

ইতিবাচক অভিভাবকত্বের কিছু নির্দেশনাবলী

১. শর্তহীন ভালবাসা প্রদর্শন করা/দেখান : আমরা আমাদের সন্তানদেরকে অর্থাৎ তারা যে রকম (তথা-তাদের শারীরিক অবস্থা, শারীরিক গঠন, গুণ, দক্ষতা, বুদ্ধি-এগুলি যতটুকু পরিমানে আছে) ঠিক সেইরকমভাবে গ্রহণ করা। সন্তানদেরকে বুঝার চেষ্টা করুন এবং তাদের যতটুকু ভালবাসা ও ত্বের প্রয়োজন ততটুকু দিন। তাদের সব পরিস্থিতিতে ভালবাসা প্রদর্শন করুন। তারা যদি কখনও ভুল করেও ফেলে, মনে করুন ও মনে রাখুন আপনার সন্তান খারাপ না। এখানে তার আচরণকে সংশোধন করা প্রয়োজন। আপনার সন্তান যখন ভুল আচরণ করে থাকে তখন সে কেন এ ধরনের আচরণ করছে তা ভালভাবে দেখে বোঝার চেষ্টা করুন।

সবসময় সন্তানকে শর্তহীন ভালবাসা দেখাবেন ও দিবেন, এত করে আপনার সন্তানের মধ্যে নিজের প্রতি বিশ্বাস জন্মাবে। যদি সে ভুল করেও ফেলে তখন তাকে দেখান যে, এটা ঠিক যে তুমি একটা ভুল করে ফেলেছো।

২. সবসময়ই একই নিয়ম অনুসরণ করা : আপনার সন্তানের সঙ্গে আপনার আচরণ সবসময়ই একই রকম করা খুবই দরকার। কারণ, সে এসব বিষয় বুঝতে পারে। তার যে কোন কাজের সীমা নির্ধারণ করুন এবং তার প্রতি আপনার প্রত্যাশাসমূহ নির্দিষ্ট কয়েক দিন যাতে সে সেগুলির প্রতিসেচন থাকে এবং বুঝতে পারে। যেমন- একই সময় তাকে প্রতিদিন ঘুমাতে যেতে হবে। কিন্তু এক্ষেত্রে যদি আপনার সন্তানদেরকে আপনি সুযোগ দেন কিছুদিন রাত জেগে থাকার এবং পরবর্তীতে তাদেরকে আগে ঘুমাতে যাবার কথা বলেন তখনই সমস্যা সৃষ্টি হয়। এ রকম কাজ করা আপনার ঠিক হবে না। এক্ষেত্রে সবসময় একই সময় ঘুমাতে যাবার অভ্যাস পরিবারের সবাইকে করতে হবে। হঠাৎ দু/একদিন কোন কারণে হয়ত রাতে দেহের ঘুমাতে যেতে হতে পারে তখন এক্ষেত্রে কিছুটা ছাড় দিলে তেমন সমস্যা হবে না।

এক্ষেত্রে সবসময় একই নিয়ম ও নির্দিষ্ট সময় অনুসরণ করা এবং সন্তানকে এতে অভ্যস্ত হবার জন্য চেষ্টা কয়েকটা যাওয়া এবং তাকে তা বুঝিয়ে বলা (কি জন্য, কি কারণে সে নিয়ম মেনে চলবে)।

৩. আপনার সন্তানদের প্রতিরক্ষা করা : আপনার সন্তানদের সঙ্গে সবসময় কথা বলুন ও খোজখবর নিন। তাদেরকে নিরাপদ (শারীরিক ও আবেগীয়) পরিবেশ দিন যাতে সে সবসময় স্বস্তিতে থাকতে পারে এবং সে নিরাপদ বোধ করে। যেমন- কখনও যদি আপনার সন্তান কোন বিষয়ে ভয় পেয়ে থাকে তবে তাকে বুঝান যে বাস্তবে ভয়ের কোন কিছু নেই এবং তাকে স্বাভাবিক হতে সাহায্য করুন।

আপনার সন্তানকে জ্ঞান দিন ও সাহস দিন যাতে সে অনিরাপদ পরিস্থিতি মোকাবেলা করতে পারে। যেমন-হতে পারে অপরিচিত কেউ তাকে ভুলিয়ে অন্য কোথাও নিয়ে যাবার চেষ্টা করতে পারে তখন সে কি করবে অথবা ভূমিকম্প হলে সে কি করবে কিংবা ব্যস্ত রাস্তা সে কিভাবে পার হবে।

উপরোক্ত প্রতিটি ক্ষেত্রে সে কিভাবে মোকাবেলা করবে তা আগে থেকেই তাদেরকে শিখাবেন এবং মাঝে মাঝে তাকে প্রশ্ন কয়েক জেনে নিন ও দেখুন সে এসব বিষয় মনে রাখছে কি না।

সন্তানকে সবসময় উৎসাহিত করুন যাতে সে ভাল ও নিরাপদ লোকদের সঙ্গে মিশে ও চলাফেরা করে।

৪. আপনার সন্তান/সন্তানদেরকে পছন্দ করার সুযোগ দিন : আপনার সন্তানদেরকে যে কোন কাজ বা কোনকিছু গ্রহণ করার ক্ষেত্রে পছন্দ করার সুযোগ দিন। এতে করে তার মধ্যে আত্মনির্ভরশীলতা এবং বিশ্বাস জন্মাবে। যখন আপনার সন্তানের বয়স কম বা ছোট তখন তাকে জামা পরার ক্ষেত্রে পছন্দ করার সুযোগ দিন। এতে করে তাকে সহযোগিতা করা হল এবং তাকে পছন্দ করার ক্ষমতা দেয়া হল। ফলে তার মধ্যে সে যে কিছু করতে পারে বা তার পছন্দেও গুরুত্ব দেয়া হচ্ছে তথা তাকে গুরুত্ব দেয়া হচ্ছে-এটা সে বুঝতে পারবে।

যখন আপনার সন্তান বড় হয়েছে (যেমন-১৫/১৬ বছর বয়স) তখন তাকে অনেকগুলি সিদ্ধান্ত যেন সে নিতে পারে সেই সুযোগ করে দিন, তার উপর কোন সিদ্ধান্ত চাপিয়ে না দিয়ে। যেমন- সে হতে চাচ্ছে হকি প্লেয়ার অথবা আর্টিস্ট হতে। কিন্তু আপনি তাকে চাচ্ছেন গায়িকা বানাতে। এক্ষেত্রে সে যা হতে চায় তা হতে তাকে সাহায্য করুন। তার সামনে তুলে ধরুন সে কি কি হতে পারবে এবং প্রতিটির ভাল ও খারাপ দিক তুলে ধরুন-এগুলি থেকে তার জন্য যেটি সবদিক দিয়ে ভাল হবার সম্ভাবনা তা তার সামনে তুলে ধরুন। যাতে সে সবদিক বিবেচনা করেই সিদ্ধান্ত নিতে পারে।

৫. সন্তানের সামনে শিক্ষক ও আদর্শ হয়ে উঠুন : আপনি আপনাকে সন্তানের সামনে এমনভাবে উপস্থাপন করুন যাতে সন্তান আপনাকে দেখে শিখতে পারে কিভাবে, কোথায়, কার সঙ্গে কেমন ব্যবহার বা আচরণ করতে হবে। যেমন- আফিসে সবার সঙ্গে রেগে রেগে কথা বলেন। কিন্তু আপনি চান আপনার সন্তানটি সবার সঙ্গে হাসিমুখে ভাল ব্যবহার/আচরণ করবে-এটা কি সহজে সম্ভব হবে? কারণ আপনাকে দেখেই আপনার সন্তান শিখছে।

তেমনিভাবে আপনি চান আপনার সন্তানটি স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খাবে, সময়মত পড়তে বসবে ও পড়া শেষ করবে এবং রাতে সময়মত ঘুমাতে যাবে। এক্ষেত্রে আপনি কি এসব কাজ সময়মত ও ঠিকভাবে করছেন কি না? ঐ সময়মত ও ঠিকভাবে এ কাজ করে না থাকেন তবে আপনার সন্তানও এসব কাজ ঠিকমত করতে শিখবে না। অর্থাৎ আপনাকে একজন আদর্শ ব্যক্তি হিসেবে তার সামনে উপস্থাপন করতে হবে। (সময়মত, স্বাস্থ্যসম্মত ও পরিপূরক খাবার খাওয়া, স্নান হলেই পড়াশুনা করা এবং প্রতিদিন রাতে একই সময়ে ঘুমাতে যাওয়া)। এতে করে আপনার সন্তান আপনাকে দেখে অনুকরণ করেও শিখবে এবং আপনিও তাকে এসব সময়মত ও ঠিকমত করতে সহযোগিতা করুন। সে যেন অন্যের সঙ্গে ভাল ব্যবহার করতে শিখে সেদিকে সচেতন হোন।

৬. আপনার সন্তানের সঙ্গে কথা বলুন ও খেলা করুন : আপনার সন্তানের সঙ্গে সময় কাটাতে চেষ্টা করবেন। যেমন- একসঙ্গে খেলাধুলা করা, একসঙ্গে খেলাধুলা করা, একসঙ্গে বেড়াতে যাওয়া এবং একসঙ্গে মজা করা। এক্ষেত্রে সন্তান যদি ছোট হয়ে থাকে তবে তার সঙ্গে উপরোক্ত কাজগুলি করবেন। আপনার সন্তান যদি কিছুটা বড় হয় অর্থাৎ বয়ঃসন্ধিকালের হয়ে থাকে সেক্ষেত্রে যেমন- তার ছবি আকাতে সাহায্য করা, খেলাধুলায় অগ্রহী হলে খেলাধুলা করতে সাহায্য করা ও ঐ বিষয়ে সে কিভাবে ভাল করতে পারে সে ব্যাপারে আলোচনা করা ইত্যাদি।

প্রতিদিনই আপনি আপনার সন্তানের সঙ্গে নানাভাবে কথা বলতে ও একসঙ্গে কাজ করতে পারেন। যেমন- ঘরের কাজগুলিতে তাকে সাহায্য করতে বলা-এতে কবে তার কাজ করার প্রতি আগ্রহ, দক্ষতা, ধৈর্য ও বিশ্বাস বাড়বে। এসব কাজ করার সময় তার সঙ্গে মজা করবেন, হাসি-ঠাট্টা করবেন এবং সময়টাকে আপনি ও আপনার সন্তান যেন উপভোগ করুন, এতে করে সে আপনার প্রতি অনুরাগ থাকবে।

৭. সন্তানকে উৎসাহিত করা : আপনি আপনার সন্তানকে তার ভাল কাজ করার জন্য বা ভাল অভ্যাস করার জন্য অথবা কাজ করার চেষ্টা করলে অথবা কোন কিছুতে আগ্রহ প্রকাশ করলে তাকে উৎসাহিত করুন। আপনি এবং আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্য যেমন-আপনার বড় সন্তানেরা, দাদা-দাদী, বড় চাচাতো ভাই-বোন, ফুপু-ফুপা ও ফুপাতো ভাই-বোন এবং আত্মীয় থাকলে তারাও যেন বাচ্চাকে এভাবে উৎসাহিত করে সে ব্যাপারেও তাদের বলুন। আপনি আপনার সন্তানকে বলুন-

“ভাল কাজ করেছে” “আমি তোমাকে ভালবাসি”
 “তুমি খুব ভাল” “আমি তোমাকে পছন্দ করি”
 “তুমি সত্যিই দয়ালু” “আমি তোমাকে নিয়ে গর্ববোধ করি”
 “আমি তোমাকে বিশ্বাস করি” “তুমি আমাকে সুখী করেছে”
 “তুমি সবসময়ই ভাল.....”

৮. বেশী পুরস্কার দেয়া থেকে বিরত থাকা : আমরা আমাদের ছোট সন্তানদেরকে ভাল আচরণ করার জন্য বেশি বেশি পুরস্কার দিয়ে থাকি। এক্ষেত্রে বিপত্তি ঘটে তখনই যখন সে ভাল আচরণ করার পরিবর্তে পুরস্কারের প্রতি মনোযোগী হয়ে যায়। এর মানে এই যে, আপনি আপনার সন্তানকে পুরস্কার দিবেন না। এক্ষেত্রে সন্তানকে জানাতে হবে যে সে যখন ভাল আচরণ করবে তখন সঠিক আচরণ করবে ঠিক তখনই তাকে পুরস্কার দেয়া হবে না।

উদাহরণস্বরূপ- আপনি শপিংয়ে যাবেন চিন্তা করেছেন এবং জানেন যে আপনার সন্তান শপিংয়ে গিয়ে অনেক সময় ভুল আচরণ (তথা হৈ চৈ করা বা কান্নাকাটি করা) করে থাকে। এক্ষেত্রে তাকে শপিং এ গিয়ে তাকে খেলনা কিনে দিবেন বা তাদেরকে মজার খাবার খেতে দিবেন অথবা খেলতে দিবেন- এ ধরনের কথা তাকে আগে থেকে কিছুই বলবেন না। তাকে নিয়ে শপিং এ গেলেন এবং বললেন যে, তুমি আমার সংগে চুপচাপ দাঁড়িয়ে থাকবে তত তাড়াতাড়ি আমরা কেনাকাটা করতে পারব এবং তারপরেই তুমি মজার খাবারটা খেতে পারবে/ঐ খেলনাটা কিনে দিবে/শপিংয়ের মজার রাইডে চড়তে পারবে। এ কথার দ্বারা সে বুঝতে পারবে যে ভাল আচরণ করলে সঙ্গে সঙ্গে ফল/পুরস্কার পাওয়া যায়।

৯. রাগ নিয়ন্ত্রণ করা : যখন সন্তানরা এমন কিছু করে যা বিপদজনক অথবা পরিবারের নিয়মের বিপরীত তখন আর স্বাভাবিক মেজাজ থাকে না বিশেষ করে যখন একই ভুল বার বার করছে তখন। রাগ হল স্বাভাবিক আবেগ। কিন্তু এটা নিয়ন্ত্রণের প্রয়োজন আছে এবং সবসময় রাগের মাধ্যমে কটু বাক্য প্রকাশের বৃদ্ধি করে দেয়। রাগের ফলে বাচ্চাদেরকে বড়রা নানা ধরনের কটুক্তি করে থাকে যা তাদের মধ্যে দীর্ঘস্থায়ী ক্ষতির কারণ হয়ে থাকে।

রাগ উঠলে এক/দু মিনিট সময় নিবেন ও বড় কণ্ঠে শ্বাস নিবেন এবং নিজের মধ্যে রাগ রাখার চেষ্টা করবেন। রাগ প্রকাশ করা ছাড়া আপনি যেভাবে আগে তাকে দৃঢ়তার সঙ্গে প্রতিক্রিয়া করতেন নিয়ম মানার জন্য ঠিক সেইভাবে বলবেন। যদি কখনো রাগ কণ্ঠে বকাঝকা করেন তবে তা ঠিক হয়নি সেটা তাকে বলুন এবং সে যে ভুল কাজটি করেছে তা সে ঠিক করেনি; সেজন্যই আপনি রাগ করেছেন। এতে করে সে রাগের কারণ বুঝবে ও সঠিক আচরণ করার চেষ্টা করবে।

১০. আপনার সন্তানের কথা শুনুন : মনোযোগ দিয়ে কথা শুনার মাধ্যমে আপনি আপনার সন্তানের সমস্যার কথা জানতে পাবেন ও বুঝতে পারবেন এবং সে এই আচরণ আপনার কাছে বিশ্বস্ততার পরিচয় পাবে। আপনার সন্তান যদি কিছু বলতে চায় তখন তাকে বলতে দিবেন এবং আপনি শুনবেন। তার কথা ও অনুভূতি সম্পূর্ণ প্রকাশ করার মধ্যে কোন ধরনের প্রশ্ন করবেন না। (কারণ, প্রশ্ন করলে অনেক সময় কথার ধারাবাহিকতা নষ্ট হয়ে যায় এবং সে হয়ত বিষয়টি বা জিনিসটি আর গুছিয়ে বলতে পারবে না/গুলিয়ে ফেলবে বা ঘাবড়ে যাবে)। তাতেও কথাগুলি ধৈর্য সহকারে শুনুন। এক্ষেত্রে সে তার স্বপ্ন ও তা কিভাবে করতে পারে তা বলবে। তারা তাতেও স্বপ্ন বলার মাধ্যমে তথা শেয়ার করার দ্বারা নিজের প্রতি আস্থা অনুভব করে।

আপনার যদি একাধিক সন্তান থাকে থাকে তবে প্রত্যেককে আলাদাভাবে সময় দিন এবং তাদের কথা মনোযোগ দিয়ে শুনুন। এক্ষেত্রে স্বামী যখন একটি বাচ্চাকে দেখছে তখন আপনি আরেকটি বাচ্চাকে দেখুন। আপনাদের দু'জনের একজন অথবা দু'জনই চাকুরীর জন্য বাইরে থাকেন তখন আপনাদেরও বিশ্বস্ত একজনকে সন্তানের কাছে রেখে যাবেন। যাতে তারা তাদের কথা বলতে পারে এবং পরবর্তীতে আপনারা সে বিষয়ে তাদের সংগে কথা বলতে পারেন।

সাদিয়া শারমিন উর্ফি, চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী, বেগম ফজিলাতুল্লাহা মুজিব হল, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়।