

## আপনার সন্তানের সাথে তাদের প্রতিবন্ধীত্ব নিয়ে কীভাবে কথা বলে বন

নিজের পক্ষ সমর্থন করার মূল অংশ হলো শক্তি, ক্ষমতা, আগ্রহ এবং মূল্যবোধ সম্পর্কে দৃঢ় ধারণা থাকা। কর্মক্ষেত্রে, কমিউনিটিতে বা তাদের শিক্ষাকে তাদের প্রতিবন্ধীত্ব কীভাবে প্রভাবিত করতে পারে সে সম্পর্কে কোনো ব্যক্তির সচেতনতা এই প্রক্রিয়ার একটি উল্লেখযোগ্য অংশ।

ইন্ডিভিজুয়াল উইথ ডিজঅ্যাবিলিটিস এডুকেশন অ্যাক্টের (আইডিইএ) অধীনে পিতামাতারা তাদের সন্তানের পক্ষে সমর্থন করার জন্য একটি শক্তিশালী ভূমিকা পালন করে, কিন্তু আমেরিকানস উইথ ডিজঅ্যাবিলিটিস অ্যাক্টের (ADA) অধীনে কোনো ব্যক্তিকে অবশ্যই উচ্চ বিদ্যালয়ের পরে নিজে থেকেই শনাক্ত করতে হবে এবং নিজের পক্ষ সমর্থন করতে হবে।

আপনার সন্তানের সাথে কথা বলার জন্য এখানে কিছু পরামর্শ রইলো:

- তাড়াতাড়ি শুরু করুন এবং সময়ের সাথে সাথে কথোপকথন অব্যাহত রাখুন।
- আন্তরিক, সহায়ক এবং স্বচ্ছ থাকুন।
- আপনার সন্তানের প্রশ্ন এবং উদ্বেগ শুনুন।
- ক্লিনিকাল বা চিকিৎসা সম্পর্কিত পরিভাষাকে সহজ করে বোঝান।
- আপনার শিশুর জন্য বুঝতে সুবিধা হয় এমন শব্দ ও বাক্যাংশ ব্যবহার করুন।
- তাদের শক্তি সম্পর্কে কথা বলুন, তারা কোন বিষয়ে পারদর্শী, এবং তাদের কী সমর্থন প্রয়োজন। আপনি সহ প্রত্যেকেরই চাহিদা আছে এবং অবশ্যই কোনো না কোনো ধরনে নিজের পক্ষ সমর্থন করতে হয়। এই অভিজ্ঞতায় তারা একা নয়।
- সহায়তার প্রয়োজন আছে এমন ক্ষেত্রে তাকে সাহায্য করতে পারে এমন কৌশল ও সমর্থন সম্পর্কে কথা বলুন। তারপর, আপনার সন্তানকে তাদের আত্ম-সমর্থন এবং সিদ্ধান্ত নেওয়ার দক্ষতা অনুশীলন করতে সাহায্য করার জন্য শ্রেণীকক্ষ, বাড়ি ও কমিউনিটির সুযোগগুলো ব্যবহার করুন।

আপনার সন্তানকে স্কুলে আত্ম-সমর্থনের দক্ষতা অনুশীলন করতে সহায়তা করার জন্য এখানে শুরু করার মত কিছু বাক্য দেওয়া হলো:

- আমার শ্রেণীবিভাগ (বা প্রতিবন্ধীত্বের) হলো...
- এর মানে যে বিষয়ে আমার সাহায্য দরকার তা হলো...
- শক্তি/যে ক্ষেত্রে আমার সহায়তা প্রয়োজন তার কয়েকটি হলো...
- ক্লাসে যে বিষয়ে আমার সাহায্য দরকার হয় তা হলো...
- আমার স্বল্পমেয়াদী/দীর্ঘমেয়াদী লক্ষ্য হলো...
- আমার শিক্ষকরা আমাকে এই বিষয়ে যে যে উপায়ে সাহায্য করতে পারেন তা হলো...
- আমি যেভাবে এই লক্ষ্যগুলো অর্জন করতে যাচ্ছি তা হলো...
- আমাকে যারা সহায়তা করেন তারা হলেন...
- এবং যে পদ্ধতিতে তারা আমাকে আমার লক্ষ্য অর্জনে সাহায্য করবেন তা হলো...
- আমার প্রয়োজনীয় সমর্থন পাওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করতে আমি যে জিনিসগুলো করতে যাচ্ছি তা হলো...