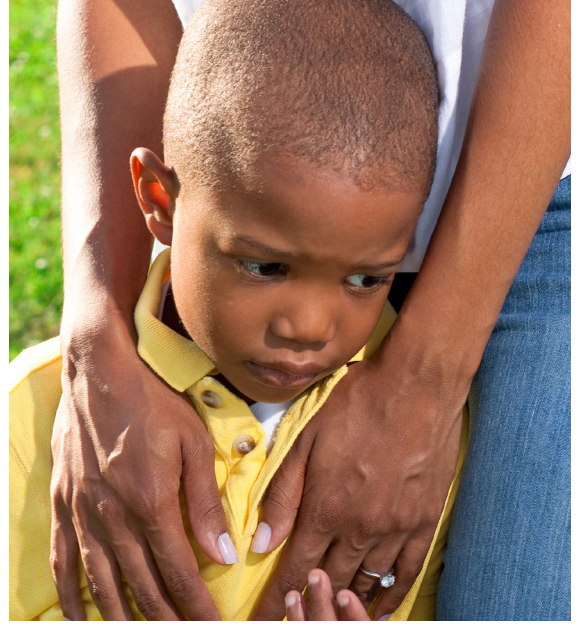


# সীমা স্থির করা

শিশু এবং বাচ্চারা খুবই অনুভূতিপ্রবণ হয়, কিন্তু সবসময় সেই প্রবল অনুভূতিগুলোকে তারা নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না। যখন তারা ক্ষুব্ধ হয় এবং "অভিযোগ" করে, তখন তারা প্রায়শই আপনাকে দেখায় যে তারা তাদের অনুভূতির জেরে বিধ্বস্ত এবং তাদের সমর্থনের প্রয়োজন। অল্পবয়সী শিশুদের স্ব-নিয়ন্ত্রণ বিকাশের জন্য বয়সোচিত সীমা প্রয়োজন। এটির জন্য সময় লাগে এবং তারা এটা ধীরে ধীরে শেখে। বাস্তবত, অনেক বড়রাও নিজের সাথে এখনও এই লড়াই করে!

সীমা শিশুদেরকে নিরাপদ বোধ করতে সাহায্য করে যখন তারা নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায়। শিশুরা সীমা পরীক্ষা করে কারণ তারা জানতে চায় যে সীমাটি কঠিন। তার পরবর্তীতে কী ঘটবে বা আপনার প্রতিক্রিয়া কী হতে পারে তাও তারা দেখতে চায়। কল্পনা করুন যে একটি শিশু একটি বেড়া বরাবর হাঁটছে, প্রতিটি বেড়ার খুঁটি পরীক্ষা করে দেখছে যে, সেগুলো ভেঙ্গে যেতে পারে কিনা। যদি সেই বেড়ার খুঁটি, আপনার সীমা, শক্তিশালী এবং নির্ভরযোগ্য হয়, তবে সীমা পরীক্ষা করা হ্রাস পাবে।



## প্রতিরোধ ক্ষমতা: খারাপ আচরণ বন্ধ করা

- **সীমা নির্ধারণ করা প্রয়োজন কিনা তা নির্ধারণ করুন।** ক্ষমতার লড়াই কীভাবে এবং কখন এড়ানো যায় তা জেনে রাখা ভালো। কী গুরুত্বপূর্ণ এবং কোথায় আপনি নমনীয় হতে পারেন তা পরিষ্কার করুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি কি এমন পোশাক নিয়ে থাকতে পারেন যা মানায় না, যদি আপনার সন্তান তাদের নিজস্ব শার্ট বেছে নিতে চায়? এবং যদি আপনি হ্যাঁ বলেন, হ্যাঁ-ই বলুন, কিন্তু যদি এটি না হয়, তাহলে তা সবসময়ই না।
- **ধারাবাহিকতা বজায় থাকুন।** কিছু স্পষ্ট এবং বয়সোচিত নিয়ম স্থির করুন। এটি আপনার সন্তানকে বুঝতে সাহায্য করে আপনি কী আশা করেন। প্রতিবার ওই নিয়ম মেনে চলুন। যদি তারা একটি খেলনা ছুঁড়ে ফেলে, তবে প্রতিবার, অবিলম্বে তা সরিয়ে দিন। তখন তারা শিখবে খেলনা ছুঁড়ে না ফেলতে।
- **তাদের অপেক্ষা করতে সাহায্য করার জন্য টুল অফার করুন।** একটি রান্নাঘর টাইমার সেট করুন। কিছু জামাকাপড় ভাঁজ করার জন্য আপনি পাঁচ মিনিট সময় দিলে সেটি আপনার সন্তানকে বেশি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে সাহায্য করতে পারে। একটু বড় বাচ্চাকে কিছুটা সময় কাটাতে ধাঁধা সমাধান করতে, গান গাইতে বা বই দেখতে বলুন।
- **দৈনন্দিন ক্রিয়াকলাপ পরিবর্তনগুলোর ক্ষেত্রে সাহায্য করুন।** এটা সাধারণ ব্যাপার যে ছোট বাচ্চাদের পক্ষে কোনো একটা কার্যকলাপ বন্ধ করা এবং পরবর্তীটায় চলে যাওয়া কঠিন হয়। যদি আপনার সন্তানের পক্ষে এরকম পরিবর্তন করা কঠিন হয়, তাহলে ক্রিয়াকলাপ পরিবর্তনের সময় হওয়ার পাঁচ মিনিট আগে, তারপরে দুই মিনিট আগে, এবং ফের এক মিনিট আগে তাকে মনে করিয়ে দিন। দুপুরের খাবার ক্ষয়িয়ে

ঘুমতে যাওয়ার সময় একটি রুটিনও কাজের হতে পারে।  
এই পরিবর্তনকে সহজ করতে কোনো প্রিয় বই পড়ুন।

- **আপনার সন্তানকে বয়সোচিত নিয়ন্ত্রণের অনুভূতি দেওয়ার জন্য নানা বিকল্প দিন।** জিজ্ঞাসা করুন, "তুমি কি নীল কাপ চাও না লাল?" যখন কোন বিকল্প দেওয়া হচ্ছে না তখন প্রশ্ন করা এড়িয়ে চলুন। "তুমি কি স্নান করতে চাও?"-এর পরিবর্তে "স্নানে যাওয়ার সময় হয়েছে" বলুন।
- **আপনার সন্তানকে স্ব-নিয়ন্ত্রণ অনুশীলন করতে সাহায্য করার উপায়গুলি খুঁজুন।** পালা করে করার খেলা বাচ্চাদের অপেক্ষা করতে শেখায়। কেকের মিশ্রণ পালা করে মেশাতে দিন। লাল আলো/সবুজ আলো খেলা খেলুন।
- **সীমা বজায় রেখে অনুভূতিগুলিকে যাচাই করুন।** আপনার সন্তানের অনুভূতি ঠিক বা ভুল নয়। যেভাবে অনুভূতিগুলি প্রকাশ পায় সেটি সমস্যা হতে পারে। ব্যবহারের সীমা বজায় রেখে ("আমি তোমাকে আঘাত করা থেকে আটকাবো।") অনুভূতির জন্য জায়গা ("আমি দেখতে পাচ্ছি যে তুমি বিরক্ত।") তৈরি করুন। এটি শান্তভাবে এবং লজ্জা না দিয়েই করা যেতে পারে।



### সীমা নির্ধারণ করাটা আপনার স্ব-নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কিত ব্যাপার

- **স্কোভের মুখে শান্ত থাকুন এবং উপস্থিত থাকুন।** যখন আপনার সন্তানের খুব সমস্যা হচ্ছে, তখন তার আপনাকে শান্ত দেখা প্রয়োজন। যদি আপনার খুব বেশি প্রতিক্রিয়া হয় (রাগ করা, চিৎকার করা), আপনার সন্তানের আরও বেশি মন খারাপ হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। তারপর তাদের শান্ত হওয়া আরও কঠিন হয়।
- **যতটা সম্ভব কম আবেগ (এবং কম শব্দ) দিয়ে আপনার সীমা নির্ধারণ করুন।** শান্ত, স্থির কণ্ঠে কথা বলুন। আপনার মুখ এবং শরীরের সাথে আপনি যে অমৌখিক বার্তাগুলি পাঠাচ্ছেন সে সম্পর্কে সচেতন হন। একটি সদয় কণ্ঠস্বর আপনার সন্তানকে শান্ত করতে সাহায্য করতে পারে। এটি চাপের সময়ে নিজেকে শান্ত করার একটি উপায়।
- **বাস্তববাদী হো এবং সহজ ভাষা ব্যবহার করুন।** শিশুরা আপনার কথা এবং বাচনভঙ্গীর প্রতি খুবই সংবেদনশীল। আপনি শান্ত হলে, আপনি যা বলছেন তার প্রতি তাদের মনোযোগ দেওয়ার সম্ভাবনা বেশি। আপনি যদি রাগান্বিত এবং বিরক্ত হন তবে তারা আপনার কথার চেয়ে আপনার অনুভূতির দিকে বেশি মন দিতে পারে।
- **আপনার যদি প্রয়োজন হয় তবে নিজেই খানিকটা সময় বের করে নিন।** আপনি যদি খুব রেগে থাকেন, এবং সন্তানকে তা দেখাতে না চান, তবে কয়েক মিনিটের জন্য হেঁটে দূরে চলে যান। এটি শুধুমাত্র আপনার সন্তানের সাথে ব্যবহারে আপনাকে শান্ত হতে সাহায্য করবে না, এটি আপনার সন্তানকে দেখাবে কিভাবে স্ব-নিয়ন্ত্রণ শিখতে হয়।

আরও তথ্যের  
জন্য স্ক্যান করুন



সমস্ত বাচ্চারা সীমা বাড়িয়ে দেওয়ার চেষ্টা করে। এই সদ্য পাওয়া স্বাধীনতা তাদের উন্নয়নের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। তারা ধীরে ধীরে অভ্যন্তরীণ শৃঙ্খলা তৈরি করে এবং অবশেষে স্ব-নিয়ন্ত্রণের ক্ষমতা বিকশিত করবে। আপনার দৃঢ়, সদয় সীমা এটি ঘটতে সাহায্য করে। আপনি এখনই এর ফলাফল নাও দেখতে পারেন, তবে এটি বজায় রাখুন এবং ফল পাবেন!