ইউনিট
৭

শিশুর আচরণগত সাধারণ সমস্যা ও প্রতিকার

ভূমিকা

ব্যক্তি বা শিশুকে তার পরিবেশের বিভিন্ন শক্তির সঙ্গে প্রতিনিয়ত খাপ খাইয়ে চলতে হয়; এই খাপ খেয়ে নেয়ার যে প্রচেষ্টা তার নাম আচরণ।

সব আচরণেই একটি সুনির্দিষ্ট মান বা আদর্শ ঠিক করে দেয়া থাকে। শিশুর আচরণ যদি সেই মান বা আদর্শের নিচে হয় তবে সেসব আচরণকে সমস্যাময় আচরণ বলা হয়।

শিশুদের মধ্যে স্বাভাবিক ভাবেই কিছু কিছু অসংগতি ও অসামঞ্জস্যপূর্ণ আচরণ দেখা যায় সেগুলোকে সমস্যা হিসেবে ধরা যায় না। বয়স বাড়ার সাথে সাথে বিলুপ্ত হয়ে যায়। এসব আচরণ বেড়ে উঠার জন্য স্বাভাবিক এবং প্রয়োজনীয় পদ্ধতি। হিংসার কারণে যখন শিশুসুলভ আচরণ করে সন্তুষ্টি পেতে চায় সেগুলো সমস্যাময় আচরণ।

যারা শিশুকে লালন পালন করেন তাদের উচিত এসব সমস্যাগুলোর সমাধান করা। সমস্যার কারণ জেনে সমাধান না করলে শিশুর স্বাভাবিক বিকাশ ব্যাহত হবে। এই ইউনিটে শিশুর কয়েকটি আচরণগত সমস্যার কারণ ও প্রতিকারের উপায় দেয়া হলো।

এ ইউনিটের বিষয়বস্তুকে ২টি পাঠে ভাগ করা হয়েছে

- পাঠ-৭.১ : বিছানা ভিজানো ও খাবারে অনাসক্তি
- পাঠ-৭.২ : রেগে যাওয়া ও অতিরিক্ত কান্না

পাঠ ৭.১

বিছানা ভিজানো ও খাবারে অনাসক্তি

উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি-

- বিছানা ভিজানো ও খাবারে অনাসক্তি কখন সমস্যা হয়ে দাঁড়ায় বর্ণনা করতে পারবেন।
- বিছানা ভিজানোর কারণ ও প্রতিকার ব্যাখ্যা করতে পারবেন।
- খাবারে অনাসক্তি কেন হয় বর্ণনা করতে পারবেন।
- শিশুকে খাবারে উদ্বুদ্ধ করার উপায় ব্যাখ্যা করতে পারবেন।

বিছানা ভিজানো

চার বছর বয়সের আগেই শিশুর মলমূত্র নিয়ন্ত্রণের অভ্যাস গড়ে উঠবে এটাই স্বাভাবিক। এক বছরের শিশু বিছানা ভিজাবে এটি সাধারণ ঘটনা। তিন থেকে চার বছরের পরও বিছানা ভিজানোকে সমস্যা বলে বিবেচনা করা হয় না। তবে তিন বছরের মধ্যে স্বাভাবিক ভাবে নিয়ন্ত্রণে এসে যায়।

পাঁচ বছর বয়সের পর যদি শিশু বিছানা ভিজায় এবং এ কাজটি রোজ করে তা হলে অভ্যাসে পরিণত হবে। অনেক সময় দশ বছরের শিশুকেও বিছানা ভিজাতে দেখা যায়। তখন এটি হয়ে দাঁড়ায় সমস্যা। এতে বাবা মা চিন্তিত হন অনেক সময় বকাবকি করেন, বিব্রত বোধ করেন। কিন্তু এতে সমস্যার সমাধান হয় না বরং ক্ষতিই হয়। শিশুও সহজেই উত্তেজিত, বিব্রতবোধ এবং অনিশ্চিত বোধ করে। আসলে প্রতিটি সমস্যার পেছনে কারণ থাকে। সমস্যার মূল কারণ জেনে প্রতিকারের উপায় অবলম্বন করতে হবে। সম্ভবত: শতকরা ৯৫ ভাগ বিছানা ভিজানো উৎস হলো মনস্তাত্ত্বিক।

বিছানা ভিজানোর কারণ:

- শারীরিক অবস্থার কারণে যেমন- মূত্রত্যাগ ক্রিয়াকে যেসব মাংসপেশি নিয়ন্ত্রণ করে সেগুলোর বৃদ্ধি ব্যহত হলে শিশু বিছানা ভিজায়।
- উত্তেজনা এবং বাবা–মায়ের ঝগড়ার কারণে শিশু নিরাপত্তাহীনতায় ভোগে এবং বিছানা ভিজায়।
- খুব কম বয়সে অথবা কঠোর অনুশীলনের কারণে শিশু মানসিকভাবে বিপর্যস্ত হয়ে পড়ে এবং এ অবস্থার সৃষ্টি করতে পারে।
- মলমূত্র অপসারণে দুশ্চিন্তার কারণে যেমন- অপরিচিত পরিবেশ, কোষ্ঠকাঠিন্য, প্রস্রাবে অসুবিধা ইত্যাদি কারণে।
- বাবা মায়ের প্রতি বিদ্বেষের কারণে এমন ঘটতে পারে।
- অনেক সময় স্বপ্ন দেখেও শিশুরা এ কাজ করে।
- খেলাধুলা করার পর অতিরিক্ত ক্লান্ত হয়ে শিশু ঘুমিয়ে গেলে শিশু বিছানা ভিজাতে পারে।

- অনেক ক্ষেত্রে স্কুলে যাওয়ার প্রথম দিনগুলোতে মনের উপর যে আবেগিক চাপ পড়ে এতে শিশু অস্থায়ীভাবে নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলে।
- উপযুক্ত শিক্ষার অভাব, অলসতার কারণে প্রস্রাবের বেগ থাকা সত্ত্বেও ঘুমের আগে প্রস্রাব না করা ইত্যাদি কারণে শিশু বিছানা ভিজাতে পারে।
- বাবা মা থেকে বিচ্ছিন্ন থাকার ভয়ে যেমন, কোন কারণে মা যদি হাসপাতালে ভর্তি হন অথবা নতুন চাকরিতে যান তখন মাকে বেশিক্ষণ কাছে পাওয়ার জন্য শিশু বিছানা ভিজায়।
- নতুন ভাই-বোনের আগমনে অনিয়ন্ত্রিত অভ্যাস ফিরে আসতে পারে কারণ সে আবার ছোট শিশু হতে চায়। এতে মায়ের মনোযোগ আকর্ষণ করতে চায়।
- শিশুর দাঁত উঠার সময় অসুস্থতার কারণে এবং জ্বরের কারণে হতে পারে। ঘুমের আগে বেশি তরল খাবার বা পানি পান করলে শিশু বিছানা ভিজাতে পারে।
- যেসব শিশুরা টিসু পেপারের ন্যাপি পরে তাদের মলমূত্র নিয়ন্ত্রণের শিক্ষা সহজে হয় না। যখন তখন প্রস্রাব বা ঘুমের মধ্যে বিছানা ভিজায়।

প্রতিকারের উপায়ঃ

- যদি শারীরিক অসুস্থতা কারণ হয় তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।
- রোজ রাতে ঘুমুতে যাওয়ার আগে শিশুকে প্রস্রাব করার অভ্যাস করাতে হবে।
- রাতে শিশুকে পানি অথবা পানি জাতীয় খাবার কম দিতে হবে।
- সারাদিন খেলাধুলা করে পরিশ্রান্ত হলে শিশু সময়ের আগে ঘুমিয়ে গেলে ঘুম থেকে জাগিয়ে প্রস্রাব করাতে হবে।
- ছোট ভাইবোনের আগমনে শিশু যাতে নিজেকে অবহেলিত মনে না করে সেজন্য তার প্রতি আদর যত্ন অব্যাহত রাখতে হবে। শিশু যেন মনে করে যে বাব-মা তাকে বেশি ভালোবাসেন।
- শিশুরা অস্থির ও চঞ্চল থাকে। যদি মাঝে মধ্যে বিছানা ভিজিয়ে ফেলে তাকে বকাঝকা না করে বুঝিয়ে বলবেন যাতে তার মধ্যে আস্থা ফিরে আসে এবং নিরাপদ বোধ করে।
- অনেক সময় শিশু লজ্জা পেয়ে মিথ্যা কথা বলে যে, এই কাজ আমি করিনি, ছোট বাবু করেছে, বিড়ালের অথবা বুড়ো দাদির কাজ। সে নিজেকে অপরাধী ভাবে ফলে শিশু হীনমন্যতায় ভোগে। এক্ষেত্রে তাকে উপহাস করা উচিত নয়। কারণ, এর উপর শিশুর নিয়ন্ত্রণ নেই। শিশু চায় সহানুভূতি ও সহযোগিতা।
- মা–বাবার সম্পর্কের উন্নতি করতে হবে এতে শিশু নিজেকে নিরাপদ মনে করে। মায়ের সুষ্ঠু পরিচালনা এবং উৎসাহ প্রদানে শিশুর মধ্যে আত্মবিশ্বাস বেড়ে যায়।
- নার্সারি স্কুলে দেয়ার কারণে শিশু যদি মানসিকভাবে বিপর্যস্ত হয় তা হলে বাবা-মা যত্ন নিলে, আদর করলে, হাসি খুশি রাখলে এ অভ্যাস দূর হবে।

খাবারে অনাসক্তি

আমার শিশুটি খেতে চায় না এই অভিযোগটি প্রায়ই শোনা যায়। ছোট শিশুর সব চেয়ে বড় সমস্যা হলো পরিপূরক খাবার শুরু করার সাথে সাথে মা ও শিশুর মধ্যে যে আবেগিক সম্পর্ক শিশুকে সন্তুষ্টি দিত তা নষ্ট হয়ে যায়। শিশু অপরিচিত খাবার অপছন্দ করে। মা যদি সবসময় শিশুকে খাওয়ানোর জন্য বিরক্ত করে তাদের মধ্যে মারাত্মক খাওয়ার সমস্যা হতে পারে।

