

भावनाओं को नियंत्रित करने के लिए कुछ सरल गतिविधियाँ

शालिनी सोलंकी

आवाज़ें

बच्चे अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने, दूसरों के साथ घुलने-मिलने या तनाव को नियंत्रित करने की क्षमता से लैस होकर दुनिया में नहीं आते हैं। चूँकि तनाव और भावनाएँ जीवन का एक स्वाभाविक हिस्सा हैं, इसलिए इनका सामना करना सीखना महत्वपूर्ण है। नीचे बताई गई गतिविधियाँ बच्चों को उनकी भावनाओं को नियंत्रित करने; दूसरों के प्रति सहानुभूति रखने; उद्देश्यों को निर्धारित करने और प्राप्त करने; सधे हुए निर्णय लेने; और स्वस्थ सम्बन्ध बनाने के लिए ज़रूरी समझ, मिज़ाज और क्षमताओं को हासिल करने में मदद करती हैं।

सकारात्मक आत्म-संवाद

सकारात्मक आत्म-संवाद का अर्थ है स्वयं के प्रति दयालु होना। यह एक ऐसा गुण है जो बच्चों को उनके भीतर से बदलने में मदद कर सकता है, उदाहरण के लिए, 'मैं अगली बार बेहतर

कर सकती हूँ' या 'मैं अपनी गलतियों से सीखना चाहती हूँ, उनकी वजह से पीछे नहीं रहना चाहती।' सकारात्मक आत्म-संवाद तनाव और चिन्ता से निपटने में सहायक होता है और हौसला बढ़ाता है। मैंने अपने विद्यार्थियों को इस विषय से सम्बन्धित तीन गतिविधियाँ करवाईं।

सबसे पहले, सकारात्मक या नकारात्मक आत्म-संवाद की पहचान कर पाने के उद्देश्य से मैंने उन्हें विभिन्न उदाहरण दिए, जैसे 'मैं नाकामयाब व्यक्ति हूँ और मैं इस अभ्यास को पूरा नहीं कर पाऊँगी' या 'मेरे भीतर इस विज्ञान मॉडल को बनाने की इच्छाशक्ति है', ताकि वे नकारात्मक और सकारात्मक आत्म-संवाद के बीच अन्तर कर पाएँ। दूसरी गतिविधि डेस्क पर एक साथ बैठने वाले बच्चों के साथ की गई थी। इस गतिविधि में, पास बैठने वाले बच्चों को एक-दूसरे के नकारात्मक आत्म-संवाद को सकारात्मक आत्म-संवाद में बदलना था।

Negatives	Positives
I can't	I can
I won't	I will
I will try	I will do it
I am not confident about...	I'm confident
I am unsure about...	I'm sure
My life is boring	My life is the best
I don't look good	I look the best
I don't deserve attention or success	I deserve attention and success
I am powerless	I am powerful

चित्र-1 : नकारात्मक और सकारात्मक कथनों के साथ एक पूर्ण वर्कशीट।

उदाहरण के लिए :

साथी-1 (नकारात्मक आत्म-संवाद) : मैं अँग्रेज़ी की परीक्षा में फेल हो जाऊँगी। मेरे माता-पिता मुझे डाँटेंगे।

साथी-2 (सकारात्मक आत्म-संवाद) : मैंने परीक्षा के लिए मन लगाकर पढ़ाई की है और इस कारण मैं इस परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन कर सकूँगी।

