প্রথম আলো

সন্তান পালন

শিশু দুষ্টুমি করলে কী করবেন?

কাজী রুমানা হক

২৭ ফেব্রুয়ারি ২০১৯, ১১:০৮

অনেক দিন পর এক বন্ধুর বাসায় বেড়াতে গেছেন দিলরুবা আক্তার। সঙ্গে তাঁর দুই সন্তান। একজনের বয়স দুই, আরেকজনের পাঁচ বছর। বন্ধুরও একই কাছাকাছি বয়সের দুটি সন্তান রয়েছে। অনেক দিন পর দেখা হওয়ায় জমিয়ে রাখা কথার ঝুড়ি নিয়ে আড্ডায় বসেছেন দুই বন্ধু। হঠাৎ পাশের ঘর থেকে কান্নার আওয়াজ। দৌড়ে পাশের রুমে গিয়ে দেখে একই খেলনা দিয়ে খেলা নিয়ে সন্তানদের মধ্যে ঝগড়া। তার ফলে মারামারি। এমন সমস্যার মুখোমুখি প্রত্যেক মাকেই কমবেশি হতে হয়।

এমন পরিস্থিতিতে কী করা উচিত? বেড়াতে গেলে কোনো পরিস্থিতিতেই সন্তানকে বকা দেওয়া বা গায়ে হাত তোলা উচিত নয়। যত খারাপ কিছুই করুক না কেন, তাকে সব সময় বুঝিয়ে বলতে হবে। ভালো হয় বেড়াতে যাওয়ার আগেই সন্তানকে এ বিষয় বুঝিয়ে বলা।

বাচ্চাকে কোথাও নিয়ে যাওয়ার আগে কোথায় যাচ্ছেন, ওই জায়গার পরিস্থিতি, প্রকৃতি সম্পর্কে আগে থেকেই ধারণা দিতে হবে। সম্ভব হলে ছবি দেখিয়ে বুঝিয়ে বলতে হবে। কোথাও বেড়াতে গেলে গাড়ি বা অন্য যানবাহনে কীভাবে উঠতে হবে, যে বাসায় যাচ্ছেন সে বাসায় কেমন আচরণ করতে হবে, তা তাকে জানাতে হবে। গাড়ির জানালা খোলা যাবে না, তা–ও তাকে বলা উচিত। যাত্রাপথে কোন খাবার খেতে হবে, কীভাবে কথা বলতে হবে—সবকিছু তাকে আগে বুঝিয়ে বলতে হবে।

সবচেয়ে ভালো হয় পারিবারিক শিক্ষার মধ্যে এ বিষয়টা অন্তর্ভুক্ত করলে। বাড়িতে বাবা-মায়ের গল্পের ছলে সন্তানদের সঙ্গে এই বিষয়গুলো নিয়ে কথা বলা উচিত। আবার সন্তানের বয়সের ওপর অনেক কিছু নির্ভর করে। সন্তান বয়সে একটু ছোট হলে তার পছন্দের একটা খেলনা বেড়াতে যাওয়ার আগে সঙ্গে নিতে পারেন। আর একটু বড় হলে ছবির বা গল্পের বই সঙ্গে নিতে পারেন।

সন্তান দুষ্টুমি করলে কারও সামনে বকা না দিয়ে আড়ালে নিয়ে বুঝিয়ে বলতে হবে। আপনি যা–ই করুন না কেন, সন্তানকে মা বা বাবার চোখে চোখে রাখা উচিত। যাতে সন্তান বিব্রতকর কিছু না করতে পারে। সন্তানকে ব্যস্ত রাখার জন্য হাতে ফোন বা ট্যাবের মতো যন্ত্র ধরিয়ে দেওয়া উচিত নয়। এতে প্রযুক্তির প্রতি আসক্তি তৈরি হতে পারে।

বেড়াতে বা ঘুরতে গিয়ে সন্তানকে পাঠ্যবইয়ের পড়াশোনার বিষয়ে চাপ দেওয়া উচিত নয়। পাঠ্যবই পড়ার উপযুক্ত স্থান নিজের বাসা, অন্যের বাসায় বেড়াতে বা ঘুরতে গিয়ে নয়। সন্তানের যদি খুব পড়ার আগ্রহ থাকে, তাহলে তাকে গল্পের বই পড়তে দিন।

সন্তানকে বাবা-মায়ের গুণগত সময় (কোয়ালিটি টাইম) দেওয়া উচিত। বাচ্চার পছন্দের গুরুত্বও দেওয়া উচিত। যদি কোনো বাসায় বেড়াতে যেতে না চায়, তাহলে জোর করে সেই বাসায় নিয়ে যাওয়া উচিত নয়। সন্তানের সঙ্গে খোলামেলা কথা বলা শিখতে হবে। সমবয়সী কারও সামনে সন্তানের গায়ে হাত তুললে বা বকা দিলে সন্তান হীনম্মন্যতায় ভুগতে পারে। এতে সন্তানের আত্মবিশ্বাস কমে যায়। কোনো কিছুতেই সে আত্মবিশ্বাস পাবে না। সন্তান সারাক্ষণ ভয়ের মধ্যে থাকবে। এর ফলে পড়াশোনায় ক্ষতি হতে পারে।

বাচ্চারা নানা রকম দুষ্টুমিতে পুরো বাড়ি মাতিয়ে রাখবে, এটাই স্বাভাবিক। কিন্তু সেটা যেন অতিরিক্ত না হয়ে যায়, সেদিকে একটু খেয়াল রাখলেই হবে। আপনার আদরের সন্তান কিন্তু জানেই না কীভাবে যত্ন নিতে হয় নিজের, কেন যত্ন নিতে হয়। শিশুকে সুস্থ ও সুন্দর রাখতে সবার আগে তার দিকে খেয়াল রাখতে হবে মা-বাবার। এরপর পরিবারের বাকিরা তো রয়েছেনই।

লেখক: **সাইকোসোশ্যাল কাউন্সেলর ও প্রভাষক, ব্র্যাক বিশ্ববিদ্যালয়**