

ProjectTEACH

আপনার সন্তানের মানসিক স্বাস্থ্য: স্কুলে যাওয়ার বয়সী শিশুদের মানসিক সুস্থতা

শিশুরা ছয় থেকে 12 বছরের মধ্যে খুব দ্রুত পাল্টায়। যখন আপনি আপনার সন্তানকে প্রাথমিক পরিচর্যার সাক্ষাৎকারে নিয়ে যান, তখন আপনার জিজ্ঞাসা করা প্রশ্নগুলি আপনার সন্তানের বয়সের ওপর নির্ভর করে।

শিশুরা যত বড় হয়, তারা তত প্রাথমিক দক্ষতাগুলি ব্যবহার করে যেগুলি তারা তাদের পৃথিবীকে বড় করার জন্য প্রথম পাঁচ বছরে শিখেছে। শিক্ষকরা বলেন যে নয় বছর বয়সের মধ্যে, শিশুরা "শেখার থেকে পড়া"-র স্তর থেকে "পড়ার থেকে শেখা"-র স্তরে পৌঁছে যায়। কাল্পনিক খেলাধুলা আরো বেশি জটিল হয়ে ওঠে। এগুলিতে অনেক বেশি গভীর কাহিনীসূত্র থাকে এবং কাজ সম্পূর্ণ করার ক্ষমতা এবং যোগ্যতা থাকা একটি লক্ষ্যবস্তু থাকে। এছাড়াও শিশুরা বিস্তারিত খেলাধুলা, ভিডিও গেম অথবা বাইরে খেলার খেলাধুলার জন্য জটিল নিয়মগুলি শেখে।

এই বয়সে শিশুরা যে সামাজিক এবং আবেগপ্রবণ উন্নয়নের ফলকনামায় পৌঁছায় সেই সম্বন্ধে আরো জানতে, [পাঁচ থেকে দশ বছর-বয়সী শিশুদের পিতা-মাতাদের জন্য নির্দেশিকা](#) অথবা [দশ থেকে বারো-বছর-বয়সী শিশুদের জন্য নির্দেশিকা](#) নামক পুস্তিকাগুলি একবার দেখুন।

প্রাথমিক পরিচর্যার সাক্ষাৎকারে যাওয়ার আগে উত্তর পাওয়ার প্রশ্নসমূহ - বয়স 6 - 12 বছর

আপনি আপনার সন্তানের প্রাথমিক পরিচর্যার সাক্ষাৎকারের জন্য প্রস্তুত হওয়ার সময়, তাদের মানসিক স্বাস্থ্য এবং তাদের শারীরিক স্বাস্থ্য সম্বন্ধে একটু ভাবুন। নির্দিষ্ট কিছু মানসিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা স্কুলে যাওয়ার বয়সী শিশুদের মধ্যে অনেক বেশি সাধারণ।
উদাহরণস্বরূপ:

- স্কুলে যাওয়ার বয়সী যে শিশুরা মনমরা হয়ে থাকে তাদের অনেক শারীরিক সমস্যার অভিযোগ থাকে, যেমন পেটে ব্যথা অথবা মাথাব্যথা।
- ADHD থাকা শিশুদের স্বাভাবিক প্রলোভন আঁটকে রাখা কষ্টকর হতে পারে যা অন্যান্য শিশুরা সামলাতে শেখে।
- শেখার সমস্যাগুলি এই বয়সে স্পষ্ট হয়ে উঠতে পারে, যখন পঠন, লেখা এবং অঙ্কের দক্ষতা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ হয়।

এই বয়সে, শিশুরা তাদের ছোট বয়সের তুলনায় অনেকটা সময় ক্লাসঘরে কাটায়। তাই, আপনি এই সমস্যাগুলির কথা আপনার সন্তানের শিক্ষকদের কাছ থেকে শুনতে পারেন। এই বয়সে একজন পিতা বা মাতার ভূমিকা হল স্কুল এবং চিকিৎসকের অফিসের মধ্যে ব্যবধান পূরণ করা। যদি আপনার সন্তান এই ক্ষেত্রগুলির কোনো ক্ষেত্রে সমস্যায় থাকে, আপনার চিকিৎসককে জানান।

আপনার সন্তানের প্রাথমিক পরিচর্যার সাক্ষাৎকারের জন্য প্রস্তুতিতে, এই প্রশ্নগুলি নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন:

- আপনার সন্তানকে কি খুশি মনে হয়?
- আপনার সন্তানের কি অনেক চিন্তা মাথায় থাকে?
- আপনার সন্তান কি পড়ে? তারা কী পড়ে?
- আপনার সন্তানের কি ব্যথা বা যন্ত্রণা হয়?
- আপনার সন্তান কিভাবে ঘুমায়?
- আপনার সন্তান কিভাবে খায়?
- আপনার সন্তান হতাশ বোধ করলে কিরকম ব্যবহার করে? তারা চরম সীমাগুলিতে পৌঁছে গেলে কেমনভাবে প্রতিক্রিয়া জানায়?
- আপনার সন্তানের কি প্রিয়বন্ধু আছে? কী ধরনের কাজ তারা একত্রিতভাবে করে?
- আপনার শিক্ষক কি আপনার সন্তানের বিষয়ে কোনও উদ্বিগ্ন প্রকাশ করেছেন? আপনার শিক্ষক কি আপনার সন্তানের মনোযোগ বিষয়ে চিন্তিত?
- আপনি কি আপনার সন্তানের শেখা অথবা আচরণ সম্বন্ধে চিন্তিত, অথচ শিক্ষক বলছেন চিন্তা করতে হবে না?

সারসংক্ষেপ

মনে রাখবেন, এই প্রশ্নগুলির কোনও ভুল উত্তর হয় না, আর কোনও উত্তর নিশ্চিত করে না যে কোনও সমস্যা আছে। তবে যদি আপনার উত্তর আপনাকে ভাবায়, তাহলে আরও প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার একটি সুযোগ হিসাবে এটিকে ভাবুন। আর আপনার চিকিৎসককে এই আলোচনাগুলিতে নিয়ে আসুন। আপনি আপনার সন্তানকে সবথেকে বেশি জানেন। যদি আপনার কোনও প্রশ্ন থাকে, সেক্ষেত্রে সেটি সত্যিই উদ্বিগ্নের কারণ কিনা দেখতে আপনার চিকিৎসক আপনাকে সাহায্য করার জন্য রয়েছেন।

ProjectTEACHny.org তে আরো জানুন