

# হতাশ লাগছেঠিক আছে!



## পরামর্শ নিন

1. **দীর্ঘ শ্বাস নিন** যদি আপনার বাচ্চা পড়ার সময় চাপে আছে বলে মনে হয়, তাহলে তাদেরকে থামিয়ে শ্বাস নিতে বলুন যাতে উত্তেজনা কম হয় এবং শান্ত হয়।
2. **সাফল্য উদযাপন করুন**: আজ পড়ার সময় আপনার সন্তানের ব্যবহৃত সমস্ত দুর্দান্ত কৌশল অবশ্যই লক্ষ্য করবেন।
3. **চেক ইন করুন**: আপনার সন্তানকে পড়ার সময় তারা কেমন অনুভব করে তা নিয়ে ভাবতে বলে প্রতিফলিত করতে উৎসাহিত করুন।
4. **পদক্ষেপ নিন**: আপনার সন্তানকে বই পরিবর্তন করে, একটি নতুন কৌশল চেষ্টা করে, অথবা যদি তারা আটকে থাকে তাহলে সাহায্য নিয়ে সমস্যা সমাধানের জন্য বলুন।

## কেন পরামর্শ নেবেন?

চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হলে প্রত্যেকেই মাঝে মাঝে হতাশ হয়ে পড়ে, এবং তরুণ পাঠকরাও এর থেকে আলাদা নয়! আপনার সন্তানকে স্বাস্থ্যকর উপায়ে এই হতাশা মোকাবেলায় সাহায্য করা গুরুত্বপূর্ণ।



## আপনার সন্তানকে জিজ্ঞাসা করুন

শিশুদের জন্য:

- মনে হচ্ছে আপনি হতাশ। এটা কি বই নাকি অন্য কিছু?
- আসুন নিজেদেরকে মনে করিয়ে দেই, এই বর্ণ সম্পর্কে আমরা কী জানি?
- এছাড়াও আমি যদি কিছু বাক্য পড়ি তাহলে কি এটা সাহায্য করবে?

বাচ্চাদের জন্য:

- আপনার শরীর এখন কেমন লাগছে? আপনাকে হতাশ মনে হচ্ছে।
- আপনার কি একটি বিরতি নেওয়া প্রয়োজন?
- চলুন একটু থামি এবং ধীর গতিতে পড়ি।
- চলুন বই পাল্টাই করি। আপনি আর কী পড়তে চান?



## খেলার মাধ্যমে শেখা

আপনার সন্তান কি হতাশা অনুভব করছে? "স্টপলাইট পদ্ধতি" চেষ্টা করুন।

শিশুরা স্টপলাইটের সাথে পরিচিত। আপনার সন্তানকে হতাশার মুহূর্তকে থামাতে একটি লাল আলো কল্পনা করতে শেখান। এটি হল যখন তারা তাদের মন এবং শরীরকে শান্ত করার জন্য গভীর শ্বাস প্রশ্বাসের অনুশীলন করে। যখন তারা একটি হলুদ আলোতে স্থানান্তরিত হয়, তাদের একটি সম্ভাব্য সমাধানের কথা ভাবা উচিত (আলাদা একটি বই চেষ্টা করবেন? পড়ার স্থান পরিবর্তন করবেন? একটি পড়ার কৌশল চেষ্টা করবেন?) যখন তারা সবুজ আলোকে দৃশ্যমান করে, তারা একটি বিকল্প পথ বেছে নিতে এবং এগিয়ে যেতে পারে।

এটা আরো এক ধাপ নিতে চান? রেফারেন্সের জন্য আপনার রেফ্রিজারেটর ব্যবহার করতে নির্মাণ কাগজের উপরে স্টপলাইটের একটি দৃশ্যপট তৈরি করুন।

