শিশুর আচরণ
শিশুর সাথে আচরণ

মনসুর আজিজ

শিশুর আচরণ শিশুর সাথে আচরণ

পিটপিটাপিট চোখে বলিস কথা আমার চোখে
হাতটা গালে ঘুমাস যখন ভাবুক বলি তোকে
ঝলমলে রোদ গায়ে মাখিস সূর্য ওঠে যখন
তোর হাসিরই শব্দ শুনে সূর্য হাসে তখন।

www.pathagar.com

শিশুর আচরণ শিশুর সাথে আচরণ

মনসুর আজিজ

আজমাইন পাবলিকেশন্স

www.pathagar.com

শিশুর আচরণ শিশুর সাথে আচরণ
মনসুর আজিজ

স্বত্ব
নিলুফার আজিজ

প্রথম প্রকাশ
একুশে বইমেলা ২০১৫

প্রকাশক
মোঃ জাহাঙ্গীর হোসেন
আজমাইন পাবলিকেশন্স
৩৮/৪ বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০
মোবাইল : ০১৭২৪ ৬৪২ ৪০৩

পরিবেশক
বাংলাদেশ কো-অপারেটিভ বুক সোসাইটি লি.
১৫১-১৫২ গভ. ঢাকা নিউ মার্কেট, ঢাকা

প্রচ্ছদ
ধ্রুব এষ

অক্ষর বিন্যাস
বন্ধু কম্পিউটার্স
২৮/সি-২ টয়েনবি সার্কুলার রোড
মতিঝিল বা/এ, ঢাকা। ফোন: ০১৯১১৩৩৫৬৮২

মুদ্রণ
বাংলাদেশ কো-অপারেটিভ বুক সোসাইটি লি.
১২৫ মতিঝিল, বা/এ, ঢাকা-১০০০

মূল্য
২০০.০০ টাকা, ইউএস ডলার ৬.০০

Shishur Achoron Shishur Shathe Achoron (The Child Behaviour and Behaviour to Child) by Mansur Aziz Published by Azmain Publications, February 2015. Price BDT. 200, US$ 6.00 ISBN: 978-984-91299-6-7

www.pathagar.com

উৎসর্গ

ডা. মোহিত কামাল

শিশুমনে যিনি বুয়ে দেন
আনন্দের স্বপ্নময় বীজ

এই যে দেখ রঙিন খাতা ব্যাগ
এবার তোমায় করতে হবে আলস্যকে ত্যাগ
ঘুম কাতুরে অলসতা শত্রু অনেক বড়
আলস্যকে বিদায় করার শক্তি সাহস করো

www.pathagar.com

লেখকের প্রকাশিত গ্রন্থ

কবিতা
অতলান্ত নীলচোখ (২০০২)
অনন্ত আকাশের জ্যোতির্ময় নক্ষত্র (২০০৭)
মনুষ্যত্বের ল্যাম্পপোস্ট (২০০৯)
শব্দের বেনারসি (২০১১)
জোড়াপাখি ফুলের রুমাল (২০১২)
জল ও জোয়ারের কাব্য (২০১৪)

ছড়া-কিশোর কবিতা
নীল গালিচার স্বপ্ন (২০০৭)
হৃদয়পুরের রাজা (২০০৮)
দুর্দিনের ছড়া (২০০৯)
মেঘের খোপায় পালক ভরে (২০০৯)
নতুন ভোরে হীরের কুচি (২০১১)
সবুজ পাতা আঁকতে জানি (২০১৪)

গল্প
দূর অতীতের কান্না (২০১৩)
রাজকুমারী (২০১৪)

উপন্যাস
ভেলায় চড়ে সারাবেলা (২০০৮)
জীবনবেলার বিকিকিনি (২০১৩)

www.pathagar.com

আমি দেখি স্বপনের আকাশগঙা
নীল নীলিমার রূপ সাতটি রঙা
আমি দেখি প্রজাপতি ফুলের বনে
নীল কি বেগুনি রঙা ঘাসের কনে

মন স্বপনের কথা

শিশুর স্বাস্থ্য নিয়ে আমরা যতোটা উদ্বিগ্ন মন নিয়ে ততোটা নই। শিশু কতোটুকু লম্বা হলো, কতোটুকু স্বাস্থ্যবান হলো, স্কুলে রোল নম্বর কয়ধাপ এগিয়ে এলো; তা নিয়েই আমরা চিন্তিত। ভালো হলে চারবারান্দা উপচে পড়ে আনন্দ। আর খারাপ হলে দুশ্চিন্তার নদী উথলে ওঠে মনে। এসবই শিশুর দৃশ্যমান বিষয়। শিশুর ভিতর কতোগুলো অদৃশ্য বিষয় রয়েছে। যেমন তার আবেগ, অনুরাগ, আকাঙ্খা, হাতাশা, বোধ, অনুরাগ, বিরাগ, ভালোলাগা, মন্দলাগা ইত্যাদি। এসব বোঝা যায় না। উঁকি দিলে দেখা যায় না । মনের গহন তলের এইসব বিষয় অনুভব করতে হয়।

হঠাৎ দেখা গেলো আপনার উচ্ছল শিশুটি চুপচাপ হয়ে গেছে। তার মন খুব খারাপ। কোনোকিছু জিজ্ঞেস করলে উত্তর দেয় না। হাসে না। খায় না। স্কুলে যেতে চায় না। আপনি বকাঝকা করে পুবের সূর্য পশ্চিমে, পূর্ণিমার চাঁদকে অমাবস্যায় পাঠিয়ে দেন। লাভের লাভ কিছুই হয় না। শিশুটির সাথে আরো দূরত্ব বাড়ে। সম্পর্ক খারাপ হয়।

শিশুমনকে বুঝতে হলে তার ভিতরটা ভালো করে পড়তে হয়। সেই ধৈর্য আমাদের নেই। আমরা চাই আজ ফুল গাছ লাগাবো, কাল বৈচিত্র্যময় ফুলে গাছ ছেয়ে যাবে।

www.pathagar.com

এটা প্রকৃতির ধর্ম নয়। দীর্ঘ পরিচর্যার পর ফুলগাছে ফুল হাসে। ফুলের গন্ধে মাতোয়ারা হয় আঙ্গিনা। আমরা আনন্দিত হই। তার সৌরভে মোহিত হই। একটি মানবশিশুর মুখে হাসি ছড়াতে হলে ধৈর্যের প্রহর গুনতে হয়। পরিচর্যা বাড়াতে হয়।

শিশুদের নিয়ে চলে আমাদের নানারকম এক্সপেরিমেন্ট। যে যা বলে তাই শুনি। প্রথম সন্তানের ক্ষেত্রে এই এক্সপেরিমেন্ট চলে গ্রাম্যশল্যচিকিৎসকের মতো। 'ডাক্তারের সংখ্যা বেশি না রোগীর সংখ্যা বেশি'—সেই গল্পের মতো। সর্বরোগের দাওয়াই যারা দেন তাদের ট্রিটমেন্ট শুনে শিশুটির জীবনে এনে দেই নরক যন্ত্রণা। শিশুর মনোজগতটি বিশাল ও বৈচিত্র্যময়। শিশুকে উৎসাহ, মূল্যায়ন, বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ আর সাহস যোগালে সে হতে পারে জগৎশ্রেষ্ঠ।

'শিশুর আচরণ শিশুর সাথে আচরণ' গ্রন্থটি এইসব নিয়েই বাস্তবতার আলোকে লেখা। মা-বাবা, শিক্ষক-শিক্ষিকা, এনজিও কিংবা মানবাধিকার কর্মী, শিশু ও সাংস্কৃতিক সংগঠক হিসেবে শিশুর সাথে আমরা কেমন আচরণ করবো তা বোঝার জন্য আগে শিশুর আচরণ কেমন তা জানা দরকার। শিশুর আচরণ না বোঝার কারণে অনেক সময় তার প্রতি আমরা ভুল আচরণ করি। ফলে শিশুটির জীবন-মন চুরমার হয়ে যেতে পারে।

ছোট ছোট অনুচ্ছেদের ভিতর শিশুর এই জগৎ সম্পর্কে আমার সামান্য জানাশোনা ও অভিজ্ঞতাকে তুলে ধরার চেষ্টা করেছি। অনেক বইপুস্তক-পত্রপত্রিকার সাহায্য নিয়েছি। শিশু-কিশোর, স্কুলশিক্ষক, মা-বাবার সাথে কথা বলেছি। বইটি লেখায় হাত দিয়েছিলাম প্রায় পাঁচ বছর আগে। এ জাতীয় লেখা চট করে লিখে ফেলা যায় না। আরো পরিশ্রম করতে পারলে ভালো হতো।

এই বইয়ের মাধ্যমে কেউ যদি উপকৃত হন তবে আমার পরিশ্রম সার্থক হবে বলে মনে করি। প্রতিটি অনুচ্ছেদকে বুঝতে সহজ করার জন্য প্রাসঙ্গিক ছবি ও ছড়া-কবিতা যুক্ত করেছি। ছড়াগুলো শিশুদের জন্য লিখিত আমার বিভিন্ন গ্রন্থ থেকে নেয়া। কিছু নতুন ছড়াও লিখতে হয়েছে প্রাসঙ্গিক বিষয়ে। ছবিগুলো পরিচিত মহল ও ইন্টারনেট থেকে নেয়া হয়েছে। যেসব বইপুস্তক থেকে সাহায্য নেয়া হয়েছে তার তালিকা পরিশেষে যুক্ত করা হয়েছে। ভবিষ্যতে বইটিকে সমৃদ্ধ করতে আপনাদের যে কোনো পরামর্শ আমাকে উৎসাহিত করবে।

আপনার শিশুর সুন্দর ও সফল জীবন কামনা করি।

মনসুর আজিজ
মিরপুর, ঢাকা ১২১৬
১৯ ফেব্রুয়ারি ২০১৫
mansuraziz@gmail.com

www.pathagar.com

সূচিপত্র

এই তো কথা শুরু ১১
শিশু কে ১৪
শিশুদের নিয়ে আন্তর্জাতিক উদ্যোগ ১৬
'শিশুদের জন্য হ্যাঁ বলুন' কর্মসূচি ১৮
শিশুদের জন্য বাংলাদেশ উদ্যোগ ২০
আচরণ কী ২৩
গর্ভধারিণী আর মা, জন্মদাতা আর বাবা এক কথা নয় ২৬
শিশুরও ব্যক্তিত্ব আছে ২৮
শিশু শব্দের জনক ৩০
শিশুর ভাষাশৈলী ৩৩
শিশুর প্রকৃতি পাঠ ৩৫
করতে দিন শিশুকেও ৩৭
পাতা ছিঁড়তে দিন, দেয়ালে আঁকতে দিন ৩৯
খেলতে দিন বলতে দিন ৪১
স্মৃতি বাড়িয়ে দিন ৪৩
শিশুর পর্যবেক্ষণ ক্ষমতা ৪৫
অধিকার নয় কর্তব্য শেখান ৪৭
সফলতার কথা বলুন ৪৯
শিশুকে আত্মনির্ভরশীল হতে শেখান ৫১
দায়িত্বশীল হতে শিখান ৫৩
জোর করবেন না ৫৫
অতি অল্প বয়সে স্কুলে পাঠাবেন না ৫৭
কমপেয়ার করবেন না ৫৯
বাড়তি বোঝা চাপাবেন না ৬১
শিশু আগামীর নেতা নয় বর্তমানের ৬৩
শিশুকে জ্ঞান দিবেন না ৬৫
বাজে শব্দ ও বাজে আচরণ করবেন না ৬৭
শিশুর সামনে কারো সমালোচনা, পরচর্চা করবেন না ৬৯
বকা দেবেন না, গালমন্দ করবেন না ৭১
ভুল আর দোষ এক কথা নয় ৭৩
৭৫ সকল বায়না পূরণ করতে নেই
৭৮ শিশুর অতিরিক্ত চঞ্চলতা ভালো নয়
৮০ সংসারের সমস্যা, টানাটানি শিশুদের সামনে প্রকাশ করতে নেই
৮১ পারিবারিক কলহ ও শিশু নির্যাতন
৮৩ পরিচিতজনরাই শিশুর সাথে যৌন আচরণ করে
৮৫ গৃহকর্মী শিশুটিও আপনার সন্তান হতে পারতো
৮৮ পরিবেশ ও শব্দ দূষণ শিশুর আচরণে প্রভাব ফেলে
৯০ অনেক প্রশ্ন মনের মাঝে
৯২ যখন আমি একলা থাকি
৯৪ প্রযুক্তির ব্যবহারে সতর্কতা
৯৬ বন্ধু নির্বাচনে সাবধানি হতে হবে
৯৮ শিশু ও শিক্ষক
১০২ পাঠাগার গড়ুন, বই পড়ুন
১০৫ সৃজনশীল কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ
১০৮ শিশুর নৈতিক শিক্ষা
১১০ প্রার্থনায় শিশুদের সম্পৃক্ত করুন
১১২ বাড়িটিকে স্বর্গ মনে করুন
১১৪ সঞ্চয় প্রবণতা গড়ে তুলুন
১১৬ মনীষীদের জীবনী পড়তে দিন
১১৮ দেশকে ভালোবাসতে শেখান
১২০ এইতো কথা শেষ

পরিশিষ্ট
১২২ ওজন নির্ণয়ের ফর্মুলা
১২৩ শিশুর দৈনিক ঘুম চার্ট
১২৪ শিশুর টিকা চার্ট
১২৫ শিশুর ভাব-আবগের ক্রমবিকাশ
১২৬ সহায়ক গ্রন্থাবলি

www.pathagar.com

www.pathagar.com

এখন আমি হাত পা ছুড়ে কখনো 'মাম' বলি
ফেনিল ঠোঁটে কখনো 'দাদ' 'নান'
পায়ের বুড়ো আঙুলটাকে মুখে
নিতে করি দিগ্বিজয়ীর ভান

এই তো কথা শুরু

আমরা মুরগীর একটি ফুটফুটে বাচ্চা দেখলে খুশি হই। আবেগে আপ্লুত হই। খুব সাবধানে চলাফেরা করি যাতে পায়ের নিচে পড়ে মারা না যায়। কাচের জিনিসপত্র পরিষ্কার করার সময় গৃহিণীরা অত্যন্ত সাবধানি হন, যাতে ভেঙে না যায়। ইস্ত্রি করা একটা জামা পরে খুবই সচেতনভাবে গাড়িতে বা রিকশায় বসি। নতুন জুতা পরে কাদা-পানিকে এড়িয়ে চলি। কিন্তু একটি শিশু! যে শিশু মুরগীর বাচ্চার চেয়ে অসহায়; তারবেলা আমরা কি আচরণ করি।

www.pathagar.com

একটি মুরগীর বাচ্চা ডিম ফেটে বের হয়ে হাঁটতে শিখে। চিকুর চিকুর শব্দ করে মায়ের মুখ থেকে খাবার নেয়, বিপদ দেখলে ডানার নিচে আশ্রয় খোঁজে। একটি ছাগলছানা জন্মের পরই তিড়িং-বিড়িং লাফিয়ে বেড়ায়। দুদিন না যেতেই জন্ম আঙ্গিনাটা পরিচিত বাসভূমি হয়ে ওঠে। আর একটি মানব শিশু! যে বড় হয়ে শিক্ষক হবে, বিজ্ঞানী হবে, দার্শনিক হবে, কবি হবে—সে তো মুরগীর বাচ্চা, ছাগলছানার চেয়েও শৈশবে অসহায়। আমরা কি কাচের জিনিসপত্রের সাথে যেমন আচরণ করি সেরকমটি শিশুর সাথে করি? একটি কাচের জিনিস সাজাতে গিয়ে লাইনচ্যুত হয়ে গেলে সেটাকে বকা দেই না, থাপ্পর দেই না। কিন্তু একটা শিশু এক লোকমা ভাত মুখ থেকে ফেলে দিলে শিশুটির মা তাকে বকে। তার গোলাপরাঙা কোমল গালে আঙুলের দাগ বসিয়ে দেয়। গাছ থেকে পাতা ছিঁড়লে কষ বেরোয়। এটা তার স্বভাব। চড় খেলে শিশুর চোখ থেকে অশ্রু ঝরবে, সে গাল ফোলাবে—এটাই স্বাভাবিক। কিন্তু টপটপ করে যতোই অশ্রু ঝরবে, শিশুটির গালে-পিঠে আঙুলের দাগ ততোই বাড়বে। সেটা মায়ের, সেটা বাবার। যাদের নিবিড় অপেক্ষার প্রহরগোনার ফসল হচ্ছে শিশুটি। যাকে শপিং মলে কিনতে পাওয়া যায় না, চেঞ্জ করে আনা যায় না, ভেঙে গেলে ফেলে দেয়া যায় না। যে শিশুটি সম্পদের উত্তরাধিকারী, আমাদের উত্তর পরিচয়। যার মাধ্যমে আমরা বেঁচে থাকবো অনন্তকাল। সেই শিশুর আচরণ আমাদের বুঝতে হবে, তার স্বভাব জানতে হবে। তারপর সে অনুযায়ী আচরণ করতে হবে তার সাথে। শিশু তার ভালো-মন্দ বোঝে না। ভালো-মন্দের রাস্তাটি তাকে চিনিয়ে দিতে হবে। আমরা শিশুদের বসতে শিখাই, হাত ধরে হাঁটতে শিখাই। তারপর ছেড়ে দেই। এক পা দুই পা করে সে হাঁটতে শিখে, কথা বলা শিখে, পড়তে শিখে, লিখতে শিখে। কার সাথে কেমন আচরণ করতে হবে, তাও শিখাই। শিশুটি বেশি দুষ্টুমি করলে চট করে বেয়াদব বলে দিতে পারি। বেয়াদব শব্দটি উচ্চারণের সাথে সাথে আমাদের মুখে হাসির ঢেউ খেলে না। ভুরু কুঞ্চিত হয়। চোয়াল শক্ত হয়। এটা শিশু বোঝে। আচরণের সড়কটি আগে চিনিয়ে দিন। তারপর হাঁটতে বলুন। আমরা ম্যানারের (Manner) কথা বলি। নিজেরা মেপে দেখি না আমাদের ম্যানার কতোটুকু আছে।

শিশুর আচরণ বুঝতে হলে তার বয়স, পরিবার, পরিবেশ, প্রতিবেশ সম্পর্কে আমাদের ধারণা থাকতে হবে। ভৌগোলিক অঞ্চলভেদেও শিশুর আচরণের

www.pathagar.com

পার্থক্য থাকতে পারে। বয়সের সাথে সাথে শিশুর আচরণের পরিবর্তন হয়। এক বছরের শিশুর আচরণ আর দশ বছরের শিশুর আচরণ এক নয়। স্কুলগামী শিশুরা দলগত বা সামষ্টিক আচরণ দ্বারা প্রভাবিত। ছোট্ট শিশুদের আচরণে বিচিত্রতা লক্ষ করা যায়।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে—বাংলাদেশের মোট জনসংখ্যার ২৩ ভাগ কিশোর-কিশোরী যাদের বয়স ১০ থেকে ১৯ বছরের মধ্যে। এদের ৪৯ ভাগ কিশোরী আর ৫১ ভাগ কিশোর। (ফিচার সংকলন, পিআইবি, জুন ২০০৮)

তাই শিশুর সাথে আচরণ কেমন হবে তা বোঝার জন্য শিশুর আচরণ কেমন তা জানা দরকার।

www.pathagar.com

আমরা শিশু উঠবো ফুটে নীল আকাশের সন্ধ্যাতারা
বিশ্ব মাঝে আমরা হবো শ্রেষ্ঠ মানুষ বাঁধনহারা
আমরা শাহিন ছুটে চলি টর্নেডোতে আঘাত হেনে
আমরা চলি সাগর চিরে অক্সিজেন আর হাইড্রোজেনে

শিশু কে

শিশুর আচরণ আলোচনার আগে শিশু কে তার সম্পর্কে কিছু কথা জেনে নেয়া দরকার।

জাতিসংঘ শিশু অধিকার বিষয়ক অন্তর্জাতিক সনদ শিশুর নিম্নোক্ত সংজ্ঞা দিয়েছে–

'বর্তমান কনভেনশনের লক্ষ্য অনুযায়ী 'শিশু' বলতে বুঝায় ১৮ বছর বয়সের

www.pathagar.com

নিচে প্রতিটি মানুষ। যদি না তার উপরে প্রযোজ্য আইন মোতাবেক সে আরো কম বয়সে প্রাপ্ত-বয়স্ক বলে বিবেচিত হয়।'

১৯৭৪ সালের শিশু আইনে (১৯৭৪ সালের ৩৯ নম্বর শিশু অইন) শিশুর নিম্নলিখিত সংজ্ঞা দেয়া হয়েছে–

'শিশু অর্থ ১৬ বৎসরের কম-বয়স্ক কোনো ব্যক্তি এবং প্রত্যায়িত ইনস্টিটিউটে বা অনুমোদিত আবাসে প্রেরিত অথবা আদালত কর্তৃক কোনো আত্মীয় বা অন্য উপযুক্ত ব্যক্তির হেফাজতে সোপর্দকৃত শিশুর ক্ষেত্রে সেই শিশু যিনি তাহার আটক জেলের পূর্ণ সময়কাল আটক থাকেন, উক্ত সময়ে তাহার বয়স ১৬ বৎসর পূর্ণ হইলেও (ধারা ২/চ)

জাতীয় শিশুনীতি (১৯৯৪) তে শিশুর সংজ্ঞায় বলা হয়েছে, 'বাংলাদেশের বিভিন্ন আইনে শিশুর বয়সসীমা ভিন্ন ভিন্নভাবে বলা হয়েছে। বাংলাদেশের আর্থ সামাজিক প্রেক্ষাপট বিবেচনা করে ১৪ বছর পূর্ণ হয়নি এমন ছেলে-মেয়েদের শিশু হিসেবে গণ্য করা হবে।'

১২ বছরের নিচের কোনো শিশু দোকান, হোটেল বা ওয়ার্কশপে কাজ করতে পারে না। ১৬ বছরের নিচের কোনো শিশুকে কারাগারে আটক রাখা যাবে না কিংবা মৃত্যুদণ্ড দেয়া যাবে না। চুক্তি আইন অনুযায়ী ১৮ বছরের কম কোনো ব্যক্তি কারো সাথে চুক্তি করতে পারবে না। খনি আইনে ১৫ বছর পূর্ণ না হলে তাকে শিশু হিসেবে গণ্য করা হয় এবং শিশুকে খনিতে কাজ করতে দেয়া হয় না।

বাংলাদেশে সকল ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হবার মতো শিশুর কোনো একক আইন নেই। সংবিধানের বিভিন্ন অনুচ্ছেদে শিশুর অধিকার এর কথা বলা হয়েছে। ১৪ অনুচ্ছেদে জনগণের অনগ্রসর অংশসমূহকে শোষণ থেকে মুক্তিদানের কথা বলা হয়েছে। ১৫(ঘ) অনুচ্ছেদে রয়েছ সামাজিক নিরাপত্তার অধিকারের কথা। বয়সভেদে শিশু অপরাধের শাস্তিও বিভিন্নরকম। ৭ বছরের নিচে যাদের বয়স, সেই শিশুদের কোনো শাস্তি নেই। বিভিন্ন আইনে শিশুর বিভিন্নরকম সংজ্ঞা, অপরাধ ও শাস্তির কথা বলা হয়েছে, যার কারণে শিশু অধিকার নিশ্চিত করা সম্ভব হয় না। সবকিছু বিবেচনা করে একটি পূর্ণাঙ্গ শিশু আইন প্রণয়ন করা সময়ের দাবি।

www.pathagar.com

আমরা শিশু নিষ্পাপ ফুলের কলি
সাহসের সাথে তাই সম্মুখে এগিয়ে চলি

শিশুদের নিয়ে আন্তর্জাতিক উদ্যোগ

জাতিসংঘ ১৯৫৬ সালে প্রথম আন্তর্জাতিক শিশু অধিকার সংক্রান্ত ঘোষণা প্রণয়ন করে। কিন্তু ঘোষণা সদস্য রাষ্ট্রের জন্য বাধ্যবাধকতার ব্যাপার নয় ভেবে ২৩ বছর পর ১৯৭৯ সালে পোল্যান্ডের উদ্যোগে প্রথম 'জাতিসংঘ শিশু অধিকার কনভেনশন' এর খসড়া প্রণীত হয়। খসড়াটি বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান পরীক্ষা-নিরীক্ষার করে ১০ বছর পর ১৯৮৯ সালে জাতিসংঘ সাধারণ পরিষদের ৪৪তম অধিবেশনে পেশ করা হয় এবং ২০ নভেম্বর ১৬১টি সদস্য রাষ্ট্র সর্বসম্মতভাবে গ্রহণ করে। এরপর আইনটির খুটিনাটি দেখার জন্য টেকটিক্যাল কমিটিতে পরীক্ষা-নিরীক্ষার পর ১৯৯০ সালের ২৬ জুলাই সদস্য রাষ্ট্রসমূহের অনুমোদন বা র‍্যাটিফিকেশনের জন্য পুনরায় জাতিসংঘের সাধারণ পরিষদে পেশ করে। জাতিসংঘের সদস্য রাষ্ট্র হিসেবে বাংলাদেশও 'শিশু অধিকার সনদ'এ সই করে। জাতি সংঘের সদস্য রাষ্ট্রসমূহের মধ্যে

www.pathagar.com

১৯১টি দেশের অনুমোদন লাভ করে এই সনদ। এই সনদে মোট ১৫৪টি ধারা আছে। এই সনদের প্রধান বিষয় হচ্ছে শিশুদের সার্বিক কল্যাণ নিশ্চিত করাসহ শিশুদের স্বাস্থ্য, শিক্ষা, শিশু ও বাবা ময়ের সম্পর্ক, সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ড, নাগরিক অধিকার, শিশু শোষণ এবং আইনের সাথে বিরোধে জড়িত শিশুসহ অন্যান্য বিষয়।

সনদের অধিকারগুলোকে চারটি গুচ্ছে ভাগ করা যায়—

বেঁচে থাকার অধিকার :

এর মধ্যে রয়েছে জীবনধারণের সহায়ক মৌলিক বিষয়াদি ও অধিকার। যেমন—স্বাস্থ্যসেবা, পুষ্টিকর খাদ্য, বিশুদ্ধ পানি এবং স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ।

বিকাশের অধিকার :

এর মধ্যে রয়েছে শিক্ষার অধিকার, শিশুর গড়ে ওঠার জন্য উপযুক্ত একটি জীবনযাত্রার মানে ভোগের অধিকার, অবকাশ যাপন, বিনোদন ও সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণের অধিককার।

সুরক্ষার অধিকার :

এই শ্রেণিতে রয়েছে ঝুঁকিপূর্ণ পরিস্থিতিতে শিশুদের অধিকারসমূহ। যেমন—শরণার্থী শিশু, পরিবার থেকে বিচ্ছিন্ন শিশু এবং শোষণ, নির্যাতন ও অবহলোর শিকার হবার সম্ভাবনা রয়েছে এমন শিশু।

অংশগ্রহণের অধিকার :

এর মধ্যে রয়েছে শিশুদের স্বাধীনভাবে কথা বলার অধিকার, অন্যদের সাথে অবাধে সম্পর্ক গড়ে তোলার অধিকার এবং তথ্য ও ধারণা চাওয়া, পাওয়া ও প্রকাশের অধিকার।

শিশুদের অধিকার রক্ষা ও বাস্তবায়নে 'শিশু অধিকার সনদ' মেনে চলতে বাংলাদেশও বাধ্য থাকবে।

এই সনদের ১৯ নং অনুচ্ছেদ অনুযায়ী শিশুর শিক্ষাদানের ক্ষেত্রে প্রধান লক্ষ্য থাকবে যেনো এর ফলে শিশুর ব্যক্তিত্ব, মেধা এবং মানসিক ও শারীরিক সামর্থের পরিপূর্ণ বিকাশ ঘটে।

১৯৫২ সালে আন্তর্জাতিক শিশুকল্যাণ ইউনিয়ন 'বিশ্ব শিশু দিবস' পালনের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে। সেই সিদ্ধান্তের আলোকে ১৯৫৩ সাল থেকে অক্টোবর মাসের প্রথম সোমবার 'বিশ্ব শিশু দিবস' পালিত হচ্ছে।

www.pathagar.com

আর পারি না আর পারি না খেলে বকা মার
হ্যাঁ বললে শিশুর জন্য মার খাবো না আর

'শিশুদের জন্য হ্যাঁ বলুন' কর্মসূচি

বিশ্ব শিশু অধিকার আন্দোলন সবচেয়ে বেশি বেগবান হয় ২০০১ সাল থেকে। সে বছর ইউনিসেফ এর উদ্যোগে ২৭ এপ্রিল লন্ডনে 'শিশুদের জন্য হ্যাঁ বলুন' শীর্ষক এক ব্যতিক্রমধর্মী কর্মসূচির উদ্বোধন করেন দক্ষিণ আফ্রিকার সাবেক প্রেসিডেন্ট নেলসন ম্যান্ডেলা। এ কর্মসূচির মাধ্যমে মাধ্যমে দারিদ্র, রোগব্যাধি, যুদ্ধ, বৈষম্যের শিকার হয়ে পড়া শিশুদের পক্ষ থেকে বিশ্ববাসীর প্রতি আহবান জানানো হয়—শিশুদের জন্য কিছু করুন, 'শিশুদের জন্য হ্যাঁ বলুন'। এই কর্মসূচির মধ্যদিয়ে শিশুদের জন্য ১০টি সুনির্দিষ্ট নীতি ও লক্ষ্য পূরণের জন্য সবাইকে আহবান জানানো হয়। এই দশটি কর্মসূচি হলো:

www.pathagar.com

ক) বাদ যাবে না কোনোশিশু

খ) সবার আগে শিশু

গ) সকল শিশুর চাই আদর যত্ন

ঘ) এইচআইভি-এইডস প্রতিরোধ করুন

ঙ) শিশু নির্যাতন আর শোষণ বন্ধ করুন

চ) শুনতে হবে শিশুর কথা

ছ) প্রতিটি শিশুর জন্য শিক্ষা

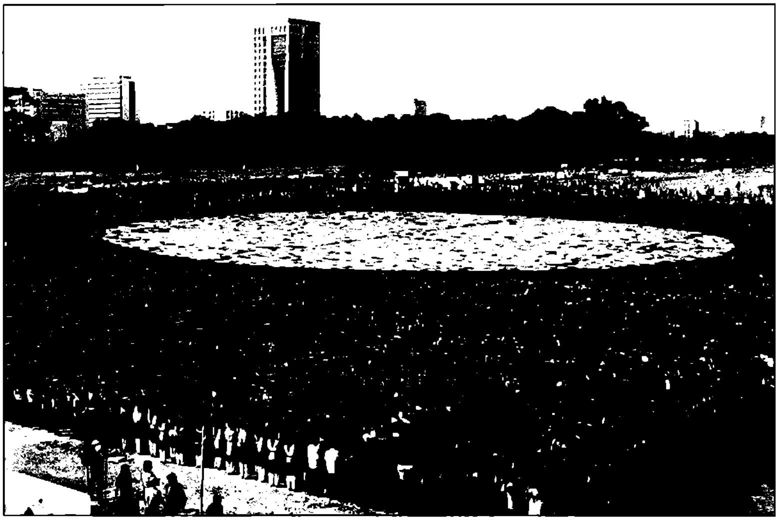
জ) যুদ্ধ থেকে শিশুকে রক্ষা করুন

ঝ) শিশুর সাথে পৃথিবীকে বাঁচান

ঞ) দারিদ্র বিমোচনে শিশুর জন্য বিনিয়োগ

শিশুর জন্য হ্যাঁ বলুন মূলতঃ একটি পজেটিভ দৃষ্টিভঙ্গি। অভিভাবকসহ বড়দেরকে শিশুর কথা মন দিয়ে শুনতে হবে। তাকে গুরুত্ব দিতে হবে। তার আচরণে বিরূপ মনোভাব পোষণ করা যাবে না। শিশুর শিক্ষা, স্বাস্থ্য ও অধিকার সুরক্ষায় সবাইকে এগিয়ে আসতে হবে। শিশুর প্রতি অবহেলা মানে একটি অসুস্থ সমাজ নির্মাণ করা। তাই আসুন আমরাও শিশুদের জন্য হ্যাঁ বলি।

www.pathagar.com



লালবৃত্তে সূর্যের মুখ ভাসে
বিজয় মিছিল মাঝখানে তার হাসে
রক্তের দামে অনেক কষ্টে পেলাম স্বাধীন দেশ
লাল সবুজের নিশান আমার উড়ছে দারুণ বেশ

