

## হাইপারস্পেস এক্টিভ বাচ্চাদের নিয়ন্ত্রণ করার টিপস



হাইপারস্পেস এক্টিভ বাচ্চা মানে হলো এমন বাচ্চা যারা সবসময়ই চলতে থাকে, কথা বলতে থাকে, এবং তাদের চারপাশের সবকিছুতেই আগ্রহী থাকে। এই ধরনের বাচ্চারা প্রায়ই আত্মবিশ্বাসী, উদ্যমী, এবং সৃজনশীল হয়। তবে, তাদের এই আচরণ কখনও কখনও তাদের এবং তাদের পরিবারের জন্য বিরক্তিকর হতে পারে।

হাইপারস্পেস এক্টিভ বাচ্চাদের নিয়ন্ত্রণ করার জন্য এখানে কিছু টিপস দেওয়া হলো:

- তাদের শরীরের চাহিদা পূরণ করুন। হাইপারস্পেস এক্টিভ বাচ্চাগুলোকে প্রচুর পরিমাণে শারীরিক কার্যকলাপের প্রয়োজন হয়। তাদের প্রতিদিন অন্তত এক ঘন্টা খেলাধুলা বা শারীরিক কার্যকলাপের সুযোগ দিন।
- তাদের শান্ত করার জন্য কৌশল শিখতে সাহায্য করুন। হাইপারস্পেস এক্টিভ বাচ্চারা প্রায়ই তাদের আবেগগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করতে সমস্যায় পড়ে। তাদের শ্বাসের কৌশল, ধ্যান বা যোগব্যায়ামের মতো শান্ত করার কৌশল শিখতে সাহায্য করুন।
- তাদের জন্য একটি রুটিন তৈরি করুন। একটি রুটিন বাচ্চাদের জন্য নিরাপত্তা এবং পূর্বাভাসযোগ্যতা প্রদান

---

করে। এটি তাদের আবেগগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করতেও সাহায্য করতে পারে।

- তাদের আচরণের জন্য পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন প্রত্যাশা সেট করুন। হাইপারস্পেস এক্টিভ বাচ্চাদের আচরণের জন্য তাদের বয়স এবং দক্ষতার জন্য উপযুক্ত প্রত্যাশা সেট করুন।
- তাদের আচরণের জন্য ধন্যবাদ দিন। যখন আপনার সন্তান ভালো আচরণ করে, তখন তাকে ধন্যবাদ জানান। এটি তাদের ইতিবাচক আচরণকে শক্তিশালী করতে সাহায্য করবে।



হাইপারস্পেস এক্টিভ বাচ্চাগুলোকে সামলাতে ধৈর্য এবং সময় প্রয়োজন। তাদের আচরণের কারণগুলি বুঝতে এবং তাদের জন্য সবচেয়ে কার্যকর কৌশলগুলি খুঁজে পেতে সাহায্য করার জন্য একজন পেশাদারের সাথে কথা বলাও উপকারী হতে পারে।

এখানে কিছু অতিরিক্ত টিপস দেওয়া হলো:

- আপনার সন্তানকে তাদের আবেগ সম্পর্কে কথা বলতে উত্সাহিত করুন। তাদের বুঝতে সাহায্য করুন যে তাদের

---

আবেগগুলি স্বাভাবিক এবং এগুলিকে প্রকাশ করা ঠিক আছে।

- তাদের আচরণের জন্য পরিণতি সেট করুন। যখন আপনার সন্তান খারাপ আচরণ করে, তখন একটি পরিণতি সেট করুন যা তাদের জন্য ন্যায্য এবং বাস্তববাদী।
- তাদের জন্য একটি অনুকরণীয় রোল মডেল হন। আপনি যদি শান্ত এবং নিয়ন্ত্রিত হন, তাহলে আপনার সন্তানও সেই আচরণ অনুসরণ করার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

আপনি যদি আপনার সন্তানের হাইপারস্পেস আচরণ নিয়ে লড়াই করছেন, তাহলে মনে রাখবেন যে আপনি একা নন। অনেক পিতামাতা এই সমস্যার মুখোমুখি হন। এই টিপসগুলি আপনাকে এবং আপনার সন্তানকে একটি আরও শান্ত এবং সুখী জীবনযাপন করতে সাহায্য করতে পারে।