

સિબલિંગ એટલે કે એક જ માતાપિતાનાં સંતાનો... પછી તે બે ભાઈઓ હોય કે બે બહેનો હોય કે ભાઈ-બહેન હોય. આ એક એવો સંબંધ છે જે મૈત્રી પહેલાં બંધાયેલો હોય છે અને માતાપિતા હયાત ન હોય તેનાથી પણ આગળ વધતો રહે છે અને મૃત્યુપર્યંત તમારી સાથે રહે છે. મોટાભાગનાં માતાપિતા ઈચ્છતાં હોય છે કે તેમનાં સંતાનો વચ્ચે હંમેશાં સુમેળ રહે. ભવિષ્યમાં માતાપિતા રહે કે ન રહે તેઓ બંને એકબીજાનો સહારો બની રહે અને તેમની વચ્ચે ઉષ્માભર્યો સંબંધ કાયમ રહે. એક જ માતાપિતાનાં સંતાનો હોવા છતાં તેઓ ઘણી વાર એકબીજાથી સાવ અલગ હોય છે. જેના કારણે તેમની વચ્ચે નાનામોટા ઝઘડા થતા રહે છે. છતાં એ ઝઘડા બાળપણની યાદગીરીરૂપે સચવાયેલા રહે છે. પરિવારમાં જેવા બીજા બાળકનો પ્રવેશ થાય છે ત્યારથી મોટા બાળકને અસુરક્ષિતતાનો અનુભવ થવા લાગે છે. પરિવારના લોકોનું કેન્દ્રબિંદુ બદલાઈ જાય છે. આ સિવાય માતાપિતા કઈ રીતે બન્ને બાળકોની પરવરિશ કરે છે, તેમની સાથે કેવી રીતે વર્તે છે તેના પર ભવિષ્યમાં તેમની વચ્ચે કેવો સંબંધ રહેશે તેનો આધાર રહે છે. આજે આપણે જોઈશું કે સિબલિંગ રીલેશનશીપમાં પેરન્ટીંગ કેવી રીતે મહત્વનો ભાગ ભજવી શકે અને તેમની વચ્ચે ઉષ્માભર્યો સંબંધ કેળવાય તે માટે માતાપિતા તરીકે આપણે શું કરી શકીએ?

સંતાનો વચ્ચે થતી સતત સરખામણી

આપણે ઘણી વાર અજાણતાં જ બે બાળકો વચ્ચે સરખામણી કરી બેસીએ છીએ. આપણને એ વાતનો જરા પણ અણસાર હોતો નથી કે તેની કેવી વિપરીત અસર બાળકના માનસ પર થાય છે. જેમ કે, આપણે ઘણી વાર એમ બોલી દઈએ છીએ, “જો, તારા ભાઈને એ કેટલા સારા માર્ક્સ લાવે છે!” “જો તારી મોટી બહેન પાસેથી કંઈક શીખ. એને અભ્યાસ માટે કંઈ કહેવું પડે છે?” વગેરે વગેરે... આમ, ભલે આપણે બાળકને તેના ભલા માટે કહેતા હોઈએ પરંતુ આપણી કહેવાની રીત સરખામણીની હોય છે જે અંતે તેના ભાઈ કે બહેન માટે તેને ઈર્ષાની લાગણી ઊભી કરાવે છે. બાળક એવું માનવા લાગે છે કે તે ગમે તેટલું સારું કામ કરે તો પણ તેનાં માતાપિતા તેનાથી ખુશ થવાનાં નથી. તે પોતાને ‘અનવોન્ટેડ’ માનવા લાગે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં તે બાળક સિબલિંગને પોતાનો હરીફ માનવા લાગે છે અને નાની નાની વાતોમાં તેને મનદુઃખ થવા લાગે છે.

શું કરી શકાય?

સરખામણી કરવાની આદત છોડવી જોઈએ. તે માટે તેમણે એટલા સભાન રહેવું પડશે. બાળકને તેઓ જે કામ સારી રીતે કરી શકતાં હોય તે માટે વધુ ને વધુ પ્રોત્સાહિત કરવાં જોઈએ. તેનાથી તેમનો આત્મવિશ્વાસ વધે છે અને બીજા બાળક સાથેનો તેનો સંબંધ તંદુરસ્ત રીતે જળવાઈ રહે છે.

દરેક બાળક અલગ વ્યક્તિત્વ ધરાવે છે

સ્વીકારવું પડશે કે તેમનાં બંને બાળકો અલગ અલગ વ્યક્તિત્વ ધરાવે છે એટલે તેમની આવડત અને તેમની નબળાઈઓ પણ અલગ હોવાની. પેરન્ટસ તરીકે તેમણે બાળકોને તેમની સ્ટ્રેન્થ શોધવામાં મદદ કરવી જોઈએ, તેમાં આગળ વધવા માટે પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ. સિબલિંગ એકબીજાને સારી રીતે ઓળખતાં હોય છે. તેમને એકબીજાની આવડત, લાગણીઓ, વિચારશૈલી અને નબળાઈ ખબર હોય છે એટલે તેઓ એકબીજાને વધારે સારી રીતે સમજાવી શકે છે અને તે દિશામાં મદદ પણ કરી શકે છે. આમ કરવાથી તેઓ એકબીજાની નજીક આવશે અને એકબીજાને સપોર્ટ કરતાં શીખશે.



સિબલિંગ બોન્ડીંગ કેવી રીતે મજબૂત બનાવશો?

શું કરી શકાય?

કોઈ રમત રમતી વખતે કે કોઈ ફેમિલી ટાઈમ હોય ત્યારે સિબલિંગને એક ટીમમાં રાખો. તેમને તેમનું વેકેશન પ્લાન કરવાનું કામ કે ગેમ સ્ટ્રેટજી સાથે મળીને બનાવવા દો. તેમ કરવાથી તેમની વચ્ચેનું બોન્ડીંગ મજબૂત બનશે. એકબીજાની આવડત પ્રમાણે તેઓ કામનું પ્લાનીંગ કરતા થશે અને એ રીતે એકબીજાને મદદરૂપ પણ થશે.

પ્રોબ્લેમનો ઉપાય તેમને જાતે શોધવા દો

ઝઘડો કરે ત્યારે સ્વાભાવિક છે કે આપણે તુરંત તેમને અટકાવવા માટે વચ્ચે પડીએ. જેની ભૂલ હોય તેના પર ગુસ્સો કરીએ અને જે નિર્દોષ હોય કે નબળું હોય તેને પ્રોટેક્ટ કરીએ છીએ. સામાન્ય રીતે જે નાનું હોય તેનો માતાપિતા પક્ષ લે છે અને મોટા બાળક પર ગુસ્સે થઈએ છીએ કારણ કે તેની પાસેથી મોટા હોવાને કારણે સમજદારીની કે જતું કરવાની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે. આમ કરવાથી મોટા બાળકના મનમાં માતાપિતા અને તેના સિબલિંગ માટે ગુસ્સો ધર કરી જાય છે. આના બદલે તેમને તેમના ઝઘડા જાતે ઉકેલવા દો. માતાપિતાનું કામ તેમનો ઝઘડો ઉગ્ર સ્વરૂપ ન લઈ લે તેનું ધ્યાન રાખવાનું છે.

સિબલિંગ બોન્ડ પર વિપરીત અસર કરતી માતાપિતાની કેટલીક ભૂલો :

- » કેટલાંક ઘરોમાં માતાપિતા પોતાની જવાબદારી મોટા બાળક પર નાખી દે છે, જેના કારણે મોટું બાળક ક્યારેક ઉંમર કરતાં વધારે જવાબદારીઓના બોજ હેઠળ દબાઈ જાય છે અથવા તો ક્યારેક તે નાના બાળક પર પોતાનો હુકમ ચલાવે છે અને તેને દબાવે છે જેનાથી નાના બાળકમાં આત્મવિશ્વાસ કેળવાતો નથી. આ બન્ને પરિસ્થિતિમાં સિબલિંગ બોન્ડ નબળો થઈ જાય છે.
- » માતાપિતા જ્યારે બંને બાળકોના અલગ વ્યક્તિત્વને સ્વીકારી શકતાં નથી ત્યારે તેઓ પોતાની ઈમોશનલ જરૂરિયાતો સંતોષવા એકબીજાના હરીફ બની જાય છે.
- » જ્યારે માતાપિતા કોઈ એક બાળક સાથે મળીને બીજા બાળકની હેરાનગતિ કરે છે પછી ભલે ને તે મસ્તીમાં પણ કેમન હોય પણ તે બીજા બાળકને માટે આઘાતજનક હોય છે. તે તિરસ્કૃત થયા હોવાની અને અસુરક્ષિતતાની લાગણી અનુભવે છે. આનાથી પણ બન્ને બાળકો વચ્ચેનો સંબંધ નબળો બને છે.
- » જ્યારે માતાપિતા કોઈ એક બાળકનો પક્ષ લે ત્યારે તે બીજા બાળક માટે પ્રતિસ્પર્ધી બની જાય છે અને તેમના સંબંધમાં સંઘર્ષ ઊભો થઈ શકે છે.