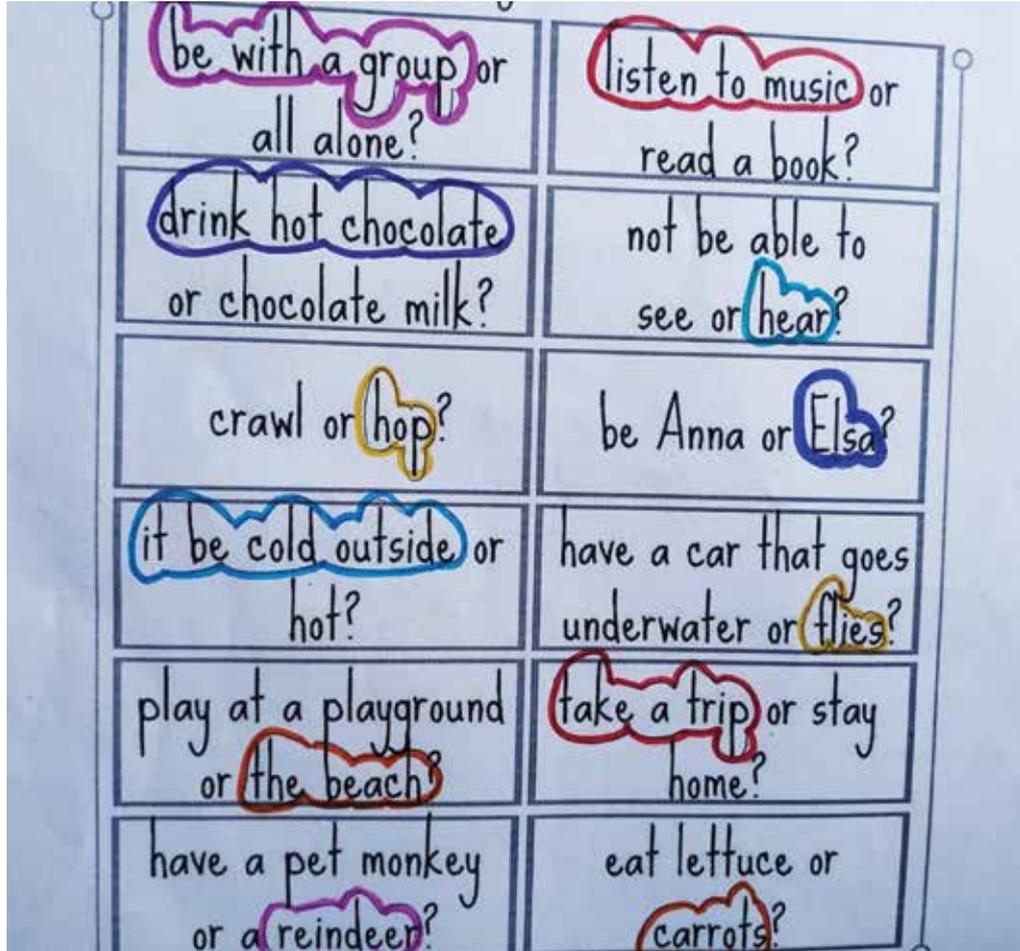
इस गतिविधि के बाद, हमारी चर्चा हुई। मैंने नकारात्मक आत्म-संवाद के उदाहरण देते हुए उनसे कई सवाल किए जैसे 'सकारात्मक होने पर इसका उलटा वाक्य कैसा होता?' हमने सकारात्मक आत्म-संवाद का उपयोग करने के लाभों और नकारात्मक आत्म-संवाद की कमियों पर भी चर्चा की।

इसके बाद, उनके दैनिक जीवन के विभिन्न पहलुओं में सकारात्मक सोच को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से, मैंने उन्हें कुछ नकारात्मक कथनों वाली एक वर्कशीट दी और उन्हें इन कथनों को सकारात्मक वाक्यों में बदलने के लिए कहा। इस वर्कशीट ने इस विचार को पुख्ता किया कि जब हम अपने बारे में नकारात्मक बातें करते हैं, तो हम अपने उद्देश्यों का पीछा करने और उन्हें प्राप्त करने से स्वयं को रोक रहे होते हैं।

स्वयं के बारे में नकारात्मक सोच, हमें खुश कर सकने वाली गतिविधियों में शामिल होने और नई चीज़ों करने में भी बाधक हो सकती है।

निर्णय लेना

मैंने कक्षा-7 के अपने विद्यार्थियों को रॉबर्ट फ्रॉस्ट की एक कविता, 'The Road Not Taken' दी। इस कविता की आखिरी तीन पंक्तियाँ विशेष रूप से उभरकर आईं: "Two roads diverged in a wood, and I—/ I took the one less travelled by, and that has made all the difference (एक जंगल में दो सड़कें अलग-अलग हो गईं और मैंने-/ मैंने उस सड़क को चुना, जिसमें कम यात्री जाते थे और उसी ने सारा मंज़र बदल दिया।)" इन पंक्तियों में, जब रॉबर्ट फ्रॉस्ट सड़क पर चलते हुए एक दोराहे पर आए, तो उन्हें दो विकल्पों में से किसी एक का चुनाव करना था जो उनके जीवन की दिशा को हमेशा के लिए बदल देने वाला था। हम सभी के सामने विकल्प और अवसर आते हैं और हमें जीवनपर्यन्त कोई-न-कोई निर्णय लेते रहना होता है। निर्णय लेने में शुरुआती शिक्षण, बच्चों को ग़लत और हड़बड़ी में निर्णय लेने से बचाने और उन्हें सोचा-समझा चुनाव करने में मदद करता है।



