



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

अति भावुक बच्चों की परवरिश कैसे करें?

कुछ पेरेंट्स अपने भावुक बच्चों से परेशान रहते हैं। भावुक/संवेदनशील होने में कुछ बुराई नहीं है। हाँ, एक अति भावुक बच्चे की परवरिश करने में काफी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है क्योंकि ऐसे बच्चे आसानी से भावनाओं में बह जाते हैं और बात-बात पर रोना, परेशान होना, चिड़ जाना उनका स्वभाव ना बन जाए, इसलिये उनकी परवरिश के लिये खास ध्यान देने की जरूरत है। भावुक बच्चे केवल भावुक नहीं होते बल्कि वे हर इमोशन को बहुत गहनता से महसूस करते हैं। उनकी सभी प्रतिक्रियाएँ प्रायः बहुत तल्लख होती हैं जिसके परिणामस्वरूप वे नई चीजों को करने में हिचकते हैं और अपनी निराशा से निपटने में असमर्थ होते हैं। इसीलिये ये अपने हम-उम्र साथियों में अप्रिय होते हैं क्योंकि बच्चे उन्हें 'रोन्डू' कह कर चिड़ते हैं। कुछ बच्चे औसतन साधारण बच्चों के मुकाबले ज्यादा भावुक होते हैं, जैसे:

- * उन्हें बहुत जल्दी और बहुत ज्यादा गुस्सा आता है,
- * वे बहुत जल्द तैय में आ जाते हैं,
- * वे बहुत जल्द चिड़ जाते हैं,
- * वे बहुत ज्यादा चिंता करते हैं,
- * वे दूसरों का ध्यान आकर्षित करना चाहते हैं,
- * बात-बात पर रो देते हैं या कोई ना कोई झमा रच देते हैं,
- * दूसरों पर अगर इनका वश ना चले तो ये अपने-आप को ही हानि पहुंचा सकते हैं,
- * कुछ बच्चे तो केवल भावनात्मक तौर पर ही भावुक नहीं होते बल्कि आस-पास के माहौल से भी जल्दी व ज्यादा दुःखी हो जाते हैं जैसे ज्यादा शोर से, तेज रोशनी से या कुछ भड़कीले रंगों, ज्यादा भीड़ या उनके माहौल में होने वाले किसी अक्समत बदलाव से भी उत्तेजित हो जाना,
- * वे हर भावना/इमोशन को अधिक तीव्रता से महसूस करते हैं, अर्थात् उनमें अति-उत्साहित, क्रोधित और ज्यादा भयभीत होने की संभावना होती है। इसीलिये वे कोई भी नई पहल करने में हिचकिचाहट महसूस करते हैं तथा अपनी निराशा से स्वयं ही निपटने की कोशिश करते रहते हैं।

ऐसे संवेदनशील बच्चों को कठोर टंड देकर सख्त अनुशासन में रखना कोई समाधान नहीं, बल्कि इससे तो समस्याएं और भी ज्यादा बढ़ सकती हैं। इसलिये ऐसे बच्चों के पालन-पोषण व गाईड करने में ज्यादा सावधानी बरतते हुए नान-ए उपाय खोजने होंगे, जैसे:

- * अपने बच्चे की संवेदनशीलता को स्वीकार करें : अपने बच्चों के स्वभाव को पहिचान कर उनके संवेदनशील एवं

प्रायिक व्यवहार 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 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 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 देगी 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

भावुक स्वभाव को बदलने का प्रयास करने के बजाए उसे स्वीकार करें। उनकी चिड़चिड़ाहट के बजाए उनके अन्य पॉजिटिव पक्षों पर ध्यान दें। यह समझने की कोशिश करें कि जो बातें/व्यवहार एक सामान्य बच्चे के लिये आसान सी बात है, वही एक अति भावुक बच्चे के लिये बहुत कठिन हो सकती है। अतः उन्हें अपने पूरे लाड-दुलार से समझाने का प्रयास करें कि कैसे उनके गुस्सेल, चिड़चिड़े व उत्तेजित स्वभाव की वजह से उनके बहुमूल्य गुणों पर भी परदा पड़ जाता है।

