বাচ্চা কামড়াচ্ছে

HealthySteps®
পেডিয়াট্রিক কেয়ার • সমর্থন • প্যারেন্টিং
জিরো টু থ্রি (ZERO TO THREE)-এর একটি প্রোগ্রাম

বাচ্চারা কেন কামড়ায়?

কামড়ানো ছোট বাচ্চাদের পক্ষে একটি সাধারণ আচরণ। তারা কামড় দিতে পারে কারণ তারা:

- জরুরি প্রয়োজন বা রাগ, হতাশা, আনন্দ, উদ্বেগ ইত্যাদির মতো তীব্র অনুভূতি প্রকাশ করার জন্য তাদের সাথে প্রয়োজনীয় ভাষার অভাব।
- শব্দ, আলো, স্পর্শ বা কার্যকলাপের স্তর দ্বারা তিতিবিরক্ত হয়েছে।
- তাতে কী হয় তা দেখার জন্য পরীক্ষা-নিরীক্ষা করছে।
- আপনার মনোযোগ আকর্ষণ করতে চায়।
- অতিরিক্ত ক্লান্ত।
- বিরক্ত হয়ে আছে বা আরো সক্রিয় খেলার সময় প্রয়োজন।
- দাঁত উঠছে, মৌখিক উদ্দীপনার প্রয়োজন আছে বা উভয়ই।

আপনার সন্তান *কেন* কামড়াচ্ছে তা জানাটা এই আচরণকে নিয়ন্ত্রণ করার প্রথম পদক্ষেপ। গোয়েন্দা বনে যান। কামড় দেওয়ার ঠিক আগে কী ঘটছে তা লক্ষ্য করুন। আপনার সন্তান কি খেলার মাঠে তিতিবিরক্ত হয়? অথবা যখন তারা তাদের হতাশার চরম সীমায় থাকে তখন কি তারা কামড়ায়? মনে রাখবেন যে কামড়ানো এমন একটি পর্যায় যার মধ্যে দিয়ে বেশিরভাগ বাচ্চাদের যেতে হয়। তারা তত বেশি কামড়াবে না যখন তারা পরিণত হবে এবং নতুন ভাষা ও স্ব-নিয়ন্ত্রণ দক্ষতা অর্জন করবে।

কামড়ানো প্রতিরোধ করার কৌশল:

- **কাছাকাছি থাকুন এবং যে কোনো রকম কামড়াতে দেখলে বাধা দিন।** কোনো শিশুকে কামড়ানো থেকে বিরত রাখাটাই সবচেয়ে কার্যকরী কৌশল। যদি আপনি এমনটা হতে যাচ্ছে বলে দেখেন, সন্তানের মুখের সামনে আপনার হাত রাখুন যাতে তাদের কামড়ানো থেকে বিরত রাখা যায়।
- **কথাবার্তা ভাগ করুন, এ ব্যাপারে সাহায্য করার কথা বলুন।** বাচ্চারা কতক্ষণ খেলনা নিয়ে খেলতে পারে তার দৃশ্যত স্মরণ করাতে কিচেন টাইমার ব্যবহার করুন। ভাগ করার একটি সমস্যা হল এটা কামড়ের সবচেয়ে সাধারণ ট্রিগারগুলির মধ্যে একটি।
- **আপনার প্রতিক্রিয়ার ব্যাপারে ধারাবাহিকতা বজায় রাখুন।** যদি আপনার সন্তান আপনাকে কামড়ায়, প্রতিবার একই কথা বলুন এবং করুন। উদাহরণস্বরূপ, তাদের সরিয়ে দিন এবং বলুন, *"কোনো কামড় নয়। কামড়ালে ব্যথা লাগে।"*

© 2021 ZERO TO THREE. Property of the HealthySteps National Office. Adaptations, reproductions, revisions, excerpts, derivatives including but not limited to translations,and other exploitation of the materials are expressly forbidden without the prior written authorization of ZERO TO THREE.

- **কামড়ানো সম্পর্কে বই পড়ুন।** *স্যালি হাস-এর* গুড বাইটিং, ব্যাড বাইটিং এবং *কারেন কাটজ-এর নো বাইটিং* দুটি ভাল উদাহরণ। আপনি পড়ার সময়, আপনার সন্তানকে জিজ্ঞাসা করুন বিভিন্ন চরিত্রের অনুভূতি কেমন হতে পারে।

HealthySteps®
পেডিয়াট্রিক কেয়ার • সমর্থন • প্যারেন্টিং
জিরো টু থ্রি (ZERO TO THREE)-এর একটি প্রোগ্রাম

আপনার বাচ্চা কামড়ালে কী করবেন?

- **আপনার নিজের অনুভূতি নিয়ন্ত্রণে রাখুন।** বাচ্চারা কামড়ালে আপনি হতাশ, বিরক্ত, বিব্রত বা চিন্তিত বোধ করতে পারেন। এই সমস্ত অনুভূতি স্বাভাবিক কিন্তু আপনি যখন বিরক্ত হন, তখন প্রতিক্রিয়া জানানোটা সহায়ক নয়। নিজেকে শান্ত করার জন্য কিছুক্ষণ সময় নিন। 10 পর্যন্ত গণনা করুন, একটি গভীর শ্বাস নিন বা আপনার জন্য যা কার্যকরী তা করুন। আমাদের *টেম্পার ট্যান্ট্রামস*এবং *লিমিট সেটিং* নিবন্ধগুলিতে আরও টিপস খুঁজুন।
- **যে শিশুটিকে কামড়েছে তার প্রতি আপনার মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করুন।** নিশ্চিত করুন যে শিশুটিকে কামড় দেওয়া হয়েছে সে শান্ত হয়েছে, সুরক্ষিত এবং নিরাপদ আছে। তারা কেমন অনুভব করছে সে সম্পর্কে মন্তব্য করুন: "জোয়াকিন, তুমি ঠিক আছো? কামড়ালে সত্যিই ব্যথা করে। মনে হচ্ছে ঠিক আছে, তুমি কি একটু বরফ খাবে?" এটিকে সংক্ষিপ্ত, সহজ এবং পরিষ্কার রাখুন। আঘাতপ্রাপ্ত শিশুটিকে খেলায় ফিরে যেতে সহায়তা করুন। যে শিশুটি কামড়েছিল তাকে লজ্জা দেওয়াটা এড়িয়ে চলুন।
- **আপনার সন্তানকে জানান যে কামড় দেওয়া ঠিক নয়।** "কামড়ানো নয়" বার্তা দিতে আপনি গম্ভীর, দৃঢ় কণ্ঠস্বর ব্যবহার করুন। কিন্তু চিৎকার না করার চেষ্টা করুন।
- **ঘটনাটি নিয়ে বলার জন্য কিছুটা সময় নিন।** কী ঘটেছে বর্ণনা করুন। আপনি বলতে পারেন, “তুমি জোয়াকিনকে কামড় দিয়েছিলে যখন সে তোমার খেলনা নিয়েছিল। পরের বার তুমি তাকে বলতে পারো যে তুমি খেলনাটি ফেরত চাও বা আমি তোমাকে সাহায্য করতে পারি।"
- **প্রয়োজন হলে কিছুটা জায়গা দিন।** যে শিশুটি কামড়েছে এবং যে শিশুটি আহত হয়েছে তাদের একে অপরের সাথে খেলতে হবে না, যদি না তারা চায়।
- **আপনার সন্তানকে এমন কিছু দিন যা সে নিরাপদে কামড়াতে এবং চিবোতে পারে।** যদি আপনি মনে করেন যে আপনার শিশু মৌখিক উদ্দীপনার প্রয়োজনে কামড়াচ্ছে, তবে এটি সাহায্য করতে পারে ।
- **সবাইকে এসব পেরিয়ে এগিয়ে যেতে সাহায্য করুন।** আপনি কীভাবে প্রতিক্রিয়া জানাবেন সে সম্পর্কে সচেতন থাকুন। আপনি যদি কামড়ানো নিয়ে বড় কিছু করেন, তবে তা কিছু বাচ্চাকে শুধুমাত্র আপনার দৃষ্টি আকর্ষণের জন্য কামড়াতে উত্সাহিত করতে পারে। তারা শিখবে যে কামড় অনেক মনোযোগ পায়!

কামড় বন্ধ করতে কোনটা কাজ করবে না?

- **লজ্জা ও কঠোর শাস্তি কামড়ানোর ঘটনা কমায় না।** সেগুলো আপনার সন্তানের ভয় এবং উদ্বেগ বাড়াতে পারে—যা তাদের আরও বেশি কামড়ানোর কারণ হতে পারে।
- **উল্টে আপনার সন্তানকে কামড় দেওয়া কাজের নয়।** এটি কামড় কমায় দেখানোর জন্য কোনো গবেষণা নেই। একটি শিশুকে কামড় দেওয়াটা শেখায় যে আপনি যখন মন খারাপ করেন তখন মানুষকে কামড়ে দেওয়া ঠিক! মনে রাখবেন যে মানুষের কামড় বিপজ্জনক হতে পারে, এবং কামড়ানো মানে হল শিশু নির্যাতন করা। কামড়ানো ভালো না হলে, শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত প্রফেশনালকে এর মূল্যায়ন করতে বলুন। (এটি অন্যান্য সমস্যার সাথে যুক্ত হতে পারে।) আপনি যদি আপনার সন্তানের আচরণে হতাশ হন, তবে রসদ এবং

আরও তথ্যের জন্য স্ক্যান করুন

© 2021 ZERO TO THREE. Property of the HealthySteps National Office. Adaptations, reproductions, revisions, excerpts, derivatives including but not limited to translations,and other exploitation of the materials are expressly forbidden without the prior written authorization of ZERO TO THREE.