HERBETPUR CHRISTIAN HOSPITAL

In His service with holistic care since 196

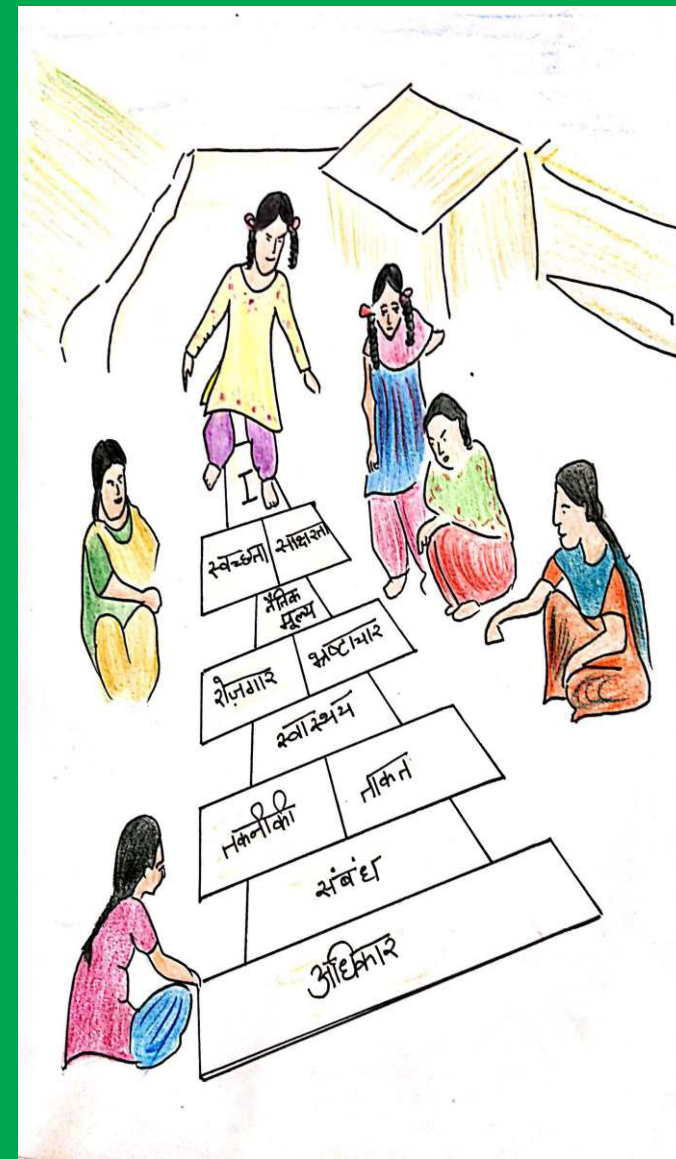
सामुदायिक स्वास्थ्य एवं विकास परियोजना
हरबर्टपुर मसीह अस्पताल
हरबर्टपुर, देहरादून – 248142, (उत्तराखण्ड)
फोन :– 01360 250260
ई.मेल – herbertpur@eha-health.org

Australian Aid

TEARAUSTRALIA

शिक्षकों हेतू

समय की जरूरत



पढ़कर जानिए!

समुदाय विकास हित धारक –शिक्षक के लिए पठन सामग्री

उदद्देश्यः

1. सामुदायिक विकास हित धारक –विशेषकर शिक्षक व शिक्षिका मानसिक स्वास्थ्य विषय के ऊपर सही समझ व ज्ञान प्राप्त कर सके।
2. शिक्षक व शिक्षिका अपनी भूमिका के प्रति संवेदनशील हो सके और स्कूल–परिसर व समाज में फैली समाजिक–सांस्कृतिक व पर्यावरण त्रुटियों के प्रति विद्यार्थी व अभिभावक को जागरूक कर सके ।
3. व्यक्ति–परिवार जो मानसिक रोग से प्रभावित है उनके उपचार, देख रेख एवं पुर्न स्थापित होने के लिए सार्थक जुड़ाव हेतु परामर्श, मार्गदर्शन , रैफरल एवं सहयोग प्रदान कर सके।

भाग–1

समाज में शिक्षक का महत्व

1 शिक्षक समाज में अति सम्मान की दृष्टि से देखा जाता है।
2 शिक्षक माता–पिता के समान आदर पाता है।
3 शिक्षक समाज का दर्पण है।
4 शिक्षक विश्वास का प्रतीक है।
5 शिक्षक बच्चों का मार्ग दर्शक करने वाला है।
6 शिक्षक बच्चों का आत्म विश्वास बढ़ाने वाला है।
7 शिक्षक देश का भविष्य निर्माता है।

अच्छे शिक्षक के गुण

पढ़ाई करने वाले बच्चों पर शिक्षक के व्यवहार द्वारा क्या प्रभाव होता है?
अतः इस सवाल को ध्यान में रखते हुये हमे जानना जरूरी है कि एक अच्छे शिक्षक होने के नाते किन गुणों को अपने जीवन में अपनाना है।

1 शिक्षक को बच्चों एवं अभिभावक के साथ सदा दोस्ताना का व्यवहार रखना चाहिए।
2 शिक्षक को सदा सहनशीलता का आचरण रखने वाला होना चाहिए।
3 शिक्षक को एक अच्छा तालमेल बनाने वाला होना चाहिए।
4 शिक्षक सदा समय देने वाला होना चाहिए।
5 शिक्षक अनुशासन का पालन करने वाला हो।
6 शिक्षक स्वयं सिखने वाला हो और खुला विचार का हो।
7 शिक्षक समाज के दबाव को बर्दाश्त करने वाला हो।

- ♦ विद्यार्थी लगातार बेसहाय मेहसुस करता है और हीन भावना के कारण असवेंदनशील, आक्रमक, और हर बात में प्रतिरोध करता है।
- ♦ ऐसे विद्यार्थी नशा, ध्रुमपान, शराब इत्यादि का शिकार कम उमर में ही बन कर जाते हैं।
- ♦ ऐसे विद्यार्थी स्कूल से टपते हैं या फिर स्कूल न आने का बहाना करते है और ज्यादातर स्कूल छोड़ देते हैं।
- ♦ पढ़ाई पूरी नही ंकर पाते जिससे घर–परिवार में तनाव की स्थिति सदा बनी रहती है और कभी–कभी तो व्यक्ति आत्महत्या के विचार भी रखता है।

इसके लिए शिक्षकगण /स्कूली समुदाय क्या कर सकता है ?

