

## শিশুর মানসিক বিকাশ

একটি শুক্রানু ও একটি ডিম্বাণুর মিলনে তৈরী হয় একটি ভ্রূণ, যা শুধু ভ্রূণ নয়, একটি স্বপ্ন। ধীরে ধীরে একটু একটু করে স্বপ্ন পূর্ণতা পেতে শুরু করে। জন্ম নেয় একটি শিশু। যাকে ঘিরে মা বাবার স্বপ্নের অন্ত: নেই। মা বলে তাকে ডাক্তার বানাতে কিন্তু বাবা চায় তাকে উকিল বানাতে। নিজেদের অপূর্ণ স্বপ্ন পূরণের হাতিয়ার পায় তারা হাতে। সেই থেকে শুরু হয়, কামার যেমন: লোহা পিটিয়ে তীক্ষ্ণ হাতিয়ার তৈরী করে ঠিক তেমনি তাদের সন্তানদেরও হাতিয়ার বানানোর চেষ্টা। সেই প্রচেষ্টাতে কোন প্রকার ত্রুটি রাখতে নারাজ তারা। কিন্তু মনের অজান্তেই এমন কিছু ভুল তারা করে যার মাওল দিতে হয় আবার তাদেরকেই। আর তাই প্রথম থেকেই খুব সচেতনতার সাথে তাদেরকে নিয়ে কাজ করতে হবে। আজকের শিশু আগামী দিনের ভবিষ্যৎ কর্ণধার। ভবিষ্যতের ভিত্তি প্রস্তর রচিত হয় শৈশবে। তাই শৈশব থেকে তার বিকাশের স্তরগুলোতে নজর দিতে হবে। অতিরিক্ত রক্ষণশীলতা যেমন ক্ষতিকর তেমনি অতিরিক্ত সহনশীলতাও শিশুর জন্য ভালো নয়। এছাড়া অতিরিক্ত আদর বা অতিরিক্ত কঠোর হওয়াটাও ক্ষতিকর। আমাদের দেশের পিতামাতারা অনেক সময়ই তাদের দায়িত্ব ও কর্তব্য সম্পর্কে সচেতন থাকে না, শিশুর ভালোর জন্য তাকে কি করতে হবে না তা তারা জানে না আর সেই কারণেই শিশুদের বয়স বাড়ার সাথে সাথে তারা হয়ে উঠে একরোখা, বদমেজাজি, অমনযোগী, কোন কোন ক্ষেত্রে একেবারেই অসামঞ্জস্যপূর্ণ। আবার এই সকল শিশুরা আর একটু বড় হলে জড়িয়ে পড়ছে নানা রকম অসামাজিক কর্মকাণ্ডে। তিলে তিলে অনেক যত্নে লালন-পালন করে বড় করে তোলা সেই স্বপ্নটির অপমৃত্যু ঘটে। যা মোটেও কাম্য নয়, কিন্তু এর জন্য কে দায়ী শিশুটি? না কোন ভাবেই শিশুটি দায়ী নয়, এর জন্য দায়ী শিশুর পিতা-মাতা, আমি আপনি-সহ সবাই যারা তার অভিভাবক হিসেবে নিজেদের দাবি করি। তাই আসুন শিশুর সুস্থ ও সুন্দর মানসিক বিকাশে করণীয় সম্পর্কে জেনে নেই কিছু বিষয় :

- বয়স বাড়ার সংগে সংগে শিশুর একটি নিজস্ব জগৎ গড়ে ওঠে, তাতে আমাদের বাধা দেওয়া উচিত নয়, বাধা দেওয়ার প্রয়োজন হলেও তার উপযোগী করে আমাদের বোঝানো উচিত, যাতে সে বুঝতে পারে বিষয়টি।

### আজকের শিশু আগামী দিনের ভবিষ্যৎ

- শিশুর মনে থাকে হাজার প্রশ্ন, শিশু যখন তার জানার অগ্রহ প্রকাশ করে তখন আমাদের উচিত শিশুদের কৌতূহল মেটানো, তাদের প্রতি বিরক্ত প্রকাশ না করা, তারা যেন কোন অবস্থাতেই নিরুৎসাহিত বোধ না করে।
- শিশুকে পরিমিত আদর করতে হবে, অতিরিক্ত আদর ক্ষতিকর।
- শিশুর সব চাহিদা সংগে সংগে পূরণ করা ঠিক নয়। তার চাহিদা পূরণ করা বা না করার পিছনে যুক্তি দিয়ে তাকে বুঝিয়ে দিতে হবে। এতে করে শিশু অতিরিক্ত জেদ করা শিখবে না এবং বুঝতে শিখবে চাইলেই পাওয়া যায় না।
- নিজের রাগ বা বিরক্ত কখনও শিশুর উপর প্রকাশ করা ঠিক না।
- পারিবারিক বিষয়ে রাগারাগি, হৈ চৈ শিশুর সামনে করা উচিত নয়, বড়দের বিষয় নিয়ে ছোটদের সামনে কথা বলা উচিত নয়। এত শিশু এককেন্দ্রিক বা মানসিক প্রতিবন্ধীও হয়ে যেতে পারে।
- শিশুদের চিন্ত বিনোদনের ব্যবস্থা করে দিতে হবে।
- শিশুদের খেলনা নির্বাচনে সতর্ক হতে হবে, পিস্তল জাতীয় খেলনা না দিয়ে সৃজনশীল খেলার জিনিস দিতে হবে।
- তাদেরকে চার দেয়ালের মধ্যে আটকে না রেখে অন্য ছেলেমেয়েদের সাথে মেলামেশার সুযোগ করে দিন। পরিবেশ পরিস্থিতি সম্পর্কে জানতে দিন।
- শিশুকে অযথা কোন কিছুর লোভ দেখানো যাবে না।
- তাদেরকে নিজের কাজ নিজে করার অভ্যাস তৈরী করা উচিত। যেমন-নিজের কাপড় গোছানো, খেলনা গোছানো, জুতা পরা, দাঁত মাজা, চুল আঁচড়ানো ইত্যাদি।
- শিশুকে শুধুই আদর করতে হবে, শাসন করা যাবে না, এটা ঠিক নয়, তবে শাসনের ধরনটা এমন হওয়া উচিত যেন সে বুঝতে পারে কেন শাসন করা হলো।
- শিশুকে নির্দিষ্ট বয়সে স্কুলে পাঠান, নির্দিষ্ট বয়সের আগে বা পরে না।
- শিশুকে দল বেধে খেলার সুযোগ দিন, এতে সে নেতৃত্ব দেয়ার বিষয়টা শিক্ষা লাভ করতে পারে।

আজকের শিশুর যত্ন নেই, ভবিষ্যৎকে সুরক্ষিত করি- শিশুর মানসিক বিকাশকে শুরুতে দেই।

শবনম কলি এ্যানি, প্রশিক্ষণরত চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়