

স্কুলের ব্যবস্থায় মানিয়ে নেওয়ার তথ্যপত্রিকা

পারিবারিক ঝগড়াবিবাদের প্রভাব

ছোট ছেলেমেয়েদের নিরাপদে, খুশী রাখা এবং
শিক্ষায় মা বাবাদের সাহায্য



ভূমিকা

আমাদের ব্যক্তিত্ব, ব্যক্তিগত সংবেদনশীলতা, এবং শৈশব ও বিগত অভিজ্ঞতা থেকে পাওয়া ভোগের ফলে আমরা মানবিক সম্পর্কে অসহায় এবং বিপন্ন বোধ করতে পারি, ভালোবাসা দিতে বা নিতে কিংবা বিরোধিতা সামলাতে পারি না।

বর্তমানে আমাদের জীবনে যা ঘটছে তাতেও আমাদের একে অপরের প্রতি আচরণে এবং বিবাদে প্রতিক্রিয়ায় প্রভাব পড়ে। উদাহরণস্বরূপ, যদি আমরা আর্থিক অনটন বা দরিদ্রতার মোকাবিলা করি, কর্মক্ষেত্রে উদ্বিগ্ন থাকে কিংবা সন্তানদের সঙ্গে সমস্যা থাকে, তাহলে অবশ্যই বাড়িতে বেশী ঝগড়া বিবাদ হবে এবং মতবিরোধ সামলানো কঠিন হবে।

সম্পর্ক

আমরা সবাই যেমন আলাদা, তেমনভাবেই সম্পর্ক সুদৃঢ় করার পৃথক পৃথক উপায় রয়েছে। কয়েকজন কলহপূর্ণ সম্পর্কে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করে; কয়েকজন শান্তভাবে সব সমস্যার আলোচনা করতে পারে, আবার অনেকে শান্ত জীবন বেছে নেয় এবং মতপার্থক্য মেনে নেয়, তবে সব সম্পর্কেই ঝগড়া বিবাদ অভিন্ন অঙ্গ।

অনেক, - বস্তুত বেশীর ভাগ, মতবিরোধ ও প্রভেদের সমাধান হয় না এবং সেসব স্বীকার করে বা মানিয়ে এগিয়ে যাওয়া একমাত্র পথ হয়।

যে কোনো দম্পতির উদ্দেশ্য বিবাদের এই সব নেতিবাচক প্রভাব অগ্রাহ্য করে যোগসূত্র বজায় রাখা, একে অপরকে সাহায্য করা এবং ভালোবাসা, ক্ষমতা ভাগ করে নেওয়া এবং বিবাদের ক্ষতিকর প্রভাব অগ্রাহ্য করে একসঙ্গে জীবন উপভোগ করা উচিত।

শিশুদের ওপর কি প্রভাব পড়ে?

মা বাবা বা তত্ত্বাবধায়কদের মধ্যে মতবিরোধ সম্পর্কে ফাটলের লক্ষণ হতে পারে যার ফলে শিশুমনে গুরুতর প্রভাব পড়তে পারে।

ছোট ছেলেমেয়ে বিশেষভাবে বিপন্ন হয় যদি

- প্রায়ই তুমুল ঝগড়াঝাটি হয়
- শারীরিক ও মৌখিক আক্রমণমূলক বিবাদ হয়
- মা বাবাদের একে অপরের প্রতি নীরব বিদ্বেষ থাকে বা 'নিঃশব্দ আচরণ' করেন
- তর্কবিতর্কের সময় মা/বাবা নিজেদের গুটিয়ে নেয় বা সেখান থেকে সরে যায়
- শিশুকে নিয়ে মতবিরোধ হয়

ছোট ছেলেমেয়েদের সহিষ্ণুতা

বেশীর ভাগ ছোট ছেলেমেয়েদের সহ্য শক্তি থাকে এবং তারা উপলব্ধি করে যে মা বাবাদের নিজেদের মধ্যে সুসম্পর্ক না থাকলেও তারা সন্তানদের ভালোবাসেন।

- স্নেহ ভালোবাসা পেলে বেশীরভাগ শিশু সুন্দরভাবে মানিয়ে নেয় ও উন্নতি করে
- সকলেরই সম্পর্কে ঝগড়াবিবাদ থাকে, মতবিরোধ থাকা অবশ্যম্ভাবী
- পরিবারের অন্যান্য সদস্য সাহায্য সমর্থন দিয়ে, ছোটদের বোঝার ক্ষমতা বাড়াতে পারে