चित्र-2 : एक पूर्ण वर्कशीट जिसमें बच्चों ने कुछ सरल चुनाव किए।

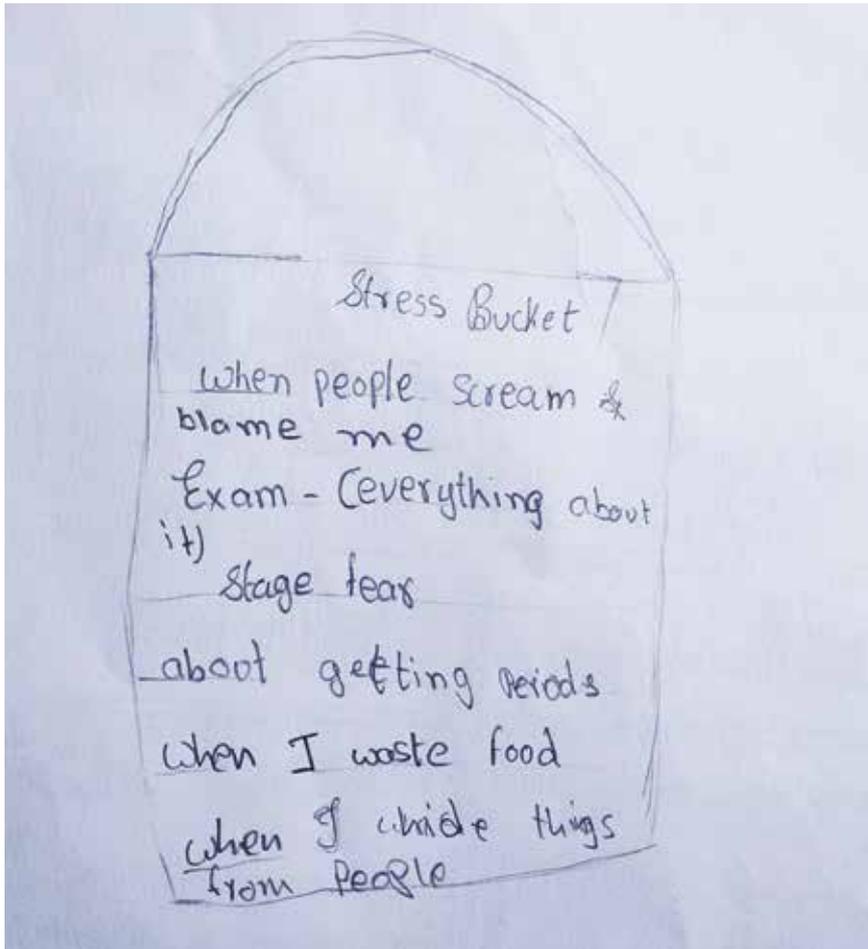
हमने दो गतिविधियाँ कीं। सबसे पहले, मैंने अपने विद्यार्थियों से पूछा कि वे कौन-सा खेल खेलना चाहते हैं। कुछ विद्यार्थियों को डॉजबॉल खेलना था, जबकि अन्य फुटबॉल खेलना चाहते थे। मैंने उनसे कोई एक खेल चुनने को कहा, जिसे वे आपस में खेलना चाहते हैं। मुझे यह सुनिश्चित करना था कि कक्षा में सभी विद्यार्थी बोलें और सभी की बात सुनी जाए। मेरी मुख्य समस्या यह थी कि हमारे लोकतांत्रिक समाज में लिंग और अन्य प्रकार के भेदभाव का कोई स्थान नहीं है, यह दर्शाने के लिए की गईं तमाम बातों और पहलों के बावजूद, मेरी लड़कियाँ, लड़कों की तरह मुखर नहीं थीं। हालाँकि, इस बार लड़कियों ने व्यापक चर्चा और मतदान के बाद डॉजबॉल खेलने की इच्छा व्यक्त की। विद्यार्थी तब यह तय करने में जुट गए कि कितनी टीमों होंगी और किस आधार पर उनका गठन होगा। यह सब निर्णय लेने की प्रक्रिया का हिस्सा था जिसे उन्होंने स्वतंत्र रूप से पूरा किया; इसमें मेरी कोई भूमिका नहीं थी।

