প্যারেন্টিং এর ক্ষেত্রে ইতিবাচক শাসনের মাধ্যমে শিশুদের উপর হিংসা হ্রাস

অ্যাসোসিয়েশন ফর কমিউনিটি ডেভলাপমেন্ট এসিডি [ACD], (বাংলাদেশ)

বাংলাদেশের পটভূমি

- লিঙ্গ বৈষম্য ব্যাপক এবং লিঙ্গের ব্যাপারে প্রথাগত বাঁধাধরা চিন্তাভাবনা নারী ও মেয়েদের স্বাধীনতা ও সুযোগকে সীমিত করে। নারী শিশুরা শারীরিক নির্যাতন ও যৌন হিংসার শিকার হয় কারণ তারা তাদের ঘর ও পরিবারে ভালোভাবে সুরক্ষিত নয়।
- শুধু বাইরের মানুষই নয়, মা-বাবা, পরিবারের সদস্য এবং কমিউনিটির সদস্যদের দ্বারও শিশুদের অধিকার ক্ষুন্ন হয়। প্যানডেমিকের সময়, এসিডি যেসব এলাকায় কাজ করে সেখানকার শিশুরা জানিয়েছে যে তারা যৌন নির্যাতন, পাচার ও শোষণের ব্যাপারে ক্রমবর্ধমানভাবে অনিরাপদ ও অসহায় বোধ করছে।
- কোভিড-১৯ ইতোমধ্যে বিদ্যমান ঘরোয় হিংসার ঝুঁকিকে আরো বৃদ্ধি করেছে। পরিবারগুলোতে প্রায়ই অতিরিক্ত মানুষ একসাথে বসবাস করে এবং স্কুল বন্ধ হয়ে যাওযার ফলে তারা বাসায় ছিল। বেশিরভাগ পুরুষ নিয়মিত মদ্যপান করে। এই বিষয়গুলোর ফলে শিশুরা ক্রমবর্ধমানভাবে অসহায় হয়ে পড়েছে যেখানে হিংসার এবং ঘরে শিশুদের শারীরিক ও মানসিকভাবে শাস্তি পাওয়ার হার বৃদ্ধি পেয়েছে।

দৈনন্দিন প্যারেন্টিঙে ইতিবাচক শাসন (পিডিইপি) [পজিটিভ ডিসিপ্লিন ইন এভরিডে প্যারেন্টিং]

এসিডি চিহ্নিত করেছে যে মা-বাবারা তাদের শিশুদের সাথে যেভাবে মেলামেশা করে সে ব্যাপারে জরুরি ভিত্তিতে একটি আচরণগত পরিবর্তন প্রয়োজন। এসিডি সিদ্ধান্ত নিয়েছে মা-বাবাদের সাথে কাজ করে সন্তানদের সাথে তাদের সুসম্পর্ক তৈরি করতে এবং চলমান শারীরিক ও অমর্যাদাকর শাস্তি প্রতিরোধ করতে সাহায্য করার যেগুলো শিশুরা দৈনন্দিন ভোগ করছে।

এই সময় পর্যন্ত, কমিউনিটিতে মা-বাবাদের সাধারণ দৃষ্টিভঙ্গিছিল এই যে তারা তাদের ছেলেমেয়েদের সাথে যেমন খুশি তেমন আচরণ পারার অধিকার তাদের রয়েছে। শিশুদের সাথে তাদের মেলামেশা ছিল শাস্তিমূলক ও বিধিনিষেধ আরোপমূলক, বিশেষত তাদের শাসন করার বেলায়।

এটিকে ঠিক করতে, পরিবারের গঠনে একটি পরিবর্তন প্রয়োজন ছিল যেটি মা-বাবাদের সাথে শিশুদের সম্পর্ককে সহজ করবে এবং মা-বাবা নিজেদের ব্যাপারে চিন্তা করার মাধ্যমে একটি সুস্থ সম্পর্ক গঠনের দিকে নিয়ে যাবে।শিশুদের সঠিক ভাবে বড়ো করা ও দেখাশোনা করার ব্যাপারে মা-বাবাদের জানানো ও সহযোগিতা করার প্রয়োজন ছিল: এর মাঝে ছিল শিশুদের অধিকার সম্পর্কে তাদের জ্ঞান বৃদ্ধিতে সহযোগিতা করা।

ইতিবাচক শাসন হচ্ছে প্যারেন্টিং এর একটি পদ্ধতি যা শিশুদের শেখায় ও তাদের আচরণের ব্যাপারে দিকনির্দেশন প্রদান করে, একই সাথে সুস্থ্য বিকাশের তাদের অধিকার, হিংসা হতে সুরক্ষা এবং তাদের শিক্ষায় অংশগ্রহণের অধিকারকে সম্মান জানায়। শিশুদের লালন পালনের দীর্ঘমেয়াদি লক্ষ্যের ব্যাপারে জ্ঞান, শিশুরা কীভাবে চিন্তা করে ও অনুভব করে এবং সমস্যা সমাধান ইত্যাদি বিষয়ে এটি মা-বাবার জ্ঞানকে বর্ধিত করে। মা-বাবাদের জন্য, এটি তাদের ও সন্তানদের মাঝে সামাজিক ও আবেগীয় সংযোগ সৃষ্টি করে।

চর্চাটি কীভাবে বাস্তবায়ন করা হয়েছিল

মূল্যায়ন ও প্রস্তুতি

প্যানডেমিকের সময় হিংসার বৃদ্ধির পরিমাণ বুঝতে পারার জন্য এবং কোন কোন পরিবার প্রভাবিত হয়েছিল তা খুঁজে পেতে, এসিডি কমিউনিটিতে একটি সংক্ষিপ্ত জরিপ চালায়। যদিও কোভিড-১৯ বিধিনিষেধের কারণে কর্মীরা মাঠ পরিদর্শনে যেতে পারেনি, এসিডি শিশু অধিকার ফোরাম ও যুব ফোরাম উভয়ের নেতাদের সাথে কাজ করেছিল যারা কমিউনিটিতে সুপরিচিত ব্যক্তিত্য। এসিডি এর কার্যপরিধির এলাকার কমিউনিটির সম্মুখে কাজ করা কর্মীরা উভয় ফোরামের গ্রুপের নেতাদের সাথে কাছে থেকে যোগাযোগ রক্ষা করেছিল যারা হিংসার ঘটনাগুলো চিহ্নিত করতে পেরেছিল। জরিপের ফলাফলগুলো এসিডিকে হিংসা বৃদ্ধির ব্যাপারে তথ্য প্রদান করেছিল এবং পরিবারগুলোকে চিহ্নিত করতে সাহায্য করেছিল যাদের সাথে তাদের কাজ করা প্রয়োজন ছিল।

যখন বিধিনিষেধ কমতে শুরু করেছিল, কর্মীরা মা-বাবা ও শিশুদের সাথে ওয়ান-অন-ওয়ান মিটিং আয়োজন করতে সক্ষম হয়েছিল পরিবারের মাঝে হিংসার পরিস্থিতিগুলো বুঝতে। এরপর এসিডি তাদের কর্মীদের প্যারেন্টিং এর একটি পদ্ধতি হিসেবে ইতিবাচক শাসনের ব্যাপারে প্রশিক্ষিত করেছিল। ভালো প্যারেন্টিঙের বিভিন্ন অংশ কী তা শেখানো হয়েছিল, যার মাঝে ছিল শিশুদের স্বতন্ত্র চাহিদা ও মেজাজ সম্পর্কে সংবেদনশীল হওয়া। এসিডি এর কর্মীদের কোভিড-১৯ সুরক্ষা পদক্ষেপগুলো সম্পর্কেও প্রশিক্ষণ প্রদান করা হয়েছিল, যেন তারা নিরাপদ ভাবে নিরাপত্তা বিষয়ক পদক্ষেপগুলো মেনে চলার মাধ্যমে কমিউনিটিতে শিশু ও তাদের পরিবারগুলোকে নিরাপদভাবে সহযোগিতা করতে পারে - এগুলোর মাঝে ছিল হাত ধোয়া, নিরাপদ দূরত্ত বজায় রাখা এবং সর্ব সময় মাস্ক পরিধান করার মতো বিধিগুলো।

মা-বাবাদের প্যারেন্টিঙে ইতিবাচক শাসনের ব্যাপারে প্রশিক্ষণ

এসিডি কর্মীরা মা-বাবাদের নিয়ে গ্রুপ তৈরি করেছিল, মা-বাবা উভয়কে নিয়ে একটি মিশ্র গ্রুপ এবং একইসাথে মা ও বাবাদের আলাদা গ্রুপ, যেখানে প্রতি গ্রুপে ১৫-২০ জন সদস্য ছিল। কেবলমাত্র সেই সকল মা-বাবা যাদের সন্তানেরা ঘরে নির্যাতনের শিকার হয়েছে বলে চিহ্নিত হয়েছে তাদের এই গ্রুপগুলোর জন্য বাছাই করা হয়েছিল।

মা-বাবাদের প্রতিটি গ্রুপ আট সপ্তাহব্যাপী আটটি অধিবেশনে অংশগ্রহণ করেছিল। অধিবেশনগুলোতে দীর্ঘ-মেয়াদি শিশু লালন পালনের লক্ষ্য, উষ্ণতা ও গঠন প্রদান, শিশুরা কীভাবে চিন্তা করে, অনুভব করে এবং সমস্যা সমাধান করে তা বুঝতে পারা ইত্যাদি বিষয় নিয়ে আলোচনা করা হয়েছিল। যেসব মূল বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা করা হয়েছিল সেগুলোর মাঝে ছিল শিশুদের অধিকার, শিশু সুরক্ষা, প্রজনন ও যৌন অধিকার এবং শিশুদের শিক্ষার গুরুত্ব। শিশুদের চাহিদা সম্পর্কে সংবেদনশীল হওয়া এবং তাদের প্যারেন্টিং এর ক্ষেত্রে একটি শিশু-কেন্দ্রিক পদ্ধতি গ্রহণ করা গুরুত্ব মা-বাবাদের জানানো হয়েছিল। শিশুদের প্রতিনিয়ত মারধর ও ধমক দেওয়া সম্পর্কে তাদের সংবেদনশীল করা হয়েছিল, যেগুলোর ফলে শিশুদের মনে হয়ে যে তাদের সম্মান করা হয় না যার ফলে তাদের আত্মসম্মানবোধ সঠিকভাবে গড়ে ওঠে না। এসিডি ফোকাস করেছিল ইতিবাচক শাসনের মাধ্যমে শিশু ও তাদের মা-বাবাদের মাঝে ইতিবাচক সম্পর্ক তৈরির মাধ্যমে প্যারেন্টিঙের উন্নতি ঘটাতে। অধিবেশনগুলোতে মনোযোগ দেওয়া হয়েছিল শিশুদের লালন-পালনে বাবাদের ভূমিকা সম্পর্কে তাদের ধারণা পরিবর্তনে, এই ধারণা থেকে সরে আসতে যে সন্তান বড়ো করা কেবলমাত্র মায়েদের দায়িত্ব।যে কোনো বিশেষ স্কিম বা প্রোগ্রাম যা কমিউনিটির উপকারে আসবে সে ব্যাপারে সরকারের কাছ থেকে সহযোগিতা কীভাবে চাইতে হয় সে ব্যাপারে একটি অধিবেশন অনুষ্ঠিত হয়েছিল।

যে মা-বাবারা প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেছিলেন তাদের সাথে ফলো আপ করা হয়েছিল তাদের প্রশিক্ষণের ইতিবাচক প্রভাবগুলো চিহ্নিত করতে; তাদের সন্তানদের সাথেও আলোচনা করা হয়েছিল যে হস্তক্ষেপটি তাদের জীবনে কেমন পরিবর্তন এনেছিল। পুরো প্রক্রিয়াটি সংবেদনশীলভাবে পরিচালনা করা হয়েছিল শিশুদের সাথে সৌহার্দ্যপূর্ণ সম্পর্ক সৃষ্টি করার মাধ্যমে।প্রতিটি অধিবেশন প্রশিক্ষিত এসিডি কর্মীদের মাধ্যমে পরিচালিত হয়েছিল।

প্রশিক্ষণের কার্যকারিতা মূল্যায়ন

অধিবেশনগুলো শুরু হওয়ার আগে একটি প্রি-টেস্ট করা হয়েছিল। মা-বাবাদের জিজ্ঞেস করা হয়েছিল শিশুদের সাথে ঘরে কেমন আচরণ করা হয়, তারা ভবিষ্যতে তাদের সন্তানদের কেমন দেখেন এবং মা-বাবার সাথে শিশুর সম্পর্কের ব্যাপারে তারা কী ভাবেন।

পিডিইপি প্রশিক্ষণের পর পরিবর্তনগুলো চিহ্নিত করতে সর্বশেষ প্রশিক্ষণের দিন একটি পোস্ট-টেস্ট সম্পন্ন করা হয়েছিল। শিশুরা বোধ করছে কি না যে তারা একটি নিরাপদ পারিবারিক পরিবেশে বাস করছে যেখানে পরিবারের পারস্পরিক সম্পর্কগুলোর উন্নতি হয়েছে তা মূল্যায়ন করতে তিন সপ্তাহ পর আরো একটি ফলো-আপ করা হয়েছিল মা-বাবা ও তাদের সন্তানদের সাথে।

কোভিড -১৯ এর আলোকে চর্যাটি কীভাবে পরিচালনা করা হয়েছিল

যখন কোভিড-১৯ বিধিনিষেধ উচ্চ ছিল, চর্যাটির শুরুতে জরিপ প্রশ্নমালাগুলো মোবাইল ফোনের মাধ্যমে সম্পন্ন করা হয়েছিল। অধিবেশনগুলো ছোটো ছোটে গ্রুপে অনুষ্ঠিত হয়েছিল যেখানে কেবল চার থেকে পাঁচজন শিশু ছিল যেন সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা যায়। প্রশিক্ষকরা যথাযথ কোভিড-১৯ আচরণ মেনে চলেছিলেন এবং যেসব মা-বাবারা অধিবেশনে এসেছিলেন তাদের নির্দেশনা মেনে চলতে উৎসাহিত করা হয়েছিল যেন তারা নিজেদের ও নিজেদের পরিবারকে সুরক্ষিত করতে পারেন। হিংসার ঘটনা ও শিশুদের অধিকার লংঘনের ঘটনা রিপোর্ট করার জন্য মা-বাবাদের হেলপলাইন নম্বর দেওয়া হয়েছিল।

প্রভাব

- তিরিশ জন মা-বাবা পিডিইপি অধিবেশনগুলোতে অংশগ্রহণ করেছিলেন।
- যেসব শিশুদের মা-বাবারা প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করেছিলেন তারা বলেছিল যে তাদের মা-বাবার মনোভাব পরিবর্তিত হয়েছে, মা-বাবা এখন তাদের অধিকার, মৌলিক চাহিদা, এবং শিক্ষা নিশ্চিত করেন। তারা দৈনন্দিন হিংসার ঘটনারও পরিবর্তনের কথা জানায, যা আগে খুব ঘনঘন হতো।
- ফলো-আপের সময় মা-বাবারা একমত হয়েছিলেন যে প্রশিক্ষণের আগে তারা প্রায়ই রাগান্বিত হয়ে যেতেন। অধিবেশনগুলোর ফলে ৪০ থেকে ৬০ শতাংশ মা-বাবা তাদের সন্তানদের প্রতি আচরণের পরিবর্তন হওয়ার কথা জানিয়েছেন।
- নিয়মিত পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে এসিডি মা-বাবা ও সন্তানদের সাথে যোগাযোগ রেখেছে, যার মাঝে অন্তর্ভুক্ত ছিল মা-বাবা কীভাবে ঘরে ইতিবাচক শাসন পদ্ধতি ব্যবহার করছেন তার মূল্যায়ন করা।

চর্চাটি কেন কার্যকর ছিল

অধিবেশনগুলো মা-বাবাদের নিম্নলিখিত বিষয়গুলো বুঝতে সাহায্য করেছিল:

- প্যারেন্টিং এবং শিশুদের লালন-পালনের লক্ষ্যগুলো চিহ্নিত করা ও অনুসরণ করার গুরুত্ব।
- শিশুদের আচরণ তাদের আবেগ ও চাহিদাগুলো প্রকাশ করার একটি মাধ্যম।
- শিশুদের আত্ম-শৃঙ্খলা ও তাদের জীবনব্যাপী দক্ষতাগুলো বিকাশের ব্যাপারে দীর্ঘ-মেয়াদি সমাধানগুলোর ভিত্তি হচ্ছে অহিংসা, সমবেদনা, আত্ম-সম্মান, মানবাধিকার এবং অন্যদের প্রতি সম্মানের মতো ইতিবাচক শাসনের কৌশল।

কমিউনিটির কণ্ঠ

"পিডিইপি প্রশিক্ষণ থেকে আমি অনেক অজানা বিষয় সম্পর্কে শিখেছি যেগুলো আমাদের সন্তানদের বড়ো হওয়ার ব্যাপারে উপকারী। পিডিইপি প্রশিক্ষণের আগে আমরা কখনোই ভাবিনি যে মা-বাবাকে তাদের সন্তানদের যথাযথভাবে দেখাশোনা করার জন্য কোনো কিছু শিখতে হবে। আমি ভেবেছিলাম শিশুদের দেখাশোনার ক্ষেত্রে মায়ের ভূমিকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু প্রশিক্ষণে আমি জানতে পারি যে একটি শিশুর মঙ্গলের ব্যাপারে বাবার ভূমিকাও সমানভাবে গুরুত্বপূর্ণ।"

বাবা, ৩০ বছর বয়স