શું કરી શકાય?

તમારા પોતાના બાળપણના અનુભવોને યાદ કરો અને પક્ષપાતી અનુભવો વખતે તમે કેવું ફિલ કરતા હતા તે વિચારો. બાળકોને તેમના ઝઘડાને જાતે ઉકેલવાનું સમજાવો. તેના માટે તેમને સૌ પ્રથમ મગજ શાંત રાખવાનું, સામેની વ્યક્તિની પૂરી વાત સાંભળવાનું, પોતાના અયોગ્ય વર્તન માટે માફી માંગવાનું અને સાથે બેસીને વાતચીતથી ઉકેલ લાવવાનું શીખવો. આમ કરવાથી તેઓ જવાબદાર વ્યક્તિની જેમ વર્તવાનું શીખશે અને એકબીજાના ટ્રિસ્ટિકોણ સમજવાનો પ્રયત્ન પણ કરશે.

લેબલ્સ લગાવવાં

આળસુ, ઊંઘણશી, સ્વાર્થી, મૂર્ખ, લુઝર વગેરે.. જેવાં લેબલ્સ આપણે બાળકોને આપીએ છીએ. આ જ લેબલ્સનો ઉપયોગ બાળકો પણ પોતાના સિબલિંગને ઉતારી પાડવા માટે કરે છે. આનાથી, બાળકના મનમાં એ વાત ધર કરી જાય છે કે ‘મારા માતાપિતા મને પ્રેમ કરતા નથી.’ લેબલ્સનો શિકાર થયેલું બાળક તિરસ્કૃત થયાની લાગણી અનુભવે છે અને તેના કારણે સિબલિંગને પણ ગુસ્સા અને ઈર્ષાથી જુએ છે.

શું કરી શકાય?

ક્યાં ક્યાં લેબલ્સનો ઉપયોગ કરો છો તેનું એક લિસ્ટ બનાવો અને તે લેબલ્સ તમને કોઈ આપે તો તમે કેવું ફિલ કરશો તે વિચારી જુઓ. તમને ખ્યાલ આવશે કે તમારા બાળકને કેટલું મનદુઃખ થતું હશે.

બંને બાળકને તમારો સ્પેશ્યલ અલગ સમય આપો

બાળકોને સ્પેશ્યલ અલગ અલગ સમય આપવાનું ભલે વધારે સ્ટ્રેસફુલ લાગતું હોય પરંતુ લાંબાગાળે આ પદ્ધતિ ફાયદાકારક રહે છે. બાળકને તે ખાસ અને મહત્વનું ફિલ કરાવે છે. તેઓ તમારાથી કનેક્ટેડ હોવાનું અને આત્મવિશ્વાસથી ભર્યા હોવાનું ફિલ કરે છે. આવું બાળક તેના સિબલિંગ સાથે પણ ઉષ્માભર્યું વર્તન કરે છે અને પરિણામે તેમની વચ્ચે સંઘર્ષો થવાની શક્યતા ઓછી થઈ જાય છે.

શું કરી શકાય?

સાથે સમય વિતાવવા માટે તેની સાથે કોઈ એક સમય નક્કી કરી રાખો કે જેમાં તમે તેની સાથે રમત રમો કે બોર્ડ ગેમ રમો કે વાર્તા કહો. સ્પેશ્યલ અલગ સમય અને સંપૂર્ણ એટેન્શન મળતું હોવાથી તે અસુરક્ષિતતાની લાગણી અનુભવશે નહિ અને તેને તેનું સિબલિંગ હરીફ લાગશે નહિ.

બાળકો માટે તમે પોતે રોલ મોડેલ બનો

બાળકો તમે તમારા ઝઘડા કેવી રીતે ઉકેલો છો તેનું અનુકરણ કરીને શીખે છે. તે પ્રકારનું જ વર્તન તેઓ તેમના સંબંધોમાં પણ કરે છે.

શું કરી શકાય?

તમે મતભેદ થયો હોય ત્યારે સભાનપણે એવું વર્તન કરવાની આદત પાડો જેવું વર્તન તમારું બાળક કરે તેવી અપેક્ષા તમે રાખો છો.