શું તમે કોઆલા પેરેન્ટસ છો?

પેરેન્ટિંગ એક સૌથી મોટો પડકાર છે. જયારે એક નાના બાળકનું ઘરમાં આગમન થાય છે ત્યારે બધું જ બદલાઈ જાય છે. પેરેન્ટિંગના કોઈ ચોક્કસ નિયમો નથી હોતા. પેરેન્ટીંગની દુનિયામાં 'હેલિકોપ્ટર પેરેન્ટિંગ', 'ટાઈગર પેરેન્ટીંગ' જેવા શબ્દો તો તમે સાંભળ્યા જ હશે. સમય જતાં પેરેન્ટિંગની સ્ટાઈલ પણ બદલાતી જાય છે. આજકાલ 'કોઆલા પેરેન્ટીંગ' ચર્ચામાં છે. ઓસ્ટ્રેલિયાના શાંત જાનવર 'કોઆલા'ના નામ પર આધારિત આ સ્ટાઈલ બાળકો સાથે શારીરિક અને ભાવનાત્મક જોડાણ પર ટકેલી છે.

જો તમે તમારા બાળકને શિસ્ત કરતાં વધારે પ્રેમ અને પાબંદીઓ કરતાં વધારે સુરક્ષા આપવાનું પસંદ કરો છો તો શકય છે કે અજાણતાં જ તમે એક 'કોઆલા પેરન્ટ' છો. કોઆલા પેરન્ટીંગનો મૂળ મંત્ર છે 'અટેચમેન્ટ'. આ સ્ટાઈલ અપનાવનાર માતાપિતા પોતાના બાળકને પોતાની નિકટ રાખવા ઈચ્છે છે.આ રીત એ વિશ્વાસ પર આધારિત છે કે જો બાળકને શરૂઆતથી જ ભરપૂર સલામતી અને સ્પર્શ મળશે તો ભવિષ્યમાં એ માનસિક રીતે વધુ સ્થિર અને આત્મવિશ્વાસુ બનશે. આ માત્ર લાડપ્યાર નહીં પરંતુ સંતાનના પાયાને મજબૂત કરવાની એક મનોવૈજ્ઞાનિક ટેકિનક હોવાનું કહેવાય છે. જે બાળકો શરૂઆતનાં વર્ષોમાં સુરક્ષિત મહેસૂસ કરે છે તે હંમેશાં ચીટકેલાં રહેતાં નથી કારણ કે જયારે તેઓ મજબૂત થઈ જાય છે ત્યારે માતાપિતા ધીરે ધીરે પાછળ જતાં જાય છે.

તમે કોઆલા પેરન્ટ છો? આવો કેટલાક સંકેતો જાણીએ...

શારીરિક નિકટતા

આ પેરેન્ટિંગ સ્ટાઈલનો સ્પષ્ટ સંકેત છે 'ફિઝિકલ પ્રોક્સિમિટી' કે શારીરિક નિકટતા. કોઆલા પેરેન્ટસ પોતાના સંતાનને ખોળામાં લેવા, એમને લાડ કરવાનું અને તેમની સાથે વધારેમાં વધારે સમય વિતાવવાનું પસંદ કરે છે. વિશેષજ્ઞોના મતાનુસાર 'સ્કિન ટુ સ્કિન' ટચ બાળકમાં તનાવ પેદા કરનાર હોર્મોન 'કોર્ટિસોલ'ને ઓછા કરે છે. આવાં બાળકો મોટાં થઈને અન્યો પ્રત્યે વધુ સહાનુભૂતિ રાખનાર અને સામાજિક રીતે એક્ટિવ વ્યક્તિ બને છે કારણ કે એમને બાળપણમાં ભરપૂર સલામતીનો અહેસાસ થયો હોય છે.

