

# নিজের বয়ঃসন্ধিকে বোঝা

## অভিভাবকদের ভূমিকা



একজন কিশোর বা কিশোরী কতটা সহজভাবে একজন পরনির্ভর শিশু থেকে স্বনির্ভর প্রাপ্তবয়স্কে পরিণত হবে তা অভিভাবকদের ব্যবহারে প্রভাবিত হয়। অভিভাবকদের স্পষ্টতাই তাদের সন্তানদের গড়ে ওঠার ক্ষেত্রে একটা দায়িত্ব আছে। সুতরাং বাকী অংশটি পড়ুন।

### বয়ঃসন্ধি কি ?

বয়ঃসন্ধি হল শৈশব থেকে পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তিতে পরিণত হবার মধ্যবর্তী দীর্ঘ সময়। শারীরিক, মানসিক, জ্ঞানসংক্রান্ত এবং সামাজিক পরিবর্তন এবং পূর্ণতা হল এর বৈশিষ্ট্য। ১০ থেকে ১৯ বছর বয়স পর্যন্ত সময় হল বয়ঃসন্ধি।

### বয়ঃসন্ধিতে আচরণ এবং ব্যবহারের স্বাভাবিক পরিবর্তনগুলি কি কি ?

#### ১। বর্ধিত আবেগ :

বয়ঃসন্ধির ছেলেমেয়েরা অতিরিক্ত আবেগপ্রবণ হয়। তারা সহজেই মানসিক আঘাত পায় এবং খুব দ্রুত রাগ। বিরক্তি ও দুঃখ প্রকাশ করে। তারা খেলালী ও অভিমानी হয়ে ওঠে এবং তাদের সহজে বোঝা যায় না।

#### ২। একান্তে থাকার চাহিদা :

এই সময় ছেলেমেয়েরা আবেগীয় দিক থেকে স্বাধীন হয়ে ওঠে এবং অভিভাবক, বন্ধু এবং বাকীদের থেকে সরে আসতে শুরু করে। তারা একান্তে থাকতে চায় এবং একাকী সময় কাটাতে পছন্দ করে। বয়ঃসন্ধির ছেলেমেয়েদের অন্যদের সঙ্গে মেলামেশার ধরণটি হঠাৎই পাল্টে যায়।

#### ৩। অস্থিরতা :

এই সন্ধিক্ষেত্রে তারা অস্থির হয়ে ওঠে। তাদের উৎসাহ খুব দ্রুত পরিবর্তিত হয় এবং তারা কখনোই সহজে খুশী হয় না।

#### ৪। একঘেয়েমি :

বয়ঃসন্ধির ছেলেমেয়েরা তাদের শৈশবের কাজগুলিকে বোকা এবং বালকোচিত বলে গণ্য করে এবং কিছুতেই সেগুলির পুনরাবৃত্তি ঘটাতে চায় না। নিত্যানতুন কাজ খুঁজে না পেলে তারা সহজেই একঘেয়েমির শিকার হয়।

#### ৫। কর্তৃত্বের প্রতি বিরোধ :

যেহেতু তারা ক্রমশঃ স্বাধীন হয়ে উঠতে থাকে। তারা বড়দের কর্তৃত্বকে বিরোধিতা করে এবং তার বিরুদ্ধে প্রশ্ন তোলে। অভিভাবকদের কর্তৃত্ব প্রায়শই বিরোধের মুখে পড়ে এবং পরিবারে সংঘাতের সৃষ্টি হয়।

#### ৬। বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ :

সাধারণতঃ বয়ঃসন্ধির মধ্যভাগে বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ শুরু হয়। তাদের এই ব্যবহারের জন্য অতিরিক্ত চিন্তিত হবার কোন প্রয়োজন নেই।



অভিভাবকদের সঠিক পথনির্দেশ এবং পরিচালনা টিন এজারদের দায়িত্বশীল ব্যবহার গড়ে তুলতে সাহায্য করে।

