

“এটি আমার কাছে খুব গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার যে আমার বাবা আমার অভিনয় দেখতে আমার স্কুলের নাটকের দিনে আসেন।”

- একটি ১৫ বছর বয়সী ছেলে



“যদিও এতদিনে আমার আর এসব ভালো লাগার কথা নয়, তবুও আমার পরিবারের সাথে সময় কাটাতে আমার ভালো লাগে।”

- একটি ১৪ বছর বয়সী মেয়ে

Building Resilient Youth

দ্রুত পরিস্থিতি সামলে সামনে এগিয়ে চলার জন্য
তরুন/তরুনীদের তৈরি করা

আপনার তরুন সন্তানকে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য
করার জন্য কিছু ব্যবহারোপযোগী পরামর্শ



কীভাবে আপনি আপনার তরুন সন্তানদের সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবেন?

তারুণ্য, তরুন/তরুনীদের এবং তাদের বাবা-মায়েদের জন্য চ্যালেঞ্জপূর্ণ সময় হতে পারে। এই সময় তাদের শারীরিক দিক দিয়ে, ভাবনা-চিন্তার দিক দিয়ে ও সামাজিক দিক দিয়ে নানা রকমের পরিবর্তন হতে থাকে।

বাবা-মা হিসেবে আপনি আপনার সন্তানদের নিজস্ব মূল্য-বোধের ওপর আস্থা রেখে তাদের জীবনের চ্যালেঞ্জের মোকাবিলা করতে, ভুল থেকে শিক্ষা নিতে এবং “দ্রুত পরিস্থিতি সামলানোয়” সাহায্য করতে পারেন।

‘দ্রুত পরিস্থিতি সামলানো’ কী?

‘দ্রুত পরিস্থিতি সামলানো’ হল কঠিন পরিস্থিতিতে ‘ঘুরে দাঁড়ানো’-র ক্ষমতা এবং জীবনের চ্যালেঞ্জের মোকাবিলায় সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়া।

অনুসন্ধান দেখা গেছে যে, দ্রুত পরিস্থিতি সামলে উঠতে পারে এমন কিশোর-দের মধ্যে মদ, তামাক ও মাদাকাসক্তি, অপরাধমূলক কার্যকলাপ, জুয়াখেলা, বাজীধরা ও অন্য ক্ষতিকারক কম জড়িয়ে পড়ে।

কীভাবে আপনি আপনার তরুন সন্তানকে সঠিক পথে থাকতে সাহায্য করবেন?

আপনি আপনার তরুন সন্তানকে ইতিবাচক পথে পরিস্থিতির মোকাবিলা করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারেন, যেমন স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ, খেলাধুলো, শরীর গঠন সহ পর্যাপ্ত রূপে ঘুমের জন্য সাহায্য করতে পারেন।

যদি আপনার মনে হয় যে আপনার তরুন/তরুনী সন্তানের কোনো সমস্যা আছে তবে তাকে জানান যে আপনি তার সঙ্গে আছেন ও তার দিকে সহায়তার হাত বাড়িয়ে দিতে চান।

“আমি বাড়ির বাইরে যাওয়ার সময়ে যদি আমার মা দাঁড়িয়ে একটু হাসেন, তবে আমি আমার দিন খুব ভালোভাবে কাটবে বলে আমি মনে করি” *

- একটি ১৫ বছর বয়সী ছেলে

“আমি যখন বড় ধরনের ভুল করে ফেলি, সেইসব ভুল যা কোনোভাবেই হান্কা করে দেখা যায় না। তখন আমি চাই যে, আমার বাবা-মা আমাকে বিচার করে শাস্তি দেওয়ার বদলে আমার পাশে থেকে সেই ভুল থেকে শিক্ষা নিতে সাহায্য করেন।”

একটি ১৭ বছর বয়সী মেয়ে

আপনি যখন আপনার তরুন/তরুনী সন্তানের সাথে কথা বলবেন তখন নিম্নলিখিত বিষয়গুলি মাথায় রাখুন:

১। আপনার তরুন/তরুনী সন্তান কী বলতে চাইছে সেটি শুনুন।

আপনার তরুন/তরুনী সন্তানকে সাহায্য করতে, তার সঙ্গে কথা বলে একটি ইতিবাচক সম্পর্ক স্থাপন করুন। মনোযোগ দিয়ে তাদের কথা শুনুন ও তাদের বলতে উৎসাহিত করুন। আপনার তরুন/তরুনী সন্তানকে তার মতামত ব্যক্ত করতে দিন- তা আপনার থেকে আলাদা হলেও। এমন করলে, আপনার তরুন/তরুনী সন্তান আপনাকে আরও জানাতে ইচ্ছুক হবে যে তারা কাদের সাথে সময় কাটাচ্ছে, তারা কোথায় যাচ্ছে এবং কীভাবে তারা তাদের নিজেদের সুরক্ষিত রাখার পরিকল্পনা করছে।

২। আপনার তরুন/তরুনী সন্তানের প্রচেষ্টার প্রশংসা করুন ও তাদের ব্যক্তিসত্তাকে সম্মান জানান।

আপনার তরুন/তরুনী সন্তানের সৃষ্ট প্রয়াসকে সবসময়ে প্রশংসা করুন - সে যাই হোক না কেন - পরীক্ষায় ভালো গ্রেড পাওয়া, বাড়ির কাজে সাহায্য করা, শিল্পকর্মের দ্বারা নিজেদের ভাবনার প্রকাশ করা অথবা কোনো খেলা বা শখ নিয়ে মেতে থাকা। পরিবারের প্রতি, স্কুল বা গোষ্ঠীর প্রতি আপনার সন্তানের অবদানের ক্ষেত্রে আপনার স্বীকৃতি তাদের নিজের সম্বন্ধে একটি ইতিবাচক ধারণা তৈরি করতে সাহায্য করে। আপনার তরুন/তরুনী সন্তানের কৃতিত্বের স্বীকৃতি দিলে তারা মনে করবে যে আপনি তাদের ব্যক্তিসত্তাকে সম্মান জানান।

৩। আপনার তরুন/তরুনী সন্তানকে জানান আপনি কেমন আচরণ আশা করছেন।

আচরণ সম্বন্ধে তরুন/তরুনী-দের একটি পরিষ্কার নির্দেশিকার প্রয়োজন হয়। তাদের সাথে আলোচনা করুন যে আপনি তাদের কাছ থেকে কী আশা করেন। আপনার তরুন/তরুনী সন্তান কোনো নিয়ম ভাঙলে, তাদেরকেই বুঝতে দিন কোনটা ঠিক ছিল ও তারা কী ভুল করেছে।

৪। নিজেই একটি ভালো উদাহরণ স্থাপন করুন।

আপান কেমন আচরণ করছেন তা আপনার সন্তানরা দেখছে এবং শুনছে। তাই মদ বা মাদক ব্যবহার, এমনকি জুয়া-খেলা বা বাজী-ধরা সম্বন্ধে আপনার আচরণ সংশোধন করুন। স্বাস্থ্যকর ব্যক্তিগত সম্পর্ক তৈরি করুন। মনে রাখবেন কেউই ত্রুটি মুক্ত নয়! আপনার বা আপনার সন্তানের ভুল থেকে শিক্ষা একটি মূল্যবান সুযোগ তৈরি হয়।

