विभक्त तरीही एकत्र

फ्रेनी इटालिया
डॉ सुजाता मोरे चव्हाण

ई साहित्य प्रतिष्ठान

सादर करत आहे

विभक्त तरीही एकत्र

फ्रेनी इटालिया
समुपदेशक

डॉ. सुजाता मोरे चव्हाण
विवाह समुपदेशक

विभक्त तरीही एकत्र

लेखिका :

फ्रेनी इटालिया

डॉ. सुजाता मोरे चव्हाण

९८६७९३४१०८-

Email : drsujatachavan61@gmail.com

मुखपृष्ठ- चैतन्य चव्हाण

या पुस्तकातील लेखनाचे सर्व हक्क लेखिकेकडे सुरक्षित असून पुस्तकाचे किंवा त्यातील अंशाचे पुनर्मुद्रण वा नाट्य, चित्रपट किंवा इतर रुपांतर करण्यासाठी लेखिकेची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे. तसे न केल्यास कायदेशीर कारवाई (दंड व तुरुंगवास) होऊ शकते.

This declaration is as per the Copyright Act 1957 read with Sections 43 and 66 of the IT Act 2000. Copyright protection in India is available for any literary, dramatic, musical, sound recording and artistic work. The Copyright Act 1957 provides for registration of such works. Although an author’s copyright in a work is recognised even without registration. Infringement of copyright entitles the owner to remedies of injunction, damages and accounts.

प्रकाशक ई साहित्य प्रतिष्ठान :

www.esahity.com

esahity@gmail.com

Whatsapp- 9987737237

(विनामूल्य पुस्तकांसाठी फ़क्त नाव गाव कळवा)

प्रकाशन : २७ जानेवारी २०२५

©esahity Pratishthan®2025

- विनामूल्य वितरणासाठी उपलब्ध.
- आपले वाचून झाल्यावर आपण हे फ़ॉरवर्ड करू शकता.
- हे ई पुस्तक वेबसाईटवर ठेवण्यापुर्वी किंवा वाचनाव्यतिरिक्त कोणताही वापर करण्यापुर्वी ई-साहित्य प्रतिष्ठानची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे.

विभक्त तरीही एकत्र

फ्रेनी इटालिया
समुपदेशक

डॉ. सुजाता मोरे चव्हाण
विवाह समुपदेशक

विभक्त तरीही एकत्र

पालकांमध्ये विसंवाद निर्माण होण्याने ते विभक्त होतात.पण यात विनाकारण ओढली जातात ती निष्पाप मुले. मुलांचा काहीही दोष नसताना त्यांना आपल्या पालकांचे प्रेम, त्यांचा सहवास यापासून दूर राहावे लागू शकते. परंतु जर पालकांनी आपल्या वैवाहिक समस्यांचा गुंता सोडवताना याविषयी जागरूकता बाळगली व मुलांच्या बाबतीत सामंजस्याने मुलाच्या हिताचे निर्णय घेतले तर मुलांवर होणाऱ्या परिणामांची तीव्रता नक्कीच कमी होऊ शकते.

पालकांना याबद्दल मार्गदर्शक ठरणारी काही तत्वे या पुस्तिकेत मांडण्याचा प्रयत्न केला आहे.

विवाह हा नेहमीच आनंदी सुखी असतो असे नाही. दोन व्यक्ती विविध पार्श्वभूमीतून आलेल्या एकत्र येतात तेव्हा त्यांच्यामध्ये मतभेद होऊ शकतात. काही वेळा वैवाहिक समस्या इतक्या गंभीर स्वरूपाच्या असतात की विवाह विच्छेद हा एक सुखकर मार्ग ठरू शकतो. घटस्फोट घेणे हा काही गुन्हा नाही. परंतु विवाह विच्छेदाचे पडसाद निष्पाप बालकांवर उमटतात, तेव्हा कळकळीने पालकांना विनंती करावीशी वाटते की, तुम्ही पती-पत्नी हे नाते तोडता परंतु तुमची पालकत्वाची जबाबदारी घटस्पोट घेऊन संपत नाही.

संमतीने घटस्फोट घेण्याचे प्रमाण अलीकडे वाढलेले दिसून येते. महाराष्ट्रातील कुटुंब न्यालयात केलेल्या अभ्यानुसार, एकत्र कुटुंब पद्धतीमुळे

वैवाहिक समस्या व विवाह विच्छेद घेण्याचे प्रमाण 20% तर दोघांच्या स्वभावातील तफावतीमुळे मोडणाऱ्या लग्नाचे प्रमाण 17 % आढळून आले आहे. व्यक्तिमत्व दोष 16% तर विवाहबाहेरील नातेसंबंध (adultery) 12% इतके आढळून आले आहे. विवाह विच्छेदाच्या कारणांची वर्गवारी केली असता; सामाजिक कारणे 70%, मानसिक आजार 25%, व शारीरिक आजार 5%, इतके प्रमाण आढळून आलेले आहे.

मुलांना दोन्ही पालक आवश्यक असतात हे जरी खरे असले तरी केवळ मुलांसाठी संसाराची गाडी ओढत राहणे हे पालकांना व मुलांनाही हितावह ठरत नाही. रोजचे वाद, भांडणे अश्या अशांत वातावरणात मुलाची सर्वांगीण वाढ योग्य प्रकारे होणे कठीण असते. म्हणूनच पालकांनी आपल्या नात्यातील समस्या सुज्ञपणे व संयमाने हाताळून त्याचे दुष्परिणाम मुलावर होणार नाहीत याची खूप काळजी घ्यावी लागते.

समस्या निर्माण झाल्यास त्या योग्य प्रकारे हाताळण्यासाठी व्यावसायिक समुपदेशकाची मदत घेणे योग्य ठरते.

ही पुस्तिका तयार करण्यामागे आमची पालकांना विनंती आहे की, तुमचे मूल भविष्यात सुजाण, सुआरोग्य असलेला नागरिक बनावा व यासाठी त्याची लहानपणापासून सर्वांगीण वाढ होऊ देण्याची जबाबदारी तुम्ही योग्यपणे पार पाडायची आहे. मुलाची काळजी तुम्हाला आहेच. तेव्हा विभक्त होताना व झाल्यावर मुलाला सांभाळताना तुम्हाला उपयोगी पडतील अशा टिप्स देण्याचा आम्ही प्रयत्न केलेला आहे.

फ्रेनी इटालिया डॉ. सुजाता मोरे चव्हाण

आईवडीलांतील वाद/ भांडणे ह्याचे मुलांवर होणारे परिणाम—

आई-वडिलांच्या विभक्त होण्याने मुलावर विविध स्वरूपाचे परिणाम होतात हे आजवरच्या संशोधनातून दिसून आलेले आहे. हे परिणाम विविध स्तरांवर होत असतात. भावनिक, शारीरिक, मानसिक व सामाजिक अशा विविध पातळीवर हे परिणाम दिसून येतात. होणारे परिणाम कोणत्या स्वरूपाचे असतात हे त्या मुलाच्या वयावर, बौद्धिक व भावनिक पातळीवरही अवलंबून असते. पालकांचा घटस्पोट व विभक्त होण्याच्या वेळेचे मुलाचे वय, मुलाचे लिंग, मुलाच्या वाढीतील टप्पा, मुलाचे व्यक्तिमत्व, पालकांची वर्तणूक व पालकांचे मुलाशी असलेले नातेसंबंध, तसेच पालकांची त्यांच्या स्वतःच्या समस्या हाताळण्याची पद्धत व कुवत या सर्वानुसार मुलावर होणाऱ्या परिणामांत फरक दिसून येतो.

काही परिणाम तात्पुरता स्वरूपाचे असतात तर काहींचे दूरगामी परिणाम होतात. मुलाचे व्यक्तिमत्व त्यामुळे कधी कधी बदलून जाऊ शकते. आई-वडिलांशी असलेले नाते हे खूप भावनिक व खूपच जवळचे असते. त्यामुळे या नात्याला जर तडा गेला तर भविष्यात कोणत्याही जवळच्या नात्यांबद्दलची शंका व भीती मुलांच्या मनात निर्माण होऊ शकते.

कधी कधी मुले स्वतःचा आत्मविश्वास गमावून बसतात. नातेसंबंधांची वीण ही खूप गुंतागुंतीची असते. या ठिकाणी 2+2=4 असे समीकरण लागू होत नाही. त्यामुळे मुलांवर होणाऱ्या परिणामांचे गांभीर्य पालकांनी लक्षात घेणे अत्यंत आवश्यक ठरते.

विभक्त कुटुंबात वाढलेल्या मुलांकडे योग्य वेळी योग्य प्रकारे लक्ष पुरवले गेले नाही तर भविष्यात त्या मुलांच्या वैवाहिक आयुष्यावरही त्याचे पडसाद उमटलेले पहावयास मिळतात. परंतु योग्य वेळी योग्य प्रकारे जर समस्या हाताळल्या तर हे दुरगामी परिणाम आपण टाळू शकतो.

मुलांच्या वयानुसार ते आजूबाजूच्या परिस्थितीचे आकलन करत असतात व त्यावरून मुले त्यांच्या पुरते काही निष्कर्ष काढतात. मुलांच्या मनात कधीकधी खूप गोंधळ उडतो, स्वतःशीच ते भांडत राहतात व याचा परिणाम म्हणून त्यांच्या शारीरिक आजार दिसून येतात. उदा. डोकेदुखी, पोटदुखी.

शारीरिक आजारांप्रमाणेच वर्तणूक दोष हे सुद्धा दिसून येतात. मुल खूप आरडाओरडा करते, आततार्इपणा करते, उद्धटपणे बोलते, अभ्यास करत नाही, मोडतोड करते, इत्यादी.

कधी कधी मानसिक आजारही आढळून येतात. उदा. एकलकोंडेपणा, नैराश्य, चक्कर येणे, अकारण भीती वाटणे.

मुलाच्या वागणुकीतील झालेला अचानक बदल, हुशार मुलगा एकदम नापास होणे, असंतुलित मनस्थिती, वारंवार शारीरिक तक्रारी या सर्वांकडे पालकांनी लक्ष पुरवले पाहिजे व गरज भासल्यास अशा गोष्टींसाठी व्यावसायिक तज्ञांमार्फत मार्गदर्शन घ्यावयास हवे.

मुलांवर होणारे परिणाम पुढीलप्रमाणे असतात:

आदळ आपट करणे

अकारण भीती वाटणे

चोरी करणे

नशेच्या आहारी जाणे

व्यसनी पणा

आत्महत्येचे विचार

अभ्यास न करणे

एकाग्रता करू न शकणे / चंचलता

नखे खाणे

नैराश्य

भित्रटपणा

अंथरुणात लघवी होणे

तोतरे पणा

अति खाणे वा न खाणे

अंगठा चोखणे

सर्वसाधारणपणे, आईवडील हे ,"आम्ही तुझे आई-वडिल-जन्मदाते आहोत तेव्हा तुझी मालकी आमच्याकडे. आम्ही म्हणू ते तू शिकायचे",अश्या विचारसरणीचे असतात. ते मुलाला त्यांच्या दबावाखाली व छत्राखाली ठेवतात व अशाने मुलाची वाढ ते खुंटवत असतात , मात्र ह्याचे भान किती आई-वडिलांना असते? मुलाला स्वत:च्या आशा असतात, स्वत:चे पंख असतात. त्यांना सक्षम करुन त्यांच्या पंखांचा पुरेपुरपणे वापर करण्यास आपण वाव द्यायला हवा. त्याचा वापर ते योग्य मार्गासाठीच करतील ह्यासाठी त्यांची पूर्वतयारी करुन घ्यावी व हे काम आई-वडिलांचे असते.

मुलाच्या सर्वांगीण प्रगतीसाठी त्याची वाढ योग्य प्रकारे होणे गरजेचे ठरते. यामध्ये पालकांची भूमिका खूपच महत्त्वाची असते. पालकांमध्ये विसंवाद निर्माण झाल्यास तो पती-पत्नी मधला विसंवाद, आई-वडिलांमधला होऊ देऊ नये याची काळजीपूर्वक खबरदारी पालकांनी घ्यावी. ही आमची कळकळीची विनंती आहे. पती-पत्नीचे नाते कायद्याने तोडले तरी आई वडील हे नाते तुटत नाही याची पालकांनी कृपया नोंद घ्यावी.

मुलांना वाढवतांना आपण पण बरेच काही शिकत असतो. मुले आपल्याला मोठी बनवतात.

पहा पटतंय का?

मुलं आम्हाला खरं तर
बरंच काही शिकवत असतात
आपण मात्र त्याकडे कानाडोळा करत असतो.
आपण त्यांना अज्ञानी ’पोर’ समजतो
त्यांच्या वागण्याला पोरकटपणा म्हणत असतो
संस्कृतीच्या नावाखाली बळजबरी करत असतो
नकळतपणे त्यांची प्रगती आपणच खुंटवत असतो
आम्ही मोठे ज्ञानी असे उगीच समजत असतो
जरा विचार करुया, मागे वळून पाहूया.
आपल्याला जे मिळालं नाही
ते बाळाला मिळावं म्हणून झटायचं
केवळ पुस्तकी शिक्षण नाही पुरेसं
तेव्हा त्यांना निसर्गाशी संवाद साधू द्या
समाजातील सर्व बांधवांना भेटू द्या.
चार चौघात वागण्याचे त्यांना ज्ञान द्या
बुद्धी सोबत भावनांचे महत्त्व त्यांना कळू द्या
त्यांना काय भावतंय त्यांची जाणीव द्या
आपण त्यांचे ’पालक’ आहोत
’मालक’ नाही ह्याचे सतत भान राहू द्या

विसरुया नको की

त्यांनीच तर आपल्याला पालक बनण्याचे भाग्य दिलंय

त्यांच्याकडून आपल्याला बरंच काही शिकायचंय!

