কেয়ারিং ফর চিলড্রেন

অস্ট্রেলিয়ায় শিশুদের প্রতিপালন সংক্রান্ত পরামর্শ

settlementservices international

Bangla

যেসকল অভিভাবকেরা তাদের পরিবারদের সুদৃঢ়, সুখী এবং সুস্থ রাখতে অস্ট্রেলিয়ায় তাদের আবাস গড়ছেন তাদের সহায়তার জন্য **কেয়ারিং ফর চিলড্রেন** লেখা হয়েছে।

সন্তান প্রতিপালন হতে পারে কঠিন কাজ। যেসকল পিতামাতা বিদেশ থেকে অস্ট্রেলিয়ায় এসেছেন তাদের জন্য নতুন একটি দেশে নতুন সাংস্কৃতিক পরিবেশে সন্তানদের প্রতিপালন করার একটি বাড়তি চাপ থাকে।

শিশুরা প্রায়ই স্কুল এবং অন্যান্য কর্মকান্ডের মাধ্যমে আরও সহজে মানিয়ে নেয় এবং তাদের বাবা মায়েদের চেয়ে অনেক দ্রুত অস্ট্রেলিয়ার রীতিনীতি, ভাষা এবং সংস্কৃতি শিখে নিতে পারে।

এই পুস্তিকা অভিভাবকদের তাদের পরিবারের যত্ন নিতে এবং প্রয়োজন অনুযায়ী সহযোগিতা চাইতে সাহায্য করবে।

কেয়ারিং ফর চিলড্রেন নিম্নোক্ত বিষয়গুলো সম্পর্কে তথ্য প্রদান করে:

- **কেমন করে শিশুরা বেড়ে ওঠে**
- **শিশুদের সাথে যোগাযোগ**
- **একটি নতুন সংস্কৃতিতে টিনএজারদের লালন পালন করা**
- **বাড়ীতে শিশুদের নিজেদের নিরাপত্তায় রেখে আসা**
- **শিশুদের শাসন করা**
- **শিশুদের নিরাপত্তা বিধান করা**
- **কোথায় পরামর্শ, সাহায্য এবং সহায়তা পাওয়া যাবে**

এই পুস্তিকাটি বাবা মায়েদের জন্য এবং যেসব কর্মীরা কেসওয়ার্ক কিংবা দলবদ্ধ কাজের অংশ হিসেবে বাবা মায়েদের সাথে এই বিষয়গুলো আলোচনা করে তাদের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য ভান্ডার হিসেবে তৈরী করা হয়েছে।

এটি ssi.org.au/resources/publications ওয়েবসাইটে ইংরেজি, আরবি, বাংলা, দারি, ডিংকা, কারেন, ফার্সী, তামিল, তিব্বতী এবং সোয়াহিলি ভাষায় পাওয়া যায়।

পুস্তিকাটি তৈরীতে অবদানের জন্য ভিক্টোরিয়া স্মিথ এবং এলিজাবেথ শেফারকে বিশেষ ধন্যবাদ।

কেয়ারিং ফর চিলড্রেন ডিপার্টমেন্ট অব ফ্যামিলি অ্যান্ড কম্যুনিটি সার্ভিসেস FACS কর্তৃক *কিপ দেম সেইফ* উদ্যোগের আওতায় অনুদানকৃত।

Funded by the

NSW GOVERNMENT

আমাদের শিশুরা কিভাবে বেড়ে ওঠে

জন্মের মুহূর্ত থেকেই আমাদের শিশুরা বাড়ছে এবং পরিবর্তিত হচ্ছে। প্রতিটি শিশুই আলাদা; কোনো কোনো শিশু তাড়াতাড়ি বেড়ে ওঠে, আবার কারো কারো বৃদ্ধি হয় ধীরে। বাবা মায়েরা জানতে চান তাদের শিশুরা সুস্থভাবে এবং আনন্দের সাথে বেড়ে উঠছে এবং এর সাথে সাথেই শিখছে। এই তালিকাটি হলো শিশুরা যেসব প্রচলিত উপায়ে বেড়ে ওঠে এবং পরিবর্তিত হয় সে সম্পর্কিত একটি নির্দেশিকা।

০–৬ মাস

জন্মের প্রথম ছয় মাসে শিশুরা খুব কাছাকাছি থেকে আদর পেতে চায়। শিশুরা কান্নার মাধ্যমে তাদের ভাব বিনিময় করে। বড় হয়ে ওঠার সাথে সাথে তারা তাদের বাবা মাকে নিজের প্রয়োজনটি জানাতে ভিন্ন ভিন্ন ভাবে কাঁদে যেমন আমি ক্ষুদার্ত, ক্লান্ত, ভয় পেয়েছি কিংবা আমি ভিজে গিয়েছি। শিশুরা দেখে, শুনে এবং স্পর্শ করার মাধ্যমে শেখে। তাদেরকে স্পর্শ করা এবং দেখার জন্য নতুন নতুন জিনিস দিলে ভাল হয়। শিশুদের সাথে কথা বললে, গান গাইলে এবং বই পড়ে শুনালে তারা খুশী হয় এবং এটি তাদের কথা বলা শিখতে সাহায্য করে। বাবা মায়েদের কণ্ঠ শুনা বেশ আরামদায়ক এবং শান্তিপূর্ণ।

৬–১২ মাস

৬ থেকে ১২ মাস বয়স পর্যন্ত শিশুদের বাবা মা এবং পারিবারিক সদস্যদের দরকার তাদের সাথে কথা বলা, গান গাওয়া, পড়া এবং খেলাধুলা করার জন্য। তারা প্রচুর শব্দ করে এবং যখন তারা আপনার মনোযোগ আকর্ষণে সক্ষম হবে তখন তারা হেসে এবং শিশুসুলভ বুলি দিয়ে তার উত্তর দেবে। তারা পারিবারিক সদস্যদের কণ্ঠস্বর চেনে কিন্তু নতুন কোনো কণ্ঠস্বর শুনলে এবং নতুন কাউকে দেখলে লজ্জাবোধ করতে পারে। শিশুরা কোনো কিছুকে ধরার জন্য হাত বাড়াবে, বসবে, গড়াগড়ি দেবে এবং কেউ কেউ হামাগুড়ি দিতে শুরু করবে এবং দাঁড়ানোর চেষ্টা করবে।

১২ মাস–২ বছর

১২ মাস বয়সের মধ্যে শিশুরা কয়েকটি শব্দ বলতে পারবে এবং ২ বছরের মধ্যে তারা ছোটখাট সহজ বাক্য তৈরী করতে পারবে। এছাড়াও শিশুরা খেলা করবে, কোনো কিছু খুঁজে বের করবে এবং হাঁটতে শিখবে। তাদেরকে পারিবারিক সদস্যদের কাছাকাছি থাকতে হবে এবং তারা কাউকে জড়িয়ে ধরতে এবং অন্যদের কাছ থেকে অনেক আদর পেতে পছন্দ করে। বাবা মায়েরা যখন তাদের কোনো কিছু করতে বলবে তখন তারা সেগুলো করতে শেখা শুরু করবে।

২-৩ বছর

২ থেকে ৩ বছর বয়সের শিশুরা অনেক কিছুই শেখে। তারা তাদের বাবা মায়ের কাছাকাছি থাকতে চায় কিন্তু তারা তাদের আশপাশের পরিবেশ সম্বন্ধেও জানছে। তারা কোনো সাহায্য ছাড়াই কোনো কিছু করতে চায় এবং তখন তারা অনেক সময়ই 'না' বলে। তারা যা চায় তা যদি না পায় তাহলে চিৎকার জুড়ে দিতে পারে এবং পা ধাপাধাপি করে। বাবা মায়েদের জন্য এটি হতে পারে বেশ ক্লান্তিকর কিন্তু এটাই স্বাভাবিক। শিশুদের ভালবাসা দিতে এবং তাদেরকে নিরাপদ রাখতে বাবা মায়ের প্রয়োজন আছে।

৩-৫ বছর

৩ থেকে ৫ বছরের বয়সের শিশুরা কথা বলতে পছন্দ করে এবং তারা প্রচুর প্রশ্ন করে এবং প্রচুর পরিমানে 'কেন' শব্দটি বলে। তারা প্রত্যেকের সাথে কথা বলে যেমন পরিবার, বন্ধুবান্ধব, তাদের খেলনা এবং তাদের নিজেদের সাথে। তারা অনেক আদুরে এবং তারা অন্যদের সাথে ভাগাভাগি করা এবং বন্ধুত্ব করতে শেখে। এই সময় তারা ভুল শুদ্ধ বুঝতে শুরু করে।

৫-৭ বছর

৫ – ৭ বছর বয়সের শিশুরা হয় আইডিয়া আর প্রাণশক্তিতে ভরপুর: তারা খেলতে, গল্প গাঁথতে এবং কোনো কিছু তৈরী করতে ভালবাসে। স্কুলে যাওয়া শুরু করা হলো বড় ধরণের একটি পরিবর্তন যা উত্তেজনাকর কিন্তু একই সময়ে ক্লান্তিকর ও ভীতিকর, সুতরাং তাদের পরিবারের কাছ থেকে প্রয়োজন অনেক পরিচর্যা। তারা চায় মানুষ তাদের পছন্দ করুক এবং তাদের সাথে বড়দের মত আচরণ দেখাক এবং যদি তারা মনে করে অন্য শিশুরা তাদের সাথে নির্দয় আচরণ দেখাচ্ছে তখন তারা বেশ সহজেই মন খারাপ করতে পারে। তাদেরকে কোনো কিছু করতে বলা হলে তারা তা করতে অনেক সময় নিতে পারে, সুতরাং বাবা মায়েদের বেশ ধৈর্য্য ধরতে হবে।

প্রতিটি শিশুই আলাদা; কোনো কোনো শিশু তাড়াতাড়ি বেড়ে ওঠে, আবার কারো কারো বৃদ্ধি হয় ধীরে।

৭–১০ বছর

৭ - ১০ বছর বয়সের শিশুরা দ্রুত বাড়ে, নতুন নতুন জিনিস শেখে এবং নতুন নতুন শিশুর সাথে বন্ধুত্ব করে। তারা চায় মানুষ তাদের পছন্দ করুক এবং তারা সব কিছুতে ভাল হতে চায়। এই সময়ে শিশুদের সহায়তা এবং পথ দেখালে তা তাদেরকে আত্মপ্রত্যয়ী ও স্কুলে সাফল্য পেতে সাহায্য করবে।

১০–১২ বছর

এই সময়ে যেসব শারীরিক পরিবর্তন শুরু হয় তার কারণে শিশুরা অস্বস্তি এবং লজ্জা বোধ করতে পারে। অনেক শিশুই প্রশ্ন করতে শুরু করে কিংবা তাদের বাবা মায়েদের বিশ্বাস এবং সিদ্ধান্ত নিয়ে তর্ক করে। তাদের আবেগ খুব দ্রুত পরিবর্তিত হয় এবং তারা তাদের পরিবারের ব্যাপারে তেমন আগ্রহ দেখাবে না। সম্মান বোধ শিশুদের জন্য জরুরী সুতরাং বাবা মায়েদের সময় নিয়ে তাদের কথা শুনতে হবে। অনেক শিশুই অন্যরা তাদের নিয়ে কী ভাবছে তা নিয়ে উদ্বিগ্ন হতে শুরু করে, অতএব তারা যাতে স্বাচ্ছন্দ্য এবং আত্মবিশ্বাসী বোধ করে সে ব্যাপারে তাদের সাহায্য করা গুরুত্বপূর্ণ।

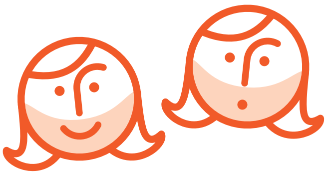
১৩–১৯ বছর

এই বছরগুলোকে বলা হয় 'টিনএজ', যখন একজন যুবক বয়সী ব্যক্তি শিশু থেকে প্রাপ্তবয়স্ক হতে যাচ্ছে। এটি আনন্দদায়ক এবং উত্তেজনাকর সময় হতে পারে, আবার কঠিনও হতে পারে। বন্ধুবান্ধবদের সাথে বেশী সময় এবং পরিবারের সাথে কম সময় ব্যয় করতে চাওয়া টিনএজারদের জন্য স্বাভাবিক ব্যাপার। এই সময়ে তারা নিজেদের সম্পর্কে জানতে শিখছে এবং তারা পোশাকআশাকে নিজস্ব স্টাইল, চুলের স্টাইল, সঙ্গীত এবং বন্ধুবান্ধব খুঁজে নিতে পছন্দ করে। তীব্র আবেগ বোধ করাও টিনএজারদের ক্ষেত্রে স্বাভাবিক যেমন আনন্দ, রাগ এবং কথা বলতে না চাওয়া। বাবা মায়েরা টিনএজারদের পথ দেখাতে পারেন, এবং তাদের বলতে পারেন কোনটি গ্রহণযোগ্য আচরণ এবং কোনটি নয়, তবে তারা যদি টিনএজারদের কিছুটা স্বাধীনতা দেয় তাহলে ভাল হয়।

শিশুদের সাথে ভাববিনিময়

সব জায়গাতেই বাবা মা এবং কম্যুনিটির কাজ হলো শিশুদের পরিচর্যা করা, তাদের নিরাপত্তা বিধান করা, সুখী, সুস্থ এবং দৃঢ়প্রত্যয়ী রাখা। বিভিন্ন দেশের বাবা মা এবং কম্যুনিটি বিভিন্নভাবে শিশুদের সাথে যোগাযোগ করে। ভাববিনিময় হয় যখন বাবা মা এবং শিশুরা পরস্পরকে বিশ্বাস এবং সম্মান করে।

শিশুরা বড় হয়ে ওঠার সাথে সাথে বাবা মায়েদের ভাববিনিময়ের ধরণও পরিবরর্তিত হয়। যখন বাবা মায়ের কথা মতো শিশুরা কোনো কিছু করতে না চায় কিংবা বাবা মায়ের অপছন্দনীয় কোনো আচরণ দেখায় তখন তা হবে বাবা মায়েদের জন্য সবসময়ই একটি কঠিন সময়। এই সমস্যাগুলো বেশীরভাগই এড়ানো যাবে যখন বাবা মা এবং শিশুরা নিজেদের মধ্যে যথাযথভাবে ভাবের আদান প্রদান করে।

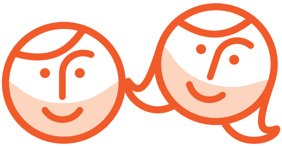


ভাববিনিময় হয় দ্বিমুখী

উত্তম ভাববিনিময় বলতে বুঝায় কথা বলা এবং শোনা। বাবা মায়েরা যখন সন্তানদের কথা শুনে, তখন তারা তাদের সন্তানদের সম্পর্কে অনেক কিছুই শেখে এবং এটি শিশুদের প্রত্যয়ী, সম্মানিত এবং নিরাপদ বোধ করতে সাহায্য করে। শিশুরা বিভিন্ন বয়সে বিভিন্নরকম ভাবে ভাববিনিময় করে, তবে সকল শিশুরই আপনার পূর্ণ মনোযোগ দরকার; তারা যা বলতে চায় তা তাদেরকে শেষ করতে দিন এবং তাদের কথার মাঝখানে বাধা দেওয়ার কিংবা সমালোচনা করার চেষ্টা করবেন না।

বুঝতে পারা

একজন প্রাপ্তবয়স্ক লোকের পক্ষে যা বোঝা সহজ একটি শিশুর ক্ষেত্রে তা সবসময় সহজ নয়। কখনও কখনও যখন শিশুদেরকে ইচ্ছাকৃতভাবে অবাধ্য বলে মনে হয়, তখন এর কারণ হলো তারা সবসময় বুঝে উঠতে পারেনা। পারে না। শিশুদের প্রশ্ন করলে এবং তাদের নিজের ভাষায় কোনো কিছু ব্যাখ্যা করতে দিলে তা ব্যাপারটিকে আরও স্পষ্ট করে তুলতে পারে। কখনও কখনও খারাপ আচরণ অন্য কোনো সমস্যার ইঙ্গিত দেয়, আর তখনই একজন শিশুর বাড়তি মনোযোগ ও যত্নের দরকার হয়।



সন্তানদের সাথে সময় কাটানো উপভোগ করুন

সন্তানদের সাথে সময় কাটানো এবং তাদের আনন্দ দেয় এমন কোনো কিছু করলে তা আস্থার সৃষ্টি করে এবং তখন ভাবের আদান প্রদান হয় ফলপ্রসু। সংগীত কিংবা খেলাধুলার মতো বিষয় যেগুলো শিশুরা উপভোগ করে সেগুলো নিয়ে কথা বলুন এবং তারা কী বলতে চায় তা শুনুন। শিশুদের সাথে গেইম খেলুন, তাদের সাথে প্রচুর সময় কাটান এবং মজা করুন।

সন্তানদের উপর যখন আপনি সন্তুষ্ট থাকবেন তখন তা তাদেরকে বলুনঃ

বাবা মায়েরা যে তাদের উপর খুশী এবং তাদেরকে নিয়ে গর্বিত তা শিশুরা জানতে পছন্দ করে, সুতরাং যখন তারা কোনো কিছু ভালভাবে করবে তখন তাদেরকে তা বলুন। এতে করে শিশুরা তাদের বাবা মায়েদের খুশী করতে উৎসাহী হবে এবং তাদের আত্মবিশ্বাস বাড়বে। আনন্দবোধ এবং আত্মপ্রত্যয় শিশুদের শেখা, বন্ধুত্ব করা এবং ভাল আচরণ দেখাতে সাহায্য করে।

নিয়মকানুন স্পষ্ট, সঙ্গতিপূর্ণ এবং নির্ভরযোগ্য করে তুলুন

শিশুদের জন্য এমন নিয়মকানুন থাকা জরুরী যা তারা বুঝতে পারে এবং অনুসরণ করে। নিয়ম হতে হবে ন্যায্য, অর্থবহ এবং শিশুর বয়সের সাথে মানানসই। নিয়মগুলো সবসময় পরিবর্তন না হলে ভাল হয়, তবে বাবা মায়েরা নমনীয় হলেও ভাল হয়। উদাহরণস্বরূপ স্কুল ছুটির দিনগুলোতে ঘুমোতে যাওয়ার সময় পরিবর্তিত হতে পারে।

শিশুদের কথা বলতে সাহায্য করুন

আতঙ্কগ্রস্ত কোন শিশুর পক্ষে কারো সাথে কথা বলা এবং তার উপর আস্থা রাখা ও বিশ্বাস স্থাপন করা বেশ কঠিন। শিশুদের পরিহাস করা, তাদের সাথে চিৎকার করা কিংবা তাদেরকে আঘাত দেওয়ার হুমকি দিলে তা তাদের সাথে কথা বলাকে অনেক বেশী কঠিন করে তোলে। আপনি যদিও মনে করেন যে শিশুরা দুষ্টুমি করেছে, তবুও তাদেরকে তাদের কাজের ব্যাখ্যা করতে দেওয়া ভাল। শিশুদের কথা শুনলে তারা কী করেছে এবং কেন করেছে তা বুঝতে আপনাকে সাহায্য করবে।

রাগান্বিত হবেন না

আপনার সন্তান কোনো কিছু বললে তা নিয়ে সমালোচনা করা, রাগান্বিত কিংবা মন খারাপ না করার চেষ্টা করুন। আপনার রাগ মিশ্রিত প্রতিক্রিয়ায় শিশুরা খোলাখুলি কথা বলা বন্ধ করে দিতে পারে। আপনি যদি রাগ করে থাকেন কিংবা আপনার মন খারাপ থাকে তাহলে সন্তানদের সাথে কথা বলবেন না। শান্ত হয়ে পরে তাদের সাথে কথা বলুন।

নতুন একটি সংস্কৃতিতে টিনএজারদের লালন পালনা করা

১৩ থেকে ১৯ বছর বয়সী তরুন তরুণীদের ‘টিনএজার’ বলা হয়। তরুন বয়সের ছেলেমেয়ে এবং তাদের পরিবারদের জন্য এটি একটি পরিবর্তনের সময়।

এই পরিবর্তনগুলো স্বাভাবিক এবং দরকারী

টিনএজাররা শিশু থেকে প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিতে রূপান্তরিত হয় এবং তারা নতুন নতুন জিনিস শেখে। দেহ, মন এবং সামাজিক জীবন ও আচরনের ক্ষেত্রে তারা পরিবর্তনের সম্মুখিন হয়।

বাবা মায়েরা তাদের টিনএজ ছেলেমেয়েদের মধ্যে এই পরিবর্তনগুলোর কিছু কিছু হয়তো লক্ষ্য করবেন। তারা:

- নিজেদেরকে পরিবারের কাছ থেকে আলাদা হিসেবে দেখতে শুরু করে এবং আরও গোপনীয়তা চায়
- নিজেদের জন্য আরও বেশী সিদ্ধান্ত নিতে চায়
- বাবা মায়েদের থেকে ভিন্ন চিন্তা ভাবনা এবং মতামত পোষণ করে
- তাদের বন্ধুবান্ধবদের সাথে আরও বেশী সময় কাটাতে চায় এবং তাদের নিজেদের বয়সী লোকদের প্রতি বেশী আগ্রহ দেখায়।

বাবা মায়েরা কখনও কখনও চিন্তায় পড়ে যায় যে তাদের টিনএজ ছেলেমেয়েরা খারাপ আচরণ দেখাচ্ছে। এতে সংঘাতের সৃষ্টি হতে পারে কিন্তু যদি বাবা মায়েরা ধৈর্য ধরে তাহলে সন্তানরা বড় হয়ে ওঠার সাথে সাথে তাদের দেখাশুনার জন্য তারা নতুন নতুন পথ খুঁজে বের করতে পারবে।

আপনার টিনএজ বয়সী সন্তানদের বুঝুন

টিনএজ বয়সী ছেলেমেয়েদের নিরাপত্তা এবং কল্যান নিশ্চিত করার জন্য তারা কী করছে এবং কী ভাবছে সে সম্পর্কে বাবা মায়েদের কাছে তথ্য থাকতে হবে। টিনএজ বয়সী সন্তানদের সাথে সময় কাটানো, তারা যা উপভোগ করে তা করা এবং তারা কিসে আগ্রহী সে সম্পর্কে বুঝতে সময় নিলে আস্থা গড়ে তুলতে সুবিধা হয়।

টিনএজারদের সাথে কথা বলা

বাবা মায়েদের সাথে তাদের টিনএজ বয়সী সন্তানদের ভাল যোগাযোগ থাকা জরুরী। ছোট একটি শিশুর সাথে কথা বলা আর একজন টিনএজ বয়সী ছেলেমেয়েদের সাথে কথা বলা এক নয়। টিনএজাররা প্রাপ্তবয়স্কদের মত অনুভব করতে শুরু করে এবং তাদেরকে সম্মান দিতে হবে। তাই তাদের কথা শোনা এবং খোলাখুলি আলোচনা করা জরুরী।

টিনএজাররা শিশু থেকে প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিতে রূপান্তরিত হয় এবং তারা নতুন নতুন জিনিস শেখে।

ভদ্র আচরণ কীভাবে করতে হয় তা টিনএজারদের বলার চেয়ে বরং তা দেখিয়ে দিলে ভাল হয়।

উৎসাহ দেওয়া এবং সম্মান দেখানো

টিনএজাররা কোনো কিছু ভালভাবে করার জন্য উৎসাহিত হতে পছন্দ করে এবং যখন তারা কোনো কিছু ভালভাবে করে তখন প্রশংসিত হতে চায়। বাবা মায়েদের লক্ষ্য রাখতে হবে কী কী কাজ তাদের টিনএজ বয়সী সন্তানেরা করছে। তাদের গোপনীয়তায় সম্মান দেখালেও তাদের সাথে একটি আস্থা এবং বিশ্বাসের সম্পর্ক গড়ে তোলা যায়।

স্বচ্ছতা এবং নমনীয়তা

টিনএজ বয়সী ছেলেমেয়েরা যে কাজটি করতে না চায় তা জোর করে করানো কঠিন। টিনএজারদের নিজস্ব কোনো পছন্দ রাখতে না দিয়ে কিংবা তাদের মতামতের প্রাধান্য না দিয়ে তাদেরকে 'না' বলা কিংবা 'তুমি এটা করবে' বললে সংঘাতের সৃষ্টি হতে পারে। তবে কিছু কিছু নিয়ম রাখলে বাবা মায়েদের জন্য ভাল হয় কিন্তু তাদেরকেও টিনএজারদের কিছু ছাড় দিতে হবে।

যেমন যদি কোনো অভিভাবক তাদের টিনএজারের অন্যান্য তরুন তরুণীদের সাথে প্রথমবারের মত কোনো অনুষ্ঠানে অংশ নেওয়ার ব্যাপারে চিন্তিত থাকে, তাহলে তারা তাদেরকে অনুষ্ঠানটিতে অংশ নেওয়ার অনুমতি দিতে পারে কেবল যদি তারা নির্দিষ্ট কিছু শর্ত মানতে সম্মত হয়যেমন তাদের নামিয়ে দেওয়া এবং বাবা মায়ের নির্ধারিত কোনো সময়ে আবার নিয়ে আসা।

'না' এবং 'দুঃখিত' বলা

যখন বাবা মায়েদের 'না' বলতে হয়, তখন তা বলতে হবে শান্ত স্বরে এবং সম্মানের সাথে। এটি বাবা মাকে তাদের সিদ্ধান্তের কারণ ব্যাখ্যা করতে সাহায্য করবে। যদি বাবা মা কোনো ভুল করে থাকে, তাহলে 'দুঃখিত' বললে তা টিনএজারদের সাথে ভাল একটি যোগাযোগ গড়ে তুলতে সাহায্য করবে।

দৃষ্টান্ত দেখিয়ে শিক্ষা দিন

ভদ্র আচরণ কীভাবে করতে হয় তা টিনএজারদের বলার চেয়ে বরং তা দেখিয়ে দিলে ভাল হয়। তাদের কাজকর্ম দেখে মনে হতে পারে তারা তাদের বাবা মাকে খেয়াল করছে না, কিন্তু তারা ভালই খেয়াল করে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি চান তারা সদয় এবং যত্নশীল হোক তাহলে আপনিও তাদের সাথে এবং অন্যান্য লোকদের সাথে একই ভাবে আচরণ দেখান।

বাবা মায়েদেরও সহায়তার দরকার

টিনএজারদের বাবা মায়েদের জন্য এটি হতে পারে ক্লান্তিকর এবং কঠিন। কম্যুনিটি কিংবা ধর্মীয় নেতা অথবা একই ধরণের অভিজ্ঞতা রয়েছে এমন অন্যান্য অভিভাবকদের সাথে কথা বললে উপকার পাওয়া যেতে পারে। যৌথ পরিবারের কাছে গিয়ে তাদের সহায়তা নিলেও উপকার হতে পারে। অথবা পরামর্শ এবং সহায়তার জন্য 1300 1300 52 নম্বরে প্যারেন্ট লাইনের সাথে যোগাযোগ করুন।

বাড়ীতে সন্তানদের নিজেদের তত্ত্বাবধানে রেখে যাওয়া

অস্ট্রেলিয়ায় অভিবাসিত অনেক অভিভাবক জানতে চায় কোন বয়সে তারা তাদের সন্তানদের নিরাপদে এবং আইনানুগভাবে রেখে বাইরে যেতে পারে।

নিউ সাউথ ওয়েলস্ এর আইন

নিউ সাউথ ওয়েলস এর আইনে কোন বয়সে শিশুদের একাকী রেখে বাইরে যাওয়া যাবে তা নির্ধারণ করা নেই। আইনে বলা হয়েছে সন্তানদের যথাযথভাবে দেখাশুনা করতে হবে এবং তাদের সবসময়য় বিপদ থেকে রক্ষা করতে হবে। যদি পুলিশ মনে করে শিশুদের যথাযথভাবে দেখাশুনা করা হয়নি এবং তারা বিপদের ঝুঁকিতে আছে তাহলে তারা শিশুদের তুলে নিয়ে যেতে পারে এবং আইন ভঙ্গের কারণে পিতামাতা কিংবা অভিভাবকদের অভিযুক্ত করতে পারে।

শিশুদের কখন বাড়ীতে একাকী রেখে আসা যাবে?

এটি নির্ভর করছে তাদের বয়স এবং পরিপক্কতার, তাদের নিজেদের খেয়াল রাখার এবং আপনি যখন বাড়ীতে থাকবেন না তখন নিরাপদে থাকার সক্ষমতার উপর। বাড়ীতে একা ফেলে আসা শিশুদের জরুরী পরিস্থিতিতে পদক্ষেপ নেওয়া এবং কী করতে হবে এবং কোথায় সাহায্য পাওয়া যাবে তা জানার মতো যথেষ্ট বয়স থাকতে হবে।

জরুরী পরিস্থিতিতে কী করতে হবে তা যেন আপনার সন্তানরা জানে তা নিশ্চিত করুন

কখনই শিশু এবং ছোট বাচ্চাদের একা ফেলে যাবেন না

শিশু এবং ছোট বাচ্চাদের বাড়ীতে, গাড়ীতে কিংবা প্র্যাম সহ কোথাও একাকী ফেলে যাবেন না। এমনকি কম সময়ের জন্য হলেও শিশু এবং ছোট বাচ্চাদের একা ফেলে যাওয়া বিপজ্জনক কারণ কারা নিজেদের দেখাশুনা করা কিংবা নিরাপত্তা বিধান করতে পারবে না। আপনি অথবা আপনার বিশ্বস্ত কেউ যাতে তাদের সাথে থেকে তাদের নিরাপত্তা দিতে পারে তা নিশ্চিত করুন।

আপনি কতটুকু সময় বাইরে থাকবেন?

আপনি যদি সন্তানদের একা রেখে যাওয়ার পরিকল্পনা করেন, তাহলে আপনাকে তাদের বয়স এবং পরিপক্কতা, দিনের কোন সময়, কত সময় তারা একা থাকবে এবং ঐ সময়ে তারা নিজে নিজেই থাকতে পারবে কিনা সেই ব্যাপারগুলো নিয়ে চিন্তা করতে হবে। সবসময়ই বাচ্চাদের বলুন আপনি কতটুকু সময় তাদের ছেড়ে বাইরে থাকবেন।

যেসব বাচ্চারা কারও তত্ত্বাবধানে নেই তাদেরকে বাড়ীতে যে বিপদগুলো ক্ষতি করতে পারে

বাড়ীতে সচরাচর যেসব বিপজ্জনক জিনিস থাকে সেগুলোর মধ্যে রয়েছে হিটার, স্টোভ, মাইক্রোওয়েভ, গোসলখানা, রাসায়নিক পদার্থ, সুইমিং পুল, খোলা জানালা এবং বেলকনির দরজা। কিডসেইফ ওয়েবসাইটে দেওয়া তথ্য আপনাকে বাড়ীর এই বিপদগুলো কমাতে সাহায্য করতে পারে: www.kidsafensw.org

অল্পবয়সী বাচ্চাদের বেশী বয়সী বাচ্চাদের সাথে রেখে যাওয়া

শিশুরা বড় হয়ে ওঠার সাথে সাথে তারা নিজেদের এবং অন্যদের দেখাশুনা করতে শেখে। অনেক সংস্কৃতিতে বেশী বয়সের বাচ্চাদের তাদের চেয়ে কম বয়সী ভাইবোনদের দেখাশুনা একটি সাধারণ ব্যাপার। আপনি যদি কম বয়সী কোনো শিশুকে অপেক্ষাকৃত বেশী বয়সী বাচ্চার কাছে রেখে যান তাহলে বেশী বয়সী বাচ্চাটি ছোটদের দেখাশুনা এবং তাদের নিরাপত্তার দেওয়ার মত যথেষ্ট পরিপক্ক কিনা তা আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে।

জরুরী পরিস্থিতিতে কী করতে হবে তা যেন আপনার সন্তানরা জানে তা নিশ্চিত করুন

আগুন, চুরি, দুর্ঘটনা কিংবা আহত হওয়ার মত জরুরী পরিস্থিতিতে কী করতে হবে সে ব্যাপারে সন্তানদের সাথে কথা বলুন। জরুরী পরিস্থিতিতে কীভাবে 000 নম্বরে ফোন করতে হয় তাদেরকে তা দেখিয়ে দিন। জরুরী পরিস্থিতিতে তালা খুলে কীভাবে বাড়ী থেকে বেরিয়ে যেতে হয় তা যেন আপনার সন্তানরা জানে সে ব্যাপারটি নিশ্চিত করুন। বাড়ীতে কখনই শিশুদের বাইরে থেকে তালা মেরে রাখবেন না।

আপনার সাথে কীভাবে যোগাযোগ করতে হবে তা সন্তানদের বলুন

আপনার সন্তানরা যাতে আপনার সাথে যোগাযোগ করতে পারে এবং ফোন কীভাবে ব্যবহার করতে হয় তা জানে সে ব্যাপারগুলো নিশ্চিত করুন। তাদেরকে ফোন করে পরখ করে সবকিছু ঠিক আছে কি না তা নিশ্চিত হয়ে নিন। আপনি অন্যান্য কোনো পারিবারিক সদস্য এবং বন্ধু বান্ধবদেরও আপনার সন্তানরা ঠিক আছে কি না তা দেখে আসতে বলতে পারেন।

অস্ট্রেলিয়ায় শিশুদের শাসন করা

সব জায়গাতেই অভিভাবকরা তাদের সন্তানদের সঠিক আচরণ শেখায় সাহায্য করতে নিয়মানুবর্তিতার ব্যাপারটি ব্যবহার করেন, যার মধ্যে রয়েছে বিপদ থেকে কীভাবে নিরাপদ থাকা যায়, কীভাবে আত্মনিয়ন্ত্রণ গড়ে তোলা যায় এবং কীভাবে দায়িত্বশীল হওয়া যায়। অভিভাবকরা কীভাবে সন্তানদের শাসন করেন এবং এ সম্পর্কিত আইনগুলো একেক দেশে একেক রকম। অস্ট্রেলিয়ায় শিশুদের সুরক্ষা সংক্রান্ত আইন রয়েছে যা সকল অভিভাবকদের মেনে চলতে হবে।

অস্ট্রেলিয়ায় নতুন আসা অভিভাবকরা কখনও কখনও শিশু সুরক্ষা সংক্রান্ত আইনগুলো দেখে বিস্মিত হন এবং তাদের উদ্বেগ হলো এই আইনগুলো তাদেরকে অভিভাবক হিসেবে দায়িত্ব পালন করতে দেবে না। অভিভাবকরা যদি শিশুদের সুরক্ষা সংক্রান্ত আইনগুলো বুঝেন তাহলে আইন ভঙ্গ না করেই তারা তাদের সন্তানদের শাসন করার ব্যাপারে আত্মবিশ্বাসী হতে পারেন।

শিশুদের আঘাত করা আইনবিরুদ্ধ।

NSW এর আইন অনুসারে:

- অভিভাবকরা শিশুদের মাথা কিংবা ঘাড়ের কোনো অংশে আঘাত করতে পারবে না;
- অভিভাবকরা শিশুদের দেহের কোনো অংশেই আঘাত করতে পারবে না যদি তা শিশুদের অনেকক্ষণ ধরে ব্যাথা দেয়, উদাহরণস্বরূপ যদি তা ক্ষত বা ফোলার কারণ ঘটায়;
- অভিভাবকরা কোনো শিশুকে কেবল খালি হাতে আঘাত করতে পারবে। তারা মুষ্টিবদ্ধ করে কোনো শিশুকে আঘাত করতে পারবে না। তারা কোনো জিনিস যেমন বেল্ট কিংবা বেত দিয়ে শিশুকে আঘাত করতে পারবে না।

আইন শিশুদের নিরাপত্তা রক্ষা করে

শিশুরা সহজেই তাদের শরীরে ব্যথা পায়। প্রাপ্তবয়স্ক একজন ব্যক্তির কাছে যে আঘাতটি সামান্য তা একটি শিশুর দেহে স্থায়ীভাবে ক্ষতি করতে পারে। মাথা এবং ঘাড় হলো খুবই সংবেদনশীল জায়গা এবং এমনকি একটি সামান্য আঘাতেও প্রতিবন্ধীত্ব কিংবা জীবনের জন্য হুমকির সৃষ্টি করা সম্ভব। একটি শিশুকে বেপরোয়াভাবে ঝাঁকানো খুবই বিপজ্জনক এবং এটি মস্তিষ্কে ক্ষতি এবং স্থায়ীভাবে প্রতিবন্ধীত্ব ঘটাতে পারে।

সব জায়গাতেই অভিভাবকরা তাদের সন্তানদের সঠিক আচরণ শেখায় সাহায্য করতে নিয়মানুবর্তিতার ব্যাপারটি ব্যবহার করেন যার মধ্যে রয়েছে বিপদ থেকে কীভাবে নিরাপদ থাকা যায়, কীভাবে আত্মনিয়ন্ত্রণ গড়ে তোলা যায় এবং কীভাবে দায়িত্বশীল হওয়া যায়।

অভিভাবকরা যা করতে পারেন

শাসন করার জন্য শারীরিক শাস্তির ব্যবহার (যেমন বেত্রাঘাত) শিশুদের দৈহিক কিংবা মানসিকভাবে ক্ষতি করতে পারে। অস্ট্রেলিয়ায় অভিভাবকদের শারীরিক শাস্তি ব্যবহার না করে তাদের সন্তানদের শাসন করার জন্য উৎসাহিত করা হয়। শারীরিক শাস্তির ব্যবহার ছাড়াই শিশুদের শাসন করার কিছু প্রচলিত পদ্ধতি এখানে দেওয়া হল।

নিয়মকানুন এবং পুরস্কার

- এমন ধরণের নিয়ম করুন যা পক্ষপাতহীন এবং শিশুদের বুঝতে সহজ হয়।
- নিয়মটি কী, তা কেন এবং কীভাবে শিশুরা এটি মেনে চলবে তা বুঝতে পারছে কি না নিশ্চিত করুন।
- শিশুদের সঠিক কাজটি করায় উৎসাহিত করতে ভাল আচরণের জন্য তাদের পুরস্কৃত করুন।

শিশুদের বয়স অনুযায়ী শাসন করা

- ২ বছরের কম বয়সী শিশুরা নিয়মকানুন কিংবা শাস্তি কী তা বুঝেনা, তাই তাদের আচরণ পরিবর্তন করতে হলে তাদের মনোযোগ অন্য কোনো কিছুর দিকে সরিয়ে দিন।
- প্রায় ৩ বছর বয়স থেকে শিশুরা বুঝতে পারে যে তাদের কাজকর্মের একটি পরিণতি আছে: "তুমি যখন এটি করবে......তখন এটি ঘটবে" সুতরাং তারা যখন ভুল করবে তখন তাদেরকে তা বুঝিয়ে বলুন।
- ২ বছরের বেশী বয়সের শিশুদের জন্য 'সময় শেষ' পদ্ধতিটি ব্যবহার করা যেতে পারে। তাদেরকে অল্প সময়ের জন্য এক জায়গায় থাকতে বলুন এবং তাদের আচরণ নিয়ে ভাবতে বলুন।

বেশী বয়সী শিশু এবং টিনএজার

অল্পবয়সী কেউ যদি যুক্তিযুক্ত নিয়ম কিংবা অনুরোধে সাড়া না দেয়, তাহলে একটি নির্দিষ্ট সময়ের জন্য কম্পিউটার গেইম কিংবা বন্ধুদের সাথে দেখা করার মত সুবিধাগুলো বন্ধ করে দেওয়া যেতে পারে।

অস্ট্রেলিয়ায় অভিভাবকদের শারীরিক শাস্তি ব্যবহার না করে তাদের সন্তানদের শাসন করার জন্য উৎসাহিত করা হয়।

যথাযথভাবে ভাববিনিময়

- বাচ্চাদেরকে কখনও বলবেন না যে তারা খারাপ। এতে বাচ্চারা খারাপ কাজটি করতে উৎসাহিত বোধ করবে কিংবা তাদের আত্মবিশ্বাসকে নষ্ট করে দেবে।
- বাচ্চাদের শাস্তি দেওয়ার পর তারা কেমন অনুভব করছে এবং তারা কী শিখেছে সে ব্যাপারে তাদের সাথে কথা বলুন।
- যদি কোনো শিশু খুব বেশী মাত্রায় উত্তেজিত হয়ে পড়ে এবং অভদ্র আচরণ দেখায় তাহলে শান্ত করার জন্য নিরিবিলি একটি জায়গায় নিয়ে যান। তাদের আচরণ কেন খারাপ ছিল এবং আচরণ ভাল করার জন্য তাদের কী করতে হবে সে ব্যাপারে তাদের ভাবতে বলুন।
- দৃষ্টান্ত দেখিয়ে শিক্ষা দিন। যখন কোনো শিশু ভুল কাজ করে তখন তাদেরকে কাজটি ঠিক করে করতে সাহায্য করুন। যেমন যদি কোনো শিশু দেয়ালে লিখে, তাদের তা মুছে ফেলতে বলুন এবং এতে সাহায্য করুন।
- বাচ্চাদের শাসন করার সময় শান্ত থাকুন। শান্ত হওয়ার জন্য ১০ পর্যন্ত গণনা করার চেষ্টা করুন কিংবা আস্তে আস্তে শ্বাস নিন।

শিশুদের নিরাপত্তা বিধান করা

শিশুদের সুরক্ষার জন্য অস্ট্রেলিয়ায় আইন রয়েছে যা বাবা মা ও অন্যান্য যেসকল প্রাপ্তবয়স্ক লোক শিশু ও অল্পবয়সী ছেলেমেয়েদের দেখাশুনা করে তারা সহ সকল প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিদের অবশ্যই মেনে চলতে হবে। এই আইনগুলো থাকার অর্থ হলো শিশুদেরকে শারীরিক এবং যৌন নির্যাতন করা, এবং তাদের (১৮ বছরের কম বয়সীদের) অবহেলা করা আইন বিরুদ্ধ এবং এতে শাস্তি আরোপ করা হতে পারে।

শিশুদের নির্যাতন এবং অবহেলা বলতে কী বুঝায়?

অবহেলার অর্থ হলো বাবা মা কিংবা প্রাপ্তবয়স্ক পরিচর্যাকারীরা একটি শিশুর মৌলিক চাহিদা যেমন যথাযথ আবাসন, খাদ্য, বস্ত্র, শিক্ষা অথবা চিকিৎসা সেবা মেটাচ্ছে না। এছাড়াও শিশুদের নিরাপদ রাখার জন্য তাদের তদারকি না করা কিংবা দীর্ঘ সময়ের জন্য তাদের একা ফেলে যাওয়া এর মধ্যে পড়তে পারে।

শারীরিক নির্যাতন বলতে বুঝায় একজন অভিভাবক কিংবা পরিচর্যাকারী কোনো শিশুকে আঘাত, প্রহার, ঝাঁকুনি দিয়ে, পুড়িয়ে কিংবা জখম করে ব্যাথা দিচ্ছে। এর মধ্যে রয়েছে কোনো শিশুকে ঝাঁকানো কিংবা শাসন করার জন্য শিশুদের বেত অথবা বেল্টের মতো কিছু দিয়ে আঘাত করা। অস্ট্রেলিয়ার আইনে মেয়েদের যৌনাঙ্গচ্ছেদ এক ধরণের শারীরিক নির্যাতন এবং এটি একটি গুরুতর অপরাধ।

মানসিক নির্যাতন বলতে বুঝায় কোনো শিশুর অনুভুতিতে আঘাত করা। এটি হতে পারে তাদেরকে আদর করা হবে না এমন কথা বলা, সব সময় তাদের সাথে চিৎকার করা, তাদের ভয় দেখানো কিংবা মারার হুমকি দেওয়া। এছাড়াও এটি হতে পারে অন্য কোনো পারিবারিক সদস্য যেমন তাদের মায়ের উপর অত্যাচারের দৃশ্য দেখতে দেওয়া। মানসিক নির্যাতন শিশুদের জন্য ক্ষতিকর এবং তাদেরকে এটি ভাবতে বাধ্য করে যে তাদের কোনো মূল্যই নেই।

যৌন নিপীড়ন হলো যখন কেউ কোনো শিশুকে যৌন কর্মে লিপ্ত করে। প্রায়ই শিশুদের প্রলোভন দেখিয়ে কিংবা শারীরিক ও মানসিকভাবে হুমকি দিয়ে এই ধরণের কর্মে লিপ্ত হতে বাধ্য করা হয়। যৌন নির্যাতন একজন শিশুর বাকী জীবনের জন্য মারাত্মক ক্ষতি করতে পারে।

বাল্য বিবাহ এবং জোরপূর্বক বিবাহ

অস্ট্রেলিয়ায় ১৮ বছরের কম বয়সী কাউকে বিয়ে করা আইন বিরুদ্ধ। খুব সীমিত কিছু ক্ষেত্রে কেবল কোর্টের অনুমতিক্রমে একজন ১৬ বা ১৭ বয়সী ব্যক্তি বিয়ে করতে পারে।

এছাড়াও যেকোনো বয়সের ব্যক্তিকে জোরপূর্বক বিয়ে দেওয়া অবৈধ। জোরপূর্বক বিবাহ হলো যেখানে একজন ব্যক্তি অবাধ সম্মতি ছাড়াই বিয়ে করে কারণ তাকে কৌশল খাটিয়ে, হুমকি দিয়ে কিংবা চাপ প্রয়োগে বিয়ে দেওয়া হচ্ছে।

নির্যাতন এবং অবহেলার লক্ষণগুলো কী কী?

অবহেলা – শিশুটি তার বয়সের তুলনায় খুব বেশী হালকা কিংবা চিকন; প্রায়ই তার গোসল হয়নি; খাবার চুরি করে, শরীরে ক্ষতের মত কিছু সমস্যা আছে যেগুলোর প্রতি খেয়াল রাখা হয়নি; প্রাপ্তবয়স্কদের মনোযোগ আকর্ষনের জন্য প্রবল চেষ্টা করে।

শারীরিক নির্যাতন – শিশুর মাথায়, মুখে কিংবা ঘাড়ে জখম; কামড়ের দাগ; আঁচড় কিংবা কাটা; ভাঙ্গা হাঁড়; পুড়ে যাওয়ার চিহ্ন; কিংবা মেয়েদের ক্ষেত্রে যৌনাঙ্গচ্ছেদের চিহ্ন রয়েছে। একটি নির্যাতিত শিশু অবিশ্বাস্য কোনো গল্প ফেঁদে তাকে কী করা হয়েছে তা লুকানোর জন্য চেষ্টা করতে পারে।

মানসিক নির্যাতন – শিশুটির নিজেকে মূল্যহীন মনে হয়, অন্যদের বিশ্বাস করতে পারেনা, প্রাপ্তবয়স্কদের মনোযোগ আকর্ষনের জন্য দুর্ব্যবহার করে কিংবা অন্যদের সাথে কীভাবে মিশতে হয় তা জানে না।

যৌন নিপীড়ন – কখনও কখনও শিশুটি কোনো প্রাপ্তবয়স্ক লোককে নির্যাতনের ব্যাপারটি বলে কিংবা এমন কিছু বলে যা কোনো একটি সমস্যার ইঙ্গিত দেয়। কখনও কখনও শিশুটি তার দেহে আঘাত করতে চায়, খাবার খেতে অনীহা দেখাতে পারে অথবা মাত্রাতিরিক্ত খাবে, অথবা জামা কাপড় পড়া অবস্থাতেই ঘুমোতে যেতে চাইবে। শিশুটি হয়তো যৌন কর্মের বর্ণনা দেবে অথবা যৌনতা নিয়ে তার বয়সের তুলনায় অনেক বেশী জ্ঞান থাকবে।

শিশুদের সুরক্ষার জন্য অস্ট্রেলিয়ায় আইন রয়েছে যা বাবা মা ও অন্যান্য যেসকল প্রাপ্তবয়স্ক লোক শিশু ও অল্পবয়সী ছেলেমেয়েদের দেখাশুনা করে তারা সহ সকল প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিদের অবশ্যই মেনে চলতে হবে।

শিশুদের অবহেলা কিংবা নির্যাতনের ব্যাপারটি কীভাবে রিপোর্ট করা যাবে?

আপনি যদি মনে করেন কোনো শিশু অবহেলিত বা শারীরিক, মানসিক কিংবা যৌন নিপীড়নের শিকার হয়েছে, অথবা তাকে বাল্য বিবাহ বা জোরপূর্বক বিবাহ দেওয়া হয়েছে তাহলে 132 111 (TTY 1800 212 936) নম্বরে চাইল্ড প্রটেকশন হেল্পলাইনে ডিপার্টমেন্ট অব ফ্যামিলি অ্যান্ড কম্যুনিটি সার্ভিসেস্ (FACS) কে তা জানাতে পারেন। এটি দিনে ২৪ ঘণ্টা এবং সপ্তাহে সাত দিনই খোলা থাকে। যদি কোনো ব্যক্তি ইংরেজিতে কথা বলতে না পারেন, তাহলে কেস ওয়ার্কার একজন দোভাষীর ব্যবস্থা করে দেবেন।

FACS কী করবে?

যদি FACS মনে করে যে কোনো শিশু নিরাপত্তার ঝুঁকিতে রয়েছে, তাহলে এর কেস ওয়ার্কারগণ অভিভাবকের সাথে এবং যদি শিশুটি যথেষ্ট বড় হয় তাহলে তার সাথে কথা বলবেন। তারা শিশুটির আত্মীয়, শিক্ষক কিংবা অন্যান্য পরিচর্যাকারীদের সাথেও কথা বলতে পারেন। কেস ওয়ার্কার এই সিদ্ধান্ত নিতে পারেন যে বাবা মায়েদের তাদের সন্তানদের দেখাশোনার জন্য সাহায্যের দরকার এবং সে ক্ষেত্রে তাদেরকে সহায়তা প্রদানকারী প্রতিষ্ঠানগুলোর সাথে যোগাযোগ করিয়ে দেবেন। কখনও কখনও কেস ওয়ার্কার একটি শিশু বিপদে আছে বলে মনে করেন এবং এরকম ক্ষেত্রে FACS শিশুটিকে তার পরিবারের কাছ থেকে নিরাপদ কোথাও সরিয়ে নিতে পারে।

আরও তথ্যের জন্য

স্পট ইট; হেল্প স্টপ ইট (Spot It; Help Stop It) নামে FACS এর একটি প্রচারপত্র আছে যাতে অবহেলা এবং নির্যাতনের সাধারণ লক্ষণগুলোর ব্যাখ্যা দেওয়া হয়েছে। প্রচারপত্রটি অনেকগুলো ভাষায় পাওয়া যায়। প্রচারপত্রের একটি কপি পেতে হলে www.community.nsw.gov.au ওয়েবসাইট দেখুন।

কোথা থেকে পরামর্শ, সাহায্য এবং সহযোগিতা পাওয়া যাবে

অভিভাবক, শিশু, অল্পবয়স্ক ছেলেমেয়ে এবং তাদের পরিবারদের সাহায্যের জন্য অনেক পরিষেবা প্রতিষ্ঠান রয়েছে। এই পরিষেবাগুলোর অধিকাংশই আপনি বিনামূল্যে পাবেন। স্থানীয় কাউন্সিল, কম্যুনিটি স্বাস্থ্য কেন্দ্র কিংবা সেটেলমেন্ট কেসওয়ার্কারগণ স্থানীয় পরিষেবাগুলো খুঁজে পেতে আপনার পরিবারকে সাহায্য করতে পারে।

যারা ইংরেজিতে কথা বলতে পারে না তাদের জন্য এখানে প্রদত্ত অধিকাংশ পরিষেবা প্রতিষ্ঠান একজন দোভাষীর ব্যবস্থা করে দেবেন।

এই পরিষেবাগুলোর অধিকাংশই আপনি বিনামূল্যে পাবেন। স্থানীয় কাউন্সিল, কম্যুনিটি স্বাস্থ্য কেন্দ্র কিংবা সেটেলমেন্ট কেসওয়ার্কারগণ স্থানীয় পরিষেবাগুলো খুঁজে পেতে আপনার পরিবারকে সাহায্য করতে পারে।

স্থানীয় কম্যুনিটি স্বাস্থ্য কেন্দ্র

শিশু, তাদের অভিভাবক ও পরিবারদের জন্য সেবা প্রদান করে থাকে। এর মধ্যে রয়েছে নতুন বাবা মা এবং তাদের শিশুর জন্য বাড়ীতে গিয়ে সেবা প্রদান, আরলি চাইল্ডহুড সেবা, প্যারেন্টিং গ্রুপ, কাউন্সেলরের সাথে কথা বলা, এবং শিশুদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা।

পরামর্শ ও সহায়তা লাইন

হলো কারও সাথে কথা বলার জন্য কতগুলো টেলিফোন নম্বর যদি তাতে উপকার হয়। এগুলোর কিছু কিছু 24 ঘন্টাই খোলা থাকে, আবার কিছু কিছু নয়। সবগুলো লাইনই ফ্রি অথবা ল্যান্ডলাইন ব্যবহার করলে একটি স্থানীয় কলের দাম আসবে।

- **Parent Line** – শিশুদের আচরণ, শৃঙ্খলা, টিনএজার, সঙ্গিহীন পিতা বা মাতা, স্কুলে সমস্যা, এবং চাইল্ড কেয়ার সহ অনেক বিষয়ের উপর অভিজ্ঞ কাউন্সেলররা আপনার কথা শুনবেন এবং এসব বিষয়ে সহযোগিতা ও তথ্য প্রদান করবেন।
  ফোন: 1300 1300 52.
  www.parentline.org.au
- **Tresillian Parent's Help Line** – শিশু ও পারিবারিক স্বাস্থ্য বিষয়ে যোগ্যতা সম্পন্ন নার্সরা পাঁচ বছর বয়স পর্যন্ত শিশুদের প্রতিপালন সম্পর্কিত পরামর্শ দিয়ে থাকে।
  ফোন: 1800 637 357 কিংবা (02) 9787 0855.
  www.tresillian.net
- **Karitane Careline** – পারিবারিক স্বাস্থ্যসেবা নার্সরা গর্ভাবস্থা এবং পাঁচ বছর বয়স পর্যন্ত শিশুদের লালন পালন সম্পর্কিত পরামর্শ দিয়ে থাকে।
  ফোন: 1300 227 464.
  www.karitane.com.au
- **Family Relationship Advice Line** – শিশুদের প্রতিপালন সম্পর্কিত সমস্যা এবং বিচ্ছেদের পরে ব্যবস্থা গ্রহণের বিষয়ে পরামর্শ দিয়ে থাকে।
  ফোন: 1800 050 321.
  www.familyrelationships.gov.au
- **Domestic Violence Line** – পারিবারিক নির্যাতন সম্পর্কিত পরামর্শ ও তথ্য দিয়ে থাকে। যেসকল মহিলা গৃহ নির্যাতনের শিকার হয়েছেন তাদের চাহিদাগুলোর প্রতি প্রশিক্ষিত নারী কেসওয়ার্কাররা অনুভূতিশীল।
  ফোন: 1800 656 463
  (TTY 1800 671 442).
- **Child Protection Helpline** – কোনো শিশু নিপীড়ন কিংবা অবহেলার শিকার হয়েছে এমন সন্দেহ করলে তা জানানোর জন্য, কিংবা কোনো শিশু বা অল্পবয়সী ছেলেমেয়েকে নিয়ে উদ্বেগ থাকলে তা আলোচনার জন্য যোগাযোগ করুন।
  ফোন: 132 111
  (TTY 1800 212 936).
- **Kids Helpline** – ৫ থেকে ২৫ বছর বয়সী লোকদের জন্য বিনামূল্যে এবং ব্যক্তিগত টেলিফোন ও অনলাইন কাউন্সেলিং পরিষেবা।
  ফোন: 1800 55 1800
- **Lifeline** – কোনো উদ্বেগজনক সমস্যা থাকলে কারো সাথে কথা বলার জন্য; পেশাদার কর্মীদের সহযোগিতায় প্রশিক্ষিত স্বেচ্ছাসেবক রয়েছে এমন একটি পরিষেবা।
  ফোন: 13 11 14.
  www.lifeline.org.au

সন্তান প্রতিপালন সম্পর্কিত তথ্য

নীচের ওয়েসবসাইটগুলোতে সন্তান প্রতিপালন এবং অভিভাবক, শিশু ও পরিবারদের জন্য পরিষেবা সম্পর্কিত তথ্য পাওয়া যাবে।

- Resourcing Parents
  www.resourcingparents.nsw.gov.au ওয়েসবসাইটে
- NSW Department of Family Community Services
  www.community.nsw.gov.au ওয়েসবসাইটে
- Families NSW
  www.families.nsw.gov.au ওয়েসবসাইটে
- Raising Children Network
  www.raisingchildren.net.au ওয়েসবসাইটে

মাইগ্রেন্ট রিসোর্স সেন্টার (MRCs)

MRC অভিবাসী ও শরণার্থীদের জন্য পরিষেবা প্রদান করে থাকে। এসব পরিষেবার মধ্যে থাকতে পারে: বসতিস্থাপনের জন্য সহযোগিতা, তথ্য ও রেফারেল, পারিবারিক সহায়তা, প্লে গ্রুপ, সন্তান প্রতিপালন সম্পর্কিত কর্মসূচী, প্রতিবন্ধী সহায়তা পরিষেবা, গৃহ নির্যাতন সম্পর্কিত সহায়তা কর্মসূচী, সমাজ সেবামূলক সফর এবং বহুভাষিক তথ্য। আপনার যদি এধরণের সহায়তার প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনার এলাকায় MRC এর সাথে যোগাযোগ করুন।

Auburn Diversity Services
17 Macquarie Road
Auburn NSW 2144
ফোন: (02) 9649 6955
ইমেইল: info@auburndiversity.org.au
www.auburndiversity.org.au

Community MRC
4 /1 Horwood Place
Parramatta NSW 2150
ফোন: (02) 9687 9901
ইমেইল: cso@cmrc.com.au
www.cmrc.com.au

Macarthur Diversity Services
Level 3, Suite 2,
Campbelltown City Centre
171-179 Queen Street
Campbelltown NSW 2560
ফোন: (02) 4627 1188
ইমেইল: info@mdsi.org.au
www.mdsi.org.au

Illawarra Multicultural Services
17 Auburn Street
Wollongong NSW 2500
ফোন: (02) 4229 6855
ইমেইল: info@ims.org.au
www.ims.org.au

Fairfield Migrant Resource Centre
Corner Railway Parade and
McBurney Road
Cabramatta NSW 2166
ফোন: (02) 9727 0477
ইমেইল: info@fmrc.net
www.fmrc.net

SydWest Multicultural Services
Level 2/125 Main Street
Blacktown NSW 2148
ফোন: (02) 9621 6633
ইমেইল: info@sydwestmsi.org.au
www.sydwestmsi.org.au

Metro Assist
Level 2, 59-63 Evaline Street
Campsie NSW 2194
ফোন: (02) 9789 3744
ইমেইল: metromrc@metromrc.org.au
www.metromrc.org.au

Liverpool MRC
Ground floor, 108 Moore Street
Liverpool NSW 2170
ফোন: (02) 9601 3788
ইমেইল: info@lmrc.org.au
www.lmrc.org.au

St George MRC
552 Princes Highway
Rockdale NSW 2216
ফোন: (02) 9597 5455
ইমেইল: sgmrc@sgmrc.org.au
www.sgmrc.org.au

Sydney Multicultural Community Services
3 General Bridges Crescent
Daceyville NSW 2032
ফোন: (02) 9663 3922
ইমেইল: info@sydneymcs.org.au
www.sydneymcs.org.au

Northern Settlement Services
8 Chaucer Street
Hamilton NSW 2303
ফোন: (02) 4969 3399
ইমেইল: nss@nsservices.com.au
www.nsservices.com.au

শরণার্থীদের জন্য কাউন্সেলিং সেবা

NSW Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors (STARTTS)
অস্ট্রেলিয়াতে আসার আগে যেসকল শিশু ও প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি নির্যাতন, যুদ্ধ, সহিংসতা অথবা মানবাধিকার লঙ্ঘনের অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন এবং যাদের আত্মবিশ্বাস আর মানসিক সুস্থতা ফিরিয়ে আনতে সাহায্য দরকার তাদের জন্য সহায়তা।
ফোন: (02) 9794 1900.
www.startts.org.au

Transcultural Mental Health Centre
ভিন্ন ভাষা ও সংস্কৃতির লোকদের মধ্যে যারা মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় ভূগছে তাদের জন্য সহায়তা। এই পরিষেবাগুলোর মধ্যে রয়েছে কাউন্সেলিং এবং মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য।
ফোন: 1800 648 911 কিংবা
(02) 9912 3851.
www.dhi.health.nsw.gov.au

নোট

CSR.GD.01.2_CaringforChildren_V1

SSI
settlementservices
international