শিশুর আচরণ নিয়ন্ত্রণে পুরস্কার ও শাস্তির ভূমিকা

মানুষ হলো পৃথিবীর সেরা জীব। আর সেই মানুষের মন হচ্ছে পৃথিবীর সর্বাপেক্ষা জটিল বিষয়। মানুষের মধ্যে শিশুর মন নিয়ে কাজ করা আরও জটিল। তাই শিশুদের মন নিয়ে কাজ করতে হলে এ বিষয়টির উপর ব্যাপক পড়াশোনার এবং সুনিয়ন্ত্রিত প্রশিক্ষণ প্রয়োজন। শিশুর আচরণ নিয়ন্ত্রণে বংশগতি ও পরিবেশের ভূমিকা অনস্বীকার্য। পরিবেশের বিভিন্ন উপাদানের মধ্যে পুরস্কার ও শাস্তি একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। নিচে শিশুর আচরণ নিয়ন্ত্রণে পুরস্কার ও শাস্তির ভূমিকা নিয়ে আলোচনা করা হল।

পুরস্কার, কোন কিছু শেখার ক্ষেত্রে একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হল পুরস্কার। পুরস্কার হল এমন কোন শর্ত বা অবস্থা যা শিশুর চাহিদা পুরণ করে তার মধ্যে সন্তুষ্টি নিয়ে আসে। পুরস্কারকে ২ভাগে ভাগ করা যায়। যথা:

সবার মেশার আকাঙ্খা, খ্যাতি লাভের ইচ্ছা, স্বীকৃতি লাভের ইচ্ছা

১. মূখ্য পুরস্কার ২। গৌণ পুরস্কার

১. মূখ্য পুরস্কারঃ যে সকল পুরস্কার দ্বারা জৈবিক প্রেষণার ক্ষুধা, তৃষ্ণা) উপশম ঘটে, তাকে মূখ্য পুরস্কার বলে। যেমন চকোলেট, শরবত, কেক, জুস, আচার, চানাচুর, আইসক্রিম, রান্না করা পছন্দের খাবার। শিশুদের ক্ষেত্রে মূখ্য পুরস্কারের ভূমিকা সবচেয়ে বেশি। এর প্রভাবে শিশুর কাজ করার প্রতি দ্রুত আগ্রহ জন্ম লাভ করে।

২. গৌণ পুরস্কার ঃ যে সকল পুরস্কার দ্বারা সামাজিক প্রেষণা সবার মেশার আকাঙ্খা, খ্যাতি লাভের ইচ্ছা, স্বীকৃতি লাভের ইচ্ছা। পুরণ হয়, তাকে গৌণ পুরস্কার বলে। যেমন টাকা প্রশংসা করা খেলনা। গৌণ পুরস্কার শক্তি কম। কিন্তু এটা বেশী পরিমাণে দিলে এটার প্রভাব অনেক সময় বেশী হয়।

পুরস্কারকে অনেকে আবার ২ভাগে ভাগ করেন। যথাঃ

ক) ইতিবাচক পুরস্কার খ) নেতিবাচক পুরস্কার

ক) **ইতিবাচক পুরস্কারঃ** কোন একটি কাজ করার পর যে পুরস্কার দিলে কাজ করার প্রবণতা বেড়ে যায়, তাকে ইতিবাচক পুরস্কার বলে। যেমন-চকোলেট, চিপস, টাকা, বেড়াতে নিয়ে যাওয়া, প্রিয় খাবার রান্না করে খাওয়ানো, প্রশংসা করা। ইতিবাচক পুরস্কার অবশ্যই সবসময় কাজের পরে দিতে হয়। তবে আগে শিশুকে পুরস্কারের কথা বলতে হয়। কোন কোন সময় যেখন শিশু বুঝে না। ইতিবাচক পুরস্কারের সামান্য অংশ কাজের আগে দিতে হয় শুধুমাত্র শিশুর ঐ বিষয়ের প্রতি মনোযোগ আনার জন্য বা শিশুটিকে পুরো বিষয়টি বোঝানোর জন্য। কাজটি অনেক বড় হলে কাজকে খন্ড খন্ড করে প্রতিটি কাজে পুরস্কার দেওয়া দরকার।

