NSPCC

বাবা-মা'র জন্য PANTS আলাপচারিতার গাইড

আপনার শিশুদের নির্যাতন থেকে নিরাপদ রাখতে সহায়তা করার জন্য সহজ আলাপচারিতা

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

আপনার
নাম

এই গাইড যার

. . . .

এবং

. . . .

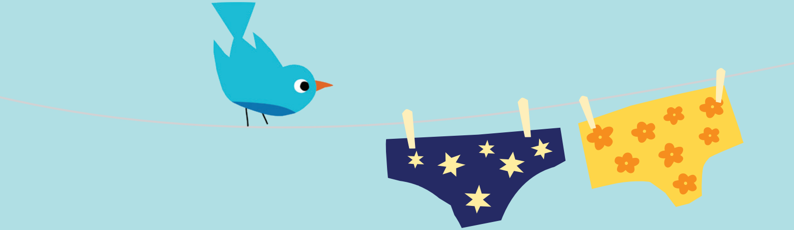
আপনার
সন্তানের
নাম

আমরা সবাই আমাদের শিশুদের নিরাপদ রাখতে চাই

আপনি সম্ভবত ইতোমধ্যে নিরাপদে রাস্তা পারাপারের মতো বিষয়গুলি সম্পর্কে তাদের সাথে কথা বলেছেন। কিন্তু আপনি কি যৌন নির্যাতন থেকে নিরাপদ থাকার উপায় সম্পর্কে তাদের সাথে কথা বলেছেন? আমরা জানি, এটি এমন একটি আলাপচারিতা যা কোনো বাবা-মা করতে চায় না, তবে আমরা বিশ্বাস করি যে এটি নিরাপদে রাস্তা পারাপার বিষয়ক আলাপচারিতার মতোই স্বাভাবিক এবং সহজ হতে পারে।

আমরা একে PANTS আলাপন নাম দিয়েছি। P থেকে S পর্যন্ত প্রতিটি অক্ষর চার বছরের মতো বয়সী শিশুদের সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করার জন্য এক একটি গুরুত্বপূর্ণ বার্তা প্রদান করে।

এজন্য আমরা চাই যে সব বাবা-মা PANTS আলাপন করুন – কারণ আমরা জানি যে, এসব গুরুত্বপূর্ণ বার্তা সম্পর্কে শিশুদের সাথে নিয়মিত আলাপচারিতা সত্যিই তাদেরকে নিরাপদ থাকতে সহায়তা করে।



কেন আলাপচারিতার PANTS?

করার মতো এক গুরুত্বপূর্ণ আলাপচারিতা

আমরা জানি আপনি কী ভাবতে পারেন: এটি আমার সন্তানের জন্য নয়। অবশ্যই কোনো বাবা-মাই কখনও ভাবতে চান না যে, তাদের সন্তান যৌন নির্যাতনের শিকার হবে। তবে এ কারণেই তাদের নিরাপদে রাখার ক্ষেত্রে সহায়তা করতে আপনার জন্য এ আলাপচারিতা গুরুত্বপূর্ণ।

আমরা আরও বুঝতে পারি যে, এ বিষয় নিয়ে কথা বলতে আপনার খারাপ অনুভূতি হতে পারে। তবে তা হওয়ার দরকার নেই। চার বছরের মতো বয়সী শিশুদের জন্য এসব আলাপচারিতা যথাসম্ভব সহজ এবং উপযুক্ত করার বিষয়টি নিশ্চিত করার জন্য বাবা-মা এবং পেশাদারদের সহায়তায় PANTS বিশেষভাবে তৈরি করা হয়েছে।

PANTS কখনো যৌনতার উল্লেখ করে না।

আমরা জানি আপনার মনে হতে পারে যে, যৌন সম্পর্কে কথা বলার মতো বয়স আপনার সন্তানের হয়নি। আর এ কারণেই PANTS কখনো এটির উল্লেখ করে না। এটি যৌন বিষয়ে সাধারণ জ্ঞান শেখা সম্পর্কিত নয়, তবে নিরাপদ থাকার জন্য বাস্তবসম্মত ও নিশ্চয়তা প্রদানকারী বার্তা।

আমরা কখনো ভীতিকর শব্দ ব্যবহার করি না।

আপনার সন্তানকে বিচলিত করা বা ভয় দেখানো হলো আমাদের করণীয় শেষ কাজ। PANTS আলাপন হলো সহজ এবং শিশু-বান্ধব ভাষা ব্যবহার করে আপনার সন্তানকে নিরাপদ রাখার জন্য আত্মবিশ্বাস এবং জ্ঞান দেওয়ার সাথে সম্পর্কিত।