- কিভাবে বিবাদের সমাধান হচ্ছে সেটা মূল কথা

মা বাবাদের জন্য প্রধান কয়েকটা পরামর্শ

বাড়িতে বিবাদের সমাধানের জন্য গবেষণায় কয়েকটা পয়েন্ট জানা গিয়েছে। আপনার জন্য হয়ত সবকটি পরামর্শ প্রাসঙ্গিক হবে না, কেননা আপনার পারিবারিক পরিস্থিতি আপনি সবচেয়ে ভালো বুঝবেন।

- বন্ধ দরজার পেছনে ঝগড়াবিবাদ লুকিয়ে রাখার চেষ্টা করবেন না। ছোটরা যে কোনো পরিবেশ সম্বন্ধে খুব সংবেদনশীল হয় এবং কিছু বিশৃঙ্খলা দেখা দিলে তা বুঝতে পারে
- ছোটদের সামনে তর্কবিতর্ক করবেন না - তারা নিজেদের দায়ী করবে
- ছোটদের সামনে তর্কবিতর্ক করলেও তাদের বুঝিয়ে দিন যে আপনাদের মধ্যে মিটমাট হয়ে গিয়েছে, সম্ভব হলে, সমস্যাও দূর হয়েছে। (পারিবারিক) তর্কযুদ্ধের পর হাসিঠাট্টা, ক্ষমা চাওয়া এবং একে অপরের মতামত বোঝা ছোটদের নিজেদের জীবনের সেরা উদাহরণ হয়ে উঠতে পারে
- যদি কোনো শিশুর মনে হয় সমস্যার সমাধান হয় নি, তাকে বুঝিয়ে দিন যে আপনাদের কলহের মীমাংসা হয়ে গিয়েছে এবং সব কিছু ঠিক আছে
- ছোটদের কখনও কোনো পক্ষ নিতে বলার চেষ্টা করবেন না এবং আপনার সঙ্গীর সঙ্গে সম্পর্কে সমস্যা আছে বলে তাদের প্রতি অযথা বেশী পক্ষপাতিত্ব করবেন না। বরং সময় নিয়ে, তাদের কি ভাবনাচিন্তা তা শুনুন এবং যা অনুভব করছে তা বোঝাতে সাহায্য করুন
- সম্ভব হলে, নিয়মানুবর্তিতার ব্যাপারে আপনার সঙ্গীর সঙ্গে একরকম মনোভাব রাখুন
- যদি আপনার ও আপনার সঙ্গীর তেমন সুসম্পর্ক না থাকে, আপনাদের সন্তানের আচরণে কোনো পরিবর্তন ঘটছে কি না সে ব্যাপারে সজাগ থাকুন। সে কি নিজেই গুটিয়ে নিয়েছে, অদ্ভুত ব্যবহার করে এবং স্কুলে মানিয়ে নিতে অসুবিধা হচ্ছে?

আরো তথ্য ও পরামর্শের জন্য :

যদি ঝগড়া বিবাদ গুরুতর সমস্যা মনে হয়, বিশেষ করে যদি মনে হয় আপনাদের সন্তান প্রভাবিত হচ্ছে তাহলে বাইরে থেকে কারুর সাহায্য নেওয়ার কথা বিবেচনা করে দেখুন। নিম্নোক্ত সংগঠন উপযোগী হতে পারে।

Parentline Plus – 0808 800 2222 (হেল্পলাইন)

Relate – 0845 130 4010 (সকলকালীন হেল্পলাইন)

Marriage Care – 0207 371 1341

National Family Mediation – 0117 904 2825 (হেল্পলাইন)

Families Need Fathers – 0870 7607 496 (হেল্পলাইন)

Fathers Direct – 00845 634 1328

Pinkparents UK – 08701 273 274 (হেল্পলাইন)

FLLAG (সমকামীদের আত্মীয় বন্ধু) – 0145 486 2418 (হেল্পলাইন)

National Domestic Violence Helpline – 0808 2000 247 (হেল্পলাইন)

NSPCC – 0808 800 5000

Home-Start – 0800 068 6368 (তথ্য লাইন)

এখানে স্থানীয় তথ্য ও যোগাযোগের বিবরণ যোগ করুন

© ক্রাউন কপিরাইট আগস্ট 2006