PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO
Dipartimento Istruzione, università e ricerca
Servizio per lo sviluppo e l'innovazione
del sistema scolastico e formativo

শিশু নিকেতনে স্বাগতম

Benvenuti al nido in lingua bengali

F.I.O.R.E.
FAMIGLIA, INFANZIA,
ORIENTAMENTI,
RIFLESSIONI EDUCATIVE
0-3 ANNI

Famiglia Infanzia Orientamenti Riflessioni educative - 0-3 anni
© Provincia autonoma di Trento – 2012
Dipartimento Istruzione, università e ricerca
Servizio per lo sviluppo e l'innovazione del sistema scolastico e formativo

A cura dell'Ufficio di coordinamento pedagogico generale
Miriam Pintarelli, Anna Tava
Collaborazioni
Monica Dalbon
Maria Fauri

Referenze fotografiche dai nidi d'infanzia
Comuni *Aldeno, Avio, Pomarolo, Tiarno, Riva, Volano, Trento*
Cooperative *Bellesini, Città Futura e Pro.Ges.*

Contributi

Antonio Mazza, direttore Unità Operativa Pediatrica "Valle del Noce" - Cles

Giuseppe Demattè, pediatra l.s. Distretto Centro Nord - Trento

Elena Anzelmo, psicologa, Dottore di ricerca Facoltà di psicologia dello sviluppo, Università di Milano
Lucia Carli, professore ordinario Facoltà di psicologia dello sviluppo, Università di Milano

Barbara Ongari, professore associato di Psicologia dello Sviluppo e dell'educazione – Università di Trento

Emanuela Paris, neuropsichiatra infantile, responsabile tecnico scientifico del Servizio di Logopedia APSP "De Tschiderer" – Trento

Paola Venuti, professore ordinario Facoltà di Scienze Cognitive - Università di Trento

Stampa Litotipografia Alcione – Lavis (Trento)

BENVENUTI
al nido / [a cura dell'Ufficio di coordinamento pedagogico generale, Miriam Pintarelli, Anna Tava]. – Trento : Provincia autonoma di Trento, 2012. – 95 p. : ill. ; 24 cm. – (FIORE)
Nome dei cur. dal verso del front.
1. Asili nido – Guide per genitori 2. Bambini – Educazione I. Trento (Provincia). Ufficio di coordinamento pedagogico generale II. Pintarelli, Miriam III. Tava, Anna
372.218

BENVENUTI AL NIDO
VERSIONE PLURILINGUE (in lingua spagnola)

Collaborazioni

Adattamento e selezione testi
Grazia Modugno, Anna Tava

Traduzioni
Segreteria Generale della Provincia - I.S. per la realizzazione di grandi eventi
Cooperativa Città Aperta - Rovereto

Stampa Centro Duplicazioni PAT
Settembre 2012

সূচি

কল্পনা করি

প্রতিরোধ ও প্রতিকার
আসুন শিশু বিশেষজ্ঞকে জিজ্ঞাসা করি

শুভ ভোজন
আসুন শিশু বিশেষজ্ঞকে জিজ্ঞাসা করি

দূরে যাওয়া ও কাছে আশা
আসুন মনোবৈজ্ঞানিককে জিজ্ঞাসা করি

খেলার মাধ্যমে বিশ্বকে জানি
আসুন মনোবৈজ্ঞানিককে জিজ্ঞাসা করি

নিজেকে প্রকাশ করি
আসুন মস্তিষ্কবিদকে জিজ্ঞাসা করি

ভয় ও নিরাপত্তা
আসুন মনোবৈজ্ঞানিককে জিজ্ঞাসা করি

শিশু বিদ্যালয়ের অনুভূতি
পরিচর্যাকারীকে জিজ্ঞাসা করি

ট্রেন্তিনর শিশু নিকেতন

ব্যাক্তিগত মন্তব্যর শুন্যস্থান পূরণ

১)কল্পনা করি

মনে করি আপনাদের মতোই একদল মাতাপিতা আছে

বস্তুত যাদের তিন মাস থেকে তিন বছরের বাচ্চা আছে, তাদের মধ্যে কারো হয়তো নতুন বাচ্চা নিয়ে অভিজ্ঞতা হচ্ছে বা কারো হয়তো আরও বড় বয়সের বাচ্চা আছে এবং পরবর্তী সন্তানের জন্য অপেক্ষা করছে।

মা বাবা তাদের সন্তানকে সুরক্ষিত শিশু নিকেতনে নিয়ে আসে ও আসবে যেখানে তারা খুঁজে পেতে পারবে পর্যাপ্ত এবং মনের মতো পরিবেশ, যারা বাচ্চাদের সাথে থাকতে জানে, শুনতে প্রস্তুত থাকে, তাদের কান্না-হাসিকে শামলাতে পারে ও অনেক ভাল কিছু শিখাতে পারে।
আমরা ধড়ে নিতে পারি যে একি রকম স্থানে সংযুক্ত হওয়ায় প্রাপ্ত বয়সী লোকজন নিজেদের কথা ভাগ করে নিবে ও কৌতূহল মিটাতে পাড়বে।

মনে করি এমন জায়গায় কথপকথন করার জন্য কিছু বিজ্ঞ পুরুষ ও মহিলা উপস্থিত হল।

বিজ্ঞ মানুষ হল তারাই যারা অনেক কিছু জানে, অনেক বই-পুস্তক পড়ুয়া যার কারনে অনেক মূল্যবান ও ভাল উপায় জানে সব কিছুর পর্যাপ্ত জ্ঞান অনুযায়ী।

এবং সেই বিজ্ঞ বেক্তিটি সব পিতামাতার মাঝে জিজ্ঞাসা করল “আপনাদের কি কি প্রশ্ন আছে?”

ক্ষণিক সময় সবই নিজেদের মাঝে খুজে বেড়াবে কে শুরু করবে? পরে কোন চিন্তা ছাড়াই ছোট-বড় ধরনের কথপকথন শুরু হয়ে আগাতে থাকবে সব প্রশ্ন উত্তরের ভিত্তিতে।

২)প্রতিরোধ ও প্রতিকার

আসুন শিশু বিশেষজ্ঞকে জিজ্ঞাসা করি

ছোট শিশুদের পোশাকের চাহিদা বড়দের তুলনায় আলাদা হয়... তাই আমার কৌতূহল হল শিশুদের কিভাবে পোশাক পরাবো?

নবজাতক শিশু ঠাণ্ডা বেশি অনুভব করে তা আমরা শুধু অনুমান করেই বুঝতে পারি, আসলে এটা সত্যি হয় শুধু জন্মের প্রথম কিছু দিনের জন্য, পরে ঠিকই সে তার পরিবেশের তাপমাত্রা অনুযায়ী মানিয়ে নিতে পারে। তাই শিশুকে বেশি ভারি পোশাক পরানো উচিৎ নয়, কারন আবহাওয়া গরম হয়ে যেতে পারে। রাতে ঘুমের সময় অতিরিক্ত ঢাকা উচিৎ নয় কারন তাতে ঘুমের বেঘাত ঘটাতে পারে, ঘরের তাপমাত্রা ১৮° সেঃ এর মত রাখা প্রয়োজন। পরামর্শ অনুযায়ী সঠিক পরিমাপের সাধারণ পোশাক পরানো উচিৎ যাতে করে পরাতে সুবিধা হয় এবং রক্ত চলাচল ঠিকমত হয়। এছাড়া তাপমাত্রা অনুযায়ী মাথায় টুপি ব্যবহার করা যেতে পারে।

গরম ও শীতের সময় বাইরে বের করা কি ভাল?

নবজাতক ও বাচ্চা শিশুকে খোলা জায়গায় বের করা খুবি দরকার বিশেষ করে সূর্যের আলো যা ভিটামিন ডি যোগ করে শরীরে হাড়ের জন্য ক্যালসিয়াম ও চর্মের বিভিন্ন রকম রোগ প্রতিকার করে। মৌসুম অনুযায়ী যে যার ইচ্ছে মতো বাইরে নিয়ে যেতে পারে: প্রচুর গরমের সময় সকালে বা বিকালে সান্সক্রিম লাগিয়ে পুরোপুরি সুরক্ষার জন্য; অন্যান্য মৌসুমে দিনের মাঝের সময় বাইরে ঘোরা ভাল। তুলনামূলক ভাবে একটু শান্ত স্থান, সবুজে ভরপুর, যানজট ও দুষিত পরিবেশ থেকে দূরে নিয়ে যাওয়া উচিৎ।

যখন থেকে আমার মেয়েটি শিশুবিদ্যালয়ে যাওয়া শুরু করেছে, তখন থেকে বেশী অসুস্থ হচ্ছে...

শ্বাসপ্রশ্বাসের মাধ্যমে জীবাণূ গুলো সবার আগে আক্রমন করে (যেমন সর্দি-কশি), ওটা হওয়ার কারন অন্যান্য বাচ্চাদের সাথে মিশতে গেলে হবেই। বিদ্ধালয়ের ঢোকার সাথে সাথেই বিভিন্ন রকমের ভয়ানক জীবাণু দ্বারা সংক্রান্ত হয়েও বাচ্চারা রোগ প্রতিরধের ধারন ক্ষমতা রাখে: কারন শ্বাসপ্রশ্বাসের রাস্তা ছোট থাকে, যার জন্য রোগ জীবাণু না যেতে সাহায্য করে আর কাশীর সহজেই মাধ্যমে তা দূর করে ফেলতে পারে।

কিভাবে শিশু নিকেতনের রোগ পরিচালনা করা ভাল?

যদি ৩৮ ডিগ্রীর বেশী জ্বর আসে তাহলে বাচ্চার সুস্থতার জন্য বাসায় থাকা জরুরী কারন বিদ্যালয়ের কার্যকলাপে অংশগ্রন করা কঠিন হয়ে যাবে (অসুস্থতা, হাপানি, বুকে ব্যথা, বমি ও ডাইরিয়া), সুস্থ হয়ে তবেই স্কুলে আসা ভাল। ঠিক মত সুস্থ না হয়ে আসলে অন্যান্য শিশুদের জন্য রোগ হওয়া ঝুঁকিপূর্ণ।

আমাদের মূলত সমস্যা হল ঘুম পারানো।

তুলনামূলক ভাবে বাচ্চারা বড়দের চাইতে বেশী ঘুমায়, কারন ওরা দিন ও রাতের পার্থক্য বুঝতে পারেনা, যার কারনে ঘুম, ক্ষুদা ও তৃষ্ণা অনিয়মিত হয়। ৪ মাস থেকে ধীরে ধীরে অনেক নিয়ম অভ্যাস করাতে থাকলে সে এক পর্যায়ে নিয়মিত হতে থাকে।

যখন বাচ্চারা ঘুমাতে চায়না...

কিছু ভাল পরামর্শ দিচ্ছি। দিনের শেষের খাবারটি যত দেরি করে দেওয়া যাবে ততই ভাল, কারন ভরপেটে যেকোনো বাচ্চা অন্য কোন সমস্যা ছাড়া বেশী করে ঘুমাবে। যদি বাচ্চা কান্না করতে করতে ঘুম থেকে জেগে যায় আর যদি সে ঘেমে যায়, তখন বুঝতে হবে যে বাচ্চার ক্ষুদা লেগেছে, তৃষ্ণা পেয়েছে অথবা তার ডাইপার নোংরা কিনা বিছানা থেকে না তুলে এটা খেয়াল করা দরকার। বরং তাকে বিছানাতে রেখেই আদর করা যেতে পারে, যাতে সে বুঝতে পারে আপনি ওর পাশে আছেন। ঘরে হালকা আলো রাখা ভাল যাতে করে সে ঘুম থেকে উঠে ভয় না পায়। বাচ্চার প্রথম বছরের জীবনে ঘুমানোর আগে গোসল ও ম্যাসেজ করে তাদের বিছানায় নিলে ভাল হয়। সন্ধ্যার দিকে খেলা কমিয়ে দিয়ে গল্প শুনিয়ে একটি নিরব পরিবেশ তৈরি করে নিতে হবে। যেমনই গল্প হক কিন্তু তাতে কোন ভয়ংকর কাহিনী না শুনানোই ভাল।

এটা কি সত্যি যে চুষনি দাতকে নষ্ট করে ফেলে?

