

# আপনার বধির শিশুর মানসিক এবং অনুভূতি সংক্রান্ত স্বাস্থ্য কীভাবে সুস্থ রাখবেন



শ্রবনক্ষম শিশুদের তুলনায় বধির শিশুরা হতাশা, উদ্বেগ এবং এই সম্পর্কিত অন্যান্য অনেক অসুবিধায় বেশি ভোগে।

এর অনেক কারণ হতে পারে

বধির শিশুরা অন্যদের সঙ্গে এমনকি পরিবারের সদস্যদের সঙ্গেও যোগাযোগে এবং কিছু বোঝানোর ক্ষেত্রে কখনো কখনো দৈনিক কিছু অসুবিধায় পড়ে। এর ফলে বধির শিশুরা একাকীত্ব এবং নিঃসঙ্গতায় ভোগে, কেউ কেউ আবার বধিরতার জন্য নিজেদেরকে দোষ দেয়।



বধির তরুণরা শ্রবনক্ষম তরুণদের মতো সহজে ভাষা বুঝতে পারেনা এবং নিজেদের আবেগ-অনুভূতি বোঝানোর জন্য তাদেরকে অনেক কষ্ট করতে হয় বলে তাদের মধ্যে বিশাল হতাশা ও ক্ষোভ দেখা দেয়।



বধির হওয়ার কারণে এই সব শিশুদের কোনো কোনো সময় বোকা বানানো হয়, কখনো খাটো করা হয়, অনেক সময় তাদের বধিরতার কারণ দেখিয়ে বিভিন্ন কাজ থেকে বাদ দেওয়া হয়, এমনকি তাদের সঙ্গে একটু ভিন্ন ধরনের আচরণও করা হয়। স্কুল, সমাজ এমনকি পরিবারেও তারা এই সমস্যার সম্মুখীন হতে পারে। এর ফলে বধির শিশুটি দৈনন্দিন জীবনের মূল স্রোত থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে যাওয়ার কষ্ট অনুভব করে।



করোনা ভাইরাসের মহামারীর মতো উদ্বেগজনক পরিস্থিতিতে বেশির ভাগ বধির শিশুই একটু বেশি উদ্ভিগ্ন হয়ে পড়ে কারণ পুরো ব্যাপারটি তাদের কাছে কেউই পরিষ্কার করে বুঝিয়ে বলেনা। হঠাৎ করে দৈনন্দিন জীবনচর্যা বড়সড় পরিবর্তন আসার ফলে এই শিশুরা স্বাভাবিক কারণে প্রচণ্ড উদ্বেগ ও ভীতির শিকার হয়।



একটি পরিবার তথা সমাজে বধির শিশুর সংখ্যা অত্যন্ত কম, মেলামেশার মাধ্যমে তাদের আবেগ-অনুভূতির আদানপ্রদানের সুযোগ তাই নেই বললেই চলে।



বধির শিশুদের অনেককেই এরকম পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে যেতে হয় এবং বধির শিশুদের এরকম অনুভূতি ও আচরণ তাদের সকলের উপর একটা বড় প্রভাব ফেলে।

## আপনার বধির শিশুটির মানসিক স্বাস্থ্যের সুস্থতার জন্য আপনি কী করতে পারেন?

করোনা ভাইরাস মহামারীর মতো ঘটনার ফলে যে বড়সড় পরিবর্তন আমাদের জীবনে ঘটেছে তা আপনার শিশু যে বুঝেছে, তা সুনিশ্চিত করুন। এই পরিবর্তনের ফলে যদি স্কুলের কাজের বা বন্ধুদের সঙ্গে যোগাযোগের জন্য ইন্টারনেট ব্যবহার করতে হয় তা করুন, কিন্তু মনে রাখতে হবে এটা করতে গিয়ে তাদের মানসিক স্বাস্থ্য বা আচরণে কু-প্রতিক্রিয়া যেন না পড়ে।



আপনার বধির শিশুটির সঙ্গে সবসময় যোগাযোগ সুনিশ্চিত করুন - এমনকী ইশারা ভাষা না জানলেও। এই যোগাযোগের জন্য ইশারা ভাষা শেখার চেষ্টা করুন, ইঙ্গিতের ব্যবহার করুন, একে বা লিখে বিষয়টি তাকে বোঝানোর চেষ্টা করুন। এর থেকে বিরত হবেন না বা তাকে কখনো বলবেন না “মনে কিছু কর না”, বা “পরে তোমাকে বলব।”



আপনার বধির শিশুটি কেমন অনুভব করছে সে সম্পর্কে তার সঙ্গে কথা বলুন এবং তাদের মতামত ও অনুভূতিকে গুরুত্ব দিয়ে শুনুন। লক্ষ্য করুন ওদের উপর কোনো প্রতিক্রিয়া যেন না পড়ে। ধৈর্য্য দিয়ে কথা শোনা এবং ওদেরকে সময় দেওয়া - এই উভয়ই খুবই গুরুত্বপূর্ণ।



আপনার বধির শিশুটি কী বলছে সেটা সবসময় বোঝার চেষ্টা করুন। এক্ষেত্রে যোগাযোগে সমস্যা এলেও ওকে এড়িয়ে যাবেন না।



বকুনি বা দুর্ব্যবহারের লক্ষণগুলি সম্বন্ধে সতর্ক থাকুন। কোনো লক্ষণ আপনার শিশুর মধ্যে দেখলে সঙ্গে সঙ্গে আপনার শিশুটির সঙ্গে এ সম্পর্কে কথা বলুন।



খেলার জন্য খেলুন - আপনার শিশুটিকে ভিজুয়াল গেমের আনন্দ দেওয়ার জন্য কিছুটা সময় বার করুন। সব সময় ভাষা বা শব্দভাণ্ডার শেখা নিয়ে মাথা ঘামাবেন না, আপনার শিশুটির সঙ্গে সময় কাটানোটা-ই উপভোগ করুন।



আলাপ-আলোচনায়, খেলায়, পারিবারিক কাজকর্ম ও দায়িত্বপালনে, শেখায় এবং পারিবারিক অনুষ্ঠান -আয়োজনে আপনার বধির শিশুটিকে অংশগ্রহণ করতে দিন, তাহলে সে নিজেকে পরিবার তথা সমাজের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হিসেবে মনে করবে।



বধিরতাকে একটি অজুহাত হতে দেবেন না - ঠিকমতো সাহায্য করলে বধির শিশুরা তাদের শ্রবণক্ষম ভাই-বোনদের মতো সব কাজই করতে পারে। শ্রবণক্ষম সন্তানদের কাছ থেকে বাবা-মার যে প্রত্যাশা, বধির সন্তানের কাছে সমান প্রত্যাশা তুলে ধরলে বধির সন্তানদের আত্মমর্যাদা ও আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পায়।



আপনার বধির শিশুকে কিছু কিছু দায়িত্ব দিয়ে এবং তার প্রচেষ্টা ও সাফল্যের প্রশংসা করে ছোটো বয়স থেকেই তার আত্মবিশ্বাস এবং আত্মনির্ভরতা গড়ে তুলুন, এমনকি তা নিজেকে পরিষ্কার রাখা, নিজের পোশাক পরা বা বাড়ির ছোটো ছোটো কাজে সাহায্য করার মতো কাজে হলেও।

