এই লেখাটি "দি ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিষ্ট" এর ৮ম সংখ্যায় প্রকাশিত হয়েছিল।

শিশু-কিশোরদের সমস্যা : মনোবৈজ্ঞানিক সমাধান

মোঃ জহির উদ্দিন
চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী
সহকারী অধ্যাপক
জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইন্সটিটিউট
শের-ই-বাংলা নগর, ঢাকা

সময় বদলায়। বদলায় দৃষ্টিভঙ্গি। শহর বড় হচ্ছে। গ্রাম হারিয়ে যাচ্ছে। জীবন হচ্ছে গতিশীল। পশ্চিমা সংস্কৃতি আধুনিক যোগাযোগ ব্যবস্থার হাত ধরে আমাদের নতুন প্রজন্মকে দারুণ ভাবে প্রভাবিত করছে। নতুন ও পুরাতন প্রজন্মের মধ্যে সৃষ্টি হয়েছে বিস্তর পার্থক্য। তৈরি হচ্ছে দ্বন্দ্ব। কেউ কাউকে বুঝতে চায় না। খেলার মাঠ নেই। হারিয়ে যাচ্ছে সবুজ। পড়ার চাপ বাড়ছে। কর্মজীবী বাবা-মা, ছোট পরিবার। সমবয়সী সাথী নেই। সময় নেই কারো। বাচ্চাদের শেখার সুযোগ কমে যাচ্ছে। অদ্ভুতভাবে বেড়ে উঠছে তারা।

আমি একজন চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী। কাজের কারণে বিভিন্ন মানুষের নানা বিচিত্র সমস্যা শুনতে হয়। রূপক (১২ বছর) ফারজাকে ভালোবাসে। তাদের মধ্যে সব ধরনের সম্পর্কই হয়ে গেছে। বড় হয়ে তারা বিয়ে করবে বলে ঠিক করেছে। ফারজার পরিবার টের পেয়ে শক্ত হাতে মেয়েকে শাসন করছে। তার সাথে এখন রূপক কোন যোগাযোগই রাখতে পারছেনা। তার মাথা গরম। সে পড়তে পারছেনা। খুব কষ্টে আছে। খেতে পারে না, ঘুমাতে পারে না। তার অবস্থা দেখে বাবা-মা ভড়কে গেছেন। রূপক তার মাকে ধরেছে যাতে তিনি কোন ভাবে ফারজার মাকে বলে তাদের একসাথে বন্ধুত্ব বজায় রাখার ব্যবস্থা করে দেন। কি বলবেন মা? ফারজার মাকে বলবেন যে তার বার বছরের ছেলেটা ফারজার সাথে ভালবাসা চালিয়ে যেতে চায়? তার ছোট্ট বাচ্চা ছেলেটার বিয়ে দিয়ে দিবেন? রূপকের সাথে বিষয়টা নিয়ে আলোচনা করতে গেলে বিরক্ত হয়ে সে বললো "আপনি বুড়ো মানুষ। আপনি বুঝবেন না।" আসলে বোঝাটা একটু মুস্কিলই। যৌন ক্রিয়া ও ভালোবাসার সিদ্ধান্ত তার নিজের। তবে বাবা-মাকে টেনে আনছে ঝামেলা মেটানোর জন্য। তখন 'ব্যক্তিগত' ধারণাটি কাজ করছেনা।

পিঙ্কি (১৪ বছর) অনেক আদর ভালবাসায় বড় হয়েছে। কিছু চাইলেই সাথে সাথে পেয়েছে। অপেক্ষা করতে শেখেনি। সবাইকে তার কথা মতো চলতে হবে। সেদিন তার ভালোবাসার সম্পর্কটা ভেঙে গেল। ছেলেটা তাকে অনেক খারাপ খারাপ কথা বলেছে। পিঙ্কির যেমন হচ্ছে রাগ, তেমনই হচ্ছে দুঃখ। সে কিছুতেই সইতে পারছেনা। শেষ পর্যন্ত অনেক গুলো ঘুমের ঔষধ খেয়ে ফেললো।