मुलांशी सुसंवाद साधणे गरजेचे असते. संवाद साधायला हवा म्हणजे नक्की काय करायचे हे समजून घेऊया.

संवाद ही एक प्रक्रिया असते. एका व्यक्ति कडुन दुसऱ्याला संदेश पाठवला जातो. तो संदेश दूसरी व्यक्ति स्वीकारते आणि त्याचा अर्थ लावते. आता दूसरी व्यक्ति त्याचे उत्तर देते. हे उत्तर पहिल्या व्यक्ति कडे पोहोचते आणि ती व्यक्ती ते स्वीकारून त्याचे प्रतूत्तर देते. तर वरकरणी सोपी वाटणारी ही प्रक्रिया गुंतागुंतीची असते.

पाठवणाऱ्या व्यक्तीने ते कसे, काय आणि केव्हा पाठवले तसेच दुसऱ्या व्यक्ति कडे काय, केव्हा आणि कसे पोहोचले आणि ते कसे समजले गेले ह्या-नुसार त्याचे उत्तर बदलते.

शिवाय, कोणत्या वेळी बोललो हे सुद्धा महत्वाचे असते. पाठवणाऱ्याची आणि दुसऱ्याची त्यावेळची मनस्थिती असेल त्याप्रमाणे त्याचा अर्थ आणि उत्तर दिले जाते.

ही सुसंवादाची प्रोसेस चांगली होण्याकरता काही गोष्टींची मदत होते, जसे की,

- मोकळे वातावरण
- दडपणरहित वातावरण
- पुरेसा वेळ असणे
- ठराविक मजकूर स्पष्टपणे मांडणे
- दुसऱ्याला समजून घेऊन सांगणे

- स्वतःला काय सांगायचे आहे ह्याबद्दल स्पष्टता असणे
- दुसऱ्या पर्यंत आपले सांगणे पोहचेल ह्याची काळजी घेणे
- सोप्या भाषेत आणि स्पष्टपणे व्यक्त करणे
- आपण समोरासमोर बोलतो तेव्हा शब्दा-बरोबरच आपली देह-बोली बरेच काही सांगत असते ह्याची दखल घ्यावी.
- मजकूराबरोबर तुमच्या भावनाही पोहोचत असतात हे लक्षात घ्यावे.

सुसंवादाला काही अडथळे निर्माण होऊ शकतात.

सुसंवाद साधतांना काही गोष्टी लक्षात घ्यावयास हव्यात, त्या आता आपण जाणून घेऊया. -

- भौतिक अडथळे जसे की, दूर अंतर, आजूबाजूला कलकलाट असणे, उजेड नसल्याने दिसु न शकणे इत्यादी. ह्यामुळे संवादात अडधळा निर्माण होऊ शकतो.

- समजून घेण्यात अडथळे. आपण आपल्या अनुभवावरुन मजकुराचा अर्थ लावत असतो. पाठवणाऱ्याची समज आणि दुसऱ्याची समज ह्यात जर तफावत असेल तर हवा तसा संदेश पोहचणार नाही. मुलांच्या वयानुसार/ समजेनुसार गोष्टी सांगाव्या लागतात.

- पूर्वग्रह दूषित समजांचे अडधळे . आपल्या काही पूर्वग्रह दूषित कल्पना असतात .त्यांचा संदेश नीट पोहोचण्यास अडथळा निर्माण होऊ शकतो. अशावेळीबऱ्याचदा काय सांगितले जातेय ते ऐकण्यापेक्षा कोण सांगतेय ह्यावरून ऐकणारा प्रतिक्रिया देतो.

- शब्द आणि देह-बोली ह्यांची विसंगती हा सुसंवादात अडथळा निर्माण करतो. ऐकणाऱ्याला त्यातून स्पष्टता येत नाही.

- तीव्र भावना असतात तेव्हा संवाद साधणे कठीण जाते. खूप आंनदात किंवा खूप रागात, दु:खात आपण नीट सांगू शकत नाही तसेच आलेला मजकूर नीटपणे समजून घेऊ शकत नाही.

- भाषा हे तर संवादाचे माध्यम असते. एकच शब्द दोन वेगळ्या भाषांमध्ये वेगळे अर्थ सांगतो. त्यातून गोंधळ निर्माण होऊ शकतो.

उदाहरणार्थ, 'नवरा' मराठीत त्याचा अर्थ पती तर गुजराथीत त्याचा अर्थ रिकामटेकडा असा होतो. 'जाडा' याचा मराठीत लठ्ठ, मोठ्ठा असा होतो तर हिंदीत थंडीचा मोसम असा होतो. म्हणून ह्याबद्दल सजग रहावे.

- संदेश देणारा आणि घेणारा दोघांची व्यक्त होण्याची कुवत, ऐकून घेण्याची सवय, संभाषण कौशल्य ह्या नुसार सुसंवादाची परिणामकारकता बदलते. मुलांच्या वयानुसार व त्यांना समजू शकेल अश्या पद्धतीने त्यांच्यांशी संवाद साधणे गरजेचे असते.

- आपल्याकडे एकमेकांशी बोलतांना बोलणारा कायम एक राहतो आणि ऐकणारा दुसरा, असे केल्याने तो सुसंवाद होत नाही . समोरच्याला बोलायला संधी देणे, त्याचे मत त्याला मोकळेपणाने व्यक्त करू देणे, त्याच्या म्हणण्याचा आदर करणे, दुसऱ्याचे नीट ऐकून घेणे अशा कौशल्यांची सुसंवादासाठी अत्यंत गरज असते. मुलांना त्यांची स्वत:ची अशी काही मते/ विचार असतात , तेव्हा त्यांना व्यक्त होऊ द्यावे.

- राग येणे चुकीचे नसते पण आपल्या रागावर नियंत्रण ठेवता येणे महत्त्वाचे असते. दुसऱ्याला आपल्या भावनांचा त्रास होणार नाही खबरदारी घ्यावी लागते तसेच दुसऱ्यांच्या भावनांची कदर आणि आदर राखलाच पाहिजे. पालकांनी ह्याची जागरूकतेने काळजी घ्यावी लागते. मुले अनुकरणाने बरेच काही शिकत असतात.

- **मुलांची** कोणती गोष्ट आवडते ते व्यक्त करणे महत्वाचे असते . तसेच जर काही आवडले नाही तर तसे स्पष्टपणे सांगावे पण हे करतांना मुलाची अमुक एक वागणूक तुम्हांला आवडलेली नाही हे स्पष्ट

करावे. तुम्हाला मुल आवडत नाही असे नसून ती त्याची वागणूक आवडलेली नसते हे स्पष्ट करावे.

- एकत्रितपणे घरची कामे करणे वा एकत्रितपणे फिरायला जाणे ह्यातून संवाद साधणे सोपे होऊ शकते.

- मुलांना अध्याहृत धरू नये. "मला वाटते तुला काय विचारायचे आणि आम्ही तुझे भलेच करणार “ असे विचार नसावेत. कधीकधी सरप्राईज देणे चांगले पण अध्याहृत धरू नका.

