

যখন আপনার সন্তান "না" বলে

কেন আমার বাচ্চা হঠাৎ অবাধ্য হয়ে গেল?

এটি একটি শিশুর স্বাভাবিক বিকাশের অংশ যে তারা কথা বলতে শেখার পরেই "না" বলা শুরু করে। এই সময়ে, আপনার সন্তান বুঝতে শুরু করে যে তারা আপনার থেকে আলাদা এবং আপনাকে দেখাতে শুরু করতে পারে যে তারা তাদের জীবনে কিছু নিয়ন্ত্রণ চায়। এই ক্রমবর্ধমান স্বাধীনতা আপনার সন্তানের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। কিছু জিনিস নিজেরাই করতে পারাটা তাদের আত্মবিশ্বাস তৈরি করে। এর লক্ষ্য হল আপনার সন্তানের নিয়ন্ত্রণে থাকা এবং ইতিবাচক উপায়ে তাদের নিজস্ব পছন্দগুলি করার উপায়গুলি সম্মান করা।

কিছু বাচ্চার অন্যদের তুলনায় বিদ্রোহী হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। কিছু বাচ্চাদের পরিবর্তনের ক্ষেত্রে খুব কষ্ট হয় এবং ছোট ছোট জিনিস সম্পর্কে বড় অনুভূতি থাকে, যেমন গাড়ির সিটে ওঠা, বিছানায় যাওয়া বা নতুন জায়গায় যাওয়া। দিনের সময়সূচীতে পরিবর্তনগুলিও চাপপূর্ণ হতে পারে এবং এর ফলে বাচ্চাদের থেকে পুষ্যব্যাক হতে পারে। আপনার শিশুর "না" পর্যায়ে পেরিয়ে যাওয়ার সর্বোত্তম পরামর্শ হল, তাদের আচরণকে ব্যক্তিগতভাবে গ্রহণ না করা। এটি এমন একটি পর্যায়ে যা আরও দ্রুত অতিক্রম করা যাবে যদি আপনি লাফিয়ে এগিয়ে যান, শান্ত থাকেন এবং জানেন যে আপনি হলেন দায়িত্বপ্রাপ্ত প্রাপ্তবয়স্ক।



সহানুভূতি দিয়ে শুরু করুন এবং তাদের অনুভূতিগুলিকে প্রতিফলিত করুন

আপনি যখন একটি শিশুকে দেখান যে আপনি তাদের অনুভূতি বুঝতে পারেন, তখন এটি তাদের আবেগ অনুভব করার জায়গা দেয়। তাদের কথা শোনা হচ্ছে – এই অনুভূতি তাদের শান্ত করতে শুরু করবে। আপনার বাচ্চার অনুভূতির ওপর লেবেল লাগানোটা তাদের আবেগ সম্পর্কে সচেতন হতে সাহায্য করে, যাতে তারা তাদের আরও ভালভাবে পরিচালনা করতে শিখতে পারে। আপনি যদি এই ধাপটি এড়িয়ে যান, শিশুরা প্রায়শই আরও বেশি সোচ্চার হয়ে দেখায় যে তারা কতটা বিরক্ত। এটি একটি পুরোদমে তাগুকের দিকে চলে যেতে পারে।

বাচ্চাদের সাথে আপনার খাঁটি অনুভূতি শেয়ার করার সময় নিজেকে শান্ত রাখাটা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার আবেগগুলি বৈধ, তবে আপনি কীভাবে সেগুলি প্রকাশ করেন, সেটাও গুরুত্বপূর্ণ। একটা গভীর শ্বাস নিন এবং ভাষা সহজ এবং সোজাসুজিভাবে রাখুন। বলুন, "আমি হতাশ যে এটি এত সময় নিচ্ছে। তুমি বিরক্ত এবং তোমার পায়জামা পরতে চাও না। খেলার সময় থেকে শোবার সময়ে যাওয়াটা কঠিন।"

আপনি আপনার সন্তানের অনুভূতি যাচাই করার পরে কী হবে?

- **সম্ভব হলে আপনার সন্তানের "না"-কে সম্মান করুন।** এমন সময় আসবে যখন আপনি একটি শিশুকে কোনো কিছুতে "না" বলার অনুমতি দিতে পারেন। এটি আপনার সন্তানকে দেখায় যে আপনি তাদের সম্মান

করেন এবং তাদের কথা শুনবেন। এছাড়াও, আপনার সন্তানের জীবনে এমন অনেক সময় আসবে যেখানে আপনি চান যে তারা "না" বলতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করুক। যখন তারা বড় হয়, তখন এটি শেখার সীমানা এবং সম্মতির পর্যায় সেট করে। বাড়ির অন্য সমস্ত প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে সামঞ্জস্য রাখার চেষ্টা করুন।

