শিশুর রাগ সামলাতে অভিভাবকের জানা জরুরি বিষয়গুলো



সংগৃহীত ছবি

শিশুর রাগ স্বাভাবিক হলেও তা কখনো কখনো অতিরিক্ত হয়ে যায়, যা পরিবারে অস্বস্তি তৈরি করে। অভিভাবকের ধৈর্য ও সঠিক কৌশল প্রয়োগের মাধ্যমে এই সমস্যা কমানো সম্ভব। এখানে এমন পাঁচটি কৌশল তুলে ধরা হলো যা শিশুকে শান্ত করতে সহায়ক হবে।

রাগ শিশুদের একটি স্বাভাবিক আবেগ, তবে অনিয়ন্ত্রিত রাগ তাদের আচরণে নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে। বাবা-মা সচেতনভাবে কিছু পদক্ষেপ নিলে শিশুর রাগ কমানো ও নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব।

1. অতিরিক্ত গুরুত্ব না দেওয়া

ইচ্ছাকৃত চিৎকার বা কান্নাকাটিতে তাৎক্ষণিক সাড়া দেবেন না। উপেক্ষা করলে তারা দ্রুত শান্ত হয়ে যাবে।

2. প্রলুব্ধকর পরিবেশ এড়ানো

সন্তানের চাহিদা জাগাতে পারে এমন স্থান বা পরিস্থিতি এড়িয়ে চলুন—যেমন খেলনার দোকান বা চকোলেটের কাউন্টার।

3. চাপ প্রয়োগ না করা

কান্না থামাতে জোর করলে উল্টো পরিস্থিতি খারাপ হতে পারে। কিছু সময় একা থাকতে দিলে তারা স্বাভাবিকভাবে শান্ত হবে।

4. শর্তসাপেক্ষ পুরস্কার

যে কোনো কিছু পাওয়ার আগে ছোট ছোট লক্ষ্য পূরণের শর্ত দিন। এতে ধৈর্য ও আত্মনিয়ন্ত্রণের অভ্যাস গড়ে উঠবে।

5. সামাজিক ও সৃজনশীল কার্যক্রমে যুক্ত করা

খেলাধুলা, ছবি আঁকা বা দলীয় কাজে অংশগ্রহণের সুযোগ দিন। এটি মানসিক বিকাশে সাহায্য করবে এবং রাগের মাত্রা কমাবে।

শিশুর রাগকে নিয়ন্ত্রণ করার মূল চাবিকাঠি হলো ধৈর্য, ইতিবাচক পরিবেশ এবং নিয়মিত সঠিক আচরণে অভ্যস্ত করে তোলা।