- एखाद्या दिवशी भूमिका बदलून बघा. ह्यातून एकमेकांना जाणून घ्यायला खूप मदत होते आणि मजाही येते.

- शक्यतो संवाद समोरासमोर बसून करा. बोलणे शक्य नसेल तर लिहून संवाद साधा.

कुटुंब न्यायालयात मुलांच्या ताब्याविषयीचे दावे चालवले जातात. मुलांचे हित पाहणे व जोपासणे हे कोर्टाचे कर्तव्य असते. खरे तर पालक आपल्या बालकाला, त्याच्या विविध गरजांना योग्यप्रकारे ओळखू शकतात. पण ते त्यांच्या स्वतःच्या समस्यांमध्ये कधी कधी इतके बुडून जातात की बालकांच्या गरजांकडे त्यांचे नकळतपणे दुर्लक्ष होऊ शकते. असे होऊ द्यायचे नसेल तर पालकांनी याबद्दल दक्षता बाळगली पाहिजे.

कुटुंब न्यायालयात समुपदेशकांच्या मदतीने आपल्या समस्यांवर तोडगा काढण्याचे प्रयत्न केले जाऊ शकतात. कुटुंब न्यायालय मुलाचे हित पाहताना काही गोष्टींचा अभ्यास करते व मग निकाल देते.

मुलाचे हीत ठरवणाऱ्या पुढील गोष्टी अभ्यासल्या जातात:

- मुलाचे व पालकांचे नातेसंबंध कोणत्या प्रकारचे आहेत?
- जी व्यक्ती पालकत्व/ ताबा मागत आहे, त्या व्यक्तीचा उद्देश / हेतू कसा / काय आहे?
- पालकांचे व्यक्तिमत्व व मुलाचा स्वभाव.
- मुलाचे वय व लिंग
- मुलाची इच्छा
- मुल कधीपासून पालकांपासून दूर आहे?
- मुलाचा दिनक्रम
- दोन्ही पालकांचे राहणीमान
- पालकांनी एकमेकांवर केलेल्या आरोप प्रत्यारोपाचे स्वरूप.

समुपदेशकातर्फे मुलाला व पालकांनाही नाते जोपासण्यासाठी / वाढवण्यासाठी मदत केली जाते.

मुल आणि पालक यामधील नात्याचे तीन प्रमुख पैलू लक्षात घ्यावे लागतात.

- स्वतः व स्वतःचे भावनिक विश्व,
- आपले मूल,
- मी - माझा जोडीदार व मूल यातील नातेसंबंध.

मी स्वतः माझ्या भावनांबद्दल स्पष्ट असावयास हवे. अन्यथा मी मुलाकडे माझ्या गोंधळलेल्या भावनिक स्थितीतून संवाद साधून मुलाला गोंधळात टाकण्याची शक्यता निर्माण करते/ करतो. आपल्या केवळ बोलण्यातूनच नव्हे तर शारीरिक हालचाल , खाणाखुणा व श्वासोश्वास यामधूनही आपल्या भावना आपण मुलांपर्यंत पोहोचवत असतो. मुलाशी संवाद साधताना आपल्या स्वतःच्या समस्या बाजूला ठेवता यावयास हव्यात.

माझे मुल माझ्यासाठी सर्वात मोलाचे आहे असे पालकांना वाटते. मुले त्यांच्या वयानुसार आकलन करतात व विचार करतात. मुलांना त्यांच्याच वया एवढे राहू द्यावे, त्यांना त्यांच्या वयापेक्षा जास्त प्रौढ बनवू नका. मुलांना आपण काय देतो यापेक्षा कसे देतो व किती प्रेम करतो याचे मूल्य जास्त असते.

मुलांच्या प्रमुख तीन गरजा लक्षात ठेवाव्यात-

प्रेम, पालकांशी मी जोडलेला आहे ही जाणीव व भावनिक शाश्वतता.

मुल दोन्ही पालकांकडून या गरजांची अपेक्षा करीत असते. मुलाला प्रेम, स्थैर्य व शाश्वतता जाणवली की ते तणाव मुक्त वागू शकते व त्याची सर्वांगीण वाढ होण्यास खूप मदत होते.

मुलाचा आत्मविश्वास, स्वभाव, व्यक्तिमत्व हे घडताना त्याच्या वरील तीन गरजा पूर्ण होणे महत्त्वाचे ठरते.

बर्याचदा पालक आपल्यातील भांडणात मुलाचा वापर प्यादे म्हणून करतात हे अगदी अयोग्य आहे.

मुलाशी पालकांचे नाते हे पालकांच्या विभक्त होण्याने तुटत नसते. एका पालकाकडे मूल राहते. पण दुसरा पालक ठरलेल्या वेळी मुलाशी भेटत राहतो. या भेटीचा वेळ त्या पालकाने पुरेपूरपणे सदुपयोगासाठी वापरावा. या काळात मुलाकडून दुसऱ्या पालकांबद्दल माहिती काढून घेणे, दुसऱ्या पालकांबद्दल वाईट बोलणे, किंवा दुसरा पालक कसा चांगला नाही हे मुलास पटवून देण्याचा प्रयत्न करणे, इत्यादी प्रकारच्या वागणुकीमुळे मुलाच्या मनात गोंधळ निर्माण होतो.

बऱ्याचदा मूल या परिस्थितीचा वापर स्वतःसाठी करून घेते. मुले आपल्याला वाटते त्यापेक्षा जास्त चतुर व हुशार असतात. मुले सतत निरीक्षण करत असतात. आपल्या नकळत आपण बरेच काही संदेश आपल्या मुलाला देत असतो. यामुळे मुलांसमोर पालकांनी एकमेकांवर आरोप प्रत्यारोप करीत राहणे कधीच योग्य ठरत नाही. मुलासमोर व मुलाबाबत काही निर्णय घेताना आई-वडिलांनी एकत्रितपणे सामंजस्याने जर विचार केला तर होणारे दुष्परिणाम आपण नक्कीच कमी करू शकतो वा टाळू ही शकतो.

मुलाच्या मनात असंख्य शंका असतात. मुलांमध्ये उत्सुकता असते. आजूबाजूला होणाऱ्या घटना ते अनुभवतात व दोन्ही पालकांची वागणूक ते अनुभवत/ बघत असतात. पालकांनी म्हणूनच, त्यांच्या स्वतःच्या समस्या शक्यतो वेगळ्या ठेवून, दोघांचा विभक्त होण्याचा निर्णय मुलाला समजेल अशा भाषेत व अशा पद्धतीने सांगावा. हल्ली मुलांना कोणत्याही विषयाबद्दल माहिती गुगलवर मिळते, पण ती माहिती योग्य असतेच असे नाही. त्यामुळे मुलांच्या मनात चुकीच्या माहितीच्या आधारे काही पालकांविषयी काही गैरसमज निर्माण होऊ शकतात.

