

গেটকিপিং

বেশিরভাগ শিশুরই একাধিক পরিচর্যাকারী থাকে এবং প্রত্যেকেই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। যাইহোক, কোনো শিশুর পক্ষে একজন প্রধান ব্যক্তির সাথে একাত্ম হওয়াটা স্বাভাবিক। প্রায়শই, এটি সেই ব্যক্তি হন, যিনি নিয়মিত তাদের খাওয়ান এবং যত্ন করেন। এই প্রাথমিক পরিচর্যাকারীর পক্ষে অতিরিক্ত যত্নপ্রবণ বোধ করাটা স্বাভাবিক ব্যাপার। তারা ব্যাপারগুলি একটি নির্দিষ্ট উপায়ে সম্পন্ন করতে চাইতে পারে। এটি অন্যদের সাথে যত্নশীলতার বিষয়টি ভাগ করাকে কঠিন করে তুলতে পারে। পুরো দায়িত্ব নিয়ে নেওয়া এবং অন্যদের সাহায্য না নিতে চাওয়াকে "গেটকিপিং" বলা হয়।

গেটকিপিং কেন একটি সমস্যা?

অন্যদের যত্ন নেওয়ার পালা এলে জায়গা না দেওয়াটা মানসিক চাপ তৈরি করতে পারে। এবং সেই চাপ মানসিকভাবে নিঃশেষিত করতে পারে। যারা ছোট বাচ্চাদের যত্ন নিচ্ছেন তাদের বিরতি পাওয়াটা অত্যাবশ্যক। শিশু এবং ছোট বাচ্চাদের জন্য অন্যান্য বিশ্বস্ত পরিচর্যাকারীদের সাথে সম্পর্ক তৈরি করাও ভাল। এটি তাদের নমনীয়তা শিখতে সাহায্য করে। অন্যদের দায়িত্ব নিতে দিন, এমনকি যদি তারা আপনার মতো করে কাজ নাও করে। যদি বাবা, ঠাকুরমা বা আন্টির নিজস্ব পদ্ধতি থাকে, সেটাও ঠিকই আছে।

গেটকিপারদের জন্য টিপস

- **আপনার HealthySteps বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলুন।** কিছু ছেড়ে দেওয়ার বিষয়ে আপনার অনুভূতি তারা শুনবে এবং সম্ভাব্য পরবর্তী পদক্ষেপ নিয়ে আলোচনা করবে।
- **এক-একবারে এক-একটি ছোট জিনিস ছেড়ে দিন।** অনুশীলন এ ব্যাপারে করে! শুরুতে ছোট কিছু দিয়ে চেষ্টা করুন। অন্য একজন পরিচর্যাকারীকে আপনার শিশুর পোশাক পরাতে দিতে পারেন। এটি করার জন্য অনেকগুলো ঠিকঠাক উপায় আছে।



- **লক্ষ্য করুন আপনি সমালোচনা শুরু করছেন কিনা—তাহলে নিজেকে থামানোর চেষ্টা করুন।** এই অভ্যাস ভাঙা কঠিন হতে পারে। আপনি যদি সমালোচনা করতে শুরু করেন, তবে নিজেকে বিরত করার চেষ্টা করুন। বলুন, "কিছু মনে করো না, আমি নিশ্চিত তোমার এটি আছে।"
- **নিজের প্রতি সদয় হোন।** ছেড়ে দেওয়া কঠিন! আপনার আঘাত পাওয়ার কোনো ইতিহাস থাকলে এটি বিশেষভাবে সত্যি।

গেটকিপিং থেকে বের করে আনার জন্য টিপস

- **একটু হাসিঠাট্টার চেষ্টা করুন।** কখনও কখনও কোনো রসিকতা সাহায্য করে। বলুন, "চিন্তা করো না, আমি তার মাথায় ডায়াপার পরাব না।" এটি মুখে হাসি ফোটাতে পারে এবং উদ্বেগ কমাতে পারে।
- **সংবেদনশীলতা দেখান।** বুঝুন যে একজন প্রাথমিক পরিচর্যাকারীর পক্ষে এভাবে ছেড়ে দেওয়া কঠিন হতে পারে। কিন্তু তাদের হৃদয়ে অবশ্যই শিশুর ভালো চাওয়া পুরোদস্তুর রয়েছে। বলার চেষ্টা করুন, "আমি জানি এটা কঠিন! কিন্তু তার সাথে আরো বেশি সময় কাটানো আমার জন্য ভালো হবে যাতে সে আমার সাথে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে পারে।"
- **আত্মবিশ্বাসী থাকুন।** এমন একটি কাজ করার প্রস্তাব যা কীভাবে করতে হয় আপনি জানেন! কীভাবে কিছু করতে হয় সে সম্পর্কে আপনার যদি প্রশ্ন থাকে, জিজ্ঞাসা করুন, যাতে আপনি সময়ের আগে স্পষ্ট উত্তর পেতে পারেন। তারপরে আপনি যখন প্রস্তুত বোধ করবেন তখন পদক্ষেপ নেওয়ার প্রস্তাব দিতে পারেন।

একটি দলের অংশ হিসাবে আপনার শিশুর যত্ন নেওয়া শিখতে সময় এবং আলাপ-আলোচনা লাগে। যাইহোক, যখন একাধিক প্রাপ্তবয়স্করা পরিচর্যা ভাগ করে নেয় তখন সবাই উপকৃত হয়। মনে রাখবেন যে নিজের যত্ন নেওয়াই আপনার পরিবারের যত্ন নেওয়া—প্রত্যেকেরই মাঝে মাঝে বিরতি প্রয়োজন।

আরও তথ্যের জন্য স্ক্যান করুন