“আমি আন্তরিকভাবে মনে করি, PANTS আলাপন রাস্তা অতিক্রম করার উপায়ের মতোই হওয়া উচিৎ।” *ছয় বছরের কিশোরীর বাবা-মা*

সঠিক মুহূর্ত সন্ধান করা।

প্রতিটি পরিবার আলাদা এবং কখন ও কোথায় আপনি এই আলাপ করবেন তা আপনার সন্তানের বয়স বা তারা কিভাবে বড় হয়েছে তার উপর নির্ভর করতে পারে - আপনার এবং তাদের জন্য কোনটি স্বাভাবিক বলে মনে হয়, এটা তার সাথে সম্পর্কিত।

আলাপচারিতা শুরু করার জন্য ভালো সময় খুঁজছেন? অন্যান্য বাবা-মার কাজ হয়েছে বলে জানানো কয়েকটি উদাহরণ এখানে দেওয়া হলো:

কখন সঠিক সময়?

* আপনি যখন আপনার সন্তানকে গোসল করাচ্ছেন বা পোশাক পরা বা ক্রিম লাগানোর মতো কাজে সহায়তা করছেন।

* গাড়িতে ভ্রমণ কথা বলার জন্য মোক্ষম সময়।

* স্কুল থেকে বাড়ি ফেরার পথেই হোক, বা সপ্তাহ শেষে দোকানে নিয়ে যাওয়ার সময়ই হোক, একসাথে ঘুরে বেড়ানো এবং আলাপ করতে আপনি অধিক স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করবেন।

* আপনার প্যান্ট এবং সাঁতারের পোশাক কোন কোন লজ্জাস্থান ঢেকে রাখে সে বিষয় নিয়ে কথা বলার জন্য সাঁতার কাটতে যাওয়া হলো মোক্ষম সময়।

* স্কুলে ব্যক্তিগত সম্পর্কের বিষয়ে তাদের কোনো পাঠ থাকলে তারা বাড়ি ফিরে আসলে তাদের কী মনে আছে, তা জিজ্ঞাসা করুন।

* আমাদের বন্ধুত্বপূর্ণ ডাইনোসর প্যান্টোসরা এর সহায়তায় আমাদের গাওয়া গানটি সঠিক মুহূর্ত তৈরিতে সহায়তা করতে পারে (6 পৃষ্ঠায় আরও বিস্তারিত দেখুন)।

* তাদের পছন্দের টিভি অনুষ্ঠানে সংবেদনশীল কাহিনি দেখানো হলে তাদেরকে বিচলিত করে এমন কোনো বিষয়ে কথা বলতে উৎসাহ দিন।

কিভাবে আমি সঠিক শব্দ খুঁজে পাব?

কিভাবে শুরু করবেন।

আপনি কিভাবে এবং কখন আপনার সন্তানের সাথে PANTS আলাপচারিতা করবেন তা সবসময় আপনার পছন্দ মতো হবে। সর্বোপরি, আপনি তাদেরকে অন্য কারও চেয়ে ভালো করে চেনেন।

একবার আপনি সমস্ত বার্তার (4-9 পৃষ্ঠা) ক্ষেত্রে সহজ হয়ে উঠলে আমাদের ধারাবাহিক 'আইসব্রেকার' আমাদের বন্ধুত্বপূর্ণ ডাইনোসর প্যান্টোসরাস এর সহায়তায় PANTS আলাপচারিতা সহজ করে তোলে। খেলা, গান এবং ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে এগুলো প্রধান বার্তাগুলি আনন্দদায়ক এবং আকর্ষণীয় উপায়ে উপস্থাপন করে। এবং আপনি আজই শুরু করতে পারেন...

আমাদের আইসব্রেকার!

আমাদের পরিবেশিত উল্টো পৃষ্ঠার **শিশুদের সংরক্ষণযোগ্য কিপ অ্যান্ড লার্ন গাইড** শেয়ার করুন – এবং নিয়মাবলী মনে রাখাটা আনন্দদায়ক করে তুলুন।

আপনার সন্তান **প্যান্টোসরাস এর সাথে গাইতে** পারে – তার গান গুরুত্বপূর্ণ PANTS বার্তাগুলোর জন্য একটি আকর্ষণীয় ভূমিকা।

এছাড়া রয়েছে **প্যান্টোসরাস এর সাথে খেলার সময়** – অনলাইনে, ট্যাবলেট অথবা ফোনে, এই বিনামূল্যের গেম তাদেরকে বাস্কেটবল খেলা এবং ঝাঁপ দেওয়ার সুযোগ করে দেয়, PANTS নিয়মাবলী শেখার সময়।

এসব আনন্দদায়ক আইসব্রেকার পাবেন এখানে:**nspcc.org.uk/pants**

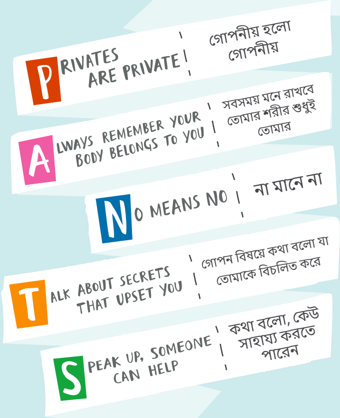
নিয়মাবলী মনে রাখার জন্য সত্যিই একটি দুর্দান্ত উপায় পেতে চান? **প্যান্টোসরাস 'কিডস' প্যাক** নিয়ে এসেছে আনন্দদায়ক ক্রিয়াকলাপ, স্টিকার, একটি ডোর হ্যাঙ্গার এবং একটি বুকমার্ক। আপনারটি অর্ডার করুন এখানে: **nspcc.org.uk/shop**

এখন PANTS আলাপনের সময় হয়েছে

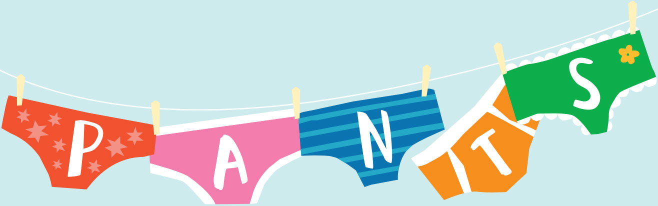
সুতরাং আপনি আমাদের আইসব্রেকার সম্পর্কে জানেন এবং কখন আপনার সন্তানের সাথে আলাপচারিতা শুরু করবেন সে সম্পর্কে আপনি কাজ করেছেন।

এখন আপনি আপনার সন্তানকে পাঁচটি PANTS নিয়ম শেখাতে প্রস্তুত। আমরা আপনাকে PANTS এর প্রতিটি অক্ষর সম্পর্কে ব্যাখ্যা করব যাতে আপনি জানতে পারেন প্রতিটি সম্পর্কে কী বলতে হবে।

আপনি আপনার সন্তানের সাথে সুরক্ষিত থাকার বিষয়ে সাধারণ আলোচনা দিয়ে শুরু করতে পারেন – এবং তারপর আপনারা উভয়েই তৈরি হলে আরও বিশদে যাবেন।



PANTS নিয়মাবলী কী?



P গোপনীয় হলো গোপনীয়

আপনার অন্তর্বাস আপনার গোপনাঙ্গ/লজ্জাস্থান ঢেকে রাখে এবং গোপনাঙ্গ/লজ্জাস্থান বলতে কী বুঝায় আপনার সন্তানকে সেটা বুঝিয়ে দিন।

তাদেরকে ব্যাখ্যা করে বলুন যে, কেউ যেন তাদের গোপনাঙ্গ/লজ্জাস্থান দেখতে বা স্পর্শ করতে না পারে, অথবা কেউ যেন তাদেরকে গোপনাঙ্গ/লজ্জাস্থান দেখতে বা স্পর্শ করতে না বলে।

কখনো কখনো ডাক্তার, সেবিকা অথবা পরিবারের সদস্যদের তা দেখাতে হতে পারে। বুঝিয়ে বলুন যে এটা ঠিক আছে, তবে সেসব ব্যক্তিদের অবশ্যই কারণটা ব্যাখ্যা করতে হবে, এবং প্রথমেই এটা ঠিক আছে কিনা তাদের কাছ থেকে তা জেনে নিতে হবে।

A সবসময় মনে রাখবে তোমার শরীর শুধুই তোমার

আপনার শিশুকে জানতে দিন যে তাদের শরীরও শুধুই তাদের। তাদের অস্বস্তি হয় এমন কোনো কিছু করতে বাধ্য করার অধিকার কারো নেই।

