

বদমেজাজের পালা



সচরাচর একটি সরল উত্তর

সব বাচ্চা আপনার ঠিক করা গন্ডি পরীক্ষা করে এবং কখনও-সখনও তা অতিক্রম করার চেষ্টা করে। এই সবকিছু হচ্ছে বড় হওয়া, শেখা এবং একজন স্বতন্ত্র ব্যক্তি হওয়ার অংশ। সবসময় মনে রাখবেন শিশুরা যে আচরণ করে তা তাদের প্রয়োজন মেটানোর জন্য করে। কাঁদা বা না ঘুমনো মানে তারা দুষ্ট নয় বা আপনাকে বিচলিত করার জন্য করছে না। বয়স্ক শিশুরা তাদের অপছন্দের খাবার মুখ থেকে বের করে দিতে পারে ন্যাপি বদলানোর সময়ে পালিয়ে যেতে পারে। তারা শুধু চেষ্টা করছে তাদের জানা উপায়ে তাদের পছন্দ এবং অপছন্দগুলি জানাতে।

মুশ্কিল আচরণের জন্য বহু কারণ সরল জিনিস হতে পারে যেমন ক্লান্তি, বা খিদে, মনোযোগ পাওয়া, বাচ্চার জীবনে একটি পরিবর্তন (হয়ত একটি নতুন নার্সারিতে যাওয়া বা বাড়িতে আর একটি সদ্যোজাত শিশু থাকা) অথবা তারা ক্ষমতাহীন এবং হতাশ বোধ করতে পারে কারণ তারা আপনাকে যা বলতে চায় সেটা তারা বলতে পারে না।

তারা দুষ্টমি করার সময়ে আপনি ইতিবাচক প্রতিক্রিয়া ব্যবহার করতে পারেন। তাদের বলুন আপনি তাদের আচরণে বিচলিত তাদের জন্য নয়। তাহলে তারা নিজেদের দুষ্ট বাচ্চা ভাবে না এবং তারা জানতে পারবে তাদের আচরণ বদলানোর ক্ষমতা আছে। তাদের জীবনে আপনাকেই গন্ডি এবং নিয়ম ঠিক করে দিতে হবে, যা বয়সের সাথে সাথে বদলাবে। আপনার সঙ্গীর সাথে শুরুতেই সন্তান লালন-পালন করার কায়দা আলোচনা করুন যাতে আপনারা দুজনেই একই নিয়মে চলতে পারেন।

অনেক সময়, তারা শুধু আপনার সাথে থাকতে চায়। তাদের প্রতি পুরো মনোযোগ দিন, অন্যমনস্ক না হয়ে। তারা কেমন বোধ করছে সেই বিষয়ে তাদের সাথে কথা বলুন, তাদের সাথে খেলুন, তাদের পড়ে শোনান বা শুধু আদর করুন।

1.

আমার শিশুর তীব্র বদমেজাজী পালা হয় যা খুবই বিচলিত করে।

2.

অনেক সময় বুঝতে মুশ্কিল হয় একটি শিশুর আচরণ স্বাভাবিক না তা একটি আচরণসংক্রান্ত গোলযোগের লক্ষণ।

3.

আপনি চিন্তিত থাকলে আপনার স্বাস্থ্যকর্মী বা নার্সারি নার্সের সাথে কথা বলুন।

হামা দেওয়া শিশুদের বদমেজাজী পালা

বদমেজাজী পালা 18 মাস বয়স নাগাদ শুরু হতে পারে এবং চার বছর বয়সে তা কমে যায়। হামা দেওয়া শিশুদের বদমেজাজী পালা সচরাচর ঘটে যখন একটি শিশু স্পষ্টভাবে তাদের কথা বোঝাতে পারে না। তাদের হতাশা একটি বদমেজাজী পালা হয়ে যেতে পারে। বদমেজাজী পালা বিশেষত ঘটে যখন একজন শিশু ক্লান্ত, ক্ষুধার্ত বা অস্বস্তিতে থাকে। এগুলি সচরাচর ঘটে ব্যস্ত, প্রকাশ্য জায়গায় যা খুবই লজ্জার বিষয় এবং তা পিতামাতার মানসিক চাপ বাড়াতে পারে।

শান্তভাবে চিন্তা করুন আপনার শিশুর খাবার না বিশ্রাম দরকার। আপনার শিশুর উপর মনোযোগ দিন এবং সম্ভব হলে একটি শান্ত জায়গা খুঁজুন বা তাদের অন্যমনস্ক করার চেষ্টা করুন। মনে নেবেন না, তার বদলে আপনার শিশুর অনুভূতি বোঝার চেষ্টা করুন। পরে কখনও শান্ত হওয়ার জন্য আপনার শিশুর প্রশংসা করুন।

হামা দেওয়া শিশুর আচরণের বিষয়ে সুপরামর্শ:

- আপনার হামা দেওয়া শিশুর পিছনে সময় দিন, তাকে বলুন আপনি তাকে ভালবাসেন তাকে জড়িয়ে ধরুন।
- খুব সরল পছন্দ করার জন্য তাদের স্বাধীনতা দিতে চেষ্টা করুন, যেমন 'তুমি নীল না লাল কাপটা চাও?'
- স্পষ্ট, সরল নিয়ম এবং নিত্যসূচী রাখুন বিদ্রোহ কমানোর জন্য।
- ভাল আচরণের সবসময় প্রশংসা করুন আপনি উৎসাহ দিতে চান এবং তুচ্ছ খারাপ ব্যবহার দেখবেন না যখন সম্ভব হবে।
- আপনার যে ব্যবহার পছন্দ নয় তা উপেক্ষা করতে চেষ্টা করুন, তাহলে তা পুনরায় ঘটান সম্ভাবনা কম থাকবে।
- তারা বদমেজাজী পালা শুরু করলে, মনে নেবেন না, আপনার শিশুর অনুভূতিগুলি লক্ষ্য করুন এবং বোঝার চেষ্টা করুন 'আমি দেখতে পাচ্ছি তুমি বিচলিত'।
- শান্ত এবং যুক্তিসঙ্গত থাকুন এবং একটি গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে এবং কিছু করার আগে অপেক্ষা করে।
- মনে রাখবেন প্রহার করলে হামা দেওয়া শিশুর আচরণ ও বদমেজাজী পালা সর্বদা আরও খারাপ হয়ে যায় এবং তাতে আপনার শিশু আপনাকে ভয় পেতে পারে।
- আপনার শিশু খাবার বা বিশ্রাম চায় না শান্ত জায়গায় থাকতে চায় যাচাই করুন।
- পরে কখনও শান্ত হওয়ার জন্য আপনার শিশুর প্রশংসা করুন।