



॥ પરસ્પરં ભાવયન્તઃ ॥



ભય / SR (FEAR)

MONTH : SEPTEMBER

જ્યાં જ્ઞાન છે ત્યાં ભય માટે કોઈ સ્થાન નથી,
શીખો, જાણો અને નીડર બનો.



આત્મીય વાલીશ્રી, વંદે માતરમ્

ભય એટલે મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિએ, એક પ્રકારનો આવેગ. તે મનુષ્ય સમેત તમામ પ્રાણીઓમાં જોવા મળે છે. ભય એટલે વાસ્તવિક અથવા પ્રત્યક્ષીકૃત ચેતવણીરૂપ પરિસ્થિતિ પ્રત્યેની એવી તીવ્ર ઉત્તેજનાભરી પ્રતિક્રિયા કે જે વિવિધ આંતરિક શારીરિક ફેરફારો દ્વારા તથા પલાયન કે પરિહારના વર્તન દ્વારા પ્રગટ થાય છે. ભયના આવેગની અનુભૂતિ સ્વયંસંચાલિત જ્ઞાનતંતુને સક્રિય કરે છે અને હૃદયના ઘબકારા વધવા, લોહીનું દબાણ વધવું, પાચનક્રિયા મંદ પડવી જેવા આંતરિક શારીરિક ફેરફારો સર્જે છે. બાહ્ય રીતે, ભયનો આવેગ 'પલાયન' અથવા 'પરિહાર'ની પ્રતિક્રિયા દ્વારા પ્રગટ થાય છે. મનોવિજ્ઞાનની પરિભાષામાં પલાયન એટલે ભયજનક ઉદ્દીપક રજૂ થયા પછી, તેમાંથી છૂટવા માટેની પ્રતિક્રિયા; જ્યારે ભયજનક ઉદ્દીપકનો પહેલેથી સંકેત મળે અને એ સંકેત પ્રત્યે જ યોગ્ય પ્રતિક્રિયા આપીને, ભયને પહેલેથી જ ટાળવાની પ્રતિક્રિયા એટલે 'પરિહાર' દા.ત., વાઘને જોયા પછી ભાગવાની ક્રિયા એ 'પલાયન' છે, જ્યારે વાઘ આવવાનો છે એવો સંકેત મળતાં, પહેલેથી જ સાવચેતી દાખવવાની પ્રતિક્રિયા એ 'પરિહાર' છે.

ડાર્વિનના ઉત્ક્રાંતિવાદના સંદર્ભમાં ભયના આવેગને તપાસતાં કહી શકાય કે પોતાનું તથા જાતિનું અસ્તિત્વ ટકાવવાની, સાતત્યની, સહજવૃત્તિ પ્રાણીમાં સલામતીની પ્રેરણા જન્માવે છે અને સલામતી માટે ચેતવણીરૂપ પરિસ્થિતિ પ્રાણીમાં ભયનો આવેગ જન્માવે છે. આમ સલામતીની પ્રેરણા સાથે ભયનો આવેગ સંકળાયેલો છે. માનવીના સંદર્ભમાં સલામતી માત્ર ભૌતિક ને શારીરિક જ નહિ, પરંતુ સામાજિક, આર્થિક ને મનોવૈજ્ઞાનિક પણ હોઈ શકે. આથી ઘણી વાર માનવી સામાજિક, આર્થિક કે મનોવૈજ્ઞાનિક સલામતીને ચેતવણીરૂપ પરિસ્થિતિ પ્રત્યે જ્યારે ભય અનુભવે છે ત્યારે તેના પ્રત્યે પલાયન કે પરિહારની પ્રતિક્રિયાના ભાગરૂપે તે બચાવપ્રયુક્તિઓનો આશરો લે છે.

“ભયની શરૂઆત ‘આશંકા’ થી થાય છે અને ભય જ્યારે વધે છે ત્યારે તે આતંકમાં પરિણમે છે.”

ભયથી મુક્તિ આપનાર પ્રવૃત્તિ

1ST WEEK : POSITIVE TALK

વિદ્યાર્થીને જે વિષયમાં ભય લાગતો હોય તેને દૂર કરવા નીચેનાં વાક્યો એક વાર સવારે શાળામાં અને ઘરે રાત્રે સૂતા સમયે રોજ બોલશે.

- ◆ મને _____ વિષય ગમે છે.
- ◆ મને _____ વિષયમાં સમજણ પડે છે.
- ◆ હું _____ વિષય કરી શકીશ.
- ◆ મારા _____ વિષયમાં સારા માર્ક્સ આવશે.

2ND WEEK : મારું 'ડરથી બહાદુર' બોક્સ (ઘરે કરવાની પ્રવૃત્તિ)

ઘરે વિદ્યાર્થી પોતાનો ડર જેમ કે, અંધારાનો ડર, જાહેરમાં બોલવાનો ડર, ઊંચાઈનો ડર, હીંચકા ખાવાનો ડર, સાયકલ ચલાવવાનો ડર, કોઈ વસ્તુ ખાવાનો ડર, વિકલી ટેસ્ટનો ડર, નિષ્ફળતાનો ડર વગેરેમાંથી કોઈ એક ડર કે બાબત ચિઠ્ઠીમાં લખીને બોક્સમાં મૂકશે. ત્યાર બાદ, મમ્મી-પપ્પા કે ઘરનાં કોઈ પણ સભ્યો બાળકના ડરને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરશે. બાળકે જે ડર લખ્યો હોય તેની સામે બહાદુરી બતાવવાની પ્રવૃત્તિ લખી ડરને દૂર કરી આત્મવિશ્વાસ કેળવશે.

3RD WEEK (શાળામાં કરવાની પ્રવૃત્તિ)

● FEAR PLAY “ડર લાગ્યો પણ કર્યું!” (ધો. 1 થી 4) ●

શિક્ષક જીવનના અથવા કલ્પિત ડરના પ્રસંગો નાટક રૂપે વર્ગખંડમાં રજૂ કરશે અને બાળકોને બતાવશે કે કેવી રીતે બહાદુરીથી ડરનો સામનો કરી શકાય છે.

● FEAR LAB (ધો. 5 થી 9) ●

વર્ગખંડમાં એક 'FEAR LAB' બનાવવામાં આવશે વિદ્યાર્થી તેમના ડરોને કાગળ પર લખશે અને વર્ગ શિક્ષકને આપશે તેમજ વર્ગશિક્ષક તેમાંથી દરેકને લાગતા હોય તેવા કોમન ડરને અલગ કરી તેનાં ઉપાય શોધવા વર્ગમાં ચર્ચા કરશે. બાળકો પણ ચર્ચામાં ભાગ લઈ ડર દૂર કરવાના શક્ય ઉપાયો બતાવશે.

4TH WEEK : FEAR BALLOON (ઘરે કરવાની પ્રવૃત્તિ)

ઘરે વિદ્યાર્થી તેમના ડર બલૂન અથવા પેપર પર લખશે અને મહિનાના અંતે તેને ઉડાડશે અથવા ફોડશે અને ભયમુક્ત બનશે.

શ્રી વસિષ્ઠ વિદ્યાલય, વાવ

(ગુજરાતી માધ્યમ / દ્વિભાષી માધ્યમ)

AT.P.O.: VAV, N.H.NO.: 48, TAL.: KAMREJ, DI.: SURAT
PIN : 394326 MO.: 91734 02809, 91733 15555.

વસિષ્ઠ જેનેસીસ સ્કૂલ, બાબેન

(ગુજરાતી માધ્યમ)

AT & PO.: BABEN, OPP. AVADH LIFE STYLE, TA.: BARDOLI,
DIST.: SURAT (394601) MO.: 91576 44555.