কেউ তাদের অন্তর্বাসের ভিতর দেখতে বা স্পর্শ করতে চাইলে অবশ্যই তাদের 'না' বলতে হবে – এবং বিশ্বস্ত কোনো প্রাপ্তবয়স্ককে বিষয়টি জানাতে হবে। তিনি হতে পারেন পরিবারের সদস্য, শিক্ষক, সহায়তা কর্মী অথবা ডাক্তার।

N না মানে না

নিশ্চিত করুন যে আপনার সন্তান এটা বোঝে যে, অযাচিত স্পর্শকে ‘না’ বলার অধিকার সে রাখে – এমনকি পরিবারের কোনো সদস্য কিংবা তার চেনা-জানা অথবা ভালোবাসার ব্যাক্তির ক্ষেত্রেও।

তারাই তাদের শরীরের নিয়ন্ত্রক এবং কখনো কারো উচিৎ নয় তাদের দিয়ে অস্বস্তিকর কিছু করানো।

T গোপন বিষয়ে কথা নিয়ে বলো যা তোমাকে বিচলিত করে

আপনার সন্তানকে ব্যাখ্যা করে বলুন যেসব বিষয় তাদের উদ্বিগ্ন করে, সেসব নিয়ে তাদের সবসময় কথা বলা উচিৎ - এবং এটা তাদের কখনো সমস্যায় ফেলবে না।

‘ভালো’ এবং ‘খারাপ’ গোপনীয়তার মধ্যে পার্থক্য বুঝিয়ে দিন। বাজে গোপন কথা আপনাকে দুঃখিত, উদ্বিগ্ন, ভীত করে ফেলবে, অপরদিকে ভালো গোপন কথা অন্যদের জন্য চমকপ্রদ পার্টি অথবা উপহারের মতো বিষয় হতে পারে, যা আপনাকে উদ্দীপ্ত করবে।

যেকোনো গোপন কথাই শেষ পর্যন্ত জানিয়ে দেওয়া উচিৎ।

S কথা বলো, কেউ সাহায্য করতে পারেন

আপনার সন্তানকে বলুন যেসব বিষয় নিয়ে তারা দুঃখিত, উদ্বিগ্ন, অথবা ভীত হয়, সেগুলো তারা বিশ্বাস করে এমন বড় কাউকে বলে দেয়া সবসময়ই ভালো, যাতে তারা সাহায্য করতে পারেন। আর তার পরিবারের সদস্য হবারও দরকার নেই। উদাহরণস্বরুপ, তিনি হতে পারেন শিক্ষক অথবা কোনো বন্ধুর বাবা-মা।

তাদেরকে এটা নিশ্চিত করুন যে সমস্যা যাই হোক না কেন, তাতে তাদের দোষ নেই আর তা খুলে বলার জন্যেও তাদের কখনো সমস্যায় পড়তে হবে না।

তারা **0800 1111** নম্বরে Childline-এ কলও করতে পারে এবং বন্ধুসুলভ কেউ তাদের সাহায্য করবেন।

বাবা-মায়েরা PANTS সম্পর্কে কী বলেন?

PANTS এর সুচনা করার পর থেকে আমরা অনেক বাবা-মা'র সাথে কথা বলেছি যারা আলাপচারিতা করেছেন...

“ আমার ছয়-বছর-বয়সী মেয়ের সাথে আলাপচারিতার জন্য আমি সাঁতারকে বড় সুযোগ হিসাবে ব্যবহার করেছি। আমি এই প্রশ্নের মাধ্যমে শুরু করেছি যে, কেন ছেলেদের সাঁতারের পোশাক মেয়েদের পোশাক থেকে আলাদা হয়, আর এটিই গোপনীয়তা সম্পর্কিত আলাপে রূপ নেয়। নেয়।এটি আমাকে সত্যিই খুব সহজেই একটি নাজুক বিষয় উপস্থাপন করার চমৎকার শুরু এনে দেয়।

ক্যাথেরিন এর মা

400,000

জনের বেশি বাবা-মা ইতোমধ্যেই PANTS সম্পর্কে বলেছেন, কাজেই আমরা জানি যে এটি সত্যিই সহায়ক

"

আমার কাছে এই সত্যিকারের স্পষ্ট বার্তাগুলো আমার পাঁচ বছর বয়সী সন্তানের উপর ব্যবহারের ক্ষেত্রে খুব প্রভাব বিস্তারকারী মনে হয়েছে। তাকে যা বলছিলাম তা সে বুঝতে পেরেছিলো – আদতে একদিন স্কুলের পর সে আমাকে হাসতে বাধ্য করে যখন সে দাঁড়িয়ে গর্ব করে বলে ''আমি জানি যে আমার প্যান্টের নিচে যা আছে তা গোপনীয়, আর আমি আমার শিক্ষককে সেসম্পর্কে বলেছি!"

