

## ইউনিট ৮

### পরিবারে কিশোর কিশোরী

#### ভূমিকা

কৈশোর কাল দ্রুত শারীরিক বর্ধন ও পরিবর্তনের সময়। শারীরিক পরিবর্তনের সাথে সাথে মানসিক ও আবেগিক পরিবর্তনও লক্ষ্য করা যায়। মেয়েদের বেলায় ১৩ বছর এবং ছেলেদের বেলায় ১৪ বছর বয়স থেকে কৈশোর কাল শুরু হয় এবং ১৮ থেকে ১৯ বছরে শেষ হয়। পরিবারে এদের গুরুত্ব অপরিসীম।

কৈশোর কালে দ্রুত শারীরিক পরিবর্তন ছেলেমেয়েদের মনে অপরিপাকতা, নিরাপত্তাহীনতা, বিরূপ আত্মধারণা, হীনমন্যতা ও আত্মপ্রত্যয়ের অভাব হয়। এছাড়া চেহারা, পোশাক পরিচ্ছদ, পদমর্যাদা, স্বাধীনতার স্পৃহা এবং বিপরীত লিঙ্গের প্রতি মনোভাবেরও পরিবর্তন হয়। এই পরিবর্তনগুলোর জন্য বিভিন্ন প্রকার চাহিদার উদ্ভব হয় যেমন শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক চাহিদা।

এসময় শারীরিক বিপত্তির চেয়ে মানসিক বিপত্তি হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। মানসিক চাহিদা পূরণ হলে কিশোর কিশোরী মনের দিক থেকে, দেহের দিক থেকে এবং সমাজ জীবনের দিক থেকে সুস্থ, নিরোগ ও সুখী হয়। কোন মানসিক দ্বন্দ্ব থাকে না, আচার-আচরণ ও চিন্তায় অস্বাভাবিকতা থাকে না।

সামাজিক চাহিদাগুলো অপূর্ণ থাকলে কিশোর কিশোরী সমাজবিরোধী কার্যকলাপে লিপ্ত হয়। এরা অসামাজিক আচরণের মাধ্যমে বিরূপ মনোভাব প্রকাশ করে।

সুষ্ঠুভাবে এই চাহিদাগুলো মেটানোর জন্য বাবা-মা সহ পরিবারের সবার দায়িত্ব রয়েছে।

এই ইউনিটের বিষয়বস্তুকে ২টি পাঠে ভাগ করা হয়েছে-

- পাঠ-৮.১: কিশোর কিশোরীর বয়সসীমা ও পরিবারের কাজের গুরুত্ব
- পাঠ-৮.২: কিশোর কিশোরীর শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক চাহিদা ও পরিবারের দায়িত্ব

## পাঠ ৮.১

## কিশোর কিশোরীর বয়সসীমা এবং পরিবারে তাদের গুরুত্ব



## উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি-

- কিশোর কিশোরীর বয়সসীমা বর্ণনা করতে পারবেন।
- কৈশোরকালীন বৈশিষ্ট্য ব্যাখ্যা করতে পারবেন।
- পরিবারে কিশোর কিশোরীর গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবেন।



জীবনের যে পর্যায়ে ছেলেমেয়েরা যৌন ক্ষমতা অর্জন করে সে পর্যায়ে কৈশোরকাল বলা হয়। কৈশোরকাল হলো শৈশবের শেষ এবং যৌবনের সূচনা নির্দেশক। অর্থাৎ কৈশোরকাল শুরু হয় ১৩/১৪ বছর বয়স থেকে এবং শেষ হয় ১৮/১৯ বছর বয়সে। মেয়েরা ছেলেদের চেয়ে এক বছর আগে ঐ পর্যায়ে পৌঁছে এবং ছেলেদের চেয়ে এক বছর আগেই ঐ সময়ের বিকাশ শেষ হয়।



চিত্র ৮.১ : কৈশোরকালের বয়সসীমা

## কিশোর কিশোরীর বৈশিষ্ট্য

এ সময়ে প্রধান বৈশিষ্ট্য হলো-

১. **দ্রুত শারীরিক পরিবর্ধন ও পরিবর্তন :** মানুষের জীবনের সবচেয়ে দ্রুত বর্ধনের সময় হলো গর্ভকালীন সময়, জন্ম পরবর্তী ছয় মাস এবং কৈশোরকালীন সময়। এই বয়সে অন্যান্য পরিবর্তন ও শারীরিক বৃদ্ধি একই সাথে ঘটে। এসময় এমন কতকগুলো বিশেষ পরিবর্তন হয় যা আর কখনও দেখা যায় না। এভাবে শারীরিক বৃদ্ধি প্রায় তিন বছর ধরে চলে। দেহে গ্রন্থিরস নিঃসরণের পরিমাণ বৃদ্ধি পাওয়ার ফলে এই পরিবর্তন সংঘটিত হয়। পুরুষ গ্রন্থিরসের নাম প্রোজোসটারন এবং মহিলা গ্রন্থিরসের নাম ইস্ট্রোজেন।

কিশোরী যৌন পরিপক্বতা অর্জন করে সাড়ে চৌদ্দ বছরের মধ্যে এবং কিশোর সাড়ে ষোল বছরের মধ্যে। এসময় ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের দেহ সুগঠিত থাকে। এর কারণ মেয়েরা ছেলেদের ২ বছর আগে পূর্ণতা লাভ করে।

বয়স বাড়ার সাথে সাথে ছেলেমেয়েদের অন্যান্য পরিবর্তনও দেখা যায় যেমন তাদের শিশুসুলভ চেহারার পরিবর্তন হয়, কপাল চওড়া ও উঁচু হয়, উচ্চতা ও ওজন হঠাৎ করেই বেড়ে যায়। ১৫ বছরের মধ্যে এরা পূর্ণবয়স্ক মানুষের আকারে পৌঁছায়।

**২. অত্যন্ত আবেগময়তা :** এ বয়সে পর্দাপন করার সাথে সাথে তরুণ তরুণী যে অভাবনীয় সামাজিক পরিস্থিতির সম্মুখীন হয় সেগুলো মোকাবিলা করার মতো যোগ্যতা কিংবা অভিজ্ঞতা তারা শৈশবে অর্জন করে না। নতুন আচরণ ও নতুন সামাজিক পরিস্থিতিতে এ ধরনের আবেগের বিপর্যয় অপরিহার্য। যেমন এ বয়সে প্রেমের ক্ষেত্রে সমস্যা খুব স্বাভাবিক। প্রেমে বিপ্লব দেখা দিলে তারা হতাশ হয়ে পড়ে। ছাত্র জীবনে নিজেদের ভবিষ্যৎ সম্পর্কে দৃষ্টিভঙ্গি করে।

**৩. নিজের সম্পর্কে নিশ্চিত ধারণা পোষণ :** দ্রুত শারীরিক পরিবর্তনের কারণে কিশোর কিশোরী নিজেদের ক্ষমতা যোগ্যতা ও আত্মহ সম্বন্ধে সন্দেহান হয়ে পড়ে। তিন বছরের মধ্যে এ ধরনের অনিশ্চয়তা কমে আসে। তারা আত্মজিজ্ঞাসার উত্তর খুঁজে পেতে চেষ্টা করে যেমন “আমি কে?” “সমাজে আমার ভূমিকা কী হবে?” “আমি কী শিশু না যুবক?” “কখনো স্বামী বা পিতা হওয়ার যোগ্যতা কী আমার আছে?” “সব কিছু মিলে আমার জীবন কী সার্থক হবে না ব্যর্থতায় পর্যবেশিত হবে?” গৃহ এবং স্কুল বিভিন্ন দায়িত্ব সম্পর্কে সচেতন করে তোলে। ফলে পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির মতো প্রতিক্রিয়া করার অনুপ্রেরণা জোগায়।

**৪. বড়দের প্রত্যাশা পূরণ করতে সমস্যার সম্মুখীন :** অনভিজ্ঞতার কারণে অল্প বয়স্ক কিশোর কিশোরী মনে করে যে এ সব সমস্যার সমাধান নাই। মা-বাবা, ভাইবোন, শিক্ষক ও সঙ্গীর কাছ থেকে প্রত্যাশা বেশি হয়। এ বয়সে ব্যক্তিকে শিশুও বলা যায় না আবার যথার্থ যুবকের মর্যাদাও দেয়া যায় না। সেজন্য ছেলেমানুষি করলে “বড়দের মতো আচরণ কর” বলা হয় আবার পূর্ণবয়স্কদের মতো আচরণ করলে “পাকামি কোরোনা” বলে দোষারোপ করা হয়।

**৫. মূল্যবোধের পরিবর্তন :** আত্মহ এবং আচরণের মতো মূল্যবোধেরও পরিবর্তন হয়। শৈশবে যেসব বিষয় তাদের গুরুত্বপূর্ণ বিবেচিত হতো সেগুলো এখন আর তেমন গুরুত্ব বহন করে না। যেমন শৈশবে অনেকের সাথে বন্ধুত্ব করতো কিন্তু এসময় বন্ধুর সংখ্যার চেয়ে বন্ধুর চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য বেশি গুরুত্বপূর্ণ। তাদের মধ্যে পরস্পরের আত্মহ ও মূল্যবোধের মধ্যে সাদৃশ্য থাকে, তারা সমস্যার গোপনীয়তা রক্ষা করে।

**৬. পরস্পর বিরোধী মনোভাব পোষণ :** একদিকে তারা স্বাধীনভাবে চলতে চায় আবার স্বাধীনভাবে চলার সাথে যখন দায়িত্ব এসে পড়ে তখন তা পালন করার যোগ্যতা সম্বন্ধে সন্দেহান হয়ে পড়ে। ফলে বাবা-মা কিংবা অন্যান্য আত্মীয় স্বজনের উপর নির্ভরশীল থেকে নিরাপত্তা লাভ করতে চায়। এতে অভিভাবকের সাথে প্রায়ই মতবিরোধ দেখা দেয়।

**৭. পরস্পরের সাথে বিদ্বেষমূলক আচরণ :** এ বয়সে পরস্পরের সাথে নতুন মনোভাব পোষণ করতে যেয়ে ছেলেমেয়েরা প্রথমে একে অপরকে বুঝতে শেখে এবং কিভাবে একে অন্যের সাথে মেলানো করা হবে তার উপায় উদ্ভাবন করতে শেখে। সেজন্য এ বয়সে ছেলেমেয়েরা সমবয়স্ক ছেলেদের সাথে এবং মেয়েরা মেয়ে সঙ্গীর সাথে সহজে সঠিকভাবে মেলানো করতে পারে না।

৮. **কৈশোরকাল সমস্যাবহুল :** জীবনের প্রতিটি ধাপেই সমস্যা বিদ্যমান কিন্তু এ বয়সের উদ্ভূত সমস্যা নিরসন করা কিশোর কিশোরীর পক্ষে সহজসাধ্য নয়। কারণ শৈশবে বাবা-মা এবং শিক্ষক সমস্যা সমাধান করে দেন। সেজন্য তারা অনভিজ্ঞ থাকে। অন্য আর একটি কারণ হলো, নিজেদের স্বাধীন মনে করায় ব্যক্তিগত সমস্যায় কারো হস্তক্ষেপ সহ্য করতে পারে না, সেজন্য অন্যদের সাহায্য প্রত্যাখ্যান করে।

৯. **আত্মপরিচিতি অর্জনের সময় :** কৈশোরের প্রথম পর্যায়ে কিশোর কিশোরীর কাছে দলের প্রতি আনুগত্য গুরুত্বপূর্ণ বিবেচিত হলেও ধীরে ধীরে আত্মপরিচিতি সম্পর্কে সচেতন হয় এবং সঙ্গীদের সাথে নিজের মিল দেখে আগের মতো সন্তোষবোধ করে না।

১০. **কৈশোর ভীতির উদ্বেগ :** এ বয়স সম্পর্কে কিছু প্রচলিত ধারণা আছে যেমন কৈশোর সম্প্রদায় আগোছালো, সহজে তাদের বিশ্বাস করা যায় না, তারা ধ্বংসাত্মক কাজে পারদর্শী এবং নীতিবহিত্ত কাজ করতে অভ্যস্ত। ফলে অনেক অভিভাবক তাদের প্রতি সহানুভূতিহীন মনোভাব পোষণ করেন এবং তাদের স্বাভাবিক আচরণ সম্পর্কে অজানার কারণে এদের সাথে অন্যায় ব্যবহার করেন। এতে মা-বাবার সাথে ছেলেমেয়েদের প্রায়ই মতবিরোধ সৃষ্টি হয়। ছেলেমেয়েরা নিজেদের কোন সমস্যা সমাধানের ব্যাপারে মা-বাবার সাহায্য নিতে অস্বীকৃতি জানায়।

১১. **অবাস্তব চিন্তা :** এসময় কিশোর কিশোরী বেশি কল্পনাধর হয়। নিজের কিংবা অন্যান্য ব্যক্তির যোগ্যতা কতটুকু আছে তার প্রতি দৃষ্টিপাত না করে কাজিষ্কৃত যোগ্যতার মানদণ্ডে তাদের যোগ্যতা বিচার করে। তাদের অতিরিক্ত উচ্চাকাঙ্ক্ষায় এ মনোভাবের পরিচয় পাওয়া যায়। শুধুমাত্র নিজের সম্পর্কে নয়, নিজেদের পরিবার ও বন্ধু সম্পর্কেও উচ্চাকাঙ্ক্ষা পোষণ করার জন্য যখন বাস্তবে তার মিল খুঁজে পায় না তখন এদের মধ্যে আবেগের আধিক্য হয়। ফলে আত্মভিমনে আঘাত লাগে এবং জীবন সম্পর্কে হতাশা পোষণ করে।

১২. **প্রাপ্ত বয়সের সূচনা :** ছেলেমেয়ে বুঝতে পারে যে কেবলমাত্র বড়দের মতো পোশাক পরলে কিংবা বড়দের মতো হাবভাব প্রকাশ করলে প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির মর্যাদা অর্জন সম্ভব নয়। সেজন্য পূর্ণবয়স্কদের মধ্যে যেসব অভ্যাস দেখা যায় যেমন ধূমপান, মদপান, যৌনতার অভ্যাস গড়ে তোলে।

১৩. **আত্মহের তফাৎ :** পেশার প্রতি আত্মহ প্রাধান্য পায়। অভিজ্ঞতা অর্জনের মাধ্যমে নিজেদের আত্মহের যুক্তিহীন সমালোচনা করে কোনটি সত্যিকার অর্থে গুরুত্বপূর্ণ তা নির্ধারণ করতে পারে।

### পরিবারে কিশোর-কিশোরীর গুরুত্ব

কিশোর-কিশোরীরা বুঝতে পারে যে, একটি নতুন পর্যায় শুরু হয়েছে। তাদেরকে সব নতুন সামাজিক প্রত্যাশা পূরণ করতে হবে। সমাজের সবাই মনে করে কিশোর এবং কিশোরীর নির্দিষ্ট বৈশিষ্ট্য অর্জনের অর্থ হচ্ছে প্রায় বড়দের মতো আচরণ করা। সেজন্য সমাজ অনুমোদিত বৈশিষ্ট্য অর্জন করার জন্য তাদের উপর চাপ প্রয়োগ করা হয়। এসময় তারা মা-বাবার উপর সম্পূর্ণভাবে নির্ভরশীল এবং পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তিদের মতো পরিবেশ নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না।

পড়াশুনার চাপ, পারিবারিক দায়িত্ব, পাঠ্যক্রম বহির্ভূত কর্মকান্ড, স্কুলের পরে অথবা ছুটির অবসরে চাকরি করে কিশোর কিশোরী অবসর কাটানোর সময় খুব কম পায়। ফলে যেসব কাজ তাদের সবচেয়ে ভালো লাগে এবং সুষ্ঠুভাবে করতে পারে শুধুমাত্র সেসব কাজ এরা পরিবারে করে থাকে।

কিশোর কিশোরীর মধ্যে থাকে অপার প্রাণশক্তি। এই প্রাণশক্তি পরিবারে কাজে লাগিয়ে তারা পরিবারে অনেক অবদান রাখে। যেমন-

১. পারিবারিক কাজকর্মে বাবা-মাকে সাহায্য করা : বাবা-মা যখন উপলব্ধি করেন যে তাদের সম্প্রদায় আর ছোটটি নেই তখন তারা ছেলেমেয়েকে বিশেষ সুযোগ সুবিধা দেয়ার সাথে সাথে এ আশা করেন যে তারা বিভিন্ন দায়িত্ব পালন করবে। বাবা-মায়ের কাজের সম্পূর্ণ দায়িত্ব না নিতে পারলেও তারা অনেকাংশ এদের উপর নির্ভর করেন।

কৃষিজীবী পরিবারে একজন কিশোর কামলার পরিবর্তে বাবাকে কৃষিকাজে সাহায্য করতে পারে। অন্যদিকে নতুন ভাইবোনের আগমনে মা যখন আঁতুড় ঘরে থাকেন তখন এই কিশোরী পুরো সংসার সামাল দিতে পারে। শহরের চাকরিজীবী মধ্যবিত্ত পরিবারের কিশোর বাবার কাজে যেমন ইলেকট্রিক বিল, টেলিফোন বিল, পানির বিল ইত্যাদি ব্যাংকে গিয়ে পরিশোধ করতে পারে। কাঁচা বাজার করে বাবার কাজের চাপ কমাতে পারে বাবা যদি ব্যবসা করেন, বিভিন্নভাবে বাবার কাজে সাহায্য করতে পারে যেমন- কর্মচারীদের খোঁজ রাখা, হিসাব রাখা, তাদের কাজ করতে পারে। শহরের নিম্নবিত্ত পরিবারে বিভিন্ন কলকারখানায় কাজ করে কিশোর আয় বৃদ্ধি করতে পারে। তেমনি কিশোরী চাকরিজীবী মায়ের অনুপস্থিতিতে ছোট ভাইবোদের দেখাশুনা করা, তাদের খাওয়ানো, পড়ানো, রান্না করা, মেহমানদের আপ্যায়ন করা ইত্যাদি। মোট কথা মায়ের সম্পূর্ণ দায়িত্ব সম্পন্ন করতে পারে।

বাবা মায়ের অনুপস্থিতিতে বাড়ি-ঘর দেখাশুনা করা, পড়াশুনার ফাঁকে তাদের কোন কাজ যেমন সেলাই করা, চাষ করে ফসল বিক্রি করে কিছুটা আর্থিক আয় করতে পারে। একজন কিশোর বাড়িতে থাকলে বাবার হাত যেমন শক্তিশালী হয় তেমনি একজন কিশোরী মাকে অনেক কাজের চাপ থেকে রক্ষা করতে পারে। এতে বাবা-মায়ের মনের বল বৃদ্ধি পায়। বাড়িতে বুড়ো দাদা-দাদি থাকলে তাঁদের খোঁজ খবর নেয়া, সঙ্গ দেয়া, গল্প শুনানো, খবরের কাগজ পড়ে শুনানো, ওষুধ বানানো ইত্যাদি কাজগুলো কিশোর কিশোরীর উপর বর্তায়। বাড়ি বানানোর সময়, বাড়ি রং করার সময় মিস্ত্রীদের সাথে হাত বাড়ায় এই কিশোর। গ্রামে কিশোর পুকুর থেকে মাছ ধরে এনে মাকে দেয়। বাড়িঘর গোছানো, বিছানা করা, নাস্তা বানানো এসব দায়িত্ব যেন বাড়ির কিশোরীর উপর। এতে কিশোর কিশোরীরা নিজেদের যোগ্যতা সম্বন্ধে সম্যক ধারণা অর্জন করতে পারে।

২. পরিবারের সামাজিকতার বিস্তৃতি ঘটে : বয়স্ক ব্যক্তিদের মূল্যবোধের সাথে সংগতি বজায় রেখে নিজস্ব মূল্যবোধ গড়ে তোলার সাথে সাথে কিশোর কিশোরী রা সামাজিক জীবনের দায়িত্বপূর্ণ আচরণ করতে শেখে। পরিবারের বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠানে এদের অংশগ্রহণ থেকে দেখা যায় যে, সম্পূর্ণ অনুষ্ঠানের ভার সে নিতে পারে। এ বয়স কিশোর কিশোরীরা দলে থেকে দলীয় কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ করে এবং সবসময়ই বাড়িতে কোন না কোন অনুষ্ঠানে সমবেত হতে পছন্দ করে। জন্মদিনে বন্ধুদের আগমন এমনকি বন্ধুদের বাবা-মায়েরা তার বাবামায়ের বন্ধু হয়ে উঠে। এতে বাবা-মা অনেক পরিবারের সাথে পরিচিত হয়। দলের প্রভাবে গান শেখা, নাচ শেখা প্রভাবিত হয়। অনেক সময় নাচ-গানকে পেশা হিসেবেও নিতে পারে। বাড়ির বাইরের প্রতিবেশীদের খোঁজখবর নেয়া, প্রয়োজনে তাদের উপকার করা এমনকি এলাকার পাহাড়াদার হিসেবেও এরা বিবেচিত হয়। বিভিন্ন ক্লাবে জড়িত থেকে সামাজিক কর্মকাণ্ড করে থাকে।

যদিও এরা না বড়, না ছোট তবুও বড়দের মতো কাজ করতে পারবে ভেবে পাশের বাড়ির খালাও তাকে দায়িত্ব দেন। এ বয়সের নৈতিক বিকাশ এমন যে রাস্তায় দুর্ঘটনায় কেউ আহত হলে যে ব্যক্তিটি সাহায্য করার জন্য এগিয়ে যায় সে হলো পাড়ার কিশোর। মিথ্যা বলা, চুরি

করা, ঘুষ খাওয়া, অন্যায় করা এরা সহ্য করতে পারে না বলে প্রতিবাদ করে থাকে। যদি পরিবারে ভালো পরিবেশ না পায়, বাবা-মায়ের সম্পর্ক ভালো না হলে, আর্থসামাজিক অবস্থা অনুকূলে না থাকলে, ঘরে সৎ মা থাকলে কিশোরের নৈতিক বিচ্যুতি ঘটে এবং অপরাধপ্রবণ হয়ে উঠে।

কিশোর কিশোরী সামাজিক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ করে সামাজিক নৈপুণ্য অর্জন করে, বিভিন্ন ধরনের পরিস্থিতিতে উপযুক্ত আচরণ করার ক্ষমতা বেশি অর্জন করে। এতে আত্মপ্রত্যয় বাড়ে এবং ভারসাম্য উপলব্ধি করা যায়। কিশোরের মধ্যে থাকবে সহযোগিতাপূর্ণ মনোভাব, দায়িত্ববোধ, উপস্থিত বুদ্ধি, অন্য ব্যক্তির প্রতি আগ্রহ, বিচক্ষণতা, সদাচার ইত্যাদি সামাজিক আচরণ আবেগ নিয়ন্ত্রণ, নিয়ম-কানুন মেনে চলার ক্ষমতা, বিশ্বস্ততা, সরলতা, নিঃস্বার্থপরায়ণতা এবং বহির্মুখিতার জন্য কিশোর জনপ্রিয় হয়।

৩. ছোট ভাইবোনদের প্রতি দায়িত্ব পালন : ছোট ভাইবোনদের প্রতি স্নেহ ভালোবাসা প্রদান, তাদের মর্জিমত কাজ করে মন জয় করা, ছোট ছোট আবদার ও সমস্যা সমাধান করতে পারে শুধু এই কিশোর কিশোরীরা। ছোটরা বড়দের আদর্শ মনে করে। তাদেরকে টেবিলের কাছে নিয়ে পড়াতে বসানো, অংক করানো, গল্প শুনানো, তাদের স্কুলে যেতে তৈরি করা, তাদের পোশাক ঠিক করে রাখা, বিকালে হাত ধরে মাঠে নিয়ে বেড়ানো ইত্যাদি কাজগুলো অবসর সময়ে অনায়াসে করে থাকে। বিকেলের নাস্তা বানানো, ছোট ভাইবোনদের পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা, অধিক ছোট ভাইটিকে কোলে নিয়ে বেড়ানো ইত্যাদি কাজগুলো করে থাকে।

ছোটরা বড় ভাই-বোনদের কাছ থেকে যতটুকু শেখে অন্য কোন সামাজিক সংগ থেকে ততটুকু শেখে না। খেলতে যেয়ে মার খেয়ে আসলে কিশোর ভাইয়ার কাছে বিচার দেয় এই ভেবে যে ভাইয়া বিচার করবে। জামা ছিঁড়ে গেলে আপুর কাছে যায় সেলাই করে দেয়ার জন্য। গ্রামে ভাইবোনের সংখ্যা অধিক, ছোট ভাইটির দেখাশুনার দায়িত্ব পায় এই কিশোরী। এরা ছোট ছোট ভাইবোনদের প্রতি মা-বাবার মতো প্রায়ই গাভীর্যপূর্ণ মনোভাব পোষণ করে। এতে ছোটরা সমীহ করে চলে এবং ঝগড়াঝাঁটি করার সুযোগ থাকে না।

৪. পরিবারে কোন সিদ্ধান্ত নিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখা : পরিবারে যেকোন সিদ্ধান্ত যেমন বাড়ি বানানো, পেশা নির্বাচন, বাড়িতে প্রয়োজনীয় সামগ্রী ক্রয়ে, পোশাক নির্বাচনে এই কিশোর কিশোরীর কাছ থেকে তার সিদ্ধান্তের কথা বাবা-মা জানতে চান। কারণ চলমান সংস্কৃতির ও ফ্যাশানের সাথে তারা বেশি পরিচিত। বর্তমানে সামাজিক পরিবর্তনের কারণে সন্তানের স্বাধীনতা ভোগ করছে। তাদের পেশা নির্বাচনে বাব-মা এখন আর চাপ প্রয়োগ করতে পারে না। বাবার পেশায় কাজের চাপ দেখলে সন্তান বাবার পেশাকে অপছন্দ করতে পারে। অনেক সময় সমাজ যে পেশাকে বেশি মর্যাদা দেয় অথবা যে পেশায় ক্ষমতা বেশি বা টাকা বেশি সে সব পেশা কিশোর কিশোরী নির্বাচন করে। বর্তমানে সন্তান সংখ্যা কম থাকতে বাবা-মা কিশোর কিশোরীকে অনেক গুরুত্বপূর্ণ মনে করেন। ভবিষ্যৎ বংশধরকে বাবা-মা তাদের অধিকার সম্পর্কে সচেতন করে তোলেন।

৫. পারিবারিক সমস্যা সমাধানে এগিয়ে আসা : পরিবারে বিভিন্ন ধরনের সমস্যা থাকতে পারে যেমন বাবা-মায়ের সম্পর্কের অবনতি, হঠাৎ ব্যবসায় ক্ষতি, চাকরিচ্যুত হওয়া, উপার্জনকারীর কোন ধরনের মারাত্মক দুর্ঘটনা বা মৃত্যু, বড় বোনের বৈবাহিক সমস্যা, বাড়ি বানানোর সমস্যা, পাড়া প্রতিবেশীদের সাথে সম্পর্কের অবনতি, পরিবারে কোন ধরনের কেলেঙ্কারি এমনি আরও কতকি এ ধরনের সমস্যা সমাধানে কিশোর গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। পরিবারকে টিকিয়ে রাখার জন্য মা এই কিশোরের উপর নির্ভর করতে পারেন।

৬. পরিবারের আর্থিক আয় বৃদ্ধি করা : পড়াশুনার ফাঁকে ফাঁকে টিউশনি করে পরিবারের আয় বাড়ানো যায়। এসএসসি পরীক্ষায় পাশ করার পর কলেজে ভর্তি হতে এক বছর আগে তেমনি এইচএসসি পরীক্ষায় পাস করে বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি হয়ে আরও এক বছর নষ্ট হয়। এই সময়টুকু কম্পিউটার শেখানো, কোচিং করা, সেলাই করা ইত্যাদি করলে কিছুটা আয় হয়।

৭. পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের প্রতি দায়িত্ব পালন করা : যৌথ পরিবারে বৃদ্ধ দাদা-দাদির সেবা করা, ওষুধ খাওয়ানো, অবসর সময়ে গল্প করা, চাকর বাকরদরে তদারকি করা, বোনের শ্বশুর বাড়িতে যেয়ে বোনকে দেখাশুনা করা ইত্যাদি কাজগুলো সম্পন্ন করতে দায়িত্ব দেয়া হলে কিশোর কিশোরী নিষ্ঠার সাথে করে।

পরিবারে কিশোর কিশোরীর গুরুত্ব যে কতখানি তা বলার অপেক্ষা রাখে না। পরিবারে অবদান রেখে নিজেদের যোগ্যতা সম্বন্ধে সম্যক ধারণা পোষণ করে কিশোর কিশোরী জীবনের লক্ষ্য নির্ধারণ করে। লক্ষ্য পৌছানোর উদ্দেশ্যে সম্পূর্ণভাবে আত্মপ্রত্যয়ের সূচনা হয় তা পূর্বের সংশয় নিরসন করে। কিশোর কিশোরীর কাজের স্বীকৃতি, ভালোবাসা এবং সাফল্য অর্জন নির্ভর করবে তাদের স্বীয় ক্ষমতা এবং পারিপার্শ্বিক অবস্থার উপর। এভাবে ধীরে ধীরে গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিরূপে আত্মপ্রকাশ করে।

#### সারাংশ

কৈশোরে ছেলেমেয়ের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন দ্রুত হয়। শিশুসুলভ মনোভাব ও আচরণ পরিত্যাগ করার যোগ্যতা অর্জন এবং ক্রমশ প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির ভূমিকায় নিজেকে প্রতিষ্ঠা করার প্রস্তুতি গ্রহণ করে। বড়দের প্রত্যাশা অনুযায়ী এ বয়সের করণীয় বিষয়গুলো মেনে নিতে তাদের কোন অসুবিধা হয় না। পরিবারে তাদের গুরুত্ব অপরিসীম।



### পাঠোত্তর মূল্যায়ন ৪ চ.১

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন

১. কৈশোরকালের বয়সসীমা কোন্টি?  
(ক) ১৭ বছর থেকে ১৮ বছর (খ) ১৩ বছর থেকে ১৪ বছর  
(গ) শৈশবের শেষ এবং যৌবনের সূচনা
২. কৈশোরে দ্রুত শারীরিক বৃদ্ধির কারণে কী ঘটে?  
(ক) লম্বা ও শুকনো হয় (খ) ক্ষমতা ও যোগ্যতা সম্পর্কে সন্দিহান হয়  
(গ) মানসিক দ্বন্দ্ব ভোগে
৩. কৈশোরকাল সমস্যাবহুল কেন?  
(ক) অন্যেরা কাজে হস্তক্ষেপ করে (খ) নিজেদের স্বাধীন মনে করে  
(গ) দায়িত্ব নিতে পারে না বলে
৪. কৈশোরকাল অসম্ভব চিন্তা করার সময় কেন?  
(ক) লম্বা ও শুকনো হয় (খ) ক্ষমতা ও যোগ্যতা সম্পর্কে সন্দিহান হয়  
(গ) মানসিক দ্বন্দ্ব ভোগে বলে

### রচনামূলক প্রশ্ন

১. কৈশোরকালীন বৈশিষ্ট্যসমূহ আলোচনা করুন।
২. পরিবারে কিশোর কিশোরীর গুরুত্ব ব্যাখ্যা করুন।

### সংক্ষেপে লিখুন

১. কিশোর কিশোরী কিভাবে নিজের সম্পর্কে অবাস্তব ধারণা পোষণ করে?
২. পারিবারিক কাজে কিশোর কিশোরী কিভাবে বাবা-মাকে সাহায্য করে?
৩. পরিবারে সামাজিক বিস্তৃতিতে কিশোর কিশোরী কিভাবে ভূমিকা রাখে?
৪. পরিবারে কিভাবে আয় বাড়ানো যায়?

### শূন্যস্থান পূরণ করুন

আগ্রহ ও আচরণের মতো - পরিবর্তন হয়। নতুন প্রত্যাশা পূরণ করতে যেয়ে - সমস্যার সম্মুখীন হয়। স্বাধীনভাবে চলার পথে যখন - এসে পড়ে তখন তা পালন করার যোগ্যতা সম্পর্কে - হয়ে পড়ে। সামাজিক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ করে - নৈপুণ্য অর্জন করে।

### উত্তরমালা :

১। গ ২। খ ৩। খ ৪। খ

### শূন্যস্থান

মূল্যবোধেরও, নতুন নতুন, দায়িত্ব, সন্দিহান, সামাজিক

## পাঠ ৮.১

### কিশোর কিশোরীর শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক চাহিদা ও পরিবারের দায়িত্ব



#### উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি-

- কিশোর কিশোরীর শারীরিক চাহিদা সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারবেন।
- কৈশোরকালীন মানসিক চাহিদা পূরণ সম্পর্কে ব্যাখ্যা করতে পারবেন।
- কৈশোরের সামাজিক চাহিদা কিভাবে পূরণ হয় বর্ণনা করতে পারবেন।
- কৈশোরকালীন চাহিদা পূরণে পরিবারের সদস্য সংখ্যার প্রভাব ব্যাখ্যা করতে পারবেন।



কৈশোরকালের দ্রুত শারীরিক পরিবর্তনের ফলে ছেলেমেয়েদের মনে অপ্রতিভতা, অপরিপূর্ণতা ও নিরাপত্তাহীনতার সৃষ্টি হতে পারে। দ্রুত শারীরিক বৃদ্ধির ফলে যে শক্তি ক্ষয় হয় তা পূরণ করা প্রয়োজন। কখনও কখনও পারিপার্শ্বিক কারণে আবার কখনও ব্যক্তিগত কারণে ছেলেমেয়েদের মনে বিরূপ আত্মধারণার উদ্ভব হয়। এতে হীনমন্যতা দেখা দেয় এবং আত্মপ্রত্যয়ের অভাব হয়। এসময় শারীরিক বিপত্তির চেয়ে মানসিক বিপত্তি বেশি হয়। এসব পরিবর্তনের সাথে সাথে চেহারা, পোশাক পরিচ্ছদ, পদমর্যাদা, স্বাধীনতার স্পৃহা ও বিপরীত লিঙ্গের প্রতি মনোভাবেরও পরিবর্তন হয়। সামাজিক চাহিদাগুলো অপূর্ণ থাকলে কিশোর কিশোরী সমাজবিরোধী কাজে লিপ্ত হয়। এরা অসামাজিক আচরণের মাধ্যমে বিরূপ মনোভাব প্রকাশ করে। পরিবারে সদস্যসংখ্যা বেশি হলে চাহিদা পূরণে অসুবিধা হতে পারে। এ বয়সের বিশেষ কয়েকটি চাহিদা যেমন শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক চাহিদা সম্পর্কে আলোকপাত করা হলো। এতে চাহিদাগুলো সনাক্ত করে তা পূরণ করার জন্য সচেতন হবেন। এবং অন্যদেরকেও বলতে পারবেন।

#### শারীরিক চাহিদা

কৈশোরকালে ছেলেমেয়েরা দেহের পরিবর্তন অনুভব করতে পারে। এছাড়া চেহারা পোশাক পরিচ্ছদ, পদমর্যাদা, বিপরীত লিঙ্গের প্রতি মনোভাব ইত্যাদি পরিবর্তনের সাথে পরিবারের সদস্যদের সম্পর্ক এবং যেসব রীতিনীতি মেনে চলতে হবে সেগুলোও বদলে যায়। এ বয়সের বিভিন্ন সময়ের ছেলেমেয়েদের দেহের বাইরে ও অভ্যন্তরে যে যে গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তন সংগঠিত হয় সেগুলো হলোঃ-

- দেহের উপরিভাগের পরিবর্তন- উচ্চতা, ওজন, অঙ্গপ্রত্যঙ্গের আনুপাতিক বৃদ্ধি, লিঙ্গের পরিবর্তন, গৌণ যৌন বৈশিষ্ট্যের বিকাশ।
- অভ্যন্তরীণ পরিবর্তন- পরিপাকতন্ত্র, রক্তসঞ্চালন তন্ত্র, শ্বাসতন্ত্র, অস্ত্রক্ষরাগ্রহি, দেহকলা।

জীবনের অন্যান্য বয়সের মতো কৈশোরকালে সকলের দৈহিক পরিবর্তন একরকম হয় না। মেয়েদের তুলনায় ছেলেদের আকস্মিক দ্রুত বৃদ্ধি দেহের শুরু হলেও দেহের এরকম বৃদ্ধি অনেকদিন ধরে চলতে থাকে ফলে পরিপক্বতা অর্জন সম্পূর্ণ হয়ে গেলেও মেয়েদের তুলনায় ছেলেদের উচ্চতা বেশি হয়।

মেয়েদের পেশির চেয়ে ছেলেদের পেশি বেশি প্রশস্ত হওয়ায় কৈশোরকাল শেষ হলে ছেলেদের শক্তি আরো বৃদ্ধি পেতে থাকে। আকস্মিক দ্রুত বৃদ্ধির সময় রোগ, অপুষ্টি এবং ক্রমাগত

আবেগের আধিক্যের কারণে অস্থির গঠন প্রক্রিয়া চলতে পারে না। এসব অসুবিধার কারণ নির্ণয় করে যথাযথ প্রতিকার বিধান করলে স্বাভাবিক বৃদ্ধি হবে।

ওজন বৃদ্ধি নির্ভর করে অস্থি ও পেশিকলার বৃদ্ধির উপর। সেজন্য ওজন দ্রুত বৃদ্ধি হওয়া সত্ত্বেও তাদের শীর্ণ ও অদ্ভুত দেখায়। ঋতুস্রাব শুরু হওয়ার অব্যবহিত আগে ও পরে মেয়েদের দেহের ওজন সবচেয়ে বেশি বৃদ্ধি পায়। বয়োঃপ্রাপ্তির প্রাথমিক পর্যায়ে দেহে চর্বিবির আধিক্য খুব স্বাভাবিক।

দেহের দ্রুত বৃদ্ধি ও পরিবর্তনের কারণে এরা সহজেই ক্লান্তি এবং অস্থিরতাবোধ করে। তদুপরি দায়িত্ব ও কর্তব্য বেড়ে যাওয়ায় অস্বস্তিকর অবস্থা আরও প্রকট হয়। কারণ এসময় কোন রকম চাপ সহ্য করার শক্তি সবচেয়ে কম। এসময় গ্রন্থি ও অভ্যন্তরীণ অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের আকৃতি ও অবস্থানের পরিবর্তন দেখে ছেলেমেয়েরা ঘাবড়ে যায় এতে বিশেষভাবে হজমের স্বাভাবিক প্রক্রিয়া ব্যাহত হয়। সে কারণে এ বয়সে রক্তস্বল্পতা খুব স্বাভাবিক। অনেক সময় খাওয়ার অনিয়মের জন্য এমন হয়। ফলে ক্লান্তি ও অস্থিরতা আরও বৃদ্ধি পায়।

