

মনঃসংযোগ ব্যবহার করা



মনঃসংযোগ মানে বর্তমান মুহূর্তের প্রতি মনোযোগ দেওয়া। এটি হলো আপনার ভেতরে ঘটে চলা চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং সংবেদনগুলি সম্পর্কে সচেতন হওয়ার এবং আপনার চারপাশে যা ঘটছে, তার সাথে ভাল মিলিয়ে চলার প্রক্রিয়া।

আপনি নিয়মিত অনুশীলন করলে আপনার দৈনন্দিন জীবনে মনঃসংযোগ দেখানো সহজ হয়। ভালো খবর হল, আপনি এটা অনুশীলন করতে পারেন যে কোনো সময়! যত বেশি আপনি তা করবেন, তত দ্রুত এটি একটি অভ্যাসে পরিণত হবে এবং আপনার মানসিক চাপের প্রতিক্রিয়া তত সহজে শান্ত হবে! নানা অ্যাপ এবং ওয়েবসাইটগুলি বিভিন্ন ধরনের মনঃসংযোগ অনুশীলনের চেষ্টার নানা সহজ উপায় বলে— আপনি সেগুলি আপনার সন্তান বা বন্ধুদের সাথে মিলেও অনুশীলন করতে পারেন! এই অনুশীলন করার অন্যান্য উপায়গুলির মধ্যে রয়েছে আপনার সন্তানের সাথে খেলার সময়, হাঁটাচালার সময়, গাড়ি চালিয়ে বাড়ি ফেরার সময় বা ব্যায়াম করার সময় নানা খুঁটিনাটি বিষয়ে মনোযোগ দেওয়া। গবেষণা দেখায় যে প্যারেন্টিং-এর চাপ সহ সমস্ত ধরনের চাপ কমাতে মনঃসংযোগ আপনাকে সাহায্য করতে পারে।



মনঃসংযোগের অনুশীলনগুলি মানসিক চাপের প্রতিক্রিয়া কমাতে সাহায্য করতে পারে ! প্রতিদিন মনঃসংযোগ অনুশীলন করাটা আপনার এবং আপনার সন্তানের শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে পারে।



যেসকল শিশু নানাবিধ প্রতিকূল শৈশবকালীন অভিজ্ঞতা (ACEs) অনুভব করেছে, তারা একবার চাপে পড়লে স্বস্তিদায়ক অবস্থায় ফিরে আসতে তাদের অসুবিধা হতে পারে। বেলি ব্রিদিং বা পেটে শ্বাস টানা এবং ছাড়া হল একটি সহজ কৌশল, যা আপনি আপনার বাচ্চাদের শেখাতে পারেন, এবং নিজে চেষ্টা করতে পারেন:

- আপনার শিশুকে বসতে বা শুতে দিন।
- আপনার শিশুকে একটা হাত পেটের ওপরে, অন্য হাতটি বুকের ওপরে রাখতে বলুন।
- কিভাবে নাক দিয়ে শ্বাস নিতে হয় এবং পেটের বৃদ্ধি অনুভব করা যায়, তা দেখান।
- মুখ দিয়ে শ্বাস ছাড়া এবং পেট নীচে নেমে আসাটা অনুভব করুন।
- আপনার সন্তান বুঝতে না পারা পর্যন্ত এই গভীর শ্বাস নেওয়ার প্রক্রিয়া দেখানোটা চালিয়ে যান।
- তিন থেকে পাঁচ বার এর পুনরাবৃত্তি করুন।

যখন তারা শ্বাস নেয় এবং ছাড়ে তখন আপনি মোমবাতি নেভাচ্ছেন, বা একটি বেলুন উড়িয়ে দিচ্ছেন এমন ভান করে, ব্যাপারটিকে মজাদার করে তুলুন। এছাড়াও আপনি আপনার সন্তানকে তার পেটের উপর একটি স্টাফ করা জলু ধরে রাখতে বলতে পারেন এবং গভীরভাবে শ্বাস নেওয়ার সময় এটির ওঠা-নামাটা দেখতে পারেন। এই "ব্রিদিং বাড়ির" বাচ্চাদের গভীর শ্বাস-প্রশ্বাস কেমন দেখায় তা দেখতে এবং অনুভব করতে সাহায্য করতে পারে, যা তাদের মস্তিষ্ক এবং শরীর উভয়ই মনে রাখে। এটি মনঃসংযোগ এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের অনুশীলনকে জীবনের জন্য স্বাস্থ্যকর অভ্যাস করে তুলতে সাহায্য করবে!

শ্বাস-প্রশ্বাসের অনুশীলনগুলি আপনার সন্তানের শয়নকালীন রুটিনে একটি চমৎকার সংযোজন হতে পারে। আপনার সন্তান যখন চাপ বা উদ্বেগ বোধ করে তখন তাকে গভীরভাবে শ্বাস নেওয়ার চেষ্টা করতে বলুন। এটি নিজে করে একটি ভালো উদাহরণ তৈরি করুন, এবং যখন আপনি চাপে থাকেন তখন কীভাবে গভীর শ্বাস নিতে হয় তার নমুনা দেখান। উদাহরণস্বরূপ, আপনি বলতে পারেন, "আমি এই ট্র্যাফিকের কারণে খুব হতাশ। কিন্তু আমি এটা বদলে দিতে পারি না! আমার সাথে তিনবার গভীর শ্বাস নিয়ে আমার শরীর ও মনকে শান্ত করতে সাহায্য কর।" পরে, আপনার সন্তানের সাথে কথা বলুন, এটি কেমন লেগেছে, তাই নিয়ে। এমনটি হতে পারে যে "বাহ, আমি খুব বিরক্ত হয়েছিলাম, কিন্তু তারপরে আমি তিনবার গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে এখন অনেকটা ভালো বোধ করছি!"

সূত্র

আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স। (2017)। শিশু শ্বাস নিন: বাচ্চাদের জন্য ধ্যান বিরতির গুরুত্ব। <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/Just-Breathe-The-Importance-of-Meditation-Breaks-for-Kids.aspx> থেকে সংগৃহীত

বুর্কে হ্যারিস, এন. (2018)। গভীরতম কুপ: শৈশবকালীন প্রতিকূলতার দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব নিরাময়। নিউ ইয়র্ক, NY: হাউটন মিলফলিন হারকোর্ট।

খুরি, বি., শর্মা, এম., রাশ, এস. ই., এবং ফোনিয়ার, সি. (2015)। সুস্থ ব্যক্তিদের জন্য মননশীলতা-ভিত্তিক স্ট্রেস কমানো: একটি মেটা-বিশ্লেষণ। J Psychosom Res, 78(6), 519-528। doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009

মারে, ভিভল্লিউ, রোজানবালম, কে., এবং ক্রিস্টোপলোস, সি. (2016)। স্ব-নিয়ন্ত্রণ এবং বিষাক্ত মানসিক চাপ রিপোর্ট 4: প্রোগ্রাম এবং অনুশীলনের জন্য প্রভাব। OPRE রিপোর্ট # 2016-97। ওয়াশিংটন, ডিসি থেকে সংগৃহীত: https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/opre/acf_report_4_final_rev_11182016_b5082.pdf

