

একাত্মতা

একাত্মতা হচ্ছে :

- শিশু এবং শিশুদের যারা দেখাশোনা করে তাদের মধ্যে আবেগপূর্ণ সম্পর্ক।
- শিশুদের প্রতি স্নেহ ও প্রতিবেদনশীলতা প্রকাশ করা।

পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে বিভিন্ন পরিবার ও সম্প্রদায় ভিন্নভিন্নভাবে তাদের স্নেহ প্রকাশ করে। আমরা পরস্পরের কাছ থেকে সে-সব শিখতে পারি।

স্নেহের বন্ধন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ কারণ :

- এর মাধ্যমে শিশুদের স্নেহময়, প্রত্যয়ী ও নিরুদ্বেগ হয়ে উঠতে সাহায্য করে।
- শিশুদের পরিণত ও বিকশিত হতে সাহায্য করে।

আমরা কিভাবে সাহায্য করতে পারি ?

কোলের শিশু :

- আপনার শিশুকে প্রতিদিন ঘনঘন স্পর্শ, চুম্বন, আদর এবং আলিঙ্গন করবেন।
- শিশুকে খাওয়ানোর সময় আপনার শরীরের কাছাকাছি জড়িয়ে রাখবেন।
- আপনার শিশুর চোখের দিকে তাকাবেন এবং হাসবেন।
- আপনার উষ্ণ হাত ও তেল দিয়ে আপনার শিশুকে ম্যাসাজ করবেন।
- আপনার শিশু কাঁদতে থাকলে তাকে কোলে তুলে নেবেন। শিশু এতে বুঝতে পারবে যে আপনি তাকে ভালবাসেন এবং তার প্রয়োজনে আপনি হাজির আছেন।
- আপনার শিশুকে গান শোনাবেন। আপনার শিশু ঘনঘন আপনার কণ্ঠ শুনতে আশা করে।
- খুব আদরে গলায় আপনার শিশুর সাথে কথা বলুন। শিশু আপনার কথা বুঝতে হয়তো পারবে না কিন্তু আপনার গলার স্বর শুনতে সে পছন্দ করবে।
- অন্য কাজ যখন করবেন তখন আপনার শিশুকে আপনার শরীরের সাথে ঝোলানো একটা বন্ধনীতে বহন করবেন। শিশুদের এইরূপ শারীরিক অন্তরঙ্গতার প্রয়োজন আছে।

নাবালক শিশু :

- আপনার শিশুকে গল্প পড়ে শোনাবেন। তাকে আপনার কোলে বসাবেন। অল্পবয়স্ক শিশুরা ছন্দযুক্ত শব্দ সম্বলিত এবং উচ্ছ্বল রংএর ছবিওয়ালা বই পছন্দ করে।
- ওদের সাথে খেলা করবেন। ওদের সাথে একসঙ্গে উঁচু গলায় হাসবেন।
- ওদের সাথে শান্তসমাহিত সময়ও উপভোগ করবেন। দুলে দুলে মৃদুগলায় আপনার শিশুকে গান শোনাবেন।
- আপনার শিশুকে জড়িয়ে ধরবেন ও চুমু খাবেন। শৈশবে শিশুরা ভালবাসা ও নিরাপত্তা অনুভব করতে চায়।
- বারংবার উচ্চারণ করে আপনার শিশুকে বিভিন্ন শব্দ শেখাবেন। আপনার শিশুকে আপনার শেখানো শব্দগুলো অনুকরণ করতে উৎসাহিত করবেন।
- শিশুর কাছে গান করবেন। আপনার পছন্দসই গান বাজাবেন ও আপনার শিশুর সঙ্গে একসাথে নাচবেন।
- আপনার শিশুর প্রতি মনোযোগ দেবেন। সে যখন আপনার সাথে কথা বলে, তার কথা মন দিয়ে শুনবেন।

স্নেহ, প্রত্যয়, এবং নিরাপত্তার ভিত্তি স্থাপন করার লক্ষ্যে আপনার পরিবারে আপনি কি করেন ?

2007...May be photocopied with acknowledgement to the Multicultural Perinatal Network
c/o 416-338-7600 Toronto Public Health
Bengali translation of "Attachment"

