

আপনার শ্রবণ প্রতিবন্ধী সন্তানের আবেগীয় এবং মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন



কানে শোনা শিশুদের চেয়ে শ্রবণ প্রতিবন্ধী শিশুরা, হতাশা উদ্বেগ ও অন্যান্য মানসিক সমস্যা দ্বারা বেশি প্রভাবিত হয়ে থাকে। এর পিছনে অনেকগুলো কারণ রয়েছে।

শ্রবণ প্রতিবন্ধী কমবয়সী শিশুরা প্রায় প্রতিদিনই যোগাযোগ এবং বোঝাপড়ার ক্ষেত্রে প্রতিকূলতার সম্মুখীন হন, এমনকি নিজেদের পরিবারের ভিতরেও। এটি তাদের বিচ্ছিন্নতা এবং একাকীত্বের দিকে ঠেলে দেয়, কোন কোন শ্রবণ প্রতিবন্ধী শিশু নিজের শ্রবণ প্রতিবন্ধকতার জন্য নিজেকেই দোষারোপ করতে শুরু করে।



কানে শোনা কম বয়সী শিশুদের মত শ্রবণ প্রতিবন্ধী শিশুদের ভাষার দক্ষতা না থাকায় কেউ কেউ নিজেদের আবেগ-অনুভূতি প্রকাশ করতে গিয়ে সমস্যার সম্মুখীন হয়। এটি বিশাল হতাশা এবং ক্ষোভের কারণও হতে পারে।



কখনো কখনো শ্রবণ প্রতিবন্ধী শিশুকে উৎপীড়ন বা কুসংস্কারের শিকার হতে হয়, অথবা তাদের শ্রবণ প্রতিবন্ধকতার জন্য তারা বাদ পড়ে যায় এবং তাদের সাথে অন্যরকম আচরণ করা হয়। এটি বিদ্যালয়, সমাজ এমনকি তাদের নিজের বাড়িতেও হতে পারে। এর ফলে একটি শ্রবণ প্রতিবন্ধী শিশু নিজেকে দৈনন্দিন জীবনের গুরুত্বপূর্ণ অভিজ্ঞতা থেকে বিচ্ছিন্ন মনে করতে পারে।



করোনাভাইরাস মহামারীর মত কষ্টকর পরিস্থিতিতে অনেক শ্রবণ প্রতিবন্ধী শিশু উদ্বিগ্ন হয়ে পড়ে কারণ কি হচ্ছে তা কেউ ব্যাখ্যা করে তাদের কেউ বুঝিয়ে দেয় না। কোন কারণ ব্যাখ্যা না করেই দৈনন্দিন জীবনযাত্রায় বড় রকমের পরিবর্তন ভয় ও উদ্বেগ সৃষ্টি করতে পারে।



প্রায়শই একটি শ্রবণ প্রতিবন্ধী শিশু তার এলাকা এবং পরিবারের একমাত্র শ্রবণপ্রতিবন্ধী সদস্য হওয়ায় অন্য অনেকেই তাদের মত অভিজ্ঞতা এবং পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে গিয়েছে তা তারা নও জানতে পারে।



অনেক শ্রবণ প্রতিবন্ধী শিশুরই এসব পরিস্থিতির সম্মুখীন হতে হয়। এবং এর সবগুলিই শিশুর অনুভূতি এবং আচরণের উপর বিরাট প্রভাব ফেলতে পারে।

আপনি কিভাবে আপনার শ্রবণ প্রতিবন্ধী সন্তানের মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে পারেন।

আপনার শিশুকে বড় যে কোন পরিবর্তন যেমন করোনাভাইরাস মহামারি সম্পর্কে বুঝিয়ে বলুন। এর ফলে যদি তাদের বন্ধুবান্ধবের সাথে যোগাযোগ বা বিদ্যালয়ের কাজে বেশি বেশি ইন্টারনেট ব্যবহার করতে হয় তবে এটি তাদের মানসিক স্বাস্থ্য বা আচরণের উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলেছে কি না তা নিশ্চিত হোন।



আপনার শ্রবণ প্রতিবন্ধী শিশুর সাথে সব সময় যোগাযোগ বজায় রাখা নিশ্চিত করুন, এমনকি আপনার ইশারা ভাষা জানা না থাকলেও বেশি বেশি ইশারা শেখার চেষ্টা করুন, অঙ্গভঙ্গী ব্যবহার করুন, ছবি এঁকে লিখে বুঝিয়ে দিন। কখনও হার মানবেন না, বলবেন না যে 'বাদ দাও' বা 'পরে বলব'।



আপনার সন্তানের কেমন লাগছে তা জিজ্ঞাসা করুন, তাদের অনুভূতি ও নিজস্ব মতামত প্রকাশ করতে দিন। আপনার সন্তানের কথা শোনা এবং তাদের সাথে ধৈর্য ধারণ করা দুটোই খুব গুরুত্বপূর্ণ।



আপনার শ্রবণ প্রতিবন্ধী শিশুটি কি বলছে তা সব সময় বোঝার চেষ্টা করুন। যোগাযোগ করা কঠিন হলেও তাকে উপেক্ষা করবেন না।



উৎপীড়ন বা নির্যাতনের লক্ষণ সম্পর্কে সতর্ক থাকুন। কোন ব্যাপারে উদ্বেগ হলে আপনার শ্রবণ প্রতিবন্ধী শিশুর সাথে তা নিয়ে কথা বলুন।



কেবল মাত্র খেলার জন্যই খেলা করুন। সময় বের করে আপনার সন্তানের সাথে কোন একটি প্রত্যক্ষ খেলা করুন। সারাক্ষণ ভাষা বা শব্দভান্ডার শেখা নিয়ে চিন্তা করবেন না, মাঝে মাঝে একসাথে সময় কাটানোটাও উপভোগ করুন।



আপনার শ্রবণ প্রতিবন্ধী শিশুকে কথোপকথন, খেলাধুলা, পারিবারিক কাজকর্ম ও দায়িত্ব পালন, শিখন এবং পারিবারিক উৎসব অনুষ্ঠানে অন্তর্ভুক্ত করুন যাতে প্রত্যেকেই নিজেকে পরিবার ও গোষ্ঠীর অংশ মনে করতে পারে।



শ্রবণ প্রতিবন্ধকতাকে অজুহাতে রূপান্তরিত হতে দেবেন না - সঠিক সহায়তা পেলে শ্রবণ প্রতিবন্ধী শিশুরাও তাদের কানে শোনা ভাই-বোন বা বন্ধুদের মত সবকিছুই করতে পারে। আপনার শ্রবণ প্রতিবন্ধী শিশুর জন্যে একটি কানে শোনা শিশুর মতোই একই লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারণ করা হলে তা তাদের আত্মবিশ্বাস বাড়াতে সহায়তা করবে।



আপনার শ্রবণ প্রতিবন্ধী সন্তানকে অল্প বয়স থেকেই আত্মবিশ্বাসী ও স্বাবলম্বী হিসাবে গড়ে তুলতে তাকে কিছু কিছু দায়িত্ব দিন এবং তার চেষ্টা ও সাফল্যের প্রশংসা করুন। তা যদি নিজে নিজে পরিষ্কার হওয়া এবং পোষাক পরা অথবা আপনাকে ঘরের কাজে সহায়তা করার মতো ছোট কিছু হয় তবুও।

