শিশুটিৰ মানসিক স্বাস্থ্য আৰু অভিভাৱকৰ কৰণীয়

বিধান ॥ জিতুমণি পাঠক

মাত্ৰ দুটিমান দশক আগলৈ শিশু এটিক প্ৰতিপালন কৰি এজন মানুহ হিচাপে গঢ়ি তোলাটো আজিৰ তুলনাত আধামানও কষ্টসাধ্য নাছিল। মানুহৰ জীৱন ধাৰণৰ প্ৰণালী আছিল সহজ-সৰল। ইচ্ছা-আকাংক্ষাবোৰক ভাৰাগ্ৰস্ত কৰা নাছিল মাত্ৰাধিক্যতাই। তীব্ৰ প্ৰতিযোগিতা, নিয়মানুৱৰ্তিতাৰ কঠোৰ শৃংখলে কাঢ়ি নিব পৰা নাছিল স্কুলীয়া জীৱনৰ মধুৰতাখিনিক। কলেজত নামভৰ্তিৰ বাবে স্কুলীয়া জীৱনতে ভোগ কৰিবলগীয়া হোৱা নাছিল তীব্ৰ মানসিক চাপৰ। মা-দেউতাৰ মৰমৰ সংকীৰ্ণতাত সীমাবদ্ধ নহৈ শিশুটিৰ জীৱন-বৃক্ষই গজালি মেলিছিল খুৰা, আইতা, পেহীৰ মৰমৰ বিশালতাত। তাৰেই কণ কণ উপভোগ কৰি নিজকে এদিন গঢ়ি তুলিছিল সুস্থ-সৰল ব্যক্তিৰূপে।

দুটি দশক আগতে পোৱা সেই পৰিৱেশৰ সৈতে আজিৰ পৰিৱেশ সম্পূৰ্ণ ভিন্ন। আজিৰ এটি পৰিয়ালত মৰম-আৱেগ আদিৰ তুলনাত অধিক গুৰুত্ব প্ৰদান কৰা হ'ল অৰ্থৰ ওপৰত। খুৰা, মাহী, পেহী আদি পৰিয়ালৰ অংগবোৰক অপ্ৰয়োজনীয় বিৱেচনা কৰি কাটি পেলোৱা হ'ল। ভিন্ন সান্নিধ্যৰ পৰা লাভ কৰা মৰমৰ উমাল স্পৰ্শ তথা মোহনীয় অভিজ্ঞতাবোৰ শিশুটিৰ পৰা আঁতৰি গ'ল নিৰৱে। ক্ৰমে ক্ৰমে ঠেক হৈ পৰিল তাৰ মানসিক জগতখন। তাৰ বাবে অতিকে আপোন মাক-দেউতাকও তাৰ স্কুল, ফিজ, টিউচন ফিজ, ভাল স্কুলৰ বাবে দিবলগীয়া ডনেচন্ আদি সংগ্ৰহ কৰাৰ তাড়ণাত তাৰ পৰা আঁতৰি ব্যস্ত হৈ পৰিবলগীয়া হ'ল অৰ্থোপাৰ্জনত। মৰমৰ সলনি কেৰিয়াৰ গঢ়াৰ নামত তাৰ ওপৰত জাপি দিয়া হ'ল তীব্ৰ চাপ। ফলাফল আজি আমাৰ সকলোৰে হাতত। আজি শিশু বেছি অবাধ্য, বেছি অনুশাসনহীন। মানৱীয় প্ৰমূল্যৰ প্ৰতি সিহঁতৰ ধাৰণা ধূসৰ। সঘন তাগিদা, সঘন সকীয়নিৰ পিছতো সিহঁতে কৰিবলৈ লয় বিসংগতিপূৰ্ণ আচৰণ। হঠাতে হৈ পৰে বিষণ্ণ। স্কুলৰ প্ৰতি প্ৰকাশ কৰে তীব্ৰ অনিহা। প্ৰয়োজনত স্কুলৰ পৰা পলাবলৈও কুণ্ঠাবোধ নকৰে। সামান্য কথাতে স্কুলৰ সমনীয়াৰ সৈতে কাজিয়াত লিপ্ত হৈ মাৰপিট কৰে। অভিভাৱকে সঘনে পাবলৈ আৰম্ভ কৰে স্কুল কৰ্তৃপক্ষৰ পৰা অভিযোগ। অতিষ্ঠ পিতৃ-মাতৃয়ে কেতিয়াবা হয়তো তাক দিয়ে শাৰীৰিক শাস্তি বা কেতিয়াবা তলাবন্ধ কৰি থয় কমৰ ভিতৰত। সন্তানটিক লৈ দেখা সকলো সপোন মুহূৰ্ততে পানী হৈ যোৱা যেন অনুভৱ কৰে।

