

রূপান্তর



বাচ্চাদের এক জিনিস থেকে অন্য জিনিসে যেতে খুব কষ্ট হয়। এই বয়সের শিশুরা সাধারণত বর্তমানের দিকে ফোকাস করে থাকে। এটি তাদের জন্য গিয়ার সুইচ করা কঠিন করে তোলে। এমনকি যদি তারা এর পরে কী ঘটবে তা নিয়ে উত্তেজিত হয়, তবুও তারা প্রতিরোধ করতে পারে! তারা এরকম করে তার কারণ তাদের মস্তিষ্ক অপরিণত এবং গড়ে উঠছে, কারণটা এটা নয় যে তারা সমস্যাজনক এবং আপনাকে শ্লথ করে দিচ্ছে।

আপনার এবং আপনার সন্তানের জন্য রূপান্তর সহজ করতে সাহায্যকারী কিছু উপায়:

তাদেরকে প্রস্তুতির জন্য সময় দিন। আপনার সন্তানকে বলুন যে আপনি 10 মিনিট, তারপর 5 মিনিট, তারপর 2 মিনিটের মধ্যে খেলনাগুলি সরিয়ে দেবেন। এটা তাদের জানতে সাহায্য করে যে পরিবর্তন আসছে যদিও তারা সময় বুঝতে পারে না। তারা তখনও অস্থির হতে পারে, কিন্তু সময়ের সাথে সাথে তারা মানিয়ে নেওয়ার ব্যাপারে ভাল হতে থাকবে।

বিলম্বের জন্য পরিকল্পনা করুন। সাফল্যের জন্য নিজেকে তৈরি করুন। আপনার দৈনিক সময়সূচীতে সময় তৈরি করুন কিছু সময় নেওয়ার জন্য।

স্পষ্টভাবে তাদের মতো করে জানান। আপনার সন্তান হয়তো যা করছে তাই নিয়ে এতটাই ব্যস্ত যে সে আপনার কথাই শুনতে পায়নি। নতজানু হয়ে বসে তাদের চোখে দেখার চেষ্টা করুন। তারপর সরল ভাষা ব্যবহার করে তাদের বলুন যে শীঘ্রই এটা ছেড়ে এগিয়ে যাওয়ার সময় আসছে। কখনও কখনও তাদের কাঁধে মৃদুভাবে হাত রেখে বা ভঙ্গিমা দিয়েও তাদের দৃষ্টি আকর্ষণ করা যেতে পারে।

টাইমার ব্যবহারের চেষ্টা করুন। কিছু শিশু টাইমারে ভাল সাড়া দেয়। এইভাবে তাদের খেলা বন্ধ করতে আপনি বলছেন না। আপনি বলতে পারেন যে সেটা টাইমার বলছে!

কোনো পুতুল বা স্টাফ করা জন্তু আপনাকে সাহায্য করুক। আপনার সন্তান তাদের সাথে নিয়ে যাওয়ার জন্য সাথে বন্ধু বা ব্ল্যাক্সি পেলে এই রূপান্তর সহজে করতে পারে (দেখুন [“লভিজ,” টেডি বিয়ারস এবং ব্ল্যাক্সিজ](#) নিবন্ধ)।

একটি আচার তৈরি করুন। কখনও কখনও একটি বিশেষ রুটিন বা গান দৈনন্দিন রূপান্তরের অংশ হতে পারে। আপনি একটি "খেতে যাচ্ছি" গান বা "গাড়িতে ওঠার" নাচ তৈরি করতে পারেন। এক জিনিস থেকে অন্য জিনিসে যেতে সাহায্য করার জন্য আপনি আপনার সন্তানকে একটি ছোট কাজও দিতে পারেন। সম্ভবত আপনি সবসময় ঘর থেকে বের হওয়ার আগে লাইট বন্ধ করার জন্য তাদেরকে উপরে তুলে ধরেন।



বিকল্পগুলি দিন। সম্ভব হলে আপনার সন্তানকে পছন্দ করতে দিন। জিজ্ঞাসা করুন, "তুমি কি নীল জামা পরতে চাও নাকি সবুজটা?" আপনার সন্তান যদি সেগুলি তৈরি করতে পছন্দ করে তবে আপনিও একটি বিকল্প উদ্ভাবন করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, তারা বেছে নিতে পারে কোন রুটির টুকরোটা টোস্ট করা হবে। কোনো বিকল্প না থাকলে প্রশ্ন না করার চেষ্টা করুন, যেমন, "তুমি কি এখন গাড়িতে উঠতে চাও?" কারণ তারা বলতে পারে, "না!"

এটিকে একটি খেলা বা রেস বানান। আপনার সন্তানের সাথে একটি ভাল প্রতিযোগিতা অনুপ্রেরণাদায়ক হতে পারে (তবে, ভাইবোনের মধ্যে ঘোড়দৌড় উল্টে বিপদ আনতে পারে)। এটি বিশেষ করে মজার হবে যদি আপনি ভুল করার ভান করেন। বলুন, "দেখা যাক কে তার জুতো প্রথমে পরতে পারে!" তারপর, আপনার হাত আপনার জুতোয় রাখুন এবং বলুন, "আমি জিতেছি!" একবার আপনার শিশু হাসলে, আপনি দ্রুত তাদের জুতা পরতে সাহায্য করতে পারেন।

হুমকি এড়িয়ে চলুন। হুমকি কিছু শিশুকে আরও জেদি করে তুলতে পারে! ছোট বাচ্চারা প্রায়ই "নিজে নিজে করতে" চায়। তাদের স্বাধীন হওয়ার চেষ্টা যখন হুমকি বোধ করে তখন তারা গোঁ ধরে বসতে পারে। উপরোক্ত এক বা একাধিক বিকল্পের সাহায্যে ক্ষমতার লড়াইকে দূরে রাখুন।