मुलांचे विश्व हे त्यांचे घर, मित्रपरिवार व पालक हे असते. हे त्यांचे मर्यादित विश्व त्यांच्या व्यक्तिमत्व विकासाला पूरक राहील, अशी खबरदारी दोन्ही पालकांनी घ्यावी. जेणेकरून त्याचे मूल भविष्यात एक यशस्वी व्यक्ती बनू शकेल.

पालक घटस्फोट घेताहेत हे मुलास कसे सांगावे?

- स्पष्ट शब्दात पालकांनी आपला निर्णय मुलाला समजेल अशा भाषेत ; मुलाचे वय लक्षात घेऊन; शांतपणे सांगावा. शक्यतो दोन्ही पालकांनी एकत्र बसून मुलाला वस्तुस्थिती समजवावी.

- मुलाशी बोलल्यावर मुलाच्या मनात असंख्य प्रश्न निर्माण होतात याची जाणीव ठेवा व मुलाला ते प्रश्न विचारण्याची मोकळीक द्या.

- मुलाला काही कळत नाही या भ्रमात राहू नका .मुलाला आपल्या वागण्यातून दाखवून द्यावे की दोन्ही पालकांसाठी मूल व त्याचे भवितव्य महत्त्वाचे आहे.

- पालक जरी पती-पत्नी म्हणून वेगळे होत असले तरी पालक हे आई-वडील राहतातच याची खात्री मुलाला वाटू द्यावी.

- शक्यतो मुलाच्या बाबतीतले निर्णय दोन्ही पालकांनी सामंजस्याने एकत्रितपणे मुलाचे हित लक्षात घेऊन घ्यावेत.

- मुलाला त्याचे मन मोकळे करू द्यावे. त्याच्या मनातील प्रश्नांना उत्तरे द्यावीत.

- पालकाचा दिनक्रम, त्यांच्या आयुष्यातील घटना, मुलाला सांगाव्यात जेणेकरून मुल त्या पालकांबद्दल जाणून घेऊन त्या पालकाच्या जीवनातील एक घटक बनेल.

पालकांनी काय करावे / काय करू नये?

ज्या पालकाच्या ताब्यात मूल आहे अशा पालकांसाठी:

काय करावे?

- मुलावर खूप प्रेम करावे व त्याची योग्य प्रकारे काळजी घ्यावी, त्याला सुरक्षित वाटेल असे वातावरण व वागणूक ठेवावी.

- दुसऱ्या पालकाची ठरलेल्या वेळी योग्य प्रकारे भेट घालून द्यावी.

- मुलाच्या बाबतीत चे प्रमुख निर्णय घेताना दुसऱ्या पालकांशी सल्लामसलत करावी.

- सहल वा शाळेतील कार्यक्रम इत्यादी महत्त्वाच्या समारंभात दुसऱ्या पालकाचा सहभाग असावा.

- मुलाची भावनिक गरज लक्षात घ्यावी केवळ महागडी खेळणी व वस्तू देऊन उपयोग नाही.

- मुलाला त्याचे विचार / भावना व्यक्त करायला मोकळीक द्यावी.

- मुलासाठी वेळ द्यावा व तो वेळ सदुपयोगी लागेल अशा प्रकारे वापरावा

- दुसऱ्या पालकाचा आदर राखावा.

- मुल ही एक स्वतंत्र विचारांची व्यक्ती आहे हे लक्षात ठेवावे.

- मुलाच्या मतांचा आदर करावा.

काय करू नये?

-दुसऱ्या पालकांबद्दल मुलाकडे आरोप प्रत्यारोप करू नयेत.

-पालकाने आपल्या दुसऱ्या पालकांबद्दलच्या भावना व्यक्त करण्यासाठी मुलाचा वापर करू नये.

-भावनिक आधारासाठी मुलाचा वापर करू नये.

-मुल दुसऱ्या पालकास भेटून आल्यावर मुलाची उलट तपासणी घेऊ नये.

-मूल जर दुसऱ्या पालकाची जवळीक साधत असेल तर त्याबद्दल स्वतःच्या मनात भीती / धास्ती बाळगू नये.

-मुलाला पालकांच्या भांडणात प्यादे म्हणून कृपया वापरू नये.

-मुलासमोर दुसऱ्या पालकांशी वाद घालू नये व दुसऱ्या पालकास अपमानास्पद वागणूक देऊ नये.

-घटस्फोट वा विभक्त होणे हा निर्णय पालकांचा असतो. त्यामुळे पती-पत्नी हे नाते तुटते वा समस्याग्रस्त होते. परंतु आई-वडील हे नाते कायम राहते. तेव्हा दोन नात्यांमध्ये फरक आहे हे लक्षात घेऊन त्यांची सरमिसळ कृपया करू नये.

-मुलाला अवाजवी संरक्षण देऊ नये व अवाजवी लाड करू नये.

-आपल्या भावनिक वा इतर गरजा मुलातर्फे पूर्ण करून घेऊ नये.

-मुलाला त्याच्याच वयाचे राहू द्यावे व त्याला अवाजवी प्रौढत्व आणावयाचा अट्टाहास करू नये.

-मुलाला आपल्या बाजूचा करून घेऊ नये व तसा दबाव मुलावर घालू नये.

-मुलात दुसऱ्या पालकाचे काही गुण / अवगूण असतील तर त्यावरून मुलास टोचून बोलू नये.

-पालकांच्या समस्यांना मूल कारणीभूत आहे असे मानू नये.

ज्या पालकांकडे मूलाचा ताबा नाही अशा पालकांसाठी:

काय करावे?

- ठरलेल्या भेटीच्या वेळी मुलाला भेटावे, कारण मुल तुमच्या भेटीची वाट पाहत असते. तेव्हा पालक जर काही अपरिहार्य कारणामुळे भेटू शकणार नसेल तर कृपया तसे आधी कळवावे.

- मुलाचा वाढदिवस आठवण ठेवून साजरा करावा. मुलाच्या दैनंदिन जीवनक्रमाची विचारपूस करावी. सण समारंभात मुलाला आवर्जून सामावून घ्यावे.

- तुमच्या भेटीच्या वेळी मुलाला तुमच्या सोबत सुरक्षित व आनंदी वाटावे असा प्रयत्न करावा.

- **भेटीचा वेळ मर्यादित असला तरी तो सदुपयोगी लावावा.**जो वेळ आपल्याला आपल्या मुलासोबत मिळतोय तो चांगला व उपयुक्तपणे वापरावा.

काय करू नये?

- मुलाची भेट केवळ ठराविक वेळीच होते. तेव्हा त्या मर्यादित कालावधीत आपण मुलाशी सुसंवाद साधू शकणार नाही अशी भीती नसावी.

- मुलाशी भेटणे होत नसेल तर त्यासाठी दुसऱ्या पालकाला जबाबदार धरू नये.

- इतर मुलांपेक्षा तुमचा मुलगा कसा कमी पडतो याची जाणीव मुलाला करून देत जाऊ नये.

