আগস্ট, ২০২৪

শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা নির্দেশিকা

প্রত্যেক শিশুকে সহায়তা প্রদান

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

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ- মূল্যবান, যত্নশীল, সুরক্ষিত

শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা নির্দেশিকা

প্রত্যেক শিশুকে স্বাগত

প্রত্যেক শিশুকে সহায়তা প্রদান

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ- মূল্যবান, যত্নশীল, সুরক্ষিত

এই প্রকাশনার বিষয়বস্তু "২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন" শীর্ষক প্রকল্পের "গবেষণা ও রিভিউ কমিটি" দ্বারা প্রস্তুত এবং সম্পাদনা করা হয়েছে।

প্রধান গবেষক ও গবেষণা তত্ত্বাবধায়ক : শবনম মোস্তারী
যুগ্মসচিব ও প্রকল্প পরিচালক, ২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্প।

গবেষণা সহায়ক : সুলগ্না রায় চৌধুরী, ডে-কেয়ার অফিসার
স্বরলিপি দাস, স্বাস্থ্য শিক্ষিকা
মোছা: আঞ্জুমান আরা লিপি, স্বাস্থ্য শিক্ষিকা
মোছা: জান্নাতুল ফেরদৌস, স্বাস্থ্য শিক্ষিকা
নূরুন্নাহার মুক্তা, স্বাস্থ্য শিক্ষিকা

খসড়া সম্পাদক : শরিফা আক্তার জাহান, সহকারী পরিচালক (প্রশাসন-২), মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর।
মোর্শেদা মমতাজ, প্রোগ্রাম অফিসার, ২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্প।

ভাষাগত পর্যালোচনা : পরিচালক, মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর।

রিভিউয়ার : ডা. হেলাল উদ্দীন আহমেদ, অধ্যাপক, শিশু নিউরোলজি বিভাগ, ন্যাশনাল ইন্সটিটিউট অফ মেন্টাল হেলথ, ঢাকা।
ডা. মোহাম্মদ জিল্লুর রহমান খান, সহযোগী অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান, সাইকিয়াট্রি বিভাগ, শহীদ সোহরাওয়ার্দী মেডিকেল কলেজ, ঢাকা।

চূড়ান্ত সম্পাদনা, গ্রাফিক্স ডিজাইন ও লেআউট : শবনম মোস্তারী
যুগ্মসচিব ও প্রকল্প পরিচালক, ২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্প।

যারা এই নির্দেশিকা রিভিশনের কর্মশালায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে চূড়ান্ত খসড়া তৈরিতে ভূমিকা রেখেছেন তাদের সকলকে ধন্যবাদ।

শেখ আজিমুল হক
অধ্যাপক, শিশু নিউরালজি বিভাগ
ঢাকা মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল ।

ডা. গোপেন কুমার কুন্ডু
অধ্যাপক, শিশু নিউরোলজি বিভাগ
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা।

ডা. লুৎফন নেসা
অধ্যাপক (শিশু বিভাগ)
ঢাকা মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল।

ডা. শাওলী সরকার
সহযোগী অধ্যাপক, শিশু নিউরোলজি বিভাগ
বাংলাদেশ শিশু হাসপাতাল ও ইন্সটিটিউট, আগারগাঁও।

ডা. সাবরিনা ফারাহ
সহযোগী অধ্যাপক, শিশু নিউরোলজি ও শিশু বিভাগ
ইনস্টিটিউট অফ চাইল্ড এন্ড ম্যাটারনাল হেলথ।

ডা. রুবিনা আফরোজ
সহযোগী অধ্যাপক
ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল।

ডা. দীপা সাহা
সহযোগী অধ্যাপক, শিশু নিউরোলজী বিভাগ
আদ-দ্বীন উইমেন্স মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল।

ডা. সেলিনা হুসনা বানু
অধ্যাপক, (শিশু নিউরোলজি বিভাগ)
ড. এম আর খান শিশু হাসপাতাল এবং শিশু স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট।

ডা.আবু সাঈদ শিমুল
সিনিয়র কনসালটেন্ট (পেডিয়েট্রিক্স)
মুগদা মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল, ঢাকা।

ডা. মো: ইব্রাহিম খলিল
সহযোগী অধ্যাপক
শহীদ সোহরাওয়ার্দী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল।

ডা. তোশিবা রহমান
ইনচার্জ, শিশু বিকাশ কেন্দ্র
ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, ঢাকা।

ডা. লতিফা আক্তার সুমী
সহ: রেজিস্টার (শিশু হেমাটোলজী ও অনকোলজী)
শহীদ সোহরাওয়ার্দী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল।

মোহম্মদ মাহবুবুর রহমান ভূঁঞা
অতিরিক্ত সচিব
মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রনালয়।

জাকিয়া আফরোজ
অতিরিক্ত সচিব
পরিচালক, মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর।

গ্রাফিক্স ও ডিজিটাল প্রোডাকশন : কালার মার্ক, ১০৬, ফকিরাপুল, মতিঝিল, ঢাকা-১০০০।

মুখবন্ধ

মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়ের অধীন মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর কর্তৃক বাস্তবায়নাধীন "২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন" শীর্ষক প্রকল্পের মাধ্যমে "শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা" নির্দেশিকা প্রণয়ন ও প্রকাশের উদ্যোগকে আমি স্বাগত জানাই। শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশুর বয়সভিত্তিক মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা নিশ্চিতকরণে দিকনির্দেশনা প্রদান করা এ নির্দেশিকা প্রণয়নের মূল উদ্দেশ্য।

শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র পরিচালনার জন্য শিশুর মানসিক বিকাশের পাশাপাশি মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে নির্দেশিকায় বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করা হয়েছে। এছাড়া, প্রারম্ভিক শৈশবে শিশুর মস্তিষ্ক বিকাশের ধারা অনুযায়ী মানসিক বিকাশের প্রত্যাশিত মাইলফলক, মানসিকভাবে সুস্থ শিশুর বৈশিষ্ট্য, মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার লক্ষণ ও এসংক্রান্ত উদ্বেগ নিরূপণের উপায়, শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকিসহ প্রতিরক্ষামূলক ব্যবস্থাসমূহ জানা এবং শিশুর মানসিক বিকাশ ও স্বাস্থ্য পরিচর্যায় স্বাস্থ্য শিক্ষকের ভূমিকা ও করণীয় সম্পর্কে সুনির্দিষ্ট পরামর্শ এ নির্দেশিকায় অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

প্রতিটি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশুর পরিপূর্ণ মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য পরিচর্যার পরিকল্পনা গ্রহণের লক্ষ্যে এই নির্দেশিকায় বর্ণিত বিষয়গুলি সম্পর্কে কেন্দ্রের স্বাস্থ্য শিক্ষক ও অন্যান্য কর্মচারীরা ভালোভাবে জানবে এবং সুপারিশকৃত কৌশলগুলি যথাযথভাবে ব্যবহার করবে এ উদ্দেশ্যকে বাস্তবায়নের জন্য এ নির্দেশিকাটি প্রস্তুত করা হয়েছে।

নির্দেশিকাটি সঠিকভাবে প্রতিপালনের মধ্য দিয়ে কেন্দ্রে আসা ৪ মাস থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুর যথাযথ মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা নিশ্চিতকরণে দিবাযত্ন কেন্দ্রের সেবা প্রদানকারী সকল কর্মচারীকে সঠিক দিকনির্দেশনা প্রদান করবে। শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র পরিচালনাকারী সরকারি, বেসরকারি প্রতিষ্ঠানসহ প্রাক-প্রাথমিক বিদ্যালয়, পরামর্শক প্রতিষ্ঠান এবং স্কুল কর্তৃপক্ষ নির্দেশিকাটি ব্যবহার করে উপকৃত হবে বলে আমি মনে করছি।

পরিশেষে, "২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন" শীর্ষক প্রকল্পের সহযোগিতায় "শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা" নির্দেশিকাটি প্রণয়ন ও প্রকাশ করতে পেরে আমরা অত্যন্ত আনন্দিত। আশা করছি, নির্দেশিকাটি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রসমূহ দক্ষ ও কার্যকরভাবে পরিচালনার ক্ষেত্রে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে।

নির্দেশিকাটি প্রস্তুত ও প্রকাশনার কাজে সংশ্লিষ্ট সকলকে এ আন্তরিক প্রচেষ্টার জন্য ধন্যবাদ জানাই।

নাজমা মোবারেক
সচিব
মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ- মূল্যবান, যত্নশীল, সুরক্ষিত

প্রকল্প পরিচালকের কথা

মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়ের অধীন মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর কর্তৃক বাস্তবায়নাধীন "২০ টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন" শীর্ষক প্রকল্পের আওতায় পরিচালিত শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রসমূহের অন্যতম লক্ষ্য হলো ৪ মাস থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য নিশ্চিত করা। তাই প্রতিটি কেন্দ্রের যত্নে থাকা শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা নিশ্চিত করতে প্রকল্প পরিচালক অঙ্গীকারবদ্ধ। মানব মস্তিষ্ক বিকাশের বৈজ্ঞানিক তত্ত্ব অনুযায়ী প্রারম্ভিক শৈশবে যদি একটি শিশুর মানসিক বিকাশ বাধাগ্রস্থ হয় তাহলে শারীরিক বৃদ্ধির ন্যায় তা ভবিষ্যতে স্বাভাবিকভাবে বিকশিত হয় না। এছাড়া ৬ বছর বয়সী শিশুরা বয়সক্রমের বিভিন্ন পর্যায়ে ৬ টিরও বেশি নির্দিষ্ট মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার সম্মুখীন হতে পারে। এসময় যদি তা উপেক্ষা করা হয় তাহলে শিশুর জীবনের পরবর্তী সময়ে আরও ব্যয়বহুল হস্তক্ষেপের প্রয়োজন হয়। এজন্য শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও শারীরিক স্বাস্থ্য রক্ষার মতোই শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষাও সমান গুরুত্বপূর্ণ। প্রারম্ভিক শৈশবে শিশুর বুদ্ধি ও জ্ঞান, সামাজিক , ভাষাগত, আচরণগত ও আবেগগত দক্ষতার বিকাশের জন্য যেমন যথাযথ যত্ন, উদ্দীপনা ও ইতিবাচক অভিজ্ঞতা প্রদান প্রয়োজন তেমনি শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকি হ্রাস করাও গুরুত্বপূর্ণ। শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষার প্রয়োজনীয় কৌশলগুলি দিবাযত্ন কেন্দ্রের কর্মীদের জানা না থাকলে এ সেবা প্রদান বিঘ্নিত হবে।

এ সকল দিক বিবেচনা করে শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য পরিচর্যায় প্রয়োজনীয় গুরুত্বপূর্ণ দিক নির্দেশনা প্রদানের লক্ষ্যে প্রকল্পের আওতায় "শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা" নির্দেশিকাটি প্রণয়নের কাজ হাতে নেওয়া হয় যা জন্মের পর থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুর জন্য প্রাসঙ্গিক। নির্দেশিকাটির মূল লক্ষ্য হলো প্রারম্ভিক শৈশবে শিশুকে যথাযথ যত্ন, সংবেদনশীল উদ্দীপনা ও ইতিবাচক অভিজ্ঞতা প্রদানের মাধ্যমে শিশুদের বয়সক্রম অনুযায়ী মানসিক বিকাশের প্রত্যাশিত মাইলফলক অর্জন এবং শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার লক্ষণগুলির প্রাথমিক শনাক্তকরণের মাধ্যমে মানসিক স্বাস্থ্য ঝুঁকির কারণগুলি প্রতিরোধে সহায়তা করা।

শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশুরা দিনের প্রায় অর্ধেকের বেশী সময় অতিবাহিত করার কারণে শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার লক্ষণগুলি কেন্দ্রের কর্মচারীরা প্রাথমিকভাবে শনাক্ত করার মাধ্যমে সহজেই মানসিক স্বাস্থ্য ঝুঁকির কারণগুলি প্রতিরোধ এবং প্রতিরক্ষামূলক উপাদানগুলি বৃদ্ধিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে। এজন্য প্রতিটি কেন্দ্রের কর্মীদের সক্ষমতা তৈরীর প্রয়োজনীয়তাকে গুরুত্ব দিয়ে এই নির্দেশিকাটির বিষয়বস্তু নির্বাচন ও খসড়া প্রস্তুতের সময় বিভিন্ন সরকারি ও বেসরকারি হাসপাতালের সংশ্লিষ্ট শিশু বিশেষজ্ঞ যেমন চাইল্ড মেডিসিন স্পেশালিস্ট, চাইল্ড নিউরোলজিস্ট, চাইল্ড সাইকিয়াট্রিস্ট, চাইল্ড সাইকোলজিস্ট এবং চাইল্ড ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্টসহ প্রারম্ভিক শিক্ষা পাঠ্যক্রম বিশেষজ্ঞ, গবেষণা কর্মকর্তা, শিশু একাডেমি, ব্র্যাক ও সেভ দ্য চিলড্রেন ইন্টারন্যাশনাল এর ইসিডি স্পেশালিস্ট ও অন্যান্য অংশীজনদের আমন্ত্রণ জানানো হয়। তাঁদের পরামর্শ, অভিজ্ঞতা ও বিভিন্ন দেশের এ সংক্রান্ত গবেষণাপত্রগুলির ব্যাপক আলোচনার ভিত্তিতে শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য পরিচর্যার বৈজ্ঞানিক ধারণাগুলি একত্রিত করে মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য পরিচর্যার কার্যকর কৌশলগুলি এই নির্দেশিকায় উপস্থাপন করা হয়েছে।

এই নির্দেশিকায় শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশুর বয়স গ্রুপ অনুযায়ী মানসিক বিকাশের প্রত্যাশিত মাইলফলকগুলি ও পরিপূর্ণ মানসিক বিকাশে করণীয় এবং প্রারম্ভিক শৈশবে শিশুর মানসিক বিকাশ ও স্বাস্থ্য পরিচর্যা সম্পর্কে জানা ও বোঝা শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র পরিচালনার জন্য কেন গুরুত্বপূর্ণ, মানসিকভাবে সুস্থ শিশুর বৈশিষ্ট্য, মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাগুলির লক্ষণ ও এসংক্রান্ত উদ্বেগ নিরূপণের উপায়, শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকিসহ প্রতিরক্ষামূলক কারণগুলি জানা ও বোঝা এবং শিশুর মানসিক বিকাশ ও স্বাস্থ্য পরিচর্যায় স্বাস্থ্য শিক্ষকের ভূমিকা ও করণীয় সম্পর্কে সুনির্দিষ্ট পরামর্শ বিশদভাবে বর্ণনা করা হয়েছে।

আশা করি, নির্দেশিকাটিতে বর্ণিত সুপারিশসমূহ অনুশীলনের মাধ্যমে দিবাযত্ন কেন্দ্রের সেবা প্রদানকারী সকল কর্মচারী শিশুর পরিপূর্ণ মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষায় সহায়তা করতে এবং কার্যকর পদক্ষেপ নিতে সক্ষম হবে। এছাড়া শিশুর পিতামাতা ও অভিভাবক, শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র পরিচালনাকারী সরকারি, বেসরকারি প্রতিষ্ঠানসহ প্রাক-প্রাথমিক বিদ্যালয়, পরামর্শক প্রতিষ্ঠান এবং স্কুল কর্তৃপক্ষ নির্দেশিকাটি ব্যবহার করে উপকৃত হবে। প্রত্যাশা করছি, নির্দেশিকাটি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র সম্পর্কিত মন্ত্রণালয়ের ভবিষ্যৎ ক্রমবর্ধমান কাজের কেন্দ্রীয় অংশ হয়ে উঠবে।

পরিশেষে যাঁরা গবেষণা করে এর বিভিন্ন বিষয়বস্তু নির্বাচন ও পর্যালোচনায় সহযোগিতা করেছেন এবং যাঁরা মতামত দিয়ে নির্দেশিকাটি চূড়ান্তকরণে যথেষ্ট অবদান রেখেছেন তাঁদের সবার প্রতি গভীর কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি। এছাড়া নির্দেশিকাটি প্রস্তুত ও প্রকাশনার কাজে যাঁরা সহযোগিতা করেছেন তাঁদের সবার প্রতি রইলো আমার আন্তরিক ধন্যবাদ।

নির্দেশিকাটি অনলাইনে প্রকাশিত হবে। সকলের সুবিধার্থে হার্ডকপিও সরবরাহ করা হবে।

শবনম মোস্তারী
যুগ্মসচিব ও প্রকল্প পরিচালক

বিষয়বস্তু পৃষ্ঠা

১.		**ভূমিকা**	১
২.		**উদ্দেশ্য**	১
৩.		**প্রারম্ভিক শৈশব ও শিশুর মস্তিষ্ক বিকাশ**	২
৪.		**শিশুর মানসিক বিকাশ**	৩
	৪.১	প্রারম্ভিক উদ্দীপনা পর্যায়ের (জন্ম থেকে- ১২ মাস) শিশুর মানসিক বিকাশের প্রত্যাশিত মাইলফলক ও করণীয়	৪
	৪.২	প্রাক-প্রারম্ভিক শিখন পর্যায়ের (১২ মাস - ৩০ মাস) শিশুর মানসিক বিকাশের প্রত্যাশিত মাইলফলক ও করণীয়	৫
	৪.৩	প্রারম্ভিক শিখন পর্যায়ের (৩০ মাস- ৪৮ মাস) শিশুর মানসিক বিকাশের প্রত্যাশিত মাইলফলক ও করণীয়	৬
	৪.৪	প্রাক-প্রাথমিক স্কুল পর্যায়ের (৪ বছর- ৬ বছর) শিশুর মানসিক বিকাশের প্রত্যাশিত মাইলফলক ও করণীয়	৭
৫.		**শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য**	৮
৬.		**শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা অথবা রোগ**	৮
	৬.১	শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য এবং স্নায়ু বিকাশজনিত সমস্যা অথবা রোগের লক্ষণ	৯
	৬.১.১	মানসিক বন্ধন স্থাপন বা বিচ্ছিন্ন হওয়ার উদ্বেগজনিত সমস্যা বা রোগের লক্ষণ	৯
	৬.১.২	অতিচঞ্চল ও অমনোযোগিতাজনিত সমস্যা বা রোগের লক্ষণ	৯
	৬.১.৩	আচরণজনিত সমস্যা বা রোগের লক্ষণ	১০
	৬.১.৪	আবেগ এবং উদ্বেগজনিত সমস্যা বা রোগের লক্ষণ	১০
	৬.১.৫	অটিজম স্পেকট্রার্ম ডিজঅর্ডার এর লক্ষণ	১০
	৬.১.৬	বুদ্ধিবৃত্তিক বিকাশজনিত সমস্যা বা রোগের লক্ষণ	১১
	৬.২	শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য ও স্নায়ু বিকাশজনিত সমস্যা অথবা রোগ শনাক্তকরণের উপায়	১১
৭.		**শিশুর মানসিক অসুস্থ্যতার ঝুঁকি হ্রাস এবং প্রতিরক্ষামূলক ব্যবস্থা বৃদ্ধিকরণ**	১২
৮.		**শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষায় স্বাস্থ্য শিক্ষকের সুনির্দিষ্ট ভূমিকা**	১৪
৯.		**শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষায় কর্মীদের করণীয়**	১৪
	৯.১	সংবেদনশীল যত্ন (Responsive Caregiving)	১৪
	৯.২	শিশুদের সংবেদনশীল যত্ন (Responsive Caregiving) প্রদানের ক্ষেত্রে অত্যাবশ্যকীয় বিষয়	১৬
১০.		**শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত জ্ঞানের প্রভাব**	১৭
১১.		**সংযোজন বা পরিবর্তন**	১৮
		তথ্যসূত্র	১৯

১. ভূমিকা

প্রতিটি শিশুর একটি নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর পরিবেশে বেড়ে উঠার অধিকার রয়েছে। স্বাস্থ্যকর পরিবেশ বলতে সেই পরিবেশকে বোঝায় যেখানে শিশুর শারীরিক বৃদ্ধির পাশাপাশি মানসিক বিকাশের প্রতিও নজর দেওয়া হয়। একটি শিশু বেড়ে উঠার সময় বিভিন্ন শারীরিক অসুস্থতার পাশাপাশি কোনো না কোনো মানসিক সমস্যারও সম্মুখীন হতে পারে। এজন্য মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়ের "২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন" প্রকল্পের আওতায় স্থাপিত শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রসমূহের অন্যতম লক্ষ্য হলো কর্মজীবী পিতামাতার ৪ মাস থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুদের বয়সক্রম অনুযায়ী সঠিক শারীরিক বৃদ্ধির পাশাপাশি মানসিক বিকাশেও সহায়তা করা। বয়সক্রম অনুযায়ী শিশুর মানসিক বিকাশের প্রত্যাশিত মাইলফলকগুলি অর্জনে সহায়তা প্রদান এবং মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা বা রোগের মোকাবেলায় করণীয় সম্পর্কে প্রয়োজনীয় তথ্য সম্বলিত কোনো সুগঠিত নির্দেশিকা শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে ব্যবহারের জন্য নেই বিধায় শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা প্রতিরোধে কার্যকর সেবা প্রদান ব্যাহত হচ্ছে। উল্লেখ্য মানসিক স্বাস্থ্যের চ্যালেঞ্জগুলি প্রারম্ভিক শৈশবে শুরু হয় এবং গুরুত্ব না দিলে প্রাপ্ত বয়সে তা নেতিবাচক ফলাফল বয়ে আনে এজন্য শিশুর মানসিক বিকাশে সহায়তা প্রদান এবং মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা প্রতিরোধে শুরুতেই হস্তক্ষেপ এবং ইতিবাচক প্রতিরোধ ব্যবস্থা গ্রহণের লক্ষ্যে প্রয়োজনীয় দিক নির্দেশনা প্রদানের জন্য প্রকল্পের ১ম সংশোধিত ডিপিপি তে "শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা" শীর্ষক একটি নির্দেশিকা প্রণয়নের উল্লেখ রয়েছে।

এই প্রেক্ষাপট বিবেচনায় "শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা" শীর্ষক একটি খসড়া নির্দেশিকা তৈরি করার পূর্বে নয় (৯) সদস্যবিশিষ্ট একটি গবেষণা কমিটি দ্বারা নির্দেশিকার বিষয়বস্তু নির্ধারণের জন্য গবেষণা করা হয়। নির্দেশিকাটি তৈরি করার সময় দেশীয় ও আন্তর্জাতিক বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান যেমন কানাডা, আমেরিকা এবং বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার এ সংক্রান্ত গবেষণাপত্র পর্যালোচনা করে সুপারিশগুলি অনুসরণ করা হয়েছে এবং এর উল্লেখযোগ্য ডকুমেন্টসমূহ সংগ্রহ, বিশ্লেষণ ও পর্যালোচনা করে তা রেফারেন্স হিসেবে এই নির্দেশিকা প্রণয়নে ব্যবহার করা হয়েছে। এছাড়া শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের সেবা প্রদান পদ্ধতি এবং সেটিং বিশ্লেষণ করাসহ অভিভাবকের মতামত, মন্তব্য ও পরামর্শ গ্রহণ করা হয়েছে। পরবর্তীতে দেশীয় ও আন্তর্জাতিক প্রতিষ্ঠানসহ বিভিন্ন প্রাসঙ্গিক ডকুমেন্টস, ন্যাশনাল ইন্সটিটিউট অফ মেন্টাল হেলথ এন্ড হসপিটাল এর শিশু বিকাশ ও চিকিৎসা সহায়িকা; শিশুর প্রারম্ভিক যত্ন ও বিকাশের সমন্বিত নীতি, ২০১৩; জাতীয় শিশু নীতি, ২০১১ এবং শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র আইন, ২০২১ এর উল্লেখযোগ্য ধারাসহ অন্যান্য নীতি ও সুপারিশের আলোকে ২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্পের আওতায় "শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা" নামক একটি খসড়া নির্দেশিকা প্রণয়ন করা হয় যা সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অভিজ্ঞ দুই জন কর্মকর্তা দ্বারা রিভিউ করার পর কর্মশালার মাধ্যমে অংশীজনের মতামতের ভিত্তিতে চূড়ান্ত করা হয়।

শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের শিশুদের মানসিক বিকাশকে ত্বরান্বিত করার জন্য বয়স অনুযায়ী মানসিক বিকাশের প্রত্যাশিত মাইলফলক, মাইলফলক অর্জনে করণীয়, শিশুরা সাধারণত যেসকল মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার সম্মুখীন হয় সেসকল মানসিক সমস্যার লক্ষণসমূহ, মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকিতে থাকা শিশুদের প্রাথমিকভাবে চিহ্নিত করা এবং প্রয়োজনীয় কিছু দিক নির্দেশনা এই নির্দেশিকায় অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের সকল কর্মী এই নির্দেশিকাটি যথাযথভাবে অনুসরণ ও প্রতিপালন করে শিশুর মানসিক বিকাশের প্রত্যাশিত মাইফলকগুলি অর্জনের লক্ষ্যে মানসিক বিকাশমুলক কার্যক্রম গ্রহণ এবং শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভুমিকা পালন করতে পারবে। শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র পরিচালনাকারী সরকারি, বেসরকারি প্রতিষ্ঠানসহ প্রাক-প্রাথমিক বিদ্যালয়, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়, স্বাস্থ্য শিক্ষা অধিদপ্তর, পরামর্শক প্রতিষ্ঠান এবং স্কুল কর্তৃপক্ষ নির্দেশিকাটি ব্যবহার করে উপকৃত হবে।

২. উদ্দেশ্য

এই নির্দেশিকার মূল উদ্দেশ্য হলো:

(ক) শিশুকে মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা প্রদানে স্বাস্থ্য শিক্ষকের ভূমিকা সম্পর্কে দিক-নির্দেশনা প্রদান;

(খ) শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র পরিচালনায় প্রারম্ভিক শৈশবে শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে জানা গুরুত্বপূর্ণ কেন সে বিষয়ে ধারণা প্রদান;

(গ) শিশুর বয়সক্রম অনুযায়ী মানসিক বিকাশের প্রত্যাশিত মাইলফলকগুলি সম্পর্কে শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের কর্মীদের ধারণা প্রদান;

(ঘ) জন্ম থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুরা সাধারণত যেসকল মানসিক বিকাশ ও স্বাস্থ্য সমস্যা অথবা রোগের সম্মুখীন হয় সেসকল সমস্যার লক্ষণসমূহ সম্পর্কে শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের কর্মীদের ধারণা প্রদান;

