

স্ব-নিয়ন্ত্রণ (সেলফ রেগুলেশন)



স্ব-নিয়ন্ত্রণ হল যখন আপনি লক্ষ্য করতে পারেন যে আপনার খুব জোরালো আবেগ তৈরি হচ্ছে এবং আপনি অনুতপ্ত হবেন এমন কিছু করার আগে নিজেকে শান্ত করতে পারবেন। বাচ্চারা এবং শিশুরা এখনও এটা করতে পারেনা। তারা তাদের আবেগ এর বশে কাজ করা থেকে নিজেকে আটকাতে পারে না, এবং তাদের আবেগ এবং আচরণকে লক্ষ্য করা এবং নিয়ন্ত্রণ করার এই ক্ষমতা পরে তৈরী হয়। ছোট বাচ্চারা একজন প্রাপ্তবয়স্কের সহায়তায় ধীরে ধীরে এটি করতে শেখে। শিশুকে পথ দেখানোর জন্য প্রাপ্তবয়স্কদের শান্ত হতে হবে। এটি করতে মাথা খাটাতে হতে পারে কারণ একটি ছোট বাচ্চার আচরণের প্রতি প্রতিক্রিয়া দেখানো এবং বাড়তি প্রতিক্রিয়া দেখিয়ে ফেলাটাই সবথেকে সহজ (দেখুন [চ্যালেঞ্জিং বিহেভিয়ার নিবন্ধ](#))।



যখন একটি শিশুর খারাপ লাগার আবেগ খুব বেশিরকম কাজ করে তার মানে তারা আর ওগুলোর মোকাবিলা করতে পারছেন। তারা সেই অবস্থায় কিছুই শিখতে পারে না, তবে আপনি তাদের শান্ত হতে সাহায্য করতে পারেন। স্ব-নিয়ন্ত্রণের শুরু হচ্ছে সর্বদা সহ-নিয়ন্ত্রণ। আপনি যখন শান্ত আছেন তখন আপনি আপনার বাচ্চাকে আরও নিয়ন্ত্রিত হতে শেখাতে পারেন যাতে আবার তারা শিখতে শুরু করতে পারে।

কিছু জিনিস যা সাহায্য করবে:

বাস্তবসম্মত প্রত্যাশা রাখুন। অল্পবয়সী বাচ্চাদের যখন বড়রকমের অনুভূতি থাকে তখন তাদের কষ্ট হয়। যেগুলো তারা এখনও করতে শেখেনি:

- সব নিয়ম সারাক্ষণ মনে রাখা।
- তাদের কাজের পরিণাম সবসময় বুঝতে পারা।
- ওদেরকে এমন কিছু করা থেকে আটকান যা করার অনুমতি নেই ওরা নিজেরা জানে।

নিজে শান্ত থাকুন। মস্তিষ্কের যে অংশটি একজনকে "শান্ত হতে" শেখায় তা এখনও ছোট বাচ্চাদের মাথার মধ্যে বিকশিত নয়। তাদের দেখভালকারীদের নিজেদের প্রাপ্তবয়স্ক মস্তিষ্ক ব্যবহার করে তাদেরকে সামলাতে হবে এবং ভালো উদাহরণ তৈরী করতে হবে। এটি আপনাকে যা নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে:

- আপনি কখন নিরাশ হচ্ছেন বা বিরক্ত হতে শুরু করছেন তা শনাক্ত করুন।
- মনে রাখবেন যে আপনার বাচ্চাকে সাহায্য করতে গেলে আপনাকে শান্ত থাকতে হবে।
- প্রতিক্রিয়া দেওয়ার আগে কয়েকটি গভীর শ্বাস নিন (যতক্ষণ সবাই নিরাপদ আছে)।

স্পষ্ট সীমারেখা বলে দিন। নির্দিষ্ট সীমারেখাগুলো এবং নিয়মনীতিগুলো স্পষ্টভাবে উল্লেখ করা প্রয়োজন এবং প্রায়শই করা প্রয়োজন। ধারাবাহিকতা বজায় রাখুন। মনে রাখবেন নিয়ম শিখতে এবং প্রত্যাশা অনুযায়ী চলতে ওদের সময় লাগবে।

কথার মাধ্যমে এবং কাজের মাধ্যমে নির্দিষ্ট সীমাগুলো বোঝান। (দেখুন [লিমিট সেটিং](#) নিবন্ধ।) কখনও কখনও শুধু কথা যথেষ্ট নয়। মাথা নাড়াতে নাড়াতে শান্ত এবং নিচু গলায় কথা বলুন। অথবা আপনার কথার সাথে একটি "স্টপ" বা "না-না" ধরনের হাতের অঙ্গভঙ্গি করার চেষ্টা করুন। কাজের সাথে কথা একসাথে শুনলে আপনার বাচ্চা নির্দেশ আরও ভালোভাবে মেনে চলবে।

ধৈর্য ধরুন। ছোট বাচ্চাদের শেখার জন্য বিষয়গুলোর পুনরাবৃত্তি করতে হবে। কখনও কখনও যে জিনিসটি কাজ করে তা হল সময় এবং বিশ্বাস যে আপনার বাচ্চা শেষ পর্যন্ত বিষয়টি ধরে ফেলতে পারবে।

আপনার বাচ্চার চাহিদা এবং অনুভূতি গুলোর খোঁজ রাখুন। আপনার বাচ্চাকে কথার মাধ্যমে বোঝান যে আপনি বুঝতে পারছেন ওরা কী চাইছে। বলুন, "তুমি আরেকটা কুকি চাও, কিন্তু আমি শুধু একটাই পাওয়া যাবে বলেছি, আর তাতে তুমি রেগে যাচ্ছ।" তাদের অনুভূতিগুলো সহানুভূতির সাথে পরখ করুন। মনে রাখবেন যে কখনও কখনও তাদের যেগুলো বেছে নিতে দেওয়া হচ্ছে তা তারা চায় না।

বিরতি নিন। কখনও কখনও বাচ্চাকে শান্ত করার চেষ্টা করলে আরও বিফলে যায়। এই সময়ে, বিরতি নিলে তাদের শান্ত করতে সাহায্য হতে পারে। বিরতিকে শাস্তি হিসাবে বিবেচনা করবেন না (দেখুন [টাইম-ইন এবং টাইম-আউট](#) নিবন্ধ), বরং তাদের দম ধরে রাখতে সাহায্য করার সময় হিসেবে দেখুন।

আপনার সন্তানকে নিজে নিজেই শান্ত কিভাবে হতে হয় তা শিখতে সাহায্য করুন। আপনার সন্তানকে শান্ত হতে সাহায্য করা মানে কোনো ঝামেলা না করা বা তাকে বিগড়ে দেওয়া নয়। এটি নিজে নিজেকে শান্ত করবার গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা শেখায়। কখনও কখনও ছোট বাচ্চাদের শান্ত করবার জন্য কোলে তুলে নিয়ে অথবা দোলনায় দোল দিয়ে কাজ হতে পারে, কারণ তারা শরীরের সাথে লেগে থাকার স্পর্শ অনুভব করলে শান্ত হতে পারে। কিছু বাচ্চাদের তাদের এনার্জি ফুরোতে গেলে লাফিয়ে ঝাঁপিয়ে একসার হতে হবে।

আরও তথ্যের
জন্য স্ক্যান করুন



শান্ত থাকা এবং নিয়ন্ত্রণে রাখা কঠিন! যাইহোক, আপনার সন্তান শিখতে পারবে তখনই যখন আপনাকে এগুলি করতে দেখবে। আপনার সহায়তার প্রয়োজন হলে আপনার HealthySteps বিশেষজ্ঞের সাথে যোগাযোগ করুন।