८. अर्भकावस्था : भावनिक विकास

दर्पण

खालील संवाद वाचून उत्तरे लिहा.

लहान मूल (खूप उत्साहाने) : आई ! माझ्या एका फ्रेंडचा आता वाढदिवस आहे आणि तिने मला बोलावले आहे. रात्री तिथेच रहायचे आहे.

आई (स्वयंपाकघरात काम करता करता) : तू कुठेही जायचे नाहीस. आपल्याला आजी-आजोबांना भेटायला जायचे आहे.

मुलगी : काय ग आई ! मी तिला कबूल केलंय, मी नक्की येईन.

आई : तू मैत्रिणीला सांग, पुढच्या आठवड्यात येईन.

मुलगी : (लहान आवाजात) : " पण आई.....पण खरं तर मला जायचंय ना! (आणि मुलीचा आवाज बंद होतो.)

प्रश्नांची उत्तरे द्या.

१. या संवादामधे त्या लहान मुलीच्या मनात नेमके कोणते भाव आहेत ते ओळखता आले का?

२. आईचा प्रतिसाद कसा आहे? त्याचे वर्णन करा.

३. तुम्ही अशाच प्रकारच्या प्रसंगाला कधी सामोरे गेला आहात का?

४. तुम्हांला कसे वाटले?

५. आई आणि मुलीच्या भावना लक्षात घेऊन आपण या संवादाचा शेवट कसा बदलू शकतो ?

ही गोष्ट / संवाद आणि त्यावरची प्रश्नोत्तरे दुसऱ्याच्या मनातील भावना ओळखायला आणि त्याचे महत्त्व जाणायला नक्की उपयोगी पडेल.

या प्रकरणामधून आपण भावना म्हणजे काय हे समजून घेऊ. भावनांचे घटक आणि त्यांची हाताळणीही समजेल.

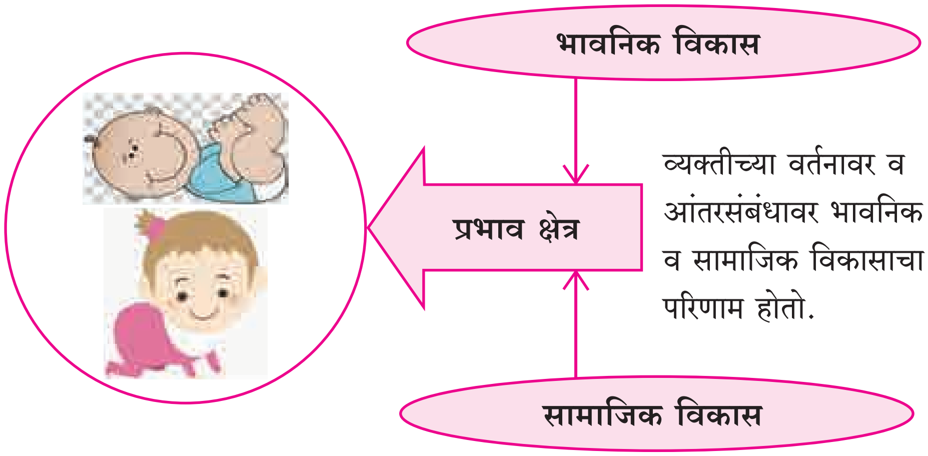
दर्पण

तुम्हांला ज्यामुळे राग आला होता असा एखादा प्रसंग तुम्ही आठवू शकता का?

त्या वेळी तुमची प्रतिक्रिया कशी होती? तुम्ही कोणती कृती केली होती? तुम्ही काय म्हणाला होतात?

याची निष्पत्ती काय होती?

जर तुमचा प्रतिसाद आता बदलायचा असेल तर तुम्ही काय बोलाल? काय प्रतिक्रिया असेल? का?

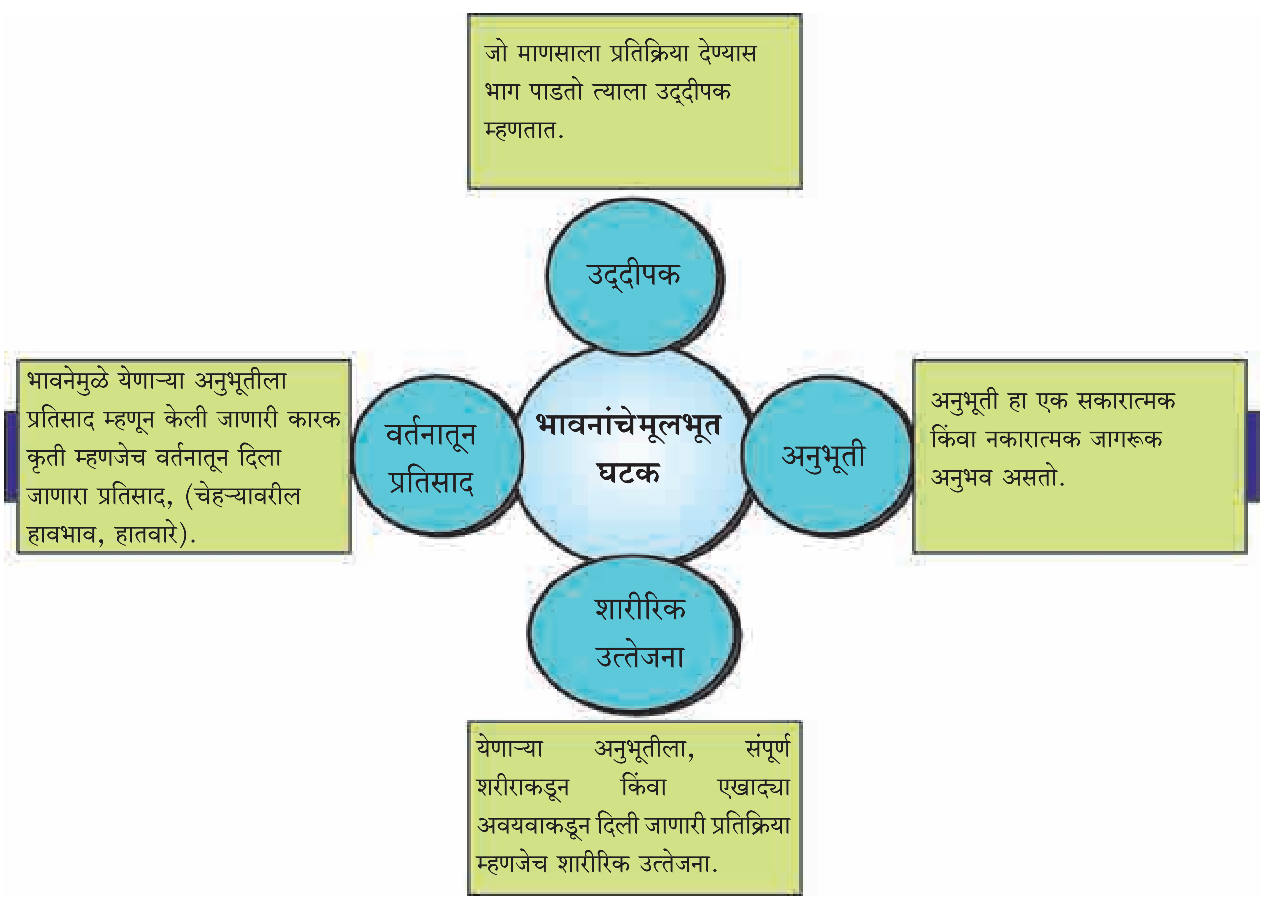


आकृती ८.१ भावनिक व सामाजिक विकासातील परस्पर संबंध

८.१ भावनिक विकासाचा अर्थ व व्याख्या (Meaning and Definition of Emotional Development)

इंग्रजी भाषेमध्ये भावना या शब्दाला Emotion असे म्हणतात. Emotion हा शब्द लॅटीन भाषेतील Emover या शब्दावरून इंग्रजी भाषेमध्ये प्रचलित झाला आहे. Emover म्हणजेच 'उत्तेजित करणे' भावना म्हणजेच शरीराची उत्तेजित अवस्था. भावनेची 'अनुभूती' हा भावनेचा मूळ गाभा किंवा पाया आहे. माणसाच्या आयुष्यात भावना खूप महत्त्वाच्या असतात.

भावनांचे चार मूलभूत घटक असतात. (१) उद्दीपक (Stimuli) (२) अनुभूती (Feeling) (३) शारीरिक उत्तेजना (Psy iological Arousal) (४) वर्तनातून प्रतिसाद (Beh vioural Respns e)



आकृती ८.२ भावनांचे चार मूलभूत घटक

भावनिक विकासाची व्याख्या (Definition of Emotional Development)

- Kimball Young defined Emotion as, "An acute disturbance of the individual as a whole, psychological in origin, involving behaviour"{H$

  किंबॉल यंग यांची व्याख्या :

- 'भावना म्हणजे माणसाला संपूर्णपणे हलवून सोडणारी स्थिती ज्यामध्ये त्याची मानसिक स्थिती आणि त्याचे वर्तन यांचा मूलतः समावेश असतो.'
- भावनिक विकास म्हणजे समाजमान्य पद्धतीने भावना व्यक्त करणे, ओळखणे व त्याचे व्यवस्थापन करणे. आपल्या स्वतःच्या भावना आणि दुसऱ्यांच्या भावना अचूक ओळखणे, भावनांची तीव्रता योग्य पद्धतीने हाताळणे. तीव्र भावना म्हणजेच उत्तेजना, राग, वैफल्य, त्रासिकपणा/ चिडचिड अशा नकारात्मक भावना.

भावनांबद्दल महत्त्वाचे मुद्दे – लक्षात ठेवा

- भावना ही शरीराची आणि मनाची उत्तेजित अवस्था असते.
- भावना वर्तनातून प्रदर्शित केल्या जातात.
- भावना ही अनुभूती आणि आवेग यांना अनुभवातून दिलेली प्रतिक्रिया आहे.

अर्भकांच्या भावनांची काही वैशिष्ट्ये असतात, ज्यामुळे अर्भके प्रौढांपेक्षा वेगळी ठरतात. उदा., जेव्हा आपण उत्तेजित होतो तेव्हा आपले हृदयाचे ठोके वाढतात, श्वासाचा वेग वाढतो, अर्भके हातपाय हलवून, डोळे मोठे, चमकदार दिसतात किंवा संपूर्ण शरीर उडी मारल्याप्रमाणे वर-खाली करतात.

