

4-মাস ভিজিট



ভাষা

আপনি যখন মুখভঙ্গী করেন, নানা অঙ্গভঙ্গী করেন, কথা বলেন, পড়েন এবং গান করেন তখন আপনার শিশু সেটি পছন্দ করে। এটা একটু বোকা বোকা মনে হতে পারে কারণ তারা এখনও বুঝতে শেখেনি। কিন্তু সেটা ঠিক আছে। আপনি যা করছেন এবং যা দেখছেন সে সম্পর্কে কথা বলাটা এখনও সহায়ক। বই পড়ুন কারণ এই বয়সেও শিশুরা সেটা উপভোগ করে। আপনি যদি প্রতিটি পৃষ্ঠা শেষ না করেন বা না পড়েন তবে সেটাও ঠিক আছে। আসলে আপনার কণ্ঠস্বর শোনা এবং আপনার সাথে বসে থাকাটা গুরুত্বপূর্ণ। এবং আপনি যে কোন সময় গান করতে পারেন। আপনার পছন্দের একটি গান করুন বা নাহয় আপনি যা করছেন তার সম্পর্কে একটি তৈরি করুন।



অনুভূতি সামলানো

শিশুকে নিজেকে শান্ত করতে শিখতে সাহায্য করার প্রথম ধাপ হল যখন সে কান্নাকাটি করে তখন তাকে শান্ত করা। কখনও কখনও তাদের কী প্রয়োজন বা কী চায় তা বের করা তত সহজ নয়। এবং শিশুর কান্না শোনাটা মানসিকভাবে চাপের এবং হতাশাজনক হতে পারে। আপনি যদি অতিরিক্ত ভার বোধ করেন তবে একটি ছোট বিরতি নেওয়া ঠিক। প্রত্যেক পিতামাতার একটি প্রয়োজন। শিশুটিকে নিরাপদ কোথাও নামিয়ে রাখুন (একটি ক্রিব বা প্লেপেন) এবং কয়েকটি গভীর শ্বাস নিন। আপনি যখন শান্ত বোধ করেন, তখন আবার শান্ত করার চেষ্টা করুন। আপনি শান্ত থাকলে আপনার শিশুর শান্ত বোধ করার সম্ভাবনা বেশি।



বিজ্ঞান এবং গণিত

মনে হতে পারে যে আপনার শিশুটি গণিত বা বিজ্ঞানের পক্ষে খুব ছোট, কিন্তু তারা তা নয়। তারা ইতিমধ্যেই প্যাটার্ন সম্পর্কে শিখছে যখন আপনি প্রতিদিনের রুটিন দিয়ে তা তৈরি করেন। উদাহরণস্বরূপ: দুপুরের খাবার, ঘুম, এবং তারপর পার্কে হাঁটা। রুটিনগুলি শিশুদের শেখায় যে বিষয়গুলি একটি নির্দিষ্ট ক্রমে ঘটে, যা একটি প্রাথমিক গণিত দক্ষতা। এখন সহজ প্যাটার্ন শেখা আপনার শিশুকে পরবর্তীতে কঠিন বিষয়গুলি বুঝতে সাহায্য করবে।



এই বয়সে পড়ার ভালো বই:

- স্যান্ড্রা বয়ন্টন-এর বানইয়ার্ড ডান্স!
- টড পার-এর দ্য আই লাভ ইউ বুক
- মার্গারেট মিলার-এর বেবি ফেসেস
- নিকি গ্রিমস-এর ওয়েলকাম প্রেসিয়াস

সমস্যা সমাধান

আপনি সম্ভবত লক্ষ্য করেছেন যে আপনার শিশু তার শরীরের উপর আরও নিয়ন্ত্রণ অর্জন করছে এবং উদ্দেশ্য নিয়ে চলতে শিখছে। এই উদীয়মান দক্ষতার বৃদ্ধিকে উত্সাহিত করতে আপনি বয়সের উপযুক্ত খেলনা দিয়ে, সেটিকে যথেষ্ট দূরে ধরে রাখতে পারেন, যাতে শিশুদেরকে সেটির কাছে পৌঁছাতে হয়। যখন তারা এটি ধরে ফেলে, তখন প্রশংসা জানান, যেমন "হ্যা, তুমি পেরেছ!"



শারীরিক দক্ষতা

সর্বদা আপনার শিশুকে ঘনিষ্ঠভাবে দেখুন এবং টান্মি টাইমে উপুড় করে শুইয়ে গান গাওয়ার চেষ্টা করুন। তাদেরকে মেঝেতে একটি কম্বলের উপর রাখুন। শারীরিক দক্ষতাগুলি শেখার সময় শিশুদের জন্য দৃঢ় মেঝে ভাল। আপনি তাদের মুখোমুখি শুয়ে পড়ুন। তারপর "ওল্ড ম্যাকডোনাল্ড"-এর মতো একটি গান করুন। কিন্তু আপনার সন্তানের নাম দিয়ে "ডোনাল্ড"কে প্রতিস্থাপিত করুন, উদাহরণস্বরূপ, "ওল্ড ম্যাকজেডেন হ্যাড আ ফার্ম।" আপনি যদি গান করেন তবে তারা উপুড় হয়ে বেশিক্ষণ থাকতে পারে। আপনি একটি আয়নার সামনেও টান্মি টাইম চেষ্টা করতে পারেন। যখন আপনার শিশু ক্লান্ত হয়ে পড়ে এবং বিরক্তি দেখাতে শুরু করে, তখন তাকে বিরতির জন্য একবার ঘোরান।



কলা ও সঙ্গীত

আপনার পছন্দের মিউজিক বাজান এবং আপনার শিশুকে নিয়ে রক আউট করুন। নাচ এবং ঘোরানোর সময় তাদের ঘাড় ধরতে ভুলবেন না। আপনার শিশু কোনটা চালনাকে পছন্দ করে, খেয়াল করুন। দ্রুত না ধীর? উচ্চ বা নিম্ন? সুইচ জ্বালিয়ে দিন এবং তাদের প্রতিক্রিয়া দেখুন। বিভিন্ন ধরনের মিউজিক ব্যবহার করে দেখুন এবং দেখুন তারা কী পছন্দ করে- ধীর, দ্রুত, শান্ত বা উচ্চকিত।

