

# আফনাৰাৰ বাইছাতাৰাৰ লগে এখটা সহিংস গটনা সম্বন্ধে কিলান মাতবা

ফুল্ল খৰবা, মতামত  
হনবা আৰু সাড়া দিবা



City of Westminster

# ভূমিকা

ফ্রকাশ্য সহিংসতা, বিয়োগান্তক গটনা আর অন্যান্য আঘাত ফাওয়া গটনাত এখজন মানুশ, ফরিবার আর সমাজ উদ্বোগ বা ডরও আর ঝুকিত থাখতও ফারে। ইলান গটনাঅখল নানান ভাবে ব্যাখ্যা অইতও ফারে আর অখল তথ্য বিশ্বাস খরন যায় না।

বিশেষ খরিয়া বাইচ্চাতারার লগে সহিংসতা সঙ্কর্কে ফ্রকাশ্য মাতলে, আর তারার ক্রতিক্রিয়া যে স্বাভাবিক এগু বুজাইলে, ব্যক্তিগত নিরাফতা নিয়া তারার দুশ্চিন্তা খমি যায়, আর যে খোনও দুশ্চিন্তাত তারা ব্যক্তিগত নিয়ন্ত্রণ ধরি রাখতে ফারে।

ইলান আলোচনা চালানওর লাগি ওখানও খিছু সাইয্যখারি ফরামর্শ আছে, আর সময়মতও সাইয্য আর সহায়তা গ্রহণ খরা যদি দরখার অয়।

## 1 আলোচনা শুরু খরা

এখটা বিশেষ সহিংস গটনা নিয়া আফনারার বাইচ্চাইন্ডর খিতা জানে, খিতা বুজের বা তারার কিলান মনে অর এগুলি নিয়া তারার লগে মাত শুরু খরইন।

"ওই সফতাত যা গটছে, তোমারে নিয়া আমি দুশ্চিন্তাত আছিলাম। তুমি কি মাততও চাও?"  
"এগু খেনে গটছে বলি তোমার মনও অয়?"

## 2 ব্যক্তিগত দুশ্চিন্তাহখল জানাইবা

সহিংসতা বা আলোচ্য গটনা নিয়া আফনার হাছারওর অনুভূতি নিয়া মাতবা। তারার লগে মাতবা তারার বয়স উফযোগিভাবে আর শান্ত আর আশ্ববিশ্বাসী আচরণ দিয়া। আফনার দুশ্চিন্তা নিয়া বাড়াবাড়ি না খরার চেষ্টা খরবা আর বাইচ্চার ক্রম্ব বা ক্রতিক্রিয়া, আর চূপ অই রইছে নাকি এগু নজর দিবা।

"এগু আমারে দুশ্চিন্তা আর ডরও ফেলছে, তোমার কিলান মনে অর?"

## 3 উৎসাহ দিবা আর হনবা

বাইচ্চাতারারে ডর, দুশ্চিন্তা আর উদ্বোগ নিয়া মাতবার লাগি উৎসাহ দিবা আর তারার আবেগ অনুভূতির দাম দিবা। তারা যাই অনুভব খরের এগু স্বাভাবিক খরবা। তারারে ধৈর্য নিয়া হনবা। তাৎক্ষণিক ক্রতিক্রিয়া না দেখানওর চেষ্টা খরবা আর উফদেশ দেওয়ার লাগি তাড়াহুড়া খরবা না।

"আমি তোমারে ভালা ফাই আর তোমারে হনত চাইয়ার।"  
"গোম্বা খরা বা ডরই যাওয়া বা মিশাইল অনুভূতি যাই অউক ঠিকই আছে।"

## 4 আশ্বস্ত খর

আফনার উফস্থিতি আর সমর্থন দিয়া তারারে সাঙ্কনা দিতও থাকবা। সুনির্দিষ্টভাবে সাইয্য খরার ক্রম্বা দিবা। এগু দেখাও যে তারার নিরাফতা আর ভালামন্দ আফনার খাছে অখলতার আগও।

"তুমি খোনও ঝামেলাত ফরতা না; আমি গোম্বা খরতাম না।"  
"মনে অর তুমি খটিন সময়ওর মাজে দি যাইরায়। আমি কিতা খোনওভাবে সাইয্য খরতে ফারি?"

## 5 খোলামেলা আর সৎ অইবা

আলোচনা খোলামেলা রাখবা। হখলপ্রশ্নের উওর না জানাটা স্বাভাবিক। আফনার বাইচ্চারে মনে খরইবা যে সহিংসতা কখনওই ঠিক না, আর সহিংস আচরণ এমন অনুভূতি তৈরি খরে যে বয়স্করাও সমস্যাত ফরি যায়। যাই অউক, আফনে নিশ্চিত খরবা যে ফরিবার যেন নিরাফদে থাকে। তারার দরখার মতও আলোচনা ঠিক খরি লইবা।

"এগু খেনে গটছে আমি জানি না, কিন্তু এগু গটা উচিত আছিল না। ইলান গটনা হখল সময় ব্যাখ্যা খরা যায় না কিন্তু আটখানি যায়। এগু গুরুম্বফুর্ন যে আমরা খালি হাছা গটনার উফরে নজর দিমু আর আমরাচিন্তাভাবনা আর উদ্বোগ বিনিময় খরমু। এগু আমরাবে নিরাফদ রাখতে সাইয্য খরবা।"

## 6 এখটা নিরাফতা ফরিকল্পনা বানাইবা

বিশ্বস্ত বয়স্ক কাউরে যেমন বাফ মা, শিক্ষক, তরুণ কর্মী বা এখজন আত্মীয় চিহ্নিত খরার লাগি আফনারার বাইচ্চারারে সাইহ্য খরবা, যদি তারা ডরায় বাইলান ডরর গটনা তারার কিলান ঞ্চতি খরের এগু নিয়া যাইন লাগি তারা মাততও ফারে। তারারে নিরাফদ রাখার মতামতহখল আলোচনা খরি এখটা ফরিকল্পনা বানাইবা।

পাড়াত, স্কুল বা অন্যান্য জায়গাত নিরাফতা ব্যবস্থা জোরদার খরবা, যেমন, ফুলিশ বাড়াইবা, পাড়াত পাহারার ব্যবস্থা বাড়াইবা ইত্যাদি। এর সাথে তারারে বিভিন্ন হেল্লাইন বা সেবা সংস্থাহখলের লগে ফরিচয় খরাই দিবা যেখানও তারা গুফনে যে খোন খবর দিত ফারে।

**"আমরা কিলান খরি নিশ্চিত খরতে ফারি যে ফরিবারওর হখলতা নিরাফদও থাকব আর কিলান খরি দরখারি সাবধানতার চর্চা খরতে ফারি?" "তুমি কি জান যে গটনার বাদও অতিরিক্ত ফুলিশ রাস্তাত টহল দেব, এগু তোমার কিলান মনে অর?" "খেউ আছে নি যার লগে তুমি ইতা লই সহজ ভাবে মাততও ফারবায়?"**

## 7 মাতবা

খতাবার্তা চালাই যাও আর ফরিবারিক আলোচনাত নিরাফতারে কেবল প্রত্যক্ষ খোনও গটনার প্রতিক্রিয়ার মত না রাখি এখটা সাধারণ আলোচনার বিষয় হিসাবে রাখবা। আর, আফনারার বাইচ্চারার দরখার অনুযায়ী আলোচনা ঠিক খরবা। তারার প্রতিক্রিয়ার দিকে নজর রাখবা আর যখনই তারা নিরাফদ আর স্বাস্থন্দ থাকে তখন এগু নিয়া মাতবা। অতিরিক্ত কিছু না জানানওর চেষ্টা খরবা আর সময়মত আলোচনা শেষ খরার লাগি সতর্ক থাকবা।

**"অয়তো আমরা অন্য খোনও সময় মাততও ফারি। অতিরিক্ত খোনও খবরওর লাগি আমি চেষ্টা খরমু আর অয়তো আমরা এখলগে আলোচনা খরতও ফারি। তোমার খাছে যা তথ্য আছে তা বিনিময় খরতও ফারবায়?"**

## 8 অখলতা স্বাভাবিক রাখবা

এখটা ডরওর গটনা বাইচ্চারারে চিন্তাত ফেলি দিতও ফারে যে নতুন কিতা অইত ফারে। তারাতখনই নিরাফদ অনুভব খরব যখন তারা জানব যেকিতা অইত ফারে। যতদূর সম্ভব ফরিবারওর স্বাভাবিক রুটিনও লাগি থাকিয়া আফনে এগু খরতে ফারবা। নিজর লগে শুরু খর।

**"সাক্তাহিক সদাইর লাগি আমি বাজার যাইয়ার। আমি জানি ভয়ানক গটনাঅখল গটছে, কিন্তু তারা প্রায়ই গটেনা যে আমরা অখল সময় ডরানওর দরখার আছে। তুমি কিতা আমার লগে আইবা?"**

## 9 অতিরিক্ত সাইহ্য

যে আচরণর মাধ্যমে জানা যার যে আফনার বাইচ্চা ডরওর মাজে আছে যেমন বাইরও যাইতও চারনা, গোস্বা খরের বা দরবার খরের, নিজরে নিয়ন্ত্রণ খরতও ফারের না বা মন খারার বা অস্বীকার খরের তা খেয়াল খরবা। যদি আফনার বাইচ্চার প্রতিক্রিয়া বা আচরণ নিয়া আফনে দূশ্চিন্তাত থাখইন, যারা তারারে সাইহ্য খরতে ফারে তারার খাছে সাইহ্য চাইন। আফনে বাইচ্চার স্কুলও বা জিপির লগেও মাতত ফারবা। অনলাইনও নানা রখম সাইহ্য ফাওয়া যায় যা আফনে নিজে যাচাই খরতও ফারবা।

**"আমার মনে অর তুমি অনেক সমস্যার মাজে দি যাইরায়। আমি সঠিক ভাবে তোমারে সাইহ্য খরতও ফারছিলা যা তোমার লাগি খামও আইব। আমি কিতা ঠিকঠাক সাইহ্য খুঁজি ফাইতে তোমারে সহায়তা খরতে ফারি?"**

## 10 নিজওর দেখাশোনা খরবা

নিজর ভালোমন্দ দেখাশোনা খরবা। তুমি এগু নিয়া আরেখজন বয়স্ক খারও লগে মাতত ফার বা আরও সাইহ্য চাইত ফার। যারা ইলান এক লাহান অভিজ্ঞতার মাজ দিয়া যার তারার লগে মাতার লাগি সমব্যখী সমর্থক গ্রুপঅখল সাইহ্য খরতে ফারে। ফেইখ এন্ড কমিউনিটি গ্রুপঅখল সাঙ্কনা বা পথ নির্দেশনা দিত ফারে বা আশ্বস্ত খরতে ফারে। থেরাপি বা ফরামর্শ নিয়াও তোমার ভাবনা, অনুভূতি আর আচরণ আরও ভালোভাবে পরিচালনা খরতে ফার।

# সাইব বা তথ্যৰ লাগি কুন জায়গাত যাইতে অইব

## নিৰাফদ ৰাখা

**ইমাবেলি:** 999

যখন খোনও অফরাধ ঘটেৰ বা যখন তোমার বা অন্য খারও নিৰাফতা বুকিত আছে তারারে সংবাদ দিবা।

**ফুলিশ:** 101

অফরাধ বা জরুরী না ইলান দুশ্চিত্তার খবর দিবা। তোমার স্থানীয় টিম সক্ষৰ্কে জানতে, [police.uk](http://police.uk) ত গিয়া তোমার পোস্টকোড লেখ।

**ফিয়ারলেস:** [fearless.org/en](http://fearless.org/en)

জরুরী ফুলিশি মনোযোগওর দরখার নাই এমন খোনও অফরাধওর খবর বেনামে অনলাইনও দিবা। অনুবাদক ফাওয়া যায়।

**অফরাধ দমনখারীঅখল:** 0800 555 111

**crimestoppers-uk.org**

স্বাধীন দাতব্য সংস্থা যা অফরাধওর সংবাদ 100% বেনামীভাবে দেওয়ার লাগি ব্যবস্থা খরি দেয়। অনলাইনও খবর দেওয়াও সম্ভব।

**নিৰাফদ স্কুল কর্মকর্তা:**

তরুণহখল যেন অফরাধ না খরে বা অফরাধঅর স্বীকার না অয় তার লাগি এখজন দায়িত্বপ্রাপ্ত ফুলিশ অফিসার স্কুল, বাফ মা আর অন্যান্য ডিপার্টমেন্টহখলর লগে খাম খরের। বিস্তারিত স্কুলও জানত চাও।

**ওয়েস্ট মিনিস্টার এ্যানটাই-সোস্যাল বিহেভিয়ার টিম:**

অনলাইনও খবর দাও: [westminster.gov.uk/yourhousing/self-service/report-anti-social-behaviour](http://westminster.gov.uk/yourhousing/self-service/report-anti-social-behaviour)

যে খোনও অসামাজিক আচরণ যেমন উপদ্রব, ফরিবেশ বা সম্পতির ক্ষয়ক্ষতি, রাস্তাত মদ বা মাদকওর ব্যবহার, ভিক্ষা বা পতিতাবৃত্তি সক্ষৰ্কিত খাম, ক্ষতিখর যানবাহনঅর ব্যবহার, যা অফরাধ বা জনগণর নিৰাফতা লিয়া দুশ্চিত্তার খারন অইত ফারে ইও জানাইবা।

**প্রবেশ আর মূল্যায়ন টিম:** 0207 641 4000

**[westminster.gov.uk/children-and-family-support](http://westminster.gov.uk/children-and-family-support)**

বুকিত আছে এমন বাইচ্চার উদ্বেগওর খতা জানানির লাগি টিমওর লগে যোগাযোগ খরবা আর অতিরিক্ত সাইব গ্রহণ খরবা চিলডেনস এন্ড ফ্যামিলি সার্ভিসঅর মাধ্যমে।

## সুনির্দিষ্ট ফরামর্শ আর হস্তক্ষেপঅখল

**NSPCC:** 0808 800 5000

**[help@nspcc.org.uk](mailto:help@nspcc.org.uk)**

ন্যাশনাল হেল্পলাইনত প্রশিক্ষিত ফেশাজিবিহখল আছে যারা বাফ মারে আর দেখাশোনাখারিহখলরে এখটা বাইচ্চার ব্যাফারে বিশেষজ্ঞ ফরামর্শ দিত ফারে।

**ভিক্টিম সহায়তা:** 0808 168 9111

**[victimsupport.org](http://victimsupport.org)**

অফরাধ আর আঘাতজনিত গটনা থাকি সারিয়া উঠতও মানুষরে মাগনা, গুফনও সাইব খরে।

**সমন্বিত গ্যাংস এন্ড এক্সপ্লয়টেশন ইউনিট:** 0799 7192

**[integratedgangsunit@westminster.gov.uk](mailto:integratedgangsunit@westminster.gov.uk)**

আর শোষিত অইছে এমন তরুণ যারার বয়স 10-24 যারা দলগত সহিংসতাত জড়িত বা গ্যাংওর লগে থাকে, বা ছুরি অফরাধ আর মাদক বিতরণওর লগে জড়িত, তারার ফছন্দর জীবনধারা আর গুরুতর যুব সহিংসতার গটনা খমাই দেয়।

যুব সহিংসতা, ছুরি অফরাধ আর গ্যাংঅখল সক্ষৰ্কে বাফ মা আর দেখাশোনাখারি অখলর লাগি ফরামর্শ আর দিক নির্দেশনার বই:

**[westminster.gov.uk/sites/default/files/advice\\_for\\_parents\\_and\\_guardians\\_about\\_gangs.pdf](http://westminster.gov.uk/sites/default/files/advice_for_parents_and_guardians_about_gangs.pdf)**

0552



# আবেগজনিত কল্যান আৰ মানসিক স্বাস্থ্য সাইয্য বাইচ্চাইল্ডৰ আৰ যুবকহখলৰ লাগি

চাইল্ডলাইন: 0800 1111

[childline.org.uk](http://childline.org.uk)

19 বছৰওৰ নিচৰ বাইচ্চাইল্ডৰ বড় বা ছুট যে খোনও উদ্বেগ বা সমস্যার কথা হনার লাগি মাগনা আৰ গুফন হেল্লাইন।

কুথ: [kooth.com](http://kooth.com)

11-25 বছৰ বয়সী তৰুণহখলৰ অনলাইন প্ল্যাটফৰ্ম যেখানও প্ৰশিক্ষিত ফৰামৰ্শকাৰী আৰ পিয়ার কমিউনিটি থাকি মাগনা, বেনামে সহায়তা ফাইতও ফারে।

শাউট: 85258 নম্বৰত টেক্সট SHOUT

[giveusashout.org](http://giveusashout.org)

ব্যক্তিগত সমস্যার ভিতৰ দিয়া যার এমন তৰুণহখলৰ লাগি মাগনা আৰ বেনামী টেক্সটিং সার্ভিস।

ওখানও অতিরিক্ত সার্ভিসহখল ফাওয়া যায়- [search3.openobjects.com/mediamanager/biborough/directory/files/knowning\\_your\\_mental\\_health.pdf](http://search3.openobjects.com/mediamanager/biborough/directory/files/knowning_your_mental_health.pdf)

ওয়েস্টমিন্স্টার মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা টিম: 020 7259 8116

[mhsteam@bwwmind.org.uk](mailto:mhsteam@bwwmind.org.uk)

দুশ্চিন্তা, মন খারাক, বন্ধুছ বা আচরণগত সমস্যার লাগি সহায়তা।

ওয়েস্টমিন্স্টার শিশু আৰ কিশোর মানসিক স্বাস্থ্য সংস্থা (CAMHS): 020 3317 5999

[westminstercamhs.cnwl@nhs.net](mailto:westminstercamhs.cnwl@nhs.net)

জটিল মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাত সহায়তা আৰ কমিউনিটি মানসিক স্বাস্থ্য সংস্থাত প্ৰবেশও সহায়তা।

## বয়স্ক আৰ ফরিবারহখলৰ লাগি সহায়তা

ওয়েস্টমিন্স্টার ফারিবারিক তথ্য সার্ভিস:

[fisd.westminster.gov.uk/kb5/westminster/fis/home.page](http://fisd.westminster.gov.uk/kb5/westminster/fis/home.page)

এগু 19 বছৰ (বা সৰ্বোচ্চ 25 বছৰ পৰ্যন্ত যারার অতিরিক্ত সাইয্য দরখার)পৰ্যন্ত বাইচ্চা আৰ তৰুণহখলৰ দেখাশোনাখারি আৰ বাফ মার লাগি এখটা মাগনা আৰ নিরফেক্ষ তথ্য সার্ভিস। এর মাজে আছে অভিভাবকছ, স্কুল বা শিক্ষা, টাকা, স্বাস্থ্য বা সেবা সংস্থাহখল সম্পৰ্কে তথ্য, ফৰামৰ্শ বা উফদেশযা ফরিবারওৰ লাগি আফনার দরখার অইত ফারে।

বাফ মার লাগি গ্রুপ আৰ প্ৰোগ্ৰামহখল:

ওয়েস্টমিন্স্টার সিটি কাউন্সিল আৰ তার পার্টনারহখল অনেখগুলা মাগনা গ্রুপ চালায় আৰ ফারিবারিক সম্পৰ্ক উন্নত খরার লাগি বাফ মারে 1:1 সহায়তা দেৰ। ইলান গ্রুপহখলৰ বিস্তারিত বিবরণ উখানও ফাওয়া যাইতও ফারে [fisd.westminster.gov.uk/kb5/westminster/fis/family.page?familychannel=7](http://fisd.westminster.gov.uk/kb5/westminster/fis/family.page?familychannel=7)

ফ্যামিলি লাইভস ওয়েস্টমিন্স্টার: 0207 641 5409

[Fatimaa@familylives.org.uk](mailto:Fatimaa@familylives.org.uk)

ফরিবারহখলৰ ক্ৰুতি লক্ষ্যযুক্ত ক্ৰাতমিক হস্তক্ষেপ আৰ সংকট সহায়তা যারা, ফরিবার ভাপন, আচরণ বা সম্পৰ্কওৰ সমস্যা, ঋণ আৰ আবেগজনিত বা মানসিক ভালমন্দ নিয়া সমস্যাত আছে।

সামারিটানস: 116 123

[samaritans.org](http://samaritans.org)

মাগনা, গোপন হেল্লাইন যা যে খোনও বিষয়ে মাতার লাগি এখটা নিরাকদ জায়গা। তুমি খিতা খরবা, তারা বিচার খরতা নয় বা খইতা নয়, তারা খালি হনবা।

সেইন লাইন: 0300 304 7000

[sane.org.uk](http://sane.org.uk)

যারার বয়স 16 উফরে, যখন তোমার নিজৰ মানসিক স্বাস্থ্য, অথবা আরেকজনের যারে তুমি চিন, যা তোমার ক্ষতি খরের তারার লাগি গোপন ওয়ান টু ওয়ান সহায়তা অৰ।

থেৰাপি নিয়া মাতা/ IAPT সার্ভিসহখল:

18 বছৰওৰ উফর যে খারো লাগি মানসিক মূল্যায়ন আৰ চিকিৎসা যারা ওয়েস্টমিন্স্টারও খাথে বা নিবন্ধিত অইছে ওয়েস্টমিন্স্টারঅৰ জিপির খাছে। অনুবাদকহখল আছে।

যদি আফনে ওয়েস্টমিন্স্টারও খোন জিপির খাছে নিবন্ধিত আছইন, (কুইন্স পার্ক আৰ প্যাডিংটন বাদে), যোগাযোগ:

030 3333 0000; [westminster.iapt@nhs.net](mailto:westminster.iapt@nhs.net) বা অনলাইন ফৰ্ম পূরণ খর ওখানও: [talkingtherapies.cnwl.nhs.uk](http://talkingtherapies.cnwl.nhs.uk)

যদি আফনে কুইন্স পার্ক বা প্যাডিংটনও খোন জিপির লগে নিবন্ধিত অই আছইন (এর মাজে আছে ক্যানসিংটন আৰ চ্যালসি), যোগাযোগ: 020 3317 4200, [cnw-tr.clw@nhs.net](mailto:cnw-tr.clw@nhs.net) বা অনলাইন ফৰ্ম পূরণ খর ওখানও: [communitylivingwell.co.uk](http://communitylivingwell.co.uk)

তারিখ: আগস্ট 2020

লেখক: Muskaan Khurana (মুসকান খুরানা)  
mkhurana@westminster.gov.uk