सुरक्षित रहना और सुरक्षा प्रदान करना हर विद्यार्थी का अधिकार है।

- ♦ स्कूल नीतियों में डराने–धमकाने जैसे व्यवहार पर कोई शामिल करें जिससे ऐसे व्यवहार पर रोक लगायी जा सके।
- ♦ ऐसे व्यवहारो के प्रति विद्यार्थियों को निरंतर जागरूक किया जाये और इसके दुष–प्रभाव व परिणाम के ऊपर चर्चा करें।
- ♦ अध्यापक अपने विद्यार्थियों के संग पढ़ाते समय दोष्ताना का व्यवहार रखें।
- ♦ अध्यापक इस बात को सदा ध्यान रखें कि वे भी समाज का हिस्सा हैं और अक्सर पढ़ाते समय जाने–अनजाने में उनका अपना व्यवहार डराने–धमकाने, उत्पीड़न व हिंसक हो जाता है इसलिए उन्हें स्चयं सदा संवेदनशील रहना है और बच्चों के साथ नम्रता और धैर्य के साथ पेश आना है।
- ♦ स्कूल प्रशासन अपने स्कूली व्यवस्था में परामर्शदाता की नियुक्ति करें ताकि ऐसे विद्यार्थीयों को परामर्श दे सके और स्कूली वातावरण मधुर बनाने में अहम भूमिका दे सके।
- ♦ स्कूल प्रशासन **"किडस् हैल्पलाईन"** (kids help line) की व्यवस्था भी खोल सकती है जिससे वे सीधे बिना किसी के डर से मदद् ले सकते हैं।
- ♦ माता–पिता को भी जागरूक करे और इसके लक्षणों की पहचान करनी सिखायें।

भाग – 4
शिक्षक के दायित्व/ शिक्षक क्या कर सकते हैं :–

- शिक्षक अपने शिक्षण–दायित्व /भूमिका को विद्यार्थी के सर्वांगीण विकास के साथ सदा जोड़कर अपने दायित्व का पालन करें।
- बच्चे/विद्यार्थी के परिवार साथ बातचीत करे या परामर्श दें।
- पढ़ाते समय ध्यान दे कि बच्चे /विद्यार्थी के आत्मविश्वास को कैसे जागृत करना है।
- अगर बच्चे/विद्यार्थी में ऐसे कोई लक्षण दिखाई दे जो उसके आम व्यवहार से अलग हट कर हों तो उनको मनोचिकित्सक के पास जरूर से रैफर करे।
- समय–समय पर सामाजिक मुदद्ों जैसे अन्धविश्वास, कुर्तियों, नशा, लिंग–भेद, घरेलू हिंसा, दहेज प्रथा, इत्यादि विषयों पर बातचीत करें एवं जन–जागरूकता करे।
- मानसिक स्वास्थ्य के प्रति समाज को जागरूक करना।
- शिक्षक समय–समय पर स्वयं का मूल्यांकन करें और परिणाम स्वरूप उसमें सुधार करें।
- आप अपने स्कूल के कार्यक्रम में, जिला मानसिक स्वास्थ्य टीम या शिफा परियोजना को विशेष सत्र या सहायता हेतु मदद् ले ।
- छात्रो को अनुसाशन करने से पहले इस बात पर जरूर विचार करें कि अनुसाषित के लिए कौन सा तरीका सबसे फायदेमंद रहेगा जिससे विद्यार्थी के जीवन भी सुधर पाये और उसपर नकारात्मक प्रभाव भी न पड़े।

अतिरिक्त जानकारीः

डिस्लेक्सिया विकार या समस्या के बारे में जनना क्यों जरूरी है?
डिस्लेक्सिया एक भाषा–आधारित सीखने की विकलाँगता है जो कि लक्षणों के संग्रह को दर्शाता है जिसके परिणामस्वरूप लोगो को विशिष्ट भाषा कौशल, विशेष तौर से पढ़ने की कठिनाई का सामना करना पढता है। डिस्लेक्सिया वाले छात्र आम तौर पर अन्य भाषा कौशल जैसे वर्तनी, लेखन और शब्द–उच्चारण में कठिनाइयों का अनुभव करते हैं। यह सिखने की अक्षमता के रूप में संदर्भित किया जाता हैऔर डिस्लेक्सिया से प्रभावित छात्र के लिए अकादमिक रूप से सफल होना और भी मुश्किल हो जाता है जब कक्षा निर्देशात्मक (भाषण) ढँग से चलाई जाती है। अधिक गंभीर रूपों में इसको ठीक करने के लिए विशेष शिक्षा, विशेष आवास और विशेष सहायता की जरूरत पढ़ती है।
इसलिए जरूरी है कि शिक्षक अपने विषयों को पढ़ाने के लिए रचनात्मक तरीकों का इस्तेमाल करें।

अनुक्रमणिका

उद्देश्य :–

भाग – 1

1. समाज में शिक्षक का महत्तव
2. अच्छे शिक्षक के गुण

भाग – 2

1. मानसिक स्वास्थ्य : एक परिचय
2. मानसिक असंतुलन
3. मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक–
4. मानसिक समस्या के आम लक्षण

भाग – 3

1. मानसिक स्वास्थ्य के निर्धारक (स्कूल कक्षा–वातावरण निर्धारक)
2. छात्रों में पियर प्रेशर
3. बूलिंग (छात्रों को डराना, धमकाना, उत्पीडन, भेदभाव, हिंसा)

भाग – 4

1. शिक्षक के दायित्व

अतिरिक्त जानकारी – डिस्लेक्सिया

3. मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारण –

जैविक (जीवन/शरीर संबधित) कारक:	1. मस्तिष्क में रंसायनिक असन्तुलन का होना 2. अनुवांशिक (खानदानी/ पैत्रिक/ गर्भवास्था) 3. दिमागी / सर में अंदरूनी चोट 4. लम्बी बीमारी 5. कुछ दवाओं का बुरा परिणाम (दुष्परिणाम)
मनोवैज्ञानिक कारक:	1. आत्मसम्मान की कमी 2. नकारात्मक/संदेहवादी सोच
समाजिक कारक:	1. लगातार परिवारिक हिंसा 2. गरीबी 3. बेरोजगारी 4. मलिन / गरीब बस्तियों में जीवन यापन 5. बे औलाद होना 6. समाजिक भेद भाव/ कलंक
बचपन के प्रभाव:	1. मारपीट और शारीरिक एवं यौन उत्पीड़न/शोषण 2. भावनात्मक जरूरतो में कमी या अनदेखा करना 3. माता–पिता या किसी करीबी संबंधी की मौत

4. मानसिक समस्या के आम लक्षण :–

यदि आपके समुदाय में कोई व्यक्ति मानसिक असंतुलन के लक्षणों का अनुभव दो हफ्तो से ज्यादा से कर रहा है तो उसे मानसिक समस्या की समस्या है अत: उसे मानसिक विशेषज्ञ के पास भेजें।

सामान्य मानसिक रोग के लक्षण	गम्भीर मानसिक रोग के लक्षण
1. नींद में दिक्कत 2. भूख में कमी 3. निर्णय लेने में अक्षम 4. निरंतर ध्यान भटकना 5. सामाजिक अलगाव 6. निराशावाद व कार्य में कोई रुचि नही 7. उपेक्षित व्यवहार 8. अत्यधिक भय या घबराहट महसूस करना 9. गंदगी से रहना 10.नशे वाली चीजों का अत्यधिक सेवन	1. काल्पनिक/ अवास्तविक (फर्जी) चीजें देखना 2. काल्पनिक/ अवास्तविक (फर्जी) बाते महसूस करना। 3. खुद से बात करना 4. काल्पनिक/ अवास्तविक (फर्जी) आवाजें सुनना 5. मृत्यु एवं आत्महत्या का विचार 6. हिंसात्मक व तेजी से बोलना 7. बेवजह हंसना, रोना, चिलाना 8. बेबस होना

3. हिंसा :– हिंसा का अर्थ है कि दूसरे व्यक्ति के खिलाफ जान बूझकर प्रयोग किये गये शारीरिक बल या ताकत या ऐसा करने की धमकी देना या वास्तव में ऐसा करने से है जिसके फलस्वरूप मनोवैज्ञानिक हानि पहुँचाती है , चोट लगती है या कुछ मामलों में मृत्यु हो जाती हो जाती है।

डराने–धमकाने के लक्षण

हर वो विद्यार्थी जिसे डराया–धमकाया हो या फिर जो दूसरों को डरा–धमका रहा हो वह अलग–अलग प्रतिक्रिया या हरकत करता है। विद्यार्थी के व्यवहार और स्वभाव भी विभिन्न प्रकार के कारणों के वजह से बदल सकते हैं। परन्तु निम्नलिखित कुछ ऐसे कारण है जो यह दर्शा सकते है कि विद्यार्थी डराये–धमकाये जाने का अनुभव कर रहे है :

ऐसे लक्षण जिनपर अध्यापक ध्यान दे सकता हैं

- विद्यार्थी आक्रमक या अविवेक पूर्ण या अत्याधिक शान्त हो जाता है।
- लड़ाई झगड़ो में शामिल होना शुरू कर देता है।
- इस बारे में बात करना बंद कर देता है कि क्या गलत हो रहा है।
- स्कूल ग्रेड कम होने शुरू हो जाते हैं।

कभी–कभी ड़राना–धमकाना कम प्रत्यक्ष हो सकता है, लक्षण निम्नलिखित हैं :

- विद्यार्थी अक्सर अकेला है या उसे स्कूल में मैत्री समूह से अलग किया गया हो।
- विद्यार्थी स्कूल में बराबर तंग किये जाने या हॅसी उडाए जाने का शिकार बनता है।
- कक्षा में विद्यार्थी की बोलने की क्षमता में या इच्छा में कमी / बदलाव और कई बार विद्यार्थी भयभीत या असुरक्षित मेहसुस करता है।

ऐसे लक्षण जिन्हें माता–पिता सूचित कर सकते हैं :

- स्कूल जाना नहीं चाहता है या स्कूल जाना के लिए बहाने या दूसरा रास्ता ढूढता है या फिर अकेला / पैदल स्कूल जाने से मना / घबराता है।
- सोने व खाने की प्रवति में बदलाव ।
- बार –बार रोता है, बे वजह क्रोधित होता है या अपना स्वभाव बदलता है।
- चोट, खरोच व कट लगने के स्पष्ट कारण।
- खोया हुआ या क्षतिग्रस्त सामान या कपड़े ।
- भूखे घर आना ।

वो विद्यार्थी जिन्हें डराये–धमकाये जाने की संभावना अधिक होती है उनमें निम्नलिखित की संभावना भी अधिक होती है :–

♦ स्कूल में असंगत महसुस करना और स्कूल को नापसंद करना।
♦ भावुकता के उच्च स्तरो का प्रदर्शन करने का लक्षण जो कि अतिसंवेदनशीलता और प्रतिरोधक क्षमता के निम्न स्तरो को दर्शाते हैं।
♦ अपने मित्र समूह में अच्छे से न धुल मिल पाना या मित्रों से अस्वीकारीयता, वाद विवाद से बचना और सामाजिक तौर पर गैर मिलनसार होना।