રીસ્પોન્સિવ કેરિંગ

તમે બાળક નહીં કહેતાં હોય એ વાત પણ જાણી જાવ છો. ઘણી વાર વાત શબ્દોથી વ્યકત નથી થતી. બાળક ભૂખને કારણે રડી રહ્યું હોય કે ડરને કારણે, પેરેન્ટસ એને તરત ખોળામાં લઈ શાંત કરે છે. એનાથી બાળકના અચેતન મનમાં એ વાત બેસી જાય છે કે દુનિયા એને માટે સુરક્ષિત જગ્યા છે અને મુસીબતના સમયે એને એકલો છોડવામાં આવશે નહિ. આ ભરોસો એના વ્યક્તિત્વને નિખારવામાં મદદ કરે છે. બાળક સામાન્ય દિવસ કરતાં વધુ શાંત હોય કે ચીડિયું કે કંઈક અલગ તો તમે બદલાવ તરત જાણી લો છો કારણ કે તમે એની સાથે એટલા અટેચ હો છો કે એના સામાન્ય વર્તાવને પણ જાણો છો. આ પ્રકારની સમજ નિયમોથી નથી આવતી, પરસ્પર જોડાણથી આવે છે.

કો-સ્લીપિંગ -શિસ્ત

આ સંકેત બાળકની સૂવાની રીત અને સોફટ ડિસિપ્લીન સાથે સંકળાયેલો છે. કોઆલા પેરન્ટસ કો-સ્લીપીંગ (બાળક સાથે સૂવું)ને પ્રાથમિકતા આપે છે. જેથી બાળક રાતના અંધકારમાં પણ સલામતી અનુભવે છે. શિસ્ત બાબતમાં પણ આ પેરેન્ટસ સખત સજા કે ચિલ્લાવાને બદલે સોફટ ડિસિપ્લિનનો રસ્તો પસંદ કરે છે. તેઓ બાળકને ડરાવવાને બદલે પ્રેમથી સમજાવી એમનો વ્યવહાર સુધારવાની કોશિશ કરે છે જેનાથી બાળકમાં ડરને બદલે સાચાખોટાની યોગ્ય સમજ વિકસિત થાય છે. એણે કંઈક ખોટું કર્યું હોય તો સજાથી બચવા માટે તેઓ કોઈ વાત છુપાવતાં નથી અને સાચી વાત જણાવે છે.

ફ્લેક્સિબિલિટી અને ડિમાન્ડ ફીડિંગ

આ પ્રકારમાં બાળક પર મિલિટ્રી જેવું કોઈ સખત શેડયુલ થોપવામાં આવતું નથી. બાળક જયારે ભૂખ્યું હોય કે એ જયારે રમવા ઈચ્છે એને મરજી મુજબ કરવા દે છે. માતાપિતા એના નેચરલ કલોક પ્રમાણે પોતાને ઢાળી દે છે.

ઇમોશનલ બોન્ડિંગ

કોઆલા પેરેન્ટસ સંતાનોની ભાવનાઓને ગંભીરતાથી લે છે. તે બાળકોને પોતાની વાત નિખાલસતાથી કહેવાની સ્વતંત્રતા આપે છે. એનાથી એમની વચ્ચે એક એવો સંબંધ બંધાય છે જયાં બાળકને કદી કંઈ છુપાવવાની જરૂર પડતી નથી.

બાળક અમુક ઉંમર પસાર કરી દે તો પણ તમે તેમની પાસેથી અચાનક અપનાપન છીનવી લેતાં નથી. જો એ તમારી પાસે બેસવા માંગે, તમને ભેટવા માંગે તો 'તું હવે મોટો થઈ ગયો' એમ કહી એને ટોકતા નથી અને એટલે જ તેઓ મોટા થઈને પ્રેમને કોઈ શરત સાથે સાંકળીને જોતાં નથી. તમારું સંતાન વધારે વિચાર્યા વિના તમારી પાસે આવે છે. તેઓ તમારા રીએકશન અંગે વિચારતાં નથી. આવીને તેઓ જે કહેવાનું હોય તે કહી દે છે. આવું ત્યારે જ શકય બને જયારે તેમને જાણ હોય કે તમે ગુસ્સે ન થશો.

તમે સંતાનને આત્મનિર્ભર બનાવવાની દોડમાં નથી

તમે જોયું હશે કે ઘણાં માતાપિતા બાળક કેટલું સ્ટ્રોન્ગ છે એ સાબિત કરવા માટે બાળકને જલદી આગળ વધવા દબાણ કરે છે. તમે આવું નથી કરતાં. તમે સમજો છો કે ખરેખર આત્મનિર્ભરતા ત્યારે આવે છે જયારે બાળક બહાર કદમ રાખવા માટે પોતાને સુરક્ષિત મહેસૂસ કરે. નહિ કે ત્યારે જયારે તેઓ તૈયાર ન હોય તો પણ એમને વસ્તુઓ મેનેજ કરવા માટે મજબૂર કરવામાં આવે.

