

পুঁথি (শিশু শিক্ষা)

আ... আ... আ... আরে.. আরে.. আরে... আর....
আছেন যত ময়-মুরব্বী জ্ঞানী-গুনি জন,
আমি জাহিদ সালাম জানাই চাই যে এ্যাটেনশন।
কিছু কথা বলব আমি শিশু শিক্ষায় ভাই,
কিছু কিছু কৌশল আছে যার তুলনা নাই।
রেইনফোর্সের কথা কিছু করিব বর্ণন,
ভালো কাজে প্রয়োগ করলে বাড়বে আচরণ।
প্রেইজ ইগনোর করতে পারেন চাইলে এটেনশন,
মাঝে মাঝে দিতে হবে তাদের দিকে মন।
অতিরিক্ত করবে যখন শিশু বাড়াবাড়ি,
রেসপোস কস্টের সূত্র প্রয়োগ করবেন তাড়াতাড়ি।
গেমে আর কার্টুনে যদি নেশা থাকে তার,
হোয়েন-দেন প্রয়োগ করিয়া কমাইবেন আচার।
শিশুকালে মডেলিংয়ের গুরুত্বটা বেশি,
ভদ্র মানুষ বানাইতে কাজে দিবে বেশি।
রোল-প্রে করতে পারেন সোস্যালও বানাইতে,
অভিনয়ও করতে পারেন ক্ষতি নাইকো তাতে।
আপনার শিশু যখন করবে ভালো কাজ,
সাথে সাথে রিওয়ার্ড দিবেন করিবেন না লাজ।
একটা চার্ট তৈরী করে রাখতে পারেন সাথে,
নির্ধারিত কাজ করিলে স্টার দিবেন তাতে।
টোকেন ইকোনোমির কথা শুনেছেন সবাই,
ইহা দিলে শিশু কাজে মনোযোগও দেয়।
উৎসাহ দিবেন তাকে জটিল-কঠিন কাজে,
আত্মশক্তি বৃদ্ধি পাইবে তাহার হৃদয় মাঝে।
হঠাৎ হঠাৎ করতে পারে অসদ আচার ভাই,
স্টিমুলাস কন্ট্রোলের সূত্র শেখাইবেন তাহাই।
সামাজিক দক্ষতা যদি উন্নয়ন করতে চান,
যোগাযোগের কৌশলগুলি তাহাকে শেখান।
মুখচোরা হয় যদি আপনারও শিশু,
এ্যাসারটিভ ট্রেনিং দিয়া শেখাইবেন কিছু।
আপনার শিশু যদি প্রতিবন্ধী হয়,
ব্যাকওয়ার্ড চেইনের মাধ্যমে শেখাইবেন তাহাই।

কিশোর ও কিশোরী যাদের ঘরে আছে ভাই,
তাহাদের কথা কিছু বলতে আমি চাই।
বয়ঃসন্ধিকালে শিশুর মনে থাকে ভয়,
শারীরিক মানসিক শত পরিবর্তন হয়।
এই বয়সের শিশু-কিশোর থাকে একা একা,
কারো সাথে করতে চায়না সরাসরি দেখা।
এইসব হইল তাদের মাঝে স্বাভাবিক আচার,
ভুল বুঝিয়া করবেন নাকো তাদেরকে প্রহার।
বাবা-মায়ের ভূমিকাটা এই সময়ে বেশী,
সঠিকও ধারণা দেবেন থাকবেন হাসি-খুশি।
বন্ধু-বান্ধব নির্বাচনে করবেন সহায়তা,
ভালো বন্ধুর বৈশিষ্ট্য আর বলবেন গুনের কথা।
নেশা আর মাদকের কথা বুঝাইবেন তাহায়,
শিশু-কিশোর কেমন করে নেশার পথে যায়।

আ..... আ..... আ..... আ..... আর.....
আকাশে আকাশে যখন মেঘের ঘনঘটা,
রংধনু তৈরী হবে পড়লে আলোর ছটা।
স্বাভাবিক আচারের যদি হয় পরিবর্তন,
চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীর হবেন স্মরণাপন্ন।
ব্যক্তিত্বটা বড় জিনিস সব মানুষের ভাই,
পরিবার আর সমাজ থেকে এই গুনাগুন পাই।
আছেন যত ময়-মুরব্বী আভিভাবকগণ,
শুনেন আমার একটি কথা শুনেন দিয়া মন।
ফাস্ট ফুড আর কোকাকোলা শিশুর করে ক্ষতি,
এসব কিছু খাওয়াইবেন না করি যে মিনতি।
ফলের রস আর শাক-সবজি খাওয়ান বেশি বেশি,
রোগ বালাই কম হবে বুদ্ধি হবে বেশি।
এই পর্যন্ত পুঁথি পাঠের করলাম আমি ইতি,
সুস্থ থাকেন ভালো থাকেন সালাম সবার প্রতি।

জাহিদ হাবিব, চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

❖ **শিশুদের বয়ঃসন্ধিকালে যত্নবান হউন**

❖ **কেইসবুকে বা মোবাইল প্রার্টিকল হতে পারে মানসিক সমস্যার লক্ষণ—**

সেবা নিনে, সুস্থ থাকুন