* उनसे जल्दबाजी करने के बजाय उन्हें शांत होने का भरपूर समय दीजिए : भावुक बच्चे ज्यादा काम, ज्यादा भीड़, तेज रोशनी व अधिक शोर से भी ज्यादा घबरा जाते हैं। अतः इन बच्चों को एक ही बार में ज्यादा काम, आदेश व सुझाव देने से बचें। उन्हें अपने हिसाब से चलाने के बजाय उन्हें शांत होने का अवसर और जगह प्रदान करें। बेहतर होगा अगर आप घर में उनके लिये कोई ऐसा 'शांत कोना' बनाएं जहां वे अपने मन-पसंद एवं रुचि की गतिविधियों में मग्न होकर अपनी उत्तेजना को शांत कर सकें। उनकी रुचियों को देखते हुए उनके मन-पसंद काम करने की प्रेरणा भी आपको ही देनी होगी। जैसे, कोई सॉफ्ट म्यूजिक सुनने, डांस करने या चित्रों में रंग भरने के लिये प्रेरणा दे सकते हैं। इससे वे अपने गुस्से या अन्य उत्तेजनाओं को मूलकर अपनी बैटरी फिर से चार्ज कर सकते हैं।

* उनकी भावनाओं को नियंत्रित करने के बजाय उन्हें अच्छे ढंग से प्रकट करना सिखाएं : आपको अपने बच्चे की ज्यादा भावुकता की वजह से बहुत निराश भी नहीं होना चाहिये क्योंकि उनकी यही भावुकता अक्सर उन्हें दूसरों के प्रति बेहद दयालु भी बनाती है। गुस्सा, ईर्ष्या और नफरत जैसी नैगेटिव इमोशंस तो हम सभी में होती हैं, किंतु इन भावनाओं को सही और पॉजिटिव ढंग से प्रकट करना सिखाना बहुत जरूरी है।

* बच्चों की झल्लाहट व गलत हरकतों को बार-बार अनदेखा ना करें : बच्चों के गलत व्यवहार के लिये कुछ पेरेंट्स

अपने अति भावुक या गुस्सेल बच्चों के रोने-धोने, तोड़-फोड़ या अशान्ति से बचने के लिये उन्हें अनुशासित करने के बजाए उनकी झल्लाहट को अनदेखा करते रहते हैं या अगार दो-तीन बच्चों हों तो उन्हें ही एडजस्ट करने को कहकर दबाने का प्रयास करते हैं, जिससे दोहरा नुकसान होता है। गुस्सेल बच्चा बिगड़ता जाता है और शांत बच्चा दबता रहता है। इससे धीरे-धीरे उसका स्वभाव भी चिड़चिड़ा हो सकता है। अतः हर पेरेंट को ऐसे बच्चों की सीमाएं तय करनी चाहिये, अर्थात् उन्हें समय-समय पर यह बताते रहना चाहिये कि 'बस और नहीं' अर्थात् 'तुम्हारी झल्लाहट और ज्यादा सहन नहीं होगी।' ताकि वे बाहर की वास्तविक दुनिया में अच्छे से एडजस्ट कर सकें।

* अपने बच्चे के प्रयासों की प्रशंसा करें : ऐसे भावुक बच्चों को प्रोत्साहन की बहुत जरूरत होती है। अतः अपने बच्चों के देते से छोटे कार्यों की प्रशंसा करना मत भूलें। परंतु उसके गलत व्यवहार पर उसे यह बताना जरूरी है कि वह गलत है और अगली बार माफ़ नहीं किया जाएगा। यह जरूरी है कि आप उसकी सफलता-असफलता के बजाए उसके प्रयासों की प्रशंसा करें, जैसे, 'मुझे यह अच्छा लगा कि मुट्ठिकल सवाल होते हुए भी तुमने इसे हल करने का पूरा प्रयास किया'।

* सच बोलने पर अपने भावुक बच्चे की सबके सामने प्रशंसा करें : बहुत से भावुक बच्चे परेशानी या डॉट-डपट से बचने के लिये अक्सर झूठ बोल देते हैं। इसलिये सच बोलने पर ऐसे भावुक बच्चों की प्रशंसा करना बेहद जरूरी है खासकर तब जब उन्हें सच बतलाने से अच्ची-खासी डॉट पड़ सकती थी, किंतु फिर भी उसने सच बोला।

* सजा का डर दिखाने के बजाए पुरस्कृत करने का प्रयास करें : सभी बच्चों पर सजा का प्रभाव एक जैसा नहीं पड़ता। भावुक बच्चों पर सजा के बजाए ईनाम का ज्यादा प्रभाव पड़ता है। और मजे की बात यह है कि आप केवल अपने शब्दों के थोड़े से हेर-फेर से ही सजा के डर को ईनाम में बदल सकते हैं, जैसे : यह कहने के बजाए कि 'जब तक आप अपना होम-

वर्क सख्त नहीं कर लेते, आपको खेला नहीं मिलेगा' आप कह कर देखिये कि 'यदि आप सारा होमवर्क सख्त कर लें तो उसके बाद आप दिन-भर खेल सकते हैं।' यही नहीं, उनकी हर सफलता पर ईनाम देने का प्रावधान बना सकें तो उनका हौसला बहुत बढ़ सकता है। उनकी अपूरी सफलता पर भी आप उनके प्रयास की सराहना करके उनका हौसला बढ़ा सकते हैं। ईनाम के तरीके और चीजें भी बदलते रहना चाहिये ताकि बच्चा किसी एक चीज की कद्र ही करना ना छोड़ दे। तो बस, अपने शब्दों को ऐसे प्रयोग करें कि बच्चों को लगे कि आप उन्हें पूरा प्यार, मान-सम्मान देते हैं।

* उन्हें अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के उचित शब्द सिखाएं : भावुक बच्चे अपनी भावनाओं से खुद ही गुड़ते रहते हैं क्योंकि उन्हें ना अपनी भावनाएं व्यक्त करनी आती हैं और ना ही उनसे निपटने के सही तरीके। एक शिशु जैसे हर बात के लिये रोक-मां का ध्यान आकर्षित करता है, वैसे ही वह बड़ा होने पर भी करता रहता है। इसलिये बच्चों को अपनी भावनाएं सही ढंग से व्यक्त करना और प्रकट करना सिखाना बेहद जरूरी है। उसके लिये आप मेरा लेख 'बच्चों को अपनी भावनाएं/जख्बत जताना सिखलाएं' दोबारा से पढ़ सकते हैं।

* बच्चों को अपनी समस्या हल करने के कौशल सिखलाएं : बहुत से पेरेंट्स बच्चों की समस्या खुद ही हल करके अपना प्यार प्रदर्शन करते हैं। किंतु ऐसा ना करके उन्हें समस्या हल करने का एक-एक स्टेप सिखलाएं ताकि भविष्य में वह असहन स्थितियों में भी अपना हौसला कायम रख सकें।

* नकारात्मक/नैगेटिव परिणामों को तार्किक ढंग से बच्चों के सामने रखें : हर भावुक बच्चे को यह अहसास कराना जरूरी है कि उन्हें भी सभी साधारण बच्चों की तरह अपनी गलत हरकतों के लिये नैगेटिव परिणाम भुगतने पड़ेंगे। उसके रोने-धोने या तोड़-फोड़ करने मात्र से उसको नैगेटिव परिणामों से छुटकारा नहीं मिल सकता। अतः आपको यह सुनिश्चित खुद करना है कि कैसे आप अपने अति भावुक बच्चे को तार्किक ढंग से अनुशासित करेंगे।

निस्संदेह किसी अत्यंत भावुक बच्चे को अनुशासित करना बहुत बड़ी चुनौती है क्योंकि बहुत से मात-पिता अपने बच्चे के तत्कालिक दर्द या अपनी परेशानी को कम करने के प्रयास में उन्हें अनुशासित करने के बजाए ढील देते रहते हैं। वे मूल जाते हैं कि वास्तव में उनके बच्चों को किसी दिन एक व्यस्क के रूप में बाहरी दुनिया का सामना करना पड़ेगा। इसलिये उन्हें कुछ कष्ट देकर भी अनुशासित करना बेहद जरूरी है।