બાળક વળતો સામે જવાબ આપે ત્યારે શું કરવું?

મોડર્ન પેરન્ટીંગ કહે છે કે બાળકોને સ્વતંત્રતા આપવી જરૂરી છે. તેઓ જે કરવા માંગે છે કે પછી જે કહેવા માંગતા હોય તે વ્યકત કરવાની તેમને સ્વતંત્રતા હોવી જોઈએ પરંતુ આ સ્વતંત્રતા કઈ કીંમતે આવે છે તે આપણે સમજીએ છીએ. ‘મારે શા માટે આમ કહેવું જોઈએ?’, ‘હું શા માટે એમ કરું?’ કે પછી ‘તમે હંમેશાં આમ જ કહો છો’ જેવા વળતા તીક્ષ્ણ જવાબો આપણને સાંભળવા મળે છે. માતાપિતા તરીકે આપણને તે અપમાનજનક લાગે છે. બાળકો જયારે તેમને મનગમતું કામ કરવાની મંજૂરી ન મળે ત્યારે ગુસ્સે થઈ જાય છે. તેવી જ રીતે, માતાપિતા ક્યારેક બાળકોના વર્તનથી હતાશ થઈ જાય છે અને તેમને તેવું વર્તન કરતા અટકાવે છે. આવા સંજોગોમાં ઘણી વાર બાળકો સામે જવાબ આપે છે. આનાથી માતાપિતા તેમના પર વધારે ગુસ્સે થઈને બૂમો પાડે છે અને આમ, સામસામે ગુસ્સે થવાનું અને વળતા જવાબોનો સિલસિલો શરૂ થઇ જાય છે. આખરે તો બાળકો અને માતાપિતા બંને માટે આ પરિસ્થિતિ આઘાતજનક અને અપમાનજનક હોય છે. બાળકો શા માટે સામે જવાબો આપે છે? આવા સમયે માતાપિતાએ શું કરવું જોઈએ? વળતો સામે જવાબ આપતાં બાળકોને કઈ રીતે સમજાવવાં જોઈએ અને કઈ રીતે તેમને યોગ્ય વર્તન કરતા શીખવવું જોઈએ તે વિશે અહીં આપણે વાત કરીશું. પહેલા વાત કરીએ કે બાળકો શા માટે સામે જવાબ આપે છે?

* બાળકોને આપણે નમ્રતાથી અને આદરથી વાત કરવાનું કહીએ છીએ પરંતુ, તેઓ તેમ કેટલીક વાર કરતા નથી. ક્યારેક બાળકનો દિવસ ખરાબ જાય અથવા મુશ્કેલ જાય છે, ત્યારે તેઓ વડીલોને સામે જવાબ આપી દે છે અથવા યોગ્ય વર્તન કરતાં નથી. આનાથી માતાપિતા પણ તેમના પર ગુસ્સે થાય છે અને તેઓ અસુરક્ષિત ફીલ કરે છે.

* બાળકો સામે જવાબ આપે છે કારણ કે તેઓ સ્વતંત્ર અને સુરક્ષિત ફીલ કરવા માંગે છે. તેઓ માતા-પિતા કે વડીલો પર નિર્ભર નથી એમ સાબિત કરવા માંગે છે.

* ક્યારેક બાળકો યોગ્ય રીતે પોતાને વ્યક્ત કરી શકતાં નથી અને જયારે માતાપિતા પણ તેમને સમજી શકતાં નથી ત્યારે તેઓ વળતો જવાબ આપે છે.

* ક્યારેક બાળકોને એવું લાગે છે કે તેઓ કઈ મુશ્કેલ કામ કરી રહ્યાં છે કે તે કામ તેઓ એકલા કરી શકે તેમ નથી ત્યારે પણ તેઓ સામે જવાબ આપે છે.

જયારે માતાપિતા બાળકોને સામે જવાબ આપતા રોકે ત્યારે તેઓ એક માતાપિતા તરીકે શક્તિશાળી છે અને બાળકો પર તેમનું નિયંત્રણ છે એમ તેઓ સાબિત કરવા માંગે છે. જે સરવાળે વિપરીત પરિણામો આપે છે. તો પછી માતાપિતાએ શું કરવું જોઈએ?

તાત્કાલિક પ્રતિક્રિયા આપવાને બદલે સમજીવિચારીને પ્રતિક્રિયા આપો:

તાત્કાલિક આવેગમાં આપેલી પ્રતિક્રિયા સંઘર્ષ ઊભો કરી શકે છે. જયારે સભાન રીતે સમજીવિચારીને આપેલી પ્રતિક્રિયાઓ સ્પષ્ટતા કેળવે છે. જયારે બાળક વળતો જવાબ આપે છે ત્યારે ઘણાં મા-બાપ તેમને ચૂપ કરી દે છે. જો કે આમ કરવાથી પરિણામ ખરાબ આવી શકે છે તેથી બાળકને ચૂપ કરવાને બદલે થોડો વિરામ લો અને પછી તેમને પૂછો કે તેમને શું ગમતું નથી. જયારે માતાપિતા આવેગમાં નહિ પરંતુ સમજીવિચારીને જવાબ આપે છે ત્યારે બાળકો પણ સમય જતાં તે પ્રકારનું શાંત વર્તન કરતા શીખે છે.

શબ્દો પાછળની ભાવનાઓને સમજો:

બાળકોનો ઉછેર એવા માહોલમાં ન કરવો જેમાં તેઓ દબાયેલા અનુભવે. બાળકો હંમેશાં બળવો કરવા સામે જવાબ આપતાં નથી. ક્યારેક તેઓ પોતાને વ્યક્ત કરવા માટે કે પછી પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા માટે સામે જવાબ આપે છે. તેના મૂળમાં એક કારણ હતાશા હોય છે. માતાપિતાએ તેઓ સામે જવાબ આપે કે વિદ્રોહી વલણ રાખે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાને બદલે તેમની હતાશાનું કારણ જાણવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. ઉદાહરણ તરીકે, બાળક જો એમ કહે કે ‘તમે

દરેક માતાપિતાએ આ વાત યાદ રાખવા જેવી છે કે તમારી જિંદગીમાં બાળક આવે ત્યારથી માતાપિતા તરીકે તમારો શીખવાનો સમય છે, શીખવવાનો નહિ કારણ કે બાળક આપણે જે કહીએ તે નહિ પરંતુ જે કરીએ તે કરવાનું છે

હંમેશાં એવું કહો છો’ ત્યારે તેનો મતલબ એ હોય શકે કે બાળકને એવું લાગે છે કે તેની જરૂરિયાતોની હંમેશાં અવગણના થાય છે. તેમને પૂછો કે તેમને ખરેખર શું પરેશાન કરી રહ્યું છે? આનાથી સમગ્ર વાતચીતને સાચી દિશા મળશે.

બાળકોને સમાવિષ્ટ હોવાનો અનુભવ કરાવો :

માતાપિતાનું કાર્ય બાળકોને સાથ આપવાનું છે. તેમને પરિવારમાં સમાવિષ્ટ હોવાની અનુભૂતિ કરાવવાનું છે, નહીં કે તેમના પર પ્રભુત્વ જમાવવાનું. જયારે બાળકો સમાવિષ્ટ અને મૂલ્યવાન હોવાનો અનુભવ કરે છે ત્યારે તેમની બળવો કરવાની અથવા વળતો સામે જવાબ આપવાની જરૂરિયાત ઓછી થઈ જાય છે. આનાથી પરિવારમાં ફક્ત સ્વસ્થ માહોલ નથી બનતો પરંતુ

તે બાળકને એમ પણ સમજાવે છે કે માતાપિતા કે વડીલોની અવજ્ઞા કરીને તેમણે આગળ વધવાની જરૂર નથી. જયારે આદર પરસ્પર હોય ત્યારે બળવો કરવાની ઈચ્છા આપમેળે દૂર થઇ જાય છે. ઘણી વાર બાળકો તેમનાં માતાપિતાથી ગભરાતાં હોય છે. આ બાબતમાં બાળકો સાથે વાત કરીને, તેમને વ્યક્ત કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરીને, જયારે તેઓ કંઈ સારું કામ કરે ત્યારે તેમને શાબાશી આપીને અને જયારે તેઓ તમારી સાથે આદરથી વાત કરે ત્યારે તેમને ગળે લગાવીને તેમના સામે જવાબ આપવાના વર્તનને રોકી શકાય છે. આ નાની નાની બાબતો જાદુની જેમ કામ કરશે. આખરે, આ કંઈ એક દિવસનું કામ નથી. તેમાં તમારે ધીરજથી કામ કરવું પડશે. અહીં તેમના સામે જવાબ આપવાના વર્તનને ચલાવી લેવાની કે અવગણના કરવાની વાત નથી પરંતુ આવું વર્તન કરે ત્યારે શાંતિથી તેને સમજાવીને વાત કરવાથી તમે પોતે ઉદાહરણ બેસાડી શકો છો.

તમે તમારી વાત સ્પષ્ટ રીતે કહો અને તેને વળગી રહો. તેનાથી બાળક પણ તેની મનમાની ચાલશે નહિ એમ સમજી જશે. દરેક માતાપિતાએ આ વાત યાદ રાખવા જેવી છે કે તમારી જિંદગીમાં બાળક આવે ત્યારથી માતાપિતા તરીકે તમારો શીખવાનો સમય છે, શીખવવાનો નહિ કારણ કે બાળક આપણે જે કહીએ તે નહિ પરંતુ જે કરીએ તે કરવાનું છે.