

પ્રકરણ-૧૫ પોતાનું બાળક બીકણ હોય તે કોઈને મંજૂર હોતું હશે!

‘કેમેય કરીએ પણ અમારા જીમીની કૂતરાઓની બીક છૂટતી જ નથી’, ‘કોઈના છોકરાં ફટાકડાંથી બીએ નહીં અને અમારો રાજુ તો ફટાકડાં નામથી થરથર ધ્રુજવા માંડે’, ‘રોશનીને તો ન્હાવાનું નામ લ્યેને રડવા માંડે’, વગેરે વગેરે બાળકને જાતજાતની બીક હોવાને લગતા પ્રશ્ન ના હોય તેવા કોઈ વાલી નહીં હોય તે એક નરી હકીકત છે. વળી ‘બાળક બીકણ હોવું’ તેમાંયે નર બાળક બીકણ હોય તેવું કોઈ પણ વાલીને માનસિક રીતે મંજૂર નથી હોતું. બાળકની બીક ‘ઉડાડવા’ તેની સાથે વાલીઓ જાતજાતના નુસ્ખાઓ અજમાવે જેમ કે સમજાવે, ધમકાવે, જે વસ્તુથી ગભરાતું હોય તેની પાસે જબરદસ્તીથી લઈ જાય, વગેરે. ઘણા તો તેની હાંસી પણ ઉડાવે કે ‘સાવ છોકરી જેવો છે આમ કંઈ બાયલાની જેમ બીવાતું હશે!’ આવા ઘણા નુસ્ખાઓ બાળકની માનસિક પરિપક્વતાને યોગ્ય રીતે ઉછેરવા નથી દેતા અને ઊલટું ક્યારેક નુકશાનકર્તા બને છે. બાળપણમાં લાગતી ઘણી બીક ઉંમર સાથે આપોઆપ ગાયબ થઈ જાય પણ જો તેને બરાબર યોગ્ય રીતે હેન્ડલ ના કરાય તો કાયમી એન્જાઈટીનું સ્વરૂપ પકડી શકે છે. જેમાં બીકની ઓરીજનલ કારણવસ્તુ બદલાઈ જાય અને અકારણ ‘ચિંતિત’ સ્વભાવ થઈ શકે છે.

બીક અને ચિંતા માણસ જાતના સ્વભાવની મૂળભૂત લાગણીઓ છે. જે તેને મહદઅંશે ઘણી કામ પણ લાગે છે. જેમ કે ઊંચાઈએથી પડી જવાની બીક, ગરમ પાણીમાં કે આગમાં દાઝવાની બીક, ઈલેક્ટ્રીક વાયરોને અડવાની બીક વગેરે હોવાથી તેના થકી થતાં નુકશાન નિવારી શકાય. ચિંતાઓ પણ યોગ્ય પ્રમાણમાં હોય તો જ માણસ આગળ આવે અને બરાબર પ્લાનિંગ કરે, બાળકો પરીક્ષામાં વાંચે વગેરે જેવા પોઝીટીવ ફાયદાઓ છે જ. પણ આ બંને લાગણીઓ વધુ પડતી અને અયોગ્ય હોય ત્યારે સામાજિક દૃષ્ટિએ મંજૂરી નથી મેળવતું અને વ્યક્તિ વિકાસમાં બાધારૂપ બને છે, હાંસીરૂપ બને છે.

