



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

बच्चों को पॉजिटिव संवाद सिखाएं

केवल बच्चों के सामने ही नहीं, हम बड़े लोगों के सामने भी यह समस्या अक्सर रहती है कि हमें उचित ढंग से अपनी बात, राय या अपनी भावना व्यक्त करना नहीं आता। और ना ही मां-बाप या अध्यापक इस गुण को विकसित करने की ओर कोई ध्यान ही देते हैं। जब किसी का बच्चा कभी किसी अन्य बच्चे से पीट कर घर आता है तो कई माता-पिता उसे यह ज़रूर सिखला कर भेजते हैं कि, 'कोई एक मारे तो तुम दो मार के आओ'। परन्तु ना तो इससे समस्या का निदान होता है और ना ही यह स्वस्थ व पॉजिटिव संवाद करने का कोई सभ्य ढंग है। ऐसा करने से तो बच्चों के आपसी संबंधों के ताल-मेल में गंभीर समस्याएं ही उत्पन्न होने का खतरा बना रहता है।

शिक्षा का उद्देश्य है कि बच्चे अपने पैरों पर अपने बलबूते पर खड़े हो सकें और वे अपनी बात, राय, भावना, विचार या अपना पथ स्पष्टता, निश्चयात्मकता व दृढ़ता से रख सकें। किन्तु अपना पथ या विचार रखते हुए किसी और के अधिकार का हनन किये बिना, किसी और की भावनाओं को चोट पहुंचाए बिना, सामने वाले को नीचा दिखाए बिना अपनी बात या राय दृढ़तापूर्वक कहने या रखने का कौशल होना आवश्यक है। पर झलत ठीक इसके विपरीत ही दिखलाई पड़ते हैं। प्रायः देखने में यही आता है कि बच्चे क्या, बड़े लोग भी अपनी बात, राय या भावना प्रकट करते समय या तो अत्यन्त उग्र या आक्रामक (हिंसक) हो जाते हैं या फिर बिल्कुल दबु। अर्थात् या तो वे अत्यन्त अहंकारी तरीके से दूसरों की भावनाओं को चोट पहुंचाते हुए अपनी बात कहते हैं-ऐसे बच्चों को संवाद करने के पॉजिटिव तरीके सिखाने की आवश्यकता है, अन्यथा वे कभी भी दूसरे बच्चों से सामान्य व मधुर संबंध नहीं बना पाएंगे। दूसरी ओर कुछ बच्चे अपनी बात या राय इतने डर-डर कर रखते हैं कि खुद को ही आहत कर लेते हैं और मजे की बात तो यह है कि उन्हें इस बात का अहसास ही नहीं हो पाता कि वे दबु बनते जा रहे हैं। ऐसे दबु बच्चे उन आक्रामक बच्चों का हमेशा शिकार बनते रहेंगे। अतः बच्चों और उनके माता-पिता तथा अध्यापकों को यह बात अच्छी तरह से समझनी होगी कि संवाद करने के ये दोनों ही तरीके बिल्कुल गलत हैं। जहां उग्र बच्चे दूसरों को हमेशा दोष देने, अपशब्द या गालियां निकालने वाले, डराने-धमकाने वाले या लड़ाके किस्म के बन जाते हैं वहीं दबु किस्म के बच्चे उन उग्र बच्चों की गलत बातों को भी मानने से इंकार करने की हिम्मत नहीं जुटा पाते तथा लाख ना चाहते हुए भी वे उन आक्रामक बच्चों के अपराधिक व अमान्यकारी कार्यों में भागीदार बनते रहेंगे।

इस लिये जब भी कोई बच्चा या बड़ा उन्हें अपने आचार या व्यवहार से हानि पहुंचाने का प्रयास करे तो ऐसे दबु किस्म के बच्चों को ऐसी स्थितियों में 'ना' कहना सिखलाना अत्यन्त आवश्यक है। उन्हें अपनी भावनाओं को पहचानना, अपने आप को व्यक्त करना, और अपने को सही मानना सीखना होगा और यह विश्वास भी करना सीखने की ज़रूरत है कि उनके भी अधिकार हैं। जितना ज्यादा बच्चे अपने पर विश्वास करेंगे और अपना सम्मान करेंगे, उतना ही अधिक वे आक्रामक या उग्र किस्म के बच्चों से बचना या निपटना सीख सकेंगे।

अध्यापक बच्चों को दृढ़ता व निश्चयात्मकता से बात कहना या अपनी राय रखना कैसे सिखला सकते हैं :

1. उन्हें आक्रामक, दबुपन एवं दृढ़तापूर्वक या आग्रहपूर्वक कही हुई टिप्पणियों में अन्तर करना सिखाना, जैसे: आक्रामक (अनुदार): यह पैज मुझे दो वरना मुझे लेना आता है--
दबु (डरपोक) : हां-हां, ले लो, मैं तो फिर भी कर लूंगा।
निश्चयात्मक (दृढ़ या आग्रह पूर्वक बात कहने वाले) : मैं अभी इससे काम कर रहा हूँ, मेरा काम समाप्त होने पर तुम इसे ले सकते हो।

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 समस्याएं भी आती हैं, जिन्हें हम अपने भाई-बहन, माता-पिता अथवा यार दोस्तों से सांझा 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 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/समस्याएं अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

-सम्पादक

2. आक्रामक बच्चे की आंखों में देखते हुए दृढ़ता से 'ना' कहने का अभ्यास कराएं। या वे यह भी कह सकते हैं कि वे क्या चाहते हैं, जैसे: 'नहीं, मैं चाहता हूँ कि तुम मुझे अकेला छोड़ दो' या 'नहीं, मुझे अपना काम करना है' या फिर, 'धमा करना दोस्त, अभी मेरा मन नहीं है'।
3. उन्हें यह स्पष्ट करें कि उन्हें दूसरे बच्चों या लोगों से क्या जवाब देना है या यह निर्णय लेने की पूर्ण आजादी है कि वे क्या और कैसे जवाब दें।
4. बच्चों को सिखलाएं कि उन्हें कोई चीज़ कैसे मांगनी चाहिये, जैसे, 'आपके पढ़ने के बाद क्या कुछ देर के लिये मैं यह पुस्तक ले सकता हूँ?'
5. उन्हें यह भी सिखलाएं कि दृढ़ता पूर्वक किन्तु सभ्य व विनम्र ढंग से किसी के अनुरोध, विनती या निवेदन का किस ढंग से जवाब देना चाहिये, जैसे, 'आप मेरे बाद ले सकते हैं'।

'आई' 'मैं' या 'मुझे' वाले संदेश :

- * बच्चों को यह भी सिखलाने की आवश्यकता है कि यदि उन्हें किसी भी बच्चे, बड़े-बुजुर्ग, पड़ोसी या किसी भी अन्य जानकार या अनजान व्यक्ति या फिर अपने सगे सम्बन्धियों या अध्यापक द्वारा शारीरिक तौर से धमकाया जाता है या वे अंगर किसी से भी डरे हुए हैं तो अवश्य ही अपना डर अपने मात-पिता या किसी ऐसे व्यक्ति से सांझा करे जिस पर उसे परा विश्वास हो। वैसे भी उन्हें अपने मित्रों से रिश्ते सम्बन्धित समस्याएं उन्हें स्वयं ही हल करने या निपटाने के लिये प्रोत्साहित करें। ध्यान रहे कि 'आई या मैं/मुझे' वाले संदेशों के प्रयोग से बच्चों को अपनी समस्याओं का स्वयं ही दृढ़ता व निश्चयात्मकता से समाधान करने में मदद मिलती है।
हां, नीचे दिये 'आई' संदेश वाले कुछ प्रारूप सिखाने से पहले उन्हें अपनी भावनाओं को पहचानने के लिये विशेष ट्रेनिंग की आवश्यकता पड़ सकती है (जिसके लिये किसी अच्छे व परिष्कृत मनोवैज्ञानिक या कॉन्सलर की सहायता लेना आवश्यक है) :
- * मुझे लगता है (भावना बताएं),
- * जब तुम (उसकी क्रिया या कार्य बताएं),
- * क्योंकि मुझे (कारण बतायें),
- * अन्तिम वाक्य : मैं चाहता/चाहती हूँ कि आप ऐसा करें, जिससे किसी समस्या को ज्यादा बेहतर ढंग से सुलझाया सके। जैसे 'जब आप मेरी कोई चीज़ मुझसे बिना पूछे ले लो तो मुझे बुरा लगता है क्योंकि मैं स्वयं आपके साथ कभी ऐसा नहीं करता/करती'। अतः मैं चाहता/चाहती हूँ कि आगे से आप मुझसे बिना पूछे मेरी चीज़ें लेना बंद कर दें'।

उन्हे यह स्पष्ट समझाएं कि 'जब भी कोई तुम/तुम्हें या आप/आपको' के बजाए 'मैं/मुझसे/मुझे' से कोई बात शुरू करते हैं तो वे यह संदेश देते हैं कि वे अपने लिये खड़े हो रहे हैं और ऐसा करके वे निश्चयात्मक व दृढ़ होने का परिचय दे रहे हैं ना कि आक्रामक या घटिया'।

'आई' या 'मैं/मुझे' का संदेश देना दूसरों को यह अहसास कराने का ढंग है कि वे क्या चाहते हैं और क्या महसूस करते हैं।

परन्तु यह ध्यान रहे कि कोई भी 'आई' या 'मैं/मुझे' वाला संदेश 'यू' या 'तुम/तुम्हें' वाले संदेश की तरह किसी दूसरे को जज नहीं करता, आक्रामक नहीं होता और ना ही चोट या आहत पहुंचाने वाला होता है।

* बोर्ड पर कई तरह के 'आई' संदेश प्रारूप (फारमेट) के कई उदाहरण दें और फिर बच्चों से भी कई किस्म की परिस्थितियां बताते हुए और उदाहरण देने को प्रोत्साहित करें।

* कुछ अन्तिम विकल्प वाले उदाहरण भी दें, बच्चे को किस बात या व्यवहार से नाराज़गी होती है या कौनसी बात बहुत बुरी लगती है- इसे कहने के कई उदाहरण पूछे जाएं।

* दो पपेटों (कठपुतलियों) के जरिये रोल-प्ले कराके 'यू' और 'आई' संदेशों को प्रदर्शित कर के दिखाएं।

* और फिर बच्चों को दो-दो के जोड़ों में बांटे हुए उनसे यह दोनों किस्म के संदेश देने वाले रोल-प्ले कराएं।

* कभी-कभी बच्चों के हम-उम्र साथियों द्वारा मध्यस्थता से समाधान करने का प्रयास भी किया जा सकता है।

* बच्चों को यह भी बताना ज़रूरी है कि 'आई' संदेशों को हम पॉजिटिव भावनाओं को व्यक्त करने के लिये भी प्रयोग कर सकते हैं, जैसे: छुट्टी के बाद मैं तुमसे खेलने के बारे बहुत उत्सुक होता/ती हूँ क्योंकि हम इकट्ठे मिलकर बहुत मजे करते हैं।

* बच्चों को यह बार-बार समझाएं कि कभी-कभी दूसरे बच्चों की बात मानने या उन्हें अपनी मरजी कर लेने देने में कोई हर्ज नहीं, बल्कि यह भी एक ऐसा कौशल है। जिसका हर बच्चे व व्यक्ति के पास होना आवश्यक है। यह 'जीओ और जीने दो' के सिद्धान्त पर आधारित है और हममें विनम्रता एवं एक-दूसरे को सहन करने व उनकी भावनाओं की कद्र करने जैसा गुण विकसित करती है। परन्तु ध्यान रहे कि दूसरे की इच्छा उसी सुरत में मानी जाए जब दूसरे बच्चे ने विनम्रता से अपनी बात रखी हो, रौब या डराते हुए नहीं।

* यह भी ध्यान रहे कि 'आई' संदेश वाले फारमेट प्रत्येक परिस्थिति में काम नहीं कर सकते अतः लचीला होना अर्थात् परिस्थिति के अनुसार अपने को ढालना भी आवश्यक हो जाता है।

अन्त में आक्रामक या दबु होने के बजाए दृढ़ता पूर्वक अपनी बात, राय या भावना व्यक्त करना सीखना इतना आसान नहीं जितना हमें लगता है। इसके लिये तो नित्य और लगातार अभ्यास की आवश्यकता है। किन्तु माता-पिता व शिक्षकगण मिल कर बच्चों में पॉजिटिव संवाद करने की आदत डाल सकते हैं, और इस कार्य को जितनी ईमानदारी व गंभीरता से किया जाए उतना ही बच्चे, परिवार व समाज का हित होगा।