



# সহায়ক সম্পর্কের সুবিধা

প্রতিটি পরিবারের সুস্থতা ও ভালো থাকার জন্য সম্পর্ক বিষয়টা গুরুত্বপূর্ণ। সমস্ত পরিবারই নানা অসুবিধার সম্মুখীন হয়। কোনো ক্ষেত্রে, চ্যালেঞ্জগুলি খুব তীব্রভাবে বা খুব ঘন ঘন আসে, যা কোনো শিশুর পক্ষে সামলে ওঠা কঠিন। যখন কোনো শিশু প্রায়ই মানসিক চাপে পড়ে, বা দীর্ঘ সময়ের জন্য চাপের মধ্যে থাকে, বা যত্নশীল প্রাপ্তবয়স্কদের সাহায্য ছাড়াই গুরুতর মানসিক চাপ সহ্যে হয়, তখন তার শরীর এমন প্রতিক্রিয়া দেখাতে পারে, যাকে "বিষাক্ত মানসিক চাপ"-এর প্রতিক্রিয়া বলা হয়। সময়ের সাথে সাথে, কোনো বিশ্বস্ত তত্ত্বাবধায়কের কাছ থেকে সঠিক সহায়তা ছাড়া, এই বিষাক্ত মানসিক চাপ-এর প্রতিক্রিয়া কোনো শিশুর বিকাশমান মস্তিষ্ক এবং শরীরের ক্ষতি করতে পারে। কিন্তু ভালো খবর হল— এমনটা হবে না!

## সহায়ক সম্পর্ক

নানা চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি ভাগ করে নেওয়ার জন্য অভিভাবকদেরও নির্ভরযোগ্য এবং সহায়ক সম্পর্ক প্রয়োজন। পরিবার, বন্ধুবান্ধব, সমমনোভাবাপন্ন সম্প্রদায় এবং স্থানীয় রিসোর্সসমূহ যেমন প্যারেন্টিং গ্রুপের সাথে সংযোগ স্থাপন করে আপনি আপনার সম্প্রদায়ের মধ্যে শক্তিশালী সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারেন। স্বাস্থ্যকর সম্পর্কে অগ্রাধিকার দেওয়াটা আপনাকে আরও সমর্থিত বোধ করতে সাহায্য করবে, যা নিম্নলিখিত কার্যগুলি করার ব্যাপারে আপনার ক্ষমতাকে উন্নত করতে পারে:

- অভিভাবকত্ব এমনভাবে করুন যা আপনার সন্তানকে নিরাপদ, যত্নশীল এবং সুরক্ষিত বোধ করতে সাহায্য করে।
- আপনার সন্তানকে অন্বেষণ করা, শেখা এবং বড় হওয়ার জন্য নিরাপদ পরিসর প্রদান করুন।
- আপনার সন্তানকে বিভিন্ন অনুভূতির জন্য শব্দ শেখান, যেমন দুঃখ, খুশি এবং পাগল হয়ে যাওয়া। তাদের শরীরে কীভাবে এবং কোথায় এই আবেগগুলি তারা অনুভব করে তা চিনতে তাদের সাহায্য করুন। কখনও কখনও মানসিক চাপ অনুভব করার প্রথম লক্ষণ হল বুক চাপ বোধ করা বা চোয়াল শক্ত হয়ে থাকা! এই আবেগগুলিকে নাম দিয়ে চিহ্নিত করা এবং বোঝাটা স্বাস্থ্যকর উপায়ে অনুভূতিগুলিকে সামলাতে শেখার গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ— প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশু উভয়ের জন্যই!

প্রথম জিনিস, যা আপনি করতে পারেন তা হল, নিজেকে সাহায্য করা। সুস্থ, স্থিতিশীল পিতামাতা তাঁদের সন্তানকে সহজেই একটি প্রেমময় এবং সাহায্যকারী গৃহজীবন প্রদান করতে পারেন। নিরাপদ এবং যত্নশীল সম্পর্ক শিশুদের মস্তিষ্ক এবং শরীরকে মানসিক চাপ এবং প্রতিকূলতার ক্ষতিকর প্রভাব থেকে রক্ষা করতে পারে। অন্যান্য জিনিস যেমন স্বাস্থ্যকর পুষ্টি, প্রতিদিনের ব্যায়াম, রাতের ভালো ঘুমকে অগ্রাধিকার দেওয়া, মননশীলতা অনুশীলন করা এবং প্রয়োজনে মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা পাওয়াও সাহায্য করতে পারে। এই অনুশীলনগুলি আপনার জন্য দুর্দান্ত, এবং আপনার সন্তানের জন্যও!

