

সুপার কৌশল

আপনাকে সাহায্য করার জন্য
বাড়িতে আচরণ ব্যবস্থাপনা

শিশুদের স্কুলে ভালো আচরণ গড়ে তুলতে স্কুলগুলি আচরণ ব্যবস্থাপনার কৌশল ব্যবহার করে।

স্কুলে ব্যবহৃত কৌশলগুলি বাড়িতেও আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে।

এই পুস্তিকাটিতে একটি নির্বাচন রয়েছে।

মনে রাখার জন্য ৩টি গুরুত্বপূর্ণ জিনিস:

১: শান্ত থাকুন।

২:
আপনার সন্তানকে চিন্তা করার জন্য
সময় দিন এবং তাদের গ্রহণযোগ্য
বিকল্প থেকে পছন্দের প্রস্তাব দিন।

৩: কিছু করার আগে ভাবার জন্য সময় নিন।

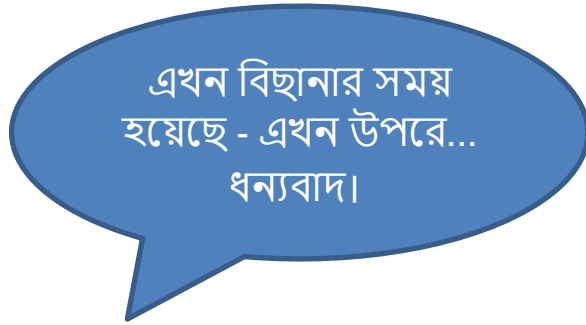
আপনার নিজের আবেগ নিয়ন্ত্রণে রাখুন।

আপনার শরীরের ভাষা দেখুন।

আপনার বাড়িতে চেষ্টা করার জন্য কৌশলগুলো

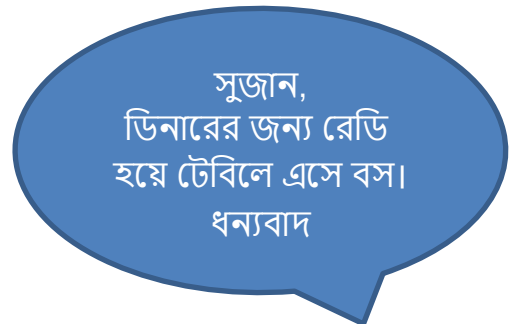
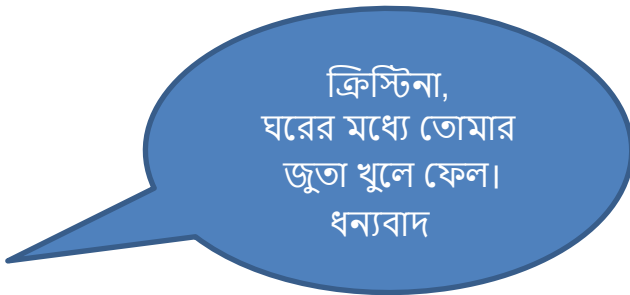
১. সময় নিন

আত্মবিশ্বাসের সাথে নির্দেশ দিন, আপনার সন্তান মেনে চলবে
এই প্রত্যাশা নিয়ে ঘুরুন এবং চলে যান। এটি কখনও কখনও "ধন্যবাদ,
দয়া করে নয়" (কৌশল ২) এর সাথে ভাল কাজ করে।



২. ধন্যবাদ বলবেন, দয়াকরে বলবেন না

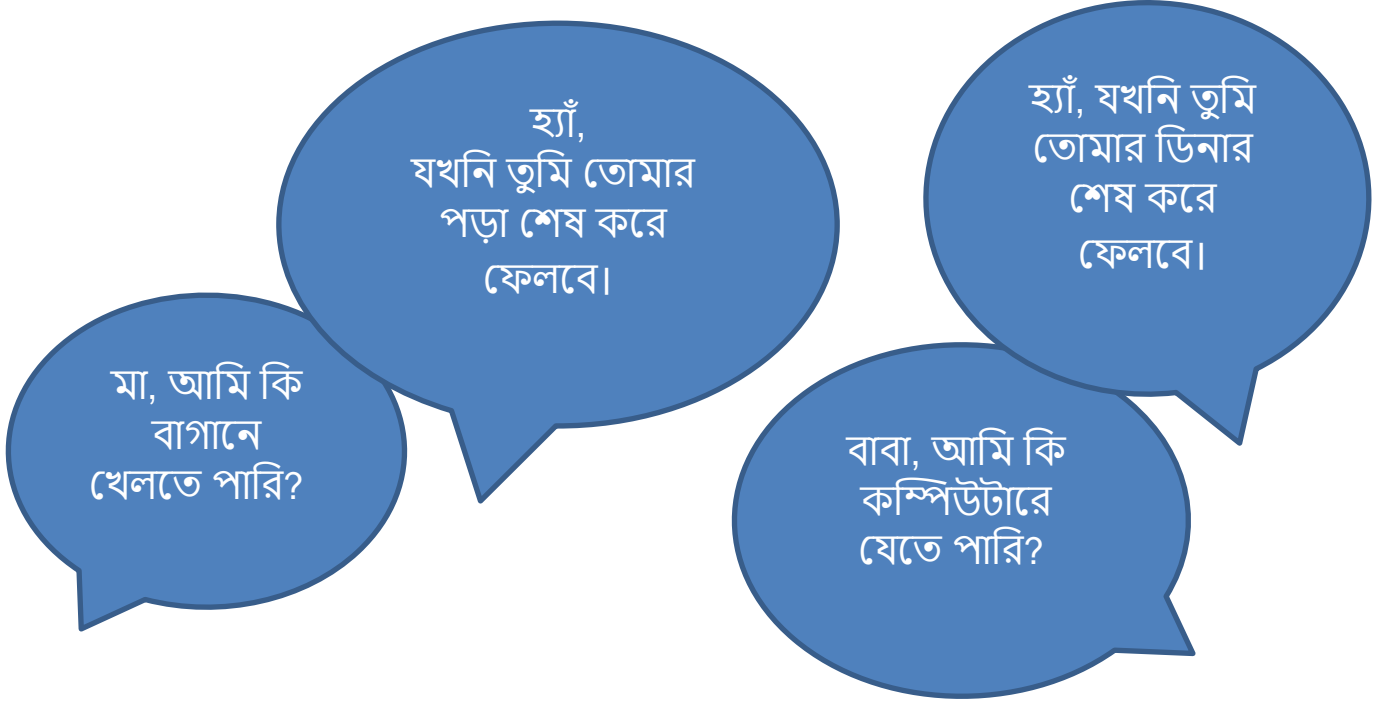
"শিশুর নাম... নির্দেশনা... ধন্যবাদ"



"ধন্যবাদ" বলার দ্বারা, আপনি ইঙ্গিত করছেন যে আপনি সন্তানের কাছে
আপনার অনুরোধ অনুযায়ী কাজ করবে বলে আশা করছেন।

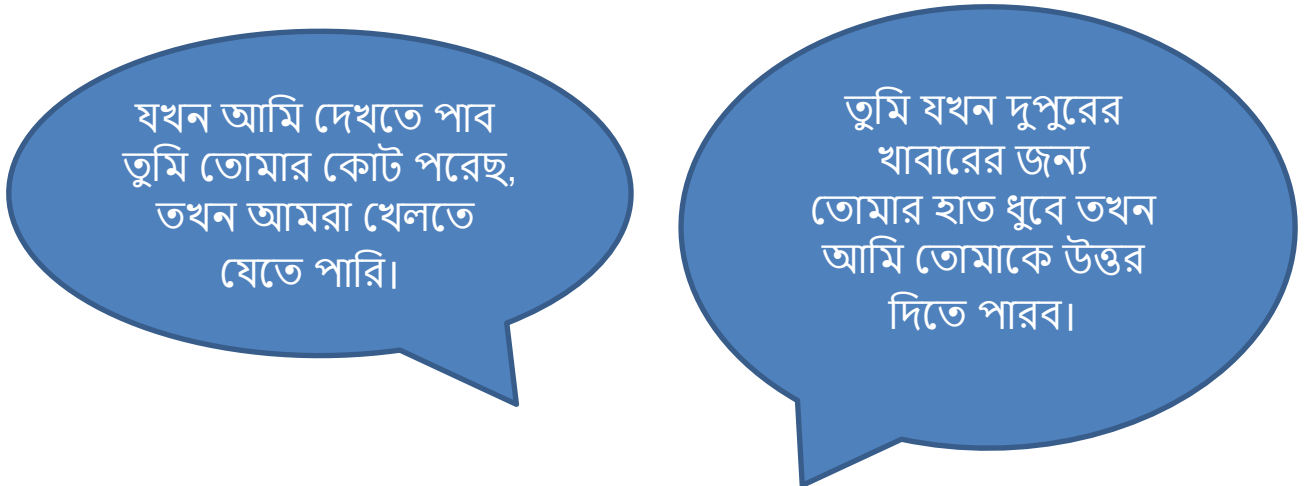
৩. "হ্যাঁ, যত তাড়াতাড়ি..."

কখনও কখনও আমাদের "না"
বলতে হয় তবে অন্যান্য সময়ের জন্য চেষ্টা করুন



৪. কখন... তারপর...

আপনার সন্তানকে এমন একটি শর্ত দিন যা তাকে বলে যে আপনি তাদের কাছ
থেকে কী আচরণ আশা করছেন।



৫. প্রক্রিয়ামিটি প্রশংসা

(প্রত্যাশিত আচরণ মেনে চলা শিশুটির প্রশংসা করুন)।

রীতা তার হাত ধোয়া/পাজামা পরার নির্দেশাবলী অনুসরণ করছে না,
যেখানে রঞ্জিত এবং নাদিয়া মেনে চলছে:

শাবাশ রঞ্জিত তুমি
হাত ধুয়ে রাতের
খাবারের জন্য প্রস্তুত।
ধন্যবাদ!

শুভকামনা নাদিয়া,
আমি দেখতে পাচ্ছি তুমি তোমার
পায়জামা পরেছ এবং তুমি এর জন্য
প্রস্তুত। ঘুমানোর সময়ের গল্প। আমরা
সবাই প্রস্তুত না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করছি।

৬. কৌশলগত উপেক্ষা ("আমি তোমাকে শুনতে বা দেখতে পাচ্ছি না!")
আপনার সন্তান সঠিকভাবে উত্তর দেওয়ার সাথে সাথে তাদের কাছে যান

আমি ভান করব যে
আমি তার কথা
শুনতে পাচ্ছি না
যতক্ষণ না সে সুন্দর
ভাবে জিজ্ঞাসা করে।

যে সুন্দরভাবে
জিজ্ঞাসা করে তারা
আরও পাবে।

বিনীতভাবে জিজ্ঞাসা
করার জন্য ধন্যবাদ,
অনন্তা। হ্যা,
তুমি পারো।

আমি
আরো
চাই!



প্লিজ আমি কি
আরও কিছু
পেতে পারি?

৭. "করবার আগে অনুমতি নেও"

আবেগপ্রবণ শিশুদের সাথে তারা যা করতে চায় তা করা থেকে তাদের আটকানো প্রথমে কঠিন হতে পারে। এই পরিস্থিতিতে, এই কৌশলটি চেষ্টা করা মূল্যবান হতে পারে।

উদাহরণস্বরূপ, রাতের খাবারের পরে অমৃত জিজ্ঞাসা করার আগে একটি কম্পিউটার গেম খেলতে যায়।

অমৃত, টেবিলে ফিরে।
প্রথমে সুন্দরভাবে জিজ্ঞাসা
করে। ধন্যবাদ।

অমৃত অনুমতি চাইলে প্রাপ্তবয়স্ক বলেন

হ্যাঁ, জিজ্ঞাসা করার
জন্য ধন্যবাদ।

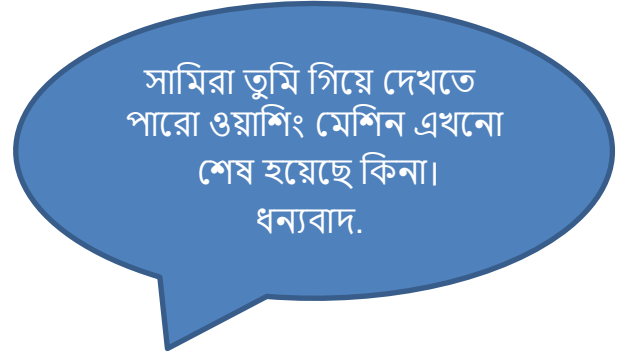
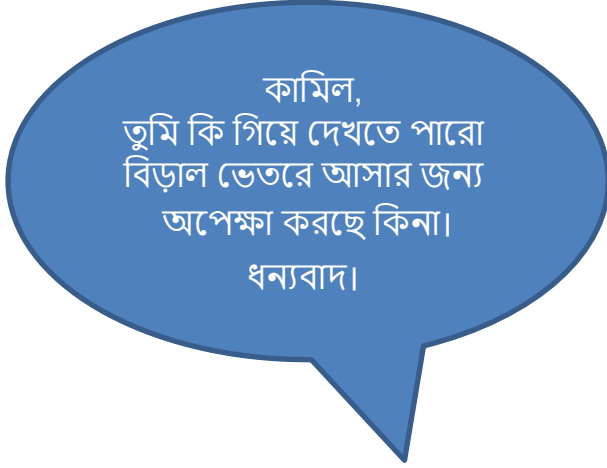
প্রাথমিকভাবে, কিন্তু শুধুমাত্র যেখানে উপযুক্ত, যথাসম্ভব হ্যাঁ বলার চেষ্টা করুন যাতে অমৃত এই ধারণায় অভ্যস্ত হয় যে অনুমতি চাওয়া হলে ও যা চায় তা পাবে।

এটি আবেগ নিয়ন্ত্রণের দিকে একটি পদক্ষেপ কারণ এটি সরাসরি না বলার (এবং তারপরে শিশুটি যেভাবেই হোক) হ্যাঁ বলার মধ্যে ব্যবধান পূরণ করতে ব্যবহার করা যেতে পারে তবে শুধুমাত্র আমার অনুমতি নিয়ে। সাবধানে ব্যবহার করা হলে, এটি প্রাপ্তবয়স্কদের মুখ হারানো থেকে প্রতিরোধ করতে পারে।

৮. অন্যমনস্কতা করার কৌশল

আপনার সন্তান অস্থির হয়ে উঠছে। আপনি দেখতে পাচ্ছেন তাদের আচরণ খারাপ হতে শুরু করেছে। আপনি মনে করেন একটু বিভ্রান্তি তাদের শান্ত করতে পারে।

এই কৌশলটি সেই সময়ে ব্যবহার করুন যখন সন্তানের আচরণ ক্রাইসিস লেভেলের আচরণকে বাধা দেওয়ার উপায় হিসেবে খারাপ হয়ে যাচ্ছে। এটি একটি বিশেষ কাজ হতে পারে, এমন কিছু যা শিশুকে মূল্যবান এবং গুরুত্বপূর্ণ মনে করে।



অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা হলে, এই কৌশলটি খুব কার্যকর হতে পারে।

৯. চমৎকার এবং সুন্দর

আপনার সন্তান যখন একটি টাস্ক শুরু করতে অনিচ্ছুক তার জন্য বিজয়ী পছন্দ।

তুমি কি নীল পেন্সিল না
লাল পেন্সিল ব্যবহার
করবে?

এটা করতে আমরা
কোথায় বসব,
টেবিলে না সোফায়?

তুমি কি তোমার নিজের ঘরটি নিজেই
পরিপাটি করতে যাচ্ছ নাকি তুমি কিছু
সাহায্য চাও?
তুমি যদি চাও তবে আমি তোমাকে
সাহায্য করার জন্য 10
মিনিট সময় দিতে পারি।

আমরা প্রশ্ন ১
বা প্রশ্ন ২
দিয়ে শুরু করব?
এটা তোমার উপরে!

১০. চমৎকার এবং অপ্রীতিকর

এটা বা ওটা...
(একটি বিষয়-অব-সত্য, অ-আবেগহীন কণ্ঠস্বর ব্যবহার করুন)

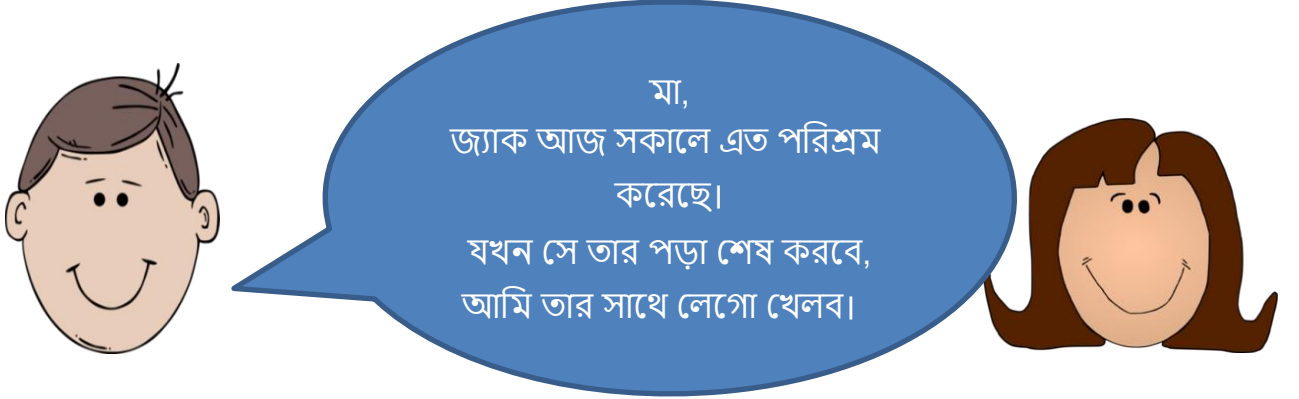
হয় এখনই শেষ না হয়
দুপুরের খাবারের পর শেষ
করতে হবে।

তোমার শোবার ঘরটি
এখনই বা তোমার টিভি/
আই-
প্যাডের সময় পরিপাটি
করবে।

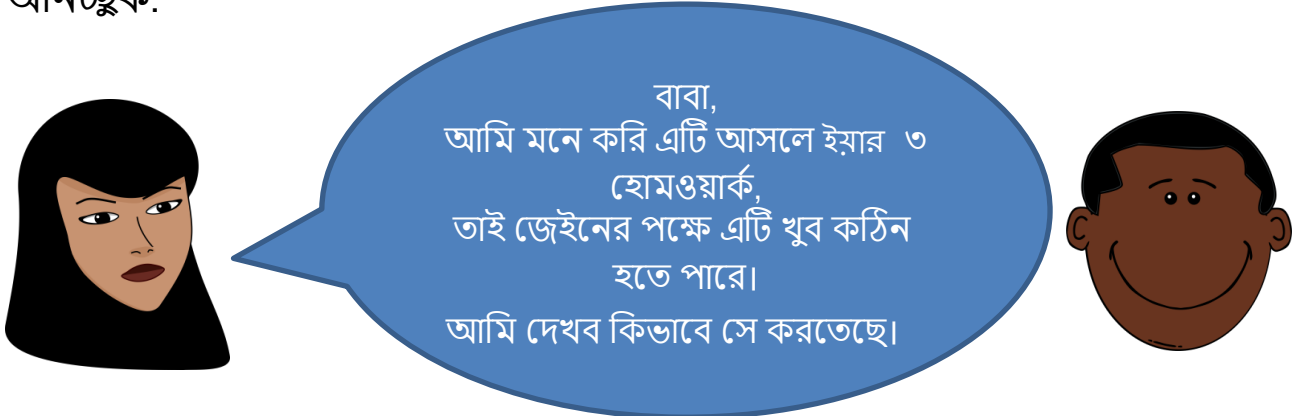
১১. ইয়ার-শুটিং (জোরে কথা বলা যাতে শিশু শুনতে পায়)

এই কৌশলটি বিভিন্ন উপায়ে ব্যবহার করা যেতে পারে। প্রাপ্তবয়স্করা ঘরে অন্য প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে উচ্চস্বরে কথা বলেন যাতে শিশু এটি শুনতে পায় (নীচে দেখুন বাবা-মা একে অপরের সাথে কথা বলছেন)।

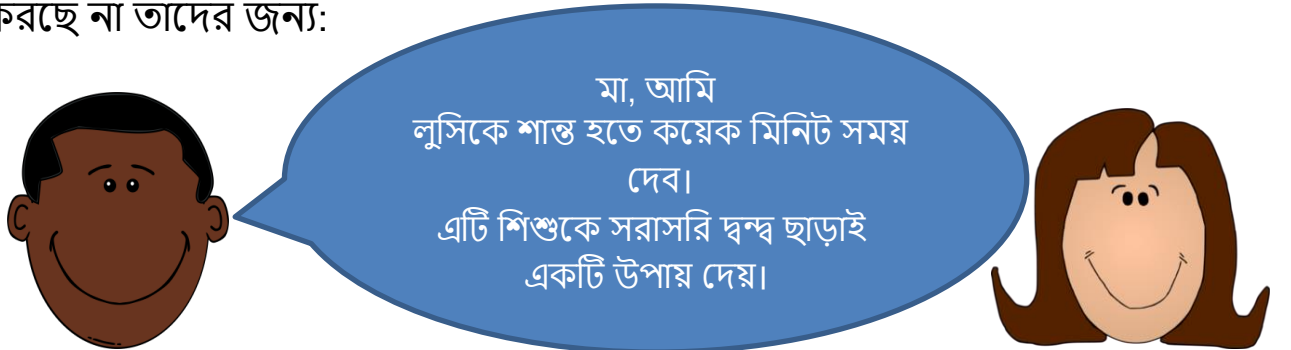
কাজ শুরু করতে অনিচ্ছুক একটি শিশুর জন্য:



এমন একটি শিশুর জন্য যে চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হয় কিন্তু শুরু করতে অনিচ্ছুক:



কিছু বাচ্চাদের সাথে, এটি অত্যন্ত অনুপ্রেরণাদায়ক হতে পারে। এটি শিশুকে ব্যর্থ হওয়ার অনুমতি দেয়, এবং সেইজন্য শিশু এটি চেষ্টা করতে আরও ইচ্ছুক হতে পারে! যে শিশু সহযোগিতা করছে না বা নির্দেশাবলী অনুসরণ করছে না তাদের জন্য:



সে যেকোন সময় আসতে পারে এবং তার প্রয়োজন হলে আমাকে দেখতে পারে।

১২. বলবেন না যে না

ইতিবাচকভাবে নির্দেশাবলী দিন।

আপনি তাদের যা করতে চান না তা বলে শিশুকে ধারণা দেবেন না। পরিবর্তে, আপনি তাদের কি করতে চান তা তাদের বলুন। বিশেষ করে নিয়ম পুনরায় শুরু করার সময় এটি চেষ্টা করুন।

বাড়িতে হাঁট,
তোমাকে ধন্যবাদ।

এবং বলবেন না

~~দৌড়াবেন না।~~

আমাদের বাড়িতে আমরা
বলি এক্সকিউজ মি এবং
ধৈর্য ধরে অপেক্ষা করি।

এবং বলবেন না

~~বাধা দেবেন না!~~

এবং পরিশেষে:

মনে রাখবেন আপনার সন্তানকে গ্রহণযোগ্য
আচরণ শিখতে হবে এবং সে যত বেশি
অনুশীলন করবে ততই সে তাতে আরও ভালো
হবে।

তারা যে ইতিবাচক জিনিসগুলি করে তা মনে
রাখবেন এবং প্রশংসার শক্তি মনে রাখবেন -
তারা কখন ভাল কিছু করে তা লক্ষ্য করুন
এবং মন্তব্য করুন।

আপনার সন্তানের শ্রেণী শিক্ষকের সাথে কথা
বলতে ভয় পাবেন না।