



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

संकोची/शर्मीले बच्चों में आत्म-विश्वास जगाना जरूरी

‘हमारी नेहा इतनी शर्मीली है किसी के सामने ही नहीं जाती’, ‘हमारा बंटी पड़स के बिट्ट की तरह कभी किसी को परेशान नहीं करता क्योंकि वह मेरे अर्थात् अपनी मम्मी के अलावा किसी और के साथ खेलना पसंद ही नहीं करता’, ‘प्रेरणा तो बस अपनी माँ की बेटी ही बन कर रहती है, मेरे को छोड़ कर किसी और के पास तो क्या, वह अपने पापा के पास ही नहीं जाती।’ कितने गर्व व खुशी के साथ अपने-अपने बच्चों की खूबियाँ बयान कर रही हैं ये सब माताएँ! क्या आप या आपके बच्चे भी ऐसे और इतने ही शर्मीले हैं? यदि हाँ, तो गर्वित होने की कोई बात नहीं इसमें, अपितु सावधान होने की आवश्यकता है।

जी हाँ, हममें से बहुत से लोग, संकोची स्वभाव, अति शर्मीले-पन या लजीले-पन को अपने या अपने बच्चे के व्यक्तित्व का अनेखा गुण मान कर गौरवान्वित अनुभव कर इतराने की गलती करते आए हैं। लजीलेपन या संकोची-पन को हम प्रायः गलत समझ लेते हैं, क्योंकि यह कोई एक अकेला भाव या इमोशन नहीं, घरा, डर, शंका, तनाव, आशंका, घबराहट या उलझन जैसे कई नकारात्मक मनोभावों का मिश्रण है। लजीले बच्चों में आत्म-विश्वास की कमी होती है और वे अधिकतर नए परिवेश में या वे जल-कहीं पर भी किन्हीं के ध्यान का केन्द्र-बिन्दु होने पर संकोची हो जाते हैं। परिस्थितियों में परिवर्तन और कई बार स्कूल के दबाव के कारण भी बच्चों के व्यवहार में परिवर्तन आ जाता है। लजीलेपन के लक्षणों : किसी के भी उसकी ओर टटकी लगाकर देखने से आँखें घुलना या घृणा करना, कोमल या अति धीमे स्वर में बातें करना या कांपते हुए, हिचकिचाहट भरे बोल। पर यह ध्यान देने की बात है कि यह संकोचीपन सदा ही नैगेटिव विशेषता नहीं होती। क्योंकि बहुत से बच्चे किसी को प्रसन्न करने की तथा अपने आप सोचने की योग्यता रखते हैं। कुछ सीमा तक संयमी या गैर-मिलनसार होना हमारे व्यक्तित्व का नेक गुण हो सकता है। किन्तु यदि कोई बच्चा अति लजीलेपन से ग्रस्त हो तो मात-पिता और शिक्षकों को चिन्ता होनी ही चाहिये।

आइये देखें कि, बच्चे आखिर इतने लजीले कैसे बन जाते हैं:

- * किसी भी बच्चे के लजीलेपन के पीछे उसके वंशानुक्रम, संस्कृति व समाज और परिवेश का मिला-जुला या अलग-अलग प्रभाव हो सकता है। अगर बच्चे का परिवार एकानकी व अलग-थलग सा रहता है-किसी से विशेष मिलता-जुलता नहीं, तो इसकी पूरी संभावना हो सकती है कि वह अति संकोची बन जाए।
- * इसके अलावा यदि घर के बड़े बच्चे को हमेशा यह जताने का प्रयास करते रहेंगे कि वह किसी काम का नहीं या लोग उसके बारे में क्या सोच रहे हैं या फिर उसे अपने को व्यक्त करने की कोई आजादी नहीं देते, तो इसके परिणाम स्वरूप भी बच्चे में लजीलापन विकसित हो सकता है।
- * किसी भी बच्चे के अति लजीलेपन की समस्या का कारण यह भी हो सकता है कि उसके हम-उम्र साथी उसे गैर-मिलनसार या उनके प्रति उदासीन ही समझते हों। अक्सर बच्चे लजीले बच्चे के साथ खेलने से बचने का प्रयास कर सकते हैं, जिसकी वजह से उसका सामाजिक विकास रुक जाता है और उसके स्वाभिमान में गंभीर गिरावट होने की संभावना बढ़ जाती है।
- * कोई साथी न होने के कारण और दूसरों से बात-चीत करने या मेल-जोल बढ़ाने के कौशल के अभाव में आपके बच्चे अकेलेपन या अक्साद अर्थात् डिप्रेशन का शिकार हो सकते हैं जिस के कारण वे अपने ही सामर्थ्य या संभावनाओं को कभी पूर्ण नहीं कर पाते। ऐसे में मात-पिता यदि कुछ नहीं कर पाते तो शिक्षकों को ऐसे बच्चों को दूसरे बच्चों के साथ बड़ी सहजता से मेल-जोल बढ़ाने में सहायता करनी चाहिये जिनका लजीलापन उनके सामाजिक विकास और सीखने की क्षमता में अवरोध पैदा करता है। यदि कोई भी उनकी सहायता करने के लिये हथ नहीं बढ़ाता, तो स्थिति ज्यादा गंभीर हो सकती है।

