माध्यमिक स्तर के बच्चों में भावात्मक बुद्धि का प्रभाव

डॉ. हेमा तिवारी[1], अमित कुमार[2], विभाकर उपमन्यु[3]

सहायक प्राध्यापक (शिक्षा विभाग)

[1,2]श्याम शिक्षा महाविद्यालय सक्ती (छ.गढ़)

3पी.एल.एम.एम.कॉलेज ऑफ एजुकेशन, नालंदा, बिहार

सारांश :

यह अध्ययन माध्यमिक स्तर के बच्चों में भावात्मक बुद्धि के स्तर और उसके प्रभावों का विश्लेषण करता है। भावात्मक बुद्धि का अर्थ है अपनी और दूसरों की भावनाओं को पहचानने, समझने और नियंत्रित करने की क्षमता। किशोरावस्था के दौर में, जब बच्चे शारीरिक, मानसिक और सामाजिक बदलावों से गुजर रहे होते हैं, तब उनकी भावात्मक बुद्धि का विकास उनके समग्र व्यक्तित्व निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि जिन बच्चों में भावात्मक बुद्धि अधिक विकसित होती है, वे न केवल तनाव और दबाव को बेहतर तरीके से संभाल पाते हैं, बल्कि वे बेहतर सामाजिक संबंध भी स्थापित करते हैं और अपनी शैक्षणिक जिम्मेदारियों को भी प्रभावी ढंग से निभाते हैं। भावात्मक बुद्धि बच्चों के आत्मविश्वास, सहानुभूति, और समस्या–समाधान कौशल को बढ़ाती है, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक व्यवहार के लिए लाभकारी साबित होती है।

अतः यह अध्ययन सुझाव देता है कि शिक्षा के दौरान बच्चों की भावात्मक बुद्धि को विकसित करने के लिए विशेष प्रशिक्षण और गतिविधियाँ शामिल की जानी चाहिए। इससे न केवल बच्चों का शैक्षणिक प्रदर्शन सुधरेगा, बल्कि उनका व्यक्तित्व भी अधिक संतुलित और सकारात्मक होगा।

बीज शब्द– भावात्मक बुद्धि, माध्यमिक स्तर, बच्चों का विकास, सामाजिक कौशल, शैक्षणिक प्रदर्शन, मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य।

प्रस्तावना

भावात्मक बुद्धि (Emotional Intelligence) वह क्षमता है जिसके द्वारा व्यक्ति अपनी और दूसरों की भावनाओं को पहचानने, समझने, नियंत्रित करने और प्रभावी रूप से व्यक्त करने में सक्षम होता है। यह बुद्धि न केवल व्यक्तिगत विकास में सहायक होती है, बल्कि सामाजिक, शैक्षणिक और व्यावसायिक जीवन में भी इसका महत्त्व बहुत अधिक है।

विशेष रूप से बच्चों और किशोरों के जीवन में भावात्मक बुद्धि का विकास उनके मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक संबंधों, और समग्र व्यक्तित्व के विकास के लिए अत्यंत आवश्यक माना जाता है। माध्यमिक स्तर के बच्चे किशोरावस्था के दौर से गुजर रहे होते हैं, जो शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक बदलावों का संवेदनशील समय होता है। इस अवधि में बच्चे विभिन्न प्रकार की चुनौतियों और दबावों का सामना करते हैं, जिनमें शैक्षणिक तनाव, सामाजिक दबाव, और आत्म–पहचान से जुड़ी समस्याएँ शामिल हैं।

ऐसे में भावात्मक बुद्धि उनके लिए एक सुरक्षा कवच की तरह काम करती है, जो उन्हें तनाव को संभालने, सकारात्मक सोच बनाए रखने और सामाजिक संबंधों को बेहतर बनाने में मदद करती है।

शैक्षणिक क्षेत्र में पारंपरिक बुद्धिमत्ता (IQ) के साथ–साथ भावात्मक बुद्धि (EQ) का महत्व भी तेजी से बढ़ रहा है। कई अध्ययनों ने यह दर्शाया है कि भावात्मक बुद्धि वाले छात्र बेहतर नेतृत्व क्षमता, सहानुभूति, और समस्या समाधान कौशल विकसित करते हैं, जो उनकी सफलता में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। इसके अतिरिक्त, भावात्मक बुद्धि बच्चों को आत्म–नियंत्रण, सहकारी व्यवहार, और सकारात्मक सोच की ओर प्रेरित करती है, जो उनके संपूर्ण विकास के लिए अनिवार्य है।

इस अध्ययन का उद्देश्य माध्यमिक स्तर के बच्चों में भावात्मक बुद्धि के स्तर का मूल्यांकन करना और यह समझना है कि यह बुद्धि उनके शैक्षणिक प्रदर्शन, सामाजिक व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य पर किस प्रकार प्रभाव डालती है। साथ ही, अध्ययन शिक्षा प्रणाली में भावात्मक बुद्धि के विकास के लिए आवश्यक कदमों और नीतियों पर भी प्रकाश डालेगा।

अध्ययन का उद्देश्य

- माध्यमिक स्तर के बच्चों में भावात्मक बुद्धि के स्तर का मूल्यांकन करना।
- भावात्मक बुद्धि का बच्चों के शैक्षणिक प्रदर्शन और सामाजिक व्यवहार पर प्रभाव जानना।
- यह समझना कि भावात्मक बुद्धि किस प्रकार बच्चों के मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य और संबंध निर्माण में सहायक होती है।
- शिक्षा में भावात्मक बुद्धि को बढ़ावा देने के लिए सुझाव देना।

माध्यमिक स्तर के बच्चों की स्थिति

माध्यमिक स्तर (कक्षा 6 से 10) का समय बच्चों के जीवन में अत्यंत संवेदनशील होता है। इस समय वे शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से अनेक बदलावों का अनुभव करते हैं। इस अवस्था में यदि बच्चों की भावात्मक बुद्धि का उचित विकास नहीं होता, तो वे तनाव, चिड़चिड़ापन, आत्म–विश्वास की कमी और सामाजिक अलगाव जैसी समस्याओं का सामना कर सकते हैं।

छात्रों के लिए भावनात्मक बुद्धिमत्ता क्यों महत्वपूर्ण है?

भावनात्मक बुद्धिमत्ता छात्रों के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यह उन्हें स्वयं की और दूसरों की देखभाल करने में मदद करती है। इन कौशलों को मजबूत करके, शिक्षार्थी अपनी जरूरतों का बेहतर आकलन कर सकते हैं, दूसरों की देखभाल

कर सकते हैं, और साथियों व बड़ों के प्रति सम्मान प्रदर्शित कर सकते हैं, जिससे सीखने के माहौल में संघर्ष और गलतफहमी कम हो जाती है।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता के क्या लाभ हैं?

भावनात्मक बुद्धिमत्ता के लाभ मानव जीवन भर फैले रहते हैं। व्यक्तिगत मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक जीवन की गुणवत्ता बेहतर हो सकती है, लेकिन कार्यस्थल के अनुभव, शैक्षणिक कार्य और व्यापक समाज के साथ दिन–प्रतिदिन की बातचीत भी कहीं अधिक संतोषजनक हो सकती है।

ईआई का इतिहास

परंपरागत रूप से, कई मनोवैज्ञानिक और दार्शनिक अनुभूति और भावना को अलग–अलग क्षेत्रों के रूप में देखते थे, जिसमें भावना उत्पादक और तर्कसंगत सोच के लिए खतरा पैदा करती थी। क्या आपको कभी कहा गया है कि अपनी भावनाओं को अपने फैसलों के आड़े न आने दें? जुनून और कारण का यह पृथक्करण प्राचीन ग्रीस (लियोन्स, 1999) तक जाता है। इसके अतिरिक्त, 20वीं सदी के मध्य के विद्वानों ने भावनाओं को मानसिक रूप से अस्थिर करने वाली शक्तियों के रूप में समझाया (यंग, 1943)। फिर भी, पूरे इतिहास में ऐसे निशान हैं जहाँ भावना और अनुभूति के प्रतिच्छेदन पर सैद्धांतिक रूप से सवाल उठाए गए हैं। 350 ईसा पूर्व में, प्रसिद्ध यूनानी दार्शनिक अरस्तू ने लिखा था, ''कुछ लोग अगर उन्होंने पहले महसूस किया और देखा कि क्या आ रहा है और पहले खुद को और अपनी गणना करने की क्षमता को जगाया है, ये वही अंतर्क्रियाएँ हैं जो हमें ''मजबूत'' होना और अपनी भावनाओं को छिपाए रखना सिखाती हैं। तो, हम भावनात्मक बुद्धिमत्ता (EI) तक कैसे पहुँचे– एक वैज्ञानिक सिद्धांत जो दावा करता है कि सभी व्यक्तियों में भावनाओं के माध्यम से षगणना करने की क्षमता'' तक पहुँच होती है?

सोच को सुगम बनाने के लिए भावनाओं का उपयोग

संज्ञानात्मक गतिविधियों को बढ़ाने और विभिन्न परिस्थितियों के अनुकूल ढलने के लिए भावनाओं का उपयोग करना, भावनात्मक बुद्धिमत्ता का दूसरा घटक है। इस क्षेत्र में कुशल लोग समझते हैं कि कुछ भावनात्मक अवस्थाएँ लक्षित परिणामों के लिए दूसरों की तुलना में अधिक अनुकूल होती हैं। कॉन्सर्ट के टिकटों को लेकर निराशा महसूस करना एक मददगार मानसिकता हो सकती है, खासकर जब आप फुटबॉल खेलने या कुश्ती मैच शुरू करने वाले हों।

निराशा से जुड़े एड्रेनालाईन के उच्च स्तर आपकी ऊर्जा और शक्ति को बढ़ा सकते हैं, जिससे आपको प्रतिस्पर्धा करने में मदद मिल सकती है। हालाँकि, यही भावनाएँ आपके स्कूल की मेज पर बैठकर बीजगणित के प्रश्न हल करने या निबंध लिखने की क्षमता में बाधा डाल सकती हैं।

