

আপনার সন্তানের সামাজিক-অনুভূতি সংক্রান্ত বিকাশে সাহায্য করা

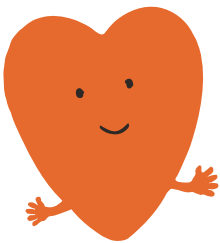
আপনার সন্তানের আচরণ বুঝতে পারা



আপনার সন্তানের আচরণ সেই সময়ে তারা কেমন অনুভব করছে সে সম্পর্কে অনেক কিছু বলে। তারা কীভাবে তাদের অনুভূতি প্রকাশ করে তা তাদের বয়স এবং বিকাশের উপর নির্ভর করে। শিশুরা ক্ষুধার্ত, অস্বস্তি বোধ করলে অথবা ক্লান্ত হলে কাঁদতে পারে। বয়স বাড়ার সাথে সাথে, তারা যোগাযোগের জন্য শব্দ এবং অঙ্গভঙ্গি ব্যবহার করা শিখতে পারে। এমনকি যখন তাদের আচরণ কঠিন হয়, তখন বুঝতে চেষ্টা করুন কেন আপনার সন্তান একটি নির্দিষ্ট আচরণ করছে। আপনি সাহায্য করতে পারেন এমন কিছু উপায় এখানে দেওয়া হয়েছে:

একজন "অনুভূতি সনাক্তকারী" হন

কী আপনার সন্তানকে উদ্বিগ্ন করে তোলে? আনন্দিত? কখন তার ক্ষুধা লাগে? কী তার মেজাজ খিটখিটে করে তোলে? চ্যালেঞ্জিং পরিস্থিতিতে, জিজ্ঞাসা করার চেষ্টা করুন: "এখানে আর কী হতে পারে?" এটা আপনাকে তার প্রয়োজনে শান্তভাবে এবং ধারাবাহিকভাবে প্রতিক্রিয়া জানাতে সাহায্য করতে পারে।



অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলুন

আপনার সন্তানের সাথে তার অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলার কারণে তার কথাগুলো শুনতে এবং বুঝতে সাহায্য করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি বলতে পারেন যে, "আমি বলতে পারি তোমার মন খারাপ কারণ তুমি খেলার মাঠ ছেড়ে আসতে চাওনি", অথবা "তুমি রেগে আছো কারণ সে তোমার বলটা নিয়ে গিয়েছে এবং তুমি এটা ফেরত চাও।" যত বেশি শব্দ দিয়ে তার নিজেকে প্রকাশ করতে হবে, তত বেশি সে তার চাহিদা এবং অনুভূতিগুলোকে ইতিবাচক উপায়ে যোগাযোগ করা শিখতে পারে।



সহজ পছন্দগুলো অফার করুন

আপনার সন্তানকে সহজ পছন্দগুলো দিলে এটি দ্বারা তাকে আরও ভালো বোধ করতে সাহায্য করতে পারে, বিশেষ করে কঠিন পরিস্থিতিতে। উদাহরণস্বরূপ, "চলো এর পরিবর্তে এই ব্লকগুলো নিয়ে খেলার মাধ্যমে আমাদের পালা বদলের অপেক্ষা করা যাক" অথবা "চলো আমরা অপেক্ষা করার সময় একটা গান গাই।"



আপনার অনুভূতি সম্পর্কেও ভুলবেন না!

বাচ্চারা যখন কান্নাকাটি করে, কোন কিছু দাবি করে বা ক্ষেপে যায় তখন বাবা-মায়ের সব ধরনের অনুভূতি থাকা স্বাভাবিক। এই আচরণগুলো শৈশবের একটি স্বাভাবিক অংশ এবং আপনি যখন এই মুহূর্তগুলোতে শান্ত আচরণ করেন, তখন আপনি আপনার সন্তানকে তার আবেগগুলো নিয়ন্ত্রণ করতে শেখান। নিজের প্রতি সদয় হোন এবং প্রয়োজনে দম ফেলার বিরতি নিন এবং শান্ত হোন।



আপনার সন্তানের আচরণ বোঝার এবং নিয়ন্ত্রণ করার উপায় সম্পর্কে বয়স ভিত্তিক নির্দিষ্ট তথ্য সম্পর্কে আরও জানতে, অনুগ্রহ করে এখানে যান: talkingtoteaching.org/big-feelings

কথা
পড়া
গান

TALKING IS
TEACHING.ORG