

NSPCC

অস্বস্তিকর আলাপ

অস্বস্তিকর আলাপকে স্বস্তিদায়ক করার মাধ্যমে শিশুদের
নিরাপদ রাখতে মুসলিম পরিবারগুলোর জন্য সহায়তা

Bengali

এই নির্দেশিকা ইংরেজি, আরবি ও উর্দুতেও পাওয়া যাবে।



অংশীদারিত্বে



Approachable
Parenting

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

**শিশুদের লালন-পালন ও দিকনির্দেশনার জন্য থাকেন
পিতামাতা ও কেয়ারার। প্রশ্নের উত্তর এবং প্রয়োজনে পরামর্শ
পাওয়ার জন্য শিশুরা আপনাদের উপর নির্ভর করে।**

বয়ঃসন্ধিকাল, সম্পর্ক, সীমারেখা ইত্যাদি বিষয়ে কথা বলার
সময়ও এমন কিছু বিষয় থাকতে পারে যা নিয়ে আপনার শিশুর
সঙ্গে কথা বলা কঠিন বলে মনে হতে পারে। এই জাতীয় আলাপ
করতে গেলে শুরুতে অস্বস্তি বোধ করাটা স্বাভাবিক।

এই লিফলেটে প্রদত্ত সহায়তা ও পরামর্শ কাজে লাগালে,
আপনার শিশুর সঙ্গে বিভিন্ন বিষয়ে কথা বলতে আপনি
আরও প্রস্তুত, আত্মবিশ্বাসী ও স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করবেন।

আপনার শিশুর সঙ্গে নিয়মিতভাবে তার অনুভূতি ও অভিজ্ঞতা
নিয়ে কথা বলা সত্যিই তাকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করতে
পারে। আপনি এমন আস্থার সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারবেন, যাতে
কোনো সমস্যা দেখা দিলে বা কোনো কিছু জানাতে চাইলে
শিশুরা আপনার কাছে এসে সহযোগিতা চাইতে পারে।

ভিতরে যা আছে

ভূমিকা

4

শিশু লালন-পালনের তিনটি পর্যায়

6

শিশুরা বড় হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে তাদের সাথে আলাপ করা শুরু করা

7

সঠিক সময় বের করা

8

আপনার জন্য সহায়ক রিসোর্স

9

- ❖ দেখুন কথা বলুন গান করুন খেলা করুন
- ❖ PANTS নিয়ে আলাপন
- ❖ অনলাইন সুরক্ষা
- ❖ শিশুপালনের পাঁচটি স্তর

দরকারি শব্দমালা

17

আলাপনের চেকলিস্ট




18

আরও তথ্য ও সহায়তা

20

কিছু আলাপ করতে গেলে শুরুতে অনিশ্চিত বোধ করাটা স্বাভাবিক।

মুসলমান বাবা-মায়েরা তাঁদের সন্তানদের সঙ্গে কথা বলার সময় কখনো কখনো যেসব চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হয়েছেন তার মধ্যে কয়েকটি হচ্ছে:

-  বিভিন্ন প্রজন্মে শিশুপালনের ধরনে ভিন্নতা
-  এমন কোনো বিষয় যা তাদের শৈশবে আলোচিত হয়নি
-  যেসব বাবা-মা ভিন্ন ভিন্ন দেশে ভিন্ন ভিন্ন সংস্কৃতিতে বড় হয়েছেন এবং তাঁদের প্রত্যাশা ভিন্ন।

এই বিষয়ে উদ্বেগ বা দুশ্চিন্তা বোধ করা স্বাভাবিক। আপনার কেমন লাগে আর কেনইবা সেইরকম লাগে তা জানতে পারা যেকোনো প্রতিবন্ধকতাকে ভেঙে ফেলে আপনার শিশুকে সুরক্ষিত রাখতে গুরুত্বপূর্ণ আলাপের জন্য আপনাকে প্রস্তুত হতে সাহায্য করে।

“[আপনার] বাবা-মা যেভাবে আপনাকে বড় করেছেন, আপনি সেভাবে আপনার সন্তানদের লালন-পালন করবেন না; তারা ভিন্ন সময়ের জন্য জন্মেছে।”
আলী ইবনে আবি তালিব



আপনার শিশুদের সঙ্গে এসব আলাপ করার সময় কী কী বিষয় ঠিকমতো কাজ করেছে?

“ধৈর্যশীল ও খোলা মনের হওয়া।”

“তাদের আশ্বস্ত করে বলা যে যখনই তাদের কথা বলার প্রয়োজন হবে তখনই আমাকে পাশে পাবো।”

“আমি খোলা মনে, পক্ষপাতহীনভাবে শোনার চেষ্টা করেছি।”

“আজকের কিশোর-কিশোরীদের জীবনের নানা দিক সম্বন্ধে সে আমাকে জানাচ্ছিল, নানা কিছু শেখাচ্ছিল।”

“বাড়ির বিভিন্ন প্রজন্মের সদস্যদের সঙ্গে আচার-আচরণের সময় আমাদের সন্তানকে কেন্দ্রীয় মনোযোগে রাখা।”



আলাপের বিষয় বা আপনার শিশুর বয়স যা-ই হোক না কেন, আপনাদের উভয়ের জন্যই আলাপকে সহজ করার নানা উপায় রয়েছে। আপনার শিশুর সঙ্গে কীভাবে কথা বললে তা বয়স-উপযোগী, সাংস্কৃতিকভাবে সংবেদনশীল ও সহায়ক হবে সে বিষয়ে সিদ্ধান্তগ্রহণে আপনাকে সাহায্য করার জন্য আমাদের পরামর্শ রয়েছে।

মনে রাখবেন, আপনি আপনার শিশুকে সবচেয়ে ভালো চেনেন, তাই আপনার পরিবারে কোনটা ঠিকমতো কাজ করবে সে সম্পর্কে আপনার বিবেচনার উপর আস্থা রাখুন।

“আর জেনে রেখো যে তোমাদের ধনদৌলত ও তোমাদের সন্তানসন্ততি তোমাদের জন্য এক পরীক্ষা, আর আল্লাহর কাছে রয়েছে বিরাট পুরস্কার।”
কুরআন ৮:২৮



