ভার্চুয়াল ক্লাসরুম ও স্ট্রেস

ডঃ সোমা মৈত্র

কাউন্সেলর

কোভিড-১৯'এর জেরে হঠাৎ শিক্ষার চিরাচরিত ধ্যানধারণা পালটে গিয়েছে। শিক্ষার তিনটি অন্যতম উপাদান শিক্ষক, শিক্ষার্থী এবং পাঠক্রম –এরমধ্যে আজ বিস্তর ব্যবধান। তবুও পরিবর্তনশীল জীবনের সঙ্গে মানিয়ে নেওয়াই হল শিক্ষা।

আমাদের দেশের ২২ শতাংশ মানুষ দারিদ্র্যসীমার নীচে বাস করেন। আর বাকি অংশের শতকরা ৫০ জনের প্রযুক্তি ব্যবহারের সুযোগ নেই। শিক্ষার্থীদের এক বড় অংশ আজ চুপচাপ ঘরে বসে আছে। ফলে একাকীত্বের পাশাপাশি অসহায়তা, টেনশন, স্ট্রেস ইত্যাদি বাড়ছে। অন্যদিকে,যারা আধুনিক প্রযুক্তি ব্যবহার করে পড়াশোনা করছে, তাদের মধ্যেও কিন্তু একাকীত্ব, টেনশন, স্ট্রেস ইত্যাদি মানসিক সমস্যা দেখা যাচ্ছে। এর পেছনে কিছু কারণ রয়েছে।

স্ট্রেসের কারণ

স্ট্রেসের কারণ জানতে হলে পড়ুয়াদের অনুভূতির স্তরে নেমে ওদের জগৎটাকে বুঝতে হবে। মনে রাখতে হবে, বিভিন্ন বয়সি ছেলেমেয়েদের স্ট্রেসের কারণ ও ধরন বিভিন্ন রকম। যেমন, ৫–১০ বছর বয়সি পড়ুয়াদের কিন্তু এখনও বৃহত্তর পৃথিবী সম্পর্কে সঠিক ধারণা গড়ে ওঠেনি। পৃথিবী বলতে ওদের কাছে বাড়ির পরিবেশ এবং চার দেওয়ালে আবদ্ধ ক্লাসরুম, আর আত্মার আত্মীয় হল সহপাঠীরা,যাদের সঙ্গে তাদের নিত্য জীবনযাপন। সেইসঙ্গে আরেকজন প্রিয় মানুষ হলেন শিক্ষক, যার স্নেহের ছায়ায় ওরা ধীরে ধীরে পরিপূর্ণ মানুষ হয়ে ওঠার পথে এগোয়। আজ হঠাৎ করে সেই পৃথিবীটা অনেক দূরে, তার নাগাল পেতে হলে চোখ রাখতে হবে ল্যাপটপ, ট্যাব অথবা মোবাইলের স্ক্রিনে, যেখানে ছোট ছোট জানলার মধ্যে দিয়ে উঁকি দিচ্ছে প্রিয় বন্ধুর মুখ।হাত বাড়ালে তাদের ছোঁয়া যায় না। এই নতুন পৃথিবীর একটি জানলায় বসে রয়েছেন তার প্রিয় মানুষটি। তিনি কেবল পড়াচ্ছেন, মাঝে মাঝে প্রশ্ন করছেন আর লিখতে বলছেন। এই সব কিছু মিলেমিশে ওদের মনে অজানা এক ভালো না লাগার অনুভূতি তৈরি হয়। এই ভালো না লাগার অনুভূতি, একাকীত্ববোধ ধীরে ধীরে মনের গভীরে স্ট্রেসে পরিবর্তিত হতে থাকে।

স্ট্রেসের আরেকটি অন্যতম কারণ খেলার সুযোগের অভাব। খেলার মাধ্যমে যেমন সমবয়সিদের সঙ্গে অন্তরঙ্গতা বাড়ে, অন্যদিকে খেলা হল শারীরিক ও মানসিক বিকাশের অন্যতম মাধ্যম। খেলা কোনও নেতিবাচক অনুভূতির সুযোগ দেয় না। কিন্তু আজ এই ছেলেমেয়েরা সেই সুযোগ থেকে বঞ্চিত।

স্ট্রেসের অন্যান্য কারণ

১) যেসব পড়ুয়ার আন্ডারস্ট্যান্ডিং লেভেল সাধারণ মানের পড়ুয়াদের থেকে কম, তারা একদিকে হয়তো পড়া ঠিকমতো বুঝতে পারছে না, আরেকদিকে সহপাঠী বা শিক্ষকের সঙ্গে মত বিনিময় করার সুযোগও পাচ্ছে না। ফলে তাদের মনে হতাশা জন্মাচ্ছে।

২) কখনও পড়া শুনতে শুনতে বাচ্চারা অন্যমনস্ক হয়ে পড়ছে। তাদের ভালো লাগছে না। এতে তারা পিছিয়ে পড়ছে। হোমওয়ার্ক জমে যাচ্ছে। ফলে স্ট্রেস তৈরি হচ্ছে।

৩) যে পরিবারে মা-বাবা দুজনেই কর্মরত এবং ছেলেমেয়েদের একাই স্ক্রিনের সামনে বসে থাকতে হচ্ছে, তাদের মনোযোগ হারানোর সম্ভাবনা প্রবল। ফলে তারা পিছিয়ে পড়ছে এবং ভয় বা আশঙ্কা তৈরি হচ্ছে।

এছাড়া কোনও পরিবারে ভাইবোনের সংখ্যা হয়তো দুই বা ততোধিক। ফলে পর্যাপ্ত পরিমাণ ফোন বা ল্যাপটপ না থাকায় অনলাইন ক্লাস করার সুযোগ পাচ্ছে না। এতে কারও কারও মনে পিছিয়ে পড়ার ভয় তৈরি হচ্ছে। এইভাবে বিভিন্ন কারণে ভালো না লাগা, মনখারাপ, একাকীত্ববোধ, ভয়, আশঙ্কা ইত্যাদি থেকে তৈরি হয় স্ট্রেস, যা জমতে জমতে একদিন ডিপ্রেশনে পরিবর্তিত হতে পারে।

এটা সত্যি, এই মুহূর্তে অনলাইনে পড়াশোনা ছাড়া বিকল্প পথ নেই। তাই যতদিন না আমরা আমাদের চিরকাঙ্ক্ষিত প্রিয় পৃথিবীতে ফিরতে পারছি ততদিন এভাবেই সন্তানদের আগামী দিনের জন্য তৈরি করতে অভিভাবক ও শিক্ষক–শিক্ষিকাদের সতর্ক থাকতে হ যাতে ওদের মধ্যে নেতিবাচক অনুভূতি তৈরি না হয়। অনলাইনে পড়ানোর সময় কী করে ওদের মনোযোগ বাড়ানো যায়, কীভাবে নতুন ধরনের টিচিং–লার্নিং মেটেরিয়াল ব্যবহারের মাধ্যমে পাঠদানকে আকর্ষণী ওদের আগ্রহ বাড়ানো যায় সেই নিয়ে ভাবনাচিন্তা হবে। তাহলে হয়তো ওদের ভীতি অনেকটা দূর হ পড়াশোনার বিষয়গুলি আকর্ষণীয় হয়ে উঠবে।