भावनाओं की समझ

भावनात्मक आत्म–चेतना में भावनात्मक अवस्थाओं के बीच अंतर करने की क्षमता, साथ ही उनके विशिष्ट कारणों और प्रक्षेप–पथों को समझने की क्षमता भी शामिल है। उदासी या निराशा की भावनाएँ किसी व्यक्ति या वस्तु, जैसे आपके कॉन्सर्ट के टिकट, के खो जाने से उत्पन्न हो सकती हैं। अधिकांश मानकों के अनुसार, बारिश में खड़े रहना केवल एक मामूली झुंझलाहट है। हालाँकि, भारी भीड़ में घंटों बारिश में इंतजार करने से चिड़चिड़ापन या निराशा हो सकती है।

जब कोई व्यक्ति लाइन में आगे आकर आपके योग्य टिकट ले लेता है, तो यह महसूस करना कि आपके साथ अन्याय हुआ है, आपकी अप्रियता को क्रोध और आक्रोश में बदल सकता है।
इस क्षेत्र में कुशल लोग इस भावनात्मक प्रक्षेप–पथ से अवगत होते हैं और उन्हें इस बात का भी गहरा बोध होता है कि कैसे कई भावनाएँ मिलकर एक नई भावना उत्पन्न कर सकती हैं। उदाहरण के लिए, हो सकता है कि आप उन लोगों के प्रति तिरस्कार महसूस करें जो लाइन में आपसे आगे निकल गए। हालाँकि, तिरस्कार की यह भावना केवल क्रोध से उत्पन्न नहीं होती। बल्कि, यह क्रोध और घृणा का मिश्रण है क्योंकि इन लोगों ने, आपके विपरीत, नियमों का उल्लंघन किया है। नकारात्मक भावनाओं के बीच सफलतापूर्वक भेदभाव करना भावना की समझ से संबंधित एक महत्वपूर्ण कौशल है, और यह अधिक प्रभावी भावना प्रबंधन (फेल्डमैन बैरेट, ग्रॉस, क्रिस्टेंसन, और बेनवेन्यूटो, 2001) की ओर ले जा सकता है।

EI के मिश्रित और विशेषता मॉडल

क्षमता मॉडल के विपरीत, मिश्रित मॉडल ईआई की एक व्यापक परिभाषा प्रदान करते हैं जो मानसिक क्षमताओं को व्यक्तित्व लक्षणों जैसे आशावाद, प्रेरणा और तनाव सहिष्णुता के साथ जोड़ती है । दो सबसे व्यापक रूप से इस्तेमाल किए जाने वाले मिश्रित मॉडल बॉयट्जिस–गोलेमैन मॉडल (बॉयट्जिस एंड साला, 2004) और भावनात्मक–सामाजिक बुद्धिमत्ता का बार–ऑन मॉडल (बार–ऑन, 2006) हैं। बॉयट्जिस–गोलेमैन मॉडल ईआई दक्षताओं को चार समूहों में विभाजित करता हैरू आत्म –जागरूकता, आत्म–प्रबंधन, सामाजिक जागरूकता और संबंध प्रबंधन। इसी तरह, बार–ऑन मॉडल ईआई के पांच मुख्य घटक प्रदान करता हैरू अंतःवैयक्तिक कौशल, पारस्परिक कौशल, अनुकूलनशीलता, तनाव प्रबंधन और मनोदशा ।

बच्चों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता की पहचान के 10 संकेत

भावनात्मक बुद्धिमत्ता की पहचान आपके बच्चे की विभिन्न परिस्थितियों में प्रतिक्रियाओं पर ध्यान देने से शुरू होती है। ये सूक्ष्म संकेत उनके प्राकृतिक कौशल को निखारने या उन्हें प्रशिक्षित करके उन्हें नए सिरे से विकसित करने के आपके उद्देश्य में और मदद करेंगे। बच्चों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता की पहचान करने के 10 सबसे आम संकेतों की सूची यहां दी गई है।

1. दूसरों के प्रति गहरी सहानुभूति

सहानुभूति का प्रदर्शन बचपन से ही शुरू हो जाता है जब आप अपने बच्चों के साथ बातचीत शुरू करते हैं। आपके शब्दों और कार्यों पर उनकी विभिन्न प्रतिक्रियाएँ उनकी भावनात्मक बुद्धिमत्ता को प्रेरित करती हैं। उदाहरण के लिए, जब आप अपने बच्चे के साथ पी–का–बू खेलते हैं, तो आपका बच्चा मुस्कुराता है, या जब आप रोने की नकल करते हैं, तो आपका बच्चा सहानुभूति या दुःख महसूस करता है, इत्यादि।

बच्चों में सहानुभूति को समझना

फल्म या शो देखते समय अपने बच्चों की प्रतिक्रियाओं पर ध्यान देना आपके बच्चे में सहानुभूति की गहराई को समझने का एक बड़ा संकेत है। साथ ही, देखें कि आपका बच्चा स्कूल में अपने संघर्षों को कैसे संभालता है या रोजमर्रा की जिंदगी में दूसरों की भावनाओं और जरूरतों को कैसे समझता है।

गतिविधि– अपने बच्चों को कुछ निस्वार्थ स्वैच्छिक गतिविधियों में शामिल करें जैसे गरीबों को खाना खिलाना, आवारा जानवरों की देखभाल करना, दूसरों की मदद करना, आदि, ताकि उन्हें सहानुभूति समझने में मदद मिल सके।
सावधानी– हालाँकि सहानुभूति एक अच्छी बात है, लेकिन सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा आसानी से प्रभावित होने से बचना सीखे।

