

ইতিবাচক অভিভাবকত্বকে শক্তিশালী করে এমন নয়টি উপাদান



যখন আপনার চুলে শিশুখাদ্য লেগে থাকে বা আপনি গাড়িতে উঠতে অস্বীকার করে চলা এক ছোট্ট মানুষের কান্না শুনছেন, তখন “পজিটিভ প্যারেন্টিং” শব্দটি আপনাকে দাঁত কিড়মিড় করাতে এবং চোখ পাকাতে বাধ্য করতে পারে। কিন্তু ইতিবাচক অভিভাবকত্ব মানে নিখুঁত হওয়া, সর্বদা হাসিখুশি থাকা বা সবচেয়ে ফটোজেনিক ইনস্টাগ্রাম থাকা নয়। বাবা-মা প্রতিদিন যা করেন, ইতিবাচক প্যারেন্টিং তাতে শব্দ যোগায়—তাতে চ্যালেঞ্জগুলিও অন্তর্ভুক্ত—এবং তা বৃহত্তর পরিপ্রেক্ষিতকে মনে রাখে।

এখানে সেই নয়টি মূল উপাদান বলা রয়েছে, যা অভিভাবকত্বের জন্য ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গিকে মদত দেয়:

- 1. আপনার সন্তানের মনের অবস্থা কল্পনা করুন, বিশেষ করে কঠিন মুহূর্তগুলিতে।** আমরা সবাই নিজেদেরকে শান্ত রাখতে চাই! এটা কখনও কখনও একথা মনে রাখতে সাহায্য করে যে আপনার সন্তানের দৃষ্টিভঙ্গি আপনার থেকে অনেকটা আলাদা। যেমন তুষারপাত হলে সে মেয়ে এমনই বিপর্যস্ত হয়ে পড়ে যে তখন সে স্যান্ডেলও পরতে পারে না। নিজেকে বলুন, “ও ছোট্ট আছে, এবং এখনও শিখছে,” বা “কেবল দু বছরের তো মেয়েটা”।
- 2. আপনার সন্তানের শক্তি, ক্ষমতা এবং শেখার ও বিকাশের ক্ষমতাকে লক্ষ্য করুন এবং তা উদযাপন করুন।** প্রতিটি শিশু অনন্য, বেড়ে উঠছে এবং তার নিজস্ব গতিতে শিখছে। হতে পারে, আপনার মেয়ে একজন সাহসী অভিযাত্রী যে সবকিছুর মধ্যে গিয়ে পড়ে, অথবা আপনার ছেলে কাউকে না জানা পর্যন্ত আপনার সাথেই লেপটে থাকে। আপনার সন্তানকে সত্যিকারের দেখার জন্য সচেতন চেষ্টা করুন। প্রতিটি শিশুর প্রথম প্রয়োজনটা হল এমন একজন যিনি তাকে নিয়ে পাগল।
- 3. আপনার সন্তানের সাথে সংযোগের মুহূর্তগুলিতে আনন্দ করুন।** প্রতিদিনের প্যারেন্টিং-এর নিষ্পেষণে বিভ্রান্ত হওয়া স্বাভাবিক: খালা-বাসন, লন্ড্রি, ঘুম, এবং এক কাজ থেকে অন্যটায় বদলানো। তাকে তার গাড়ির আসনে বসাবার সময় একটু থামতে, এবং চোখের যোগাযোগ করতে ভুলবেন না। যখন সে আপনাকে কিছু দেখাতে চায় তখন উদাত্ত হাসি হাসুন এবং আপনি কোনো বই পড়ার সময় তাকে ঘনিষ্ঠভাবে জড়িয়ে ধরুন। এই যাদুটা আমরা খুঁজে পেতে পারি যখন আমরা ভালোবাসা এবং সংযোগের জন্য দৈনন্দিন নিষ্পেষণের মধ্যে একটু জায়গা তৈরি করি।
- 4. আপনার সন্তানের ইঙ্গিতগুলির প্রতি আগ্রহ এবং সংবেদনশীলতার সাথে সাড়া দিন।** প্রতিটি শিশু তার চাহিদা ভিন্নভাবে জানায়। আপনার সন্তান যা ইঙ্গিত করে এবং জানান দেয় সেগুলিকে দেখতে এবং শিখতে সময় দেওয়াটা তাকে বুঝতে শেখায় যে সে গুরুত্বপূর্ণ এবং সযত্নে লালিত। আপনার শিশুটি মুখ

নয়টি উপাদান যা ইতিবাচক অভিভাবকত্বকে শক্তিশালী করে

ফিরিয়ে নিয়ে আপনাকে জানাতে পারে যে তার বিরতি প্রয়োজন। আপনার বাচ্চা হয়তো ফুড কোর্টে ক্ষেপে গিয়ে আপনাকে জানাতে পারে যে শপিং মলটিতেই খুব বেশি উদ্দীপনা রয়েছে। এই মুহূর্তগুলিতে আপনার যথাসম্ভব সংবেদনশীলভাবে প্রতিক্রিয়া জানাতে পারাটা নিশ্চিত করে যে আপনার ছোটটি আপনার কাছ থেকে যা প্রয়োজন, তা পায়।

5. সামঞ্জস্যপূর্ণ, বয়স-ভিত্তিক নির্দেশিকা, সীমা, এবং সীমানাগুলি দিন। প্যারেন্টিং হল লালন-পালন এবং গঠনের সমন্বয়। কীরকম আচরণ করতে হবে সে সম্পর্কে সমস্ত শিশুর নির্দেশিকা প্রয়োজন। অনুমেয় রুটিন অনুসরণ করা এবং ধরন স্থির করা, সীমা কঠোর করাটা সত্যিই সাহায্য করে। যদি আপনি আপনার সন্তানের স্তরে নেমে আসেন, চোখের যোগাযোগ স্থাপন করেন এবং ডায়াপার পরিবর্তনের সময় তাকে বলার আগে তার কাঁধে হাত রাখেন, তবে আপনার নির্দেশনার প্রতি তার সহযোগিতার সম্ভাবনা বেশি।

6. শিশুর প্রতি প্রতিক্রিয়া জানানোর আগে তাদের নিজস্ব অনুভূতিকে নিয়ন্ত্রণ করুন এবং আচরণগুলিকে চিনুন। এটি সাধারণ জ্ঞানের মতো শোনায, কিন্তু আমাদের অনেকের ধারণার চেয়েও কঠিন এটাকে বন্ধ করা। ছোট বাচ্চারা স্বাভাবিকভাবেই তাদের জোরালো আবেগ দ্বারা চালিত হয়। আমরা যখন গভীর শ্বাস নিই এবং তাদের আচরণে সাড়া দেওয়ার আগে প্রথমে নিজেদের শান্ত করি, তখন মা-বাবা (এবং রোল মডেল!) হিসেবে আমরা তুলনায় ভাল করি।

7. জেনে রাখুন যে অভিভাবকত্ব চাপের হতে পারে এবং নানা ভুল পদক্ষেপ আসলে সন্তানকে বড় করার অংশ। আমরা সব সময় স্থির, শান্ত এবং গোছানো হতে পারি না। সবসময় এমন কিছু মুহূর্ত আসে, যখন আমরা আমাদের মেজাজ হারিয়ে ফেলি। আপনি ভুল করলে ক্ষমা চাওয়া এবং বিষয়গুলি শুধরানোটা সম্পর্ক তৈরির অংশ, এবং বাচ্চাদের বেড়ে ওঠার সাথে সাথে এটি কীভাবে করতে হয় তা শিখতে সহায়তা করে।

8. আপনার চাহিদা এবং আপনার সন্তানের চাহিদার ভারসাম্য বজায় রেখে কাজ করুন। আপনার নিজের সম্পর্কে ভুলবেন না! অভিভাবকত্বের দাবিতে জড়িয়ে পড়াটা এত সহজ যে আপনি নিজের যত্ন নিতে ভুলে যেতে পারেন। সারা দিনে বিরতিগুলোর জন্য পরিকল্পনা করুন; এমনকি দু মিনিটের জন্য গভীর শ্বাস নেওয়াও সাহায্য করতে পারে। সামাজিকীকরণ, ঘুম, ব্যায়াম এবং পুষ্টির জন্য আপনার চাহিদার দিকেও মনোযোগ দিন।

9. যখন আপনার প্রয়োজন তখন প্যারেন্টিং বিষয়ে সাহায্য, সহযোগিতা বা অতিরিক্ত তথ্য সন্ধান করুন। প্রত্যেক মা-বাবাই ঘটনাচক্রে সন্তান লালনপালনের সমস্যায় পড়েন। বাচ্চাদের, তাদের বড়দের কাছ থেকে, অনেক কিছু প্রয়োজন হয়, এবং মা-বাবাদের উপর বিভিন্ন দিকে টানাটানি চলে। বন্ধু, পরিবার, বা পেশাদারদের কাছ থেকে সাহায্য চাইতে দ্বিধা করবেন না। সমস্ত মা-বাবার প্রয়োজন— এবং প্রাপ্য হল— সমর্থন।

দীর্ঘমেয়াদি দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ করা সাধারণত সাহায্য করে। প্যারেন্টিং একটি ম্যারাথন, কোনো স্প্রিন্ট দৌড় নয়। সবসময় ভুল হবে এবং ভুল পদক্ষেপ থাকবে, কিন্তু একজন মহান অভিভাবক হওয়ার অংশ হল বিষয়গুলি ঠিকঠাক না হলে তার স্বীকৃতি দেওয়া এবং সম্পর্ক মেরামত করার জন্য ভালবাসার সাথে সাড়া দেওয়া। এটিই কার্যত ইতিবাচক অভিভাবকত্ব।

এই নিবন্ধটি জিরো টু থ্রি-এর প্যারেন্টিং রিসোর্সেস বিভাগের কর্মীদের দ্বারা লেখা। উপরে উল্লিখিত ইতিবাচক অভিভাবকত্বের সংজ্ঞাটি কর্মী, বোর্ড সদস্য এবং ফেলোদের একটি জিরো টু থ্রি (ZERO TO THREE) কমিটি দ্বারা তৈরি করা হয়েছিল। কপিরাইট জিরো টু থ্রি (ZERO TO THREE) 2018