# কোভিড-১৯ এর সময় শিশুদের বিরুদ্ধে পারিবারিক হিংসা প্রতিরোধ করা

প্র্যাকটিশনার'স টুলকিট

Family
for every child

কোভিড-১৯ এর সময় শিশুদের উপর পারিবারিক হিংসা প্রতিরোধ করা: ওক ফাউন্ডেশন অ্যান্ড টাইডস ফাউন্ডেশন-এর সহযোগিতায় একটি প্র্যাকটিশনার'স টুলকিট প্রস্তুত করা হয়েছে।

OAK FOUNDATION

TIDES

## স্বীকৃতি

এই টুলকিটে চারটি মহাদেশে বিস্তৃত দশটি দেশের ফ্যামিলি ফর এভরি চাইল্ড-এর সদস্যরা তাদের চর্যার বিষয়ে অবদান রেখেছেন। সদস্যরা হচ্ছে  জিম্বাবুয়েতে ফস্ট [FOST], দক্ষিণ আফ্রিকাতে সিনডি [CINDI] , লাইবেরিয়াতে ক্যাপ [CAP], বাংলাদেশে সিএসআইডি [CSID], গায়ানাতে চাইল্ডলিংক [ChildLinK], শ্রীলংকা তে এফআইএসডি [FISD], ভারতে প্রাজক [Praajak], গুয়েতামালাতে কনাকমি [CONACMI], বাংলাদেশে এসিডি [ACD] এবং মেক্সিকোতে জুকোনি [JUCONI]।

টুলকিটটি লিখেছেন দিপ্তি পান্ডে। লোপা ভট্টাচার্য, আমান্ডা গ্রিফিথ ও জর্জিয়া এথারিজ খসড়াটিতে গুরুত্বপূর্ণ মতামত দিয়েছেন ও অবদান রেখেছেন এবং ইসটেফা মোরেরা স্প্যানিশ অনুবাদ সহযোগিতা প্রদান করেছেন। জেন বেল্টন টুলকিটটি সম্পাদনা করেছেন যে কারণে আমরা তার কাছে অত্যন্ত কৃতজ্ঞ।

এই চর্যাগুলো  বাস্তবায়নে পৃথিবীর বিভিন্ন প্রান্ত থেকে যে অসংখ্য শিশু, পরিবার ও কমি-উনিটি অংশগ্রহণ করেছে আমরা তাদেরও ধন্যবাদ ও স্বীকৃতি জানাই।

২০২১ সালের নভেম্বর মাসে এই টুলকিটটি প্রকাশিত হয়েছিল।

# সূচিপত্র


**খন্ড ১ ..... ৪**

ফ্যামিলি ফর এভরি চাইল্ড এর পরিচিতি ..... ৫

টুলকিটের পরিচিতি ..... ৬

পটভূমি ..... ৬

টুলকিটের উদ্দেশ্য ..... ৬

কোভিড-১৯ এর সময় নতুন কৌশল ব্যবহার ..... ৬

সংক্ষেপণের তালিকা ..... ৭

**খন্ড ২ ..... ৮**

প্র্যাকটিশনারদের জন্য নির্দেশনা ..... ৮

এই টুলকিটটি কার জন্য? ..... ৯

টুলকিটে কী আছে? ..... ৯

টুলকিটটি কীভাবে ব্যবহার করতে হবে? ..... ৯

টুলকিটটি কীভাবে তৈরি করা হয়েছিল? ..... ৯

যেসব ভাষায় পাওয়া যায় ..... ৯

**খন্ড ৩ ..... ১০**

**চর্চার উদাহরণ ..... ১১**

**অ্যাডভোকেসি ও ক্যাম্পেইনিং ..... ১১**

নিম্ন আয়ের পরিবারগুলোর জন্য আর্থিক সহযোগিতা বৃদ্ধি করার জন্যঅ্যাডভোকেসি ক্যাম্পেইনকে আরো বৃহত্তর পরিসরে নিয়ে যাওয়া: সিনডি, সাউথ আফ্রিকা ..... ১২

নারীদের ও শিশুদের উপর সহিংসতার ব্যাপারে মোবাইল ক্যাম্পেইনিং : ফস্ট, জিম্বাবুয়ে ..... ১৫

**পরিবারকে শক্তিশালী করা ..... ১৯**

প্যারেন্টিং এর ক্ষেত্রে ইতিবাচক শাসনের মাধ্যমে: শিশুদের বিরুদ্ধে সহিংসতা হ্রাস: এসিডি, বাংলাদেশে ..... ২০

ইতিবাচক শাসনকে প্রবর্তিত করা এবং : শারীরিক শাস্তি প্রতিরোধ করা: ক্যাপ, লাইবেরিয়া ..... ২৪

খাদ্য নিরাপত্তা ও পরিবারিক সম্পর্ককে শক্তিশালী করে পারিবারিক হিংসা প্রতিরোধ করতে বাড়িতে বাগান করা: এফআইএসডি, শ্রী লংকা ..... ২৭

**হিংসার ব্যাপারে প্রতিবাদ জানাতে এবং নিজেদের সুরক্ষিত করতে শিশু ও অল্পবয়সীদের ক্ষমতায়ন ..... ৩০**

প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য সহনশীলতা বৃদ্ধির প্রশিক্ষণ: সিএসআইডি, বাংলাদেশে ..... ৩১

খেলাধুলার মাধ্যমে কিশোরী মেয়েদের লিঙ্গ ভিত্তিক স্টেরিয়োটাইপ ও লিঙ্গ ভিত্তিক বৈষম্যের প্রতিবাদ জানাতে ক্ষমতায়ন করা: প্রাজক, ভারত ..... ৩৫

**পারিবারিক নির্যাতনে আক্রান্ত হয়েছে এমন শিশু ও পরিবারগুলোর জন্যথেরাপি ..... ৩৯**

শিশু অ্যাডভোকেসি সেন্টার এর মাধ্যমে অসহায় শিশুদের জন্যমানসিক সহযোগিতা: চাইল্ডলিংক, গায়ানা ..... ৪০

শিশুদের জন্য একটি নিরাপদ এবং সুরক্ষামূলক পারিবারিক পরিবেশ সৃষ্টির জন্য একটি সাইকোথেরাপিউটিক পদ্ধতি: কনাকমি, গুয়েতামালা ৪৪ ..... ৪৪

হিংসা ও শিশু নির্যাতনের আঘাত প্রশমনের জন্য একটি থেরাপিউটিক পদ্ধতি ব্যবহার করা: জুকোনি, মেক্সিকো ..... ৪৮

**পরিশিষ্ট: সংগঠনগুলোর তালিকা ..... ৫২**

# খন্ড ১

## ফ্যামিলি ফর এভরি চাইল্ড এর পরিচিতি

টুলকিটের পরিচিতি

সংক্ষিপ্তকরণের তালিকা

# ফ্যামিলি ফর এভরি চাইল্ড এর পরিচিতি

বর্তমানে ৩৬টি দেশের ৪০টি স্থানীয় সিভিল সোসাইটি অর্গানাইজেশন (সিএসও) নিয়ে ফ্যামিলি ফর এভরি চাইল্ড গঠিত। আমরা মনে করি যে আমাদের জ্ঞান ও দক্ষতা একত্রিত করার মাধ্যমে, আমরা পৃথিবীব্যাপী শিশু ও পরিবারগুলোর অবস্থার অধিকতর পরিবর্তন ঘটাতে সক্ষম। আমাদের সকল সদস্যরাই যেখানে কাজ করে সেখানে তাদের গভীর শিকড় আছে, সুতরাং আমাদের পরিবর্তনের মডেলগুলো সরাসরি আমাদের অনন্য কমিউনিটিগুলোর চাহিদা থেকে সৃষ্টি হয়।

একসাথে, আমরা সহযোগিতামূলক প্রকল্প প্রস্তুত করি যা আমাদের সদস্যরা নিজেরা একা করলে যতটুক করতে পারতেন তার চাইতে বেশি ভূমিকা রাখতে ও পরিবর্তন আনতে সক্ষম হয়। এর মাঝে রয়েছে বিশ্বব্যাপী ক্যাম্পেইন ও অ্যাডভোকেসি, আন্তর্জাতিক গবেষণা, এবং বিভিন্ন দেশে পরিবর্তন আনার জন্য পাইলট প্রোগ্রাম করা।

