

संलग्नक IV: परामर्श प्रक्रिया के चरण एवं पड़ाव

परामर्श प्रक्रिया के चरण

चरण-1: संवाद स्थापित करना और विश्वास जीतना

चरण-2: बच्चे और उसके परिजनों की स्थिति को समझने के लिए खोज करना

चरण-3: वैकल्पिक समाधान की खोज करना और उसे साझा करना

चरण-4: बच्चे/परिजनों को मौजूदा परिस्थिति में सबसे बढ़िया चुनने में मदद करना

चरण-5: परिस्थिति के अनुसार परामर्श की प्रक्रिया को जारी रखना या बंद करना

चरण-6: बच्चे में आत्म-सम्मान निर्माण करना और एक स्वस्थ सामाजिक जीवन जीने के लिए जीवन-कौशल जगाना

परामर्श के पड़ाव

(क) विश्वास निर्माण करना और संबंध स्थापित करना

(ख) खोज करना (समस्या को समझना)

(ग) समाधान करना (फैसला करना)

(घ) अंत करना



चरण 1: विश्वास निर्माण करना और संबंध स्थापित करना

यह बहुत महत्वपूर्ण है कि संबंध स्थापित करने की शुरुआत से ही विश्वास निर्माण करने की प्रक्रिया शुरू की जाए और इसे बरकरार रखा जाए।

क्या करें

- ♦ यह सुनिश्चित करें कि बच्चा खुद को सुरक्षित और आरामदेह महसूस करें (बच्चे की इजाजत के बगैर उसे छुए नहीं, बच्चे को यह फैसला करने दें कि वह कहाँ बैठना चाहता है, यदि बच्चा चाहता है तो दरवाजा खुला रखें)।
- ♦ बच्चे की उम्र के अनुसार उसके साथ बात करें।
- ♦ बच्चे के साथ अपनी भूमिका, और परामर्श से क्या हासिल किया जा सकता है, इसके बारे में पूरी तरह से ईमानदार रहें।
- ♦ सकारात्मक रहने के साथ-साथ यथार्थवादी भी रहें (उदाहरण के लिए यदि बच्चा इसलिए परेशान है क्योंकि उसके पिता उन्हें छोड़कर चले गए हैं तो इसे बार-बार न दोहराएं, या यह कहें कि "ठीक है, कोई बात नहीं" या उसके पिता लौट आएंगे)।
- ♦ बच्चे की परवाह करें और उसमें अपनी दिलचस्पी दिखाएं।

- बच्चे की भाषा और सांस्कृतिक आस्था के बारे में संवेदनशील रहें, उसके सामाजिक-सांस्कृतिक पार्श्वभूमी का सम्मान करें (उदाहरण के लिए बच्चे की सांस्कृतिक मान्यता से परिचित हो जाएं, और उसके साथ आंखों का संपर्क बनाए रखें तथा उसके साथ एक ही भावनात्मक स्तर पर बने रहें)।
- गोपनीयता का सम्मान करें – बच्चे के बारे में अपने दोस्तों या परिजनों के साथ चर्चा कभी न करें।

क्या न करें

- बच्चे के बारे में राय बनाएं या बच्चे को बताएं कि उसे क्या करना है।
- बच्चे के बारे में सर्वसामान्य जानकारी (जैसे पसंद, नापसंद, शौक, दोस्त, कौशल, इत्यादि) लेते समय उससे ऐसे प्रश्न पूछें जैसे कि उसकी तहकीकात की जा रही है।

समझ बढ़ाने के लिए खोज करना

“खोज करने” का उद्देश्य समस्या को बेहतर ढंग से समझने के लिए बच्चे को अपनी कहानी बताने में मदद करना (जैसे बच्चे को उसकी चिंताएं और आशंकाएं बताने में मदद करना)। यह पड़ाव कभी खत्म नहीं होता है क्योंकि एक साधारण परामर्शदाता को हमेशा बच्चे के बारे में, बच्चे की परिस्थिति के बारे में जानने के लिए इसकी जरूरत होती है।

