

પ્રકરણ-૩

નાનાં બાળકોને શાંતિથી કાબૂમાં રાખવા અઘરા તો છે જ

‘શું કરીએ સમજાતું નથી અમારી રીનાને માર ખાધા વગર ચાલતુ જ નથી. દરેક વાતે તેને ટોકવી પડે. જબરદસ્તી કરો ત્યારે જ ન્હાવા જાય, ઊંઘવામાં પણ આનાકાની, ખાવામાં તો તોબા, ત્યારે જબરદસ્તી કરીએ તો ઉલટી કરી નાખે. કોઈનું કંઈ માને જ નહીને!’

મનિપને તો ઘડીભર પણ એકલો છોડી ના શકાય. કંઈક ને કંઈક નવરું કરી નાંખે, તોડી નાખે, તેની જીદ તો તોબા! એનું કહ્યું માનીએ નહી તો આખું ઘર માથે લ્યે રસ્તે ચાલતા આળોટવા માંડે! જેની ના કહીએ તે કામ જ કરે અને પછી તો માર ખાય જ.’

‘હવે બેબીને તો મારી જેમ જ કામ કરવા જોઈએ. રસોડામાં દરેક વખતે નડે. એકલે હાથે રસોઈ કરું કે તેને સાચવું કંઈ સમજણ પડતી નથી. કાલે તો તેના પપ્પાની જેમ સ્ટુડન્ટોના પેપર જોવા બેસી ગઈ અને લીટા કરી મૂક્યા. તેથી એ અકળાયા ને અમારે બોલાચાલી થઈ ગઈ.’

આવી બધી ઘણી સમસ્યાઓ ૧ થી ૬ વર્ષના બાળક ધરાવતા ઘરમાં રોજબરોજ જોવા મળતી હોય છે. બાળકને શિસ્તમાં રાખવું કેવી રીતે તે મુખ્ય મુદ્દા હોય. તેમાં બાળક પાસે અપેક્ષિત વર્તન કરાવવા જતા વાલીઓ ધીરજ ખોઈ દે, અન્ય બાળકો સાથે સરખામણી કરવા માંડે, બાળકને ખીજવાઈ જાય, તેને બીક બતાવાય, ઘણી વાર માર પણ મરાય જાય. પણ છેવટે બધું ત્યાંને ત્યાં. ક્યારેક પરિસ્થિતિ વધુ વણસે અને બાળક વધુ જીદી થઈ જાય. આ બધા સંજોગોમાં મુખ્ય પ્રશ્નો એ થાય કે બાળક સાથે જબરદસ્તી કરી શકાય તો કેટલી? તેની સાથે એવું કેવું વર્તન કરવું તે ‘સીધું’ ચાલે? તો ચાલો આવા કેટલાક મુદ્દાઓની વૈજ્ઞાનિક ઢબે છણાવટ કરીએ.

નાના બાળકોની તાર્કિક બુદ્ધિ વિકાસ પામી રહી હોય ત્યારે અપરિપક્વ દશામાં તમે સમજાવો તે તેની પોતાની રીતે સમજે. અન્યો સાથે કેવું વર્તન કરવું તે બીજાઓને જોઈ તેમના રીએક્શનો, અન્યોનું પોતાની સાથેનું વર્તન વગેરે પરથી શીખે. તેમાં ભળે છે તેની પોતાની જનીનીક વારસાગત સ્વભાવની પ્રકૃતિ જે તેને પોતાના ઈગો (અહંમ)નો વિકાસ કરાવતી હોય છે. ૧ થી ૫ વર્ષની ઉંમર નેગેટીવીઝમની ઉંમર હોય છે. જ્યારે બાળક દરેક વાતે લગભગ ઊંધું વર્તન કરે અને ના પાડયા કરે. આ ઉંમરને ઉગતા છોડની સાથે સરખાવી શકાય ત્યારે જો તેની સાથે જબરદસ્તી, ખરાબ વર્તન, માનસિક આઘાત કે તાણ આવે તો તેની અસર સ્વભાવ અને વર્તન પર જીવનભર રહે છે. આ ઉંમરે તેની જીજ્ઞાસાવૃત્તિ એકદમ ઝડપથી વિકસે અને છતાંયે બધી સમજણ ના હોય એટલે તેને સમજાવવું અઘરું તો હોય જ પણ ઘણી વાર અશક્ય જ હોય. આ ઉંમરે યોગ્ય રીતે વળાય નહી તો બાળક ચિડિયું થઈ જાય. કોઈનું કહ્યું માને નહીં, ‘તોફાની’ બની જાય, વગેરે જેવી વર્તનની તકલીફો ઊભી થાય. વાલીઓને બાળકને સમજાવતા જોઈએ ત્યારે મોટાભાગે તે બાળકને પસંદગી આપે અથવા પૂછે જેમ કે ‘તારે બેસીને ખાવું છે કે ફરતા ફરતા?’, ‘હવે એપણે તૈયાર થઈ જઈએ ચાલ ન્હાઈ લઈએ,’ ‘તારે પેશાબ કરવો છે?’, ‘તારે લાલ શર્ટ પહેરવું છે કે ટી શર્ટ?’ આમ ૧ થી

