

# সহোদর শিশুর সঙ্গে মানানো



কোনো শিশুর জন্ম জীবনের আনন্দদায়ক এবং উত্তেজনাপূর্ণ ঘটনা। তবে এটি চাপেরও হতে পারে। দুজন সন্তানের অভিভাবকতা করাটা শুরুতে দ্বিগুণ কাজের চেয়েও অনেক বেশি বলে মনে হতে পারে। এবং আপনি উদ্বিগ্ন বোধ করতে পারেন যে আপনি সম্ভবত অন্য সন্তানকে ততটা ভালোবাসতে পারবেন না যতটা আপনার ইতিমধ্যে থাকা সন্তানকে ভালোবাসেন। যাইহোক, কেয়ারগিভাররা (এবং বড় সহোদররা!) সাধারণত একটি নতুন শিশুকে ভালোবাসতে তাদের হৃদয়ে জায়গা করে দেয় (এবং যদি আপনি আপনার শিশুর সাথে সংযোগ স্থাপনের জন্য সংগ্রাম চালাচ্ছেন, তবে আপনার HS বিশেষজ্ঞের সাথে যোগাযোগ করুন)। আপনার বড় বাচ্চা কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেখায় তা পরিবর্তনকে কমবেশি চ্যালেঞ্জিং করে তুলতে পারে। এখানে কিছু টিপস আছে যা সাহায্য করতে পারে:



## আপনার বড় সন্তানের কাছ থেকে কী আশা করবেন:

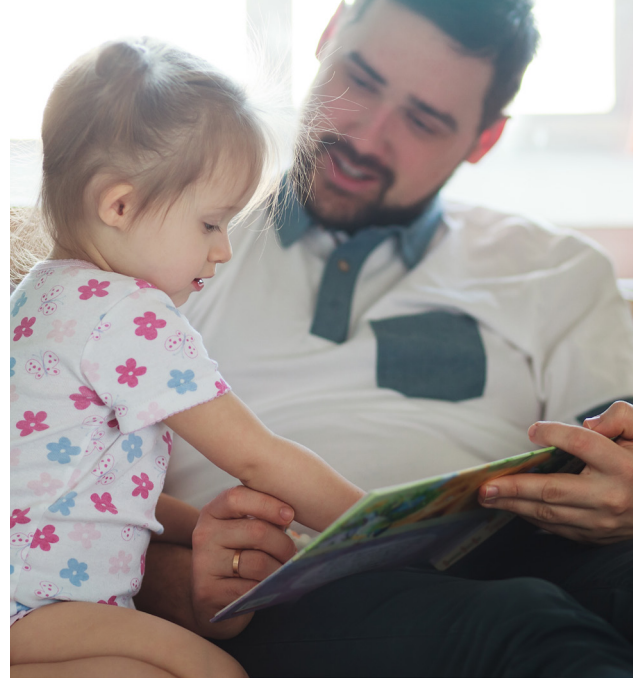
- **বিচলিত ভাব এবং মিশ্রিত অনুভূতি।** তাদেরকে প্রথমে উত্তেজিত মনে হতে পারে, কিন্তু তারা সম্ভবত রেগে যাবে এবং শিশুর সম্পর্কে খারাপ কথা বলবে। এই আচরণে কঠোর প্রতিক্রিয়া না দেখানোর চেষ্টা করুন।
- **পশ্চাদপসরণ।** তারা বাচ্চাদের মতো করে কথা বলতে পারে, অনেক বেশি ধরে রাখা হোক বলে চায় বা পটির গোলমাল হতে পারে। তাদের প্রচুর আলিঙ্গন করুন এবং এমনকি খেলাচ্ছলে কাঁথায় জড়ান। তাদের আবার আশ্বস্ত করুন যে তাদের ভালোবাসা হচ্ছে।
- **আগ্রাসন।** তারা বাচ্চাকে আঘাত করতে পারে বা আঁচড় দিতে পারে বা সতিই দীর্ঘ (এবং খুব শক্তভাবে) আলিঙ্গনের চেষ্টা করতে পারে। ভালোভাবে নজর রাখুন এবং প্রতিবার তাদের থামান।

ভাল খবর হল আপনার বড় সন্তানকে একটি নতুন শিশুর সাথে মানিয়ে নিতে সাহায্য করার জন্য আপনি অনেক কিছু করতে পারেন:

- **সেগুলি প্রস্তুত করুন বাচ্চা আসার আগে।** একটি ছোট শিশুকে একটি নতুন সহোদরের জন্য সত্যিকারের অর্থে প্রস্তুত করাটা অসম্ভব। যাইহোক, আপনি বই পড়তে পারেন এবং সে সম্পর্কে বলতে পারেন। আপনার বড় সন্তানকে জানতে দিন যে শিশুটি ছোট হবে এবং প্রচুর কাঁদবে।
- **আবেগগুলোকে যাচাই করুন।** বলুন, "তুমি বিরক্ত বলে মনে হচ্ছে। অপেক্ষা করা কঠিন, কিন্তু এই ডায়াপারটি হয়ে গেলেই আমি তোমার সাথে খেলব।" তারপর, তাদের মন খারাপ শুনুন এবং আলিঙ্গন করতে প্রস্তুত হন।
- **তাদের সাহায্য চান।** কখনও কখনও বড় ভাইবোনরা সাহায্য করতে পছন্দ করে এবং যখন আপনার প্রয়োজন হয় তখন তারা আপনাকে ডায়াপার বা ওয়াইপস এনে দিতে পারে (তবে তারা আগ্রহী না হলে চাপ দেবেন না)।
- **কিভাবে নিরাপদ হতে হবে তার মডেল খাড়া করুন।** আপনার সন্তানকে শেখান কিভাবে শিশুকে স্পর্শ করতে হয়। কোনটি মৃদু স্পর্শ এবং কোনটি খুব রুক্ষ তা দেখানোর জন্য একটি পুতুল বা স্টাফি ব্যবহার করুন। তারা যদি পুতুলের সাথে রুক্ষ হয় তবে এটি ভাল - বাচ্চারা সাধারণত তাদের সমস্ত খেলনার প্রতি কঠোর হয়! এই আচরণের মানে এই নয় যে তারা তাদের সহোদরের সাথে রুক্ষ হবে। যাইহোক, আপনার বড় সন্তানের নিবিড় তত্ত্বাবধানের প্রয়োজন হবে। যদি তারা শিশুটিকে ধরে বা আঘাত করে, শান্ত কিন্তু দৃঢ়ভাবে তাদের থামান এবং আলতো কিন্তু দৃঢ়ভাবে তাদের হাতকে সংযত করুন - তারপর তাদের দেখান কিভাবে এটি আলতোভাবে করতে হয়।

### প্রস্তাবিত বই:

- লরেন চাইল্ড-এর দ্য নিউ স্মল পারসন
- জেস টাউনেস এবং জেনিফার হার্নের স্পেলবান্ড
- কেট বিটনের লেখা কিং বেবি
- ম্যাথিউ সোয়ানসন এবং রবি বেহরের বেবিজ রুইন এভরিথিং
- বেকি ক্যাটি এবং তারা লুয়েবে-র আই ইউজড টু বি ফেমাস
- আনা ম্যাককুইন এবং রোজালিন্ড বেয়ার্ডশ লোলা রিড টু লিও (লিও ক্যান!)



- **সীমা বজায় রাখুন।** শিশুটি আপনার পরিবারে যে পরিবর্তন এনেছে, তার জন্য আপনি দোষী বা দুঃখিত বোধ করতে পারেন, তবে অতিরিক্ত আচরণ বা দুর্বল সীমানা দিয়ে তা পূরণ করার চেষ্টা করবেন না। হাল ছেড়ে দেওয়াটা আপনার সন্তানকে দেখায় যে আপনি মনে করেন যে তারা এই পরিবর্তনের সাথে মানিয়ে নিতে পারবে না।
- **একেক জনের জন্য একেকটা সময় তৈরি করুন।** আপনার বড় সন্তানের সাথে সংযোগ করার জন্য সময় বের করুন। শিশুর ঘুমের সময় একসাথে কিছু সময় কাটান বা তাদেরকে সাথে মুদি দোকানে যেতে বলুন। তাদের জানতে দিন যে তাদের প্রতি আপনার ভালবাসার একটুও পরিবর্তন হয়নি!
- **এব্যাপারে সময় দিন।** নতুন শিশুরা বেশি কিছু করে না এবং বড় বাচ্চাদের কাছে তা বিরক্তিকর হতে পারে। তার ওপর, নতুন শিশু মানে একজন যে তার প্রতি মনোযোগটা কেড়ে নিচ্ছে। প্রথমে জিনিসগুলি খুব ভালো হবে বলে আশা করবেন না। আপনার বড় সন্তানকে তাদের নতুন ভাইবোনের সাথে সংযোগ করার জন্য সময় এবং জায়গা দিন।

একটি নতুন শিশুকে বাড়িতে আনা কিছু সময়ের জন্য বিশৃঙ্খল হতে পারে। যাইহোক, পরিবারে ভাইবোন যোগ করা আপনার বড় সন্তানের জন্যও উপকারের হতে পারে। নতুন ভাইবোন তাদের শেখাতে পারে কীভাবে সহযোগিতা করতে হয় এবং ভাগ করে নিতে হয়। এটি সহানুভূতিও গড়ে তুলতে পারে—এই সচেতনতা যে অন্যদের অনুভূতি এবং নানা প্রয়োজন রয়েছে। সুতরাং, তৈরি হোন, এটি একটি উদ্দাম, বিস্ময়কর, এবং খুব অর্থবহ সফর হতে চলেছে!

