

कोविड-19 के परिप्रेक्ष्य में बच्चों के आचार-विचार

स्कूल बंद होने, बाहरी गतिविधि की कमी, कम आहार और नींद की आदतें बच्चों की सामान्य जीवन शैली को बाधित करने करती हैं और संभावित रूप से एकान्त, , अधीरता, झुंझलाहट और विभिन्न न्यूरोपैसाइट्रिक अभिव्यक्तियों को बढ़ावा दे सकती हैं। लंबे लॉकडाउन से बच्चों का व्यवहार बदलने लगा है। टीवी और मोबाइल गेम से भी मोह भंग हो रहा है। बच्चे कम बोल रहे हैं और चिड़चिड़े होते जा रहे हैं। ऐसे में माता-पिता को इनकी देखभाल का तरीका बदलना होगा। मनोवैज्ञानिकों का पैनल काउंसिलिंग के लिए आ रही लगातार कॉल से इस निष्कर्ष पर पहुंचा है कि रात-दिन घरों के अंदर कैद रहने के कारण बच्चों के व्यवहार में कई बदलाव नजर आने लगे हैं। ऐसा इसलिए हो रहा है कि उनके मन मुताबिक न तो खाने को मिल रहा है और न ही घर से बाहर जाने की उनकी मंशा पूरी हो पा रही है। लगातार एक ही स्थान पर रहने से वे घुटन महसूस करने लगे हैं। पूर्व मंडलीय मनोवैज्ञानिक डॉ. एल .के. सिंह ने अपने अध्ययन में बताया कि जैसे-जैसे लॉकडाउन बढ़ता जा रहा है, उनके अंदर किसी न किसी बात को लेकर तनाव बढ़ता जा रहा है।

व्यवहार में आ रहे खास बदलाव

बच्चे चंचल होते हैं लेकिन अब वे शैतानी नहीं कर रहे हैं। सुबह देर तक सोना चाहते हैं, उठाने पर चिड़चिड़ा रहे, अगर उठ गए तो काम खत्म होते ही फिर सोने का मन। टीवी और मोबाइल से भी मोह भंग, देखना नहीं चाहते हैं। माता-पिता से बात-बात पर झगड़ रहे, नहीं मानते कहना। खेलना भी नहीं चाहते, किताबों से भी खत्म हो रही दोस्ती जहां एक से ज्यादा बच्चे, वहां आपस में झगड़ नहीं रहे, एक दूसरे से बात भी नहीं करते, खेलना भी बंद कर दिया।

मां-बाप देखभाल में करें यह बदलाव

बच्चों को अपने साथ इन्वॉल्व करें, घर का काम कराएं, रीजनिंग के सवाल तैयार करें साथ बैठकर हल कराएं। उत्सुकता वाले सवाल पूछें, सवाल पूछने का मौका भी दें जैसे पूछें कि जब जीरो नहीं था तो गिनती कैसे होती थी। ऐसा सिर्फ एक दिन न करें, उत्सुकता को बरकरार रखें। बच्चों को फ्रेश रखने के लिए रोज नहलाएं, कपड़े बदलें। नाश्ता-खाना बच्चों के साथ करें, इनकी पसंद भी पूछें, बच्चों से उनकी पसंद की चीज बनाने का तरीका भी पूछें।

इनसे भी मिल सकती है मदद

बच्चों से पूछें कि एक सप्ताह में उन्होंने क्या-क्या खाया, किस दिन का नाश्ता कैसा था, खाने में क्या पसंद आया। साथ में टीवी देखें, जो भी देखें उसके बारे में बच्चों से पूछें, बच्चों के साथ ऐसे

मूल्यबोध एवं नैतिकता पर पाठ्यपुस्तक आधारित प्रशिक्षण कोविड-19 के परिप्रक्ष्य में बच्चों के आचार-विचार

मुद्दों पर बहस करें, उनका जवाब जानें, इसी माध्यम से उन्हें सही बात बताएं व प्रेरित करते रहें, उनके दोस्तों के बारे में पूछें, बच्चों के मन की बात करें।

केस-01

कक्षा 4 का एक बच्चा दिन में तीन-चार घंटे कार्टून चैनल देखता था। गेम खेलता था। ऑनलाइन पढ़ाई भी कर रहा था। अब वह टीवी-मोबाइल से दूर हो गया। ऑनलाइन पढ़ाई में भी मन नहीं लगाता है। मौका पाते ही सो जाता है।

केस-02

कक्षा 8 का छात्र अब माता-पिता का कहना नहीं सुनता। पढ़ाई के लिए या कोई बात करने को कहा जाए तो वह लड़ने लगता है। घर का सामान फेंकने लगता है। चिड़चिड़ापन अधिक है। हंसता भी नहीं है।

विशेष-

बच्चों को यह नहीं लगना चाहिए कि वह घर में अलग हैं। मां-बाप की झूटी बच्चों के साथ संवाद रखने और उन्हें ऑब्जर्व करने की है। वह आपके साथ जुड़े रहेंगे तो उन्हें खाली समय नहीं मिलेगा। वह खाली रहेंगे तो व्यवहार बदलता जाएगा। इसका कारण है कि बाहर न निकलने से मन मस्तिष्क प्रभावित होता है।

