parent we need to support our children to their hobbies and skills.

There are few important skills we need to follow and keep it in mind as parents. Few are mentioned as follow:

Skills of Parenting:

1. Quality time with children

Parenting is the most important responsibility like other roles and responsibilities of life. We try to finish other responsibility on time, so the same way parenting is also equally important



duty for us and first priority. Kids do not want present from the parents but want presence of the parents. Children are also learning the same behavior, if we don't have time for our children then, once they will grow then they will also not have time for the parents. Many fathers come home late at night, by which time their children are already in bed. Make it a point to have at least one meal together as a family. Basically, you should try and make it a point to do something together as a family. We need to set aside fifteen minutes every evening, when the entire family will be together. This will help all of us to bond together as a family and will also help siblings become closer. As parents whenever we spent time with children we spend in scolding, advising and controlling their act. Therefore we don't spent time with children but we take their time.

2. Build strong relationship with your spouse

Low – conflict family make children happier and successful in the long run. Your relationship is the real benefits to children. We need to focus on solving the problem rather than blaming each other in a relationship. Sometimes we need to understand that relationship is more important than being right. We need to make time to talk every day. Do not compare your marriage with other people's marriage. Compliment your spouse in front of others.

3. View challenges positively ICAN/T

We need to teach our children to view challenges positively. Always need to learn from the process of overcoming the challenges. We need to develop this skill as parent in our children. Never take decision on behalf of kids. We need to provide them the support to manage the situation for example if children are not playing with your child, so don't go and talk to other children directly, make your child face the situation and help the child to learn to communicate and handle the situation. Once we give the responsibility children naturally become confident.

4. Try to make children Self–Reliant

Don't do things for your children that your children should do themselves as this will make them more and more dependent on you. Try to make your child independent and self –reliant. Children should be given an

opportunity to do simple tasks which can be done by them. We have habit of being Helicopter parents, we allow children to do things but supervise them closely. Let child make age appropriate decision. Let them learn to deal with the consequences by themselves. Let your children fail, sometimes it is important.

5. Manage your own stress effectively

As a human being we need to learn to manage our own stress effectively. It affects our children for many years. Stress is fact of life but it should never become a way of life. We need to know our own needs and limitations as a parent. We don't have to have all the answers. We need to be forgiving of own self. We need to learn to make parenting a manageable job. We should admit it when we are burned out. We need to take time out from parenting to do things that will make us happy as a person (or as a couple)

6. Show that your love is unconditional

As a parent, you are responsible for correcting and guiding your kids. But how you express your corrective guidance makes all the difference in how a child receives it. Make sure they know that although you want and expect better next time, your love is there no matter what. Learn to use logical reasoning to get through to them. Think about the unmet needs the child has, so that we can get to the root of the issue. Analyze the role you have to play in the conflict.

Conclusion: Finally while concluding the article last point I wanted to highlight is that general tendency of parents is to spend their today or waste their today, about thinking for their child's future rather than spending their 'Today' effectively with children. Simple advice is that not to be a Super parent but, be a happy parent. Parenting is a journey that will take time and effort. But it will be worth it!

References:

1. <https://en.wikipedia.org/wiki/Parenting>
2. Daniel Wong: 12 Skills that good Parents Have (Backed by Science) updated on November 9,2018

Mary Vanmali
Program Coordinator
Sakhya – Women's Guidance Cell



स्मार्ट पालकत्वाविषयी बीजू काही..

आजच्या युगात पालकत्व आव्हानास्पद झाले आहे. ज्यांची मुले दहावी बारावीला आहेत त्या पालकांनी स्वतःच्या बालपणीच्या आणि पालकांच्या आठवणी काढल्या तर किती बदल झालेत, नातेसंबंधात किती फरक पडत चालला आहे हे लक्षात येते. आजचे युग अखंड बदलांचे, गोंधळांचे, कोणताही अंदाज वर्तविता येणार नाही अशा गुंतागुंतीचे झाले आहे. आज घराघरात ताणतणाव दिसून येतात. पालक बालक संबंध, समस्याग्रस्त मुले हा चिंतेचा विषय झाला आहे. काहींच्या मते तर समस्याग्रस्त मुले नसतात; समस्याग्रस्त पालकत्व अधिक असतात. चुकिच्या पालकत्वाची मोठी किंमत मुलांना द्यावी लागते असा एक सूर ऐकू येतो. त्यातून ऊठसूठ पालकांना झोडपणे, उपदेशांचे डोस पाजणे, दुषणे देणे सर्रास चालते. मुलांना अभ्यासासाठीही ओरडणे चुकीचे समजले जाते. प्रभावी, योग्य पालकत्व म्हणजे नक्की काय हा प्रश्न उभा राहतो. रोजमर्रा जिंदगीत पिचून निघणाऱ्या पालकांना भविष्याची भीती वाटते आणि आपल्या मुलांसाठी त्यांची तडफड सुरू असते. खरेतर आपण सगळेच भीतीग्रस्त जीवन जगत आहोत. वाढती स्पर्धा, निर्दयता, रोजगाराच्या समस्या, आर्थिक समस्या, वाढता चंगळवाद, वाढत्या अपेक्षा, महत्त्वाकांक्षा, नितीमुल्यांची पडझड, अनिश्चितता वाढते, शारीरिक व मानसिक ताणतणाव यांनी सगळीकडेच एक मळभ भरून आले आहे. जगण्याच्या या संघर्षाचा परिणाम पालकांवर होतोच. पालकांच्या जीवनातील तणाव मुलांपर्यंत पाझरतातच.

