



डॉ. स्वतन्त्र जैन

मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

बिना डांट-फटकार के बच्चों से होमवर्क कराइये

आजकल बच्चे मोबाइल-टीवी पर कार्टूनों, गेमज व सोशल मीडिया पर ऐसे चिपके रहते हैं कि होमवर्क के नाम से ही चिड़ने व रोने लगते हैं। एक किटी-पार्टी के दौरान बच्चों के होमवर्क को लेकर कुछ यंग मदर्स की कमेंटरी मेरे ज़हन में आ गई, आप भी सुनिये :

‘बच्चों से होमवर्क कराना सचमुच एक तापस्या है’; ‘अरे होमवर्क तो हमारा होता है, बच्चे तो जैसे हमपर अहसान ही करते हैं’; ‘मैं तो कभी उनके होमवर्क करते समय कोई दखलांदाजी नहीं करती’; ‘मेरी सनोली का होमवर्क हो गया तो जैसे मैंने गंगा नहा ली’ आदि। इतनी परेशानी?

तो दोस्तों, वयू ना आज ‘मदर्स डे’ पर सभी यंग मदर्स की तापस्या, परेशानी व चिंता को दूर करने के लिये एक खुशियों-भरा तोहफा दे-दिया जाए? जी हाँ! हम आज यही बात करेंगे कि बिना डांट-फटकार के होमवर्क कैसे कराएं?

कोई गुर्रम-गुर्रमी या कुर्रती नहीं, बल्कि ऐसे काम कराएं ताकि ना बच्चों को कोई शिकायत हो और ना आपको कोई डांट-इपट करनी पड़े।

* **बच्चों को यह अहसास दिलाएं कि होमवर्क उनकी जिम्मेवारी है, आपकी नहीं** : आप मदर्स प्रायः बच्चों के होमवर्क के पीछे पड़कर उन्हें यह अहसास कराती हैं कि जैसे उनका होमवर्क आपकी समस्या और जिम्मेवारी है, उनकी नहीं। इसके विपरीत आपको उन्हें यह अहसास कराना होगा कि होमवर्क करना उनकी सबसे बड़ी जिम्मेवारी व फर्ज है जिसे हर बच्चे को हर-रोज बिना किसी नागा के पूर्ण करना जरूरी है। अतः आप खुद कभी उनका होमवर्क न करें। हाँ! उनकी मुश्किल में आप उन्हें गाइड जरूर करें। किंतु उन्हें यह अहसास अवश्य दिलाएं कि होमवर्क ना करने या अधूरा छोड़ने पर स्कूल में उनके हिस्से की डांट खाना और सब बच्चों के सामने अपमानित व शर्मिंदा उन्हें ही होना पड़ेगा, आपको नहीं।

* **बच्चों से मित्रास-भरे संबंध बनाएं** : कोई भी रूल या अनुशासन थोपने से पहले उनके साथ अपने रिश्ते को इतना मधुर बनाएं कि बच्चा आपकी बात सुनने-मानने को बेताब रहे। उसे लगे कि ना की बात नहीं मानी तो माँ

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 कुरुके ऐसी समस्याएं भी आती हैं, जिन्हें हम अपने माई-बहन, माता-पिता अथवा यार दोस्तों से साझा 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 उलझने-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 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/समस्याएं अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

-सम्पादक

नाराज हो जाएगी। इसलिये पहिले प्यार दें बाद में अपेक्षा रखें। याद रखें कि अपने आपसी रिश्तों को बिना मधुर बनाए यदि आप कुछ उनपर थोपेंगे तो धीरे-धीरे बच्चे आपकी अवमानना करना शुरू कर देंगे। अतः कोशिश करिये कि उनके स्कूल जाने, होमवर्क करने, खाने या सोने को लेकर कभी मत उलझें।

* **उन्हें कभी होमवर्क के लिये विवश मत करें** : यदि आप विवश करेंगी तो ध्यान रहे कि बच्चों से आपके रिश्ते कभी मधुर नहीं बन पाएंगे। वयोंकि मधुर संबंध बनाए बिना आप उनसे कभी रूल नहीं मनवा सकती। इसलिये बात-बात पर डराना-धमकाना छोड़ दें।

* **बच्चों से उनकी जिम्मेदारियों के बारे खुलकर बात करें** : बच्चों से यह जरूर पूछें कि वे खुद से और आपसे क्या उम्मीद रखते हैं। प्रत्येक सैशन में अपनी अपेक्षाएं बताने के बजाए आप बच्चों से उनकी अपेक्षाएं एवं जिम्मेदारियां पूछकर देखें ताकि उन्हें यह अहसास हो कि पढ़ाई व होमवर्क करना उनकी अपनी जिम्मेवारी है, जिसमें उनके पेरेंट्स अपनी सलाह देकर केवल उनका सहयोग करते हैं।

* **उनसे होमवर्क पूर्ण ना करने के दुष्परिणामों के बारे विमर्श करके प्यार से जरूर समझाएं** : बच्चों से पूछने पर कुछ दुष्परिणाम तो वे भी बता सकते हैं जैसे : स्कूल में टीचर से डांट या मार पड़ना, वलास में स्टूल पर खड़ा कर देने या बाहर निकाले जाने की वजह से अपमानित होना और घर में टीवी/खेल-टाइम में कटौती या उनकी किसी मनपसंद डिश या मस्ती-भरी आउटिंग से वंचित होना आदि। इससे उन्हें यह संदेश जाएगा कि अपनी सजा या कटौती के लिये वे स्वयं जिम्मेदार हैं, कोई और नहीं।

* **जिम्मेदारियों पर बात करते समय आप निम्न विषयों पर विमर्श करें** : बच्चों से ही पूछ देखें कि वे अपना होमवर्क कब करेंगे? अगर वे उलझन में दिखाई दें तो आप उनके लिये कुछ विकल्प सुझा सकते हैं, जैसे : स्कूल से आकर ड्रेस बदलकर कुछ खा-पीकर घंटा-भर आराम करने के बाद या सांझ को खेलने से पहिले या बाद में या फिर रातको सोने से पहिले! उन्हें अपना समय चुनने की आजादी दें। किंतु उनसे यह अवश्य स्पष्ट करें कि होमवर्क ‘नहीं करने’ का विकल्प बिल्कुल नहीं है उनके पास।

* **उनसे पूछिये कि होमवर्क पूर्ण ना होने की दशा में वे अपने कौन से विशेषाधिकार छोड़ेंगे** : खेलना, टीवी या कुछ और?

* **यह भी बताएं कि होमवर्क से छुट्टी किस-किस दिन मिल सकती है** : जैसे शनिवार की रात या रविवार की सुबह; यह समय पेरेंट्स संग मस्ती या पिकनिक का रख सकते हैं। याद रखिये, जब बच्चे अपना रूटीन खुद तय करेंगे तो उसे निभाने की जिम्मेवारी भी उन्हीं की होगी, यह उन्हें प्यार से स्पष्ट कर दीजिये।

* **बच्चों को यह अवश्य जतलाएं कि इस सारी डिसकशन के मम्मी-पापा और बच्चे सभी जरूरी हिस्से हैं** : और इन सभी बातों को एक नयी डायरी में अच्छे से लिखकर इस कांटेक्ट पर आप सभी के हस्ताक्षर ले लें ताकि एक अहम रिकार्ड बनने पर किसी को भी इस शिकायत की कोई गुंजाईश ही ना रहे कि ‘यह तय नहीं हुआ था’ या ‘यह ऐसे था’।

* **उन पर विश्वास करने का प्रयास करें** : होम वर्क के लिये उनके पीछे न पड़ें। यह बिल्कुल संभव है कि अपना होमवर्क का समय खुद ही तय करने के बाद वे

उसे अवश्य पूरा कर लें। उन पर विश्वास जतला कर देखें। यह मत सोचिये कि आपकी देख-रेख बिना बच्चे होमवर्क नहीं करेंगे। हाँ! बीच-बीच में आप चेक करके उन्हें हल्के से याद दिला सकते हैं।

* **उनके टीचर से संपर्क रखने का प्रयास करें** : ताकि आपको अपने बच्चे बारे फीडबैक मिलती रहे। बच्चों को इस बारे अवश्य जानकारी दें और बताएं कि टीचर की नैगेटिव फीडबैक की वजह से उनके किसी ना किसी पसंदीदा कार्यों या खेलने के समय में कटौती करनी पड़ेगी। और यह भी कि टीचर की पॉजिटिव फीडबैक के बाद ही यह कटौती हटेगी, वरना नहीं! इससे आपको बच्चे के पीछे-पीछे घूमना या उलझना नहीं पड़ेगा।

* **बच्चों के होमवर्क समय पर या उससे पहले खत्म करने पर उनकी प्रशंसा करके शाबाशी अवश्य दें** : यह मनोवैज्ञानिक तथ्य है कि जिस बात के लिये बच्चे को सराहा जाए या इनाम दिया जाए, उसे वह बारंबार करने का प्रयास करेगा। इसीलिये होमवर्क समय पर खत्म करने से शाबाशी मिलने पर वह हमेशा ऐसा ही करने का प्रयास करेगा। उसे आप विशेष छूट, इनाम या स्टीकर भी दे सकते हैं।

* **बच्चों के होमवर्क के समय उनका ध्यान बंटाने से बचें** : उनके होमवर्क करते समय आप टीवी देखकर या गप-शप से उन्हें डिसटर्ब मत करें। ऐसा करने से उनका न केवल ध्यान-भंग होगा अपितु वे भी टीवी देखने को मचल उठेंगे।

* **उनके होमवर्क करते समय आप भी खुद को किसी महत्वपूर्ण काम में व्यस्त रखें** : इससे बच्चे को यह संदेश जाएगा कि वे काम करने वाले अकेले नहीं, बल्कि बड़े-छोटे सभी के लिये यह समय काम निपटाने का है। फिर चाहे आप कोई अच्छी पुस्तक पढ़ें या कोई घर का अन्य जरूरी काम निपटाएं।

यह सब करने से बहुत संभव है कि आपका बच्चा होमवर्क को एक बोझ समझने के बजाए उसमें आनंद लेना शुरू कर दे और एक जिम्मेवार बच्चा बनने की ओर कदम बढ़ा सके। यदि आप ऐसा कर पाएं तो धीरे-धीरे आप उन्हें अन्य कार्यों के लिये भी जिम्मेवारी सिखला सकते हैं।