



बालकांचे निरीक्षण करतांना तुम्ही कधी बालकांचे वेगवेगळे वर्तन पाहिले आहे का ?

- वारंवार रागवणे किंवा निराश होणे.
- सतत रागावलेले, रूसलेले असणे.
- दुसऱ्यावर दोषारोप करणे.
- नियम पाळण्यास नकार देणे.
- वाद घालणे.
- आक्रस्ताळेपणा करणे.
- अपयशाची हाताळणी करण्यात अडचण येणे.
- मित्रांकडील आकर्षक खेळणी आणि लेखन साहित्य न विचारता घेणे.
- एखाद्या ध्येयावर खूप काळ लक्ष केंद्रित करण्याची क्षमता नसणे.
- वारंवार शिवीगाळ करणे.
- आक्रमक वर्तन
- हवे ते मिळवण्यासाठी खोटं बोलणे किंवा रडणे.
- पालकांचे लक्ष वेधून घेण्यासाठी, राग आलेला दाखवण्यासाठी पळून जाऊन लपून बसणे.

- राग व्यक्त करण्यासाठी अन्न/खेळणी/वस्तू फेकणे.

पूर्वबाल्यावस्थेला 'समस्या वय' म्हणून ओळखले जाते. उदा. एखादे मूल पालकांसमोर सभ्य वर्तन करते पण त्यांच्या नजरेआड गेल्यावर अचानक खूप मस्ती करते, काही वेळा त्यांना काही वैयक्तिक समस्या असू शकतात. बालके वेगवेगळ्या परिस्थितीत वेगवेगळे वर्तन करतात. बालकांच्या वर्तनावर कुटुंब, शाळा, शेजारी, समवयस्क, संस्कृती, प्रसारमाध्यमे हे प्रभाव टाकतात. बालके पालक, वडीलधान्या व्यक्ती, शिक्षक, समवयस्क आणि संगोपनकर्ते यांच्या वर्तनाचे अनुकरण करू शकतात. वर्तन समस्या म्हणजे चुकीचे वर्तन स्वीकारणे.

वर्तन समस्या म्हणजे 'विशिष्ट पद्धतीचे वर्तन स्वीकारलेले' नसणे. प्रत्येक बालक कधी ना कधी अशा प्रकारचे वर्तन करते. म्हणजेच वर्तन समस्येमध्ये बालकांचे वर्तन एका विशिष्ट नमुन्यामध्ये दिसून येते. योग्य हाताळणीच्या मार्गाचा वापर करून आपण ते हाताळू शकतो.

८.१ वर्तन समस्यांची व्याख्या (Definition of Behavioural Issues)

वर्तन समस्या म्हणजे असे वर्तन जे वैयक्तिक विकास आणि सामाजिक समायोजनात अडथळा निर्माण करते.

हे तुम्हाला माहित आहे का ?

ब्रिस्टॉल विद्यापीठाने सप्टेंबर २०१९ मध्ये केलेल्या अभ्यासानुसार अतिक्रियाशीलता, अवधान समस्या आणि समस्यात्मक वर्तन याचा गर्भावस्थेमध्ये पॅरासिटॉमॉल (paracetamol) घेण्याशी संबंध असतो असे सांगितले आहे.

८.२ बालकांमध्ये सर्वसामान्यपणे दिसून येणाऱ्या वर्तन समस्या (Behavioural issues commonly seen in Children)

(अ) आक्रमकता (Aggression)



चित्र ८.१ आक्रमकता

दुसऱ्या व्यक्तीने काहीही त्रास दिलेला नसतांनाही त्याला घाबरवणारे वर्तन म्हणजे आक्रमक वर्तन होय. आक्रमकतेची नीट हाताळणी झाली नाही तर त्या वर्तनाचे असामाजिक वर्तनात परिवर्तन होऊ शकते. शालापूर्व अवस्थेतील बालकांचे मौखिक प्रगटीकरण मर्यादित असते, ते लवकर त्रासिक होतात आणि स्वतःला व्यक्त करू शकत नाहीत त्यामुळे ते आक्रमक वर्तन दर्शवू शकतात. शालापूर्व बालके हे बरेचदा वस्तू फेकून मारण्यातून आक्रमकता दर्शवतात किंवा मारणे, लाथा मारणे, ओरडणे, हवी असलेली वस्तू हिसकावून घेणे यातून आक्रमकता दर्शवतात. तसेच बालके त्यांच्या पालकांच्या आक्रमक वर्तनाचे सुद्धा अनुकरण करतात. सर्वसाधारणपणे वयाच्या दुसऱ्या वर्षापासून बालके आक्रमकता दर्शवायला सुरुवात करतात. तिसऱ्या वर्षी आक्रमकतेची तीव्रता सर्वात उच्च असते.

आक्रमकतेची कारणे (Causes)

- असुरक्षिततेची भावना असणे किंवा मत्सर वाटणे

- कडक शिस्तीचे आणि प्रभुत्व गाजवणारे पालक असणे.
- पालकांच्या उच्च अपेक्षा / खूप जास्त अपेक्षा आणि योग्य मार्गदर्शनाचा अभाव असणे.
- सगळ्या कृतींमध्ये पालकांचा अडथळा/ ढवळाढवळ असणे.
- आक्रमक वर्तन करणाऱ्या पालकांचा आदर्श समोर असणे.
- चिंता आणि निराशा हे शब्दातून व्यक्त करण्यात अडचण येणे.

आक्रमकता हाताळणे (Handling)

- बालकांना त्यांच्या भावना व्यक्त करण्यास मदत करणे.
- आक्रमक वर्तन कशामुळे होते आहे हे पालकांनी/ संगोपनकर्त्यांनी ओळखणे.
- बालक जेव्हा व्यक्त होत असते तेव्हा शांत राहणे.
- योग्य वर्तनासाठी योग्य बक्षिस शोधणे.

(ब) आक्रस्ताळेपणा / आकांडतांडव (Temper Tantrums)

आक्रस्ताळेपणा म्हणजे तीव्रतेने व उद्रेक होऊन राग व्यक्त होणे. यामध्ये मारणे, लाथा मारणे, फेकून मारणे आणि श्वास कोंडणे असे वर्तन दिसते. २ ते ४ वर्षे वयाला हे नैसर्गिक वर्तन असते. त्यापैकी तिसऱ्या वर्षी आक्रस्ताळेपणाच्या वर्तनाची उच्च पातळी गाठली जाते. त्यानंतर हळूहळू कमी होते. वयाच्या चार वर्षापर्यंत आक्रस्ताळेपणाचे वर्तन दिसत राहिले तर ती वर्तन समस्या समजली जात नाही पण नंतरच्या वयात सतत दिसून येत असल्यास ती समस्या समजली जाते. जसे बालकाचे भाषा कौशल्य विकसित होते तसा आक्रस्ताळेपणा कमी होतो.



चित्र ८.२ आक्रस्ताळेपणा / आकांडतांडव

आक्रस्ताळेपणाची कारणे (Causes)

- लक्ष वेधून घेण्यासाठी.
- बालक खूप दमलेले असेल.
- बालकाने पुरेसा आहार घेतला नसेल.
- बालकाची परिस्थिती आरामदायी नसेल.
- बालकाला मैदानावर खेळायची संधी मिळत नसेल.
- बालकावर खूप बंधने असल्यास किंवा त्याचे खूप लाड होत असल्यास.
- बालकाला स्वतःच्या भावना नियंत्रित करायची संधी मिळत नसल्यास.
- पालक जर बालकांच्या गरजा भागवू शकत नसतील तर

आक्रस्ताळेपणाची हाताळणी (Handling)

- पालकांनी बालकाकडे पुरेसे लक्ष आणि सुरक्षित आधार द्यावा.
- बालक नाटक करत नाही ना याची पालकांनी खात्री करून घ्यावी.
- बालकाच्या आक्रस्ताळेपणाकडे पालकांनी दुर्लक्ष करावे.
- योग्य वर्तनासाठी बालकाला बक्षिस द्यावे.

- पालकांनी स्वतःच्या वर्तनावर प्रमाणात नियंत्रण ठेवावे.
- बालकांचे आक्रस्ताळी वर्तन त्यांच्या शारीरिक समस्येमुळे नाही ना हे पालकांनी डॉक्टरांकडून तपासून घ्यावे.

(क) असहकार्य (Non Co-operation)

वयाच्या ३^{१/२} (साडेतीन) वर्षापासून बालके असहकार्य दाखवायला सुरुवात करतात. ज्या वेळी बालके असहकार दर्शवतात त्यावेळी बरेचदा त्यामागे काही विशिष्ट कारणे असलेली दिसतात.

असहकारामागची कारणे (Causes)

- दिलेले ध्येय हे बालकाच्या क्षमतेपेक्षा जास्त असणे.
- बालकाला समजेल अशा सूचना नसणे / न देणे.

असहकार हाताळणे (Handling)

- मुक्त खेळाला प्रोत्साहन देणे.
- सहानुभूती आणि सहकार्याचा आदर्श समोर ठेवणे.
- प्रत्येक बालकाला आळीपाळीने खेळण्याची संधी देणे.
- प्रत्येक बालकाला गटामध्ये लहान जबाबदारी देणे.

(ड) चढाओढ (Rivalry)



चित्र ८.३ चढाओढ

दुसऱ्यांबरोबर स्पर्धा करणे किंवा मात करणे यातून चढाओढ निर्माण होते. चढाओढीमुळे भावाबहिणींमध्ये मत्सर, स्पर्धा आणि मारामारी दिसते. भावंडांमधील चढाओढ सर्वसाधारणपणे संपूर्ण बाल्यावस्थेमध्ये दिसून येते. चढाओढ ही समस्या घरामध्ये सर्वसाधारणपणे दुसऱ्या बाळाच्या जन्मापासून सुरू होते. जेव्हा बालके आक्रमक, नकारात्मक, आदर न करणारे, इतरांवर प्रभुत्व गाजवणारे, सतत अपयशाला सामोरी जाणारी, नैराश्यग्रस्त असणारी असतात, त्यावेळी चढाओढ निरोगी रहात नाही.

चढाओढीची कारणे (Causes)

- घरामध्ये नवीन बाळाचा जन्म होणे.
- सतत तुलना करणे.

चढाओढ हाताळणे (Handling)

- बालकांमध्ये तुलना करणे टाळावे.
- पालकांनी प्रत्येक बालकाची प्रतिभा आणि यश वैयक्तिक पातळीवर स्वीकारावे.
- बालकांना स्पर्धेपेक्षा सहकार्य करायला सांगावे.
- एकमेकांचे लक्ष वेधून घेण्यासाठी सकारात्मक मार्गाचा वापर करायला बालकांना शिकवावे.
- सर्वांचे मनोरंजन होईल, मजा येईल अशा कौटुंबिक कृतींचे आयोजन करावे.
- प्रत्येक बालकांना स्वतःचा वेळ आणि मोकळीक (space) मिळते आहे ना याविषयी खात्री करावी.