ইতিবাচক পুরস্কার আবার ২ভাগে ভাগ করা যায়। যথাঃ

১। ইতিবাচক অবাচনিক পুরস্কার

২। ইতিবাচক বাচনিক পুরস্কার

১। ইতিবাচক অবাচনিক পুরস্কার : যে সমস্ত পুরস্কার শারীরিকভাবে দেওয়া হয়, তাকে ইতিবাচক অবাচনিক পুরস্কার বলে। যেমন মাথার সামনের অংশে হাত দিয়ে বুলিয়ে দেওয়া, দুই গালে হাত দিয়ে আলতো করে স্পর্শ করা, চুমু দেওয়া কপালে, দুই হাত শক্ত করে ধরা, কোলে নিয়ে আদর করা, কাঁধে হাত দেওয়া । ছোট শিশুদের ইতিবাচক অবাচনিক পুরস্কার দিলে খুব সহজে তাদের আচরণ নিয়ন্ত্রণ করা যায় এবং কাজের প্রতি তারা খুব উৎসাহ দেখায়।

২. ইতিবাচক বাচনিক পুরস্কারঃ যে সমস্ত পুরস্কার কথার মাধ্যমে দেওয়া হয়, তাকে ইতিবাচক বাচনিক পুরস্কার বলে । যেমন- বাংলা: সাবাস, খুব ভাল, বা খুব সুন্দর, তুমিই পারবে, ওয়াহ্, তোমার দ্বারাই হবে, এই তো অনেক ভাল হয়েছে, জব্বর, কঠিন, বেশ, জোসা, যা: সুন্দর হয়েছে, তোমার দ্বারাই সম্ভব, তুমি আমার লক্ষী ছেলে/মেয়ে, কি সুন্দর, বস, দারুণ তো/ কে বলে তুমি পার না, তুমিই আগামীর ভবিষৎ সাফল্য তোমার দ্বারাই হবে, কত সুন্দর. কি চমৎকার/ বাঘের বাচ্চা, তুমিই স্টার, তুমিই হিরো, তোমাকে নিয়ে আমরা গর্বিত, আমি জানি তুমিই এটা পারতে, তুমি তো দারুন মেধাবী, তুমি আমার চেয়ে অনেক ভাল করেছ, ইহা আসলেই ভার, সুপার, আমি তোমাকে নিয়ে সন্তুষ্ট, তোমার পক্ষেই এই পুরস্কার মানায়, তুমি আসলেই অনেক পরিশ্রম করেছ, তোমার কাজ আমার অনেক পছন্দ, অবিশ্বাস্য, আমি খুব খুশি, তোমার মধ্যে নতুনত্ব আছে।

English: very good, excellent, wonderful, good, best, ok, marvelous, so nice, beautiful, most welcome, thank you, many many thanks, thanks a lot, thanks, one more, great, perfect, its ok, well done, great, fantastic, first class work, superb, first rate, incredible, cool boy/ girl, that's sensational , creative, terrific, brilliant.

ইতিবাচক বাচনিক পুরস্কার সবচেয়ে বেশিবার ব্যবহার করা যায় এবং খুব সহজে দেওয়া যায়। ইতিবাচক বাচনিক পুরস্কার সবচেয়ে বেশিবার ব্যবহার করা যায় এবং খুব সহজে দেওয়া যায়। বাচনিক পুরস্কারের মাধ্যমে শিশুর মধ্যে ইতিবাচক মনোভাব ও দৃষ্টিভঙ্গি গড়ে উঠে। অবাচনিক ও বাচনিক পুরস্কার একসাথে দিরে শিশুর মধ্যে সবচেয়ে বেশি ইতিবাচক পরিবর্তন লক্ষ্য করা যায়।

খ) নেতিবাচক পুরস্কার: যা সরিয়ে নিলে বা বর্জন করলে কাজ করার প্রবণতা বেড়ে যায়, তাকে নেতিবাচক পুরস্কার বলে। যেমন বাড়িতে আপনার শিশুটি পড়াশোনার করছে এবং রুমে ফ্যানের ঘড়ঘড় শব্দ হচ্ছে বা পাশের সমবয়সী কেউ এসে তাকে ডাকলো তখন আপনি যদি ফ্যানের ঘড়ঘড় শব্দ বন্ধ করে দেন এবং শিশু সমবয়সীকে পরে আসতে বলেন, তাহলে এক্ষেত্রে এগুলো শিশুর জন্য নেতিবাচক পুরস্কার হিসেবে কাজ করবে। তারপড়াশোনার মনোযেগা এবং স্থায়িত্ব দুটোই বাড়বে। আপনি যদি আপনার শিশুকে বেশি করে নেতিবাচক পুরস্কার দেন, তাহলে আপনার শিশুটির মানসপটে আপিন একজন যত্নবান ব্যক্তি হিসেবে বিবেচিত হবেন।

