



छोटे बच्चों में बढ़ रही अकेले रहने की प्रवृत्ति

स्क्रीन टाइम बढ़ने और हमउम्र बच्चों के साथ नहीं खेलने से सेहत पर पड़ रहा विपरीत प्रभाव

पहला मामला: हुसैन को स्कूल ज्वाइन किये १ महिना हो चुका है। वह ४ साल का है। वह अपनी क्लास रूम में एक कोने में बैठा रहता है। बच्चों के साथ खेलने या घुलने मिलने में उसे परेशानी है। उसे लगता है कि अगर वो अन्य बच्चों के साथ रहा तो "बीमार" हो जायेगा। उसकी क्लास टीचर ने कई जतन कर लिए, किन्तु हुसैन को अकेले रहना पसंद है।

दूसरा मामला: अमाना ३ साल की है। उसे उसकी मम्मी श्वेता प्ले-स्कूल लेकर गयी किन्तु वहां अन्य बच्चों को देखकर वह इतना घबराई कि पहले दिन ही उसे बुखार आ गया। ठीक होने पर श्वेता ने फिर कोशिश की पर इस बार भी अमाना बीमार हो गयी। श्वेता को समझ नहीं आ रहा कि वह अब क्या करे?

तीसरा मामला: रजनी की बेटी जूही का स्क्रीन टाइम बहुत ज्यादा है। वह दिन भर मोबाइल पर कार्टून देखती रहती है। रजनी चाहे तो भी उसके हाथ से फोन नहीं ले पाती। अगर वह फोन लेती है तो जूही चिड़चिड़ी हो जाती है और गुस्सा करती है। शाम के समय रजनी उसे बाहर पार्क में ले जाने की कोशिश करती है किन्तु वह सफल नहीं हो पा रही। जूही को बाहर अन्य बच्चों के साथ खेलना बिल्कुल नहीं पसंद !

घरों से बाहर न निकल पाना, लोगों से नहीं मिलना, आसपास का सूनापन और टीवी और मोबाइल पर दिन-भर कोविड और रशिया-युक्रेन से जुड़ी खबरें देखना जब हम सब बड़ों पर इतना असर कर रहा था, तो ज़रा सोचिये, यह सब बच्चों पर किस प्रकार का प्रभाव डाल रहा होगा! अध्ययन बताते हैं कि तनाव बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य और सीखने की प्रक्रिया पर गहरा प्रभाव डाल सकता है। तनावपूर्ण परिस्थितियों में जीने से बच्चों में बेचैनी, डर, मूड ऊपर-नीचे होना और अन्य मानसिक बीमारियों से ग्रसित होने की सम्भावना बढ़ जाती है।

अर्बन95 टीम "रैपिड बिहेवियरल असेसमेंट" के दौरान जब शहरवासियों से मिल रही थी तो बच्चों के व्यवहार में कोविड के बाद आये बदलावों पर भी चर्चा कर रही थी। इसी दौरान श्वेता, रजनी जैसे अभिभावकों से खुलकर बात हुई और कई ऐसी बातें पता चली, जो "नन्हे बचपन" पर आ रहे खतरे को बता रही थी।

श्वेता और रजनी जैसे कई अभिभावक हैं जो बच्चों में अकेले रहने की बढ़ती प्रवृत्ति को लेकर बहुत परेशान हैं। उन्हें समझ नहीं आ रहा कि बच्चों के इस व्यवहार को लेकर क्या किया जाए? कई अभिभावक समझते हैं कि अगर बच्चे दूसरे हमउम्र बच्चों से नहीं घुलेंगे-मिलेंगे तो यह उनके शारीरिक और मानसिक विकास में बुरा प्रभाव डालेगा। रजनी ने अर्बन95 टीम से बात करते हुए कहा कि स्क्रीन टाइम के साथ उनकी बेटी जूही में गुस्सा करने की आदत बढ़ती जा रही है। किसी कार्टून फिल्म के बीच में अगर विज्ञापन आ जाता है तो वह विचलित हो जाती है और गुस्सा करने लगती है। अगर समय पर विज्ञापन खत्म नहीं हो तो चीज़ें फेंकना शुरू कर देती है। रजनी बताती है कि उनके पति इतवार के अलावा बच्चे के साथ वक़्त नहीं बिताते। ऐसे में बच्चे को व्यस्त रखने के लिए उन्होंने बच्चे को मोबाइल देना शुरू कर दिया था, पर आज ये मोबाइल ही बच्चे की प्रगति में सबसे बड़ी बाधा बनकर खड़ा हो गया है।

अभिभावकों ने बताया कि बच्चों की भाषा कार्टून चरित्रों की ही तरह हो गयी है। उनका व्यवहार भी उन्ही चरित्रों की ही तरह हो गया है। पहले ऑनलाइन क्लास के नाम पर बच्चों को फोन दिया गया किन्तु अब स्कूल खुलने के बाद भी बच्चों को स्कूल जाने से बेहतर ऑनलाइन पढ़ना लग रहा है। इस दौरान जब अभिभावक ध्यान नहीं दे पाते हैं तो वे कुछ और देखना शुरू कर देते हैं। अभिभावक स्वीकार करते हैं कि मोबाइल पकड़ा देने से अभिभावकों को भी अपना "पर्सनल" समय मिल जाता है।