ঋতুস্রাব শুরু হলে ক্লান্তি বোধ হয়, কিশোরী বিষন্নতায় ভোগে। কখনও কখনও খিটখিটে মেজাজের হয়। মাথা ব্যথা, পিঠ ব্যথা এবং সাধারণ অস্বস্তিকর অনুভূতি ঋতুস্রাবের যেকোন সময় হতে পারে।

কিশোর কিশোরীর শারীরিক চাহিদা পূরণে চাই সুষম খাদ্য, খেলাধুলা ও ব্যায়াম, ঘুম ও বিশ্রাম এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা। দৈনিক বৃদ্ধির প্রথমেই আসে খাদ্যের চাহিদা। দেহের বৃদ্ধির কাজে শক্তি দরকার। পড়াশুনার চাপ, খেলাধুলা এবং শারীরিক পরিশ্রমের জন্য শক্তি ক্ষয় হয়। শক্তির জন্য তাপ উৎপাদনকারী খাদ্য দরকার। চাল, গম, আলু দিয়ে তৈরি সব রকমের খাবার; গুড়, চিনি দিয়ে তৈরি খাবার; তেল, ঘি, মাখন ইত্যাদি দেহে শক্তি প্রদান করে। শক্তি প্রদানকারী খাদ্য যেমন-ভাত, রুটি, বিস্কুট, চিড়াভাজা, আলুভাজা, হালুয়া, মোরক্বা, পোলাউ, খিচুড়ি, আইসক্রীম, মিষ্টি দই, রসগোল্লা, চমচম ইত্যাদি।

শরীরের বৃদ্ধি ও ক্ষয়পূরণের জন্য যেমন পেশি, রক্ত, হাড় বৃদ্ধির জন্য প্রয়োজন প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার যেমন-মাছ, মাংস, দুধ, ডিম, ডাল, বাদাম ইত্যাদি। ছেলেমেয়ের উভয়ের দেহের প্রতি কেজি ওজনের জন্য ১ গ্রাম প্রাণিজ প্রোটিন এবং ১ গ্রাম উদ্ভিজ প্রোটিন প্রয়োজন। সপ্তাহে ৪/৫ টি ডিম এবং দৈনিক ২০০ গ্রাম দুধ বাড়ন্ত দাঁত গঠনের জন্য দরকার। রোদে খেলাধুলা করলে চামড়ার নিচে ভিটামিন ডি তৈরি হয়।

দেহের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা, শারীরিক গঠন ও বৃদ্ধির কাজ সুসম্পন্ন হওয়ার জন্য এবং দেহ সুস্থ ও সবল রাখার জন্য চাই ভিটামিনবহুল ফলমূল ও শাকসবজি। কিশোর কিশোরীদের দৈনিক ৪০০-৪৫০ গ্রাম টাটকা তাজা ফল ও শাকসবজি খাওয়া দরকার। এসময় পরিশ্রমের কারণে ক্ষুধা বাড়ে এবং খাওয়ার পরিমাণ বাড়ে। তখন প্রয়োজনের তুলনায় কম খেলে ওজন ঠিকমত বাড়ে না।

### ১৪ থেকে ১৮ বছর বয়সের কিশোর কিশোরীদের দৈনিক খাদ্য তালিকা:

দৈনিক প্রয়োজনীয় খাবার	প্রাপ্ত পুষ্টি উপাদান
চাল/আটা = ৪৭ গ্রাম	কিলোক্যালরি = ২৭৭০
ডাল = ৫৬ গ্রাম	প্রোটিন = ৬৬ গ্রাম
শাক = ৯ গ্রাম	ক্যালসিয়াম = ৬৫০ মিলিগ্রাম
আলু/মিষ্টি আলু = ১২.৫০ গ্রাম	লৌহ = ৫০ মিলিগ্রাম
অন্যান্য সবজি = ৯ গ্রাম	ভিটামিন 'এ' = ৪৪৫ আই.ইউ
মাছ/মাংস/ডিম = ৬ গ্রাম	ক্যারোটিন = ৬২৫৮ (গ্রাম)

তেল = ৬ গ্রাম  
 চিনি বা গুড় = ৬ গ্রাম  
 দুধ = ২৫ গ্রাম  
 ফল = ১টি

ভিটামিন 'বি'২ = ১.৫ মিলিগ্রাম  
 ভিটামিন 'সি' = ৫৭ মিলিগ্রাম

কখনও বেছে খাওয়া বা শুধু মাংস আর ভাত খাওয়া স্বাস্থ্যসম্মত নয়। এ বয়সে কোন কোন অভাবজনিত রোগের লক্ষণ দেখা যায়। এ্যানিমিয়া প্রতিরোধের জন্য লৌহসমৃদ্ধ খাবার যেমন কলিজা, ডিমের কুসুম, দুধ, সবুজ শাকসবজি খেতে হয়। পড়াশুনার চাপ, টেলিভিশন দেখা, সেলাই করা ইত্যাদির কারণে চোখ খারাপ হয়ে যায়। তার জন্য চাই ভিটামিন 'এ' জাতীয় খাবার। শরীরের বল বৃদ্ধি, শারীরিক সুস্থতা, ক্ষুধামন্দার জন্য চাই ভিটামিন 'বি'। এ বয়সে পানির চাহিদাও বেশি হয়। খেলাধুলার মাধ্যমে শারীরিক উচ্চতা বৃদ্ধি পায়। বেশি খেলাধুলা করলে ব্যায়াম করার প্রয়োজন নেই। শরীরকে আকর্ষণীয় করতে ব্যায়ামের প্রয়োজন আছে। ঋতুস্রাবের সময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার প্রয়োজন বেশি। নোংড়া থাকলে ইনফেকশন হতে পারে। সকাল থেকে বিকাল পর্যন্ত স্কুল বা কলেজে থেকে ক্লাস্তিবোধ করা স্বাভাবিক। তাদের দৈনিক ৬ থেকে ৮ ঘন্টা ঘুমানোর প্রয়োজন। সাধারণত সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হলে প্রচুর উৎসাহ ও উদ্দীপনা নিয়ে কাজ করতে পারে।

#### মানসিক চাহিদা :

মানসিক বিকাশের দিক দিয়ে এমন একটি সময় যখন ব্যক্তিকে পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির মর্যাদা নিয়ে যায়। দৈহিক পরিবর্তনের সাথে সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ মানসিক পরিবর্তন সূচিত হয়। শারীরিক পরিবর্তন ধীরে হলে মানসিক বিকাশেও ধীরগতির প্রভাব লক্ষ্য করা যায়। এই বয়সে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন দ্রুত হওয়ায় অত্যধিক আবেগ প্রবণতা দেখা দেয়। আবেগপ্রবণতার মাত্রা শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের মাত্রার উপর নির্ভরশীল। এরা প্রাথমিক অবস্থায় নিজের ক্ষমতা, যোগ্যতা ও আগ্রহ সম্পর্কে সন্দেহান থাকে। শারীরিক পরিবর্তনের গতি কমে এলে মনোভাব ও আচরণের অনিশ্চয়তা কমে আসে। নিজ সম্পর্কে নিশ্চিত ধারণা পোষণ করে আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠে।

এসময় আবেগ প্রায়ই তীব্র হয়, আবেগ নিয়ন্ত্রণ করাও কষ্টকর। ভাব প্রবণতা, অভিমান, রাগে ফেটে পড়া এবং সামান্য কারণে কেঁদে ফেলা এই বয়সের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া। তাদের মধ্যে উদ্বেগ, দুশ্চিন্তা ও অস্থিরতা ক্রমশ বৃদ্ধি পায়। স্বাভাবিক দৈহিক পরিপক্বতা অর্জন করার সাথে সাথে মানসিক চাপ সহ্য করার ক্ষমতা অর্জন করে। ফলে আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। শিশুকালের দৃঢ় আত্মপ্রত্যয় কমে যাওয়ায় এ বয়সে তারা ব্যর্থতা স্বীকার করতে পারে না। তাদের মধ্যে সহনশীলতার অভাব দেখা যায়। সঙ্গী ও বয়স্ক ব্যক্তিদের কাছ থেকে সবসময় কাজের সমালোচনা শুনলে তাদের মধ্যে হীনমন্যতার আচরণ দেখা যায়। যুক্তিসঙ্গত চিন্তা করার ক্ষমতা অর্জন করার ফলে নিজের, পরিবারের, বন্ধুদের জীবন সম্বন্ধে বাস্তব দৃষ্টিভঙ্গি গড়ে উঠে। অবাস্তব দৃষ্টিভঙ্গি ও নৈরাজ্যজনিত অনুভূতি কমে আসে।

শারীরিক পরিবর্তনের কারণে তারা নিজেদেরকে সাধারণত অন্যের কাছ থেকে দূরে সরিয়ে রাখতে সচেষ্ট থাকে। তাদের দুশ্চিন্তা ও উৎকর্ষা অন্যের কাছে প্রকাশ করতে দ্বিধা-বোধ করে। যদি প্রকাশ করতে পারে তবে পরিবর্তন সম্পর্কে আলাদা করে নতুন দৃষ্টিভঙ্গি লাভ করে। এতে এদের আচরণ কম বিঘ্নিত হয়। যেসব ছেলেমেয়ে নিজের দুশ্চিন্তা অন্যের কাছে বলতে পারে না তারা সাধারণত বড়দের বিরুদ্ধাচরণ করে থাকে।

#### মানসিক চাহিদা পূরণ

কিশোর কিশোরী তাদের কাজের স্বীকৃতি পেলে, স্নেহ-ভালোবাসা ও কৃতিত্ব অর্জনের করতে পারলে তাদের মানসিক চাহিদা পূরণ হবে। তাদের দুধরনের স্বীকৃতির প্রয়োজন যেমন- আত্মস্বীকৃতি ও সামাজিক স্বীকৃতি। আত্মস্বীকৃতি অর্থ জীবনে পরিতৃপ্ত হওয়া। এর জন্য প্রয়োজন বর্তমান জীবনযাত্রা সানন্দে গ্রহণ করা এবং সাথে সাথে অন্যেরাও তাকে গ্রহণ করেছে সে রকম বিশ্বাস অর্জন করা।

এসময় দৈহিক পরিবর্তনে যখন বুঝতে পারে যে সামাজিক স্বীকৃতির জন্য চেহারার সৌন্দর্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ তখন তাদের উদ্বেগ আরো বেড়ে যায়। অধিকাংশ ছেলেমেয়ে অসামাজিক হয়। তারা মা-বাবা, শিক্ষক, ভাইবোনদের প্রতি অবহেলা প্রদর্শন করতে পারে। তাদের অতিরিক্ত বদ মেজাজ এবং অস্থিরতা বড়দের কাছে বয়সের অনুপযুক্ত আচরণ হিসেবে বিবেচিত হয়। এতে স্বীকৃতি লাভের সম্ভাবনা কমে যায়।

মানসিক চাহিদার দ্বিতীয় উপাদান হলো স্নেহ-ভালোবাসা। বাবা-মা, ভাইবোন, শিক্ষক ও সমবয়সীদের কাছ থেকে এসময় যদি তারা সহানুভূতি কম পায় তাহলে মানসিক ক্ষতির সম্ভাবনা বেশি হয়। তাদের মনোভাব ও আচরণের উপর এ সময়ের দৈহিক পরিবর্তনের খুব স্বাভাবিক অথচ ক্ষতিকর প্রভাব পড়ে। যেসব কিশোর কিশোরী পরিবারের সদস্যদের সমালোচনা করে এবং অবমাননা প্রদর্শন করে, সামাজিক পরিবেশে যারা আত্মকেন্দ্রিক ও অসামাজিক আচরণ করে তারা বড়দের কাছ থেকে শৈশবকালের মতো স্নেহ ভালোবাসা পায় না।

মানসিক চাহিদার তৃতীয় উপাদান হলো কৃতিত্ব অর্জন। একথা আমাদের মনে রাখতে হবে যে, স্বীকৃতি, স্নেহ, ভালোবাসা ও কৃতিত্ব বা সাফল্য অর্জন নির্ভর করে কিশোর কিশোরীর স্বীয় ক্ষমতা অথবা পারিপার্শ্বিক অবস্থার উপর। তারা বাব-মায়ের উপর সম্পূর্ণভাবে নির্ভরশীল এবং বড়দের মতো পরিবেশকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না। কম দৈহিক ক্ষমতা এবং কম শক্তির জন্য এ বয়সের ছেলেমেয়েদের কৃতিত্ব অর্জনের ইচ্ছা কমে যায়। এ বয়সে পরীক্ষায় ভালো করতে হবে এ চিন্তা করে মানসিক অশান্তি বেড়ে যায়।

যোগ্যতার চেয়ে কম কৃতিত্ব অর্জন করেছে অনুভব করলে তাদের আত্মগ্লানি হয়। এ বয়সে পরীক্ষায় খারাপ করলে মা-বাবা শিক্ষক যদি সমালোচনা করেন এবং কম কৃতিত্ব অর্জন করায় বকাবকি করেন তাহলে তাদের আত্মগ্লানি আরও বেড়ে যায়। তারা গভীর ভাবে অসুখী হয়। পরিবেশ যদি তাদের অনুকূলে থাকে, তাদের চাহিদা পূরণ করার সাধ্যও থাকে। তখন তারা নিজেদের সুখী মনে করে। তারা আত্মতৃপ্তি অর্জন করলে আশ্তে আশ্তে তারা বাস্তবসম্মত চিন্তাশক্তি অর্জন করতে সক্ষম হবে।

সুতরাং নিম্নলিখিত মানসিক চাহিদাগুলো মেটাতে পরিবার সাহায্য করবে যেমন-

- নিরাপত্তা বা নিশ্চিন্ততা বোধের চাহিদা
- সুস্থিরতা ও সুপ্রতিষ্ঠার চাহিদা
- সৃজনশীলতার চাহিদা
- স্নেহ ও ভালোবাসার চাহিদা
- নিজের প্রয়োজনীয়তা বোধ ও স্বীকৃতির চাহিদা
- গোষ্ঠীভুক্ততাবোধ ও অধিকারবোধের চাহিদা
- আত্মপ্রকাশ ও আত্মস্ফুরণের চাহিদা
- আত্মস্বীকৃতি ও পরিচিতির চাহিদা
- কৌতুহল বা জানবার চাহিদা
- আত্মনিয়ন্ত্রণের স্বাধীনতা।

মানসিকভাবে সুস্থতার লক্ষ্য হলো ব্যক্তিকে সমাজ জীবনে সুখী, সক্রিয় ও প্রতিবেশীর প্রিয়ভাজন করে গড়ে তোলা। এক কথায় ব্যক্তির পরিবর্তনশীল সমাজ জীবনে উপযোগী করে তোলাই মানসিক স্বাস্থ্যের লক্ষণ।

### সামাজিক চাহিদা :

কিশোর কিশোরী দিনের অধিকাংশ সময় গৃহের বাইরে বন্ধুদের সাথে অতিবাহিত করে। সেজন্য এদের মনোভাব, কথাবার্তা আগ্রহ, চেহারা ও আচরণের উপর পরিবারের চেয়ে সঙ্গীদের প্রভাব বেশি পড়ে।

সমবয়সী সঙ্গীর দলে কিশোর কিশোরী বয়সোপযোগী মূল্যবোধসমৃদ্ধ পরিবেশে নিজেকে সামাজিক করতে শেখে। এই সামাজিকতার মাধ্যমে তারা সামাজিক চাহিদাগুলো শনাক্ত করে। এ রকম সমাজ তার স্বাধীনতা স্পৃহার সমর্থন জোগায়। আবার নেতৃত্ব গ্রহণের ক্ষমতা থাকলে ছেলেমেয়ে যথার্থভাবে তার সদ্যবহার করতে সুযোগ পায়। এছাড়াও সমবয়সী দল কিশোর কিশোরী জীবনে অবশ্যই অবসর বিনোদনের উপায় নির্দেশ করে। ফলে এরা এমন দলের সদস্য হবে যেখানে তারা তাকে গ্রহণ করবে এবং যাদের উপর সে সম্পূর্ণভাবে নির্ভর করতে পারে।

সমজাতীয় ও বিপরীত লিঙ্গের সঙ্গীদের সাথে মিলেমিশে সামাজিক কর্মকাণ্ডে, স্কুলের বিভিন্ন কার্যাবলিতে অংশগ্রহণ করে। সামাজিক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণের সুযোগ পাওয়ায় তাদের সামাজিক অন্তর্দৃষ্টি উন্নত হয়। সমবয়সীদের দোষগুণ বেশি বুঝতে পারে, ফলে সামাজিক অভিযোজন ভালো হয়।

সমবয়সীদের দলে এরা নিজেদের এবং অন্যান্যদের বুঝে নিতে পারে। সঙ্গীদের সহচার্যে সবাই নিজের আত্মধারণা গড়ে তোলে আবার পুনর্মূল্যায়ন করে।

সমবয়সীদের দল বাদেও প্রতিবেশী, অন্যান্য বয়স্ক ব্যক্তি, স্কুলের শিক্ষক ও সহপাঠীদের সাথে সামাজিক মেলামেশা করতে হয়।

### কিশোর কিশোরীর সামাজিক চাহিদা

১. সামাজিক পদ মর্যাদা: পোশাক, ভালো চেহারা, সম্পত্তি, আর্থিক সঙ্গতি, স্কুলের পড়াশুনা, সামাজিক সদস্যপদ, সামাজিক স্বীকৃতি, সামাজিক আগ্রহ, কৃতিত্ব অর্জন ইত্যাদি বিষয়গুলো পদমর্যাদার প্রতীক।
২. বৃত্তিমূলক চাহিদা: জীবিকা নির্ধারণের উপায় হিসেবে পেশা গ্রহণের প্রস্তুতি।
৩. অবসর বিনোদনমূলক চাহিদা: দলের পছন্দমাত্মক হতে হবে।
৪. খেলাধুলা ও সামাজিক মেলামেশার চাহিদা।

সামাজিক স্বীকৃতি লাভের ক্ষেত্রে বিশেষ গুরুত্ব বহন করায় কিশোর কিশোরী নিজেদের প্রতি মনোযোগী হয়।

চেহারার প্রতি আগ্রহ- এক্ষেত্রে শুধুমাত্র পোশাক সম্বন্ধে সচেতনতা বোঝায় না। সাজসজ্জা, পরিপাট্য, ছেলেমেয়ে হিসেবে দৃষ্টি আকর্ষণকারী সুন্দর দৈহিক গড়নও এর অন্তর্ভুক্ত। ব্যবহারিক জীবনে চেহারার সৌন্দর্য বিশেষ মূল্যবান। ব্যক্তির সামাজিক স্বীকৃতি জনপ্রিয়তা, জীবনসঙ্গী নির্বাচন ও বৃত্তি নির্বাচন তার দৈহিক আকর্ষণীয়তার উপর নির্ভর করে।

পোশাকের প্রতি আগ্রহ- সুন্দর পোশাক পরার মুখ্য উদ্দেশ্য হচ্ছে বন্ধু বান্ধবের প্রশংসা অর্জন করা।

কৃতিত্ব অর্জনের চাহিদা- কৃতিত্ব ব্যক্তির সন্তুষ্টি বিধান করে এবং জীবনে সুনাম বয়ে আনে। সেজন্য খেলাধুলা, লেখাপড়া এবং সামাজিক কর্মকাণ্ডে সাফল্য অর্জন করার প্রতি মনোযোগ

দেয়। পরীক্ষায় ভালো ফল করলে মর্যাদা বৃদ্ধি হবে তেমনি খেলাধুলায় সাফল্য সম্মান বয়ে আনে।

