হ্যাপি হলিডেস

কিছুদিন পরই স্কুল হলিডে শুরু হচ্ছে। যাদের ঘরে স্কুলে যাওয়া ছেলে মেয়ে আছে তারা ভাল করেই জানেন হলিডে স্কুলের হলেও বাবা মা এর জন্য এই সময়টা ফুল টাইম+ওভার টাইম জব। বাবা মা এই সময়ের জন্য অপেক্ষা না করলেও স্কুলের ছেলে মেয়েরা এই ছুটির জন্য অপেক্ষা করে। গবেষনা তো তাই বলে । কারন এটা হচ্ছে স্বাধীনতা। কে না চায় স্কুলের সকল নিয়ম কানুন থেকে দুরে থেকে একটু স্বাধীনতার স্বাধ নিতে? আর এই চিন্তাটিই এই স্কুল হলিডেতে ছেলে মেয়েদের মুড অন্যান্য দিনের তুলনায় একটু ভিন্ন রকম করে তুলে। অতএব এই সময়ে আপনার সন্তানের মুড যদি একটু অন্য রকম হয় তাহলে অবাক হবার কিছু নেই। এটা ঠিক তো? কিন্তু আমার সেই ভাবী এই কথা মানতে রাজী নয়। তার কথা হচ্ছে প্রতিদিনের মত স্কুল হলিডেতে তার ছেলে মেয়েকে সকালে উঠতে হবে এবং তার পর পড়াশুনা করবে । আমি জিজ্ঞেস করি,'এই যে দুই তিন সপ্তাহের ছুটি হবে এই ছুটির সময় আপনি আপনার ছেলে মেয়ে কে কি কি করতে বলবেন'? ভাবীর মনে হয় এই রকম লিষ্ট সব সময় তৈরী থাকে। আমার হাতে লম্বা লিষ্ট ধরিয়ে দিল। লিষ্টে কি আছে? সবই আছে আবার কিছুই নেই। যেমন ধরুন বন্ধু বান্ধব এর সাথে গল্পের কথা আছে তবে সেটা প্রতিদিন মাত্র এক ঘন্টার জন্য। ভাবুন তো আপনার সন্তান যখন স্কুলে থাকে তখন সে তার বন্ধুদের দেখে সকাল ৯টা থেকে ৩টা পর্যন্ত। আর সেই সন্তানকে যদি বলেন সারা দিনে সে ১ ঘন্টা বন্ধু বান্ধবের সাথে কথা বলবে তাহলে কি জেনে শুনে যুদ্ধের ঘোষনা দিচ্ছেন না?

আমাদের সন্তানেরা যখন ছোট থাকে তখন তাদের জগৎ জুড়ে থাকে বাবা মা ভাই বোন । ওরা ধীরে ধীরে বড় হয় এবং সেই সাথে ওদের জগৎটাও বড় হয়। ওদের জগতে ঢুকে ওদের বন্ধুরা। ওরাই তখন ওদের সবচেয়ে কাছের মানুষ । অতএব ছুটির সময় সেই কাছের মানুষের সাথে সময় কাটাতে না দিলে তো যুদ্ধ শুরু হবেই । আর ছুটির দিনে এত সকালে কেন উঠতে হবে? ভাবীর যুক্তি হচ্ছে তা নাহলে অভ্যাস খারাপ হয়ে যাবে ।

স্কুলের ছুটির সময়টি খুব সুন্দর করেই ম্যানেজ করা যায় যদি আপনি আপনার পরিকল্পনাটি আপনার সন্তানের সাথে করে ফেলেন। তবে পরিকল্পনাটি করার সময় কয়েকটি বিষয় খেয়াল রাখবেন।

১. ছুটির সময় ছেলে মেয়েরা পড়াশুনা করতে ভালবাসে না। অতএব ছুটির সময় সারাক্ষন পড়াশুনার কথা বলে পরিবেশ নষ্ট করবেন না।

২. বন্ধু বান্ধবের সাথে বাইরে ঘুড়তে যাওয়া,গল্প করা, খেলাধুলা করা ওদের সবচেয়ে প্রিয়। এ বিষয়টি মাথায় রাখবেন।

৩. ছুটির সময় ছেলে মেয়েদের ফুড হ্যাবিটে ভীষন পরিবর্তন হয়। জাংক ফুড,চকলেট, ড্রিংক, এর প্রতি ওদের আকর্ষন বেড়ে যেতে পারে। লাঞ্চ ডিনারের চেয়ে বেশী প্রিয় টুকটাক খাওয়া গুলো। অতএব ফ্রিজে যথেষ্ট পরিমানে ভাল খাবার রাখুন।

৪. স্লিপ ওভার বা বন্ধুর বাড়ীতে রাত কাটানো কিন্তু ভীষন প্রিয় একটি বিষয়। স্লিপ ওভারের কথা উঠলেই ভাবীর মাথা গরম হয়ে উঠে। তার কথা হচ্ছে সারা দিন যত খুশী গল্প করুক রাতে থাকতে হবে কেন? ছেলের বেলায় যদিও খুব কষ্ট করে রাজী হয় মেয়ের স্লিপ ওভারের কথাতো উনি চিন্তাই করতে পারেন না। আমি কারন জিজ্ঞেস করলে উনি লম্বা উত্তর দেন, 'রাতে ওরা কি করবে? কে কে থাকবে জানিনা, বাড়ীতে বাবা মা থাকবে কিনা জানি না। রাতে যদি বাড়ীর বাইরে ঘুরতে গিয়ে কোন বিপদে পড়ে? সবাই মিলে যদি ড্রাগস খায়'? আমি তার উদ্বেগের কারনটা বুঝি। কিন্তু এই উদ্বেগ কি ইচ্ছা করলেই কমনো যায় না? আপনি কি আপনার সন্তানের সকল বন্ধু-বান্ধবকে চিনেন? তাদের নাম জানেন? তাদের বাবা মার সাথে অন্তত টেলিফোনে কথা হয়? যদি সব গুলোর উত্তর হয় 'না'- তাহলে বলব, বাবা-মা হিসাবে আপনি সঠিক কাজটি করছেন না। সন্তানকে নিরাপদ রাখার একটি সহজ কৌশল হচ্ছে ওর বন্ধু বান্ধবের নেটওয়ার্কের খোঁজ নেওয়া। যার বাড়ীতে স্লিপ ওভার করতে চায় তার বাবা-মা র সাথে কথা বলুন। জিজ্ঞেস করুন তারা রাতে থাকবে কিনা? কে কে স্লিপ ওভার করবে ইত্যাদি। যত বেশী জানবেন তত কম টেনশান হবে। এই ছুটির সময় আপনার সন্তান কে বলুন না ওর বন্ধু বান্ধব কে আপনার বাড়ীতে সারা দিন কাটাতে । এতে সুবিধা এই যে আপনি এই সুযোগে যেমন ওদের চিনে নিচ্ছেন -একই ভাবে ওরাও জেনে নিচ্ছে আপনি কেমন?

মনে রাখবেন একেক বয়সের ছেণেমেয়েদের চাহিদা একেক রকম। ছেলে আর মেয়ের চাহিদাও এক রকম নয়। অতএব ছেলের জন্য যে প্ল্যান- তা দিয়ে মেয়েকে নাও সামলানে্ যেতে পারে। যাদের বাড়তে ৫-১২ বছরের ছেলে মেয়ে আছে তাদের জন্য কয়েকটি বিষয় খেয়াল রাখতে বলবো ।

১.স্কুল হলিডে শুরু হওয়ার সাথে সাথে বাইরে ঘুরতে যাওয়ার সকল পরিকল্পনা যেমন সিনেমা দেখা, পার্কে যাওয়া, দুরে কোথাও যাওয়া ইত্যাদি শুরু করবেন না। গবেষনায় দেখা গেছে যে, স্কুল খোলার দিন যত ঘনিয়ে আসে ওরা তত বেশী 'বোরড' এবং বিরক্ত হয়। অতএব ঐ ঘুরার পরিকল্পনা গুলো এমন ভাবে করুন যেন সেটা শুরু এবং শেষের সপ্তাহে করা যায় । তাহলে ওরা ব্যস্ত থাকবে। প্রথম সপ্তাহে বাইরে ঘুরার কিছু পরিকল্পনা করা প্রয়োজন- কারন আপনার সন্তান যখন দেখবে ওর বন্ধু বান্ধবরা প্রথম সপ্তাহে সিনেমা দেখছে, ঘুরছে আর ও কেবল ঘরে বসে আছে তাহলে কিন্তু ঘরে অশান্তি শুরু হবে।

২. দল বেধে ছেলে মেয়ে নিয়ে ঘুরতে যাওয়ার বেশ সুবিধা। আপনি অন্য বাবা মার সাথে পরিচিত হবার সুযোগ পাচ্ছেন। কিংবা পরিচিত জনের সাথে গেলেও নিজে ভাল সময় কাটাতে পারবেন। তখন মনে হবে না শুধু সন্তানের জন্য এই কাজটি করছেন।

৩.স্কুলের ছুটি শুরুর আগেই এই ছুটি কি ভাবে কাটানো যাবে তার পরিকল্পনা করুন। ছুটির সময় ঘরের কি কি কাজ করতে হবে? ছেলে মেয়ের সাথে যোগাযোগ তৈরী করার এটা একটা মোক্ষম সময়। এক সাথে কাজ করুন। যেমন বাজার করুন , ঘাস কাটুন, ঘর পরিষ্কার করুন। তা সে সপ্তাহে একবারই হোক না কেন? ভাবী বলবে, 'আমার ছেলে মেয়েরা এসব করতে ভালবাসে না'। কিন্তু আপনি যদি পরিকল্পনাটি এমন ভাবে করেন যে আপনি আপনার সন্তানকে ঐ সব কাজের জন্য মানষিক ভাবে প্রস্তুত হবার সময় দিচ্ছেন তাহলে বিষয়টি সহজ হবে । ও যদি দেখে আপনি ওর কাজ গুলো প্রধান্য দিচ্ছেন তা হলে ও কেন আপনার বিষয় গুলো প্রাধান্য দিবে না? আপনার মুল উদ্দেশ্য কিন্তু ওকে দিয়ে শুধু কাজ করানো নয় -বরং ওর সাথে যোগাযোগ তৈরী করা। অতএব..বি ক্রিয়েটিভ। যে কাজ ওর করতে ভালো লাগে না তা জোড় করে করাবেন না। তাহলে কিন্তু যোগাযোগের বারোটা বাজবে। স্বামী-স্ত্রী মিলে বের করুন -কি ভাবে সন্তানকে এনগেইজড করা যায়? মনে রাখবেন উইকেন্ডে আপনার মন মেজাজ যেমন থাকে এই স্কুল হলিডের পুরো সপ্তাহ গুলোই ছেলে মেয়েদের জন্য উইকেন্ড। অতএব ওদের মন মেজাজ তো একটু ভিন্ন হবেই। আপনার সন্তানের সাথে সামনের স্কুল হলিডে ভাল কাটুক । হ্যাপি হলিডেস।

জন মার্টিন
মনোবিজ্ঞানী
Email: myinnerforce@gmail.com