

## પ્રકરણ-૮

### ગમે તે કરો પણ આ અંગૂઠો ચૂસવાનું છોડતું જ નથી!

અંગૂઠો ચૂસતા બાળકોના વાલીઓની સમસ્યા જ વિચિત્ર હોય છે. મોટું બાળક જાહેરમાં અંગૂઠો ચૂસે તે હાસ્યાસ્પદ ગણાય અને વાલીઓની લાભ તરફથી છતાં બાળક અંગૂઠો ચૂસવાનું છોડે નહીં. તેને છોડાવવા વાલીઓ સમજાવવા, પટાવવા, ધમકાવવા, બીક બતાવવા, અંગૂઠે જાતજાતના ખરાબ સ્વાદના પદાર્થ લગાડવા, અંગૂઠે જાતજાતની વસ્તુઓ બાંધવા, અરે, હાથ આપો કોણીએથી જ વળે નહીં તેમ બાંધી રાખવા, વગેરેની તરકીબો-નુસ્ખાઓ-મગજમારીઓ અજમાવતા હોય છે. પણ છેવટે બધું નાકામયાબ! આ આદત હાસ્યાસ્પદ લાગવા ઉપરાંત અંગૂઠો ચૂસનાર બાળક દિલથી નાખુશ હોય, તેને મનમાં દુઃખ હોય તેવી સમજણ અને આ આદતથી બાળકના આગળના દાંત બહાર પડતા કે અંદર પડતા વાંકા આવશે તેવી દહેશતથી વાલીઓ અંગૂઠો ચૂસતા છોડાવવા માટે બાળકની પાછળ બરાબર પડી જાય છે. તેમાં અધૂરી સમજણને કારણે તેમના નુસ્ખાઓ કંઈ પણ મદદ કરવાને બદલે બાળકની તકલીફમાં માત્ર વધારો જ કરે છે!!

આ બેકગ્રાઉન્ડ પછી આપણે અંગૂઠો ચૂસવાના મનોવૈજ્ઞાનિક વિશ્લેષણ પર નજર કરીએ. બાળક માટે અંગૂઠો કે આંગળીઓ ચૂસવાની અને તેમાંથી આનંદ મેળવવાની પ્રકૃતિ બાળક કદાચ માંના ઉદરમાંથી લઈને જ આવે છે. આજકાલના સોનોગ્રાફીના જમાનામાં ઘણીવાર એવું જોવા મળ્યું છે કે ગર્ભસ્થ બાળક પોતાનું જે કોઈ અંગ (પછી હાથની કે પગની આંગળીઓ કે અંગૂઠો હોય અથવા કાંડું કે પગના નળાનો ભાગ હોય) મોંમાં લઈ શકાય તેમ હોય તેને ચૂસે. ક્યારેકતો તેને ચૂસી-ચૂસીને ડણ કે ડંખ (સર્કિંગ બિલ્સ્ટર) બનાવી દે છે. આવા બધા બાળકો જન્મીને પછી અંગૂઠો ચૂસવાની આદત ધરાવશે કે નહીં તેવા સંશોધનોના તારણો નથી મળતા.



