

# নাথরা করার মূল কারণ

শিশুরা মাঝে-মধ্যেই নাথরা করে কারণ তাদের মস্তিষ্ক দুঃখ বা রাগের মতো বড় আবেগকে পুরোপুরি প্রক্রিয়া করতে পারে না। তারা কেমন অনুভব করছে তা ব্যক্ত করার মতো শব্দ তাদের কাছে নাও থাকতে পারে, যা হতাশাজনক হতে পারে।

কোন কৌশলটি দিয়ে নাথরার মোকাবেলা করা সবচেয়ে ভাল হবে সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে আপনাকে সহায়তা করার জন্য নাথরাটি কেন সৃষ্টি হচ্ছে তা নির্ধারণ করা গুরুত্বপূর্ণ। নির্দিষ্ট কিছু চাহিদা (মূল কারণ) পূরণ না করা হলে বাচ্চারা নাথরা দেখাতে পারে।



নাথরার মূল কারণগুলি এবং সেগুলি সমাধান করার জন্য আপনি কী করতে পারেন তা জানতে এই চার্টটি ব্যবহার করুন:

মূল কারণ	আপনি কী দেখতে পারেন	আপনি যা করতে পারেন	সহায়ক ইঙ্গিতসমূহ
ক্ষুধা বোধ	আপনার শিশু সাধারণত কোনো ক্রিয়াকলাপ পছন্দ করলেও আপনি সেটি করার প্রস্তাব দিলে ঘেনঘেন করা।	বলুন, 'আমার মনে হচ্ছে যে জলখাবারের সময় হয়েছে। তুমি কি পিনাট বাটার দিয়ে একটি আপেল, বা চীজ দিয়ে এক টুকরো টার্কি খাবে?'	আচরণটিকেই উপেক্ষা করুন। নাথরার উৎসকে (ক্ষুধা) সমাধান করুন।
মনোযোগ চাওয়া / মনোযোগের প্রয়োজন হওয়া	আপনি ফোনে কথা বলার সময় মাটিতে শুয়ে গড়াগড়ি করা।	আপনার ফোনে কথা বলা শেষ হলে, আপনার শিশুর প্রিয় খেলাটি খেলার প্রস্তাব দিন, বা একটু সময় তাকে আদর করে কাটান। আপনার শিশুকে বেছে নিতে দিন।	বাচ্চাদের মনোযোগ প্রয়োজন হয় এবং এই বয়সে তাদের এমন আচরণের মানে এই নয় যে তারা স্বার্থপর। স্বাস্থ্যকর মনোযোগ তাদের অন্যদের সাথে দৃঢ় ও সুখী সম্পর্ক গড়তে শিখতে সহায়তা করে!
ক্লান্ত হওয়া	কাঁদতে থাকা এবং আপনি খাওয়াতে চাইলে আপনার হাত সরিয়ে দেওয়া।	বলুন, 'আজ বেশ ধকল গেছে। আমার মনে হয় দুজনে শুয়ে একটু আরাম করলে দুজনের পক্ষেই ভালো হবে। সোফায় আমার পাশে শুয়ে পড়ো। আমরা একটু ঘুমাতে পারি বা গান শুনতে পারি।'	ক্লান্তি যদি মূল কারণ হয় তাহলে খাবার খেতে দিলে কাজ নাও হতে পারে। এই কারণেই মূল কারণটি নির্ধারণ করা গুরুত্বপূর্ণ।
বিহ্বল হওয়া	আপনার শিশু এমনভাবে কাঁদছে যে তাকে সামলানো যাচ্ছেনা।	তাদের পিঠে হাত বুলান। তাদের সাথে আলতোভাবে কথা বলুন। একটি 'টাইম-ইন' (শিশুর সাথে বসে সময় কাটানো) আকর্ষক ক্রিয়াকলাপ করে দেখুন।	আপনার সন্তানের মস্তিষ্ক এখনও বিকাশ করছে। কখনও কখনও তাদের পক্ষে অনুভূতিগুলি সামলানো কঠিন হয়ে উঠতে পারে। এটি মূল কারণটিকে স্বীকৃতি দিতে সহায়তা করে আর বোঝায় যে: "তোমার মন খারাপ হলে আমি বুঝতে পারি। মন খারাপ করাটা কোনও ভুল নয়।"

