

# শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য এবং পিতামাতার কর্তব্য

## প্রিয় অভিভাবক, আপনি জানেন কি?

জন্মের পর প্রথম পাঁচ বছরে শিশুর মস্তিষ্কের প্রায় ৯০ শতাংশ বিকশিত হয়। এই সময়ে শিশুর জ্ঞান ও বুদ্ধি, সামাজিক, ভাষাগত, আচরণগত এবং মানসিক দক্ষতা বিকাশের জন্য উপযুক্ত যত্ন ও উদ্দীপনা প্রয়োজন। অন্যথায় অত্যাৱশ্যক এই দক্ষতাগুলি স্বাভাবিকভাবে বিকশিত হবে না। এছাড়া শারীরিক স্বাস্থ্যের মতই মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা ছাড়া কোন শিশুই শৈশবকাল অতিবাহিত করে না। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে জন্মের প্রথম ছয় বছরে শিশুর মধ্যে মানসিক বন্ধন স্থাপন বা বিচ্ছিন্ন হওয়ার উদ্বেগজনিত সমস্যা, অতিচঞ্চল ও অমনোযোগজনিত সমস্যা, আচরণগত সমস্যা, মেজাজ বা উদ্বেগজনিত সমস্যা, অটিজম এবং বুদ্ধিবৃত্তিক বিকাশজনিত সমস্যা দেখা দেয়। তাই শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য উন্নয়নের প্রতি অবজ্ঞা গ্রহণযোগ্য নয়। কারণ শৈশবকালের প্রতিকূল অভিজ্ঞতা পরবর্তী জীবনে দীর্ঘস্থায়ী হয়ে সামাজিক অবস্থার জন্য ঝুঁকি তৈরী করে। এর প্রকৃত উদাহরণ সমাজের মেধাবী কিশোর কিশোরীদের অপরাধ প্রবণতায় জড়িয়ে পড়া ও আত্মহত্যা করা।

## পিতামাতার প্রতি পরামর্শ

- \* আপনার শিশু শারীরিক ও মানসিকভাবে নির্যাতিত বা অবহেলিত, আহত এবং খারাপ ব্যবহার ও দূর্ব্যবহারের শিকার হচ্ছে কিনা তা নিয়মিত দেখুন, জানান এবং সহায়তা করুন। কারণ মানসিকভাবে সুরক্ষিত থাকার অধিকার শিশুর রয়েছে।
- \* শিশুর বয়সক্রম অনুযায়ী মানসিক বিকাশের স্তরগুলি জানুন এবং মানসিক বিকাশের অগ্রগতি পর্যবেক্ষণ করুন।
- \* শিশুর মানসিক অসুস্থতার লক্ষণ ও উপসর্গ সম্পর্কে জানুন এবং মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিন।
- \* আপনার সাথে শিশুর গভীর সম্পর্ক তৈরী করতে শিশুকে সহায়তা করুন।
- \* শিশুদের আত্মমর্যাদাসম্পন্ন করে গড়ে তুলতে সহায়তা করুন যাতে তারা নিজের সম্পর্কে ইতিবাচক ধারণা পোষণ করে।
- \* শিশুদের কথা শুনুন এবং তাদের অনুভূতিকে সম্মান করুন।
- \* বাড়িতে শিশুর জন্য নিরাপদ ও অনুকূল পরিবেশ সৃষ্টি করুন।
- \* জটিল পরিস্থিতিতে শিশুদের সমস্যা সমাধানে সাহায্য করুন।
- \* আপনার শিশু শারীরিকভাবে আঘাতপ্রাপ্ত হলে বা অসুস্থ হলে যেমন ডাক্তারের চিকিৎসা সহায়তা গ্রহণ করেন, ঠিক তেমনি শিশুর মানসিক অসুস্থতার উপসর্গ দেখা দিলে একইভাবে সাড়া দিয়ে মনোবিজ্ঞানী বা শিশু মনোরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ গ্রহণ করুন।



জাতিসংঘ শিশু অধিকার সনদ-১৯৮৯: আর্টিকেল-৫, ১৯ ও ৩৯

আজ, জাতীয় শিশু অধিকার সপ্তাহে প্রত্যেক মাকে স্মরণ করিয়ে দিতে চাই যে আপনার শিশুর শিক্ষার উন্নয়ন এবং শারীরিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার পাশাপাশি মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন অবশ্যই নিন যা শিশুর অধিকার।

## শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে আরও জানতে দেখুন:

- শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা নির্দেশিকা যা পাওয়া যাবে-  
[www.cdcc.dwa.gov.bd](http://www.cdcc.dwa.gov.bd)

প্রচারণায়  
শবনম মোস্তারী  
প্রকল্প পরিচালক



শিশু অধিকার সপ্তাহ-২০২২  
২০টি শিশু দিবসযত্ন কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্প  
মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর, মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়