इसके बाद हमने निर्णय लेने से सम्बन्धित एक वर्कशीट पूरी की जिसमें उन्हें दो विकल्पों में से एक को चुनना था। यह एक मजेदार अभ्यास था। उन्हें अपने फैसले लेने थे और अपने द्वारा चुने विकल्प का औचित्य बताना था।

अगले दिन, मेरे एक विद्यार्थी ने निर्णय लेने की प्रक्रिया में पूरी कक्षा का नेतृत्व किया। मेरे कुछ विद्यार्थी डॉजबॉल खेलना चाहते थे, लेकिन इस विद्यार्थी ने पहल की और दो कॉलम बनाकर उनमें से एक में फुटबॉल खेलने के फायदे और एक में नुकसान लिखे। कक्षा ने इन बिन्दुओं पर विस्तार से चर्चा की और अन्ततः सभी ने फुटबॉल खेलना और अभ्यास करना चुना, क्योंकि उस विद्यार्थी ने उन्हें दो कॉलमों में उल्लिखित प्रत्येक बिन्दु के लिए तर्क दिए। विद्यार्थियों ने सीखा कि निर्णय लेने के लिए तर्क करना महत्वपूर्ण है और यह तब और आसान हो जाता है जब किसी के पास अपने निर्णयों के कारणों के बारे में स्पष्टता हो।

तनाव और चिन्ता का नियंत्रण

परिवर्तन और कठिनाइयाँ हर किसी के जीवन का, यहाँ तक कि बचपन का भी, हिस्सा होती हैं, ऐसे समय में तनाव और चिन्ता सामान्य प्रतिक्रियाएँ हैं। हम अक्सर मानते हैं कि तनाव और चिन्ता नकारात्मक परिस्थितियों से उत्पन्न होने वाली भयानक भावनाएँ हैं। हालाँकि, खुशी के अवसरों (जैसे स्कूल की घटनाएँ, छुट्टियाँ या सामाजिक रुचियाँ) की प्रत्याशा भी कभी-कभी तनावपूर्ण हो सकती है। जब कुछ ऐसा होता है



चित्र-3 : एक विद्यार्थी की तनाव की बाल्टी (स्ट्रेस बकेट)।

जिसके बारे में पूर्वानुमान लगाने या फिर जिसे संशोधित या संरक्षित करने की आवश्यकता होती है, तो बच्चे तनाव और चिन्ता का अनुभव करते हैं। जब उन्हें महत्वपूर्ण लगने वाली कोई चीज़, ख़तरों में होती है, तो वे चिन्तित हो जाते हैं। मेरे कई विद्यार्थी कक्षा के सामने या सभा में बोलते समय तनावग्रस्त और घबराए रहते हैं। इस घबराहट को दूर करने के लिए, मैंने उन्हें विभिन्न प्रकार की तनाव-निवारक गतिविधियों में शामिल किया।

जब आप तनाव और चिन्ता को कम करने के तरीकों के बारे में खोजते या पढ़ते हैं, तो सबसे पहली चीज़ जो सामने आती है, वह है ध्यान। हालाँकि, कभी-कभी, बच्चे के लिए ध्यान करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। एक विद्यार्थी के रूप में, मैं तनाव खत्म करने के लिए ध्यान करती थी। हालाँकि, मेरे विद्यार्थी बहुत सक्रिय हैं और ऐसी गतिविधियों को प्राथमिकता देते हैं, जिनमें गतिशीलता होती है। इसलिए, मैंने ध्यान के अलावा अन्य तरीकों की तलाश की। निम्नलिखित कुछ गतिविधियाँ हैं, जो मैंने अपनी कक्षा में करवाईं :

