

এগিয়ে যাওয়ার তথ্যপত্রিকা

ছেলেমেয়েদের তথ্যসমৃদ্ধ জগতে জীবনযাপন

অল্পবয়সী ছেলেমেয়েদের নিরাপদে, খুশী রাখা এবং
শিক্ষায় মা বাবাদের সাহায্য



সেরা পরামর্শ

- অন্যান্য কাজকর্ম করায় উৎসাহী করে তুলুন। খেলাধুলা, পড়া, গল্প বলা, বল নিয়ে খেলা, দৌঁড়ঝাপ, হাঁটা বা সাইকেল চালানো আপনার সন্তানের বিকাশে একান্ত জরুরী শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক দক্ষতা শেখায় সহায়ক হতে পারে। আপনার সন্তানকে শেখের কিছু শিখতে উৎসাহিত করুন।
- টেলিভিশন দেখা বা কম্পিউটারে খেলার বদলে আপনার ছেলে বা মেয়ের সঙ্গে মিলে কি করা যায় ভেবে দেখুন। একসঙ্গে বই পড়লে, চিড়িয়াখানা, মিউজিয়াম বা লাইব্রেরিতে বেড়াতে গেলে কিংবা পার্কে হাঁটতে গেলে কেমন হয়? যদি ব্যাপারটা মজাদার করে তোলেন, তাহলে হয়ত দেখবেন সম্পূর্ণ পরিবার তা উপভোগ করছে। শুধু যে মজা হবে তাই নয়, আপনারা সুস্থ থাকবেন।
- আপনার সন্তান কতক্ষণ টেলিভিশন দেখতে, গেম খেলতে বা ওয়েব সার্ফিং করতে পারবে তার নিয়মনির্ধারণ করে দেবেন। সাধারণভাবে বলা হয় ছেলেমেয়েদের (টেলিভিশন, কম্পিউটার বা গেম মেশিনের) স্ক্রিনের সামনে দিনে দু ঘন্টার বেশী সময় কাটানো উচিত না।
- লক্ষ্য রাখবেন সব পরিচর্যাকারী যেন একই নির্দেশ অনুসরণ করে। এরা দাদু-দিদা-ঠাকুমা, ভাই বোন ও বেবি সিটার হতে পারে। যে সব মা বাবাদের বিবাহ বিচ্ছেদ হয়ে গিয়েছে, তাদের নিয়মনির্দেশও সুসঙ্গত হওয়া উচিত।
- (যদি ইতিমধ্যে না করে থাকেন) এখন নিয়মনির্ধারণ সহজ হবে। আপনার ছেলে বা মেয়ে বড় হয়ে গেলে তাদের বিকল্প বেছে নেওয়ায় সাহায্য করা আরো কঠিন হয়ে উঠবে।
- আপনার সন্তানকে বুঝিয়ে বলুন আগে বাড়ির কাজকর্ম ও পড়াশুনা শেষ করে তারপর টেলিভিশন দেখতে পারে, যাতে সেটা আরো উপভোগ্য মনে হয়।
- যতটা সম্ভব একসঙ্গে টেলিভিশন দেখুন, ওয়েবসাইট দেখুন, গানবাজনা শুনুন ও গেম খেলুন। যা দেখবেন, শুনবেন সে ব্যাপারে ছেলেমেয়েদের সঙ্গে কথা বলুন, যেমন প্রচার মাধ্যমের মামুলি এবং হিংস্র দৃশ্য বিষয়ে কথাবার্তা বলতে পারেন, কোনটা ঠিক কোনটা ভুল তা বুঝতে তাদের সাহায্য করুন।
- তাদের এমন কিছু শিক্ষণীয় ও উপযুক্ত উপাদান দেখান যাতে হিংস্রতা, যৌনতা বা অশ্রাব্য ভাষার ব্যবহার নেই। তারা কেন কয়েকটা প্রোগ্রাম দেখতে পারে না তার যুক্তিসঙ্গত কারণ জানিয়ে আলোচনা করে নিন।
- যেসব প্রোগ্রাম ভাগ করে নেওয়া, স্নেহ ভালবাসা, দিতে শেখা, বর্ণ পরিচয়ের শিক্ষা দেয় সেসব প্রোগ্রামের শিক্ষণীয় বিষয় নিয়ে একসঙ্গে বসে আলোচনা করুন। প্রোগ্রামে যা দেখানো হয়েছে তা আরো কার্যকর করতে ফলো-আপ ত্রিফিকলাপ ব্যবহার করুন।
- ফিল্ম ও ভিডিও গেমের রেটিং ও শ্রেণীবিভাগ সম্বন্ধে সচেতন থাকুন, এগুলির সাহায্যে আপনি সিদ্ধান্ত নিতে পারবেন এগুলি ছোটদের উপযুক্ত কি না।
- কার্টুন সমেত অন্যান্য যেসব প্রোগ্রামে আপনার সন্তান হিংস্রতা দেখছে সেগুলি সীমিত রাখুন এবং ভয়াবহ শো দেখা, বা ভিডিও গেম খেলার পর তাদের আচরণের ব্যাপারে সজাগ দৃষ্টি রাখুন।

- মনে রাখবেন আপনি যদি আপনার সন্তানকে তার বেডরুমে টেলিভিশন, কম্পিউটার বা ভিডিও গেম রাখতে দেন, তাহলে যখন আপনি মনে করবেন সে ঘুমোচ্ছে, সেই সময় সে হয়ত এগুলি ব্যবহার করবে।
- শোওয়ার নির্দিষ্ট সময় ও সান্ধ্য রুটিন মেনে চলার চেষ্টা করুন।
- আপনার সন্তান যাতে অস্বাভাবিক (পার্নোগ্রাফি) সাইট ও চ্যাটরুমের মত অনুপযুক্ত ওয়েবসাইট ব্যবহার না করতে পারে, সেজন্য মা বাবা কম্পিউটার ব্যবহার নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারেন।
- যারা লালনপালন করছেন, যেমন ন্যানি, বেবি সিটার ও দাদু দিদা, তাদের আপনার সন্তানের সামনে অনুপযুক্ত জিনিস দেখতে নিষেধ করুন।
- যতটা সম্ভব, খাওয়ার সময়, অতিথি সমাগমে, পড়ার সময় টেলিভিশন বন্ধ রাখবেন।