(इ) भांडण (Quarrelling)



चित्र ८.४ भांडण

आक्रमकतेची पुढील अवस्था म्हणजेच भांडण होय. आक्रमकता वैयक्तिक पातळीवर व्यक्त होते तर भांडणांमध्ये दोन किंवा जास्त व्यक्तींचा सहभाग असतो. दोन बालकांमध्ये जेव्हा भांडण होते तेव्हा दोघांमध्ये नकारात्मक भावना असतात किंवा त्यातील एक जण बचावात्मक भूमिका घेतो. भांडण वयाच्या कोणत्याही वर्षात दिसून येते. ज्यावेळी व्यक्तीला उद्दीपीत केले जाते त्यावेळी नैसर्गिक कृती म्हणून भांडणाचे वर्तन दिसते. बालक मारते, लाथा मारते, चिमटे काढते किंवा ढकलून देते. या कृती समाजमान्य नाहीत. तसेच बालक किंचाळून किंवा गैरमार्गाने प्रतिक्रिया देऊ शकते. बालक वस्तू किंवा खेळणी फेकते किंवा इतरांकडून हिसकावून घेते.

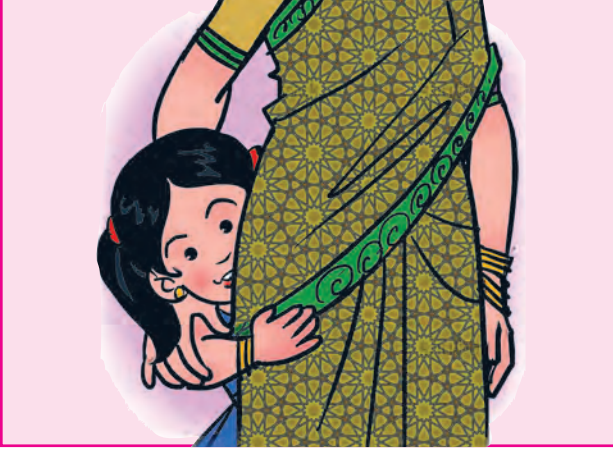
भांडणाची कारणे (Causes)

- प्रभुत्व गाजवणारे मित्र किंवा समवयस्क गट असणे.
- मित्र किंवा भावंडांबाबत मत्सराची भावना असणे.
- मित्र किंवा इतरांकडून चिडवणे / इतरांनी गुंडगिरी करणे.
- राग आणणारी परिस्थिती निर्माण होणे.
- बालकांची खेळणी वाटून घ्यायची तयारी नसेल / आवडत नसेल तर.

भांडण हाताळणे (Handling)

- जर खेळणी वाटून घेण्याच्या कारणांवरून बालके भांडत असतील तर मोठ्या व्यक्तींनी योग्य प्रकारे खेळणी वाटून घेण्यासाठी मार्गदर्शन करावे.
- बालकांचे लक्ष भांडणाच्या कारणावरून दुसरीकडे वेधून घ्यावे.
- कुणी बालकाची चेष्टा करत असल्यास ते टाळावे किंवा एकमेकांना चिडवत असल्यास ते न करण्यासाठी त्यांना योग्य मार्गदर्शन करावे.
- एखादे बालक वारंवार भांडणाचे वर्तन दाखवत असेल तर त्यामागील मूळ कारण शोधावे.
- बालकांमध्ये तुलना करू नये.

(फ) लाजाळूपणा (Shyness)



चित्र ८.५ लाजाळूपणा

या वर्तन प्रकारात बालक सामाजिक परिस्थितीपासून दूर जाते. लाजाळू बालक अनोळखी वातावरणात किंवा इतर व्यक्तींबरोबर आंतरक्रिया साधताना चिंताग्रस्त असतात किंवा प्रतिबंध करतात. लाजाळू बालके एखाद्या कृतीत भाग घेण्यापेक्षा ती लांबून बघण्यात जास्त आरामदायी असतात. लाजाळूपणा हा बालकाच्या विकासावर नकारात्मक परिणाम करते.

वयाच्या ५ व्या ते ६ व्या महिन्यापासून बालक लाजाळूपणा दर्शवायला लागते. हे वर्तन तीन वर्षांपर्यंत सतत दिसते. ज्या बालकांमध्ये आत्मविश्वासाची कमी किंवा अभाव असतो अशांमध्ये लाजाळूपणा दिसतो. ज्या बालकांमध्ये कमी किंवा अजिबात आत्मविश्वास नसतो अशांमध्ये लाजाळूपणा विशेषतः दिसून येतो. अशी बालके सामाजिक परिस्थिती किंवा लोकांना टाळतात, नजरेला नजर देणे टाळतात, संवाद साधताना भाषा ओघवती नसते, अतिचिंतीत असतात आणि यांना मित्र कमी असतात.

लाजाळूपणाची कारणे (Causes)

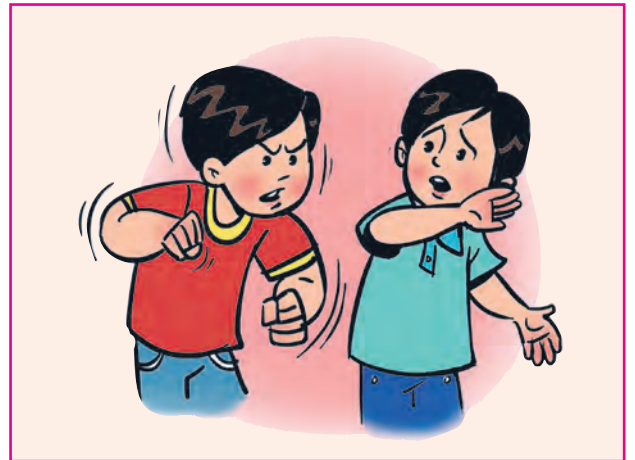
- अपरिचित व्यक्ती, परिस्थितीची भीती
- असुरक्षिततेची भावना
- हुकुमशाही शिस्तीची पद्धत
- पालकांच्या अवास्तव अपेक्षा
- अतिसंरक्षित पालकत्वाची पद्धती

- शिक्षेकरता चुकीच्या शारीरिक पद्धतीचा वापर
- सातत्याने टिका
- अपयशाची भीती

लाजाळूपणा हाताळणे (Handling)

- बालकांवर छोट्या छोट्या जबाबदाऱ्या सोपवणे. उदा. खेळणी आवरून ठेवणे, बूट किंवा कपडे जागेवर ठेवणे.
- लहान गटात मुलांना मिसळण्याची संधी देणे.
- लोकांबरोबर एकत्र येण्याची संधी देणे.
- शिस्तीच्या योग्य पद्धतींचा वापर करणे.
- अतिसंरक्षण टाळावे.
- बालकाने काही साध्य केल्यास त्याचे कौतुक करणे.
- बालकाला 'लाजाळू' असे नामकरण करू नये.
- बालकांबाबत आधार देणे, सहानुभूतीपूर्ण आणि समजून घेणारे असावे.
- बालकांसमोर आदर्श ठेवतांना आत्मविश्वासपूर्ण वर्तन आणि योग्य उदाहरण समोर ठेवावे.

(ग) बुजरेपणा (Timidity)



चित्र ८.६ बुजरेपणा

सामाजिक वातावरणाच्या भीतीमुळे बुजरेपणा येतो. बुजरे बालक नेहमी सामाजिक परिस्थिती, कार्य किंवा गटातील कार्यक्रम टाळायला बघते. बुजरे बालक

लोकांशी आंतरक्रिया करण्याचे टाळतात, इतरांबरोबर अगदी कमी किंवा अजिबात संवाद साधत नाही आणि सामाजिक वातावरण व जागा टाळतात.

बुजरेपणाची कारणे (Causes)

- बालकांमध्ये तुलना करणे.
- हुकुमशाही शिस्तीची पद्धत
- सामाजिकरण आणि सामाजिक वातावरणात सहभागी होण्याची संधी न मिळणे.
- वर्तनाला योग्य शिक्षा न मिळणे.

बुजरेपणाची हाताळणी (Handling)

- लोकशाही पद्धतीच्या शिस्तीचा वापर करणे.
- शिक्षा, खास करून शारीरिक शिक्षा टाळाव्यात.
- गरज असेल तेव्हा मार्गदर्शन, प्रेरणा आणि प्रोत्साहन द्यावे.
- योग्य अपेक्षा ठेवाव्यात.

(ह) अंथरुण ओले करणे (Bedwetting)

अंथरुण ओले करणे हे खासकरून वैद्यकीय आजारापेक्षा सामाजिक अस्वस्थतेमुळे दिसून येते. यामुळे बालकाची स्व-प्रतिमा आणि आत्मविश्वास यावर आघात होऊ शकतो. बऱ्याचशा बालकांमध्ये वयाच्या चौथ्या वर्षापर्यंत मूत्रविसर्जनावर नियंत्रण येते. हे नियंत्रण रात्रीपेक्षा दिवसा आधी आलेले दिसून येते. वयाच्या ५व्या वर्षानंतर बालकांला अनैच्छिकरित्या अंथरुण ओले होत असेल तर त्यासाठी ही संज्ञा वापरली जाते. रात्रीच्या कोणत्याही वेळी बालके अंथरुण ओले करू शकतात पण सर्वसाधारणपणे झोपल्यानंतर पहिल्या काही तासात हे घडलेले दिसून येते.

अंथरुण ओले करण्याचे प्रकार (Types of Bedwetting)

प्राथमिक आणि दुय्यम असे अंथरुण ओले करण्याचे दोन प्रकार दिसून येतात.

(अ) प्राथमिक अंथरुण ओले करणे (Primary Bedwetting)

प्राथमिक अंथरुण ओले करणे म्हणजे पूर्व बाल्यावस्थेपर्यंत ही कृती खंड न पडता सतत दिसून येते. कारण उत्सर्जनावर नियंत्रण नसते. या प्रकारात रात्री अंथरुण कधीच कोरडे नसते. त्याला काळाची निश्चिती नसते.

(ब) दुय्यम अंथरुण ओले करणे (Secondary bedwetting)

उत्सर्जन प्रक्रियेवर नियंत्रण आल्यावर बालकाने सहा महिने अंथरुण ओले केले नाही व नंतर अंथरुण ओले केले तर त्याला दुय्यम अंथरुण ओले करणे म्हणतात.