খাবারে অনাসক্তির কারণঃ

- অনেক মা হঠাৎ করে শিশুকে পরিপূরক খাবার দেন। অপরিচিত খাবার, খাবারের ঘনত্ব এবং খাবারের ধরন দেখে শিশুর খাবারের ইচ্ছা কমে যায়। শিশু মুখ থেকে খাবার বের করে দেয়। নতুন খাবারের অনাসক্তি দেখা দেয়।
- অনেক সময় শারীরিক অসুস্থতার কারণে শিশু খাবারে অনীহা প্রকাশ করে।
- নতুন খাবার যেমন শিশু পছন্দ করে না তেমনি একই খাবার বার বার দিলে খাবারে অনাসক্তি দেখা দেয়।
- খাবারের সাথে সরাসরি যুক্ত না থেকেও মারাত্মক খাবার সমস্যা দেখা যেতে পারে। যেমন- পারিবারিক সুসম্পর্কের অভাব। ভালোবাসা থেকে বঞ্চিত হওয়ার কারণে অনিশ্চিত শিশু খাবারে অনীহা প্রকাশ করে।
- যিনি শিশুকে খাওয়াচ্ছেন তিনি যদি উদ্বিগ্ন থাকেন এবং অসুখী হন তা হলে খাবারের সময় শিশু মেজাজ দেখায়, খেতে অনীহা প্রকাশ করে, বমি করে এবং নানাবিধ ঝামেলা করে।
- মা নিজে যদি খাবারের প্রতি অপছন্দনীয় ভাব দেখান তাহলে শিশু খাবারে আগ্রহী হবে না।
- একক পরিবারের শিশুরা খাবারের সমস্যা বেশি করে।

প্রতিকারের উপায়ঃ

- মা ও শিশুর সম্পর্ক যদি ভালো হয় তবে শিশু মাকে খুশি করার জন্য অপছন্দনীয় খাবারও খায়।
- শিশু মুখ থেকে খাবার ফেলে দেয়ার কারণ হয়তো সে নতুন ধরনের, নতুন গন্ধের খাবার দেখে অবাক হয় অথবা শক্ত খাবার খেতে শেখেনি। যদি খাবার ভালোভাবে রান্না করা হয় এবং সুষম হয়, আস্তে আস্তে শিশুকে খাওয়ানো হয়, কোন কোন খাবার খাবে তা পছন্দ করার জন্য যদি শিশুর স্বাধীনতা থাকে তা হলে শিশু স্বাদ গ্রহণ করতে শিখবে।
- শিশুকে খাবারের সাথে আরাম এবং খাবার উপভোগ করতে দিন। যদি সে ভাত খেতে অস্বীকার করে কিন্তু কলা খেতে পছন্দ করে তবে মা তাকে কলা এবং দুধ দিতে পারেন। বড়দের মতো শিশুরও খাবারের ব্যাপারে এমন হয় যে যখন তারা যা দেখছে তাই খেতে চাইবে আবার অন্য সময় হয়তো কিছুই খেতে চায় না।
- একটি নতুন খাবার খাওয়াতে গেলে পরিমাণে কম খেতে দিন।
- শিশু যখন ক্ষুধার্ত থাকে তখন খাওয়ার শুরুতে আগে শক্ত খাবার খেতে দিন।
- শিশুকে খাবার খেতে চাপ দিতে নেই। যদি কোন নির্দিষ্ট খাবারে চাহিদা শিশুর দেহে কম থাকে তখন তাকে চাপ দিলে খাবারের সমস্যা সৃষ্টি হবে।
- সময়ের দিকে প্রাধান্য না দিয়ে শিশুকে দেখুন। কোন কোন শিশুকে ৩ ঘন্টা এবং পরবর্তী ৪ ঘন্টা পর খাবার দিলে চলে। প্রয়োজনে সময় পরিবর্তন করতে হবে। শিশু যদি সকাল ৫ টায় ঘুম থেকে উঠে তাহলে জোরে অনেকক্ষণ কাঁদার আগেই তাকে খেতে দিন।
- শিশুকে খাবার দেয়ার আগে খাবারের স্বাদ দেখে নিবেন।
- খেতে না চাইলে একই পুষ্টিমানের অন্য খাবার দিন এবং পরে আবার প্রথম খাবারটি চেষ্টা করুন।
- প্রথমদিকে শিশুদের মধ্যে ভালো খাদ্যভ্যাস গড়ে না তুললে পরবর্তীতে শোধরানো যায় না। খাবারের সমস্যা সমাধানের ভালো প্রক্রিয়া হলো শিশুদের সুষম খাদ্য দেয়া। যে শিশু অতিরিক্ত শক্তি খরচ করে সে ক্ষুধার্ত হবে। শিশুকে স্বাভাবিক ভাবে ক্ষুধার্ত হতে দিন।

