

মাতাপিতা এবং সেবকদের জন্য অতিরিক্ত ভাষা হিসেবে ইংলিশ বা ওয়েলশ এর  
দূর শিক্ষন সহায়তা

বাংলা/ **Bengali**



@WG\_Education



Facebook/EducationWales

**OGL**

Digital ISBN/ ডিজিটাল আইএসবিএন 978 1 80038 822 2

© Crown copyright/ ক্রাউন কপিরাইট জুলাই 2020

WG40947

## বিষয়বস্তু

মাতাপিতা ও সেবকদের সহায়তায় স্বাগতম	2
ওয়েলসকে নিরাপদ রাখুন (স্বাস্থ্য এবং কল্যান-সাধন)	2
করোনাভাইরাস বোঝার জন্য এবং কেন সবকিছুর পরিবর্তন হয়েছে এব্যাপারে আপনার শিশুকে সাহায্য	3
পারিবারিক রুটিনের খুঁজ করণ	4
অন্যান্যদের সাথে সংযোগ	5
সক্রিয় থাকা	5
কথা বলা এবং মনোযোগ দেয়া	6
সদয় হোন	7
এগিয়ে চলা (স্কুল শুরু, স্কুল অথবা ক্লাস চালিয়ে যাওয়া, পড়াশোনা ত্যাগ করা)	8
অনলাইন নিরাপত্তা এবং অনলাইন প্রবেশ	8
ওয়েলসের শিক্ষা ক্রমসূচী সচল রাখুন	9
ওয়েলশ ব্যবহারের জন্য শিশুদেরকে সহায়তা	10
অতিরিক্ত ভাষা হিসেবে ইংলিশ বা ওয়েলশ	10

## মাতাপিতা ও সেবকদের সহায়তায় স্বাগতম

করোনাভাইরাস রোধে স্থাপিত সীমাবদ্ধতার কারণে পরিবারগুলোকে অনেক ক্ষেত্রে মানিয়ে নিতে হচ্ছে।

এই সীমাবদ্ধতা সময়ের সাথে পরিবর্তন হবে, কিন্তু কিছু ক্ষেত্রে সম্ভবত আমাদের সাথে কিছু সময়ের জন্য অব্যাহত থাকবে। কিছু সময় যাবত পরিবারসমূহ বাসায় অবস্থান করছে এবং প্রত্যেক পরিবার তাদের চাহিদা পূরণের জন্য তাদের নিজ পরিস্থিতি ভিন্নভাবে নিয়ন্ত্রণ করেছে।

এই সময়কালে আপনার সর্বোচ্চ অগ্রাধিকার হচ্ছে আপনার পরিবারের নিরাপত্তা এবং মঙ্গলসাধন। আপনি হয়ত আপনার বাচ্চার শিক্ষা ক্ষেত্রে সহায়তা করতে আগ্রহী এবং এটা করার জন্য আপনি যে উপায়ের উপর নির্ভরশীল তা আপনার পরিবারের পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে। মাতাপিতা এবং সেবকরা নিয়মিত ভিত্তিতে, অনেক ভালো এবং কল্পনামূলক পদ্ধতি ব্যবহার করছেন তাদের কাজ, দেখাশুনা, শিক্ষায় সহায়তা এবং সাধারণ পারিবারিক জীবনের অগ্রাধিকারের ভারসাম্য রক্ষায় সাহায্যের জন্য।

এই পৃষ্ঠার পরামর্শ এবং তথ্য শিশুর মাতাপিতা এবং সেবকের এবং 3 থেকে 18 বৎসর বয়সের তরুণ ব্যক্তিদের জন্য। এটা নির্দেশিত হচ্ছে শীক্ষার সাথে সম্পৃক্ত মাতাপিতা, সেবক, শিক্ষক এবং অন্যান্যরা যা বলছেন সীমাবদ্ধতা চলাকালীন সময়ে **ওয়েলস এর শিক্ষা সচল** রাখতে পরিবারের জন্য যা সাহায্যকারী হবে।

সহজীকরণের জন্য সকল জায়গায় 'স্কুল' শব্দটি ব্যবহার করা হয়েছে তবে আপনি আপনাত শিশুর জন্য প্রয়োজ্য শব্দ গ্রহণ করবেন, এটা হতে পারে নার্সারি, স্কুল, পিউপিল রেফারেল ইউনিট (PRU), কলেজ অথবা অন্যান্য নির্দিষ্ট স্থান।

এটা জরুরি নিজেকে আপ টু ডেট রাখা সর্বশেষ **ওয়েলস সরকারের নির্দেশনা (latest Welsh Government guidance)** এর সাথে বিষয়বস্তু হচ্ছে আপনাকে কি করতে হবে করোনাভাইরাসের বিস্তৃতি রোধে এবং **ওয়েলসকে সুরক্ষিত রাখার** জন্য।

এই ডকুমেন্টের তথ্যটি নেয়া হয়েছে **Hwb** ওয়েবসাইটের 'মাতাপিতা এবং সেবক' এর সেকশন 'দূর শিক্ষন সহায়তা' হইতে। এই অনলাইন পেইজসমূহ ঘন ঘন আপডেট করা হয় অতিরিক্ত তথ্য এবং সুবিধাসমূহ সহজলভ্য হওয়ার সাথে সাথে অন্তর্ভুক্ত করার জন্য। দয়া করে দেখুন **Hwb** এর **জন্য আপডেট**।

### ওয়েলসকে নিরাপদ রাখুন (স্বাস্থ্য এবং কল্যান-সাধন)

আপনার পরিবারের সুরক্ষা এবং মঙ্গল-সাধন নিশ্চিত করা হচ্ছে সবচেয়ে জরুরি কাজ যা আপনি আপনার শিশুর জন্য করতে পারেন। আপনি নির্দেশনা খুঁজতে পারেন কিভাবে **করোনাভাইরাস হইতে নিজেকে এবং অন্যকে সুরক্ষিত রাখুন (protect yourself and others from coronavirus)** ওয়েলস সরকারের ওয়েবসাইটে এবং নীচের সেকশনে পরামর্শসমূহ কিভাবে আপনি আপনার শিশুর মঙ্গল-সাধনের সহায়তার জন্য সাহায্য করতে পারেন। তাছাড়া নিম্নোক্ত তথ্যসমূহ আপনার জন্য সাহায্যকারী হতে পারে যদিঃ

- যদি আপনার শিশু **ফ্রি স্কুলের খাবার: (free school meals:)** গ্রহণ করে থাকেঃ চেক করে দেখুন কিভাবে স্কুল বন্ধকালীন সময়ে **আপনার স্থানীয় কর্তৃপক্ষের এলাকা (in your local authority area)** তে ফ্রি স্কুলের খাবার গ্রহণ করা অব্যাহত রাখবেন।
- উক্ত বিষয়ে আপনার তথ্য জানা প্রয়োজন **করোনাভাইরাস মহামারির সময়কালে দুর্বল শিশু এবং তরুণ ব্যক্তি (vulnerable children and young people during the coronavirus pandemic)**

- আপনার শিশু বর্তমানে তাদের স্কুলের মাধ্যমে **পরামর্শ** গ্রহণ করছে তাদের মানসিক অবস্থার সহায়তায় সাহায্যের জন্য। কিছু ক্ষেত্রে তাদেরকে এই সহায়তায় অংশগ্রহণ অব্যাহত রাখা প্রয়োজন। বর্তমান পরামর্শ গ্রহণকারী তরুণ ব্যক্তি প্রত্যাশা করতে পারেন আসন্ন সপ্তাহসমূহে আরো বিস্তারিত সহ যোগাযোগেরা শিশু এবং তরুণ ব্যক্তি যারা বর্তমানে পরামর্শ সহায়তা গ্রহণ করছেন না, কিন্তু যারা পরামর্শ থেকে সুবিধাগ্রহণ করতে পারেন তারা সার্ভিসে অংশ নিতে পারবেন। আপনাকে যদি এব্যাপারে কোনো প্রশ্ন থাকে তবে সরাসরি আপনার স্কুল অথবা [সম্প্রদায় ভিত্তিক সহায়তা \(community based service\)](#) এর সাথে যোগাযোগ করুন।
- আপনার অথবা আপনার শিশুর মঙ্গল-সাধন পরিচালনায় আপনাকে সাহায্যের জন্য আপনি সরঞ্জামের খুঁজ করছেন। অনেকগুলো ফ্রি মোবাইল অ্যাপ রয়েছে যা আপনাকে সাহায্য করতে পারে আপনি তা খুঁজে পাবেন [NHS অ্যাপস লাইব্রেরী \(NHS apps library\)](#)
- এই মুহুর্তে কি হচ্ছে এব্যাপারে আপনি অথবা আপনার শিশু দুশ্চিন্তাগ্রস্ত। এখানে অনেকগুলো ফ্রি সহায়তা সহজলভ্য রয়েছে, [গোপনীয় সহায়তা বিদ্যমানঃ \(confidential support available:\)](#)  
**C.A.L.L** – 0800 132 737 or text 81066(24/7) - কমিউনিটি পরামর্শ ও শোনার লাইন, মানসিক স্বাস্থ্য এবং সংশ্লিষ্ট ব্যাপারে গোপনীয় মানসিক সহায়তার জন্য।  
**Carers Wales** এবং **Carers UK** – 0808 808 7777 (Monday to Friday: 9am – 6pm) - এই সকল মানুষের জন্য যাদের বন্ধু অথবা পারিবারিক সদস্যের দেখভালের জন্য সাহায্যের প্রয়োজন।  
**Childline** – 0800 1111 - একটি ব্যক্তিগত ও গোপনীয় সেবা যেখানে 19 বৎসরের কম বয়সী যেকোনো যেকোন ব্যাপারে কথা বলতে পারবেন।  
**Live Fear Free** – 0808 80 10 800 (24/7) - পারিবারিক নির্যাতনের স্বীকার যে কোন লোক অথবা এমন কেউ যিনি জানেন কোন একজনের সাহায্যের প্রয়োজন তাদের জন্য সাহায্য ও পরামর্শ।  
**Meic Cymru** – 0808 80 23 456 (প্রতিদিন 8am – 12pm) - ওয়েলস এর 25 বৎসর বয়স পর্যন্ত শিশু এবং তরুণ ব্যক্তিদের জন্য তথ্য, পরামর্শ এবং ওকালতির হেল্পলাইন।  
**Mind Cymru** – 0300 123 3393 - মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার সম্মুখীন যে কারোর জন্য পরামর্শ ও সহায়তা।  
**NHS Direct** – 111 - আপনি যদি অসুস্থ অনুভব করেন তবে সমস্যাটি জরুরি মেডিকেল সংশ্লিষ্ট নয়। (বর্তমানে নিম্নোক্ত স্বাস্থ্য বোর্ড এলাকাসমূহে সহজলভ্য – Hywel Dda, Powys, Aneurin Bevan এবং Swansea Bay – Bridgend অন্তর্ভুক্ত). আপনি যদি উক্ত এলাকাসমূহের বাহিরে হন, দয়া করে কল করুন 0845 46 47 (প্রতি মিনিটে 2p)  
**NSPCC** – 0808 800 5000 (Monday – Friday: 8am-10pm/সাপ্তাহিক ছুটিরদিনে 9am – 6pm) - প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য যাদের শিশু বা তরুণ ব্যক্তির ব্যাপারে উদ্বেগ রয়েছে।  
**Samaritans** – 116 123 (24/7) - সমস্যা, অনুভূতি, চাপ অথবা যেকোন দুশ্চিন্তার ব্যাপারে কথা বলার জন্য নিরাপদ স্থান।

জরুরি প্রয়োজনে আপনি সবসময়ই কল করুন 999।

## করোনাভাইরাস বোঝার জন্য এবং কেন সবকিছুর পরিবর্তন হয়েছে এব্যাপারে আপনার শিশুকে সাহায্য

আপনার শিশু হয়ত তাদের স্বাভাবিক প্রতিদিনের রুটিন, স্কুল, বন্ধুবান্ধব, পরিবার এবং বাসার বাহিরের কার্যসমূহ মিস করছে। এটা সকলের জন্যই অস্বাভাবিক সময় এবং এটা বুঝার জন্য অথবা তারা কি অনুভব করছে এটা নিয়ন্ত্রণ করা আপনার শিশুর জন্য কষ্টদায়ক হতে পারে। তাদের কেমন কাটছে এবং তারা কি অনুভব করছেন এব্যাপারে তাদের সাথে কথা বলার সুযোগের সুবিধাগ্রহণ করুন।

তরুণ শিশুদের জন্য, তাদের জন্য উপযুক্ত মাত্রায় তাদের প্রশ্নসমূহের উত্তর দিন। এটা ঠিক আছে যদি আপনি যবকিছুর উত্তর না দিতে পারেন; আপনার শিশুর নিকট সহজলভ্য থাকা হচ্ছে আসল ব্যাপার। ওয়েলস সরকারের [কর্তব্যপালনে সময় দিন \(Parenting. Give it Time\)](#) প্রচারনা 7 বৎসর বয়স পর্যন্ত বয়সের শিশুদের পরিবারসমূহকে কর্তব্যপালনের পরামর্শ, তথ্য এবং কৌশল প্রদান করে। এখানে আপনাকে পরিস্থিতির ব্যাপারে বর্ণনায় সাহায্যের জন্য কিছু ভালো বই বিদ্যমান রয়েছে তাহলে শিশুরা বুঝবে কেন আশপাশ পরিবর্তিত হয়েছে:

[COVIBOOK - সারা বিশ্বের শিশুদের সহায়তা এবং নিশ্চিত করা \(COVIBOOK - supporting and reassuring children around the world\)](#)- মাইন্ডহাটসের ফ্রি বই 7 এর কম বয়সের শিশুদের জন্য বিভিন্ন ভাষায় বিদ্যমান।

[করোনাভাইরাস – শিশুদের জন্য একটি বই \(Coronavirus – a book for children\)](#)– প্রাইমারী বয়সের শিশুদের জন্য একটি ফ্রি বই, গ্রুফফালু ইলাস্ট্রেটর, Axel Scheffler এর দ্বারা চিত্রাঙ্কিত।

[‘আমার হিরো হচ্ছে তুমি’ \(‘My hero is you’\)](#)- ইন্টার এজেন্সি স্ট্যান্ডিং কমিটি রেফারেন্স গ্রুপের দ্বারা একটি বই যা শিশুদেরকে করোনাভাইরাস বুঝতে এবং এর সাথে লড়াই করতে সাহায্য করে।

[বয়োজ্যেষ্ঠ শিশুদের জন্য](#), তাদের অনুভূতি শেয়ার করার জন্য চেষ্টা করুন এবং তাদেরকে অনুপ্রাণিত করুন। এটা জরুরি তাদের দুশ্চিন্তা, ভয় অথবা উদ্বিগ্নতা বুঝার চেষ্টা করুন কিন্তু মনে রাখবেন তাদের হয়ত তাদের নিজস্ব ব্যবধানের প্রয়োজন। তারা হয়ত তাদের বন্ধুবান্ধবকে দেখতে চাইতে পারে সুতরাং এটা জরুরি, তাদেরকে বুঝতে সাহায্য করা কেন সামাজিক দূরত্ব প্রয়োজনীয়। তাদেরকে পরিস্থিতি বুঝতে এবং তার সাথে মানিয়ে নিতে সাহায্যের জন্য [Meic Cymru](#) এর কিছু সাহায্যকারী তথ্য রয়েছে, [করোনাভাইরাসঃ জিনিসসমূহ দৃষ্টিকোণে রাখা \(Coronavirus: Putting things into perspective.\)](#) অন্তর্ভুক্ত।

[বিশেষ শিক্ষাবিষয়ক চাহিদা সম্বলিত শিশুদের জন্য](#), তাদের জন্য উপযুক্ত মাত্রায় তাদের প্রশ্নসমূহের উত্তর দেয়ার চেষ্টা করুন। আপনি জানেন আপনার শিশুর সাথে যোগাযোগের জন্য কোনটা উত্তম; যেটা সঠিক মনে হয় করুন। বর্তমান পরিস্থিতি বর্ণনায় সাহায্যের জন্য দ্যা ন্যাশনাল অর্টিস্টিক সোসাইটি এই [বই](#) নির্দেশ করেছে।

### পারিবারিক রুটিনের খুঁজ করুন

একটি রুটিন দিনকে আরো নিয়ন্ত্রণযোগ্য করতে পারে এবং পরিস্থিতির ব্যাপারে স্বাভাবিকতার অনুভূতি বয়ে নিয়ে আসতে পারে, তাছাড়া এটা সফলভাবে সম্পাদনের অনুভূতি প্রদান করতে পারে। সহজ রুটিন অনুসরণ করা আপনার তরুণ শিশুদের নিশ্চিত করবে এবং তাদের নিরাপদ অনুভব করতে সাহায্য করবে। আপনার সহজাত ধারণার উপর বিশ্বাস স্থাপন করুন; আপনি আপনার শিশুদের জানেন এবং আপনার উত্তম ধারণা রয়েছে কি ধরণের রুটিন আপনার পরিবারের জন্য কাজ করবে। এখানে কিছু পরামর্শ রয়েছে।

- চেষ্টা করুন ঘুম থেকে উঠার সময় স্থাপন করার, একসাথে খাওয়া, পরিবার হিসেবে প্রতিদিন ব্যায়ামের জন্য সময় বের করার, এবং ঘুমুতে যাওয়া। এটা আপনার দিনের কাঠামো এবং উদ্দেশ্য প্রদানে সাহায্য করবে।
- সবাইকে সম্পৃক্ত করুন বাড়ির আশপাশের কাজে, খাবার তৈরিতে, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, ধূয়া এবং মুদিদোকান সমগ্রী রাখার ক্ষেত্রে।
- তরুণ শিশুদের ক্ষেত্রে বেশীরভাগ ঘুমানোর সময়ের রুটিন গঠন করুন এবং পছন্দনীয় ঘুমানোর সময়ের রুটিন অন্তর্ভুক্ত করুন। এটা আপনার শিশুকে নিশ্চিত করবে এবং ঘুমাতে সাহায্য করবে।
- আপনি যদি বাসায় আপনার শিশুকে শিক্ষায় সাহায্য করতে সক্ষম হন, তবে নিশ্চিত করুন আপনার রুটিন বাস্তবসম্মত এবং আপনার পরিবারের জন্য অর্জনযোগ্য, আপনার অন্যান্য প্রতিশ্রুতিসমূহ আমলে নিন।

আপনি হয়ত বাসায় আপনার বাচ্চার শিক্ষা ক্ষেত্রে সহায়তার জন্য আগ্রহী, কিন্তু বিভিন্ন বয়সের শিশুদের চাহিদার সাথে কৌশলে মানিয়ে নিতে কষ্টবোধ করছেন। এক বয়সের গ্রুপের জন্য একটি কাজ স্থাপন করা হয়েছে যা প্রায়ই অন্যান্যদের জন্য আনন্দদায়ক হবে। কাজটি পরিবার হিসেবে বিবেচনা করুন। তরুণদের সাহায্যের জন্য বয়োজৈষ্ঠরা হয়ত ‘শিক্ষক’ এর ভূমিকা পালন উপভোগ করতে পারে, এবং তরুণ শিশুরা প্রায়ই তাদের ভাইবোনদের দেখা এবং অনুকরণের মাধ্যমে শিক্ষাগ্রহণ করতে পারে।

## অন্যান্যদের সাথে সংযোগ

শিশুরা তাদের বন্ধু, শিক্ষক এবং পরিবারের সাথে কথাবর্তা মিস করতে পারে। মাঝেমাঝে এটা সকল বয়সের শিশুদের জন্য বুঝা কষ্টকর হতে পারে, স্থাপিত সীমাবদ্ধতার মাত্রার কারণে, তারা কেন তাদের বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সাথে সাক্ষাত করতে পারছে না। তাদেরকে সংযোগের উপায় বের করতে সাহায্য করা তাদের কল্যান-সাধনের উন্নতি করবে। এখানে কিছু পরামর্শ রয়েছে কিভাবে সংযুক্ত থাকা যায়।

- [ওয়েলস সরকারের নির্দেশনা এবং সামাজিক দূরত্বের সীমাবদ্ধতাসমূহ \(Welsh Government guidance and social distancing restrictions\)](#) এর ব্যাপারে সতর্ক থাকা জরুরি, সুতরাং টেকনোলজির ব্যবহার বিবেচনা করুন যেমন, ভিডিও কল অথবা ইমেল পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে সংযুক্ত থাকার জন্য।
- অন্যান্যদের সাথে সংযোগের সময় আপনার প্রতিদিনের রুটিনের অংশ গঠন করতে পারে। তরুণ শিশুদের জন্য বিভিন্নভাবে সংশ্লিষ্ট থাকা তাদের দৃষ্টিশক্তি মুক্ত রাখবে এবং তাদেরকে সম্পর্ক বজায় রাখতে সাহায্য করবে।
- কিছু ব্যক্তি যাদের সাথে আপনার শিশু স্কুলে সময় অতিবাহিত করবে তাদের সাথে সংযুক্ত থাকা যদি তারা আগ্রহী থাকে। স্কুল হচ্ছে খুব সামাজিক জায়গা এবং আপনার শিশু হয়ত তাদের বন্ধুবান্ধবদের মিস করতে পারে। এমনকি আপনার শিশুর স্কুল হয়ত সংযুক্ত থাকতে সাহায্যের জন্য ব্যবস্থা করতে পারে।
- আপনি যদি আপনার স্কুল অথবা শিক্ষকের সাথে যোগাযোগ করতে চান তবে আপনি যোগাযোগের চ্যানেল ব্যবহার করুন যা আপনার স্কুল এজন্য স্থাপন করেছে।
- পরিকল্পনা করুন আপনি কিভাবে সংশ্লিষ্ট থাকবেন। আপনি বিবেচনা করতে পারেনঃ
  - চিঠি/পোস্টকার্ড লিখা — সকলের ইন্টারনেটের ব্যবহার নাও থাকতে পারে তাই এটা অনেক ভালো সুযোগ শিশুদেরকে লিখা এখন অংকন করানোর যাতে করে তারা জিনিস তৈরি করে তাদের মিস করা বন্ধুবান্ধব অথবা আত্মীয়ের নিকট প্রেরণ করতে পারে
  - ফোনের ব্যবহার — মানুষের সাথে কথা বলা ভাষা এবং যোগাযোগের দক্ষতা বৃদ্ধিতে সাহায্য করে
  - অনলাইনে যাওয়া — অনেক ধরণের প্ল্যাটফর্ম রয়েছে সংযুক্ত থাকার জন্য। ভার্চুয়াল প্লেডেটস অথবা পরিবার বা বন্ধুদের সাথে গ্রুপ চ্যাট, ভার্চুয়াল গেমস এবং কুউজ বিবেচনা করুন
  - স্কুল — সংযোগের মাধ্যমে স্কুলকে স্থাপন করা যেতে পারে।
- যেখানে উপযুক্ত হয়, বাচ্চাদেরকে তাদের নিজের মত করে সময় দিন পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে সংযোগের জন্য। এটা জরুরি যে বাচ্চাদের তাদের নিজস্ব ব্যবধানের প্রয়োজন, কিন্তু এটা করার সময় তাদের নিরাপত্তা এবং [অনলাইন সুরক্ষা \(online safety\)](#) এর কথা মনে রাখুন।

## সক্রিয় থাকা

সক্রিয় থাকা এবং মজা করা আমাদের শরীর ও মনের জন্য ভালো। যখন সক্রিয় থাকার জন্য উপায় খুঁজবেন তখন সর্বদা সর্বশেষ [ওয়েলস সরকারের নির্দেশনা এবং সামাজিক দূরত্বের সীমাবদ্ধতাসমূহ \(Welsh Government guidance and](#)

[social distancing restrictions](#)) অনুসরণ করার কথা মনে রাখুন। এখানে কিছু পরামর্শ রয়েছে আপনি চেষ্টা করে দেখতে পারেন।

- ব্যায়ামের জন্য নিবেদিত সময় গঠন বিবেচনা করুন। এটা হতে পারে গেমস খেলা করা, একটি খেলার অনুশীলন করা অথবা একটি ব্যায়ামের রুটিন অনুসরণ করা।
- পরিবারের সাথে একত্রে নতুন কার্যক্রম অথবা খেলা আবিষ্কার এবং অন্বেষণ করুন।
- যদি আপনার বাড়ির বাহিরের অংশে জায়গা থাকে, তবে আপনার শিশুদের কে যতদূর সম্ভব প্রায়ই এটা ব্যবহারের জন্য অনুপ্রাণিত করুন।
- বাসার বাহিরের প্রতিদিন ব্যায়ামের সময়কালে, নিয়মিত পরিবারের সাথে হাঁটা অথবা বাইসাইকেল চালানোর মাধ্যমে পূর্ণ সুবিধা গ্রহণ করুন।
- [খেলাধুলা জরুরি \(Play is important\)](#) এবং তাদের শিক্ষার একটি মূল্যবান অংশ গঠন করে, বিশেষকরে তরুণ শিশুদের ক্ষেত্রে।
- সকল সুযোগ কাজে লাগান তরুণ শিশুদের সক্রিয় রাখার জন্য। আপনি একত্রে জ্ঞান এবং নাচতে পারেন অথবা তাদেরকে অনুপ্রাণিত করতে পারেন এক পায়ের উপর ভারসাম্য বজায়ের, টেবিল ও চেয়ারের নিচে হামাগুড়ি দেয়ার, পাখির ন্যায় লাফাইয়া চলা, লাফ দেয়া এবং একটি স্থানের চারদিকে ঘুরা, অথবা সহজ বল খেলার অনুশীলন করা।
- এটা জরুরি যে বয়োজৈষ্ঠ শিশুরা সক্রিয় আছে এবং মজা করছে। তারা যা করতে উপভোগ করে তা করার জন্য অনুপ্রাণিত করুন, যেমন, খেলায় অংশ নেয়া, নাচ করা, হাঁটা, দৌড়ানো এবং সাইকেল চালানো। বয়স অনুসারে, অথবা পরিবারের সাথে অনেক ধরনের কার্যক্রম রয়েছে যা সতন্ত্রভাবে করা যায়।
- শিশুরা আর স্কুলের বাহিরের কার্যক্রম অথবা গ্রুপে অংশগ্রহণে সক্ষম হবেনা যেখানে তারা সক্রিয় থাকতে পারত। বিবেচনা করুন এই কার্যক্রমসমূহ ভিন্নভাবে মূল্যায়ন করা যায় কিনা।

### কথা বলা এবং মনোযোগ দেয়া

সবচেয়ে উত্তম যে জিনিস আপনি আপনার শিশুকে দিতে পারবেন তা হচ্ছে আপনার সময় এবং আপনার সঙ্গ। তাদের সাথে কথা বলা এবং তারা যা বলে তা শুনতে তাদের যথাযথভাবে সমাদৃত হওয়ার অনুভূতি দিতে পারে। প্রতিদিনের কার্যক্রম সম্পাদনের সময়কালে সারাদিনজুড়ে কথাবর্তা হতে পারে, যেমন, খাবার তৈরি, হাঁটা, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা এবং শিখার সময়। এখানে আরো কিছু সুযোগসমূহ রয়েছে যা আপনি ব্যবহার করতে পারেন।

- আপনার মুহূর্ত এবং আশপাশের জিনিস উপভোগের জন্য কিছু সময় নিন, আবহাওয়া এবং মৌসুমের পরিবর্তন লক্ষ্য করুন।
- আপনার নিয়মিত ব্যায়ামের সময়কালে, তারা দেখছে এবং শুধু এব্যাপারে কথা বলুন, ফটো তুলুন, নতুন জিনিসে লক্ষ্য করার উপায় বের করুন এবং বেশীরাভাগ মজা করুন।

- এটা জরুরি যে শুধুমাত্র কথা বলা এবং শুনার জন্য সময় রাখুন। এটা মাঝেমাঝে আপনার শিশুর আচরণ, পরিস্থিতি অথবা ঘটনার কারণে হতে পারে। তাদের দিনের সময়কালে ঘটে যাওয়া ইতিবাচক জিনিসসমূহ তাদেরকে স্মরণ করতে সাহায্য করুন, চিন্তা এবং অনুভূতি শেয়ার করুন।
- লক্ষ্য রাখুন আপনার শিশু হতাশ কিনা, একটি বিরতি নিতে পারেন, হালকা জলখাবার খেতে পারেন, কার্যক্রম পরিবর্তন করুন অথবা কিছু ব্যায়াম করুন।
- লক্ষ্য রাখুন কখন আপনার শিশুর কোনকিছুর প্রতি আগ্রহ জাগে এবং তাদের উপভোগের জিনিস অন্বেষণের জন্য এটাকে সুযোগ হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন।
- আপনার শিশু কি মিস করছে এব্যাপারে কথা বলুন এবং ভবিষ্যতের জন্য পরিকল্পনা করুন।
- সবাইকে স্মরণ করুন, বিশেষকরে শিশুদেরও কিছু কার্যক্রমের বাহিরে সময়ের প্রয়োজন। বাচ্চাদেরকে শিথিল এবং স্থির থাকতে সহায়তা করুন এবং লক্ষ্য রাখুন কোন জিনিস তাদের শান্ত এবং স্থির করে।

## সদয় হোন

করোনাভাইরাসের কারণে পরিবারকে বিভিন্নভাবে মানিয়ে নিতে হচ্ছে এবং এটা জরুরি যে আমরা একে অপরের প্রতি সদয়। এখানে কিছু জিনিস রয়েছে যা আপনি করতে পারেন বাসায় সদয় আচরণ উৎসাহিত করার জন্য।

- ইতিবাচক শব্দ উৎসাহিত করুন।
- আপনার শিশুর প্রশংসা করুন যখন সে সদয় অথবা সাহায্যকারী কোনকিছু করে এবং অবশ্যই তাদেরকে বলুন কোন জিনিসটা মূলত আপনি পছন্দ করেছেন। এটা আপনার শিশুর আত্মসম্মান ও আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে তুলবে এবং তাদেরকে এই আচরণের পুনরাবৃত্তি করতে আগ্রহী করবে।
- পরিস্থিতির ব্যাপারে কথা বলুন এবং অনুভূতির অন্বেষণ করুন। আপনি যদি ভেঙ্গে পড়েন, যখন আপনারা উভয়ই প্রস্তুত, শেয়ার করুন কি ঘটেছিল এবং এটা কিভাবে আপনাকে অনুভব করিয়েছে এবং কেন। এই আলোচনা সম্ভবত নির্দেশ করবে পরবর্তীতে কি ঘটেবে অথবা পরবর্তী সময়ে কি ঘটেবে যদি এরকম একই পরিস্থিতির উদ্ভব হয়।
- অন্যান্যদের ব্যাপারে চিন্তা করার জন্য আপনার শিশুকে অনুপ্রাণিত করুন। ব্যক্তিদের ব্যাপারে চিন্তা করুন যারা আলাদা এবং তাদের নিজ নিজ জিনিসসমূহের ব্যাপারে আলোচনা করুন যা আপনি অন্যান্য ব্যক্তিদের সুখী করার জন্য সাহায্যে করতে পারেন। যার অন্তর্ভুক্ত হতে পারেঃ
  - আপনার বাসা এবং জানালায় ছবি ঝুলানো
  - পোস্টের মাধ্যমে মানুষের নিকট কার্ড, চিত্রাঙ্কন এবং চিঠি প্রেরণ
  - প্রতিবেশী এবং পরিবারের জন্য সদয় কাজসমূহ করা যেমন, তাদের দরজায় শপিং পৌছানো
  - অনলাইন প্ল্যাটফর্মের মাধ্যমে তাদের সাথে সংযুক্ত থাকা।
- [\(কভিড-19\): একে অপরের সুরক্ষা খেয়াল রাখা \(Coronavirus \(COVID-19\): Looking out for each other safely\)](#) ওয়েবপেইজ ভিজিট করুন ধারণা পাওয়ার জন্য কিভাবে অন্যান্যদের সাহায্য, শিশুদের বিনোদনের সময় নিরাপদ থাকা যায় এবং কিভাবে সাহায্য পাওয়া যায় এর তথ্য। করোনাভাইরাস

## এগিয়ে চলা (স্কুল শুরু, স্কুল অথবা ক্লাস চালিয়ে যাওয়া, পড়াশোনা ত্যাগ করা)

করোনাভাইরাসের বিস্তার রোধে কিছু সময়ের জন্য কিছু ক্ষেত্রে সীমাবদ্ধতা অব্যাহত থাকবে এবং আপনার শিশু হয়ত চিন্তিত হতে পারে যে তাদের জন্য পরবর্তীতে কি হতে পারে এব্যাপারে। তাদের অনুভূতি এবং প্রশ্নসমূহ আপনার সাথে শেয়ার করার সুযোগের সুবিধাগ্রহণের চেষ্টা করুন এবং **যদি আপনার পরামর্শ এবং সহায়তার প্রয়োজন হয় তবে প্রথমে আপনার স্কুলের সাথে কথা বলুন।** আপনার শিশুর সাহায্যের জন্য উত্তম পছন্দ তাদের জানা আছে।

যেহেতু স্কুল একটি নতুন পর্বে প্রবেশ করেছে ওয়েলসের সকল শিশু গ্রীষ্মের ছুটির পূর্বে তাদের স্কুল শিক্ষকের সাথে চেক ইন এবং দেখা করার সুযোগ পাবে গ্রীষ্ম এবং শরৎকালের টার্মের প্রস্তুতির জন্য। [এটা 3 জুন তারিখে শিক্ষামন্ত্রী, Kirsty](#)

[Williams](#) এর দ্বারা ঘোষিত হয়েছে। (announced by the Education Minister, Kirsty

[Williams on 3 June](#)) শিশুরা চিন্তিত হতে পারে তারা যখন ফিরবে তখন স্কুল কেমন ভিন্ন হতে পারে অথবা উক্ত ব্যাপারে চিন্তিত হতে পারেঃ

- বন্ধুদের গ্রুপের সাথে মানিয়ে নেয়া
- তাদের ক্লাসের তুলনায় স্কুলের কাজে পিছিয়ে থাকা
- সামাজিক দূরত্ব কিভাবে স্কুলের জীবন পরিবর্তন করবে
- প্রাইমারী অথবা সেকেন্ডারি স্কুলের শুরু অথবা নতুন ক্লাসে স্থানান্তর
- আরো শিক্ষা বা উচ্চতর শিক্ষার শুরু অথবা কারো জন্য সম্পূর্ণ পড়াশোনা ত্যাগ
- তাদের ফলাফল কিভাবে প্রভাবিত করবে।

শরৎকালে সেকেন্ডারি স্কুলে স্থানান্তরের কারণে শিশুদের সাহায্য ও সহায়তা প্রদানের জন্য সেকেন্ডারি স্কুল তাদের স্থানীয় প্রাইমারী স্কুলের সাথে কাজ করবে। কিছু স্কুল শিশুদেরকে পড়াশোনার পরবর্তী ধাপে স্থানান্তরে তাদের প্রস্তুতির জন্য পরিবর্তন কার্যক্রমের ব্যবস্থা করতে পারে; কিছু স্কুল এখনও উপযুক্ত সময়ে সামাজিক দূরত্ব পরিমাপ অনুসরণ করে সাইট ভিজিটের আয়োজন করতে সক্ষম। আপনার যদি স্কুল শুরু অথবা সামনে এগোনোর ব্যাপারে কোন ধরনের উদ্বেগ থাকে, আপনার স্কুলে যোগাযোগ করুন।

আপনা শিশু যদি উদ্বেগ থাকে যে এই পরিস্থিতি তাদের ফলাফল এবং তাদের ভবিষ্যতের জন্য কি হতে পারে, তাদেরকে নিশ্চিত করুন যে তারা বর্তমান পরিস্থিতির কারণে সুবিধাবঞ্চিত হবেনা এবং তারা যে কাজ সম্পন্ন করেছে এবং করছে তা মূল্যবান। **যদি আপনার পরামর্শ এবং সহায়তার প্রয়োজন হয় প্রথমে আপনার শিশুর স্কুলে কথা বলুন।** কিভাবে এই গ্রীষ্মের গ্রেড নির্ধারন করা হবে এব্যাপারে আরো তথ্য পাওয়া যাবে [কোয়ালিফিকেশন ওয়েলস \(Qualifications Wales\)](#) এবং পোস্ট-16 অপশনের ব্যাপারে পেশার পরামর্শ পাওয়া যাবে [কেরিয়ারস ওয়েলস \(Careers Wales\)](#)

## অনলাইন নিরাপত্তা এবং অনলাইন প্রবেশ

### অনলাইন নিরাপত্তা

শিশুরা সম্ভবত অনলাইনে বেশী সময় অতিবাহিত করছে। ইন্টারনেট আপনার শিশুকে তথ্য এবং পড়াশোনার সুযোগের দুনিয়া প্রদান করতে পারে এবং এটা এমন জায়গা যেখানে তারা বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সাথে যোগাযোগ করতে পারে। এটা নিশ্চিত করা প্রয়োজন যে তারা তারা অনলাইনে নিরাপদ আছে।

ওয়েলস সরকার সম্প্রতি প্রণয়ন করেছে [নিরাপদ থাকুন, পড়াশোনা সচল রাখুনঃ মাতাপিতা ও সেবকের জন্য অনলাইন সুরক্ষার নির্দেশনা। \(Stay Safe. Stay Learning: Online safety guidance for parents and carers\)](#) এর অন্তর্ভুক্ত হচ্ছে অনলাইন নিরাপত্তা সমস্যা যেমন, হুমকি, গেমিং, ভুল তথ্য এবং সামাজিক মাধ্যম এর ব্যাপারে পরামর্শ, নির্দেশনা এবং সহায়তাঃ

- [আপনার শিশুর অনলাইন নিরাপত্তার সংক্রান্ত সহায়তা এবং অন্বেষণ \(support and explore online safety with your children\)](#) এর ব্যাপারে আপনার জন্য কার্যকলাপের প্যাক
- সরাসরি স্ট্রিমিং শিক্ষা কার্যক্রমের ব্যাপারে পরামর্শ – কিছু স্কুল হয়ত শিক্ষা কার্যক্রম সরাসরি স্ট্রিমিং করছে, এর মাধ্যমে তারা সকল শিশুদের নিরাপত্তার নিশ্চিতের ব্যাপারে ভালো ধারণা প্রদান করে। যদি আপনার শিশুর স্কুল সরাসরি স্ট্রিমিং শিক্ষা কার্যক্রমের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে, [এখানে কিছু জিনিস রয়েছে যার ব্যাপারে আপনি চিন্তা করতে পারেন \(here are some things you may wish to think about\)](#)
- আপনার যদি উদ্বিগ্নতা থাকে তবে কি করতে হবে এবং সাহায্য ও সহায়তার জন্য কোথায় যেতে হবে।

## অনলাইনে প্রবেশ

বাসা থেকে অনলাইন কার্যক্রমে অংশগ্রহণের জন্য আপনার শিশুর যদি মানানসই ইন্টারনেট সংযুক্ত ডিভাইস না থাকে, [এখানে সাহায্য সহজলভ্য রয়েছে | \(there is help available\)](#) আপনার স্কুলের কর্তৃক যদি এখনও আপনার সাথে যোগাযোগ না করা হয় এবং অনলাইন কার্যক্রমে অংশগ্রহণের ব্যাপারে সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছেন আপনার শিশুর স্কুল অথবা স্থানীয় কর্তৃপক্ষের সাথে সাহায্যের জন্য যোগাযোগ করুন।

আপনার যদি ইন্টারনেট সংযুক্ত ডিভাইস থাকে কিন্তু ব্যবহার করতে জানেন না এবং ব্যবহারের আত্মবিশ্বাস নেই আপনি সাহায্যের খুঁজ করতে পারেন [আমার উপায় শিখুন \(Learn My Way\)\(LMW\)](#)। এটা একটি ওয়েবসাইট যা একজনকে ফ্রি তে সুবিধাজনক গতি এবং স্থানে বেসিক ডিজিটাল দক্ষতা অর্জনে সাহায্য করে। এর অন্তর্ভুক্ত কোর্সসমূহ হচ্ছে অনলাইন বেসিক , ভিডিও কলিং, অনলাইন টাকাপয়সা পরিচালনা এবং স্বাস্থ্য তথ্যে প্রবেশ।

## ওয়েলসের শিক্ষা ক্রমক্রম সচল রাখুন

আপনার শিশুর স্কুল বর্তমানে তাদের জন্য দূর থেকে কাজ এবং কার্যক্রম নির্ধারন করছে। এরকম কেইস অব্যাহত থাকবে যতক্ষণ করোনাভাইরাসের বিস্তার রোধে স্থাপিত সীমাবদ্ধতার কারণে স্কুল ভিন্নভাবে কাজ করবে। এটা চলাকালীন সময়ে আপনাকে আপনার শিশুর শিক্ষক হিসেবে প্রত্যাশা করা হবেনা, কিন্তু অন্য উপায় রয়েছে যাতে আপনি তাদের পড়াশোনায় সহায়তা করতে পারবেন। সবচেয়ে জরুরি জিনিস হচ্ছে আপনার পরিবারের স্বাস্থ্য এবং কল্যান-সাধনের ব্যাপারে খেয়াল রাখা। ভালো সাহু এবং কল্যান-সাধন আপনার শিশুকে পড়াশুনার ক্ষেত্রে সাহায্য করবে।

এই মুহুর্তে আপনার শিশুর শিক্ষক তাদের পড়াশুনার ব্যাপারে নির্দেশনা দিচ্ছেন। যদি সম্ভব হয় স্কুল যা নির্ধারন করেছে তা অনুসরণের চেষ্টা করুন কিন্তু আপনি কি করতে সক্ষম এটা নির্ভর করে আপনার পরিবারের পরিস্থিতির উপর। যদি আপনার কিভাবে তাদের পড়াশোনায় সহায়তা করবেন এব্যাপারে অতিরিক্ত সাহায্য এবং **পরামর্শের প্রয়োজন হয় তবে আপনি অবশ্যই আপনার শিশুর স্কুলের সাথে প্রথমে কথা বলুন।** আপনার শিশুর স্কুল তাদেরকে ভালো চিনে এবং সাহায্য করতে আগ্রহী, উদাহরণস্বরূপ উক্ত ব্যাপারে পরামর্শঃ

- আপনার শিশুর পড়াশোনায় সহায়তার সর্বোত্তম পস্থা
- তাদের নির্দিষ্ট চাহিদার জন্য কিভাবে সাহায্যে প্রবেশ করবেন
- কি করতে হবে যদি তাদের কাজের ব্যাপারে আপনার এবং আপনার শিশুর প্রশ্ন থাকে
- কি করতে হবে যদি আপনি এবং আপনার শিশু স্কুলের কাজের ব্যাপারে অপ্রতিরোধ্য অনুভব করেন
- কি করতে হবে যদি আপনার বাসা থেকে অনলাইন শিক্ষা কার্যক্রমে অংশ নেয়ার জন্য মানানসই ইন্টারনেট সংযুক্ত ডিভাইস না থাকে পরিবারকে সহায়তার জন্য আপনার স্কুল অথবা স্থানীয় কর্তৃপক্ষের মাধ্যমে [সাহায্য সহজলভ্য আছে \(help is available\)](#)

আপনার শিশুর স্কুল সবসময়ই আপনার যোগাযোগের প্রথম স্থান হতে হবে কিন্তু এটা মনে রাখা জরুরি যে প্রত্যেক পরিবারই ভিন্ন এবং আপনাকে করতে হবে যেটা আপনার জন্য ভালো কাজ করে। আপনি যদি আপনার শিশুর স্কুল অথবা শিক্ষকের সাথে যোগাযোগ করেন আপনাকে যোগাযোগের চ্যানেল ব্যবহার করতে হবে যা আপনার স্কুল এজন্য স্থাপন করেছে।

**[Hwb এর অনলাইন সুরক্ষিত রাখার সেকশন \(Keeping safe online section on Hwb\)](#)** কাজ এবং

সামাজিকীকরণের ব্যাপারে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য প্রদান করে, যার অন্তর্ভুক্ত যদি আপনার শিশু সরাসরি স্ট্রিম বাছাই করে তবে যে জিনিস বিবেচনা করবেন।

নিম্নোক্ত তথ্য আপনাকে উপায় বের করতে সাহায্য করবে যা আপনার শিশুর পড়াশুনা সচল রাখতে আপনার পরিবারের জন্য কাজে দিবে।

### **ওয়েলশ ব্যবহারের জন্য শিশুদেরকে সহায়তা**

যদি আপনার শিশু ওয়েলশ-মিডিয়াম স্কুলে যায় অথবা ইংলিশ বা দ্বিভাষিক স্কুলে ওয়েলশ শিখছে, তাদেরকে সাহায্যের জন্য সহায়তা সহজলভ্য রয়েছে [বাসায় ওয়েলশ ভাষা \(Welsh language at home\)](#) ওয়েলশ ভাষার বানান শুদ্ধকরণ এবং ব্যাকরণ শুদ্ধকরণে সাহায্যের জন্য, [ওয়েলশ ভাষার সফটওয়্যার \(Welsh language software\)](#) ফ্রি তে সহজলভ্য করা হয়েছে। ব্যঙ্গর ইউনিভার্সিটি এবং ওয়েলস সরকারের অংশীদারিত্বের জন্য ধন্যবাদ। [দূরবর্তী পড়াশুনার সহায়তা \(Distance learning resources\)](#) এক স্থানে সকল বয়সের জন্য সহজলভ্য। তাছাড়া আপনার শিশুর স্কুলও সহায়তা প্রদান করতে সক্ষম হবে।

### **অতিরিক্ত ভাষা হিসেবে ইংলিশ বা ওয়েলশ**

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যে জিনিস আপনি আপনার শিশুর জন্য করতে পারবেন তা হচ্ছে তাদেরকে নিরাপদ এবং সুখী রাখা। আপনার পরিবারের মঙ্গল-সাধন সর্বদা সবার প্রথমে। আপনার উপর প্রত্যাশা করা হয়না বাসায় স্কুল পুনঃপ্রতিষ্ঠার জন্য অথবা শিশুদের শিক্ষক হওয়ার জন্য, কিন্তু এখানে অন্য পন্থা রয়েছে যাতে আপনি তাদের পড়াশুনায় সহায়তা করতে পারেন।

### **পড়াশুনায় সহায়তার প্রথম উপায় – আপনার স্কুলের সাথে কথা বলুন**

যদি আপনার প্রশ্ন থাকে কিভাবে আপনার শিশুকে পড়াশুনায় সহায়তা করবেন এব্যাপারে তবে আপনি অবশ্যই আপনার শিশুর স্কুলের সাথে যোগাযোগ করুন। তারা সহায়তা করতে সক্ষম অথবা তারা আপনাকে আপনার এবং আপনার শিশুর চাহিদার সাথে মানানসই উত্তম উপায়ের পরামর্শ দিয়ে সাহায্য করবে যার অন্তর্ভুক্ত কিভাবে তাদের ইংলিশ এবং ওয়েলশ ভাষা শিক্ষায় সহায়তা করবেন।

তাছাড়া আপনার স্কুল অথবা স্থানীয় কর্তৃপক্ষ পরামর্শ দিতে সক্ষম হবে যদি আপনার শিশুঃ

- **[ফ্রি স্কুলের খাবার গ্রহণ করে](#)** – এখনও সহায়তা সহজলভ্য রয়েছে [এই মুহুর্তে ফ্রি স্কুলের খাবার গ্রহণের জন্য \(access free school meals at this time\)](#)। আপনি আপনার স্কুলের সাথে কথা বলতে পারেন অথবা এখানে আপনার [স্থানীয় কর্তৃপক্ষের \(local authority here\)](#) ব্যবস্থাপনার খুঁজ করতে পারেন।
- **অনলাইন কার্যক্রমে অংশগ্রহণের জন্য ইলেক্ট্রনিক ডিভাইসের ব্যবহার বা প্রবেশে সমস্যার সম্মুখীন** – আপনার শিশুর স্কুল বা স্থানীয় কর্তৃপক্ষের সাথে যোগাযোগ করুন। [অতিরিক্ত সহায়তা প্রদান করা হয়েছে \(Additional support has been provided\)](#) এই কষ্টকর মুহুর্তে পরিবারকে সহায়তার জন্য।

## পড়াশুনায় সহায়তার অন্যান্য পস্থা – যে জিনিস আপনি চেষ্টা করতে পারেন

পড়াশুনার অনেক উপায় রয়েছে, সকল পড়াশুনা টেকনোলজির সাথে সম্পৃক্ত নয় বা শিক্ষকের দ্বারা শেখানো হয়না। শিশুরা শিক্ষা গ্রহণ করতে পারে খেলাধুলা, কথাবর্তা এবং নিয়মিত ব্যবহারিক কাজ কর্মের মাধ্যমে যেমন, রান্না, বাগান পরিচর্যা, এবং পরিচ্ছন্নতার মাধ্যমে। তাছাড়া তারা আরো ‘আনুষ্ঠানিক’ পদ্ধতির মাধ্যমে শিখতে পারে যেমন, কার্যক্রম সম্পাদন, হাত বা অনলাইনের দ্বারা।

আপনার বাসার ভাষার মাধ্যমে শিক্ষা গ্রহণ এবং বাসায় শিক্ষার ব্যাপারে আপনার বাসার ভাষায় কথাবর্তা বলা শিশুদের জন্য সাহায্যকারী হতে পারে। আপনি চেষ্টা করতে পারেনঃ

- কি হচ্ছে না হচ্ছে এব্যাপারে কথাবর্তা বলা। আপনার শিশুর দৃষ্টিকোণ থেকে যেকোন জিনিস দেখুন, তারা হয়ত পরিস্থিতি বুঝতে সক্ষম নয় বা কষ্টবোধ করছে। আশপাশ কেন পরিবর্তিত হয়েছে এটা বুঝতে শিশুদের সাহায্যের জন্য নিম্নোক্ত বইসমূহ সহজলভ্য রয়েছেঃ-
  - [COVIBOOK - supporting and reassuring children around the world](#) এটা বিভিন্ন ভাষায় সজ্জলভ্য যেমন, Cymraeg, Español, English, Italiano, Português (Brasil এবং Portugal) Français, Polskie, עברית, Bahasa indonesia, Deutsch, Türkçe, Русский, مصري عربي, عربى, ρουμανικός, Magyar, Ελληνικά, Dansk, Српски, Hrvatski, 日本語, 中文, Nederlands, فارسی,
  - [My hero is you](#) অনেক ভাষায় সহলভ্য।
- আপনার শিশুর বাসার ভাষায় এবং তাদের স্কুলের ভাষায় আলোচনা এবং খেলাধুলায় উৎসাহিত করা।
- আপনার শিশুকে স্কুলের দ্বারা আপনার বাসার ভাষায় নির্ধারিত কার্যক্রম বর্ণনা করার ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করা – এটা হয়ত তাদেরকে কার্যক্রম বুঝতেও সাহায্য করবে। এই কাজ করার জন্য আপনার শিশুর বয়স যদি কম হয় বা আপনিও কার্যক্রম বুঝতে কষ্টবোধ করছেন, আপনার শিশুর স্কুলের সাথে যোগাযোগ করুন – তারা আরো সহায়তা প্রদানে সক্ষম।

আপনার শিশুর স্কুলের সাথে প্রথমে কথা বলুন, তারা সহায়তা প্রদানে সক্ষম।

## অতিরিক্ত সহায়তা

আপনি যদি সমস্যার সম্মুখীন হন এবং এই মুহুর্তে পরিস্থিতির সাথে মানিয়ে নেয়ার জন্য অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হয়, উক্ত স্থান হইতে সহায়তায় প্রবেশ করা যাবেঃ

[Welsh Refugee Council](#) (আশ্রয় প্রার্থী এবং শরণার্থীদের জন্য সাহায্য ও পরামর্শ প্রদান করে)

Cardiff – 02920 489 800  
Swansea – 07918 403 666

Newport – 01633 266 420  
Wrexham – 07977 234 198

[Ethnic Minorities and Youth Support Team Wales](#) (জাতিগত সংখ্যালঘু তরুণ ব্যক্তি, পরিবার এবং লোকদের কে সার্বিক সহায়তা সেবা প্রদান করে, শরণার্থী এবং আশ্রয়-প্রার্থীও অন্তর্ভুক্ত।)

[The Traveller Movement](#) (জিপসি, রোমা ও ভ্রমণকারী ব্যক্তি এবং পরিবারের জন্য তথ্য ও পরামর্শ প্রদান করে)