

এগিয়ে যাওয়ার তথ্যপত্রিকা

কিভাবে আরো ভালোমত বাবার ভূমিকা পালন করা যায়

অল্পবয়সী ছেলেমেয়েদের নিরাপদে, খুশী রাখা এবং
শিক্ষায় মা বাবাদের সাহায্য

বাবাদের জন্য দশটি প্রধান পরামর্শ

- একটা শাস্ত ডেস্কের জায়গা করে দেওয়ার চেষ্টা করুন যেখানে আপনার সন্তান টেলিভিশন থেকে দূরে বসতে পারে।
- আপনার সন্তান কি শিখছে তা বুঝিয়ে দিতে বলুন। ছেলেমেয়েদের কোনো ধ্যাণ ধারণা বা সমস্যার ব্যাখ্যা করে দিতে বলা হলে প্রায়ই তার নিজেরও ব্যাপারটা স্পষ্টভাবে বুঝতে সুবিধা হয়।
- শেখার ব্যাপারে ছোট্টা উদ্বিগ্ন হয়ে উঠতে পারে - আপনি শান্তভাবে উৎসাহবর্ধন করলে তারা মনোযোগ দিয়ে কাজ করতে পারবে।
- আপনার সন্তানের যথেষ্ট প্রশংসা করেন কি? এ সপ্তাহে এই কথাগুলি বলে দেখতে পারেন : তুমি খুব পরিশ্রম করছ; এই কাজটার জন্য নিশ্চয় খুব খেটেছ; দারুন হয়েছে; অসাধারণ; কাজটা খুব পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হয়েছে; খুব ভালো; আগের চেয়ে অনেক উন্নতি করেছে; এখন তুমি সবার সেরা। এরকম আরো কয়েকটা কথা ভেবে দেখার চেষ্টা করুন।
- আজকাল, সেকেন্ডারি স্তরে মেয়েদের তুলনায় ছেলেদের ফলাফল তেমন ভালো হয় না। এর একটা কারণ, ছেলেরা মনে করে স্কুলওয়ার্ক “মেয়েলি” কাজ, এ কথাটা যে সত্যি না তা বোঝাতে চেষ্টা করুন।
- বাড়িতে রেফারেন্স বই রাখুন। লক্ষ্য রাখবেন আপনার সন্তান যেন সর্বসাধারণের লাইব্রেরি ও ইন্টারনেটের সুযোগসুবিধা পায়। অনেক লাইব্রেরিতে বিনামূল্যে এইসব সুবিধা পাওয়া যায়।
- তারা যে স্কুল পালাচ্ছে না ও অন্যদের দিয়ে হোমওয়ার্ক করাচ্ছে না সে সব সুনিশ্চিত করা আপনার দায়িত্ব। কিছু গোলমাল হলে আপনি যেন সবার আগে সে খবর পান, এ ব্যাপারে লক্ষ্য রাখবেন।
- এ লেভেলএবং ইউনিভার্সিটিতে জায়গা পাওয়ার জন্য অবিরাম চেষ্টা চালিয়ে যাওয়া আপনার সন্তানের উপযুক্ত নাও হতে পারে। হয়ত তার পক্ষে পেশাদার যোগ্যতা অর্জন শ্রেয়। www.dfes.gov.uk/nvq এ আরো খোঁজখবর পারেন।
- ট্যান্ড্রি ড্রাইভারের কাজ করে যদি ক্লান্ত হয়ে পড়েন তাহলেও তাদের সঙ্গে গল্পগুজব করুন, খোঁজখবর নিন ও তার বন্ধুদের সঙ্গে আলাপ করুন।
- কোনো সন্তানই এত বড় হতে পারে না যে বাবার কাছে গল্প শুনতে পারবে না, আবার কোনো বাবাই এত ব্যস্ত হতে পারেন না যে সন্তানের পড়ে শোনানো গল্প শোনার সময় হবে না।

এই কর্মপত্রিকার শেষে দেওয়া ধাঁধার উত্তর দিয়ে বুঝে নিন আপনি ও আপনার সন্তান একে অপরকে কত ভালো চেনেন।

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 সাহায্যের জন্য

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 বিশেষ করে বেনিফিট ও আইনী বিষয়ে খুব ভালো পরামর্শ কেন্দ্র, এখানে 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 রকমের 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

www.tsa.uk.com (all about teenagers)

এখানে স্থানীয় তথ্য ও যোগাযোগের বিবরণ যোগ করুন

আপনি ও আপনার সন্তান একে অপরকে চেনেন কি ?

আপনারা একে অপরকে কতটা চেনেন তা জানার জন্য এই খেলা । প্রথমে বাবার জন্য নির্দেশ, আপনার সন্তান প্রত্যেকটা প্রশ্নে সম্ভবত কি উত্তর দেবে তা “সন্তান” বিভাগে জানান। তারপর আপনার সন্তান সেসব দেখে ঠিক বা ভুল চিহ্ন দেবে। এর পর সন্তান “বাবা” বিভাগে উত্তর দেবে, বাবার উত্তর কি হতে পারে তা আন্দাজ করে বলতে হবে। তারপর আপনি ঐ উত্তরগুলিতে ঠিক বা ভুল চিহ্ন দেবেন।

সঠিক উত্তরে 3 পয়েন্ট এবং অর্ধেক - ঠিক উত্তরে 1 পয়েন্ট দেওয়া হবে। যে জিতবে সে তার পছন্দমত বাবা ও সন্তানের একসঙ্গে বেড়ানোর জায়গা বেছে নিতে পারবে।

1 তোমার সবচেয়ে প্রিয় ব্যাভ :

সন্তান

বাবা

2 তুমি যদি কোনো পশু হতে তাহলে কোন্টা হতে ?

সন্তান

বাবা

3 তোমার প্রিয় টীচার (শিক্ষক) কে / ছিলেন ?

সন্তান

বাবা

4 স্কুলের সবচেয়ে মজাদার ঘটনা কি ঘটেছে ?

সন্তান

বাবা

5 তোমার স্বপ্নের খাবার :

সন্তান

বাবা

6 বাড়ির সবার সঙ্গে সবচেয়ে সেরা ভ্রমণ ছিল :

সন্তান

বাবা

7 এক মিলিয়ন পাউন্ড পেলে কি কিনতে চাও ?

সন্তান

বাবা

8 তোমার প্রিয় টিভি প্রোগ্রাম :

সন্তান

বাবা

9 তোমার দুজন সবচেয়ে ভালো বন্ধু :

সন্তান

বাবা

10 কিসে সবচেয়ে ভয় পাও ?

সন্তান

বাবা

11 এখনও পর্যন্ত সবচেয়ে রোমাঞ্চকর কোন্ কাজটা করেছ ?

সন্তান

বাবা

12 মন খারাপ হলে, কিসে খুশী হয়ে ওঠ ?

সন্তান

বাবা