

ভাগ করে নেওয়া



PEDIATRIC CARE • SUPPORTING • PARENTING
A Program of ZERO TO THREE

ভাগ করে নিতে শেখাটা কেন এত কষ্টকর?

3 বছরের কম বয়সী শিশুরা স্বাভাবিকভাবেই সবকিছু তাদের মতো করতে চায়। তাদের নিজস্ব অনুভূতি এবং ভাবনার উপর তারা জোর দেয়। "আমি যা চাই তা চাই, এবং আমি তা এখনই চাই!" এই আচরণ অস্বস্তিকর হতে পারে কিন্তু সাধারণত এমনই দেখা যায়। অল্পবয়সী বাচ্চাদের এখনও অন্যের মতো করে নিজেকে মানিয়ে নেওয়ার ক্ষমতা তৈরি হয়নি। এর অর্থ এই নয় যে তারা খারাপ, বা আপনি তাদের ভালভাবে শেখাননি।

আপনি যা করতে পারেন

ছোট বাচ্চাদের ভাগ করে নেওয়া শিখতে সাহায্য করার জন্য অনেক উপায় আছে। এখানে পরখ করার জন্য কয়েকটি পরামর্শ রয়েছে। কিছু উপায় অন্যগুলির চেয়ে ভাল কাজ করতে পারে। নতুন নতুন উপায় চেষ্টা করতে থাকুন।

- **নিরাপত্তা নিশ্চিত করুন।** যখন কোনো ছোট শিশু আতঙ্কিত বোধ করে (যেমন যখন কোনো বস্তু বা ভাইবোন কোনো খেলনা নেওয়ার চেষ্টা করে), তারা আক্রমণাত্মক ভাবে প্রতিক্রিয়া জানাতে পারে। যখন এমনটি ঘটবে, কাছে যান এবং আঘাত করা বা কেড়ে নেওয়া বন্ধ করুন। স্থির কণ্ঠে সহজ কিছু বলুন যেমন, "আমি তোমাকে আঘাত করতে দিতে পারি না" বা "কেড়ে নিও না"। শান্ত থাকাটা শিশুদের নিরাপদ বোধ করতে সাহায্য করে।
- **"নেম ইট টু টেম ইট- শান্ত করতে নাম দাও।"** ড. ড্যান সিগেলের এই বাক্যাংশটি ধীরস্থির হতে এবং শান্তভাবে সমস্যা সমাধানের উপায় তৈরির কথা মনে করিয়ে দেয়। যখন লড়াই হয়, তখন উভয় শিশু কেমন অনুভব করে, তা সনাক্ত করাটা গুরুত্বপূর্ণ। "দুটি শিশু যারা উভয়েই একটাই ট্রেন চায়! তুমি ওই ট্রেনটা নিয়েছ, কারণ এটা নিয়ে খেলতে খুব মজা লাগছিল।" এটা সাধারণত সেই শিশুটি হয় যে নিজের পালার জন্য অপেক্ষা করছে, যার মনটা বড়। আপনি বলতে পারেন, "তোমাকে অপেক্ষা করতে হলে মন খারাপ হটেই পারে। অপেক্ষা করাটা কঠিন!"
- **"লম্বা লম্বা পালার কথা বলুন।"** কোনো খেলনা নিয়ে লম্বা লম্বা পালার ঘোরানোর চেষ্টা করুন। "যতক্ষণ তুমি চাও, ওই ট্রেনগুলি নিয়ে থাকতে পারো, স্যাম। জেড তোমার পালার শেষ হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করবে। জেড, তুমি কি স্যাম-এর পালার শেষ না হওয়া পর্যন্ত বই পড়তে বা অন্য খেলনা নিয়ে খেলতে চাও?" কোনো শিশুর মনে হতে পারে যে সে খেলা শুরু করার সাথে সাথেই তার খেলার সাথী "নিজের পালার"-র দাবি করে। কখনোসকখনো, কোনো শিশুর খেলার পালার দীঘ থাকলে, তারা বুঝতে পারে যে একসাথে খেললে তা আরও মজাদার হবে। (আপনি কোনো শিশুকে এমন কোনো প্রিয় খেলনা সরিয়ে রাখার অনুমতিও দিতে পারেন, যা তার পক্ষে ভাগ করা খুব কঠিন।)
- **টাইমার বা ঘড়ি ব্যবহার করুন।** কিছু ক্ষেত্রে, কোনো শিশুকে তার পালার শেষ হতে তা ঠিক করতে দেওয়াটা বাস্তবসম্মত নয়। সেই সময়ে, টাইমার বা ঘড়ি সাহায্য করতে পারে। টাইমারের ভাল ব্যাপারটা হল, এক্ষেত্রে পিতামাতা বলছেন না যে সময় শেষ হয়েছে, সেটি বলছে ওই "ঘণ্টা"। আপনি বাচ্চাদের জিজ্ঞাসাও করতে পারেন যে পালার কত দীঘ হওয়া উচিত। এটি তাদের নিয়ম তৈরিতে সাহায্য করার সুযোগ দেয়।

ভাগ করা শিখতে অনেক সময় লাগে। কিছু বড়দেরও এখনও তা নিয়ে কসরত করতে হয়! শিশুদের মধ্যে লড়াইয়ের মুহূর্তগুলি নিয়ে আশঙ্কা করাটা স্বাভাবিক। পরিবর্তে, এটাকে তাদের দক্ষতা শেখার সুযোগ হিসাবে ভাবুন। দারুণ দারুণ ধারণা নিয়ে আসার ব্যাপারে শিশুদের ক্ষমতা সম্পর্কে অবমূল্যায়ন করবেন না! তাদের মতামত জিজ্ঞাসা করুন। তারা এর সমাধান করার জন্য কোনো আশ্চর্যজনক উপায় নিয়ে আসতে পারে।