শিশুদের জন্য বাংলাদেশ উদ্যোগ

বাংলাদেশের শিশুদের অধিকার, শিক্ষা, চিকিৎসা ও সাংস্কৃতিক ও মানসিক বিকাশ ও শিশুর সুরক্ষা নিশ্চিত করার জন্য আইন ও নীতি প্রণয়নসহ বাংলাদেশ সরকার নানা কর্মসূচি ও পদক্ষেপ গ্রহণ করেছে।

জাতীয় শিশুনীতিতে শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশ নিশ্চত করার জন্য ৬টি প্রধান লক্ষ্য চিহ্নিত করা হয়েছে।

ক. জন্ম ও বেঁচে থাকা : জন্মের পর শিশুর বেঁচে থাকার অধিকার নিশ্চিত করার লক্ষ্যে তার স্বাস্থ্য, পুষ্টি এবং শারীরিক নিরাপত্তা বিধান।

www.pathagar.com

খ. শিক্ষা ও মানসিক বিকাশ : শিশুর সার্বিক মানসিক বিকাশের লক্ষ্যে তার শিক্ষার ব্যবস্থা নিশ্চিত করা এবং তার নৈতিক, সাংস্কৃতিক এবং সামাজিক মূল্যবোধের বিকাশ সাধান।

গ. পারিবারিক পরিবেশ : পারিবারিক পরিবেশ শিশুর সঠিক উন্নয়নের একটি প্রধান শর্ত বিধায় পারিবারিক পরিবেশের উন্নতি বিধানে পদক্ষেপ গ্রহণ।

ঘ. বিশেষ অসুবিধাগ্রস্থ শিশুর সাহায্য : বিশেষ অবস্থায় পতিত অসুবিধাগ্রস্ত শিশুদের জন্য বিশেষ সাহায্যের ব্যবস্থা নিশ্চিত করা। প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য প্রয়োজনীয় সকল সুযোগ সুবিধার ব্যবস্থা করা এবং সমতা বিধান করা।

ঙ. শিশুদের সর্বোত্তম স্বার্থ : সকল জাতীয়, সামাজিক বা পারিবারিক এবং ব্যক্তিগত পর্যায়ে শিশুর সর্বোত্তম স্বার্থ রক্ষার নীতি অবলম্বন।

চ. আইনগত অধিকার : জাতীয়, সামাজিক বা পারিবারিক কর্মকাণ্ডে শিশুর আইনগত অধিকার সংরক্ষণ।

বাংলাদেশ সরকারের মহিলা ও শিশুবিষয়ক মন্ত্রণালয় কর্তৃক প্রণীত ন্যাশনাল প্ল্যান অব অ্যাকশন ২০০৫-২০১০ ও কম্প্রিহ্যানসিভ আরলি চাইল্ডহুড কেয়ার এন্ড ডেভেলপম্যান্ট (ইসিসিডি) পলিসি ফ্রেইম ওয়ার্ক ২০০৯ এ শিশুদের বিকাশে সমন্বিত কার্যক্রমের প্রয়োজনীয়তা আনুষ্ঠানিকভাবে তুলে ধরা হয়েছে। জাতিসংঘের শিশু অধিকার কমিটি ২০০৯ সালের জুন মাসে বাংলাদেশ সরকারের আগামী ৫ বছর বাংলাদেশের শিশুদের অধিকার রক্ষায় কী কী করা উচিৎ তার অনুরোধ জানিয়ে সুপারিশমালা প্রকাশ করে। এই সুপারিশমালাকে পাঁচটি গুচ্ছে ভাগ করা হয়েছে–

১. নাগরিক অধিকার ও স্বাধীনতা
২. পারিবারিক পরিবেশ এবং বিকল্প সেবা
৩. মৌলিক স্বাস্থ্য ও শিশুকল্যাণ
৪. শিক্ষা অবসর ও সাংস্কৃতিক কার্যক্রম
৫. বিশেষ সুরক্ষা পদক্ষেপসমূহ

শিশুদের সৃজনশীল কর্মকাণ্ডকে উৎসাহিত করার লক্ষ্যে ১৯৭৬ সালের ২২ সেপ্টেম্বর জারি করা হয় 'বাংলাদেশ শিশু একাডেমী অধ্যাদেশ'।

www.pathagar.com

বাংলাদেশের প্রতিটি জেলায় রয়েছে এর কার্যালয়।

২০০০ সালে পাস করা হয় 'নারী ও শিশু নির্যাতন দমন আইন'। এই আইনের ৪(১) ধারায় বলা হয়েছে, 'যদি কোনো ব্যক্তি দহনকারী, ক্ষয়কারী অথবা বিষাক্ত পদার্থ দ্বারা কোনো শিশু বা নারীর মৃত্যু ঘটান বা মৃত্যু ঘটানোর চেষ্টা করেন, তাহা হইলে উক্ত ব্যক্তি মৃত্যুদণ্ডে বা যাবজ্জীবন সশ্রম কারাদণ্ডে দণ্ডনীয় হইবেন এবং ইহার অতিরিক্ত অনূর্ধ্ব এক লক্ষ টাকা অর্থদণ্ডে দণ্ডনীয় হইবেন।'

উপরোক্ত আইন কানুন ও বিশেষজ্ঞদের মতামতের আলোকে বলা যায়, তিন থেকে এগারো বছর পর্যন্ত বয়সের মানব সন্তান, নর বা নারী শিশু বলে চিহ্নিত। তারা আবার এই পর্যায়টিকে দুই ভাগে ভাগ করেছেন। তিন থেকে সাত আর আট থেকে এগারো।

মোটকথা আইন, অধিকার, সুরক্ষা, আচরণ বিবেচনা করলে জন্মের পর থেকে ১৪ বছর বা ১৮ বছর পর্যন্ত একটি মানব সন্তানকে শিশু বলে গণ্য করা হয়।

বয়সের কারণে শিশুদের আচরণ বড়দের মতো নয়। স্থানভেদে তাদের আচার-আচরণেও নানা পরিবর্তন চোখে পড়ে। ইংরেজিতে একটি প্রবাদ আছে, ভবিষ্যতে কোনো ব্যক্তির স্বভাব-চরিত্র কিরূপ দাঁড়াবে, শৈশবের আবেষ্টনের উপর তা অনেকটা নির্ভর করে। শিক্ষাদীক্ষা, আহার-বিহার, সামাজিক অবস্থা, জলবায়ু প্রভৃতিকে আবেষ্টন বলা হয়।

www.pathagar.com

খাবারও ভাগ করে খায় সবাই তারা
খুশিতে ব্যাকুল হলে পাগলপারা
কেনো বল আমরা শুধু ঝগড়া করি
সবে চল মিলেমিশে খেলি পড়ি।

আচরণ কী

শিশুর মনের বিভিন্ন অভিব্যক্তির প্রকাশ হচ্ছে তার আচরণ। এ আচরণ শারীরিক হতে পারে আবার মানসিকও হতে পারে। শিশু তার ভালোলাগার প্রকাশ হেসে, ধ্বনি বা অঙ্গভঙ্গির মাধ্যমে করে থাকে। আবার মন্দলাগার বিষয় চুপচাপ থেকেও প্রকাশ করতে পারে। কোনো বিষয়ে বিরক্ত হলে সে তার কপাল, ভুরু ও চোখের সাহায্য নিতে পারে।

একটি চলন্ত গাড়ির চালক ঘুমিয়ে পড়লে তার যেমন অবস্থা হয়, তেমনি একটি শিশুর আচরণ বুঝতে না পারলে, তার প্রতি সঠিক আচরণ না করতে

www.pathagar.com

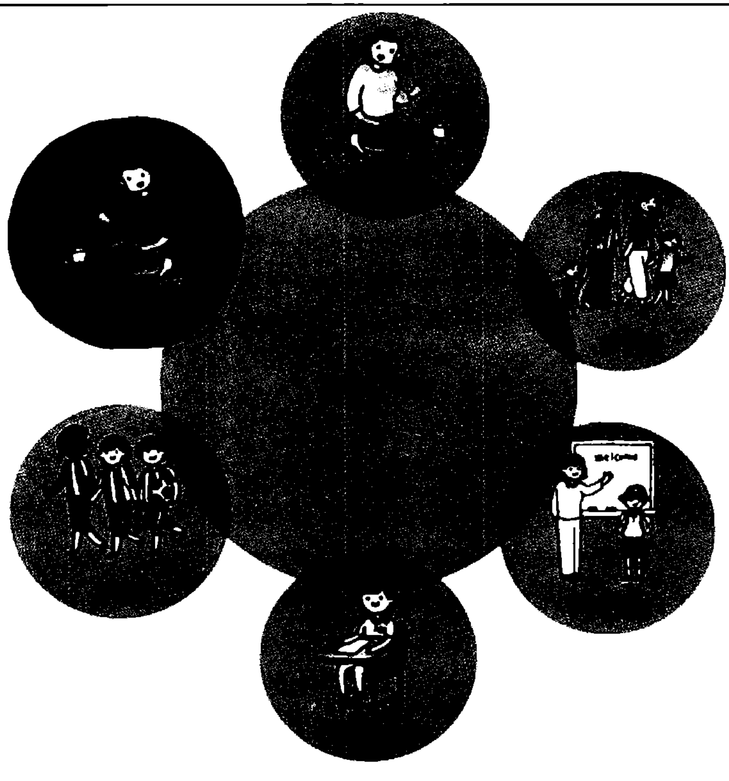
পারলে তার পরিণতি ঐ গাড়িটির মতোই হয়। বাবা-মা, শিক্ষক-শিকিক্ষা, বন্ধু-বান্ধব ও প্রতেবেশীদের তুচ্ছ্য তাচ্ছিল্য, তাদের কাছে গুরুত্ব না পাওয়ার কারণে শিশুর মনোজগতে হতাশা আসতে পারে। মনোবিজ্ঞানীগণ হতাশার তিনটি উৎসের কথা বলেছেন।

১) Environmental Frastration

২) Personal Frastration

৩) Conflicting Frastration.

এর প্রতিকার হচ্ছে শিশুর আচরণের Positive reaction করা। হতাশা সম্পর্কে মনোবিজ্ঞানী C.T. Morgan & R.A. King বলেছেন, The term frustration refers to blocking of behaviour that is directed toward a goal. (লক্ষ্যপথে চলার ক্ষেত্রে আচরণের প্রতিবন্ধকতাসমূহকে



চিত্র : শিশুর সমন্বিত আচরণ

www.pathagar.com

হতাশা বলে) আবার Thomas W. Harrell বলেছেন Frastration behaviour is behaviour without goal. (লক্ষবিহীন আচরণই হলো হতাশামূলক আচরণ)।

শিশুর হতাশা দূর করে যদি তার মনোবল বাড়ানো যায় তবে তার দ্বারা জগতে অনেক কিছু করা সম্ভব। মনোবল বলতে কোনো অভীষ্ট লক্ষ্য অর্জনের জন্য ব্যক্তির দৃঢ় প্রত্যয়কে বুঝায়। মনস্তত্ববিদগণ মনোবল বলতে ব্যক্তির শারীরিক ও মানসিক অবস্থাকে বুঝান। অন্যদিকে সমাজতত্ত্ববিদগণ মনোবলকে একটি সামাজিক দিক হিসেবে চিহ্নিত করেছেন। আবার ফ্রয়েড এর অনুসারীগণ মনোবলকে আবেগজনিত স্থিতিশীলতা হিসেবে আখ্যায়িত করেন। বেগম শামসুন নাহার মাহমুদ 'শিশুর শিক্ষা সম্পর্কে কয়েকটি কথা' প্রবন্ধে শিশুদের external discipline এর পরিবর্তে internal discipline এর উপর অধিক জোর দিয়েছেন।

একটি শিশুর বেড়ে ওঠার জন্য পরিবার, সমাজ, খেলাধুলা, বিদ্যালয়ের সমন্বয়ে একটি সুসমন্বিত উদ্যোগ ও প্রচেষ্টার প্রয়োজন। এতে কোথাও হোঁচট খেলে শিশুটির মনোজগতে মারাত্মক প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি হয়। খেলার সময় বন্ধুদের সাথে মনোমালিন্য বা মারামারি করলে শিশুটি বাইরে খেলতে যাওয়ার চাইতে ঘরে বসে থাকতেই পছন্দ করবে। পরিবারের সদস্যদের সহযোগিতা না পেলে ঘরে থাকার চাইতে বাইরে থাকতেই পছন্দ করবে। বিদ্যালয়ে সহপাঠী বা শিক্ষকদের অবহেলা বা তিরস্কার পেলে সে আর স্কুলে যেতে চাইবে না। শিশুর আচরণ বাবা-মা, শিক্ষক-শিক্ষিার পর্যবেক্ষণ করা দরকার। কাউন্সেলিং এর মাধ্যমে এসব সমস্যা দ্রুত সমাধান করা যায়। পারস্পরিক সহযোগিতা, বন্ধুত্ব, সময়ানুবর্তীতা, সম্পর্ক বৃদ্ধি, শিশুকে মূল্যায়ন করা, বন্ধুত্বপূর্ণ পারিবারিক সম্পর্ক, সহপাঠী ও শিক্ষকদের সহযোগিতা শিশুকে সুন্দরভাবে বেড়ে উঠতে সহায়তা করে।

www.pathagar.com

আমার হৃদয় জুড়ে ছিলো দেখার স্বপ্নসাধ
আজকে কোলে চাঁদ উঠেছে ভাঙলো খুশির বাঁধ
কানে কানে বলবো কথা আমার সোনার সাথে
মোরগডাকা ভোরবেলা কি সন্ধ্যা সকাল রাতে

গর্ভধারিণী আর মা, জন্মদাতা আর বাবা এক কথা নয়

না চাইলেও একটি শিশুর মা আপনি হয়ে যেতে পারেন। একটি সন্তান হবার পর আপনার ইচ্ছের অজান্তেই দ্বিতীয় সন্তানটি গর্ভে ধারণ করতে পারেন। অযাচিত সন্তানের মা তার শিশু সন্তানটিকে লোকচক্ষুর অগোচরে ডাস্টবিনে ফেলে রেখে চলে যায়। হাসপাতালের বিছানায় নবজাতককে রেখে মা উধাও হয়েছেন—এরকম ঘটনা হরহামেশাই ঘটছে। একটি শিশুকে জন্মদিয়েই মা

www.pathagar.com

আরেকজনের হাত ধরে চলে গেছে। বিয়ের পর স্ত্রীকে রেখে নিরুদ্দেশ হয়েছেন স্বামী। প্রবাসে থাকার কারণে সন্তানটির মুখ দেখেনি এরকম জন্মদাতার সংখ্যাও কম নয়। যৌতুকের টাকার জন্য শিশু সন্তানসহ স্ত্রীকে তালাক দিয়েছেন এমন ঘটনাও আছে বেশ।

দশ মাস একটি শিশুটিকে পেটে ধারণ করলে তিনি গর্ভধারিণী। কিন্তু মা হতে হলে মৃত্যুর আগ পর্যন্ত মায়ের দায়িত্ব পালন করতে হয়। আদর, স্নেহ, ভালোবাসায় শিশুকে আগলে রাখতে হয়। শিশুর প্রতিটি নিঃশ্বাসের সাথে মায়ের সম্পর্ক। একটি অবোধ শিশুর বেড়ে ওঠা, তার বড় হওয়া নির্ভর করে মায়ের গভীর মমতা, নিবিড় ভালোবাসা ও পরিচর্যার উপর। মায়ের পাশাপাশি বাবাকেও শিশুর দায়িত্ব কাধে তুলে নিতে। মায়ের দায়িত্ব হলো চব্বিশ ঘন্টা। আর বাবার? একজন বাবা হিসেবে বলুনতো কয়টি রাত শিশুর জন্য জেগেছেন? তাকে কয়বেলা নিজ হাতে খাইয়েছেন? পায়খানা করলে কয়বার পরিষ্কার করে দিয়েছেন? তার লেখাপড়া, স্কুলে আনানেয়া আপনার পক্ষে সম্ভব হয় না। একটু সময় বার করুন। বুকের একটু স্পর্শ শিশুকে দিন। সে মায়ের পাশাপাশি বাবার আদরও চায়।

এই যে অর্থের পিছনে ছুটছি। এই যে সম্পদ গড়ছি। তা কার কাছে রেখে যাবো? সুসন্তান গড়তে হলে তার পিছনে বিনিয়োগ করতে হয়। সন্তানকে বলা হয় সর্বোৎকৃষ্ট বিনিয়োগ। একটি শিশু যদি ভালোভাবে বড় না হয় তবে আপনার সম্পদ কিছুদিনের মধ্যেই নিঃশেষ করে দিবে। আপনার মান-সম্মান ধুলায় মিশিয়ে দেবে। আর সুসন্তান হলে আপনার নামকে উচ্চকিত করবে। আপনি হবেন গর্বিত মা, গর্বিত বাবা। গর্বিত বাবা-মা হতে হলে অনেক কষ্ট, ত্যাগ ও পরিশ্রম করা লাগে। দিন-রাত যে বাবা-মা নিজেদের আরাম-আয়েশ ত্যাগ করেন তারাই প্রকৃত মা-বাবা হতে পারেন। মায়ের ভালোবাসা আর বাবার আদরে একটি শিশু সুন্দরভাবে বেড়ে উঠতে পারে। গৃহকর্মীর কাছে শিশু বড় হলে সে তার আচরণই শিখবে। তার ভাষা রপ্ত করবে। সারাদিন যার কাছে থাকা, নাওয়া-খাওয়া, তার প্রতি মায়া মমতা তৈরি হওয়া স্বাভাবিক। কিন্তু যে গর্ভে ধারণ করেনি তার স্নেহ-ভালোবাসা আর্থিক। এসব শিশু অনেকক্ষেত্রেই বাবা-মার সাথে দূরত্ব বজায় রেখে চলে। অফিস আর পার্টি নিয়ে ব্যস্ত থাকলে আপনার শিশু কাছে আসবে না। একটু গভীরভাবে ভেবে দেখুন আপনি মা না গর্ভধারিণী, বাবা না জন্মদাতা।

www.pathagar.com

মা'কে ভালোবাসি বেশি সবকিছু থেকে
মনপাখি ছুটে চলে ভালোবাসা এঁকে

শিশুরও ব্যক্তিত্ব আছে

সামাজিক অবস্থার সাথে সামঞ্জস্য বিধানের জন্য ব্যক্তির গঠন, আচরণের ধরন, আগ্রহ, ভাবভঙ্গি, ক্ষমতা, সামর্থ্য এবং প্রবণতার বিশেষ ঐক্যই হলো ব্যক্তিত্ব। অনেকে মনে করেন শিশুর আবার ব্যক্তিত্ব কি? না, শিশুরও ব্যক্তিত্ব

www.pathagar.com

আছে। শিশুর ব্যক্তিত্ব বড়দের চেয়েও প্রখর। মনোবিজ্ঞানী ওয়ারেন (Woaren 1934) বলেন, 'ব্যক্তিত্ব হলো কোনো ব্যক্তির চিন্তা, অনুভূতি, ইচ্ছা এবং শারীরিক বৈশিষ্ট্যসমূহের সমন্বিত সংগঠন যা এক ব্যক্তিকে অন্য ব্যক্তি থেকে পৃথক করে।'

একজন মানুষের চেহারা, কথা বলার ধরন, প্রকাশভঙ্গি, বাক্যচয়ন, অঙ্গভঙ্গি, বুদ্ধি এসব মিলিয়ে ফুটে ওঠে তার ব্যক্তিত্ব। ব্যক্তিত্ব মানুষকে আগ্রহী করে সান্নিধ্য লাভে, কোনো কিছু জানতে, সাহচর্য পেতে। একজন হীনব্যক্তির মানুষের কাছে কেউ যেতে চায় না। ব্যক্তিত্ববান মানুষের কাছে সবাই ছুটে যেতে চায় তার এই গুণাবলীর জন্যই। বড়দের আর শিশুদের ব্যক্তিত্বের প্রকাশ একরকম নয়।

একটি ঘটনা বলি। একজন শিক্ষক নার্সারিতে ভর্তি হতে আসা একটি নবাগত শিশুর গাল টিপে জিজ্ঞেস করছেন—বাবু তোমার নাম কি? শিশুটি এক ঝটকায় শিক্ষকের হাতটি সরিয়ে দিয়ে বলেছিলো—যাও, তুমি পঁচা। এরপর কটমট করে চাইলো শিক্ষকের দিকে। শিশুটি ঐ শিক্ষককে এরপর যতোবার দেখেছে ততোবার কপাল ও ভুরু কুঁচকে পাশ-কাটিয়ে চলে গেছে। একটি চার বছরের শিশুর ব্যক্তিত্ব হচ্ছে এরকম।

অনেকে প্রথম পরিচয়েই শিশুর গালে, কপালে চুমু খাওয়ার প্রতিযোগিতায় নামেন। মাথায় হাত বুলিয়ে ডাক্তার ইঞ্জিনিয়ার বানিয়ে দেন। কোলে তুলে শক্ত করে ধরে রাখেন। যারাই প্রথম পরিচয়ে এরকমটি করেছেন তারাই শিশুটির কাছে বন্ধুত্বের আসনটি নিলামে তুলেছেন। শিশুর সাথে চোখের ভাষা, ভুরুর ভাষা, কপালের ভাষা, ঠোঁটের ভাষা আগে বিনিময় করুন। রেসপন্স পেলে সামনে এগিয়ে যান। না পেলে অপেক্ষা করুন। মনে রাখতে হবে আপনি শিশুটির সাথে একটি দীর্ঘ ও গভীর সম্পর্ক স্থাপন করতে যাচ্ছেন। তার ভালোলাগা, মন্দলাগা বিষয়গুলো আপনার মনের ল্যাবরেটরিতে টেস্ট করুন। তার পছন্দ অপছন্দ জানতে চেষ্টা করুন। এরপর ভাব জমান। দেখবেন শিশুর সাথে আপনার সুন্দর সম্পর্ক গড়ে উঠছে। সম্পর্ক গড়ার সময়ে ছোটখাট গিফ্ট তাকে দিন। একটু খেলতে চেষ্টা করুন তার সাথে। কিছুদিন গেলেই দেখবেন সে আপনার ভক্তে পরিণত হয়েছে। বাবা-মাকেও শিশুর সাথে কথা বলার সময় তার ব্যক্তিত্বের দিকটি খেয়াল রাখতে হবে। অতিরিক্ত সংবেদনশীল শিশুর ক্ষেত্রে সাবধানি হতে হবে আরো বেশি।

www.pathagar.com

এই যে বাবা পড়ো
আঙুলটাকে ধরো

শিশু শব্দের জনক

শব্দ হলো ধ্বনি, আওয়াজ, সাউন্ড; হোক সেটা অর্থবহ বা অর্থহীন। জন্মের পর থেকেই শিশু শব্দ করে। সে শব্দেরও অর্থ আছে। তার কান্নার মধ্য দিয়ে মা অর্থ বুঝে নেন। শিশু বড় হতে হতে অনেক নিজস্ব শব্দ তৈরি করে। একটু পর্যবেক্ষণ করলেই দেখবেন প্রতিটি শিশুই কম করে হলেও দু'একটি শব্দের জনক। আমি দুটি শিশুকে দেখেছি যাদের একজন পায়খানাকে বলে 'পাপুনিনি' আরেকজন বলে 'পাপা'। ওদের একজন গালকে বলে 'চিংকিলি', নানুকে বলে 'নানুনি'। কী চমৎকার শব্দ। আরেকটি শিশু মায়ের

www.pathagar.com

লিপস্টিক লাগানো দেখে জিজ্ঞেস করছে—মা এতা কি? মা বললেন, লিপস্টিক। শিশুটি 'লিস্টিপিক' 'লিস্টিপিক' বলে লাফাতে লাগালো। শিশুদের এইসব নতুন নতুন শব্দ সংগ্রহ করা গেলে একটি বিরাট অভিধান হবে বলে আমার বিশ্বাস। ছয় বছরের একটি শিশু কম করে হলেও ২,০০০ শব্দ জানে। বিদ্যালয়গামী শিশুরা আট থেকে দশ বছর বয়সের মধ্যে প্রায় ৮০,০০০ শব্দের অর্থ জানে। (শিশুর আচরণ ও ক্রমবিকাশ, পৃ-৬)। কথা শেখার শুরুতে শিশুকে কোলে নিয়ে সুন্দর সুন্দর ছড়া কাটা যায়। ছন্দময় ধ্বনিগুলো শিশুমনে দারুণ প্রভাব বিস্তার করে। অবচেতন মনে শিশুরা এগুলো মনের মধ্যে গেঁথে নেয়। কথা বলা শিখলে সুন্দর সুন্দর কথা তাদেরকে শিখিয়ে দিতে পারেন। 'সকালে উঠিয়া আমি মনে মনে বলি/ সারাদিন আমি যেনো ভালো হয়ে চলি', শিশুবয়সের আদর্শলিপির ছড়াটি আজো আমাদের মনে দাগ কাটে। ভালো হবার প্রেরণা জাগে। আপনার শিশুকেও শৈশবে এরকম মিষ্টি ছড়া শোনান, নীতি কাবিতা শোনান, বড় হলেও এগুলো তার মনে থাকবে। নিচে ব্যঞ্জণ বর্ণ নিয়ে একটি ছড়া দেয়া হলো–

ক—তে কথা শুরু
খ—তে খবর নিতে হবে
গ—তে মা যে গুরু
ঘ—তে ঘড়ি জানি
ঙ—তে ব্যাঙ পানির ভিতর
করে কানাকানি।

চ—তে চাচা বাবার আপন ভাই
ছ—তে ছাতা মাথার উপর চাই

জ—তে জমা রাখবে টাকা
বিপদ দিনের জন্য
ঝ—ঝগড়া রাখলে দূরে
হবে তুমি ধন্য।

ঞ—তে মিঞা বাড়ি
বন্ধু ভেবে সেই বাড়িতে ছুটবে
তাড়াতাড়ি

ট—তে টুপি পরে
সালাম দিবে একটু বিনয় করে

ঠ—তে হলো ঠোঁট
সবাই ঠোঁটে সত্য কথা
বলবে বেঁধে জোট

ড—তে ডাবের পানি
তার থেকেও মিষ্টি অনেক
ছোট্ট মুখের সত্য কথাখানি।

www.pathagar.com

ঢ—তে ঢাকা অনেক বড় শহর

ণ—তে লবণ পড়লে বেশি
সব হয়ে যায় জহর।

ত—তে পড়ো তওবা তুমি
যদি করো কখনো বা ভুল

থ—তে হলো থোকাথোকা
গাছের পাকা কুল।

দ—তে দরুদ পড়ো মনে

ধ—তে ধর্ম পালন করো

প্রতি ক্ষণে ক্ষণে।
ন—তে নামাজ পড়ো
জীবনটাকে গড়ো।

প—তে হলো পড়া

ফ—তে হলো ফল
ফলটা খাবে বেশি করে

ব—তে আসবে বল।

ভ—তে হলো ভাই
ভায়ে ভায়ে মধুর মিলন
কোনো বিপদ নাই।

ম—তে হলো মা
মা যে মাথার তাজ

য—তে যোগ্য ছেলে হবো
শপথ নিলাম আজ।

র—তে রীতিনীতি

ল—তে লক্ষপানে যাবে
দূর করে ভয়-ভীতি।

শ—শাপলা ফোটায় বলে
পানির সাথে গল্পকথা বলে।

ষ—ষড়ঋতু আনে বাংলাদেশে
ফুলের সুবাস ছড়িয়ে পড়ে
পরম ভালোবেশে।

স—টা সহজ হবে বলে
সরল পথে নিত্য সে ভাই চলে।

হ—তে জানো হাট
বর্ণমালার খুলবে সে কপাট।

ৎ—ও মহৎ হতে চায়
আলোর মানুষ হতে সবাই
আয় রে কাছে আয়।

ঃ—তে বাঃ!
বাংলা পড়ায়! খোকন
পেলো স্বাদ

ঁ — ডাকছে কাছে
আয়রে আমার হৃদয়পুরের চাঁদ।

www.pathagar.com

তোমার আদর যত্নে আমার দিন কেটে যায় মাস
জ্ঞানের ঘরের দরজা খুলে আমার বসবাস।

শিশুর ভাষাশৈলী

প্রকৃতিগতভাবেই শিশুরা মিষ্টভাষী। তাদের শব্দ করা, ছোট ছোট ডাক, আধো আধো বাক্য পরিবারের মধ্যে আনন্দের বন্যা এনে দেয়। পরিবার থেকে দূরে থাকা সদস্যের মাঝে ফোন বা মেইলে আমরা সেসব গল্প শেয়ার করতে ভুল করি না। শিশুর অন্যতম গুণ হচ্ছে তারা কথা বলা শেখার আগেই অর্জন করে ভাষা বোঝার ক্ষমতা। শিশুরা এক বছর বয়সে কথা বলা শেখে। শিশুমনস্তত্ত্ববিদ ডা. রওশন আরার মতে, শিশুরা চার বছর বয়সে সম্পূর্ণ বাক্য ও একাধিক বাক্য বলতে পারে। আর ছয় বছর বয়সে মোটামুটি ভাষায় দক্ষতা অর্জন করে। শিশুরা ভুল বাক্য বা শব্দ বললে আমরা অনেক

www.pathagar.com

সময় সংশোধন না করে তাচ্ছিল্যের সাথে হাসাহাসি করি। এটা ঠিক নয়। তার ভুলটা ন্যাচারাল। এটা হতেই পারে এমন দৃষ্টিভঙ্গি আমাদের মধ্যে থাকা দরকার। কেউ হয়তো Honour এর উচ্চারণ 'হনার' করলো; এটা ভুল, তাও বলার দরকার নেই। আপনি Honour এর উচ্চারণ 'অনার' এমনভাবে করুন যাতে সে নিজে থেকেই নিজের ভুল শুধরে নিতে পারে। তার ভুল উচ্চারণের জন্য তাকে তিরস্কার করলে আপনার সাথে সে হয়তো কথা বলতেই ইতস্তত করবে, পাছে আবার কোনো ভুল করে বসে কি না। ভয়ের এই খাঁচা থেকে হয়তো শিশুটি কোনো দিনই বের হতে পারবে না। ভাষাবিজ্ঞানী মহাম্মদ দানীউল হক বলেন, 'যদিও কিছু সূক্ষ্ম ভাষাতাত্ত্বিক কৌশলের ক্ষেত্রে শিশু উন্নতি করে দশ বছর বয়সের পরে, কিন্তু আসলে গড়পড়তা পাঁচ বছর বয়সে উপনীত হওয়ার সময়েই শিশু তার ভাষার প্রধান দিকগুলো আয়ত্ব করে ফেলে। এই আয়ত্ব করাটা নির্ভর করে সেই ভাষাভাষীদের প্রতিবেশের উপর।'

যে পরিবারে বা অঞ্চলে সুন্দর করে ভাষা চর্চা করে সেখানে শিশুর ভাষাশৈলী সুন্দর হয়। যার কারণে কুষ্টিয়া অঞ্চলের একজন রিকশাঅলাকে আমাদের কাছে শিক্ষিত মানুষ মনে হয়। কুমিল্লা, বরিশাল, নোয়াখালী, সিলেট, চট্টগ্রাম অঞ্চলের শিশুদের চাইতে কুষ্টিয়া, যশোর, খুলনা অঞ্চলের শিশুদের ভাষা মধুর লাগে। পরিবারে সুন্দর করে ভাষা চর্চা করুন। শিশুরাও সুন্দর করে কথা বলা শিখবে।

www.pathagar.com

তিল তিষি গমক্ষেত পার হয়ে দেখি
সর্ষের ক্ষেতে রোদ করে লেখালেখি
পয়সার মতো ছায়া কুলগাছ তলে
ঝিকিমিকি চকচমে কতো ছায়া পড়ে।
বিস্ময়ে হতবাক চেয়ে চেয়ে রই
মনোরম আমাদের প্রকৃতির বই

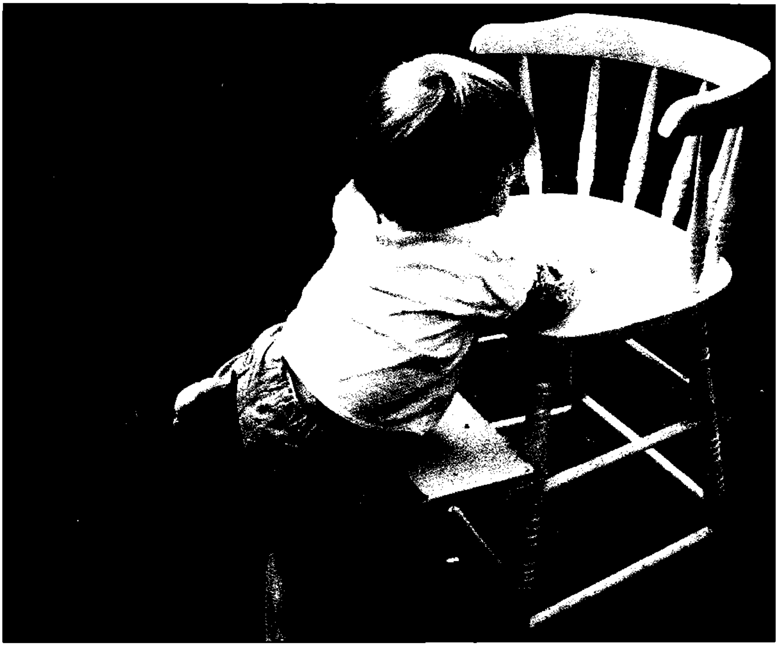
শিশুর প্রকৃতি পাঠ

জন্মের পর হতেই শিশুর পঞ্চ-ইন্দ্রিয় কাজ করতে শুরু করে। দৃশ্য, ঘ্রাণ, শব্দ, স্বাদ, স্পর্শ—এই পাঁচটি শক্তির মাধ্যমেই শিশু প্রকৃতির পাঠ গ্রহণ শুরু করে। জন্মের ২য় বছর শেষে শিশুর মগজ বৃদ্ধির সবটাই সম্পন্ন হয়ে যায়। শিশুর স্মৃতিতে জমা হতে থাকে নানান ঘটনা, দৃশ্য, স্বপ্ন-কল্পনা। সে যা

www.pathagar.com

দেখে, যা শেখে তা মনে রাখতে পারে। দশ বছর আগে ৭ম শ্রেণীর একজন ছাত্র আমার কাছে জানতে চেয়েছে মরিচ গাছ দেখতে কেমন। আমি অবাক হলাম। এরপর মরিচ গাছের বর্ণনা তাকে দিলাম। তার বাবা কলেজে ফিজিক্স পড়ান। তাদের গ্রামের বাড়ি ঢাকা থেকে ৩৫কি.মি দূরে। শিশুটির বাবাকে বললাম, ছেলেটাকে গ্রামের বাড়ি থেকে ঘুরিয়ে আনুন। ক্ষেতের ফসল, গাছপালার সাথে পরিচিত হয়ে আসুক। গ্রাম থেকে ঘুরে আসার পর ছাত্রটিকে আমি বেশ উৎফুল্ল দেখলাম। অনেক কিছুই সে শিখে এসেছে প্রকৃতির কাছ থেকে। সেই ছাত্রটি এখন সে মাইক্রোবায়লজিতে উচ্চতর পড়াশোনা করছে লন্ডনে। কয়েকদিন আগে একটি ইংলিশ মিডিয়াম স্কুলের তিনজন মিস এলেন আমার বাসায়। তারা নার্সারির শিশুদের পড়ান। আমার পূর্ব পরিচিত। জানতে চাইলাম বাচ্চাদেরকে mango, banana, duck, cow এগুলো শিখান কি না। তারা কোরাসে বললেন—অবশ্যই, অবশ্যই। আমি জিজ্ঞেস করলাম—কিভাবে? তারা বললেন- বইয়ে যেভাবে আছে; সেভাবে। তাছাড়া ছবি এঁকেও তাদেরকে শিখানো হয়। আমি বললাম—বাস্তবে ওদেরকে গরু-ছাগল দেখান কিনা? এবার আর কারো উত্তর নেই। একজন বললেন—বছরে একবার তো পিকনিকে যাওয়া হয়। আমি বললাম—সপ্তাহে অন্তত একবার ওদেরকে প্রকৃতির কাছে নিয়ে যান। ওরা পাখির ডানা ঝাপটানো দেখুক। হাঁসের দাপাদাপি দেখুক। ছাগলছানার লেজের পিছনে কিছুটা সময় ছুটোছুটি করুক। ঘাসের উপর ঘাসফড়িঙ আর প্রজাপতির মতো ঘুরে বেড়াক। ঋতু বদলের পাশাপাশি প্রকৃতির বৈচিত্র্যময় জগৎ সম্পর্কে ধারণা লাভ করুক শিশুরা। নানা ঋতুর নানা ফুল, ফল, পাখি, বৃক্ষলতা, নদ-নদী, খাল-বিল সম্পর্কে জানতে দিন তাকে। হাজার পৃষ্টার বই বন্ধ করে প্রকৃতির পৃষ্ঠাটি উল্টিয়ে দিন। দেখবেন প্রকৃতির পাঠে একটি শিশু কিভাবে প্রাকৃতিকভাবে বেড়ে উঠছে।

www.pathagar.com



আমি এখন বসতে পারি একা বিছানটাতে
খাবার কিছু মুখে তুলি নিজেই নিজের হাতে
শুধু কি আর বিছানটাতে বসতে ভালো লাগে
তোমার মতোন ঘরটা জুড়ে হাঁটার সাধও জাগে

করতে দিন শিশুকেও

ভি এস নাইল তার সামারহিল নামক গ্রন্থে শিশুর প্রধান শত্রু হিসেবে চিহ্নিত করেছেন তার বাবা-মাকে। শিশু কিছু করতে চাইলে তার হাত থেকে কাজটা কেড়ে নিয়ে সাফ বলে দেন, তুমি এটা পারবে না। একটা শিশু চেয়ার ধরে দাঁড়াতে চাইলে তাকে ধরে বাবা-মা উঠিয়ে দেন। এতে করে হত্যা করা হয়

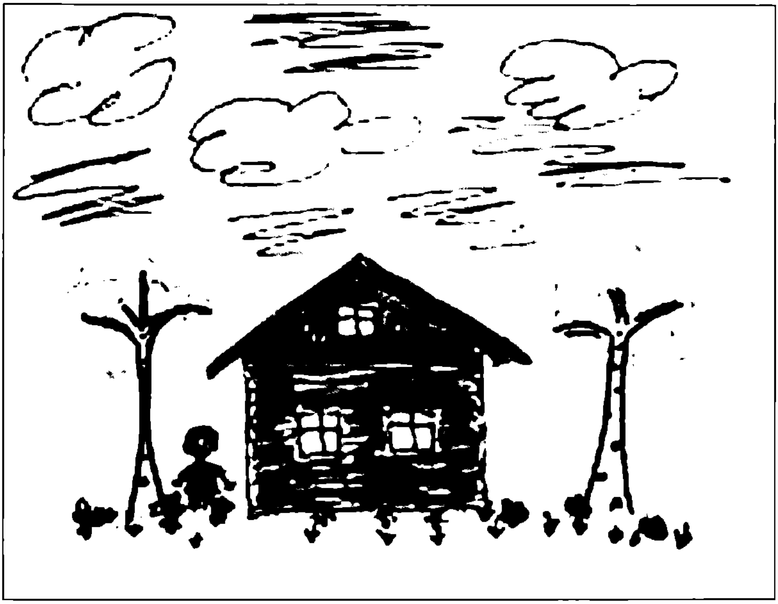
www.pathagar.com

শিশুর ছোট ছোট চেষ্টাগুলোকে। অথচ ঐ চেয়ারটিতে ওঠা ছিলো শিশুটির কাছে পর্বত আরোহণের সমান। শিশুরা কিছু করতে চাইলে, আমরা কেড়ে নেই। নিজের হাতে খেতে চাইলে আমরা খাইয়ে দেই। সে অবাক দৃষ্টিতে বিরক্তি নিয়ে আমাদের দিকে তাকিয়ে থাকে। কান্না করে ওঠে। ওর ইচ্ছেগুলো, চেষ্টাগুলো দানা বাঁধতে পারে না। তাকে করতে দিলে দেখবেন কয়েকবারের চেষ্টায় সফল হবে।

একটি পরিবারকে দেখেছি, তাদের তিন চার বছরের দুটি শিশু ড্রইংরুম এলামেলো করে ফোম আর কুশনগুলো দিয়ে রেললাইন বানায়। এটা তাদের প্রতিদিনের খেলা। মা একদিন বললেন, বাসায় মেহমান আসবে। তোমরা ড্রইং রুম গোছাও। ওরা দুইভাই হাততালি দিয়ে নেমে গেলো ঘর গোছাতে। ফোমগুলো যথাস্থানে রেখে কুশন সাজাতে লাগলো। বাবা আঁড় চোখে ওদের ঘর গোছানো দেখছিলেন। ওরা এটা টের পেয়ে যায়। বাবাকে সরিয়ে দিয়ে ঘর গোছানো শেষ করে। এরপর দুইভাই বাবা-মাকে টেনে নিয়ে যায় ওদের ঘরগোছানো দেখাতে। বাবা-মা অভিভূত হয়ে যায়। টি-টেবিলের কাপড়, মেট থেকে শুরু করে কুশনের কম্বিনেশনও ঠিক রেখেছে ওরা। বাবা-মা দুজনকে কোলে নিয়ে আদর করলেন। দুইভাই কাজের স্বীকৃতি চাইলো—আমাদের এ প্লাস দাও। বাবা-মা ওদের কোমল গালে এ+ এঁকে দিলেন।

শিশুরা মা-বাবাকে ফলো করে। তাদের কাজগুলো মনে মনে রপ্ত করে নেয়। তারা কোনো কাজ করতে চাইলে করতে দিন। এতে তাদের কাজের প্রতি আগ্রহ বাড়বে। কাজে আনন্দ পাবে। আত্মনির্ভরশীল হবে।

www.pathagar.com



একটি খালের দুই পাশেতে সবুজ রঙে শিল্পী আঁকে
একটি দেশের একটি ছবি ছড়িয়ে পড়ে লক্ষ বাঁকে

পাতা ছিঁড়তে দিন, দেয়ালে আঁকতে দিন

একটি শিশু হয়তো বইয়ের পাতা ছিঁড়ে ফেললো। আপনি বইটি কেড়ে নিলেন। সে আহত হলো, অপমানিত হলো। তারপর চুপটি করে বসে থাকলো ঘরের কোণায়। আপনাকে মুখটি পর্যন্ত দেখাচ্ছে না। লজ্জায় আড়ষ্ট হয়ে গুটিয়ে থাকলো নিজের ভিতর। হয়তো পাতা ছিঁড়তে ছিঁড়তেই সে অনেক কিছু শিখে ফেলবে। ছোটদের জন্য ছবি-আঁকা বই কিনে দিন। ছবি দেখতে দেখতে অনেক কিছুর নাম তার জানা হয়ে যাবে। গুরুত্বপূর্ণ বই শিশুর নাগালের বাইর রাখুন। এমন কিছু বই তাকে ছিঁড়তে দিন যেগুলোর

www.pathagar.com

প্রয়োজন নেই। হয়তো সে খাতার চাইতে দেয়ালে আঁকতে পছন্দ করে। তাকে বাধা দিবেন না। আঁকুক। তার বিচিত্র আঁকিবুকির ভিতর ফুটে ওঠে তার ভাবনা। তার বর্ণিল ভুবন। শিশুরা স্বপ্ন দেখে। স্বপ্নে পরী হয়ে আকাশে ঘুরে বেড়ায়। পরীদের রাজ্যে যায়, তাদের সাথে বন্ধুতা করে। নিমন্ত্রণ জানায়। স্বপ্ন ভেঙে গেলে মাকে দেখে। মায়ের বুকে মুখ লুকিয়ে স্বপ্নটি কল্পনায় নিয়ে আসে। ভাবনার প্রকাশ চায়। সেই ভাবনায় বিচিত্র ফুলপাখি, নদনদী, স্বপ্নের জগৎ উঁকি দেয়। যে কথা সে মুখে বলতে পারে না, তা ফুটে উঠছে রঙপেন্সিলে। দেখবেন একটু বড় হলে দেয়ালে আঁকা ছেড়ে দিয়েছে। আপনি পরে আরেকবার ঘর রঙ করিয়ে নিন।

www.pathagar.com

খেলতে যদি চাও
বন্ধুদেরও কাছে ডেকে নাও
ঝাল মিষ্টি সখের পিঠা ভাগ করে সব খাও

খেলতে দিন বলতে দিন

শহর অঞ্চলে শিশুদের মাঠ নেই। স্কুলগুলোতে খোলা জায়াগা নেই। যার কারণে খেলতে পারছে না শিশুরা। স্কুল থেকে বাসা আর বাসা থেকে স্কুল—এ হলো তাদেও দৈহিক পরিশ্রম। যার কারণে তাদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশ বাধাগ্রস্থ হচ্ছে। এর ভিতরও তাদেরকে খেলার জন্য খোলা জায়গার ব্যবস্থা করে দিতে হবে। যেসব শিশু একাকি ঘরে সময় কাটায় তারা সমাজ থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়ে।

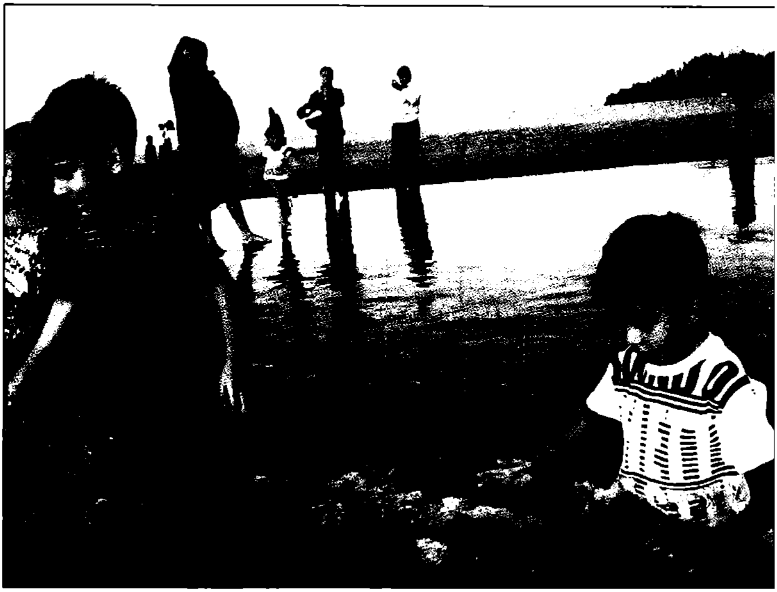
www.pathagar.com

তাই সবার সাথে শিশুকে খেলতে দিন। খেলার মাধ্যমে তাদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশ ঘটবে। শেয়ার করতে শিখবে। ধনী-দরিদ্র, আত্মীয়-অনাত্মীয় সবার সাথেই খেলতে দিন। বন্ধুত্ব করার সময় শান্তভাবে, বুদ্ধি দিয়ে, ভেবে চিন্তে বন্ধুত্ব করতে হবে। অতিদুষ্ট শিশুদের সংশ্রব থেকে শিশুকে দূরে রাখুন।

খেলার মধ্যদিয়ে তার সৃজনশীলতার প্রকাশ ঘটে। একটি খেলনা ভেঙে শিশুটিই আবার তা জোড়া লাগানোর চেষ্টা করে। ভিন্ন ভিন্ন ফর্মে চলে তার প্রচেষ্টা। এর মধ্যেই আবিষ্কারের নেশা মাথাচারা দিয়ে ওঠে শিশুটির। তার চিন্তার বিকাশ হয় খেলার মাধ্যমে। খেলার ভিতর বিচিত্র চরিত্র প্রকাশ পায়। কখনো ডাক্তার, কখনো ইঞ্জিনিয়ার, কখনো বিজ্ঞানী, কখনো বা শিক্ষক-ছাত্রের ভূমিকায় অভিনয় করে তারা।

শিশু কোনোকিছুর বর্ণনা দিতে চাইলে তাকে থামিয়ে দিবেন না। বলতে দিন। দেখবেন তার দেখা ঘটনার পরিপূর্ণ বর্ণনা শিশুটি দিতে পারছে। তোতাপাখির মতো শিখানো বুলি না আওড়িয়ে ঘটনার অনুপুংখ বর্ণনা দিতে পারছে। যদি সে আঞ্চলিক শব্দও শিখে ফেলে তবে নিরুৎসাহিত করার দরকার নেই। আমরা ছোটবেলায় আঞ্চলিক ভাষায় কথা বলেছি। তার মানে এই নয়, আমরা প্রমিত জানি না।

www.pathagar.com



খুব বেশি মিলতালে দুই ভাই
প্রতিদিন করে শুধু যুদ্ধ
কেনো; তার উত্তর চাও যদি খুঁজতে—
দুই বেড ডাইনিংয়ে তারা অবরুদ্ধ।
অবরোধ ভেঙে যদি সাগরকে পায়
একসাথে মিলে মিশে মন উথলায়

স্মৃতি বাড়িয়ে দিন

শিশুদের শারীরিক বিকাশের পাশাপশি তাদের মানসিক বিকাশও ৭ বছর পর্যন্ত সবচেয়ে বেশি হয়। এ সময় তার স্মৃতিগুলো মনের মধ্যে জমা হয় স্থায়ীভাবে। তাকে নিয়ে বেড়াতে যান নানা জায়গায়। বিভিন্ন বিষয়ের সাথে

www.pathagar.com

তার পরিচয় ঘটিয়ে দিন। দেখবেন বড় হলে স্মৃতি হাতরে সেগুলো বলে দিতে পারবে সে। এ সময় শিশুকে বন্দি করে নয় বরং বিভিন্ন স্থানে ও বিভিন্ন মানুষের সাথে তার পরিচয় ঘটান। স্মৃতির সিনেরিল বাড়িয়ে দিন। বিভিন্ন স্থানের নানান মানুষের সাথে সে পরিচিত হতে পারবে। জানবে অনেক কিছু। ভ্রমণের কোনো বিকল্প নেই। ভ্রমণের মাধ্যমে শিশুরা অনেক অজানা জায়গা সম্পর্কে জানতে পারবে। বন্ধের দিনগুলোতে তাদেরকে চিড়িয়াখানা, জাদুঘর, শিশুপার্ক, নভোথিয়েটার, ঐতিহাসিক স্থান, বিনোদন কেন্দ্রে নিয়ে যান। লম্বা ছুটিতে দূরের কোনো স্থানে দু'চারদিন বেরিয়ে আসুন। দেখবেন তারা কী প্রাণবন্ত। ব্যস্ত জীবনের একঘেয়েমি কাটানোর জন্য, পরিবারের সাথে নিবিড় সম্পর্ক গড়ার জন্য ভ্রমণ বেশ কার্যকর। শিশুরা খুব দ্রুত দৃশ্যপট পাল্টায়। একই ছবি বা দৃশ্য তারা বারবার দেখে মজা পায় না, বৈচিত্র্য চায়। কার্টুন শিশুদের খুব প্রিয় হবার কারণই হচ্ছে কার্টুনের চরিত্রগুলো এক জায়গায় স্থির থাকে না। খুবই চলিষ্ণু। প্রতিক্ষণে দৃশ্যপট পাল্টায়। শিশুরাও তাদের দৃশ্যপট পাল্টাতে চায়। অবরুদ্ধ অবস্থা থেকে মুক্তি পেতে চায়।

www.pathagar.com

কপালের ভাঁজ দেখে বলে দিতে পারি
ম্যাডাম কি করলেন রাগ
ভুল যদি করে ফেলি পাছে
তবু চাই তার অনুরাগ

শিশুর পর্যবেক্ষণ ক্ষমতা

শিশুর কাছেও শেখার অনেক কিছুই আছে। শিশুরা কৃত্রিম নয়। ন্যাচারাল। আপনার কোনোকিছু ভালো না লাগলে সে অকপটে বলে দেয় । বড়রা যেখানে কি মনে করে না করে তা নিয়ে মাথা ঘামায়, শিশুরা তার ধার ধারে না। শিশুদের পর্যবেক্ষণ ক্ষমতা প্রখর। পাঁচ বছরের এক শিশুকে তার স্কুলের মিসদের সম্পর্কে বর্ণনা করতে শুনলাম। কোন মিস কেমন পোশাক পরে। কেমন করে হাসে, কথা বলে, তারা ক্লাসে কেমন আচরণ করে তার আদ্যোপান্ত বর্ণনা করলো শিশুটি। আমি শুনে থ হয়ে গেলাম। শিশুদের পর্যবেক্ষণ ক্ষমতা যে কতো তীক্ষ্ণ তা এ থেকে বুঝা যায়। স্কুলের এক

www.pathagar.com

হেডমাস্টার একজন নবিশ টিচারকে ইন্সট্রাকশন দিতে গিয়ে বলেছেন—স্যার আপনি যখন ক্লাসে যাবেন, তখন আপনার দুটি চোখ চল্লিশজন ছাত্রের আশিটি চোখকে পর্যবেক্ষণ করবে। আর আশিটি চোখ পর্যবেক্ষণ করবে আপনাকে। আপনার বেল্ট, জুতা, নখ আর ঘাড়ের নিচের লোমগুলোকেও দেখতে ভুল করবে না তারা। এতেই ক্ষান্ত হবে না, বলে বসবে—স্যার আপনি আজকে সাবান দিয়ে গোসল করেননি? শরীর থেকে ঘামের গন্ধ বেরুচ্ছে। শেভ করে আসেননি কেনো? আপনাকে আজ উষ্কখুষ্ক লাগছে। শার্টের সাথে প্যান্ট মানানসই না হলে এটাও তারা অকপটে বলবে। শিশুরা বাবা, মা, শিক্ষক-শিক্ষিকাকে ফলো করে। তারা স্মার্ট হলে শিশুরাও স্মার্ট হবে। শিশুর সাথে চলাফেরা, পোশাক-আশাক ও কথা-বার্তায় সতর্ক হোন। তারাও সাবধান হবে।

www.pathagar.com

বাসবে ভালো গরিব ধনী করবে সেবা সবে
শত্রুদেরও মধুর কথায় বন্ধু তুমি হবে।

অধিকার নয় কর্তব্য শেখান

অধিকার আদায়ের জিনিস আর কর্তব্য পালন করার বিষয়। কোনোকিছু আদায় করার জন্য মানুষ স্বেচ্ছাচারী হয়ে উঠতে পারে। কিন্তু একটি শিশু যদি কর্তব্য-পালন শিখে; তবে পরিবার, সমাজ, রাষ্ট্র তার কাছ থেকে অনেক কিছুই পেতে পারে। ধনি যদি মনে করে তার সম্পদে গরিবের হক আছে। এটা তাকে দিয়ে দিতে হবে, তবে গরিবের আর অধিকার আদায়ের সংগ্রামে

www.pathagar.com

ঝাপিয়ে পড়ার প্রয়োজন পড়ে না। মালিক যদি মনে করে এটা শ্রমিকের প্রাপ্য তবে আর শ্রমিক আন্দোলন থাকে না। শিশু যদি ছোটবেলা থেকেই ত্যাগের অভ্যাস গড়ে তোলে তবে বড় হলে আর অধিকারের লড়াইয়ে নামবে না। ত্যাগে, সংগ্রামে ঝাঁপিয়ে পড়তে উদ্বুদ্ধ করবে মানুষকে। কর্তব্যপরায়ণ শিশু ভোগবিলাসে মত্ত হয় না। অপচয়কারী, অপব্যয়ী হয় না।

কাউকে দান করার সময় নিজের হাতে না দিয়ে শিশুর হাত দিয়ে দিন। দেখবেন সে তার জমানো টাকা থেকে দান করা শিখবে। অসহায় মানুষের প্রতি সহানুভূতিশীল হবে। রাস্তার পাশে ক্ষতিকর কিছু দেখলে সেটা ফেলে দিন। দেখবেন আপনার শিশুটিও অনিষ্টকর কিছু পেলে ফেলে দেবে। এখন তো পরোপকারী আর সমাজের জন্য উপকারী মানুষের সংখ্যা কম। আপনার শিশুকে দেখে হয়তো আরো পাঁচটি শিশু ওর মতো হবে। পরিবারে যদি দুটি শিশু থাকে তবে বড়টিকে ছোটটির ব্যাগ গোছাতে, জুতার ফিতা বেঁধে দিতে শেখান। দেখবেন দুজনের ভিতর ভালোবাসা তৈরি হবে। সম্পর্ক মধুর হবে। কোনো ক্ষুধার্ত ফকির দরজার কড়া নাড়লে কিছু খাবার পানি দিয়ে শিশুটিকে পাঠান। এতে গরিবের সেবা করার প্রেরণা পাবে। আমি একটি পরিবারে দেখেছি, একজন বয়স্ক ছুটা বুয়া ঘরে ঢোকার সময় সেই ঘরের প্রথম শ্রেণিতে পড়ুয়া শিশুটি তাকে সালাম দেয়। ময়লাওয়ালাকেও সালাম দেয়। আপনি অধস্তনদের সাথে সুন্দর আচরণ করুন, দেখবেন আপনার শিশুও তা শিখবে।

www.pathagar.com

দিনে দিনে বড় হয় ভাবনার ডানা
জ্ঞানের তালাশ মনে যা আছে অজানা

সফলতার কথা বলুন

শিশুকে সফলতার কথা বলুন। জীবনের গল্প বলুন। জীবনের সফলতার গল্প শোনান। হয়তো ভাবছেন আপনার কোনো সফলতার গল্প নেই; সব ব্যর্থতায় ভরা। এটা ঠিক নয়। আপনি নিজের জীবনের দৃশ্যগুলো মনে করার চেষ্টা করুন, দেখবেন আপনার জীবনে অনেক সফলতা রয়েছে। মাইলের পর মাইল পায়ে হেঁটে ক্লাস করতে হতো আপনাকে। তারপরও আপনি ভালো রেজাল্ট করেছেন। এখন পৃথিবী কতোটা বদলে গেছে। প্রযুক্তিগত যে সুবিধাগুলো আপনার সন্তান পাচ্ছে সেগুলো আপনার সময়ে ছিলো না।

www.pathagar.com

তারপরও আপনি বড় হয়েছেন। মানুষ হয়েছেন।

নিজের পরিবারের মধ্যে সফল যারা তাদের গল্পও বলতে পারেন। বড় মানুষের গল্প বলুন। পৃথিবীর বিখ্যাত মানুষদের গল্প বলুন। তারাও সফল হওয়ার জন্য জীবনে কম কষ্ট করেননি। সফল হতে হলে অনেক কষ্ট করতে হয়। সম্ভাবনা তৈরি করতে হয়। আব্রাহাম লিঙ্কন প্রথম জীবনে ছুতোর ছিলেন। তার বাবা লেখাপড়া জানতেন না। বিনা চিকিৎসাতেই মারা গেছেন মা। প্রাদেশিক নির্বাচনে পরাজিত ব্যক্তিটি ১৮৬১ সালে আমেরিকার ১৬তম প্রেসিডেন্ট নির্বাচিত হলেন। আমেরিকায় দাসপ্রথা বিলুপ্ত ঘোষণা করে ইতিহাসে অমর হয়ে আছেন তিনি। মাদাম কুরী ছিলেন কৃষক পরিবারের সন্তান। ১০ বছর বয়সে মা-হারা হন তিনি। পোল্যান্ডের স্বাধীনতা আন্দোলনে জড়িত থাকার কারণে বাবাকে কেরানির চাকরিটিও হারাতে হয়। অনেক কষ্টে লেখাপড়া ও গবেষণা করেন তিনি। ১৯০৩ ও ১৯১১ সালে দুইবার নোবেল পুরস্কার লাভ করেন স্বামী পিয়েরে কুরীর সাথে। ইতিহাসে তিনিই একমাত্র নারী যিনি দু'বার নোবেল বিজয়ী হয়েছেন।

আপনার শিশুকেও উৎসাহ দিতে থাকুন। দেখবেন বড় হবার জন্য সে তৈরি হয়ে আছে। একটু পথ তৈরি করে দিন দেখবেন সফলতার সিঁড়ি বেয়ে উপরে উঠছে সে। সফল হবার চাবি আর আপনাকে খুঁজতে হবে না। শিশুটিই খুঁজে নেবে। একটি গাড়ি স্টার্স্ট দিলেই চলে, শুধু স্টিয়ারিং ধরে রাখাই কঠিন। একটি শিশু জীবনের দীর্ঘ ভ্রমণে যাতে স্টিয়ারিং ধরে রাখতে পারে, সে চেষ্টাই করতে হবে আপনাকে।

www.pathagar.com

আমি এখন বসতে পারি একা বিছানটাতে
খাবার কিছু মুখে তুলি নিজেই নিজের হাতে
বাঁধতে পারি জুতার ফিতা,
মাথার চুলে রঙিন ফিতা
লালশাকে ভাত কেমন রাঙা দেখো আমার পাতে

শিশুকে আত্মনির্ভরশীল হতে শেখান

নবজাতক শিশুর মুখে মা তার স্তনের বোঁটা পুরে দেন। শিশুটি দুহাতে ধরে চুষতে থাকে। খাওয়া শেষ হলে ছেড়ে দেয়। অন্যটি খুঁজতে থাকে। সে আত্মনির্ভরশীল হতে চায়। একটু বড় হলে ফিডারটি মুখে দিলেই দুহাতে ধরে খেতে থাকে। সে আত্মনির্ভরশীল শিশু। অথচ বড় হলে আপনি তার মুখে খাবার তুলে দেন। খাবারের থালা নিয়ে তার পিছুপিছু আপনার দিন পার হয়। খাবার ধরা ও খাওয়া শিখিয়ে দিন, দেখবেন সে নিজে থেকেই খেতে পারছে। আপনার পাতে তুলে দিতে বলেন। দেখবেন কিছুটা ফেলে দিলেও

www.pathagar.com

কয়েকবারের চেষ্টায় সফল হবে। তার জামার বোতামটি আপনি খুলতে বলুন। মোজাটি পরতে বলুন। কয়েকবার চেষ্টা করতে দিন। দেখবেন ঠিকই পারছে।

আপনাকে মনে রাখতে হবে এই শিশুটি একদিন একলা চলবে। তখন তার সাথে আপনি থাকবেন না। তাকে খাওয়াবেন না। ব্যাগ গোছাবেন না। তার জামা কাপড় ধুয়ে দেবেন না। সে হোস্টেলে থাকবে। বিদেশে পড়তে যাবে। বড় মানুষ হবে। বিয়ে করে সংসারী হবে। কয়দিন দেখবেন আপনি?

তাই ছোটবেলা থেকেই তাকে আত্মনির্ভরশীল হতে শিখান। রান্না-বান্নার কিছু কাজ শিখে নিলে আর কারো মুখাপেক্ষি হয়ে থাকতে হবে না তাকে। আমি অনেক মাকে দেখেছি যে তার কলেজে পড়ুয়া ছেলে-মেয়েকে নিজ হাতে খাইয়ে দিতে। বাড়ি বা পরিবারের গণ্ডি পার হলে এই ছেলেমেয়েরাই বিপাকে পড়ে বেশি। বিদেশে গেলে তো অন্তহীন সমস্যায় পড়ে তারা।

www.pathagar.com

তোমার জন্মদিনে
বন্ধুতা হয় ভালোবাসার ঋণে
পরকে আপন করার ভাষা জানো
রাঙাগালের নতুন প্রভাত আনো
আজকে তোমার শুভ জন্মদিন
এই খুশিদিন থাকবে অমলিন

দায়িত্বশীল হতে শিখান

আপনি খুব সামাজিক। বন্ধুর জন্মদিন, বান্ধবীর বিয়েবার্ষিকীর কথাও আপনি ঠিক ঠিক মনে রাখেন। বন্ধুকে ফোন করেন। দাওয়াতে সময় মতো হাজির হয়ে যান। তার জন্য সাধ্যমতো গিফট নিতেও ভুল করেন না। এরকম

www.pathagar.com

বন্ধুভাগ্য যার তিনি কিন্তু আপনাকে বন্ধুর জায়গায় রাখেন না। পরিবারের একজন সদস্য মনে করেন। পারিবারিক নানা বিষয়ে আপনার পরামর্শ চান। আপদে বিপদে আপনাকে কাছে পেতে চান। সেটা অসুখবিসুখ হোক কিংবা বিয়ে-শাদি।

আপনার ছোট্ট শিশুসন্তানটিও কিন্তু আপনার মতো হতে চাইতে পারে। তার বন্ধুকে চকলেট দিতে ইচ্ছে জাগতে পারে। পাশের বাড়ির কোনো বন্ধুর জন্মদিনে আপনি একটি গিফট প্যাকেট তাকে দিয়ে পাঠিয়ে দিন। দেখবেন ওর ভিতর দায়িত্বশীলতা তৈরি হবে। সামাজিক বন্ধন তৈরি হবে। বড় হলে মানুষের সাথে সম্পর্ক তৈরি করতে তার আর সমস্যা হবে না।

পারিবারিক নানান অনুষ্ঠানে তাকে ছোটখাটো দায়িত্ব দিন। দেখবেন সুন্দরভাবেই তার দায়িত্বটি পালন করছে সে। দরজা খুললে বাজারের হালকা দু'একটা প্যাকেট তার হাতে ধরিয়ে কিচেনে রেখে আসতে বলুন। এতে শিশুটি দায়িত্বশীল হতে শিখবে। ঘরের কাজে মাকে সাহায্য করতে চাইলে নিষেধ করবেন না। সহযোগিতা করতে বলুন। এতে মায়ের সাথে সম্পর্ক গভীর হবে তার।

www.pathagar.com

আর খাবো না অস্ট্রেলিয়ান গাভীগুলোর দুধ
তোমার বুকের দুধ খাবো না আমি
দিনে রাতে সুজি খেয়ে রুচি গেছে মরে
ডাইনিংয়েতে তোমরাতো খাও খাবার দামি দামি

জোর করবেন না

কোনো বিষয়ে জোর জবরদস্তি করবেন না। সাধারণত মায়েরা খাওয়ার ক্ষেত্রে, কোথাও যাওয়ার ক্ষেত্রে, পড়াশোনার ক্ষেত্রে এই জোর জবরদস্তি বেশি করেন। শিশুরা শুধু কাদা-মাটির মতোই নয়, শুকনো পাটকাঠির মতোনও। বেশি জোর জবরদস্তি করতে গেলে ভেঙেও যেতে পারে। তার ইচ্ছাকে প্রাধান্য দিন। দেরি করে ঘুম থেকে ওঠার কারণে হয়তো শিশুটি স্কুলে যেতে চাইবে না। আপনি তাড়াতাড়ি ঘুমানোর অভ্যাস করুন। দেখবেন

www.pathagar.com

শিশুটি সকাল সকাল উঠে গেছে। সকালে শিশুদের ঘুম গভীর হয়। আপনি মাথায় পিঠে হাত বুলিয়ে দিন। আস্তে আস্তে ডাকতে থাকুন। আলতো করে ঘুম ভাঙানোর চেষ্টা করুন। চোখ খুললে একটি আদরমাখা হাসি উপহার দিন। বুকে জড়িয়ে ধরুন। দেখবেন শিশুটি আপনাকে জড়িয়ে ধরবে। আপনার গালে চুমু দিবে। তারপর আদুরে গলায় বলবে, আম্মু তুমি খুব ভালো। দিনের শুরুটা যদি ভালো হয় তবে সারাটি দিন তার ভালো যাবে। স্কুলে যাওয়ার আগ্রহ পাবে।

ঘুম থেকে টেনে তুললে শিশুর স্বপ্ন ভেঙে যায়। তার চোখে পানি দিলে সে চমকে ওঠে। শরীরের উপর থেকে কাঁথাটি টেনে নিলে সে বিরক্ত হয়। দিন দিন খিটখিটে হয়ে যায়। আপনি সারাক্ষণ ডিমসিদ্ধ, দুধের গ্লাস, নুডুলস, ভাত, তরকারি, ফলমূল নিয়ে তার পাশে ঘুরঘুর করছেন। সে মুখ ফিরিয়ে নেয়। আপনি জোর করে শিশুর মুখে ঢুকিয়ে দেন। সে কান্না করে, আপনি ধমকে ওঠেন। তার পেটের আকারটি দেখুন। আপনি নিজে কতোটুকু খান? ওর খাবারটি হজম হতে দিন। দেখবেন শিশুটিই খাবারের জন্য আপনার পিছে ঘুরবে।

www.pathagar.com

এত্ত বইয়ের বোঝা বইতে পারি না
তবু পিঠে বইয়ের বোঝা নিত্য চাপায় মা
হঠাৎ যদি গাছের ডালে পাখির নাচন দেখি
টিচার ভাবেন আমি উদাসীন
জোড়াবেতের লকলকানো ছবি
দেখলে চোখে বুক করে চিনচিন

অতি অল্প বয়সে স্কুলে পাঠাবেন না

অতি অল্পবয়সে শিশুকে স্কুলে পাঠানো ঠিক নয়। শিশুবিশেষজ্ঞদের মতে, প্রথম বছরে শিশুর দৈহিক ও ঐচ্ছিক শক্তির বিকাশের পর, এক থেকে দুই আড়াই বছর পর্যন্ত শিশু তার আপন পরিবেষ্টনীর মাঝে বিভিন্ন বস্তু ও জীবজগতের সাথে মিশিয়ে নিজের অস্তিত্ব কল্পনা করতে থাকে। এই সময় শিশুরা স্বপ্ন বোনে। স্বপ্নে পরীর মতো আকাশে ভেসে বেড়ায়। শিশু নিজেকে

www.pathagar.com

খুব স্বাধীন ভাবতে থাকে। সময় হবার আগে বইয়ের বোঝা চাপিয়ে দিলে লেখাপড়ার প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলে শিশু। স্কুলভীতি ও অনিহা তাকে পেয়ে বসে। আমাদের দেশে প্রাক-স্কুলিং কার্যক্রমটি ক্রমশঃ দীর্ঘ হচ্ছে। তাকে প্লে-নার্সারি-কেজি—এইসব ক্লাসে তিন-চার বছর পার করতে হয়। তারপর আসে প্রথম শ্রেণি। এজন্য মায়েরা তিন বছরেই শিশুর ব্যাগ বইতে শুরু করে। এটা ঠিক নয়। তাকে সময় করে আপনি বর্ণমালা, রঙ, ফুল-পাতা-পাখি চিনিয়ে দিন। দেখবেন তিন বছরে স্কুলে যা শিখবে স্কুলে না গিয়েও আপনার কাছে তা-ই শিখছে। একেবারে ছোট সময়ে যে বইয়ের বোঝা শিশুটি বইছে তা বহন করা তার সাধ্যের বাইরে। এক্ষেত্রে স্কুলগুলো শিক্ষার পরিবর্তে বাণিজ্যের প্রতি দৃষ্টি দেয় বেশি। শহরে কয়েকটি রুম ভাড়া নিয়ে স্কুল নাম দিয়ে শুরু করে তাদের বাণিজ্যিক কার্যক্রম। রঙচটা আর বাহারি বিজ্ঞাপনে অভিভাবকদের দৃষ্টি আকর্ষণের চেষ্টায় অষ্টপ্রহরই তারা ব্যস্ত থাকে। ইউরোপ আমেরিকার বিখ্যাত শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের নামে নামকরণ করে চালু করে কিন্টারগার্টেন আর ইংলিশ মিডিয়াম স্কুল। আর তাদের ফাঁদে পা দিয়ে সন্তানের ভবিষ্যৎ স্বপ্নে বিভোর হয়ে কোমলমতি শিশুটির ভবিষ্যৎ নষ্ট করে বাবা-মা। তবে কিছু শিক্ষা প্রতিষ্ঠান আছে যারা শিশুদের খুব বেশি চাপ না দিয়ে যত্নে গড়ে শিশুদের। স্কুলের পরিবেশ ও ক্লাস পরিচালনা সুন্দর। পিআইবির তথ্য মতে দেশে ৩০ হাজারেরও বেশি কিন্ডারগার্টেন স্কুল রয়েছে। এর মধ্যে শুধু ঢাকাতেই রয়েছে ১৫ থেকে ১৭ হাজার। এক্ষেত্রে সরকারি নীতিমালা ও অভিভাবকদের সচেতনতা আরো বাড়ানো দরকার।

www.pathagar.com

আপু দেখো কেমন চোখে আমার দিকে তাকায়
ভাঙছি বলে পুতুলটা তার আমি
কথা দিলাম মাগো তোমার কাছে
পুতুল কিনে দেবো তাকে লক্ষ টাকা দামি

কমপেয়ার করবেন না

শিশুর সবচেয়ে বেশি সর্বনাশ হয় কমপেয়ার করার কারণে। 'ও পারলে তুমি পারবে না কেনো? ও ফার্স্ট হলে তুমি পারছো না কেনো? তোমাকে কি কম খেতে দেই।' এতে করে শিশুটির ভিতর হীনমন্যতা তৈরি হয়। সবকিছুতেই একটা ভয় ঢুকে যায়। তার ভিতর একটাই গুঞ্জরণ আমাকে দিয়ে কিছুই হবে না। শিশুটি যা করতে স্বচ্ছন্দ বোধ করে আপনি তাকে তাই করতে দিন। একই কাজ বারবার করতে দিন। দেখবেন সে আনন্দ পাবে, আগ্রহী হবে।

www.pathagar.com

তার কাজের প্রসংশা করুন। প্লাস দিন। সে উৎফুল্ল হবে। শিশুটি মনে করতে শিখবে আমিও পারবো। শিশুর স্বভাব চরিত্রের ভালো দিকগুলো খুঁজে বের করে তার প্রশংসা করুন। তিরস্কার কিংবা মারধর করা উচিৎ নয়। শারীরিক শাস্তি শিশুর জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর। এতে শিশু অসহিষ্ণু হয়ে পড়ে। শাস্তি পাওয়ার আশঙ্কায় সর্বদা সে শঙ্কিত থাকে। তাকে শঙ্কিত নয় বরং হাসিখুশি রাখতে চেষ্টা করুন। সমালোচনা একটি বিপদজনক স্ফূলিঙ্গ। বেনজামিন ফ্রাঙ্কলিন ছেলেবেলায় সরল ছিলেন। পরে ফ্রান্সে আমেরিকার রাষ্ট্রদূত হয়েছিলেন। তাকে জিজ্ঞেস করা হলো তার এই সাফল্যের চাবিকাঠি কী। তিনি বলেছিলেন, 'আমি স্থির করেছিলাম কাউকে নিন্দা করবো না, কেবল অন্যদের গুণের কথাই বলবো।' আপনিও গুণের কথাই বলুন। গাইতে চাইলে হাততালি দিন। আঁকতে চাইলে উৎসাহ দিন। যদি বলেন এটা কোনো গান হলো, এটা কি ছাগল এঁকেছো, না ভেড়া? তবে তার মাথা বিগড়ে যাবে। হয়তো আর কখনো রঙ-পেন্সিল হাতে নিবে না।

www.pathagar.com

আমি নাকি চাচুর মতো এই বয়সেই দেবো বিসিএস
নাকি দেবো ভাইভা ফুপির মতো
কোচিং ক্লাসের নানান নোটে এত্ত পড়া পড়ে
চোখ ব্যথা হয় বলবো কতো কতো

বাড়তি বোঝা চাপাবেন না

শিশুর প্রতি বাড়তি বোঝা চাপাবেন না। অনেক সময় বয়স হওয়ার আগেই স্কুলে ভর্তি করানো হয় শিশুটিকে। তার ঘুম কেড়ে নেয়া হয়। স্বপ্ন কেড়ে নেয়া হয়। তার স্বাধীনতাকে বন্দি করা হয়। সতেজ মস্তিষ্কের জন্য শিশুর ঘুম খুবই প্রয়োজন। নিউইয়র্কের সিমন ও মুনস্টার সূত্র মতে ২ বছর বয়সী শিশুর জন্য দৈনিক ১৩ ঘণ্টা, ৩ বছরের শিশুর জন্য ১২ ঘন্টা, ৮ বছরের শিশুর জন্য ১১ ঘন্টা, ১ বছরের শিশুর জন্য ৯ ঘন্টা ৪৫ মিনিট ঘুমের

www.pathagar.com

দরকার। ৪ বছর বয়স হলে দিনে না ঘুমালেও শিশুর কোনো সমস্যা হবে না। শিশুটির ধারণ ক্ষমতার বাইরে কখনো কখনো আমরা তাকে পড়তে ও লিখতে বলি। এতে পড়াশোনার প্রতি তার আগ্রহ থাকে না। পরীক্ষার আতঙ্ক শিশুর চাইতে বাবা-মার বেশি। এ ব্যাপারে সরকারের পাশাপাশি শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলোকে আরো বেশি দায়িত্বশীল হওয়া দরকার। ক্লাসটেস্ট, সাপ্তাহিক পরীক্ষা, মাসিক পরীক্ষা, সিমেস্টার, অর্ধবার্ষিক, বার্ষিক মিলিয়ে সারাটি বছর তাকে পরীক্ষার উপর থাকতে হয়। এর সাথে আছে কোচিং ও হাউজ টিউটরের পরীক্ষা। বাবা-মারগুলো যোগ করলে শিশুটির অবস্থা কীরূপ দাঁড়ায়? এই শিশুটির আর নিজের সময় বলে কিছু থাকে না। বেড়ানোর সময় আর তার হয়ে ওঠে না। পরীক্ষার মেদ আর চাপ কমানো প্রয়োজন। একটি শিশুর সাধ্যের অতিরিক্ত বোঝা চাপালে তার অবস্থা হয় সেই ঘোড়াটির মতো যে অতিরিক্ত মাল টানার কারণে এক সময় উল্টে পড়ে মারা যায়।

অতিরিক্ত ভার বইতে গিয়ে শিশুর ক্লান্তি আসে। তার কর্মক্ষমতা কমে আসে। বাড়িতি বোঝা বইতে গিয়ে শিশু তিন ধরনের ক্লান্তিতে ভোগতে পারে। শারীরিক ক্লান্তি Phisical Fatigue, মানসিক ক্লান্তি Mental Fatigue ও বস্তুমূলক ক্লান্তি Material Fatigue।

www.pathagar.com

দলবলে সব চলবো সবাই খেলবো মিলে মিশে
এগিয়ে যাবো দেখলে বিপদ জাত ভেদাভেদ কী সে

শিশু আগামীর নেতা নয় বর্তমানের

আমরা শিশুদেরকে ভবিষ্যতের কর্ণধার, আগামীর নেতা মনে করি। একদম ভুল। শিশুরা আগামীর নেতা নয়, বর্তমানের নেতা। নেতৃতের যোগ্যতা শিশুদের ভিতর শৈশবেই ফুটে ওঠে। চার-পাঁচ বছর বয়সের চার-পাঁচ জন শিশুকে একসাথে ছেঁড়ে দিলেই দেখা যাবে তাদের মধ্যে নেতৃত্বের প্রতিযোগিতা শুরু হয়ে গেছে। তাদের নেতৃত্বের লড়াইটাকে দুরন্তপনা মনে করবেন না। যোগ্যতা মনে করুন। লিডারশীপ গেমের ভিতর দিয়ে তারা

www.pathagar.com

অনেক সমস্যা সমাধানের পদ্ধতি নিয়ে কাজ করে। সেগুলো সমাধানও করে। বিখ্যাত বীর নেপোলিয়ন বোনাপার্ট ছোটবেলাতেই স্বপ্ন দেখেছেন একজন সৈনিক হবার। মার্টিন লুথার কিং, নেলসন ম্যান্ডেলা কালো মানুষের প্রতিনিধি হিসেবে শান্তিবাদী মানুষের নেতা হিসেবে প্রশংসিত। শৈশবেই তাদের নেতৃত্বের গুণাবলী ফুটে উঠেছে। ছোটবেলা থেকেই হো চি মিন ফরাসি ঔপনিবেশিকদের তাড়েয়ে স্বদেশবাসীকে মুক্ত করার সংকল্প করেন। অথচ তার বাবা ছিলেন একজন দরিদ্র কৃষক। বাবার সাথে তাকেও মাঠে কাজ করতে হতো। এই লোকটিই ভিয়েতনামের স্বাধীনতা সংগ্রামে নেতৃত্ব দেন।

শিশুর নেতৃত্বকে পাকামো মনে করবেন না, গুণ মনে করুন। শিশুদের নেতৃত্বের বিকাশে তাদেরকে দায়িত্ব দিতে হবে। নেতৃত্বের বিকাশে স্কাউট, গার্লস গাইড বিরাট ভূমিকা পালন করে। জাম্বুরি বা ক্যাম্পের ভিতর তারা নেতৃত্বের দক্ষতা প্রমাণ করতে পারে। দলগত কাজে আগ্রহ ও উৎসাহ বৃদ্ধি পায় শিশুদের।

www.pathagar.com

বিজয়ের গানে সুর ঝংকারে নেচে ওঠে সব প্রাণ
কোরাস কাঁপনে নতুন কবিতা, মন করে আনচান
বিজয়ের বাঁশি অন্যরকম, শিহরণে লাগে কাঁপন
নতুন শব্দে চিত্রকল্পে মনে হয় কতো আপন

শিশুকে জ্ঞান দিবেন না

কার্লাইল বলেছিলেন, 'একজন মহান ব্যক্তির মহত্ব বুঝা যায় ছোট ব্যক্তিদের

www.pathagar.com

সাথে তার ব্যবহার দেখে।' এটা কোরো না, ওটা কোরো না; এখানে যেয়ো না, ওখানে যেয়ো না—ইত্যাদি ইত্যাদি...; এতোসব জ্ঞান শিশুকে দেবার প্রয়োজন নেই। আপনি কোথায় যান, কি করেন শিশু তা বুঝতে পারে। শিশুরা সবচেয়ে জ্ঞানী। বেশি জ্ঞান দিলে একদিন সেও আপনাকে জ্ঞান দিতে শুরু করবে। মুখে মুখে তর্ক করা শিখবে।

তিন বছরের একটি শিশু অনর্গল কথা বলতে পারে। নির্ভুল। কারক, সমাস, বিভক্তি না জেনেও তারা এর সঠিক ব্যবহার করতে পারে। একটি শিশু তিন বছরে মান অভিমানের প্রকাশ করতে পারে। কে তাকে শেখালো? সে শুনে শুনে শিখে ফেলেছে। আপনি ভালো কথা বলুন, আপনার শিশুও বলবে। বেশি উপদেশ শিশুরা পছন্দ করে না। শিশুরা অনুকরণপ্রিয়। যা দেখে তাই করতে চায়, নতুন নতুন শব্দ তারা শুনে শুনে শিখে ফেলে। তাদের মনের আঙ্গিনাটা বড় হতে দিন। শিশুকে তার মতো করে বুঝতে দিন। বুঝিয়ে দিন। শিশু কোনো কিছু জানতে চাইলে আপনি উত্তরটা না দিয়ে তার কাছেই জানতে চান। দেখবেন সে ভেবেচিন্তে অনেক কথা বলছে। এবার তার কথার সাথে আপনার কথা যোগ করুন। তাকে ক্লু (clue) দিন আর বলতে বলুন। এতে তার আগ্রহ বাড়বে। ২ থেকে ৫ বছর পর্যন্ত শিশুদের প্রশ্ন করা, জানার কৌতূহল বেশি। মাইক্রোফোনটি তার হাতে দিন, দেখবেন কতো চমৎকার কথা সে নিজ থেকে বলবে, আর আপনি অবাক বিস্ময়ে তার দিকে তাকিয়ে থাকবেন।

www.pathagar.com

মাগো তুমি এমন করে কেনো বলো তাকাও
কিড়মিড়িয়ে আমার দিকে দুচোখ কেনো পাকাও?

বাজে শব্দ ও বাজে আচরণ করবেন না

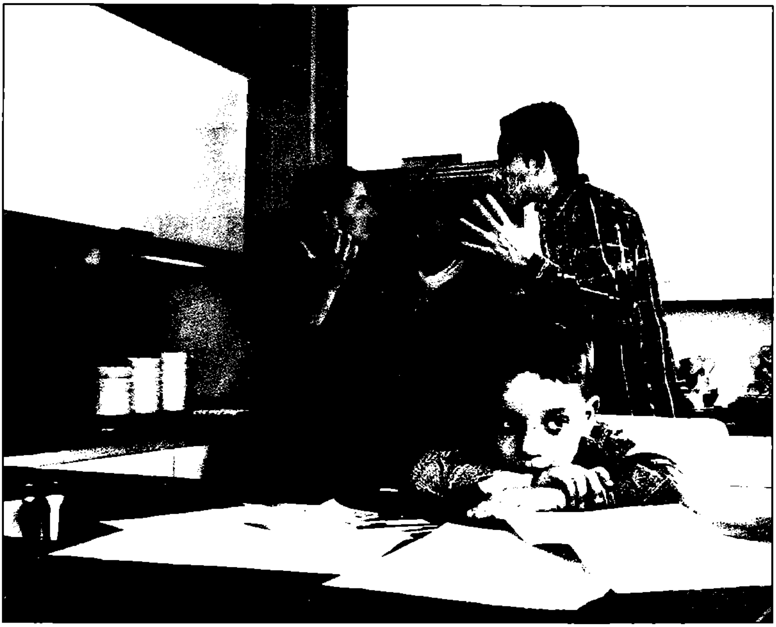
বাজে শব্দ বা বাজে আচরণ শিশুর সামনে করবেন না। আপনি শিশুর সামনে বাজে শব্দ ব্যবহার করলে শিশুও সেটা রিপিট করবে। শিশুরা সবকিছু সহজে অনুকরণ করে। তারা উচিৎ অনুচিৎ বোঝে না। মা-বাবা যেটা করে সে-ও সেটা করতে চেষ্টা করে। বাবা-মাকে শিশুরা আইডল মনে করে। আমার পরিচিত এক মহিলা হাজবেন্ড এর সাথে ঝগড়া করে তাকে 'শুওরের বাচ্চা' বলে গালি দিয়েছে সন্তানের সামনে। শিশুটি স্তব্ধ হয়ে গেছে। কদিন পর সে মাকে জিজ্ঞেস করছে—মা, শুওরের বাচ্চা কি? মা প্রসঙ্গ অন্যদিকে ঘুরিয়ে

www.pathagar.com

নিচ্ছেন। শিশুটি পরদিন আবার একই কথা মাকে জিজ্ঞেস করছে।

কারো সাথে তুলনা করা, পড়াশোনা ভালোভাবে না করা, সবার সামনে ছোট করা, বকাঝকার কারণে একটি ক্রোধ শিশুর মনে জমা হয়। ঘরে এসে চুপচাপ হয়ে যায়। কখনো প্রিয়জন বিশেষ করে নানা-নানি, দাদা-দাদি, চাচা-মামা যারা শিশুটিকে আদর করে, তাদেরকে কাছে পেলে তার ক্রোধের বহিঃপ্রকাশ করে। এতে মা-বাবার সাথে শিশুর সম্পর্ক নষ্ট হয়। রাগকে সংবরণ করুন। পারিবারিক ঝগড়া মনোমালিন্য নিজেদের মধ্যে সীমাবদ্ধ রাখুন। শিশুদের দিকে ছড়িয়ে দেবেন না। তাতে সংক্রমিত হবে পরিবার। আক্রান্ত হবে সমাজও। আপনার একটি কথা শিশুর মনের মানচিত্রকে টুকরো টুকরো করে দিতে পারে। পরিবারের মধ্যে চিৎকার চেচামেচি থাকলে এগুলো শিশুদের মধ্যেও ছড়িয়ে পড়ে। শিশুরা উশৃঙ্খল হয়ে ওঠে। শিশুদের স্বার্থেই উচু স্বরে কথা বলবেন না। ঝগড়া-বিবাদতো নয়ই। সেক্সপিয়ার বলেছেন, 'কোনো জিনিসই খারাপ নয়, কেবল চিন্তাটাই ভালো বা খারাপের সৃষ্টি করে।' আপনি ভালো চিন্তা সুন্দর আচরন করুন। আপনার শিশুও তা শিখবে।

www.pathagar.com



তুমি যদি ঝগড়া করো মায়ের সাথে সকাল বিকাল রাতে
আমরা তবে কোথায় যাবো, ভাত খাবো কার হাতে

শিশুর সামনে কারো সমালোচনা, পরচর্চা করবেন না

শিশুর সামনে কারো সমালোচনা করলে শিশু আড়ালে তা রপ্ত করবে। সমালোচনা সংক্রমক ব্যাধির মতো, দ্রুত ছড়ায়। পরচর্চার কারণে সম্পর্ক নষ্ট হয়, পরিবারে অশান্তি ডেকে আনে। কনফুসিয়াস বলেছিলেন, 'প্রতিবেশীর ছাদে তুষার জমেছে তা সমালোচনা না করে নিজের দরজায় কাদা জমেছে সেটা খেয়াল করুন।' মায়েরা বিশেষ করে স্কুলের বিরতিতে ছোট ছোট দলে গল্প করে। গল্প করার ফাঁকে যাদেরকে পছন্দ করেন না, তাদের সমালোচনায়

www.pathagar.com

জোটবদ্ধ হয়ে যান। পারিবারিক নানা স্পর্শকাতর ও গোপন বিষয়ও শিশুদের সামনে উঠে আসে। এই ধরনের আড্ডাগুলো একটা মিনি টকশোর মতো চলতে থাকে। এইসব আলোচনাগুলো আচারের মতোই স্বাদু। শিশুরা এসব শুনে হয়তো যার সমালোচনা করছেন তার কাছেই অকপটে বলে দিচ্ছে। এতে করে পারিবারিক ও সামাজিক সম্পর্কের অবনতি হয়। আর শিশুরাও অন্যের সমালোচনা, পরচর্চা রপ্ত করে। যার সমালোচনা করছেন তিনি যদি শিশুটির সামনে আপনাকে জিজ্ঞেস করে আর আপনি তা স্বীকার না করেন তখন হয় শিশুটি মিথ্যাবাদী হবে, নয়তো আপনি। মেয়েদের ক্ষেত্রে অন্যের সমালোচনা করার প্রবণতাটি বেশি দেখা যায়। আপনি একবার চিন্তা করুন সবাই আপনাকে এতো ভালোবাসে, সম্মান করে; তার কারণ কি? আপনার ভালো গুণগুলো বাড়িয়ে দিন, আর দোষগুলো ছেটে ফেলুন। দেখবেন আপনার শিশুও আপনার মতোই হবে।

www.pathagar.com

মাগো তুমি এমন করে কেন বলো তাকাও
কিড়মিড়িয়ে আমার পানে দুচোখ কেন পাকাও?

বকা দেবেন না, গালমন্দ করবেন না

শিশুকে অযথা বকা দেবেন না। গালমন্দ করবেন না। বেশি বকাঝকা করলে বখে যেতে পারে আদরের সন্তানটি। পরীক্ষার নম্বর কম পেলে কিংবা কোনো প্রশ্নের উত্তর দিতে না পারলে আপনি তাকে বকাঝকা করলেন। ফল কি হলো? শিশুটির মন খারাপ হলো। কদিন আর পাঠে মন দিতে পারবে না শিশুটি। আর যদি গালমন্দ করার পরের দিন পরীক্ষা থাকে? তবে সে পরীক্ষাটিও তার খারাপ হবে। তাকে সাহস দিন। উৎসাহ দিন। দেখবেন আর আত্মবিশ্বাস বেড়ে যাবে। কেনো পারলো তা জানতে চেষ্টা করুন। বুঝতে চেষ্টা করুন। সমাধানের কৌশল নির্ধারণ করুন। তার কাছেই জানতে চান কী করা দরকার। দেখবেন নিত্যনতুন কৌশল আপনার শিশুই আপনাকে বাৎলে দেবে। আপনি তার কৌশল দিয়েই তাকে লক্ষ্যে পৌঁছতে সহায়তা

www.pathagar.com

করতে পারবেন।

একটি অমনোযোগী শিশুকেও প্রেষণা বা মটিভেশনের সাহায্যে মনোযোগী করা যায়। মনোবিজ্ঞানী Dalton E. Mcfarland এর মতে, 'প্রেষণা হলো এমন একটি প্রক্রিয়া যা মানুষের প্রবল ইচ্ছা, বিশেষ প্রচেষ্টা, অভিলাষ, উচ্চাকাঙ্খা, উদ্যম বা চাহিদা; তার আচরণ পরিচালনা ও নিয়ন্ত্রণ ব্যাখ্যা করে।'

আমরা অনেক সময় পারিপার্শ্বিক অবস্থা না দেখে শিশুকে গালমন্দ করতে থাকি। বাড়ির কাজের লোকের সামনে শিশুকে বকাঝকা করলে শিশুও তাদেরকে বকাঝকা, মারধর করতে শিখবে। অন্যায় করলে বুঝিয়ে দিন, সঠিক কাজ কোনটি সেটা ধরিয়ে দিন। দেখবেন দিন দিন সে অভ্যস্ত হয়ে উঠবে।

www.pathagar.com

ভুল করাকে দোষ বলো না শুধরে যদি দাও
সেই ভুলটা করবো না আর শপথ এবার নাও

ভুল আর দোষ এক কথা নয়

আমরাও মাঝে মাঝে ভুল করি। চাকরিতে ভুল করি, ব্যবসায় ভুল করি, চলার পথে হাজারটা ভুল আমরা করি। একবার চোখ বুজে চিন্তা করুন তো। আপনি আর কী করতে পারতেন? কী হতে পারতেন? দেখবেন হাজারটা ভুল জীবনে করে এসেছেন। সেই ভুলের বোঝা বয়ে চলেছেন আজও। হাজারটা দোষ চলার পথে করে এসেছেন। আজও করছেন। ভুলটাকে শোধরাতে হয় আর দোষটাকে স্বীকার করতে হয়। দোষ স্বীকার করলে কেউ ছোট হয়ে যায় না। ভুলটাকে শুধরে নিলে চলার পথ সুন্দর হয়, মসৃন হয়।
যে ভুলের মাশুল আপনি আজও গুনছেন, আপনি চাইবেন না আপনার সন্তানও সেই ভুল করুক। শিশুরা তাদের ভুলটাকে বুঝতে পারে না। আপনি তাকে কাছে টেনে ভুলটা ধরিয়ে দিন, সে শুধরে নিতে পারবে। অযথা দোষ

www.pathagar.com

দেবেন না। দোষ ধরা বা দোষ খোঁজাও আপনার কাজ নয়।

আমরা অনেক সময় ভুল আর দোষকে একাকার করে ফেলি। আপনার শিশু কোথায় ভুল করলো তা বন্ধুর মন নিয়ে জানতে চান। দোষটা কী করলো, কেনো করলো তা কৌশলে জেনে নিন। দেখবেন আপনার শিশুটি কিছুই লুকাবে না। আপনি সংশোধনের পথ বলে দিন। সে আর ভুল করবে না। আবার করলেও নিজে নিজেই হয়তো শুধরে নিতে পারবে। তার আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে দিন।

একটি ভুলের চার্ট তাকে করতে বলুন। কী ধরনের ভুল আপনার শিশু করছে। তা একটা ডায়রিতে লিখতে বলুন। ভুলগুলো আস্তে আস্তে কমাতে বলুন। সুন্দর করে বুঝিয়ে বলুন, আপনি সাহায্য করেন, দেখবেন সেও পারবে, শিশু সম্পর্কে আপনার নেতিবাচক মনোভাব করুন। আপনি যদি বারবার তাকে বলেন, 'তোকে দিয়ে কিচ্ছু হবে না।' তবে শিশুটি মনোবল হারিয়ে ফেলবে। আপনি তার মনোবল ও আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে তুলুন, দেখবেন তার সাহস বেড়ে যাবে।

www.pathagar.com

খেলনা গাড়ি আর নেবো না দাও কিনে রেলগাড়ি
রেলে চড়ে নানুর বাড়ি যাবো তাড়াতাড়ি।
আজকে রাখো সওদাপাতি চাল ডাল সব কেনা
তাহলে রেলগাড়ি কেনায় হবে না আর দেনা

সকল বায়না পূরণ করতে নেই

বায়না ধরা শিশুদের একটি নিত্য স্বভাব। এটা চাই ওটা চাই। চাওয়ার শেষ নেই। কোনো কিছু কিনতে গেলে আর পছন্দ করতে পারে না। একটি খেলনা কিনতে গেলে হাজারটা কেনার বায়না ধরবে। একটি পোশাক কিনতে গেলে আরো কয়েকটি নেবার জন্য কান্নাকাটি করবে। তাছাড়া কোনো বন্ধুর নতুন ব্যাগ দেখলে তারটা নতুন থাকলেও আরেকটা চাইবে। প্রতিবেশি বন্ধুর নতুন সাইকেল দেখলে ওর মতো কিংবা ওর চাইতে আরো ভালো একটা চাই তার। কাছের নিকটজন বেড়াতে আসলে তাদের কাছেও

www.pathagar.com

বায়না ধরতে পারে—এটা কিনে দাও, ওটা কিনে দাও। এ ছাড়াও নিত্যদিত্যের কিছু চাওয়া-পাওয়া আছে শিশুদের। যেমন—চকলেট, আইসক্রিম, ললিপপ, আচার, জুস, চানাচুর, বার্গার, পিৎজা, পুরী, সমুচা, মোগলাই, নান-কাবাব-গ্রিল ইত্যাদি। এসব খাবার শিশুদের স্বাস্থ্যসম্মত নয়। ঘরের তৈরি খাবারই শিশুস্বাস্থ্যের জন্য প্রয়োজন। তবুও শিশুর কান্নাকাটির কারণে অনেক বাবা-মা এগুলো কিনে দেয়াটাকে অভ্যাসে পরিণত করে নেয়। প্রতিদিনের বায়না করাটাকে কমিয়ে দিন। শিশুকে বোঝাতে হবে, কনভেন্স করতে হবে। আর উৎসব আয়োজনের চাওয়াটা সাধ্যের মধ্যে রেখে শিশুকে দিতে চেষ্টা করুন। অনেক বাবা-মাকে দেখি শপিংএ গিয়ে বাচ্চাকে মারধর করতে, বকা দিতে। এটা রীতিমতো শিশুকে অপমান করার শামিল। তাকে বুঝিয়ে বলুন, দেখবেন সে মেনে যাবে।

কনজ্যুমারস এসোসিয়েশন অব বাংলাদেশ (ক্যাব) এর তথ্য জড়িপে দেখা গেছে বাজরে প্রক্রিয়াজাত খাবার ও পানীয়'র শতকরা ৯৭ ভাগই ভেজাল। এছাড়া ৯৫ ভাগ ফল ও মাছ-মাংস, শাক-সবজিতে মেশানো হচ্ছে ফরমালিন ও ক্যালসিয়াম কার্বাইডের মতো বিষ। শিশুখাদ্যে ভেজালের পরিমাণটাও কম নয়। এসব খেয়ে শিশুর কিডনি ড্যামেজ, চোখের ও ফুসফুসের সমস্যা তৈরি হচ্ছে। জনস্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট (আইপিএইচ) পরিচালিত এক জরিপে দেখা যায় ঢাকা শহরের ৯৬ ভাগ মিষ্টি, ২৪ ভাগ বিস্কুট, ৮৩ ভাগ মসলা, ৫৯ ভাগ ব্রেড ও আইসক্রিম, ৫৮ ভাগ গুড়োদুধ, ৬৪ ভাগ পানীয় ভেজাল এবং এগুলোর মেয়াদ উত্তীর্ণের তারিখ লেখা নেই। বিএসটিআই এর মতে বাজারের খাদ্যদ্রব্যের ৫০ থেকে ৬০ ভাগ ভেজাল মিশ্রিত ও সঠিক মানের নয়। শিশুখাদ্যে ভেজালের মাত্রা আরো বেশি। অথচ জাতিসংঘ ঘোষিত ক্রেতা-ভোক্তার ৮টি অধিকার রয়েছে।

- নিরাপদ পণ্য ও সেবা পাওয়ার অধিকার
- পণ্যের উপাদান ও ব্যবহারবিধি জানার অধিকার
- পণ্যের ব্যবহারজনিত পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া জানার অধিকার
- পণ্যের ব্যবহারজনিত ক্ষতিপূরণ পাওয়ার অধিকার
- অভিযোগ করার অধিকার
- প্রতিনিধিত্ব করার অধিকার

www.pathagar.com

- ক্রেতা-ভোক্তা হিসেবে অধিকার ও দায়িত্ব সম্পর্কে শিক্ষা পাওয়ার অধিকার ও
- ন্যায্যমূল্যে সঠিকা পণ্য ও সেবা পাওয়ার অধিকার।

আমরা এই অধিকারের কতোটুকু ভোগ করছি?

ভেজালবিরোধী আন্দোলন মাঝে মাঝেই হয়। কিছু ফলমূল, শাক-সবজি, খাবারের দোকান, বিস্কুট-জুস-শিশুখাদ্যের কারখানায় অভিযান চালানো হয়। ভ্রাম্যমাণ আদালত জরিমানা করে। এরপর আবার আগের অবস্থানে ফিরে যাই আমরা। আমাদের সচেতনতাই পারে এ অবস্থা থেকে মুক্তি দিতে। শিশুর স্বাস্থ্যের কথা বিবেচনা করে মুখরোচক এ জাতীয় ক্ষতিকর খাবার আমরা যদি কেনা কমিয়ে দেই তবে হয়তো ভালো খাবার শিশুরা পাবে। আইনের প্রয়োগও বাড়ানো দরকার।

www.pathagar.com

মাগো

আমি তোমার ডানপিঠে এক ছেলে

শুধুই এলেবেলে

ছুটে চলি বন্যকিশোর

মাঠকে ঠেলে ঠেলে

পাই না কোথাও সুখ

দেখে তোমার মুখ

চাঁদনি রাতে তারার সাথে করি ছুটোছুটি

তোমার বুকে স্বপ্ন হয়ে করি লুটোপুটি

শিশুর অতিরিক্ত চঞ্চলতা ভালো নয়

শিশুরা সাধারণত চঞ্চল প্রকৃতির হয়। তবে কিছু শিশু আছে একেবারেই

www.pathagar.com

চুপচাপ থাকতে পছন্দ করে। মাঝে মাঝে এমন কিছু শিশুর সাক্ষাৎ পাওয়া যায় যারা এটা ধরবে, ওটা ছিঁড়বে, একে চিমটি দেবে ওকে মারবে। ঘরের জিনিসপত্র ভাঙচুর করে একাকার করে ফেলে। শিশুদের এই অস্বাভাবিক চঞ্চলতা ভালো নয়। মনোবিজ্ঞানীদের মতে, শিশুদের অস্বাভাবিক চঞ্চলতা এক ধরনের আচরণগত সমস্যা। যার নাম Hyperkinetic Disorder আর আমেরিকায় এটাকে বলা হয় Attention Deficit Hyperkinetic Disorder.

যারা শিশুদের সব আবদার মিটিয়ে থাকেন সেই সব শিশুরা এই ধরণের রোগের শিকার হয় বেশি। জাঙ্কফুডের কারণে এই রোগ হতে পারে। মাত্রাতিরিক্ত টেলিভিশন দেখা ও কম্পিউটার আসক্তিও এই রোগের কারণ। শিশুদের সকল চাহিদা পূরণ করলে তারা আরো সাহসী হয়ে ওঠে ও তাদের চাহিদা বেড়ে যায়। এক পর্যায়ে তার চাওয়া পূরণ করতে না পারলে তার ভিতর জেদ তৈরি হয় এবং Hyperkinetic Disorder এ পতিত হয় শিশু। এক্ষেত্রে বাবা মাকে তাকে বুঝানো সাহচর্য দান ও মনোচিকিৎসকের সাহায্য নেয়া দরকার।

www.pathagar.com

চারপাশে চিৎকার চেচামেচি ঘরে
শোরগোলে মাথাটাও ঝিমঝিম করে

সংসারের সমস্যা, টানাটানি শিশুদের সামনে প্রকাশ করতে নেই

আপনার সংসারে অভাব লেগে আছে। স্বামী নানা সমস্যায় জর্জরিত। ব্যবসায় লোকসান হচ্ছে। পরিবারের কারো বড় রকমের অসুখ-বিসুখ, আইনী জটিলতায় ভুগছে আপনার পরিবার। হাজার সমস্যা পার করছেন আপনি। যতো সমস্যাই থাকুক শিশুকে কিছুতেই তা বুঝতে দিবেন না। যদি সে টের পায় তবে দেখবেন তার কোনো কাজে মন বসছে না। পরিবারের সমস্যাগুলো নিয়ে সে অস্থির। সেই সমস্যাগুলো সমাধানের চেষ্টা করতে থাকবে সে। একবারও বুঝতে চাইবে না যে এসব সমস্যার সমাধান তাকে দিয়ে হবে না। নিজে নিজে সিদ্ধান্ত নিয়ে নিবে যে পরিবারের প্রয়োজনে তাকে ঝাঁপিয়ে পড়তে হবে। এই সমস্যার সমাধান তাকে ছাড়া হবে না। আপনাকে কোনো কিছু বুঝতে না দিয়ে আরো নতুন সমস্যা তৈরি করে ফেলবে শিশুটি।

সেজন্য যথাসম্ভব সংসারের সমস্যার কথা, টানাটানির কথা শিশুকে বুঝতে দিবেন না।

www.pathagar.com

ঝগড়া বিবাদ পরিবারে অশান্তিকে টেনেই কেবল আনে
একটু ভাবো, ঝগড়া করার কী আছে ভাই মানে

পারিবারিক কলহ ও শিশু নির্যাতন

স্বামী-স্ত্রীর মনোমালিন্য, যৌতুক, জায়গা সম্পত্তি নিয়ে পরিবারের সদস্যদের মধ্যে ঝগড়া-ঝাটি, মারামারি, মামলা মোকদ্দমায় শিশুরদেরকেও জড়ানো হয়। কলহের কারণে তালাক হলে শিশুটিকে তার দুঃসহ কষ্টের বোঝা টানতে হয় কখনো সৎমায়ের সাথে আবার কখনো সৎবাবার সাথে। কিন্তু তারা কেউই সঠিক আদর স্নেহ দিয়ে শিশুটিকে বড় করেন না। সুশিক্ষায় শিক্ষিত করেন না। শিশুটি অবহেলা, নির্যাতন আর মানসিক কষ্টের ভিতর দিয়ে বড় হতে থাকে। মায়ের অন্যত্র বিয়ে হলে পিতৃপরিচয় নিয়ে চলে নানা বিপত্তি। বড় হলে শিশুটি তার পিতৃপরিচয় নিয়ে সমাজে নিগ্রহের শিকার

www.pathagar.com

হয়। তালাকপ্রাপ্তা নারীর ক্ষেত্রে শিশুটি তার মাতুল পরিবারে উচ্ছিষ্টের মতো বেড়ে ওঠে। মামাতো ভাইবোনদের সাথে বৈষম্যের শিকার হতে হয় তাকে। নানা নানি বেঁচে থাকলে যতোটা আদর স্নেহ পায় তাদের মৃত্যুর পর পোহাতে হয় নিদারুণ কষ্ট। বিত্তশালী স্বামীর মৃত্যুর পর তার সম্পত্তি নিয়ে চলে ভাইবোনদের সাথে সামাজিক ও আইনি লড়াই। খোরপোষ নিয়ে মামলা-মোকদ্দমা তো নিত্যদিনের ঘটনা।

তাছাড়া স্ত্রীকে প্রহার, গালমন্দ, শারীরিক অত্যাচার যদি শিশুর সামনে করা হয় তবে শিশুটি ক্রমাগত গুটিয়ে যায়। সহিংস দৃশ্য দেখার কারণে একটি স্থায়ী ভীতি ও হিংস্র মনোভাব তার ভিতরও দানা বাঁধতে পারে। এর ফলে অনেক সময় দেখা যায় সন্তানসহ মা আত্মহত্যা করছেন। জবাই করে, বিষ পান করে বা করিয়ে, মাটিতে পুতে ফেলে, শিকল দিয়ে বেঁধে রেখে, ঘরে আটকে রেখে আগুনে পুড়িয়ে, এসিড দিয়ে ঝলসে নির্যাতন করা হয় মাকে। আর এর অনুঘটক হিসেবে ভূমিকা পালন করেন শ্বশুর-শাশুরী, দেবর-ননদ-জা, প্রতিবেশীরাও অনেক সময় আগুনে ঘি ঢেলে দেন। ঘটনা মামলায় গড়ালে অনেক সময় দেখা যায় দু'তিন বছরের শিশুকে নিয়ে মা জেল খাটছেন।

পরকীয়া এখন সামাজিক ব্যধি হিসেবে দেখা দিয়েছে। যার ফলে সুখি পরিবারেও সুনামির মতো নেমে এসেছে পারিবারিক বিপর্যয়।

অনেক সময় একটি শিশু বাবা-মা, চাচা-চাচি-ফুফু ও বাড়ির কাজের লোক দ্বারা নির্যাতিত হয়। সেসব শিশু গৃহকর্মীর কাছে থাকে, বিশেষ করে খাওয়া ও গোসলের সময় তারা শারীরিক নির্যাতনের শিকার হয়। খেতে না চাইলে, মর্জি করলে কিংবা গৃহকর্ত্রীর উপর প্রতিশোধ নিতে গৃহকর্মীর অত্যাচার চলে অবোধ শিশুটির উপর। এতিমখানায় যেসব শিশু বড় হয় তারা শারীরিক, মানসিক ও যৌন হয়রানির শিকার হয়। বিশেষজ্ঞদের মতে, পুরো সমাজের উঁচু থেকে নিচু পর্যন্ত সামাজিক কাঠামো ভেঙে যাওয়ার কারণেই পারিবারিক এই অশান্তি নেমে এসেছে।

এ থেকে পরিত্রাণ পেতে হলে পারিবারিক সম্প্রীতি, পারস্পরিক শ্রদ্ধা, সৌহার্দ্য ও ভালোবাসা, স্বামী-স্ত্রী একজন আরেকজনকে গুরুত্ব দেয়া ও সর্বোচ্চ ত্যাগের মানসিকতা থাকা প্রয়োজন।

www.pathagar.com

ছোট্ট গাছের ফুল ছিড়ো না পাতা
দিও না তার শাখা ধরে দোল
যদি তাকে যত্নে করো বড়ো
আলোয় ভরে ভাসবে মায়ের কোল

পরিচিতজনরাই শিশুর সাথে যৌন আচরণ করে

কাছের মানুষ শিশুর সাথে ঘনিষ্ট হতে চেষ্টা করে। এক্ষেত্রে বিপরীতি লিঙ্গের প্রতি তাদের আকর্ষণ বেশি দেখা যায়। স্পর্শ, চুম্বন, ঘর্ষণ প্রভৃতির মাধ্যমে শিশুর সাথে তাদের যৌন আচরণ প্রকাশ পায়। সাধারণত বেড়াতে আসা উঠতি বয়সী কিশোর কিশোরী কিংবা বয়স্ক দূর-সম্পর্কের আত্মীয়-স্বজন শিশুর সাথে এমন আচরণ করে থাকে। গৃহশিক্ষকও ছেলেশিশু কিংবা মেয়েশিশুর সাথে যৌন আচরণ করে। সেটা কোলে তুলে, আদর করার নামে চুম্বন ও ঘর্ষণের মাধ্যমে

www.pathagar.com

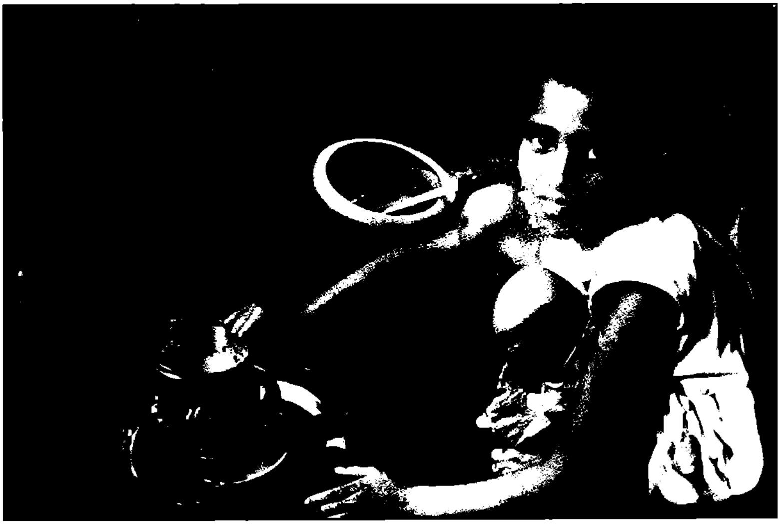
তাদের যৌন আচরণ প্রকাশ করে। একেবারে ছোট শিশুরা এটা বুঝতে পারে না। ছয় থেকে দশ বছর বয়সী শিশুরা এটাকে অপছন্দ করে। আর দশ বছরের বড় শিশুরা এ ধরনের আচরণে প্রতিবাদ করে। গৃহকর্মীরা গোসল করানোর সময় অযথাই শিশুর স্পর্শকাতর জায়গাগুলোতে বারবার দৃষ্টি ও স্পর্শ করে। তার দিকেও আকৃষ্ট করার চেষ্টা করে। ঘরে কেউ না থাকলে গৃহকর্মীরা নির্বিঘ্নে উঠতি বয়সী কিশোরদের সাথে যৌন আচরণের মধ্যেই সীমাবদ্ধ থাকে না, যৌনকর্মেও লিপ্ত হয়। এসব ক্ষেত্রে বাবা মাকে অধিক সতর্ক থাকতে হয়। এসব আচরণে শিশুরা একেবারে চুপচাপ হয়ে যায়, পড়াশোনায় অমনোযোগী হয়, অনিয়মিত ঘুম, আর স্কুলে যেতে অনীহা প্রকাশ করে।

স্কুল শিক্ষকদের মধ্যে আজকাল যৌন আচরণ ও হয়রানি প্রকট আকার ধারণ করেছে। পড়ানোর সময় যেসব শিশু দেখতে সুন্দর তাদের হাত ধরা, পিঠে হাত বুলানো, গাল ধরা, পড়া জিজ্ঞেস করার সময় ঘনিষ্ট হয়ে স্পর্শকাতর জায়গায় হাত দেয় তারা। কখনো শিশুর গালটি নিজের গালের সাথে মিশিয়ে এমন আচরণ করে যে মনে হয় তিনি শিশুটির খুব আপন। তবে শিশুরা আদর আর এরকম আচরণের পার্থক্য টের পায়। কিন্তু প্রতিবাদ করতে পারে না। অভিভাবকদের কাছে লজ্জায় তা প্রকাশও করে না। প্রাইভেট টিউটরদের নানা অপকর্মের কথা প্রায়শই পত্রিকায় প্রকাশিত হয়। লোকলজ্জার ভয়ে স্কুলশিশুদের আত্মহত্যার কাহিনিও কম নয়। কিন্তু পরিত্রাণের উপায় কী? শিক্ষকদের এই মানসিক বিকৃতির কারণে অন্যরা উৎসাহিত হচ্ছে বেশি। এজন্য শিক্ষকদেরই এগিয়ে আসবে হবে এর প্রতিরোধে।

স্কুলে যাওয়া আসার পথে বখাটে ছেলেদের ইভটিজিং, হাত ধরে টান দেয়া, মোবাইলে ছবি তোলা, ওড়না ধরে টানাটানি, জড়িয়ে ধরা ভিডিও ধারন ও ইন্টারনেট ও মোবাইলের মাধ্যমে ছড়িয়ে দেয়া ইত্যাদি কারণে অপমান সইতে না পেরে আত্মহত্যার মতো নির্মম পথটি বেছে নেয় ভিকটিম।

এ ধরনের আচরনে শিশুরা মনোবৈকল্যের শিকার হয় এবং ক্রমাগত গুটিয়ে যায়। বাবা মাকে শিশুর এই আচরণ গভীরভাবে বিশ্লেষণ ও শিশুর সাথে ঘনিষ্ঠ হয়ে তার সম্পর্কে সতর্ক হতে হবে। চাকরিজীবি বাবা মা হলে ছেলে শিশুর ক্ষেত্রে কিশোরী বা যুবতী গৃহকর্মী ঘরে না রাখাই নিরাপদ। মেয়ে শিশুর ক্ষেত্রে উঠতি বয়সী তরুণদের মেলামেশার ক্ষেত্রে বাইরে বেড়াতে যাবার ক্ষেত্রে সাবধানি হতে হবে।

www.pathagar.com



ইশকুলে যায় গাড়িতে খোকন মাস্টার আসে পড়াতে
জামা জুতা তার গোছাতে গোছাতে সময়টা থাকে গড়াতে
পড়াগুলো যদি গিলি আমি পাছে ভুলে কভু নিজ কাজ
চুলের মুঠিটা খামচে বসাও ছ্যাঁকা গুতা গালি লাজ

গৃহকর্মী শিশুটিও আপনার সন্তান হতে পারতো

সমাজের প্রান্তিক শিশুরাই গৃহকর্মে কাজ করতে আসে। দুমুঠো খাওয়ার জন্য বা দুটো পয়সার জন্য। যে পরিবার থেকে তারা আসে তাদের কথা একবার ভাবুন। সন্তান ছাড়া আপনি এক মুহূর্তও থাকতে পারেন না। সেই মায়ের কথা ভাবুন যে মায়ের বুকের ধন আপনার কাছে পাঠিয়ে দিয়েছে। আপনি যদি প্রান্তিক পরিবারের মেয়ে হতেন তবে আপনার শিশুটিও গৃহকর্মী হতে পারতো। ভাগ্যকে ধন্যবাদ দিন। খোদার শুকরিয়া আদায় করুন যে তিনি

www.pathagar.com

আপনাকে অনেক ভালো রেখেছেন। যে শিশুটি আপনার বাড়িতে গৃহকর্মের কাজ করছে তাকে নিজের সন্তান মনে করুন। একজন লেখক কয়েকদিন আগে আমার কাছে এসেছিলেন। আমি তাকে দুপুরের খাবারে দাওয়াত দিলাম। তিনি বললেন, 'আসার সময় আমার মেয়েটি বললো, বাবা দুপুর হয়ে গেছে খেয়েই যান।' আমি জানি তার বড় কোনো মেয়ে নেই। বললাম, 'বাবা মানে, আপনার তো বড় মেয়ে নেই।' তিনি বললেন, 'আমার কাজের মেয়েটি আমাকে বাবা বলে ডাকে।' আমি বিস্ময়ে হতবাক হয়ে চেয়ে রইলাম তার দিকে। জানতে চাইলাম তার রহস্যটা কী। তিনি বললেন, 'দেখুন, আমি তো একজন পুরুষ মানুষ। ফেরেস্তা নই। আমার বাসায় যে মেয়েরা থাকে তাদেরকে বাবা ডাকতে বলি। এতে তার প্রতি মেয়ের দৃষ্টি ও ভালোবাসা জন্মে। আর কোনো লালসা মনের মধ্যে তৈরি হয় না। তারও একটি শ্রদ্ধা আমার প্রতি জন্মে আর নির্ভরতা তৈরি হয়।' আমি অবাক দৃষ্টিতে তার দিকে তাকিয়ে রইলাম। আপনিও কি এমনটা ভাবতে পারেন না?

