

Handbook on the parenting course for parents who are separated	আলাদা হয়ে যাওয়া মা-বাবাদের জন্য সন্তান পালন কোর্সের পুস্তিকা	
Your Divorce Journey	আপনার বিবাহ বিচ্ছেদের যাত্রাপথ	
Children	শিশুরা	
Communication	যোগাযোগ	
Emotions	আবেগ	
Your journey revisited	আপনার যাত্রাপথে পুনরায় ভ্রমণ	
Putting Children first in family courts	সন্তানদের পারিবারিক আদালতে অগ্রাধিকার দেওয়া	
Handbook on the parenting course for parents who are separated	আলাদা হয়ে যাওয়া মা-বাবাদের জন্য সন্তান পালন কোর্সের পুস্তিকা	
Introduction	ভূমিকা	
Your divorce journey - 6	আপনার বিবাহ বিচ্ছেদের যাত্রাপথ -	6
A 'highway code' - 8	'হাইওয়ে কোড' -	8
Family mediation – an alternative to court – 9	পারিবারিক মধ্যস্থতা - আদালতের একটি বিকল্প -	9
The divorce or separation process – 10	বিবাহ বিচ্ছেদ বা আলাদা হওয়ার প্রক্রিয়া -	10
Your parenting divorce or separation – children – 12	আপনার সন্তান পালনের ক্ষেত্রে বিচ্ছেদ বা আলাদা হওয়া - শিশুরা -	12
Parenting questionnaire 12	সন্তান পালনের প্রশ্নমালা	12
What children say 13	শিশুরা কী বলে	13
What children need 14	শিশুদের কী প্রয়োজন	14
More of what children need 16	শিশুদের প্রয়োজনগুলির সম্বন্ধে আরো তথ্য	16
What children don't need 18	শিশুদের যা প্রয়োজন নেই	18
Talking to your children 19	আপনার সন্তানদের সাথে কথা বলা	19
Typical reactions of children and young people 20	শিশু ও অল্পবয়স্ক ব্যক্তিদের সাধারণ প্রতিক্রিয়াসমূহ	20
How children adjust 20	শিশুরা কীভাবে মানিয়ে নেয়	20
How children react to divorce and how to help them 21	শিশুরা কীভাবে বিবাহ বিচ্ছেদের বিষয়ে প্রতিক্রিয়া জানায় এবং তাদের কীভাবে সাহায্য করা যায়	21
What your children could be feeling 23	আপনার সন্তানরা কেমন অনুভব করতে পারে	23
Your parenting divorce or separation – communication 24	আপনার সন্তান পালনের ক্ষেত্রে বিচ্ছেদ বা আলাদা হওয়া - যোগাযোগ	24
Imagining a future conversation 24	ভবিষ্যতের একটি কথোপকথনের বিষয়ে কল্পনা করা	24
Having difficult conversations 25	কঠিন কথোপকথন	25
Tips for contact 27	যোগাযোগের জন্য পরামর্শ	27
Further tips for contact 28	যোগাযোগের জন্য আরো পরামর্শ	28
Tips for dealing with a difficult parent 29	একজন সমস্যাपूर्ण মা-বাবাকে সামলানোর জন্য পরামর্শ	29
If you can't be with your children 30	আপনি যদি সন্তানদের সাথে থাকতে না পারেন	30
New partners 31	নতুন সঙ্গী	31
Domestic abuse 32	পারিবারিক অত্যাচার	32
Your emotional divorce or separation 34	আপনার আবেগগত বিবাহ বিচ্ছেদ বা আলাদা হওয়া	34
The loss of a relationship 34	সম্পর্ক নষ্ট হওয়া	34
Emotions 34	আবেগ	34
The stages of loss 36	ক্ষতির পর্যায়গুলি	36
Taking care of yourself 39	নিজের যত্ন নেওয়া	39
Support network 40	সহায়তাকারী নেটওয়ার্ক	40
Extended family 41	প্রসারিত পরিবার	41
Your children's friends and family 42	আপনার শিশুদের বন্ধু ও পরিবার	42
Counselling 43	কাউন্সেলিং	43
Family mediation 44	পারিবারিক মধ্যস্থতা	44
What happens in mediation? 44	মধ্যস্থতায় কী ঘটে?	44

Your divorce journey revisited 46	আপনার বিবাহ বিচ্ছেদের যাত্রাপথে পুনরায় ভ্রমণ	46
Making choices 48	পছন্দ করা	48
Further information 50	অতিরিক্ত তথ্য	50
Denise Ingamells for Cafcass on behalf of Relate	রিলেট এর তরফে ক্যাফক্যাস-এর হয়ে ডেনিস ইঙ্গামেল্‌স	
Handbook on the parenting course for parents who are separated	আলাদা হয়ে যাওয়া মা-বাবাদের জন্য সন্তান পালন কোর্সের পুস্তিকা	
Introduction	ভূমিকা	
In this handbook you'll find information on the divorce process, how it can affect you and your children, and how to change things for the better. It may seem like a lot to ask, but doing only one thing differently could lead to a whole range of possibilities that you never imagined could happen.	এই পুস্তিকায় আপনি বিবাহ বিচ্ছেদ প্রক্রিয়ার বিষয়ে এবং এটা কীভাবে আপনাকে ও আপনার সন্তানদের প্রভাবিত করতে পারে, সেই বিষয়ে তথ্য পাবেন, এছাড়া আপনি কীভাবে অবস্থার উন্নতি করতে পারেন সেই তথ্য পাবেন। এটা অনেক কঠিন বলে মনে হতে পারে, তবে মাত্র একটা কাজ আলাদাভাবে করলেই বিভিন্ন ধরনের সম্ভাবনা খুলে যেতে পারে যেগুলি কখনও ঘটতে পারে বলে আপনি ভাবেন নি।	
This handbook can be read alongside the 'Parenting course for separating parents' or alongside one-to-one parent information meetings. The information is taken from a wide range of research into parenting after divorce or separation. It is divided into different parts that follow the legal, financial, parenting and emotional aspects of your divorce or separation.	'আলাদা হয়ে যাওয়া মা-বাবাদের জন্য সন্তান পালন কোর্স' অথবা মা-বাবার সাথে ঐকান্তিক তথ্য আদানপ্রদানের সভার পাশাপাশি এই পুস্তিকাটিকে পড়তে হবে। বিবাহ বিচ্ছেদ বা আলাদা বসবাসের পরে সন্তান পালনের বিষয়ে বিস্তৃত শ্রেণীর গবেষণার থেকে এই তথ্যাবলী গৃহীত হয়েছে। এটিকে বিভিন্ন অংশে ভাগ করা হয়েছে যা বিবাহ বিচ্ছেদ বা আলাদা বসবাসের আইনী, আর্থিক, সন্তান পালন সংক্রান্ত ও আবেগগত দিকগুলিকে অনুসরণ করে।	
Each section has a different colour scheme so you can easily find the one you want.	প্রতিটি বিভাগের একটি পৃথক রঙের স্কিম আছে যাতে আপনি সহজেই আপনার প্রয়োজনীয় বিভাগটি খুঁজে পেতে পারেন।	
When you go through a divorce or separation, it's a little like starting a journey that you never intended to go on. When you're in a relationship, you have hopes for the future. Separating from your partner means that these hopes and expectations change and you don't know the direction your life will go in.	আপনি যখন বিবাহ বিচ্ছেদ বা আলাদা হয়ে যাওয়ার প্রক্রিয়ার মধ্যে দিয়ে যান তখন এটা এমন একটা যাত্রাপথে ভ্রমণ শুরু করার মত, যে পথে আপনি কখনো যেতেই চান নি। আপনি যখন সম্পর্কের মধ্যে থাকেন তখন আপনার ভবিষ্যতের আশা থাকে। আপনার সঙ্গীর থেকে আলাদা হয়ে যাওয়ার ফলে এই আশা ও প্রত্যাশাগুলির পরিবর্তন ঘটে এবং আপনার জীবন কোন দিকে অগ্রসর হবে আপনার সেটা অজানা থাকে।	
You will have many decisions to make about how you handle the separation. Sometimes it will feel like the decisions are made for you, but these decisions will determine which road you go down, and where you will end up.	আপনি কীভাবে এই আলাদা হয়ে যাওয়ার প্রক্রিয়াকে সামলাবেন আপনাকে সেই ব্যাপারে অনেকগুলি সিদ্ধান্ত নিতে হবে। কখনো কখনো মনে হবে যেন সিদ্ধান্তগুলি আপনার জন্যই তৈরি, কিন্তু এই সিদ্ধান্তগুলিই নির্ধারণ করবে আপনার জীবন কোন পথে চলবে এবং আপনি কোথায় গিয়ে থামবেন।	
If you have children, the road you take will affect how well they adjust to the changes to their lives. Important decisions that will affect them include where they will live, how often they see each parent, and the level of conflict between you and your ex-partner. You may not think you have any influence over the level of conflict and that it just happens. However, as you read this book, we hope that you'll pick up tips on how to manage disagreements and high emotions.	আপনার সন্তান থাকলে, তারা কতটা ভালভাবে তাদের জীবনের পরিবর্তনের সাথে মানিয়ে নিতে পারবে সেটা আপনার বেছে নেওয়া পথের দ্বারা অনেকাংশে প্রভাবিত হবে। যে সমস্ত গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্তগুলি তাদের প্রভাবিত করবে তার মধ্যে অন্যতম হল তারা কোথায় থাকবে, তারা কত ঘন ঘন মা-বাবাকে দেখতে পাবে, এবং আপনার ও আপনার সঙ্গীর মধ্যে সঙ্ঘাতের মাত্রা। সঙ্ঘাতের মাত্রার উপরে আপনার কোনো প্রভাব আছে, আপনি এমনটা নাও মনে করতে পারেন এবং এটা নিজে থেকেই ঘটতে পারে। তবে আমরা আশা করি যে আপনি যেমন যেমন এই পুস্তিকাটি পড়তে থাকবেন, সেই মত অসম্মতি ও উচ্চ আবেগ সামলানোর পরামর্শগুলি গ্রহণ করবেন।	
It can be helpful to think about the divorce or separation as a journey, and to also think about how you can influence it. All journeys have different stages, and they're not always what we expect. Some parts are more difficult to deal with and need a lot of patience and understanding.	বিবাহ বিচ্ছেদ বা আলাদা হয়ে যাওয়াকে একটি যাত্রাপথ হিসাবে বিবেচনা করলে সহায়ক হতে পারে, এবং আপনি কীভাবে এটাকে প্রভাবিত করতে পারেন সেটা ভাবলেও সহায়ক হবে। সমস্ত যাত্রারই বিভিন্ন পর্যায় থাকে এবং এটা সব সময় আমাদের প্রত্যাশা অনুযায়ী হয় না। কিছুটা অংশ সামলানো বেশি কঠিন হয় এবং তার জন্য প্রচুর ধৈর্য ও বোঝার ক্ষমতা প্রয়োজন হয়।	
When this journey comes to an end, the main change that has happened for you as a parent is in the relationship with your ex-partner. The change from being intimate partners to being parents with a businesslike relationship might feel like an uphill struggle, but you can use this handbook to point you in the right direction.	এই যাত্রা সমাপ্ত হওয়ার পরে মা-বাবা হিসাবে আপনার জীবনে যে প্রধান পরিবর্তন ঘটে সেটা হল আপনার প্রাক্তন সঙ্গীর সাথে সম্পর্কের পরিবর্তন। অন্তরঙ্গ সঙ্গী থেকে ব্যবসায়িক সম্পর্কযুক্ত মা-বাবায় পরিণত হওয়ার এই পরিবর্তন একটা কঠিন সংগ্রামের মত মনে হতে পারে, কিন্তু আপনি সঠিক পথের নির্দেশ পাওয়ার জন্য এই পুস্তিকাটি ব্যবহার করতে পারেন।	
You might find that there are parts of the journey that you can't influence or change. If you do have a difficult path through no	আপনি দেখবেন যে এই যাত্রাপথের কিছুটা অংশকে আপনি প্রভাবিত করতে বা পরিবর্তন করতে পারবেন না। আপনার নিজস্ব কোনো দোষ ছাড়াই যদি আপনার যাত্রাপথ কঠিন হয়ে ওঠে, তাহলে এই আশা নিয়ে স্বচ্ছন্দে থাকুন যে যাত্রাপথের	

fault of your own, take comfort in the hope that at the end of the journey you'll have learned how to cope with a variety of life's difficulties. However, if you can take small steps now, you'll feel more able to cope with this situation.	সমাপ্তিতে আপনি জীবনের বিবিধ সমস্যাগুলিকে সামলানোর উপায় শিখে যাবেন। তবে আপনি যদি এখন ছোট ছোট পদক্ষেপ নিতে পারেন তাহলে এই পরিস্থিতিতে সামলাতে আরো বেশি সমর্থ অনুভব করবেন।
Handbook on the parenting course for parents who are separated	আলাদা হয়ে যাওয়া মা-বাবাদের জন্য সন্তান পালন কোর্সের পুস্তিকা
You can pick out the parts that are important to you.	আপনি আপনার পক্ষে গুরুত্বপূর্ণ অংশগুলি বেছে নিতে পারেন
You can dip into the book whenever you need to, and there are worksheets for you to fill in as you go through the book. Some parts of the book will be relevant to your situation and some won't	আপনার প্রয়োজন হলেই আপনি এই বইটি পড়তে পারেন, এবং আপনি বইটি পড়তে থাকার সাথে সাথে কিছু ওয়ার্কশিট পূরণ করতে পারেন। বইটির কিছু অংশ আপনার পরিস্থিতির সাথে প্রাসঙ্গিক হবে এবং কিছু অংশ প্রাসঙ্গিক হবে না।
Your Divorce Journey	আপনার বিবাহ বিচ্ছেদের যাত্রাপথ
During your divorce, it might sometimes feel like events just happen and that you don't have a choice over which road you take. However, even though it might not be easy, you can make some decisions that will have a positive effect on how your children experience the break-up.	আপনার বিবাহ বিচ্ছেদের সময়ে কখনো কখনো মনে হতে পারে যে ঘটনাগুলি নিজে থেকেই ঘটে যায় এবং আপনি কোন পথ বাছবেন তার উপরে আপনার কোনো পছন্দ থাকে না। যদিও এটা সোজা নাও হতে পারে, তবে আপনি এমন কয়েকটি সিদ্ধান্ত নিতে পারেন যেগুলি আপনার আলাদা হয়ে যাওয়ার ব্যাপারে আপনার সন্তানদের অভিজ্ঞতার উপরে ইতিবাচক প্রভাব ফেলবে।
If you think of your divorce as a journey, is it on a winding road that has sharp bends and is difficult to travel or is it on a straight road that is easier to travel?	আপনি যদি বিবাহ বিচ্ছেদকে একটা যাত্রাপথ হিসাবে ভাবেন, তাহলে এই রাস্তাটা কি ভ্রমণের পক্ষে কঠিন তীক্ষ্ণ বাঁকযুক্ত আঁকাবাঁকা রাস্তা নাকি একটা সোজা পথ যেখানে ভ্রমণ করা সহজ?
Look at the table on the following page and tick the boxes that most apply to you. Then add up the number of ticks for each type of journey.	পরবর্তী পৃষ্ঠার সারণীটি দেখুন এবং আপনার ক্ষেত্রে সর্বাধিক প্রযোজ্য খোপগুলিতে টিকচিহ্ন দিন। তারপরে প্রত্যেক ধরনের যাত্রাপথের জন্য টিকচিহ্নের সংখ্যা যোগ করুন।
Try to be as honest as possible when you do it as this information is for you. Nobody will judge you and you won't be asked to share what you write with anyone else.	এটা করার সময়ে যতটা সম্ভব সৎ থাকতে চেষ্টা করুন, কারণ এই তথ্য শুধু আপনার জন্য। কেউ আপনাকে এর ভিত্তিতে বিচার করবে না এবং আপনি যা লিখবেন সেটা আপনাকে অন্য কারো সাথে ভাগ করতেও হবে না।
Some blank rows have been added for you to write down anything you think of that isn't on the list.	আপনি যদি মনে করেন যে কিছু জিনিস তালিকায় নেই, তাহলে সেগুলি লেখবার জন্য কয়েকটি শূন্য সারি যোগ করা হয়েছে।
<i>Which road would you like to be on?</i>	<i>আপনি কোন পথে চলতে চাইবেন?</i>
DIFFICULT JOURNEY	কঠিন যাত্রাপথ
EASIER JOURNEY	সহজতর যাত্রাপথ
There is a lot of conflict.	প্রচুর বিবাদ আছে।
There is not a lot of conflict.	প্রচুর বিবাদ নেই।
I argue in front of the children.	আমি সন্তানদের সামনেই তর্ক করি।
I have civil, businesslike conversations.	আমি সভাভাবে, ব্যবসার মত কথোপকথন করি।
I express high emotions.	আমি খুব বেশি আবেগ প্রকাশ করি।
I manage my emotions.	আমি আমার অধিক আবেগকে সামলাই।
I make sarcastic comments.	আমি বিদূষিতাক মন্তব্য করি।
I am direct without being harsh.	আমি কঠোর না হয়েও সরাসরি কথা বলি।
I openly blame my ex partner.	আমি খোলাখুলি আমার প্রাক্তন সঙ্গীকে দোষারোপ করি।
I do not openly blame my ex partner.	আমি খোলাখুলি আমার প্রাক্তন সঙ্গীকে দোষারোপ করি না।
I do not know how to talk to my children about the divorce.	বিবাহ বিচ্ছেদের বিষয়ে কীভাবে আমার সন্তানদের সাথে কথা বলতে হবে আমি সেটা জানি না।
I feel comfortable talking to my children.	আমি আমার সন্তানদের সাথে কথা বলতে স্বচ্ছন্দ অনুভব করি।
I am not listening to my children.	আমি সন্তানদের কথা শুনছি না।
I am listening to my children.	আমি সন্তানদের কথা শুনছি।
I expect my children to choose sides.	আমি প্রত্যাশা করি যে সন্তানরা কোনো একজনের পক্ষ বেছে নেবে।
I let my children love both parents.	আমি আমার সন্তানদের উভয় মা-বাবাকেই ভালবাসতে দিই।
I think that my children should feel the same way I do.	আমি মনে করি যে আমার সন্তানদেরও আমার মত একই রকম অনুভব করা উচিত।
I accept that my children may feel differently from me.	আমি স্বীকার করি যে আমার সন্তানরা আমার থেকে ভিন্ন অনুভব করতে পারে।

I react strongly to things.	আমি ঘটনার প্রতি কঠোর প্রতিক্রিয়া জানাই।
I manage my feelings.	আমি আমার অনুভূতিগুলিকে সামলাই।
I think about things from my own perspective.	আমি নিজের দৃষ্টিভঙ্গি থেকে বিষয়গুলির সম্বন্ধে ভাবি।
I think of things from my children's perspective.	আমি সন্তানদের দৃষ্টিভঙ্গি থেকে বিষয়গুলির সম্বন্ধে ভাবি।
I try to prove that my ex partner is in the wrong.	আমি প্রমাণ করতে চেষ্টা করি যে এটা আমার প্রাক্তন সঙ্গীর ভুল।
I am prepared to admit my own mistakes.	আমি আমার নিজের ত্রুটিগুলি স্বীকার করতে প্রস্তুত।
I secretly want my ex partner to suffer.	আমি গোপনে চাই যে আমার প্রাক্তন সঙ্গী যেন কষ্ট পায়।
I want to stop suffering.	আমি কষ্ট পাওয়া থামাতে চাই।
Conflict in divorce takes up all of my emotional energy.	বিবাহ বিচ্ছেদের সম্বন্ধে আমার সমস্ত আবেগগত শক্তি নষ্ট করে দেয়।
I allow some time for myself.	আমি নিজের জন্য কিছু সময় দিই।
I mostly think about what my ex partner should or shouldn't do.	আমি অধিকাংশ সময়ে ভাবতে থাকি যে আমার প্রাক্তন সঙ্গীর কী করা উচিত বা কী করা উচিত নয়।
I mostly think about what I should and shouldn't do.	আমি অধিকাংশ সময়ে ভাবতে থাকি যে আমার কী করা উচিত এবং কী করা উচিত নয়।
I focus on things I can't control.	আমি যে ঘটনাগুলি নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না সেগুলির উপরেই মনযোগ দিই।
I focus on things I can control.	আমি যে ঘটনাগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি সেগুলির উপরেই মনযোগ দিই।
I am going to court.	আমি আদালতে যাচ্ছি।
I am using mediation.	আমি মধ্যস্থতা ব্যবহার করছি।
Total number of ticks.	মোট টিকের সংখ্যা
Total number of ticks.	মোট টিকের সংখ্যা
Handbook on the parenting course for parents who are separated	আলাদা হয়ে যাওয়া মা-বাবাদের জন্য সন্তান পালন কোর্সের পুস্তিকা
Did You Know?	আপনি কি জানতেন?
According to National Statistics:	জাতীয় পরিসংখ্যান অনুযায়ী:
<ul style="list-style-type: none"> one in four children live in single-parent families one in 10 children live in a stepfamily, and more than 40% of marriages end in divorce. 	<ul style="list-style-type: none"> প্রতি চারজনের মধ্যে একজন শিশু একা মা-বাবার পরিবারে বাস করে প্রতি দশজনের মধ্যে একজন শিশু সৎ মা-বাবার পরিবারে থাকে এবং 40% এর অধিক বিবাহ সমাপ্ত হয় বিবাহ বিচ্ছেদে।
According to 'Divorce & Separation Outcomes for Children' by the Joseph Rowntree Foundation: <ul style="list-style-type: none"> more than one in four children will experience their parents' divorce by the age of 16, and conflict appears to result in a number of negative effects for children, including problems with behaviour. 	জোসেফ রাউন্ট্রি ফাউন্ডেশন কর্তৃক 'শিশুদের জন্য বিবাহ বিচ্ছেদ ও আলাদা হওয়ার পরিণাম' অনুযায়ী: <ul style="list-style-type: none"> চারজন শিশুর মধ্যে একজনের বেশি শিশু 16 বছর বয়সের আগেই তাদের মা-বাবার বিবাহ বিচ্ছেদের সাক্ষী হয় এবং সম্বন্ধে পরিণামে শিশুদের উপরে অনেক নেতিবাচক প্রভাব পড়ে, যার মধ্যে আচরণের সমস্যা অন্যতম।
A 'Highway Code'	'হাইওয়ে কোড'
As you go through this book you'll find various ideas that can make a difference to your children's lives. The most important of these are as follows. <ul style="list-style-type: none"> Try not to fight in front of your children or ask them to choose sides. Accept that your children's feelings may be different from yours. Think about what you should and shouldn't do, not what your ex-partner should or shouldn't do. Focus on what has worked, not on what hasn't worked. Remember, small steps can lead to big changes. Look after yourself and be the best parent you can be. 	এই বই পড়ার সাথে সাথে আপনি বিভিন্ন ধারণা পাবেন যেগুলি আপনার সন্তানের জীবনে পার্থক্য গড়ে দিতে পারে। এইগুলির মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল নিম্নরূপ। <ul style="list-style-type: none"> আপনার সন্তানদের সামনে লড়াই না করতে বা তাদের যে কোনো একজনের পক্ষ বেছে নিতে না বলার চেষ্টা করুন। স্বীকার করুন যে আপনার সন্তানদের অনুভূতি আপনার অনুভূতির থেকে ভিন্ন হতে পারে। আপনার কী করা উচিত এবং কী করা উচিত নয় সেই ব্যাপারে ভাবুন, আপনার প্রাক্তন সঙ্গীর কী করা উচিত এবং কী করা উচিত নয় সেই ব্যাপারে ভাববেন না। যেটা ভাল ফল দিয়েছে তার উপরে মনসংযোগ করুন, যেটা ফল দেয় নি তার উপরে নয়। মনে রাখবেন যে ছোট ছোট পদক্ষেপের পরিণামে বড় পরিবর্তন হতে পারে। নিজের যত্ন নিন এবং যতটা সম্ভব ভাল মা-বাবা হয়ে উঠতে চেষ্টা করুন।
Handbook on the parenting course for parents who are separated	আলাদা হয়ে যাওয়া মা-বাবাদের জন্য সন্তান পালন কোর্সের পুস্তিকা
YOUR DIVORCE JOURNEY	আপনার বিবাহ বিচ্ছেদের যাত্রাপথ
FAMILY MEDIATION – AN ALTERNATIVE TO COURT	পারিবারিক মধ্যস্থতা - আদালতের একটি বিকল্প

<p>What is family mediation?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mediation helps parents to talk to each other in a structured way, with a mediator there. • Mediation helps parents to plan how they will bring up their children. • The focus is on helping you look at solutions for the future. • It can help you to improve communication as parents. • In mediation, the whole family's needs are considered. • A mediator helps you come to an agreement without being on anyone's side. 	<p>পারিবারিক মধ্যস্থতা কী?</p> <ul style="list-style-type: none"> • মধ্যস্থতা মা-বাবাকে একজন মধ্যস্থতাকারীর উপস্থিতিতে সুশৃঙ্খল উপায়ে একে অপরের সাথে কথা বলতে সাহায্য করে। • মধ্যস্থতা মা-বাবাকে এই পরিকল্পনা করতে সাহায্য করে যে তারা কীভাবে সন্তানদের বড় করবেন। • আপনাকে ভবিষ্যতের জন্য সমাধান খুঁজতে সাহায্য করার উপরে মনসংযোগ করা হয়। • এটা মা-বাবা হিসাবে আপনার যোগাযোগের উন্নতি ঘটাতে সাহায্য করতে পারে। • মধ্যস্থতায় সমগ্র পরিবারের প্রয়োজনগুলিকে বিবেচনা করা হয়। • একজন মধ্যস্থতাকারী কারো পক্ষ না নিয়ে আপনাদের একটি সম্মতিতে পৌঁছাতে সাহায্য করেন।
<p>If you find it difficult to make arrangements for your children with your ex-partner directly, but don't want to go back to court, family mediation can help you sort out family arrangements in a series of joint meetings.</p> <p>You have structured discussions with your ex-partner and a qualified mediator in a safe environment. The focus is on moving forward and reaching an agreement, not on going over the past or deciding who is at fault.</p> <p>You can discuss any issues that are important to you and avoid expensive legal battles.</p> <p>Mediation is not counselling, or an attempt to bring you and your ex-partner back together. It helps you to make decisions about your children, property or finances in a more effective way that also reduces conflict and costs. You can find out more about mediation on pages 44 and 45 of this guide.</p>	<p>আপনি যদি আপনার প্রাক্তন সঙ্গীর সাথে সরাসরি কোনো বন্দোবস্তে পৌঁছাতে সমস্যায় পড়েন, কিন্তু আদালতে ফিরে যেতে না চান, তাহলে পারিবারিক মধ্যস্থতা আপনাদের কতগুলি যৌথ সভার মাধ্যমে পারিবারিক বন্দোবস্তের সুরাহা করতে সাহায্য করতে পারে।</p> <p>আপনি আপনার প্রাক্তন সঙ্গী ও সুযোগ্য মধ্যস্থতাকারীর উপস্থিতিতে একটি নিরাপদ পরিবেশে সুশৃঙ্খল আলোচনা করতে পারেন। সামনে অগ্রসর হওয়া এবং সম্মতিতে পৌঁছানোর উপরেই মনঃসংযোগ দেওয়া হয়, অতীতের ঘটনা বিচার করা বা কে দোষী সেই সিদ্ধান্ত নেওয়ার উপরে জোর দেওয়া হয় না।</p> <p>আপনার পক্ষে গুরুত্বপূর্ণ যে কোনো বিষয়ে আপনি আলোচনা করতে পারেন এবং খরচসাধ্য আইনী লড়াই এড়িয়ে যেতে পারেন।</p> <p>মধ্যস্থতা কোনো কাউন্সেলিং নয় অথবা আপনাকে ও আপনার প্রাক্তন সঙ্গীকে আবার একসাথে ফিরিয়ে আনার প্রচেষ্টাও নয়। এটা আপনাকে অধিকতর কার্যকর উপায়ে সন্তান, সম্পত্তি ও আর্থিক বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে, যা এছাড়াও সম্মতি ও খরচ হ্রাস করে। আপনি এই নির্দেশিকার 44 ও 45 পৃষ্ঠায় মধ্যস্থতার বিষয়ে আরো তথ্য পেতে পারেন।</p>
<p><i>The goal is to make a written agreement describing the arrangements you have decided on. This agreement should meet the needs of the whole family and avoid creating winners or losers.</i></p>	<p><i>আপনারা যে ব্যবস্থায় সম্মত হয়েছেন সেটার বর্ণনা দিয়ে একটি লিখিত চুক্তিপত্র তৈরি করাই এর লক্ষ্য। এই চুক্তিকে সমগ্র পরিবারের প্রয়োজনগুলিকে পূরণ করতে হবে এবং কারো জেতা বা হারা এড়িয়ে চলতে হবে।</i></p>
<p>Handbook on the parenting course for parents who are separated</p>	<p>আলাদা হয়ে যাওয়া মা-বাবাদের জন্য সন্তান পালন কোর্সের পুস্তিকা</p>
<p>THE DIVORCE OR SEPARATION PROCESS</p>	<p>বিবাহ বিচ্ছেদ বা আলাদা হওয়ার প্রক্রিয়া</p>
<p>There are many different aspects to breaking up, including the following.</p>	<p>সম্পর্ক ভেঙ্গে যাওয়ার অনেকগুলি বিভিন্ন দিক আছে, যার মধ্যে নিম্নোক্তগুলি অন্তর্গত:</p>
<p>Legal</p>	<p>আইনী</p>
<p>Financial</p>	<p>আর্থিক</p>
<p>Emotional</p>	<p>আবেগগত</p>
<p>Parenting</p>	<p>সন্তান পালন সংক্রান্ত</p>
<p>Your legal divorce or separation</p> <ul style="list-style-type: none"> • The legal process ends a marriage. It also divides assets and debts, and makes arrangements for children. • It's not about deciding who is right or wrong, or punishing the other parent. • Going through the courts can be expensive. It can also take up a lot of time and emotional energy. • If you find it difficult to talk to your ex-partner, but want to co-operate with them to sort matters out, you can use mediation. 	<p>আপনার আইনী বিবাহ বিচ্ছেদ বা আলাদা হওয়া</p> <ul style="list-style-type: none"> • আইনী প্রক্রিয়া একটি বিবাহে ইতি টানো। এটা সম্পত্তি ও ঋণগুলিকেও ভাগ করে এবং সন্তানদের জন্য বন্দোবস্ত করে। • কে ঠিক বা ভুল সেই সিদ্ধান্ত নেওয়া অথবা অপরজনকে শাস্তি দেওয়া এর উদ্দেশ্য নয়। • আদালতের প্রক্রিয়ার মধ্যে দিয়ে যাওয়া খরচসাধ্য হতে পারে। এর জন্য প্রচুর সময় ও আবেগগত শক্তি খরচ হতে পারে। • আপনি যদি প্রাক্তন সঙ্গীর সাথে কথা বলতে সমস্যায় পড়েন অথচ বিষয়গুলি মিটিয়ে নেওয়ার জন্য তার সাথে সহযোগিতা করতে চান তাহলে আপনি মধ্যস্থতা ব্যবহার করতে পারেন।

<p>When you are married and your relationship ends, you go through the legal process of divorce as well as the other changes. Whether you are married or not, you might need advice on dividing property and finances, contact with your children, or where your children will live.</p> <p>You can ask a solicitor to negotiate with your partner for you, although your solicitor might suggest that you try mediation first.</p> <p>You can also ask the court to settle your dispute for you. However, the court will encourage you to reach an agreement between yourselves. If you have not already done so, the court may also suggest that you try mediation.</p>	<p>বিবাহের পরে যখন আপনাদের সম্পর্ক শেষ হয়ে যায়, তখন আপনাকে বিবাহ বিচ্ছেদের আইনী প্রক্রিয়ার পাশাপাশি অন্যান্য পরিবর্তনের মধ্যে দিয়ে যেতে হয়। আপনি বিবাহিত হন বা না হন, সম্পত্তি ও আর্থিক বিষয়গুলি ভাগ করা, সন্তানদের সাথে যোগাযোগ রাখা বা সন্তানরা কোথায় থাকবে সেই সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য আপনার উপদেশ প্রয়োজন হতে পারে।</p> <p>আপনি একজন উকিলকে আপনার তরফে সঙ্গীর সাথে দরাদরি করার জন্য বলতে পারেন, তবে আপনার উকিল আপনাদের প্রথমে মধ্যস্থতার চেষ্টা করার পরামর্শ দিতে পারেন।</p> <p>আপনি আদালতকেও আপনাদের বিবাদগুলি মেটাতে অনুরোধ করতে পারেন। তবে আদালত আপনাদের নিজেদের মধ্যে একটি সম্মতিতে পৌঁছাতে উৎসাহিত করতে পারে। আপনি যদি ইতোমধ্যে এটা না করে থাকেন, তাহলে আদালত আপনাদের প্রথমে মধ্যস্থতার চেষ্টা করে দেখার পরামর্শ দিতে পারে।</p>
<p>Your financial divorce or separation You will need to think about:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dividing money and property • what happens to the family home • housing needs for the whole family, and • what to do about any debts. 	<p>আপনার আর্থিক বিচ্ছেদ বা আলাদা হওয়া আপনাকে এইগুলির ব্যাপারে ভাবতে হবে:</p> <ul style="list-style-type: none"> • অর্থ ও সম্পত্তি ভাগ করা • পারিবারিক বাড়ির কী হবে • সমগ্র পরিবারের আবাসনের প্রয়োজন এবং • কোনো ঋণের বিষয়ে কী করা উচিত।
<p>Remember, it's not a good idea to involve children in discussions about child support or income.</p> <p>Some people agree how to divide their money and property easily, but for others it can be quite difficult and stressful. You can work out how you want to do this yourselves, use a solicitor to act for you, or use mediation to help you make decisions.</p> <p>You might have tried to talk together to reach a solution but find that one or both of you have become upset or angry and that the discussion ends up going round in circles. If you decide that mediation is right for you, you will be encouraged to solve problems in a co-operative way, rather than in a confrontational way, to reach an agreement that you both feel is fair.</p>	<p>মনে রাখবেন যে, শিশু সহায়তা বা উপার্জন সংক্রান্ত আলোচনায় সন্তানদের জড়িত করা ভাল ধারণা নয়।</p> <p>কিছু মানুষ সহজেই তাদের অর্থ ও সম্পত্তি ভাগ করে নেওয়ার বিষয়ে সম্মত হন, কিন্তু অন্যদের পক্ষে এটা যথেষ্ট কঠিন ও চাপের কারণ হতে পারে। আপনারা এটা কীভাবে করতে চান, সেই ব্যাপারে নিজেদের মধ্যেই সিদ্ধান্ত নিতে পারেন, আপনার হয়ে কাজ করার জন্য একজন উকিলকে ব্যবহার করতে পারেন অথবা আপনাদের সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করার জন্য মধ্যস্থতা ব্যবহার করতে পারেন।</p> <p>আপনারা হয়ত সমাধানে পৌঁছানোর জন্য একসাথে কথা বলার চেষ্টা করেছেন কিন্তু আপনাদের মধ্যে একজন বা উভয়ই হয়ত দুঃখ পেয়েছেন বা রেগে গিয়েছেন, এবং এর ফলে আলোচনাটি চক্রাকার পথে ঘুরে সেই একই স্থানে এসে সমাপ্ত হয়েছে। আপনারা যদি এই সিদ্ধান্ত নেন যে আপনাদের পক্ষে মধ্যস্থতাই উপযুক্ত হবে, তাহলে আপনাদের সম্মতের পথে না গিয়ে সহযোগিতামূলক উপায়ে সমস্যার সমাধান করতে উৎসাহ দেওয়া হবে, যাতে আপনারা এমন একটি সম্মতিতে পৌঁছতে পারেন যেটা উভয়ের কাছেই ন্যায্য বলে মনে হবে।</p>
<p>Handbook on the parenting course for parents who are separated</p>	<p>আলাদা হয়ে যাওয়া মা-বাবাদের জন্য সন্তান পালন কোর্সের পুস্তিকা</p>
<p>Your emotional divorce or separation</p> <ul style="list-style-type: none"> • When you separate you are likely to experience feelings of loss. • Your feelings can be unpredictable and it can seem like you're on a roller coaster. • You could feel overwhelmed and not able to think straight. • Parents and children all need time to adjust to how life has changed. 	<p>আপনার আবেগগত বিবাহ বিচ্ছেদ বা আলাদা হওয়া</p> <ul style="list-style-type: none"> • আপনারা আলাদা হওয়ার সময়ে ক্ষতির অনুভূতি হতে পারে। • আপনার অনুভূতি পূর্বাভাসের অযোগ্য হতে পারে এবং মনে হতে পারে যেন আপনি একটা নাগরদোলায় চড়েছেন। • আপনি এর কারণে পর্যুদস্ত হয়ে যেতে পারেন এবং সোজা চিন্তাভাবনা করতে অসমর্থ হতে পারেন। • মা-বাবা ও সন্তান সকলেরই জীবনের পরিবর্তনের সাথে মানিয়ে নিতে সময় লাগতে পারে।
<p>The decision to end a relationship is not an easy one. It can be a time of great distress, upset and shock, and you might feel like your emotions are taking over your life. When you are feeling emotional, it can be really difficult to keep hold of any rational thoughts or to get a perspective on the situation so you can make the best decisions for you and your children. Many break-ups are fraught with tension and communication issues. This handbook gives many tips on how to manage your emotions.</p> <p>If your emotions are overwhelming you, you can ask a counsellor to help you manage the feelings that you are experiencing. You</p>	<p>একটি সম্পর্ককে শেষ করে দেওয়ার সিদ্ধান্ত নেওয়া সহজ নয়। এটা একটা দারুন কষ্ট, দুঃখ ও মানসিক আঘাতের সময় হতে পারে এবং আপনার মনে হতে পারে যেন আপনার আবেগগুলি আপনার জীবনের দখল নিচ্ছে। আপনি যখন আবেগগত হয়ে পড়েন তখন আপনার নিজের ও সন্তানদের পক্ষে সেরা বিকল্প বেছে নেওয়ার উদ্দেশ্যে যে কোনো যুক্তিসঙ্গত চিন্তাভাবনা করা বা পরিস্থিতির একটি দৃষ্টিভঙ্গি পাওয়া প্রকৃতই কঠিন হতে পারে। অনেক সম্পর্ক ভাঙ্গার সময়ে এটা মানসিক উদ্বেগ ও যোগাযোগের সমস্যায় পরিপূর্ণ হয়। এই পুস্তিকাটি আপনার আবেগগুলিকে সামলানোর জন্য অনেকগুলি পরামর্শ দেয়।</p> <p>আপনার আবেগগুলি সামলানো যদি আপনার পক্ষে কঠিন হয়, তাহলে আপনার অনুভূতিগুলিকে সামলানোর জন্য আপনি একজন কাউন্সেলরের কাছে সাহায্য চাইতে</p>

<p>may also be able to find a child counsellor through your GP or your children's school. You can find out more about counselling on page 43.</p>	<p>পারেন। আপনি জিপি বা সন্তানদের স্কুলের মাধ্যমে একজন শিশুদের কাউন্সেলর খুঁজে পেতেও সমর্থ হতে পারেন। আপনি পৃষ্ঠা 43-এ কাউন্সেলিং সংক্রান্ত আরো তথ্য পেতে পারেন।</p>
<p>Your parenting divorce or separation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Even though you are no longer partners, you are still both parents. • Children can cope well when their parents divorce or separate if there is little conflict and they have access to both parents and the rest of their family. • Your parenting relationship continues, even though your relationship stops. <p>At first it may seem impossible to put aside the strong feelings you might have about your ex-partner so you can both co-operate over your children. The important thing to remember is that you don't have to be friends, you just need to be able to develop a businesslike relationship so that you can sensibly discuss your children with your ex-partner. If you are willing to make any necessary changes, this can make all the difference to how your children experience the divorce.</p>	<p>আপনার সন্তান পালনের ক্ষেত্রে বিচ্ছেদ বা আলাদা হওয়া</p> <ul style="list-style-type: none"> • যদিও আপনারা এখন আর সঙ্গী নন, তবে আপনারা কিন্তু এখনও মা-বাবা। • মা-বাবার বিবাহ বিচ্ছেদ বা আলাদা হওয়ার সময়ে যদি সেখানে খুব অল্প সম্ভাব্য হলে এবং সন্তানরা যদি উভয় মা-বাবা ও অবশিষ্ট পরিবারের সাথে যোগাযোগ রাখতে পারে, তাহলে তারা ভালভাবে এর সাথে মানিয়ে নিতে পারে। • আপনারদের সন্তান পালনের সম্পর্ক চলতেই থাকে, যদিও আপনারদের সম্পর্ক শেষ হয়ে যায়। <p>আপনারা উভয়েই যাতে সন্তানদের ক্ষেত্রে সহযোগিতা করতে পারেন সেই উদ্দেশ্যে, আপনার প্রাক্তন সঙ্গীর ব্যাপারে আপনার যে কঠোর অনুভূতিগুলি আছে সেগুলিকে একপাশে সরিয়ে রাখা প্রথমে অসম্ভব বলে মনে হতে পারে। যে জিনিসটা মনে রাখা জরুরী সেটা হল, আপনারদের বন্ধু হতে হবে না, শুধু আপনারদের মধ্যে একটা ব্যবসায়িক সম্পর্ক গড়ে তুলতে হবে যাতে আপনি আপনার প্রাক্তন সঙ্গীর সাথে সন্তানদের বিষয়ে বিচক্ষণতার সাথে আলোচনা করতে পারেন। আপনি যদি কোনো প্রয়োজনীয় পরিবর্তন করতে ইচ্ছুক হন তাহলে, আপনার সন্তানরা বিবাহ বিচ্ছেদের অভিজ্ঞতাকে কীভাবে দেখবে তার ক্ষেত্রে এটা একটা বড় পার্থক্য গড়ে দিতে পারে।</p>
<p><i>Parents and children all need time to adjust to how life has changed.</i></p>	<p>মা-বাবা ও সন্তান সকলেরই জীবনের পরিবর্তনের সাথে মানিয়ে নিতে সময় লাগতে পারে।</p>
<p>Your parenting divorce or separation – children</p>	<p>আপনার সন্তান পালনের ক্ষেত্রে বিচ্ছেদ বা আলাদা হওয়া - শিশুরা</p>
<p><i>Parenting questionnaire</i></p>	<p><i>সন্তান পালনের প্রশ্নমালা</i></p>
<p>The aim of this questionnaire is to help you to focus on the strengths and positive qualities that you bring to parenting.</p>	<p>সন্তান পালনের ক্ষেত্রে আপনার যে সমস্ত ক্ষমতা ও ইতিবাচক গুণাবলী আছে সেগুলির উপরে মনঃসংযোগ করতে সাহায্য করাই হল এই প্রশ্নমালার লক্ষ্য।</p>
<p>Name three things about yourself that you are proud of. Things you like about yourself.</p>	<p>আপনার নিজের সম্বন্ধে এমন তিনটি জিনিস উল্লেখ করুন যেগুলির বিষয়ে আপনি গর্বিত। আপনি নিজের যে ব্যাপারগুলি পছন্দ করেন।</p>
<p>Who is your role model as a parent, and what was the most important thing you learnt from this person? (This doesn't have to be one of your own parents.)</p>	<p>মা-বাবা হিসাবে আপনার আদর্শ ব্যক্তি কে, এবং আপনি এই ব্যক্তির থেকে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কোন বিষয়টি শিখেছেন? (আপনার নিজের মা-বাবার মধ্যে একজন হতে হবে এমন নয়)।</p>
<p>What parts of being a parent are you good at and what are your strengths as a parent?</p>	<p>আপনি সন্তান পালনের কোন অংশটি ভালভাবে করতে পারেন এবং মা-বাবা হিসাবে আপনার শক্তিগুলি কী কী?</p>
<p>Thinking about your children, how do you know when things are going well for them?</p>	<p>সন্তানদের ব্যাপারে ভাবার সময়ে, আপনি কীভাবে জানতে পারেন যে তাদের জীবন ভালভাবে চলছে?</p>
<p>Name one positive change that you will make to help your children, using the strengths and positive qualities that you have identified.</p>	<p>আপনি যে সমস্ত শক্তি ও ইতিবাচক গুণাবলী সনাক্ত করেছেন সেগুলিকে ব্যবহার করে এমন একটি ইতিবাচক পরিবর্তনের বিষয়ে উল্লেখ করুন, যেটা আপনি সন্তানদের সাহায্য করার জন্য করবেন।</p>
<p>Handbook on the parenting course for parents who are separated</p>	<p>আলাদা হয়ে যাওয়া মা-বাবাদের জন্য সন্তান পালন কোর্সের পুস্তিকা</p>
<p>WHAT CHILDREN SAY</p> <p>Research shows that the way parents talk to children about the break-up, and the way they involve them in decisions during and after the divorce, can affect how they adjust.</p> <p>Most children and young people say that they still want to see both parents after the divorce. Children who keep in contact with both parents after a divorce or separation have fewer adjustment problems than those children who lose contact with the parent they do not live with.</p>	<p>শিশুরা কী বলে</p> <p>গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে মা-বাবারা যেভাবে সম্পর্ক ভাঙ্গার বিষয়ে সন্তানদের সাথে কথা বলেন, এবং বিবাহ বিচ্ছেদ চলাকালীন ও তার পরে তাদের যেভাবে সিদ্ধান্ত গ্রহণের সাথে জড়িত করেন, সেটা তাদের মানিয়ে নেওয়াকে প্রভাবিত করতে পারে।</p> <p>অধিকাংশ শিশু ও অল্পবয়স্করা বলে যে তারা বিবাহ বিচ্ছেদের পরেও উভয় মা-বাবাকে একসাথে দেখতে চায়। বিবাহ বিচ্ছেদ বা আলাদা হয়ে যাওয়ার পরেও যে সমস্ত শিশুরা উভয় মা-বাবার সাথে যোগাযোগ রাখে তাদের সেই শিশুদের তুলনায় মানিয়ে নিতে কম সমস্যা হয়, যারা মা-বাবার মধ্যে যার সাথে থাকে না তার সাথে সম্পর্ক হারিয়ে ফেলে।</p>

<p>Here are some of the comments made by children and young people whose parents have separated or divorced.</p>	<p>যে সমস্ত শিশু ও অল্পবয়স্কদের মা-বাবার বিবাহ বিচ্ছেদ হয়েছে বা তারা আলাদা হয়ে গেছেন, তাদের কয়েকটি মন্তব্য এখানে দেওয়া হল।</p>
<p><i>Girl age 14</i> <i>“They shouldn’t say like it was mum’s fault or dad’s fault, or mum and dad are breaking up ‘cos he’s done this and that, you should say we are going through a hard time, ups and downs. And you shouldn’t go straight to the problem ‘cos it’s just gonna give a negative approach to the whole thing.”</i></p>	<p><i>14 বছরের একটি মেয়ে</i> <i>“ওদের এই কথা বলা উচিত নয় যে এটা মায়ের দোষ বা বাবার দোষ, অথবা এটাও বলা ঠিক নয় যে বাবা এটা করায় বা ওটা করায় মা ও বাবার মধ্যে সম্পর্ক ভেঙে গেছে, আপনার বলা উচিত যে আমরা একটা কঠিন সময়ে ওঠাপড়ার মধ্যে দিয়ে যাচ্ছি। আপনার সিধা সমস্যার মূলে যাওয়া উচিত নয় কারণ এটা পুরো বিষয়টাকে নেতিবাচক করে দেবে।”</i></p>
<p><i>Girl age 11</i> <i>“If one of your parents is cheating then you wouldn’t want to know about it.”</i></p>	<p><i>11 বছরের একটি মেয়ে</i> <i>“কারো মা-বাবার মধ্যে কোনো একজন যদি অপরজনকে ঠকায়, তাহলে সে সেটা জানতে চাইবে না।”</i></p>
<p><i>Girl age 17</i> <i>“Children should be involved in decisions about ‘where they’re gonna live, how often they will see the other parent, whether they have to move, move schools, if they are going to see their grandparents, cousins and relatives. They should have a say in that cos it’s their family too and they should be asked how they feel about it.”</i></p>	<p><i>17 বছরের একটি মেয়ে</i> <i>“বাম্বাচার কোথায় থাকবে, তারা মা-বাবার মধ্যে অপরজনের সাথে কত ঘন ঘন দেখা করবে, তারা বাড়ি বা স্কুল পালটাতে চায় কিনা, তারা নানা-নানি, চাচাতো ভাইবোন ও আত্মীয়দের সাথে দেখা করবে কিনা - এই সমস্ত বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময়ে সন্তানদের জড়িত করা উচিত। তাদের এই ব্যাপারে একটা বক্তব্য থাকা উচিত, কারণ এটা তাদের পরিবার এবং তারা এই ব্যাপারে কেমন অনুভব করছে তাদের কাছে সেটা জানতে চাওয়া উচিত।”</i></p>
<p><i>Boy age 12</i> <i>“ You need to know what’s happened to the dad because he’s still part of the family.”</i></p>	<p><i>12 বছরের একটি ছেলে</i> <i>“বাবার কী হয়েছে সেটা তোমার জানা প্রয়োজন, কারণ উনি এখনও পরিবারের অংশ।”</i></p>
<p><i>(Quotes taken from “Young Voice Matters” issue 3, Emma McManus)</i></p>	<p><i>(“ছোটদের কঠোর ও গুরুত্বপূর্ণ”, সংস্করণ 3, এম্মা ম্যাকম্যানাস (Emma McManus), থেকে উদ্ধৃতিগুলি নেওয়া হয়েছে।)</i></p>
<p>WHAT CHILDREN NEED</p> <p>Divorce and separation is difficult for everyone and you might feel that you’re protecting your child by keeping things from them. However, children often feel powerless and confused if they don’t know what’s happening. You can help them by telling them in a way that’s easy for them to understand. They don’t need to know all of the details, but they do need to know about the things that will affect them.</p> <p>Children often believe that they have done something to cause the break-up and that it is their fault that you are splitting up. Both parents need to let them know that it’s not their fault. You might have to tell them this more than once.</p> <p>Acknowledging your children’s feelings can be difficult. Nobody likes to see their child hurting, and it can be tempting to try and make things better by buying them treats and spoiling them with expensive presents. This can lead to problems in the future as they will quickly learn that feeling sad and crying leads to mum or dad spoiling them. They need to feel able to express their feelings without being taught to turn to quick fixes. Help them to tell you what they feel and to express themselves in healthy ways. Tell them that it’s OK to feel sad and to cry, and that you sometimes feel sad too.</p> <p>Children don’t need to feel that they are responsible for making decisions, but they do need to be consulted and feel that you are listening to them. You can listen to them when they tell you what they want, and also make it clear that you’ll take their feelings into account, even though you can’t always give them everything</p>	<p>শিশুদের কী প্রয়োজন</p> <p>বিবাহ বিচ্ছেদ ও আলাদা হওয়া সকলের পক্ষেই কঠিন এবং আপনি মনে করতে পারেন যে আপনি তাদের কাছে কিছু কথা গোপন করে তাদের সুরক্ষা দিচ্ছেন। তবে শিশুরা যখন কী ঘটছে বুঝতে পারে না, তখন তারা প্রায়শই ক্ষমতাহীন ও বিভ্রান্ত অনুভব করেন। আপনি তাদের বোঝার মত উপায়ে সহজ করে জানিয়ে সাহায্য করতে পারেন, তাদের সমস্ত বিবরণ জানার দরকার নেই, তবে যে জিনিসগুলি তাদের প্রভাবিত করবে তাদের সেগুলি জানা প্রয়োজন।</p> <p>শিশুরা প্রায় ক্ষেত্রেই বিশ্বাস করে যে তাদের কিছু একটা করার কারণেই সম্পর্ক ভেঙে গিয়েছে, এবং তাদের দোষেই আপনারা আলাদা হয়ে যাচ্ছেন। মা ও বাবা উভয়েরই তাদের এটা বলা প্রয়োজন যে এটা তাদের দোষ নয়। আপনাকে একাধিকবার তাদের এটা বলতে হতে পারে।</p> <p>আপনার সন্তানদের অনুভূতিগুলি স্বীকার করা কঠিন হতে পারে। কেউই তাদের সন্তানকে আঘাত পেতে দেখতে চায় না, এবং তাদের উপভোগ্য খাবার কিনে দিয়ে এবং দামী উপহার দিয়ে পরিস্থিতির উন্নতি ঘটানোর চেষ্টা করা প্রলুব্ধকর হতে পারে। এর পরিণামে ভবিষ্যতে সমস্যা হতে পারে, কারণ তারা দ্রুত শিখে যাবে যে দুঃখ পেলে এবং কাঁদলে মা বা বাবা তাদের অত্যধিক আদর দেবেন। দ্রুত সমাধান পেতে শেখানোর পরিবর্তে তাদের নিজের অনুভূতিগুলি প্রকাশ করতে সমর্থ অনুভব করতে হবে। তারা কেমন অনুভব করছে তাদের সেই ব্যাপারে আপনাকে স্বাস্থ্যকর উপায়ে বলতে সাহায্য করুন। তাদের বলুন যে দুঃখ পাওয়া ও কাঁদা স্বাভাবিক এবং আপনিও কখনো কখনো দুঃখ পান।</p> <p>শিশুদের এটা মনে করার প্রয়োজন নেই যে তারা সিদ্ধান্ত গ্রহণের জন্য দায়ী, তবে তাদের সাথে শলাপরামর্শ করা প্রয়োজন এবং তাদেরকে অনুভব করাতে হবে যে আপনি তাদের কথা শুনছেন। তারা যখন আপনাকে বলে যে তারা কী চায়, তখন আপনি তাদের কথা শুনতে পারেন, এবং এটাও স্পষ্ট করে দিতে পারেন যে আপনি তাদের অনুভূতিগুলিকে গ্রাহ্য করবেন, তবে তারা যা চায় আপনি সবসময় সেগুলি দিতে পারেন না। এটা করার মাধ্যমে আপনি তাদের দেখাবেন যে আপনি তাদের অনুভূতির বিষয়ে</p>

<p>that they want. By doing this you'll be showing them that you understand how they feel.</p> <p>Children often worry about being left by their parents. After all, if you left each other, you could do the same to them. It's important that you let them know that even though parents can stop loving each other, the love you have for them will last forever and that it's all right for them to love both parents without having to take sides.</p> <p>You might have had different feelings about the best way to bring up children, even when you were together. Now that you have separated, you could still work together and agree on having the same rules in each home, although this isn't always easy. It's more important that children feel secure, know that things are going to be OK, and that each parent makes the decisions in their own homes. As long as they know what to expect in each home, children can adjust to the differences.</p>	<p>বুঝতে পারেন।</p> <p>শিশুরা প্রায়ই মা-বাবার তাকে ছেড়ে যাওয়ার ব্যাপারে উদ্ভিগ্ন থাকে। আপনারা যদি একে অপরকে ছেড়ে চলে যেতে পারেন, তাহলে আপনি তাদের সাথেও এটা করতে পারেন। তাদেরকে এটা জানানো জরুরী যে মা-বাবারা একে অপরকে ভালবাসা বন্ধ করে দিলেও, তাদের জন্য আপনার ভালবাসা চিরকাল বজায় থাকবে এবং তাদের কোনো একজনের পক্ষ না নিয়ে উভয়কেই ভালবাসায় কোনো সমস্যা নেই।</p> <p>আপনারা যখন একসাথে ছিলেন, এমন কি সেই সময়েও সন্তানদের বড় করার সেরা উপায় সন্ধানের বিষয়ে আপনাদের আলাদা ধারণা থাকতে পারে। এখন আলাদা হয়ে যাওয়ার পরেও আপনারা একসাথে কাজ করতে পারেন এবং প্রত্যেক বাড়িতে একই নিয়মাবলী রাখার ব্যাপারে সহমত হতে পারেন, যদিও এটা সবসময় সহজ হয় না। শিশুদের সুরক্ষিত অনুভব করা বেশি জরুরী, তাদের এটাও জানা জরুরী যে অবস্থা ঠিক হয়ে যাবে এবং মা-বাবা প্রত্যেকেই তাদের নিজের বাড়িতে সিদ্ধান্ত নেন। তারা যতক্ষণ পর্যন্ত বুঝতে পারবে যে প্রত্যেক বাড়িতে কী প্রত্যাশা করা যেতে পারে, ততক্ষণ তারা এর পার্থক্যগুলির সাথে মানিয়ে নিতে পারে।</p>
<p><i>Children often believe that they have done something to cause the break-up and that it is their fault that you are splitting up. Both parents need to let them know that it's not their fault.</i></p>	<p>শিশুরা প্রায় ক্ষেত্রেই বিশ্বাস করে যে তাদের কিছু একটা করার কারণেই সম্পর্ক ভেঙে গিয়েছে, এবং তাদের দোষেই আপনারা আলাদা হয়ে যাচ্ছেন। মা ও বাবা উভয়েরই তাদের এটা বলা প্রয়োজন যে এটা তাদের দোষ নয়।</p>
<p>Let your children be children...</p>	<p>আপনার সন্তানদের শিশু থাকতে দিন...</p>
<p>Children need the following.</p> <ul style="list-style-type: none"> To be told what's happening and how their lives will change To know that it is not their fault To know that it's OK to feel angry and sad To know that it's fine to talk and ask questions To be listened to To know that their parents understand how they feel and still love them To feel good about loving both parents To know that it's alright to have different family rules in different houses. 	<p>শিশুদের নিম্নোক্ত জিনিসগুলি প্রয়োজন।</p> <ul style="list-style-type: none"> কী ঘটছে সেটা বলা এবং তাদের জীবনে কী পরিবর্তন হবে সেটা জানানো এটা যে তাদের দোষ নয় সেটা জানা এটা জানা যে দুঃখ পাওয়া ও রেগে যাওয়া স্বাভাবিক এটা জানা যে কথা বলা ও প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করায় কোনো সমস্যা নেই তাদের কথা শোনা তারা কেমন অনুভব করে এটা তাদের মা-বাবা বোঝেন এবং এখনও তাদের ভালবাসেন - এটা জানা মা-বাবা উভয়কে ভালবাসার ব্যাপারে ভাল অনুভব করা আলাদা বাড়িতে আলাদা পারিবারিক নিয়মাবলী থাকতে পারে এটা জানা।
<p>MORE OF WHAT CHILDREN NEED</p> <p>Children also need the following.</p> <ul style="list-style-type: none"> To be allowed to distance themselves from their parents' conflict To have a predictable routine with consistent boundaries To know that they have two homes where they belong To be able to stay in contact with extended family like grandparents, aunts, uncles and cousins To have access to other types of support if they want it To have hope for the future To above all, be allowed to be children. 	<p>শিশুদের প্রয়োজনগুলির সম্বন্ধে আরো তথ্য:</p> <p>শিশুদের এইগুলিও প্রয়োজন হয়।</p> <ul style="list-style-type: none"> তাদের মা-বাবার সম্বন্ধে থেকে নিজেদের দূরত্ব বজায় রাখার অনুমতি ধারাবাহিক শাসন সমেত একটি পূর্বাভাসযোগ্য দৈনন্দিন নিয়ম থাকা এটা জানা যে তাদের দুটি বাড়ি আছে যেখানে তারা থাকতে পারে নানা-নানি, চাচা, চাচি ও চাচাতো ভাইবোনদের মত পরিবারের পরিবারের সংস্পর্শে থাকতে সমর্থ হওয়া তারা চাইলে, অন্যান্য প্রকারের সহায়তার সুযোগ পাওয়া ভবিষ্যতের আশা থাকা সর্বোপরি, শিশু অবস্থায় থাকার অনুমতি।
<p><i>You can teach your children that there are positive ways to deal with conflict by learning those ways yourself.</i></p>	<p>আপনি নিজে সম্বন্ধে সামলানোর ইতিবাচক উপায়গুলি শিখে সন্তানদের সেগুলি শেখাতে পারেন।</p>
<p>Seeing or hearing parents constantly fight or snipe at each other plays a big part in how children adjust to a break-up. They need to be able to separate themselves from the conflict and not feel as though they are caught in the middle.</p> <p>Children can accept change as long as there is not too much at any one time, and they know what to expect. If they feel that there is space for them in both homes, they'll feel more secure.</p>	<p>মা-বাবাকে ক্রমাগত ঝগড়া করতে বা একে অপরকে খোঁচা দিয়ে কথা বলতে শুনলে, শিশুদের সম্পর্ক ভাঙ্গার ঘটনার সাথে মানিয়ে নেওয়ার উপরে বড় প্রভাব পড়ে। তাদের এই সম্বন্ধে থেকে নিজেদের আলাদা করে নিতে সমর্থ হওয়া প্রয়োজন এবং তাদের এমন অনুভব হওয়া উচিত নয় যে তারা মাঝখানে ফেঁসে গিয়েছে।</p> <p>শিশুরা ততক্ষণ পর্যন্ত পরিবর্তনকে স্বীকার করতে পারে যতক্ষণ না তাদের একসাথে অনেক কিছু সামলাতে হচ্ছে, এবং যতক্ষণ তারা বুঝতে পারে যে কি প্রত্যাশা করা যায়। তারা যদি মনে করে যে উভয় বাড়িতেই তাদের জন্য স্থান আছে, তাহলে তারা বেশি</p>

<p>Children can sometimes take on too much responsibility and feel that they have to look after their parents and any brothers or sisters. Anyone looking at a child who behaves like this might think that they were coping very well and are not too upset. This often happens when parents are upset themselves. However, the impact of this might not show up until your child becomes an adult and it affects their future adult relationships.</p>	<p>নিরাপদ অনুভব করে।</p> <p>শিশুরা কখনো কখনো অতিরিক্ত বেশি দায়িত্ব নিয়ে নেয় এবং মনে করে যে তাদেরকেই মা-বাবা ও ভাইবোনদের দেখাশোনা করতে হবে। এই রকম আচরণকারী কোনো শিশুকে দেখলে যে কেউ মনে করতে পারে যে শিশুটি হয়ত খুব ভালভাবে মানিয়ে নিয়েছে এবং খুব একটা বেশি দুঃখিত নয়। মা-বাবারা যখন নিজেরাই দুঃখিত থাকেন, তখন প্রায়শই এটা ঘটে। তবে আপনার শিশু পূর্ণবয়স্ক না হয়ে ওঠা পর্যন্ত এর প্রভাব দেখা না যেতে পারে, তবে এটা তাদের ভবিষ্যতের পূর্ণবয়স্ক সম্পর্ককে প্রভাবিত করে।</p>
<p>You might find that your children are a great help to you and are coping very well, but as you begin to recover from your relationship ending, it may seem that your children are no longer coping and are quite distressed. You will then need to let them behave like children and let them know that it's OK to feel sad or cross. Some children might start acting younger than they are. This is temporary. Give your children time and attention and encourage them to talk to someone who they trust, such as a teacher, family member or counsellor. They should soon change for the better.</p> <p>Children can feel a great sense of loss when parents break up. However, grandparents and other family members can often play a really significant role in their life. Staying in contact with them can provide a sense of family, love, and belonging, even when things are at their most difficult. Friends are also a good source of comfort to your children. Talk to your children about the important people around them and how they can stay in contact, especially if you are thinking about moving home. Children sometimes need extra support. You can talk to your child's teachers or your GP if you think that counselling might help your children.</p>	<p>আপনি দেখতে পারেন যে আপনার সন্তানরা আপনাকে দারুন সাহায্য করছে এবং খুব ভালভাবে মানিয়ে নিচ্ছে, তবে আপনি সম্পর্ক শেষ হয়ে যাওয়ার পরে যখন এর থেকে ধীরে ধীরে উদ্ধার পেতে থাকেন, তখন দেখা যেতে পারে যে আপনার সন্তানরা আর মানিয়ে নিচ্ছে না এবং যথেষ্ট মনোকষ্টে আছে। আপনাকে তখন তাদের শিশুর মত আচরণ করতে দিতে হবে এবং জানাতে হবে যে দুঃখিত বা হতাশ অনুভব করার মধ্যে কোনো দোষ নেই। কিছু শিশু তাদের বয়সের তুলনায় বাচ্চাদের মত আচরণ শুরু করতে পারে। এটা সাময়িক। শিশুদের সময় ও মনযোগ দিন এবং এমন কারো সাথে কথা বলতে উৎসাহিত করুন যাকে তারা ভরসা করতে পারে, যেমন একজন শিক্ষক, পরিবারের সদস্য বা কাউন্সেলর। তাদের শীঘ্রই উন্নতি হওয়া উচিত।</p> <p>মা-বাবার সম্পর্ক ভেঙে যাওয়ার পরে শিশুরা দারুন ক্ষতি অনুভব করতে পারে। তবে নানা-নানি ও অন্যান্য পরিবারের সদস্যরা তাদের জীবনে প্রকৃত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারেন। তাদের সাথে সম্পর্ক বজায় থাকলে পরিবার, ভালবাসা ও একাত্মতার একটা অনুভূতি প্রদান করতে পারে, এমন কি যখন পরিস্থিতি সবচেয়ে কঠিন হয়ে পড়ে তখনও। বন্ধুরা আপনার সন্তানদের স্বাচ্ছন্দ্য দেওয়ার একটা খুব ভাল উৎস। আপনার সন্তানদের সাথে তাদের আশেপাশের গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিদের সম্বন্ধে এবং তারা কিভাবে যোগাযোগ রাখতে পারে সেই বিষয়ে কথা বলুন, বিশেষত আপনি যদি বাড়ি পাল্টানোর ব্যাপারে চিন্তাভাবনা করেন তাহলে। শিশুদের কখনও কখনও অতিরিক্ত সহায়তা দরকার হয়। আপনি যদি মনে করেন যে কাউন্সেলিংয়ের ফলে আপনার সন্তানদের সাহায্য হতে পারে, তাহলে তাদের শিক্ষক বা আপনার জিপি-র সাথে কথা বলতে পারেন।</p>
<p>Staying in contact with other family members can provide children with a sense of love and belonging.</p>	<p>পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে যোগাযোগ রক্ষা করলে সেটা শিশুদের ভালবাসা ও একাত্মতার অনুভূতি দিতে পারে।</p>
<p>WHAT CHILDREN DON'T NEED</p> <p>Children don't need the following.</p> <ul style="list-style-type: none"> To hear or see their parents complaining about or blaming each other To hear criticisms or negative comments about either parent To hear adult information about the reasons for the divorce or details about child support To feel that they may be asked to choose one parent over the other To pass messages from one parent to the other To feel like an outsider in one parent's home. 	<p>শিশুদের যা প্রয়োজন নেই</p> <p>শিশুদের নিম্নলিখিতগুলি প্রয়োজন নেই।</p> <ul style="list-style-type: none"> মা-বাবাকে একে অপরের বিরুদ্ধে অভিযোগ বা দোষারোপ করতে শোনা বা দেখা মা অথবা বাবার বিষয়ে সমালোচনা বা নেতিবাচক মন্তব্য শোনা বিবাহ বিচ্ছেদের কারণগুলির বিষয়ে প্রাপ্তবয়স্কদের তথ্য শোনা বা শিশু সহায়তার বিবরণগুলি শোনা তাদের যে কোনো একজন মা-বাবাকে বেছে নিতে বলা হতে পারে এমন অনুভব করা মা-বাবার মধ্যে একজনের বার্তাকে অন্যজনের কাছে পৌঁছে দেওয়া মা-বাবার মধ্যে একজনের বাড়িতে বহিরাগতের মত অনুভব করা।
<p>Conflict between parents can be very damaging for children, especially if you are fighting about them as this can make them feel responsible for the argument and the break-up. When you criticise your children's other parent, or make sarcastic remarks about them, you put your children in the middle of the conflict and they can feel that they have to choose between you.</p> <p>Although you need to be honest with your children, they don't need to know all the details of why you are splitting up or about finances. That information will only leave them feeling confused and insecure. Try not to ask them to act as a go-between or messenger, or ask unreasonable questions about what happens in</p>	<p>মা-বাবার মধ্যে সঙ্ঘাত শিশুদের পক্ষে অত্যন্ত ক্ষতিকারক হতে পারে, বিশেষত আপনারা যদি তাদের বিষয়ে লড়াই করেন, কারণ এর ফলে তারা তর্ক ও সম্পর্ক ভেঙে যাওয়ার জন্য নিজেদের দোষী মনে করতে পারে। আপনি যখন আপনার সন্তানের মা-বাবার মধ্যে অপসারণের সমালোচনা করেন, বা তার বিষয়ে বিদ্রূপাত্মক মন্তব্য করেন, তখন আপনি সন্তানকে এই সঙ্ঘাতের মাঝে টেনে আনেন এবং তারা মনে করতে পারে যে তাদের আপনাদের মধ্যে যে কোন একজনকে বেছে নিতে হবে।</p> <p>যদিও সন্তানদের বিষয়ে আপনার সৎ থাকা প্রয়োজন, তবে আপনারা কেন সম্পর্ক ভাঙছেন বা আপনাদের আর্থিক বিষয়ের বিবরণ তাদের জানার প্রয়োজন নেই। সেই তথ্য তাদের বিভ্রান্ত ও অসুরক্ষিত করে দেবে মাত্র। তাদের বার্তাবাহক হিসাবে কাজ করতে না বলার চেষ্টা করুন, অথবা অপর বাড়িতে কী ঘটছে সেই ব্যাপারে যুক্তিহীন প্রশ্ন জিজ্ঞাসা</p>

<p>the other household. Children can become very resentful if they think that they're being used like a spy. Try to communicate as directly as you can with your ex-partner.</p>	<p>করবেন না। শিশুরা যদি মনে করে যে তাদের গুপ্তচরের মত ব্যবহার করা হচ্ছে তাহলে তারা অত্যন্ত অসন্তুষ্ট হয়ে উঠতে পারে। আপনার প্রাক্তন সঙ্গীর সাথে আপনার পক্ষে যতটা সম্ভব বেশি সরাসরি কথা বলার চেষ্টা করুন।</p>
<p>The way you parent can be affected by things like whether you are leaving or you left, the level of conflict with your ex-partner, changes to financial circumstances, how involved you are in legal proceedings, and what information or support you can get. This can result in you feeling guilty or betrayed, overwhelmed and stressed. You could become hardened to the effect divorce has on children and be less available, emotionally and physically. This can lead to inconsistent parenting.</p> <p>Remember – most children will be OK and small changes in your behaviour can make a big difference.</p>	<p>আপনি সম্পর্ক ছেড়ে যাচ্ছেন নাকি আপনাকে ছেড়ে চলে যাওয়া হয়েছে, আপনার প্রাক্তন সঙ্গীর সাথে সম্বন্ধের মাত্রা, আর্থিক পরিস্থিতির পরিবর্তন, আপনি আইনী প্রক্রিয়ায় কতটা জড়িত হয়ে আছেন এবং আপনি কী কী তথ্য বা সহায়তা পেতে পারেন, এই সমস্ত বিষয়গুলিই আপনার সন্তান পালনের ক্ষমতাকে প্রভাবিত করতে পারে। এর পরিণামে আপনি নিজেকে অপরাধী বা বিশ্বাসহত, বিপর্যস্ত ও মানসিক চাপগ্রস্ত অনুভব করতে পারেন। সন্তানদের উপরে বিবাহ বিচ্ছেদের যে প্রভাব পড়ে সেই বিষয়ে আপনি মানসিকরূপে কঠিন হয়ে উঠতে পারেন এবং আবেগগত ও শারীরিক দিক থেকে তাদের জন্য কম পরিমাণে উপলব্ধ থাকতে পারেন। এর পরিণামে সন্তান পালন ধারাবাহিকতাহীন হয়ে যেতে পারে।</p> <p>মনে রাখবেন - অধিকাংশ শিশু ভাল থাকবে এবং আপনার আচরণের ছোটখাটো পরিবর্তন একরা বড় পার্থক্য গড়ে দিতে পারে।</p>
<ul style="list-style-type: none"> By becoming aware of the ways divorce can affect children, parents may reduce or prevent some of the negative effects. 	<ul style="list-style-type: none"> বিবাহ বিচ্ছেদ যে সমস্ত উপায়ে শিশুদের প্রভাবিত করতে পারে সেই বিষয়ে সচেতন হলে মা-বাবারা কিছু নেতিবাচক প্রভাব কমাতে বা প্রতিরোধ করতে পারেন।
<p><i>(Information from Shiflett & Cummings 1999)</i></p>	<p><i>(শিফলেট ও কামিংস 1999 থেকে গৃহীত তথ্য)</i></p>
<p>TALKING TO YOUR CHILDREN</p> <ul style="list-style-type: none"> Tell your children what's happening and that it's not their fault. Tailor the discussion to the children's age and temperament. Let them know that they can talk to you about it again. Listen to them and talk to them about their feelings. Don't ask children to choose sides. Try not to argue, make sarcastic remarks or lose your temper in front of them. 	<p>আপনার সন্তানদের সাথে কথা বলা</p> <ul style="list-style-type: none"> যা ঘটছে সেই বিষয়ে সন্তানদের জানান এবং বলুন যে এটা তাদের দোষ নয়। শিশুদের বয়স ও মেজাজ অনুযায়ী আলোচনাকে সীমিত করুন। তাদের জানান যে তারা এই বিষয়ে পুনরায় আপনার সাথে কথা বলতে পারে। তাদের কথা শুনুন এবং তাদের অনুভূতিগুলির বিষয়ে তাদের সাথে কথা বলুন। শিশুদের একজনের পক্ষ বেছে নিতে বলবেন না। তাদের সামনে তর্ক বা বিদ্রূপাত্মক মন্তব্য করবেন না বা মেজাজ হারাবেন না।
<p>Sometimes the children are the last to know about the break-up. Waiting until the last moment can seem like the right thing to do, but if one parent leaves suddenly this can be a huge shock and does not give them a chance to prepare for the changes that will happen. It can be tempting to put off telling them because you're finding it difficult enough dealing with your own feelings and emotions, let alone theirs.</p> <p>When you do tell them, try to answer their questions as honestly and simply as you can. And make sure you allow plenty of time for the conversation, so that no one feels rushed. Tell them you're getting separated or divorced, and reassure them that you and your ex-partner both still love them, and that the decision to separate was not their fault.</p> <p>If possible, you and your ex-partner should talk to your children together to tell them that you care about their feelings and to reassure them that it's OK to feel upset. Say that you will all work together to feel better, but that this might take time. Encourage your children to be open about how they feel, even if it is difficult for you to hear. They need to know that you will both continue to love them and stay involved in their lives, and that you feel sad about the break-up of the family and they are likely to feel sad too. Also bear in mind that they might not want to talk to you about their feelings at this time. If so, just let them know that you'll be there when they do want to talk.</p>	<p>কখনও কখনও শিশুরা সম্পর্ক ভেঙ্গে যাওয়ার বিষয়ে সবার শেষে জানতে পারে। শেষ মুহূর্ত অবধি অপেক্ষা করা সঠিক কাজ বলে মনে হতে পারে, কিন্তু মা-বাবার মধ্যে একজন যদি আকস্মিক ছেড়ে চলে যান তাহলে এটা তাদের পক্ষে একটা বিশাল মানসিক আঘাত হতে পারে এবং এটা তাদের ভবিষ্যতের পরিবর্তনগুলির জন্য প্রস্তুত হওয়ার কোনো সুযোগ দেয় না। আপনি সন্তানদের অনুভূতিগুলির কথা ছেড়েই দিন, নিজের অনুভূতিগুলিকে সামলাতেই যথেষ্ট সমস্যা পড়ায় তাদের এটা জানানোর সময় পিছিয়ে দেওয়া আকর্ষণীয় মনে হতে পারে।</p> <p>আপনি যখন তাদের এই ব্যাপারে বলবেন, তখন আপনার পক্ষে যতটা সম্ভব সততা ও সারল্যের সাথে তাদের প্রশ্নগুলির উত্তর দিতে চেষ্টা করুন। সুনিশ্চিত করুন যেন আপনি এই কথোপকথনের জন্য প্রচুর সময় দিতে পারেন, যাতে কেউই সময় ফুরিয়ে যাওয়ার চাপে না থাকে। তাদের বলুন যে আপনারা আলাদা হয়ে যাচ্ছেন বা বিবাহ বিচ্ছেদ করছেন, এবং তাদের পুনরায় আশ্রস্ত করুন যে আপনি ও আপনার প্রাক্তন সঙ্গী উভয়ই এখনও তাদের ভালবাসেন, এবং আলাদা হওয়ার সিদ্ধান্তের জন্য তারা দোষী নয়।</p> <p>সম্ভব হলে আপনাকে ও আপনার প্রাক্তন সঙ্গীকে একসাথে সন্তানদের সাথে কথা বলতে হবে, যাতে তাদের বলা যায় যে আপনারা তাদের অনুভূতিগুলির পরোয়া করেন এবং তাদের এই ব্যাপারে পুনরায় আশ্রস্ত করা যায় যে দুঃখ পাওয়ার মধ্যে কোনো সমস্যা নেই। তাদের বলুন যে ভাল অনুভব করার জন্য আপনারা একসাথে কাজ করবেন, তবে এর জন্য কিছু সময় লাগতে পারে। আপনার সন্তানদের উৎসাহিত করুন যেন তারা তাদের অনুভূতির বিষয়ে খোলামেলা হতে পারে, যদি আপনার পক্ষে সেটা শোনা কঠিন হয় তবুও তাদের এটা জানা দরকার যে আপনারা উভয়ই তাদের ভালবাসবেন এবং তাদের জীবনের সাথে জড়িয়ে থাকবেন, তাদের এও জানা দরকার যে আপনারা পরিবার ভেঙ্গে যাওয়ার ব্যাপারে দুঃখিত এবং তাদেরও দুঃখ পাওয়ার সম্ভাবনা আছে। এটাও মাথায় রাখুন যে তারা এই সময়ে তাদের অনুভূতিগুলির সম্বন্ধে আপনার সাথে কথা বলতে নাও চাইতে পারে। এমন হলে তাদের জানান যে তারা যখনই কথা বলতে চাইবে, আপনি তখনই তাদের পাশে থাকবেন।</p>

<p>Be prepared to answer the same question many times, and don't expect your children to choose between you or to take sides. Be honest with your children and resist the temptation to blame, criticise or insult your ex-partner. When trying to decide what level of detail to tell your children about the divorce or separation, ask yourself how knowing the details will help them.</p>	<p>বারবার একই প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকুন, এবং এমন প্রত্যাশা করবেন না যে সন্তানরা আপনাদের মধ্যে থেকে একজনকে বেছে নেবে বা একজনের পক্ষ নেবে। সন্তানদের সাথে সৎ থাকুন এবং প্রাক্তন সঙ্গীকে দোষ দেওয়া, সমালোচনা করা বা অপমান করার প্রলোভনকে প্রতিরোধ করুন। সন্তানদের বিবাহ বিচ্ছেদ বা আলাদা হওয়ার বিষয়ে কোন পর্যায়ের বিবরণ জানাবেন সেই সিদ্ধান্ত নেওয়ার চেষ্টা করার সময়ে নিজেকে প্রশ্ন করুন যে এই বিবরণগুলি জানলে তাদের কীভাবে সুবিধা হবে।</p>
<p><i>Remember, your relationship as a couple is over but your relationship as parents is not.</i></p>	<p><i>মনে রাখবেন - দম্পতি হিসাবে আপনাদের সম্পর্ক শেষ হয়ে গিয়েছে, কিন্তু মা-বাবা হিসাবে আপনাদের সম্পর্ক এখনও অটুট।</i></p>
<p>Your children might want answers to the following questions.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Who will I live with? • Where will my pet live? • Where will mum and dad live? • Will I have to change schools? • What about the holiday we were going on? • Can I still go to scouts, the club, my friends' houses? 	<p>আপনার সন্তানরা নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলির উত্তর জানতে চাইতে পারে।</p> <ul style="list-style-type: none"> • আমি কার সাথে থাকব? • আমার পোষা জন্তু কোথায় থাকবে? • মা ও বাবা কোথায় থাকবে? • আমাকে কি স্কুল পালটাতে হবে? • আমাদের যে ছুটি কাটাতে যাওয়ার কথা ছিল, সেটার কী হবে? • আমি কি এর পরেও স্কাউটস, ক্লাব বা বন্ধুদের বাড়িতে যেতে পারি?
<p>TYPICAL REACTIONS OF CHILDREN AND YOUNG PEOPLE</p> <p><i>(There are no typical children.)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Clinging to one or both parents • Rejecting one or both parents • Being upset and crying • Being aggressive and blaming one or both parents • Behaving differently or having problems at school • Becoming more adult and 'looking after' one or both parents • Being very good or misbehaving in the hope that this will bring parents back together. <p>The way a child responds can depend on how old they are.</p>	<p>শিশু ও অল্পবয়স্ক ব্যক্তিদের সাধারণ প্রতিক্রিয়াসমূহ</p> <p><i>(সাধারণ শিশু বলে কিছু হয় না)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • মা-বাবার মধ্যে একজন বা উভয়কে আঁকড়ে ধরা • মা-বাবার মধ্যে একজন বা উভয়কে প্রত্যাখ্যান করা • দুঃখ পাওয়া বা কাঁদা • আগ্রাসী হয়ে ওঠা এবং মা-বাবার মধ্যে একজন বা উভয়কে দোষ দেওয়া • স্কুলে অন্য রকম আচরণ করা বা সমস্যা হওয়া • বেশি মাত্রায় পূর্ণবয়স্কের মত আচরণ করা এবং মা-বাবার মধ্যে একজন বা উভয়ের 'দেখাশোনা করা' • এই ভেবে অত্যন্ত ভাল বা খারাপ আচরণ করা যে এর ফলে মা-বাবারা একসাথে ফিরে আসবেন। <p>একজন শিশুর প্রতিক্রিয়া নির্ভর করে তার বয়সের উপরে।</p>
<p>HOW CHILDREN ADJUST</p> <p>How a child adjusts to the situation depends on the following.</p> <ul style="list-style-type: none"> • The level and intensity of conflict • Loss of contact with a parent, brother, sister, other close family member or friends • Their parents' ability to adjust • The level of support they get from their parents • Changes in their household's finances • The speed and amount of change – new partners, where they live, changing schools, access to friends • Their personality, age and stage of development. 	<p>শিশুরা কীভাবে মানিয়ে নেয়</p> <p>একজন শিশু কীভাবে পরিস্থিতির সাথে মানিয়ে নেয় তা নিম্নলিখিত বিষয়ের উপরে নির্ভর করে।</p> <ul style="list-style-type: none"> • সম্বন্ধের মাত্রা ও তীব্রতা • মা-বাবা, ভাই, বোন, পরিবারের অন্য ঘনিষ্ঠ সদস্য বা বন্ধুদের সাথে সম্পর্কের ক্ষতি • তাদের মা-বাবার মানিয়ে নেওয়ার ক্ষমতা • তারা মা-বাবার থেকে যে মাত্রা সহায়তা পায় • তাদের পরিবারের আর্থিক অবস্থার পরিবর্তন • পরিবর্তনের গতি ও পরিমাণ - নতুন সঙ্গী, তারা কোথায় বাস করে, স্কুল পালটানো, বন্ধুদের সাথে মেলামেশার সুযোগ • তাদের ব্যক্তিত্ব, বয়স এবং বিকাশের পর্যায়।
<p><i>On the following page there is a table of age-related reactions that children might have to their parents' break-up. The age bands are not fixed and children can respond in different ways.</i></p>	<p><i>মা-বাবার বিচ্ছেদ হওয়ার পরে শিশুদের বয়সের সাথে সম্পর্কিত যে সমস্ত প্রতিক্রিয়াগুলি হতে পারে সেগুলির একটি তালিকা পরের পৃষ্ঠায় দেওয়া আছে। বয়সের শ্রেণীগুলি স্থির নয় এবং শিশুরা ভিন্ন ভিন্ন উপায়ে প্রতিক্রিয়া জানাতে পারে।</i></p>
<p><i>If your children seem to be very unhappy, you may want to ask the school if they can provide a specialist child counsellor.</i></p>	<p><i>আপনার সন্তানকে যদি অত্যন্ত অশুশি মনে হয় তাহলে, তার স্কুল একজন বিশেষজ্ঞ চাইল্ড কাউন্সেলর প্রদান করতে পারে কিনা সেটা জিজ্ঞাসা করতে পারেন।</i></p>
<p>How children react to divorce and how to help them</p>	<p>শিশুরা কীভাবে বিবাহ বিচ্ছেদের বিষয়ে প্রতিক্রিয়া জানায় এবং তাদের কীভাবে সাহায্য</p>

			করা যায়		
Age	Reactions	How to help	বয়স	প্রতিক্রিয়া	কীভাবে সাহায্য করা যায়
Up to one	<ul style="list-style-type: none"> • Crying, clinging, being irritable 	<ul style="list-style-type: none"> • Be consistent with your care for your child. Be patient with them. 	এক বছর পর্যন্ত	<ul style="list-style-type: none"> • কাঁদা, আঁকড়ে ধরা, উত্তেজিত হওয়া 	<ul style="list-style-type: none"> • আপনার সন্তানের যত্নের ব্যাপারে ধারাবিকতা রাখুন। তাদের প্রতি ধৈর্য্য রাখুন।
Two to five years old	<ul style="list-style-type: none"> • Behaving younger than they are • Complaining of mysterious pains and being in distress • Aggressive, defiant, argumentative, attention-seeking • Being clingy and possessive • Not sleeping well • Blaming themselves and worrying about being abandoned or sent away 	<ul style="list-style-type: none"> • Try to maintain routines (especially at bedtime) to help your child feel more secure. • If you are the main carer, try not to be away for long periods as this may make them feel insecure. • Reassure your child that the split is nothing to do with anything they have done, and that both parents still love them. • Tell their nursery or school about the situation and any changes to it. 	দুই থেকে পাঁচ বছর পর্যন্ত	<ul style="list-style-type: none"> • বয়সের তুলনায় ছোটদের মত আচরণ করা • রহস্যজনক যন্ত্রণা এবং কষ্ট পাওয়ার ব্যাপারে অভিযোগ করা • আগ্রাসী, অবাধ্য, তর্কপ্রবণ, মনযোগপ্রার্থী হয়ে পড়া • আঁকড়ে ধরা ও অধিকারসূচক হয়ে পড়া • ভালভাবে না ঘুমোনা • নিজেদের দোষ দেওয়া এবং পরিত্যক্ত হওয়া বা দূরে পাঠিয়ে দেওয়ার ব্যাপারে উদ্বেগ হয়ে পড়া 	<ul style="list-style-type: none"> • আপনার সন্তানকে আরো সুরক্ষিত অনুভব করানোর জন্য দৈনন্দিন নিয়ম রক্ষা করতে চেষ্টা করুন (বিশেষত যুমোতে যাওয়ার সময়ে)। • আপনি প্রধান তত্ত্বাবধায়ক হলে দীর্ঘক্ষণ বাইরে না থাকতে চেষ্টা করুন, কারণ এটা তাদের অসুরক্ষিত অনুভব করাতে পারে। • আপনার সন্তানকে পুনরায় আশুস্ত করুন যে এই বিচ্ছেদের সাথে তাদের কোনো কাজের সম্পর্ক নেই এবং মা-বাবা উভয়ই এখনও তাদের ভালবাসেন। • তাদের নার্সারি বা স্কুলকে পরিস্থিতির সম্বন্ধে এবং তার যে কোনো পরিবর্তনের বিষয়ে বলুন।
Five to eight years old	<ul style="list-style-type: none"> • Feeling lost, rejected, guilty • Feeling disloyal to the parent they do not live with, and showing concern and longing for them • Feeling disloyal to the parent they live with when they see their other parent • Behaving younger than they are • Crying • Being sensible, appearing to cope well and being composed • Thinking it is their fault 	<ul style="list-style-type: none"> • Explain the reasons for any changes to their lives. • Avoid being angry. • Reassure them that they are loved, it is not their fault, and that it is OK to be upset. • Tell their school about the situation and any changes to it. 	পাঁচ থেকে আট বছর পর্যন্ত	<ul style="list-style-type: none"> • নিজেকে পরাস্ত, প্রত্যাখ্যাত ও দোষী মনে করা • তারা মা-বাবার মধ্যে যার সাথে থাকে না, তার প্রতি আনুগত্যহীন অনুভব করা এবং তাদের জন্য উদ্বেগ ও আকাঙ্ক্ষা দেখানো • তারা মা-বাবার মধ্যে যার সাথে থাকে না, তার সাথে দেখা করার সময়ে, যার সাথে থাকে তার প্রতি আনুগত্যহীন অনুভব করা • বয়সের তুলনায় শিশুর মত আচরণ করা • কাঁদা • বিচক্ষণ থাকা, ভালভাবে মানিয়ে নিচ্ছে এবং শান্ত আছে বলে মনে হওয়া • এটা তাদের দোষ বলে মনে করা 	<ul style="list-style-type: none"> • তাদের জীবনের যে কোনো পরিবর্তনের কারণগুলি ব্যাখ্যা করুন। • রেগে যাওয়া এড়িয়ে চলুন। • তাদের পুনরায় আশুস্ত করুন যে আপনি তাদের ভালবাসেন এবং এটা তাদের দোষ নয়, এবং দুঃখ পাওয়া স্বাভাবিক। • তাদের স্কুলকে পরিস্থিতির সম্বন্ধে এবং তার যে কোনো পরিবর্তনের বিষয়ে বলুন।
Nine to 12 years old	<ul style="list-style-type: none"> • Taking sides with one parent • Crying 	<ul style="list-style-type: none"> • Assure them that you will continue to care and look after 	নয় থেকে 12 বছর বয়স পর্যন্ত	<ul style="list-style-type: none"> • মা-বাবার মধ্যে একজনের পক্ষ নেওয়া • কাঁদা 	<ul style="list-style-type: none"> • তাদের আশুস্ত করা যে আপনি তাদের যত্ন নেওয়া এবং দেখাশোনা

	<ul style="list-style-type: none"> • Appearing to want to grow up too quickly or behaving like your parent or a replacement partner • Behaving like another adult, perhaps a brother or sister, rather than a child 	<p>them.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Be positive about the other parent. • Avoid arguing in front of them. • Tell their school about the situation and any changes to it. • Encourage them to mix with their friends. 	<ul style="list-style-type: none"> • অত্যন্ত দ্রুত বড় হয়ে উঠছে অথবা আপনার মা-বাবা বা প্রতিস্থাপনীয় সঙ্গীর মত আচরণ করছে বলে মনে হওয়া • শিশুর মত আচরণের পরিবর্তে অন্য একজন পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তি, যেমন একজন দাদা বা দিদির মত আচরণ করা 	<p>করা চালিয়ে যাবেন।</p> <ul style="list-style-type: none"> • মা-বাবার মধ্যে অপরজনের প্রতি ইতিবাচক থাকা। • তাদের সামনে তর্ক করা এড়িয়ে চলা। • তাদের স্কুলকে পরিস্থিতির সম্বন্ধে এবং তার যে কোনো পরিবর্তনের বিষয়ে বলুন। • তাদের বন্ধুদের সাথে মেলামেশা করতে উৎসাহিত করা।
13 to 18 years old	<ul style="list-style-type: none"> • Any of the previous reactions • Avoiding their own feelings by distancing themselves • Showing contempt to one or both parents • Acting more independent than they should be or need to be • Having discipline problems at home or at school • Being compassionate, arrogant, idealistic, angry or suffering from fatigue and having physical complaints 	<ul style="list-style-type: none"> • Give them space to discuss their feelings. • Make sure you do not rely on them to give you emotional Support. • Allow friends to visit them at both homes. 	<p>13 থেকে 18 বছর বয়স পর্যন্ত</p> <ul style="list-style-type: none"> • পূর্বে উল্লিখিত যে কোনো প্রতিক্রিয়া • নিজেদের দূরে সরিয়ে নেওয়ার মাধ্যমে নিজের অনুভূতিগুলিকে এড়িয়ে যাওয়া • মা-বাবার মধ্যে একজন বা উভয়ের প্রতি অশ্রদ্ধা প্রদর্শন • তাদের যতটা স্বনির্ভর হওয়া প্রয়োজন বা উচিত তার চেয়ে বেশি স্বাধীনভাবে কাজ করা • বাড়িতে বা স্কুলে শৃঙ্খলা মনে চলতে সমস্যা হওয়া • সহানুভূতিশীল, উদ্ধত, আদর্শবাদী, রাগী হয়ে যাওয়া অথবা ক্রান্তিতে ভোগা এবং শারীরিক সমস্যার অভিযোগ করা 	<ul style="list-style-type: none"> • তাদের অনুভূতিগুলির বিষয়ে আলোচনা করার স্থান দেওয়া। • সুনিশ্চিত করা যেন আপনাকে আবেগগত সমর্থন দেওয়ার জন্য আপনি তাদের উপরে নির্ভর না করেন। • উভয় বাড়িতেই বন্ধুদের আসার অনুমতি দেওয়া।
Over 18 years old	<ul style="list-style-type: none"> • Showing extreme attitudes in their own relationships • Losing confidence and distancing themselves 	<ul style="list-style-type: none"> • Be honest about what's happened and provide hope for the future of their relationships. Just because it hasn't worked for you, it doesn't mean that their relationships will fail. 	<p>18 বছরের বেশি</p> <ul style="list-style-type: none"> • তাদের নিজস্ব সম্পর্কের ক্ষেত্রে চরম ঔদ্ধত্য দেখানো • আত্মবিশ্বাস হারানো এবং নিজেদের দূরে সরিয়ে নেওয়া 	<ul style="list-style-type: none"> • যা ঘটেছে সেই ব্যাপারে সৎ থাকা এবং তাদের ভবিষ্যতের সম্পর্কের বিষয়ে আশা দেওয়া। আপনার সম্পর্ক সফল হয় নি বলেই তার মানে এই নয় যে তাদের সম্পর্কও ব্যর্থ হবে।
ABC 123			ABC 123	
Teacher			শিক্ষক	
Friends			বন্ধুরা	
Frined			বন্ধু	
School			স্কুল	
Study			অধ্যয়ন	
When you are dealing with your own strong emotions, it can be difficult to think about how other people (including your children) might be feeling.			আপনি যখন নিজের শক্তিশালী আবেগ সামলান, তখন অন্য মানুষের (আপনার সন্তান সমেত) কেমন অনুভব করতে পারে সেই বিষয়ে ভাবা কঠিন হতে পারে।	

<p>Children's feelings are important and they may also be experiencing a huge range of emotions.</p> <p>You can help them understand their feelings by talking to them about how they feel.</p> <p>You might find that you need to help them put their feelings into words. Be guided by their behaviour and try to listen and let them express their feelings without immediately offering solutions.</p> <p>You could say: 'It seems like you're feeling sad right now' or 'Do you know what's making you feel so sad?' You could also ask them what they think will help them feel better, and offer a few suggestions if they can't think of anything themselves.</p> <p>You can also encourage them to talk to friends, grandparents, teachers, neighbours or anyone else they feel comfortable with.</p>	<p>শিশুদের অনুভূতিগুলি গুরুত্বপূর্ণ এবং তাদেরও বিশাল মাত্রার আবেগ দেখা দিতে পারে।</p> <p>তারা কেমন অনুভব করে, সেই ব্যাপারে তাদের সাথে কথা বলে আপনি তাদের অনুভূতিগুলিকে বুঝতে সাহায্য করতে পারেন।</p> <p>আপনি দেখতে পারেন যে তাদের অনুভূতিগুলিকে শব্দে প্রকাশ করার ক্ষেত্রে আপনাকে তাদের সাহায্য দিতে হতে পারে। তাদের আচরণ আপনাকে পথ দেখাবে, তাদের কথা শুনতে চেষ্টা করুন এবং তৎক্ষণাৎ কোনো সমাধান না দিয়ে তাদের অনুভূতিগুলি প্রকাশের অনুমতি দিন।</p> <p>আপনি বলতে পারেন: 'মনে হচ্ছে যে তুমি এখন দুঃখ পাচ্ছে' বা 'তুমি কি জানো যে কোন ব্যাপারটা তোমাকে দুঃখিত করে তুলছে?'। কোন ব্যাপারটা তাদের আরো ভাল অনুভব করতে সাহায্য করবে বলে তারা মনে করে - আপনি তাদের সেটা জিজ্ঞাসা করতে পারেন, এবং তারা নিজেরা যদি কিছু মনে করতে না পারে তাহলে কয়েকটা পরামর্শ দিতে পারেন।</p> <p>আপনি তাদের বন্ধু, নানা-নানি, শিক্ষক, প্রতিবেশী অথবা তারা যাদের সাথে স্বচ্ছন্দ অনুভব করে এমন অন্য কারো সাথে কথা বলতে উৎসাহিত করতে পারেন।</p>
<p>WHAT YOUR CHILDREN COULD BE FEELING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angry, jealous, guilty • Distressed, sad, depressed • Rejected, hurt, powerless • Safe, calm, relieved • Hopeful, accepting, happy • Disbelief, shocked, surprised • Frustrated, confused, anxious • Lonely, afraid, scared 	<p>আপনার সন্তানরা কেমন অনুভব করতে পারে</p> <ul style="list-style-type: none"> • রাগী, ঈর্ষান্বিত, দোষী • দুঃখ, কষ্ট, মানসিক অবসাদ • প্রত্যাখ্যাত, আহত, ক্ষমতাহীন • নিরাপদ, শান্ত, নিশ্চিত • আশাপূর্ণ, মেনে নিতে সমর্থ, খুশি • অবিশ্বাস, মানসিক আঘাত, বিস্ময় • হতাশ, বিভ্রান্ত, উদ্ভ্রাণ • একাকী, ভীত, আতঙ্কিত
<p><i>You can help your children understand their feelings by having conversations with them about how they feel.</i></p>	<p><i>আপনি সন্তানদের অনুভূতির বিষয়ে তাদের সাথে কথোপকথনের মাধ্যমে তাদের অনুভূতিগুলিকে বুঝতে সাহায্য করতে পারেন।</i></p>
<p>Your parenting divorce or separation – communication</p>	<p>আপনার সন্তান পালনের ক্ষেত্রে বিচ্ছেদ বা আলাদা হওয়া - যোগাযোগ</p>
<p>IMAGINING A FUTURE CONVERSATION</p> <p>The aim of this exercise is to help you to see things from your children's point of view. You may have hopes and dreams for your children, but it can be really easy to get caught up in the day-to-day parts of our own lives and forget about them. It can be really useful to take a step back and think about what you want for them in the future.</p>	<p>ভবিষ্যতের একটি কথোপকথনের বিষয়ে কল্পনা করা</p> <p>এই অনুশীলনের লক্ষ্য হল আপনাকে আপনার সন্তানের দৃষ্টিভঙ্গি থেকে বিষয়টিকে বুঝতে সাহায্য করা। আপনার মনে সন্তানদের জন্য আশা ও স্বপ্ন থাকতে পারে, তবে আমাদের নিজেদের জীবনের দৈনন্দিন অংশগুলিতে আটকে যাওয়া এবং সেগুলির বিষয়ে ভুলে যাওয়া খুবই সহজ হতে পারে। এক পা পিছিয়ে এসে, আপনি তাদের জন্য ভবিষ্যতে কী চান সেই বিষয়ে ভাবা প্রকৃতই উপযোগী হতে পারে।</p>
<p>Imagine your children talking to a friend in 10 to 15 years from now.</p>	<p>কল্পনা করুন যে আপনার সন্তান আজ থেকে 10 বা 15 বছর পরে একজন বন্ধুর সাথে কথা বলছে।</p>
<p>What do you think they would be saying about this time in their lives?</p>	<p>তারা তাদের জীবনের এই সময়ের ব্যাপারে কী বলবে বলে আপনি মনে করেন?</p>
<p>What do you hope they won't be saying?</p>	<p>তারা কোনটা বলবে না বলে আপনি আশা করেন?</p>
<p>What do you hope they would be saying?</p>	<p>তারা কোনটা বলবে বলে আপনি আশা করেন?</p>
<p>HAVING DIFFICULT CONVERSATIONS</p>	<p>কঠিন কথোপকথন</p>

<p>Sometimes it can feel like every conversation you have ends up in a vicious circle. ‘Blaming’ language is used, and nobody really gets what they want because everyone is so busy trying to get their point across. If you get angry, it is easy to stop listening and to become defensive.</p> <p>You then start to feel stressed and your body releases lots of chemicals that can affect how you think. You might start feeling angry or feel like running away.</p> <p>If this sounds like the sort of thing that happens to you, try using the following techniques.</p>	<p>কখনো কখনো মনে হতে পারে যে আপনাদের প্রতিটা কথাপকখনই একটি অন্তর্হীন চক্রে এসে শেষ হয়। ‘দোষারোপের’ ভাষা ব্যবহৃত হয়, এবং প্রত্যেকে যা চান কেউই সেটা পান না, কারণ প্রত্যেকেই নিজের মতামতকে প্রতিষ্ঠা করতে ব্যস্ত থাকেন। আপনি রেগে গেলে, অন্যের কথা শোনা থামিয়ে দেওয়া এবং রক্ষণশীল হয়ে পড়া সহজ।</p> <p>আপনি এরপরে মানসিক চাপ অনুভব করতে শুরু করেন এবং আপনার শরীর প্রচুর পরিমাণে রাসায়নিক পদার্থ নিঃসরণ করে যেগুলি আপনার চিন্তার ধরনকে প্রভাবিত করতে পারে। আপনি রাগান্বিত বা পালিয়ে যাওয়ার মত অনুভব করা শুরু করতে পারেন।</p> <p>এটা শুনে যদি আপনার নিজের অভিজ্ঞতার মত মনে হয় তাহলে নিম্নলিখিত কৌশলগুলি ব্যবহার করে দেখতে পারেন:</p>
<p>Reduce your stress levels</p> <ul style="list-style-type: none"> Take deep breaths and deliberately breathe more slowly. This helps to change the stress chemicals that your body is making and can help you to feel calmer. 	<p>আপনার চাপের মাত্রা হ্রাস করুন</p> <ul style="list-style-type: none"> গভীর নিঃশ্বাস নিন এবং ইচ্ছাকৃতভাবে আরো ধীরে ধীরে শ্বাস নিন। আপনার শরীর মানসিক চাপের কারণে যে রাসায়নিক পদার্থগুলি উৎপন্ন করছে, এটা সেগুলিকে পরিবর্তনে সাহায্য করে এবং আপনাকে শান্ত অনুভব করতে সাহায্য করে।
<p>Listen to what is being said</p> <ul style="list-style-type: none"> Try to listen with your full attention. You can’t listen and talk at the same time. The more you listen, and the less you say, the better. Listen carefully to the words and also watch for body language. Try not to automatically jump in if there is a pause. Try to stay calm, even if you don’t feel calm. 	<p>যা বলা হচ্ছে সেটা শুনুন</p> <ul style="list-style-type: none"> আপনার পুরো মনযোগ দিয়ে শুনতে চেষ্টা করুন। আপনি একসাথে কথা বলতে ও শুনতে পারেন না। আপনি যত বেশি শুনবেন, এবং যত কম কথা বলবেন ততই ভাল। সতর্কভাবে কথাগুলি শুনুন এবং শরীরের ভাষা পর্যবেক্ষণ করুন। সামান্য বিরতি পেলেই নিজে থেকে লাফিয়ে পড়ার চেষ্টা করবেন না। শান্ত থাকতে চেষ্টা করুন, এমন কি আপনি যদি শান্ত অনুভব না করেন তবুও।
<p>Respond in a non-confrontational way</p> <ul style="list-style-type: none"> Avoid changing the subject or interrupting unnecessarily. Avoid speaking too soon, too often or for too long. Try using the method below to express yourself. <ol style="list-style-type: none"> State what has happened without blaming, criticising or judging. Say how you feel when you see or hear what has happened. Say what you need to happen. Ask for a change. <p>In other words, say:</p>	<p>সম্মতমূলকভাবে প্রতিক্রিয়া দেবেন না</p> <ul style="list-style-type: none"> বিষয় পরিবর্তন করা বা অপ্রয়োজনে বাধা দেওয়া এড়িয়ে চলুন। অতি শীঘ্র, অত্যন্ত ঘন ঘন বা অতি দীর্ঘ সময় কথা বলা এড়িয়ে চলুন। নিজেকে প্রকাশ করার জন্য নীচের পদ্ধতি ব্যবহার করতে সচেষ্ট হন। <ol style="list-style-type: none"> দোষারোপ, সমালোচনা বা বিচার না করে যা ঘটেছে সেটাই বলুন। যা ঘটেছে সেটা দেখা বা শোনার সময়ে, আপনি কেমন অনুভব করেন সেটা বলুন। আপনি কী ঘটতে চান সেটা বলুন। একটা পরিবর্তন চান। <p>অন্যভাবে বলতে গেলে, বলুন:</p>
<p>When you...</p>	<p>তুমি যখন...</p>
<p>I feel...</p>	<p>আমি অনুভব করি...</p>
<p>because I need...</p>	<p>কারণ আমার প্রয়োজন...</p>
<p>and I’d like you to...</p>	<p>আর আমি চাই যে তুমি...</p>
<p>There are some examples on the next page.</p>	<p>পরের পৃষ্ঠায় কয়েকটি উদাহরণ আছে।</p>
<p>Handbook on the parenting course for parents who are separated</p>	<p>আলাদা হয়ে যাওয়া ম-বাবাদের জন্য সম্মত পালন কোর্সের পুস্তিকা</p>
<p>Examples include the following.</p>	<p>উদাহরণের মধ্যে নিম্নলিখিতগুলি অন্তর্গত।</p>
<p>‘When you pick the children up and you’re late, I feel anxious because I need a set routine and I’d like you to be on time.’</p> <p>‘When you stop me from seeing my children overnight, I feel</p>	<p>‘তুমি যখন বাচ্চাদের নিয়ে বাড়ি ফিরতে দেরি কর, তখন আমি উদ্বিগ্ন অনুভব করি কারণ আমার একটা স্থায়ী রুটিন প্রয়োজন, আর আমি চাই যে তুমি ঠিক সময়ে ফিরে এসো।’</p>

<p><i>upset because I need to keep a connection with them and I'd like you to help to arrange for this to happen.</i></p>	<p>‘তুমি যখন এক রাতের জন্য আমাকে আমার সন্তানদের সাথে দেখা করতে বাধা দাও, তখন আমি দুঃখ অনুভব করি, কারণ আমার তাদের সাথে সংযোগ রাখা প্রয়োজন আর আমি চাই যে তুমি আমাকে এটা করতে সাহায্য কর।’</p>
<p>You are giving your point of view in a non-judgemental way, saying how you feel and linking it to what you need and what you want to happen.</p> <p>Think about the things that you want to express or the times that you're likely to end up arguing and practise saying things differently.</p>	<p>আপনি বিচার না করে নিজের দৃষ্টিভঙ্গি প্রকাশ করছেন এবং আপনার প্রয়োজনগুলির সাথে ও আপনি যা ঘটতে চান তার সাথে সম্পর্ক স্থাপন করে নিজের অনুভূতির বিষয়ে বলাছেন।</p> <p>আপনি যে কথাগুলি প্রকাশ করতে চান বা যে সময়ে আপনাদের তর্ক করার সম্ভাবনা আছে সেই বিষয়ে ভাবুন এবং কথাগুলিকে ভিন্নভাবে বলার অভ্যাস করুন।</p>
<p>Fill in some of your own examples.</p>	<p>আপনার নিজস্ব কয়েকটি উদাহরণ পূরণ করুন।</p>
<p>When you</p>	<p>তুমি যখন</p>
<p>I feel</p>	<p>আমি অনুভব করি</p>
<p>Because I need</p>	<p>কারণ আমার প্রয়োজন</p>
<p>And I'd like you to</p>	<p>আর আমি চাই যে তুমি</p>
<p>When you</p>	<p>তুমি যখন</p>
<p>I feel</p>	<p>আমি অনুভব করি</p>
<p>Because I need</p>	<p>কারণ আমার প্রয়োজন</p>
<p>And I'd like you to</p>	<p>আর আমি চাই যে তুমি</p>
<p>When you</p>	<p>তুমি যখন</p>
<p>I feel</p>	<p>আমি অনুভব করি</p>
<p>Because I need</p>	<p>কারণ আমার প্রয়োজন</p>
<p>And I'd like you to</p>	<p>আর আমি চাই যে তুমি</p>
<p>Handbook on the parenting course for parents who are separated</p>	<p>আলাদা হয়ে যাওয়া মা-বাবাদের জন্য সন্তান পালন কোর্সের পুস্তিকা</p>
<p>TIPS FOR CONTACT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Children should feel that they have a home with both parents, regardless of the amount of time they spend with them. • Expect resistance from children as they adjust. • Avoid using children as messengers or go-betweens. • Try not to criticise, find fault, or compare the two homes. 	<p>যোগাযোগের জন্য পরামর্শ</p> <ul style="list-style-type: none"> • শিশুদের এটা মনে করা উচিত যে তাদের মা-বাবা দুজনকেই নিয়ে একটা পরিবার আছে, তারা তাদের সাথে যে পরিমাণ সময়ই কাটান না কেন। • শিশুরা মানিয়ে নেওয়ার সময়ে তাদের কাছ থেকে প্রতিরোধ প্রত্যাশা করতে পারেন। • শিশুদের বার্তাবাহক হিসাবে ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন। • দুটি বাড়ির মধ্যে তুলনা করা, সমালোচনা করা বা দোষ খোঁজার চেষ্টা করবেন না।
<p>Wherever possible and safe, children need to have access to both parents. If your child says they don't want to see you or their other parent, don't dismiss their feelings or contradict them. Listen to what they say, try to find out if there is a reason, and don't blame them for the rejection.</p> <p>Sometimes children see one parent as all good and one parent as all bad. If this happens, remind them of the good times you had together before the separation. Children think of themselves as half of mum, and half of dad. If they aren't allowed to love both parents, they can end up rejecting a part of themselves. So try not to criticise or blame each other in front of your children, but remind them that there is good and bad in all of us.</p> <p>Children are resilient and can live with different family rules if they know what to expect. If your children say things like 'mum does this differently' or 'dad doesn't do things like that', remind them that it is a parent's job to set limits and that although you do things differently you both love them and that it is OK to have different rules in different homes.</p>	<p>যেখানে সম্ভবপর হবে ও নিরাপদ হবে, সেখানে শিশুদের উভয় মা-বাবার সংস্পর্শে থাকা প্রয়োজন। আপনার সন্তান যদি বলে যে সে আপনাকে বা অপর মা/বাবার সাথে দেখা করতে চায় না, তাহলে তাদের অনুভূতিগুলিকে বাতিল বা খন্ডন করবেন না। কোনো কারণ আছে কিনা জানার জন্য তারা কি বলছে সেটা শুনুন এবং প্রত্যাখ্যানের জন্য তাদের দোষ দেবেন না।</p> <p>কখনও কখনও শিশুরা মা-বাবার মধ্যে একজনকে সম্পূর্ণরূপে ভাল এবং অপরজনকে পুরোপুরি খারাপ বলে মনে করে। এমন ঘটলে তাদেরকে আপনাদের বিচ্ছেদের আগে একসাথে কাটানো ভাল সময়ের কথা স্মরণ করিয়ে দিন। শিশুরা নিজেদের মায়ের অর্ধেক অংশ এবং বাবার অর্ধেক অংশ বলে মনে করে। তাদের যদি মা-বাবা উভয়কে ভালবাসার অনুমতি না দেওয়া হয়, তাহলে তারা পরিণামস্বরূপ নিজেদের একটা অংশকেও প্রত্যাখ্যান করতে পারে। তাই সন্তানদের সামনে একে অপরকে দোষারোপ করা বা সমালোচনা করার চেষ্টা করবেন না, তাদের স্মরণ করিয়ে দিন যে আমাদের সবার মধ্যেই ভাল ও মন্দ দুটো দিক আছে।</p> <p>শিশুরা সহজে মানিয়ে নিতে পারে এবং পরিবারের ভিন্ন ভিন্ন নিয়ম নিয়ে বাঁচতে পারে, যদি তারা জানে যে কি প্রত্যাশা করা যায়। আপনার সন্তানরা যদি এই ধরনের কথা বলে যে, 'মা এটা অন্যভাবে করে' বা 'বাবা এটা এভাবে করে না', তাহলে তাদের মনে করিয়ে দিন যে সীমা নির্ধারণ করে দেওয়া মা-বাবার কাজ এবং আপনারা কাজগুলি আলাদা আলাদাভাবে করলেও দুজনেই তাদের ভালবাসেন এবং ভিন্ন বাড়িতে ভিন্ন নিয়ম থাকতেই পারে।</p>

<p>Avoid questioning children about what happens in the other home. It can feel like an interrogation. Whenever possible, communicate directly with your ex-partner.</p> <p>Try not to get into a competition with the other parent about who gives the bigger birthday presents, or give gifts with strings attached. When giving a large gift, think about which household it will stay in. If it is to stay at your home, it's best to let the child know beforehand.</p> <p>Giving children information about what is happening and what to expect will make them feel more secure. For example, you could put important dates on a calendar together. However, not everything in life is predictable and changes might need to take place.</p>	<p>অন্য বাড়িতে কি হয়, শিশুদের এই ব্যাপারে প্রশ্ন করা এড়িয়ে চলুন। এটা তদন্তের মত মনে হতে পারে। যেক্ষেত্রে সম্ভব সেখানে আপনার প্রাক্তন সঙ্গীর সাথে সরাসরি মতবিনিময় করুন।</p> <p>কে বেশি ভাল জন্মদিনের উপহার দেন, অথবা শর্তসাপেক্ষে পুরস্কার দেন সেই ব্যাপারে মা-বাবার মধ্যে অপরজনের সাথে প্রতিযোগিতায় না যেতে চেষ্টা করুন। বড় কোনো উপহার দেওয়ার সময়ে সেটা কার বাড়িতে থাকবে সেটা ভেবে নিন। এটা যদি আপনার বাড়িতেই থাকার কথা হয় তাহলে শুরুতেই সন্তানকে সেটা জানিয়ে দেওয়া ভাল।</p> <p>কি ঘটছে এবং কী প্রত্যাশা করা যেতে পারে এই ব্যাপারে শিশুদের তথ্য দিলে তারা বেশি সুরক্ষিত অনুভব করবে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি ক্যালেন্ডারে একসাথে সমস্ত গুরুত্বপূর্ণ তারিখগুলি চিহ্নিত করতে পারেন। তবে জীবনের সবকিছুই পূর্বাভাস করা যায় না এবং পরিবর্তন করার প্রয়োজন হতে পারে।</p>
<p><i>Always think about what is in the best interests of your child and tell them about any changes.</i></p>	<p><i>কোন ব্যাপারটি আপনার সন্তানের সেরা স্বার্থে হবে সবসময় সেই বিষয়ে ভাবুন এবং তাদের যে কোনো পরিবর্তনের বিষয়ে বলুন।</i></p>
<p>Handbook on the parenting course for parents who are separated</p>	<p>আলাদা হয়ে যাওয়া মা-বাবাদের জন্য সন্তান পালন কোর্সের পুস্তিকা</p>
<p>FURTHER TIPS FOR CONTACT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Develop a businesslike relationship with the other parent, one which is centred around the best interests of your children. • Wherever possible, be flexible and willing to compromise. • Don't discuss things that might lead to an argument in front of the children. • Take precautions if you are concerned about conflict or safety during the handover. • Remember that the feelings of the parent the children live with are likely to be different from the other parent's feelings. 	<p>যোগাযোগের জন্য আরো পরামর্শ</p> <ul style="list-style-type: none"> • অপর মা/বাবার সাথে ব্যবসার মত সম্পর্ক গড়ে তুলুন, যে সম্পর্ক আপনাদের সন্তানের সেরা স্বার্থকে কেন্দ্র করে গড়ে ওঠে। • যেখানে সম্ভব সেখানে নমনীয় থাকুন এবং সহযোগিতা করতে আগ্রহী হন। • এমন কোনো ব্যাপারে আলোচনা করবেন না যার ফলে সন্তানদের সামনে তর্ক শুরু হতে পারে। • আপনি যদি হস্তান্তরের সময়ে সম্মত ঘটা বা নিরাপত্তার বিষয়ে উদ্বেগ থাকেন তাহলে পূর্বসতর্কতা নিন। • মনে রাখবেন, শিশু মা-বাবার মধ্যে যার সাথে থাকে তার অনুভূতিগুলি অপরজনের অনুভূতির থেকে ভিন্ন হতে পারে।
<p>Keep conversations focused on what's best for your children. Communicate in a businesslike way about the needs of your child – things like medical appointments, parents' evenings, sports days and birthday parties.</p> <p>If your children say things about what your ex-partner has said or done and this arouses strong feelings in you, don't overreact or retaliate because this puts children in the middle.</p> <p>If you have strong concerns about the level of conflict that might occur when you hand over your children, there are certain things that you can do, like having another adult there, handing over in a public place and in daylight, having a friend or family member hand over for you, or using a contact centre.</p> <p>Although everyone is different, if your children live with you, you might feel that you are the one that has all the responsibility and that you have no time to yourself. If the children do not live with you, you might long for the feeling of being a family and feel lost, not knowing how to fill your time.</p>	<p>কথোপকথনগুলিকে আপনাদের সন্তানের সেরা স্বার্থের উপরে কেন্দ্রীভূত করুন। আপনাদের সন্তানের চিকিৎসার অ্যাপয়েন্টমেন্ট, অভিভাবক সন্ধ্যা, ক্রীড়া দিবস ও জন্মদিনের পার্টির মত চাহিদাগুলির বিষয়ে ব্যবসায়িক সম্পর্কের মত উপায়ে মতবিনিময় করুন।</p> <p>আপনার প্রাক্তন সঙ্গী কি করেছেন বা বলেছেন সেই ব্যাপারে যদি আপনার সন্তান কোনো কথা বলে এবং এর ফলে কঠোর অনুভূতি তৈরি হয়, তাহলে অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়া জানানো না বা প্রত্যাঘাত করবেন না, কারণ এটা শিশুদের দুজনের মাঝখানে ফেলে দেয়।</p> <p>আপনি যখন সন্তানদের অপরজনের হাতে তুলে দেন, সেই সময়ে আপনি যদি সম্মতের মাত্রার সম্বন্ধে অত্যন্ত উদ্বেগ হয়ে পড়েন তাহলে আপনি কয়েকটি জিনিস করতে পারেন, যেমন সেখানে আরেকজন পূর্ণবয়স্ককে রাখা, তাকে একটি প্রকাশ্য স্থানে বা দিবালোকে হস্তান্তরিত করা অথবা আপনার হয়ে পরিবারের কোনো সদস্যকে দিয়ে হস্তান্তরিত করানো বা কন্ট্যাক্ট সেন্টারকে ব্যবহার করা।</p> <p>যদিও প্রত্যেকেই আলাদা ধরনের হয়, তবে আপনার সন্তানরা যদি আপনার সাথে বাস করে তাহলে আপনার মনে হতে পারে যেন সমস্ত দায়িত্ব আপনার একার এবং আপনার নিজের জন্য কোনো সময় নেই। সন্তানরা যদি আপনার সাথে না থাকে তাহলে আপনি পরিবারে থাকার অনুভূতির জন্য কামনা করতে পারেন এবং হারিয়ে যাওয়ার মত অনুভব করতে পারেন, কিভাবে সময় কাটাবেন সেটা বুঝে উঠতে পারেন না।</p>
<p><i>Even if you are in a one-bedroom flat, it's important to find a space for your children's belongings (even if it is only a corner in a room). This will help them feel that they are still an important part of your life and help them to feel more secure. Don't treat</i></p>	<p><i>আপনি যদি একটি শোবার ঘরযুক্ত ফ্ল্যাটে থাকেন তাহলেও আপনার সন্তানদের জিনিসপত্রের জন্য একটা স্থান খুঁজে বের করা জরুরী (সেটা যদি ঘরের এক কোণে হয় তবুও)। এটা তাদের অনুভব করতে সাহায্য করবে যে তারা এখনও আপনার জীবনের একটা গুরুত্বপূর্ণ অংশ এবং তাদের আরো সুরক্ষিত অনুভব করতে সাহায্য করবে।</i></p>

<p><i>your child like a guest in your home. Create new family activities and routines that will help them to feel more secure.</i></p>	<p>আপনার সন্তানের সাথে আপনার বাড়িতে অতিথির মত ব্যবহার করবেন না। নতুন পারিবারিক ক্রিয়াকলাপ তৈরি করুন, যেগুলি তাদের আরো বেশি সুরক্ষিত অনুভব করতে সাহায্য করবে।</p>
<p>Handbook on the parenting course for parents who are separated</p>	<p>আলাদা হয়ে যাওয়া মা-বাবাদের জন্য সন্তান পালন কোর্সের পুস্তিকা</p>
<p>TIPS FOR DEALING WITH A DIFFICULT PARENT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Even if your ex-partner is not co-operative, keep to a businesslike relationship. • Focus on what you can control, not on what you can't. • Learn how to manage your feelings and not react badly. • Try to think of things from your children's point of view. • Ask yourself what difference a particular issue will make in a year's time. • Try not to get into arguments about what really happened. Remember that people experience things differently. 	<p>একজন সমস্যাপূর্ণ মা-বাবাকে সামলানোর জন্য পরামর্শ</p> <ul style="list-style-type: none"> • আপনার প্রাক্তন সঙ্গী যদি সহযোগিতার মনোভাব না রাখেন তবুও ব্যবসার মত সম্পর্ক বজায় রাখুন। • আপনি যেগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন সেগুলির উপরে মনোযোগ দিন, যেগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন না সেগুলির উপরে নয়। • আপনার অনুভূতিগুলিকে কিভাবে সামলাতে হয় এবং খারাপভাবে প্রতিক্রিয়া না জানাতে হয় সেটা শিখুন। • আপনার সন্তানদের দৃষ্টিভঙ্গি থেকে বিষয়গুলিকে ভাবতে চেষ্টা করুন। • একটি নির্দিষ্ট বিষয় এক বছরের মধ্যে কী পার্থক্য তৈরি করবে নিজেই সেটা জিজ্ঞাসা করুন। • প্রকৃতপক্ষে কী ঘটেছিল সেই নিয়ে তর্কে না যেতে চেষ্টা করুন। মনে রাখবেন যে লোকেরা একই ঘটনাকে ভিন্নভাবে অনুভব করে।
<p>Trying to be a good parent is not always easy at the best of times. If you feel that your ex-partner isn't being co-operative or putting your children first, you may need to consider some strategies that might help. It's important to remember not to waste your energy on trying to control things about the other parent and to focus on being the best parent you can be.</p> <p>Even when you strongly believe that you are right and your ex-partner is wrong, and you feel that you have to be the one that changes, remember that you can't be responsible for changing your ex-partner. The only person you can change is yourself. However, the small changes that you do make can make a big difference to your parenting and to your children.</p> <p>Try to stay focused on the needs of your children and not on any strong feelings you may have about the past. Think about how you would like your children to remember this stage of their lives in a year's time – or in five to ten years' time. This can help you look at the situation from a different perspective.</p> <p>If you hear about things your ex-partner has said about you, try not to jump to conclusions and overreact. Take some time to calm down and think things through.</p> <p>If your ex-partner is aggressive or criticises you in front of the children, try not to retaliate. Learn how to manage your feelings. This means you're less likely to get into a circular argument that runs out of control. If you feel overwhelmed, give yourself some time and space. Avoid reacting immediately and say 'I need some time to think about this'.</p> <p>For example, if your ex-partner calls you names in front of the children, at a later time, when you are alone with the children, talk about what happened in general terms. Let them know that sometimes people get angry with each other but it is wrong to call people names. Try to behave with integrity. You don't have control over the other parent's actions, but you can control how you respond.</p>	<p>ভাল মা-বাবা হয়ে ওঠার চেষ্টা করা সর্বদা সহজ হয় না। আপনি যদি মনে করেন যে আপনার প্রাক্তন সঙ্গী আপনার সাথে সহযোগিতা করছেন না বা সন্তানদের অগ্রাধিকার দিচ্ছেন না, তাহলে আপনাকে আরো কিছু কৌশল বিবেচনা করতে হতে পারে যেগুলি সাহায্য করতে পারে। অপর সঙ্গীর বিষয়ে জিনিসগুলিকে নিয়ন্ত্রণের চেষ্টা করে শক্তির অপচয় না করার কথা মনে রাখা এবং আপনার পক্ষে যতটা সম্ভব ভাল মা-বাবা হয়ে ওঠার উপরে মনোযোগ দেওয়া জরুরী।</p> <p>আপনি যখন দৃঢ়ভাবে মনে করেন যে আপনি সঠিক এবং আপনার প্রাক্তন সঙ্গী ভুল এবং আপনি অনুভব করেন যে আপনাকেই পরিবর্তন ঘটাতে হবে, এমন কি তখনও মনে রাখবেন যে আপনি আপনার প্রাক্তন সঙ্গীকে পরিবর্তনের জন্য দায়ী হতে পারেন না। আপনি একমাত্র নিজেই পরিবর্তন করতে পারেন। তবে আপনি যে সমস্ত ছোটখাটো পরিবর্তনগুলি করবেন, সেগুলি আপনার সন্তানদের এবং সন্তান পালনের ক্ষেত্রে বড় পার্থক্য গড়ে দিতে পারে।</p> <p>সন্তানদের প্রয়োজনগুলির উপরে মনোযোগ বজায় রাখার চেষ্টা করুন, অতীতের বিষয়ে আপনার যে সমস্ত কঠোর অনুভূতিগুলি আছে সেগুলির উপরে নয়। আপনার সন্তানরা এক বছর পরে বা পাঁচ থেকে দশ বছর পরে তাদের জীবনের এই পর্যায়কে কেমনভাবে মনে রাখবে - এই ব্যাপারে আপনি কি চান সেটা ভাবুন। এটা আপনাকে ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি থেকে পরিস্থিতিতে দেখতে সাহায্য করতে পারে।</p> <p>আপনার প্রাক্তন সঙ্গী আপনার সম্বন্ধে কিছু বলেছেন এমন কথা শুনতে পেলে লাফিয়ে সিদ্ধান্তে পৌঁছাবার চেষ্টা করবেন না এবং অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়া জানানবেন না। শান্ত হয়ে ভালভাবে চিন্তা করার জন্য কিছুটা সময় নিন।</p> <p>আপনার প্রাক্তন সঙ্গী যদি আগ্রাসী হয়ে ওঠেন বা সন্তানদের সামনে আপনার সমালোচনা করেন তাহলে প্রত্যাঘাতের চেষ্টা করবেন না। নিজের অনুভূতিগুলিকে সামলাতে শিখুন। এর অর্থ এই যে আপনার এমন চক্রাকার তর্কে জড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা কমে যাবে যা নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায়। আপনি যদি বিপর্যস্ত হয়ে পড়েন তাহলে নিজেই কিছু সময় ও স্থান দিন। তৎক্ষণাৎ প্রতিক্রিয়া জানানো এড়িয়ে চলুন এবং বলুন, 'আমার এই ব্যাপারে ভাবার জন্য কিছুটা সময় দরকার।'</p> <p>উদাহরণস্বরূপ, আপনার প্রাক্তন সঙ্গী যদি সন্তানদের সামনেই আপনাকে গালাগালি দেন তাহলে পরবর্তী কোনো সময়ে আপনি যখন সন্তানদের সাথে একা থাকবেন তখন সাধারণভাবে এই ঘটনার বিষয়ে তাদের সাথে আলোচনা করুন। তাদের জানান যে মানুষ কখনও কখনও একে অপরের প্রতি রেগে যায়, তবে কাউকে গালাগালি দেওয়া অনুচিত। সততার সাথে আচরণ করতে চেষ্টা করুন। অপর সঙ্গীর ক্রিয়ার উপরে আপনার কোনো নিয়ন্ত্রণ নেই, তবে আপনি নিজের প্রতিক্রিয়াকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন।</p>
<p>Handbook on the parenting course for parents who are separated</p>	<p>আলাদা হয়ে যাওয়া মা-বাবাদের জন্য সন্তান পালন কোর্সের পুস্তিকা</p>

<p>IF YOU CAN'T BE WITH YOUR CHILDREN</p> <p>If you are finding it difficult to see your children regularly because of a difficult relationship with your ex-partner, or you are living out of the country or a long way away, then the tips below are for you.</p>	<p>আপনি যদি সন্তানদের সাথে থাকতে না পারেন</p> <p>আপনি যদি আপনার প্রাক্তন সঙ্গীর সাথে সমস্যাपूर्ण সম্পর্কের কারণে সন্তানদের সাথে নিয়মিতরূপে দেখা করতে না পারেন অথবা আপনি দেশের বাইরে অনেক দূরে বাস করেন তাহলে নীচের পরামর্শগুলি আপনার জন্য উপযুক্ত।</p>
<p>Letters</p> <ul style="list-style-type: none"> • Don't forget to write regularly – either by post or by email. • For younger children, choose nice stationery, or computer art, stickers, coloured pens and so on. 	<p>চিঠি</p> <ul style="list-style-type: none"> • পোস্ট বা ইমেলের মাধ্যমে নিয়মিত চিঠি লিখতে ভুলবেন না। • ছোট বাচ্চাদের ক্ষেত্রে সুন্দর স্টেশনারি, বা কম্পিউটার আর্ট, স্টিকার, রঙীন পেন ইত্যাদি বেছে নিন।
<p>Videos and DVDs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Record a video or DVD of yourself doing things or making a special message. 	<p>ভিডিও বা ডিভিডি (DVD)</p> <ul style="list-style-type: none"> • আপনার কাজ করার বা কোনো বিশেষ বার্তা দেওয়ার একটি ভিডিও বা ডিভিডি (DVD) রেকর্ড করুন।
<p>Phone calls</p> <ul style="list-style-type: none"> • Make sure that you listen as well as talk and try not to worry about phone charges. • Try to keep up-to-date about their school, their friends and so on. If you're stuck for conversation, share a book or video with them and discuss it on the phone. • Many children also have mobile phones – so you could keep in touch by text message. 	<p>ফোন কল</p> <ul style="list-style-type: none"> • নিশ্চিত করুন যেন আপনি কথা বলার পাশাপাশি তার কথাও শোনেন এবং ফোনের খরচের ব্যাপারে উদ্বিগ্ন না হতে চেষ্টা করেন। • তাদের স্কুল, বন্ধু ইত্যাদির সম্বন্ধে সর্বশেষ তথ্য জানতে চেষ্টা করুন। আপনি যদি কথা খুঁজে না পান, তাহলে তাদের সাথে একটা বই বা ভিডিও ভাগ করে নিন এবং ফোনে সেটার সম্বন্ধে আলোচনা করুন। • অনেক বাচ্চাদের মোবাইল ফোন থাকে - তাই আপনি পাঠ্য বার্তার মাধ্যমেও যোগাযোগ রাখতে পারেন।
<p>Accommodation</p> <ul style="list-style-type: none"> • When you see them, make the home you live in as family-friendly as possible, with toys, spare clothes and so on. Try to make sure they have their own space if possible. 	<p>বসবাস</p> <ul style="list-style-type: none"> • তাদের সাথে দেখা করার সময়ে আপনার বসবাসের বাড়িকে খেলনা, অতিরিক্ত পোশাক ইত্যাদি দিয়ে যতটা সম্ভব পরিবার-বান্ধব করে তোলার চেষ্টা করুন। সম্ভব হলে, সুনিশ্চিত করার চেষ্টা করুন যেন তাদের নিজস্ব জায়গা থাকে।
<p>Birthdays and special occasions</p> <ul style="list-style-type: none"> • Remember the special days. You can make them more special by being thoughtful about the things you send. A card or letter will also show that you are thinking of them. 	<p>জন্মদিন ও বিশেষ মুহূর্ত</p> <ul style="list-style-type: none"> • বিশেষ দিনগুলি মনে রাখুন। আপনি যে জিনিসগুলি পাঠান সেগুলির ব্যাপারে চিন্তাভাবনা করে দিনগুলিকে আরো বিশেষ করে তুলতে পারেন। একটা কার্ড বা চিঠি তাদের দেখাবে যে আপনি তাদের বিষয়ে চিন্তা করছেন।
<p>Sometimes being a parent can be very stressful. Children may not appreciate all the effort you put into it. It's normal, so try not to give up, as no amount of letters and phone calls can make up for not being there in person. You can try to open up channels of communication with your ex-partner or consider moving closer. You could also use mediation to help you to discuss matters and only go back to court if absolutely necessary.</p>	<p>কখনও কখনও মা-বাবা হওয়া খুব চাপের ব্যাপার হতে পারে। শিশুরা আপনার প্রচেষ্টাকে উপলব্ধি নাও করতে পারে, তাই হাল ছেড়ে দেবেন না, কারণ কোনো পরিমাণ চিঠি বা ফোন কলই আপনার শারীরিক উপস্থিতির স্থান নিতে পারে না। আপনি প্রাক্তন সঙ্গীর সাথে কথাপকথনের বিভিন্ন পথ খোলার বা কাছাকাছি স্থানে চলে আসার চেষ্টা করতে পারেন। বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনার জন্য আপনি মধ্যস্থতাও ব্যবহার করতে পারেন এবং কেবলমাত্র আবশ্যিকভাবে প্রয়োজন হলেই আদালতে ফিরে যাবেন।</p>
<p>Handbook on the parenting course for parents who are separated</p>	<p>আলাদা হয়ে যাওয়া মা-বাবাদের জন্য সন্তান পালন কোর্সের পুস্তিকা</p>
<p>NEW PARTNERS</p> <p>Children often need their parents more in the early days of a separation and can feel abandoned if you go out a lot or start dating other people. They can often appear quite disapproving, and can feel threatened by any new relationships you have. It is important that any changes to their lives start gradually. However, they mustn't feel that they can dictate what you can or cannot do.</p> <p>It is probably better to wait for any new relationship to become more serious before introducing the person to your children. Children can get attached to new people quickly, and introducing them to partners who aren't going to be around in the long term could leave them open to another significant loss. Also, when you have a new relationship, make sure that it is safe for your children</p>	<p>নতুন সঙ্গী</p> <p>বিচ্ছেদের প্রথমদিকের দিনগুলিতে শিশুদের মা-বাবাকে সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন হয় এবং আপনি খুব বেশি বাইরে গেলে বা অন্য ব্যক্তিদের সাথে মেলামেশা শুরু করলে তারা নিজেদের পরিত্যক্ত অনুভব করতে পারে। প্রায় ক্ষেত্রেই তারা অনুমোদন না দিতে পারে এবং আপনার যে কোনো নতুন সম্পর্কের কারণে ভয় পেতে পারে। তাদের জীবনের যে কোনো পরিবর্তন ধীরে ধীরে শুরু হওয়া জরুরী। তবে তাদের এমন মনে করা উচিত নয় যে আপনি কি করতে পারেন বা পারেন না সেটাকে তারা চালনা করতে পারে।</p> <p>নতুন সঙ্গীকে আপনার সন্তানদের সাথে আলাপ করানোর আগে সম্পর্কটির আরো বেশি গভীর হয়ে ওঠা পর্যন্ত অপেক্ষা করাই সম্ভবত ভাল হবে। শিশুরা নতুন ব্যক্তিদের সাথে দ্রুত ঘনিষ্ঠ হয়ে ওঠে, এবং যে সমস্ত সঙ্গীর দীর্ঘমেয়াদে আপনার পাশে থাকবেন না তাদের সাথে শিশুদের পরিচয় করিয়ে দিলে, তারা আরেকটা উল্লেখনীয় ক্ষতির সম্মুখীন হতে পারে। এছাড়া আপনার নতুন সম্পর্ক তৈরি হওয়ার পরে সুনিশ্চিত করুন যেন আপনার সন্তানদের আশেপাশে নতুন সঙ্গীর অবস্থান সন্তানদের পক্ষে নিরাপদ হয়।</p>

<p>to be around your new partner.</p> <p>Introducing a new partner to children can shatter any hopes they might have of their parents getting back together. Ideally, a new partner should be introduced sensitively over a period of time, starting with no more than an hour or so.</p> <p>Children can be afraid that you will prefer being with your new partner than with them, and that they might lose you as well. They could react by being more emotionally dependent and possessive than before. You can listen to their feelings, reassure them that you would never leave them, and understand that their feelings of jealousy are normal in this situation.</p> <p>Your new partner might also feel insecure and jealous of the time and energy you spend with your children. Although you can try to reassure your new partner, it isn't always possible to do this. You might then have to reconsider how important your new relationship is to you.</p> <p>You might also have strong feelings about your ex-partner's new partner, and feelings of anger and jealousy could be stirred up. It's important to remember to put your children first in this case. You and your children will need time to adjust to the changes ahead. Even if you think you might be ready to have a relationship, it doesn't necessarily mean that your children will be ready. You'll need to make sure that they have time to adjust to any new relationships.</p>	<p>একজন নতুন সঙ্গীর সাথে শিশুদের আলাপ করিয়ে দিলে, তাদের মনে মা-বাবার আবার একসাথে ফিরে আসার যেটুকু আশা ছিল সেটাও চূর্ণবিচূর্ণ হয়ে যেতে পারে। আদর্শ ক্ষেত্রে, কিছুটা সময়কাল ধরে সংবেদনশীলতার সাথে নতুন সঙ্গীকে পরিচয় করাতে হয়, যা অনধিক এক ঘণ্টা সময় দিয়ে শুরু করা উচিত।</p> <p>শিশুরা এটা ভেবে ভয় পেতে পারে যে আপনি তাদের সাথে থাকার পরিবর্তে আপনার নতুন সঙ্গীর সাথে থাকাই বেশি পছন্দ করতে পারেন এবং তারা আপনাকেও হারাতে পারে। তারা আগের তুলনায় আরো বেশি মাত্রায় আবেগগত দিক থেকে নির্ভরশীল হয়ে উঠে ও অধিকার ফলিয়ে প্রতিক্রিয়া জানাতে পারে। আপনি তাদের অনুভূতিগুলি শুনতে পারেন, তাদের আশ্রয় করতে পারেন যে আপনি কখনো তাদের ছেড়ে যাবেন না এবং এটা উপলব্ধি করুন যে তাদের ঈর্ষার অনুভূতিগুলি এই পরিস্থিতিতে স্বাভাবিক।</p> <p>আপনি আপনার সন্তানদের সাথে যে পরিমাণ সময় ও শক্তি ব্যয় করেন সেই ব্যাপারে আপনার নতুন সঙ্গীও অসুরক্ষিত ও ঈর্ষান্বিত অনুভব করতে পারেন। তবে আপনি নতুন সঙ্গীকে এই ব্যাপারে আশ্রয় করার চেষ্টা করতে পারেন যে সবসময় এটা করা সম্ভব হয় না। আপনাকে সেই ক্ষেত্রে পুনর্বিবেচনা করতে হবে যে আপনার কাছে আপনার নতুন সম্পর্কটি কতটা গুরুত্বপূর্ণ।</p> <p>আপনার প্রাক্তন সঙ্গীর নতুন সঙ্গীর ব্যাপারেও আপনার কঠোর অনুভূতি থাকতে পারে এবং রাগ ও ঈর্ষার অনুভূতি জেগে উঠতে পারে। এই ক্ষেত্রে আপনার সন্তানদের সর্বপ্রথম স্থান দেওয়ার কথা মনে রাখা জরুরী। সামনের পরিবর্তনগুলির সাথে মানিয়ে নেওয়ার জন্য আপনার ও আপনার সন্তানদের সময় লাগবে। আপনি যদি ভাবেন যে আপনি নতুন সম্পর্ক স্থাপনের জন্য তৈরি আছেন, এমন কি তবুও এর অর্থ এই নয় যে আপনার সন্তানরাও প্রস্তুত আছেন। আপনাকে এটা সুনিশ্চিত করতে হবে যেন তারা যে কোনো নতুন সম্পর্কের সাথে মানিয়ে নেওয়ার সময় পায়।</p>
<p><i>If you have met someone and you're thinking of living with them, it's important that you talk to them about their role as a step-parent. Learning how to live together will take time and needs to be balanced with your children maintaining a relationship with their other parent. If your new partner already has a family, it can help to agree on house rules before moving in together.</i></p>	<p>আপনি যদি কারো সাথে দেখা করে থাকেন এবং তার সাথে বাস করার কথা চিন্তা করেন তাহলে সত মা/বাবা হিসাবে তাদের ভূমিকার সম্বন্ধে তাদের সাথে আলোচনা করা জরুরী। কিভাবে একসাথে বাস করতে হবে সেটা শিখতে সময় লাগবে এবং আপনার সন্তানদের সাথে তাদের অপর মা/বাবার সম্পর্ক বজায় রাখার মাধ্যমে ভারসাম্য বজায় থাকা প্রয়োজন। আপনার নতুন সঙ্গীর যদি ইতোমধ্যেই একটা পরিবার থাকে, তাহলে একসাথে থাকা শুরু করার আগেই বাড়ির নিয়মাবলীর বিষয়ে সম্মত হলে সাহায্য হতে পারে।</p>

<p>Handbook on the parenting course for parents who are separated DOMESTIC ABUSE</p>	<p>আলাদা হয় যাওয়া মা-বাবাদের জন্য সম্ভাব্য পালন কার্য পুস্তিকা পারিবারিক অত্যাচার</p>
<p>If violence or abuse has happened it is important to remember that the children's or abused parent's safety is the first priority.</p> <p>If you are on a training course or having individual sessions and need to talk to someone about any risk to you or your children, talk to the course trainer or the practitioner you are having your sessions with. They will be able to support you and help you get the help you need.</p> <p>If there has been abuse, limited contact between parents, as well as with children, may be in the children's best interests. Legal support can also play an important role in keeping everyone safe.</p> <p>If you find yourself in an abusive situation, get help for you and your children immediately.</p>	<p>হিংস্রতা বা অত্যাচার ঘটে থাকলে এটা মনে রাখা জরুরী যে শিশুর বা অত্যাচারিত মা-বাবার নিরাপত্তাই হল প্রথম অগ্রাধিকার।</p> <p>আপনি যদি কোনো প্রশিক্ষণের কোর্সে থাকেন বা ব্যক্তিগত সেশনে থাকেন এবং আপনার বা আপনার শিশুদের কোনো ঝুঁকির বিষয়ে কারো সাথে কথা বলার দরকার হয় তাহলে কোর্সের প্রশিক্ষক বা আপনার সেশনের প্র্যাক্টিশনারের সাথে কথা বলুন। তারা আপনাকে সাহায্য দিতে পারবেন এবং আপনার প্রয়োজনীয় সহায়তা পেতে সাহায্য করবেন।</p> <p>অত্যাচার হয়ে থাকলে মা-বাবার মধ্যে এবং শিশুদের সাথে সীমিত যোগাযোগ শিশুদের সেরা স্বার্থে হতে পারে। প্রত্যেককে সুরক্ষিত রাখার ক্ষেত্রে আইনী সহায়তাও একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে।</p> <p>আপনি যদি নিজেকে অত্যাচারিত অবস্থায় পান তাহলে আপনার ও আপনার শিশুদের জন্য তৎক্ষণাৎ সাহায্য চান।</p>
<ul style="list-style-type: none"> You can contact The National Domestic Violence Helpline (by Freephone on 0808 2000 247 or by visiting the website at www.refuge.org.uk) to get information on and access to 24-hour emergency accommodation. You can phone the NSPCC's National Child Protection Helpline on 0808 800 5000. This provides a free, confidential service for anyone concerned about children at risk. 	<ul style="list-style-type: none"> আপনি 24 ঘন্টার সঙ্কটকালীন আবাসনের সুযোগ পাওয়া ও সেই বিষয়ে তথ্যের জন্য ন্যাশনাল ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স হেল্পলাইনে যোগাযোগ করতে পারেন (0808 2000 247 ফ্রিফোন নম্বরে বা www.refuge.org.uk ওয়েবসাইটে গিয়ে)। আপনি NSPCC-র ন্যাশনাল চাইল্ড প্রোটেকশন হেল্পলাইনে 0808 800 5000 নম্বরে ফোন করতে পারেন। এটি আশঙ্কগ্রস্ত শিশুদের বিষয়ে উদ্দিগ্ন সবাইকে বিনামূল্যে গোপনীয় পরিষেবা প্রদান করে।
<p><i>The National Domestic Violence Helpline</i> 0808 2000 247</p> <p><i>NSPCC's National Child Protection Helpline</i> 0808 800 5000</p>	<p><i>ন্যাশনাল ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স হেল্পলাইন</i> 0808 2000 247</p> <p><i>NSPCC-র ন্যাশনাল চাইল্ড প্রোটেকশন হেল্পলাইন</i> 0808 800 5000</p>
<p>Handbook on the parenting course for parents who are separated</p>	<p>আলাদা হয় যাওয়া মা-বাবাদের জন্য সম্ভাব্য পালন কার্য পুস্তিকা</p>
<p><i>If children talk about harming themselves or not wanting to live, if the school reports problems that go on for months, or if you feel that you cannot cope with your child's behaviour, you should find help. You could:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>see your GP</i> <i>talk to your child's teacher, head of year or headteacher</i> <i>see a counsellor</i> <i>talk to your Cafcass worker</i> <i>talk to your social worker.</i> 	<p>শিশুরা যদি নিজেরদের ক্ষতি করা বা বাঁচতে না চাওয়ার ব্যাপারে কথা বলে, যদি স্কুল এমন সমস্যার বিষয়ে জানায় যেগুলি অনেক মাস ধরে চলছে, অথবা আপনি যদি মনে করেন যে আপনি শিশুর আচরণ সামলাতে পারছেন না তাহলে আপনাকে সাহায্য চাইতে হবে। আপনি এইগুলি করতে পারেন:</p> <ul style="list-style-type: none"> আপনার জিপি (GP)-র সাথে দেখা করুন আপনার শিশুর শিক্ষক, বছরের প্রধান বা প্রধানশিক্ষকের সাথে কথা বলুন একজন কাউন্সেলরের সাথে দেখা করুন আপনার কাফক্যাস (Cafcass) কর্মীর সাথে কথা বলুন আপনার সমাজ কর্মীর সাথে কথা বলুন।
<p>Communication</p>	<p>যোগাযোগ</p>
<p>Your emotional divorce or separation</p>	<p>আপনার আবেগগত বিচ্ছেদ বা আলাদা থাকা</p>
<p>THE LOSS OF A RELATIONSHIP</p> <p>Grief is an important part of the divorce process, and knowing about the stages of loss can help you through the process. When a partner dies there is a set ritual – having a funeral and so on – and grieving is accepted as being natural. For a divorce, grief may not be acknowledged or accepted, and there is no set ritual (although some people may latch on to the court process in place of this).</p> <p>You may both be at very different stages of loss. The one who decides to leave has often already experienced many of the</p>	<p>সম্পর্ক নষ্ট হওয়া</p> <p>শোক হল বিবাহ বিচ্ছেদ প্রক্রিয়ার একটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ এবং ক্ষতির পর্যায়গুলির বিষয়ে জানলে আপনার এই প্রক্রিয়ার মধ্যে দিয়ে যেতে সুবিধা হবে। যখন একজন সঙ্গী মারা যান তখন কিছু রীতি নির্দিষ্ট করা আছে - সংকার করা ইত্যাদি, এবং শোক পালন করাকে স্বাভাবিক ঘটনা হিসাবে স্বীকার করা হয়। বিবাহ বিচ্ছেদের ক্ষেত্রে শোককে স্বীকার করা বা মানা নাও হতে পারে এবং এর জন্য কোনো নির্দিষ্ট রীতি নেই (যদিও কিছু মানুষ এর পরিবর্তে আদালতের প্রক্রিয়াকে আঁকড়ে ধরতে পারেন)।</p> <p>আপনারা উভয়ে ক্ষতির বিভিন্ন পর্যায়ে থাকতে পারেন। যিনি ছেড়ে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নেন, সম্পর্ক ভাঙ্গার আগে তার প্রায়শই শোক ও ক্ষতির সাথে সংশ্লিষ্ট অনেকগুলি অনুভূতি</p>

<p>feelings associated with grief and loss before leaving the relationship, whereas the other person has still to experience them.</p> <p>There are many losses that arise when a relationship ends – the loss of being part of a family, the loss of a partner, the loss of future plans and goals as a couple, the loss of the role as a husband, wife or lover, and the loss of the status of being part of a couple.</p> <p>Many people have to move from the home they lived in during the relationship, and so may also suffer the loss of their home. Each parent can also experience the loss of their relationship with their children when they are with the other parent. Feelings of loss are not only experienced by the adults, they are also felt by the children.</p>	<p>হয়ে থাকে, কিন্তু অপর ব্যক্তির সেই অনুভূতিগুলি এখনও হয় নি।</p> <p>একটি সম্পর্ক সমাপ্ত হওয়ার সময়ে তার থেকে অনেকগুলি ক্ষতি উদ্ভূত হয় - পরিবারের অঙ্গ না হওয়ার কারণে ক্ষতি, সঙ্গীকে হারানোর ক্ষতি, ভবিষ্যতের পরিকল্পনা এবং যুগল হিসাবে নির্ধারিত লক্ষ্যগুলি হারানোর ক্ষতি, স্বামী, স্ত্রী বা প্রেমী হিসাবে ভূমিকার ক্ষতি, এবং ভবিষ্যতে একটি যুগলের অঙ্গ হিসাবে মর্যাদা না পাওয়া জনিত ক্ষতি।</p> <p>অনেক মানুষ সম্পর্ক থাকাকালীন যে বাড়িতে বাস করতেন সম্পর্ক ভেঙ্গে যাওয়ার পরে তাদের সেই বাড়ি পালটাতে হয়, এবং এই কারণে অনেককে বাড়িও হারাতে হয়। যখন তাদের সন্তানরা অপর জনের সাথে থাকে তখন প্রত্যেক মা-বাবা তাদের সন্তানদের সাথে সম্পর্কের ক্ষতিও অনুভব করতে পারেন। শুধুমাত্র পূর্ণবয়স্করাই ক্ষতির অনুভূতির শিকার হয় না, শিশুরাও এটা অনুভব করে।</p>
<p>Emotions</p> <p>Divorce or separation is personal and everyone will experience it differently. You could feel a sense of relief that your relationship has come to an end or feel a failure because you were powerless to stop it from ending. You may have both decided that a divorce is the right way forward, or one of you may feel more sure about breaking up than the other.</p> <p>If you have decided to leave the relationship, you may have been thinking about it for a long time, building up the courage to leave, perhaps resulting in feelings of guilt.</p> <p>If you are the one who has been left, this might have come as a shock and you may feel a sense of rejection or abandonment.</p> <p>If the break-up is sudden and without warning, your feelings could be more intense than if the relationship had broken down over a long period of time. Your feelings are also likely to be more intense if you have been left than if you are the one who decided to leave.</p> <p>The pain of a break-up can be deep and intense. It can be experienced physically as you feel that your heart has quite literally been broken. Your emotions can also affect your ability to make decisions and make you feel tired and lacking in energy, although the extent of these feelings depends on the circumstances.</p>	<p>আবেগ</p> <p>বিবাহ বিচ্ছেদ ও আলাদা থাকা ব্যক্তিগত অনুভূতি এবং এই ব্যাপারে প্রত্যেকের অনুভূতি ভিন্ন হয়। আপনি এই ভেবে কিছুটা শান্তি অনুভব করতে পারেন যে আপনাদের সম্পর্ক শেষ হয়ে গিয়েছে অথবা এটাকে সমাপ্ত হয়ে যাওয়ার থেকে বাঁচাতে না পারার জন্য ব্যর্থতা অনুভব করতে পারেন। আপনারা উভয়ে এই সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকতে পারেন যে বিবাহ বিচ্ছেদই এগিয়ে চলার সঠিক পথ, অথবা আপনাদের মধ্যে একজন সম্পর্ক ভেঙ্গে দেওয়ার ব্যাপারে অন্যজনের তুলনায় বেশি নিশ্চিত হতে পারেন।</p> <p>আপনি যদি সম্পর্ক ভেঙ্গে দেওয়ার সিদ্ধান্ত নেন তাহলে আপনি হয়ত দীর্ঘ সময় ধরেই এই ব্যাপারে ভাবছেন, সম্পর্ক ছেড়ে যাওয়ার সাহস সঞ্চয় করছিলেন, যার পরিণামে হয়ত অপরাধের অনুভূতিতে ভুগছিলেন।</p> <p>যদি সঙ্গী আপনাকে ছেড়ে চলে গিয়ে থাকেন তাহলে এটা মানসিক আঘাত হিসাবে আসতে পারে এবং আপনার প্রত্যাখ্যাত বা পরিত্যক্ত হওয়ার অনুভূতি হতে পারে।</p> <p>যদি আকস্মিক কোনো সতর্কীকরণ ছাড়াই সম্পর্ক ভেঙ্গে গিয়ে থাকে তাহলে আপনার অনুভূতিগুলি দীর্ঘকাল ধরে ধীরে ধীরে সম্পর্ক ভাঙ্গার তুলনায় বেশি তীব্র হতে পারে। সঙ্গী যদি আপনাকে ছেড়ে চলে গিয়ে থাকেন, তাহলে আপনার অনুভূতিগুলি আপনি সঙ্গীকে ছেড়ে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নেওয়ার তুলনায় বেশি হওয়ার সম্ভাবনা আছে।</p> <p>সম্পর্ক ভাঙ্গার যন্ত্রণা খুব গভীর ও তীব্র হতে পারে। এটা শারীরিকরূপেও অনুভূত হতে পারে, কারণ আপনি প্রকৃতই অনুভব করেন যে আপনার হৃদয় ভেঙ্গে গিয়েছে। আপনার আবেগগুলি আপনার সিদ্ধান্ত নেওয়ার সামর্থ্যকেও প্রভাবিত করতে পারে এবং আপনাকে ক্লান্ত ও অবসন্ন করে দিতে পারে, যদিও এই অনুভূতিগুলির মাত্রা পরিস্থিতির উপরে নির্ভর করে।</p>
<p>Handbook on the parenting course for parents who are separated</p>	<p>আলাদা হয় যাওয়া মা-বাবাদের জন্য সন্তান পালন কার্গর পুস্তিকা</p>
<p>Emotions</p>	<p>আবেগ</p>
<p>Handbook on the parenting course for parents who are separated</p>	<p>আলাদা হয় যাওয়া মা-বাবাদের জন্য সন্তান পালন কার্গর পুস্তিকা</p>
<p><i>Whatever the situation, you are likely to experience the following stages of loss and you don't necessarily go through the stages in order. It is also possible to feel the whole range of emotions in the space of 10 minutes!</i></p>	<p><i>পরিস্থিতি যাই হোক না কেন আপনার নিম্নোক্ত ক্ষতির পর্যায়গুলি অনুভব করার সম্ভাবনা আছে, তবে এটা জরুরী নয় যে আপনি এই ক্রমেই এই পর্যায়গুলির মধ্যে দিয়ে যাবেন। এটাও সম্ভব যে হয়ত 10 মিনিটের মধ্যেই আপনার সমস্ত আবেগের অনুভূতিগুলি হয়ে যাবে।</i></p>
<p><i>The stages of loss are:</i></p> <p><i>denial</i></p> <p><i>anger</i></p>	<p><i>ক্ষতির পর্যায়গুলি হল:</i></p> <p><i>অস্বীকার করা</i></p> <p><i>রাগ</i></p>

<p><i>bargaining</i></p> <p><i>depression</i></p> <p><i>acceptance</i></p>	<p>দর কষাকষি</p> <p>মানসিক অবসাদ</p> <p>স্বীকার করা</p>
<p>THE STAGES OF LOSS</p> <p>You will not necessarily experience the stages of loss in the order shown above and you might visit each stage more than once. You might sometimes feel that you are taking one step forward and two steps back. The feelings you might experience, whether mild or intense, are all a normal part of divorce and separation. However, if you feel that you've been stuck in a particular stage for some time, you might want to consider seeing a counsellor to help you through the process.</p>	<p>ক্ষতির পর্যায়গুলি</p> <p>এটা জরুরী নয় যে আপনি উপরে প্রদর্শিত এই ক্রমেই ক্ষতির এই পর্যায়গুলির মধ্যে দিয়ে যাবেন এবং আপনি একাধিকবার প্রতিটি পর্যায়ের মধ্যে দিয়ে যেতে পারেন। আপনি কখনো কখনো অনুভব করতে পারেন যে আপনি এক পা এগিয়ে দু পা পিছিয়ে যাচ্ছেন। আপনার যে অনুভূতিগুলি হতে পারে, সেটা মুদু বা তীব্র যাই হোক না কেন, এগুলি হল বিবাহ বিচ্ছেদ ও আলাদা হওয়ার প্রক্রিয়ার একটি স্বাভাবিক অঙ্গ। তবে আপনি যদি মনে করেন যে আপনি কিছু সময় যাবত কোনো একটা বিশেষ পর্যায়েই আটকে গিয়েছেন তাহলে এই প্রক্রিয়ায় আপনাকে সাহায্য করার জন্য আপনি একজন কাউন্সেলরের সাথে দেখা করার কথা বিবেচনা করতে পারেন।</p>
<p>Handbook on the parenting course for parents who are separated</p>	<p>আলাদা হয় যাওয়া মা-বাবাদের জন্য সন্তান পালন কার্য পুস্তিকা</p>
<p>Denial</p> <ul style="list-style-type: none"> • A feeling that it isn't happening • Hiding things from your friends and family • Fantasising and not dealing with reality. 	<p>অস্বীকার করা</p> <ul style="list-style-type: none"> • একটি অনুভূতি যে এটা আসলে ঘটছে না • আপনার বন্ধু ও পরিবারের কাছ থেকে গোপন করা • কল্পনা করা এবং বাস্তবকে স্বীকার না করা।
<p>Realising that your relationship has ended can leave you in a state of shock. You could become absent-minded and feel that this isn't really happening to you.</p> <p>Fear of facing the future alone can be one factor that contributes to denial. Facing your fears can seem like too much to bear.</p> <p>You may feel a mix of emotions and have rapid mood changes. You could swing wildly from feeling numb and not being able to talk, to feeling out of control emotionally and perhaps needing to scream and shout. You might also feel that your emotions are raw and that everyone thinks they know what's going on.</p> <p>You may experience a feeling of detachment, of being in a daze, as though you are watching a movie. You could also have feelings of panic and anxiety, and a compulsion to do something. This can often take the form of throwing yourself into work or anything practical.</p>	<p>আপনাদের সম্পর্ক ভেঙ্গে গিয়েছে এটা উপলব্ধি করলে আপনি মানসিক আঘাত (শক) পেতে পারেন। আপনার মন হারিয়ে যেতে পারে এবং অনুভব করতে পারেন যে এটা বাস্তবে আপনার সাথে ঘটছে না।</p> <p>অস্বীকার করার পিছনে একা ভবিষ্যতের মুখোমুখি হওয়ার ভীতির একটি অবদান থাকতে পারে। আপনার ভীতিগুলির সম্মুখীন হওয়াকে, সহ্য করার পক্ষে অত্যধিক বলে মনে হতে পারে।</p> <p>আপনার মিশ্র অনুভূতি হতে পারে এবং দ্রুত মেজাজ পরিবর্তন হতে পারে। আপনি অসাড় ও কথা বলার অক্ষমতা অনুভব করার থেকে হঠাৎ পুরোপুরি পালটে গিয়ে আবেগগতভাবে নিজেকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে না পারা এবং চেষ্টামেচি করার প্রয়োজন অনুভব করতে পারেন। আপনি এমনও অনুভব করতে পারেন যে আপনার আবেগগুলি কাঁচা আছে এবং প্রত্যেকে মনে করে যে যা ঘটছে সেটা তারা জানে।</p> <p>আপনি অসংযুক্তির একটি অনুভূতি এবং কষ্ট ও অবিশ্বাসের অনুভূতি উপলব্ধি করতে পারেন, ঠিক যেন আপনি একটি সিনেমা দেখছেন। আপনার আতঙ্ক ও উদ্বেগের অনুভূতিও হতে পারে এবং আপনি কিছু একটা করার বাধ্যবাধকতা অনুভব করতে পারেন। এটা প্রায়শই নিজেকে কাজে বা ব্যবহারিক কিছুতে ডুবিয়ে দেওয়ার রূপে ঘটতে পারে।</p>
<p>Anger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Overreacting and often acting in an irrational way • Feeling like you're out of control • Being short-tempered and aggressive. 	<p>রাগ</p> <ul style="list-style-type: none"> • অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়া এবং প্রায়ই যুক্তিহীনভাবে কাজ করা • নিজেকে নিয়ন্ত্রণের বাইরে অনুভব করা • অল্পে মাথা গরম করা ও আগ্রাসী হয়ে পড়া।
<p>Anger can be explosive. You can swing from feeling hatred and revenge to feeling sad and insecure. The depth of these feelings can often be frightening.</p> <p>If you have decided to leave the relationship, you might find it difficult to express your anger because you feel guilty. If you have been left, you might find it difficult to express anger for fear of pushing the other person further away.</p> <p>Anger often comes before the process of letting go. Trying to redirect your anger by doing practical things can help. It isn't healthy to bottle anger up or express it aggressively. You can express anger in a healthy way by talking to friends or family,</p>	<p>রাগ বিস্ফোরক হতে পারে। আপনি ঘৃণা ও প্রতিশোধের অনুভূতি থেকে দুঃখ ও অসুরক্ষার অনুভূতির মধ্যে দুলতে পারেন। এই অনুভূতিগুলির গভীরতা প্রায়শই ভীতিপ্রদ হয়।</p> <p>আপনি যদি সম্পর্ক ছেড়ে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নেন তাহলে আপনি আপনার রাগ প্রকাশ করতে সমস্যায় পড়তে পারেন, কারণ আপনি নিজেকে অপরাধী মনে করেন। যদি সঙ্গী আপনাকে ছেড়ে গিয়ে থাকেন তাহলে অপর ব্যক্তিকে আরো দূরে সরিয়ে দেওয়ার ভয়ে আপনার রাগ প্রকাশ করতে অসুবিধা হতে পারে।</p> <p>প্রায়শই যেতে দেওয়ার আগে রাগ আসে। ব্যবহারিক কাজ করার মাধ্যমে আপনার রাগের দিশা পরিবর্তনের চেষ্টা করলে সহায়ক হতে পারে। রাগ চেপে রাখা বা আগ্রাসীভাবে সেটা প্রকাশ করা স্বাস্থ্যকর নয়। আপনি পরিবার বা বন্ধুদের সাথে কথা বলে, ব্যায়াম করে বা একজন কাউন্সেলরের সাথে কথা বলে স্বাস্থ্যকর উপায়ে আপনার</p>

<p>exercising or by talking to a counsellor. Keeping anger bottled up can lead to depression.</p>	<p>রাগ প্রকাশ করতে পারেন। রাগ মনে পুষে রাখলে মানসিক অবসাদ হতে পারে।</p>
<p>Bargaining Thinking: Maybe we could have a second chance. If only he or she:</p> <ul style="list-style-type: none"> • would change • knew how much I cared • knew just what I'd done for the family. 	<p>দর কষাকষি ভাবনা: আমরা হয়ত দ্বিতীয় একটা সুযোগ পেতে পারতাম। যদি উনি:</p> <ul style="list-style-type: none"> • পরিবর্তিত হতে চাইতেন • জানতেন যে আমি ওকে কতটা ভালবাসি • জানতেন যে আমি পরিবারের জন্য কত কিছু করেছি।
<p>Many people think that they see their ex-partner or hear their voice. You may also imagine scenarios.</p> <p>You may find yourself wanting to strike a bargain with your ex-partner to try desperately to make things as they were before or to make the pain go away. This is not a good time to make deals. You may make impossible promises and make things even worse.</p>	<p>অনেক মানুষ ভাবেন যে তারা তাদের প্রাক্তন সখীকে দেখতে পান বা তাদের কণ্ঠস্বর শুনতে পান। আপনিও এই রকম দৃশ্য কল্পনা করতে পারেন।</p> <p>আপনার অবস্থায় ফিরে যাওয়া অথবা যন্ত্রণা দূর করার আশ্রয় প্রার্থনা করার জন্য আপনি আপনার প্রাক্তন সঙ্গীর সাথে দর কষাকষি করতে চাইতে পারেন। ভাল করার জন্য এটা উপযুক্ত সময় নয়। আপনি অসম্ভব প্রতিশ্রুতি দিতে পারেন এবং অবস্থাকে আরো খারাপ করে তুলতে পারেন।</p>
<p>Emotions</p>	<p>আবেগ</p>
<p>Handbook on the parenting course for parents who are separated</p>	<p>আলাদা হয় যাওয়া মা-বাবাদের জন্য সন্তান পালন কার্গর পুস্তিকা</p>
<p>Depression</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crying uncontrollably • Having no interest in anything • Feeling like you have a 'mental fog' • Not sleeping well • Feeling withdrawn and cut off from others. 	<p>মানসিক অবসাদ</p> <ul style="list-style-type: none"> • অনিয়ন্ত্রিতভাবে কাঁদা • কোনো কিছুতেই কোনো আগ্রহ না থাকা • 'মনের কুয়াশা' থাকার মত অনুভূতি • ভালভাবে না ঘুমানো • নিজেকে গুটিয়ে নেওয়া এবং অন্যদের থেকে বিচ্ছিন্ন করা।
<p>Feelings of loneliness, sadness or depression are normal during this difficult time. The feelings of sorrow and loss of your relationship, and all that it means to you, can be difficult to bear. You might also have sleep problems and feel emotionally drained.</p> <p>Because our identities are tied up in relationships, it can be difficult to imagine yourself as a whole and separate person. Your self-esteem can be low, making it difficult to do everyday things.</p> <p>You might feel like crying most of the time. If you feel this way, and can't quite let the tears out, you could try watching a sad movie to help you express your feelings.</p> <p>If the feelings of depression won't go away, or they get worse, you may need to speak to your doctor or a counsellor.</p>	<p>এই কঠিন সময়ে একাকিত্ব, দুঃখ বা মানসিক অবসাদের অনুভূতিগুলি হওয়া স্বাভাবিক। শোক এবং সম্পর্ক ভেঙ্গে যাওয়ার অনুভূতিগুলি এবং আপনার উপরে তার যা প্রভাব পড়ে, সেটা সহ্য করা আপনার পক্ষে কঠিন হতে পারে। আপনার নিদ্রার সমস্যা হতে পারে এবং আপনি আবেগগত দিক থেকে শূন্য অনুভব করতে পারেন।</p> <p>আমাদের পরিচিতগুলি সম্পর্কের বন্ধনে আবদ্ধ থাকার কারণে নিজেকে সম্পূর্ণ ও পৃথক ব্যক্তি হিসাবে কল্পনা করা কঠিন হতে পারে। আপনার আত্মমর্যাদা কমে যেতে পারে এবং আপনার পক্ষে দৈনন্দিন কাজ করা কঠিন হয়ে যেতে পারে।</p> <p>আপনার অধিকাংশ সময় কাঁদার ইচ্ছা হতে পারে। আপনি যদি এই রকম অনুভব করেন কিছু চোখের জল ফেলতে না পারেন, তাহলে আপনার অনুভূতির বহিঃপ্রকাশ ঘটানোর জন্য একটা বিষাদময় চলচ্চিত্র দেখার প্রয়াস করতে পারেন।</p> <p>অবসাদের অনুভূতি কিছুতেই দূর না হলে অথবা সেটার যদি আরো অবনতি হয়, তাহলে আপনার একজন ডাক্তার বা কাউন্সেলরের সাথে কথা বলার দরকার হতে পারে।</p>
<p>Acceptance</p> <ul style="list-style-type: none"> • Your emotions become more balanced – you can acknowledge both good and bad bits of your relationship • You find yourself more able to manage strong emotions • You have hope for the future. 	<p>স্বীকার করা</p> <ul style="list-style-type: none"> • আপনার আবেগগুলি আরো ভারসাম্যযুক্ত হয়ে ওঠে - আপনি আপনাদের সম্পর্কের ভাল ও মন্দ উভয় দিকই স্বীকার করতে পারেন • আপনি শক্তিশালী আবেগগুলিকে সামলানোর ব্যাপারে নিজেকে আরো সমর্থ অনুভব করেন • আপনার ভবিষ্যতের আশা থাকে।
<p>For some people this stage can mark the beginning of a new life with new choices, for others it can be a bit of an anticlimax. Relationships can settle down, although it is also possible that problems with children may sometimes arise.</p> <p>The feelings at each stage can be overwhelming, and you might feel like you are going crazy. It is better to acknowledge these feelings and accept that they are a part of a painful process.</p>	<p>কিছু মানুষের ক্ষেত্রে এই পর্যায়টি নতুন বিকল্পের সাথে নতুন জীবনের সূচনা চিহ্নিত করতে পারে, অন্যদের ক্ষেত্রে এটা খানিকটা ভাবাব্যাহারের মত হতে পারে। সম্পর্কগুলি থিতু হতে পারে, তবে সন্তানদের নিয়ে সমস্যা তৈরি হওয়ার সম্ভাবনাও আছে।</p> <p>প্রতিটি পর্যায়ের অনুভূতিগুলি সর্বগ্রাসী হতে পারে এবং আপনার মনে হতে পারে যে আপনি হয়ত পাগল হয়ে যাবেন। এই অনুভূতিগুলিকে স্বীকার করাই ভাল এবং মেনে নিন যে এটা একটি কষ্টকর প্রক্রিয়ার অংশ বিশেষ।</p>

<p>Don't expect to go through the stages one by one. It is more likely that you'll jump from one to the other, often in the space of a few minutes!</p> <p>Understanding the stages won't make the pain go away, but it might help you realise that this is a normal process that other people go through as well.</p>	<p>এই পর্যায়গুলির মধ্যে দিয়ে একের পরে এক যেতে পারবেন এমন প্রত্যাশা করবেন না। এই সম্ভাবনাই অধিক যে আপনি একটি পর্যায় থেকে অন্যতে লাফিয়ে যাবেন, প্রায়শই এটা কয়েক মিনিটের ব্যবধানে ঘটে যায়!</p> <p>এই পর্যায়গুলিকে বুঝতে পারলে যন্ত্রণা চলে যাবে না, তবে এটা আপনাকে এই উপলব্ধি করতে সাহায্য করতে পারে যে এটা একটা স্বাভাবিক প্রক্রিয়া এবং অন্য মানুষকেও এর মধ্যে দিয়ে যেতে হয়।</p>
<p>Handbook on the parenting course for parents who are separated</p>	<p>আলাদা হয় যাওয়া মা-বাবাদের জন্য সন্তান পালন কার্য পুস্তিকা</p>
<p>TAKING CARE OF YOURSELF</p> <ul style="list-style-type: none"> • The best thing you can do for your children is to take care of yourself. By taking steps forward for yourself you will be helping your children as well. • Do things that are just for you – pamper yourself, visit friends, read, find time for yourself and so on. • Eat properly and get enough sleep and exercise. • Try to limit the emotional energy you give to the conflict. • Express your feelings by talking to a friend or counsellor. Release the tension by exercising. • Although divorce is a painful process for parents and children, remember that things change with time. 	<p>নিজের যত্ন নেওয়া</p> <ul style="list-style-type: none"> • আপনি সন্তানদের জন্য যে সেরা কাজটি করতে পারেন সেটা হল নিজের যত্ন নেওয়া। নিজের এগিয়ে চলার উদ্দেশ্যে পদক্ষেপ নিলে আপনি আপনার সন্তানদেরও সাহায্য করবেন। • এমন কিছু কাজ করুন যা শুধু আপনারই জন্য - নিজের যত্ন নিন, বন্ধুদের সাথে দেখা করুন, নিজের জন্য সময় খুঁজুন ইত্যাদি। • ঠিকভাবে খাবার খান এবং পর্যাপ্ত ঘুমান ও ব্যায়াম করুন। • আপনি এই বিবাদের প্রতি যতটা আবেগমূলক শক্তি ব্যয় করেন তাকে সীমিত করতে চেষ্টা করুন। • একজন বন্ধু বা কাউন্সেলরের সাথে কথা বলে আপনার অনুভূতিগুলি প্রকাশ করুন। ব্যায়াম করে নিজেকে মানসিক চাপ থেকে মুক্ত করুন। • মা-বাবা ও সন্তানদের পক্ষে বিবাহ বিচ্ছেদ একটি কষ্টকট প্রক্রিয়া হলেও মনে রাখবেন যে সময়ের সাথে সাথে পরিস্থিতির পরিবর্তন হয়।
<p>Ask yourself 'If I'm physically, mentally and emotionally exhausted, how can I be available to care for my children?'</p> <p>You have a right to your feelings. However, what you do with them can make a big difference in your child's life. It's not healthy to keep your anger inside, to express it aggressively, or to use the children to get back at your ex-partner.</p> <p>Tell yourself that it's OK to feel angry or sad. You can express your feelings by talking to a friend or counsellor, by joining a support group or by exercising.</p> <p>If you are the one who left, you're likely to feel guilty about the separation and to be more ahead in the separation process as you've had more time to come to terms with things.</p> <p>If you have been left, you could feel betrayed and rejected, leaving you feeling insecure and jealous of any new relationship your ex-partner has. You might also not want to accept the end of the relationship and try to hold on to it. Sometimes the conflict can be the only way to stay connected to your ex.</p> <p>Sometimes it might seem that you have a mountain to climb, but with time the mountain can turn into a small hill.</p> <p>It is important to bear in mind that time heals. Whatever you and your children feel now, you can be sure that you won't be feeling the same way after six months, a year or five years.</p> <p>Having a support network can really help you through any difficult patches. You could also consider seeing a counsellor or using mediation.</p>	<p>নিজেকে প্রশ্ন করুন, 'আমি যদি শারীরিক, মানসিক ও আবেগগত দিক থেকে অবসন্ন হয়ে পড়ি তাহলে আমি কীভাবে আমার সন্তানদের যত্ন করব?'</p> <p>আপনার অনুভূতি থাকার অধিকার আছে। তবে আপনি সেগুলিকে কিভাবে কী করবেন সেটা আপনার শিশুর জীবনে বড় পার্থক্য গড়ে দিতে পারে। আপনার ভিতরে রাগ পুষ্ণে রাখা, সেটাকে আগ্রাসীভাবে প্রকাশ করা বা আপনার প্রাক্তন সঙ্গীকে প্রত্যাঘাত করার জন্য সন্তানদের ব্যবহার করা মোটেই স্বাস্থ্যকর নয়।</p> <p>নিজেকে বলুন যে রাগান্বিত বা দুঃখী অনুভব করায় কোনো সমস্যা নেই। আপনি একজন বন্ধু বা কাউন্সেলরের সাথে কথা বলে অথবা একটি সহায়তাকারী দলে যোগ দিয়ে বা ব্যায়াম করে আপনার অনুভূতিগুলি প্রকাশ করতে পারেন।</p> <p>আপনি যদি সঙ্গীকে ছেড়ে গিয়ে থাকেন তাহলে এই আলাদা হয়ে যাওয়ার ব্যাপারে আপনার নিজেকে অপরাধী মনে হতে পারে এবং আপনি বিচ্ছিন্ন হওয়ার প্রক্রিয়ায় একটু এগিয়ে থাকতে পারেন, কারণ আপনি পরিস্থিতির সাথে মানিয়ে নেওয়ার জন্য বেশি সময় পেয়েছেন।</p> <p>যদি সঙ্গী আপনাকে ছেড়ে গিয়ে থাকেন তাহলে আপনি প্রত্যাখ্যান ও বিশ্বাসঘাতকতা অনুভব করতে পারেন, যা আপনাকে অসুরক্ষিত অনুভব করতে পারে এবং আপনি আপনার প্রাক্তন সঙ্গীর নতুন সম্পর্কের বিষয়ে ঈর্ষান্বিত হয়ে পড়তে পারেন। আপনি সম্পর্ক শেষ হয়ে যাওয়াকে মেনে নাও নিতে পারেন এবং সেটাকে ধরে রাখার চেষ্টা করতে পারেন। কখনও কখনও এই বিবাহই আপনার প্রাক্তন সঙ্গীর সাথে যোগাযোগ রাখার একমাত্র উপায় হতে পারে।</p> <p>কখনও কখনও মনে হতে পারে যে আপনাকে একটা পাহাড়ে চড়তে হবে, কিন্তু সময়ের সাথে সাথে এই পাহাড় একটা ছোট টিলায় পরিণত হয়।</p> <p>এটা মনে রাখা জরুরী যে সময় ক্ষত সারিয়ে দেয়। আপনি ও আপনার শিশুরা এখন যেমনই অনুভব করুন না কেন, আপনি এই ব্যাপারে নিশ্চিত হতে পারেন যে ছয় মাস, এক বছর বা পাঁচ বছর পরে আপনি আর একই রকম অনুভব করবেন না।</p> <p>একটা সহায়তাকারী নেটওয়ার্ক থাকলে আপনার কঠিন সময়ের মধ্যে দিয়ে যেতে প্রকৃতই সাহায্য হতে পারে। আপনি একজন কাউন্সেলরের সাথে দেখা করা বা ওষুধ ব্যবহার করার কথাও বিবেচনা করতে পারেন।</p>
<p>EMOTIONS</p>	<p>আবেগ</p>

Handbook on the parenting course for parents who are separated	আলাদা হয় যাওয়া মা-বাবাদের জন্য সন্তান পালন কার্য পুস্তিকা
SUPPORT NETWORK Name the person or people in your life who meet each of the needs listed below. Someone I can rely on in a crisis:	সহায়তাকারী নেটওয়ার্ক এমন একজন ব্যক্তি বা ব্যক্তিবর্গের নাম বলুন যিনি নিচে তালিকাভুক্ত আপনার প্রতিটি চাহিদা পূরণ করেন। আমি বিপদের সময়ে যার উপরে ভরসা করতে পারি:
Someone I can talk to if I am worried:	উদ্বেগ হলে আমি যার সাথে কথা বলতে পারি:
Someone who makes me feel good about myself:	যিনি আমাকে নিজের ব্যাপারে ভাল উপলব্ধি করান:
Someone who will tell me how well or how badly I am doing:	এমন একজন যিনি আমাকে বলতে পারবেন যে আমি কতটা ভাল বা খারাপ আছি:
Someone who really makes me stop and think about what I am doing:	এমন একজন যিনি আমাকে থামিয়ে দিয়ে প্রকৃতই ভাবতে বাধ্য করতে পারেন যে আমি কী করছি:
Someone who introduces me to new ideas, new interests or new people:	এমন একজন যিনি নতুন ধারণা, নতুন আগ্রহ বা নতুন মানুষের সাথে পরিচয় করান:
Handbook on the parenting course for parents who are separated	আলাদা হয় যাওয়া মা-বাবাদের জন্য সন্তান পালন কার্য পুস্তিকা
EXTENDED FAMILY Grandparents and other family members play an important part in your child's life. Quite often, these family members also suffer the fallout when parents are in conflict and they feel that they have to take sides. Family members might feel strongly about what has happened. However, it is important to continue to allow your child to have contact with them. Explain to your extended family that although you understand that they might have divided loyalties, it is important that they don't speak badly about either parent as this could cause children to feel that they are in the middle of an even bigger conflict.	প্রসারিত পরিবার ঠাকুরদা ঠাকুরমা এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা আপনার সন্তানের জীবনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেন। প্রায় ক্ষেত্রেই পরিবারের যখন মা-বাবারা বিবাদে জড়িয়ে পড়েন এবং তারা অনুভব করে যে তাদের কোনো একজনের পক্ষ নিতে হবে তখন এই সদস্যরাও সম্পর্ক নষ্টের জন্য কষ্ট পান। পরিবারের সদস্যদের ঘটে যাওয়া ঘটনার ব্যাপারে কঠোর অনুভূতি হতে পারে। তবে আপনার সন্তানদের তাদের সাথে যোগাযোগ রাখা চালিয়ে যাওয়ার অনুমতি দেওয়া জরুরী। আপনার প্রসারিত পরিবারের কাছে ব্যাখ্যা করুন যে যদিও আপনি এটা বোঝেন যে হয়ত তাদের আনুগত্য বিভক্ত হয়ে গিয়েছে, কিন্তু মা বা বাবা কারো ব্যাপারেই খারাপ কথা না বলা জরুরী কারণ এটা শিশুদের এই উপলব্ধি ঘটাতে পারে যে তারা এর চেয়েও বড় বিবাদের মধ্যে আছে।
<i>Children benefit from the stability and sense of belonging that other family members can bring, especially at a time of instability and uncertainty. Spending time in another home where life carries on as normal can be a great comfort to them.</i>	<i>পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা যে স্থায়িত্ব ও আপন অনুভূতি নিয়ে আসেন, শিশুরা তার দ্বারা উপকৃত হয়, বিশেষত অস্থায়িত্ব ও অনিশ্চয়তার সময়ে। জীবন স্বাভাবিক ছন্দে প্রবাহিত হয় এমন অন্য একটি বাড়িতে জীবন কাটানো, তাদের পক্ষে অত্যন্ত আরামদায়ক হতে পারে।</i>
Emotions	আবেগ
Handbook on the parenting course for parents who are separated	আলাদা হয় যাওয়া মা-বাবাদের জন্য সন্তান পালন কার্য পুস্তিকা
YOUR CHILDREN'S FRIENDS AND FAMILY Friends and family are very important to children, and they may lose contact with the people they are closest to for a number of reasons outside of their control. There can be many reasons for this, including moving home and people taking sides. Fill your child's name in the centre and any friends or family that are important to them in the surrounding bits of paper. If you have more than one child you can photocopy the diagram or use different coloured ink for each child.	আপনার শিশুদের বন্ধু ও পরিবার শিশুদের কাছে বন্ধু ও পরিবার অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং তারা এমন একাধিক কারণে তাদের সবচেয়ে ঘনিষ্ঠ মানুষদের সাথে যোগাযোগ হারিয়ে ফেলতে পারে, যার উপরে তাদের কোনো নিয়ন্ত্রণ নেই। এর জন্য অনেক কারণ থাকতে পারে, যার মধ্যে বাড়ি পালটানো এবং মানুষের কোনো একজনের পক্ষ নেওয়া ইত্যাদি অন্যতম হতে পারে। আপনার সন্তানের নামটি মাঝখানে লিখুন এবং তার আশেপাশের কাগজের টুকরোগুলিতে এমন যে কোনো বন্ধু বা আত্মীয়ের নাম লিখুন যারা তার কাছে গুরুত্বপূর্ণ। আপনার একাধিক সন্তান থাকলে আপনি এই চিত্রটি ফটোকপি করে নিতে পারেন বা প্রত্যেক সন্তানের জন্য ভিন্ন ভিন্ন রঙের কালি ব্যবহার করতে পারেন।
<i>Child's Name</i>	<i>শিশুর নাম</i>

<p>COUNSELLING You might want to consider counselling if you feel that you are stuck at one of the stages of loss. Counselling can:</p> <ul style="list-style-type: none"> • help you untangle conflicting emotions • support you through a time of change • help you to express your feelings, and • help children to express their feelings and feel supported. 	<p>কাউন্সেলিং আপনি যদি অনুভব করেন যে আপনি ক্ষতির কোনো একটি পর্যায়ে আটকে আছেন তাহলে কাউন্সেলিংয়ের কথা বিবেচনা করতে পারেন। কাউন্সেলিং এইগুলি করতে পারে:</p> <ul style="list-style-type: none"> • আপনাকে বিবাদপূর্ণ আবেগের জট খুলতে সাহায্য করতে পারে • পরিবর্তনের সময়ে আপনাকে সমর্থন দিতে পারে • আপনার অনুভূতিগুলি প্রকাশে সাহায্য করতে পারে এবং • শিশুদের তাদের অনুভূতিগুলি প্রকাশে সাহায্য করতে পারে এবং সমর্থনের অনুভূতি দিতে পারে।
<p>Individual counselling Counselling helps you to make problems clear in your own mind, and find better ways of working through them. The counsellor is trained to listen to you and help you understand and work things out for yourself. They won't tell you what to do, but will work with you to support you. Counselling sessions usually last for 50 minutes, and the number of sessions you have will depend on the issues you have.</p> <p>Your counsellor can discuss this with you.</p> <p>Family counselling Some people find family counselling or family therapy very useful. This type of counselling is designed for families – parents and children – but can be helpful for any relationship, within families or not, that would benefit from support. Extended families including grandparents and stepfamilies can also attend. People sometimes find it helpful to invite a very close family friend.</p> <p>Family counselling can help family members find ways to support and help each other, and to develop their communication skills and their ability to settle differences. It takes place in a safe and supportive environment where the focus is on identifying and encouraging the family's strengths and resources, and where problems are worked out together.</p> <p>You will probably have to pay for any individual or family counselling you have, but your GP may be able to refer you to a free service.</p>	<p>ব্যক্তিগত কাউন্সেলিং কাউন্সেলিং আপনাকে নিজের মনের কাছে সমস্যাগুলিকে স্পষ্ট করে তুলতে সাহায্য করতে পারে এবং সেগুলির সমাধানের উন্নততর উপায় সন্ধান করতে পারে। কাউন্সেলর আপনার কথা শোনার জন্য প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত এবং আপনাকে বুঝতে ও নিজের জন্য সমস্যার সমাধানে সাহায্য করতে পারেন। তারা আপনাকে করণীয়ের বিষয়ে বলবেন না কিন্তু আপনাকে সমর্থন দেওয়ার জন্য আপনার সাথে কাজ করবেন। কাউন্সেলিং সেশনগুলি সাধারণত 50 মিনিট চলে এবং আপনাকে কতগুলি সেশন করাতে হবে সেটা নির্ভর করছে আপনার সমস্যাগুলির উপরে।</p> <p>আপনার কাউন্সেলর এই ব্যাপারে আপনার সাথে আলোচনা করতে পারেন।</p> <p>পারিবারিক কাউন্সেলিং কিছু মানুষ পারিবারিক কাউন্সেলিং বা পারিবারিক থেরাপিকে অত্যন্ত সহায়ক মনে করেন। এই ধরনের কাউন্সেলিং পরিবারগুলির জন্য পরিকল্পিত - তবে পরিবারের ভিতরের বা বাইরের যে কোনো সম্পর্কে ফ্লেগ্রেই এটা সহায়ক হতে পারে, তারাও এর দ্বারা উপকৃত হবেন।। ঠাকুরদা-ঠাকুরমা এবং সং মা-বাবার পরিবার সমেত প্রসারিত পরিবারও এখানে হাজির থাকতে পারেন। কখনও কখনও মানুষ অত্যন্ত ঘনিষ্ঠ একজন পারিবারিক বন্ধুকে আমন্ত্রণ জানানোক সহায়ক বলে মনে করেন।</p> <p>পারিবারিক কাউন্সেলিং পরিবারের সদস্যদের একে অপরকে সাহায্য ও সমর্থন দেওয়ার উপায় খুঁজতে সাহায্য করতে পারে এবং তাদের যোগাযোগের দক্ষতা ও মতভেদ মিটিয়ে নিওয়ার সামর্থ্য গড়ে তুলতেও সাহায্য করতে পারে। এটি একটি নিরাপদ ও সহায়ক পরিবেশে অনুষ্ঠিত হয় যেখানে পরিবারের শক্তি ও সংস্থানগুলিকে চিহ্নিত করা ও উৎসাহিত করার উপরে মনযোগ দেওয়া হয়, এবং এখানে একসাথে সমস্যার সমাধানও করা হয়।</p> <p>আপনাকে সম্ভবত যে কোনো ব্যক্তিবিশেষ বা পারিবারিক কাউন্সেলিংয়ের জন্যও মূল্য দিতে হবে, তবে আপনার জিপি (GP) আপনাকে একটি বিনামূল্যের পরিষেবায় রেফার করতে সমর্থ হতে পারেন।</p>
<p>Youth counselling During a divorce or separation you might find that you are not as available to your children as you might want to be. Children may then start to keep their feelings and worries to themselves, thinking that talking to you might burden and distress you further. You can ask your child's school if there is a youth counsellor on site. Youth counselling can give children an opportunity to talk about their fears and worries without the added anxiety of worrying you.</p>	<p>ছোটদের কাউন্সেলিং বিবাহ বিচ্ছেদ বা আলাদা হওয়ার সময়ে আপনি অনুভব করতে পারেন যে আপনি আপনার সন্তানদের জন্য যতটা উপলব্ধ থাকতে চান ততটা থাকতে পারছেন না। শিশুরা এরপরে তাদের অনুভূতি ও উদ্বেগগুলিকে নিজেদের মনে চেপে রাখা শুরু করতে পারে, তারা এটা ভাবে পারে যে আপনার সাথে কথা বললে আপনি আরো কষ্ট পেতে পারেন এবং আপনার ভার বেড়ে যেতে পারে। আপনি শিশুর স্কুলে জিজ্ঞাসা করতে পারেন যে তাদের স্থানে কোনো ছোটদের কাউন্সেলর আছেন কিনা। ছোটদের কাউন্সেলিং আপনাকে উদ্বিগ্ন করে তোলার অতিরিক্ত উৎকণ্ঠা ছাড়াই শিশুদের তাদের ভীতি ও উদ্বেগগুলির সম্বন্ধে কথা বলার একটা সুযোগ করে দিতে পারে।</p>
<p>Emotions</p>	<p>আবেগ</p>
<p>Handbook on the parenting course for parents who are separated</p>	<p>আলাদা হয় যাওয়া মা-বাবাদের জন্য সন্তান পালন কার্সর পুস্তিকা</p>
<p>FAMILY MEDIATION This is for people who:</p> <ul style="list-style-type: none"> • are finding it hard to talk to their ex-partner directly • want to improve communication about their children • don't want to go to court 	<p>পারিবারিক মধ্যস্থতা এটা সেই ব্যক্তিদের জন্য যারা:</p> <ul style="list-style-type: none"> • তাদের প্রাক্তন সঙ্গীর সাথে সরাসরি কথা বলতে মুশকিলে পড়ছেন • তাদের সন্তানদের বিষয়ে যোগাযোগের উন্নতি করতে চান • আদালতে যেতে চান না

<ul style="list-style-type: none"> want to find a way to reduce conflict, and want to find a fair way to take children's views into account. 	<ul style="list-style-type: none"> বিবাদ হ্রাস করার জন্য একটি উপায় খুঁজে পেতে চান এবং সন্তানদের মতামতকে গ্রাহ্য করার জন্য একটি ন্যায্য উপায় খুঁজে পেতে চান।
<p>WHAT HAPPENS IN MEDIATION?</p> <p>In mediation the things you can discuss include the following.</p> <ul style="list-style-type: none"> Agreeing contact – how much time your children will spend with each parent and how this will work, including the little details that can make such a big difference (such as agreeing pick-up times and where the children will eat). Where your children will live Financial support for your children What will happen to the family home How assets and debts should be divided How other finances, like pensions, savings and investments, will be split. 	<p>মধ্যস্থতার কী ঘটে?</p> <p>আপনি মধ্যস্থতায় যে বিষয়গুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারেন তার মধ্যে নিম্নোক্তগুলি অন্তর্গত।</p> <ul style="list-style-type: none"> যোগাযোগের বিষয়ে সম্মতি - আপনার সন্তানরা মা ও বাবার প্রত্যেকের সাথে কত সময় কাটাতে এবং এটা কীভাবে কাজ করবে, এর মধ্যে সেই ছোট ছোট বিবরণগুলি অন্তর্গত যেগুলি বড় পার্থক্য গড়ে দিতে পারে (যেমন শিশুকে কখন নিয়ে যাওয়া হবে এবং তারা কোথায় খাবার খাবে)। আপনার সন্তানরা কোথায় বাস করবে আপনার সন্তানদের জন্য আর্থিক সহায়তা পারিবারিক বাড়ির কী হবে সম্পত্তি ও ঋণগুলিকে কীভাবে ভাগ করা উচিত অন্যান্য আর্থিক বিষয়, যেমন পেনশন, সঞ্চয় ও বিনিয়োগগুলিকে কীভাবে ভাগ করা হবে।
<p>Family mediation allows you and your ex-partner to reach your own decisions about contact arrangements rather than having a judge decide for you. For this reason, agreements drawn up through mediation tend to work better in practice and last longer.</p> <p>In family mediation you sort out family arrangements over a number of joint meetings. The focus is on providing a safe and fair environment with the aim of moving forward and reaching agreement, not on deciding whose fault it is. The mediator is not on anyone's side and will help you to negotiate an agreement that takes account of the whole family's needs.</p> <p>Mediation can promote better communication between you and your ex-partner. It also helps to build a strong foundation for continued, good parenting. Mediation can be about children or property and finance, or both.</p> <p>In some situations, mediation services can offer an appointment to see the children and get their views. However, the parents are still responsible for making decisions.</p>	<p>পারিবারিক মধ্যস্থতা আপনাকে ও আপনার প্রাক্তন সঙ্গীকে যোগাযোগের বন্দোবস্ত করার জন্য আদালতের বিচারকের থেকে সিদ্ধান্ত নেওয়ার পরিবর্তে নিজস্ব সিদ্ধান্তে উপনীত হতে সাহায্য করে। এই কারণে মধ্যস্থতার মাধ্যমে গৃহীত ব্যবস্থাগুলি বাস্তবে বেশি ভালভাবে কাজ করে এবং বেশি দিন টেকে।</p> <p>পারিবারিক মধ্যস্থতায় আপনারা কতগুলি যৌথ সাক্ষাতের মাধ্যমে পারিবারিক বন্দোবস্তগুলির সমাধান করেন। এর উদ্দেশ্য হল সামনে এগিয়ে চলা ও সম্মতিতে পৌঁছানোর লক্ষ্যে একটি নিরাপদ ও ন্যায্য পরিবেশ প্রদান করা, এটা কার দোষ সেই সিদ্ধান্ত নেওয়া নয়। মধ্যস্থতাকারী কারো পক্ষে থাকেন না এবং আপনাকে দর কষাকষির মাধ্যমে এমন একটি সম্মতিতে পৌঁছতে সাহায্য করেন যা সমগ্র পরিবারের চাহিদাগুলিকে বিবেচনা করে।</p> <p>মধ্যস্থতা আপনার ও আপনার প্রাক্তন সঙ্গীর মধ্যে বেশি ভাল যোগাযোগের প্রসার ঘটতে পারে। এটা ক্রমাগত, ভাল সন্তান পালনের জন্য একটি মজবুত ভিত রচনা করতেও সাহায্য করে। সন্তান অথবা সম্পত্তি ও আর্থিক বিষয় বা উভয়ের বিষয়েই মধ্যস্থতা করা যেতে পারে।</p> <p>কিছু পরিস্থিতিতে মধ্যস্থতা পরিষেবা শিশুদের সাথে দেখা করে তাদের মতামত জানার জন্য একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট দিতে পারে। তবে এর পরেও সিদ্ধান্ত নেওয়ার দায়িত্ব মা-বাবারই থাকবে।</p>
<p>Handbook on the parenting course for parents who are separated</p>	<p>আলাদা হওয়া মা-বাবাদের জন্য সন্তান পালন কার্সর পুস্তিকা</p>
<p>If you are thinking about mediation</p> <p>If you are entitled to public funding (legal aid) mediation will be free. If not, you would have to pay for it. However, research shows that mediation can be much cheaper and quicker than legal proceedings.</p> <p>If you want to use mediation to sort out arrangements for you and your children, you can find your nearest family mediation service by:</p> <ul style="list-style-type: none"> phoning the Family Mediation Helpline on 0845 60 26 627 or visiting their website at www.familymediationhelpline.co.uk. <p>When you find your nearest service, you can ask any questions you have. If you want to know more, the person you are speaking to will take your details and book an appointment for you to meet a mediator for an assessment.</p>	<p>আপনি যদি মধ্যস্থতার বিষয়ে ভাবেন</p> <p>আপনি যদি সরকারী অনুদান (আইনী সাহায্য) পাওয়ার অধিকারী হন তাহলে আপনার জন্য মধ্যস্থতা বিনামূল্যে হবে। না হলে আপনাকে এর জন্য মূল্য দিতে হবে। তবে গবেষণায় দেখা যায় যে মধ্যস্থতা আইনী প্রক্রিয়ার থেকে অনেক সস্তা এবং দ্রুত হতে পারে।</p> <p>আপনি যদি আপনার ও আপনার সন্তানদের জন্য বন্দোবস্তগুলির সমাধানের জন্য মধ্যস্থতা ব্যবহার করতে চান, তাহলে নিম্নলিখিত উপায়ে আপনার নিকটস্থ পারিবারিক মধ্যস্থতা পরিষেবা খুঁজে পেতে পারেন:</p> <ul style="list-style-type: none"> 0845 60 26 627 নম্বরে পারিবারিক মধ্যস্থতা হেল্পলাইনে ফোন করে বা www.familymediationhelpline.co.uk ওয়েবসাইটে গিয়ে। <p>আপনার নিকটস্থ পরিষেবা খুঁজে পাওয়ার পরে আপনি যে কোনো প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে পারেন। আপনি আরো বেশি জানতে চাইলে, আপনি যে ব্যক্তির সাথে কথা বলছেন তিনি আপনার বিবরণগুলি লিখে নেবেন এবং আপনি যাতে মূল্যায়নের জন্য একজন মধ্যস্থতাকারীর সাথে সাক্ষাত করতে পারেন সেই জন্য আপনার একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করবেন।</p>

<p>At the assessment</p> <p>The mediator will explain what mediation means and help you decide if it is right for you. The mediator can also check to see if you are eligible for public funding. You must take in proof of your income, such as a payslip or a bank statement.</p> <p>You can choose to have a joint assessment meeting with your ex-partner or to have a separate one. If you both choose to have a joint one, you should still be seen separately for a part of the meeting.</p>	<p>মূল্যায়নে</p> <p>মধ্যস্থতাকারী ব্যাখ্যা করবেন যে মধ্যস্থতার অর্থ কী এবং এটা আপনার পক্ষে উপযুক্ত কিনা আপনাকে সেই সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবেন। আপনি সরকারী অনুদান পাওয়ার যোগ্য কিনা, মধ্যস্থতাকারী সেটাও যাচাই করে দেখতে পারেন। আপনাকে অবশ্যই উপার্জনের প্রমাণপত্র, যেমন পেম্পি বা ব্যাল্কের বিবৃতি (স্টেটমেন্ট) নিয়ে যেতে হবে।</p> <p>আপনি আপনার প্রাক্তন সঙ্গীর সাথে একটি যৌথ মূল্যায়ন করানো বেছে নিতে পারেন অথবা আলাদাভাবেও করতে পারেন। আপনারা উভয়েই যদি একটি যৌথ মূল্যায়ন করানো বেছে নেন তাহলেও এই সভায় আংশিক সময়ের জন্য আপনাদের উভয়ের সাথে আলাদাভাবে সাক্ষাত করা হবে।</p>
<p>When you start mediation</p> <p>If you and your ex-partner are both thinking about mediation, you will be offered a joint meeting. This will be the first of two or three meetings you will both attend to make plans for your children.</p>	<p>মধ্যস্থতা শুরু করার পরে</p> <p>আপনি ও আপনার প্রাক্তন সঙ্গী উভয়েই যদি মধ্যস্থতার বিষয়ে ভাবেন, তাহলে আপনাদের একটি যৌথ সাক্ষাতের সুযোগ দেওয়া হবে। সন্তানদের জন্য পরিকল্পনা তৈরি করার জন্য আপনাদের উভয়কে যে দুই-তিনটি সাক্ষাতে উপস্থিত থাকতে হবে, এটা তার মধ্যে প্রথম সাক্ষাত।</p>
<p>During mediation</p> <p>If you are having mediation for child issues the mediator will help you plan contact arrangements. You can decide what you want to discuss and how much detail you provide. The mediator will also help you communicate better with your ex-partner about your children.</p>	<p>মধ্যস্থতা চলাকালীন</p> <p>আপনারা যদি সন্তান সংক্রান্ত বিষয়ে মধ্যস্থতা করান তাহলে মধ্যস্থতাকারী আপনাদের যোগাযোগের সম্মতির পরিকল্পনা করতে সাহায্য করবেন। আপনারা কী কী বিষয়ে এবং কতটা বিস্তারিতভাবে আলোচনা করতে চান সেটা আপনারাই সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। মধ্যস্থতাকারী আপনাকে আপনার সন্তানদের বিষয়ে আপনার প্রাক্তন সঙ্গীর সাথে বেশি ভালভাবে কথা বলতেও সাহায্য করবেন।</p>
<p>Once you and your ex-partner have both reached agreement, the mediator will write up the details for you. You may be able to have your agreement turned into a legally binding agreement called a contact order.</p>	<p>আপনি ও আপনার প্রাক্তন সঙ্গী একটি সম্মতিতে পৌঁছে যাওয়ার পরে মধ্যস্থতাকারী আপনাদের জন্য বিবরণগুলি লিখে দেবেন। আপনারা এই সম্মতিকে কন্টাক্ট অর্ডার নামক একটি আইনত বাধ্যতামূলক চুক্তিপত্রে পরিণত করতে পারেন।</p>
<p>Emotions</p> <p>Your divorce journey revisited</p>	<p>আবেগ</p> <p>আপনার বিবাহ বিচ্ছেদের যাত্রাপথ পুনঃস্মরণ করা</p>
<p>You've looked at the different parts of your divorce or separation and considered it from different viewpoints. We know the effect high conflict has on children and how this part of their parents' breakdown has most potential for harm. It's now time to see which road you're on. Are you still on the same road as before or have you made some changes that have made the journey easier for you and your children?</p>	<p>আপনি বিবাহ বিচ্ছেদ বা আলাদা থাকার বিভিন্ন অংশের দিকে তাকিয়েছেন এবং বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি থেকে এটিকে বিবেচনা করেছেন। শিশুদের উপরে অধিক পরিমাণ বিবাদের কী প্রভাব পড়ে এবং মা-বাবার সম্পর্ক ভেঙ্গে যাওয়ার এই অংশটির কীভাবে সর্বাধিক ক্ষতি করার ক্ষমতা আছে আমরা সেটা জানি। এখন এটা দেখার সময় এসেছে যে আপনি কোন পথে চলেছেন। আপনি কি আগের মত একই রাস্তায় আছেন নাকি পথের কিছুটা পরিবর্তন ঘটিয়েছেন, যা আপনার ও আপনার সন্তানদের জন্য যাত্রাকে কিছুটা সহজতর করে দিয়েছে?</p>
<p>Now look at the table on the next page again. Tick the boxes that apply to you and add up the number of ticks in each column. Give yourself half a point for any changes you would like to make but have not been able to make yet.</p> <p>Try to be as honest as possible when you do it, remembering that this information is for you. Nobody will judge you and you won't have to share what you write with anyone else. When you've done this, compare the number of ticks with the number you got the first time to see if your journey is now easier. Remember that small changes can make a big difference. Even doing one thing differently will have a positive effect on your life.</p>	<p>এখন পরের পৃষ্ঠার সারণীটি আবার দেখা যাক। আপনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য খোপগুলিতে টিকচিহ্ন দিন এবং প্রতিটি স্তম্ভের টিকচিহ্নগুলির সংখ্যা যোগ করুন। আপনি যদি কোনো পরিবর্তন করতে চান কিন্তু এখনো সেটা করে উঠতে না পারেন, তাহলে নিজেকে অর্ধেক পয়েন্ট দিন।</p> <p>এটা করার সময়ে যতটা সম্ভব সৎ থাকতে চেষ্টা করুন, মনে রাখবেন যে এই তথ্য শুধু আপনারই জন্য। কেউ আপনাকে এর ভিত্তিতে বিচার করবে না এবং আপনি যেটা লিখেছেন সেটা আপনাকে কারো সাথে ভাগ করতে হবে না। আপনার যাত্রাপথ এখন সহজতর হয়ে গিয়েছে কিনা সেটা দেখার জন্য, এটা হয়ে যাওয়ার পরে এই বারের টিকচিহ্নের সংখ্যার সাথে প্রথমবারের টিকচিহ্নের সংখ্যার তুলনা করুন। মনে রাখবেন যে ছোট ছোট পরিবর্তন বিরাট পার্থক্য এনে দিতে পারে। মাত্র একটি কাজকেও আলাদাভাবে করলে সেটা আপনার জীবনে একটা ইতিবাচক প্রভাব ফেলবে।</p>
<p>Again, there are blank rows for you to write down anything you think of that isn't on the list.</p>	<p>আপনার যদি এমন কোনো কথা মাথায় আসে যা এই তালিকায় দেওয়া নেই, তাহলে সেটা লেখার জন্য এবারেও ফাঁকা সারি দেওয়া হয়েছে।</p>
<p>Handbook on the parenting course for parents who are separated</p>	<p>আলাদা হয় যাওয়া মা-বাবাদের জন্য সন্তান পালন কার্সর পুস্তিকা</p>

DIFFICULT JOURNEY	কঠিন যাত্রাপথ
EASIER JOURNEY	সহজতর যাত্রাপথ
There is a lot of conflict.	প্রচুর বিবাদ আছে।
There is not a lot of conflict.	প্রচুর বিবাদ নেই।
I argue in front of the children.	আমি সন্তানদের সামনেই তর্ক করি।
I have civil, businesslike conversations.	আমি সভাভাবে, ব্যবসার মত কথোপকথন করি।
I express high emotions.	আমি খুব বেশি আবেগ প্রকাশ করি।
I manage my emotions.	আমি আমার অধিক আবেগকে সামলাই।
I make sarcastic comments.	আমি বিদ্রূপাত্মক মন্তব্য করি।
I am direct without being harsh.	আমি কঠোর না হয়েও সরাসরি কথা বলি।
I openly blame my ex-partner.	আমি খোলাখুলি আমার প্রাক্তন-সঙ্গীকে দোষারোপ করি।
I do not openly blame my ex-partner.	আমি খোলাখুলি আমার প্রাক্তন-সঙ্গীকে দোষারোপ করি না।
I do not know how to talk to my children about the divorce.	বিবাহ বিচ্ছেদের বিষয়ে কীভাবে আমার সন্তানদের সাথে কথা বলতে হবে আমি সেটা জানি না।
I feel comfortable talking to my children.	আমি আমার সন্তানদের সাথে কথা বলতে স্বচ্ছন্দ অনুভব করি।
I am not listening to my children.	আমি সন্তানদের কথা শুনছি না।
I am listening to my children.	আমি সন্তানদের কথা শুনছি।
I expect my children to choose sides.	আমি প্রত্যাশা করি যে সন্তানরা কোনো একজনের পক্ষ বেছে নেবে।
I let my children love both parents.	আমি আমার সন্তানদের উভয় মা-বাবাকেই ভালবাসতে দিই।
I think that my children should feel the same way I do.	আমি মনে করি যে আমার সন্তানদেরও আমার মত একই রকম অনুভব করা উচিত।
I accept that my children may feel differently from me.	আমি স্বীকার করি যে আমার সন্তানরা আমার থেকে ভিন্ন অনুভব করতে পারে।
I react strongly to things.	আমি ঘটনার প্রতি কঠোর প্রতিক্রিয়া জানাই।
I manage my feelings.	আমি আমার অনুভূতিগুলিকে সামলাই।
I think about things from my own perspective.	আমি নিজের দৃষ্টিভঙ্গি থেকে বিষয়গুলির সম্বন্ধে ভাবি।
I think of things from my children's perspective.	আমি সন্তানদের দৃষ্টিভঙ্গি থেকে বিষয়গুলির সম্বন্ধে ভাবি।
I try to prove that my ex partner is in the wrong.	আমি প্রমাণ করতে চেষ্টা করি যে এটা আমার প্রাক্তন সঙ্গীর ভুল।
I am prepared to admit my own mistakes.	আমি আমার নিজের ত্রুটিগুলি স্বীকার করতে প্রস্তুত।
I secretly want my ex partner to suffer.	আমি গোপনে চাই যে আমার প্রাক্তন সঙ্গী যেন কষ্ট পায়।
I want to stop suffering.	আমি কষ্ট পাওয়া থামাতে চাই।
Conflict in divorce takes up all of my emotional energy.	বিবাহ বিচ্ছেদের সম্বন্ধে আমার সমস্ত আবেগগত শক্তি নষ্ট করে দেয়।
I allow some time for myself.	আমি নিজের জন্য কিছু সময় দিই।
I mostly think about what my ex partner should or shouldn't do.	আমি অধিকাংশ সময়ে ভাবতে থাকি যে আমার প্রাক্তন সঙ্গীর কী করা উচিত বা কী করা উচিত নয়।
I mostly think about what I should and shouldn't do.	আমি অধিকাংশ সময়ে ভাবতে থাকি যে আমার কী করা উচিত এবং কী করা উচিত নয়।
I focus on things I can't control.	আমি যে ঘটনাগুলি নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না সেগুলির উপরেই মনযোগ দিই।
I focus on things I can control.	আমি যে ঘটনাগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি সেগুলির উপরেই মনযোগ দিই।
I am going to court.	আমি আদালতে যাচ্ছি।
I am using mediation.	আমি মধ্যস্থতা ব্যবহার করছি।
Total number of ticks.	মোট টিকের সংখ্যা
Total number of ticks.	মোট টিকের সংখ্যা
Your journey revisited.	আপনার যাত্রাপথে পুনরায় ভ্রমণ।
Handbook on the parenting course for parents who are separated	আলাদা হয় যাওয়া মা-বাবাদের জন্য সন্তান পালন কার্সর পুস্তিকা
MAKING CHOICES	পছন্দ করা
Now that you have come to the end of this handbook it's time to think again about the future and the choices you have. You can continue in the same way as before or decide to make some changes in your life. As you think about the future and the opportunities that lie ahead, bear in mind how you would want your children to view this stage in their lives when they are grown up. What about future events, like school plays or even weddings? Will they want their parents to still be fighting?	আপনি এই পুস্তিকার শেষে পৌঁছে গিয়েছেন, আর তাই এখন সময় এসেছে আপনার পছন্দগুলি ও ভবিষ্যতের বিষয়ে পুনরায় চিন্তাভাবনা করার। আপনি আগের মত একইভাবে চালিয়ে যেতে পারেন অথবা আপনার জীবনে কিছু পরিবর্তন করার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। আপনার সন্তানরা বড় হয়ে যাওয়ার পরে তারা তাদের জীবনের এই পর্যায়কে কীভাবে দেখবে বলে আপনি কামনা করেন - ভবিষ্যতের বিষয়ে এবং আপনার সামনের সুযোগগুলির সম্বন্ধে চিন্তা করার সময়ে এটা মাথায় রাখবেন। ভবিষ্যতে কিছু অনুষ্ঠান করলে কেমন হয়, যেমন স্কুলের নাটক বা বিয়ে? তারা কি তাদের মা-বাবাকে এখনও লড়াই করতে দেখতে চায়?

<p>We've seen that it is not the divorce or separation that causes problems for children as they grow up, it is the conflict that comes out of it</p>	<p>আমরা দেখেছি যে শিশুরা বড় হতে থাকার সাথে সাথে বিবাহ বিচ্ছেদ বা আলাদা হয়ে যাওয়ার কারণে তাদের সমস্যা হয় না, এর পরিণামে যে সঙ্ঘাত তৈরি হয় তার কারণেই সমস্যা হয়।</p>
<p>Stay the same?</p> <p>If you keep doing what you've always done, you'll keep getting what you've always got.</p> <p>If there is high conflict between you and your ex-partner, you could continue to argue and put your children in the middle. You could also continue to think that you are doing the best for your children and that all of the blame and fault lies with your ex-partner.</p> <p>You may be used to going to court and having decisions about parenting your child being made by a judge. However, doing this doesn't deal with any emotional difficulties that can lead to further problems. It can be tempting to want to have a solicitor who is on your side, and the thought of winning a legal point can seem attractive, especially if you firmly believe that you are in the right. If you need to be proved right and think that going to court will do this, try to look at it from your children's perspective and ask yourself how this will help them in the long term.</p>	<p>একই রকম থাকবেন?</p> <p>আপনি সবসময় যা করে এসেছেন যদি সেটাই করা চালিয়ে যান, তাহলে আপনি সেটাই পাবেন যা আগে সবসময় পেয়েছেন।</p> <p>যদি আপনার ও আপনার প্রাক্তন সঙ্গীর মধ্যে অত্যন্ত বিবাদ থাকে, তাহলে আপনারা তর্ক করা চালিয়ে যাবেন এবং সন্তানদের এর মাঝে ফেলবেন। আপনি এটা ভাবাও চালিয়ে যেতে পারেন যে আপনি হয়ত সন্তানদের জন্য সেরা কাজ করছেন এবং সম্পূর্ণ দোষ আপনার প্রাক্তন সঙ্গীর।</p> <p>আপনি হয়ত আদালতে গিয়ে আপনার সন্তানের দেখাশোনা করার বিষয়ে বিচারককে দিয়ে সিদ্ধান্ত করানোর ব্যাপারে অভ্যস্ত হয়ে উঠেছেন। তবে এটা করলে আবেগগত সমস্যাগুলি সামলাতে কোনো সাহায্য হয় না এবং এর পরিণামে আরো সমস্যা হতে পারে। আপনার পক্ষ নেবেন এমন একজন উকিল রাখা প্রলোভনমূলক হতে পারে এবং আইনী লড়াইয়ে জেতা আকর্ষণীয় বলে মনে হতে পারে, বিশেষত আপনি যদি দৃঢ় বিশ্বাস করেন যে আপনি সঠিক। আপনার যদি নিজেকে সঠিক প্রমাণ করার প্রয়োজন হয় এবং মনে করেন যে আদালতে গেলে এটা হতে পারে, তাহলে আপনার সন্তানদের দুষ্টিভঙ্গি থেকে এটাকে দেখতে চেষ্টা করুন এবং নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন যে এটা কীভাবে দীর্ঘমেয়াদী ভিত্তিতে আপনাকে সাহায্য করবে।</p>
<p>Make some changes?</p> <p>You and your ex-partner can decide to negotiate by yourselves, consult a solicitor for legal advice, or use mediation to help you both find solutions.</p> <p>Focusing on the changes that you can make, rather than hoping for changes from your ex-partner, can make a huge difference to how your children experience the break-up. You can use the hints and tips in this handbook to guide you. Remember that small changes can make a big difference. There is space on the following page to write down your ideas. Taking the least confrontational approach is not necessarily easy, and you will need to be able to distance yourself from any strong emotions and take a businesslike approach. Even if your ex-partner doesn't try to change, you will know that you tried to do the right thing. You might not always succeed, but by doing a little better now, there will be longer-term rewards for you and your children.</p>	<p>কিছু পরিবর্তন করবেন?</p> <p>আপনি ও আপনার প্রাক্তন সঙ্গী নিজেরদের মধ্যে দরাদরি করার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন, আইনী উপদেশের জন্য একজন উকিলের পরামর্শ নিতে পারেন, অথবা আপনারদের উভয়কে সমাধান খুঁজে পেতে সাহায্য করার জন্য মধ্যস্থতা ব্যবহার করতে পারেন।</p> <p>আপনার প্রাক্তন সঙ্গীর তরফে পরিবর্তনের আশা করার পরিবর্তে, আপনি যে পরিবর্তনগুলি করতে পারেন সেগুলির উপরে মনযোগ দিলে আপনার সন্তানদের সম্পর্ক ভাঙ্গার বিষয়ে অভিজ্ঞতার ক্ষেত্রে বিশাল পার্থক্য হতে পারে। আপনি নিজেকে পথ দেখানোর জন্য এই পুস্তিকার ইশারা ও পরামর্শগুলিকে ব্যবহার করতে পারেন। মনে রাখবেন যে ছোট ছোট পরিবর্তন বড় পার্থক্য গড়ে দিতে পারে। আপনার ধারণাগুলি লেখার জন্য পরের পৃষ্ঠায় শূন্য স্থান দেওয়া হয়েছে। সবচেয়ে কম সঙ্ঘাতমূলক পদক্ষেপ নেওয়া সাধারণত সহজ হয় না, এবং এর জন্য আপনাকে যে কোনো শক্তিশালী আবেগ থেকে নিজেকে দূরে সরিয়ে নিতে হবে এবং ব্যবসার মত মনোভাব নিতে হবে। আপনার প্রাক্তন সঙ্গী যদি পাল্টানোর চেষ্টা না করেন এমন কি তাহলেও আপনি জানবেন যে আপনি সঠিক কাজ করতে চেষ্টা করেছিলেন। আপনি সবসময় সফল নাও হতে পারেন, তবে এখন একটু ভাল কাজ করার মাধ্যমে আপনি ও আপনার সন্তানরা দীর্ঘমেয়াদী সুপরিণাম পেতে পারেন।</p>
<p>Handbook on the parenting course for parents who are separated</p>	<p>আলাদা হয় যাওয়া মা-বাবাদের জন্য সন্তান পালন কার্সর পুস্তিকা</p>
<p>List the changes you have decided to make.</p>	<p>আপনি যে পরিবর্তনগুলি করার সিদ্ধান্ত নিয়েছেন সেগুলি এখানে তালিকাভুক্ত করুন।</p>
<p>Your journey revisited</p>	<p>আপনার যাত্রাপথে পুনরায় হ্রমণ</p>
<p>Further Information</p>	<p>অতিরিক্ত তথ্য</p>
<p>• Advice Now Guidance on divorce and separation, and on your rights, benefit entitlements and so on. Website: www.advicenow.org.uk</p>	<p>• অ্যাডভাইস নোউ (Advice Now) বিবাহ বিচ্ছেদ ও আলাদা থাকা, এবং আপনার অধিকার, বেনিফিট পাওয়ার অধিকার ইত্যাদি বিষয়ে পথনির্দেশ। ওয়েবসাইট: www.advicenow.org.uk</p>
<p>• Broken Rainbow For lesbian, gay, bisexual and transgender people experiencing domestic abuse.</p>	<p>• ব্রোকেন রেনবো (Broken Rainbow) যে সমস্ত সমকামী পুরুষ ও নারী ও লিঙ্গান্তরকামী ব্যক্তির পারিবারিক অত্যাচারের শিকার</p>

<p>Website: www.broken-rainbow.org.uk Phone: 0845 260 4460</p>	<p>হচ্ছেন তাদের জন্য। ওয়েবসাইট: www.broken-rainbow.org.uk ফোন: 0845 260 4460</p>
<p>• Cafcass Cafcass represents children in family court cases and makes sure that the decisions made about them are in their best interests. Website: www.cafcass.gov Phone: 0844 353 3350</p>	<p>• ক্যাফক্যাস (Cafcass) পারিবারিক আদালতের মামলায় ক্যাফক্যাস শিশুদের প্রতিনিধিত্ব করে এবং সুনিশ্চিত করে যেন তাদের বিষয়ে গৃহীত সিদ্ধান্তগুলি তাদের সেরা স্বার্থে করা হয়। ওয়েবসাইট: www.cafcass.gov ফোন: 0844 353 3350</p>
<p>• Careline A confidential counselling line for children, young people and adults. Website: www.carelineuk.org Phone: 0845 122 8622</p>	<p>• কেয়ারলাইন (Careline) শিশু, অল্পবয়স্ক ও পূর্ববয়স্কদের জন্য একটি গোপনীয় কাউন্সেলিং লাইন। ওয়েবসাইট: www.carelineuk.org ফোন: 0845 122 8622</p>
<p>• Child Support Agency Helpline For information about child support. Website: www.csa.gov.uk Phone: 0845 713 3133</p>	<p>• চাইল্ড সাপোর্ট এজেন্সি হেল্পলাইন (Child Support Agency Helpline) শিশু সহায়তা সংক্রান্ত তথ্যের জন্য। ওয়েবসাইট: www.csa.gov.uk ফোন: 0845 713 3133</p>
<p>• Citizens Advice For all types of information. Website: www.adviceguide.org.uk</p>	<p>• সিটিজেন্স অ্যাডভাইস (Citizens Advice) সমস্ত প্রকারের তথ্যের জন্য। ওয়েবসাইট: www.adviceguide.org.uk</p>
<p>• Community Legal Advice For legal help and advice (free if you are eligible for legal aid). Website: www.communitylegaladvice.org.uk Phone: 0845 345 4 345</p>	<p>• কমিউনিটি লেগাল অ্যাডভাইস (Community Legal Advice) আইনী সাহায্য ও উপদেশের জন্য (আপনি আইনী সাহায্য পাওয়ার অধিকারী হলে আপনার জন্য বিনামূল্যে)। ওয়েবসাইট: www.communitylegaladvice.org.uk ফোন: 0845 345 4 345</p>
<p>• Family Mediation Helpline For mediation services across the UK. Website: www.familymediationhelpline.co.uk Phone: 0845 60 26 627</p>	<p>• ফ্যামিলি মিডিয়েশন হেল্পলাইন (Family Mediation Helpline) ইউকে (UK) ব্যাপী মধ্যস্থতা পরিষেবার জন্য। ওয়েবসাইট: www.familymediationhelpline.co.uk ফোন: 0845 60 26 627</p>
<p>• Families Need Fathers FNF believe that children have a right to a continuing loving relationship with both parents. Website: www.fnf.org.uk Phone: 08707 607496</p>	<p>• ফ্যামিলিজ নীড ফাদার্স (Families Need Fathers) FNF বিশ্বাস করে যে শিশুদের তাদের উভয় মা-বাবার সাথে ভালবাসার সম্পর্ক চালিয়ে যাওয়ার অধিকার আছে। ওয়েবসাইট: www.fnf.org.uk ফোন: 08707 607496</p>
<p>• Grandparents' Association For all grandparents, especially those who have lost or are losing contact with their grandchildren because of divorce or other problems. Website: www.grandparents-association.org.uk Phone: 0845 4349585</p>	<p>• গ্র্যান্ডপারেন্টস অ্যাসোসিয়েশন (Grandparents' Association) সমস্ত ঠাকুরদা-ঠাকুরমাদের জন্য, বিশেষত যারা বিবাহ বিচ্ছেদ বা অন্যান্য সমস্যার কারণে তাদের নাতি-নাতনীদের সাথে সম্পর্ক হারিয়েছেন বা হারাচ্ছেন তাদের জন্য। ওয়েবসাইট: www.grandparents-association.org.uk ফোন: 0845 4349585</p>
<p>• It's Not Your Fault For children, young people and parents going through family break-up. Website: www.itsnotyourfault.org.uk</p>	<p>• ইটস নট ইওর ফল্ট (It's Not Your Fault) যে সমস্ত শিশু, অল্পবয়স্ক ব্যক্তি ও মা-বাবার পরিবার ভেঙ্গে যাওয়ার ঘটনার মধ্যে দিয়ে যাচ্ছেন তাদের জন্য। ওয়েবসাইট: www.itsnotyourfault.org.uk</p>
<p>• M.A.L.E. Emotional support for male victims of domestic abuse. Website: www.mensadvice.org.uk Phone: 0808 801 0327</p>	<p>• এম.এ.এল.ই. (M.A.L.E.) পারিবারিক অত্যাচারের পুরুষ ভুক্তভোগীদের জন্য। ওয়েবসাইট: www.mensadvice.org.uk ফোন: 0808 801 0327</p>
<p>• National Association of Child Contact Centres</p>	<p>• ন্যাশনাল অ্যাসোসিয়েশন অফ চাইল্ড কন্টাক্ট সেন্টার্স (National Association</p>

For those who need to find a contact centre. Website: www.naccc.org.uk Phone: 0845 4500 280	of Child Contact Centres) যাদের একটি কন্টাক্ট সেন্টার খুঁজে পাওয়া প্রয়োজন তাদের জন্য। ওয়েবসাইট: www.naccc.org.uk ফোন: 0845 4500 280
• National Child Protection Helpline (NSPCC) Free confidential service for anyone concerned about children at risk. Website: www.nspcc.org.uk Phone: 0808 800 5000	• ন্যাশনাল চাইল্ড প্রোটেকশন হেল্পলাইন (NSPCC) (National Child Protection Helpline (NSPCC)) আশঙ্কাগ্রস্ত শিশুদের বিষয়ে উদ্ভিগ্ন যে কোনো ব্যক্তির জন্য বিনামূল্যের গোপনীয় পরিষেবা। ওয়েবসাইট: www.nspcc.org.uk ফোন: 0808 800 5000
• National Domestic Violence Helpline Information and access to 24-hour emergency refuge accommodation. Website: www.refuge.org.uk www.womensaid.org.uk Freephone: 0808 2000 247	• ন্যাশনাল ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স হেল্পলাইন (National Violence Helpline) 24 ঘন্টার সফটকালীন আশ্রয়মূলক আবাসনের তথ্য ও সুযোগ। ওয়েবসাইট: www.refuge.org.uk www.womensaid.org.uk ফ্রিফোন: 0808 2000 247
• One Parent Families / Gingerbread For single parents. Website: www.oneparentfamilies.org.uk Phone: 0800 018 5026	• ওয়ান পেরেন্ট ফ্যামিলিজ/জিঞ্জারব্রেড (One Parent Families/Gingerbread) একা মা-বাবাদের জন্য। ওয়েবসাইট: www.oneparentfamilies.org.uk ফোন: 0800 018 5026
• Parentline Plus For parents and the whole family. Website: www.parentlineplus.org.uk Phone: 0808 800 2222	• পেরেন্টলাইন প্লাস (Parentline Plus) মা-বাবা ও সম্পূর্ণ পরিবারের জন্য। ওয়েবসাইট: www.parentlineplus.org.uk ফোন: 0808 800 2222
Further Information	অতিরিক্ত তথ্য
Refuge Support for women who are victims of domestic abuse. Website: www.refuge.org.uk Freephone: 0808 2000 247	রিফিউজ (Refuge) যে সমস্ত মহিলারা পারিবারিক অত্যাচারের শিকার হয়েছেন তাদের সহায়তার জন্য। ওয়েবসাইট: www.refuge.org.uk ফ্রিফোন: 0808 2000 247
Relate For counselling and other services across the UK. Website: www.relate.org.uk Phone: 0300 100 1234	রিলেট (Relate) ইউকে ব্যাপী কাউন্সেলিং ও অন্যান্য পরিষেবাগুলির জন্য ওয়েবসাইট: www.relate.org.uk ফোন: 0300 100 1234
Respect Information for men who are abusive to their partners. Website: www.respect.uk.net Phone: 0845 122 8609	রেসপেক্ট (Respect) যে সমস্ত পুরুষরা তাদের সঙ্গীদের প্রতি অত্যাচারমূলক আচরণ করেন তাদের জন্য তথ্য। ওয়েবসাইট: www.respect.uk.net ফোন: 0845 122 8609
Rights of Women Informs, educates and empowers women about their legal rights. Website: www.rightsofwomen.org.uk Legal helpline: 020 7251 6577 Sexual violence helpline: 020 7251 8887	রাইটস অফ উইমেন (Rights of Women) মহিলাদের আইনী অধিকারগুলির বিষয়ে তাদের তথ্য ও শিক্ষা দেয় এবং বলীয়ান করে তোলে। ওয়েবসাইট: www.rightsofwomen.org.uk আইনী হেল্পলাইন: 020 7251 6577 যৌন অত্যাচার সংক্রান্ত হেল্পলাইন: 020 7251 8887
Samaritans 24-hour confidential emotional support for anyone in a crisis. Website: www.samaritans.org Phone: 08457 909 090	স্যামারিটান্স (Samaritans) সঙ্কটে আছেন এমন যে কারো জন্য 24 ঘন্টার গোপনীয় আবেগগত সহায়তা। ওয়েবসাইট: www.samaritans.org ফোন: 08457 909 090
Shelter For housing problems.	শেল্টার (Shelter)

<p>Free 24-hour housing helpline Website: www.shelter.org.uk Phone: 0808 800 4444</p>	<p>আবাসনের সমস্যার জন্য। বিনামূল্যে 24 ঘণ্টার আবাসন হেল্পলাইন। ওয়েবসাইট: www.shelter.org.uk ফোন: 0808 800 4444</p>
<p>Victim Support For support and information. Website: www.victimsupport.org.uk Phone: 0845 30 30 900</p>	<p>ভিক্টিম সাপোর্ট (Victim Support) সহায়তা ও তথ্যের জন্য। ওয়েবসাইট: www.victimsupport.org.uk ফোন: 0845 30 30 900</p>
<p>Women's Aid Support for women who are victims of domestic abuse. Website: www.womensaid.org.uk Freephone: 0808 2000 247</p>	<p>উইমেন্স এইড (Women's Aid) পারিবারিক অত্যাচারের শিকার হওয়া মহিলাদের সহায়তার জন্য। ওয়েবসাইট: www.womensaid.org.uk ফ্রিফোন: 0808 2000 247</p>
<p>For more information about contact activities and orders, please see Cafcass' 'Staying in Contact' leaflet.</p>	<p>যোগাযোগের ক্রিয়াকলাপ ও আদেশের বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে ক্যাফক্যাস 'যোগাযোগে থাকা' পুস্তিকাটি দেখুন।</p>
<p>6th Floor Sanctuary Buildings Great Smith Street London SW1P 3BT © Published by Cafcass in February 2009 ISBN: 9780117039391 www.cafcass.gov.uk</p>	<p>6th Floor Sanctuary Buildings Great Smith Street London SW1P 3BT © ক্যাফক্যাস কর্তৃক 2009 এর ফেব্রুয়ারীতে প্রকাশিত ISBN: 9780117039391 www.cafcass.gov.uk</p>
<p>Printed on 100% recycled paper</p>	<p>100% পুনরায় ব্যবহৃত কাগজে মুদ্রিত</p>