- একক পরিবারের শিশুদের খাবার সমস্যায় সমবয়সীদের সাথে খেতে দিলে ভালো হয়। নার্সারি স্কুলে সমবয়সীদের সাথে মিশে অনেক শিশুর খাবারের সমস্যা সমাধান হয়েছে।

সারাংশ

পাঁচ বছরের পরও শিশু বিছানা ভিজায় তবে এটি আসলেই সমস্যা। কারণ জানতে পারলে এই সমস্যা সমাধানের জন্য প্রতিকারমূলক ব্যবস্থা নেয়া সহজ হবে। শিশুর খাবারে অনাসক্তি দেখা দিলে বাবা-মা শিশুর সঠিক বিকাশ ও বর্ধন বিষয়ে চিন্তিত হয়ে পড়েন। তখন শিশুর খাবার আগ্রহ সৃষ্টির উপায় জানতে চেষ্টা করতে হবে।

পাঠোত্তর মূল্যায়ন ঃ ৭.১

সঠিক উত্তরের পাশে (√) টিক চিহ্ন দিন

১. বিছানা ভিজানোর প্রধান কারণ কোনটি?
(ক) অতিরিক্ত তরল খাবার গ্রহণ। (খ) অনুশীলনের অভাব
(গ) শারীরিক অসুস্থতা

২. কঠোর অনুশীলনের কারণে শিশুর কী সমস্যা হয়?
(ক) শিশুর উপর আবেগিক চাপ বাড়ে (খ) নিরাপত্তাহীনতায় ভোগে
(গ) মানসিকভাবে বিপর্যস্ত হয়

৩. শিশুর খাবারে অনাসক্তি দেখা দিলে নিচের কোন অবস্থার সৃষ্টি হয়?
(ক) খাদ্য গ্রহণে অনীহা দেখায় (খ) সামাজিক অভিযোজন নিম্মানের হয়
(গ) পারিবারিক সুসম্পর্কের অভাব হয়

৪. শিশুকে খাবার খাওয়ানোর আগে নিচের কোনটি প্রযোজ্য?
(ক) পরিবেশ শান্ত করুন (খ) খাবারের স্বাদ দেখে নিন
(গ) টেবিলে খাবার সাজিয়ে দিন

সঠিক উত্তর মিলিয়ে নিন

(১) শিশুর মৌলিক চাহিদা পূরণ না হলে	ক. সমস্যা বলে বিবেচনা করা হয় না
(২) তিন বছরের শিশুর বিছানা ভিজানোকে	খ. এক ধরনের চাপের উদ্রেক হয়
(৩) উত্তেজনা এবং বাবামায়ের ঝগড়ার কারণে	গ. কম খাওয়াতে হয়
(৪) রাতে শিশুকে পানি জাতীয় খাবার	ঘ. শিশু নিরাপত্তাহীনতায় ভোগে

শূন্যস্থান পূরণ করুন

নতুন ভাইবোনের আগমনে – অভ্যাস ফিরে আসতে পারে। রোজ রাতে ঘুমের আগে – প্রস্রাব করার অভ্যাস করাতে হবে। অপছন্দনীয় – হাতে শিশু খাবার চায় না। শিশুকে খাবার দেয়ার আগে – স্বাদ দেখে নেবেন। শিশুকে খাওয়ানোর সময় পরিবেশ হবে – ও আনন্দদায়ক যে শিশু অতিরিক্ত শক্তি করে সে – হবে।

রচনামূলক প্রশ্ন

১. আচরণ বলতে কী বোঝেন? বিছানা ভিজানোর কারণ ও প্রতিকার সম্পর্কে লিখুন।

২. শিশুর খাবারে অনীহার কারণগুলো কী? এই সমস্যা প্রতিকারের সম্ভাব্য পরামর্শ দিন।

সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্ন

(ক) আচরণগত সমস্যা বলতে কী বুঝায়?
(খ) শিশুর বিছানা ভিজানোর কারণ কী হতে পারে?
(গ) খাবারের অনাসক্তির কারণ কী কী হতে পারে?
(ঘ) খাবারে অনাসক্তির প্রতিকারের উপায় কী?

উত্তরমালা ঃ ১। খ ২। গ ৩। ক ৪। খ
সঠিক উত্তর মিল করুন : ১। খ ২। ক ৩। ঘ ৪। গ
শূন্যস্থান ঃ অনিয়ন্ত্রিত, শিশুকে, লোকের, খাবারের, শান্ত, ক্ষুধার্ত

পাঠ ৭.২

রেগে যাওয়া ও অতিরিক্ত কান্না

উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি-

- রেগে যাওয়া ও অতিরিক্ত কান্নাকে কেন সমস্যা বলা হয় তা বর্ণনা করতে পারবেন।
- রেগে যাওয়ার সম্ভাব্য কারণ চিহ্নিত করে প্রতিকারের উপায় নির্দেশ করতে পারবেন।
- আচরণগত সমস্যা হিসেবে অতিরিক্ত কান্নার কারণ ব্যাখ্যা করতে পারবেন।
- কান্নার মাধ্যমে শিশু কী বোঝাতে চায় তা বর্ণনা করতে পারবেন ও সমাধান করতে পারবেন।

