Victim Support
Helping people cope with crime

Helping your child cope with the effects of crime

অপরাধের প্রভাব সামলাতে আপনার বাচ্চাকে সাহায্য করা

এই প্রচারপত্রটি সম্বন্ধে

বাচ্চাদের ওপর অপরাধের কিরকম প্রভাব পড়তে পারে এবং কি সাহায্য পাওয়া যায় সে বিষয়ে এই প্রচারপত্রে তথ্য দেওয়া হয়েছে। এই প্রচারপত্রে যে অপরাধগুলির কথা বলা হয়েছে তার মধ্যে রয়েছে যে অপরাধগুলি বাচ্চাদের, বাড়ীঘর বা সম্পত্তি এবং বাচ্চাদের পরিচিত কারুর বিরুদ্ধে করা হয়। আপনার বাচ্চাকে আশ্বাস দেওয়ার জন্য এবং তাদের স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসতে সাহায্য করার জন্য আপনি কি করতে পারেন তা এতে বলা হয়েছে। ভিক্টিম সাপোর্ট-এর বিনাখরচের ও গোপনীয় সার্ভিসের (পরিষেবার) কথা এবং অন্য যেসব জায়গা থেকে সাহায্য পাওয়া যায় তাও এতে বলা হয়েছে।

একজন বাবা, মা বা কেয়ারার (যিনি দেখাশোনা করেন) হিসাবে, আপনি আপনার বাচ্চাকে সবচেয়ে ভাল জানেন এবং আপনার বাচ্চার কোন সমস্যা হলে তা সামলানোর সবচেয়ে বেশী অভিজ্ঞতা আপনারই আছে।

এই প্রচারপত্রটি প্রধানতঃ ছোট বাচ্চাদের অভিজ্ঞতা সম্বন্ধে।

ভিক্টিম সাপোর্ট কি?

যাদের ওপর অপরাধের প্রভাব পড়ে, তাদের জন্য ভিক্টিম সাপোর্ট হচ্ছে একটি স্বাধীন জাতীয় দাতব্য প্রতিষ্ঠান (চ্যারিটি)। প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ভলান্টিয়াররা (স্বেচ্ছাসেবক/সেবিকারা) বিনা খরচে এবং গোপনে সাহায্য ও তথ্য দিতে চান। পুলিস এবং অন্যান্য প্রতিষ্ঠান লোকজনকে আমাদের কাছে পাঠায়, অথবা তারা নিজেরাই সরাসরি আমাদের সাথে যোগাযোগ করেন।

ইংল্যান্ড ও ওয়েলস্-এর প্রতিটি ফৌজদারী আদালতে, উইট্নেস সার্ভিসকে ভিক্টিম সাপোর্ট পরিচালনা করে। আদালতে যেতে হলে, যাদের বিরুদ্ধে অপরাধ করা হয়েছে তাদের, সাক্ষীদের ও তাদের পরিবারদের প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ভলান্টিয়াররা মানসিক সহযোগিতা এবং কোর্টের কাজকর্ম সম্বন্ধে ব্যবহারিক তথ্য দিয়ে থাকেন। আপনার অথবা আপনার বাচ্চার ওপর যদি অপরাধের প্রভাব পড়ে থাকে, তাহলে সেই অভিজ্ঞতা সামলাতে ভিক্টিম সাপোর্ট আপনাদের দু'জনকেই সাহায্য করতে পারে।

16 বছরের কম বয়সের বাচ্চাদের সাথে দেখা করার সময়, ভিক্টিম সাপোর্ট সাধারণতঃ বাবা/মায়ের বা কেয়ারারের অনুমতি নেয়। আমরা বুঝি যে আপনার বাচ্চার ভালমন্দ সম্বন্ধে আপনি চিন্তিত। আপনার সন্তানকে নিরাপদে রাখার জন্য আমাদের দৃঢ় নীতি ও পদ্ধতি রয়েছে (অনুরোধ করলে এর কপি পাওয়া যায়)।

আরও গুরুতর অপরাধের জন্য বিশেষজ্ঞের সাহায্য সমেত, আমাদের সার্ভিস সম্বন্ধে আরও তথ্য এই প্রচারপত্রের শেষে দেওয়া হয়েছে।

অপরাধের প্রভাব

অপরাধের ফলে বিভিন্ন লোকের বিভিন্ন রকমের প্রতিক্রিয়া হয়। যাদের বিরুদ্ধে অপরাধ করা হয়, তাদের বেশীরভাগেরই যদিও কোন দীর্ঘকাল ব্যাপী ক্ষতি হয় না, তবুও, প্রাপ্তবয়স্ক লোক ও শিশু, এই দুই দলের ওপরেই অপরাধের প্রভাব গুরুতর রকমের হতে পারে।

প্রাপ্তবয়স্ক লোক এবং বাচ্চা, এই দুইয়ের ক্ষেত্রেই, মনের কয়েকটা অবস্থা হচ্ছে ভয়, চিন্তা, অপরাধবোধ ও রাগ। কিন্তু অন্যান্য অনেক রকমের প্রতিক্রিয়াও প্রায়ই হয়ে থাকে, এবং এটা খুব স্বাভাবিক। অপরাধ ঘটার ফলে, মেয়েদের মত, ছেলেরাও বিপর্যস্ত হয়ে পড়ে এবং একই পরিবারের বিভিন্ন বাচ্চার ওপর বিভিন্ন রকমের প্রতিক্রিয়া হতে পারে।

বিহ্বলতা, ভয় ও বেদনা অনুভব করার পক্ষে, কোন বাচ্চাই খুব ছোট নয়। তবে, এটা কেন ঘটেছে, এবং তাদের মনে এরকম কেন হচ্ছে, তা বুঝতে ছোট বাচ্চাদের বিশেষ কষ্ট হয়।

অপরাধের ফলে, মানসিক লক্ষণের সাথে, শারীরিক লক্ষণও দেখা দিতে পারে। আপনার বাচ্চা হয়ত মাথা ব্যথা, পেট ব্যথা, বমি আসা, এবং নানারকম ব্যথার কথা বলতে পারে। খাওয়া বা ঘুমানোর সমস্যা, স্কুলের কাজ খারাপ করা, অন্ধকার সম্বন্ধে ভীতি, অথবা অন্য লোকদের এড়িয়ে চলা, এগুলি অন্যান্য প্রতিক্রিয়ার মধ্যে থাকতে পারে। বাচ্চারা এবং তাদের আশেপাশের লোকরা হয়ত বুঝবেন না যে এই সমস্যাগুলি সেই অপরাধের সাথে সংশ্লিষ্ট।

আপনার বাচ্চাকে আপনি কিভাবে সাহায্য করতে পারেন

যেহেতু আপনি আপনার বাচ্চাকে সবচেয়ে ভাল জানেন, সেইজন্য একটা অপরাধ ঘটার পরে আপনার বাচ্চার প্রয়োজন সম্বন্ধে আপনার চিন্তা করা এবং তাদের আচরণ ও মনোভাবের কোন পরিবর্তন সম্বন্ধে আপনার সতর্ক থাকাটা গুরুত্বপূর্ণ। এবং আপনার ওপরও যদি সেই অপরাধের প্রভাব পড়ে থাকে, তাহলে আপনার পক্ষে বোঝা কঠিন হতে পারে যে আপনার মত, আপনার বাচ্চার ওপরও সেই একই ধরণের প্রভাব নাও পড়তে পারে।

পরিবারের সাহায্য ও ভালবাসা থাকলে, বাচ্চারা আরও সহজে দুঃখজনক অভিজ্ঞতা সামলে নিতে পারে।

আপনার বাচ্চাকে আশ্বাস দেওয়া

যে ঘটনা ঘটেছে, তা বাবা-মাকে অথবা কেয়ারারকে বলতে বাচ্চাদের হয়ত অসুবিধা হতে পারে। তারা হয়ত ভাবতে পারে যে তারা বিপদে পড়তে পারে, অথবা তারা নিজেদের অপরাধী বোধ করতে পারে। কাজেই, আপনার বাচ্চাদের জানানো উচিত যে তারা আপনাকে বলায় আপনি খুশী হয়েছেন। আশা করা যায় যে তাতে আপনার বাচ্চা আশ্বস্ত হবে যে তাদের সাইকেল বা মোবাইল ফোনের মত জিনিষ খোয়া গেলেও, তাদের নিরাপত্তা সম্বন্ধে আপনার চিন্তা বেশী।

আপনার বাচ্চা ঝুঁকি নিচ্ছিল, কোন নিয়মভঙ্গ করছিল বা বেখেয়ালী ছিল বলে আপনি মনে করলেও, তার মানে এই নয় যে তাদের আক্রমণ করা বা তাদের জিনিষ চুরি যাওয়াটা তাদের প্রাপ্য। আপনার কি প্রতিক্রিয়া হবে সে বিষয়ে আপনার বাচ্চার খুব চিন্তা হতে পারে।

যা ঘটেছে সেটা যে তাদের দোষ নয় সে বিষয়ে আপনার তাদের আশ্বাস দিতে হতে পারে। অপরাধের বিরুদ্ধে নিজেকে রক্ষা করার জন্য সঙ্গত ব্যবস্থা নেওয়াটা রোজকার জীবনের অংশ - কিন্তু সেই সঙ্গে আপনি এটাও চাইবেন না যে আপনার বাচ্চা অপরাধ প্রতিরোধ করা সম্বন্ধে সবসময় চিন্তা করে।

যখন তারা প্রস্তুত, তখন সেই অপরাধ ঘটার জায়গায় আপনি তাদের সাথে ফিরে গেলে, কিছু বাচ্চার হয়ত তাতে উপকার হতে পারে। কিন্তু সঠিক পরিস্থিতি না হলে, এটা একটা ভয়াবহ প্রস্তাব হয়ে দাঁড়াতে পারে - কাজেই আবারও, আপনার বাচ্চার প্রয়োজন সম্বন্ধে আপনাকে সচেতন থাকতে হবে।

বিবেচনা করার মত অন্যান্য বিষয়

আপনার বাচ্চাকে পুরানো কার্যক্রম ও অভ্যাসে ফিরিয়ে নিয়ে যাওয়ার জন্য তাড়াহুড়া করবেন না। বাচ্চাদের নিজেদের হারে এগোন প্রয়োজন এবং আস্তে আস্তে এবং ধাপে ধাপে উৎসাহ দেওয়াতে বেশী উপকার হতে পারে। নতুন ক্রিয়াকলাপ (খেলাধূলা, ক্লাব, ইত্যাদি) অথবা নতুন বন্ধুবান্ধব, আরও ইতিবাচক হতে বাচ্চাদের সাহায্য করতে পারে। কিন্তু, আবারও, তাদের নিজেদের হারে তাদের উন্নতি করতে দেওয়াটা অত্যাবশ্যক। আগে বাচ্চাদের সাহায্য করা ও উৎসাহ দেওয়ার জন্য আপনি কি করেছেন তা ভেবে দেখবেন।

আপনি হয়ত মনে করতে পারেন যে অপরাধটি সম্বন্ধে আপনার বাচ্চার সাথে কথা বললে আরও খারাপ হতে পারে। কিন্তু, চুপ করে থাকলে, কোন কিছু বলা হচ্ছে না কেন তা ভেবে বাচ্চাদের চিন্তা হতে পারে এবং তাতে তারা আরও বিহ্বল হয়ে পড়তে পারে অথবা আরও ভয় পেতে পারে। সমস্যাটিকে এড়িয়ে গেলে দিনে দিনে ভয় আরও বেড়ে যেতে পারে।

Victim Support
Helping people cope with crime

বাচ্চাদের কি মনে হচ্ছে তা তাদের বলতে দেবেন এবং বুঝতে দেবেন যে আপনি তা শুনছেন। যতটা সম্ভব ততটা তথ্য এবং সত্যি উত্তর দিলে সাহায্য হয়। যা ঘটেছে সে বিষয়ে আপনার বাচ্চা যদি খালি সেই একই কথা বলতে চায়, তাহলে তাদের তা বলতে দেবেন।

তাদের মনের অবস্থাটা সামলে নেওয়ার জন্য আপনার বাচ্চাকে অনেক সময় দেবেন। আশ্বাস দিলে, একটা কঠিন সময়ে আত্মবিশ্বাস বজায় রাখতে আপনার বাচ্চার সাহায্য হবে।

যে খারাপ জিনিষগুলি ঘটেছে, সে বিষয়ে কিছু বাচ্চার কথা বলতে অসুবিধা হয়। সে বিষয়ে ছবি আঁকতে বা গল্প লিখতে তাদের অপেক্ষাকৃত সহজ মনে হতে পারে। এটা করতে উৎসাহ দিলে তাদের সাহায্য হবে।

কি করলে তাদের আরও নিরাপদ মনে হবে, তা আপনার বাচ্চাকে জিজ্ঞাসা করে দেখুন না কেন? হয়ত তারা এমন একটা কিছুর প্রস্তাব দেবে যেটা আপনি হয়ত আগে ভাবেননি।

আপনার পারিবারিক ডাক্তার বা হেল্থ ভিজিটারের থেকে উপদেশ নিলে উপকার হতে পারে, বিশেষ করে আপনি যে বিষয়ে সাহায্য করতে পারবেন না এরকম কোন উদ্বেগ বা স্বাস্থ্যের সমস্যা আপনার বাচ্চার থাকলে।

ভিক্টিম সাপোর্ট কিভাবে সাহায্য করতে পারে

আমরা একজন প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ভলান্টিয়ার (স্বেচ্ছাসেবকযসেবিকা) দিতে পারি, যার সাথে আপনি গোপনে কথা বলতে পারবেন।

আপনাদের সাথে দেখা করে, একজন ভলান্টিয়ার, এই নিফলেটে বলা বিষয়গুলি সম্বন্ধে আপনার ও আপনার পরিবারের অন্যান্যদের সাথে কথা বলতে পারবেন এবং অপরাধের প্রভাব সামলানোর জন্য যে সব বিভিন্ন উপায়ে আপনার বাচ্চাকে সাহায্য করা যাবে, তা নিয়ে আপনাদের সাথে আলোচনা করতে পারবেন।

ব্যবহারিক সাহায্য ও সহযোগিতা

আপনি চাইলে, একজন ভলান্টিয়ার আপনার এবং আপনার বাচ্চার সাথে পুলিস স্টেশনে (থানায়) যেতে পারেন। স্কুলের মত অন্যান্য প্রতিষ্ঠানের সাথে কাজ করতে তারা আপনাকে সাহায্য করতে পারেন। তাছাড়াও, পুলিস ও আদালতের পদ্ধতি, মেরামত, বীমা (ইন্সিওরেন্স), বাড়ীঘরের নিরাপত্তা এবং ক্ষতিপূরণ সম্বন্ধে তারা তথ্য দিতে পারবেন।

Victim Support
Helping people cope with crime

আদালতে সাহায্য

আপনার বিষয়টি যদি আদালতে যায়, তাহলে তা বুঝতে ও সেই অভিজ্ঞতা সামলে নিতে, বাচ্চাদের, আপনাকে এবং আপনার পরিবারের অন্যান্যদের ভিক্টিম সাপোর্ট সাহায্য করতে পারে। আপনার বাচ্চাকে একজন সাক্ষী হতে হলে, পুলিসের কাছ থেকে একটা বিশেষ তথ্যের প্যাক্ পাওয়া যাবে।

আপনার জন্য সাহায্য

সাহায্যের প্রয়োজন হয়ত শুধুমাত্র আপনার বাচ্চারই হবে না। আপনার এবং পরিবারের অন্যান্যদেরও হয়ত জোরাল মানসিক প্রতিক্রিয়া হতে পারে।

যা ঘটেছে সে বিষয়ে কিছু বাবা-মা অথবা কেয়ারারা, নিজেদেরই খুব ক্রুদ্ধ বা বিপর্যস্ত মনে করতে পারেন। অন্যদের হয়ত তাদের বাচ্চাকে যতটা সাহায্য দিতে চান, তা দিতে তাদের অসুবিধা হতে পারে।

আপনাদের সকলকে সাহায্য করার জন্য ভিক্টিম সাপোর্ট রয়েছে।

ভিক্টিম সাপোর্ট-এর সাথে যোগাযোগ করা

যাদের বিরুদ্ধে অপরাধ করা হয়েছে, পুলিস সাধারণতঃ আমাদের সাথে তাদের যোগাযোগ করিয়ে দেয়। কিন্তু, তারা অপরাধটা রিপোর্ট করতে চান বা নাই চান. যে কেউই আমাদের সাথে সরাসরি যোগাযোগ করতে পারেন। যোগাযোগ করা এবং ভিক্টিম সাপোর্টলাইন সংক্রান্ত তথ্য এই প্রচারপত্রের পিছনে দেওয়া হয়েছে।

অন্যান্য প্রতিষ্ঠানের সাথে যোগাযোগ করা

9 নম্বর পৃষ্ঠায় দেওয়া তালিকা ছাড়াও, আপনার যদি অন্য ধরণের সাহায্য দরকার হয়, তাহলে আমাদের ভলান্টিয়াররা বা ভিক্টিম সাপোর্টলাইন, আপনাকে অন্যান্য প্রতিষ্ঠানের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারবে।

বিশেষ ধরণের অপরাধ সংক্রান্ত তথ্য

বাচ্চাদের বিরুদ্ধে করা অপরাধ

যে কোন বাচ্চাই অপরাধের শিকার হতে পারে। বাচ্চাদের বিরুদ্ধে করা কিছু সাধারণ ধরণের অপরাধ হচ্ছে চুরি করা বা ছিনিয়ে নেওয়া, আক্রমণ, বর্ণ/জাতিবিদ্বেষমূলক হয়রানি এবং বুলীইং (শারীরিক বা মানসিক নির্যাতন)।

যে সব বাচ্চাদের বিরুদ্ধে অপরাধ করা হয়েছে, তারা অনেক সময় বিহ্বলতা, রাগ, প্রতিহিংসা নেওয়ার ইচ্ছা, ইত্যাদি বোধ করে এবং একা বেরোতে অথবা যেখানে ঘটনাটি ঘটেছে সেখানে ফিরে যেতে ভয় পেতে পারে (এর মধ্যে স্কুলও থাকতে পারে)।

তাদের ঘুমানোর সমস্যা হতে পারে, তারা চুপচাপ হয়ে যেতে পারে, অথবা আগামী আদালতের মামলা সম্বন্ধে উদ্বিগ্ন বোধ করতে পারে।

বুলীইং

বুলীইং ব্যাপক এবং প্রচুর মনঃকষ্টের কারণ। যেহেতু বুলীইং সাধারণতঃ বাচ্চারা বাচ্চাদের ওপর হয়ে থাকে, সেইজন্য অনেকে মনে করেন যে বুলীইং কোন অপরাধ নয়। কিন্তু, বুলীইংয়ের মধ্যে যেসব জিনিষ আচরণ থাকে, সেগুলি যদি প্রাপ্তবয়স্কদের ওপর করা হত, তাহলে বেশীরভাগ সময়ই, সেগুলিকে ফৌজদারী অপরাধ (যেমন, হিংসাত্মক আক্রমণ, চুরি এবং গায়ের জোরে আদায় করা) হিসাবে গণ্য করা হবে।

বুলীইং একটা গুরুতর ব্যাপার এবং এর প্রতিকারের জন্য ব্যবস্থা নেওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ। ভিক্টিম সাপোর্ট-এর অনেকগুলি শাখার কাছ থেকে, এবং অন্য অনেক প্রতিষ্ঠানের (তালিকার জন্য 9 নম্বর পৃষ্ঠা দেখুন) কাছ থেকে সাহায্য পাওয়া যায়। যেমন, আপনি চাইলে, ভিক্টিম সাপোর্ট-এর একজন প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ভলান্টিয়ার স্কুলের সাথে এই বিষয়টা নিয়ে কথা বলায় সাহায্য করতে পারেন।

বাসস্থান অথবা সম্পত্তির বিরুদ্ধে করা অপরাধ

যদি একটি বাচ্চার বিরুদ্ধে সরাসরি অপরাধ করা হয়, তাহলে তার প্রভাবটা অপেক্ষাকৃত স্পষ্টভাবে দেখা যেতে পারে। কিন্তু, আরও বেশী সংখ্যক বাচ্চারা পরোক্ষভাবে অপরাধের শিকার হয়ে থাকে। এর মানে হচ্ছে যে, তাদের বাবা-মা বা আত্মীয়স্বজন অথবা পারিবারিক সম্পত্তির বিরুদ্ধে অপরাধ করার প্রভাব তাদের ওপরে পড়ে। যেমন, বাড়ীতে চুরি হলে, সে সেখানে উপস্থিত থাকুক বা নাই থাকুক, এমনকি সেটা ঘটার সময় ঘুমিয়ে থাকলেও, একটি বাচ্চার ওপর গুরুতর রকমের প্রভাব পড়তে পারে।

বাড়ীঘর থেকে চুরি হওয়ার ফলে, বাচ্চাদের বিভিন্ন রকমের প্রতিক্রিয়া হতে পারে। কিছু বাচ্চা রাত্রিতে ভয় পায়, একনাগাড়ে ঘুমাতে পারে না, খারাপ স্বপ্ন দেখে, অন্ধকারকে ভয় পায় অথবা একলা ঘুমাতে ভয় পায়। অন্যান্যরা হয়ত বাড়ীতে স্থির থাকতে পারে না; একা ঘরে ঢুকতে ভয় পায়; অথবা সেই চোর আবার ফিরে আসবে ভেবে উদ্বিগ্ন থাকে। একটি বাচ্চার আচরণের ওপর এরকম প্রভাব পড়তে পারে, যার ফলে তারা সারা বাড়ী খুঁজে দেখতে পারে অথবা নিজের বাড়ী থেকে না বেরোন বন্ধ করে দিতে পারে।

অপরাধের পরিস্থিতির ফলে তফাৎ হতে পারে - যেমন, চোর কিভাবে বাড়ীতে ঢুকেছে, সেই বাচ্চার ঘরে ঘাটাঘাটি করা হয়েছে কিনা, অথবা সেই বাচ্চাটিই সবচেয়ে প্রথমে চুরিটা আবিষ্কার করেছে কিনা।

আপনি যা করতে পারেন

বাচ্চাদের বাড়ীতে আবার নিরাপদ বোধ করানোর জন্য অন্য বাবা-মায়েরা যেগুলিতে উপকার পেয়েছেন সেগুলি হল:

- বাচ্চাটিকে একটা ব্যক্তিগত এ্যালার্ম বা টর্চ দিলে তার হয়ত অপেক্ষকৃত নিরাপদ বোধ হবে এবং অবস্থা তার নিয়ন্ত্রণের মধ্যে আছে বলে মনে হবে।

- একটা নাইটলাইট (রাত্রে জ্বালিয়ে রাখার আলো) সারারাত্রি বা আপনি শুতে যাওয়া পর্যন্ত জ্বালিয়ে রাখলে, অন্ধকার সম্বন্ধে ভীতিটা কমতে পারে। আপনি যদি এর ওপর নির্ভর করতে না চান, তাহলে এটাকে একটা অস্থায়ী ব্যবস্থা বলে মনে করবেন - আপনার বাচ্চার হয়ত আস্তে আস্তে আবার অন্ধকারে ঘুমানো অভ্যাস করার প্রয়োজন হতে পারে।

- একটা রেডিও বা টেপের থেকে গানবাজনা শুনলে শান্ত হতে ও বিশ্রাম করতে একটি বাচ্চার হয়ত সাহায্য হতে পারে। শোওয়ার ঘরের দরজা খোলা রাখলে, আপনার বাচ্চা জানতে পারবে যে তারা আপনাকে ডাকতে পারবে এবং এতে তারা আশ্বস্ত হতে পারে।

- বাড়ীর নিরাপত্তা ব্যবস্থার উন্নতি করার ব্যাপারে আপনার বাচ্চাদের জড়িত করলে, নিজেদের নিরাপদ মনে করতে তাদের সাহায্য হতে পারে। নতুন তালা লাগানো হলে, আপনার বাচ্চাদের তা দেখতে দেবেন। আপনার স্থানীয় পুলিসের ক্রাইম প্রিভেন্‌শন অফিসারদের কাছ থেকে আপনি বাড়ীঘর নিরাপদ করা সম্বন্ধে উপদেশ পেতে পারেন।

বাচ্চার পরিচিত কারুর বিরুদ্ধে করা অপরাধ

এই ধরনের অপরাধের বিষয়টি বিশেষ করে কঠিন হতে পারে, কারণ বাবা-মা অথবা কেয়ারারকে সেই পরিস্থিতি ও নিজেদের মানসিক অবস্থার সামলানোর সাথে তাদের বাচ্চার মনের অবস্থাও সামলাতে হবে।

আমরা জানি যে বাবা-মা অথবা কেয়ারারের মত তাদের ঘনিষ্ঠ কারুর বিরুদ্ধে অপরাধ করা হলে, তার জন্য বাচ্চাদের ওপরে খুব জোরাল প্রতিক্রিয়া হয়। এর নমুনা হচ্ছে ভালবাসার লোকের ভাল থাকা ও নিরাপত্তা এবং তার সাথে নিজেদের নিরাপত্তা সম্বন্ধে উদ্বেগ বোধ করা।

পরিবারের সদস্যদের মধ্যে হিংসাত্মক বা আক্রমণাত্মক আচরণ, বাচ্চাদের পক্ষে বিশেষ রকমের মনঃকষ্টের কারণ হয়। এই রকম পরিস্থিতিতে, বাচ্চাদের হয়ত প্রচুর আশ্বাস দেওয়ার প্রয়োজন হবে। বাচ্চাটির ঠিক কি মনে হচ্ছে তা জানার জন্য সময় দেবেন।

কি ঘটেছে এবং তার ফলে অন্য যা কিছু ঘটছে, তা বুঝতে বাচ্চাদের হয়ত অনেক সাহায্যের দরকার হবে। যেমন, কেউ আঘাত পেয়ে হাসপাতালে থাকলে, আপনাকে হয়ত বুঝিয়ে বলতে হবে যে হাসপাতাল কি, সেই লোকটির শরীর কেন কেটে গেছে বা তার গায়ে আঘাতের চিহ্ন কেন রয়েছে, এবং লোকে সাধারণতঃ সেরে ওঠার জন্য হাসপাতালে যায়।

অন্যান্য ধরণের অপরাধের জন্য সাহায্য

এই প্রচারপত্রে দেওয়া হয়নি এরকম অন্যান্য, সম্ভবতঃ খুব গুরুতর রকমের, অপরাধ সম্বন্ধে আপনি হয়ত চিন্তিত।

ধর্ষণ, যৌন আক্রমণ, বর্ণ/জাতিবিদ্বেষমূলক অপরাধ, পারিবারিক নির্যাতন এবং পরিকল্পিত ও অপরিকল্পিত খুন সামলে ওঠায় সাহায্য করার জন্য আমাদের বিশেষভাবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ভলান্টিয়ার রয়েছেন।

অন্য কারুর বাচ্চার ভাল থাকার বিষয়ে আপনি যদি চিন্তিত থাকেন, তাহলে সেই ব্যাপারে দায়িত্বসম্পন্ন একটি প্রতিষ্ঠানের সাথে আমরা আপনার যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারি।

Victim Support
Helping people cope with crime

অন্যান্য প্রতিষ্ঠান

Anti-Bullying Campaign (এ্যান্টি বুলীইং ক্যাম্পেন)

টেলিফোন: 020 7378 1446

ই-মেইল: help@bullying.co.uk

যেসব বাচ্চাদের স্কুলে বুলীইং করা হয় তাদের, তাদের বাবা-মা ও কেয়ারারদের উপদেশ দেয়।

Childline (চাইল্ডলাইন)

টেলিফোন: 0800 11 11

বিনাপয়সার 24 ঘন্টার জাতীয় হেল্পলাইন (সাহায্যের লাইন)

Children's Legal Centre (চিল্ডরেনস্ লীগাল সেন্টার)

University of Essex
Wivenhoe Park, Colchester, CO4 3SQ

টেলিফোন: 01206 873 820

ই-মেইল: c/c@essex.ac.uk

আইন সংক্রান্ত ব্যাপারে বিনা খরচে উপদেশ ও তথ্য

সকাল 10টা - দুপুর 12.30 পর্যন্ত এবং দুপুর 2টা - বিকাল 4.30 পর্যন্ত

সোমবার থেকে শুক্রবার

Kidscape (কিডস্কেপ)

টেলিফোন: 08451 205 204 (স্থানীয় হারে টেলিফোনের খরচ ধার্য করা হয়)

বুলীইংয়ের জন্য সাহায্যের লাইন এবং যৌন অপব্যবহার, বুলীইং ও শিক্ষক/শিক্ষিকা, বাবা-মা ও কেয়ায়ারারদের নিরাপত্তা সম্বন্ধে নির্দেশ।

সকাল 10টা - বিকাল 4টা পর্যন্ত, সোমবার থেকে শুক্রবার।

NSPCC Child Protection Helpline (NSPCC চাইল্ড প্রোটেক্শন হেল্পলাইন)

টেলিফোন: 0800 800 500

ই-মেইল: help@nspcc.org.uk

কোন বাচ্চার প্রতি অপব্যবহার করার ঝুঁকি সম্বন্ধে কেউ যদি চিন্তিত থাকেন, তাদের জন্য 24 ঘন্টার বিনা খরচে টেলিফোনের সার্ভিস, যেখানে পরামর্শ, তথ্য ও উপদেশ দেওয়া হয়।

আপনার স্থানীয় ভিক্টিম সাপোর্ট শাখার সাথে যোগাযোগ করবেন

Victim Supportline
0845 30 30 900

ভিক্টিম সাপোর্টলাইন (সাহায্যের লাইন) আপনার সাথে আপনার স্থানীয় ভিক্টিম সাপোর্ট শাখার সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারবে।

ভিক্টিম সাপোর্ট কতৃক প্রকাশিত
প্রেসিডেন্ট হার রয়াল হাইনেস দা প্রিন্সেস রয়াল

Victim Support National Office (ভিক্টিম সাপোর্ট ন্যাশনাল অফিস),
Cranmer House, 39 Brixton Road, London, SW9 6DZ
টেলিফোন: 020 7735 9166 ফ্যাক্স: 020 7582 5712
Web: www.victimsupport.org

চ্যারিটি রেজিস্ট্রেশন: 298028 কম্পানী নম্বর: 2158780
ইংল্যান্ড-এ রেজিস্টার করা লিমিটেড বাই গ্যারান্টী
রেজিস্টার্ড অফিস: ওপরে দেওয়া ঠিকানা