

স্কুলের ব্যবস্থায় মানিয়ে নেওয়ার তথ্যপত্রিকা

কিভাবে আরো ভালোমত বাবার ভূমিকা পালন করা যায়

ছোট ছেলেমেয়েদের নিরাপদে, খুশী রাখা এবং

শিক্ষায় মা বাবাদের সাহায্য



শিক্ষায় সাহায্য করার জন্য আপনার সন্তানকে চেনা

আমাদের সন্তানদের যেসব বিষয় আমরা অগ্রাহ্য করি তা সত্যি আশ্চর্যের বিষয়। এই অনুসন্ধানমূলক কাজটি তাদের আরো ভালোমত বোঝায় সাহায্য করবে, যা তাদের শিক্ষায় সাহায্য করার জন্য একান্ত জরুরী।

এই 20 টি প্রশ্নের উত্তর দিতে নিজেকে এক সপ্তাহ সময় দিন।

1. কারা আপনার সন্তানের সবচেয়ে প্রিয় তিনজন বন্ধু?
2. আপনার সন্তানের প্রিয় খেলা কি?
3. আপনার সন্তানের দুটো টেডির নাম বলুন?
4. আপনার সন্তান লাঞ্চে কি খেতে ভালোবাসে?
5. আপনার সন্তান ইতিমধ্যে কোন্ কোন্ শব্দ নিজে পড়তে পারে?
6. স্কুল কখন শুরু ও শেষ হয়?
7. আপনার সন্তান ডক্টর হু কে ভয় পায় কি?
8. আপনার সন্তানের সবচেয়ে প্রিয় নার্সারি কর্মী কে ছিলেন?
9. আপনার সন্তানের জন্মদিনের প্রধান উপহার কি ছিল?
10. আপনার সন্তান সুইমিং পুলে উইং বা বডিবেল্ট পরে কি?
11. আপনার সন্তান কোন্ টিভি অনর্শন দেখতে ভালোবাসে?
12. স্কুলে আপনার সন্তান তৈরী করেছে এমন একটা জিনিসের নাম বলুন?
13. আপনার সন্তানের ওজন কত?
14. উচ্চতা কি?
15. আপনার সন্তান কোন্ বাজনা বাজাতে ভালোবাসে?
16. আপনার সন্তান রং করতে ভালোবাসে না আঁকতে ভালোবাসে?
17. আপনার সন্তান ব্রেকফাস্টে কি খেতে ভালোবাসে?
18. আপনার সন্তানের প্রিয় টি-শার্ট কোন্টা?
19. আপনার সন্তানের প্রিয় রং কি?
20. খেলার সময় আপনার সন্তান কি করে?

প্রধান পরামর্শ

যদি আপনার সন্তানের বাড়িতে শিক্ষায় (বা কখনও কখনও স্কুলে যাওয়ায়) সাহায্য করতে চান তাহলে আপনার বাড়ি ও কাজের মধ্যে সঠিক ভারসাম্য আনতে হবে।

কয়েকটা সমস্যার সমাধান

Q: কাজ থেকে বাড়িতে কিভাবে মনোনিবেশ করব?

A: কাজের শেষ আধ ঘন্টা চাপ কমিয়ে দিন, উদ্বেগজনক কাজগুলি এড়িয়ে যাবেন। বাড়ি যাওয়ার পথে গান চালিয়ে নেবেন। “বাড়ি ফেরার পর” প্রথা তৈরী করে নিন, সোৎসাহে অভিবাদন, সারাদিনে যা যা ঘটেছে সে সব শোনা। তারপর “নিজেকে” - যেমন পোশাক বদলের জন্য, খানিকটা সময় দিন।

Q: কিভাবে বাড়িতে আরো সময় কাটানো যায় ?

A: কেমন নমনীয়তা চান (যেমন শুরু / শেষ করার সময়টা পরিবর্তনশীল রাখা, চারদিন বেশী সময় কাটানো) তা ঠিক করে নিন এবং আপনার সংগঠনের কি নীতি তা জেনে নি। যে সব কাজ জরুরী নয় কিংবা বিনোদনমূলক সেগুলি বাদ দিন। যাতায়াতের সময় কমিয়ে দিন, কর্মক্ষেত্র বা বাড়ি আরো কাছাকাছি নিয়ে আসুন।

Q: কাজের চাপে যদি উদ্বিগ্ন হয়ে উঠি ?

A: বাড়ি থেকে একশ মিটার দূরে ভেবে দেখুন এই মানসিক চাপে আপনি আপনার সন্তান — এবং সঙ্গীর ওপর রেগে বিরক্ত হয়ে উঠতে পারেন। জোরে দীর্ঘশ্বাস নিন, আপনার শিশু সন্তানের মুখটা মনে করুন ও সারাদিনের সমস্যা পেছনে ফেলে আসুন। তাও প্রস্তুত না থাকলে, খানিকটা হেঁটে নিন।

Q: আমি যদি বেকার হই ?

A: অপেক্ষাকৃত অসুবিধাজনক পশ্চাদপটের যেসব শিশু জীবনে সফল হয়েছে তাদের নিয়ে একটি অধ্যয়নে জানা গিয়েছে যে এদের অনেকের বাবা বেকার হওয়া সত্ত্বেও তাদের লালনপালনে ঘনিষ্ঠভাবে যুক্ত ছিলেন। বেকারত্বে আত্ম বিশ্বাস হারাতে পারে — তবে তার জন্য আপনার সন্তানের সঙ্গে সম্পর্ক তিক্ত করবেন না।

Q: আমার সন্তানের উৎসাহবর্ধনের সেরা উপায় কি ?

A: তার কথা শোনা, তার প্রতি লক্ষ্য রাখা ও প্রশংসা করা সবচেয়ে জরুরী। যদি আপনার সন্তান নিজের হাতে কিছু তৈরী করে আপনাকে দেখায়, তাহলে তাকে বলুন “অনেক যত্ন করে তৈরী করেছে”। যদি জাহাজের ছবি দেখে না ভেবেচিন্তে বলে বলেন, “গাড়ির ছবিটা বেশ হয়েছে” তাহলে আপনার সন্তানের মনে হবে সে জাহাজ আঁকতে জানে না। I CAN, এর কাছ থেকে আরো তথ্য সংগ্রহ করুন, এই দাতব্য সংস্থা ছোটদের সঙ্গে বড়দের কথোপকথন ও যোগাযোগ রাখায় সাহায্য করে। – www.ican.org.uk

বাবাদের জন্য পাঁচটা কাজের লক্ষ্য

1. স্কুল ট্রিপে সাহায্য করার জন্য এগিয়ে আসুন
2. স্কুলে আপনার সন্তানের অনুষ্ঠানে প্রত্যক্ষদর্শী হন
3. স্কুলের সংবাদপত্রিকা দেখুন - ইমেলে চেয়ে নিন
4. আপনার সন্তানের সঙ্গে বসে পড়ুন, বানান পরীক্ষায় সাহায্য করুন
5. একসঙ্গে মিলে কিছু শিখুন - যেমন বাদ্যযন্ত্র

বাবাদের জন্য কয়েকটা উপযোগী যোগাযোগ ব্যবস্থা :

Parentline Plus মা বাবাদের জন্য পরামর্শ

0808 800 2222 (24 ঘন্টার হেল্পলাইন)

www.parentlineplus.org.uk

Centre for Separated Families মা বাবাদের সাহায্য

01904 610321

www.separatedfamilies.org.uk

Child Support Agency সাধারণ তথ্য এবং পরামর্শ

08457 133133

ইমেল : csa-nel@new100.dss.gsi.gov.uk

Citizens Advice বিশেষত বেনিফিট ও আইনী বিষয়ে সেরা পরামর্শ কেন্দ্র, তথ্যাদি অবিরাম হালনাগাদ করা হয়

020 7833 2181

www.nacab.org.uk

Daycare Trust চাইল্ডকেয়ার হটলাইন

020 7840 3350

www.daycaretrust.org.uk

Families Need Fathers পরিবার থেকে বিচ্ছিন্ন বাবাদের জন্য একই অভিজ্ঞতা প্রাপ্ত বাবাদের পরামর্শ ফোন :

08707 607496 (বিকাল 6 টা থেকে রাত 10 টা পর্যন্ত)

www.fnf.org.uk

Fathers Direct পিতৃত্বের রাষ্ট্রীয় তথ্যকেন্দ্র

www.fathersdirect.com

Gingerbread একা বাবা ও মায়াদের জন্য পরামর্শ

0800 018 4318

www.gingerbread.org.uk

National Debt Helpline একান্তে পরামর্শ

0800 808 4000

www.nationaldebtline.co.uk

National Family and Parenting Institute রিপোর্ট ও পুস্তিকা

020 7424 3460

www.nfpi.org

NHS Direct স্বাস্থ্য বিষয়ে 24 ঘন্টার হেল্পলাইন

0845 4647

www.nhsdirect.nhs.uk

Relate দাম্পত্য সম্পর্কে সাহায্য

01788 573241

www.relate.org.uk

Resolution পারিবারিক আইন সংক্রান্ত উকিলদের তালিকা

01689 850227/ 0345 585671

ইমেল : info@sfla.co.uk

Respect হিংস্র ব্যবহার এবং উৎপীড়নে পরামর্শ

020 8563 8523

ইমেল : info@respect.uk.net

Sure Start মা বাবাদের জন্য স্থানীয় সেবার বিষয়ে তথ্য

0800 096 0296

www.surestart.gov.uk

অন্যান্য ওয়েবসাইট

www.dfes.gov.uk

www.bbc.co.uk/parenting

www.practicalparent.org.uk

www.raisingkids.co.uk

এখানে স্থানীয় তথ্য ও যোগাযোগের বিবরণ যোগ করুন