

আপনার সন্তানের সামাজিক-অনুভূতি সংক্রান্ত বিকাশে সাহায্য করা

লালনপালন করা একটি পথযাত্রা



একজন বাবা-মা অথবা পরিচর্যাকারী হিসাবে, আপনি জানেন যে একটা ছোট শিশু থাকার সাথে সাথে আনন্দ এবং কষ্ট উভয়ই আছে। আপনি তাদের সম্পর্কে নতুন জিনিস জানবেন এবং প্রতিদিন বিভিন্ন পরিস্থিতি কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন তা শিখবেন। এটা এমন একটা প্রক্রিয়া যা আপনার সন্তানের যত্ন নেওয়ার সম্পূর্ণ পথযাত্রায় চলতে থাকবে।

আপনার সন্তান জন্ম হওয়ার পর থেকেই - প্রতিদিন তার সাথে সুসম্পর্ক গড়ার জন্য সময় নিন। আপনার স্নেহশীল যত্ন এবং প্রতিক্রিয়ার কারণে তারা এ পথ ধরে চলার সময় তাদেরকে বিশ্বে সুরক্ষিত, নিরাপদ, এবং আত্মবিশ্বাসী বোধ করে বেড়ে উঠতে সাহায্য করবে। আপনার সন্তানের সাথে একটা দৃঢ়, স্নেহশীল সম্পর্ক গড়ে তুলতে আপনাকে সাহায্য করবে এমন কয়েকটা পরামর্শ এখানে দেওয়া হয়েছে:

আপনার সন্তানের জায়গায় নিজেকে রেখে তাকে বুঝতে চেষ্টা করুন

প্রতিটা শিশু অনন্য। কী আপনার সন্তানকে আনন্দিত করে তোলে? দুঃখিত? উচ্ছাসিত? মেজাজ খিটখিটে? সংযোগ স্থাপন করতে সময় নিন এবং এই অনুভূতিগুলো কোথা থেকে আসছে তা নিয়ে ভাবুন। কী তাদেরকে এমন আচরণ করতে অথবা প্রতিক্রিয়া দেখাতে বাধ্য করে?

আপনার নিজের শৈশবের কথা ভাবুন

আপনার নিজের শৈশব কীভাবে আপনার সন্তানের সম্পর্কে আপনার অনুভূতি-কে প্রভাবিত করে? এটা সম্পর্কে সচেতন হওয়া আপনাকে একজন অভিভাবক হিসাবে আরও ভালভাবে প্রস্তুত হতে এবং আপনার সন্তানের প্রতি ইতিবাচক প্রতিক্রিয়া জানাতে সাহায্য করতে পারে।

শান্তভাবে এবং ধারাবাহিকভাবে প্রতিক্রিয়া জানান

শান্তভাবে প্রতিক্রিয়া জানানোর চেষ্টা করুন, বিশেষ করে যখন আপনার শিশুর মেজাজ খিটখিটে অথবা মন খারাপ হয়। এটা তাদের আবেগগুলো কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে হয় তাও শেখাবে।

থামুন, দম ফেলুন, এবং বুঝতে চেষ্টা করুন

যে কোনো বাবা-মার মাঝে মাঝে ক্লান্ত অথবা হতাশ হওয়া স্বাভাবিক। নিজেকে দম ফেলার জন্য সময় এবং সুযোগ দিন, পরিস্থিতি বুঝতে চেষ্টা করুন এবং আবার শান্ত বোধ করুন।

নিজের প্রতি সদয় হোন

একজন নিখুঁত অভিভাবক বলে কিছু নেই তাই নিজের সাথে নম্র হোন। যদি আপনার ইচ্ছা অনুযায়ী কিছু না হয়, তাহলে পরের বার আপনি কীভাবে উন্নতি করতে পারেন অথবা আরও ভালো কিছু করতে পারেন সে সম্পর্কে ভাবুন। আপনি সাহায্যের জন্য বন্ধু অথবা আত্মীয়ের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

তুমি কেমন অনুভব করছো?



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