রেগে যাওয়া

রাগ হলো আবেগের বহিঃপ্রকাশ। রাগ বিভিন্নভাবে প্রকাশ পায়। অনেক শিশুই অকারণে হঠাৎ ভীষণভাবে রেগে যায়, রাগের বশবর্তী হয়ে হিংস্রভাবে মেজাজ দেখায়। তাদের মধ্যে ধ্বংস করার প্রবণতা দেখা দেয়। জিনিসপত্র ছোঁড়াছুঁড়ি করে, তছনছ করে। সামনে যা পায় ভেঙে ফেলে। দেয়ালে নিজের মাথা ঠুকে। চিৎকার করে কাঁদে মাটিতে গড়াগড়ি যায়। নিজের শরীরের ক্ষতি করে। অন্যকে মারধর ও আঘাত করে, ভৎসনা ও তিরস্কার করে। অসহযোগী মনোভাব প্রকাশ করে। প্রতিনিয়ত এই রাগের বহিঃপ্রকাশ শিশুর আরেকটি আচরণগত সমস্যা।

এই ধরনের আচরণ পরিবারের সদস্যদের বিব্রতকর পরিস্থিতিতে ফেলতে পারে।

আড়াই বছর থেকে ৩ বছরের মধ্যে যখন তখন রেগে যাওয়া বেড়ে ওঠার একটি বৈশিষ্ট্য। এতে বাবা–মায়ের চিন্তিত হওয়ার কোন কারণ নেই। ৩ বছর বয়স থেকে শিশু প্রতিষ্ঠিত নিয়মকানুন মেনে নেয়। তখন রাগ কমতে থাকে।

রেগে যাওয়ার কারণঃ

- এ বয়সে শিশুদের রাগের প্রধান কারণ হলো কোন ধরনের হতাশা। পারিবারিক পরিস্থিতিতে বাবা-মায়ের দ্বন্দ্ব শিশুর হতাশা বাড়িয়ে দেয়।
- শিশুর স্বতঃস্ফূর্ত কাজে বাধা দিলে, যা করতে চায় তাতে অকৃতকার্য হলে শিশু রেগে যায়।

- শারীরিক অসুস্থতার কারণে শিশু মেজাজ দেখায়। শিশু খেলতে ক্লান্ত হলে অবসন্ন দেহে কেউ বিরক্ত করলে রেগে যায়।
- শিশুর ধারাবাহিক চাহিদা পূরণ না হলে রাগ দেখায়।
- বাঁধাধরা নিয়ম মানতে শিশুরা রাজি নয়, চাপ প্রয়োগ করলে রেগে যায়।
- শিশুদের বন্ধু নির্বাচনে বাধা দিলে, তাদের কাজের সমালোচনা করলে, তাদের আচরণ বা লক্ষের প্রতি বিরূপ ভাব পোষণ করলে, শিশুর প্রতি মনোযোগ না দিলে শিশু রেগে যায়।
- পরিবারে নতুন ভাই-বোনের আগমনে শিশুর মধ্যে প্রতিক্রিয়া হয় ফলে ঘন ঘন রাগ করে।
- শিশুকে গল্প শোনানোর সময় কেউ বাধা দিলে বা বিরক্ত করলে শিশু রেগে যায়।
- যেসব বাব-মা স্বার্থপর, সংকীর্ণমনা, পক্ষপাতপূর্ণ এবং শিশুকে ভালোবাসেন না এক্ষেত্রে শিশু নিজেকে অবহেলিত মনে করে এবং মেজাজ দেখায়।

প্রতিকারের উপায়ঃ

- শিশুর রাগের কারণ খুঁজতে হবে। শারীরিক নানাবিধ অসুস্থতা ও অসুবিধার জন্য ডাক্তারের শরণাপন্ন হতে হবে।
- শিশুর প্রতি অসামঞ্জস্যপূর্ণ আচরণ করা থেকে বিরত থাকতে হবে। সঠিক পরিচালনায় শিশুর জেদ কমে যায়।
- রাগের সময় বকাবকি বা মারধর করা ঠিক নয়। চাহিদা অনুযায়ী জিনিস দিতে না পারলে শিশুর মনোযোগ ভালো কোন জিনিসের প্রতি আকৃষ্ট করাতে চেষ্টা করুন।
- শিশুকে বোঝাতে হবে যে, এ ধরনের আচরণ তোমার বন্ধুরা পছন্দ করে না। তোমার সাথে কেউ মিশবে না।
- শিশু যাতে নিজে ধ্বংসাত্মক এবং অন্যের প্রতি ধ্বংসাত্মক না হয় সে ব্যাপারে শিশুকে সাহায্য করুন।
- তার আচরণ সঠিক না হলেও তাকে সবাই ভালোবাসে তা বোঝাতে হবে। অনেক সময় রাগের বহিঃপ্রকাশ সমর্থন করা যায় না তবুও ধৈর্য সহকারে অপেক্ষা করতে হবে। এতে তার আত্মবিশ্বাস বেড়ে যাবে।
- যখন শিশু উত্তেজিত এবং রাগান্বিত হয়, যেন কিছু হয়নি এমন ভাব করতে হবে এবং যতদূর সম্ভব পরিবেশ শান্ত রাখতে হবে। এতে শিশু নিজেকে জয়ী মনে করে এবং মেজাজ ঠান্ডা হবে।
- আনন্দদায়ক পরিবেশের ব্যবস্থা করুন এবং তার কাজের অযথা বাধাদান পরিহার করুন।
- পারিবারিক সম্পর্কের উন্নতি সাধন করতে হবে।
- শিশুর কাজের স্বীকৃতি প্রদান করুন।