- **যখন প্রয়োজন, সীমাটি ধরে রাখুন এবং পুনরাবৃত্তি করুন।** "খেলনাগুলো সরিয়ে রেখে এখন দুপুরের খাবার খাওয়ার সময় হয়েছে। আপনাকে খেতে হবে যাতে আপনার শরীর বড় এবং শক্তিশালী হতে পারে।" আপনার শিশু বোঝে এমন ভাষা ব্যবহার করুন। তা সংক্ষিপ্ত এবং পরিষ্কার রাখুন, কিন্তু যেন ভয়ের না হয়।
- **কয়েকটি পছন্দ অফার করুন (যা আপনার কাছে গ্রহণযোগ্য)।** "তুমি কি তোমার পিজেগুলি নিজেই রাখতে চাও, নাকি বাবা তোমাকে সাহায্য করতে পারে?" বিকল্প দেওয়াটা শিশুদের ইতিবাচক ভাবে শক্তিশালী বোধ করার সুযোগ দেয়।
- **বোকামো দেখান** হাস্যরস পরিস্থিতি শান্ত করতে এবং শক্তির লড়াইকে ধীর করার এক দুর্দান্ত উপায়। আপনি আপনার সন্তানের পিজের নীচগুলি আপনার মাথার উপর টেনে নেওয়ার চেষ্টা করতে পারেন বা দেখতে পারেন যে সেগুলো তাদের প্রিয় স্টাফড প্রাণীর ফিট করে কিনা। হাসি প্রায়ই সহযোগিতা নিয়ে আসে।
- **আপনার সন্তানের কল্পনাকে নিযুক্ত করুন।** আপনার সন্তানকে প্রলুব্ধ করার জন্য একটি গল্প তৈরি করুন। বলুন, "এলমো গাড়িতে উঠতে প্রস্তুত। সে দোকানে যেতে চায় এবং তাকে সেখানে ঢুকতে তোমায় সাহায্য করতে হবে।"
- **সীমা ধরে রাখুন এবং ধৈর্যের অনুশীলন করুন।** যদি এই কৌশলগুলির কোনটিই কাজ না করে, তবে শান্তভাবে এবং দৃঢ়ভাবে সীমা এবং/অথবা পছন্দগুলি আবার বলুন। বলুন, "তুমি গাড়ির সিটে উঠতে পার বা আমি তোমাকে বসতে সাহায্য করতে পারি। তুমি সেটা ঠিক কর।" যদি আপনার সন্তান প্রতিরোধ করে, তাহলে (রাগ না করে) তাকে গাড়ির সিটে বসতে সাহায্য করুন। শান্ত কণ্ঠে, আপনি এমন কিছু বলতে পারেন, "আমি জানি, তুমি গাড়ির সিটে উঠতে ঘৃণা কর। আমি বুঝেছি।" অথবা মনোযোগ অন্যদিকে ঘোরানোর চেষ্টা করুন। বলুন, "বাহ, রাস্তায় নেমে আসা ওই বড় কুকুরটাকে দ্যাখো।"
- **তাদের অনুভূতির সাথে সংযোগ করার জন্য আবার চেষ্টা করুন।** কখনও কখনও শিশুরা "না" বলে কারণ তারা বিরক্ত হয়। তাদের ভালোরকম কান্না দরকার। আপনি যদি সীমা ধরে রাখেন এবং মন খারাপের কথা শোনে তবে এটি তাদের অনুভূতির মধ্য দিয়ে যেতে এবং স্থির হতে সাহায্য করতে পারে।
- **হাল ছেড়ে দেওয়া এড়িয়ে চলুন।** আপনি যখন অবাধ্যতার কাছে নতি স্বীকার করেন, তখন আপনার সন্তান যা চায় তা পাওয়ার জন্য সে চাপ দিতে শেখে। এটি পরের বার আরও ধাক্কা আনবে। আমরা মাঝে মাঝে ভাবি, "শুধু এই একবার, ছেড়ে দিই।" কিন্তু বিজ্ঞান আমাদের বলে যে, মাঝে মধ্যে একবার ছেড়ে দেওয়াটা আসলে তাদের চাপ অব্যাহত রাখাকে আরও বেশি করে তোলে!

আরও তথ্যের
জন্য স্ক্যান করুন



- **আপনার সন্তানকে "হ্যাঁ" বলা মনের কাঠামো পেতে সাহায্য করুন।** তাদের কয়েকটি প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার চেষ্টা করুন যা আপনি জানেন যে সে "হ্যাঁ" উত্তর দেবে। উদাহরণস্বরূপ, "তুমি কি আইসক্রিম পছন্দ কর?" অথবা "তোমার নাম কি আলাইনা?"

আপনি যদি আপনার সন্তানের অবাধ্যতাকে খতিয়ে দেখতে চেষ্টা করে থাকেন, তাহলে আমাদের [সীমা নির্ধারণ](#) বা [ট্যানট্রামস](#) নিবন্ধগুলি পড়ুন বা সহায়তার জন্য আপনার HealthySteps বিশেষজ্ঞকে জিজ্ঞাসা করুন।