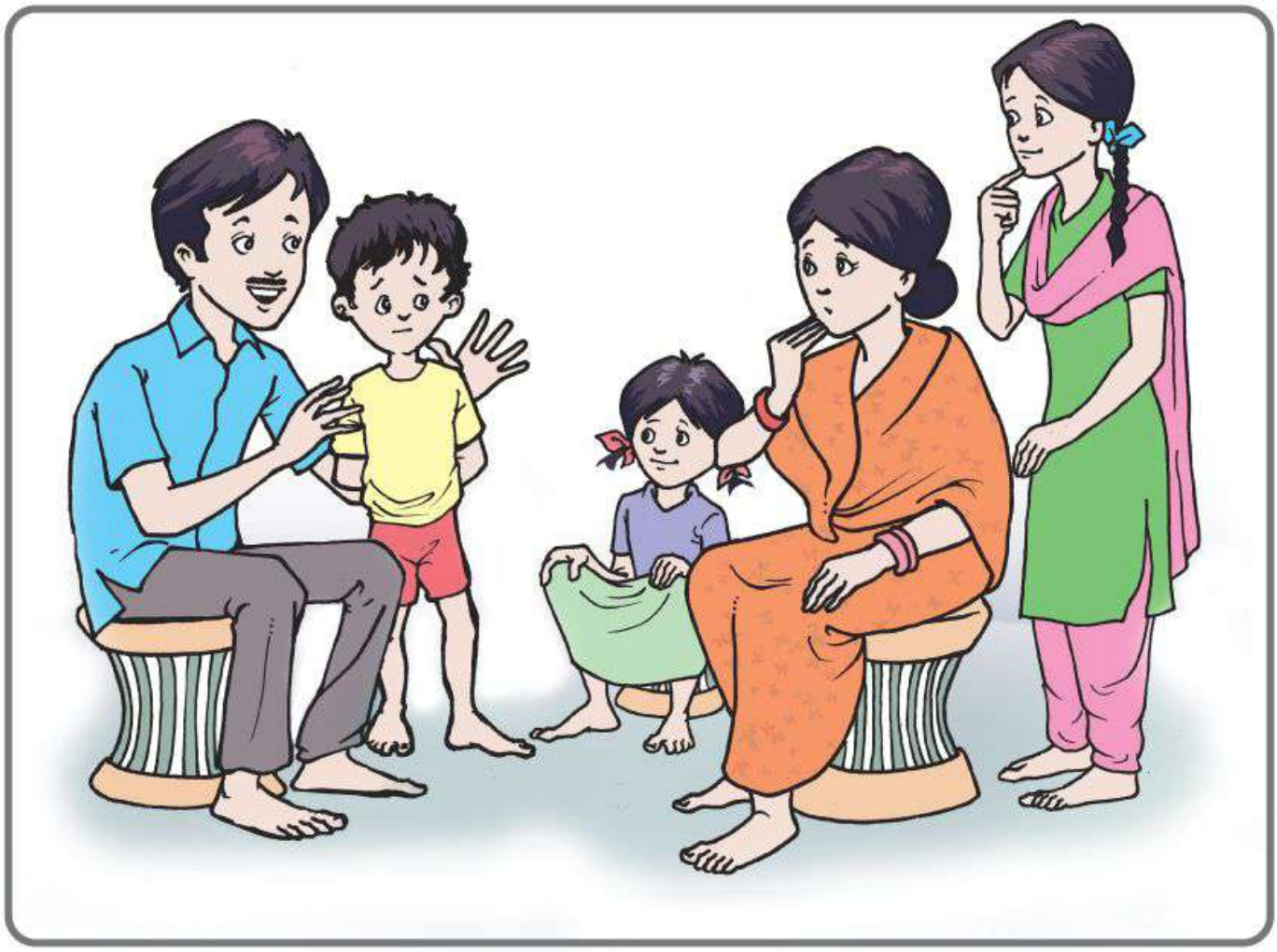
রিতা-মিতার জীবনকথা



শিশু বিকাশ এবং বয়ঃসন্ধিকাল

আর একদিন সন্ধ্যায় ভীষণ বৃষ্টির মধ্যে করিম মামা এসে হাজির। হাতের ঠোঙ্গায় গরম গরম পুরি আর আলুর চপ ভিজে একাকার। রানা এসে চুপচাপ মামার পাশে বসে গেছে। রিতা গামছা এনে দিয়েছে মাথা মুছে ফেলার জন্য। সুফিয়া এক কাপ চা এনে ভাইয়ের কুশলাদি জানতে চান। মামা চায়ে চুমুক দিয়ে এদিক-ওদিক তাকিয়ে দেখলেন ধারে-কাছে মিতা নেই। জিজ্ঞেস করতেই মা বলেন, বিকেলে বকুনি দিয়েছি, মন খারাপ করে হয়তো বারান্দায় দাঁড়ায়ে আছে। মামা তখন একটু গম্ভীর হলেন। তারপর বললেন, তুমিও কিন্তু একসময় ওদের মতো ঐ বয়সটা পার করে এসেছ। ওদের এখন সেই বয়ঃসন্ধিকাল বা কৈশোরকাল চলছে। এ সময় ওদের শরীর ও মনের বেশ কিছু পরিবর্তন হয়। এগুলো প্রাকৃতিক এবং স্বাভাবিক। তাই সব বাবা-মায়ের উচিত বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের সাথে বকাঝকা না করে বন্ধুর মতো আচরণ করা যাতে তারা ভয় কাটিয়ে বিপথে যেতে না পারে। বড় ভাইয়ের কথা শুনে সুফিয়া একটু নরম হয়ে হাত ধরে মিতাকে করিম মামার পাশে বসালেন। মামার মনে হলো মায়ের বকুনির জন্য নয়, মিতার কষ্ট অন্য কোথাও, অন্য কোনো কারণে।

অংশগ্রহণকারীদের কাছে প্রশ্ন রাখুন :

- *শিশুর বিকাশ এবং বয়ঃসন্ধিকাল কী বলতে পারবেন?*
- *বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে এবং মেয়েদের বেশ কিছু পরিবর্তন হয়। সেগুলো কী কী বলতে পারবেন?*
- *বয়ঃসন্ধিকালে যে মানসিক ও শারীরিক পরিবর্তনগুলো ঘটে সেগুলো কী কী বলতে পারবেন?*
- *এ সময়ে বাবা-মায়ের কী ভূমিকা নেয়া উচিত বলে আপনাদের মনে হয়?*

মূলবার্তা

+ একেবারে ভ্রূণ অবস্থা থেকে শিশু যে প্রক্রিয়ার মাধ্যমে ধাপে ধাপে পরিপূর্ণ একজন মানুষ হিসেবে বেড়ে ওঠার দিকে এগোতে থাকে সেই প্রক্রিয়াকে শিশু বিকাশ বা পরিবর্তন বলে।
+ শিশু বিকাশের প্রধান ধরন ৩টি– শারীরিক, মানসিক ও যৌনবিকাশ।
+ শিশুর স্বাভাবিক বিকাশের একটি পর্যায় হচ্ছে বয়ঃসন্ধিকাল বা কৈশোরকাল। প্রতিটি মানুষের জীবনে এই সময়টি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। বয়ঃসন্ধিকাল সাধারণত ১০ বছর বয়স থেকে শুরু হয়ে ২০ বছর পর্যন্ত চলতে পারে।
+ বয়ঃসন্ধিকালে শিশুর শারীরিক ও মানসিক বেশ কিছু পরিবর্তন হয়। শারীরিক পরিবর্তন যেমন- মেয়েদের বেলায় তাদের উচ্চতা ও ওজন বাড়ে, স্তন বড় হয়, মাসিক শুরু হয়, বগল ও যোনি অঞ্চলে চুল গজায়। অন্যদিকে ছেলেদের বেলায় গলার স্বর ভারী হয়, দ্রুত উচ্চতা ও ওজন বাড়ে, লিঙ্গ ও অন্ডকোষ বড় হতে থাকে, হাতে-পায়ে-বুকে-বগলে ও লিঙ্গের চারপাশে চুল গজায় এবং দাঁড়ি-গোঁফ ওঠে।
+ অন্যদিকে মানসিক পরিবর্তনের মধ্যে রয়েছে, যেমন- বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ বাড়ে, নিজেকে অসহায় মনে হয়, অন্যের সাথে অংশগ্রহণ কমে যায়। কৌতূহল, গোপনীয়তা এবং আবেগ বৃদ্ধি পায়।
+ বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনগুলো প্রাকৃতিক এবং স্বাভাবিক। তাই সব বাবা-মায়ের উচিত বয়ঃসন্ধিকালীন সন্তানদের সাথে বন্ধুর মতো আচরণ করা যাতে তারা ভয় কাটিয়ে বিপথে যেতে না পারে।

কতভাবে শিশু নির্যাতিত হয়?

কদিন আগের ঘটনা। রানার পায়ে লোহার আঘাত লাগায় বাবা-মা ওকে নিয়ে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গেছেন। শরীর খারাপ বলে মিতাদের চাচা আলতাফ ঐদিন দোকান থেকে ছুটি নিয়ে আগে আগেই চলে এসেছে। মিতার ক্লাশ আগে শেষ হওয়ায় সে বাড়িতে চলে আসে। রিতা তখনও স্কুলে। আলতাফ তাকে এক গ্লাস পানি দিতে বলে। মিতা পানি নিয়ে চাচার কাছে গেলে পানি খেয়ে চাচা তাকে কাছে টেনে আদরের ছলে ঠোঁটে চুমু খায়। চাচার চাহনি আর এরকম আচরণে মিতা ভীষণ অবাক হয়। কিন্তু কিছু বলতে পারে না। মিতা জানে চাচা ওদের সংসারে একটা খরচ দেয়, বাবা-মাও তার উপর কিছু ব্যাপারে নির্ভরশীল। চাচা বালিশের নিচ থেকে মিতার পছন্দের এক প্যাকেট চিপস হাতে গুজে দেয়। খালি গ্লাস আর দুঃখে ভরা মন নিয়ে মিতা বেরিয়ে আসে ঘর থেকে।

অংশগ্রহণকারীদের কাছে প্রশ্ন রাখুন :

- *আপনাদের অভিজ্ঞতার আলোকে বলেন তো কতভাবে শিশুরা নির্যাতনের শিকার হয়?*
- *এর বাইরে আর কীভাবে শিশুরা নির্যাতিত হয় বলে আপনারা মনে করেন?*
- *মোবাইল ফোনের মাধ্যমে কি শিশুরা যৌন নির্যাতনের শিকার হতে পারে বলে আপনারা মনে করেন?*

মূলবার্তা

+ শিশু পছন্দ করছে না শরীরের তেমন জায়গায় হাত দিয়ে বা স্পর্শ করে শিশু নির্যাতনের শিকার হতে পারে।
+ আদরের ছলে, মুখে কিছু বলে বা শব্দ করে, তাকিয়ে, বিভিন্ন অঙ্গভঙ্গি করে শিশু নির্যাতিত হতে পারে।
+ শিশুকে চুমু দিয়ে বা যৌন সংবেদনশীল অঙ্গে হাত দিয়ে শিশু নির্যাতনের শিকার হতে পারে।
+ মোবাইল ফোনে অশ্লীল ছবি দেখিয়ে, নগ্নভাবে ছবি তুলে ভয় দেখিয়ে, কম্পিউটার ও ইন্টারনেটের মাধ্যমে শিশুদের যৌন নির্যাতন করা হয়।
+ মিষ্টি সম্পর্ক তৈরি করে নির্যাতনকারী মিথ্যা প্রলোভনে শিশুর সাথে সম্পূর্ণ যৌনক্রিয়া করে এবং এভাবে শিশুরা যৌন নির্যাতনের শিকার হয়।

শিশু যৌন নির্যাতন কী ?

চাচার ঐ ঘটনার পর থেকে মিতা কেমন যেন চুপচাপ হয়ে যায়। মা ভাবেন তার বকা খেয়ে ও চুপচাপ। রিতাও তাই ভাবে। রাতে দুবোন একই খাটে ঘুমায়; কিন্তু অনেক চেষ্টা করেও কোনো কথা বের করতে পারে না সে। এদিকে মিতা অন্যদের কাছ থেকে একটু দূরে দূরে থাকে, বই নিয়ে পড়তে বসে ঠিকই কিন্তু পড়াতে তার মন বসে না। লাভলী, মিতার চেয়ে বয়সে একটু বড় কিন্তু পড়ে ওর সাথে। বড়লোক সেই লাভলী একদিন বলেছিল, তাদের বাড়ির এক ভাড়াটে একবার ওকে নতুন কার্টুন বইয়ের লোভ দেখিয়ে রুমে ডেকে নিয়ে কীসব করেছিল। কাউকে বললে খুব নাকি খারাপ হবে তাই বলেছে। লাভলী ভয়ে ঐ বিষয়ে আর কাউকে কিছু বলেনি। মিতা মনে মনে ভাবে এমন ঘটনা বড়লোকদেরও বাড়িতেও ঘটে।

অংশগ্রহণকারীদের কাছে প্রশ্ন রাখুন :

- *শিশু যৌন নির্যাতন বলতে আপনাদের ঠিক কী মনে করেন?*
- *আপনার জানামতে এরকম কোনো ঘটনা আছে কি?*
- *কোন বয়সের শিশুরা যৌন নির্যাতনের শিকার হয়?*
- *শিশুর উপর যৌন নির্যাতন শহরে নাকি গ্রামে বেশি হয়? বড়লোক নাকি গরিবদের মধ্যে বেশি হয়?*

মূলবার্তা

+ যে আদর কোনো শিশুকে কষ্ট দেয়, যে তাকানো শিশুর হাসি কেড়ে নেয় এক অর্থে সেটাই যৌন নির্যাতন।
+ কারো মুখের কথা যদি শিশুকে কাঁদায় সেটিও এক ধরনের যৌন নির্যাতন। এই নির্যাতনকারী পুরুষ-মহিলা যে কেউ হতে পারে।
+ বয়স্ক কেউ যখন শিশুর সহজ বিশ্বাসের সুযোগ নিয়ে তার উপর কর্তৃত্ব খাটিয়ে কোনো যৌন কাজে লিপ্ত করে তাকেও শিশু যৌন নির্যাতন বলা হয়ে থাকে।
+ ছেলে অথবা মেয়ে, গ্রাম অথবা শহরে, বস্তি বা বাড়িতে, ধনী অথবা গরিব, স্বাভাবিক বা প্রতিবন্ধী যে কোনো বয়সের শিশু যৌন নির্যাতনের শিকার হতে পারে।

নির্যাতনকারী কারা এবং কীভাবে বশে আনে?

এভাবেই দিন চলতে থাকে। করিম মামা কী কাজে অনেকদিনের জন্য ঢাকায় গেছেন। রিতা স্কুলে তার পড়াশোনা নিয়ে ব্যস্ত। রানার সারাদিন কাটে খেলাধুলা আর এটা-ওটা করে। মিতা পড়াশোনায় মন বসাতে চেষ্টা করে। বড় মামার কথা তার খুব মনে পড়ে। বড় মামা যখন তাকে 'মা' বলে কাছে টেনে আদর করে সেটা অনেক ভালো লাগে তার; কিন্তু চাচার আদরটা যেন কেমন! তার চাহনিটাও মিতার একদম পছন্দ না। হঠাৎ ওদের গৃহশিক্ষক ফরিদ স্যারের কথা মনে পড়ে। স্যার বাড়িতে পড়ানোর ফাঁকে সুযোগ পেলে মাঝে মধ্যেই ওর ঠোঁট এমনভাবে ধরে.... উফ্। ফরিদ স্যার বলেছিল, একদিন বই কেনার কথা বলে তার বাসায় নিয়ে যাবে ওকে। মিতার সে ইচ্ছে একদম নেই। কারণ ফরিদ স্যার সম্পর্কে অনেক আজেবাজে কথা শোনা যায়। সে শুনেছে কোনো কোনো স্কুলের স্যারও নাকি এমন খারাপ স্বভাবের হয়ে থাকে।

অংশগ্রহণকারীদের কাছে প্রশ্ন রাখুন :

- *শিশুর উপর প্রধানত কারা যৌন নির্যাতন করে থাকে বলে আপনাদের মনে হয়?*
- *নির্যাতনকারীরা কী কীভাবে শিশুকে বশে আনে?*
- *অপরিচিত লোকদের মাধ্যমে কি শিশুরা নির্যাতিত হতে পারে? কীভাবে?*
- *শিক্ষকরা কি শিশুদের ওপর যৌন নির্যাতন করতে পারে বলে আপনারা মনে করেন?*

মূলবার্তা

- অনায়াসে ঘরে আসতে পারে পরিবারের এমন পরিচিত লোক, প্রতিবেশী এবং গৃহ বা স্কুল শিক্ষক শিশুর উপর যৌন নির্যাতনে সবচেয়ে বেশি ভূমিকা রাখে।
- একান্নবর্তী পরিবারে একসাথে বাস করে এমন আপনজন যেমন : চাচাত ভাইবোন, মামাত ভাইবোন, ফুপাত ভাইবোন, অনেক ক্ষেত্রে বাবাও হতে পারে নির্যাতনকারী।
- স্কুলের কিছু শিক্ষক আছেন যারা ছাত্র বা ছাত্রীকে কোনো কিছু দেবার নাম করে নিজের রুমে বা আড়ালে নিয়ে আপত্তিকর আদর করে যৌন নির্যাতন করে থাকে।
- বিকারগ্রস্ত কিছু মানুষ আছে যারা সাধারণত আট বছরের নিচের বাচ্চাদের আদরের ছলে যৌন নির্যাতন করে থাকে।
- কোনো কিছু কিনে দেবার লোভ দেখিয়ে কিংবা ভয় দেখিয়ে অথবা নিরাপত্তার প্রতিশ্রুতি দিয়ে (যেমন : বিয়ে করা, চাকরি পাইয়ে দেয়া ইত্যাদি) নির্যাতনকারীরা শিশুদের বশে আনতে চেষ্টা করে।

শিশু কেন বলতে পারে না?

এরপর অনেক দিন কেটে গেছে। একদিন ছুটির সকালে ইয়া বড় এক ইলিশ মাছ নিয়ে বড় মামা হাজির। তিনি এসেই ঢাকার নানান গল্পে সবাইকে হাসিয়ে দম বন্ধের উপক্রম করেন। হাসি পর্ব শেষ হলে মিতাকে কাছে টেনে এনে বসান মামা। জানতে চান তার মনটা কেন খারাপ। মামা বলেন, এমন অনেক কথা থাকে যা মামাকে বলা যায়। অপরাধী একটি মন নিয়ে মিতা আমতা আমতা করে বলে, না কিছু হয়নি মামা। মিতা মনে মনে ভাবে চাচার ঐরকম আচরণের কথা মা-বাবাকে বললে কেউই বিশ্বাস করবে না। বরং উল্টো তাকে বাজে মেয়ে বলবে। মামাকে কি বলা যায়? মামা যদি বাবা-মাকে বলে দেন? এমন একটি সংকটে পড়ে কিছুই বলা হয় না তার। মনের কষ্ট মনেই চাপা পড়ে থাকে।

অংশগ্রহণকারীদের কাছে প্রশ্ন রাখুন :

- *শিশু তার উপর নির্যাতনের কথা কেন বাবা-মা বা অন্যদের কাছে বলতে পারে না বলে আপনাদের মনে হয়?*
- *এর জন্য আসলে কী করা উচিত বলে আপনারা মনে করেন?*
- *নির্যাতনের কথা নির্ভয়ে বলার জন্য নির্ভরযোগ্য কে হতে পারে বলে আপনারা মনে করেন?*

মূলবার্তা

+ নির্যাতনের বিষয়ে শিশুদের কোনো ধারণা না থাকায় তারা বুঝতে পারে না। ফলে তারা কাউকেই কিছু বলতেও পারে না।
+ পরিবার থেকে তাই এ বিষয়ে শিশুদের প্রাথমিক ধারণা (শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের নাম, কারা-কেমন করে নির্যাতন করতে পারে ইত্যাদি) দেয়া হলে এর মাত্রা কমতে পারে।
+ যেহেতু শিশুরা এ সম্পর্কে কিছুই জানে না তাই যৌন নির্যাতনের কোনো ঘটনা ঘটলে তা কীভাবে বলতে হবে তা প্রকাশ করতে পারে না।
+ সামাজিক কিছু সীমাবদ্ধতা এবং মানসিক দুর্বলতার কারণেও এসব বিষয়ে নির্যাতিত শিশুরা মুখ খুলতে চায় না। ফলে অপরাধীরা বারবার এ বিষয়ে পার পেয়ে যায়।
+ নির্যাতনের শিকার হওয়া শিশুটি নির্ভরযোগ্য কাউকে পায় না বলে নির্যাতনের কথা নির্ভয়ে কাউকে খুলে বলতে পারে না।

শিশুমনে যৌন নির্যাতনের প্রতিক্রিয়া ও প্রভাব

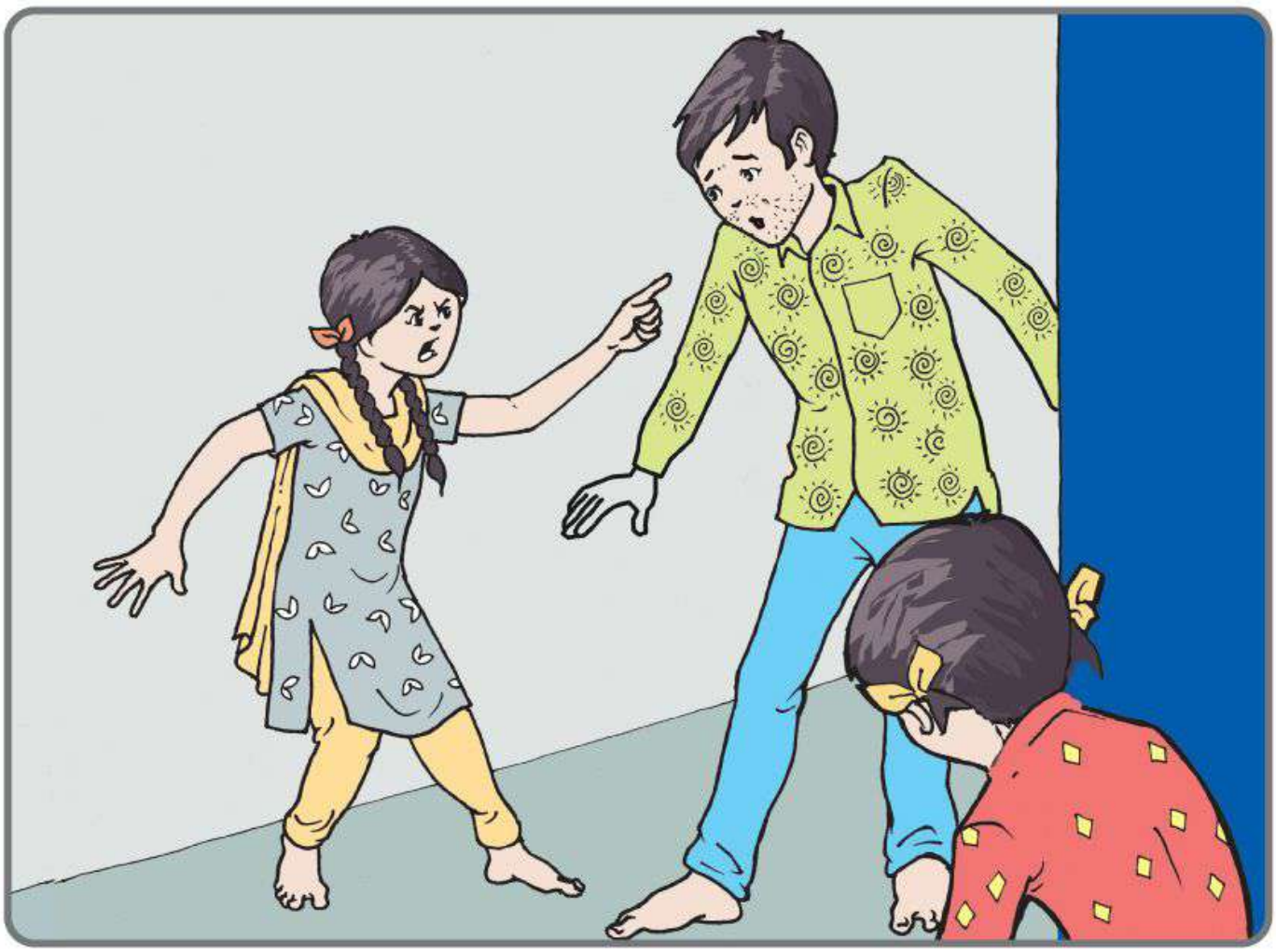
মিতার ছোট্ট জগতটা কিছুদিনের মধ্যেই যেন কেমন হয়ে যায়। যে চাচার প্রতি তার ছিল অগাধ বিশ্বাস এবং নির্ভরশীলতা সেই চাচাই এমন কাজ করলো!! ভাবলে তার শরীর এখনও শিউরে ওঠে। মাঝে কদিন চাচা তাকে ডাকলেও সে এড়িয়ে গেছে নানান ছুতোয়। তার জন্য চাচার চোখ রাঙানিও সে দেখেছে। চাচা নিজে অপরাধ করে উল্টো মাকে মিতার বিরুদ্ধে নালিশ করেছে, সে নাকি বেয়াদপ হয়ে যাচ্ছে। বড়দের কথা শোনো না। এসব দেখে মিতা নিজেকে খুব অসহায় আর নষ্ট মনে করে। সে নিজেই ভেবে অবাক হয়, কিছুদিন আগেও যে মিতা ছিল দুরন্ত এক কিশোরী হঠাৎ করেই সে হয়ে গেল সব কিছু থেকে নিজেকে গুটিয়ে নেয়া একজন। ছোট ভাই রানা সেদিন অনেক করে তার সাথে খেলতে বললো কিন্তু মিতা কিছুতেই রাজী হলো না। আজকাল স্কুলেও যেতে তার ভালো লাগে না, পড়াশোনাতো না-ই।

অংশগ্রহণকারীদের কাছে প্রশ্ন রাখুন :

- *যৌন নির্যাতনের ফলে শিশুদের কোন ধরনের ক্ষতি হয়?*
- *নির্যাতনের শিকার শিশুরা নিজেদের কী মনে করে?*
- *নির্যাতনের ফলে শিশুদের পরবর্তী জীবনে কি কোনো ধরনের পরিবর্তন হতে পারে?*

মূলবার্তা

+ যৌন নির্যাতনের ফলে শিশুর আমিত্ববোধ এবং মনোজগত বদলে যায়। হঠাৎ চুপ হয়ে যায়, খারাপ ব্যবহার করে, কারো সাথে মিশতে চায় না।
+ যৌন নির্যাতনের ফলে শিশু শারীরিক ও মানসিক উভয় সমস্যায় ভোগে। মনের কথা কাউকে বলতে না পেরে অসহায়বোধ করে, সবসময় বিষণ্ন থাকে এবং অন্যের প্রতি বিশ্বাস হারিয়ে ফেলে।
+ অপরাধবোধের কারণে নির্যাতনের শিকার শিশুরা নিজেদের নষ্ট মনে করে, লজ্জা ও অপরাধবোধে ভোগে এবং এসবের কারণে নিজেকে অন্যদের কাছ থেকে গুটিয়ে নেয়।
+ যেসব শিশু যৌন নির্যাতনের শিকার হয় তাদের মনের কষ্ট শরীরের কষ্টের চেয়ে অনেক বেশি গভীর এবং দীর্ঘস্থায়ী। তাই তাকে মানসিক সহযোগিতা করা প্রয়োজন।
+ নির্যাতিত শিশু (বেশিরভাগ ক্ষেত্রে মেয়ে শিশু) পরবর্তীতে স্বাভাবিক যৌন জীবনের আগ্রহ হারিয়ে ফেলে।



শিশুরা যেভাবে রক্ষা পেতে পারে

এর মধ্যে স্কুলের বার্ষিক পরীক্ষা শেষ হয়েছে। রানাকে নিয়ে বাবা-মা গেছে পিকনিকে। মিতারও যাবার কথা ছিল, কিন্তু বোনকে একা রেখে সে যেতে রাজি হয়নি। বাড়িতে রিতা আর মিতা অবসর কাটাচ্ছে টেলিভিশন দেখে। সাপ্তাহিক ছুটির দিন বলে সকালের বাজার শেষ করে চাচাও বাসায়। এক ফাঁকে মিতা রান্না ঘরে গেলে চাচা ডাক দেয় রিতাকে। মিতা এসে টিভি দেখতে বসে। হঠাৎ রিতার চিৎকার শোনা যায়। রাগে-ক্ষোভে তার ফর্সা মুখটি রক্তলাল হয়ে যায়। সে যেন বিশ্বাসই করতে পারছে না চাচা তার শরীরে হাত দিতে পারে। বোনের এমন আচরণে মিতা হতবাক হয়ে যায়। সে শুধু শোনে, 'ছি! চাচা, আপনি এত নীচ!!'-এই কথাটি। মিতা বুঝতে পারে ঘটনা কী। বাবা-মা-ভাই পিকনিক থেকে রাতে ফিরে এলে মাকে রান্নাঘরে ডেকে রিতা সকালের ঘটনা বলে দেয়। মা-তো প্রথমে বিশ্বাসই করতে পারছিলেন না। পরে মিতাও মা-কে তার ঘটনা বলে কেঁদে ফেলে। মা দুইবোনকে বুকে শক্ত করে জড়িয়ে ধরে নিজের ভুল বুঝতে পারেন। অনেকদিন পর মিতার জীবনে সুখের বাতাস বয়ে যায়। এদিকে বিপদ বুঝতে পেরে পরদিন সকালেই খালি হাতে বাড়ি ছেড়ে পালিয়ে যায় চাচা আলতাফ।

অংশগ্রহণকারীদের কাছে প্রশ্ন রাখুন :

- কাছে যাবার পর লোকটির খারাপ উদ্দেশ্য বুঝতে পারলে কী করা উচিত?
- *বিপদ বুঝতে পারলে কি চিৎকার করার অধিকার শিশুদের আছে?*
- *আপনজনেরা নির্যাতনের সুযোগ নিলে শিশুদের কী করা উচিত?*

মূলবার্তা

+ কাছে আসার পর শিশু যদি বুঝতে পারে লোকটির কোনো দুষ্ট বা খারাপ মতলব আছে তখন একটুও দেরি না করে তার কাছ থেকে সরে যেতে হবে।
+ বিপদ দেখলে বা বুঝতে পারলে তা থেকে বাঁচতে চিৎকার করার অধিকার শিশুদের রয়েছে।
+ নির্যাতনের কোনো ঘটনা যদি ঘটেই যায় তাহলে চুপ করে না থেকে বাবা-মা অথবা বড়দের কাছে জানালে নির্যাতনকারীর যেমন শাস্তি হবে তেমনি পরে আর কখনো নির্যাতন করার সুযোগ পাবে না।
+ খুব কাছের মানুষ বা আপনজনেরা যদি নির্যাতনের সুযোগ নেয় তবে বাবা-মাকে বলতে ভয় না পেয়ে সত্যি কথা খুলে বলতে হবে।

শরীরের সীমানা কী ?

এরই মধ্যে রিতাদের স্কুলে একটি প্রতিষ্ঠান থেকে দুজন মেয়ে এসে অনেক নতুন নতুন জিনিস শিখিয়ে গেছে তাদের। কীভাবে খারাপ মানুষ চেনা যাবে, শরীরের সীমানা কী, শারীরিক আর মানসিক নির্যাতন কাকে বলে- এরকম অনেক বিষয় বুঝিয়েছে তারা। স্কুলের সব মেয়েরা এসব জেনে অনেক খুশি হয়েছে। অনেক রকম প্রশ্ন করেছে মেয়েরা যেসব প্রশ্ন তারা ক্লাশের আপা কিংবা মাকেও বলতে লজ্জা পেত। রাতে শুতে যাবার আগে রিতা তার দুহাত দুপাশে দিয়ে ত্রিভূজ আকৃতি করে মিতাকে দেখায় এটিই হচ্ছে শরীরের সীমানা। সাথে এটিও বলে দেয়, এই সীমানায় কেউ কিছু করতে এলে প্রতিবাদ করে বাবা-মাকে জানাবি, নাহলে আমাকে বলবি। বোনের এসব কথায় তার চোখে পানি এসে যায়। বোনকে এমনভাবে জড়িয়ে ধরে যেন রিতা তার অনেক বড় আশ্রয়।

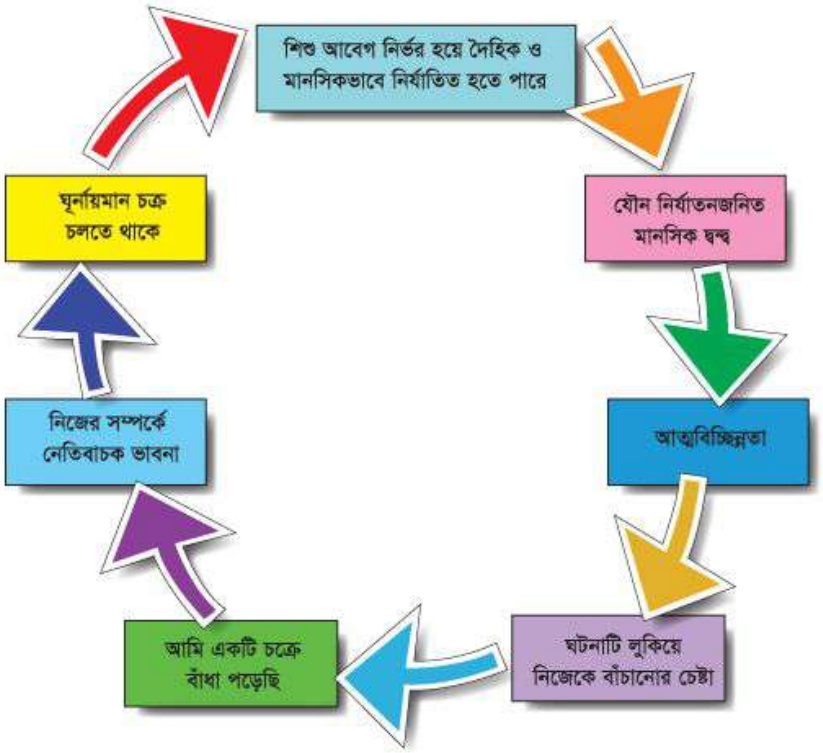
অংশগ্রহণকারীদের কাছে প্রশ্ন রাখুন :

- *শরীরের সীমানা কি শিশুদের জানানো উচিত বলে মনে করেন?*
- *শরীরের সীমানাটি কেমন দেখতে?*
- *শরীরের সীমানা জানা থাকলে কী লাভ? কীভাবে?*

মূলবার্তা

- শিশুর বয়স উপযোগী করে তার ব্যক্তিগত অঙ্গগুলোর নাম এবং তাদের কাজ জানাতে হবে যাতে বয়সের সাথে সাথে তার শারীরিক পরিবর্তনগুলো তার কাছে নতুন বা ভীতির কারণ মনে না হয়।
- প্রতিটি শিশুরই শরীরের একটি সীমানা আছে। তার দুহাত দুদিকে প্রসারিত করলে যে ত্রিভূজ-আকৃতি হয় সেটিই তার শরীরের সীমানা। এছাড়া ব্যক্তিগত অঙ্গের উপর দু-হাত দিয়ে তৈরি ত্রিভূজকেও শরীরের সীমানা বুঝায়।
- নিজ নিজ শরীরের সীমানা সম্পর্কে জানা থাকলে নির্যাতনকারী শিশুর ব্যক্তিগত অঙ্গে বা তার শরীরের সীমানায় কিছু করলে সে বিষয়টি বাবা-মা বা বড় ভাই-বোনকে জানাতে পারে।
- নির্যাতন কী তা বুঝে, মন্দ আদর রুখে শরীরের সীমানায় কেউ হাত বাড়ালে বাঁচার উপায় খুঁজে বের করতে হবে।

নির্যাতন চক্র


শিশু আবেগ নির্ভর হয়ে দৈহিক ও মানসিকভাবে নির্যাতিত হতে পারে
যৌন নির্যাতনজনিত মানসিক দ্বন্দ্ব
আত্মবিচ্ছিন্নতা
ঘটনাটি লুকিয়ে নিজেকে বাঁচানোর চেষ্টা
আমি একটি চক্রে বাঁধা পড়েছি
নিজের সম্পর্কে নেতিবাচক ভাবনা
ঘূর্ণায়মান চক্র চলতে থাকে

নির্যাতনচক্র

একটি শিশু যখন কোনোভাবে যৌন নির্যাতনের শিকার হয় তখন সে মানসিকভাবে ভেঙ্গে পড়ে। সে বুঝতে পারে না তার কী করা উচিত। নিজেকে তখন সে অপরাধী মনে করে এবং নষ্ট ভাবে। ভয়ে বা সামাজিক কারণে তার ওপর নির্যাতনের বিষয়টি সে লুকিয়ে রাখে। ফলে নির্যাতনকারী আবারো তার উপর নির্যাতন করার সুযোগ নেয়। আর এভাবেই শিশু একটি চক্রের মধ্যে আটকে যায়। বাবা-মা এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সহযোগিতা ছাড়া শিশু এই চক্র থেকে বের হতে পারে না। তাই পরিবারের সবার সহযোগিতা একান্ত প্রয়োজন।

অংশগ্রহণকারীদের কাছে প্রশ্ন রাখুন :

- *শিশুর উপর যৌন নির্যাতন একটি চক্রের মতো কাজ করে, কীভাবে?*
- *এই চক্র থেকে বেরিয়ে আসতে কাদের ভূমিকা সবচেয়ে বেশি?*
- *নির্যাতিত শিশু ঘটনাটি লুকিয়ে রাখার চেষ্টা করে কেন?*

মূলবার্তা

- যখন একটি শিশু যৌন নির্যাতনের শিকার হয় তখন সে একটি ঘূর্ণায়মান চক্রের মধ্যে বাধা পড়ে যায়। সে তখন দৈহিকভাবে আবেগ নির্ভর হয়ে মানসিক যন্ত্রণায় ভোগে। এটি যৌন নির্যাতনজনিত মানসিক দ্বন্দ্ব।
- পরিবারে কিংবা বাইরে কারো কাছে এই নির্যাতনের কথা বলতে না পেরে শিশু নিজেকে অপরাধী এবং নষ্ট ভাবে। এই ভাবনা সে নিজেকে সবার কাছ থেকে আলাদা করে ফেলে।
- নির্যাতনকারীর ভয়ে বা সামাজিক কারণে ঘটনাটি সে লুকোবার চেষ্টা করে। ফলে নির্যাতনকারী শিশুর দুর্বলতা টের পেয়ে তাকে আবারো নির্যাতন করতে থাকে। আর এভাবেই শিশু একটি চক্রের মধ্যে আটকে যায় যাকে 'নির্যাতনচক্র' বলা হয়।

শিশুর বিকাশ হোক সুস্থ ও সুন্দর

বেশ সুখেই কেটে যেতে থাকে ওদের দিনগুলো। রানা স্কুলে ভর্তি হয়েছে। রিতা স্কুল ছেড়ে কলেজে ভর্তি হয়েছে। আর মিতা দশম শ্রেণীতে উঠেছে। পড়াশোনার পাশাপাশি তিন ভাইবোনই স্কুল-কলেজের নানা প্রতিযোগিতামূলক অনুষ্ঠানে অংশ নিয়ে পুরস্কারে ঘর ভরিয়ে ফেলে। বাবা-মা সেসব দেখে গর্বিত হন। ওদের জীবনে বড় মামার বেশ প্রভাব রয়েছে। বান্ধবীদের সাথে ওরা দুবোন এখন নির্যাতন নিয়ে খোলামেলা কথা বলতে দ্বিধা করে না। মাঝে মিতার বয়সী ওদের এক খালাতো ভাই অপু বেড়াতে এসেছিল। কথায় কথায় অপুর সাথে ওদের এসব নির্যাতনের বিষয় নিয়ে কথাবার্তা হয়। অপু নিজেও অনেক বিষয় জানতো না, জেনে অবাকই হয় সে। এদিকে ঘরে ওদের বাবা-মা সন্তানদের অধিকার বিষয়ে এখন বেশ সচেতন। বয়সের ভারে মামা এখন আর আগের মতো এই বাড়িতে আসতে পারেন না। তাই রিতা-মিতা ভাইকে সাথে নিয়ে মাঝে-মধ্যে মামাকে দেখতে যায়। মামা এখনও আগের মতো রসিক আছেন। ছেলেমেয়েরা কেউ কিছু বললে বাবা-মা তা মন দিয়ে শোনেন। সিদ্ধান্ত ভুল হলে বুঝিয়ে বলেন। বাবা-মার সাথে সম্পর্ক এখন আগের চেয়ে অনেক সহজ-সরল। লেখাপড়া, খেলাধুলা, বিশ্রাম, আদর-যত্ন, পারিবারিক ও সামাজিক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণের মাধ্যমে ওদের জীবন এগিয়ে চলে পরিপূর্ণ বিকাশের পথে।

অংশগ্রহণকারীদের কাছে প্রশ্ন রাখুন :

- *শিশুর সুস্থ বিকাশ দরকার কেন?*
- *সব শিশুর কি অধিকার একই রকম, নাকি আলাদা আলাদা?*
- *শিশুদের সাথে বাবা-মা বা অভিভাবকদের ব্যবহার কেমন হওয়া উচিত?*
- *শিশুদের মতামত প্রকাশের কি কোনো অধিকার আছে?*

মূলবার্তা

+ আজকের শিশুই আগামী দিনের ভবিষ্যৎ। তাই তাদের সুস্থ বিকাশ ও নিরাপদ জীবন নিশ্চিত করা এবং শিশুর বিকাশের সাথে সংগতি রেখে তাকে ঠিক পথে চালানো ও সদুপদেশ দেয়া প্রত্যেক মা-বাবা, অভিভাবকের দায়িত্ব ও কর্তব্য।
+ মা-বাবা এবং অভিভাবকদের কখনই শিশুর ব্যাপারে এতটা কঠোর হওয়া উচিত নয়, যাতে করে নিজের বিকাশের ক্ষেত্রে শিশুর মত প্রকাশের অধিকারই না থাকে।
+ প্রতিটি শিশুর সমান অধিকার আছে। ছেলে শিশু, মেয়ে শিশু, জাতি, ধর্ম, বর্ণ, স্বাভাবিক ও প্রতিবন্ধী (শারীরিক ও বুদ্ধি), ধনী, গরিব কোনো ভেদাভেদ থাকবে না।
+ সব শিশুদেরই মতামত প্রকাশের অধিকার রয়েছে। তার কথা মনোযোগ দিয়ে শুনলে এবং সঠিকভাবে বোঝালে সে জেদী হয় না এবং বিষয়টি বুঝতে চেষ্টা করে।
+ শিশুরা অল্পতেই জেদ করে, ভয় পায়। সুতরাং খুব ধৈর্য ও সহানুভূতি নিয়ে তার আবেগ অনুভূতির প্রতি সাড়া দিলে সে সুস্থ মন এবং মানসিক ভারসাম্য নিয়ে বড় হয়ে ওঠে।
+ শিশুর চাহিদাগুলো তার বিকাশের সহায়ক। তাই লেখাপড়া, খেলাধুলা, বিশ্রাম, আদর-যত্ন, পারিবারিক ও সামাজিক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণের মাধ্যমে শিশুর পরিপূর্ণ ও সঠিক বিকাশ সম্ভব।

প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা, কার কী ভূমিকা

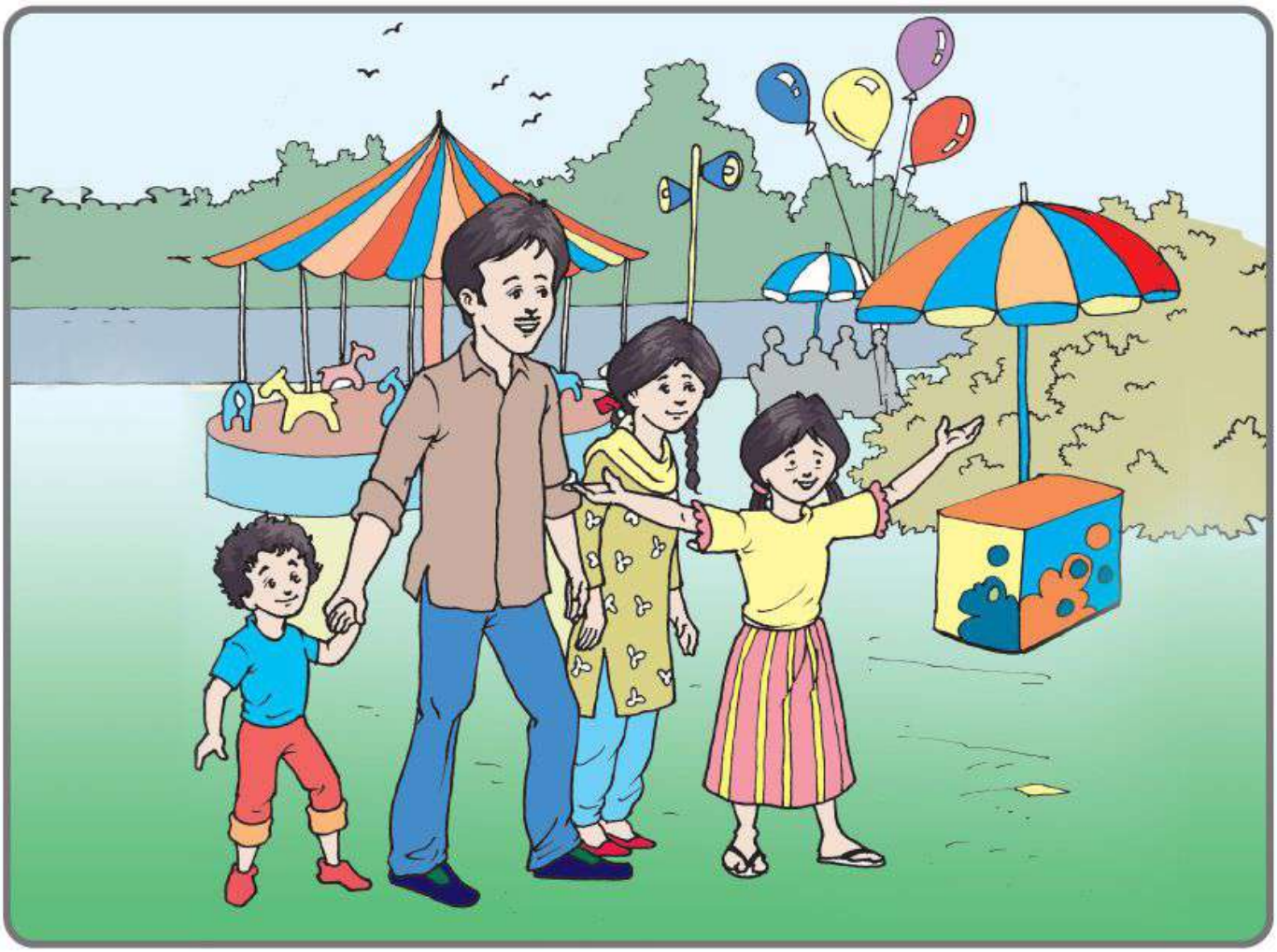
রিতা-মিতার মা এখন অনেক সচেতন হয়েছেন। তিনি বিশ্বাস করেছেন, আপন লোকজন আর নিকট আত্মীয়দের মাধ্যমেও তার বাচ্চারা যৌন নির্যাতনের শিকার হতে পারে। তাই চোখে চোখে রাখেন সবাইকে। ছোট্ট যে রানা তাকেও যে মেয়েটি পড়াতে আসে তার দিকেও নজরদারি রয়েছে তার। মাঝে একদিন বড় মামা এসে এসব বিষয় নিয়ে মাকে বলে গেছেন অনেককিছু। ছোট বেলায় তার নিজের উপরও এমন আচরণ করেছিল দূর সম্পর্কের এক মামা। নিজের ছেলেমেয়েদের ব্যাপারে তাই আরো আগেই তার সাবধান হওয়া উচিত ছিল। তারপরও সে মনে মনে একটু গর্বিত যে, তার সময়ে সে কাউকে একথা জানাতে পারেনি; কিন্তু তার মেয়ে এর প্রতিবাদ করেছে, তাকে জানিয়েছে। নির্যাতনকারী উপযুক্ত সাজা পেয়েছে।

অংশগ্রহণকারীদের কাছে প্রশ্ন রাখুন :

- *শিশুর উপর যৌন নির্যাতন প্রতিরোধে সর্বপ্রথম কী বিশ্বাস করতে হবে বলে আপনাদের মনে হয়?*
- *শিশুদের ব্যক্তিগত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের নাম কি শেখানো উচিত? কেন?*
- *শিশুর কথা কি মনোযোগ দিয়ে শোনা উচিত? কেন উচিত?*

মূলবার্তা

- নিকটাত্মীয় এবং পরিচিতরা যে শিশুদের উপর যৌন নির্যাতন করতে পারে এই বিষয়টি নিজে এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের আগে বিশ্বাস করতে হবে।
- কারো সম্পর্কে না জেনে শিশুকে তার কাছে একাকী রাখা যাবে না। এ বিষয়ে সব সময় সাবধান থাকতে হবে। শিশুর কথা মনোযোগ দিয়ে শুনতে হবে যাতে সে অভিভাবকের উপর বিশ্বাস রেখে নির্ভয়ে এসব বিষয় জানাতে পারে।
- শিশুকে কথা বলার শুরুতে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের নামের সাথে তার ব্যক্তিগত অঙ্গের নাম ও তাদের কাজ শেখাতে হবে। তার শরীরের সীমানা কোনটি সেটি জানিয়ে দিতে হবে।
- শিশুকে অপছন্দ বা মন্দ আদর, স্পর্শের অনুভূতি ও পার্থক্য বুঝতে সহযোগিতা করতে হবে। তাহলে সে নির্যাতনকারীর আদর সম্পর্কে সহজে বলতে পারবে।
- শিশুদের উপর যৌন নির্যাতন প্রতিরোধে এগিয়ে আসতে হবে সবাইকে। বাবা-মা-ভাই-বোন তো আছেই, সেইসাথে প্রতিবেশী, এলাকাবাসী সবাইকে সক্রিয় ভূমিকা রাখতে হবে। মিলিত প্রচেষ্টা অনেক ভালো এবং দ্রুত কাজ করে।
- শারীরিক ও বুদ্ধি প্রতিবন্ধী বিশেষ করে বুদ্ধি প্রতিবন্ধী শিশুদের উপর যৌন নির্যাতন প্রতিরোধে অভিভাবকদেরই সবচেয়ে সক্রিয় ভূমিকা পালন করতে হবে।



জীবন দক্ষতা কী ও কেন

এভাবেই সময়ের স্রোতে কেটে যায় দিন, সপ্তাহ, মাস আর বছর। রিতা-মিতা দুইবোন বেড়ে ওঠে তাদের জীবনের নানা অভিজ্ঞতার আলোতে। এরই মাঝে বড় মামা একদিন তাদের সবাইকে বেড়াতে নিয়ে গিয়েছিল নতুন হওয়া একটা পার্কে। সবাই মিলে খুব আনন্দ করেছে। রানাতো ফিরতেই চাইছিল না। গাড়িতে আসতে আসতে বড় মামা জীবনদক্ষতা নিয়ে কয়েকটি কথা শুনিয়েছে ওদের। কখন-কোন্ সিদ্ধান্ত নিতে হবে, কীভাবে আবেগ আর মানসিক চাপেও টিকে থাকতে হবে, অন্যকে কীভাবে বুঝতে পারা যাবে- এসব নানান বিষয়। মামার কথা শুনতে সব সময় ওদের ভালো লাগে। এসব কথা শুনতে আরো ভালো লাগছিল।

অংশগ্রহণকারীদের কাছে প্রশ্ন রাখুন :

- *জীবনদক্ষতা বলতে সহজভাবে আপনারা কী বোঝেন?*
- *জীবনদক্ষতার কিছু দরকারী উপাদান রয়েছে। কয়েকটির কথা কি আপনারা বলতে পারবেন?*
- *জীবনদক্ষতা কীভাবে বাড়ানো যেতে পারে?*

মূলবার্তা

+ জীবনদক্ষতা (ইংরেজিতে যাকে বলে লাইফ স্কিলস্) হচ্ছে এমন কতগুলো মনোসামাজিক দক্ষতার সমষ্টি যা মানুষকে বিভিন্ন সমস্যা বা পরিস্থিতি মোকাবেলা করতে, যে কোনো পরিবেশ বা পরিস্থিতিতে নিজেকে খাপ খাওয়াতে এবং জীবনকে আনন্দময় করতে সাহায্য করে।
+ জীবনদক্ষতার ১০টি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান রয়েছে। যেমন : সিদ্ধান্ত গ্রহণ, সমস্যা সমাধান, নতুন নতুন চিন্তা, গভীরভাবে চিন্তা, সঠিক বা কার্যকরী যোগাযোগ, আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক, আত্মসচেতনতা, অন্যকে বুঝতে পারা, আবেগ এবং মানসিক চাপে টিকে থাকা।
+ উপাদানগুলোর সাথে প্রতিনিয়ত সম্পৃক্ত থাকা গেলে জীবনদক্ষতা ক্রমে ক্রমে বৃদ্ধি পাবে।
+ অন্যের সাথে সম্পর্ক উন্নয়নের কৌশল এবং সমঝোতার দক্ষতা অর্জন করা গেলে জীবনদক্ষতার মাধ্যমে জীবন পরিচালনা করা অনেক সহজ হবে।

concept & design : bangla communications ltd.
www.banglacommunications.com

ব্রেকিং দ্য সাইলেন্স

১০/১৪ ইকবাল রোড (৪র্থ তলা)
মোহাম্মদপুর, ঢাকা-১২০৭, ফোন : ৮১১১৯৭০
E-mail : btsbd@citechco.net
Website : www.breakingthesilencebd.org