২০২০ সালে, ফ্যামিলি ফর এভরি চাইল্ড চেঞ্জমেকার ফর চিলড্রেন চালু করেছে, যেটি হচ্ছে  একটি সামাজিক যোগাযোগের মাধ্যম যেটির মাধ্যমে পৃথিবীর বিভিন্ন প্রান্ত থেকে প্রাপ্ত শিক্ষা ও চর্যাগুলো ধারণ করা হয় যেন আরো বেশি শিশু ও পরিবার ইতিবাচক চর্যাগুলোর মাধ্যমে উপকৃত হতে পারে। মাঠ-পর্যায়ে কী কাজ করছে সে বিষয়ে জ্ঞান বিনিময় করা, আলোচনায় অংশগ্রহণ করা, সমস্যা সমাধান করা, কারিগরী সহযোগিতা এবং রিসোর্সেস অ্যাক্সেস করা, এবং অ্যাডভোকেসি উদ্যোগে অংশগ্রহণ করার জন্য এটি স্থানীয় প্র্যাকটিশনারদের জন্য একটি স্থান। কোভিড-১৯ এর পটভূমিতে, যেসকল স্থানীয় প্র্যাকটিশনাররা শিশু ও পরিবারগুলোর সাথে তাদের কোভিড-১৯  প্রতিক্রিয়া ও সেরে ওঠার ব্যাপারে সরাসরি কাজ করছে তাদের জন্য চেঞ্জমেকারস ফর চিলড্রেন প্লাটফর্মে ফ্যামিলি ফর এভরি চাইল্ড নতুন একটি চর্যার কমিউনিটির উদ্বোধন করেছে।

হাউ উই কেয়ার [How We Care] এর মাধ্যমে, ফ্যামিলি ফর এভরি চাইল্ড বিভিন্ন ধরণের মাল্টিমিডিয়া ফরম্যাটে সদস্যদের জ্ঞান নথিভুক্ত করে, যেন প্র্যাকটিশনাররা একে অন্যের কাছ থেকে সহজলভ্য ও আকর্ষণীয়ভাবে শিখতে পারে। টুলকিটের কনভারসেশন অন কেয়ার পডকাস্টটি হচ্ছে এই পদ্ধতিগুলোর মাঝে একটি। এই টুলকিটে যে সিএসওগুলো অবদান রেখেছে সেগুলো সম্পর্কে এই পডকাস্টের মাধ্যমে আপনি আরো জানতে পারবেন।

# টুলকিটের পরিচিতি

## পটভূমি

কোভিড-১৯ শিশুদের ঘরে হিংসার শিকার হওয়ার ঝুঁকি বৃদ্ধি করেছে এবং একই সাথে পৃথিবীব্যাপী পারিবারিক ও লিঙ্গ ভিত্তিক হিংসার বৃদ্ধি পাচ্ছে।শিশুদের উপর এগুলোর উপস্থিত ও দীর্ঘমেয়াদি প্রভাব রয়েছে।

- প্যানডেমিকের প্রথম তিন মাসে ৮৫ মিলিয়ন পর্যন্ত বিশ্বব্যাপী অতিরিক্ত মেয়ে ও ছেলে হয়তো শারীরিক, যৌন এবং/ আবেগীয় হিংসার সম্মুখীন হয়েছে।[১]
- স্কুল বন্ধ হয়ে যাওয়ার ফলে ১.৬ বিলিয়ন শিশুর পড়াশোনা ব্যাহত হয়েছে এবং যার ফলে ৫০০,০০০ অতিরিক্ত মেয়ে জোরপূর্বক বিয়ের ঝুঁকির মধ্যে ছিল।[২]
- নারী ও শিশুদের প্রতি হিংসার ব্যাপারে গবেষণা করছে এমন আশি শতাংশ স্টাডি কোভিড-১৯ ও এর সাথে সম্পর্কিত প্রতিক্রিয়ার সাথে হিংসা বৃদ্ধির সংযোগ করেছে।[৩]
- শিশু সুরক্ষার ক্ষেত্রে সবচাইতে বেশি ঝুঁকির বিষয়গুলোর মাঝে ছিল ঘরে শিশুদের প্রতি শারীরিক হিংসার বৃদ্ধি, ঘরে যৌন ও লিঙ্গ ভিত্তিক হিংসার বর্ধিত ঝুঁকি, এবং মানসিক এবং আবেগীয় হিংসা ও সঙ্কট। প্রতিবন্ধী শিশুরা আরো বেশি অসহায় বলে প্রতীয়মান হয়েছে।[৪]

ফ্যামিলি ফর এভরি চাইল্ড-এর বহু সহযোগী সদস্য জানিয়েছেন যে শিশু নির্যাতন, অথবা অন্তরঙ্গ সঙ্গীদের দ্বারা শিশুরা আক্রান্ত হওয়ার মাধ্যমে শিশুদের প্রতি পারিবারিক হিংসার পরিমাণ বৃদ্ধি পেয়েছে পরিবারের মাঝে হিংসা। কিছু কিছু শিশু যৌন নির্যাতনেরও শিকার হয়েছে।কিছু কিছু শিশু বংশপরম্পরায় শিশু নির্যাতনের শিকার হয়েছে যেখানে প্রাপ্তবয়স্কদের কাছ থেকে শিশুরা হিংসাত্মক আচরণ পেয়ে এসেছে।

## টুলকিটের উদ্দেশ্য

পরিবর্তিত পরিস্থিতিতে অপরিহার্য সহযোগিতা প্রদান করতে জোটভুক্ত সদস্যরা তাদের পরিষেবা প্রদান প্রক্রিয়াকে শক্তিশালী ও পরিববর্তনের মাধ্যমে উপযোগী করেছেন। এই টুলকিটটি তাদের অভিজ্ঞতা ও যে শিক্ষা তারা লাভ করেছেন সেগুলো কাজে লাগিয়ে **শিশুদের পারিবারিক হিংসা দ্বারা প্রভাবিত হওয়া প্রতিরোধ করতে শিশু ও পরিবারগুলোকে সহযোগিতা করার ব্যাপারে প্র্যাকটিশনারদের দিকনির্দেশ দেয়।** প্রতিরোধকরণ ও প্রতিক্রিয়ার ব্যাপারে সুনির্দিষ্ট রিসোর্স সহ, পৃথিবীর সকল প্রান্ত থেকে প্রাপ্ত বিভিন্ন ধরণের চর্যার উল্লেখ এখানে আছে যেন একে অপরের কাছ থেকে শিক্ষা ও আদান প্রদানকে উৎসাহিত করা হয় এবং জোটজুড়ে ও তার বাইরে নতুন শিক্ষার সৃষ্টি হয়।

## কোভিড-১৯ এর সময় নতুন কৌশল ব্যবহার

জোটভুক্ত সদস্যরা কোভিড-১৯ এর জন্য উপযোগী পরীক্ষিত চর্যা গ্রহণ করেছে, যেমন, ঝুঁকিতে আছে এমন শিশুদের চিহ্নিত করা, যেখানে চলাফেরা সীমিত ছিল সেখানে পরিষেবাগুলো কমিউনিটির কাছে নিয়ে আসা, সাইকোলোজিকাল পরিষেবা প্রদান করার জন্য উদ্ভাবনী উপায় প্রস্তুত করা। টুলকিটের রিসোর্সেসগুলো যেসব প্র্যাকটিশনারদের কাছে নির্যাতনের কথা প্রকাশ করা হয় তাদের জন্য দিকনির্দেশন প্রদান করে এবং ব্যাপকভাবে পরিবর্তনের মাধ্যমে উপযোগী করে নেওয়ার সুযোগ দেয়।এই পটভূমিতে শিশুদের সহযোগিতা করার সময় চর্যাগুলোর প্রয়োগ ও যে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো বিবেচনায় নিতে হতে সেগুলোর ব্যাপারে টুলকিটটিতে প্র্যাকটিশনারদের জন্য দিকনির্দেশন রয়েছে, যেমন ট্রমা-ইনফরমড ক্যাপাসিটিস।

১ https://www.wvi.org/publications/report/coronavirus-health-crisis/covid-19-aftershocks-perfect-storm
২ https://www.savethechildren.org.uk/news/media-centre/press-releases/covid-19-places-half-a-million-more-girls-at-risk-of-child-marri0
৩ সেন্টার ফর গ্লোবাল ডেভলাপমেন্ট ২০২১ সালের এপ্রিল মাসে তাদের চতুর্থ রাউন্ডআপে নারী ও শিশুদের উপর হিংসার সাথে কোভিড-১৯ ও এর সাথে সংশ্লিষ্ট প্রতিক্রিয়ামূলক পদক্ষেপগুলোর সংযোগ ঘটায় এমন বিভিন্ন ধরণের নতুন স্টাডিগুলো বিবেচনায় নিয়েছে। নিম্ন ও মধ্য আয়ের দেশগুলো থেকে গবেষণাপত্রগুলো হিংসা বৃদ্ধির বিষয়টি তুলে ধরেছিল। আশি শতাংশ গবেষণাপত্র নারী ও শিশুদের উপর হিংসা বৃদ্ধির অনন্য প্রমাণ পেয়েছে।
৪ https://joining-forces.org/wp-content/uploads/2021/09/Protecting-children-during-the-COVID-19-crisis-and-beyond.pdf

