কারও নিষেধ মানব না, খুদে বিচ্ছুদের জীবনের মোটো যেন এটাই। ওদের জেদে লাগাম পরিয়ে তাকে নিজের কোর্টে নিয়ে আসাটা অবশ্যই একটা চ্যালেঞ্জ।

বাচ্চার জেদ সামলাবেন কীভাবে?

অনিন্দিতার সঙ্গে ওঁর ছ' বছরের ছেলে গোগলের টাগ অফ ওয়ার চলে রোজকার প্রত্যেকটি কাজ নিয়ে। বেশিরভাগ দিনই অবশ্য মা-কে হার মানতে হয় মেয়ের জেদের কাছে। আসলে সন্তানের জেদ নিয়ন্ত্রণ করার জন্য চাই ধৈর্য ও স্বভাব বুঝে 'ওষুধ' দেওয়া। কিন্তু কাজের চাপ, সময়ের অভাবে পেশেন্সটাই রাখতে পারি না আমরা। তাই সন্তানের একগুঁয়েমি উত্তরোত্তর বাড়তে থাকে এবং বিভিন্ন জিনিসের প্রলোভন দেখিয়ে মা-বাবা কাজ হাসিলের চেষ্টা করেন। এতে বাচ্চার জেদ তো কমে না, উলটে চাহিদা বাড়তে থাকে। সঙ্গে এটাও জানবেন, জীবনে উন্নতি করতে গেলে, জেদ ভীষণ জরুরি। আর তাকে ইতিবাচক দিকে টার্ন করাতে পারেন আপনারাই। এ ব্যাপারে কয়েকটি সাজেশন দিলাম আমরা।

- বাচ্চা যখন কোনও বিষয়ে নাছোড়বান্দা, তখন ওর সঙ্গে তা নিয়ে কথা বাড়াবেন না। যখনই আপনি ওর দিকে মনোযোগী নন, ওর জেদ আরও বাড়তে থাকে। তাই ও কী বলতে চায়, সেটা শুনে, শান্তভাবে কথা বলে ওর মনোযোগ ঘুরিয়ে দিতে চেষ্টা করুন।
- আপনি যেটা করতে ওকে বারণ করছেন, সেটা করে বাচ্চাদের বিদ্রোহ করার প্রবণতা থাকে। তাই ওদের সঙ্গে কানেক্ট করুন। ধরুন, আপনার পাঁচ বা ছ' বছরের দস্যিটির ঘুমোতে যাওয়ার আগে টিভি দেখা রুটিন, আপনি কিছুতেই কন্ট্রোল করতে পারছেন না। তাই ওকে সেটা করতে বারণ না করে, ওর সঙ্গে বসে প্রোগ্রামটি দেখুন। সন্তান যখন দেখবে, আপনি ওর প্রতি যত্নবান, সে-ও কিন্তু ধীরে-ধীরে আপনার সঙ্গে সহযোগিতা করবে। আরও বলি, আত্মজ-র সঙ্গে যোগাযোগ তৈরির প্রথম ধাপ ওকে জড়িয়ে ধরা, আজকাল ব্যস্ততার তাগিদে অনেকেই ভুলে যান।
- বাচ্চাদেরও মন আছে এবং বড়দের মতো তারাও পছন্দ করে না সবসময় কী করবে, কী করবে না, সে ব্যাপারে

অন্যের নির্দেশ। তাই আপনার চার বছরের দুষ্টুটিকে রাত দশটার সময় ঘুমোতে যেতে না বলে বলুন, ও কি বেডটাইম স্টোরি শুনতে চায়। এর উত্তরে ও না বললেও, ওর সামনে ভাঙা রেকর্ডের মতো ওই কথাটাই বলে যান। দেখবেন, একসময় ও আপনার কথা শুনবে। তবে কখনওই বাচ্চাকে বেশি অপশন দেবেন না। তা হলে ওরা বিভ্রান্ত হয়ে যায়।

● আত্মজ-র কাছে সম্মান পেতে হলে, আগে তাকে সম্মান করতে হবে। ওর মতামতকে গুরুত্ব দিন। তাই ওর কোনও আইডিয়া কিংবা আবেগকে উড়িয়ে না দিয়ে প্রশংসা করুন। ওর কাজটা ওকেই করতে দিন। ওর ভার লাঘব করার জন্য সাহায্য করার চেষ্টা না করে, ওকে বিশ্বাস করুন। সেই সঙ্গে বাচ্চাকে যে কথাটা বলবেন, সেটা রাখার চেষ্টা করুন।

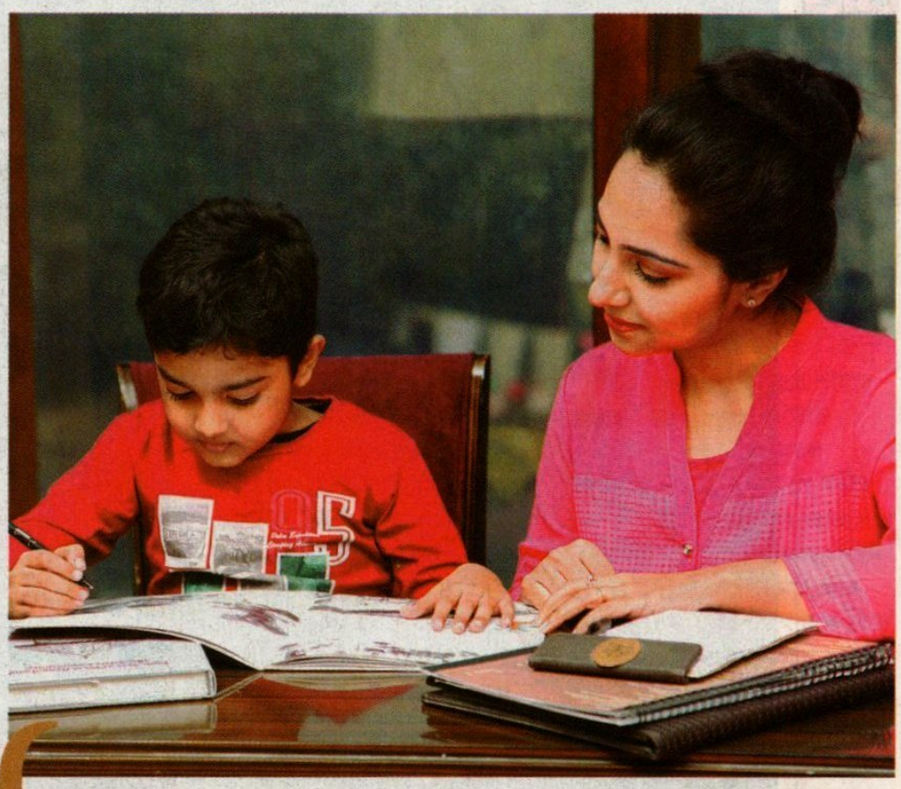
● বাচ্চারা কিন্তু মনের দিক থেকে স্পর্শকাতর। তাই সন্তানকে নির্দেশ দেওয়া নয়, সবকাজে ওর পার্টনার হওয়ার চেষ্টা করুন। কথা বলার সময়, 'আমি চাই তুমি এটা করো' না বলে বলুন, 'চলো, এটা একবার ট্রাই করে দেখি'। আপনি কোনও কাজ শুরু করে, ওকে স্পেশাল হেলপার হতে বলুন। কিংবা বলুন, কে কাজটা তাড়াতাড়ি করতে পারে, তার প্রতিযোগিতা হোক। এতে কিন্তু আপনাদের বন্ডিংও ভাল হবে।

● বাচ্চাকে কোনও কাজে রাজি করাতে গেলে, আলোচনাতেও কাজ হয়। ধরুন, ওকে নিজে জামা পরতে বলছেন, কিন্তু ও পরতে চাইছে না। তখন ওর কাছ থেকে জানুন, ওর কোথায় অসুবিধে হচ্ছে। আলোচনা করে মাঝামাঝি জায়গায় আসুন।

● সন্তানের কাছ থেকে সুন্দর আচরণ প্রত্যাশা করলে, নিজেরা সেটা করুন। পারিবারিক অশান্তি বাচ্চাদের মধ্যে হিংস্রতারও জন্ম দেয়।

● বাচ্চাকে বুঝতে গেলে, তার জুতোয় পা গলান। ও হোমওয়র্ক করতে না চাইলে খেয়াল করে দেখুন, অনেক হোমওয়র্ক জমা হয়ে আছে বলে এরকম আচরণ করছে না তো কিংবা ও হয়তো হোমওয়র্ক করতে পারছে না। অনেক কাজ জমা হয়ে থাকলে, ভাগ করে সেটা করতে দিন, যাতে ও চাপ অনুভব না করে। কাজের মাঝে ব্রেক দিন, যাতে ও হোমওয়র্ক করাটা এনজয় করে।

● আপনার প্রশ্নের উত্তরে সন্তান কি বেশিরভাগ সময় 'না' বলে? এর কারণ হতে পারে, ও হয়তো উত্তরে বেশিরভাগ সময়ই না শোনে। আপনি ওর সঙ্গে 'ইয়েস' গেম খেলুন। ওকে এমন প্রশ্ন করুন, যার উত্তর ও 'হ্যাঁ'-তে দেবে। ও যত বেশি ইতিবাচক উত্তর দেবে, নিজেকে তত প্রশংসিত মনে করবে।



বাচ্চাকে যখন পড়াতে বসিয়েছেন আপনি মাথা গরম করে চেঁচামেচি করছেন। ফল, দু'জনের খণ্ডযুদ্ধ। তাই মা-বাবা হিসেবে আপনাদের কর্তব্য, নিজেকে শান্ত রাখুন। তার জন্য এক্সারসাইজ, মেডিটেশন, গান শোনা... করতে পারেন।

টয়লেট ট্রেনিং: অন্যান্য বাচ্চাদের চেয়ে জেদি বাচ্চাদের এ ব্যাপারে সুঅভ্যাস গড়ে তুলতে সময় বেশি লাগে। ব্যাপারটা সিরিয়াস না করে, এটা মজা হিসেবে ট্রিট করুন। আপনি ধৈর্য ধরলেই কিন্তু ও সুঅভ্যাস গড়ে তুলতে পারবে।

খাওয়া নিয়ে ঝামেলা? সাধারণভাবে যা আমরা খাই, সেরকম কিছু জেদি বাচ্চারা মোটেই মুখে তুলবে না। অন্যধরনের কিছু বানিয়ে দিতে হবে। যেমন, ফল খাওয়াতে চাইলে, নানারকম ফল কেটে, তার উপর প্যান কেকের ব্যাটার ছড়িয়ে কয়েকমিনিট বেক করে ওকে দিন। খেতে দিলে কয়েকরকম খাবার সাজিয়ে দিন, যেখান থেকে ও বেছে নেবে।

শাস্তি দেবেন কীভাবে? বাচ্চাদের নিয়মানুবর্তিতা শেখানোটা প্রয়োজন। নিয়ম না মানলে তার ফল কী হতে পারে, তারও সম্যক জ্ঞান থাকাটা জরুরি। আর শাস্তি সঙ্গে সঙ্গে দেবেন, তার দুষ্টুমির প্যারামিটারের উপর নির্ভর করে। মনে রাখবেন, এসবের উদ্দেশ্য বাচ্চাকে শাস্তি দেওয়া নয়, ওর ভুল শুধরে দেওয়া।

মডেল: দেবারতি, শাম্ব
মেকআপ: সন্দীপ নিয়োগী, **ফোন:** ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
লোকেশন: দ্য পিপল ট্রি, রাজারহাট
ফোন: ৩০৬০৬০৬০
ছবি: অমিত দাস