বড়দের চেষ্টার পরও যদি মেজাজ দেখায় তাহলে তাদেরকে পরিহার করুন। যা চায় তা যদি শিশু পায় তাহলে মেজাজ দেখানো আচরণে পরিণত হবে। এভাবে বাবা-মাকে ধৈর্য সহকারে শিশুর সমস্যার সমাধান করতে হবে। কারণ এ বয়সটি শিশুর জীবনে ভিত গড়ার বয়স।

অতিরিক্ত কান্না

ভূমিষ্ঠ হওয়ার সাথে সাথে শিশুর প্রথম আওয়াজ হলো কান্না। কান্নার মাধ্যমে শিশু পৃথিবীতে আসার আগমন বার্তা জানিয়ে দেয়। ছোট শিশুরা সহজেই কাঁদে। প্রায়ই চোখের পানি পড়ে। ক্ষিদে পেলে শিশু কাঁদে। এই কান্না তার দাবী আদায়ের। বয়স বাড়ার সাথে সাথে শিশুর আবেগের বিকাশ ও বোঝার ক্ষমতা বাড়ে। কান্নার রূপও বদলে যায়। কান্নার মাধ্যমে অনেক কিছু প্রকাশ করতে চায়। একটি শিশুর স্বাভাবিক অবস্থা হলো সুখী হওয়া এবং কাজে মগ্ন

থাকা। অনেক সময় ছোট শিশুরা বড়দের বোঝাতে পারে না, যা বলতে চায় তা প্রকাশ করতে পারে না, কী চায় তা জানে না, কিছু না পেলেও কাঁদে এবং ঘ্যানর ঘ্যানর করে। এ ধরনের আচরণ সমস্যা হয়ে দাঁড়ায়।শিশুর এই অতিরিক্ত কান্নার কারণ ও পরিস্থিতি অবশ্যই মা উদঘাটন করবেন।