সাধারণত সব শিশুই চুষে খায়, যেমন বুকের দুধ, চুষনি অথবা আঙ্গুল, যা কিনা পুষ্টি শক্তি বারায়। চুষনির ব্যবহার, সময়ের সাথে পরিমান মত হতে হবে, যদিও নির্দিষ্ট করে বলা যায় না কখন থেকে এটা বাত দিতে হবে।

তাহলে কখন থেকে আর কিভাবে বাদ দিতে হবে?

দুই বসরের শিশুরা একা একাই চুষনি ছেড়ে দেয়, যদি এটা না হয় তখন তাড়াতাড়ি না করে কমিয়ে দেওয়া যেতে পারে।

তবুও কখন সবচেয়ে উত্তম সময় হয়?

সবার ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট কোন সময় নেই। মাঝে মাঝে দেখা যায় বাচ্চারা খেলার সময়, ষ্ট্রলার এ চরে, এমনকি মা-বাবার সাথে কথা বলার সময় চুষনি খায়, এই সময় আসলে চুষনি মুখে থাকার দরকার নেই। বাচ্চাকে তখন বলা যায় আমাকে চুষনি টা দিয়ে ভাল করে কথা বল। নিজেদের মধ্যে ঠিক করে নেওয়া ভাল বাচ্চাকে কিভাবে এই ব্যাপারে পরিচালনা করব।

আমাকে বলা হয়েছে ২ বছর থেকে দাঁত মাজানো শুরু করানো দরকার। এটা কি বেশী তাড়াতাড়ি নয়!

দাঁতের মাড়ি বের হলেও সেটা পুরোপুরি শক্ত হয়না যার জন্য পোকা সহজেই ধরতে পারে। ছোট বেলা থেকে তাই দাঁতের যত্ন নেওয়া খুবই প্রয়োজন যাতে করে দাঁত প্রতিরোধের ক্ষমতা বাড়ে। দাঁত গজানোর সময়ই পোকা হতে পারে কারন মাড়িতে যে লালা তৈরি হয় দুধ ও ফলের রসের মত খাবারের কারনে সেটা সাধারণত হয় মিষ্টি জাতীয়। এই জন্য রাতের বেলায় ঘুমের আগে খাবার দিলে দাঁত পরিষ্কার করানো ভাল। প্রথমে মুখটি ভাল করে পরিষ্কার করে পরে অল্প দাঁতের মাজন দিয়ে মেজে নিতে হবে, তাতে করে মুখটি সজীব লাগবে। কিন্তু সতর্ক থাকতে হবে যাতে তার মুখের ভেতরে দাঁতের মাজন না প্রবেশ করে, কারন এতে পেটে গ্যাসের সমস্যা হতে পারে।

বাসায় ঘটা দুর্ঘটনা আমাকে চিন্তিত করে।

শিশুর উপস্থিতি তে চিন্তা করা প্রয়োজন যে কিভাবে ঘরটি সুরক্ষিত রাখা যায়, যেমন ঘর সাজানোর আসবাবপত্র, ঘর পরিস্কার করার ঔষধ সমূহ, যে সব জিনিস বেশী বিপদজনক এগুলকে একটি বাক্সে ভাল করে আটকিয়ে রাখা দরকার। বাসার মাঝে ফেলে রাখা যেকোনো বাদ্যযন্ত্র, ঔষধ, পরিষ্কার করা জিনিস সমূহ, কস্মেটিকস ও পারফিউম এগুলোকে আল্মিরার মধ্যে সুরক্ষিত ভাবে আটকিয়ে রাখা প্রয়োজন। বিদ্যু এর যেকোনো তার ও সুইস বাচ্চার হাতের কাছ থেকে দূরে রাখতে হবে। জানালা বা বারান্দার কাছে চেয়ার রাখা খুবই বিপদজনক। বাচ্চারা সবসময় জিনিসপত্র ছুরতে পছন্দ করে, হতে পারে টেলিভিশন কম্পিউটার, কাচের জিনিস এবং আয়নার ক্ষেত্রেও।

যদি মাথায় আঘাত পায়, কিভাবে বুঝবো কতখানি ভয়ানক?

মাথায় আঘাত পেলে সাথে সাথে খেয়াল করতে হবে যে সে কিছু ঘন্টার মধ্যে মাথা ব্যথার জন্য বিরক্ত করছে কিনা, চোখে দেখতে ও সোজা হয়ে দারিয়ে থাকতে তার সমস্যা হচ্ছে কিনা, বারবার বমি হচ্ছে কিনা এবং তার নাক ও কান দিয়ে রক্ত বা রস জাতীয় কিছু ঝরছে কিনা এবং সে বারবার কান্না করছে কিনা বুঝতে হবে, তখন বুঝতে হবে যে বাচ্চাটির আচরণ স্বাভাবিক নয়। যদি বাচ্চা জ্ঞান হারিয়ে ফেলে তারপর আর হুশ না ফিরে আশে অথবা লম্বা ঘুম দেয় তখন অবশ্যই জরুরী ভিত্তিতে হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে।

কোন জায়গা গুলোতে আঘাত পাওয়া বেশী বিপদজনক?

বাচ্চার ডাইপার বদলানোর জায়গায় কখনও একা রেখে যাওয়া উচি নয় তাই যা যা দরকার সব আগে থেকে কাছে নিয়ে রাখবেন। যদি একটু সময়ের জন্য দূরে যেতে হলেও বাচ্চাকে কোলে নিয়ে যাবেন অথবা মাটিতে রেখে যাবেন। খেলার সময় মাটিতে রেখে খেলতে দেওয়া ভাল হবে! প্রথম মাস থেকেই বাচ্চা নড়াচড়া করে। উপুড় করে বিছানায় বালিশ ছারা শুইয়ে দেওয়া উত্তম। সাধারণ বিছানা বেছে নিতে হবে কোন দরি ছাড়া কারন তাতে সে পেঁচিয়ে যেতে পারে। যখন নবজাতক ছোট শিশুকে গোসল করাবেন তখন একটুও দূরে যাওয়া ঠিক হবেনা কারন মাথার ও শরীরেরওজনের জন্য সে তার মুখটি অল্প পানির মাঝে হলেও তুলতে পারবেনা।

খেলনার বিষয়ে কিভাবে শতরক থাকবো?

ছোট যেকোনো শিশুই সব কিছু মুখে দেয়, তাই তাদের কাছে বেশী ছোট ধরনের কোন খেলনা রাখা ঠিক হবেনা (আয়তন ৪ সেন্টিমিটার নিচে), যেমন বাদাম, বুতাম, লজেন্স। তাই যে খেলনার অংশ খুলে আশে, দরি, ফিতা ও পলিথিনের ব্যাগ সামলে রাখতে হবে কারন ওগুলো দ্বারা সে তার শ্বাস বন্ধ করে ফেলতে পারে।

৩) শুভ ভোজন!

আসুন শিশু বিশেষজ্ঞকে জিজ্ঞাসা করি

আমি আমার ৪ মাসের বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়াই যে আর ২ মাস পরে শিশু নিকেতনে যাবে... তাকে কি গুড়া দুধ খাওয়ানো ভাল হবে?

অবশ্যই না, বুকের দুধ হল অন্যান্য সব খাবারের থেকে বেশী উত্তম! ৬ মাসের উপর পর্যন্ত বাচ্চার বেরে ওঠার জন্য যা যা প্রয়োজনীয় এতে তা আছে। আপনার বুকের দুধ বাচ্চাকে প্রতিদিন বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা বারিয়ে দিবে আর সবচেয়ে বড় কথা হল তার সাস্থের অনেক কিছু নির্ভর করে। শিশু নিকেতন বুকের দুধ খাওয়ানোতে সম্মতি দেয়। বাচ্চাকে যাতে বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়া যায় সেই দিকে পুরো খেয়াল রাখবেন।

শিশু নিকেতনে আসার পূর্বে, বুকের দুধ খাওয়া ছাড়ানো প্রয়োজন কি?

আসলে বাচ্চাকে দুধ খাওয়া ছাড়ানো ব্যাপারে আমাদের হাত নেই। এটা আমরা বুঝতে পারব শুধু মাত্র তার আচরণ থেকে কখন থেকে সে আর চাইছে না। যখন থেকে দেখবেন বাচ্চার বয়স ৬ মাস হতে চলেছে তখন থেকেই তার বুদ্ধি, স্বাস্থ্য ও পাকস্থলী আগের চয়ে পরিবর্তন হবে, তাই সময় না আগানই ভাল হবে বাচ্চা ও মায়ের জন্য।

বাচ্চার দুপুরের খাবার খাওয়ানোর সময় উপস্থিত না থাকা আমার কাছে খারাপ দেখায়...

শিশু বুকের দুধ খেয়ে অভ্যাস করেছে যে তার জন্য কোন প্রধান সময়ের খাবার বলে কিছু নেই, কারন এটা তারা বুঝিয়ে দেয় যদি তাদের খুদা লাগে ও পেট ভরে যায়। বাচ্চারা আসলে তেমন ভাবে সময় এর পরিবর্তন বুঝতে পারেনা তাই ওরা দুপুরের খাবার ও রাতের খাবার খাওয়ার মাঝে তেমন পার্থক্য খুজে পায়না। তাই বলছি আপনি রাতের খাবার খাওয়ার সময় পরিবারের সবাই মিলে একসাথে খেতে পারেন। ছোট শিশুরা বেশী আগ্রহী থাকে বাবা-মায়ের থালায় কি আছে সেটার প্রতি, তখন আপনি চাইলে অনেক নতুন কিছু খাওয়ার অভ্যাস করতে পাড়েন।

এটা সত্যি যে তৈরি খাবার, যেমন হোমোজেনাইজড, খাওয়ানো কি বেশী ভাল?

আপনার বাচ্চা যখন থেকে পেটে ছিল তখন থেকে সে গ্রহন করত মায়ের এমনিওটিক তরল পদার্থের মাধ্যমে। তারপর, শুশ্রূষা জন্য, তার অভিজ্ঞতা হয়েছে নতুন ধরনের স্বাদ ও গন্ধতে পুষ্টি আরো বেশী উন্নত হয়েছে। বাচ্চারা প্রয়োজনীয় পুষ্টি যোগায় পরিচিত সব স্বাদ থেকেই, তাই আমাদের চিন্তা করতে হবে কিভাবে খাবারটি সে সহজে চাবাতে পারবে। হোমোজেনাইজড খাবার খাওয়ানোর চেয়ে পুষ্টিকর সজীব খাবার খাওয়ানো ভাল চর্বণ ও হজমের জন্য।

খাদ্য ভুমিকার একটি তালিকা করে দেওয়া যাবে?

আমি মনে করি খাদ্য ভুমিকা একটি তালিকায় ভুক্ত করা ঠিক নয়। খাবারের মাধ্যমে বাচ্চা ও তার পরিবারের মাঝে একটি সম্পর্ক তৈরি হতে থাকে। বাচ্চার বয়স যখন ৬ থেকে ৯ মাস হবে তখন থেকেই তাকে বিভিন্ন ধরনের খাবার সাথে পরিচিত করাতে হবে।

আমার অনেক রকম খাবারে এলার্জি আছে, তাই জানতে চাইছি: আমার বাচ্চাকে সব ধরনের খাবার খেতে দিতে পারব কিনা?

