

# আপনার সন্তান বুলিইং এর শিকার হলে তাকে কীভাবে সহায়তা করবেন



আপনি কীভাবে প্রতিক্রিয়া  
দেখাবেন? আপনি কি বলবেন:

“বাচ্চাদের একে অপরকে উত্তৃত করা  
স্বাভাবিক, খুব বেশি সংবেদনশীল হয়ে না  
এবং কেবল হেটে চলে যাও বা তাদেরকে  
উপেক্ষা করো।”



“এটা অন্যায়, তবে তোমার  
এটি নিয়ে বাড়াবাড়ি করা  
এবং ঝামেলা জড়ানো উচিত  
নয়। শুধু তোমার  
পড়াশোনায় মনোনিবেশ  
করো।”

এই ধরনের প্রতিক্রিয়ায় আপনার সন্তানের মনে  
হতে পারে যে আপনি তার কথা  
সম্পূর্ণরূপে শুনেননি বা তার অনুভূতি বুঝতে  
পারেননি। বুলিইং বন্ধ নাও হতে পারে, যার  
ফলে আপনার সন্তান স্কুলে যেতে ভয় পেতে  
পারে।

এগুলো আপনার সন্তানকে জানাবে যে আপনি তাদেরকে সহায়তা করছেন  
এবং তাদের নিরাপত্তার দায়িত্বে থাকা শিক্ষক এবং অন্যান্য বিশ্বস্ত  
প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে মিলে সমাধান খুঁজে পেতে সাহায্য করবে।

আপনার সন্তানকে আরও উন্মুক্ত প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করলে তা সহায়ক হবে এবং  
তাদেরকে মনে করাবে যে আপনি শুনছেন এবং আরও বেশি জানতে চান:

যদি আপনার সন্তান একদিন  
বাড়িতে এসে আপনাকে বলে  
যে তার সহপাঠীরা তাকে  
বুলিইং করছে, তাহলে কী হবে?

সন্তবত তাদেরকে সরাসরি ব্যক্তিগতভাবে বা  
সামাজিক মাধ্যমে খারাপ নাম ধরে ডাকা হচ্ছে,  
হ্রমকি দেওয়া হচ্ছে, উত্তৃত করে বা ব্যঙ্গাত্মক  
মন্তব্য করে জ্বালাতন করা হচ্ছে।

পরিবর্তে, এটি করে দেখুন:

“বুলিইং তোমাকে আলাদা বোধ  
করা বা লজ্জা বোধ করাতে পারে  
যা তুমি নিয়ন্ত্রণ করতে পারো না,  
তবে আমাদের সাংস্কৃতিক  
পটভূমি এমন যা গর্ব করার  
মতো।”



“আমরা তোমার শিক্ষক এবং অধ্যক্ষের  
সাথে কথা বলব এবং নিশ্চিত করব যে  
তারা জানেন যে এটি ঘটছে, যাতে তারা  
তোমাকে সাহায্য করতে পারে।”

“এই বিষয়টি আমাকে বলার জন্য  
তোমাকে ধন্যবাদ, আমি আনন্দিত  
তুমি আমাকে বিশ্বাস করো এবং এটি  
আমার সাথে শেয়ার করেছো।”

এই ধরনের যোগাযোগ আপনার  
সন্তানকে নিরাপদ বোধ করতে  
সাহায্য করে এবং তারা মুখোমুখি  
হতে পারে এমন যে কোনও  
সমস্যা আপনার সাথে শেয়ার  
করতে তাদেকে উৎসাহিত করে।



“তুমি এটি সম্পর্কে কেমন অনুভব করছো?”

“তুমি এখন কী করতে চাও?”

# আপনার শিশুকে বুলিইং করা হলে কার সাথে যোগাযোগ করবেন



## আপনার সন্তানের স্কুলের প্রশাসন

আপনি যদি আপনার সন্তানের মনঃকষ্টের লক্ষণগুলি লক্ষ্য করেন তবে স্কুলের নির্দেশনা পরামর্শক [গাইডেন্স কাউন্সেলর] বা মনোবিদের সাথে যোগাযোগ করতে দ্বিধা করবেন না। NYC পাবলিক স্কুল থেকে আরও তথ্যের জন্য, আপনি তাদের ওয়েবসাইট থেকে আরও জানতে পারেন।



আপনি যদি নিউ ইয়র্কে  
বসবাস করেন, তাহলে  
যাওয়ার জন্য এখানে কিছু  
রিসোর্স রয়েছে:

## মানসিকস্বাস্থ্য ডিরেক্টরি

আপনি এশিয়ান আমেরিকান ফেডারেশনের মানসিক স্বাস্থ্য ডিরেক্টরি ব্রাউজ করতে পারেন শত শত সেবা প্রদানকারীদের সাথে সংযুক্ত হওয়ার জন্য যারা তাদের মধ্যে ১৯টি এশীয় ভাষায় কথা বলেন। ডিরেক্টরিটিতে এমন সেবা প্রদানকারীরাও রয়েছেন যারা শিশুদের সহায়তা করার জন্য বিশেষভাবে প্রশিক্ষিত।



[mhd.aafederation.org](http://mhd.aafederation.org)

## কমিউনিটি অংশীদারবৃন্দ

নিউ ইয়র্ক সিটিতে কমিউনিটি-ভিত্তিক সংস্থাগুলি রয়েছে যা আপনার ভাষায় সন্তান লালনপালনের নির্দেশিকা এবং মানসিক স্বাস্থ্য সেবা প্রদান করে থাকে। আপনি কীভাবে আপনার সন্তানের সুস্থতার ক্ষেত্রে সহায়তা করতে পারেন সে সম্পর্কে আরও জানতে নিচের সংস্থাগুলির সাথে যোগাযোগ করুন এবং সাফল্যের জন্য তাদের সাথে যুক্ত হোন – শুধু স্কুলেই নয়, বরং জীবনেও।

**Arab American Association of New York**  
অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য কল করুন (718) 745-3523

**Council on American-Islamic Relations, New York**  
(646) 665-7599 নম্বরে কল করুন অথবা এখানে ইমেইল করুন:  
[info@ny.cair.com](mailto:info@ny.cair.com)

**Garden of Hope**  
(877) 990-8595 হটলাইন নম্বরে কল করুন  
(সকাল ৯টা-বিকাল ৫টা, সোম-শনি)

**Hamilton-Madison House**  
(212) 720-4540 হটলাইন নম্বরে কল করুন অথবা  
(212) 349-3724 নম্বরে একটি বার্তা রেখে দিন

**Korean Community Services of Metropolitan New York**

(718) 366-9540 নম্বরে কল করুন অথবা এখানে ইমেইল করুন:  
[infokcsmhc@kcsny.org](mailto:infokcsmhc@kcsny.org)

**Sikh Coalition**

কল করুন (212) 655-3095

**South Asian Council for Social Services**

(718) 321-7929 নম্বরে কল করুন অথবা এখানে ইমেইল করুন:  
[sacss@sacssny.org](mailto:sacss@sacssny.org)

**Sapna NYC**

(718) 828-9772 নম্বরে কল করুন