



પૂર્વપ્રાથમિક શાળાના બાળકોમાં ડર (ફોબિયા) અને તેના ઉકેલો

રીંકુબેન એમ. પટેલ

સંશોધક

મોનાર્ક યુનિવર્સિટી.

ડૉ. હિતેશ પટેલ

માર્ગદર્શક

આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર

મંગુબા એમ.એડ. કોલેજ, મોનાર્ક યુનિવર્સિટી.

સારાંશ

પૂર્વપ્રાથમિક શાળાના બાળકોમાં ફોબિયા સામાન્ય છે અને તેમની ભાવનાત્મક અને માનસિક સુખાકારી પર નોંધપાત્ર અસર કરી શકે છે. સામાન્ય ડરથી વિપરીત, ફોબિયા સતત હોય છે અને દૈનિક પ્રવૃત્તિઓમાં દખલ કરી શકે છે. આ લેખ પૂર્વપ્રાથમિક શાળાના બાળકોમાં સામાન્ય ફોબિયાઓની શોધ કરે છે, જેમાં અલગ થવાની ચિંતા, અંધારાનો ડર, અજાણી વ્યક્તિની ચિંતા અને અન્યનો સમાવેશ થાય છે. તે આ ડરને નિયંત્રિત કરવા માટેના કારણો, અસરો અને વ્યવહારુ ઉકેલોની તપાસ કરે છે. બાળકોને તેમના ફોબિયાને દૂર કરવામાં મદદ કરવા માટે ક્રમિક એક્સપોઝર થેરાપી, પ્લે થેરાપી, જ્ઞાનાત્મક-વર્તણૂકીય અભિગમો અને વ્યાવસાયિક હસ્તક્ષેપ જેવી તકનીકોની ચર્ચા કરવામાં આવી છે. આ ડરને સમજીને અને સંબોધિત કરીને, સંભાળ રાખનારાઓ બાળકોના સ્વસ્થ ભાવનાત્મક વિકાસ અને સ્થિતિસ્થાપકતાને ટેકો આપી શકે છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: ફોબિયા, પૂર્વપ્રાથમિક શાળા, બાળકો, ચિંતા, ભય વ્યવસ્થાપન, ભાવનાત્મક વિકાસ, જ્ઞાનાત્મક-વર્તણૂકીય ઉપચાર, રમત ઉપચાર, સામાજિક ચિંતા

૧. પરિચય

ફોબિયા એ ચોક્કસ વસ્તુઓ, પરિસ્થિતિઓ અથવા પ્રવૃત્તિઓનો તીવ્ર અને અતાર્કિક ડર છે. પૂર્વપ્રાથમિક શાળાના બાળકોમાં, ફોબિયા સામાન્ય છે અને તેમના ભાવનાત્મક અને માનસિક વિકાસને નોંધપાત્ર રીતે અસર કરી શકે છે. સામાન્ય ભયથી વિપરીત, જે વિકાસનો સામાન્ય ભાગ છે, ફોબિયા સતત રહે છે અને

બાળકના રોજિંદા જીવનમાં દખલ કરી શકે છે. માતાપિતા, શિક્ષકો અને સંભાળ રાખનારાઓ માટે આ ફોબિયાઓને સમજવું અને યોગ્ય ઉકેલો અમલમાં મૂકવા ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

૨. પૂર્વપ્રાથમિક શાળાના બાળકોમાં સામાન્ય ફોબિયા

1. અલગતા ચિંતા ફોબિયા - માતાપિતા અથવા પ્રાથમિક સંભાળ રાખનારાઓથી દૂર રહેવાનો ડર.
2. અંધારાનો ડર (નાયકટોફોબિયા) - અંધારામાં રહેવાથી સંબંધિત ચિંતા.
3. અજાણ્યાઓનો ડર (અજાણી ચિંતા) - અજાણ્યા વ્યક્તિઓનો ડર, જે સામાજિક પરિસ્થિતિઓમાં દુઃખદાયક હોઈ શકે છે.
4. પ્રાણીઓનો ફોબિયા (ઝૂફોબિયા) - ફૂતરા, બિલાડી અથવા જંતુઓ જેવા પ્રાણીઓનો અતાર્કિક ડર.
5. મોટા અવાજોનો ડર (ફોનોફોબિયા) - વાવાઝોડા, ફટાકડા અથવા એલાર્મ જેવા અચાનક મોટા અવાજોથી થતો ડર.
6. પાણીનો ડર (એક્વાફોબિયા) - પૂલ અથવા બાથટબ જેવા જળાશયોની નજીક જવાની અતિશય અનિચ્છા.
7. ઊંચાઈનો ડર (એકોફોબિયા) - ઊંચા સ્થાને હોવાની ચિંતા.
8. તબીબી ફોબિયા - ડોક્ટરો, ઇન્જેક્શન અથવા હોસ્પિટલોનો ડર.
9. માસ્ક અથવા કોસ્ચુમનો ડર - માસ્ક અથવા અજાણ્યા પોશાકમાં લોકોને જોતી વખતે ચિંતા.
10. ચોક્કસ વસ્તુઓનો ડર - કેટલાક બાળકો ફુગ્ગા, જોકરો અથવા ચોક્કસ રમકડાં જેવી વસ્તુઓ પ્રત્યે ચોક્કસ ફોબિયા વિકસાવે છે.