# পিতামাতাদের জন্য শান্ত করার পরামর্শ

বাচ্চারা যখন নাথরা দেখায় তখন পিতামাতারা তাদের নিজেরও অনেক আবেগ অনুভব করেন। হতে পারে যে দিনটায় বেশ ধকল গেছে এবং আপনি ক্লান্ত। হতে পারে যে আপনি আপনার জীবনের কোনও সম্পর্ক নিয়ে চাপে আছেন, বা সেই মুহুর্তে আপনার শিশুকে নিয়ে একটু হতাশ হয়ে আছেন। আপনার নিজের আবেগ অনুভব করা স্বাভাবিক।

এই আবেগগুলি কীভাবে আপনার বাচ্চাদের উপর প্রভাব ফেলতে পারে সে সম্পর্কে সচেতন হন। তাদের চারপাশে প্রাপ্তবয়স্করা কীভাবে প্রতিক্রিয়া করে তা দেখে বাচ্চারা শেখে। এমন প্রতিক্রিয়া অনুকরণ করুন যা আপনি চান যে আপনার শিশু দেখুক। বড় অনুভূতির প্রতি কীভাবে প্রতিক্রিয়া করতে হয় তা শেখার জন্য আমাদের বাচ্চারা আমরা বিহ্বল হয়ে পড়লে কীভাবে প্রতিক্রিয়া করি তা দেখে। আপনার শিশু যদি কান্নাকাটি করছে বা মন খারাপ করছে, এবং আপনি দেখছেন যে আপনি বিচলিত হয়ে পড়ছেন তাহলে কোনও প্রতিক্রিয়া করার আগে তাকে তার শিশুশয্যায় বা অন্য রুমে শুইয়ে দিয়ে একটু সময় নিয়ে নিজে শান্ত হয়ে আসতে পারেন।

## শান্ত হওয়ার উপায়:

**নাথরা করার সময়:** শিশু নাথরা করার সময় নিজেকে শান্ত করার জন্য এই কৌশলগুলি ব্যবহার করে দেখুন।

**শ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়াম করে দেখুন।** আপনার শ্বাস প্রশ্বাসের দিকে লক্ষ্য করুন এবং দেখুন যে এটি কেমন লাগছে। 5 সেকেন্ড শ্বাস টানুন। 5 সেকেন্ড ধরে রাখুন, তারপর শ্বাস ছাড়ুন। শ্বাস টানার সময় আপনার শিশুর বিষয়ে এমন কিছু চিন্তা করুন যেটি আপনি ভালোবাসেন। শ্বাস ধরে রাখার সময় সেই চিন্তাটি ধরে রাখুন। শ্বাস ছাড়ার সময়, এমন কিছুর বিষয়ে চিন্তা করুন যেটি আপনি সেই মুহুর্তে ছাড়তে চান।

**মনে মনে বিভিন্ন মন্ত্র আওড়াতে থাকুন, যেমন:**

- 'আমি এমন আচরণ করতে পারি যেটি আমি চাই আমার সন্তান এই মুহুর্তে অনুকরণ করুক।'
- 'আমি কোনও বিপদে পড়িনি। শুধু আমার সন্তান একটু নাথরা করছে।'

**যখন আপনার প্রয়োজন হবে তখন অন্য শক্তিশালী বা প্রাপ্তবয়স্কদের থেকে সাহায্য চেয়ে নিন।** আপনি যা অনুভব করছেন তার সংজ্ঞা দিন। কি ঘটছে তা বর্ণনা করুন। সেই মুহুর্তে আপনার যা প্রয়োজন তা চেয়ে নিন। পরে ভালোভাবে চিন্তা করুন। এখানে একটি উদাহরণ দেওয়া রইল:

- 'আমি এই মুহুর্তে বিহ্বল বোধ করছি। বাবু সারা রুমে খাবার ছুড়ে ফেলছে আর অবিরত চিৎকার করছে, এবং আমার শ্বাস নেয়ার জন্য একটুশ্বাস চাই। আমি এক মিনিটের জন্য রুমের বাইরে যাচ্ছি, ততক্ষণ কি আপনি ওকে ওর হাইচেরার থেকে একটু তুলে নিতে পারবেন?'

