

আপনার সন্তানদেরকে সুরক্ষা করা

সক্রিয়ভাবে শোনা

- মনোযোগ দিয়ে শুনুন: আপনার সন্তানের দিকে তাকান এবং চোখের যোগাযোগ বজায় রাখুন।
- আপনার অনুভূতি প্রকাশ করুন; "আপনি যা বলছেন তা আমি শুনতে পাচ্ছি, আমি শুনতে/দেখতে পাচ্ছি যে আপনি সত্যিই এতে দুঃখিত"।
- সবসময় পরিস্থিতি ঠিক করার চেষ্টা করবেন না।
- যদি এটি উপযুক্ত সময় না হয় তবে তাদের সাথে অন্য আরেকটি সময়ের ব্যবস্থা করুন।
- যদি আপনার সন্তান আপনাকে দুশ্চিন্তাজনক কথা বলে তাহলে আপনাকে শান্ত থাকতে হবে।
- সাহায্য নিন (কার কাছে যেতে হবে তার তথ্য দেখুন)।

কীভাবে আপনার সন্তানের পাশে থাকবেন তার প্রধান বিষয়গুলি

1. সচেতন থাকুন
2. সতর্ক থাকুন
3. মনযোগী হন
4. ইতিবাচক থাকুন
5. উপস্থিত থাকুন
6. মেনে নিন
7. বিশ্বাসযোগ্য হন
8. নাগালের মধ্যে থাকুন

বিল্ডিং ব্লকস

শিশুদেরকে এবং তরুণদেরকে তাদের নিজস্ব প্রাথমিক সতর্কীকরণ লক্ষণগুলি বুঝতে সাহায্য করা গুরুত্বপূর্ণ যাতে তারা বুঝতে পারে যে কখন তারা এমন অবস্থায় আছে যা নিরাপদ নাও হতে পারে।

আপনার বাচ্চাদের সাথে এই চিত্রের মাধ্যমে কাজ করুন। তাদের অনুভূতিগুলি এবং কেন সেগুলি থাকতে পারে সে সম্পর্কে তাদেরকে ভাবতে বলুন

অনুভূতি এবং আবেগ বুঝতে পারা

কয়েকজন বিশ্বস্ত ব্যক্তি

আপনার সন্তানের সাথে বসুন এবং তাদেরকে পাঁচজনকে বেছে নিতে বলুন যাদের উপর তারা বিশ্বাস করতে পারে, যাদের সাথে সহজে যোগাযোগ করা যায়, যারা তাদেরকে বিশ্বাস করবে এবং প্রয়োজনে সাহায্য করতে সক্ষম হবে।

একবার আপনার শিশু তাদের প্রাথমিক সতর্কতা লক্ষণ বুঝতে পারলে, তারা যদি অনিরাপদ বোধ করে তাহলে তারা নিরাপদ ব্যক্তির হাত ব্যবহার করে কারো কাছে যেতে পারে।



সুরক্ষামূলক আচরণগত ধারণা

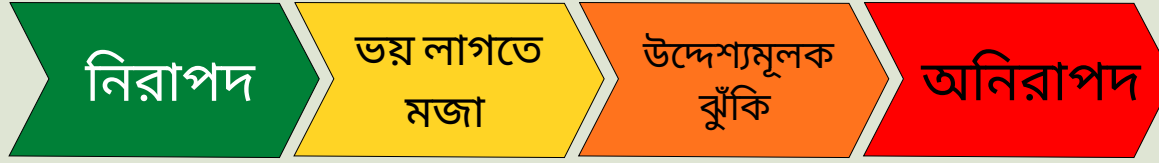
আপনার সন্তানকে শেখান:

- ব্যক্তিগত সীমা সম্পর্কে এবং এটি তাদের অধিকার।
- কেউ যেন তাদেরকে নগ্ন না দেখে। আপনি যত তাড়াতাড়ি সম্ভব শুরু করতে পারেন যে কিছু বিশ্বস্ত ব্যক্তি ছাড়া অন্য কাউকে তাদের সঙ্গে টয়লেটে যেতে না দেয়া।
- যদি তারা এমন অবস্থায় থাকে যে তারা স্বস্তি পাচ্ছে না তাহলে "না" বলা।
- নিরাপদ রাখার জন্য সীমানা



এই ধারণাটি প্রচার করুন যে আমরা কখনও কখনও মজা করার জন্য ঝুঁকিপূর্ণ কাজ করি কিন্তু আমাদেরকে বুঝতে হবে কখন এটি বিপজ্জনক হয়ে উঠতে পারে।

আপনার সন্তানের সাথে এইগুলি নিয়ে আলোচনা করুন এবং তাদেরকে তাদের নিজস্ব উদাহরণ দিতে বলুন।
যদি আপনার সন্তান সাধারণ নিরাপদ অবস্থায় নিরাপদ বোধ না করে তাহলে এটিও লক্ষ্য করতে হবে।
উদাহরণস্বরূপ, যদি তাদেরকে স্কুলে উত্ত্যক্ত করা হয়, তাহলে এটি তাদের জন্য নিরাপদ স্থান হবে না।



অনিরাপদ অনুভূতি বুঝতে এবং এই পরিস্থিতিতে কী করতে হবে তা জানতে আপনার সন্তানকে এই সহজ কৌশলটি ব্যবহার করতে সাহায্য করুন।

এটি প্রাথমিক সতর্কতা চিহ্ন এবং নিরাপদ হাতের পাশাপাশি ব্যবহৃত হয়।

থামুন - অনুভূতিটি বুঝুন: "আমার পেটে ব্যথা আছে, আমি বিচলিত বোধ করছি, আমি এই পরিস্থিতি পছন্দ করি না।"

চিন্তা করুন - এই পরিস্থিতি থেকে নিরাপদে বেরিয়ে আসার জন্য কী করা দরকার?

এটি করুন - স্বীকার করুন যে আপনার কিছু করার সুযোগ আছে



সব পরিবারকে সহায়তা করার জন্য এপ্রাচ্যেবল প্যারেন্টিং (Approachable Parenting) এখানে রয়েছে। আমরা প্যারেন্টিং কোর্স (parenting courses) পরিচালনা করি যা এই বিলিপত্রের (Handout) ধারণাগুলিকে আরও সম্পূর্ণরূপে অন্তর্ভুক্ত করে। অন্যান্য অভিভাবকদেরকে সাহায্য করার জন্য আমাদের অনলাইন ওয়ার্কশপ (online workshop) এবং অভিভাবক-পরামর্শদাতা স্বেচ্ছাসেবক রয়েছে। আরো জানতে, আমাদের সোশ্যাল মিডিয়া পেজ (social media page) দেখুন অথবা আমাদের ওয়েবসাইটে (website) যান www.approachableparenting.org.uk। বিকল্পভাবে, যোগাযোগ করুন, প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য NSPCC অ্যাডভাইস লাইন (NSPCC ADVICE LINE): 0808 800 5000 (help@nspcc.org.uk) অথবা বাচ্চাদের জন্য চাইল্ডলাইন (Childline): 0800 1111

যদি আপনার কোন
প্রশ্ন থাকে বা
সাহায্যের প্রয়োজন
তাহলে কাকে বলবেন

**NEAR
NEIGHBOURS**

BRINGING PEOPLE TOGETHER



**Approachable
Parenting**