



মানসিক চাপ বা স্ট্রেসের কারণে বাচ্চা ভিন্নধরনের প্রতিক্রিয়া দেখাতে পারে - যেমন অধিক কোলঘেঁষা হয়ে পড়া, বাচ্চাকে অধীর বা উদ্ভিগ্ন দেখানো, সবার থেকে আলাদা থাকতে চাওয়া, সহজে রেগে যাওয়া অথবা বিছানা ভিজিয়ে ফেলা ইত্যাদি।

আপনার বাচ্চার মানসিক চাপের প্রতি সহানুভূতিশীল হোন, তাদের সমস্যা দয়াকরে মনোযোগ দিয়ে শুনুন এবং প্রয়োজনে একটু অধিক ভালোবাসাও যত্ন নিন।

মুশকিল সময়ে আপনার বাচ্চার আপনার থেকে ভালোবাসা আর যত্নের দরকার।
ওকে একটু বেশি সময় ও আগ্রহ নিয়ে আদর করুন।

আপনার বাচ্চার কথা শান্তভাবে শুনুন আর প্রয়োজনে ওকে ওর সমস্যার বিষয়ে
আশ্বস্ত করুন।

যদি সম্ভব হয় আপনার বাচ্চাকে খেলতে ও আরাম করতে সুযোগ করে দিন।



যথাসম্ভব চেষ্টা করুন বাচ্চাদেরকে তাদের পরিজনের কাছে রাখতে এবং যাতে
করে মা বা কাছের মানুষের থেকে দূরে না রাখ হয়। যদি বাচ্চাকে দূরে রাখতেই
হয় (উদাহরণস্বরূপ : হাসপাতালে ভর্তি করতে হল), সেক্ষেত্রে সবসময় চেষ্টা
করতে হবে যে বাচ্চা নিয়মিত তার মা বা অন্যান্য পরিজনের সঙ্গে যোগাযোগে
থাকে (উদাহরণস্বরূপ: মোবাইল ফোনের মাধ্যমে)।

চেষ্টা করুন বাচ্চাকে যথাসম্ভব তার প্রাত্যহিক রুটিনের মধ্যে রাখতে, আর তা
যদি সম্ভব না হয় চেষ্টা করুন আপনার বাচ্চার জন্য নতুন রুটিন তৈরী করার
যাতে সে পড়াশোনা, খেলাধুলো এবং আরাম করার যথেষ্ট সময় পায়।



চেষ্টা করুন যা ঘটেছে সে বিষয়ে আপনার বাচ্চাকে যথাসম্ভব সঠিক তথ্য দিতে,
ওকে এও বলুন এখন কি ঘটেছে এবং আগে কি হতে চলেছে - আপনার বাচ্চার বয়স
অনুযায়ী ওকে সংক্রমণ আটকানোর সঠিক এবং স্পষ্ট তথ্যগুলি বোঝানোর চেষ্টা
করুন। (উদাহরণস্বরূপ আপনি বলতে পারেন, বাড়ির যে কেউ বা আপনার বাচ্চা
অসুস্থ অনুভব করলে চিকিৎসার জন্য হাসপাতালে যেতে হতে পারে, যাতে করে
সুস্থ হয়ে উঠতে পারে।)