কিয় এনে হয়? পিতৃ-মাতৃৰ পৰিয়ালৰ কাৰো নথকা এনে বিসংগতিপূৰ্ণ আচৰণনো শিশুটিয়ে ক'ৰ পৰা পায়? ইয়াৰ উত্তৰ দিছে মনোবিজ্ঞানীসকলে এটি শব্দৰে। ষ্ট্ৰেছ। তীব্ৰ মানসিক চাপ। আমাৰ আশে-পাশে ঘূৰি থকা কণমানিটোক অকণমানো গুৰুত্ব নিদি আমি ডাঙৰবোৰে যি আচৰণ কৰো সি বাৰুকৈয়ে প্ৰভাৱ বিস্তাৰ কৰে তাৰ মনোজগতত। মনৰ ভিতৰত চলা এই অবিয়া-অবিয়েই সৃষ্টি কৰে তীব্ৰ চাপৰ আৰু তাৰেই বিৰূপ প্ৰভাৱ প্ৰতিফলিত হয় তাৰ আচৰণত। ডাঙৰবোৰৰ দৰে কণমানি এটিয়েও যে ইমান চাপৰ বোজা বৈ ফুৰে সেইয়া হয়তো আমাৰ বহুতৰ বাবেই অকল্পনীয়। কিন্তু এয়াই সত্য। যদি আমি এই কথাটো মানি লওঁ, তেন্তে আমাৰ বাবে প্ৰথম প্ৰয়োজনীয় কথাটো হ'ব কিদৰে আমি জানিব পাৰিম যে আমাৰ শিশুটিয়েও তেনে এক প্ৰচণ্ড চাপৰ বোজা কঢ়িয়াই লৈ ফুৰিছে আমাৰ অজানিতেই। এই ক্ষেত্ৰত প্ৰতিগৰাকী অভিভাৱকেই সচেতন হ'বৰ হ'ল। কাৰণ দেখা যায় যে বেছি ভাগ শিশুৱে সিহঁতৰ সমস্যাবোৰ প্ৰত্যক্ষভাৱে অভিভাৱকৰ ওচৰত নাৰাখে বা ৰাখিলেও সেয়া বুজি উঠাটো খুবেই কষ্টসাধ্য। কিন্তু সিহঁতৰ বিসংগতিপূৰ্ণ আচৰণৰ দ্বাৰা সেইবোৰ খুব ধুনীয়াকৈ প্ৰকাশ পায়। প্ৰয়োজন মাথোন অভিভাৱকৰ অন্তৰ্দৃষ্টিৰ। কিনো সেইবোৰ লক্ষণ যাৰ দ্বাৰা জানিব পৰা যায় যে শিশুটি বলি হৈছে তীব্ৰ মানসিক চাপৰ।

শাৰীৰিক লক্ষণ ঃ (ক) সঘনাই বা একেৰাহে হৈ থকা মূৰৰ বিষ (খ) বুকুৰ বিষ, (গ) ঘনাই প্ৰস্ৰাৱ (ঘ) কমকৈ ভোক লগা বা অতিপাত খোৱা—ভিতৰুৱা কোনো শাৰীৰিক সমস্যা নোহোৱা বাৰুকৈয়ে এই লক্ষণবোৰ দেখা দিয়াটোৱে শিশুটিৰ মানসিক চাপৰ কথা সূচায়।

আৱেগিক লক্ষণ ঃ আৱেগিক লক্ষণবোৰৰ ভিতৰত ধৰিব পাৰি (ক) আতংকজনিত ভাব (খ) বিব্ৰত অৱস্থা (গ) কোনো এটা বিষয়ত মনঃসংযোগৰ অভাৱ (ঘ) উৎকণ্ঠা (ঙ) বিৰক্তিবোধ (চ) স্কুললৈ যাবলৈ অনিচ্ছা আৰু (ছ) বিষণ্ণতা আদি।

পৰিৱৰ্তিত আচৰণ ঃ এনে এক চাপপূৰ্ণ অৱস্থাত শিশুটিৰ মাজত দেখা দিয়া পৰিৱৰ্তিত আচৰণবোৰ হ'ল (ক) অবাধ্যতা (খ) চৌৰ্য প্ৰবৃত্তি (গ) মিছা কথা কোৱা (ঘ) কাজিয়া প্ৰিয় হৈ পৰা (ঙ) ঘৰৰ পৰা পলাই যোৱা আদি।

এই ক্ষেত্ৰত অভিভাৱকৰ কৰণীয়নো কি বুলি ক'লে ক'ব লাগিব যে এতিয়া সমস্ত কৰণীয়ই আচলতে অভিভাৱকৰেই। মানসিক চাপৰ বলি হৈ পৰা শিশুটিক কোনো দৃষ্টান্তমূলক শাস্তি প্ৰদানৰ জৰিয়তে তাৰ অবাঞ্ছিত আচৰণ ৰোধ কৰিব পৰা নাযাব, বৰং সি তাতকৈও ভয়াৱহ ৰূপ লোৱাৰ সম্ভাৱনাহে অধিক। পিতৃ-মাতৃয়ে সন্তানটিৰ প্ৰয়োজন, ব্যক্তিত্ব, ক্ষমতা, অসুবিধা আদিৰ বিষয়ে সম্পূৰ্ণৰূপে সচেতন হোৱা উচিত। আচৰিত যেন লাগিলেও এইটো সঁচা যে পৰিয়ালত সৃষ্টি হোৱা যিকোনো দ্বন্দ্বৰ বাবে শিশুটিয়ে প্ৰত্যক্ষভাৱে নিজকে জগৰীয়া কৰে আৰু তাৰ ফলত মনত যি চাপৰ সৃষ্টি হয় সিয়ে তাক কিছুমান অভব্য আচৰণ কৰিবলৈ বাধ্য কৰায়। এনে ক্ষেত্ৰত অভিভাৱকসকলে শিশুটিৰ প্ৰতি নিষ্ঠুৰতা প্ৰদৰ্শন নকৰি চৰ্তহীন মৰম-ভালপোৱাৰে উপচাই পেলোৱাৰ বাবে যত্নৱান হ'ব লাগে। শিশুটিৰ সন্মুখত ঘটি যোৱা অবাঞ্ছিত ঘটনা এটাৰ পিছত পিতৃ-মাতৃয়ে এনেকুৱা আনুষ্ঠানিকতা প্ৰদৰ্শন কৰা উচিত যে সেই ঘটনাটোক লৈ কোনো এজনেই উদ্বিগ্ন নহয়। অভিভাৱকৰ তেনে আচৰণে শিশুটিক স্বস্তি প্ৰদান কৰিব কাৰণ সি কোনো পৰিস্থিতিতে মাক-দেউতাক পৃথক হোৱাটো কামনা নকৰে। পৰিয়ালত লাভ কৰা এই নিৰাপত্তাৰ আশ্বাসে তাৰ বিসংগতিপূৰ্ণ আচৰণৰ নিয়ন্ত্ৰণত যথেষ্ট সহায়ক হৈ পৰিব।

পিতৃ-মাতৃৰ হৃদয়ত সন্তানটিৰ প্ৰতি থকা মৰম-ভালপোৱা সম্পৰ্কে কাৰো দ্বিমত নাই। কিন্তু শিশুটি এই সম্পৰ্কে খুব এটা নিশ্চিত নহয়। সেয়েহে হৃদয় উপচি থকা সেই মৰম-ভালপোৱাৰ বাহ্যিক প্ৰকাশৰো প্ৰয়োজন আছে। পিতৃ-মাতৃয়ে শিশুটিক আঁকোৱালি ধৰি, চুমাৰে গাল-মুখ উপচাই এই ক্ষেত্ৰত তাক নিশ্চিতি প্ৰদান কৰিব লাগে।

অভিভাৱকসকলে এই কথাটো মনত ৰখা উচিত যে শৃংখলাবদ্ধতাৰ অৰ্থ শাস্তি নহয়, ই মৰমেৰে প্ৰদান কৰা এক শিক্ষাহে। মৰমেৰে দিয়া অনুশাসনমূলক শিক্ষাবোৰ শিশুটিয়ে খুব সহজে মানি লয়। অভিভাৱকসকল মাত্ৰ এই কথাত সচেতন হোৱা উচিত যে ডিচিপ্লিনৰ নিয়মবোৰ যাতে ভিন্ন সময়ত ভিন্ন ৰূপ নলয়। সঘনাই সলনি হোৱা ডিচিপ্লিনৰ নিয়মবোৰে শিশুটিক দোদুল্যমান অৱস্থা এটাত উপনীত কৰাই চাপৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। শিশুটিয়ে বিচাৰে উপযুক্ত ব্যাখ্যাৰে সহজ আৰু পৰিষ্কাৰ কিছুমান নিয়ম যিবোৰ তাৰ বাবে মানি চলিবলৈ উজু।

পিতৃ-মাতৃয়ে যদি সন্তানটিৰ সুন্দৰ ভৱিষ্যত এটাৰ সপোন দেখিছে তেন্তে যেনেকৈয়ে নহওক তাৰ সৈতে অধিক সময় ব্যয় কৰিবলৈও সাজু থাকিব লাগিব। সেই সময়খিনি ব্যয় কৰিব লাগিব শিশুটিৰ সৈতে খেলা-ধূলা কৰাত, কথা-বতৰাত আৰু তাৰ প্ৰতিটো কথাই গুৰুত্ব সহকাৰে শুনাত। শিশুটিক জোৰ-জুলুমকৈ খুৱাবলৈ চেষ্টা কৰাৰ সলনি পৰিয়ালৰ আটাইখিনিয়ে তাৰ সৈতে একেলগে বহি আহাৰ গ্ৰহণ কৰা কামটো বেছি ফলদায়ক হ'ব। বন্ধৰ দিনবোৰত পৰিয়ালৰ আটাইখিনিয়ে বাহিৰলৈ ফুৰিবলৈ যোৱা কামটোৱে শিশুটিৰ ওপৰত ভাবিব নোৱাৰা ধৰণে যোগাত্মক প্ৰভাৱ পেলায়।

শিশু এটিৰ সুস্থ মানসিক বিকাশৰ বাবে আটাইতকৈ প্ৰয়োজনীয় চৰ্ত হিচাপে ধৰা হয় পিতৃ-মাতৃৰ সুস্থ বৈবাহিক জীৱনটোক। পিতৃ-মাতৃৰ সম্পৰ্কৰ সুস্থতাই শিশুটিক বিভিন্ন প্ৰতিকূল পৰিস্থিতিটো সাহসিকতাৰে যুঁজ দিয়াৰ প্ৰেৰণা যোগায়। যেতিয়াই ঘৰখনৰ পৰিৱেশ হৈ পৰে স্বাভাৱিক, শিশুটিৰ বাবে সেয়াই হৈ পৰে তাৰ বাবে স্বৰ্গ। তাৰ মাজতেই সি বিচাৰি পায় লহ্‌পহকৈ বাঢ়ি যাবলৈ জীৱনৰ সকলো উপাদান। শিশুটিক তেনে এক পৰিৱেশ দিয়াটো প্ৰতিগৰাকী পিতৃ-মাতৃয়ে এক দায়বদ্ধতা। এযাৰ কথা আছে যে পিতৃ-মাতৃয়ে সন্তানটিক জীৱনত মাথোঁ দুটাই শ্ৰেষ্ঠ উপহাৰ দিব পাৰে— তাৰে এটা হ'ল শিপা আৰু আনটো হ'ল পাখি। সেই শিপা যাৰ জৰিয়তে শিশুটিয়ে শাৰীৰিক-মানসিকভাৱে জীৱনৰ এক সুস্থ বুনিয়াদ গঢ়ি তোলে আৰু পাখিৰ গজে উৰি যাবলৈ জীৱনৰ সেই উচ্চতম শিখৰটোলৈ, য'ত থিয় হৈ সি নিজৰ লগতে পিতৃ-মাতৃৰো নাম উজ্বলায়।