

## પ્રકરણ-૫

### જુદે રહેલું બાળક હાથ-પગ પછાડી ચિલ્લાવા માંડે ત્યારે કેમ વર્તવું?

જાતજાતની હઠના પ્રકારોમાં એક બાળકને સહુ કોઈ જાણે છે. પોતાની જોઈતી વસ્તુ કે વર્તન માટે બાળક જાતજાતના પ્રયોજનો, નખરાં, ધમાલ, કજીયા, તોડફોડ સુધ્યાં કરે. સામાન્ય રીતે બાળક પોતાની હઠમાં વાલી સામે જીતી જતું હોય છે. તેમાંયે ઘરમાં દાદા-દાદી જેવા વડીલો હોય ત્યારે વ્હાલને વશ થઈ અથવા કકળાટ બંધ કરવા તેઓ બાળકની મોટાભાગની હઠ પૂરી કરતાં હોય છે. જે બાળકની બધી હઠ પૂરી થાય તે બાળપણમાં એવું શીખે કે પોતાને જોઈતી બધી ઈચ્છા પૂરી કરવા હઠ એક બહુ હાથવગું સાધન છે. મોટું થતા આવા બાળકોને અન્યો સાથે હળીમળીને રહેવામાં તકલીફ પડે છે કારણ કે તેને બાંધછોડ કરતાં ના આવડે.

હઠ કરવાનું બીજું એક પ્રયોજન હોય છે તે બીજાઓનું ધ્યાન પોતાના તરફ ખેંચી રાખવાની તજવીજ. બાળક મોટું થાય તેમ તેનો ઈગો-અહમ્ વિકાસ પામતો હોય. તેમાંય તેની આસપાસના સહુ તેને ખાસ ધ્યાન આપે તે બહુ ગમતું હોય છે. તેવી રીતે પોતે કોઈને પજવી શકે તેમાં અનેરો આનંદ પણ આવતો હોય છે. આ મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાને તબીબો અંગ્રેજીમાં 'એટેન્શન સીકીંગ બીહેવીઅર' તરીકે ઓળખે છે જે પછીથી પણ પુખ્ત વયે પણ ચાલુ રહે છે. આનું સારું પાસુ એ છે કે જેનામાં આ પરિબળ યોગ્ય માર્ગ દોરવાય તો તે માણસને પોતાના આંતરિક અને અન્ય વિકાસમાં મદદ કરી શકે છે. જો યોગ્ય માર્ગે ના દોરવાય તો વ્યકિત તોડફોડ અને અસામાજિક માર્ગે પણ જઈને લોકોનું પોતાના તરફ ધ્યાન દોરવે છે.

હઠ કરવાનું અન્ય એક કારણ છે તે આ ગુસ્સો પ્રદર્શિત કરવાનું એક સાધન છે. નાના બાળકને પણ ગુસ્સો આવે પણ તે મોટાઓ પર સીધો ઉતારી ના શકે પણ છેવટે તે હાથપગ પછાડે. તોડફોડ કરે, માથું પછાડે, બરાડા પાડે, વગેરે જેવું હઠીલું-તોફાની વર્તન કરે.

આમ પોતાનું ધાર્યું કરાવવા, આજુબાજુના લોકોનું પોતાના તરફ ધ્યાન દોરવી રાખવાના, અન્યને પજવવાનો આનંદ મેળવવા કે ગુસ્સો પ્રદર્શન કરવા બાળક જાતજાતના હઠીલા વર્તન કરે. આવા વર્તનની શરૂઆત સામાન્ય રીતે ૧ થી ૩ વર્ષની ઉંમરે થાય જેમાં ઉંમર પ્રમાણે વિવિધ પ્રકારો જોવા મળે. નાનું બાળક સતત રડયા કરે અને કજીયા કરે, કોઈ વાતે માને નહીં, મારા મારી કરે. હાથમાં આવે તે બધી વસ્તુઓ ફેંકવા માંડે, નીચે બેસીને પગ ઘસ્યા કરે, ચિલ્લયા કરે, અપશબ્દો બોલે, અન્યોના કામની વસ્તુ બગાડી નાંખે-ફોડી નાખે, માથુ પછાડે, ઘણા તો એકદમ શ્વાસ રોકી લે અને ભૂરાં-કાળાં પડી જાય (જેમાંથી ક્યારેક બેભાનાવસ્થા કે આંચકીઓ પણ પરિણમે). આવા બધા વર્તનને અંગ્રેજીમાં 'ટેન્ટ્રમ્સ' કહેવાય છે. જ્યારે તેમાં ગુસ્સો ભળે ત્યારે 'ટેમ્પર ટેન્ટ્રમ્સ' કહેવાય છે જેને આપણે સહુ 'કજીયા' કે 'બાળક' તરીકે વર્ણવીએ છીએ. બાળકના આવા વર્તન સામે માબાપ વાલીઓ કેવી રીતે વર્તે તે બાળકના મનોવૈજ્ઞાનિક ઘડતરમાં ઘણો ભાગ ભજવે છે.