તાજું જન્મેલ બાળક ભૂખ્યું હોય કે ના હોય પણ પોતાના આંગળા અને હથેળી ચૂસે તે ખૂબ સામાન્ય ઘટના હોય છે. આ આદત મોટા ભાગના બાળકોમાં કાયમ નથી રહેતી. બે- ત્રણ મહિનાનું થાય ત્યાં સુધીમાં તે ભૂલી જાય. ત્યારબાદ પાંચ સાત મહિનાની ઉંમરે જ્યારે તેનો પોતાના હાથ પર પૂરતા પ્રમાણમાં કંટ્રોલ આવી જાય (એટલે કે પોતાની ઈચ્છા મુજબ હાથને મોં સુધી લઈ જઈ શકે) ત્યારે ફરીથી હાથના આંગળા, અંગૂઠો, કાંડું, પગનો અંગૂઠો અથવા હાથમાં આજુબાજુની જે વસ્તુ પકડી શકાય તે (જેમ કે કપડાનો છેડો, રમકડું કે અન્ય કોઈ પણ વસ્તુ) મોંમાં નાખી આનંદ કરે છે. આ ઉંમરે તેને તેડીને ઊભેલી વ્યક્તિ કે રમાડતી વ્યક્તિના ગાલ, નાક, કાન વગેરે પણ ચૂસવાની મજા પડે છે!! કોઈપણ વસ્તુ હાથમાં પકડાવો તો તે પહેલાં મોંમાં મૂકશે. આ ઉંમરે બાળકને દુનિયાનું ભાન મોંના સંવાદનો દ્વારા સૌથી વધુ થાય છે. આ વિધાન તમને સમજતા જરા અઘરું લાગશે. આ એક મનોવૈજ્ઞાનિક સત્ય છે કે વરસથી નાના બાળકના મનના વિકાસનો “ઓરલ સ્ટેજ” ચાલતો હોય છે. પ્રખર માનશાસ્ત્રી સિગમન્ડ ફ્રોઈડના મંતવ્ય પ્રમાણે જેને આ “ઓરલ સ્ટેજ” અધૂરો રહી જાય કે ખૂબ પ્રભાવકારી હોય તેને બાળપણમાં અંગૂઠો ચૂસવાની આદત પડે અથવા પુખ્ત વયે સુષુપ્ત મનમાંથી ઓપરેટ કરીને ધૂમ્રપાન અને મદ્યપાન જેવા વ્યસનો કરાવે છે!!

અત્યાર સુધી (એટલે કે છ સાત મહિનાની ઉંમર સુધી) મોંમાં આંગળા-અંગૂઠો નાખવા સામાન્ય ગણી શકાય. મોટા ભાગના આવા બાળકો આદત છોડી દે છે પણ અમુક બાળકોમાં ચૂસવાની નૈસર્ગિક જરૂરિયાત વધુ પડતી હોય છે, અમુક બાળકોને અંગૂઠો ચૂસતા જ ઊંઘ આવવાની ટેવ પડે છે. અંગૂઠો ચૂસનાર બાળકને તેમાંથી કંટાળાજનક સંજોગોમાં ટાઈમપાસ જેવા લાભ મેળવતા આવડે છે. આવા બાળકને મોટા થતાં અંગૂઠો ચૂસવા સિવાયના રસ્તેથી કંટાળો કે તાણ દૂર કરવાના નુસ્ખા કે વર્તન આવડે નહીં અથવા તેના કરતાં અંગૂઠો ચૂસવો સહેલો લાગતા તે ફરી ફરીને અંગૂઠો ચૂસવા પ્રેરાય છે. આવી રીતે જે બાળકને સાવ બાળપણમાં અંગૂઠો ચૂસવાની જરૂરિયાત વધુ હોય તે મોટાં થતાં અંગૂઠો ચૂસવાનું ચાલુ રાખી શકે છે. મોટાભાગના અંગૂઠો ચૂસતા બાળકો આનંદી હોય છે. અંગૂઠો ચૂસવાનો એવો મતલબ ના લેવો કે બાળકને પ્રેમ ઓછો મળે છે કે તે ગમગીન છે, કે તેને એડજેસ્ટમેન્ટના પ્રોબ્લેમ છે. રમવા કરતાં અંગૂઠો વધુ ચૂસનાર બાળકના વાલીઓએ અમુક મુદ્દાની ખાસ છણાવટ કરવી જરૂરી છે, જેમકે બાળકને તમે સતત મોનોટોનસ કંટાળાજનક વાતાવરણ નથી આપી રાખતા ને? (જેમ કે સતત ઘરમાં જ રાખી મૂકવો અને બહારના વાતાવરણનો લાભ ઓછો આપવો.) તમે બાળકને સતત ટોકતા રહો છો? (એવી શુલ્લક બાબતો જેમાં બાળકને મજા પડતી હોય અને તેમાં કોઈ ખાસ નુકસાન ના હોય પણ તમે આદતવશ સમજ્યા વગર તેને વારંવાર દરેક બાબતમાં રોકતા હોવ) તમારા બાળકને યોગ્ય ઉંમરે યોગ્ય મિત્રો રમવા માટે મળી રહે છે કે નહીં? અંગૂઠાની આદતવાળું નાનું બાળક મોટા બાળકો સાથે રમી ના શકે ત્યારે દૂર ઊભીને કંટાળો દૂર રાખવા અંગૂઠો ચૂસ્યા કરે છે.