স্বাধীনতা অর্জনের ইচ্ছা-স্বাধীনতা অর্জনের প্রবল ইচ্ছা জাগে। এতে বাবা-মা ও অন্যান্য বয়স্ক আত্মীয় স্বজনের সাথে মতবিরোধ দেখা দেয়।

অর্থের প্রতি আগ্রহ- বাবা-মা যতদিন ব্যয় বহন করেন এবং হাত খরচ দেন ততদিন সন্তান তাদের নিয়ন্ত্রণাধীন থাকে। কিন্তু সন্তান উপার্জন করে স্বাধীন জীবনযাপন করতে আগ্রহী হয়। কিভাবে অর্থ উপার্জন করা যায় সেজন্য যেকোন কাজ করতে এরা আগ্রহী।

শিক্ষা সংক্রান্ত আগ্রহ- কিশোর কিশোরী পছন্দমত চাকরি করার উদ্দেশ্যে পড়াশুনায় গভীরভাবে মনোনিবেশ করে। যে যে পাঠ্যসূচি কর্মজীবনে প্রয়োজন হবে কিশোর কিশোরী সেগুলো আগ্রহের সাথে নির্বাচন করে।

বৃত্তিমূলক আগ্রহ-মেয়েদের চেয়ে ছেলেরা ভবিষ্যৎ পেশা সম্পর্কে গভীরভাবে চিন্তা করে। পেশা নির্বাচন, বিশেষ কোন পেশা পছন্দ করা ও পেশাগত উচ্চাকাঙ্ক্ষার মধ্যে যে পার্থক্য রয়েছে তা বুঝতে চেষ্টা করে। পেশা সম্পর্কে অন্যের কাছে শুনে এবং আলোচনা করে পেশা সম্পর্কে নিশ্চিত বোধ করে।

পদ মর্যাদার প্রতি আগ্রহ- এমন কতকগুলো বৈশিষ্ট্য আছে যার সাহায্যে কারা সমাজের উঁচু স্তরে অবস্থান করছে এবং কারা নীচু স্তরে অবস্থান করছে তা নির্ধারণ করা যায়। এই বৈশিষ্ট্যগুলো সামাজিক পদমর্যাদার প্রতীক। যেমন- নিজস্ব গাড়ি থাকা, কোন অভিজাত অঞ্চলে বাস করা, পরিবারের আর্থিক সচ্ছলতা ইত্যাদি বৈশিষ্ট্য উন্নত সামাজিক পদমর্যাদা নির্দেশ করে। বর্তমানে নতুন পদমর্যাদার ধারণা জনপ্রিয়তা অর্জন করেছে। নিষিদ্ধ আমোদ-প্রমোদে নিজেদের ব্যস্ত রাখা এরকম পদমর্যাদার প্রতীক।

অবসর বিনোদনমূলক চাহিদা- যে যে কাজের মাধ্যমে অবসর বিনোদন করে সেগুলো নির্বাচনের ক্ষেত্রে দলে সবাই পছন্দ করে কিনা তা বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ। প্রিয় অবসর বিনোদনমূলক কর্মকাণ্ড হলো, নিয়ম সমৃদ্ধ খেলাধুলা, আরাম, আয়েশ, ভ্রমণ, নাচ, গল্পের বই পড়া, সিনেমা টেলিভিশন দেখা, রেডিও ও রেকর্ড শোনা, দিবা স্বপ্ন ইত্যাদি।

সামাজিক আগ্রহ- পার্টি, মদপান, গল্পগুজব, অন্য ব্যক্তিকে সাহায্য করা। সাময়িক ঘটনাপ্রবাহ সম্পর্কে আগ্রহ, সমালোচনা এবং সংশোধন প্রবণতা ইত্যাদি।

কিশোর কিশোরী যত বেশি সামাজিক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ করবে যেমন কথোপকথন চালিয়ে যাওয়া, জনপ্রিয় হওয়া, খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করা, বিভিন্ন ধরনের সামাজিক পরিস্থিতিতে উপযুক্ত আচরণ করার ক্ষমতা অর্জন করবে তত বেশি জন্ম নেবে আত্মপ্রত্যয়। সামাজিক পরিস্থিতিতে ছেলেমেয়েদের স্বাচ্ছন্দ্য এবং আচরণের ভারসাম্য লক্ষ্য করলে তাদের আত্মপ্রত্যয় উপলব্ধি করা যায়।

এ বয়সে বন্ধুত্ব তখনই গড়ে উঠে যখন পরস্পরের আগ্রহ ও মূল্যবোধের সাদৃশ্য থাকে, একে অন্যকে বুঝতে পারে ও একে অন্যের সান্নিধ্যে নিরাপদ বোধ করে, একে অন্যের সমস্যায় গোপনীয়তা রক্ষা করে এবং যেসব বিষয়ে মা-বাবার কাছে প্রকাশ করা যায় না সেসব বিষয় নিয়ে পরস্পর পরস্পরের সাথে আলোচনা করে। এভাবে নিজেকে প্রকাশ করার চাহিদা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

কিশোর কিশোরী উন্নত বুদ্ধিমত্তার অধিকারী, সবার প্রশংসা ও শ্রদ্ধার পাত্র এবং সাথে সাথে তাদের প্রীতিভাজন হতে চায়। শারীরিক সৌন্দর্য একদিকে যেমন মর্যাদা বৃদ্ধি করে ঠিক তেমনভাবে নিজস্ব আত্মধারণা গড়ে তোলার সহায়ক হয়।

এ বয়সে সামাজিক কর্মকাণ্ডে যথারীতি উচ্চবিত্ত পরিবারের ছেলেমেয়েদের প্রধান ভূমিকা পালন করতে দেখা যায়। এতে অন্যের দৃষ্টিতে যে তার শুধু মর্যাদা বাড়ে তা নয়। অধিক

সচ্ছলতার কারণে এসব ছেলেমেয়েরা সুন্দর পোশাক, চেহারা পরিপাটি বজায় রাখতে পারে। সামাজিক পারদর্শিতা, অন্যকে আপ্যায়ন ও বিভিন্ন কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণের যোগ্যতা অর্জন করে।

ছেলেমেয়েরা স্কুল এবং কলেজ থেকে উপযুক্ত নাগরিক হিসেবে নিজেকে গড়ে তোলার নৈপুণ্য এবং জ্ঞান অর্জন করে। বয়স্কদের মূল্যবোধের সাথে সংগতি রেখে স্কুল ও কলেজের জ্ঞানার্জন এ বয়সের মূল্যবোধ গড়ে তোলার সহায়ক ও এতে তারা সামাজিক জীবনের দায়িত্বপূর্ণ আচরণ করতে শেখে।

### কৈশোরকালীন চাহিদা পূরণে পরিবারের সদস্য সংখ্যার প্রভাব

বড় পরিবারের চেয়ে ছোট পরিবারের সদস্যদের সাথে বাবা-মায়ের সুসম্পর্ক বেশি থাকে। সমআয়ের ভিতর ছোট পরিবারের সন্তানদের চাহিদা যেভাবে পূরণ হবে বড় পরিবারে সেভাবে হবে না। পরিবারে সদস্যসংখ্যা কম হওয়ায় এদের যেকোন আচরণ স্বীকৃতি লাভ করে। সেজন্য এরকম পরিবারের ছেলেমেয়েরা বাব-মায়ের বিরুদ্ধাচরণ করে না।

আর্থিক সচ্ছলতা, শিক্ষা এবং পারিবারিক সুসম্পর্ক কিশোর কিশোরীদের শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক চাহিদা মেটাতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। এক্ষেত্রে পারিবারিক সদস্য সংখ্যা বেশি হলে সুষ্ঠুভাবে চাহিদা মেটানো থেকে বঞ্চিত হবে। এ বয়সে ছেলেমেয়েরা স্কুলে সমবয়সীদের দলে, শিক্ষকের সহচাৰ্যে ও পরিবারের সদস্যদের মাধ্যমে চাহিদা পূরণ করে থাকে।

কৈশোরকালে দ্রুত শারীরিক বৃদ্ধির কারণে খাদ্যের চাহিদা বাড়ে, সৌন্দর্য বর্ধনের জন্য পোশাকের চাহিদা, ক্লাস্তি দূর করার জন্য ঘুম ও বিশ্রামের চাহিদা, সুন্দর দেহ সৌষ্ঠবের জন্য ব্যায়াম এবং শরীরকে সুস্থ রাখার জন্য প্রয়োজন পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা।

দ্রুত শারীরিক বর্ধনের কারণে, মানসিক বর্ধনও দ্রুত হয়। এতে ছেলেমেয়ের মধ্যে অপরিপাকতা, নিরাপত্তাহীনতা, হীনমন্যতা, বিরূপ আত্মধারণা, আত্মগ্লানি, নিজের ক্ষমতা, ও আত্ম সম্পর্কে সন্দেহ থাকে। এ ধরনের মানসিক বিপত্তির কারণে অনেক সময় মানসিক বিপর্যয় ঘটতে পারে। নিজের সম্পর্কে নিশ্চিত ধারণা পোষণ করে আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠতে পারে, এবং সঠিক আত্মধারণা গড়ে তুলতে কিশোর কিশোরীকে আদর, স্নেহ ভালোবাসা দিতে হবে, তার কাজের স্বীকৃতি দিতে হবে, কৃতিত্ব অর্জনের জন্য পারিপার্শ্বিক উদ্দীপকের ব্যবস্থা করতে হবে।

সামাজিক হওয়ার জন্য কিশোর কিশোরীর জীবনে দলীয় সম্পর্কের গুরুত্ব অপরিসীম। সমবয়সীদের দলে কিশোর কিশোরী বয়সোপযোগী মূল্যবোধসমৃদ্ধ পরিবেশে নিজেকে সামাজিক করতে শেখে। সামাজিক চাহিদা অপূর্ণ থাকলে কিশোর কিশোরীরা সমাজবিরোধী কার্যকলাপে লিপ্ত হয়।

পরিবারে শিশুরা বাবা-মাকে আদর্শ মনে করে পরবর্তীতে বড় ভাইবোনদের আদর্শ মনে করে তাদেরকে অনুসরণ করে।

সুতরাং আর্থিক সচ্ছলতা থাকলে যে পরিবারে সদস্যসংখ্যা বেশি সেই পরিবারে কিশোর কিশোরীর চাহিদা ভালোভাবে পূরণ হয়। এক্ষেত্রে পারিবারিক সম্পর্ক প্রভাব ফেলে বেশি। পরিবারে দাদা-দাদি, চাচা-ফুফু, বড় ভাই-বোন থাকলে কৈশোরকালীন শারীরিক পরিবর্তনের কারণে যে ধরনের দুশ্চিন্তার উদ্বেগ হয় তা প্রশমিত করতে সাহায্য করতে পারেন। অন্যান্যদের দেখে আলাপ আলোচনার মাধ্যমে কিশোর কিশোরী অভিজ্ঞতা অর্জন করতে পারে।

আমাদের পুরুষশাসিত সমাজে বাবা-মা মেয়ে সন্তানের চেয়ে ছেলে সন্তানকে সুযোগ সুবিধা বেশি দিয়ে থাকেন। ভালো খাবারের বেলায় এ বৈষম্য ধরা পড়ে।

### কিশোর কিশোরীর চাহিদা পূরণে বাবা-মা ও অন্যান্যদের দায়িত্ব হলঃ

- ভালো স্বাস্থ্যের জন্য পুষ্টিকর খাবারের ব্যবস্থা করা।
- নিরোগ ও সুস্বাস্থ্যের জন্য পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার গুরুত্ব বোঝানো।
- সুন্দর দেহ সৌষ্ঠব ও দেহভঙ্গিদের জন্য ব্যায়ামের ব্যবস্থা করা।
- সৌন্দর্য প্রকাশ করার জন্য উপযোগী পোশাকের প্রয়োজনীয়তা বোঝানো।
- পরিপক্বতা অর্জন প্রক্রিয়া সম্পর্কে যতটুকু জানা প্রয়োজন ততটুকু জ্ঞান তাদের দেয়া, যাতে ছেলেমেয়ে বুঝতে পারে যে সঙ্গী সাথীর তুলনায় অন্যরকম দেখালে কোন দোষ নেই।
- পরিশ্রম লাঘবের উদ্দেশ্যে তাদের পরিশ্রম কম হয় এ রকম কাজ দেয়া যেন চেহারা ক্লান্তির ছাপ না পড়ে।
- নির্দিষ্ট বয়সে উপযুক্ত আচরণ করতে শেখানো।
- বাস্তব আত্মধারণা গড়ে তুলতে সাহায্য করতে হবে নতুবা নিজেকে অবমূল্যায়ন করতে, প্রত্যাখান করার প্রবণতা বৃদ্ধি পাবে। এতে আত্মস্বীকৃতির প্রচেষ্টা নষ্ট হয়ে যাবে।
- ছেলেমেয়ের ভাব প্রবণতা কিংবা খামখেয়ালীপনা যে সাময়িক এবং ধীরে ধীরে পরিবর্তন হবে সে বিশ্বাস রাখতে হবে।
- সফলতা অর্জনের ভয়ে এরা ভীত হয়, সেজন্য সাহস যোগানো।
- যৌন আচরণ বিষয়ক মনোভাবকে গ্রহণ করতে হবে।
- কিশোর কিশোরীদের পোশাকের ব্যাপারে পুরনো মনোভাব বদলানো।
- মা-বাবার নির্দেশিত আদেশের বিরোধিতা করা স্বাভাবিক বৈশিষ্ট্য এটা মেনে নেয়া।
- বড় অথবা ছোট ভাইবোনদের প্রতি বাবা-মা পক্ষপাতিত্ব করলে ঝগড়াঝাঁটি করা স্বাভাবিক, এটা স্বাভাবিক দৃষ্টিতে দেখা।
- আর্থিক অসংগতির কারণে তাদের মধ্যে বঞ্চনার অনুভূতি হয়, তাদেরকে বুঝিয়ে বলতে হবে।
- পারিবারিক সম্পর্ক ভালো করতে হবে নইলে নিরাপত্তাহীনতায় ভুগবে।
- সমাজ স্বীকৃত লিঙ্গানুযায়ী নির্ধারিত ভূমিকা পালন করতে সাহায্য করতে হবে।
- সমবয়স্ক দলের গুরুত্ব অনুধাবন করে তাদেরকে মিশতে দিতে হয়।
- পেশা নির্বাচনে দিক নির্দেশনার প্রয়োজন।

পরিবেশ যদি ছেলেমেয়ের অনুকূলে থাকে এবং তাদের চাহিদা পূর্ণ করার সাধ্য থাকে তবে এরা নিজেদের সুখী মনে করে বাস্তবসম্মত চিন্তাশক্তি অর্জন করবে। নিজেকে এগিয়ে নেয়ার অদম্য ইচ্ছা সব সামাজিক প্রত্যাশার বোঝা লাঘব করতে সাহায্য করে এবং ছেলেমেয়ের জীবনে বয়ে আনে নিশ্চিত সাফল্য।

#### সারাংশ

কৈশোরকালীন চাহিদা পূরণ হলে সুন্দর স্বাস্থ্যের অধিকারী হয় এবং একই সাথে বুদ্ধিমত্তার পরিবর্তন হয় এবং নতুন ধরনের চিন্তাশক্তির উন্মেষ ঘটে। সামাজিক মর্যাদা লাভে ছেলেমেয়ের মনে বিশেষ অনুভূতির সঞ্চার হয়। এ রকম বিচক্ষণতা বয়স্ক ব্যক্তির সাথে সম্পর্ক প্রতিষ্ঠার সহায়ক। সুষ্ঠুভাবে চাহিদা পূরণে পরিবারে সদস্যসংখ্যার প্রভাব পড়ে।



### পাঠোত্তর মূল্যায়ন : ৮.২

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

১. শারীরিক চাহিদা কীভাবে পূরণ হয়?  
(ক) বিনোদনের মাধ্যমে (খ) সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করে  
(গ) বিশ্রাম করে
২. কিশোর কিশোরী মানসিক চাহিদা কী?  
(ক) সহযোগিতা (খ) কৃতিত্ব অর্জন  
(গ) অভিযোজন
৩. কিশোর কিশোরীর সামাজিক চাহিদা কী?  
(ক) সমাজবদ্ধ হওয়া (খ) নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করা  
(গ) নিয়ম কানুন মেনে চলা
৪. চাহিদা পূরণে সদস্যসংখ্যা অধিক হলে কী হয়?  
(ক) সুস্থভাবে শারীরিক চাহিদা পূরণ হয় না  
(খ) সুস্থভাবে মানসিক চাহিদা পূরণ হয় না  
(গ) সুস্থভাবে সামাজিক চাহিদা পূরণ হয় না

### রচনামূলক প্রশ্ন

১. কিশোর কিশোরীর শারীরিক চাহিদাগুলো কী? কিভাবে এই চাহিদাগুলো পূরণ করা যায় লিখুন।
২. কৈশোরকালের মানসিক ও সামাজিক চাহিদাগুলোর বর্ণনা দিন।

৩. পরিবার কিভাবে চাহিদা পূরণে সাহায্য করতে পারে আলোচনা করুন।

#### সংক্ষেপে উত্তর দিন

- ক. কিশোর কিশোরীর দৈনিক খাদ্য তালিকা কেমন হওয়া উচিত?  
খ. কোন কোন মানসিক চাহিদাগুলো পূরণ করতে পরিবার সাহায্য করবে?  
গ. কিশোর কিশোরীর সামাজিক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণের প্রয়োজনীয়তা কী?

#### সঠিক উত্তর মিলিয়ে নিন

- |                                              |                                   |
|----------------------------------------------|-----------------------------------|
| ১. কৈশোর কালে শারীরিক পরিবর্তনের ফলে         | ক. অপরিপাক্যতার সৃষ্টি হতে পারে   |
| ২. ওজন বৃদ্ধি নির্ভর করে                     | খ. বাস্তব দৃষ্টিভঙ্গি গড়ে উঠে    |
| ৩. যুক্তিসঙ্গত চিন্তা করার ক্ষমতা অর্জন করলে | গ. কিশোর কিশোরী সামাজিকতা শেখে    |
| ৪. মূল্যবোধসমৃদ্ধ পরিবারে                    | ঘ. সুষ্ঠু চাহিদা পূরণে বঞ্চিত হয় |
| ৫. পরিবারে সদস্যসংখ্যা বেশি হলে              | ঙ. অস্থি ও পেশিকলার উপর           |

উত্তরমালা : ১।খ ২।খ ৩।ক ৪।ক

মিল করুন ১।ঘ, ২।ঙ, ৩।খ, ৪।গ, ৫।ক

ইউনিট  
৯

## সমাজের বিভিন্ন ব্যক্তির সঙ্গে কিশোর কিশোরীর সম্পর্ক স্থাপন

### ভূমিকা

কতকগুলো পরিবার নিয়ে সমাজ গঠিত হয়। সামাজিক সম্পর্ক হলো সমাজস্থ সকলকে একত্রিত করা। যে সামাজিক সম্পর্কের মধ্যে আমরা জীবনযাপন করি তার সংগঠিত রূপই সমাজ। সমাজের ভিত্তি হলো পারস্পরিক সম্পর্ক। এখানে পরস্পর পরস্পরের সাথে ভাবের আদান প্রদান হয়।

কিশোর কিশোরীর জন্য সামাজিক সম্পর্ক গড়ে তোলা সবচেয়ে কঠিন বিকাশমূলক কাজ। কখনও যাদের সাথে সম্পর্ক গড়ে তোলেনি অর্থাৎ বিপরীত লিঙ্গের প্রতি সম্পর্ক গড়ে তুলতে