अंथरुण ओले करण्याची कारणे (Causes)

- **भावनिक समस्या** – घरातील तणावपूर्ण आयुष्य, घरात जर आई-वडिलांमध्ये संघर्ष असेल तर अशा काही वेळा मुले अंथरुण ओले करतात. त्याशिवाय मोठे बदल जसे नव्याने शाळेत जाण्यास सुरुवात होते, घरात नवीन बाळाचा जन्म, नवीन घरात राहायला जाणे किंवा इतर काही ताणतणाव यामुळे बालके अंथरुण ओले करतांना दिसतात. ज्या बालकांचे शारीरिक किंवा लैंगिकदृष्ट्या शोषण होते. त्यांच्यात पण काही वेळा अंथरुण ओले करण्याचे वर्तन दिसून येते.
- अनुवंशिकतेचे घटक
- मज्जासंस्थेशी संबंधित आजार

अंथरुण ओले करण्याची हाताळणी (Handling)

- बालकांना दोष देणे, शिक्षा देणे किंवा उपहासात्मक बोलणे टाळावे.
- पालकांचे वर्तन संयमी व आधार देणारे असावे. बालकांला वारंवार खात्री द्यावी आणि प्रोत्साहीत करावे. प्रत्येक वेळी अंथरुण ओले केल्यावर त्याचा गाजावाजा करू नये.

- कुटुंबातील इतर व्यक्तींसमोर बालकाच्या अंथरण ओले करण्याविषयी चर्चा करू नये.
- अंथरण कोरडे ठेवणे ही बालकाची जबाबदारी आहे, पालकांची नाही हे समजण्यासाठी त्याला मदत करावी. या समस्येतून बालकाला बाहेर काढण्यासाठी त्याला/तिला मदत करायची इच्छा आहे याची खात्री द्यावी.
- संध्याकाळी कॅफीन असणारे अन्न/पेय, मीठ युक्त खाद्यपदार्थ, साखरयुक्त पेय याचे मर्यादित प्रमाणात सेवन करावे.
- दिवसा (दर दोन ते तीन तासांनी) आणि रात्री झोपण्यापूर्वी मूत्रविसर्जनासाठी जाऊन येण्यासाठी बालकांना प्रोत्साहित करावे.
- झोपायला जाण्यापूर्वी १५ मिनिटे आधी आणि अगदी झोपायला जातांना बालकांना मूत्रविसर्जनासाठी जाण्यास प्रोत्साहित करावे.
- बालकाची झोप पूर्ण होते आहे ना याची खात्री करावी.
- जर नकळत अंथरण ओले झाले तर शिक्षा करू नये त्यामुळे बालकाला लाज वाटते आणि अंथरण ओले केले तर ते लपवण्याची कृती होते. उलट बालकाला शक्य असेल तेवढे स्वच्छ करण्यात त्याची मदत घ्यावी.

(ख) चोरी करणे (Stealing)

चोरी करणे म्हणजे एखाद्या व्यक्तीची वस्तू तिला न विचारता घेणे. बालके साधारणपणे वयाच्या ५ ते ६व्या वर्षानंतर चोरी करताना दिसतात. बालके सर्वसामान्यपणे घरी, शेजारी, शाळा इथून वस्तू चोरताना दिसतात. वयाच्या ५-६व्या वर्षापूर्वी वैयक्तिक संपत्ती ही संकल्पना विकसित झालेली नसते. त्यामुळे दुसऱ्या मुलांच्या वस्तू घेणे हे त्यांच्या दृष्टीकोनातून चोरी नसते.

चोरी करण्याची कारणे (Causes)

- ज्यावेळी बालकांना वाटते की, एखादी गोष्ट मिळणे माझा हक्क आहे आणि ते ज्यावेळी मिळत नाही त्यावेळी ते चोरी करते.

- असुरक्षित वाटत असल्यास
- काही वेळा बालकांना चोरी करणे हे साहसी कृत्य वाटते.
- काहीतरी खळबळजनक केल्याची भावना (Sense of excitement)
- जर बालकाच्या गरजा पूर्ण होत नसतील तर बालके चोरी करतात.
- घरामध्ये हुकुमशाही शिस्त असल्यास

चोरी करण्याची हाताळणी (Handling)

- बालकांनी चोरी केली असे पालकांच्या लक्षात आले तरी पालकांनी त्याविषयी तीव्र प्रतिक्रिया देऊ नये.
- बालकांना शिस्त लावताना पालकांनी त्यात सातत्य ठेवावे.
- पालकांनी वस्तू चोरणे आणि मागून घेणे यातील फरक बालकांना समजावून सांगावा.
- कुटुंबामध्ये पालकांनी बालकांना प्रेम आणि सुरक्षितता पुरवावी.
- दुसऱ्यांची वस्तू घेणे चूक असते याची बालका-बरोबर चर्चा करून त्यांना स्पष्ट करावे.
- बालकांना जी वस्तू हवी आहे ती त्यांनी मागावी हे पालकांनी त्यांना सुचवावे.
- बालकांबरोबर संवाद साधण्याचा पालकांनी सर्वतोपरी प्रयत्न करावा.
- बालकांच्या प्रत्येक प्रामाणिक वर्तनाचे पालकांनी कौतुक करावे.
- बालकामध्ये चोरी करण्याची प्रवृत्ती जर तीव्र स्वरूपात दिसत असेल तर पालकांनी समुपदेशकाचा सल्ला घ्यावा.