- मुल जेव्हा दुसऱ्या पालकांकडे असते तेव्हा त्याने काय करावे व करू नये याची बंधने त्यावर लागू नयेत.

- दुसऱ्या पालकांबद्दल टीका करू नये.

- **भेटीचा वेळ मुलावर हक्क गाजवण्यासाठी वापरू नये.**

- मुलाच्या भावना त्यावेळच्या त्याच्या आहेत तेव्हा त्या नाकारू किंवा झिडकारू नयेत.

- मुलाला पालकांच्या भांडणात प्यादे म्हणून कृपया वापरू नये.

- मुलासमोर दुसऱ्या पालकांशी वाद घालू नये व दुसऱ्या पालकास अपमानास्पद वागणूक देऊ नये.

- घटस्फोट वा विभक्त होणे हा निर्णय पालकांचा असतो. त्यामुळे पती-पत्नी हे नाते तुटते वा समस्याग्रस्त होते. परंतु आई-वडील हे नाते

कायम राहते. तेव्हा दोन नात्यांमध्ये फरक आहे हे लक्षात घेऊन त्यांची सरमिसळ कृपया करू नये.

- मुलाला अवाजवी संरक्षण देऊ नये व अवाजवी लाड करू नये.
- आपल्या भावनिक वा इतर गरजा मुला तर्फे पूर्ण करून घेऊ नये.
- मुलाला त्याच्याच वयाचे राहू द्यावे व त्याला अवाजवी प्रौढत्व आणावयाचा अट्टाहास करू नये.
- मुलाला आपल्या बाजूचा करून घेऊ नये व तसा दबाव मुलावर घालू नये.
- मुलात दुसऱ्या पालकाचे काही गुण / अवगूण असतील तर त्यावरून मुलास टोचून बोलू नये.
- पालकांच्या समस्यांना मूल कारणीभूत आहे असे मानू नये.

तर पालकहो, जुजाण व सजग पालक बना. आपल्या मुलांची सर्वांगिण वाढ होऊ द्या.

गरज वाटली तर समुपदेशकाची मदत वेळीच घ्या.

परिशिष्ठ

महाराष्ट्रातील कुटुंब न्यायालयांची यादी

कुटुंब न्यायालय,मुंबई
बी. के. सी. रोड, बांद्रा कुर्ला का ॅम्लेक्स,
बांद्रे पूर्व,मुंबई,४०००५१

कुटुंब न्यायालय, पुणे
सिव्हिल सर्वे नंबर ३४,प्ला ॅट नंबर ८१८/१,
डिस्ट्रीक्ट व सेशनस् कोर्ट जवळ,शिवाजी नगर,
पूणे,४११००५

कुटुंब न्यायालय, नागपूर
५३२ सी + डब्ल्यू ७७, उनामेड रोड,
नागपूर,४४०००१

कुटुंब न्यायालय, संभाजी नगर (औरंगाबाद)
पहिला मजला, जुनी हाय कोर्ट बिल्डिंग, अदालत रोड,
संभाजी नगर,४३१००१

कुटुंब न्यायालय,ठाणे

डिस्ट्रीक्ट कोर्ट बिल्डींग परिसर,फास्ट ट्रॅक्ट कोर्ट व फॅमेली कोर्ट बिल्डिंग,

तिसरा व चौथा मजला,कलेक्टर आॅफीस समोर, कोर्ट नाका,

ठाणे पश्चिम, ४००६०१

कुटुंब न्यायालय, सातारा

अॅडमिनिस्ट्रेटिव्ह बिल्डिंग,तळमजला,एस्टी स्टॅन्ड जवळ,

सातारा.४१५००१

कुटुंब न्यायालय,अकोला

डिस्ट्रिक्ट व सेशनस् कोर्ट बिल्डिंग,रेल्वे स्टेशन रोड,

अकोला, ४४४००५

कुटुंब न्यायालय,नाशिक

बॅरेक नंबर १०,डिव्हीजनल कमिशनर आॅफिस जवळ ,

नाशिक,४२२१०१.

कुटुंब न्यायालय,यवतमाळ

डिस्ट्रीक्ट कोर्ट बिल्डींग परिसर,धामनगान रस्ता,

यवतमाळ,४४५००१.

कुटुंब न्यायालय,उस्मानाबाद

मध्यवर्ती इमारत,उस्मानाबाद,४१३५८२

कुटुंब न्यायालय, सांगली

डिस्ट्रीक्ट व सेशनस् कोर्ट ,बी विंग,विनय नगर,

सांगली,४१६४१६.

कुटुंब न्यायालय,नांदेड

डाॅ. वाडेकर बिल्डिंग, शिवाजी पुतळ्याजवळ,

नंदेड,४३१६०१.

कुटुंब न्यायालय, अलीबाग

कच्छी भवन,दुसरा मजला,शिरबाग नंबर २,

रायगड,अलिबाग,४०२२०१

कुटुंब न्यायालय,जळगाव

दुसरा मजला ,२ एच ६८+५ x २,जुने बी.जे.मार्केट,

जयकिशन वाडी, ए विंग,जळगाव,४२५००१.

कुटुंब न्यायालय,अहिल्यानगर (अहमदाबाद)
जुने कोर्ट आवार, अहिल्यानगर
४१४००१

कुटुंब न्यायालय,कोल्हापूर
पी ६२ झी +६३,बहुशिंगी रोड,शुक्रवार पेठ,
कोल्हापूर, ४१६००२

कुटुंब न्यायालय,लातूर
पहिला मजला, सेंट्रल ॲडमिनिस्ट्रेटिव्ह बिल्डिंग,
शिवाजी चौक,लातूर,४१३५१२

कुटुंब न्यायालय,बीड
दुसरा मजला ,ड्रिस्ट्रिक्ट कोर्ट बिल्डिंग,
नगर रोड,बीड,४३११२२

कुटुंब न्यायालय,भंडारा
एन्.एच्. नंबर ६,सिव्हिल लाइन,
डिस्ट्रिक्ट कोर्ट परिसर,भंडारा Pin 441904

कुटुंब न्यायालय,जालना

भान्डरे हाॅस्पिटल,भाग्य नगर,

जालना, ४३१२०३

कुटुंब न्यायालय,सोलापूर

९३५-ए,नाॅर्थ सदर बाजार,सिव्हिल चौक,सरकारी वैद्यकिय महाविद्यालयामागे,

सोलापूर,४१३००३

कुटुंब न्यायालय,धुळे

स्टेशन रोड,तळमजला,मीरा हाॅस्पिटल,

धुळे,४२४००१.

कुटुंब न्यायालय,परभणी

राज गोपाल चारी गार्डन शेजारी,वास्मत रोड,

परभणी,४३१४०१

कुटुंब न्यायालय,नवी मुंबई

नंबर ४१,सेक्टर १५,सी.बी.डी बेलापूर

नवी मुंबई,४००६१४

About Authors

Ms . Freny Italia

BA Hon. (Psychology) Mumbai Uni.
MA MSW (MPSW) TISS

Participated in TISS projects such as relief work in communal riots, earthquake and Tsunami situations.
Participated in a professional cultural exchange program in the USA .

Life membership of -
Council of International Program of India(CIF)
Bombay Psychiatric Society (BPS)
Family Welfare Agency (FWA)
Sewri School of Children in Need of Special Care.
Bombay Association of Trained Social Workers (BATSW)
TISS Alumni AssociationWorked with different systems like health units, police, BMC schools and registered groups in the community and nearby vicinity.

Work experience -
Totally worked for 45 years in following two organizations based in Mumbai.

1 Family Welfare Agency- Community based organization worked mainly with deprived and distressed families, youth with special attention to vulnerable individuals like women
,children and elderly persons.

2 Worked with Muskaan which is a Child and Adolescent Guidance Centre run by TISS. It’s a therapeutic work for children and adolescents having emotional and/ or behavioral difficulties, scholastic problems, personality disorders.Counselling children, adolescents and their parents and school teachers as required. Muskan has outreached preventive programs in schools and communities. Training workshops are conducted for parents and teachers and professionals working in the area of mental health. Worked at Family court where children whose parents had matrimonial litigations were helped. Worked with the various stakeholders such as Judges,Marriage Counselors , Advocates, police and administrative staff and they were sensitized towards issues of children .

Dr Sujata More-Chavan,

Assistant Professor.

BSc. MA,MSW.
PGDip(Human Rights)
PhD(LAW),

India (t) +91 98679 34108

drsujatachavan61@gmail.com

sujata.chavan@tiss.edu

Graduated is in Audiology and speech therapy from Mumbai University.

Post graduation in medical and psychiatric social work from Tiss.

Postgraduate certificate in Human rights from New Delhi.

Doctorate in law discipline from Mumbai university.

Worked as speech therapist and social worker in various public hospitals at Mumbai from 1983 to 1989.Then joined the judiciary department at Family court since its establishment in Mumbai in 1989 Continued there till 2013. Then joined TISS in the present position.

Prepared informative booklets on issues of treatment to cancer patients,role of medical social worker at hospital set up, Family court act provisions and procedures, role of marriage counselor at family court, manual for marriage counselors, parenting in case of marriage breakdown.

Books on counselling ; in Marathi and English; are published.

Short research studies were conducted at hospitals, family court and at Tiss.

A few academic papers are published in national and international journals.

The main areas of interest are- gender and law , justice , issues of women and children,and crisis intervention .

Professional Experience:

- Tata Institute of Social Sciences, Mumbai
  Asst. Professor.(November 2013-Present)
- Family Court, Mumbai
  Marriage Counsellor (October 1989-November 2013) (24 Years)
- Tata Memorial Hospital, Mumbai
  Head of Social Work Department (November 1986-September 1989)
- GT Hospital, Mumbai
  Medical Social Worker (January 1984 - November 1986)
- Plastic Surgery Dept., KEM Hospital, Mumbai
  Speech Therapist (June 1983 - January 1984)
- Paediatrics Dept., KEM Hospital, Mumbai
  Medical Social Worker.
  (May 1983 – January 1984)

Publications

- Speech Therapy for Cleft Lip and/or Cleft Palate (1986, Republished 1998).

  [Marathi, English, Hindi, Gujarati]
- Role of Medical Social Worker in a Hospital Setup (1986) [English]
- Therapies for Cancer Patients (1988) [English]
- Role of Marriage Counsellor in a Judicial Setup (1993).[English]
- Notes on Hindu law for LLM Students (1996).[English]
- "Vihahawed" : Marriage Counselling (2000, Granthali Publication). [Marathi]
- "Saptapadi ": Pre Marriage Counselling (2011). [Marathi]
- Dos and Don'ts for Parents with Matrimonial Disputes (2013). [English]
- "Custody of Children in Matrimonial Disputes" (2017, Studium Press).[English]
- "वैवाहिक नातेसंबंध", 2021.विचक्षण प्रकाशन.

  available on play.goggle.com (ISBN. 978-93-86740-44-1)

डॉ. सुजाता मोरे चव्हाण यांची ई साहित्यवरील पुस्तके

- जोडीदार निवडताना २०२४

  https://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/jodidar_nivadtana_sujata_more_chavan.pdf

- "खाऊ आनंदे", 2016.

http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/khaoo_anande_sujata_rajeshri.pdf

http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/chatani_sujata_rajeshri.pdf

- "वाचादोषावर मात : ओठ व टाळू त्यांचे व्यंग", 2016

http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/vachadosh_sujata_chavan.pdf

- Family Court - Act and Procedure (1993, Republished 2016, esahitya Publication) [Marathi]

" कुटुंब न्यायालय ", 2017

http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/kutumb_nyayalay_sujata_chavan.pdf

- "संकलन अनुभवांचे", 2018

http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/sankalan_sujata_chavan.pdf

- "Khau Anande. Chatni special ", 2018,

http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/chatani_sujata_rajeshri.pdf

- “Trainer’s manual on communication skills” (2018, Studium Press). [English]इच्छापत्र / मृत्युपत्र (WILL)(कायदेविषयक)., 2019

http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/will_sujata_chavan.pdf

- हिरकणी (सामान्य मातांच्या असामान्य कथा).,2019.

http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/hirkani_sujata_chavan.pdf

- “परिचारिका. आरोग्यसेवेचा कणा”., 2020

https://www.esahity.in/images/book_name/Paricharika_SaralaB_SujataC.pdf

- “ वैवाहिक सहजीवनाचा प्रवास”, 2020

https://www.esahity.in/images/book_name/Vaivahik_Sahapravas_Sujata%20More%20Chavan.pdf

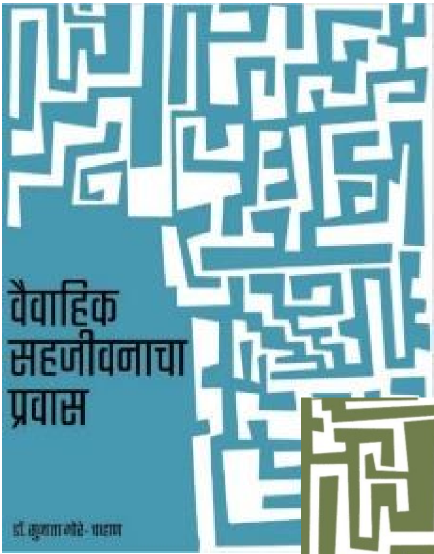
- “समाजशास्त्रीय संशोधन “, 2020.

