

ইদানীং ইনান খুব খারাপ ফলাফল করছে স্কুলে। প্যারেন্টস মিটিংয়ে ইনানের বিরুদ্ধে শিক্ষকদের অভিযোগ শুনে বাবা-মা'র তো মাথায় হাতান ইনান ভীষণ অমনোযোগী ক্লাসে। পড়ালেখা করে না, দিনে দিনে খারাপ করছে আরও বেশি। নম্বর নেমে আসছে প্রতি ক্লাস টেস্টে। অথচ ইনান তো অনেকগুলো টিউটর এর কাছে পড়ে। সারাদিনে ওর তো নষ্ট করার মতো কোনো সময়ই নেই। স্কুলেও যাচ্ছে প্রতিদিন। পড়তেও বসছে সন্ধ্যা থেকে রাত অবধি, মা ভাবেন। মন খারাপ করে বাড়ি ফেরেন ইনান এর মা-বাবা। ছেলের জন্যই দিনান্ত পরিশ্রম করেন তারা ঘরে বাইরে সমান তালে। আর ইনান কিনা ভালো ফলাফল করতে পারেছে না স্কুলে বিষন্ন হয়ে ভাবেন বাবাও।

বর্তমান সময়ে আমাদের শিশুরা লেখাপড়ার প্রচ- চাপ নিয়ে বড় হচ্ছে। লেখাপড়ার চাপে জীবন থেকে হারিয়ে যাচ্ছে তাদের শৈশব। লেখাপড়ায় ভালো ফলাফলের জন্য রেসের ঘোড়ার মতো ছুটছে যেন এসব শিশুরা। এত ব্যস্ততা সারাদিন টিউটরদের নিয়ে। এত ভারি ভারি বই, মা-বাবার এত সচেতনতান অথচ এতকিছুর পরও আমাদের শিশুদের স্বরণশক্তির স্বাভাবিক বিকাশ হচ্ছে না। অনেক ক্ষেত্রে অনেক শিশুই ফলাফল ক্রমশ খারাপ করছে, ভালো ফলাফল করা শিশুদের জন্য সৃষ্ট অপ্রযোজ্য, অযৌক্তিক এবং অমানবিক এক চক্ররে।

অথচ বাবা-মা ও শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্রছাত্রীদের প্রতি একটু খেয়াল করলে, একটু সতর্ক দৃষ্টি দিলেই সন্তান ভালো ফল করতে পারে। কিছু কৌশল, কিছু নিয়ম, কিছু ধারণা শিশুকে সামনের দিকে নিয়ে যেতে পারে সহজেই। আর এ জন্য শিশুর প্রয়োজন সুষম খাদ্য, পরিমিত ঘুম, নিয়মিত ব্যায়াম, প্রশংসা, আস্থা আর বিশ্বাস। আমাদের, বিশেষ করে বাবা-মা'র পজিটিভ ও ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি শিশুকে গড়ে তোলে আত্মবিশ্বাসী করেন তার সামনে এগিয়ে যাওয়ার পথকে করে মসৃণ আর লেখাপড়ায় ভালো ফলাফলকে করে শিশুর নাগালের মধ্যে। এক্ষেত্রে শিশুর পড়ার কৌশলের দিকেও খেয়াল রাখা উচিত অভিভাবকদের।

স্বরণশক্তি বৃদ্ধি করতে জন্মের পর থেকে বাবা-মা'র সচেতনতা প্রয়োজন। মা'র বুকের দুধ শিশুর স্বরণশক্তি বৃদ্ধি করে। মা'র বুকের দুধের কোন বিকল্প নেই। শিশু কিশোরদের জন্য পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য তাদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশের জন্য একান্ত প্রয়োজন। কিশোর-কিশোরীদের অবৈজ্ঞানিক ডায়েটিং তাদের স্বরণশক্তি ও বৃদ্ধির ক্ষেত্রে অন্তরায় হয়ে দাঁড়ায়। সুষম খাবারের সঙ্গে সঙ্গে বাদাম, তাজা ফলমূল, শাক-সবজি শিশুদের স্বরণশক্তি বৃদ্ধি এবং মেধাকে তীক্ষ্ণ করে।

