

# গাইড : টাকাপয়সার সমস্যা নিয়ে বাচ্চাদের সাথে কথা বলা



টাকা-পয়সার সমস্যা নিয়ে বাচ্চাদের সাথে কথা বললে তা তাদের উদ্বিগ্ন কমাতে এবং ভবিষ্যতে জীবনের ব্যাপারে তাদেরকে মূল্যবান শিক্ষা দিতে সাহায্য করে।

*এটা একটা স্পর্শকাতর ব্যাপার এবং আপনার পরিবারের জন্য কোনটা সঠিক বলে মনে হচ্ছে, তা আপনি বুঝতে পারবেন। আপনি যদি নিজের টাকা-পয়সার সমস্যা নিয়ে আপনার বাচ্চাদের সাথে কথা বলার সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে সে ব্যাপারে সাহায্য করার জন্য এখানে কিছু ধারণা দেওয়া হলো। টাকা-পয়সা নিয়ে কথাবার্তা বলতে বাবা-মাকে সাহায্য করার ব্যাপক অভিজ্ঞতা সম্পন্ন QSA স্টাফ এগুলো প্রস্তুত করেছেন।*

অনেক লোকে আর্থিক ব্যাপারে গুরুতর অসচ্ছলতার মধ্যে রয়েছেন, যদিও তাদের নিজেদের কোন দোষ নেই। অনেক পরিবারে এর মানে হচ্ছে যে অত্যাবশ্যিক জিনিষপত্র কেনার জন্য যথেষ্ট টাকা থাকে না।

এগুলো বাচ্চাদের নজরে পড়ে এবং তারা সমস্যাটা কিছুটা আন্দাজ করতে পারে। তাই কী চলছে সে ব্যাপারে, তাদের বয়স অনুযায়ী একটা মৌলিক রকম ব্যাখ্যা করা হলে, তাদের হয়ত যা নজরে পড়েছে সে বিষয়ে উদ্বিগ্ন কমাতে পারে। এছাড়া তাদের যদি এমন কোনো ভয় থাকে যে তাদের কারণে এরকম হচ্ছে, তা এটা কমিয়ে দিতে পারে।

## বাচ্চাদের সাথে টাকা-পয়সার ব্যাপারে আলোচনা শুরু করা

আমাদের অনেকেই এই চিন্তাভাবনা নিয়ে বড় হয়েছি যে বাচ্চাদের সংসারের সমস্যার ব্যাপার না জানালে তাদের সেই ব্যাপারে উদ্বিগ্নের থেকে সুরক্ষিত রাখা যায়। এর ফলে বাবা-মা হিসাবে তাদের সাথে টাকা-পয়সা নিয়ে আলোচনা করাটা কঠিন হয়ে ওঠে।

মনে রাখার চেষ্টা করবেন যে বাচ্চারা উদাহরণ দেখে অনেক কিছু শেখে এবং আপনাকে কঠিন সময়ের সাথে মোকাবিলা করতে দেখে (পরস্পরের সাথে সহায়তা করে, সমস্যার মুখোমুখি হয়ে, সাহায্য পেয়ে এবং উদ্বিগ্নের ব্যাপারে খোলাখুলিভাবে কথা বলে) তারা নিজেদের জীবনের কঠিন সময়ের মোকাবিলা করার মূল্যবান দক্ষতা শিখতে পারবে।

বাচ্চাদের উপর উদ্বিগ্নের বোঝা না চাপিয়ে দিয়ে সেই সঙ্গে উদ্বিগ্নের ব্যাপারে আলোচনা করার মধ্যে একটা ভারসাম্য খুঁজে পাওয়া কঠিন হতে পারে। তবে কী ঘটছে সে ব্যাপারে বাচ্চাদের স্পষ্টভাবে বুঝিয়ে বললে এবং এই ব্যাপারে তাদের চিন্তাভাবনা এবং মতামত প্রকাশ করার সুযোগ দিলে শিশুদের পক্ষে তা ইতিবাচক হতে পারে।

### টাকা-পয়সার সম্বন্ধে উদ্বিগ্নের বিষয়ে বাচ্চাদের সাথে আলোচনা করার জন্য কিছু পরামর্শ এখানে দেওয়া হলো:

- যখন সবাই শান্ত বা চুপচাপ রয়েছে, এমন একটি সময় বেছে নিন, যাতে আপনি যা বলছেন, তা তারা বুঝতে পারে এবং নিজেদের জবাবের কথা ভাবতে পারে।
- আপনার মনে কী হচ্ছে তা স্বীকার করুন এবং তাদের মনের কথাও জানুন, তারা কী মনে করছে তা বলার সুযোগ দিন।
- খুঁটিনাটির মধ্যে যাওয়ার দরকার নেই, বিশেষতঃ অপেক্ষাকৃত ছোট বাচ্চাদের ক্ষেত্রে।
- তবে স্পষ্টভাবে জানিয়ে দিন যে কোনো সমস্যার জন্য তারা দায়ী নয়।
- তাদেরকে জানান, তারা চাইলে পরে এই নিয়ে আরো কথা বলতে পারে। দীর্ঘ কথোপকথনের থেকে সংক্ষেপে কিছু কথাবার্তা বললে, তা অনেক বেশি সহায়ক হতে পারে।

## অন্যদের থেকে সাহায্য পাওয়া

আপনার যদি মনে হয় যে আপনার কাছে এটা কঠিন হবে, তাহলে অন্য কারো সাথে এই নিয়ে কথাবার্তা বলুন। আপনি কী বলবেন, কোন ধরনের শব্দ ব্যবহার করবেন এবং কতটা বিশদভাবে বলবেন, তার পরিকল্পনা করুন। কোন ধরনের সহায়তা আপনার কাজে লাগবে তা নিয়ে ভাবুন।

### নিম্নোক্ত জিনিষগুলোও সাহায্য করতে পারে:

- নিজেকে এবং আপনার বাচ্চাকে মনে করিয়ে দিন যে আপনি একা নন - যেসব সহায়তা পাওয়া যায় সে বিষয়ে কথা বলবেন - যেমন বন্ধুবান্ধব, পরিবার, স্কুল, প্রতিবেশী, নানান পরিষেবা এবং কমিউনিটি সংস্থা যেমন গির্জা, মসজিদ এবং ইয়ুথ ক্লাবসমূহ
- নিজের যত্ন নিতে ভুলবেন না - নিজেকে মনে করিয়ে দিন যে গুরুত্বপূর্ণ কোনো জিনিষ ঠিক করে দেওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় ক্ষমতা আপনার হাতে না থাকলে বাবা-মা হিসাবে দায়িত্ব পালন করা কঠিন হয়ে উঠে।
- হাতে টাকা-পয়সা না থাকলে আমাদের অনেকের মধ্যে লজ্জা বা অপরাধবোধে ভোগার মতো অনুভূতি তৈরি হয়। আপনার কষ্ট হওয়ার মানে এই নয় আপনার গাফিলতির জন্য এটা হয়েছে। আর আপনি যদি কোনো ভুল করে থাকেন, তাহলে এটি মাথায় রাখতে হবে যে আমরা সবাই ভুল করি এবং এগুলো থেকে শেখার সুযোগ পাওয়া যায়।

## আপনার বাচ্চাকে আশ্বস্ত করা

আপনারা সকলেই উপভোগ করেন এরকম রোজকার কাজকর্ম করে একসাথে ভাল সময় কাটালে, তা আপনার বাচ্চাদের মনে হবে যে তারা জড়িত এবং তাদের ক্ষমতা রয়েছে। তারা এটা জানতে পেরে আশ্বস্ত হবে যে খুব সাধারণ ভাবে তারা সাহায্য করতে পারে এবং তাদের দেখাশোনা করার জন্য আপনি তখনও রয়েছেন।

### নিম্নোক্ত জিনিষগুলি করার মাধ্যমে আপনি এটা করতে পারবেন:

- পরিকল্পনা করে একসাথে রান্নাবান্না করা - শৌখিন কিছু করতে হবে এমন নয়।
- নিয়মিত কোনো সময় (যেমন ঘুমাতে যাওয়ার সময়/খাবার খাওয়ার আগে) বেছে নেওয়ার চেষ্টা করবেন এবং আপনার দিনের থেকে, যেসব মুহূর্ত বা লোকের কাছে আপনি কৃতজ্ঞ তা জানাবেন।
- অন্য কাউকে সাহায্য করার জন্য একসাথে ছোটখাট কিছু করা।
- মনে রাখবেন যে জাতীয় এবং আন্তর্জাতিক নানা কারণে জীবনযাপনের খরচ অত্যধিক বেড়ে যাওয়ায় কারণে এই সময়টা কঠিন।

### বেনিফিট, খাবার এবং ঋণের ব্যাপারে সহায়তা

- Stepchange ঋণের ব্যাপারে বিনামূল্যে পরামর্শ দেয়: [stepchange.org](http://stepchange.org)
- আপনি কী বেনিফিট বা অনুদান পাওয়ার যোগ্য, তা খুঁজে পেতে Turn2Us আপনাকে সাহায্য করতে পারে: [turn2us.org.uk](http://turn2us.org.uk) (ফোন লাইন: 0808 802 2000)
- আপনার সমাজের মধ্যে বিনামূল্যে বা সস্তায় খাবার খুঁজে পেতে Food Aid Network আপনাকে সাহায্য করতে পারে: [foodaidnetwork.org.uk](http://foodaidnetwork.org.uk)
- আপনার অর্থ কীভাবে কার্যকর উপায়ে কাজে লাগাবেন তার জন্য আমরা কিছু পরামর্শ দিয়েছি: [quakersocialaction.org.uk/moneytips](http://quakersocialaction.org.uk/moneytips)
- কারো সাথে আপনি যদি কথা বলার দরকার হয়, তাহলে 116 123 নম্বরে, যেকোনো সময়ে আপনি Samaritans-কে বিনাপয়সায় ফোন করতে পারবেন

