

જાય તે જરૂરી જ છે. પણ તેની ત્યાંની તકલીફ માટે મદદગાર થવા દરેક પ્રયત્નો કરવા. સાયકોલોજીસ્ટ પાસે નિદાન અને નિવારણ સમજવું, ક્લાસના શિક્ષકો સાથે સુમેળભર્યો વહેવાર રાખી કંઈક રસ્તા કાઢવા.

- એન્જાયટી માટે ખુલ્લી હવામાં રમતગમત, રીલેક્શન ટેકનીકો, દવાઓ વગેરે ડોક્ટરની સલાહ મુજબ મદદ કરશે. એન્જાયટીની તકલીફ કુટુંબમાં વાલીઓને હોવાની શક્યતા ઘણી હોય છે. જે બાળકની એન્જાયટીને વધુ પંપાળે તેવી શક્યતા જેમ કે તે પોતાની એકલતાનો ઉચાટ નિવારવા બાળકને ઘરે રહેવાં પ્રોત્સાહન પરોક્ષરૂપે આપી સ્કૂલે જતા અટકાવી શકે છે!

## પ્રકરણ-૨૦

### સ્કૂલે-કોલેજ ના જવા માંગતા વિદ્યાર્થીની સમસ્યામાં શું હોઈ શકે છે?



‘મમ્મી, મારે સ્કૂલે નથી જાવું’ લગભગ દરેક બાળકને મોંઝેથી આવી માંગણી ક્યારેક તો નીકળે જ પણ સ્કૂલે જતાં પ થી ૧૦ ટકા બાળકોને આવી લાગણી વારંવાર અને કાયમ થાય તેવું તારણ બાળમનોવૈજ્ઞાનિકો કાઢતા હોય છે. નિશાળે-સ્કૂલે કે ભણવા ના જવાની ઈચ્છા લગભગ દરેક ધોરણે થઈ શકે છે. એકંદરે દરેક સ્કૂલમાં સરેરાશ ૭ થી ૧૦ ટકા વિદ્યાર્થીઓ ગેરહાજર હોય છે અને તેના ઘણા કારણો હોઈ શકે છે. આપણે કોઈ માંદગી જેવા કે દેખીતા કારણ વગર વારંવાર સ્કૂલે ભણવા જવાની અનિચ્છા દર્શાવતા બાળકોની ચર્ચા કરીશું.

સૌથી સામાન્ય અને વધુ તકલીફ નર્સરી, કે.જી.ના વિદ્યાર્થીને થાય, જ્યારે પહેલીવાર ઘરના વાતાવરણ બહાર બાળકને અજાણ્યાઓ વચ્ચે લાંબો સમય શિસ્તબદ્ધ સમય કાઢવાનો હોય. આ વર્ગની ઉંમરે બાળકોને ‘સેપરેશન એન્જાયટી’ નામની અવસ્થા થઈ શકે છે, એટલે કે નજીકના કાયમી ઓળખતા અને ભરોસાપાત્ર વ્યક્તિથી બાળકને દૂર કરી અજાણ્યાઓ વચ્ચે કે અજાણી જગ્યાએ લઈ જવાથી બાળકને એકદમ અસલામતીની લાગણી થાય. તે લાગણીને બાળક સ્કૂલે જતાં રડીને વ્યક્ત કરે છે. મોટા ભાગનાં બાળકો શરૂઆતના થોડા દિવસોમાં અજાણી જગ્યાથી ટેવાય જાય પણ ચારેક વર્ષની ઉંમર પહેલાં આ તકલીફ સૌથી વધુ પ્રબળ હોય. એટલે જ નર્સરી, બાળમંદિરની ઉંમર મનોવૈજ્ઞાનિકોની દૃષ્ટિએ પણ પાંચ વર્ષથી વધુ હોવી જોઈએ. વળી ‘સેપરેશન’ એટલે કે વાલીથી દૂર થવા ઉપરાંત બાળમંદિરે બીજા બાળકોને રડતાં જોઈ બાળક વધુ અસલામતી અનુભવે, ત્યાં જો શિક્ષકો કે આચાર્યો કે બીજાઓનું વર્તન પણ સલામતીની લાગણી ના બક્ષે અથવા ક્લાસમાં ડરાવા-ધમકાવવામાં આવે, ભૂખનું ધ્યાન ના રખાય, બેસવાની જગ્યા બરાબર ના હોય, શિસ્તનો વધુ પડતો આગ્રહ હોય, ઉંમર કરતાં વધુ જટિલ પ્રક્રિયા શિખવાડવામાં આવે ત્યારે બાળકની એન્જાયટીઓ ઘણી વધી જાય અને તેને સ્કૂલ તરફ અણગમો શરૂ થઈ શકે છે!!

