

# তুমি প্রথম দিন থেকে আমার মস্তিষ্কে বেড়ে উঠতে সাহায্য করতে পার!

৪টি জিনিস যা আপনি জানুন বলে আপনার নবজাতক চায়



আমার সমস্ত অভিজ্ঞতা আমার মস্তিষ্কের "ভিত" পরিবর্তন করে এবং তার বৃদ্ধিতে সাহায্য করতে বা ব্যাঘাত ঘটাতে পারে।



কীভাবে হাসতে হয় তা শিখতে আমার 4 থেকে 8 সপ্তাহ সময় লাগে। আমি অশুশি নই। আমি এখনও আমার মুখের পেশীগুলোকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না, এই যা। কিন্তু একটু শুধু অপেক্ষা করো, আমার দারুণ হাসি দেখতে পাবে!



আমার ভালো লাগে যখন আমরা পালা করে "কথাবার্তা" বলাবলি করি, ক্যাচ ক্যাচ খেলার মতো। আমি কিছুক্ষণের জন্য বিরতি নিতে পারি, কিন্তু আমি ফিরে আসব।



তুমি যখন আমার দিকে দ্যাখো, হাসো বা চিৎকার করো, তখন আমি এর সবই গ্রহণ করি। আমার মস্তিষ্ক কখনই বন্ধ হয় না, এমনকি যখন আমি ঘুমিয়ে থাকি বা যখন মনে হয় আমি মনোযোগ দিচ্ছি না।



চিন্তা করবেন না -- আপনি আমাকে বিগড়াতে পারবেন না! আমি এখনো নিজেকে শান্ত করতে পারি না, কিন্তু এখন আমাকে শান্ত করাটা আমাকে নিজেকে শান্ত করতে শেখায়।



রাগ, সহিংসতা এবং অত্যধিক চাপ আমার জন্য ভাল নয়। যদিও আমি একটি শিশু, এই অভিজ্ঞতাগুলির মাধ্যমে আমার পরিবর্তন হবে।



তুমি যদি ক্লান্ত থাকো, তবে আমাকে শান্ত করা কঠিন। তোমার যদি মন খারাপ থাকে, আমাকে নিচে নামিয়ে রাখো, এবং একটা ছোট বিরতি নাও।



আমি শিখি মানুষের সাথে থাকার মাধ্যমে, স্ক্রীনের মাধ্যমে নয়। টিভি বন্ধ করে দিন এবং মাঝে মাঝে আপনার ফোন দূরে রাখুন।