यह भी ध्यान देने की बात है कि बच्चों के सामाजीकरण की प्रक्रिया एकदम से नहीं हो जाती, इसमें समय लगता है। लजीले बच्चे स्वयं को सुरक्षित अनुभव करने

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 भाई-बहन, माता-पिता अथवा यार 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 उलझने-हमारे प्रयास’ नाम से एक कॉलम 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

के लिये प्रायः पीछे रह कर दूसरे बच्चों की गतिविधियों को केवल निहारना पसंद करते हैं, परन्तु उनमें शामिल होना नहीं। वे दूसरों के खेल व अन्य गतिविधियों को देख-सुन कर ही अपना सामाजीकरण आरम्भ कर पाते हैं। जब उन्हें सहज लगता है, तभी वे दूसरों की ओर कदम बढ़ाते हैं और इसके बाद ही वे अपने अध्यापकों व साथियों से बोल-चाल कर पाते हैं और कुछ समय बाद ही अन्य बच्चों से संबंध जोड़ पाते हैं। अब ऐसे में यदि माँ-बाप जबरदस्ती करके उन्हें दूसरे बच्चों के साथ मेल-जोल बढ़ाने पर विवश करेंगे और ऐसा ना कर पाने की अवस्था में उसे ताने मारेगे तो इसका परिणाम इतना घातक हो सकता है कि आपका बच्चा अपना आत्म-विश्वास पूर्णतः ही खो दे।

अभिभावक और शिक्षक किसी लजीले बच्चे के सामाजीकरण के कौशल को सुगमता से विकसित करने के लिये निम्न उपाय कर सकते हैं :

- * अपने बच्चे को समझने का पूर्ण प्रयास करें। यह जानने का प्रयत्न करें कि आपका बच्चा शुरु से ही संकोची व लजीले स्वभाव का है या फिर घर-परिवार में किसी के उग्र या आहत भरे व्यवहार की वजह से वह डर के मारे चुप-चुप, सहमा-सहमा सा रहने लगा है। अगर ऐसा है तो पहले उसका डर दूर करने का प्रयास करें।
- * बच्चे के भय, चिन्ता एवं उससे सम्बन्धित असुरक्षा के मनोभावों तथा विचारों को समझते हुए उसके साथ ध्यार भरा निश्चिन्तता पूर्ण संबंध बनाएं। उसे यह आश्वासन दिलाने का भरपूर प्रयास करें कि कभी-कभी सभी बच्चे संकोच महसूस करते हैं।
- * किसी की ऊँची आवाज से ही एक डरपोक व शर्मीले स्वभाव का बच्चा सहज कर ज्यादा संकोची बन सकता है, इस लिये उससे मृदुलता व कोमलता से बात करें या कोई निर्देश दें। उसके जवाब के लिये भी धैर्य पूर्वक प्रतीक्षा करें क्योंकि हो सकता है कि उसे जवाब देने में ज्यादा समय की जरूरत हो।
- * बच्चे के संकोची स्वभाव को स्वीकार करते हुए उसे किसी गुप एक्टिविटी में भाग लेने के लिये जोर न डालें और न ही इस बात के लिये उसकी आलोचना करें। इसके विपरीत उसकी किसी गुप से ताल-मेल बनवाने में सहायता करें और उस गुप में सहज होने के लिये उसे उचित समय दें।
- * अपने हम-उम्र साथियों से बातचीत व उनके क्रिया-कलापों में जुड़ने के लिये उसे सुरक्षित एवं आश्वस्त करने वाला माहौल प्रदान करें। कभी-कभी एक संकोची किस्म के बच्चे को किसी अति मिलनसार बच्चे के साथ जोड़ी बनवाने से दोनों बच्चों के लिये अच्छा सकारात्मक अनुभव हो सकता है।
- * ऐसे बच्चों की अन्य खूबियों जैसे उनकी दयालुता या खेल व पढ़ाई संबंधी योग्यता आदि को नोटिस करके उन्हें शाबाशी जरूर दें। हाँ, यदि आपको लगे कि आपका बच्चा किसी विशेष तरह से कहीं भी केन्द्र-बिन्दु बनने से असहज हो जाता है, तो आप उसे प्राइवेट में शाबाशी देकर उत्साहित कर सकते हैं।
- * उनकी कमियों या गलतियों पर डांटने के बजाए उन्हें यह दिखलाने का प्रयास करें कि गलतियाँ हर एक से हो जाती हैं और यह भी कि कोई भी पूर्ण नहीं है। उन्हें प्रयास करते रहने के लिये यह कह कर प्रोत्साहित करें कि उसका

प्रयास करना ही आपके लिये महत्वपूर्ण है, जीत या हार नहीं।

- * बच्चों को कभी भी ‘संकोची’ या ‘लजीले’ का लेवल न दें, क्योंकि आपका दिया हुआ लेवल उसकी स्थायी विशेषता बन सकती है। अतः इसके बजाए ऐसा कुछ कह सकते हैं, जैसे ‘हर कोई अलग होता है। प्रेरणा बड़ी विचारशील स्वभाव की है। वह किसी गतिविधि में भाग लेने से पहले अच्छी तरह देखती व सोचती है कि उसमें क्या-क्या हो रहा है।’
- * गुड़ियों या कठपुतलियों की मदद या रोल-प्ले के माध्यम से उन्हें विशेष कौशल सिखाएं। बच्चों को निम्न अन्यास करा सकते हैं:
- 1. उनके सिर और मस्तक को ऊपर की ओर रखते हुए और उनसे बात करते समय उनकी आँखों में देखते हुए कहें, ‘मुझसे बात करते हुए यदि तुम मेरी ओर देखोगे तो तुम्हें जो मुझसे कहना है, मैं अच्छी तरह सुन सकूँगी/गी।’
- 2. उन्हें अपने हम-उम्र साथियों का जोशरी के साथ स्वागत करना सिखाना : जैसे, ‘नय, मेरा नाम रोहित है, तुम्हारा क्या नाम है?’
- 3. अपने आप कोई बात-चीत आरम्भ करने के लिये प्रोत्साहित करना जैसे, ‘तुम्हें कौन सा खेल पसन्द है?’ या ‘तुम पहले कौन से स्कूल में पढ़ते थे?’
- 4. सामाजिक आदान-प्रदान या बात-चीत को सुनना, उसे सहायता व उससे खुश होना सिखाना जैसे, उन्हें मुखरुतते हुए और खुशी जताते हुए ऐसी बातें कहना कि, ‘तुम्हारे साथ इस खेल को खेल कर बड़ा मजा आता है।’
- 5. स्कूल कार्य, खेलों या टी वी शो के प्रोग्रामों बारे सामान्य बातचीत आरम्भ करना या उन पर टिप्पणी करना सिखाना जैसे, ‘मुझे भी यह खेल बहुत अच्छा लगता है’, ‘तुम कौन सा खेल खेलते हो?’ या ‘तुम्हें कौन सा टी वी प्रोग्राम सबसे ज्यादा पसन्द है?’
- 5. उन्हें अच्छे श्रावक/श्रोता बनाएं, और यह भी सिखाएं कि बीच-बीच में टोकने की आदत गलत है।
- * बच्चों के शिथकों या अभिभावकों को एक दूसरे से मिल कर यह जानकारी लेनी चाहिये कि उसके संकोची स्वभाव में कितना सुधार हुआ है। शिक्षक अभिभावकों से उपलब्धित सामाजिक कौशल या स्किल को विकसित करने पर बल दें। उन्हें बच्चों को अपना कार्य स्वयं करने देने के लिये प्रोत्साहित करें।
- * उसके साथियों के साथ सकारात्मक बात-चीत व आदान-प्रदान को बढ़ाने के लिये विभिन्न किस्म के दिमागी कसरत कराएँ ताकि वह ज्यादा आत्मनिर्भर, खुश-मिजाज व मिलनसार बन सके।
- * इस बात पर विशेष जोर दें कि माँ-बाप या शिक्षक या कोई बड़ा उसे ‘संकोची’ होने का लेवल ना लगाए और ना ही उसके संकोची स्वभाव को एक समस्या के रूप में पेश करें। इसके बजाए हम उसे औरों से भिन्न विशेषताओं वाला विचारशील बच्चे के तौर पर देख सकते हैं।
- * यदि उपलब्धित सभी उपाए करने से भी अपेक्षित सुधार नहीं होता तो किसी अच्छे मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता/कौन्सलर से परामर्श लेना कभी मत भूलें।



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

माता-पिता बच्चों के परीक्षा- तनाव को ऐसे करें कम!

आज-कल बच्चों की परीक्षाओं का समय है। परीक्षाओं का 'भूत' ना केवल बच्चों पर अपितु उनके माता-पिता पर भी सवार हो जाता है। कुछ अजब सा तनाव शुरू हो जाता है और मार्च शुरू होने से पहले ही घोर तनाव से घिर जाते हैं हमारे प्यारे बच्चे और उनके साथ-साथ उनके अभिभावक भी! कुछ पास होने के लिये, कुछ अपनी उम्मीदों पर खरा उतरने के लिये तो कुछ माता-पिता व अध्यापकों की उम्मीदों को पूर्ण करने के लिये, कुछ डर से तो कुछ आत्म विश्वास की कमी के कारण-लगभग सभी को तनाव! क्या इस तनाव से बचने या इसे कम करने का कोई कारगर तरीका नहीं है? है ना - बच्चों के इस तनाव को कम और ज्यादा करने की कुंजी केवल और केवल उनके मां-बाप के हाथों में है। जी हां, यह बिल्कुल सत्य है।

हम प्रायः अपने बच्चों की दूसरे बच्चों से तुलना करके उन्हें उनके समान बनने या उनके जितने नम्बर लाने के लिये उन पर अत्याधिक दबाव बना देते हैं, जिस के कारण बच्चे अनचाहे तनाव में आ जाते हैं। हम अभिभावकों को यह समझना आवश्यक है कि सभी बच्चे एक समान नहीं होते, सभी की योग्यता व बुद्धि का स्तर एक जैसा नहीं होता, सभी बच्चों की पढ़ाई में रुचि एक समान नहीं होती, सभी की प्रेरणा व प्रेरक तत्व भी एक समान नहीं होते और सभी के व्यक्तित्व के गुण-दोष भी एक समान नहीं हो सकते। यदि कुछ भी एक समान नहीं होता, तो फिर हम एक जैसी अपेक्षा कैसे रख सकते हैं?

तनाव या चिन्ता का एक आदर्श स्तर होता है। इस आदर्श स्तर से कम और अधिक चिन्ता होना - दोनों ही बच्चे के लिये हानिकारक हैं। परन्तु हमें यह समझना होगा कि सभी बच्चों की चिन्ता का स्तर एक समान नहीं होता। कुछ बच्चों के तनाव/चिन्ता का स्तर उस स्तर से निम्न, तो कुछ का स्तर उससे ऊपर होता है। इसी लिये सभी अभिभावकों को अपने बच्चों के तनाव अथवा चिन्ता का स्तर पता होना आवश्यक है। किसी भी अच्छे मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता से आप अपने बच्चे के तनाव या चिन्ता का स्तर जान सकते हैं।

ध्यान रहे कि जिन बच्चों की चिन्ता का स्तर पहले से ही ज्यादा है, उन पर और अधिक दबाव बनाना खराब ही नहीं,

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 प्रति सप्ताह '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 सप्ताह किसी महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक एवं सामयिक विषय पर एक लेख देंगी तथा इसके साथ-साथ पाठकों के प्रश्नों/समस्याओं का समाधान बताते हुए उत्तर भी देंगी। अतः पाठकों से अनुरोध है आप अपने प्रश्न/समस्याएं हर बुधवार तक अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