**মনে রাখবেন:** বাচ্চাদের সামলাতে গোটা গ্রামের প্রয়োজন হয়! কোনও ব্যক্তিই নিজে নিজেই এটি করে উঠতে পারেন না। সাহায্য চাওয়াটা স্বাভাবিক।

**নাথরা দেখানোর পরে:** পরের বার নিজেকে আরও শিথিল করতে এবং শান্ত থাকতে সহায়তা করতে এই কৌশলগুলি ব্যবহার করে দেখুন।

**হালকা সঙ্গীত শুনুন।** সংগীত শোনায় এবং তাল অনুসরণ করায় মনোনিবেশ করুন। আপনি যা শুনছেন তার সাথে সংযোগ করতে তালের সাথে সাথে আপনার পা চাপড়ান।

**এমন কিছু করুন যা আপনি উপভোগ করেন।** কিছু রং করুন বা মাটির কিছু বানান। আপনার মনকে উদ্বেগ থেকে দূরে রাখতে তুলির ছোঁয়ায় মনোনিবেশ করুন।

**সহজ যোগব্যায়াম করার চেষ্টা করুন, যেমন:**



শিশু ভঙ্গি



সামনে ঝোঁকা

আপনার যদি নিজে থেকে নিজের চাপ বা উদ্বেগ সামলানোয় সমস্যা হচ্ছে, তবে অনুগ্রহ করে আপনার শিশুর প্রোভাইডারের সাথে বা একজন হেলদি স্টেপস দেভেলপমেন্ট বিশেষজ্ঞকে (Healthy Steps Development Specialist) তা জানান।

# নাথরা সামলানোর জন্য স্ক্রিপ্ট

কখনও কখনও কোনও নাথরার প্রতিক্রিয়া জানাতে আমাদের সহায়তার জন্য একটি স্ক্রিপ্ট থাকা উপযোগী হতে পারে। উদীয়মান নাথরা এবং চালু নাথরা কীভাবে সামলাতে হবে তার মধ্যে কিছু পার্থক্য রয়েছে:

- উদীয়মান নাথরা হল সেগুলি যা হতে চলেছে।
- চালু নাথরা হল সেগুলি যা ইতিমধ্যে চলছে।

## উদীয়মান নাথরা কীভাবে সামলাবেন:



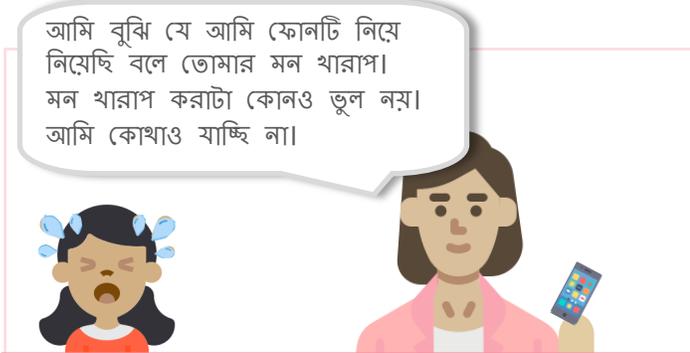
আপনার শিশু কী অনুভব করছে তা আখ্যা দিন এবং নিশ্চিত করুন।  
সংক্ষেপে নিয়ম বা সময়সীমা বোঝান।



না বলা সীমিত করুন এবং আপনার শিশুর মনোযোগ ঘোরান। যদি আপনার শিশু এমন কিছু করছে যেটি আপনি চান না যে সে করুক, তাহলে তাদের সেটির পরিবর্তে এমন কিছু করতে বলার চেষ্টা করুন যা তাদের করা উচিত। বেশি 'না' বলাটা এটিকে কম অর্থপূর্ণ করে তোলে। 'না' বলাটা বিপজ্জনক পরিস্থিতির জন্য বাঁচিয়ে রাখুন।

