

বাচ্চাদের ভয় পাওয়া সামলানো



আমার সন্তান কেন ভয় পায়?

শিশু এবং ছোট বাচ্চাদের প্রায়ই খুব ভয় তৈরি হয়। কখনও কখনও যা গতকাল পরিচিত ছিল, আজ তা ভীতিকর হতে পারে। শিশুরা বিকট শব্দ শুনে চমকে উঠতে পারে। তাদের অপরিচিতদের ব্যাপারে উদ্বেগ তীব্র হতে পারে। বাচ্চারা হঠাৎ অন্ধকার, গোলমাল, স্নানের সময় বা এমনকি পশুদের ভয় পেতে পারে। এটি ঘটে যখন তাদের চলাচল আরও বেড়ে যায় এবং আপনার সুরক্ষা থেকে দূরে সরে যায়।

2 বছর বয়সে, বেশিরভাগ শিশু ভান করার জগতকে ভালবাসে। তারা কল্পনা এবং বাস্তবের মধ্যে পার্থক্য পুরোপুরি বোঝে না। তাদের কল্পনা ভয়ের কারণ হতে পারে। আরেকটি কারণ হতে পারে শিশুর জীবনে সাম্প্রতিক পরিবর্তন। এটির কারণ হতে পারে প্রিয়জনের থেকে বিচ্ছেদ, কোনো নতুন শিশু, নতুন বেসিসিটার বা সাম্প্রতিক কোনো পদক্ষেপ হতে পারে। এমনকি যে জিনিসগুলিকে তুচ্ছ মনে হয় সেগুলি একটি শিশুকে নিরাপত্তাহীন এবং আরও ভয়ানক বোধ করাতে পারে।

আপনার সন্তানের মেজাজও গুরুত্বপূর্ণ (দেখুন [টেম্পারামেন্ট](#) নিবন্ধ)। যেসব শিশু বেশি সতর্ক বা সহজেই বিহ্বল হয় তাদের ভয় পাওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। আপনার যদি "ধীরে গরম হওয়া" শিশু থাকে, তবে তাদের নতুন লোক এবং সেটিংসের সাথে মানিয়ে নিতে সময় দিন।

একটি শিশুর সাথে তাদের ভয় সম্পর্কে যুক্তি দেওয়ার চেষ্টা করা কাজ করে না। আপনার বাচ্চাকে সাহায্য দিতে এখানে কিছু জিনিস আপনি করতে পারেন:

- **আপনার সন্তানের সর্বদা নতুন লোকের সাথে পরিচয় করিয়ে দিন।** এটি তাদের জানতে দেয় যে নতুন ব্যক্তিটি ঠিক আছে। এটি সহজভাবে এরকম হতে পারে, "এটি আমার বন্ধু শেরি। সে দেখা করতে এসেছিল।" আপনার শারীরিক ভাষা এখানেও গুরুত্বপূর্ণ, কারণ আপনি আপনার সন্তানকে জানান যে শেরি একজন আপ্যায়িত অতিথি।
- **বাচ্চাদের ভয়গুলোকে স্বীকার করুন।** তাদের ভয় প্রকাশ করার জন্য তাদের শব্দ দিন। ভয়ের নামকরণ তাদের উদ্বেগ কমাতে সাহায্য করে—এটিকে সামলানোর জন্য নাম দিন। বলুন, "তুমি কুকুরের ঘেউ ঘেউতে ভয় পাও।"
- **ভয় সম্পর্কে কখনও বিরক্ত করবেন না (এমনকি ভাল হাস্যরসেও)।** এবং এটি থেকে তাদের কথা বলার চেষ্টা করবেন না। এটি ভয়কে দীর্ঘস্থায়ী করতে পারে এবং আপনার সন্তান আপনাকে কম বিশ্বাস করে। অনুভূতি যাচাই এবং লেবেল করুন: "আমি জানি যখন বজ্রপাত হয় তখন ভীতিকর মনে হয়। খুব কোলাহল হচ্ছে, কিন্তু আমরা নিরাপদে আছি। ঝড় শেষ না হওয়া পর্যন্ত আমি তোমার সাথে থাকব।"



- **যখন আপনার সন্তানের মনে হয় সে কোনো স্থান বা কার্যকলাপ ভয় পায়, তখন তাকে অংশগ্রহণের জন্য চাপ দেবেন না।** আপনি নিজে এই কার্যকলাপে যোগ দিয়ে সাহায্য করতে পারেন। আপনি আপনার সন্তানকে অন্য একটি শিশুর সাথেও যুক্ত করতে পারেন যে অংশগ্রহণ করছে। আপনি আপনার সন্তানকে সবচেয়ে ভালো জানেন এবং নতুন পরিস্থিতিতে তারা কেমন প্রতিক্রিয়া দেখায় তা দেখতে পারেন।
- **যখন একটি শিশু ভয় পায়, আপনি তাদের সাহায্য দিতে বা মন ভুলাতে সক্ষম হতে পারেন।** যদি আপনি না পারেন, তাহলে শুধু কাছাকাছি থাকুন এবং সমর্থন দিন।
- **আপনার সন্তান যখন আপনাকে দেখায় যে তারা ভয় পাচ্ছে তখন শান্ত থাকুন।** আপনি যখন শান্ত থাকেন তখন এটি প্রশান্তিদায়ক, এমনকি ভয় যাই হোক না কেন, আপনি "ঠিক" করতে না পারলেও।
- **আপনার সন্তানের ভয়ের কিছু এড়াতে আপনার পথের বাইরে যাবেন না।** উদ্দেশ্যমূলকভাবে আপনার সন্তানকে কিছু এড়াতে সাহায্য করা তার ভয়কে আরও তীব্র করে তুলতে পারে। পরিবর্তে, যখন তারা ভয় অনুভব করে তখন তাদের সাহায্য করুন। এর মানে এই নয় যে আপনি অবশ্যই বাইরে যান এবং এটি খুঁজে বের করার চেষ্টা করুন। উদাহরণস্বরূপ, যদি তারা বাসকে ভয় পায়, আপনি তাদের প্রস্তুত করতে পারেন, এবং যখন বাসে উঠতে হবে তখন তাদের সহায়তা করতে পারেন।

আরও তথ্যের
জন্য স্ক্যান করুন