સામાન્ય રીતે બાળકની જીત થતી હોય છે જેમાં બાળકને 'શાંત' કરવા તેને જોઈતી વસ્તુ અપાવી દેતાં હોય છે. જ્યારે તેવું શક્ય ના હોય અથવા સામાજિક રીતે ખૂબ પ્રતિકૂળ હઠ હોય ત્યારે બાળકને ધમકાવીને કે મારીને શાંત કરી દેવાતું હોય છે. મનોવૈજ્ઞાનિક દષ્ટિએ આ બંને રીત લાંબે ગાળે અન્યો સાથે સાનુકૂળ વર્તન કરવામાં તકલીફ પેદા થઈ શકે છે.

તંદુરસ્ત બાળકને સામાન્ય રીતે કજીયા કે હઠીલું વર્તન સાથે અન્ય મનોવૈજ્ઞાનિક તકલીફો ના હોય. પણ જો કજીયાનું બાળક અંગુઠો ચૂસ્યા કરે, આખો દિવસ આનંદમાં ના રહે પણ ચીરિયું રહ્યા કરે, ખૂબ વધારે ઊંધે અથવા ખૂબ ઓછું ઊંધે, વારંવાર પથારીમાં પેશાબ કરે (કંટ્રોલ કરતાં શીખી ગયું હોય અને હવે કંટ્રોલ છૂટી ગયો હોય), વધારે પડતી ઈર્ષ્યા કરે વગેરે જેવા લક્ષણો ધરાવતું હોય તો સમજવું કે કજીયા કરવાના ગંભીર કારણો છે.

તેવી રીતે જ, જો દિવસમાં ચાર કરતાં વધુ વાર અને પંદર મિનિટથી વધુ લાંબા સમય માટે બાળક કજીયાગ્રસ્ત રહે તો સમજવું કે પરિસ્થિતિ વણસી રહી છે. ક્યારેક બાળક માંદું હોય અથવા માંદગીમાંથી બહાર આવી રહ્યું હોય ત્યારે પણ વધારે કજીયા કરી શકે છે. જો કાયમ માટે બાળકનું કજીયાનું વર્તન હોય તો સમજવું કે બાળક સાથે વડીલોના વર્તનમાં પણ કંઈક સુધારાની જરૂર છે.

### જો કાયમી કજીયાનું બાળક હોય તો અમુક મુદ્દાઓ પર ફેરવિચારણા કરવી જોઈએ જેમકે:

⊙ બાળકને રમવા માટે ઘરની બહાર ખુલ્લી જગ્યા મળે છે કે નહીં? (જ્યાં તે પોતાનું જોર કાઢી શક) જેમકે લસરપટ્ટીઓ, ફૂટબોલ, કૂદવાની રમતો, ઘક્કો મારવાની કે ખેંચવાની રમતો વગેરે. આવી રમતો જરૂરી હોય છે.



⊙ ઘરમાં અંદર પણ બાળકને ગમે અને સમય સારી રીતે પસાર થઈ જાય તેવી રમતો છે?

⊙ બાળકને રમતમાંથી છોડાવવા અને કંઈક કામ કરાવવા જેમ કે રમતા બાળકને જમવા બોલાવવા, રમત બંધ કરીને ભણવા બેસવા, નહાવા જવા,

બજારમાંથી કોઈ વસ્તુ લાવવા, ઘરકામમાં મદદ કરાવવા, વગેરે જેવી પરિસ્થિતિમાં બાળક સાથે સંવાદ અને વર્તન તેવું નથી કે જે બાળકને ઈરીટેડ (પરેશાન) કરતું હોય. શક્ય હોય ત્યાં સુધી તેને ગમતી હોય તેવી રીતે કામને ઢાળીને બાળક સામે પેશ કરવું પડે.

- ⊙ બાળકને દરેક નાની બાબતમાં પૂછપૂછ કરીને વર્તતા નથી ને? જેમ કે તારે ઢાળવું છે? તારે કપડાં પહેરવા છે? તારે ખાવું છે? આવા પ્રશ્નોથી બાળક ના પાડવા પ્રેરાય અને પછી અંટસ શરૂ થાય. તે પોતાની ના પાડવાની ઈચ્છા પ્રકટ કરે અને જે પૂરી ના થાય તો કજીયા શરૂ થાય. પૂછ પૂછ કરવાને બદલે સીધું બોલ્યા વગર કામ પતાવી શકાય જેમકે તેની સામે તેને ગમે તેવી અન્ય બાબતની વાત કે રમત કરતાં કરતાં કપડાં પહેરાવી દેવાય, સ્નાન પણ કરાવી દેવાય!!

### દીપ્ત-કજીયા કરતાં બાળક સાથે કેવી રીતે વર્તવું?:

- ⊙ નાના બાળકને જો બીજે ધ્યાન દોરવી શકાય તો તેમ કરવું એકદમ સારું પડે. જેમકે જેવું બાળક જુદું ચડે કે તરત તેને આજુબાજુ કે ઘરની બહાર કોઈ વસ્તુ, જાનવર વગેરે બતાવતા વાતો કરવા માંડવી. પણ મોટા બાળક સાથે આવું કામચાલ ના નીવડે ત્યારે નીચેના મુદ્દાઓ ધ્યાન રાખવા.
- ⊙ જુદું-કજીયા ચડેલું બાળક હાથ-પગ-માથું પછાડે, આળોટે ત્યારે આસપાસ તેને વાગી જાય તેવું કે કંઈ તૂટી જાય એવી વસ્તુ પડી હોય તો ખસેડી લેવી.
- ⊙ આવા બાળકને જે તે સમયે કોઈપણ પ્રકારનું ધ્યાન ના આપવું તેની સાથે કોઈ સંવાદ કે આરગ્યુમેન્ટો ના કરવી, તેને મનાવવા કે સમજાવવાની કોશિશો ન કરવી. માત્ર તમારા પોતાના કાર્યમાં રત રહેવું અને જાણે બાળક ત્યાં છે જ નહીં તેમ વર્તવું. બાળકની ધમાલ કે અવાજ સહન ન થાય તો તમારે રૂમ છોડી બીજે જતાં રહેવું. પછી શાંત થવાની જવાબદારી બાળકની પોતાની રહે છે અને તેને કોઈપણ પ્રકારે ધ્યાન ના મળતાં આપોઆપ શાંત થઈ જશે. આવી રીતે વર્તવા ધીરજ અને સમજદારીની ખૂબ જરૂર પડે છે પણ આ સૌથી કામચાલ રસ્તો છે. તેને માથા-હાથ-પગ પછાડવા દેવા, રોકવું નહીં. બાળક જાતે પોતાને ક્યારેય વગાડશે નહીં તે નક્કી છે, વસ્તુઓ તોડવા માંડે તો તે જરૂર આંચકી લેવી.
- ⊙ બાળક શાંત પડ્યા બાદ કે કજીયા દરમ્યાન એવું વર્તન ક્યારેય ન કરવું કે જેથી બાળકને એવું લાગે કે તમે તેના આવા કજીયારા વર્તનનો પછીથી ગુસ્સો કે સજા અને અન્ય રીતે બદલો લેશો. એની સામે એવું પણ ના લાગવું જોઈએ કે તમે તેના કજીયારા વર્તનથી ત્રાસી ગયા છો કે તેની મજાક ઉડાવો છો.
- ⊙ જુ વસ્તુ કે વર્તન માટે બાળક જુદું ચડ્યું હોય તે એને કજીયા કરીને ક્યારે પૂરી કરવા ના દેવી તે ખાસ ધ્યાન રાખવું .
- ⊙ કજીયો-રડવાનું વગેરે શાંત પડ્યા બાદ તેની સાથે જાણે કંઈ જ બન્યું નથી તે રીતે સ્વસ્થતાથી વર્તવું અને તે એપિસોડની કોઈ ચર્ચા ના કરવી.
- ⊙ રસ્તે ચાલતા કે બજારમાં કે એવી જગ્યાએ બાળક ધમપછાડા કરવા માંડે તો ચહેરા પર પૂરી અવસ્થતા જાળવી બાળકને ઉઠાવી લેવું અને બીજી કોઈ શાંત જગ્યાએ ખસેડી લેવું ખૂબ અગત્યનું છે. પછી ઉપર મુજબ બાળકને શાંત થવા દેવું.
- ⊙ આમ કજીયાળા બાળકને મા-બાપનો પૂરતો પ્રેમ મળે છે જ અને કજીયાથી પોતાની લીમીટની જાણ થાય તેવા પ્રયાસો થકી જ આ મામલો કાયમી નિપટાવી શકાય.

