

চ্যালেঞ্জিং আচরণ

শিশুদের অযৌক্তিক হওয়ার ব্যাপারে খ্যাতি আছে। এর কারণ তাদের অনুভূতি খুব জোরালো এবং এখনও তারা তাদের আবেগকে থামাতে সক্ষম নয়। তাদের জোরালো আবেগের কারণে তাদের আচার আচরণ বেশ মুশকিলের হয়ে উঠতে পারে: চিংকার করা, মারধোর করা, জিনিসপত্র ছুঁড়ে ফেলা ইত্যাদি।

এই সমস্যাজনক আচরণগুলো সামলানোর কিছু উপায় আছে:

শান্ত থাকুন। আপনার সন্তান যখন এমন আচরণ করে তখন আপনার নিজেকে নিয়ন্ত্রণে রাখা এবং শান্ত থাকা সবথেকে জরুরি কাজ (দেখুন [সেলফ রেগুলেশন](#) নিবন্ধ)।

আচরণটি থামান। উদাহরণস্বরূপ, আপনার বাচ্চার হাত ধরুন - শক্তভাবে কিন্তু ব্যথা লাগার মতন করে নয় - এবং তাদের চোখে চোখ রেখে বলুন, "কোন মারামারি নয় মারলে ব্যথা লাগে।" গম্ভীর কিন্তু শান্ত কণ্ঠে।

আপনার সন্তানের কি মনে হচ্ছে সেটা একবার বুঝে নিন। বলুন, "পাবলো তোমার খেলনা নিয়ে গেছে বলে তুমি রাগ করছ। রাগ করাই উচিত। কিন্তু আমি তোমাকে মারামারি করতে দেবনা। মারলে ব্যথা লাগে।"

অন্য বিকল্প দিন। আপনার বাচ্চার সাথে কথা বলুন এবং ওকে দেখান ওকী করতে পারে। তাদের এনার্জি ঠিকভাবে খরচ হওয়ার ভালো উপায় শেখান। আপনি যদি আপনার সন্তানের ওরকম আচরণ বন্ধ করে দেন, কিন্তু তাকে না বলেন *এর পরিবর্তে কী করতে হবে*, তাহলে আপনি যেটা বন্ধ করতে চাইছেন তারা সেটাই করতে থাকতে পারে। তাদের বলুন তারা উপরে নিচে লাফাতে পারে, পায়ে পা ঠেকাতে পারে বা সোফার কুশনে আঘাত করতে পারে।

প্যাটার্ন আছে কিনা দেখুন। ভালোভাবে দেখুন যাতে আপনি বুঝতে পারেন আপনার বাচ্চার জন্য কোনগুলো চাপের হচ্ছে। এইভাবে, আপনি কোনো বড়সড় ঝামেলা হওয়ার আগেই আঁচ পেতে পারবেন। আপনি হয়তো বুঝে যাবেন যে আপনার বাচ্চকে গাড়ির সিটে বসতে হলেই তাদের মুশকিল হয়ে যায়। একবার আপনি এটি জানলে, সাহায্য করতে পারবেন। আপনি 5 মিনিট আগে একটি হেডস আপ দিতে পারেন। অথবা তারা একটি বিশেষ বই বা খেলনা গাড়িতে নিয়ে আসতে পারে যাতে স্থানান্তরকরণটা আরামদায়ক হয়। (দেখুন [ট্রানজিশন](#) নিবন্ধ)।

কী ঘটেছে তা উল্লেখ করুন। কাজগুলোর অনেক স্বাভাবিক কর্মফল আছে। কি হয়েছে ব্যাখ্যা করুন। বলুন, "তুমি যখন ক্যারিকে আঘাত করেছিলে, তখন তার ব্যথা লেগেছিল এবং সে কাঁদতে শুরু করেছিল," অথবা, "তুমি যখন খেলনাটি মেঝেতে ছুঁড়ে ফেলেছিলে, সেটা ভেঙে গিয়েছিল।"



আচরণ কী হবে পুনরায় বলে দিন। আপনার শিশুকে তাদের চাহিদা ব্যক্ত করার এমন ধরন শেখান যেটা আপনার সঠিক বলে মনে হয়। বিকল্প প্রস্তাব দিন। বলুন, "ল্লক ছুঁড়ে ফেলা ঠিক নয়। কেউ আঘাত পেতে পারে। তুমি বরং এই ফোম বলগুলি বুড়িতে ফেলে দিতে পারো।"

কিছু জিনিস যা সাহায্য করবে না:

একজন দেখভালকারীর কাছ থেকে একটি আবেগপূর্ণ প্রতিক্রিয়া। আপনি যত বেশি বিচলিত হবেন, এরকম আচরণ তত বেশি চলতে থাকার সম্ভাবনা আছে। এর কারণ হল যেকোনো বড়সড় প্রতিক্রিয়া দেওয়া-ভালো হোক বা খারাপ- আপনার বাচ্চার মনোযোগ আকর্ষণ করে। শুধু এটিই একটি কারণ হতে পারে যে তারা আচরণের পুনরাবৃত্তি করে।

শাস্তি। এই বয়সে শাস্তির পরিণতিগুলো খুব কাজের কিছু হয়না। ছোট বাচ্চারা এখনও রীতিনীতি শিখছে এবং তাদের আচরণ কিভাবে ঠিক করতে হয় শিখছে। শাস্তি দেওয়া তাদের জন্য ভয়ের হতে পারে, আর ভয় শিখতে সাহায্য করেনা। অথবা তারা কেবল হেসে উড়িয়ে দিতে পারে অথবা দৌড়ে পালিয়ে যেতে পারে তারণ তারা সত্যিই বিষয়টা বুঝছেন।

লজ্জাজনক। যখন একটি ছোট বাচ্চাকে তাদের এমন আচরণের জন্য লজ্জা পেতে হবে যা সে নিয়ন্ত্রণ করতে পারছেন, তাহলে তার আরও খারাপ লাগবে। খারাপ লাগলে তাদের আচার আচরণ ভালো করার অথবা নিজেকে সামলানোর দক্ষতা বাড়বেন।

বড় বেশি দর কষাকষি। যখন একটি বাচ্চাকে প্রায়ই দর কষাকষি করবার জন্য ছাড় দেওয়া হয়, সে বুঝে যায় এভাবেই সে যা চায় তা পেতে পারে। একই রকম নিয়ম থাকলে বাচ্চারা নিরাপদ এবং সুরক্ষিত বোধ করবে।

ভুলের জন্য ক্ষমা চাইতে বলা। অল্পবয়সী বাচ্চারা যাদেরকে "সরি" বলতে বলা হয়, তারা কী ভুল করেছে তা পুরোপুরি না বুঝেই, তারা তাদের কাজ থেকে শিক্ষা নেয় না। আপনি যদি দেখান যে কী সমস্যা হয়েছে, তাহলে তারা তাদের কাজগুলোর ফলাফল বুঝতে আরম্ভ করবে। একদিন তারা আন্তরিকভাবে নিজের ভুলের জন্য ক্ষমা চাইবে।

সমস্যাজনক আচরণকে সামলাতে দেখভালকারীদের যথেষ্ট সমস্যায় পড়তে হতে পারে। আপনি যেকোন প্রশ্ন এবং/অথবা চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হলে আপনার HealthySteps বিশেষজ্ঞের সাথে যোগাযোগ করুন।