# সংক্ষেপণের তালিকা

| | |
|---|---|
| **এসিডি** [ACD] | অ্যাসোসিয়েশন ফর কমিউনিটি ডেভলাপমেন্ট (বাংলাদেশ) |
| **ক্যাপ** [CAP] | চিলড্রেন অ্যাসিসটেন্ট প্রোগ্রাম (লাইবেরিয়া) |
| **সিনডি** [CINDI] | চিলড্রন ইন ডিসট্রেস নেটওয়ার্ক (সাউথ আফ্রিকা) |
| **কোভিড-১৯** | করোনাভাইরাস রোগ |
| **সিএসজি**[CSG] | চাইল্ড সাপোর্ট গ্রান্ট |
| **সিএসআইডি** [CSID] | সেন্টর ফর সার্ভিস অ্যান্ড ইনফরমেশন অন ডিজঅ্যাবিলিটি (বাংলাদেশ) |
| **সিএসও** [CSO] | সিভিল সোসাইটি অর্গানাইজেশন |
| **এফআইএসডি** [FISD] | ফাউন্ডেশন ফর ইনোভেটিভ সোশাল ডেভলাপমেন্ট (শ্রীলংকা) |
| **ফস্ট** [FOST] | ফার্ম অরফ্যান সাপোর্ট ট্রাস্ট (জিম্বাবুয়ে) |
| **এনজিও** [NGO] | নন-গভরমেন্ট অর্গানাইজেশন |
| **পিডিইপি** [PDEP] | দৈনন্দিন প্যারেন্টিঙে ইতিবাচক শাসন [পজিটিভ ডিসিপ্লিন ইন এভরিডে প্যারেন্টিং] |
| **এসজিবিভি** [SGBV] | যৌন ও লিঙ্গভিত্তিক সহিংসতা [Sexual and gender-based violence] |

# খন্ড ২

## প্র্যাকটিশনারদের জন্য নির্দেশনা

এই টুলকিটটি কার জন্য?

টুলকিটে কী আছে?

টুলকিটটি কীভাবে ব্যবহার করতে হবে?

টুলকিটটি কীভাবে তৈরি করা হয়েছিল?

যেসব ভাষায় পাওয়া যায়

## এই টুলকিটটি কার জন্য?

এই টুলকিটটি হচ্ছে কমিউনিটি পর্যায়ের প্র্যাকটিশনারদের জন্য যারা সরাসরি শিশু, পরিবার ও কমিউনিটিগুলোর সাথে শিশুদের উপর পারিবারিক হিংসার সাথে সম্পৃক্ত বিষয়ে কাজ করে;  যারা কোভিড-১৯ এর সময় হিংসা বৃদ্ধি হতে দেখছে; যারা ঝুঁকিতে আছে আছে এমন শিশুদেরকোভিড-১৯ নিরাপত্তা বিধি মেনে সহযোগিতা পরিষেবা প্রদানের মতো অবস্থানে আছে। এর মাঝে আছে সিএসও, স্থানীয় সরকার ও সামাজিক পরিষেবা সংগঠনের প্র্যাকটিশনারসরা।

## টুলকিটে কী আছে?

টুলকিটটিতে ফ্যামিলি ফর এভরি চাইল্ড জোটের দশটি সদস্য সংগঠন থেকে বিভিন্ন ধরণের চর্যার উদাহরণ রয়েছে যার মাঝে রয়েছে বিভিন্ন প্রকারের হস্তক্ষেপের ধরণ। এই উদাহরণগুলো কাজ করে বলে প্রমাণিত হয়েছে এবং কোভিড-১৯ প্যানডেমিক ও এর পরে সম্পূর্ণ এলাকায় পুনরাবৃত্তি করতে পারার উচ্চ সম্ভাবনা রয়েছে। প্রতি-টিতে বর্ণনা করা হয় কেমনভাবে প্যানডেমিকের সময় চর্যাগুলো পরিবর্তনের মাধ্যমে উপযোগী করা হয়েছে যেন যেসব শিশুরা নির্যাতন ও হিংসার শিকার হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে তাদের কাছে ক্রমাগতভাবে সেগুলো পৌছে দেওয়া যায়, এবং চর্যাটির প্রভাব ও কেন এটি কার্যকরী তা দেখা।

## টুলকিটটি কীভাবে ব্যবহার করতে হবে?

টুলকিটটি প্র্যাকটিশনারদের সহযোগিতা করার জন্য তৈরি করা হয়েছে এবং এটি প্রোগ্রাম পরিকল্পনা ও বাস্তবায়নের জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে। প্র্যাকটিশনাররা কোনো একটি কেস স্টাডি দেখতে পারেন অথবা সম্পূর্ণ টুলকিটটি ব্যবহার করতে পারেন। এটি যেভাবে ব্যবহার করা যেতে পারে:

- কোনো একটি নির্দিষ্ট মডেলে নিজেদের সীমাবদ্ধ না রেখে প্র্যাকটিশনারদের নতুন পদ্ধতি ব্যবহার করতে উৎসাহিত করা, এবং বিভিন্ন পদ্ধতি থেকে কীভাবে মেথডলজিগুলো অন্তর্ভুক্ত করা যায় সে ব্যাপারে তাদের অধিকতর ভালো ধারণা প্রদান করা।
- প্র্যাকটিশনারদের দেখতে দেওয়া যে অন্যরা কীভাবে ফ্রেমওয়ার্কগুলোর সংজ্ঞা বদলে দিতে কাজ করেছেন এবং তাদের কাজের কার্যকারিতা বৃদ্ধিতে নতুন পদ্ধতি একত্রীভূত করেছেন।
- আফ্রিকা, এশিয়া ও ল্যাটিন অ্যামেরিকা থেকে চর্যার উদাহরণ প্রদান।
- কোভিড-১৯ এর পরিবর্তিত পরিস্থিতিতে সর্বোত্তম পদক্ষেপ গ্রহণে প্র্যাকটিশনার-দের ইতিবাচকভাবে প্রভাবিত করা।
- শারীরিক দূরত্ব, বাড়িতে আলাদা থাকা, এবং কোয়ারিন্টিনের পটভূমিতে প্র্যাক-টিশনাররা কীভাবে হিংসা প্রতিরোধে কাজ করেছেন তা দেখানো।

## টুলকিটটি কীভাবে তৈরি করা হয়েছিল?

ফ্যামিলি ফর এভরি চাইল্ডের সদস্যদের সাথে প্রতিনিয়ত পরামর্শের মাধ্যমে টুলটিকটি প্রস্তুত করা হয়েছিল এবং তাদের মতামত  সম্পূর্ণ প্রক্রিয়ায় অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছিল।

অংশীদারিত্বটি শুরু হয়েছিল চর্যার উপর নিজেদের প্রতিফলন উৎসাহিত করে এমন উন্মুক্ত প্রশ্নমালার মাধ্যমে, তারপর জুম মিটিং করা হয়েছিল এবং কাগজপত্র ও নথি শেয়ার করা হয়েছিল।

প্রতিটি জোটভুক্ত সদস্য একটিউদ্ভাবনী  চর্যা চিহ্নিত করেছিল যা প্যানডেমিকের সময় শিশুদের উপর পারিবারিক হিংসা ও নির্যাতন হ্রাস বা প্রতিরোধ করতে সাহায্য করেছিল।

সদস্যরা আলোচনা করেছিলেন কীভাবে এবং কেন বিশেষ চর্যাগুলো কার্যকর হয়েছিল, কীভাবে স্টেকহোল্ডাররা জড়িত হয়েছিলেন, উপযোগী করতে কীভাবে পরিবর্তন করা হয়েছিল, এবং যে উপায়ে পরিবার ও কমিউনিটিগুলোতে অংশগ্রহণ করতে উৎসাহিত করা হয়েছিল।

## যেসব ভাষায় পাওয়া যায়

টুলকিটটি বর্তমানে অনলাইনে ইংরেজি, স্প্যানিশ, বাংলা ও  সিনহালায় পাওয়া যায়।

# খন্ড ৩

## চর্চার উদাহরণ

অ্যাডভোকেসি ও ক্যাম্পেইনিং

পরিবার শক্তিশালীকরণ

শিশু ও অল্পবয়সীদের সহিংসতাকে চ্যালেঞ্জ জানানো ও নিজেদের সুরক্ষিত করতে ক্ষমতায়ন করা।

