

बच्चे और दुख



बदलाव और नुकसान जीवन का अपरिहार्य भाग हैं फिर भी कुछ बदलाव (पालतू जानवर की मौत, किसी प्रियजन की मृत्यु, माता-पिता का अलग होना, घर और स्कूल बदलना, परिवार में बीमारी वगैरह) बेहद मुश्किल हो सकते हैं। बच्चे अलग-अलग तरीकों से प्रतिक्रिया कर सकते हैं और अक्सर हमें यह पता नहीं होता कि सबसे सही प्रतिक्रिया क्या है। इस तथ्यपत्रक से शोकग्रस्त बच्चे का सहयोग करने के इच्छुक वयस्कों (माता-पिता, देखभाल करने वाले, रिश्तेदार, शिक्षक वगैरह) को कुछ मार्गदर्शन मिलता है।

दुख क्या है?

दुख हमारी जिंदगियों के बड़े बदलाव और नुकसान के बाद हमारे द्वारा महसूस की जाने वाली पीड़ा के प्रति सामान्य और स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। इससे हमारी भावनाओं पर असर पड़ने के साथ-साथ हमारे पूरे शरीर पर भौतिक प्रभाव भी पड़ता है। इससे हम कैसा महसूस करते हैं, सोचते हैं और व्यवहार करते हैं, इसके साथ-साथ इस पर असर पड़ता है कि हम खुद को, दूसरों को और अपने आसपास की दुनिया को कैसे देखते हैं।

बच्चे दुख कैसे व्यक्त करते हैं?

वयस्कों की तरह, बच्चे भी अनूठे और व्यक्तिगत तरीकों से दुख महसूस और व्यक्त करते हैं। इस पर बच्चे की उम्र, जिंदगी के अनुभव, व्यक्तित्व, संदर्भ और उपलब्ध सहयोग के साथ-साथ उनसे बिछुड़े या जिसे उनकी याद सता रही है, उसके प्रति लगाव की प्रकृति से प्रभाव पड़ सकता है।

कुछ बच्चे खुलकर अपनी पीड़ा व्यक्त करते हैं जबकि कई दूसरे सबसे अलग-थलग हो जाते हैं। कई बच्चे अपने दुख में डूबते-उबरते भी रहते हैं, वे भावनात्मक उथल-पुथल और अपनी पसंदीदा रोजमर्रा की गतिविधियों की सुरक्षा और भरोसे के बीच इधर-उधर होते रहते हैं। यह याद रखना अहम है कि दुख सामान्य बात है और दुख मनाने का कोई सही या गलत तरीका नहीं है।



यहाँ कुछ ऐसी प्रतिक्रियाएं दी गई हैं जिनका बच्चे अनुभव कर सकते हैं: भावनाएं

- चिंतित, भयभीत, चिड़चिड़े और उदास
- क्रोध, हताश या मोह भंग
- अपने आसपास के वयस्कों को 'बचाने' या उनकी 'मदद' के लिए बनावटी चेहरे से अपनी भावनाएं छिपाना।

विचार

- उनमें चोट के बारे में अयथार्थ विचार होना
- चोट से पहले 'जैसा था', उसे फिर से व्यक्त करने की कोशिश करना
- खुद को दोषी ठहराना
- भविष्य के बारे में डरावने विचार या चिंता।

व्यवहार

- फिर से कम उम्र वाले व्यवहारों की तरफ लौटना
- परिवार, दोस्तों या शिक्षकों पर 'बरस पड़ना' या गुस्से में 'काम करना'
- बेहद चिपकू या असहयोगी होना
- अत्यधिक मददगार और खुशमिजाज होना।

शारीरिक प्रतिक्रियाएं

- थके हुए, अनमने और ध्यान देने में असमर्थ होना
- पेट दर्द और सिरदर्द होना।

दुखी बच्चे का सहयोग कैसे करें

यदि हम दुख को यात्रा के रूप में मानते हैं, तो वयस्कों के रूप में यह हमारी भूमिका है कि हम बच्चों के साथ चलें। बच्चा जिस नुकसान से गुजर रहा है, हम उसे दूर नहीं कर सकते और हम उसकी तरफ से शोकग्रस्त नहीं हो सकते। बहरहाल, हम इस यात्रा को समझने और इससे गुजरने में उसकी मदद कर सकते हैं और आगे बढ़ना मुश्किल होने पर हम उसका हाथ थाम सकते हैं, उसे प्रोत्साहित कर सकते हैं और उसका सहयोग कर सकते हैं।

बच्चों को इसकी जरूरत है:

