

# মেজাজ



## আমার শিশুর কি ধরনের মেজাজ আছে?

প্রতিটি শিশুই পৃথিবীর কাছে যাওয়ার নিজস্ব উপায় নিয়ে জন্মগ্রহণ করে। এটি কখনও কখনও তাদের মেজাজ হিসাবে পরিচিত হয়। মেজাজ বোঝাটা গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটি একটি শিশুর আচরণ এবং বিকাশকে গঠন করে। উদাহরণস্বরূপ, আপনার সন্তানের পরিবর্তনের ব্যাপারে সমস্যা থাকতে পারে। এটি জানার ফলে আপনি ভ্রূপ-অফ সময়ে আপনার সন্তানকে আরও সাহায্য করতে পারবেন। আপনি একটি বিদায় রুটিন তৈরি করতে পারেন (যেমন একটি বিশেষ গান এবং আলিঙ্গন) যা সান্ত্বনাদায়ক।

## সঠিক বা ভুল স্বভাব বলে কিছু নেই

শিশুরা তাদের মেজাজ বেছে নেয় না। এভাবেই তারা সম্পর্কিত হয়। সেজন্য তারা যা, সেভাবেই তাদের গ্রহণ করা গুরুত্বপূর্ণ। যাইহোক, কিছু মেজাজ অন্যদের তুলনায় সামলানো সহজ। একটি তীব্র প্রতিক্রিয়া দেখানো শিশুকে শান্ত করা আরও কঠিন, নমনীয় শিশুর চেয়ে। যে শিশুটি লাজুক, শিশুদের একটি দলে তার যোগ দিতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করার জন্য আরও সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে। লক্ষ্যটা হল আপনার সন্তানের শক্তি বৃদ্ধি করে এবং প্রয়োজনে সহায়তা প্রদানের মাধ্যমে উন্নতি করতে সাহায্য করা। আপনি যখন আপনার সন্তানের মেজাজ লক্ষ্য করেন, তখন আপনি আপনার সন্তানকে খাপ খাইয়ে নিতে, শিখতে এবং এই পৃথিবীতে আরও আত্মবিশ্বাসী বোধ করতে সাহায্য করেন।

## মেজাজের নয়টি ক্ষেত্রের মধ্যে পাঁচটি হল:

- **সামাজিকতা।** এর মানে হল সাধারণত যেভাবে আপনার সন্তান নতুন জিনিসের প্রতি সাড়া দেয়। কিছু শিশু "দেরিতে গরম হয়" নতুন পরিস্থিতিতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করার জন্য তাদের বিশ্বস্ত কেয়ারগিভারদের থেকে সময় এবং সমর্থন প্রয়োজন। "দেখা হয়ে খুশি হলাম" শিশুরা আগ্রহের সাথে নতুন ব্যক্তি এবং পরিস্থিতির সাথে যোগাযোগ করে। তারা লোকেদের সাথে হাসি, নানা শব্দ, কথা বলা এবং তাদের চোখের দিকে তাকিয়ে থাকার মাধ্যমে যোগাযোগ স্থাপন করে।
- **পরিবর্তনের সাথে মোকাবিলা করা।** শিশুরা তাদের জীবনে অনেক পরিবর্তনের সম্মুখীন হয়। এর মধ্যে রয়েছে ছোট পরিবর্তন, যেমন একটি নতুন জ্যাকেট এবং বড় পরিবর্তন, যেমন একটি নতুন বাড়িতে যাওয়া। কিছু শিশু যেকোন পরিবর্তনকে কঠিন বলে মনে করে এবং এমনকি ক্ষুদ্রতমগুলির প্রতিও প্রতিক্রিয়া দেখায়। এমনকি বোতলের একটি নতুন নিপল বা তাদের প্লেটে



একটি নতুন খাবারও প্রথমে খুব বেশি বলে মনে হতে পারে।  
অন্যান্য শিশুরা আরও সহজ-সরল।

- **কর্মকান্ডের পর্যায়।** কিছু শিশু কর্মমুখী নয়। তারা "পর্যবেক্ষক" এবং শান্তভাবে খেলতে পারলে খুশি থাকে। এই শিশুরা সব দেখে বা শুনে জগতকে গ্রহণ করতে পছন্দ করে। অন্যান্য শিশুরা "মুভারস এবং শেকারস" যারা সর্বদাই ছুটে বেড়ায়। তারা কোথাও পৌঁছাতে, হামাগুড়ি দিতে এবং হাতড়াতে পছন্দ করে। এই শিশুরা "খারাপ," "বন্য" বা "নিয়ন্ত্রণের বাইরে" নয়। কিন্তু তাদের অনেকটা তত্ত্বাবধানের প্রয়োজন হতে পারে।
- **মানসিক তীব্রতা এবং প্রতিক্রিয়া দেখানো।** কিছু শিশুর তীব্রতা বেশি। অন্যদের তা কম হয় এবং তারা শান্ত এবং কম উচ্ছৃঙ্খল হতে থাকে। তারা গড়ের চেয়ে বেশি ঘুমায় এবং আরও দ্রুত সময়সূচীতে চলে। যে শিশুরা "বড় চুল্লী" তারা বড় গলায় এবং কাজের মাধ্যমে বিশ্বকে জানায় তারা কেমন অনুভব করছে। তারা তাদের অনুভূতি তীব্রতার সাথে প্রকাশ করে। তারা আনন্দে উল্লাস করে বা রাগে চিৎকার করে। তারা একটি টি-শার্টের ট্যাগে চুলকানি হলে তেমন ছোট জিনিসগুলিতেও তীব্র প্রতিক্রিয়া দেখাতে পারে।
- **হতাশা সহনশীলতা।** যে সমস্ত শিশুরা "সহজেই হতাশ" হয় তারা খুব বিরক্ত হয়, যদি কোনোকিছু তাদের মতো করে না হয়। তাদের পক্ষে অপেক্ষা করা কঠিন, এবং চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হলে তারা দ্রুত হাল ছেড়ে দিতে পারে। যখন তারা বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়ে, তখন তাদের জানান দিন যে আপনি বুঝতে পেরেছেন। বলুন, "ধাঁধা কঠিন! যখন টুকরোটা ফিট করে না তখন তুমি খুব ক্ষেপে যাও।" তারপর সমাধানের মাধ্যমে চিন্তা করার জন্য তাদেরকে প্রশিক্ষণ দিন।



### আপনার সম্পর্কে ভুলবেন না

মনে রাখবেন আপনারও একটা মেজাজ আছে। যদি আপনার মেজাজ আপনার শিশুর থেকে আলাদা হয়, তাহলে আপনাকে একটি "ভাল সমন্বয়" তৈরি করতে আপনার পদ্ধতিতে পরিবর্তন করতে হবে। এই ভাল সমন্বয় আপনার শিশুর সুস্থ বিকাশের সপক্ষে যাচ্ছে বলে দেখা যাচ্ছে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি নীরবে পড়া উপভোগ করতে পারেন এবং আপনার সন্তানের সাথে এই কার্যকলাপটি শেয়ার করতে চান। কিন্তু যদি তাদের উচ্চ ক্রিয়াকলাপের স্তর থাকে, তবে আপনি দেখতে পাবেন যে সক্রিয় খেলাই তাদের সর্বদা পছন্দ। একটি পরিবর্তন এরকম হতে পারে যে গল্প পড়তে বসার পরিবর্তে সেটাকে অভিনয় করা হল। আপনি যদি আপনার সন্তানের মেজাজ দেখে বিরক্ত হন, তবে আপনি আপনার HealthySteps বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলুন।

আরও তথ্যের  
জন্য স্ক্যান করুন