- বয়সোচিত সীমা স্থির করুন, প্রত্যাশা স্পষ্টভাবে ব্যক্ত করুন এবং বয়সোচিত শৃঙ্খলার ব্যাপারে ধারাবাহিকতা রাখুন, যা শিক্ষার উপর ফোকাস রাখে, শাস্তির উপর নয়।
- বাড়ির সকলের সাথে সম্মানপূর্ণ আচরণ করুন।
- আপনার পরিবারের বড়দেরকে, শিশুদের প্রতি বা তাদের আশপাশে হিংসাত্মক বা গালিগালাজমূলক ভাষা ব্যবহার করা থেকে, বিরত রাখুন।
- শিশুদের শারীরিকভাবে শাস্তি দেওয়া এড়িয়ে চলুন।
- নির্দিষ্ট গঠন এবং নিরাপত্তা সম্পর্কিত বোধ প্রদান করতে দৈনন্দিন রুটিন ব্যবহার করুন।
- আপনার সন্তানকে বলুন কখন প্রতিদিনের রুটিনে পরিবর্তন হবে, এবং এই পরিবর্তনগুলি তার জন্য কী কী অর্থ বহন করবে।
- আপনার সন্তানকে কিছু বিকল্প পছন্দ করতে দিন— যেমন জিজ্ঞাসা করুন যে সে স্নানের আগে দাঁত ব্রাশ করতে চায়, না পরে?
- আপনার সন্তানের সংকেতের প্রতি মনোযোগ দিন এবং ভালবাসা এবং যত্নের সাথে সাজা দিন।

- নিশ্চিত করুন যে আপনি খেলা, গল্প, স্নানের সময় এবং ভাগ করা খাবারের মাধ্যমে একের পর এক বিশেষ সময় উপভোগ করছেন।
- আপনার সন্তানকে কোনো একটি ক্রিয়াকলাপ বেছে নিয়ে তাকেই নেতৃত্ব দিতে দিন এবং একসাথে কিছু করার সময় অন্যমনস্ক না হয়ে তার দিকে মনোযোগ দিন।
- আপনি কখন মানসিকভাবে চাপ অনুভব করছেন তা ভালো করে চিহ্নিত করুন! যখন এটি ঘটবে, একটি কর্ম পরিকল্পনা তৈরি করুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি কয়েক মিনিটের জন্য "অ্যাডাল্ট টাইম আউট"-এর কথা ভাবতে পারেন। এটি আপনাকে গভীর শ্বাস নিতে, পুনরায় ফোকাস করতে এবং শান্ত মন নিয়ে আপনার পরিবারে ফিরে যেতে সুযোগ দেবে। এটি গুরুত্বপূর্ণ! কারণ বাচ্চারা যখন তাদের চারপাশের বড়দের স্বাস্থ্যকর উপায়ে স্ট্রেস সামলাতে দেখবে, তখন তারাও একই জিনিস করতে শিখবে।

এই অনুশীলনগুলি বাড়িতে নিরাপদ এবং স্থিতিশীল পরিবেশ তৈরি করতে সাহায্য করে যা পরিবারের সবার জন্যই ভালো।

