পৰিয়াল হৈছে এটি শিশুৰ বাবে আটাইতকৈ আপোন আৰু নিৰাপত্তাৰে ভৰা অনুভৱ। পৰিয়ালতে শিশুৱে জীৱনৰ আদিপাঠ শিকে। আৰু তাৰ আৰম্ভণি হয় শিশুটিয়ে কেঁচুৱাৰ পৰা বাল্যকালত ভৰি দিয়াৰে পৰা। ২ বছৰৰ পৰা ৬ বছৰ বয়সলৈকে এই সময়ছোৱা আগতীয়া বাল্যকাল (Early Childhood) বুলি কোৱা হয়। খেল-ধেমালি, সাধুকথা, মৰমৰ উত্তাপেৰে ভৰি থকা এই সময়খিনিতে শিশু এটি অকণমান বুজন হয়। পিতৃ-মাতৃ বা পৰিয়ালৰ অন্য সদস্যই কণমানিটিৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰদৰ্শন কৰা আচৰণে তেওঁলোকৰ লগত সন্তানৰ সম্পৰ্কত প্ৰভাৱ পেলায়। বাল্যকালত সন্তান আৰু পিতৃ-মাতৃৰ সম্পৰ্কত প্ৰভাৱ পেলোৱা কাৰকসমূহ এনে ধৰণৰ—

* শিশু এটি বাল্যকালত ভৰি দিয়াৰ লগে লগে স্বাভাৱিকতে কেঁচুৱাকালতকৈ স্বাধীন আৰু স্বয়ংসম্পূৰ্ণ আচৰণ প্ৰদৰ্শন কৰিব বিচাৰে। বহু পিতৃ-মাতৃয়ে এনে সময়ত কেঁচুৱাকালত কৰাতকৈ কম পৰিমাণে আদৰ-যত্ন আৰু মনোযোগ দিলেই হ'ব বুলি ধাৰণা কৰি লয়। ফলত শিশুটিয়ে অৱহেলিত যেন অনুভৱ কৰে।

* ভাল ল'ৰা-ছোৱালী সন্দৰ্ভত পিতৃ-মাতৃৰ নিজস্ব সংজ্ঞা (Parental concept of a good child) বৰ্তমান সময়ত অতি ডাঙৰ সমস্যা। আমি সকলো অভিভাৱকে

বিচাৰোঁ আমাৰ সন্তান সকলো ক্ষেত্ৰতে সফল হওক, সৃজনীশীল হওক। আৰু বহুতে তাৰ বাবে শিশুটিৰ আঢ়ৈ-তিনি বছৰৰ পৰাই অসন্তুলিত কচৰৎ আৰম্ভ কৰে যি শিশুটিক অসুবিধাত পেলায়।

শিশুৰ ক্ষেত্ৰত অতিপাত দুষ্ট, জেদী, অবাধ্য, মনোযোগৰ সমস্যা আদি অসুবিধা লৈ মোৰ ওচৰলৈ অহা বহু অভিভাৱকৰ এনে আচৰণ দেখিছিলোঁ যি তেওঁলোকৰ সন্তানৰ ওপৰত প্ৰত্যক্ষ প্ৰভাৱ পেলাইছিল।

* শিশুৱে সাধাৰণতে যিজন অভিভাৱকে অধিক সময় কটায় তেওঁৰ লগত অধিক ঘনিষ্ঠ হয়। বহু সময়ত কম সময় দিয়া অভিভাৱকৰ প্ৰতি শিশুৰ আকৰ্ষণ কমি যায় আৰু ভৱিষ্যৎ জীৱনতো তেওঁৰ লগত দূৰত্ব অধিক হ'ব পাৰে।

* বহু সময়ত পিতৃ-মাতৃ বা পৰিয়ালৰ লোকে সততে ল'ৰা-ছোৱালীক ভাতৃ-ভগ্নী বা অন্য ল'ৰা-ছোৱালীৰ লগত তুলনা কৰে। ই শিশুৰ মনত আঘাত দিয়ে। এনে তুলনাই পিতৃ-মাতৃ আৰু ভাতৃ-ভগ্নীৰ মাজৰ মৰমৰ উত্তাপ নোহোৱা কৰাৰ লগতে শিশুৰ আত্মবিশ্বাস কমায়। ব্যক্তিগতভাৱে মই এংজাইটি, ডিপ্ৰেছন আৰু আত্মহত্যাৰ প্ৰৱণতা থকা কেইবাজনো কিশোৰ-কিশোৰী পাইছিলোঁ যি বাল্যকালৰে পৰা পিতৃ-মাতৃৰ উপৰ্যুপৰি তুলনাৰ সন্মুখীন হৈছিল। তেওঁলোকৰ ভিতৰত দুজনে আনকি পিতৃ-মাতৃৰ অজ্ঞাতে কাউন্সেলিঙৰ বাবে আহিছিল। পিতৃ-মাতৃয়ে তেওঁলোকৰ সমস্যা বুজি নাপাব বা বিশ্বাস নকৰিব বুলি তেওঁলোকে অভিভাৱকক অৱগত কৰিব বিচৰা নাছিল।

* শিশুৰ মন আলফুলীয়া, সৰল আৰু ঠুনুকা। বহু পিতৃ-মাতৃ বা পৰিয়ালৰ অন্য লোকে ইজনে সিজনৰ দোষ শিশুৰ আগত কোৱা দেখা যায়। যিহেতু শুদ্ধ-অশুদ্ধ বিচাৰ কৰিব পৰাকৈ বাল্যকালত শিশুটি পৰিপক্ক নহয় তেনে স্থলত এনে কথাই অভিভাৱকৰ লগত শিশুৰ সম্পৰ্কত বিৰূপ প্ৰভাৱ পেলায়।

* পিতৃ-মাতৃৰ মাজত বিচ্ছেদ, সঘনে হোৱা কাজিয়াই শিশুক সম্পৰ্কৰ প্ৰতি উদাসীন কৰি তোলে। এনে অশান্তিকৰ পৰিৱেশত ডাঙৰ হোৱা বহু শিশুৱে ভৱিষ্যতে কিছুমান মানসিক, তথা আৱেগিক সমস্যা, যেনে— এংজাইটি, ডিপ্ৰেছন, আত্মবিশ্বাসৰ অভাৱ, এডজাষ্টমেণ্টৰ সমস্যাত ভুগিব পাৰে। নিচাসক্ত হোৱা আৰু অন্যান্য অসামাজিক কাম-কাজত লিপ্ত হোৱাও বহুতৰ ক্ষেত্ৰত দেখা যায়।

বাল্যকালত এনে ধৰণৰ পৰিস্থিতি সৃষ্টি নহ'বৰ বাবে অভিভাৱকৰ সচেতনতা অতি দৰকাৰী। এই ক্ষেত্ৰত পিতৃ-মাতৃৰ কৰণীয় এনে ধৰণৰ—

* শিশুটিৰ শাৰীৰিক আৰু মানসিক সুস্থতাৰ প্ৰতি সচেতন হওক। বেমাৰ-আজাৰৰ পৰা মুক্ত কৰি ৰাখিবৰ বাবে সুষম আহাৰ, পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা আৰু টীকাকৰণ অতি প্ৰয়োজনীয়।

* আঢ়ৈ/তিনি বছৰ বয়সৰ পৰা শিশুটিয়ে কিছুমান কাম, যেনে— আহাৰ খোৱা

আদি নিজেই কৰিব বিচাৰিলেও সম্পূৰ্ণকৈ এৰি নিদি পিতৃ-মাতৃয়ে নিজে কাষত থাকি তদাৰক কৰিব লাগে। ব্যস্ত পিতৃ-মাতৃয়ে গৃহ পৰিচাৰিকাৰ ওপৰত সম্পূৰ্ণকৈ নিৰ্ভৰশীল হোৱাটো উচিত নহয়।

* শিশুৰ দোষ-গুণ, সক্ষমতা-অক্ষমতা সকলোৰে উৰ্ধ্বত, কণমানিটি যে মাক-দেউতাকৰ বাবে আটাইতকৈ মূল্যৱান (Precious), সেই কথা শিশুক অনুভৱ কৰোৱা উচিত। পিতৃ-মাতৃয়ে স্পৰ্শ কৰি মৰম কৰা, সাবটি ধৰা, চুমা দিয়া আদিয়ে শিশুক আনন্দ আৰু নিৰাপত্তা প্ৰদান কৰে।

* সন্তানক তুলনা কৰোঁতে সাৱধান হোৱা দৰকাৰ। শিশুৰ বয়স অনুসৰি হোৱা দেহ-মানসিক বিকাশ বা মানসিক সক্ষমতা (Mental ability) সকলোৰে একে নহয়— এই কথা প্ৰতিজন অভিভাৱকে মনত ৰখা উচিত। সন্তানটিৰ আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি কৰিবৰ বাবে ভাল আচৰণৰ প্ৰশংসা কৰক আৰু মনত আঘাত নোপোৱাকৈ ভুলবোৰ আঙুলিয়াই দিয়ক।

