

বাচ্চাদের ঘুমানোর সময়



বাচ্চারা ক্রমশ সক্রিয় এবং স্বাধীন হয়ে ওঠার সাথে সাথে ঘুমানোর সময়টা চ্যালেঞ্জিং হয়ে উঠতে পারে। তাদের ঘুমের ধরণ পরিবর্তিত হতে পারে এবং হঠাৎ তারা ঘুমানোর সময় এড়াতে নতুন কৌশল করতে চেষ্টা করে। এখানে কিছু প্রস্তাব রাখা হল:

- ঘুমানোর এক বা দুই ঘণ্টা আগে স্ক্রিন ব্যবহার (কম্পিউটার, ফোন এবং টিভি) বন্ধ করুন।
- আপনার ঘুমানোর সময়ের রুটিন এমন তৈরি করুন যেটা আপনি অনুসরণ করতে পারেন। চেষ্টা করুন: চানের সময়, লোশন, ডায়াপার, পায়জামা, গল্প এবং বিছানা। আপনি যখন প্রতি রাতে একই কাজ করবেন, তখন আপনার সন্তান জানবে পরবর্তী কী হবে এবং ঘুমের আশা করবে।
- আপনার শিশুকে বিছানায় যাওয়ার জন্য প্রস্তুত করুন। ঘুমানোর কয়েক মিনিট আগে তাদের জানতে দিন যে ঘুমানোর সময় আসছে। এটি তাদের খেলা শেষ করতে এবং ধারণায় অভ্যস্ত হওয়ার সময় দেয়।
- আপনার সন্তানকে একটি "লভি" দিন (দেখুন ["Loveys," Teddy Bears, and Blankies](#) নিবন্ধ)। ঘেরা শিশুশয্যায় কোনো স্টাফড জন্তু বা কব্বল চেষ্টা দিন, তবে শুধুমাত্র 1 বছরের বেশি বয়সী শিশুদের জন্য।
- আপনার বাচ্চাকে ঘুম পেতে সাহায্য করুন। আপনার ঘুমানোর রুটিনে কম আলো, আস্তে কথা, প্রশান্তিদায়ক সঙ্গীত, আলিঙ্গন বা গল্প ব্যবহার করুন। এটি আপনার শিশুকে রিল্যাক্স করতে এবং ক্লান্ত বোধ করতে সাহায্য করে।
- আরামের জন্য রাতের আলো ব্যবহার করুন। অন্ধকার বাচ্চাদের জন্য ভীতিকর হতে পারে।
- বেডরুমকে শান্তি হিসেবে ব্যবহার করবেন না। বাচ্চারা ভাবতে পারে যে তাদের রুমটি একটি খারাপ জায়গা যদি তাদেরকে সেখানে টাইম-আউটের জন্য পাঠানো হয়।
- নিশ্চিত করুন যে দিনের ঘুম যেন রাতের ঘুমকে নষ্ট না করে। কিছু বাচ্চাদের দুপুরের ঘুম কম করতে হয়, দিনে এগিয়ে আনতে হয়, বা এমনকি 2-3 বছর বয়সে বাদ দেওয়ার প্রয়োজন হয়।

হঠাৎ আমার বাচ্চা অন্ধকারে ভয় পায়

অন্ধকারের ভয় বেশ সাধারণ ব্যাপার। 2 বছর বয়সে, বেশিরভাগ শিশু ভান করার এবং কল্পনার জগতের গভীরে চলে যায়। তারা কল্পনা এবং বাস্তবের মধ্যে পার্থক্য পুরোপুরি বোঝে না। তাদের মনে হয়, রাতে যে কোনো কিছু ঘটতে পারে! শয়নকালের গল্পের ড্রাগন বা পার্টি থেকে ক্লাউন উপস্থিত হয়ে তাদের ভয় দেখাতে পারে।





এছাড়াও, আপনার সন্তানের জগতের সাম্প্রতিক পরিবর্তন সম্পর্কে চিন্তা করুন। প্রিয়জনের কাছ থেকে বিচ্ছেদ হয়েছে? বা কোনো নতুন শিশু, কোনো নতুন বেবিসিটার, বা কোনো সাম্প্রতিক পদক্ষেপ? এমনকি যা ছোটখাট পরিবর্তনের মতো মনে হয় তা কোনো শিশুকে নিরাপত্তাহীন এবং ভয় বোধ করাতে পারে।

আপনার সন্তানের মেজাজও গুরুত্বপূর্ণ। নার্ভাস এবং সতর্ক বাচ্চাদের ভয়ের সম্ভাবনা বেশি থাকে। আপনার সন্তানকে রাতের দুশ্চিন্তা কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করতে:

- **ভয় সম্পর্কে তাদেরকে উত্সাহিত করবেন না (এমনকি ভাল হাস্যরসেও)।** এই নিয়ে তাদের সাথে কথা বলার চেষ্টাও করবেন না। এটি ভয়কে দীর্ঘায়িত করাতে এবং আপনার প্রতি তাদের আস্থা হ্রাস করাতে পারে।
- **আপনার রাগ এবং হতাশা নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করুন।** আপনার মন খারাপ তাদের কষ্ট বাড়িয়ে দিতে পারে। এটি আপনার পক্ষে সংবেদনশীলভাবে প্রতিক্রিয়া জানানো কঠিন করে তোলে।
- **তাদের একটি বিশেষ স্টাফড প্রাণীকে তাদের "রক্ষক" বানান।** তারপরে তাদের ঘুমানোর রুটিনে এটিকে অন্তর্ভুক্ত করুন। দিনের বেলায়, এমন গল্পগুলি অভিনয় করুন যেখানে রক্ষক অন্যদের উপর নজর রাখে।
- **যদি তারা সাধারণত তাদের নিজের ঘরে ঘুমায় এবং মাঝরাতে জেগে ওঠে, তবে তাদেরকে আপনার ঘরে নিয়ে আসার আর্জিকে প্রতিহত করুন।** এটি বার্তা পাঠায় যে তারা তাদের ঘরে একা থাকা ঠিক নয়। পরিবর্তে, তাদের সাহায্য দিন এবং নিশ্চিত করুন যে তারা নিরাপদ আছে। আরও টিপসের জন্য আমাদের [সীমা নির্ধারণ](#) নিবন্ধটি দেখুন।

আরও তথ্যের
জন্য স্ক্যান করুন



বেশিরভাগ শিশু কয়েক সপ্তাহ বা মাসের মধ্যে এই ভয়গুলিকে ছাড়িয়ে যায়। সংবেদনশীল এবং ধৈর্যশীল হতে হবেটাই হল আপনার সেরা পরিকল্পনা। জানবেন যে, এটাও, পার হয়ে যাবে। যদি আপনার বাচ্চার ঘুমের চ্যালেঞ্জগুলি একটা সমস্যা হয়ে ওঠে, তাহলে পরবর্তী পদক্ষেপগুলি সম্পর্কে আপনার HealthySteps বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলুন।