

বিচ্ছিন্ন হওয়ার উদ্বেগ কাটানোর পরামর্শ

পিতামাতা ও সন্তান, উভয়ের জন্য বিদায় জানান কঠিন হতে পারে। স্কুলের প্রথম কয়েকটি দিন নানান চিন্তা মনে উদয় হওয়া স্বাভাবিক। আপনি ও আপনার সন্তান উদ্বিগ্ন, বিষণ্ণ, উত্তেজিত কিংবা মিশ্র আবেগ অনুভব করতে পারেন। প্রিন্কে বা কিন্ডারগার্টেনের প্রথম কয়েকদিন আপনার ও আপনার সন্তানকে সহায়তার জন্য এখানে কিছু পরামর্শ প্রদান করা হলো।

- **বাড়ি থেকে বিশেষ কিছু সঙ্গে নিয়ে আসুন**

আপনার সন্তানের শিক্ষক আপনাকে বাড়ি থেকে একটি বস্তু সঙ্গে আনতে উৎসাহিত করতে পারেন যা তাকে শান্ত রাখে। একটি স্টাফ এনিমেল, প্রিয় পুতুল, একটি স্পেশাল স্ল্যাংকেট, কিংবা একটি ফ্যামেলি পিকচার আপনার সন্তানকে স্কুলে থাকাকালে বাড়ি বা পরিবারের কাছাকাছি আছে, এমন অনুভূতি বজায় রাখতে সহায়তা করে।

- **বাড়ির চিঠি**

আপনার সন্তানের কাছে বাড়ি থেকে একটি চিঠি দিন, যাতে লিখবেন, একটি সুন্দর দিন কাটাও। আমি 3:00টার সময় ফিরে আসবো তোমাকে নিয়ে যেতে। আই লাভ ইউ।" শিক্ষকদের জানান যে, নোটটি আসন্তানের বুক-ব্যাগে আছে, সন্তান যখন আপনার কথা স্মরণ করবে, তখন তিনি যেনো সেটা পড়ে শোনান।

- **কিছুক্ষণ অপেক্ষা**

আপনি চলে যাবেন বলে সন্তান অস্থির হলে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করুন। সে স্কুলে কী করবে, সন্তানকে বলুন, তাকে ক্লাসরুম ঘুরে দেখান, শিক্ষকের সাথে তাকে আবার পরিচিত করুন এবং তার প্রিয় খেলনাটি পেতে সহযোগিতা দিন।

- **গুড-বাই বলতে ভুলবেন না**

দিনশেষে কে তাকে নিয়ে যেতে আসবে, সন্তানকে সেটা জানিয়ে দেবেন। সে যখন কোন কাজে মনোযোগ দেবে, তখন চুপি চুপি ক্লাসরুম থেকে বের হওয়ার চাইতে আলিঙ্গন করে, চুমু দিয়ে, হাত নেড়ে বা "সি ইউ লেটার" বলে যাবেন। গুড-বাই বলে গেলে আপনি যে আবার ফিরে আসবেন, সেটাতে আপনার সন্তানকে আস্থা রাখতে সাহায্য করবে। আপনি তাকে মিস করবেন, সেটা জানিয়ে আপনি স্নায়ুচাপে থাকা সন্তানের অনুভূতিকে শক্ত করতে পারবেন।

- **প্রাত্যহিক রুটিন প্রতিষ্ঠা করুন**

নতুন পরিবেশে ছোট ছেলেমেয়ের নিরাপদ ভাবতে সহায়তা দিতে গুরুত্বপূর্ণ রুটিন করে হ্যালো এবং গুডবাই বলার মাধ্যমে এক প্রকারে ছেলেমেয়েকে প্রতিদিন ছেড়ে যাওয়াতে অভ্যস্ত হতে সহায়তা করবে। দিনটিতে এরপর কী ঘটবে, ছেলেমেয়েরা যখন সেটা জানবে, তখন তাদের উদ্বিগ্ন হওয়ার সম্ভাবনা কম হয়।

- **খেলার সময় বের করুন**

অন্য ছেলেমেয়েদের সাথে খেললে আপনার সন্তান ভাগাভাগি করা ও পালক্রম অনুসরণ করা শিখবে। নিয়মিত খেলাধুলার দিনে পার্কে বা পারিবারিক জমায়েতে খেলাধুলা হতে পারে।

- **প্রতিদিন একসাথে কিছু পড়ুন!**

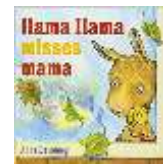
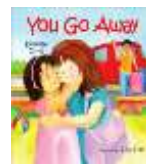
আপনি চলে গেলেও আপনি আবার ফিরে আসবেন, সেটা বুঝাতে সহায়তার জন্য বিচ্ছেদ বিষয়ে একটি বই সন্তানকে সাথে নিয়ে পাঠ করুন। নিচে কিছু পরামর্শ দেওয়া হলো যেখান থেকে আপনি বেছে নিতে পারেন। আরও বইয়ের সুপারিশের জন্য স্থানীয় লাইব্রেরি পরিদর্শন করুন বা আপনার সন্তানের শিক্ষকের কাছে বলুন।

You Go Away by Dorothy Corey

You Are Special Little One by Nancy Tafuri

Llama Llama Misses Mama by Anna Dewdney

The Kissing Hand by Audrey Penn



সূত্র: [NAEYC Blog Post on Separation Anxiety](#)