ঘরোয়া নির্যাতনে আক্রান্ত হয়েছে এমন শিশু ও পরিবারগুলোর জন্য থেরাপি

# অ্যাডভোকেসি ও ক্যাম্পেইনিং

# নিম্ন আয়ের পরিবারগুলোর জন্য আর্থিক সহযোগতা বৃদ্ধি করার জন্য অ্যাডভোকেসি ক্যাম্পেইনের পর্যায় বৃদ্ধি করা

## চিলড্রেন ইন ডিসট্রেস নেটওয়ার্ক (সিন্ডি), সাউথ আফ্রিকা

### সাউথ আফ্রিকার পটভূমি

- প্যানডেমিকের কারণে সৃষ্ট অর্থনৈতিক অনিরাপত্তা এবং দারিদ্র্য বিষয়ক দুশ্চিন্তা ও উদ্বেগ নারী ও শিশুদের প্রতি হিংসা বৃদ্ধিতে সরাসরি অবদান রেখেছে।
- প্যানডেমিকের পূর্বে শিশুদের উপর সহিংসতার পরিমাণ উচ্চ পর্যায়ে ছিল। ৪০ শতাংশ অল্পবয়সীরা যৌন, শারীরিক ও মানসিক নির্যাতন ও অবহেলার শিকার হয়েছে।[৫]
- সরকার নিম্ন-আয়ের পরিবারগুলোকে চাইল্ড সাপোর্ট গ্র্যান্ট (সিএসজি) প্রদান করে। সিনডি গ্র্যান্টটিকে বিশাল পরিমাণ শিশু ও পরিবারের কাছে পৌঁছাবার একটি কার্যকর প্রক্রিয়া হিসেবে চিহ্নিত করেছে। এটি সুপ্রতিষ্ঠিত এবং যতগুলো শিশু এর আওতায় আছে সে হিসেবে এটি এখন পর্যন্ত সবচাইতে বড়ো গ্র্যান্ট, যা ১২.৮ মিলিয়িন শিশুর কাছে পৌঁছায় - যা সাউথ আফ্রিকার মোট শিশুর প্রায় দুই-তৃতীয়াংশ। ৭ মিলিয়নেরও বেশি প্রাপ্তবয়স্ক কেয়ারগিভার প্রতি মাসে এটি পান এবং এটি প্রায় ৫.৭ মিলিয়ন পরিবারের আয়ে অবদান রাখে।
- সিএসজি এর উদ্দেশ্য হচ্ছে জীবন যাপনের ব্যয়ের বৈষম্যের কমিয়ে আনা এবং সম্পূর্ণে পরিবারকে সহায়তা করতে সাহায্য করা।
- সাউথ আফ্রিকার শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, বিচার ব্যবস্থা (শাস্তি ও দন্ড হিসেবে) এবং বিকল্প কেয়ারে শারীরিক শাস্তি নিষিদ্ধ করা হয়েছে। কিন্তু, কমন ল অনুযায়ী ঘরে শিশুদের দেখাশোনার দায়িত্বে যারা আছেন তাদের জন্য "যুক্তিসম্মত শাস্তি" প্রদান হিসেবে এটিকে **এখনো আইনসম্মত মনে করা হয়।**

### চর্চা: কোভিড-১৯ এর সময় অ্যাডভোকেসি ক্যাম্পেইনের পরিধি বিস্তার করা।

সরকার নিম্ন-আয়ের পরিবারগুলোকে চাইল্ড সাপোর্ট গ্র্যান্ট (সিএসজি) প্রদান করে। সিনডি গ্র্যান্টটিকে বিশাল পরিমাণ শিশু ও পরিবারের কাছে পৌঁছাবার একটি কার্যকর প্রক্রিয়া হিসেবে চিহ্নিত করেছে। এটি সুপ্রতিষ্ঠিত এবং যতগুলো শিশু এর আওতায় আছে সে হিসেবে এটি এখন পর্যন্ত সবচাইতে বড়ো গ্র্যান্ট, যা ১২.৮ মিলিয়িন শিশুর কাছে পৌঁছায় - যা সাউথ আফ্রিকার মোট শিশুর প্রায় দুই-তৃতীয়াংশ। ৭ মিলিয়নেরও বেশি প্রাপ্তবয়স্ক কেয়ারগিভার প্রতি মাসে এটি পান এবং এটি প্রায় ৫.৭ মিলিয়ন পরিবারের আয়ে অবদান রাখে।

৫ http://www.knowviolenceinchildhood.org/newsletter3/images/08_cjcp_report_2016_d.pdf

## চর্চাগুলো কীভাবে বাস্তবায়ন করা হয়েছিল

**সিনডির চলমান অ্যাডভোকেসি:** ২০১৪ সাল থেকে ইউনিভার্সিটি অব ক্যাপ টাউনে চিলড্রেন ইনস্টিটিউট এর সমন্বয়ে জাতীয় অ্যাডভোকেসি ফোরামে সিনডি অংশগ্রহণ করে আসছে। দুটো জায়গায় ফোকাস করা হয়- সামাজিক অনুদান এর মাধ্যমে অসহায় শিশুদের সহযোগিতা করার জন্য ক্রমবর্ধমান সহযোগিতা এবং শিশুদের বিরুদ্ধে সকল প্রকারের শারীরিক শাস্তি নিষিদ্ধ করা।
এই কাজের অংশ হিসেবে, অনেকগুলো সংগঠনকে (সিনডি সহ) নিয়ে একটি হোয়াটসঅ্যাপ গ্রুপ ইতোমধ্যে প্রতিষ্ঠা করা হয়েছিল; এটির নাম দেওয়া হয়েছিল স্টপ হিটিং চিলড্রেন নাউ।

**হোয়াটসঅ্যাপ ক্যাম্পেইন:** প্যানডেমিকের শুরুতে, সিনডি সহ শিশু খাতের সদস্যরা, ব্যক্তিগত ও সমষ্টিগত প্রতিক্রিয়া এবং প্যানডেমিক কীভাবে শিশুদের প্রভাবিত করছে সে ব্যাপারে আলোচনা করেছিল। এ ব্যাপারে ঐক্যমতে পৌঁছানো গিয়েছিল যে একটি নতুন হোয়াটসঅ্যাপ গ্রুপ প্রতিষ্ঠা করার পরিবর্তে, বিদ্যমান স্টপ হিটিং চিলড্রেন নাউ ব্যবহার করা হবে। ৭৭ জন সদস্য নিয়ে, এই গ্রুপটি প্যানডেমিকের সময় শিশুদের যেসব বিষয় প্রভাবিত করে সেসব বিষয়ে যোগযোগ করার মূল মাধ্যমে পরিণত হয়েছিল।

**মূল উদ্বেগগুলো চিহ্নিত করা:** এই গ্রুপের মাধ্যমে একটি মূল যে উদ্বেগ চিহ্নিত করা হয়েছিল তা ছিল লকডাউনের ফলে অর্থনৈতিক বিধিনিষেধের কারণে কেয়ারগিভারদের আয় কমে যাওয়া এবং শিশুদের ক্ষুদা ও নির্যাতনের ক্রমবর্ধমান ভয় ও প্রতিবেদন। কুয়াজুলু-নাটাল প্রদেশের জন্য সিনডি ছিল মূল তথ্যসূত্র। স্কুলে খাওয়ানোর স্কীম বন্ধ করা এসকল উদ্বেগের সাথে যুক্ত হয়েছিল।
যার ফলে, সামাজিক সহয়তা বৃদ্ধি অথবা বিকল্প ব্যবস্থা চালু করার একটি নবায়িত আহ্বান তৈরি করা হয়েছিল।শিশুদের মঙ্গলের ব্যাপারে, এটি করা হয়েছিল সিএসজি বৃদ্ধির আহ্বানের মাধ্যমে।

**সাউথ আফ্রিকার প্রেসিডেন্টের কাছে একটি চিঠি:** স্টপ হিটিং চিলড্রেন নাউ এর সহযোগী সংগঠনগুলো এবং তাদের নিজ নিজ নেটওয়ার্ক ও সমর্থকদের স্বাক্ষর করা একটি চিঠি ৩ এপ্রিল ২০২১ তারিখে সাউথ আফ্রিকার প্রেসিডেন্ট, মিনিস্টার অব সোশাল ডেভলাপমেন্ট এবং ফাইন্যান্স মিনিস্টারের কাছে পাঠানো হয়েছিল। অন্যান্য সহযোগীরাও একটি সমন্বিত ও বিস্তৃত অ্যাডভোকেসি ক্যাম্পেইনের অংশ হিসেবে একই ধরণের আহ্বান জানিয়েছে।

**একই সময়ে চলা অনলাইন ক্যাম্পেইন:** এর সাথে সাথে amandla.mobi,[৬]এর মাধ্যমে একটি অনলাইন ক্যাম্পেইন তৈরি করা হয়েছিল। এটি হচ্ছে একটি কমিউনিটি অ্যাডভোকেসি সংগঠন যেতি নিম্ন আয়ের কৃষ্ণাঙ্গ মহিলাদের সহযোগিতার ব্যাপারে অ্যাডভোকেসির উপর ফোকাস করে,যারা হচ্ছে সিএসজি এর মূল গ্রহীতা। ক্যাম্পেইনের ব্যাপারে তাদের মোবাইল-বান্ধব ব্যবস্থার ফলে বহুসংখ্যক মানুষ সিএসজি ক্যাম্পেইনে অংশগ্রহণ করতে পারে।সিনডি এবং অন্যান্যরা সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে ক্যাম্পেইনটি শেয়ার করেছে এবং এটি ৬০০,০০০ এর অল্প একটু কম স্বাক্ষর অর্জন করেছে।

**ফলাফল:** ক্যাম্পেইনটি বিরাট সফল হয়েছিল: ২১ এপ্রিল ২০২০ তারিখে জাতির উদ্দেশ্যে দেওয়া তার বক্তব্যে প্রেসিডেন্ট সিরিল রামাফোসা অনুদানের পরিমাণ ছয় মাসের জন্য বর্ধিত করার ঘোষণা দেন।

## কোভিড -১৯ এর আলোকে চর্চাটি কীভাবে পরিচালনা করা হয়েছিল

কোভিড-১৯ এর সময় কাজ চালিয়ে যাওয়ার জন্য মিটিং, নেটওয়ার্কিং এবং অ্যাডভোকেসি ক্যাম্পেইনিং এর জন্য অনলাইন প্রযুক্তি ব্যবহার করা অপরিহার্য ছিল।বিদ্যমান একটি হোয়াটসঅ্যাপ গ্রুপ এবং একইসাথে অনলাইন ক্যাম্পেইন চ্যানেল ব্যবহার করা হয়েছিল একটি বৃহৎ সংখ্যক মানুষকে সংহত করতে।

৬ https://awethu.amandla.mobi/petitions/tell-government-we-urgently-need-a-child-support-grant-increase-of-r500-for-the-next-6-months 'ক্যাম্পেইন পরিচালনা করে যা কৃষ্ণাঙ্গ মানুষদের জন্য সত্যিকারের ক্ষমতা তৈরি করে, নিম্ন-আয়ের কৃষ্ণাঙ্গ নারীদের প্রতি বিশেষ মনোযোগ সহ।তারা প্রকৃত পরিবর্তন আনয়ন করতে সুনির্দিষ্ট লক্ষ্যে, সমন্বিত ও কৌশলগত পদক্ষেপ গ্রহণ করার জন্য কমিউনিটিগুলোকে একত্রিত করে অবিচারকে চ্যালেঞ্জ জানায়।'

## প্রভাব

- ক্যাম্পেইনটি সফল ছিল।এই অনন্য সঙ্ঘটি চিঠি পাঠানোর ১৮ দিনের মধ্যে সাউথ আফ্রিকার প্রেসিডেন্ট সিএসজি এর বৃদ্ধি ঘোষণা করেছিলেন।২০২১ সালের মে মাসে প্রত্যেক কেয়ারগিভার অতিরিক্ত ৩০০ রেন্ড ২০২০ সালের জুন থেকে অক্টোবর মাস পর্যন্ত অতিরিক্ত ৫০০ রেন্ড পেয়েনে। ক্যাম্পেইনে দাবি করা হয়েছিল প্রতিটি শিশুর জন্য অনুদান বৃদ্ধি করে দিতে, কিন্তু ফলাফলটি ছিল প্রতিটি কেয়ারগিভার একই পরিমাণ সর্বমোট একই পরিমাণ বর্ধিত অনুদান পেয়েছিলেন, এমনকি তখনও যখন তারা একের অধিক শিশুর দেখাশোনা করছিলেন।
- তা সত্ত্বেও বিদ্যমান সিএসজিকে শক্তিশালী করায় ক্যাম্পেইনের সফলতা নারী ও শিশুদের সুরক্ষা, অর্থনৈতিক শক্তিশালীকরণ, এবং ক্ষুধা  দূরীকরণে সরাসরি অবদান রেখেছে।

## চর্চাটি কেন কার্যকর ছিল

- ক্যাম্পেইনটি ছিল শিশু খাতের মূল সংগঠনগুলোর বহুমুখী গণ-সংহতি যারা একত্রে একটি সঙ্ঘ হিসেবে এসেছিল এবং সরকারের বিভাগগুলোর সাথে বদ্যিমান সম্পর্ককে কাজে লাগিয়ে তারা অ্যাডভোকেসির বার্তাটিকে সর্বোচ্চ পর্যায়ে পৌঁছে দিতে পেরেছিল। ক্যাম্পেইনটির নেতৃত্ব প্রদান করেছিল চিলড্রেন'স ইন্সটিটিউট, যারা মূল সমন্বয়কের ভূমিকা পালন করেছিল।
- অভিজ্ঞ অনলাইন অ্যাডভোকেসি গ্রুপের সাথে কাজ করা ক্যাম্পেইনটিকে বিস্তৃত সমর্থন লাভ করতে সাহায্য করেছিল।
- মাল্টি-স্টেকহোল্ডার ইতোমধ্যে সেটআপ করা হয়েছিল এবং কোভিড-১৯ এর ফলে যে সমস্যাগুলো দেখা দেয় সেগুলোর প্রতিক্রিয়ায় সহজেই পরিবর্তিত করা হয়েছিল।এর মূলে ছিল বিভিন্ন প্রদেশে স্টেকহোল্ডারদের সাথে জুম মিটিং করা, যার অর্থ ছিল ক্যাম্পেইনটি চ্যালেঞ্জগুলোর একটি প্রাদেশিক ও জাতীয় চিত্র খুব দ্রুত প্রদান করতে সক্ষম ছিল।
- শিশু খাতে স্টেকহোল্ডারদের মাঝে অসাধারণ কাজের সম্পর্ক, যা বহু বছর ধরে তৈরি হয়েছে, এবং সামাজিক অনুদান বৃদ্ধি ও অন্যান্য কারণগুলো নিয়ে একসাথে অ্যাডভোকেসি করার অভিজ্ঞতাও এই ক্যাম্পেইনের এত ত্বরিৎ পরিব-র্তন সাধনে সাহায্য করেছে।
- মিটিং, নেটওয়ার্কিং ও অ্যাডভোকেসির জন্য অনলাইন টেকনোলজি ব্যবহারের ফলে প্যানডেমিকের সময়ও কাজ চলমান থাকতে পেরেছে।

# নারী ও শিশুদের বিরুদ্ধে সহিংসতার ব্যাপারে মোবাইল ক্যাম্পেইনিং

## ফস্ট [FOST] ফার্ম অরফ্যান সাপোর্ট ট্রাস্ট, জিম্বাবুয়ে

### জিম্বাবুয়ের পটভূমি

- প্যানডেমিকের আগে নারী ও শিশুদের প্রতি হিংসায় পিতৃতান্ত্রিক ধারা ও লিঙ্গ বৈষম্য ইতোমধ্যে বিশেষ ভূমিকা রাখত, কিন্তু এটি নারী ও বিশেষ করে শিশুদের বিরুদ্ধে যৌন ও অন্যান্য ধরণের হিংসার বৃহত্তর ঝুঁকি হিসেবে পরিণত হয়েছে।
- স্কুল বন্ধ হওয়ার ফলে শিশুরা তাদের নিজের পরিবারের মাঝের সংঘটনকারী-দের কাছে অধিকতর ঝুঁকির মাঝে পড়েছিল।
- খরার সাথে সাথে কোভিড-১৯ এর কারণে দারিদ্র্য, শিশু শ্রম ও পারিবারিক হিংসা বৃদ্ধি পেয়েছিল।
- লকডাউনের সময়, চাইল্ডলাইন জিম্বাবুয়ের ব্যবস্থাপনায় থাকা জাতীয় হটলাইনে প্রতিদিনকার কলের সংখ্যা ৪৩ শতাংশ বৃদ্ধি পেয়েছিল বলে জানানো হয়েছিল। এগুলোর মাঝে একচল্লিশ শতাংশ ছিল সরাসরি শিশুদের প্রতি সহিংসা ও যৌন ও লিঙ্গ ভিত্তিক হিংসার সাথে জড়িত, যার মাঝে ৭৫ শতাংশ সংঘটনকারী ছিল শিশুর নিজের ঘরের মানুষ।[৭]
- কৈশোরে গর্ভবতী হওয়ার হার প্রচুর বৃদ্ধি পেয়েছিল।[৮]

### চর্চা: নারী ও শিশুদের বিরুদ্ধে সহিংসতার ব্যাপারে মোবাইল ক্যাম্পেইনিং

কোভিড-১৯ চলাফেলার ব্যাপারে অভূতপূর্ব সীমাবদ্ধতা আরোপ করার ফলে, সরকার ও সিএসও উভয়ের কাছেই প্যানডেমিক ও শিশুদের উপর হিংসা প্রতিরোধের ব্যাপারে তথ্য প্রাপ্তি নিশ্চিত করাটি গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠেছিল। ডিপার্টমেন্ট অব সোশাল ওয়েলফেয়ার, দ্য মিনিস্ট্রি অব ওমেন অ্যাফেয়ার্স ও জিম্বাবুয়ে রিপাবলিক পুলিশ ভিকটিম ফ্রেন্ডলি ইউনিট এর অংশীদারিত্বে, ফস্ট কোভিড-১৯ এর ব্যাপারে গনসচেতনতা বৃদ্ধি করতে মোবাইল ক্যাম্পেইন শুরুকরে তথ্যের ঘাটতি পূরণে নেতৃত্ব প্রদান করে এবং দুর্গম পল্লী কমিউনিটিগুলোতে তথ্য পৌঁছে দেয়।

৭ https://reliefweb.int/report/zimbabwe/zimbabwe-situation-report-21-apr-2020, p.9.
৮ https://www.veritaszim.net/node/4821

ক্যাম্পেইনগুলো পাঁচটি প্রদেশের দশটি গ্রামীণ জেলায় অনুষ্ঠিত হয়।[৯] ফস্ট পরিকল্পনা, প্রশাসন ও লজিস্টিকের নেতৃত্ব প্রদান করেছিল। ফ্রন্টের সম্মুখ সারির কর্মী এবং অন্য তিনটি অংশীদার সংগঠনের প্রতিনিধিরা একটি বড়ো ট্রাকে পাবলিক অ্যানাউন্সমেন্ট সিস্টেম নিয়ে গ্রামে গ্রামে গিয়েছেন। যখন একটি ট্রাক একটি গ্রামে গিয়েছিল, তখন চারটি সংগঠনের প্রতিনিধিদের সময় দেওয়া হয়েছে সমবেত মানুষদের উদ্দেশ্যে তাদের সংগঠন ও বিভাগ যে পরিষেবাগুলো প্রদান করে সে ব্যাপারে বক্তব্য প্রদান করার জন্য। লিঙ্গ ভিত্তিক হিংসা, শিশু নির্যাতন এবং শিশুদের অধিকার সংক্রান্ত বিভিন্ন বিষয়ের ব্যাপারে তারা সচেতনতাও সৃষ্টি করেছিলেন। পোস্টার ও ফ্লাইয়ার এর মাধ্যমে সহজে বোধগম্য এমন তথ্য তাদের স্থানীয় ভাষায় প্রদান করা হয়েছিল, যেগুলোতে হেলপলাইন নম্বর ছিল যেখানে শিশু নির্যাতনের ঘটনা রিপোর্ট করা যেত। প্রতিটি কমিউনিটিতে শিশুর অধিকার, জন্ম নিবন্ধন, পারিবারিক নির্যাতন এবং কোভিড-১৯ সচেতনতার বিষয়ে প্রশ্ন উত্তর পর্ব আয়োজন করা হয়েছিল।

উপস্থিত একজন একজন করে আলোচনার মাধ্যমে উপদেশের জন্য নারী ও সহযোগিতার চাহিদাসম্পন্ন শিশুরা ফস্ট ও সরকারী প্রতিনিধিদের কাছে যেতে পেরেছিলেন। এই আলোচনাগুলোর সময় ফেস মাস্ক ও সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার মতো কোভিড-১৯ এ ব্যবস্থাগুলো মেনে চলা হয়েছিল।

কেবল মাত্র এই সকল মোবাইল ক্যাম্পেইনগুলোর কারণেই কোভিড-১৯ এর সময় হিংসা ও নির্যাতনের ঘটনাগুলো কমিউনিটির সদস্যরা রিপোর্ট করতে শুরু করার প্রক্রিয়াটি সম্ভব হয়েছিল। যে সকল ঘটনা রিপোর্ট করা হয়েছিল তার বেশিরভাগ ছিল পরিবারের মাঝের। মোবাইল ক্যাম্পেইনাররা মা-বাবাদের শিশুদের পরিবারের মাঝে সুরক্ষিত রাখার ব্যাপারে আরো সচেতন করেছিল। এগুলো প্রতিবন্ধক হিসেবেও কাজ করেছে, যেগুলো সংঘটনকারীদের দেখিয়েছে যে হিংসার ঘটনা আর অলক্ষিত বা লুকায়িত থাকবে না।

## চর্চাটি কীভাবে বাস্তবায়ন করা হয়েছিল

মোবাইল ক্যাম্পেইনের সময়, যখন পরিদর্শনকারী দলের কাছে একটি সহিংসতা বা নির্যাতনের ঘটনার কথা রিপোর্ট করা হয়েছিল তখন ফস্ট ক্যাডারস[১০] ও কর্মীরা জিম্বাবুয়ের কেস ম্যানেজমেন্ট সিস্টেম ব্যবহার করেছিল।ফস্ট সোশাল ওয়ার্কাররা শিশু বা তাদের পরিবারের জন্য এই সিস্টেমটিতে একটি কেইস ফাইল খুলেছিল এবং কেসটি ৪৮ ঘন্টার মাঝে ফলো আপের জন্য রেকর্ড করা হয়েছিল। ফলে-আপ পরিদর্শনটি করেছিলেন ফস্টের একজন সোশাল ওয়ার্কার এবং তিনি বিস্তারিত ভাবে তদন্ত করতেন হয় নির্যাতনের শিকার ব্যক্তি এবং/অথবা পরিবারটির সাথে ওয়ান-টু-ওয়ান সেশনের মধ্যমে সোশাল ওয়ার্কার রেফার পাথওয়ে ব্যবহার করে অপরাধের শিকারদের আরো সহযোগিতা এবং/অথবা বিশেষায়িত শিশু সুরক্ষা পরিষেবাগুলোর কাছে রেফার করেছিলেন: যেমন, চিকিৎসার প্রয়োজন হলে হাসপাতালে, বা আইনি সহযোগিতার জন্য পুলিশ ভিকটম ফ্রেন্ডলি ইউনিটের কাছে। বিভিন্ন এনজিওর কাছে অন্যান্য ধরণের সহযোগিতার জন্যও রেফারেল করা হয়েছিল।সোশাল ওয়ার্কারদের দায়িত্ব ছিল একটি কেইসের ফলো আপ করা এটি নিশ্চিত করার জন্য যে ভিকটিমরা যেন ভালোভাবে সুরক্ষিত থাকে এবং কেসটি শেষ হওয়ার আগে পর্যন্ত সহযোগিতা পায়।

ফস্ট নিজেদের আলাদা কমিউনিটি রিপোর্টিং ও ফিডব্যাক ব্যবস্থা তৈরি করেছিল যার মাধ্যমে একটি রেজিস্টার বজায় রাখা হয়। শিশুটিকে যখন প্রয়োজনীয় সকল সহযোগিতা প্রদান করা হয়েছে তখন ফাইলটি বন্ধ করা হয়েছিল। এটি হয়ে থাকতে পারে যে হয় অপরাধীকে গ্রেফতার করা হয়েছে, বা শিশুটিকে মানসিক সহযোগিতা প্রদান করা হয়েছে, বা ফলো-আপ অনুষ্ঠিত হয়েছে। একটি কেস বন্ধ হয় জিম্বাবুয়ের ন্যাশনাল কেস ম্যানেজমেন্ট সিস্টেমে। ডিপার্টমেন্ট অব সোশাল সার্ভিসে ফাইলটি থেকে যায়।

৯ মানিকাল্যান্ড, মাসভিংগো, মাশোনাল্যান্ড সেন্ট্রাল, মাশোনাল্যান্ড ইস্ট ও মাশোনাল্যান্ড ওয়েস্ট।

১০ কেস ওয়ার্কার ও সোশাল ওয়ার্কারদের কাছে রেফার করার জন্য ফস্ট কেস কেয়ার ওয়ার্কার/ক্যাডারদের ব্যবহার করে।

## কোভিড -১৯ এর আলোকে চর্চাটি কীভাবে পরিচালনা করা হয়েছিল

যদিও কোভিড-১৯ বিধিনিষেধে জনসমাগমের অনুমতি ছিল না, কিন্তু ফস্ট সরকারের কাছে থেকে মোবাইল ক্যাম্পেইনগুলো পরিচালনার জন্য বিশেষ অনুমতি পেয়েছিল। এটির কাজগুলোকে **'অপরিহার্য পরিষেবা প্রদানকারী'** এর অধীনে শ্রেণীভুক্ত করা হয়েছিল। সর্বোচ্চ কেবলমাত্র ৫০ জন মানুষকে একত্রিত হওয়ার সুযোগ প্রদান করা হয়েছিল। অন্যদের কাছে পৌঁছানোর জন্য, মোবাইল ট্রাক থেকে প্রতিনিধিরা কমিউনিটির সাথে কথা বলার জন্য এবং তাদের দ্বারগোড়ায় তথ্য পৌঁছে দিতে ঘর ও দোকান পরিদর্শন করেছিলেন।

