৪ কোভিড-১৯ শিশুদের পরিচর্যা বা যত্ন (প্যারেন্টিং)

মন্দ বা খারাপ আচরণ

শিশুরা কমবেশি দুষ্টামি করে। অনেক সময় অশোভন আচরন করে। ক্লান্ত হলে, ক্ষুধা লাগলে, ভয় পেলে বা স্বাধীনভাবে চলা ফেরা করতে শেখার সময় শিশুর এরকম আচরন খুবই স্বাভাবিক। তাই বাড়িতে আটকা থাকলে তারা আমাদের ব্যতিব্যস্ত করে রাখে।

মনযোগ ঘুরিয়ে দেয়ার চেষ্টা করুন

- শিশুর অশোভন আচরণটি চট করে শনাক্ত করে দ্রুত তার মনোযোগ শোভন আচরণের দিকে ঘুরিয়ে দিন।
- শিশু কোন অশোভন আচরণ করলে সাথে সাথে তাকে কোমলভাবে থামতে বলুন! শিশুদের মধ্যে অস্থিরতার আলামত দেখা দিলেই মজাদার বা আনন্দদায়ক কিছু করে তাদের মনযোগ অন্যদিকে সরিয়ে নিন। যেমন বলতে পারেন 'চলো, আমরা এবার একটু হাঁটা হাটি করি!'

একটু বিরতি নিন

- বিরক্ত হয়ে চিৎকার দিতে ইচ্ছা করলে নিজেকে সামলে নিন। ১০ সেকেন্ডের জন্য শান্ত থাকুন। পাঁচ বার ধীরে ধীরে শ্বাস নিন। তারপর মাথা ঠান্ডা করে আপনার প্রতিক্রিয়া দেখান।
- লক্ষ লক্ষ মা বাবা/ অভিভাবকরা জানিয়েছেন এই পদ্ধতি বেশ কাজে দেয় - অনেক কাজে দেয়!

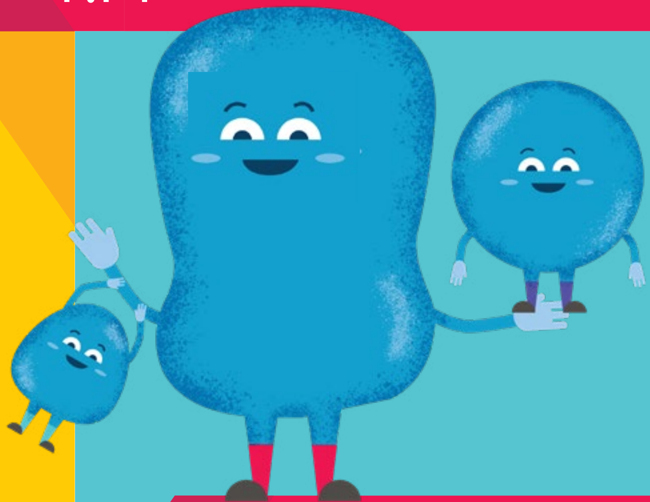
কর্মফল (কি করলে কি হতে পারে) সম্পর্কে শিশুদের ধারনা দেয়া।

কি করলে কি হতে পারে সেটা শিশুদের খোলসা করে বললে তাদের মধ্যে একটা দায়িত্ব বোধের জন্ম হয়। এটা শৃঙ্খলার সাথে খাপখাইয়ে নিতে সাহায্য করে। এটি মারধর বা বকাঝকার চেয়ে বেশি কার্যকর।

- আপনার শিশুকে তিরস্কার করার আগে তাকে আপনার দিক নির্দেশনা মেনে চলার সুযোগ দিন।
- শিশুকে তার আচরনের জন্য দোষারোপের সময় আপনি শান্ত থাকুন।
- শিশুকে শৃঙ্খলায় ফেরানোর জন্য কোন পদক্ষেপ নেয়ার আগে ভেবে দেখুন সেটা কতখানি কার্যকর হবে। যেমন, একজন কিশোর বয়সি ছেলে বা মেয়ের ফোন এক সপ্তাহের জন্য জব্দ করা, এই ধরনের শাস্তি কার্যকর করা কঠিন। তার চেয়ে এক ঘন্টার জন্য এটিকে দূরে সরিয়ে নেওয়া আরও বাস্তবসম্মত।
- শৃঙ্খলামূলক ব্যবস্থা শেষে আপনার শিশুকে আবার ভাল কিছু করার সুযোগ দিন এবং তাদের কাজের প্রশংসা করুন।

১-৩ এ বর্ণিত উপায়সমূহ ব্যবহার করুন

- শিশুর সাথে একান্তে থাকার সময় তার শোভন বা ভাল আচরণের জন্য প্রশংসা করুন এবং নিয়মের ধারাবাহিকতা বজায় রাখতে পারলে অশোভন আচরণের প্রবণতা কমে যাবে।
- আপনার শিশু এবং কিশোর বয়সি ছেলেমেয়েদের কিছু সহজ কাজের দায়িত্ব দিন। শুধু খেয়াল রাখবেন কাজটি যেন তাদের করার মতো কাজ হয়। তারা কাজটি শেষ করলেই তাদের প্রশংসা করুন।



শিশুদের দেখাশোনার জন্য আরো কিছু উপায় জানতে এখানে ক্লিক করুন!

Parenting tips from WHO | Parenting tips from UNICEF | In worldwide languages | EVIDENCE-BASE

World Health Organization · unicef for every child · End Violence Against Children · Internet of Good Things · Parenting for Lifelong Health · USAID From the American People · Accelerate Adolescent Success Africa · CDC Centers for Disease Control and Prevention

The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.