डराने धमकाने के प्रकार

डराने धमकाने का वर्णन करने के सबसे सामान्य तरीके नीचे दर्शाये गये हैं और यह तीन प्रकार का होता है :–

♦ **मुँह–जबानी डराना धमकाना :–** जिसमें गाली गलोज करना या किसी के वजन, कद या शारीरिक विशिष्टता, या जाति, लैगिकता, संस्कृति या धर्म जैसे अन्य विशेषताओं के कारण उनका अपमान करना शामिल है।
♦ **शारीरिक रूप से डराना धमकाना** :– जिसमें किसी से मारपीट करनी या अन्यथा उन्हें नुकसान पहुँचाना , किसी व्यक्ति को धक्का देना या भयभीत करना या उनकी संपति को नुकसान पहुँचाना या चोरी करना शामिल है।
♦ **सामाजिक रूप से डराना धमकाना:–** जिसमें किसी व्यक्ति का लगातार बहिष्कार करना या ऐसी तस्वीरें या जानकारियो साझा करना शामिल है जिनसे दूसरे व्यक्ति पर नुकसानदायक प्रभाव पढ़ता है।
♦ **डराने धमकाने से विद्यार्थी पर होने वाले नुकसान**

डराने धमकाने से विद्यार्थी पर नुकसान पहुँचने की संभावना होती है, हॉला कि यह जरूरी नहीं है कि हर तरह की अनचाही कार्य से नुकसान पहुँचे । डराने–धमकाने के कुछ प्रकारो से होने वाले मनोवैज्ञानिक नुकसान पहुँच सकता है, जिनका असर दोनो छोटे समय का या अधिक समय का हो सकता है । विद्यार्थी की अवस्था कोमल व विकासशील होती है । उसका विकास सर्वांगीण होता है वह मानसिक, शारीरिक, भावनात्मक, समाजिक व आत्मिक तौर से बढ़ता है और ऐसे समय में उसे सही स्कूली व धरेलू वातावरण मिलने पर उसका सर्वांगीण विकास होने में मदद् मिलती है।

डराने धमकाने से विद्यार्थी पर होने वाले नुकसान निम्न हैं :

♦ डराने धमकाने का भय ही तनाव है, जो कि विद्यार्थी के दिमाग, हृदय, सोच और व्यवहार को नकारात्मक प्रभाव डालता है।
♦ विद्यार्थी सदा शक्तिहीन मेहसुस करता है और उसका भावनात्मक विकास असंतुलित होता है।
♦ विद्यार्थी अपने मित्रों से मिलने–जुलने में कम रूचि रखता है जिससे सामाजिक अलगाव की स्थिति होती है।
♦ विद्यार्थी की सामाजिक प्रतिष्ठा पर ठेस पहुँचती है और उसका आत्म सम्मान और आत्म विश्वास स्वयं और दूसरो के प्रति कमजोर होता है। उसकी दृष्टिकोण पर बुरा प्रभाव होता है जिससे नकारात्मक सोच पैदा होती है।

8 शिक्षक बच्चों का सर्वांगीण विकास करने वाला हो।

9 शिक्षक रंचनात्मक रूप से सिखाने वाला एवं कक्षा का माहोल को मजेदार बनाकर रखने वाला होना चाहिए जिससे बच्चों में शिक्षा के प्रति रूचि बढ़े।

10 शिक्षक बच्चों में समस्या की पहचान एवं अभिभावक के साथ तालमेल रख समाधान हेतु मददगार होना चाहिए।

11 शिक्षक सुगमकर्ता की भूमिका द्वारा सिखाने वाला होना चाहिए न कि एक सलाहकार जैसे।

12 शिक्षक दोषी शब्दावली या ऐसे शब्द जो विद्यार्थीयों में अन्तर पैदा करते हों उनके प्रयोग की जगह ऐसे प्रक्रिया का इस्तेमाल करने वाला हो जो विद्यार्थियों की अच्छी मानसिकता को बढ़ावा दे सके।

भाग – 2

मानसिक स्वास्थ्य : एक परिचय

1. मानसिक स्वास्थ्य परिभाषाः–

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार मानसिक रूप से स्वस्थ्य व्यक्ति उसको कहेंगे जो निम्न बाते पाई जाती हैः–

♦ जो अपनी क्षमताओं को पहचानता हो।
♦ अपने नियमित कार्यों में आने वाली समस्याओं या बाधाओं का सामना सकारात्मक रूप से कर सकता हो।
♦ अपनी तथा परिवार की जिम्मेदारियाँ उठाने में सक्षम हो।
♦ अपने समुदाय के विकास में योगदान कर सकें।
♦ सम्पूर्ण रूप से उत्पादक कार्य कर सकता हो।

2. मानसिक असंतुलनः

यह एक संक्षिप्त या फिर लम्बे समय तक चलने वाली स्थिति है।

मानसिक असंतुलन निम्न स्थितियों को दर्शाता है

♦ ज्यादा तनाव महसूस करने की स्थिति
♦ नियमित कार्यों में आने वाली समस्याओं का सामना कर पाने में अक्षमता
♦ पारिवारिक, सामाजिक एवं आर्थिक स्थिति में व्यवहार में होने वाली बाधाओं के कारण नकारात्मक प्रभाव
♦ सोच सम्बन्धी एवं भावनात्मक समस्याऐं

छात्र पियर प्रेशर के अर्न्तगत होने वाले कुछ सकारात्मक प्रभाव :–

1 छात्र स्कूलो में नियमित हो जाते है।
2 शैक्षणिक प्रदर्शन अच्छा हो जाता है।
3 शिक्षा को पूरा करने और आगे की शिक्षा को करने के लिए प्रेरणा मिलती है।
5 खेल और अन्य पाठ्यक्रम गतिविधियों में भाग लेने में प्रेरणा मिलती है।

