



- মা-বাবারা বেশি কঠোর হবেন না। এতে কিশোর কিশোরীরা অস্থির হয়ে পড়বে এবং একদিন জেদী হয়েও উঠতে পারে।
- মা-বাবা ও ছেলে-মেয়েদের মাঝে যেকোন বিষয়ে খোলামেলা আলাপ-আলোচনা হওয়া ভালো।



- পরিবারে এমন এক অনুকূল পরিবেশ তৈরী করতে হবে যেখানে কিশোর-কিশোরীরা সহজেই নিজের সমস্যাসহ সকল বিষয় আলোচনা করতে পারে।

একজন কিশোর-কিশোরী স্বাস্থ্য ও পারিবারিক জীবনের যে শিক্ষা পায় তাই সে পরবর্তী জীবনে পরিচর্যার মাধ্যমে প্রতিফলিত করে। অপরদিকে এ বয়সের অপরিপক্বতাজনিত ভুল ভ্রান্তি তার জীবনের বিকাশকে ব্যাহত করে।

মনে রাখবেন, বয়ঃসন্ধিকালীন একটু ভুল সারা জীবনের উপর প্রভাব ফেলতে পারে এবং একটু পদস্থলন দায়িত্ববান নাগরিক হিসেবে গড়ে ওঠার অন্তরায় হয়ে দাঁড়াতে পারে, সেহেতু বয়ঃসন্ধিকালীন স্বাস্থ্য শিক্ষা বিশেষ করে প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষা একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়।

২৫ বছর ধরে প্রজনন স্বাস্থ্য সেবায়-আমরা আছি তোমাদের পাশে

রিপ্রোডাক্টিভ হেলথ সার্ভিসেস ট্রেনিং এণ্ড এডুকেশন প্রোগ্রাম (আরএইচস্টেপ)

সিআরপি-মিরপুর, প্লট # এ/৫, ১০ম তলা, ব্লক # এ, সেকশন- ১৪, মিরপুর, ঢাকা-১২০৬।

ফোনঃ ৮০৩১৮৪৫, ৯০১১১৯৫, ৯০০৪৫৬৫, ফ্যাক্সঃ ৮৮-০২-৯০১৩৮৭২

E-mail: info@rhstep.org, rhstep@bangla.net, rhstep@gmail.com

Website: www.rhstep.org

কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষা ও সেবা কর্মসূচি



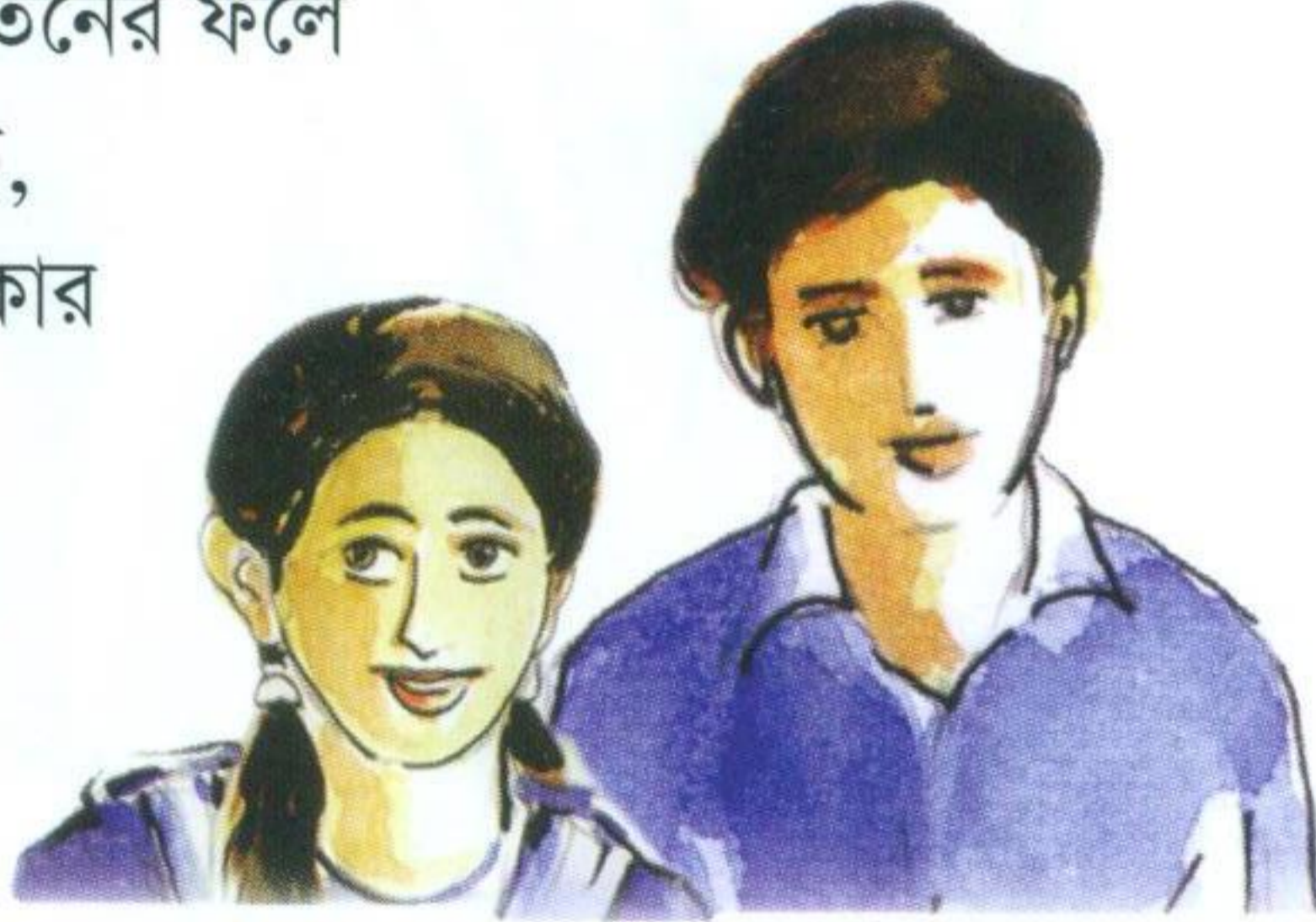
বয়ঃসন্ধিকালে অভিভাবকের করণীয়

যে কোন ব্যক্তির জন্যই বয়ঃসন্ধিকাল একটি গুরুত্বপূর্ণ সময়। সারা জীবনের সুস্থতা অনেকখানি নির্ভর করে বয়ঃসন্ধিকালে অর্থাৎ কৈশোর ও যৌবনের শুরুতে। একারণে পরিবারের মা-বাবা ও অন্যান্য অভিভাবকগণের উচিত কৈশোরে ছেলেমেয়েদের শারীরিক এবং মানসিক পরিবর্তনকালে তারা যেন সঠিক যত্ন নিতে পারে সে বিষয়ে সাহায্য করা, পরিবর্তনের এ ক্রান্তিকালে সত্যিকারের বন্ধুর মত আচরণ করা।

বয়ঃসন্ধিকালে সকল কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে কিছু সাধারণ বৈশিষ্ট্য দেখা যায় -

কৌতূহল ও শংকা জন্ম নেয়া

দৈহিক নানা পরিবর্তনের ফলে নানাবিধ ভয়, ভীতি, কৌতূহল এবং শংকার জন্ম হতে পারে। মনে নানারকম প্রশ্ন জাগতে পারে। প্রশ্নগুলো কাকে বলবে, কিভাবে বলবে এ চিন্তায় কিশোর-কিশোরীরা দুশ্চিন্তায় ভোগে।