૪ વર્ષના બાળક સાથે વધુ પસંદગીના અને રજાના સંવાદો કરશો ત્યારે બાળક તમને સામે દલીલો કરશે જ અને તેને ના પાડવાના બહાના મળતા રહેશે. એટલે તેને વધુ પડતી પૃચ્છા કરવા કરતાં સીધા કામમાં લઈ લેવું જરૂરી છે. જો તે કંઈ વસ્તુથી રમતો હોય તો રમકડું રમતાં રમતાં જ ડાઈનિંગ ટેબલ પર લઈ જઈ હાથમાં (કંઈ પણ કદા કે મનાવ્યા વગર) ચમચી પકડાવીને જમવા તરફ ધ્યાન દોરી શકાય. પણ જો સંવાદ કરવા બેસશો તો તકલીફ નોતરશે. ગાડી સાથે રમતા બાળકને ‘ચાલ હવે સૂઈ જા ગાડી મૂકી દે’ જેવા સંવાદને બદલે પટાવવી દેવું કે ‘ગાડીને ગેરેજમાં મૂકવાનો સમય થઈ ગયો છે. હવે ગાડી સૂઈ જશે’ અથવા નહાવા લઈ જવો હોય ત્યારે ગાડીને બાથરૂમમાં લઈ જવાનો રસ્તો બતાવવો કપડાં પહેરવવા માટે પૂછપૂછ કર્યા કરવાને બદલે તરત જ બીજે ધ્યાન દોરેલું રાખી બદલી નાખવા.

આવી રીતે નાના બાળકને દરેક બાબતની ઊંડાણથી સમજણ આપવા જતાં કે દરેક બાબત પાછળ વિસ્તૃત કારણો આપવાથી પણ પળોજણ ઊભી થાય. ૨ થી ૪ વર્ષના બાળકને કંટ્રોલ કરવા જતાં વાલીઓ મોટેભાગે તેને શાબ્દિક કારણો આપતા જણાય છે. જેમ કે “ચાલ કાચનો ગ્લાસ મૂકી દે તો, પડી જશે તો કાચ ફૂટશે તને વાગશે, લોહી નીકળશે”, “ચાલ જલ્દી ઘરમાં આવી જા. બહાર જશે તો ખોવાઈ જશે”, “પ્લગ-વાયરને અડવું નહીં, શોક લાગશે”. આમ જાતજાતના સંવાદોમાં બાળકને તેના કંઈક પણ કર્યાની બીક બતાવાય છે. ૨ થી ૩ વર્ષના બાળકો આવી બીક બરાબર સમજે નહીં પણ છેવટે તેના મનમાં અગત્ય ડૂક પેસી જાય. આ ઉંમરે બાળકે તેના દરેક વર્તન થકી ઊભા થતા નાના-નાના ભય જાણવાની જરૂર ના હોય. (આનો મતલબ તેમ નથી કે તમારે ક્યારેય તેને આ પ્રકારે ચેતવવું નહીં પણ તેની બુદ્ધિ સમજે તેટલા સવાલ કરવા અને તેથી વિશેષ તો સંવાદ વગર તેને વાળી લેવું અને બીજે ધ્યાન દોરવી દેવું. જ્યાં તેને કંઈક નુકશાન થઈ શકે તેવી પરિસ્થિતિ હોય ત્યાં શબ્દોથી કામ વધુ લેવા કરતાં તેને ઊંચકીને બીજે દોરવી દેવું વધારે અગત્યનું છે. નાની બાબતોના કારણો આપ્યા કરશો તો બાળકના પ્રશ્નોની વણઝાર બંધ જ નહીં થાય. જેમ કે ‘ઠંડીમાં સ્વેટર પહેરવું જોઈએ’ તો પૂછશે કેમ? ‘સ્વેટર શરદીથી બચાવે છે,’ તો પૂછશે કેમ? આવી રીતે કેમ-ક્યાં-કેવી રીતેની વણઝાર શરૂ થઈ જાય. (મહદઅંશે આ જરૂર પણ છે. જ્યાં સાદા શબ્દોમાં પૂરી સમજણ આપી શકાય જે બાળકની બુદ્ધિના ઊંડાણ સુધી પહોંચી શકે તેટલી જ આ આવકાર્ય છે.)

બીજું એક સામાન્ય વર્તન જોવા મળે છે તે કંઈક કામ કરાવવા માટે બાળકને બીક બતાવાય અથવા તેને કંઈક કરતું અટકાવવા માટે બીક બતાવાય જેમ કે ‘ચાલ ખાઈ લે તો હમણાં ડોક્ટરને ફોન કરું છું’, ‘હવે સાયકલ લઈ બહાર ગયો છે તો સાયકલ તોડી નાખીશ’ વગેરે આવી ધમકી કોઈ પણ પૂરી નથી કરી શકતું અને છેવટે બાળક પણ સમજી જાય કે આવું તો માબાપ બોલ્યા કરે તે તો બધી નરી ધમકી જ છે. ખાલી ધમકી બાળકને શિસ્ત શીખવવામાં મોટી અડચણ બને છે. આવી ધમકીઓથી બાળક ઊલટું વધુ ઉશ્કેરાય અથવા વધુ તોફાન કરે અથવા તમારું કહ્યું ના માનવા વધુ પ્રેરાય કારણ કે ધમકીઓ અમલમાં આવશે નહીં તેની તેને

ખાતરી છે. સાથે ધમકીઓનો ટોન તેના અહમને ઠેસ પણ પહોંચાડે છે. વળી આવા વર્તનથી તે સમજે છે કે વાલીની પજવણી કરવાનો આ બહુ સારો રસ્તો છે.

પેરેન્ટિંગ ટિપ્સ:

- ⦿ ૧ થી ૬ વર્ષના બાળક પાસે એકદમ શિસ્તની અપેક્ષા ના રાખી શકાય. તેની સાથે જબરદસ્તી કે ધમકી કે મારામારીથી ધાર્યું વર્તન કરાવવું સહેલું છે પણ તેથી બાળકની માનસિક પરિપક્વતા પર લાંબે ગાળે અવળી અસર પડે છે.
- ⦿ નાના બાળકને દરેક ઝીણી-ઝીણી બાબતે વિસ્તૃત કારણો આપી સમજણ ના અપાય. તેની બુદ્ધિના સ્તર મુજબ સંવાદો કરવા.
- ⦿ નાના બાળકને ‘કંટ્રોલ’ કરવા ઠાલી ધમકીઓ ના વાપરવી અથવા માત્ર શબ્દોનો આશરો ના લેવો પરંતુ તેને જે તે વર્તન કરતું રોકવા તે જગ્યાએથી ઊંચકી લઈ બીજે લઈ જઈ ધ્યાન દોરવી દેવું.
- ⦿ નાના બાળકને તેના વર્તન માટે ગિલ્ટી (ગુનાહિત કે દોષિત) લાગણી ના થવા દેવી, તે પણ ‘ટ્રાયલ એન્ડ એરર’થી (પોતાની ભૂલો માંથી) શીખતું હોય છે. એટલે તેને મારતું ટોકવું નહીં.
- ⦿ નાના બાળકને નાની-નાની બાબતે બીક ના બતાવવી (જેમાં તેને ખાસ નુકશાન ના થવાનું હોય તેવી બાબતે જેમ કે ઘૂળમાં રમવા બાબતે) હા, તેને નુકશાનકર્તા વર્તન માટે બીક બતાવી શકાય જેમ કે આગ, ઇલેક્ટ્રીક કરંટ વગેરેને લગતી બાબતે.
- ⦿ આ બધા વર્તનમાં ધીરજની ખૂબ જરૂર હોય છે.

૧ થી ૫ વર્ષની ઉંમર નેગેટીવીટીમાં ઉંમર હોય છે. જ્યારે બાળક દરેક વાતે લગભગ ઊંધું વર્તન કરે અને ના પાડયા કરે. આ ઉંમરને ઊગતા છોડની સાથે સરખાવી શકાય. ત્યારે જો તેની સાથે જબરદસ્તી, ખરાબ વર્તન, માનસિક આઘાત કે તાણ કરવામાં આવે તો તેની અસર સ્વભાવ અને વર્તન પર જીવનભર રહે છે.