স্যাম এর মা

"

অভাবনীয় ঘটনা ঘটলে এবং কেউ আমার মেয়ের সাথে শারীরিক দুরত্বের সীমা অতিক্রম করলে, সে কি জানবে কী করতে হবে? সে কি আমাকে বলবে? এমনকি এটা যে ভুল ছিলো, সেটা কি সে জানবে?

আমাদের আলাপচারিতার পর খুবই গর্ববোধ করেছিলাম এবং প্রশান্তি পেয়েছিলাম এজন্য যে, আমি তাকে ভীত বা কোনোভাবে ভ্রষ্ট করে দেইনি, বরং চূড়ান্ত বিচারে তাকে সুরক্ষিত রাখার ক্ষেত্রে একটা গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ নিয়েছি। একারণেই আমি চাই যে সব বাবা-মা PANTS আলোচনা করুক।

মাবেল এর মা

সাবাশ!

আপনার সন্তানের সাথে PANTS আলোচনা শুরু করে আপনি তাদের সুরক্ষিত রাখতে সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ নিচ্ছেন। চমৎকার কিছু করার জন্য আপনার গর্ববোধ করা উচিৎ।

তবে মনে রাখবেন এটা কেবল একবারের আলাপচারিতা নয়। প্রায়শই এসম্পর্কিত খানিকটা আলাপ করা এবং আপনার সন্তানের বয়স বাড়ার সাথে সাথে বিষয়টি মানিয়ে নেয়া ভালো – এটা এসব বার্তা জোরদার হওয়ার ক্ষেত্রে সহায়ক হবে এবং সেগুলো তাদের মনে রাখাটা নিশ্চিত করবে। কেবল আপনার কাছে স্বাভাবিক মনে হয় এমন মুহূর্তগুলো বেছে নিন।

আপনার জন্য উপযুক্ত PANTS গাইড বেছে নিন।
বাবা-মা, পরিচর্যাকারী ও শিশু, এমনকি বিভিন্ন ভাষাভাষীদের জন্য এবং প্রতিবন্ধিত্ব সম্পন্ন ব্যক্তিদের জন্যও আমাদের PANTS গাইড এর সুবিশাল ভান্ডার রয়েছে।

- পরিচর্যাকারীদের জন্য গাইড
- শিখন প্রতিবন্ধিত্ব সম্পন্ন বাবা-মা'র জন্য গাইড
- অটিজম আক্রান্ত শিশুর বাবা-মা'র জন্য গাইড
- বধির শিশুদের জন্য চলচিত্র

আপনি এগুলো পেতে পারেন এখানে: nspcc.org.uk/pants

আপনার সন্তান স্বভাবতই কিছু প্রশ্ন করতে পারে।
তবে চিন্তা করবেন না - আমরা আপনাকে প্রশ্নের উত্তর দিতে সহায়তা করতে পারি। আপনি PANTS আলোচনা সম্পর্কিত আরও অনেক তথ্য এবং সহায়তা পেতে পারেন এখানে:
nspcc.org.uk/pants

আমাদের সাথে আলাপ করুন,
কখনো কথা বলার প্রয়োজন হলে, আমরা 24/7 এখানে রয়েছি।
আমাদের কল করুন
0808 800 5000 নম্বরে অথবা ইমেইল করুন এখানে:
help@nspcc.org.uk

NSPCC

আমরা একত্রে নির্যাতিত শিশুদের পুনরায় জীবন গড়তে সহায়তা করতে পারি। আমরা একত্রে ঝুঁকিতে থাকা শিশুদের রক্ষা করতে পারি। এবং, আমরা একত্রে চিরদিনের জন্য শিশু নির্যাতন প্রতিরোধের উপায় বের করতে পারি।

তবে এসব কেবল আপনাদের সহায়তায়ই সম্ভব। আপনার তোলা প্রতিটি পাউন্ড, আপনার স্বাক্ষরিত প্রতিটি আবেদন, আপনার ব্যয়িত প্রতিটি মিনিট প্রতিটি শৈশবের জন্য আমাদের লড়াই নিশ্চিত করবে।

nspcc.org.uk

National Society for the Prevention of Cruelty to Children
©NSPCC 2017. ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসে নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান 216401.
স্কটল্যান্ড SC037717. J20171066. ছবি অঙ্কনে জেমি ন্যাশ

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR