



## প্রতিরক্ষামূলক আচরণ

### অভিভাবক সম্পদ

শিশুদের নিরাপদ রাখতে স্কুল এবং অভিভাবকরা  
একসাথে কাজ করছেন



Department of  
Education



উদ্ধৃতি

## পেগ ফ্ল্যান্ড্রিউ ওয়েস্ট

প্রথম প্রতিরক্ষামূলক আচরণ কর্মসূচির বিকাশকারী

নভেম্বর ১৯৮৮

আমি অবাক হচ্ছি যে কত শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্করা আমাদের বলছে যে তারা কীভাবে তাদের জীবন পরিবর্তন করতে এবং নিজেদের লালন করতে সুরক্ষামূলক আচরণ ব্যবহার করেছে। আমি আমার নিজের সৃজনশীলতা বৃদ্ধি করেছি, আমার জীবনীশক্তি বৃদ্ধি করেছি এবং আমার সাহসিকতার অনুভূতিকে তীক্ষ্ণ করেছি। প্রথমে এটা উপলব্ধি করা কত অদ্ভুত ছিল যে সহিংসতার মতো বেদনাদায়ক কাজের সাথে হাসি এবং আনন্দ জড়িত থাকতে পারে। কারণ আমরা যখন সহিংসতার প্রতিক্রিয়ার বাইরে চলে যাচ্ছি, আমরা ক্ষমতায়নের বিকল্পগুলিতে এগিয়ে যাচ্ছি, আমরা বেদনাদায়ক সময় কাটিয়ে ওঠার জন্য নতুন উপায় খুঁজে পাচ্ছি। এমনকি, এই সবকিছুর মাঝেও আমরা নিজেদের জন্য উত্তেজনা, সৃজনশীলতা, হাসি এবং সাহসিকতা খুঁজে পাচ্ছি।

# প্রতিরক্ষামূলক আচরণ

## অভিভাবক সম্পদ

শিশুদের নিরাপদ রাখতে স্কুল এবং অভিভাবকরা একসাথে কাজ করছেন

এই সম্পদটি পিতামাতা এবং যত্নশীলদের জন্য প্রতিরক্ষামূলক আচরণের নির্দেশিকা হিসেবে তৈরি করা হয়েছে।

© কপিরাইট শিক্ষা বিভাগ, পশ্চিম অস্ট্রেলিয়া এবং প্রতিরক্ষামূলক আচরণ বিভাগ  
WA Inc. সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত। এই সম্পদটি শুধুমাত্র শিক্ষা বিভাগের প্রতিরক্ষামূলক আচরণ কর্মসূচি সম্পর্কে পিতামাতা এবং যত্নশীলদের অবহিত করার উদ্দেশ্যে সরবরাহ করা হয়েছে এবং অন্য কোনও ব্যক্তি বা সংস্থার কাছে পাঠানো বা পুনরুৎপাদন করা উচিত নয়। কপিরাইট মালিকদের লিখিত অনুমতি ছাড়া এই বইয়ের কোনও অংশই কোনও আকারে পুনরুৎপাদন করা যাবে না। এই প্রকাশনার বিষয়বস্তু থেকে উদ্ভূত কপিরাইট লঙ্ঘনের জন্য বা অন্য কোনওভাবে প্রযোজক, প্রকাশক বা মুদ্রক কোনও দায় স্বীকার করবেন না।

### স্বীকৃতি

এই রিসোর্সটি পশ্চিম অস্ট্রেলিয়ার শিক্ষা বিভাগের সহযোগিতায় প্রোটেক্টিভ বিহেভিয়ার্স ডব্লিউএ ইনকর্পোরেটেড দ্বারা তৈরি করা হয়েছে।



## সমুষ্টি

প্রতিরক্ষামূলক আচরণ সম্পর্কে অভিভাবক সম্পদ .....	2
প্রকার নির্ধারিতন .....	3 থিম এক: আমাদের সকলেরই নিরাপদ বোধ করার
অধিকার আছে .....	4 অধিকার এবং দায়িত্ব .....
5 অনুভূতি .....	6 প্রাথমিক সতর্কতা
লক্ষণ .....	8
নিরাপত্তা .....	10 এক ধাপ সরানো সমস্যা
সমাধান .....	11 শারীরিক সচেতনতা এবং
মালিকানা .....	12 জনসাধারণ বা
ব্যক্তিগত .....	14 শারীরিক সুরক্ষা
গান .....	15 নিরাপদ এবং অনিরাপদ
স্পর্শ .....	16
ব্যক্তিগত স্থান.....	১৭ থিম দুই: আমরা যেকোনো বিষয়ে
কারো সাথে কথা বলতে পারি, তা যাই হোক না কেন..	২১
নিরাপদ এবং অনিরাপদ গোপনীয়তা.....	22
নেটওয়ার্ক .....	২৩
আমার সাহায্যকারী হাতের তালিকা .....	২৪ আমার সাহায্যকারী
হাত.....	২৫
আমন্ত্রণ.....	২৬
দৃঢ়তা.....	28
আপনার নিজের পারিবারিক নিরাপত্তা পরিকল্পনা তৈরি করুন .....	৩০
অভিভাবকদের জন্য অতিরিক্ত তথ্য.....	৩১ অনলাইনে শিশুদের নিরাপদ
রাখা.....	৩২ গ্রুপিং.....
৩৩ টেলিফোন হেল্পলাইন.....	৩৫

## প্রতিরক্ষামূলক আচরণ সম্পর্কে অভিভাবক সম্পদ

যদিও প্রতিটি শিশুর সর্বদা নিরাপদ বোধ করার অধিকার রয়েছে, তবুও প্রতি বছর অস্ট্রেলিয়া জুড়ে হাজার হাজার শিশু নির্যাতনের শিকার হয়। অনুমান করা হয় যে ১৮ বছর বয়সের আগে প্রতি ৪ জন মেয়ের মধ্যে ১ জন এবং প্রতি ৭ জন ছেলের মধ্যে ১ জন কোনও না কোনও ধরণের অবাঞ্ছিত যৌন কার্যকলাপের শিকার হবে (অস্ট্রেলিয়ান ইনস্টিটিউট অফ ক্রিমিনোলজি, ১৯৯০)।

প্রতিরক্ষামূলক আচরণ কর্মসূচি দুটি বিষয়ের উপর ভিত্তি করে তৈরি:

আমাদের সকলেরই সর্বদা নিরাপদ বোধ করার অধিকার আছে।

আমরা যে কারো সাথে যেকোনো বিষয়ে কথা বলতে পারি, তা সে যাই হোক না কেন।

আপনার সন্তানের সাথে প্রতিরক্ষামূলক আচরণ ভাগ করে নেওয়ার মাধ্যমে, আপনি আজীবন বিকাশে সহায়তা করবেন দৃঢ়তা, আত্মবিশ্বাস, সমস্যা সমাধান, যোগাযোগ, স্থিতিস্থাপকতা এবং সাহায্য চাওয়ার দক্ষতা।

আপনি দেখতে পাবেন যে এই হ্যান্ডবুকের কার্যকলাপ এবং আলোচনাগুলি সহজ এবং মজাদার, শিশু-বান্ধব উপায়ে উপস্থাপন করা হয়েছে, যা শিশুদের ভয় দেখানোর জন্য নয় বরং ব্যক্তিগত সুরক্ষার কিছু গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা সম্পর্কে তাদের অবহিত করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে।



### পেন্সিল আইকন

আপনার সন্তানের সাথে এই কার্যকলাপটি সম্পন্ন করুন।



### আলোর বাল্ব বুদবুদ

আরও ধারণা এবং আলোচনার বিষয় প্রদান করে

তোমার এবং তোমার সন্তানের জন্য



### স্পিচ বাবল

আপনার সন্তানের দৈনন্দিন জীবনে দুটি বিষয়কে আরও জোরদার করুন।

## অপব্যবহারের ধরণ

পশ্চিম অস্ট্রেলিয়ায়, শিশু ও সম্প্রদায় পরিষেবা আইন ২০০৪ অনুসারে, একজন শিশু হল ১৮ বছরের কম বয়সী ব্যক্তি।

সাধারণত চার ধরণের শিশু নির্যাতন এবং অবহেলা রয়েছে, যা সহাবস্থান করতে পারে:

**শারীরিক নির্যাতন** তখনই ঘটে যখন কোনও শিশু কোনও প্রাপ্তবয়স্ক বা শিশুর যত্নদাতার দ্বারা গুরুতর এবং/অথবা ক্রমাগত আঘাতপ্রাপ্ত হয় বা আহত হয়। এটি শিশুকে আহত হওয়ার ঝুঁকিতে ফেলার ফলাফলও হতে পারে।

কিছু উদাহরণ হল: আঘাত করা, কাঁপানো, ঘুমি মারা; জ্বালানো এবং বকাঝকা করা; অতিরিক্ত শারীরিক শাস্তি বা শাসন; স্বাস্থ্যের চেষ্টা; শিশুকে ঝাঁকুনি দেওয়া।

**শিশু যৌন নির্যাতন** তখনই ঘটে যখন কোনও শিশু এমন যৌন কার্যকলাপের মুখোমুখি হয় বা জড়িত থাকে যা শিশুর বয়স এবং বিকাশের স্তরের জন্য অনুপযুক্ত। এর মধ্যে এমন পরিস্থিতি অন্তর্ভুক্ত যেখানে শিশুর ক্ষমতা অন্য ব্যক্তির তুলনায় কম থাকে, শোষিত হয় বা যেখানে শিশুটিকে ঘুষ দেওয়া হয়, হুমকি দেওয়া হয় বা জোর করা হয়। এর মধ্যে এমন পরিস্থিতিও অন্তর্ভুক্ত যেখানে শিশুর বিকাশ বা পরিপক্বতার স্তর এবং জড়িত অন্য ব্যক্তির মধ্যে উল্লেখযোগ্য পার্থক্য থাকে।

কিছু উদাহরণ হল: একটি শিশুকে পর্নোগ্রাফি দেখতে বা পড়তে দেওয়া; একটি শিশুকে যৌন কার্যকলাপ দেখতে দেওয়া; শিশুর যৌনঙ্গে আদর করা; একটি শিশুর সাথে মৌখিক যৌন মিলন করা; যোনি বা পায়ুপথে প্রবেশ করা; যৌন শোষণের জন্য একটি শিশু খুঁজে বের করার জন্য ইন্টারনেট ব্যবহার করা।

**মানসিক নির্যাতন** তখন ঘটে যখন একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি বারবার এমন আচরণ করে এবং শিশুর সাথে কথা বলে তার বিকাশের ক্ষতি করে যা শিশুর অনুভূতি অনুভব করার এবং প্রকাশ করার ক্ষমতাকে ক্ষতিগ্রস্ত করে।

কিছু উদাহরণ হল: ক্রমাগত একটি শিশুকে অবজ্ঞা করা; একটি শিশুকে অপমান করা বা লজ্জা দেওয়া; ভালোবাসা, সমর্থন বা নির্দেশনা না দেখানো; ক্রমাগত শিশুকে উপেক্ষা করা বা প্রত্যাখ্যান করা; শিশুকে পারিবারিক সহিংসতার মুখোমুখি করা; শিশুকে নির্যাতনের হুমকি দেওয়া বা ধমক দেওয়া; প্রিয়জন, সম্পত্তি বা পোষা প্রাণীর ক্ষতি করার হুমকি দেওয়া।

মানসিক নির্যাতনের মধ্যে মানসিক নির্যাতন এবং পারিবারিক ও পারিবারিক সহিংসতার সংস্পর্শও অন্তর্ভুক্ত।

পারিবারিক সহিংসতা শব্দটি সাধারণত ঘনিষ্ঠ ব্যক্তির বিরুদ্ধে সহিংসতা এবং নির্যাতনকে বোঝায়

সঙ্গী (সমলিঙ্গের সম্পর্ক এবং প্রাক্তন সঙ্গী সহ) কিন্তু ভাইবোনদের মধ্যেও ঘটতে পারে, কিশোর থেকে বাবা-মা, অথবা পরিবারের যত্নশীল থেকে আত্মীয় পর্যন্ত। এর মধ্যে শিশু এবং তরুণ, বয়স্ক ব্যক্তি, প্রতিবন্ধী ব্যক্তি এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের উপর নির্যাতন অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

**অবহেলা** হলো যখন কোন শিশুকে পর্যাপ্ত খাদ্য বা আশ্রয়, কার্যকর চিকিৎসা, থেরাপিউটিক বা প্রতিকারমূলক চিকিৎসা এবং/অথবা যত্ন, লালন-পালন বা তত্ত্বাবধান এতটাই কঠোর এবং/অথবা স্বায়ীভাবে প্রদান করা হয় না যেখানে শিশুর স্বাস্থ্য বা বিকাশ উল্লেখযোগ্যভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয় বা গুরুতর ঝুঁকির মধ্যে পড়ে।

কিছু উদাহরণ হল: উপযুক্ত তত্ত্বাবধান ছাড়া শিশুকে একা রেখে যাওয়া; শিশুকে স্কুলে ভর্তি না করা, অথবা শিশুকে স্কুলে ভর্তি না করা; দুর্বল স্বাস্থ্যবিধি বা ওষুধের অভাবের কারণে সংক্রমণ; শিশুকে স্নেহ বা মানসিক সহায়তা না দেওয়া; প্রয়োজনে চিকিৎসা সহায়তা না পাওয়া।

উৎস: সম্প্রদায়, শিশু সুরক্ষা এবং পরিবার সহায়তা বিভাগ

প্রথম বিষয়: আমাদের সকলেরই নিরাপদ বোধ করার  
অধিকার আছে।

আমরা সকলেই যে  
মানবাধিকার নিয়ে  
জন্মগ্রহণ করি তা কেড়ে  
নেওয়া যায় না এবং তা  
অর্জন করতে হয় না।



আমরা সবাই  
ভূমি, আমি,  
বন্ধুবান্ধব, পরিবার,  
অপরিচিত...  
সবাই

We all have

the right to

feel safe

at all times.

শারীরিক এবং  
মানসিক নিরাপত্তা  
এটি একটি  
ব্যক্তিগত, ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা

দিনে ২৪ ঘন্টা  
সকালে,  
দিনে, রাতে, বাড়িতে,  
স্কুলে, দাদীর বাড়িতে,  
স্কুল পরবর্তী যত্নে

# অধিকার এবং দায়িত্ব



## আমি কি করতে পারি?

- আপনার সন্তানকে বুঝিয়ে বলুন যে প্রতিটি অধিকারের সাথে একটি দায়িত্বও আসে।

উদাহরণস্বরূপ:

তোমার ভালো শিক্ষার অধিকার আছে।

স্কুলে তোমার সেরাটা দেওয়ার দায়িত্ব তোমার।

আপনার মতামত প্রকাশের অধিকার আপনার আছে।  
অন্যদের মতামতকে সম্মান করার দায়িত্ব আপনার।



# অনুভূতি

আমাদের শরীর আমাদের অনেক রকমের অনুভূতি দেয়। আপনার সন্তানকে তাদের অনুভূতি চিনতে, বুঝতে এবং প্রকাশ করতে শেখানো ব্যক্তিগত সুরক্ষার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ।

আত্মবিশ্বাস এবং দায়িত্ব বিকাশের জন্য আমাদের অনুভূতির দায়িত্বে থাকা গুরুত্বপূর্ণ।



## আমি কি করতে পারি?

- আপনার সন্তানকে তাদের অনুভূতি প্রসারিত করতে সাহায্য করুন শব্দভাণ্ডার। আপনার সন্তান যখন নিরাপদ বোধ করে না তখন তার অনুভূতির নাম বলতে এবং বিশ্বাস করতে সাহায্য করুন।
- তাদের অনুভূতি যথাযথভাবে চিনতে, বুঝতে এবং প্রকাশ করার ক্ষমতা বিকাশে সহায়তা করুন।
- আপনার সন্তানের প্রতি বোধগম্য এবং গ্রহণযোগ্য হোন বিভিন্ন ধরণের অনুভূতি প্রকাশ করা। যখন আপনার সন্তান অসুখী বা দুঃখী অনুভূতি প্রকাশ করে বা দেখায় তখন জিজ্ঞাসা করুন, "তুমি কেমন অনুভব করতে চাও? তুমি কী করতে পারো যাতে তুমি সুখী/নিরাপদ বোধ করো?"
- আপনার সন্তানকে অন্যদের অনুভূতি বুঝতে সাহায্য করুন।
- "আমি যখন অনুভব করি... তখন..." ফর্ম্যাট ব্যবহার করে নিজের অনুভূতির মালিক হয়ে একজন আদর্শ হোন।
- তাদের খেলনা এবং পুতুল ব্যবহার করে অনুভূতিগুলি আরও অন্বেষণ করার জন্য ভূমিকা পালন করুন।
- প্রতিটি অনুভূতির জন্য আপনার শিশুকে তার মুখের ভাব এবং শারীরিক প্রতিক্রিয়া দেখতে সাহায্য করার জন্য একটি আয়না ব্যবহার করুন।



How are you feeling today? Today I feel ...



Happy



Sad



Angry



Surprised



Shy



Proud



Embarrassed



Safe



Tired



Confused



Hurt



Unsafe

## প্রাথমিক সতর্কতা লক্ষণ

সম্ভাব্য অনিরাপদ পরিস্থিতির প্রতিক্রিয়ায় আমাদের শরীরে ঘটে যাওয়া অনিচ্ছাকৃত শারীরিক সংবেদনগুলি হল প্রাথমিক সতর্কতা লক্ষণ।

আমাদের প্রাথমিক সতর্কতা চিহ্নগুলি আমাদের নিরাপত্তার জন্য বিপদ বা হুমকি সম্পর্কে সতর্ক করে। প্রাথমিক সতর্কতা চিহ্নগুলি একেক ব্যক্তির ক্ষেত্রে একেক রকম হতে পারে, কিন্তু আমাদের সকলেরই তা আছে।

শিশুরা তাদের প্রাথমিক সতর্কতা চিহ্নগুলি সনাক্ত করতে শিখতে পারে। আমাদের সাথে কী ঘটছে তার উপর আমাদের যখন পছন্দ এবং নিয়ন্ত্রণ থাকে তখন প্রাথমিক সতর্কতা চিহ্নগুলি মজাদার এবং উপভোগ্য হতে পারে।

### আমাদের শরীর যা বলে:

- 'আমার হৃদস্পন্দন সত্যিই দ্রুত হচ্ছে!'
- 'আমার পেটে প্রজাপতি আছে!'
- 'আমার পা দুর্বল লাগছে এবং আমার হাঁটুতে জেলি লাগছে!'
- 'আমার মুখটা খুব শুষ্ক!'

অন্যান্য প্রাথমিক সতর্কতা লক্ষণগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- কাঁধ শক্ত করা
- হাতের তালু ঘামছে
- লাল গাল
- হংসের খোঁচা



### আমি কি করতে পারি?

- আপনার সন্তানের সাথে কথা বলুন যখন তারা ভয় বা চিন্তিত বোধ করতে শুরু করে তখন তাদের শরীরে কী ঘটে। তারা কোন প্রাথমিক সতর্কতা লক্ষণ (শারীরিক সংবেদন) অনুভব করে? আপনার নিজের অভিজ্ঞতা থেকে উদাহরণ ব্যবহার করুন, যেমন যখন আপনি অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য দেরি করে ছুটে যান।

- এমন সময়গুলোর দিকে নজর রাখুন যখন আপনার সন্তান ভীত বা চিন্তিত বোধ করছে বলে মনে হয়। (উদাহরণস্বরূপ, উচ্চ দোল, নতুন কোথাও যাওয়া, নতুন ক্লাসের প্রথম দিন)। তাদের শরীরের কোথায় তারা তাদের প্রাথমিক সতর্কতা চিহ্নগুলি অনুভব করতে পারে তা সনাক্ত করতে বলুন। আপনার সন্তানকে তাদের প্রাথমিক সতর্কতা চিহ্নগুলিতে মনোযোগ দিতে উৎসাহিত করুন এবং কখন এবং কোথায় সেগুলি ঘটে তা আপনাকে জানান।

- আপনার সন্তানকে ভয় না পেতে বলা এড়িয়ে চলুন, অথবা তারা ভয় পাওয়া বোকামি। পরিবর্তে, পরিস্থিতির সমস্যা সমাধানের জন্য বোঝাপড়া, আশ্বাস এবং উৎসাহ প্রদান করুন।



- কিছু মজাদার, উপভোগ্য কার্যকলাপ বা খেলাধুলা চেষ্টা করুন যেখানে আপনার সন্তানকে তাদের নিজস্ব প্রাথমিক সতর্কতা লক্ষণগুলি বর্ণনা করতে সাহায্য করার জন্য প্রত্যাশা তৈরি হয়। কিছু উদাহরণ হল জ্যাক-ইন-দ্য-বক্স, পপ আপ পাইরেট, টাওয়ার অফ ব্লক, স্ল্যাপিং কুমির, ডিম এবং চামচ দৌড়, 'কতটা সময় মিস্টার উলফ?'

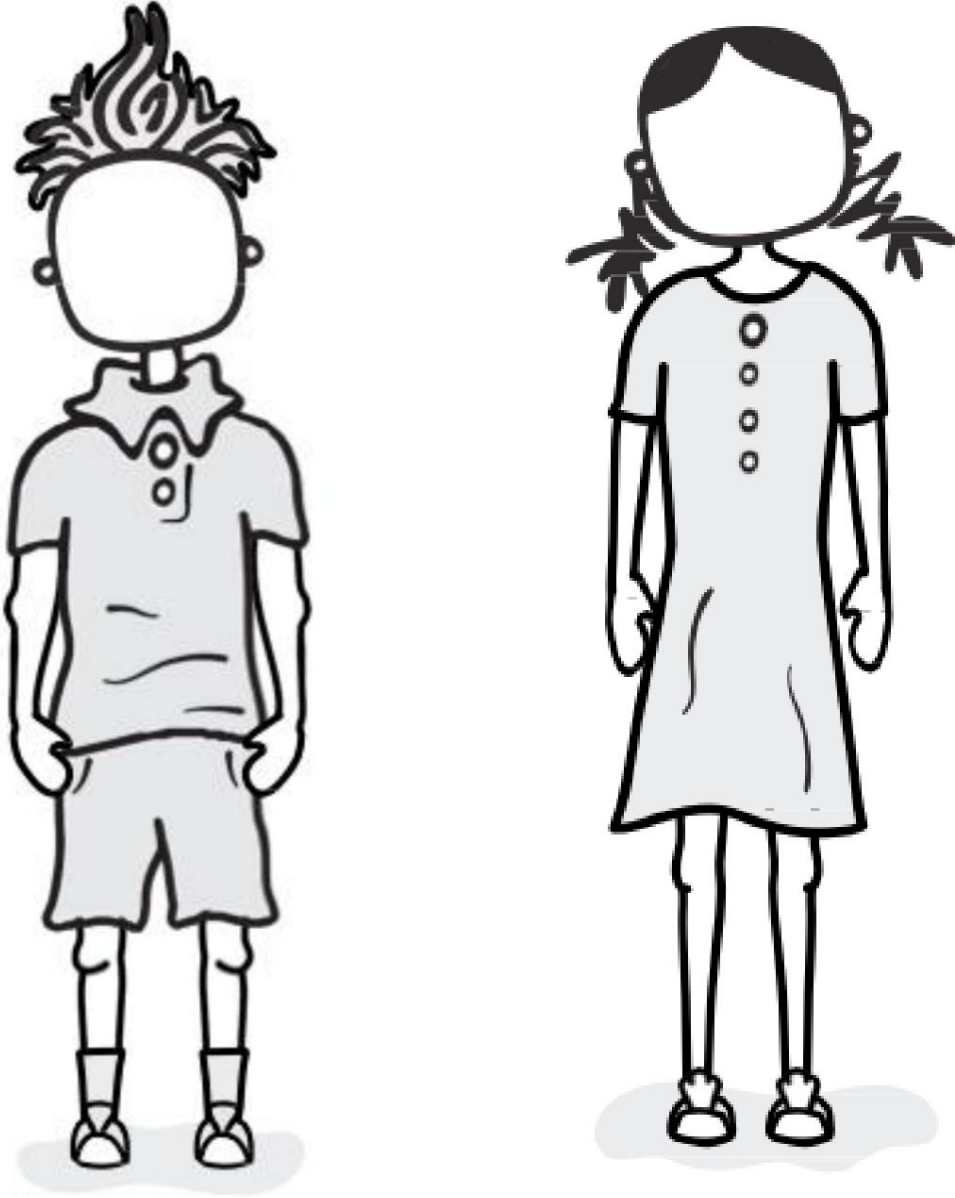
- যখন তারা ভয় পেতে শুরু করবে তখন ধীরে ধীরে শ্বাস নেওয়ার অভ্যাস করতে উৎসাহিত করুন। ব্যাখ্যা করুন যে এটি তাদের স্পষ্টভাবে চিন্তা করতে এবং কী করতে হবে তা সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে।



## প্রাথমিক সতর্কতা লক্ষণ

যখন আপনি অনিরাপদ বোধ করেন অথবা মজাদার বা ভীতিকর কিছু করেন, তখন আপনার শরীর আপনাকে কোন প্রাথমিক সতর্কতা সংকেত দেয়?

আপনার পূর্ব সতর্কীকরণ চিহ্নগুলি আঁকুন বা লিখুন।



যদি আমি আমার প্রাথমিক সতর্কতার লক্ষণগুলি পাই এবং আমি অনিরাপদ বোধ করি,  
তাহলে আমার বিশ্বাসী একজন প্রাপ্তবয়স্ককে বলা গুরুত্বপূর্ণ।

যতক্ষণ না আমার প্রাথমিক সতর্কতা লক্ষণগুলি চলে যায় এবং আমি আবার নিরাপদ বোধ করি,  
ততক্ষণ পর্যন্ত আমি বলতে পারি।

## নিরাপত্তা

নিরাপত্তা হলো একটি শারীরিক অবস্থা। প্রতিরক্ষামূলক আচরণ কর্মসূচি মানসিক বা মানসিক নিরাপত্তার গুরুত্ব স্বীকার করে 'নিরাপদ' বোধ করার পাশাপাশি 'নিরাপদ' থাকার প্রয়োজনীয়তার উপর জোর দেয়।

নিরাপত্তার অর্থ হলো আমরা যে কোনও পরিস্থিতিতেই থাকি না কেন, তার উপর সচেতন পছন্দ এবং নিয়ন্ত্রণ থাকা।

নিরাপত্তা = পছন্দ + নিয়ন্ত্রণ + একটি সময়সীমা

যখন আমরা আমাদের পছন্দ এবং নিয়ন্ত্রণ বজায় রাখি তখন নিরাপদ এবং দুঃসাহসিক বোধ একসাথে চলে। আমাদের প্রত্যেকেই নিরাপদ এবং অনিরাপদ বোধের অভিজ্ঞতা লাভ করেছি এবং এই পরিস্থিতিগুলি ব্যক্তির জন্য বেশ অনন্য হতে পারে। উদাহরণ হল কুকুরের আশেপাশে নিরাপদ বা অনিরাপদ বোধ করা, অথবা অন্ধকারে নিরাপদ বা অনিরাপদ বোধ করা।

নিরাপদ এবং অনিরাপদ বোধের মধ্যে পার্থক্য বোঝা প্রতিরক্ষামূলক আচরণ কর্মসূচির একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। একজন অভিভাবক হিসেবে, আপনি আপনার সন্তানের জন্য নিরাপদ বা অনিরাপদ পরিস্থিতি নির্ধারণ করতে পারবেন না। তবে, আপনি আপনার সন্তানকে তাদের প্রাথমিক সতর্কতা লক্ষণগুলি সনাক্ত করে কখন তারা অনিরাপদ বোধ করছে তা সনাক্ত করতে সাহায্য করতে পারেন এবং এমন কৌশল বেছে নিতে সাহায্য করতে পারেন যা তাদের যেকোনো নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে পছন্দ এবং নিয়ন্ত্রণ রাখতে সহায়তা করে।

যখন শিশুরা নিরাপদ বোধ করে, তখন তারা অনুভূতির কথা বলে: ভালোবাসা, উষ্ণতা, সুরক্ষিততা, লক্ষ্য করা, খুশি, নিয়ন্ত্রণে থাকা, বিশ্বস্ততা...

অনিরাপদ বোধের সাথে সম্পর্কিত কিছু সাধারণ অনুভূতি হল ভয়াবহ, বোকা, আটকে থাকা, পরিত্যক্ত, শক্তিহীন, চাপযুক্ত, নড়বড়ে...



### আমি কি করতে পারি?

- আপনার সন্তানকে একটি ছবি আঁকতে উৎসাহিত করুন  
এমন একটি জায়গা যেখানে তারা নিরাপদ বোধ করে - এটিকে তাদের 'নিরাপদ জায়গা' বলা হয়। আপনার সন্তানের সাথে আলোচনা করুন যে তাদের 'নিরাপদ জায়গা' কেমন দেখায়, গন্ধ কেমন হয়, সেখানে থাকাকালীন তারা কেমন অনুভব করে, তাদের 'নিরাপদ জায়গায়' তারা কী শুনতে পায়। একটি শিশুর বেশ কয়েকটি 'নিরাপদ জায়গা' থাকতে পারে।
- অনিরাপদ বোধ করা ব্যক্তি কীভাবে নিজেকে আবার নিরাপদ বোধ করতে সাহায্য করতে পারে সে সম্পর্কে কথা বলুন।

# এক ধাপ সরানো সমস্যা সমাধান

শিশুদের নিজেদের নিরাপদ রাখার দক্ষতা অনুশীলনে সাহায্য করার একটি ভালো উপায় হল সমস্যা সমাধানের গেম খেলা। একটি শিশুর পক্ষে প্রায়শই ভান করা কম ভীতিকর হয়  
অন্য কারো সমস্যা আছে -  
গল্পের পুতুল বা চরিত্রের মতো।

আপনার দৈনন্দিন জীবনে এবং পরিকল্পিত কার্যকলাপে 'শিক্ষণীয় মুহূর্তগুলি' ব্যবহার করে, আপনার শিশু দৈনন্দিন কৌশলগুলি শিখতে পারে এবং বুঝতে পারে যে তাদের সর্বদা নিরাপদ বোধ করার অধিকার রয়েছে।



## আমি কি করতে পারি?

- আপনার কিছু অভিজ্ঞতা শেয়ার করুন  
আপনার সন্তানের সাথে, স্বীকার করে নিন যে আমাদের সকলেরই এমন সময় আসে যখন আমরা নিরাপদ বোধ করি না।
- আপনার সন্তানের সাথে সমস্যা সমাধানের অনুশীলন চালিয়ে যান। এর উদ্দেশ্য হল আপনার সন্তানকে চিন্তাভাবনা করার এবং বেশ কিছু নিরাপদ পদক্ষেপ নেওয়ার অভ্যাস করানো যা তারা অনিরাপদ বা কঠিন পরিস্থিতির মুখোমুখি হলে ব্যবহার করতে পারে।
- আপনার সন্তানের সাথে আলোচনা করুন যে কীভাবে অনিরাপদ বুদ্ধিগুলি নিরাপদ বুদ্ধিতে পরিণত হতে পারে যদি আমরা আমাদের পছন্দ এবং নিয়ন্ত্রণ বৃদ্ধি করি, উদাহরণস্বরূপ, পাহাড়ের নিচে গতিতে বাইক চালানোর রোমাঞ্চ উপভোগ করতে ইচ্ছুক, যদি তারা জানে যে ব্রেক কাজ করছে, তারা হেলমেট পরে আছে এবং পথে কোনও গাড়ি বা পাথর নেই।

**“How could someone feel safe even if...”**

**They got lost at the shopping centre?**

**A dog was barking at them?**

**A stranger asked them to get into their car?**

**Their parents were fighting and shouting at each other?**

**They felt unsafe when a grown up touched them?**

# দেহ সচেতনতা এবং মালিকানা

আপনার সন্তানকে শেখান যে তারা তাদের শরীরের মালিক।

আপনার সন্তানের সাথে তাদের শরীরের গোপনাস্ত্র এবং প্রকাশ্য উভয় অঙ্গের নাম এবং কার্যকারিতা সম্পর্কে কথা বলুন। যখনই একটি শিশু তাদের অনুভূতি বুঝতে এবং তাদের শরীরের অঙ্গগুলির নামকরণ করতে শুরু করে, তখনই তারা নিরাপদ থাকার বিষয়ে কথোপকথন করার জন্য যথেষ্ট বয়স্ক হয়। তারা বড় হওয়ার সাথে সাথে, তাদের বয়স এবং বোধগম্যতার সাথে সাথে সুরক্ষামূলক আচরণের কথোপকথনগুলি আরও বিস্তারিত হয়ে ওঠে।

শরীরের গোপনাস্ত্রের সঠিক শারীরবৃত্তীয় নাম ব্যবহার করা গুরুত্বপূর্ণ।

সঠিক শারীরবৃত্তীয় নাম ব্যবহার করে:

- ইতিবাচক শারীরিক ভাবমূর্তি প্রচার করে • আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি করে
- পিতামাতা-সন্তানের যোগাযোগ উন্নত করে
- শিশুদের অনুপযুক্তভাবে স্পর্শ করা থেকে মানুষকে নিরুৎসাহিত করে; এবং
- সম্ভাব্য নির্যাতনের ক্ষেত্রে, শিশুদের প্রাপ্তবয়স্কদের বলতে সাহায্য করে যে তাদের সাথে কী ঘটেছে তাদের।

যদি কেউ কখনও তাদের শরীরের কোনও অংশ স্পর্শ করে এবং তারা অস্বস্তি বোধ করে, তাহলে আপনার শিশু সেই ব্যক্তিকে থামতে, সরে যেতে (তাদের ব্যক্তিগত সুরক্ষা ফিরে পেতে) এবং তাদের নেটওয়ার্কের কাউকে বলতে পারে।

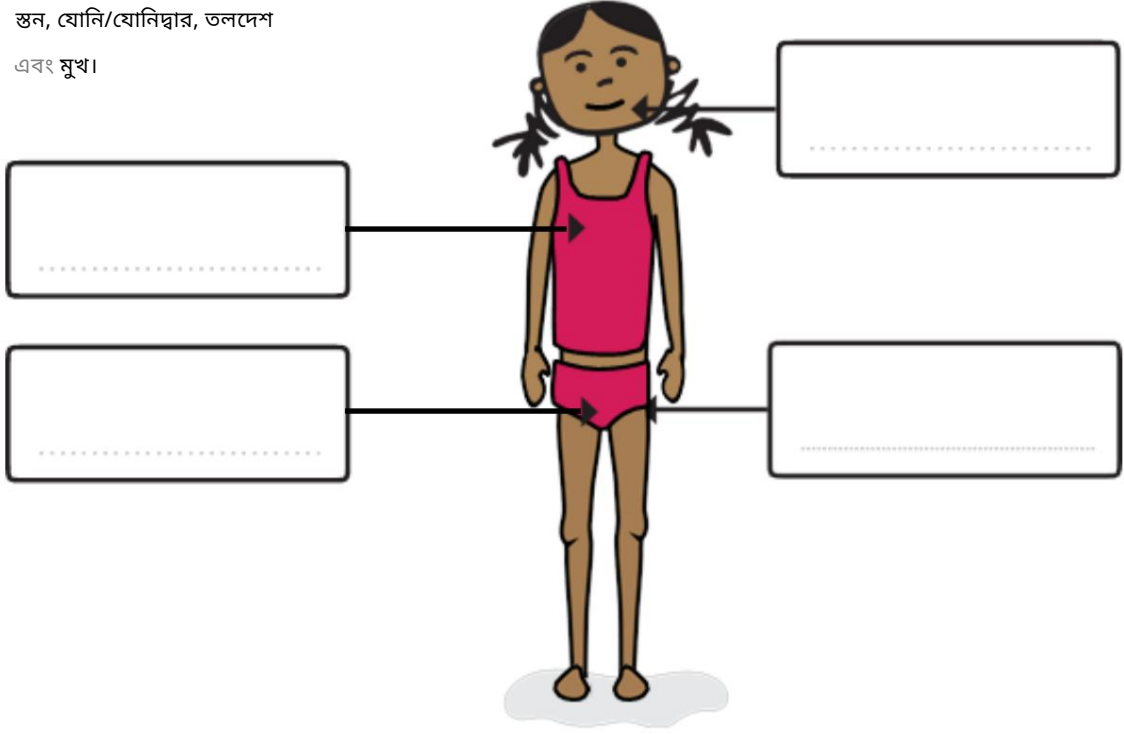


ছবিগুলিতে তাদের শরীরের গোপনাস্থের জন্য শব্দ লিখুন।

মেয়েদের গোপনাস্থের শব্দগুলো হলো

স্তন, যোনি/যোনিদ্বার, তলদেশ

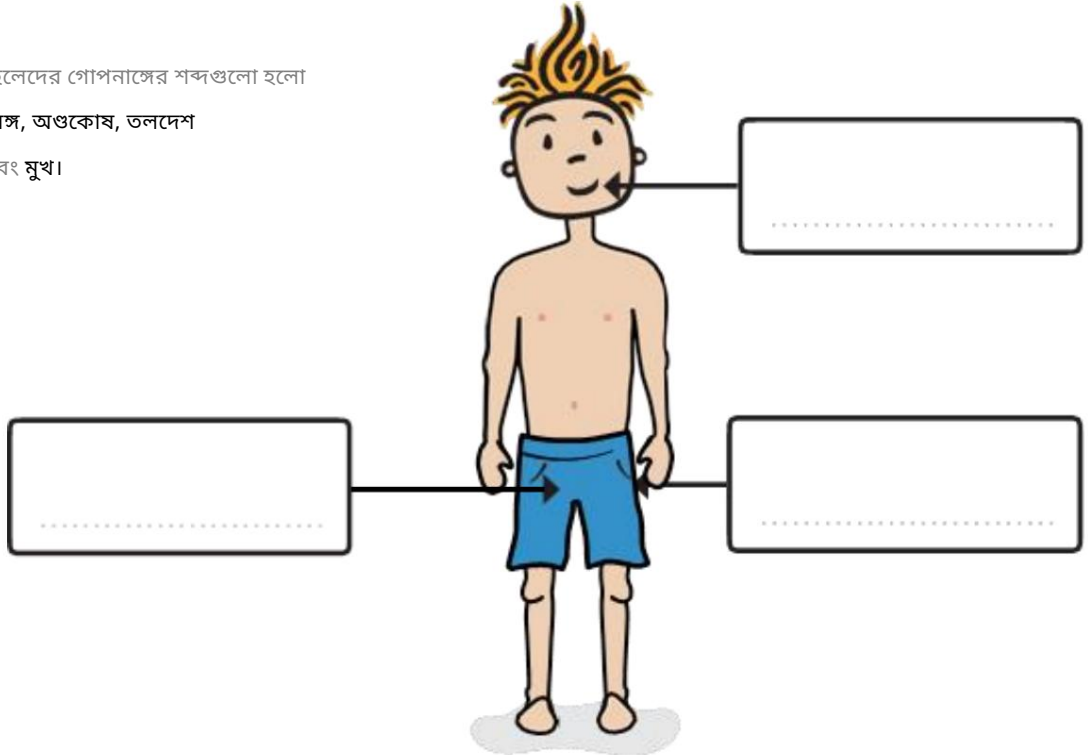
এবং মুখ।



ছেলেদের গোপনাস্থের শব্দগুলো হলো

লিঙ্গ, অণ্ডকোষ, তলদেশ

এবং মুখ।



তোমার শরীর বিশেষ এবং এটি তোমার।  
তুমি তোমার শরীরের মালিক।



## সরকারি বা বেসরকারি

আপনার শরীরের প্রকাশ্য অংশ, যেমন আপনার মাথা, হাত এবং পা অন্যরা দেখতে পাবে।

তোমার শরীরের গোপন অংশ হলো তোমার শরীরের সেই অংশগুলো যা তোমার স্নানকারীদের দ্বারা আবৃত থাকে। তোমার মুখও একটা ব্যক্তিগত জায়গা। এর মানে হলো, তোমার মুখে কী যাবে তা কেবল তুমিই বেছে নিতে পারো।

আপনার সন্তানের সাথে আলোচনা করুন যে পোশাক, স্থান, আচরণ বা তথ্যের উদাহরণ ব্যক্তিগত নাকি সর্বজনীন হিসেবে শ্রেণীবদ্ধ করা হবে।



## দেহ সুরক্ষার গান

আমার শরীর আমার শরীর।

আর এটা আমার।

কেউ এটা ছুঁতে পারবে না।

আমি ছাড়া আর কেউ!

← (নিজের দিকে ইশারা করুন)

আর যদি তারা চেষ্টা

করে, আমি চিৎকার করে বলব, "থামো!"

← ('থামো' দেখানোর জন্য হাত বের করে)

আর দৌড়াও, দৌড়াও, দৌড়াও

যত তাড়াতাড়ি পারি।

আর চিৎকার করে বলো

বারবার

← (হাত দিয়ে দৌড়ানোর গতি)

জেইনিন স্যান্ডার্স এবং ডেব্রা বাইর্ন লিখেছেন, টুইঙ্কল টুইঙ্কল লিটল  
স্টারের সুরে গানটি গেয়েছেন [www.somesecrets.info/  
body-safety-song](http://www.somesecrets.info/body-safety-song)

আমার শরীর আমার, আমি, আমি আমার  
শরীর আমার আমার মাথা  
থেকে পা পর্যন্ত, পা, পা আমার শরীর আমার আমার  
আমার শরীর জেলির মতো  
অনুভূত হয়, জেলির মতো, জেলির মতো  
আমার হৃদস্পন্দন ঢোলের মতো (বুম বুম)  
আমার পেটে একটা অনুভূতি হচ্ছে, পেট, পেট,  
আমি গিয়ে কাউকে বলব! (টক টক)

লিখেছেন জেন হেসকেট

"একজন নাবিক সমুদ্রে গেল" এর সুরে গাওয়া।

## নিরাপদ এবং অনিরাপদ স্পর্শ

আমাদের শিশুদের জীবনে নিরাপদ স্পর্শ গুরুত্বপূর্ণ। শিশুদের জানা উচিত যে বিভিন্ন ধরণের স্পর্শ রয়েছে এবং স্পর্শ নিরাপদ নাকি অনিরাপদ এবং অবাঞ্ছিত তা চিনতে শেখা উচিত।

আপনার সন্তানকে উৎসাহিত করুন যে, যদি তারা স্পর্শে অস্বস্তিকর বা বিভ্রান্ত বোধ করে, তাহলে 'না' বা 'খামো' বলা ঠিক আছে।



আপনার সন্তানের সাথে এই বিবৃতিগুলি নিয়ে আলোচনা করুন।

আপনার অনুমতি ছাড়া কেউ আপনাকে স্পর্শ বা চুম্বন করতে পারবে না।

নিরাপদ এবং উপযুক্ত স্পর্শ অনিরাপদ বা উদ্বেগজনক স্পর্শে পরিবর্তিত হতে পারে। আপনার 'খামুন' বা 'না' বলার অধিকার আছে।

যদি কেউ তোমাকে স্পর্শ করে এবং তা তোমাকে পূর্ব সতর্কতা সংকেত দেয় এবং তোমাকে অনিরাপদ বোধ করায়, তাহলে সেটা তোমার দোষ নয়। তোমার নেটওয়ার্কের কারো সাথে কথা বলা।

কেউ তোমাকে স্পর্শ করতে, চুম্বন করতে বা আলিঙ্গন করতে বলবে না। যদি কেউ তোমাকে স্পর্শ করতে, চুম্বন করতে বা আলিঙ্গন করতে বলে বা বলে, তাহলে তোমার উচিত একজন বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ককে বলা। এমনকি যদি জিজ্ঞাসাকারী ব্যক্তি আপনার পরিচিত কেউ হয়, তবুও তা বলা গুরুত্বপূর্ণ।

## ব্যক্তিগত স্থান

### ১ ব্যক্তিগত স্থান বুদবুদ

এটা তোমার ব্যক্তিগত এবং ব্যক্তিগত স্থান। কেউ তোমাকে স্পর্শ করতে পারবে না যদি না তুমি অন্য কারো স্পর্শ চাও এবং তুমি আরামদায়ক এবং নিরাপদ বোধ করো। কেউ তোমার শরীরের গোপনাস্ত স্পর্শ করতে পারবে না। তোমার অন্য কারো গোপনাস্ত স্পর্শ করা উচিত নয়। আমরা স্পর্শ সম্পর্কে গোপন রাখি না। যদি কেউ তোমাকে স্পর্শ করে এবং এটি গোপন থাকে, তাহলে তোমার নেটওয়ার্কের কাউকে অথবা সাহায্য করতে পারে এমন কোনও প্রাপ্তবয়স্ককে জানাও।

কখনও কখনও, একজন ডাক্তারের আপনার গোপনাস্ত পরীক্ষা করার প্রয়োজন হতে পারে অথবা একজন দন্তচিকিৎসক আপনার মুখের ভেতরের অংশ পরীক্ষা করার প্রয়োজন হতে পারে। তাদের ব্যাখ্যা করা উচিত কেন তাদের এটি করতে হবে এবং সেখানে

আপনার সাথে সর্বদা একজন বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ক থাকা উচিত। 2

### বুদবুদকে চুমু দাও, জড়িয়ে ধরো এবং চেপে ধরো

যাদেরকে তুমি ভালোবাসো (যেমন ঘনিষ্ঠ পরিবারের সদস্য বা যত্নশীল), তারা তোমার খুব কাছের এবং তুমি ভালো করেই জানো যে তুমি চাইলে এই বুদবুদে আসতে পারো। যখনই তোমার চুম্বন, আলিঙ্গন বা চাপ দেওয়ার ইচ্ছা না থাকে, তখন 'না ধন্যবাদ' বলা ঠিক আছে, এমনকি যদি তারা তোমার মা, বাবা বা যত্নশীলও হয়।

### ৩ আলিঙ্গন বুদবুদ

পরিবারের অন্যান্য সদস্য এবং বন্ধুরা যাদের আপনি ভালোভাবে চেনেন এবং আশেপাশে থাকতে পছন্দ করেন, তারা যদি চান, তাহলে আলিঙ্গনের জন্য এই বুদবুদে আসতে পারেন। যখনই আপনার আলিঙ্গনের ইচ্ছা না হয়, তখন 'না ধন্যবাদ' বলা ঠিক আছে, এমনকি যদি তা আপনার পরিবারের কেউ বা বন্ধুও হয়।

৪

## হাই ফাইভ বাবল

আপনার পরিচিত অন্যরা, কিন্তু আপনার আলিঙ্গনের বাবলের মতো ভালো নয়, তারা আপনার হাই ফাইভ বাবলে থাকতে পারে। তারা এমন মানুষ হতে পারে যারা আপনাকে সাহায্য করে, যেমন শিক্ষক এবং কোচ। আপনি তাদের হাই ফাইভ দিতে, পাশে আলিঙ্গন করতে বা হ্যান্ডশেক করতে স্বাচ্ছন্দ্য এবং নিরাপদ বোধ করতে পারেন। যদি আপনি চান না যে তারা আপনাকে স্পর্শ করুক, তাহলে 'না ধন্যবাদ' বলুন এবং সরে যান।  
দূরে।

## ৫টি চেউয়ের বুদ্ধ

আপনার পরিচিত অন্যরা, কিন্তু আপনার আলিঙ্গন বাবল বা হাই ফাইভ বাবলের মতো ভালো নয়, আপনার ওয়েভ বাবলে থাকতে পারে। তারা হয়তো এমন কোন প্রতিবেশী বা সম্প্রদায়ের সদস্য হতে পারে যাদের আপনি খুব একটা চেনেন না। আপনি হয়তো হাত নাড়িয়ে এইসব লোকদের 'হ্যালো' বলতে পারেন কিন্তু আপনি সাধারণত তাদের আলিঙ্গন করেন না বা স্পর্শ করেন না।

৬

## অপরিচিত বুদ্ধ

অপরিচিতরা হল এমন মানুষ যাদের সাথে আপনি আগে কখনও দেখা করেননি। আপনি সাধারণত এমন কাউকে চুষন, আলিঙ্গন, চাপাচাপি বা আলিঙ্গন করবেন না যাদের সাথে আপনি আগে কখনও দেখা করেননি। কখনও কখনও আপনাকে ইউনিফর্ম পরা অপরিচিত ব্যক্তির (যেমন পুলিশ অফিসার, নার্স বা দোকান সহকারী) সাহায্যের জন্য জিজ্ঞাসা করতে হতে পারে।



তোমার ব্যক্তিগত জায়গায় কে আছে বুদবুদ?

- নিজের ব্যক্তিগত স্থান পরিকল্পনা করুন, নিজের একটি ছবি আঁকুন। • আমার ব্যক্তিগত স্থানের দায়িত্ব আমার। আমি অন্যদের ব্যক্তিগত স্থানকে সম্মান করব। • তুমি কাকে আলিঙ্গন করতে পছন্দ করো এবং কাদের সাথে আপ্যায়ন করতে পছন্দ করো? • তোমার প্রতিটি ব্যক্তিগত স্থানে থাকা মানুষদের নাম লিখো অথবা ছবি আঁকো।  
বুদবুদ।

১ ব্যক্তিগত স্থান  
বুদুদ

২ চুমু, আলিঙ্গন এবং  
বুদবুদ চেপে ধরুন

৩ আলিঙ্গন বুদবুদ

৪ হাই ফাইভ বাবল

৫টি চেউয়ের বুদবুদ

৬ অপরিচিত বুদবুদ



দ্বিতীয় বিষয়: আমরা যেকোনো বিষয়ে কারো  
সাথে কথা বলতে পারি, তা যাই হোক না কেন

**We**  
**can**  
**talk with**  
**someone**  
**about anything,**  
**no matter what it is**

There's a conversation happening, a relationship at play, one person is **talking** and the other is **actively listening**

Your child can choose someone they trust to talk with, for example, a parent, teacher, chaplain, aunty

**Anything** can be talked about, for example secrets, surprises, worries, problems, happy news... It doesn't matter how small or big, trivial, awful, yucky or scary

## নিরাপদ এবং অনিরাপদ গোপনীয়তা

আপনার সন্তানকে পার্থক্যটি সনাক্ত করতে সাহায্য করুন। (ছোট আইকন ব্যবহার করুন - থাম্ব আপ বা থাম্ব ডাউন)



নিরাপদ গোপন কথাগুলো সাধারণত সুখকর ফলাফল দেয়, অল্প সময়ের জন্য রাখা হয় এবং সর্বদা শেষ পর্যন্ত বলা হয়। সাধারণত অনেকেই গোপন কথাটি সম্পর্কে জানেন, যেমন একটি আশ্চর্য জন্মদিনের পার্টি বা একজন আশ্চর্য দর্শনার্থীর আগমন।



অনিরাপদ গোপন তথ্য সাধারণত এমন কাজ বা আচরণ সম্পর্কে থাকে যা অনিরাপদ বা বিপজ্জনক, যেমন যখন কাউকে ধমক দেওয়া হচ্ছে বা আঘাত করা হচ্ছে। এগুলো আমাদেরকে ভয়, বিচলিত, বিভ্রান্ত, বিব্রত, উদ্ভিগ্ন বা অনিরাপদ বোধ করা। এগুলি এমন গোপন বিষয় যেখানে কেউ বলে, 'তোমাকে বলা উচিত নয়'; এগুলি দীর্ঘ সময় ধরে থাকে, কখনও কখনও চিরতরে। অনিরাপদ গোপন কথাগুলো বলতে গেলে খারাপ কিছু ঘটবে বলে হুমকি থাকতে পারে।

যদি আপনার সন্তান আপনাকে বলে যে তাদের কাছে একটি গোপন রহস্য আছে, তাহলে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে:

তুমি কি আমাকে রহস্যটা বলতে চাও?

যদি উত্তর 'না' হয়, তাহলে নিচের কিছু প্রশ্ন চেষ্টা করে দেখুন:

- এটি কি নিরাপদ গোপন নাকি অনিরাপদ গোপন?
- তোমাকে কে গোপন কথা বলেছে?
- আর কে জানে রহস্যটা?
- গোপন কথাটি সম্পর্কে তোমার কেমন লাগছে?
- আপনার কি কোন প্রাথমিক সতর্কতা লক্ষণ আছে?
- এমন কেউ কি আছেন যার সাথে আপনি এটি সম্পর্কে কথা বলতে পারেন?



### আমি কি করতে পারি?

- আপনার সন্তানের সাথে গোপন কথা বলুন। নিম্নলিখিত উদাহরণগুলি নিরাপদ নাকি অনিরাপদ গোপনীয়তা তা নিয়ে আলোচনা করুন: আপনার বাবার জন্য জন্মদিনের উপহার বা বন্ধুর সারপ্রাইজ পার্টি, অতিরিক্ত বাড়ির চাবি লুকানোর জায়গা অথবা স্কুলে কাউকে ধমক দেওয়া হচ্ছে।

## নেটওয়ার্ক

একটি নেটওয়ার্ক হল প্রাপ্তবয়স্কদের একটি দল, যারা শিশু দ্বারা নির্বাচিত হয়, যারা তাদের সমর্থন, সহায়তা এবং প্রয়োজনে সুরক্ষা প্রদান করতে পারে।

আপনার সন্তানের সাথে নিরাপত্তা নিয়ে আলোচনা করার সময় সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল যোগাযোগের মাধ্যমগুলি খোলা রাখা, আপনার সন্তানকে জানানো যে তারা আপনার সাথে যেকোনো বিষয়ে কথা বলতে পারে।

আপনার সন্তানকে বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কদের একটি 'নিরাপত্তা নেটওয়ার্ক' সনাক্ত করতে সাহায্য করাও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যাদের সাথে তারা কথা বলতে পারে।

'জরুরি নেটওয়ার্ক' নিয়ে আলোচনা করাও গুরুত্বপূর্ণ, আপনার সন্তান যদি এমন কোনও জায়গায় অনিরাপদ বোধ করে যেখানে তাদের স্বাভাবিক নেটওয়ার্ক পাওয়া নাও যেতে পারে, তাহলে সে কার কাছে যেতে পারে তা চিহ্নিত করা। এটি এমন কেউ হতে পারে যিনি কোনও দোকানে কাজ করেন, ইউনিফর্ম পরা কেউ হন অথবা ছোট বাচ্চাদের মা হন। আপনার সন্তানের সাথে 'অনুশীলন চালান' করা এবং জরুরি নেটওয়ার্কের ব্যক্তি যদি হারিয়ে যায় তবে তাকে কী বলতে হবে তা প্রশিক্ষণ দেওয়া সহায়ক হতে পারে।

এটা বোঝা গুরুত্বপূর্ণ যে শিশুরা বড় হওয়ার সাথে সাথে তারা যে পরিস্থিতিতে জড়িত হবে তা পরিবর্তিত হবে, কিন্তু তাদের নিরাপদ বোধ করার অধিকার কখনই পরিবর্তিত হবে না। আপনার দৈনন্দিন জীবনে এবং পরিকল্পিত কার্যকলাপে 'শিক্ষণীয় মুহূর্তগুলি' ব্যবহার করে, শিশুরা বুঝতে পারে যে তাদের সর্বদা নিরাপদ বোধ করার অধিকার রয়েছে।



### আমি কি করতে পারি?

- আপনার সন্তানের সাথে তাদের জীবনের অন্যান্য প্রাপ্তবয়স্কদের সম্পর্কে কথা বলুন। তারা কার সাথে কথা বলতে পছন্দ করে? সাহায্যের প্রয়োজন হলে তারা কার সাথে কথা বলতে পারে?
- সবচেয়ে ভালো হয় যদি শিশুটি এমন একজন প্রাপ্তবয়স্ককে চিনতে পারে যার সাথে সে বিভিন্ন জায়গায় কথা বলতে পারবে, যেমন স্কুল, খেলাধুলা, নৃত্যের ক্লাস, গির্জা।



## আমার সাহায্যকারী হাতের তালিকা

এই চেকলিস্টটি ব্যবহার করে আপনার সন্তানকে তাদের নেটওয়ার্কের জন্য বেছে নেওয়া লোকেদের সনাক্ত করতে সাহায্য করুন।

	নেটওয়ার্ক ব্যক্তির নাম	১৮ বছরের বেশি বয়সী প্রাপ্তবয়স্ক	প্রবেশযোগ্য	আমার কথা শোন।	বিশ্বাস করো আমি	পদক্ষেপ নাও
১						
২						
৩						
৪						
৫						
৬						



### আমি কি করতে পারি?

- আপনার সন্তানের শোবার ঘরে তার নেটওয়ার্ক প্রদর্শন করুন, এর সাথে নাম, ফোন পরিচিতি এবং ঠিকানা যাতে তারা তাদের নেটওয়ার্কের লোকেদের কীভাবে অ্যাক্সেস করতে হয় তা জানতে পারে।
- আপনার সন্তানকে তাদের নেটওয়ার্কের সাথে ভালো এবং খারাপ উভয় খবরই ভাগ করে নিতে উৎসাহিত করুন, যেমন আপনার সন্তান তার অথবা তারা স্কুলে মেধা সনদ পেয়েছে। শিশুদের জন্য তাদের নেটওয়ার্কের লোকেদের সাথে যতটা সম্ভব কথা বলার অনুশীলন করা সহায়ক।



## আমার সাহায্যের হাত

আপনার সন্তানকে নীচের হাতে নেটওয়ার্কের লোকদের নাম লিখতে বলুন।



আমার নেটওয়ার্কের লোকেরা:

- উপলব্ধ থাকা
- আমার কথা শোন।
- বিশ্বাস করো
- প্রয়োজনে আমাকে সাহায্য করার জন্য পদক্ষেপ নেওয়া



1800 551800

## আমন্ত্রণ

কিছু 'নেটওয়ার্ক ব্যক্তি' নির্বাচন করার পর, তাদের নেটওয়ার্ক ব্যক্তি হিসেবে আমন্ত্রণ জানানো এবং তাদের ভূমিকা ব্যাখ্যা করা গুরুত্বপূর্ণ। নেটওয়ার্ক চিঠিগুলি একজন ব্যক্তিকে সম্ভাব্য নেটওয়ার্কে থাকার জন্য আমন্ত্রণ জানায়, তবে নেটওয়ার্ক ব্যক্তি যদি মনে করে যে তারা সহায়ক হতে পারবে না তবে তাদের প্রত্যাখ্যান করার সুযোগও দেয়।

আমার নেটওয়ার্ক ব্যক্তির কাছে একটি চিঠি

**A letter to my network person**

Dear .....

I have been learning that we all have the right to feel safe all the time and that we can talk with someone about anything

I would like you to be on my Network so that I can talk with you about any worries I might have and good things that happen to me. You can talk with my parents or my teacher if you need more information. If you can be on my Network please put your name and phone number at the bottom

Thanks  
.....  
Name : .....  
Phone : .....



আপনার প্রয়োজনীয় সাহায্য না পাওয়া পর্যন্ত আপনার নেটওয়ার্কের লোকেদের জিজ্ঞাসা করতে থাকুন।

সবাই সবসময় উপলব্ধ থাকে না অথবা কখনও কখনও বার্তাটি নেটওয়ার্কের লোকেদের কাছে পৌঁছায় না। আপনার সম্ভানকে উৎসাহিত করুন যেন তারা যদি তাদের প্রাথমিক সতর্কতার লক্ষণগুলি দেখে এবং কারো সাথে কথা বলার প্রয়োজন হয়, তাহলে তারা যেন তাদের সাথে যোগাযোগ করে।

অবিচল থাকা সত্যিই কঠিন  
হতে পারে এবং আপনার  
হাল ছেড়ে দেওয়ার ইচ্ছা  
হতে পারে।  
আপনার সম্ভানকে  
সাহায্য চাইতে উৎসাহিত  
করুন যতক্ষণ না সে  
কারো সাথে  
কথা বলে, তার  
প্রয়োজনীয় সাহায্য পায়  
এবং তার প্রাথমিক  
সতর্কতা চিহ্নগুলি চলে যায়।



## উইবলি দ্য ওম্বাট

লিখেছেন জেইন হেসকেট (২০০৩)

কোরাস:

উইবলি, ওম্বাটটা খুব খারাপ লাগছিল,  
তার অনিরাপদ অনুভূতি তাকে চিন্তিত করছিল,  
তাই সে ঠিক জানত কী করতে হবে,

সে তার বন্ধু কাকাতুকে বলত,

কে বলেছে:

"আমি উড়তে এত ব্যস্ত যে তোমার সাথে কথা বলতে পারছি না"

(কোরাস)

সে তার বন্ধু ক্যাঙ্গারুকে বলবে

কে বলেছে:

"আমি লাফালাফি করতে খুব ব্যস্ত, তোমার সাথে কথা বলতে পারছি না"

(কোরাস)

সে তার বন্ধু প্লাটিপাসকেও বলবে,

কে বলেছে:

"আমি খেলতে এত ব্যস্ত যে তোমার সাথে কথা বলতে পারছি না"

(কোরাস)

সে তার বন্ধু কোয়ালাকেও বলবে,

কে বলেছে:

"আমি কখনই এত ব্যস্ত থাকি না যে তোমার সাথে কথা বলতে পারি"

উইবলি, ওম্বাট অবশেষে খুশি হলো।

তার সব অনিরাপদ অনুভূতি অতীত হয়ে গেছে,

জিজ্ঞাসা করতে থাকো এবং বলতে থাকো,

এবং তুমি আবিষ্কার করবে যে এটি তোমার জন্য কাজ করে এবং তোমার

জন্যও!!!



## দৃঢ়তা

যদি কেউ আপনাকে কষ্ট দেয়, এমন কিছু করে যা আপনাকে অনিরাপদ বোধ করে অথবা গোপনাস্ত্রের নিয়ম ভঙ্গ করে, তাহলে আপনি যা করতে পারেন:

না

বলো \_\_\_\_\_

যাও

তারপর \_\_\_\_\_

বলুন

এবং আপনার নেটওয়ার্ক থেকে

এর জন্য একজন বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ককে খুঁজুন।

## যদি কেউ চায়

আমার গোপনাস্ত্র স্পর্শ করো।  
আমার গোপনাস্ত্রগুলো দেখো।  
আমার গোপনাস্ত্রের ছবি তুলো।

অথবা

আমাকে তাদের গোপনাস্ত্র দেখাও।

## দৃঢ় থাকুন

না বলো, চিৎকার করো,  
চিৎকার করো অথবা চিৎকার করো



তোমার দৃঢ়তার দক্ষতা অনুশীলন করো।

১. খেলাধুলাপূর্ণ না	হাসির 'না'? "কোনভাবেই না"
২. ভদ্র নং	আদব কি না? "না ধন্যবাদ"
৩. দৃঢ় নং	একটি দৃঢ় দৃঢ়তাপূর্ণ "না" "না, তুমি পারবে না"
৪. রাগাধিত না	রাগ কি না? "না, আমি চাই না"
৫. জরুরি অবস্থা নং	জরুরি বিপদ কি না? "না, আমাকে একা থাকতে দাও"



আমি কি করতে পারি?

- আপনার সন্তানের সাথে পাঁচটি NO ব্যবহার করে অনুশীলন করুন - দেখান কিভাবে শরীর ভাষা এবং সুর প্রতিবারই আলাদা হয়। দৃঢ়ভাবে "না" বলার জন্য সোজা হয়ে দাঁড়ানো, মাথা উঁচু করে রাখা, কাঁধ পিছনে রাখা, ব্যক্তির চোখের দিকে তাকানো এবং জোরে কণ্ঠস্বর ব্যবহার করা সহায়ক।
- বিভিন্ন পরিস্থিতি নিয়ে আলোচনা করুন এবং সিদ্ধান্ত নিন কোন "না" সবচেয়ে বেশি হবে উপযুক্ত।
- আপনার সন্তানের পুতুল বা খেলনা ব্যবহার করে "না, যাও, বলো" কৌশলটি পালন করুন।
- আপনার সন্তানকে উৎসাহিত করুন এবং বাড়িতে তাদের "জরুরি অবস্থায় না" অনুশীলন করতে দিন।

## আপনার নিজের পারিবারিক নিরাপত্তা পরিকল্পনা তৈরি করুন

ছোটবেলা থেকেই আপনার সন্তানের সাথে নিরাপত্তা, তাদের শরীর এবং কীভাবে নিজেদের রক্ষা করতে হবে সে সম্পর্কে কথা বলা তাদের নিরাপদ রাখার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ।

যেসব শিশু আত্মবিশ্বাসী, ভালো সমর্থন নেটওয়ার্ক এবং দৃঢ়তার দক্ষতা রাখে, তাদের লক্ষ্যবস্তুতে পরিণত হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে। ছোটবেলা থেকেই শিশুদের সহজ নিরাপত্তা বার্তা সম্পর্কে শিক্ষিত করা গুরুত্বপূর্ণ।



১. আমাদের সকলেরই সর্বদা নিরাপদ বোধ করার অধিকার রয়েছে। জোরদার করুন এটি মৌখিকভাবে, দৃশ্যত এবং উদাহরণের মাধ্যমে।
২. যখন আমরা নিরাপদ বোধ করি না, তখন আমাদেরও করার অধিকার আছে  
আমরা আবার নিরাপদ বোধ না করা পর্যন্ত আমাদের কী করা উচিত। আমাদের নিরাপদ বোধ করার অধিকারের একটি অংশ হল অন্যরা আমাদের সাথে নিরাপদ আছে তা দেখার দায়িত্ব। অন্য কথায়, আমরা অন্যদের সাথে সেইভাবে আচরণ করি যেমন আমরা নিজেদের সাথে আচরণ করতে চাই।
৩. প্রাথমিক সতর্কতা লক্ষণ হল অনিচ্ছাকৃত, শারীরিক প্রতিক্রিয়া, যখন আমরা নিরাপদ বোধ করি না অথবা যখন আমরা কোন উত্তেজনাপূর্ণ বা চ্যালেঞ্জিং পরিস্থিতিতে থাকি, তখন আমরা আমাদের শরীরে যা অনুভব করি। যখন আমরা অনিরাপদ বোধ করি, তখন আমাদের শরীর শারীরিক সংবেদনের মাধ্যমে আমাদের বলতে পারে যে কিছু ভুল হয়েছে, উদাহরণস্বরূপ, আমাদের হৃদস্পন্দন দ্রুত গতিতে হয় অথবা আমাদের পেটে প্রজাপতি থাকে।
৪. যখন আমাদের জন্য সবকিছু নিরাপদ থাকে, তখন আমাদের পছন্দ থাকে, স্বাচ্ছন্দ্য বোধ হয় এবং আমরা নিয়ন্ত্রণে থাকি।
৫. আমরা যে কারো সাথে যেকোনো বিষয় নিয়ে কথা বলতে পারি, তা সে যাই হোক না কেন। মৌখিকভাবে, দৃশ্যত এবং উদাহরণের মাধ্যমে এটিকে আরও জোরদার করুন।
৬. আমরা আমাদের সাহায্যকারী নেটওয়ার্ক ব্যবহার করে সিদ্ধান্ত নিতে পারি যে কার সাথে কথা বলার জন্য সবচেয়ে ভালো ব্যক্তি এবং কে আমাদের সাহায্য করবে।
৭. আমাদের হয়তো সাহায্য চাইতে থাকতে হবে যতক্ষণ না কেউ আমাদের কথা শোনে এবং বিশ্বাস করে এবং আমরা আবার নিরাপদ বোধ করি।
৮. 'তোমার শরীর তোমারই'। তোমার শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের সঠিক শব্দভাণ্ডার জানুন, লিঙ্গ বা যোনি/ভালভা সহ। বুঝতে হবে যে আপনার স্তন, নিতম্ব, মুখ এবং যৌনাঙ্গ গোপন।
৯. আমাদের শরীরের গোপনাস্পর্শ করার অনুমতি কারো নেই, যদি না তাদের কাছে আমাদের অনুমতি। চিকিৎসার কারণে একজন ডাক্তারের আমাদের গোপনাস্পর্শ পরীক্ষা করার প্রয়োজন হতে পারে, তবে তাদের অবশ্যই আমাদের অনুমতি নিতে হবে এবং আমাদের অবশ্যই একজন বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কের সাথে থাকতে হবে। আমাদের অন্যদের গোপনাস্পর্শ করার অনুমতি নেই।
১০. নিরাপত্তা নিয়ম আমাদের নিরাপদ রাখতে সাহায্য করতে পারে। যদি আমরা কোনও অনিরাপদ পরিস্থিতিতে থাকি, তাহলে আমাদের 'না' বলা উচিত এবং সম্ভব হলে চলে যাওয়া উচিত এবং কাউকে এ বিষয়ে জানানো উচিত।

## অভিভাবকদের জন্য অতিরিক্ত তথ্য

- অনলাইনে শিশুদের নিরাপদ রাখা •
- সাজসজ্জা •
- টেলিফোন হেল্পলাইন

## অনলাইনে শিশুদের নিরাপদ রাখা

উৎস: ই-সেফটি কমিশনারের অফিস, [www.esafety.gov.au](http://www.esafety.gov.au)

ই-সেফটি কমিশনারের অফিসে অভিভাবকদের জন্য ডিজিটাল পরিবেশ এবং তাদের সন্তানদের প্রযুক্তি ব্যবহার সম্পর্কে আপডেট রাখার তথ্য রয়েছে।

আপনার পরিবারের ওয়েব-সংযুক্ত ডিভাইসে নিরাপত্তা সেটিংস ব্যবহারের জন্য নির্দেশিকা, সিনেমা এবং গেম বেছে নেওয়ার টিপস এবং তরুণদের অনলাইনে নিরাপদ রাখার কৌশলগুলি আপনি [www.esafety.gov.au](http://www.esafety.gov.au) ওয়েবসাইটে পেতে পারেন।

eSafety ওয়েবসাইটে আপনার সন্তানকে অনলাইনে নিরাপদ রাখতে সাহায্য করার তথ্য রয়েছে, যার মধ্যে রয়েছে:

- ব্যক্তিগত তথ্য সুরক্ষা
- ছবি ও ভিডিও তোলা এবং অনলাইনে শেয়ার করার টিপস
- অনলাইনে সময়ের ভারসাম্য বজায় রাখা
- সিনেমা এবং গেম নির্বাচন করা
- সংযুক্ত ডিভাইসগুলির সাথে কীভাবে নিরাপদ এবং সুরক্ষিত থাকবেন
- অনলাইন গেমিং এবং সামাজিক নেটওয়ার্কিং

যদি আপনার মনে হয় আপনার সন্তান সম্ভাব্য অনিরাপদ পরিস্থিতিতে আছে অথবা প্রযুক্তির ব্যবহার সমস্যা হয়ে উঠছে:

- তাড়াতাড়ি সাহায্য এবং পরামর্শ নিন
- আপনার সন্তানের প্রতি সহায়ক হোন এবং যোগাযোগ উন্মুক্ত রাখুন - দোষারোপ করা এড়িয়ে চলুন অথবা তাদের অ্যাক্সেস সরিয়ে ফেলা এবং পরিবর্তে তাদের সঠিকভাবে এবং নিরাপদে ইন্টারনেট ব্যবহার শিখতে সাহায্য করা
- যদি আপনার সন্তান কোনও সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম প্রদানকারীর (যেমন ফেসবুক) মাধ্যমে অনুপযুক্ত আচরণের শিকার হয়, তাহলে সমস্যাটি সরাসরি প্রদানকারীর কাছে রিপোর্ট করুন।
- যতটা সম্ভব তথ্য রেকর্ড করুন - স্ক্রিনশট, রেকর্ডিং বা যেকোনো কিছু রাখুন  
অন্যথায় যা অভিযোগের সমর্থনে ব্যবহার করা যেতে পারে।

## সাজসজ্জা

গ্রহণ কী?

যে ব্যক্তি কোন শিশুকে যৌন নির্যাতন করতে চায়, সে সাধারণত শিশুর বাবা-মা বা যত্নশীলদের আস্থা অর্জন করতে সময় নেয়, তারপর শিশুর আস্থা অর্জন করে। সাজসজ্জার আচরণের মধ্যে রয়েছে শিশুকে নির্যাতনের বিষয়টি গোপন রাখতে বাধ্য করা। এই প্রক্রিয়াটি সূক্ষ্ম এবং ইচ্ছাকৃত এবং একে 'সাজসজ্জা' বলা হয়।

শিশুদের যৌন নির্যাতন কারা করে?

যৌন নির্যাতনের শিকার বেশিরভাগ শিশুই সেই ব্যক্তিকে চেনে যিনি নির্যাতন করছেন। সাধারণত এমন কেউ হয় যিনি শিশুর পরিবার বা সম্প্রদায়ের অংশ - সম্ভবত শিশুর বাবা, মা, দাদা, চাচা, সৎ বাবা-মা, ভাইবোন, প্রতিবেশী, কোচ, শিক্ষক বা বন্ধু।

শিশুদের নির্যাতনকারী ব্যক্তির কোনও 'প্রোফাইল' নেই। তাই এটা গুরুত্বপূর্ণ যে আমাদের এই সম্ভাবনার জন্য উন্মুক্ত থাকা উচিত যে কেউ 'ভালো লোক', 'শিশুদের সাথে সত্যিই ভালো' বা 'সমাজের জন্য অনেক কিছু করে' এমন কেউ শিশুকে নির্যাতন করতে পারে।

কোনও ব্যক্তির সম্পর্কে আমাদের বিচার-বিবেচনার উপর নির্ভর করার পরিবর্তে, তারা যখন বাচ্চাদের সাথে থাকে বা কোনও নির্দিষ্ট শিশুর সাথে থাকে তখন তারা কেমন আচরণ করে তা বিবেচনা করা অনেক বেশি সহায়ক।

সম্প্রদায়, পিতামাতা বা যত্নশীলকে সুসজ্জিত করার প্রক্রিয়া

যে ব্যক্তি নির্যাতনের উদ্দেশ্যে কোন শিশুর সাথে যোগাযোগ করতে চায়, সে সাধারণত কোন সম্প্রদায়/পিতামাতা/যত্নকারীর প্রতি এই আচরণগুলির কিছু বা সমস্ত প্রদর্শন করে:

- এমন একটি চাকরি বা ভূমিকা গ্রহণ করে যেখানে তাদের সন্তানদের প্রতি বিশ্বস্ত হওয়ার আশা করা হয়, যেমন কোচ, শিক্ষক, সুপারভাইজার, গৃহশিক্ষক, বেবিসিটার, সৎ বাবা
- শিশু-সম্পর্কিত কার্যকলাপে সম্প্রদায়/পিতামাতা/যত্নকারীকে সহায়তা করার প্রস্তাব দেয়, যেমন কোচিং, টিউটরিং, ডে-কেয়ার বা বেবিসিটিং যা বিনামূল্যে বা সহজেই পাওয়া যায়
- এমন একজন হয়ে ওঠে যার উপর সম্প্রদায়/পিতামাতা/যত্নকারী নির্ভর করে এবং বিশ্বাস করে
- নিজের বয়সীদের চেয়ে শিশুদের সঙ্গ বেশি পছন্দ করে
- শিশু/শিশুদের সাথে একা থাকার উপায় খুঁজছে এবং, যদি এই বিষয়ে প্রশ্ন করা হয় বা অনুপযুক্ত আচরণের যুক্তিসঙ্গত ব্যাখ্যা প্রদান করে।

শিশু বা কিশোর-কিশোরীদের সাজানোর প্রক্রিয়া

যে ব্যক্তি নির্যাতনের উদ্দেশ্যে কোন শিশুর কাছে যেতে চায়, সে সাধারণত কোন শিশু বা শিশুদের দলের প্রতি এই আচরণগুলির কিছু বা সমস্ত প্রদর্শন করে:

- একটি নির্দিষ্ট শিশু বা শিশুদের প্রতি আগ্রহ দেখায়। শিশুটির একটি থাকতে পারে ব্যক্তি যে দুর্বলতা কাজে লাগায়, যেমন শিশুটি একা সময় কাটায়, তার জীবনে কোনও শক্তিশালী পুরুষ বা মহিলা ব্যক্তিত্ব নেই, অথবা তার কোনও অক্ষমতা রয়েছে
- শিশুর সাথে একটি বিশেষ এবং একচেটিয়া বন্ধুত্ব তৈরি করে, যেমন তাদের প্রতি প্রশংসামূলক আচরণ করে; পুরস্কার, উপহার বা অর্থ প্রদান করে; আত্মবিশ্বাস ভাগ করে নেয়
- শিশুকে নিয়ম ভাঙতে দেয় এবং পরীক্ষা করে যে শিশু নিয়ম ভাঙার বিষয়টি গোপন রাখবে কিনা - যেমন রাতের খাবারের আগে ললি দেওয়া, অ্যালকোহল দেওয়া
- যদি আবিষ্কৃত হয়, তাহলে একটি যুক্তিসঙ্গত ব্যাখ্যা প্রদান করে অথবা নিয়ম ভঙ্গকে গুরুত্বহীন করে তোলে
- শিশু বা তরুণ ব্যক্তির ব্যক্তিগত স্থান আক্রমণ করে, যেমন 'দুর্ঘটনাক্রমে' প্রবেশ করে শিশুটি বাথরুম ব্যবহার করছে অথবা কাপড় পরিবর্তন করছে
- অ-যৌন স্পর্শের প্রতি শিশুর প্রতিক্রিয়া পরীক্ষা করে, যা পিতামাতা বা যত্নশীলের উপস্থিতিতে ঘটতে পারে এবং 'দুর্ঘটনাজনিত' হিসাবে ব্যাখ্যা করা যেতে পারে।
- শিশু বা তরুণ ব্যক্তিকে তাদের সুরক্ষামূলক পিতামাতা/যত্নকারী থেকে বিচ্ছিন্ন করে, যেমন 'তোমার বাবা-মা তোমাকে বোঝেন না কিন্তু আমি বুঝতে পারি'
- ধীরে ধীরে সম্পর্ককে যৌনতা দেয়, যেমন রসিকতা, কটাক্ষ বা অঙ্গভঙ্গি করে যৌন প্রকৃতি, পর্নোগ্রাফি দেখায়, যৌনতা নিয়ে আলোচনা করে
- তরুণদের বাধা কমাতে মাদক বা অ্যালকোহল ব্যবহার করা যেতে পারে

- শিশু বা তরুণদের যৌন কার্যকলাপ সম্পাদনের জন্য জোর করে, কৌশলে বা ঘুষ দেয়, যেমন 'অন্যান্য বাচ্চারা এটা করে' অথবা 'বিশেষ বন্ধুরা এভাবেই একে অপরের প্রতি তাদের ভালোবাসা প্রকাশ করে' অথবা 'যদি তুমি এটা করো তাহলে আমি তোমাকে একটা বিশেষ উপহার কিনে দেব'
- গোপনীয়তা নিশ্চিত করার জন্য এবং নির্যাতন অব্যাহত রাখার জন্য শিশু বা তরুণদের ব্ল্যাকমেইল করে, যেমন তাদের পূর্বের নিয়ম ভঙ্গের কথা বাবা-মা, বন্ধুবান্ধব বা পুলিশকে জানানোর হুমকি দেয়; বিশেষ খাবার বন্ধ করার হুমকি দেয়; শিশুকে বলে যে তারা নির্যাতনের জন্য দায়ী এবং তাদের বিশ্বাস করা হবে না; পরিবারকে আশ্বস্ত করে এবং শিশু নির্যাতনের কথা প্রকাশ করার চেষ্টা করলে শিশুকে অসম্মান করে।

এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে নির্যাতনের দায়ভার সেই ব্যক্তির উপর বর্তায় যিনি নির্যাতন করেন।

যৌন নির্যাতন প্রতিরোধে একজন অভিভাবক হিসেবে আমি কী করতে পারি?

- প্রাপ্তবয়স্ক এবং অন্যান্য তরুণদের মধ্যে সম্ভাব্য সাজসজ্জার আচরণ সম্পর্কে সতর্ক থাকুন যারা আপনার সন্তানের সাথে যোগাযোগ করুন।
- আপনার সন্তানকে প্রকাশ্য ও গোপনাস্ত, ব্যক্তিগত স্থান, নিরাপদ ও অনিরাপদ স্পর্শ এবং নিরাপদ ও অনিরাপদ গোপনীয়তা (প্রতিরক্ষামূলক আচরণ কর্মসূচির সব অংশ) সম্পর্কে শেখান।
- নিশ্চিত করুন যে আপনার সন্তান জানে যে তারা আপনার সাথে যেকোনো বিষয়ে কথা বলতে পারে।
- আপনার সন্তানের শিক্ষক, যত্ন প্রদানকারী, কোচ এবং তাদের জীবনের অন্যান্য প্রাপ্তবয়স্কদের সম্পর্কে জানুন। সকল কর্মচারীর নিরাপত্তা পরীক্ষা করা হয়েছে, যেমন ওয়ার্কিং উইথ চিলড্রেন কার্ড, রেফারেন্স, রেফারেল, এই বিষয়ে আশ্বস্ত করুন। একটি অনুমোদিত ব্যক্তিগত সুরক্ষা কর্মসূচি (যেমন প্রতিরক্ষামূলক আচরণ) প্রদান করা হচ্ছে বলে আশ্বস্ত করুন।
- আপনার সন্তান বা অন্য কারো সন্তানের নিরাপত্তা সম্পর্কে যদি আপনি অনিশ্চিত বা উদ্ভিগ্ন হন, তাহলে সাহায্য এবং পরামর্শ নিন।

## টেলিফোন হেল্পলাইন

ক্রাইসিস কেয়ার লাইন - 9223 1111 অথবা বিনামূল্যে 1800 199 008 নম্বরে কল করুন।

বাচ্চাদের হেল্পলাইন - ১৮০০ ৫৫১ ৮০০

লাইফলাইন - ১৩ ১১ ১৪

প্যারেন্টিং WA লাইন - 6279 1200 অথবা বিনামূল্যে 1800 654 432 নম্বরে কল করুন।

সম্পর্ক অস্ট্রেলিয়া - ১৩০০ ৩৬৪ ২৭৭

যৌন নির্যাতন রিসোর্স সেন্টার - 9340 1828 অথবা বিনামূল্যে 1800 199 888 নম্বরে কল করুন।