



কোভিড ১৯ প্যারেন্টিং একে অপরকে সময় দেয়া



কাজে যাওয়া হচ্ছে না? স্কুল বন্ধ? উপার্জনের চিন্তা? এই সময় উদ্বেগ আর মানসিক চাপ তো হবেই।

কিন্তু ভারুন, স্কুল বন্ধ মানে সন্তানদের সাথে আরেকটু ভাল সম্পর্ক গড়ে তোলার একটা সুযোগ। তাই না? একে অপরকে সময় দেয়া একটা মজা। এর চর্চা শিশুদের মনে ভালবাসা আর নিরাপত্তা যোগাবে, আর তারা নিজেদের গুরুত্বপূর্ণও ভাবে।

প্রত্যেক শিশুর পাশে একবার বসুন

এটা আপনার সুবিধা মতো ২০ মিনিট বা আরো বেশি সময় হতে পারে। প্রতিদিনই একটা বিশেষ সময় বেছে নিন। এতে করে ওই বিশেষ সময়টির প্রতি তাদের আগ্রহ সৃষ্টি হবে। তারা অপেক্ষা করে রইবে।



শিশুদের কাছে জানতে চান তারা কি চায়

সিদ্ধান্ত নেয়া বা বেছে নেবার অভ্যেস তৈরি করা ভাল। এতে আত্মবিশ্বাস বাড়ে। এমন কিছু যদি তারা করতে চায় যা এ সময়কার সামাজিক দুরত্ব বজায় রাখতে বাধা দেবে তবে তা বুঝিয়ে বলুন।

ছোট শিশুর সাথে কি করা যায়?

- তাদের মুখভঙ্গি আর শব্দ নকল করে মজা করা
- গান করা, চামচ বাটি দিয়ে শব্দ করা
- ব্লক বা বাটি দিয়ে কিছু বানানো
- গল্প বলা, বই পড়া বা বই এর ছবি দেখা

টিনএজার সন্তানের সাথে কি করা যায়?

- তারা পছন্দ করে এমন বিষয়ে কথা বলুন, যেমন- খেলা, মিউজিক, সেলিব্রিটি বা তাদের বন্ধু বান্ধব বিষয়ে।
- বাড়ির আশপাশে এক সাথে হাঁটতে বেরোন।
- তাদের প্রিয় মিউজিক ছেড়ে একসাথে ব্যায়াম করতে পারেন।

বালক বালিকার সাথে কি করা যায়

- বই পড়ে শোনান বা বই এর ছবি দেখুন
- বাড়ির আশপাশে বা ছাদে, করিডোরে হাঁটতে বেরোন
- মিউজিক এর সাথে নাচুন অথবা গান করুন
- একটা দল বানান, তারপর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করুন বা কিছু রান্না করুন
- স্কুলের পড়া বাড়িতে করতে সাহায্য করুন

তাদের কথা শুনুন, তাদের দিকে
লক্ষ করুন। পুরো মনোযোগ
দিন। আনন্দে থাকুন!

প্যারেন্টিং টিপস সম্পর্কে আরো জানার জন্য এখানে ক্লিক করুন।

এখানে তথ্য প্রমাণ রয়েছে



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.



কোভিড ১৯ প্যারেন্টিং পজিটিভ থাকা



মাঝে মাঝে বাচ্চারা আর টিনএজাররা আমাদের অস্থির করে ফেলে। আমরা চেষ্টাই, “বন্ধ করো এসব!” কিন্তু বেশি কাজ হয় যদি আমরা তাদেরকে পজিটিভ বা ইতিবাচক কোন নির্দেশ দেই, কিবা ভাল কাজের জন্য প্রশংসা করি। কীভাবে সেটা করা যায়?

আপনি যে আচরণ দেখতে চান সেটা তাকে বলুন

- নির্দেশ দেবার সময় ইতিবাচক শব্দ ব্যবহার করুন। যেমন-“ঘরটাকে এত অগোছালো করে রেখেছো কেন?” এমনটা না বলে বলুন-“জামা কাপড়গুলো একটু গুছিয়ে রাখো না প্লিজ!”

