

আমি এখন বড় ভাই

নতুন বাবুকে ঘিরে নতুন অনুভূতি

ফাতেমা তুজ জোহরা কুমু





লেখক

ফাতেমা তুজ জোহরা কুমু

প্রচ্ছদ ডিজাইন ও পৃষ্ঠাসজ্জা: রৌশনারা রিনি

বানান সমন্বয়: রৌশনারা রিনি

বিশেষ কৃতজ্ঞতা: সানা উল্ল্যাহ মনির, নওরিন ইসলাম, আনিকা কামাল, সাবিকুল্লাহার ননী ও আমার বড় ছেলে উমার।

প্রথম প্রকাশ: সেপ্টেম্বর ২০২৬

সংস্করণ: প্রথম সংস্করণ

© গ্রন্থস্বত্ব

গ্রন্থস্বত্ব লেখক কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত। পূর্ব লিখিত অনুমতি ছাড়া এই বইয়ের কোনো অংশ পুনর্মুদ্রণ, সংরক্ষণ ও ইলেকট্রনিক কিংবা অন্য কোনো মাধ্যমে প্রকাশ করা সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ এবং আইনত দণ্ডনীয়।

ইমেইল: joharahedu@gmail.com

ISBN: 978-984-35-9445-7



মুদ্রণ: কালার প্রেস প্রিন্টিং ইন্ডাস্ট্রিজ

স্থান: ১৩৫/১৪৪, ফকিরারপুল, ঢাকা-১০০০

মূল্য: ২৩০ টাকা

অনলাইন পরিবেশক

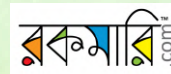


অফস্প্রিং বাংলাদেশ -Offspring Bangladesh

www.facebook.com/offspringbd

Cell: +8801717578167

Email: info.offspringbd@gmail.com



www.rokomari.com

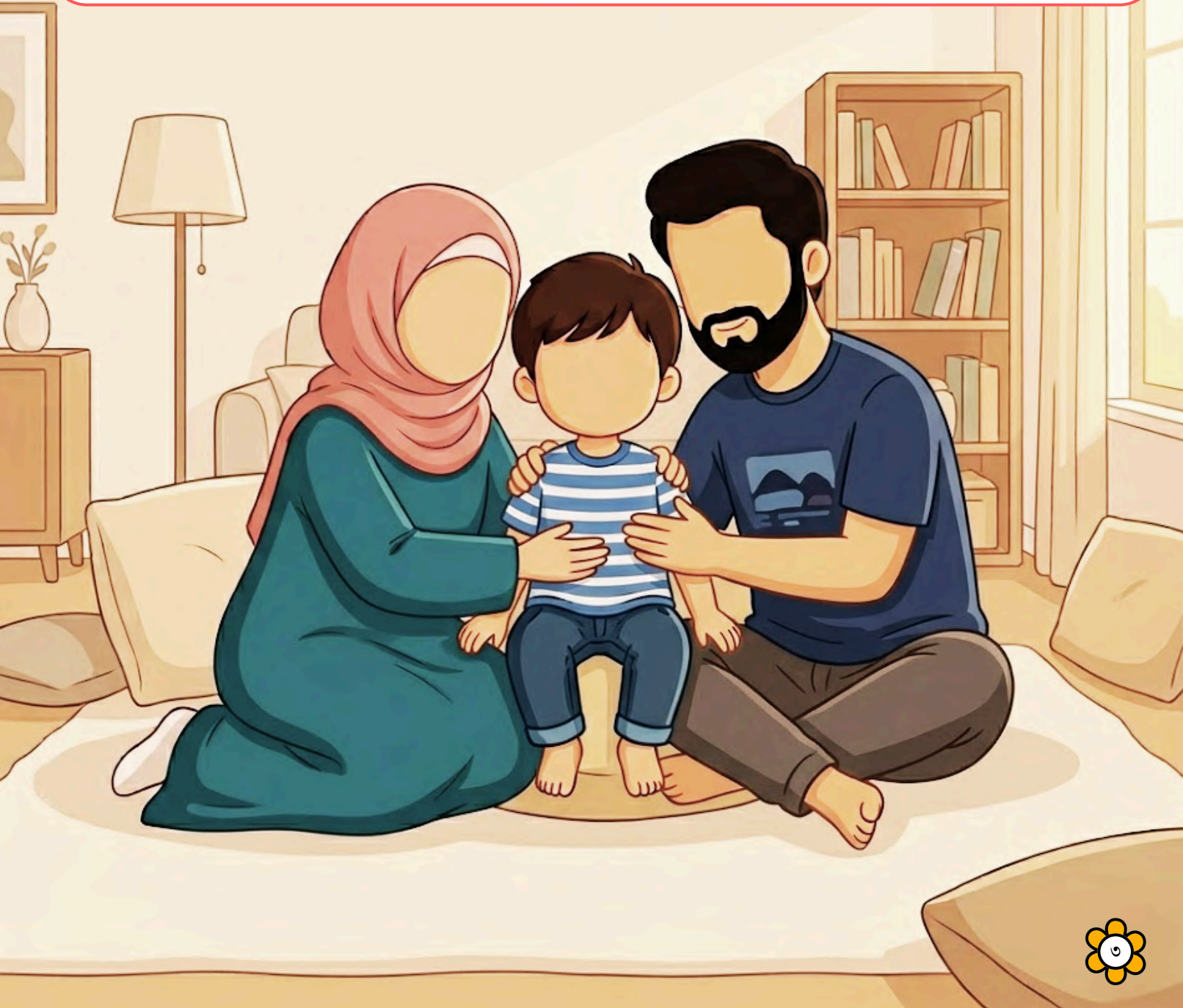


www.wafilife.com

আমি উমার। আমার বয়স ৩ বছর।



আমি জানি আমার পরিবারে আমি সব সময়ই গুরুত্বপূর্ণ! মা-বাবা আমাকে এখনও অনেক ভালোবাসেন। নতুন বাবু আসলেও আমি তাদের আদরেরই সন্তান। ইশ! মনে হচ্ছে নতুন বাবুটা যদি এখন আমার সাথে থাকতো কতই না মজা হতো! কিন্তু মা বলেছেন বাবু ৯ মাস সময় নিবে, ধীরে ধীরে বেড়ে উঠতে। তারপর ইনশাআল্লাহ বাবু আমাদের কাছে চলে আসবে।



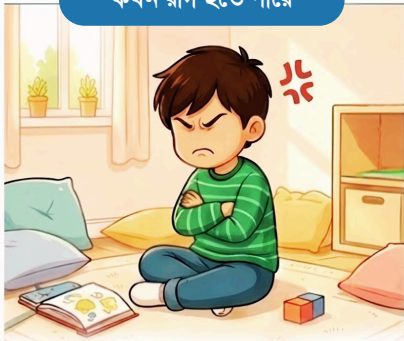
আমি উমার! আমি এখন একজন ভালো ও সাহায্যকারী বড় ভাই। আমি বাবুর ডায়াপার এনে দেই, মাকে বাবুর কাথা, জামা-কাপড় এগিয়ে দেই। বাবুর গোসলের সময় পাশে থাকি, মা যখন ব্যস্ত থাকেন আমি বাবুর সাথে হাসি-খেলি, ছড়া বলি।



বাবু আমাকে ভালোবাসে। বাবু আমার কণ্ঠ শুনে শান্ত হয়। আমি কথা বললে বাবু তাকিয়ে থাকে, হাত পা নাড়ে। বাবু কাঁদলে আমি বাবুকে সুরা পড়ে শোনাই। ওর সামনে ঝুনঝুনি নাড়ি, আর বাবু কান্না থামিয়ে দেয়।



কখন রাগ হতে পারে



খেলনা খুঁজে না পেলে, কেউ কথা শুনলে, হারলে বা বকা খেলে।

কখনও কখনও আমার মন খারাপ হতে পারে। রাগ হতে পারে তখন আমি বলি— “মা, আমাকে একটু জড়িয়ে ধরো।” আমি গভীর ভাবে বড় বড় শ্বাস নেই। দোয়া করি, আঁকাআঁকি করি, বেলুন ফুলাই। তারপর আমার মন আবার হালকা লাগে।



রাগ হলে যা করি



কাঁদি, চিৎকার করি, মন খারাপ হয়, সবকিছু এলোমেলো লাগে।

রাগ কন্ট্রোলে যে কাজগুলো করি



আঁকা-আঁকি করি, বেলুন ফুলাই, দোয়া করি। এতে মন ভালো হয়।

গভীর শ্বাস নেই



১...২...৩...
নাক দিয়ে শ্বাস নেই

১...২...৩...
মুখ দিয়ে শ্বাস ছাড়ি



পরিবারে একটি নতুন শিশুর আগমন আনন্দের সংবাদ হলেও, বড় সন্তানের জন্য এটি হতে পারে জীবনের প্রথম বড় পরিবর্তনগুলোর একটি। হঠাৎ করেই তাকে নিজের পরিচিত পৃথিবী, সময়, মনোযোগ এবং একচ্ছত্র অবস্থান অন্য কারো সঙ্গে ভাগ করে নিতে হয়। এই পরিবর্তনের সময়ে শিশুর মনে ঈর্ষা, অনিরাপত্তা, রাগ, বিব্রাতি বা ভাই-বোনকে প্রতিদ্বন্দ্বী মনে হওয়ার মতো অনুভূতি জাগতে পারে, আর এসবই শিশুর স্বাভাবিক মানসিক বিকাশের অংশ।

শিশু মনোবিজ্ঞানের আলোকে রচিত “আমি এখন বড় ভাই” বইটি শিশুকে তার অনাগত ভাই বা বোনের জন্য মানসিকভাবে প্রস্তুত হতে সাহায্য করে। গল্পের মাধ্যমে সে শিখতে পারে যে মা-বাবার ভালোবাসা কখনো কমে যায় না, তার নিরাপদ আশ্রয় এখনও মা-বাবার কাছেই রয়েছে, এবং পরিবারের নতুন সদস্য তার প্রতিদ্বন্দ্বী নয়, বরং একজন আজীবনের সঙ্গী।

উষ্ণতা, সহমর্মিতা, দায়িত্বশীলতা এবং বাস্তব অনুভূতির সমন্বয়ে বইটি ভাই-বোনের সম্পর্কের একটি ইতিবাচক ভিত্তি গড়ে তুলতে সাহায্য করবে ইনশাআল্লাহ।

