

১৭. প্রতিবেশীদের কাছ থেকে এটা ওটা চেয়ে খাওয়া — আমার বাচ্চার এই অভ্যাস কি মেনে নেওয়া যায়? ৩১
১৮. হঠাৎ আমার মেয়ে আমার অনুপস্থিতিতে খাওয়া বন্ধ করে দিয়েছে কেন? ৩২

বিদ্যালয় প্রসঙ্গ

১৯. আমার মেয়ে স্কুলে কথা বলে না কেন? ৩৩
২০. শিশুকে সারাদিনের জন্য দিবাযত্নকেন্দ্র (ক্রেশে) রাখলে কি তার বুদ্ধির বিকাশ বাধাপ্রাপ্ত হয়? ৩৪
২১. ১১ মাসের শিশুকে ওরই সমবয়সী আরও কয়েকজনের দলে (অভিজ্ঞ পরিচালিকার তত্ত্বাবধানে, টডলার্স ক্লাবে) রাখা কি ঠিক? ৩৫
২২. আমার মেয়েকে ভালো কিছু শেখানোর জন্য কিভাবে সময় বের করব? ৩৫
২৩. শিশুর বিকাশে দিবা-যত্ন-কেন্দ্রগুলির কি কোনও প্রভাব পড়ে? ৩৭

নিদ্রা প্রসঙ্গ

২৪. বাচ্চাকে আলাদা শোয়াতে পারি? ৩৮
২৫. আমার বাচ্চার ঘুমাতে এত দেরি হয় কেন? ৩৯
২৬. আমাদের ছোট্ট মেয়ে বাইরে গেলে ঘুমাতে চায় না কেন? ৩৯
২৭. পিতা-মাতাকে যৌনক্রীড়ায় মত্ত দেখলে তার কি কোনও কু-প্রভাব শিশুদের ওপরে পড়ে? ৪০

শিশু — স্কুলে যাবার আগে (৩ থেকে ৫ বছর)

নির্দেশক লক্ষণসমূহ—স্কুলে যাবার আগের সময়ে (৩ থেকে ৫ বছর)	৪২
ভয়ের মোকাবিলা	৪৪
বদমেজাজের ঘোর	৪৭
যৌন শিক্ষা	৫০
খাওয়ার ব্যাপারে খুঁতখুঁতে	৫৩
উচ্চারণের অস্বাভাবিকতা	৫৬
তোতলামি — এবং তা সারানোর উপায়	৫৭

অবুঝা, জেদি শিশু

২৮. আমার ভাগনি ছোট ছোট জিনিসের জন্য কাঁদতে থাকে কেন? ৬০
২৯. খেয়ালি শিশুকে নিয়ে কি করব? ৬১
৩০. আমাদের শিশুর অভদ্র আচরণের সঙ্গে কেমন করে মোকাবিলা করব? ৬৩
৩১. আমাদের উচ্চ সংবেদনশীল মেয়ের সঙ্গে কেমন ব্যবহার করব? ৬৩
৩২. আমার ছেলের কথা অন্যেরা না শুনলে সে তাদের কামড়ে দেয় কেন? ৬৪
৩৩. আমাদের নাছোড়বান্দা, উদ্ধত ছেলের সঙ্গে কেমন ব্যবহার করব? ৬৫
৩৪. আমাদের ছেলের স্বল্পস্থায়ী মনোযোগ কিভাবে সামলাব? ৬৬
৩৫. আমাদের ছেলে খুবই দুষ্ট, তাকে কিভাবে সামলাব? ৬৬
৩৬. আক্রমণাত্মক হিংসুটে শিশুর সঙ্গে কেমন ব্যবহার করা উচিত? ৬৭

অভ্যাস

৩৭. আমাদের ছেলে দাঁতে নখ কাটার অভ্যাস কিভাবে ছাড়বে? ৬৯

বিদ্যালয় প্রসঙ্গ

৩৮. স্কুলের আগে অত্যধিক পড়াশোনার চাপ কি স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক? ৭১

৩৯. শিশু স্কুলে যেতে না চাইলে কি করব? ৭১

৪০. কত বছর বয়সে একটি শিশুর লেখার অভ্যাস শুরু করা ঠিক? ৭২

৪১. স্কুলে শিক্ষিকা নাম ডাকলে উপস্থিতি জানানোর সময় আমার ছেলে সাড়া দেয় না কেন? ৭২

৪২. আমার ছেলে ঠিকভাবে লিখতে পারে না, এ ব্যাপারে আমার কি করণীয়? ৭৩

৪৩. আমার মেয়ে খুবই বুদ্ধিমতী, কিন্তু স্কুলে একদম কথা বলে না — এ ব্যাপারে আমরা কি করব? ৭৪

৪৪. আমাদের মেয়ে তার সহপাঠি-সহপাঠিনীদের সঙ্গে মেশে না কেন? ৭৫

৪৫. আমার ছেলের পড়ায় মনোযোগ একদম চলে গেছে, কেন? ৭৬

খাওয়ার ব্যাপারে খুঁতখুঁতে

৪৬. ছেলের খাওয়াতে কোনও আগ্রহই নেই, কি করব? ৭৮

৪৭. আমাদের ছেলে খেতে অনেক সময় লাগায়, কেন? ৭৮

পিতা-মাতার কর্তব্য

৪৮. আমি চাকরি করি। আমার মেয়ে একদম আমার কথা শোনে না, কি করব? ৮০

৪৯. বাবার সম্বন্ধে জানতে চাইলে ছেলেকে কি বলব? ৮১

৫০. আমাদের শিশু ৫ বছরের হল। এখনও তার মলমূত্র ত্যাগের ঠিকমত অভ্যাস হয়নি কেন? ৮২

৫১. বাবা-মা দুজনের জায়গায় আমি একা কিভাবে আমার ছেলেমেয়েদের মানুষ করব? ৮২

৫২. বাবা-মা দুজনে চাকরি করলে কি শিশুদের ওপর তার প্রভাব পড়ে? ৮৩

৫৩. আমার ছেলেকে কিভাবে নিয়মনিষ্ঠ করব? ৮৪

৫৪. আমাদের ছেলে আমাদের ভয় পায় কেননা আমরা তার সামনেই ঝগড়া-মারামারি করি। এখন আমরা কি করব? ৮৪

৫৫. আমার সৎ-মেয়ে তার মাকে ঘেন্না করে কেন? ৮৫

৫৬. ছেলের মিথ্যা কথা বলা কিভাবে বন্ধ করব? ৮৫

উচ্চারণের অস্বাভাবিকতা

৫৭. আমাদের ছেলের তোতলামি কি সারবে না? ৮৭

যৌনশিক্ষা

৫৮. আমাদের ছেলে যৌনাসঙ্গ সম্বন্ধে এত প্রশ্ন করে কেন? ৮৮

৫৯. অন্যদের স্তন স্পর্শ — আমার ছেলের এই অভ্যাস — কেমন করে বন্ধ করব? ৮৯

বিবিধ

৬০. আমাদের মেয়েকে মেয়ে বলে ভাবা সে পছন্দ করে না কেন? ৯০
৬১. আমি চাকরি করতে গেলে মেয়ে খুব মনমরা হয়ে যায়, এটা কিভাবে বন্ধ করব? ৯১
৬২. আমাদের মেয়ে আমাদের একমাত্র সন্তান। ওকে এই সত্য কেমনভাবে মেনে নিতে শেখাব? ৯২
৬৩. বাচ্চার ব্যবহার কি যথোচিত নয়? অথবা এ খেলারই একটা অঙ্গ? ৯৩
৬৪. মা কাজে চলে গেলে তার সন্তানের কান্না কেমনভাবে থামানো যাবে? ৯৪
৬৫. কোনও শিশুর অদৃশ্য বন্ধু থাকা কি সম্ভব? ৯৪
৬৬. বাড়িতে কোনও অতিথি এলে আমার শিশু ভীষণ উত্তেজিত হয়ে পড়ে কেন? ৯৫
৬৭. শিশু-নিগ্রহের থেকে আমার শিশুকে কেমনভাবে রক্ষা করব? ৯৬
৬৮. আমার শিশু নিজের সঙ্গে কথা বললেও অন্যদের কাছে নিজের মনোভাব প্রকাশ করতে পারে না কেন? ৯৭
৬৯. আমার মেয়ের মন কিভাবে ভয়মুক্ত করব? ৯৮
৭০. আমার নাতনি তার পোষা পাখির গলা টিপে মেরে ফেলেছে; আমাদের কি করা উচিত? ৯৯
৭১. আমাদের শিশুপুত্র কেবল এক ধরণের খেলাই খেলতে চায় কেন? ১০০

৬ থেকে ৯ বছর বয়সী

শিশুদের নিয়মানুবর্তী করা	১০২
নিরাপদ থাকার কৌশল	১০৫
যৌন নিগ্রহ	১০৭
বিদ্যালয়ে – শিশুরা	১০৯

বিদ্যালয় প্রসঙ্গ

৭২. আমার শিশুর কি লেখাপড়া শিখতে বেশি সময় লাগছে? ১১২
৭৩. শিশুর মধ্যে পড়ার অভ্যাস তৈরি করব কি করে? ১১৩
৭৪. আমার মেয়ে কেন উদাসীন থাকে আর কেনই বা স্কুল যেতে চায় না? ১১৩
৭৫. আমার ছেলের আঁকার প্রতি আগ্রহ কি পড়াশোনায় বাধা সৃষ্টি করবে? ১১৪
৭৬. আমার ছেলের লেখাপড়ায় মন নেই সেক্ষেত্রে আমি কি করব? ১১৫
৭৭. আমার মেয়ে লেখাপড়া সম্পূর্ণভাবে অবহেলা করছে, আমি কি করি? ১১৬
৭৮. আমার ছেলের শেখার ব্যাপারে অসুবিধা আছে এই বলে স্কুল থেকে কেন তাকে চিহ্নিত করেছে? ১১৭
৭৯. হাতের লেখা খারাপ বলে আমার ছেলের মনখারাপ এজন্য কি করব? ১১৮
৮০. আমি কি ছেলেকে ডান হাত ব্যবহারের জন্য জোর করব? ১২০
৮১. আমার মেয়ে লেখাপড়া এড়িয়ে চলে তাকে নিয়ে আমি কি করব? ১২০

৮২. আমার স্বামী শিক্ষার মূল্য দেন না কেন? ১২১

শিশুদের নিয়মানুবর্তী করা

৮৩. আমার সঙ্গে থাকলেই আমার ছেলের মধ্যে বদমেজাজের ঘোর দেখা যায় কেন? ১২২
৮৪. ‘আমাকে কেউ ভালবাসে না’ আমার মেয়ের এই ধারণা কেমন করে দূর করব? ১২৩
৮৫. আমার ছেলে বাইরের লোকের কাছে একেবারে আদর্শ শিশু, বাড়ির ভিতরে ঠিক তার উল্টো – ওকে নিয়ে আমি কি করব? ১২৩
৮৬. স্কুলে যাবার আগে সকালে উঠতে আমার মেয়ে বড্ড দেরি করে, ওকে নিয়ে কি করব? ১২৪
৮৭. আমার ছেলেকে খেলাধুলায় এগিয়ে যেতে কিভাবে সাহায্য করব? ১২৫
৮৮. আমাদের শিশু কি অবহেলিত হচ্ছে? ১২৬
৮৯. আমার মেয়ে সহজেই মনোযোগ হারিয়ে অন্যদিকে মন দেয়, কেন? ১২৬
৯০. আমাদের শিশুর মনঃসংযোগের অভাবের কারণ কি? ১২৭
৯১. খুব বেশি কথা বলে আর চিৎকার করে যে শিশু তাকে নিয়ে কি করা যায়? ১২৮
৯২. আমার বান্ধবীর সন্তানরা যাতে আমাকে মেনে নেয় তার জন্য আমার কি করা উচিত? ১২৯
৯৩. অশান্ত ও একগুঁয়ে শিশুর সঙ্গে কেমন ব্যবহার করব? ১৩০
৯৪. আমাদের ছেলে সবকিছুই তার ইচ্ছেমতো করতে চায় আমরা কি করব? ১৩১

যৌনশিক্ষা

৯৫. যৌনবিষয়ে কৌতূহল কি ছোটদের পক্ষে স্বাভাবিক? ১৩৩
৯৬. ছোট শিশুর যৌনঙ্গ ও যৌনতা সম্বন্ধে কৌতূহল কিভাবে মেটাতে? ১৩৩
৯৭. আমাদের মেয়ে আমাদের যৌনমিলন দেখে ফেলেছে। এখন আমাদের কি করা উচিত? ১৩৪
৯৮. মৌমাছি বা পাখিদের বিষয়ে আমার ছেলেকে কেমন করে বলব? ১৩৫

ভয়

৯৯. ভয়ের মনোভাব দূর করতে আমার ছেলেকে কিভাবে সাহায্য করব? ১৩৬

১০ থেকে ১৩ বছর বয়সী

শিশুর লজ্জা	১৩৮
বিবাহ-বিচ্ছেদের পরে বা বিচ্ছিন্ন থাকার সময়ে সাহায্য	১৪০
শিশু ও দূরদর্শন	১৪৩

বিদ্যালয় প্রসঙ্গ

১০০. একগুঁয়ে যে ছেলের পড়াশোনার প্রতি কোনও আগ্রহই নেই তার প্রতি পিতা-মাতার কর্তব্য কেমনভাবে পালন করব? ১৪৬

১০১. আমার ছেলে কি তার বয়সোপযোগী ক্লাসেই যাচ্ছে? ১৪৭
১০২. পরীক্ষার আগে আমি সব ভুলে যাই কেন? ১৪৮
১০৩. আমার ছেলের শিক্ষাগ্রহণে অসুবিধা আছে, ও কি স্নাতক হতে পারবে? ১৪৮
১০৪. আমরা কি ছেলের খেলাধুলা একদম বন্ধ করে দিয়ে
সবসময় পড়তে বলব? ১৪৯
১০৫. আমার শিশু কি ঠিকভাবে লেখাপড়া শিখবে? ১৪৯
১০৬. আমার ছেলের পাঠ-সমস্যার সমাধান কিভাবে করব? ১৫০
১০৭. আমার ছেলে জানা প্রশ্নের উত্তরও কেন লিখতে পারে না? ১৫১

শিশুদের নিয়মানুবর্তী করা

১০৮. স্বাস্থ্যবিধি সম্বন্ধে উদাসীন ছেলেকে কি বলব? ১৫২
১০৯. আমার ছেলের মিথ্যা বলার অভ্যাস কিভাবে বন্ধ করব? ১৫৩
১১০. আমাদের আর্থিক অবস্থা খারাপ হওয়ার জন্য আমাদের মেয়ে লজ্জা পায়।
দয়া করে সাহায্য করুন। ১৫৪
১১১. আমার সৎ-ছেলের চুরি করার অভ্যাস কিভাবে ছাড়াব? ১৫৫
১১২. আমার মেয়ের জীবনে হারিয়ে যাওয়া বাবার জায়গা কেমন করে নেব? ১৫৬
১১৩. একমাত্র সন্তান — যার মধ্যে এখনও পরিপক্বতা আসেনি — তার সঙ্গে
কেমন ব্যবহার করব? ১৫৭
১১৪. নতুন পরিবেশে মানিয়ে নেওয়ার ব্যাপারে আমাদের মেয়েকে
কিভাবে সাহায্য করব? ১৫৭
১১৫. দাম্পত্য সম্পর্কে আমাদের মতভেদের প্রভাব কি আমাদের মেয়ের
ওপরে পড়ছে? ১৫৮
১১৬. আমাদের ছেলেকে ঠেলা না দিয়ে কোনও কাজ করানো যায় না।
এব্যাপারে আমি কি করব? ১৫৮
১১৭. আমার মেয়ে কিভাবে বড়দের শ্রদ্ধা করতে শিখবে? ১৫৯
১১৮. আমার ছেলে যে জীবনে ব্যর্থ নয় তাকে তা কেমন করে বোঝাব? ১৬০
১১৯. আমার ছেলের গায়ের রং কালো বলে সবাই তার পিছনে লাগে
এ ব্যাপারে আমি কি করব? ১৬১
১২০. খেলার সময় যে শিশু চিৎকার ও গালাগালি করে তাকে নিয়ে কি করব? ১৬১
১২১. আমার মেয়ের গলায় একবার খাবার আটকে যাবার ফলে
সে এখন খেতে ভয় পায়, কি করলে এই ভয় যাবে? ১৬২

যৌনশিক্ষা

১২২. আমার ছেলের পর্নোগ্রাফিক সাইট পাল্টে পাল্টে দেখা (সার্ক করা)
কিভাবে বন্ধ করব? ১৬৩

বিবিধ

১২৩. একটি শিশু তার মা-বাবার চেয়েও কাকা-কাকিমার বেশি ন্যাওটা হয় কেন?

১৬৫

কিশোর-কিশোরী

বিদ্যালয় প্রসঙ্গ

১২৪. আমার বোনপোকে শিক্ষার মূল্য বোঝাই কি করে? ১৬৮

১২৫. উচ্চতর শিক্ষা যাতে ঠিকমত নিতে পারে তার জন্য ছেলেকে কিভাবে তৈরি করব? ১৬৯

১২৬. আমার পরীক্ষাভীতি আছে। এটা কাটা কি করে? ১৬৯

১২৭. আমার মেয়ের সিনেমা এবং অভিনেতাদের প্রতি আগ্রহ কি তার লেখাপড়ার ক্ষতি করবে? ১৭০

১২৮. পড়াশোনায় মন বসাব কি করে? ১৭০

১২৯. স্কুলে আমার ছেলে খারাপ শব্দ কেন ব্যবহার করে? ১৭১

আচরণ/অভ্যাস

১৩০. আমার মেয়ের 'নেট চ্যাট' করার অভ্যাস ছাড়াব কেমন করে? ১৭২

১৩১. আমার ছেলে তার বোনকে প্রতিদ্বন্দ্বী মনে করে কেন? ১৭৩

১৩২. বয়ঃসন্ধিতে পৌঁছেছে আমার ছেলে এখন সে সমানে চুল ছেঁড়ে – আমার কি করা উচিত? ১৭৪

১৩৩. আমার কিশোর ছেলেকে বন্ধু পেতে কিভাবে সাহায্য করব? ১৭৫

১৩৪. আমার মেয়ের প্রেমিকবন্ধুর সঙ্গে আমি কেমন ব্যবহার করব? ১৭৫

পরিশিষ্ট

১. উচ্চারণের অস্বাভাবিকতা ১৭৮
২. শিক্ষা প্রসঙ্গ ১৮২
৩. টেলিভিশন দেখা ১৮৬
৪. বয়ঃসন্ধিকালীন স্বাস্থ্য ১৯০
৫. পরীক্ষার মোকাবিলা করা ১৯৪
৬. কলেজে ভর্তি ২০৩
৭. সহায়ক তথ্যপঞ্জি ২০৬