

COVID ১৯-এর সময় শিশুর যত্ন

অনেক শিশু আছে, যাদের বিশেষ যত্নের প্রয়োজন, যেমন অটিজম, মনোযোগ ঘাটতি হাইপার অ্যাাক্টিভিটি (ADHD), এবং বুদ্ধিবৃত্তিক প্রতিবন্ধিতা (ID)। তাদের সাথে কাজ করতে গেলে অভিভাবককে অতিরিক্ত দায়িত্ব পালন করতে হয় যা কোন সংকটের সময় পরিচালনা করা আরও গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে। তাদের অসুবিধা কমানোর কিছু মৌলিক নীতি রয়েছে:

- আপনার সন্তানকে জানুন। আপনার সন্তানের শক্তি, দুর্বলতা, পছন্দ, অপছন্দ সম্পর্কে জানুন
- সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল আপনার সাথে যোগাযোগ করার জন্য তাদের স্বাভাবিক পছন্দ খুঁজে বের করা। আপনার অটিজম সম্পন্ন শিশু হতে পারে সে কোন ধরনের নির্দেশনা বোঝার জন্য আঁকতে পছন্দ করে। প্রতিটি শিশুর যোগাযোগের নিজস্ব ধরণ থাকে। অন্যদিকে, আপনার অউএইউ সম্পন্ন শিশু খেলার মাধ্যমে আপনার বার্তা বুঝতে পারে এবং পরবর্তীতে তার সাথে এটি ব্যবহার করা যেতে পারে। এমনকি আপনার বুদ্ধি প্রতিবন্ধীতা সম্পন্ন শিশুকে বারবার মৌখিক নির্দেশের প্রয়োজন হতে পারে, যা আপনার সন্তানের সাথে যোগাযোগে ব্যবহার করা দরকার।
- তাদের আবেগ পর্যবেক্ষণ করুন। তাদের আবেগ পর্যবেক্ষণ না করে, তাদের চাহিদা পূরণ করা এবং তাদের অস্থিরতা কমানো কঠিন।
- তাদের বিকাশ পর্যায় অনুযায়ী তাদের সাথে যোগাযোগ করুন। উদাহরণস্বরূপ, বুদ্ধি প্রতিবন্ধীতা সম্পন্ন শিশু তাদের বয়স অনুযায়ী কাজ করে না। তাদের মানসিক বয়স জেনে নিন। যদি আপনার কিশোর আইডি শিশু ৭ বা ৮ বছরের শিশুর মতো আচরণ করে তবে তাদের সাথে তাদের ধরণ অনুযায়ী যোগাযোগ করুন। অন্যদিকে, অউএইউ বাচ্চার সাথে যোগাযোগ করার সময় আপনাকে ধৈর্য ধরতে হবে। তবে তাদের বয়সের চেয়ে পরিপক্ব আচরণ আশা করা যাবে না।
- কেয়ার গিভারের স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট। যেহেতু প্যারেন্টিং একটি ফুলটাইম কাজ, তাই, অভিভাবকদের নিজেদের জন্যই করা উচিত যাতে তারা আরও কার্যকরভাবে তাদের ভূমিকা পালন করার জন্য নিজেদের শক্তি রাখে।

এই মহামারী চলাকালীন, আপনার সন্তানকে পরিচালনা করার জন্য আপনি কিছু কাজ করতে পারেন।

প্রথমত, এই সংকট না হওয়া পর্যন্ত আপনার সন্তান যা যা শিখেছে তা বন্ধ করবেন না। হতে পারে আপনি এই সংকটের কারণে বিভ্রান্ত হয়ে পড়েছেন, তাই আপনার সন্তানের বিকাশ আগের চেয়ে পিছিয়ে যেতে পারে। সুতরাং, নিশ্চিত করুন যে তারা যা শিখেছে তা এখনও অনুশীলনে রয়েছে। উদাহরণস্বরূপ: অটিজম সম্পন্ন শিশুর একটি প্যাটার্ন ছিল যে একটি নির্দিষ্ট দৈনিক রুটিন বজায় রাখা। হতে পারে আপনার সন্তান যদি সাজ না করে তবে তা ক্ষেপে যেতে পারে। আপনি তাদের সাজতে পারেন, নতুন কিছু অনুশীলনের জন্য একটি নির্দিষ্ট সময় তৈরি করতে পারেন। প্রয়োজনে অনুশীলনের প্রক্রিয়া জানতে বিশেষজ্ঞের সাথে যোগাযোগ করুন।

সন্তানকে নতুন আচরণ শেখানোর অক্ষমতার কারণে একসময় অভিভাবকও কষ্ট পান। অ্যালান কার সমস্যা সমাধানের জন্য বেশ কয়েকটি গাইড লাইন উল্লেখ করেছেন,

- যেমন: স্পষ্ট যোগাযোগের জন্য একটি সময় এবং স্থান তৈরি করুন,
- যেসব বিষয় সমস্যা তৈরি করতে পারে তা দূরে রাখুন (যেমন: টেলিভিশন বন্ধ করুন),
- একবারে একটি সমস্যা নিয়ে আলোচনা করুন,
- একটি বড় সমস্যাকে কয়েকটি ছোট সমস্যায় ভাগ করুন,
- এক সময়ে একটি সমস্যা সমাধানে মনোযোগ দিন
- তাদের আচরণ সম্পর্কে অভিযোগ করা বন্ধ করুন,
- সাফল্য উদযাপন করুন।

দ্বিতীয়ত, বিশেষ শিশুকে শেখানোর জন্য একটি পদ্ধতিগত পুরস্কার ব্যবস্থা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। মনে রাখবেন যে, এটি পদ্ধতিগত হতে হবে। শুরুতে, আপনি তাদের কী শেখাতে চান তা নির্দিষ্ট করুন। তারপর সিদ্ধান্ত নিন যে কখন এবং কোথায় এই আচরণটি প্রয়োগ করা হয়েছে। এর পরে স্মাইলিং চার্ট বা পয়েন্ট চার্ট তৈরি করুন, শিশুকে বুঝিয়ে বলুন যে টার্গেট আচরণ করার পরে সে পুরস্কৃত হবে। শিশুটিকে এক সেট পুরস্কারের তালিকা করতে বলে যা কিনতে বা খেতে চায়। পরিকল্পনার মাধ্যমে অনুসরণ করুন। চার্টটি খুব জটিল করবেন না। যদিও এই প্রক্রিয়া, আপনি তাদের স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত আচরণ শেখাতে পারেন। কারণ তাদের ২৪ ঘন্টা চেক করা আপনার পক্ষে সম্ভব নয়।

তৃতীয়ত, আপনার এবং আপনার সন্তানের জন্য একটি নির্দিষ্ট রুটিন তৈরি করুন। খেলা, যোগাযোগ, পড়াশুনা, খাবার এবং গোসলের জন্য নির্দিষ্ট সময় দিয়ে দৈনন্দিন কাজগুলো পূরণ করুন।

চতুর্থত, তাদের পিয়ার গ্রুপ থাকলে ইলেকট্রনিক মিডিয়ার মাধ্যমে তাদের সাথে যোগাযোগ এর ব্যবস্থা করুন। আপনার অটিজম সম্পন্ন শিশুকে তাদের বয়স অনুযায়ী ভাইরাস সম্পর্কে বলুন। আপনি ছবি, ভূমিকার স্থান, গল্প বা যেকোনো ধরনের ভিডিওর মাধ্যমে এই বার্তাটি দিতে পারেন। পুরস্কার ব্যবস্থার মাধ্যমে তাদের স্বাস্থ্যসম্মত আচরণ শেখান। একাধিক প্রসঙ্গে একটি নির্দিষ্ট দক্ষতা ব্যবহার করা গুরুত্বপূর্ণ। পুরস্কার তাদের চ্যালেঞ্জিং আচরণগুলিও নিশ্চিত করে যেমন: আক্রমণাত্মক আচরণ, স্ব-আঘাতের আচরণ।

আপনার শিশুর যদি এডিএইচডি (ADHA) থাকে, বিশেষভাবে তাদের খাদ্যতালিকায় ফোকাস করুন। গবেষণা হতে জানা যায় যে, যাদের ADHD- আছে এমন শিশুর কিছু নির্দিষ্ট খাবার, যেমন দুধ বা চকলেটে অ্যালার্জি আছে। সঠিক খাদ্য বজায় রাখার জন্য আপনার সন্তানের চিকিত্সকের সাথে পরামর্শ করুন।