

শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষায় শিক্ষা মনোবিজ্ঞানীর ভূমিকা

ড. শাহিন ইসলাম

অধ্যাপক

মনোবিজ্ঞান বিভাগ

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

ছোট বেলা থেকে চূপচাপ প্রকৃতির দুই বোনের ছোটবোন প্রীতিলতা। পেশাজীবী কর্মব্যস্ত বাবা-মায়ের সন্তান অনেকটাই বড় হয়েছে একা একা, বড় বোন নামী স্কুলের কৃতী ছাত্রী নবনীতার ছায়ায়। বাসায়, স্কুলে বলতে গেলে সব ক্ষেত্রেই বড় বোনের উপর প্রত্যাশার রেশ তার উপর বর্তায়। মোটামুটি ভাবে নির্বাণ্ডাট, নিরলস ভাবে কেটে গেছে ক্লাস সেভেন পর্যন্ত। তারপরই কোথায় জানি ঘটে একটা ছন্দপতন। পড়াশোনায় মনোযোগ বসে না, উদ্যোগ উদ্ভবের অভাব। মনের মধ্যে সার্বক্ষণিক একটা অজানা দুঃশ্চিন্তা বাসা বেঁধে থাকে। মনমরা একটা ভাল না লাগা ঘিরে থাকে সব সময়।

ফলশ্রুতিতে ধীরে ধীরে পড়াশোনায় পিছিয়ে পড়া, পাশাপাশি শিক্ষকদের তিরস্কার, অসংবেদনশীলতা “তুমি কিছু পারনা, তোমার দ্বারা কিছু হবে না, তুমি না নবনীতার বোন, তুমি এত খারাপ কেন পড়াশোনায়”... এ রকম আরও কটু কথা ক্রমান্বয়ে মনকে করে তোলে বিমর্ষ, বিষন্ন। অনাগ্রহ-অনিচ্ছা তৈরি হয় মনের ভিতর। প্রতি নিয়ত কানে বাজে “আমার দ্বারা কিছু হবে না... আমি পারব না... আমি ফেল করব, আমাকে কেউ পছন্দ করে না... আমিই খারাপ।”

এই চিন্তা তার মনকে গ্রাস করে। ধীরে ধীরে বন্ধু-বান্ধব স্বজনদের কাছ থেকে নিজেকে গুটিয়ে নেয়। একাকী নিজের মধ্যে থাকা বন্দী জীবন বেছে নেয়। ক্রমান্বয়ে জীবন থেকে পালিয়ে যাওয়ার ইচ্ছা বাসা বাঁধে তার ভেতর। আসে আত্মহত্যার চিন্তা, নিজেকে আঘাত করার তাড়না। শেষটায় জড়িয়ে পড়ে নানা ধরণের আসক্তি, অসামাজিক কার্যকলাপে।

স্কুলের কৈশোর বয়সের ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে এ চিত্র বিরল নয়। বিশেষ করে এই বয়সে যখন সে নিজেকে জানার সংগ্রামে ব্যতিব্যস্ত। নিজের মনের সঙ্গেই সেখানে চলছে অবিরাম যুদ্ধ, তখন বাবা মার সঙ্গহীনতা, অত্যধিক প্রত্যাশা, পারস্পরিক তুলনা, এবং এর পাশাপাশি ফলাফল কেন্দ্রীক শিক্ষা ব্যবস্থা, শিক্ষকদের অসহিষ্ণুতা, অসংবেদনশীল আচরণ—কোমল মনের উপর সৃষ্টি করে তীব্র চাপ।

সেই চাপের সাথে মোকাবেলা করার শক্তি সকল শিশুর মধ্যে কম বেশি থাকলেও তা অনেক ক্ষেত্রে থাকে অজানা, অস্পষ্ট। ফলে শিশুটি হীনমন্যতার জালে আবদ্ধ

হয়। হতাশার ঘূর্ণিপাকে হয় নিমজ্জিত। ধীরে ধীরে অগ্রসর হয় মানসিক ভারসাম্যহীনতার দিকে। ব্যাহত হয় তার শিক্ষা জীবন, প্রভাবিত হয় সামাজিক সম্পর্ক, হারিয়ে যায় তার আত্মবিশ্বাস।

এই দমবন্ধ অবস্থা থেকে বেরিয়ে আসার জন্য চাই একটি নিরাপদ বিশ্বাসযোগ্য স্থান - যেখানে সে নির্ভয়ে, নিঃশয়, অকপটে নিজের মনের এই বন্ধ দুয়ার খুলে বের হয়ে আসতে পারবে। আর একজন শিক্ষার্থীকে এই স্থানটি দিতে পারে একজন শিক্ষা মনোবিজ্ঞানী। আমাদের সমাজে এই কিশোর বয়সের ছেলেমেয়েরা থাকে বাবা-মার উপর নির্ভরশীল। তাদের আড়ালে গোপনে কোন পেশাজীবী মনোবিজ্ঞানী বা মনোচিকিৎসকের কাছে যাওয়া তাদের পক্ষে সম্ভব হয় না, অথচ তাদের সাহায্যের প্রয়োজন। শিক্ষা মনোবিজ্ঞানী হিসাবে বিভিন্ন স্কুলে পরিচিতি সভায় অংশগ্রহণ করার সময় অনেক শিক্ষার্থীকে নানান সমস্যা নিয়ে গোপনে কথা বলতে আগ্রহ প্রকাশ করতে দেখেছি। কিন্তু একা বাইরে ক্লিনিকে যাওয়ার সার্মথ্য ও সুযোগ কোনটাই তাদের নাই। তাই স্কুলে একজন শিক্ষা মনোবিজ্ঞানী এই আকাজ্জিত স্থানটি দিতে পারে। শিক্ষার্থীদের যে কোন সাধারণ বা জটিল সমস্যার ক্ষেত্রে শিক্ষা মনোবিজ্ঞানী তার পড়ালেখার বিষয়গুলো উন্মুখে শিক্ষকদের থেকে শুরু করে বাবা-মাদের পর্যন্ত তার উপদেশনার দক্ষতাকে ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীর শিক্ষাজীবনকে সহজ করতে সহায়তা করেন। যেসকল সমস্যা সমাধানে উচ্চতর দক্ষতার দরকার, সেসকল ক্ষেত্রে তিনি প্রয়োজনে পেশাদার চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী বা মনোচিকিৎসকদের কাছে তাদের পৌঁছাতে সহায়তা করেন।

একজন শিক্ষা মনোবিজ্ঞানী একজন শিক্ষার্থীর ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্যের আলোকে শিক্ষার পরিবেশ ও প্রক্রিয়ার মধ্যে সমন্বয় সাধন করে সঠিক বিকাশে সাহায্য করতে পারে। শিক্ষার্থীর মধ্যে অন্তর্নিহিত শক্তিকে চিহ্নিত করে এবং দুর্বলতাকে কাটিয়ে উঠতে শিক্ষক ও অভিভাবকদের যৌথ সহায়তায় ভবিষ্যৎ চলার পথকে সহজ ও সাবলীল করতে সহায়তা করে। পারিবারিক গন্ডি পেরিয়ে বাইরের জগতের সাথে যোগসূত্রের প্রাথমিক সোপান এই বিদ্যালয় পর্যায় মুক্ত চিন্তা ও সুস্থ মানসিকতার উন্মেষ ঘটাতে একজন শিক্ষা মনোবিজ্ঞানী যে ভূমিকা রাখতে পারে তা মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষায় অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।