আমার বাচ্চা কথা শুনে না

অধিকাংশ বাবা-মার একই কথা - আমার বাচ্চারা কথা শুনে না। কোন কথাই শুনে না। সারাদিন খেলা - খেলা আর খেলা। পড়াশুনা করতে বললে পড়বে না, কম খেলতে বললে আরো বেশি খেলবে ইত্যাদি। সে এক লম্বা লিস্ট। আমি দুষ্টুমি করে জিজ্ঞেস করি, 'যদি বাচ্চাকে খেলতে বলেন তাহলে কি আপনার কথা শুনবে?' গাল ভরা হাসি নিয়ে বাবা-মা বলেন, 'তাতো শুনবেই'। তার অর্থ হলো, বাচ্চা কথা শুনে, তবে সব কথা শুনে না। আচ্ছা, আমরা কি সব কথা শুনি? এমন অনেক সময় থাকে যখন সব কথা আমাদের মতো বড়দেরও শুনতে ভালো লাগে না। তাহলে বাচ্চাদের বেলায়ও তেমন হতে পারে। ধরুন, আপনি একটি বাংলা নাটক দেখছেন, তখন যদি আপনার শ্বশুর বা শ্বাশুড়ি টেলিফোনে কথা বলতে চায়, আপনার কেমন লাগবে? কিংবা, আপনি আপনার স্ত্রীর সাথে প্রেমালাপ করছেন, আর তখনই আপনার বস আপনাকে তলব করল; আপনার মনের অবস্থা কী হবে? আপনার মেজাজ যদি তখন খারাপ হয় তাহলে ভাবুন, আপনার পাঁচ বছরের বাচ্চা যখন মজার কার্টুন দেখছে আপনি তখনই তাকে গোসল করতে বলছেন, তাতে ও আপনার অবাধ্য হবে না তো কে হবে? আমাদের বাচ্চারা আসলে কথা শুনে। আমরা সব সময় কথাগুলো গুছিয়ে সময়মতো ওদের বলতে পারি না। আমাদের বড়দের হাতে অনেক ক্ষমতা বা শক্তি, যা বাচ্চারা বুঝে এবং সেটা ওরা পছন্দ করে না। আপনি কি আপনার সন্তানের সাথে কথা বলেন নাকি সব সময় কী করা উচিত আর কী করা উচিত না তা বলেন? ওকে কি সব সময় বলেন, 'ওটা করো না, ওখানে যেও না, না-না-না?' আপনার উত্তর যদি হয় হ্যাঁ তাহলে পৃথিবীতে আপনি একা নন। গবেষণা বলে, জন্ম থেকে পাঁচ বছর বয়স পর্যন্ত শিশুরা সবচেয়ে বেশি যে শব্দটি শুনে তা হলো- 'না'। ভাবুন তো, যে শিশুটি ছোট থেকেই এই 'না' শব্দটি শুনছে ওর মন আর মনন কীভাবে তৈরী হবে? আমরা বাবা-মা হিসাবে সব সময় শিশুর ভালো চাই। কিন্তু, আমরা কি সেই পরিবেশটি তৈরী করছি? এই লেখাটি যারা পড়বেন তারা প্রত্যেকেই ভালো বাবা-মা। একটু চেষ্টা করলেই কিন্তু আপনি শ্রেষ্ঠ বাবা-মা হতে পারেন। দেখুন তো নীচের বিষয়গুলো খুব আজগুবি লাগছে কিনা?

'এই এটা বন্ধ কর, ঘরে খেলবে না'- এই কথাটি না বলে, একই কথা অন্যভাবে বলুন। যেমন, 'আমরা ঘরে বল খেলি না। কেউ ঘরে বল খেলে না। তোমার খেলতে ইচ্ছে করলে, বাইরে গিয়ে খেল।' মূল বিষয়টি হচ্ছে, ও কী করবে না কেবল সেটা না বলে কী করবে সেটাও বলুন।

১. আমাদের সন্তানদের অনেক কিছুই আমাদের ভালো লাগে না। আমরা চাই, ওরা যেন ঐসব আচরণগুলো না করে। যেমন, ঘরে বল খেলতে মনে হয় সব শিশুই পছন্দ করে। যখন দেখবেন যে আপনার সন্তান তাই করছে, তাকে 'এই এটা বন্ধ কর, ঘরে খেলবে না'- এই কথাটি না বলে, একই কথা অন্যভাবে বলুন। যেমন, 'আমরা ঘরে বল খেলি না। কেউ ঘরে বল খেলে না। তোমার খেলতে ইচ্ছে করলে, বাইরে গিয়ে খেল।' মূল বিষয়টি হচ্ছে, ও কী করবে না কেবল সেটা না বলে কী করবে সেটাও বলুন।

২. বাচ্চাকে যখন কোন নির্দেশ দিবেন- তা হতে হবে পরিষ্কার এবং স্বচ্ছ। যেমন ধরুন, আপনি চাচ্ছেন আপনার বাচ্চা খেতে আসবে। আপনি খাবার রেডি করে টেবিলে দিয়ে বসে আছেন। অধিকাংশ বাবা-মা হয়তো বলবে, 'তোমাকে সেই কখন ভাত রেডি করে দিয়েছি, তোমার কোন খেয়াল নেই? সারাক্ষণ টিভি, টিভি আর টিভি। এক কথা কতবার বলতে হয় যে ভাত দেওয়ার সাথে সাথে খেতে আসবে। এরপর তোমাকে আর ভাতই দেব না। তাহলে তোমার শিক্ষা হবে ইত্যাদি ইত্যাদি।

আমি এটাকে বলি ভাষণ দেওয়া। অনুগ্রহ করে বাচ্চাদের ভাষণ দেবেন না। কারণ, ওরা বুঝে না, আপনি আসলে কী বলতে চাচ্ছেন। উপরের ভাষণটি খেয়াল করুন। ওখানে কি ভাত খেতে আসার কথা বলা হচ্ছে? নাকি ভবিষ্যতে ভাত দেবেন না, তার ভয় দেখানো হচ্ছে? সহজ নিয়ম হচ্ছে, আপনি যা বলতে চান তা গুছিয়ে বলুন। উপরের ভাষণটি কেটে ছিঁটে এভাবে বলা যেতে পারে, 'টেবিলে খাবার দেওয়া হয়েছে। ঠিক পাঁচ মিনিট পরে টিভি বন্ধ করে খেতে আসবে।' আবার মনে করিয়ে দেই, টিভিতে যদি তখন বাচ্চার প্রিয় কার্টুন চলে তাহলে পাঁচ মিনিট সময় বেঁধে দেবেন না। তাতে বাচ্চা বিরক্ত হবে। সে ক্ষেত্রে বলুন, 'কার্টুন শেষ হলে টেবিলে খেতে আসবে।' আর এই কথাগুলো যখন বলবেন তখন অনুগ্রহ করে রান্নাঘর থেকে বাচ্চার উদ্দেশে চেঁচিয়ে চেঁচিয়ে বলবেন না। তাতে বাচ্চা বুঝে, আপনার কথায় গুরুত্ব নেই। সকল কাজ বন্ধ করে, বাচ্চার সামনে এসে, পরিষ্কার করে ত্রিশ সেকেন্ডে কথাগুলো বলে যান - আপনাকে পরে ত্রিশ মিনিট চেঁচাতে হবে না। বাচ্চাকে এমন কিছু বলবেন না যা আপনি করবেন না। যেমন, অনেকেই এরকম কথা বাচ্চাকে বলেন, 'তোমার সব খেলনা ফেলে দেব। তোমাকে আর চকলেট খেতে দেব না। আমি চলে যাবো, আর কখনও আসবো না' ইত্যাদি। কথাগুলো বলেন ওদের ভয় পাওয়ানোর জন্য। ওরা কি ভয় পায়? প্রথমে হয়তো ভয় পায়, তারপর বুঝে যায়, ওই কথাগুলো তেমন সিরিয়াস না। কারণ, আপনি খেলনাও ফেলেন না, চকলেট খাওয়াও বন্ধ করেন না, আর বাড়ি ছেড়ে তো যাবেনই না।