- माता/पिता या मुख्य देखभालकर्ता से ऐसा मजबूत, प्रेमपूर्ण रिश्ता जिस पर वे भरोसा कर सकें
- वे जिस नुकसान से गुजरे हैं, उस बारे में सुस्पष्ट, उम्र के अनुसार तथ्यात्मक जानकारी
- बार-बार और राय कायम किए बिना जो कुछ हुआ है, उसे समझने के लिए गर्मजोशी से भरी, खुली बातचीत
- खुद को या दूसरों को चोट पहुँचाए बिना बहुत से प्रकार की भावनाएं (जैसे उदासी, गुस्सा, डर, अपराध बोध और हंसी-मजाक) व्यक्त करने की संभावना
- उसकी भावनाएं और प्रतिक्रियाएं समझने में मदद
- सामान्य सीमाओं और दिनचर्या की सुरक्षा
- उनके दुख से 'समय निकालना' जिससे वे हंस सकें और चुलबुले हो पाएं
- उनके नुकसान से जुड़े फैसलों में शामिल होने के अवसर।

रिश्तेदार, दोस्त, शिक्षक या अन्य पेशेवर के रूप में कैसे मदद करें

- बच्चों को बताएं कि उनके नुकसान को जान लिया गया है
- खुद की ऐसे सुरक्षित व्यक्ति के रूप में पहचान कराएं जो सुनने के लिए उदारमना और तत्पर हैं (हालाँकि बच्चों को बात करने के लिए मजबूर न करें)
- बोझ से दबाने वाली भावनाएं पहचानने में बच्चों की मदद करें और उन्हें बताएं कि उदास, गुस्सा आदि महसूस करना सामान्य है
- अलग-अलग संदर्भों (जैसे स्कूल) में उनकी भावनाएं नियंत्रित करने में उनकी मदद करें
- समय बीतने के साथ बातचीत जारी रखने के लिए बच्चों से नियमित रूप से संपर्क करें।

स्कूल के फैसलों में बच्चों को शामिल करना

बच्चों से नई व्यवस्थाओं के बारे में बात करना सीधे तौर पर इस पर ध्यान केंद्रित किए बिना उनके नुकसान को स्वीकार करने का तरीका हो सकता है। उदाहरण के लिए, शिक्षक पूछ सकता है कि वे अन्य छात्रों के प्रश्नों का उत्तर किस तरह दिया जाना पसंद करेंगे या शिक्षक उन संभावित विचारों या विशेष व्यवस्थाओं पर चर्चा कर सकता है जो कक्षा में सामना करने में मददगार हो सकती हैं।



आगे का सहयोग - फलने-फूलने का मौसम (Seasons for Growth)

Seasons for Growth ऐसा साक्ष्य-आधारित शिक्षण कार्यक्रम है जिससे बच्चों और युवाओं को दुख की प्रक्रिया के बारे में जानने में मदद मिलती है। बच्चों और युवाओं को इसे जानने का अवसर मिलने से लाभ होता है कि मृत्यु, पारिवारिक अलगाव, प्राकृतिक आपदाएं या दूसरे बड़े बदलाव और नुकसान की घटनाएं उनकी जिंदगियों पर कैसे प्रभाव डालती हैं। Seasons for Growth Program से प्रतिभागियों को ऐसे अनुभव समझने और इन पर सही प्रतिक्रिया देने के लिए जरूरी जानकारी, कौशल और दृष्टिकोण सीखने का अवसर मिलता है।

Seasons for Growth Program में 6 से 18 वर्ष की उम्र के बच्चों और युवाओं की सहायता करने के लिए के चार स्तर हैं।

सभी कार्यक्रम ऐसी सुरक्षित जगह पेश करते हैं जहाँ प्रतिभागी अपनी अलग-अलग जरूरतों, पहचान और सांस्कृतिक पृष्ठभूमि पर ध्यान दिए बिना खुद को व्यक्त कर सकते हैं, फैसले ले सकते हैं, प्रभाव डाल सकते हैं और साथ मिलकर काम कर सकते हैं। प्रतिभागी एक जैसी परिस्थितियों से जूझ रहे अन्य लोगों से जुड़ते हैं और उनमें अपनेपन और जुड़ाव का बोध विकसित होता है।

सत्र में ड्राइंग, कहानियाँ, चर्चा, संगीत और डायरी गतिविधियों सहित उम्र के अनुसार उपयुक्त विविध गतिविधियाँ शामिल हैं।

MacKillop Seasons स्कूलों और सामुदायिक संगठनों में हमारे छोटे समूह कार्यक्रमों को संचालित करने के लिए पेशेवरों को प्रशिक्षित करता है और उन्हें सहयोग देता है।

“जिंदगी में बदलाव ही एकमात्र स्थायी चीज़ है।
जिंदगी में बदलाव ही स्थिर है।”

- फालिन, 2013