

# স্বভাব এবং গুডনেস-অফ-ফিট



প্রত্যেকেই দুনিয়াকে দেখার এবং অভিজ্ঞতা লাভ করার নিজের নিজের ধরন নিয়ে জন্মায় – যাকে আমরা "স্বভাব" বলি। স্বভাব হল আমরা কীভাবে ভাবনাচিন্তা করি, এবং এটি জৈবিক এবং পরিবেশগত উভয় কারণের একসাথে কাজ করার ফলাফল। প্রতিটি শিশুর একটি স্বতন্ত্র স্বভাব আছে, এবং বাবামায়েরা জীবনের প্রথম কয়েক মাসের মধ্যেও এটি দেখতে শুরু করতে পারে!

বাবা-মায়েরদেরও নিজস্ব স্বভাব আছে। বাবা-মায়ের স্বভাব তাদের সন্তানের স্বভাবের সাথে কতটা ভালোভাবে "ফিট" করে অথবা তার সাথে কার্যকরী হয় তা তাদের সম্পর্কে প্রভাবিত করতে পারে এবং তাদের সন্তানের সুস্থ বিকাশকে প্রভাবিত করতে পারে। যখন বাবামায়েরা বুঝতে পারে কিভাবে তাদের নিজের এবং তাদের সন্তানের স্বভাব একসাথে মিলছে, তখন তারা তাদের সন্তানের চাহিদা মেটাতে তাদের অভিভাবকত্ব করবার ধরনকে পরিবর্তন করতে পারে।

## ঠিক বা ভুল, ভালো বা খারাপ স্বভাব বলে কিছু হয়না।

এটা সত্য যে কিছু স্বভাবকে অন্যদের তুলনায় সামলানো সহজ। একটি দামাল, উত্তেজিত শিশুকে শান্ত করা একটি শান্ত, নমনীয় শিশুর চেয়ে বেশি কঠিন হতে পারে। যে শিশু খুব লাজুক এবং যার তৈরী হতে সময় লাগে তার প্রিন্সিপলের সকালের ড্রপ-অফের সময় আরও বেশি সময় এবং সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে। বাবা-মায়েরা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যে কাজটি করতে পারেন তা হল বাচ্চাদের বলতে পারেন যে তারা তাদের ভালোবাসেন এবং তারা নিজেদের পরিচয়ই বাবা-মায়েরদের কাছে গ্রহণযোগ্য। নানান স্বভাব সম্পর্কে শেখার মাধ্যমে, বাবা-মা তাদের বাচ্চাকে চিনতে জানতে পারেন এবং এমনভাবে যত্ন নিতে পারেন যা স্বাস্থ্যকর বিকাশ হতে সাহায্য করে।

## স্বভাব এর মাধ্যমেই আমরা দুনিয়া সম্পর্কে অভিজ্ঞতা লাভ করি।

মেজাজের নয়টি উপাদান রয়েছে যা নীচে সংক্ষেপে বর্ণনা করা হয়েছে। এই উপাদানগুলি সম্পর্কে চিন্তা করা বাবা-মাকে তাদের সন্তানের স্বভাব সম্পর্কে ধারণা দিতে পারে। নিজেদের এই একই প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা বাবামায়েরা তাদের নিজস্ব স্বভাব বুঝতে সাহায্য হতে পারে।

1. শিশু কতটা অ্যাক্টিভ? কিছু শিশু একদম ছটফটে নয়। তারা "পর্যবেক্ষক" এবং আড্ডা দিতে এবং শান্তভাবে খেলতে পেরে খুশি। অন্যান্য শিশুরা হল "মুভারস এবং শেকারস" যারা সবসময় হামাগুড়ি দিচ্ছে, উপরে উঠছে বা দৌড়োদৌড়ি করছে। এই শিশুরা দৌড়োদৌড়ি করতে পছন্দ করে এবং "খারাপ" বা "নিয়ন্ত্রণের বাইরে" নয়, তবে তাদের অনেক তত্ত্বাবধানের প্রয়োজন হতে পারে।
2. বাচ্চাটির মনোযোগ কতটা বিস্তৃত হয়? এটি বোঝায় যে একটি শিশু কত সহজে একটি কার্যকলাপে মনোযোগ বজায় রাখতে পারে। উদাহরণ স্বরূপ, আপনি যদি আপনার শিশুকে ডায়াপার পরিবর্তনের সময় একটি বাজনা দিতে পারেন এবং সে দ্রুত শান্ত হয়ে যায়, তাহলে ডিসট্র্যাকটিবেল স্কেলে সে উপরের দিকে আছে।

আপনি বিভ্রান্ত করার চেষ্টা করার পরেও যদি কোনও শিশু বিরক্ত করা চালিয়ে যায়, তবে তার ডিসট্র্যাকটিবিলিটি কম এর দিকে।

3. শিশুটি কতটা তীব্র ব্যক্তিত্বের? বাচ্চাদের মানসিক গভীরতা নানান ধরনের হয়। কিছু শিশু তীব্র ব্যক্তিত্বের এবং ছটফটে - যখন তারা খুশি হয় তারা আনন্দে থাকে এবং যখন তারা মন খারাপ করে তখন তারা কাঁদে। অন্যান্য শিশুরা তাদের মানসিক প্রতিক্রিয়া কম তীব্রতায় দেখায়।
4. বাচ্চাদের কী মোটামুটি একই ধরনের জৈবিক প্যাটার্ন আছে? এই অংশ এটা দেখে যে ঘুম, খাওয়া এবং পায়খানা করার প্যাটার্ন কতটা নিয়মিত বা অনুমানযোগ্য। এই ক্রিয়াকলাপগুলি কি প্রতিদিন প্রায় একই বা বিভিন্ন সময়ে ঘটে?
5. সংজ্ঞাবহ ইনপুটে বাচ্চাটি কতটা সংবেদনশীল? কিছু শিশু সংজ্ঞাবহ উদ্দীপনার প্রতি জোরালো প্রতিক্রিয়া দেখায়, যেমন পোশাকের ট্যাগ, মোজার আঙুলগুলো, আলো বা শব্দ, অথবা খাবারের টেক্সচার। এই শিশুদের কম সংবেদনশীল থ্রেশহোল্ড থাকতে পারে। যে শিশুরা এই ধরনের সংজ্ঞাবহ ইনপুট দ্বারা বিরক্ত হয় না তাদের উচ্চতর সংবেদনশীল থ্রেশহোল্ড থাকে।
6. এই ধরনের বাচ্চারা কীভাবে নতুন মানুষ, স্থান এবং কাজকর্মকে দেখে? কিছু শিশু "স্লো টু ওয়ার্ম আপ" এবং লোকজনের আশেপাশে বা এমন পরিস্থিতিতে সতর্ক থাকে যা তাদের অপরিচিত। "ব্রিং-ইট অন" শিশুরা উত্তেজনার সাথে নতুন লোক এবং পরিস্থিতির মুখোমুখি হয়।
7. বাচ্চাটি পরিবর্তনের সাথে কতটা খাপ খাওয়াতে পারে? বাচ্চারা কীভাবে দৈনন্দিন পরিবর্তনগুলির (যেমন একটি নতুন জ্যাকেট) এবং বড় পরিবর্তনগুলির (যেমন একটি নতুন বাড়িতে চলে যাওয়া) সাথে মোকাবেলা করে এবং সেগুলো সহ্য করে তার মধ্যে তারতম্য আছে। কিছু বাচ্চারা সহজেই পরিবর্তনের সাথে মানিয়ে নেয়, অন্যরা পরিবর্তনগুলিকে কঠিন বলে মনে করে।
8. বাচ্চাটি কতটা অধ্যবসায়ী? বেশী মাত্রার অধ্যবসায় ওয়ালো বাচ্চারা সাধারণত চেষ্টা চালিয়ে যায় এবং একটি চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হলে কম হতাশা দেখায়, যেমন একটি ধাঁধার অংশের জন্য সঠিক স্থান খুঁজে বের করা। অধ্যবসায় স্কেলে কম থাকা বাচ্চারা শীঘ্রই হাল ছেড়ে দিতে পারে বা উদাহরণস্বরূপ একটি ধাঁধা নিয়ে দ্রুতই হতাশ হতে পারে।
9. বাচ্চাটি টিপিকাল মেজাজ টা কেমন? এই জিনিসটা বোঝায় যে একটি বাচ্চার টিপিকাল মেজাজ উচ্ছৃঙ্খল এবং নেতিবাচক, নাকি কনটেন্ট এবং ইতিবাচক।

আরও তথ্যের জন্য, [টেম্পারমেন্ট](#) পেরেন্ট মূল নিবন্ধটি দেখুন যা ২-মাসের পরিদর্শনের পরে দেখতে পরামর্শ দেওয়া হয়। এই মূল্যায়ন টুলটি ১৮-মাস এবং ২৪-মাসের ভিজিটগুলিতেও কার্যকর হতে পারে।

