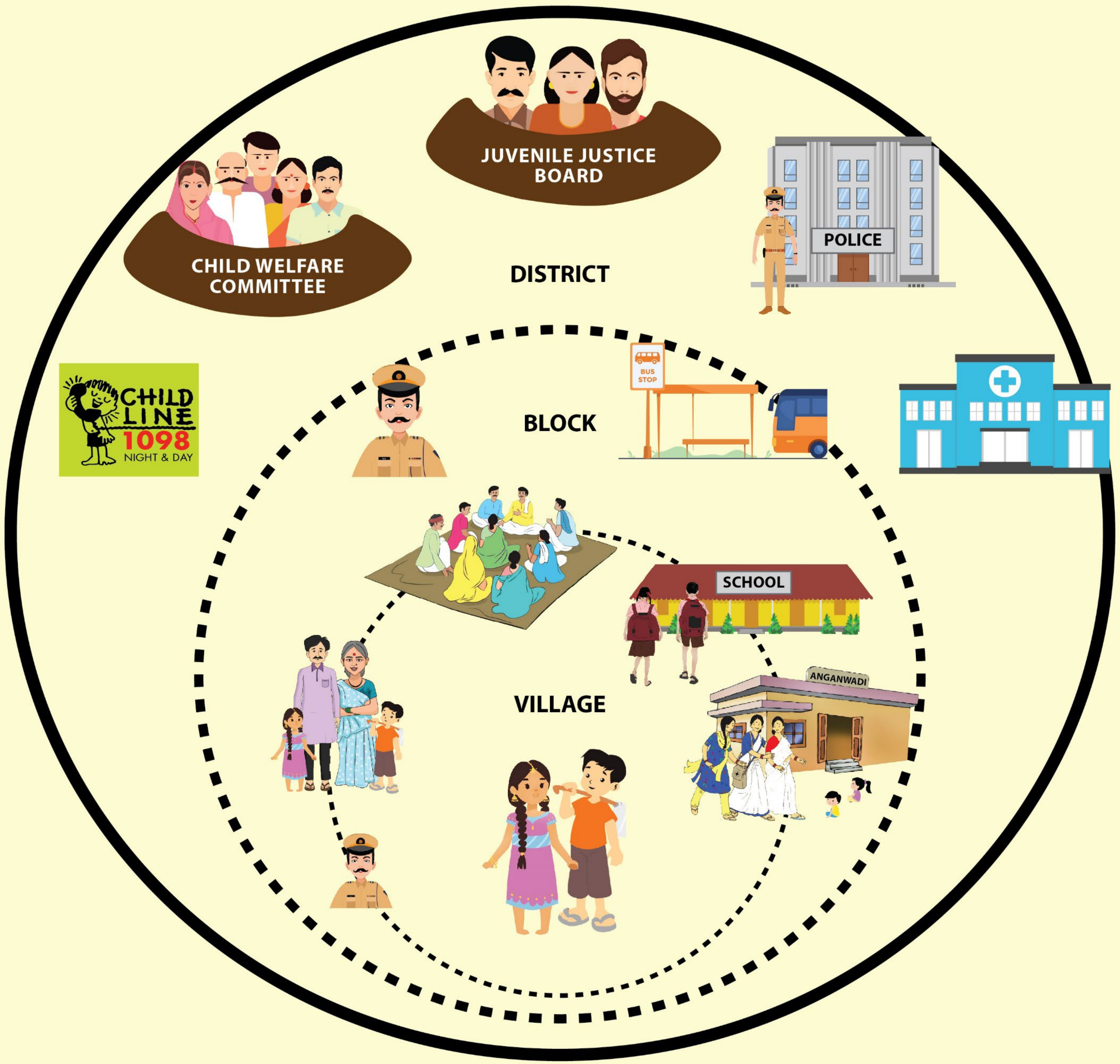
নিজৰ পৰিয়াল আৰু সমাজত শিশুসকলৰ সুৰক্ষা সুনিশ্চিত কৰিবলৈ সৰ্বোত্তম স্থান কাৰ ?

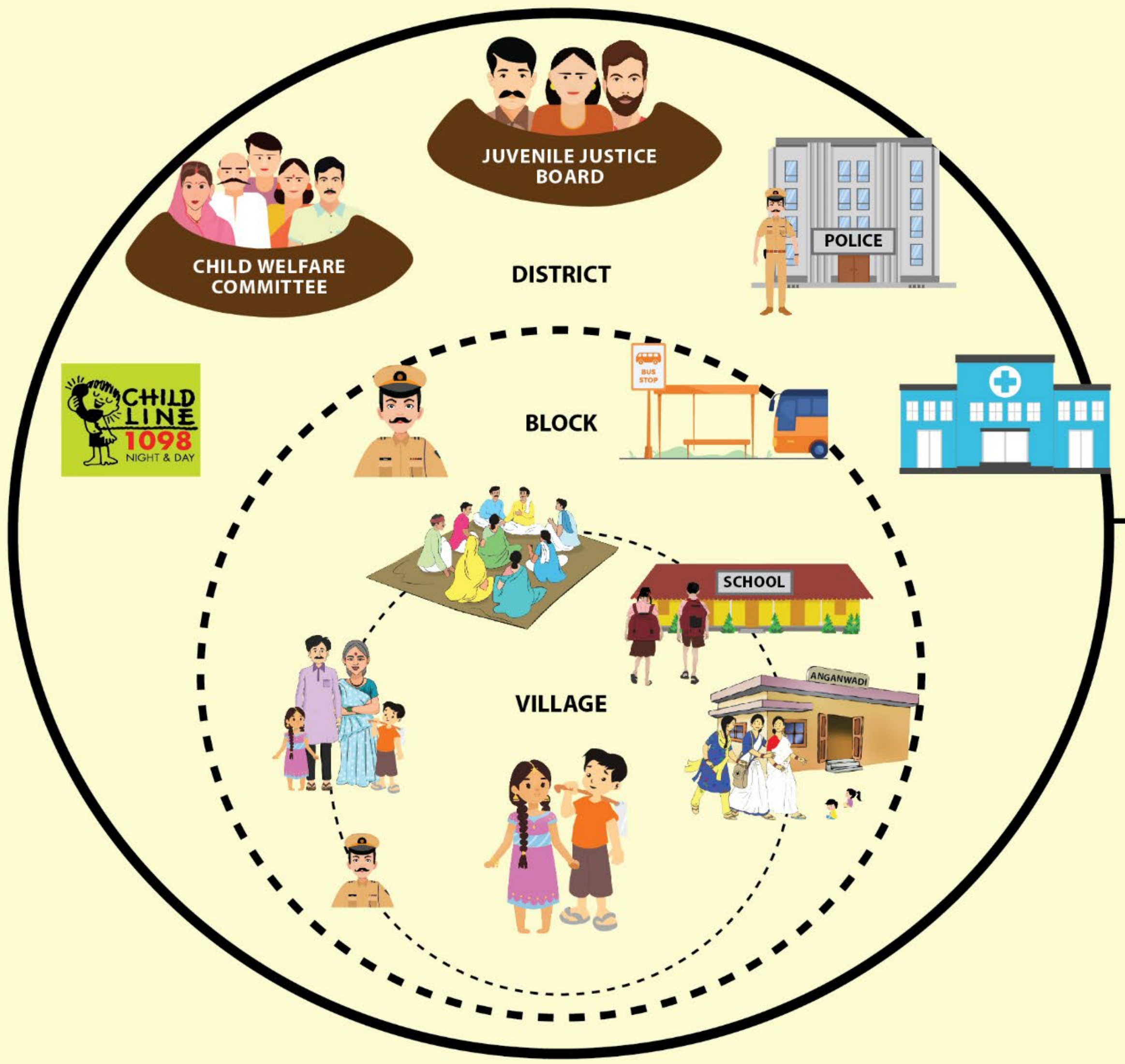


গাঁওপৰ্যায়ত শিশুসকলৰ নিজৰ সমুদায়ৰ সদস্যসকল

- শিশু আৰু তেওঁৰ পৰিয়ালৰ আটাইতকৈ নিকট।
- শিশুসকলৰ সংকট আৰু সমস্যা সমূহ ভালদৰে চিনাক্ত কৰা আৰু তাৰ ওপৰত কাম কৰাৰ বাবে তেওঁলোকেই যথাযথ স্থানত আছে।

স্থানীয় পৰ্যায়ত ল'ব পৰা সমাধানমূলক পদক্ষেপ সমূহে শিশুসকলক পৰিয়াল আৰু সামূহিক সুৰক্ষা কৱচৰ পৰা আতৰি যোৱাৰ পৰা বাধা দিয়াত সহায় কৰে।

গাঁওভিত্তিক শিশুসুৰক্ষা সমিতিখনৰ সদস্য কোন হোৱা উচিত?



ৰাজ্য চৰকাৰৰ নিৰ্দেশাৱলী অনুসৰি শিশু সুৰক্ষা আঁচনিৰ দ্বাৰা অনুমোদিত সদস্য সকল।

আমি যত্নপৰ হব লাগিব যাতে আমি অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব পাৰো:

গাঁও অঞ্চলত তেওঁলোকৰ মাজৰ বিভিন্ন দায়িত্ববাহক আৰু গাঁওখনৰ কাৰ্যকাৰী সদস্যসকল যেনে (আত্মসহায়ক গোট, বিদ্যালয় পৰিচালনা সমিতি, যুৱ গোট ইত্যাদি)

সমুদায়ৰ সদস্যসকলে সমগ্ৰ গাঁওখনৰ প্ৰত্যেকটো শ্ৰেণীৰ লোকৰ অন্তৰ্ভুক্তি আৰু প্ৰতিনিধিত্ব সুনিশ্চিত কৰিব লাগে (লিংগ, ভৌগালিক পৰিচয়, জাতি, ধৰ্ম, সামৰ্থ্য, অৰ্থনৈতিক স্থিতি ইত্যাদি)

গাঁওভিত্তিক শিশুসুৰক্ষা সমিতিখনৰ কাৰ্যকলাপত সহায় কৰি সমিতি খনক শক্তিশালী কৰি তুলিবলৈ দক্ষতা থকা সমুদায়ৰ সদস্যসকল(যেনে: পঢ়া-লিখা কৰিব পৰা, যোগাযোগ থকা আৰু যোগাযোগৰ দক্ষতা থকা থকা ইত্যাদি)

পিতৃ-মাতৃ কোভিডত আক্রান্ত হ'লে গাঁও ভিত্তিক শিশু-সুৰক্ষা সমিতিখনে শিশুসকলক কেনেদৰে সহায় কৰিব-

গাঁও ভিত্তিক শিশু সুৰক্ষা সমিতিখনে সুনিশ্চিত কৰিব যে যিসকল শিশুৰ পিতৃ-মাতৃ কোভিডত ভুগি আছে/বা চিকিৎসালয়ত ভৰ্তি হৈ আছে /বা কোভিডৰ ফলত তেওঁলোকৰ মৃত্যু হৈছে, সেইসকলৰ বাবে কিছুমান সেৱা সহজলভ্য হয় :

- ৰন্ধা গৰম খাদ্য, ৰেচন, পানী, চাবোন, চেনিটাৰী সামগ্ৰী আদি উপলব্ধ কৰোৱা
- কেন্দ্ৰীভূত সমূহীয়া সামগ্ৰীৰ ভাণ্ডাৰৰ জৰিয়তে হাতমোজা, চেনিটাইজাৰ, মাস্ক, থাৰ্মোমিটাৰ, অ' আৰ এছ, জ্বৰ আদিৰ ঔষধ সহজলভ্য কৰোৱা
- পিতৃ-মাতৃৰ বাবে স্বাস্থ্য সেৱা লাভ কৰাত/ চিকিৎসালয়ত ভৰ্তি হোৱাত সহযোগিতা আগবঢ়োৱা
- শিশুসকলক তেওঁলোকত পিতৃ-মাতৃৰ সৈতে ফোনৰ জৰিয়তে সংযোগ বজাই ৰখাত সহায় কৰা আৰু তেওঁলোকৰ পিতৃ-মাতৃৰ স্বাস্থ্যৰ বিষয়ে নিয়মীয়াকৈ জানিবলৈ দিয়া
- ঘৰত অকলে থকা শিশুসকলৰ ২৪ ঘন্টা যত্ন আৰু তত্বাৱধান লোৱা

- ভাবনাত্মক সহায়, পৰামৰ্শ আৰু নিৰ্দেশাৱলী অগবঢ়োৱা
- পিতৃ বা মাতৃৰ বিয়োগ ঘটিলে তেওঁলোকৰ পিতৃ-মাতৃৰ অন্তিম সংস্কাৰ কৰাত সহায় কৰা
- পৰিয়াল, আত্মীয় বা বন্ধু-বান্ধৱসকলৰ লগত যোগাযোগ বজাই ৰখাত সহায় কৰা, যদি কোনো আত্মীয় মানুহে শিশু আৰু পৰিয়ালক সহায় কৰিবলৈ/ শিশুসকলক তেওঁলোকৰ সৈতে লৈ যাবলৈ আগবাঢ়ে, তেওঁলোকৰ যোগাযোগৰ আৰু ঠিকনাৰ সকলো তথ্য গাঁও পঞ্চায়তৰ মুৰব্বী/আৱাসী কল্যাণ সংস্থাৰ অধ্যক্ষ/ৱাৰ্ড প্ৰতিনিধি/পৌৰ পৰিষদ/শিশু সুৰক্ষা সমিতিক জানিবলৈ দিয়া
- সমুদায়ত পৰিয়াল আৰু শিশুৰ পৰিচয়ৰ গোপনীয়তা, মৰ্যাদা আৰু সুৰক্ষা সুনিশ্চিত কৰা । পৰিয়াল তথা শিশুক কোনো প্ৰকাৰৰ সহায় বা সমৰ্থন প্ৰদান কৰাৰ সৈতে জড়িত নথকা ৰাজহুৱা মাধ্যম বা কোনো ব্যক্তি বা প্ৰতিষ্ঠান আদিৰ লগত ফটো বা যোগাযোগৰ তথ্য আদিৰ যোগান ধৰাৰ পৰা বিৰত থকা।

- শিশুসকলৰ বাবে অস্থায়ী আছুতীয়া কৰণৰ ব্যৱস্থা আৰু যিসকল শিশুৰ অভিভাবক চিকিৎসাধীন হৈ আছে তেওঁলোকৰ বাবে শিশু সুৰক্ষা সমিতি বা আংগনৱাড়ী কৰ্মী আদিৰ তত্বাৱধানত চিকিৎসালয়ত চিকিৎসাধীন হৈ থকা শিশুৰ বাবে অস্থায়ী আৱাসিক সুবিধা বা ব্যৱস্থা গ্ৰহণ
- যিসকল শিশুৰ যত্ন লোৱাৰ বাবে কোনো আত্মীয় নাই তেওঁলোকৰ বাবে অস্থায়ী /দীৰ্ঘম্যাদী/ স্থায়ী সমাধান বিচাৰি উলিয়াবৰ বাবে চাইল্ডলাইন ১০৯৮ / শিশু কল্যাণ সমিতি/ জিলা শিশু সুৰক্ষা গোটৰ সৈতে যোগাযোগ ৰখা

CHILD LINE 1098 NIGHT & DAY

unicef for every child · CHILD LINE 1098 NIGHT & DAY · Leher

Bal Sanrakshan Chakra CORONAKAAL

মহামাৰী আৰু তাৰ পিছত গাঁও ভিত্তিক শিশু সুৰক্ষা সমিতিয়ে কিদৰে শিশুসুৰক্ষাৰ প্ৰচাৰ কৰিব?

- যদি কোভিডৰ আন এটা ঢৌৱে কম বয়সীয়া পিতৃ-মাতৃক প্ৰভাৱিত কৰে, তেতিয়া শিশুসকলৰ সম্পৰ্ক নথকা পৰিয়াল বা ব্যক্তিয়ে যদি অস্থায়ী ভাৱে যত্ন ল'বলৈ ইচ্ছা কৰে, তেনে লোকক চিনাক্ত কৰা আৰু শিশুকল্যাণ সমিতিৰ দ্বাৰা তেওঁলোকক যোগ্য ব্যক্তি হিচাপে অনুমোদন দিয়া

- সমূদায়ত বিপদসংকুল অৱস্থাত থকা পৰিয়ালবোৰক চিনাক্ত কৰিব (একক পিতৃ বা মাতৃ, জীৱীকাৰ কোনো সাধন নোহোৱা পৰিয়াল, কোনো ৰোগজনিত সমস্যাত ভুগি থকা, শাৰীৰিক অক্ষমতা বা মানসিক ৰোগত ভুগি থকা)
- সামাজিক সুৰক্ষা আঁচনি যেনে ৰাজহুৱা বিতৰণ আঁচনি, মহাত্মা গান্ধী ৰাষ্ট্ৰীয় গ্ৰাম্য নিয়োগ নিশ্চিত আঁচনি, পেঞ্চন, আৰ্থিক অনুদানমূলক আঁচনি, বৃত্তি আঁচনি, মধ্যাহ্ন ভোজন, আৰু আন যিকোনো কোভিড-১৯ সম্পৰ্কীয় সাহায্য / ক্ষতিপূৰণ/ অনুগ্ৰহ পৰিশোধ জাতীয় সেৱা সমূহ সহজতৰ আৰু সংযোগ স্থাপন ক

- সমাজত শিশুৰ কল্যাণ আৰু সুৰক্ষাৰ প্ৰতি সদা সতৰ্ক হোৱা আৰু তাৎক্ষণিক হ্ৰস্বম্যাদী প্ৰয়োজনসমূহ সন্তোষজনকভাৱে পূৰ কৰাৰ বাবে যোগাযোগ/ পৰিচালনা কৰাৰ বাবে পদক্ষেপ গ্ৰহণ কৰা।
- চাইল্ডলাইন ১০৯৮ / শিশু কল্যাণ সমিতি /জিলা শিশু সুৰক্ষা গোটৰ সৈতে যোগাযোগ কৰি যিসকল শিশুৰ যত্ন লোৱাৰ বাবে কোনো আত্মীয় নাই তেওঁলোকৰ বাবে অস্থায়ী/দীৰ্ঘম্যাদী/স্থায়ী যত্ন সমাধান নিৰ্বাহ কৰাৰ বাবে পঞ্চায়ত, প্ৰশাসনক কোভিড-১৯ ৰ সাহায্য প্ৰদানত সহযোগিতা আগবঢ়োৱা (যেনে প্ৰয়োজনত থকা পৰিয়ালসমূহলৈ ৰেচনৰ পেকেট বিতৰণ কৰা, গাঁৱৰ স্বচ্ছতাকৰণ/ ব্লিচিংত সহায় কৰা, টিকাকৰণৰ গুৰুত্বৰ ওপৰত সজাগতা সৃষ্টি কৰা / মিথ্যাদ্বিধা দূৰ কৰা আৰু টিকাকৰণ শিবিৰ আয়োজন কৰা।

- প্ৰতিটো শিশু যাতে বিদ্যালয়লৈ পুনৰ উভতি যাব পাৰে সেই কথাটো সুনিশ্চিত কৰা। শিশু আৰু অভিভাৱকৰ মাজত বিদ্যালয় পুনৰ খোলাৰ বিষয়ে সজাগতা সৃষ্টি কৰা। সমূদায়লৈ উভতি অহা সকলো শিশুৰ ভিতৰত বিদ্যালয়ত নামভৰ্তিৰ প্ৰয়োজনীয়তা থকা শিশুক চিনাক্ত কৰা। বিদ্যালয়ত যিমান পাৰি কোভিড-১৯ সুৰক্ষা প্ৰট'কল মানি চলাটো নিশ্চিত কৰা।

unicef for every child

Bal Sanrakshan Chakra
CORONAKAAL

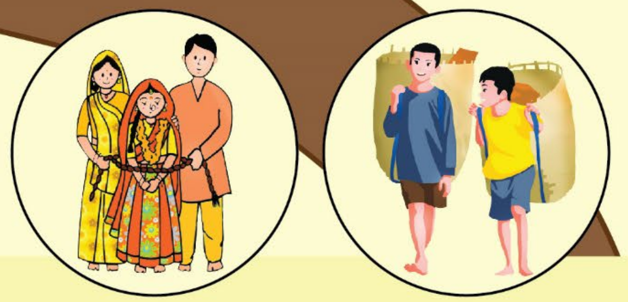
নিৰীক্ষক আৰু সতৰ্ক গাঁও ভিত্তিক শিশু সুৰক্ষা সমিতিসমূহে কৰিবলগীয়া কামসমূহ :

- গাঁৱৰ বাবে কোভিড-১৯ টিকাকৰণ অভিযান আয়োজন কৰিবলৈ গাঁও পঞ্চায়তৰ সৈতে আলোচনা কৰি যাৱতীয় পদক্ষেপ অনুসৰণ কৰা
- কোভিড- ১৯ সাহাৰ্য্য ব্যৱস্থা আৰু সমাজ কল্যাণ সেৱা সমূহৰ বিষয়ে তথ্য সংগ্ৰহ কৰা আৰু তেনে ব্যৱস্থা আৰু সেৱা বিলাকৰ সৈতে সংযোগ স্থাপন কৰাত সহায় কৰা
- আছুতীয়াকৰণ কেন্দ্ৰ (কোৱাৰেন্টাইন), ৰাজহুৱা বিতৰণ ব্যৱস্থা দোকান আদিৰ নিৰীক্ষণ কৰা

- টিকাকৰণৰ বিৰুদ্ধে ভূল ধাৰণা/ মিথ্যা ধাৰণাসমূহ দূৰ কৰা – ঘৰলৈ গৈ চোৱা, ৱাটছেপ, অন্যান্য নেটৱৰ্কৰ জৰিয়তে

- প্ৰতিজন শিশু বিদ্যালয়লৈ ঘুৰি অহাটো সুনিশ্চিত কৰা।
- শিশু আৰু অভিভাৱকৰ মাজত বিদ্যালয় পুনৰ খোলাৰ বিষয়ে সজাগতা সৃষ্টি কৰা।
- সমুদায়লৈ উভতি অহা সকলো শিশুৰ ভিতৰত বিদ্যালয়ত নামভৰ্তিৰ প্ৰয়োজনীয়তা থকা শিশুক চিনাক্ত কৰা।
- শিক্ষকসকলক শ্ৰেণীকোঠা পৰিষ্কাৰ কৰাত সহায় কৰা।
- বিদ্যালয়লৈ উভতি নোযোৱা শিশুৰ বিষয়ে খবৰ /তথ্য ৰখা।
- কোভিড- ১৯ বিৰুদ্ধে ল'ব লগীয়া সুৰক্ষা ব্যৱস্থা সুনিশ্চিত কৰা (পানী, চাবোন, শাৰীৰিক দূৰত্ব)।
- শিশুৱে সন্মুখীন হোৱা দৈনন্দিন প্ৰত্যাহ্বান/সমস্যাবোৰ চিনাক্ত কৰিবলৈ নিয়মীয়াকৈ বিদ্যালয়লৈ যোৱা।

- সঠিক টিকাকৰণ, পৰিপূৰক পুষ্টি, স্বাস্থ্য পৰীক্ষা সুনিশ্চিত কৰিবলৈ নিয়মীয়াকৈ (প্ৰতি মাহে) অংগনবাদী কেন্দ্ৰলৈ যোৱা
- পৰিয়ালসমূহ অংগনবাদী কেন্দ্ৰৰ সেৱাসমূহৰ পৰা যাতে বঞ্চিত নহয় তাক নিশ্চিত কৰা
- সৰু ল'ৰা-ছোৱালী থকা পৰিয়ালবোৰে তেওঁলোকক টিকাকৰণ কৰোৱাটো সুনিশ্চিত কৰা
- অংগনবাদী কৰ্মীক নিয়মীয়াকৈ ঘৰে-ঘৰে যোৱাত সহায় কৰা



- সামাজিক সুৰক্ষা আঁচনিসমূহ অব্যাহত ৰখাৰ চেষ্টা কৰা (মধ্যাহ্ন ভোজন, ৰাজহুৱা বিতৰণ আঁচনি, মহাত্মা গান্ধী ৰাষ্ট্ৰীয় গ্ৰাম্য নিয়োগ নিশ্চিত আঁচনি, কোভিড সাহায্যৰ ব্যৱস্থা ইত্যাদি)
- অভিযোগ দাখিল কৰা, বিশেষজ্ঞৰ সৈতে যোগাযোগ কৰাই দিয়া (চাইল্ডলাইন ১০৯৮/আৰক্ষী/জিলা শিশু সুৰক্ষা গোট/শিশু কল্যাণ সমিতি আদিক জানিবলৈ দিয়া)

- সমাজত বিপদজনক অৱস্থাত থকা পৰিয়ালসমূহক বিচাৰি উলিয়াই চিনাক্তকৰণ কৰা (একক পিতৃ-মাতৃ, জীৱিকাৰ কোনো উৎস নোহোৱা পৰিয়াল, ৰাজহুৱা বিতৰণ আঁচনি সেৱাৰ পৰা বঞ্চিত থকা, শাৰীৰিক আৰু মানসিক বাধাগ্ৰস্ততা থকা,মানসিক ৰোগ থকা আদি)
- কোভিড পজিটিভ ৰোগী থকা পৰিয়ালবোৰক সহায় কৰা
- সামাজিক সুৰক্ষা আঁচনিসমূহ অব্যাহত ৰখাৰ চেষ্টা কৰা (মধ্যাহ্ন ভোজন, ৰাজহুৱা বিতৰণ আঁচনি, মহাত্মা গান্ধী ৰাষ্ট্ৰীয় গ্ৰাম্য নিয়োগ নিশ্চিত আঁচনি, কোভিড সাহাৰ্য্য ব্যৱস্থা ইত্যাদি)

unicef for every child
CHILD LINE 1098 NIGHT & DAY
Leher

শিশুৰ সৈতে দুখ/ক্ষতিৰ বিষয়ে কথা পতা

গাঁও ভিত্তিক শিশু সুৰক্ষা সমিতিখনে সুনিশ্চিত কৰিব যে যিসকল শিশুৰ পিতৃ-মাতৃ কোভিডত ভুগি আছে/বা চিকিৎসালয়ত ভৰ্তি হৈ আছে /বা কোভিডৰ ফলত তেওঁলোকৰ মৃত্যু হৈছে, সেইসকলৰ বাবে কিছুমান সেৱা সহজলভ্য হয়:

- ✔ মৃত্যু আৰু আপোন কাৰোবাক হেৰুৱাৰ বিষয়ে কওঁতে সৰল আৰু স্পষ্ট শব্দ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। মৃত, মৃতক, মৃত্যু আদি শব্দৰ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। শিশুৱে মৃত্যু যে চিৰস্থায়ী সেইটো বুজি পোৱাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ।
- ✔ শিশুটিক বা আপোনাৰ সন্তানৰ কথা গুৰুত্ব দি শুনাৰ লগতে তেওঁলোকক সান্ত্বনা দিব লাগে। কিছুমানৰ প্ৰশ্ন থাকিব পাৰে, কিছুমানে প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰকাশ নকৰিব পাৰে, কিছুমানে কান্দিবও পাৰে। যিয়েই নহওঁক, তেওঁলোকক এই অভিজ্ঞতাৰ অনুভৱ কৰিবলৈ দি তেওঁলোকৰ বাবে শাৰীৰিক আৰু মানসিকভাৱে কাষত থাকিব লাগে।
- ✔ আত্মীয় কাৰোবাৰ বিয়োগৰ বিষয়ে মুকলিকৈ কথা পাতিবলৈ সুযোগ দিব লগে আৰু এনে সুযোগ তাৎক্ষণিক বা দিৰ্ঘদীনিয়া ভাবে দিব লাগে।
- ✔ অন্ত্যেষ্টিক্ৰিয়া আৰু ৰীতি-নীতিত শিশুটিক বা আপোনাৰ সন্তানক এটা ভূমিকা (লাগিলে ই যিমানেই সৰু নহওক কিয়) পালন কৰিবলৈ অনুমতি দিব লাগে। ৰীতি-নীতিবোৰৰ প্ৰয়োজনীয়তা, কিয় আছে তথা সেইবিলাকৰ তাৎপৰ্য বা ই কি বুজায় সেই বিষয়ে শিশুসকলক বুজাই দিব লাগে।

- ✔ কোনোবা প্ৰিয়জনৰ বিয়োগৰ বিষয়ে শিশুসকলৰ লগত কথা পাতিব লাগে যাতে তেওঁলোকে নিজকে অকলশৰীয়া অনুভৱ কৰিব লগা নহয়।(ভাল লগা স্মৃতি মনত পেলাই সেইবিলাকৰ কথা পাতিব লাগে)
- ✔ শোক কৰাৰ কোনো নিৰ্ধাৰিত সময় বা নিয়ম নাই। শোক হৈছে এক জটিল প্ৰক্ৰিয়া, সেয়েহে ই বিভিন্ন চিন্তা, আৱেগ আৰু আচৰণৰ সৈতে আহিব পাৰে।
- ✔ শিশুসকলে যাতে আপোনজনৰ বিয়োগৰ বাবে নিজকে দোষী বুলি অনুভৱ নকৰে সেইটো নিশ্চিত কৰিব লাগে। শিশুসকলৰ যত্ন লোৱা লোকসকলে তেওঁলোকক এইটো বুজাত সহায় কৰিব লাগে যে তেওঁলোকৰ অভিভাৱকৰ মৃত্যুৰ বাবে কোনো প্ৰকাৰে তেওঁলোক দায়ী নহয়, আৰু তেওঁলোকে নিজকে আবেগিকভাৱে শক্তিশালী দেখুওৱাৰ বাবে তেওঁলোকৰ অনুভূতি লুকুৱাই ৰাখিব নালাগে

শিশুৰ সৈতে শোক/ক্ষতিৰ বিষয়ে কথা পতা

- ✗ শিশুৰ পৰা শোক লুকুৱাব নালাগে। আত্মীয়জনৰ বিয়োগৰ পিছত কন্দা বা শোক প্ৰকাশ কৰাটো স্বাভাৱিক আৰু স্বাস্থ্যকৰ বুলি শিশুটিক বুজিবলৈ দিব (লিংগ বা বয়স নিৰ্বিশেষে)।
- ✗ দৈনন্দিন কাম কাজ সলনি কৰিব নালাগে। ন্যুনতম পৰিৱৰ্তনৰ সৈতে শিশুটিৰ জীৱনশৈলী যিমান সম্ভৱ সোনকালে ঘূৰাই অনাৰ চেষ্টা কৰিব লাগে।
- ✗ মৃত্যু মানেই হঁহাৰ পৰা বিৰত থাকিব লাগে নিচিনা ধাৰণা ত্যাগ কৰিব লাগে। শোকৰ পৰা আৰোগ্য হ'বলৈ হাঁহি হৈছে এক মহান সঁজুলি। প্ৰিয়জনৰ লগত কটোৱা মুহূৰ্তবোৰৰ বিষয়ে মনত পেলাই হাঁহিব বা কথা পাতিব পৰাটোৱে আপোনাৰ জীৱনত তেওঁৰ কিমান গুৰুত্ব আছিল তাকে সূচায়।

চক্ৰ:

এনে এক প্ৰক্ৰিয়া যি সম্পৰ্কবোৰ পুনৰ জীয়াই তুলিব পাৰে। শিশুৰ লগত জড়িত বা শিশুসকলৰ নিজৰ চিন্তা ধাৰণাসমূহ প্ৰতিফলিত কৰিব পৰাকৈ মনৰ ভাৱ প্ৰকাশ কৰিবলৈ, অনুভৱবোৰ ব্যক্ত কৰিবলৈ, আলোচনা কৰিবলৈ, নিজৰ অসহমতি প্ৰকাশ কৰিবলৈ, এক সুৰক্ষিত স্থান সৃষ্টি কৰে

Bal Sanrakshan Chakra
CORONAKAAL

ঘূৰণীয়াকৈ: ঘূৰণীয়াকৈ এটা বৃত্তত বহি ল’লে সকলো অংশগ্ৰহণকাৰীয়ে ইজনে সিজনক দেখি থাকে। তেনেদৰে গোলাকাৰ হৈ বহা মানে সমতাক সূচায় (যিহেতু সকলোবোৰ কেন্দ্ৰৰ পৰা সমান দূৰত্বত থাকে), আৰু সকলোৰে মাজত সম্পৰ্ক স্থাপন কৰে।

চক্ৰ সঞ্চালক : চক্ৰ সঞ্চালকজনৰ দায়িত্ব হৈছে এক সুৰক্ষিত আৰু মাৰ্জিত কথোপকথন স্থাপন কৰা আৰু প্ৰক্ৰিয়াটো সুচাৰুৰূপে পৰিচালনা আৰু নিৰ্দেশনা কৰা।

চক্ৰ কেন্দ্ৰ : চক্ৰই শক্তিকেন্দ্ৰক প্ৰতিনিধিত্ব কৰে। ই এক বিশেষ স্থান, যিয়ে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক জিৰাবলৈ আৰু মনোযোগ সংগ্ৰহ কৰিবলৈ এখন ঠাই প্ৰদান কৰে। বৃত্তটোৰ চাৰিওফালে একতাৰ ভাৱ গঢ়ি তোলে।

বক্তা চিনাক্তকৰণ সামগ্ৰী: এনেকুৱা এটা বস্তু যিয়ে সকলোকে জানিবলৈ দিয়ে যে এটা সময়ত কোনজন ব্যক্তিয়ে কথা ক’ব, আৰু সেই সময়ত বাকীসকলে কেৱল মন দি শুনি থাকিব। বক্তা চিনাক্তকৰণ সামগ্ৰী যাৰ ওচৰত থাকিব কেৱল সেইজন ব্যক্তিয়ে হে কথা ক’ব।

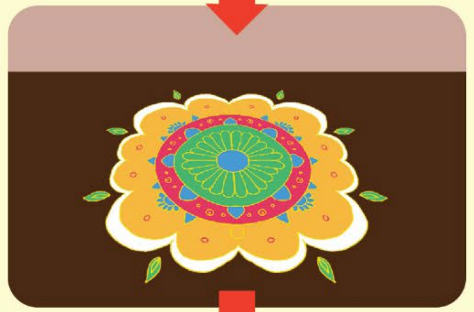
প্ৰাথমিক নিয়ম: সন্মানৰ সৈতে শুনা; সন্মানৰ সৈতে কথা পতা; সমূহীয়া উদ্দেশ্য সৎ/ভাল বুলি ধাৰণা কৰা; গোপনীয়তা অৱলম্বন কৰা

unicef for every child
CHILDLINE 1098 NIGHT & DAY
Leher

চক্ৰ:

পুনৰোদ্ধাৰ চক্ৰ আৰম্ভ কৰাৰ বাবে ল’বলগীয়া পদক্ষেপসমূহ

প্ৰক্ৰিয়াটো আৰম্ভ কৰাৰ বাবে প্ৰস্তুতি কৰিবলৈ চক্ৰ সঞ্চালকজন সোনকালে উপস্থিত হ'ব লাগে



অংশগ্ৰহণকাৰীসকল আহিবলৈ আৰম্ভ কৰাৰ আগতে চক্ৰ সঞ্চালকে মূল বিষয়বস্তু সমূহ প্ৰস্তুত কৰিব লাগে।

অংশগ্ৰহণকাৰীসকল সভাত উপস্থিত হোৱাৰ লগে লগে, চক্ৰ সঞ্চালকজনে শিশুসকলক শান্তভাৱে বৃত্তত বহিবলৈ দি, সকলো শিশুৰে গোটটোত যোগদান নকৰালৈকে চকু বন্ধ কৰি ৰাখিবলৈ দিব।

সকলোকে নীতি নিয়ম সমূহ বুজাই দি তেওঁলোকক বক্তা চিনাক্তকৰণ সামগ্ৰীটো কি হয় তাৰ বিষয়ে বুজাই দিব।

চক্ৰ সঞ্চালকে এটা সুবচনী পঢ়ি প্ৰক্ৰিয়াটো আৰম্ভ কৰিব, তাৰ পিছত এটা প্ৰশ্ন উত্থাপন কৰি অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক এজন এজনকৈ তাৰ ওপৰত তেওঁলোকৰ মনৰ ভাৱ প্ৰকাশ কৰিবৰ বাবে সুযোগ দিব (চক্ৰ সঞ্চালকে এই প্ৰক্ৰিয়াটো আৰম্ভ কৰিব)

এই গোটেই প্ৰক্ৰিয়াটো প্ৰশ্নৰ দ্বাৰা পৰিচালিত হ'ব লাগে । তলত দি থোৱা উদাহৰণসমূহৰ দৰে **

***নিৰ্দেশনা

1. আৰম্ভণি : প্ৰক্ৰিয়াটো আকৰ্ষণীয় কৰিবৰ বাবে আলোচনাৰ বিষয়বস্তুৰ ওপৰত চক্ৰ সঞ্চালকে এটা কবিতা/পাঠাংশ/চুটি গল্প আদিৰে আৰম্ভ কৰিব পাৰে। প্ৰক্ৰিয়াটোৰ আৰম্ভণি আকৰ্ষণীয় হোৱাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ কিয়নো ই পৰৱৰ্তী পৰ্যায়ত হ’বলগীয়া আলোচনা চক্ৰৰ ওপৰত এক ইতিবাচক আৰু অৰ্থপূৰ্ণ প্ৰভাৱ পেলাব।

2. খবৰ লোৱা : আজি আপুনি কেনে অনুভৱ কৰিছে?

3. মুখ্য প্ৰক্ৰিয়াটোত সুধিবলগীয়া প্ৰশ্ন: ৩-৪টা পৰ্বৰ প্ৰশ্নৰ জৰিয়তে এটা নিৰ্দিষ্ট বিষয়ৰ ভিতৰত থকা আনুষংগিক বিষয়বস্তুৰ ওপৰত বহলাই আলোচনা কৰিব। উদাহৰণ হিচাপে তলত কিছুমান প্ৰশ্ন দিয়া হৈছে

4. সামৰণি পৰ্বৰ: প্ৰক্ৰিয়াৰ সঞ্চালকে আৰম্ভণিতে ব্যৱহাৰ কৰা প্ৰশ্নৰ পুনৰাবৃত্তি কৰিব পাৰে।

চক্ৰৰ যোগেদি বেলেগ বেলেগ বিষয়বস্তুৰ অন্বেষণ কৰা

লোকচান/শোক/আঘাত/ক্ষতি/হিংসা

- কি হৈছিল ?
- সেই সময়ত কি মনৰ ভাব কি আছিল বা কেনেকুৱা অনুভৱ কৰিছিল ?
- তেতিয়াৰ পৰা আপুনি ইয়াৰ বিষয়ে ভাবি দুখ অনুভৱ কৰিছে নেকি ?
- কোন প্ৰভাৱিত হৈছে আৰু তেওঁলোক কেনেধৰণে প্ৰভাৱিত হৈছে ?
- কামবোৰ কেনেকৈ বেলেগ ধৰণে কৰিব পাৰিলেহেঁতেন ?
- বস্তুবোৰ সঠিকভাৱে কৰিবলৈ বা ভৱিষ্যতে বস্তুবোৰ উন্নত কৰিবলৈ কি কৰিব লাগিব ?

দল/গোট গঠন

- আপুনি এনে এটা অভিজ্ঞতাৰ বিষয়ে ক'ব পাৰিব নেকি যেতিয়া আপুনি কোনোবা এটা দলৰ অংশ হৈ সুখী অনুভৱ কৰিছিল ?
- আপোনাৰ অভিজ্ঞতাৰ পৰা কি কি কথা বা বৈশিষ্ট্যই আপোনাক এটা দলৰ অংশ বুলি অনুভৱ কৰোৱায় ?
- আপোনাৰ মতে দলটোৱে কেনেধৰণৰ আদৰ্শ ধৰি ৰখা উচিত ?
- এই গোট/দলটোত আপুনি প্ৰশংসা আৰু পৰ্যবেক্ষণ কৰা এটা বৈশিষ্ট্য কি ?
- আপোনাৰ দল/গোটৰ সদস্য এজনৰ এনে কিবা গুণ আছে নে যিটোক আপুনি প্ৰশংসা কৰে আৰু ব্যক্তিজনে কেতিয়া ইয়াৰ প্ৰদৰ্শন কৰিছিল তাৰ এটা উদাহৰণ দিব ?
- আপোনাৰ গোটটোলৈ অৱদান কি আছে বুলি ভাবে ?
- এই গোটটোৰ লক্ষ্যৰ প্ৰতি কাম কৰি যাবলৈ আপুনি কিমান বেছি প্ৰতিশ্ৰুতিবদ্ধ ?

কৃতজ্ঞতা আৰু প্ৰশংসা

- নিজৰ বিষয়ে ভাল লগা দুই এটা কথা যাক লৈ আপুনি নিজৰ ওপৰত গৰ্ব অনুভৱ কৰে ?
- শেহতীয়াকৈ ঘটা এনে কিবা ঘটনা বা পৰিস্থিতি যিয়ে আপোনাক নিজকে প্ৰশংসাৰ পাত্ৰ হিচাপে অনুভৱ কৰোৱাইছিল ?
- আপোনাৰ জীৱনৰ শেহতীয়া পৰিস্থিতি/ঘটনা যাৰ বাবে আপুনি কৃতজ্ঞ অনুভৱ কৰে ?
- আপোনাৰ জীৱনত এনে এজন ব্যক্তি আছে নে যাক আপুনি প্ৰশংসা/কৃতজ্ঞতা প্ৰকাশ কৰিব বিচাৰে আৰু তেওঁলোকে আপোনাক কেনেদৰে অনুপ্ৰাণিত কৰিছে ?

বহুদিনৰ পিছত লগ পোৱা

- আমি শেষবাৰ লগ পোৱাৰ পৰা আপোনাৰ জীৱনত ঘটা এটা সুখী মুহূৰ্ত আৰু এটা প্ৰত্যাহ্বানপূৰ্ণ মুহূৰ্তৰ বিষয়ে কওঁক ?
- যোৱা দুবছৰত ঘটা এনে এটা ঘটনাৰ বিষয়ে আমাক কওঁক য'ত আপুনি এটা সাহসী সিদ্ধান্ত ল'বৰ বাবে আগবাঢ়ি আহিব লগা হৈছিল ?
- যোৱা দুবছৰত আপোনাক চিন্তাত পেলোৱা এটা ঘটনা কি আছিল ?
- এনেকুৱা কিবা কথা বা ঘটনা যিয়ে আপোনাক আশা প্ৰদান কৰিছে ?
- আপুনি এই সপ্তাহত কিহৰ বাবে অপেক্ষা কৰি আছে ?

ল’ৰা-ছোৱালী পুনৰ বিদ্যালয়লৈ অহাটো আমি নিশ্চিত কৰিব লাগিব

মহামাৰীৰ সময়ছোৱা শিশুসকলৰ বাবে বিশেষকৈ কঠিন আছিল।

খেলা ধূলা নাই

শিক্ষা অব্যাহত ৰখাটো প্ৰত্যাহ্বানজনক আছিল

বন্ধুবৰ্গক লগ কৰিবলৈ অক্ষম

ভোক

উদ্বেগ আৰু ভয়

প্ৰিয়জনক হেৰুওৱা

- বিদ্যালয় এৰি শিশুসকল শ্ৰমত নিয়োজিত হ’লে ঘৰৰ পৰিস্থিতি সামান্য আৰু অস্থায়ীভাৱেহে উন্নত হলহেঁতেন।
- শিক্ষা হৈছে এক মৌলিক অধিকাৰ– ভৱিষ্যতৰ লক্ষ্য বা আশা আকাংক্ষা, সামাজিকীকৰণ, মনোৰঞ্জন আৰু ক্ৰীড়া, দলীয় সংঘবদ্ধতা, পুষ্টিৰ বাবে সমৰ্থন কৰে। বিদ্যালয় হৈছে এক সুৰক্ষিত স্থান।

আহক আমি ইজনে সিজনক সহায় কৰিবলৈ আৰু আমাৰ সকলো শিশুৰ বাবে শিক্ষাৰ সুৰক্ষা আৰু তাৰ ধাৰাবাহিকতা সুনিশ্চিত কৰিবলৈ প্ৰতিশ্ৰুতিবদ্ধ হওঁ

আহঁক, আমি একেলগে আলোচনা কৰোঁ আৰু উচিত পদক্ষেপবোৰ বিচাৰি উলিয়াও যাতে

- শিক্ষাৰ্থীসকলৰ বাবে কোভিড-১৯ সুৰক্ষা ব্যৱস্থা থকাটো সুনিশ্চিত কৰাত বিদ্যালয়ৰ কৰ্মচাৰীসকলক সহায় কৰিব পাৰে
- সমাজৰ স্বেচ্ছাসেৱীসকলক চিনাক্ত কৰা আৰু তেওঁলোকৰ সহায়ত - শিশুসকলক অধ্যয়নৰ মাজলৈ ঘূৰি অহাত আৰু তেওঁলোকৰ অধ্যয়নৰ সৈতে খাপ খাবলৈ সহায় কৰা, পুনৰীক্ষণ পাঠৰ ব্যৱস্থা কৰা
- প্ৰক্ৰিয়াটোৰ জৰিয়তে শিশুৱে তেওঁলোকৰ পচন্দৰ বিষয়/সমস্যা/আনন্দৰ ওপৰত তেওঁলোকৰ অনুভৱ প্ৰকাশ কৰিবলৈ এক স্থান সৃষ্টি কৰা

unicef for every child
CHILD LINE 1098 NIGHT & DAY
Leher

আমি একেলগে আমাৰ ল’ৰা-ছোৱালীক এখন সুৰক্ষিত বিদ্যালয়লৈ উভতি অহাটো নিশ্চিত কৰো আহক (পদক্ষেপসমূহ)

- শিশু আৰু অভিভাৱকৰ মাজত বিদ্যালয় পুনৰ খোলাৰ বিষয়ে সজাগতা সৃষ্টি কৰা।
- শিশু সকলক চিনাক্ত কৰা আৰু তেওঁলোকৰ বিদ্যালয়ত নামভৰ্তিৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ ওপৰত গুৰুত্ব প্ৰদান কৰা
- নিয়মীয়া পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতাত শিক্ষকসকলক সহায় কৰা – শ্ৰেণীকোঠাক বীজাণুমুক্ত কৰা
- বিদ্যালয়ৰ সকলো কৰ্মচাৰী আৰু তত্ত্বাৱধায়কক টিকাকৰণ কৰাটো নিশ্চিত কৰা
- নিয়মীয়াকৈ অনুপস্থিত বা নিয়মীয়াকৈ উপস্থিত নোহোৱা শিশুসকলক চিনাক্ত কৰিবলৈ নিয়মীয়াকৈ বিদ্যালয়লৈ যোৱা

শাৰীৰিক দূৰত্ব: মজুত থকা সকলো সাধনৰ কথা মনত ৰাখি, বিদ্যালয়ত শাৰীৰিক দূৰত্ব কেনেদৰে সুনিশ্চিত কৰিব পাৰি তাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা

- শিশুসকলক ইজন সিজনৰ পৰা দূৰত্ব বজাই ৰাখি বহিবলৈ দিয়া, যথোচিত যেন লাগিলে মজিয়াতে হওঁক বা বেঞ্চতে হওঁক। যদি সম্ভৱ হয় তেন্তে মাজত আজৰি সময় আৰু মধ্যাহ্ন ভোজনৰ বাবে বিৰতি দিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰা
- বিদ্যালয় খোলা আৰু ছুটি হোৱাৰ সময় ভাগ কৰিব লাগে যাতে সকলো শিক্ষাৰ্থী আৰু শিক্ষক একে সময়তে একে ঠাইতে উপস্থিত হ'ব লগা নহয়
- পাঠদানৰ বাবে বাহিৰৰ মুকলি ঠাই ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে নাইবা যিমান সম্ভৱ কোঠাবোৰৰ বতাহ চলাচল কৰিব লাগে

মাস্ক পিন্ধা: শ্ৰেণীকোঠাত হওঁক বা বাহিৰত, সকলোৱে মাস্ক পিন্ধি ৰখাটো সুনিশ্চিত কৰিব লাগে

পৰিষ্কাৰ ৰখা: শিশুসকলক ভালদৰে আৰু প্ৰায়ে চাবোন আৰু পানীৰে হাত ধুবলৈ উৎসাহিত কৰিব লাগে
শিক্ষাৰ্থীসকলক আমোদজনক স্মাৰক/পোষ্টাৰ আদি বনোৱা কামত অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব পাৰে আৰু ইজনে সিজনক চাফ চিকুণতাৰ লগত জড়িত নিয়মবোৰ সোঁৱৰাই থাকিবলৈ কৰিড’ৰ/ওলোৱা সোমোৱা কৰোতে সকলোৱে দেখাকৈ আঁৰি দিব পাৰে।

যদি এজন শিক্ষাৰ্থীৰো কোভিডৰ লক্ষণ দেখুৱাবলৈ আৰম্ভ কৰে

- কোভিড-১৯ লক্ষণবোৰ চিনাক্ত কৰা: জ্বৰ, কাহ, আৰু ভাগৰ। অন্যান্য লক্ষণবোৰৰ ভিতৰত থাকিব পাৰে উশাহ চুটি হোৱা, বুকুৰ বিষ বা বুকুত চাপ, পেশী বা শৰীৰৰ বিষ, মূৰৰ বিষ, সোৱাদ বা গোন্ধ হেৰুওৱা, বিভ্ৰান্তি, ডিঙিৰ বিষ, নাক বন্ধ থকা বা পানী লগা, ডায়েৰিয়া, ওকালি অহা আৰু বমি, পেটৰ বিষ, আৰু ছালৰ দাগ।
- বিদ্যালয়ত এক নিৰ্দিষ্ট এলেকা (ভালদৰে বতাহ চলাচল কৰা) অপেক্ষা কক্ষ হিচাপে নিৰ্ধাৰণ কৰিব য'ত শিশুৱে অপেক্ষা কৰিব পাৰে।
- যদি শিক্ষাৰ্থীসকলে অসুস্থ অনুভৱ কৰে বা কোভিড-19ৰ লক্ষণ প্ৰদৰ্শন কৰে, তেওঁলোকে তেওঁলোকৰ পিতৃ-মাতৃ বা কোনোবা যত্ন লওঁতাৰ দ্বাৰা নিবলৈ অহালৈকে নিৰ্ধাৰিত কোঠাত অপেক্ষা কৰিব লাগে। তাৰ পিছত কোঠাটো পৰিষ্কাৰ, বীজাণুমুক্ত আৰু চেনিটাইজ কৰিব লাগে।

Bal Sanrakshan Chakra CORONAKAAL
unicef for every child
CHILDLINE 1098 NIGHT & DAY
Leher