

20 New Child Day Care Centres

মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্যসেবা নির্দেশিকা-২০২১
[৬মাস-৬ বছর]

(খসড়া)



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

February 15, 2021



20 New Child Day Care Centres

মুখবন্ধ

জাতিসংঘ ঘোষিত টেকসই উন্নয়ন অভীষ্ট লক্ষ্যমাত্রা ও সূচকসমূহ (২০১৭)-এর ৩নং অভীষ্টে 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 দিবাযাত্র 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, ওজন, উচ্চতা 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 যাঁরা গবেষণা করে এর বিভিন্ন বিষয়বস্তু নির্বাচন ও পর্যালোচনায় সহযোগিতা করেছে তাদের প্রতি কৃতজ্ঞতা। পরিশেষে নির্দেশিকাটি প্রস্তুত ও প্রকাশে যাঁরা সহযোগিতা করেছেন তাদের সবাইকে আন্তরিক ধন্যবাদ।

নির্দেশিকাটি অবশ্যই অনলাইনে প্রকাশিত হবে। তবে পিতা-মাতা বা অভিভাবক এবং প্রশাসনিক কর্মচারীদের অনুরোধের প্রেক্ষিতে হার্ডকপি সরবরাহ করা হবে।

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

শবনম মোস্তারী

প্রকল্প পরিচালক

২০টি শিশু দিবাযাত্র কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্প

মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর

মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়

February 15, 2021



20 New Child Day Care Centres

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 (গাজী হোসনে আরা, ২০১৫)। 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 দিবাযত্ন 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 ছিলনা। 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 সেবিষয়ে তাদের কোন প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়নি।

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

20 New Child Day Care Centres

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ

স্নায়ুবিজ্ঞানের প্রগাঢ় নজির রয়েছে যে, মস্তিষ্কের বিকাশ এমন এক পর্যায় যা, গর্ভধারণ থেকে ছয় বছর পর্যন্ত কর্মদক্ষতা ও অনুকরণের ভিত্তিতে কাজ করে, যা শিশুর পরবর্তী জীবনের আচরণ ও স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলবে। মানসিক বিকাশের এই সময়কালকে আমরা গুরুত্ব সহকারে স্বীকৃতি দেই এবং প্রারম্ভিক শিক্ষার জন্য ডে-কেয়ার সেন্টার স্থাপন করেছি।

বাংলাদেশের শিশুদের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার অন্যতম প্রধান কারণ হচ্ছে স্নায়ুবিকাশজনিত ব্যাধি ও উদ্বেগ। (রেফারেন্স: জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য জরিপ, বাংলাদেশ ২০১৮-১৯)

শিশুদের নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে না পারা, মানবাধিকার এর সুস্পষ্ট লঙ্ঘন। এই পরিস্থিতি তরুণদের জন্য আরও ধংসাত্মক। কারণ শিশুকালের প্রভাব প্রাপ্তবয়স্ক অবস্থায়কেও অনেকাংশে প্রভাবিত করে।

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।

বৈরী পরিবেশে বেড়ে ওঠা শিশুর বিকাশের জন্য নেতিবাচক ফেলে যা পরবর্তী জীবনে বিরূপ প্রতিক্রিয়া ফেলে। শিশুর সংকটপূর্ণ সময়কালে শিশুর স্নায়ুবিকাশ নিশ্চিত করার জন্য উপযুক্ত পরিবেশ প্রয়োজন।

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)
- তনু 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 অর্ন্তভূত।
- বাংলাদেশে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার হার অনেক উচ্চ, যেমনঃ-আত্মহত্যা (বয়ঃসন্ধিকাল ও যুবকদের মধ্যে) বর্ধরতা এবং সহিংসতার পাশাপাশি অধিক সংখ্যক শিশু আবাসিক এলাকায় বসবাস করে।

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

20 New Child Day Care Centres

- “জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট, ঢাকা”,
“মানসিক হাসপাতাল, পাবনা”,
“বিএসএম মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয় মেনোরোগবিদ্যা বিভাগ”,
“জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট, সমাজ কল্যাণ বিভাগ, ঢাকা”
এবং বাংলাদেশের সকল মেডিকেল কলেজের মেনোরোগবিদ্যা বিভাগ।
- উন্নত দেশগুলোর সরকার ব্যবস্থা শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা নিয়ে আরও বেশি সচেতন। শিশুর মানসিক স্বাস্থ্যের অগ্রগতি এবং প্রতিরোধের গুরুত্বের ব্যাপক স্বাকৃতি 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 মানসিক বিকাশ

জ্ঞানীয় বিকাশ হয় শৈশবকাল থেকে যৌবনের মধ্য নিয়ে চিন্তাধারার প্রক্রিয়াগুলি, উদ্বেককারী স্মৃতি, সমস্যা সমাধান এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণ জ্ঞানীয় দক্ষতার মধ্যে মনোযোগ, স্বল্পমেয়াদী মেমরি, দীর্ঘমেয়াদী মেমরি, যুক্তি ও যুক্তি এবং শ্রুতি প্রক্রিয়াকরণ, গতি অন্তর্ভুক্ত। ওগুলো হল দক্ষতার যা মস্তিষ্ক চিন্তা, পড়া মনে রাখার মনোযোগ দেওয়ার এবং সমস্যাগুলি সমাধান করার জন্য ব্যবহার করে।



শিশুর বিকাশের ৫ টি স্তর

- জ্ঞানীয় বিকাশ
- সামাজিক বিকাশ ও মানসিক বিকাশ
- ভাষার বিকাশ
- সুক্ষ্ম অঙ্গসঞ্চালন বিকাশ
- বৃহৎ অঙ্গসঞ্চালন বিকাশ

20 New Child Day Care Centres

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

- আচরণ
- আবেগ
- চিন্তাভাবনা
- শেখা
- সামাজিক সম্পর্ক

উপরের বিষয়গুলোর আলোকে ৬ মাস থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুর মানসিক বিকাশকে চারটি পর্যায়ে ভাগ করা হয়েছে। যেমন-

(ক) প্রারম্ভিক উদ্দীপনা পর্যায়ের মানসিক বিকাশ (৬মাস থেকে ১২ মাস)

- নাম ধরে ডাকলে সাড়া দেয়
- শব্দ ও মুখের ভঙ্গি নকল করা
- রাগ, ভীতি আনন্দদায়ক আবেগের প্রকাশ করে
- মায়ের প্রতি নির্ভরশীল হয়
- আত্মীয় স্বজনের প্রতি শিশু ভালোবাসার প্রকাশ
- মাকে শনাক্ত করে, মায়ের অনুপস্থিতিতে কিছুটা হতাশ হয়
- পরিচিত মুখ দেখলে চেনে
- দুই হাতে বস্তু ধরে
- বস্তু ধরতে ও ফেলে দিতে পারে

(২) প্রাক-প্রারম্ভিক শিখন পর্যায়ের মানসিক বিকাশ (১২মাস থেকে ৩০মাস)

- না বাচক কথা ও আবেগ প্রকাশ করতে পারে
- ভয় ও আনন্দ সৃষ্টিকারী উদ্দীপকের প্রতি সাড়া দিতে পারে
- অন্য শিশুদের খেলতে দেখলে নিজে খেলনা নিয়ে খেলতে চায়
- পরিচিত শিশু দেখলে হাসে এবং হাসির সাথে বিভিন্ন অঙ্গভঙ্গি করে
- ৩টি ব্লক একত্রে সাজাতে পারে

(৩) প্রারম্ভিক শিখন পর্যায়ের মানসিক বিকাশ (২.৫বছর-৪বছর)

- চিন্তাশক্তির বিকাশ প্রখর হয়
- ইন্দ্রিয় বোধ প্রখর হয়
- পরিবেশ পরিচিত হয়
- কোন বস্তুকে পৃথক করতে শেখে

20 New Child Day Care Centres

- শিশু মায়ের গলার আওয়াজ চিনতে পারে
- অপরিচিত গলার আওয়াজ বুঝতে পারে
- শিশুর চারপাশ সম্পর্কে জানতে আগ্রহী হয়
- ছোটখাট বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে শিখে