## সূত্র

- আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স। (2007)। পারিবারিক রুটিনের গুরুত্ব। <https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/The-Importance-of-Family-Routines.aspx> থেকে সংগৃহীত
- আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স। (2018)। ঘুম। <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx> থেকে সংগৃহীত
- বুর্কে হ্যারিস, এন. (2018)। গভীরতম কুপ: শৈশবকালীন প্রতিকূলতার দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব নিরাময়। নিউ ইয়র্ক, NY: হাউটন মিলফলিন হারকোর্ট।
- হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের সেন্টার অন দ্য ডেভেলপিং চাইল্ড। (2012)। অবহেলার বিজ্ঞান: প্রতিক্রিয়াশীল যত্নের ক্রমাগত অনুপস্থিতি বিকাশকারী মস্তিষ্কে ব্যাহত করে: ওয়ার্কিং পেপার নং 12। <http://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2012/05/The-Science-of-Neglect-The-Persistent-Absence-of-Responsive-Care-Disrupts-the-Developing-Brain.pdf> থেকে সংগৃহীত
- হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের সেন্টার অন দ্য ডেভেলপিং চাইল্ড। (2014)। বিজ্ঞান জানানোর নীতির এক দশক: ন্যাশনাল সায়েন্টিফিক কাউন্সিল অন দ্য ডেভেলপিং চাইল্ড-এর কাহিনী। <https://developingchild.harvard.edu/resources/decade-science-informing-policy-story-national-scientific-council-developing-child> থেকে সংগৃহীত
- রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র। (2014)। শৈশবের জন্য প্রয়োজনীয়: নিরাপদ, স্থিতিশীল, যত্নশীল সম্পর্ক এবং পরিবেশ তৈরির পদক্ষেপ। [https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/essentials\\_for\\_childhood\\_framework.pdf](https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/essentials_for_childhood_framework.pdf) থেকে সংগৃহীত
- খুরি, বি., শর্মা, এম., রাশ, এস. ই., এবং ফোর্নিয়ার, সি. (2015)। সুস্থ ব্যক্তিদের জন্য মননশীলতা-ভিত্তিক স্ট্রেস কমানো: একটি মেটা-রিভিউ। J Psychosom Res, 78(6), 519-528। doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009
- মারে, ডি.ডব্লিউ., রোসানবাল, কে., এবং ক্রিস্টোপোলোস, সি. (2016)। স্ব-নিয়ন্ত্রণ এবং বিস্মৃত মানসিক চাপ রিপোর্ট 4: প্রোগ্রাম এবং অনুশীলনের জন্য প্রভাব। OPRE রিপোর্ট # 2016-97। ওয়াশিংটন, ডিসি থেকে সংগৃহীত: [https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/opre/acf\\_report\\_4\\_final\\_rev\\_11182016\\_b5082.pdf](https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/opre/acf_report_4_final_rev_11182016_b5082.pdf)
- অফিস অফ ডিজিজ প্রিভেনশন অ্যান্ড হেলথ প্রমোশন। (2018)। অধ্যায় 3: সক্রিয় শিশু এবং কিশোর-কিশোরীরা।
- পুরেওয়াল বোপারাই, এস.কে., অ. ভি., কোইটা, কে., ও. ডি.এল., ব্রিনার, এস., বুর্কে হ্যারিস, এন., এবং বুচ্চি, এম. (2018)। শৈশবকালীন প্রতিকূলতার জৈবিক প্রভাবগুলিকে প্রশমিত করা: হস্তক্ষেপ প্রোগ্রামগুলির একটি পর্যালোচনা। Child Abuse Negl. 81, 82-105। doi:10.1016/j.chiabu.2018.04.014
- শঙ্কর, জেপি, গার্নার, এ.এস., সিগেল, বি.এস., ডব্লিউ, এম.আই., আলস, এম.এফ., গার্নার, এ.এস., . উড, ডি.এল (2012)। প্রারম্ভিক শৈশবকালীন প্রতিকূলতা এবং বিস্মৃত মানসিক চাপ-এর আজীবন প্রভাব। পেডিয়াট্রিক্স, 129(1), e232-e246। doi:10.1542/peds.2011-2663
- ইউসুফজাই, এ. কে, রাশিদ, এম. এ., এবং ভুট্টা, জেড এ (2013)। বার্ষিক গবেষণা পর্যালোচনা: উন্নত পুষ্টি - স্থিতিস্থাপকতার পথ। J Child Psychol Psychiatry, 54(4), 367-377। doi:10.1111/jcpp.12019