নেতিবাচক পুরস্কারকে ২ভাগে ভাগ করা যায়। যথা-

১. নেতিবাচক অবাচনিক পুরস্কার, ২. নেতিবাচক বাচনিক পুরস্কার

১. নেতিবাচক অবাচনিক পুরস্কার: শারীরিক শাস্তি দিতে বাধা দিলে বা নিষেধ করলে তাকে নেতিবাচক অবাচনিক পুরস্কার বলে। যেমন শিশুকে কেউ মারছে আপনি যদি তাতে বাধা দেন বা নিষেধ করেন, তবে তা শিশুর জন্য নেতিবাচক অবাচনিক পুরস্কার বলে গণ্য হবে। নেতিবাচক অবাচনিক পুরস্কার সবসময় শিশুকে দিতে হবে। এটা দিলে শিশুর মনোজগতে নিরাপত্তা (Security) নামক জায়গায় আপনি স্থান পাবেন।

২. নেতিবাচক বাচনিক পুরস্কার: শিশুকে কেউ যদি কথা দিয়ে হেয় বা সমালোচনা করে, গালিগালাজ করে, তবে তা করতে যদি আপনি বাধা দেন বা নিষেধ করেন, তবে তা শিশুর জন্য নেতিবাচক বাচনিক পুরস্কার বলে বিবেচিত হবে। নেতিবাচক বাচনিক পুরস্কার সবসময় করা উচিত । এটা করলেও শিশু আপনাকে যত্নবান ব্যক্তি হিসেবে গণ্য করবে।

শাস্তি: কোন কিছু শেখার ক্ষেত্রে আর একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হল শাস্তি। শাস্তি হল এমন কোন শর্ত বা অবস্থা যা আচরণ করার প্রবণতাকে হ্রাস করে। কোন আচরণ করার পর যদি শাস্তি প্রদান করা হয়, তাহলে আচরণটি পুনরায় ঘটার সম্ভাবনা কমে যায়।

শিশুর আচরণ নিয়ন্ত্রণে পুরস্কার ও শাস্তির এই বিভিন্ন ভাগগুলো ভালভাবে বুঝে সেই অনুযায়ী কাজ করলে শিশুর মানসিক বিকাশ অনেক ভাল হয়

শাস্তিকে ২ভাগে ভাগ করা যায়। যথা-

ক) ইতিবাচক শাস্তি (খ) নেতিবাচক শাস্তি

ক) ইতিবাচক শাস্তি: কোন একটি কাজ করার পর যে শাস্তি দিলে কাজ করার প্রবণতা হ্রাস পায়, তাকে ইতিবাচক শাস্তি বলে। যেমন মারধোর করা, বকাঝকা করা। ইতিবাচক শাস্তিকে আবার ২ভাগে ভাগ করা যায়। যথা:

১. ইতিবাচক অবাচনিক শাস্তি

২. ইতিবাচক বাচনিক শাস্তি

১. ইতিবাচক অবাচনিক শাস্তি: যে সমস্ত শাস্তি শারীরিকভাবে দেওয়া হয়, তাকে ইতিবাচক অবাচনিক শাস্তি বলে। যেমন মারধোর করা, বেত দিয়ে পেটানো, চিমটি কাটা, চড়-থাপ্পড় দেওয়া, ঘুষি মারা. ধাক্কা দেওয়া, চাবুক দিয়ে মারা, কেটে ফেলা, খাওয়া দাওয়া বন্ধ করে দেওয়া, গরম খুন্তি দিয়ে ছ্যাঁক দেওয়া, পানিতে চুবানো, মুখ চেপে ধরা হতা পা ভেঙ্গে ফেলা, ঠেলা মারা, গরম পানি ফেলে দেওয়া, কান ধরে উঠ বস করা।

ইতিবাচক অবাচনিক শাস্তি শিশুর জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর। এই শাস্তি শিশুর মস্তিষ্কের স্বাভাবিক বিকাশকে বাধগ্রসন্থ করে। শাস্তি দিলে মস্তিষ্কের কার্যক্রম হয় খুব কমে যায় না হয় খুব বেড়ে যায়। অর্থাৎ শিশু চুপসে যায় (লজ্জাবতী গাছে হাত দিলে যেমন হয়) না হয় আরও রাগান্বিত হয়। মনোবিজ্ঞানীরা শিশুর উপর এই ধরনের শাস্তি দিতে নিষেধ করেন। কারণ শাস্তি একটি সাময়িক সমাধান। এটি কখনোই দীর্ঘস্থায়ী ভাল বা মঙ্গলজনক কিছু বয়ে আনে না। তবে যদি কোন শিশু এর আগে এই ধরণের শাস্তি পেয়ে থাকে তবে তা আস্তে আস্তে কমানোই ভাল।