बच्चा अपने बारे में बताए, इसके लिए निम्न प्रश्न पूछे जा सकते हैं, इससे बच्चे को मदद मिलेगी:

- आप आज कैसा महसूस कर रहे हैं?
- अपने परिवार के बारे में बताएं। आपके घर में और कौन रहता है? वो सब कैसे हैं?
- आपको स्कूल कैसा है? क्या आप अपने शिक्षक को पसंद करते हैं?
- आपके जीवन की सबसे यादगार बात कौन सी है? आप क्या करने की चाह रखते हैं?
- क्या आपको कोई चिंता सता रही है, और क्या आप उसके बारे में बात करना चाहते हैं?
- मैं आपको किस तरह से मदद कर सकता/सकती हूँ?

बच्चे के बारे में अधिक से अधिक जानकारी रखना बहुत महत्वपूर्ण है (घर, परिवार, स्कूल, दोस्त, इत्यादि) ताकि साधारण परामर्शदाता उसकी परिस्थिति और समस्या को समझ सके। साथ ही यह जान सके कि वह बच्चे को इस कठिन परिस्थिति से बाहर आने में क्या मदद कर सकता है।

बच्चे के पास किस तरह के संसाधन हैं?

साधारण परामर्शदाता इन चीजों का पता लगा सकता है।

पारिवारिक जीवन

- बच्चे की देखभाल कौन करता है?
- क्या बच्चे के कोई भाई-बहन हैं?
- क्या बच्चे के परिवार के साथ कोई अन्य रिश्तेदार रहते हैं? क्या परिवार के सभी सदस्य स्वस्थ हैं? क्या कोई करीबी रिश्तेदार गुजर गया है?
- इन लोगों का बच्चे पर क्या प्रभाव है?
- यदि बच्चा अपने घर से भाग गया है, तो उस समय क्या स्थिति थी, उस समय बच्चे के संपर्क में कौन था? परिवार छोड़ने के बाद बच्चे के क्या अनुभव रहे हैं?

सामाजिक जीवन

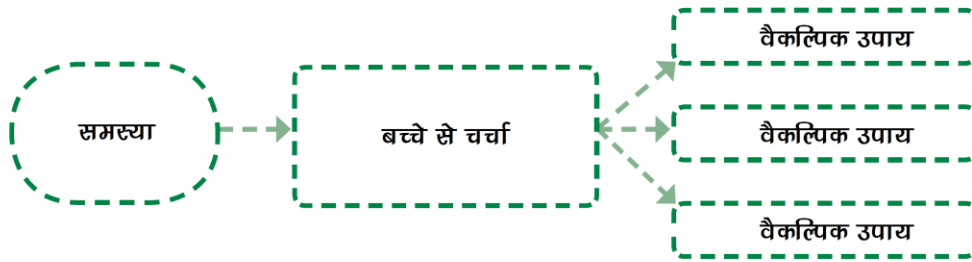
- ♦ बच्चे के दोस्त कौन हैं?
- ♦ क्या बच्चा स्कूल, मंदिर/मस्जिद/चर्च/या पूजा के किसी अन्य स्थान पर गया, समुदाय में कहीं जाता है जहां वह लोगों से संपर्क करता है?
- ♦ क्या उसका कोई करीबी दोस्त/परिवार का सदस्य गुजर गया है? ऐसे किसी व्यक्ति का उस बच्चे पर क्या प्रभाव था, और उसके गुजर जाने से बच्चे के जीवन में क्या असर हुआ है?
- ♦ बच्चा किसी के करीब था? उस व्यक्ति का बच्चे पर क्या प्रभाव था?