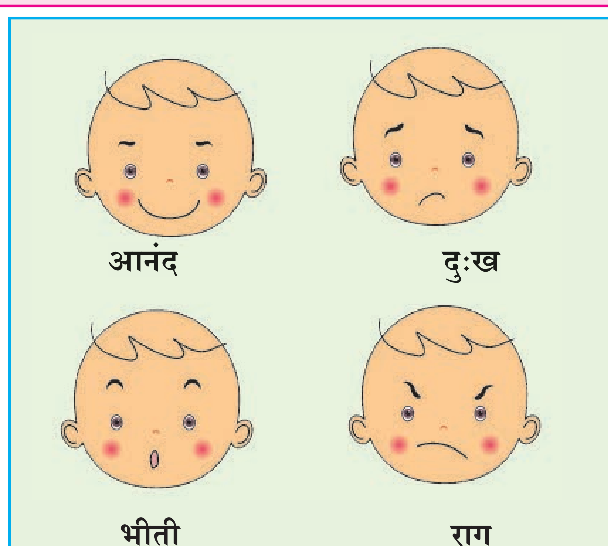
कृती

करून पहा.

कोणतीही एक भावना घ्या आणि चारही घटकांचा आधार घेऊन त्या भावनेचे वर्णन करा.

कृती

आत्ता तुम्हाला काय वाटते आहे? याकडे बारकाईने लक्ष द्या. आणि आता तुमच्यात काही शारीरिक बदल झाले आहेत का? कोणत्या अवयवावर जास्त परिणाम झाला आहे असे वाटते ते लिहा.

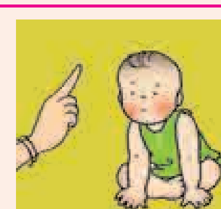


आकृती ८.३ विविध भावना

८.२ अर्भकावस्थेतील भावनिक विकासाचे मापदंड (Milestones in an Infant's Emotional Development)

विकासाचे मापदंड म्हणजेच बालकांच्या शारीरिक विकासाची किंवा वर्तनविकासाची लक्षणे असतात. मापदंडाप्रमाणे विकास होतो आहे किंवा नाही ते तपासल्यास त्यातून आपल्याला प्रत्येक वयोगटाची माहितीच मिळत असते. प्रत्येक वयोगटाप्रमाणे मापदंड भिन्न असतात. प्रत्येक वयाला बालकांचा विकास वातावरणाच्या प्रभावाखालीच होत असतो मापदंडाप्रमाणे होणारा विकास वातावरणाबरोबर झालेल्या आंतरक्रियेचाच भाग असतो. पुढे दिलेल्या तालिकेत आपल्याला मानदंडाप्रमाणे होणारा अर्भकाचा विकास दिसेल.

तालिका ८.१ अर्भकाच्या भावनिक विकासाचे मानदंड

वयोगट	मापदंड	
जन्मत:	• प्रसन्न उद्दीपकाकडे आकर्षित होतात आणि अप्रसन्न उद्दीपकाकडे पाठ फिरवतात. • चेहऱ्यावर त्रासिक भाव दर्शवतात. • रडण्यानंतर आपले आपण गप्प होतात.	
२ ते ४ महिने	• सामाजिक हास्य देतात व क्रियाशील उद्दीपकाला प्रतिसाद देतात. • सभोवतालच्या गोष्टींबद्दल आवड दाखवतात. • प्रौढ व्यक्तीच्या चेहऱ्यावरील हावाभावांना प्रतिसाद देतात. • राग आणि भीती या दोन्ही भावना प्रदर्शित करतात. • उत्स्फूर्तपणे हसतात.	
६ ते ८ महिने	• अनोळखी व्यक्ती समोर आल्यावर चिंता दर्शवण्यास सुरुवात होते. • संगोपनकर्त्याबाबत आपुलकी आसक्ती / जिव्हाळा दर्शवतात. • जवळच्या व्यक्तीपासून दुरावण्याची चिंता व्यक्त होते. • सभोवतालच्या जगाबद्दल उत्सुकता दर्शवतात. • सभोवतालच्या जगाबद्दल आश्चर्य, आनंद व्यक्त करतात. • संगोपनकर्त्या व्यक्तीच्या सहवासात असताना सभोवतालच्या जगाचा शोध घेतात.	
८ ते १२ महिने	• सामाजिक संदर्भ घेण्यास सुरुवात होते. • अगदी लहानसहान गोष्टींचे आश्चर्य वाटून हसू येते. • उत्स्फूर्तपणे भावनांमधे बदल होत राहतो.	

८.३ भावनांचे प्रकार (Types of Emotions) - (कारणे, आविष्कार, हाताळणी)

भावनिक विकासाला अर्भकावस्थेत सुरुवात होते आणि बाल्यावस्थेपर्यंत चालू राहते. बालकांच्या भावनिक विकासावर परिणाम करणारे अनेक घटक असतात. पालक आणि अगदी जवळचे संगोपनकर्ते बालकाबरोबर कशी आंतरक्रिया करतात याचा परिणाम होतो, बालकाच्या क्षमता, काही अक्षमता यांचाही भावनिक विकासावर परिणाम होतो, ज्या संस्कृतीमध्ये बालक वाढते त्या संस्कृतीचाही परिणाम होत असतो.

सर्वसामान्यपणे प्रत्येक अर्भकामध्ये दिसून येणाऱ्या भावना कोणत्या, भावना व्यक्त कशा होतात, भावना निर्माण होण्याची कारणे कोणती असतात, त्याची हाताळणी कशी करायची हे सर्व जाणून घेणे महत्त्वाचे ठरेल.

(१) प्रेम व वात्सल्य (Love and Affection)

प्रेम व वात्सल्य या प्रसन्न भावना आहेत. अर्भकाचा आईबरोबर जास्त जवळीकता असते. कारण त्याच्या सर्व मुलभूत गरजा आईच पूर्ण करत असते. या कारणाने बाळ आईप्रति जास्त प्रेम व्यक्त करताना दिसते. याचप्रमाणे जी संगोपनकर्ती व्यक्ती असते त्या व्यक्तीबरोबरही जिव्हाळ्याचे संबंध निर्माण होतात.