संकेत जिनसे पता चलता है कि आपका बच्चा दूसरों की भावनाओं से जुड़ सकता है।

✧ वे दूसरों के प्रति सहानुभूति रखेंगे और अपने संसाधन साझा करने में कोई हिचकिचाहट नहीं दिखाएंगे।
✧ वे अशाब्दिक संकेतों को आसानी से समझ लेंगे। उदाहरण के लिए, अगर आप उदास हैं, तो वे आपके पास आकर पूछेंगे, क्या आप ठीक हैं?।
✧ वे एक अच्छे टीम खिलाड़ी और स्वस्थ सामाजिक कौशल का प्रदर्शन करेंगे।
✧ वे हमेशा अपने किसी अकेले सहपाठी को अपने खेल–दिवस या पार्टियों में आमंत्रित करेंगे।
✧ वे अच्छे श्रोता और संवाद करने वाले होंगे।

2. भावनाओं को नियंत्रित करने की क्षमता

बच्चों में भावनात्मक रूप से बुद्धिमान होने का तमगा पाने के लिए यह सबसे महत्वपूर्ण लक्षणों में से एक है।

भावनात्मक आत्म–नियमन कैसे काम करता है?

एक देखभालकर्ता के रूप में, यह जरूरी है कि आप अपने बच्चे की भावनाओं पर ध्यान केंद्रित करें और उनसे पूछें कि उनका दिन कैसा रहा। क्या गलत हुआ? वे कैसा महसूस कर रहे हैं और क्यों? इत्यादि। उनकी भावनाओं के बारे में ऐसे सवालों से उन्हें चुनौती देकर, वे उन्हें समझना सीखते हैं।
साथ ही, उन्हें अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए एक बिना किसी निर्णय के अवसर प्रदान करें और उन्हें अपनी भावनाओं और उनके पीछे के कारणों को चिह्नित करने के लिए प्रेरित करें।
सावधानी– याद रखें कि उनकी भावनाओं को चिह्नित करें, न कि उन्हें, क्योंकि इससे उनमें अपने बारे में कुछ नकारात्मक भावनाएँ पैदा हो सकती हैं।
उदाहरण के लिए, यदि आप अपने बच्चे को लगातार रोने वाला बच्चा कहकर संबोधित करते हैं, तो वे इसे स्वीकार करना शुरू कर देंगे, भले ही वे रोने वाले न हों। इससे बाद में उनके आत्म–सम्मान पर असर पड़ सकता है।

✧ बच्चों को अपने भावनात्मक आवेगों को नियंत्रित करना सिखाना
✧ अपनी भावनाओं को समझना और उन्हें नियंत्रित करने की कोशिश करना दो बहुत अलग बातें हैं, और यहीं उन्हें आपकी मदद की आवश्यकता हो सकती है।
✧ उन्हें अपनी भावनाओं को नियंत्रित करना सिखाएँ
✧ उल्टे क्रम में 1 से 10 तक गिनना।
✧ तीन या उससे ज्यादा गहरी साँसें लेना।
✧ जर्नलिंग।
✧ कच्चे हाथों से पेंटिंग करना।
✧ टहलने जाना, दौड़ना या प्रकृति में बाहर खेलना।

ध्यान

गतिविधि– उदास, खुश, क्रोधित और उदासीन भावनाओं वाला एक क्प्ल इमोशन बोर्ड बनाएँ और उन्हें पूरे दिन में महसूस की गई भावना के नीचे एक टिक लगाने के लिए कहें। ऐसा हर हफ्ते करें और सोने से पहले हर रोज अपनी भावनाओं के पीछे के कारण के बारे में बात करने की कोशिश करें। साथ ही, अपने अनुभव, चुनौतियाँ और प्रेरणाएँ साझा करने से उन्हें अपनी जीवन परिस्थितियों के अनुसार अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने में मदद मिलेगी।

3. आत्म–जागरूकता

यह आत्म–नियमन का पूर्वाभास है। बच्चों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता की पहचान करने के लिए भावनाओं के प्रति आत्म–जागरूकता बहुत महत्वपूर्ण है।

आत्म–जागरूकता क्या है?

आत्म–जागरूकता से तात्पर्य अपनी भावनाओं, धारणाओं, विचारों, इच्छाओं और उन्हें महसूस करने के पीछे के कारण को समझने की क्षमता से है। बच्चे दूसरों की भावनाओं को तभी समझ पाएँगे जब वे अपनी भावनाओं को समझना सीख जाएँगे। इसलिए, आत्म–जागरूकता एक महत्वपूर्ण उपकरण है।

उदाहरण के लिए, यदि आपका बच्चा आपसे कोई खिलौना खरीदने के लिए जिद कर रहा है और आप मना कर रहे हैं, तो वह क्रोधित हो जाता है। जब आप उसकी इस भावना को स्वीकार करते हैं, तो वह भविष्य में दूसरों के क्रोध को मान्य करेगा। इससे उसकी भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ावा मिलेगा।

भावनात्मक विकास के लिए यह क्यों महत्वपूर्ण है

✧ आत्म–जागरूकता को प्रोत्साहित करने से आत्म–नियमन, आत्म–लचीलापन, प्रेरणा और आशावाद जैसे कई अन्य कारकों के द्वार खुलते हैं।

✧ बच्चों को प्रतिक्रिया देने से पहले कुछ देर सोचने के लिए प्रेरित करें। इससे उन्हें अपनी भावनाओं की प्रकृति को ठीक से समझने में मदद मिलेगी।

✧ इससे न केवल उनमें धैर्य का विकास होगा, बल्कि उनके संज्ञानात्मक और सामाजिक कौशल भी निखरेंगे।

✧ जो व्यक्ति अपनी वास्तविक भावनाओं का आकलन कर सकता है, उसे उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाला माना जाता है क्योंकि वह अपनी भावनाओं के मूल स्रोत को समझता है।

✧ आत्म–जागरूकता भी प्रामाणिकता में निहित है, इसलिए बच्चों को अपनी वास्तविक भावनाओं को समझने के लिए खुद के प्रति ईमानदार और सच्चे बने रहने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

गतिविधि– अपने बच्चे को एक व्यक्तिगत डायरी रखने और अपने दिन के बारे में विस्तार से लिखने के लिए प्रोत्साहित करें, या अगर वे अभी छोटे हैं, तो सोने से पहले उनसे बात करें। यह समझना उनकी दिनचर्या बना दें कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं। इससे न केवल उन्हें अपनी भावनाओं का आकलन करने में मदद मिलेगी, बल्कि वे स्वतंत्र भी बनेंगे।

सावधानी– देखभाल करने वालों के रूप में, ध्यान दें कि जब आपका बच्चा गुस्सा, दुखी या खुश होता है, तो उसकी प्रतिक्रिया कैसी होती है। क्या वह नखरे दिखा रहा है, चुप है, या अकेले बैठकर स्थिति से निपटने की कोशिश कर रहा है, आदि? इस समय उनके साथ धैर्य और प्रेम से पेश आने का ध्यान रखें क्योंकि वे अभी भी सीखने की प्रक्रिया में हैं।

4. भावनाओं को स्वस्थ तरीके से व्यक्त करना

हमने अक्सर देखा है कि लोग छोटी उम्र से ही बच्चों की भावनाओं को दबा देते हैं, जैसे लड़के रोते नहीं या लड़कियाँ ऐसा नहीं करती, या जब उन्हें सखती के कारण अपनी भावनाओं को व्यक्त करने की अनुमति नहीं होती, आदि।

✧ इन शब्दों का उनके जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ता है क्योंकि वे अपनी वास्तविक भावनाओं को छिपाना सीख जाते हैं।

✧ भावनाओं का संचार शब्दों से करें, न कि कर्मों से

✧ उन्हें भावनात्मक अभिव्यक्ति के स्वस्थ तरीकों से अवगत कराना बहुत जरूरी है।

✧ उन्हें अपनी भावनाओं को बातचीत के जरिए सुलझाने के लिए प्रेरित करना जरूरी है, न कि नखरे दिखाने या चीजें फेंकने, चीखने–चिल्लाने, बहस करने, लड़ने, खुद को नुकसान पहुँचाने आदि जैसे तीव्र भावनात्मक विस्फोट करने के लिए।

✧ चूँकि उन्हें कभी भी खुलकर और सही ढंग से अपनी बात कहने का मौका नहीं दिया गया, इसलिए वे भविष्य में दूसरों के साथ भी यही दोहराते हैं।

✧ इसका उनके भविष्य के रिश्तों और मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ेगा।

✧ छोटी उम्र में स्वस्थ अभिव्यक्ति का महत्व

✧ बच्चों को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए एक आरामदायक जगह प्रदान करने से आपको अपने उदाहरण देकर या उनसे बात करके उनकी भावनाओं को नियंत्रित करने में मदद मिलेगी।

✧ इससे उन्हें भावनात्मक रूप से खुला और जागरूक रहने में मदद मिलेगी और भविष्य में किसी भी तरह के टकराव से बचने में मदद मिलेगी।

✧ छोटी उम्र में स्वस्थ अभिव्यक्तियाँ बच्चों को अपनी भावनाओं के प्रति ईमानदार रहने के लिए प्रेरित करेंगी।

✧ यह उनमें से किसी भी मानसिक पीड़ा, चिड़चिड़ापन, अवसाद, अकेलापन, आत्म–सम्मान की कमी आदि को भी दूर करेगा।

गतिविधि– अगर आपका बच्चा अपनी भावनाओं को व्यक्त करना नहीं समझता है, तो उसके साथ मिट्टी के आटे से खेलने का समय बिताएँ। मिट्टी को आकार देकर उससे बात करें। इससे न केवल उन्हें तनाव और चिंता से मुक्ति मिलेगी, बल्कि उनके सूक्ष्म मोटर और संवेदी कौशल भी विकसित होंगे। साथ ही, अपने बच्चों को सिखाएँ कि एक स्वस्थ रिश्ते के लिए ईमानदार बातचीत एक महत्वपूर्ण कुंजी है।

5. जिज्ञासा का उच्च स्तर

जिज्ञासा एक जीपीएस की तरह है जो आपको आपकी इच्छित मंजिल तक ले जाती है। यह बच्चों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता के सबसे महत्वपूर्ण लक्षणों में से एक है।

भावनात्मक परिपक्वता के संकेत के रूप में जिज्ञासा

✧ जो बच्चे स्वाभाविक रूप से जिज्ञासु होते हैं, वे अपने आस–पास हो रही चीजों के प्रति हमेशा खुले दिमाग से सोचने की कोशिश करते हैं क्योंकि उनका मानसिक संतुलन पहले से ही असीम और अनुकूलनशील होता है।

✧ जिज्ञासा उनमें भावनात्मक परिपक्वता का भाव पैदा करती है, जिससे वे दूसरों को समझने के लिए प्रेरित होते हैं।

✧ उदाहरण के लिए, अगर कोई उदास है, तो आप उसे तब तक नहीं समझ सकते जब तक आप उसके व्यवहार या भावनाओं के बारे में जिज्ञासु न हों।

जिज्ञासा और भावनात्मक बुद्धिमत्ता के बीच संबंध

जिज्ञासा आत्म–जागरूकता, आत्म–चिंतन, आत्म–नियंत्रण, समस्या–समाधान क्षमता, सहानुभूति, सामाजिक कौशल और विकास की मानसिकता को बढ़ावा देती है। ये सभी मिलकर भावनात्मक बुद्धिमत्ता को परिभाषित करते हैं।

उदाहरण के लिए, जिज्ञासा आपके बच्चों को ष्आप ठीक नहीं लग रहे हैंय क्या सब ठीक है?'' जैसे प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करेगी। या ''तुमने ऐसा क्यों किया?'' या ष्क्या तुम्हें लगता है कि इससे निपटने का यही सही तरीका है?'' आदि।उनके व्यवहार पर आपकी ऐसी ही प्रतिक्रिया उनके लिए दूसरों से ऐसे ही सवाल पूछने की प्रेरणा का स्रोत बनेगी, जिससे उनमें भावनात्मक बुद्धिमत्ता विकसित होगी।

गतिविधि– कहानी पढ़ने, शो या फिल्म देखने के बाद अपने बच्चों से पात्रों के स्वभाव के बारे में सवाल पूछने की कोशिश करें। इससे उन्हें दूसरों की भावनाओं के पीछे के कारणों को समझने में मदद मिलेगी, और इस तरह वे वास्तविक जीवन में भी वही भावनाएँ अपने अंदर समाहित कर पाएँगे। आप उन्हें खुद से यह पूछने की आदत डालने के लिए भी प्रोत्साहित कर सकते हैं, ''मुझे ऐसा क्यों लग रहा है?'' और सटीक उत्तर पाने के लिए इसे अपनी डायरी में लिखें। इससे उन्हें अपनी भावनाओं को बेहतर ढंग से समझने में मदद मिलेगी।

6. अच्छे सामाजिक कौशल

✧ उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाला व्यक्ति अपने सहानुभूतिपूर्ण स्वभाव के कारण हमेशा सामाजिक कौशल में अद्भुत होगा।

✧ मजबूत सामाजिक संपर्क भावनात्मक बुद्धिमत्ता (EI) को कैसे दर्शाते हैं

✧ सामाजिक कौशल सामाजिक परिस्थितियों जैसे खेल, टीम प्ले या गतिविधि, परिवार के साथ अच्छा समय बिताना, या रोजमर्रा की जिंदगी में बातचीत आदि के बेहतर संपर्क से विकसित होते हैं।

✧ ध्यान दें कि आपका बच्चा खेलते, पढ़ते, स्कूल आदि में अपने साथियों या दूसरों के साथ कैसा व्यवहार करता है। उस पर कड़ी नजर रखें और उसे बताएँ कि वह कहाँ सुधार कर सकता है।

✧ इससे उसे रोजाना आत्मचिंतन और अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने में मदद मिलेगी, जिससे उसकी भावनात्मक बुद्धिमत्ता बढ़ेगी।

गतिविधि– अपने बच्चे के दोस्तों को आमंत्रित करके और उनके लिए एक–दूसरे के साथ बातचीत करने और मिलकर काम करने के लिए विभिन्न समूह और व्यक्तिगत गतिविधियों का आयोजन करके एक प्ले–डेट की योजना बनाएँ। इससे उनके सामाजिक, संज्ञानात्मक, धैर्य और टीम–प्लेयर कौशल में वृद्धि होगी।

अपने बच्चे को रिश्ते बनाने के लिए प्रोत्साहित करना

✧ कभी–कभी, आप देख सकते हैं कि हालाँकि आपका बच्चा भावनात्मक रूप से बुद्धिमान है, लेकिन शर्मीलेपन के कारण, वह सामाजिकता में असमर्थ है, जिससे उसके आत्म–सम्मान को ठेस पहुँच सकती है।

✧ इसलिए, नियमित रूप से खेलने, समूह गतिविधियों और सामाजिक समारोहों की योजना बनाने से आपके बच्चे को अपने कम्फर्ट जोन से बाहर निकलने और अपने आस–पास के लोगों को बेहतर ढंग से समझने में मदद मिलेगी।

