

# কোভিড অসুস্থতার সময় শিশুর মনঃসামাজিক সহায়তা

বাবা-মা এবং কেয়ারগিভারদের জন্য একটি নির্দেশিকা



## ভূমিকা

ভারতে এবং সারা দুনিয়ায় কোভিড-১৯ অতিমারী ক্রমশ দীর্ঘায়িত হচ্ছে, এখানে একটিমাত্র বিষয় নিশ্চিত করে বলা যায় যে এই অতিমারীর প্রাদুর্ভাব শুধুমাত্র যে স্বাস্থ্য বা আর্থিক পরিস্থিতির উপর গভীর প্রভাব ফেলবে তা নয়, সারা বিশ্ব জুড়ে সমাজ এবং সমস্ত দেশেও এর মানসিক প্রভাব পড়বে।

জনসমষ্টির বিভিন্ন অংশের উপর এর প্রভাব পড়বে এবং সবচেয়ে বেশি চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হবে শিশুরা। কোভিড ১৯-এর ফলে পৃথিবীব্যাপী, জীবনযাত্রার ধরণে যে পরিবর্তন ঘটবে, তা বুঝে গ্রহণ করতে এবং কীভাবে তারা মানিয়ে নেবে, সেটাই সবচেয়ে বড়ো চ্যালেঞ্জ তাদের কাছে।

লকডাউনের সাম্প্রতিক ঘটনায়, যেখানে আমাদের চলাফেরা নিয়ন্ত্রিত, সেখানে শিশুদের সামাজিকীকরণ, খেলাধুলা, এমনকি শারীরিক মেলামেশার বাধাবিপত্তি তাদের মানসিক সুস্থতা এবং উন্নতির ক্ষেত্রে বিশেষ অন্তরায় হয়ে উঠেছে। স্কুল বন্ধের কারণে বাচ্চাদের পড়াশুনায় বাধা এবং অন্যান্যদের সঙ্গে যোগাযোগের জায়গা সীমিত হয়ে পড়েছে। এই পরিস্থিতিতে বাচ্চারা দ্বিধায় পড়ে গেছে এবং ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে, ব্যর্থতা এবং উদ্বেগ ক্রমশ বাড়ছে, বিশেষ করে বয়ঃসন্ধিক্ষনের ছেলেমেয়েদের মধ্যে এগুলি বেড়ে যাওয়ার একমাত্র কারণ মাস এবং সোশ্যাল মিডিয়ার অতিরিক্ত ব্যবহার। বড়োরা কেউ হয়ত এই পরিস্থিতি বিষয়ে বাচ্চাদের ব্যর্থতা এবং উদ্বেগের ভয়াবহতার মধ্যেই সংযোগের রাস্তা খুঁজে চলেছেন যা বাচ্চাদের পক্ষে বুঝতে সুবিধা হয়।

বাবা-মা এবং শিশুদের দেখভালের জন্য যুক্ত মানুষের কাছে এইমুহুর্তে কোভিড-১৯ একটা বড়ো মানসিক চাপ। শিশুদের সঙ্গে থেকে পরিচর্যা দেওয়ার কাজটিও ব্যাহত হচ্ছে। শিশুরা, মানুষ এবং পারিপার্শ্বিক খুব গভীর পর্যবেক্ষণ করে থাকে এবং এ ক্ষেত্রে দেখা যাচ্ছে আত্মমগ্নতা, মানসিক চাপের ফলে বিভিন্ন মানুষ এবং তাদের পরিচিতজনের উপরে তারা প্রতিক্রিয়া বা ক্ষোভ ব্যক্ত করে ফেলছে যা অনাবশ্যিকভাবে তাদের সুস্থতা প্রভাবিত করতে পারে।

উপরে যা বলা হ'ল, এ তো সবে শুরু। বিপন্ন পরিবারগুলির উপর মানসিক চাপের মাত্রা ব্যাখ্যাভীত ভাবে বাড়ছে। উদাহরণস্বরূপ, বাবা-মা-এর পরিচর্যা থেকে বঞ্চিত শিশু আবাসের বাচ্চারা অথবা বিকল্প কোনও পরিচর্যার মধ্যে আছে এমন শিশু, পথশিশু অথবা ঘুরে বেড়ানো অভিবাসী শিশুর অবস্থা - এই পরিস্থিতিতে বিশেষ চ্যালেঞ্জিং। জনস্বাস্থ্য সম্পর্কিত জরুরি অবস্থায়, আমাদের পূর্ব অভিজ্ঞতা অনুযায়ী নারী এবং শিশুদের উপর হিংসা, গার্হস্থ্য হিংসা, শারীরিক নিগ্রহ বেড়ে যাওয়ার প্রভূত সম্ভাবনা আছে। বর্তমান গতিবিধি নিয়ন্ত্রিত সময়ে, হিংসার শিকার সেই সব ছেলেমেয়েরা তাদের সাহায্যের ক্ষেত্রগুলি এবং সাহায্য চাওয়ার জায়গায় বাধার সম্মুখীন হচ্ছে।

কোভিড-১৯-এর প্রভাব মোকাবিলায় শিশুদের সুস্থতা মাথায় রেখে, ইউনিসেফ এবং চাইল্ডলাইন এই প্রকাশনা তৈরি করেছে। এই ম্যানুয়ালের বিশেষ উদ্দেশ্য বাবা-মা, শিশু সহায়তাকারী ব্যক্তিবর্গ, শিশু এবং কৈশোর-তারুণ্যের সন্ধিক্ষণে যারা আছেন, তারা নিজেরাও যাতে কোভিড-১৯ কী এবং কীভাবে এটা প্রতিহত করা যায় সেটা বুঝতে পারেন, তাদের মানসিক চাপ, ভয়, উদ্বেগ-উত্তেজনা, বেড়ে যাওয়া হিংসার ঝুঁকি চিনতে পারা, যা তাদের নিয়ন্ত্রণে এবং নিরাপদ রাখতে সাহায্য করতে পারে। এই ম্যানুয়াল ৬ থেকে ১০ আর ১১ থেকে ১৮ - এই দু-ধরনের বয়সীদের জন্য এর বিষয় অনুযায়ী ভাগ করা হয়েছে, খেলার পদ্ধতি তৈরি করা হয়েছে যেখানে শিশুরা সক্রিয়ভাবে যুক্ত থাকতে পারে এবং তাদের আবেগ প্রকাশের জায়গা তৈরি হয়।

এই কাজ চাইল্ডলাইনের সহায়তায় নির্মিত হয়েছে, যার একটা অংশ কেন্দ্রিয় নারী ও শিশু মন্ত্রক (MWCD), যারা এদেশে পীড়িত শিশুদের আবেগ এবং মানসিক সাহায্য প্রস্তুতের ক্ষেত্রে একেবারে প্রথম সারিতে আছেন। এছাড়াও এই ম্যানুয়াল সবার ব্যবহারের জন্য, বিশেষ করে শিশুদের নিয়ে কাজ করেন এমন প্রথম সারির কর্মী এবং স্বেচ্ছাসেবী সংগঠন থেকে মনো-শিক্ষিত বাবা-মা, পরিচর্যাকারী ব্যক্তিবর্গ, শিশু নিজেও ব্যবহার করতে পারে।

মানবজীবনে শৈশব একটি সংকটপূর্ণ সময়, এইসময়েই যে কোনও ব্যক্তির মধ্যে ব্যক্তিত্ব এবং মানসিক স্থিতির ভিত্তি গড়ে ওঠে। এই কঠিন সময়ে, চলুন আমরা কোভিডের প্রভাব কমাতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হই তাদের জন্য, এইমুহুর্তে যাদের সবচেয়ে বেশি সুরক্ষার প্রয়োজনঃ এবং তারা হ'ল শিশুরা।



সোলডেড হেরেরো

মূখ্য আধিকারিক, শিশু সুরক্ষা বিভাগ

ইউনিসেফ, ভারত

## কিছু কথা

বন্ধুরা,

আমাদের অনেককেই কোভিড ১৯ ঘরে থাকতে বাধ্য করেছে। এই সময়ের অধ্যায় মানব ইতিহাসে এক অতুলনীয় বিচ্ছেদ এবং সঙ্কট তৈরি করেছে কিন্তু একইসঙ্গে এটি বিরাট সাহস, শিক্ষা এবং সহযোগীতার সময়ও বটে। আমরা, প্রত্যেকেই আমাদের ব্যক্তিগত জীবন এবং তার যাপন নিয়ে নতুন করে ভাবছি। যেহেতু আমরা দেখছি সমস্ত দুনিয়া জুড়ে নানা ধরনের সংকট, যেখানে শিশুরা সবচেয়ে বিপন্ন এবং সবচেয়ে খারাপ অবস্থায় আছে। কোভিড ১৯-এর সঙ্গে যুদ্ধে দেশ লকডাউনের মধ্যে আছে যাতে এই অতিমারি ছড়িয়ে না পড়ে। যাইহোক, প্রথম দিন থেকেই নিপীড়িত প্রতিটি শিশু এবং এইধরনের সাবালকদের জন্য চাইল্ডলাইনের মেসেজ ছিল, ‘আমরা লকডাউনে নেই’, যেহেতু শিশুদের জন্য ভারত একমাত্র জরুরি হেল্পলাইন ১০৯৮, সুতরাং এটা কী করে সম্ভব?

লকডাউনের শুরু থেকে চাইল্ডলাইন ৫০ শতাংশ ফোন কল অত্যন্ত একাগ্রতার সঙ্গে নিয়েছে এবং মানুষ অতিমারি নিয়ে জানার জন্যও ফোন করেছে। এই সমস্ত ফোন কলগুলোর একটা শতাংশ খাবার, আশ্রয় এবং চিকিৎসা সংক্রান্ত সাহায্যের জন্য চাইল্ডলাইনের শারীরিক উপস্থিতি বা তাদের কাছে পৌঁছাতে চেয়েছে এবং নির্যাতন, হিংসা এবং শোষণ যেমন পরিত্যক্ত হয়ে যাওয়া, শারীরিক অত্যাচার, শিশু শ্রমিক, বাল্য বিবাহ থেকে প্রতিরোধ এবং সুরক্ষা চেয়েছে। এই পরিস্থিতিতে এসব করে ওঠার চ্যালেঞ্জ এবং বাধাবিপত্তি সত্ত্বেও, চাইল্ডলাইন শিশুদের কাছে পৌঁছেছে, তাদের দেখাশুনা এবং খুব সত্বর সাহায্যের ব্যবস্থা করেছে এবং উপযুক্ত কতৃর্পক্ষের সঙ্গে দীর্ঘমেয়াদী সহায়তার জন্য যোগাযোগ করেছে। এ বিষয়ে নারী ও শিশু কল্যাণ মন্ত্রক, ভারত সরকার এবং স্থানীয় প্রশাসন/শিশু সুরক্ষা পরিষেবা/যারা আমাদের এবং শিশুদের সাহায্য করেছে, প্রত্যেক কে কৃতজ্ঞতা জানাই।

যখন কোভিড ১৯-এর ফলে মানুষের চিকিৎসা এবং আর্থিক অবস্থা সংকটপূর্ণ আমরা জানি, ১০৯৮ শিশুদের সঙ্গে কাজ করেছে এটা মনে করিয়ে দিয়ে যে, এই যুদ্ধে লড়ার জন্য মানসিক সুস্থতা এবং ভালো থাকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, যা তাদের বাকি জীবনের সুস্থতার নির্ধারণ করবে। এটা সেই সমস্ত শিশু নির্বিশেষে যারা এখন পরিবারের মধ্যে, অন্য কোথাও আলাদা আছে, শিশু আবাস অথবা প্রতিপালনের মধ্যে আছে।

এই সংকটকালে বাবা-মা এবং কেয়ারগিভারদের মনঃশিক্ষা বাধ্যতামূলক কারণ তা শিশুদের কোভিড ১৯-এর এই যুদ্ধে সহনশীলতা গড়ে তুলতে সাহায্য করবে। এই ম্যানুয়ালে কিছু সহজসরল কর্মপদ্ধতির মাধ্যমে বাবা-মা এবং কেয়ারগিভাররা এগুলি করতে পারেন, শিশুদের সঙ্গে সংবেদনশীল থাকুন, তাদের উদ্বেগ বোঝার চেষ্টা করুন, হিংসা এবং নিগ্রহের যে কোনও পরিস্থিতি সম্পর্কে সচেতন থাকুন এবং এমন একটা পরিবেশ তৈরি করুন যা স্বাভাবিক, আনন্দঘন এবং এটা সম্ভবপর হতে পারে। আমি আশা করব পুরো চাইল্ডলাইন পরিবার, শিশু সুরক্ষা কার্যনির্বাহী এবং হাজার হাজার স্বেচ্ছাসেবক এই ম্যানুয়াল খুব ভালোভাবে ব্যবহার করে শিশুর এবং তাদের পরিবার/কেয়ারগিভারদের এই সময় জুড়ে আনন্দের জোয়ারে, সৃজনশীল রাখতে পারে। ইউনিসেফের নিঃশর্ত সহায়তার জন্য অনেক ধন্যবাদ জানাই। এই সঙ্গে আমি আশা রাখব যে আমরা নিজেদের খেয়াল রাখব, নিরাপদ থাকার জন্য সতর্কতা নেব, শিশুদের জন্য আমরা প্রতিশ্রুতি পূরণ করব।

*Harleen Khatia*

হারলিন ওয়ালিয়া

উপ-কার্যনির্বাহী অধিকর্তা

চাইল্ডলাইন ইন্ডিয়া ফাউন্ডেশন



কোভিড-১৯ অতিমারী সামনে রেখে, শিশুদের মনঃসামাজিক পরিচর্যা এবং তারা যেখানে থাকে (শিশু আবাস, পরিবার, অস্থায়ী আলাদা থাকার ব্যবস্থা, স্বেচ্ছাসেবী সংগঠন পরিচালিত আশ্রয়স্থল) সেই জায়গায় তাদের উপর হিংসা প্রতিরোধ-ই এই ম্যানুয়ালের কেন্দ্রবিন্দু



## এই ম্যানুয়াল কী সম্বন্ধীয়?



এটা খুবই স্বাভাবিক যে, এই চলমান অতিমারী, কোভিড-১৯ এর ফলে শিশুদের মধ্যে মানসিক চাপ, উদ্বেগ, বিষাদ এবং ভয়ের সৃষ্টি হয়েছে। তাদের নিজেদের এবং প্রিয়জনের স্বাস্থ্য নিয়ে চূড়ান্ত আবেগপ্রবণ হওয়ার কারণে ভয় এবং উদ্বেগ তৈরি হতে পারে। আজকের ডিজিট্যাল দুনিয়ায় সোশ্যাল মিডিয়া বা অন্য ডিজিট্যাল মিডিয়া থেকে শিশুরা যে বিভিন্ন ধরনের তথ্য পাচ্ছে তার বেশিরভাগই হয়ত সত্য নয়, অথচ এগুলো তাদের মানসিক চাপ আর উদ্বেগের কারণ। যখন বাচ্চারা বাইরে যেতে পারে না, খেলতে পারে না, স্কুল বা স্বাধীনভাবে মেলামেশা করতে পারে না, এটা আরও বাড়তে থাকে। সেইসমস্ত শিশু এবং তাদের পরিবার, যাদের পৃথকীকরণ এবং আলাদা রাখা হয়েছে, তাদের ক্ষেত্রে হিংসা এবং নিগ্রহের হয়ত ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে। এই পরিস্থিতিতে প্রাপ্তবয়স্ক এবং বাচ্চাদের উপর মানসিক চাপের মাত্রা বাড়তে থাকলে শিশুর বিরুদ্ধে লিঙ্গ ভিত্তিক সহিংসতা এবং নানা ধরনের হিংসার একটা বিরাট ঝুঁকি থেকে যায়।

### বাবা-মা এবং পরিচর্যাকারীদের ভূমিকা

- এমন ধরনের পরিবেশের তাদের দিতে হবে যেখানে আনন্দের পূর্ণ সম্ভাব্যতার বিকাশের সঙ্গে তারা যাতে বড়ো হয়ে ওঠে এবং নিরাপদ ও সুস্থ থাকে
- এমন একটা জায়গা তাদের দেওয়া যেখানে শিশুরা শুনবে, তাদের ভাবনাচিন্তা এবং অনুভূতি ব্যক্ত করবে এবং খোলা মনে যে কোনো প্রশ্ন জিজ্ঞেস করা এবং সততার সঙ্গে উত্তর দিতে পারে

### এই ম্যানুয়াল আপনাকে সাহায্য করবে

- অতিমারীর সময়ে শিশুদের মানসিক স্বাস্থ্য এবং মনঃসামাজিক সুস্থতা নিয়ে যে জট - এবং একই সঙ্গে শিশুদের উপর হিংসা এবং নিগ্রহের ঘটনা বেড়ে যাওয়া ঝুঁকি বুঝতে
- শিশুদের ইতিবাচক দিকে এবং সক্রিয়শীলতার সঙ্গে যুক্ত রাখতে এই ম্যানুয়াল কেয়ারগিভারদের সাহায্য করবে

## কীভাবে ম্যানুয়ালটি ব্যবহার করবেন?



- শিশুদের উদ্বিগ্ন এবং মানসিক চাপ কীভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়, এখানে সেটা খুব সহজভাবে বলা আছে। এগুলো বিনোদনমূলক এবং বেশ সহজসরল। ম্যানুয়াল ব্যবহারের আগে শিশুরা শান্ত এবং স্বস্তিকর পরিবেশের মধ্যে আছে, এটা নিশ্চিত করা প্রয়োজন। প্রত্যেকটি কাজের আগে এখানে লিখিত নির্দেশগুলি অনুসরণ করতে হবে। যদিও তারা কাজগুলি করতে না চাইলে কখনই বাধ্য করা যাবে না। স্বেচ্ছায় অংশগ্রহণের সুযোগ তাদের দেওয়া উচিত।
- ম্যানুয়ালে যে সমস্ত কর্মপদ্ধতি দেওয়া আছে, সেগুলি দুটো বয়সী বাচ্চাদের জন্য, ছোটো (৬ থেকে ১০ বছর), একটু বড়ো (১১ থেকে ১৯ বছর) ব্যবহার করা যেতে পারে। এখানে যা আছে তার বাইরে বাবা-মা বা অন্যান্যরা এই ধরনের আরও নতুন কিছু নিজে থেকেই যুক্ত করতে পারেন। আবার কিছু বিষয় আছে, যা দুধরনের বয়সীদের জন্য প্রযোজ্য, যেমন আঁকা ছবির মাধ্যমে গল্প তৈরি করা।
- কোভিড-১৯ এবং তার প্রভাব নিয়ে শিশুদের সঙ্গে আলোচনার জন্য, কিছু কাজ এবং তথ্য এই ম্যানুয়ালে দেওয়া আছে। বাচ্চাদের নিজস্বতা প্রকাশের জায়গা খোলা রাখতে হবে। কাজগুলো করার জন্য, একটা নির্দিষ্ট দিন এবং সময় ঠিক করতে হবে।
- রঙ্গীন পৃষ্ঠাগুলি যদি কাগজে ছাপিয়ে না দেওয়া যায়, স্মার্ট ফোন অথবা কম্পিউটারে ছবিগুলো দেখানে যেতে পারে এবং শিশুদের ছবি এঁকে, রঙ করে নেওয়ার ব্যাপারে উৎসাহিত করা যেতে পারে। ম্যানুয়ালে দেওয়া ছবি এবং বিষয়গুলির বাইরে বাচ্চাদের সৃজনশীলতা উন্মুক্ত রাখা উচিত এবং আপনারাও পুরো বিষয়টির সঙ্গে সমন্বয়সাধন করে নতুন কিছু উদ্যোগ এবং উপযোগি জিনিসপত্রের ব্যবস্থা রাখতে পারেন।
- এই কাজগুলি এগিয়ে নিয়ে যাবার জন্য, চাইল্ডলাইন এবং স্বেচ্ছাসেবী সংগঠনের কর্মীরা বাবা-মা এবং অন্যান্যদের সাহায্য করতে পারেন।





# এই ম্যানুয়ালে কী রয়েছে?



## বিষয়

- শিশুদের আবেগগত বা অনুভূতিমুখী প্রয়োজন অনুধাবন করা
- সবথেকে বিপন্ন শিশুদের আবেগগত বা অনুভূতিমুখী প্রয়োজন অনুধাবন করা
- যে বিষয়গুলি শিশুদের যন্ত্রণা দেয় বা তাদের মানসিক চাপের কারণ সেগুলি চিহ্নিত করে আলোচনা
- মানসিক যন্ত্রণা/মর্মপীড়া চিহ্নিত করে, বিশেষ সাহায্য
- কোভিড ১৯ নিয়ে বাচ্চাদের সঙ্গে কথা বলা
- কোভিড ১৯ সংক্রান্ত গুজব নিয়ে বাচ্চাদের সঙ্গে কথা বলা
- হিংসা, নির্যাতন এবং শোষণের লক্ষ্যণীয় বুঁকির মোকাবিলা
- ৬ থেকে ১০ বছর বয়সীদের জন্য টুলকিট
- ১১ থেকে ১৯ বছর বয়সীদের জন্য টুলকিট
- কাউন্সিলিং এবং শিশু কিশোর-কিশোরীদের জন্য কাজের খাতা

# কোভিড ১৯ অতিমারির মধ্যে শিশুর শারীরিক এবং মানসিক সুস্থতা



## শিশুর আবেগ-অনুভূতি সম্বন্ধীয় ধ্যানধারণা

১. শিশুরা মানসিক চাপ (দুঃখ, উদ্বেগ) বিভিন্নভাবে প্রকাশ করে, প্রত্যেকের ক্ষেত্রে এটা আলাদা। কেউ চুপচাপ হয়ে যায়, কেউ সামান্য বা অতিরিক্ত রাগ প্রকাশ করে। বাচ্চাদের এই আবেগগুলো বুঝে ওঠার ক্ষেত্রে কেয়ারগিভারদের ধৈর্যশীল হওয়া প্রয়োজন।
২. প্রতিটি আবেগই যুক্তিযুক্ত। কেয়ারগিভার হিসেবে তা বুঝে ওঠার ক্ষেত্রে আমাদের সহমর্মী থাকতে হবে।
৩. কোনও কোনও সময় শিশুদের কাছে নতুন ধরনের সক্রিয় কোনও সৃষ্টিশীল কাজ, যেমন খেলাধূলা বা ছবি আঁকা তাদের হালকা করতে পারে। রাগ, ভয়, দুঃখকষ্টের মতো বিভ্রান্তিকর অনুভূতি থেকে সরিয়ে, ওদের সঠিক রাস্তা খুঁজে নিতে সাহায্য করুন।
৪. প্রতিটি বিষয় যতটা সম্ভব দৈনন্দিন অভ্যাস এবং তালিকাভুক্ত থাকবে
৫. বাড়িতে যদি শিশুর সামনে কোনও হিংসামূলক ঘটনা ঘটে বা তারা যদি হিংসার লক্ষ্য হয়, এর ফলে তাদের মধ্যে মানসিক চাপ এবং পীড়াদায়ক এক অবস্থা তৈরি হয় যা তাদের আচারব্যবহারের সংহতি নষ্ট করতে পারে।
৬. তাদের কাছে ব্যাখ্যা করতে হবে যে কাউকে রোগী বলে দাগিয়ে দেওয়া হবে না বা 'রোগ আছে' ঈঙ্গিত দেওয়া হবে না
৭. কোভিড ১৯ সম্বন্ধে খুব বেশি খবর দেখা, পড়া, শোনা এবং আলোচনা করা এড়িয়ে যেতে হবে এবং শিশুদের মানসিক একাগ্রতা অন্যদিকে বা বিষয়ে ঘুরিয়ে দিতে হবে
৮. পরিবারে/শিশু আবাসে যদি কেউ অসুস্থ হয় এবং হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হয়, বা যদি সেখানে মৃত্যু হয়, শিশুদের মধ্যে অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা বেড়ে যেতে পারে এবং তাদের বিশেষ সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে। পেশাদার কাউন্সিলরের সঙ্গে কথা বলুন অথবা চাইল্ডলাইন ১০৯৮-এ ফোন করুন
৯. বিশেষ সহায়তার জন্য NIMAHANS-এর টোল ফ্রি নম্বর ০৮০৪৬১১০০০৭ ফোন করুন

# সবথেকে বিপন্ন বাচ্চাদের আবেগ-অনুভূতি বুঝে ওঠা সম্বন্ধীয়

সবথেকে বেশি বিপন্ন শিশুরা অনেক বেশি প্রতিবন্ধকতার মুখোমুখি হয়, স্বাভাবিকভাবেই তাদের বেশি যত্ন এবং মনোযোগ প্রয়োজন। এদের মধ্যেই অনেক শিশুরই সত্যিকারের কোনও সহায়তা নেই এবং তাদের আবেগ বুঝতে পারার মতো কেউ নেই। কোভিড ১৯-এর ভয় এবং চাপ তাদের নিরাপত্তাহীন করে তুলতে পারে যা পরবর্তীতে তাদের কাছে একটি গুরুত্বপূর্ণ মানসিক সুস্থতার বিষয় হয়ে উঠতে পারে, যদি না সময় মতো চিহ্নিত করা যায়।

এর আওতায় নিম্নলিখিত ধরনের শিশুরা অন্তর্ভুক্তঃ

- বাবা-মায়ের স্নেহ মমতা, যত্ন-সুরক্ষা ছাড়া যে সমস্ত বাচ্চারা যারা শিশু আবাসে আছে
- পথে বা রাস্তায় থাকা শিশু
- পরিযায়ী শ্রমিকের শিশু, যাদের আলাদা রাখা হয়েছে
- স্বেচ্ছাসেবী সংগঠনের আশ্রয় আবাসে থাকা শিশু

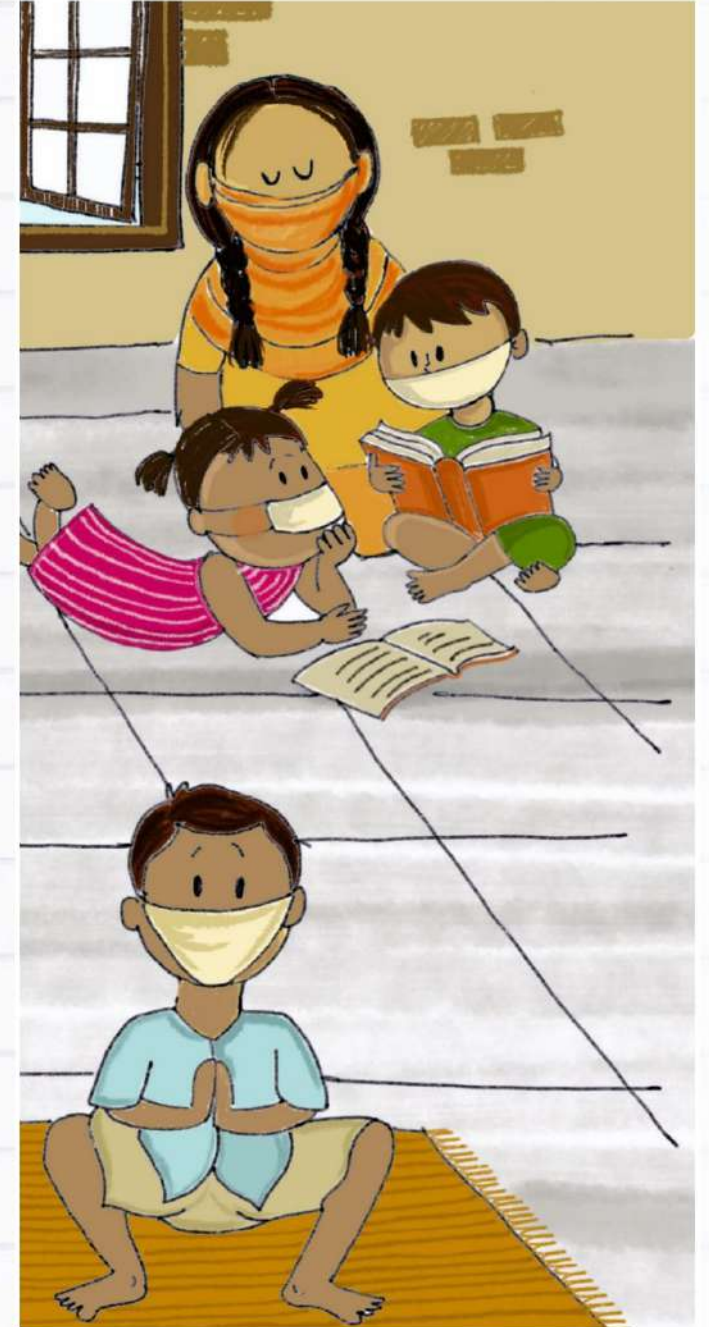
আমি একা

নিরাপত্তাহীন

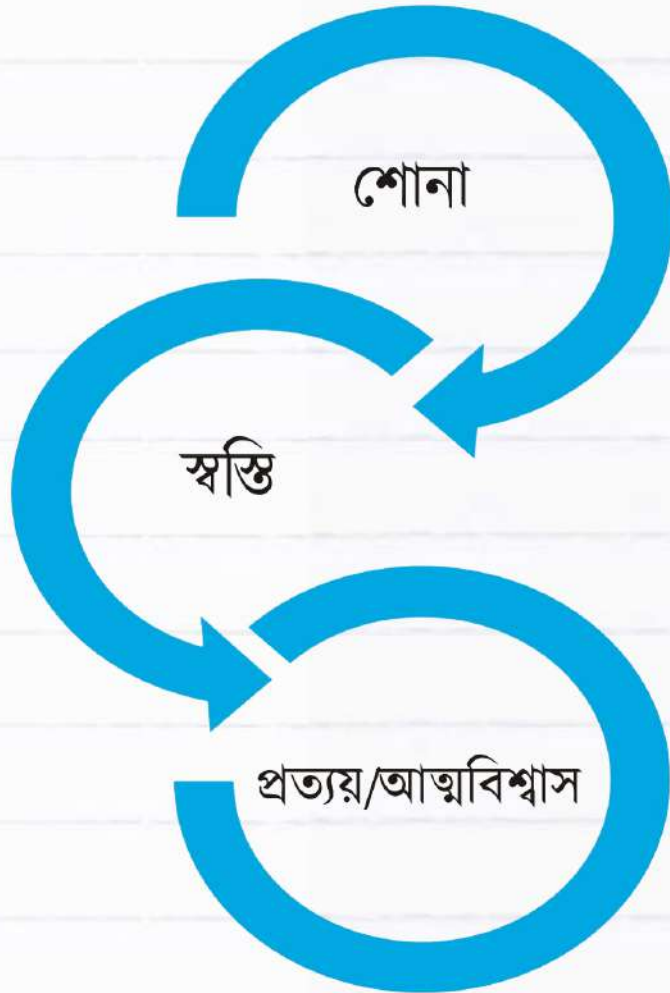
আমার  
কেউ নেই

বিশ্বাস  
করি না

আমি  
ভয় পাচ্ছি



# মানসিক চাপ যুঝে ওঠার জন্য শিশুদের সাহায্য



**শোনাঃ** শিশুরা, নিজেদের কী মনে হচ্ছে, এটা নিয়ে তাদের বলার সুযোগ দেওয়া। নিজস্ব বিষয়ে তাদের কথোপকথন নিয়ে উৎসাহিত করা এবং প্রশ্ন করা

**স্বস্তিঃ** শিশুদের ঠাণ্ডা এবং শান্ত রাখতে সহজ সরল পদ্ধতি ব্যবহার করতে হবে যেমন গল্প করা, একসঙ্গে গান গাওয়া, খেলাধূলা। ওদের সাহস, সমবেদনা যুগিয়ে এবং সাহায্য করে শক্তি বাড়াতে হবে এবং মাঝেমাঝেই প্রশংসা করতে হবে

ওদের মধ্যে **প্রত্যয়/আত্মবিশ্বাস** জাগাতে হবে যে নিজেকে নিরাপদ রাখতে তুমি সক্ষম। সঠিক জায়গা থেকে উপযুক্ত তথ্য দিতে হবে

# শিশুর মানসিক চাপ নির্ধারনে বিশেষ সহায়তা



চলমান অতিমারির কারণে বহু শিশুই গুরুতর মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়টির মুখোমুখি হচ্ছে। নিম্নলিখিত বিষয়গুলি সেই দিক নির্দেশ করছে:

- খাওয়া এবং ঘুম নিয়ে সমস্যা
- দুঃস্বপ্ন
- নিজেকে গুটিয়ে নেওয়া অথবা আক্রমণাত্মক মনোভাব
- শারীরিক কারণ ছাড়াই বারবার পেট এবং মাথা যন্ত্রণা নিয়ে অভিযোগ
- ভয় পাওয়া, একা হয়ে যাওয়ার ভয়
- আঁটোসাটো, নির্ভরশীল আচারব্যবহার
- নতুন করে ভয় পাওয়া (যেমন অন্ধকার)
- খেলাধুলায় অনুৎসাহী যারা তাদের খেলায় যুক্ত করা
- সবসময় দুঃখী, খুব বেশি কান্নাকাটি করছে অথবা স্পষ্ট কোনও কারণ নেই

দয়া করে মনে রাখুন যে প্রশিক্ষিত ব্যক্তি থেকে শিশুদের বিশেষ সহায়তার প্রয়োজন

১০৯৮ চাইল্ডলাইনে ফোন করুন

শিশু কল্যাণ সমিতি/জেলা শিশু সুরক্ষা কেন্দ্রে যোগাযোগ রাখুন

NIMHANS ০৮০৪৬১১০০০৭

## কোভিড ১৯ নিয়ে শিশুদের সঙ্গে আলাপ আলোচনা



- কোভিড নিয়ে কী চলছে এটা বড়োদের থেকে তাদের জেনে নেওয়া প্রয়োজন
  - কী ঘটছে, এটা নিয়ে শিশুদের সঙ্গে কথা বলতে হবে যাতে তারা বিষয়টা বুঝতে পারে
  - শিশুদের বয়স অনুযায়ী, বিষয়টা সরল করে এবং যথাযথভাবে তাদের বোঝাতে হবে
- পরের কয়েকটি পাতায় শিশুর শারীরিক এবং মানসিক চাহিদা দেখভালের জন্য কিছু সহজ পদ্ধতি দেওয়া হয়েছে এবং একইসঙ্গে কীভাবে কোভিড ১৯ নিয়ে শিশুদের সঙ্গে কথা বলতে হবে
- বিশ্বাসযোগ্য সূত্র থেকে পাওয়া তথ্য যা স্বাস্থ্য এবং পরিবার কল্যাণ মন্ত্রক, ভারত সরকার দ্বারা যাচাই করা হয়েছে। কেয়ারগিভার এবং বাবা-মা জাতীয় হেল্পলাইন ১০৭৫ (টোল ফ্রি) অথবা ০১১-২৩৯৭৮০৪৬ ফোন করতে পারেন। এছাড়া [ncov2019@gov.in](mailto:ncov2019@gov.in) অথবা [ncov2019@gmail.com](mailto:ncov2019@gmail.com)-এ লিখতে পারেন

## শিশুদের সঙ্গে কাটানোর জন্য সময় নির্ধারণ করুন

- এটা ২০মিনিট বা তার বেশি হতে পারে,  
এটা নিজেদের মধ্যে ঠিক করে নিতে হবে।  
এটা প্রতিদিন একটা নির্দিষ্ট সময়ে হতে পারে,  
শিশুরা এটা খেয়াল রাখবে।



## আপনার শিশুকে জিজ্ঞেস করুন সে কী করতে চায়

ওদের আত্মবিশ্বাস তৈরি করতে দিন।  
শারীরিক দুরত্ব না মেনে তারা যদি কিছু  
করতে চায় তাহলে এই বিষয়ে এটাই  
তাদের সঙ্গে কথা বলার উপযুক্ত সময়

## একটু ছোটো বাচ্চাদের সঙ্গে পরিকল্পনা

- গান করুন, চামচ এবং খালাবাটি দিয়ে বাজনা বাজান
- মুখের অঙ্গভঙ্গি এবং গলার স্বর নকল করুন
- প্রচুর কাপ-প্লেট নাড়াচাড়া
- গল্প বলুন, বই পড়ে শোনান অথবা ছবি দেখান

টিভি এবং ফোন বন্ধ রাখুন।  
এটা ভাইরাস-মুক্ত সময়

## কোভিড ১৯ এর সময়ে বাবা-মায়ের দায়িত্ব: সময়ের সদব্যবহার

কাজে যেতে পারছেন না? স্কুল বন্ধ?  
টাকাপয়সা নিয়ে চিন্তাভাবনা  
করছেন? এইসময় মানসিক চাপে  
থাকা এবং বিস্মল হয়ে পড়া  
স্বাভাবিক।

স্কুল বন্ধের কারণে শিশু এবং  
কিশোর-কিশোরীদের সঙ্গে সম্পর্ক  
জোরালো/ঘনিষ্ঠ করার, এটা একটা  
সুযোগ। অনেকটা সময় পাওয়া  
গেছে, যখন হাসি-মজা আনন্দ করাই  
যায়। এগুলো শিশুদের কাছে  
ভালোবাসা এবং নিরাপত্তাবোধ তৈরি  
করে এবং এটা বোঝায় যে তোমাদের  
গুরুত্ব আছে।

## কিশোর-কিশোরীদের নিয়ে পরিকল্পনা

- খেলাধুলা, টিভি শো, বন্ধুদের বা এইধরনের কিছু নিয়ে  
ওদের সঙ্গে কথা বলুন
- বাইরে এবং ঘরের মধ্যে একটু হেঁটে আসুন
- একসঙ্গে কিছু কাজ করুন

## বড়ো ছেলেমেয়ের জন্য পরিকল্পনা

- বই পড়ুন অথবা ছবি দেখুন
- বাইরে এবং ঘরের মধ্যে, একটু হেঁটে আসুন
- নেচে উঠুন এবং শান্ত হয়ে যান
- একসঙ্গে গান গেয়ে খেলার ছলে ঘর পরিষ্কার এবং রান্না করুন
- স্কুলের কাজে ওদের সাহায্য করুন

ওদের কথা শুনুন, লক্ষ্য রাখুন,  
সম্পূর্ণ মনযোগ দিন ওদের দিকে,  
মজা করুন

ইফনিসেফ এবং হু থেকে আরও প্রয়োজনীয় সাহায্য চান?

EVIDENCE-BASE IS HERE





আচরণ - যা আপনি ওদের থেকে আশা করেন,  
এটা নিয়ে বলুন

- শিশুরা কী করবে এ নিয়ে কথা বলার সময় ওদের সঙ্গে ইতিবাচক শব্দ ব্যবহার করুন যেমন, 'গঞ্জোগোল কোরো না'র বদলে তোমার খেলনা এখান থেকে নিয়ে যাও

শিশুদের সঙ্গে আপনার আচরণ-ই সব

- শিশুর উপর চিৎকার দুজনের মধ্যেই অনেক বেশি মানসিক চাপ তৈরি করে এবং রাগান্বিত করে তোলে। বাচ্চার আকর্ষণের জন্য ওদের নাম ধরে ডাকুন। শান্ত গলায় ওদের সঙ্গে কথা বলুন।

সন্তানের ভালো আচরণের প্রশংসা করুন

আপনার শিশু এবং কিশোর-কিশোরীরা যখন ভালো কিছু করে, চেষ্টা করুন তাদের প্রশংসা করতে। তারা হয়ত এগুলি বাইরে দেখাবে না, কিন্তু লক্ষ্য করুন তারা আবার কিছু ভালো কাজ করছে। আপনি খেয়াল এবং লক্ষ্য রাখছেন, এটা ওদের মধ্যে আত্মপ্রত্যয় বাড়াবে।



বাস্তবোচিত বোধ

- আপনি যা জিজ্ঞেস করেন আপনার সন্তান কী ঠিক সেটাই করতে পারে? সারাদিন নিজেকে চুপ করিয়ে রাখা একটি শিশুর পক্ষে খুবই কষ্টকর হয়ত আপনি যখন ফোনে থাকেন সে ১৫ মিনিটের জন্য চুপ থাকতে পারে



শিশুর প্রয়োজনের কথা শুনুন

কিশোর-কিশোরীদের কাছে সব থেকে প্রয়োজনীয় হল বন্ধুবান্ধবদের সঙ্গে যোগাযোগ। চেষ্টা করুন ওদের, নিজেদের প্রকাশের জায়গা দিতে বিশেষত যখন তারা নিজেদের ভীতি এবং উদ্বেগ নিয়ে কথা বলতে চাইছে।

ইফনিসেফ এবং হু থেকে আরও প্রয়োজনীয় সাহায্য চান?

EVIDENCE-BASE IS HERE

কোভিড ১৯ এর সময়ে বাবা-মায়ের দায়িত্ব:  
'আমরা পারব' এইটা সবসময় মাথায় রাখুন

আমাদের শিশু বা কিশোর-কিশোরীরা যখন হঠাৎ কোনও বিষয়ে বাড়াবাড়ি শুরু করে, বিষয়টা মেনে নেওয়া কঠিন হয়ে ওঠে। কখনও আমরা বলেই ফেলি, 'এগুলো বন্ধ করো'। কিন্তু যদি আমরা তাদের ইতিবাচক নির্দেশ দিই, বকাঝকা না করে যদি তাদের কোনও কাজের প্রশংসা করি, তাহলে শিশুরা সেটা শোনে এবং তাতে ফল ভালো হয়



unicef  
for every child



## একটা নমনীয় কিন্তু সংগতিপূর্ণ রুটিন ঠিক করুন

- আপনার এবং আপনার সন্তানের কিছু তৈরি কাজকর্মের জন্য একটা সময় বেছে নিন, যে সময় ফাঁকা আছেন। এটা শিশুদের নিরাপত্তা বোধ বাড়তে এবং ভালো আচরণে সাহায্য করতে পারে
- শিশু এবং কিশোর-কিশোরীরা তাদের দিনের রুটিন পরিকল্পনা করার সাহায্য পেতে পারে যেমন স্কুলের রুটিন তৈরি করা। তারা যদি এটা করার জন্য সাহায্য পায় পরবর্তীতে এটা তারা আরও ভালো করতে পারে
- প্রতিদিনের এই অনুশীলন, শিশুদের মানসিক চাপ সামলে ওঠা এবং বাড়িতে অনেকবেশি কর্মক্ষমতার ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারে



## আপনার সন্তানের আচরণের ক্ষেত্রে আপনি তাদের আদর্শ

- আপনি যদি নিরাপদ দুরত্ব এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার অভ্যাস করেন, এবং বিশেষ করে বুকি এবং বিপন্ন অবস্থায় থাকা মানুষজনের প্রতি সংবেদনশীল থাকেন আপনার সন্তান আপনার থেকে শিখবে।

## আপনার শিশুকে নিরাপদ দুরত্ব বজায় রাখতে শেখান

- আপনার দেশে যদি বাইরে যাওয়ার অনুমতি থাকে, শিশুদের বাইরে নিয়ে যেতে পারেন
- চিঠি লেখা বা ছবি একে আপনি বিভিন্ন মানুষের সঙ্গে আদানপ্রদান করতে পারেন, সন্তানের সঙ্গে ছবি তুলে অন্যদের পাঠান
- কীভাবে নিজেকে নিরাপদ রাখছেন, এটা নিয়ে বাচ্চাদের সঙ্গে কথা বললে তাদের আত্মপ্রত্যয় বাড়বে। ওদের বক্তব্য শুনুন এবং গুরুত্ব দিন।

## খেলার ছলে হাত ধোয়া এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

২০ সেকেন্ড গান গেয়ে হাত ধোবেন,  
সঙ্গে অন্য কিছু করতে পারেন।  
হাত ধোওয়ার জন্য বাচ্চাদের প্রতিদিন  
পয়েন্ট দিন এবং প্রশংসা করুন

মুখে হাত দেওয়া নিয়ে  
অল্প সময়ের একটা খেলা খেলুন  
এবং যে সবথেকে কম হাত দেবে  
তাকে পুরস্কৃত করা হবে

দিনের শেষে সারাদিন কী করলেন  
এ নিয়ে ১ মিনিট ভাবুন।  
আপনার শিশুকে একটি ইতিবাচক  
এবং মজার কাজ নিয়ে বলুন।

আজ আপনি সারাদিন কী কী ভালো কাজ  
করলেন তা নিয়ে আত্মপ্রশংসা করুন।  
আপনি একজন নায়ক



ইফনিসেফ এবং ছ থেকে আরও প্রয়োজনীয় সাহায্য চান?

EVIDENCE-BASE IS HERE

## কোভিড ১৯ এর সময়ে বাবা-মায়ের দায়িত্ব: গঠনমূলক চিন্তাভাবনা

বাড়ি, স্কুলের দৈনন্দিনতা থেকে কোভিড ১৯  
আমাদের দূরে ঠেলে দিয়েছে। এটা মেনে  
নেওয়া শিশু, কিশোর-কিশোরী এবং  
আমাদের পক্ষেও কঠিন হয়ে উঠেছে। নতুন  
ধরনের প্রাত্যহিক অভ্যাস এ বিষয়ে  
আমাদের সাহায্য করতে পারে।



সবসময় সততার সঙ্গে উত্তর দিন

তাদের আগেই সবকিছু জানান  
এবং পরিষ্কার করে বলুন

ওদের কথা শোনা, বোঝা  
এবং ওদের প্রশ্নের জন্য সময় রাখুন

## উত্তর দিতে না পারলেও ঠিক আছে

আমরা এটা জানি না কিন্তু জানার চেষ্টা করব  
অথবা আমরা জানি না কিন্তু আমরা ভাবছি  
এটা শিশুদের বলা ভালো। নিজের সন্তান কে  
ভালো করে জানার জন্য এই পদ্ধতি  
একটা সুযোগ হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন

বাচ্চারা হয়ত অনেক সময় একই প্রশ্ন বহুবার করে

আপনি যদি শান্ত এবং সাহায্যপূর্ণ ভাবে  
ওদের উত্তর দেন এটা ওদের  
আত্মপ্রত্যয় বাড়িয়ে তুলবে

চারপাশে অনেক গল্প ঘুরে বেড়াচ্ছে

অনেকগুলো হয়ত সত্যি নয়। বিশ্বাসযোগ্য সাইট ব্যবহার করুন

## শিশুরা যে সব প্রশ্ন করে

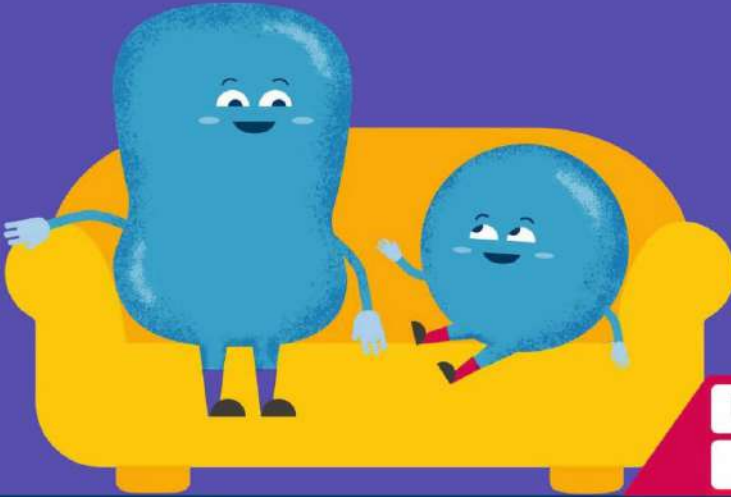
আমার স্কুল বন্ধ কেন?  
ভাইরাস কী?  
ঐ কী রকম দেখতে?  
এটা কোথায় লুকায়?  
আমি কেন বাড়িতে থাকতে হবে?  
আমি কী করব?  
আমি কেন হাত ধোয়াধুনি করব?  
আমি কেন বন্ধুদের সঙ্গে বাইরে যেতে পারব না?  
মরে যাওয়া মানে কী?

ইফনিসেফ এবং হু থেকে আরও প্রয়োজনীয় সাহায্য চান?

EVIDENCE-BASE IS HERE

কোভিড ১৯ এর সময়ে বাবা-মায়ের দায়িত্ব: তথ্য  
দেওয়ার সময় সততা এবং পরিষ্কার থাকা জরুরি

মন খুলে কথা বলুন। এতদিনে ওরা  
অনেককিছুই শুনে ফেলেছে। চুপ থাকা  
এবং গোপনীয়তার থেকে সততা এবং  
এই বিষয়ে খোলামেলা থাকা আমাদের  
শিশুদের সুরক্ষা দিতে পারে। ওরা কতটা  
বুঝতে পারছে এটা নিয়ে ভাবুন। কেননা,  
আপনি ওদের সবচেয়ে ভালো বোঝেন।



## করোনা ভাইরাস (কোভিড ১৯) সম্পর্কিত গুজব নিয়ে শিশুদের সঙ্গে কথোপকথন



করোনা নিয়ে কিংবদন্তী এবং ভুল ধারণা

করোনা নিয়ে চারপাশে যেসব গুজব চলছে, বাবা-মা এবং কেয়ারগিভারদের এ বিষয়ে ভাবনাচিন্তা করা দরকার। তাদের নিজেদের চারপাশে যে ক্ষতিকর এবং ভুলভাল (মিথ্যে) তথ্য ছড়াচ্ছে এবং বাচ্চাদের চারপাশেও, এটা তাদের বুঝতে হবে।

নিম্নলিখিত তথ্যগুলি সঠিক নয়ঃ

- ১) এই ভাইরাস শুধুমাত্র বয়স্ক এবং বাচ্চাদের আক্রমণ করে এবং তরুণদের কোনও ভয় নেই
- ২) এই ভাইরাস পোষ্য প্রাণী থেকে সংক্রমিত হয় এবং লোকজনের উচিত পোষ্যদের বের করে দেওয়া
- ৩) মাউথওয়াশ, অ্যান্টিবায়োটিকস, সিগারেট, প্রচুর অ্যালকোহল যুক্ত মদ, করোনা ভাইরাস ধ্বংস করতে পারে
- ৪) বাষ্প স্নান, বাইরে রোদে থাকা করোনা সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে পারে
- ৫) সমস্ত খাদ্যদ্রব্যই দূষিত বা খারাপ যা করোনা ভাইরাস ছড়িয়ে দিতে পারে
- ৬) ভারতীয়দের ভয় পাওয়ার কিছু নেই কারণ অনেক রোগের সংস্পর্শে এসেও পাশ্চাত্যের মানুষজন থেকে তাদের প্রতিরোধ ক্ষমতা বেশি
- ৭) করোনা ভাইরাস উষ্ণ/গরম আবহাওয়ায় বাঁচে না

সবসময় বিশ্বাসযোগ্য সূত্র থেকে পাওয়া তথ্য যা স্বাস্থ্য এবং পরিবার কল্যাণ মন্ত্রক, ভারত সরকার দ্বারা যাচাই করা হয়েছে, সেগুলোই ব্যবহার করুন

# শিশুর বিরুদ্ধে হিংসা, নির্যাতন এবং শোষণের অতিরিক্ত ঝুঁকি আয়ত্তে রাখা

এইধরনের যে কোনও পরিস্থিতি  
তোমার চারপাশে ঘটতে দেখেছ?



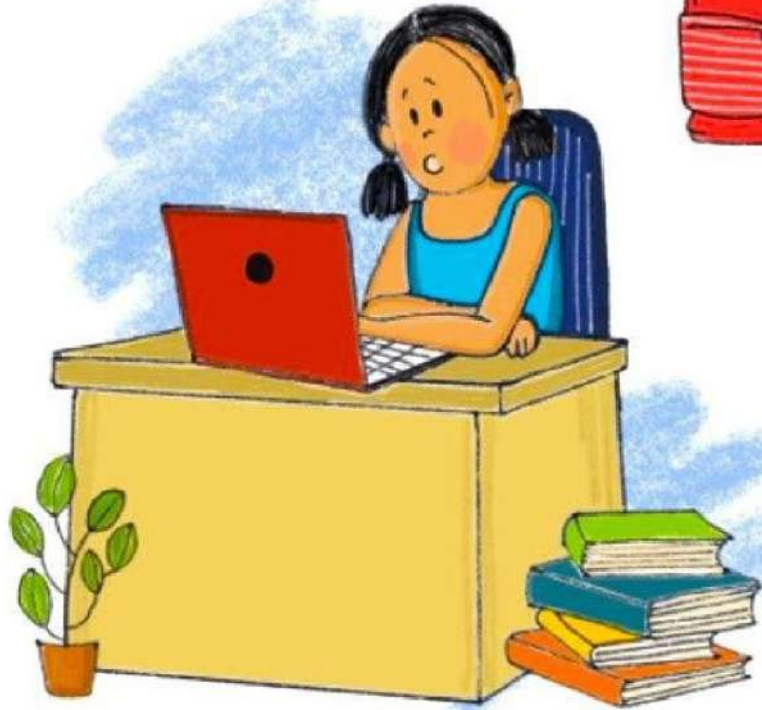
শিশুর বিরুদ্ধে হিংসা, নির্যাতন এবং শোষণের অতিরিক্ত ঝুঁকি আয়ত্তে রাখা



এইধরনের যে কোনও পরিস্থিতি  
তোমার চারপাশে ঘটতে দেখেছ?

# শিশুর বিরুদ্ধে হিংসা, নির্যাতন এবং শোষণের অতিরিক্ত ঝুঁকি আয়ত্তে রাখা

এইধরনের যে কোনও পরিস্থিতি  
তোমার চারপাশে ঘটতে দেখেছ?



# হিংসা, নির্যাতন এবং শোষণ বেড়ে যাওয়ার ঝুঁকি

- সামাজিকভাবে আলাদা হয়ে যাওয়া, আর্থিক কষ্ট এবং জীবিকার ক্ষতি পরিবারে উচ্চ মানসিক চাপ তৈরি করে, যার ফলে গার্হস্থ্য হিংসা, শিশু নির্যাতন এবং এরই মধ্যে শিশুদের গায়ে হাত দেওয়া বা মেরে শেখানো অথবা শিশুর উপর কঠোর ভাষা প্রয়োগের ঝুঁকি বেড়ে যায়
- স্কুল বন্ধ মানেই বাচ্চাদের নানা জায়গায় বা এদিকসেদিক ঘুরে বেড়ানো বাধা সুতরাং বাড়িতে বড়োরা, যারা আগে থেকেই এই কোভিড ১৯ এর কারণে চাপে বা ভয়ে আছেন, শিশুরা এখন তাদের সঙ্গে থাকতে বাধ্য
- শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের উপরে যে কোনও জায়গায় যে কোনও সময়ে যৌন নির্যাতন ঘটতে পারে। সতর্ক থাকুন এবং নজর রাখুন
- বাচ্চারা বেশিরভাগ সময় অনলাইনে থাকে - এক্ষেত্রে অনলাইন যৌন নির্যাতন এবং যৌন শোষণের জন্য তৈরি হওয়ার ঝুঁকি থেকে যায়। অনেকক্ষেত্রে সাইবার বুলিং এবং অন্যান্য ছমকির ঝুঁকি থাকে।
- কোয়ারেন্টিন এবং আইসোলেশনে থাকা শিশুদের, বড়োদের থেকে সরিয়ে রাখতে হবে, যা তাদের সুরক্ষার ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে

## শারীরিকভাবে পিছিয়ে পড়া শিশুরা

শারীরিকভাবে পিছিয়ে পড়া শিশুদের কাছে এই অতিমারি একটি জোরালো প্রতিক্রিয়া তৈরি করতে পারে। তাদের মধ্যে তীব্র সঙ্কট, ভয় এবং রেগে যাওয়া তৈরি হয়, কেননা অন্যান্য মানুষজনের তুলনায়, নিজেদের প্রতিদিনের ভালোমন্দ তারা নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না। যে সমস্ত শিশুদের শারীরিক, মানসিক এবং বৌদ্ধিক সীমাবদ্ধতা আছে তাদের ক্ষেত্রেও এটা প্রযোজ্য। কোভিড ১৯ নিয়ে তাদের অনেক বেশি করে আশ্বাস এবং বিষয়টা খুলে জানানো প্রয়োজন যাতে তারা অনেকটা আশ্বস্ত থাকতে পারে। ওদের সঙ্গে কথা বলুন, যত্ন নিশ্চিত করুন যাতে তারা সব কিছুর অংশগ্রহণ করতে পারে।



# শিশুদের নিরাপদ রাখুন



- যদি আপনার শিশু অসভ্যতা করে অথবা কোনও অকারণে ঝুঁকি নেয়, তাকে দৃঢ়তার সঙ্গে অথচ শান্তভাবে বলুন
- ছোটো শিশুরা, যারা জিনিসপত্র ছুঁড়ে প্রচণ্ড রাগ প্রকাশ করে, তাদের ভুলত্রুটি বা এইধরনের কাজগুলি আসলে হয়ত তাদের ভিতরের চাপা উদ্বেগের ফল। একটা শান্ত দীর্ঘ (নিরবিচ্ছিন্ন) সময় বেছে নিন এবং নরমভাবে জিজ্ঞেস করুন কেন সে এগুলো করেছে এবং নিজ প্রতিক্রিয়ায় শান্ত, সংবেদনশীল, সান্তনাময় থাকুন।
- এইধরনের নেতিবাচক আচরণের পিছনে পরিস্থিতি এবং কারণ বোঝার চেষ্টা করুন
- প্রতিদিন নিয়মের মধ্যে চলুন এবং শিশুদের নির্দিষ্ট দায়িত্ব দিন
- সম্পর্কের মধ্যে পারস্পরিক সমঝোতা এবং শ্রদ্ধা গড়ে তুলুন। আপনার বাচ্চা গুরুতর কোনও ঝুঁকির মধ্যে যেতে পারে মনে করলে, এটার সম্ভাব্যতা নিয়ে ওর কোনও সাহায্য লাগবে কিনা, কথা বলুন। ১০৯৮ চাইল্ডলাইনে ফোন করুন
- শিশুদের ব্যক্তিগত নিরাপত্তা শেখান - তাদের শরীর তাদের নিজস্ব। যে কোনও ব্যক্তির অস্বস্তিকর স্পর্শ বা অঙ্গভঙ্গির ফলে সে নিরাপত্তাহীনতা অনুভব করতে পারে যা কখনই গ্রহণীয় নয়
- যৌন নিগ্রহ নিয়ে যদি কোনও শিশু আপনাকে অভিযোগ করে, সবসময় বিশ্বাস করবেন
- শিশুর যৌন নিগ্রহ সবসময় রিপোর্ট করুন এবং এ বিষয়ে তাকে সাহায্য করুন। ১০৯৮ - চাইল্ডলাইনে ফোন করুন, পুলিশে অথবা শিশু কল্যাণ সমিতিতে জানান
- আপনি যদি গার্হস্থ্য হিংসার মুখোমুখি হন, অবশ্যই সাহায্য চাইবেন। ১০৯১ - নারী সহায়তা নম্বর অথবা ১০০ - পুলিশে ফোন করুন
- গার্হস্থ্য হিংসা সম্বন্ধীয় অন্যান্য সহায়তা নম্বরগুলি সংশ্লিষ্ট ১-এর পৃষ্ঠায় দেওয়া আছে

আসুন! বন্ধুর সঙ্গে যোগাযোগ জন্য শিশুরা কিছুটা অনলাইন থাক



## অনলাইন নিরাপত্তার জন্য ৫টি সুবর্ণ নিয়ম

১ যদি কারোর সঙ্গে যোগাযোগের ক্ষেত্রে তোমার  
অস্বস্তি/অসুবিধা হয় তাকে ব্লক করতে পারো

২ অচেনা অজানা লোকজন থেকে  
বন্ধুত্বের অনুরোধ গ্রহণ করো না

৩ সন্দেহজনক ই-মেল মুছে দাও  
অথবা জাঙ্ক হিসেবে চিহ্নিত করো

৪ পাসওয়ার্ড ব্যক্তিগত,  
কখনই সেটা সবাই কে জানিয়ো না

৫ যখন অন্য কোনও কম্পিউটার ব্যবহার করবে,  
লগ-আউট করতে ভুলো না

#StaySafeOnline

অনলাইন নিরাপত্তার জন্য  
৫টি সুবর্ণ নিয়ম শিশুদের শেখান





৬ থেকে ১০ বছর বয়সীদের জন্য টুলকিট



# এগুলি আপনি শিশুদের করাতে পারেন

(৬ থেকে ১০ বছর বয়সীদের জন্য)

শিশুদের শান্ত রাখার জন্য এই ম্যানুয়ালে কিছু বিষয় দেওয়া আছে যা তাদের মানসিক চাপ সামলাতে সাহায্য করবে এবং চাপমুক্ত থাকার জন্য সৃজনশীল কাজকর্মে তারা মন দেবে।

কিশোর-কিশোরী এবং ৬ থেকে ১০ বছর বয়সীদের জন্য নিম্নলিখিত কর্মপদ্ধতি এই ম্যানুয়ালে দেওয়া আছে

১. বিশেষ কথায়ুক্ত সৃষ্টিশীল আঁকা এবং লেখা (৭জন করোনা যোদ্ধা পুরস্কৃত স্টিকার এবং ৩টি কৃতজ্ঞতা সম্বলিত রঙ্গীন পাতা)
২. তথ্যসমৃদ্ধ পোস্টার এবং কাজের পাতা যেখানে কোভিড ১৯ সম্পর্কিত রোগলক্ষণ, সংক্রমণ এবং প্রতিরোধ নিয়ে বলা আছে
৩. কেয়ারগিভারদের জন্য ছোটো ইশতেহার/বিলিপত্র যেখানে কোভিড ১৯ নিয়ে কী করবেন, কী করবেন না দেওয়া আছে
৪. শব্দ জাদু ( কোভিড ১৯ এর উপর শিক্ষামূলক গল্প)

## করোনা ভাইরাস স্টিকার পুরস্কার

বাবা-মা এবং কেয়ারগিভারদের জন্য সূত্র

এই ভাইরাসের সঙ্গে যুদ্ধে বাবা-মা এবং কেয়ারগিভাররা স্টিকারগুলি একটু বড়ো করে ৬ থেকে ১০ বছরের শিশুদের, ভাইরাস নিয়ে ইতিবাচক এবং স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত আলোচনার জন্য ব্যবহার করতে পারেন

- শিশুদের সাহস যুগিয়ে, নিরাপদ থাকা এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার অভ্যাস করান এবং কখনই তাদের ভয় দেখানো বা উদ্ভিগ্ন করবেন না
- মনে রাখবেন শিশুদের প্রতিটি ছোটোখাটো বিষয় জানানো নিষ্পয়োজন। যদি না বাচ্চারা বিশেষ কিছু জিজ্ঞেস করে, আগবাড়িয়ে, নিজে থেকে তথ্য দিলে ওরা ভয় পেতে পারে।
- সমাধান ভিত্তিক চিন্তাভাবনা প্রতি দৃষ্টি নিবদ্ধ রাখুন এবং এটার সঙ্গে মননশীল গ্রহণযোগ্যতার ভারসাম্য রাখুন।
- খুব ছোটো শিশুরা ঘটনা পরিস্থিতি নিয়ে অন্যমনস্ক থাকতে পারে, হয়ত এই প্রাত্যাহিকতার পরিবর্তন তাদের কাছে ঠিক লাগছে না এবং আশেপাশের ভীত এবং বিমর্ষ মানুষজন দেখে ঘটনা অনুধাবন করছে
- পর্যায়ক্রমে ছোটো বাচ্চাদের লক্ষ্য রাখুন এবং কোনও ভয় থাকলে তাদের জানাবার সুযোগ দিন

# করোনা যোদ্ধা স্টিকার পুরস্কার



আমার মুখে হাত দেবেন না যোদ্ধা



গোপনীয়তাহীন যোদ্ধা



হাত ধোয়া যোদ্ধা



মিডিয়ার সঙ্গে নূন্যতম যোগাযোগ রাখুন

বুটা খবর যোদ্ধা



সুখী যোদ্ধা



ভিড় এড়িয়ে চলুন

সামাজিক দূরত্ব যোদ্ধা



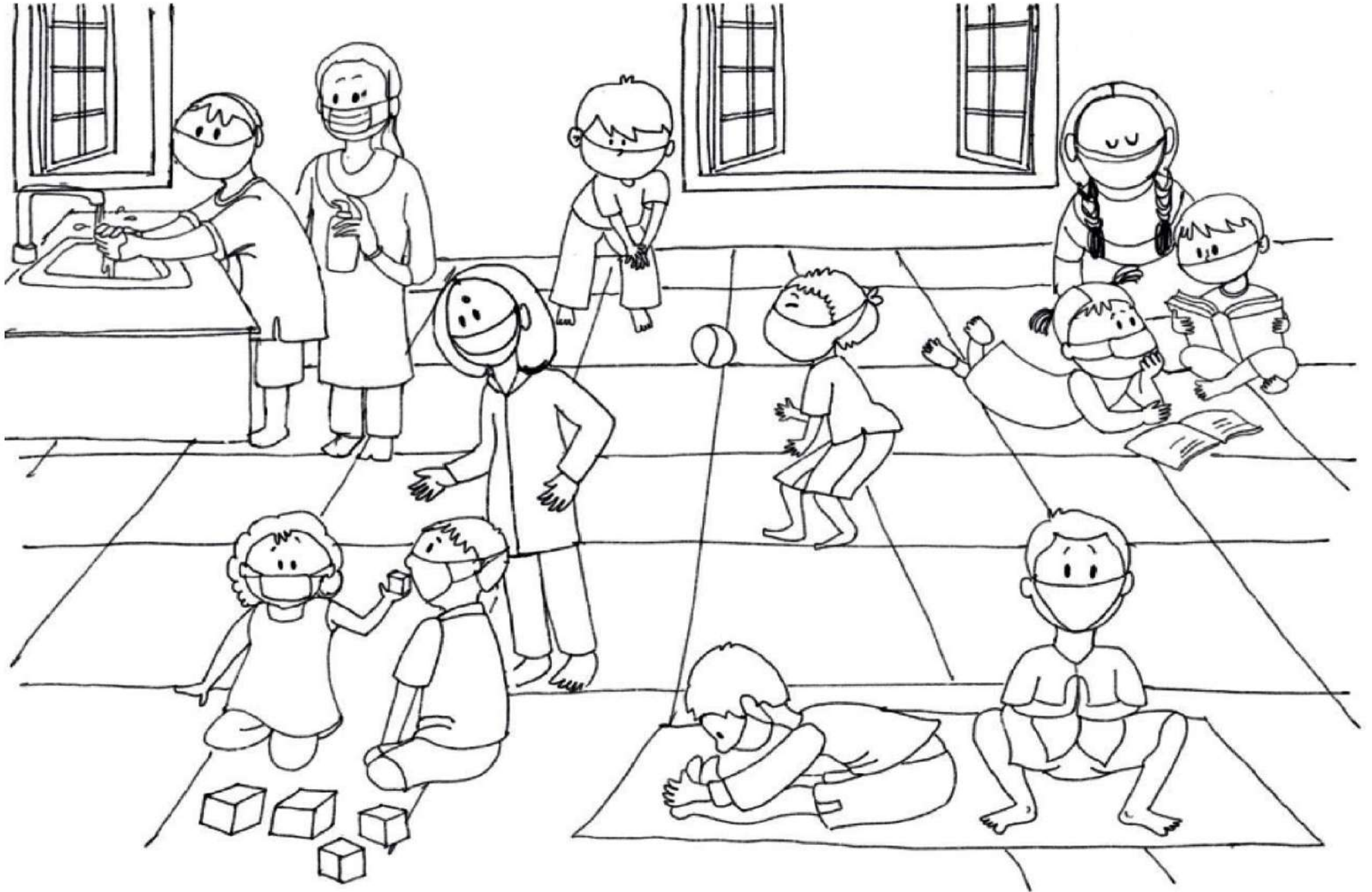
উদ্বিগ্ন যোদ্ধা



বাবা-মা এবং কেয়ারগিভারদের জন্যঃ এই অতিমারি বন্ধে, দুনিয়া জুড়ে স্বাস্থ্যকর্মী এবং বৈজ্ঞানিকরা আমাদের নিরাপদ রাখতে যে কাজ করে চলেছেন তা শিশুদের জানান। জরুরি অবস্থা মধ্যেও সহানুভূতিসম্পন্ন ব্যক্তির যে কাজ চালিয়ে যাচ্ছেন- এটা শিশুদের কাছে বিরাট স্বস্তিদায়ক। শিশুর প্রয়োজন অনুযায়ী, তাদের সাহায্যের জন্য এই বই ব্যবহার করুন। এই অবস্থায় তাদের কী মনে হচ্ছে, এটা নিয়ে কথা বলুন। ৩ সেট রঙ্গীন কাগজে, আমাদের বৈজ্ঞানিক এবং স্বাস্থ্যকর্মীরা করোনা যুদ্ধে কিভাবে কাজ করছেন, সেটা আঁকা ছবির মাধ্যমে দেখান। সৃজনশীল উদ্যোগে জড়িয়ে থাকার জন্য এই ছবিগুলো শিশুদের ইতিবাচক রাস্তা দেবে।

আপনি যদি ছবিগুলো ছাপিয়ে উঠতে না পারেন, শিশুদের রঙ দিয়ে আঁকতে উৎসাহিত করুন

# করোনা সময়ে শিশুবান্ধব ক্ষেত্র





# করোনা যুদ্ধ নায়ক



করোনা ভাইরাস থেকে নিরাপদ থাকুন



# তথ্যমূলক পোস্টার এবং ওয়াকশিট

বাবা-মা এবং কেয়ারগিভারদের জন্য সূত্রঃ

ম্যানুয়ালের এই অংশে কোভিড ১৯ নিয়ে সচেতনতা তৈরির উদ্দেশ্যে তথ্যমূলক পোস্টার এবং একটি কাজের পৃষ্ঠা (একই পোস্টারের উপর আধারিত) থাকবে, যেখানে রোগলক্ষণ, সংক্রমণ এবং প্রতিরোধ নিয়ে বলা আছে। তথ্যের উপর আধারিত এই পোস্টার বাবা-মা এবং কেয়ারগিভাররা সচেতনতার উদ্দেশ্যে ব্যবহার করতে পারেন। একই পোস্টার কাজের পৃষ্ঠায় হাতেকলমে শেখানোর জন্য ব্যবহার করা যাবে। কেয়ারগিভাররা তথ্যমূলক পোস্টার সম্বন্ধে সবাই কে জানিয়ে দেওয়ার পর, যেকোনো ভাষায় ছাপিয়ে, বাচ্চাদের মধ্যে বিলি করলে ওরা অনেকটা বুঝতে পারবে যা ওরা ইচ্ছেমত নিজেদের শিক্ষণের মধ্যে রাখতে পারে।

পোস্টার সম্বন্ধে শিশুদের জানানোর সময় বাবা-মা এবং কেয়ারগিভাররা সচেতনতা তৈরির উদ্দেশ্যে নিম্নলিখিত গুরুত্বপূর্ণ কয়েকটি দিক দেখাতে পারেন

‘৫টি কাজ করুন’ এবং করোনাভাইরাস ছড়িয়ে পড়া রোধ করতে ৫টি প্রাথমিক পদক্ষেপ গ্রহণে শিশুদের সাহায্য করুন

১. হাত - মাঝেমাঝে হাত ধোবেন (সাবান, জল বা অ্যালকোহল দিয়ে তৈরি কোনও তরলের সাহায্যে, প্রতিবার ২০ সেকেন্ড ধরে)
২. কনুই - কাশির সময় মুখে সামনে রাখুন
৩. মুখ - স্পর্শ করবেন না (অপরিষ্কার হাতে)
৪. নিরাপদ দুরত্ব বজায় রাখুন (১ মিটার অথবা ৩ ফিট) তাঁদের সঙ্গে, যাদের শারীরিক অসুস্থতা আছে এবং জ্বর লক্ষণ দেখা যাচ্ছে
৫. বাড়ি - বাড়িতে থাকুন

দ্রষ্টব্যঃ এই ৫টি প্রাথমিক পদক্ষেপ শিশুদের জানানো গুরুত্বপূর্ণ এবং তারা যেন অবশ্যই এগুলো মেনে চলে। এবং পরের পাতায় ছবির বিষয়গুলি আপনি নিজে ব্যাখ্যা করুন।

# তথ্যমূলক পোস্টার

## প্রতিরোধ

হাঁচিকাশির সময়  
মুখ বন্ধ রাখতে হবে



## সংক্রমণ



ব্যক্তিগত সংস্পর্শে  
এসে থাকলে হাঁচিকাশির ফলে  
বাতাসবাহিত হয়ে



বিভিন্ন দূষিত বস্তু  
মাধ্যমে

## চিকিৎসা

স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে হবে  
ভালো করে ঘুমাতে হবে



একমাত্র জরুরি প্রয়োজনে  
ডাক্তার দেখাবেন



বাড়িতে আলাদা থাকতে হবে



বারবার

হাত ধুতে হবে



নিরাপদ মাস্ক

ব্যবহার করতে হবে



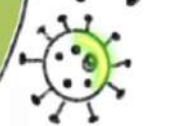
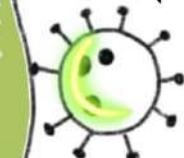
মাথা ব্যথা

সর্দি



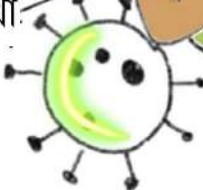
কাশি

প্রবল জ্বর



নিঃশ্বাসে কণ্ট

গলা ব্যথা



রোগলক্ষণ

বাবা-মা এবং কেয়ারগিভারদের সঙ্গে এই পৃষ্ঠা ভর্তি করতে হবে

প্রতিরোধ



সংক্রমণ



চিকিৎসা



## কোভিড ১৯-এ কী করা উচিত এবং উচিত নয় - কেয়ারগিভারদের জন্য

এই অংশে করোনা ভাইরাস অসুখ ২০১৯ (কোভিড ১৯) কী করা উচিত এবং উচিত নয় - এই প্রসঙ্গে কিছু শিশু বান্ধব পরামর্শ দেওয়া আছে



বারবার হাত ধোয়া যে এই রোগ প্রতিরোধে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, এটা শিশুদের সঙ্গে কথা বলে নিশ্চিত করতে হবে। মনে রাখবেন এই কথোপকথন যেন শিশুদের পক্ষে ভীতিকর বা ভয়ের পরিবেশ তৈরি না করে

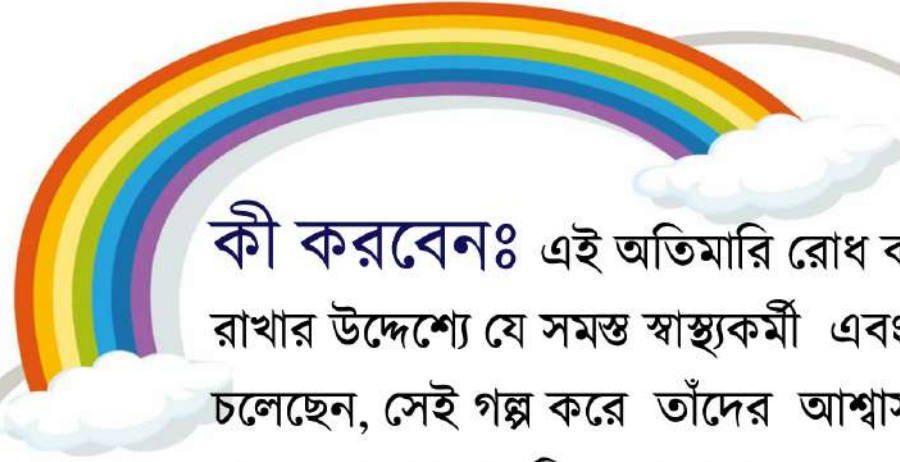
# করোনা ভাইরাস ২০১৯ নিয়ে শিশুদের সঙ্গে কীভাবে কথা বলবেন

শিশুরা অনলাইনে এবং টিভিতে করোনা ভাইরাস নিয়ে কী দেখছে বা অন্যান্য মানুষজন থেকে যা শুনছে, সেটা হয়ত তাদের বুঝে ওঠার পক্ষে কঠিন হতে পারে সুতরাং এই বিষয়ে মানসিক চাপ, দুশ্চিন্তা এবং দুঃখকষ্ট তাদের বিশেষভাবে বিপন্ন করে তুলতে পারে। কী করা উচিত এবং উচিত নয় সে সম্বন্ধে একটি তালিকা এখানে দেওয়া আছে এবং আপনি একজন শিক্ষক, বাবা-মা এবং স্বেচ্ছাসেবী হিসেবে কীভাবে এই পরিস্থিতির সঙ্গে শিশুরা ঠিকঠাক মানিয়ে নিতে পারে, সে বিষয়ে সাহায্য করতে পারেন।

**কী করবেনঃ** যারা কোভিড ১৯-এ আক্রান্ত,  
“যাদের চিকিৎসা চলছে”, “যারা রোগমুক্ত হয়েছেন”  
এবং যারা কোভিড ১৯-এর সংস্পর্শে আসার পর  
মারা গেছেন” তাঁদের সম্বন্ধে বলুন

**কী করবেন নাঃ** “যাদের কোভিড ১৯ আছে”  
অথবা “শিকার” সেইসমস্ত মানুষজনের উলেখ





**কী করবেনঃ** এই অতিমারি রোধ করে মানুষ কে নিরাপদ রাখার উদ্দেশ্যে যে সমস্ত স্বাস্থ্যকর্মী এবং বৈজ্ঞানিক কাজ করে চলেছেন, সেই গল্প করে তাঁদের আশ্বাস দিন। সংবেদনশীল মানুষজন যে এ বিষয়ে কাজ করছেন, এটা জানাও বিরাট স্বস্তিদায়ক। কোভিড ১৯ নিয়ে শিশুদের মানসিক চাপ ছড়িয়ে পড়ার অভিজ্ঞতা হচ্ছে কিনা, পরীক্ষা করুন।

**কী করবেন নাঃ** রোগের সঙ্গে স্থানিক অবস্থান এবং জাতিসত্ত্বা যুক্ত রাখা। মনে রাখবেন ভাইরাসের লক্ষ্য কখনও কোনও নির্দিষ্ট জনগোষ্ঠী, জাতিসত্ত্বা বা তার পটভূমি হতে পারে না।







কী করবেনঃ বন্ধুত্বপূর্ণ ভাবে এবং সততার সঙ্গে শিশুদের সত্যিটা জানান। তাদের খোলাখুলি প্রশ্ন করুন এবং শুনুন।

কী করবেন নাঃ তাদের অস্তিত্ব ছোটো করবেন না বা এড়িয়ে যাবেন না। মিথ্যে প্রতিশ্রুতি দেবেন না।

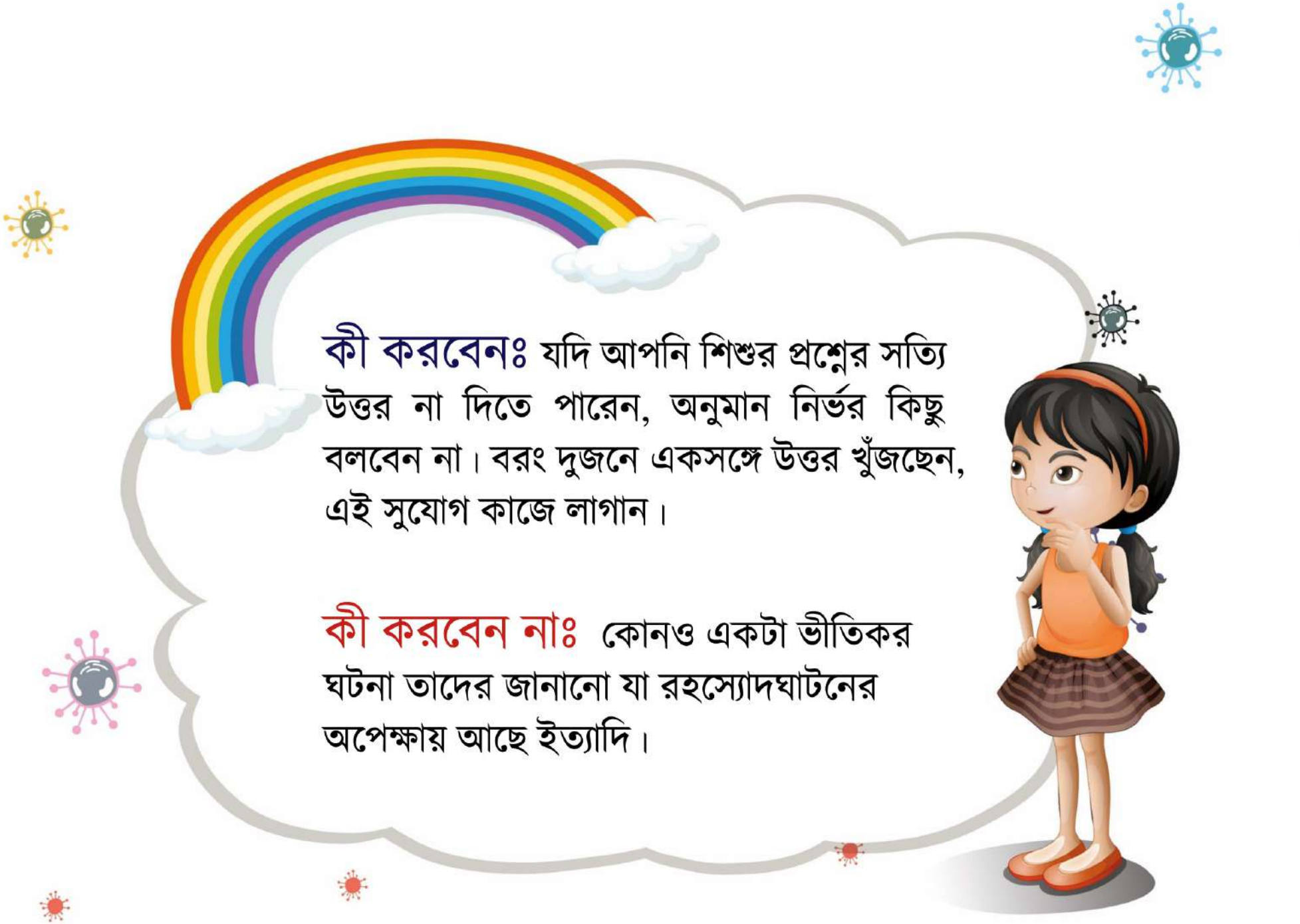




কী করবেনঃ ইতিবাচক ভঙ্গীতে কথা বলুন এবং রোগ প্রতিরোধে কার্যকরী বিষয় হিসেবে, যেমন হাত ধোওয়া গুরুত্বের সঙ্গে উলেখ করুন। নিজেদের এবং আমাদের ভালোবাসার মানুষজনদের এবং সবচেয়ে বিপন্ন অবস্থায় রয়েছে যারা, তাদের জন্য আমরা কতগুলি সহজসরল পদক্ষেপের কথা বলতেই পারি।

**কী করবেন নাঃ** কথাবার্তা ভীতিকর বা ভয়জনক তৈরি করা।





কী করবেনঃ যদি আপনি শিশুর প্রশ্নের সত্যি উত্তর না দিতে পারেন, অনুমান নির্ভর কিছু বলবেন না। বরং দুজনে একসঙ্গে উত্তর খুঁজছেন, এই সুযোগ কাজে লাগান।

কী করবেন নাঃ কোনও একটা ভীতিকর ঘটনা তাদের জানানো যা রহস্যোদঘাটনের অপেক্ষায় আছে ইত্যাদি।






কী করবেনঃ যে সমস্ত মানুষজনের  
কোভিড ১৯ হয়েছে অথবা যারা সংস্পর্শে  
এসেছে তাদের কথা বলুন



কী করবেন নাঃ কোভিড ১৯-এর মাধ্যমে  
অন্যান্যেরা সংক্রমিত অথবা ভাইরাস ছড়িয়ে  
পড়েছে এমনভাবে বলা হচ্ছে যেন কিছু মানুষ  
ইচ্ছাকৃতভাবে সংক্রমণ ছাড়ছে এবং  
দোষারোপ করা






কী করবেনঃ বৈজ্ঞানিক তথ্য এবং সাম্প্রতিক সরকারি স্বাস্থ্যবিধির উপর ভিত্তি করে কোভিড ১৯-এর ঝুঁকি সম্বন্ধে সঠিকভাবে কথা বলুন।

কী করবেন নাঃ বারংবার অসমর্থিত/ ভিত্তিহীন গুজব ছড়ানো অথবা বিভিন্ন জায়গায় বলা এবং 'প্লেগ' 'রহস্যোদঘাটন' ইত্যাদি অতিরঞ্জিত শব্দের ব্যবহার এড়ানো



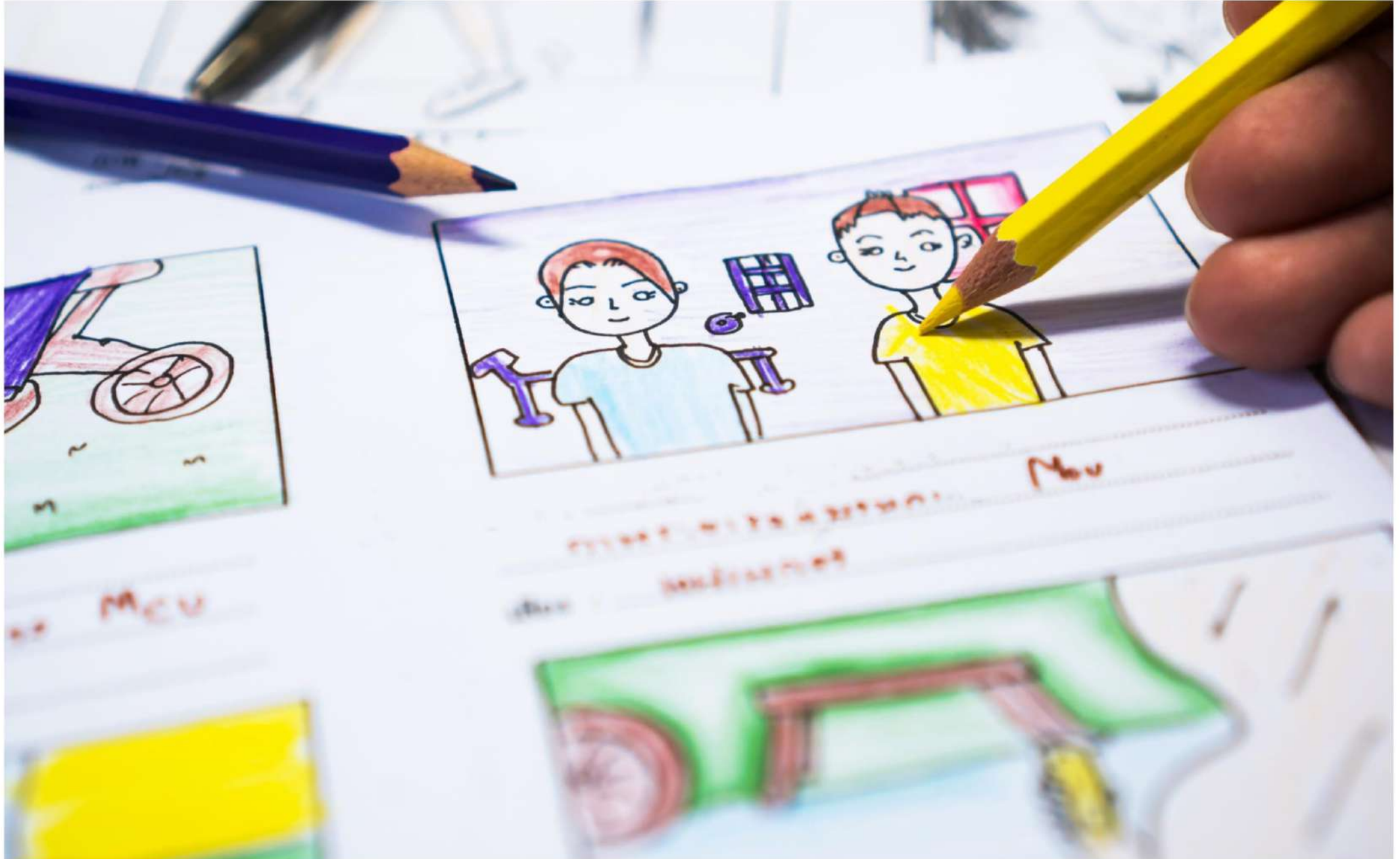


**কী করবেনঃ** আপনি যদি নিরাপদ দুরত্ব বজায় রাখা অভ্যাস করেন এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকেন এবং অন্যদের প্রতি সহানুভূতিশীল থাকেন, বিশেষ করে যারা অসুস্থ এবং বিপন্ন অবস্থায় আছে, আপনার শিশু এবং কিশোর-কিশোরীরা আপনার থেকে শিখবে।

**কী করবেন নাঃ** শিশুরা সবসময় আপনাকে অনুসরণ করে। এয়ারলাইনের লোকজন, স্বাস্থ্যকর্মী ইত্যাদি, যারা কর্তব্য পালন করছেন, এদের বিরুদ্ধে নেতিবাচক আচরণ দেখাবেন না। কোভিড ১৯ আছে বলে তাঁদের অপবাদ দেবেন না। মনে রাখবেন প্রতি মুহূর্তে শিশুরা আপনার থেকে শিখছে।



# শব্দের জাদু (কোভিড ১৯-এর উপর গল্প তৈরি)



## এই অংশে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি আছে

শিশুদের গল্পের মাধ্যমে আটকে রাখা একটি অনন্য কর্মপন্থা হতে পারে যা তাদের দুশ্চিন্তা, একাকীত্ব চিহ্নিত করে মানসিক চাপ এবং দুশ্চিন্তা সামলাতে সাহায্য করতে পারে।

বাবা-মা এবং কেয়ারগিভারদের জন্য সূত্রঃ

অনিশ্চয়তা এবং ক্ষতিকারক বস্তু নিয়ে দুশ্চিন্তা আমাদের এক স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া। করোনা ভাইরাস বা কোভিড ১৯ রোগ, আমাদের মধ্যে অনেকের মধ্যেই প্রচুর অনিশ্চিত ভবিষ্যৎ তৈরি করেছে। মানুষ, নিজের এবং নিকটজনের স্বাস্থ্য নিয়ে ভয় পাচ্ছে। শিশুরাও তাদের চারপাশে স্কুল এবং কাজ, বাবা-মায়ের আর্থিক অবস্থা, বাড়িতে মজুদ খাবার, শখ আহ্লাদ মেটানো এবং জীবনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ অংশগুলি নিয়ে ওয়াকিবহাল। যে সব শিশুরা আগেই অনেক দুশ্চিন্তার মধ্যে কাটিয়েছে, এখন তারা হয়ত আরও খারাপ সময় প্রত্যক্ষ করছে।

শিশুদের মনযোগ অন্যদিকে ঘোরাতে এই গল্পগুলির সাহায্য নিন এবং একই সঙ্গে তারা যে বিষয়গুলির মুখোমুখি হচ্ছে, সেটা নিয়ে কথা বলুন।



# শব্দের জাদু

কোভিড ১৯-এর ক্ষতিকারক জায়গায় ডাক্তারবাবুদের  
কীভাবে সাহায্য করা যায় এই নিয়ে গল্প



বাবা-মা এবং শিক্ষকদের জন্য সূত্রঃ শিশুদের ইতিবাচক চিন্তা এবং মনোভাব গঠনমূলক করে তোলার ক্ষেত্রে সবচেয়ে ভালো গল্প বলা এবং এটা করা উচিত। প্রতিদিন হাত ধোওয়া, পারস্পরিক দূরত্ব বজায় রাখা, কিছু সময় নিজেকে আলাদা রাখা ইত্যাদি আমাদের জায়গা থেকে করেছে, এবার করোনা ভাইরাস এবং কোভিড ১৯-এর ক্ষতিকর জায়গা তারা বুঝে নিক। এই ভাবনাচিন্তা কাজে লাগিয়ে তাদের নিজেদের গল্প তৈরি করতে উৎসাহিত করুন, এই কাগজে কিছু চরিত্র দেওয়া আছে, সম্ভব হলে কিছু কাগজের মূর্তি বানিয়ে চরিত্র অনুযায়ী তারা ব্যবহার করুক।

উদাহরণস্বরূপ ইতিবাচক গল্পের সূত্র হিসেবে নিম্নলিখিত বিষয় দেওয়া যায়:

রবিবার খুব সকালবেলায় ড. শবনম তাঁর কেন্দ্রে আসেন এবং প্রত্যেকের জন্য একটা ছোটো ব্যাগ নিয়ে। প্রতিবারের মতোই পিন্ধি তাঁকে প্রথম প্রশ্ন করেছিল, 'এগুলো কাদের জন্য ড. আন্টি?' সে জিজ্ঞেস করে।

'এই প্রতিটি ব্যাগ তোমাদের জন্য, সোনা। এখানে একটা মাস্ক, সাবান এবং এক শিশি স্যানিটাইজার আছে যা তোমাদের নিরাপদ রাখবে।' শিশুরা যখন অদ্ভুত চোখে তাঁর দিকে তাকিয়েছিল ড. শবনম উত্তর দিলেন, 'এসো, বোসো এখানে। আমি তোমাদের বলছি কীভাবে...'

## প্রথম গল্পের সূত্র

### উদ্দেশ্যঃ

কোভিড ১৯ অতিমারির সময়ে কীভাবে  
নিরাপদ থাকা যায়, যা ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গীর  
মাধ্যমে এবং খেলাচ্ছলে তারা বুঝে যাবে।

# শব্দের জাদু

বৈজ্ঞানিকরা গবেষণাগারে কোভিড ১৯ রোগমুক্তির সন্ধান করে চলেছেন



বাবা-মা এবং কেয়ারগিভারদের জন্য সূত্র: বড়ো হয়ে ওঠার সঙ্গে শিশুদের কাছে এটা জানা গুরুত্বপূর্ণ যে বাবা-মায়েরা তাদের নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য যা যা করা সম্ভব, সবই করছেন। এই ধরনের অসুখ থেকে ভবিষ্যতে প্রত্যেক কে নিরাপদ থাকার জন্য বৈজ্ঞানিকরা কোভিড ১৯-এর আরোগ্য বিষয়ে কঠিন পরিশ্রম করে চলেছেন। এই ভাবনাচিন্তা কাজে লাগিয়ে তাদের নিজেদের গল্প তৈরি করতে উৎসাহিত করুন, এই কাগজে কিছু চরিত্র দেওয়া আছে, সম্ভব হলে কিছু কাগজের মূর্তি বানিয়ে চরিত্র অনুযায়ী তারা ব্যবহার করুক।

উদাহরণস্বরূপ ইতিবাচক গল্পের সূত্র হিসেবে নিম্নলিখিত বিষয় দেওয়া যায়:

নিনা একটা কাউচে বসে, ভয়ানক চোখে মায়ের দিকে তাকিয়েছিল। পাশে তার বই খোলা অথচ ২০ মিনিটের বেশি সে চোখ রাখতে পারছিল না। 'মা' শান্তভাবে সে জিজ্ঞেস করে, 'খবরে আমি দেখেছি ডাক্তারবাবু এবং বৈজ্ঞানিকরা করোনা ভাইরাস নিয়ে কাজ করছেন যেখানে এই রোগে সংক্রমিত হওয়ার ঝুঁকি আছে, সুতরাং তাঁদের পরিবারেরও আছে। এটা কী সত্যি?'

তার মা মৃদু হাসলেন। হেঁটে নিনার পাশে বসে তাকে বললেন, 'হ্যাঁ, এটা একটা বিপজ্জনক পরিস্থিতি সোনা। কিন্তু তুমি ভয় পেয়ো না। তোমার মা একজন অন্যতম অভিজ্ঞ বৈজ্ঞানিক...'

## দ্বিতীয় গল্পের সূত্র

### উদ্দেশ্যঃ

স্বাস্থ্যকর্মী এবং বৈজ্ঞানিকরা যে কোভিড ১৯-এর আরোগ্য বিষয়ে অত্যন্ত সংবেদনশীলতার সঙ্গে কঠিন পরিশ্রম করে চলেছেন, এটা শিশুদের বুঝতে সাহায্য করা

# শব্দের জাদু

যে কোনও খবরের সত্যতা এবং মিথ্যে খবরের মধ্যে  
পার্থক্য জানা গুরুত্বপূর্ণ



টিভিতে সন্ধ্যার খবরে নীল আঙ্কেল

অভিভাবক এবং শিক্ষকদের জন্য সূত্রঃ ইদানিং শিশুদের কাছে স্মার্টফোন, ট্যাবলেট এবং অন্যান্য প্রযুক্তির সহজলভ্যতা আছে। বিভিন্ন সূত্র থেকে তারা খবর পায়। এই সূত্রগুলো হয়ত কোনও সময়ে অসম্পূর্ণ বা মিথ্যে খবর ছড়াতে পারে অথবা নাও পারে। কোন খবর যে সম্পূর্ণ আর কোনটাই বা অর্ধেক, কোন খবর সত্যি অথবা জাল এই পার্থক্য সবসময় শিশুদের জানিয়ে রাখা সবচেয়ে ভালো। তাদের সঙ্গে বিভিন্ন তথ্য আদানপ্রদান করুন এবং এ সম্বন্ধে সুক্ষ পার্থক্য তাদের বুঝে উঠতে সাহায্য করুন। এই ভাবনাচিন্তা কাজে লাগিয়ে তাদের নিজেদের গল্প তৈরি করতে উৎসাহিত করুন, এই কাগজে কিছু চরিত্র দেওয়া আছে, সম্ভব হলে কিছু কাগজের মুর্তি বানিয়ে চরিত্র অনুযায়ী তারা ব্যবহার করুক।

উদাহরণস্বরূপ ইতিবাচক গল্পের সূত্র হিসেবে নিম্নলিখিত বিষয় দেওয়া যায়:

যদিও রোহিত এবং রাহুল যমজ, তবু তাদের পছন্দ অপছন্দের মধ্যে রিরাট পার্থক্য আছে। রোহিত পড়াশুনা ভালোবাসে, রাহুল নয়। যাইহোক, এই দুজনেই তাদের কাকা নীল কে ভালোবাসে এবং লক্ষ্য করে যে তিনি সন্ধ্যাবেলা টিভির খবর দেখেন।

‘তুই জানিস, আমি এটা শুনেছি যে খবরের লোকেরা, যা তারা জানে তার পুরোটা আমাদের বলে না’ রাহুল বলেছিল। ‘তুই জানিস, যেহেতু তুই অনেক বেশি পড়িস, তোর উচিত লোকের কথায় আর কান না দেওয়া’ রোহিত উত্তর দিয়েছিল, ‘তোর উচিত নীল আঙ্কেলের সঙ্গে কথা বলে নেওয়া...’

## তৃতীয় গল্পের সূত্র

### উদ্দেশ্যঃ

অতিমারি নিয়ে প্রতিদিন নতুন ভুলভাল/মিথ্যে  
খবর, যা ক্ষতিকর এবং অযথা আতঙ্ক  
এবং দুশ্চিন্তার কারণ -  
এটা শিশুদের বুঝতে সাহায্য করা

# শব্দের জাদু

রোগের প্রাদুর্ভাব পুরুষ এবং মহিলাদের ক্ষেত্রে আলাদা প্রভাব ফেলে এবং অতিমারি ছোটো মেয়ে এবং মহিলাদের কাছে চলমান অসাম্য সৃষ্টি করেছে এবং বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন মানুষজন, যারা চরম দারিদ্রে, অত্যন্ত খারাপ অবস্থায় আছে তাদের জন্য অতিমারি যে বৈষম্য তৈরি করেছে, এই বিষয়ে মানুষের অধিকার, সম্মান এবং নিরাপত্তার স্বার্থে এবং তাদের সঠিক সহায়তার জন্য গুরুত্বপূর্ণ ব্যবস্থার নিরীখে গল্প তৈরি করা।



বাবা-মা এবং কেয়ারগিভারের জন্য সূত্রঃ নারী এবং ছোটো মেয়েদের ক্ষেত্রে হিংসা এবং বৈষম্য বিশেষ করে এই মহামারী এবং প্রাকৃতিক দুর্যোগে একটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। বাবা-মা এবং শিক্ষকদের একসঙ্গে নিয়ে ছেলেমেয়ে নির্বিশেষে, সমস্ত শিশুর কাছে নিশ্চিত করতে হবে এবং বোঝাতে হবে যে লিঙ্গ সাম্যতা নিয়ে কোনও আপোষ নয়। এই ভাবনাচিন্তা কাজে লাগিয়ে তাদের নিজেদের গল্প তৈরি করতে উৎসাহিত করুন, এই কাগজে কিছু চরিত্র দেওয়া আছে, সম্ভব হলে কিছু কাগজের মূর্তি বানিয়ে চরিত্র অনুযায়ী তারা ব্যবহার করুন।

উদাহরণস্বরূপ ইতিবাচক গল্পের সূত্র হিসেবে নিম্নলিখিত বিষয় দেওয়া যায়:

‘মা!!!’

নিধি দৌড়ে নিচে নেমে দেখতে পেলো যে নয়না বসার ঘরে কাঁদছে। অমিত তার পাশে দাঁড়িয়ে ওকে জ্বালাতন করছিল এমনকি তাদের মা তাড়াতাড়ি ঘরে ঢোকান পরেও।

‘কী হয়েছে নয়না? অমিত! তুমি বোনকে কাঁদিয়েছ?’ কড়াভাবে তিনি জিজ্ঞেস করলেন

‘কিন্তু আমি তো ওকে সামান্য জ্বালাতন করেছি’ অমিত বলল

‘এক্ষুনি বোসো এখানে, আমি তোমার সঙ্গে কথা বলব’ তিনি তখনও অসন্তুষ্ট ছিলেন।

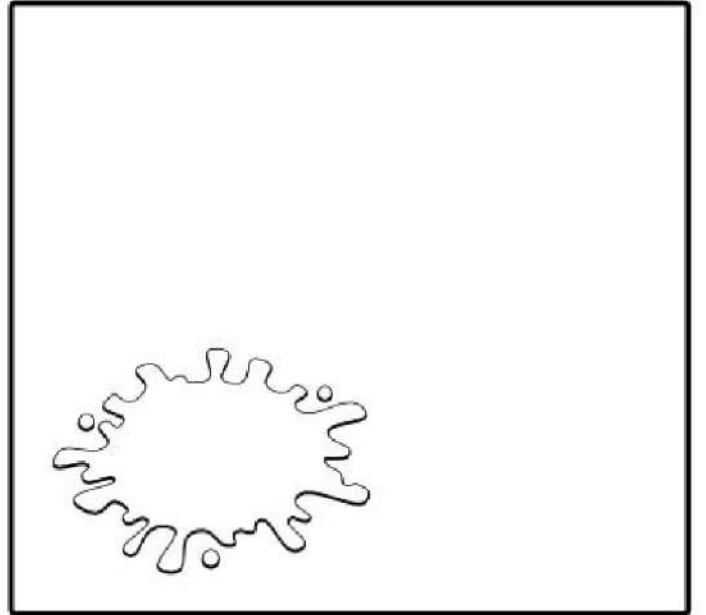
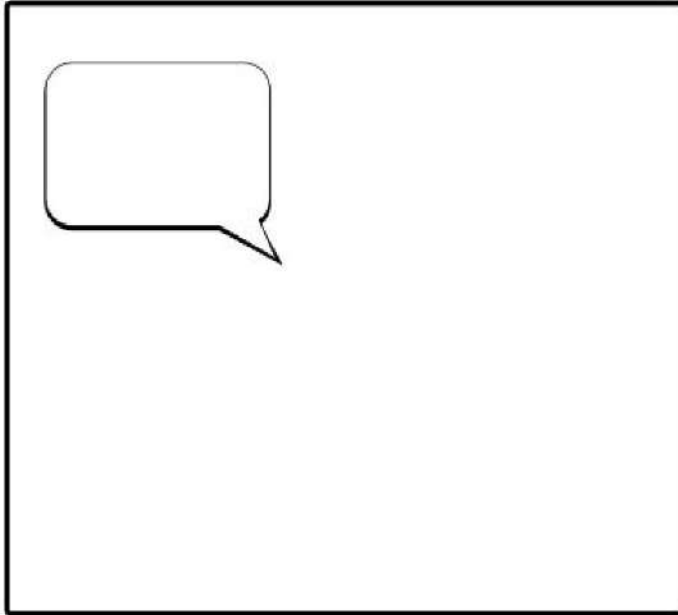
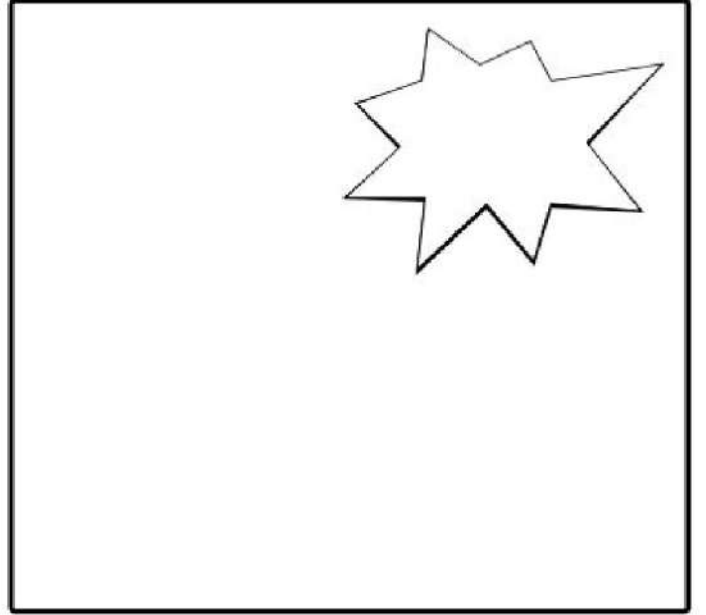
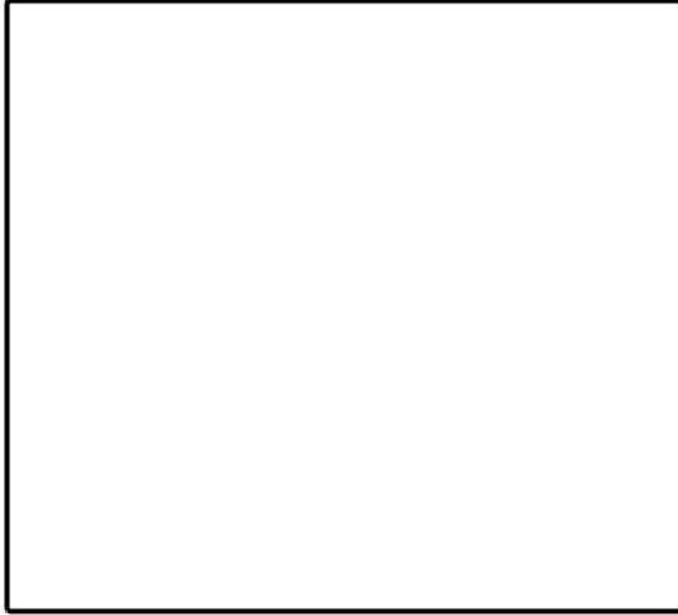
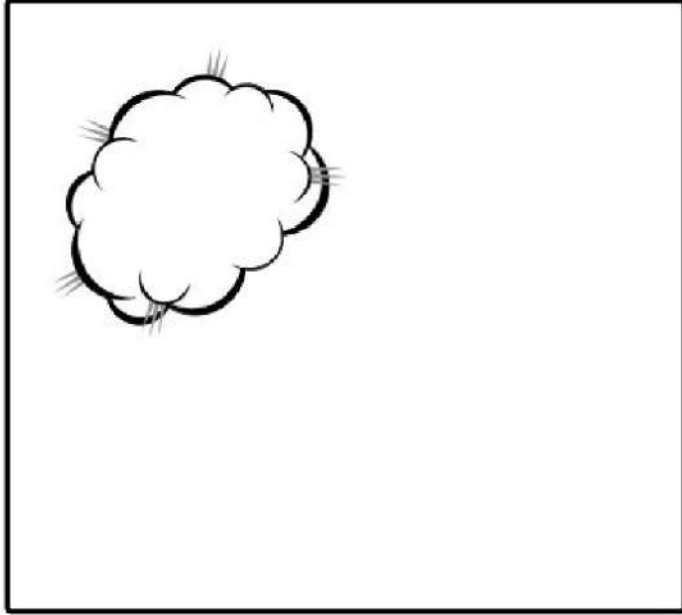
‘তুমি কাউকে বিরক্ত/জ্বালাতন/বকুনি (দিতে) করতে পারো না, এমনি তোমার বোনকেও নয়...’

## চতুর্থ গল্পের সূত্র

### উদ্দেশ্যঃ

- ১) কীভাবে পুরুষ এবং মহিলাদের উপর রোগ ছড়িয়ে পড়ার প্রাদুর্ভাব আলাদা আলাদা প্রভাব ফেলেছে এবং কীভাবে এই অতিমারি ছোটো মেয়ে এবং মহিলাদের কাছে চলমান অসাম্য সৃষ্টি করেছে এবং বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন মানুষজন, যারা চরম দারিদ্রে, অত্যন্ত খারাপ অবস্থায় আছে তাদের জন্য অতিমারি যে বৈষম্য তৈরি করেছে, এটা শিশুদের বুঝতে সাহায্য করতে হবে।
- ২) অতিমারি ঘিরে এই যে সংকটকাল, মহিলা এবং ছোটো মেয়েদের ক্ষেত্রে হয়ত ঘনিষ্ঠ কারোর থেকে হিংসার বিরাট ঝুঁকি এবং বাড়িতে মানসিক চিন্তা বেড়ে যাওয়ার ফলে অন্য মাত্রার গার্হস্থ্য হিংসা, এটা শিশুদের বুঝতে সাহায্য করতে হবে।
- ৩) কীভাবে সাহায্য পেতে পারে, এ বিষয়ে শিশুদের জানাতে হবে। তারা চাইল্ডলাইনে ১০৯৮-এ ফোন করতে পারে

শিশুরা নিজেদের গল্পের বোর্ড তৈরি করতে এই টেমপ্লেট ব্যবহার করতে পারে





১১ থেকে ১৯ বছর বয়সীদের জন্য টুলকিট



# কর্মসূচীঃ কিশোর-কিশোরীদের সঙ্গে এগুলি আপনি করতে পারেন

(১১ থেকে ১৯ বছর বয়সীদের জন্য)

এই বিভাগে অনেকগুলি বিষয় দেওয়া হয়েছে যা শান্ত মনে এবং মানসিক চাপ প্রশমিত রেখে, ভবিষ্যৎ লক্ষ্যে, সমাধান ভিত্তিক দিকে শিশুদের এগিয়ে নিয়ে যাবে এবং তাদের সৃজনশীলতা এবং আনন্দের মধ্যে রাখবে। ১১ থেকে ১৯ বছর বয়সী এবং কিশোর-কিশোরীদের জন্য নিম্নলিখিত সৃজনশীল কাজগুলি এখানে দেওয়া আছে।

- ১) সৃজনশীল লেখা সম্বলিত ছাপা কাগজ (৩টি কৃতজ্ঞতা বিষয়ে লেখা রঙ্গীন কাগজ এবং ৩টি প্রাণীসাদৃশ্য মানুষের আত্ম প্রতীক দেওয়া আছে)
- ২) আত্মনিয়ন্ত্রণের কৌশল অনুসন্ধান (ভালো থাকা নিয়ে)



বাবা-মা এবং কেয়ারগিভারদের জন্যঃ এই অতিমারি বন্ধে, দুনিয়া জুড়ে স্বাস্থ্যকর্মী এবং বৈজ্ঞানিকরা আমাদের নিরাপদ রাখতে যে কাজ করে চলেছেন তা শিশুদের জানান। জরুরি অবস্থা মধ্যেও সহানুভূতিসম্পন্ন ব্যক্তির যে কাজ চালিয়ে যাচ্ছেন - এটা বাচ্চাদের কাছে বিরাট স্বস্তিদায়ক। শিশুদের প্রয়োজন অনুযায়ী, তাদের সাহায্যের জন্য এই বই ব্যবহার করুন। এই অবস্থায় তাদের কী মনে হচ্ছে, এটা নিয়ে কথা বলুন। ৩ সেট রঙিন কাগজে, আমাদের বৈজ্ঞানিক এবং স্বাস্থ্যকর্মীরা করোনা যুদ্ধে কিভাবে কাজ করছেন, সেটা আঁকা ছবির মাধ্যমে দেখান। সৃষ্টিশীল উদ্যোগে জড়িয়ে থাকার জন্য এই ছবিগুলো শিশুদের ইতিবাচক বার্তা দেবে।

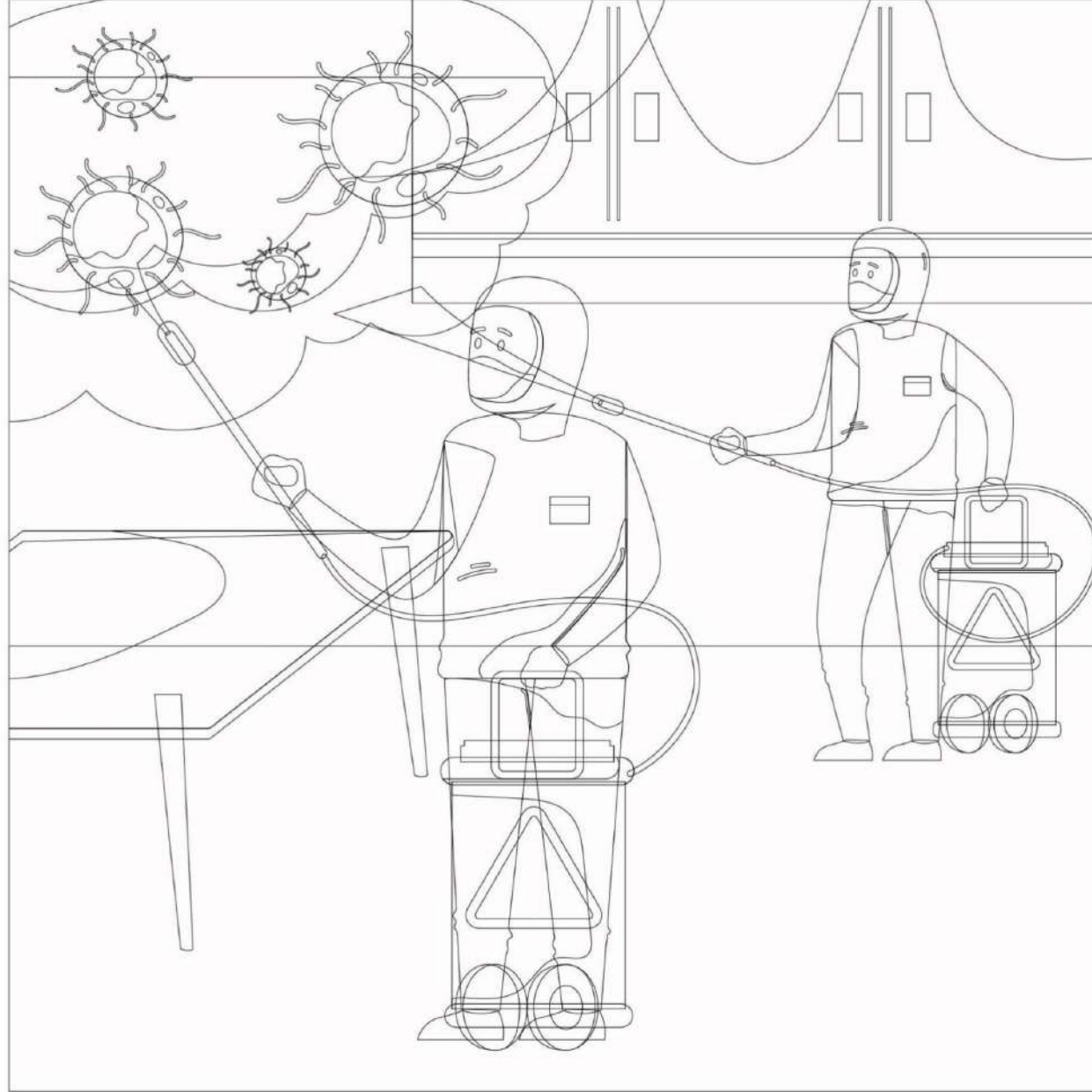
আপনি যদি ছবিগুলো ছাপিয়ে উঠতে না পারেন, শিশুদের রঙ দিয়ে আঁকতে উৎসাহিত করুন।



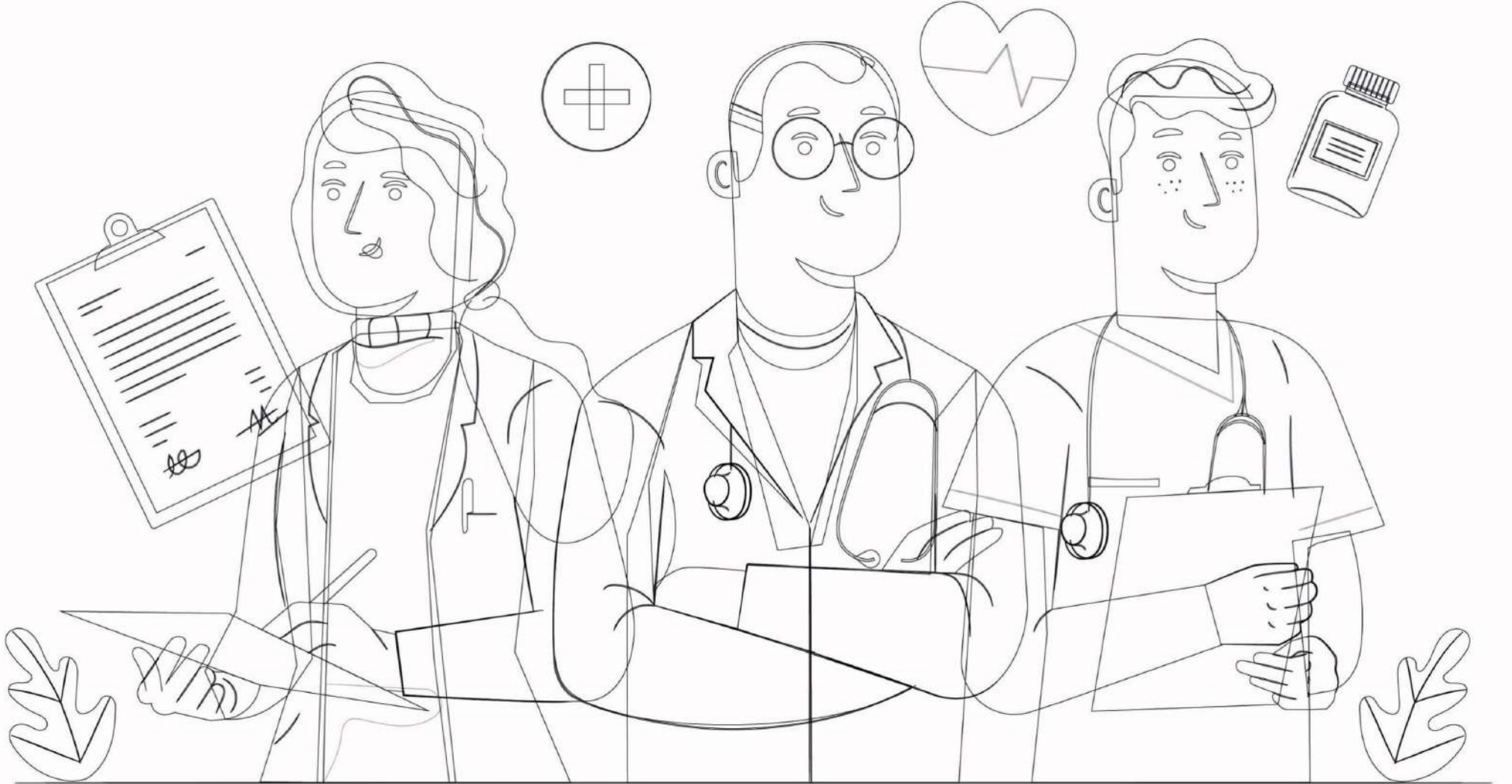
ছবিতে রঙ করো এবং বৈজ্ঞানিকদের উদ্দেশ্যে কিছু লেখো, যারা করোনা ভাইরাস থেকে রোগমুক্তির সন্ধানে  
দিনরাত কঠোর পরিশ্রম করে চলেছেন



ছবিতে রঙ করো এবং স্বাস্থ্যকর্মীদের উদ্দেশ্যে কিছু লেখো,  
যারা করোনা যোদ্ধা হিসেবে সংবেদনশীলতার সঙ্গে কাজ করে চলেছেন



ছবিতে রঙ করো এবং ডাক্তারবাবুদের উদ্দেশ্যে কিছু লেখো,  
যারা করোনা যোদ্ধা হিসেবে সংবেদনশীলতার সঙ্গে কাজ করে চলেছেন



# প্রাণী প্রতীক ম্যাডেলা ব্যবহার



বাবা-মা এবং কেয়ারগিভারদের জন্য সূত্রঃ

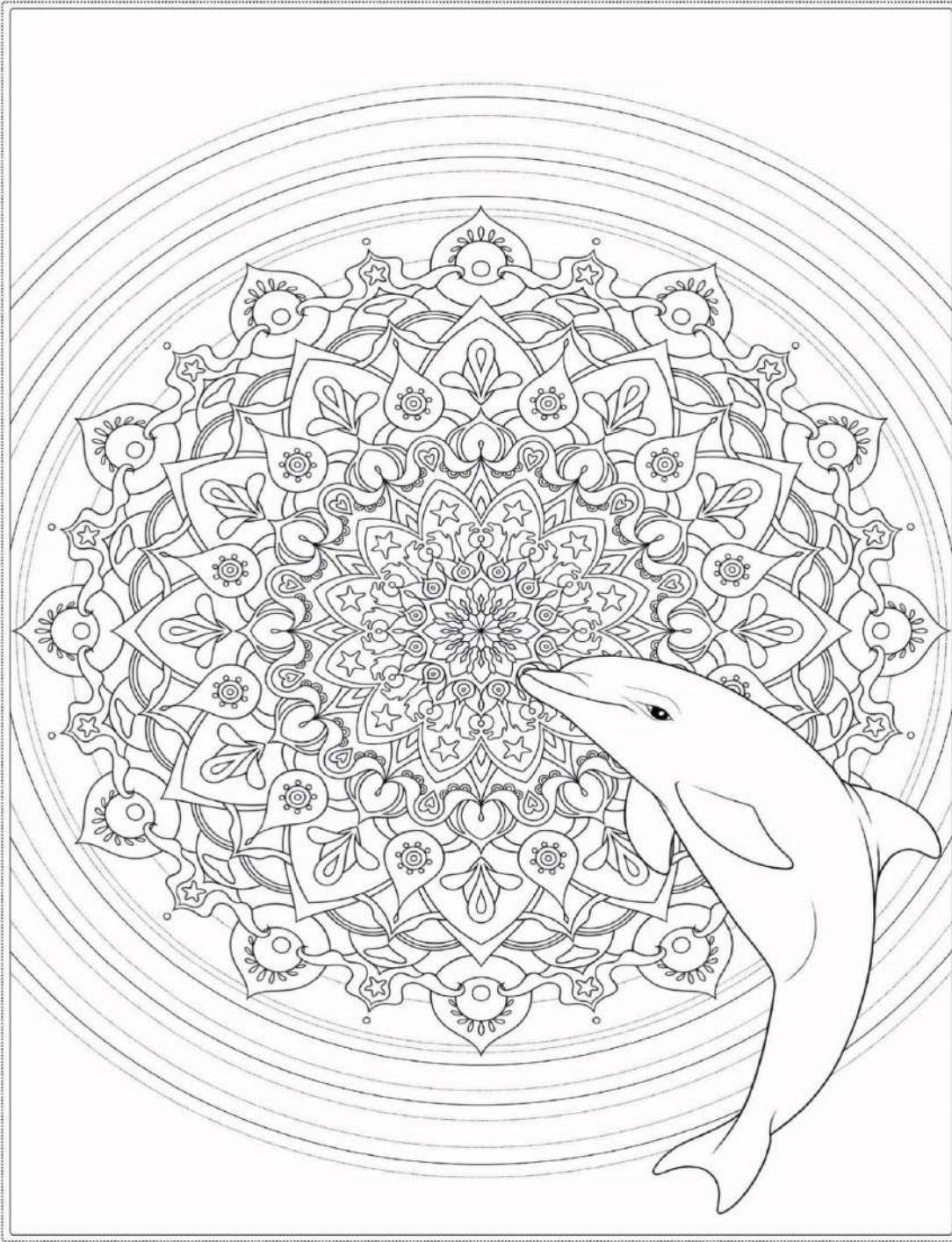
প্রাণী প্রতীক ম্যাডেলা ব্যবহারে আরোগ্যের তাৎপর্য/গুরুত্ব :

অ্যানিম্যাল মেডেলা মানসিক আরোগ্যের ক্ষেত্রে একটি শিল্প মাধ্যম (ছবি আঁকা) যেখানে বিভিন্ন প্রাণীর মুখ প্রতীক হিসেবে ব্যবহার করা হয় এবং যার মাধ্যমে মানুষ তাঁর সৃজনশীলতা প্রকাশ করে। এটা মূলতঃ মানসিক চাপ কমিয়ে অন্তর্নিহিত শান্তি এবং ধৈর্যশীলতা গড়ে তোলে। আমাদের ভালো থাকার ক্ষেত্রে ম্যাডেলা ব্যবহারের একটা ইতিবাচক প্রভাব আছে কারণ আমরা যখন জ্যামিতিক আকারে মনঃসংযোগ করি আমাদের মস্তিষ্ক তরঙ্গের সঙ্গে মাথাও সাড়া দেয়। এগুলো স্বাভাবিকভাবেই আমাদের স্নায়ু শিথিল করে, গা জুড়িয়ে, গঠনমূলক চিন্তাভাবনা তৈরি করে এবং নির্মলতা আনে। এটা অনেকটা ধ্যানের মতো - একই সঙ্গে একটা ধীরস্থির পদ্ধতির মাধ্যমে আবেগের প্রশান্তি জন্য আমাদের লক্ষ্য স্থির রাখতে অনুমতি দেয়। ম্যাডেলার বৃত্ত মাধ্যমের একটা সম্মোহনী আকর্ষণ আছে যা তৎক্ষণাৎ একজনের মনঃসংযোগ ধরে রাখে এবং মনে প্রশান্তি আনে। প্রকৃতির মধ্যে ফুল আকৃতির যা পাওয়া যায় সেগুলো তারা অনুকরণ করে - এবং আমরা সবাই জানি চারপাশের প্রকৃতির মধ্যে সময় কাটানো মানসিক সুস্থতার গুণমান জাগিয়ে তোলে। (যা বর্তমান জ্যামিতিক আকারের সঙ্গে প্রকৃতিগত আকারে সম্পর্কিত)

ম্যাডেলার ক্ষমতা বোঝাতে এই কিতে খুব বিচক্ষণতার সঙ্গে যে সব প্রাণী বেছে নেওয়া হয়েছে, এগুলো আমাদের যৌথ স্মৃতির মধ্যে একটা নির্দিষ্ট প্রতীক হিসেবে গেঁথে গেছে যা খুব সহজেই ইতিবাচক এবং হিতকর হিসেবে একত্রিত থাকতে পারে। এই পশুদের নির্দিষ্টভাবে বেছে নেওয়ার কারণ তারা আমাদের স্মরণীয় মূল্যবোধ প্রকাশের সহায়ক, এইসময়ে বিশেষ প্রাসঙ্গিক হয়ে ওঠা ভয়, দুশ্চিন্তা, একাকীত্বের অভিজ্ঞতা - সমস্ত আবেগ যা পরস্পরের মধ্যে এবং ব্যক্তির অন্তর্নিহিত মানসিকতার মধ্যে বিভাজন তৈরি করে। নিজের অঞ্চল/রাজ্যের নির্দিষ্ট প্রেক্ষাপটে আপনিও পশুর গল্প ব্যবহার করতে পারেন (যেমন অসমের গণ্ডার, বাংলার বাঘ)।

পশুপাখির সঙ্গে শিশুদের একটা ঘনিষ্ঠ যোগসূত্র দেখা যায়, মনুষ্য জীবনের শুরুতে এদের সঙ্গে একটা হৃদয়ের সম্পর্ক তৈরি হয় যা শর্তহীন ভালোবাসা মতো নির্মল। প্রাণীর সংস্পর্শ তাদের গভীরে যে বিশ্বাসের জন্ম দিয়েছে এটা মনে করিয়ে দিতে হবে (রঙ্গীন ছবি আঁকা কাগজগুলি দেখাতে হবে) যা আবার তাদের নিজেদের সঙ্গে যোগাযোগ ঘটিয়ে দেবে, এবং নিরাপত্তার সংবেদন ফিরিয়ে দেবে তাদের অন্তঃস্থলে।

মন এবং আবেগ নিয়ে কাজের জন্য ম্যাডেলা এবং প্রাণীর এই যে সমাহার, তা মনের দরজা খুলে দিতে পারে - একইসঙ্গে অবচেতন কে পাওয়া এবং মানসিক সঙ্গতি ফিরে আসে নিজের মধ্যেই। স্পষ্টতই শিশুদের ঠাণ্ডা, শান্ত পরিবেশে নিয়ে কাজ করা সবচেয়ে ভালো - যদিও শিশুরা যখন কোনও বিষয়ে মনঃসংযোগ করে, তাতে ডুবে যাওয়ার ক্ষমতা রাখে।



বাবা-মা এবং কেয়ারগিভারদের জন্য সূত্রঃ

ডলফিন-এর প্রতীক নিয়ে

কিশোর-কিশোরীদের সঙ্গে আলোচনা

দয়াশীলতা, খেলাধুলা, শব্দের শক্তি, বুদ্ধিমত্তা, সহমর্মিতা





বাবা-মা এবং কেয়ারগিভারদের জন্য সূত্রঃ

ভাল্লুক-এর প্রতীক নিয়ে  
কিশোর-কিশোরীদের সঙ্গে আলোচনা

শারীরিক ক্ষমতা, অভিযোজন,  
শক্তিমত্তা, তৃপ্তপ্ৰসাদ/গতশীলতা





বাবা-মা এবং কেয়ারগিভারদের জন্য সূত্রঃ

হরিণ-এর প্রতীক নিয়ে  
কিশোর-কিশোরীদের সঙ্গে আলোচনা

মমতা, ভালোবাসা, দয়ালুতা



# আত্মপরিচালন কৌশল সন্ধান - নিজেকে ভালো রাখা সম্বন্ধীয়

বাবা-মা এবং কেয়ারগিভারদের জন্য সূত্রঃ

ম্যানুয়ালের এই অংশে কিশোর-কিশোরীদের ভালো থাকা উপর কাজ করার জন্য একটি চার পাতার টেমপেট তৈরি থাকবে। বাবা-মা/কেয়ারগিভাররা কিশোর-কিশোরীদের চিন্তনপ্রক্রিয়া কে একটি ইতিবাচক ভবিষ্যত চিন্তার দিকে একজন দক্ষ নাবিকের মতো পরিচালনা করতে পারেন। সাধারণতঃ এই ধরনের ছেলেমেয়েরা স্বল্পমেয়াদী, ছোটো ছোটো লক্ষ্য স্থির করে, তাদের তাৎক্ষণিক এবং সমসাময়িক উদ্বেগ চিহ্নিত করে এবং কঠিন সময়ে যখন অনেককিছুই নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায় বলে মনে হয়, তখন তারা সবকিছুর জন্য আশ্চর্যজনক ভাবে কৃতজ্ঞ থাকে। সংকটকালে গঠনমূলক কিছু খুঁজে বের করতে কিশোর-কিশোরীদের তৈরি করা, এই কাজের উদ্দেশ্য। এটা নিম্নলিখিত মূল বিষয়গুলির মধ্যে স্পষ্ট দেওয়া হয়েছে।

যুক্ত থাকা এবং সৃষ্টিঃ ভালো থাকার ক্ষেত্রে সামাজিক সম্পর্কগুলি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। বাবা-মা এবং কেয়ারগিভাররা কিশোর-কিশোরীদের পছন্দের কাউকে ফোন, লেখা মেসেজ, হাতে লেখা চিঠি (কোয়ারেন্টিনের সময়ে যা ইমেলেও করা যায়) বিষয়ে উৎসাহিত করতে পারেন।

নিজের যত্নঃ বয়স যাই হোক না কেন, প্রতিদিনের শারীরিক কাজকর্ম আপনার সক্রিয়তা, দুশ্চিন্তা এবং বিষণ্ণতার মাত্রা কমিয়ে আনার ক্ষেত্রে কাজ করে। লিফটের বদলে সিঁড়ি ব্যবহার (এতে সংক্রমণের ঝুঁকি কম থাকে), বাড়িতে যোগ ব্যায়াম বা সামান্য কিছু ব্যায়াম করুন।

আত্মসচেতনতাঃ ভিতরে এবং বাইরে আত্ম-সচেতন হয়ে উঠুন। আপনার গলার স্বর, কথাবার্তা বা কোনও কাজ কাউকে আঘাত করছে কিনা বা যদি অন্য কারোর কথা আপনাকে আঘাত করে, খেয়াল রাখুন। এইসময়ে কোথায় কী বলছেন যা সরাসরি আপনার ভালো থাকা বাড়িয়ে দিতে পারে, সে সম্বন্ধে সচেতন থাকুন এবং 'এই মুহূর্তের' উপলব্ধি আপনার জীবনের অগ্রাধিকার পুনর্নিশ্চিত করতে পারে বিশেষ করে বাড়িতে থাকার সময়ে। আপনার প্রয়োজনীয়তা এবং অনুভূতিগুলো চিহ্নিত করতে চেষ্টা করুন। নিজের আবেগের জায়গা বোঝার চেষ্টা করুন এবং ভালো থাকার মন্ত্র হিসেবে, 'ব্যর্থতা আমি বুঝতে পেরেছি' মনে রাখুন।



## নিজের 'ভালো থাকা' উপায় সন্ধান

সন্ধান জারি রাখাঃ লক্ষ্য স্থির রাখার উদ্দেশ্যে, যা বিশেষত আপনার শিক্ষা, উঁচু মাত্রার ভালো থাকার সঙ্গে দৃঢ়ভাবে যুক্ত। আপনার কাছে বিস্ময়কর যা কিছু, সেগুলি সন্ধান করুন। আপনার ভাষায় প্রতিদিন একটা করে নতুন শব্দ আয়ত্ত্ব করুন।

প্রদান/দেওয়াঃ বাড়িতে এবং শিশু আবাসে একটা কৃতজ্ঞতা ভাণ্ডার তৈরি করুন। বাক্স যেখানেই রাখুন, কাছাকাছি কিছু কাগজের টুকরো এবং আঠা লাগানো কিছু কাগজ রাখবেন। শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের জানিয়ে রাখুন এই বাক্স তারা সদর্থক বার্তা, ধন্যবাদ জ্ঞাপন, আত্ম-উপলব্ধি বা উৎসাহমূলক কিছু লেখা, যা তারা সঙ্গীদের জন্য বা শিক্ষক, বাবা-মা, দাদু-ঠাকুমা বা অন্য কারো জন্য যাকে তারা ধন্যবাদ বা তারিফ করতে চায়, তার জন্য ব্যবহার করতে পারে। একটা বার্তা লেখার বোর্ড ব্যবহার করে সেখানেও মেসেজ লাগাতে পারে।

### কৃতজ্ঞতা ভাণ্ডার



## নিজের 'ভালো থাকা' উপায় সন্ধান



আমার চিন্তাভাবনার বাস্তব  
আশঙ্কা এবং চিন্তাভাবনা  
চিনতে শেখা



### কীভাবে নিজের দেখাশুনা করবেন

- আপনার প্রতিদিনের পরিকল্পনা তৈরি রাখুনঃ ২৪ ঘন্টায় আপনি অনেককিছু করতে পারেন
- ছবি আঁকা, গান, বই পড়া, ঘরের মধ্যে খেলাধুলা, ব্যায়াম, প্রার্থনা, যথেষ্ট ঘুম এবং পুষ্টিকর খাবার আপনার মন সজীব রাখবে
- ভুল তথ্য আশঙ্কা এবং উদ্বেগ তৈরি করে। ভুল খবর থেকে সরে আসুন।
- এখন আপনি কিছু করতে পারছেন না/উৎপাদনশীল নন, এটা ঠিক আছে।
- আপনার যুদ্ধ নিয়ে গর্বিত থাকুন। এখন লড়াই করার অর্থ এই নয় যে আপনি প্রতিষ্ঠা লাভ করতে পারবেন না।
- আমরা একে অন্যের জন্য আছি, এটা সবথেকে বড়ো ব্যাপার
- যখন আমি চারপাশের পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি না, আমি নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি



আমার কৃতজ্ঞতার বাস্তব  
আজ আমি যেগুলোর  
জন্য কৃতজ্ঞ



- ১) আজ আমি টেবিলে ডিনার করেছি
- ২)
- ৩)



আমার চিন্তাভাবনার বই

তথ্যের জন্য  
আমি কী খবর পড়ি/মিডিয়া  
চ্যানেল দেখি?



আমি ছবি আঁকতে পারি,  
কবিতা লিখতে পারি,  
ব্লগ লিখতে পারি...



এই সপ্তাহে আমার  
লক্ষ্য



## যুক্ত থাকুন

আমার কাজের পরিকল্পনা

---

---

---

---

---

## সৃজনশীল থাকুন

আমার কাজের পরিকল্পনা

---

---

---

---

---

## নিজের যত্ন

আমার কাজের পরিকল্পনা

---

---

---

---

---

## আত্ম-সচেতনতা

আমার কাজের পরিকল্পনা

---

---

---

---

---

## খুঁজতে থাকুন

আমার কাজের পরিকল্পনা

---

---

---

---

---

## অন্যদের দিন

আমার কাজের পরিকল্পনা

---

---

---

---

---

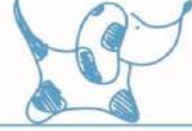


“দুনিয়াজোড়া লকডাউনে বহু গাড়ি,  
উড়োজাহাজ, দূষণ নেই। কোভিড ১৯  
নিয়ে আমরা যখন আতঙ্কগ্রস্থ  
মা-ভূমি তখন আরোগ্যের পথে”

আপনি কীভাবে আবদান রাখবেন?



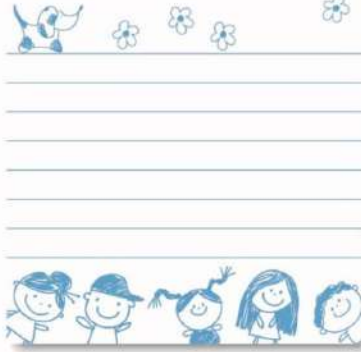
পৃথিবীকে ভালো রাখার জন্য  
আমি এগুলো করতে পারি



# যে জিনিসগুলো আমার ভালো লাগে



যে বইগুলি আমি  
পড়তে চাই



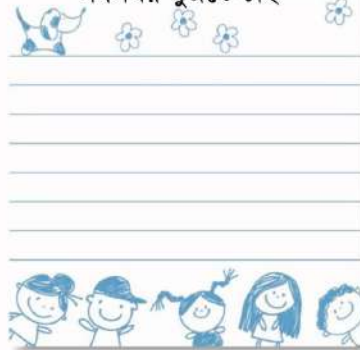
ঘরের মধ্যে যে খেলাগুলো  
আমি খেলতে চাই



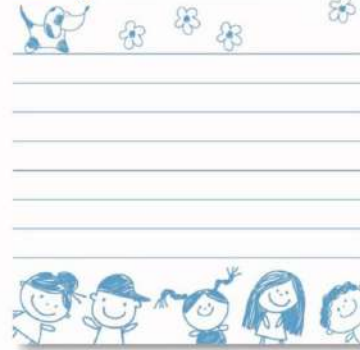
স্বাস্থ্যকর খাবার  
যা আমি খেতে চাই



যে বিষয়গুলো আমি  
সবসময় খুঁজতে চাই



যে ব্যায়ামগুলো আমি  
ঘরের মধ্যে করতে পারি



# শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের জন্য কাউন্সিলিং এবং কাজের পাতা



# শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের জন্য কাউন্সিলিং এবং ওয়র্কশিট

এই অংশে ৩টি মনঃ-শিক্ষণের কাজের পাতা দেওয়া হয়েছে, যা শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের ভয় এবং সাহস, যন্ত্রণা, পছন্দ, ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গী বুঝে, তাদের সঠিক রাস্তায় এগিয়ে নিয়ে যেতে বাবা-মা এবং কেয়ারগিভারদের সাহায্য করবে এবং আরও নিরাময় সংক্রান্ত কাজের পাতা অনলাইনে সহজলভ্য, যা পাওয়া গেছে সেগুলো এই বইয়ের শেষে কৃতজ্ঞতা হিসেবে রাখুন।

বাবা-মা এবং কেয়ারগিভারদের জন্য সূত্রঃ

কাজ চলাকালীন প্রশিক্ষক এই কাজের পাতাগুলো মৌখিকভাবে ব্যবহার করতে পারেন যদি তাদের ছাপা কাগজের প্রয়োজন না থাকে। কেয়ারগিভার শিশু বাস্কব হওয়া উচিত। এই কাজ নিজে নিজে করতে হবে এবং বাবা-মা বা কেয়ারগিভাররাও এটা করতে পারেন। শিশু এবং কেয়ারগিভারদের সঙ্গে কাজ করার সময় মূল বার্তা হিসেবে ‘তাদের সমস্ত অভিজ্ঞতাই মূল্যবান’ এটা মনে করতে হবে। মন্ত্রের মতো ‘ব্যর্থতা আমি বুঝতে পেরেছি’ মনে রাখুন। লকডাউন, শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে অনিশ্চিত ভবিষ্যৎ এবং টিভি এবং ইন্টারনেটে ভুয়ো খবর একটি অতিরিক্ত ভয়ের ক্ষতিকর জায়গা তৈরি করতে পারে। এগুলো দৈনন্দিন জীবন এবং ঘুমের উপর প্রভাব ফেলে। দুশ্চিন্তার মাত্রা সব দিক থেকে অনিশ্চয়তা বাড়াতে থাকে। আতঙ্কের বোধ, ভয়, উদ্বেগে থেরাপিউটিক চিকিৎসার মাধ্যমে সাহায্য করা এবং সৃজনশীল কাজের মধ্যে নিজেকে ভালো রাখার অভ্যাস চালু করা যায়।

বিপন্ন শিশু চিহ্নিত করে, বাবা-মা এবং কেয়ারগিভার থেকে তাদের মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা এবং প্রয়োজনীয়তা নিয়ে কাজ করতে হবে। শিশুর মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে এই কাজগুলি কেয়ারগিভারদের সমর্থ করবে।

# শারীরিক বিশ্রামের উন্নতি সম্বন্ধীয়



## বাবা-মা এবং কেয়ারগিভাদের জন্য সূত্রঃ

চাপা উত্তেজনা উপশমে মাংস পেশির শিথিলতা একটা পদ্ধতি। পেশির টান শিথিল করার জন্য নিঃশ্বাস নিন এবং আঁস্টে আঁস্টে ছাড়ুন। কোনও বিষয়ে বেশি চিন্তাভাবনা পরিবর্তন এবং শরীরের সমস্ত প্রধান পেশি শিথিল করার সঙ্গে এই পদ্ধতি জড়িত। আপনার কাজের উপর পেশিগুলি একটি নির্দিষ্ট নিয়মে চলে। যখন আপনি শারীরিকভাবে শিথিল থাকবেন, কম দুশ্চিন্তা বোধ করবেন।

ঝামেলা মুক্ত একটা শান্ত জায়গা খুঁজে নিন। মেঝেতে শুয়ে পড়ুন অথবা চেয়ারে আরাম করে বসুন, যে কোনও আঁটোসাটো জামাকাপড় আলগা করে দিন এবং চশমা অথবা কন্টাক্ট লেন্স খুলে রাখুন। আপনার দুহাত থাই অথবা চেয়ারে রেখে বিশ্রাম দিন। হালকা করে সামান্য নিঃশ্বাস নিন। এখন নিম্নলিখিত জায়গাগুলিতে মনযোগ দিন। আপনার শারীরিক শিথিলতার সঙ্গে সঙ্গে পুরো শরীর যেন ছেড়ে না দেয়, এ বিষয়ে সাবধান থাকুন।

১. কপাল - আপনার কপালের পেশিগুলো ১৫ সেকেন্ড ধরে চেপে ধরুন। লক্ষ্য করুন আপনার পেশিগুলি শক্ত এবং টানটান হয়ে উঠেছে। তারপর আঁস্টে আঁস্টে ৩০ সেকেন্ড গুনে আপনার মাথার উত্তেজনা ছাড়তে থাকুন। আপনার পেশি কেমন হচ্ছে এবং শরীরের সংবেদনশীল শিথিলতার পার্থক্য লক্ষ্য করুন। যতক্ষণ না আপনার মাথা সম্পূর্ণ বিশ্রাম বোধ করছে, শরীর শিথিল রাখার প্রক্রিয়া চালু রাখুন। পর্যায়ক্রমে আঁস্টে আঁস্টে শ্বাস নিতে থাকুন।
২. ঘাড় এবং কাঁধ - আপনার ঘাড় এবং কাঁধে টান বেড়ে গেলে কাঁধ উঁচু করে কান পর্যন্ত নিয়ে যান এবং ১৫ সেকেন্ড ধরে রাখুন। ৩০ সেকেন্ড গোনোর পর আঁস্টে আঁস্টে নামিয়ে আনুন। লক্ষ্য করুন আপনার উত্তেজনা প্রশমিত হচ্ছে।
৩. বাহু এবং হাত - দুই হাত আঁস্টে আঁস্টে মুষ্টিবদ্ধ করুন। বুকোর চারপাশে মুঠো ১৫ সেকেন্ড ধরে ঘোরান। মুঠি যতটা সম্ভব জোরে চেপে ধরতে পারেন। তারপর ৩০ সেকেন্ড ধরে আঁস্টে আঁস্টে শিথিল করুন। লক্ষ্য করুন আপনি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করছেন।
৪. পা এবং পায়ের পাতা - ১৫ সেকেন্ড ধরে পায়ের গুলি এবং পাতা শক্ত করুন। পেশিগুলি যতটা শক্ত সম্ভব চেপে রাখুন। তারপর খুব আঁস্টে আঁস্টে ৩০ সেকেন্ড ধরে শিথিল করুন। লক্ষ্য করুন উত্তেজনা চলে গিয়ে শিথিলতা বাকি আছে। আপনার শারীরিক বিশ্রামবোধ উপভোগ করুন। সমানভাবে আঁস্টে আঁস্টে শ্বাস নিতে থাকুন।



# নিজেকে চেনা এবং আত্মপরিচয়ের জ্ঞান বাড়ানো

বাবা-মা এবং কেয়ারগিভারের জন্য সূত্রঃ

স্ব-স্বীকৃতি জীবনের আত্ম-আবিষ্কারের একটি নির্দিষ্ট পর্ব, এটা ঘটে যখন শিশু কিশোর-কিশোরীরা নিজেদের নিরপেক্ষভাবে দেখার জন্য তৈরি থাকে (কোনও কেয়ারগিভারের সাহায্যে)। যখন তারা কাজগুলো করবে, বুঝতে পারবে তাদের শক্তি, দুর্বলতার ছাড়িয়ে বহুদূর অতিক্রম করেছে। আপনার শিশুর কাছে এই প্রশ্নগুলো রাখুন এবং চেষ্টা করুন সততার সঙ্গে উত্তর দেওয়ার। আপনার শিশুর ইতিবাচক আত্ম-উপলব্ধির সত্যতা প্রমাণের উদ্দেশ্যে এই অনুশীলন আপনাকে একটা সুযোগ দিতে পারে এবং ওদের গড়ে তোলার ক্ষেত্রে আরও বেশি সাহায্য করে।

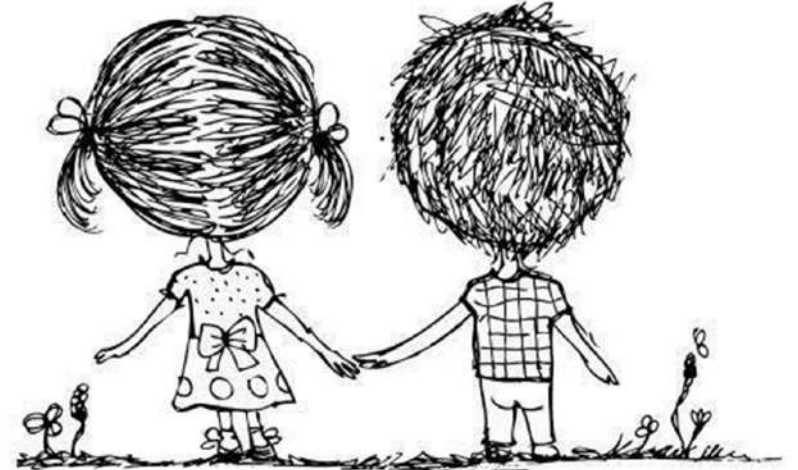
কেয়ারগিভারদের জন্য কয়েকটি অনুরোধঃ

কী সেই ৫টি জিনিস যা আমি নিজের ক্ষেত্রে পছন্দ করি?  
আমার শক্তি কী? কী কী কাজ আমাকে শক্তিশালী এবং অনেক কিছু থেকে ভালো বানাতে পারে?

৬টি

জিনিস যা আমি  
নিজের ক্ষেত্রে পছন্দ করি...

- ১) \_\_\_\_\_
- ২) \_\_\_\_\_
- ৩) \_\_\_\_\_
- ৪) \_\_\_\_\_
- ৫) \_\_\_\_\_



## শিশু মনের দুঃখ/যন্ত্রণা উপলব্ধি

বাবা-মা এবং কেয়ারগিভারের জন্য সূত্রঃ

শারীরিক বা মানসিক যে কোনও যন্ত্রণার উপলব্ধি একটা নির্দিষ্ট অভিজ্ঞতা এবং কেয়ারগিভার শিশুদের নিকট সান্নিধ্যে যুক্তিসঙ্গতভাবে তাদের অনুভূতিকে উপলব্ধি করার মধ্যে দিয়ে তাদের সাহায্য করতে পারেন। আপনার শিশুর কাছে এই প্রশ্নগুলো রাখুন এবং চেষ্টা করুন যে যাতে ঠিকঠাক উত্তর দেয়। আপনার শিশুর দুঃখ/যন্ত্রণার সঠিক উপলব্ধির উদ্দেশ্যে এই অনুশীলন আপনাকে একটা সুযোগ দিতে পারে এক্ষেত্রে অন্য আরও কোনও কেয়ারগিভার বা প্রাপ্তবয়স্ক কেউ সহায়ক হতে পারেন। কেয়ারগিভারদের জন্য এরকম কয়েকটি চটজলদি পদ্ধতিঃ

মনে করো তুমি তোমার দুঃখ/কষ্ট একটা ছোট্টো বাক্সের মধ্যে রেখেছ। কেমন দেখতে হবে সেটা? এটা দূরে সরানোর জন্য তোমার কী সহায়তা দরকার?



অনুশীলন চলাকালীন প্রশিক্ষকরা কাজের পাতাগুলি মৌখিকভাবে সূত্র/অনুরোধ হিসাবে ব্যবহার করতে পারেন, শুধুমাত্র ছাপা কাগজের প্রয়োজন নেই।

# শিশুকে কঠিন অভিজ্ঞতা থেকে সরিয়ে নিতে সাহায্য করুন

বাবা-মা এবং কেয়ারগিভারের জন্য সূত্রঃ

শিশুদের প্রতিকূল শৈশব অভিজ্ঞতা / নেতিবাচক আবেগ / সবসময় গোলমালে তথ্যের পরিবেশ / অথবা মানসিক আঘাতের কোনও অভিজ্ঞতা কেয়ারগিভারদের কাছেও চ্যালেঞ্জিং। যাইহোক, ছোটো ছোটো কিছু কাজ যেমন পৃথিবীকে ভালোবেসে প্রতিপালন, নিজ দায়িত্বে, স্বইচ্ছায় এবং প্রার্থনার সঙ্গে শস্য বীজ বোনা, শিশুর উচ্চাকাঙ্ক্ষা ঠিক রাস্তায় এগিয়ে নিয়ে যেতে সাহায্য করতে পারে। শিশুদের সামান্য কিছু বীজ দিয়ে কেয়ারগিভাররা একটা মজাদার কাজ করতে সাহায্য করতে পারেন। এই কাজের মূল চাবিকাঠি শিশুদের সঙ্গে অবিরাম ইতিবাচক কথাবার্তা এবং বাক্য বলতে হবে যেমন, 'বাহ! তুমি একটা নতুন ছোটো গাছ কে বড়ো হয়ে উঠতে সাহায্য করছ' ইত্যাদি যা একটা শিশুর কাছে চরম সুস্থতা এবং আশ্বাসদায়ক হয়ে উঠতে পারে।

প্রশিক্ষকদের জন্যঃ যখন আপনি এই কাজগুলি বা এইধরনের অন্যান্য কাজগুলি শিশুদের সঙ্গে করবেন কীভাবে তাদের কল্পনার বিস্তার ঘটাবেন? আপনার শিশুর নতুন কিছু করার চেষ্টা এবং ইতিবাচক আচরণ কীভাবে আপনি প্রশংসা করবেন? ওদের উৎসাহিত করার অন্যান্য কী পন্থা আপনি ব্যবহার করতে পারেন?



# শিশুদের নিজের সাহস খুঁজে নিতে এবং তৈরি করতে সাহায্য করুন



প্রশিক্ষকদের জন্যঃ যখন আপনি এই কাজগুলি বা এইধরনের অন্যান্য কাজগুলি শিশুদের সঙ্গে করবেন কীভাবে তাদের কল্পনার বিস্তার ঘটাবেন? আপনার শিশুর নতুন কিছু করার চেষ্টা এবং ইতিবাচক আচরণ কীভাবে আপনি প্রশংসা করবেন? ওদের উৎসাহিত করার অন্যান্য কী পন্থা আপনি ব্যবহার করতে পারেন?

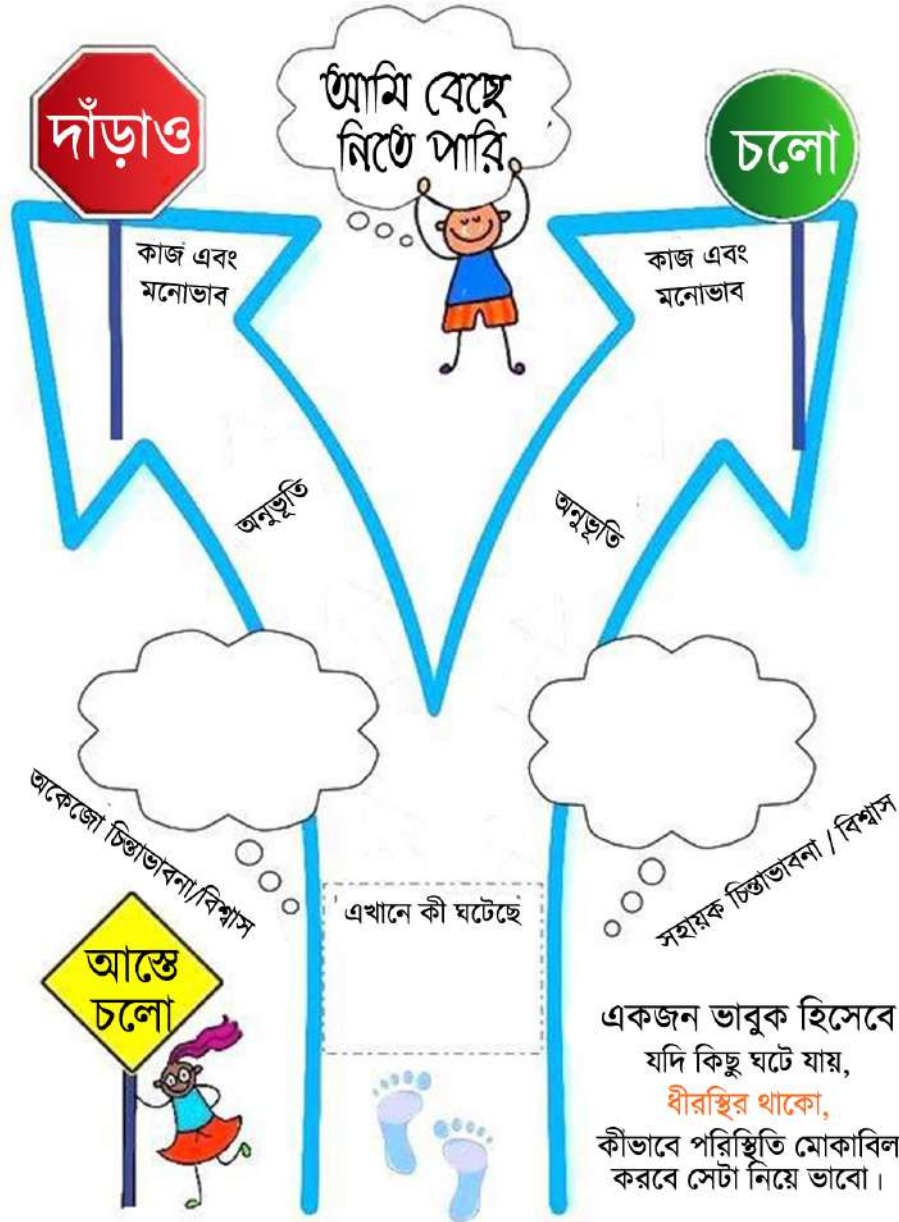
## বাবা-মা এবং কেয়ারগিভারের জন্য সূত্রঃ

শিশুদের বুঝতে সাহায্য করুন যে সাহস জিনিসটা নিজের ভিতরে কোনও হঠাৎ ঘটে যাওয়া 'জাদু' নয়, যা আমাদের 'ভয় পেয়ো না' বলতে থাকবে। বরং এটা এমন একটা বিষয় যা আমাদের ভিতর থেকে ভয়, আত্মবিশ্বাসহীনতা উদ্বেগের মধ্যে দিয়ে সাহসের সঙ্গে এগিয়ে যেতে বলে এবং আরও আরও বিষয় যা কঠিন মনে হত তাকে সম্পাদন করতে উদ্বুদ্ধ করে। সাহসী হয়ে ওঠার জন্য কয়েক সেকেন্ড বা মিনিটের দরকার যেমন কেউ বিরক্ত করলে প্রতিবাদ করা, জোরের সঙ্গে 'না' বলা ইত্যাদি, কখনও এটা ঠিক মনে নাও হতে পারে। কিন্তু ক্লাসে নতুন বাচ্চাদের প্রতি সদয় থাকাও যে সাহস, ওদের বুঝিয়ে বলুন। আসলে বেশিরভাগ সময় এই জিনিসগুলো প্রশংসা বা তারিফ পায় না, শুধু 'ঠিক আছে' বলে জানিয়ে দেওয়া হয়।

সেইসমস্ত কাজগুলো করতে তাদের উৎসাহিত করুন সেগুলো তাদের শারীরিক ও সংবেদনশীলতার কিনারায় ঠেলে দেবে - যেমন থিয়েটার, শিল্পসংস্কৃতি, খেলাধুলা। জীবনের সত্যকে লালন করতে যা কিছু তাদের সাহায্য করতে পারে যে তারা শক্তিশালী, ক্ষমতাবান, তারা অনেকসময় মনে করে যে কোনও ভঙ্গুরতা তারা সামলে নিতে পারে, নিজের সাহসিকতা জাগিয়ে রাখার জন্য হয়ত এটা তারা মনে করতে পারে। এটাও তাদের বলুন যে, দুর্বলতা বোধও মানুষের থাকে।

শিশুদের সঙ্গে সাহস নিয়ে কথোপকথন সূত্রপাতের জন্য একটি সহজ -সরল স্ব-ব্যাখ্যামূলক কাগজ কেয়ারগিভাররা ব্যবহার করতে পারেন।

# ধীরে সুস্থে চলো এবং সঠিক চিন্তাভাবনা করে



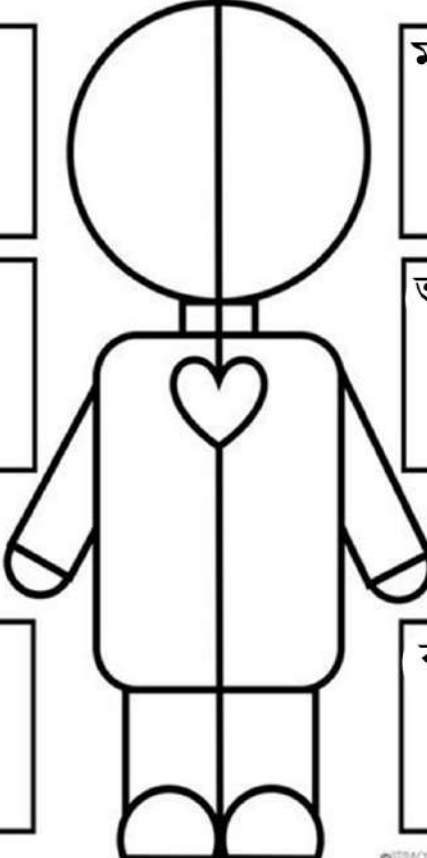
## বাবা-মা এবং কেয়ারগিভারের জন্য সূত্রঃ

যান্ত্রিক জীবন থেকে কিছুটা মুক্তি শিশুদের নতুন জীবন ফিরে পেতে এবং বিশ্রামে সাহায্য করে, দুটোই মানসিক চাপ মুক্তি এবং সুস্থতার পক্ষে এক জটিল ও গুরুত্বপূর্ণ অংশ। আপনার শিশু যদি ব্যবহারিক ক্ষেত্রে প্রয়োজনের তুলনায় অতিমাত্রায় সক্রিয় হয়, বিষয়টা বিরক্তিকর হয়ে ওঠে, তাদের উদ্দিগু, দেখায় বা শরীরিক অঙ্গভঙ্গীতে একটা মানসিক চাপ ফুটে ওঠে, আগের থেকে বেশি একা থাকতে চায়, কিছু বললেই উলটে অভিযোগ করে-নিজে থেকে বানানো একটা সহজসরল কাজের পাতা এখানে দেওয়া হয়েছে, যা কেয়ারগিভাররা পরিস্থিতিকে যুক্তিসঙ্গতভাবে একটু বেশি বয়সী শিশুদের বোঝাতে সাহায্য করতে পারেন, অনেক গভীরে গিয়ে তাদের বুঝতে চেষ্টা করা এবং তাড়াহুড়ো বন্ধ করার জন্য সাহায্য করুন।


প্রতিটি শিশুই স্বতন্ত্র। কিছু বাচ্চা নানা ধরনের বিষয় সামলে নিতে পারে। অন্যরা এক ধরনের কাজ করতেই পছন্দ করে। শুধুমাত্র বাবা-মা বা শিশুর খুবই কাছের কেউ হিসেবে প্রতিদিন আপনার শিশু কী ভাবে বা মনে করে এটা আপনি/আপনারা সব জানেন, দয়া করে এমন ভাববেন না! লক্ষ্য করুন তারা কী করছে এবং কথা বলুন। আপনার শিশু যদি অনেককিছু করবেবলে কথা দিয়ে করতে না পারে, তাদের ওগুলো সব করতেই হবে বলে জেদ করে কোনও লাভ নেই। এক্ষেত্রে যা ও সবথেকে বেশি করতে যা পছন্দ করে সেটাই করতে বলুন। একই সময়ে যখন সারা দেশ লকডাউনের মধ্যে আছে, বাচ্চাদের বাইরে যাওয়া বা খেলাধুলার জায়গা খুবই সীমাবদ্ধ, এইসময়ে তাদের মনের ভিতর লক্ষ লক্ষ পরিকল্পনা জ্বল জ্বল করতে থাকে। এইসময়ে কেয়ারগিভারদের কাছে যান্ত্রিকতার বাইরে গিয়ে প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী শিশুর জীবনে নতুন গতিপথ তৈরি করা খুবই কঠিন।

# শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের ভিন্ন পরিপ্রেক্ষিত বুঝতে সাহায্য করুন

Name: _____	
Date: _____	
<b>ভিন্ন ভিন্ন</b>	
<b>দৃষ্টিভঙ্গি</b>	
দৃষ্টিভঙ্গি:	দৃষ্টিভঙ্গি:
মনোভাব	মনোভাব
অনুভূতি	অনুভূতি
কাজ	কাজ



© ILLUSTRATION BY FOCUS



## বাবা-মা এবং কেয়ারগিভারদের জন্য সূত্রঃ

পরিপ্রেক্ষিত সেটাই যা, একজন ব্যক্তি ভিন্ন দৃষ্টিকোণ থেকে কীভাবে পরিস্থিতি বিচার করছেন সেটা তাঁর ক্ষমতার উপর নির্ভর করে। আপনি নিজেকে অন্য একজনের জায়গায় বসান এবং ভাবুন, মনে করুন যে যদি আপনি ওই পরিস্থিতিতে থাকতেন তাহলে কী করতেন।

শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গী বুঝতে এবং অন্যদের প্রতি সহানুভূতি গড়ে তুলতে সাহায্য করুন। শিশু বা কিশোর-কিশোরীদের যখন পরিপ্রেক্ষিত নিয়ে সমস্যা হয়, তখন হয়ত বন্ধুত্ব তৈরি বা দীর্ঘদিনের বন্ধুতা ধরে রাখার ক্ষেত্রে সমস্যা তৈরি হয়। অন্য কারো সিদ্ধান্তের উপর যদি কোনও শিশু তার দ্বিমত প্রকাশ করে, সেই ব্যক্তির সিদ্ধান্তের প্রেক্ষিতে শিশুর নিজস্ব মতামত লিখতে বলুন। ওই পরিস্থিতিতে তার সিদ্ধান্ত একই অথবা তার অন্য কিছু বলার আছে কিনা কেয়ারগিভার তাকে জিজ্ঞেস করতে পারেন। নিজস্ব ব্যাখ্যায় একটা সহজসরল কাজের পাতা এখানে দেওয়া হয়েছে, যা কেয়ারগিভাররা একটু বড়োদের জন্য ব্যবহার করতে পারেন। 'ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গী' বুঝতে কেয়ারগিভাররা কোনও একটি নির্দিষ্ট বস্তুর ক্রেতা এবং বিক্রেতার ভূমিকায় অভিনয়ের মাধ্যমে বোঝাতে পারেন, যেখানে একটি বিশেষ পরিস্থিতিতে কীভাবে একজন ক্রেতা এবং বিক্রেতার ভিন্ন যুক্তি এবং সমঝোতা থাকে।

# গার্হস্থ্য হিংসার ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত নম্বরগুলি থেকে আপনি সাহায্য পেতে পারেন

## জাতীয় হেল্পলাইন ১০৯১

সংগঠন	ফোন নম্বর	সংগঠন	ফোন নম্বর
স্ত্রী মুক্তি সংগঠন	৮২৯১৮২১০৬১ ৯৮৭০২১৭৭৯৫ ৭৭৬৭৯০৯২২২	উওমেন / পুলিশ হেল্পলাইন	১০৯১ ১২৯১
(মালা বলছা আহে)	৮৬৯২০৩৪৫৮৭ ৯৯৭০১৬১৯৮৮ ৯৮৩৩২৬৩৬০৬	সেহাট	৯০২৯০৭৩১৫৪
সাক্ষ্য	৯৮৯০৩১২৪০২ ৯৮৩৩০৫২৬৮৪	সি ও আর ও	৯৮৯২৬৩২৩৮২ ৭০৪৫৯৯১৯৮৫
ম্নেহা ক্রাইসিস হেল্পলাইন	৯১৬৭৫৩৫৭৬৫	উড়জা ট্রাস্ট	৭০৪৫৭৩১৫৮৩
ওয়ান-স্টপ ক্রাইসিস সেন্টার, কেম অভয় হেল্পলাইন	(০২২) ২৪১০০৫১১	পুলিশ হেল্পলাইন মুম্বই	১০৩
অভয় হেল্পলাইন	৯৪২৩৮২৭৮১৮ ৯৮৩০০৭৯৪৪৮ ৯৮৩০২০৪৩৯৩	বিশাখা (ম্যান সল্লাদ)	১৮০০১৮০০০১৮
স্বয়ম	৯৮৩০২০৪৩২২ ৯৮৩০৭৩৭০৩০	বিশাখা মহিলা সালাহ ইভাম সুরক্ষা কেন্দ্র	(০২৯৪) ২৪৮৮৩৩৯
স্বয়ম (স্পেসালিজড হেল্পলাইন)	৯৮৩০৭৭২৮১৪ ৮৮০০৯৯৬৮৪০	বিশাখা মহিলা সালাহ ইভাম সুরক্ষা কেন্দ্র	(০১৫১) ২২২৬১২১
জাগরী	(০১১) ২৬৬৯২৭০০	বিশাখা	৭৪২৫০১৮১১১ ৯৯২০২৪১২৪৮
গৌরভি সখী	১৮০০২৩৩২২৪৪	আই সেল - টি আই এস এস	৮৩৬৯৭৯৯৫১৩ ৯৩৭২০৪৮৫০১
উওমেন পাওয়ার লাইন (উত্তর প্রদেশ)	১০৯০	সহেলি	(০১১) ২৪৬১ ৬৪৮৪
উওমেন ইন গভর্ন্যান্স (অসম)	৬০০৩২১৪১৮০ (০১১) ২৪৩৭৩৭৩৭	ভূমিকা উওমেনস	১৮০০৪২৫২৯০৮
শক্তি শালিনী	(০১১) ২৪৩৭২৪৩৭৯	শাহীন উওমেনস রিসোর্স এন্ড ওয়েলফেয়ার	৯৮৮৫০৫০৫৮৮

## কৃতজ্ঞতা

‘কোভিড ১৯-এর সময়ে শিশুর মনঃসামাজিক সহায়তা’ বইটিতে প্রশিক্ষণ এবং অন্যান্য উলেখযোগ্য যা কিছু আছে এগুলি ইউনিসেফ ভারত অফিস এবং চাইল্ডলাইন ইন্ডিয়া ফাউন্ডেশনের নিম্নলিখিত জায়গা থেকে অত্যন্ত যত্নে সংকলন করা হয়েছে।

- এই বইয়ের বিন্যাস, সংকলন এবং ডিজাইন করেছেন শ্রীমতি সোনাল কাপুর এবং শ্রী জসবিন্দর সিং, প্রস্তুতকারক ইন্ডিয়া ফাউন্ডেশন, নিউ দিলি, ইন্ডিয়া।
- প্রাণী প্রতীক সমৃদ্ধ মূল ম্যাডেলা চিত্রের শিল্পী এলিনা রকইঙ্গার, জার্মানির কাছে আমরা কৃতজ্ঞ।
- মূল চিত্রাঙ্কনের জন্য ফ্রীল্যান্স শিল্পী শ্রীমতি ঈশা থাঙ্গাডপালিওয়াডের কাছে আমরা কৃতজ্ঞ।



# References

1. Inter Agency Standing Committee (IASC) ADDRESSING MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF COVID-19 OUTBREAK. February 2020
2. The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action; Technical Note: Protection of Children during the Coronavirus Pandemic
3. Talking With Children: Tips for Caregivers, Parents, and Teachers During Infectious Disease Outbreaks,<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886>
4. Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks,<https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885C>
5. CDC, WHO, UNICEF, MoHFW (Government of India) official websites and open source communication collateral
6. UNFPA technical brief on Covid-19: A Gender lens: [https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/COVID-19\\_A\\_Gender\\_Lens\\_Guidance\\_Note.pdf](https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/COVID-19_A_Gender_Lens_Guidance_Note.pdf)
7. Counseling Activities and Sheets for Children of this toolkit have been curated with aids or adapted from Make Believe, Zimmerman et al (<https://www.makebeliefscomix.com/about-creator-illustrator/>), Literacy in Focus (<https://www.litinfocus.com>) with Protsahan India Foundation's (<https://protsahan.co.in>) experience of what works best when working with children in difficult circumstances.
8. Freepik Premium ([www.freepik.com](http://www.freepik.com)) for illustrations and creative resources
9. <https://www.end-violence.org/protecting-children-during-covid-19-outbreak#children>
10. <https://childmind.org/article/supporting-kids-during-the-covid-19-crisis/>
11. <https://www.verywellmind.com/how-do-i-practice-progressive-muscle-relaxation-3024400>
12. <https://www.pinterest.com/pin/129478558018942571/>
13. <https://www.polk-fl.net/community/volunteers/documents/ymConfidenceActivities.pdf>