একটি গৃহকর্মী শিশু ঘুম থেকে ওঠে সবার আগে, ঘুমাতে যায় সবার পরে। অনেক সময় বাসি আর উচ্ছিষ্ট খাবার তার ভাগ্যে জোটে। কিচেনের এক কোণায় অথবা ডাইনিংএর নিচে হয় তার থাকার জায়গা। এরপরও চড়-থাপ্পর, কিল-ঘুষি, মারধর, দেয়াল বরাবর ধাক্কা দেয়া, জুতাপেটা, চুল ছেঁড়া, বেধরক পেটানো, কমোডে চুবানো, হাতুরি দিয়ে শরীরের বিভিন্ন স্থানে আঘাত করা, হাত-পায়ের আঙুল থেতলে দেয়া, ইস্ত্রি-সিগারেট-খুন্তির ছ্যাঁকাসহ নানান শারীরিক ও মানসিক শাস্তি তাকে পেতে হয়। তার হাহাকার আর কান্নার ধ্বনি দেয়াল ভেদ করে বাইরে যায় না। কোনো দাওয়াতে গেলে তাকে তালাবন্ধ করে যাই আমরা। স্বাভাবিক আলো বাতাস, আনন্দ থেকে তাকে বঞ্চিত করি। গ্রামের এই উচ্ছল শিশুটি বন্দি পাখির মতো ছটফট করে সারাক্ষণ। বাবা মা দুটি পয়সার ভিতর হারিয়ে ফেলে মায়া-মমতার ছবি। কখনো কখনো গৃহকর্তা, ঘরের প্রাপ্তবয়স্ক ছেলে বা অতিথির লালসার শিকার হতে হয় গৃহকর্মী শিশুটিকে। দিনের পর দিন পাশবিক নির্যাতন চলতে থাকে ছোট্ট দেহের উপর। মুখ বুজে এসব সইতে হয় তাকে। পরিত্রাণের পথ থাকে না তার।

বাংলাদেশ পরিসংখ্যান ব্যুরোর ২০০৬ সালের তথ্য অনুযায়ী দেশে গৃহশ্রমিকের সংখ্যা ৩ লাখ ৩১ হাজার। বাস্তবে এই সংখ্যা আরো অনেক

www.pathagar.com

বেশি। গৃহকর্মীদের সুরক্ষায় হাইকোর্ট ১০টি নির্দেশনা প্রদান করে। এগুলোর মধ্যে রয়েছে–

- ১২ বছর পর্যন্ত শিশুদের গৃহশ্রমসহ সব ধরনের শ্রম থেকে মুক্ত রাখা, যাতে তারা স্কুলে যেতে পারে
- ১৩ থেকে ১৮ বছর বয়সী গৃহশ্রমিকদের নিয়োগকারীকে শিক্ষা ও বৃত্তিমূলক প্রশিক্ষণ নিশ্চিত করা
- শিশুশ্রম নিরসন নীতিমালা ২০১০ এর বিধিবিধান বাস্তবায়ন করা
- গৃহ শ্রমিকদের উপর নির্যাতন সংক্রান্ত ঘটনা মনিটর করা এবং দুষিদের বিচারের আওতায় আনা
- গৃহকর্মীদের স্থানীয় পৌরসভা বা সিটি কর্পোরেশনে রেজিস্ট্রেশন করানো
- গৃহকর্মীদের অন্তত দুইমাসে একবার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানো
- সরকার গৃহশ্রমিকদের কর্মঘন্টা, বিশ্রাম, বিনোদন, বাড়ি যাওয়া, বেতন ইত্যাদি সুবিধা সংক্রান্ত আইন কানুন জোরদার করবে

শ্রম ও কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয় ২০০৯ সালে 'গৃহকর্মী সুরক্ষা ও কল্যাণ নীতিমালা'র খশড়া চূড়ান্ত করে। আইন আর নীতিমালা করলে কী হবে যদি আমাদের শুভবোধ জাগ্রহ না হয়।

আপনার একটু মমতা, একটু ভালোবাসা গৃহকর্মী শিশুকে স্বাভাবিকভাবে বেড়ে উঠতে সহায়তা করবে। গৃহকর্মীদের প্রায় শতকরা ৮০ ভাগই কোনো শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে যায়নি। আপনিই তার শিক্ষা প্রতিষ্ঠান হতে পারেন। গৃহস্থালী কাজের পাশাপাশি তাকেও সময় করে অক্ষরটি চিনিয়ে দিন। বড় হলে বিয়েশাদি দিয়ে দিন। দেখবেন আপনার বিপদে সে ছুটে আসবে সবার আগে। এই শিশুটিই আপনার জন্য প্রাণপাত করবে একদিন।

www.pathagar.com

অতি জোড়ে হর্ণ বাজালে শ্রবণশক্তি নষ্ট নয়
অতি জোড়ে বললে কথা শিশুদেরও কষ্ট হয়
ট্রেন ও গাড়ির হর্ণ বাজাবো সহনীয় মাত্রাতে
ইস্টিশনে সবাই খুশি পরিবহন যাত্রাতে

পরিবেশ ও শব্দ দূষণ শিশুর আচরণে প্রভাব ফেলে

পানি, বায়ু, মাটি আমরা দূষিত করছি ক্রমাগত। এর ক্ষতিকর প্রভাব পড়ছে শিশুদের উপর। বড়দের তুলনায় শিশুদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম। শরীরের তুলনায় শিশুদের ফুসফুসের আয়তন বড় থাকে। তাই বড়দের তুলনায় বায়ু গ্রহণ ও দূষণ গ্রহণ মাত্রাও তাদের বেশি। তাছাড়া বায়ু, খাদ্য ও পানি গ্রহণের মাধ্যমে শিশুদের দেহে সীসা প্রবেশ করে। সীসা শিশুদের হাড় ও নার্ভাস সিস্টেম গঠন এবং দৈহিক ও মানসিক বৃদ্ধিতে বাধা সৃষ্টি করে। দূষিত পানি পান করে শিশুরা নানারকম পেটের রোগে আক্রান্ত হয়। মানুষ ও পশু-পাখির মলমূত্রের মাধ্যমে পানি ও বায়ু দুষিত হয় বেশি।

www.pathagar.com

তাছাড়া কলকারখানার নানা কেমিক্যাল ও আবর্জনাতো আছেই।

বাস-ট্রাক-মোটরযানের হর্ণ, রেলগাড়ি-লঞ্চের হুইসেল, জেনারেটর, রেডিও, টেলিভিশনের উচ্চমাত্রার শব্দ শিশুর মারাত্মক ক্ষতি করে। বিশেষজ্ঞদের মতে, মানুষের সহনীয় শব্দের মাত্রা হলো ২৫ ডেসিবল। কিন্তু ঢাকা শহরের যে কোনো ব্যস্ত সড়কের শব্দমাত্রা ৬০-৮০ ডেসিবল যা শিশুর শ্রবণের জন্য ক্ষতিকর। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, ৬০ ডেসিবল শব্দে একজন লোকের অস্থায়ী ও ১০০ ডেসিবল হলে স্থায়ীভাবে শ্রবণশক্তি নষ্ট হয়ে যেতে পারে। শব্দ দূষণের ফলে শিশুর স্থায়ী শ্রবণ সমস্যা, লেখাপড়ায় অমনোযেগিতা, নিদ্রাহীনতা, খিটখিটে মেজাজ প্রভৃতি সমস্যা হতে পারে। তাই শিশুর মানসিক সুস্থতার জন্য যানবাহনের হর্ণ, রেডিও, টেলিভিশনের শব্দ সহনীয় মাত্রায় রাখা দরকার। ঘরের ভিতর উচ্চস্বরে কথা বলা থেকে বিরত থাকা দরকার।

www.pathagar.com

হয়তো তোমার মনে প্রশ্ন জাগে
কোন রূপে এতোরূপ পৃথিবী পেলো
কোন রূপে বীজ থেকে উঠোনটা জুড়ে
নানা রূপী ফসলের সম্ভার এলো

অনেক প্রশ্ন মনের মাঝে

অনেক শিশুর মাঝেই একটা প্রশ্ন, মা তোমাদের বিয়েতে আমি নাই কেনো? আমি কোথায় ছিলাম তখন? আমাকে নানুর কাছে রেখে তোমরা বিয়ে করতে গিয়েছো, তাই না? হানিমুনের ছবি দেখে বলে—তোমরা অনেক খারাপ। আমাকে রেখে তোমরা একা একা ঘুরতে গিয়েছো। কিংবা বলতে পারে—মা

www.pathagar.com

আমি কেমন করে পৃথিবীতে এলাম? তোমার পেটে কিভাবে ছিলাম। ইত্যাকার হাজার প্রশ্ন তার মনে আনচান করে। বিশেষ করে তিন থেকে দশ বছরের শিশুরা এ ধরনের প্রশ্ন করে বেশি।

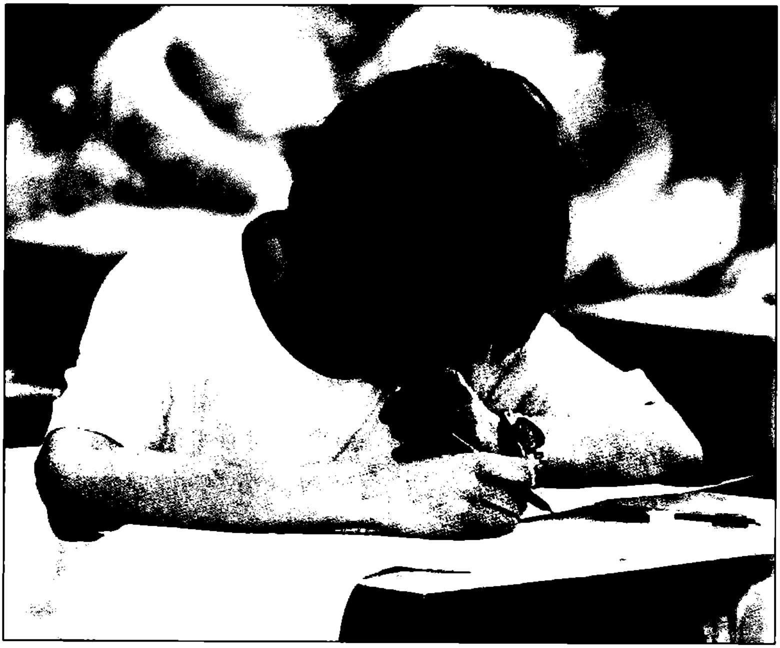
একটু বড় হলে মেয়েদের ওজন ও উচ্চতা বাড়ে, চামড়া তেলতেলে হয়, স্থায়ী দাঁত ওঠে, বগলের নিচে লোম গজায়, বেশি ঘাম বের হয়, বুক উঁচু হতে থাকে, কোমর সরু হয়, গোপনাঙ্গে চুল গজায়, পিরিয়ড শুরু হয়, নিতম্ব চওড়া হয় ইত্যাদি শারীরিক পবিবর্তন দেখা দেয়।

ছেলেদের ক্ষেত্রেও উচ্চতা ও বাড়ে, হাত-পায়ে লোম গজায়, চামড়া তেলতেলে হয়, গলার স্বর ভাঙে, বগল ও গোপনঙ্গের চারপাশে লোম গজায়, লিঙ্গ ও অণ্ডকোষ বড় হয়, স্বপ্নদোষ হয়।

শিশুদের এইসব শারীরিক পরিবর্তনের পাশাপাশি তাদের মানসিক পরিবর্তনও চোখে পড়ে। এই পরিবর্তনে নানা প্রশ্ন দোল খায় মনে। এই প্রশ্নগুলো শুনে আপনাকে সুন্দর করে জবাব দিতে হবে। বিরক্ত হওয়া চলবে না। তাতে মনে হবে আপনি ওকে গুরুত্ব দিচ্ছেন না। একটি প্রশ্নের উত্তরে আরো দশটি প্রশ্নের জন্ম দিতে পারে। এগুলো খুব ধৈর্যসহ শুনতে হবে ও উত্তর দিতে হবে। অনেক প্রাপ্তবয়স্ক প্রশ্নও অকপটে শিশুরা করতে পারে। যেটুকু বলা যায় বোঝার মতো করে তাকে বলতে হবে। শারীরিক পরিবর্তনটা স্বাভাবিক এটা তাকে বোঝাতে হবে। তাদের শালীন পোশাক নির্বাচন করতে হবে বাবা-মাকে। আমরা অনেক সময় 'তুই চুপ কর', 'তুই চুপ করবি', 'ফাজিল কোথাকার' কিংবা 'বেশি পাকামো করা হচ্ছে'—এ ধরনের ভাষা ব্যবহার করি। এটা মোটেও ঠিক নয়। শিশুদের সাথে শব্দ ব্যবহারে, বাক্য ব্যবহারে সাবধানি হতে হবে আমাদের। এরকম আচরণে শিশুটি ক্রমাগত গুটিয়ে যায়। একসময় দেখবেন আপনার আদরের সন্তানটি আপনার কাছে আর কোনোকিছু জানতে চায় না। জিজ্ঞেস করলেও উত্তর দেয় না। একেবারে চুপ মেরে যায়। আর আপনি হয়ে যান খিটখিটে।

কৈশোর বয়সটা কৌতূহলের বয়স। এসময় তারা অনেক কিছুতেই বিস্মিত হয়। বাবা-মাকে শিশুর শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনকালে সত্যিকারের বন্ধুর মতো আচরণ করা দরকার। তবেই শিশু তার অনেক প্রশ্নের উত্তর পেয়ে যাবে।

www.pathagar.com



নিজের ভিতর লুকিয়ে থাকা শক্তি সাহস জাগিয়ে নাও
উড়িয়ে দাও পায়রাগুলো খাঁচা থেকে
নীল আকাশে দেখতে থাকো মেঘের সাথে দাপাদাপি
চিন্তাশীলের মনের আকাশ নীল আকাশের চেয়ে বড়ো

যখন আমি একলা থাকি

একটি শিশু যখন একলা থাকে তখন তার ভাবনারা ডালপালা মেলে। নিজের একাকিত্বের সাথে নিজে গল্প বলে। প্রথম প্রথম বাবা-মায়ের সাথে শেয়ার করে। দৈহিক নানা পবিবর্তনের কথা বাবা-মা'র কাছে জানতে চায়। অনেক বাবা-মা'ই ধমকে ওঠেন ইচড়েপাকা বলে। তাদের সমস্যাগুলো বুঝতে চায়

www.pathagar.com

না। অনেক বাবা-মা গালিগালাজ করতে থাকেন বেহায়া বলে। তখন সে দৈহিক পরিবর্তনকে একটা রোগ মনে করে। ভাবতে থাকে সে বুঝি জটিল কোনো রোগে আক্রান্ত; আর বুঝি বাঁচবে না। দিন দিন নিজের ভিতর নিজেকে গুটিয়ে ফেলে। কোনো কোনো শিশু বড় হবার সাথে সাথে গাছপালা-বৃক্ষলতা, চাঁদ-সূর্য নিয়ে নানান-রকম গবেষণায় লিপ্ত হয়। কেনো চাঁদ আলো দেয়। সূর্যের তাপ সহ্য হয় না কেনো। চাঁদটি তো আস্তে আস্তে নিঃশেষ হয়ে যায়, আবার নতুন চাঁদ ওঠে। সূর্য কেনো চাঁদের মতো বড়-ছোট হয় না। একটি গাছ কিভাবে বেড়ে ওঠে, পাতা কেনো গজায়? আকাশটা কোথায় মাটির সাথে মিশেছে? বাতাসকে দেখি না কেনো? এরকম হাজার প্রশ্ন তার মনের মাঝে ঢেউ তোলে। আপনি হয়তো ভাবছেন ছেলেটি বা মেয়েটি অনর্থক প্রশ্ন করছে। আপনি তার উত্তর দেন না বা জানতে চান না। আপনি ভাবছেন আমি তো শৈশবে এতো প্রশ্ন করতাম না। যে শিশু যতো জানতে চায় বুঝতে হবে সে শিশু ততো বুদ্ধিমান। তার প্রশ্নটি শুনুন, যুক্তসঙ্গত ব্যাখ্যা তাকে দিন। না জানলে জেনে উত্তর দিন। কোনো মিথ্যা তথ্য তাকে দিবেন না। এতে করে আপনার সম্পর্কে শিশুটির ধারণা ভালো থাকবে না। পরে সত্য কথা বললেও সে মনে করবে আপনি মিথ্যে বলছেন। সাধারণত কিশোর বয়সে এ ধরনের ভাবনা-চিন্তার জালে জট-পাকায় বেশি। এ সময়টাতে বাবা-মাকে সন্তানের সাথে সাহচর্য বাড়াতে হয়। বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়তে হয়।

www.pathagar.com

যন্ত্র যদি বন্ধু তোমায় করে নিয়ন্ত্রণ
ভাবনা তোমার পড়বে ভেঙে যেনো
যুক্তি দিয়ে প্রযুক্তিকে আনতে হবে বশে
এই কথাটা হৃদয় দিয়ে মেনো

প্রযুক্তির ব্যবহারে সতর্কতা

প্রযুক্তির কল্যাণে আজ গোটা দুনিয়া হাতের মুঠোয় চলে এসেছে। টিভি, মোবাইল, কম্পিউটার আবিষ্কারের পর এগুলোর ব্যবহারে এসেছে বাহারী পরিবর্তন। নানান মডেলের ল্যাপটপ, আইফোন, আইপড, আইপ্যাডে ইন্টারনেটে ব্রাউজিং, ছবি তোলা, ভিডিও করা, গান শোনা, এডিট করা, লেখাপড়ার কাজ অনেক সহজ হয়ে গেছে। ফেকবুক, টুইটার, স্কাইপে, ভাইভার ইত্যাদি ব্যবহার করে দূরের আত্মীয়স্বজন ও বন্ধুদের সাথে

www.pathagar.com

যোগাযোগে এসেছে বিরাট পরিবর্তন। ওয়েব ক্যামেরার মাধ্যমে যার সাথে কথা বলছি তাকে দেখতেও পাচ্ছি। মোবাইল খুব সহজলভ্য হয়ে যাওয়ার কারণে এর অপব্যবহারও বাড়ছে। শিশুদের বিশেষ করে টিন-এজারদের অপব্যবহারের পরিমাণটা বেশি। আগে কোনো বাজে ছবি দেখতে হলে তরুণদের হলে যেতে হতো বা ভিডিও ক্যাসেট এনে ঘরে লুকিয়ে দেখতে হতো। এখন হাতের মুঠোয় সব। কী দেখছে কী পড়ছে তা বোঝার উপায় নেই। বইয়ের ভিতর মোবাইল পড়ে আছে বাবা দেখছেন ছেলে পড়ছে। একটু পিছনে এসে তাকাতেই তার চোখ ছানাবড়া। বইয়ের ভিতর লুকিয়ে পড়ার ভান করে সে মোবাইলে এসব দেখছে কী!

শুধু দেখা নয়, আজকাল স্কুলবয়সী শিশুরা স্পর্শকাতর বিষয় মোবাইলে ধারণ করে বন্ধুদের সাথে শেয়ার করছে। ইন্টারনেটে ছেড়ে দিচ্ছে। নেশাদ্রব্যের চাইতেও মারাত্মক নেশায় পেয়ে গেছে তাদের। বন্ধুরা মিলে ধর্ষণের দৃশ্য ধারণ করে তা ইন্টারনেটে ছেড়ে দিচ্ছে। ফলে আত্মহত্যার মতো ঘটনাও ঘটছে। প্রথম আলোর ২৭ জুন ২০১২ সালের একটি রিপোর্ট উল্লেখ করতে চাই। 'প্রতারণার মাধ্যমে ময়মনসিংহের ঈশ্বরগঞ্জ উপজেলায় অষ্টম শ্রেণির এক ছাত্রীর আপত্তিকর ভিডিও ধারণ করে তা বাজারে ছাড়া হয়েছে বলে অভিযোগ পাওয়া গেছে। লোকলজ্জার ভয়ে এ ছাত্রীর পরিবার আইনি পদক্ষেপ নেয়নি।

ভিডিওচিত্রটি বাজারে ছাড়ার পর ঐ ছাত্রীকে তার বিদ্যালয় থেকে সাময়িকভাবে বহিস্কার করা হয়েছে। এ ব্যাপারে ছাত্রীর পরিবার জানায়, ঘটনার পর মেয়েটি দুই দফা আত্মহত্যার চেষ্টা করে।'

প্রযুক্তির সব উপকরণ আপনার শিশুকে দেবেন না। বয়সভেদে তাকে উপকরণ ব্যবহার করতে দিন। শিশুর বেড়ে ওঠার সাথে সাথে লক্ষ রাখতে হবে। বাবা-মার উদাসীনতার কারণে সন্তান খারাপ হতে পারে। মাদকের আসক্তির চাইতে প্রযুক্তির আসক্তি কম নয়। কিছু ভালো ছবি, ভালো গান, শিক্ষামূলক ভিডিও ক্লিপ শিশুদের নিয়ে একসাথে দেখুন। সে একাকিত্ব বোধ করবে না। ভালো কাজে সংযুক্ত হতে দিন। ক্রিয়েটিভ কাজে জড়িত হতে দিন। তাহলে বাজে কিছু করার সময় পাবে না।

www.pathagar.com

বন্ধু যদি মনের মতো হয়
আর থাকে না মায়ের মনে ভয়
বন্ধু সেতো সকল কাজে থাকে
দুঃখ জয়ের ছবিটাও আঁকে

বন্ধু নির্বাচনে সাবধানি হতে হবে

'সৎ সঙ্গে স্বর্গ বাস, অসৎ সঙ্গে সর্বনাশ' কথাটি সবাই জানি। একটি ভালো বন্ধু একজন শিশুর জন্য খুবই প্রয়োজন। বন্ধুদের সাথেই তার পড়াশোনা, মনের নানান বিষয় শিশুরা শেয়ার করে। বড়দেরও বন্ধু প্রয়োজন। তার কাছেই সুখ-দুখের কথা বলা যায়। বিপদে পরিবারের সদস্যদের চাইতে বন্ধুদেরকেই কাছে পাওয়া যায়। শিশুরা রাতে কী স্বপ্ন দেখলো তাও বন্ধুদের কাছে বলতে চায়। বন্ধু আর সহপাঠী এক নয়। একটি ক্লাসে চল্লিশজন ছাত্র থাকলেও বন্ধু হয় মাত্র দু'চারজন। এরা দল বেধে গল্প করে, টিফিন খায়, পড়াশোনা নিয়ে আলাপ করে। এমনকি বাড়িতে নিত্যদিন যেসব ঘটনা ঘটে

www.pathagar.com

তাও আদ্যপান্ত বলে বন্ধুদের সাথে। অনেক শিশু বাবা-মার চাইতেও বন্ধুদের কথাকে অনেক গুরুত্ব দেয়। একটি অমনোযোগী ছাত্র বন্ধুর সাহচর্যে ভালো হয়ে যেতে পারে। নদীভাঙা অঞ্চলের শিশু শাহাদাত, পঞ্চম শ্রেণিতে পড়ার সময় যাদের বাড়ি নদীতে ভেঙে যায়। তার বাবা শহরে গ্যারেজে কাজ করার জন্য শিশুটিকে পাঠানোর সময় সে তার ঘনিষ্ট বন্ধু ফিরোজের শরণাপন্ন হয়। শাহাদাত চায় পড়াশোনা করতে। বন্ধুটি যাতে তার বাবা-মাকে বুঝায় সেজন্যেই আসা। ফিরোজ শাহাদাতের বাবা মাকে বুঝিয়ে একটি লজিং ঠিক করে ষষ্ঠ শ্রেণিতে ভর্তি করে দেয় তাকে। এরপর এসএসসিতে সে প্রথম বিভাগে উত্তীর্ণ হয়। নদীভাঙা সেই অঞ্চলটিতে কলেজ না থাকায় ফিরোজকে চিঠি লেখে। ঢাকায় এসে কলেজে পড়তে চায়। বন্ধুটি তাকে কলেজে ভর্তি করে দুটি টিউশনি জোগাড় করে দেয়। এখন সে একজন সফল ব্যবসায়ী। নদীভাঙা প্রান্তিক অঞ্চলের একটি শিশু শুধু নিজের চেষ্টা আর একজন বন্ধুর সহযোগিতায় এখন একজন শিক্ষিত সফল ব্যবসায়ী। বিপরীত দিকে একটি সরকারি হাইস্কুলের সেই ছাত্রটিকে দেখেছি যে ষষ্ঠ থেকে অষ্টম শ্রেণি পর্যন্ত প্রথম হয়েছিলো। এরপর বন্ধুদের পাল্লায় নানা নেশাদ্রব্যে আসক্ত হবার কারণে আর পড়াশোনা করতে পারেনি।

কার সাথে আপনার শিশু মিশে সে ব্যাপারে খেয়াল রাখতে হবে। গভীর নজর রাখতে হবে। আপনি চট করে 'ওর সাথে মিশবে না' বলে দিলে তার প্রতিক্রিয়া হবে মারাত্মক। ওর কাছে জানতে চান কোন বন্ধু পড়াশোনায় ভালো, আচার-আচরণে ভালো। এরপর ধীরে ধীরে তার রাস্তাটি বদল করে দিন। ভালো বন্ধুদের বাসায় দাওয়াত দিন। সম্পর্ক গড়তে সাহায্য করুন। দেখবেন সে সৎ সঙ্গ লাভ করবে। একজন শিক্ষকও পারেন বন্ধু নির্বাচনে ছাত্রদের সাহায্য করতে।

www.pathagar.com

টিচারকে সব কথা বলি
আমি তার ভালোবাসা চাই
নিয়মিত ক্লাস করি বলে
লেখাপড়া বন্ধুতা পাই

শিশু ও শিক্ষক

শিশুর মানসিক ও বুদ্ধিবৃত্তিক বিকাশে শিক্ষকের ভূমিকা গুরুত্বপূর্ণ। অনেক কথা শিশু বাবা-মাকে বলতে পারে না। বলতে চায়ও না। শিক্ষককেই মনে করে তার পরম বন্ধু। সেই বন্ধুত্বের আসনটি জয় করতে হয় শিক্ষককে। তার কাছের মানুষ হতে হয়। আর শিক্ষক যদি বদমেজাজী, রাগী, কর্কশ কণ্ঠের অধিকারী হন তবে ছাত্রটি ঐ শিক্ষক থেকে দূরে থাকবে। তাকে দেখলে ভয়ে জড়োসড়ো হয়ে

www.pathagar.com

থাকবে। ক্লাসরুমকে তার কাছে জেলখানার মতো মনে হবে। ঐ শিক্ষকের কারণেই স্কুলে যেতে শিশুটি অনাগ্রহী হবে। ক্লাসরুম ও স্কুলের পরিবেশের পাশাপাশি শিশুদের শিক্ষককে হতে হবে কোমল, মিষ্টভাষী, হাসিখুশি, শিশুর মতো উচ্ছল। তবে ঐ শিক্ষক শিশুদের মন জয় করতে পারবেন। একজন অমনোযোগী ছাত্রকেও একজন শিক্ষক মনোগোগী করে গড়ে তুলতে পারেন। সেজন্য শিশুটির সাথে সদ্ভাব তৈরি করা একান্ত প্রয়োজন।

একজন অমনোযোগী ছাত্রের সাথে একজন মিস ভাব জমানোর চেষ্টা করছেন অনেকদিন ধরে। একদিন ছাত্রটিকে বললেন, দেখি তুমি আজ কী নাশতা নিয়ে এসেছো? নাশতার বক্সটি খুলে বললেন, আমি কি তোমার থেকে একটু স্যান্ডউইচ খেতে পারি? ছাত্রটি মাথা ঝাঁকালো। মিস এক কামড় খেয়ে ছাত্রটিকেও নিজ হাতে খাওয়ালেন। এরপর ঐ মিসের সাথে ছাত্রটির এতোই ভাব জমে গিয়েছিলো যে বন্ধের দিনেও শিশুটি বায়না ধরতো স্কুলে যাওয়ার জন্য। একজন শিক্ষকের মমতামাখা আচরণ একজন অমনোযোগী ছাত্রকে মনোযোগী করতে পারে।

আমি তৃতীয় শ্রেণিতে পড়ুয়া একজনের কথা জানি। শুধু শিক্ষকের মারের কারণে আম গাছের কোটরে বই খাতা রেখে ঐ ছাত্র শপথ করেছে আর কোনোদিন স্কুলে যাবে না। সেই ছাত্রটির লেখাপড়ায় ইতি ঘটেছে শুধু শিক্ষকের প্রহারের কারণেই। আরেকজন শিক্ষক পড়া না পারার কারণে কপালে পয়সা দিয়ে সূর্যের দিকে তাকিয়ে থাকার শাস্তি দিয়েছেন চতুর্থ শ্রেণির এক ছাত্রকে। সেই দিনটিই ছিলো ঐ ছাত্রের স্কুলের শেষ দিন। নেত্রকোনার কেন্দুয়া উপজেলার এক শিক্ষক ক্লাসে চিৎকার ও হৈ চৈ করায় এক মেধাবী ছাত্রকে পিটিয়ে হাসপাতালে পাঠান (প্রথম আলো, ১৫ জানুয়ারি ২০১২)। ঝালকাঠির রাজাপুরে শিক্ষকের সাথে বেয়াদবির কারণে এক এসএসসি পরীক্ষার্থীকে পিটিয়ে হাত ভেঙে দিয়েছেন বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক। শিক্ষার্থীর ভাষায়—'স্যারে আমারে বেত দিয়া পিটানো শুরু করে। আমি তার পা জরাইয়া ধরলাম। স্যার আমার

www.pathagar.com

ভুল হইয়া গেছে, আমাকের মাফ কাইরা দেন। স্যার আমার কোনো কথা শোনলো না। বেত দিয়ো পিটাইয়া আমার ডান হাত ভাইঙা দিলো। ডাক্তার কইছে অপারেশন লাগবো। ভাঙা হাত দিয়া লেকমু কেমনে'। (কালের কণ্ঠ, ৪ জানুয়ারি ২০১২)। একটি শিশুর সুন্দর ভবিষ্যৎ ও অন্ধকার কবর তৈরি করে দিতে পারেন একজন শিক্ষক। এখন ভাবুন আপনি কোন কাজটি করবেন। আমাদের দেশে ও স্কুলে বিভিন্নরকম মানসিক ও শারীরিক শাস্তি প্রদান করা হয়। স্কুল ও শিক্ষকভেদে শাস্তির ধরনের তারতম্য লক্ষ্য করা যায়। সেসব শাস্তি আমাদের স্কুলছাত্র-ছাত্রীদের পোহাতে তার মধ্যে গালাগাল, ঠাট্টা-বিদ্রুপ, বিকৃত নামে ডাকা, মুখ ভ্যাঙচানো, অপমানজনক অঙ্গভঙ্গি, চড়-থাপ্পর মারা, হাতে পিঠে বেতের মার, রুলার বা স্কেল দিয়ে পিটানো, ডাস্টার দিয়ে আঘাত করা, দু'আঙুলের ফাঁকে কলম বা পেন্সিল দিয়ে চাপ দেয়া, কলম কানের লতিতে রেখে চাপ দেয়া, কানমলা দেয়া, মুখের ভিতর আঙুল ঢুকিয়ে গাল ধরে টান দেয়া, কান ধরে ওঠবস করা, একপায়ে দাঁড় করিয়ে রাখা, হাঁটুর পিছন দিয়ে দুই হাত ঢুকিয়ে কান ধরা, টেবিলের নিচে মাথা ঠুকিয়ে রাখা, রোদে দাঁড় করিয়ে রাখা, অপর ছাত্রকে দিয়ে চড় দেয়া ইত্যাদি। অথচ জাতিসংঘ শিশু অধিকার কমিটি শিশুদের প্রচলিত শাস্তি নির্মূল করতে নিম্নোক্ত সুপারিশ করেছে—

- শারীরিক শাস্তি পুরোপুরি বন্ধ করতে সুস্পষ্ট আইন তৈরি
- সামাজিক আচরণ পরিবর্তন এবং জনসচেতনতা তৈরি
- নিয়ম কানুন তৈরির ব্যাপারে প্রশিক্ষণ ও পরামর্শ প্রদান
- শারীরিক শাস্তির ঘটনা তদন্ত ও অপরাধীর বিচার নিশ্চত করা

সেভ দ্য চিলড্রেন, শিশুদের নিয়ে তাদের গবেষণাপত্র 'আমাদের গল্প ৪, সেপ্টেম্বর ২০১২' তে শিশুদের উপর শারীরিক শাস্তির ধরন ও কারণ চিহ্নিত করেছে তা নিম্নের ছকে তুলে ধরা হলো—

www.pathagar.com

শিক্ষকগণ যে ধরনের শাস্তি প্রদান করেন	শাস্তি প্রদানের কারণ	শাস্তির ক্ষতিকর প্রভাব
• শিক্ষার্থীর মাথা ন্যাড়া করে দেয়া • বেত দিয়ে পিটিয়ে আহত করা • অপমান করা • স্কেল ছুঁড়ে মারা • জুতো দিয়ে পিটানো • খুন্তির ছেঁকা দেয়া ইত্যাদি।	• গাইড বই না কেনা • প্রাইভেট না পড়া • স্কুল ড্রেস পড়ে না আসা • ক্লাসরুমে টিফিন না খাওয়া • ক্লাস নোঙরা করা • শিক্ষককে না বলে টয়লেটে যাওয়া • চুল কালার করে আসা • ছুটি নিয়ে বাড়িতে যাওয়া • ক্লাসে অমনোযোগী থাকা • বেতন পরিশোধ না করা।	• হাত ভেঙে যাওয়া • আত্মহত্যা করা • পরীক্ষা দিতে না পারা • স্কুলে যেতে না চাওয়া • চোখ নষ্ট হয়ে যাওয়া • সারা শরীরে ব্যথা পাওয়া ইত্যাদি।

এতোকিছুর পরও স্কুলে ছাত্রদের শাস্তি বন্ধ করা যায়নি। শিক্ষকদের এই মানসিকতা থেকে বের হয়ে আসতে হবে। শিক্ষকতাকে এখনও সমাজে একটি মর্যাদাপূর্ণ পেশা হিসেবে মনে করা হয়। এখনো গ্রাম-গঞ্জ-শহরে শিক্ষককে শিশুরা অনুস্মরণীয় মানুষ মনে করে। সাম্প্রতিক নানা ঘটনাপ্রবাহে শিক্ষকগণ নিজেদের মর্যাদায় কালিমা লেপন করেছেন। এ অবস্থা থেকে আমাদের উত্তরণ দরকার। শিক্ষকের স্নেহ, ভালোবাসা, মনোযোগে একটি শিশু যেনো সুশিক্ষায় প্রজ্ঞাবান আদর্শ মানুষ হতে পারে। এই কাজটি শিক্ষকই করতে পারেন।

www.pathagar.com

অনেক নীলের অনেক আকাশ হৃদয় মাঝে আঁকো
স্বপ্ন নীলের উদার আকাশ হাত তুলে আজ ডাকো
সেখানটাতে জ্ঞানের তারার ঝিকিমিকি
সত্য জয়ের আল্পনারও চিকিমিকি
মনের দুয়ার খুলে তুমি জ্ঞানের ঘরে থাকো
অনেক নীলের অনেক আকাশ হৃদয় মাঝে আঁকো

পাঠাগার গড়ুন, বই পড়ুন

একবার ভাবুনতো প্রতিমাসে কতো টাকা ডিশ-লাইন বাবদ কেবল অপারেটরকে দেন। পত্রিকা বিল, দুধের বিল, গ্যাস বিল, পানি বিলসহ সংসারে কতো খরচ করেন। আপনার ঘরে হয়তো বাসন-কোশন রাখার জন্য একাধিক আলমিরা, কিচেন কেবিনেট, সুকেস আছে। প্রতিমাসে না হলেও মাঝে মাঝে ঘর সাজানোর জিনিসপত্র ক্রয় করেন। নানান উৎসব আয়োজনে

www.pathagar.com

পোশাক-আশাক কিনে থাকেন। নিজের, স্বামী বা স্ত্রীর ও সন্তানদের জন্মদিনের উৎসব, বিয়ে বার্ষিকী, বিবাহ উৎসব, নববর্ষ, পয়লা ফাল্গুন, ছেলে-মেয়ের ক্লাস-পার্টিতে কতো খরচ হয়? ভাবছেন এগুলো তো একেবারে দরকারি বিষয়; এড়ানো বা বাদ দেয়ার কোনো সুযোগ নেই। এখন হিসেব করুন গতো এক বছরে কতো টাকার বই কিনেছেন? ভাবছেন এসব পড়ে শুধু শুধুই সময় নষ্ট। মোতাহের হোসেন চৌধুরী তার লাইব্রেরি প্রবন্ধে কথাসাহিত্যের প্রয়োজনীয়তা সম্বন্ধে বলেছেন, প্রথমত: কথাসাহিত্য সাধারণের প্রিয়পাঠ্য বলে তা reading habit বা পঠন অভ্যাস সৃষ্টি করতে সক্ষম, দ্বিতীয়ত: cult of sympathy বা সহানুভূতির কর্ষণায় সহায়তা করতে পারগ, তৃতীয়ত: বাস্তববোধ বা অভিজ্ঞতা অর্জনের সহায়, চতুর্থত: কথাসাহিত্য cosmopolitan culture বা সার্বভৌম সংস্কৃতির বাহন। এ থেকে বুঝা যায় পাঠাগারের গুরুত্ব কতোটুকু।

পাঠাগার দু'ধরনের হতে পারে; ব্যক্তিগত বা পারিবারিক ও সাধারণ। বই ক্রয় আর পাঠের মাধ্যমে একটি পাঠ্যাভ্যাস গড়ে উঠতে পারে যা আমাদের জানার পরিধিকে বাড়িয়ে দেয়। বই ছাড়া জ্ঞান অর্জন আসলেই সম্ভব নয়। ভাবতে পারেন আজকাল টিভি আর নেট ব্যবহার করে আমরা অনেক কিছুই জানছি। জানছি, তবে কিছু বিনোদন আর তথ্য বয়ে বেড়ানো ছাড়া জ্ঞান অর্জন তেমন করছি না। আমরা টিভি দেখে, পত্রিকা পড়ে আর নেট ব্যবহার করে কতো সময় ব্যয় করছি? আর বই পড়ে? প্রতিদিন টিভি দেখে যতো সময় ব্যয় করি তার অর্ধেকও যদি বই পড়ে ব্যয় করতাম তবে জীবন বদলে যেতো। সিরিয়াল দেখা কমিয়ে দিন, বই পড়া বাড়িয়ে দিন। এটাকে পারিবারিক কালচারে পরিণত করুন। শিশুরা বইপত্র নেড়েচেড়ে অনেক কিছুই শিখতে পারে। বই ও পত্র-পত্রিকার সাথে সম্পর্ক গড়ে শিশুরা জ্ঞানের জগতে প্রবেশ করতে পারে। আমাদের দেশে অনেক শিশুকিশোর পত্রিকা প্রকাশিত হয়। যেমন শিশু, নবারুণ, ধানশালিকের দেশ, সবুজ পাতা, ফুলকুঁড়ি, টইটম্বুর, সাতরঙ, কিশোর, কিশোর আলো, কিশোরকণ্ঠ, কানামাছি, কিশোর ভুবন ইত্যাদি। এসব পত্রিকার মধ্য থেকে দু'একটির গ্রাহক হয়ে যান। মাসিক বাজেটে বই কেনার বিষয়টাও রাখুন। একটি আলমিরা রাখার জায়গা করে নিন। দেখবেন দিন দিন বই বাড়বে। জ্ঞানে সমৃদ্ধ হবেন আপনি ও আপনার পরিবার। জ্ঞানার্জন করা যায় শ্রবণশক্তি,

www.pathagar.com

দৃষ্টিশক্তি ও হৃদয়কে কাজে লাগিয়ে। কোনো কিছু শেখার মাধ্যমেও জ্ঞান লাভ করা যায়। তবে গভীর জ্ঞান লাভ করতে হলে চিন্তা ও অনুধ্যানের প্রয়োজন। মানুষকে প্রতিনিয়তই জানতে হয়।

বড় মানুষদের জীবনী পড়লে দেখবেন তাদের বড় হবার পিছনে ছিলো বই আর লাইব্রেরি। মুজতবা আলীর বই কেনা আর প্রমথ চৌধুরীর বই পড়া প্রবন্ধ দুটি আপনাদের মনে আছে নিশ্চয়ই? মার্ক টোয়েন তার ঘরটাতে বানিয়েছিলেন বইয়ের স্তূপ।

কতো যায়গাতেই না আমরা ঘুরতে যাই। একবার ভাবুনতো আপনার সন্তানকে নিয়ে কয়টি লাইব্রেরিতে গিয়েছেন। এসব যায়গায় গেলে নিজের জ্ঞানের সীমাবদ্ধটা সম্পর্কে জানা যাবে। জানার আগ্রহ তৈরি হবে, বই পড়ার ইচ্ছে জাগবে। বই মানুষকে আলোকিত করে। আপনার শিশুর জন্মদিন, নানান দিবসে, ভালো ফলাফলে তাকে নতুন বই উপহার দিন। একুশে বইমেলা ছাড়াও বিভিন্ন সময়ে আয়োজিত বইমেলায় তাকে নিয়ে যান। জ্ঞানের উৎস সম্পর্কে একটু জানতে দিন তাকে। দেখবেন বড় হলে এটা নিয়ে সে গর্ববোধ করবে।

www.pathagar.com

গাইছি গলা ছেড়ে, আঁকছি দিয়ে মন
নতুন কিছু করবো বলে ভাবছি সারাক্ষণ

সৃজনশীল কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ

প্রতিটি শিশুর ভিতরই সৃজনশীলতা রয়েছে। কোনো শিশু আঁকতে চায়, কেউ গাইতে চায়, কেউ বিজ্ঞানী কেউবা আবার কবি। কোনো শিশু যন্ত্রপাতি নিয়ে ঠুকঠাক করে। নানান এক্সপেরিমেন্টের ভিতর দিয়ে সে নিজের ইচ্ছার জানান দেয়। শিশুদের এইসব প্রতিভাকে বাবা-মার মূল্যায়ন করা উচিৎ। তাদের প্রতিভা বিকাশের সুযোগ দেয়া দরকার। হয়তো এর ভিতর থেকেই ভবিষ্যতের বড় মানুষ বের হয়ে আসবে। রবীন্দ্রনাথ শুরু করেছিলেন 'জল পড়ে পাতা নড়ে' দিয়ে। বিশ্বখ্যাত ফুটবলার পেলে শুরু

www.pathagar.com

করেছিলেন কাগজের বল দিয়ে। বিদ্যাসাগর ল্যাম্পপোস্টের নিচে বসে পড়েছেন। আপনার শিশু যদি আঁকতে চায় তবে তাকে রঙপেন্সিল কিনে দিন। গাইতে চাইলে গানের উপকরণ কিনে দিন। গল্প কবিতা লিখতে চাইলে লিখতে দিন। বিখ্যাতজনদের প্রাথমিক জীবনের লেখা মোটেও পাতে নেবার মতো ছিলো না। লিখতে লিখতেই তারা লেখক হয়েছেন। বিভিন্ন প্রতিযোগিতায় অংশ নিলে একদিন ঠিকই সে তার জায়গা করে নিতে পারবে। আপনার কাছের শিশু সংগঠন, নাট্যক্লাব, বিজ্ঞান ক্লাব, আবৃত্তি সংগঠন, সঙ্গীত স্কুল, আর্ট একাডেমীতে তাকে ভর্তি করে দিতে পারেন। এছাড়া শিশু একাডেমী, শিল্পকলা একাডেমীর নানা কোর্সে তাকে সম্পৃক্ত করতে পারেন। শিশুর সৃজনশীল কর্মকাণ্ডে উৎসাহ দিতে শিশু সংগঠনও বিরাট ভূমিকা পালন করে। কচিকাঁচার মেলা, খেলাঘর, চাঁদের হাট, ফুলকুঁড়ি আসর, শেখ রাসেল শিশুকিশোর সংগঠন, জিয়া শিশুকিশোর সংগঠন, সবুজ সেনা, শাহীন ফৌজ, মুকুল ফৌজ, কমলকুঁড়ি একাডেমী, ফুলপাখিদের মেলা, আনন ফাউন্ডেশন ইত্যাদি সংগঠন ছবি আঁকা, সঙ্গীত শিক্ষা, আবৃত্তি, অভিনয়, সাহিত্য সভা, বিজ্ঞান প্রজেক্ট তৈরিসহ শিশুদের জন্য নানা কর্মসূচি গ্রহণ করে। বিভিন্ন জাতীয় ও শিশু দিবস উপলক্ষে প্রতিযোগিতার আয়োজন করে শিশুদের সুপ্ত প্রতিভা বিকাশে অবদান রাখছে। এসব সৃজনশীল কাজে আপনার শিশুকে যুক্ত রাখলে তার মানসিক বিকাশ ঘটবে। শিশুর শারীরিক বিকাশের পাশাপাশি তার মানসিক বিকাশও অত্যন্ত প্রয়োজন।

আপনি ভালো গাইতে পারেন। চাইছেন আপনার শিশুটিও বড় শিল্পী হোক। কিন্তু তার ইচ্ছা বিজ্ঞানী হওয়া। আপনি তার ইচ্ছার মূল্য দিন। আপনার চাওয়া সন্তানের উপর চাপিয়ে দিবেন না। এতে তার প্রতিভা বিকশিত হবার চাইতে নাশ হবে বেশি।

জাতীয় শিশুনীতিতে শিশুদের মানসিক ও সাংস্কৃতিক বিকাশের যে কথা বলা হয়েছে তা হলো—

১. সকল শিশুর সুস্থ মানসিক ও সাংস্কৃতিক বিকাশের লক্ষ্যে নিয়মিত কার্যক্রম গ্রহণ করা।
২. সকল শিশুকে তার স্বকীয়তা ও যোগ্যতা অনুযায়ী শিক্ষিত করা। তাকে

www.pathagar.com

আত্মনির্ভরশীল হয়ে দেশের উপযুক্ত নাগরিক হিসেবে দায়িত্ব পালনে যোগ্য করে তোলা।

৩. শিশুর সৃজনশীল প্রতিভা বিকাশের সকল প্রকার সুযোগ সুবিধা প্রদান করা।

৪. শিশুকে দেশপ্রেম ও জাতীয়তাবোধে উদ্বুদ্ধ ও ধর্মীয় চেতনার আলোকে চারিত্রিক ও নৈতিক মূল্যবোধে উজ্জীবিত করার লক্ষ্যে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করা।

৫. সকল শিশুকে এমনভাবে গড়ে তোলা যেনো তারা দেশ ও বিশ্বকে জানে, প্রকৃতিকে ভালোবাসতে শিখে এবং পরিবেশ সংরক্ষণ সংক্রান্ত বিষয়ে মৌলিক জ্ঞান লাভ করে।

৬. শিশুদের সৃজনশীলতা বিকাশের লক্ষ্যে তাদের উপযোগী পূর্ণ ও স্বল্পদৈর্ঘ্য চলচ্চিত্র নির্মাণ, চিত্রশালা, যাদুঘর, নৃত্য ও সংগীত বিদ্যালয়, চিত্রাংকন বিদ্যালয় এবং শরীরচর্চা কেন্দ্র গড়ে তোলা।

৭. শিশুকে তার শৈশবে সকল প্রকার খেলাধুলা, শরীর চর্চা, সংগীত, অভিনয়, আবৃত্তি, নৃত্য এসব বিষয়ে উৎসাহিত করা যেনো সে নিজের ভিতরের প্রতিশ্রুতিকে বিকশিত করে দেশের সাংস্কৃতিক মানকে উঁচু করতে সক্ষম হয়।

www.pathagar.com

শিষ্টাচারী হবো সবাই শৃংখলা আর নীতিবোধে
স্বাস্থ্যবিধি চলবো মেনে সুস্থতা আর প্রীতিবোধে

শিশুর নৈতিক শিক্ষা

ড. হাসান জামান বলেন, ধর্মহীন নৈতিকতা শেষটায় নৈরাশ্যে পর্যবসিত হয়। নৈতিক শিক্ষার ভিতর দিয়ে শিশু ভালো-মন্দ, উচিৎ-অনুচিৎ, কল্যাণ-কল্যাণ, সদাচার, সদ্ভাব, পরোপকার সম্পর্কে বুঝতে শিখে। নিজেকে ক্রমাগত সুন্দর, উপকারী ও দরদি মানুষ হিসেবে তৈরি করার উৎসাহ পায়। নৈতিক শিক্ষাকে সমাজতান্ত্রিক দেশ চীনেও গুরুত্ব দেয়া হয়। ১৯৮১ সালের বসন্তকালে শাংহাই ও অন্যান্য নগরগুলিতে সামাজিক দিক থেকে গুরুত্বপূর্ণ ক্রিয়া-কলাপ ও উত্তম নৈতিক আচরণের উন্নতি বিধান এবং 'পাঁচটি গুরত্বপূর্ণ

www.pathagar.com

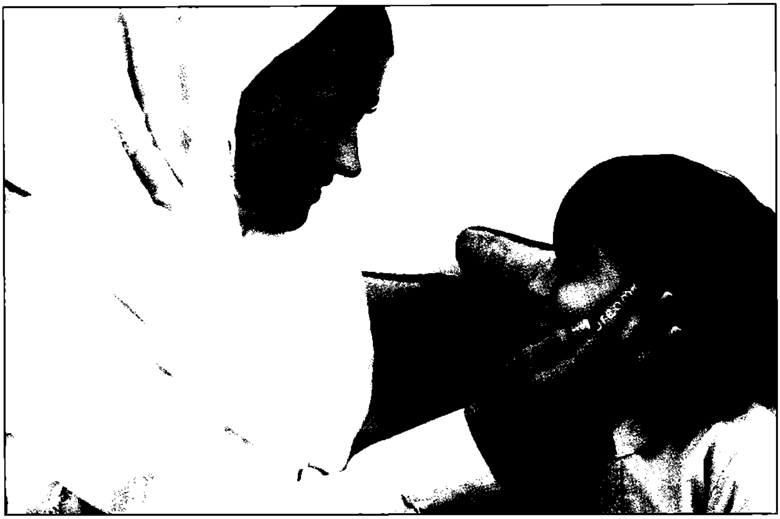
বিষয় ও শালীনতার চারটি দিকের উপর গুরুত্ব দেয়া হয়। পাঁচটি বিষয় হচ্ছে—শিষ্টাচার, আচরণ, স্বাস্থ্যবিধি, শৃংখলা ও নৈতিক মূল্যবোধ। আর শালীনতার চারটি দিক হলো—মনের শালীনতা, ভাষার শালীনতা, আচরণের শালীনতা, পরিবেশের শালীনতা।

একটি শিশুর নৈতিক বন্ধন শিথিল হয়ে গেলে সে অপরাধী হয়ে ওঠে। বেপরোয়া হয়ে ওঠে। যে কোনো কাজ করতে দ্বিধা করে না। ঐশী নামের মেয়েটির কথা মনে আছে নিশ্চয়ই? এই মেয়েটি কিন্তু একদিনে তার বাবা-মাকে হত্যার পরিকল্পনা করেনি। দিন দিন খারাপ হতে হতে একদিন সে ভয়ঙ্কররূপে আবির্ভূত হয়। শিশুদের শুধু উপদেশ দিলেই হবে না। নিজেদেরকেও দেখতে হবে নৈতিক বন্ধন কতোটুকু টিকে আছে।

একবার গণিত পরীক্ষার নম্বর দেয়ার পর যখন একজন ছাত্রকে খাতা ফেরত দেয়া হয় তখন পঞ্চম শ্রেণির ঐ ছাত্রটি দেখলো যে তার একটি ভুল শিক্ষক লক্ষ করেননি। সে তার কলমটি তুলে যখন উত্তরটি সংশোধন করতে যাবে তখন তার মুখ লজ্জায় লাল হয়ে উঠলো। তার মনে হলো—একলা থাকা অবস্থাতেও আমার সৎ হওয়া উচিৎ। তারপর সে তার প্রাপ্ত নম্বর কমিয়ে দেয়ার জন্য শিক্ষককে অনুরোধ করলো।

শিশুকে শিষ্টাচার শিখাতে হবে। বড়কে সম্মান করা, সালাম দেয়া, কোনো মেহমান বাড়িতে আসলে তাকে বসতে বলা, ফোন রিসিভ করার সময় সালাম দেয়া, খোঁজ-খবর নেয়া, বড়দের সামনে কথা বলতে হলে অনুমতি নেয়া, উচ্চস্বরে কথা না বলা শিখিয়ে দিন। আপনি বিনয়ী হলে সন্তানটি বিনয়ী হওয়া শিখবে। আপনি কারো সাথে কর্কশ বা রূঢ় আচরণ করলে শিশুটিকে মিষ্টি ভাষায় কথা বলার উপদেশ দেয়ার নৈতিক শক্তি আপনার থাকবে না।

www.pathagar.com



মা যে আমার আঁধার ঘরের বাতি
তার আলোতে জ্ঞানের জগৎ পড়ি
মা যে আমার ভীরু মনের সাহস
মায়ের সাহস দিয়ে আমি পৃথিবীকে গড়ি

প্রার্থনায় শিশুদের সম্পৃক্ত করুন

প্রার্থনায় শিশুর মন নির্মল ও পবিত্র হয়। শিশুরা এমনিতেই নিষ্পাপ। প্রার্থনায় তাদেরকে সঙ্গে রাখলে শিশুদের আত্মনিয়ন্ত্রণ বাড়ে। তারা যে কোনো বিপদে মনে করে স্বয়ং স্রষ্টা তার সঙ্গে আছেন। তার কোনো ভয় নেই। শিশুর সাথে নিবিড় সম্পর্ক স্থাপনের জন্য একত্রে প্রার্থনা খুবই কার্যকর।

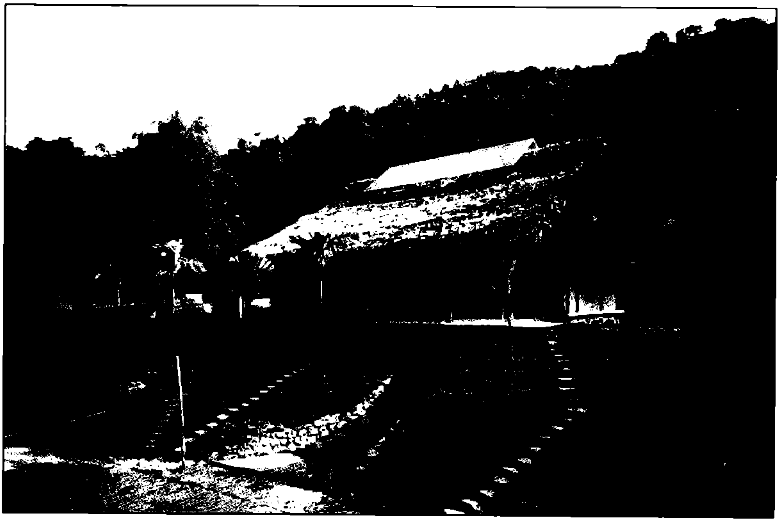
শিশুদের শেখান খোদার সঙ্গে এমনভাবে কথা বলতে হবে যেনো বন্ধুর সঙ্গে কথা বলছেন। আপনি কথোপকথনমূলক প্রার্থনার ব্যবস্থা করতে পারেন।

www.pathagar.com

খোদাকে ধন্যবাদ জানান। এরপর প্রতিটি শিশুকে বলুন কিছু না কিছুর জন্য স্রষ্টাকে ধন্যবাদ জানাতে। আপনি নিজে কোনো একটি সমস্যা নিয়ে প্রার্থনা করুন। শিশুদেরও বলুন কোনো একটি সমস্যা নিয়ে প্রার্থনা করতে। এরকম কথোপকথনমূলক উপাসনায় শিশুদের মনোযোগ বেশি থাকে। ধার্মিক মানুষের মন সব সময় পবিত্র থাকে। কারো অনিষ্ট করা তো দূরের কথা কারো অকল্যাণও কামনা করেন না তারা। প্রার্থনায় শিশুদের সাথে রাখলে তারা ধার্মিক হয়। নিজেকে স্রষ্টার কাছের মানুষ ভাবতে থাকে।

ধর্মীয় বোধ ও জ্ঞান থাকলে শিশুরা আত্মনিয়ন্ত্রণ লাভ করে। কারো গাছের ফল ছিঁড়তে গেলে মনে হবে আমার সৃষ্টিকর্তা এটি দেখছেন, আমার পাপ হবে। যে শিশু নিয়মিত প্রার্থনা করে সে অন্যায়, পাপাচার, অন্যকে ঠকানো, মিথ্যে বলা থেকে নিজেকে মুক্ত রাখতে পারে। নৈতিক ও ধর্মীয় বোধ শিশুদের থাকলে তারা আদর্শ মানুষ হিসেবে নিজেদের গড়ে তুলতে পারে। এরকম শিশু সবার ভালোবাসা ও আদর-স্নেহ লাভ করে।

www.pathagar.com



আমার বাড়িটি স্বর্গের চেয়ে দামি
আমারও তো আছে ফুটফুটে এক সোনা
সুখের পায়রা আমার ঘরেই ওড়ে
আমার বাড়িতে খলবল করে, নতুন হাসির পোনা

বাড়িটিকে স্বর্গ মনে করুন

আপনার হয়তো একটি বাড়ি নেই, একটি ফ্ল্যাট নেই, একটি গাড়ি নেই। এ নিয়ে অনেক আফসোস আপনার মনে। দীর্ঘশ্বাস ফেলবেন না। যেটুকু আছে তা নিয়েই সন্তুষ্ট থাকুন। নিজের ঘরটিকে সুন্দর করে গুছিয়ে রাখুন। বাড়িটিকে স্বর্গ মনে করুন। দেখবেন আপনার ভিতর কোনো অপ্রাপ্তি থাকবে না। নিজেকে সুখি ভাবুন। যারা আপনার চেয়ে খারাপ অবস্থায় আছে তাদের কথা একবার ভাবুন আর চিন্তা করুন তাদের চেয়ে আপনি কতোটা ভালো আছেন। অর্থকড়ি, বাড়ি, গাড়ি বেশি থাকলেই মানুষ সুখি হয় না। সুখি হবার

www.pathagar.com

জন্য 'আমি সুখি' এই ভাবটিও অন্তরে পোষণ করতে হয়। সব সময় খিটমিটে অবস্থায় থাকলে আপনার সন্তান এই গুণগুলো রপ্ত করতে শিখবে। চিৎকার চেচামেচিতে আপনার বাড়িটি ক্রমাগত নরকে পরিণত হবে। মানুষের চাহিদার শেষ নেই। যার একটি বাড়ি আছে তিনি স্বপ্ন দেখেন আরেকটি বাড়ির। যার একটি গাড়ি তিনিও স্বপ্ন দেখেন আরেকটি গাড়ির। মানুষের একটি চাহিদা পূরণের সাথে সাথে অনেকগুলো চাহিদা সামনে এসে দাঁড়ায়। ধারকর্জ করে লোন নিয়ে হয়তো একটি ফ্ল্যাট কিনেছেন। এবার সামনে এসে দাঁড়ালো নতুন ফার্নিচারের চাহিদা। পুরাতনগুলো নতুন ফ্ল্যাটে বেমানান। এগুলো পরিবর্তন করতে হবে। ঘরটাকে গোছাতে হবে। সেলফে আর চলছে না। কিচেন কেবিনেট দরকার। গৃহকর্তার সাথে চলছে নানান বিষয়ে খিটমিট, তর্কাতর্কি, ঝগড়াঝাটি। পরিণতিতে সম্পর্কের অবণতি হলো আপনাদের। সংসারের আয়ের পরিমাণটির কথা চিন্তা করুন। খরচের খাতগুলোর কথা ভাবুন। দেখবেন আপনার অনেক চাহিদা কমে যাবে। সামর্থের আলোকে পরিকল্পনা করুন। সংসারে অশান্তি কমে যাবে। নিজের যেটুকু আছে তাতেই সন্তুষ্ট থাকুন, দেখবেন সুখ আপনাকে ঘিরে রেখেছে। সংসারটি স্বর্গের অনাবিল আনন্দে ভরপুর হয়ে উঠেছে। আব্রাহাম লিঙ্কন হয়তো তাই বলেছেন, 'লোকেরা যতোখানি সুখি হতে চায়, ততোখানি সুখিই তারা হতে পারে।'

www.pathagar.com

রাখবে জমা পয়সা কড়ি বিপদ দিনের জন্য
ঝগড়া বিবাদ রাখলে দূরে হবে তুমি ধন্য

সঞ্চয় প্রবণতা গড়ে তুলুন

আপনি একবার ভাবুনতো, অপ্রয়োজনে আপনার গ্যাসের চুলাটি, বাতিটি জ্বলছে কিনা? ফ্যানটি ঘুরছে কিনা? পানির কলটি ছাড়া আছে কিনা? ছোটরা যা নষ্ট করে আমরা বড়রা নষ্ট করি তার চেয়ে বেশি। ছোটদের চেয়ে বড়রা বেশি অপচয় করি। যে কোনো জিনিসের পরিমিত ব্যবহারের ফলে অভাব অনেকটা কমে আসে। যেখানে বাসে গেলে চলে সেখানে সিএনজিতে না গেলেও হয়। আবার কখনো প্রয়োজনে গাড়িও ভাড়া করা লাগে। আমরা যদি প্রতিদিন একটু একটু করে খরচ কমাতে পারি তবে দেখবেন মাস শেষে বেশ টাকা জমে গেছে। তবে খরচ কমাতে কমাতে যেনো কৃপণ হয়ে না যাই—সেদিকেও খেয়াল রাখতে হবে। কৃপণ মানুষ একঘরে হয়ে যায়।

www.pathagar.com

কৃপণের বন্ধু-বান্ধব, আত্মীয়-পরিজন থাকে না। ছোটবেলার কথা মনে করুন। মাটির ব্যাংকে, বাঁশ কেটে আমরা পয়সা জমিয়েছি। বছর গেলে দেখা যেতো অনেক টাকা জমে গেছে। ঈদের সেলামি, জন্মদিনসহ নানা উৎসবে আপনার শিশুটি যে টাকা পায় তা আলাদা করে রাখুন বা তাকেই রাখতে দিন। দেখবেন পরিমাণটি একেবারে কম হবে না। টিফিনের টাকা বাঁচিয়েও সে সঞ্চয় করা শিখবে। বছরের শুরুতে দেখবেন ওর টাকা দিয়েই স্কুলব্যাগ, জুতা-মোজা হয়ে গেছে। স্কুল শিশুদের সঞ্চয় প্রবণতা বাড়ানোর জন্য কেন্দ্রিয় ব্যাংকের নির্দেশনায় বাণিজ্যিক ব্যাংকগুলো বিনা চার্জে স্কুল সঞ্চয়ী হিসাব খুলছে। শিশুর জমানো টাকা তার একাউন্টেও রাখা যেতে পারে।
আমার স্কুল জীবনের একটি স্মৃতি মনে পড়েছে। পাঁচজন দরিদ্র ছাত্র স্কুলে পড়ার সময় পরিবারের উপর চাপ কমাতে সপ্তাহে পাঁচ টাকা করে জমা রাখতো। পরে এসএসসি পরীক্ষার ফরম ফিলআপের সময় দরিদ্র বাবা-মাকে আর টাকার চিন্তা করতে হয়নি। পরিবারে সঞ্চয় প্রবণতা গড়ে তুলুন। দেখবেন বড় হলেও আপনার শিশুটির এই অভ্যাস টিকে থাকবে।

www.pathagar.com

জ্ঞানী হতে হলে, জ্ঞানী মানুষের কথা জানো
বড় হতে হলে, বড় মানুষের কথা মানো

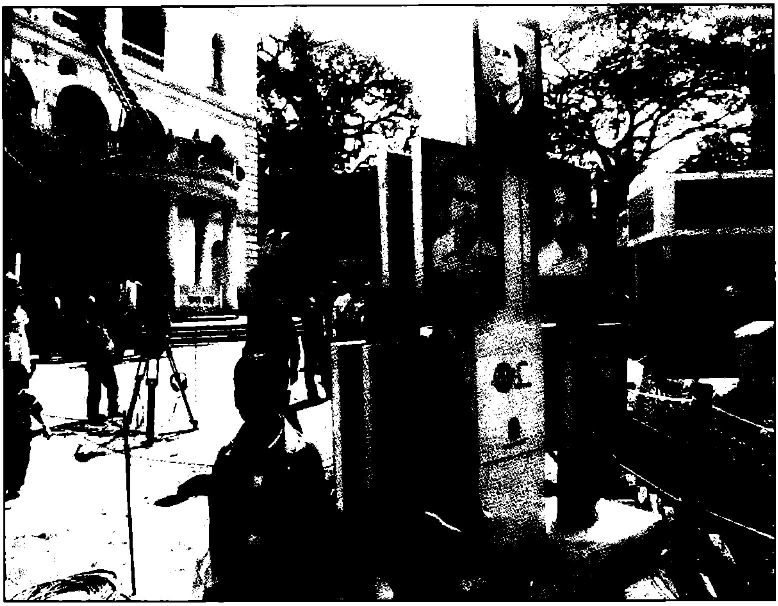
মনীষীদের জীবনী পড়তে দিন

আপনি হাজার উপদেশ বাণী শুনিয়ে যে কাজটি করাতে পারবেন না দেখবেন একজন বড় মানুষের জীবনী পড়লে শিশুটি সেই কাজ করতে উৎসাহিত হবে। প্রতিটি শিশুই চায় বড় হয়ে সে শিক্ষক, ডাক্তার, ইঞ্জিনিয়ার, পাইলট, বিজ্ঞানী, ক্রিকেটার, ফুটবলার, নাবিক, নায়ক, গায়ক, লেখক ইত্যাদি হতে।

www.pathagar.com

আপনি যতোই বলেন পড়াশোনা আর সাধনা করতে। সে কিন্তু দুষ্টুমিটাই করতে চায় বেশি। বড় মানুষদের জীবনীগ্রন্থ তাকে পড়তে দিন। তাদের জীবনের নানা ঘটনা পড়ে শিশুটিও সাধনা আর অধ্যবসায়ের নানা কৌশল রপ্ত করতে শিখবে। অনেক বাবা-মা চান না পাঠ্যবইয়ের বাইরে অন্য বই পড়ে তার ছেলেটি সময় নষ্ট করুক। এটি ঠিক নয়। একই পড়া বারবার পড়ার চাইতে এসব বই পড়লে তার শব্দ ও বাক্যের গাঁথুনি সুন্দর হবে। কোনো বিষয়ে ফ্রি-হ্যান্ড লিখতে দিলে সে অনায়াসেই লিখে ফেলতে পারবে। একশ'জন মনীষীর একশটি ঘটনা যদি জানা থাকে তবে যে কোনো সমস্যায় তাদের কথা মনে করে সমাধানের পথ বের করে নিতে পারবে সে। যারা বিখ্যাত হয়েছেন প্রত্যেকেই তাদের মেধা ও পরিশ্রমে বড় মানুষ হয়েছেন। অদম্য ইচ্ছায় সফল হয়েছেন। হেলেন কেলার অন্ধ, পঙ্গু, বিকলাঙ্গ ও প্রতিবন্ধীদের কল্যাণে জীবন উৎসর্গ করেছেন। অন্ধদের কল্যাণে বিভিন্ন দেশে প্রায় অর্ধশত প্রতিষ্ঠান গড়ে তোলেন। শৈশবে মায়ের কোল থেকে পড়ে গিয়ে জ্বরে ভোগেন কয়েক দিন। পাকস্থলী ও মস্তিষ্কে আঘাত পান তিনি। জ্বর ভালো হলে দেখা যায় তিনি কথাও বলতে পারেন না চোখেও দেখেন না। হেলেনের শিক্ষয়িত্রী মিস এ্যানির একান্ত চেষ্টা আর নিজের অদম্য ইচ্ছায় দীর্ঘদিন পর হেলেন উচ্চার করেন I am not bump anymore. বিখ্যাত বিজ্ঞানী টমাস আলভা এডিসন বলেছেন, 'প্রতিভায় আমার বিশ্বাস নেই, পরিশ্রমই হচ্ছে প্রতিভার মূল কথা।'

www.pathagar.com



এবার বিজয় আসবে জ্ঞানে ধনে
সুবাস মাখা শান্তির ফুলবনে
বিভেদ ভুলে গাইবো দেশের গান
বাড়বে তবে বাংলাদেশের মান

দেশকে ভালোবাসতে শেখান

একজন নাগরিক হিসেবে আমাদের পরিচয় তার দেশ, জাতি ও ভাষা দিয়ে। দেশের গণ্ডি পার হলেই আমাদের পরিচয় আমরা বাংলাদেশি। আমাদের রয়েছে হাজার বছরের ইতিহাস। ১৯৭১ সালের ১৬ ডিসেম্বর ৯ মাস যুদ্ধ করে আমরা স্বাধীন হয়েছি। মুক্তিযোদ্ধারা আমাদের শ্রেষ্ঠ সন্তান। তাদের সাহস আর ত্যাগের কথা মনে রেখে আমরাও সাহসী মানুষ হতে পারি।

www.pathagar.com

অন্যায়ের প্রতিবাদ করতে পারি। আমাদের মাতৃভাষা বাংলা। ১৯৫২ সালের ২১ ফেব্রুয়ারি ভাষার জন্য যারা জীবন দিয়েছেন তাদেরকে আমরা ভাষাশহিদ বলি। তাদের জীবনদানের জন্য সারাবিশ্বে এখন ২১ ফেব্রুয়ারি আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস হিসেবে পালন করা হয়। বাংলা ভাষার ইতিহাসও হাজার বছরের। জাতি হিসেবে গর্ব করার মতো আমাদের রয়েছে অনেক অর্জন। তাই আমরা দেশকে ভালোবাসবো। এই দেশ আমাদের অনেক কিছুই দিয়েছে। একজন দেশপ্রেমিক মানুষ হিসেবে আমরা দেশের সম্পদ রক্ষা করবো। দেশকে ভালোবাসতে শিখবো।

শিশুরা আমাদের কাছ থেকেই দেশপ্রেম শিখবে। আমরা যদি দেশপ্রেমিক হই তবে তারাও দেশকে ভালোবাসতে শিখবে। সে জন্য পরিবার, শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে শিশুদের দেশপ্রেমে উজ্জীবিত করা দরকার। ঐতিহাসিক স্থান ভ্রমণ, মুক্তিযুদ্ধ, ভাষা আন্দোলনসহ অন্যান্য ইতিহাস পাঠ, গল্প বলা, গান, অভিনয়, চিত্রাঙ্কনের মাধ্যমে আমরা শিশুদেরকে দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ করতে পারি। শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে পুরস্কার প্রদানের মাধ্যমে তাদেরকে উৎসাহিত করতে পারি।

www.pathagar.com

বিকেলবেলা আবীর রঙে রাঙিয়ে শরীর
রূপটা তারা কেড়েই নেবে সন্ধ্যা পরীর
মাথার উপর মিষ্টি পাখি নানান সুরে
যাচ্ছে তারা কেউ জানে না কোন সুদূরে
রাতেরবেলা রেস্টহাউজের জানলা দিয়ে
ঢেউয়ের তালে মন মাতাবে সেথায় গিয়ে
এমনি করে চলছে তাদের প্রহর গোনা
কক্সবাজারের নেশায় শুধু স্বপ্নবোনা

এইতো কথা শেষ

শিশুর আচরণ বুঝতে না পারার কারণে তার সাথে কেমন আচরণ করতে হবে তা নির্ধারণ করা যায় না। একজন ডাক্তার রোগ নির্ণয় না করে যেমনি তার ট্রিটমেন্ট করতে পারে না তেমনি ভুল ট্রিটমেন্টের কারণে রোগীর মৃত্যুও

www.pathagar.com

ঘটতে পারে। শিশুর প্রতি ভুল আচরণের ফলে তার জীবনে নেমে আসতে পারে হতাশা ও দুর্দশা। একটি হতাশ শিশুর পক্ষে কোনো বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেয়া সম্ভব হয় না।

শিশুর বেড়ে ওঠার জন্য যেমন তার পুষ্টিগুণসম্পন্ন খাবার দরকার, তাকে সময় দেয়া দরকার, নিবিড় পরিচর্যা করা দরকার; তেমনি তার মনের বিভিন্ন দিকের উত্থান-পতন পর্যবেক্ষণ করারও প্রয়োজন রয়েছে। কোনো সমস্যা দেখা দিলে তা সমাধানের চেষ্টা থাকা জরুরি। মা-বাবা দুজন ব্যস্ত হয়ে পড়লে শিশুরা ভালোবাসা থেকে বঞ্চিত হয়। একজন শিক্ষিত মা যিনি চাকুরি বা ব্যবসা করতে পারতেন। তার পরিবারে সময় দেয়াকে ত্যাগ মনে করতে হবে। পরিবার প্রধানের এ ত্যাগের মূল্য দেয়া উচিৎ। একটি শিশুর বেড়ে ওঠার জন্য তার পরিবেশ, প্রতিবেশের গুরুত্বও কম নয়। আত্মীয় স্বজনের সাথে সু-সম্পর্ক শিশুর Group Relation কে মজবুত করে। তার শিক্ষার পরিধিকে বড় করে। দাদা-দাদি, নানা-নানির সাহচর্য শিশুর মানসিক বিকাশে বিরাট অবদান রাখে। শিশুর বেড়ে ওঠার জন্য প্রতিবেশীদের ভূমিকাও কম গুরুত্বপূর্ণ নয়।

একটি শিশুর সামাজিক ও সাংস্কৃতিক বিকাশে সরকারের পাশাপাশি, শিক্ষা-প্রতিষ্ঠান, এনজিও, শিশু ও সামাজিক সাংস্কৃতিক সংগঠনের ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তার সৃজনশীলতার বিকাশ ও সামষ্টিক আচরণকে আরো সুদৃঢ় করা যায় এসব সংগঠনের মাধ্যমে। এখানে একটি শিশু তার বয়সী বন্ধুদের কাছে পায়। নিজেদের ভিতর মতামত আনন্দ-বেদনা শেয়ার করতে শিখে। প্রতিভা বিকাশের সুযোগ ও পুরস্কারের মাধ্যমে শিশুর প্রতিভার মূল্যায়নও করা হয় এখানে। একটি আসরের সব শিশু সমান যোগ্যতার অধিকারী নয়। এক্ষেত্রে সংগঠকের কাজ হচ্ছে আসরের শিশুদের আচরণ পর্যবেক্ষণ করা এবং সে অনুযায়ী তাদের সাথে আচরণ করা। শিশুর বিভিন্ন আচরণ নিয়ে বাবা-মায়ের সাথে আলোচনা করতে হবে। তাতে করে একটি শিশু শারীরিক, মানসিক ও সাংস্কৃতিকভাবে বেড়ে উঠতে পারে। একটি পরিপূর্ণ শিশু শুধু একটি পরিবারের সম্পদ নয় সে গোটা মানব জাতির সম্পদ। তাই তার সামগ্রিক বিকাশে আমাদের সবাইকে দায়িত্বশীলতার সাথে কাজ করতে হবে।

www.pathagar.com

পরিশিষ্ট

এই ফর্মূলাটির সাহায্যে জেনে নিন শিশুর স্বাভাবিক গড় ওজন ও উচ্চতা

ওজন নির্ণয়ের ফর্মুলা		
বয়স	কেজি	পাউন্ড
ক. শিশুর জন্মকালিন ওজন	৩.২৫	৭
খ. শিশুর ৩-১২ মাস বয়সে	বয়স (মাস)+৯ / ২	বয়স (মাস) +১১
গ. ১-৬ বছর বয়সে	বয়স (বছর) x ২+৮	বয়স (বছর) x ৫+১৭
গ. ৭-১২ বছর বয়সে	বয়স (বছর) x ৭-৫ / ২	বয়স (বছর) x ৭+৫

উচ্চতা নির্ণয়ের ফর্মূলা		
বয়স	সে. মি.	ইঞ্চি
ক. শিশুর জন্মকালিন উচ্চতা	৫০	২০
খ. শিশুর বছর যখন ১ বছর	৭৫	৩০
গ. ২-১২ বছর বয়সে	বয়স (বছর) x ৬+৭৭	বয়স (বছর) x ২ বছর ৬ মাস+৩০

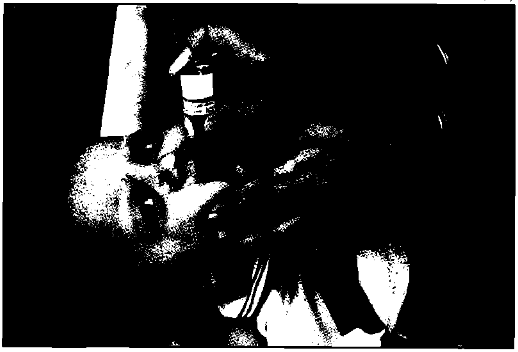
উৎস: শিশুর ইত্যাদি, ডাঃ প্রণব কুমার চৌধুরী, প্রথম প্রকাশ—ফেব্রুয়ারি বইমেলা ১৯৯৯, সময় প্রকাশন, ৩৮/২ক বাংলাবাজার, ঢাকা ১১০০, পৃ: ৫৪

www.pathagar.com

শিশুর দৈনিক ঘুম চার্ট		
শিশুর বয়স	দৈনিক ঘুমের পরিমাণ	রাতে ঘুমের পরিমাণ
১ সপ্তাহ	১৬ ঘণ্টা ৩০ মিনিট	৮ ঘণ্টা ১৫ মিনিট
১ মাস	১৫ ঘণ্টা ৩০ মিনিট	৮ ঘণ্টা ৩০ মিনিট
৩ মাস	১৫ ঘণ্টা	৯ ঘণ্টা ১৫ মিনিট
৬ মাস	১৫ ঘণ্টা ১৫ মিনিট	১০ ঘণ্টা ৩০ মিনিট
৯ মাস	১৪ ঘণ্টা	১১ ঘণ্টা
১২ মাস	১৩ ঘণ্টা ৪৫ মিনিট	১১ ঘণ্টা ১৫ মিনিট
১৮ মাস	১৩ ঘণ্টা ৩০ মিনিট	১১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট
২ বছর	১৩ ঘণ্টা	১১ ঘণ্টা ৪৫ মিনিট
৩ বছর	১২ ঘণ্টা	১১ ঘণ্টা
৪ বছর	১১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট	১১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট
৫ বছর	১১ ঘণ্টা	১১ ঘণ্টা
৬ বছর	১০ ঘণ্টা ৪৫ মিনিট	১০ ঘণ্টা ৪৫ মিনিট
৭ বছর	১০ ঘণ্টা ৩০ মিনিট	১০ ঘণ্টা ৩০ মিনিট
৮ বছর	১০ ঘণ্টা ১৫ মিনিট	১০ ঘণ্টা ১৫ মিনিট
৯ বছর	১০ ঘণ্টা	১০ ঘণ্টা
১০ বছর	৯ ঘণ্টা ৪৫ মিনিট	৯ ঘণ্টা ৪৫ মিনিট

উৎস: শিশুর ইত্যাদি, ডাঃ প্রণব কুমার চৌধুরী, প্রথম প্রকাশ—ফেব্রুয়ারি বইমেলা ১৯৯৯, সময় প্রকাশন, ৩৮/২ক বাংলাবাজার, ঢাকা ১১০০, পৃ: ৩০

www.pathagar.com

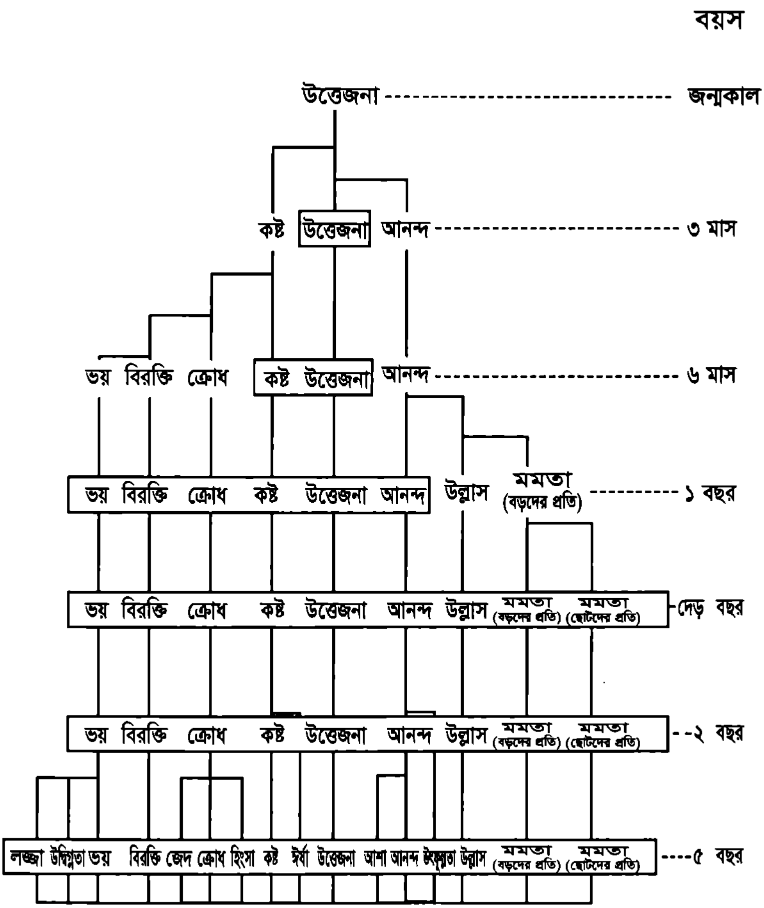


শিশুর টিকা চার্ট	
শিশুর বয়স	টিকার নাম ও ডোজ
জন্মের ২ সপ্তাহের মধ্যে	বিসিজি, হেপাটাইটিস বি ১ম ডোজ
৬ সপ্তাহ বয়সে	ডিপিটি ও ওরাল পোলিও ১ম ডোজ, হেপা-বি ২য় ডোজ
১০ সপ্তাহ বয়সে	ডিপিটি ও ওরাল পোলিও ২য় ডোজ
১৪ সপ্তাহ বয়সে	ডিপিটি ও ওরাল পোলিও ৩য় ডোজ
৬-৯ মাস বয়সে	হেপা-বি ৩য় ডোজ
৯ মাস পূর্ণ হলে	হামের টিকা ১ ডোজ, ওরাল পোলিও ৪র্থ ডোজ
১৫-১৮ মাস বয়সে	এম এম আর এক ডোজ (যদি পাওয়া যায়)
১৮-২৪ মাস বয়সে	ডিপিটি বুস্টার ১
৫ বছর বয়সে	ডিপিটি বুস্টা-২, ওরাল পোলিও ৫ম ডোজ, হেপা-বি প্রথম বুস্টার
১০ বছর বয়সে	টিটেনাল টক্সয়েড-বুস্টার তিন
১৫-১৬ বছর বয়সে	টিটেনাল টক্সয়েড চার ও হেপা-বি ২য় বুস্টার

উৎস: শিশুর ইত্যাদি, ডাঃ প্রণব কুমার চৌধুরী, প্রথম প্রকাশ—ফেব্রুয়ারি বইমেলা ১৯৯৯, সময় প্রকাশন, ৩৮/২ক বাংলাবাজার, ঢাকা ১১০০, পৃ: ২৮

www.pathagar.com

শিশুর ভাব-আবেগের ক্রমবিকাশ



www.pathagar.com

সহায়ক গ্রন্থাবলি

১. আপনি এবং আপনার সন্তান, ফ্লোরা এইচ উইলিয়ামস, অনুবাদ- মিঃ শৈলেন্দ্র নাথ বাড়ৈ ও মিসেস জেসমিন জেনী বেগম, ওরিয়েন্টাল ওয়াচম্যান পাবলিশিং হাউস, পুনে ৪১১ ০০১, ভারত

২. আমাদের গল্প (শিশুদের দেখা শিশু অধিকার পরিস্থিতি, জানুয়ারি-জুন ২০১২), প্রকাশকাল সেপ্টেম্বর ২০১২, সেভ দ্য চিলড্রেন, বাড়ি—সি ডব্লিউ এন, ৩৫, রোড নং ৪৩, গুলশান ২, ঢাকা ১২১২

৩. জীবন বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন, মহাজাতক, যোগ ফাউন্ডেশন, ৩১/ভি, শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা ১২১৭

৪. পরিকথা, শিশু ও শিশুমন সংখ্যা, নবম বর্ষ, ২য় সংখ্যা, মে ২০০৭, সম্পাদক- দেবব্রত চট্টোপাধ্যায়, সাউথ গরিয়া, দক্ষিণ চব্বিশ পরগণা, পশ্চিমবঙ্গ, পিন-৭৪৩৬১৩

৫. পারিবারিক জীবনচক্র প্রজনন স্বাস্থ্য জেন্ডার যৌন সংক্রামক রোগ, সম্পাদক- ড. রেজোয়ান সিদ্দিকী, প্রথম প্রকাশ- জুলাই ২০০৩, বাংলাদেশ প্রেস ইনস্টিটিউট, ৩ সার্কিট হাউস রোড, ঢাকা ১০০০

৬. পিআইবি শিশু ও মহিলা বিষয়ক ফিচার সঙ্কলন, সম্পাদক- মোহাম্মদ নজরুল ইসলাম, এনডিসি, প্রথম প্রকাশ- জুন ২০০৮, বাংলাদেশ প্রেস ইনস্টিটিউট, ৩ সার্কিট হাউস রোড, ঢাকা ১০০০

৭. পিআইবি শিশু ও নারী বিষয়ক ফিচার সঙ্কলন, সম্পাদক- দুলাল চন্দ্র বিশ্বাস, প্রথম প্রকাশ- জুন ২০১০, বাংলাদেশ প্রেস ইনস্টিটিউট, ৩ সার্কিট হাউস রোড, ঢাকা ১০০০

৮. প্রতিপত্তি ও বন্ধু লাভ, ডেল কার্নেগী

৯. ফিচার সঙ্কলন (শিশু ও মহিলা বিষয়ক পিআইবি-ইউনিসেফ), সম্পাদক- ড. রেজোয়ান সিদ্দিকী, প্রথম প্রকাশ- জুলাই ২০০৫, বাংলাদেশ প্রেস ইনস্টিটিউট, ৩ সার্কিট হাউস রোড, ঢাকা ১০০০

১০. বাংলাদেশের আইনে শিশু প্রসঙ্গ, গাজী শামসুর রহমান, ২য় সংস্করণ-১৯৯৫, বাংলাদেশ শিশু একাডেমী

www.pathagar.com

১১. বাংলাদেশের সংবাদপত্রে প্রকাশিত শিশুবিষয়ক তথ্য একটি মূল্যায়ন, প্রথম প্রকাশ- জুন ২০০৯, ৩ সার্কিট হাউস রোড, ঢাকা ১০০০
১২. বিদ্যার্জনে একটি জাতি, সম্পাদক: সু ওয়েনমিং, অনুবাদ- আব্বাসউদ্দীন আহ্‌মেদ, প্রথম প্রকাশ-১৯৮৮, বিদেশি ভাষা প্রকাশনালয়, ২৪, পাইওয়ানচুয়াং, পেইচিং, চীন
১৩. ভাষাতত্ত্বের নানা প্রসঙ্গ, মহাম্মদ দানীউল হক, প্রথম প্রকাশ- জুন ১৯৮৪, ইতিকথা বুক ডিপো, ১১, প্যারিদাস রোড, ঢাকা
১৪. মা ও শিশুর উন্নয়ন, প্রধান সম্পাদক, গাজীউল হাসান খান, প্রকাশকাল- মে ২০০৬, বাংলাদেশ সংবাদ সংস্থা, ৬৮/২, পুরানা পল্টন, ঢাকা ১০০০
১৫. মানব মনের গতি-প্রকৃতি, মোহিত কামাল, প্রথম প্রকাশ- ২০০১, বিদ্যাপ্রকাশ, ৩৮/৪ বাংলাবাজার, ঢাকা ১১০০
১৬. শিশুর আচরণ ও ক্রমবিকাশ, দরিয়ানূর বেগম, বাংলা একাডেমী, দ্বিতীয় পুনর্মুদ্রণ, অক্টোবর ২০০১
১৭. শিশুর ইত্যাদি, ডা. প্রণব কুমার চৌধুরী, প্রথম প্রকাশ- ফেব্রুয়ারি বইমেলা ১৯৯৯, সময় প্রকাশন, ৩৮/২ক বাংলাবাজার, ঢাকা ১১০০
১৮. শিশুর বিকাশ ও পরিচর্যা, জুলফিয়া ইসলাম, বিদ্যা প্রকাশ, ৩৮/৪ বাংলা বাজার, ঢাকা, প্রথম প্রকাশ- সেপ্টেম্বর ১৯৯৮
১৯. শিশুর বুদ্ধি ও স্মরণ শক্তি কীভাবে ধারালো করা যাবে, ডা. মোহিত কামাল,
২০. শিশুর শিক্ষা সম্পর্কে কয়েকটি কথা, বেগম শামসুন নাহার মাহমুদ, প্রবন্ধ সংগ্রহ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়, তৃতীয় মুদ্রণ, জুন ১৯৯০
২১. শিশুজীবনের ক্রমবিকাশ, তৈয়বা হক, বাংলা একাডেমী, প্রথম প্রকাশ, মে ১৯৮৩
২২. সমাজ সংস্কৃতি সাহিত্য, ড. হাসান জামান, তৃতীয় সংস্করণ- মে ২০০৭, ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ
২৩. সফল বিবাহিত জীবন, ন্যান্সী ভ্যান পেল্ট, অনুবাদ- এম এস চৌধুরী, প্রথম প্রকাশ-২০০০, প্রকাশক- পাষ্টার আর কে বিশ্বাস, অ্যাডভেন্টপুর, ১৪৯ শাহ্ আলী বাগ, মিরপুর-১, ঢাকা ১২১৬
২৪. সংস্কৃতি ভাবনা, আহমদ শরীফ, প্রথম প্রকাশ ২০০৪, উত্তরণ, ৩৯ বাংলাবাজার, ঢাকা ১১০০
২৫. সামারহিল, ভিএস নাইল

www.pathagar.com

ISBN 978 984 91299 6 7

9 789849 129967

www.pathagar.com