

आपकी उलझनें-हमारे प्रयास-23

बच्चों को आत्म-निर्भर बनाने में मदद करें



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

एक मा लिखती है- 'अंकुर बहुत सी ऐसी बातों के लिये गुंज पर निर्भर है जो वह खुद कर सकता है, पर चाहता है कि मैं करूं। पहले तो मैं करती थी, पर चूँकि वह बड़ा हो रहा है, मैं अब उम्मीद करती हूँ कि वह बहुत से ऐसे काम खुद करे जो वह कर सकता है, जैसे अपना खाना खुद खाना, कपड़े पहनना आदि। उसके काम करने में मुझे बहुत समय खर्च हो जाता है जिससे गुंजे बड़ी पिंड मचती है और मैं उसे मार/डार देती हूँ, पर बाद में गुंजे अपने पर गुस्सा आता है कि मैंने उसे क्यों मारा या डंटा।'

आजकल लगभग उन सभी युवा पेटेंट्स की ये सांझी समस्याएँ हैं, जो अपने बच्चों को आत्म-निर्भर और आत्म-विश्वास के बच्चे बनाना चाहते हैं, परन्तु वे आत्म-निर्भर व निर्भर बनाने के बीच में रेखा खींचना नहीं जानते। यद्यपि मानव शिशु ही ऐसा प्राणी है जिसे आत्म-निर्भर बनने में सबसे ज्यादा समय लगता है, फिर भी बहुत से पेटेंट्स अपनी नासमझी, डर, असुस्था, लाज आदि की वजह से उस समय को और भी ज्यादा लम्बा कर देते हैं। जितनी जल्दी हम उन्हें अपने छोटे-छोटे कार्य करने देने के लिये, आजादी और प्रोत्साहन देंगे और कोशिश करेंगे, उतनी जल्दी और आसानी से वे आत्म-निर्भर बन पाएंगे। परन्तु हम जितना समय ज्यादा लेते, उतनी देर और ज्यादा मुश्किल से वे आत्म-निर्भर बनेंगे।

अतः सभी पेटेंट्स को यह सीमा तय करनी होगी कि कब उनका बच्चा खुद अपने छोटे-मोटे कार्य करे। उसमें एक उचित संतुलन बनाए। ध्यान रहे कि कुछ ऐसे कमजोर बच्चों को छोड़ कर जो कुछ देरी से आत्म-निर्भर बनते हैं, सभी बच्चे ढेर से तीन वर्ष के बीच में अपने छोटे-छोटे कार्य कर सकते हैं, पर समस्या ये है कि बहुत सी माँ/दाई/नानी बच्चों को अपने आप कुछ करने ही नहीं देती। उन्हें लगता है कि वह खुद खाएगा तो कपड़े गन्दे कर लेगा या कुछ और खराब हो जाएगा, इसी डर के चलते वे बच्चों की सारी जरूरतें और कार्य खुद ही पूरी कर देती हैं। परन्तु बच्चों के कुछ और बड़े होने पर जब उन्हें सब काम में के हथों से होने की आदत पड़ जाती है तो अचानक माँ को गुस्सा आएँ पिड़ होने लगती है, वो अपना धैर्य खोकर बच्चे की डॉट-डपट शुरू कर देती है।

यदि आप चाहती हैं कि आपका बच्चा आत्म-निर्भर एवं आत्म-विश्वास से भरपूर बने, जो अपने छोटे-छोटे कार्य, जैसे खाना-पीना, कपड़े पहिनना, नहाना, जूते-जूता पहिनना, अपनी चीजें संभाल कर रखना, अपने छोटे-छोटे फेंसले लेना आदि खुद करे तो आपको उसे आजादी तो देनी ही होगी। आत्म-निर्भर बच्चे बनाने की सबसे बड़ी चाबी है सही संतुलन बनाना अर्थात् आपको धैर्य रखना है, ज्यादा सेक-टोक नहीं करनी, पर ज्यादा ढील भी नहीं देनी। और हाँ, आत्म-निर्भरता आत्म-विश्वास पैदा करती है। जितना ज्यादा आपके मुँह या बुलबुल आत्म-निर्भर होंगे, उतना ही उनमें आत्म-विश्वास बढ़ेगा।

याद रखें कि किसी भी बच्चे को स्वतन्त्र-रूप से कार्य करना सिखाने के लिये यही आयु महत्वपूर्ण है, जब वह अपने छोटे-छोटे कार्य खुद करने लगता है। नई-नई शारीरिक क्रियाओं एवं प्रैक्टिकल कौशल व भाषायी ज्ञान के साथ बालक अब अपने सामाजिक परिवेश की भी छान-बीन करने लगता है। यही नहीं, वह अटॉर्नोमी एवं स्वतन्त्रता की भावना का अहसास करने के साथ-साथ खुद अपने सामर्थ्य और कमियों/सीमाओं का आकलन करने की कोशिश करता है। परन्तु उसे ऐसे कार्यों, जिनके करने में किसी किस्म के खतरों या मजाक उड़ने की संभावना हो, के लिये पर्याप्त सुरक्षा अवश्य दें। सुरक्षा देने का अर्थ यह बिल्कुल नहीं कि उसे वह काम करने या सीखने ना दें या उचित सीमा में आजादी ही ना दें या अत्याधिक सेक-टोक करें। बल्कि इस स्वतन्त्रता का अहसास कराने के लिये उसे अपनी सीमाओं के बारे अच्छी तरह समझाएँ और अपनी आजादी का अहसास करने देने या जीने के लिये प्रयात्न अवसर भी दें।

सुप्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक एरिकसन के अनुसार, कठोर,

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 कुंठेक ऐसी समस्याएँ भी आती हैं, जिन्हें हम अपने भाई-बहन, माता-पिता अथवा चार 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/समस्याएँ अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

-सम्पादक

नाजायज, प्रोटेक्टिव व ज्यादा सेक-टोक करने वाले माँ-बाप द्वारा जिन बालकों को आजादी के अहसास से जीने व विकसित करने से वंचित रखा जाता है, वे अपनी योग्यता पर संदेह करने लगते हैं, इसीलिये औरों के सामने लज्जा/शर्मिलता महसूस करते हैं। परन्तु यह भी सच है कि उचित सीमा में शर्म/लज्जा का अहसास होने से बालक में नए/मुश्किल काम करने के लिये अपनी सीमाएँ स्वयं तय करने में मदद मिलती है और उनमें स्वतन्त्रता का अहसास अच्छी तरह विकसित हो सकता है। इसलिये माँ-बाप को अपने बच्चों में ये दोनों तरह के अहसासों के बीच सही ताल-मेल व सामंजस्य बताने में बड़ी हेरिचरियाँ से काम करना चाहिये।

विश्वास व आजादी की भावना के विकसित होने के बाद 3-6 वर्ष की आयु में लगभग हर बच्चा कुछ कार्यों को करने की जिम्मेवारी लेना आरम्भ करता है और हर चीज के बारे प्रश्न पूछता है। वह विभिन्न कार्य-कलापों की योजना बनाने की भी पहल करता है। जितना कोई माँ-बाप या समाज के अन्य लोग उसके शारीरिक व मानसिक कार्यों की पहल करने के प्रयासों को प्रोत्साहन देंगे, उतना ही उन बच्चों के जीवन में इनिशिएटिव लेने/पहल करने व नए-नए कार्यों को करने की इच्छा जन्म लेगी, आत्म-विश्वास और आत्म-बल विकसित होगा। इसके विपरीत यदि उनके इनिशिएटिव लेने/पहल करने वाले प्रयास का मजाक बनाएँ, हतोत्साहित करें या उनकी छोटी-छोटी गलतियों पर ज्यादा नुक्ताचीनी, सेक-टोक या डॉट-डपट करें तो उनमें आत्म ग्लानि व अपराध-बोध विकसित हो जाता है। यही नहीं, उनमें अपने जीवन में किसी भी बात के लिये निर्णय लेने की धमता व किसी भी कार्य में इनिशिएटिव लेने/पहल करने का उत्साह बिल्कुल खत्म हो जाता है। इसलिये माँ-बाप व अध्यापकों को बालकों को पहल/ इनिशिएटिव लेने के लिये हमेशा प्रोत्साहन करना और सही मार्ग-दर्शन देना चाहिये।

छः से बारह वर्ष की आयु में बालक स्कूल जाना शुरू कर देते हैं और उनके अध्यापक उन्हें नए-नए कार्य व जरूरी कौशल सिखलाने के लिये दबाव बनाने लगते हैं। घर में माँ-बाप की अपेक्षाओं भी बढ़ने लगती हैं। बल्कि कुछ निम्न वर्ग के माँ-बाप तो अपने बच्चों से शारीरिक कार्य भी करवाने लगते हैं। इसके अलावा बच्चों की अपने हम-उस साथियों से तुलना भी होने लगती है। ऐसे बालकों को, जो ज्यादा मेहनत करते हैं, माँ-बाप, अध्यापकों या आस-पड़स के लोगों से ज्यादा प्रशंसा और प्रोत्साहन मिलने पर उनका आत्म-विश्वास बढ़ता है, उन्हें मेहनत करने में खुशी मिलती है और उसकी आदत भी पड़ जाती है। किन्तु इसके विपरीत यदि उनकी छोटी-छोटी गलतियों पर आलोचना या डॉट-डपट किया जाए या बार-बार उनकी किसी ना किसी से तुलना की जाए तो इससे बच्चों में हीन भावना विकसित हो जाती है।

बच्चों को आत्म-निर्भर एवं आत्म-विश्वासी बनाने के लिये कुछ टिप्स:

* बच्चों को अपने छोटे-छोटे काम खुद करने के लिये प्रोत्साहन दें। परन्तु, ठीक से ना करने पर नुक्ता-चीनी या डॉट-डपट मत करें।

* आसान काम दें: शुरु में वही काम उन्हें करने को कहें जो वे

आसानी से कर सकते हैं और काम करने पर उन्हें शाबाशी जरूर दें।

- * दूसरों के सामने प्रशंसा करें: उनके छोटे-छोटे काम करने पर औरों से उनकी प्रशंसा जरूर करें ताकि उनका हौसला बढ़े।
- * फेल होना या गलतियों करना कोई अपराध नहीं: बल्कि सफलता के लिये एक सीढ़ी है। इसलिये बच्चों को गलती करने या फेल होने पर डॉट-डपटकार या मार-पीट कभी भी ना करें। इसके बजाए उसे दोबारा से ध्यान से करने के लिये प्रोत्साहित करें। अगर दूध पीते हुए उसके हाथ से दूध गिर जाए तो डॉटने के बजाए बताइयें कि वह उसे साफफेंस करे और भविष्य में ध्यान से दूध पीने को कहे।
- * अगर कोई बच्चा एक बार में सफल नहीं होता तो उसे बार-बार कोशिश करने को कहें और हर कोशिश पर प्रशंसा करें।
- * **सहनशुक्तिपूर्ण बनें:** आपके बच्चे को यह अहसास होना चाहिये कि आप उसकी कितनी परवाह करते हैं, परन्तु फिर भी आप चाहते हैं कि वह अपनी समस्याएँ खुद ही हल करे और आत्म-निर्भर बने। इसलिये उसे पता होना चाहिये कि कुछ भी हो, आप तो उसके साथ ही हैं। अतः बहुत कोमलता से उसे यह समझाएँ कि आप चाहते हैं कि वह अपनी समस्याएँ खुद हल करने की कोशिश करे। परन्तु आप उसके आस-पास ही रहिये ताकि वह अपने को नुकसान ना पहुँचा सके।
- * **उसे दृढ़ता से (एसर्टिवली) अपनी बात कहना सिखाओ:** अपने बच्चे को अपनी बात कहने व अपनी पसंद का काम करने में। जैसे, वह अपना लैन-वर्क कब कराना चाहेगा, या नहाने में क्या खाना पसंद करेगा या कौनसी ड्रेस पहिनना चाहेगा? हाँ यदि आपको लगता है कि उसका चुनाव या पसंद सही नहीं है तो उसे ट्यार से समझाएँ।
- * **अपनी पसंद बताने के लिये आप सीमित विकल्प जरूर दें:** जैसे, पास्ता या पीजा में से क्या खाओगे? इन दोनों इस में से कौनसी पहिनने आदि। हाँ, विकल्प वही दीजिये जो आप पूर्ण कर सकते हैं।
- * **उसे अपनी जिम्मेवारी लेना सिखाएँ:** अगर आप कहीं बाहर घूमने जा रहे हैं तो बच्चों को अपनी पैकिंग खुद करने को कहे (बाद में आप उसे ठीक कर सकते हैं), उसे अपने डिलेने, कपड़े, जूते, स्कूल-बैग खुद अपनी जगह पर रखने को कहें। ध्यान रहे कि जब-जब वह कोई भी अपना काम करे तो उसकी सबके सामने प्रशंसा जरूर करें।
- * अगर आपका बच्चा किसी समस्या में फंस जाए या उसे हल्की सी चोट लग जाए तो एकदम उसके बचाव के लिये ना कूदें, उसे खुद कोशिश करने दें, विश्वास रखें, वह जरूर उस समस्या से खुद बाहर निकल आएगा। केवल आपका संयम व धैर्य चाहिये।

ध्यान रहे, बच्चों को आत्म-निर्भर बनाने का सारा प्रोसेस बहुत मंद गति से चलना चाहिये क्योंकि जल्दबाजी करने या धैर्य खोने से आप अपने लक्ष्य में सफल नहीं हो पाएंगे।