

মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্যসেবা নির্দেশিকা, ২০২১

[৬মাস-৬ বছর]

(খসড়া)



২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্প
মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর, মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়

মুখবন্ধ

জাতিসংঘ ঘোষিত টেকসই উন্নয়ন অতীষ্ট লক্ষ্যমাত্রা ও সূচকসমূহ (২০১৭)-এর ৩নং অতীষ্টে সকল বয়সী মানুষের জন্য সুস্বাস্থ্য ও কল্যাণ নিশ্চিত করণের কথা বলা হয়েছে। সেক্ষেত্রে শিশুর যথাযথ বিকাশের জন্য তার সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করা অতি গুরুত্বপূর্ণ। শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশের উপরই নির্ভর করে তার ভবিষ্যৎ। এ জন্য শিশুর সুস্বাস্থ্য নিশ্চিতকরণে মানসিক স্বাস্থ্য একটি গুরুত্বপূর্ণ সেবা।

শিশু দিবায়ত্ত্ব কেন্দ্রে শিশুর মানসিক বিকাশ নিয়ে একদিকে যেমন পিতামাতা বা অভিভাবক উদ্বিগ্ন থাকেন, অন্যদিকে প্রশাসনিক কর্মচারীরাও পিতা-মাতা বা অভিভাবকের দায়িত্ব নিয়ে উদ্বিগ্ন থাকেন কারণ একজন পরিপূর্ণ মানুষ হিসেবে গড়ে উঠার জন্য শিশুর শারীরিক বিকাশের পাশাপাশি মানসিক বিকাশ অত্যন্ত জরুরী। শিশুর মানসিক বিকাশ এই নির্দেশিকাটি যেন সততার সর্বোচ্চ মান পূরণ করে সেই দিক বিবেচনা করে এর বিষয়বস্তু নির্ধারণ করা হয়েছে যা সংশ্লিষ্ট সকলকে পূর্ণ ধারণা দিতে সক্ষম হবে। এই নির্দেশিকায় বয়সের ভাগ অনুযায়ী শিশুদের মানসিক বিকাশ, চিন্তা, অনুভূতি, ইচ্ছা এবং বিভিন্ন ছবির মাধ্যমে এই নির্দেশিকার কাঠামো নির্ধারণ করা হয়েছে।

আশা করি, সুস্বাস্থ্য রক্ষায় শিশুর মানসিক বিকাশ নির্দেশিকাটি সংশ্লিষ্ট সকলকে সহায়তা করবে। প্রকল্প পরিচালকের নির্দেশনায় যৌঁরা গবেষণা করে এর বিভিন্ন বিষয়বস্তু নির্বাচন ও পর্যালোচনায় সহযোগিতা করেছে তাদের প্রতি কৃতজ্ঞতা। পরিশেষে নির্দেশিকাটি প্রস্তুত ও প্রকাশে যৌঁরা সহযোগিতা করেছেন তাদের সবাইকে আন্তরিক ধন্যবাদ।

শিশুদের মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য অতীব গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। উক্ত নির্দেশিকাটিতে সুনিপুণভাবে মানসিক বিকাশ সহায়ক গাইডলাইন লিপিবদ্ধ করা হয়েছে।

পিতা-মাতা বা অভিভাবকদের প্রয়োজন অনুযায়ী শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্যসেবা নির্দেশিকাটি সংশ্লিষ্ট সকলের দ্বারা সঠিকভাবে প্রতিপালনের প্রত্যাশা রইলো।

শবনম মোস্তারী
প্রকল্প পরিচালক

সূচিপত্র

বিষয় বস্তু	পৃষ্ঠা
১. ভূমিকা	০১
২. শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ	০২
৩. শিশু অধিকার রীতিনীতি	০২
৪. শিশুর মানসিক বিকাশ	০৩
৫. বয়স অনুযায়ী শিশুর মানসিক বিকাশে দিবাযন্ত্র কেন্দ্রের কার্যক্রম	৩-৭
৬. মানসিক বিকাশের সংকটময় সময়	০৮
৭. মানসিক স্বাস্থ্য	০৯
৮. মানসিক স্বাস্থ্য ও নির্বাচিত ব্যাধি	৯-১১
৯. মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন	১১
১০. শিশুর আচরণ নথিভুক্ত করার নির্দেশনা	১১
১১. কার্যকর তালিকা	১২-১৩

ভূমিকা

শারীরিক বিকাশের মত মানসিক বিকাশ শিশুর মনের একটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজের শিশু বিকাশ ও সামাজিক সম্পর্ক বিভাগের সহযোগী অধ্যাপক, গাজী হোসনে আরা'র মতে শিশুর মানসিক বিকাশ সংবেদন, প্রত্যক্ষণ, ধারণা, ভাষা, বুদ্ধি, চিন্তা, স্মৃতি ও কল্পনা ইত্যাদি বিষয় নিয়ে আবর্তিত। বিস্তৃত গবেষণায় দেখা গেছে যে, শিশুর লালন-পালন, উদ্দীপনা এবং শিশুদের সাথে যত্নদাতাদের মিথস্ক্রিয়া শিশুদের শেখার দক্ষতা যেমন জোরদার করে তেমনি সারা জীবনের জন্য শিশুর মস্তিষ্কের কার্যকারিতা পরিবর্তন করতে পারে। শিশু দিবায়ত্র কেন্দ্রে যত্নকারী ও অন্যান্য শিশুর প্রতি সাড়া দেওয়ার মাধ্যমে এবং চারপাশে ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকা বিভিন্ন ধরনের খেলনা ও বস্তুকে ঘিরে শিশুর মানসিক বিকাশ গড়ে ওঠে। এই প্রসঙ্গে শিশুদের ক্রিয়া-কলাপে যত্নদাতাদের সম্পৃক্ততা, বয়স উপযুক্ত খেলনা, বই ও কার্যকলাপের উপস্থিতি এবং যত্নের শর্তাদি সেবার মানের গুরুত্বপূর্ণ সূচক হিসেবে বিবেচিত হয়নি। যেমন শিশুর পঞ্চ ইন্দ্রিয় ব্যবহার করে খেলা ও একাকি খেলার জন্য পর্যাপ্ত খেলনা এবং শিশুর বুদ্ধি, চিন্তা, স্মৃতি, কল্পনা ও ভাষা বিকাশের জন্য প্রয়োজনীয় বই ছিল না। বিনোদনের জন্য শিশুদের শিশু পার্ক, খেলার মাঠ এবং জাদুঘরে নেওয়ার ব্যবস্থা করা হয়নি। তবে বিনোদনের জন্য প্রতিটি সেন্টারে টিভি প্রদান করা হয়েছে। এছাড়াও শিশুর সাথে যত্নকারীরা কিভাবে আচরণ করবে, কিভাবে সাড়া দিবে সে বিষয়ে তাদের কোন প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়নি।

ছেলে শিশু ও মেয়ে শিশু স্বাস্থ্য, শিক্ষা ও মানসিক পরিপুষ্টতায় উন্নতির ধারায় রয়েছে কিনা তা নিরূপণের কোন টুলস ব্যবহার করা হয়নি এবং শিক্ষিকা ও স্বাস্থ্য শিক্ষিকাদের এবিষয়ে ব্যাপক প্রশিক্ষণের আয়োজন করা হয়নি বিধায় মানসিক স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা হয়নি। বয়স অনুযায়ী চিত্তবিনোদনের কার্যক্রম ঠিক করা হয়নি।

