

# বদমেজাজ



বাচ্চাদের ওই বয়সে বদমেজাজ দেখানো স্বাভাবিক এবং সাধারণ ব্যাপার। এগুলি প্রায়ই শুরু হয় যখন শিশু নতুন দক্ষতা এবং স্বাধীনতা অর্জন করে। কিছু বাচ্চাদের অনেক বেশি বদমেজাজ থাকে, আবার অন্য বাচ্চাদের কম থাকে। তারা শান্ত বা রাগী হতে পারে। যাইহোক, তাদের তেমন হওয়াটা প্রত্যাশিত!

শিশুরা যখন হতাশ হয় তখন তাদের মধ্যে ক্ষোভ থাকে। তারা যখন ক্ষুধার্ত, ক্লান্ত বা অসুস্থ হয়ে পড়ে তখন তারা ক্ষেপে যেতে পারে। তাদের রাগ আপনাকে জানান দেয় যে আপনার সন্তান নিয়ন্ত্রণ হারিয়েছে এবং তাদের সাহায্যের প্রয়োজন। তারা তাদের ইচ্ছা এবং আবেগ অনুযায়ী কাজ করা থেকে নিজেকে আটকাতে পারে না। মস্তিষ্কের যে অংশটি তাদের আবেগ এবং আচরণ নিয়ন্ত্রণ করে তা এখনও ভালভাবে বিকশিত হয়নি।



## আপনার সন্তান এটি হারানোর আগে তার জন্য কিছু টিপস

- **কোন আচরণ সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ তা নির্ধারণ করুন।** কখনও কখনও আপনি জোরাজোরির লড়াই এড়াতে পারেন যা ক্ষেপে যাওয়ার কারণ হতে পারে। কী গুরুত্বপূর্ণ, এবং কোথায় আপনি নমনীয় হতে পারেন, সে সম্পর্কে পরিষ্কার হন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি কি এমন পোশাক নিয়ে থাকতে পারেন যা মানায় না, যদি আপনার সন্তান তাদের নিজস্ব শার্ট বেছে নিতে চায়?
- **আচরণসংক্রান্ত কিছু 'গোয়েন্দাসুলভ কাজ' করুন।** আপনি কখনও কখনও আপনার সন্তানের প্রয়োজন বুঝে আপনার আচরণ পরিবর্তন করে সাহায্য করতে পারেন। আপনার সন্তানের কি ঘুমানোর পরে মুদি দোকানে সময় সহজে কাটে? আপনি যখন পারবেন আপনার সময়সূচী এবং রুটিনে পরিবর্তন করুন।
- **যখন কোনো কার্যকলাপ শেষ হতে চলেছে, তখন অগ্রিম জানিয়ে দিন।** বলুন, “এই বইটি শেষ হলে, আমরা বাড়ি যাব।” এই সোজা কথা কখনও কখনও কাজ করবে, কিন্তু সব সময় নয়।
- **বিক্ষিপ্ত করার চেষ্টা করুন, কখনও কখনও পুনঃনির্দেশ বলা হয়।** যদি আপনার সন্তান এমন কিছুতে মনোনিবেশ করে, যা সে চায়, বা সে কোনো অনুভূতিতে আটকে থাকে, তাহলে কার্যকলাপ বা দৃশ্য পরিবর্তনের চেষ্টা করুন। একটি অদ্ভুত গান করুন। তাদেরকে জল নিয়ে খেলতে দিন।
- **কিছু বিকল্প দিন।** জিজ্ঞাসা করুন, “তুমি কি নীল বা লাল কাপ চাও?” কিন্তু তাদের অন্য উপায় না থাকলে প্রশ্ন করা এড়িয়ে যান। উদাহরণস্বরূপ, যখন ঘুমানোর সময় হয়, তখন জিজ্ঞাসা করবেন না, “তুমি কি ঘুমোতে যেতে চাও?”
- **‘ক্ষোভ দূর করার জন্য’ গ্রহণযোগ্য উপায় দিন** কাগজ ছিঁড়ে, পা দাপিয়ে, দেওয়ালে ধাক্কা দিয়ে বা বালিশে ঘুষি মেরে চেষ্টা করুন।

- **যথাসম্ভব কম আবেগ (এবং অল্প শব্দ) দিয়ে আপনার সীমা নির্ধারণ করুন।** আপনি যত বেশি বাস্তববাদী হতে পারেন, তত ভাল। নিচু, স্থির কণ্ঠে কথা বলুন। আপনার মুখের অভিব্যক্তি, শারীরিক ভাষা এবং কণ্ঠস্বরের মাধ্যমে আপনি যে অমৌখিক বার্তাগুলি পাঠাচ্ছেন সে সম্পর্কে সচেতন থাকুন।
- **আপনি কী চান সে সম্পর্কে পরিষ্কার থাকুন।** আপনার সন্তানকে কোনো আচরণ বন্ধ করতে বলার পরিবর্তে, তার থেকে যে আচরণটি চাইছেন তা শুরু করতে বলুন। “লাথি মারা বন্ধ করো”-এর পরিবর্তে বলুন, “তোমার পা মেঝেতে নামিয়ে রাখো”।

### যখন তারা মেজাজ হারিয়ে ফেলে তখন আপনি আপনার সন্তানকে শান্ত হতে সাহায্য করতে চান

- **শান্ত এবং স্থিতিশীল থাকুন।** যদি আপনার বেশি প্রতিক্রিয়া হয় (লাফানো, চিৎকার করা), তবে আপনার সন্তানের আরও বেশি বিরক্ত হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। রাগারাগি উপেক্ষা করুন। কিন্তু শিশুটিকে অবহেলা করবেন না। কাছাকাছি থাকুন, “আপনার শান্ত থাকাটা শেয়ার করুন” এবং সুনিশ্চিত করুন যে তারা নিজেদের আঘাত না করে।
- **আপনার নিঃশ্বাস ধরে রাখুন।** একবার শিশু ক্ষেপে গেলে, তাদেরকে ব্যাখ্যা বা যুক্তি দেওয়ার চেষ্টা করবেন না। আপনি যা বলছেন তা তারা সত্যি গ্রহণ করতে পারে না, এবং এটি কেবল ক্ষোভকে দীর্ঘস্থায়ী করবে।
- **সীমা বজায় রেখে আপনার সন্তানের অনুভূতিকে সম্মান করুন।** আপনার সন্তানের অনুভূতিটা সমস্যা নয়। যেভাবে অনুভূতিগুলি প্রকাশ পায় তা একটি সমস্যা হতে পারে, যেমন রেগে গেলে আঘাত করা। অনুভূতিগুলির নাম দিন। বলুন, “আমি দেখছি যে তুমি বিরক্ত।” আচরণের সীমা বজায় রাখুন। তাদের আঘাত করা থেকে বিরত রাখতে আলতো করে শিশুর হাত ধরুন। বলুন, “আমি তোমাকে মারতে দেব না।” এটি শান্তভাবে করা যেতে পারে, এবং আপনার সন্তানের বিচার না করে বা লজ্জা না দিয়ে।
- **তাদের মনখারাপ করার জন্য একটি নিরাপদ জায়গা দিন।** বালিশ দিয়ে একটি ‘আরামদায়ক কোণ’ তৈরি করুন যেখানে তারা নিরাপদ এবং শান্ত বোধ করতে পারে। কিছু শিশু নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে তাদের মাথা ঠোকার পর্যায়ে যাবে এবং নিরাপদে থাকার জন্য তাদের সাহায্যের প্রয়োজন হবে। যদি আপনি শান্ত হন এবং যদি এটি সাহায্য করে তবে তত্ত্বাবধান করা চালিয়ে যান এবং তাদের সাথে বসুন।
- **আবার রিডাইরেক্ট করার চেষ্টা করুন।** ক্ষোভের অন্য দিকে, আপনার সন্তান এখনও শান্ত হওয়ার চেষ্টা করছে। ময়দার তাল দলাইমলাই করার মতো কোনো শান্তিদায়ক কার্যকলাপ করতে বলুন। হাঁটুন, একটি প্রিয় গান করুন, বা একটি গল্প বলুন।
- **পরে পুনরায় সংযোগ করার জন্য প্রস্তুত থাকুন।** আপনি হয়ত রাগারাগির পর বিরক্ত বা হতাশ হতে পারেন, কিন্তু তখন আপনার সন্তানকে আশ্বস্ত করতে হতে পারে। এটি ‘পুরস্কারমূলক’ খারাপ আচরণ নয়, এটি আপনার সন্তানকে নিরাপদ বোধ করতে সহায়তা করে, যাতে তারা শিখতে পারে যে কীভাবে শান্ত হতে হয়।

যে শিশুরা এখনও তাদের আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না তাদের জন্য প্রচুর আদর্শ দেখানো এবং শেখানো প্রয়োজন।

তাদেরও অনেক ধৈর্যের প্রয়োজন। তারা আপনার সাহায্যে সময়ের সাথে সাথে নিজেকে শান্ত করতে, এবং নিয়ন্ত্রণ করতে শিখেছে। যদিও রাগারাগি কখনই মজাদার হয় না, সেগুলিকে আপনার সন্তানের জন্য নিয়ম এবং সীমা, অনুভূতি এবং স্ব-নিয়ন্ত্রণ শেখার সুযোগ হিসাবে দেখার চেষ্টা করুন। এই সবই হল জরুরি জীবন দক্ষতা। যাইহোক, এই রাগে ফেটে পড়াগুলো প্রত্যেকের জন্য কঠিন বোধ করতে পারে। আপনি যদি হতাশ বোধ করেন, বা কী করবেন তা না জানলে, সহায়তার জন্য আপনার HealthySteps বিশেষজ্ঞকে জিজ্ঞাসা করুন।