(৪) প্রাক-প্রাথমিক স্কুল পর্যায়ের মানসিক বিকাশ(৪বছর-৬বছর):

- জামার বোতাম লাগাতে পারে
- বই,পত্রিকা বা ম্যাগাজিনের ছবি দেখে নাম বলতে পারে
- কোনটা বড় কোনটা ছোট তুলনা করতে পারে
- দাঁত ব্রাশ করতে পারে
- সাহায্য ছাড়াই পোশাক পড়তে পারে
- রং নির্ণয় করতে পারে

শিশুর মানসিক বিকাশের সংকটময় সময়

শৈশবকালীন মানসিক বিকাশে কিছু বাধা আসে যাকে শিশু মনোবিজ্ঞানীরা সংকটময় সময় বলেছেন। যা বয়স অনুযায়ী ভিন্ন ভিন্ন ভাবে শিশুর মানসিক বিকাশকে তরাশিত করে।



20 New Child Day Care Centres

শৈশবকালীন মানসিক বিকাশে কিছু বাধা আসে যাকে শিশু মনোবিজ্ঞানীরা সংকটময় সময় বলেছেন। যা বয়স অনুযায়ী ভিন্ন ভিন্ন ভাবে শিশুর মানসিক বিকাশকে তরাশিত করে।

৬মাস থেকে ১২মাস বয়স পর্যন্ত শিশুর দৃষ্টি শক্তির আবেগ নিয়ন্ত্রণ, সাড়া প্রদানের অভ্যাসগত দিক, ভাষা বিকাশের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সময়। এ সময় যদি শিশুর মস্তিষ্কের পরিপূর্ণ বিকাশ না হয় তবে শিশুকে সংকটময় সময় অতিবাহিত করতে হয়।

প্রাক-প্রারম্ভিক বা ১২মাস থেকে ৩০মাস বয়সী শিশুর দৃষ্টিশক্তি, আবেগ নিয়ন্ত্রণ, 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।

প্রাক-শৈশব বা ২.৫ বছর থেকে ৪ বছর নির্ধারিত বিকাশমূলক যোগ্যতা অর্জনের সংবেদনশীল বয়স। দুটি কারণে যোগ্যতা অর্জন একান্ত প্রয়োজন। প্রথমত, শিশুরা যত তাড়াতাড়ি শারীরবৃত্তীয় কার্যক্রমকে নিয়ন্ত্রণ করতে শিখবে 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।

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 কারণে 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।

20 New Child Day Care Centres

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 দেওয়া উচিত সেই সাথে শিশুর মানসিক স্বাস্থ্যকে নতুন করে 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 দ্বায়িত্ব নিতে পারি এবং শিশুদের দুর্বল মানসিক স্বাস্থ্যের ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণ, স্বাস্থ্যকর বিকাশের ব্যবস্থা গ্রহণের মাধ্যমে শিশুদের স্বাস্থ্যকর উন্নয়নে সহায়তা করতে পারি।

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						
সহিংস আচরণ						
উদ্বেগজনিত ব্যাধি						

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

- সংস্পর্শজনিত ব্যাধি
- ব্যাপকভাবে বিকাশজনিত ব্যাধি
- আচরণের বিপর্যয়
- উদ্বেগজনিত ব্যাধি