অতিরিক্ত কান্নার কারণঃ

- শিশুর চাহিদা অনুযায়ী খাবারে সন্তুষ্টি না আসলে; কী খাবে কোনটা খাবে শিশু নিজেও বোঝেনা এবং অন্যকে বোঝাতে পারেনা বলে কাঁদে। শারীরিক অসুস্থতা, শারীরিক খুঁত, বিরক্তিজনক অবস্থা, ক্লান্তি যন্ত্রণা এবং অতিরিক্ত দুর্বলতার কারণে শিশু কাঁদে।
- পাঁচ মাস বয়সের আগে ছোট শিশুরা ভয়ার্ত খেলনা, জীবজন্তুর মতো খেলনা দেখলে, জোরে আওয়াজ শুনলে, অপরিচিত কেউ কোলে নিতে চাইলে ভয়ে কাঁদে। বড় শিশুরা অন্ধকারে গেলে, ভয়ের গল্প শুনলে, ভয়াল ছবি দেখলে এবং বাবা-মায়ের ঝগড়ার কারণে ভয় পেয়ে কাঁদে। অনেক সময় ঘুমের মধ্যে কাঁদতে কাঁদতে জেগে উঠে।
- কোন কিছু পাওয়ার জন্য যেমন-অন্যের খেলনা দেখে কাঁদে। বাবা-মা আবদার পূরণ না করলে এবং এসব ক্ষেত্রে বাধা দিলে শিশু কাঁদে।
- দুই বছর বয়সে শিশুর উৎসুক মন সবকিছু জানতে চায়, ধরতে চায়, বাবা-মায়ের কাছে বার বার প্রশ্ন করে উত্তর জানতে চায়। বাবা-মায়ের অবহেলার কারণে শিশু জেদি হয়ে উঠে এবং কাঁদে।
- শিশুর সামনে মা অন্য শিশুকে আদর করলে হিংসা লাগার কারণে সে কাঁদতে থাকে। ঐ শিশুকে মারতে উদ্যত হয়, তার জিনিস কেড়ে নেয় এবং কেউ বাধা দিলে কান্না শুরু করে দেয়। কারণ তখন শিশু নিজেকে অবহেলিত ও অবাঞ্ছিত মনে করে।
- চাকরিজীবী মায়ের শিশুকে যিনি পরিচর্যা করেন তাঁর অনুপস্থিতিতে সে কাঁদতে পারে কারণ দুজনের মধ্যে একটি আবেগিক সম্পর্ক গড়ে উঠে। মা অনেক সময় দাদা-দাদির কাছ থেকে সন্তানকে দূরে সরিয়ে নিয়ে গেলে এমনটি হয়ে থাকে।
- নতুন পরিস্থিতিতে শিশুর খাপ খাওয়াতে দেরি হয়। একটি তিন বছরের শিশু যখন নার্সারিতে ভর্তি করা হয় তখন অপরিচিতদের মাঝে থেকে অনিশ্চয়তার কারণে কাঁদে।
- শিশু দুষ্টমি করলে, অবাধ্য হলে বাবা-মা গালি দেন এবং অনেক সময় চড়-থাপ্পর দেন। বাপ-মায়ের অসামঞ্জস্য আচরণে শিশু কাঁদে।
- অনেক সময় শিশুর গায়ের কাপড় খুলতে গেলে বা পরাতে গেলে শিশু বিরক্ত হয়ে কাঁদে।
- শিশুরা বড়দের মতো নিজে নিজে খেতে চায়, কাপড় পরতে চায় এবং বাধা দিলে কাঁদে।
- নতুন ভাইবোনের আগমনে শিশুকে আলাদা করে রাখলে অথবা একাকী কোন কক্ষে থাকলে বা ঘুমালে শিশু ভয় পেয়ে কাঁদে।
- শিশুকে জোর করে খাওয়ালে শিশু কাঁদে।
- শিশুরা বেড়াতে পছন্দ করে। বাবা–মা কর্মস্থলে যাওয়ার সময় শিশুকে ফাঁকি দিয়ে গেলে শিশু পরে বুঝতে পেরে কান্না শুরু করে দেয়।
- শিশুর নিজস্ব জিনিস অন্যে নিয়ে গেলে শিশু জেদ করে, রাগ দেখায়, জিনিস ফিরিয়ে নিতে চায়। অধিকার আদায়ে ব্যর্থ হলে শিশু কাঁদে।
- সমবয়সী শিশু এবং অনেক সময় বড়রা তার সাথে খেলতে অস্বীকার করলে শিশু রেগে গিয়ে কাঁদে।
- যখন শিশু কিছু তৈরি করার সময় বড়রা তাকিয়ে দেখলে লজ্জায় কাঁদে।

যখন মা শিশুর কান্নার উৎস খুঁজে বের করেন তিনি উপায় বের করতে পারেন যাতে এ অভ্যাস চলে যায়। অতিরিক্ত কান্না অভ্যাসে পরিণত হলে সমস্যা হয়ে দাড়াবে। সুতরাং বাবা–মা শিশুর কান্নার কারণ খুঁজে এর সমাধান করবেন।

প্রতিকারের উপায়ঃ

- সময় মতো শিশুকে খাওয়াতে হবে। শারীরিক কোন অসুবিধা থাকলে ডাক্তারের পরমর্শ নেয়া ভালো।
- পাঁচ মাস বয়সের আগে শিশুদের বিপজ্জনক খেলনা দিতে হয় না। শিশুর পরিবেশ হবে শান্ত এবং নিরিবিলি।
- যারা শিশুকে পরিচর্যা করেন ও আদরস্নেহ দিয়ে বড় করেন তাদেরকে যথাসম্ভব শিশুর সান্নিধ্যে থাকতে দিতে হবে।
- দুই বছরের শিশু নিজে সব করতে চায় তাকে বুঝিয়ে বলতে হবে 'তুমি বড় হলে করতে পারবে'।
- শিশুর মনমানসিকতা বুঝে চলতে হবে। অন্য শিশুকে আদর করলে শিশু যদি হিংসা করে তার সামনে তা করা উচিত নয়।
- এ বয়সে শিশু ভাবে খেলনাগুলো আমার, আমাদের ভাবতে পারেনা। খেলার সময় খেলনার আদান প্রদান শেখাতে হবে। অন্যকে দেয়ার, অন্যের কাছ থেকে নেয়ার মানসিকতা গড়ে তুলতে হবে। এতে শিশু সামাজিক হয়।
- শিশুর ইচ্ছামত কাজ করতে না দিলে শিশু নিজেকে ব্যর্থ মনে করে, এক্ষেত্রে শিশুর মনোভাব প্রাধান্য দিতে হবে যাতে সে ব্যর্থ না হয়। শিশুর মনোযোগ অন্যদিকে কোন ভালো কিছুর দিকে আকৃষ্ট করাতে হবে যাতে শিশু ব্যর্থতা ভুলে যায়। শিশুকে তার বয়সোপযোগী কাজ দিতে হবে নতুবা শিশুর উপর মানসিক চাপ পড়বে।
- শিশুকে বোঝাতে হবে যে অতিরিক্ত কান্না করলে তাকে কেউ আদর করবে না। শিশুকে উৎসাহব্যঞ্জক কাজ দিয়ে ব্যস্ত রাখতে হবে।
- যতদূর সম্ভব শিশুদের সামনে বিবাদ এড়িয়ে যাওয়া উচিত।
- নতুন পরিস্থিতিতে খাপ খাওয়াতে শিশুদের যতদিন সময় লাগে তাকে সঙ্গ দিতে হবে। এতে আত্মবিশ্বাস গড়ে উঠবে।
- অতিরিক্ত কান্নার কারণে শিশুকে মারধর না করে এক্ষেত্রে শিশুকে আদরস্নেহ দিয়ে বোঝাতে হবে। কান্না যদি ক্ষতিকারক না হয় তা হলে বাধা না দিলে এমনিতে কান্না বন্ধ হয়ে যাবে।
- শিশুকে খাবার খাওয়াতে চাপ প্রয়োগের প্রয়োজন নেই। চাহিদা পূরণ হয়ে গেলে শিশু খেতে চায় না।
- কোন কিছুতে লেগে অথবা পিছলে পড়ে ব্যথা পেলে বলা উচিত, "তোমাকে ব্যথা দিয়েছে আমি এটাকে ধরে মারব"। এতে শিশু শান্ড় হয়ে যায়।
- অন্যের জিনিস নেয়া অন্যায়, অন্যের জিনিস ধরতে হয় না। এসব শিক্ষা এ বয়সেই দিতে হবে।

শিশুর অতিরিক্ত কান্নার সমস্যা সমাধান না করলে তা অভ্যাসে পরিণত হবে। এতে শিশুর পরবর্তী বর্ধন সুষ্ঠু হবে না। শিশুর অনিবার্য যন্ত্রনা ও হতাশা মোকাবিলা করতে যেয়ে এসময় মা তার সহানুভূতি ও সমঝোতার নিশ্চয়তা বিধান করবেন। তাকে বোঝাবেন। সবসময় সামঞ্জস্যপূর্ণ আচরণ করবেন।

সারাংশ

রাগ একটি সহজাত প্রবৃত্তি। যখন সমস্যা হয়ে উঠে তখন প্রতিকার পেতে হলে শিশুকে আদর করে অসীম ধৈর্যের সাথে মোকাবিলা করতে হয়। শিশু অনেক সময় কান্নাকে অস্ত্র হিসেবে ব্যবহার করে এবং সমস্যা সৃষ্টি করে। তাই সম্ভাব্য কারণগুলো বের করে সমাধানের ব্যবস্থা করা উচিত। নতুবা অতিরিক্ত কান্নার অভ্যাস হয়ে পড়বে।

পাঠোত্তর মূল্যায়ন ঃ ৭.২

সঠিক উত্তরের পাশে (√) টিক চিহ্ন দিন।

১. কত বছর বয়স থেকে রাগ দেখা দিতে পারে?
   (ক) আড়াই বছর থেকে (খ) দুই বছর থেকে
   (গ) তিন বছর থেকে

২. রাগের কারণ কী?
   (ক) কোন ধরনের হতাশা (খ) বাবা-মায়ের দ্বন্দ্ব
   (গ) খেলতে খেলতে ক্লান্ত হতে

৩. শিশুর অতিরিক্ত উত্তেজনার সময় বাবা-মাকে
   (ক) মারধর থেকে বিরত থাকা (খ) পরিবেশ শান্ত রাখতে হবে
   (গ) ধৈর্য সহকারে অপেক্ষা করতে হবে

৪. হিংসাবশত শিশু কাঁদলে কী করে?
   (ক) ঐ শিশুকে মারতে উদ্যত হয় (খ) অসুবিধা কোথায় বলতে পারে না
   (গ) নিরাপত্তার অভাব বোধ করে

৫. শিশু কখন নিজেকে ব্যর্থ মনে করে?
   (ক) নতুন পরিস্থিতিতে খাপ খাওয়াতে না পারলে (খ) অন্য শিশুকে বাবা মা আদর করলে
   (গ) কোন কাজ কঠিন মনে করলে

রচনামূলক প্রশ্ন

১. রেগে যাওয়া কী সমস্যাময় আচরণ? দুই বছর বয়সের শিশুর রেগে যাওয়ার কারণগুলো উল্লেখ কবুন।
২. অতিরিক্ত কান্নার কারণ কী? শিশুর কান্নার প্রতিকারের উপায় লিখুন।
৩. শিশুর অতিরিক্ত রেগে যাওয়ার সমস্যা সমাধানের উপায়গুলো লিখুন।

সংক্ষিপ্ত প্রশ্নোত্তর

(ক) শিশুদের রেগে যাওয়ার কারণগুলো কী?
(খ) শিশুর রাগ প্রতিকারের উপায় লিখুন।
(গ) অতিরিক্ত কান্নার উৎস কী?
(ঘ) শিশুর কান্নারোধের উপায় কী?

উত্তরমালা ঃ

১। খ ২। ক ৩। গ ৪। ক ৫। গ