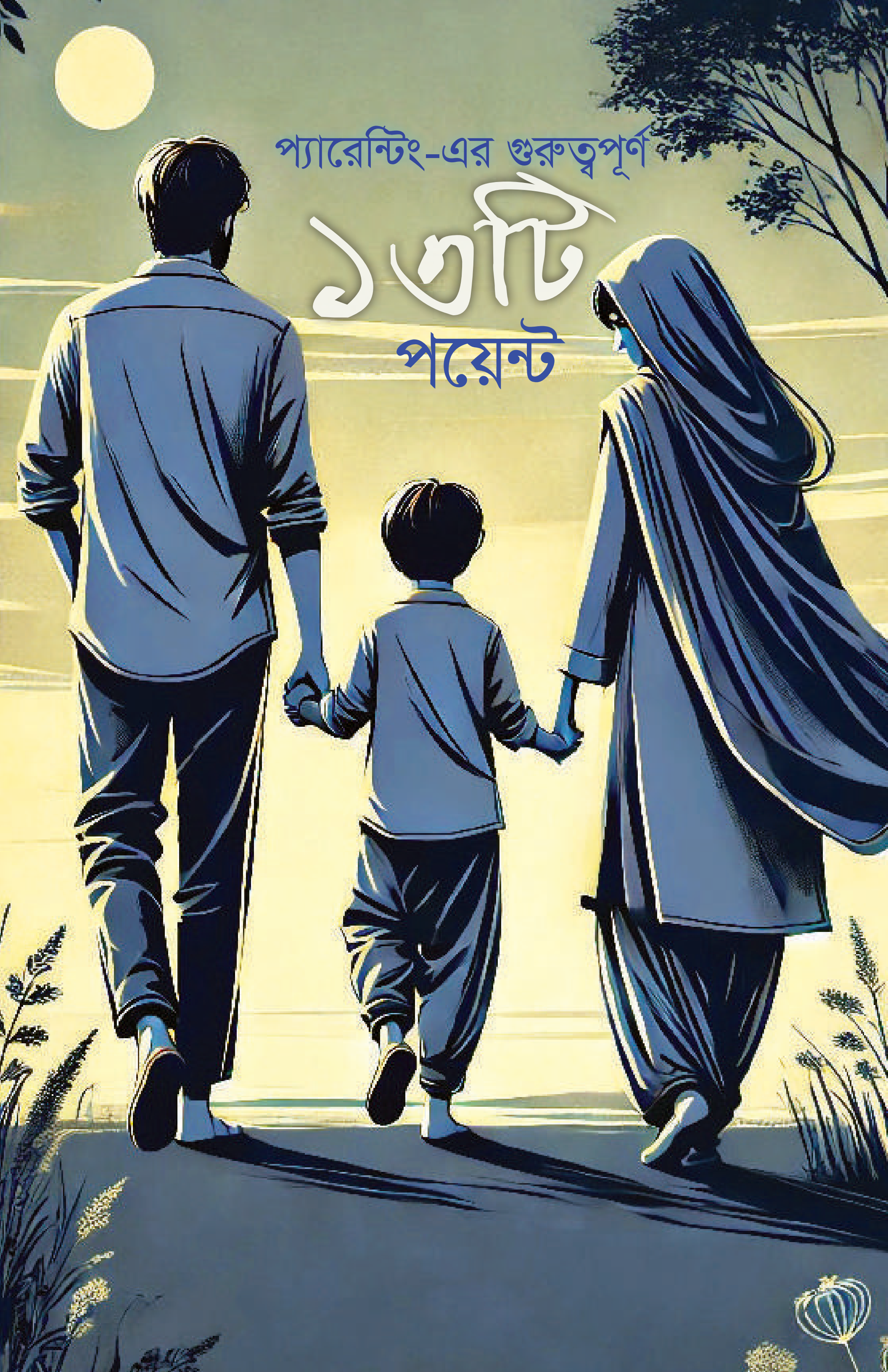

প্যারেন্টিং-এর গুরুত্বপূর্ণ
১৩টি
পয়েন্ট

প্যারেন্টিং-এর গুরুত্বপূর্ণ ১৩টি পয়েন্ট

**প্রকাশনায়**
স্কুল অব দ্য নেশন
বাড়ি # ৮, রোড # ৩, ব্লক # এফ, বনশ্রী, রামপুরা, ঢাকা ১২১৯
ফোন : ০২২২৪৪০৫৮৭৪, ০১৯৪৩৯৯১১১১
ইমেইল : admin@son.ac
ওয়েবসাইট : www.son.ac