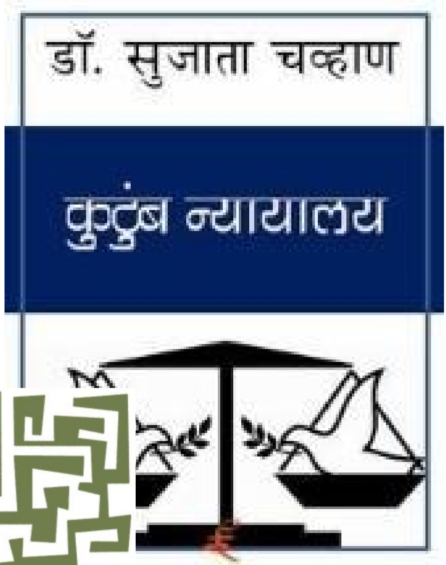
http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/sss_scm.pdf

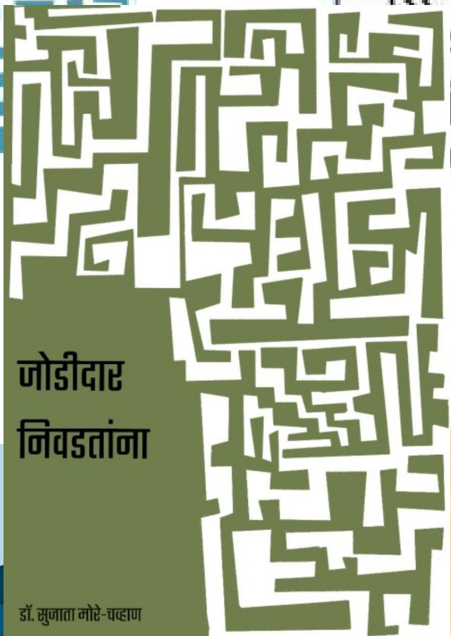
- तोतरेपणा- २०२२

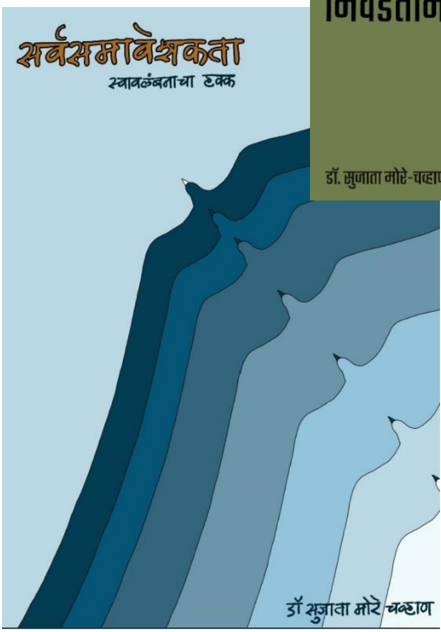
http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/totarepana_sujata_more_chavan.pdf

==================================

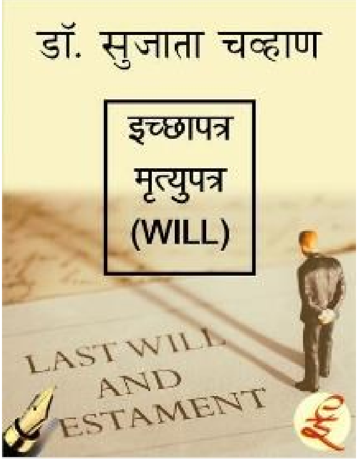
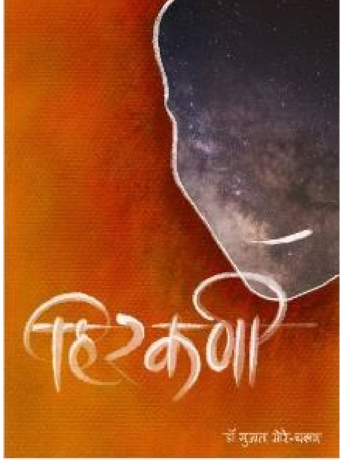

वैवाहिक
सहजीवनाचा
प्रवास

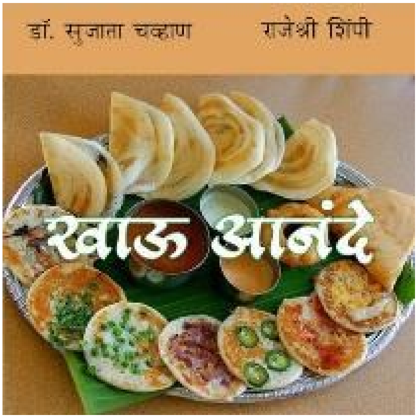
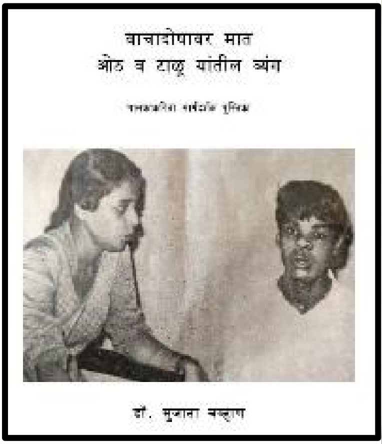
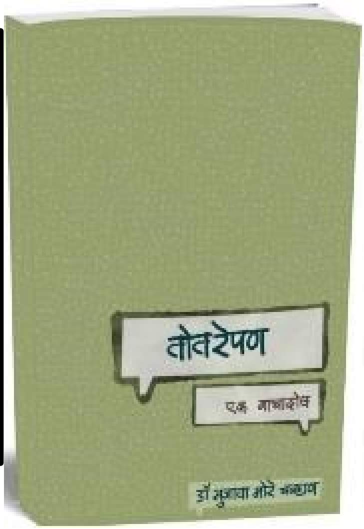
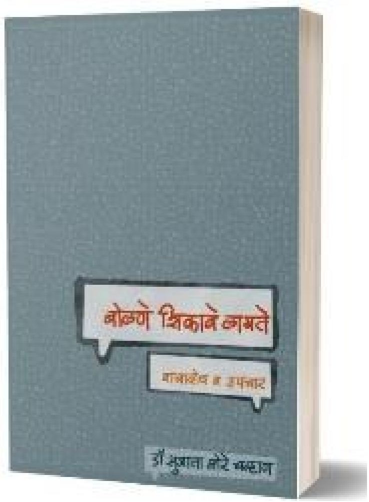

डॉ. सुजाता चव्हाण
कुटुंब न्यायालय


जोडीदार
निवडतांना
डॉ. सुजाता मोरे-चव्हाण


सर्वसमावेशकता
स्वावलंबनाचा हक्क
डॉ सुजाता मोरे चव्हाण

सामाजिक शास्त्रातील संशोधन
Research in Social Sciences

सरला भावसार
परिचारिका
आरोग्यसेवेचा कणा

डॉ. सुजाता चव्हाण
इच्छापत्र
मृत्युपत्र
(WILL)
LAST WILL
AND
ESTAMENT

हिरकणी

खाऊ आनंदे
डॉ. सुजाता चव्हाण
राजेश्री शिंपी

डॉ. सुजाता चव्हाण
राजेश्री शिंपी
खाऊ आनंदे

वाचादोषावर मात
ओठ व टाळू यांतील व्यंग
डॉ. सुजाता चव्हाण

तोतरेपण
एक वाचादोष
डॉ सुजाता मोरे चव्हाण

बोलणे शिकावे लागते
वाचादोष व उपचार
डॉ सुजाता मोरे चव्हाण