आविष्कार

- अर्भक मातेकडे बघून हसते.
- मातेकडे झेपावते.
- स्तनपानानंतर चेहऱ्यावर समाधान दर्शवते.
- मातेच्या मांडीवर किंवा कडेवर सुरक्षित वाटते.
- ६ ते ८ महिन्यांनंतर कुटुंबातील इतर सदस्यांबरोबर चेहऱ्यावर हावभाव दाखवून प्रेम व्यक्त करतो / करते.
- सामाजिक हास्य दर्शवते, हसते, त्यांच्याकडे रांगत जाते.
- संबंधित व्यक्तीबरोबर खेळकर वर्तन करते.
- त्यांना हव्या असलेल्या व्यक्तीकडे जाते.

प्रेम व वात्सल्य भावनेचा आविष्कार

हाताळणी

- बाळांच्या सहवासात येणाऱ्या प्रौढ व्यक्तींनी त्यांना प्रेमाने लक्ष द्यावे.
- बाळाकडे वात्सल्यपूर्ण नजरेने लक्ष द्यायला हवे.
- बाळ त्यांच्याकडे बघून हसले तर हसून प्रतिसाद द्यायला हवा.
- प्रौढांनी बाळाला प्रेम व वात्सल्य भरभरून द्यायला हवे.

(३) आनंद (Joy)

आनंद ही प्रसन्न भावना आहे. निरनिराळ्या खेळण्यांमधून निघणाऱ्या आवाजांमुळे, बाळांना घराबाहेर फिरायला नेण्यामुळे, निरनिराळ्या वस्तूंची चित्रे दाखवल्यामुळे, त्यांना त्यांच्या स्वतःच्या हाताने खाऊ दिल्यामुळे मिळणाऱ्या उद्दीपनामुळे आनंद ही भावना निर्माण होते.

आविष्कार

- स्मितहास्य, खदखदून हसणे, जोरात हसणे, घशातून आवाज काढणे, टाळ्या वाजवणे.
- हात पाय जोरात हलवणे.
- बाळाशी कोणी बोलले तर चेहऱ्यावर समाधान दर्शवून सामाजिक हास्य दर्शवते.

आनंदी बालक

हाताळणी

- योग्य उद्दीपन पुरवले पाहिजे.
- बाळांच्या हसण्याला हसून प्रतिसाद द्यायला हवा.
- प्रेमळ व खेळकर वृत्तीने वागावे.

कृती

तुमचा आनंद आणि तुमची भीती कशामुळे निर्माण होते त्याबद्दल चर्चा करा.

(४) भीती (Fear)

भीती ही अप्रसन्न / असुखद भावना आहे. असुरक्षिततेतून भीती ही भावना उत्पन्न होते. साधारण ८ ते ९ महिने या वयाला बालकांना ओळखीचा प्रसंग किंवा व्यक्ती आणि अनोळखी प्रसंग किंवा व्यक्ती यातला फरक करता येऊ लागतो आणि तेव्हाच भीती या भावनेचा उदय होतो.

लक्षात ठेवा

भीती हा चांगला माहितीकोश आहे. म्हणजेच भीती या भावनेद्वारे व्यक्त होताना काही माहिती पोचवायचा प्रयत्न होतो. त्याकडे दुर्लक्ष करू नका, किंवा त्यावर निर्बंध घालू नका. त्यातून मिळणाऱ्या संदेशाकडे लक्ष घ्या. तुम्हांला कोणाबरोबर असुरक्षित वाटले तर मदत मागा. तुम्ही अंदाज बांधून योग्य निर्णय घ्या.

भीती

आविष्कार

- डोळे बंद करून रडतात.
- आई /संगोपनकर्त्याचे हात घट्ट धरून ठेवतात.
- प्रौढांचे कपडे घट्ट धरून ठेवतात.
- किंचाळतात.
- आई /संगोपनकर्ता यांच्या मागे लपतात.
- भीतीचा प्रसंग टाळतात.

भीतीची कारणे

- मोठा व अचानक येणारा आवाज, अंधार
- काहीवेळा नवीन खेळण्याला हात लावायलासुद्धा बालके घाबरतात.
- कधी कधी नवीन व्यक्तींना घाबरतात.
- अर्भकाच्या स्थितीमध्ये अचानक बदल केला तरी ते घाबरतात.
- काहीवेळा अर्भक कशाशी तरी निगडित भीती दर्शवते; उदा., डॉक्टरांना घाबरतात कारण ते इंजेक्शन टोचतात.
- बालकांना येणाऱ्या प्रत्यक्ष अनुभवातून फटाक्यांच्या आवाजाची भीती बसते किंवा प्रौढांच्या भीतीच्या अनुकरणातून झुरळ, पाल अशा गोष्टींची भीती वाटू लागते.
- खरे तर नैसर्गिक भीतीशिवाय कोणतीच भीती सुरुवातीला नसते कारण बालकांना कोणताही अनुभव नसतो. पण बालके जशी मोठी होऊ लागतात तसे प्रौढ व्यक्तीकडून काळजी घ्यायची म्हणून व्यक्त होणाऱ्या शब्दांमुळे बालके आग, टोकदार किंवा धारदार वस्तूंबद्दल भीती दर्शवू लागते. उदा., सुरी, विजेचे प्लग सॉकेट

हाताळणी

- बालकांची अवास्तव भीती दूर करण्याची पहिली पायरी म्हणजे त्यांच्या भावना वास्तव असल्याप्रमाणे स्वीकारावी आणि संवेदनशीलतेने त्यांना प्रतिसाद द्यावा.
- बालकाच्या भावनांची चेष्टा करू नये किंवा त्यांच्या भावना नाकारू नयेत.
- बालकांनी व्यक्त केलेल्या भीतीपायी वैफल्यग्रस्त होऊ नये किंवा रागावू नये.
- अतिसंरक्षणात्मक पालकत्व टाळावे.
- भीती वाटत असणाऱ्या वस्तू काही काळासाठी दूर कराव्यात.
- बालकांची भीती समजून घ्यावी.

तुम्हांला हे माहीत आहे का?

तुम्ही बालकाची किंवा कोणत्याही व्यक्तीची भावना स्वीकारली तर त्या भावनेची तीव्रता कमी होते.

कृती

तुम्ही आठवडाभर तुमच्या मनात उमटणाऱ्या निरनिराळ्या भावनांची नोंद करा त्यावेळी नेमके काय घडले ते लिहा आणि त्या भावनेच्या तीव्रतेला १ ते १० पैकी गुण द्या.

(५) राग (Anger)

राग ही अप्रसन्न भावना आहे. प्रत्येकच माणसाला केव्हा ना केव्हा तरी राग येतोच. शिशू आणि पूर्वबाल्यावस्थेतील बालके यांच्यापेक्षा अर्भकांच्या राग व्यक्त करण्यामागे असणाऱ्या कारणांमध्ये फरक असतो. राग येणे हा बालकांच्या विकासातील नेहमीचाच भाग आहे पण त्याची हाताळणी हे पालकत्वाचे महत्त्वाचे आव्हान आहे. पालकांनी किंवा बाळाच्या सहवासात येणाऱ्या सर्वांनी लक्षात ठेवायचे असते की बाळाला रागामुळे त्याच्यावर येणारा ताण व्यक्त करण्यासाठी एकाच मार्ग असतो तो म्हणजे रडणे.

राग

आविष्कार

- रडणे ही अर्भकाची पहिली प्रतिक्रिया असते
- किंचाळणे, हातपाय झाडणे, वस्तू फेकणे, वस्तू फाडणे असे प्रतिसाद असतात
- चावणे, मारणे
- कोणी त्यांना त्यांच्या मनाविरुद्ध उचलण्याचा प्रयत्न केल्यास अंगाला आळोखेपिळोखे देतात
- कशाचाही राग व्यक्त करताना चेहऱ्याचे स्नायू आवळून धरले जातात
- शैशवावस्थेकडे जाताना विरोध म्हणून राग व्यक्त करतात

रागाची कारणे

- अप्रसन्न उद्दीपक
- कोणत्याही उद्दीपनाशिवाय आणि त्यांच्याकडे लक्ष न देता त्यांना अंथरुणावर खूप वेळ एकटे सोडले तर
- त्यांच्या कामात प्रौढ व्यक्ती अडथळा आणू लागली तर
- अर्भकांना मोकळेपणाने फिरायचे असेल आणि त्यांच्या हालचालींवर बंधने आणली तर अगतिकतेने रडतात

राग भावनेची हाताळणी

- बाळाला आरामदायक स्थिती व वात्सल्य हवे असते एकदा ही गोष्ट पालकांकडून मिळाली की त्यांना सुरक्षित वाटते, आपल्यावर पालकांचे प्रेम आहे आणि आपल्याला किंमत आहे असे वाटते.
- बाळाला राग आला असता, त्याचे व्यवधान / लक्ष दुसरीकडे वेधण्याचा बदलण्याचा प्रयत्न करावा.
- शांत राहावे व बाळाला जवळ धरावे. आपल्या शांतपणामुळे बाळ शांत राहण्यास मदत होते.
- जेव्हा अर्भकाकडून असामाजिक कृत्य – मारणे, चावणे असे एखादे अयोग्य वर्तन घडते त्यावेळी पालकांनी ठाम राहणे आवश्यक आहे, योग्य मर्यादा घालणे आवश्यक आहे. मारायचे नाही, चावायचे नाही हे ठामपणे सांगायला हवे.
- बोलता यायला लागल्यावर म्हणजेच साधारण २ वर्षे वयाला भाषेद्वारे राग प्रगट करायला शिकवावे.
- बालके पालकांचे अनुकरण करत असतात त्यामुळे पालकांनी बालकांसमोर योग्य आदर्श घालून द्यावा व रागावर नियंत्रण ठेवण्यास शिकवावे.

कृती

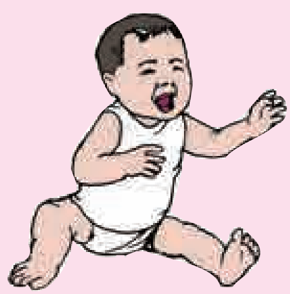
कोणती भावना आहे ते ओळखा. कोणत्या वयाला प्रगट होते ते लिहा.

चित्र क्र. १

चित्र क्र. २

चित्र क्र. ३

चित्र क्र. ४



चित्र क्र. ५

येथे तुमचे उत्तर लिहा.

चित्र क्र. १ ....

चित्र क्र. २ ....

चित्र क्र. ३ ....

चित्र क्र. ४ ....

चित्र क्र. ५ ....

कृती

- तुमच्या आजूबाजूला असणाऱ्या बालकांचे निरीक्षण करा व त्यांच्या रागाची आणि भीतीची कारणे शोधून काढा.

  तुम्ही निरीक्षण केलेल्या एक किंवा दोन प्रसंगांचे वर्णन लिहा.

८.४ आपुलकी, दुरावण्याची चिंता व अनोळखी व्यक्ती समोर येण्याची चिंता याचा विकास (Development of Attachment; Separation and Stranger Anxiety)

आपुलकी / जवळीकता (Attachment)

बालकाचा प्राथमिक संगोपनकर्ता प्रामुख्याने आई, आणि अर्भक यांच्यातील आपुलकी म्हणजे त्यांचे सकारात्मक भावनिक बंध असतात. या भावनिक बंधामुळेच त्यांच्यातील नाते घट्ट असते, आणि नाते घट्ट असल्याने त्या संगोपनकर्त्याकडे अर्भकाला प्रसन्नता, आनंद, सुरक्षितता आणि आरामदायक स्थिती अनुभवास येते. अशी जवळची व्यक्ती आसपास नसेल तर बालकाला क्लेशकारक स्थिती अनुभवास येते. आरामदायक स्थिती, सुखदायक स्थिती व प्रसन्नता हे अर्भक आणि संगोपनकर्ता यांच्यातील आपुलकीच्या नात्याचे प्रमुख घटक आहेत. अर्भकाकडून दर्शवली जाणारी आपुलकी ही त्याच्या अनेक प्रकारच्या सहजवर्तनाचा संचच असतो. आपुलकीच्या नात्यामुळे अर्भकाला भीती वाटत नाही, कोणत्याही गोष्टीची इजा होत नाही. आपुलकी दर्शवणाऱ्या सहजवर्तनाचा संच म्हणजेच बाळ हात बाहेर काढून झेपावते, रडते, घट्ट पकडून ठेवते, हसून प्रतिसाद देते, आवाज काढते, चिकटून बसते. हे जवळीकतेचे वर्तन अर्भकाचा संगोपनकर्त्यावर असलेला विश्वास दर्शवते.

चिंता (Anxiety)

चिंता दर्शवणे हा ताणदायक परिस्थितीला शरीराने दिलेला प्रतिसाद असतो. आपल्यासमोर एकदम काय येईल या गोष्टीची ती भीती असते. उदा., अर्भक एखाद्या अनोखळी व्यक्तीच्या सहवासात अवस्थता. बेचैनी, भीती दर्शवते याला अनोळखी व्यक्ती समोर असण्याची चिंता' म्हणतात.

आकृती ८.४ दुरावण्याची चिंता

दुरावण्याची चिंता (Separation Anxiety)

दुरावण्याची चिंता हा सर्वसामान्य विकासाचाच भाग आहे. जी व्यक्ती बालकाची सर्वांत जास्त काळजी घेते त्या व्यक्तीपासून जर बालकाला दूर केले तर बोलक लगेच अस्वस्थ होते.

बालकाला सांभाळणाऱ्या व्यक्तीजवळ सोडल्यास किंवा बालसंगोपन केंद्रात सोडल्यास बालक खूपच अस्वस्थ होते. अर्भकावस्थेत अर्भकाच्या प्राथमिक संगोपनकर्ता किंवा पालक यांच्यापासून त्यांना दूर केले तर चिंता वाढते. साधारण ८व्या महिन्यापासून बाळ चिंता दर्शवू लागते. १० ते १८ महिने या काळात चिंतेची तीव्रता वाढते. नवीन व्यक्ती, नवीन जागा या गोष्टींना बालक घाबरते. सुरक्षितता व खात्रीसाठी पालक किंवा संगोपनकर्ता यांना शोधते. पालक किंवा संगोपनकर्ता यांनी त्यांना एकटे सोडले तर अर्भके रडतात, या रडण्याचा अर्थ असतो की अर्भकाला पालक किंवा संगोपनकर्ता यांच्याविषयी आपुलकी व जवळीक निर्माण झाली आहे.

अर्भकांमधील दुरावण्याची चिंता हाताळणे (Handling Stranger Anxiety)

- कोणीही संगोपनकर्ती व्यक्ती बाळाच्या ओळखीची असेल याची खात्री करून घ्यावी.
- पालक जर बाळाला कोणापाशी सोडून गेले तर ती व्यक्ती खेळणी देऊन, त्याच्याशी खेळून किंवा काहीही गप्पा मारून बाळाचे लक्ष दुसरीकडे गुंतले जाईल याची खात्री करून घ्यावी.
- पालकांनी शिशुला दुसऱ्यापाशी सोडून जाताना शिशू रडत असेल तरी त्याच्याशी समजूतीने बोलावे, पालकांनी ते परत येणार असल्याची खात्री बालकाला द्यावी. उदा., त्याला रडू येत असताना त्याचे दुःख समजते आहे, मी लवकर परत येईन, मी चालले आहे म्हणून तुला रडू येतंय ना? अशा पद्धतीने संवाद साधावा.
- शिशू रडले तरी शांत राहावे.
- अर्भकाची चिंता कमी व्हावी म्हणून रोजच्या दूर जाण्याच्या वेळचा दिनक्रम पक्का ठरवावा.
- दूर जाण्याच्या वेळेआधी बाळाचे पोट व्यवस्थित भरलेले असावे, झोपही नीट झालेली असावी. (कारण भूक लागली असेल किंवा झोप झाली नसेल तर अत्यंत वाईट व कठीण परिस्थिती होते.)

- याच वयाला माता किंवा संगोपनकर्ता यांनी बाळाबरोबर 'बुवा कुक' हा खेळ खेळावा म्हणजे बाळाला अर्थ कळेल की एखादी व्यक्ती नजरेला दिसेनाशी होते म्हणजे ती कायमची दिसणार नाही, असे नाही तर ती व्यक्ती परत भेटणार असते.

- दूर जाणे या गोष्टीची चिंता २४ महिन्यापर्यंत राहते. आई किंवा संगोपनकर्ता निघून गेला म्हणजे तो परत दिसणार आहे हे ज्या वेळी बालकाला समजते त्या वेळी बालकाची चिंता कमी होते. वस्तुस्थिती न बदलणे याचा विकास (Object p rmanence) हळूहळू, आई किंवा संगोपनकर्ता परत येणार असल्याची खात्री पटायला लागते.

आकृती ८.५ अनोळखी व्यक्ती समोर असण्याची चिंता

अनोळखी व्यक्ती समोर येण्याची चिंता (Stranger Anxiety)

एखादी अनोळखी व्यक्ती बाळाच्या समोर येते तेव्हा बाळ अनोळखी व्यक्ती समोर येण्याची चिंता किंवा भीती दर्शवते. ही भीती किंवा चिंता म्हणजेच ओळखीची व्यक्ती आणि अनोळखी व्यक्ती यात बाळाला फरक करता यायला लागलेला असतो, तसेच संगोपनकर्ता व्यक्तीबद्दल बाळाला खूप जवळीक वाटत असल्याचेही ते लक्षण आहे. अनोळखी व्यक्ती समोर असण्याची चिंता साधारण ६ महिने ते १२ महिने या कालावधीत आढळते.

अर्भक व शिशू यांचे अनोळखी व्यक्ती समोर आल्यास चिंतादर्शक आविष्कार

जेव्हा जेव्हा सामाजिक प्रसंग आणि आंतरक्रिया घडण्याची वेळ येते तेव्हा तेव्हा अनोळखी व्यक्ती समोर असण्याची चिंता अर्भक दर्शवते आणि ती शोधून काढणे अवघड नाही. खालील परिस्थितीत ही चिंता दिसून येते.

- इतर बालकांबरोबर आंतरक्रिया करताना घाबरतात.
- अनोळखी व्यक्ती किंवा अनोळखी पाहुणा घरात दिसला तर चिंता वाटते.
- अनोळखी व्यक्ती जवळ जवळ करू लागल्यास चिंता वाटते.
- ओळखीच्या व्यक्तीने नेहमीपेक्षा वेगळे कपडे घातले तरी फसगत झाल्यामुळे चिंता वाटते.
- अनोळखी व्यक्तीबरोबर खोलीमध्ये एकटे राहिले तर चिंता दर्शवली जाते.
- श्वास जोरजोरात घेतला जातो.
- ओळखीच्या व्यक्तींना शोधत घरभर फिरतात.
- कशाच्यातरी मागे लपतात.

- अनोळखी व्यक्तीला पाहून तोंड वळवतात.
- छोट्या गोष्टींवरून कुरकुर करतात.
- एकदा रडायला सुरुवात केली की थांबत नाहीत.
- अनोळखी व्यक्ती हात लावायला लागली तर संगोपनकर्त्या व्यक्तीला घट्ट चिकटून बसतात.

अनोळखी व्यक्ती समोर येण्याची वाटणारी चिंता ही एक भावनिक विकासाचीच पायरी आहे. अनोळखी व्यक्ती समोर आल्यामुळे वाटणारी चिंता दूर करण्याचे अनेक मार्ग आहेत.

अनोळखी व्यक्ती समोर असण्याची चिंता हाताळणे (Handling Stranger Anxiety)

- अनोळखी व्यक्तींनी लांबूनच बाळाबरोबर आंतरक्रिया करावी.
- जर एखाद्या अनोळखी व्यक्तीशी बाळाची गाठ पडणार असेल तर त्या व्यक्तीला जाणवून द्यावे की बाळाला सध्या अनोळखी व्यक्ती समोर दिसला की भीती वाटते.
- संगोपनकर्त्या व्यक्तीबरोबर असताना नवीन व्यक्तीबरोबर आंतरक्रिया झाली तर चिंता कमी होते.
- नवीन व्यक्तींबरोबर नीट ओळख होण्यासाठी बाळाला त्याचा वेळ द्यावा.
- बाळालाही हे समजू द्यावे की त्याच्या भावनांचा विचार केला जातो आणि कोणीही त्या गोष्टीची जबरदस्ती करत नाही. तसेच अशावेळी त्याला पाठिंबा मिळतो.

दुरावण्याची चिंता व अनोळखी व्यक्ती समोर असण्याची चिंता यांतील फरक लिहा.

मुद्द्यांवरून उजळणी करा

स्वाध्याय

प्र. १.दिलेल्या पर्यायातून सर्वांत योग्य उत्तर निवडून लिहा.

(१) शरीराची उत्तेजित अवस्था म्हणजेच .... होय.

(अ) उत्तेजना (ब) भावना

(क) आपुलकी

(२) अर्भकाच्या भावनांपैकी .... ही प्रसन्न भावना आहे.

(अ) आनंद (ब) राग

(क) भीती

(३) शरीराने ताणाला दिलेला प्रतिसाद म्हणजेच .... होय.

(अ) प्रवृत्ती (ब) चिंता

(क) रडणे

(४) अशी कोणतीही गोष्ट जी दिसेनाशी झालेली असली किंवा ऐकू येत नसेल तरी ती अस्तित्वात असते त्यालाच .... म्हणतात.

(अ) दुरावण्याची चिंता

(ब) अनोळखी व्यक्ती समोर असण्याची चिंता

(क) ऑब्जेक्ट पर्मनन्स (वस्तुस्थिती कायम राहणे / न बदलणे)

प्र. २.जोड्या लावा.

'अ' गट	'ब' गट
(१) प्रेम व माया	(अ) अंथरुणात खूप वेळ एकट्याला सोडले.
(२) आनंद	(ब) स्थितीत अचानक बदल केला.
(३) भीती	(क) स्मितहास्य, कडेवर घेण्यासाठी हात पसरणे.
(४) राग	(ड) स्मितहास्य देणे किंवा घशातून आवाज काढणे, हसणे
	(इ) सुरुवातीला भावना मर्यादित असतात.

प्र. ३.खालील विधाने चूक की बरोबर ते लिहा.

(१) उद्दीपक म्हणजेच माणसाला प्रतिक्रिया देण्यास भाग पाडतो.

(२) शारीरिक उत्तेजना म्हणजेच अनुभूती.

(३) अर्भकाची आपुलकी म्हणजेच खोलवर रुजलेले बंध.

(४) बाळ जेव्हा अनोळखी व्यक्ती समोर असण्याची चिंता दर्शवते तेव्हा त्याचा अर्थ असतो की बाळाला ओळखीची व्यक्ती आणि अनोळखी व्यक्ती यांच्यात फरक करता येतो.

प्र. ४.संज्ञा स्पष्ट करा.

(१) दुरावण्याची चिंता

(२) आनंद

(३) राग

प्र. ५.व्याख्या लिहा.

(१) अनुभूती

(२) उद्दीपक

(३) शारीरिक उत्तेजना

(४) वर्तन प्रतिसाद

(५) भावना

प्र. ६.फरक लिहा.

दुरावण्याची चिंता व अनोळखी व्यक्ती समोर असण्याची चिंता

प्र. ७.कारणे द्या.

(१) दुरावण्याची चिंता

(२) अनोळखी व्यक्ती समोर असण्याची चिंता

(३) आनंद

(४) राग

(५) भीती

प्र. ८.पुढील भावनांची हाताळणी लिहा.

(१) अनोळखी व्यक्ती समोर असण्याची चिंता

(२) राग

(३) भीती

प्र. ९.भावनांचे आविष्कार लिहा.

(१) आनंद

(३) भीती

(३) आपुलकी / जवळीकता

प्र. १०.टीपा लिहा.

(१) भीती

(२) आपुलकी / जवळीकता

प्र. ११. खालील परिच्छेद वाचून प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

बालकाचा प्राथमिक संगोपनकर्ता प्रामुख्याने आई, आणि अर्भक यांच्यातील आपुलकी म्हणजे त्यांचे सकारात्मक भावनिक बंध असतात. या भावनिक बंधामुळेच त्यांच्यातील नाते घट्ट असते, आणि नाते घट्ट असल्याने त्या संगोपनकर्त्याकडे अर्भकाला प्रसन्नता, आनंद, सुरक्षितता आणि आरामदायक स्थिती अनुभवास येते. अशी जवळची व्यक्ती आसपास नसेल तर बालकाला क्लेशकारक स्थिती अनुभवास येते. आरामदायक स्थिती, सुखदायक स्थिती व प्रसन्नता हे अर्भक आणि संगोपनकर्ता यांच्यातील आपुलकीच्या नात्याचे प्रमुख घटक आहेत. अर्भकाकडून दर्शवली जाणारी आपुलकी ही त्याच्या अनेक प्रकारच्या सहजवर्तनाचा संचच असतो. आपुलकीच्या नात्यामुळे अर्भकाला भीती वाटत नाही, कोणत्याही गोष्टीची इजा होत नाही. आपुलकी दर्शवणाऱ्या सहजवर्तनाचा संच म्हणजेच बाळ हात बाहेर काढून झेपावते, रडते, घट्ट पकडून ठेवते, हसून प्रतिसाद देते, आवाज काढते, चिकटून बसते. हे सर्व वर्तन बाळाच्या शारीरिक, भावनिक आणि सामाजिक विकासाला मदत करते.

१. आपुलकी म्हणजे काय हे उदाहरणासहित स्पष्ट करा.

२. बाळ त्रागा केव्हा करते? त्रागा व्यक्त करण्याची लक्षणे सांगा.

३. "आपुलकीचे वर्तन हे, अर्भकाने संगोपनकर्त्यावर दाखवलेल्या विश्वासाचे द्योतक आहे." हे विधान तुमच्या दैनंदिन जीवनातील अनुभवांसहित स्पष्ट करा.

४. शांतता, ---- व प्रसन्नता पुरवणे हे आपुलकीचे घटक आहेत.

प्रकल्प / स्वयंअध्ययन

(१) किमान २ अर्भकांचे निरीक्षण करून मापदंडाप्रमाणे त्यांचा भावनिक विकास दिसतो की नाही त्याच्या नोंदी करून तक्ता तयार करा.

(२) इमोजींचा वापर करून वेगवेगळ्या भावनांचा तक्ता तयार करा.

(३) वेगवेगळी मासिके, वर्तमानपत्रे यातून अर्भकांची चित्रे गोळा करा. त्यांच्या चेहऱ्यावरून भावना ओळखून त्या भावनेचे नाव खाली लिहा.

❖ ❖ ❖