ગમે તે કરો પણ આ અંગૂઠો ચૂસવાનું છોડતું જ નથી!

અંગૂઠો ચૂસતા બાળકોના વાલીઓને વાંકાચૂકાં આગળ કે પાછળ વળેલાં દાંત થઈ જવાની ચિંતા હોય છે. દાંત પર અંગૂઠો ચૂસવાની અસર થઈ શકે છે. પણ મોટાભાગના બાળકો છ વર્ષની ઉંમર પહેલાં આદત છોડી દે છે. જેથી છ વર્ષ બાદ આવતા કાયમી દાંત પર તેની અસર નથી પડતી .

ત્રણ ચાર મહિનાથી નાના બાળકોને આંગળા ચૂસવાની આદત જણાય તો તેને સ્તનપાન વખતે વધુ સમય અને વારંવાર વળગી રહેવા દેવું અને સ્તનપાન બંને તેટલો લાંબો સમય સુધી ચાલુ રાખવું. જે બાળકને ઊંઘવા માટે અંગૂઠો ચૂસવાની જરૂર લાગતી હોય તેને ઊંઘતા પહેલાં હાલરડાં, વાર્તા વગેરે કરીને ઊંઘવામાં મદદ કરવી જેથી તે અંગૂઠાનો સહારો ઓછો લે ત્રણેક વર્ષથી નાના બાળકને અંગૂઠો છોડાવવો ઘણો અઘરો પડે. મોટા ભાગે પાંચેક વર્ષ તો બાળક અંગૂઠો ઓપોઆપ છોડી દે છે. પરંતુ આવા મોટા બાળકને સમજણ સાથે પ્રોત્સાહન આપી અંગૂઠો છોડાવવા કોશિશ કરી શકાય તેને અંગૂઠો છોડાવવા સામાન્ય લાલચ આપીને કોશિશ કરવાથી કદાચ ફાયદો થાય પણ ખરો! (પણ નાના બાળક પર લાલચની કોઈ લાંબી અસર નહીં જણાય) છોકરી હોય તો તેને સમજાવીને નખ રંગી આપી શકાય અને સમજાવાય કે તું મોટી થઈ ગઈ અને મોટાઓની જેમ અંગૂઠો ચૂસ્યા વગર રહેવાય. સૌથી અગત્યના પગલાં તો એ છે કે વાલીઓએ બાળકને ચીડવવું, મારવું, ધમકાવવું, બીવડાવવું નહીં. તે અંગૂઠો ચૂસે નહીં તે માટે સતત કામ કે રમત આપ્યા કરવી. અંગૂઠો મોંમાં નાખે કે તરત ખેંચી કાઢવો નહીં. ખૂબ ધીરજ સાથે શાંત રહેવું કારણકે આ આદત ધીરે ધીરે છૂટશે. જો વાલી ધીરજ ખોઈને વર્તવા માંડશે તો આદત વધુ લાંબી ચાલશે તે વાત નકકી છે. એકવાર આદત છોડી ચૂકેલું બાળક તકલીફ પડતા ફરી ચૂસવા માંડે તેવું બનવું સામાન્ય છે, એટલે ત્યારે પણ ધીરજ બાંધી રાખવી જરૂરી છે.

**અંગૂઠો કે આંગળીઓ ચૂસવાની અને તેમાંથી આનંદ મેળવવાની પ્રકૃતિ બાળક કદાચ માના ઉદરમાંથી લઈને જ આવે છે. આ આદત મોટા ભાગના બાળકોમાં કાયમ નથી રહેતી.**



**ગમે તે કરો પણ આ અંગૂઠો ચૂસવાનું છોડવું જ નથી!**