পুষ্টিজ্ঞান এর ঐক্যতানিক বলে যে ৬ থেকে ৯ মাসের বাচ্চাদের যেকোনো খাবারে কোন ঝুঁকি নেই, এলার্জি, অসহনে, অতিসারে বা শরীরের বিভিন্ন স্থানে ফুলে ওঠায়। তবুও পরিবারের কারো এলার্জি থাকলে সেখানে খেয়াল রাখতে হবে যে বাচ্চার ও হতে পারে।

আমি জানতে পেরেছি যে আমার ১৮ মাসের বাচ্চাটি শিশু নিকেতনে সব খায়, কিন্তু বাসায় আসলে শুধু ফিডার চায়!

শিশুর দ্বিতীয় বসরের জীবনে শক্তিকর খাবারেরও সামান্য প্রয়োজন আছে এবং সে নতুন ধরনের খাবার খেতে কম উৎসাহিত হয়। আর বলতে হবে যে দুধ খাওয়ার পরিমান দিনে ৫০০ মিলি লিটারের বেশী হতে দেওয়া যাবেনা, তানাহলে অন্ন সব পুষ্টির প্রয়োজন সে মিটিয়ে ফেলবে সব মিষ্টি জাতীয় তরল খাবার থেকে। তাই আমাদের চিন্তা করে সব ধরনের খাবার এই বয়সের শিশুকে মিলিয়ে দিতে হবে। শিশু নিকেতনে সব খাবার পুষ্টি বিশেষজ্ঞ দ্বারা পরিক্ষিত।

কেন আমার সাথে বাচ্চা সবসময় ক্ষুদা নেই বলে?

তরল যেকোনো খাবার অনেক ক্ষুদা নষ্ট করে। খাবারটি কিভাবে শাধা হচ্ছে সেটাও অনেক বেশী জরুরী: খাওয়ার পরিবেশ হতে হবে নিরিবিলি ও শান্তিপূর্ণ, পরিবারের সবার সাথে আর যে খাবারটি বাচ্চাকে দেওয়া হবে সেটি হতে হবে পরিমান মত যাতে করে তার খেতে ইচ্ছা হয়।

যাই হক শিশু নিকেতন থেকেই আমার বাচ্চাকে ঠিকমত খাওয়ানো শিখাবে!

পরিবারের বেশী ভুমিকা থাকে আসলে এই ব্যাপারে। শিশু তার কাছের মানুষ থেকেই বেশী আচরণ শিখতে থাকে। তাই ঘরের সবাই সকাল থেকেই যেন ঠিক ভাবে খাওয়া দাওয়া করে সেই দিকে খেয়াল রাখতে হবে কারন সকালের খাবারটি দিনের সবচেয়ে বেশী দরকার।

সকালে একটুও সময় পাইনা! আমাকে খুব দৌরের উপর থাকতে হয়...

সকালের খাবার ভাল থাকা নিশ্চিত করে সব বয়সীদের। যে বাচ্চা শিশু নিকেতনে যায় তাদের জন্য সকালের খাবার ও ১০ টার দিকের নাস্তা শতকরা ২০ থেকে ২৫ ভাগ শক্তি

যোগায়। সকালের নাস্তা বিভিন্ন পুষ্টির সামঞ্জস্য বজায় রাখতে হয়: যেমন দুধ অথবা ভিন্ন ধরনের দুধের খাবার, রুটি, জেলি, ফল অথবা ঘরে বানানো পিষ্টক।

আমার বাচ্চার ২ বছর এবং সে সব কিছু বেশী খেতে চায়!

সবজি, ফল ও ভক্ষ্য শস্য নিদ্রিষ্ট পরিমানের স্বাস্থ্য বজায় রাখে।শিশু নিকেতনে যে খাবার দেওয়া হয় তা শিশুর ঠিকভাবে পুষ্টি যোগায়। বাচ্চার অতিরিক্ত স্বাস্থ্য দেখা দিতে পারে ৮ বছরের উপরে হলে এবং সেটা বিপদজনক একটি অসুস্থতা।

তাই প্রথম থেকেই ভাল খাওয়া দাওয়ার অভ্যাস করাতে হবে!

হ্যাঁ, সকালে ঠিকমতো পরিবারের সবাই একসাথে বসে খাওয়াতে হবে। ফিডার দেওয়া বন্ধ করাতে হবে! দুধ ও ফলের রস দাঁতের ক্ষতি করে ফিডারে দিতে থাকলে। যখন বাচ্চাটি বাসায় ফেরত আসবে তখন যদি নাস্তা না করে থাকে তাহলে তাকে ফলের টুকরা, দই অথবা ফলের কোন মিষ্টান্ন দেওয়া যেতে পারে। রাতের খাবারের ধরন হবে সবার একি রকম, যা চিবিয়ে খেতে পারবে, দুপুরের খাবারের চেয়ে আলাদা কিছু হলে ভাল হবে।

৪)দূরে যাওয়া ও কাছে আশা

আসুন মনোবৈজ্ঞানিককে জিজ্ঞাসা করি

এতো তাড়াতাড়ি কাজে ফিরে যাব... আমার বাচ্চা কি তাতে কষ্টে ভুগবে?

এটা নির্ভর করছে বাচ্চার বয়সের উপর, তবে বেশী নির্ভর করে কিভাবে মা বাচ্চাটির সাথে আচরণ করছে। সম্ভব হলে আগের যে দূরত্ব সৃষ্টি হয়েছে সেটা যদি পর্যাপ্ত রূপে পরিচালনা করা হয় তাহলে আসলে কারো ভুগতে হয়না, বরং তাতে পরিপাক্ক হতে অভিজ্ঞতা যোগায় মা-বাবা ও সন্তানের জন্য। বাচ্চা থেকে আলাদা হওয়ার ব্যাপারে মা-বাবার জন্য একটি ভরসাযোক্ত সমাধান পাওয়া। বাচ্চার জন্য অনেক বেশী জরুরী একজন মানুষ (যেমন শিক্ষক, টিউটর অথবা দাদু-নানু...) যার সাথে সে বিশ্বাস করে অনেক মনের কথা বলতে পারবে, অনেক কৌতূহল জানতে পারবে, এবং অনুভূতি গুলো ভাগ করে নিতে পারবে।

কি কি করা দরকার?

প্রথম দিকে বাবা অথবা মায়ের উপস্থিতি থাকা শিশু নিকেতনে অনেক জরুরী। সবাই সবাইকে চিনে ও জেনে রাখা ভাল একটি ভাল সম্পর্ক গড়ে তলার জন্য প্রথম দূরে যাওয়ার সময় সেটা বাচ্চার কাছে বেশী কঠিন হয়ে না দাড়ায়। এছাড়া আর বেশী প্রয়োজন যেই সময়ে বাবা-মা দূরে থাকার পরে আবার যখন সন্তানের সমুক্ষিন হবে তখন তারা কি ব্যাবহার করছে।

কিভাবে বাচ্চাকে বুঝাব যে এখন আমাকে যেতেই হবে?

যদি বাচ্চা বেশী ছোট হয় তাহলে বাবা-মায়ের ন্যায্যতা উপস্থাপন করা সোজা নয়, কিন্তু তাও আমাদের সেটা বাচ্চাকে বুঝানো ছেড়ে দিলে চলবে না, আমাদের তখন অনেক রকমের সংকেত দিতে হবে যেমন তাকে আদর করে স্কুলের ভিতরে নিয়ে যেতে হবে, অল্প কথায় তাকে বুঝতে হবে, যাতে করে বাচ্চাটি মানসিক ভাষা বুঝতে পারে।

অনুশীলন ভাবে, কি করতে পারি?

একটি তালিকা অনুযায়ী বাচ্চার সাথে বিভিন্ন ধরনের জিনিস করতে পারেন, বাসা থেকে বের হওয়ার সময়(ছোট্ট কোন খেলা), অথবা বাসায় ফিরে (নাস্তা একসাথে তৈরি করতে পারে)। ধীরে ধীরে বাচ্চা তার বাবা-মার আচরণে ভরসা পেতে থাকবে বাসা থেকে বের হওয়ার সময় ও আসার সময়।

কিভাবে?

সমাধানটি হতে পারে যেমন ধরেন বাচ্চাকে ভরসা দিতে হবে যে সে বাসা থেকে স্কুলে গেলে তার প্রিয় কিছু খেলা খেলতে পারবে এবং সেটা সে প্রতিদিন ওখানে গেলেই পাবে। এইভাবে সে স্কুলে যেতে আগ্রহী হবে।

শিশু নিকেতনে রেখে কি আমি স্বস্তি পেতে পারি যে তারা আমার বাচ্চার প্রতি সতর্ক থাকবে?

শিশু নিকেতনের প্রথম দিকের সন্নিবেশে, বাচ্চাটি দৈনিক উল্লেখিত চিত্র একি রকম পাবে। যদি বাচ্চার বাবা-মা তাকে মৃদুহাস্য দিয়ে আস্থার সাথে শিক্ষিকা/শিক্ষকের কাছে গচ্ছিত করে তখন আলাদা হওয়ার অভিজ্ঞতা হবে ইতিবাচক, আর যদি নিজে ভুগে কষ্ট পেয়ে রেখে যায় ও তাকে বলে যায় যে সে এখন কাজে যাচ্ছে তখন বাচ্চাটি বুঝে নিবে যে মুহূর্তটি নেতিবাচক।

এতে কি বুঝায় যে বাচ্চারা বড়দের অনুভুতি বুঝতে পারে?

যদি বাবা-মা অনুভব করে ও বলে বুঝিয়ে দেয় যে তাদের এই সাময়িক আলাদা থাকার অভিজ্ঞতা কোন ভাবেই বিপদজনক নয় এবং ভয়ংকর নয়, তাহলে অবশ্যই বাচ্চাটি সে ভাবে বিষয়টি নেবে, আর বেশী সামাজিক হবে, সম্বন্ধযুক্ত সম্পর্ক গড়ে তুলবে ও স্বায়ওশাসন এর জয় করতে শিখবে। তা না হলে বাচ্চা বেশিরভাগ সময় জালাতন করতে পারে, খাওয়া দাওয়া না ও করতে পারে এবং শুধু কান্না করতে পারে।

আমার বাচ্চাটি একটুও আমাকে ছাড়া থাকতে চায়না কেন?

একেবারে আলাদা হতে চাইছে না এমন বাচ্চা থাকা খুবই স্বাভাবিক। প্রথম বার যখন বাবা-মা তাকে ছেড়ে একটু দূরে যাবে ঐ সময়টি আসলে খুবই করুন। যেকোনো বাচ্চারি দূরত্ব বজায়ের একটু নির্ধারিত সময় থাকবে তখন সময়টি খুবই কম হলে সেটা বাচ্চাটির খুবই কম

অনুভব করবে। কিন্তু তাও এটা একটি ভিন্ন ধরনের কার্যকলাপ সব বাচ্চার জন্যই যা দেরি হলেও বুঝতে পারা যায়, এবং সেটা শিক্ষক বা বাবা-মা বুঝতে পারে। ধীরে ধীরে বাচ্চাকে সাহায্য করতে হবে আলাদা হাওয়ার মুহূর্তে। এবং বাবা-মাকেও শক্ত থাকতে হবে অই সময়ে যাতে করে বাচ্চার সাথে একটি আস্থাবহুল সম্পর্ক ঘরে উঠে।

তাও আমার বাচ্চা আমাকে যেতে দিতে চায়না!

যখন বাচ্চা অতিরিক্ত ভাবে বাবা-মায়ের সাথে জড়িয়ে থাকে তখন তাদের জন্যও বাচ্চার কাছ থেকে দূরে যাওয়া কঠিন হয়ে দাড়ায়। তখন দরকার বাবা-মা না হয়ে একজন বড় মানুষ হিসেবে তাদেরকে ভাল করে বুঝিয়ে আস্থা বাড়ানো।

আমার বাচ্চাটি খুবই লাজুক, নতুন কোন জায়গা তাকে ভীতু করে ফেলে, এটা কেন?

সাধারনভাবে, সব বাচ্চাটা প্রথম বছর বাইরের মানুষের কাছ থেকে একটু ভীতু থাকে কারন চেহারা গুলো পরিচিত লাগেনা বলে। তবে মা-বাবার সাথে বাচ্চা শিখতে পারে যে এখানে ভয়ের কিছু নেই। যদি সে বাবা-মায়ের সাথে একটি ভাল সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারে তাহলে আস্তে আস্তে সে আস্থা পেলে বাকি সবার সাথেই মিশতে পারবে।

আমার বাচ্চাটি বেশী মিশুক, অনেক সময় বারন করলেও শুনতে চায়না!

কিছু বাচ্চারা আছে যে অনেক বেশী মিশুক বাইরের মানুষের সাথে, তাই দূরত্ব বজায় রাখতে পারেনা। এটার অন্যতম কারন হতে পারে যে সে আদর খুজছে। তাই আমাদের বুঝতে হবে যে সে কোন শক্ত সম্পর্ক কারো সাথে করতে চাইছে কিনা কারন তার অনুভবে সে এখন তেমনটি পায়নি মা-বাবার সাথে।

৫) খেলার মাধ্যমে বিশ্বকে জানি

আসুন মনোবৈজ্ঞানিককে জিজ্ঞাসা করি

ছোট বাচ্চারা কি একসাথে খেলতে পারে?

একসাথে মিলে খেলতে পারাটা অনেক বেশী দরকার বড় হতে হলে তাহলে নিজেদের মধ্যে তুলনা করতে শিখতে, নিজের বল ও ক্ষমতা পরিমাপ করতে পারবে ও নিয়মাবিলী শিখবে একসাথে খেলতে হলে। ঠিক একি সময়ে, বাচ্চা অন্যভাবে তার চারপাশের পরিবেশকে বুঝতে শিখবে। খেলার সময় বাচ্চারা শিখে, জানে, কৃষ্টি করে, বানানো শিখে ও নিজের কিছু ভাব প্রকাশ করতে পারে যেমন রাগ বা ভয়।

আমার ছোট মেয়েটি বেশী একা খেলে, এটা কি চিন্তার বিষয়?

বাচ্চা যদি সবসময় একা খেলে এবং অন্য কারো সাথে খেলতে না চায় তখন কিছু ভিন্ন কারন থাকে যেমন একা খেলার মানে এটাও হতে পারে যে সে সহজে কারো সাথে মিশতে পারেনা অথবা মনোযোগ খাটাতে চায় তার নিজস্ব কিছু খেলার মাঝে। যদিও জানা দরকার সে যে খেলাটি খেলছে সেটা তার বয়সের জন্য ঠিক আছে কিনা অথবা শুধু পছন্দের খেলা কিনা যার কারনে সে বারবার খেলতে চাইছে অথবা সামান্য কোন যন্ত্রের খেলা। তাই বেশী চিন্তার কোন কারন নেই যদি আমরা বাচ্চাকে অন্যের সাথে খেলাকে মজার কোন মুহূর্তে পরিনত করতে পারি।

এটা কি একটু অদ্ভুত নয় যে একটি ছেলে শিশু পুতুল দিয়ে খেলছে?

অনেক রকমের খেলনার মাঝে ছেলে ও মেয়ে বাচ্চাদের জন্য আলাদা ধরনের খেলনা থাকে, যার কারনে আমরা ছেলেদের জন্য এক ধরনের খেলা দেখাই এবং মেয়েদের জন্য অন্য ধরনের। এমনকি বিজ্ঞাপন ও তাই করে। আসলে খেলার কোন নিদ্রিষ্ট প্রকার নেই, শুধু কি খেলা হচ্ছে ওটাই খেলার অর্থ। তাই ছেলে বাচ্চাটি যখন তার মেয়ে সাথীকে পুতুল নিয়ে খেলতে দেখবে তখন সেও খেলতে চাইবে কোন কিছুর প্রতি যত্ন নেওয়াটাই তারা খেলা হিসেবে নিয়ে থাকে। ঠিক তেমনি একটি মেয়ে শিশুও তলওয়ার দিয়ে খেলতে চাইতে পারে।

যখন বাচ্চাদের মাঝে ঝগড়াঝাঁটি হয় তখন আমরা কি তা করতে দিব না থামাব?

ভাইবোন বা বাচ্চারা যখন ঝগড়াঝাঁটি করে তখন আমাদের ভয় ও বিরক্ত লাগে কারন মনে হয় যে নিজের বাচ্চাটি হিংস্র এবং সে নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যাচ্ছে। যা থেকে নিজের মাঝে তাদের ছাড়ানোর দরকার এটা আমরা উপলব্ধি করতে থাকি যাতে করে যে ঝগড়া থামায়।

কিন্তু বাচ্চাদের জন্য ঝগড়া করা হল একটি বেড়ে ওঠার পদ্ধতি, অন্যদের সাথে মিশে থাকার সুযোগ হয় ও ঠিক একই সময় তারা নিজেকে জাহির করতে শিখে।

তাহলে কখন এগিয়ে যেতে হবে?

আমাদের এগিয়ে যেতে হবে তখন যখন তারা ঝগড়া করে ফেলেছে শুধু এটা বুঝাতে যে কি কারনে তারা ঝগড়া করছে সেটা নিয়ে ভাবাতে হবে ও তাদের অনুভুতি প্রকাশ করাতে হবে।

ছোট বাচ্চারা শাস্তি কি জিনিস বুঝতে পারে?

বাচ্চারা আসলে খুব তাড়াতাড়ি অনেক নিয়মনীতি বুঝতে শিখে মা-বাবা অথবা শিক্ষকের মাধ্যমে, হয়ত শাস্থির বেপারটি তাদের কাছে এত পরিস্কার নয়। মনে হয় এগুলোর আসলে সবসময় দরকার হয়না, কিন্তু তাও বাচ্চা আচরণ ও গলার স্বর শুনে বুঝতে পারে। তাই জেনে রাখা ভাল যে মা-বাবা যেন বুঝতে পারে সীমা অতিক্রম করার প্রয়োজন নেই আর যেন তা বাচ্চাকে শুনাতে পারে।

আমার বাচ্চা কিছুক্ষন জ্বালানোর পরে আর সহ্য করতে না পারলে যেটা চায় তা দিয়ে দেই

এটা কিন্তু বারবার করতে দেওয়া ঠিক নয়, কারন তার সীমা পেরিয়ে যেতে পারে, এছাড়া পরে আর তাকে যা চাইবে তা দিয়েও সামলানো কঠিন হয়ে দারাবে। যে জিনিস গুলো দেওয়া হবে তা দিয়ে বাচ্চাকে বুঝাতে হবে যে এতে তার কোন কিছু আদায় করে নেওয়ার শক্তি বেড়ে যায়নি। সবসময় সীমা রেখে বাচ্চাকে বুঝাতে হবে সে কি করতে পারবে আর কি পারবেনা।

তাও যদি কথা না শুনে?

বাবা-মায়ের জন্য খুব বেশী জরুরী যতটা সম্ভব বাচ্চাকে কথা শুনানো। যখন মা সিদ্ধান্ত নিবে বাচ্চাকে চকলেট কিনে দিবেনা তখন তাতে অটুট থাকতে হবে, কোন ভাবেই বাচ্চার জ্বালাতনে কিনে দেওয়া যাবেনা যদি তাও কিনে দেওয়া হয় তাহলে বাচ্চার জন্য মটেও ভাল হবেনা। কারন বাচ্চা তখন বুঝে নিতে শিখবে যে তার চাওয়া সহজেই পূর্ণ হচ্ছে তাহলে সে পুনরায় একি কাজ করতে থাকবে।

যখন আমি বাচ্চাকে আনতে যাই তখন সে কেন আসতে চায়না?

মাঝেমাঝে বাচ্চারা মায়ের কাছে জিজ্ঞাসা করে আর কিছুক্ষন খেলতে পারবে কিনা, হয়ত মা তখন সাথে সাথে উত্তর দেয়না, বাচ্চা তাও খেলতে থাকে এবং মায়ের ডাকে সাড়া দেয়না আর

মা তখন খেলতে নিষেধ করে ও তাকে কাপড় পরতে যেতে বলে। তাই বাচ্চা যদি আর খেলতে চায় তাকে আর কিসুক্ষন খেলতে দেওয়া ভাল যাতে করে সে খুশি মনে মায়ের সাথে বাসায় ফিরতে পছন্দ করে।

স্বভাব কি বংশগত নাকি শিখানোর উপর নির্ভর করে?

বাচ্চার স্বভাব সাধারণত ব্যক্তিত্ব উনুযায়ী নির্ভর করে, অথবা মেজাজ ভিত্তিতে যা পরিবেশ ও সম্পর্কের জন্য গড়ে ওঠে। তাই একটি একগুঁয়ে ও শক্ত স্বভাবের বাচ্চার অনেক টাই নির্ভর করছে তার মা-বাবা বাচ্ছাকে কেমন ধরনের পরিবেশ ও কিভাবে বেড়ে তুলছে।

ইদানীং আমার বাচ্চাটি সব কিছুতেই শুধু "না" এর কারন কি?

২ বছর বয়েসের দিকে প্রায় অনেক শিশুই না বলে থাকে কারন সে একটি প্রশ্নের উত্তর না বলতে পারলে নিজেকে আলাদা কিছু প্রমান করতে পারে মা-বাবার সামনে, তারমানে সে এতে একরকম মজাও পেতে থাকে। আসলে যা করনীয় তা হল একটি বাচ্চা যেমন না বলতে শিখবে তেমনি যেন হ্যাঁ ও বলতে শিখে। কারন না বলে সে যদি যা চায় তা ই পেতে থাকে ওটা তার জন্য ক্ষতিকর।

আমার বাচ্চাটি পোশাক পরানোর সময় শুধু এটা ওটা পরবনা বলে না করে...

যদি বাচ্চা নিজের পছন্দ মতো পোশাক পরতে চায় তাহলে তা পরতে দেওয়া যায় যদি সেটা তার জন্য ক্ষতিকর না হয় যেমন সে যদি অনেক ঠাণ্ডার সময় গরম কাপড় পরতে না চায় তাহলে অবশ্যই সেটা নিষেধ করতে হবে। যখন বাচ্চাকে বুঝাবেন তখন বেশী কথা বলার প্রয়োজন নেই, কারন বাচ্চারা বেশী কথা

আসলে বুঝতে পারেনা, তখন শুধু এতুকুই বলা যায় যে তোমাকে পরতে হবে কারন আমি তোমার জন্য এটা পছন্দ করেছি। বাচ্চাটি হয়ত তাও পরতে চাইবেনা কিন্তু তাও রাগ না করে বুঝিয়ে বলতে হবে।

কিছুদিন বাদে আর ভাই বা বোন আসবে, কখন থেকে আমার এই বাচ্চার সাথে বলা যেতে পারে?

