Education

বুলিং (ভয় ভীতি প্রদর্শনের মাধ্যমে যে উৎপাত করা হয়) বিরোধী

মাতাপিতা এবং সেবাদানকারীদের জন্য পরামর্শ

তথ্য পাতা

বুলিং কি ?

বুলিং-এর তিনটি প্রধান বৈশিষ্ট্য রয়েছে যেমন :

- এটি হতে পারে একটি সম্পর্কের মধ্যে ক্ষমতার অপব্যবহার
- এটি হতে পারে চলমান এবং পুনরাবৃত্ত, এবং
- এর মধ্যে এমন আচরন জড়িত যা ক্ষতির কারণ হতে পারে।

বুলিং অনলাইনেও ঘটতে পারে। এটি সাইবার বুলিং (cyberbullying) নামে পরিচিত, যা কাউকে উৎপাত করার জন্য ইন্টারনেট বা মোবাইল ফোনের মতো প্রযুক্তি ব্যবহার করছে। এতে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে অপমানজনক লেখা এবং ইমেইল পাঠানো, বেদনাদায়ক বার্তা পোস্ট করা এবং অন্যদের পোস্ট করা ছবিগুলোতে অনুপযুক্ত মন্তব্য পেশ করা।

কারণ যাই হোক না কেন, যে কোন ধরনের **বুলিং** করা NSW –এর স্কুলগুলোতে গ্রহণযোগ্য নয়। বুলিং প্রতিরোধে এবং এটি হলে দ্রুত এবং কার্যকরভাবে সাড়া দিতে স্কুল পিতামাতা, কর্মচারী এবং শিক্ষার্থীদের সাথে কাজ করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ।

আপনার সন্তানকে কেউ বুলিং করলে আপনি কী করতে পারেন ?

শান্তভাবে শুনুন এবং সম্পূর্ণ বিবরণ জেনে নিন

আপনার সন্তানের জানা দরকার যে তাদের কথা শোনা হচ্ছে। তাদের অনুভূতিগুলো গুরুত্বপূর্ণ বিষয় এবং তাদের উদ্বেগ গুরুতরভাবে গ্রহণ করা উচিত। কি ঘটেছে সে সম্পর্কে কথা বলার জন্য আপনার সন্তানকে উৎসাহিত করুন। আপনার সন্তানের কাছে ব্যাখ্যা করে বলুন যে বুলিং-এর জন্য অভিযোগ করা যেতে পারে।

তাদের উদ্বেগগুলো শোনার পর, প্রয়োজন হলে আরো বিস্তারিত জানতে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন যেমন কে, কি, কোথায়, কখন?

আপনার সন্তানকে আশ্বস্ত করুন যে তাদেরকে দোষারোপ করা হবে না

শিশুরা নিজেদেরকে দোষারোপ করতে পারে এবং এতে করে তাদের মন আরও বেশি খারাপ হতে পারে। সহায়কমূলক কথা বলুন যেমন ‘এটা মোকাবেলা করা সত্যিই কঠিন ’, অথবা ‘আমি খুব খুশি হয়েছি যে তুমি আমাকে বলেছ। স্কুলে তোমার নিরাপদ বোধ করা উচিত’।

আপনার শিশুকে জিজ্ঞাসা করুন সে কি চায়- এবং সে আপনাকে কি করতে বলে

আপনার সন্তানকে তার নিজের সমাধান খুঁজে বের করতে সাহায্য করুন, এটা গুরুত্বপূর্ণ কারণ এতে করে তারা অনুভব করবে যে পরিস্থিতির উপর তাদের কিছু নিয়ন্ত্রণ আছে।

আপনার সন্তানের যদি আশু কোন বিপদ না থাকে এবং তারা আত্মবিশ্বাসী হয়, তাহলে তারা এই কৌশলগুলো বাস্তবায়নের চেষ্টা করতে পারেঃ

- বুলিং উপেক্ষা করা।
- ওদের দিকে পিঠ ফিরিয়ে দাঁড়ানো এবং চলে যাওয়া।
- মুগ্ধ না হওয়ার অভিনয় করা অথবা পরোয়া না করার ভান করা।
- শক্তভাবে “না করতে বলা” অথবা “বন্ধ কর” বলা।

যদি স্কুলে বুলিং ঘটে, তাহলে শিক্ষককে বলার জন্য আপনার সন্তানকে সমর্থন করুন। যদি আপনার সন্তান স্কুল ছাড়া অন্য কারো সাথে কথা বলতে চায় অথবা আপনি যদি মনে করেন যে অতিরিক্ত সমর্থন সহায়তা করবে, তাহলে আপনি আপনার সন্তানকে শিশু হেল্পলাইন (Kids Helpline) ওয়েবসাইট দেখতে বলুন। তারা 1800 55 1800 নম্বরে বিনামূল্যে ফোনও করতে পারে।

আমি কখন স্কুলের সাথে যোগাযোগ করবো?

স্কুল কর্মচারীদের সাথে আপনার কথা বলা আপনার সন্তান পছন্দ নাও করতে পারে। বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করুন এবং তাদের আশ্বস্ত করুন যে স্কুল জানতে চাইবে এবং সাহায্য করতে সক্ষম হবে।

প্রয়োজন হলে, আপনার সন্তানের শিক্ষকের সাথে দেখা করার ব্যবস্থা করুন। আপনি অধ্যক্ষের সাথে কথা বলার জন্যও বলতে পারেন।

আপনার সন্তানের নিরাপত্তার ব্যাপারে যদি আপনি উদ্বিগ্ন হন তাহলে অতিসত্বর স্কুলের সাথে যোগাযোগ করুন।

মাতাপিতা এবং সেবাদানকারীদের জন্য সহায়তা

Kids Helpline -এ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত দল নিয়ে একটি পিতামাতা লাইনও রয়েছে যারা ০-১৮ বছর বয়সী শিশুদের পিতামাতাদের সহায়তা, তথ্য এবং পরামর্শ প্রদান করে। আপনি সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল ৯ টা থেকে রাত ৯ টা পর্যন্ত এবং সপ্তাহান্তে বিকাল ৪ টা থেকে রাত ৯ টা পর্যন্ত স্থানীয় ফোন খরচে 1300 1300 52 নম্বরে ফোন করতে পারেন।

টেলিফোনে দোভাষী সেবাব্যবস্থা

যদি আপনি স্কুলে বা পিতামাতা লাইন এন এস ডব্লিউ (Parent Line NSW) -এর সাথে যোগাযোগ করতে চান এবং ইংরেজীতে কথা বলার জন্য সহায়তার প্রয়োজন হয় তাহলে অনুগ্রহ করে টেলিফোন দোভাষী সেবাব্যবস্থায় 131 450 নম্বরে ফোন করুন, তাদেরকে বলুন আপনার কোন ভাষা দরকার এবং অপারেটরকে ফোন করতে বলুন। অপারেটর আপনার কথোপকথনে সহায়তা করতে টেলিফোনে একজন দোভাষীর ব্যবস্থা করবেন। আপনাকে এই সেবার জন্য কোন ফি দিতে হবে না।