আপনি যা করবেন তার উপরই সবকিছু নির্ভর করবে

- চিৎকার করে কথা বললে সন্তান আর আপনার নিজের-দুজনেরই রাগ আর স্ট্রেস বাড়বে। তাই শান্ত কণ্ঠে কথা বলুন। সন্তানকে নাম ধরে ডেকে কথা বলুন।

বাচ্চার ভালো আচরণের জন্যে তার প্রশংসা করুন

- যখন তারা ভাল কিছু করে তার জন্যে বেশি করে প্রশংসা করুন। এতে যে তারা খুশি হচ্ছে তা হয়তো প্রকাশ করবে না, কিন্তু দেখবেন ভাল কাজটা আবার করার চেষ্টা করছে। আপনার প্রশংসা তাদেরকে আশ্বস্ত করবে যে আপনি তাদের সব কিছু লক্ষ করেন আর তাদের যত্ন নেন।



বাস্তবতা বুঝুন

- বাস্তবতা বোঝার চেষ্টা করুন। একটা শিশু কিশোরের পক্ষে সারাদিন ঘরে চুপচাপ বসে থাকা কি সহজ? আপনি বললেই কি তাদের পক্ষে শান্ত হয়ে সারাদিন কাটিয়ে দেয়া সম্ভব?

আপনার টিন এজার সন্তানকে যোগাযোগ বজায় রাখতে সহায়তা করুন

- টিন এজার সন্তানদের তাদের বন্ধু বান্ধবের সাথে যোগাযোগ রাখাই বরং ভাল। সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম বা টেলিফোন, বা যে কোন নিরাপদ পদ্ধতিতে যোগাযোগে তাকে সাহায্য করুন। এটাও একটা কাজ যা আপনার দুজনে মিলে করতে পারেন।



প্যারেন্টিং টিপস সম্পর্কে আরো জানার জন্য এখানে ক্লিক করুন।

এখানে তথ্য প্রমাণ রয়েছে



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.



কোভিড ১৯ প্যারেন্টিং নতুন কিছু গড়ে তোলা



কোভিড ১৯ আমাদের রোজকার কাজকর্ম, বাড়ি আর স্কুলের রুটিন সব কেড়ে নিয়েছে। এই অবস্থা সবার জন্যই কঠিন। চেষ্টা করুন পরিস্থিতির সাথে মানিয়ে নতুন একটা রুটিন গড়ে তুলতে।

একটি সঙ্গতিপূর্ণ ও শিথিলযোগ্য দৈনিক রুটিন তৈরি করুন

- সন্তানদের সহ একটা শিডিউল গড়ে তুলুন, যেখানে অ্যাকটিভিটি বা ব্যস্ততা থাকবে, আবার ফ্রি টাইম বা অবসরও থাকবে। এটা সন্তানদের মাঝে স্বস্তি আর শৃংখলা এনে দেবে।
- সন্তানদের সাহায্য নিয়েই একটা দৈনিক রুটিন বানিয়ে ফেলুন, ঠিক যেমনটা স্কুলের রুটিন বা সময়সূচী তৈরি করে টানানো থাকে। বাচ্চারা নিজেরাই রুটিন তৈরিতে সাহায্য করলে তা অনুসরণ করা তাদের জন্য আরও সহজ হবে।
- নিয়ম করে এই রুটিনে প্রতিদিন ব্যায়াম রাখবেন। এতে শক্তি আর এনার্জি বাড়বে, স্ট্রেস কমবে।

সামাজিক দুরত্ব বজায় রাখায় শিশুদের প্রশিক্ষিত করুন

- যদি বাইরে যাবার অনুমতি থাকে, তবে সন্তানকে বাইরে যেতে দিন।
- চিঠি লিখে, ছবি একে ঘরের বাইরে রেখে দিয়ে অন্যদের সাথে অভিজ্ঞতা শেয়ার করা যায়।
- আর কী কী ভাবে নিরাপদ থাকা যায় সে বিষয়ে ওদেরও মতামত নিন। তাদের মতামত গুরুত্বের সাথে নিন।

হাত ধোয়াকে একটা মজার বিষয়ে পরিনত করুন

ছোট শিশুদের বার বার হাত ধোয়ার অভ্যাসটাকে মজার করে তুলুন। যেমন-২০ সেকেন্ড ধরে একটা গান করতে করতে হাত ধোয়া যেতে পারে। কে বেশি সুন্দর করে হাত ধুতে পারলো তার ওপর পয়েন্ট দেয়া যায়।

দিন শেষে এক মিনিট ভাবুন
আজকের দিনটা কেমন গেল।
আজকে কি ইতিবাচক কাজটা
করা হল বা কি মজা হল সেটা
নিয়ে কথা বলুন।

নিজের ভাল কাজটুকুর জন্য
নিজেকে প্রশংসা করুন।
সন্তানের কাছে এ মুহুর্তে
আপনিই একজন স্টার!

আপনি নিজেই সন্তানের জন্য একটা আদর্শ হতে চেষ্টা করুন

- আপনি যদি স্বাস্থ্যবিধি আর সামাজিক দুরত্ব ঠিক ভাবে মেনে চলেন আর অসুস্থ আর ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তিদেরকে সাহায্য করেন তবে ওরা আপনার কাছ থেকেই তা শিখে নেবে।

প্যারেন্টিং টিপস সম্পর্কে আরো জানার জন্য এখানে ক্লিক করুন।

এখানে তথ্য প্রমাণ রয়েছে



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.



8 কোভিড ১৯ প্যারেন্টিং মন্দ আচরণ নয়



সব সন্তানেরাই মাঝে মাঝে মন্দ আচরণ করে। যখন শিশুরা ক্লান্ত, ক্ষুধার্ত, ভীত থাকে, আর যখন সে স্বাধীন হতে চায় তখন মন্দ আচরণ করাটা স্বাভাবিক। বিশেষ করে বাড়িতে বন্দি থাকলে তারা আরও অস্থির হয়ে উঠতে পারে।

ভাল আচরণের দিকে পরিচালিত করুন

- যে কোন মন্দ আচরণকে দ্রুত চিহ্নিত করুন আর তাকে ভাল আচরণের দিকে পরিচালিত করুন।
- শুরুতে আগেই সেটাকে থামিয়ে দিন। যেমন-কোন শিশুকে অস্থির হয়ে উঠতে দেখলে তার মনোযোগ সরাসরে ভিন্ন কিছু বলুন, যেমন-চলো একটু হেঁটে আসি।

একটু ভাবুন

শিশুদের কারণে আপনার নিজেরই এত অস্থির লাগছে যে চিৎকার করতে মন চাইছে? ১০ সেকেন্ড সময় নিন। ৫ বার জোরে জোরে শ্বাস নিন আর ছাড়ুন। এবার কথা বলুন, দেখবেন অস্থিরতা কমে গেছে।

অনেক অবিভাবকই মনে করেন এর ফলে কাজ হয়।

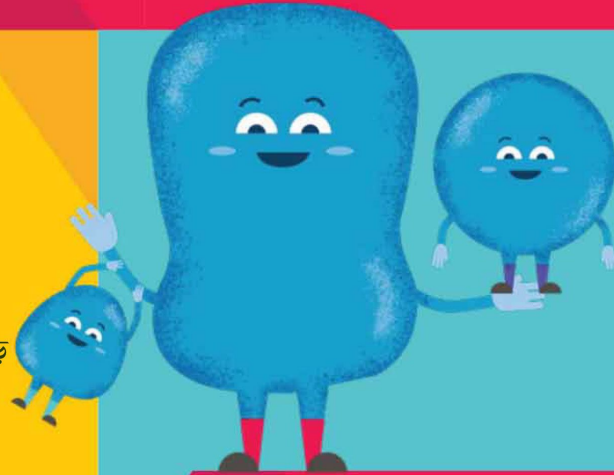
পরিণাম নিয়ে নির্দেশনা দিন

কোন কিছুর ফলশ্রুতিতে বা পরিণামে কিছু করতে বলা অনেক সময় সন্তানকে শৃংখলায় আনতে সাহায্য করে। চিৎকার করা বা বকাবকি করার চেয়ে বরং এটা ভাল কাজ করে।

১-৩ নং টিপস অনুসরণ করুন

- একে অপরকে সময় দেয়া, ভাল কাজের প্রশংসা আর রুটিন মেনে চলা-আগে যা বলা হয়েছে সেগুলো মন্দ আচরণ দূর করবে।
- সন্তানদের কিছু সহজ কাজ বা দায়িত্ব দিন, যা সে সম্পাদন করতে পারবে। কাজ শেষে তাকে প্রশংসা করুন।

- সন্তানকে এ ধরনের পরিণাম নিয়ে নির্দেশ দেবার আগে আপনার পূর্ব নির্দেশনা মেনে চলার সুযোগ দিন।
- শান্ত ভাবে ঘটনার পরিণাম নিয়ে নির্দেশনা দিন।
- আপনি যতটুকু করতে পারবেন ততটুকুই নির্দিষ্ট করে বলুন। যেমন-একজন টিনএজারের সেলফোন এক সপ্তাহের জন্য কেড়ে নেয়ার চেয়ে এক ঘন্টার জন্য কেড়ে নেয়া সহজ, তাই সেটাই বলুন। যা সম্ভব হবে না তা বলবেন না।
- নির্ধারিত পরিণাম শেষ হয়ে গেলে তাকে আবার ভাল কিছু করার সুযোগ দিন ও পুরস্কৃত করুন।



➤ প্যারেন্টিং টিপস সম্পর্কে আরো জানার জন্য এখানে ক্লিক করুন।

➤ এখানে তথ্য প্রমাণ রয়েছে



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.



কোভিড ১৯ প্যারেন্টিং শান্ত থাকুন এবং মানসিক চাপ মোকাবিলা করুন



এটা সত্যি একটা কঠিন সময়। নিজের যত্ন নিন, যাতে আপনি সন্তানদের সাপোর্ট দিতে পারেন।

আপনি একা নন

- ১ মনে রাখবেন আপনি একা নন, লক্ষ লক্ষ মানুষ এখন এই কঠিন সময় পার করছে। এমন কাউকে খুঁজে নিন যাকে আপনি ভরসা করে অনুভূতিগুলোর কথা বলতে পারেন। অন্যের কথাও শুনুন। সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম যদি আপনার ভীতি বাড়িয়ে দেয় তবে তা এড়িয়ে চলুন।

নিজের জন্য সময় দিন

- ১ মাঝে মাঝে নিজের জন্য সময় দিন। যখন সন্তানেরা ঘুমিয়ে আছে, নিজের জন্য রিলাক্সিং কিছু করুন। স্বাস্থ্যকর কাজগুলোর একটা তালিকা করুন যা করতে আপনি ভালবাসেন। এটা আপনার প্রাপ্য।

আপনার সন্তানের কথা শুনুন

- ১ আপনার সন্তানেরা এখন ভরসা আর স্বস্তির আশায় আপনার মুখের দিকেই তাকিয়ে আছে। তাদের কথা মনোযোগ দিয়ে শুনুন, তারা কি অনুভব করছে জানার চেষ্টা করুন আর তাদেরকে স্বস্তি দিতে চেষ্টা করুন।



বিরতি নিন

যখনই মানসিক চাপে বা উদ্বেগে অস্থির লাগছে তখনই এই এক মিনিটের রি-লাক্সেশন করুন।

- ১ প্রথম ধাপ: প্রস্তুত হওয়া
 - একটা আরামদায়ক বসার জায়গা নিন। মেঝেতে পা রেখে হাত দুটো কোলের ওপর রেখে দিন।
 - ইচ্ছে হলে চোখ দুটো বন্ধ করতে পারেন।
- ২ দ্বিতীয় ধাপ: ভাবা, শারীরিক অনুভূতি লক্ষ করা
 - নিজেকে প্রশ্ন করুন-আমি এখন কি ভাবছি?
 - ভাবনাগুলোকে লক্ষ করুন। এগুলো কি ইতিবাচক না নেতিবাচক?
 - লক্ষ করুন এখন আপনার মনের অবস্থা কি? আপনি কি সুখী বোধ করছেন, না অসুখী?
 - লক্ষ করুন আপনার শরীর কেমন লাগছে? এমন কিছু হচ্ছে কি যা কষ্টদায়ক?

৩ তৃতীয় ধাপ: শ্বাস প্রশ্বাসের দিকে নজর দেয়া

- নিজের শ্বাস প্রশ্বাসের দিকে ভাল করে নজর দিন।
- একটা হাত পেটের ওপর রেখে অনুভব করুন প্রতিটি নিঃশ্বাস।
- মনে মনে বলুন-যা কিছুই ঘটুক, সব ঠিক আছে। আমি ঠিক আছি।
- নিজের শ্বাস প্রশ্বাসের শব্দ মনোযোগ দিয়ে শুনতে থাকুন।

৪ চতুর্থ ধাপ: ফিরে আসা

- এবার লক্ষ করুন শরীরটা কেমন লাগছে।
- ঘরের মধ্যে কি আওয়াজ হচ্ছে মন দিয়ে শুনুন।

৫ পঞ্চম ধাপ: প্রতিফলন

- ভেবে দেখুন, এখন কি আগের চেয়ে অন্য রকম লাগছে?
- যখন মনে হবে আপনি প্রস্তুত, তখন চোখ খুলুন

যখন আপনি দেখেন যে সন্তান আপনাকে বিরক্ত করছে অথবা ভুল কিছু করছে, তখন বিরতি নেয়াটা আপনার জন্য ভাল হতে পারে। এটা আপনাকে শান্ত থাকার সুযোগ করে দেয়। এমনকি কয়েকবার গভীর শ্বাস প্রশ্বাস নিলে অথবা মেঝের দিকে তাকিয়ে থাকলেই আপনার মধ্যে কিছু পরিবর্তন আসতে পারে। আপনি আপনার সন্তানের কাছ থেকেও কিছুক্ষনের জন্য বিরতি নিতে পারেন।

প্যারেন্টিং টিপস সম্পর্কে আরো জানার জন্য এখানে ক্লিক করুন।

এখানে তথ্য প্রমাণ রয়েছে



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.



কোভিড ১৯ প্যারেন্টিং কোভিড-১৯ নিয়ে কথা বলা



কথা বলতে বাধা নেই। আপনার সন্তানেরা ইতোমধ্যেই এ বিষয়ে জেনেছে। নীরবতা বা গোপনীয়তা আপনার সন্তানকে রক্ষা করতে পারবে না, সততা আর স্বচ্ছতা পারবে। তারা কতখানি বুঝতে পারবে সেটা নিয়ে ভাবুন। আপনিই ওদের সবচেয়ে ভাল বোঝেন।

সন্তানের সঙ্গে মন খুলে কথা বলুন এবং তাদের কথা শুনুন

সন্তানকে মন খুলে কথা বলতে দিন। তাদের খোলা মনে প্রশ্ন করতে দিন আর বুঝতে চেষ্টা করুন যে ওরা ঠিক কতটা জানে।

সং থাকুন

তাদের প্রশ্নের উত্তর দেবার সময় সং থাকুন। মিথ্যে বলার দরকার নেই। ওর বয়স কত আর কতটা বুঝতে পারবে আগে যাচাই করে নেবেন।

সহায়তা করুন

ছোটরা শংকিত আর দ্বিধাগ্রস্ত থাকতে পারে। তারা কেমন অনুভব করছে তা প্রকাশ করতে দিন। তাদের বুঝতে দিন যে তাদের যে কোন প্রয়োজনে আপনি পাশেই আছেন।

সব প্রশ্নের উত্তর আমরা নাও জানতে পারি

এরকমটা বলা যেতে পারে যে “আমরা জানি না কিন্তু জানার চেষ্টা করছি” অথবা “আমরা জানিনা কিন্তু আমাদের মনে হয় যে”। আপনার সন্তানের সঙ্গে নতুন কিছু শেখার সুযোগটা কাজে লাগান।



বিভ্রান্তি নয়, ভালো দিক তুলে ধরুন

কোভিড ১৯ কোথা থেকে এসেছে, কারা নিয়ে এসেছে এসব যে গুরুত্বপূর্ণ নয় তা বোঝান। যারা অসুস্থ আর যারা অসুস্থদের দেখভাল করছে তাদের প্রতি সহানুভূতিশীল হতে শেখান। যারা এই মহামারি ঠেকাতে আর অসুস্থ মানুষের সেবায় কাজ করছে তাদের নিয়ে নায়কোচিত কাহিনীগুলো শেয়ার করুন।

চারদিকে ঘুরে বেড়াচ্ছে অনেক গুজব, অনেক আধা সত্য, অসত্য গল্প।

কেবলমাত্র নির্ভরযোগ্য সূত্র থেকে (যেমন বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, ইউনিসেফ) থেকে সঠিক তথ্য জানার চেষ্টা করুন।

শেষ কথা

সব সময় খেয়াল রাখুন আপনার সন্তানটি ভাল আছে কিনা। বার বার মনে করিয়ে দিন যে তার জন্য আপনি কতটা যত্ন নেন আর বলুন, যে কোন সমস্যায় তারা আপনার সাথে কথা বলতে পারে। তারপর তাদের সাথে মজার কিছু করুন!

প্যারেন্টিং টিপস সম্পর্কে আরো জানার জন্য এখানে ক্লিক করুন।

এখানে তথ্য প্রমাণ রয়েছে



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.