મોટાભાગનાં બાળકો નર્સરી-કેજમાં આવો અનુભવ કરે પણ પછીથી લગભગ બધા નિયમિત સ્કૂલ જતાં થઈ જાય. ત્યારબાદ ચોથા-પાંચમા ધોરણથી ફરી સ્કૂલે જવાની અનિચ્છાના કિસ્સા નીકળવા માંડે જે છેક કોલેજનું ભણતર પુરું થાય ત્યાં સુધી જણાય તેના અમુક કિસ્સામાં તો કોઈ પણ સમયે ભણતર છોડી દેવાના દાખલામાં પરિણમે છે. આવા બાળકો-તરૂણો ખાસ ધ્યાન માંગી લ્યે છે.

સ્કૂલે જવાની અનિચ્છા ધરાવતા બાળકોને બે પ્રકારે વહેંચી શકાય. એક તો એવા જેને ભણતર માટે કોઈ માન નથી હોતું અને માત્ર ભાગીને ધમાલ તથા અસામાજિક વર્તન કરવું છે, બીજો વર્ગ એવા બાળકોનો છે જેને ભણતરની કિંમત અને માન છે પણ તેમની માનસિકતામાં કંઈક એવા અડચણો આવે જેથી તેઓ નિશાળ-કોલેજના વાતાવરણમાં એડજસ્ટ નથી થઈ શકતા.

પાંચમાથી આઠમા ધોરણ વચ્ચે બાળક પોતે શું ભણી રહ્યું છે અને તેની પાસે શું અપેક્ષા રખાય છે તે કેટલી અપેક્ષાપૂર્તિ કરે છે તે અંગે સભાન થતું જાય છે. વળી સાતમા આઠમા ધોરણ આસપાસ બાળક પ્રાયમરીમાંથી સેકન્ડરીમાં આવે એટલે સમૂહગી સ્કૂલ જ બદલવાનો અથવા સ્કૂલ બિલ્ડિંગ બદલવાનો, નવા શિક્ષકો હેઠળ આવવાનો, વધુ સ્વતંત્ર નિર્ણયો લેવાના સંજોગોનો, વગેરે અનુભવ કરે છે. આ બધા અનુભવો સાથે તાલમેલ મિલાવતા બાળકને જાતજાતની લાગણી થાય જેમાંથી અમુક લાગણી તેને અસ્વસ્થ કરી મૂકે છે જેને મનોવૈજ્ઞાનિકો અન્વયાયટી એટલે ઉચાટ-ઈતેજારી તરીકે ઓળખે છે. સ્કૂલે થતી અન્વયાયટી થકી સ્કૂલે જતા લાગતી બીકને સ્કૂલ ફોબીયા તરીકે પણ ઓળખાય છે.

સ્કૂલ ફોબીયામાં સૌથી સામાન્ય કારણોમાં મૂલ્યાંકનની બીક હોય. એટલે જ્યાં વારંવાર પરીક્ષાઓ, માર્ક, નંબરો, પરફોર્મન્સ, રજુઆત પર વધારે પડતું મહત્ત્વ અપાતું હોય ત્યાં ફોબીક બાળકને પૂરતી તૈયારી હોવા અને યોગ્ય આવડત હોવા છતાં નિષ્ફળતા મળે છે. બધું આવડતું હોવાં છતાં છેલ્લી ઘડીએ ભૂલી જવાય છે તેવી ફરિયાદ આવે.

આ મૂલ્યાંકનની બીકમાં ઉમેરો થાય છે, ‘સોશિયલ ફોબીયા’ એટલે કે સમાજ કે આજુબાજુની વ્યક્તિની બીક. આથી બાળક કે તરૂણને સતત એવી ચિંતા રહે કે તેના સહાધ્યાયીઓ તેને પળે પળે નિરખે છે, તેની દરેક વર્તણૂક, જવાબો, વાત કરવાની ઢબ, ચાલવાની ઢબ, વગેરે પર મજાક કરી શકે છે. તેમાંયે તેની કરેલી ભૂલો પણ બીજાઓ હાંસી કરશે તેની ચિંતામાં બાળ દર્દી પોતાને મિત્રોથી દૂર રાખે, નવા મિત્રો ના બનાવે અને છેવટે સ્કૂલ જતાં ઉચાટ અનુભવે!

આવું જ કઈક ‘ઓબ્સેસીવ’ પ્રકારની માનસિકતા ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓને અનુભવાય છે. તેઓ પોતાના કામ કે એસાઈનમેન્ટ પૂરા ના કરી શકે કારણ કે તેમને એવી દૃઢ પણ ભૂલભરેલી માન્યતાનું વળગણ રહે છે કે તેને લખતાં, વાંચતાં, અથવા સમજતા જ નહીં આવડે. વળી આવા વિદ્યાર્થી સ્કૂલે જવાનું ટાળે ત્યારે વચ્ચેનું લેસન ચૂકી જવાની આવી માન્યતાનું વળગણ વધુ મજબૂત બને છે! આવા દર્દીને ક્યારેક એવું ય ખોટું વળગણ થઈ જાય

કે સ્કૂલના મકાનમાં કે વાતાવરણમાં કંઈક ખરાબ છે અને તેથી તે સ્કૂલે કે કોલેજ જતાં ઉચાટ અનુભવે!

વિદ્યાર્થીઓમાં ‘ડિપ્રેશન’ (હતાશા)ની તકલીફ પણ ધાર્યા કરતાં ખૂબ વધારે જોવા મળે છે. તેઓને આવી માનસિકતા હેઠળ એકાગ્રતા, સમજવાની કે વ્યક્ત કરવાની ઝડપ અને યાદશક્તિમાં ખામી જણાય. વળી તેમને ફોબીયા જેવી અન્વયાયટી પણ હોઈ શકે. ડિપ્રેશનમાં વિદ્યાર્થીને નેગેટીવ (નકારાત્મક) લાગણી તરત જ થઈ આવે એટલે શિક્ષક કે બીજા વિદ્યાર્થી દર્દીની વાત કે વિચાર માન્ય ના ગણે અથવા મજાક ઉડાવે ત્યારે તેને જરૂર કરતાં ઘણું વધારે ખોટું લાગી આવે! તે આવી દરેક નજીવી ઘટનાને મોટું સ્વરૂપ આપી નકારાત્મક અભિગમ અપનાવે જે છેવટે તેના પોતાના પરફોર્મન્સ પર ખરાબ અસર કરે. વળી તેનાથી ફરી હતાશા વધે છે.

આ અત્યાર સુધીની માનસિક પરિસ્થિતિઓ વર્ણવી તે ઘણી સામાન્ય રીતે વિદ્યાર્થીઓને સ્કૂલ જતા અટકાવે છે. આ સિવાય ખરેખર ગંભીર ગણી શકાય તેવી માનસિક તકલીફો ભાગ્યે જ ભાગ ભજવે છે. તેમાં સ્કીઝોફ્રેનીયાં, ઓટીઝમ, વગેરે નિદાન આવે છે. અમુક વિદ્યાર્થીઓને સ્પેસીફીક લર્નિંગ ડિસ્ઓર્ડર હોઈ શકે જેમાં બીજા બધી આવડતો બરાબર હોય પણ કોઈ એક વિષય જ ખૂબ કાચો રહે જેમ કે ચિત્રકામ, ગણિત વગેરે. અથવા લખતાં, વાંચતાં, બોલવામાંથી કોઈ એક પાસું નબળું રહી શકે. આવા વિદ્યાર્થીઓની તકલીફ યોગ્ય રીતે સમજીને વર્તાય નહીં તો તેમને પણ સ્કૂલે જતા ઉચાટ થઈ શકે.

બાકી સ્કૂલે ના જવાના યોગ્ય માન્ય કારણો શારીરિક બીમારીઓ તો આવે જ. પણ જે વિદ્યાર્થીને કાયમી લાંબી બીમારી હોય તેને અથવા અપંગ હોય તેની તકલીફો સ્કૂલે જતાં વકરતી હોય અને તેમને સોશિયલફોબીયા સહેલાઈથી થઈ શકે છે અધૂરામાં પૂરું જો ઘરે કંકાસ હોય કે કોઈ ગંભીર તકલીફ હોય ત્યારે ઘરની ચિંતા પણ વિદ્યાર્થીને સ્કૂલે જતાં તગદિલી અનુભવ કરાવી શકે છે.

મોટાભાગનાં બાળકો નર્સરી કે.જી.માં સ્કૂલે જતા રહે છે પ રંતું સ્કૂલ ફોબીયા, સોશિયલ ફોબીયાને કારણે પણ વિદ્યાર્થીઓસ્કૂલે કોલેજમાં જવા ઈચ્છતા નથી. આ ઉપરાંત શારીરિક અને માનસિક તકલીફ પણ વિદ્યાર્થીને સ્કૂલે જતાં અટકાવે છે.

### સિંચન ટીપ્સ:

- સ્કૂલે જતા ઉચાટ અનુભવતા બાળકને ઘમકાવીને મોકલવું નહી. તેને ક્યાં તકલીફ થાય છે તેનું શક્ય એટલું નિરાકરણ કરવું. તેને ખરેખર શારીરિક તકલીફ હોય તેનું ડોક્ટર પાસે નિદાન કરાવવું. પણ નજીવી બીમારીમાં છાશવારે સ્કૂલે જતા અટકાવવું નહી.
- દેખીતા શારીરિક કારણની બીમારી વગર કાયમ સ્કૂલે જવા ના પાડતા વિદ્યાર્થીની દયા ખાઈ સ્કૂલે ના જવા ક્યારેય પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ પ્રોત્સાહન ના આપવું. તે સ્કૂલે