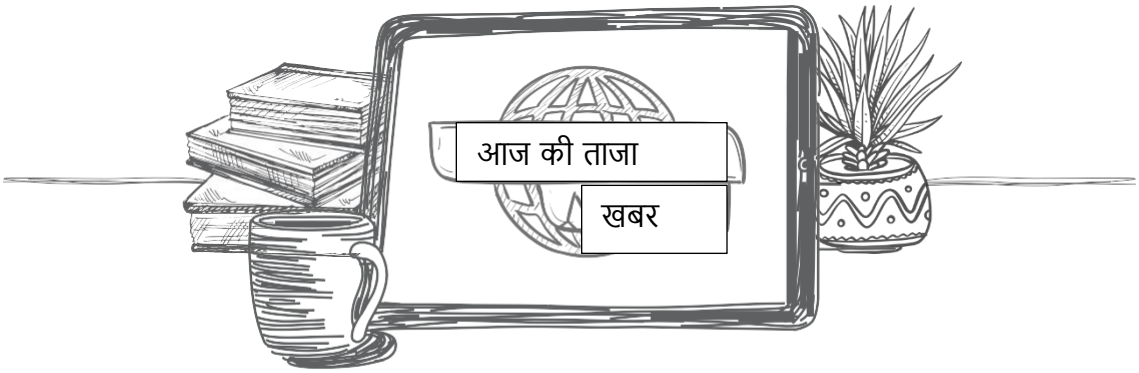


समाचारों में आने वाली कठिन बातों पर बच्चों से बात करना

समाचारों में त्रासदी और कठिनाई के समय, हम सोच सकते हैं - या उम्मीद भी कर सकते हैं - कि बच्चों को पता ही नहीं है कि क्या हो रहा है। हालाँकि, बच्चे हमसे ज़्यादा जागरूक होते हैं और अपने आस-पास के बड़ों के मूड और बातचीत के प्रति विशेष रूप से संवेदनशील होते हैं। दुनिया में जब समाचार मुश्किलों से भरे हों, तो बच्चों की मदद के लिए यहाँ कुछ सुझाव और विचार दिए गए हैं।

- जब दुनिया अनिश्चित और डरावनी लगती है, तो हम बच्चों को यह बताकर सुरक्षित महसूस करा सकते हैं कि हम हमेशा उनकी देखभाल करेंगे और उन्हें प्यार करेंगे, चाहे कुछ भी हो जाए।
- बच्चों के साथ उन प्रमुख घटनाओं के बारे में सक्रिय रूप से बात करें जिनके बारे में आप उम्मीद करते हैं कि वे स्कूल में सुनेंगे, ऑनलाइन देखेंगे, या वयस्कों की बातचीत में सुनेंगे। समाचारों के आदान-प्रदान की गति को देखते हुए, आप किसी युवा को प्रमुख समाचार के बारे में बताने वाले पहले व्यक्ति नहीं हो सकते। फिर भी, आप वह साझा कर सकते हैं जो आपको लगता है कि बच्चे के लिए जानना महत्वपूर्ण है और उन्हें यह समझने में मदद कर सकते हैं कि कठिन समाचार ऐसी कोई चीज़ नहीं है जिसे उन्हें अकेले जानना या उसके बारे में सोचना पड़े।
- बच्चों को वयस्कों के लिए बनाई गई परेशान करने वाली तस्वीरों और टिप्पणियों से दूर रखने की पूरी कोशिश करें। और, यह भी जान लें कि बच्चों को ऐसी चीज़ें सुनने या देखने से पूरी तरह रोकना संभव नहीं हो सकता जो उनके लिए उपयुक्त नहीं हैं। इस वास्तविकता के कारण, देखभाल करने वाले वयस्कों के लिए यह और भी ज़रूरी हो जाता है कि वे मीडिया के उपयोग को सीमित करें और बच्चों से सीधे बात करके उनकी भावनाओं और विचारों के बारे में बात करें जो वे देखते और सुनते हैं।

> "जब बच्चे किसी डरावनी बात का ज़िक्र करते हैं, तो उनसे तुरंत पूछना मददगार होता है कि वे उसके बारे में क्या जानते हैं। हम अक्सर पाते हैं कि उनकी कल्पनाएँ वास्तविकता से बहुत अलग होती हैं। बच्चों को हम बड़ों से शायद सबसे ज़्यादा यह सुनने की ज़रूरत होती है कि वे हमसे किसी भी विषय पर बात कर सकते हैं और हम किसी भी भयावह समय में उनकी सुरक्षा के लिए हर संभव प्रयास करेंगे।"
>
> - फ्रेड रोजर्स, सितंबर 2001

- बच्चों को बताएँ कि आप उनके सवालों के लिए हमेशा तैयार हैं।किसी सवाल का जवाब देने से पहले, बच्चे से यह पूछना मददगार हो सकता है, "तुम्हारा क्या विचार है?" या "तुमने क्या सुना है?" कभी-कभी, बच्चे हमारी समझ से ज़्यादा समझ सकते हैं, गलत जानकारी सुन सकते हैं, या उनके सवाल हमारी सोच से कहीं ज़्यादा आसान हो सकते हैं। अगर आप बच्चे के मन में जो सवाल है, उसके बारे में ज़्यादा जानते हैं, तो आपको एक सरल और ईमानदार जवाब देने में मदद मिल सकती है।

- अगर आपको बच्चे के सवाल का जवाब नहीं पता तो कोई बात नहीं। आप उन्हें बता सकते हैं, "मुझे भी इस बारे में चिंता है," और जैसे-जैसे आपको और जानकारी मिलेगी, आप इसे साझा करेंगे। बच्चे से उनकी भावनाओं के बारे में और पूछना मददगार हो सकता है। उनकी अनिश्चितता के बारे में उनकी भावनाओं को सुनने से उन्हें सुरक्षित महसूस करने में मदद मिल सकती है।

- बच्चों को यह एहसास दिलाएँ कि उनकी भावनाएँ आपके साथ हमेशा सुरक्षित हैं, चाहे वे चिंतित हों, गुस्से में हों, उदास हों, या कुछ भी। जैसा कि फ्रेड रोजर्स हमें याद दिलाते हैं, "जो कुछ भी मानवीय है, उसका ज़िक्र करना ज़रूरी है, और जो कुछ भी ज़िक्र करने लायक है, उसे आसानी से संभाला जा सकता है।

- "मुश्किल खबरें हम सभी पर भारी पड़ती हैं। अपने जीवन में बच्चों की देखभाल के लिए, खुद की देखभाल करना भी ज़रूरी है। अपनी खबरें सुनने की सीमा तय करें, आराम के लिए कुछ पल निकालें और अपने लिए एक सहारा नेटवर्क बनाएँ।

- जब आप बहुत परेशान हों, समझ न पा रहे हों कि क्या कहें, या संघर्ष कर रहे हों, तब भी आपकी उपस्थिति और बच्चे के विचारों और सवालों के प्रति खुलापन ही उन्हें यह एहसास दिलाता है कि वे अकेले नहीं हैं। जैसा कि फ्रेड रोजर्स हमें याद दिलाते हैं, "जब तेज़ हवाएँ चलती हैं और हमारी ज़िंदगी को हिला देती हैं, अगर हमें पता हो कि लोग हमारी परवाह करते हैं, तो हम हवा के साथ झुक सकते हैं... लेकिन हम टूटेंगे नहीं।"

"मैं हाल ही में मीडिया द्वारा दिखाई जा रही हिंसा के सजीव प्रदर्शन से बेहद चिंतित हूँ। और, मैं आपसे आपके छोटे बच्चों की सुरक्षा और समर्थन की अपील करता हूँ। एक बहुत छोटा बच्चा बहुत कुछ ऐसा झेल सकता है जो उसे परेशान किए बिना सहना पड़े। सच कहूँ तो, मैं इसे लेकर काफ़ी चिंतित हूँ। और यही एक वजह है कि मैं आज आपसे बात करना चाहता था। दुनिया में सबसे अच्छी बात यह है कि आपके बच्चे आपके परिवार के उन तरीकों में शामिल हों जिनसे वे उन समस्याओं से निपट सकते हैं जो कभी भी, खासकर अभी, हमारे देश के इस बहुत कठिन समय में सामने आती हैं।" - फ्रेड रोजर्स, जून 1968

हमारा मिशन
बच्चों के स्वस्थ विकास में सहयोग के लिए परिवारों और देखभाल करने वाले वयस्कों की क्षमताओं में निवेश करके फ्रेड रोजर्स की विरासत को आगे बढ़ाना।
और जानें
फ्रेड रोजर्स संस्थान के बारे में अधिक जानने के लिए हमारी वेबसाइट देखें:
https://www.fredrogersinstitute.org/

FRED ROGERS INSTITUTE
Saint Vincent College