## চালু নাথরা কীভাবে সামলাবেন:

আমরা নিশ্চিত করতে চাই যে বাচ্চারা যাতে তাদের অনুভূতিগুলি সামলানোর জন্য জায়গা পায়। আমরা চাই তারা এটাও জানুক যে তাদের ভালোবাসতে এবং তাদের প্রয়োজন হলে বা তারা চাইলে তাদের অনুভূতিগুলি সামলাতে সাহায্য করতে আমরা রয়েছি। তাদের আবেগগুলিকে সংজ্ঞায়িত করা জরুরি যাতে তারা জানতে পারে যে বড় অনুভূতিগুলি হওয়া স্বাভাবিক।



আপনার শিশু কী অনুভব করছে তা আখ্যা দিন এবং নিশ্চিত করুন।  
তাদের জায়গা দেওয়ার সময়ে সীমাটি ধরে রাখুন এবং সাহায্য দিন। আপনার শিশু সাহায্য চাইতে না আসলে তাদের কোলে ভুেবেন না বা ধরবেন না, কারণ এতে নাথরা আরও বেড়ে যেতে পারে।  
একবার নাথরা শুরু হয়ে গেলে তা মেনে নেবেন না।



আপনার সন্তানের সাথে সবসময় পরে সংযোগ স্থাপন করুন।  
তারা আপনার কাছে আসলে তাদের আগলে নিয়ে সাহায্য দিন।  
শান্ত হয়ে যাওয়ার জন্য তাদের প্রশংসা করুন।

মনে রাখবেন: নাথরা ঠিক করাটা আপনার কাজ নয়। আপনার সন্তানকে সাহায্য করুন এবং বড় অনুভূতিগুলি বুঝে উঠতে ও সামলাতে শিখতে তাদের সহায়তা করুন।

# টাইম-ইন এবং টাইম-আউট

## কেন আমরা টাইম-ইন এবং টাইম-আউট ব্যবহার করি?

বাচ্চারা যখন দুর্ব্যবহার করে এবং পিতামাতারা তাদের সংশোধন করার চেষ্টা করেন, তখন আবেগ আরও বেড়ে যেতে পারে। এই ধাপগুলি পিতামাতা এবং সন্তানকে ঠাণ্ডা হওয়ার সুযোগ দেয়।

- **টাইম-ইন** এমন পরিস্থিতিগুলিতে ভালো কাজ করে যখন শিশুটির নিজে থেকে নিজেকে সামঞ্জস্য দিতে সমস্যা হয়। এটি তখন সর্বোত্তম কার্যকর হয় যখন পিতা/মাতা শান্ত থাকেন এবং শিশুটিকে আবেগগতভাবে সংগ দিতে পারেন। বাচ্চাদের শান্ত হতে সাহায্য করার জন্য পিতামাতারা বয়সোপযুক্ত কৌশলগুলি ব্যবহার করেন, কারণ তারা নিজেসই এগুলি করার পক্ষে তাদের বয়স খুব কম। 18 মাস থেকে 5 বছর বয়সের বাচ্চাদের জন্য টাইম-ইন ব্যবহার করা যেতে পারে।
- **টাইম-আউট** এমন খারাপ আচরণের প্রতিক্রিয়া হিসাবে ব্যবহার করা উচিত যা বহুবার সংশোধন করা হয়েছে তবুও তা শুধরায়নি। নাখরা করার সময় আঘাত করা, কামড় দেওয়া বা লাথি মারার মতো আক্রমণাত্মক আচরণ সংশোধন করতেও টাইম-আউট ব্যবহার করা যেতে পারে।

## আমরা টাইম-ইন কীভাবে ব্যবহার করব?

**উদাহরণ:** আপনার শিশুকে কোলে নিন এবং তাদের পিঠে হাত বুলান। তাদের সাথে আলতোভাবে কথা বলুন। আপনার সন্তানের ক্ষেত্রে যা কার্যকর হয় সেটি করুন। আপনার সন্তানের সাথে বিভিন্ন ক্রিয়াকলাপ করে দেখুন, যেমন:

**2-বছর বয়সীদের জন্য:** খেলনা নিয়ে খেলুন। স্ট্রোলারে করে তাদের হাঁটতে নিয়ে যান। তাদের খেলার মাঠে বা পার্কে নিয়ে যান। তাদের স্নান করান। তাদের সাথে গান গান। তাদের বই পড়ে শোনান।

**3-4 বছর বয়সীদের জন্য:** খেলার আটা (প্লে-ডো) বা শুকনো স্প্যাগেটি নিয়ে খেলুন। একটি টেবিলে বই ভরে দিন আর পড়ুন। হাঁটতে যান বা রং খুঁজুন। ধাঁধা নিয়ে খেলুন।

**5-বছর বয়সীদের জন্য:** বাড়িতে বানানো খেলার আটা তৈরি করুন। প্রকৃতির বিষয়ে জানতে হাঁটতে নিয়ে যান এবং পাতা ও পাথর সংগ্রহ করুন। দুজনে মিলে একটি বাচ্চাদের বই জোরে জোরে পড়ুন। কব্বল আর বালিশ দিয়ে একটি দুর্গ তৈরি করুন।

## আমরা টাইম-আউট কখন ব্যবহার করব?

যদি টাইম-ইন দিয়ে কাজ না হয়, তবে টাইম-আউট ব্যবহার করে দেখুন। টাইম-আউট ব্যবহার করুন যদি আপনার শিশু:

- শারীরিকভাবে আক্রমণাত্মক হয়, যেমন অন্যকে আঘাত করা।
- বিপজ্জনক আচরণ করে, যেমন রাস্তায় দৌড়ানো।
- অন্য শিশুর অনুভূতিতে আঘাত করে।
- নিয়ম ভঙ্গ করে এবং 1 বা 2 বার সতর্ক করার পরেও আপনার নির্দেশাবলী অনুসরণ না করে।

**টাইম-আউট এর সতর্কীকরণগুলি** আপনার শিশুকে আপনার পরিবারের নিয়মগুলি অনুসরণ করতে শিখতে সহায়তা করতে পারে। পরিস্থিতি এবং আপনার স্বাস্থ্যকেন্দ্রীয় স্তরের উপর নির্ভর করে 1 বা 2 বার সতর্কীকরণ ব্যবহার করুন:

- যদি তারা বিপজ্জনক কিছু করে থাকে তবে প্রথম সতর্কীকরণ উপেক্ষা করার পরে তাদের টাইম-আউট দিন।
- যদি তারা মনোযোগ না দেয়, এবং আপনি তাদের নিজেদেরই এটি ঠিক করার সুযোগ দিতে চান, তবে তাদের একটি অতিরিক্ত সতর্কীকরণ দিন।

**উদাহরণ:** আপনি আপনার সন্তানকে ডিনারের আগে তাদের খেলনা তুলে রেখে দিতে বললেন। তাদের খেলনা তুলে রাখতে সময় দিতে আপনি একটু অপেক্ষা করার পরেও তারা খেলতে থাকল।

**টাইম-আউটের 1ম সতর্কীকরণ:**

“তুমি যদি তোমার খেলনা তুলে না রাখো তাহলে তোমাকে টাইম-আউটে যেতে হবে।”

আপনার সন্তান খেলনা তুলে রাখতে শুরু করায় আপনি দাঁড়ালেন। তারা তাদের খেলনা তুলে রাখার পরে, আপনি বললেন: “কথা শোনার জন্য এবং খেলনা তুলে রাখার জন্য ধন্যবাদ।”

# টাইম-ইন এবং টাইম-আউট

## আমরা টাইম-আউট কীভাবে ব্যবহার করব?

বাচ্চাদের এবং পিতামাতাদের শান্ত হওয়ার এবং নতুন করে শুরু করার সুযোগ দেওয়ার জন্য টাইম-আউট ব্যবহার করা উচিত। টাইম-আউটের লক্ষ্য হওয়া উচিত নিয়মের পালন, শিশুকে শাস্তি দেওয়া নয়। আপনার সন্তানের সাথে টাইম-আউট ব্যবহার করার জন্য এখানে কয়েকটি সহায়ক পরামর্শ দেওয়া রইল:

### টাইম-আউট এর জন্য নিয়ম স্থির করা:

- টাইম-আউট কী তা আপনার সন্তানকে বোঝান যাতে তারা জানে যে কী প্রত্যাশা করা যেতে পারে। এটি এমন সময়ে অনুশীলন করার চেষ্টা করুন যখন আপনি ও আপনার সন্তান ভালো মেজাজে থাকবেন, যাতে তাদের এটি আরও ভালোভাবে বুঝতে সুবিধা হয়।
- টাইম-আউটের নাম বদলে তা 'বিরতি' বা 'বিরাম' করুন, যাতে তা আপনার সন্তানের পক্ষে কম ভীতিজনক হয়।
- একটি সময়সীমা স্থির করুন (বয়সের প্রতিটি বছরের জন্য 1 মিনিটের বেশি নয়)। উদাহরণস্বরূপ, একটি 2 বছর বয়সী শিশুর জন্য, তাকে 2 মিনিট বা তার কম সময়ের জন্য টাইম-আউট দিন; একটি 3 বছর বয়সী শিশুর জন্য, 3 মিনিট বা তার কম।
- প্রতিবার টাইম-আউটের জন্য বাড়ির নির্দিষ্ট একটি স্থান ব্যবহার করুন। যদি এটি সম্ভব না হয় তবে একই পরিবেশ রাখুন (যেমন সবসময় শিশুটিকে চেয়ারে বা পাটিতে বসিয়ে রাখা)।

### টাইম-আউটের সময়:

- বিনোদনের যেকোন ধরন সরিয়ে ফেলুন। টাইম-আউটের সময় তাদের খেলনা বা মনোযোগ দেবেন না।
- তাদের টাইমার দেখান এবং এটি স্থির করুন। তাদের বোঝান যে টাইমার না বেজে ওঠা পর্যন্ত তাদের টাইম-আউটে থাকতে হবে। তাদের জানিয়ে দিন যে তারা পুরো টাইম-আউট শেষ না করা পর্যন্ত যতবার তারা উঠে যাবে ততবার আপনি টাইমার আবার শুরু করবেন।
- যদি আপনার সন্তান টাইম-আউটে যেতে না চায়, তবে সেই জিনিসটি সরিয়ে ফেলুন যেটি সমস্যার কারণ (যেমন ফোনটি)। টাইম-আউটের সময় তাদের শান্ত করার জন্য তাদের একটি নিরাপত্তার বস্তু রাখতে দিন যেমন একটি তুলা ভরা পুতুল বা প্যাসিফায়ার।



### টাইম-আউটের পরে:

- আপনার সন্তানকে জিজ্ঞেস করবেন না যে তারা যা করেছে সে সম্পর্কে তারা ভেবেছে কিনা। টাইম-আউটের উদ্দেশ্য হল তাদের শান্ত করা, তাদের বসিয়ে রেখে তারা কী ভুল করেছে সে বিষয়ে তাদের ভাবতে দেয়া নয়।
- পরিস্থিতি ঠিক করতে তাদের সহায়তা করতে দিন। উদাহরণস্বরূপ, তারা আঘাত করেছে এমন ব্যক্তিকে গিয়ে সরি বলা বা তারা নোংরা করেছে এমন কোনও স্থান পরিষ্কার করা। ভালো আচরণের জন্য তাদের প্রশংসা করুন এবং পরবর্তী কাজে এগিয়ে যান।

আরো প্রশ্ন থাকলে আপনার শিশুর প্রোভাইডারের সাথে বা হেলদি স্টেপস দেভেলাপমেন্ট বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলুন!