

মানসিকভাবে স্বাস্থ্যকর উপায়ে স্কুলে ফেরত আসার ক্ষেত্রে আপনার শিশুকে কিভাবে সহায়তা করতে হবে

গত বছরটি আর যাই হোক না কেন, স্বাভাবিক ছিল না! আমরা জানি যে যখন অনেক শিক্ষার্থীগণ এবং পরিবারবর্গই “আরও স্বাভাবিক” স্কুলের অভিজ্ঞতায় ফেরত আসার জন্য ব্যাকুল হয়ে রয়েছেন, কেউ কেউ পুনরায় ফেরত আসা সম্পর্কে এবং এই নতুন স্কুল শিক্ষাবর্ষটি তাদের জন্য কেমন হবে সে ব্যাপারে উদ্বিগ্ন হবেন। মনে রাখবেন পিতা-মাতাগণ/পরিচর্যাকারীগণ হিসেবে আপনি আপনার শিশুকে সবচেয়ে ভালো জানেন!

চাপ বা স্ট্রেস অনুধাবন করা

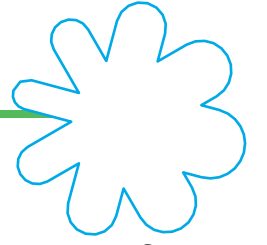
গত বছরটি প্রত্যেকেই অনন্য এবং বিভিন্নভাবে প্রভাবিত করেছে। অনেক পরিবারবর্গই আর্থিক, কর্মসংস্থান সম্পর্কিত, সামাজিক এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যাসমূহের সম্মুখীন হয়েছেন। কেউ কেউ উল্লেখযোগ্য ব্যাঘাতসমূহ এবং ক্ষতিসমূহের সম্মুখীন হয়েছেন। এই সময় আমাদের সমাজে আমরা সবাই বৈষম্যসমূহ, পদ্ধতিগত পক্ষপাত এবং বর্ণবাদের প্রভাবও প্রত্যক্ষ করেছি। যদিও তুলনামূলক ভাবে কম বিধিনিষেধসমূহ সহ সমাজ যখন আরও স্বাভাবিক সামাজিক মিথস্ক্রিয়াসমূহে ফেরত আসছে, তাও আমরা জানি যে বিভিন্ন শিশুরা অনেক ভিন্ন ভিন্ন অনুভূতিসমূহ নিয়ে নতুন স্কুল শিক্ষাবর্ষের দিকে অগ্রসর হবে। কিছু শিশু হয়তো উত্তেজিত, অন্যরা সম্ভবত বিচলিত এবং কিছু শিশু এখনও বেশ উদ্বিগ্ন ও বিচলিত। এই সমস্ত অনুভূতিসমূহ এবং আবেগসমূহ হলো গত 1½ বছর ধরে আমাদের শিশুরা যা অনুভব করেছে তার স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়াসমূহ।

উদ্বিগ্ন বিভিন্নভাবে প্রকাশিত হতে পারে। আপনার শিশু আপনাকে বলতে পারে যে তারা ভীত বা বিহবল। অথবা আপনি হয়তো ঘন ঘন মাথা ব্যাথাসমূহ, ঘুমের সমস্যা, বিরক্তি বা মানসিক বিস্ফোরণসমূহের মতো বিষয়সমূহ লক্ষ্য করতে পারেন। আপনার শিশুকে বিচ্ছিন্ন, অতিরিক্ত ক্লান্ত বা অস্থির মনে হতে পারে। উদ্বিগ্নের লক্ষণসমূহের ব্যাপারে সতর্ক থাকলে সমস্যাটি আরো খারাপ হওয়ার আগেই আপনি সময় থাকতেই সহায়তা প্রদানে সাহায্য করতে পারেন।

তরুণগণ যারা চাপের সম্মুখীন হচ্ছেন আমরা তাদের নিম্নলিখিত দুইটি প্রধান উপায়ে সাহায্য করতে পারি:

- তাদের উদ্বিগ্নের অনুভূতিসমূহ সামলাতে সাহায্য করার জন্য উপায়সমূহ খোঁজায় সাহায্য করতে
- চাপ হ্রাসে সাহায্য করার জন্য উপায়সমূহ খোঁজায় সাহায্য করতে

সব চাপই এড়ানো যায় না, তবে কখনো কখনো আমরা এটি হ্রাস করতে পারি। চাপ সামলানোর জন্য উপায়সমূহ এবং কৌশলসমূহ প্রস্তুত রাখা গুরুত্বপূর্ণ, যাতে করে আমরা ও আমাদের শিশুরা নেতিবাচকভাবে কম প্রভাবিত হতে পারি।



শিশুকে স্কুলে ফেরত যাওয়া সংক্রান্ত সহায়তা করার উপায়সমূহ

আপনার নিজের যত্ন নিন, যাতে আপনি আপনার শিশুকে সহায়তা করার জন্য সবচেয়ে সেরা হতে পারেন

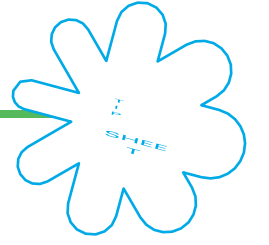
সবার জন্য এটি একটি কঠিন সময় ছিল। এটি বিশেষকরে পিতা-মাতাগণ এবং পরিবারবর্গ যারা গত কয়েকমাস ধরে অনেক কিছু সামলাচ্ছেন তাদের জন্য কঠিন ছিল। যা বাড়িতে আপনার শিশুদেরকে শিক্ষণে সহায়তা করা, প্রায় সময়ই কর্ম সংক্রান্ত চাহিদাসমূহ সামলাতে চেষ্টা করা, গৃহস্থালী সংক্রান্ত দায়িত্বসমূহ নিয়ন্ত্রণ করা, বয়স্ক আত্মীয়দের দেখাশোনা করা, ইত্যাদি অন্তর্ভুক্ত করে।

প্রতিদিন কেবলমাত্র আপনার নিজের জন্য কিছু করার জন্য সময় নেওয়ার চেষ্টা করুন যা আপনাকে ভালো এবং খুশী বোধ করতে সাহায্য করে। এটি কী তা আপনিই সবচেয়ে ভালো জানেন। অনিশ্চিত এবং সমস্যাবহুল সময়ে আপনার নিজের স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া ও কল্যাণ আপনার শিশুদের সহায়তা করার জন্য একটি শক্তিশালী অস্ত্র।

শুরু করা যাক এমন কিছু ধারণা প্রদান করে, যা পিতা-মাতাগণ এবং পরিচর্যাকারীগণ সহায়ক হতে পারে বলে আমাদের জানিয়েছেন:

- মৌলিক বিষয়সমূহের জন্য সময় নেওয়ার চেষ্টা করুন – এমন খাবারসমূহ নির্বাচন করুন যা আপনাকে ভালো শক্তি প্রদান করে, ঘুমের জন্য একটি প্রাত্যহিক সময়সূচি বা রুটিন তৈরী করুন যা আপনাকে সতেজ অনুভব করাবে, এবং কিছুটা সময় বাইরের বিশুদ্ধ বাতাস উপভোগ করুন ও ব্যায়াম করুন।
- আপনার নিজের চাপের মাত্রাসমূহের প্রতি মনোযোগ দিন এবং খেয়াল করুন কখন আপনি বিহবল বোধ করা শুরু করছেন। এটিকে বিরতি নেওয়ার ইঙ্গিত হিসেবে ব্যবহার করুন। কেবলমাত্র “নিজের মতো থাকার” জন্য সারাদিন ধরে অল্প বিরতিসমূহ নিন বা আপনি যা করতে পছন্দ করেন তাতে জড়িত থাকার জন্য তাই করুন।
- যখন আপনি উদ্বিগ্ন বা বিচলিত বোধ করা শুরু করবেন, কয়েকবার গভীরভাবে ও ধীরে ধীরে শ্বাস নিন।
- আপনার ভাবনাসমূহ শুনতে চেষ্টা করুন, এবং কোনো বিচার করা বা প্রত্যাখ্যান করা ছাড়াই সেগুলো লক্ষ্য করার অনুশীলন করুন। এমনকি এই ধরনের পাঁচ মিনিটের শান্ত প্রতিফলন একটি ইতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে।
- নিজের প্রতি সহানুভূতিশীল হোন। নিজের জন্য সময় বের করুন; আপনি যতটা ভালো করতে পারেন তাই করছেন।





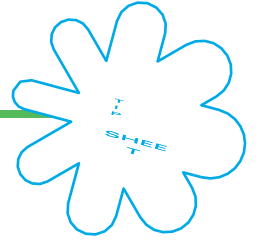
আপনার শিশুর সাথে স্কুলে প্রত্যাবর্তন সম্পর্কে কথা বলুন

আপনার শিশুর জন্য স্কুলে প্রত্যাবর্তনটি দেখতে কেমন হতে পারে সে ব্যাপারে চিন্তা করার জন্য কিছু সময় নিন এবং কী কী প্রত্যাশা করতে হবে সে সম্পর্কে আপনার শিশুর সাথে কথা বলুন। যে কোনো কারণেই শিশুরা স্কুলে প্রত্যাবর্তন করা সম্পর্কে বিচলিত বোধ করতে পারে। তাদের উদ্বেগসমূহ প্রকাশ করার জন্য তাদের সময় দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ, এবং স্কুলের যে অংশগুলো তারা উপভোগ করে ও যেগুলোর জন্য তারা সবচেয়ে বেশী প্রতীক্ষা করছে তা মনে করিয়ে দেওয়ার জন্য তাদের সাহায্য করাও গুরুত্বপূর্ণ।

যেহেতু তাদের আবেগসমূহ এবং অনুভূতিসমূহ সম্ভবত দিন থেকে দিনে ও সপ্তাহ থেকে সপ্তাহে পরিবর্তিত হবে সেই জন্য আপনার শিশুর সাথে তা নিয়মিত পরীক্ষা করে দেখুন। যেকোনো ভয়কেই অনিশ্চয়তার স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া হিসেবে দেখাতে পারেন, এবং তাদের আশ্বস্ত করতে পারবেন। যদিও বিষয়সমূহ ভিন্ন, তারা তা সামলাতে পারবে এবং তাদের সাহায্য করার জন্য প্রাথমিক ব্যক্তিবর্গও সেখানে থাকবেন।

স্কুলে ফেরত আসার ইতিবাচক বিষয়সমূহ আপনার শিশুকে মনে করিয়ে দেওয়া সহায়ক হতে পারে, যেমন তাদের বন্ধুদের সাথে আবার দেখা হওয়া। তারা কী কী ব্যাপারে উত্তেজিত সে সম্পর্কে সম্ভবত একত্রে একটি তালিকা তৈরী করুন। আপনার শিশুকে মনে করিয়ে দিন যে এই প্রত্যাবর্তনটি সম্পূর্ণ, ভার্চুয়াল বা সঙ্কর বা হাইব্রিড যেটিই হোক না কেন, যখন স্কুল শুরু হবে তাদের সহায়তা করা হবে এবং তারা নিরাপদ থাকবে।





বিশেষ রূপান্তরসমূহের প্রতি মনোযোগ দিন

যারা এই আসন্ন স্কুল শিক্ষাবর্ষটিতে অন্যান্য বড় ধরনের রূপান্তরসমূহের সম্মুখীন হচ্ছেন তাদের জন্য স্কুলে প্রত্যাবর্তনটির বিশেষ অর্থ এবং সমস্যাসমূহ রয়েছে।

উদাহরণস্বরূপ, আমাদের সর্বকনিষ্ঠ শিক্ষার্থীগণ যারা গত বছর কিন্ডারগার্টেন শুরু করেছে, যখন তারা ব্যক্তিগতভাবে-উপস্থিতির শিক্ষণে প্রত্যাবর্তন করবে, তারা এই বছর ভিন্ন অভিজ্ঞতা অর্জন করবে। তাদের সাথে ভিন্ন কী কী হতে পারে সে সম্পর্কে কথা বলুন, যেমন বন্ধুদের সাথে খেলা করার আরো সুযোগসমূহ এবং তাদের শিক্ষণ সম্পর্কে প্রশ্নসমূহ জিজ্ঞাসা করার বিভিন্ন সুযোগসমূহ।

একইভাবে, যে সকল শিক্ষার্থীগণ হাই স্কুল শুরু করছেন, বা নতুন স্কুলে স্থানান্তর করছেন তারা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী উদ্বিগ্ন হতে পারেন কারণ তারা সাধারণ রূপান্তরজনিত অভিজ্ঞতাসমূহ অনুভব করতে পারেননি, যেমন অগ্রিমভাবে স্কুলটি পরিদর্শন করা। স্কুলের পরিদর্শনসমূহ ভার্চুয়াল বা সরাসরি শুরু করার জন্য আপনার বোর্ডের থেকে যে কোনো সুযোগ গ্রহণ করুন। অপেক্ষাকৃত বয়স্ক শিশুদের জন্য, আরো জানার জন্য স্কুল বা বোর্ডের ওয়েবসাইট একত্রে দেখুন, বা যে তথ্যাবলী বাড়িতে প্রেরণ করা হয়েছে সেগুলো পর্যালোচনা করুন। আপনার শিশুকে আশ্বস্ত করুন যে তাদের নতুন স্কুলে তাদেরকে পরিচালনায় সাহায্য করার জন্য স্কুলে অনেক যত্নশীল প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিবর্গ থাকবেন।

সর্বশেষে, কিছু শিক্ষার্থী একটি অতিরিক্ত বছরের জন্য স্কুলে প্রত্যাবর্তন করবেন কারণ তাদের 12শ শ্রেণী অতিমারী বা প্যানডেমিক দ্বারা বাধাগ্রস্ত হয়েছে। যদি এই দলে বা গ্রুপে আপনার শিশু থাকে, তারা যে ক্ষতিসমূহের সম্মুখীন হয়েছেন এবং তাদের পরিকল্পনাসমূহের পরিবর্তনগুলো হয়েছে সে সম্পর্কে আপনি অবগত আছেন। যেহেতু সম্ভবত তারা স্কুলে ফেরত আসার পরিকল্পনা করেননি ও তাদের হয়তো এই অপ্রত্যাশিত প্রত্যাবর্তন সম্পর্কে বিস্তৃত অনুভূতিসমূহ থাকতে পারে, সেই জন্য আপনার শিশুর একটু অতিরিক্ত আশ্বাস এবং সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে।

পরিচিত প্রাত্যহিক সময়সূচিসমূহ প্রচলন করতে শুরু করুন

যেহেতু গ্রীষ্ম শেষ হয়ে আসছে, আপনি হয়তো ধীরে ধীরে একটি প্রাত্যহিক সময়সূচিতে ফিরে আসা শুরু করতে চান যেটি আপনি স্কুল চলার সময় ব্যবহার করবেন এমন একটি সময়সূচি যা তার কাছাকাছিই হবে। এর অর্থ হচ্ছে একটু আগে ঘুমাতে যাওয়া, আগে ঘুম থেকে ওঠা বা আরো নিয়মিত সময়ে খাওয়া।

স্কুলের সরবরাহসমূহ সংগ্রহ করা শুরু করতে পারেন যেমনটি আপনি স্বাভাবিকভাবে করেন।

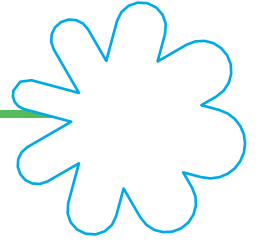
কনিষ্ঠ শিশুদের জন্য, স্কুলের অনুশীলন করা সহায়ক হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, একত্রে স্কুলে হেঁটে যান, বা অন্যদের সাথে থাকার জন্য অভ্যস্ত হতে অল্প সংখ্যক বন্ধুদের দেখতে যাওয়ার ব্যবস্থা করুন।