डॉ. एलके सिंह, पूर्व मंडलीय मनोवैज्ञानिक

बच्चों के अभिभावकों को यह जानना जरूरी है कि, अपने बच्चों के चिकित्सीय, मनोवैज्ञानिक तथा सैद्धान्तिक तरीकों के अलावा बच्चों में ममता, प्यार, देखभाल और सहनशीलता को अधिक प्रतिक्रिया दिखाते हैं। शिक्षण देना महत्वपूर्ण है। सरकारी सिफारिशों के अनुसार हाथ धोना सिखाना चाहिए, अर्थात् साबुन से या सैनिटाइजर से 30 सैकंड तक हाथ धोना बच्चों को सिखाना चाहिए। यह तथ्य है कि, इन बच्चों में प्रतिरक्षा तंत्र कमजोर होता है, और इसी के कारण उन्हें संक्रमण आसानी से होने की संभावना है। बच्चों के शरीर को हमेशा साफ रखना चाहिए। वर्तमान वातावरण की परिस्थितियों में पसीने के कारण उनके सर गंदा जल्दी हो जाता है, और इसलिए साबुन या शैम्पू से उनका सिर नियमित रूप से धुलाना चाहिए। बच्चों को एक साफ तौलिया का उपयोग करके छींकने और खासतौर पर समय अपनी नाक और मुंह को ढंकने की आदत डलवानी चाहिए। माता-पिता अपने बच्चों को अजनबियों या उन लोगों से दूर रखना चाहिए जो विदेश से आए हैं। चूंकि कोरोना वायरस एक दूसरे को फैलता है, इसलिए जब बच्चे अजनबी के साथ बातचीत करते हैं, तो बच्चों को एक मीटर दूरी बनाए रखना सिखाना चाहिए। इससे किसी व्यक्ति के छींकने या खांसने से निकलने वाले लार के कणों के माध्यम से वायरस

मूल्यबोध एवं नैतिकता पर पाठ्यपुस्तक आधारित प्रशिक्षण कोविड-19 के परिप्रक्ष्य में बच्चों के आचार-विचार

लगने को रोक सकते हैं। कोरोना वायरस के प्रकोप के बाद से , साबुन से या अल्कहॉल आधारित सेनीटाइजर से हमेशा हाथ धोना नियम बनाया गया है।

COVID-19 के वर्तमान संदर्भ में शिक्षकों की भूमिका

COVID-19 के वर्तमान संदर्भ में शिक्षकों की भूमिका अत्यधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि शिक्षक बच्चों के लिए लर्निंग फैसिलिटेटर के रूप में कार्य करता है और ऑनलाइन शिक्षा के माध्यम से उनका मार्गदर्शन करता है। शिक्षकों को समाज का क्रीम माना गया है, इसका कारण है कि वे बच्चों को अच्छे नागरिक बनने में मदद करते हैं। शिक्षक को राष्ट्र के वास्तुकार के रूप में जाना जाता है, वे सांचा प्रदान करते हैं जिसमें राष्ट्र का चरित्र शिक्षा के माध्यम से ढाला जाता है। आज कोविड-19 महामारी के कारण सभी लोगों के व्यवहार के तरीकों में बड़ा बदलाव देखने को मिल रहा है। जो बच्चे स्कूल जाते थे, वहाँ मिलजुल कर पढ़ते, परस्पर उन्मुक्त भाव से खेला करते और हसी ठिठोली करते हुए घर आते थे और उनका सामाजिक, मानसिक, रचनात्मक विकास बड़े सुचारु रूप से चल रहा था। वही बच्चे आज महीनों से घरों में कैद हैं, डर के साये में जी रहे हैं, लोगों से मिलने –जुलने, व्यवहार करने का अंदाज बिल्कुल अलग हो गया है, साथ खेलने वाले दोस्त दूर हैं। जो मूल्य कल अच्छे थे आज के संदर्भ में इस महामारी ने बच्चों के ऊपर व्यापक रूप से प्रभाव डाला है। अतः COVID-19 के संदर्भ में, आज भारत के बच्चों और युवाओं को प्रेरित करने के संबंध में शिक्षकों के कंधों पर एक बड़ी जिम्मेदारी है। नैतिक मूल्य, विचार और संस्कृति की हमारी विरासत के महत्व के बारे में जागरूकता, अनेकता में एकता की भावना, वैज्ञानिक नजरिया, देशभक्ति और हमारे महान देश को आगे ले जाने की भावना, इन सभी महत्वपूर्ण बातों को ऑनलाइन शिक्षा के माध्यम से हमारे शिक्षकों द्वारा बच्चों एवं युवाओं के दिमाग में पोषित किया जाना चाहिए। शिक्षा में सुधार चाहे मात्रात्मक हो या गुणात्मक, यह केवल शिक्षकों के प्रयास से ही संभव हो सकता है, जो शिक्षण प्रक्रिया के प्रत्यक्ष संवाहक हैं। शिक्षक मूल्यों का वास्तविक संरक्षक होता है, जिनको उसे छात्रों तक संप्रेषित करना होता है। बच्चों एवं युवाओं को प्रशिक्षित करने की जिम्मेदारी शिक्षकों और अभिभावकों पर निर्भर करती है। शिक्षकों को ऑनलाइन शिक्षा के माध्यम से देश में अकादमिक जीवन में सुधार लाना तथा बच्चों एवं युवाओं में मूल्यों का विकास और संरक्षण करना है।

देवेन्द्र कुमार दुबे, राज्य हिंदी संस्थान वाराणसी