রাকিব (১৬ বছর) হাল ফ্যাশনের পোশাক পড়ে। তার চুলের কাটিং এবং দাড়ির কাটিং দেখে বাবার মাথা ঘুরে গেছে। তার মতে রাকিবকে চিড়িয়াখানায় রাখলে চিড়িয়াখানার টিকিট বিক্রি বেড়ে যাবে। ওদিকে ছেলেও কিছুতেই বদলাবে না।

মেহেরুন্নেসা (১৭ বছর) হঠাৎ বিয়ে করে ফেললো। ছেলেটা আবার অন্য ধর্মের। বাবা-মা কিছুতেই মানবেন না। ধর্ম রক্ষা করা অবশ্য কর্তব্য। মেয়ে থাকে থাকুক। না থাকলেও ক্ষতি নেই।

আমেনার (৯ বছর) মোবাইলে খুব খারাপ খারাপ কিছু ছবি পাওয়া গেল। সে রাত ১২টা থেকে ২-৩টা পর্যন্ত কার সাথে যেন মোবাইলে 'ফুসুর-ফুসুর' করে। অভিভাবকেরা তাকে শাসন করতে আসলে আমেনা খুবই অবাক হলো। তার ব্যক্তিগত বিষয় নিয়ে কেন ওরা মাথা ঘামাবে? মোবাইলটা নিয়ে নেয়ায় সে রাগ করে দরজা বন্ধ করে দিল। স্কুলও বন্ধ, এমনকি খাওয়াও বন্ধ। তাকে বুঝাতে গেলে সে রাগ করে বাসায় ব্যাপক ভাঙচুর চালালো। অভিভাবকেরা প্রমাদ গুনলেন।

অন্তু (১৪ বছর) পরীক্ষায় হয় প্রথম না হয় দ্বিতীয় হয়। তার উপর শিক্ষকদের অনেক ভরসা। সে একদিন স্কুলের নাম উজ্জ্বল করবে। তাকে নিয়ে বাবার-ও অনেক গর্ব। ধীরে ধীরে অন্তুকেও ভাল রেজাল্টের নেশায় ধরলো। তাকে প্রথম হতেই হবে। প্রতিটি পরীক্ষা সব থেকে বেশী নম্বর পেতে হবে। তার কাছে সেরা না হওয়া, আর ফেল করা একই কথা। সে দিনে ষোল ঘন্টা করে পড়া শুরু করলো। কিন্তু অন্তুকে একদিন সন্দেহ পেয়ে বসলো। যদি সে খারাপ করে! তার মনে ভয় ঢুকে গেল। প্রতিদিন এই ভয় বাড়তেই থাকলো। পরীক্ষার ক'দিন আগেই তার ঘুম নষ্ট হয়ে গেল। ঘন ঘন বমি করলো, জ্বর এবং পাতলা পায়খানাও শুরু হলো। তীব্র মাথা ব্যথা এবং চরম দুর্বলতা তাকে পেয়ে বসলো। শেষ পর্যন্ত তার পরীক্ষাই দেয়া হলো না।

রিক্তা (১০ বছর) দিন দিন অন্য রকম হয়ে যাচ্ছে। ছেলেদের প্রতি তার বেশী আগ্রহ। বড় মহিলাদের মতো করে সাজছে। মেজাজও উগ্র হয়ে যাচ্ছে। তার চলন-বলন এমন হয়ে যাচ্ছে যে, অন্য ছেলেরা সহজেই তার প্রতি আগ্রহ দেখাচ্ছে। কি হয়েছে রিক্তার? জানা গেল সুমনের (৩৫ বছর) সাথে তার ভালোবাসা হয়ে গেছে। প্রশ্ন হলো রিক্তা কি ভালোবাসা বোঝে? নাকি তার কচি মনের সরলতার সুযোগ নিয়ে সুমন তার সাথে অত্যন্ত জঘন্য আচরণ করছে আর রিক্তাকে বোঝাচ্ছে যে এটাই ভালোবাসা। শিশুরা তাই করে যা দেখে। সুমন কি এমন কিছু করছে যার ফলে রিক্তা এত ছোট্ট বয়সেই বড়দের মতো হয়ে যাচ্ছে?

এত এত সমস্যা। অভিভাবকেরা অসহায়। কি করবেন তারা? হয়তো পরিস্থিতিগুলো খুবই জটিল এবং সহজ-সুন্দর কোন সমাধান নেই। তবুও কতগুলো উপায় চেষ্টা করে দেখা যেতে পারে।

- মাথা ঠান্ডা রাখুন, ভাবুন, শুভানুধ্যায়ী ঠান্ডামাথার কারো সাথে পরামর্শ করে দেখতে পারেন।
- যুক্তি দিয়ে পরিচালিত হোন, আবেগ দিয়ে নয়।
- জেনারেশন গ্যাপের কথা বিবেচনায় রাখুন। বাচ্চাদের সাথে কথা বলুন। তাদের মতামতকে গুরুত্বের সাথে বিবেচনায় নিন। বোঝান, কথা বলুন। বুঝতে চেষ্টা করুন।
- অনেক সময় ধর্মীয় উপদেশও কিশোর-কিশোরীদের সমস্যা সমাধানে কাজে লাগে।
- কোন ভাল কাজে ব্যস্ত থাকলে সমস্যা কম হয়। হলেও সহজে কেটে যায়। লেখাপড়ার পাশাপাশি শিশু-কিশোরেরা আর্ট, নাচ বা গান শিখতে পারে। বিতর্ক সমিতি করা, আবৃত্তি ও নাটক করা, বিজ্ঞান সমিতি করা, শিশু-কিশোর সংগঠন (যেমন, খেলাঘর, কচিকাঁচা) করা ইত্যাদি সবই কাজে লাগতে পারে। খেলা বাচ্চাদের বিকাশকে সাহায্য করে। ঘরের ভিতরের খেলনা, যেমন-পুতুল খেলা, দাবা, লুডু, ক্যারাম বোর্ড সহ বাইরের খেলা যেমন : দৌড়-ঝাঁপ করা, ফুটবল, ক্রিকেট, কাবাডি, সাঁতার, সাইকেল চালনা ইত্যাদি সবই করা দরকার।
- অনেক সময় ধৈর্য্য ধরলে সময়ের সাথে সাথে অনেক বড় সমস্যারও এক ধরনের সমাধান হয়ে যায়। কিছু না করাই সব চেয়ে বেশী করা প্রমাণিত হয়।

সমস্যা তৈরী হবার আগেই প্রতিরোধ করা সব সময়ই ভাল পন্থা হিসেবে বিবেচিত হয়। শিশু-কিশোরদের সমস্যা কমানোর জন্য নিচের উপায়গুলো অবলম্বন করা যেতে পারে।

- সুন্দর, সৌহার্দ্যপূর্ণ পারিবারিক পরিবেশ তৈরি করা।
- বসবাসের পরিবেশও ভাল হওয়া উচিত। যথেষ্ট জায়গা থাকা উচিত। গাদাগাদি করে বসবাস করা খারাপ।
- শিশু-কিশোরদের কথাগুলো বিবেচনায় নেয়া।
- তাদের ধর্মীয় ও সামাজিক মূল্যবোধ ভালভাবে শেখানো। সবচেয়ে বড় কথা, অভিভাবকদের নিজেদেরও এগুলো মেনে চলতে হবে।
- ভাল স্কুলে পড়ানো। এমন স্কুল যেখানে পড়ানো হয়। পড়ার জন্য অমানবিক চাপ দেয়া হয় না। পরীক্ষায় খারাপ করলে কেন খারাপ করলো তা বিবেচনা করে ফল ভাল করার উপায় বাতলে দেয়া হয়। যে স্কুলে পর্যাপ্ত দক্ষ শিক্ষক আছেন, খেলা-ধূলারও সুযোগ আছে, লেখাপড়ার বাইরেও ভাল কাজগুলোকে উৎসাহিত করা হয়, যেমন : স্কাউট, গার্লস গাইড ইত্যাদি, ছাত্রদের কথাও বিবেচনায় নেয়া হয় এবং সুন্দর শৃঙ্খলাও রক্ষা করা হয় - এমন স্কুলে বাচ্চাকে ভর্তি করা দরকার।
- পারিবারিক শৃঙ্খলা থাকতে হবে। ন্যায়-নীতি দিয়ে পরিবার চালিত হবে। অভিভাবকেরা একমত হয়ে শৃঙ্খলা বজায় রাখবেন, শৃঙ্খলার নামে বাড়াবাড়িও থাকবে না।
- বাচ্চার অন্য বাচ্চাদের সাথে মেশার ও খেলার সুযোগ থাকতে হবে।
- বাচ্চার নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে হবে। যাতে কেউ তাকে শারীরিক, মানসিক ও যৌন নির্যাতন না করতে পারে।
- বাচ্চা কী করে, কোথায় যায়, সে বিষয়ে অভিভাবককে সচেতন থাকতে হবে।
- বাচ্চারা যাতে অবিভাবকদের সাথে প্রাণ খুলে কথা বলতে পারে এবং প্রয়োজনে তাদের সহায়তা চাইতে দ্বিধাবোধ না করে এমন সম্পর্ক বজায় রাখতে হবে।
- শিশু-কিশোরদের ভাল কাজকে প্রশংসা করতে হবে। তাদের ভাল কাজে ব্যস্ত করে দিতে হবে। অলস সময় অনেক ঝামেলার জন্ম দেয়।
- শিশুকে সামাজিক হতে শেখাতে হবে। অন্যের সাথে খাবার, খেলনা ইত্যাদি শোয়ার করতে শেখাতে হবে। সে যাতে সুবিধাবাদী ও স্বার্থপর না হয়ে উঠে।
- ধৈর্য্য শেখাতে হবে। চাওয়া মাত্রই সব কিছু দেয়ার দরকার নেই। যেমন : হয়তো পছন্দের এক জোড়া জুতো পেতে সে চার মাস অপেক্ষা করলো। কিছু জিনিস চেয়েও সে হয়তো পেলো না।
- শিশুর মধ্যকার খারাপ গুন, যেমন : চিৎকার করা, কাউকে আঘাত করা, ভাঙচুর করা, যাতে কিছুতেই উৎসাহিত করা না হয়। এগুলো একদম উপেক্ষা করুন। শিশুকে বুঝিয়ে দিন যে, এগুলো ভাল নয়।
- অতি আদরও করবেন না। অবহেলাও করবেন না। মধ্যম পন্থাই উত্তম পন্থা।
- পড়াশোনার জন্য বাচ্চাকে উৎসাহিত করবেন, তবে অতিরিক্ত চাপ দিবেন না। তাকে প্রথম হতেই হবে এমন কথা নেই। বাচ্চাকে অন্য বাচ্চার সাথে তুলনা না করে তার গত বছরের পরীক্ষার ফলের সাথে তুলনা করুন, সে যাতে এবছর আরো কিছুটা ভাল করে। পড়া নিয়ে বাচ্চা ভয় পেয়ে গেলে তাকে বলুন যে তার চেষ্টাটাই আপনার কাছে বড়। ফলটা বড় নয়, তাকে সাহস দিন।

শিশু-কিশোরেরাই সমাজের ভবিষ্যত। তাদের ভালো থাকা মানে শারিরীক ও মানসিকভাবে সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে বেড়ে ওঠা নিশ্চিত করা আসলে বড়দেরই দায়িত্ব। অনেকসময় দেখা যায় অভিভাবকেরা শিশু বা কিশোরটির উপর তার আচরণের দায়দায়িত্ব দিয়ে দিতে চান, মনে করেন – "শিশুটিই খারাপ"– কিন্তু মনে রাখতে হবে, শিশুরা তাই করে যা তার চারপাশের পরিবেশে ঘটছে। সেজন্য সতর্ক এবং সজাগ থাকতে হবে অভিভাবকদেরই।