শিশু অ্যাডভোকেসি সেন্টার এর মাধ্যমে অসহায় শিশুদের জন্য মানসিক সহায়তা

চাইল্ডলিংক, গায়ানা

গায়ানার পটভূমি

- চলাফেরার সীমাবদ্ধতার অর্থ ছিল শিশুদের জন্য চাইল্ডলিংক সামাজিকে পরিষেবা কেন্দ্রগুলোর কার্যক্রম বিশেষভাবে হ্রাস পেয়েছিল।
- নির্যাতনের ব্যাপারে সচেতনতা বৃদ্ধিতে এবং শিশুদের নির্যাতনের ঘটনা রিপোর্ট করার সুযোগ প্রদান করতে স্কুল হচ্ছে অতি গুরুত্বপূর্ণ। স্কুল বন্ধ হওয়ার সময় রিপোর্ট করা হয়নি এমন শিশু নির্যাতনের ঘটনা বৃদ্ধি পেয়েছিল যেহেতু শিশুরা তাদের শিক্ষকদের সাথে যোগাযোগ হারিয়ে ফেলেছিল যারা প্রায়শই পারিবা-রিক হিংসা চিহ্নিত করতেন ও রিপোর্ট করতেন। প্যানডেমিক শিশুদের নির্যাতন রিপোর্ট করার সক্ষমতা সীমাবদ্ধ করে দিয়েছিল। এই সময়ে রিপোর্টকৃত ঘটনার সংখ্য কমার মাধ্যমে ঘটনা বৃদ্ধি পাওয়া বিষয়টি বোঝা যায়, যা নির্দেশ করে যে আরো বেশি সংখ্যক কেস রিপোর্ট করা হচ্ছিল না। ২০২০ সালে এটি বিশেষভাবে লক্ষ করা গিয়েছিল।
- শিশুকে নিয়ন্ত্রণ ও শাসন করার জন্য শারীরিক শাস্তি সামাজিক প্রথা হিসেবে গ্রহণযোগ্য। শারীরিক শাস্তি বিদ্যমান এবং কেউ কেউ দাবি করেন যে এটি যুক্তি-সঙ্গত। প্রজন্ম থেকে প্রজন্ম ধরে এই ক্ষতিকর চর্যাগুলো চলে এসেছে।
- যৌন অপরাধ আইন ২০১০ বাস্তবায়নের পর থেকে, শিশু যৌন নির্যাতনের রিপোর্টের বার্ষিক বৃদ্ধি ঘটেছে।২০১৮ সালের একটি চাইল্ডলিংক প্রতিবেদনে[১৫] বলা হয়েছে যে চাইল্ড অ্যাডভোকেসি সেন্টারে রিপোর্ট করা ঘটনাগুলোর মাঝে ২৬ শতাংশ হচ্ছে ১০ বছর বা তার কম বয়সে প্রথম নির্যাতিত হওয়া শিশুরা, এবং তাদের ৬০.৯ শতাংশ প্রথম নির্যাতনের শিকার হয় ১৩ বা তার কম বয়সে। বহু শিশু একাধিক সংঘটনকারী কর্তৃক নির্যাতনের ঘটনার কথা জানিয়েছে।
- কোভিড-১৯ অসহায় শিশুদের মুক্তভাবে তাদের ঘর ছেড়ে যাওয়া এবং চাইল্ড কেয়ার ওয়ার্কারদের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ প্রতিরোধ করেছে।
- যখন কোভিড-১৯ বিধিনিষেধ উঠিয়ে নেওয়া হয়েছিল তখন শিশু নির্যাতনের ঘটনা অক্টোবর ২০২০ এ ২,৭৬১ থেকে লাফ দিয়ে ডিসেম্বর ২০২০ এ ৩,১২৯ এ উপনীত হয়েছিল, যা এক ত্রৈমাসে ৩৬৮ টি ঘটনা বৃদ্ধি[১৬]। এই শিশুরা সব ধরণের নির্যাতনের শিকার হয়েছে- শারীরিক, যৌন, মৌখিক, অবহেলা - কখনো ঘরে, তেমন মানুষদের দ্বারা যারা তাদের পরিচিত।

১৫ https://childlinkgy.org/wp-content/uploads/2018/10/Cries-in-the-Dark-Child-Sexual-Abuse-in-Guyana-Today.pdf
১৬ https://guyanachronicle.com/2021/01/25/child-abuse-cases-exceed-3000-at-the-end-2020/

চর্চা: 'পারিবারিক বন্ধন গড়ে তোলা' ওয়ার্কবুক

প্যানডেমিকের ফলে কর্মীরা কমিউনিটিতে গিয়ে কাউন্সেলিং প্রদান করতে পারত না এবং শিশুরা ফেস টু ফেস কাউন্সেলিঙের জন্য চাইল্ড অ্যাডভোকেসি সেন্টারগুলোতে আসতে পারত না। স্বল্প মেয়াদে শিশুদের প্রতি পারিবারিক নির্যাতন কমাতে এবং দীর্ঘমেয়াদে সামাজিক প্রথা সংস্কার করতে চাইল্ডলিংক কাজ করার একটি নতুন ধারা প্রস্তুত করেছিল।

শিশু ও মা-বাবাদের সাথে অনলাইন অধিবেশন পরিচালনা করার জন্য চাইল্ডলিংক দুটি পারিবারিক বন্ধন গড়ে তোলা ওয়ার্কবুক প্রস্তুতত করেছিল। ওয়ার্কবুকগুলো চাইল্ডলিংকের সামাজিক কাজ পেশাজীবী ও স্থানীয় পরামর্শদাতাদের দল প্রস্তুত করেছিলেন যারা খাদ্য ঘাটতি, আয় হ্রাস, উদ্বেগ ও স্কুল বন্ধের কারণে শিশুদের জীবন ব্যহত হওয়ার বিষয়টি বুঝতে পেরেছিলেন। মনোযোগটি ছিল প্যানডেমিকের সময় পারিবারিক হিংসা ও নির্যাতনের সম্মুখীন শিশুদের গুরুত্বপূর্ণ মানসিক কাউন্সেলিং ও সহযোগিতা প্রদান করা। অনলাইনের যোগাযোগগুলো খুবই সুগঠিত ছিল এবং সকল কর্মকান্ড শিশুবান্ধব ছিল। কর্মকান্ডগুলো এমনভাবে ডিজাইন করা হয়েছিল যেন সেগুলো শিশু ও মা-বাবারা বাড়ির কাজ হিসেবে করতে পারেন।[17]

হিংসার ফলে গভীরভাবে মানসিক আঘাত পেয়েছে এমন শিশুদের জন্য একজন কাউন্সেলরের সাথে কথা বলা একটি আবশ্যিক বিষয়। অনলাইন যোগাযোগের অর্থ ছিল যে আবেগীয় সহযোগিতা প্রদান করা গিয়েছিল। ওয়ার্কবুকে সংজ্ঞায়িত গঠন কাউন্সেলরদের শুরুতেই একটি পরিষ্কার প্রক্রিয়া স্থাপন করতে সাহায্য করেছিল প্রতিটি শিশুর সাথে নিয়মিতভাবে কাজ করার জন্য।

চর্যাগুলো কীভাবে বাস্তবায়ন করা হয়েছিল

ওয়ার্কবুকটিতে পাঁচটি মডিউল ছিল যেগুলো পরিবারগুলোকে আন্তরিকতা তৈরির চর্যা; চিন্তার ব্যাপারে নিয়মিত প্রতিফলন; অনুভূতি; মনোভাব ও আচরণ; চাপ নিয়ন্ত্রণ ও আরাম করার কৌশল; আবেগীয় বুদ্ধিমত্তা ও আত্ম-গ্রহণ গড়ে তোলা; পারিবারিক বন্ধন দৃঢ় করে এমন কর্মকান্ড; এবং সমস্যা সমাধানের কৌশল শেখা ও শিশু নিরাপত্তা পদক্ষেপ ইত্যাদির মাধ্যমে জড়িত করেছিল।
ওয়ার্কবুকে প্রদত্ত নির্দেশনার মাধ্যমে শিশুটির সাথে কর্মকান্ডটি ধাপে ধাপে পরিচালিত হয়েছিল। মা-বাবা উপস্থিত থাকেন এবং অধিবেশনটি হয় ফোনে অথবা হোয়াটসঅ্যাপ কলে পরিচালিত হয়। কিছু কিছু শিশুদের শিশু নির্যাতন বা অবহেলার ইতিহাস আছে। কেউ কেউ তার জৈবিক মা-বাবার সাথে থাকে এবং কেউ কেউ ফস্টার মা-বাবা বা আত্মীয়দের সাথে থাকে।

প্রথম কলের সময়, পুরো প্রক্রিয়াটি বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করা হয় এবং তিন থেকে ছয় মাস সময়ের জন্য প্রত্যাশাগুলো পরিষ্কারভাবে বলে দেওয়া হয়। একটি নন-জাজমেন্টাল, সহানুভূতিমূলক পরিবেশ তৈরি করা হয় যেখানে গোপনীয়তার বিষয়টি ব্যাখ্যা করা হয়।যে কোনো জরুরি পরিস্থিতিতে শিশুদের তাদের কাউন্সেলরের সাথে টেলিফোন কল বা ম্যাসেজের মাধ্যমে যোগাযোগ করতে বলা হয়।

পরবর্তী অধিবেশনগুলোতে, কাউন্সেলর শিশুটির আবেগ ও অনুভূতিগুলো এবং তার কী প্রয়োজন তা গভীরভাবে বোঝার চেষ্টা করেন, এবং পরিবারের ডায়নামিক কীভাবে শিশুকে প্রভাবিত করে তা খতিয়ে দেখেন। একটি আরামদায়ক পরিবেশ তৈরি করা হয় যেন শিশুটি নিরাপদ অনুভব করে তাদের অতীতের কথা ও যা কিছুই তাদের অসুবিধা করছে বা বিপর্যস্ত করছে সে বব্যাপারে কথা বলতে নিরাপদ বোধ করে। একটি সেল্ফ-অ্যাক্সেপটেন্স মূল্যায়ন হচ্ছে ওয়ার্কবুকটির একটি অংশ এবং এটি কাউন্সেলরকে জানায় শিশুটি নিজেদের ব্যাপারে কেমন বোধ করছে। কাউন্সেলরের সাথে শিশুটির মেলামেলা একটি চিন্তা-অনুভূতি-কর্ম পদ্ধতির দ্বারা নির্দেশিত এটি খুঁজে বের করার জন্য যে শিশুটি কেমন বোধ করছে এবং কোন জিনিসগুলো কাজ করছে এবং কোন জিনিসগুলো কাজ করছে না; কাউন্সেলর তারপর সমস্যা সমাধান ও আরো সুপারিশ প্রদানের দিকে এগিয়ে যান। কাউন্সেলর সমস্যার মূলে পৌঁছান এবং সমাধানের দিকে কাজ করেন।

'পারিবারিক বন্ধন গড়ে তোলা' এর ব্যাপারে ফ্যাসিলিটেটরদের নির্দেশিকায় আছে কগনিটিভ বিহেভারিয়াল থেরাপির উপর ভিত্তি করে প্রায়োগক কর্মকান্ড।

---

১৭ ওয়ার্কবুক ও ফ্যাসিলিটেটর উভয়টিই অনলাইনে পাওয়া যায়।
Building Family Bonds Children's Workbook: https://a7a4295c-3398-440f-8c6a-992effcdbfd4.filesusr.com/ugd/969956_53cd4fab6c574d3294572befde5f4710.pdf
Building Family Bonds Facilitator's Guide: https://a7a4295c-3398-440f-8c6a-992effcdbfd4.filesusr.com/ugd/969956_0b05fa9d613143a98bbb35f5d37e8e92.pdf

কর্মকান্ডগুলো পারিবারিক বন্ধন দৃঢ় করার ব্যাপারে মনোযোগ দেয়, যেমন লক্ষ্য নির্ধারণের চর্যার মাধ্যমে।

ফ্যাসিলিটেটরদের জন্য ওয়ার্কবুকে পরীক্ষিত টুল অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে এবং অনলাইনে ব্যবহারের জন্য উপযোগী করা হয়েছে। উদ্দেশ্যটি হচ্ছে মা-বাবা/কেয়ারগিভারদের সাথে অধিবেশনগুলো থেকে পাওয়া শিক্ষা ও সহযোগিতা শিশুদের কাছেও পৌঁছে দেওয়া।

শিশুদের কী পরিমাণ মানসিক আঘাতের অভিজ্ঞতা হচ্ছে তার মূল্যায়ন করতে ও তাদের নিজেদের ও অন্যদের সাথে সম্পর্কের ব্যাপারে প্রভাব মূল্যায়ন নিয়মিত অধিবেশনেরও আয়োজন করা হচ্ছে।

কোভিড -১৯ এর আলোকে চর্যাটি কীভাবে পরিচালনা করা হয়েছিল

পারিবারিক নির্যাতন ও হিংসার একটি লুকায়িত প্যানডেমিকে সম্মুখীন হচ্ছে এমন অসহায় শিশুদের কাছে পৌঁছানোর ব্যাপারে সমস্যাগুলোর কথা ওয়ার্কবুকে আলোচনা করা হয়েছে।ওয়ার্কবুকগুলো একে অপরের পরিপূরক হিসেবে কাজ করেছে এবং কর্মকান্ডগুলো ডিজাইন করা হয়েছে কাউন্সেলরদের মাধ্যেমে শিশু ও তাদের মা-বাবাকে অনলাইন সহযোগিতা প্রদান করার জন্য। এই অধিবেশনগুলোর জন্য হোয়াটসঅ্যাপ কল ও টেলিফোন কল ব্যবহার করা হয়েছিল।

বিধিনিষেধ সহজ হওয়ায় ও টিকাদান বৃদ্ধি পাওয়ায়, কিছু কিছু মুখোমুখি কাউন্সেলিং অধিবেশনও চাইল্ডলিংকের চাইল্ড অ্যাডভোকেসি সেন্টারের সাথে সংযুক্ত হয়েছে।

প্রভাব

- ওয়ার্কবুকগুলোর প্রভাব এখনো প্রাথমিক পর্যায়ে রয়েছে। তবুও, এটি একটি উপকারী হস্তক্ষেপ টুল হিসেবে প্রমাণিত হচ্ছে। কোভিড-১৯ এর সময়ে এখন পর্যন্ত এটি ৩৭ টি শিশুকে সহযোগিতা প্রদান করেছে, যাদের মাঝে ৩৫ জন মেয়ে ও ২ জন ছেলে।
- একটি বইয়ে প্লে থেরাপি ও টক থেরাপি সংযুক্ত করা খুব ভালো কাজ করে ।
- ওয়ার্কবুকটি কাউন্সেলিংকে একটি সহজ উপায়ে পরিচালিত করার সুযোগ প্রদান করে এবং পরিবারেরা সৎ, সত্যিকারের অনুভূতি ও চিন্তার কথা শেয়ার করছে। এটি উপকারী হিসেবে প্রমাণিত হচ্ছে।

চর্যাটি কেন কার্যকর ছিল

- কর্মকান্ডগুলো বৈচিত্রময় এবং এগুলো যে কোনো এথনিসিটির বা বয়সের গ্রুপের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য। কর্মকান্ডগুলোর প্রায়োগিক দিক রয়েছে যেগুলো সেশনগুলোকে আনন্দময় করে তোলে ও একটি ইতিবাচক দিকে নিয়ে যায়। কাউন্সেলর প্রত্যেক শিশু ও পরিবারকে তাদের নিজের গতিতে অগ্রসর হওয়ার সুযোগ প্রদান করেন। কর্মকান্ডগুলো পরিবারের ইতিহাস, পরিবেশ ও স্কুলের গভীরে যায়।
- প্রোগ্রমাটি কগনিটিভ বিহেভারিয়াল থেরাপি ব্যবহার করে **স্ট্রাকচারড অধিবেশন** প্রদান করে। একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক হচ্ছে শুধু শিশুকে নয় পুরো পরিবারকে জড়িত করা, যেখানে মা-বাবার মাঝে অন্তত একজন উপস্থিত থাকবেন। পরিবারগুলোকে একটি আরামগায়ক, হুমকিমূলক নয় এমন এবং নন-জাজমেন্টল উপায়ে জড়িত করা হয়েছে যার অন্তর্নিহিত উদ্দেশ্য ছিল পুরো প্রক্রিয়াজুড়ে শিশুটির নিরাপত্তা নিশ্চিত করা।
- **কাউন্সেলররা উত্তর প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত।** তারা পরিষ্কারভাবে প্রক্রিয়াটি ব্যাখ্যা করেন এবং প্রত্যাশা ও প্রাথমিক নিয়ম বর্ণনা করেন। গোপনীয়তা বজায় রাখা হয় ও তা পরিষ্কারভাবে ব্যাখ্যা করা হয়। যে কোনো অতিরিক্ত সাহায্য প্রয়োজন হলে তা প্রয়োজনীয় অন্যান্য পরিষেবায় রেফারেলের মাধ্যমে প্রদান করা হয়।

- **শিশু-কেন্দ্রিক ও শিশু-বান্ধব কর্মকান্ড** শিশুদের বাড়ির কাজ ও আলোচনার মাধ্যমে জড়িত ও আগ্রহী রাখে। শিশুটি তাদের ঘরের জীবনের কথা জানাতে পারে ও তাদের অনুভূতিগুলো বর্ণনা করতে পারে। কাউন্সেলররা প্রতিক্রিয়াগুলো ব্যবহার করে শিশুদের শান্ত হতে সাহায্য করেন এবং তারা যে অনুভূতিগুলো চিহ্নিত করে সেগুলোর সাথে মানিয়ে নেওয়ার ব্যাপারে দিকনির্দেশন প্রদান করেন। শিশুটির আবেগীয় অবস্থা সতর্কতার সাথে নোট করা হয় এবং কেবল-মাত্র তারপরই তথ্য শেয়ার করার ব্যাপারে উৎসাহিত করা হয়। এই পদ্ধতিগুলো এমনকি স্বল্পমেয়াদেও খুব কার্যকর হিসেবে প্রমাণিত হয়েছে।

- ওয়ার্কবুকে প্রতিফলন ও আত্ম-সচেতনতার মাধ্যতে অধিকতর **উত্তম প্যারে-ন্টিংর জন্য মা-বাবার সক্ষমতা** বৃদ্ধির একটি বিষয়ও অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। মা-বাবাকে শাস্তিমূলক প্যারেন্টিং স্টাইলের পরিবর্তে একটি সহযোগিতামূলক স্টাইল ব্যবহারের জন্য উৎসাহিত করা হয়। পারিবারিক বন্ধনের কর্মকান্ড উন্নত যোগাযোগের ভিত্তি গড়ে দেয়। এটি স্বল্প মেয়াদে হিংসা প্রতিরোধ করেছিল এবং মধ্য ও দীর্ঘ মেয়াদে সামাজিক প্রথা পরিবর্তনের ভিত্তি স্থাপন করেছিল।

- শিশুদের অনলাইনে সহযোগিতা করার জন্য প্রযুক্তি ব্যবহারের মাধ্যমে জরুরি পরিস্থিতিতে খাপ খাইয়ে নেওয়ার ফলে শিশুদের বিরুদ্ধে হিংসা প্রতিরোধ করা সম্ভব হয়েছিল এবং অসহায় শিশুদের সহযোগিতা করা গিয়েছিল।

শিশুদের কন্ঠ

“আমার কাছে গভীর শ্বাস নেওয়ার কর্মকান্ডটি বেশ সতেজতামূলক ও নতুন। এটি আমার শরীর নড়াচড়া ও নিশ্বাস পর্যবেক্ষণ করার একটি সুযোগ সৃষ্টি করেছে।”

চাইল্ডলিংক প্রোগ্রামে অংশগ্রহণ করা শিশু

কেস স্টাডি: একজন কাউন্সেলরের অভিজ্ঞতা

“ওয়ার্কবুকটি একটি অসাধারণ অন্তরঙ্গতা তৈরির টুল এবং শিশুদের স্বস্তি বোধ করাতে সাহায্য করতে কার্যকর প্রমাণিত হয়েছে। এটি কাউন্সেলিং প্রক্রিয়ার একটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ পর্যায় এবং একটি ‘আমি এমন কেউ যে’ বা ‘আমাকে জানা’ একটি অসাধারণ ওয়ার্ম-আপ। আমি মনে করি যে নিজের সম্পর্কে ও নিজের কাজের সম্পর্কে জানানোটিও উপকারী কারণ এটি শিশুদের শিখতে সাহায্য করবে কাউন্সেলিং কী এবং এটি যে তাদের জন্য তারা যা বলতে চায় তা বলার জন্য এবং প্রয়োজনীয় সহযোগিতা পাওয়ার জন্য সত্যিই একটি নিরাপদ স্থান। কর্মকান্ডটির উদ্দেশ্য হচ্ছে একটি নন-জাজমেন্টাল স্পেস তৈরি করা।“