দেখা গেছে, শিশুর আয়রন ও জিংক ঘাটতি থাকলে স্বরণশক্তির সমস্যা দেখা দেয়। চিকিৎসকের পরামর্শ, বাবা-মা'র সচেতনতা শিশুকে এক্ষেত্রে সাহায্য করে। আবার ওমেগা ও ফ্যাটিএসিডের ঘাটতি শিশুদের মনেযোগ সৃষ্টিতে বাধা দেয় এবং শিশুকে অমনোযোগী করে তোলে। ফলে

পড়ালেখার ওপর তার প্রভাব পড়ে। ক্লাসে শিশুর ফলাফল সন্তোষজনক হয় না। কাজেই দৈনন্দিন খাবারের সঙ্গে শিশুকে ওমেগা ও ফ্যাটিএসিড সমৃদ্ধ খাবার দেয়ার বিষয়ে বাবা-মা'র সচেতন থাকা প্রয়োজন। মাছের তেলে ওমেগা ও ফ্যাটিএসিড থাকে বলে শিশুকে মাংসের পাশাপাশি মাছও বেশি করে খাওয়ানো প্রয়োজন। গবেষণায় দেখা গেছে কম মনোযোগী শিশুদের মাছের তেল খাওয়ানোর পর তাদের আচরণ এবং পারফরমেন্স এর উন্নতি হয়েছে।

পরিমিত ঘুম শিশুদের জন্য অত্যাবশ্যিক। শিশুদের রুটিন মাফিক পড়াশোনা করার অভ্যাস গড়ে তোলা উচিত। পরীক্ষার আগে রাত জেগে পড়লে শিশুর ওপর চাপ পড়ে। তার ক্ষতি হয়। পড়ার পর বিশ্রাম স্বরণশক্তি বাড়ায়। কাজেই পরিমিত ঘুম শিশুর স্বরণশক্তি বৃদ্ধি এবং শান্তি করে। ঘুমের সঙ্গে নিয়মিত ব্যায়াম এবং খেলাধুলা শিশুদের ব্রেনে থিটা ওয়েব বেশি করে সৃষ্টি করে বলে ব্রেনে অক্সিজেনের সঞ্চালন বেশি হয়, যা স্বরণশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে। আবার চিনি ছাড়া চুইংগাম বেশি সময় ধরে চাবালেও তা ব্রেনে অক্সিজেন সঞ্চালন বাড়ায়। নিয়মিত মেডিটেশন এবং প্রার্থনা মনকে প্রশান্ত করে, স্বরণশক্তি বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। এতে শিশুর ক্লাসে পারফরমেন্সের উন্নতি হয়।

শিশুর মনে আত্মবিশ্বাস সৃষ্টি করতে পারলে তা তার লেখাপড়ায় ইতিবাচক প্রভাব ফেলে। শিশুদের আত্মবিশ্বাসী হয়ে গড়ে উঠতে পিতামাতার গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। ভালো ফলাফলের জন্য উপহার দিলে শিশুদের তা আরো ভালো করতে উৎসাহ দেয়। আবার পড়ার সময় প্রতিটি বিষয়ের জন্য সময় নির্ধারণ করে দিলে শিশু ওই টাইম বক্সের মধ্যে পড়া শেষ ও মনে রাখার অভ্যাস করে। ফলে তার স্বরণশক্তি যেমন বৃদ্ধি পায়, তেমনি লেখাপড়াতেও ভালো ফলাফল করতে পারে। পড়া শেষ করে মনে মনে তা বারবার আওড়ালে শিশুর সে পড়া বেশি মনে থাকে। ফলে স্বরণশক্তিও বৃদ্ধি পায়।

শিশুর লেখাপড়ায় ভালো ফলাফলের জন্য শিক্ষা পদ্ধতি অতি গুরুত্বপূর্ণ। স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধির প্রধান শর্তগুলোর মধ্যে শিক্ষাপদ্ধতি অন্যতম। বুঝে পড়লে এবং পড়ার সঙ্গে শিশুর সম্পৃক্ততা থাকলে তা শিশু খুব সহজে আয়ত্ত করতে পারে। মনেও রাখতে পারে। এক্ষেত্রে উদাহরণ দিয়ে, ছন্দ ও সুরে পড়লে শিশুর স্মৃতিতে তা থেকে যায় এবং পরবর্তীতে ফলাফল ভালো হয়। একটু জোরে পড়লে একই সঙ্গে দুটি ইন্দ্রিয় কাজ করে বলে মনোযোগ বেশিক্ষণ ধরে রাখা যায়। রুটিন মাফিক পড়ালেখা করলে এবং বিশ্রাম নিয়ে পড়লে লেখাপড়ায় ফলাফল ভাল হয়। তাছাড়া রুটিন মাফিক পড়ালেখা করলে পরীক্ষার আগে শিশু মানসিক চাপমুক্ত থাকতে পারে। একটানা দীর্ঘক্ষণ পড়ার পর একটু বিশ্রাম নিয়ে পরবর্তীতে আবার পড়া শুরু করলে পূর্ণ শক্তিতে পড়ালেখা করা যায়, যা শিশুর মনোযোগ যেমন ধরে রাখে, ক্যালরি স্বরণশক্তি বৃদ্ধিতেও তা সহায়তা করে। বাবা-মায়ের শিশুর

লেখাপড়ার ক্ষেত্রে শিক্ষা পদ্ধতি বিষয়ে সচেতন থাকা জরুরি। শিশুকেও এ বিষয়ে সচেতন করা গুরুত্বপূর্ণ।

শিশুর স্মরণশক্তি বৃদ্ধিতে এবং লেখাপড়ায় ভালো ফলাফলের জন্য একটি সহজ সূত্র অনুসরণ করা যায়। SQ2R সূত্রটিতে S অর্থ Survey বা এক নজরে বিষয়টি সম্পর্কে ধারণা নেয়াকে বোঝায়। এর ফলে বিষয়টি সম্পর্কে শিশুর মনে একটি ম্যাপ তৈরি হয়, যা পরবর্তীতে এ বিষয়টি আত্মস্থ করা শিশুর জন্য সহজ হয়। Q অর্থ Question। এর অর্থ শিশু যতটুকুই পড়ক না কেন, তা যেন সে বুঝে বুঝে এবং নিজেকে নিজেই প্রশ্ন করে এবং তার উত্তর দিয়ে পড়ে। এতে বিষয়ের ওপর শিশুর বিভিন্ন আঙ্গিকে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা বৃদ্ধি পায় এবং এতে শিশুর স্মরণশক্তি বৃদ্ধি পায় ও শাণিত হয়। R এর অর্থ meaningful reading। অর্থাৎ বুঝে পড়া। কোন কিছু বুঝে না পড়লে তা বেশিক্ষণ মনে থাকে না। শিশুকে যে কোন বিষয় বুঝে পড়ার প্রতি উৎসাহিত করা উচিত। আরেক R এর অর্থ Recite। এর অর্থ জোরে পড়া। শব্দ করে পড়লে শোনার ইন্দ্রিয় বলার সঙ্গে সঙ্গে কাজ করে। ফলে সহজে পড়া যেমন মুখস্থ হয়, তেমনি তা মনেও থাকে। স্মরণশক্তি বৃদ্ধিতে জোরে পড়ার অভ্যাস গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

লেখাপড়ায় শিশুর ভালো ফলাফল শিশুর একার ওপর নির্ভর করে না। পিতা-মাতার ভূমিকা এক্ষেত্রে অনন্য। পরিবার ও আশপাশের পরিবেশ, শিশুর খেলার সাথী, স্কুলের পরিবেশ এবং ব্যাপক অর্থে শিশুর সার্বিক আচরণ লেখাপড়ার ফলাফলের উপর গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব ফেলে। এক্ষেত্রে পিতা-মাতার সচেতনতার কোনো বিকল্প নেই। শিশুকে আত্মবিশ্বাসী করে গড়ে তুলতে, তার নিজের প্রতি আস্থা সৃষ্টিতে, সঠিক কৌশল অবলম্বন করে রুটিনমাসিক শিশুর লেখাপড়ার অভ্যাস গড়তে পিতা-মাতার ভূমিকা সর্বাগ্রে। কাজেই লেখাপড়ায় শিশুর ভালো ফলাফল পেতে, তার স্মরণশক্তি বৃদ্ধিতে আমাদের করণীয় বিষয়ে সচেতন হওয়া আবশ্যিক। শিশুর সুন্দর ভবিষ্যৎ নিশ্চিতের ভার আমাদের করণীয়ের উপর নির্ভর করে ব্যাপকভাবে এ কথা ভুলে গেলে চলবে না, দায়ও এড়ানো যাবে না কোনোভাবেই।

(পিআইডি-শিশু ও নারী উন্নয়নে সচেতনতামূলক যোগাযোগ কার্যক্রম ফিচার)