বাস্তব জ্ঞান কম থাকা

মানসিক পরিবর্তনের ফলে কিশোর-কিশোরীরা আবেগপ্রবণ হয়, আবেগ তাড়িত হয়ে কাজ করতে চায়। এতে বাস্তবতা থেকে তারা অনেক দূরে সরে যায়। বাস্তবতা সম্পর্কে অভিজ্ঞতা কম থাকায় অন্যের প্ররোচনায় মাদকাসক্তিসহ বিভিন্ন অসামাজিক কার্যকলাপে জড়িয়ে যাওয়ার অর্থাৎ বিপদগামী হবার সম্ভাবনা থাকে।

বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণবোধ

স্বাভাবিক নিয়মেই তারা এ বয়সে বিপরীত লিঙ্গের প্রতি কৌতূহল বা আকর্ষণ বোধ করে। মনের মধ্যে অজানা একটা ভালবাসার আবেগ তৈরী হয়। এই ভাললাগাটা অনেক সময় ভালবাসার মোহতে পরিণত হয় যা অনেক সময় মনঃকষ্টের কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

প্রজনন স্বাস্থ্য জ্ঞান কম থাকে

এ সময়ে প্রজনন স্বাস্থ্য জ্ঞান সম্পর্কে ধারণা কম থাকায় কিশোর-কিশোরীরা সংক্রামক রোগসহ সাধারণ প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক ব্যাপারগুলো গোপন রাখতে চেষ্টা করে এবং অনাকাঙ্ক্ষিত যৌন আচরণের পরিণতি সম্পর্কে জ্ঞান কম থাকায় নানাপ্রকার বিপদের সম্মুখীন হতে পারে।

এ কারণে



- কিশোর কিশোরীদের সাথে অভিভাবকদের আচরণ হতে হবে বন্ধুসুলভ।
- কিশোর-কিশোরীদের ব্যাপারে কিছু বিশেষ বিধি-নিষেধ থাকা প্রয়োজন।
- কিশোর-কিশোরীদের ব্যাপারে উদাসীন হওয়া যাবে না। এতে তারা অসহায় বোধ করতে পারে।

দেশজুড়ে আরএইচস্টেপের ক্লিনিক কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্য সেবায় নিয়োজিত

আরএইচস্টেপের ক্লিনিকসমূহ

১. ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, ঢাকা।
২. স্যার সলিমুল্লাহ মেডিকেল কলেজ এবং মিটফোর্ড হাসপাতাল, ঢাকা।
৩. চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, চট্টগ্রাম।
৪. ময়মনসিংহ মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, ময়মনসিংহ।
৫. রংপুর মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, রংপুর।
৬. শের-ই বাংলা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, বরিশাল।
৭. সিলেট এম এ জি ওসমানী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, সিলেট।

৮. রাজশাহী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, রাজশাহী।
৯. খুলনা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, খুলনা।
১০. পাবনা জেনারেল হাসপাতাল, পাবনা।
১১. নড়াইল সদর হাসপাতাল, নড়াইল।
১২. কুমিল্লা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, কুমিল্লা।
১৩. ফরিদপুর মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, ফরিদপুর।
১৪. কক্সবাজার সদর হাসপাতাল (২য় তলা), কক্সবাজার।
১৫. যশোর জেনারেল হাসপাতাল, যশোর।
১৬. মোহাম্মদ আলী হাসপাতাল, বগুড়া।

১৭. দিনাজপুর মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, দিনাজপুর।
১৮. শহীদ জিয়াউর রহমান মেডিকেল হাসপাতাল, বগুড়া।
১৯. রাঙ্গামাটি সদর হাসপাতাল (২য় তলা), রাঙ্গামাটি।
২০. বান্দরবান সদর হাসপাতাল, বান্দরবান।
২১. খাগড়াছড়ি সদর হাসপাতাল, খাগড়াছড়ি।
২২. ম্যাটারনিটি ক্লিনিক ঢাকা, ৭৮১/৩, পশ্চিম শেওড়াপাড়া, বেগম রোকেয়া সরণি মিরপুর, ঢাকা-১২১৬, ফোনঃ ৯০০১৩২৭।