૩. પૂર્વપ્રાથમિક શાળાના બાળકોમાં ફોબિયાના કારણો

11. આનુવંશિક અને પર્યાવરણીય પરિબલો - કેટલાક બાળકોને ચિંતા અને ફોબિયાની સંભાવના વારસામાં મળે છે.
12. આઘાતજનક અનુભવો - નકારાત્મક અથવા ભયાનક અનુભવ કાયમી ભય પેદા કરી શકે છે.
13. અવલોકન શિક્ષણ - માતાપિતા અથવા ભાઈ-બહેનોના ડરનું નિરીક્ષણ કરીને બાળકો ફોબિયા વિકસાવી શકે છે.
14. અતિશય રક્ષણાત્મક વાલીપણ - માતાપિતા તરફથી વધુ પડતી સાવધાની અજાણતામાં ભયને મજબૂત બનાવી શકે છે.
15. એક્સપોઝરનો અભાવ - અમુક પરિસ્થિતિઓ અથવા વસ્તુઓ સાથે મર્યાદિત અનુભવો અજાણતા અને ભય તરફ દોરી શકે છે.
16. સંવેદનાત્મક સંવેદનશીલતા - કેટલાક બાળકોમાં સંવેદનાત્મક સંવેદનશીલતા વધી જાય છે, જેના કારણે તેઓ ફોબિયા માટે વધુ સંવેદનશીલ બને છે.

17.વિકાસલક્ષી ફેરફારો - જ્ઞાનાત્મક અને ભાવનાત્મક વિકાસમાં ઝડપી ફેરફારો કામચલાઉ ફોબિયામાં ફાળો આપી શકે છે.

૪. પૂર્વપ્રાથમિક શાળાના બાળકો પર ફોબિયાની અસરો

18.ભાવનાત્મક તકલીફ - સતત ભય ચિંતા અને તણાવનું કારણ બની શકે છે.

19.સામાજિક રીતે દૂર રહેવું - ફોબિયા સામાજિક પ્રવૃત્તિઓથી દૂર રહેવા તરફ દોરી શકે છે.

20.શિક્ષણમાં દખલ - કેટલાક ફોબિયા શાળા અથવા શીખવાના વાતાવરણને તણાવપૂર્ણ બનાવી શકે છે.

21.ઊંઘમાં ખલેલ - ભયને કારણે ખરાબ સપના અથવા ઊંઘમાં મુશ્કેલી.

22.શારીરિક લક્ષણો - ભયગ્રસ્ત વસ્તુના સંપર્કમાં આવવા પર પરસેવો, ઝડપી ધબકારા, રડવું અથવા ક્રોધાવેશ.

૫. પૂર્વપ્રાથમિક શાળાના બાળકોમાં ફોબિયાને દૂર કરવાના ઉકેલો

1.ક્રમિક એક્સપોઝર થેરાપી

- બાળકને ભયગ્રસ્ત વસ્તુ અથવા પરિસ્થિતિનો ધીમે ધીમે અને હકારાત્મક રીતે પરિચય કરાવો.
- નિયંત્રિત અને આશ્વાસન આપતી રીતે ક્રિયાપ્રતિક્રિયાને પ્રોત્સાહિત કરો.

2.સલામત વાતાવરણ બનાવવું

- બાળક ડર વ્યક્ત કરે ત્યારે ખાતરી અને આરામ આપો.
- બાળકને અચાનક ભયભીત પરિસ્થિતિઓમાં દબાણ કરવાનું ટાળો.

3.પ્લે થેરાપીનો ઉપયોગ

- રમકડાં સાથે ભૂમિકા ભજવવી અથવા વાર્તા કહેવાથી બાળકોને ડર વ્યક્ત કરવામાં અને દૂર કરવામાં મદદ મળી શકે છે.
- ચિત્રકામ અને ચિત્રકામ પ્રવૃત્તિઓ બાળકોને તેમના ડરની કલ્પના કરવા અને ચર્ચા કરવા દે છે.

4.જ્ઞાનાત્મક-વર્તણૂકીય તકનીકો

- સકારાત્મક સ્વ-વાત શીખવો, જેમ કે "હું સુરક્ષિત છું" અથવા "હું આ કરી શકું છું."
- ઊંડા શ્વાસ અને માઇન્ડફુલનેસ જેવી આરામ તકનીકોને પ્રોત્સાહિત કરો.

5.હિંમતવાન વર્તનનું મોડેલિંગ

- માતાપિતા અને સંભાળ રાખનારાઓએ ભયભીત વસ્તુ અથવા પરિસ્થિતિ પ્રત્યે આત્મવિશ્વાસપૂર્ણ પ્રતિક્રિયાઓનું મોડેલિંગ કરવું જોઈએ.
- મોટા ભાઈ-બહેનોને બહાદુરી દર્શાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવાથી ફાયદાકારક બની શકે છે.

6.દિનચર્યાઓ સ્થાપિત કરવી

- દૈનિક દિનચર્યાઓમાં સુસંગતતા સુરક્ષાની ભાવના પ્રદાન કરી શકે છે અને ચિંતા ઘટાડી શકે છે.

- અનુમાનિત સમયપત્રક બાળકોને નિયંત્રણમાં રહેવામાં મદદ કરે છે.

7. આરામદાયક વસ્તુઓ પૂરી પાડવી

- ભયજનક પરિસ્થિતિઓમાં મનપસંદ રમકડું, ધાબળો અથવા સ્ટફ્ડ પ્રાણી આરામના સ્ત્રોત તરીકે સેવા આપી શકે છે.

8. સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયાને પ્રોત્સાહન આપવું

- પ્લેડેટ્સ અથવા જૂથ પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવાથી બાળકોને સામાજિક ચિંતા દૂર કરવામાં મદદ મળી શકે છે.
- પૂર્વપ્રાથમિક શાળાની પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાનું પ્રોત્સાહન આપવાથી આત્મવિશ્વાસ વધે છે.
- વ્યાવસાયિક હસ્તક્ષેપ
- જો ફોબિયા ગંભીર હોય અને સતત દૈનિક જીવનમાં દખલ કરે, તો બાળ મનોવિજ્ઞાની અથવા ચિકિત્સકની સલાહ લેવી જરૂરી હોઈ શકે છે.
- વર્તણૂકીય ઉપચાર અથવા પરામર્શ બાળકોને તેમના ડરને અસરકારક રીતે સંચાલિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

૬. નિષ્કર્ષ

પૂર્વપ્રાથમિક શાળાના બાળકોમાં ફોબિયા સામાન્ય છે પરંતુ યોગ્ય અભિગમ સાથે તેને નિયંત્રિત કરી શકાય છે. મૂળ કારણોને સમજીને અને અસરકારક વ્યૂહરચનાઓનો ઉપયોગ કરીને, માતાપિતા અને સંભાળ રાખનારાઓ બાળકોને સ્વસ્થ રીતે તેમના ડરને દૂર કરવામાં મદદ કરી શકે છે. ધીરજ, ખાતરી અને ભયભીત પરિસ્થિતિઓમાં ધીમે ધીમે સંપર્ક કરવાથી ચિંતા ઘટાડવામાં અને નાના બાળકોમાં આત્મવિશ્વાસ વધારવામાં નોંધપાત્ર મદદ મળી શકે છે. સમય જતાં, મોટાભાગના બાળપણના ફોબિયા ઓછા થાય છે, જેનાથી બાળકો ભાવનાત્મક રીતે સ્થિતિસ્થાપક વ્યક્તિઓમાં વિકાસ પામે છે.

સંદર્ભ સૂચિ

1. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.).
2. Gullone, E. (2000). The development of normal fear: A century of research. *Clinical Psychology Review*, 20(4), 429–451.
3. King, N. J., Muris, P., & Ollendick, T. H. (2005). Childhood fears and phobias: Assessment and treatment. *Child and Adolescent Mental Health*, 10(2), 50–56.
4. Leppma, M., Szente, J., & Brosch, M. J. (2014). Advancements in addressing children's fears: A review and recommendations. *The Professional Counselor*, 4(1), 24–37.
5. Muris, P., & Broeren, S. (2009). Twenty-five years of research on childhood anxiety disorders: Publications trends between 1982 and 2006 and a selective review of the literature. *Journal of Child and Family Studies*, 18(4), 388–395.
6. Muris, P., & Field, A. P. (2010). The role of learning experiences in the development of childhood anxiety disorders. In J. Hadwin & A. P. Field (Eds.), *Information processing biases and anxiety: A developmental perspective* (pp. 227–256). Wiley-Blackwell.

7. Muris, P., Meesters, C., & Knoop, M. (2005). The relation between gender role orientation and fear and anxiety in non-clinical children. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(4), 509–516.
8. Ollendick, T. H., & King, N. J. (1994). Diagnosis, assessment, and treatment of internalizing problems in children: The role of longitudinal data. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62(5), 918–927.
9. Rapee, R. M., Kennedy, S., Ingram, M., Edwards, S., & Sweeney, L. (2005). Prevention and early intervention of anxiety disorders in inhibited preschool children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 488–497.
10. Schneider, S., Unnewehr, S., & Margraf, J. (2009). *Cognitive-behavioral therapy for childhood anxiety disorders*. Springer.