

শিশুদের জন্য একটি নিরাপদ এবং সুরক্ষামূলক পারিবারিক পরিবেশ সৃষ্টির জন্য একটি সাইকোথেরাপিউটিক পদ্ধতি

ন্যাশনাল অ্যাসোসিয়েশন অ্যাগেইন্সট অ্যা- বিউজ (কনাকমি), গুয়েতামালা

গুয়েতামালার পটভূমি

- গুয়েতামালায়, পারিবারিক হিংসা বংশ পরম্পরায় চলে এসেছে এবং তা স্বাভাবিক রূপ নিয়েছে। মা-বাবা প্যারেন্টিংয়ের ব্যাপারে তাদের মা-বাবার কাছ থেকে যা শিখেছেন তাই পুনরাবৃত্তি করেন এবং যে পরিমাণ হিংসা বিদ্যমান তার কারণে এটি অদৃশ্য ও স্বাভাবিক হয়ে যায়। পার্টনারদের মাঝে, শিশুদের ও কিশোর-কিশোরীদের প্রতি এবং ভাইবোনের মাঝে হিংসা অনুভূত হয়।
- মেয়ে ও কিশোরী নারীরা^{১৮} ক্রমাগত হিংসার শিকার হয়: শারীরিক, যৌন, মানসিক, আর্থিক, গঠনগত, প্রতীকী এবং সবচাইতে খারাপ ক্ষেত্রে, নারী হত্যা। নারীদের দমিয়ে রাখা হয় ও বৈষম্য করা হয়, তাদের বিরুদ্ধে হিংসাকে স্বাভাবিক করা হয় এবং অদৃশ্য করে রাখা হয়। তাদের প্রায়ই ঘরে আবদ্ধ করে রাখা হয় ঘরের কাজ ও প্রজননের জন্য।
- প্রায় পাঁচ শতাংশ নারী জানিয়েছেন যে শিশুকালে তারা যৌন হিংসার শিকার হয়েছেন এবং মেয়ে ও কিশোরী নারীরা যৌন ও শারীরিক হিংসার শিকার হওয়ার

সম্ভাবনা সবচাইতে বেশি। যেখানে ০ থেকে ৬ বছর বয়সী মেয়েদের বিরুদ্ধে করা যৌন অপরাধ একই বয়সের ছেলেদের বিরুদ্ধে করা অপরাধের প্রায় একই পর্যায়ে, কিশোরী বয়সের মেয়েদের (১৩ থেকে ১৭ বছর বয়স) যৌন হিংসার শিকার হওয়ার হার কিশোর ছেলেদের চাইতে উল্লেখযোগ্যহারে বেশি (পিডিএইচ, ২০১৭)।^{১৯}

- বহু পরিবার যাদের সাথে কনাকমি কাজ করে তারা অপ্রাতিষ্ঠানিক অর্থনীতির উপর নির্ভর করে এবং তারা লকডাউনের সময় সরকারের কাছ থেকে কোনো সহযোগিতা পায়নি, যা তাদের পরিবারের জীবিকার উপর এবং তাদের টিকে থাকার সক্ষমতার উপর অতি বিরূপ প্রভাব ফেলেছিল।

চর্চা: নিরাপদ পারিবারিক স্থান তৈরি করতে মা-বাবার জন্য ওয়ার্কশপ

লকডাউন সীমাবদ্ধতা ও হ্রাসকৃত কর্মী কারণে কনাকমি বাধ্য হয়েছিল শিশু, কিশোর-কিশোরী ও মা-বাবার সাথে মুখোমুখি থেরাপিউটিক কাজ বন্ধ করতে। এটি চেয়েছিল তাদের পরিবারে একটি নিরাপদ ও সুরক্ষিত স্থান তৈরি করার জন্য মা-বাবা ও কেয়ারগিভারদের টুলস ও জ্ঞান প্রদান চালু রাখা।

১৮ https://tbinternet.ohchr.org/Treaties/CRC/Shared%20Documents/GTM/INT_CRC_NGO_GTM_29869_E.pdf

১৯ https://tbinternet.ohchr.org/Treaties/CRC/Shared%20Documents/GTM/INT_CRC_NGO_GTM_29869_E.pdf,p.3

এটি ফোন জরিপ পরিচালিত করেছিল কোভিড-১৯ কীভাবে শিশু ও তাদের পরিবারগুলোকে আক্রান্ত করেছে সে ব্যাপারে একটি সঠিক চিত্র তৈরি করতে এবং বিদ্যমান কর্মকান্ড ও ভালো চর্চাগুলো কীভাবে পরিবর্তনের মাধ্যমে উপযোগী করা যায় তা চিহ্নিত করতে।

কনাকমি সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেছিল মা-বাবা ও কেয়ারগিভারদের জন্য একটি থেরাপিউটিক ওয়ার্কশপ আয়োজন করতে। যখন মুখোমুখি মেলামেশার অনুমতি ছিল না তখন ভার্চুয়ালভাবে একটি সাপ্তাহিক অধিবেশনের আয়োজন করা হয়েছিল। মা-বাবা ও কেয়ারগিভারদের সেই পরিস্থিতিগুলো চিহ্নিত করার জন্য টুলস প্রদান করা হয়েছিল যেগুলোতে ঝুঁকি রয়েছে। ধীরে ধীরে তাদের সক্ষমতা গড়ে তোলা হয়েছিল তাদেরকে তাদের অধীনে থাকা শিশু ও কিশোরদের সুরক্ষা করতে। সাপ্তাহিক ওয়ার্কশপের অর্থ ছিল যে কনাকমি পর্যবেক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছিল যে কোভিড-১৯ কীভাবে অসহায় শিশু ও তাদের পরিবারগুলোকে প্রভাবিত করছিল

চর্চাগুলো কীভাবে বাস্তবায়ন করা হয়েছিল

ফেব্রুয়ারি ও জুন ২০২১ এ দুটি উন্মুক্ত কল করা হয়েছিল সোশাল নেটওয়ার্কের মাধ্যমে যেখানে মা-বাবা ও কেয়ারগিভারদের অংশগ্রহণ করার জন্য আমন্ত্রণ জানানো হয়েছিল।এর মাঝে ছিল মা-বাবা যাদের আইনি প্রক্রিয়ায় আদালত রেফার করেছেন এবং শিশু ও কিশোরদের সহযোগিতা প্রদান ও আদর করা উৎসাহিত করা।

প্রথম কোহোর্টে প্রতি ওয়ার্কশপে ৬০ জন করে অংশগ্রহণকারী ছিলেন যাদের দুটি গ্রুপে বিভক্ত করা হয়েছিল, এবং দ্বিতীয় কোহোর্টে প্রতি ওয়ার্কশপে ৮৫ জন অংশগ্রহণকারী ছিলেন যাদের তিনটি গ্রুপে বিভক্ত করা হয়েছিল। শুরুতে প্রতি কোহোর্টকে এক প্যাকেজ উপকরণ প্রদান করা হয়েছিল যার মাঝে ছিল শেখানোর ও পড়ার উপকরণ যেগুলো বিভিন্ন অধিবেশনে ব্যবহার করা হয়েছিল।

ওয়ার্কশপের এক সপ্তাহ পর হোয়াটসঅ্যাপের মাধ্যমে একটি গুগল ফরম ব্যবহার করে একটি ফলো-আপ করা হয়েছিল। এতে দেখা হয়েছিল অংশগ্রহণকারীরা কী শিখেছেন এবং কীভাবে তারা এগুলো তাদের দৈনন্দিন জীবনে প্রয়োগ করেছেন।

লেখার সময়, ওয়ার্কশপগুলো রিমোটলি চলমান আছে। কনাকমির পরিকল্পনা হচ্ছে পরিবার ও শিশুদের সাথে মুখোমুখি কাজ শুরু হলে পরেও ভার্চুয়াল অধিবেশনগুলো চালু রাখা।ভার্চুয়ালি কাজ করলে যেসব পরিবারগুলোর মানসিক সাপোর্ট সেন্টারে ভ্রমণ করতে অসুবিধা হয় তাদের সহযোগিতা করা সম্ভব হয়।

কোভিড -১৯ এর আলোকে চর্চাটি কীভাবে পরিচালনা করা হয়েছিল

পরিবারগুলো সাধারণত বড়ো এবং নিম্ন আর্থসামাজিক অবস্থান থেকে আসে।তাদের সকলের ইন্টারনেট নেই, তাই কনাকমি মোবাইল ডাটা রিচার্জ পাঠিয়েছে যেন তারা ওয়ার্কশপে অংশগ্রহণ করার জন্য ইন্টারনেটে যুক্ত হতে পারে। ভার্চুয়াল ভাবে করার কারণে বিভিন্ন অঞ্চল থেকে লোকজনদের কাছে পৌঁছানো সম্ভব হয়েছে।জুম, হোয়াটসঅ্যাপ, গুগল ফরমস, কুইজ ও ইউটিউব, সব ব্যবহার করা হয়েছিল। ওয়ার্কশপের প্রতিটি কোর্সের জন্য, আর্টটি ভার্চুয়াল সেশন করা হয়েছিল জুমের মাধ্যমে এবং হোয়াটসঅ্যাপের মাধ্যমে আর্টটি ফিডব্যাক অধিবেশন অনুষ্ঠিত করা হয়েছিল।

ওয়ার্কশপগুলো কনাকমির মানসিক সাপোর্ট সেন্টার থেকে দুইজন সাইকোলজিস্টের মাধ্যমে করা হয়েছিল যাদের বিশ্ববিদ্যালয়ে সাইকোলজিতে পড়ুয়া ছাত্ররা সহযোগিতা করেছিল। থিমগুলোর মাঝে ছিল পারিবারিক সমস্যা, আত্ম-সম্মানবোধ, যোগাযোগ, সংঘাত নিরসন, শিশু অধিকার ও ভালো ব্যবহার। মা-বাবা ও কেয়ারগিভারদের তাদের প্যারেন্টিংয়ের ধারা পরিবর্তনে এবং যত্নের ভিত্তিতে নতুন ধারা পুনরায় শেখার ব্যাপারে সহযোগিতা করা হয়েছিল। প্যারেন্টিং যেটি অহিংস উপায় ও প্রথা প্রতিষ্ঠা করা, বিশ্বাস তৈরি করে। ওয়ার্কশপগুলো অনুষ্ঠিত হয় জুম প্ল্যাটফর্মের মাধ্যমে এবং ফিডব্যাক গ্রহণ করা হয় হোয়াটসঅ্যাপে প্রশ্নমালার মাধ্যমে।কর্মকান্ডগুলো হোয়াটসঅ্যাপ গ্রুপের মাধ্যমে পাঠানো হয়। জনপ্রিয় শিক্ষার মেথডলজি প্রয়োগ করা হয়েছিল, যেটি হচ্ছে মা-বাবা, কেয়ারগিভার ও ফ্যাসিলিটেটরদের মাঝে প্রতিফলন, অংশগ্রহণ ও পারস্পরিক যোগাযোগ। সবচাইতে বড়ো চ্যালেঞ্জ ছিল মা-বাবাদের বিভিন্ন অনলাইন টুল ব্যবহার করতে শেখা। বেশিরভাগ অংশগ্রহণকারী ছিলেন নিম্ন আয়ের পরিবার থেকে এবং কারো কারো ইন্টারনেট ছিল না।কনাকমি মা-বাবাকে একটি অলাউয়েন্স দিয়েছিল ডাটা রিচার্জ করার জন্য যেন তারা ইন্টারনেট ব্যবহার করতে পারে।

প্রভাব

- পঞ্চাশটি পরিবার (৬৩ শতাংশ) তাদের ঘরে হিংসা কমিয়েছে, ওয়ার্কশপে প্রদত্ত জ্ঞান ও টুল প্রয়োগ করার মাধ্যমে। এই হ্রাসটি পরিবারগুলোতে দেখা গিয়েছিল থেরাপিউটিক ওয়ার্কশপে অংশগ্রহণ করার আনুমানিক তিন মাস পর, যদিও এটি পরিবার থেকে পরিবারে ভিন্ন হয়েছিল।
- ওয়ার্কশপগুলো মা, বাবা ও কেয়ারগিভারদের আচরণ পরিবর্তন করেছিল। তাদেরকে প্যারেন্টিঙের জন্য অহিংস বিকল্প প্রস্তাব করা হয়েছিল এবং নিরাপদ স্থান প্রদান করা হয়েছিল যেখানে তারা তাদের অভিজ্ঞতা, তাদের সমস্যা ও যেসকল পদক্ষেপ তাদের শিশু ও কিশোর কিশোরীদের বড়া করতে সাহায্য করেছে সেসবের ব্যাপারে শেয়ার করতে পারতেন। তাদেরকে তাদের প্যারেন্টিঙের ধারা চিহ্নিত করতে এবং হিংসা যে সঠিক উপায় নয় তা বুঝতে সহযোগিতা করা হয়েছিল, বরং তারা শিখেছিলেন তাদের সন্তানদের দৃষ্টিভঙ্গি বুঝতে এবং তাদের নিজেদের শিশুকাল সম্পর্কে ভাবতে। এগুলো মা-বাবাকে উৎসাহিত করেছে কেউ কিছু মনে করার বা অপরাধী হওয়ার ভয়মুক্ত হয়ে পরিবর্তন আনার।
- ওয়ার্কশপে প্রদত্ত সুপারিশ ও নির্দেশনাগুলো ব্যবহার করার পর, মা-বাবা ও কেয়ারগিভাররা পরিবারের মাঝে সম্পর্কগুলোর উন্নতি, ভালো যোগাযোগ ও প্যারেন্টিঙের অহিংস বিকল্প ব্যবহারের কথা জানিয়েছিলেন। এই পরিবারগুলোতে যে মূল পরিবর্তনগুলো দেখা গিয়েছিল সেগুলো হচ্ছে পরিবারের শান্তিপূর্ণ সহাবস্থান, শিশুদের জন্য যত্নশীল পরিবেশ এবং ঘরে নিরাপদ স্থান চিহ্নিতকরণ।
- প্রশিক্ষণের কার্যকারিতা মূল্যায়ন করা: ওয়ার্কশপের শেষে যে জ্ঞান অর্জন করা হয়েছে তার মূল্যায়ন করার জন্য কনাকমি একটি মূল্যায়ন পরিচালনা করেছিল; এটি একটি কুইজের মাধ্যমে অনুষ্ঠিত হয়েছিল।

চর্চাটি কেন কার্যকর ছিল

- **পরিবার ও শিশুদের সাথে যোগাযোগ রাখা:** কনাকমি শুরুতেই বুঝতে পেরেছিল যে পরিবারগুলো ও শিশুদের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রাখা ছিল অপরিহার্য এবং এটি করতে তারা ফোন জরিপ ও অনলাইন ওয়ার্কশপের

আয়োজন করেছিল।

- **সর্বোচ্চ ফলাফল পেতে মানিয়ে নেওয়া:** কনাকমি নতুন পরিস্থিতির সাথে মানিয়ে নিতে বিদ্যমান কর্মকান্ড ও ভালো চর্চা পরিবর্তিত করেছিল। ইন্টানেট ও টেলিফোন রিমোটভাবে কমিউনিটিগুলোকে জড়িত করতে সাহায্য করেছিল এবং কর্মীরা কাজ করেছেন এই যোগাযোগগুলোকে ব্যক্তিগত, অংশগ্রহণমূলক ও কার্যকর করতে, গ্রুপ গুলোর জন্য উপযোগী করতে সেগুলোকে পরিবর্তন করতে। লেখার সময়, কনাকমির বিশ্বাস ছিল যে এই হাইব্রিড মডেলটি বাস্তব-সম্মত এবং তারা ওয়ার্কশপগুলো ভার্চুয়ালি ও মুখোমুখি আয়োজন করা চালিয়ে যাবে যেহেতু এটি মা-বাবাদের অংশগ্রহণের সুযোগ বর্ধিত করবে।
- **প্রতিনিয়ত পরিবর্তনশীল পরিস্থিতির সাথে মানিয়ে নিতে নিয়মিত বিশ্লেষণ ও রিভিশন:** মনিটরিং ফরমের মাধ্যমে প্রাপ্ত তথ্য কনাকমির কর্মীরা ক্রিটিকালি পর্যালোচনা ও প্রতিফলিত করেছেন এবং তাদের টিম মিটিঙে সাপ্তাহিক কেস বিশ্লেষণ সম্পন্ন করেছেন। টিমগুলোকে উৎসাহিত করা হয়েছিল অভিজ্ঞতা, চ্যালেঞ্জ, ভালো চর্চা এবং শিক্ষাগুলো শেয়ার করতে; তারা তাদের শক্তিমত্তা ও দুর্বলতা, তারা কীভাবে ওয়ার্কশপের বিষয়গুলো সামলেছেন এবং ওয়ার্কশপগুলো কীভাবে মা-বাবাদের ইতিবাচকভাবে প্রভাবিত করেছেন তাও শেয়ার করেছিলেন। কর্মীরা সাপ্তাহিক ভিত্তিতে কোভিড-১৯ পরিস্থিতি বিশ্লেষণ করেছিলেন, পরবর্তী সপ্তাহের জন্য কোনো পরিবর্তন করতে হলে তা বিবেচনায় নিয়ে।
- **ওয়ার্কশপের পারস্পরিক যোগাযোগমূলক ধরণ:** অভিজ্ঞতা শেয়ার করা হয়েছিল যেগুলোর সাথে তত্ত্বগত তথ্য প্রদান করা হয়েছিল যেন মা-বাবা এবং কেয়ারগিভাররা যথাযথ চর্চা চিহ্নিত করতে পারেন। অংশগ্রহণের একটি পরিবেশ তৈরি করা হয়েছিল, যেখানে মা-বাবাদের জাজ করা হয়নি, যেখানে তাদেরকে নিজেদের অভিজ্ঞতার কথা সংভাবে প্রকাশ করতে আত্মবিশ্বাস প্রদান করেছিল।
- শিক্ষার উপকরণ প্রদান করা হয়েছিল যেন মা-বাবা ঘরে লিখিত কার্যক্রম পরিচালনা করতে পারেন।

কেস স্টাডি: একজন নানী

একজন নানীর সাথে কাজ করার সময় কনাকমি দেখেছে যে তার পার্টনারের কাছ থেকে যে হিংসার শিকার তিনি হয়েছেন তা তাদের সম্পর্কের শুরুর দিনগুলো থেকেই শুরু হয়েছে। বিয়ের পর ও তাদের তিন কন্যার জন্মের পর এগুলো আরো বৃদ্ধি পেয়েছে। অ্যালকোহলের প্রভাবে থেকে তার স্বামী তার কন্যা ও স্ত্রীকে মৌখিকভাবে ও শারীরিকভাবে আক্রমণ করেছিল। সে তার আর্থিক বিষয়গুলোও নিয়ন্ত্রণ করত। একটি মেয়ের তিনটি সন্তান ছিল, সে একটি সহিংস ও আগ্রাসী চক্রে বাস করত যেমনটা তাদের মা-বাবা করেছে। একটি আইন প্রক্রিয়ার মাধ্যমে, নানীকে তাদের অভিভাবকত্ব প্রদান করা হয়েছিল। কনাকমির পরিবার পরিকল্পনার অংশ ছিল নানী ও মা উভয়ের সাথে কাজ করা। জ্ঞান ও টুল প্রদান করা হয়েছিল তাদেরকে হিংসা, প্যারেন্টিং ধরণ, ভালো সম্পর্কে কী থাকে, ঝুঁকি কীভাবে চিহ্নিত করতে হয় এবং শিশুদের কীভাবে সুরক্ষিত করতে হয় সেসব বিষয় বুঝতে সাহায্য করার জন্য। এই প্রক্রিয়াটি নানীকে বুঝতে সহযোগিতা করেছে যে বহু বছর ধরে তিনি হিংসার শিকার হয়েছেন। তিনি তার স্বামীর কাছ থেকে সম্পূর্ণরূপে আলাদা হওয়ার সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেছিলেন, এবং এখন তিনি তার নাতি-নাতনিদের উষ্ণতা ও তাদের চাহিদার প্রতি সাড়া দিয়ে তাদের বড়ো করছেন।

