শিশু ও কিশোরদের যত্ন

আদালতের কার্যপ্রণালী চলাকালীন

ছোট শিশুরা

ছোট শিশুরা আদালতের কার্যপ্রণালী দেখা বা শোনার জন্য প্রস্তুত নয়, তবে কী ঘটছে সে সম্পর্কে তাদের কিছু তথ্য পাওয়া প্রয়োজন।

- যদি সম্ভব হয়, অনলাইনে দেখার সময় আলাদাভাবে শিশুদের যত্নের ব্যবস্থা করুন, অথবা শিশুরা কাছাকাছি থাকলে হেডফোন ব্যবহার করুন।
- কী ঘটছে সে সংক্রান্ত একটি সহজ ব্যাখ্যায় প্রাপ্তবয়স্করা একমত হতে পারেন যাতে প্রত্যেক প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি শিশুদেরকে একই তথ্য দিতে পারেন।
- ছোট শিশুদের বুঝিয়ে বলুন যে এই সময়ে পরিবারের সদস্যরা কেঁদে ফেলতে পারেন অথবা বিরক্ত হতে পারেন এবং সেটি শিশুটির দোষ নয়।
- শিশুদের মনে করিয়ে দিন যে তারা এখন নিরাপদ।
- এই বয়সে শিশুরা নিরাপদ বোধ করে যখন তাদের দৈনন্দিন অভ্যাস সামঞ্জস্যপূর্ণ হয়, যেমন ঘুমানোর সময়, খাবারের সময়, এবং স্কুলে উপস্থিতি।

কিশোর-কিশোরী

কিশোর-কিশোরীরা আদালতের কার্যপ্রণালী সম্পর্কে আরও তথ্য চাইতে পারে এবং সেটা তাদের প্রয়োজন বোধ হতে পারে, তবে এরপরেও পিতামাতার নির্দেশনা এবং পরিচালনার প্রয়োজন হবে।

- আপনার কিশোর বা কিশোরীকে বুঝিয়ে বলুন যে এই প্রক্রিয়াটি কঠিন এবং সোশ্যাল মিডিয়া এটিকে মানসিকভাবে আরও ক্লান্তিকর করে তুলতে পারে। একটি পরিবার হিসেবে একসাথে কৌশলগুলিতে সম্মত হন।
- যদি তারা সোশ্যাল মিডিয়া থেকে বিরতি নেয়, তাহলে তাদের বন্ধুদের সাথে দেখা করতে বা বার্তা আদান-প্রদানের মাধ্যমে যোগাযোগ রাখতে উৎসাহিত করুন।
- ছোট শিশুদের মতই, কিশোর-কিশোরীদেরও জানতে হবে যে পরিবারের সদস্যরা বিরক্ত হতে পারেন এবং পরিবারের সকলকে একে অপরের সাথে ধৈর্যশীল হতে হবে।
- দৈনন্দিন রুটিন কিছুটা নমনীয় থাকলে কিশোর-কিশোরীরা ভালো বোধ করতে পারে।
- একসাথে কাজকর্ম করলে (যেমন, ড্রাইভে যাওয়ার সময়) তারা হয়তো কথা বলতে স্বচ্ছন্দ এবং নিরাপদ বোধ করতে পারে।

যোগাযোগ রাখুন

কঠিন সময়ে একে অপরের সাথে একান্তভাবে সময় কাটান:

- ডিভাইস থেকে দূরে থাকার সময়, একে অপরের দিকে সরাসরি তাকানো, গেম খেলা, এবং একে অপরের কথা শোনার জন্য সময় দিন
- একসাথে নামাজ আদায় করুন, কুরআন পাঠ করুন, এবং দোয়া করুন
- স্পট-ইট (Spot-it), জেঙ্গা (Jenga), এবং টুইস্টারের (Twister) মতো খেলাগুলি হাল্কা মিথস্ক্রিয়া এবং মানসিক চাপযুক্ত ঘটনাগুলি সম্পর্কে চিন্তাভাবনা থেকে বিরত থাকতে অনুপ্রাণিত করে
- বাইক রাইড, হাঁটা, স্কুটার চালানোর জন্য বাইরে বের হওয়া। ক্রিয়াকলাপে আবদ্ধ থাকার সময়েই সব বয়সের শিশুদের বেশি স্বচ্ছন্দ থাকার এবং উদ্বেগ নিয়ে খোলাখুলি কথা বলার সম্ভাবনা বেশি থাকে

স্বাভাবিক জীবন বজায় রাখা গুরুত্বপূর্ণ

আমরা আমাদের শিশুদের আচরণে পরিবর্তন লক্ষ্য করতে পারি:

- প্রাত্যহিকতাকে সহজ, সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং অনুমানযোগ্য রাখুন
- জেনে রাখুন যে তীব্র অনুভূতি, বিশেষত উদ্বেগ এবং ভয়ের কারণে আচরণ খারাপ হতে পারে
- শিশুদের কথা সহানুভূতি দিয়ে শুনুন এবং তাদের অনুভূতিকে সমর্থন করুন
- আবেগ ও পরিস্থিতিকে চিহ্নিত করার জন্য শব্দ খুঁজে পেতে সহায়তা করুন
- প্রতিদিনের কার্যকলাপ চাক্ষুস করতে পারার জন্য একটি সময়সূচি রাখুন
- কী ধরনের আচরণ গ্রহণযোগ্য তার প্রত্যাশা স্থির করুন এবং পরের বারের জন্য কৌশল অন্বেষণ করুন

আমরা যা করি শিশুরা তা অনুকরণ করে

- আমরা আমাদের সন্তানদের জন্য উদাহরণস্বরূপ, এবং আমাদের নিজেদের সুস্থতা বজায় রাখতে হবে
- মনে রাখবেন যে পিতামাতাদেরও সহ্যের সীমা আছে, তাই আমাদের অবশ্যই বিরতি নিতে হবে, সময়মতো ঘুমাতে হবে, এবং সময়মতো খেতে হবে