બાળકના માનસિક વિકાસમાં અને સમજણની કેળવણીમાં ઊંડે ઊતરીને સમજીએ તો જણાય છે કે આપણે જે સમજીએ છે તેના કરતાં તેના કોન્સેપ્ટ ઘણા જુદા હોય. જેમ કે ડોક્ટરની ઈન્જેક્શનની સોયને બાળકો એક મોટી ઈજા કરનાર શસ્ત્ર માની લ્યે, જેનાથી જાણે તે કુગ્ગાની જેમ ફૂટી જશે; ફટાકડાં કે અવાજથી ગભરાતા બાળક માટે નાની સળકડી કે આઈસ્ક્રીમ ખાતા વાંસની ચમચી તૂટી જાય તે પણ જાણે ફટાકડો ફૂટ્યા બરાબર લાગવાથી બીજી વાર વાંસની ચમચી ના વાપરતા સ્ટીલની ચમચીનો જ આગ્રહ રાખે. આ પ્રકારની અપરિપક્વ વિચારધારા લગભગ મેજીકલ થિંકિંગ હોય છે. જેને માત્ર બોલીને સમજાવવાથી બદલી નથી શકાતી. એટલે ડોક્ટરને ત્યાં ઈન્જેક્શનથી ગભરાતા બાળકને એવું સમજાવવાથી કોઈ ફાયદો નહીં થાય જેમ કે ‘સોઈ એકદમ નાની છે. ખાલી કીડી કરડ્યા જેવું દુખશે’, ‘તું તો બહાદુર બચ્ચો છે, અરે! ઈન્જેક્શનથી તો કંઈ ગભરાવાતું હશે, ઈન્જેક્શન લેશે તો માંદો નહીં પડે’ વગેરે. પણ આવી વર્બલ સમજણને બદલે બાળકને રમકડાંના ઢાંગલાઓ પર સોઈ ઈન્જેક્શન મારવા દેવાય અને તે અનુભવે

કે તેનાથી કોઈ હોરીબલ ઘટના ઘટતી નથી ત્યારે તેની બીક ભાંગી શકે. જો તેને ધમકાવીને રખાય, યોગ્ય રીતે વળાય નહીં તો સોઈ-ઈન્જેક્શનની બીક મોટી ઉમરે પણ રહે છે તેવું સમાજમાં આપણે ઘણી વાર જોઈએ છીએ જ.

નાનપણમાં એક બીજી સૌથી સામાન્ય બીક હોય છે તે સ્નાન અને ટોઈલેટમાં ટબ પર બેસવાની, આંખમાં પાણી કે સાબુ જવાની, નવડાવનારે જોરથી પકડ્યું હોય જેની બીક સમજી શકાય તેવી હોય પણ સાઈકોલોજીની દૃષ્ટિએ બાળકના મેજીકલ થીડિંગમાં એવું પણ ફિટ થઈ ગયું હોય શકે કે તે પાણીથી 'ધોવાઈ' જશે કે ફલશમાં ઝાડા સાથે ખેંચાઈ જશે. વળી તેમને 'સાઈઝ' (માપ)ના કોન્સેપ્ટ પૂરા ડેવલપ ના થયા હોવાને કારણે આવી કોઈ જગ્યાએ બરાબર ગોઠવાઈ જવાની ભૂમિકામાં ખૂબ બીક લાગી શકે છે. આવું સમજી શકનાર વાલી તેની સાથે એકદમ શાંતિથી વર્તે અને પાણી રેડવાને બદલે થોડા અઠવાડિયાંઓ માત્ર ભીના પોતા ફેરવી કામ ચલાવે તો કામ સરળ બનશે. પછીથી બાળકની બીક આપોઆપ જ, સમજણ આવતાં જતી રહેશે.

બીકની લાગણીનો ઉછેર મા-બાપ, વાલીઓ અને બાળકની આસપાસ નજીકના લોકો (જેના પર તે વિશ્વાસ કરતું હોય) તેના પર ખૂબ નિર્ભર કરે છે. તેમને વર્તતા જોઈ તે પોતાનું વર્તન શીખે છે. મમ્મીને ગરોળી, વાંદા વગેરેથી ખૂબ ગભરાતા જોઈ પોતે પણ એવું શીખશે. આસપાસના લોકો તેની સાથે કેવું વર્તન કરશે તેના પર પણ ઘણો આધાર રહેશે. જેમ કે બાળકને પોતાને એવી ઈચ્છા હોય જ કે તેની ભૂલ પર કોઈ ગુસ્સો ના કરે; તેની કોઈ ઈર્ષા ના કરે; હાંસી ના કરે; તેને એકદમ નાના બાળક જેમ તેડીને ફેરે વગેરે આવી ઈચ્છાપૂર્તિ ના થાય અને ધાર્યા કરતા ઊંધું વર્તન મેળવે ત્યારે અમુક ખાસ પ્રકારની બીક ઊભી થાય. જેમ કે શિક્ષકની, મોટા બાળકોની વગેરે. નાની નાની ભૂલોમાં પ્રેમપૂર્વક ક્ષમા ના મેળવતું બાળક દરેક કાર્યમાં આત્મવિશ્વાસ ગુમાવી બીકણ ગભરુ બનશે જ.

નાનાં બાળકોને ખાસ વસ્તુ કે સ્થિતિની બીક વધુ હોય જેમ કે જાનવરોની, બીહમણા અવાજોની, અજાણ્યાઓની, પડી જવાની વગેરે. પાંચેક વર્ષથી મોટા બાળકોને કાલ્પનિક ભય વધુ હોય જેમ કે અંધારામાં જાતજાતની બીક, ડાકુ-ગુંડાઓની, મનમાં કલ્પેલાં જાનવર કે ભયાનક માણસોની, એકલાં પડી જવાની કે પોતાની હાંસી ઊડવાની વગેરે. આવી કાલ્પનિક ભયગ્રંથિમાં ઉમેરો કરે છે ટીવી અને ચલચિત્રો તથા વાર્તાઓ. સાતેક વર્ષથી નાના બાળકને નરી વાસ્તવિકતા અને ટીવી વાર્તાઓની ભયાનક કાલ્પનિકતા વચ્ચે અંતર પાડતા ના આવડી શકે. એટલે તેમને આવા માધ્યમો અને વાર્તાઓથી દૂર રાખવા જ હિતાવહ છે.

જાનવરો, પાણી, અજાણી વ્યક્તિ, પોલીસ, ટ્રેન-એન્જીન જેવી બીક કાઢવા ક્યારેક બાળકને જબરદસ્તીથી તેને બિહામણી લાગતી સ્થિતિમાં મૂકી બીક 'ઉડાડવાની' કોશિશ ના કરવી. વાસ્તવિક સ્થિતિમાં મૂકવા કરતાં આવી સ્થિતિનું નાટક-એક્ટીંગ-રમત કરી બાળકની બીક કાઢવા મદદ કરી શકાય. આની સામે એમ પણ ધ્યાન રાખવું કે

બાળકને 'ઓવર પ્રોટેક્ટ' કરી એકદમ સાચવીને પણ ના રાખવું કારણ કે અતિશય સુરક્ષા પામેલું અને 'ખૂબ' સાચવેલું બાળક બીક જાતે કાઢતા શીખશે નહીં.



દુગ્ધ એન્ડ ડોન્ટ્સ :

- ⦿ બાળકની બીક કાઢવાની પ્રક્રિયા લાંબી છે. તે કળા છે. માત્ર શાબ્દિક સમજણ નહીં પણ વાલીઓના શાંત, ઘેરપૂર્ણ વર્તન પર ઘણું નિર્ભર કરે છે.
- ⦿ બીક ધરાવતા બાળકની તે અંગે ક્યારેય મજાક-હાંસી ના કરવી; બીક અંગે આરગ્યુમેન્ટ ના કરવી. અકળાઈને ગુસ્સો ના કરવો; બીક કાઢવા જબરદસ્તી ના કરવી.
- ⦿ પોતાની બીક વિશે બાળકને વાચા આપવા સમજણપૂર્વક વિશ્વાસ અપાવવો અને બોલવાનો મોકો આપવો; આવા સમયે તેને વધારાનું વ્હાલ, આલિંગનો અને માનસિક સહારાની જરૂર હોય છે.
- ⦿ બાળકોને મનાવવા કે રોકવા બીક બતાવવાનો રસ્તો ના અપનાવવો જેમ કે પોલીસ, બાવા, ડોક્ટરની બીક.
- ⦿ સાત થી દસ વર્ષ કરતાં નાનાં બાળકોને ભયાનક કાલ્પનિક, બીકવાળા ટીવી પ્રોગ્રામ, ચલચિત્રો, વાર્તાઓથી દૂર રાખવાં.
- ⦿ જો બાળક અત્યંત ગભરાયેલું રહ્યા કરે, ઘણી વધારે જાતની (૮-૧૦ થી વધુ) બીકથી પીડાય. વારંવાર ભયાનક સ્વપ્ન આવે અને ઊંઘમાં ચાલવા માંડે; એકદમ બી ગયા બાદ તેના વર્તનમાં સમૂળગો ફેરફાર આવી ગયો હોય તો તેને મનાચિકિત્સક ડોક્ટર પાસે લઈ જવું.