বাচ্চাকে আস্তে আস্তে বুঝাতে হবে। অন্তত যখন থেকে আপনি নিশ্চিত যে আর একটি সন্তান আসছে, যখন থেকে পেট বড় হচ্ছে বুঝা যাবে, বাচ্চাকে ধরতে দিতে হবে, দূরে সরিয়ে রাখার দরকার নেই। কারন পেটের সন্তানের সাথে আপনার বাচ্চার পরিচিত হতে হবে, সে এটা করতে পারে কথা বলে অন্য বাচ্চাকে বলতে পারে সে কেমন দিন কাটাচ্ছে মা-বাবার সাথে এবং ভাবতে পারে পেটের ভিতরে তার ভাই বা বোন টি কি করছে। বাচ্চাকে অংশগ্রহন করাতে হবে কারন তাতে সম্পর্ক উভয় সন্তানের ভাল থাকবে।

কিছুদিন হল বাচ্চার দাদু মারা গিয়েছে, বুঝতে পারছিনা কিভাবে বাচ্চাকে বলব।

তুলনামূলুক মৃত্যু খুবই মর্মাহত হলেও জীবনের খুবই জরুরী একটি বিষয়। জীবনের প্রথম কাছের কাউকে হারানো বাচ্চার জন্য খুবই দুঃখজনক। খুবই প্রিয় কেউ মারা গেলে বাচ্চাকে জানানো খুবই কঠিন হয়ে দাড়ায়। ভাল করে বলার উপায় হল সাধারণ ভাবে সত্যি, ও স্পষ্ট করে বলা। বলা যেতে পারে যে ন্য ভাবে আমাদের পাশে আছে। মিথ্যা না বলাই উত্তম। বাচ্চাকে দিয়ে কাছের মানুষের স্মৃতি স্মরণ রাখানো ভাল যাতে সে বুঝতে পারে তার দাদু ছিল তার সাথে অনেক মজা করত।

Beatrice
Adele

৬) নিজেকে প্রকাশ করি

আসুন মস্তিষ্কবিদকে জিজ্ঞাসা করি

আমার প্রশ্ন হল, জন্ম থেকেই কিছুটা স্বভাব সে নিয়ে এসেছে কিনা...

সব বাবা-মা সহজে বুঝতে পারে কিছু স্বভাব খুবই নিজস্ব ব্যক্তিত্তের হয়, আবার অনেক সময় আলাদা কিছুও দেখা যায়। অনেক সময় দেখা যায় বাচ্চারা ঠিক আমাদের মতই আচরণ করছে কিন্তু আমরা সেটাতে মটেও প্রশ্রয়ই দিচ্ছি না।

কখন তার স্বভাব বদলানো সম্ভব?

মা-বাবার প্রধান কাজ হল বাচ্চার স্বভাব ভালর দিকে পরিবর্তন করা। যদি বাচ্চার স্বভাবের কারনে তার জীবনে পরিবর্তন করা কঠিন হয়, যেমনঃ খুবই শান্ত প্রকৃতির হয়ে থাকলে অন্যদের সাথে মিশে খেলতে না পারলে সেখানে আমাদের বাচ্চাকে সামাজিক হতে সাহায্য করতে হবে।

কিভাবে বুঝা যাবে যে বাচ্চার অনেক ক্ষেত্রে বেড়ে উঠতে বেশী দেরি হচ্ছে?

শিশুর বেড়ে ওঠা একটি জটিল প্রক্রিয়া যেখানে সে অনেক কিছু অর্জন করতে শিখে। একই বয়সের বাচ্চারা সবসময় একই শিক্ষা অর্জন করেনা যেমন ১০ মাসের বাচ্চারা হাটতে শিখে ফেলে যেখানে সাধারণত ১৫ মাসের বাচ্চারা হাটে। অনেক সময় কিছু বাচ্চারা ভালই বড় হওয়ার পর ও হামাগুড়ি দেয় তখনও সেটা স্বাভাবিক হিসেবে ধরে নেওয়া যাবে।কিন্তু যদি কোন শিশু ১৮ মাস হয়ে যাওয়ার পরেও হাটতে পারছেনা তখন সেখানে খেয়াল দিতে হবে। যখন বাবা-মা লক্ষ্য করবে অন্য সব শিশুদের চেয়ে নিজের বাচ্চাটি অনেক দেরি করে সব কিছু করছে তখন শিশু বিশেষজ্ঞকে দেখান খুবই দরকার।

আমার বাচ্চাটির ৩ বছর, কিন্তু এখনও বুঝাতে পারেনা সে কি বলছে...

ভাষা শিখে বলতে পারাটাও অনেক কঠিন প্রক্রিয়া আর আমরা এক এক শিশুর ক্ষেত্রে আলাদা কিছু শুনতে পাব। তাও যেকোনো ভাষার বলতে পারার জন্য কিছু গঠন রয়েছেঃ ১২ মাসের দিকে বাচ্চারা প্রথম কিছু শব্দ বলতে শিখে তারপর ১৮ থেকে ২৪ মাসের প্রায় অনেক কথা শিখতে থাকে, পরে ৩ বছর থেকে বাক্য উ�পাদন করা শুরু করে তারপর ৪ বছর থেকে পুরাপুরি কথা বলার ধারন ক্ষমতা অবলম্বন করে।

আমার মেয়েটি ২ বছর বয়সে সব কথা বলতে পারতো, কিন্তু আমার ছেলেটি পারেনা!

২ বছর বয়স থেকেই শতকরা ৭০ ভাগ ছেলে শিশু বিদ্দাগত ভাবে সহজবোধ্য। তাই যে বাচ্চার বয়স ৩ বছর তখন অর্থহীন শব্দ বলতে থাকে। তাই খেয়াল রাখতে হবে যে বাচ্চা খুবই কম কথা বলছে কিনা তখন একজন শিশু বিশেশক্ত কে নিয়ে আলোচনা করা খুবই দরকার।

এটা কি সত্যি যে ছেলে ও মেয়েদের কথা বলার ধরন আলাদা হয়?

অনেকে তাই ভাবেন, কিন্তু ভাষার উন্নয়ন অদ্ধয়ন অনেক আলাদা কিছু আবিষ্কার করা হয়েছে, এটা সত্যি যে সব ছেলে শিশুদের কথা বলতে অসুবিধা ও দেরি হয়, আসলে এর কিছু বিশেষ কারন আছে। মনে রাখতে হবে কিছু কথা বলার ধরন ভঙ্গী পরিবারের মানুষ অনুযায়ী নির্ভর করে কারন শিশুরা মূলত অন্যদের কাছে শুনে কথা বলতে শিখে।

আমার সন্তানটি কথা বলতে গেলে স্পষ্ট করে বলে না...

৩ থেকে ৫ বছরের শিশু তোতলাতে পারে। এটা মাঝে মধ্যে হতে পারে হতাশ ভাব থেকে অথবা কথা বলা আরও ভালর দিকে নেওয়ার জন্য অথবা এর পুরা উলটটি ও হতে পারে যখন বাচ্চার বয়স ৬ এর দিকে যেতে থাকে। বাচ্চাকে তাও চাপের মধ্যে না রাখা অনেক জরুরী এবং তার কথা শেষ করতে দিতে হবে আমাদের কোন রকম সাহায্য ছাড়া অথবা আমারা তার কথাটি বুঝে নিয়েছি এতাও ভাবতে দেওয়া যাবেনা। যদি তোতলামি বেশী বেড়ে যায় তখন শিশু বিশেষক্তর সাথে কথা বলতে হবে।

আর একের অধিক ভাষা বলা? এটা কি ভাল নাকি না?

আমাদের কাছে অনেক বাচ্চারা আসে যারা ২ টি ভাষায় কথা বলে, কারন তাদের মাতৃ ভাষা ভিন্ন। তাই তাদের একের অধিক ভাষায় কথা বলতে হয়। এতে বাচ্চার বেড়ে ওঠায় কোন বাধার শম্মুক্ষিন হয়না কারন সে অভ্যাস করে ফেলে।

আমার মতে আমার বাচ্চাটি অনেক বেশী চঞ্চল...

বাচ্চা মানেই খুবই চঞ্চল ও জীবন্ত স্বভাবের কেউ যা তাকে বেড়ে উঠতে সাহায্য করে ও পৃথিবী সম্পর্কে ধারণা বাড়ায়। বেশী চঞ্চল বাচ্চাদের সমস্যা হল তারা পৃথিবীকে খেয়াল করে জানতে শিখেনা। সাবধান, এটি এমনি একটি প্রক্রিয়া যা শিশুর বেড়ে ওঠার জন্য অনেক জরুরী যা শুধু অভিজ্ঞতা থেকে হয়না কারন স্বভাবও একটি মুল বিষয়।

Frumenta

আমি আমার বাচ্চাকে অনেক বকা দেই, তাও সে কথা শুনেনা...

বাচ্চাকে সবসময় বকা দেওয়ার ঝুঁকি হল তাকে অশান্ত করা। আমাদের বাচ্চাকে দিয়ে এমন কিছু করানো ঠিক না যাতে সে অস্থির অনুভব করে বরং তার চাহিদার সাথে খেয়াল করে অল্প অল্প করে তাকে ভাল কিছু শিখানো দরকার। মাঝেমাঝে তাও বাচ্চারা খুবই বেশী চঞ্চল হওয়ার কারনে অনেক বেশী দুষ্টামি করে বাবা-মাকে বিরক্ত করতে থাকে তখন বুঝতে হবে কেন এমন করছে আর তা সংশোধন করা খুবই জরুরী।

আমাদের কি বাচ্চার অনুভূতি গুলো প্রকাশ করাতে সাহায্য করা প্রয়োজন?

বাচ্চারা খুব তাড়াতাড়ি নিজের অনুভব বুঝতে পারে কারন বাবা-মাও বাচ্চার ক্ষেত্রে একি জিনিস অনুভব করে। যেমন নবজাতক শিশু হওয়া মাত্রই খুদার জন্য কান্না করে, তখন মা বুঝতে পারে তার খুদা অনুভব হওয়ার জন্যই সে কান্না করছে, এই ধরনের কিছু বিষয় আমাদের বাচ্চার অনুভূতি কে বুঝতে সাহায্য করে। আস্তে আস্তে যখন শিশুরা বড় হয়, তখন তাদের সব অনুভূতি নিয়ে কথা বলতে হবে, এইভাবে বলা যেতে পারেঃ আমি দেখছি তুমি খুবই রাগান্বিত এতে কি তোমার আনন্দ লাগছে!তাহলে তারা বুঝতে শিখবে যে অনুভব টি সে এখন প্রকাশ করছে ওটা মটেও ভাল কোন অনুভূতি নয় কারন এতে করে তার কষ্ট হচ্ছে।

যখন আমার বাচ্চাটি খুব রেগে যায় তখন বেশী বিরক্ত ভাব প্রকাশ করে, যা আমার কাছে ভয়ানক লাগে!

অনুপাতহীন প্রতিক্রিয়ার সম্মুখীনে ভয় না পাওয়া খুবই জরুরী আর বাচ্চার এই আচরণ দেখে নিজেকে দোষী ভাবা যাবেনা, যা করনীয় তা হল বাচ্চাকে বুঝানো। ২ বছরের দিকে বাচ্চারা নিজেদের ইচ্ছার স্বাধীনতা খুজতে থাকে তাই এই ধরনের আচরনের সম্মুখীন হতে হয়।

বাচ্চারা কখন বুঝতে শিখে যে নিয়মনীতির দরকার আছে?

জন্মের প্রথম বছরে শিশু অনেক নিয়ম মেনে চলে আবার অনেক কিছু মানতে চায়না কারন তার কাছে নিয়মনীতি বঝা সহজ নয়। তারপর থেকে বুঝতে শিখে তার জন্য কিছু বারন তার বাবা-মা থেকে আসছে যা তাকে অনেক বিপদ থেকে রক্ষা করে। বাচ্চারা খুবই তাড়াতাড়ি নিয়ম শিখতে থাকে বাবা-মায়ের মাধ্যমে। আস্তে আস্তে বুঝতে পারে যে তারা যা বলছেন বা করতে দিচ্ছে তা মেনে চললে তাদের জন্যই ভাল হবে।

কিভাবে আর কোন বয়সে বাচ্চাদের যৌন পার্থক্য বুঝানো যেতে পারে?

বাচ্চারা আগে থেকেই এই তফাটি বুঝতে পারে। প্রথম দিকে বাচ্চারা এটা জানার জন্য খুবই কৌতূহল প্রকাশ করে। যেমন প্রথম থেকেই সে শারীরিক গঠন দেখে আন্দাজ করতে পারে। তখন তাকে সাধারণ ভাবে লজ্জা না পেয়ে তা বুঝিয়ে দেওয়া ভাল হবে কারন তা না হলে বাচ্চার জন্য ব্যাপারটি আশ্চর্যময় ও অস্বস্তি জনক হয়ে দারাবে।

কিভাবে বাচ্চাদের গল্প বেছে নিয়ে পড়িয়ে শুনানো ভাল হবে?

গল্প পড়িয়ে শুনানো বাচ্চার বেড়ে ওঠার পিছনে অনেক অবদান রাখে, এতে করে তার ভাষা শিক্ষায় উন্নতি হয় এছাড়া বলা যায় আরও অনেক অনুভুতি গভীর হয়, চেনা জানা বৃদ্ধি পায়। বই পড়ে শুনানো বাবা-মায়ের জন্য খুবই ভাল উপায় সন্তানের মনের অবস্থা বুঝতে। ছোট বয়সের বাচ্চার জন্য ছোট্ট কাহিনী পড়িয়ে পরিষ্কার ভাবে শুনাতে হবে যাতে তার বুঝতে সহজ হয়। অনেক সময় বাচ্চারা বেশি গল্প শুনতে পছন্দ করে ঘুমাতে যাওয়ার আগে, যা কিনা ঘুমের সময়টাকে দেরী করিয়ে দিতে পারে তাই আমাদের আগে থেকে গল্প শুনাতে হবে যাতে করে বাচ্চার ঘুমের অসুবিধা না হয়।

টেলিভিশন দেখানো কি খারাপ হবে বাচ্চার জন্য?

বাচ্চাদের যত দেরি করে টিভি দেখানো যায় ততই ভাল। আর বাবা-মায়ের ঠিক করে নেওয়া ভাল কোন অনুষ্ঠানটি সে দেখতে পারবে ও কতটুকও সময়। মনে রাখা ভাল যে টেলিভিশনের সব বাত্রা হয় “একমুখী” আর দর্শক হয় অক্রিয়। তাই বাবা-মায়ের জেনে রাখা দরকার বাচ্চা কি অনুষ্ঠান দেখছে আর একা দেখতে দেওয়া মটেও উচ না, কারন যখন কৌতূহল হবে তখন যেন সে প্রশ্ন করে তার যথার্থ উত্তর পায়।

৭) ভয় ও নিরাপত্তা

আসুন মনোবৈজ্ঞানিককে জিজ্ঞাসা করি

কিভাবে ঘুমের সমস্যা দূর করা যায়?

নবজাতক শিশুদের ক্ষেত্রে আলাদা কিছু নিয়ম থাকে যেমন চেতনাদশা–ঘুম–জাগরন–খাওয়া–কান্না যা কিনা অনুশারন করে চলতে থাকে প্রতিদিন। ঘুম আমাদের দৈনন্দিন জীবনের অন্যতম চাহিদা। সাধারণত এই সময়ে শিশুদের দিকে খেয়াল রেখে তাদের ঘুমের বেঘাত ঘটানো ঠিক হবেনা বরং তার ওই সময়ের প্রাধান্য দিতে হবে।

আমার বাচ্চার কি ঘুমাতে ভয় লাগতে পারে?

হ্যাঁ, কারন ঘুমের মাধ্যমে এক রকমের ধরা–ছোঁয়া, দেখা ও কথা বলা যোগাযোগ বন্ধ হয়ে যায় অন্যদের সাথে। ঘুম ওদের কাছে এই সব কিছু থেকে দূরত্ব বাড়ায়, তাই তারা ঘুমিয়ে থাকতে বেশী উৎসাহিত হয়না।

কিভাবে বাচ্চাদের ঘুমের সময় শান্ত রাখা যাবে?

বাচ্চারা ঘুমানোর আগে ও পরে যেন কিছু আলাদা ভাবে না পায় কারন ঘুম থেকে জেগে যখন দেখবে কিছু একটা আগের মত নেই তখন সেটা নিয়ে সে জ্বালাতন করতে পারে। তাই ঘরে থাকা বা শিশু নিকেতনে ঘুমানর জায়গা একি রকম থাকা জরুরী তারে করে সে বেশী স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করবে। এইভাবে আমরা শিশুকে তার একটি নির্দিষ্ট স্থানে রাখতে পারি ঘুম পারিয়ে শান্ত রাখার জন্য।

কোন কাজগুলো বেশী করনীয়...

মাঝে মাঝে বাবা-মা কিছু কর্তব্যকে অভ্যাসে পরিণত করে ফেলে, কিন্তু আমাদের ওই কাজ গুলো বাচ্চার জন্য করতে হবে আদরের সাথে। কারন তা না করলে বাচ্চারা নিজেরাই নিজেদের ভাল বুঝতে শুরু করবে যা কিনা তার বয়সের জন্য সঠিক হবেনা। যখন সে বড় হতে থাকবে তখন থেকে আবার বাচ্চাকে বুঝতে হবে কোণটা তার নিজের করনীয়, এইভাবেই একটি শিশুর সুস্থ ভাবে বেড়ে উঠতে থাকবে।

যখন থেকে আমার ববাচ্চাটি অন্য বাচ্চচাদের সাথে মিশবে সেই সময়টি কি বেশী কঠিন হতে পারে...

বৈজ্ঞানিক ভাবে পরিক্ষিত প্রথম বছরের জীবনে বাচ্চার জন্য পরিবার বাদে ভিন্ন মানুষকে খুব সহজে চিন্তে পারেনা। শিশু নিকেতনে এসে বরং তাকে অনেক সমবয়সী বাচ্চাদের সাথে মিশতে হয় তাতে করে সে সামাজিক হতে শিখে নেয় ও আরও নিজেকে অনেক ভাবে বেড়ে তুলতে থাকে। তিন বছরের মধ্যে বাচ্চাদের মাঝে এত আন্তরিকতা বেড়ে যায় যে সেটা কারো দ্বারা পূরণ করতে পারেনা। তাই বাচ্চাকে নিয়ে ভয়ের কিছু নেই কারন সব বাচ্চাই ছোট হওয়ার কারনে নিজেকে সহজে মানিয়ে নিতে পারে।

আমার কেন জানি মনে হয় বাচ্চার ডাইপার বদলানো একটি অন্যরকম আরাম নেওয়ার সময়...

অবশ্যই, পুরা শরীর বাচ্চার আলম্ব। অভিজ্ঞতার মানে তখন থেকে অন্যদের সাথে শিশুদের প্রথম দিকের শারীরের সম্পর্কিত প্রয়োজনে দেখাশোনা করানোর অভ্যাস থেকে। দিনের মাঝে শিশু নিকেতনে বদলানোর সময়টি খুবই জরুরী একটি মুহূর্ত কারন তাতে বাচ্চার সাথে আবেগপূর্ণ সম্পর্ক তৈরি হয়।

থাওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ মুহূর্ত!

খাবার হল জীবনের সব বয়সের ও সব সংস্কৃতির একটি মৌলিক উৎস(যদিও এক এক জায়গার খাবার হয় বৈচিত্র্যময়), চিহ্ন ও সামাজিক অবস্থান।
নিজের হাতে খেতে পারা অনেক সুপ্রিয় একটি ব্যাপার বাচ্চাদের জন্যঃ এর মানে দাড়ায় সে কারো প্রতি নির্ভরশীল নয়, আর কেউ খাইয়ে দেবে এমন কোন দায়িত্ব কারো জন্য রইবেনা। শিশু নিকেতনে খাওয়া হল একটি দরকারি মুহূর্ত সবার মাঝে নিজেকে বিলিয়ে দেওয়ার ও আহার করার জন্য।

আরও একটি তীব্র মুহূর্ত হল বাসা থেকে শিশু নিকেতনে আসা যাওয়া। প্রিয় কোন বস্তু কি বাচাদের স্বস্তি দিতে পারে?

প্রথম দিকের বাসা থেকে শিশু নিকেতনের যাত্রা বাচ্চার জন্য একটি দূরত্ব সৃষ্টি করে তুলনামূলক ভাবে দৈনন্দিন অন্য সকল দিনের চাইতে। এটা বোধশক্তির উপর অনেকটা নির্ভর করে, তারা ভাবতে থাকে কাছের কিছু একটি খেলনা ও হতে পারে তখনও সেটা আছে যদিও

তা দেখা যাচ্ছেনা। পরিবেশ বদলানো বাচ্চাদের জন্য ভাল কারন এটা জরুরী নতুন অভিজ্ঞতা পেতে, যদিও সেক্ষেত্রে পরিচিত কোন কিছু ব্যবহার করা যেতে পারে (যেমনঃ একটু পুতুল, বা মায়ের ওড়না,...) দূরত্ব কমানোর জন্য আমরা কাছের মানুষের দেওয়া পছন্দের কিছু বাচ্চার পাশে রাখতে পারি।

বাচ্চারা কি নিজের ঘরের ও শিশু নিকেতনের আলাদা আলাদা নিয়ম গুলো ধরতে পারে?

সন্দেহ ছাড়া বলা যায়, দলীয় ভাবে শিক্ষকদের কথা অনুযায়ী সামাজিক নিয়ম মেনে শিশু নিকেতনে সবার সাথে থাকতে হয়, এটির বিশেষ অবদান রয়েছে বাচ্চাদের সঠিক ভাবে সব কিছু শিখানো সোজা হয় কারন তারা দলের সবাইকে অনুসরণ করে। শিশু নিকেতনে সব কিছুর সীমা থাকাতে শিশুদের মানসিক, আবগ ও সামাজিক ক্ষমতা বৃদ্ধি পেতে থাকে।

মাঝে মাঝে মনে হয় আমাদের জন্য বাচ্চাদের কথা মানা কঠিন হয়ে দাড়ায়...

বাসায় বাচ্চাকে নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন হয়ে যায় মূলত কিছু কারন থাকায়ঃ যখন সে ক্লান্ত থাকে ও যখন বাসায় ব্যক্তিগত কোন সমস্যা থাকার কারনে পুরোপুরি নিজের বাচ্চার দিকে খেয়াল রাখতে পারেনা যতটা করা দরকার। শিশুদের সক্রিয় নিয়ন্ত্রণ হতে থাকে বড়দের দেওয়া নিয়ম অনুসরণ করে।

শিশু নিকেতনের নিয়মগুলো বাচ্চারা কি বেশী মেনে চলে!

দুই বছর বয়স থেকে সীমা রেখে নিয়ম শিখাতে হবে, যদিও এটা এত সোজা না, কারন আর ছোট বেলায় বাচ্চার সকল দরকারে সাড়া দিতে হয়েছে। কিন্তু বাচ্চাকে মানসিক ভাবে বড় করে তোলা মানেই সমাজ ও পরিবেশ মিলিয়ে কিছু নিয়ম মানিয়ে চলা।

আমার মনে হয় শিশু নিকেতনে বড়দের শুনতে আগ্রহী থাকে...

নিজের ঘর থেকে শিশু নিকেতনের প্রথম সময় সবাই নির্দিষ্ট ভাবে বুঝতে চায় কিভাবে কোন বিষয়টি পরিচালনা করতে হবে। তাই বাবা-মা শুনে থাকেন যে তার বাচ্চাটি নতুন পরিবেশের সঙ্গে সহজেই মানিয়ে নিতে পারছে, যদিও এটা অবিশ্বাস্য কিন্তু শিশুরা আসলে তা করতে পারে।

AVERY DENNISON

৮) শিশু বিদ্যালয়ের অনুভূতি

পরিচর্যাকারীকে জিজ্ঞাসা করি

শিশু নিকেতনের পরিবেশ খুবই সুন্দর ও শৃঙ্খল, কিন্তু বাচ্চার জন্য কি ওটাই যথেষ্ট...

এটা সত্যি, বাচ্চার প্রথম অভিগমন হয় মানুষ উল্লেখ করে তাই। শিক্ষকের হাসি থেকে শুরু করে দেখতে হবে। যখন বাচ্চাটি একজন শিক্ষক থেকে আর এক জনের দিকে তাকাবে তার মানে হবে সে একটু বিশ্বস্ত কাউকে চাইছে, এটা হতে পারে বাবা-মায়ের সাহায্য নিয়েও যাতে করে নিজের সন্তানটি এমন কাউকে কাছে পায় স্কুলে থাকা কালীন সময়ে নিজেকে বেশী অসহায় না ভেবে।

শিশুনিকেতন টি এত আলকিত, অনেক জিনিসে ভরপুর এবং শান্ত, দেখে মনে হয় খুব চিন্তা করে গঠন করা হয়েছে।

আসলেই বাচ্চাদের সব চাহিদা অনুযায়ী ও তাদের কথা চিন্তা করেই স্থানটি তৈরি করা হয়েছে। এমনকি প্রতিটি বাতি আর রং গুলোও তাদেরকে শান্ত রাখার ও ভাল লাগানোর জন্য দেওয়া হয়েছে, যে জায়গা গুলো রয়েছে সেগুলো বেশ ছোট রাখা হয়েছে একসাথে খেলার জন্য।

আমার ধারণা শিশু নিকেতনটি পরিষ্কার রাখা হয়েছে, সত্যি?

অবশ্যই, এই বিষয়ে অনেক কড়া নিয়ম রয়েছে, কারন বাচ্চাদের স্বাস্থ্যকর পরিবেশ নির্ভর করে পরিচ্ছন্নতার উপর। যেমন এখানে রয়েছে জুতার উপরে পরিধান করার অংশ যাতে করে শিশু নিকেতন বাইরের ধুলাবালিতে নোংরা না হয়।

বাচ্চাদের ছবি কেন টাঙিয়ে রাখতে হবে?

শিশু নিকেতনে সব বাচ্চাদের জন্য ফ্রেম রয়েছে ছবি সহ প্রদর্শন করার জন্য। দেওয়ালে রাখলে শিশুর কাছে হয়ত মনে হতে পারে যে সেও এখানের একটি অংশ। আর অ্যালবামে রাখা হলে শিশুদের মধ্যেও দেখা হবে। আর সবাই মিলে দেখতে পাবে যে তারা কোন একটি মজার কাজ করতে গিয়ে ছবি টুলে রেখেছে এবং পরবর্তীতে দেখে তারা আরও অপুলত হবে। আর বাবা-মাও বাচ্চাদের সাথে সেই ছবি নিয়ে আলোচনা করতে পারবে এতেও বাচ্চারা আনন্দ পাবে। মাঝে মাঝে বাবা-মায়ের ছবি দেখিয়েও শিশু নিকেতনের বাচ্চাদের শান্ত রাখা যাবে তাদের কে সাথে কথা বলতে বলতে।

শিশু নিকেতনের এত কক্ষ দেখে তারা কি একটু দিশেহারা হতে পারে?

কক্ষগুলোকে যাতে করে চেনা যায় এমন ভাবেই তৈরি করা হয়েছে। এবং তাদের পরিমাপ নিয়ে সব কিছু বানানো হয়েছে যাতে করে বাচ্চাদের কোন রকম কষ্ট না হয় আর যত খেলার স্থান রয়েছ তাও বানানো হয়েছে তাদের খুশির জন্য।

কার্যকর ভাবে, কিভাবে তারা দিনটি পার করবে?

প্রতিটি বাচ্চারি যার যার নিজস্ব কক্ষ রয়েছে যেখানে সে তার দলের সাথে মূলত সময় অতিক্রম করে, সে খেলাধুলা, হাঁটাচলা বইপড়া আর নিজগুনে কিছু তৈরি করতে পারে। আর একটি নরম জায়গা আছে যেখানে বালিশ দিয়ে শুয়ে বিশ্রাম নিতে পারে যখন ক্লান্ত হয়ে যাবে।

বাচ্চারা কিভাবে একসাথে মিলেমিশে খেলতে পারে?

প্রতিটি বাচ্চারি একটি করে দল থাকে, বয়স অনুযায়ীঃ সাধারণত ৬ থেকে ১৮ মাসের বা ৯ থেকে ১৪ মাসের ও ৩ বছর বয়েসের হতে পারে। যেকোনো সম্পর্কে বড়রা যেমন উপযুক্ত থাকে তাদের মধ্যে তেমন ছোটদের বেলায়ও হয়। শুরুতে বাচ্চারা ২ জন করে খেলতে শিখে পরবর্তীতে অনেকে মিলে একসাথে মিশতে পারে, তাই বাচ্চারা একে একে সবার সাথে মিশতে পারে।

কতজন শিক্ষিকা থাকে বাচ্চাদের সংখ্যা অনুযায়ী?

আমরা সবসময় ভাবি শিশু নিকেতনে শুধু মহিলা শিক্ষক থাকে কিন্তু কখনো ভাবি না যে ছেলে শিক্ষক ও আমাদের মাঝে আছে। ছেলে শিক্ষক থাকাতে আমরা বাচ্চাদের বাবা-মায়ের রূপে তাদেরকে অনেক কিছু বুঝাতে পারি। যাই হক, প্রতিটি দলে একটি প্রধান শিক্ষক থাকে যে প্রায় সারাদিন বাচ্চাদের পাশে থাকে আর তাদের ঠিক মত যত্ন নেয়। যে বাচ্চাদের প্রথমবার শাক্ষা করে, যার কাছে আপনার সন্তানের দৈনন্দিন অভ্যাস তুলে ধরবেন এবং পরে তারা আপনার বাচ্চার কি কি উন্নতি হল সেটা জানাবে। শিক্ষকের মুল কাজ হল বাচ্চাদের নিয়ে দলের মধ্যে শৃঙ্খলা রাখা, যে নিকেতনের সব শিশুকে চিনবে আর তাদের সম্পর্কে বাবা-মাকে সব ধরনের তথ্য দিতে পারবে।

যেহেতু বাচ্চাদের আলাদা চাহিদা থাকে সেটা কি আদালা সময়ে হয়...

একটি ছোট শিধুদের বিভাগে দেখা যাবে শিশুরা খুবই শান্ত ভাবেই আছে, তারা মুক্তভাবে হামাগুড়ি দিচ্ছে, কেউ শিক্ষকের সাহায্যে ঘোরাঘুরি করবে, কেউ ভুল অবস্থানে বেয়ে ওঠার চেষ্টা করে আবার অনেক বাচ্চারা কার্পেটে শুয়ে চুপচাপ ঘুম দেয়... তবে কিছু বাচ্চা আছে যারা কান্না করেনা। কিন্তু সামলে নেওয়ার কেউ কাছে পাওয়া যাবেই সবসময়। বড় শিশুদের বিভাগ হয় বেশী কোলাহলে ভরাঃ বাচ্চারা যার যার পছন্দের খেলা খুজতে থাকে, কেউ একটু গল্প শোনার জন্য বসে থাকবে অথবা গান গাওয়ার জন্য। ঘরটির সব কোনাগুলো হবে বাচ্চাদের জন্য আকর্ষণীয় যাতে করে বাচ্চারা ভাল করে থাকতে পারে।

কে রান্নার দায়িত্বতে আছেন?

যেকোনো নিকেতনে সব বাচ্চাদের জন্য একটি করে বাবুর্চি থাকে। প্রতিদিন সেই খাবার তৈরি করেন, খাবার গুলো থাকে এমন ভাবে যাতে করে বাচ্চাদের প্রয়োজন মত সব চাহিদা পূরণ করতে পারে। বাবুর্চিদের পাশে সাহায্য করার জন্য কাজের লোকজন থাকে। যাদের মাঝে একজন সবসময় রান্না ঘরে উপস্থিত থাকে এবং খাবার এনে দেয়। আবার কেউ সাজাতে গুছাতে সাহায্য করে, পরিষ্কার করার সময় ও বাগানেও কাজ করে।

তারপর খেতে বসে তারা কি একাই কিছুটা খাওয়া দাওয়া করতে পারে?

একে একে বড় বাচ্চারা টেবিলে খাবার এগিয়ে দেওয়ার কাজ করে, খাওয়ার সময়টি ওরা অতিবাহিত করে খেয়াল করে ও চিন্তা করে, তবে হতে পারে যে একটি বাচ্চা অন্য কারো খাবারের প্লেটের সামনে এসে যায়, অনেক রকমের খাবারের সম্মুখীন হওয়ার কারনে বাচ্চারা আস্তে আস্তে অনেক খাবার খেতে পছন্দ করতে শুরু করে। কেউ সব কিছু খাবে, কেউ অল্প খাবে, সেই ক্ষেত্রে শিক্ষিকা একটু খাইয়ে দিতে পারে কিন্তু বেশির ভাগ সময়েই তারা বাচ্চারাদের একা একা খাওয়ানোর চেষ্টা করে থাকে। খুব ছোট বাচ্চাদের জন্য অন্য ভাবে খাওয়ানোর জন্য চেষ্টা করানো হয়ঃ শিক্ষিকা টেবিলের মাঝে বসে থাকবেন যাতে করে সবাইকেই খেতে সাহায্য করা যায়। খাবার খাওয়া এমন একটি মুহূর্ত যাতে করে সে একা একা খেতে শিখে ফেলে ও নিজেদের মধ্যে কথা বাত্রা বলতে পারে যেমন খাবারটি কেমন হয়েছে।

খেলনা গুলো কেমন হবে?

বাচ্চাদের খেলনা একটি প্রধান বিষয়, শুধু ভাল লাগানোর জন্য নয় বরং আমরা বলতে পারি এটা জানা ও কথা বলতে পারার জন্য খুবই প্রয়োজনীয়। আমরা বলতে পারি যে বাচ্চারা খেলে বেড়ে ওঠার জন্য। শিশু নিকেতনে বয়স অনুযায়ী কি খেলা খেলতে পারবে সেটা পরিক্ষা করা হয় যা কিনা বাসার খেলনার চেয়ে আলাদা হয়ঃ নড়া, ধরা, মিশ্রিত করা, জড়ান, নোংরা করা, ছদ্মবেশ ইত্যাদি... তবে শিশু নিকেতনের নিয়ম হল খেলা শেষে সব খেলনা গুছিয়ে রাখা, যেটা ওরা এক প্রকার খেলা হিসেবেই নেয়। খেলার প্রস্তাব আর যে সব খেলনা আমরা শিশুর জন্য রাখি ওগুলো এক রকম শিক্ষা মূলক বিষয় যা বাচ্চাদের দরকার পূরণ করে কারন তারা খেলতে গিয়ে অনেক কিছু আবিষ্কার করে ও কৌতূহলী হয়।

এখানে কি কোন রকম অনুষ্ঠান ও হবে?

অবশ্যই, এবং সেগুলো খুব সুন্দর। কখনো বেশী আকর্ষণীয় অনুষ্ঠান হয়ে থাকে আর সেখানে মা-বাবারাও উপস্থিত থাকে আর তারা একসাথে দুপুরের খাবার উপভোগ করে। কখনো এমন হতে পারে যে বাবা-মা কিছু মজাদার খানার বানিয়ে নিয়ে আসে এতে করে বাচ্চারা বেশী আনন্দিত হয়।

সকালটি শুভ হলে সব কিছুই শুভ হয়।

এটা যেমন বাচ্চাদের জন্য প্রযোজ্য তেমন বড়দের জন্যও! এই জন্য যখন বাচ্চাকে আপনি শিশু নিকেতনে রেখে যাবেন তখন সেটা আদরের সাথে খেয়াল রেখে বুঝাতে হবে। বাচ্চাদের সাথে শিক্ষিকার দেখা করাতে হবে একি স্থানে যাতে করে তারা নিজেকে সুরক্ষিত ভাবে।

বাচ্চাদের প্রতিদিনের সব কার্যকলাপ কি ঠিক করা থাকে?

