Kidscape

Help With Bullying

শিশুদের জন্য কিছু গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ

শিশুদের সহায়তা করার লক্ষ্যেই কাজ করছে কিডস্কেপ। যেসব শিশু ও তাদের পরিবার বুলিং [উৎপীড়ন] পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে যাচ্ছে, তাদেরকে সহায়তা করার জন্য, এবং শিক্ষক ও সংশ্লিষ্ট অন্যান্য পেশাদারি ব্যক্তিদের সাথে কাজ করে সকল শিশুকে নিরাপদ রাখতে আমরা কাজ করে যাচ্ছি। আমরা তখনই বুলিং থামাতে পারবো, যখন আমরা এই উদ্দেশ্যে সবাই মিলে একসাথে কাজ করবো।

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।

যে আচরণ বা ব্যবহারের উদ্দেশ্য অন্যকে কষ্ট দেওয়া, যা বারবার করা হয়, এবং যে বা যারা এর শিকার হয় তার বা তাদের সাধারণত নিজেকে সেই উত্যক্তকরণ থেকে বাঁচানো কঠিন হয়, সে আচরণ বা ব্যবহারকেই বুলিং বলা হয় (অর্থাৎ, এক্ষেত্রে উত্যক্তকারীর হাতে ক্ষমতা থাকে)। শিশুরা বেশিরভাগ সময় অন্য শিশুদের দ্বারা বুলিংয়ের শিকার হয়, তবে প্রাপ্তবয়স্ক লোকজনও শিশুদের বুলিং করতে পারে।

বুলিং কেমন হয়?

শিশুরা আমাদের জানিয়েছে যে বুলিংয়ের সব চেয়ে চলতি রূপ হচ্ছে আজেবাজে নামে ডাকা (মনে রাখতে হবে যে, ঢিল কিংবা লাঠির তুলনায় কথা দিয়ে মানুষকে অনেক বেশি আঘাত করা যায়)। বুলিং শারীরিকও হতে পারে, মানসিকও হতে পারে, এছাড়া সামনাসামনিও ঘটতে পারে, আবার অনলাইনেও (সাইবারবুলিং) হতে পারে।

'ভিন্নতা'কে লক্ষ্যবস্তু বানানো

যে শিশুরা বুলিং করে, তারা অনেকক্ষেত্রে ভিন্নতাকে লক্ষ্যবস্তু বানায়। আমরা প্রত্যেকেই স্বতন্ত্র, তবে আমাদের মধ্যে কেউ কেউ তাদের ভিন্নতার কারণে অন্যদের চোখে পড়ে। এই নিজস্বতা নিয়ে আমাদের সবার গর্ববোধ করা উচিত। তুমি যদি বুলিংয়ের শিকার হও, সেটা কখনোই তোমার দোষ নয়।

বুলিং ও ক্ষ্যাপানোর মধ্যকার পার্থক্য

'ক্ষ্যাপানো' বা উপহাস অনেকক্ষেত্রে বন্ধুবান্ধব বা পরিবারের অনেকেই নিছক মজার জন্য করে; তবে সাবধান না থাকলে এই ক্ষ্যাপানোটাই খুব সহজেই বুলিংয়ে পরিণত হতে পারে। খেয়াল রাখবে, তোমার কথা শুনে যেন কেউ কষ্ট না পায়। যদি কেউ কষ্ট পায় বা আহত বোধ করে, তাহলে সাথে সাথে থেমে যাবে এবং 'দুঃখিত' বা 'স্যরি' বলবে।

আমাকে বুলিং করলে কি করব

Kidscape
Help With Bullying

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

1 1মনে রাখবে যে এটা তোমার দোষ না। তোমার ভয় লাগতে পারে, কষ্ট হতে পারে, লজ্জা লাগতে পারে; তবে মনে রেখো, যে বা যারা বুলিং করছে তাকে বা তাদেরকেই বদলাতে হবে, তোমাকে নয়।

2 1সহায়তা নিতে সংকোচ বোধ করবে না। তোমার কষ্ট নিজের মধ্যে চেপে রাখবে না। কোনো প্রাপ্তবয়স্ক মানুষকে খুঁজে বের কর যে তোমাকে সহায়তা করতে পারবে। তাকে জানাও যে তোমাকে বুলিং করা হচ্ছে, আর সেটা থামানোর জন্য তাদের সহায়তা প্রয়োজন। যদি সে তোমাকে প্রয়োজনীয় সহায়তা না করতে পারে, তাহলে তুমি আরেকজনের কাছে যাও; আর এভাবে, তোমাকে সহায়তা করতে পারে এমন কাউকে না পাওয়া পর্যন্ত হাল ছেড়ে দিয়ো না। তোমাকে কষ্ট দেয়ার অধিকার কারোর নেই। একজন দৃঢ় মানুষই কেবল পারে অন্য কারো কাছে সহায়তা চাইতে।

3 তোমার কষ্টগুলোর কথা লিখে রাখো। ঘটনাগুলো একটা ডায়েরিতে লিখে রাখতে চেষ্টা কর। কোনো ঘটনায় কী ঘটলো, কখন ও কার সাথে ঘটলো সেটার বিস্তারিত বিবরণ লিখে রাখো। এজন্য দরকার হলে তোমার মাতা-পিতা বা কেয়ারারের সহায়তা নিতে পারো।

4 তোমার বন্ধুদের চিনে নাও। নিশ্চিত করো যে তুমি যাদের সাথে সময় কাটাচ্ছো তারা তোমাকে নিজের সম্পর্কে ভালো বোধ করাচ্ছে কিনা। যদি কেউ তোমাকে কষ্ট দেয়, ভয় পাওয়ায় বা তোমাকে দিয়ে এমন কাজ করায় যা তুমি করতে চাও না, তাহলে বুঝে নাও যে ওরা তোমার বন্ধু না।

5 নিজের জন্য রুখে দাঁড়াতে শেখো। নিজের পক্ষে দৃঢ়ভাবে দাঁড়ানো বা অবস্থান নেওয়ার চেষ্টা কর। আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে এটার অনুশীলন করতে পারো; আয়নায় নিজের মুখোমুখি সিনা টানটান করে, চোখে চোখ রেখে স্পষ্টভাবে "না" বলতে শিখো। যে তোমাকে বুলিং করছে, সে চায় তুমি পাল্টা প্রতিক্রিয়া দেখাও—সেটা করতে যেও না।

কারা সহায়তা করতে পারে

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

6 কোনো নিরাপদ আশ্রয় খুঁজে বের কর। যদি তোমার ক্ষতি হওয়ার ঝুঁকি থাকে, তাহলে নিজেকে সেই পরিস্থিতি থেকে সরিয়ে নেওয়াতে লজ্জার কিছু নেই। যে কোনো ক্ষতি হওয়া থেকে নিজেকে বাঁচাতে তোমার যা করতে হয়, তাই কর। যদি এজন্য বিরতি বা দুপুরের খাবারের সময়ে কোনো খালি ক্লাসরুম বা বাথরুম কিংবা গ্রন্থাগারের নিরাপদ কোনায় আশ্রয় নিতে হয়, তাই নাও। তবে যখনই সহায়তা নেয়ার সুযোগ পাবে সঙ্গে সঙ্গে তা নেবে।

7 মনে রাখবে যে তোমাকে কষ্ট দেয়ার কোনো অধিকার কারোর নেই। যদি কেউ তোমাকে কোনো রকম শারীরিক আঘাত করে, বা তোমাকে এমনভাবে ধরে বা স্পর্শ করে যা তোমার মধ্যে অস্বস্তি তৈরি করে, বা তোমাকে দিয়ে বিপজ্জনক বা ঝুঁকিপূর্ণ কিছু করানোর চেষ্টা করে, তাহলে সহায়তা নেয়ার চেষ্টা কর। তুমি যার সাথে কথা বলতে গিয়েছো, তিনি যদি তোমার কথা শুনতে না চান বা তোমার কথাকে গুরুত্বের সাথে না নেন, তাহলে নিজেকে দোষারোপ না করে এমন কাউকে খুঁজে বের কর যিনি সহায়তা করবেন।

8 নিজেকে ভালোবাসো। যখন তোমাকে কেউ বুলিং করবে, তখন তোমার খারাপ লাগতে পারে; তোমার মনে হতে পারে তুমি বন্ধুহীন, একা, বা তুমি মূল্যহীন, অপদার্থ। মনে রাখবে, তুমি অপদার্থ না, তুমি মূল্যহীন না। তুমি অসাধারন, তুমি অনন্য, আর এই কষ্টের সময় পার হয়ে তোমার জীবনে অনেক অনেক সুন্দর সময় আসবে। যেসব কাজ করলে নিজের ব্যাপারে ভালো বোধ হয়, সেসব কাজ কর। যেমন, পোষা প্রাণীর সাথে খেলা, হাঁটতে যাওয়া, খেলাধুলা করা, গান গাওয়া, মজার ভিডিও দেখা, গেম খেলা, নিজের অনুভূতি কবিতা বা গান রূপে লিখে রাখা। আমরা তোমাকে মনে করিয়ে দিতে চাই যে তুমি একা নও। হাজার হাজার শিশু প্রতিদিন তোমার মতন করে বুলিংয়ের কারণে কষ্ট পাচ্ছে। আমরা একসাথে কাজ করে এটা থামাবো, এবং তুমি ভালো থাকবে।

9 অন্যদের জন্য রুখে দাঁড়াও। বুলিং থামাতে আমাদের সবাইকেই কোনো না কোনো ভূমিকা রাখতে হবে। যদি তুমি বুলিংয়ের ফলে কোনো শিশুকে ভয় পেতে দেখো, বা একা বসে বা কষ্ট পেতে দেখো, তাহলে তার পাশে গিয়ে দাঁড়াও বা বসো। কখনো কোনো বুলিং আচরণে হেসে বা নিষ্ঠুর পোস্ট শেয়ার করে তাতে উৎসাহ দিয়ো না। যারা বুলিং করছে তাদের বুঝিয়ে দিয়ো যে তোমার কাছে সেই নির্দয় আচরণ ভালো লাগেনি বা পছন্দ হয়নি। যারা ভিন্নতার ধারক তাদের পাশে দাঁড়াও। তাদেরকে দেখাও যে তুমি মনে করে তারা তাদের নিজেদের মতো করেই দুর্দান্ত।