Kidscape

Help With Bullying

মাতা-পিতা ও কেয়ারারদের জন্য কিছু গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ

শিশু ও তাদের পরিবারগুলোকে সহায়তা করার লক্ষ্যেই কাজ করছে কিডস্কেপ। আপনার শিশু প্রথমবারের মতো স্কুলে যাচ্ছে বা স্কুল পরিবর্তন করছে, আর আপনি বুলিংয়ের কথা ভেবে চিন্তিত, বা একটি বুলিং পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন এবং কী করবেন তা ভেবে পাচ্ছেন না, এমন ক্ষেত্রে আমরা কাজ করে চলেছি।

কিডস্কেপ ইংল্যান্ড ও ওয়েলসের বিভিন্ন কমিউনিটিকে সহায়তা করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। বুলিংয়ের ব্যাপারে সহায়তা দরকার এমন সকল শিশু ও তাদের পরিবারের কাছে আমরা পৌঁছাতে চাই। এজন্য, আমরা আপনার নিজের ভাষায় 'গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ' অনুবাদ করে নিয়ে আসতে পেরে গর্বিত। আশা করি এটা আপনার কাজে আসবে।

আপনার শিশুকে তার স্কুল জীবনের জন্য প্রস্তুত করা

১) খুব বেশি উদ্বিগ্ন হবেন না।

কাজটা কঠিন, তবে বেশিরভাগ শিশুই স্কুলে ভালো সময় কাটায়; চ্যালেঞ্জ এলে তা মোকাবেলা করতে সক্ষম হয় এবং সুখে-শান্তিতে বড় হতে থাকে।

২) আপনিই পারবেন।

কোনো চ্যালেঞ্জ দেখা দিলে আপনার শিশুকে সহায়তা প্রদানের সামর্থ্য ও দক্ষতা আপনার রয়েছে। কী করা যায় বুঝে উঠতে না পারলে সেক্ষেত্রে আপনাকে সহায়তা করার মতো বহু লোক পাবেন। কিডস্কেপও আপনাকে সহায়তা করার জন্য কাজ করছে।

৩) চর্চা করুন।

কীভাবে বন্ধু বানাতে হয় (যেমন হ্যালো বলা, লোকজনের খোঁজখবর নেওয়া,, সদয় আচরণ করা) এবং ভালো বন্ধু হওয়ার অর্থ কী (যেমন বন্ধুরা তোমাকে কষ্ট দিবে না) সে সম্পর্কে আপনার শিশুর সাথে কথা বলুন। কেউ যদি বাজে মন্তব্য করে বা আপনাকে কষ্ট দেয় তাহলে আপনি কী করবেন তা অভিনয় করে দেখান। তারা নিজেই ব্যবস্থা নিতে পারে, এই বিশ্বাস তাদের মনে গেঁথে দিন এবং তাদের বারবার বলুন যে আপনি তাদের পাশেই আছেন।

৪) দয়াশীলতা শেখান। আপনার সন্তান আপনার প্রতিটি পদক্ষেপের উপর চোখ রাখছে, তাই আপনি অন্য লোকের সম্পর্কে কীভাবে কথা বলেন তা নিয়ে ভাবুন। আপনার শিশুকে এমনভাবে গড়ে তুলুন যাতে সে অন্যদের পক্ষে দাঁড়াতে উৎসাহিত বোধ করে, তাদের সাথে খেলায় সবাইকে স্বাগত জানায়, নিজেকে ভালোবাসে, আবার অন্যদেরও ভালোবাসে।

বুলিং মানে কী?

বেদনাদায়ক আচরণ নানা রূপে ঘটে, তবে শিশুরা আমাদের জানিয়েছে যে বুলিংয়ের সব চেয়ে চলতি রূপ হচ্ছে আজেবাজে নামে ডাকা (মনে রাখতে হবে যে, কথা দিয়ে মানুষকে সবচেয়ে বেশি আঘাত করা যায়)। বুলিং শারীরিকও হতে পারে, মানসিকও হতে পারে, আবার সামনাসামনিও ঘটতে পারে, আবার অনলাইনেও (সাইবারবুলিং) হতে পারে। শিশুরা আমাদের জানিয়েছে যে সামনাসামনি বুলিং সবচেয়ে মারাত্মক হয়।

বুলিং মানে কী?

বুলিং কেমন হয়

বেদনাদায়ক আচরণ নানা রূপে ঘটে, তবে শিশুরা আমাদের জানিয়েছে যে বুলিংয়ের সব চেয়ে চলতি রূপ হচ্ছে আজেবাজে নামে ডাকা (মনে রাখতে হবে যে, কথা দিয়ে মানুষকে সবচেয়ে বেশি আঘাত করা যায়)। বুলিং শারীরিকও হতে পারে, মানসিকও হতে পারে, আবার সামনাসামনিও ঘটতে পারে, আবার অনলাইনেও (সাইবারবুলিং) হতে পারে। শিশুরা আমাদের জানিয়েছে যে সামনাসামনি বুলিং সবচেয়ে মারাত্মক হয়।

'ভিন্নতা'কে লক্ষ্যবস্তু বানানো

যে শিশুরা বুলিং করে, তারা অনেকক্ষেত্রে আপাত ভিন্নতাকে লক্ষ্যবস্তু বানায়। অর্থ্যাৎ, প্রতিবন্ধী ও বিশেষ শিখন চাহিদাসম্পন্ন শিশু, কোনো ধরনের অঙ্গবিকৃতিসম্পন্ন শিশু, অল্পবয়সী কেয়ারার, কেয়ারে বসবাসরত শিশু, সংখ্যালঘু জাতিসত্তার শিশু, দরিদ্র্য শিশু, শোকাহত শিশু, অ্যালার্জির সমস্যা আছে এমন শিশু, যে শিশু 'স্বাভাবিক' লৈঙ্গিক বৈশিষ্ট্যাবলী মেনে চলে না বা তাদের যৌনতাকে ঘেঁটে দেখছে, তারা দুঃখজনকভাবে প্রায়শই লক্ষ্যবস্তুতে পরিণত হচ্ছে।

আপনার শিশু বুলিংয়ের শিকার হচ্ছে কিনা তা কী দেখে বুঝবেন

যেসব লক্ষণ দেখে বুঝতে পারা যেতে পারে তা হলো আপনার শিশুর আচরণে পরিবর্তন (সরব বা চুপচাপ হয়ে যাওয়া), স্কুলে যেতে বা প্রথাগত কর্মকাণ্ডে অংশ নিতে ভয় কাজ করা, অকারণে পেট ও মাথাব্যথা হওয়া, ঘুমের ব্যাঘাত, বিছানায় প্রস্রাব করা, আঘাত পাওয়া এবং জিনিসপত্র হারিয়ে ফেলা বা চুরি যাওয়া ইত্যাদি।

KIDSCAPE
Help With Bullying

আপনার শিশুকে বুলিং করা হচ্ছে বলে মনে হলে কী করবেন

১) আতঙ্কিত হবেন না।

আপনার শিশু বুলিংয়ের শিকার হতে থাকলে ব্যাপারটা ভয়ানক, তবে উপযুক্ত সহায়তা নিয়ে আপনি এই পরিস্থিতি উতরে যেতে পারবেন। আপনার শিশুর খাতিরে আপনাকে শান্ত থাকতে হবে। ঠাণ্ডা মাথায়, সক্ষম যোদ্ধা মাতা/পিতার মতো করে চিন্তা করুন।

২) কথা বলার জায়গা তৈরি করুন।

আমরা সকলেই খুব ব্যস্ত জীবনযাপন করি; তবে আপনার শিশুর জন্য আপনি হাজির থাকলেই কেবল সে আপনাকে বলবে কী ঘটে চলেছে। কোনো কোনো ক্ষেত্রে সরাসরি প্রশ্নে কাজ হয়। আবার অন্য ক্ষেত্রে একসাথে হাঁটতে বের হয়ে, ড্রাইভে গিয়ে বা বাইরে খেতে গিয়ে, তার জীবন ও স্কুল সম্পর্কে কেমন বোধ হচ্ছে সে সহজ প্রশ্ন অনেক সহায়ক হতে পারে। সত্যিকারভাবে কথা শোনা। তার অঙ্গভঙ্গি খেয়াল করুন; আর সে তখন মনে খুলে কথা না বললে তার জন্য একের পর এক সুযোগ তৈরি করতে থাকুন যাতে সে কথা বলে।

৩) অন্য লোকেদের জিজ্ঞাসা করুন।

অন্য শিশুদের বন্ধুবান্ধব কিছু বলতে পারে, তাই তাদের জিজ্ঞাসা করাটা উপকারি। এ কাজটা সাবধানে করতে হবে যাতে তা খেলার মাঠের গালগল্পের রূপ না নেয়; মনে রাখতে হবে যে অন্য শিশুরা তথ্য জানার সবচেয়ে ভালো উৎস হতে পারে। তাদের শিক্ষককে জিজ্ঞাসা করুন। তিনি আপনার শিশুর মধ্যে কোনো পরিবর্তন লক্ষ্য করছে কিনা দেখুন।

আমার শিশুকে বুলিং করা হচ্ছে - আমি কী করব?

১) আশ্বস্ত করা।

আপনার শিশুকে বুঝিয়ে দিন যে এটা তার দোষ নয়, এবং তাকে সাথে নিয়ে আপনি এর বিহিত করবেন।

২) লিপিবদ্ধ করা।

কোথায়, কার সাথে ও কতদিন ধরে কী ঘটেছে তার একটা নোট নিন। ঘটনাবলী একটা ডায়েরিতে লিখে রাখুন।

৩) আপনার শিশুর কী প্রয়োজন তা তার কাছে জানতে চান।

তাকে জিজ্ঞাসা করুন, এটার কারণে তার কেমন লাগে এবং আপনার কাছ থেকে তার সবচেয়ে বেশি কী দরকার। পরিস্থিতি আপনার শিশুর নিয়ন্ত্রণে রয়েছে, এমন বোধ করাটা তার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। অন্যদের বলতে সেটার ফল কী হতে পারে তা নিয়ে সে খুব ভয়ে থাকতে পারে (যেমন তাকে গুপ্তচর বলা হতে পারে), তাই কোনটা সবচেয়ে ভালো হবে তা একসাথে মিলে ঠিক করুন।

৪) স্কুলকে অবহিত করুন।

আপনার শিশু হয়তো এটি নিয়ে খুব ভয়ে আছে; তাই তার সাথে আলাপ করে একসাথে সিদ্ধান্ত নিন কার কাছে গেলে সবচেয়ে ভালো হবে এবং তারা আপনাদের জন্য কী করবে। বুলিং থামানো নিশ্চিত করার উপরই মনোযোগ দেওয়া উচিত।

৫) আপনার শিশুকে নিরাপদ রাখুন।

যদি সে কোনোরূপ ক্ষতির শিকার হয়ে থাকে বা ক্ষতির ঝুঁকিতে থাকে, তাহলে তাকে এমন কোনো পরিস্থিতিতে পাঠাবেন না যেখানে সে নিরাপদ নয়। সবকিছুর উপরে তার সুরক্ষার প্রশ্ন। তাকে সুরক্ষিত রাখার আইনি দায়িত্ব স্কুলের উপর বর্তায়, আর স্কুলকে অবশ্যই আপনার সাথে কাজ করতে হবে। যদি সে লাঞ্ছিত হয় বা তাকে ক্ষতির হুমকি দেওয়া হয়ে থাকে, তাহলে আপনি স্থানীয় (কাউন্সিলে) শিশু পরিষেবা দল এবং/অথবা পুলিশের সাথেও যোগাযোগ করতে পারেন।

আমার শিশুকে বুলিং করা হচ্ছে - আমি কী করব?

৬) আর কারা সহায়তা করতে পারে তা ভেবে দেখুন।

এই সময়ে আপনার শিশুর সহায়তা দরকার তাই স্কুলে কারা তার পাশে আছে এবং তাকে সহায়তা করতে পারে তা ভেবে দেখতে সহায়তা করুন। সেটা তার পছন্দনীয় ও বিশ্বাসযোগ্য অন্য শিশু বা শিক্ষক হতে পারে। তাকে এমন কর্মকাণ্ডে অংশ নিতে উৎসাহিত করুন যা নিজের সম্পর্কে ভালো বোধ করায় এবং স্কুলের বাইরেও বন্ধুত্ব তৈরির সুযোগ করে দেয়।

৭) আপনার জিপি'কে দেখাতে ভয় পাবেন না।

যদি বুলিংয়ের ফলে আপনার শিশুর শারীরিক বা মানসিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব পড়ে (যেমন সে খুব ভয় পায় বা উদ্বিগ্ন হয়), তাহলে আপনার জিপি'র সাথে কথা বলুন।

৮) সহায়তা প্রাপ্তি - স্কুল ব্যবস্থা নিচ্ছে না।

রাগান্বিত না হওয়ার চেষ্টা করুন - পরিষ্কার করে বুঝিয়ে দিন যে বুলিং পরিস্থিতি বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত আপনাদেরকে একসাথে কাজ করতে হবে। যদি বিষয়টি নিয়ে আরও অগ্রসর হতে হয়, তাহলে স্কুলের অভিযোগ দাখিল প্রক্রিয়া অনুসরণ করুন এবং কাউন্সিলের স্থানীয় শিশু পরিষেবা দলের সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার শিশুর ক্ষতি হওয়া থেকে সুরক্ষিত রাখার আইনি দায়িত্ব স্কুল ও কাউন্সিলের উপর বর্তায়। আপনার শিশু যে ধরনের স্কুলে যায় তার উপর ভিত্তি করে কীভাবে অভিযোগ নিয়ে অগ্রসর হওয়া যায় সে বিষয়েও শিক্ষা অধিদপ্তরের [ডিপার্টমেন্ট ফর এডুকেশন] বিশদ বিবরণ বিদ্যমান। আপনার শিশুর অধিকারসমূহ যে আপনি জানেন তা দেখানোর জন্য স্কুলে বুলিং প্রতিরোধ ও মোকাবেলা এবং শিক্ষাক্ষেত্রে শিশুদের নিরাপদ রাখা সংক্রান্ত শিক্ষা অধিদপ্তরের নথিপত্রের উল্লেখ করা সহায়ক হতে পারে।

বাস্তব পদক্ষেপ

বুলিং পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে যাচ্ছে এমন শিশু ও তাদের পরিবারগুলোর আত্মবিশ্বাস ও সম্মান তৈরি করতে কিডস্কেপ সহায়তা করে। যেসব শিশু অন্যদেরকে বুলিং করে তারা অন্যদের মাঝে তাদের চোখে যেটা দুর্বলতা সেটারই খোঁজ করে। তার মানে, এরা প্রায়শই এমন কোনো শিশুকে লক্ষ্যবস্তু বানাবে যাকে লাজুক বা নিজের ব্যাপারে অনিশ্চিত মনে হয়।
আমরা শিশুদের দৃঢ়তা শেখাই, যেমন দৃঢ় ভঙ্গিমা, চোখে চোখ রেখে যোগাযোগ, আত্মবিশ্বাসের সাথে 'না' বলতে শেখা, যে বুলিং করছে সে যে প্রতিক্রিয়া আশা করে তাকে সেটা না দেওয়া।
আমরা সারা দেশে বিনামূল্যে জেডএপি কর্মশালা চালাই যেখানে এসব দক্ষতা শেখা যায় – আরও তথ্যের জন্য দেখুন www.kidscape.org.uk/zap।

আমার শিশু যদি অন্যদের বুলিং করে?

এক্ষেত্রেও, আতঙ্কিত হবেন না। শিশুরা নানা কারণেই বুলিং করে। কখনও কখনও এটি হয় কারণ তারা জনপ্রিয় এবং ভাল পছন্দ করে এবং সেই অবস্থানটি ধরে রাখতে চায়, বা এটি বিপরীত হতে পারে –

তারা আহত এবং নিরাপত্তাহীন বোধ করছে এবং এটি অন্যদের উপর নিয়ে যাচ্ছে। কখনও কখনও যে শিশুরা বুলিংয়ের শিকার হয় তারাই আবার অন্যদেরকে বুলিং করে। আমরা সকলেই বুলিং করতে সক্ষম।
আপনার শিশু অন্যকে যে কষ্ট দিয়েছে তা তাকে দেখতে সাহায্য করুন এবং এটা যে বন্ধ করতে হবে তা স্পষ্ট করে বলুন। সে যা করছে তা কেন করছে এবং অন্যদের কষ্ট না দিয়ে ইতিবাচকভাবে কেমন করে বন্ধু বানানো যায় ও বন্ধুত্ব ধরে রাখা যায় তা নিয়ে তার সাথে কথা বলুন। এই অবস্থা থেকে সরে এসে আপনার শিশু যাতে দুঃখী বা নিঃসঙ্গ শিশুদের পক্ষে দাঁড়ায়, সেজন্য উৎসাহ প্রদান করুন। তার ভালো কাজ করার যে ক্ষমতা আছে তা সে কাজে লাগাতে পারে!

সহায়তা করা! অনলাইনে বুলিং হয়

যদি আপনার শিশু সামাজিক যোগাযোগমাধ্যম, গেম বা ওয়েবসাইটের মাধ্যমে বুলিংয়ের শিকার হয়, তাহলে তা মোকাবেলা বা এড়ানো কঠিন মনে হতে পারে। সে যেসব সাইটে যায় বা যেসব গেম খেলে সেগুলোর সাথে আপনি পরিচিত নাও হতে পারেন এবং কী করবেন তা হয়তো বুঝে উঠতে পারেন না।

১) বিভিন্ন লক্ষণের উপর নজর রাখুন।

অনলাইনে থাকার পর আপনার শিশুকে উদ্বিগ্ন বা বিচলিত দেখালে সেটা তার সাইবার বুলিংয়ের শিকার হওয়ার লক্ষণ হতে পারে।

২) সাইবার বুলিং কী (কেউ ইচ্ছাকৃতভাবে আপনাকে কষ্ট দেওয়া) সে বিষয়ে কথা বলুন

এবং আপনার শিশুকে পাল্টা প্রতিক্রিয়া না দেখাতে উৎসাহিত করুন। সেটা হতে পারে আলাপ থেকে বেরিয়ে আসা বা আবার অনলাইনে যাওয়ার আগে একটা ছোট বিরতি নেওয়া।

৩) আশ্বস্ত করা, লিপিবদ্ধ করা ও রিপোর্ট করা।

আপনার শিশুকে আশ্বস্ত করুন যে সবকিছু ঠিক হয়ে যাবে এবং আপনারা এটি একসাথে সমাধান করবেন। আপনার শিশু যদি এমন কিছু পোস্ট বা শেয়ার করে যা বুলিংয়ের দিকে ধাবিত করে থাকে, তাহলে রাগান্বিত হবেন না। আমরা সবাই ভুল করি। আর তাই ভেবেচিন্তে শেয়ার করাটা যে কতটা গুরুত্বপূর্ণ তা জোর দিয়ে বলার জন্য এটা এক সুযোগ তৈরি করে। আপনার শিশু যে স্কুলে পড়ে সেই স্কুলেরই কেউ সাইবারবুলিং করলে সেসব ঘটনা লিপিবদ্ধ করে রাখা ও স্কুলের সাথে শেয়ার করা গুরুত্বপূর্ণ।

৪) অনলাইনে রিপোর্ট করুন।

বুলিংয়ের ঘটনা রিপোর্ট করার উপায় বেশিরভাগ প্ল্যাটফর্মে থাকে। অনলাইনে বুলিং ও ক্ষতিকর আচরণ রিপোর্ট করা বিষয়ে পরামর্শ ও টিপসের জন্য দেখতে পারেন: www.internetmatters.org বা www.childnet.com

KIDSCAPE
Help With Bullying

আরও তথ্য

বুলিং পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে যাচ্ছে এমন শিশু-কিশোরদেরকে যেসব সংস্থা উপদেশ ও সহায়তা প্রদান করে:

কিডস্কেপ: www.kidscape.org.uk
চাইল্ডলাইন: www.childline.org.uk
দ্য মিক্স: www.themix.org.uk (২৫ বছরের কম বয়সীদের জন্য)
ইয়ংমাইন্ডস: www.youngminds.org.uk

কিডস্কেপ জেডএপি কর্মশালা সম্পর্কে আরও তথ্য এবং মাতা-পিতা ও শিশুদের জন্য পরামর্শ ও নির্দেশনা পেতে দেখুন: www.kidscape.org.uk/zap।

কিডস্কেপ মাতা-পিতার জন্য একটি পরামর্শ লাইনও পরিচালনা করে – আরও তথ্যের জন্য দেখুন: www.kidscape.org.uk/parentsupport।

Copyright: Kidscape, 2022
Registered charity in England and Wales 326864