দুপুরের আগে একটি কার্যকলাপ ঠিক করা থাকে যা প্রতিদিন বিভিন্ন রকমের খেলা দিয়ে নির্দিষ্ট ক্ষণে ও স্থানে যেমন হাতের অংকন অথবা শুধু অংকন, ল্যাবরেটরিতে কোন কিছু তৈরি করা ইত্যাদি... মজা করার কিছু নির্দিষ্ট সময়, ভাল কিছু বানানো, আর নতুন কোন নিয়ম শেখার প্রয়োজন আছে। অংকন করার ল্যাবরেটরিতে অনেক ধরনের রং রয়েছে, হাত দিয়ে আকার রং অথবা সাইনপেন রং, কাগজে বা দেয়ালে রং করার জন্য, পা অথবা হাত দিয়ে রং করাও যেতে পারে।এছাড়া আর রয়েছে আনন্দ করার ঘর যেখানে বাচ্চারা লাফালাফি, সুড়ঙ্গে ঢুকে বের হতে পারবে আলাদা একটি অভিজ্ঞতা পাওয়ার জন্য।

যেকোনো খেলাতে পুরো দল অংশ গ্রহন করে?

আসলে এটা কি খেলা হচ্ছে ও কি জন্য হচ্ছে তার উপর নির্ভর করে। কিছু খেলা আছে যেখানে পুরা দলকে অংশগ্রহন আর কিছু খেলা আছে অল্প বাচ্চাদের জন্য কিন্তু একে একে সবাই খেলতে পারে। বাইরে মাঠে খেলতে নিয়ে যাওয়া শিশু নিকেতনে প্রায় প্রতিদিনি হবে, বরফ নিয়ে খেলা থেকে ছোট পুকুরের পানি দিয়ে তারা খেলতে থাকবে আর তখন বাচ্চারা বেছে নিতে পারবে কার বাগানের কোন অংশে খেলতে ভাল লাগছে।

কিছু কাজ নিজেরাই করতে শিখে ফেলে...

টেবিলে বসার আগে শিক্ষিকা তাদের হাত ধুতে ভেসিনে নিয়ে যাবে ও আর কিছু নির্দিষ্ট কাজ আছে যা নিজের শরীরের যত্ন নিতে সাহায্য করবে। তাছাড়া শিক্ষিকা সবসময় বাচ্চাদের কাজ গুলো দেখিয়ে নিজেদের করার জন্য বলতে থাকে যাতে করে তারা একা নিজের কাজ গুলো করতে শিখে ফেলে।

বিশ্রাম নেওয়ার সময় কি সবার ক্ষেত্রে এক?

বিশ্রাম নেওয়ার সময় সবার জন্য আলাদা হয়না তবে কাছাকাছি হতে পারে। ছোট বাচ্চারা সকালে ও দুপুরে ঘুমাতে পারে কারন তাদের ঘুমের বেশী প্রয়োজন আছে। খাওয়ার পরে সব বাচ্চাদের নিয়ম হল তারা যার যে স্থানে গিয়ে শুয়ে পরবে ঘুমানর জন্য। নিকেতনে বাচ্চাদের পছন্দ মত উঁচু বা নিচু আকারের খাটের সুবিধা রয়েছে যেখানে তাদের প্রিয় কোন জিনিস পাশে থাকবে যা তাকে নিশ্চিন্তে ঘুমাতে সাহায্য করবে।

আর যখন ঘুম থেকে জেগে উঠবে?

জেগে উঠবে যখন বাচ্চারা তখন বাথরুমের দিকে যাবে তাদের ডাইপার বদলানো, কাপড় পাল্টে দেওয়া, মাথা আঁচড়িয়ে দেওয়া ও ক্রিম লাগিয়ে দেওয়া হবে। তারপর বাচ্চারা খেলার ঘরে গিয়ে খেলতে থাকবে আবার কেউ একটু শান্ত হয়ে কোলে বসে থাকবে। বিকালে বাবা-মা আসার আগে সবাই মিলে বিকালের নাস্তা করতে থাকবে।

যখন অন্য শিশুদের বাবা-মা এসে পরে তখন যারা ওখানে অপেক্ষা করে তাদের কি খারাপ লাগে?

না, কারন সবার জন্য অনেক আদর থাকে এখানে। যে থাকে তার জন্য অনেক রকমের আকর্ষণীয় কিছু না কিছু খেলা থাকেই শিক্ষিকাদের সাথে।

আর যদি রাগ করে থাকে আমার অনুপস্থিতির জন্য?

নিকেতনে আবার বাবামায়ের সাথে মিলিত হওয়ার পরে বাচ্চার অনেক কিছু চাওয়া পাওয়ার থাকে। তখন বাচ্চারা খেলা ও তার খেলার সাথিদের ছেড়ে নাও উঠতে চাইতে পারে তখন স্কুলের শিক্ষিকা এই ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারে উভয় পক্ষকে মিলিয়ে দিতে।

৯) ট্রেন্তর শিশু নিকেতন

গঠন ও পরিচালাননা

কোন ধরনের শিশু নিকেতন ত্রেন্ত তে আছে?

ট্রেন্ত শহরে একটি "শিশুদের জন্য সামাজিক শিক্ষাকেন্দ্রর কার্যকলাপ" এর সুবাবস্থা রয়েছে যা কিনা অনেক ধরনেরঃ ছোটদের শিশুনিকেতন, কর্ম স্থানে শিশু নিকেতন, পরিচিত কার্যালয়ের ও আলাদা বিভিন্ন সংস্থা। লক্ষণীয় বিষয় হল পরিবারদের জন্য সামাজিক ভাবে অনেক ধরনের সুযোগ ও সুবিধা দেওয়া।

সবচাইতে পুড়নো নিকেতন কোনটি?

শিশু নিকেতনে স্বাগতম এমন একটি পুড়নো স্থান যেখানে শুন্য থেকে তিন বছরের শিশুরা অনেক সুবিধা ভোগ করে থাকে, এবং এটি ৪০ বছর ধরে চলছে। প্রথম যে সব নিকেতন ছিল সেগুলো চালু হয়েছিল সেই ৭০ সাল থেকে, শুরু থেকে ছিল শুধু বড় শহরে পরে পাহারি এলাকাতেও নির্মাণ হয়।

১৯৭১ সালের একটি আইন থেকে প্রচলিত

দেশ ১৯৭১ সালের ১০৪৪ নং একটি প্রথম আইন জারি করে, যেখানে শহরের কিছু নির্দিষ্ট নিয়ম কানুম লিখা ছিল। ত্রেন্ততে ১৯৭৮ শালে একটি আইন পাশ হয় যেটা ছিল ১৩ নং আর আইনটির মেয়াদ শেষ হই ৪ নং এ ২০০২ শালে, ও এর পরেও অনেক বার ঠিক করা হয়। আজকে আমাদের শহরে মন ৮৫ টি শিশু নিকেতন রয়েছে, যেখানে ৩১৩১ টি বাচ্চা যেতে পারবে (এটা ২০১২ সালের হিসাব)। আইন থেকে কিছু জরুরী জিনিস জানিঃ

শিক্ষা কেন্দ্র যেসকল শিক্ষার জন্য কাজ করে
শিশুদের নিকেতন একটি এমন সামাজিক শিক্ষা কেন্দ্র যেখানে ৩ মাস থেকে ৩ বছরের শিশুরা অবস্থান করে। এটি পরিবারের সাথে একমত হয়ে কাজ করে শিশুদের উন্নতির জন্য, সংস্কৃতি ও ধার্মিক দিকগুলো বজায় রেখে শিক্ষা প্রদান করে আর সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গি ঠিক রাখে সবার ভাল দেখে উন্নয়নের পথে চলে।

কার্যকলাপের পদ্ধতি
কার্যকলাপের পদ্ধতি হল এমন একটি কেন্দ্র যেখানে অনেক রকমের সুবিধা পাওয়া যায় যা দেশের সবার জন্য প্রযোজ্য। এই পদ্ধতি টি সবার ক্ষেত্রে অনেক চাহিদা মেটাতে সক্ষম থাকে যেমন একটি পর্যাপ্ত বয়সের মাঝে স্কুলে পাঠাতে পারা, আর তাকে বিভিন্ন ধরনের শিক্ষা প্রদান করা এমনকি প্রতিবন্ধীদের জন্য ও অনেক সামাজিক সুযোগ লাভ করা যাবে এসকল কিছু আমরা পদ্ধতি অনুযায়ী অনুসরণ করে থাকি।

পরিচর্যাকারী

ট্রেন্ত শহরের শিশু নিকেতন গুলো সরকারি এবং সেগুলো পরিচালনা করে পৌরপ্রতিষ্ঠান , যারা সব পদ্ধতি গুলকে সুরক্ষিত রাখে যেসকল বাচ্চারা এই শহরে বাস করে তাদের জন্য। তারা ২ রকমের পরিচর্যা অবলম্বন করে থাকেঃ

- **নির্দিষ্ট**, যেগুলো শুধুই নিজস্ব
- **অনির্দিষ্ট,** যেগুলো পরিচালনা করে বিভিন্ন কপেরাতিভ সামাজিক কেন্দ্র যারা শিক্ষিকা সংগ্রহণ করে আর তাদের সব কাজ বুঝিয়ে দেয় কিন্তু পৌরপ্রতিষ্ঠান, নিকেতন গুলোর দায়িত্বে থাকে।

পরিচালনাকারী

পৌরপ্রতিষ্ঠান এই ক্ষেত্রেও পরিচালনা করে। এটি গঠিত হয় অনেক গুলো পদক্ষেপ কার্যক্রম করার পরে, যা বয়ে আনে অনেক ধরনের উন্নতির ধারণা আর সেই প্রকল্প বাস্তবায়ন করা। কর্মক্ষম বিভাগে সমন্বয় ধরন ও সহযোগ করে পরিবার গুলোকে শিক্ষা বিষয়ে অংশগ্রহন করাতে হবে।

অর্থনৈতিক ভাবে অংশগ্রহন

এটাও পৌরপ্রতিষ্ঠান দায়িত্ব অর্থনৈতিক ভাবে মাপদন্ত করে সামাজিক ও পারিবারিক ভিত্তিতে।

দক্ষতা

পৌরপ্রতিষ্ঠান ছাড়া, প্রভিন্সও অংশগ্রহন করে, শিশুদের কার্যকলাপ উন্নয়নে প্রাদেশিক পর্যায়ে এবং বিভিন্ন স্তরের উদ্ধেগে থাকে যেমনঃ

- ***সাংগঠনিক এবং কাঠামোগতঃ*** সংজ্ঞায়িত আছে যে সেবার নূন্যতম মান ও প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী শিক্ষিকদের সংখ্যা থাকবে সব বাচ্চাদের জন্য।

- ***সংস্কৃতিমূলক উন্নয়নঃ*** উদ্দেগের মাধ্যমে শিশুদের মাঝে সংস্কৃতি বিস্তার করানো সম্ভব গবেষণা করার সুযোগ বৃদ্ধি ও শিক্ষামুলক বই পুস্তক এবং শিশুদের প্রশ্নের সঠিক জবাব থেকে।

- ***পণ্ডিতিপনামূলক গুণীওঃ*** কর্মীদের প্রশিক্ষণ নিয়ে কর্মস্থানে প্রবেশ করার অনুমতি প্রদান করা হয়।

১০) বেক্তিগত মন্তব্য