

૬ રેક માતા-પિતા ઈચ્છે છે કે એમનું બાળક દુનિયામાં આત્મવિશ્વાસથી આગળ વધે પરંતુ ઘણી વાર આપણી પરવરિશની રીત જ એના વિકાસમાં નડતરરૂપ બની જાય છે. મનોવૈજ્ઞાનિકોના મતે બાળકનું ડરપોક કે નિર્ભર હોવું જન્મજાત નહિ પરંતુ એની આસપાસના માહોલનું પરિણામ હોય છે.

ઘણી વાર આપણે પ્યાર અને ફિકરના નામે બાળકની આસપાસ એવું સુરક્ષાકવચ બનાવી દઈએ છીએ જે એને બહારની દુનિયાથી ડરાવવા લાગે છે. જ્યારે આપણે સંતાનના નાનામોટા નિર્ણય જાતે લેવા માંડીએ છીએ ત્યારે એને પોતાની ક્ષમતાઓ પર શંકા થવા માંડે છે. એને લાગે છે કે એ એકલો કંઈ પણ કરવા સક્ષમ નથી. આ જ નિર્ભરતા તેને ધીરે ધીરે ચિપકુ બનાવે છે. એ માતા-પિતાની હાજરી વિના એક કદમ પણ ભરી શકતું નથી. કેટલાંક બાળકો શરમાળ હોય છે. જો તમારું બાળક પણ નાની નાની વાતોમાં ગભરાતું હોય કે તમારા પર વધારે નિર્ભર હોય તો તમે તમારી આદતો ઓળખો એ જરૂરી છે. ઘણી વાર માતા-પિતાની ખોટી આદતોને કારણે બાળકમાં ડર ઉત્પન્ન થાય છે અને એનો આત્મવિશ્વાસ ઘટે છે. આ આદતો કઈ છે?

ઓવર પ્રોટેક્ટિવ હોવું....

બાળકને પડતાં અટકાવવું બરાબર છે પરંતુ એ માટે એને ચાલતાં જ ન અટકાવી શકાય. એને માટીમાં રમતાં કે પડીને જાતે ઊભા ન થવા દેવા એ ગલત છે. જો તમે દરેક વખતે એને મુશ્કેલી આવતા પહેલાં જ બચાવી લેશો તો એ પડકારોનો સામનો કરતા કઠી શીખી જ ન શકશે. જ્યાં અનુભવોની ઊણપ હોય છે ત્યાં જ ડર ઉત્પન્ન થાય છે. એને નાનાં નાનાં જોખમ લેવા દો જેથી એ સમજી શકે કે પડીને ઊભું થવું એ જ જીવન છે.

વારંવાર ટોક-ટોક કરવું...

‘ત્યાં નહિ જા’, ‘એને અડકતો નહિ’, ‘તું નહિ કરી શકશે’ જેવાં વાક્યો બાળકનાં મનમાં ઘર કરી જાય છે. વારંવાર મના કરવાથી બાળકો નવી વસ્તુ ટ્રાય કરવા ઈચ્છતાં નથી. એને લાગે છે કે દુનિયા એક ખતરનાક જગ્યા છે. એની જિજ્ઞાસાને દબાવવાને



બદલે એને એક સુરક્ષિત વર્તુળમાં એક્સપ્લોર કરવાની આઝાદી આપો. જ્યારે બાળક જાતે કંઈક કરે છે, વસ્તુઓ શોધે છે તો એનો આત્મવિશ્વાસ અનેકગણો વધે છે.

સરખામણી કરવી...

જો કોઈ બાળકની વારંવાર બીજા બાળક સાથે તુલના કરવામાં આવે, એને નીચો પાડવામાં આવે કે એની મજાક ઉડાવવામાં આવે તો એને કારણે પણ બાળકનો આત્મવિશ્વાસ ધીરે ધીરે ઘટવા લાગે છે.

બાળકના ડર પાછળનું કારણ ક્યાંક તમારું વર્તન તો નથી ને? !



જ્યારે તમે સંતાનની બીજા કોઈ હોશિયાર બાળક સાથે સરખામણી કરો છો તો અજાણતાં જ એના આત્મવિશ્વાસને ઠેસ પહોંચાડો છો. તુલના એને એ મહેસૂસ કરાવે છે કે તેનામાં આવડત, હોશિયારી નથી. કંઈક ઊણપ છે. આવું બાળક બધાં સાથે હળતાંમળતાં ડરે છે કારણ કે એને બધે પોતાની ઊણપ દેખાવા માંડે છે. એની ખૂબીઓની પ્રશંસા કરો, બીજા જેવા બનવાનું દબાણ ન કરો.

દરેક કામ જાતે કરવાં...