अपना तनाव दूर भगाओ

मैंने विद्यार्थियों से कहा कि वे एक पेज पर एक बड़ी बाल्टी बनाएँ और उसमें अपने द्वारा महसूस किए जाने वाले सारे तनावों को भर दें (यानी उसके अन्दर लिखें)। उदाहरण के लिए परीक्षा, माता-पिता का दबाव, मासिक धर्म आदि। अपनी तनाव की बाल्टी (स्ट्रेस बकेट) बनाने के बाद, उन्होंने ये कुछ गतिविधियाँ कीं।

चित्र बनाने की गतिविधि

मैंने विद्यार्थियों को प्रोत्साहित किया कि वे काले कागज़ पर रंगीन चॉक का उपयोग करके ऐसी चीज़ें बनाएँ जो उन्हें खुश करती हों या हाल के दिनों में कुछ ऐसा हुआ हो जिससे उन्हें खुशी मिली हो तो उसे बनाएँ। उन्हें इस अभ्यास के लिए पेन या पेंसिल की बजाय रंगीन चॉक का उपयोग करने में आनन्द

आया। सफ़ेद चॉक की जगह रंगीन चॉक का इस्तेमाल करने से भी बच्चे की मनःस्थिति अच्छी हो सकती है।

डूडलिंग

डूडलिंग एक सुकून देने वाली गतिविधि है क्योंकि यह किसी संरचित या अपेक्षित परिणाम की माँग नहीं करती है। मैंने अपने विद्यार्थियों को स्केच पेन दिए और उनसे स्वतंत्र रूप से डूडल बनाने को कहा। मैंने उन्हें सुकून देने के लिए शान्त करने वाला संगीत भी बजाया। 25 मिनट की उस कक्षा में उनका दिमाग किसी भी तरह की चिन्ता से दूर, पूरी तरह से उस रचनात्मक गतिविधि में लगा हुआ था।

किसी पेड़ या पौधे से बात करना

हमारी कक्षा में मनी प्लांट लगा है। पहले तो मेरे विद्यार्थियों को लगा कि एक पौधे के साथ संवाद करना अजीब है और वे हँसे। लेकिन एक बार जब उन्हें पता चला कि इससे उन्हें तनाव दूर करने में मदद मिली, तो उन्होंने इसे गम्भीरता से लेना शुरू कर दिया। एक विद्यार्थी ने टिप्पणी की कि इस कार्य/ गतिविधि को करने के बाद उसे ऐसा लगा जैसे उसकी समस्याओं को सुनने के लिए कोई हमेशा उपलब्ध था।

आखिर में मैं यही कहूँगी कि हालाँकि हमारे विद्यार्थियों के सामाजिक-भावनात्मक कल्याण के विषय में बहुत कुछ हासिल किया गया है, लेकिन अभी और बहुत कुछ किया जाना शेष है। सरल गतिविधियाँ और प्रयास उनकी सामाजिक और भावनात्मक ज़रूरतों को सार्थक रूप से पूरा कर सकते हैं। बतौर शिक्षक, हमें उनके व्यक्तित्व के इस आयाम के बारे में लगातार चर्चा करने की आवश्यकता है, ताकि उनकी शैक्षिक और पेशेवर सफलता के अवसरों में सुधार के साथ-साथ हम उनके सामाजिक और भावनात्मक कौशलों का भी पोषण करें और उन्हें सीखने का एक सुरक्षित और सकारात्मक माहौल प्रदान करें।



शालिनी सोलंकी ने अज़ीम प्रेमजी विश्वविद्यालय, बेंगलूरु, से शिक्षा में स्नातकोत्तर डिग्री प्राप्त की है। वे विजयवाड़ा, आन्ध्र प्रदेश के एक इंटरनेशनल स्कूल में अंग्रेज़ी विषय की कार्यक्रम सुगमकर्ता (प्रोग्राम फैसिलिटेटर) के रूप में कार्यरत हैं। अपने ख़ाली समय में उन्हें बाल साहित्य पढ़ना, योग करना और ऐतिहासिक फ़िल्में देखना अच्छा लगता है। उनसे shalinisolanki70@gmail.com पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनुवाद : यशोधरा कनेरिया पुनरीक्षण : भरत त्रिपाठी कॉपी एडिटर : अनुज उपाध्याय