

તમારું બાળક શેનાથી ડરે છે?



પેરેન્ટિંગ - મોક્ષદા વ્યાસ

પેરેન્ટસ ક્યારેક પોતાના ક્ષણિક લાભ માટે કે થોડી સગવડતા સાચવવા માટે બાળકને ડરાવીને ધાર્યું કરાવી લેતા હોય છે. જે કે આ ડર તેના મગજમાં પેસી જતા તે ડરપોક બને છે

બાળકનું માનસ બહુ જ કોમળ હોય છે. દરેક બાળકની પોતાની એક કલ્પનાની દુનિયા હોય છે. ક્યારેક બાળક પરીઓની અને બીજી હોરર વાર્તા સાંભળીને તેને સાચી માની લે છે. આ કારણને લીધે પણ તેમના કુમળા માનસમાં ડર પેસી જાય છે. તેમની કલ્પના જ મોટાભાગે વાસ્તવિક ડરનું રૂપ લઈ લેતી હોય છે. ત્યારે જે તમારું બાળક પણ ડરપોક હોય અથવા તો અમુક ચોક્કસ પરિસ્થિતિથી ડરતું હોય તો આવા બાળકનો ડર કેવી રીતે દૂર કરવો તે સમજી લઈએ.

ડરને નજરઅંદાજ ન કરો

દરેક આવેગ પાછળ કોઈ માનસિક કારણ જવાબદાર હોય છે તેથી ક્યારેય પણ બાળકના ડરને નજરઅંદાજ ન કરો. મોટાભાગે પેરેન્ટસ બાળકના ડરનું કારણ જણવાનો પ્રયાસ કરતાં નથી અને તેના ડરને સ્વાભાવિક સમજી લે છે. આવું ક્યારેય ન કરવું બેઈએ.

જે બાળકના ડરને નજરઅંદાજ કરવામાં આવશે તો તેના ડરને તમે ક્યારેય દૂર નહીં કરી શકો પછી આ ડર બાળક મોટું થયા બાદ પણ તેનામાં રહી જશે.

ડરનું કારણ જાણો

ડરને દૂર કરવા માટે બાળકના ડરનું કારણ જણવાનો પ્રયાસ કરો. જે બાળકના માનસનું વિશ્લેષણ કરીને તેના ડરનું મૂળ કારણ જાણી લેવામાં આવે તો બાળકના મનમાં ઘર કરી ગયેલો ડર દૂર કરી શકાય છે. બાળક જે કોઈ વ્યક્તિથી ડરતું હોય તો વ્યક્તિનું બાળક સાથે કેવું વર્તન છે તે જાણી લેવું બેઈએ. જે બાળક અન્ય કોઈ વસ્તુથી ડરતું હોય તો તેની પાછળનાં માનસિક કારણો બાળક સાથે વાત કરીને જાણી શકાય છે અને ડરને દૂર કરી શકાય છે.

ડરપોક બાળકની મજાક ન કરો

બાળકના ડરની મજાક કરવાથી તેમનો ડર ઓછો નથી થતો પણ તે વધુ ગભરાઈ જાય છે. તેમનામાં આત્મહીનતાનો ભાવ આવે છે. આ કારણે તે લઘુતાગ્રંથિથી પીડાય છે. બાળકની અંદરનો ડર તમે બાળકનો પ્રેમ અને વિશ્વાસ જીતીને જ દૂર કરી શકો છો. તેમની મજાક કરવાથી કે તેમના પર ગુસ્સો કરવાથી તેમનામાં નકારાત્મક ભાવો જ ઉત્પન્ન થશે જે તેમને ડર તરફ વધુ આગળ ધકેલશે.

હોરર સ્ટોરીથી દૂર રાખો

બાળકને હોરર કેરેક્ટરથી દૂર રાખો. ક્યારેક એવું પણ બનતું હોય છે કે બાળકના ડર પાછળ કોઈ ગંભીર કારણ જવાબદાર હોય છે પણ બાળકને હોરર ફિલ્મ અને સિરિયલ જોવાની આદત પડી ગઈ હોય તો તેમના કુમળા માનસ પર પણ આવી બાબતોની નેગેટિવ ઇફેક્ટ થતી હોય છે. તેમના માનસમાં આ કાલ્પનિક પાત્રોનો ડર પેસી જાય છે અને તે આ હોરર વાર્તાને સાચી માનવા લાગે છે તેથી પણ વાસ્તવિક લાઇફમાં તે ડરનો અનુભવ કરતું હોય છે.

બાળકને ડરાવો નહીં

મોટાભાગનાં પેરેન્ટ્સને એવી આદત હોય છે કે બાળક પાસે ધાર્યું કરાવવા માટે તેમને ડરાવતાં હોય છે. 'ઊંઘી જ નહીંતર બિલાડી આવશે', 'તું જમી લે નહીં તો તને અંધારી ઓરડીમાં પૂરી દર્શ', આ રીતનાં તમારાં વાક્યો બાળકના માનસ પર વિપરીત અસર પાડે છે. આવું બધું પેરેન્ટ્સનું વર્તન પણ બાળકને ડરપોક બનાવે છે.

બહાદુર બનાવો

બાળકને ડરપોક નહીં પણ બહાદુર બનાવો, બાળકને બહાદુર બનાવવા માટે બાળપણથી માતાપિતાએ કાળજી લેવી જોઈએ. બાળકને ડરાવીને ધાર્યું ન કરાવો, બાળકને બહાદુરીની કથા સંભળાવો. બાળકને બહાદુર વીર પુરુષની કથા સંભળાવવાથી તેમનામાં પણ શૌર્યના ગુણો આપોઆપ આવશે. ફિલ્મો, સિરિયલ પણ શૌર્યગાથાથી સભર હોય તેવી જ બતાવો