(ঙ) কীভাবে মানসিক স্বাস্থ্য ঝুঁকিতে থাকা শিশুদের চিহ্নিত করে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা অথবা রোগ প্রতিরোধে কার্যকর উদ্দীপনা প্রদান করা যায় সে সম্পর্কে দিক নির্দেশনা প্রদান এবং

(চ) শিশুর সর্বোত্তম বিকাশের জন্য শিশুর মনস্তাত্ত্বিক চাহিদা পূরণে কিভাবে শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে সহায়ক পরিবেশ নিশ্চিত করা যায় সে সম্পর্কে দিক-নির্দেশনা প্রদান।

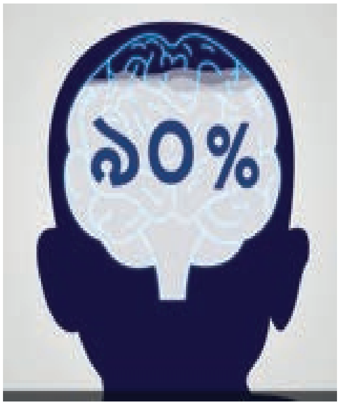
৩. প্রারম্ভিক শৈশব ও শিশুর মস্তিস্ক বিকাশ

বাংলাদেশের প্রেক্ষাপটে শিশুর প্রারম্ভিক শৈশব ভ্রুনাবস্থা থেকে প্রথম আট বছর বয়স পর্যন্ত বিস্তৃত (শিশুর প্রারম্ভিক যত্ন ও বিকাশের সমন্বিত নীতি, ২০১৩)। তবে শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র পরিচালনার প্রেক্ষাপটে শিশুর প্রারম্ভিক শৈশব হলো জন্ম থেকে প্রাথমিক বিদ্যালয়ে প্রবেশের বয়স পর্যন্ত (জন্ম থেকে ছয় বছর)। প্রারম্ভিক শৈশবকাল শিশুর বুদ্ধি, জ্ঞান, ভাষা, সামাজিক, শারীরিক ও মানসিক বিকাশের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ কারণ এই সময়কাল শিশুর মস্তিস্ক বিকাশের জন্য অত্যন্ত সংবেদনশীল।

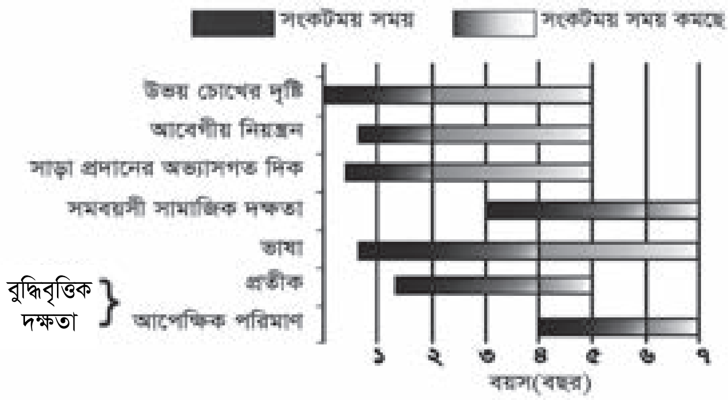
শিশুর মস্তিষ্ক বিকাশ সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য:

- বৈজ্ঞানিক গবেষণায় দেখা গেছে জন্মের সময় একটি শিশু শরীরের অনেক অঙ্গ প্রাপ্তবয়স্কদের মতোই কাজ করে, শুধু আকারে ছোট যেমন ফুসফুস ও হৃদপিন্ড। পক্ষান্তরে জন্মের সময় একটি শিশু প্রাপ্ত বয়স্ক মানুষের মস্তিষ্কের মাত্র ২৫% ভলিউম নিয়ে জন্মগ্রহণ করে এবং শিশুর মস্তিষ্ক সম্পূর্ণ সুগঠিত ও বিকশিত হয় না।

- শিশু জন্মের প্রথম কয়েক বছরে তার মস্তিষ্কের কোষগুলির মধ্যে অনেকগুলি সংযোগ তৈরি হয়। শিশুর বেড়ে উঠার প্রথম বছরগুলিতে চারপাশের মানুষ ও পরিবেশের সাথে এই সংযোগগুলির মাধ্যমে তার মস্তিষ্ক নির্মিত হয়। চারপাশের মানুষজন ও পরিবেশের সঙ্গে শিশুর এই সংযোগগুলি জীবনের প্রথম ছয় বছরে একটি দ্রুত গতিতে ঘটে এবং তার মস্তিষ্কের পূর্ণ ক্ষমতার ৯০% বৃদ্ধি পায় ও বিকশিত হয়।



- স্নায়ুবিজ্ঞানীরা প্রারম্ভিক শৈশবের বিস্তৃত পরিসরে শিশুর ৭টি নির্দিষ্ট মানসিক দক্ষতা বিকাশের গুরুত্বপূর্ণ সময়কাল নির্ধারণ করেছেন। দক্ষতাগুলি হলো শিশুর উভয় চোখের দৃষ্টি সংবেদনশীলতা, আবেগ নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা, সাড়া প্রদানের দক্ষতা, সমবয়সীদের সাথে সামাজিক দক্ষতা, ভাষা বিকাশ ও প্রতীক ব্যবহারের দক্ষতা এবং পরিমাণের আপেক্ষিক ও তুলনামূলক ধারণা লাভের দক্ষতা। শিশুর এই মানসিক দক্ষতাগুলি বিকাশের জন্য প্রারম্ভিক শৈশবে সংবেদনশীল উদ্দীপনা প্রয়োজন, অন্যথায় দক্ষতাগুলি স্বাভাবিকভাবে বিকশিত হবে না। শিশুর ৭টি নির্দিষ্ট মানসিক দক্ষতার গুরুত্বপূর্ণ সময়কাল নিম্নের চিত্রে দেখানো হলো:



উৎস: The Canadian institute for Advanced Research, 1999. Reversing the Real Brain Drain: Early years study

- একটি অল্পবয়সী শিশুর প্রতি পিতামাতা ও পরিচর্যাকারীর বৈরী বা নির্যাতনমূলক মনোভাব ও আচরণ অত্যন্ত ক্ষতিকারক রোগসৃষ্টিকারী এজেন্ট হিসেবে কাজ করে। এর ফলে শিশুর জ্ঞানীয় ও আবেগীয় বিকাশে উল্লেখযোগ্য ঘাটতি সৃষ্টি হতে পারে এবং এর পাশাপাশি শারীরিক বিকাশেও মারাত্মক নেতিবাচক প্রভাব পরিলক্ষিত হতে পারে।
- শিশুর বেড়ে ওঠার প্রতিটি ধাপে দৈনন্দিন ইতিবাচক পরিবেশ, পিতামাতা বা পরিচর্যাকর্মীর সহানুভূতিশীল আচরণ, সংবেদনশীল উদ্দীপনা ও অভিজ্ঞতা, নিবিড় পরিচর্যা, সঠিক ও পর্যাপ্ত পুষ্টি, বয়স উপযুক্ত খেলাধুলায় শিশুর পরিপূর্ণ অংশগ্রহণের সুযোগ এবং পরিচর্যাকারীর সঙ্গে শিশুর আন্তঃযোগাযোগসহ শিশুর চারপাশের মানুষের সাথে সামাজিক যোগাযোগের পরিমাণ তার শেখার এবং আচরণে গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব ফেলে। এজন্য প্রারম্ভিক শৈশবে শিশুর মস্তিষ্ক বিকাশের গুরুত্বপূর্ণ তথ্য সম্পর্কে জানা ও বোঝা অপরিহার্য।

৪. শিশুর মানসিক বিকাশ

শিশুর মানসিক বিকাশ বলতে শারীরিক বৃদ্ধির সাথে সাথে শিশু তার শরীরের প্রতিটি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ও পঞ্চ ইন্দ্রিয়ের সঠিক ব্যবহার, বুদ্ধিমত্তা, ভাষা ও অনুভূতির প্রকাশ, সাড়া-প্রদান এবং বয়স উপযোগী আচরণের দক্ষতাকে বোঝায়। সাধারণত শিশুর মানসিক বিকাশ সংবেদনশীলতা, অভিজ্ঞতা, ধারণা, ভাষা, বুদ্ধি, চিন্তা, স্মৃতি ও কল্পনা ইত্যাদি বিষয় নিয়ে আবর্তিত।

শিশুর বয়সক্রম অনুযায়ী মানসিক বিকাশের প্রত্যাশিত মাইলফলক এবং পরিপূর্ণ মানসিক বিকাশে করণীয়

জন্ম থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুদের মানসিক বিকাশ খুব দ্রুতগতিতে ঘটে যা প্রতি ৬ মাস পর পর প্রত্যাশিত মাইলফলকগুলির মাধ্যমে প্রকাশ করা হয়েছে এবং "শিশুর প্রারম্ভিক শিক্ষা নির্দেশিকা'য় তা অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। যেহেতু শিশু ও পরিচর্যাকর্মীর অনুপাত অনুযায়ী শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের শিশুদের ৪টি বয়সগ্রুপে ভাগ করে সেবা প্রদান করা হয়, তাই গ্রুপভিত্তিক সেবা প্রদানের সুবিধার্থে শিশুর মানসিক বিকাশের প্রত্যাশিত মাইলফলকগুলি এবং পরিপূর্ণ মানসিক বিকাশে করণীয়সমূহকে ৪টি বয়সগ্রুপে ভাগ করে নিম্নে উপস্থাপন করা হলো:

৪.১ প্রারম্ভিক উদ্দীপনা পর্যায়ের (জন্ম থেকে- ১২ মাস) শিশুর মানসিক বিকাশের প্রত্যাশিত মাইলফলক ও করণীয়

প্রত্যাশিত মাইলফলক

(ক) শিশু শব্দ করে হাসে এবং খুশি হয়;
(খ) শিশু তার হাত, পা, আঙ্গুল দিয়ে খেলতে পছন্দ করে;
(গ) বড়দের মুখের দিকে তাকায় এবং মাঝে মাঝে মাত্র কয়েক সেকেন্ডের জন্য চোখের দিকে তাকাতে পারে;
(ঘ) কখনো কখনো শান্ত হতে তার আঙ্গুল এবং হাত চুষে;
(ঙ) শিশু কান্না করার সময় তার সাথে কথা বললে বা তাকে কোলে তুলে নিলে, সে কান্না থামায়;
(চ) কেন্দ্রের খেলনা, বস্তু, খেলাধুলা এবং কর্মীদের সাথে পরিচিত হয় এবং মেলামেশা শুরু করে;
(ছ) নিজের সম্পর্কে ধীরে ধীরে সচেতনতা দেখায়;
(জ) স্নেহের প্রতি সাড়া দেয় এবং স্নেহ-ভালবাসার লক্ষণ দেখাতে শুরু করে;
(ঝ) অন্য শিশু বা বড়দের অনুকরণ করে এবং বিভিন্ন শব্দ, কাজ এবং মুখের অভিব্যক্তি অনুকরণ করতে চেষ্টা করে;
(ঞ) মন খারাপ হলে অন্যের সান্নিধ্য চায় এবং আলিঙ্গন, চুম্বন বা হাসিতে ভালবাসা প্রকাশ করে;
(ট) আবেগ প্রকাশ করতে শেখে। যেমন সুখ, দু:খ, রাগ ও অস্বস্তি; এবং পরিবারের সদস্য ও পরিচিত মুখের বাহিরে অপরিচিত কাউকে দেখলে শিশু ভিন্ন প্রতিক্রিয়া দেখায়।

শিশুর প্রত্যাশিত মাইলফলক অর্জনে করণীয়

(ক) শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানোর সময় বা পরিচর্যার সময় শিশুর চোখের দিকে তাকিয়ে কথা বলতে হবে;
(খ) শিশুকে মৃদুস্বরে গুনগুন করে গান, কবিতা, ছড়া শোনাতে হবে এবং শিশুর মত করে বিভিন্ন ধরনের শব্দ করতে হবে;
(গ) মৃদু আওয়াজের ঝুনঝুনি বা আঙ্গুলে তুড়ি দিয়ে দিনে কিছু সময় শিশুকে উদ্দীপ্ত করতে হবে;
(ঘ) নয়-দশ মাস বয়স থেকে শিশুকে দাঁড়াতে ও হাঁটতে সাহায্য করতে হবে;
(ঙ) শিশুর পরিচর্যা করার ক্ষেত্রে বাবাকে সক্রিয়ভাবে সম্পৃক্ত থাকতে হবে;
(চ) শিশুকে পরিচিত বস্তুগুলির নাম বলতে হবে এবং তা দেখাতে বলতে হবে;
(ছ) শিশুর শরীরের বিভিন্ন অংশের নাম বারবার বলতে হবে এবং বারবার শিশুকে তা বলতে ও দেখাতে উৎসাহিত করতে হবে;
(জ) যে সকল খেলনা শিশুর মুখ, নাক, কান ও গলায় আটকে না যায় সেসব খেলনা শিশুকে বেশি বেশি দিতে হবে;
(ঝ) শিশুর সাথে খেলার সময় তার হাত, পা ব্যবহার করে খেলতে উৎসাহিত করতে হবে;
(ঞ) শিশুর সাথে মুখ ঢেকে 'টুকি' বা লুকোচুরি খেলা ও আনন্দসূচক শব্দ করে কথা বলতে হবে;
(ট) শিশুর ডাক, ইশারা, বিভিন্ন অনুভূতি যেমন কান্না, অস্বস্তি, উদ্বেগ ইত্যাদি অভিব্যক্তিতে অবিলম্বে সাড়া দিতে হবে, পূর্ণ মনোযোগ দিয়ে শিশুকে শুনতে হবে এবং তাকে সাহায্য করতে হবে যেন তার বিশ্বাস অর্জিত হয়।

৪.২ প্রাক-প্রারম্ভিক শিখন পর্যায়ের (১২ মাস - ৩০ মাস) শিশুর মানসিক বিকাশের প্রত্যাশিত মাইলফলক ও করণীয়

প্রত্যাশিত মাইলফলক

(ক) পরিচিত প্রাপ্ত বয়স্কদের অভিবাদন জানায় এবং বন্ধুদের দেখে খুশি হয়;
(খ) পরিচর্যাকর্মী, পিতামাতা বা অন্যান্য প্রাপ্ত বয়স্কদের এবং তার বন্ধুদের অনুকরণ করতে পছন্দ করে;
(গ) কাছাকাছি থেকে অন্যান্য শিশুদের খেলা উপভোগ করে;
(ঘ) বিভিন্ন আবেগ যেমন- ভয়, অপরাধবোধ, সহানুভূতি, বিনয় বা বিব্রতবোধ দেখায়;
(ঙ) "আমার", "না" এবং "আমি এটা করি" শব্দগুলি ব্যবহার করতে পছন্দ করে এবং এই শব্দগুলি ব্যবহার করতে শেখে;
(চ) সহজ অভিনয় করে খেলা উপভোগ করে। যেমন- রান্না করা, কাপড় গোছানো ইত্যাদি;
(ছ) খেলার মাঝখানে ভালোবাসতে এবং আলিঙ্গণ করতে পছন্দ করে;
(জ) নিজস্বতা প্রকাশ করতে শেখে; কোনো জিনিস পছন্দ হলে পেতে চায়; সহজ কাজে সাহায্য করতে চায় এবং অন্যের সাহায্য ছাড়া নিজে কাজ করতে পছন্দ করে;
(ঝ) দৈনন্দিন রুটিন বুঝতে শেখে; দৈনন্দিন রুটিনের ব্যত্যয় হলে বিরক্তি প্রকাশ করে;
(ঞ) ভয় দেখায় আবার আশ্বস্ত করতে পারে; আক্রমণাত্মক আচরণ শেখে যেমন মারতে বা কামড়াতে চায়; অন্যদের জন্য উদ্বেগ প্রকাশ করে;
(ট) বেশিরভাগ শিশুর আত্মসচেতনতাবোধ বিকশিত হয়; এই সময়ে তারা নিজেদের লিঙ্গ সম্পর্কে উদ্বিগ্ন না থাকলেও তাদের অস্তিত্ব সম্পর্কে সচেতন থাকে; তারা তাদের স্বতন্ত্রতা উপলব্ধি করে;
(ঠ) আশেপাশের সবাইকে অনুকরণ করতে পছন্দ করে;
(ড) অন্য শিশুদের সাথে মিশতে পছন্দ করে এবং সমানতালে খেলতে চায়;
(ঢ) পরিচিত মুখ ও পরিচিত জায়গা পছন্দ করে, জড়িয়ে ধরে এবং চুমু খায়, বড়দের অনুসরণ করে, মনোযোগ ও সময় পাওয়ার জন্য তাদের আঁকড়ে ধরে এবং ভালোবাসে;
(ণ) খেলনা ভাগাভাগি করতে পছন্দ করে না;
(ত) ছবি বা আয়না দেখে নিজেকে চিনতে পারে।

শিশুর প্রত্যাশিত মাইলফলক অর্জনে করণীয়

(ক) ধীরে ধীরে শিশুকে ভয়ের বস্তুগুলির সাথে পরিচয় করিয়ে দিতে হবে এবং শিশু কোনো কিছু দেখে ভয় পেলে ভয় ভাঙিয়ে দিতে হবে;
(খ) যখন ব্যাথা পাবে বা অসুস্থ হবে বা মন খারাপ থাকবে তখন শিশুকে আনন্দ ও আরাম দিতে হবে; আবেগ দিয়ে তাদের সাথে কথা বলতে হবে। যেমন: তোমাকে আজ খুবই সুন্দর লাগছে; গল্প পড়ে বা ছবি দেখিয়ে শিশুর আবেগের বহিঃপ্রকাশ ঘটাতে হবে;
(গ) শিশুর সাথে আবেগ নিয়ে কথা বলতে হবে। যেমন: "তোমার চোখের পানি দেখে বুঝতে পারছি তুমি কষ্ট পাচ্ছো, বা "হাসলে তোমাকে সুন্দর লাগে;

(ঘ) শিশুদের বোঝাতে হবে তারা সবসময় যা চায় তা নাও পেতে পারে বা তার জন্য অপেক্ষা করতে হতে পারে;

(ঙ) শিশুদের পছন্দ অনুযায়ী কাজ করতে বলতে হবে। যেমন-তোমাকে দুঃখিত দেখাচ্ছে; তুমি কি দোলনায় চড়বে? নাকি একা থাকবে?

(চ) দিবাযত্ন কেন্দ্রের অন্য শিশুদের সাথে মেশার সুযোগ করে দিতে হবে এবং একসাথে খেলতে উৎসাহিত করতে হবে;

(ছ) ধন্যবাদ, দয়া করে ইত্যাদি সামাজিক শব্দের ব্যবহার শেখাতে হবে;

(জ) কম খরচে ঘরের জিনিস দিয়ে শিশুকে উদ্দীপনা দিতে হবে;

(ঝ) কেন্দ্রের অন্য শিশুদের সাথে দয়ালু ও সহযোগী মনোভাব প্রদর্শনে উৎসাহিত করতে হবে;

(ঞ) শিশুকে তার আবেগ প্রকাশ করতে শেখাতে হবে যেমন- ওয়াও! কি সুন্দর ফুল; আবেগ প্রকাশ হয় এমন সহজ গান, ছড়া, গল্প বলে শুনাতে হবে; অন্যের আবেগ নিয়ে কথা বলতে হবে যেমন "আরহাম কষ্ট পেয়েছে কারণ তুমি ওর বল নিয়ে নিয়েছো।

৪.৩ প্রারম্ভিক শিখন পর্যায়ের (৩০ মাস- ৪৮ মাস) শিশুর মানসিক বিকাশের প্রত্যাশিত মাইলফলক ও করণীয়

প্রত্যাশিত মাইলফলক

(ক) নিজেকে পূর্ণ মানুষরূপে দেখে;

(খ) সহজ নিয়ম মেনে চলতে শিখে;

(গ) টয়লেট ট্রেনিং এর প্রতি আগ্রহী হয়;

(ঘ) অন্য শিশুদের সাথে সহযোগিতা করে;

(ঙ) নতুন অভিজ্ঞতার ব্যাপারে আগ্রহী থাকে;

(চ) "আমার" এবং "তোমার" ধারণা স্পষ্ট হয়;

(ছ) বাড়ির সহজ এবং সংক্ষিপ্ত নিয়ম বুঝতে শিখে;

(জ) কল্পনা ব্যবহার করে গল্প তৈরি করে খেলা করে;

(ঝ) কখনো কখনো শব্দ ব্যবহার করে অনুভূতি প্রকাশ করে;

(ঞ) কৌতুক পছন্দ করে এবং হাস্যরসের অনুভূতি প্রকাশ করে;

(ট) পছন্দের খেলনাগুলি সঙ্গীদের সাথে ভাগাভাগি করে খেলে;

(ঠ) খেলার সময় মা বাবার চরিত্রে অভিনয় করে খেলতে পছন্দ করে।

শিশুর প্রত্যাশিত মাইলফলক অর্জনে করণীয়

(ক) প্রতিদিন ব্যবহৃত হয় এমন জিনিস যেমন বল, হাতের চুড়ি, বই এসব দিয়ে বিভিন্ন রং ও আকৃতি সম্পর্কে শিশুকে ধারণা দিতে হবে;

(খ) শিশুকে ছোট ছোট কাজ নিজে করতে উৎসাহিত করতে হবে এবং করতে পারলে প্রশংসা করতে হবে;

(গ) গল্প ও ছড়ার মাধ্যমে শিশুকে নতুন নতুন শব্দ শেখাতে হবে;

(ঘ) সমবয়সী শিশুদের সাথে দলগত খেলার সুযোগ করে দিতে হবে;

(ঙ) দাঁত মাজা, হাত ধোয়া, নিজের পোশাক নিজে পরা ইত্যাদি কাজে শিশুকে সাহায্য করতে হবে এবং উৎসাহ দিতে হবে যেন শিশু তার নিজের কাজ নিজে করতে পারে;

(চ) গল্প ও অভিনয়ের মাধ্যমে আবেগ প্রকাশ ও নিয়ন্ত্রণের উপায় সম্পর্কে ধারণা দিতে হবে;

(ছ) শিশুকে প্রস্রাব ও মল ত্যাগের জন্য নির্দিষ্ট স্থান ব্যবহার করতে উৎসাহিত করতে হবে;

(জ) শিশুকে অন্য শিশুর সাথে খেলতে সুযোগ দিতে হবে এবং নিরাপদ জায়গায় ছুটাছুটি করতে উৎসাহিত করতে হবে;

(ঝ) চারপাশের সকল প্রাণী, গাছপালা ও পরিবেশের প্রতি সহনশীল হতে উৎসাহী করতে হবে।

৪.৪ প্রাক-প্রাথমিক স্কুল পর্যায়ের (৪ বছর- ৬ বছর) শিশুর মানসিক বিকাশের প্রত্যাশিত মাইলফলক ও করণীয়

প্রত্যাশিত মাইলফলক

(ক) বেশিরভাগ সময় নিয়ম মেনে চলে;

(খ) নিজেকে স্বাধীন ভাবতে চায়;

(গ) নিয়মের প্রতি আগ্রহী হয়;

(ঘ) বন্ধুদের প্রিয় হতে চায়;

(ঙ) কল্পনা ও বাস্তব জগতের মধ্যে পার্থক্য করতে পারে;

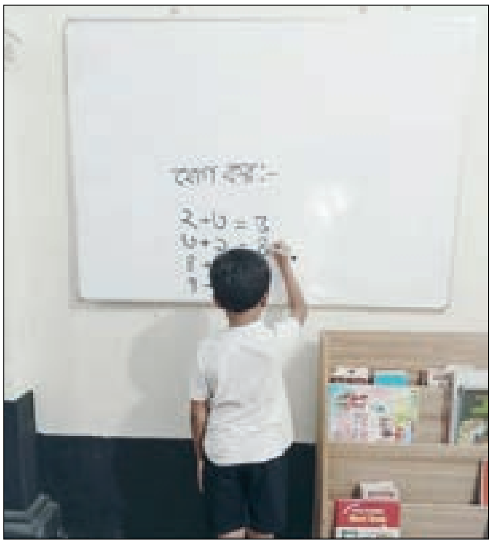
(চ) সঠিক এবং ভুলের অর্থ বুঝতে শুরু করে। যদিও তারা সবসময় যা সঠিক তা করে না;

(ছ) বাস্তব থেকে কল্পনাকে আলাদা করতে বেশি সক্ষম যদিও তারা কল্পনাপ্রসূত ড্রেস পরে রোল মডেল খেলা উপভোগ করে;

(জ) বন্ধুদের খুশি করতে এবং পছন্দ করতে চায়, যদিও তারা কখনও কখনও অন্যদের কাছে খারাপ হতে পারে;

(ঝ) সামাজিক খেলায় জড়িত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি যেমন কেন্দ্রে, পার্কে বা স্কুলে শিশুদের সাথে ছোট ছোট দলে ভাগ হয়ে খেলে;

(ঞ) এই বয়সী বেশিরভাগ শিশু বন্ধুত্ব খোঁজে এবং উপভোগ করে।



শিশুর প্রত্যাশিত মাইলফলক অর্জনে করণীয়

(ক) কথা বলা, গান গাওয়া ও বই পড়ার মাধ্যমে শিশুর ভাষা শেখাকে উৎসাহিত করতে হবে;

(খ) শিশু যাতে নিজেকে প্রকাশ করতে পারে তার সুযোগ করে দিতে হবে যেমন ছবি আঁকা, কাগজ, মাটি, পুরাতন কাপড় দিয়ে বিভিন্ন জিনিস তৈরি করতে উৎসাহ প্রদান করতে হবে;

(গ) ভালো কাজের জন্য শিশুকে প্রশংসা, আদর ও পুরস্কার দিতে হবে এবং মন্দ বা অনাকাঙ্ক্ষিত কাজের জন্য শিশুকে তিরস্কার করা যাবে না;

(ঘ) শিশুকে বকা দেয়া, মারধোর করা ও সমালোচনা করা থেকে বিরত থাকতে হবে;
(ঙ) শিশুর নিজে থেকে কিছু পছন্দ করা ও দায়িত্ব নেয়ার সুযোগ করে দিতে হবে;
(চ) শিশুরা বড়দের সাথে কি ধরনের আচরণ করবে তা শেখানো যেমন সালাম দেয়া, মেহমান এলে বসতে দেয়া ইত্যাদি;
(ছ) শিশুরা সমবয়সীদের সাথে কি ধরনের আচরণ করবে তা শেখাতে হবে এবং অন্য শিশুর সাথে খেলার সুযোগ করে দিতে হবে;

৫. শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য

শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য হলো তার আবেগ এবং সামাজিক বিকাশের একটি অবস্থা যেখানে শিশু তার আবেগ অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ ও প্রকাশ করার ক্ষমতা রাখে; চারপাশের পরিবেশে সমবয়সী ও বড়দের সাথে ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক গঠনের ক্ষমতা রাখে এবং পরিবার, কমিউনিটি এবং সাংস্কৃতিক প্রত্যাশার প্রেক্ষাপটে যথাযথভাবে শেখার ক্ষমতা রাখে।

মানসিকভাবে সুস্থ শিশুর বৈশিষ্ট্য

মানসিকভাবে সুস্থ সকল শিশুর মধ্যে সাধারণত নিম্নলিখিত বৈশিষ্ট্যগুলি দেখা যায়:

- আশাবাদী এবং আত্মবিশ্বাসী বোধ করা যে তারা বয়স উপযোগী কার্যক্রম করতে পারে;
- অন্যান্য শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে উষ্ণ এবং বিশ্বাসযোগ্য সম্পর্ক স্থাপনের ক্ষমতা;
- অনুভূতি, ধারণা এবং প্রয়োজন প্রকাশ করার সঠিক শব্দ ব্যবহার করার ক্রমবর্ধমান ক্ষমতা;
- নিজের বাড়ীর বা শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের নিয়ম অনুসারে কৌতূহল, দৃঢ়তা, আবেগ প্রকাশ এবং বয়স উপযুক্ত আচরণ নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষমতা;
- অন্যদের প্রতি সহানুভূতি ও সমবেদনা প্রকাশের মানসিকতা;
- শেখার ভিত্তি হিসেবে মনোযোগী হওয়া এবং পরিকল্পনা তৈরির দক্ষতার প্রাথমিক বিকাশ।

উৎস: Sokal-Gutierrez K, and Lieberman M. 2013

৬. শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা অথবা রোগ

চিকিৎসা বিজ্ঞানের ভাষায়, মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা অথবা রোগ হচ্ছে মনের সমস্যা যা চিন্তাভাবনা, আচার, আচরণ ও আবেগ অনুভূতির উল্লেখযোগ্য নেতিবাচক পরিবর্তন ঘটায়। এ কারণে তার ব্যক্তিগত, পারিবারিক, সামাজিক, শিক্ষাগত ও পেশাগত দক্ষতা ক্ষতিগ্রস্থ হয়। শূন্য থেকে ছয় বছর বয়সী শিশুরাও প্রাপ্তবয়স্কদের মত কোনো না কোনো মানসিক স্বাস্থ্য ও মানসিক বিকাশজনিত সমস্যা অথবা রোগের সম্মুখীন হয়। প্রারম্ভিক শৈশবে শিশুর এসব সমস্যার প্রতি গুরুত্ব না দিলে প্রাপ্ত বয়সে তা নেতিবাচক ফলাফল বয়ে আনে। শূন্য থেকে ছয় বছর বয়সী শিশুদের মধ্যে সাধারণত নিম্নলিখিত মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা অথবা রোগগুলি দেখা দেয়:

(ক) মানসিক বন্ধন স্থাপন বা বিচ্ছিন্ন হওয়ার উদ্বেগজনিত সমস্যা (Attachment Disorder and Seperation Anxiety)
(খ) অতিচঞ্চল ও অমনোযোগিতাজনিত সমস্যা (Attention Deficit and Hyperactivity Disorder)
(গ) আচরণজনিত সমস্যা (Conduct Disorder or Disruptive Behaviour)
(ঘ) মেজাজ বা উদ্বেগজনিত সমস্যা (Mood/ Anxiety Disorder)

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশের বিস্তৃত পরিসরে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা ছাড়াও স্নায়ু বিকাশজনিত সমস্যারও সূত্রপাত হতে পারে। স্নায়ু বিকাশজনিত সমস্যা বলতে শৈশবকাল থেকেই উপস্থিত এমন স্নায়ুবিক অবস্থাকে বোঝায় যা শিশুর মস্তিষ্ক এবং স্নায়ুতন্ত্রের বিকাশকে প্রভাবিত করে। যার ফলে শেখা, আচরণ এবং সামাজিক মিথস্ক্রিয়ায় শিশুর অসুবিধা হয়। সাধারণত শূন্য থেকে ছয় বছর বয়সী শিশুদের মধ্যে নিম্নলিখিত স্নায়ু বিকাশজনিত সমস্যা অথবা রোগগুলি দেখা দেয়:

(ঙ) অটিজম স্পেকট্রার্ম ডিজঅর্ডার (Autism Spectrum Disorder)
(চ) বুদ্ধিবৃত্তিক বিকাশজনিত সমস্যা (Intellectual Disability)

শিশুর বয়সক্রমের কোন কোন স্তরে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা অথবা রোগ এবং স্নায়ু বিকাশজনিত সমস্যার লক্ষণগুলি দেখা দেয় তা নিম্নের চিত্রের মাধ্যমে দেখানো হলো:

মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা অথবা রোগ	**বয়স (বছর)**					
	১	২	৩	৪	৫	৬
মানসিক বন্ধন স্থাপন বা বিচ্ছিন্ন হওয়ার উদ্বেগজনিত সমস্যা						
অতিচঞ্চল ও অমনোযোগজনিত সমস্যা						
আচরনজনিত সমস্যা						
আবেগ এবং উদ্বেগজনিত সমস্যা						
স্নায়ু বিকাশজনিত সমস্যা						
অটিজম স্পেকট্রার্ম ডিজঅর্ডার						
বুদ্ধিবৃত্তিক বিকাশজনিত সমস্যা						

উৎস: ১. WHO, 2005
২. American Psychiatric Association, 2013
৩. সেলীনা হুসনা বানু, ২০২৪
৪. অধ্যাপক ডা: গোপেন কুমার কুন্ডু, ২০২৪

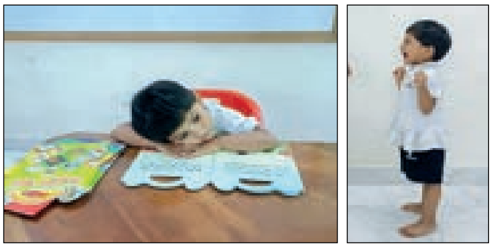
৬.১ শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য এবং স্নায়ু বিকাশজনিত সমস্যা অথবা রোগের লক্ষণ

৬.১.১ মানসিক বন্ধন স্থাপন বা বিচ্ছিন্ন হওয়ার উদ্বেগজনিত সমস্যা বা রোগের লক্ষণ:

- শিশু অসহায়ভাবে কাঁদবে;
- পিতামাতাকে আঁকড়ে ধরে থাকে;
- অপরিচিতদের দ্বারা শিশু বিরক্ত হয়;
- পিতামাতা ছাড়া অন্যদের কাছে আসে না;
- পরিচর্যাকর্মীদের প্রতি প্রতিক্রিয়া দেখায় না;
- রাগ, দুঃখ ইত্যাদির প্রতি প্রতিক্রিয়া দেখায় না;
- শিশু চোখে তাকানো (আই কনটাক্ট) এড়িয়ে চলে;
- পিতামাতা বা পরিচর্যাকর্মীদের শিশু অনুসরণ করে না এবং অন্য শিশুদের সাথে আকর্ষণীয় কোন খেলায় আগ্রহ প্রকাশ করে না।

৬.১.২ অতিচঞ্চল ও অমনোযোগজনিত সমস্যা বা রোগের লক্ষণ:

- কোনো কাজ শুরু করলে সেটি শেষ না করে অন্য কাজ করা;
- এক জায়গায় স্থির হয়ে বসে থাকতে পারে না, হাত-পা নাড়ানো;



- কোনো কাজে বা খেলায় বেশিক্ষণ মনোযোগ ধরে রাখতে পারে না;
- শিশু অতিমাত্রায় অমনোযোগী এবং অতিচঞ্চল;
- পরিণতি/ফলাফল না বুঝে ঝুঁকিপূর্ণ কাজ করা;
- সবসময় অনির্দিষ্ট ও অক্লান্তভাবে ছোটাছুটি করা;
- প্রশ্ন শেষ করার আগেই কথা বলতে শুরু করা; মাঝে মাঝে ক্ষিপ্র ও আক্রমণাত্মক আচরণ করা।

৬.১.৩ আচরনজনিত সমস্যা বা রোগের লক্ষণ:

- সামাজিক নিয়মের প্রতি যত্নশীল নয়;
- অন্য শিশুর অধিকার এবং অনুভূতি উপেক্ষা করা;
- মিথ্যা বলা বা কারসাজি করে অন্যের ক্ষতি করা;
- শারীরিক সহিংসতা করা;
- ক্রমাগত মারামারি করা;
- অন্যকে ধমক দেওয়া;
- অবাধ্য হওয়া।

৬.১.৪ আবেগ এবং উদ্বেগজনিত সমস্যা বা রোগের লক্ষণ:

- নিজের বা তাদের পরিবেশ সম্পর্কে সাধারণত নেতিবাচক চিন্তাভাবনা;
- মন খারাপ, বিষন্নতাবোধ ও উদ্বিগ্ন থাকা;
- স্কুলে যেতে অনীহা,
- মনোযোগের সমস্যা ও দুর্বলতা;
- ক্ষুধা হ্রাস বা বৃদ্ধি;
- মাথা ব্যথা, পেট ব্যথাসহ বিভিন্ন শারীরিক লক্ষণ;
- প্রিয় বিষয়গুলিতে আগ্রহ হারানো বা এড়িয়ে যাওয়া যা সে পূর্বে উপভোগ করতো।

৬.১.৫ অটিজম স্পেকট্রার্ম ডিজঅর্ডার এর লক্ষণ:

- স্বাভাবিক আচরণ করতে পারে না;
- সমবয়সী বা পরিবারের সদস্য ও চারপাশের মানুষজনের সাথে সামাজিক সম্পর্ক তৈরি করতে সমস্যা হয়;
- চোখে চোখ রেখে তাকায় না;
- পছন্দের বিষয় কারো সাথে শেয়ার করে না;
- নাম ধরে ডাকলে সাড়া দেয় না;
- পরিস্থিতি অনুযায়ী মুখের ভঙ্গি পরিবর্তন করে না;
- একই কাজ বারবার করে যেমন হাত নাড়ে, তালি দেয়;
- নিজেকে আঘাত করে, বিনা কারণে হাসে বা কাঁদে।

৬.১.৬ বুদ্ধিবৃত্তিক বিকাশজনিত সমস্যা বা রোগের লক্ষণ:

- হামাগুড়ি দিতে, হাঁটতে, বসতে ও কথা বলতে দেরি হয়;
- বয়স অনুযায়ী পাঠ্যক্রম আয়ত্ত করতে অসুবিধা হয়;
- সমবয়সী অন্য শিশুর তুলনায় শেখা ও বিকাশের গতি ধীর;
- অন্যদের সাথে যোগাযোগ বা সামাজিকীকরণে অসুবিধা;
- সমস্যা সমাধান বা যৌক্তিক চিন্তা করতে অসুবিধা;
- বয়স অনুযায়ী লজ্জাবোধ তৈরি হয় না। নিজের যত্ন নেওয়া বা নিজের কাজ নিজে করতে অসুবিধা;
- স্কুলে সমবয়সীদের সাথে মিশতে ও বন্ধুত্ব গড়তে অসুবিধা;
- বিপদের বা পরিবর্তিত পরিস্থিতির গুরুত্ব বুঝতে পারে না;

৬.২ শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য ও স্নায়ু বিকাশজনিত সমস্যা অথবা রোগ শনাক্তকরণের উপায়

শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য ও স্নায়ু বিকাশজনিত কোন উদ্বেগ আছে কিনা তা শিশুর আচরণ, সামাজিক সম্পর্ক স্থাপন, চিন্তা ভাবনা, শেখা এবং আবেগ প্রকাশে অসুবিধা হিসেবে প্রতিফলিত হতে পারে। বর্ণিত পাঁচটি ক্ষেত্রে যে বিশেষ লক্ষণগুলি পরিলক্ষিত হলে বোঝা যায় যে শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য ও স্নায়ু বিকাশজনিত কোন সমস্যা অথবা রোগ রয়েছে তা শনাক্তকরণের উপায় নিম্নের টেবিলে দেখানো হলো:

ক্ষেত্র	বিশেষ লক্ষণ (লাল পতাকা চিহ্ন)
আচরণ শিশু স্বাভাবিক আচরণ করছে কিনা।	: শিশু একই শব্দ বা কথা বারবার বলে, একই আচরণ বারবার করতে থাকে, অস্বাভাবিকভাবে হাত নাড়ায়, অকারণে একইভাবে দুলতে বা ঘুরতে থাকে, অতিমাত্রায় চঞ্চল থাকে এবং বয়স উপযোগী সামাজিক আচার আচরণ করতে পারে না।
সামাজিক সম্পর্ক শিশু অন্যদের সাথে সম্পর্ক ও যোগাযোগ তৈরি করতে কতটা দক্ষ।	: শিশু এবং বড়দের সাথে সম্পর্ক তৈরি করতে অসুবিধা, অন্য শিশুদের সাথে মিলেমিশে খেলতে না পারা, বন্ধুত্ব গড়তে না পারা, বয়স উপযোগী সামাজিক আচার আচরণ মেনে চলতে অসুবিধা, সামাজিক দায়িত্ববোধ তৈরি না হওয়া।
চিন্তা-ভাবনা শিশু কীভাবে ভাবছে অর্থাৎ বয়স উপযুক্ত চিন্তাভাবনা করছে কিনা।	: পছন্দের বস্তুর দিকে ইশারা না করা, শিশুর বিচার বিবেচনা বা বুদ্ধিতে কমতি থাকা, বয়সের তুলনায় বুদ্ধি জ্ঞানে পিছিয়ে থাকা, বয়স বৃদ্ধির সাথে শিশুর মানসিক পরিবর্তন না আসা, পরিবেশ বা পরিস্থিতি অনুযায়ী তাৎক্ষণিক সিদ্ধান্ত নিতে না পারা এবং সমস্যা সমাধান বা যৌক্তিক চিন্তা করতে অসুবিধা।
শেখা শিশু তথ্য গ্রহণ, বুঝতে এবং মনে রাখতে কতটা সক্ষম।	: নিজের যত্ন নেওয়া শিখতে অসুবিধা, নিজের কাজ নিজে করতে শিখতে অসুবিধা, ভাষার ব্যবহার রপ্ত করার পর আবার ভুলে যাওয়া, শব্দ বলতে না পারা, গণনা করতে অসুবিধা এবং সমবয়সী শিশুদের পাঠ্যক্রম আয়ত্ব করতে অসুবিধা।
আবেগ শিশু তার আবেগ সঠিকভাবে প্রকাশ ও নিয়ন্ত্রণ করতে পারছে কিনা।	: সংবেদনশীল সমস্যাযুক্ত শিশুরা মৌখিক যোগাযোগ অর্থাৎ শব্দ দিয়ে মনের ভাব প্রকাশ করতে না পারা, ইশারা ইঙ্গিত না বোঝা, হাসির উত্তরে হাসি দ্বারা ভাব প্রকাশ করতে না পারা, পরিপূর্ণ হাসি না হাসা এবং আশপাশের পরিবেশের সাথে খাপ খাইয়ে নিতে না পারা।

উৎস: ১. Sokal-Gutierrez K and Lieberman M, 2013
২. অধ্যাপক ডা: গোপেন কুমার কুন্ডু, ২০২৪
৩. www.sickkidscmh.ca

শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য ও স্নায়ু বিকাশজনিত সমস্যা বা রোগ প্রাথমিকভাবে শনাক্তকরণের লক্ষ্যে নিম্নলিখিত পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে:

- মানসিক স্বাস্থ্য ও মানসিক বিকাশ বিষয়ক সমস্যা অথবা রোগ শনাক্তকরণের প্রথম এবং সবচেয়ে সহজ উপায় হলো নিবিড় পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে উপরোক্ত পাঁচটি ক্ষেত্রে শিশুর বিশেষ লক্ষণগুলি চিহ্নিত করা এবং নথিভুক্ত করা।
- যদি লক্ষণগুলি শিশুর মধ্যে ক্রমাগত পরিলক্ষিত হয়, বৃদ্ধি পায় এবং শিশুর দৈনন্দিন কার্যকারিতায় ব্যাঘাত সৃষ্টি করে তখন অবশ্যই সরকারি মেডিকেল কলেজ হাসপাতালসমূহের মানসিক রোগ বিভাগ, শিশু নিউরোলজী বিভাগ, শিশু বিকাশ কেন্দ্র ও বিশেষায়িত সেবা কেন্দ্রসমূহ যথা জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, পেডিয়েট্রিক নিউরোডিসঅর্ডার এবং অটিজম ইনস্টিটিউট (ইপনা), শিশু হাসপাতাল ইত্যাদির চাইল্ড সাইকিয়াট্রিস্ট বা শিশু নিউরোলজিস্ট বা চাইল্ড ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট বা চাইল্ড সাইকোলজিস্ট এর সাথে যোগাযোগ করার জন্য শিশুর পিতামাতা বা অভিভাবককে পরামর্শ দিতে হবে।

৭. শিশুর মানসিক অসুস্থ্যতার ঝুঁকি হ্রাস এবং প্রতিরক্ষামূলক ব্যবস্থা বৃদ্ধিকরণ

শিশু বিকাশের বৈজ্ঞানিক গবেষণায় দেখা যায়, শিশুর লালন পালন, উদ্দীপনা এবং শিশুদের সাথে যত্নকারীদের মিথস্ক্রিয়া শিশুদের শেখার দক্ষতা যেমন জোরদার করে, তেমনি সারা জীবনের জন্য শিশুর মস্তিষ্কের কার্যকারিতা পরিবর্তন করতে পারে। জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য জরিপ ২০১৮-২০১৯ এ বলা হয়েছে যে বাংলাদেশের শিশুদের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাগুলির অন্যতম প্রধান সমস্যা হচ্ছে স্নায়ুবিকাশজনিত সমস্যা ও শিশুদের উদ্বেগজনিত রোগ। কাজেই শুরুতেই যথাযথ পদক্ষেপ নিলে এবং ইতিবাচক প্রতিরোধ ব্যবস্থা গ্রহণ করলে শৈশবকালে শুরু হওয়া মানসিক সংকটের সাথে মোকাবিলা করা সহজ হয়।

মানসিক স্বাস্থ্য ঝুঁকির কারণ (Risk Factor)

শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য ঝুঁকির কারণগুলি হলো শিশুর সাথে সম্পর্কিত এমন কিছু বৈশিষ্ট্য যা তার মানসিক সমস্যা বা মানসিক রোগের সম্ভাবনাকে বাড়িয়ে তোলে। উক্ত ঝুঁকির কারণগুলি জিনগত বা মনোসামাজিক এবং শিশুকে ঘিরে থাকা পরিবার ও সামাজিক অবস্থার কারণেও হতে পারে।

প্রতিরক্ষামূলক উপাদান (Protective Factor)

প্রতিরক্ষামূলক উপাদানগুলি হচ্ছে শিশুর সাথে সম্পর্কিত এমন কিছু বৈশিষ্ট্য যা শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকি কমিয়ে এনে মানসিক ব্যাধিগুলির সম্ভাবনাকে হ্রাস করে। প্রতিরক্ষামূলক উপাদানগুলি হলো শিশুর আবেগ ও জ্ঞানীয় দক্ষতা এবং সামাজিক, অর্থনৈতিক বা সহায়ক পরিবেশ ইত্যাদি।

প্রতিরক্ষামূলক উপাদানগুলি শিশুর মানসিক ও সামাজিক সুস্থতা রক্ষা করতে এবং দৈনন্দিন জীবনের ইতিবাচক বা নেতিবাচক ঘটনাগুলিকে মোকাবিলা করতে সক্ষম করে তোলে। অপরদিকে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা ঝুঁকির কারণগুলি মানসিক স্থিতিশীলতাকে দূর্বল করতে পারে। শিশুদের দৈনন্দিন জীবনে প্রভাব বিস্তারকারী মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকির কারণ এবং প্রতিরক্ষামূলক উপাদানগুলি নিচের ছকে উপস্থাপন করা হলো।

ঝুঁকি ও প্রতিরক্ষামূলক উপাদানের প্রকারভেদ	সম্ভাব্য ঝুঁকির কারণ	সম্ভাব্য প্রতিরক্ষামূলক উপাদান
স্বতন্ত্র	■ মাতৃগর্ভে মস্তিষ্কের ক্ষতি; ■ অকালে জন্ম; ■ জন্মের সময় আঘাত; ■ জন্মের সময় কম ওজন; ■ জন্মগত জটিলতা; ■ শারীরিক অক্ষমতা; ■ মেজাজজনিত সমস্যা; ■ শৈশবে দূর্বল স্বাস্থ্য;	■ পর্যাপ্ত পুষ্টি ■ পারিবারিক সংস্পর্শ ■ শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশুর অগ্রগতি ■ সহজ মেজাজ ও নিজের সম্পর্কে ইতিবাচক ধারণা ■ যোগ্যতা ও সাফল্যের ইতিহাস ■ আশাবাদী মনোভাব

পারিবারিক	■ বাল্য বিয়ে ও কিশোরী মা; ■ পিতামাতার বিচ্ছিন্নতা ও সিংগেল পেরেন্ট এর কাছে বেড়ে উঠা; ■ শৈশবে বাবা বা মায়ের অনুপস্থিতি; ■ শৈশবে স্নেহ-ভালোবাসার অভাব; ■ শৈশবে অসামাজিক পরিবেশ; ■ পিতামাতার মধ্যে সম্পর্কের অমিল ও পারিবারিক সহিংসতা; ■ পিতামাতা কর্তৃক শিশুর প্রতি পক্ষপাতমূলক আচরণ; ■ দায়িত্বহীন পিতামাতা এবং তাদের কাছে পর্যাপ্ত সময় না পাওয়া; ■ শিশুকে শারীরিকভাবে নির্যাতন ও সর্বদা কটাক্ষ ও বিদ্রুপ করা, ধমক দেয়া, অপরের সাথে তুলনা করা ইত্যাদি।	■ ইতিবাচক অভিভাবকত্ব ■ পারিবারিক সম্প্রীতি ■ সুস্থ পারিবারিক বন্ধন
শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র বা স্কুল	■ অন্য শিশুর দ্বারা বুলিং এর শিকার হওয়া; ■ বন্ধু বা সমবয়সীদের দ্বারা প্রত্যাখ্যান; ■ শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের সবার সাথে দূর্বল অ্যাটাচমেন্ট/ সংযুক্তি; ■ স্কুল বা শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র ব্যবস্থাপনা বিভাগের অসদাচরণ বা পরিচর্যাকর্মীর আচরণের কারণে মনে আঘাত পাওয়া;	■ সাফল্য এবং কৃতিত্বের স্বীকৃতির সুযোগ ■ শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে / স্কুলে অনকূল পরিবেশ ■ একাত্মতার অনুভূতি
জীবনের ঘটনা ও পরিস্থিতি	■ স্কুল স্থানান্তর/পরিবর্তন বা স্কুল থেকে ঝরে পড়া; ■ পিতামাতার বিবাহ বিচ্ছেদ ■ অবিরত জায়গা বদল, ইচ্ছার বিরুদ্ধে আবাসন পরিবর্তন; ■ দীর্ঘমেয়াদী অসুস্থতা বা অক্ষমতা; ■ পরিবারের কারো মৃত্যু; ■ বড় ধরণের প্রাকৃতিক বা মানবসৃষ্ট দুর্যোগের মুখোমুখি হওয়া।	■ স্বাস্থ্যকর প্রারম্ভিক শৈশব ■ প্রাপ্তবয়স্ক ও বন্ধুদের সাথে সুস্থ এবং ইতিবাচক সম্পর্ক ■ জীবনের গুরুত্বপূর্ণ সময়ে পরিবর্তনের সুযোগের প্রাপ্যতা
কমিউনিটি ও সংস্কৃতি	■ সমাজ থেকে বিচ্যুত ■ অসহযোগিতামূলক মনোভাবের প্রতিবেশি ■ সামাজিক অথবা সাংস্কৃতিক বৈষম্য ■ আর্থ-সামাজিক অসুবিধা ■ সামাজিক সহিংসতা ■ সমাজ বিচ্ছিন্নতা ■ সংশ্লিষ্ট পরিষেবার অভাব	■ সংযুক্ত থাকার আগ্রহ ■ সহিংসতার বিরুদ্ধে সম্প্রদায়ের সাংস্কৃতিক নিয়ম ■ বিশ্বস্ত সম্প্রদায়ে অংশগ্রহণ ■ শক্তিশালী সাংস্কৃতিক পরিচয় এবং জাতিগত গর্ব
স্বাস্থ্যের নির্ধারক	■ অনিরাপদ প্রতিবেশী, বাসস্থান এবং কমিউনিটি; ■ সামাজিক কার্যক্রমে অংশগ্রহণের ব্যর্থতা; ■ স্বল্প আয়ে জীবনধারণ; ■ খাদ্য ঝুঁকি; ■ বিভিন্ন পরিষেবা গ্রহণে ব্যর্থতা যেমনঃ স্বাস্থ্য, শিক্ষা, বিনোদন; ■ কুসংস্কার, বৈষম্য এবং সহিংসতার মুখোমুখি হওয়া; ■ ডিজিটাল ডিভাইসে আসক্তি।	■ স্বাস্থ্যকর শিশু বিকাশ ■ সামাজিক ও পারিবারিক নিরাপত্তা ■ নিরাপদ পরিবেশ ও প্রতিবেশীতে আবাসন ■ পর্যাপ্ত পারিবারিক আয় ■ খাদ্য নিরাপত্তা।

উৎসঃ ১. জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য জরিপ, ২০১৮-২০১৯
২. Centre for Addiction and Mental Health, 2014
৩. Sokal-Gutierrez K and Lieberman M, 2013

৮. শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষায় স্বাস্থ্য শিক্ষকের সুনির্দিষ্ট ভূমিকা

শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের স্বাস্থ্য শিক্ষককে অবশ্যই মানসিক বিকাশ ও স্বাস্থ্য সম্পর্কে বিশেষভাবে প্রশিক্ষিত হতে হবে যেনো তারা প্রারম্ভিক শৈশবে শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষা ও মানসিক বিকাশের প্রত্যাশিত মাইলফলক অর্জনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে। এজন্য প্রারম্ভিক শৈশবে শিশুর মস্তিষ্ক গঠন, মানসিক বিকাশের গুরুত্বপূর্ণ সময়কাল, বয়সক্রম অনুযায়ী মানসিক বিকাশের প্রত্যাশিত মাইলফলক এবং মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার লক্ষণ সম্পর্কে জানতে ও শনাক্ত করতে শিখতে হবে। কারণ এ সকল বিষয়ে স্বাস্থ্য শিক্ষক প্রশিক্ষিত না হলে শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষা করা তার জন্য একটি বড় চ্যালেঞ্জ হতে পারে। শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের শিশুদের মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষায় একজন স্বাস্থ্য শিক্ষক নিম্নলিখিত ভূমিকা পালন করবেন:

(ক) শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের শিশুদের মানসিক স্বাস্থ্যের চাহিদাগুলি নিরূপণ করে তাদের মানসিক সুস্থতাকে সমৃদ্ধ করতে কর্মীদের উপযুক্ত সহায়তা প্রদান করবেন;

(খ) শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সকল প্রাসঙ্গিক তথ্য পরিচর্যাকর্মী, শিক্ষক ও শিশুর পিতামাতা বা অভিভাবক বা পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের নিকট প্রদানের জন্য দায়িত্বশীল হবেন। উদাহরণস্বরূপ পরিচর্যাকর্মী, শিক্ষক এবং পরিবারের সদস্যরা কীভাবে শিশুর মানসিক বিকাশের উন্নয়ন ঘটাতে পারে সে বিষয়ে সচেতনতা তৈরি করবেন;

(গ) মানসিকভাবে সুস্থ শিশুর বৈশিষ্ট্যসমূহ এবং বয়সক্রম অনুযায়ী শিশুর মানসিক বিকাশের প্রত্যাশিত মাইলফলকগুলি সম্পর্কে পরিচর্যাকারী ও অন্যান্য কর্মীদের ধারণা প্রদানের পাশাপাশি মাইলফলকগুলি অর্জনে তাদের করণীয় সম্পর্কে প্রশিক্ষণ দিবেন;

(ঘ) শিশুর আচরণের বৈশিষ্ট সম্পর্কে ব্যাখ্যা প্রদান, আচরণের গুণগতমান সম্পর্কে সিদ্ধান্ত গ্রহণ এবং শিশুর চাহিদা অনুযায়ী ব্যবস্থা গ্রহণ করবেন;

(ঙ) শিশুর মানসিক এবং সামাজিক উদ্বেগগুলি খোলামেলাভাবে আলোচনা করার জন্য শিশুর পরিবারের সাথে ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক গড়ে তুলতে পরিচর্যাকর্মী, শিক্ষক ও অন্যান্য কর্মীদের সাহায্য করবেন;

(চ) শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য ও বিকাশ সংক্রান্ত উদ্বেগ নিরুপণের উপায় সম্পর্কে নিজে জানবেন এবং কেন্দ্রের পরিচর্যাকারী, শিক্ষক ও অন্যান্য কর্মীদের এ বিষয়ে প্রশিক্ষণ প্রদান করবেন;

(ছ) পরিচর্যাকর্মী, শিক্ষক ও শিশুর মধ্যে কীভাবে দৃঢ় সম্পর্ক গড়ে তুলতে হয় এবং শিশুর আচরণ কীভাবে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনা যায় সে সম্পর্কে পরিচর্যাকর্মী, শিক্ষক ও অন্যান্য কর্মীদের প্রশিক্ষণ প্রদান করবেন;

(জ) শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য ঝুঁকির কারণ এবং মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার বিরুদ্ধে প্রতিরক্ষামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ সম্পর্কে নিজে প্রশিক্ষিত হয়ে কেন্দ্রে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণ করবেন এবং শিশুর পিতামাতা বা অভিভাবকদের মধ্যে এ বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি করবেন।

৯. শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষায় শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের কর্মীদের করণীয়

শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষা এবং মানসিক বিকাশের প্রত্যাশিত মাইলফলকগুলি অর্জনে সহায়তা করার জন্য শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের শিক্ষক, স্বাস্থ্য শিক্ষকসহ সকল কর্মীকে প্রথমেই সংবেদনশীল যত্ন (Responsive Caregiving) এবং এ যত্ন প্রদানের ক্ষেত্রে অত্যাবশ্যকীয় বিষয়গুলি সম্পর্কে জানতে হবে।

৯.১ সংবেদনশীল যত্ন (Responsive Caregiving)

সংবেদনশীল যত্ন বলতে শিশুদের নড়াচড়া, অঙ্গভঙ্গি, শব্দ, আচরণ এবং মৌখিক অনুরোধগুলি পর্যবেক্ষণ করা, বোঝা এবং আবেগগতভাবে কয়েক সেকেন্ডের মধ্যে প্রতিক্রিয়া জানানো যা শিশুর মানসিক বিকাশের জন্য উপযুক্ত। যেমন যত্নকর্মীরা একটি শিশুর আচরণ দেখে তার প্রয়োজন ও চাহিদা মেটাতে দক্ষতার সাথে দ্রুত সাড়া প্রদান করবে এবং ধারাবাহিকভাবে তা অব্যাহত রাখবে। একটি খিটখিটে শিশু কখন ক্লান্ত হয়, কখন তার বিশ্রাম প্রয়োজন তা বুঝে অবিলম্বে বিশ্রামের ব্যবস্থা করবে। সংবেদনশীল যত্ন (Responsive Caregiving) এর অংশ হিসেবে কর্মচারীদের নিম্নলিখিত কাজগুলি করতে হবে:

(ক) শিশুর সাথে একটি সুরক্ষিত ও বিশ্বস্ত সংযুক্তি (Attachment) বা সম্পর্ক তৈরি

শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের পরিচর্যাকর্মী ও শিক্ষক শিশুদের ইঙ্গিতের প্রতি দ্রুত এবং ধারাবাহিকভাবে সাড়া দিয়ে শিশুর সাথে একটি সুরক্ষিত সংযুক্তি বা বন্ধন গড়ে তুলতে পারে। এতে শিশু নিরাপদ এবং ভালোলাগা বোধ করবে যা শিশুর সুস্থ মস্তিষ্ক ও মানসিক বিকাশের চাবিকাঠি। শিশুর সাথে যত্নশীল ও বিশ্বাসযোগ্য সম্পর্ক স্থাপনের মাধ্যমে সন্তুষ্টির অনুভূতি প্রকাশে শিশুকে সহায়তা করতে হবে। পিতামাতার বিবাহ বিচ্ছেদের মত কঠিন সমস্যায় থাকা শিশুদের মনোসামাজিক সহায়তা প্রদান করতে হবে, এর জন্য শিশুদের পারিবারিক ছবি দেখাতে হবে, মা বাবা সম্পর্কে ভাল ধারণা দিতে হবে, মা বাবার জন্য চিঠি লিখা বা ছবি আঁকা ইত্যাদির মাধ্যমে শিশুর মন ভালো রাখার চেষ্টা করতে হবে।

(খ) একটি নিরাপদ শিশু-বান্ধব পরিবেশ তৈরি

শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের পরিবেশ শিশুদের নিরাপদ, বিপদমুক্ত এবং নিরাপত্তার অনুভূতি প্রদান করে এটা নিশ্চিত করতে হবে। শিশু ব্যাথা পেলে তাকে আশ্বস্ত করার মাধ্যমে সহমর্মিতা দেখাতে হবে এবং তার ভালো লাগা ও খারাপ লাগাকে সমানভাবে গুরুত্ব দিতে হবে। শিশু মা বাবাকে কিভাবে বিদায় জানায় তা দেখে বুঝতে হবে শিশুটি অ্যাটাচমেন্ট ডিজঅর্ডারে ভুগছে কিনা সেজন্য শিশুকে বারবার আশ্বস্ত করতে হবে যে পরিবারের সদস্যরা তাকে অনেক ভালবাসে এবং দিবাযত্ন কেন্দ্রে সে সারাদিন অনেক আকষর্ণীয় অ্যাক্টিভিটি করতে পারবে।

(গ) শিশুর সংবেদনশীল আবেগ নিয়ন্ত্রণ

দিবাযত্ন কেন্দ্রের সকল পর্যায়ের কর্মচারীদের মানসিকভাবে সুস্থ মানুষের বৈশিষ্ট্যগুলির মডেল হতে হবে। যেমন শিশুরা যখন বিরক্ত হয় তখন তাদের সান্ত্বনা প্রদান করবে যেন শিশু আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে শিখতে পারে। শিশুর মানসিক সচেতনতা এবং আত্মনিয়ন্ত্রণ বৃদ্ধি করতে হবে এবং তাদের সৃজনশীলতা প্রকাশের জন্য উপযুক্ত উৎসাহ ও উদ্দীপনা প্রদান করতে হবে।

(ঘ) শিশুকে সংবেদনশীল উদ্দীপনা প্রদান

শিশুর মানসিক বিকাশের জন্য জন্মের প্রথম ৬ বছর সংবেদনশীল উদ্দীপনা প্রদানের গুরুত্বপূর্ণ সময়। প্রথম বছরে শিশুর উভয় চোখের দৃষ্টি সংবেদনশীলতা, আবেগ নিয়ন্ত্রণ, ভাষা ও সাড়া প্রদানের দক্ষতা স্বাভাবিকভাবে বিকাশের জন্য উপযুক্ত উদ্দীপনা প্রদান করতে হবে; দ্বিতীয় বছরে প্রতীক ব্যবহারের দক্ষতা অর্জনের জন্য উদ্দীপনা প্রদান করতে হবে এবং তিন থেকে ছয় বছর বয়সে সমবয়সীদের সাথে সামাজিক দক্ষতা এবং আপেক্ষিক পরিমাণের ধারণা লাভের দক্ষতাগুলি বিকাশের জন্য উপযুক্ত সংবেদনশীল উদ্দীপনা প্রদান করতে হবে।

(ঙ) শিশুর নেতিবাচক আবেগ এবং অনুভূতি যথাযথভাবে মোকাবেলা করা

শিশুর নেতিবাচক আবেগ যেমন উদ্বেগ, বিষন্নতা, ভয়, রাগ, দুঃখ, অপরাধবোধ ও হতাশায় ইতিবাচকভাবে সাড়া দিতে হবে। কারণ নেতিবাচক অনুভূতি শিশুর মধ্যে মানসিক সচেতনতা এবং সৃজনশীলতা তৈরিতে প্রভাব ফেলে। সেজন্য শিশুর অনুভূতিগুলিকে গুরুত্ব দিয়ে শিশুকে সহায়তা দেয়ার চেষ্টা করতে হবে। শিশুকে তার অনুভূতি, চাহিদা, ধারণা প্রকাশ করতে উৎসাহিত করতে হবে।

(চ) আনন্দপূর্ণ খেলায় শিশুদের সম্পৃক্ত করা

শিশুদের আনন্দ দেওয়ার পাশাপাশি স্থূল ও সূক্ষ্ম পেশী সঞ্চালন এবং শারীরিক বিকাশের জন্য আনন্দপূর্ণ খেলায় তাদের অপরিহার্য। সৃজনশীলতা, অন্বেষণ এবং সামাজিক সম্পর্ককে উৎসাহিত করে এমন বয়স উপযুক্ত খেলায় শিশুদের সম্পৃক্ত করতে হবে। এছাড়া পাঁচটি ইন্দ্রিয় ব্যবহার করে শিশুরা যেন স্নায়ু সংযোগ তৈরি করতে পারে সে ধরণের খেলায় তাদের সম্পৃক্ত করতে হবে।

(ছ) শিশুর স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গঠনের রুটিন তৈরি করা

শিশুদের খাওয়ানো, ঘুমানো এবং খেলার মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য সামঞ্জস্যপূর্ণ দৈনিক রুটিন তৈরি করতে হবে। শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের দৈনন্দিন রুটিনের সকল কার্যক্রমে শিশুদের অংশগ্রহণের মাধ্যমে তাদের স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গঠনে সহায়তা করতে হবে।

(জ) শিশুর পুষ্টি, ঘুম এবং বিশ্রাম নিশ্চিত করা

শিশুর শারীরিক স্বাস্থের পাশাপাশি মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য পুষ্টি এবং বিশ্রাম অপরিহার্য। তাই শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের "শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি নির্দেশিকা" এবং "শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশের নির্দেশিকা" অনুসরণ করে পুষ্টিকর খাদ্য প্রদান এবং পর্যাপ্ত ঘুম ও বিশ্রাম নিশ্চিত করতে হবে।

(ঝ) শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে ইতিবাচক শৃঙ্খলা নিশ্চিত করা

ইতিবাচক শৃঙ্খলার কৌশলগুলি ব্যবহার করে শাস্তির পরিবর্তে নির্দেশনা এবং শিক্ষাদানের উপর ফোকাস করতে হবে। এটি শিশুকে লজ্জা বা অপরাধবোধ ছাড়াই শৃঙ্খলার মাত্রা শিখতে সাহায্য করবে। শিশুর মধ্যে শ্রদ্ধাবোধ জাগ্রত করার জন্য তার সামনে অন্যদের প্রশংসা করতে হবে। পরিচর্যাকারীকে মানসিকভাবে সুস্থ মানুষের শৃঙ্খলার অভ্যাসগুলির রোল মডেল হতে হবে এবং শিশুদের সামনে তা অনুশীলন করতে হবে।

(ঞ) শিশুর সাথে পড়া ও গল্প বলার মাধ্যমে যোগাযোগ স্থাপন

ছোটবেলা থেকেই শিশুর সাথে বই পড়া এবং শিশুকে আলোচনা ও কথোপকথনে জড়িত রাখা তাদের ভাষা ও জ্ঞানীয় দক্ষতা বিকাশে সাহায্য করে। তাই শিশুকে বয়স উপযোগী বিভিন্ন বই হতে গল্প পড়ে শোনাতে হবে, গল্পের ছলে নতুন নতুন শব্দ শেখাতে হবে এবং শিশুর মনের ভাব ও অনুভূতি প্রকাশে উৎসাহিত করতে হবে। এছাড়া গল্পের মাধ্যমে শিশুর সাথে ভালো সম্পর্ক স্থাপন করতে হবে এবং সমবয়সীদের সাথে ভালো সম্পর্ক স্থাপনে শিশুকে সহায়তা করতে হবে।

৯.২ শিশুদের সংবেদনশীল যত্ন (Responsive Caregiving) প্রদানের ক্ষেত্রে অত্যাবশ্যকীয় বিষয়

(ক) শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ এবং মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা বা রোগ সম্পর্কে জ্ঞান অর্জন

শিশুর প্রারম্ভিক মস্তিষ্ক বিকাশের ধাপ মানসিকভাবে সুস্থ মানুষের বৈশিষ্ট্যগুলি এবং মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষার কৌশলগুলি সম্পর্কে শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের পরিচর্যাকর্মীদের যতটা সম্ভব জ্ঞান অর্জন করতে হবে। সম্ভব হলে এ সংক্রান্ত প্রশিক্ষণ ও কর্মশালায় যোগ দিতে হবে। মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা বা রোগের অন্যতম সাধারণ সতর্কতাগুলি চেনা ও বোঝা কেন্দ্রের কর্মীদের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যা দ্রুত শনাক্ত এবং হস্তক্ষেপে সহায়তা করবে।

(খ) শিশুর যত্নে নিয়োজিত কর্মচারীদের নিজস্ব মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষা করা

শিশুর মানসিক সুস্থতার সাথে শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের কর্মীদের মানসিক সুস্থতা ঘনিষ্ঠভাবে জড়িত। এজন্য পরিচর্যাকর্মীদের নিজেদের মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন থাকতে হবে। কর্মীদের মানসিকভাবে সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজনে কাউন্সেলিং ও বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে।

(গ) শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের সহায়তা ব্যবস্থা জোরদার করা

শিশুর জন্মের পর প্রথম এক বা দুই বছর বয়স পর্যন্ত তাদের যত্ন নেওয়া পরিচর্যাকর্মীদের জন্য অনেক সময় ক্লান্তিকর কাজ হতে পারে। তাই পরিচর্যাকর্মীদের যখন প্রয়োজন তখন বিরতি নেওয়া তাদের নিজের মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। এজন্য দিবাযত্ন কেন্দ্রের কর্মীদের দায়িত্বের পালাবদল ও বিকল্প কর্মীর ব্যবস্থা রাখতে হবে এবং প্রয়োজন হলে বন্ধু, পরিবার বা মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারদের কাছ থেকে সহায়তা নিতে হবে।

(ঘ) মানসিক স্বাস্থ্য পেশাজীবীদের সাহায্য গ্রহণ

শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য ও বিকাশজনিত কোনো সমস্যা বা রোগের লক্ষণ দেখা দিলে তা গুরুতর হওয়া থেকে রক্ষার জন্য কেন্দ্রের স্বাস্থ্য শিক্ষক প্রাথমিক পদক্ষেপ হিসেবে অবশ্যই সরকারি মেডিকেল কলেজ হাসপাতালসমূহের মানসিক রোগ বিভাগ, শিশু নিউরোলজী বিভাগ, শিশু বিকাশ কেন্দ্র ও বিশেষায়িত সেবা কেন্দ্রসমূহ যথা জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, পেডিয়েট্রিক নিউরোডিসঅর্ডার এবং অটিজম ইনস্টিটিউট (ইপনা), শিশু হাসপাতাল ইত্যাদির চাইল্ড সাইকিয়াট্রিস্ট বা শিশু নিউরোলজিস্ট বা চাইল্ড ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট বা চাইল্ড সাইকোলজিস্ট এর সাথে যোগাযোগ করার জন্য শিশুর পিতামাতা বা অভিভাবককে পরামর্শ দিতে হবে।

(ঙ) শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকির কারণ হ্রাস ও প্রতিরক্ষামূলক ব্যবস্থা বৃদ্ধিকরণ

শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশুরা যেহেতু ১০ ঘন্টার বেশি সময় অতিবাহিত করে তাই এজন্য কেন্দ্রে শিশুর সকল অভিজ্ঞতা তার মানসিক স্বাস্থ্যের উপর উল্লেখযোগ্য প্রভাব ফেলতে পারে। এজন্য শিশুদের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকির কারণগুলির তালিকা বা চার্ট দেখে শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের কর্মীরা শিশুর মানসিক স্বাস্থ্যের সম্ভাব্য ঝুঁকির কারণ খুঁজে বের করবে এবং সেই ঝুঁকির বিরুদ্ধে সম্ভাব্য প্রতিরক্ষামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করবে। যেমন কেন্দ্রের ইতিবাচক পরিবেশ এবং শিক্ষক ও পরিচর্যাকর্মীদের যত্ন ও সহানুভূতিশীল প্রতিক্রিয়া শিশুর আচরণগত সমস্যাগুলিকে নিম্নস্তরে নিয়ে শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার বিপরীতে প্রতিরক্ষামূলক ব্যবস্থা হিসেবে কাজ করবে।

১০. শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত জ্ঞানের প্রভাব

এই নির্দেশিকায় বর্ণিত প্রারম্ভিক শৈশবে শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্যসমূহ জানা ও বোঝা শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র পরিচালনার ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত ইতিবাচক প্রভাব ফেলবে:

(ক) প্রারম্ভিক শৈশবে শিশুর মানসিক বিকাশের প্রত্যাশিত মাইলফলকগুলি অর্জনে করণীয় এবং মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষার কৌশলগুলি সম্পর্কে যতটা সম্ভব জ্ঞান অর্জন করে শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে প্রয়োগ করবে;

(খ) প্রারম্ভিক শৈশবে শিশুর উভয় চোখের দৃষ্টি সংবেদনশীলতা, আবেগ নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা, সাড়া প্রদানের দক্ষতা, সমবয়সীদের সাথে সামাজিক দক্ষতা, ভাষা বিকাশ ও প্রতীক ব্যবহারের দক্ষতা

এবং আপেক্ষিক পরিমাণের ধারণা লাভের দক্ষতাগুলি বিকাশের সর্বোচ্চ উৎকৃষ্ট সময়ে শিশুদের যথাযথ উদ্দীপনা প্রদান করবে;

(গ) মানসিকভাবে সুস্থ পরিচর্যাকর্মীরা শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য গঠনে অবদান রাখবে এবং পরিচর্যাকর্মীরা ও নিজেদের মানসিক স্বাস্থ্যের প্রতি নজর দিবে;

(ঘ) শিশুকে লজ্জা বা অপরাধবোধ ছাড়াই শৃঙ্খলার মাত্রা বা সীমানা শিখতে সহায়তা করার জন্য ইতিবাচক শৃঙ্খলার কৌশলগুলি ব্যবহার করবে যেমন শাস্তির পরিবর্তে সঠিক নির্দেশনা প্রদানের মাধ্যমে শিক্ষাদান করবে;

(ঙ) শিশুরা বিরক্ত হলে সান্তনার মাধ্যমে তাদের আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করবে;

(চ) শিশুর সাথে সুরক্ষিত ও বিশ্বস্ত সম্পর্ক গড়ে তুলবে যা শিশুকে নিরাপদ ও ভালো লাগার অনুভূতি দেবে;

(ছ) ভাষা বিকাশ ও বুদ্ধিবৃত্তিক দক্ষতা বৃদ্ধিতে শিক্ষক ও পরিচর্যাকর্মী শিশুর সাথে আলোচনা এবং কথোপকথন এর মাধ্যমে শিশুর ভাষার বিকাশ ঘটাবে;

(জ) বয়স উপযোগী খেলায় শিশুদের সম্পৃক্ত করে স্থূল ও সূক্ষ্ম পেশী সঞ্চালনের মাধ্যমে সৃজনশীলতা, অন্বেষণ এবং সামাজিকতা সম্পর্কে উৎসাহিত করবে;

(ঝ) দৈনন্দিন রুটিন, সাপ্তাহিক খাদ্য তালিকা প্রণয়নের মাধ্যমে শিশুর পর্যাপ্ত পুষ্টি, ঘুম ও শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা নিশ্চিত করবে;

(ঞ) পরিশেষে শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে একটি নিরাপদ ও শিশুবান্ধব পরিবেশ তৈরি করবে।

১১. সংযোজন বা পরিবর্তন

এই নির্দেশিকার কোন অনুচ্ছেদ বা নিয়মাবলী সময়ের প্রয়োজনে সংযোজন বা পরিবর্তন করার ক্ষেত্রে কর্তৃপক্ষ সর্বপ্রকার ক্ষমতা সংরক্ষণ করেন। নির্দেশিকায় বর্ণিত কোনো বিষয় অস্পষ্ট থাকলে বা কার্যকর করার ক্ষেত্রে কোনো অসুবিধা দেখা দিলে প্রকল্প পরিচালক তা দূরীকরণের ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারবেন। এ বিষয়ে মহাপরিচালক, মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তরের পক্ষে প্রকল্প পরিচালকের ব্যাখ্যাই চূড়ান্ত হিসেবে গণ্য হবে।

তথ্যসূত্র

১. সেলীনা হুসনা বানু, ২০২৪। শিশুর প্রথম ১০০০ দিনের বিকাশ।
২. অধ্যাপক ডা: গোপেন কুমার কুন্ডু, ২০২৪। শিশুদের অটিজম ও স্নায়ু বিকাশজনিত সমস্যা।
৩. শবনম মোস্তারী, ২০২৩। মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয় কর্তৃক বাস্তবায়নাধীন “২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্প”র স্ব-মূল্যায়ন প্রতিবেদন। www.cdcc.dwa.gov.bd
৪. শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র আইন, ২০২১। গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার।
৫. World Health Organization, Mental health action plan 2013-2020.
৬. জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য জরিপ, ২০১৮-২০১৯।
৭. World Health Organization, 2018. Nurturing care for early childhood development; A framework for helping children survive and thrive to transform health and human potential.
৮. শিশু বিকাশ ও চিকিৎসা সহায়িকা- ২০১৭। জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইন্সটিটিউট।
৯. The Lancet, 2016. Advancing Early Childhood Development: from Science to Scale: An Executive Summary for The Lancet’s Series. www.thelancet.com.
১০. World Health Organization, 2016. MhGAP intervention guide for mental, neurological and sub-stances use disorders in non-specialized health settings: Mental Health Gap Action Programme (mhGAP)-version 2.0.
১১. Klitzing K von, Doehnert M, Kroll M, Grube M, 2015. Mental disorders in early childhood. Dtsch Arztebl Int. 112: 375–86. DOI: 10.3238/arztebl.2015.0375.
১২. গাজী হোসনে আরা, ২০১৫। শিশু বিকাশ পরিচিতি, মা ও শিশু স্বাস্থ্য, ফাহিম প্রকাশন, ঢাকা।
১৩. Center for Addiction and Mental health (CAMH), 2014. Best practice guidelines for mental health promotion programmes: children and youth: Finding mental health services in Ontario, Toronto: Retrieved from www.camh.ca.
১৪. The National Training Institute for child care Health consultants, UNC-CH, 2013.
১৫. The Ontario government, 2013, Supporting Minds: An Educator’s Guide to promoting student’s mental health and wellbeing, Queen’s printer for Ontario.
১৬. American Psychiatric Association, 2013. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition: DSM-5.
১৭. Sokal-Gutierrez K and Lieberman M, 2013. Mental health in the child care setting: Supporting social and emotional development training module version 3. The National Training Institute for Child Care Health Consultants, Department of Maternal and Child Health, The University of North Carolina at Chapel Hill.
১৮. WHO, 2005. Child and Adolescent mental health policies and plans, Geneva (Mental Health Policy and Service Guidance Package).
১৯. World Health Organization, 2005. Atlas: Child and Adolescent mental health: Global concerns, implications for the future.
২০. The Canadian institute for Advanced Research, 1999. Reversing the Real Brain. Drain: Early years study.

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ- মূল্যবান, যত্নশীল, সুরক্ষিত

শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র পরিচালনার অন্যান্য নির্দেশিকাসমূহ

- ❑ শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি নির্দেশিকা
- ❑ শিশু নির্বাচন ও ভর্তি নির্দেশিকা
- ❑ শিশুর প্রারম্ভিক শিক্ষা নির্দেশিকা
- ❑ শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র তথ্য সহায়িকা
- ❑ শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশের নির্দেশিকা
- ❑ শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের নকশা ও কারিগরি নির্দেশিকা
- ❑ শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র ব্যবস্থাপনা ও পরিচালনা নির্দেশিকা
- ❑ শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ নির্দেশিকা
- ❑ শিশুর প্রাথমিক চিকিৎসা ও সাধারণ স্বাস্থ্য পরিচর্যা নির্দেশিকা
- ❑ শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশুর অধিকার, নিরাপত্তা ও সুরক্ষা নিশ্চিতকরণ নির্দেশিকা
- ❑ শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের কর্মচারীদের পেশাগত দক্ষতা উন্নয়ন বিষয়ক প্রশিক্ষণ কারিকুলাম ও প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল

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