✧ अच्छे सामाजिक कौशल वाले बच्चे किसी भी परिस्थिति में आसानी से खुद को ढाल लेते हैं, और अगर यह स्वाभाविक नहीं है, तो सामाजिक परिस्थितियों के लगातार संपर्क से इसका अभ्यास किया जा सकता है।

7. समस्या–समाधान क्षमताएँ

✧ बच्चों में यह कौशल उनके सहानुभूतिपूर्ण स्वभाव से विकसित होता है।

✧ भावनात्मक बुद्धिमत्ता और विश्लेषणात्मक सोच

✧ उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले बच्चे प्रतिक्रिया देने से पहले हमेशा सोचते हैं और किसी निष्कर्ष पर पहुँचने से पहले दूसरों की भावनाओं को समझने की कोशिश करते हैं। यह उनकी विश्लेषणात्मक सोच को दर्शाता है।

✧ इससे न केवल उन्हें किसी भी संघर्ष से बचने में मदद मिलेगी, बल्कि उनके समस्या–समाधान कौशल में भी वृद्धि होगी।

उदाहरण के लिए, आपके बच्चे को एक समूह परियोजना दी जाती है, जहाँ किसी गलतफहमी के कारण, वे परियोजना में एक महत्वपूर्ण बात शामिल करने से चूक गए। उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाला बच्चा बिना सोचे–समझे बहस करने के बजाय बातचीत करके, विवादों को सुलझाकर और समाधान ढूँढ़कर बात करना पसंद करेगा। यह कौशल भविष्य में उन्हें एक अच्छा टीम खिलाड़ी बनने में भी मदद करता है।

बच्चे संघर्षों का सामना कैसे करते हैं और उनका समाधान कैसे करते हैं

✧ भावनात्मक रूप से बुद्धिमान व्यक्ति दूरदर्शी होता है और इसलिए वह हमेशा समस्या के बजाय संभावित समाधानों पर ध्यान केंद्रित करता है।

✧ वे हमेशा किसी भी समस्या के प्रति धैर्य, आशा, आशावाद और सकारात्मक दृष्टिकोण रखते हैं।

गतिविधि– अपने बच्चे को विभिन्न विचार–मंथन गतिविधियों में शामिल करें, जिससे वे स्वाभाविक रूप से किसी बाधा के परिणामों पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय उससे बाहर निकलने का रास्ता खोजने की ओर अग्रसर होंगे।

8. अनुकूलनशीलता और लचीलापन

✧ उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता का एक लक्षण नकारात्मक अहंकार से जुड़ा है। इसका अर्थ है बदलती जीवन परिस्थितियों के प्रति कम जिद।

✧ आपका बच्चा नई परिस्थितियों के साथ कितनी अच्छी तरह तालमेल बिठा पाता है?

✧ जीवन परिवर्तन और रूपांतरणों से भरा है, जिसके लिए बढ़ते रहने की एक अदम्य इच्छा की आवश्यकता होती है। इसके लिए नए स्कूल, नई जगह, पारिवारिक गतिशीलता में बदलाव आदि जैसी नई परिस्थितियों के अनुकूल और लचीला होना आवश्यक है।

कुछ प्रमुख लक्षणों में शामिल हैं–

✓ कुछ नया सीखने की जिज्ञासा।

✓ परिवर्तन के प्रति आशावादी।

✓ सकारात्मक सामना करने की क्षमता।

✓ नई चीजों को आजमाने की इच्छा।

कुछ बच्चे स्वाभाविक रूप से ऐसे ही पैदा होते हैं, जबकि अन्य को नएपन के साथ तालमेल बिठाने के लिए उन्हें आकार देना पड़ता है।

लचीलापन एक महत्वपूर्ण भावनात्मक कौशल क्यों है?

✧ जब बच्चा लचीला होता है, तो वह भावनात्मक रूप से लचीला होता है और जानता है कि अपने सामने मौजूद परिस्थितियों के अनुसार अपने तनाव और चिंता को कैसे प्रबंधित किया जाए।

✧ अपने बच्चे को लगातार नए खेलों, गतिविधियों, दोस्तों और परिवेश से परिचित कराने से उसे लचीला बनने में मदद मिलेगी।

✧ लचीलापन असहजता से उपजता है। इसलिए, यह जरूरी है कि आप अपने बच्चे को उसके आरामदायक दायरे में ही रहने से रोकें।

✧ अनुकूलनशीलता और लचीलापन उनमें धैर्य, सहानुभूति, समस्या–समाधान और टीम वर्क का विकास करते हैं, जिससे उन्हें जीवन भर मदद मिलती है।

गतिविधि– अपने बच्चे को विभिन्न जानकारीपूर्ण टीवी शो, फिल्में, गतिविधियाँ, भ्रमण, यात्राएँ आदि के माध्यम से विभिन्न व्यंजनों, खेलों, दुनिया भर के धर्म, संस्कृति और जीवनशैली के विभिन्न पहलुओं के बारे में जानकारी देकर बदलाव के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण के लिए तैयार करें।

9. दूसरों के प्रति करुणा

✧ संक्षेप में, करुणा का अर्थ है गतिशील सहानुभूति।

✧ करुणा और सहानुभूति के बीच अंतर

✧ करुणा और सहानुभूति के बीच का अंतर केवल क्रिया में अंतर है।

✧ सहानुभूति का अर्थ है दूसरों की धारणाओं, विचारों और भावनाओं को समझना, जबकि करुणा का अर्थ है उनकी मदद करने के लिए कुछ करना।

✧ बच्चे बचपन से ही सहानुभूति के लक्षण दिखाना शुरू कर देते हैं जब वे दूसरों को अपने खिलौने या नाश्ता देते हैं, दुखी होने पर दूसरों को दिलासा देते हैं, अकेले बच्चे को दोपहर के भोजन पर बुलाते हैं, जरूरतमंदों की मदद करते हैं, आदि।

करुणा ने भावनात्मक गहराई कैसे प्रदर्शित की

करुणा दिखाने वाला बच्चा उच्च भावनात्मक समझ का प्रतीक है क्योंकि वह दूसरों की स्थिति को समझने और उनकी समस्याओं का समाधान निकालने में सक्षम होता है। इससे बच्चों को टीमवर्क कौशल, परोपकारिता, मानवता, आशावाद, उम्मीद आदि विकसित करने में मदद मिलती है। लगातार अभ्यास उन्हें यह समझने में मदद करता है कि कैसे उनका छोटा सा प्रयास एक दिन बड़ा बदलाव ला सकता है। हालाँकि उनकी सहानुभूति और करुणा उनके जीवन के अनुभवों के साथ बढ़ती है, लेकिन उनकी नींव बचपन से ही रखनी चाहिए। एक देखभालकर्ता के रूप में, यह आपकी जिम्मेदारी होनी चाहिए कि आप अपने बच्चों में बचपन से ही सहानुभूति और करुणा की भावना जगाएँ। यह भी याद रखें कि बच्चे वही सीखते हैं जो वे देखते हैं। इसलिए, यह जरूरी है कि आप उनके आदर्श बनें।

गतिविधि– उन्हें पेड़ लगाने, स्वच्छता के प्रति जागरूकता फैलाने, गरीबों या आवारा जानवरों की मदद करने, ऊर्जा बचाने आदि जैसे सामाजिक कार्यों में शामिल करें। ये सचेतन गतिविधियाँ न केवल उनमें जिम्मेदारी की भावना विकसित करती हैं, बल्कि उन्हें आने वाली पीढ़ियों की बेहतरी के प्रति भी जागरूक बनाती हैं।

10. नेतृत्व गुण

क्या आपका बच्चा किसी गतिविधि की योजना बनाने में पहल करता है? क्या आपका बच्चा संघर्षों का समाधान करने वाला और शांतिप्रिय है? क्या आपने अपने बच्चे को अपनी उदासी या गुस्से पर काबू पाते और दूसरों के नजरिए को समझने की कोशिश करते देखा है?

✧ तो बधाई हो! आपके घर में एक नन्हा नेता है।

✧ बच्चों में उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता उनके दैनिक जीवन में उनके नेतृत्व गुणों से जुड़ी होती है।

शिक्षा में भावात्मक बुद्धि का स्थान

आज की शिक्षा केवल पुस्तकीय ज्ञान तक सीमित नहीं रह सकती। भावात्मक बुद्धि को पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाना आवश्यक है। इसके लिए शिक्षकों को बच्चों के साथ संवेदनशील व्यवहार करना होगा और विद्यालयों में भावनात्मक जागरूकता, सहानुभूति, संवाद कौशल और तनाव प्रबंधन जैसी गतिविधियों को शामिल करना चाहिए।

निष्कर्ष

यह एक सर्वमान्य तथ्य है कि व्यक्ति का व्यवहार ही उसे सफल बनाता है, और यह उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता के लक्षण में गहराई से निहित है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता अलग–अलग राय, धारणा, विचार और भावनाओं वाले विभिन्न समूहों के लोगों के साथ काम करने का मार्ग प्रदान करती है और उन्हें एक साथ काम करने का सहज अनुभव प्रदान करती है। यह कौशल आमतौर पर सरकार, खुफिया एजेंसियों, व्यवसायों आदि में आधिकारिक पदों पर आसीन लोगों में देखा जाता है। देखभालकर्ता के रूप में, यह आपका कर्तव्य है कि आप अपने बच्चों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ाएँ और उन्हें इस जटिल दुनिया को समझने के लिए तैयार करें, जिससे उनका जीवन आसान हो। आर फॉर रैबिट, एक देखभालकर्ता होने के नाते हमेशा से बच्चों के स्वस्थ विकास और वृद्धि में सहायक रहा है। यह सोशल मीडिया, व्हाट्सएप पेरेंटिंग समुदाय पर इसकी विभिन्न पहलों और सूचनात्मक पोस्टों, और माता–पिता को सुरक्षा और राहत की भावना देने वाले अद्भुत बेबी गियर और उत्पादों के माध्यम से संभव हुआ है।

संदर्भ ग्रंथ

1. https://study-com.translate.goog/academy
2. https://rforrabbit.com/blogs
3. https://nobaproject-com.translate.goog
4. Bar-On, R. (1997). *The emotional intelligence inventory (EQi): Technical manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
5. Alarcón Parco, D., Jó, B., & Patricia, S. (2015). Conductas internalizantes y externalizantes en adolescentes. *Liberabit*, *21*(2), 253–259.