તમે તમારા માટે અસુવિધાજનક હોય તો પણ તેમની સાથે રહો છો

તમે થાકેલાં છો, તનાવમાં છો, તમારે ડેડલાઈન્સ પૂરી કરવાની છે પરંતુ જયારે તમારા સંતાનને તમારી જરૂરત હોય ત્યારે 'પછીથી આવ' કહી દૂર ધકેલતાં નથી. શકય છે કે દરેક વખતે તમે આવું ન કરી શકો પરંતુ એટલી હદ સુધી તો કરો જ છો કે એમને એમ ન લાગે કે તેઓ તમારી જિંદગીમાં દખલ કરી રહ્યાં છે.

તમે એમની દુનિયાને નિયંત્રિત કરવાની કોશિશ કરતા નથી

તમે એમને માર્ગદર્શન આપો છો, રસ્તો બતાવો છો પરંતુ જયારે જરૂર હોય ત્યારે જ દખલ કરો છો. તેમના દરેક નિર્ણય, દરેક ભૂલ કે દરેક પરિણામ પર સતત નજર રાખતાં નથી. તમને ખબર છે કે તમારી ભૂમિકા એમની જિંદગીને નિયંત્રિત કરવાની નથી પરંતુ એમને એમની જિંદગીના પડકારો માટે તૈયાર કરવાની છે.

તમે જાણો છો કે ધીરે ધીરે કયારે પીછેહઠ કરવાની છે

આ જ વાત લોકો મોટા ભાગે નજરઅંદાજ કરે છે. કોઆલા પેરન્ટીંગનો અર્થ એ નથી કે સંતાનોને કાયમ બંધાયેલાં રાખવાં. એનો અર્થ છે કે કયારે તમારી પકડ ઢીલી કરવાની છે. તેઓ મોટાં થાય તેમ તમે એમને થોડી સ્પેસ આપો છો. ધીરે ધીરે, સ્વાભાવિક રીતે અને એ રીતે કે એમને બિલકુલ અહેસાસ ન થાય કે તમે પાછળ હટી રહ્યાં છો. સંતાનો હંમેશાં તમારી સાથે સુરક્ષિત રહ્યાં છે એટલે જયારે તેમને આઝાદી મળે છે ત્યારે તેઓ દૂર ભાગતાં નથી. તેઓ તમને તેમની સાથે લઈને જ ચાલે છે.

ફાયદા

બાળકોના વિકાસ માટે આ સ્ટાઈલ બેસ્ટ માનવામાં આવે છે કારણ કે એ એમની ઈમોશનલ ઈન્ટેલિજન્સ (EQ)ને આસમાન પર લઈ જાય છે. આ પ્રકારની પરવરિશથી આજ્ઞાકારિતા નહિ પરંતુ વિશ્વાસ ઉત્પન્ન થાય છે. ભરોસો એ કામ કરે છે જે ડર કદી કરી શકતું નથી.

* જે બાળકો આ રીતે મોટાં થાય છે તેઓ તમારી હાજરીમાં જ સારું વર્તન કરે છે એવું નથી, તમે એમની પાસે ન હો ત્યારે પણ તમારી વાતો એમના મનમાં પડઘાતી રહે છે.
* તેઓ પોતાની પ્રશંસા માટે અન્યો તરફ નજર કરતાં નથી.
* તેઓ જિંદગીમાં કયારેય એકલતા અનુભવતાં નથી કારણ કે તેમને એ ખાતરી હોય છે એમની પાસે પાછા ફરવા માટે એક જગ્યા છે.
* જયારે બાળકને શરૂઆતથી જ બિનશરતી પ્રેમ અને સુરક્ષા મળે છે ત્યારે એ મોટો થઈ વધુ સ્વતંત્ર અને સાહિસક બને છે.
* કોઆલા પેરન્ટિંગથી ઉછરેલાં બાળકોમાં સેપરેશન એંગ્ઝાયટી (જુદા પડવાનો ડર) ઘણો ઓછો જોવા મળે છે કારણ કે તેમને ખબર છે કે તેમની સપોર્ટ સિસ્ટમ હંમેશાં તેમની પાછળ છે.