একটি ইসলামি বয়ান অনুযায়ী, শিশুর লালন-পালনকে তিনটি পর্যায়ে ভাগ করা যায়:

প্রথম সাত বছর (০-৭ বছর বয়সী)

তাদের সঙ্গে খেলুন

ইসলাম ধর্মে এই পর্যায়টি আপনার শিশুকে খেলতে দেওয়ার এবং তাদের সঙ্গে জোরালো সম্পর্ক গড়ে তোলার সময় হিসাবে দেখা হয়।

শৈশবের দিনগুলোতে ভালো মিথস্ক্রিয়া আপনার শিশুর মস্তিষ্কের বিকাশের জন্য জোরালো ভিত্তি গড়ে দেয়।

শেষ সাত বছর

(১৪-২১ বছর বয়সী)

তাদের উপদেশ দিন

কৈশোর বয়সে শিশুরা যখন তাদের নিজস্ব পরিচয় তৈরি করতে থাকে তখন মা-বাবার সাথে তাদের দ্বিমত পোষণ করার বা ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি বেছে নেওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। কখনো কখনো তারা ভুল করতে পারে; তাদের সহযোগিতার জন্য আপনি রয়েছেন, এটি তাদের জানা থাকা জরুরি।

কোনো যুবার বিকাশের এই পর্যায়ে প্রধান মনোযোগের জায়গায় থাকতে পারে আপনার তার সঙ্গে এক আস্থাভর সম্পর্ক গড়ে তোলা, বন্ধুত্ব এবং সাহায্য বা পরামর্শের জন্য ছুটে যাওয়ার মতো ব্যক্তি হয়ে উঠা।

পরের সাত বছর (৭-১৪ বছর বয়সী)

তাদের শেখান

এই বছরগুলোতে শিশুরা স্পঞ্জের মতো, যা আপনি দেখাবেন, শেখাবেন ও বলবেন সবই তারা গ্রহণ করে নেবে।

সীমারেখা তাদের আচরণকে পরিচালনা করতে সাহায্য করে। সংবদনশীলতা ও ধৈর্য্য সহকারে আপনার শিশুকে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে দিয়ে এবং গ্রহণযোগ্য ও অগ্রহণযোগ্য আচরণ বুঝতে সাহায্য করার মাধ্যমে আপনি তাকে কাজ ও আচরণের ক্ষেত্রে স্বাধীনতা প্রদান করেন।

“তাদের সঙ্গে ৭ বছর খেলুন, তাদেরকে ৭ বছর শেখান এবং তাদের সঙ্গে ৭ বছর বন্ধু হয়ে থাকুন।”

আলী ইবনে আবি তালিব



আপনার আলাপে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে আপনাকে সহায়তা

ইসলাম ধর্মে, শিশুপালনকে বিশ্বাস ও একপ্রকার ইবাদত হিসাবে দেখা হয়। শিশুরা আল্লাহ-র (সুবহানাহু ওয়া তায়ালা) পক্ষ থেকে একই সঙ্গে নেয়ামত ও আমানত।

আপনার শিশু বেড়ে উঠার সঙ্গে সঙ্গে কীভাবে আলাপে পরিবর্তন ঘটাতে হয় তা আপনার জানা থাকলে দৃঢ় বন্ধন গড়ে তোলা সহজ হবে।

অ্যাপ্রোচেবল প্যারেন্টিং এর শিশুপালনের পাঁচটি স্তম্ভ আপনাকে আপনার শিশুর সঙ্গে দৃঢ় বন্ধন এবং তার বয়সোপযোগী ভাববিনিময় গড়ে তুলতে সাহায্য করে।

শিশুদের সঙ্গে ভালো সম্পর্ক গড়ে তোলার ক্ষেত্রে বন্ধন, দরদ ও ঘনিষ্ঠতা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

বন্ধন: আমাদের শিশুর সঙ্গে আমাদের যেরকম সম্পর্ক — প্রেমময় ও উষ্ণ অনুভূতি।

দরদ: শিশু ও বাবা-মায়ের মধ্যকার সম্পর্ক সুরক্ষা ও নিরাপত্তার অনুভূতি দেয়।

ঘনিষ্ঠতা: আমাদের শিশু কীভাবে ভাববিনিময় করে তা বোঝা এবং সে অনুযায়ী সাড়া দেওয়া।



গবেষণায় দেখা গেছে, বয়স বিশ বছর পেরোনোর কয়েক বছর পর পর্যন্ত আমাদের মস্তিষ্কের বিকাশ অব্যাহত থাকে। এসব পরিবর্তন যুবাদের চিন্তাভাবনা, বোধ ও আচরণের উপর প্রভাব ফেলতে পারে, বিশেষত তাদের কৈশোর বয়সে।

আপনার শিশুর সঙ্গে নিয়মিত যোগাযোগ করার মাধ্যমে আপনি আস্থার সম্পর্ক ও দৃঢ় বন্ধন গড়ে তুলতে পারবেন, যা তার সারা জীবন ধরে বাড়তে থাকবে।

শিশুপালনের
পাঁচটি স্তম্ভ বিষয়ক
কোর্সগুলো সম্পর্কে
আরও তথ্যের জন্য
১৭ পৃষ্ঠা দেখুন।

আপনার শিশুর সঙ্গে কথা বলার সঠিক সময় বের করুন

ইসলাম খোলাখুলি আলাপকে উৎসাহিত করে; প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করাতে কোনো লজ্জা নাই। আপনি কখন ও কোথায় আলাপ করবেন তা আপনার শিশুর বয়স বা সে কতটা বড় হয়েছে, তার ওপর নির্ভর করবে।

আপনার শিশুর বয়স ও বিকাশের পর্যায় বিবেচনায় নিলে আপনাকে প্রয়োজনীয় যেকোনো আলাপের জন্য প্রস্তুত ও আত্মবিশ্বাসী হতে সাহায্য করতে পারে। আর প্রতিটি পরিবারই আলাদা – আপনার এবং আপনার শিশুর জন্য যা আরামদায়ক তা খুঁজে বের করাটা জরুরি।



কীভাবে এসব
আলাপচারিতা করা
যায়, সেই বিষয়ে আরও
কিছু পরামর্শের জন্য
১৮ পৃষ্ঠায় যান।

আলাপচারিতা শুরু করার জন্য ভালো সময় খুঁজছেন? আপনি নিম্নোক্ত কোনো সময়ের কথা বিবেচনা করতে পারেন:

- গাড়িতে যাত্রাকালে
- যখন আপনারা উভয়েই শান্ত থাকেন, যেমন প্রার্থনার পর
- স্কুল থেকে হেঁটে বাড়ি ফেরার সময়
- যদি তার স্কুলে বিশেষ কোনো পার্ট দেওয়া হয়ে থাকে, যেমন ব্যক্তিগত সম্পর্ক বিষয়ে, সে ক্ষেত্রে তার কাছে জানতে চান সে কী মনে রেখেছে
- যদি তার প্রিয় কোনো টেলিভিশন অনুষ্ঠানে সংবেদনশীল কাহিনী থাকে
- একসঙ্গে কুরআনের কয়েকটি আয়াত পাঠ করা আলাপ শুরু করার একটি দুর্দান্ত উপায় হতে পারে
- যখন আপনার শিশুর উপর দৃষ্টি নিবন্ধ করে এমন কোনো শান্ত স্থান মিলে যেখানে কোনো বিক্ষিপ্ত নাই

পরিবারই সমাজের মূল ভিত্তি, ‘সিলাত আল রহিম’

আপনি আপনাদের শিশুর সঙ্গে আস্থার সম্পর্ক ও যোগাযোগ গড়ে তোলার উপায় খুঁজে বের করে তার জন্মের সময় থেকে শুরু করে প্রাপ্তবয়স্ক হওয়া পর্যন্ত দৃঢ় বন্ধন গড়ে তুলতে পারেন। যে বিষয়েই আলাপচারিতা হোক না কেন, আপনাকে সহায়তা করার জন্য প্রচুর তথ্য, সহায়তা ও পরামর্শ পাওয়া যাবে।

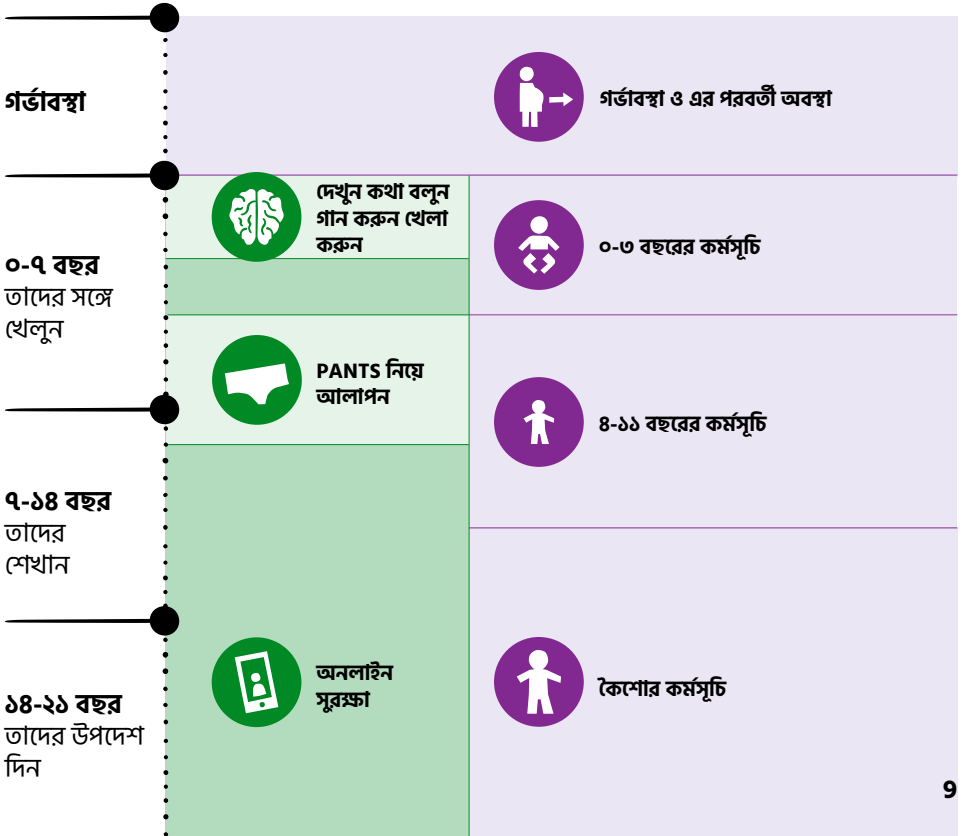
পরবর্তী কয়েক পৃষ্ঠায় কিছু রিসোর্সের খোঁজ পাওয়া যাবে, যা আপনাকে নির্দিষ্ট আলাপচারিতার জন্য প্রস্তুত হতে সাহায্য করতে পারে।

কিছু কিছু রিসোর্স নির্দিষ্ট বয়সের জন্য উপযোগী হবে, বাকিগুলো যেকোনো বয়সী শিশুদের জন্য সহায়তা প্রদান করতে পারে। কোন কোন রিসোর্স বিভিন্ন বয়সে সহায়তা করতে পারে তা নিচে দেখানো হয়েছে।

সূত্র:

■ এনএসপিসিসি রিসোর্স

■ অ্যাপ্রোচেবল প্যারেন্টিং-এর শিশুপালনের পাঁচটি স্তম্ভ কর্মসূচি



দেখুন, কথা বলুন, গান করুন, খেলা করুন

জন্মের সময় থেকেই, আপনি আপনার শিশুর জন্য সহায়ক অভিজ্ঞতা তৈরি করতে আমাদের মস্তিষ্ক-বিকাশক পরামর্শ কাজে লাগাতে পারেন এবং আপনার দৈনন্দিন জীবনে আরও বেশি করে দেখুন, কথা বলুন, গান করুন, খেলা করুন নিয়ে আসতে পারেন।

দেখুন কথা বলুন গান করুন খেলা করুন

দৈনন্দিন জীবনের নানা মুহূর্তকে মস্তিষ্কের বিকাশে সহায়ক করে তোলার ক্ষমতা আপনার রয়েছে। আপনার শিশুর কাছ থেকে ইঙ্গিত নিয়ে এবং সে যা করছে তার প্রতি প্রতিক্রিয়া দেখিয়ে আপনি আপনাদের বন্ধনকেও আরও দৃঢ় করতে পারেন।

আপনার শিশু কিসের উপর মনোযোগ দিচ্ছে এবং সে কেমন প্রতিক্রিয়া দেখাচ্ছে তা **দেখুন**।

আপনি যা করাছেন তা নিয়ে **কথা বলুন** এবং শিশুর আওয়াজ নকল করুন।

আপনার পছন্দের সুর বা গলার সঙ্গে গলা মিলিয়ে **গান করুন** বা নিজে নিজে গান বানিয়ে গান।

খেলা করুন কিছু সহজ খেলে দেখে নিন আপনার শিশুর কোনটা ভালো লাগে।

কুরআন পাঠ শোনার চেষ্টা করুন বা ইসলামি শিশুতোষ ছড়া গাওয়ার চেষ্টা করুন, যাতে আপনাদের মধ্যে বন্ধন আরও দৃঢ় হয়।

আপনার রুটিন না বদলে শুধু আরেকটু বেশি করে **দেখুন, কথা বলুন, গান করুন, খেলা করুন** সংক্রান্ত আমাদের পরামর্শ কাজে লাগান।

পরের
পূর্তায় প্রদত্ত
পরামর্শটি কাজে
লাগিয়ে দেখার
জন্য।



powered by
vrom™

দেখুন, কথা বলুন, গান করুন, খেলা করুন

এটি কাজে লাগান: যে উৎপন্ন শব্দমালা

আপনার শিশুকে এমন কিছু নিরাপদ দৈনন্দিন জিনিসপত্র দিন যেগুলো শব্দ সৃষ্টি করে এবং এর মাধ্যমে নানারকম শব্দ বুঝতে সহায়তা করুন।

বিভিন্ন বস্তু ব্যবহার করে দেখুন, যেমন কফির ক্যানে সিরিয়ালের টুকরো ভরে ঢাকনা লাগিয়ে নিয়ে, বা চামচ দিয়ে বাজানোর মতো পাত্র দিয়ে।

সে কী করছে সে সম্পর্কে কথা বলুন, যেমন, “পাত্রটাকে দ্রুত ঝাঁকাও!” নিজেও তাতে যোগ দিয়ে একতালে শব্দ তৈরি করুন!



বৈজ্ঞানিক দিক

আপনার শিশু দৈনন্দিন জিনিসপত্র ব্যবহার করে নতুন সংযোগ তৈরি করছে। সে ছন্দের দিকে এগিয়ে যাওয়ার এবং আপনার কথায় মনোযোগ দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে তার মনোযোগ ও আত্ম-নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা তৈরি হতে থাকে। এখান থেকেই তার সৃজনশীল হওয়ার ও সমস্যার সমাধান করতে শেখার সূচনা ঘটে।

দেখুন, কথা বলুন, গান করুন, খেলা করুন
সংক্রান্ত রিসোর্স বিষয়ে আরও জানতে দেখুন
nspcc.org.uk/brain-building



“কোনো বাচ্চার হৃদয় বিশুদ্ধ এবং খালি থাকে। তার মধ্যে সবকিছুকে ধরে রাখার স্বাভাবিক প্রবণতা থাকে এবং সবকিছুর প্রতি সে আকৃষ্ট হয়।”
ইমাম আল-গাজালি



PANTS নিয়ে আলাপন

আপনি সম্ভবত ইতোমধ্যে নিরাপদে রাস্তা পারাপারের মতো বিষয় নিয়ে আপনার শিশুর সঙ্গে কথা বলেছেন। কিন্তু আপনি কি তার সঙ্গে এমন কোনো সহজ অথচ জরুরি আলাপ করেছেন যা তাকে যৌন নিপীড়ন থেকে সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করতে পারে?

এই আলাপ কঠিন বা অস্বস্তিকর বলে মনে হতে পারে, কিন্তু সেটা আবশ্যিক নয়। আর ছেলেমেয়ে উভয়ের জন্যই অল্প বয়স থেকেই আওরাহ (গোপনাজ) সুরক্ষিত রাখা বিষয়ে শিশুদের শিক্ষা দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

PANTS নিয়ে আলাপন এসব আলাপকে তিন বছর বয়সীদের থেকে শুরু করে অন্য সব শিশুদের জন্য যতটা সম্ভব সহজ ও উপযোগী করে তুলতে সহায়তা করে। আর বন্ধুসুলভ প্যান্টোসৌরাস ডাইনোসর শিশুদেরকে মজাদার, স্বস্তিদায়ক উপায়ে বিভিন্ন বার্তার সঙ্গে সম্পৃক্ত হতে সহায়তা করে।

P থেকে S পর্যন্ত প্রতিটি অক্ষর একেকটি গুরুত্বপূর্ণ বার্তা প্রদান করে, যা সহজেই মনে রাখা যায় এবং শিশুদের সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করে।



PANTS নিয়ে আলাপন

আমাদের কাছে বিভিন্ন ধরনের PANTS গাইড, ভিডিও ও অন্যান্য রিসোর্স রয়েছে, যা আপনাকে PANTS নিয়ে কথা বলতে সহায়তা করবে। এনএসপিএসিসি ওয়েবসাইট থেকে বিভিন্ন ভাষায় PANTS গাইড ডাউনলোড করা যায়, আবার লভ্য সব রিসোর্স সম্পর্কে আরও জানা যায়।

এসব PANTS উপকরণ অর্ডার করতে, দেখতে বা ডাউনলোড করতে দেখুন
nspcc.org.uk/PANTS



একটি PANTS কর্মকাণ্ড প্যাক অর্ডার করা

কোনো ভীতিকর শব্দ ব্যবহার না করে শিশুদের PANTS সম্পর্কে জানতে সহায়তা করার মজাদার উপায়।

“সংবাক্যের তুলনা উৎকৃষ্ট বৃক্ষ, যার মূল সুদৃঢ় ও যার শাখা-প্রশাখা ঊর্ধ্বে বিস্তৃত।
যা প্রত্যেক মওসুমে এর ফলদান করে।”
কুরআন ১৪:২৪



নিয়ে আলাপন শিশুদের
সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করুন



প্যান্টোসৌরাস গল্পের বই

প্যান্টোসৌরাস এবং PANTS এর শক্তি
— শিশুদের সঙ্গে পড়ার জন্য এবং PANTS
নিয়মাবলী প্রবর্তনের জন্য উপযুক্ত।



প্যান্টোসৌরাসের সঙ্গে সুর মিলিয়ে গান গাওয়া

আমাদের ভিডিও শিশুদের কাছে PANTS-কে পরিচয় করিয়ে দেয় এবং প্রধান প্রধান বার্তা শিখাতে সহায়তা করে।

অনলাইনে শিশুদের সুরক্ষিত রাখা

যেসব শিশু প্রযুক্তি ও ইন্টারনেটের যুগে বেড়ে উঠছে, তাদের জন্য অনলাইন আর অফলাইন জগতের মধ্যে কোনো পার্থক্য নাই; অনলাইনে যাপিত জীবন আর অফলাইনে যাপিত জীবন - দুটোই তাদের জন্য একরকম।

আপনার শিশু অনলাইনে কী করে, কার সঙ্গে কথা বলে, বা অনলাইনে সম্ভাব্য ঝুঁকি - এসব বিষয়ে তার সঙ্গে আলাপন শুরু করা কঠিন মনে হতে পারে।

আপনার শিশুকে অনলাইনে সুরক্ষিত রাখার জন্য সবচেয়ে কার্যকর উপায় হলো তার সঙ্গে কথা বলা। প্রতিদিনকার আলাপের মধ্যে, যেমন স্কুলে তার দিন কেমন কাটলো জাতীয় প্রশ্নের মতন করে ইন্টারনেট ব্যবহারের বিষয়ে কথা বললে আপনার শিশু সহজভাবে আলাপে অংশ নিতে পারবে। এর ফলে, পরবর্তিতে কোনো সমস্যা বা দুশ্চিন্তার সম্মুখীন হলে তারা আপনার কাছে এসে সেটা নিয়ে কথা বলতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করবে।

অনলাইনে সুরক্ষিত থাকার বিষয়ে কীভাবে কথা বলবেন, তা নিয়ে আরও তথ্য পাবেন এই সাইটে
nspcc.org.uk/talkonlinesafety



কমবয়সী শিশুর সঙ্গে কথা বলার সময় খেলনার ব্যবহার আলাপে সহায়ক হতে পারে।

LEGO® গ্রুপ বিল্ড অ্যান্ড টক কর্মকাণ্ড
বাসায় অনলাইন সুরক্ষা নিয়ে কথা বলার একগুচ্ছ মজাদার ও বিনামূল্যের গাইড।

LEGO® চরিত্র তৈরি করতে করতে অনলাইনে বুলিং, অনলাইনে মিথ্যা তথ্য, অনলাইন সুরক্ষা, তথ্যের নিরাপদ আদান-প্রদান ইত্যাদি বিষয় নিয়ে কথা বলার গাইড পাবেন এই সাইটে
lego.com/buildandtalk

“হে প্রভু, আমাদের স্ত্রী ও সন্তান-সন্ততিকে আমাদের জন্য নয়নপ্রীতিকর কর,
আর আমাদেরকে কর মুক্তাকীদের জন্য অনুসরণযোগ্য।”
কুরআন ২৫:৭৪



আপনার শিশুকে নিরাপদে অনলাইনে বিচরণ করতে সহায়তা করুন

শিশুদের জন্য ইন্টারনেটে বিচরণ কখনো কখনো কঠিন হতে পারে। সঠিক থেকে ভুল তথ্য আলাদা করতে পারা, নেতিবাচক কন্টেন্ট দেখা এড়ানো, অথবা ভুল করলে সেটা শুধরানোর উপায় - এসবকিছু কোনো শিশুর কাছে কঠিন লাগতে পারে।

অনলাইনে যাওয়া প্রত্যেকটি শিশুর জন্যই ইতিবাচক অভিজ্ঞতা হওয়া উচিত, এবং আপনার শিশু অনলাইনে থাকার সময় তাকে অবহিত, আত্মবিশ্বাসী ও খুশি করে তোলার ক্ষেত্রে আমরা আপনাকে সহায়তা করতে চাই।

আপনার শিশুকে নিরাপদে অনলাইনে
বিচরণ করতে সহায়তা করার বিষয়ে
আরও তথ্য পাবেন এই সাইটে:
nspcc.org.uk/onlinewellbeing

**আপনার শিশুকে অনলাইনে ভালো
অভিজ্ঞতা প্রদান করতে আমাদের কিছু
পরামর্শ কাজে লাগতে পারেন:**

🛡️ **আলাপ করুন**

আপনার শিশু অনলাইনে কী করে, এবং সেটা তাকে কেমন অনুভব করায়, তা নিয়ে প্রায়শই তার সঙ্গে আলাপ করুন।

🛡️ **নেতিবাচক বিষয় অতিক্রম করে যাওয়া**

আপনার শিশু অনলাইনে কোনো কিছু দেখে কষ্ট বা অস্বস্তি বোধ করলে তা আপনাকে জানাতে বলুন, এবং তাকে জানিয়ে রাখুন যে সে চাইলে যেকোনো অ্যাকাউন্ট ব্লক বা মিউট করে রাখতে পারে।

🛡️ **দেখলেই বিশ্বাস করতে হবেনা**

আপনার শিশুকে মনে করিয়ে দিন যে অনলাইনে সে যা যা দেখবে বা শুনবে তা সবই সত্য বা সঠিক নয়, আর তাই সে যা দেখছে তা বিশ্বাস করার আগে প্রশ্ন করে যাচাই করতে হবে।

🛡️ **ভুল হওয়া স্বাভাবিক**

যদি আপনার শিশু অনলাইনে কোনো ভুল করে ফেলে, তবে তা শান্তভাবে বোঝার চেষ্টা করুন এবং তাকে সেই ভুল থেকে শিক্ষা নিতে সহায়তা করুন।

🛡️ **সামনে দৃষ্টান্তস্বরূপ এগিয়ে চলা**

আপনার শিশু আপনাকে দৃষ্টান্তস্বরূপ মনে করে, তাই তাকে যেই উপদেশ দিবেন সেটা নিজে মেনে চলুন।

“আল্লাহ কোনো ব্যক্তিকে তার সামর্থ্যের বাইরে দায়িত্ব দেন না।”

কুরআন ২:২৮৬



শিশুপালনের পাঁচটি স্তম্ভ

শিশু-যুবারা তাদের বাবা-মায়ের কাছ থেকে শেখে। আপনি তাদেরকে যা শেখাচ্ছেন, যে উদাহরণ তাদের সামনে তুলে ধরছেন, যেভাবে ভালোবাসা প্রকাশ করছেন, আর যেভাবে বড় করে তুলছেন তা সবই তাদের বেড়ে উঠায় প্রভাব ফেলবে।

মুসলিম পরিবারের জন্য অ্যাপ্রোচেবল প্যারেন্টিংস-এর শিশুপালনের পাঁচটি স্তম্ভ কর্মসূচি গর্ভাবস্থা থেকে কৈশোর অবধি আপনার শিশুর বেড়ে উঠার প্রতিটি পর্যায়ে তাকে নিরাপদে রাখতে আপনাকে সহায়তা করে।

শিশুপালনের পাঁচটি স্তম্ভ
বিষয়ক কোর্সসমূহের ব্যাপারে
আরও তথ্যের জন্য দেখুন
approachableparenting.org/courses

কোর্সসমূহ:

গর্ভাবস্থা ও এর পরবর্তী অবস্থা
একটি চার সপ্তাহের কোর্স যা মস্তিষ্কের বিকাশ, গর্ভাবস্থায় শিশুর সঙ্গে বন্ধন এবং নিরাপদ সংযুক্তি গড়ে তোলা বিষয়ে আলোকপাত করে।

০-৩ বছর
একটি চার সপ্তাহের কোর্স যা শিশুপালনের সঙ্গে মানিয়ে নেওয়া, নিজের যত্ন নেওয়ার ব্যবস্থা গড়ে তোলা এবং শুরু থেকেই আপনার শিশুর সঙ্গে সুসম্পর্ক তৈরির গুরুত্ব সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা দিবে।

৪-১১ বছর
একটি আট সপ্তাহের কোর্স যা মনোযোগ দিয়ে কথা শোনা, যোগাযোগ এবং সঠিক আচরণ কৌশলের বিকাশ ঘটাতে সহায়তা করবে।

কৈশোরকাল
প্রটেক্টিভ বিহেভিয়ার'স কনসোর্টিয়ামের সহযোগিতায় প্রস্তুতকৃত আট সপ্তাহের একটি কোর্স যা কৈশোরকালের শিশুদের আরও ভালোভাবে বোঝা এবং যোগাযোগ ও সম্পর্কের ক্ষেত্রে উন্নতি ঘটানোর লক্ষ্যে পরিচালিত।

“...এরপর, যখন একটা সিদ্ধান্ত নিবে, আল্লাহর উপর ভরসা রাখো; নিশ্চয় আল্লাহ তাদেরকে ভালবাসেন যারা তাঁর উপর ভরসা রাখো।”
কুরআন ৩:১৫৯



আপনার শিশুর সঙ্গে কথা বলার জন্য সহায়ক শব্দমালা

কখনো কখনো আপনার শিশুর সঙ্গে আলাপ করার সময় উপযুক্ত শব্দ খুঁজে পাওয়া কঠিন হয়ে পড়ে। কঠিন বিষয়ে কথা বলার সময় নিম্নোক্ত শব্দাবলী সহায়ক হতে পারে:

- এতে তোমার কেমন লেগেছে?
- তোমার কেমন লাগছে তা জানানোর জন্য তোমাকে ধন্যবাদ।
- এরপর কী হলে তোমার ভালো লাগবে?
- মনে আছে, কখন...?
- তুমি কি টিভিতে... দেখেছিলে?
- তোমার কেমন লাগতো যদি...?
- আমি ভাবিনি তুমি ওটা বলবে, কিন্তু বলার জন্য তোমাকে ধন্যবাদ। তুমি যা বললে তা নিয়ে ভাববার জন্য একটু সময় দাও।
- আমি ওই ব্যাপারে ঠিক নিশ্চিত নই; আরেকটু ভেবে তারপর আমরা কালকে এটা নিয়ে আবার কথা বলি?
- তুমি সব সময় আমাদের সঙ্গে কথা বলতে পার।
- আমি আছি তোমার জন্য।

“একজন অসাধারণ স্বামী, একজন নিখুঁত পিতা, এবং একজন অনন্য নানা... মুহাম্মদ [সা.] এর চাইতে পরিবারের প্রতি বেশি দয়াশীল আর কাউকে আমি দেখিনি।”
সহিহ মুসলিম



আপনি কি আপনার শিশুর সঙ্গে আলাপ করার জন্য প্রস্তুত?

আপনি আলাপের প্রস্তুতির জন্য কিছু পরামর্শ দেখেছেন এবং কিছু রিসোর্স পড়েছেন যেগুলো কিছু নির্দিষ্ট আলাপে আপনাকে সহায়তা করতে পারে। এখন, নিম্নোক্ত চেকলিস্টটি যেকোনো বিষয়ে আলাপ করার জন্য আপনাকে প্রস্তুত এবং স্বস্তিবোধ করতে সহায়তা করবে:

❖ আপনি কী শান্ত ও প্রস্তুত বোধ করছেন?

আপনি যে বিষয়ে কথা বলতে চান সেই বিষয়ে পরিবারের সদস্য, বন্ধুবান্ধবের সঙ্গে কথা বলা বা অনলাইনে তথ্য খোঁজা সহায়ক হতে পারে।

❖ আপনি কি ভালো সময় ও জায়গা বাছাই করেছেন?

মুখোমুখি বসার চেয়ে কখনো কখনো পাশাপাশি বসে কথা বলা বেশি স্বস্তিদায়ক মনে হতে পারে। আবার কিছু কিছু সময় শিশুকে এটা বোঝানো জরুরি হতে পারে যে আপনি তাকে আপনার পূর্ণ মনোযোগ দিচ্ছেন এবং এতে কোনো চ্যুতি ঘটবে না।

❖ আপনি কি অনুশীলন করেছেন?

আপনি এমন কিছু বাক্যাংশ অনুশীলন করতে পারেন, যা দিয়ে আপনি আপনার শিশুকে জানাতে পারেন যে আপনি তার পাশে আছেন এবং থাকবেন। এমন কিছু দরকারি শব্দমালা পাবেন ১৭ পৃষ্ঠায়।

❖ আপনি কি দোয়া করেছেন?

মন দিয়ে ও সঙ্কল্প নিয়ে দৃঢ়ভাবে দোয়া করা আপনার জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ ও আধ্যাত্মিক সময় হতে পারে, যখন আপনি আল্লাহর সঙ্গে কথা বলা, সহায়তা ও দিকনির্দেশনা চাওয়া এবং আপনার চিন্তাভাবনা ও উদ্বেগরাজি প্রকাশ করার উপায় পেতে পারেন।

❖ আপনি কী বলবেন তা ভেবে রেখেছেন?

আপনি হয়তো কিছু নির্দিষ্ট প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে চাইবেন অথবা আপনার শিশুকে কিছু গুরুত্বপূর্ণ তথ্য জানাতে চাইবেন।

❖ আপনি কি শোনার জন্য প্রস্তুত?

আলাপটি আপনার পরিকল্পনামাফিক নাও আগাতে পারে, আর যদি তা হয় সেটাও ঠিক আছে। দোষণ্ড বিচারে না গিয়ে বা কোনো নির্দিষ্ট সমাধান না দিয়ে বরং আপনার শিশু যা বলছে তা মনোযোগ দিয়ে শুনুন এবং মানিয়ে নেওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকুন।

“যখন তিনি (নবী মুহাম্মদ সা.) কাউকে সম্বোধন করতেন, তিনি তাঁর সমস্ত শরীর ঐ ব্যক্তির দিকে ঘুরিয়ে নিতেন।”

হাদিস ৬, সহিহ শামায়েলে তিরমিযী



আপনি কি আপনার শিশুর সঙ্গে আলাপ করার জন্য প্রস্তুত?

❖ আপনার কাছে উদ্দেশ্য কি পরিষ্কার?

আলাপের প্রাথমিক উদ্দেশ্যে ফিরে যাওয়া আপনার উদ্দেশ্যকে পুনর্নবীকরণ করতে আপনাকে সহায়তা করতে পারে। আপনি কি আপনার চিন্তাভাবনার উপর নিয়ন্ত্রণ রাখতে পারছেন, আলাপটির মাধ্যমে আপনি যা হাসিল করতে চান সেদিকে কি আপনার মনোযোগ নিবিষ্ট, এবং আপনি কি আপনার শিশুর চাহিদার ব্যাপারে সচেতন?



এনএসপিএসিসি এবং অ্যাপ্রোচবেল প্যারেন্টিং- এর কাছ থেকে আরও সহায়তা

এনএসপিএসিসি

এনএসপিএসিসি চায় প্রতিটি শিশু নিরাপদে ও সুখী থেকে বেড়ে উঠুক। আমাদের ওয়েবপেজে বাবা-মা ও কেয়ারারদের জন্য আরও অনেক পরামর্শ এবং সহায়তা রয়েছে।

আরও অনেক তথ্যের জন্য ভিজিট করুন nspcc.org.uk/parents

আপনার কখনো কথা বলার প্রয়োজন হলে আমরা সব সময় আপনাকে সহায়তার জন্য রয়েছি। এনএসপিএসিসি হেল্পলাইনে কথা বলতে পারেন **0808 800 5000** নম্বরে অথবা আমাদের ইমেইল করতে পারেন এই ঠিকানায় help@nspcc.org.uk

আর আপনার শিশু যদি কখনো মন খারাপ, উদ্বিগ্ন বা আতঙ্কিত বোধ করে, তাহলে সে বন্ধুত্বপূর্ণ পরামর্শদাতার সঙ্গে কথা বলতে পারে **0800 1111** নম্বরে অথবা এই ঠিকানায় childline.org.uk


অ্যাপ্রোচবেল প্যারেন্টিং

যুক্তরাজ্যে বসবাসরত মুসলমান পরিবারগুলোর প্রয়োজন মেটাতে সহায়তা করে অ্যাপ্রোচবেল প্যারেন্টিং।

মুসলমানের সংস্কৃতি ও বিশ্বাস সম্পর্কে বোঝাপড়া থাকায় আমরা এমন কতগুলো পরিষেবা ও কোর্স প্রদান করে থাকি যেখানে আধুনিক মনস্তাত্ত্বিক তত্ত্ব ও কোচিং কৌশলগুলোকে ইসলামি আদর্শের সঙ্গে সম্পৃক্ত করে নেওয়া হয়।

পরিবারের বৈশিষ্ট্য বিকাশে, বাবা-মায়ের ক্ষমতায়নে এবং পরবর্তী প্রজন্মের আস্থা, আবেগিক কল্যাণ ও আচরণের উন্নতিতে আমাদের কাজের সরাসরি প্রভাব রয়েছে।

আপনার আরও সহায়তা দরকার হলে আমাদের সঙ্গে **0121 773 8643** নম্বরে যোগাযোগ করতে পারেন।

আরও তথ্যের জন্য দেখুন approachableparenting.org
 [@approachable.parenting](https://www.instagram.com/approachable.parenting)

“তোমার প্রতিপালক বলেন, ‘তোমরা আমাকে ডাকো, আমি সাড়া দেব।’”
কুরআন ৪০:৬০



আরও তথ্য ও সহায়তা

আপনি আপনার শিশুর সঙ্গে কীভাবে কথা বলতে পারেন এবং তাকে নিরাপদে রাখতে পারেন সে সম্পর্কে আরও পরামর্শ পেতে, বা আপনার বা আপনার শিশুর আরও সহায়তার প্রয়োজন হলে, নিচের রিসোর্সগুলো সহায়তা করতে পারে।

আলাপ শুরু করা বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য, ভিজিট করুন:

অ্যাকশন ফর চিলড্রেন

কঠিন বিষয়ে আপনার শিশুর সঙ্গে কীভাবে কথা বলবেন

[parents.actionforchildren.org.uk/
behaviour/challenging-behaviour/
how-to-talk-to-your-child](https://parents.actionforchildren.org.uk/behaviour/challenging-behaviour/how-to-talk-to-your-child)

বার্নার্ডোস

শিশুদের সঙ্গে অনুভূতি বিষয়ে কথা বলার জন্য পাঁচটি পরামর্শ

[barnardos.org.uk/blog/having-
healthy-conversations-about-feelings](https://barnardos.org.uk/blog/having-healthy-conversations-about-feelings)

সেভ দ্য চিলড্রেন

কঠিন ব্যাপারে শিশুদের সঙ্গে কীভাবে কথা বলা যায়

[savethechildren.org.uk/
what-we-do/how-to-talk-to-
kids-about-hard-things](https://savethechildren.org.uk/what-we-do/how-to-talk-to-kids-about-hard-things)



আরও তথ্য ও সহায়তা চলমান

আরও সহায়তার জন্য:

বিট

খাওয়ার ব্যাধিতে ভুগছেন এমন যুবা ও তাদের পরিবারের জন্য সহায়তা প্রদান করে

beateatingdisorders.org.uk
0808 801 0677

ফ্যামিলি লাইভস

শিশুর বিকাশে বিলম্বের ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় পরিষেবা প্রদান করে এবং পরিবারগুলোকে সংকটকালে সহায়তা প্রদান করে

familylives.org.uk
0808 800 2222

LEGO® বিল্ড অ্যান্ড টক

অনলাইন সুরক্ষা বিষয়ে শিশুদের সঙ্গে কথা বলতে বাবা-মায়েরদের সহায়তা করে

lego.com/buildandtalk

Mind

মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে পরামর্শ ও সহায়তা প্রদান করে

mind.org.uk
0300 123 3393

মুসলিম কমিউনিটি হেল্পলাইন

একটি গোপনীয়, নিরপেক্ষ শ্রবণ ও আবেগিক সহায়তা পরিষেবা

muslimcommunityhelpline.org.uk
0208 908 6715 অথবা
0208 904 8193

মুসলিম উইমেন'স নেটওয়ার্ক হেল্পলাইন

বিশ্বাস ও সাংস্কৃতিকভাবে সংবেদনশীল একটি হেল্পলাইন ও পরামর্শ পরিষেবা

mwnhelpline.co.uk
0800 999 5786

মুসলিম ইয়ুথ হেল্পলাইন

যুবাদের জন্য বিশ্বাস ও সাংস্কৃতিক দিক থেকে সংবেদনশীল একটি বিনামূল্যের ও গোপনীয় সহায়তা পরিষেবা

myh.org.uk
0808 808 2008

প্রটেক্টিভ বিহেভিয়ারস কনসোর্টিয়াম

সংরক্ষিত আচরণের ক্ষেত্রে পরিষেবা ও রিসোর্স প্রদান করে

protectivebehavioursconsortium.co.uk

সামারিটানস

একটি দাতব্য সংস্থা, যা মানসিকভাবে বিপর্যস্ত, ধুকতে থাকা বা আত্মহত্যার ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের আবেগিক সহায়তা প্রদান করে

samaritans.org
116 123

ভিকটিম সাপোর্ট

অপরাধ ও মর্মান্তিক [ট্রমাটিক] ঘটনার শিকার ব্যক্তিদের সহায়তায় নিবেদিত দাতব্য সংস্থা

victimsupport.org.uk
0808 1689 111

ইয়ংমাইন্ডস

শিশু, যুবা ও তাদের বাবা-মায়ের জন্য একটি মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক দাতব্য সংস্থা

youngminds.org.uk
YM লিখে 85258 নম্বরে টেক্সট করুন

**আপনার শিশুর সঙ্গে কথা বলার মাধ্যমে আপনি তাকে
সুরক্ষিত রাখতে সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ নিচ্ছেন।
চমৎকার কিছু করার জন্য আপনার গর্ববোধ করা উচিত।**

মনে রাখবেন, এটা কেবল একবারের আলাপচারিতার
ব্যাপার নয়। এসব আলাপচারিতা ঘন ঘন করা উত্তম,
এবং আপনার শিশু বেড়ে উঠার সঙ্গে সঙ্গে তার চাহিদা,
আবেগ ও অভিজ্ঞতার প্রতি সাড়া দেওয়া উচিত।

নিয়মিতভাবে খোঁজ নিলে স্পষ্ট হয় যে আপনি আপনার শিশুর
পাশে রয়েছেন এবং সে যদি কখনো দুঃখ, দুশ্চিন্তা বা উদ্বেগ
বোধ করে তাহলে তার কথা শোনার জন্য আপনি প্রস্তুত।

NSPCC

আমরা একতাবন্ধ হয়ে শিশু নিপীড়ন ও অবহেলা বন্ধ করতে পারি – এসব প্রতিরোধ করতে ব্যক্তি ও কমিউনিটির সঙ্গে কাজ করে, শিশুদের জন্য সুরক্ষিত করার জন্য অনলাইন দুনিয়াকে রূপান্তরিত করে, এবং প্রতিটি শিশুর প্রয়োজনে সহায়তা পাওয়ার জন্য একটি জায়গা থাকা নিশ্চিত করে আমরা তা করতে পারি।

শিশুদের সুরক্ষিত রাখতে প্রত্যেকেরই ভূমিকা রয়েছে। আপনার উত্তোলিত প্রতিটি পাউন্ড, আপনার স্বাক্ষরিত প্রতিটি আবেদন, আপনার ব্যয়িত প্রতিটি মুহূর্ত এই পরিবর্তন আনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

আমরা একত্রে শিশুদের জীবন বদলে দিতে পারি।

nspcc.org.uk

অংশীদারিত্বে

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

মুদ্রণের সময় সব তথ্য মালনাগাদ ও সঠিক। ©এনএসপিএসিসি ২০২০। ইংল্যান্ড ও ওয়েলসে নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান নং ২১৬৪০১।
স্কটল্যান্ডে এসসিআপ৭৭৭ এবং জার্মি ৩৮৪। আলোকচিত্র: টম হাল, অ্যান্ড্রিয়ার্ন জেমস গোল্ডস্ট, শাটলহেক, এবং অ্যান্ডোরি
স্টকা চিত্রিত শিশু ও প্রারম্ভিক বাচ্চারা সকলেই হাডেল ও প্রেছাসমেকা। প্যান্টোসেরাস শব্দচিত্র ও লোগো হলো এনএসপিএসিসি
এবং ©এনএসপিএসিসি ২০২০-এর নিবন্ধিত ট্রেডমার্ক। সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত। চিত্রাঙ্কনে জেমি ন্যান্স। জে২০২০০০০৮।

