একসাথে আরও শক্তিশালী হয়ে ওঠা

কার্যক্রম বই
বয়স: ৫–১২ বছর

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand pursuant to the Pae Ora (Healthy Futures) Act 2022. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

This publication and all associated materials are the exclusive property of Health New Zealand and are protected under the Copyright Act 1994 (New Zealand) and all applicable international copyright laws. No part of this work may be copied, reproduced, distributed, adapted, translated, sold, licensed, stored, or transmitted in any form or by any means without the prior written permission of Health New Zealand.

Health New Zealand
Te Whatu Ora

সূচিপত্র

বড়দের জন্য 3
আমার সম্পর্কে 4
আমার সম্পর্কে সবকিছু 5
আমার পরিবার/ফানাউ 6
একটি মজবুত পরিবার গড়ার ভিত্তি 7

১. অনুভূতি সামলানো 8

শব্দ খোঁজা 9
আমার খুশির জায়গা 10
তুমি যেমন অনুভব করছো, সেই অনুভূতি বোঝায় এমন মুখগুলোর চারপাশে বৃত্ত আঁকো 11
মানুষ দুঃখিত বা মন খারাপ হলে কী হয়? 12
যে কাজগুলো আমাকে আরও খুশি করতে পারে 13
রাগ অনুভব করা 14
শরীরের কোথায় তুমি সাধারণত রাগ অনুভব করো? 15
রাগ সামলানোর নিয়ম 16
রং করার সময় 16
রাগান্বিত হলে যেসব কাজ করতে পারো 17
চিন্তিত অনুভব করা 18
ভয় পাওয়া 19
আমি যখন ভয় পাই, তখন কী করলে আমার ভালো লাগে 20
পাজল 21
আঙুলের ছাপের শিল্পকর্ম 22
পার্থক্য খুঁজে বের করো 24

২. অসুস্থতার সঙ্গে মোকাবিলা করা 25

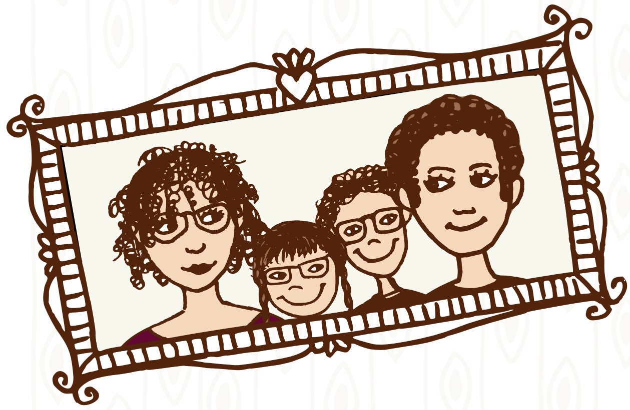
যে ব্যক্তি আমার দেখাশোনা করে তিনি অসুস্থ হলে কী করব তার পরিকল্পনা 28
তুমি কি খুঁজে বের করতে পারো... 29
কুকুরটিকে খুঁজে বের করো... 30

৩. স্ট্রেসফুল সময় সামলানো (চাপ সামলানো) 31

স্ট্রেসফুল (চাপ সামলানো) সময়ে কী করা যায় 34

৪. একসাথে আনন্দ করা 35

আমার ইচ্ছাগুলো 36
কে আমাকে আর আমার পরিবারকে সাহায্য করতে পারে? 39
কার্যক্রম বইটি সবচেয়ে ভালোভাবে ব্যবহারের উপায় 41
তুমি কয়টা কুকুর গুনতে পারো? 43

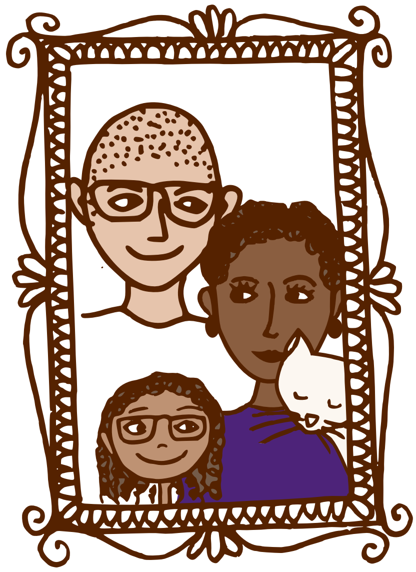


© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

বড়দের জন্য

এই অ্যাক্টিভিটি বইটি এমন শিশুদের জন্য তৈরি করা হয়েছে, যাদের বাবা,মা শারীরিক বা মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার মুখোমুখি হচ্ছেন।

শারীরিক অসুস্থতার উদাহরণ হতে পারে:

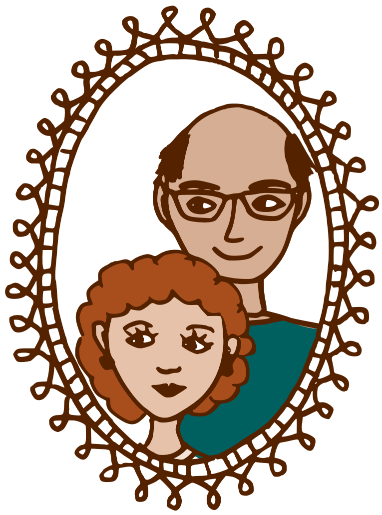


- ডায়াবেটিস
- হৃদ্‌রোগ/হৃদ্‌যন্ত্রের সমস্যা
- অস্ত্রোপচারের পর সুস্থ হয়ে ওঠার সময়
- মস্তিষ্কের টিউমার
- দীর্ঘমেয়াদি অসুস্থতা (যেমন থাইরয়েড সমস্যা)
- অটোইমিউন রোগ

মানসিক অসুস্থতার উদাহরণ হতে পারে:

- বিষণ্ণতা (ডিপ্রেশন), প্রসব-পরবর্তী বিষণ্ণতাসহ
- উদ্বেগ
- বাইপোলার ডিজঅর্ডার
- পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিজঅর্ডার (PTSD)
- বাবা-মা অসুস্থ হলে শিশুদের জন্য তা খুবই কঠিন হতে পারে। বেশিরভাগ শিশু অসুস্থতা সম্পর্কে খুব বেশি কিছু বুঝতে পারে না। অসুস্থতা না বুঝলে শিশুদের মধ্যে উদ্বেগ, ভয়, চাপ বা রাগের অনুভূতি তৈরি হতে পারে। এই অ্যাক্টিভিটি বইটি বাবা-মা (বা অন্য কোনো কেয়ারগিভার) ও শিশুর সঙ্গে একসাথে ব্যবহার করার জন্য তৈরি করা হয়েছে।

এটি বাবা-মা ও শিশুদের সাহায্য করবে যেন তারা:



- অসুস্থতা নিয়ে কথা বলতে পারে
- অনুভূতি নিয়ে কথা বলতে পারে
- অস্বস্তিকর অনুভূতির তীব্রতা কমানোর উপায় খুঁজে পেতে
- দৃঢ় সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারে
- একসাথে সমস্যার সমাধান করতে পারে
- আশার অনুভূতি আরও শক্ত করতে পারে

এই কার্যক্রম বইটিতে তথ্য, প্রশ্ন, মজার কাজ এবং কিছু উপায়/টুল আছে, যাতে বাবা-মা/অভিভাবকের অসুস্থতার প্রভাব শিশুর ওপর কমানো যায়।

এই বইটি কীভাবে সবচেয়ে ভালোভাবে ব্যবহার করবেন,তা জানতে ৪১ ও ৪২ নম্বর পৃষ্ঠা দেখুন।

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

আমার সম্পর্কে

এখানে নিজের একটি ছবি আঁকো অথবা পেস্ট করো।

আমার নাম

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

আমার সম্পর্কে সবকিছু

আমার বয়স ____ বছর।

আমি থাকি...

এর সাথে

আমার বন্ধুরা হলো

আমি দেখতে ভালোবাসি

আমার প্রিয়:

রং

বই

খাবার

প্রাণী

আমি যে কাজগুলো করতে সবচেয়ে বেশি ভালোবাসি সেগুলো হলো

আমি বড় হলে ...

হতে চাই

আমি ভালো পারি

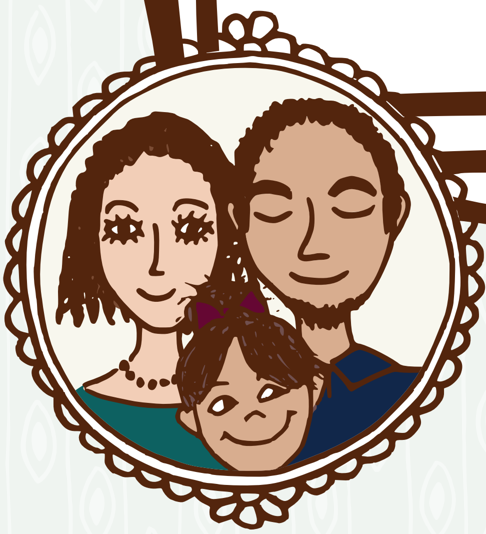
© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

আমার পরিবার/ফানাউ

তোমার পরিবারের একটি ছবি আঁকো।

বাবা-মা / কেয়ারগিভারদের জন্য পরামর্শ

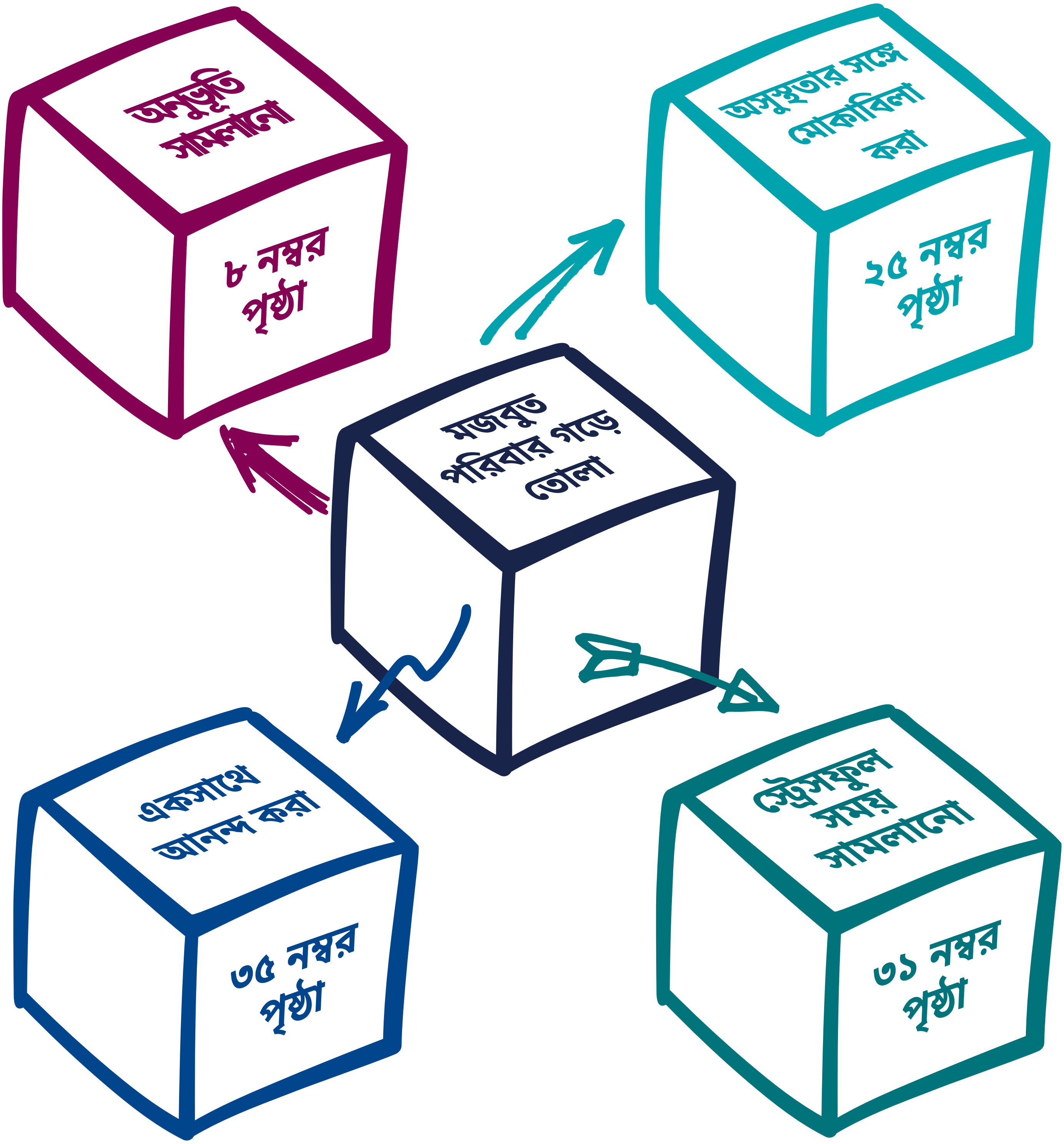
শিশুর ভাবনা ও সৃজনশীলতাকে প্রশংসা ও উৎসাহ দিন। একদম ঠিক হতে হবে এমন আশা করবেন না।



© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

এই কার্যক্রম বইটিতে মজবুত পরিবার গড়তে ৪টি ‘বিল্ডিং ব্লক’ (ভিত্তি) আছে:

এই অ্যাক্টিভিটি বইটিতে মজবুত পরিবার তৈরির জন্য ৪টি বিল্ডিং ব্লকস রয়েছে।



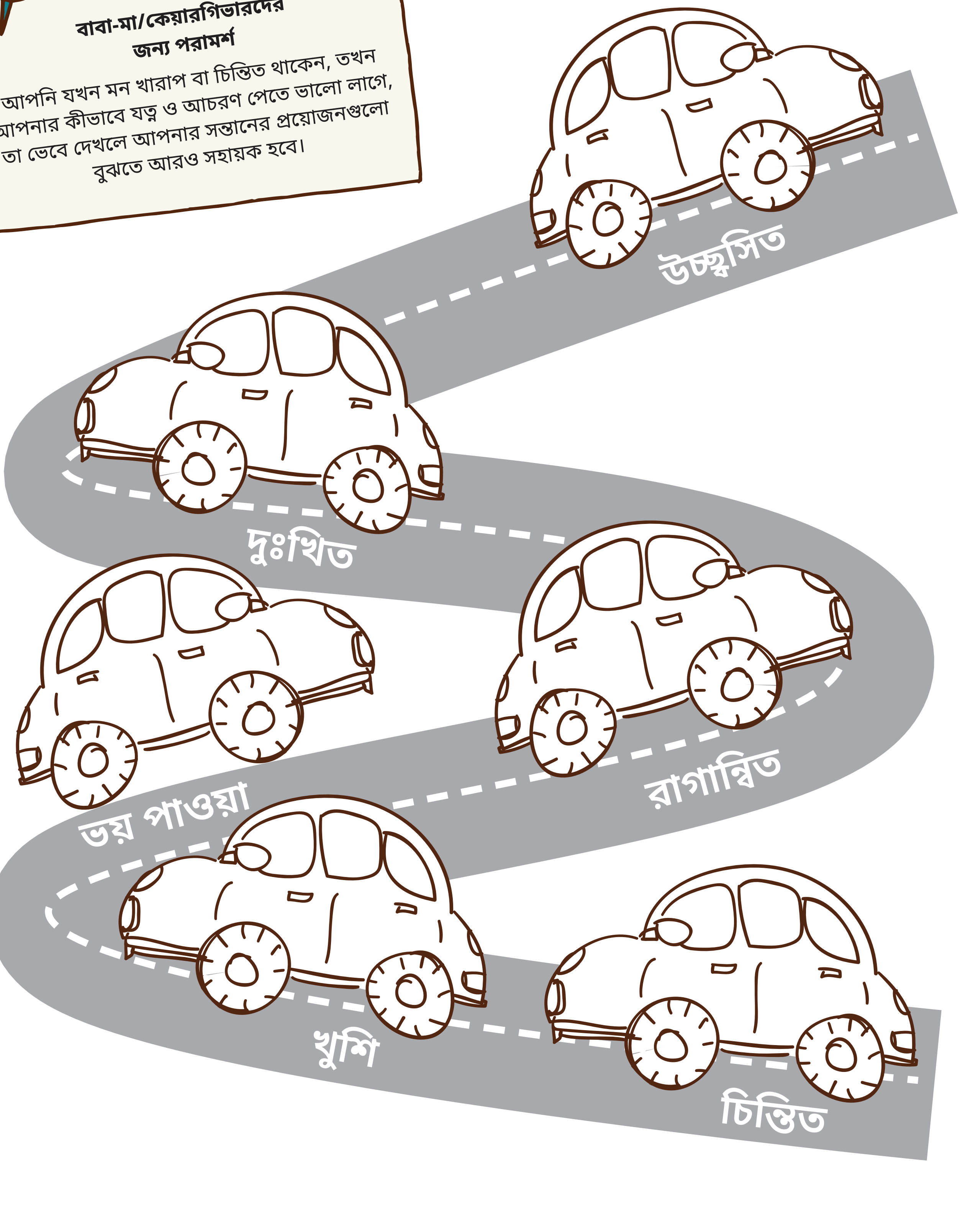
© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

১. অনুভূতি সামলানো

গত সপ্তাহে তোমার যেসব অনুভূতি হয়েছিল, সেগুলো বোঝায় এমন গাড়িগুলোতে রং করো।

বাবা-মা/কেয়ারগিভারদের জন্য পরামর্শ

আপনি যখন মন খারাপ বা চিন্তিত থাকেন, তখন আপনার কীভাবে যত্ন ও আচরণ পেতে ভালো লাগে, তা ভেবে দেখলে আপনার সন্তানের প্রয়োজনগুলো বুঝতে আরও সহায়ক হবে।



© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

শব্দ খোঁজা

নিচের 'অনুভূতি' বোঝানো শব্দগুলো খুঁজে বের করে বৃত্ত আঁকো (অক্ষরগুলো একে অপরের সাথে লাগানো বক্সে আছে)

afraid loved unhappy
angry mad worried happy
excited scared sad

a	s	w	r	f	s	h	a
f	r	o	o	s	c	h	n
r	g	r	i	m	a	d	g
a	u	r	a	w	r	e	r
i	n	i	c	i	e	t	y
d	h	e	l	v	d	i	p
s	a	d	o	x	l	c	p
k	p	o	v	u	s	x	a
a	p	a	e	h	l	e	h
b	y	s	d	v	a	e	d

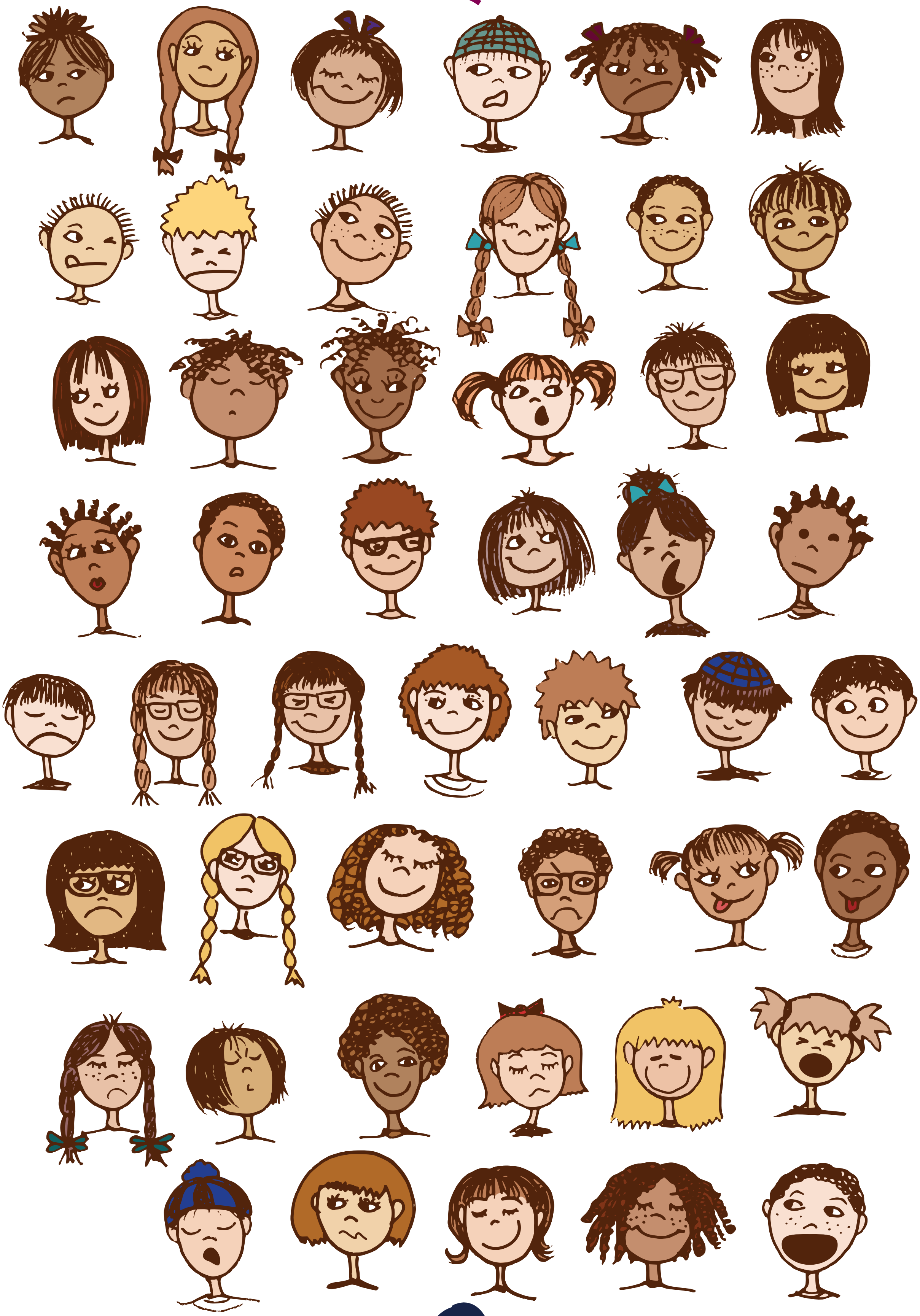
© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

তোমার আনন্দের জায়গা

তোমার যে জায়গায় সবচেয়ে ভালো লাগে/খুশি লাগে, সেই জায়গাটির একটি ছবি আঁকো।

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

তুমি যেমন অনুভব করছো, সেই অনুভূতি বোঝায় এমন মুখগুলোর চারপাশে বৃত্ত আঁকো



© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

মানুষ যখন দুঃখিত বা মন খারাপ থাকে, তখন কী হয়?

বাবা-মা / কেয়ারগিভারদের জন্য পরামর্শ

শিশুর উত্তর ও অনুভূতিগুলোকে গুরুত্ব দিন এবং স্বীকৃতি দিন। যেমন, বলতে পারেন— 'এটা হলে আমারও মন খারাপ হতো।

তারা কাঁদে, তারা হাসে না, ভেতরে ভেতরে খুব খারাপ অনুভব করে।

যেসব বিষয় আমাকে দুঃখিত বা মন খারাপ করে।

১. --

২. --

৩. --

৪. --

৫. --

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

যেসব কাজ আমাকে আরও খুশি করতে পারে।

১. বন্ধুদের সাথে খেলা

২. পাজলটি সমাধান করা

৩. রং করা

৪. আমাকে কী দুঃখ দেয়, সে বিষয়ে কোনো বড় মানুষের সাথে কথা বলা

৫. গান গাওয়া

৬. বই পড়া

৭. ....

৮. ....

৯. ....

১০. ....

১১. ....

১২. ....

১৩. ....

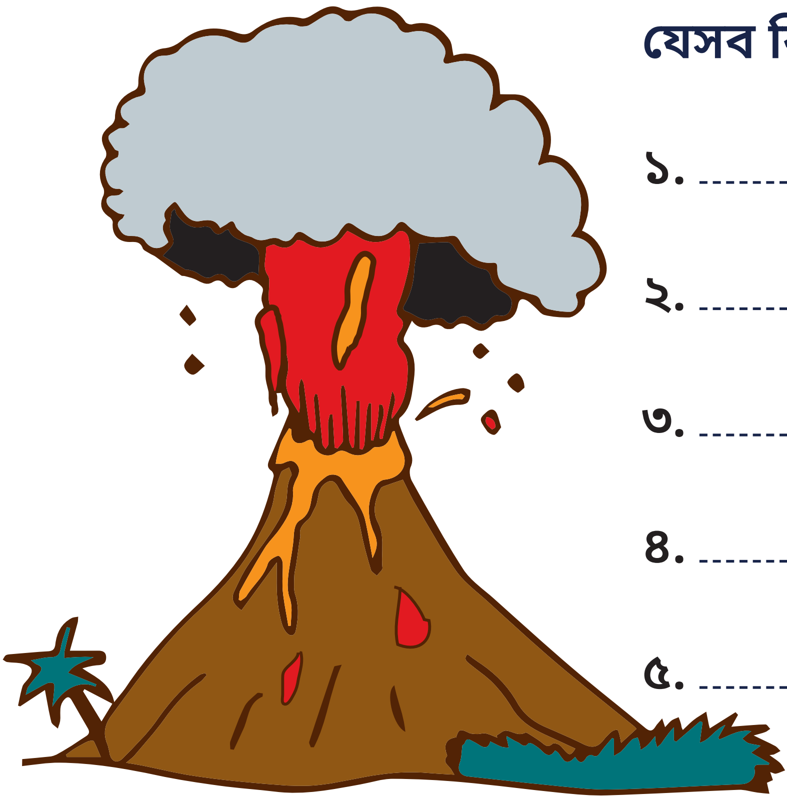
১৪. ....

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

রাগ অনুভব করা

সবাই কখনো না কখনো রাগ করে। রাগ এমন লাগতে পারে যেন তোমার ভেতরে একটি আগ্নেয়গিরি আছে। কখনো কখনো শিশুরা এত বেশি রাগ করে যে তারা এমন কিছু কাজ করে ফেলে, যা ঠিক নয়।

হ্যাঁ, কিছু শিশু চিৎকার করে, দরজা জোরে বন্ধ করে, জিনিস ভাঙে বা ছুড়ে ফেলে, কিংবা দেয়াল বা অন্য কাউকে আঘাত করে। কিন্তু আমরা আমাদের মস্তিষ্ক ব্যবহার করে সেই রাগ আর শক্তি ভালো ও সহায়ক কাজে লাগানোর উপায় ভাবতে পারি।



যেসব বিষয় আমাকে রাগান্বিত করে:

১. ....

২. ....

৩. ....

৪. ....

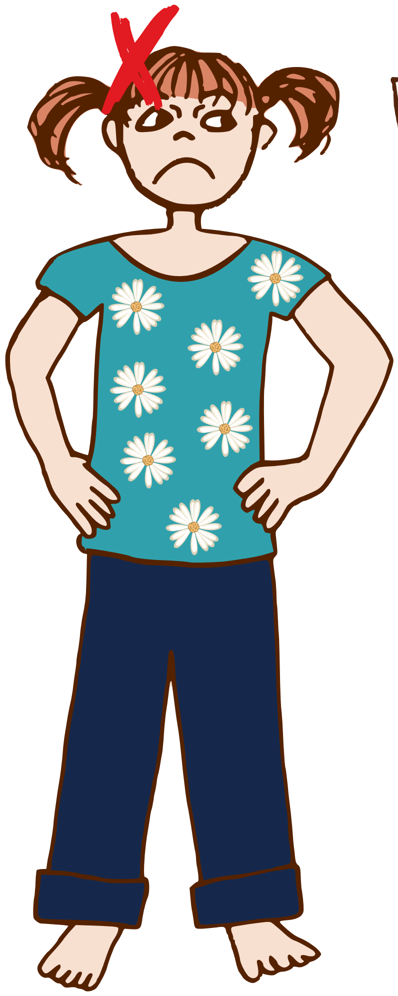
৫. ....

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

তোমার শরীরের কোথায় সাধারণত রাগ লাগে?

তোমার শরীরের যে জায়গায় রাগের অনুভূতি হয়—সে জায়গাটা দেখাও এবং কী অনুভব করো লিখে দাও।

উদাহরণ: মাথা ঘোরে/
ঝিমঝিম লাগে।



বাবা-মা/কেয়ারগিভারদের জন্য পরামর্শ

শিশুর অনুভূতিকে স্বীকার করুন। উদাহরণ: "তোমার খুব মন খারাপ লাগছে/তুমি খুব কষ্ট পেয়েছ—কারণ এখন তুমি তোমার বন্ধুর কাছে যেতে পারছ না।"

রাগ হলে আমি...

১. ....

২. ....

৩. ....

৪. ....

৫. ....

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

রাগ সামলানোর নিয়ম

কী করবে: নিরাপদভাবে নিজেকে শান্ত করো,
কারণ --
এটা নিয়ে কথা বলো এবং সমস্যাটা সমাধান করার চেষ্টা করো।

কী করা যাবে না: জিনিস ভাঙবে না বা ছুড়ে ফেলবে না,
কারণ --
অন্য কাউকে, কোনো প্রাণীকে বা নিজেকে আঘাত করবে না।

রং করার সময়

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in
Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

রাগ হলে তুমি যা করতে পারো

রাগ হলে তুমি যে কাজগুলো করতে পারো, সেগুলোর নিচে দাগ দাও। আর কী করতে পারো?

ফিজিক্যাল অ্যাক্টিভিটিজ:

- বাইরে খেলা
- বল দিয়ে খেলা
- খেলাধুলা করা
- নাচা
- লাফানো

কারো সাথে কথা বলো

- তোমাকে কী রাগান্বিত করছে তা কাউকে বলো
- নিজের অনুভূতিকে কথায় বলো। উদাহরণ: "টিভি দেখা বন্ধ করে ঘুমাতে যেতে হলে আমার রাগ হয়।"

আমি আরও যা করতে পারি:

১. --

২. --

৩. --

৪. --

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

চিন্তিত অনুভব করা

শিশুরা কখনো কখনো নানা বিষয় নিয়ে
চিন্তিত হয়ে পড়ে।

বাবা-মা/ কেয়ারগিভারদের জন্য পরামর্শ

শিশুর অনুভূতিগুলো চিহ্নিত করে নাম দিন। যেমন, বলতে পারেন, “তোমার খেলনাটা হারিয়ে গেছে তুমি তুমি চিন্তিত দেখাচ্ছো।“

শিশুরা যখন চিন্তিত থাকে:

- তখন তারা নার্ভাস বা ভয় পেতে পারে,
- তাদের হৃদস্পন্দন দ্রুত হয়,
- পেট অস্বস্তি করে/ব্যথা করতে পারে

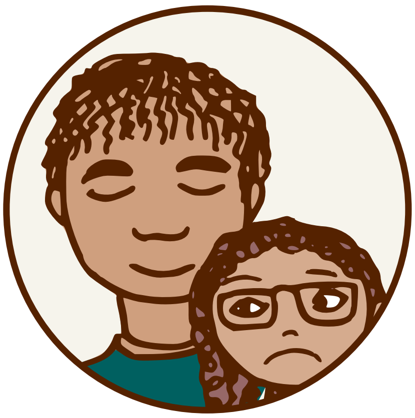
যেসব বিষয় নিয়ে আমি চিন্তিত হই:

১. --

২. --

৩. --

তুমি যখন চিন্তিত থাকো:



১. তুমি কেমন অনুভব করছো,
তা কাউকে জানাও

২. কাউকে সাহায্য করতে বলো

৩. ধীরে ধীরে শ্বাস নাও এবং ছাড়ো

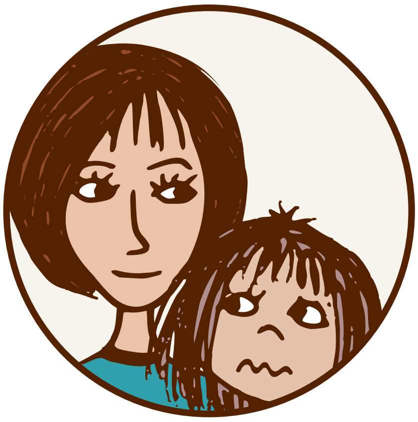
৪. ঠান্ডা পানি পান করো

৫. --

৬. --

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

ভয় পাওয়া –



সব মানুষই কখনো কখনো ভয় অনুভব করে।

শিশুরা যখন ভয় পায়:

- হৃদস্পন্দন জোরে ও দ্রুত হয়
- শরীর কাঁপতে পারে
- নিরাপদ জায়গায় লুকাতে ইচ্ছে করে
- পালিয়ে যেতে ইচ্ছে করে

তুমি কিসে ভয় পাও?

১. --

২. --

৩. --

ভয় পেলে আমি...

১. --

২. --

৩. --

অভিভাবক/পরিচর্যাকারীর জন্য পরামর্শ

শিশুর ভয় কমাতে গিয়ে অনুভূতিকে ছোট করে দেখাবেন না। যেমন—"ভয় পাওয়ার কোনো কারণ নেই"—এ কথা না বলাই ভালো। তার বদলে শিশুকে অনুভূতির নাম বলতে সাহায্য করুন। যেমন: "তুমি খুব ভয় পাচ্ছ, কারণ তুমি জানো না এরপর কী হবে।"

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

আমি যখন ভয় পাই, তখন কী করলে আমার ভালো লাগে

- কাউকে বলা যে আমি ভয় পেয়েছি
- আলিঙ্গন পাওয়া (জড়িয়ে ধরা)
- সাহায্য চাওয়া / জোরে ডেকে সাহায্য চাওয়া

১. --

২. --

৩. --

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

পাজল

ক্রসওয়ার্ড পাজলটি পূরণ করো।

আড়াআড়ি (বাম থেকে ডানে)

1. It helps to talk about my f_ _ _ _ _ _ _ _ when I am sad.

2. It helps to t_ _ _ to someone when I am scared.

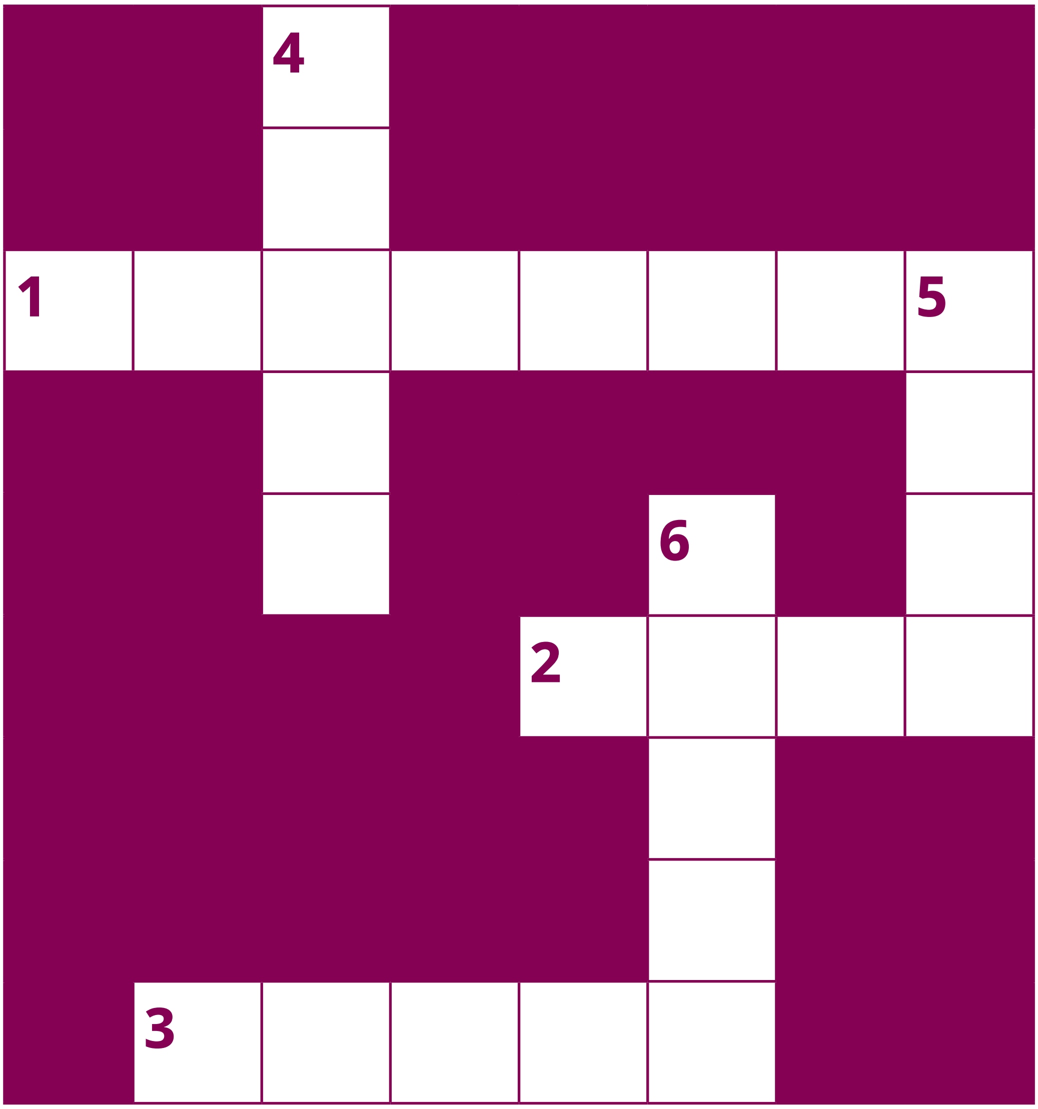
3. I w_ _ _y when the wind blows very strong.

উপর থেকে নিচে

4. I s_ _ _ _ when I feel tired.

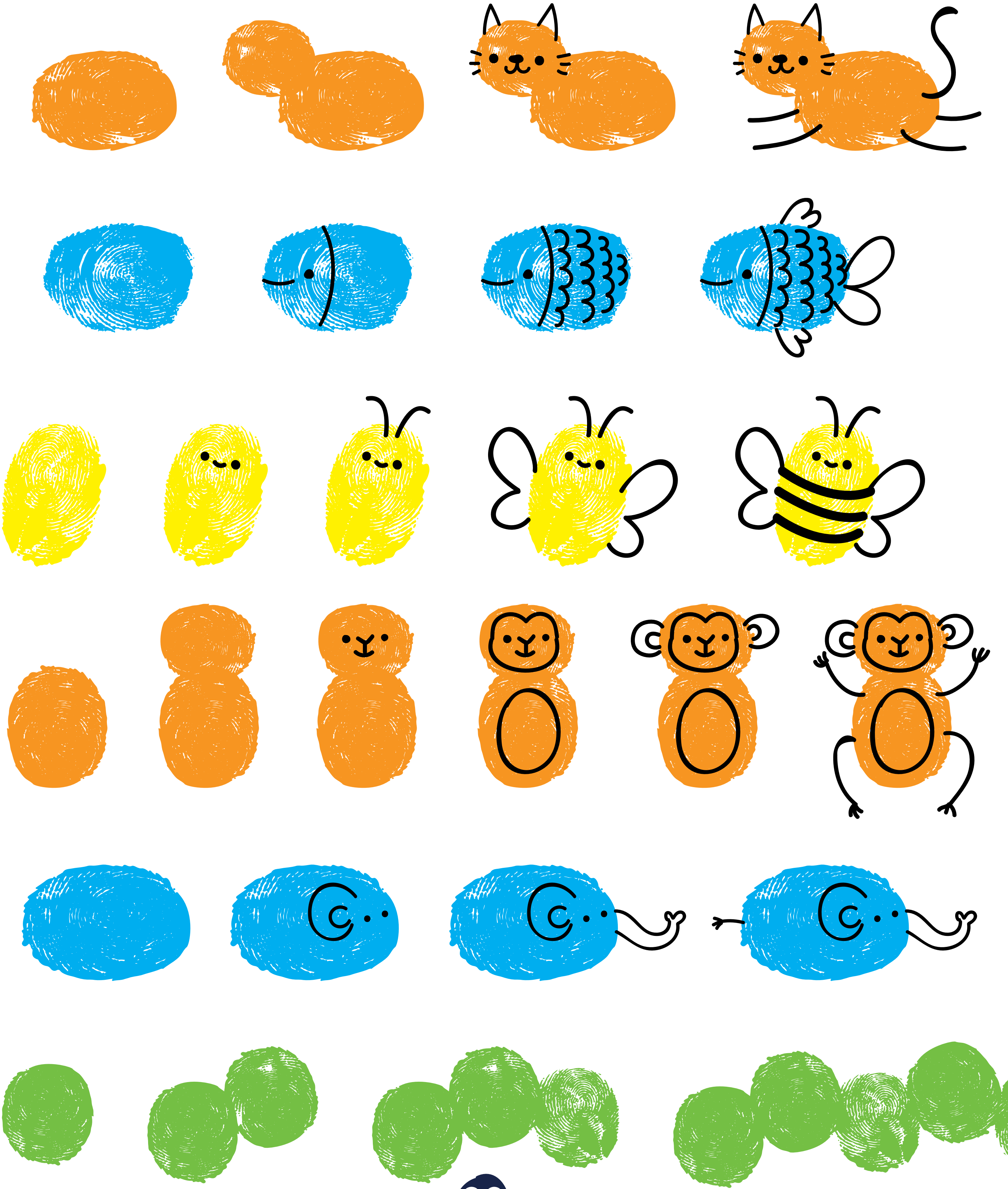
5. I feel sad when someone in my family is s_ _ _.

6. I smile when I am h _ _ _y.



© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

আঙুলের ছাপ দিয়ে শিল্পকর্ম



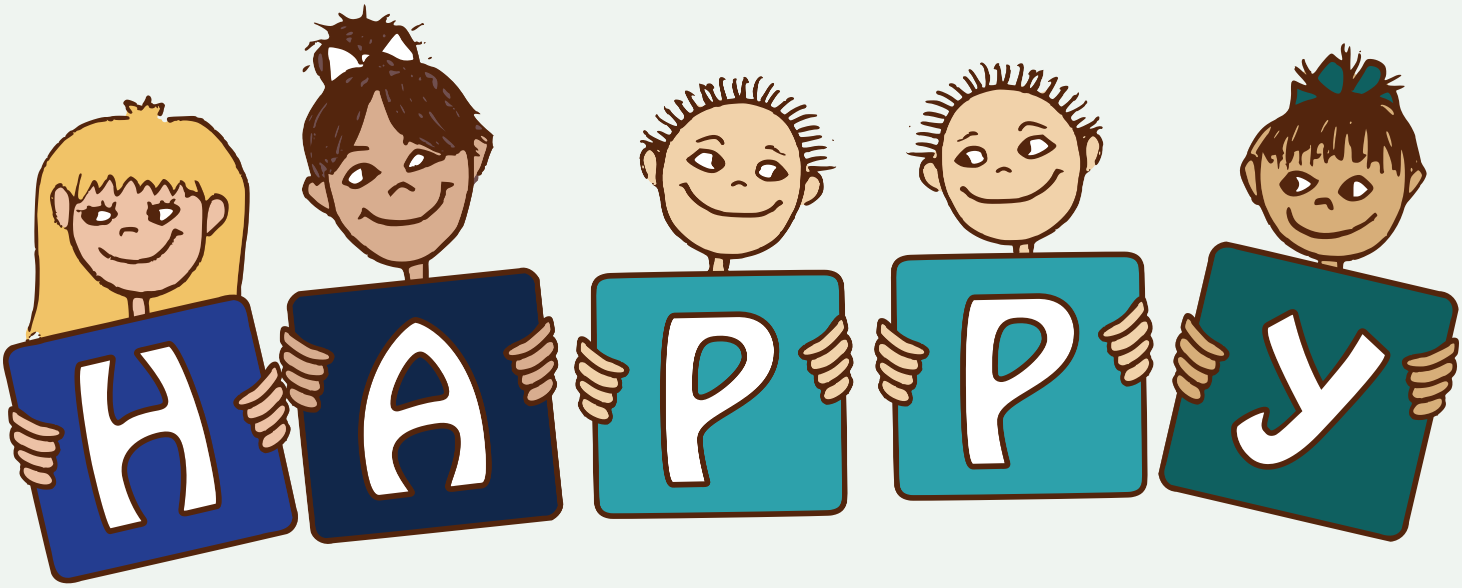
© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

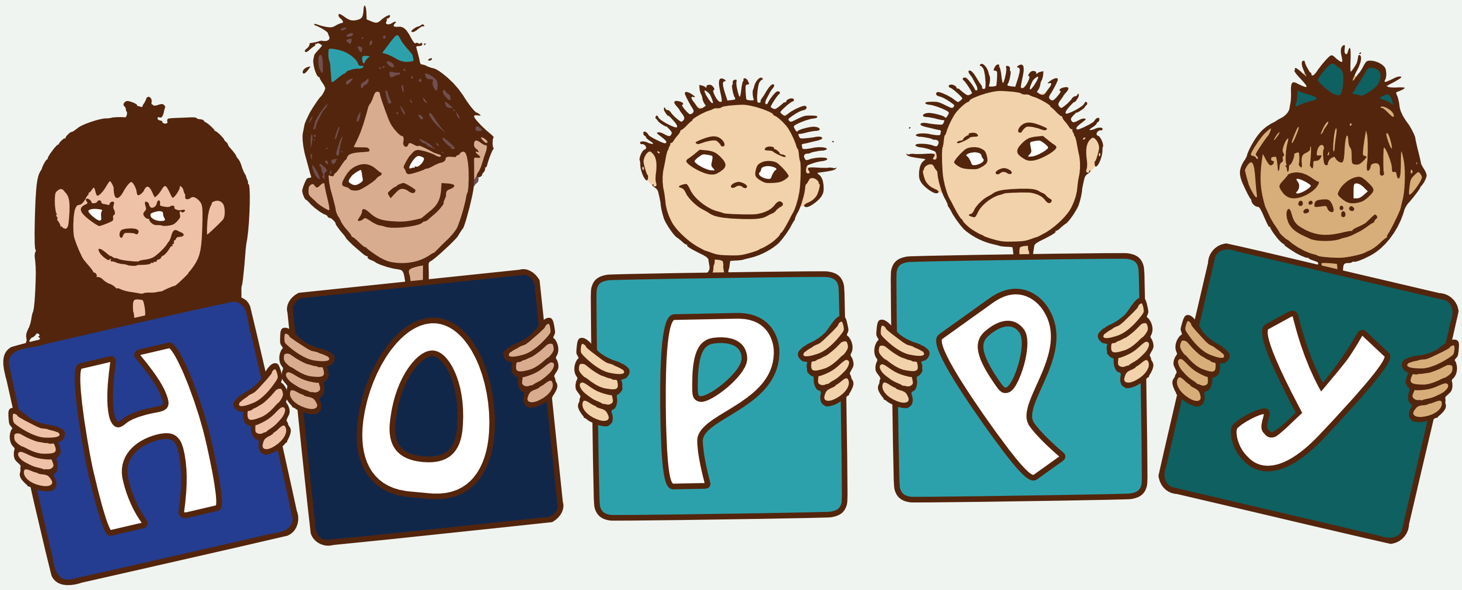
ধাপগুলো অনুসরণ করো।

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

পার্থক্য খুঁজে বের করো

৭টি পার্থক্য খুঁজে বের করে বৃত্ত আঁকো





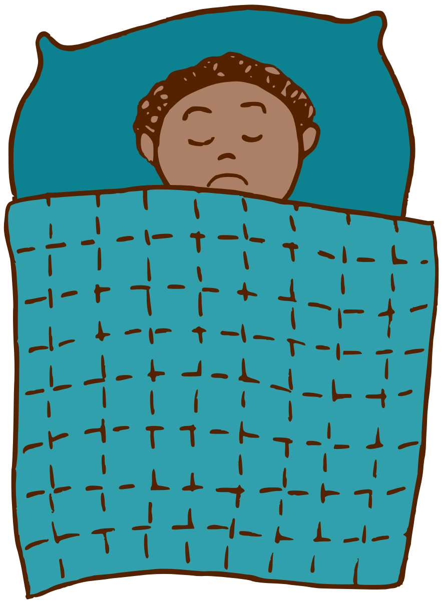
© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

২. অসুস্থতার সঙ্গে মোকাবিলা করা

অসুস্থতার সময় প্রত্যেকের প্রতিক্রিয়া আলাদা হয়। কেউ রেগে যায়, কেউ চুপ হয়ে যায়, আর কেউ একা থাকতে পছন্দ করে।

বাবা-মা / কেয়ারগিভারদের জন্য পরামর্শ

আপনার শিশুকে প্রশ্ন করতে উৎসাহ দিন। যেমন, বলতে পারেন— ‘আর কী বিষয়েতুমি জানতে চাইছিলে?



নিচের বাক্যগুলো সম্পূর্ণ করো

আমি যখন অসুস্থ থাকি, তখন আমার মনে হয়

যে ব্যক্তি আমার দেখাশোনা করে তিনি অসুস্থ হলে, তিনি অনুভব করেন

যে ব্যক্তি আমার দেখাশোনা করে তিনি অসুস্থ হলে, আমি অনুভব করি

যে ব্যক্তি আমার দেখাশোনা করে, তার একটি অসুস্থতা আছে, যার নাম হলো

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

তাদের অসুস্থতা সম্পর্কে আমি যা জানি:

তাদের অসুস্থতা নিয়ে আমি যা জানতে চাই:

তাদের অসুস্থতার জন্য যে চিকিৎসা তারা পাচ্ছে:

তাদের অসুস্থতার জন্য তারা যে অন্য সহায়তা পাচ্ছে:

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in
Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

অসুস্থ হলে যে বিষয়গুলো আমার জন্য কঠিন লাগে:

বাবা-মা / কেয়ারগিভারদের জন্য পরামর্শ

দ্রুত কোনো সিদ্ধান্ত নেবেন না। শিশুটি আসলে কী বলতে চাইছে তা বোঝার জন্য আরও প্রশ্ন করুন।

তুমি কতটা বিড়াল গুনতে পারো?

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

যে ব্যক্তি আমার দেখাশোনা করে তিনি অসুস্থ হলে কী করব তার পরিকল্পনা।

কে আমার দেখাশোনা করবে?

আমি কার সাথে কথা বলতে পারি?

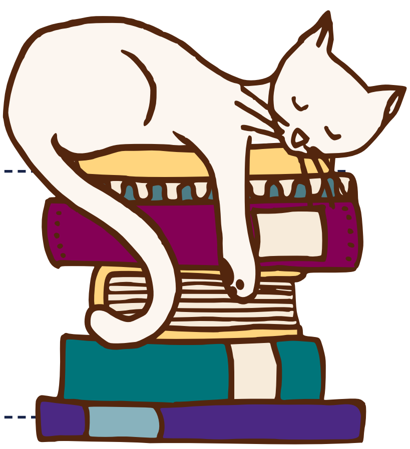
কে খাবার তৈরি করবে?

কে আমাকে স্কুল ও ডে-কেয়ারে নিয়ে যাবে?

আমি অসুস্থ হলে কে আমাকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাবে?

কে আমাকে আমার বাড়ির কাজ (হোমওয়ার্ক)
করতে সাহায্য করবে?

রাতে কে আমাকে গল্প পড়ে শোনাবে?



© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

তুমি কি খুঁজে পাবে...

- জাগলিং করছে এমন একজন লোক
- সাইকেলে থাকা একজন মানুষ
- স্কেটবোর্ড চালাচ্ছে এমন একজন
- বেহালা বাজাচ্ছে এমন একজন লোক
- একজন মা প্রাম ঠেলছে
- কুকুর হাঁটাতে নিয়ে যাচ্ছে এমন একজন লোক
- একজন মহিলা ছাতা হাতে আছে
- একজন মানুষ ছবি তুলছে

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

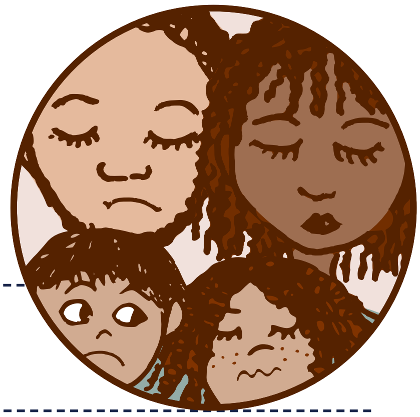
কুকুরটি খুঁজে বের করো

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in
Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

৩. স্ট্রেসফুল সময় সামলানো

স্ট্রেস কী?

মানুষের জীবনে যখন সবকিছু ভালোভাবে চলে না, তখন তারা খুব অস্বস্তি, দুশ্চিন্তা এবং মন খারাপ অনুভব করতে পারে। একে বলা হয় ‘চাপ’ বা ‘স্ট্রেস’।



আমি স্ট্রেস অনুভব করি যখন

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

স্ট্রেস হলে শরীরে নানা রকম অনুভূতি হতে পারে। কিছু উদাহরণ নিচে আছে।আর কী কী হতে পারে বলে তুমি মনে করো?

মাথা ঘোরা	ঘুমাতে কষ্ট হওয়া
মাথাব্যথা	পেশি দুর্বল লাগা
ঠান্ডা লাগা	খুব বেশি বা খুব কম খাওয়া
পেশি শক্ত হয়ে যাওয়া	হৃদস্পন্দন দ্রুত হওয়া
গরম লাগা	পেটব্যথা
ঘাম হওয়া	ক্লান্ত লাগা
	শরীর কাঁপা

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

স্ট্রেস হলে তোমার যে অনুভূতিগুলো হয়, সেগুলোর একটি তালিকা নিচে দেওয়া আছে। তুমি আর কী অনুভব করো?
সেগুলো বক্সে লিখে দাও।

নার্ভাস লাগা	
মন খারাপ হওয়া	
রাগ লাগা	
একাকী লাগা	

আমি যখন স্ট্রেসে থাকি, তখন আমার ভাবনা বদলে যায়। তুমি মাঝে মাঝে যেমন অনুভব করো, সেগুলোর নিচে দাগ দাও।

আমার নিজেকে বোকা মনে হয়

মনোযোগ দিতে কষ্ট হয়

কথা শুনতে কষ্ট হয়

কথা বলতে ইচ্ছে করে না

আমি পরিষ্কারভাবে ভাবতে পারি না

জিনিস ভুলে যাই

বাবা-মা / কেয়ারগিভারদের জন্য পরামর্শ

শিশুরা যখন নিরাপদ বোধ করে, তখন তারা তাদের অনুভূতি প্রকাশ ও বোঝাতে বেশি সক্ষম হয়। তাই আপনার শিশুকে তার অনুভূতি নিয়ে কথা বলতে সাহায্য করার ওপর মনোযোগ দিন।

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

স্ট্রেসফুল সময় কী করা যায়

স্ট্রেসের সময় তুমি যেসব কাজ করতে পারো, সেগুলো এখানে দেওয়া আছে। তুমি আর কী কী করতে পারো?

১. ফুঁ দিয়ে বুদবুদ তৈরি করা

২. গান গাওয়া বা নাচা

৩. বল দিয়ে খেলা

৪. নিজের খেলনা দিয়ে খেলো

৫. পোষা প্রাণীর সাথে খেলো

৬. কখনো হাল ছেড়ো না

৭. দৌড়াও বা লাফাও

৮. কারো সাথে কথা বলো

৯. ছবি আঁকা বা রং করো

১০. সাহায্য চাও

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

৪. একসাথে আনন্দ করা

আরও বেশি আনন্দ করতে আমি যা করতে পারি:

নিজের মতো থাকা:

আমার পরিবারের সাথে:

বন্ধুদের সাথে:

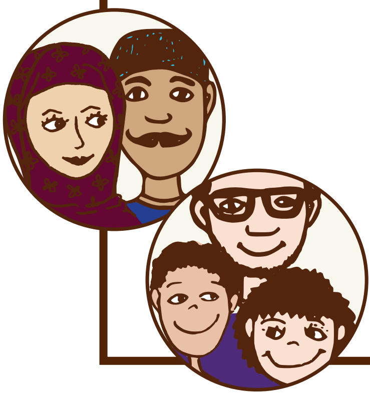
© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

আমার ইচ্ছাগুলো...

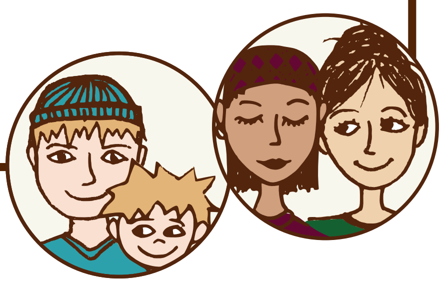
নিজের জন্য এবং আমার পরিবার/অভিভাবকদের জন্য আমি কী চাই, তা আঁকো বা লিখো।

আমার নিজের জন্য ইচ্ছা

আমার বাবা-মায়ের, জন্য ইচ্ছা



আমার ভাইবোনদের জন্য ইচ্ছা



© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

সাফল্যের সনদ

এই মর্মে সনদ দেওয়া যাচ্ছে যে,

একসাথে আরও শক্তিশালী হওয়া ওঠা

কার্যক্রম বইটি সম্পূর্ণ করেছে।

তারিখ: .... স্বাক্ষর: ....

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

কে আমাকে আর আমার পরিবারকে সাহায্য করতে পারে?

সহায়তা

Asian and Ethnic Health Services
www.asianhealthservices.co.nz
0800 88 88 30

Asian Family Services (AFS)
www.asianfamilyservices.nz
0800 862 342

Asian Network Inc. (TANI)
www.asiannetwork.org.nz
09 815 2338

Birthright
www.birthright.org.nz
0800 457 146

Brainwave Trust
www.brainwave.org.nz
(09) 528 3981
Email: info@brainwave.org.nz

CNSST Foundation
www.cnsst.org.nz
(09) 570 1188

Ember
www.ember.org.nz
(09) 443 3700 North
(09) 523 2790 South

Family Action
www.familyaction.org.nz
0800 326 327

Family Works
www.familyworks.org.nz
Auckland Central – 09 639 2016
Lower North Island & South – 0800 337 100

Great Potentials Foundation
www.greatpotentials.org.nz
(09) 377 5384

Kāhui Tū Kaha
www.kahuitukaha.co.nz
(09) 531 4040

Kiwi Families
www.kiwifamilies.co.nz

Lifeline
www.lifeline.org.nz
0800 543 354
Text: HELP (4357)

Mainly Music
www.mainlymusic.org.nz
0800 003 223

Parent Help
www.parenthelp.org.nz
0800 568 856

Problem Gambling Foundation
www.pgf.nz
0800 664 262

Te Puna Hauora o Te Raki Paewhenua
www.tepuna.org.nz
(09) 489 3049

Youthline
www.youthline.co.nz
0800 376 633
Free text: 234

কাউন্সেলিং/থেরাপি

Albany Psychology Clinic – Massey University
Email: massey.clinic.albany@massey.ac.nz
(09) 213 6095

Diversity Counselling New Zealand
www.diversitycounselling.org.nz
0800 143 269

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

Family Court
www.justice.govt.nz

Grief Centre
www.griefcentre.org.nz
(09) 418 1457
0800 331 333

Hearts & Minds
www.heartsandminds.org.nz
0800 468 288

Strengthening Families
www.strengtheningfamilies.govt.nz

Wingspan
www.wingspan.org.nz
(09) 630 8961

মানসিক স্বাস্থ্য

After hours Mental Health Service
North Shore: (09) 486 8900
West Auckland: (09) 839 0000

Anxiety NZ Trust
www.anxiety.org.nz
0800 269 438

Asian Mental Health Service:
Waitematā
www.asianhealthservices.co.nz
(09) 487 1321
(09) 486 8920 ext. 47321

CADS Auckland Community Alcohol and Drug Services
www.cads.org.nz
0800 845 1818

CARE Waitakere Trust
www.carewaitakere.org.nz
(09) 834 6480

Depression.org.nz
www.depression.org.nz
0800 111 757

Marinoto Child and Youth Mental Health Services
(09) 489 0555

Mental Health Foundation
www.mentalhealth.org.nz

Māori Mental Health & Addiction Service (Waitematā)
(09) 822 8557

স্ব-সহায়তা রিসোর্স

www.getselfhelp.co.uk

www.copmi.net.au

www.blackdoginstitute.org.au

Skylight Trust
www.skylight.org.nz
0800 299 100

Vision West Counselling
www.visionwest.org.nz
(09) 818 0700

সহিংসতা

Are You OK | Family Violence
www.areyouok.org.nz
0800 456 450

Man Alive
www.manalive.org.nz
(09) 835 0509

Oranga Tamariki : Ministry for Children
www.mvcot.govt.nz
0508 326 459

বাবাদের জন্য

Father and Child Trust
www.fatherandchild.org.nz
(09) 525 1690

ওয়েবসাইটসমূহ

www.getselfhelp.co.uk

www.copmi.net.au

www.blackdoginstitute.org.au

www.panda.org.au

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

কার্যক্রম বইটি সবচেয়ে ভালোভাবে ব্যবহারের উপায়

অভিভাবক ও পরিচর্যাকারীদের জন্য উৎসাহ

- **বাবা-মা হওয়া কখনও কখনও কঠিন,** বিশেষ করে আপনি অসুস্থ থাকলে। নিজের প্রতি সদয় থাকুন। বিশ্রাম নেওয়ার বা আপনার পছন্দের কিছু করার সুযোগ তৈরি করার চেষ্টা করুন।
- **সবসময় শিশুর পাশে থাকতে না পারার অপরাধবোধ** আসলে বোঝাতে পারে যে আপনি তার জন্য ভালোটাই চান।
- **হতাশা বা বেদনাকে স্বীকার করুন,** কিন্তু সেই মুহূর্তটিকে যতটা সম্ভব ভালোভাবে কাজে লাগাতে আপনার সময় ও শক্তি দিন।
- **কারও সঙ্গে কথা বলুন,** যেমন আপনার স্বাস্থ্যসেবাদাতা, ডাক্তার বা নার্সের সঙ্গে। প্রয়োজন হলে অতিরিক্ত সাহায্য নিন। আপনি যদি নিজের আবেগ নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারেন, তবে শিশুকে সহায়তা করাও সহজ হয়। প্রয়োজন হলে বইয়ের শেষের রিসোর্স তালিকাটিও দেখুন।
- **আপনি যদি নিজে এটি করতে না পারেন,** তাহলে অন্য কাউকে আপনার শিশুর সঙ্গে বইটি নিয়ে বসতে বলতে পারেন।
- **মানুষ সবসময় পরিস্থিতি বদলাতে পারে না**, কিন্তু পরিস্থিতি সম্পর্কে নিজের ভাবনার ধরন বদলাতে পারে। যেমন, "অসুস্থতা ক্ষতি ও শোক আনতে পারে, কিন্তু এটি শক্তিও গড়ে তুলতে পারে", এভাবে ভাবা বেশি সহায়ক, তুলনায়, "অসুস্থতা আমার জীবন দখল করে নিয়েছে এবং সবকিছু নষ্ট করছে।" আরও সহায়কভাবে কীভাবে ভাবা যায়, সে বিষয়ে ধারণা পেতে getselfhelp.co.uk দেখা যেতে পারে।

শিশুকে সহায়তা করুন

- **শিশুকে বইয়ের কাজগুলো করতে উৎসাহ দিন।** শিশু ক্লান্ত হলে বিরতি দিন, অথবা অন্যদিন আবার শুরু করুন।
- **সম্ভব হলে শিশুর উচ্চতায় নেমে বসুন।** পাশে বসা আপনার যত্ন ও মনোযোগ প্রকাশ করে।
- **শিশুকে পূর্ণ মনোযোগ দিন।** মোবাইল বা ট্যাবলেট সরিয়ে রাখা বোঝায় যে আপনি তাকে গুরুত্ব দিচ্ছেন।
- **শিশুকে অসুস্থতার বিষয়টি কীভাবে বোঝাবেন, তা আগে থেকেই ঠিক করে নিন।**
- **আপনি মন খারাপ বা চিন্তিত থাকলে অন্যদের কাছ থেকে কেমন আচরণ আশা করেন, তা ভাবুন।** এতে শিশুর প্রয়োজন বোঝা সহজ হয়।

শিশুকে কথা বলতে উৎসাহ দিন

- **অসুস্থতা সম্পর্কে শিশুর কী ধারণা আছে, তা নিয়ে কথা বলার সুযোগ দিন।** তারপর তার বয়স অনুযায়ী সহজভাবে বিষয়টি বুঝিয়ে বলুন।
- **শিশুর অনুভূতিকে স্বীকৃতি দিন।** যেমন বলতে পারেন: **"তুমি এটা নিয়ে খুব মন খারাপ করেছ..."**
- **শিশুকে প্রশ্ন করতে উৎসাহ দিন।** যেমন বলতে পারেন: **"এ বিষয়ে তুমি আর কী ভাবছিলে?"**
- **আরও একটু গভীরে যাওয়ার চেষ্টা করুন।** যেমন জিজ্ঞেস করতে পারেন: **"তোমার কী মনে হয়?"** অথবা বলতে পারেন: **"বিষয়টা মজার। এ বিষয়ে আরেকটু বলো।"**

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

শিশুকে নিজস্বভাবে প্রকাশের সুযোগ দিন

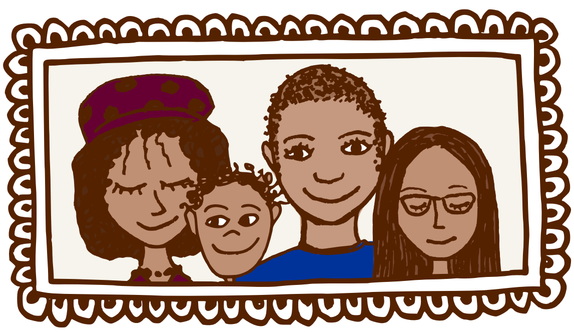
- **ছবি রঙ করার সময় আপনার শিশুকে নিজেই ঠিক করতে দিন সে কোন রংগুলো ব্যবহার করতে চায়।**
- **সাহায্য করার আগে শিশুকে আগে নিজে চেষ্টা করার সুযোগ দিন।** সমস্যা সমাধান করতে শেখা তার আত্মবিশ্বাস বাড়াবে।
- **তথ্য বা সমাধান দেওয়ার আগে শিশুর কথা মন দিয়ে শুনুন।**
- **নিজেকে শিশুর জায়গায় কল্পনা করুন এবং পরিস্থিতিটিকে তার দৃষ্টিভঙ্গি থেকে বোঝার চেষ্টা করুন।**
- **এমন একটি জায়গা বেছে নিন বা তৈরি করুন, যেখানে আপনার শিশু খোলামেলাভাবে কথা বলতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করবে।**

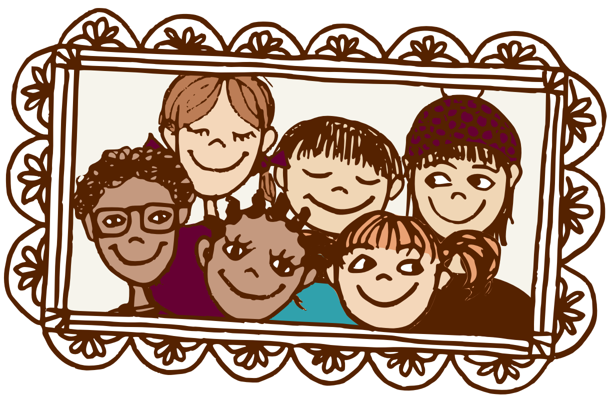
শিশুর প্রতিক্রিয়া ও অনুভূতিকে স্বীকৃতি দিন

- **শিশুর অনুভূতিগুলোকে গ্রহণ করুন।** তার অনুভূতিগুলো সামলাতে তাকে সাহায্য করার দিকে মনোযোগ দিন।
- **এটা স্বীকার করুন যে মাঝে মাঝে সবাই একাকী, ভীত, দুঃখিত বা রাগান্বিত অনুভব করে।**
- **শিশুর অনুভূতিকে ছোট করে দেখিয়ে পরিস্থিতি ঠিক করার চেষ্টা করবেন না।** যেমন, **"কাঁদার কোনো কারণ নেই"**, এভাবে বলবেন না। এর বদলে শিশুকে তার অনুভূতির নাম বুঝতে সাহায্য করুন। যেমন বলতে পারেন:
  "এতে তুমি খুব দুঃখ পেয়েছ…"
  "আমি বুঝতে পারছি, এটা তোমার অনুভূতিতে খুব আঘাত করেছে।"
  "এতে আমারও রাগ হতো।"
- **শিশুর ভাবনা ও সৃজনশীলতাকে প্রশংসা করুন এবং উৎসাহ দিন।** তার কাছে একদম নিখুঁত হওয়ার প্রত্যাশা করবেন না।

শিশুর প্রতিক্রিয়া নিয়ে আপনি উদ্বিগ্ন হলে কী করবেন

- **শিশু কী বোঝাতে চাচ্ছে, তা ভালোভাবে বুঝতে আরও প্রশ্ন করুন।**
- **আপনার উদ্বেগের বিষয়টি জীবনসঙ্গী, পরিবারের সদস্য বা বন্ধুর সঙ্গে আলোচনা করুন।**
- **শিশুর ডে-কেয়ার সেবাদাতা বা স্কুলের শিক্ষকদের সঙ্গে সহযোগিতামূলক সম্পর্ক গড়ে তুলুন** এবং নিয়মিত ও কার্যকর যোগাযোগ বজায় রাখার চেষ্টা করুন।
- **উদ্বেগ যদি থেকেই যায়, তাহলে পেশাদার সহায়তা নিন।** যেমন, আপনার জিপি (GP), নার্স, অথবা অন্য কোনো স্বাস্থ্য বা মানসিক স্বাস্থ্যসেবাদাতার সঙ্গে কথা বলুন।
- **অ্যাক্টিভিটি বুকলেটের শেষের দিকে থাকা সহায়ক সংস্থা ও ওয়েবসাইটের তালিকা দেখুন।** সেখানে কিছু স্ব-সহায়তামূলক ওয়েবসাইটও পাওয়া যাবে।





This publication and all associated materials are the exclusive property of Health New Zealand and are protected under the Copyright Act 1994 (New Zealand) and all applicable international copyright laws. No part of this work may be copied, reproduced, distributed, adapted, translated, sold, licensed, stored, or transmitted in any form or by any means without the prior written permission of Health New Zealand. All requests for permission must be submitted to Asian and Ethnic Health Services, Health New Zealand via Asianethnichealth@tewhatuora.govt.nz. Health New Zealand may not accept or consider any request for permission that is not strictly intended for community, educational and non-commercial purposes.

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

তুমি কয়টা কুকুর গুনতে পারো?

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand pursuant to the Pae Ora (Healthy Futures) Act 2022. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

This publication and all associated materials are the exclusive property of Health New Zealand and are protected under the Copyright Act 1994 (New Zealand) and all applicable international copyright laws. No part of this work may be copied, reproduced, distributed, adapted, translated, sold, licensed, stored, or transmitted in any form or by any means without the prior written permission of Health New Zealand.

AEHS0001 | MAY 2026

Health New Zealand
Te Whatu Ora