क्या है मुख्य चुनौतियाँ: इस प्रकार की प्रवृत्ति से बच्चों में अकेलापन, दूसरे बच्चों और दोस्तों से नहीं मिलना, गुस्सा, तनाव, अन्य बच्चों से खतरा महसूस होना, डर आदि बढ़ रहा है। यह सभी ५ साल तक के बच्चों के शारीरिक-मानसिक विकास पर बुरा असर डाल सकते हैं। अपनी उम्र के दूसरे बच्चों के साथ नहीं घुल-मिल पाने के कारण बच्चों के भाषाई विकास पर नकारात्मक असर पड़ा। इस दौरान घर में बड़ों के बीच होने वाले झगड़ों और तनाव ने बच्चों में हिंसक प्रवृत्ति को भी बढ़ावा दिया। बाहर नहीं खेल पाने के कारण मांसपेशियों के विकास, संज्ञानात्मक विकास, भावनात्मक विकास पर भी बुरा असर पड़ा। समाज के महत्वपूर्ण घटकों से बच्चों की अनभिज्ञता बढ़ती गयी।

इन सब का असर ये हुआ कि बच्चे अकेले रहना सीख गए। वे खुद से बात करने लगे और स्क्रीन टाइम के दौरान देखे गए दृश्यों की ही तरह स्वयं के लिए आभासी दुनिया भी गढ़ ली। अब जब कोविड का असर कुछ कम हुआ तो वास्तविक दुनिया और अपनी उम्र के दूसरे बच्चों के साथ घुलने मिलने में उन्हें चुनौतियाँ आने लगीं। प्ले स्कूल के बच्चे सीधे जब बड़ी कक्षा में पहुंचे तो वह सिलेबस के साथ तारतम्य ही नहीं बैठा पा रहे। ऐसे में दूसरे बच्चों के साथ तुलना में हीन भावना घर



करने से वे अकेलेपन में रहना ज्यादा पसंद करने लग जाते हैं। यह एक प्रकार की विस्फोटक स्थिति बनती जा रही है।

क्या करें अभिभावक:

- बच्चों को वक्त दें।
- आंगनवाड़ी
- या प्ले स्कूल से आने के बाद बच्चों से पूछें कि उन्होंने आज केंद्र पर क्या क्या गतिविधियाँ की? बच्चों से उन्हें दोहराने को कहें और आप स्वयं भी उनके साथ बच्चा बन जाएँ।
- खुद का और बच्चे का टाइम टेबल सेट करें। इसमें इनडोर और आउटडोर गेम्स, कहानी सुनाना, क्रिएटिव एक्टिविटी, अन्य बच्चों के साथ खेलना आदि को शामिल करें।
- बच्चे को रोज़ पार्क लेकर जाएँ। कोशिश करें कि बच्चा कम से कम ४५-६० मिनट पार्क में ज़रूर बिताये।
- स्वयं का स्क्रीन टाइम कम करें। फोन चैट, वीडियो देखना और टीवी देखने के समय में कटौती करें। इस से आप बच्चों के साथ ज्यादा समय बिता पायेंगे।
- बच्चे की आयु अनुसार उसके लिए खिलौने घर में रखें। अगर बजट नहीं हो तो आप स्वयं कई प्रकार के खिलौने बना सकते हैं।
- बच्चों के साथ गुस्सैल व्यवहार नहीं करें। सज़ा देने की बजाय उन्हें समझाएं। याद रखें- डांटने, डराने या गुस्सा करने से बच्चे नहीं सीखते।
- बच्चों के साथ विभिन्न रचनात्मक गतिविधियाँ आयोजित करें। इसमें विविधता रखें, ताकि बच्चे बोर नहीं हो।
- बच्चा जब भी कुछ नया करे, उसे शाबासी दें।
- अपनी महत्वाकांक्षा बच्चों पर नहीं थोपे। हर बच्चे का सीखने-समझने का अपना एक स्तर होता है।

प्ले स्कूल/ केंद्र के टीचर रखें ख्याल :

- बच्चों के साथ संवाद कायम करें।
- अगर कोई बच्चा अकेला या गुमसुम रहता है तो उसके साथ बात करें। कारण जानने की कोशिश करें। उसके पसंद की गतिविधियाँ आयोजित करें।
- आउटडोर गतिविधियाँ आयोजित करें।
- बच्चों को अन्य बच्चों के साथ घुलने मिले का स्थान दें।
- एक दूसरे से खिलौने, सामग्री शेयर करने का अवसर दें और यह भावना विकसित करें।
- अभिभावकों के साथ नियमित संवाद करें। बच्चे की गतिविधियों और प्रगति के साथ साथ घर पर बच्चों के साथ की जा सकने वाली गतिविधियों के लिए तकनीकी सत्र आयोजित करें।
- कोशिश करें कि ५ साल तक के बच्चों के साथ किसी प्रकार की इ-क्लास आयोजित नहीं हो।
- शाला पूर्व शिक्षा के सभी आयामों (संज्ञानात्मक, शारीरिक, सामाजिक एवं भावनात्मक, भाषाई, रचनात्मक आदि) को बराबर अवसर दें।
- हफ्ते में कम से कम एक बार बच्चों को पास के पार्क में ले जाएँ।

(आलेख: ओम, प्रारम्भिक बाल विकास विशेषज्ञ- अर्बन95, इकली साउथ एशिया, उदयपुर;

फोटो एवं इलेस्ट्रेशन: अरविन्द ओझा- जयपुर)