બાળકના શૂઝની લેસ બાંધવાથી માંડીને એની સ્કૂલ બેગ તૈયાર કરવા સુધી જો તમે બધું જાતે કરતાં હો તો તમે એને આત્મનિર્ભર બનતાં અટકાવો છો. બાળક ત્યારે જ કોન્ફિડન્ટ બને છે જ્યારે એ જાતે કામ કરતા

પોતાના ડરને છુપાવવા લાગે છે અને અંદર ને અંદર કમજોર થતું જાય છે. બાળક કોઈ વાતે રડે કે હઠ કરે, કોઈ વસ્તુથી ડરતો હોય કે કોઈ વાતે પરેશાન હોય તો માતા-પિતાએ એનાં ઈમોશન્સ સમજવા જોઈએ. એને ડ્રામા કે કમજોરી સમજી નજરઅંદાજ કરવાની આદત એને વધારે ડરપોક અને કમજોર બનાવે છે. એને સમજાવો કે ડરવું સામાન્ય છે. એને ડર કઈ રીતે દૂર કરી શકાય તે જણાવો. એની ભાવનાઓનો સ્વીકાર કરવો જ એને માનસિક રીતે મજબૂત બનાવે છે.

સામાજિક મેળમિલાપમાં કમી....

જો બાળક ઘરમાં સ્કિન ટાઈમમાં ઓતપ્રોત હોય અને બહાર જઈ બીજાં બાળકો સાથે હળતોમળતો ન હોય તો એ સોશયલ એંગ્જાઈટીનો શિકાર બની શકે છે. એને પાર્કમાં લઈ જાવ. માણસો સાથે મેળવો. ફોન અને ટીવી પર વધુ સમય વિતાવતું બાળક વાસ્તવિક જિંદગીમાં વાતચીત કરતા ગભરાય છે. એને વર્ચ્યુઅલ દુનિયામાંથી બહાર કાઢી વાસ્તવિક દુનિયાના અનુભવો કરાવો.

પુદ્ગો ડર સંતાન પર થોપવો...

બાળક માતા-પિતાની નકલ કરે છે. જો તમે પોતે ડરપોક હો તો એ પણ એ જ શીખશે. ભૂલોને શીખવવાની તક બનાવો નહિ કે સજાનું કારણ. એક સ્વતંત્ર અને કોન્ફિડન્ટ બાળક એ જ હોય છે જેને

ખબર હોય કે જો તે નિષ્ફળ જશે તો પણ માતા-પિતા તેને સાથ આપશે.

એકલતા કે ઇગ્નોરન્સ...

બાળકને પૂરતો ટાઈમ ન આપવાની આદતથી બાળકમાં અસુરક્ષાની ભાવના આવવા લાગે છે કારણ કે બાળક પોતાની વાત કોઈને કહી શકતું નથી. પોતાના ઈમોશન્સ કોઈની સાથે શેર કરી શકતું નથી. જો એને નજરઅંદાજ કરવામાં આવે તો સંતાન એકલતા મહેસૂસ કરવા માંડે છે. એના મનમાં ડર પણ ઉત્પન્ન થાય છે.

વારંવાર મારપીટ કે ગુસ્સો...

બાળકને વારંવાર ખીજવાવા કે મારવાથી એ અંદરથી ધીમે ધીમે કમજોર થવા માંડે છે. આગળ જતાં આ બાળકો હંમેશાં ગભરાયેલા રહે છે. આત્મવિશ્વાસની કમી પણ થઈ જાય છે. એને ફીલ થવા માંડે છે કે એ કંઈ પણ કરી શકતું નથી.

ઘરના કલહની અસર...

ઘરમાં દરરોજ લડાઈ-ઝઘડાની આદત, ઘાંટાઘાંટ કે ઘરેલુ હિંસાની ઊંડી અસર બાળકના માનસિક વિકાસ પર પડે છે. બાળક માનસિક રીતે અસ્વસ્થ અને ચીડિયા સ્વભાવનું થઈ જાય છે. એટલું જ નહિ એને કારણે એની અંદર ડર પેસી જાય છે.



શીખે છે. એને નાની નાની જવાબદારી સોંપો. દા.ત. પ્લેટ મૂકવી, રમકડાં વ્યવસ્થિત મૂકવા. સફળતાનો આ નાનો અહેસાસ એને ભવિષ્યના મોટા પડકારો માટે તૈયાર કરે છે.

ભાવનાઓને મહત્વ ન આપવું...

જ્યારે બાળક રડે કે ડરે તો આપણે કહીએ છીએ ‘બહાદુર બાળક રડે નહિ.’ ત્યારે આપણે એની ભાવનાઓને ઠુકરાવી દઈએ છીએ. એનાથી બાળક