বাচ্চারা সবার মনোযোগ পায়, যখন ভুল করে বা দুষ্টুমি করে। ওরা কি ভালো কিছু করে না? যখন ভালো কিছু করে তখন কী করেন? আমার দেখা বাবা-মায়েরা যা করেন তা হলো, বিষয়টা গুরুত্ব না দেওয়া। অনেকে খেয়ালই করে না। কেউ কেউ শুধু বলে, 'গুড বয়/গুড গার্ল'। বাচ্চা কিন্তু সব সময় বুঝে না যে ওকে কেন ভালো বলা হলো। অতঃপর পরিষ্কার করে বলুন, কেন ও গুড বয়/গুড গার্ল। ও ভালো কিছু করলে ওকে ধন্যবাদ দিন এবং ওকে বুঝতে দিন, কেন ওকে ধন্যবাদ দিচ্ছেন। যেমন ধরুন, আপনার ছেলে খাবারের পর নিজের প্লেট নিজে ধুয়েছে। ওকে শুধু গুড বয় বলে ছেড়ে দেবেন না। বরং বলুন, 'এই যে তুমি খাবারের পর তোমার প্লেট ধুয়েছ তার জন্য তোমাকে ধন্যবাদ।' এইভাবে কথা বলতে গেলে প্রথমে একটু খটকা লাগবে। কিন্তু, এর সুফল দেখলে দেখবেন, বলতে আর অসুবিধা হচ্ছে না।

ওদের প্রশংসা করুন। যত ছোট কাজই হোক না কেন। বলুন, আপনার কী ভালো লেগেছে। কারণ, আপনি কেবল ওর কাজেরই প্রশংসা করছেন না বরং ওকে শেখাচ্ছেন কীভাবে প্রশংসা করতে হয়, প্রশংসা করার জন্য কোন শব্দ ব্যবহার করতে হয়। একটুও বিস্মিত হবেন না, যদি একদিন দেখেন, আপনি যেভাবে আপনার বাচ্চার প্রশংসা করছেন ঠিক একইভাবে আপনার বাচ্চাও অন্যের প্রশংসা করছে। কারণ, যে শিশু আদরে বড় হয় সে জানে অন্যকে কীভাবে আদর করতে হয়। যে শিশু প্রশংসা শুনে বড় হয় সে জানে অন্যকে কীভাবে প্রশংসা করতে হয়। যে শিশু পরচর্চা শুনে শুনে বড় হয় সে শেখে কীভাবে পরচর্চা করতে হয়।

অতএব, সিদ্ধান্ত আপনার - আপনি আপনার শিশুকে কী শেখাতে চান। আজকাল আমরা অনেকেই ফেসবুক-এ একে অন্যের সাথে যোগাযোগ রাখি। আমাদের সন্তানেরা কিন্তু আমাদের পরিবারের ফেসবুক। ওদের সাথে কিছুক্ষণ কথা বললেই বুঝা যায়, ঘরের পরিবেশটি কেমন।

সন্তানদের আদর করা আর শাসন (শাসন শব্দটি ভালো লাগছে না। বরং বলি, টিউন) করা এক কথা নয়। সন্তানদের যখন আদর করবেন তখন হৃদয় উজাড় করে ওদের সাথে কথা বলুন। কিন্তু, যখন টিউন করবেন তখন মুখে একটা টেপ লাগাবেন। কারণ, তখন বেশি কথা বলার দরকার নেই।

সন্তানদের আদর করা আর শাসন (শাসন শব্দটি ভালো লাগছে না। বরং বলি, টিউন) করা এক কথা নয়। সন্তানদের যখন আদর করবেন তখন হৃদয় উজাড় করে ওদের সাথে কথা বলুন। কিন্তু, যখন টিউন করবেন তখন মুখে একটা টেপ লাগাবেন। কারণ, তখন বেশি কথা বলার দরকার নেই।

গান যেমন একদিনে শেখা যায় না তেমনি শ্রেষ্ঠ বাবা-মা একদিনে হওয়া যায় না। এর জন্য রিহার্সেল করতে হয় প্রতিদিন। অতএব, শুরু করুন আপনার রিহার্সেল।

জন মার্টিন
মনোবিজ্ঞানী
ই-মেইল: probashimartins@gmail.com