* শিশুক সময় (Quality time) দিয়াটো নিতান্তই প্ৰয়োজনীয়। ইয়াত সময় দিয়া মানে সুন্দৰ, সুস্থিৰ আৰু সম্পূৰ্ণকৈ কেৱল মাত্ৰ শিশুটিক দিয়া সময়ৰ কথা বুজোৱা হৈছে। সেই সময়ত অন্য চিন্তা বা কামৰ কথা ভবা উচিত নহয়। ব্যস্ততাৰ মাজৰ পৰা দিয়া এঘণ্টা সুন্দৰ সময়েই শিশুৰ মনটো ভৰাই তুলিব পাৰে। শিশুটিৰ লগত খেলা, ছবিত ৰঙ কৰা, সাধুকথা কোৱা, শিশুৱে ভাল পোৱা গীত গুণগুণাই শুনোৱা, শোৱাৰ সময়ত টোপনি নোযোৱালৈকে কাষত থকা আদিৰ অভ্যাস পিতৃ-মাতৃয়ে কৰা দৰকাৰ।

* পৰিয়ালৰ লোকসকলে শিশুৰ আগত কথা-বতৰা পাতোঁতে সতৰ্ক হ'ব লাগে। শিশুমনত প্ৰভাৱ পেলাব পৰা কোনো বিষয় সন্তানৰ আগত আলোচনা কৰা উচিত নহয়। লগতে কাজিয়া-পেচাল আদি অশান্তিকৰ পৰিস্থিতিৰ সৃষ্টি নহ'বৰ বাবে অভিভাৱকে চেষ্টা কৰিব লাগে। প্ৰয়োজনসাপেক্ষে অভিভাৱকৰ আচৰণ সংশোধন গুৰুত্বপূৰ্ণ।

শিশুৰ আচৰণত পিতৃ-মাতৃৰ আচৰণেই প্ৰতিফলিত হয়। শিশুৰ মনটো এটি কাচৰ পাত্ৰৰ দৰে। পিতৃ-মাতৃৰ অকণমান অমনোযোগিতা আৰু অসাৱধানতাই কণমানিটোৰ মনটো চূৰ্ণ-বিচূৰ্ণ কৰি পেলাব পাৰে— এই কথা প্ৰতিজন অভিভাৱকেই মনত ৰখা প্ৰয়োজন।

উচিত, যেনে—

* সন্তানৰ লগত বন্ধুত্বপূৰ্ণ আৰু মৰমেৰে উমাল সম্পৰ্ক গঢ়ি তোলক।

* সন্তানটিক সকলো দোষ-ত্ৰুটীৰ উৰ্ধ্বত ৰাখি মৰম আৰু সন্মান দিয়া উচিত। কিন্তু এটা কথা সদায় মনত ৰাখিব লাগে যে সন্তানটিহে আমাৰ বাবে মৰমৰ, তেওঁৰ বেয়া অভ্যাসবোৰ কিন্তু নহয়। এই ক্ষেত্ৰত সদায় দৃঢ় আৰু স্থিতপ্ৰজ্ঞ হোৱা উচিত।

* আমি সততে সন্তানৰ দোষ বা বেয়া অভ্যাসসমূহ আনৰ আগত কওঁ বা বাৰে বাৰে আনৰ লগত তুলনা কৰি ভাল অভ্যাস গঢ়াৰ চেষ্টা কৰোঁ। কিন্তু এনে কৰাৰ ফলত সন্তানটি বেছি জেদী, খঙাল আৰু হীনমন্যতাত ভুগিব পাৰে।

* নিয়ম বনাওঁতে সন্তানৰ লগ লাগি বনাওক। নিয়মনো কিয় প্ৰয়োজনীয় সেই কথা জনাওক, স্পষ্টকৈ নিয়মসমূহ কওক আৰু প্ৰয়োজন সাপেক্ষে পুনৰাবৃত্তি কৰক।

* নিয়মানুৱৰ্তিতা মানি চলাৰ পুৰস্কাৰ আৰু অমান্য কৰাৰ শাস্তি কি হ'ব তাক স্পষ্ট কৰি দিয়া উচিত।

* ভয় দেখুওৱাৰ সলনি ভাল অভ্যাস প্ৰদৰ্শনৰ বাবে উৎসাহিত কৰক। জটিল অৱস্থাত খঙত সিদ্ধান্ত নলৈ সন্তানৰ লগত আলোচনাৰ মাধ্যমেৰে সিদ্ধান্ত লোৱা উচিত। সন্তানৰ ইচ্ছাকো বিবেচনা কৰি চাব লাগে।

পিতৃ-মাতৃৰ কৰণীয়

শিশুটিক নিৰ্যাতিত নোহোৱাকৈ ৰাখিবৰ বাবে পিতৃ-মাতৃৰ কৰণীয়সমূহ এনে ধৰণৰ—

* শিশুটিৰ ওপৰত উল্লেখ কৰা ধৰণৰ অস্বাভাৱিকভাৱে আচৰণৰ পৰিৱৰ্তন হৈছে নেকি লক্ষ্য কৰক।

* নিজৰ শব্দ প্ৰয়োগ আৰু ব্যৱহাৰ সংযত কৰক। শিশুৰ ওপৰত নিজৰ উচ্চাকাংক্ষাসমূহ জাপি নিদি সন্তানৰ ইচ্ছা-অনিচ্ছা, সক্ষমতা আৰু সীমাবদ্ধতা তথা অভিৰুচিক সন্মান কৰক।

* কোনো কাৰণতে ভয় খুৱাই বা উপহাস কৰি কাম আদায় কৰিবৰ চেষ্টা নকৰিব।

* পিতৃ-মাতৃৰ বাবে সন্তানটি যে আটাইতকৈ মূল্যৱান তাক মৰমৰ স্পৰ্শৰ নিৰাপত্তাৰে অনুভৱ কৰাওক।

* ডেৰ-দুই বছৰ বয়সৰ পৰাই সদায় সকলো সময়তে অন্তৰ্বাস পৰিধানৰ অভ্যাস কৰাওক আৰু অন্তৰ্বাসে আবৰি থকা অংগসমূহ কাৰো আগত মুকলিকৈ নৰখাৰ শিক্ষা

দিয়ক। এই অংগসমূহ পৰাপক্ষত নিজেই পৰিষ্কাৰ কৰিবলৈ শিকাওক। প্ৰয়োজন
সাপেক্ষে মাতৃয়ে সহায় কৰক।

* ভাল স্পৰ্শ আৰু বেয়া স্পৰ্শৰ মাজত পাৰ্থক্য বুজাওঁতে সৰল আৰু শিশুৱে বুজি
পোৱাকৈ বুজাওক। যৌন সম্পৰ্কৰ দৰে জটিল কথা বুজাবলৈ গ'লে হিতে বিপৰীত
হোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে। যিহেতু এনে কথাবোৰ অতি সংবেদনশীল সেয়ে অভিভাৱক
সাৱধান হোৱা উচিত।

* সন্তানৰ লগত বন্ধুত্বপূৰ্ণ সম্পৰ্ক ৰক্ষা কৰক, বিশ্বাস কৰক আৰু নিৰাপত্তা প্ৰদান
কৰক যাতে সকলো কথা গোপনীয়তা নৰখাকৈ ক'বলৈ শিশুটিয়ে ভয় নকৰে। প্ৰয়োজন
সাপেক্ষে সহায় বিচাৰিবলৈ, চিঞৰিবলৈ আৰু উৎসৰ পৰা আঁতৰি আহিবলৈ শিকাওক।

* শিশুটিক নিয়মানুৱৰ্তিতাৰ শিক্ষা দিওঁতে শান্তভাৱে কিছু সময় হাতত লৈ শিকাওক।
শিশুক শিশুৰ অধিকাৰ সম্পৰ্কে সচেতন আৰু সজাগ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰক।
সমান্তৰালভাৱে বেয়া কাম তথা অন্যায় সহি নাথাকিবলৈ উৎসাহিত কৰক।
সমান্তৰালভাৱে বেয়া কাম তথা অন্যায় সহি নাথাকিবলৈ উৎসাহিত কৰক।

* স্কুলত, সমাজত, শিশুৰ লগৰীয়াসকলৰ পিতৃ-মাতৃ আৰু বন্ধু-বান্ধৱৰ মাজত
নিৰ্যাতনৰ বিষয়ে সজাগতা সৃষ্টি কৰক।

এনেদৰে অভিভাৱকৰ সচেতনতা আৰু প্ৰচেষ্টাৰ সহায়ত আমি আমাৰ সন্তানসকলক
নিৰ্যাতনৰ বলি হোৱাৰ পৰা ৰক্ষা কৰি শাৰীৰিক আৰু মানসিকভাৱে সুস্থ নাগৰিক
হিচাপে গঢ়ি তোলাত সফল হ'ব পাৰিম।