(ज) मोबाईल / स्मार्टफोनचे व्यसन (Screen addiction)

बालकाला स्वतःच्या घरी नवीन खेळण्याच्या तुलनेत स्मार्ट फोन सहज उपलब्ध होतो. तर्कसंगत निर्णय घेण्याएवढे बालकाचे वय झालेले नसते. त्यामुळे त्यांना सहज व्यसन लागू शकते. सर्वसाधारणपणे नोकरी करणारे पालक सुरक्षिततेच्या आणि संरक्षणाच्या कारणासाठी बालकांना स्मार्टफोन देतात. ज्या बालकांना स्मार्टफोनचे व्यसन जडते त्यांच्या शारीरिक आणि मानसिक विकासात समस्या आलेल्या दिसून येतात.

मानसिक विकासासंबंधीच्या समस्या म्हणजे मानसिक अस्थिरता, एकाग्रता नसणे, नैराश्य, राग आणि नियंत्रणात कमतरता तर शारीरिक समस्या म्हणजे दृष्टी आणि श्राव्य दोष, स्थूलपणा, शरीरात समतोल नसणे, मेंदू विकासात कमतरता यांचा समावेश होतो.

संपूर्ण आयुष्यात जर स्मार्टफोनचे व्यसन कायम राहिले तर बालकाचे वैयक्तिक आणि सामाजिक नुकसान

होऊ शकते. त्यामुळे पालक आणि समाजाने हे व्यसन मुलांना जडू नये म्हणून प्रतिबंधक उपाय करणे अतिशय महत्त्वाचे आहे.

मोबाईल / स्मार्टफोनच्या व्यसनाची हाताळणी (Handling)

- पालकांनी बालकांबरोबर जास्तीत जास्त वेळा घालवावा.
- बालकांचे स्वतःवर नियंत्रण कमी असते त्यामुळे पालकांनी नियंत्रण ठेवण्याची गरज असते.
- स्मार्ट फोन आणि स्क्रीनच्या व्यसनाला प्रतिबंध करण्याचे ध्येय ठेऊन बालकांना त्याबाबत योग्य शिक्षित करावे.
- पालकांनी बालकांवर स्मार्ट फोनचा जो तीव्र प्रभाव आहे तो ओळखून त्यापासून बालकांना दूर ठेवण्यासाठी योग्य पावले उचलणे आवश्यक आहे.



दर्पण

बालकांमध्ये कोणत्याही प्रकारच्या स्क्रीन वापरावर मर्यादा घालण्यासाठी कोणत्या विशिष्ट कृती तुम्ही सुचवाल ?

वर्तन समस्या

अ. क्र.	वर्तन समस्या	कारणे	हाताळणी
(अ)	आक्रमकता	<ul style="list-style-type: none"> असुरक्षिततेची भावना असणे. मत्सर वाटणे. पालकांच्या उच्च अपेक्षा / खूप जास्त अपेक्षा आणि योग्य मार्गदर्शनाचा अभाव असणे. आक्रमक वर्तन करणाऱ्या पालकांचा आदर्श समोर असणे. चिंता आणि निराशा शब्दातून व्यक्त करण्यात अडचण येणे. 	<ul style="list-style-type: none"> बालकांना त्यांच्या भावना व्यक्त करण्यास मदत करणे. आक्रमक वर्तन कशामुळे होते आहे हे पालकांनी / संगोपनकर्त्यांनी ओळखणे. बालके जेव्हा व्यक्त होत असते तेव्हा शांत राहणे.
(ब)	आक्रस्ताळेपणा	<ul style="list-style-type: none"> लक्ष वेधून घेण्यासाठी बालकाला मैदानावर खेळायची संधी मिळत नसेल. बालकावर खूप बंधने असल्यास किंवा त्याचे खूप लाड होत असल्यास. बालकाला स्वतःच्या भावना नियंत्रित करायची संधी मिळत नसल्यास 	<ul style="list-style-type: none"> पालकांनी बालकाकडे पुरेसे लक्ष आणि सुरक्षित आधार द्यावा. बालकाच्या आक्रस्ताळेपणाकडे पालकांनी दुर्लक्ष करावे. योग्य वर्तनासाठी बालकाला बक्षिस द्यावे. पालकांनी स्वतःच्या वर्तनावर प्रमाणात नियंत्रण ठेवावे.
(क)	असहकार्य	<ul style="list-style-type: none"> दिलेले ध्येय हे बालकाच्या क्षमतेपेक्षा जास्त असणे. बालकाला समजेल अशा सूचना नसणे/ न देणे. 	<ul style="list-style-type: none"> सहअनुभूती आणि सहकार्याचा आदर्शच समोर ठेवणे. प्रत्येक बालकाला संधी देणे. प्रत्येक बालकाला गटात लहान जबाबदारी देणे.
(ड)	चढाओढ	<ul style="list-style-type: none"> घरात नवीन बाळाचा जन्म होणे. सतत तुलना करणे. 	<ul style="list-style-type: none"> बालकांमध्ये तुलना करणे टाळावे. बालकांना स्पर्धेपेक्षा सहकार्य करायला सांगावे. प्रत्येक बालकांना स्वतःचा वेळ आणि मोकळीक मिळते आहे ना याविषयी खात्री करावी.