प्राथमिकता निर्धारित करना: यदि बहुत सारी समस्या या मुद्दे उभर कर आ रहे हैं तो कौन-सी समस्या या मुद्दे को पहले उठाया जाए, इसका फैसला बच्चे को करने दिया जाना चाहिए, न कि साधारण-परामर्शदाता को। साधारण-परामर्शदाता ने इस प्रक्रिया को सुगम बनाने का काम करना चाहिए।

बच्चे को कुछ समय दें: यह उम्मीद न करें कि बच्चा पहले ही सत्र में अपनी जीवन के सबसे संवेदनशील विषय के बारे में बताएगा। अपनी बात खुलकर रखने के लिए उसको कुछ समय दें।



चरण 2: संभावित समाधान को साझा करना



एक साधारण-परामर्शदाता के नाते हमारा काम है बच्चे के विकास में और समस्या का समाधान करने की कौशल को हासिल करने में मदद करना, तथा हम यह काम उस पड़ाव से शुरू कर सकते हैं। जहां तक हो सके बच्चे को खुद जानकारी देने और समस्या का समाधान करने का मौका दें। ऐसे समय साधारण-परामर्शदाता को अपने अनुभव का सहारा लेना चाहिए। यदि स्थिति बहुत नाजुक है और बच्चा बहुत छोटा है तो साधारण-परामर्शदाता को समस्या का समाधान करने में ज्यादा सक्रिय भूमिका निभानी पड़ेगी। लेकिन यदि बच्चा बड़ा है तो साधारण-परामर्शदाता को केवल फॅसिलिटेटर की भूमिका निभानी चाहिए।

इस बात का ध्यान रहे कि हम यह चाहते हैं कि बच्चे की समस्या का समाधान हो, और इससे भी बड़ी जीत तब होगी जब बच्चा खुद अपनी समस्या को सुलझाएगा। हम यहां कोई हीरो बनने, या तारीफ पाने के लिए नहीं हैं। परामर्श की पूरी प्रक्रिया का पुरस्कार यही है कि बच्चे की मनोवैज्ञानिक-सामाजिक क्षमता बढ़ें और वह कठिन व्यक्तिगत परिस्थितियों से जूझने के काबिल बने, तथा एक बलशाली व्यक्ति बनकर उभरे, जिसे फिर कब्जी सी.एन.सी.पी. या सी.सी.एल. बतौर सहायता की जरूरत न पड़े।



चरण 3: बच्चे को सबसे बढ़िया चुनने में मदद करना

निकाले गए सभी समाधान जरूरी नहीं कि सही हों। एक समाधान जो एक बच्चे के लिए कारगर हो, जरूरी नहीं कि वही समाधान किसी दूसरे बच्चे के लिए भी काम करे। ऐसी परिस्थिति में साधारण –परामर्शदाता की यह भूमिका है कि वह बच्चे को सभी संभावित समाधानों में से किसी भी समाधान को चुनने का मौका दें जो उसके लिए सबसे बेहतर होगा।

संभावित समाधान के लिए इन बातों का ध्यान रखें:

चार प्रमुख प्रश्न

- ◆ प्रत्येक समाधान के फायदों और नुकसान क्या हैं?
- ◆ प्रत्येक समाधान का नतीजा क्या होगा?
- ◆ प्रत्येक समाधान से बच्चा क्या महसूस करेगा?
- ◆ प्रत्येक समाधान का अन्य लोगों पर क्या परिणाम होगा?

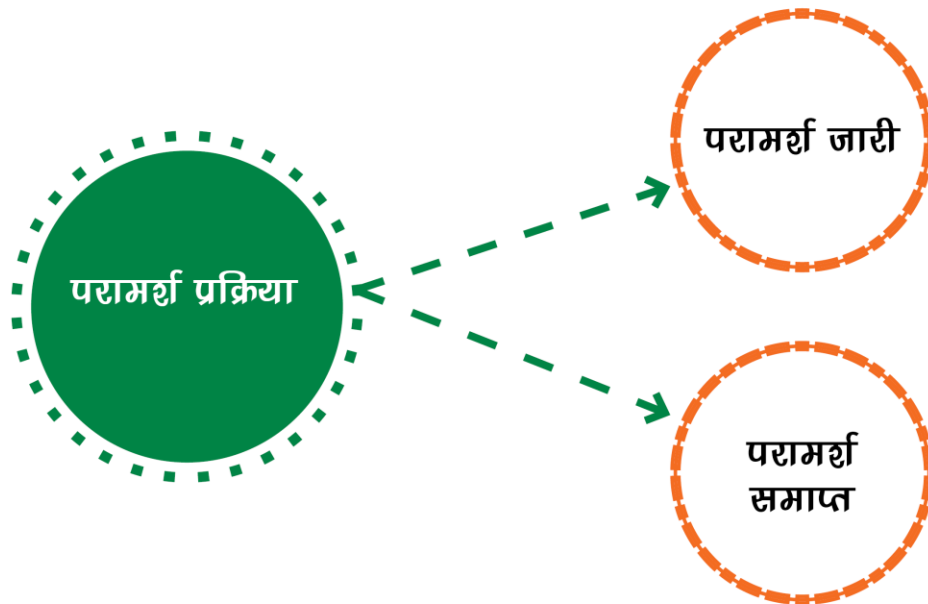
एक बार बच्चे ने सभी समाधानों में से कुछ समाधान चुने हैं जो वह लागू करना चाहता है, तो बच्चे से यह प्रश्न पूछकर उसकी मदद करें:

- ◆ आप इस समाधान को कैसे लागू करने जा रहे हो? इस समाधान का पहला चरण क्या होगा?
- ◆ इस परिवर्तन में आपकी कौन मदद कर सकता है?
- ◆ इस समाधान के रास्ते में क्या रुकावटें आ सकती हैं और आप उनका किस तरह से सामना करने जा रहे हैं? (इन रुकावटों को उजागर करने के पीछे उद्देश्य बच्चे के हौसला कम करना नहीं है बल्कि उसे इस बात के लिए तैयार करना है कि समाधान इतना आसानी से या जल्दी नहीं मिलने जा रहा है तथा उसे इस बात के लिए तैयार करना कि पहले रुकावट से वह डरकर पीछे न हटें।)



चरण 4: जारी रखना या रोक देना

नीचे दिया गया चित्र इसके बाद के सबसे सामान्य चरणों को दर्शाता है:



परामर्श जारी रखना

- यह संभव है कि बच्चा एक ही सत्र में अपनी सारी चिंताएं और परेशानियां शायद बता नहीं पाए, और समाधान तक पहुंच नहीं पाए, इसलिए आपको बच्चे के साथ कई बार मुलाकात करनी पड़ सकती है। जब तक आप हर मुलाकात में समाधान की ओर आगे बढ़ रहे हों, तब तक यह दोहराते रहें।
- कई बार किसी सत्र को खत्म करना संभव न हो, खासतौर से जब उसमें भावनात्मक मुद्दे उठे हों। लेकिन कोई भी परामर्श सत्र एक घंटे से ज्यादा नहीं होना चाहिए, ताकि यह बच्चे और साधारण-परामर्शदाता के लिए बहुत थकाने वाला न हो। साथ ही बच्चे को जो चर्चा की गयी थी उसके बारे में सोचने का समय मिलेगा, और साधारण-परामर्शदाता अन्य बच्चों के साथ भी परामर्श के अलावा अपनी दूसरी जिम्मेदारियों को पूरा कर पाएगा।
- बच्चे के साथ बहुत दिन के बाद मिलने की वजह से संभव है कि आप उसके साथ फिर एक बार उतनी ही "गहराई" से संवाद नहीं कर पाए जो कि परामर्श के लिए जरूरी है। इसके लिए "सारांश" निकालने की कला का उपयोग किया जाना चाहिए, ताकि आप फिर से उस घटना या अनुभव से शुरू कर सकें जहां आपने पिछली बार छोड़ा था।
- बच्चे को हमेशा आश्वस्त करते रहें कि यदि दो सत्रों के बीच कोई संकट आ जाता है, तो आप उसके लिए उपलब्ध हैं, और साथ ही अगले सत्र बातचीत के लिए समय तथा स्थान निर्धारित करें।

परामर्श बंद करना

जब आपको और बच्चे दोनों को यह एहसास हो जाए कि अब बच्चे को और अधिक सहायता या सहारे की जरूरत नहीं है तो आप परामर्श को बंद करने का फैसला कर सकते हैं। इस बात का ध्यान रहे कि परामर्श का उद्देश्य बच्चे को विकास करने में मदद करना है, ताकि वह अपनी समस्याओं के साथ खुद ही सामना कर सके, और किसी पर निर्भर न बने रहे।

परामर्श को बंद करने की तैयारी के समय निम्न बातों का ध्यान रखना महत्वपूर्ण है:

- क्या बच्चा इस संबंध को खत्म करने के लिए भावनात्मक रूप से तैयार है?
- बच्चे को सहायता प्रदान करने के लिए परिवार को किस तरह से शामिल किया जा सकता है?
- बच्चे को अपनी समस्याओं का सामना करने के लिए वैकल्पिक सहायता के बारे में सोचने के लिए तैयार करें (जैसे चाची, दोस्त, धर्मगुरु, या पियर ग्रुप/हम उम्र समूह)।
- बच्चे को हमेशा बताते रहें और उसे समझते रहें कि यह परामर्श एक दिन खत्म हो जाएगा (या उसे कम कर दिया जाएगा)।
- बच्चे को आश्वस्त करें कि वह जब कभी जरूरत हो मदद और सहारे के लिए आ सकता है।
- परामर्श बंद करने से पहले कुछ सत्रों के लिए, कम समय के लिए या अधिक समय बाद मिलना जारी रखें, ताकि इस संबंध को धीरे-धीरे खत्म किया जा सके। (जैसे यदि आप तीन महीनों के लिए हर सप्ताह मिल रहे हों तो, एक महीने के लिए दो सप्ताह में एक बार मिलना शुरू करें)।



चरण 5: बच्चे में आत्म-सम्मान निर्माण करना

सराहना करना: यदि बच्चे के अच्छे काम की तारीफ न की जाए तो उसके आत्म-सम्मान को चोट पहुंचेगी। बच्चा यह जल्दी ही जान जाएगा कि कोई व्यक्ति इसके प्रति ईमानदार नहीं है या उसके साथ समय नहीं बिताना चाहता है। जब आप किसी ऐसे बच्चे के साथ काम कर रहे हैं जिसका आत्म-सम्मान बहुत कम है तो यह जरूरी है कि आप उसके साथ बिताए गए समय का आनंद उठाएं, उसे व्यक्त करें, जब वह कोई अच्छा काम करता है तो उसका अभिवादन करें उसे धन्यवाद दें। बच्चे के कौशल या किसी अन्य खासियत की तारीफ करें। बच्चे को यह महसूस कराएं कि वह आपके लिए महत्वपूर्ण है और दूसरों को उसकी जरूरत है। इस तरह से आप उसको "अपनी ओर ध्यान खींचने के लिए" कानून का उल्लंघन करने की संभावना को कम कर सकते हैं।

प्रोत्साहन देना: प्रोत्साहन भरे शब्दों से बच्चे के आत्म-सम्मान को बल मिलता है। बच्चे को खुद फँसला लेने के मौका देने से बच्चे में आत्म-विश्वास और आजादी की भावना जागती है।

तारीफ करना: आत्म-सम्मान इस बात से आता है कि आप खुद अपने बारे में क्या सोचते हैं, जबकि तारीफ कोई और करता है। लेकिन तारीफ बच्चे को खुद अपना मूल्य और अपनी विशेष काबिलियत को समझने के लिए प्रोत्साहित करती है। ऐसा करने से बच्चे के सकारात्मक व्यवहार को बल मिलता है।