आजच्या स्मार्ट युगात (आपल्यापेक्षा आपल्या हातातील मोबाईल फोन अधिक वेगाने स्मार्ट होत असण्याच्या, “रोटी, कपडा और मोबाईल” च्या आजच्या जमान्यात) पालकत्वही ‘स्मार्ट’ झाले पाहिजे अशी अपेक्षा आहे. यासाठी मुलांनीच नव्हे तर पालकांनीही बदलायला हवे असे म्हटले जाते. मुळात “स्मार्ट (सुजाण) पालकत्व” म्हणजे काय हे समजून घ्यावे लागते. एक अनुभवी करीअर काऊन्सेलर म्हणून मी माझी काही निवडक निरीक्षणे येथे नोंदवित आहे. मुळात हा विषय एका विशेषांकाचा असावा एवढा मोठा आहे. माझी निरीक्षणे म्हणजे स्मार्ट पालकत्वाच्या मार्गातील अडथळे आहेत असे समजता येतील. पालकांच्या सातत्याने होणाऱ्या

काही चुका ठळकपणे लक्षात येतील.

आज मुलांच्या बोर्डाच्याच नव्हे तर साध्या घटक चाचण्याही पालकत्वाच्या परीक्षा घेणाऱ्या असतात. मुल लहान असतं, पालकांवर अवलंबून असतं तोवर सगळं छान छान असतं. मुल मोठं होत जातं, स्वतंत्र होत जातं तसतसे पालक व मुलांतील ताणतणाव वाढत जातात. लवकरच पालक “चालक” होतात आणि येथूनच गडबड सुरू होते मुळात अनेक पालक मुले नववीला गेल्यावर मुलांच्या शिक्षणाच्या बाबतीत बोर्डाच्या परीक्षेतील गुणांसाठी लक्ष देऊ लागतात. अर्थात हे खूप उशिरा होतं. पालकांनी अगदी मुल शाळेत जाऊ लागल्यापासून मुलांच्या शिक्षणात सोबतीला असावं. “मुल असतं कसं, वाढतं कसं आणि शिकतं कसं” हे पालकांनी खरेतर शास्त्रीयदृष्ट्या समजून घेतले पाहिजे. यातून मुलांकडून कितपत आणि काय अपेक्षा ठेवाव्यात याची एक विवेकी जाण पालकांमध्ये येते. मुलांचे शिक्षण व पुढील करीअर हे शाळेबरोबरच एक “जॉइंट व्हेंचर” असते. मुलं, कुटुंब (पालक) व शाळा हा एक त्रिकोण आहे. यात मुल शिर्षस्थानी तर शाळा आणि पालक या त्रिकोणाच्या तळाशी आहेत. तळाची दोन टोके जेवढी जवळ येतील तेवढी मुले वरवर जातील व ही दोन्ही टोके जेवढी दूर जातील तेवढी मुले खाली येतील. “एज्युकेशन ऑफ चिल्ड्रन इज टू इम्पॉर्टंट टू बी लेफ्ट टू स्कूल ” हे चिंतन करावे असे विधान आहे. पालकांनी सुरुवातीपासूनच सक्रियरित्या, जबाबदारीने सहभागी व्हायला हवे. मुलांना सगळं आणून दिले आणि कोठेतरी क्लासला पाठविले की “पूर्ण झाले” असा समज खचीतच चुकीचा आहे. अनेक शाळांची तक्रार असते की अनेक पालक ‘पालक सभेलाही’ येत नाहीत. अनेकांना शाळेपेक्षा क्लास महत्त्वाचा वाटतो. पालकांनी मुलांच्या शिक्षणात आधीपासूनच सहभागी झाल्यास खूप अडचणी टाळता येतात. उदाहरणार्थ मुलाला काही अध्ययन विषयक अक्षमता (वाचनदोष, लेखनदोष वगैरे) असल्यास ते पालकांच्या वेळीच लक्षात येते. अध्ययन अक्षमताग्रस्त मुले आमच्याकडे येतात तेव्हा खूप उशीर झालेला असतो. मुलांना मोठी स्वप्ने दाखविताना जबाबदारी स्वप्न पाहिल्यापासूनच सुरू होते हे लक्षात घ्यायला हवे.



प्रत्येक मुल एक स्वतंत्र . स्वयंभु 'एकमात्र' अशी व्यक्ती असते. प्रत्येकाकडे त्याची म्हणून निसर्गाने जन्मजात दिलेली गुणवत्ता असते. एक स्मार्टनेस असतो. आपले मुले कोणापेक्षाही श्रेष्ठ नाही वा कनिष्ठही नाही ; आपल मुल वेगळे आहे आणि इतर सगळी मुले वेगळी आहेत ; नव्हे. आपले मुल 'एकमेव' आहे हे पालकांनी लक्षात घेतले पाहिजे. कोणाही दोन व्यक्तीच्या तळहातावरील रेषा एकसारख्या नसतात (पोलीस म्हणूनच तर हाताच्या ठशांवरून गुन्हेगार पकडू शकतात.) याचा अर्थ प्रत्येक जण वेगळाच नाही तर जैविकदृष्ट्याही "आगळावेगळा (युनिक)" असतो. प्रत्येक जण स्मार्ट असतोच ; मात्र प्रत्येकाचा स्मार्टनेस वेगवेगळा असतो. आपण सचिन तेंडुलकरला चार्टर्ड अकाऊंटंट करायला गेलो आणि लता मंगेशकरांना अर्थशास्त्राच्या प्राध्यापिका करायला गेलो तर ते खचितच चुकेल. सचिन गाणे गाऊ शकणार नाही आणि लता मंगेशकर सचिन सारखे क्रिकेट खेळू शकणार नाही. आपल्या मुलातील स्मार्टनेस, राजहंस पालकांनी ओळखायला हवा. (अनेकदा तर मुले कशात चांगली आहेत हेही धडपणे पालकांना सांगता येत नाही असा अनुभव असतो.) प्रत्येकाला निसर्ग काहीना काही गुणवत्ता देतोच. आपले सगळे टॅलन्ट्स दहावी, बारावी व पदवीच्या सहा सहा विषयांतून कळत नाहीत. या परीक्षा किमान पात्रता मात्र असतात. "केवळ बोर्डाच्या परीक्षेतील गुण म्हणजेच गुणवंता" हे खचितच चुकीचे आहे. स्वतः बोर्डाचे गुणवत्ता यादी बंद केली आहे. कोणत्याही माणसाचा बुद्ध्यांक शून्य नसतो. बुद्धीमत्ता ही अनुवंशिक नसून उपजत असते असे शिक्षणशास्त्र स्पष्ट करते. तुमच्या मुलाला गणित व विज्ञान जमत नसेल तर तो निरूपयोगी व "ढ" नक्कीच नाही ; तो कदाचित भाषेत, डिझाईनिंग व इतर कशात उत्तम बुद्धीमत्ता असलेला असेल. याला हावर्ड गार्डनरने "बहुविध बुद्धीमत्ता" म्हटले आहे. बुद्धीमत्ता अनेक प्रकारची असते आणि समाजाला विविध बुद्धीमत्ता असणारे हवे असतात समजाला डॉक्टर्स हवेत, इंजिनियर्स हवेत, शास्त्रज्ञ हवेत तसेच कवी, लेखक, चित्रकार हवेत, रचनाकारही हवेत. तुमच्या मुलातला 'स्मार्टनेस' अॅप्टीट्युड टेस्टसद्वारा शोधा आणि त्याच्याशी संबंधीत क्षेत्रात मुलांना जाऊ द्या. एकूण काय, तर तुमच्या मुलांची इतरांबरोबर तुलना करणे, म्हणजे त्यांना या जगात पाठविणाऱ्या परमेश्वराचा अवमानच नव्हे काय ? मुलांमधील वेगळेपण समजून घ्या, शोधा ते जोपासा, त्यांचे छंद जोपासा, त्याच्या आवडीनिवडी, क्षमता व मर्यादा समजून ते आहेत तसेच त्यांना स्विकारा. गोल भोकात चौकोनी खुंटी मारायचा प्रयत्न कराल तर उगाच दोन्हीची

मोडतोड होईल. यासाठीच तर पालकांनी सुरुवातीपासून मुलांच्या शिक्षणात सहभागी होणे, आपले मुल त्याच्या बहुविध बुद्धीमत्तेसह समजून स्विकारणे, त्याच्या करीअरची दिशा त्याच्या कलाने ठरविणे हे खचितच स्मार्ट पालकत्व ठरते. "तू तुझ्या पायावर उभा राहा, आम्ही किती पुरणार, तू आमच्यासाठी कमावून आण असे नाही" असे उगाच अधूनमधून सुनावित राहाणे, आधीच्या अपयशाने सतत पाणउतारा करणे, इतरांशी तुलना करणे टाळणे म्हणजे स्मार्ट पालकत्व.

आजच्या मुलांसमोर त्यांना विचलीत करणारे असंख्य घटक आहेत. मुले आता बापाचे बोट पकडून चालते तसेच बापाच्या हातातील मोबाईल घेऊनही चालते. मोबाईल मुलांच्या हातून काढता येणार नाही मात्र स्वतःच्या मोबाईल वापरवर निर्बंध घालून मुलांना 'क्वालीटी वेळ' देणाऱ्या घरात मोबाईलची समस्या राहात नाही. ज्या घरात पुस्तके, वर्तमानपत्रे, मासीके यांचे नियमित वाचन असते तेथे मोबाईलची समस्या कमी असते. आज वाचन जणू संपल्यात जमा आहे. पालक चटकन दोनशे रुपयांचे आईस्क्रीम सहज घेतात पण पन्नास रुपयांचे उपयुक्त पुस्तक घ्यायला आढेवेढे घेतात असेही खेदजनक चित्र असते. जे पालक आपल्या छोट्यांना गोष्टी सांगतात, चालू घडामोडीविषयी सांगत असतात, त्यांना मोबाईल दूर ठेवून फिरायला नेतात, मुलांच्या जवळ असतात, त्यांची मुले बापाच्या मोबाईलपेक्षा बापाची जास्त वाट पाहात असतात. त्यांना मोबाईलवरचे गेम्स नव्हेतर बाबांच्या गोष्टी ऐकायच्या असतात. स्वतः टिव्हीवर मॅच पाहात बसायचे आणि मुलाला रुममध्ये जाऊन अभ्यास कर, परीक्षा जवळ आलीय असे सुनावायचे याला अर्थ नाही. पालकांनी स्वतःच्या मोबाईल वापरवर मर्यादा घालायला हवी. मोबाईलमुळे मुले जणू 'इमोबाईल' झाली आहेत. मोबाईलचा शैक्षणिक वापर करायचा याविषयी कार्यशाळा घेताना पालक स्वतः मोबाईलविषयी अनभिज्ञ असल्याचे लक्षात येते. मोबाईलच्या अतिवापराने मेंदूची रचनाच बदलते व भिषण दुष्परिणाम (उदा. व्यवधान कमी होत गेल्याने कोणत्याही गोष्टीवर लक्ष न लागणे, इत्यादी) उदभवतात. दहावी बारावीला असतानाच मुलांची अॅप्टीट्युड टेस्ट वगैरे करून अनुभवी करीअर काऊन्सिलरकडून भविष्याची दिशा व ध्येय ठरविले की कोणताही तणाव राहात नाही. आयुष्यात करायचे आहे काय, काय हवे हे एकदाचे स्पष्ट झाले की ते मिळविणे सोपे जाते, हाती नकाशा असला की रस्ता स्पष्ट होत जातो. शंभर मिटरच्या रेषेमध्ये नाही तर स्वतःशीच स्पर्धा करीत स्वतःच्या जिवाची आनंददायी मॅरिथॉन धावता येते. वाट धुक्यात सापडत नाही, वाटचाल आत्मविश्वास संपुर्ण होते.