अ. क्र.	वर्तन समस्या	कारणे	हाताळणी
(इ)	भांडण	<ul style="list-style-type: none"> • मित्र किंवा भावंडांबाबत मत्सराची भावना असणे. • मित्र किंवा इतरांकडून चिडवणे / इतरांनी गुंडगिरी करणे. • राग आणणारी परिस्थिती निर्माण होणे. 	<ul style="list-style-type: none"> • बालकांचे लक्ष भांडणाच्या कारणावरून दुसरीकडे वेधून घ्यावे. • एखादे बालक वारंवार भांडणाचे वर्तन दाखवत असेल तर त्यामागील मूळ कारण शोधावे.
(फ)	लाजाळूपणा	<ul style="list-style-type: none"> • अपरिचित व्यक्ती, परिस्थितीची भिती. • असुरक्षितेची भावना. • शिक्षेकरता चुकीच्या/शारीरिक पद्धतीचा वापर • तीव्र स्वरूपाची टिका 	<ul style="list-style-type: none"> • लोकांबरोबर आंतरक्रिया करण्याची संधी देणे. • अतिसंरक्षण टाळावे. • बालकाने काही साध्य केल्यास त्याचे कौतुक करावे. • बालकाला 'लाजाळू' असे नामकरण करू नये.
(ग)	बुजरेपणा	<ul style="list-style-type: none"> • हुकुमशाही शिस्तीची पद्धत • सामाजिकरण आणि सामाजिक वातावरणात सहभागी होण्याची संधी न मिळणे. 	<ul style="list-style-type: none"> • लोकशाही पद्धतीच्या शिस्तीचा वापर करणे. • शिक्षा, खास करून शारीरिक शिक्षा टाळाव्यात. • मार्गदर्शन, प्रेरणा आणि प्रोत्साहन द्यावे. • योग्य अपेक्षा ठेवाव्यात.
(ह)	अंथरुण ओले करणे	<ul style="list-style-type: none"> • भावनिक समस्या • अनुवंशिक घटक • मज्जासंस्थेशी संबंधित आजार 	<ul style="list-style-type: none"> • बालकांना दोष देणे, शिक्षा देणे किंवा उपहासात्मक बोलणे टाळावे. • पालकांचे वर्तन संयमी व आधार देणारे असावे. • अंथरुण कोरडे ठेवणे हे बालकाला त्याची जबाबदारी आहे, पालकांची नाही हे समजण्यासाठी त्याला मदत करावी. या समस्येतून बालकाला बाहेर काढण्यासाठी त्याला / तिला मदत करण्याची इच्छा आहे याची खात्री द्यावी. • झोपायला जाण्यापूर्वी १५ मिनिटे आधी आणि अगदी झोपायला जाताना बालकाला मूत्रविसर्जनासाठी जाण्यास प्रोत्साहीत करावे.

अ. क्र.	वर्तन समस्या	कारणे	हाताळणी
ख	चोरी करणे	<ul style="list-style-type: none"> असुरक्षित वाटत असल्यास अन्यायाविरुद्ध बंड काहीतरी खळबळजनक केल्याची भावना. जर बालकांच्या गरजा पूर्ण होत नसतील तर घरात हुकूमशाही शिस्त असल्यास 	<ul style="list-style-type: none"> बालकांना शिस्त लावतांना पालकांनी त्यात सातत्य ठेवणे. वस्तू चोरणे आणि मागून घेणे यातील फरक पालकांनी बालकांना समजून सांगावा. पालकांना बालकांना प्रेम आणि सुरक्षितता द्यावी. बालकांबरोबर संवाद साधण्याचा पालकांनी सर्वतोपरी प्रयत्न करावा. बालकामध्ये चोरी करण्याची प्रवृत्ती जर तीव्र स्वरूपात दिसत असेल तर पालकांनी समुपदेशकाचा सल्ला घ्यावा.
(ज)	मोबाईलचे व्यसन	<ul style="list-style-type: none"> बालकांना स्मार्टफोन सहज उपलब्ध होतात. सर्वसाधारणपणे नोकरी करणारे पालक सुरक्षिततेच्या आणि संरक्षणाच्या कारणासाठी बालकांना स्मार्टफोन देतात. 	<ul style="list-style-type: none"> पालकांनी बालकांबरोबर जास्तीत जास्त वेळ घालवावा. बालकांवर स्मार्टफोनचा जो तीव्र प्रभाव आहे तो पालकांनी ओळखून त्यापासून बालकांना दूर ठेवण्यासाठी योग्य पावले उचलणे आवश्यक आहे.

शब्दसूची Glossary

आक्रमकता (Aggression) : आक्रमकता म्हणजे दुसऱ्या व्यक्तीने काहीही त्रास दिलेला नसतांनाही घाबरवण्याचे वर्तन.

अंथरुण ओले करणे (Bedwetting) : वयाच्या पाचव्या वर्षांनंतरही अनैच्छिकरित्या रात्री झोपेत अंथरुण ओले करणे.

वर्तन समस्या (Behavioural Issues) : असे वर्तन जे वैयक्तिक वाढ आणि सामाजिक समायोजनात अडथळे आणते.

जुनाट (Chronic) : बऱ्याच काळासाठी सतत चालू असणारे किंवा पुन्हा पुन्हा सतत दिसणारे वर्तन

चुकीच्या मार्गाने स्वीकारलेले (Maladaptive) : वेगवेगळ्या परिस्थितीप्रमाणे बदल करण्याची क्षमता नसणे.

प्राथमिक अंथरुण ओले करणे (Primary Bedwetting) : पूर्वबाल्यावस्थेपर्यंत अंथरुण ओले करणे हे वर्तन खंड न पडता चालू राहणे.

भांडण (Quarrelling) : हे आक्रमकतेचे विस्तारीत रूप आहे.

चढाओढ (Rivalry) : दुसऱ्याबरोबर स्पर्धा करणे किंवा दुसऱ्यावर मात करणे.

दुय्यम अंथरुण ओले करणे (Secondary bedwetting) : उत्सर्जन प्रक्रियेवर नियंत्रण आल्यावर बालकाने सहा महिने अंथरुण ओले केले नाही व नंतर परत अंथरुण ओले करणे.

लाजाळूपणा (Shyness) : असे वर्तन ज्यामुळे सामाजिक वातावरणापासून बालक दूर जाते.

चोरी करणे (Stealing) : एखाद्याची वस्तू त्या व्यक्तीला माहित नसतांना / न विचारता घेणे.

आक्रस्ताळेपणा / आकांडतांडव (Temper tantrum) : वयाच्या २ ते ४ वर्षांमध्ये रागाचा अनियंत्रित उद्रेक होणे.

बुजरेपणा (Timidity) : सामाजिक वातावरणाची भीती.

स्वाध्याय

प्र. १ खालील दिलेल्या पर्यायांपैकी सर्वात योग्य पर्याय निवडून लिहा.

(१) पूर्वबाल्यावस्था वय म्हणून ओळखली जाते.

(अ) भावनिक (ब) शिकण्याचे

(क) समस्या

(२) रागाच्या अनियंत्रित उद्रेकाला म्हणतात.

(अ) भांडण (ब) आक्रस्ताळेपणा

(क) आक्रमकता

(३) जर ची हाताळणी नीट झाली नाही तर त्याचे रुपांतर असामाजिक वर्तनात होऊ शकते.

(अ) आक्रमकता (ब) आक्रस्ताळेपणा

(क) असहकार्य

(४) असे वर्तन ज्यामध्ये बालक स्वतःला सामाजिक वातावरणापासून दूर ठेवते याला म्हणतात.

(अ) लाजाळूपणा (ब) आक्रस्ताळेपणा

(क) असहकार्य

प्र. २ जोड्या लावा :

अ	ब
(१) आक्रस्ताळेपण	(अ) मत्सर
(२) असहकार्य	(ब) नजरेला नजर न भिडवणे
(३) भांडण	(क) न समाजणाऱ्या सूचना देणे.
(४) बुजरेपणा	(ड) आक्रमकतेचे विस्तारीत रूप
(५) चढाओढ	(इ) मारणे, लाथ मारणे, श्वास / दम कोंडणे
	(फ) शिक्षा देणे किंवा उपहासात्मक बोलणे.

प्र. ३ वेगळा शब्द ओळखा.

चोरी करणे, आक्रमकता, चढाओढ, आक्रस्ताळेपणा, खोटे बोलणे, अध्ययन अक्षमता, असहकार्य

प्र. ४ पहिल्यातील सहसंबंध लक्षात घेऊन दुसऱ्यातील सहसंबंध सांगा.

- (१) आक्रस्ताळेपणा : रागाचा अनियंत्रित उद्रेक : : लाजाळूपणा : ?
- (२) आक्रमकता : वैर : : चढाओढ : ?

प्र. ५ संज्ञा स्पष्ट करा.

- (१) आक्रस्ताळेपणा
- (२) चोरी करणे
- (३) आक्रमकता
- (४) भांडण
- (५) चढाओढ
- (६) लाजाळूपणा
- (७) बुजरेपणा

प्र. ६ खालील उतारा वाचून प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

दुसऱ्या व्यक्तीने काहीही त्रास दिलेला नसतानाही त्याला घाबरवणारे वर्तन म्हणजे आक्रमक वर्तन होय. आक्रमकतेची नीट हाताळणी झाली नाही तर त्या वर्तनाचे असामाजिक वर्तनात परिवर्तन होऊ शकते. शालापूर्व अवस्थेतील बालकांचे मौखिक प्रगटीकरण मर्यादित असते, ते लवकर त्रासिक होतात आणि स्वतःला व्यक्त करू शकत नाहीत त्यामुळे ते आक्रमक वर्तन दर्शवू शकतात. शालापूर्व बालके हे बरेचदा वस्तू फेकून मारण्यातून आक्रमकता दर्शवतात किंवा मारणे, लाथा मारणे, ओरडणे, हवी असलेली वस्तू हिसकावून घेणे यातून आक्रमकता दर्शवतात. तसेच बालके त्यांच्या पालकांच्या आक्रमक वर्तनाचे सुद्धा अनुकरण करतात. सर्वसाधारणपणे वयाच्या दुसऱ्या वर्षापासून बालके आक्रमकता दर्शवायला सुरुवात करतात. तिसऱ्या वर्षी आक्रमकतेची तीव्रता सर्वात उच्च असते.

- (१) योग्य उदाहरणे देऊन आक्रमकता ही संज्ञा स्पष्ट करा.
- (२) बालक आक्रमक वर्तन कधी दर्शवते?
- (३) आक्रमक वर्तनामागील कारणे लिहा.

प्रकल्प / स्वयंअध्ययन

- ज्या बालकांना वर्तन समस्या आहेत अशा पाच बालकांचे निरीक्षण करा. त्याच्या वर्तनाचे वर्णन थोडक्यात लिहा.