आपसी सम्मान: जब बच्चे के साथ आदर भाव से बर्ताव किया जाता है, उसकी बातों को गंभीरता से लिया जाता है, तब वह अपने विचार व्यक्त करता है, ऐसा करने से बच्चे के आत्म-सम्मान को बल मिलता है। जब बच्चे के साथ एक समझदार व्यक्ति के रूप में बर्ताव किया जाता है जिसमें चीजों को समझने और अपनी गलतियों से सीखने की काबिलियत है, तो बच्चा यह महसूस करेगा कि उनका भी सम्मान किया जाता है तथा उसकी बातों का मूल्य है। ऐसा करने से बच्चा समाज के अन्य लोगों का भी आदर करना शुरू कर देता है, जिससे बच्चों को कानून से टक्कर की स्थिति में आने की संभावना कम हो जाती है।

नाकामयाबियों का सामना करना: जब बच्चा किसी कार्य में असफल हो जाता है तो उसे यह नहीं महसूस करना चाहिए कि वह नाकाबिल है। उसे बताएं कि असफलता तो सफलता के रास्ते में एक छोटी-सी रुकावट है, जो अस्थायी है। बच्चे से यह बात कभी न कहें कि वह नाकामयाब हुआ है, या आपकी उम्मीद पर खरा नहीं उतरा, या कभी कामयाब नहीं हो सकता। उसको लगातार प्रोत्साहन देते रहें और उसे इस बात पर विश्वास करने में मदद करें कि उसमें कामयाब होने की काबिलियत है, हो सकता है कुछ समय लग सकता है। जब बच्चा किसी कार्य में असफल हो जाता है तो उसे बताएं कि वह इस परिस्थिति से कुछ सीख सकता है और उसे परिस्थिति का विश्लेषण करने तथा अगली बार इस कार्य को बेहतर करने के लिए क्या किया जाना चाहिए, इस बात को समझने के लिए कहें। बच्चे को समझाएं कि हो सकता है जो कार्य उसने उठाया था वह इस समय के लिए उचित नहीं था, और वह किसी और कार्य में अपना ध्यान लगा सकता है, जो उसके अनुरूप है। बच्चे को यह भी समझाएं कि जीवन में कई बार हमें निराशा का सामना करना पड़ता है, लेकिन यह कोई दुनिया का अंत नहीं है। बल्कि जीवन तो सफलता और असफलता के मेल हैं, जहां हम अपनी असफलता से सीख लेते हैं और एक नई शुरुआत करते हैं। बच्चे को इस बात को पहचानने के काबिल बनाएं कि क्या हासिल किया जा सकता है और क्या नहीं किया जा सकता, तथा उसके अनुसार अपनी योजना और कार्यों पर ध्यान दें।

मनोभाव: साधारण-परामर्शदाता बच्चे को किस नज़र से देखता है, यह बच्चे के मनोभाव पर बहुत बड़ा असर करता है। हो सकता है कि बच्चा बहुत ही कठिन परिस्थिति का सामना कर रहा है, लेकिन परामर्शदाता के साथ उसका संबंध ऐसा हो कि जहां बच्चा अपनी खूबियों को देख पाए, और कमजोरियों तथा डर को पहचान पाए एवं उनको दूर करने, खूबियों कौशल के आधार पर हाथ में आए अवसर का फायदा उठा पाए। ऐसे बच्चे को swot (खूबियां, कमजोरियां, अवसर, और जोखिम) विश्लेषण करने में मदद करें, जिससे बच्चे को बल मिलेगा, और वह लगातार किसी पर निर्भर नहीं होगा, या कानून के साथ टकराव की स्थिति में नहीं आएगा, लेकिन यदि साधारण-परामर्शदाता केवल बच्चे की परिस्थिति में केवल नकारात्मक पहलु ही देख पा रहा है तो फिर बच्चे का विकास करने, और इस कठिन परिस्थिति से बाहर निकलना मुश्किल हो जाएगा, तथा वह बार-बार सी.एन.सी.एल. या सी.सी.एल. बना रहेगा।

साधारण परामर्शदाता का मनोभाव बच्चे की मानसिकता पर गहरा प्रभाव डालता है। साधारण परामर्शदाता का मनोभाव इस बात पर भी प्रभाव डालता है कि बच्चा खुद को और अपनी परिस्थिति को किस नज़र से देखता है।