-सम्पादक

अत्यन्त खतरनाक हो सकता है। अतः ऐसे बच्चों पर किसी भी किस्म का दबाव या तनाव बनाने से बिल्कुल परहेज रखना होगा। इसके विपरीत उनके तनाव को कम करने के उपाय करने चाहिये ताकि अधिक तनाव के कारण वे परीक्षा में घबरा कर सब कुछ भूल ना जाएं। यदि ज़रूरत महसूस हो तो अच्छे परामर्शदाता से परामर्श ले सकते हैं।

हां, जिन बच्चों की चिन्ता का स्तर आदर्श स्तर से कम है, उन पर दबाव ज़रूर बनाना चाहिये, किन्तु एक अच्छे परामर्शदाता की निगरानी में ही। अभी चूँकि परीक्षाएं अत्यन्त निकट हैं, सभी अभिभावकों से अनुरोध है कि आपको यदि लगता है कि आपके बच्चे की चिन्ता का स्तर पहले ही अधिक है तो निम्न उपाय करें :

- * किसी अच्छे परामर्शदाता से उसके चिन्ता एवं बुद्धि के स्तर की जांच अवश्य कराएं। क्योंकि इन दोनों परीक्षण के बाद ही परामर्शदाता आपको बता सकते हैं कि आपको अपने बच्चे से कितनी अपेक्षा रखनी चाहिये एवं उसके तनाव को कम करने के लिये क्या करना चाहिये।
- * यदि सचमुच चिन्ता अधिक है तो उसके साथ अत्यन्त प्रेम व सहानुभूति के साथ पेश आएं।
- * ऐसी स्थिति में उन पर अपनी अपेक्षाओं का बोझ व दबाव उन पर कतई ना डालें।
- * ध्यान रहे कि कई बच्चों के व्यक्तित्व की यह विशेषता होती है कि एक साथ या अधिक देर तक नहीं पढ़ सकते। अतः ऐसे बच्चों को कुछ अन्तराल के साथ ही पढ़ने के लिये प्रेरित करें।
- * कुछ बच्चों में अन्य किस्म की सीखने सम्बन्धित असामर्थ्यता होती है जिस के कारण वे सदा तनाव में रहते हैं। ऐसी

स्थिति में भी अच्छे कॉन्सलर से प्रामर्श लेना चाहिये।

- * एक टॉपिक खत्म करने पर कुछ अन्तराल अवश्य दें, ताकि वे एक-दूसरे टॉपिक को दोहराते हुए तनाव में ना आ जाएं।
- * बच्चों के खान-पान का विशेष ध्यान रखें, उन्हें ठूस-ठूस कर मत खिलाएं। हो सके तो उन्हे ताजे फलों का जूस, और मस्तिष्क को तरोताजा रखने वाली चीजें खिलाएं जैसे बादाम, अखरोट आदि।
- * बच्चों को स्वच्छ, शुद्ध व ताजी वायु व हवादार कमरे में पढ़ने के लिये कहें और कुछ देर खेलना भी उनके लिये आवश्यक है और मस्तिष्क तरोताजा रहता है।
- * उनके अत्याधिक दबाव को कम करने के लिये उन्हें इस बात का आश्वासन दिलाना ज़रूरी है कि आपको उनके कम अंक आने से कोई परेशानी नहीं है और ना ही आप उनसे नाराज़ होंगे।
- * बच्चों के सामने कभी भी किसी से यह दर्द सांझा मत करें कि आप उस के कम नम्बरों की वजह से परेशान हैं।
- * बहुत से बच्चे जिनकी उपलब्धि का स्तर अपने आप ही अत्यन्त उच्च होता है, उन्हें अपने स्वयं के तनाव से मुक्त करना भी बहुत आवश्यक है, अतः उन्हे समझाएं कि कुछ प्रतिशत नम्बर कम भी आ गये तो कुछ बिगड़ने वाला नहीं।
- * यदि उसे आपकी किसी भी किस्म की सहायता की आवश्यकता है तो उसे डांटने या शर्मिन्दा करने के बजाए उसकी प्यार से सहायता करें, क्योंकि उसे आपके स्नेह व हौसले की अत्याधिक आवश्यकता है।
- * यदि फिर भी काम ना चले तो किसी अच्छे मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता से परामर्श लेना ना भूलें।