लेकिन कभी–कभी दोस्तो का गलत प्रभाव भी पड़ सकता है जिसके वजह से बच्चे गलत चीजों का शिकार बन जाते है और अगर शिक्षक या माता–पिता बच्चो पर जबरदस्ती करने की कोशिश करते हैं तो उसका उल्टा असर होता है और बच्चे आकरमक हो जाते हैं या अपनी बातो को छुपाने लगते है।

छात्र पियर प्रेशर के अर्न्तगत होने वाले कुछ नकारात्मक प्रभाव :–

1 घ्रुमपान या तंबाकू/हुक्का या फिर नशीली या मादक पदार्थों का सेवन करना।
2 अभिवावकों को बिना बताये स्कूल से टपना या छोड़ देना ।
3 परिक्षाओं में नकल करना ।
4 प्रेम प्रसंग (डेटिंग) या व्यस्क संबन्धों में शामिल होना ।
5 वजन कम करने वाली दवाईयों का अनुचित तरीके से सेवन करना।
6 स्वास्थ्य सौन्दर्य या फैशन टिप्स को अपनाना
7 कभी–कभी तो दोस्तों के दबाव में आकर महॅगे फोन/ लैपटॉप/ वाहन इत्यादि की मॉग करते हैं क्योंकि उनके दोस्तो वो सब रखते हैं या उनकी संगत में शामिल रहना है।

पियर प्रेशर से निपटने के लिए क्या कर सकते हैं :–

1 **मना करना सिखाये:–** शिक्षक बच्चो को ना बोलना भी सिखायें। उनको बताये कि उन्हें हर बात के लिए अपने दोस्तों को खुश करने के लिए हॉ बोलना जरूरी नहीं है। उनको सिखायें कि वे अपने मन अनुसार अपने दोस्तो की बातो को मान सकते हैं। बच्चों को स्कूल में आने के उददेश्य जो कि पढ़ाई है उसके बारे में याद दिलाये ।

2 **सही मित्र पहचान ने और निर्णय लेने में मदद् करे :–** बच्चों को सिखाये कि कैसे वे अपने जीवन में सही मित्र को चुन सकते है? अपने माता–पिता से बातचीत करना और स्कूल में हुई हर दिन की परिस्थिति को घर के बड़े–बुजुर्गों को साथ साझा करना एक बहुत बड़ी कला है। ऐसा करने से सही और गलत का मालूम चलता है और बच्चे सही चुनाव और निर्णय लेने की प्रक्रिया से गुजरते है। वे अपने मित्रों की अच्छाई और बुराई जैसे लक्षणों से परिचित होते है।

3 **गलत आदतों के बारे में शिक्षा दे :–** बच्चों को गलत आदतों और उनसे होने वाली नकारात्मक प्रभाव के बारे में चर्चा करे व समझाये – उदहारण के तौर पर धुमपान करने से होने वाली स्वास्थ्य पर नुकसान व घर परिवार व समाज पर इसका दुष्प परिणाम। ऐसा करने से छात्र जागरूक होता है और अपने दोस्तो का उसे ना करने में कोई झिझक नहीं होती है।

4 **बच्चों में सकारात्मक विश्वास जगाये :–** बच्चे देश का भविष्य है इसलिए जरूरी है कि उनका सर्वांगीण विकास हो । ऐसा होने के लिए जरूरी है कि शिक्षक बच्चो के साथ मित्र का व्यवहार रखे जिससे बच्चों में सकारात्मक विश्वास जागेगा और वे शिक्षा के प्रति सदा जागृत और प्रेरित रह सके। बच्चों को प्रोत्साहित करे कि वे हमेशा उनके साथ हैं अर्थात आप उनको किसी भी परिस्थिति में अकेला नहीं छोडेंगे। ऐसा करने से बच्चे आपसे अपनी बातो को खुल कर साझा करेंगे और कोई बात छुपायेंगे नही। बच्चे अपने आप को सुरक्षित महसूस करेंगे और उनका आत्म विश्वास भी बढ़ेगा।

5 **घ्यान रखे कि किशोरावस्था में डिप्रैशन ज्यादतर रैंगिंग, परीक्षा दबाव और प्रेम–प्रसंग दौरान होता है :–**अक्सर देखा गया है कि सीनियर छात्र जूनियर छात्रों पर दबाव डालते हैं कई ऐसी घटना भी सामने आयी है जहॉ रैगिंग से तंग आकर छात्र ने आत्महत्या कर ली है। इसी तरह से परीक्षा के समय और परीक्षा–परिणाम उपरान्त भी छात्रो में आत्महत्या की शिकायत सामने आई है। ना सिंफ यह लेकिन प्रेम–प्रसंग दौरान भी जब रिस्ता नकारात्मक हो जाता है तब भी छात्र या तो डिप्रैशन में पड़ जाता है या फिर आत्महत्या कर लेता है। इसलिए जरूरी है कि शिक्षक इन बातो का हमेशा ध्यान रखे और बच्चो को रचनात्मक तरीके से शिक्षा प्रदान करे। इन विषयों पर उनसे समूह में खुल कर चर्चा करे ताकि उनका भविष्य स्वस्थ और उज्जवल हो सके ।

II बूलिंग–Bullying
(डराना धमकाना, उत्पीड़न, भेद–भाव, हिंसा)

डराना धमकाना, उत्पीड़न, भेद–भाव, हिंसा यह सभी पारस्परिक व्यवहार होते हैं जो नकारात्मक परिसरों का निर्माण कर सकते हैं या योगदान दे सकते हैं। सभी स्कूल समुदायों को ऐसे व्यवहार के लिए अपने स्कूल नीतियों व कार्यविधियों में स्पष्ट परिभाषाऐं प्रदान करनी चाहिए।

परिभाषा :–

1 **डराना धमकाना :–** डराना धमकाना दोहराए जाने वाला मुँह–जबानी, लिखित, शारीरिक और/या सामाजिक तौर से किया जाने वाला व्यवहार होता है जिसमें शारीरिक व मनो–समजिक नुकसान पहुँचता है। इसमें किसी एक व्यक्ति विशेष या समूह द्वारा किसी एक व्यक्ति या एक से अधिक व्यक्तियों के प्रति अपने अधिकारों का दुरूप्योग करना शामिल है। डराना धमकाने का व्यवहार आमने सामने या ऑनलाइन रूप से हो सकता है और यह प्रत्यक्ष (खुल्लमखुल्ला) या अप्रत्यक्ष (गुप्त रूप सें) हो सकता है।

किसी प्रकार के डराने–धमकाने वाले व्यवहार या किसी कारणवश किये गये ऐसे व्यवहार के तमाशाई लोगो सहित इसमें शामिल लोगों पर लम्बी अवधि के प्रभाव पड़ सकते है।

एक बार घटित होने वाली घटनाओं और बराबरी के लोगों के बीच के विवादों, मतभेद, विचारों का टकराव /ना–मँजूरी या झगड़ों को डराने–धमकाने वाले व्यवहार के तौर पर परिभाषित नहीं किया जा सकता, चाहे यह आमने–सामने हो या फिर ऑनलाइन हो। परन्तु, फिर भी इन विवादों पर ध्यान देने और इनका समाधान करने की आवश्यकता होती है। इसी प्रकार से हर प्रकार की ऑनलाइन समस्या डराने–धमकाने वाला व्यवहार नहीं होती है। (आनलाइन बुलिंग को भी कभी–कभी साइबर बुलिंग के नाम से जाना जाता है और उस व्यवहार को दर्शाता है जो सूचना व संचार प्रौद्ययोगि करण के माध्यम से अक्सर किया जाता है।)

2 **उत्पीड़न और भेदभावः–** उत्पीड़न ऐसा व्यवहार है जिसमें निम्नलिखित कारणों के वजह से किसी व्यक्ति विशेष या किसी समूह को निशाना बनाया जाता है :

- ♦ पहचान, जाति, संस्कृति, जातीय–मूल
- ♦ धर्म
- ♦ शारीरिक विशेषताऐं, क्षमता या विकलांगता
- ♦ लिंग
- ♦ लैगिंक रूझान
- ♦ आर्थिक स्थिति, वैवाहिक, परवरिश (पेरंटिग)

यह किसी भी व्यक्ति को ठेस पहुँचा सकता है, अपमानित कर सकता है या फिर इससे शत्रुता वातावरण पनपता है। ऐसा हो सकता है यह व्यवहार का कोई निरंतर तरीका या फिर कोई एक मात्र कृत्य हो। अधां धुंध तरीके से किसी पर भी या समान व्यक्ति (व्यक्तियों) की ओर किया जाये या फिर जान बूझकर या अनजाने में किया जाता है।

भाग – 3

मानसिक स्वास्थ्य के निर्धारक : स्कूल–कक्षा वातावरण निर्धारक

स्कूल व कक्षा वातावरण में अक्सर देखने को मिलता है कि विद्यार्थियों के बीच हमेशा से ऐसे पारस्पारिक व्यवहार होते है जो कि एक दूसरो पर प्रभाव डालती है। अक्सर ऐसे व्यवहार आम होते हैं और स्कूल व अध्यापक इनको नजर अन्दाज करते है। परन्तु ऐसा भी देख गया है कि कई बार इन व्यवहारों के चलते पढ़ने वालो बच्चों में नकारात्मक प्रभाव होता है जो उनके सर्वांगीण विकास पर गहरा असर डालता है। ऐसे मुदद् क्या हो सकते हैं आईये उन पर थोड़ा विचार करे ताकि शिक्षक इन त्रुटि पर ज्ञान हासिल कर सवेदनशील होकर कार्य कर सके :–

I छात्रो में पियर प्रेशर या संगी छात्राओ का दबाव :–

बच्चे अपने दोस्तो से काफी जल्दी प्रभावित हो जाते है क्योंकि वे अपने दोस्तो से अलग नहीं रहना चाहते और अपना मजाक नहीं बनाना चाहते। कई बार उत्सुकता के कारण भी बच्चे दोस्तों से प्रभावित हाने लगते हैं। अक्सर किशोरावस्था में बच्चे अपने दोशतों/ सहपाठियों को प्रसन्न करने की कोशिश करते हैं । कभी–कभी यह प्रभाव सकारात्मक होता है जिस में एक बच्चा खेल से जुड़ी गतिविधियों में अधिक भाग लेने या पढ़ाई में बेहतर प्रदर्शन करने के लिए प्रोत्साहित होता है क्योंकि उसके दोस्त ऐसा कर रहे होते हैं।

अर्थपूर्ण जुड़ाव क्या है?

मानसिक स्वास्थ्य विषय – विकास एवं स्वास्थ्य दोनों के सन्दर्भ में महत्वपूर्ण मुद्दा है। मानसिक रोगियों को अपने जीवन में स्वस्थ्य व पुनः स्थापित होने में एकमात्र दवाई ही काफी नहीं है, परन्तु इसके साथ–साथ अन्य अर्थपूर्ण जरूरते भी हैं जैसे – परिवार का सहयोग, घरेलू कार्यों में सम्मिलित होना, समुदाय के अन्य वर्गो के साथ समावेश एवं जीविकोपार्जन भी महत्वपूर्ण कारक है।

इसलिए विकास, शिक्षा, स्वास्थ्य एवं धर्म के हित धारको को आवश्यक है कि वे इस दृष्टिकोण को रखते हुए समुदाय को जागरूक एवं संवेदीकरण कर उनका सहयोग सक्रिय रूप से करे।

www.DyslexiaIDA.org
(इस वैबसाइट की मदद् से आप इन सवालो का उत्तर ढूँढ सकते हैं ।)

अक्सर पूछे जाने वाले सवाल ः
प्र0 क्या डिस्लेक्सिया का इलाज है?
प्र0 डिस्लेक्सिया के लक्षण क्या हैं?
प्र0 ध्यान–अभाव–विकार (अटैंशन डैफीसिट डिसॉडर–ADD) और ध्यान–अभाव–अतिसक्रिय–विकार (अटैंशन डैफीसिट हाईपरऐक्टिव डिसॉडर–ADHD) क्या यह सिखने की विकलांगता है?