20 New Child Day Care Centres

(১) সংস্পর্শজনিত ব্যাধি

একটি শিশু ও তার যত্নকারীর মাঝে যে গভীর সংবেদনশীল বন্ধন গড়ে ওঠে সেটাই আসক্তি। আসক্তি হলো একে অপরের জীবনের সাথে সংযোগ। শিশু এবং তার মা বা যত্নশীল ব্যক্তির মধ্যে সংযোগের অভাবজনিত কারণে যে ব্যাধিটি তৈরি হয় সেটি আসক্তিজনিত 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 অবহেলার, 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 সামাজিকীকরণ ও যোগাযোগ দক্ষতার বিকাশে বিলম্বের দ্বারা চিহ্নিত একধরনের ব্যাধি। পিডিডি হল মানসিক বা শারীরিক বিকাশে বিলম্বের কারণে ভাষা গতিশীলতা শেখার বা জীবনযাত্রাকে প্রভাবিত করা। শৈশব থেকে অভিভাবকরা লক্ষণগুলি লক্ষ্য করতে পারে যদিও প্রারম্ভিক বয়স ৩ বছর বয়সের আগেই শুরু হয়। পিডিডি এর মধ্যে বৌদ্ধিক অক্ষমতা, ভাষা এবং শেখার ব্যাধি, দৃষ্টি প্রতিবন্ধকতা শ্রবণশক্তির হ্রাস রয়েছে।

পিডিডির লক্ষণসমূহ

- ভাষার ব্যবহার এবং বুঝতে সমস্যা
- অন্যের সাথে সম্পর্ক স্থাপনে সমস্যা
- খেলনা নিয়ে অস্বাভাবিক ভাবে খেলা
- রুটিন পরিবর্তনের সাথে সমস্যা
- পুনরাবৃত্তি মূলক আচরণ
- চোখের যোগাযোগ স্থাপন এড়িয়ে চলা

20 New Child Day Care Centres

- তারা কি বুঝতে চাচ্ছে তা ভাষার মাধ্যমে বুঝতে অক্ষমতা প্রকাশ
- আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে সমস্যা হয়।
- অন্যান্য শিশুদের তুলনায় তাদের বসতে ,হামাগুড়ি দিতে বা হাটতে দেরি হয়।
- তারা দেরিতে কথা বলে

(৩) আচরনের বিপর্যয়

আচরণগত বিপর্যয়ের মধ্যে বিপরীত মূলক আচরণ অন্তর্ভুক্ত।

লক্ষণসমূহ

- রাগ বা বিরক্তি ,তর্কাতর্কি বা অব্যাহত 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 নিখুতভাবে মূল্যায়নের মাধ্যমে নির্ণয় করতে হবে।

(৪) উদ্বেগজনিত ব্যাধি

উদ্বেগজনিত ব্যাধি আগ্রহ হ্রাসের অনুভূতি যার ফলে শিশুরা কোন কাজের প্রতি অনগ্রহতা প্রকাশ করে এবং অন্যের সাথে যোগাযোগের ক্ষমতাকে ব্যাহত 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 দুঃখিত 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

20 New Child Day Care Centres

- 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।



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

20 New Child Day Care Centres

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। দিবায়ত্র 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 স্ল্যাপশট 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			
অনুমানযোগ্য মধ্যে বসতি স্থাপনের অসুবিধা রুটিন			
সহজে বিভ্রান্ত হয়ে যায়			
ম নোনিবেশ করতে সমস্যা			
অন্য বাচ্চাদের সাথে মারামারি করে			
বিধি নিষেধ মানে না			
অন্য মানুষকে বুঝে না এমন অনুভূতি			
অন্যকে টিজ করে			
অন্যের সাথে শেয়ার করতে অস্বীকার করে			
তার কষ্টের জন্য অন্যকে দোষ দেয়			
এমন জিনিস নেই যা তার নিজের নয়			

20 New Child Day Care Centres

- আপনার শিশুর লক্ষণগুলো 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 মাধ্যমে মজা করুন
- আপনার সন্তানের সাথে গান করেন এবং তাকে আপনার সাথে গান করতে উৎসাহিত করুন

শিশুদের জ্ঞানীয় বিকাশের প্রচারের জন্য ১০টি উপায়

- শিশুদের সাথে গান গাওয়া এবং তাদেরকেও গান গাইতে উদ্বুদ্ধ করা।
- বর্ণমালা অনুশীলন করা
- শব্দের উৎস খোঁজা
- বিকল্প পছন্দ করার সুযোগ দেয়া
- প্রশ্ন করা
- আকর্ষণীয় স্থান গুলি দেখা
- শৈশবকালের মানসিক বিকাশ গুলি দেখা
- অনুশীলন করা
- আকার ও রং অনুশীলন করা

