স্কুলের ব্যবস্থায় মানিয়ে নেওয়ার তথ্যপত্রিকা

উত্ত্যক্ত করা

ছোট ছেলেমেয়েদের নিরাপদে, খুশী রাখা এবং শিক্ষায় মা বাবাদের সাহায্য

National Family & Parenting Institute

ভূমিকা

প্রাথমিক স্কুল শুরু করা এক আর্কর্ষণীয় ও সন্তোষজনক অভিজ্ঞতা হওয়া উচিত, তবে উৎপীড়নের ফলে কয়েকটা ছেলেমেয়ের জন্য এটা কষ্টকর ব্যাপার হয়ে ওঠে। উত্ত্যক্ত হওয়ার ফলে ছোট ছেলেমেয়েদের কাজকর্ম, স্বাস্থ্য, আত্মপ্রত্যয় ও আত্মবিশ্বাসে বেশ প্রতিকূল প্রভাব পড়তে পারে। যেসব শিশু ও ছোট ছেলেমেয়ের বিশেষ প্রয়োজন রয়েছে বা কোনোরকমভাবে প্রতিবন্ধী, তাদের উত্ত্যক্ত হওয়ার বেশী সম্ভাবনা থাকে।

সতর্ক থাকবেন

প্রায়ই সবার আগে মা বাবা ও পরিবারের সদস্যরা দেখতে পান যে তাদের সন্তানকে উত্ত্যক্ত করা হচ্ছে। ছেঁড়া জামাকাপড়, কেটে ছড়ে যাওয়া, বদমেজাজ, বন্ধুদের সঙ্গে ঝগড়া, ভাই বোনদের প্রতি আক্রমণমূলক আচরণ এবং স্কুলে যেতে সঙ্কোচ করার ব্যাপারে সতর্ক থাকবেন।

উত্ত্যক্ত করার অর্থ কি ?

নানাভাবে উত্ত্যক্ত করা যায়, তাতে খেপান বা হুমকি দেওয়া এমনকি শারীরিক অত্যাচারও থাকতে পারে। যে ধরণের ভয়ই দেখানো হোক, জ্বালাতন করার এই অভিজ্ঞতা ছোটদের জন্য ভয়াবহ ও মা বাবা ও তত্ত্বাবধায়কদের জন্য উদ্বেগের কারণ হতে পারে।

আপনি কি করতে পারেন ?

1. আপনার সন্তানের সঙ্গে স্কুলের ব্যাপারে কথা বলুন, তাদের কি পছন্দ অপছন্দ, তাদের বন্ধু কারা, সেসব জেনে নিন। আপনার সন্তানকে কথা বলতে বাধ্য করবেন না, তাকে শুধু নিশ্চিন্ত করে দিন যে তারা আপনার ওপর আস্থা রাখতে পারে এবং আপনি যে কোনো সমস্যার সমাধানে সাহায্য করতে চান। তাদের মনে করিয়ে দেবেন যে তারা কোনো অন্যায় করেনি। তাদের যে প্রাপ্তবয়স্কের ওপর আস্থা আছে তার সঙ্গে কথা বলতে উৎসাহিত করুন।

2. যদি কিছু জানতে পারেন তা **রেকর্ড রাখুন** ও আপনার সন্তানকে আপনার সঙ্গে কথা বলায় উৎসাহিত করুন।

3. যদি আপনার সন্দেহ হয় যে কোনো সমস্যা আছে তাহলে যত শীঘ্র সম্ভব **স্কুলে যোগাযোগ করুন**। পরিস্থিতি সামলাতে তারাও আপনার মতই আগ্রহী।

- ক্লাস টীচারের সঙ্গে কথা বলুন, মনে রাখবেন এতে স্কুলের কোনো দোষ নেই। শিক্ষক / শিক্ষিকা পরিস্থিতি সম্বন্ধে সতর্ক থাকলে এবং আপনার সন্তান এবং উৎপীড়নকারীর পারস্পরিক সম্পর্কে নজর রাখলে, হয়ত সহজেই এর সমাধান করা যাবে।
- আপনার সন্তানকে বন্ধুত্বের পরিধি বাড়াতে বলুন এবং একে অপরের ব্যাপারে নজর রাখতে বলুন।
- যদি উত্ত্যক্ত করা বজায় থাকে, আবার স্কুলে যোগাযোগ করুন এবং উত্ত্যক্ত করার ব্যাপারে স্কুলের কি পলিশি তা জানার জন্য হেড টীচারকে চিঠি লিখুন। এভাবে পরিস্থিতি সামলাতে কি করা হচ্ছে তার সঠিক বিবরণ জানতে পারবেন। যা যা ঘটছে তা নোট করে রাখবেন।

4. আপনার **সন্তানকে আশ্বাস দিন** যে পরিস্থিতি উপেক্ষা করলে তা অদৃশ্য হয়ে যাবে না, বরং আরো অবনতি হতে পারে। তাদের একথা বিশ্বাস করতে হবে যে তারা কোনোভাবে দায়ী না এবং কাউকে উত্ত্যক্ত করা উচিত না। তাদের সমুচিত প্রতিশোধ নিতে বলবেন না, তাতে আরো সমস্যা সৃষ্টি হবে ও তারা আহত হতে পারে।

5. ব্যাপারটা আরো অগ্রসর করা স্কুল যেভাবে পরিস্থিতি সামলাচ্ছে তাতে আপনি অসন্তুষ্ট হলে লোকাল এডুকেশন অথোরিটি কিংবা স্কুলের চেয়ার অফ গভর্নসকে যোগাযোগ করতে পারেন।

যদি এই জ্বালাতন করা হিংস্র ব্যাপার হয়ে ওঠে আপনি পুলিশে যোগাযোগ করতে পারেন। 10 বছরের কমবয়সী ছেলেমেয়েদের বিরুদ্ধে তারা কোনো পদক্ষেপ নিতে পারে না, তবে যারা উত্ত্যক্ত করছে তাদের মা বাবাদের সামনে কঠোরভাবে বকুনি দিতে পারে।

সঠিক পথ অনুসরণ করুন এবং ব্যাপারটা নিজে সামলাতে যাবেন না।
যে উত্ত্যক্ত করছে তার বা তার মা বাবার মোকাবিলা করবেন না, এটা খুব জরুরী। এর ফলে গুরুতর তর্কবিতর্ক হতে পারে এবং আপনার ও আপনার সন্তানের জন্য আরো সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে।

আপনার সন্তানকে স্কুলে অনুপস্থিত থাকতে দেবেন না।
আপনার সন্তান যতই অখুশী হোক তাকে বাড়িতে বসে থাকতে দেবেন না। মা বাবারা তাদের সন্তানকে স্কুলে না পাঠালে তাদের শাস্তি দেওয়া যায়। সবচেয়ে ভালো কাজ, পরিস্থিতির সমাধান হবে বলে তাদের আশ্বাস দেওয়া, এবং তারা কোনো অন্যায় করেনি এ কথা বুঝিয়ে দেওয়া।

যদি মনে হয় আপনার সন্তান অন্যদের উত্ত্যক্ত করছে

আপনার সন্তান জ্বালাতন উৎপীড়নের শিকার হচ্ছে এ ব্যাপারে সতর্ক থাকা যতটা জরুরী, সে যে অন্যদের উত্ত্যক্ত করছে না তেমন লক্ষণ সম্বন্ধে সজাগ থাকাও ততটাই জরুরী। সে হয়ত আক্রামণমূলক ব্যবহার অনুকরণ করছে অথচ তা যে অন্যায় একথা উপলব্ধি করছে না, কিংবা যদি তার কোনো অসুবিধা থাকে এই আচরণ দিয়ে সেই অনুভূতি প্রকাশ করছে।

- আপনার ছেলে বা মেয়ে কেন এমন আচরণ করছে সে ব্যাপারে তাদের সঙ্গে কথা বলুন এবং তাতে অন্যদের ওপর কতটা কষ্টকর প্রভাব পড়ছে তা বোঝানোর চেষ্টা করুন
- পরিবারে কেউই যাতে স্বার্থ সিদ্ধির জন্য আক্রমণমূলক ব্যবহার বা জোর জবরদস্তি না করে সে ব্যাপারটা সুনিশ্চিত করুন এবং অন্যদের উত্ত্যক্ত না করে কিভাবে মিলেমিশে থাকা যায় তা আপনার সন্তানকে বুঝিয়ে দিন
- আপনি ও স্কুল কিভাবে উত্ত্যক্তকবণ বন্ধ করতে পারে তা জানার জন্য আপনার সন্তানের ফর্ম টিউটর বা ইয়ার হেডের সঙ্গে পরিস্থিতির বিষয়ে আলোচনা করুন
- আপনার সন্তানকে যে ভালোবাসা ও সম্পূর্ণ সমর্থন দেওয়া হচ্ছে তা তাকে ভালোমত বুঝিয়ে দিন এবং যখন সে অন্যদের সঙ্গে ভালো ব্যবহার করবে তখন তার উৎসাহবর্ধন করবেন
- পরিস্থিতির বিষয়ে নিয়মিত আলোচনা করুন যাতে আশ্বস্ত হওয়া যায় যে উত্ত্যক্ত করার পেছনে কোনো গুরুতর সমস্যা নেই

আরো তথ্য ও পরামর্শের জন্য ঃ

Advisory Centre for Education স্কুল সংক্রান্ত সরবকম বিষয়ে মা বাবাদের জন্য পরামর্শের লাইন
1c Aberdeen Studios, 22 Highbury Grove, London N5 2DQ
হেল্পলাইন ঃ 0207 354 8321 (সোম-শুক্র দুপর 2 টো থেকে বিকাল 5 টা)
Anti Bullying Campaign মা বাবা ও ছেলেমেয়েদের জন্য পরামর্শের লাইন
185 Tower Bridge Road, London SE1 2UF
ফোন ঃ 0207 378 1446 (সকাল 9.30 থেকে বিকাল 5.00 টা)
Children's Legal centre আইনী বিষয়ে প্রকাশনা ও বিনামূল্যে পরামর্শের লাইন
ফোন ঃ 01206 873 820 (সোম - শুক্র সকাল 10 টা থেকে দুপুর 12.30 টা এবং দুপুর 2 টো থেকে বিকাল 4.30 টা)

Kidscape অল্পবয়সী, তাদের মা বাবা ও শিক্ষিকশিক্ষিকাদের জন্য ব্যাপক ধরণের প্রকাশনা পাওয়া যায়
2 Grosvenor Gardens, London SW1W 0DH. সোমবার থেকে শুক্রবার 10-4 উৎপীড়ন বিষয়ে কাউন্সেলারের সাহায্য পাওয়া যায়।

ফোন ঃ 0207 730 3300 ফ্যাক্স ঃ 0207 730 7081

Parentline Plus
520 Highgate Studios, 53-79 Highgate Road, Kentish Town, London NW5 1TL
ফোন ঃ 0808 800 2222 (24 ঘন্টা)

টেলিফোন হটলাইন ঃ

NSPCC – 0808 800 5000 www.nspcc.org.uk
Childline – 0800 1111 www.childline.org

অন্যান্য ওয়েবসাইট ঃ

ফ্যামিলি অ্যান্ড পেরেন্টিং ইন্সটিটিউট (Family & Parenting Institute) – www.e-parents.org
কিভাবে উৎপীড়ন প্রতিরোধ করা যায় সে বিষয়ে পরামর্শ – www.bullying.co.uk
সরকারি নির্দেশিকা – www.dfes.gov.uk/bullying

এখানে স্থানীয় তথ্য ও যোগাযোগের বিবরণ যুক্ত করুন

© ক্রাউন কপিরাইট আগষ্ট 2006