**প্রকাশকাল**
নভেম্বর ২০২৪

**কারিগরী সহযোগিতা**
দ্বীপায়ন ফাউন্ডেশন, ঢাকা

**চিত্রাঙ্কন**
স্কুল অব দ্য নেশন-এর ছাত্র-ছাত্রীবৃন্দ

**মুদ্রণ**
ইনভেলাপ পাবলিকেশন্স
মিরপুর, ঢাকা
০১৬৮৬৮৫০২৬৬, ০১৫৩৭৫৭৮৪৯১

# বাচ্চারা চোখ দিয়ে শোনে

বাচ্চারা বড়দেরকে যা করতে দেখে, সেটাই শেখে। বাচ্চাকে বললাম, ‘পড়ো’। কিন্তু নিজে তার সামনে বসে মোবাইল স্ক্রল করলাম। এতে কিন্তু সে পড়ায় আগ্রহী হবে না। এই ‘পড়ো’ কথাটাই তার মাথায় ঢুকবে ‘মোবাইল দ্যাখো’ হয়ে। আমিও যদি তার সামনে বই নিয়ে বসতাম, তাহলে আর তাকে পড়তে বলার দরকার ছিলো না।

Artist: Ahmed Juhaeem
Grade: Std. III

# আমরা অন্যদের সাথে কী আচরণ করি?

আমরা আমাদের মুরুব্বিদের সাথে যে আচরণ করি, বাচ্চারাও আমাদের সাথে সে আচরণই করবে। আমরা অন্যদের সাথে যে আচরণ করি, তারা আমাদের সাথে সে আচরণই করা শিখবে।

# বাচ্চাদেরকে গুণগত সময় দিন

বাচ্চাকে সময় দেয়া মানে হচ্ছে আমার সময়টুকু যেন শুধু তার জন্য হয়। এ সময় অন্য কোনো কাজ করবো না। বাচ্চার সাথে থেকে অন্যের সাথে কথা বললাম, অন্য কাজ করলাম—এর নাম সময় দেয়া নয়। তাকে যখন সময় দেবো শুধু তার সাথেই কথা বলবো, তার সাথেই খেলবো, তার কথাই শুনবো।

Artist: Urshia Zara Manha
Grade: std. I

# বাচ্চাকে পরিশ্রমী করে তুলুন

৩ বছর বয়স থেকেই বাচ্চা ছোট ছোট কাজ আনন্দের সাথে করে। তার নিজের কাজগুলো যেন সে করতে পারে সেটা নিশ্চিত করুন। চরম বিপদে পড়লেও যেন সে টিকে থাকতে পারে, সে জন্য দরকারী রান্না, কাপড়চোপড় ধোয়া, সাঁতার কাটা ইত্যাদি জীবনমুখী শিক্ষাগুলো তাকে দিন।

Artist: Ayesha Khan Neesa
Grade: Std. III

# আপনি নিজে নিয়ম মানছেন তো?

লাইন ভঙ্গ করা, জানালা দিয়ে অথবা রাস্তায় ময়লা বা থুথু ফেলা, সিগনাল না মেনে কিংবা মোবাইলে কথা বলতে বলতে রাস্তা পার হওয়া, হর্ন বা উচ্চ আওয়াজে গান-বাজনা বাজানো—এ কাজগুলো আমাদের সামনে অন্য কেউ করুক, তা চাই না। কিন্তু নিজে যদি করি, তাহলে বাচ্চা এই অনিয়মকেই নিয়ম মনে করবে।

Artist: Prarthona Binte Zakir
Grade: Std. I

# শেয়ারিং করতে শেখান

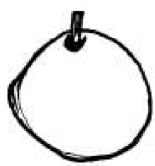
আত্মীয়-স্বজনের সাথে যত বেশি সম্পর্ক রাখবেন, বাসায় যত মেহমান আসবে, যত বেশি বাচ্চাকে সাথে নিয়ে দান করবেন, বাচ্চার মধ্যে তত পরোপকারের চিন্তা জন্ম নেবে। খাবারের সবচেয়ে ভালো অংশটা সব সময় বাচ্চাকে দিলে, অন্যকে আঘাত করার পরও বাচ্চার পক্ষ নিলে সে দিন দিন স্বার্থপর হয়ে উঠবে। স্কুলে টিফিন দেয়ার সময় বাড়িয়ে দিন এবং বলে দিন বাচ্চা যেন তার বন্ধুদের সাথে শেয়ার করে।

Artist: Maria Zafreen
Grade: Std. I

# শারীরিক সুস্থতা, মানসিক সুস্থতা

কী খাওয়া উচিত, কতটুকু খাওয়া উচিত—এ ব্যাপারে মা-বাবার স্পষ্ট ধারণা থাকা উচিত। জানা উচিত পুষ্টিকর খাবার কোনগুলো। সুস্থ থাকার জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার গুরুত্বপূর্ণ একটা বিষয়।

বাচ্চাদেরকে কিছুই না বললে যেমন বাচ্চা কোনো গাইডলাইন পায় না, একইভাবে তাকে শুধু শাসনের মধ্যে রাখলেও সে মানসিকভাবে অসুস্থ হয়ে যেতে পারে।



Artist: Mahira Mostarin Maha
Grade: Std. I

# পরিচ্ছন্নতা শেখান

বাচ্চাদেরকে ছোট বেলা থেকেই রুটিন মাফিক জীবনে অভ্যস্ত করা উচিত। সময়তো খাওয়া, গোসল করা এবং ঘুমানোর পাশাপাশি সে যেন তার নিজের জিনিসপত্র গুছিয়ে রাখে এ শিক্ষা তাকে দিন। এ সবের জন্য তাকে পুরস্কৃত করুন।

Artist: Ahmed Juhaeem
Grade: Std. III

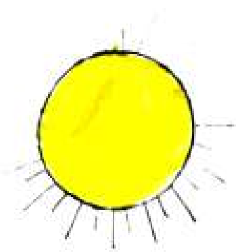
# পরিবেশ গুরুত্বপূর্ণ

যদি চান বাচ্চা লেখাপড়ায় মনোযোগী হোক, তাহলে বাড়িতে পড়ালেখার পরিবেশ গড়ে তুলতে হবে। বাড়িতে সবাইকে পড়তে হবে। পড়াশোনার সময় বাড়ির পরিবেশ থাকবে শান্ত। বাড়িতে ছোট হলেও একটা লাইব্রেরি থাকবে, বাচ্চার পড়ার টেবিল থাকবে এবং সেটা গোছালো থাকবে।

Artist: Farhan Reza Nivan
Grade: Std. I

# বাচ্চা যেন মনের গোলাম না হয়

বাচ্চার সামনে অন্যদের গিবত করলে অথবা অন্য কাউকে তুচ্ছতাচ্ছিল্য করলে বাচ্চাও এগুলো করতে থাকবে। এক সময় মা-বাবার দোষ-ত্রুটি নিয়ে তুচ্ছতাচ্ছিল্য করতেও তার মধ্যে দ্বিধা থাকবে না। তাই এগুলোর ব্যাপারে সাবধান থাকুন। লোভ, হিংসা এবং অহঙ্কার থেকে দূরে থাকার শিক্ষা তাকে দিন।



Artist: Kazi Sophia
Grade: Std. KG

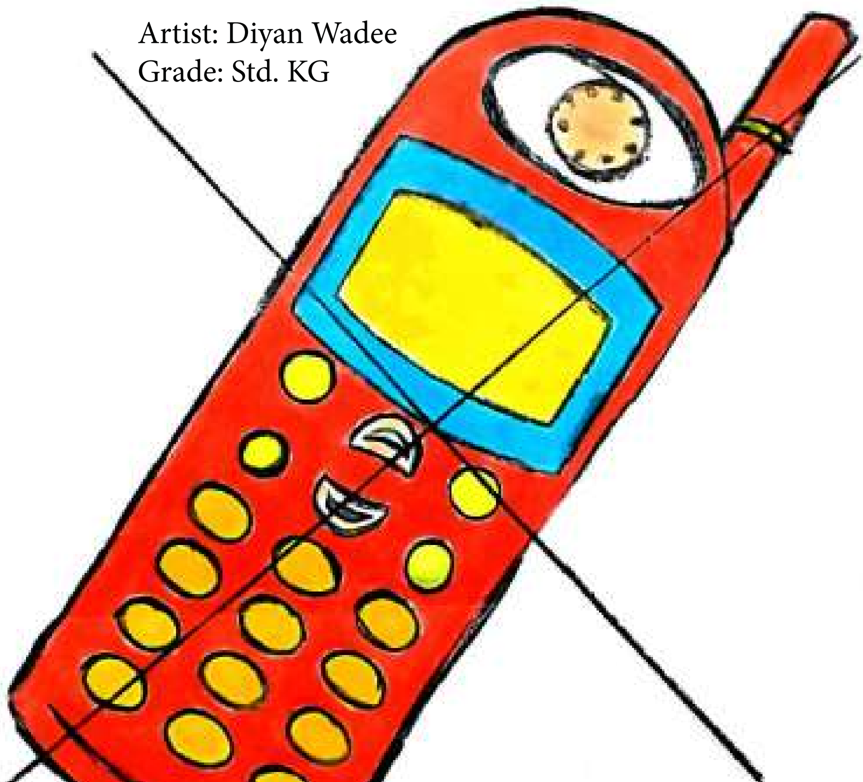
# নির্যাতনের শুরু ঘর থেকে হয়

পরিবারে শারীরিক এবং মানসিকভাবে নির্যাতিত হয়ে বাচ্চারা ঘর ছেড়ে বেরিয়ে যায়; আত্মহত্যার খবরও পাওয়া যায়। নিকটাত্মীয়দের দ্বারা শুধু মেয়ে শিশুরা নয়, ছেলে শিশুরাও যৌন নির্যাতনের শিকার হতে পারে। এ বিষয়ে বিশেষ করে মাকে সাবধান থাকতে হবে। বাচ্চা যেন তার এ কথাগুলো মা-বাবার সাথে নির্ভয়ে বলতে পারে, সে পরিবেশ নিশ্চিত করতে হবে মা-বাবাকেই।

Artist: Ayesha Khan Neesa
Grade: Std. III

# স্ক্রিন টাইম নিয়ন্ত্রণ করুন

১৭ বছরের আগে বাচ্চাদেরকে মোবাইল/ট্যাব দিতে ডাক্তাররা নিষেধ করেন। ২ বছরের কম বয়সী বাচ্চাদেরকে কোনো রকম স্ক্রিনের সামনে নেয়া যাবে না। বড় স্ক্রিন বা টেলিভিশনের সামনেও নির্দিষ্ট সময়ের বেশি বাচ্চাদেরকে রাখা যাবে না। এর নিয়ন্ত্রণ মা-বাবার হাতে থাকতে হবে। কম্পিউটার/টেলিভিশন কোনোভাবেই বাচ্চার রুমে রাখা যাবে না। মা-বাবা যেন জানেন বাচ্চা কী দেখছে।



Artist: Diyan Wadee
Grade: Std. KG

# ধর্মীয় মূল্যবোধ শেখান

আমরা যত কথাই বলি না কেন, নৈতিকতার মূল হচ্ছে ধর্ম। যে পরিবারের বাচ্চারা ছোট বেলা থেকেই ধর্মীয় বিধি-নিষেধের কথা জেনে বড় হয়, তাদের দ্বারা বড় অপরাধ সংঘটিত হওয়া বলতে গেলে অসম্ভব।

Artist: Ayaan Ahmed
Grade: Std. I

ডিম ভাজিটাও আমাদেরকে শিখতে হয়। কিন্তু প্যারেন্টিং আমরা শুরু করি কোনো কিছু না শিখেই। এর ফলে ক্ষতিগ্রস্ত হয় আমাদের সন্তানেরা। আমরা এই পুস্তিকায় চেষ্টা করেছি প্যারেন্টিংয়ের মৌলিক ১৩টি পয়েন্ট তুলে ধরতে।

স্কুল অব দ্য নেশন শিক্ষক এবং অভিভাবকদের যৌথ প্রচেষ্টায় বাচ্চাদেরকে সুনাগরিক হিসেবে গড়ে তোলার পন্থায় বিশ্বাসী। তারই একটি পদক্ষেপ এই প্রকাশনা।