অপেক্ষাকৃত বয়স্ক শিশুদের জন্য, আপনি তাদের প্রাত্যহিক সময়সূচিসমূহ দেখতে কেমন হতে পারে তা চিহ্নিত করার জন্য তাদেরকে উৎসাহিত করতে পারেন, এবং প্রাত্যহিক নিয়মিত সময়সূচিসমূহে ফিরে আসার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরী করতে পারেন।

স্কুলে প্রত্যাবর্তনের জন্য কথোপকথনের সূচনাসমূহ

আপনার শিশুর সাথে আলোচনায়, এইসব প্রশ্নসমূহ জিজ্ঞাসা করার কথা বিবেচনা করুন:

- এই স্কুল শিক্ষাবর্ষে কার কার সাথে যুক্ত হওয়ার জন্য তুমি প্রতীক্ষা করছো?
- স্কুল শিক্ষাবর্ষটি চলাকালে এমন একটি জিনিস যা তুমি করার আশা করছো সেটি কী?
- দূরবর্তী শিক্ষণ চলাকালে যে কৌশলসমূহ তোমার জন্য প্রকৃতপক্ষে কাজ করেছে সেগুলো কী কী? এমন কিছু আছে কী যা আমরা আরো বলিষ্ঠ করতে পারি?
- এই স্কুল শিক্ষাবর্ষ সম্পর্কে তুমি কেমন বোধ করছো?
- সেই জিনিসটি কোনটি যার জন্য তুমি উত্তেজনা বোধ করছো?
- এমন কিছু আছে কী যা নিয়ে তুমি একটু উদ্বিগ্ন?
- আমি তোমাকে কিভাবে স্কুল সম্পর্কে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করতে সাহায্য করতে পারি?



আমি কিভাবে আরো তথ্য পেতে পারি?

- কী কী প্রত্যাশা করা হবে এবং যে কোনো শেষ মুহূর্তের পরিবর্তনসমূহ/সাম্প্রতিক তথ্যের জন্য স্কুল বোর্ডের ওয়েবসাইটটি দেখুন।
- খবর এবং জন স্বাস্থ্য বা পাবলিক হেলথের ঘোষণা ও নির্দেশিকাসমূহ অনুসরণ করুন।
- আমাদের [টেক কেয়ার অব ইওর সেলফ টিপ শীট](#) (Take Care of Yourself Tip Sheet) থেকে নিজের-যন্ত্র বা সেলফ-কেয়ার সম্পর্কে ধারণাসমূহ গ্রহণ করুন।
- কিছু [প্রাত্যহিক জীবনে মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত কর্মকাণ্ডসমূহ](#) চেষ্টা করুন।

মানসিক স্বাস্থ্য এবং কোভিড-19 সম্পর্কিত আরো তথ্যের জন্য আমাদের [ওয়েবসাইটের কোভিড-19 / রিটার্ন টু স্কুল সেকশন](#) (COVID-19 / Return to school section) এ যান।

আরো গুরুত্বপূর্ণ তথ্যসমূহের জন্য নিম্নলিখিত ওয়েবসাইটসমূহে যান:

[চিল্ড্রেন'স মেন্টাল হেলথ অন্টারিও](#) (Children's Mental Health Ontario)

[সাইকোলজি ফাউন্ডেশন অব ক্যানাডা](#)

[\(Psychology Foundation of Canada\)](#)

[অ্যাংজাইটি ক্যানাডা](#) (Anxiety Canada)

[ওয়েলনেস টুগেদার ক্যানাডা](#) (Wellness Together Canada)

[কোভিড-19 ইয়ুথ মেন্টাল হেলথ রিসোর্স হাব](#) (COVID-19 Youth Mental Health Resource Hub)

[কিডস হেল্প ফোন](#) (Kids Help Phone)

[পেরেন্টস ফর ডাইভারসিটি](#) (Parents For Diversity)



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario