ইউনিট ৫

আবেগ ও আবেগিক বিকাশ

Emotion and Emotional Development

ভূমিকা

আবেগের সঙ্গে মানুষের জীবনের একটা বড় দিক জড়িত। মানুষের আচরনের উপর আবেগের প্রভাব অত্যন্ত ব্যাপক ও গভীর। মানুষ যুক্তিশীল প্রাণী। তার আচরণ যুক্তি, বুদ্ধি ও বিবেচনা নির্ভর। তা সত্ত্বেও মানুষের অধিকাংশ আচরণ আবেগের দ্বারা পরিচালিত হয়ে থাকে। শিশুর আচরণকে ভালভাবে বুঝতে হলে তার আবেগ সম্পর্কে বুঝতে হবে। আবেগ কি, আবেগের প্রকৃতি, বিভিন্ন আবেগের কাজ, আবেগ কি ভাবে বিকাশিত হচ্ছে এ সব না জানলে শিশুর আবেগের প্রকৃতি বুঝা মুশকিল। শিশুর আবেগিক বিকাশের উপর সুষ্ঠু ব্যক্তিত্ব নির্ভর করে। সুস্থ্য জীবন যাপন করতে হলে আবেগের সুষ্ঠু বিকাশ ও প্রকাশের প্রয়োজন আছে। আবেগিক বিকাশ সুষ্ঠ না হলে আবেগিক আচরণও সুন্দর সংযত ও সমাজ সম্মত হয় না। আবেগিক বিকাশ সুস্থ না হলে অনেক আবেগিক সমস্যা ও অপসঙ্গতি ব্যক্তির জীবনে দেখা যায়।

শিশুর জীবনে ধীরে ধীরে বিভিন্ন পর্যায়ে এই আবেগের বিকাশ বিভিন্ন ভাবে হয়। এই আবেগিক বিকাশ শিশুর ভবিষ্যৎ ব্যক্তিত্ব গঠন ও তার শিক্ষা গ্রহণকে দারুন ভাবে প্রভাবিত করে থাকে। বাবা মা শিক্ষক যদি আবেগ সম্পর্কে, আবেগের বিকাশ সম্পর্কে না জানেন তাহলে শিশুর আবেগিক বিকাশ, নিয়ন্ত্রন ও পরিচালনা করা তাদের পক্ষে সম্ভব না। শিশুর সুস্থ্য ব্যক্তিত্বের বিকাশ তার আবেগ নিয়ন্ত্রন ও পরিচালনার উপর ব্যাপক ভাবে নির্ভর করে। এই দায়িত্ব যদি বড়রা বিশেষ করে শিক্ষক সম্প্রদায় সুষ্ঠু ভাবে পালন করতে পারেন তাহলেই শুধু শিশুরা উপযুক্তভাবে শিক্ষা গ্রহণ করতে ও সুস্থ ব্যক্তিত্বের অধিকারী হতে পারবে। এই ইউনিটে আবেগ সম্পর্কে শিক্ষকের জানার জন্য আবেগের বিভিন্ন দিকের উপর আলোপাত করা হয়েছে। আবেগ কি, আবেগের শ্রেণীকরণ, আবেগকালীন শারীরিক পরিবর্তন, আবেগের বিকাশ, বিভিন্ন বয়ঃস্তরে আবেগের বিকাশ ও আবেগ নিয়ন্ত্রন সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে।

পাঠ - ১ আবেগ ঃ সংজ্ঞা ও বৈশিষ্ট্য
পাঠ - ২ শৈশবে আবেগিক বিকাশ
পাঠ - ৩ বাল্যকালে আবেগিক বিকাশ
পাঠ - ৪ কৈশোর বা বয়ঃসন্ধিকালে আবেগিক বিকাশ
পাঠ - ৫ শিশুর আবেগ নিয়ন্ত্রণ

পাঠ ১

আবেগ ঃ সংজ্ঞা ও বৈশিষ্ট্য
[Emotion : Definition and Characteristics]

উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি —

- আবেগ বলতে কি বুঝায় ব্যাখ্যা করতে পারবেন
- মনোবিজ্ঞানীদের দেওয়া আবেগের দুয়েকটি সংজ্ঞা উল্লেখ করতে পারবেন
- আবেগের প্রয়োজনীয়তা বলতে পারবেন
- আবেগের বৈশিষ্ট্য উল্লেখ করতে পারবেন।

সংজ্ঞা

মনের একটি বিশেষ অবস্থার সঙ্গে আবেগের সম্পর্ক। কোন কোন উদ্দীপকের প্রতি সাড়া দেওয়ার ফলে আমাদের দেহ মনে বিশেষ প্রতিক্রিয়া বা আলোড়নের সৃষ্টি হয়। তার ফলে কান্না, হাসি, দুঃখ, রাগ ইত্যাদি নানা ধরনের অভিজ্ঞতা অনুভব করি আর প্রকাশ করি। এগুলোই হচ্ছে আবেগ। আবেগ ব্যাখ্যা করা বেশ একটা জটিল কাজ। ক্ল্যাপারীড বলেছেন 'আবেগের মনস্তত্ত্ব মনোবিদ্যার এক জটিল বিষয়'। এর সংজ্ঞা প্রদানে মনোবিজ্ঞানীরা দারুনভাবে ভিন্ন মতানুসারী। " আবেগ অনুভুতির সঙ্গে সংশ্লিষ্ট কিন্তু আবেগের বৈশিষ্ট্য হচ্ছে শারীরিক বহিঃপ্রকাশ। আবেগ মনের একটি বিচলিত অবস্থা। একটা "stirred up state of agitation." ল্যাটিন ইমোভার (Emovere) থেকে ইংরাজী emotion শব্দ এসেছে যার অর্থ হল প্রক্ষুব্ধ বা উত্তেজিত হওয়া। তাই বলা যায় আবেগ হল মনের সেই স্বতঃস্ফূর্ত প্রকাশমান অবস্থা যা ব্যক্তিকে দৈহিক এবং মানসিক দিক থেকে বিচলিত করে। যখন কোন ব্যক্তি আবেগের দ্বারা প্রভাবিত হয় তখন সে দেহে মনে উত্তেজিত অবস্থায় থাকে তার স্বাভাবিক সাম্যাবস্থা নষ্ট হয়ে যায়।

" "

ম্যাকযুগাল প্রবৃত্তিমূলক ক্রিয়ার সঙ্গে যুক্ত মানসিক অবস্থাকে আবেগ বলেছেন। কেউ কোন বিশেষ বস্তুর সঙ্গে যুক্ত অনুভুতিম লক অবস্থাকেই আবেগ বলেছেন। এ প্রসঙ্গে আমরা ড্রেবার এর সংজ্ঞা বিবেচনা করতে পারি। তার মতে "আবেগ একটি জটিল মানসিক অবস্থা, যাতে বিভিন্ন প্রকারের শারীরিক পরিবর্তন ঘটে এবং মনে একটা জোরালো মনোভাব তৈরি হয় যার জন্য বিশেষ একটা কিছু করার ইচ্ছে জাগে। এই অনুভুতি খুব তীব্র হলে বুদ্ধিকে আচ্ছন্ন করে এবং অসতর্ক ভাবে কোন কিছু করার প্রবৃত্তি হয়।" আবেগ অনুভুতির সামগ্রিক এবং বিচলিত অবস্থা।

বাহ্যিক আচরণ
অভ্যন্তরীণ প্রতিক্রিয়া
আবেগমূলক অনুভূতি

খুশীতে উচ্ছল হওয়া, ভয় পাওয়া, বিস্ময়ে অবাক হওয়া, রাগে উত্তেজিত হওয়া সব আবেগেই মনের অনুভুতি আর তার দৈহিক প্রকাশ নিবিড় ভাবে জড়িত। রাগ, হিংসা, আনন্দ ইত্যাদিতে মনের যে বিশেষ অবস্থা বুঝায় তাই আবেগ। আবেগের প্রধান বৈশিষ্ট্যই হল উত্তেজিত হওয়া। আবেগ মূলক পরিস্থিতিকে বিশ্লেষণ করলে তিনটি দিক পাওয়া যায়। (১) বাহ্যিক আচরণ (২) অভ্যন্তরীন প্রতিক্রিয়া (৩) আবেগমূলক অনুভুতি বা সচেতনতা। আবেগের প্রকাশই হচ্ছে বাহ্যিক আচরণে। যেমন রাগ হলে হাত পা ছোঁড়া আর অভ্যন্তরীন প্রতিক্রিয়া যেমন রক্তচলাচল সম্পর্কিত অথবা পেশী ঘটিত অথবা স্নায়ুঘটিত দৈহিক পরিবর্তন আবেগের ক্ষেত্রে

অবশ্যই থাকবে। আবেগ মূলক অনুভূতি বা সচেতনতা- সুখকর বা দুঃখকর বা যেমনই হোক- একটা অনুভুতি আবেগ জাগার সঙ্গে থাকবেই।

আবেগ অনুভূতিজাত। অনুভূতি যখন প্রবল হয়ে দৈহিক পরিবর্তনের ভেতর দিয়ে প্রকাশিত হয়ে তখনই সেটা আবেগ। আনন্দ,বিরক্তি ইত্যাদি দ্বারা আমরা যে উত্তেজিত বা বিচলিত অবস্থাকে বুঝি সেটাকে আবেগ বলি। আবেগের মানসিক দিক হল অনুভূতি। আর শারীরিক দিক হল নানারকম শারীরিক পরিবর্তন। আবেগের অভিজ্ঞতায় শারীরিক আর মানসিক প্রতিক্রিয়ার সংমিশ্রণ দেখা যায়।

এই আবেগ মানবজীবনের এক প্রয়োজনীয় দিক। আবেগ কাজের পেছনে শক্তি জোগায়, মানব আচরণের ধরন ও প্রকৃতি নিয়ন্ত্রন করে।

বিশেষ করে শিক্ষার ক্ষেত্রে আবেগের প্রভাব অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। শিশুর শিক্ষাগ্রহণ, শিক্ষায় অগ্রগতি,তার মানসিক সংগঠন, তার ব্যক্তিত্ব-সব কিছু নির্ভর করে তার আবেগিক বিকাশের উপর। সুষম আবেগিক বিকাশ সুষম ব্যক্তিত্ব গড়ে তুলে।

চিত্র ৫-১.১ আনন্দে উচ্ছল শিশু

এখন আমরা আবেগের বৈশিষ্ট্য নিয়ে আলোচনা করবো —

বৈশিষ্ট্য

আবেগের নিজস্ব কতকগুলো বৈশিষ্ট্য আছে। বৈশিষ্ট্যগুলো নিম্নরূপ —

- আবেগ জাগানোর জন্য উদ্দীপক প্রয়োজন। উদ্দীপক ছাড়া আবেগ সৃষ্টি হয় না। পারিবেশিক উত্তেজনা ব্যক্তির মধ্যে অনেক আবেগ তৈরি করে। বাইরের যে কোন বস্তু বা বস্তু সম্পর্কে জ্ঞান, অভিজ্ঞতা বা ধারনা সব কিছুই আবেগ সৃষ্টি করতে পারে। কোন ব্যক্তির অশোভন আচরণে আমরা যেমন রেগে যেতে পারি। তেমনি কষ্টকর কোন অভিজ্ঞতা স্মৃতিচারণ করে কাঁদতে পারি। অথাৎ আবেগ জাগ্রতকারী উদ্দীপক বাহ্যিক এবং অভ্যন্তরীণ উভয় প্রকার হতে পারে।

- আবেগের সঙ্গে দেহের সম্পর্ক আছে। এই সম্পর্কের জন্যই অনুভূতি ও আবেগ দুটো আলাদা হয়েছে। আবেগের সঙ্গে কম বেশি শারীরিক পরিবর্তন হবেই। হাসলে মুখের পরিবর্তন হচ্ছে । যখন খুব রাগ হয় তখন আমরা চিৎকার দিয়ে কথা বলি, হাত পা ছুড়ি।

- আবেগের আরেকটি বৈশিষ্ট্য হচ্ছে এর স্থায়ীত্ব। আমরা হঠাৎ রেগে যাইনা বা হঠাৎ রাগ থেমে যায় না। ধীরে বৃদ্ধি পায় ধীরে কমতে থাকে।

- আকা খার সঙ্গে আবেগ জড়িত। কোন প্রবল ইচ্ছা বা আকা খাকে জোর করে অবদমন করলে আবেগ সৃষ্টি হয়। বিশেষ করে এটা ড্রেভারের মত।

- আবেগের আরেক বৈশিষ্ট্য হচ্ছে অনেক সময় আবেগ দৈহিক অবস্থা থেকে সৃষ্ট হয়। যেমন অসুস্থ অবস্থায় কেউ বিরক্ত করলে খুব রাগ হয়।

এ সব বৈশিষ্ট্য লক্ষ্য করে বলা যেতে পারে যে কোন বিশেষ বস্তু বা অভিজ্ঞতার প্রতি আমাদের যে মানসিক অনুভুতি তার বাহ্যিক প্রকাশিত রূপই হচ্ছে আবেগ।

রাগ, হিংসা, আনন্দ, ভয় এসব দিয়ে মনের যে বিশেষ অবস্থাকে বুঝি তাকেই আবেগ বলে। আবেগ মনের এক বিচলিত ও উত্তেজিত অবস্থা। সব আবেগেই মনের অনুভূতি আর তার দৈহিক প্রকাশ জড়িত। আবেগমূলক পরিস্থিতিতে (১) বাহ্যিক আচরণ (২) অভ্যন্তরীন প্রতিক্রিয়া (৩) আবেগ মূলক সচেতনতা - এই তিনটি দিক বিদ্যামান থাকে। শিশুর শিক্ষা গ্রহন, মানসিক সংগঠন, ব্যক্তিত্ব গঠনে আবেগের প্রভাব অনেক বেশি। আবেগের বৈশিষ্ট্যগুলো হল - (১) আবেগের জন্য উদ্দীপক প্রয়োজন।(২) আবেগ শারীরিক পরিবর্তনের মাধ্যমে প্রকাশিত হয় (৩) এর স্থায়ীত্ব আছে। (৪)আকাংখা আর দৈহিক অবস্থার সঙ্গে আবেগ জড়িত।

পাঠোত্তর মূল্যায়ন - ১

অ) বহু নির্বাচনী প্রশ্ন

সঠিক উত্তর নির্দেশমূলক অক্ষরটিকে বৃত্তায়িত করুন। (উদাহরণ ঃ আপনার নির্বাচিত উত্তরটি ক হলে একে (ক) বৃত্তায়িত করুন)

১. মনের স্বতঃস্ফূর্ত প্রকাশমান অবস্থা যা ব্যক্তিকে দৈহিক ও মানসিক দিক থেকে বিচলিত করে তাকে কি বলে?
   ক. উত্তেজনা
   খ. সেন্টিমেন্ট
   গ. আবেগ
   ঘ. দুঃচিন্তা

২. প্রবৃত্তিমূলক ক্রিয়ার সঙ্গে যুক্ত মানসিক অবস্থাকে আবেগ বলে। কে বলেছেন?
   ক. ফ্রয়েড
   খ. ম্যাকডুগাল
   গ. ড্রেভার
   ঘ. ক্ল্যাপারীড

৩. পরীক্ষার ফলাফল বেরিয়েছে। জামিল প্রথম হয়েছে আনন্দে তার কান্না এসে গেল। এখানে আবেগের বাহ্যিক আচরণ কোনটি?
   ক. পরীক্ষা
   খ. প্রথম হওয়া
   গ. আনন্দ
   ঘ. কান্না

৪. হাসলে মুখের পরিববর্তন হয়। এখানে আবেগের কোন বৈশিষ্ট্য প্রকাশ পাচ্ছে?
   ক. আবেগের সঙ্গে উদ্দীপকের সম্পর্ক
   খ. আবেগের সঙ্গে মনের সম্পর্ক
   গ. আবেগের সঙ্গে স্থায়ীত্বের সম্পর্ক
   ঘ. আবেগের সঙ্গে দেহের সম্পর্ক

৫. আবেগের মানসিক দিক কোনটি?
   ক. অনুভূতি
   খ. উত্তেজনা
   গ. বাহ্যিক আচরণ
   ঘ. শারীরিক প্রতিক্রিয়া

আ) সংক্ষিপ্ত উত্তরমূলক প্রশ্ন

১. বিভিন্ন মনোবিজ্ঞানী প্রদত্ত আবেগের সংজ্ঞাগুলি বিশ্লেষণ করুন।

২. আবেগকে বিশ্লেষণ করে কি কি উপাদান পাওয়া যায়।
৩. আবেগের বৈশিষ্ট্যগুলি বর্ণনা করুন।

সঠিক উত্তর ঃ

অ) ১। গ, ২। গ, ৩। ঘ, ৪। ঘ

পাঠ ২

শৈশবে আবেগিক বিকাশ

[Emotional Development in Babyhood]

উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি —

- নবজাতকের আবেগিক আচরণ সম্পর্কে মত ব্যক্ত করতে পারবেন
- প্রারম্ভিক শৈশবে শিশুর আবেগিক বিকাশের ধারা বর্ণনা করতে পারবেন
- শৈশবের শেষার্ধে আবেগিক বিকাশ কতটুকু ঘটে বর্ণনা করতে পারবেন
- আবেগিক উদ্দীপকের বিকাশ ও আবেগিক আচরণের বিকাশ সম্পর্কে ব্যাখ্যা করতে পারবেন।

নবজাতকের আবেগিক বিকাশ

মনোবিজ্ঞানীরা আবেগের বিকাশের পর্যায় সম্পর্কে এক মত নন। Blair এর মতে শিশুর জন্ম সময় থেকেই আবেগিক বিকাশের উপাদান তার মধ্যে থাকে এবং জন্ম মুহূর্তে থেকে এমনকি জন্ম পূর্ব থেকেই শিশু বিভিন্ন বিক্ষিপ্ত আবেগিক আচরণ শুরু করে। Ausubel তার Theory of Problems of Child Development বই-এ উল্লেখ করেছেন শিশুর জন্মের আগে যে সব মায়েরা খুব উদ্বিগ্ন আবেগিক অবস্থায় থাকেন তাদের শিশুরা কাঁদে বেশি। এটাও বিশ্বাস করা হয় যে মায়ের এড্রিনাল গ্রন্থির ক্ষরণ শিশুর জন্মের পূর্বেই শিশুর মধ্যে আবেগের উপাদান (Emotional equipment) সঞ্চালন করে থাকে।

প্রাণীদের উপর চালিত গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে আবেগ বংশগতি ভিত্তিক। স্টোন (Stone) গবেষণায় প্রমান করেছেন শান্ত প্রকৃতির সাদা ইঁদুর এবং হিংস্র প্রকৃতির ধূসর ইঁদুরের সংমিশ্রণে এদের বংশধরেরা কেউ শান্ত এবং কেউ উগ্র মেজাজের হয়ে থাকে।

হারলক উলে-খ করেন নবজাতক শিশুর তিন সপ্তাহের মধ্যে প্রধান আবেগ হল পরিতৃপ্তি আর ক্লেশ। দৈহিক উত্তেজনা, ব্যাথা, ঠান্ডা বা গরম যে কোন অতৃপ্তিকর পরিবেশ শিশুকে ভীত করে। তাকে কাঁদতে শরীর মুচড়াতে দেখা যায। আবার মুখে খাবারের স্বাদ, চোষার জিনিস তার পরিতৃপ্তি আনে।

নবজাতক শিশুর আবেগ নিয়ে অনেক মনোবিজ্ঞানী অনেক গবেষণা করেছেন। ডেকটি (Des carte) ছয়টি মৌলিক আবেগ- বিস্ময় ভালবাসা, ঘৃনা, কামনা, আনন্দ ও দুঃখের কথা বলেছেন। ওয়াটসনের মতে শিশুর মধ্যে তিনটি আবেগ থাকে। ভয় রাগ, ভালবাসা। ভয় জাগে জোরে আওয়াজ হলে বা উপর থেকে নিচে পড়ে গেলে। অঙ্গ সঞ্চালনে বাধা দিলে শিশুর রাগ হয় আর ভালবাসা বা আনন্দ জাগে শিশুকে আদর করলে। শারমান (Sherman), ব্রিজেন এরা ওয়াটসনের মতের বিরোধীতা করেছেন। শারমান কয়েকটি পরীক্ষণের দ্বারা প্রমান করেন শিশুর আচরণ এতই সাধারণ ধর্মী যে কোন আবেগের জন্য কোন আচরণটি করে তা বাইরে থেকে কখনই বোঝা যায় না।

নবজাতকের আবেগিক আচরণ যে নিতান্তই সাধারণ ধর্মী থাকে এ সিদ্ধান্ত আজকাল সকল মনোবিজ্ঞানী সমর্থন করেন। নবজাতক শিশুর মধ্যে অবিমিশ্র উত্তেজনা হল তার প্রথম আবেগ। মনোবিজ্ঞানীদের গবেষণায় দেখা গেছে শিশুর মধ্যে কেবল সার্বিক উত্তেজনার ভাব দেখা যায় যাকে Undifferentiated excitement বলে। অনির্দিষ্ট সাধারণ এই উত্তেজনা হচ্ছে শিশুর মৌল আবেগ প্রথম দুমাস শিশু কোন উদ্দিপক সম্পর্কে কোন উৎসাহ দেখায় না, তার ইন্দ্রিয় থাকে অপরিপক্ক।

প্রারম্ভিক শৈশবের আবেগিক বিকাশ

মনোবিজ্ঞানী ক্যথারিন ব্রিজেস সদ্যেজাত থেকে দুবৎসর বয়সের শিশুদের পর্যবেক্ষন করেন।

তার মতানুযায়ী প্রথম মাস পর্যন্ত শিশুর আবেগের কোন নির্দিষ্ট রূপ থাকে না শুধু অনির্দিষ্ট একটা উত্তেজনা থাকে। দুমাস থেকে তিন মাসের মধ্যে আবেগের পৃথকীকরণ প্রক্রিয়া শুরু হয়। প্রথমে দুধরনের প্রাথমিক আবেগিক প্রকাশ স্পষ্ট লক্ষ্য করা যায়। আনন্দ (delight) আর অস্বাচ্ছদ্য (distrss) প্রকাশ ঘটে পৃথকীকরণের মাধ্যমে। প্রায় ছয় মাস বয়সে আনন্দ থেকে হর্ষ আবেগের সৃষ্টি, নয় দশ মাসে বড়দের প্রতি ভালবাসা এবং পনের মাস বয়স থেকে সমবয়সীদের প্রতি ভালবাসা দেখা যায়। অন্যদিকে অস্বাচ্ছন্দ্য আবেগ পরিণতি লাভ করে রাগে তিন চার মাস বয়সে। পাঁচ মাসে বিরক্তির এবং ছয় মাসের ভয়ের বিকাশ ঘটে। পনের মাস বয়সের পর শিশুর মধ্যে হিংসা দেখা দেয়। এমনি ভাবে পৃথকীকরণের মাধ্যমে আবেগের বিকাশ ঘটতে থাকে শিশুর মধ্যে।

শিশুর প্রাথমিক আবেগিক আচরণ তার মা যিনি তাকে সারাক্ষন দেখা শোনা করে তাকে কেন্দ্র করেই বিকাশ লাভ করে থাকে। কারো মতে শিশুর প্রথম নির্দিষ্ট আবেগিক আচরণ হল পরিচিত মানুষের মুখ দেখে হাসা। পরে এই নীরব হাসি উচ্চ হাসির রূপ গ্রহন করে। গেনেলের একটি পর্যবেক্ষণ থেকে দেখা যায় যে ১ মাস বয়স থেকেই শিশুর ক্ষুধা, রাগ,ব্যাথা জনিত কান্নার মধ্যে পার্থক্য করা যায়।

মনোবিজ্ঞানী ক্যাথরিন ব্রিজেনের অনুসরনে আবেগের ক্রম বিকাশ —

ছক ৫-২.১

জন্মকাল	সাধারণ উত্তেজনা	
৩ মাস	অস্বাচ্ছন্দ্য	আনন্দ
৪ মাস	রাগ	
৫ মাস	বিরক্তি	
৬ মাস	ভয়	হর্ষ
৯ মাস		বড়দের
১২ মাস		প্রতি ভালবাসা
১৫ মাস	হিংসা	ছোটদেরপ্রতি
১৮ মাস		ভালবাসা
২১ মাস		উল্লাস

শেষ শৈশবের আবেগিক বিকাশ

দুবছরের পরে শিশুর আবেগের বিকাশ আরও বিশেষিত হয়। পরিবারকে ছাড়িয়ে তার স্নেহ ভালবাস বিস্তৃত পরিবেশে ছড়িয়ে পড়ে। সঙ্গী সাথীদের প্রতি ভালবাসা লক্ষ্য করা যায় তাছাড়া লজ্জা, ঘৃনা, ঈর্ষা ইত্যাদিরও বিকাশ ঘটে।

শৈশবে শিশুর আবেগিক আচরণে দ্রুত পরিবর্তন ঘটে। একটুতেই রেগে যায়। আবার পর মুহূর্তে ভুলেও যায়। শৈশবেই প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতার বস্তুকে কেন্দ্র করে শিশুর সেন্টিমেন্টের বিকাশ শুরু হয়।

যৌন আবেগের বিকাশ

শিশুর যৌন জীবনের বিকাশও শুরু হয়। এই যৌন বিকাশের স্তরকে ফ্রয়েড আত্মরতির স্তর বলেছেন। মায়ের দুধ খাওয়া, মলমূত্র ত্যাগ করার মধ্যে শিশু যৌন পরিতৃপ্তি লাভ করে। শৈশবের মধ্যবর্তী সময় থেকে শিশুর যৌন আকাংখা বাইরের ব্যক্তিতে স্থানান্তরিত হয়। ছেলেরা মায়ের প্রতি ও মেয়েরা বাবাদের প্রতি আকৃষ্ট হয়।

আবেগিক উদ্দীপকের বিকাশ ও আবেগিক আচরণের বিকাশ

জন্মের পরে প্রথম দুবছরে শিশুর প্রাথমিক চাহিদা আবেগকে নিয়ন্ত্রন করে। অর্থাৎ যে সব উদ্দীপক শিশুর চাহিদা মেটায় বা তার বাঁধা সৃষ্টি করে সেগুলো তার আবেগ সৃষ্টি করে। বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে পরিণমনের ফলে শিশুর অভিজ্ঞতা বাড়ে। এই অভিজ্ঞতা আবেগ সৃষ্টিতে সাহায্য করে।

বয়স বাড়ার ফলে দৈহিক ও মানসিক ক্ষমতার বিকাশ ঘটে। তখন দৈহিক সক্রিয়তায় বাধা দিলে বা মানসিক চাহিদা পরিতৃপ্ত না হলে তার মধ্যে নানা ধরনের আবেগের সঞ্চার হয়। পরিণমন ও ভবিষ্যৎ সম্বন্ধে ধারণা অতীত অভিজ্ঞতার স্মৃতি, কল্পনা ইত্যাদি মানসিক শক্তির বিকাশের সাথে আবেগের বিকাশ ঘটে। প্রত্যক্ষ বিষয় বস্তু থেকে আবেগ কল্পনাকে কেন্দ্র

করেও সৃষ্টি হয়। পড়া না শিখে স্কুলে আসলে শিক্ষক শাস্তি দেবেন এই আশংকায় (anticipation) শিশু ভয় পায়।

আবার দেখা যায় কিছু কিছু উদ্দীপক যা আগে আবেগ সৃষ্টি করতো এখন আর তা আবেগ সৃষ্টি করে না। যেমন শিশু অবস্থায় জোরে শব্দ শুনলেই ভয় পায় কিন্তু পরবর্তীতে দেখা যায় উচ্চ শব্দ আর ভয় জাগায় না। আবেগের বিকাশের ফলে নতুন নতুন উদ্দীপক আবেগ সৃষ্টি করে আবার কিছু কিছু পুরোনো উদ্দীপক আবেগ জাগানোর ক্ষমতা হারিয়ে ফেলে।

আবেগমূলক আচরনের বিকাশ অনেক সময় সাপেক্ষীকরণের জন্য হয়ে থাকে। এ প্রসঙ্গে আমরা ওয়াটসনের পরীক্ষণের কথা উল্লেখ করতে পারি। ১১ মাসের শিশু আর্থারের হাতে সাদা লোমওয়ালা খেলনা কুকুরটি দিলে সে একটুও ভয় পায় না। এবার আর্থারকে সাদা লোমওয়ালা কুকুরটি দেওয়ার সময় খুব জোরে পেছন থেকে শব্দ করা হল। আর্থার কুকুরটি ধরেই ভয়ে ফেলে দিল। আর্থার যতবার কুকুরটি নিতে হাত বাড়ায় ততবারই জোরে শব্দ করা হয়। আর সেই শব্দ শুনে সে ভয় পেয়ে কেঁদে উঠে। শেষ কালে দেখা গেল শব্দ না করা হলেও শুধু কুকুরটি দেখে আর্থার ভয় পেয়ে কেদে উঠে।এমনকি সাদা দাড়িওয়ালা কাউকে দেখলেও সে কেঁদে উঠে। সাপেক্ষীকরণের সাহায্যে শব্দ থেকে ভয় কুকুরে সঞ্চালিত হয়েছে। আর সাধারীকরণের মাধ্যমে ভয় সাদা লোমওয়ালা কুকুর থেকে সাদা দাড়িওয়ালা লোকে সঞ্চালিত হয়েছে।

চিত্র ৫-২.১ সাপেক্ষীকরণের মাধ্যমে ভয়ের বিকাশ ও সঞ্চালন

বয়স বাড়ার সাথে সাথে আবেগিক প্রকাশের উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন ঘটে। শিশু যত পরিণত হয় ততই তার বাহ্যিক প্রকাশের তীব্রতা কমে এবং আচরণ সংযত ও মার্জিত হয়ে উঠে। যেমন ৪/৫ বছরের শিশু রেগে গেলে চিৎকার করে কাঁদে, হাত পা ছোঁড়ে, লাফায়,৭/৮ বছরে রাগের সময় সে আর চিৎকার করে কাদে না। ঐ ভাবে হাত পা ছোড়ে না আরও বড় হলে একে বারেই কাদেঁনা তার দৈহিক প্রকাশ অনেক মার্জিত ও সংযত হয়ে উঠে।

অনেক মনোবিজ্ঞানী জন্মের সময় থেকেই শিশুর মধ্যে আবেগ থাকে বলে বিশ্বাস করেন। নবজাতক শিশুর আবেগ নিয়ে অনেক মতবিরোধ তবে নবজাতকের আবেগিক আচরণ যে সাধারণধর্মী এতে কোন মতভেদ নাই। তিন মাস বয়স থেকে আবেগের পৃথকীকরণ শুরু হয় প্রথম শৈশবে শিশু পরিবারের সদস্যদের প্রতি আবেগিক আচরণ করে। শেষ শৈশবে আবেগের পৃথকীকরনের জন্য আবেগের সংখ্যা বৃদ্ধি পায়। আশংকা, লজ্জা, ঘৃণা ইত্যাদি আবেগ দেখা দেয়। পরিবারের বাইরে অন্যান্য ব্যক্তির প্রতি আবেগিক আচরণ করতে পারে।

পাঠোত্তর মূল্যায়ন - ২

বহু নির্বাচনী প্রশ্ন

সঠিক উত্তর নির্দেশমূলক অক্ষরটিকে বৃত্তায়িত করুন। (উদাহরণ ঃ আপনার নির্বাচিত উত্তরটি ক হলে একে (ক) বৃত্তায়িত করুন)

১. জন্মের পূর্বে শিশুর মধ্যে আবেগের উপাদান সঞ্চালিত হয় কিভাবে?
   ক. মায়ের রক্ত প্রবাহ থেকে
   খ. মায়ের এড্রিনাল গ্রন্থির ক্ষরণ থেকে
   গ. মায়ের খাদ্য গ্রহণ থেকে
   ঘ. মায়ের পানীয় গ্রহণ থেকে

২. ওয়াটসনের মতে শিশুর মৌল আবেগ কোনগুলি?
   ক. ভয়, হিংসা,ভালবাসা
   খ. রাগ, ঈর্ষা, ভয়
   গ. রাগ, ঘৃণা, ভালবাসা
   ঘ. ভয়, রাগ, ভালবাসা

৩. ওয়াটসনের মতে শিশুর রাগ কেন হয়?
   ক. খাবার না দিলে
   খ. জোরে আওয়াজ করলে
   গ. সঞ্চালনে বাঁধা দিলে
   ঘ. আদর না করলে

৪. শিশুর প্রথম আবেগ কোনটি?
   ক. সার্বিক উত্তেজনা
   খ. ভয়
   গ. কান্না
   ঘ. আনন্দ

৫. আবেগের পৃথকীকরণ প্রক্রিয়া কখন শুরু হয়?
   ক. জন্মের প্রথম দুমাসের মধ্যে
   খ. দুই থেকে তিন মাসের মধ্যে
   গ. তিন থেকে চার মাসের মধ্যে
   ঘ. পাঁচ থেকে ছয় মাসের মধ্যে

সঠিক উত্তর ঃ

অ) ১। খ, ২। ঘ, ৩। গ, ৪। ক, ৫। খ

পাঠ ৩

বাল্যকালে আবেগিক বিকাশ
[Emotional Development in Childhood]

উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি —

- বাল্যকালের আবেগিক বিকাশ বর্ণনা করতে পারবেন
- বাল্যকালের বিভিন্ন বয়সের শিশুর ভয়ের বিকাশ বর্ণনা করতে পারবেন
- কি কি বিভিন্ন আবেগের মাধ্যমে ভয়ের বিকাশ ঘটে ব্যাখ্যা করতে পারবেন
- রাগ বিকাশের প্রকৃতি ব্যাখ্যা করতে পারবেন
- হিংসা, আগ্রহ, অনুরাগ,আনন্দ ইত্যাদি আবেগের বিকাশ পর্যালোচনা করতে পারবেন
- বাল্যের যৌন বিকাশ সম্পর্কে বলতে পারবেন।

বাল্যকালে আবেগিক বিকাশ

জীবনের এই স্তরে আবেগিক বিকাশ বিশেষভাবে দেখা যায়। এই বয়সে ছেলেমেয়েরা স্কুলে যেতে শুরু করে। নতুন পরিবেশে তারা নিরাপত্তার অভাব বোধ করে। ফলে এই স্তরে প্রথম দিকে আবেগ নিয়ন্ত্রিত থাকে। কিন্তু কিছু সময় অতিবাহিত হওয়ার পর তাদের স্বাভাবিক আবেগিক প্রকাশ দেখা যায়। ভয় আশংকা ইত্যাদি আবেগ বিভিন্ন কারণে সৃষ্টি হয়। রাগের প্রকাশে পরিবর্তন আসে।

আবেগিক দিক থেকে বাল্যকালের শেষ দিকটাকে অনেকে ভাবনাচিন্তা মুক্ত কাল হিসাবে বিবেচনা করেন। মনোবিজ্ঞানীদের ধারণা এই বয়সের ছেলেমেয়েদের আনন্দ ধরনের আবেগের প্রকাশ বেশি দেখা যায়। তবে মোটিমুটি ভাবে এ বয়সের ছেলেমেয়েরা চিন্তা ভাবনা মুক্ত হয় এবং তাদের মধ্যে আনন্দ উচ্ছাস, হাসি, খুশিভাব বেশি পরিমানে দেখা যায়। আশংকা, রাগ, ভয় ইত্যাদি আবেগও থাকে। শিশু সুলভ ভয়ের পরিবর্তে তাদের মধ্যে বাস্তব ঘটনার প্রেক্ষিতে ভয়ের ভাব দেখা যায়। এ বয়সে বাবা মার স্নেহ থেকে বঞ্চিত হওয়ার আশংকায় ছোট ভাই বোনদের প্রতি ঈর্ষা সৃষ্টি হয়। বাবা মার প্রতি তাদের আবেগিক আচরণে বিশেষ পরিবর্তন হয়। বাবা মার শাসনের ফলে ভূল বোঝাবুঝি হয় এবং শিশুমনে বিরূপ আবেগ সৃষ্টি হতে দেখা যায়। বাল্যকালের ভয়,রাগ,হিংসা, আগ্রহ,অনুরাগ, আনন্দ- উচ্ছাস ইত্যাদি কয়েকটি প্রধান আবেগ নিয়ে আমরা এখন আলোচনা করব —

চিত্র ৫-৩.১
বাল্যে আনন্দ

ভয়

শৈশবেই ভয়ের বিকাশ হয। বাল্যকালেও ভয় বিভিন্ন ভাবে ছেলেমেয়েদের মধ্যে দেখা যায়। তিন বছর বয়সে এবং বাল্যের শেষের দিকে শিশুর ভয় তীব্র আকার ধারণ করে। ছেলেমেয়ের

মধ্যেও ভয়ের পার্থক্য দেখা যায়। যেমন এই স্তরে মেয়েরা সাপ, বেজী,ব্যাঙ এসমস্ত ভয় পায়। আর ছেলেদের কাছে এই ভয় একান্তই ছেলেমী।

ভয় অনেকটা শিক্ষণ জনিত এবং সাপেক্ষীকরণের সাহায্যেও হয়ে থাকে। ভয় শিখনজাত বলে পরিবারের আর্থ-সামাজিক অবস্থানের উপর ভয়ের ধরন নির্ভর করে। নিম্নবিত্ত পরিবেশে পিতামাতার প্রহার, বকুনী এবং সামাজিক পরিবেশের সন্ত্রাসকে এবং উচ্চবিত্ত পরিবেশে গাড়ী দূর্ঘটনা, ঝড়, স্কুলে দুর্ঘটনা ইত্যাদিকে বেশি ভয় করে। নিম্নবিত্ত শিশুদের মনে শিক্ষক ও পড়াশুনা ভয় জাগায়। উচ্চবিত্ত শিশুরা পড়া শুনায় ভাল ফলাফল করা, স্কুল শেষ করা, কলেজে যাওয়া ইত্যাদি নিয়ে ভয়ে দুর্ভাবনায় থাকে।

বাল্যকালে শিশু জীবজন্তু, অচেনা পরিবেশ, বিভিন্ন ব্যক্তি যেমন ডাক্তার, পাগল ইত্যাদিকে ভয় করে। তবে প্রথম দিকের এই সব বস্তুতান্ত্রিক ভয় বয়স বাড়ার সাথে সাথে কমতে থাকে। এবং অবাস্তব ও কাল্পনিক বিষয়ের ভয়, এমনকি বিদ্যুৎ চমকালেও তারা ভয় পায়। কল্পিত বিপদের আশংকা থেকে এই ভয় জাগে। স্নেহ মায়া মমতায় ভরা উষ্ণ পরিবারে না থাকলে স্নেহের অভাব বোধ থেকেও ভয় দেখা দেয়। বিভিন্ন ধরনের আশংকাও ছেলেমেয়ের মধ্যে দেখা যায়।

ভয়ের প্রকাশের মধ্যে অনেক পরিবর্তন ঘটে। ছেলেমেয়েরা অনেকে ভয়কে চেপে রাখতেও চেষ্টা করে। কারণ অনেক সময় তা সামাজিক ভাবে অগ্রহণযোগ্য এবং বন্ধুদের কাছে হাসির ব্যপার হয়ে দাঁড়ায়।

উদ্বেগ ও উৎকণ্ঠা

শিশুদের লজ্জা, উদ্বেগ (worry) উৎকণ্ঠা (anxiety) এগুলোও একধরনের ভয়েরই বহিঃপ্রকাশ। বাল্যকালেই এ সব ভয়ের সূত্রপাত হয়। কাল্পনিক ভয় থেকে উদ্বেগের সৃষ্টি। মানসিক বিকাশের সাথে সাথে শিশু মনে উদ্বেগের সৃষ্টি হয়। বই, সিনেমা, কমিক, রেডিও টেলিভিশন ইত্যাদি ও অনেক কাল্পনিক পরিস্থিতি থেকে শিশু মনে উদ্বেগের সৃষ্টি হয়। পরীক্ষার ফলাফল উদ্বেগের একটি সাধারণ কারণ। স্কুলের কোন সমস্যা নিয়ে অথবা পরিবারের কোন পরিস্থিতি নিয়েও শিশুমনে উদ্বেগ সৃষ্টি হয়। উদ্বেগের বিভিন্ন বহিঃপ্রকাশ দেখা যায়। পালায়নপরতা, ঘটনাকে এড়িয়ে চলা, মুখমন্ডল বিবর্ন হওয়া, ক্ষুধা নষ্ট হয়ে যাওয়া ইত্যাদি দেখা যায়।

উদ্বেগ যখন অনেক বেশি এবং তীব্র হতে থাকে তখন সেটা উৎকণ্ঠায় (anxiety) রূপ নেয়। মানসিক ভয় বা মনের বেদনাদায়ক দুশ্চিন্তা থেকেও উৎকণ্ঠার সৃষ্টি হয়। সমবয়সীরা যে সব শিশুদের গ্রহন করে না, এ রকম প্রত্যাখ্যাত শিশুদের মধ্যে উৎকণ্ঠা বেশি দেখা যায়। ছেলেদের চেয়ে মেয়েরা উৎকণ্ঠায় বেশি ভোগে। দিবাস্বপ্ন, দুঃস্বপ্ন, অসুস্থতা, অতি-আক্রমনাত্বক ব্যবহার বিদ্রোহী ব্যবহার ইত্যাদির মাধ্যমে উৎকণ্ঠার বহিঃপ্রকাশ ঘটে। লাজুকতা- সামাজিক ভয় থেকে সৃষ্টি হয়। এ সময় শিশুরা চুপ করে থাকে। হাতে কিছু নিয়ে নাড়াচাড়া করে বা দাঁত নিয়ে নখ কাটে।

চিত্র ৫-৩.২ শিশুর উপর উৎকণ্ঠার প্রভাব

রাগের বিকাশ

রাগ বাল্যকালের অতি পরিচিত আবেগিক আচরণ। বয়স বাড়ার সাথে সাথে রাগের প্রকাশ বাড়তে থাকে। বড় হওয়ার সঙ্গে চাহিদার বৃদ্ধি ঘটে। আর চাহিদা প রন না হলেই রাগের সৃষ্টি হয়। বাল্যে সাধারণত যে সব কারণে শিশুর রাগ হয় তার মধ্যে প্রধান হচ্ছে চাহিদার নিবৃত্তি না হওয়া, কাজে বাধাদান করা, অনবরত দোষ খোজাঁ বা সমালোচনা করা, উপদেশ দেওয়া, অন্য শিশুর সাথে তুলনা করা, অপছন্দনীয় কোন দোষ আরোপ করা ইত্যাদি। আবার শিশু নিজে কোন ভুল করলে, কোন কাজে নিজের অপারগতার জন্য, অন্যায়ভাবে সে অথবা তার বন্ধুরা বকুনী খেলে, শাস্তি পেলে, অন্য শিশুরা তাকে অবহেলা করলে, উপহাস করলে শিশুরা রাগ দেখায়।

বয়স বাড়ার সাথে সাথে রাগের প্রকাশে পরিবর্তন আসে। রাগের তীব্র প্রকাশ বা Temper tantrums (মেজাজ মর্জি) ছোটদের মধ্যে বেশী দেখা যায়। অনেক শিশু আক্রমনাত্বক হয়ে উঠে-হাত পা ছুঁড়ে চিৎকার করে আঘাত করে। জিনিসপত্র ভেঙ্গে ফেলে, গালাগালি দেয়। সাধারণত ২ থেকে ৪ বছরের শিশুদের মধ্যে temper tantrums দেখা দেয়। বাল্যের শেষ দিকে শিশুরা রাগ হলে আগের মত আক্রমনাত্বক আচরণ করে না। নিজেরের রাগকে নিয়ন্ত্রণ

করে অন্যভাবে রাগকে প্রকাশ করে। বড়দের সমর্থন বা অসমর্থন তাদের আবেগিক ব্যবহার অনেকাংশে নিয়ন্ত্রন করে। বয়স বাড়ার সাথে তারা কথা না বলা, অভিমান করা, ঝগড়া ও হৈ, চৈ করা ইত্যাদি আচরণের দ্বারা রাগ প্রকাশ করে আবার কেউ কেউ সব বয়সেই আক্রমনাত্তক আচরণ, ভাঙ্গাচোরা ,অপরকে আঘাত করা ইত্যাদি উপায়ে রাগ প্রকাশ করে। খাওয়া দাওয়া, কাজকর্ম ছেড়ে দিয়ে চুপচাপ ঘরে বসে থেকে রাগ প্রকাশ করে অনেকে।

শিশু যত বাইরের পরিবেশের সঙ্গে পরিচিত হয়। ততই তারা পিতামাতার শাসন ও নিয়ম বুঝতে পারে, সামাজিক নিয়মনীতি, ব্যবহার সম্পর্কে ওয়াকিবহাল হয়। শিক্ষার প্রভাবে তার আবেগিক আচরণ মার্জিত, সংযত ও সমাজ সম্মত হয়। মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য রাগের বহিঃপ্রকাশ হওয়া ভাল। শিশুর রাগকালীন প্রতিবাদের ভেতর দিয়ে তার আবেগ মুক্ত হয়। বিভিন্ন গঠনমূলক কাজের ভেতর দিয়ে রাগের অভিব্যক্তি সুন্দর ব্যক্তিত্ব গঠনে সাহায্য করে। জোর করে রাগ দমন করা বাঞ্ছনীয় নয়। শিশু যদি রাগের প্রকাশকে চেপে যায়, আবেগকে অবদমিত করে সেটা মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।

চিত্র ৫-৩.৩
রাগের তিনটি সাধারণ প্রতিক্রিয়া —

১. বাবামা শিশুকে বকুনি দেন সেপ্রকাশ্যে প্রতিবাদ করে।

২. বাবা মা শিশুকে বকুনিদেন সে তার রাগ চেপে অবদমন করে।

৩. বাবা মার বকুনির পর শিশু তার রাগ গঠনমূলক কাজে অবমুক্ত করে।

হিংসা

েহে ভালবাসা হারাবার অনিশ্চয়তায় শিশুর মনের হিংসার সৃষ্টি হয়। আপন ভাই বোনের প্রতি হিংসা বোধ শৈশবের বৈশিষ্ট্য। এটাকে বলা হয় অগ্রানুজ হিংসা (Sibling rivalry)। বাল্য কালে শিশুর মধ্যে এই হিংসার প্রকাশ দেখা যায়।

হিংসার পরিস্থিতি সব সময়ই সামাজিক। শিশু যাদেরকে ভালবাসে তাদের সঙ্গে সম্পৃক্ত এই আবেগ। মা বাবা বা অন্যরা যারা শিশুর সেবা যত্ন করেন, ভালবাসেন তাদের সম্পর্কে শিশুর মনে যখন স্নেহ ভালবাসা হারাবার আশাংকা জাগে তখনই তার মধ্যে হিংসাবোধ জাগে। হিংসাবোধ জাগে সাধারণত তখন যখন অন্য একটি শিশু মাবাবার স্নেহ- ভালবাসা ও মনোযোগ আকর্ষণ করে। তাকে বাদ দিয়ে অন্যের প্রতি বেশি আগ্রহ, বেশি মনোযোগ যখনই দেখে তখনই সেই ভাইবোনের প্রতি তার রাগ ও হিংসা তীব্র হয়ে উঠে। নিজেকে সে অবহেলিত মনে করে এবং মা ও নতুন শিশু উভয়ের বিরুদ্ধেই তার মনে ক্ষোভ জাগে।

বাড়িতে যে সব ছেলে মেয়েরা এই ধরনের হিংসা দেখায় স্কুলে গিয়েও বন্ধুদের ব্যাপারে একই হিংসা দেখায় তারা। যে সব ছেলেমেয়েরা শিক্ষকের কাছ থেকে প্রশংসা পায় বা বিভিন্ন কাজে খুব ভাল করে তাদের ব্যাপারে ঐ শিশুরা বেশি হিংসা পোষণ করে। পরিবারে কোন সন্তানের প্রতি পক্ষপাতিত্ব করলে অন্য সন্তানেরা হিংসান্বিত হয়। স্কুলে শিক্ষকের পক্ষপাতিত্ব অন্য শিশুদের মধ্যে হিংসার উদ্রেক করে।

হিংসামূলক আচরণ মৃদুবিরক্তি এবং উৎকণ্ঠা থেকে আঘাত করার প্রবণতা পর্যন্ত হতে পারে। বাল্যকালের হিংসাত্বক আচরণ শৈশবের চেয়ে অনেক ভিন্ন। হিংসাত্বক আচরণ বিভিন্ন ধরনের ও পরোক্ষ প্রকৃতির। আক্রমনাত্বক আচরণ বাড়ীতে না হয়ে সাধারনত স্কুলে ও খেলার মাঠে হয়ে থাকে। বাল্যকালের প্রথম দিকের হিংসাত্বক আচরণের চেয়ে বাল্যকালের শেষ দিকের হিংসাত্বক আচরণ অনেক মার্জিত হয়ে আসে। কথা না বলা, টিটকারী দেওয়া, কৌতুক করা, কথা শোনানো, ঝগড়া এবং কখনও মারামারি করা ইত্যাদি ধরনের হিংসাত্বক আচরণ দেখা যায়। হিংসার আবেগিক বিকাশ ছেলে ও মেয়ে উভয়ের মধ্যে সমান ভাবে দেখা যায়।

চিত্র ৫-৩.৪ ছোট মেয়ের শাড়ী পরে বউ সাজা

আগ্রহ

বাল্যে শিশুর পরিবেশ বিস্তৃত হওয়ার ফলে তার আগ্রহও বাড়তে থাকে বাড়ীতে ও আশেপাশে ছোটবেলার তাকে যা ধরতে বা দেখতে দেওয়া হয়নি এখন সেগুলো সম্পর্কে তার সীমাহীন আগ্রহ দেখা যায়। ছুরি, কাঁচি, যন্ত্রপাতি সম্বন্ধে তার আগ্রহ অনেক। কিভাবে দিয়াশলাইর

কাঠি, গ্যাসবার্ণার জ্বলে, ষ্টোর রুমে কি কি জিনিস সঞ্চিত আছে সব কিছু দেখা, সব কিছু নিয়ে পরীক্ষানিরীক্ষা করার আগ্রহ বাল্যকালের বৈশিষ্ট্য। হারলক বলেন মায়ের চুলের নতুন বিন্যাস, বাড়ীতে নিয়ে আসা নতুন জিনিস সবই সমান ভাবে তার আগ্রহ আকর্ষণ করে। তার দৈহিক পরিবর্তন সম্পর্কেও তার অফুরন্ত আগ্রহ। স্থায়ী দাঁত যখন উঠতে থাকে ঘন্টার পর ঘন্টা আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে শিশু তার বাড়ন দেখতে চায়। বাল্যের শেষাংশে যৌনাগমের পরিবর্তন তাকে কৌতুহলী ও আগ্রাহান্বিত করে তোলে।

অনুরাগ

বাল্যকালে প্রকাশ্যে একে অন্যের প্রতি অনুরাগ প্রকাশ করতে ছেলেমেয়েরা পছন্দ করে না। শৈশবে বড়দের আদর ও চুমু শিশুদের খুব আকাংক্ষার বস্তু । কিন্তু বাল্যকালে প্রকাশ্য আদরে তাদের খুব অনীহা। অনুরাগের প্রকাশ ভিন্ন ভাবে হয়। কাছে কাছে থাকা, সাহায্য করা, কাজ করে দেওয়া ইত্যাদি উপায়ে তাদের অনুরাগ প্রকাশ পায়।

আনন্দ উচ্ছাস

আনন্দ-উচ্ছাস শিশুদের জীবনের এক স্বাভাবিক বৈশিষ্ট্য। এই বয়সে শিশু অন্যান্য ছেলেমেয়ের সঙ্গ পাওয়াতে বেশি আনন্দ পায়। অন্যান্যদের সঙ্গে খেলা ধূলা করা তার কাছে খুব আনন্দের ব্যাপার। এই সময় থেকে শিশু কমিক, কার্টুন বা হাসির ছবি দেখে আনন্দ পায়। অন্যকে বিরক্ত করে বা অপ্রতিভ করে বা অস্বস্তিকর পরিস্থিতিতে ফেলে সে আনন্দ পায়।

চিত্র ৫-৩.৫ বাল্যের অনেকটা সময় শিশু টিভি দেখে অতিবাহিত করে

আরও একটু বড় হয়ে সে অদ্ভুত কিছু দেখলে বা শুনলে হাসে এবং নিজেও রসিকতা করে। নিজের সাফল্যে সে আনন্দ পায়। যে সব কাজ নিষিদ্ধ সেই সব কাজ করতে বা সে গুলো নিয়ে আলোচনা করতে সে আনন্দ পায়।

বাল্যকালে শিশুর উচ্চ বা মৃদু হাসি হল আনন্দের সাধারণ প্রকাশ। আনন্দের সময় সমস্ত শরীরের মধ্যে একটা শিথিল ভাব অনুভূত হয়।

বাল্যকালে সব আবেগের প্রকাশই শৈশবের তুলনায় অনেক সংযত ও নিয়ন্ত্রিত লক্ষ্য করি। মেজাজ দেখানো রাগ করা, উদাসীনতা ইত্যাদি আবেগিক আচরণ যে বন্ধুদের ও বড়দের অপছন্দের সেটা এই বয়সের শিশু বুঝতে শিখে। ভয় পেয়ে পালানো হল কাপুরুষতা, ঈর্ষার বশে কারো মনে আঘাত দেওয়া মোটেই খেলোয়াড় সুলভ মনের পরিচায়ক নয়। চিৎকার, হৈ চৈ করে রাগ প্রকাশ নেহায়েতই ছেলেমানুষী (Childish) এগুলো বুঝার ফলে আবেগিক আচরণ অনেক মার্জিত ও সংযত হয়ে যায়। বালক বালিকারা বাল্যের শেষে নিজেদের আবেগ অন্যের সামনে যাতে প্রকাশ না পায়,সে ব্যাপারেও সচেষ্ট হয়।

যৌন আবেগের বিকাশ

যৌন চেতনা এ স্তরে সুপ্ত থাকে। কোন বহিঃপ্রকাশ থাকে না। ফ্রয়েড একে সুপ্ত কাম অবস্থা (Latency Period) বলেছেন। এ বয়সে ছেলেমেয়েদের মধ্যে কোন মানসিক বা আবেগিক অপসঙ্গতি থাকে না। এ জন্য আর্নেষ্ট জোনস বয়ঃপ্রাপ্তিকে বাল্যকালের পুনরাবৃত্তি বলে বর্ণনা করেছেন। বাল্যকালে যৌনতার কোন বহিঃপ্রকাশ না থাকলেও যৌনতার বিকাশ চলতে থাকে। অন্তর্নিহিত অবস্থায় পূর্ণতার দিকে এগিয়ে চলে। যৌনতা অপ্রকাশিত থাকে বলে এই স্তরে আবেগিক চাঞ্চল্য দেখা যায় না ও সঙ্গতি বিধানে কোন সমস্যা হয় না।

বাল্যে নিরাপত্তার অভাব এবং অহেতুক ভয় লক্ষ্য করা যায়। আবেগিক আচরণ বড়দের মনোভাব দ্বারা অনেকখানি নিয়ন্ত্রিত হয়। আনন্দ এবং সুখের অনুভূতির আধিক্য দেখা যায়। ভাই বোনদের প্রতি ঈর্ষা দেখা যায়। বাল্যে ভয়ের বিকাশ বেশ গুরুত্বপূর্ণ। বাল্যের শেষে ভয় তীব্র হয়। শিখন, সাপেক্ষীকরণ ও আর্থ-সামাজিক অবস্থানের প্রভাবে বিভিন্ন ভাবে ভয়ের বিকাশ হয়। বস্তুতান্তিক ভয় চেপে রাখার চেষ্টাও দেখা যায়। লজ্জা, উদ্বেগ, উৎকণ্ঠা ধীরে ধীরে বেশি করে প্রকাশ পেতে থাকে। চাহিদা বৃদ্ধির সাথে রাগ বাড়তে থাকে। রাগের প্রকাশে পরিবর্তন আসে। প্রকাশ মার্জিত সংযত ও সমাজসম্মত হতে থাকে। হিংসা, আগ্রহ, অনুরাগ,আনন্দ উচ্ছাস বাল্যের ছেলেমেয়েদের মধ্যে দেখা যায়। যৌন বিকাশ সুপ্ত অবস্থায় থাকে।

পাঠোত্তর মূল্যায়ন - ৩

সংক্ষিপ্ত উত্তরমূলক প্রশ্ন

১. বাল্যের আবেগিক বিকাশ ধারার বর্ণনা দিন।

২. ভয়ের ধরন কিসের উপর নির্ভর করে?

৩. লজ্জা, উদ্বেগ, উৎকণ্ঠা কেন হয়? এদের প্রকাশ কি রকম ?

৪. বাল্যেকালে শিশুর রাগের বিকাশ বর্ণনা করুন।

৫. বাল্য ও শৈশবের আবেগের প্রকাশে পার্থক্য কি ?

কৈশোর বা বয়ঃসন্ধিকালে আবেগিক বিকাশ

পাঠ ৪

[Emotional Development in Adolescence]

উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি —

- বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েদের আবেগিক বিকাশ বর্ণনা করতে পারবেন
- সংঘাত ও অন্তর্দ্বন্দ কখন দেখা দেয় ব্যাখ্যা করতে পারবেন
- বয়ঃসন্ধিকালের বন্ধুত্বের ধারা বিশ্লেষণ করতে পারবেন
- আবেগিক প্রকাশের সাংস্কৃতিক প্রভাব সম্পর্কে বলতে পারবেন।

আবেগিক বিকাশ

জীবনের যে কোন স্তরে আবেগিক বিকাশের পেছনে তিনটি কারণ বর্তমান। সে গুলো হল —

- চাহিদার তৃপ্তি
- চাহিদার অতৃপ্তি
- নিরাপত্তার অভাব

শৈশব থেকেই এই তিনটি কারণে ব্যক্তির মধ্যে আবেগের বিকাশ ও প্রকাশ হতে দেখা যায়। বিভিন্ন মৌলিক ও মিশ্র জটিল আবেগের বিকাশ বয়ঃবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে হতে থাকে। বয়ঃসন্ধিকালে রাগ, ভয়, দুশ্চিন্তা, স্নেহ, ভালবাসা, ঘৃনা, ঈর্ষা ইত্যাদি আবেগ প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষ ভাবে আত্মপ্রকাশ করে। এ সময়ে এসব আবেগের প্রকাশে তীব্রতা দেখা যায়।

আবেগমূলক বৈশিষ্ট্যর দিক থেকে এ বয়সের ছেলেমেয়েরা অন্য স্তরের ছেলেমেয়েদের চেয়ে অনেক বেশি পার্থক্য দেখায়। এ বয়সে সবরকম আবেগের বিকাশ হয়। আবেগিক আচরনের প্রকাশ কোন সময় খুব বেশি হয়। আবার কোন সময় একদম থাকে না। যেমন, কোন সময় আনন্দ খুব তীব্র ভাবে প্রকাশ করে। আবার এমন বিমর্ষ হয় যে সে যে কোন সময়ে আনন্দিত হয়েছিল তা কল্পনা করা যায় না।

বন্ধুত্ব

অন্তক্ষরা গ্রন্থির সক্রিয়তা ও যৌন অঙ্গের পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে অনেকের মধ্যে একটা মানসিক চাঞ্চল্য বা মানসিক স্থৈর্যের অভাব দেখা যায়। প্রধান প্রধান আবেগ গুলি তীব্রতর হয়ে উঠে। বিশেষ করে যৌন চেতনা ও স্নেহপ্রীতি ও ভালবাসার আকাংক্ষা উগ্রভাবে দেখা দেয়। বিদ্যালয়ে ও বাইরে সে বন্ধুত্বের জন্য অস্থির হয়ে উঠে। এ সময়ে ভালবাসার বিকাশের কয়েকটি পর্যায় লক্ষ্য করা যায়। প্রথমত একই লিঙ্গের ব্যক্তির প্রতি আকর্ষন দেখা যায়। ছেলেরা ছেলে বন্ধু পছন্দ করে ও মেয়েরা মেয়ে বন্ধু । বিশেষ একজনকে নয়, তারা দলকেই বেশি ভালবাসে। কৈশোরের বন্ধুত্ব অনেক গভীর ও স্থায়ী হতে দেখা যায়। কারণ বন্ধুর কাছে মনের কথা বলার মধ্যে আছে নিজের মানসিক উদ্বেগ, অস্বস্তি ও সংঘাতের হাত হতে অব্যহতি। দ্বিতীয় পর্যায়ে বিপরীত লিঙ্গের প্রতি উৎসাহ ও আকর্ষন দেখা যায়। মেয়েদের সম্বন্ধে ছেলেরা ও ছেলেদের সম্বন্ধে মেয়েরা সচেতন হয়ে উঠে ও আলোচনা করে। পরে তা প্রেম ও ভালবাসায় পূর্ণভাবে প্রকাশিত হয়। এ আকাংক্ষা স্পষ্ট ভাবেই দেহধর্মী ও যৌনকেন্দ্রিক।

রাগ

বয়ঃসন্ধিকাল সমগ্র জীবন থেকে একটি বিচ্ছিন্ন অংশ নয়। রাগ কৈশোরের নতুন কোন আবেগ নয়। শিশু অবস্থা থেকেই রাগের প্রকাশ। তবে বয়ঃসন্ধিকালে রাগের কারণে পার্থক্য পাওয়া যায়। গবেষণায় দেখা গেছে এরা বিশেষ ব্যক্তিদের অপছন্দ করে, তাদের উপর রাগ হয়। এর মূলে অপমান, অবিচার,অকৃতকার্যতা ইত্যাদি থাকতে পারে। বিরোধীতার ভাব থেকেও রাগ সৃষ্টি হয়।

ভয়

ভয়ও শৈশব থেকেই জীবনে আসে। কিন্তু বয়ঃসন্ধিকালের ভয়ে সংশয় মেশানো থাকে। এই সংশয় বা ভয় আচরণের অসামঞ্জস্যতার জন্য হতে পারে। আবার দ্রুত শারীরিক পরিবর্তন ও যৌন চাহিদার চাপেও হতে পারে। সংশয়ের সঙ্গে আবার অপরাধী মনোভাবও দেখা যায়। লজ্জাভাব, অপরাধবোধ, ভয় ইত্যাদি আবেগ যৌন আচরণের প্রেক্ষিতে নতুন রূপ নেয় ও প্রকট সমস্যা হিসাবে দেখা যায়। হীনমন্যতার অনুভূতি, কোন সময়ে আক্রমাণ্ত্মক বা কোন সময়ে মনমরা ভাব ইত্যাদি লক্ষ্য করা যায় বয়ঃসন্ধিকালে।

আশংকা ও অর্ন্তদ্বন্দ্ব

এ সময়ে আবেগিক কিছু বৈশিষ্ট্যও দেখা যায়। বিশেষ করে এ বয়সের ছেলেমেয়ের মধ্যে আশংকা এবং অর্ন্তদ্বন্দ্বের প্রকাশ খুব বেশি। এই আবেগিক সংঘাতের জন্য সে নিজে যেমন দায়ী তেমনি দায়ী বয়স্করাও। কিশোরদের নিজেদের মর্যাদা সম্পর্কে অনিশ্চয়তা এই ধরনের আবেগিক দ্বন্দ্বসৃষ্টি করে। বয়স্করা কোন সময় তাদের ছেলেমানুষ হিসাবে বিবেচনা করেন, আবার কোন সময় পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তি হিসাবে বিবেচনা করেন। তারা কখনও তাকে নিতান্ত বালক বলে জ্ঞান করেন এবং জ্যাঠামীর জন্য তিরস্কার করেন আবার কখনও তার কাছ থেকে বড়দের আচরণ প্রত্যাশা করেন। ফলে তার অবস্থান সম্পর্কে তার মনে অনিশ্চতা জাগে। সে মনে করে চারপাশের জগৎ তার বিরুদ্ধভাবাপন্ন।এর ফলে তার মধ্যে আশংকা ও অর্ন্তদ্বন্দ্ব দেখা দেয়।

ডবমূর্ত ধারণা কেন্দ্রিক আচরণ

এই বয়সে আন্তসচেনতার জন্য গর্ববোধও দেখা যায়। নিজের সম্পত্তি এবং বৈশিষ্ঠ্য জাহির করার চেষ্টা করে। বিমূর্ত চিন্তন ক্ষমতা হয় বলে ছেলেমেয়েদের মধ্যে বিমূর্ত ধারনাকে কেন্দ্র করে আবেগিক আচরণ হয়। বিমূর্ত ধারণাকে কেন্দ্র করে সেন্টিমেন্ট গড়ে উঠে। নৈতিক সেন্টিমেন্টের বিকাশও এই স্তরে হয়।

চিত্র ৫-৪.১ কিশোর বয়সী ছেলেরা নিজেদের জাহির করতে চায়

অন্তর্মুখিনতা ও আত্ম কেন্দ্রিকতা

দেহের আকস্মিক পরিবর্তন, যৌন পরিণতি মানসিক ক্ষমতার পূর্নতা লাভ এ সব মিলে কৈশোরে একটা ছোট খাট বিপ্লব ঘটে যায়। শৈশব ও বাল্যের সুপ্রতিষ্ঠিত আবেগের সংগঠনটি ভেঙ্গে চুরমার হয়ে যায়। নিজের বহুমুখী পরিপূর্ণতার উপলব্ধি তাকে বিপুল আনন্দ দেয়। আবার তার সামর্থ ও প্রয়োজনের প্রতি সমাজের উদাসীনতা ও অবহেলা তার মনে ক্ষোভের সৃষ্টি করে। ফলে অধিকাংশ কিশোর কিশোরীরা অন্তমুখী (Introvent) বা আত্ম কেন্দ্রিক (Self-centered) হয়ে উঠে। মনে বিক্ষোভের ভাব জাগে। তারা মনে করে সুবিচার পাচ্ছে না, অন্যায় ভাবে নিপীড়ন করা হচ্ছে। অনমনীয়তা, সংকীর্ণতা, স্বার্থপরতা ইত্যাদি চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য দেখা যায়।

আদর্শ গঠন

এটি হচ্ছে আদর্শ গঠনের সময়। এখন তারা ভাল মন্দ, ন্যায়-অন্যায়,পাপ-পূণ্য, সুনীতি-দুর্নীতি, ধর্ম ইত্যাদি নিয়ে চিন্তা করে এবং সঠিক উত্তর পাওয়ার চেষ্টায় বিভ্রান্ত হয়ে পড়ে।

দুশ্চিন্তা

দুশ্চিন্তা এই স্তরের ছেলেমেয়েদের একটি বৈশিষ্ট্য। তাদের ইচ্ছা আকা ক্ষার সঙ্গে মূল্যবোধ ও আদর্শের সংঘাত, দ্বন্ধ দেখা দেয়। দুয়ের মধ্যে সংগতি সাধন করতে পারে না। সৃষ্টি হয় দুশ্চিন্তা। দেখা দেয় অর্ন্তদ্বন্দ।

প্রতিক্রিয়ার তীব্রতা

বয়ঃসন্ধিকালে অন্যন্য গ্রন্থির মত এড্রিনাল গ্রন্থি অত্যন্ত সক্রিয় হয়ে উঠে। ফলে এ বয়সের ছেলেমেয়েদের রাগ ভালবাসা হে সব আবেগই অত্যন্ত তীব্র হয়। পিতামাতা বা অন্যান্যদের

বকুনী বা কটাক্ষ তার তীব্রভাবে গ্রহণ করে। কখনও অভিমান করে ২/৩ দিন না খেয়ে থাকে। কখনও, বাড়ী ছেড়ে পালায়, এমন কি আত্মহত্যার চেষ্টাও করে।

যৌন আবেগ

কিশোর বয়সে জটিল আবেগজনিত সমস্যা হল যৌন সমস্যা। কৈশোরের শেষ পর্যায়ে পূর্ণ যৌন বিকাশ ঘটে। স্বাভাবিক জৈব কারণে তাদের মধ্যে যৌন স্পৃহা, প্রেমানুভুতি, যৌন আগ্রহ ইত্যাদি সৃষ্টি হয়। মোটামুটি ভাবে ২০ বছর নাগাদ ছেলেদের যৌন তাড়না চরমে উঠে এবং মেয়েদের ২০ থেকে ৩০ বছরের মধ্যে। অবশ্য যৌন আবেগের ক্ষেত্রে ব্যক্তিতে ব্যক্তিতে যথেষ্ট পার্থক্য রয়েছে এবং জাতি ও সংস্কৃতির উপরও এই ভিন্নতা যথেষ্ট নির্ভরশীল।

আবেগের অবদমন

বিভিন্ন সাংস্কৃতিক প্রভাবের ফলে আবেগ অনুভুতি সহজ প্রকাশ পথ পায় না। অনুভুতি প্রকাশে বড়রা ক্ষুব্ধ হবেন, সামাজিক অনুশাসনের ভীতি সব মিলিয়ে এরা আবেগ চেপে রাখে। মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য এই অবদমন খুবই ক্ষতিকর। আবেগিক শক্তি যদি অনুকূল পথে প্রকাশের পথ পায়, তবেই আবেগিক জীবন সমৃদ্ধ হবে। আর যদি অবদমনের পথে এগিয়ে যায় তবে মানসিক স্বাস্থ্য ক্ষতিগ্রস্ত হবে। এই পর্যায়ে স্নেহ-ভালবাসার খুবই প্রয়োজন। গবেষণায় দেখা গেছে ভালবাসায় বঞ্চিত ছেলে মেয়েরা বয়সকালে মানবিক ও আবেগিক প্রকাশে খুব পিছিয়ে থাকে।

চিত্র ৫-৪.২ দাবা খেলার মধ্য দিয়ে মানসিক শক্তিকে কাজে লাগিয়ে আনন্দ পায়

চিত্র ৫-৪.৩ স্কুলের সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করাও আনন্দ লাভের একটি উৎস

আনন্দ

বয়ঃসন্ধিকালে আনন্দ পাওয়া যায় উৎসব ও পর্ব উদযাপন করার মাধ্যমে, বেতার টিভি ইত্যাদি প্রচার মাধ্যমের সাহায্যে, বন্ধুত্ব, গান, খেলাধুলা ও উপহার আদান প্রদানের মাধ্যম। বিভিন্ন ধরনের সংগঠন প্রতিষ্টার মাধ্যমে বিভিন্ন সাংস্কৃতিক ক্রিয়া কান্ডের সাহায্যে এবং এই ধরনের আরও অনেক অভিজ্ঞতা থেকে।

বয়ঃসন্ধিকালে যে সব আবেগিক প্রকাশ দেখা যায় সেগুলোর সূত্রপাত শৈশব হতেই। বয়ঃসন্ধিকালে এড্রিনাল গ্রন্থি খুব সক্রিয় হয়ে উঠে বলে বিভিন্ন আবেগের বিকাশে তীব্রতা দেখা যায়। কৈশোরের প্রথম দিকে একই লিঙ্গের এবং কৈশোরের শেষ পর্যায়ে বিপরীত লিঙ্গের ছেলে মেয়েদের মধ্যে বন্ধুত্ব হয়ে থাকে। বিরোধীভাব, অপমান, অবিচারকে কেন্দ্র করে রাগ তীব্র হয়। যৌন চাহিদার চাপ, সংশয়,অপরাধবোধ সব কিছু থেকে ভয়ের আবেগ সৃষ্টি হয়। এ ভয়ের ধরন শৈশব ও বাল্য থেকে সম্পর্ণ আলাাদা। সে ছোট বা বড় এই অনিশ্চয়তাবোধ থেকে অর্ন্তদ্বন্ধের সৃষ্টি হয়। ইচ্ছা আকাংক্ষার সঙ্গে মূল্যবোধ ও আদর্শের সংঘাত থেকেও এই দ্বন্ধ হয়। সমাজ ও পরিবেশের প্রবাবে আবেগের স্বাভাবিক বিকাশ না হয়ে অনেক ক্ষেত্রে আবেগ অবদমিত হয়। অনেক ছেলেমেয়ে অর্ন্তমূখী ও আত্ন কেন্দ্রিক হয়ে উঠে। প্রথম কৈশোরে আবেগিক আচরণে অসমতা দেখা যায়। হীনমন্যতা, লজ্জা,ভয় ইত্যাদি আবেগ যৌন চেতনাকে কেন্দ্র করে প্রবল আকার ধারন করে। শেষ কৈশোরে আশংকা অর্ন্তদ্বন্ধের প্রাবল্য দেখা যায়। নৈতিক সেন্টিমেন্ট গড়ে উঠে। আবেগ নিয়ন্ত্রনের চেষ্টা দেখা যায়।

পাঠোত্তর মূল্যায়ন - ৪

সংক্ষিপ্ত উত্তরমূলক প্রশ্ন

১. আবেগ বিকাশের কারণ কি কি?

২. বয়ঃসন্ধিকালের বন্ধুত্বের বিকাশ সম্পর্কে লিখুন।

৩. কৈশোরের ভয়ের ব্যাখ্যা দিন।

৪. আশংকা ও অন্তর্দ্বন্দ্ব কখন কখন দেখা দেয়?

৫. অর্ন্তমুখী হওয়ার কারণ কি?

পাঠ ৫

শিশুর আবেগ নিয়ন্ত্রণ
[Control of Emotion in Child]

উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি —

- আবেগিক নিয়ন্ত্রণ বলতে কি বুঝায় ব্যাখ্যা করতে পারবেন
- আবেগের উপর শিক্ষার প্রভাব সম্পর্কে বলতে পারবেন
- ক্ষতিকর আবেগ কেন ও কিভাবে নিয়ন্ত্রণ করা হবে ব্যাখ্যা করতে পারবেন
- শিশুর আবেগ নিয়ন্ত্রণে কোন কোন দিকে খেয়াল রাখতে হবে বলতে পারবেন
- শিশুর আবেগিক পরিণমন লাভের জন্য শিক্ষক কি কি করবেন তা বর্ণনা করতে পারবেন।

আবেগ নিয়ন্ত্রণ

ব্যক্তি জীবনে আবেগের প্রভাব অত্যনন্ত গুরুত্বপূর্ণ। শিশুর সুষ্ট ব্যক্তিত্ব বিকাশের জন্য তার আবেগের সুষম বিকাশ প্রয়োজন। এই বিকাশ সুষ্ঠু সুন্দর ও কার্যকর করার জন্য আবেগের পরিচালনা ও নিয়ন্ত্রণ প্রয়োজন। আবেগের নিয়ন্ত্রণ ছাড়া ব্যক্তি জীবনের পরিপূর্ণ বিকাশ হয় না। শিশুর আবেগিক জীবনকে যথাযথ ভাবে পরিচালনা করলে শিশু বয়সের সাথে আবেগিক পরিণিতি লাভ করবে। আত্ন নিয়ন্ত্রন শিখবে। তার আচরণে সঙ্গতি থাকবে। আবেগিক আচরণ শিক্ষা দ্বারা ও অভিজ্ঞতার দ্বারা পরিবর্তন করা যায়।

আবেগিক জীবনে এমন কতগুলো আবেগ আছে যেগুলো সমাজ জীবন ও ব্যক্তি জীবনের জন্য খুবই উপকারী। এদের বিকাশ ও প্রকাশ ব্যক্তি জীবনের বিকাশে ও সুষ্ঠু ব্যক্তিত্ত্বা গঠনে সহায়তা করে। এ সব ধনাত্তক আবেগ (Positive emotion) ছাড়া কিছু মৌলিক আবেগ আছে যেগুলোর অনিয়ন্ত্রিত প্রকাশ ব্যক্তিসত্ত্বার বিকাশ ব্যাহত করে। এগুলো ঋনাত্বক আবেগ (Negative emotion) বা ক্ষতিকর আবেগ (Disruptive emotions)। ক্ষতিকর আবেগ দূর করা বা জীবনের উপর তাদের প্রভাব কমিয়ে আনা আর যে সব আবেগ ব্যক্তিত্ব বিকাশে সহায়তা করছে সেগুলো বাড়িয়ে তোলার চেষ্টাই হচ্ছে আবেগের নিয়ন্ত্রণ।

শিক্ষা ও আবেগ

শিশুর আবেগকে নিয়ন্ত্রন ও পরিচালনার জন্য বাড়ির পরিবেশ আনন্দময়, হাসিখুশি ও স্নেহ মমতায় পূর্ণ হওয়া প্রয়োজন। প্রীতিকর আবেগের অভিজ্ঞতার মধ্যে যে শিশুর বড় হয়, সে ভালবাসতে শিখে। অন্যকে বিশ্বাস করতে শিখে। কাংখিত আবেগের বিকাশ সহজ ভাবে তার মধ্যে ঘটে।

যে শিশু অল্পে হতাশ হয়ে পড়ে, একটু শাসন করলে সারাদিন মন খারাপ করে থাকে, সে দায়িত্বপূর্ণ কাজ করতে পারেনা। উপযুক্ত শিক্ষা ও অভিজ্ঞতা দিয়ে তার আবেগিক পরিবর্তন আনয়ন সম্ভব। শিক্ষার উদ্দেশ্য হবে নিজ ক্ষমতা সম্পর্কে সচেতন করে দেওয়া, বাস্তবকে সহজ ভাবে গ্রহণ করতে শেখানো, হতাশাকে প্রশ্রয় না দেওয়া, নিজের চিন্তা ও অনুভুতির সহজ ব্যবহার,অন্যের সঙ্গে মিলেমিশে থাকা ইত্যাদি শেখানো। তাছাড়া আবেগ সরাসরি শিশুকে

শিক্ষা গ্রহনে উদ্দীপ্ত করে। সে জন্য শিক্ষাক্ষেত্রে আবেগিক বিকাশের দ্বিমুখী তাৎপর্য দেখা যায় —

- শিক্ষা অভিজ্ঞতার দ্বারা বিশেষ বিশেষ আবেগিক প্রবণতাকে নিয়ন্ত্রন করে জীবনকে সুন্দর করে তোলা যায়।
- অন্যদিকে আবেগিক বিকাশ যথাযথভাবে ঘটিয়ে শিশুকে শিক্ষায় উৎসাহিত করা যায়।

ক্ষতিকর আবেগ

বিভিন্ন ক্ষতিকর আবেগ আছে যে গুলো শিশু দূর করার জন্য পিতা মাতা ও শিক্ষক বিভিন্ন ভাবে চেষ্টা করতে পারেন। সব ধরনের আবেগের প্রভাব একই পদ্ধতিতে কমিয়ে আনা সম্ভব নয়। উদাহরণ স্বরূপ দু'তিনটি আবেগের নিয়ন্ত্রন নিয়ে আমরা আলোচনা করতে পারি।

ভয়

শিশু যাতে ভয় না পায় সেদিকে দৃষ্টি রাখতে হবে। ভয় আত্মবিকাশে বাধা দেয়। ভীতু শিশু জীবনে অনেক কাজই করতে পারেনা। জীবনে অনেক পরিস্থিতিতে ভয় হয়। আবার সে ভয় চলেও যায়। এই ভয় যদি দূর না হয় তা হলে সমস্যা হয়ে দাঁড়ায়। আবার অনেক সময় অহেতুক ভয় দেখা যায়। এ সব ভয় দুর করতে না পারলে জীবনের সুষ্ঠু বিকাশ হয় না। শিক্ষক এ সব ভয় নিয়ন্ত্রনের জন্য বিভিন্ন ব্যবস্থা অবলম্বন করতে পারেন।

সাপেক্ষীকরণের সাহায্যে ভয় দূর করা যায়। যেমন পরীক্ষা ভীতি। বার বার পরীক্ষা নিয়ে, সহজ প্রশ্ন দিয়ে সাহায্য করে, পুরষ্কার দিয়ে এই অহেতুক ভয় কমিয়ে ফেলা যেতে পারে।

অজ্ঞতার জন্য, অনভিজ্ঞতার জন্য অনেক সময় ভয় সৃষ্টি হয়। যেমন অংক সম্বন্ধে অনেকের মনে ভয় আছে। অভিজ্ঞতা বাড়ালে, বিষয় বস্তু বোধগম্য করে তুললে এই ভয় কেটে যায়। আত্মবিশ্বাসের অভাবে অনেক পরিস্থিতিতে ভয় জাগে। বিভিন্ন সমস্যা সমাধানের সুযোগ দিলে আত্মবিশ্বাস জাগে। ভয় কেটে যায়। নির্ভীকতার আদর্শ শিশুদের সামনে তুলে ধরেও শিশুদের প্রভাবিত করা যায়। তবে উপহাস করে কোন আবেগিক দমন করা যায় না। বরঞ্চ সে আবেগ বেড়ে যায়। তাই শিশুর অবস্থা বুঝে বিভিন্ন কৌশলের মাধ্যমে ধৈর্যের সঙ্গে ঐসব আবেগের প্রভাব কমিয়ে আনার চেষ্টা করতে হবে। তবে শিশুকে কিছু কিছু বিষয়ে ভয় শেখাতেও হয়। যেমন, শিশু যেন রোগকে, দুর্ঘটনাকে অস্বাস্থ্যকে, নিষ্ঠুরতাকে, অমানবিকতাকে ভয় করে।

রাগ

রাগ আবেগ কমাতে হলে রাগের কারণ দূর করতে হবে। সাপেক্ষীকরণের সাহায্যে এবং রাগের বস্তুকে দূরে রেখে অহেতুক রাগ দূর করা যায়। অন্যের মানসিকতা, বিভিন্ন পরিস্থিতির অর্থ বুঝলেও রাগ দূর হয়। এ সব বোধ জাগানোর চেষ্টা করতে হবে। জীবনে রাগের স্থানও আছে। জীবন সংগ্রামের জন্য সেটা প্রয়োজনও। তবে মাত্রা যেন না ছাড়ায় সেদিকে দৃষ্টি দিতে হবে। অসংযত ব্যবহার শিক্ষার সাহায্যে কমাতে হবে। শিশুর রাগের দিক পরিবর্তন করা যেতে পারে। শিশু নির্বুদ্ধিতার বিরুদ্ধে, অত্যাচারের বিরুদ্ধে রাগ করতে শিখুক। সেই রাগ তাকে মনুষ্যত্বের শ্রেষ্ঠ আসনে প্রতিষ্ঠিত করবে।

এমনি ভাবে বিভিন্ন ক্ষতিকর আবেগ গুলো নিয়ন্ত্রন করতে হবে। এসব আবেগের ভাল দিকও মনে রাখতে হবে। কোন কোন পরিস্থিতিকে ভয় করা, কোন পরিস্থিতিতে রাগ করা, কোন কোন বস্তু বা চরিত্রকে ঘৃণা করা সুষম বিকাশের জন্য প্রয়োজন।

শিশুর আবেগ নিয়ন্ত্রণে বিবেচ্য দিক

শিশুকে স্বতঃস্ফূর্তভাবে তার আবেগ প্রকাশ করার সুযোগ দিতে হবে। এতে মনের চাপ হালকা হয়। আবেগের সময় দেহে রাসায়নিক ক্ষরণের ফলে শক্তি সঞ্চিত হয়। সেই শক্তির কোন প্রকাশ না হলে শিশু খিটখিটে ও মেজাজী হয়ে উঠে। সেই শক্তিকে গঠনমূলক কাজে ব্যয় করা শেখাতে হবে। স্বাভাবিক আবেগের প্রকাশকে জোর করে বা শাস্তি বা গালাগালি দিয়ে দমন করলে শিশু ভীত ও দুচিন্তাগ্রস্থ হয়ে পড়ে। নানা রকম অসঙ্গতি ও সমস্যা দেখা দেয়।

চিত্র ৫-৫.১ শিশুর কান্না নিবারণে মায়ের আদর **চিত্র ৫-৫.২ শিশুর দুঃখ নিয়ন্ত্রণে বাবার সান্ত্বনা**

যে সব শিশু কাঠোর নিয়ম শৃংখলায় ও বিধি নিষেধের মধ্যে বড় হয়, খাওয়া দাওয়া, পরিচ্ছন্নতা ইত্যাদি ব্যাপারে বাবা মা বেশি কড়াকড়ি করেন আবেগের স্বাভাবিক বিকাশে বাধা পেয়ে এই সব শিশু বিকারগ্রস্থ হয়ে পড়ে। শিশুদের অত্যাধিক রক্ষনাবেক্ষনের মধ্যে রাখাও অস্বাস্থ্যকর। জোর করে শিশুর কান্না বা হাসি থামানোর চেষ্টাও শিশুর পক্ষে ক্ষতিকর। সাধারণত ৪/৫ বছরের আগে আবেগ নিয়ন্ত্রন করার মত দৈহিক মানসিক পরিপক্কতা শিশুর হয় না। শিশু অনুকরণ প্রিয়। মা বাবা যা ভয় করেন, যে রকম মেজাজ দেখান, আচরণ করেন, শিশু সে গুলি শিখে। বড়দের এটা মনে রাখতে হবে।

মানসিক চাপ ও উত্তেজনাকে কিভাবে গঠনমূলক কাজে ব্যয় করা যায়, অপ্রীতিকর পরিস্থিতি কিভাবে মোকাবেলা করা যায় -শিশুকে শেখাতে হবে। শিশু যাতে আবেগের সাথে জড়িত মানসিক অবস্থাকে নিয়ন্ত্রন করতে পারে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে। আবেগের প্রকাশের

নিয়ন্ত্রন নয় বরঞ্চ আবেগের উদ্দীপকের নিয়ন্ত্রন করতে যাতে শিশু শিখে সেদিকে দৃষ্টি দেওয়া দরকার।

ভালো আবেগের চর্চা

আবেগিক বিকাশ পরিচালনায় ভালো আবেগ গুলো চর্চা করার ও উৎকর্ষ সাধনের চেষ্টা করতে হয়। ক্ষতিকর আবেগের প্রভাব কমিয়ে ভালো আবেগের বিকাশ ঘটালেই ব্যক্তিসত্ত্বার সুষম বিকাশ হবে। বড়দের জন্য শ্রদ্ধা, পরস্পরের জন্য সহানুভূতি আর সব কিছুর মধ্যে আনন্দ খুজে পাওয়ার মানসিকতা গড়ে তুলতে হবে। সুন্দরের প্রতি আসক্তি, মহতের প্রতি শ্রদ্ধা, প্রতিবেশির প্রতি সমমর্মিতা এসবই শিক্ষার সাহায্যে আসবে। উপযুক্ত বিষয়ে আনন্দ আর বেদনা পেতে শিখতে হবে। পরিবারের সুস্থ্য আবেগীয় পরিবেশ কেবল শিশুর মধ্যে সুস্থ্য আবেগের বিকাশ ঘটায় তা নয়। পরিবারের ভালবাসা, নিরাপত্তা, আনন্দঘন পরিবেশ শিশুর মানসিক ও শারীরিক বিকাশেও ইতিবাচক প্রভাব ফেলে। অন্যদিকে, স্নেহ ভালবাসা বঞ্চিত শিশুদের শারীরিক, মানসিক, আবেগিক ও সামাজিক বিকাশ ব্যাহত হয়। Gardner (১৯৭২) তার পরীক্ষণে দেখেছেন আবেগীয় বঞ্চনা শিশুর শারীরিক বর্ধনকেও প্রভাবিত করে। নিচের চিত্রে সুস্থ্য আবেগীয় পরিবেশে বেড়ে ওঠা শিশু ও আবেগীয় বঞ্চনার শিকার শিশুর শারীরিক বর্ধন দেখানো হলো —

চিত্র ৫-৫.৩ শারীরিক বর্ধনে আবেগীয় বঞ্চনার প্রভাব

আবেগিক পরিণমনে শিক্ষকের ভুমিকা

এ সবের জন্য শিক্ষক যা করবেন সেটা হচ্ছে আবেগিক পরিণমন (Emotion Maturity) যাতে আসে তার চেষ্টা করা। এই আবেগিক পরিপক্কতা হচ্ছে বিশেষ বয়সের উপযোগী আবেগিক বিকাশের সুষ্ঠু বাস্তবায়ন। হারলক আবেগিক পরিণমন বলতে জীবন বিকাশের স্তরে সর্বোচ্চ মাত্রায় পরিপূর্ণভাবে জীবন যাপনের ক্ষমতাকে বোঝাতে চেয়েছেন।

প্রত্যেক শিশু যাতে বয়স অনুযায়ী পরিপূর্ণ জীবন যাপন করতে পারে সেই উদ্দেশ্যে শিক্ষক দৈনন্দিন কাজের মাধ্যমে ক্ষতিকর আবেগের সংযত প্রকাশের প্রশিক্ষণ দেবেন। নিজের ক্ষমতা ও অন্যান্যদের ক্ষমতা সম্পর্কে সচেতন করবেন। হতাশামূলক পরিস্থিতিকে সহজ ভাবে নেওয়ার শিক্ষণ দেবেন। জয়পরাজয়কে সহজ ও সংযত ভাবে গ্রহণ করতে ও সাফল্যের

উল্লাসকে সংযত ভাবে প্রকাশ করতে শেখাবেন। অন্যের প্রতি ঈর্ষান্বিত না হওয়ার অভ্যাস গঠনে ও বয়স উপযোগী মুল্যবোধ তৈরী করতে সহয়তা করবেন। শিশু যদি এগুলো ঠিকমত করতে পারে তাহলেই তার আবেগমূলক বিকাশ সন্তোষজনক হবে।

সুষ্ঠু ব্যক্তিত্ব বিকাশের জন্য আবেগের সুষম বিকাশ প্রয়োজন। আবেগের নিয়ন্ত্রন ব্যতীত সুষম বিকাশের মাধ্যমে আবেগিক পরিণমন লাভ করা সম্ভব নয়। জীবনের উপর ক্ষতিকর আবেগের প্রভাব কমানো ও সহায়ক আবেগের প্রভাব বাড়ানোই হচ্ছে আবেগ নিয়ন্ত্রন। শিক্ষা ও অভিজ্ঞতার দ্বারা ক্ষতিকর আবেগ - ভয়, রাগ, ঘৃনা, ইর্ষা ইত্যাদির প্রভাব কমানো যায়। আবেগ নিয়ন্ত্রণে শিক্ষকের উদ্দেশ্য হল শিশুর আবেগিক পরিণমন লাভ, বিভিন্ন ভাবে শিক্ষা ও প্রশিক্ষণ দিয়ে শিশুদের সহায়তা করা।

পাঠোত্তর মূল্যায়ন - ৫

অ) বহু নির্বাচনী প্রশ্ন

সঠিক উত্তর নির্দেশমূলক অক্ষরটিকে বৃত্তায়িত করুন। (উদাহরণ ঃ আপনার নির্বাচিত উত্তরটি ক হলে একে (ক) বৃত্তায়িত করুন)

১. সঠিক বক্তব্য কোনটি?
   ক. জীবনে আবেগের প্রভাব খুব বেশি নয়
   খ. মৌলিক আবেগের নিয়ন্ত্রিত প্রকাশ ব্যক্তিসত্ত্বার বিকাশ ব্যাহত করে
   গ. প্রীতিকর আবেগিক অভিজ্ঞতায় বড় হলে শিশু ভালবাসতে শিখে
   ঘ. আবেগিক বিকাশ শিশুকে শিক্ষায় নিরুৎসাহিত করে

২. ভয় আবেগটি দূরীকরণের কোন পন্থাটি সঠিক নয়?
   ক. উপহাস
   খ. অনুবর্তন
   গ. অভিজ্ঞতার প্রসার
   ঘ. আত্মবিশ্বাস

৩. শিশু খিটখিটে ও মেজাজী হয়ে উঠে কখন?
   ক. কাস্তি বা গালাগালি দিয়ে আবেগ দমন করলে
   খ. রাসায়নিক ক্ষরনের ফলে সঞ্চিত শক্তির প্রকাশ না হলে
   গ. আবেগের স্বাভাবিক বিকাশে বাধা পেলে
   ঘ. অত্যাধিক ভালবাসা পেয়ে বড় হলে

আ) সংক্ষিপ্ত উত্তরমূলক প্রশ্ন

১. আবেগিক নিয়ন্ত্রন কি?

২. ভাল আবেগগুলো ব্যক্তিত্ব বিকাশে কি ভাবে সাহায্য করে?

৩. দুটি ক্ষতিকর আবেগ নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে মতামত দিন।

৪. শিশুর বিভিন্ন অসঙ্গতির সমস্যা দেখা দেয় কেন?

সঠিক উত্তর ঃ

অ) ১। গ, ২। ক, ৩। খ

চূড়ান্ত মূল্যায়ন

অ) বহু নির্বাচনী প্রশ্ন

সঠিক উত্তর নির্দেশমূলক অক্ষরটিকে বৃত্তায়িত করুন। (উদাহরণ ঃ আপনার নির্বাচিত উত্তরটি ক হলে একে (ক) বৃত্তায়িত করুন)

১. কোন জিনিসকে কেন্দ্র করে শিশুর সেন্টিমেন্টের বিকাশ শুরু হয়?
   ক. বিমূর্ত চিন্তার বস্তু
   খ. প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতার বস্তু
   গ. কাল্পনিক বস্তু
   ঘ. পছন্দের বস্তু

২. ছেলেরা মেয়েদের প্রতি আকৃষ্ট হয় কোন সময়ে?
   ক. শৈশবে
   খ. বাল্যে
   গ. বয়সন্ধিকালে
   ঘ. প্রাপ্ত বয়সে

৩. ম্যাকডুগালের মতে প্রশংসা কোন কোন আবেগের মিশ্রণ?
   ক. বিস্ময় ও হীনমন্যতা
   খ. বিস্ময় ও লজ্জা
   গ. হীনমন্যতা ও ভয়
   ঘ. বিস্ময় ও বিরক্তি

৪. বাস্তব ঘটনার বা বস্তুর প্রেক্ষিতে ভয়ের ভাব কখন দেখা দিতে শুরু করে?
   ক. নবজাতক অবস্থায়
   খ. বাল্যে
   গ. শৈশবে
   ঘ. কৈশোরে

৫. উদ্বেগের বহিঃ প্রকাশ কোনগুলো?
   ক. পলায়নপরতা ও মুখ বিবর্ণ হওয়া
   খ. দিবাস্বপ্ন ও অতি আক্রমনাত্মক ব্যবহার
   গ. দিবাস্বপ্ন ও চুপ করে থাকা
   ঘ. অভিমান ও হৈচৈ।

৬. ভাইবোনের হিংসা (Sibling rivalry) কাদের মধ্যে দেখা যায়?
   ক. সহপাঠীদের মধ্যে
   খ. সহখেলোয়ারদের মধ্যে
   গ. একই পরিবারের সন্তানদের মধ্যে
   ঘ. বন্ধুদের মধ্যে

৭. যৌন চেতনার সুপ্তকাম অবস্থা কোন স্তরে দেখা যায়?
   ক. নবজাতক
   খ. শৈশব
   গ. বাল্য
   ঘ. বয়ঃসন্ধি

৮. ভয়ের বিকাশ নিয়ন্ত্রন করার পদ্ধতি কি?
   ক. সাপেক্ষীকরণ ও আত্মবিশ্বাস সৃষ্টি
   খ. অভিজ্ঞতার প্রসার ও উপহাস
   গ. অজ্ঞতা দ রীকরণ ও বিদ্রুপ
   ঘ. পরিস্থিতি বোধগম্য করে তোলা ও তিরষ্কার করা

আ) সংক্ষিপ্ত উত্তরমূলক প্রশ্ন

১. আবেগ বিকাশের কারণ কি কি?

২. বয়ঃসন্ধিকালে বন্ধুত্বের বিকাশ সম্পর্কে লিখুন।

৩. কৈশোরে ভয়ের প্রভাব ব্যাখ্যা করুন।

৪. আশংকা ও অর্ন্তদ্বন্ধ কখন কখন দেখা দেয়?

৫. অন্তর্মুখী হওয়ার কারণ কি?

ই) রচনামূলক প্রশ্ন

১. আবেগ বলতে কি বুঝায় ব্যাখ্যা করুন।

২. আবেগের বৈশিষ্ট্য উল্লেখ করুন।

৩. প্রথম শৈশবে শিশুর আবেগিক বিকাশের ধারা বর্ণনা করুন।

৪. আবেগিক আচরণের বিকাশের উপর আবেগের উদ্দীপকের বিকাশের প্রভাব কি?

৫. বাল্যকালে রাগের বিকাশের বর্ণনা দিন।

৬. বাল্যের আবেগিক বিকাশের বৈশিষ্ট্য বর্ণনা করুন।

৭. বয়ঃসন্ধিকালের আবেগিক বৈশিষ্ট্যের সাথে শৈশব ও বাল্যকালের বৈশিষ্ট্যের পার্থক্য কোথায় ?

৮. আবেগ নিয়ন্ত্রনে শিক্ষার প্রভাব পর্যালোচনা করুন।

৯. শিশুর আবেগিক পরিণমন লাভে শিক্ষকের ভূমিকা বর্ণনা করুন।

সঠিক উত্তর ঃ

অ) ১। খ, ২। গ, ৩। ক, ৪। খ, ৫। ক, ৬। গ, ৭। গ, ৮। ক