

আপনার সাথে বসবাসকারী অন্যদের সাথে ভাল সহ-অভিভাবকত্বের জন্য টিপস



যখন আপনি আপনার বাড়ির অন্য কারোর সাথে আপনার সন্তানের যত্ন ভাগ করে নেন তখন সহ-অভিভাবকত্ব করতে হয়। এটি হতে পারে অন্য অভিভাবক, আপনার সঙ্গী বা পতি/পত্নী হতে পারে। আপনি আপনার সন্তানের গ্র্যান্ড প্যারেন্ট বা আপনার কাছের অন্য কারো সাথে সহ-অভিভাবকত্ব করতে পারেন। সহ-অভিভাবকত্ব মানে অভিভাবক হিসেবে কেয়ারগিভারদের আরও ভাল অংশীদার হয়ে একসঙ্গে কাজ করা। আপনি এবং আপনার সহ-অভিভাবক সর্বদা কোনটা সবচেয়ে ভাল হবে সে বিষয়ে একমত হবেন না। যোগাযোগই চাবিকাঠি।



কোপ্যারেন্টিং করার সময় স্ট্রেস কমানোর জন্য এখানে কিছু টিপস দেওয়া হল।

সংগঠিত হোন। আপনার পরিবারকে ট্র্যাক রাখতে সাহায্য করার জন্য একটি ক্যালেন্ডার বা অ্যাপ ব্যবহার করে দেখুন। মজা করার জন্যও সময় বরাদ্দ করুন! ফ্যামিলি বেডটাইমে গল্প বা রবিবার খেলার মাঠে ঘুরতে যাওয়ার মতো কিছু ঐতিহ্য শুরু করুন। এই আচার-অনুষ্ঠানগুলো ব্যস্ততার দিনগুলোর সাথে সংযোগ আনে। একটি সময়সূচী আপনাকে আরও সংগঠিত বোধ করতে সহায়তা করবে। এটি আপনার ছোট(দের)কে নিরাপদ বোধ করতেও সাহায্য করবে, কারণ তারা জানবে কী আশা করতে হবে।

যত্ন শেয়ার করুন। হয়তো একজন কেয়ারগিভার এমন একজন ব্যক্তি যার অনেক ধৈর্য্য আছে। সম্ভবত অন্যজন দীর্ঘ গাড়ি চালানোর ক্ষেত্রে ভাল এবং দাদু বেডটাইমের সময় সেরা। কে কী করবে সে সম্পর্কে নমনীয় হন। আপনি যদি জিনিসগুলি পরিবর্তন করতে চান তবে আপনার যা প্রয়োজন তা জিজ্ঞাসা করুন: "আপনি কি পরবর্তী ঝামেলাটা নিতে পারেন, প্লিজ? খারাপ দিন।"

গোলমাল হলে সেটা স্বীকার করুন। আপনি যদি ভুল করে থাকেন, তবে আপনার বাচ্চাদের সামনে ক্ষমা চান। আপনি এমনকি কখনও কখনও আপনার বাচ্চাদের "দুঃখিত" বলতে পারেন। ক্ষমা চাওয়া আসলে আপনার সম্পর্ককে শক্তিশালী করে এবং আপনার সন্তানকে অনুসরণ করার জন্য একটি ভাল উদাহরণ দেয়।



গেটকিপিং অর্থাৎ কুক্ষিগত করে রাখা এড়িয়ে চলুন।

প্রায়শই, একজন কেয়ারগিভার মনে করেন যে তাদের সঙ্গী সব কিছু করার পদ্ধতিতে খুব বেশি নিয়ন্ত্রণ নিচ্ছে। একে অপরের কাছ থেকে শেখার জন্য উদার থাকুন। যদি সমস্ত কেয়ারগিভাররা তাদের দৃষ্টিভঙ্গি ভাগ করে নিতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করে তবে প্রত্যেকেই আরও অন্তর্দৃষ্টি অর্জন করবে।

গ্রন্থার সাথে মতপার্থক্য রাখুন। আপনার

সহ-অভিভাবকের সাথে পরিষ্কারভাবে কথা বলার লক্ষ্য রাখুন। "কখনই না" এবং "সর্বদা" জাতীয় চূড়ান্ত কথা এড়িয়ে চলুন কারণ তারা দ্বন্দ্ব বাড়াতে পারে।

মতপার্থকের ব্যাপারে অনুমতি দিন। আপনার সহ-অভিভাবক সবসময় আপনার মতো করে সব ব্যাপার করবেন না। এটা ঠিক আছে! বিষয়গুলি ভিন্নভাবে করা হলেও শিশুরা উন্নতি লাভ করে। আপনার সহ-অভিভাবক এবং আপনার সন্তানকে তাদের নিজস্ব উপায় খুঁজে পেতে দিন। এটি তাদের একটি বিশেষ বন্ধন তৈরি করতে সহায়তা করে।

কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুন। বাবা-মা হওয়া মানে অনেক কাজ! একজন কৃতজ্ঞ পার্টনার থাকাটা একটি ছোট ব্যাপার, যা বড় পার্থক্য তৈরি করতে পারে। ছোট ছোট জিনিসের প্রশংসা করুন। সম্ভবত আপনার প্যারেন্টিং পার্টনারও একই কাজ করবে।

