

पपेट गेम की मदद से बच्चों की जज़्बात अभिव्यक्ति को परखें



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

बच्चों को केवल संदेश देना, सिखलाना और अभ्यास कराना ही पर्याप्त नहीं, जब तक हम कुछ अवधि के बीच मूल्यांकन नहीं कर लेते कि ज़रूरत पड़ने पर वे अपने भाव कैसे जताते हैं? इस मूल्यांकन को ज्यादा रूचिकर बनाने के लिये आप दो पपेट या कठपुतलियों की मदद ले सकते हैं। इन दोनों पपेटों की अलग-अलग पहिचान के लिये, आप उनके अलग-अलग नाम ऋद्धि व सिद्धि (या कुछ और) रख दें। सिद्धि नटखट परंतु आदेश पालन करने वाली है तो, ऋद्धि सयानी और आदेश देने वाली!

टीचर/पैरेंट बच्चों को निर्देश देते हुए पूछें : 'बच्चों, जब तुम्हें अन्दर से कुछ बुरा लगता है तो तुम निम्न परिस्थितियों में दिये गये चारों विकल्पों में से कौनसा विकल्प चुनोगे? इसी को और ज्यादा स्पष्ट व रूचिकर बनाने के लिये ऋद्धि पपेट एक बहुत मजेदार गेम खेलने के लिये कहती है और बच्चों को निर्देश देती है :

ऋद्धि : बच्चों, आज हम सब मिलकर एक गेम खेलेंगे। इसमें हम यह देखेंगे कि अलग-अलग परिस्थितियों में आप अपने ज़ब्त/भाव कैसे जताते हो? यह सिद्धि पपेट कुछ-ना-कुछ अटपटा कर देती है। इसका व्यवहार, बात या काम बुरा या अच्छा लगने पर तुम क्या करोगे, इसका चुनाव खुद कर सकते हो। इसके व्यवहार के जवाब में नीचे दिये चार विकल्पों में से दो पॉजिटिव तथा दो नैगेटिव विकल्प हैं। तुम इन चारों विकल्पों (क, ख, ग, घ) में से किसी एक के गिर्द गोला लगाकर उसे चुन सकते हो। पर, अगर कोई भी विकल्प सही नहीं लगे तो पांचवें (घ) में अपना नया विकल्प लिख सकते हो :

1. सिद्धि पपेट ने तुम्हारी गेंद लेली। तुम उससे गुस्सा हो, गुस्से में तुम :

क. उसे मारने दौड़ोगे और अपनी गेंद वापिस छीनने की कोशिश करोगे,

ख. उससे कहोगे, 'तुम्हारा मुझसे बिना पूछे मेरी चीज़ लेना मुझे पसंद नहीं। क्योंकि मैं किसी की चीज़ बिना पूछे नहीं लेती/लेता।'

ग. उससे पूछोगे कि क्या वह इस गेंद से खेलना चाहती है,

घ. मम्मी/टीचर से शिकायत करोगे,

घ. कले के छिलके पर पाँव पिपसल कर तुम्हारे गिरने पर सिद्धि और बाकी बच्चों के हंसने से तुम्हें अपमान लगा,

क. तुम हंसने वाले बच्चों को खरी-खोटी सुनाओगे,

ख. उनसे कहोगे, 'तुम्हारा मुझ पर हंसना मुझे अपना अपमान लगता है, क्योंकि मैं कभी तुम्हारे साथ ऐसा नहीं करता/करती,

ग. अपने किसी दोस्त या बड़े से इस बारे बात करोगे,

घ. वहाँ से खिसिया कर चुप-चाप निकल जाओगे,

घ. तुम्हारी मित्र सिद्धि तुम्हारे साथ नहीं बोल रही, तुम दुःखी हो, तुम :

क. कहोगे, 'मैं भी तुमसे कभी नहीं बोलूंगा/गी',

ख. मेरा कम कहता है कि तुम अभी नहीं बोल रही, पर कल तक ज़रूर मुझसे बोलोगी,

प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन के विभिन्न पड़ावों में कई तरह की समस्याओं एवं मानसिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। आर्थिक व स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं के अलावा मनुष्य के जीवन में कुछेक ऐसी समस्याएँ भी आती हैं, जिन्हें हम अपने माई-बहन, माता-पिता अथवा चार दोस्तों से साँझा नहीं करना चाहते या कर नहीं सकते। ऐसे में हमें एक ऐसे राहगीर की तलाश रहती है, जिसके सामने हम अपने मन को खोलकर रख सकें। आपको यह जानकर प्रसन्नता होगी कि अपने प्रिय पाठकों की ऐसी समस्याओं के समाधान हेतु अर्थ प्रकाश में 'आपकी उलझनें-हमारे प्रयास' नाम से एक कालम प्रारंभ किया गया है। इस कॉलम में कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग से सेवानिवृत्त प्रोफेसर व एक अनुभवी एवं व्यापक दृष्टिकोण वाली मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता-डॉ. स्वतंत्र जैन हर मंगलवार किसी महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक एवं सामयिक विषय पर एक आलेख देंगी तथा इसके साथ-साथ पाठकों के प्रश्नों/समस्याओं का समाधान बताते हुए उत्तर भी देंगी। पाठकों से अनुरोध है कि अपने प्रश्न/समस्याएँ अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

-सम्पादक

घ. किसी और बच्चे से दोस्ती करने की सोचोगे,

घ.

4. तुम्हारी दोस्त सिद्धि के तुम्हारे बदले किसी और की साइड लेने से तुम आहत हो, तुम :

क. उस पर चिल्लाते हुए कहोगे, 'तुम बहुत बुरी हो',

ख. उससे जाकर पूछोगे कि उसने ऐसा क्यों किया?,

ग. सिद्धि को एक नोट लिख कर बताओगे, 'तुम्हारे इस व्यवहार से मुझे घोट पड़्यो, क्योंकि मैं तुम्हारे साथ कभी ऐसा नहीं करती',

घ. अपने बाल नोचोगे

घ.

5. तुम उदास हो क्योंकि तुम सिद्धि और अपने अन्य दोस्तों के साथ सरकस देखने नहीं जा पाए, तुम :

क. अपने आपको किसी और काम में व्यस्त करोगे,

ख. तुम्हारे सामने जो भी आए, उसे मारोगे,

ग. चीखो-चिल्लाओगे,

घ. अपने आपको समझाओगे कि शायद ना जाने से कुछ अच्छा ही होने वाला है,

घ.

6. अपने पिता की अचानक बीमारी के कारण अपने दोस्तों संग दूर पर जाने का प्रोग्राम कैसल होने से आप निराश हैं :

क. तुम खुशी-खुशी सारा काम पूरा करके पापा के पास बैठोगे,

ख. अपनी किस्मत को कोसोगे,

ग. मुंह फुलाकर कोई भी काम करने से इंकार कर दोगे,

घ. अपने पापा से किसी और दिन दोस्तों के साथ दूर पर जाने की इजाजत देने के लिये कहोगे,

घ.

7. कोई आपसे बहुत गलत कर रहा है, जिसकी वजह से आप बहुत डरे हुए हैं :

क. अपने बड़ों से इसके बारे बात करोगे,

ख. स्कूल जाने के बजाए घर पर ही रुकोगे,

ग. उससे कहोगे, 'तुम बहुत गलत कर रहे हो, मुझे जाने दो',

घ. उसके सामने गिड़गिड़ाओगे कि वह तुम्हें बधश दे,

घ.

8. तुम अपने आपसे गुस्से हो क्योंकि तुम ड्राईंग कम्पटीशन में अच्छा नहीं कर पाए :

क. पहले से ज्यादा अभ्यास करोगे,

ख. जज की बुराई करोगे कि उसने जान-बूझ कर तुम्हें कम नम्बर दिये,

ग. टीचर से मलाह माँगोगे कि तबहें ज्यादा अभ्यास करने के

लिये क्या करना चाहिये,

घ. अपनी ड्राईंग-बुक को फाड़ते हुए चिल्लाओगे, 'आगे से मैं कभी ड्राईंग नहीं करूंगा/गी',

घ.

9. तुम इस बात से हताश हो कि तुम्हारे हॉस्टल का साथी तुम्हारे आस-पास मंडरा कर तुम्हें परेशान कर रहा है, तुम :

क. चिड़ कर उसे धक्का दे दोगे,

ख. अपने वार्डन से उसके बारे बात करोगे,

ग. उससे इस बारे स्पष्ट बात करोगे,

घ. उससे कोई चाल खेलोगे,

घ.

10. इंडिया की टीम हारने की वजह से तुम हताश हो :

क. इंडिया टीम के सदस्यों को कोसोगे,

ख. दूसरी टीम के खिलाड़ियों की प्रशंसा करोगे,

ग. आस-पास की चीजों को तोड़-फोड़ करोगे,

घ. अपनी टीम के खेल के हारने का कारण समझने की कोशिश करोगे,

घ.

किन्तु समाप्त करने के बाद ऋद्धि पपेट बच्चों को अपने ज़ब्त/अशिष्टता से जताने और अपने गुस्से व अन्य बुरे भावों/जब्तों को जताने समय कोई अशिष्टता ना बरतने के लाम बलताती है। वह निम्न ढंग से इसके लागों पर प्रकाश डालते हुए कहती है :

'अपने भाव/जब्त जताने समय, जहाँ तक संभव हो, निम्न बातों से बचने का प्रयास करें' :

* दूसरों को दोष देने से: इसके बजाए खुदको उसकी जगह रखकर दूसरे की मजबूरी समझने का प्रयास करें,

* नकारात्मक भाव जताने से: सोचें कि ऐसी ही स्थिति में आपकी उससे क्या उम्मीद होती?,

* किसी भी तरह की विनाशकारी हरकतें करने से: क्योंकि तुम कभी भी नष्ट किये सामान को वापिस नहीं कर सकते,

* वापिस उस पर चिल्लाते से, क्योंकि इससे स्थिति और भी ज्यादा बिगड़ने की संभावना बढ़ सकती है,

* गाली-गलौप करने या बदनाम करने वाले व्यंग्य करने से, क्योंकि इससे बहुत लम्बे अरसे तक दूसरे के दिलो-दिमाग में नकारात्मकता बस जाएगी जिससे सम्बन्धों में कटुता बढ़ सकती है, और अन्त में,

* कभी भी धक्का, ठोकर या पलटकर मत मारो, क्योंकि हमारे दृष्टिकोण ही बदलेगी, यह, ऐसा प्रतिक्रिया देना कभी