বাংলাদেশ দক্ষিণ এশিয়ার একটি উন্নয়নশীল দেশ। এখানে ১৬ কোটির উপর মানুষের বসবাস। এ বিশাল জনগোষ্ঠীর ৪০ শতাংশ অতএব ৬ কোটির ও বেশি শিশু। মিলোনিয়াম ডেভেলপমেন্ট গোলগুলো সাফল্যের সাথে সম্পন্ন করে বাংলাদেশ এখন স্থায়ী উন্নয়নের যুগে প্রবেশ করেছে। কমিয়ে আনা হয়েছে ক্ষুধা, দারিদ্র, মায়েদের ও পাঁচ বছরের ছোট শিশুদের মৃত্যুহার। উন্নত করা হয়েছে পানি সরবরাহ এবং স্যানিটেশন এর খাত। কিন্তু এখনো বাংলাদেশে শিশুদের শারীরিক, মানসিক ও নানা ভাবে নির্যাতনের চিত্র দেখতে পাওয়া যায়। এর ফলে তারা আহত তো হয়ই, কেউ কেউ প্রতিবন্ধি হয়ে যায়, কখনো কখনো শিশুদের মৃত্যুও ঘটে। নির্যাতন শিশু অধিকারের ভয়াবহ লঙ্ঘন, যা তাদের স্বাস্থ্য, শিক্ষা ও বিকাশকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। আর সঠিক বিকাশের অভাবে তারা বিভিন্ন অপরাধ কর্মকাণ্ডে জড়িয়ে পড়ছে। শিশু বিকাশের পর্যায়গুলো বুঝে তাদের বয়স উপযোগী ভালোবাসা এবং শিশু বিকাশের উপযুক্ত পরিবেশ নিশ্চিত করা আমাদের সকলের দায়িত্ব। এসডিজির ৭টি লক্ষ্য পূরণ করতে পারলে প্রত্যেকেই সুবিধাপ্রাপ্ত হবে। এসব লক্ষ্যে শিশুর উন্নয়নের প্রতি আলোকপাত করা হয়েছে। এখানে বলা হয়েছে পাঁচ বছরের কম বয়সী শিশুদের খর্বকায়ত্ব ও রুগ্নতা রোধসহ ২০২৫ সালের মধ্যে সব ধরনের অপুষ্টি নির্মূল করা হবে।

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ, মূল্যবান, যত্নবান, সুরক্ষিত

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ

স্নায়ুবিজ্ঞানের শক্তিশালী বৈজ্ঞানিক প্রমাণ রয়েছে যে, গর্ভধারণ থেকে ছয় বছর পর্যন্ত মস্তিষ্ক বিকাশ অর্থাৎ উভয় চোখের দৃষ্টি, আবেগ নিয়ন্ত্রণ, সাড়া প্রদান, সামাজিকীকরণ, ভাষার ব্যবহার, প্রতীক এবং আপেক্ষিক ধারণা দক্ষতা অর্জনে ভিত তৈরী করে, যা শিশুর, যা শিশুর পরবর্তী জীবনের আচরণ ও স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলেবে। মস্তিষ্ক বিকাশের এই সময়কালকে আমরা গুরুত্ব সহকারে স্বীকৃতি দিয়েছি এবং মানসিক বিকাশের নির্দেশিকা তৈরী করেছি।

সর্বশেষ তথ্যমতে আমরা জানতে পারি যে, প্রারম্ভিক সময়কালে পুষ্টি, যত্ন এবং লালন পালন ইত্যাদি কি ভাবে শিশুর মস্তিষ্কের বিকাশে সরাসরি প্রভাব ফেলে। শিশুর প্রারম্ভিক বছরগুলোর নেতিবাচক অভিজ্ঞতা যেমন - অবহেলা এবং উপযুক্ত উদ্দীপনার অভাব শিশুর উপর দীর্ঘস্থায়ী ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে।

শিশু অধিকার রীতিনীতি :

- শিশুর ব্যক্তিত্ব, প্রতিভা, মানসিক এবং শারীরিক বিকাশের প্রয়োজনীয় সকল ব্যবস্থা সম্পূর্ণ নিশ্চিত করবে। (অনুচ্ছেদ ২৯.২ক)
- ভুক্তভোগী শিশুর শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক ক্ষতি পুনরুদ্ধার করার জন্য দেশটি যথাযথ পদক্ষেপ গ্রহণ করবে। পাশাপাশি এমন একটি পরিবেশ নিশ্চিত করতে হবে যেখানে শিশু সুস্বাস্থ্য, সমবয়সীদের সান্নিধ্য ও মর্যাদা ফিরে পায়। (অনুচ্ছেদ ৩৯)
- ৩নং অনুচ্ছেদে “সন্তানের সর্বাধিক আগ্রহের বিষয়” নীতিটি ব্যাখ্যা করা আছে, যা শিশুর বিকাশে ব্যাপক প্রভাব ফেলে এবং শিশুর মানসিক স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থায় ব্যবধানগুলি চিহ্নিত করে।
- বিশ্বের বিভিন্ন স্থানে শিশুর মানসিক স্বাস্থ্যসেবার জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ কর্মপ্রেরণা হলোঃ শিশু অধিকার সম্পর্কিত জাতিসংঘের সম্মেলন। এটি শিশু এবং তার পরিবারের সেবার উন্নয়নের প্রচারে ব্যবহৃত হয়।
- শিশু মানসিক স্বাস্থ্য প্রকাশনার মাধ্যমে শিশুর মানসিক সমস্যা ও তার প্রতিকার বিষয়ে ব্যাখ্যা থাকে। বাল্যকালে শেখ রাসেলের বিরুদ্ধে সহিংসতার স্বীকৃতি, প্রতিবাদ এবং প্রতিকার এর অর্ন্তভুক্ত।

মাননীয় প্রধানমন্ত্রী **শেখ হাসিনার** সুযোগ্য কন্যা **সায়মা ওয়াজেদ পুতুল** বলেছেন, মানসিক বা শারীরিক প্রতিবন্ধী শিশুর একটি পূর্ণ এবং সুস্থ জীবন উপভোগ করার অধিকার রয়েছে।

- “জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট, ঢাকা”,
“মানসিক হাসপাতাল, পাবনা”,
“বিএসএম মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয় মনোরোগবিদ্যা বিভাগ”,
“জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট, ঢাকা”
এবং বাংলাদেশের সকল মেডিকেল কলেজের মনোরোগবিদ্যা বিভাগ।
- উন্নত দেশগুলোর সরকার ব্যবস্থা শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা নিয়ে আরও বেশি সচেতন। শিশুর মানসিক স্বাস্থ্যের অগ্রগতি এবং প্রতিরোধের গুরুত্বের ব্যাপক স্বীকৃতি থাকা সত্ত্বেও, প্রয়োজন এবং সংস্থানগুলির প্রাপ্যতার মধ্যে একটি বিশাল ব্যবধান রয়েছে। সরকারি নীতিমালার অভাব, অপ্রতুল তহবিল, প্রশিক্ষিত চিকিৎসকের অভাব, উন্নত সেবাকে বাধাগ্রস্ত করে।
- যদিও শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাগুলোর দীর্ঘস্থায়ী প্রভাব এখন স্বীকৃত কিন্তু চিকিৎসায় গুরুত্বহীনতার অভাব দৃশ্যমান।

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ, মূল্যবান, যত্নবান, সুরক্ষিত

শিশুর মানসিক বিকাশ

শিশুর মানসিক বিকাশ হচ্ছে বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে তার শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ব্যবহার, বুদ্ধিমত্তা, আচরণ, ভাষার প্রকাশ, বোধশক্তি, অনুভূতি, ভাবের আদান-প্রদান ইত্যাদি ক্ষেত্রে দক্ষতা বৃদ্ধি পাওয়াকে বুঝায়। বিভিন্ন ইন্দ্রিয়ের ব্যবহারে শিশুর উপলব্ধি বা বোধশক্তির ক্ষমতা জন্মায়। এই বোধশক্তির উপর ভিত্তি করেই শিশুর তার চারপাশের জগৎ সম্পর্কে ধারণা পায় এবং ভাষার বিকাশের সাথে কথা, চিহ্ন ও ভঙ্গির অর্থ বিশ্লেষণ করতে শেখে। ধীরে ধীরে শিশুর বিভিন্ন উদ্দীপকের প্রতি সাড়া দেওয়ার প্রবণতা বাড়ে।



শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশের ৫ টি স্তর

- জ্ঞানীয় বিকাশ
- মানসিক বিকাশ
- ভাষার বিকাশ
- শারীরিক বিকাশ
- i) সূক্ষ্ম অঙ্গসঞ্চালনমূলক বিকাশ
- ii) বৃহৎ অঙ্গসঞ্চালনমূলক বিকাশ

শিশুর মানসিক বিকাশ পাঁচটি বিকাশ মূলক আচরণ দ্বারা প্রকাশিত হয়। যেমন-

- আচরণ
- আবেগ
- চিন্তাভাবনা
- শেখা
- সামাজিক সম্পর্ক

বয়স অনুযায়ী শিশুর মানসিক বিকাশে শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের কার্যক্রম

শিশুদের মানসিক বিকাশের প্রত্যাশিত মাইলফলক

৬মাস থেকে ১২ মাস বয়সী শিশুরা মানসিক বিকাশের নিম্নলিখিত মাইলফলক গুলো অর্জন করবে-

- ছোট ছোট শব্দ বা ইশারা রপ্ত করে অন্যের মনযোগ আকর্ষণ করে নিজের মনেরভাব প্রকাশ করতে শিখবে।
- চারপাশের সবকিছু অনুকরণ করবে ও নিজে অন্যের সাথে খেলাধুলায় অংশ নিবে ও উপভোগ করতে শিখবে।
- রাগ, দুঃখ, খুশি প্রকাশের সঠিক ভঙ্গিমা রপ্ত করতে ও প্রয়োগ করতে শিখবে।
- স্থির ও চলমান বস্তুর পার্থক্য বুঝবে, লুকিয়িত বস্তুকে খুঁজে বের করতে সক্ষম হবে।
- মাথা নাড়িয়ে না বলতে শিখবে। মলমূত্র ত্যাগের আগে কোন একটি ইশারা দেবে।
- পরিচিত ব্যক্তিকে দেখলে হেসে দেবে, খেলার সঙ্গীটিকে ভালোভাবে পর্যবেক্ষণ করবে।
- নিজের আরাম ও কষ্টবোধ বুঝবে, অন্য কেও রাগ হলো বা খুশি হলে তা বুঝতে পারবে। বাবা-মা'র অনুপস্থিতিতে দুঃচিন্তা ও দুঃখ প্রকাশ করবে।
- লুকিয়ে রাখা জিনিস বের করতে পারবে ও নিজে কোন জিনিস লুকিয়ে রাখতে, সমস্যা সমাধানে অন্যের দৃষ্টি আকর্ষণে সমর্থ হবে। যন্ত্রের ব্যবহার শিখে কোন কাজ করবে।
- পরিবারের বাইরে সেন্টারের লোকদের চিনবে ও স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করবে, কোলে যাবে, নিচে নেমে খেলতে পছন্দ করবে।

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ, মূল্যবান, যত্নবান, সুরক্ষিত

- নিজের বাসা ছাড়াও অন্য পরিবেশে সে ভালো থাকা রপ্ত করবে এবং সেন্টারের পরিবেশ কে নিজের জন্য নিরাপদ বলে চিহ্নিত করবে।
- অন্য কেও রাগ হলে বা খুশি হলে বুঝতে পারবে।
- পরিচিত মানুষের কণ্ঠস্বর চিনবে, অন্য প্রাণির আওয়াজ বুঝবে।
- পরিবেশের বিভিন্ন উপাদানের আকার আকৃতি ও রং সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে।
- শিশু খেলনার মধ্যে লুকায়িত বস্তুকে খুঁজে পেলে তার মধ্যে নতুন নতুন জিনিস আবিষ্কারের আগ্রহ বাড়ে।

প্রত্যাশিত মাইলফলক অর্জনে শিশু দিবায়ত্ন কেন্দ্রের ভূমিকা -

- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক শিশুর উচ্চারিত আধেঅ আওয়াজটির ইতবাচক ও প্রচলিত প্রাসঙ্গিক শব্দ হিসেবে নিজে উচ্চারণ করা।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক ‘আমাকে দেখো’ খেলা খেলে এবং শিশুদের প্রশ্ন করবে, যেমন : আমার নাক কোথায় তাহলে এবার তোমাদের নাক দেখাও। এতে তার পর্যবেক্ষন ক্ষমতা বাড়ে।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক শিশুটি ব্যথা পেলে তাকে আশ্বস্ত করার মাধ্যমে সহমর্মিতা শিখানো।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক ‘বলটি কোথায়’ বলে দুই হাত মুঠিবদ্ধ করে শিশুর দিকে প্রশ্নতুর দৃষ্টিতে তাকানো।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তি শিশুর ইশারা গুলোকে গভীরভাবে বোঝার চেষ্টা করবে। শিশুর মলমূত্র ত্যাগ, গোসল, ঘুম একটি নির্দিষ্ট ছক অনুযায়ী পরিচালিত করবে।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক সহজ কিছু খেলায় অংশগ্রহণ করবে। যেমন, মুখ একটি পাতলা কাপড় দিয়ে ঢেকে বলা যে, ‘আমাকে বের করো’ এভাবে শিশুটি নিজেই মুখের কাপড়টি সড়াতে পারলে তালি দিয়ে প্রসংশা করা।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক শিশু হাসলে তার দিকে তাকিয়েও হাসি দেওয়া, হাত তুললে কোলে নেওয়া। এতে করে শিশুটি বুঝবে যে তার আচরণ অন্যকে প্রভাবিত করে।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক শিশুকে বেশি বেশি প্রশংসা করা যেমন : বাহ! তুমি রশি টেনে গাড়িটি চালাতে পেরেছো।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক শিশুকে দেখলে হেসে দেওয়া ও সম্ভাষণ জানানো ও অপেক্ষা করা শিশুটিও সম্ভাষণ করার চেষ্টা করছে কিনা।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক শিশুকে গভীরভাবে খেয়াল করা যে কোন শব্দটি সে পছন্দ করছে বা কার কাছে নিজেকে নিরাপদ ভাবে। শিশুর সকল ইশারা বা সংকেত এর মানে বোঝার চেষ্টা করা এবং সে অনুযায়ী ব্যবস্থা গ্রহণ করা।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক বিভিন্ন অভিনয়ের মাধ্যমে, যেমন : আমি এখন কাঁদব, তারপর কান্নার মতো মুখাভঙ্গী করা এবং শিশুটি অনুকরণ করতে পারছে কিনা ও অনুভূতির সঠিক প্রয়োগ করছে কিনা তা পর্যবেক্ষন করা।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক বিভিন্ন গানের মাধ্যমে শিশুকে বিভিন্ন প্রাণির আওয়াজ শোনানো।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক শিশুদেরকে পরিবেশের বিভিন্ন কৃত্তিম উপাদান, যেমন : রজিন ফল, সবজি, পশু-পাশি এবং ছোট কোটায় চাল, ডাল, বাদাম ভরে একটি কাপড়ে পেচিয়ে পর্যায়ক্রমে একটি একটি করে লুকিয়ে রাখা হয় ও শিশুকে কাপড় খুলে বস্তুটি খুঁজে বের করতে বলা হয়। শিশুটি যখন বস্তুটি খুঁজে পাবে তখন সে আনন্দিত হবে, বস্তুটি স্পর্শ করে সে বিভিন্ন অনুভূতি (নরম, ককঁশ) সম্বন্ধে ধারণা পাবে, রজা কেমন তা জানবে, সেটি বাজিয়ে শব্দ শুনবে ও এর মধ্যে লুকায়িত বস্তু খোঁজার মাধ্যমে তার উদ্ভাবনী শক্তি বৃদ্ধি পাবে।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক শিশুদের সামনে এলোমেলোভাবে কয়েকটি প্রতিকল্প, (যেমন : বালিশ, বেগুন) রেখে অন্য প্রান্তে একটি রজিন খেলনা রেখে তাদেরকে প্রতিকল্পকতা পেরিয়ে খেলনাটি নিতে বলা হলে তারা আনন্দের সহিত সকল প্রতিকল্পক পেরিয়ে খেলনাটি নিবে ও আনন্দিত হবে।

১২মাস থেকে ৩০ মাস বয়সী শিশুরা মানসিক বিকাশের নিম্নলিখিত মাইলফলক গুলো অর্জন করবে-

- গল্প শোনতে আগ্রহী হবে, দৈনন্দিন কাজে যন্ত্রের ব্যবহারে অভ্যস্ত হবে, যেমন : মা’র সাথে ফোনে কথা বলা, ‘কি’ এবং ‘কোথায়’ ব্যবহার করে প্রশ্ন করবে।
- কোন ব্যক্তি ও বস্তুকে মনযোগের সহিত লক্ষ্য করবে, অন্যের অনুভূতি বুঝতে পারবে।
- সে লজ্জা, ইতস্তততা ও অপরাধবোধ প্রকাশ করতে পারবে। তার জন্য নিরাপদ ব্যক্তিটি কে তা চিহ্নিত করতে পারবে ও দেখলে খুশি হবে। অন্যের অনুভূতিকে বুঝতে পারবে।
- ছোট সমস্যাগুলোর সমাধান করতে যন্ত্রের সাহায্য নেবে, কোন কাজে লক্ষ্যপূরনে বড়দের সাহায্য চাইবে, তার প্রিয় সঙ্গিটির অনুপস্থিতি বুঝতে পারবে, যে কোন খেলনার দরজা খোলা ও বন্ধ করতে পারবে।
- ছবিতে বা আয়নায় নিজের চেহারা দেখে চিনবে।

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ, মূল্যবান, যত্নবান, সুরক্ষিত

- শিশু বা, মা, ভাই-বোন, খেলার সাথী ও ডে-কেয়ার এর স্টাফদের কাকে কি বলে ডাকতে হবে তা শিখে ফেলে।

প্রত্যাশিত মাইলফলক অর্জনে শিশু দিবায়ত্ন কেন্দ্রের ভূমিকা -

- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক এক্ষেত্রে শিশুর কাজগুলোকে বর্ণনা করা যেমন, বাহ, তুমি এত উঁচু করে বিল্ডিং বানিয়েছো? যেকোন একটি ছবি নিয়ে তা বর্ণনা করা, যেমন : দেখো দেখো ও কত বড় টুপি পরেছে এবং প্রশ্ন করা যে সে আর কি কি পরেছে।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক প্রয়োজনীয় কিছু জিনিস একটি আয়নার সামনে রাখা ও শিশুদের খেলতে দেওয়া এবং তা বর্ণনা করা। দেখো, ববি এখন তার কান পরিস্কার করছে। এতে করে শিশুটি নিজের প্রত্যেকটি অঙ্গ যেমন চিনতে পারলো তেমনি কিভাবে পরিস্কার রাখতে হয় তাও জানলো।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক টেবিলে সবাইকে বসিয়ে ফল দেওয়ার সময় দ্বিতীয়জনকে তার সময় আসা পর্যন্ত অপেক্ষা করতে বলা। এইভাবে প্রত্যেককেই তাদের পালা আসা পর্যন্ত অপেক্ষা করা শেখানো।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক কিছু বড় বল ও ছোট পাত্র নিতে হবে। বড় বলকে ছোট পাত্রে রেখে প্রশ্নাতুর দৃষ্টিতে তাকানো ও জিজ্ঞেস করা এটা কি ভালো দেখাচ্ছে? তাহলে কোথায় এটা ঠিকমতো রাখা যাবে? তারপর একটি বড় পাত্র এসে বলটি রাখা।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক পারিবারিক ফটো সংগ্রহ করে শিশুকে ছবি দেখানো ও প্রশ্ন করা এটা কে? ববি কোথায় গিয়েছিল বাবার সাথে?
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক পতুল খেলার মাধ্যমে শিশুকে বিভিন্নধরনের সম্পর্কের সাথে পরিচয় করানো হয়।

২ বছর ৫ মাস থেকে ৪ বছর বয়সী শিশুরা মানসিক বিকাশের নিম্নলিখিত মাইলফলক গুলো অর্জন করবে-

- সমবয়সীদের সাথে খেলার মনোভাব হবে ও শৃঙ্খলাবোধ তৈরী হবে। কল্পনাশক্তি দৃঢ় হবে। আত্মপ্রত্যয়ী হবে।
- পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা সম্পর্কে জানবে।
- ধারাবাহিকতা বুঝতে পারবে আত্মপ্রত্যয়ী হবে। দৈনন্দিন কাজ করতে পারবে।
- আত্মপ্রত্যয়ী হবে ও নিজের গুরুত্ব বুঝতে পারবে। নিজস্ব রুচিবোধ তৈরী হবে।
- সৃজনশীল হতে সাহায্য করবে ইতিবাচক মানসিকতা তৈরী হবে সংখ্যার ধারণা তৈরী হবে। প্রতিভার বিকাশ হবে
- মনোবল দৃঢ় হবে। আদর, ভালবাসা বুঝতে পারবে।
- ভাবের আদান-প্রদান করতে পারবে মতামত প্রদানের ক্ষমতা হবে।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক আঁকা আঁকি করা, খেলা, অভিনয় করা, ব্লক খেলা, খাবার গ্রহণ।
- মনের ভাব প্রকাশে সক্ষম হবে। শ্রদ্ধাবোধ জাগ্রত হবে। সহযোগিতা মনোভাব তৈরী হবে।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক দলগত খেলা, বড়দেল সালাম দেয়া, নিজের ব্যাগ, জুতা নির্দিষ্ট স্থানে রাখা, শুভেচ্ছা বিনিময় করা, কাজের প্রশংসা করা, ইশারায় কথা বলা, যথাস্থানে ময়লা ফেলার অভ্যাস করা।
- পরস্পর সহমর্মিতা গড়ে উঠবে।
- দলগত কাজে দক্ষতা অর্জন করবে।
- অনুকরণ করতে শিখবে নিজ নিজের কাজ করতে পারবে।
- নতুন শব্দ জানতে পারবে ও সাধারণ জ্ঞান হবে

প্রত্যাশিত মাইলফলক অর্জনে শিশু দিবায়ত্ন কেন্দ্রের ভূমিকা -

- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক অভিনয় করা, গান করা, নাচ করা, চোখ বন্ধ করে খেলা, ব্যায়াম করা, খাবার গ্রহণ করা, জামা/জুতা পরিধান করা
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক অভিনয় করা, গান করা, নাচ করা, চোখ বন্ধ করে খেলা, ব্যায়াম করা, খাবার গ্রহণ করা, জামা/জুতা পরিধান করা।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক লাফানো, হামাগুড়ি, দেয়া, খেলা, রাইডিং হর্স, বল হাউজ।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক ছড়া বলা, নাচের সাথে গান করা, মনোযোগ দিয়ে কথা শোনা ও উত্তর দেয়া, শিক্ষনমূলক গল্প শোনানো, চিত্র/ভিডিও দেখানো

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ, মূল্যবান, যত্নবান, সুরক্ষিত

- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক দলগত খেলা, বড়দেল সালাম দেয়া, নিজের ব্যাগ, জুতা নির্দিষ্ট স্থানে রাখা, শুভেচ্ছা বিনিময় করা, কাজের প্রশংসা করা, ইশারায় কথা বলা, যথাস্থানে ময়লা ফেলার অভ্যাস করা।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক রং করা, গল্প বলা, ছড়া বলা, গান গাওয়া, নৃত্য পরিবেশন, বিভিন্ন দিবস উদযাপন করা, একসাথে টিভি দেখা।
- ভাবপ্রকাশ করতে সক্রিয় হবে। মানসিক প্রশান্তি হবে।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক ইচ্ছেমতো খেলা, নিজের জুতা, জামা, পানি, পানির বোতল চেনা

৪ বছর থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুরা মানসিক বিকাশের নিম্নলিখিত মাইলফলক গুলো অর্জন করবে-

- দলীয় কার্যক্রমে অংশ গ্রহণের মাধ্যমে তারা নিজেদের শারীরিক পরিবর্তন সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে এবং চারপাশের সমস্ত উপকরণের ব্যবহার শিখবে।
- শিশু তার লক্ষ্য নির্ধারণ করে যেকোন কাজ করা খিবে এবং প্রশংসা পেলে সে আরও আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠবে।
- দলীয় খেলার অংশ গ্রহণ করে খোলা জায়গায় পড়ে যাওয়া, কোন কিছুতে আঘাত পাওয়া থেকে নিজেকে এবং বন্ধুকে রক্ষা করতে পারবে।
- বিভিন্ন কাজের নিয়মসমূহ অনুশীলনের মাধ্যমে সৃতিশক্তি বৃদ্ধি করা।
- দলীয় কার্যক্রমে অংশগ্রহণের মাধ্যমে শিশুদের একে অপরের সাথে বন্ধুসুলভ সম্পর্ক স্থাপিত হয়।
- নিজের পছন্দ, অপছন্দ, সক্ষমতা এবং দুর্বলতা সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা থাকবে।
- শিশুরা লেখাপড়ার প্রতি মনোযোগী হবে এবং সৃজনশীল কাজে অংশগ্রহণের মাধ্যমে নতুন নতুন জিনিসের প্রতি আগ্রহী হবে।
- কোন কাজের প্রতি আগ্রহ এবং অনুসন্ধান শিশুর বুদ্ধি ভিত্তিক বিকাশ ত্বরান্বিত করবে।
- শিশুরা স্বভাবজাত ভাবে উৎসাহী। নতুন নতুন জিনিস সম্পর্কে উৎসাহী হয়ে তারা আরও নতুন কিছু শিখতে পারবে।
- পাঠে উল্লেখিত শিক্ষার মাধ্যমে নতুন নতুন পদ্ধতি প্রয়োগ করে দৈনন্দিন জীবনের সমস্যা সমাধান করা শিখবে।
- দক্ষতা এবং শারীরিক যোগ্যতা অনুযায়ী তারা তাদের সহযোগীদের মধ্যে নির্দিষ্ট কোন খেলার জন্য শেনী বিন্যাস করতে পারবে। এর ফলে তাদের বুদ্ধিবৃত্তিক বিকাশ হবে।
- দেশের প্রচলিত আইন ও মূল্যবোধের প্রতি সচেতন হয়ে শিশু তার চারপাশের মানুষের সাথে সঠিক আচরণ করা শিখবে এবং ভাল ও মন্দ আচরণ বুঝতে পারবে।
- নিজের এবং অন্যের রাগ, অহংকারবোধ, ভাললাগা, আনন্দ ইত্যাদি বুঝতে শিখবে এবং সেই অনুযায়ী নিজের আবেগ প্রকাশ করা শিখবে।
- শিশু গল্পের বিভিন্ন চরিত্রের আচরণ সম্পর্কে বুঝতে শিখবে যা তাকে তার নিজের জীবনাচরণের সাথে অন্যের জীবনাচরণের তুলনা করতে সাহায্য করবে।
- পরিমাপের বিভিন্ন একক যেমন ; মিটার, লিটার, ঘণ্টা, ইত্যাদি ব্যবহার করে পরিমাপ করা শিখবে। ফলে তার বুদ্ধিবৃত্তিক বিকাশ ত্বরান্বিত হবে।

প্রত্যাশিত মাইলফলক অর্জনে শিশু দিব্যত্ন কেন্দ্রের ভূমিকা -

- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক দলগতভাবে বল ছোড়াছুড়ি খেলা, বল ব্যবহার করে ঘর, গাড়িসহ বিভিন্ন কাঠামো তৈরী করা, দলীয় নাচ ও অভিনয়ে অংশ গ্রহণ করা, সংঘবদ্ধভাবে স্লিপারে ওঠানামা করা।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক শিশুকে তার পছন্দের যেকোন কাজ যেমন : বল দিয়ে ঘর তৈরী করতে দেয়া কাজ শেষে “বাহ! তুমি অনেক ভালভাবে কাজটি করেছ” বলে উৎসাহিত করা এবং পরবর্তীতে দ্বিগুন উপকরণের সাহায্য তাকে নতুন কাজে উদ্বুদ্ধ শেখানো।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক ছোয়াছুয়ি খেলা, লুকোচুটি খেলা, বল নিক্ষেপ, ফুটবল, ক্রিকেটসহ অন্যান্য খেলায় কিভাবে শিশুরা আঘাত পেতে পারে তা অভিনয় করে শেখানো।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার নিয়মাবলী অনুশীলন করানো এবং নিয়মিত ভাবে সেগুলো যাচাই করা, যেমন : হাত ধোয়া, দাঁত ব্যাশ করার নিয়ম ইত্যাদি। এছাড়া বড়দের প্রতি সম্মান প্রদর্শনের নিয়ম, ছোট ছোট ছড়া, জাতীয় সঙ্গীত ইত্যাদি নিয়মিত তাদের কাছে শুনতে চাওয়া।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক সকল শিশুকে একত্রে খেতে বসানো এবং খাবার বিনিময় করে খেতে উৎসাহিত করা, দলীয় খেলাধুলার সময় খেলনা সামগ্রী বিনিময় করতে শেখানো।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক শিশুদের নিয়ে নাটিকা, গল্প বলা প্রতিযোগিতা, যেমন : খুশি তেমন সাজ ইত্যাদি আয়োজনের মাধ্যমে তাদের মেধার সঠিক মূল্যায়ন এবং যোগ্যতা সম্পর্কে ধারণা দেওয়া।

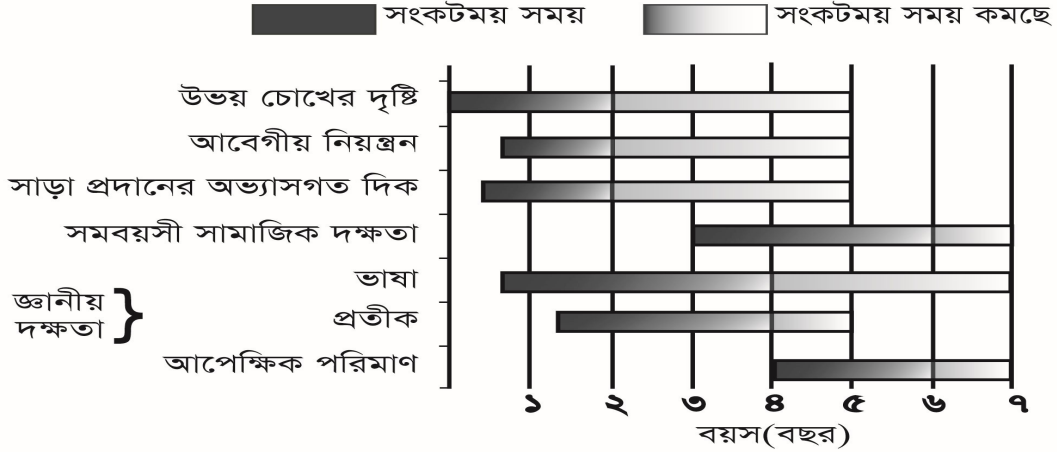
শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ, মূল্যবান, যত্নবান, সুরক্ষিত

- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক শিক্ষামূলক অনুষ্ঠান যেমন : ম্যাগনিফাইং গ্লাসের বিভিন্ন ব্যবহার, গণিতের বিভিন্ন মডেল উপস্থাপন এবং অন্যান্য সৃজনশীল উপস্থাপনার সাহায্যে শিশুদের লেখাপড়ার মনোযোগী করে তোলা।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক শিশুদের দিয়ে বৃক্ষরোপন করানো এবং পরবর্তীতে গাছের বৃদ্ধি পর্যবেক্ষণ সম্পর্কিত তালিকা তৈরী করতে বলা।
- যোগাযোগের দক্ষতা বৃদ্ধির মাধ্যমে সকলের সাথে অতি সহজে শিশু তার মনের ভাব প্রকাশ করতে পারে, এর ফলে সামাজিকীকরণের প্রক্রিয়া ত্বরান্বিত হবে।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক বিভিন্ন খেলা যেমন, শব্দ গঠন, নতুন নতুন শব্দ দিয়ে গল্প তৈরী করা এবং বলা ও লেখার মাধ্যমে এসব শব্দের যথাযথ প্রয়োগ করে শিশুদের শব্দভান্ডার সমৃদ্ধ করা।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক শিক্ষামূলক বিভিন্ন গল্প এবং ভিডিও চিত্রের মাধ্যমে শিশুদের মহাকাশ, জীববৈচিত্র্য প্রভৃতি নতুন নতুন বিষয় সম্পর্কে ধারণা দিতে হবে এবং তাদের কৌতুহলী প্রশ্নের সঠিক জবাব প্রদান।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক পাঠ্যবইয়ের সংখ্যার ধারণা এবং যোগ, বিয়োগ, গুন, বাগ ইত্যাদির প্রয়োগ বাস্তব জীবনে করার মাধ্যমে শিশুরা নতুন অনেক সমস্যার সমাধান করতে পারবে। এক্ষেত্রে শিক্ষিকার সহায়তায় তালিকা তৈরী করে নিয়মিত তাতে কাজ লিপিবদ্ধ করবে।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক দলীয় কার্যক্রমের দলপতি, পক্ষ-বিপক্ষ এবং অন্যান্য সদস্য নির্ধারনে মাধ্যমে শিশুদের শ্রেণী বিন্যাসের দক্ষতা তৈরী হবে।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক শিক্ষিকা শিশুদের বিভিন্ন গান শোনাবে এবং গানগুলোর ভেতরে তাদের পছন্দ কোনটা জানতে চাইবে। কোন বাদ্যযন্ত্র ব্যবহার করা হয়েছে তা জানতে চাইবে। সবশেষে তাদেরকে গানের তালে তালে হাত তালি দিতে বলবে।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক গল্পের ছলে দেশের আইন কানুন শিশুকে শেখানো এবং বিভিন্ন খেলা যেমন, নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে সংখ্যা ব্যবহার করে ধাঁধার সমাধান, জাতীয় দিবসে নাচ, গান, অভিনয়সহ বিভিন্ন প্রতিযোগিতার আয়োজন করে শিশুর অংশগ্রহণ নিশ্চিত করা।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক দলীয় যেকোন প্রতিযোগিতা মূলক খেলার আয়োজন করা এবং খেলা শেষে শিশুকে বিভিন্ন প্রশ্নের মাধ্যমে তার অনুভূতি জানতে চাওয়া যেমন : তোমার কাছে খেলাটি কেমন লেগেছে? তুমি কি আনন্দ পেয়েছ?
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক শিক্ষিকা শিশুতোষ বইয়ের একটি তালিকা তৈরী করে সেই অনুযায়ী শিশুদের বই সবরাহ করবে। গল্পের বিভিন্ন চরিত্র বিশ্লেষণ করবে এবং বাচ্চাদের কাছে তাদের মতামত জানতে চাইবে।
- সেন্টারের যত্নকারীকর্তৃক পরিমাপের বিভিন্ন উপকরণ যেমন স্কেল, ফিতা, সুতা, ইত্যাদি ব্যবহার করে শিশুদের পছন্দ অনুযায়ী বিভিন্ন খেলনা বানাতে দিতে হবে। যেমন : তুলার পুতুল, কাগজের বল ইত্যাদি।

সবশেষে বলা যায় শিশু দিবসের কেন্দ্রে অফিসার, শিক্ষিকা, স্বাস্থ্য-শিক্ষিকা, যত্নকারীরা নিবিড়ভাবে খেয়াল করবে শিশুর সঠিকভাবে শারীরিক, মানসিক, ভাষাগত, বুদ্ধিবৃত্তিক, আবেগীয় বিকাশ হচ্ছে কিনা ও প্রয়োজন

শিশুর মস্তিষ্কের বিকাশের সংকটময় সময়

স্নায়ুবিজ্ঞান এবং পরীক্ষামূলক উন্নয়নমূলক মনোবিজ্ঞান একত্রিত হয়ে শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশের কোন সময়কালকে মস্তিষ্ক বিকাশ ও ক্রিয়াকলাপের জন্য সংকটময় সময়কাল বলা হবে তার একটি ভাল সংজ্ঞা দিয়েছে। শিশুর জন্মের পর থেকে ৬ বছর বয়স পর্যন্ত ৭ টি ক্ষেত্র অর্থাৎ উভয় চোখের দৃষ্টি, আবেগ নিয়ন্ত্রন, সাড়া প্রদান, সামাজিকীকরণ, ভাষার ব্যবহার, প্রতীক এবং আপেক্ষিক ধারণা দক্ষতা অর্জনে মস্তিষ্কের যে অংশগুলি জড়িত তার পূর্ণবিকাশ না হলে শিশুর এই দক্ষতা গুলো অর্জনে সংকটময় কাল দেখা দিতে পারে। নিম্নের চিত্রটি মস্তিষ্ক বিকাশ ও ক্রিয়াকলাপের কিছু ক্ষেত্রের জন্য কোন বয়স সংকটকাল সময় তা দেখানো হলো।



Source: The Canadian institute for Advanced Research, 1999. Reversing the Real Brain Drain: Early years study

৬মাস থেকে ১২মাস বয়স পর্যন্ত শিশুর দৃষ্টি শক্তি, আবেগ নিয়ন্ত্রন, সাড়া প্রদানের অভ্যাসগত দিক, ভাষা বিকাশের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সময়। এ সময় যদি উক্ত ক্রিয়াকলাপ করার জন্য শিশুর মস্তিষ্কের পরিপূর্ণ বিকাশ না হয় তবে পরবর্তী জীবনে সঠিক বিকাশ হয় না।

প্রাক-প্রারম্ভিক বা ১২মাস থেকে ৩০মাস বয়সী শিশুর দৃষ্টিশক্তি, আবেগ নিয়ন্ত্রন, সাড়া প্রদানের অভ্যাসগত দিক, ভাষা এবং প্রতীক ব্যবহারের দক্ষতা অর্জনের গুরুত্বপূর্ণ সময়। এ সময় যদি মস্তিষ্কের সেরেব্রাল কার্টেক্সের টেম্পোরাল লব বিকশিত না হয় তবে শিশুর সংকটময় সময় পার করতে হয়। শিশুর মানসিক বিকাশের সঙ্গে সঙ্গে সে প্রতীকের প্রতি প্রতিক্রিয়া করতে শেখে। যেমন-যে পরিচারিকা রোজ দুধের বোতল নিয়ে আসে, তাকে দেখেই শিশুর কান্না থেমে যায়। পরিচারিকা প্রতীক মাত্র, যে দুধ নিয়ে হাজির হয়। কিন্তু দুধের অনুপস্থিতিতেও শুধুমাত্র পরিচারিকাকে দেখে শিশু প্রতিক্রিয়া করতে শেখে। প্রতীকের প্রতি প্রতিক্রিয়া করার ক্ষমতা বা প্রতীক ব্যবহারের দক্ষতা শিশুর মানসিক বিকাশের একটি গুরুত্বপূর্ণ স্তর। প্রতীক সম্পর্কে ধারণার সবচেয়ে উপযুক্ত বয়স হচ্ছে ১২ মাস থেকে ৩০ মাস পর্যন্ত। এ বয়সে যদি শিশুর মানসিক বিকাশ সুষ্ঠু না হয়, তবে প্রতীক ব্যবহারের সক্ষমতা ব্যাহত হয়।

প্রাক-শৈশব বা ২ বছর ৫ মাস বয়স থেকে ৪ বছর নির্ধারিত বিকাশমূলক যোগ্যতা অর্জনের সংবেদনশীল বয়স। দুটি কারণে যোগ্যতা অর্জন একান্ত প্রয়োজন। প্রথমত, শিশুরা যত তাড়াতাড়ি শারীরিক কার্যক্রমকে নিয়ন্ত্রণ করতে শিখে তত তাড়াতাড়ি স্বনির্ভর হয়ে উঠবে। এসব নিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা পরবর্তী বয়সের বিকাশজনিত যোগ্যতা অর্জন সহজতর করে। এ বয়সে চোখের দৃষ্টি, আবেগ নিয়ন্ত্রণ, সাড়া প্রদানের অভ্যাসগত দিকে সংকটময়তা কমে আসে। সমবয়সী সামাজিক মিথস্ক্রিয়া বাড়ার উপযুক্ত সময়। এসময় মস্তিষ্কের স্নায়ু কোষের সঠিক বিকাশ না হলে তার মানসিক বিকাশ গতিশীল হয় না। তাদের ভাষার ব্যবহার যথাযথ হয় না। প্রতীক দিয়ে বোঝাতে সক্ষমতা লাভ করে। বিভিন্ন বস্তুর পরিমাণ, তুলনা সম্পর্কের ধারণা আসে। শিশুর মানসিক বিকাশের আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ স্তর হলো ভাষা ব্যবহার করার ক্ষমতা অর্জন করা। শিশুর ভাষা ব্যবহারে ক্ষমতার বিকাশে কয়েকটি স্তর লক্ষ্য করা যায়। যেমন- ৬ মাসের শিশু কয়েকটি বর্ণ উচ্চারণ করতে পারে। দু বছরের শিশু বয়স্কদের ব্যবহৃত শব্দ বলতে পারে। আবার তিন বছরের শিশু বেশ ভালোভাবেই কথা বলতে পারে। বয়স্কদের নানা বিষয়ে প্রশ্ন করে নিজের কৌতূহল প্রবৃত্তির পরিচয় দিতে পারে। চার বছরে শিশু অনর্গল কথা বলতে পারে এবং সম্পূর্ণ বাক্য ব্যবহার করতে পারে। সয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে শিশু জটিল বাক্য বলতে পারে প্রবাদের ব্যবস্থার করতে পারে এবং সুযোগমতো শব্দ নির্বাচন করে তার ব্যবহার করতে পারে। শিশু সাধারণত পাঁচ ছয় বছর বয়স থেকে পড়তে এবং সাত আট বয়স থেকে লিখতে শেখে। তবে শিশুর জীবনে ভাষা শিক্ষার ক্ষমতা নানা রকম উপাদানের দ্বারা প্রভাবিত হয়। শিশুর দৈহিক স্বাস্থ্য ও শক্তি কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি আগ্রহ সামাজিক ও পারিবারিক পরিবেশ সমাজের প্রচলিত প্রথা ও পদ্ধতি প্রভৃতি শিশুর ভাষা শিক্ষার ক্ষমতাকে নানাভাবে প্রভাবিত করে।

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ, মূল্যবান, যত্নবান, সুরক্ষিত

প্রাক-প্রাথমিক স্কুল পর্যায় পরবর্তী শারীরিক, মানসিক, সামাজিক, বৌদ্ধিক প্রভৃতি বিকাশকে প্রভাবিত করে। এ বয়সে শৈশবকালীন বিপত্তি কমে আসে। এ বয়সে সমবয়সী শিশুদের সামাজিক দক্ষতা বাদে অন্যান্য মানসিক দক্ষতা গুলো সংকটকাল পার করে। ভাষার উপর দক্ষতা বেড়ে যায়। আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। অন্যের কথায় সাড়া প্রদানে অভ্যস্ত হয়। তবে আপেক্ষিক ধারণা আসার উপযুক্ত সময় এটি। শিশুর মস্তিষ্কের সম্পূর্ণ বিকাশ না হলে শিশুর জীবনে সংকটময় সময় আসে যা তার অন্যান্য বিকাশকে ব্যাহত করে।

মানসিক স্বাস্থ্য

শিশুর শারীরিক সুস্থতার সাথে মানসিক স্বাস্থ্যের যখন সুষ্ঠু চিকিৎসা সেবা না পায় তখন ধীরে ধীরে তা ব্যাধিতে পরিণত হয়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, “শিশু বিকাশের সময় নির্দিষ্ট বয়সসীমাতে নির্দিষ্ট মানসিক ব্যাধি উপস্থিত থাকে। সে কারনে সেবা পরিকল্পনা বয়স অনুযায়ী মানসিক স্বাস্থ্যের পর্যায় বিভিন্ন ধাপে হয়। তাই মানসিক ব্যাধি সনাক্ত করতে আমরা যে টুলস বা পরিমাপক তৈরি করেছি তা দিয়ে যেন প্রাথমিক স্বাস্থ্য সেবায় অন্তর্ভুক্ত করা যায়।

শিশুর মানসিক স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা

মানসিক স্বাস্থ্য এমন একটি অবস্থা যেখানে শিশু তার দক্ষতাগুলো উপলব্ধি করতে পারে, জীবনের স্বাভাবিক সমস্যাগুলোর সাথে খাপখাইয়ে নিতে পারে, সেই সাথে তার বিভিন্ন কার্যক্রমের মাধ্যমে সমাজে অবদান রাখতে সক্ষম হয়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে “মানসিক স্বাস্থ্য” হলো একজন মানুষের সেই সক্ষমতা যা তাকে নিজের সঙ্গে ও তার চারপাশে থাকা অন্যান্যদের সঙ্গে যুক্ত হতে বা একাত্ম হতে সাহায্য করে, এই দক্ষতার জোরে মানুষ তার জীবনের নানাবিধ চ্যালেঞ্জকেও গ্রহণ করতে সক্ষম হয়। বৃহৎ দৃষ্টিকোণ থেকে, মানসিক স্বাস্থ্য বলতে আবেগীয় সুস্থতা থেকে মানসিক অসুস্থতা এবং রোগকে নির্দেশ করে। শিশুদের মানসিক স্বাস্থ্য সেবার বিষয়গুলো লক্ষ্য রাখে আমাদের এমন কোন মানসিক স্বাস্থ্য নীতি নেই। প্রাথমিক স্বাস্থ্য সেবাতে মানসিক স্বাস্থ্যকে অগ্রাধিকার দেওয়ার পাশাপাশি জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য নীতিতে সংযুক্ত করা উচিত।

একটি বিশেষজ্ঞ দল মানসিকভাবে অসুস্থ শিশু ও প্রতিবন্ধী শিশুদের দক্ষতা উন্নয়ন সহ ঐ শিশুদের সামাজিকভাবে সংহত করতে শিশুদের পিতামাতার সাথে সরাসরি কাজ করে যাচ্ছে। এই দলে রয়েছেন – শিশু বিশেষজ্ঞ, মনস্তাত্ত্বিক, স্পিচ থেরাপিস্ট, সমাজ কর্মী, ফিজিক্যাল থেরাপিস্ট।

আমরা শিশুদের অসংগত মানসিক, আবেগীয় ও সামাজিক বিকাশ প্রতিরোধের দায়িত্ব নিতে পারি এবং শিশুদের দুর্বল মানসিক স্বাস্থ্যের ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণ, স্বাস্থ্যকর বিকাশের ব্যবস্থা গ্রহণের মাধ্যমে শিশুদের স্বাস্থ্যকর উন্নয়নে সহায়তা করতে পারি।

বাংলাদেশের শিশুদের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার অন্যতম প্রধান কারণ হচ্ছে স্নায়ুবিকাশজনিত ব্যাধি ও উদ্বেগ।

(রেফারেন্স: জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য জরিপ, বাংলাদেশ ২০১৮-১৯)।

১. ১ থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুদের জন্য নির্বাচিত ব্যাধি গুলোর তালিকা

অসুস্থতা/অসংগতি	বয়স (বছরে)					
	১	২	৩	৪	৫	৬
সংস্পর্শ/আসক্তি						
ব্যাপকভাবে বিকাশজনিত ব্যাধি						
বিপর্যয়কর আচরণ						
উদ্বেগজনিত ব্যাধি						

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে ৬ মাস থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুদের সাধারণ ব্যাধিগুলো হলো :

- সংস্পর্শজনিত ব্যাধি
- ব্যাপকভাবে বিকাশজনিত ব্যাধি
- বিপর্যয়কর আচরণ
- উদ্বেগজনিত ব্যাধি

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ, মূল্যবান, যত্নবান, সুরক্ষিত

(১) সংস্পর্শজনিত ব্যাধি

একটি শিশু ও তার যত্নকারীর মাঝে যে গভীর সংবেদনশীল বন্ধন গড়ে ওঠে সেটাই সংস্পর্শশিশু, তার মা এবং যত্নশীল ব্যক্তির মধ্যে সংযোগের অভাবজনিত কারণে যে ব্যাধিটি তৈরি হয় সেটি সংস্পর্শজনিত ব্যাধি। জীবনের প্রথম বছরগুলোতে শিশুদের মাঝে এ ব্যাধি তৈরীর প্রবণতা বেশী থাকে। এ রোগে আক্রান্ত শিশুরা সাধারণত পিতামাতার সাথে বন্ধন স্থাপনে ব্যর্থতা, অনিয়ন্ত্রিত আচরণ, সামাজিক বিকাশে ঘাটতি বা দুর্বলতা প্রকাশ করে থাকে যা অন্য সকলের নিকট দৃষ্টিকটু। শিশুদের সাথে খারাপ ব্যবহার, শিশু নির্যাতন অথবা পিতামাতার নিকট অবহেলা শিশুদের পর্যাপ্ত সময় না দেওয়া ইত্যাদি কারণে এ ধরনের সমস্যা হতে পারে। পিতামাতার সন্তানের প্রতি যথাযথ যত্ন ও মনোযোগ দিতে ব্যর্থতা ও মানসিক বিকাশের ঘাটতির কারণ হিসেবে বিবেচিত।



(২) ব্যাপক উন্নয়নমূলক ব্যাধি (পিডিডি)

পিডিডি বলতে বোঝায় যে এটি এমন একটি সমন্বিত ব্যাধি যা সামাজিকীকরণ ও যোগাযোগ দক্ষতার বিলম্বের কারণে হয়। মানসিক ও শারীরিক বিকাশ বিলম্ব হলে পিডিডিকে প্রভাবিত করে যেমন- ভাষা, নড়াচড়া, শেখা অথবা স্বতঃস্ফূর্ত বসবাস। পিতামাতা খুব অল্প বয়সেই এর লক্ষণ গুলো বুঝতে পারে যদিও ৩ বছর বয়সের পূর্বেই এর সূত্রপাত ঘটে। পিডিডি এর মধ্যে রয়েছে বুদ্ধিমত্তার অক্ষমতা ভাষা এবং শেখার ব্যাধি, দৃষ্টি ও শ্রবণ প্রতিবন্ধকতা।

পিডিডির লক্ষণসমূহ

- ভাষার ব্যবহার এবং বুঝতে সমস্যা
- অন্যের সাথে সম্পর্ক স্থাপনে সমস্যা
- খেলনা নিয়ে অস্বাভাবিক ভাবে খেলা
- রঙটিন পরিবর্তনের সাথে সমস্যা
- পুনরাবৃত্তি মূলক আচরণ
- চোখের যোগাযোগ স্থাপন এড়িয়ে চলা
- তারা কি বুঝতে চাচ্ছে তা ভাষার মাধ্যমে বুঝতে অক্ষমতা প্রকাশ
- আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে সমস্যা হয়।
- অন্যান্য শিশুদের তুলনায় তাদের বসতে, হামাগুড়ি দিতে বা হাঁটতে দেরি হয়।
- তারা দেরিতে কথা বলে

(৩) বিপর্যয়কর আচরণ

আচরণগত বিপর্যয়ের মধ্যে বিপরীত মূলক আচরণ অন্তর্ভুক্ত।

লক্ষণসমূহ

- রাগ বা বিরক্তি, তর্কাতর্কি বা অবাধ্য হওয়া এবং তীব্রতা অন্তর্ভুক্ত।
- এছাড়াও রয়েছে মানুষ ও প্রাণীর প্রতি আত্মসন, সম্পত্তির ক্ষতি, প্রতারণা এবং ইচ্ছাকৃত নিয়ম ভঙ্গ করা।
- শিশুর ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।
- আচরণগত অসুবিধা গুলো একজন অভিজ্ঞ মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ দ্বারা নিখুঁতভাবে মূল্যায়নের মাধ্যমে নির্ণয় করতে হবে।

(৪) উদ্বেগজনিত ব্যাধি

উদ্বেগজনিত ব্যাধি আগ্রহ হ্রাসের অনুভূতি যার ফলে শিশুরা কোন কাজের প্রতি অনাগ্রহতা প্রকাশ করে এবং অন্যের সাথে যোগাযোগের ক্ষমতাকে ব্যহত করে। সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা যায় যে, জন্মের প্রথম ৩ বছর উদ্বেগজনিত ব্যাধি ঝুঁকির জন্য জটিল সময় হিসেবে চিহ্নিত করা হয়েছে।

বড় পরিবর্তন বা বড় ধরনের ক্ষতির প্রতিক্রিয়ায় দুগুণিত হওয়া স্বাভাবিক, তবে তা হতাশার লক্ষণ হতে পারে যদি তা সপ্তাহ থেকে কয়েক মাস অবধি স্থায়ী হয় এবং প্রতিদিনের কাজে বাধা দেয়।

লক্ষণসমূহ

- শারীরিক লক্ষণ
- আচরণগত লক্ষণ
- আবেগীয় লক্ষণ
- অপরাধবোধ
- নিজের বা তাদের পরিবেশ সম্পর্কে সাধারণত নেতিবাচক বা বিকৃত চিন্তাভাবনা থাকে
- নিজের ক্ষতি সম্পর্কে চিন্তা করে
- তাদের প্রিয় বিষয়গুলিতে আগ্রহ হারানো বা এড়িয়ে যাওয়া যা, তারা ইতিপূর্বে উপভোগ করতো
- স্কুলে যেতে অনীহা
- দুর্বলতা
- মনোযোগের সমস্যা
- ক্ষুধা হ্রাস বা বৃদ্ধি
- স্বাভাবিকের চেয়ে কম বা বেশি ঘুমানো
- উত্তেজনা ও অস্থিরতা অনুভব করা

মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন

- ভালো কাজে তাদের প্রশংসা করা এবং প্রচেষ্টা ও অর্জনকে স্বীকৃতি দেওয়া
- শিশুর ক্রিয়াকলাপ ও আগ্রহ সম্পর্কে জানা এবং তার অনুভূতিকে শ্রদ্ধা করা।
- কথা শোনার মাধ্যমে যোগাযোগ এবং কথোপকথন প্রবাহিত করা।
- মিডিয়া (টিভি, চলচ্চিত্র, ইন্টারনেট ও গেমিং ডিভাইস) ব্যবহারে সচেতন হওয়া।
- পরিবারের গুরুত্বপূর্ণ আলোচনা (যেমন-আর্থিক, বৈবাহিক সমস্যা বা অসুস্থতা) সংক্রান্ত ব্যাপারে সতর্ক থাকা।
- দলীয় বা অংশগ্রহণমূলক খেলাধুলার ব্যবস্থা করা।



শিশুর আচরণ নথিভুক্ত করার নির্দেশিকা

শিশুর আচরণ মালা তৈরীর জন্য কয়েকটি নির্দেশিকা নিচে দেয়া হলো। এগুলো চার থেকে ছয় বছরের শিশুদের জন্য উপযুক্ত

- আচরণের তারিখটি উল্লেখ করুন
- আচরণের বিবরণ দিন।
- নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে আচরণটি কতবার ঘটে ছিল তা নির্দেশ করুন।

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ, মূল্যবান, যত্নবান, সুরক্ষিত

- আচরণের বিষয়ভূত ও পার্শ্ববর্তী ঘটনা উল্লেখ করুন।
- শিশুর আচরণ পরিবর্তনে কোন পদক্ষেপটি নিয়েছেন তা উল্লেখ করুন।
- শিশুর প্রতিক্রিয়া নির্দেশ করুন।

শিশুর মানসিক বিকাশে এসব আচরণ দ্বারা কতটা বাধাগ্রস্ত হয়েছে তা ছকের মাধ্যমে উপস্থাপন করা যেতে পারে।

তারিখ	আচরণ	কতবার এবং কিভাবে	প্রসঙ্গ ও পার্শ্ববর্তী ঘটনা	পদক্ষেপ	শিশুর প্রতিক্রিয়া

এই তালিকাটি শিশুর সঠিক বিকাশ তত্ত্বাবধায়ন ও পর্যবেক্ষণ এর জন্য করা হয়েছে। দিবায়ত্ত কেন্দ্রে শিশু যেসকল সামাজিক, মানসিক বা আচরণগত সমস্যার সম্মুখীন হতে পারে তার বিস্তৃত পরিমাপ করাই এটার লক্ষ্য। এটি চার থেকে ছয় বছর বয়সী শিশুর জন্য উপযোগী।

তালিকাটি যেভাবে কার্যকর হবে

প্রশ্নগুলি সাধারণত শিশুর চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং আচরণ সম্পর্কিত। প্রতিটি প্রশ্নের পাশের বক্সটিতে টিক দেন, যা শিশুকে ভালোভাবে বর্ণনা করতে পারে, স্বাস্থ্য শিক্ষিকার প্রতিক্রিয়া শিশুর আচরণ পরিমাপে সহায়তা করবে। পরিমাপ খুব বেশি হলে শিশু সম্ভবত এমন কোন সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছে যা পেশাদার সমর্থন থেকে উপকৃত হবে। এর উদ্দেশ্য হল একজন শিশুর মানসিক স্বাস্থ্যের একটি ম্যাপশট সরবরাহ করার জন্য স্বাস্থ্য শিক্ষিকার তার উদ্বেগ গুলির মধ্যে চিন্তা ভাবনা করতে এবং উপযুক্ত সহায়তা করা।

প্রশ্ন	কখনো না	কখনও কখনও	প্রায়ই
দুঃখ লাগে, অসন্তুষ্ট হয়			
নিরাশ মনে হয়			
অনেক চিন্তায় পড়ে যায়			
কম মজা পাচ্ছে বলে মনে হচ্ছে			
স্থির হয়ে বসে থাকতে পারে না			
অসুবিধা রগটন			
সহজে বিভ্রান্ত হয়ে যায়			
মনোনিবেশ করতে সমস্যা			
অন্য বাচ্চাদের সাথে মারামারি করে			
বিধি নিষেধ মানে না			
অন্য মানুষকে বুঝে না এমন অনুভূতি			
অন্যকে টিঙ্গ করে			
অন্যের সাথে শেয়ার করতে অস্বীকার করে			
তার কষ্টের জন্য অন্যকে দোষ দেয়			
এমন জিনিস নিতে চায় যা তার নিজের নয়			

- আপনার শিশুর লক্ষণ গুলো বুঝে নিন যখন তারা ক্ষুধার্ত হয় নিদ্রাহীন বা আপনার সাথে খেলতে চায়।
- মায়ের দুধ শিশুর প্রথম ছয় মাস খুবই প্রয়োজনীয় যা শিশুর পুষ্টি যোগায়।
- শিশুর সাথে নরম ও মৃদু স্বরে কথা বলুন।
- চারপাশের জিনিস সম্পর্কে শিশুর সাথে কথা বলুন।
- বাচ্চারা খেলার মাধ্যমে প্রাকৃতিকভাবে শেখে যেমন সংগীত, গান এবং নাচের মাধ্যম মজা করণ
- আপনার সন্তানের সাথে গান করেন এবং তাকে আপনার সাথে গান করতে উৎসাহিত করুন

শিশুর জ্ঞানীয় বিকাশের ১০টি উপায়

- শিশুদের সাথে গান গাওয়া এবং তাদেরকেও গান গাইতে উদ্বুদ্ধ করা।

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ: মূল্যবান, যত্নবান, সুরক্ষিত

- বর্ণমালা অনুশীলন করা
- শব্দের উৎস খোঁজা
- বিকল্প পছন্দ করার সুযোগ দেয়া
- প্রশ্ন করা
- আকর্ষণীয় স্থান গুলি দেখা
- শৈশবকালের মানসিক বিকাশ গুলি দেখা
- দলীয় খেলার আয়োজন করা।
- আকার ও রং অনুশীলন করা

