

# টাইম-ইন এবং টাইম-আউট



ছোট বাচ্চারা অনেকরকম অভিনয় করে। যখন আপনার সন্তান এমন কিছু করে যা আপনি চান না সে করুক, তখন একটি সীমা নির্ধারণ করা আপনার কাজ ([সীমা নির্ধারণ](#) নিবন্ধ দেখুন)। সীমা আপনার সন্তানকে দেখায় আপনি কী আশা করেন। আপনার বাচ্চা বিরক্ত হতে পারে, কিন্তু এটি সাধারণ ব্যাপার। যে কারণে একজন কোনো সীমা মেনে নেয়, তা অন্যদের জন্য কাজ করে না। আপনার সন্তানের জন্য সবচেয়ে ভালো কী কাজ করে তা খুঁজতে বিভিন্ন কৌশল ব্যবহার করে দেখুন এবং আপনার HEALTHYSTEPS বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলুন।



## টাইম-আউট কি ছোট বাচ্চাদের জন্য সহায়ক?

সাধারণ টাইম-আউট কোনো শিশুকে বসে যেতে এবং বসে থাকতে বলে, যখন তারা তাদের আচরণ নিয়ে "চিন্তা করে"। এই পদ্ধতি কাজে লাগতে হলে, একটি শিশুকে অবশ্যই শান্ত থাকতে এবং স্থির থাকতে সক্ষম হতে হবে। তাদেরকে ভাবতে এবং মনে রাখতে হবে যাতে তারা ভবিষ্যতে শিক্ষাটি কাজে লাগাতে পারে। এর মানে হল অল্পবয়সী বাচ্চাদের জন্য টাইম-আউট সেরা পছন্দ নয়। এই সময়ের শিশুরা এখনও এই জটিল চিন্তাভাবনা এবং সামাজিক দক্ষতা নিয়ে কাজ করছে। প্রকৃতপক্ষে, গবেষণা দেখায় যে স্ব-নিয়ন্ত্রণ এবং স্ব-পরিচালন শুরু হয় 3.5 থেকে 4 বছর বয়সের মধ্যে। এই দক্ষতাগুলি নিয়মিত ব্যবহার করতে আরও অনেক বছর সময় লাগে।

## আর টাইম-ইন সম্পর্কে?

"টাইম-ইন" হল যখন আপনি আপনার সন্তানের কাছাকাছি থাকেন, তাকে সীমা অনুসরণ করতে এবং শান্ত হতে সাহায্য করার জন্য। বাচ্চারা তাদের কেয়ারগিভারদের আবেগের সাথে সংযুক্ত থাকে। তারা "আপনার প্রশান্তি ধরতে পারে।" এর মানে হল আপনি যখন কাছাকাছি থাকবেন এবং তাদের প্রশান্তি দেবেন তখন আপনার শিশু শান্ত হতে পারে এবং আরও সহজে "নিয়ন্ত্রিত" হতে পারে। টাইম-ইন শুধুমাত্র তখনই ভাল কাজ করে যখন আপনি বিরক্ত বা হতাশ না হন, যাতে আপনি আপনার সন্তান এবং তাদের বড় ধাক্কার জন্য সেখানে থাকতে পারেন।

## যখন টাইম-ইন কাজ করে না

এমন সময় হতে পারে যখন আপনার সন্তান নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায়। তারা জিনিসপত্র ছুঁড়তে, লাথি, আঘাত, এবং কামড় দিতে পারে। তারা এত বিরক্ত হতে পারে যে তারা আপনার দেওয়া প্রশান্তি প্রত্যাখ্যান করতে পারে। কখনও কখনও আপনি যখন আপনার সন্তানকে শান্ত করার চেষ্টা করেন, তখন তারা আরও বিরক্ত হয়! যখন শিশুরা মারাত্মক ক্ষেপে হয়, প্রাথমিক কেয়ারগিভাররা তখন হতাশ হতে পারে এবং তাদের সহসীমার দিকে চলে যেতে পারে। কখনও কখনও আপনার এবং আপনার সন্তানের জন্য একটি বিরতি নেওয়াটা স্বাস্থ্যকর এবং সহায়ক হতে পারে।

বিরতি নেওয়াটা একটি ইতিবাচক প্যারেন্টিং কৌশল হতে পারে যদি বিরতিটা শান্ত করার জন্য নেওয়া হয়। একটি সাধারণ টাইম-আউটের সাথে, একটি ছোট শিশুকে এমনভাবে আচরণ করতে বলা হয়, যার জন্য তারা প্রস্তুত নয়। যখন শান্ত হওয়ার জন্য বিরতি নেওয়া হয়, এটি দ্বন্দ্ব কমাতে পারে।

