

প্রতিদিনের রুটিন তৈরি করা



রুটিন কী?

রুটিন হল ক্রিয়াকলাপের একটি সেট যা একটি নির্দিষ্ট ক্রমে ঘটে। দৈনন্দিন রুটিন একই ভাবে এবং একই সময়ে ঘটে। আপনার সারাদিনের জন্য তৈরি হওয়ার রুটিন থাকতে পারে যেমন স্নান করা এবং পোশাক পরা। আপনার কর্মস্থলে যাওয়া এবং খাবার তৈরির রুটিনও থাকতে পারে।

একটি শিশু আপনার পরিবারে যুক্ত হওয়াটা জিনিসগুলিকে নাড়া দেয়। আপনাকে আপনার সকাল, বিকেল বা সন্ধ্যার সময়সূচীর মধ্যে সামঞ্জস্য আনতে হতে পারে। পরিবর্তন করা কঠিন হতে পারে তাই আপনি একজন অভিভাবক হিসাবে নতুন রুটিন তৈরি করার সময় নিজের জন্য সহজ করুন।



কেন রুটিন সহায়ক?

রুটিন প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশু উভয়ের জন্যই স্বস্তিদায়ক। তা আমাদের আরও স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে সাহায্য করতে পারে। শিশুদের জীবনের উপর কোনও নিয়ন্ত্রণ নেই। রুটিন আপনার সন্তানকে পরবর্তীতে কী ঘটবে তা অনুমান করতে সাহায্য করে। রুটিন তাদেরকে সান্ত্বনা দেয় এবং বিশ্বাস ও নিরাপত্তার অনুভূতি প্রদান করে। নিরাপত্তার এই অনুভূতি তাদের অশ্বেষণ, বৃদ্ধি এবং বিকাশে সহায়তা করবে।

রুটিন বাচ্চাদের আশ্বস্ত করে যে আপনি তাদের প্রয়োজনের ব্যাপারে যত্ন নেবেন। স্নান, খাওয়ানো এবং ঘুমাতে যাওয়ার জন্য প্রতিদিনের রুটিন তৈরি করুন। স্নানের সময়ের রুটিন হতে পারে শিশুর কাপড়-চোপড় খোলা এবং একটি তোয়ালে দিয়ে মুড়িয়ে রাখা। আপনি একটি গান গাইতে পারেন যখন আপনি তাদেরকে টবে রাখছেন এবং যখন আপনি তাদেরকে বের করেন, তখন লোশন লাগান। আপনার শিশুর বয়স যখন ছয় মাস হবে, তারা সম্ভবত কিছু রুটিন চিনতে পারবে।

মনে রাখার মতো বিষয়

- রুটিনগুলি সহায়ক মনে হওয়া উচিত এবং তা আপনাকে স্বস্তি দেওয়া উচিত। যদি একটি রুটিন ঠিকমত কাজ না করে, অন্য একটি চেষ্টা করুন।
- এমন দিন আসবে যখন আপনার রুটিন বেলাইন হয়ে যাবে, অকেজো হবে। এটাই জীবন। এমন দিনও আসবে যখন আপনি আপনার রুটিন অনুসরণ না করাকে বেছে নেবেন। এটি ছুটির দিন হতে পারে বা যখন আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট আছে। আসন্ন পরিবর্তনগুলি সম্পর্কে আপনার শিশু বা বাচ্চাদের সাথে কথা বলুন। তারপর তাদের মন খারাপ হলে শান্ত করুন। আপনি বলতে পারেন, "তুমি আজ ডাক্তারের কাছে যাচ্ছ, তাই তোমার ঘুম পরে হবে।" যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার নিয়মিত রুটিনে ফিরে যান।
- রুটিনে পরিবর্তন বিরক্তিকর হতে পারে। উদাহরণ স্বরূপ, আপনি যদি আপনার শিশুকে সবসময় বিছানায় শুইয়ে রাখেন, তাহলে আপনাকে ছাড়া তাদের ঘুমাতে অসুবিধা হতে পারে। যখন এমন ঘটে তখন ধৈর্য ধরুন।