

Safeguarding Kids Together (SKT) Fact sheet for parents and carers

একতাবদ্ধ হয়ে বাচ্চাদের রক্ষা করা

পিতামাতা এবং যত্নদানকারীদের জন্য তথ্য পাতা

একতাবদ্ধ হয়ে বাচ্চাদের রক্ষা করা সম্পর্কে (SKT)

প্রতিটি শিক্ষার্থীকে তাদের সম্ভাবনা অর্জনে সহায়তা করার জন্য স্কুলগুলোর বিভিন্ন ধরনের রিসোর্স বা সম্পদ রয়েছে। NSW-এর সকল সরকারী স্কুলগুলোতে SKT রয়েছে, যা শিক্ষার্থীদের অধিক ঝুঁকি নেয়ার মতো আচরণ মোকাবেলায় স্কুলগুলোকে সহায়তা করতে স্কুলের ভিতরই বিশেষজ্ঞ পরামর্শ, সহায়তা প্রদান করে এবং এছাড়াও বিভিন্ন কর্মসূচী চালিয়ে থাকে। SKT নিম্নভাবে সাহায্য করে:

- এমন স্কুলের পরিবেশ তৈরি করে যেখানে সবাইকে অন্তর্ভুক্ত করা হয় এবং সবাই বলীয়ান।
- দুর্বল শিক্ষার্থীদের সনাক্ত এবং উপযুক্ত সহায়তা সরবরাহ করে।
- জরুরী ঘটনার প্রতি সাজা প্রদান এবং তা পরিচালনা করা।

তরুণদের সহায়তা করার জন্য একসাথে কাজ করা

অনেক কারন রয়েছে যেগুলো একজন শিক্ষার্থীকে অধিক ঝুঁকি নেয়ার মতো আচরণ করার দিকে ঠেলে দিতে পারে, যেমন অনলাইনে উৎপীড়ন সহ অন্যান্য বুলিং; শারীরিক সহিংসতা বা শারীরিক সহিংসতার হুমকি; নিজের ক্ষতি; বিভিন্ন পদার্থের অপব্যবহার এবং অপরাধমূলক বা অন্যান্য ক্ষতিকারক সংস্কার সাথে জড়িত হওয়া

- আপনি একটি বিশেষ অবস্থানে আছেন কেননা স্কুলের পাশাপাশি আপনিও আপনার সন্তানের আচরণে উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন লক্ষ্য করতে পারেন এবং সাহায্য পাওয়ার জন্য তাদেরকে আপনি সহায়তা করতে পারেন। আপনি যদি আপনার সন্তানের আচরণে পরিবর্তন লক্ষ্য করেন, অথবা আপনার সন্তান আপনার সাথে এমন তথ্য/বিষয় নিয়ে আলোচনা করে যা আপনাকে আপনার সন্তান সম্পর্কে উদ্ভিগ্ন করে তোলে, তবে নিম্নলিখিত উপায়গুলো আপনাকে সাহায্য করতে পারে।



শান্তভাবে শুনুন এবং পুরো ব্যাপারটি জানুন। আপনার সন্তানকে কথা বলতে উৎসাহিত করুন এবং তাদের বলুন যে সাহায্য এবং পরামর্শ চাওয়া ঠিক আছে।



প্রয়োজন হলে আরও বিশদ জানতে প্রশ্ন জিজ্ঞেস করুন: কে, কী, কোথায়, কখন। আপনার সন্তানকে জিজ্ঞেস করুন তারা কী করতে চায় - এবং তারা আপনাকে কী করতে বলে। স্কুলের কর্মীদের সাথে আপনি কথা বলবেন - এটা হয়ত তারা পছন্দ নাও করতে পারে।



বিভিন্ন উপায়গুলো নিয়ে আলোচনা করুন এবং তাদের আশ্বস্ত করুন যে স্কুলের কাছ থেকে সহায়তা এবং পরামর্শ নিলে সেটি উপকারে আসতে পারে।



স্কুলের সাথে প্রাসঙ্গিক বিষয় নিয়ে আলোচনা করুন। আপনার সন্তানের শিক্ষকের সাথে দেখা করার জন্য একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করুন এবং প্রয়োজন হলে অধ্যক্ষের সাথে কথা বলার জন্য অনুরোধ করুন।



স্কুলের সাথে মিটিং এবং সমস্যাটি সমাধানের জন্য আপনি কিভাবে একসাথে কাজ করবেন তার একটি রেকর্ড রাখুন।









স্কুলের সাথে একত্রিত হয়ে কাজ করা সমস্যা সমাধানের সর্বোত্তম উপায়। আপনার সন্তানের সুরক্ষার জন্য আপনার যদি তীব্র উদ্বেগ থাকে তবে পুলিশের সাথে যোগাযোগ করুন।



তরুণদের মধ্যে সবচেয়ে শক্তিশালী সুরক্ষামূলক বিষয়গুলোর মধ্যে কিছু হল - পরিবার, সমবয়সী এবং স্কুলের সাথে সংযুক্ততা এবং সম্পর্ক।

আপনি কি কি উপায়ে আপনার সন্তানকে সাহায্য করতে পারেন?

-  আপনার সন্তানের সাথে মিশুন এবং তাদের সাথে দৈনন্দিন ক্রিয়াকলাপ, তাদের সমবয়সী বন্ধু-বান্ধব এবং স্কুল জীবন সম্পর্কে আলোচনা করার সুযোগ তাদেরকে দিন। এটি আপনাকে আপনার সন্তান কোন অবস্থানে আছে, কার সাথে আছে এবং কী করছে সে সম্পর্কে অবহিত হতে সহায়তা করবে।
-  আপনার সন্তানকে এমন ক্রিয়াকলাপে জড়িত হতে উৎসাহিত করুন যা তাদের নিজেকে জানার এবং তাদের আগ্রহের দিকে মনোনিবেশ করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, খেলাধুলা, পারফর্মিং আর্টস, শখ এবং সংগঠিত ক্লাব।
-  সাইবার সচেতন হোন। আপনার সন্তান যে কম্পিউটার, ট্যাবলেট এবং স্মার্ট ফোনের মতো ইলেক্ট্রনিক ডিভাইসগুলো ব্যবহার করছে এগুলোর সুবিধা এবং ঝুঁকি সম্পর্কে ওয়াকিবহাল হন। সন্তানদেরকে এই ডিভাইসগুলো বুদ্ধিমত্তার সাথে ব্যবহার করতে সহায়তা করুন।
আপনার সন্তানকে অনলাইন জগতে নিরাপদ, উপভোগ্য অভিজ্ঞতা পেতে সহায়তা করার বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য eSafety ওয়েবসাইটে যান esafety.gov.au/
-  সন্তানের জন্য নিজেকে একজন অনুকরণীয় ও আদর্শবান ব্যক্তি হিসাবে গড়ে তুলুন যেখানে আপনি সন্তানের সাথে ইতিবাচক সম্পর্ক তৈরি করবেন এবং তথ্য কীভাবে গভীরভাবে চিন্তা করতে হয় তা শিখিয়ে দিবেন।
-  আপনার সন্তানের আচরণে পরিবর্তনগুলো লক্ষ্য করুন। তাদের চিন্তা ভাবনা এবং অনুভূতিগুলো আপনার সাথে আলোচনা করতে তারা যেন নিরাপদ বোধ করতে সেই ব্যাপারে তাদেরকে সহায়তা করুন।
-  আপনার সন্তানের সাথে খোলামেলা এবং সং আলোচনাকে উৎসাহিত করুন যাতে তারা অন্যদের দৃষ্টিভঙ্গি সম্পর্কে শিখতে এবং বুঝতে পারে।
আপনার সন্তানের উদ্বেগগুলো শুনুন এবং তাদের দৃষ্টিভঙ্গি বোঝার চেষ্টা করুন। এমনকি আপনার সন্তান যা বলছে তার সাথে যদি আপনি দ্বিমত পোষণ করেন, তাহলেও এটা জানানো গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার কাছে তারা গ্রহণযোগ্য এবং আপনি তাদের সাহায্য করার জন্য প্রস্তুত।

আরও তথ্যের জন্য

আপনি যদি আরও তথ্য চান তবে অনুগ্রহ করে আপনার স্থানীয় স্কুলে যোগাযোগ করুন। আপনার অনুসন্ধান সহায়তা করার জন্য যদি আপনার কোনও দোভাষীর প্রয়োজন হয় তবে অনুগ্রহ করে 131 450 নম্বরে টেলিফোন দোভাষী পরিষেবায় কল করুন এবং আপনার ভাষায় একজন দোভাষীর জন্য বলুন।

আপনি যে ফোন নম্বরে কল করতে চান অপারেটরকে তা বলুন এবং অপারেটর আপনাকে কথোপকথনে সহায়তা করার জন্য লাইনে একজন দোভাষীর ব্যবস্থা করবেন। এই পরিষেবা আপনি বিনামূল্যে পাবেন।

কিছু দরকারী ওয়েবসাইট দেখুন

- Beyond Blue ওয়েবসাইট beyondblue.org.au প্রত্যেককে তাদের সর্বোত্তম সম্ভাব্য মানসিক স্বাস্থ্য অর্জনে সহায়তা করার জন্য তথ্য এবং সহায়তা প্রদান করে
- NSW এন্টি-বুলিং ওয়েবসাইট antibullying.nsw.gov.au স্কুলের কর্মী, শিক্ষার্থী এবং অভিভাবকদের জন্য তথ্য সরবরাহ করে। এই ওয়েবসাইটে শিক্ষার্থীদের উৎপীড়ন প্রতিরোধ এবং প্রতিক্রিয়া জানানো যায়
- সাইবার অপব্যবহার সম্পর্কিত অনলাইন সুরক্ষা রিসোর্স এবং গাইডেন্স eSafety কমিশনার ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে esafety.gov.au