### এটি করার অনেক উপায় আছে:

- **একটি বিশেষ, নিরাপদ স্থান তৈরি করুন।** এটি তাদের শান্ত হওয়ার জায়গা হতে পারে।
- **জায়গাটা কী জন্য তা আপনার সন্তানের সাথে কথা বলুন।** ব্যাখ্যা করুন যে আপনার পরিবারের লোকেরা যখন মন খারাপ করে, এবং তাদের বিরতির প্রয়োজন হয়, তখন তারা সেখানে যায়। এটি একটি শক্তিশালী রোল মডেলিং যখন আপনি আপনার সন্তানকে দেখান কিভাবে বিরতি নিতে সেই জায়গাটি ব্যবহার করতে হয়।
- **আপনার সন্তানকে জায়গা সেট আপ করতে সাহায্য করুন।** এটি একটি কোণের বালিশের স্তুপ এবং স্টাফ করা জলন্ত হতে পারে। অথবা এটি নড়ানো যায় এমন বড় বাক্স হতে পারে, যার একপাশ কেটে ফেলা হয়েছে, যাতে আপনার শিশু ভিতরে হামাগুড়ি দিতে পারে।
- **যখন প্রয়োজন, সেখানে আপনার সন্তানকে গাইড করুন।** বলুন, "এটি একটি ছোট বিরতির সময়।" তারা হাঁটতে পারে, অথবা তাদের সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে। এমনকি যদি আপনি আপনার সন্তানের লাথি এড়াতে তার হাত ধরে ধরে থাকেন, আপনি তাদের সাহায্য করার সময় যতটা সম্ভব শান্ত থাকুন।

### অবাস্তব আচরণের প্রতিক্রিয়া জানাতে কিছু অতিরিক্ত উপায়:

- **আচরণটা উপেক্ষা করুন, কিন্তু শিশুকে নয়।** আপনার সন্তান যদি মন খারাপ করে কিন্তু কাউকে আঘাত না করে, তাহলে আপনি তার আচরণ উপেক্ষা করার চেষ্টা করতে পারেন। আপনি তাদের জানাতে পারেন যে আপনি ডিনার করতে যাচ্ছেন এবং একজন সাহায্যকারী থাকা পছন্দ করবেন। অথবা জোরে জোরে একটি প্রিয় বই পড়া শুরু করুন। হয়তো তারা আপনার সাথে যোগ দেবে? তাদের দিকে মনোযোগ দিন, কিন্তু তারা যে চিৎকার করছে সেদিকে নয়।
- **আপনার সন্তানের মেজাজের সাথে আপনার বিরতি তৈরি করুন** (দেখুন [মেজাজ](#) নিবন্ধ দেখুন)। আপনার সন্তান শান্ত হলে আপনি বিরতি শেষ করতে পারেন। অথবা আপনি কয়েক মিনিটের জন্য একটি টাইমার সেট করতে পারেন এবং তারপরে চেক ইন করতে পারেন। তারা এখনও বিরক্ত হতে পারে, কিন্তু আপনার সমর্থন গ্রহণ করতে ইচ্ছুক। যদি তাই হয়, আপনি তাদের এগিয়ে যেতে সাহায্য করতে পারেন।
- **সবাইকে ক্ষতি থেকে নিরাপদ রাখুন।** আপনার সন্তান যদি তাদের মাথায় আঘাত করে বা নিজের বা অন্যদের আঘাত করে, তবে তাদের আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে। তাদেরকে এবং নিজেকে রক্ষা করতে শান্তভাবে তাদের আপনার কোলে ধরে রাখুন। আমাদের [টেম্পার টেনট্রামস](#) নিবন্ধে অবাস্তব আচরণ প্রতিরোধের ব্যাপারে ধারণা খুঁজুন।

আরও তথ্যের  
জন্য স্ক্যান করুন



### বিরতির কারণটা মনে রাখবেন: শান্ত হওয়া

বাস্তবায়ন এখনও তাদের কার্যকলাপ এবং আচরণ সম্পর্কে চিন্তা করতে এবং ভাবতে সক্ষম হয় না। তারা মনে করে না, "আমি ভাবছি কেন আমি আমার রাগ দিয়ে আমার সেরাটা পেতে দিই? আমার সত্যিই ট্রেনটি ছুঁড়ে ফেলা উচিত ছিল না।" একটি বিরতি আপনাকে এবং আপনার সন্তান উভয়কেই পুনরায় দলবদ্ধ হতে দেয়। আপনার সন্তানের মানসিক অবস্থার উপর নির্ভর করে, কী ঘটেছে সে সম্পর্কে আপনি কথা বলতে পারেন। পরের বার কীভাবে ভিন্নভাবে কাজ করা যায়, সে সম্পর্কে যেকোনো চিন্তাভাবনা সবাই শান্ত হলেই কেবল হতে পারে। যতক্ষণ শিশুরা (বা বড়রা!) বিচলিত বোধ করে, ততক্ষণ কোনো শিক্ষা গ্রহণ করা যায় না।