डिस्लेक्सिया क्या है? डिस्लेक्सिया एक विशिष्ट सिखने की विकलांगता है जो की मूलतौर से न्यूरोलॉजिकल है। इसकी विशेषता में शामिल है असटीक या धाराप्रवाह, शब्द पहचाने में मुश्किल और खराब व कठिनाई के साथ वर्तनी एवं उच्चारणकरना।

डिस्लेक्सिया के कारण–
डिस्लेक्सिया के स्टीक कारण अभी भी पूरी तरह से स्पष्ट नहीं है। लेकिन शरीर और मस्तिष्क की कल्पना के अध्ययन से डिस्लेक्सिया वाले व्यक्ति के मस्तिष्क के विकास और कार्यों के तरीके में अन्तर दिखाई देता है। डिस्लेक्सिया या तो बुद्धि की कमी या सीखने की इच्छा के कारण नहीं है, उप्युक्त शिक्षण विधियों के साथ, डिस्लेक्सिया वाले छात्र सफलतापूर्वक सीख सकते हैं।डिस्लेक्सिया सभी पृष्ठ भूमि और बौद्धिक स्तर के लोगो में होता है। डिस्लेक्सिया वाले लोग बहुत उज्ज्वल हो सकते हैं। वे अक्सर कला, कम्प्यूटर विज्ञान, डिजाइन, नाटक, इलेक्ट्रानिक्स, गणित, यांत्रिकी, संगीत, भौतिक–विज्ञान और खेल जैसे क्षेत्रो में सक्षम होते है।

डिस्लेक्सिया से जुड़ी गलत धारणायें
कई बार इन गलत धारणाओं के चलते डिस्लेक्सिया वाले व्यक्तियों को समय उपरान्त सहायता नहीं प्राप्त हो पाती है।

- माना जाता है कि डिस्लेक्सिया वाले छात्र अक्सर पीछे को पढ़ते हैं । लेकिन वास्तव में सचाई यह नहीं है। ऐसे छात्रों के वर्तनी / शब्द कई बार बहुत उलझे व गड़बड़ दिखाई पढ़ते हैं क्योंकि वे शब्दों के ध्वनि व अक्सर पैटर्न को जल्द पहचान और याद न कर पाने से से व ऐसा करते हैं।
- डिस्लेक्सिया एक बीमारी है इसलिए यह ठीक नहीं हो सकती – जबकि ऐसा कुछ नहीं है। यह सही निदान, उचित और समय पर र्निदेश, कड़ी मेहनत, परिवार, शिक्षकों , मित्रों व अन्य लोगो की सहायता से डिस्लेक्सिया वाले छात्र स्कूल और बाद में व्यस्क होने पर सफल हो सकते हैं।
- डिस्लेक्सिया वाले व्यक्तियों में बुद्धि का स्तर कम होता है लेकिन यह सत्य नहीं है।अक्सर नही तो , ज्यादातर देखा गया है कि वे काफी बुद्धिमान होते है।

डिस्लेक्सिया के लक्षण

प्राथमिक कक्षाओं के उम्र वाले बच्चों मे कुछ विशेष लक्षण शामिल है जैसे :–

- कक्षा में सरल कर्मों को याद रखने में कठिनाई जैसे 20 तक की गिनती को गिनना, सप्ताह के दिनों को याद रखना, वर्णमाला को दोहराना इत्यादि।
- तुकबंदी शब्द को समझने में कठिनाई जैसे "आम" और "काम" ।
- समान ध्वनि के साथ शुरू होने वाले शब्दों को पहचान ने में परेशानी होना जैसे उदहारण के लिए– बोतल, बरसात, बादल इत्यादि जोकि "ब" शब्द से शुरू होते हैं ।
- उच्चारण में कठिनाई ।
- किसी गीत के लय में आसानी से ताली बजाने में परेशानी होना।
- शब्दों को तुरंत याद कर बोलने में परेशानी होती है इसलिए वे वस्तुओं के नाम की जगह अक्सर ऐसे शब्दों का प्रयोग कर अपने वाक्यो को पूरा करते जैसे "वो समान" या "वो चीज"।
- स्थान और लोगो के नाम याद रखने में समस्या होती है।
- बोले गये दिशाओ को याद रखने में दिक्कत।

समान्य लक्षण जो डिस्लेक्सिया से प्रभावित लोग अक्सर अनुभव करते है ।उनमें शामिल है :–

- बोलना सीखना ।
- अक्षर व उनसे संबन्धित ध्वनि को समझने में कठिनाई।
- लिखित और बोली जाने वाली भाषा का आयोजन करने में परेशानी।
- संख्या तथ्यों को याद न रख पाना।
- जल्दी से समझने के लिए कम पढ़ना काफी है।
- विदेशी भाषा सीखना।
- गणित के सवालों को ठीक से करने में परेशानी ।
- वर्तनी में अक्सर कठिनाई।

डिस्लेक्सिया के प्रभाव

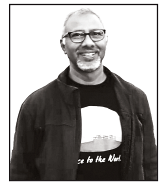
- समाजिक व भावनात्मक प्रभाव जैसे तनाव, स्कूल में रूचि की कमी, दुखी मन का होना, स्वयं पर दोष लगाना, स्वयं ग्लानि,
- आत्मसम्मान में कमी, स्वयं की पहचान में कमी

प्रस्तावना

इस पुस्तिका का संकलन मानसिक स्वास्थ्य व समुदाय आधारित विकास को ध्यान में रखकर किया गया है।

इस शैक्षिक अध्ययन सामग्री का उत्पादन, बुनियादी रीति से समुदाय के कुछ खास जनमानस व्यक्तियों जैसे – पंचायत सदस्य, धार्मिक अगुवे, शिक्षणगण, स्वास्थ्यकर्मी एवं वह व्यक्ति जो मानसिक रोगी है व उनके देखभाल करने वालो हेतु जो अपनी बीमारी में जीने के अनुभव व देखभाल के अनुभव के कारण विशेषज्ञ बन चुके है – के गहन समुदायिक साझेदारी बैठको के उपरान्त तैयार किया गया है। इसमें सम्मिलित विषयों को इस प्रकार व्यवस्थित किया गया है कि वे अनुक्रम में बने रहें।

पुस्तिका के माध्यम से संचालित प्रशिक्षण कार्यक्रम के अन्त में धार्मिक अगुवे, शिक्षणगण, स्वास्थ्यकर्मी एवं ग्राम पॅचायत के सदस्य, अपने समुदाय के मानसिक स्वास्थ्य प्रबन्धन हेतु आवश्यकताओं व प्राथमिकताओं को सुनिश्चित करने में सक्षम हो पाएंगे। इसके द्वारा वे अपने समुदाय को सोच समझकर जागरूक एवं संवेदनशील करते हुए एक उत्तम कार्य योजना बना कर करने में समर्थ होंगें व उसको उचित रूप से क्रियान्वित कर पायेंगे।



संदेश

आज के समय में मानसिक समस्या एक बढ़ती हुई स्वास्थ्य समस्या के रूप में उभर रही है। ये न सिर्फ व्यक्ति को परन्तु परिवार एवं समाज को भी प्रभावित करती है।

इस पुस्तिका के माध्यम से शिफा मानसिक स्वास्थ्य टीम ने जो समुदाय एवं समुदाय आधारित संगठनों को जागरूक एवं संवेदनशील बनाने हेतु जो प्रयास किया है वो एक सराहनीय कदम है।

मैं आशा करता हुँ कि इस कार्यक्रम के द्वारा समुदाय में बहुतों के जीवन में एक सकारात्मक परिवर्तन एवं उत्तमता का जीवन हेतु एक सार्थक जुड़ाव हो पायेगा।

सधन्यवाद,

श्री रॉबर्ट कुमार
परियोजना निदेशक

ऐसे विद्यार्थी की आप कैसे मदद् कर सकते है?

डिस्लेक्सिया के साथ छात्रों को पढ़ाना बड़ा चुनौती पूर्ण होता है। सामान्य शिक्षा व विशिष्ट शिक्षा से जुड़े दोनो ही विद्यालयों को ऐसे तरीको को तलाशना चाहिए जिससे शिक्षार्थियों के सीखने व प्रबन्धन में बढ़ावा मिल सके। ऐसे तरीको की पहचान करना अति आवश्यक है जोकि सभी कक्षा–परिस्थिति में अध्यापक द्वारा इस्तेमाल में लाया जा सके।

यदि आपको अपने विद्यालय या आसपास कोई उपरोक्त लक्षणों वाला बच्चा दिखाई दे तो तुरन्त प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र , जिला मानसिक स्वास्थ्य टीम, शिफा परियोजना टीम अथवा विशेष शिक्षा केन्द्र से संपर्क करे । इस विकार के विषय में अधिक जानकारी एवं जांच पत्र तथा उन्हे कैसे भरे इत्यादि आप ऊपर दी गयी वैबसाइट www.DyslexiaIDA.org से भी प्राप्त कर सकते हैं।

****

परियोजना विवरण

मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना पिछले छः वर्षो से सहारनपुर जनपद के सढौली कदीम विकास खण्ड के 35 ग्राम पंचायतो में फैले 69 गांव में कार्यरत है। इसे ऑस्ट्रेलियन डिपार्टमेंट आफ फॉरेन अफेयर्स एण्ड ट्रेड्र्स (डी0एफ0ऐ0टी0) व टिअर ऑस्ट्रेलिया की वित्तीय सहायता से शुरू किया गया है। हरबर्टपुर मसीह अस्पताल द्वारा परिचालित परियोजना सहारनपुर के मुश्किल व ग्रामीण अचल में काम करती है।

"हमारे यहोवा और पिता के निकट शुद्व और निर्मल भक्ति यह है कि अनाथों और विधवाओं की क्लेश में उनकी सुधि लें, और अपने आपको संसार से निष्कलंक रखें ।"
याकूब – 1 : 27 (बाईबलिये पद)

हरबर्टपुर मसीह अस्पताल

यह एक ट्रस्ट है जो कि इम्मानुएल हॉस्पिटल एसोसिएशन का अभिन्न अंग है। हरबर्टपुर मसीह अस्पताल देहरादून जिला–उत्तराखण्ड के विकासनगर ब्लॉक के हरबर्टपुर गांव में स्थित है। यह 100 बिस्तरों का अस्पताल है जो न्यूनतम इनवेसिव सर्जरी, बालशल्य चिकित्सा, आर्थोपेडिक्स परिवार चिकित्सा, प्रसव एवं स्त्री रोग, नेत्र, दन्त चिकित्सा, नैदानिक मनोविज्ञान और परामर्श, फिजियो और व्यवसायिक चिकित्सा के साथ–साथ तीन वर्षीय जी0एन0एम0 नर्सिंग व एक वर्षीय हैल्थ ऐसिस्टैंट का कोर्स प्रदान करता है। इस प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा के अतिरिक्त लेहमन अस्पताल सामुदायिक स्वास्थ्य एवं विकास विभाग के द्वारा बुनियादी सेवाओं के अलावा विकलांग बच्चों एवं मानसिक स्वास्थ्य में काम करते हैं उनका सामुदायिक पुनर्वास सुनिश्चित करते हैं तथा ग्रामीण कार्यक्रमों के अनुपालन, अनुश्रवण व सशक्ता हेतु ग्राम आधारित संगठन / समिति को सुदृढ़ बनाते है।

समय की जरूरत?

समुदाय विकास हितधारक – शिक्षकों के लिए पठन सामग्री

पढ़कर जानिए!