**কিভাবে বয়ঃসন্ধির স্বাভাবিক বিকাশকে সাহায্য করা যায় ?**

কৈশোর এবং বয়ঃসন্ধির বিকাশের সমগ্র সময়টিকেই আবেগীয় অস্থিরতার সময় হিসেবে ধরা হয়। এইসময় কিশোর কিশোরী এবং তাদের অভিভাবকেরা ভিন্ন মত পোষণ করার ফলে তাদের মধ্যে সংঘাতের সৃষ্টি হয়। অতএব, অভিভাবক এবং পরিবার, শিক্ষক এবং অন্যান্য পর্যাপ্ত সমর্থনে কিশোর কিশোরীরা বয়ঃসন্ধির পরিবর্তনগুলির সঙ্গে দ্রুত মানিয়ে নিতে সক্ষম হয় এবং যথাযথ মানসিক সংযম, নিয়মানুবর্তিতা এবং কাজের স্বাধীনতার বিকাশ ঘটে।

অভিভাবকদের উচিত কিশোর কিশোরীদের

প্রয়োজনীয় স্বাধীনতা দেওয়া। তাদের উপর প্রয়োজনীয় নজর রাখা কাম্য কিন্তু অতিরিক্ত হস্তক্ষেপ করা কখনোই উচিত নয়। স্বাধীনতা এবং শাসনের ব্যাপারে উভয় পক্ষেই ভারসাম্য থাকা উচিত। সেইসব কিশোর কিশোরীরা যারা তাদের অভিভাবকদের ভালবাসা, বিশ্বাস এবং সহায়তা পায়, তারা খুব সহজেই স্বাভাবিকভাবে বিকশিত হয়।

**❀ অভিভাবকদের জন্য দশটি প্রয়োজনীয় উপদেশ**

- ❀ সন্তানদের কাছে থাকুন এবং মানসিকভাবে তাদের সঙ্গে যুক্ত থাকুন।
- ❀ আপনাদের টিন এজারদের প্রতি স্নেহ, সমর্থন, দায়িত্ব এবং উৎসাহ প্রদর্শন করুন।
- ❀ ভালবাসা এবং সমর্থনের সাহায্যে তাদের চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি করা এবং তারা যা সামলাতে পারে সেইমত পরিস্থিতি তৈরী করা।
- ❀ আত্মবিশ্লেষণ এবং আলোচনার মাধ্যমে তাদেরকে ভুল থেকে শিখতে সাহায্য করুন।
- ❀ নিম্নমূল্যনির্ধারণ, বিচার কার এবং কোনো বিশেষ তকমা লাগিয়ে দেওয়াকে বর্জন করুন।
- ❀ তাদের অভিনন্দন, শ্রদ্ধা এবং প্রশংসা জানানোর সুযোগ খুঁজুন।
- ❀ সন্তানকে পরিবেশের সঙ্গে মানিয়ে নিতে

উৎসাহ দিন এবং সক্ষম করে তুলুন।

- ❀ তাদের অসুবিধার ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করুন এবং তাদের কথা মন দিয়ে শুনুন।
- ❀ নীতি নির্দেশের ব্যাপারে একইসঙ্গে শক্ত এবং নমনীয় হোন, মধ্যস্থতা করা ও ক্ষমতাবৃদ্ধির ব্যাপারে সচেতন হোন।
- ❀ কিশোর কিশোরীদের সমাজের প্রয়োজনীয় নিয়ম এবং প্রত্যাশার উপযোগী গড়ে উঠতে সাহায্য করুন।
- ❀ যদি আপনি নিজে এই কাজগুলি করতে না পারেন, তাহলে পেশাদার পরামর্শদাতার সাহায্য নিতে দ্বিধা করবেন না।
- ❀ মনে রাখবেন

আপনার টিন এজারকে স্বাভাবিক দায়িত্বশীল মানুষ এবং আমাদের দেশের ভবিষৎ নাগরিক তৈরী করার এক মহান সুযোগ এবং দায়িত্ব আপনার আছে।



**Adolescent Health Clinic**

Dept. Pediatrics

Medical College Kolkata

88, College Street, Kolkata - 73

Ph. No. 2219 8118

e-mail [adolescenthc\\_kolkata@vsnl.net](mailto:adolescenthc_kolkata@vsnl.net)