

বিদায় বলা



বিদায় এত কঠিন কেন? বাচ্চাদের তাদের প্রাথমিক কেয়ারগিভারদের থেকে দূরে থাকাটা কঠিন সময় হতে পারে। প্রাথমিক কেয়ারগিভারদেরও তাদের নিজস্ব উদ্বেগ থাকতে পারে। বাচ্চাদের জন্য, তাদের "নিরাপদ জায়গা" থেকে দূরে থাকাটা ভীতিকর মনে হতে পারে। তারা প্রায়ই কান্নাকাটি বা পুরো ক্ষোভের সাথে প্রতিবাদ করে। এটি প্রাথমিক কেয়ারগিভারদের ছেড়ে যাওয়াটাকে কঠিন করে তুলতে পারে! তারা যদি শিশুর যত্ন নিয়ে অপরাধী বা উদ্বিগ্ন বোধ করে, তাহলে বিদায় আরও কঠিন হতে পারে।

এখানে একটি "শুভ" বিদায়ের জন্য কিছু টিপস রয়েছে:

- **আপনার টোন ইতিবাচক এবং উত্সাহপূর্ণ রাখতে নিজেকে প্রস্তুত করুন।** শিশুরা তাদের জীবনে বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতিক্রিয়া গ্রহণ করে। আপনার আচরণ একটি বার্তা পাঠায়। আপনি যদি বিদায় জানানোর ব্যাপারে বিরক্ত হন, তবে আপনি ঘটনাক্রমে আপনার সন্তানকে বার্তা পাঠাতে পারেন যে এ সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হওয়ার কিছু আছে। আপনার উদ্বেগ সম্পর্কে অন্য প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে কথা বলুন যাতে আপনাকে চিন্তিত বা দুঃখিত না দেখায়। দেরি করবেন না। একটি দ্রুত, আনন্দপূর্ণ বিদায় বলুন। নিশ্চিত করুন যে আপনার শব্দ, কণ্ঠস্বর এবং মুখের অভিব্যক্তি সব একই বার্তা পাঠায়: *তুমি ঠিক থাকবে।* আপনি যদি আপনার সন্তানের কান্না শুনতে পান তবে ফিরে যাবেন না, যদিও এটি মন খারাপ করায়। আপনি চিন্তিত হলে, জানার জন্য পরে কল করুন।
- **আপনার সন্তানকে প্রস্তুত করুন।** যদি তারা যথেষ্ট বড় হয়, বিচ্ছেদের থিমের গল্পগুলি ভাগ করুন। আপনি প্রিন্সুল বা শিশু যত্নে বাদ পড়া পুতুলের সাথেও খেলতে পারেন। নিশ্চিত করুন যে তাদেরও মজার দিন আসে এবং সবসময় বাড়িতে যাওয়ার জন্য তাদের বাছাই করা হয়। আপনি চাইল্ড কেয়ার সাইট বা প্রদানকারীকে সাক্ষাৎ করতে পারেন। যখন সময় আসে, আপনার সন্তানকে জানান যে আজ একটি শিশু যত্ন দিবস। আপনি কখন ফিরে আসবেন আপনার সন্তানকে সবসময় বলুন, যে যেভাবে তারা বুঝতে পারে। বলুন, "আমি তোমাকে শুভরাত্রি জানিয়ে চুম্বন করতে বাড়িতে আসব" বা, "আমি তোমার ঘুমের পরে দেখা করব।"
- **কিছুক্ষণ থাকার পরিকল্পনা করুন।** 10-15 মিনিট থাকাটা জিনিসগুলিকে সহজ করে তুলতে পারে। আপনি যদি থাকার সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে আপনার শিশু যত্ন প্রদানকারীর সাথে ইতিমধ্যেই একটি পরিকল্পনা ঠিক করা গুরুত্বপূর্ণ। যখন আপনি দেখবেন যে আপনার সন্তান স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করছে, তখন এটি চলে যাওয়ার সময় বলে জানবেন। যদি তাদের জড়িত হতে অসুবিধা হয়, তবে আপনি যখন বিদায় বলছেন, আপনার সন্তানের কেয়ারগিভারকে তাদের সাথে থাকতে বলুন। এইভাবে, আপনি চলে গেলে, তারা সহায়তার জন্য অন্য একজন যত্নশীল প্রাপ্তবয়স্কের কাছে যেতে পারে।



- **একটি বিশেষ বিদায়ের রুটিন তৈরি করুন।** উদাহরণ স্বরূপ, আপনি আপনার সন্তানের হাতের তালুতে একটি চুম্বন দিতে পারেন যাতে সে সারাদিন তা "ধরে" থাকে। অথবা আপনি যাওয়ার আগে একসাথে একটি বিশেষ গান করুন। বিদায়ের রুটিন শিশুদের জন্য স্বস্তিদায়ক। সেগুলো তাদেরকে বুঝতে এবং পরবর্তীতে কী ঘটবে তার জন্য প্রস্তুত করতে সহায়তা করে। আপনি লুকিয়ে লুকিয়ে থাকতে চেষ্টা করতে পারেন কারণ আপনার মনে হচ্ছে সন্তান লক্ষ্য করবে না, কিন্তু তারা তা করবে। যদি তারা আপনাকে চলে যেতে না দেখে, তবে তারা আরও বেশি বিচলিত হতে এবং চাপে পড়তে পারে। তারা এমনকি কম আস্থাশীল এবং জড়িয়ে থাকার মতো হয়ে যেতে পারে!
- **কোনো শান্ত করার বস্তু ব্যবহার করুন** ("[লাভিস](#)", [টেডি বিয়ারস](#) এবং [ব্ল্যাক্‌জি](#) নিবন্ধ দেখুন)। আপনার সন্তানের প্রিয় স্টাফড প্রাণী বা নরম কস্মল আপনার সাথে আনুন। আপনি আলাদা থাকাকালীন শিশুকে সান্ত্বনা দেওয়ার আরেকটি উপায় হল তাদের কাঁচা বা পকেটে একটি পারিবারিক ছবি রাখা। আপনি চলে যাওয়ার আগে আপনার সন্তানের সাথে একটি ছবি আঁকা শুরু করতে পারেন এবং আপনি ফিরে আসার পরে সেটি শেষ করার প্রতিশ্রুতি দিতে পারেন।

