

যৌন স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা



অনেক কেয়ারগিভার জানতে চান কিভাবে শিশুদের শরীর নিয়ে আলোচনা করা যায় এবং কিভাবে "যৌন" খেলার প্রতি তাদের প্রাথমিক আগ্রহের ব্যাপারে সাড়া দিতে হয়।

শরীর নিয়ে কথা বলা

আপনার পাঠানো ইতিবাচক বার্তাগুলি তাদেরকে তাদের দেহের জন্য গর্বিত বোধ করতে এবং সুস্থ আত্মসম্মান বোধ করতে দেবে। যৌনাঙ্গ সহ শরীরের সমস্ত অংশের সঠিক নাম ব্যবহার করুন। শিশুরা লক্ষ্য করে যদি তাদের শরীরের কিছু অংশ কেবল বিশেষ নাম পায়। যখন প্রাইভেট অংশগুলির নাম দেওয়া হয় না তখন এটি বিভ্রান্তি বা লজ্জার কারণ হতে পারে। শরীরের অঙ্গগুলির জন্য সঠিক নাম প্রথমে বিব্রত বোধ করাতে পারে। তবে আপনি যদি শুরু থেকেই এগুলি ব্যবহার করেন, তবে এটি সহজ হয়ে যাবে। তারা শিখবে যে তাদের দেহ সম্পর্কে কথা বলাটা ঠিক। সঠিক নামগুলি আপনার শিশুকে তাদের শরীরের দায়িত্ব অনুভব করতেও সাহায্য করতে পারে। তাহলে তারা কোনো অবাঞ্ছিত স্পর্শ বা হয়রানি হলে আপনাকে বলার মতো শব্দগুলি জানবে।

"যৌন" খেলা এবং হস্তমৈথুন সম্পর্কে কী বলার?

দেহ অন্বেষণ করা সমস্ত শিশুর বিকাশের একটি স্বাভাবিক এবং স্বাস্থ্যকর অংশ। জীবনের প্রথম কয়েক বছরে, শিশুরা তাদের নিজের এবং সেইসাথে অন্যদের ব্যক্তিগত অংশ নিয়ে আগ্রহ দেখায়। অনেক শিশু তাদের যৌনাঙ্গ আবিষ্কার করে এবং শিশু অবস্থার সময় থেকেই সেগুলিকে স্পর্শ করে। কেয়ারগিভাররা হয় এই আচরণকে উপেক্ষা করতে পারে (কারণ এটি বেশ স্বাভাবিক) অথবা কী ঘটছে তা কেবল বর্ণনা করতে পারে। বলুন, "তুমি তোমার লিঙ্গ খুঁজে পেয়েছ!" অথবা, "এটি তোমার যোনিদ্বার।"

বাচ্চারা একবার বড় হয়ে গেলে, এই আচরণের সীমা নির্ধারণ করার মানে হয়। সীমাগুলি গোপনীয়তা এবং সীমানা সম্পর্কে আপনার পরিবারের মূল্যবোধ শেখায়। উদাহরণস্বরূপ, আপনি আপনার বাচ্চাকে শেখাতে পারেন যে তাদের যৌনাঙ্গ স্পর্শ করাটা জনসমক্ষে উচিত নয়। অনেক কেয়ারগিভার শিশুদের শেখান যে তাদের গোপনাঙ্গ শুধুমাত্র তাদেরই স্পর্শ করা উচিত। ব্যতিক্রম হবে যদি পরিচ্ছন্নতার জন্য কোনো কেয়ারগিভারের সাহায্যের প্রয়োজন হয়, অথবা যদি কোনো ডাক্তারের পরীক্ষা করার প্রয়োজন হয়। শিশুরা যদি জনসমক্ষে নিজেদের স্পর্শ করে, তাহলে তাদের মনে করিয়ে দিন যে এই কার্যকলাপটি ব্যক্তিগত। শাস্তি শিশুদের নিজেদের বা তাদের শরীর সম্পর্কে খারাপ বোধ করাতে পারে। এটি তাদের শেখাতে পারে যে তারা তাদের শরীর সম্পর্কে প্রশ্ন বা সমস্যা নিয়ে আপনার কাছে আসতে পারে না।



আপনার সন্তানের যে আচরণগুলি উদ্বেগজনক হতে পারে:

- মনে করিয়ে দিলেও তারা যৌনাঙ্গ স্পর্শ করা বন্ধ করতে পারে না।
- অন্যান্য শিশু বা প্রাপ্তবয়স্কদের তাদের কার্যকলাপে জড়ানোর চেষ্টা করে।
- তাদের যৌনাঙ্গে কোনো আঘাত বা ব্যথা আছে।
- প্রাপ্তবয়স্কদের যৌন ক্রিয়াকলাপগুলো তারা করলে।

আপনি যদি এই আচরণগুলির মধ্যে কোনটি দেখতে পান তবে আপনার HealthySteps বিশেষজ্ঞ বা আপনার সন্তানের প্রাথমিক যত্ন প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার সন্তান তাদের শরীর অন্বেষণ করার সময় আপনি বিব্রত, অবাক বা বিরক্ত বোধ করলে অন্য প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে কথা বললে আপনার মদত হতে পারে। এই মদত আপনাকে এই আচরণের প্রতি আপনার প্রতিক্রিয়াগুলিকে শান্ত রাখতে এবং প্রকৃতপক্ষে সাহায্য করতে পারে।