২. ইতিবাচক বাচনিক শাস্তি: শিশুকে কেউ যদি কথা দিয়ে হেয় বা সমালোচনা করে, গালিগালাজ করা, তবে তা ইতিবাচক বাচনিক শাস্তি বলে বিবেচিত হয়। যেমন-চিৎকার করা. গালিগালাজ করা, খুব জোরে জোরে কথা বলা, বকাঝকা করা, রাগের স্বরে কথা বলা, তুলনা করা, ছোট করা, 'খুব দুষ্ট হয়ে গেছিস' 'খারাপ ছেলে বলা, কর্কশ ভাষায় কথা বলা, বলছি না একবার, এড়িয়ে চলা, 'পারব না','যা তুই কর, 'এত লোক পারে তুই পারিস না কে,' 'যত সব বড় বড় কথা', 'ছোট বড় কথা', 'চুপ কর', 'এত লোক মরে তুই মরিস না', 'বয়স হয়েছে বুদ্ধি কিছুই হয় নি', 'কবে যে বুদ্ধিসুদ্ধি হবে', 'এখানো ছোটই রয়ে গেলি', 'ত্যাঁদড় হয়েছিস', 'বান্দর হয়েছিস', যা এখান থেকে'।

ইতিবাচক বাচনিক শাস্তিও শিশুর জন্য খুব ক্ষতিকর। মনোবিজ্ঞানীরা শিশুর উপর এই ধরনের মাস্তিষ্কে দিতে নিষেধ করেন। এটা শিশুর আবেগীয় বিকাশকে বাধাগ্রস্ত করে। আমরা আমাদের মনের অজান্তেই শিশু লালন পালনের জন্য অনেক ইতিবাচক বাচনিক শাস্তি দিয়ে থাকি যা একটু সচেতন হলেই আমরা পরিহার করতে পারি।

খ) নেতিবাচক শাস্তি: যে আচরণ আমরা পছন্দ করি না, তা যদি শিশু করে ফেলে তবে তার অর্জিত পুরস্কার বা পছন্দের বিষয় থেকে সেটা যদি আমরা নিয়ে নেই, তবে তা নেতিবাচক শাস্তি বলে পরিগণিত হবে। যেমন– একটি শিশু কাউকে মারছে আপনি যদি তাকে বলেন যে, 'যদি তুমি তাকে মার, তবে তোমাকে কার্টুন দেখতে দিব না।' যদি সে মারতেই থাকে, তবে পরবর্তীতে তার কার্টুন দেখা কমে দিতে হবে। তবে কখনোই হঠাৎ করে বন্ধ করা যাবে না।

নেতিবাচক শাস্তি শিশুর অনাকাঙ্খিত আচরণ নিয়ন্ত্রণে খুব ভাল কাজ করে। নেতিবাচক শাস্তির ক্ষেত্রে 'যদি তুমি এটা কর, তবে তোমাকে এটা দিব না'– এ ধরনের কাঠামোবদ্ধ উক্তি ব্যবহার করা হয়।

শিশুর আচরণ নিয়ন্ত্রণে পুরস্কার ও শাস্তির এই বিভিন্ন ভাগগুলো ভালভাবে বুঝে সেই অনুযায়ী কাজ করলে শিশুর মানসিক বিকাশ অনেক ভাল হয়। শিশু একজন ভাল মানুষ হিসেবে গড়ার প্রাথমিক ভিত্তি পেয়ে যায়। তাই আমাদের সবার উচিত এই বিষয়গুলো পরিবার ও সমাজে ধীরে ধীরে প্রতিষ্ঠিত করা।

মুহাম্মদ আবদুল হান্নান লিংকন, চাইল্ড সাইকোলজিস্ট, শিশু বিকাশ কেন্দ্র, শের-ই বাংলা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, বরিশাল

❖ "শিশু মানে না নিয়মনীতি, এ নিয়ে বাড়ছে ভীতি, বাবা-মার অবাধ্য, এ ধরনের দ্বন্দ্ব, করতে বন্ধ — আছেন চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীরা