

হিংসা ও শিশু নির্যাতনের ক্ষত সারিয়ে তুলতে থেরাপিউটিক পদ্ধতির ব্যবহার

ফুন্ডাসিয়ো জুকোনি মেসিকো এসি (জুকোনি), মেসিকো

মেসিকোর পটভূমি

- শিশুদের প্রতি পারিবারিক হিংসার হার উচ্চ এবং এটি প্যানডেমিকের সময় আরো বৃদ্ধি পেয়েছে। (ইউনিসেফ কান্ট্রি অফিস অ্যানুয়াল রিপোর্ট ২০২০)।^{২০}
- ১৯১১ হটলাইন পারিবারিক হিংসার ক্ষেত্রে ২৮ শতাংশ বৃদ্ধির কথা জানিয়েছে। প্যানডেমিকের প্রথম দুই মাসে কল। এই সংখ্যাগুলো হচ্ছে নারীদের বিষয়ে কিন্তু যেসব সংগঠনগুলো শিশুদের সাথে কাজ করছে তারাও সহিংসতা বৃদ্ধির কথা জানিয়েছে। অক্টোবর ২০২০ এ, কল অর্ধ মিলিয়নে পৌঁছেছিল, যা নির্দেশ করে যে সহিংসতা একটি আশংকাজনক হারে বৃদ্ধি পাচ্ছিল।^{২১}
- সামাজিক বিচ্ছিন্নতা, শিক্ষার অভাব, প্রান্তিকিকরণ, এবং অ্যালকোহল ও ড্রাগের অপব্যবহার উচ্চ পর্যায়ে ঘরোয়া সহিংসতায় অবদান রেখেছে। বংশপরম্পরায় সহিংসতার ধারাও রয়েছে যেখানে প্রাপ্তবয়স্করা তাদের শিশুকালে নেতিবাচক অভিজ্ঞতার শিকার হয়েছে যা তারা তাদের সন্তানদের ক্ষেত্রে পুনরাবৃত্তি করছেন।

- দ্য ন্যাশনাল সিস্টেম ফর দ্য প্রটেকশন অব গার্লস, বয়েস অ্যান্ড অ্যাডোলেসেন্টস^{২২}(সিপিএন) কোভিড-১৯ এর পটভূমিতে পরিবারের মাঝে সহিংসতা, যার মাঝে রয়েছে যৌন সহিংসতা, বৃদ্ধি পাওয়ার একটি প্রবণতা দেখতে পেয়েছে। প্যানডেমিকে শিশুরা বিচ্ছিন্ন থাকার ফলে রিপোর্টিং ও চিহ্নিতকরণ ব্যাহত হয়েছে, এ কারণে যে সাধারণত যেসব যায়গায় সহিংসতা চিহ্নিত করা যায়, যেমন স্কুল ও অন্যান্য সামাজিক স্থান, সেগুলো বন্ধ হয়ে গিয়েছিল।

চর্চা: বংশপরম্পরায় চলে আসা সহিংসতা বন্ধে একটি থেরাপিউটিক প্রক্রিয়া

জুকোনির থেরাপিউটিক পদ্ধতির মাঝে রয়েছে একগুচ্ছ শিক্ষণীয়, মানসিক ও বিনোদনমূলক কৌশল যেগুলোর বিশেষ উদ্দেশ্য হচ্ছে পরিবারটিকে সহযোগিতা করা। পারিবারিক থেরাপিস্টের সাথে একটি নিরাপদ ও বিশ্বাসের সম্পর্কের মাধ্যমে, পরিবারটিকে তাদের জীবনের অভিজ্ঞতা বুঝতে, তাদের আত্ম-মর্যাদাবোধ তৈরি করতে ও মানসিক স্বাস্থ্যের ব্যাপারে সাহায্য করা হয়। তাদেরকে সুস্থ সম্পর্ক তৈরি করতে উৎসাহিত করা হয় যেন তারা চাপের ব্যাপারে তাদের প্রতিক্রিয়া মানিয়ে নিতে পারে এবং ক্ষতিকর মানিয়ে নেওয়ার কৌশল বাদ দিয়ে আরো কার্যকর প্রতিক্রিয়া পেতে পারে।

^{২০} <https://www.unicef.org/media/100946/file/UNICEF%20Annual%20Report%202020.pdf>

^{২১} <https://www.gob.mx/sesnsp/articulos/informacion-sobre-violencia-contra-las-mujeres-incidencia-delictiva-y-llamadas-de-emergencia-9-1-1-febrero-2019>

^{২২} <https://rm.coe.int/mexico-covid-19/1680a02666>

মেথডলজির তিনটি মূল পর্যায় রয়েছে:

- পরিবারের সাথে একটি নিরাপদ ও বিশ্বাসের সম্পর্ক তৈরি করা।
- পরিবারগুলোর সাথে নিবিড়ভাবে কাজ করা তাদেরকে নেতিবাচক অভিজ্ঞতা প্রক্রিয়াজাতকরণে সাহায্য করা যে সময়ে তারা নতুন ধরণের সম্পর্ক গঠন করতে শিখবে।
- যতদিন পর্যন্ত না পরিবারগুলো সহায়তা ব্যতীত নতুন শিক্ষাগুলো প্রয়োগ করতে শিখবে ততদিন পর্যন্ত তা পর্যবেক্ষণ করা।

চর্চাগুলো কীভাবে বাস্তবায়ন করা হয়েছিল

বংশপরম্পরায় চলে আসা হিংসা বন্ধ করতে জুকোনির থেরাপিউটিক পদ্ধতি নিম্নলিখিত উপায়ে বাস্তবায়ন করা হয়েছে।

সমবেত লক্ষ্য স্থির করা- একজন জুকোনি থেরাপিস্ট সপ্তাহে একবার অধিবেশনের জন্য পরিবারটিকে পরিদর্শন করেন যেখানে পরিবারের সদস্যরা বিভিন্ন বিষয় ও পরিস্থিতি নিয়ে আলোচনা করেন যেগুলো তারা উন্নত করতে চান। এগুলো করা হয় গভীর প্রতিফলন, আত্ম-মূল্যায়ন, সমবেত লক্ষ্য স্থির করা এবং তারা ছেলে বেলায় যে হিংসার শিকার হয়েছিল সেগুলোর প্রভাব থেকে পুনরুদ্ধার প্রক্রিয়ায় কাজ করার মাধ্যমে।

ব্যক্তিগত ও পারিবারিক পরিকল্পনা - পরিবারের সদস্যরা তাদের শিশুদের সাথে পুনরাবৃত্তিমূলক হিংসা এড়ানোর জন্য এবং পরিবার হিসেবে নিরাপত্তার বিষয়ে কৌশল ও টুলস সম্পর্কে শেখেন। ব্যক্তিগত ও পারিবারিক পরিকল্পনা প্রস্তুত করা হয় যা তাদের একটি ভিন্ন ভবিষ্যত তৈরি করার সুযোগ প্রদান করে। এমা এসপেজেলের ফাংকশনাল স্কেলটি^{১০} ব্যবহার করা হয় পরিবারগুলোকে ফিডব্যাক প্রদান করার এবং ইতিবাচক আচরণ ও শক্তিমত্তার ব্যাপারে লক্ষ্য নির্ধারণ করতে যা তারা অর্জন করেছে বা বৃদ্ধি করেছে।

অতিরিক্ত সহায়তা - শিক্ষা পরিষেবা প্রদান করা হয় যেন শিশু ও কিশোররা পড়াশোনা চালিয়ে যেতে পারে এবং প্রাপ্তবয়স্করা তাদের চাকরি ও অর্থনৈতিক অবস্থার উন্নতি করতে পারে। সরকারের সামাজিক কার্যক্রমগুলোর মাধ্যমে পরিবারগুলোকে স্বাস্থ্য ও খাদ্য পরিষেবা পেতে সহায়তা করা হয়। জুকোনি তাদের নিজেদের ডে সেন্টারে বিনোদনমূলক ও খেলাধুলার কার্যক্রম পরিচালনা করে।

ফলো-আপ এবং মূল্যায়ন - পারিবারিক থেরাপিস্ট একটি ছয় ষান্মাসিক ফলো আপ পরিচালনা করেন হস্তক্ষেপের কার্যকারিতা পরিমাপ করতে। এটি শিশুদের জীবনের মান, স্বাস্থ্য ও আবেগীয় স্বাস্থ্যের মতো বিষয়গুলো দেখে, এবং যে এলাকাগুলোতে এখনো সহায়তার প্রয়োজন সেখানো হস্তক্ষেপ মজবুত করে। থেরাপিউটিক সহায়তা অন্যান্য এলাকায় পরিবর্তনকে উৎসাহিত করে, যেমন যেখানে অধিবেশনটি অনুষ্ঠিত হবে পরিবারের সেই ঘরটিকে পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্ন রাখা যেন এটি আবেগীয় অবস্থাগুলো নিয়ে আলোচনা করা ও কথা বলার মতো একটি ইতিবাচক পরিবেশ হয়। জুকোনি আচার, খেলা থেরাপি এবং কলা ভিত্তিক কর্মকান্ডের মাধ্যমে পরিবারগুলোকে তাদের অবস্থা সম্পর্কে সজাগ হতে এবং তাদের পারিবারিক জীবনের নিয়ন্ত্রণ একটি দৃঢ় উপায়ে নেওয়ার ব্যাপারে সাহায্য করে।

কোভিড -১৯ এর আলোকে চর্চাটি কীভাবে পরিচালনা করা হয়েছিল

পরিবারগুলোর সাথে কাজগুলো ভিডিও বা ফোন কলের মাধ্যমে করার ব্যবস্থা করা হয়েছিল। সহযোগিতা ও অনুদানের মাধ্যমে, যেসব পরিবারের কোনো টেলিফোন ছিল না জুকোনি তাদের মোবাইল যন্ত্র প্রদান করতে সক্ষম হয়েছিল। লকডাউনের শুরু সপ্তাহে একবার এমনকি দুইবার কল প্রতিষ্ঠা করা হয়েছিল, যার মাধ্যমে পরিবারগুলোকে দূর হতে সহযোগিতা প্রদান করা হয়েছিল এবং থেরাপিউটিক প্রক্রিয়াটি ব্যহত হওয়া পরিহার করা হয়েছিল।

বিধিনিষেধ শিথিল হওয়ার পর থেকে জুকোনি একটি হাইব্রিড মোডে কাজ করছে, অর্থাৎ কিছু কর্মকান্ড মুখোমুখি এবং কিছু দূরবর্তী উপায়ে পরিচালিত হচ্ছে, সকল সরকারী নির্দেশনা মেনে।

প্রভাব

- জুকোনি সরাসরি ৪,০০০ এরও বেশি পরিবারেরসাথে কাজ করেছে। যদিও সফলতার হারের তারতম্য হয়, এটির হার ৮৫ থেকে ৯০ শতাংশ পর্যন্ত।
- একটি পরিবারে প্রথম পরিবর্তনটি হচ্ছে আবেগীয় ও বুদ্ধিবৃত্তিক, যা মা-বাবার নিজেদের জীবনে হিংসার প্রভাবের বিষয়ে এবং ফলে তাদের ছেলে ও মেয়েদের জীবনের উপর প্রতিফলনের মাধ্যমে এটি করা হয়। তারা বুঝতে পারেন যে পরিবারের সম্পর্কগুলো অবশ্যই পরিবর্তন হতে হবে এবং সেগুলো পরিবর্তন হতে পারে এবং তারা একে অপরের সাথে সংযুক্ত হওয়ার নতুন পদ্ধতি শেখে।
- মা-বাবা তাদের ছেলে মেয়েদের শাসন করার জন্য নতুন পদ্ধতি শেখেন ও ব্যবহার করেন। পরিবারিক অধিবেশনগুলোর সময় এগুলো প্রশিক্ষকরা উদাহরণ দিয়ে দেখান।

চর্চাটি কেন কার্যকর ছিল

- **মা-বাবার আত্ম-মূল্যায়ন ও প্রতিফলন:** জুকোনি চেষ্টা করে বংশ পরম্পরায় চলে আসা হিংসা বন্ধ করতে। হস্তক্ষেপের মূল বিষয়টি হচ্ছে পরিবারের প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তিদের আত্ম-মূল্যায়ন করা। তারা ঘরে যেসব সমস্যার সম্মুখীন হন সেগুলোর ব্যাপারে তাদের আচরণ ও সুনির্দিষ্ট কর্মকান্ডের সক্রিয়ভাবে পরীক্ষা করেন। এটি একটি দীর্ঘ ও দুঃসাধ্য কাজ, কিন্তু প্রাপ্তবয়স্কদের এটি বুঝতে পারা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে তারাও শিশুকালে হিংসার শিকার হয়েছেন এবং তারা পরিবর্তন আনতে চান। এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ আবিষ্কার কারণ বুঝতে পারেন যে একই আচরণ তাদের ছেলে ও মেয়েদের মাধ্যমে চলতে থাকবে। সজাগ হওয়ার মাধ্যমে, তারা তাদের কর্মের নিয়ন্ত্রণ গ্রহণ করেন এবং নেতিবাচক অভিজ্ঞতার চক্র বন্ধ করেন যা তারা নিজেদের শিশুকাল থেকে বয়ে নিয়ে এসেছেন।

- **গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তনের জন্য স্থায়ী ও দীর্ঘ-মেয়াদি সহযোগিতা:** পরিবারিক থেরাপিস্ট প্রতিটি পরিবারের সাথে শিশু ও পরিবারের সাথে সর্বোত্তম পরিবেশ তৈরি করার জন্য কাজ করেন। এটি একটি দীর্ঘ প্রক্রিয়া: আচরণে পরিবর্তন আনতে ও হিংসার ধারায় পরিবর্তন আনতে গড় যে সময় লাগে তা সাড়ে তিন বছর থেকে শুরু করে সর্বোচ্চ পাঁচ বছর পর্যন্ত সময় লাগতে পারে। মাঝে মাঝে, হিংসা পরিমাপের মূল্যায়নের জরিপে স্কেলের পরিবর্তন নথিভুক্ত করা হয়েছে দেড় বছরের উপরে। ধীরে ধীরে, পরিবারের অগ্রগতি দেখা যেতে পারে পরিবারের সদস্যদের মাঝে যোগাযোগের মান উন্নয়নের মাধ্যমে, এবং অহিংস সম্পর্কের দিকে ধাবিত হওয়ার মাধ্যমে।
- দীর্ঘ মেয়াদে পারিবারিক স্থানে থেরাপিস্টের উপস্থিতি এবং ক্রমাগত পরিদর্শন সহিংস ঘটনা হ্রাসে অবদান রাখে। পরিবার ও থেরাপিস্টের মধ্যে প্রথম সপ্তাহে একটি নিরাপদ সম্পর্ক গঠিত হয়, যে অতিরিক্ত, গভীর কাজের সুযোগ করে দেয়। এটি পুরো পরিবারকে তাদের সম্পর্কে একটি টেকসই পরিবর্তন আনতে সাহায্য করে, কেবল একজনেরমাঝে নয়।

কেস স্টাডি: একটি পরিবার

এই পরিবারটি পারিবারিক প্রক্রিয়ার একটি নিবিড় পর্যায়ে আছে। এই পরিবারটিতে একজন সিঙ্গেল মা ও চার সন্তান আছে। মা পারিবারিক থেরাপিস্টের সাথে কাজ করছেন তার চার সন্তানের সাথে তার সম্পর্ক উন্নয়নে, তাদের শাসন করার ক্ষেত্রে হিংসা পরিহার করতে, এবং পরিবারের আর্থিক অবস্থার উন্নতি ঘটাতে।

এই উদ্দেশ্যগুলো শুরুতে নথিভুক্ত করা হয়। ০ থেকে ১০ পর্যন্ত একটি স্কেল ব্যবহার করে, সেই উদ্দেশ্যগুলোতে মা চিহ্নিত করেন যে তিনি শুরুতে কোন পর্যায়ে আছেন। উদ্দেশ্যগুলো অর্জন করতে পরিবারগুলোকে সহযোগিতা করতে পারিবারিক থেরাপিস্টের এটি প্রথম ধাপ।

মায়ের সাথে সন্তানদের সম্পর্কের উন্নতি ঘটাতে, একটি ভিআইজজ (ভিডিও ইন্টারঅ্যাকশন গাইডেন্স) ব্যবহার করা হয় যেগুলোতে ঘরে তার সন্তানদের সাথে নিয়ে অংশগ্রহণ করার জন্য ভিডিও অধিবেশন থাকে। পারিবারিক থেরাপিস্ট এটি ব্যবহার করে সেই সময়গুলো চিহ্নিত করার জন্য যখন সেখানে ইতিবাচক সমন্বিত আলোচনা ও সম্প্রীতি ছিল তার ও তার সন্তানদের মধ্যে।

শুরুতে, এই মুহূর্তগুলো দীর্ঘদিন পরপর খুব অল্পই ছিল, কিন্তু চর্যার মাধ্যমে ও মা ও থেরাপিস্টের মাঝে নিয়মিত আলোচনার মাধ্যমে ধীরে ধীরে এগুলো বৃদ্ধি পেয়েছিল।