परीक्षेचा काळ म्हणजे बहुतांशी घरात जणू सुतकी काळ



असतो. कोणतीही परिक्षा म्हणजे जिवन मरणाचा संघर्ष खचीतच नसतो. सार्वजनिक परीक्षा जगण्याची लायकी ठरविणाऱ्या समजाव्यातच कशाला ? आता तर अटठयण्णव टक्के काढणारे विद्यार्थी ही नैराश्यग्रस्त होऊन आत्महत्या करतात असे भिषण चित्र आहे. दरवर्षी अतिरेकी हल्ल्यात मारली जात नाहीत एवढी आपली कोवळ्या वयातील मुले बोर्डाच्या परिक्षांनी मारली जात आहेत हे दारूण चित्र आहे. अपयश हे यशाचाच एक भाग आहे, विरुद्ध नाही, अपयश आले तरीही प्रयत्नाने आवश्यक ते यश मिळविता येते असा 'ग्रोथ माइंडसेट' पालकांनी घ्यायचा की मुलाला बोर्डाच्या परीक्षेला गुण कमी पडले (अनेकदा काही पालकांसाठी कमी म्हणजे नव्वद टक्केही काही पालकांसाठी कमीच असतात!) म्हणून "घरातून बाहेर पडायची लाज वाटते" असे अनेक पालकांच्या तोंडून ऐकले की समुपदेशन मुलांना नव्हे तर पालकांना हवे, प्रॉब्लम चिल्ड्रन नसतात तर प्रॉब्लम पेरेंटस असतात असे वाटू लागते. परीक्षेच्या काळात मुले आधीच तणावात आहेत; घरात खेळीमेळीचे वातावरण ठेवणे गरजेचे असते. जुने अपयश काढून मुलांचा आत्मविश्वास ढासळविण्यात काय अर्थ? त्यात नातेवाईकांच्या सल्ल्याचा धीर देण्याऐवजी भीती घालणारा रतीब (तुझा हा प्रॉब्लम आहे; तो प्रॉब्लम आहे ना वगैरे) असतोच. मुलांना वाटणारी परीक्षेची भीती स्वाभाविक आहे हे समजून घ्या आणि मुलांना परीक्षेच्या काळात सांगा की तुझी अभ्यासाची तयारी झालेली नाही असा चुकीचा समज झाल्याने तुझी भीती खरतर काल्पनिक, अनावश्यक व अविवेकी आहे. मुले तणावात असताना, खाण्यापिण्याकडे लक्ष नसताना त्यांना तणाव देण्याऐवजी आधार देणे हे खरे स्मार्ट पालकत्व. ज्यांची मुले आता दहावी वा बारावीला आहेत त्या पालकांसाठी एक प्रश्न: तुमची दहावीची मार्कलिस्ट कुठे आहे? कशाला किती महत्त्व घ्यायचं हे विवेकीरित्या ज्यांना कळतं, "बेटा, तू तुला जमेल, झेपेल तसा मजेत अभ्यास कर. आमची मदत हवी असेल तेव्हा सांग. आम्ही तुझ्या पाठीशी आहोत" असे सांगत मुलांना परीक्षेला सामोरे नेणारे, मुलांचा रसचा घोडा न करणारे, मार्क्सवादी (९५ टक्के वगैरे) नसणारे पालक खरे स्मार्ट पालक.

पालक व्हावं लागतं; आईबाप ही एक जैवशास्त्रीय घटना असते. सुजाण, स्मार्ट पालकत्व हे वाढत्या मुलांबरोबर आनंदाने स्वतः वाढणारं असतं. शेवटी आपली मुले जीवनात आनंदी, साफल्यानं जगणारी कशी होतील हे महत्त्वाचे आहे. त्यांना कोटल्यातरी बोर्डाच्या वा विद्यपीठाच्या परीक्षेसाठी नाही तर उत्तम माणूस म्हणून जगण्यासाठी आत्मविश्वासासह जिवनासाठी तयार करायचे आहे. मुलांच्या अभ्युदयाचा मार्ग सुजाण, विवेकी अर्थात स्मार्ट

पालकत्वातून जातो हे समस्त पालकांनी अटटाहास न करता समजून घ्यायला हवे. मुले म्हणजे देवाघरची फुले वगैरे आपण म्हणतो पण ती आपल्याच बागेत फुलझाडांवरचं उमलण्याआधीच करपली, कोमजली असे होऊ नये. काऊन्सेलींग करताना अशी अनेक कोमजलेली फुले समोर येतात म्हणून हे लिहीले आहे.

प्रकाश आल्मेडा

सुजाण पालकत्व

सुजाण पालकत्व
गर्भात असल्यापासून
बाळाची व आईची काळजी घेणे,



सुजाण पालकत्व
मुलगा असो वा मुलगी
आनंदाने स्वीकारणे

सुजाण पालकत्व
मुलगा असो वा मुलगी
जबाबदारीची जाणीव करून देणे

सुजाण पालकत्व
धीरगंभीरपणे
मुलांच्या पाठीशी उभे रहाणे

सुजाण पालकत्व
आई-वडील दोघांनीही
बरोबरीने पालकत्व स्वीकारणे

सुजाण पालकत्व
मुलांचा आत्मविश्वास
डोळसपणे वाढविणे

सुजाण पालकत्व
मुलांच्या निर्णयात
समंजसपणे सामील होणे

सुजाण पालकत्व
पालकांचे वृद्धपकाळी
मुलांनीच त्याचे पालक होणे.

ॲड. विद्या पाटील
'सख'



Effective Parenting

The joy of becoming parent is one of the most wonderful journey a couple experiences. But along with it comes a lot of responsibilities. The role of a parent is a tougher one to play.

We now live in a digital era and hence cannot apply the same parenting techniques as our parents have done for us. Times have changed, from strict and discipline loving parents to parents that are understanding and freedom giving, from a proud father saying my son/daughter does not go beyond my words to a proud father saying that I am my son/daughters friend and that they share everything with me. The socialization of children too has changed. Most of the parents probably are from the era where landline phones were in use which are now replaced by mobile phones whose functions are better known to your child than you. They are smarter than we were. Naturally the parenting should also be the one which deals with these smart kids.

For me effective parenting is the one that would make my child grow and become a better human being which would not only benefit himself but also to the society he lives in. To start with, firstly it is very important to boost your child's **Self-Esteem**. No matter how small your child is, ask his opinion and value it. Eg – Which colour would you like for the new house? This would make him feel that he is an important part of the family. As parents we often shun the child for his bad or wrong behaviour and forget to praise the good one. Praising will make the child feel proud. Use positive reinforcement, only if it does not work we can move to negative reinforcement. Choose your words wisely, instead of making a statement like “what a stupid thing to do” we can always ask the child “do you feel it was the right thing to do” let him take the ownership of what he/she has done, let the child decide whether it was right or wrong. The child might give certain explanation as to why he/she did that, listen to it carefully and try to make him/her understand why it should not have been so.

Secondly **Set Limits** and while doing so the parents need to abide by the rules themselves first. Your limits would not be valued by others if you don't value them yourself. Eg – To keep the child away from cell phones and TV, you first need to distance yourself from these gadgets. Think, who made them

get used to it..... Set certain limits like dinner together but not with TV on, No harsh words to be used, doing your work yourself. When it comes to studies let the child decide whether he would like to study first or play/watch TV first. This would make the child realise that as he was allowed to do whatever he wanted to first he will take the ownership of his studying. Ensure that rule breaking will lead to certain consequences like loss of privileges. While doing so also remember the phrase – The tighter your grip, the less you have to hold.

Thirdly **Be a Role Model**, children learn a lot through observation. Model the behaviour which you want to see in your child.... Speak the truth, be friendly and respect everyone, be tolerant and generous, share and discuss your problems, find solutions, be strong and confident in tougher situations. You will see remarkable results in the child.

Fourthly **answer their questions!!!!** Gone is the time when the parents said “because I say so”. Give relevant explanation to your child's questions, do not belittle their curiosity. How can we expect them to learn, to accept what according to them does not have any basis!!! **Make communication** your priority. No matter how much time you give to your child ensure that you give it to him and him only. In other words give him his quality time.... But if he needs his own time ensure they have that too. Express your feelings that will help them express theirs. This will ensure that they do not pile up any kind of emotion within themselves which might lead to psychological disturbances.

Above all **Be Flexible...** Things will not always work out as you had planned. You may not always get the expected results. Accept that there are certain limitations....The word 'effective' in itself means 'giving the desired result'. I am sure 'the desired result' each parent would want is, their child to be happy, strong and confident.

Parenting isn't a practice. It's a daily learning experience.

Dr. Shraddha Kale Kapile
B.D.S, MSW.



क्रियात्मिक अहवाल

प्रशिक्षण कार्यक्रम

* विधी कार्यशाळा :

एकात्मिक बालविकास सेवायोजना प्रकल्पांतर्गत सायवन, मालजीपाडा आणि मांडवी येथे वस्तीतील महिला, अंगणवाडी कार्यकर्त्या तसेच मदतनीस यांच्याकरीता विधी कार्यशाळा घेण्यात आली. ज्यामध्ये घरगुती हिंसा प्रतिबंधक कायदा २००५, छेडछाड, NC, FIR, 498-A, महिलांचे पोलिस स्टेशन संदर्भातील अधिकार या विषयांवर सविस्तर मार्गदर्शन केले.



* व्यक्तिमत्व विकास :

ठाणे जिल्हा ग्रामिण रुग्णालयाच्या परिचारीका, वार्डबॉर्ड्स आणि आयाबाईसोबत व्यक्तिमत्व विकास या विषयांवर प्रशिक्षण घेण्यात आले.



* बाल लैंगिक शोषण आणि संरक्षण कायदा :

एकात्मिक बालविकास सेवा योजना प्रकल्पांतर्गत बाल लैंगिक शोषण आणि लैंगिक अपराधांपासून

बालकांचे संरक्षण अधिनियम २०१२ याबद्दल ज्ञानदीप विद्यामंदिर-वालीव, विरारमधील कारगील नगरमधील मुलींच्या गटास सदर विषयासंबंधी सविस्तर माहिती दिली तसेच भांडुपमधील मुलींच्या गटास चांगला स्पर्श आणि वाईट स्पर्श याबाबत मार्गदर्शन करण्यात आले.



* वयात येताना :

पौगांडावस्थेतील शारीरिक, मानसिक, भावनिक बदल, त्यामुळे येणाऱ्या समस्या, त्यांना कसे सामोरे जावे, मासिक पाळी



चक्र, गर्भधारणा, मासिक पाळी दरम्यान घ्यावयाची काळजी, स्वच्छता, बाल लैंगिक शोषण, प्रेम आणि आकर्षण याविषयांवर जिल्हा परिषद शाळा सातीवली तसेच अवर लेडी ऑफ ग्रेस कॉन्व्हेंट स्कूल, पापडी येथील मुलींना मार्गदर्शन करण्यात आले.

* सुजाण पालकत्व :

भुईगावमधील सोडॉलिटीच्या महिलांकरीता सुजाण पालकत्व या विषयांवर मार्गदर्शन केले.





* जिल्हा स्तरीय प्रशिक्षण कार्यक्रम :

निर्मला इन्स्टिट्यूट, वैजापूर, औरंगाबादमधील वस्तीपातळीवरील नेतृत्वगुण असलेल्या महिला व पुरुषांकरीता, घरगुती हिंसा प्रतिबंधक कायदा २००५ तसेच महिलां संदर्भातील इतर कायदे व अधिकार याविषयांवर खेळ, केस स्टडी, गटचर्चेच्या आधारे चर्चासत्र घेण्यात आले.

अंतर्गत तक्रार निवारण समिती

रिझर्व बँक ऑफ इंडिया, ज्ञानमाता सदन, तलासरी व मनोज इंटरनेशनल एक्सपो कंपनीत 'अंतर्गत तक्रार निवारण समिती'ची बैठक घेण्यात आली.

वस्तीकार्य

* स्पोर्ट्स :

कळंबमधील, डझनपाड्यातील महिलांचे मनोरंजन व्हावे या दृष्टीने विविध खेळांचे आयोजन करण्यात आले. ज्यामध्ये महिलांनी उत्स्फूर्तपणे सहभाग घेत आपला आनंद द्विगुणीत केला.

* आरोग्य शिबीर :

दुमीबाई सालू वाझ चॅरिटेबल ट्रस्ट, डॉ. पंडित व सख्येमार्फत मांडवी येथे तर सिल्हर इनिंग आणि सख्येच्या संयुक्त

विद्यमाने शिवणसई येथे नालासोपाऱ्यातील स्टार हॉस्पिटल मार्फत आरोग्य शिबीर घेण्यात आले.

* समर कॅम्प :

गास डोंगरी व गौतमनगर येथील मुलांकरीता Light House संस्थेच्या सहकार्याने समर कॅम्प घेण्यात आला, ज्यामध्ये खेळ, गाणी, गोष्टी, नाटक यामाध्यमातून मुलांना मूल्यशिक्षण देण्यात आले तसेच ठाण्यातील नेहरु नगर, भीमनगर आणि सिद्धेश्वर स्कूल येथेही समर कॅम्प घेण्यात आला.



* पर्यावरण दिन :

५ जून पर्यावरण दिनाच्या निमित्ताने गास डोंगरी, गौतम नगर येथे आयुर्वेदिक रोपांचे वाटप करण्यात आले. पर्यावरणाचा होत असलेला ऱ्हास, वृक्षाचे महत्त्व, पर्यावरण, जोपासण्याची गरज याबाबत सख्येच्या स्वयंसेवकांनी मार्गदर्शन केले. तसेच ठाण्यातील मनोरमा नगर येथे वृक्षारोपण करण्यात आले, याच अनुषंगाने MSW च्या विद्यार्थीनीने कचरा व्यवस्थापन यावर मार्गदर्शन केले.

* योगदिवस :

MSW च्या विद्यार्थीनीने मनोरमा नगर मधील महिलांकरीता आरोग्यदायी जीवनाकरीता योगाचे महत्त्व पटवून देऊन काही योगासनांची प्रात्यक्षिके करून घेतली.



महिला दिन

← आडणे येथे महिला दिनानिमित्त Balance for better हा विषय घेऊन स्त्री पुरुष समानता या विषयांवर चर्चासत्र घेतले तसेच महिलांकरीता विविध खेळांचे आयोजन करण्यात आले.

← एकात्मिक बालविकास सेवा योजना प्रकल्पांतर्गत मांडवी आणि घनसोली येथे आयोजित करण्यात आलेल्या महिला दिनानिमित्त लिंग समानता तसेच कायदेविषयक मार्गदर्शन करण्यात आले.



← आंतरराष्ट्रीय महिला दिनानिमित्ताने मर्सेस वाघोली येथे आजच्या युगातील महिलांपुढील आव्हाने या विषयांवर मार्गदर्शन केले.

← We Action मार्फत आयोजित महिलादिन कार्यक्रमात 'सख्य' चा सक्रीय सहभाग.

← 'सख्य महिला मार्गदर्शन केंद्राने' मनोरमानगर येथे Balance for Better हा विषय घेऊन 'महिला दिन' साजरा केला या कार्यक्रमाच्या प्रमुख वक्त्या सौ. उज्वला बगावडे यांनी महिलांनीच समाजातील दृष्टीकोनात बदल घडवून आणण्यास, तसेच स्त्री-पुरुष समानता आणण्याकरीता पुढाकार घ्यावयास हवा असे प्रतिपादन करून महिलांना मार्गदर्शन केले, तसेच या कार्यक्रमास प्रमुख पाहुणे म्हणून जनशक्ती फाऊंडेशनचे नरेंद्र पटेल, ICDS च्या श्रीमती चित्रा व पोलीस कर्मचारी श्री. श्रावण हे ही यावेळी उपस्थित होते. सदर प्रसंगी पथनाट्य, नृत्य, गाणी आणि खेळ असे विविध उपक्रम घेण्यात आले.

वर्धापन दिन सोहळा

सख्य महिला मार्गदर्शन केंद्राचा ३२ वा वर्धापन दिन जीवन विकास मंडळाच्या सभागृहात साजरा करण्यात आला, सदर कार्यक्रमात प्रमुख पाहुणे म्हणून वसई न्यायालयाचे न्यायाधीश श्री. राहुल भोसले तर विशेष अतिथी म्हणून श्री. प्रकाश आल्मेडा, प्रा. शैला घोन्सालवीस आणि



श्री. सिल्वेस्टर परेरा आदि मान्यवर उपस्थित होते मान्यवरांनी महिला मार्गदर्शन केले. या कार्यक्रमास महिलांची उपस्थिती लक्षणीय होती. सदर कार्यक्रमात विविध खेळ, पथनाट्य आणि सांस्कृतिक नृत्य सादर करण्यात आले तसेच 'कामाच्या ठिकाणी महिलांवर होणारी लैंगिक हिंसा' - मार्गदर्शन पुस्तिका आणि 'हुकार' मुखपत्राचे प्रकाशन करण्यात आले.

अभ्यास दौरा

वस्ती पातळीवरील नेतृत्वगुण असलेल्या महिलांचा अभ्यासदौरा 'कृपा फाऊंडेशन ठिकाण पापडी येथे नेण्यात आला. समाजात वाढलेली व्यसनाधीनता, याचा समाजावर पर्यायाने कुटुंबावर होणारा परिणाम लक्षात घेऊन कशाप्रकारे उपाय योजना करता येतील याबाबत चर्चा करण्यात आली.



कर्मचारी क्षमता वृद्धी

← मुंबई जिल्हा व उपनगर विधी सेवा प्राधिकरण आयोजित चार दिवसीय PLV (Para Legal Volunteers) प्रशिक्षणात सख्याचा सहभाग.

← Concern India Foundation (CIF) ने आयोजित केलेल्या दोन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रमात सख्याचा सहभाग.



सुजाण पालकत्व

इंग्रजीत एक म्हण आहे की, "Charity begins at home " आपल्या घरातील लोकांना प्रेमाने वागवणे हे आपले आद्य कर्तव्य, तसेच मराठीमध्ये असं म्हटलं जातं की मुलांसाठी घर ही पहिली शाळा.

वरिल दोन्ही वाक्यामध्ये बराचसा अर्थ भरलेला आहे. घर म्हटलं म्हणजे आई-वडील व मुलं यांचा समुह की ज्याला आपण कुटुंब म्हणतो. मूल जन्मल्यानंतर ते कुटुंबात वाढतं व त्याचे संगोपन हे त्यांचे आई-वडिल करीत असतात. जसजसं मूल मोठं होत जातं तसतसं मूल कुटुंबातील मोठ्या माणसाशी जुळवून घेत असतं. मुख्यःत्वे करून आपल्या आई-वडिलांच्या सानिध्यात राहून त्यांची वर्तणूक, बोलणं, चालणं, हळूहळू आत्मसात करीत असतं. निसर्गतःच मुलं ही अनुकरणप्रिय असतात. ईश्वराने दिलेली ही फार मोठी देणगी आहे, आणि म्हणूनच पालकांवर फार मोठी जबाबदारी येऊन पडते. पालकांची भूमिका ही एखाद्या कुंभाराप्रमाणे असते. कुंभार जसा मातीपासून मडकी बनवतो, ओल्या मातीला निरनिराळा आकार देऊन मडकी बनवतो, तशीच भूमिका घेऊन पालकांना आपल्या लहान मुलांना संस्काराचे धडे द्यावयाचे असतात. मुलासमोर एक आदर्श पालक म्हणून आपलं वर्तन ठेवावयाचे असते. पालकांना स्वतः आपल्यात असलेल्या काहीक दुर्गुणांना मुरड घालावयाची असते. त्यांच्यासाठी पालक स्वतः सुसंस्कृत असावयास हवेत.

असं म्हणतात की, "संस्कार हे झाडाच्या उंच फांदीला बांधलेल्या झोक्यासारखे असतात." वाऱ्याने झोका पुढे मागे होतो ; पण तुटत नाही. फांदीला बांधलेला दोर किती मजबूत आहे यावर त्याचे स्थैर्य अवलंबून असते. हा दोर म्हणजे त्याच्या मूलभूत संस्कारांची बैठकच.

म्हणूनच मुलांना जन्म देणं सोपं असतं, परंतु त्यांना संस्कारमय करणं हे जिकरीचं काम असतं. जीवनात पालकांना होकायंत्राचं काम करायचं असतं. योग्य दिशा मुलांना दाखवण्याचे काम असतं. जीवन जगत असतांना आयुष्यात सगळे मार्ग सरधोपट नसतात. बहुधा खाचखळग्यांनी भरलेले असतात. बऱ्याच वेळी एखाद्या घटनेमुळे माणूस खचून जातो. जीवनाला काही अर्थ उरला नाही, अशी भावना निर्माण होते. परंतु वडिलकीच्या नात्याने दिलेला सल्ला हा बहुमोल ठरतो आणि जीवनात एक नवा

अर्थ निर्माण होतो. म्हणूनच आई-वडिलांना एक सुजाण पालक म्हणून महत्त्वाची भूमिका बजावयाची असते.



इथे एक गोष्ट मला आर्वजून नमूद करावयाशी वाटते. जुन्या जमान्यातलं एका चित्रपटातलं अर्थपूर्ण गाणं. एक माणूस देवाला उद्देशून गातो. "देख तेरी संसारकी हालत क्या हो गयी भगवान, कितना बदल गया इन्सान", खरंच! समाजातलं सगळं चित्र बघितलं तर, असं वाटतं की कुठे चाललीय ही दुनिया, दोन हात व दोन पाय असलेला माणूस तसाच आहे. परंतु माणसाची जीवनाकडे पाहण्याची दृष्टी बदलेली आहे. समाजात अनेक प्रलोभने वाढली आहेत. मोबाइल, टी.व्ही सारख्या वस्तुचा सर्रास वापर होत चाललाय. शाळेत जाणाऱ्या मुलांपासून कामावर जाणाऱ्या व्यक्तिपर्यंत मोबाइलचा मुक्त वापर. मोबाइल ही सुरुवातीला एक सोय म्हणून वापर केला जात असे. परंतु आता एक फॅशन म्हणून शाळेत-कॉलेज मध्ये जाणाऱ्या मुलां-मुलींच्या हातात मोबाइल दिसतो. मग काय ? रात्री-अपरात्री हीच मुलं मोबाइलवर चॅटींग काय, टवीटींग काय, Whatsup वैगेरे मध्ये गुंतलेले असतात. जोडीला टी.व्ही आहेच राक्षस म्हणून. रात्रभर टी.व्ही बघून उशीरा झोपी जाणे आणि उशीरा उठून शाळेला जाणे किंवा कॉलेजला गुटली मारणे हे ओघानेच आलेच. आता नवीनच फॅशन आलीय. कॉलेजची मुलं सहलीच्या नावाने रेव पार्टीला जातात. तिथे जाऊन दारू व अमली पदार्थांचा सेवन करतात व धम्माल करतात. ह्या पार्टीमध्ये केवळ मुलंच असतात असे नव्हे, तर मुलीसुद्धा असतात. मग मौज-मस्ती व इतर धम्माल काय, हे तर निराळ्या शब्दात सांगायला नको.

विषय तसा संवेदनशील आहे. ह्या विषयावर बरंच काय लिहता येईल. सुजाण पालक किती दक्ष आहे, ह्यावर त्याच्या पाल्याचे भविष्य अवलंबून आहे. शेवटी एकच सांगता येईल, वेड्या प्रेमा-पोटी भावनाविवश न होता, आपल्या मुलाची मागणी किती योग्य व अयोग्य आहे ह्याचा आई-वडिलांनी सारासार विचार करून मागणी पूर्ण करा. अन्यथा विनाश अटळ आहे. हे सुजाण पालकास सांगणे न लागे!

MOST PROMISING COMPANY OF THE YEAR!

RBL BANK



CNBC TV18 India Business Leader Awards - 2018

Some Of Our Important Accolades



India Talent Management Award from CNBC Asia (2017)



Vishwavir Ahuja recognized as 'EY Entrepreneur of the Year' in the Financial Services Category (2016)



Recognized by World Economic Forum as a 'Global Growth Company' (2014)



Business Today-KPMG Study Best Bank-Growth 2012-16 Best Small Bank 2017 (2012 to 2017)



Business World Study India's Fastest Growing Small Bank (2013 to 2017)

RBL Bank is almost 75 year old, but only 7 years young in our current avatar. During this period, the bank has grown by almost 40 times in size and over 50 times in profits. We have put together a best in class institution to deliver best in class banking services, grounded on the principles of strong governance, best professional standards and an ethical value system. We are overwhelmed by the support and good wishes from all our stakeholders.

Thank You!

apno ka bank



Call: 1800 123 8040 | Visit: www.rblbank.com | Write: customercare@rblbank.com
CIN L65191PN1943PLC007308

9765874493

100