কোভিড-১৯ এর জন্য প্রয়োজনীয় সকল নিরাপত্তা ব্যবস্থা মেনে চলে, ফস্ট সফলভাবে সরকারের তিনটি বিভাগের প্রতিনিধি এবং গ্রামভিত্তিক কমিউনিটি ক্যাডারদের একত্রিত করেছিল। যার ফলে প্যানডেমিক সত্ত্বেও হিংসার রিপোর্টকৃত সকল কেসের ক্ষেত্রে দ্রুত প্রতিক্রিয়া ও ব্যবস্থা গ্রহণ করা সম্ভব হয়েছিল।

## প্রভাব

- কোভিড-১৯ প্যানডেমিকের সময়, ৫০টি মোবাইল ক্যাম্পেইনের মাধ্যমে ফস্ট ও পার্টনাররা ৭৫,০০০ মানুষের কাছে পৌঁছেছিল যেগুলো ১২ মাস সময়কাল ধরে পাঁচটি প্রদেশের দশটি জেলাকে কভার করেছিল।
- ৮৫টির বেশি শিশু ও ১৫ জনের বেশি নারীকে সহযোগিতা প্রদান করা হয়েছিল বা উপস্থিত আলোচনা সেশনের মাধ্যমে সহযোগিতার জন্য সংশ্লিষ্ট অফিসে রেফার করা হয়েছিল।
- ফস্ট ও এর পার্টনারদের পরিকল্পনা হচ্ছে মোবাইল ক্যাম্পেইনগুলো চালু রাখা যেহেতু এগুলো গ্রামীণ কমিউনিটিতে এমন অসহায় শিশুদের উপকার করেছে যাদের কাছে  অন্যথায় পৌঁছানো কঠিন।
- কমিউনটির নেতারা ও প্রজেক্টের কর্মীরা ক্যাম্পেইনগুলোর ব্যাপারে ইতিবাচক ফিডব্যাক প্রদান করেছেন। ঘরে শিশুদের বিরুদ্ধে হিংসা রিপোর্ট ও প্রতিরোধ করার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে কমিউনিটির নেতারা আরো সজাগ হয়েছিলেন। ফস্ট কমিউনিটিতে শিশু ও নারীদের অধিকতর উত্তম পরিষেবা ও সহযোগিতা প্রদানের দিকে একটি বড়ো ধরণের পরিবর্তন পর্যবেক্ষণ করেছিল। উদাহরণ-স্বরূপ, কমিউনিটির পানির উৎসে ও দোকানে নারী ও শিশুদের আগে পরিষেবা দেওয়া হয় যেন তাদের বেশি সময় লাইনে দাড়িয়ে অপেক্ষা করতে না হয়।
- যেহেতু এখন পাবলিক স্পেসগুলো আগের চাইতে নিরাপদ সেহেতু শিশুরা আরো বেশি সুরক্ষিত। প্রায় প্রতিটি দোকানের প্রবেশপথে, ক্লিনিকে, এবং যেসব জেলায় প্রজেক্ট চলছে সেগুলোর সরকারী অফিসগুলোতে গুরুত্বপূর্ণ বার্তাসহ পোস্টার লাগানো হয়েছে।
- কমিউনিটিগুলোতে কোভিড-১৯ স্বাস্থ্য নির্দেশনা মেনে চলার ক্ষেত্রেও মোবাইল ক্যাম্পেইনগুলো দৃষ্টিগ্রাহ্য পরিবর্তন এনেছে। উদাহরণস্বরূপ, পরিবারগুলো তাদের প্রবেশপথে ঘরে তৈরি ট্যাপ স্থাপন করেছে হাতে ধোয়ার জন্য। মানুষজন বাইরে গেলে মাস্ক পরিধান করছে, যেমন কমিনিটির কুয়া থেকে পানি উঠানোর সময়, লাড়কি সংগ্রহ করার সময় বা বাজারে যাওয়ার সময়। জনসমাগম, যেমন খাদ্য বিতরণ বা অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় মানুষজন সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখছে এবং রোগটির বিস্তার রোধে অন্যান্য বিধিও চিনতে পারছে। কমিউনিটিগুলো অপ্রয়োজনীয় চলাফেরা ও ভ্রমণ হ্রাস করেছে।

## চর্চাটি কেন কার্যকর ছিল

- **ক্যাম্পেইনটির মোবাইল ধরণটি অনন্য ছিল।** কোভিড-১৯ বিধিনিষেধের কারণে গ্রামে মানুষজন চলাফেরা করতে পারছিল না। কিন্তু বার্তা, তথ্য ও পরিষেবা বহনকারী ট্রাকটি একটি পাবলিক অ্যানাউন্সমেন্ট সিস্টেম নিয়ে এ সকল দূরবর্তী ও দুর্গম এলাকায় পৌঁছাতে পেরেছিল। গ্রামগুলোতে একটি ট্রাক যাওয়ার মতো ব্যতিক্রমী ঘটনা মানুষের মনোযোগ আকর্ষণ করতে সক্ষম হয়েছিল। এটি তাদের উপকারের জন্য কমিউনিটিতে আগত সংগঠন ও সরকারের বিভাগুলোর মাঝে সংযোগটিও তুলে ধরেছিল।

- **যতগুলো কেস রিপোর্ট করা হয়েছিল তার প্রতিটিতেই ফলো আপ করা হয়েছিল।** মানুষজন উপস্থিতভাবে রিপোর্ট করতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ না করলে, কমিউনিটি কেস কেয়ার ওয়ার্কার/ক্যাডাররা তথ্য সংগ্রহ করে ফস্ট-এর সোশাল ওয়ার্কারকে জানিয়েছিল। এরপর সোশাল সার্ভিস ডিপার্টমেন্টের কর্মীরা কেসগুরোর নোট নিয়েছেন এবং এক সপ্তাহের  মধ্যে সেগুলোর ফলো আপ করেছেন।

- **স্থানীয় ভাষা ব্যবহার করা** প্রতিটি কমিউনিটিতে বিতরণকৃত ফ্লায়ার ও প্যামফ্লেটগুলো ছিল সহজ স্থানীয় ভাষায় লেখা। প্রতিটি জেলার ফ্লায়ারে টোল ফ্রি নম্বর দেওয়া হয়েছিল।

- **সরকারের সাথে অন্তরঙ্গ পার্টনারশিপ।** ফস্ট কর্মীরা ও সরকার একটি সিম্বায়োটিক উপায়ে কাজ করেছিলেন। ফস্ট প্রতিটি এলাকায় সরকারের সোশাল ওয়র্কারদের অতি প্রয়োজনীয় সহায়তা প্রদান করেছে যেখানে তাদের ৪,০০০ শিশুর জন্য নিয়োগ দেওয়া হয়। যেসকল শিশুদের ঘরে ঝুঁকিতে আছে বলে চিহ্নিত করা হয়েছে তাদের একটি নিরাপদ স্থানে সরিয়ে নিতে সরকার তাদের ম্যানডেট ও ক্ষমতা ব্যবহার করেছে। এই সহযোগিতার ফলে হিংসা এবং/অথবা নির্যাতনের শিকার প্রতিটি শিশু তাদের প্রাপ্য সহযোগিতা পেয়েছে। সরকারী কর্মকর্তারা খুব খুশি ছিল যে ফস্ট তাদের সাথে সহযোগীরূপে কাজ করেছিল এবং অতি প্রান্তিক ও অসহায় কমিউনিটিগুলো কাছে পৌঁছেছিল।

শিশুদের কণ্ঠ

**“ধন্যবাদ ফস্ট আমাদের কমিউনিটিকে শিশু সুরক্ষার ব্যাপারে জানানোর জন্য। আমাদের কেয়ারগিভাররা এখন কমিউনিটিতে আমাদের নিরাপত্তার ব্যাপারে উদ্বেগ প্রদর্শন করেন। “**

মাসাভিংগো থেকে একটি শিশু

# পরিবারকে শক্তিশালী করা

# 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

# ইতিবাচক শাসনকে উৎসাহিত করা এবং শারীরিক শাস্তি প্রতিরোধ করা

## দ্য চিলড্রেন অ্যাসিটেন্স প্রোগ্রাম (ক্যাপ), লাইবেরিয়া

### লাইবেরিয়ার পটভূমি

- লাইবেরিয়াতে স্কুল বা ঘরে আইনগতভাবে শারীরিক শাস্তি নিষিদ্ধ নয়। যদিও সরকার স্কুলগুলোকে কঠোর সতর্কতা প্রদান করে যে শারীরিক শাস্তি বা অন্য যে কোনো শাস্তি যা শারীরিক বা মানসিক ক্ষতি সাধান করে সেগুলোর অনুমতি নেই, কিন্তু এই সতর্কতাগুলো সবসময় মেনে চলা হয় না।
- কোভিড-১৯ এর সময় নারী ও শিশুদের প্রতি যৌন শোষণ ও নির্যাতনের ঘটনা খুব দ্রুত বৃদ্ধি পেয়েছে, যেখানে নিয়মিতভাবে যৌন নির্যাতনের, বিশেষত ধর্ষণের ঘটনার রিপোর্ট পাওয়া গেছে।
- লকডাউনের পর স্কুল যখন আবার খুলেছে, কিছু কিছু মা-বাবার সামর্থ্য ছিল না তাদের সন্তানদের আবার স্কুলে পাঠানোর।
- শিশুরা জানিয়েছে যে তারা ঘরে অনিরাপদ বোধ করে যেহেতু প্যানডেমিকের সময় হিংসা বৃদ্ধি পেয়েছিল, যার সাথে সাথে কৈশোরে গর্ভবতী হওয়ার ঘটনাও বৃদ্ধি পেয়েছিল।

### চর্চা: ইতিবাচক শাসনকে উৎসাহিত করা এবং শারীরিক শাস্তি প্রতিরোধ করা

শারীরিক শাস্তি বন্ধ করতে, ক্যাপ কিনশিপ কেয়ারের উপরে একটি স্কোপিং স্টাডি পরিচালনা করেছিল।এর থেকে প্রতিষ্ঠিত হয়েছিল যে শারীরিক শাস্তির ফলে শিশুরা শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য উভয় ধরণের সমস্যাতেই ভোগে। স্টাডিটিতে দেখা যায় যে এমন একটি প্রোগ্রাম ডিজাইন করার প্রয়োজন ছিল যা কিনশিপ কেয়ারগিভার সহ মা-বাবাদের **সবচাইতে কার্যকর ইতিবাচক শাসনের** ব্যাপারে **শিক্ষা প্রদান** করবে যেন সন্তানদের আচরণকে নির্দেশনা প্রদান করা যায়। এর সাথে, স্কুল ও কমিউনিটিতে শারীরিক শাস্তি নিষিদ্ধ করতে শিশু সুরক্ষা সংগঠনগুলো তাদের অ্যাডভোকেসির মাত্রা বৃদ্ধি করার প্রয়োজন ছিল।

### চর্চাগুলো কীভাবে বাস্তবায়ন করা হয়েছিল

**ধাপ ১- বেসলাইন জরিপ**

শিশুদের উপর শারীরিক শাস্তির প্রভাব নির্নয় করতে প্যানডেমিকের আগে একটি বেসলাইন জরিপ পরিচালনা করা হয়েছিল। শিশু সুরক্ষার ব্যাপারে এর অভিজ্ঞতার উপর ভিত্তি করে এবং অংশগ্রহণমূলক স্কোপিং স্টাডি টুল ব্যবহার করে, ক্যাপ কোয়ালিটেটিভ মেথডলজি ব্যবহার করেছিল স্কুল ও ঘরে শিশুদের উপর শারীরিক শাস্তির বিষয়টি বুঝতে। শিক্ষা মন্ত্রণালয়ের সাথে প্রস্তুতিমূলক সভা আয়োজন করা হয়েছিল যারা স্কুলগুলোর একটি তালিকা প্রদান করেছিল।এরপর ক্যাপ র‍্যানডম স্যাম্পলিং ব্যবহার করেছিল স্কুল বাছাই করার জন্য।

শিক্ষা মন্ত্রণালয়ের সাথে একযোগে কাজ করে, ক্যাপ স্কোপিং স্টাডির জন্য প্রশ্নমালা প্রস্তুত করেছিল এবং উত্তরদাতাদের সাথে ওয়ান-অন-ওয়ান সাক্ষাৎকার পরিচালনা করেছিল। উত্তরদাতারা ছিলেন অধ্যক্ষ, শিক্ষক, মা-বাবা, অভিভাবক, ছাত্র-ছাত্রী, এবং স্কুলের বাইরে থাকা শিশুরা। ১৬ টি প্রাইভেট ও দুটি সরকারী স্কুল থেকে উত্তরদাতাদের র‍্যানডমভাবে বাছাই করা হয়েছিল।২০০ এর বেশি অংশগ্রহণকারীদের সাক্ষাৎকার গ্রহণ করা হয়েছিল যার মাঝে ছিল স্কুলে থাকা শিশুরা, স্কুলের বাইরে থাকা শিশুরা, অধ্যক্ষ, শিক্ষক ও মা-বাবা/অভিভাবক।

## জরিপের ফলাফল

- শিশুরা ঘর ও বাসা উভয় জায়গাতেই শারীরিক শাস্তির শিকার হয়।
- ১০০% শিশুরা বলেছে যে তা শারীরিক শাস্তিকে ভয় পায়।
- ৯০% প্রাপ্তবয়স্ক উত্তরদাতা স্বীকার করেছেন যে শারীরিক শাস্তি একটি শিশুকে শাসন করার কার্যকর পদ্ধতি নয়।
- ৮০% প্রাপ্তবয়স্ক উত্তরদাতা স্কীকার করেছেন যে শারীরিক শাস্তি ভালো চরিত্র গঠনের দিকে পরিচালিত করে না।
- শারীরিক শাস্তির নেতিবাচক শারীরিক, আবেগীয় ও মানসিক প্রভাব রয়েছে।
- শারীরিক শাস্তির প্রভাগুলোর মাঝে রয়েছে ব্যাথা, শরীরে ফোস্কা, ভয়, পড়াশোনায় খারাপ করা, নিরুৎসাহ, আত্ম-সম্মানবোধের ঘাটতি, একাকিত্ব, বিছিন্নতা এবং স্কুল থেকে ঝরে যাওয়া।
- ৭৫% প্রাপ্তবয়স্ক উত্তরদাতা বলেছিলেন যে তারা শিশুদের শাসন করার জন্য শারীরিক শাস্তি নিষিদ্ধ করতে আইন করাকে সমর্থন করেন।
- ১০০% স্কুলে লাঠি ব্যবহার করা হয়।

**ধাপ ২ - স্টেকহোল্ডারদের সভা**

স্টেকহোল্ডার অংশগ্রহণ সভা অনুষ্ঠিত হয়েছিল জরিপের ফলাফলগুলো জানাতে। অংশগ্রহণকারীদের মাঝে ছিল শিক্ষা মন্ত্রণালয়, স্কুলের অধ্যক্ষ, অন্যান্য সংগঠনের প্রতিনিধিরা, মা-বাবা ও অভিভাবক, এবং ক্যাপ এর প্রতিনিধিরা। তারা স্কুল ও কমিউনিটিতে শারীরিক শাস্তির পরিবর্তে ইতিবাচক শাসনের ব্যাপরে আলোচনা করেন, যার ফলে স্কুলের প্রশাসন ক্যাপকে তাদের স্কুলে অ্যাডভোকেসি ক্যাম্পেইন করতে রাজি হয়।

স্টেকহোল্ডাররা শারীরিক শাস্তির বিকল্প হিসেবে ইতিবাচক শাসনকে প্রোমোট করার ধারণাতে স্বাগত জানিয়েছিলেন। তারা নিম্নোক্ত বিষয়গুলোতে একমত হয়েছিলেন:

- প্রজেক্টটির সাথে সম্পূর্ণরূপে সহযোগিতা ও সহায়তা করতে।
- স্কুল ও কমিউনিটিগুলোতে শারীরিক শাস্তির বিকল্প হিসেবে ইতিবাচক শাসনে ব্যবহার করার প্রচার করতে সহযোগী হতে।
- শারীরিক শাস্তির ব্যাপারে সরকারের নীতি যেন মেনে চলা হয় তা নিশ্চিত করতে সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষের সাথে কাজ করতে।

**ধাপ ৩ - অ্যাডভোকেসি ক্যাম্পেইন ও সংবেদনশীলতা**

স্কুল ও কমিউনিটিগুলোতে শারীরিক শাস্তির বিকল্প হিসেবে ইতিবাচক শাসন ব্যবহার করতে অ্যাডভোকেসি ক্যাম্পেইন পরিচালনা করা হয়েছিল।
বিভিন্ন কৌশল ব্যবহার করা হয়েছিল।

- তথ্য, শিক্ষ ও যোগাযোগের (আইইসি) উপকরণ প্রস্তুত করা হয়েছিল। ইতিবাচক শাসনকে উৎসাহিত করে বার্তা সংবলিত ফ্লাইয়ারস মাঠ কর্মীরা বিতরণ করেছিলেন এবং স্কুল ও বিল্ডিংগুলোতে লাগানো হয়েছিল।
- মাঠ কর্মীরা স্কুল কর্তৃপক্ষ, ছাত্রছাত্রী, মা-বাবা ও অভিভাবক, স্কুলের বাইরে থাকা শিশুদের সাথে জড়িত হয়েছিলন তাদেরকে এই প্রজেক্টটির গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে।

- ক্যাপ ইতিবাচক শাসনের ব্যাপারে একটি জিঙ্গেল প্রস্তুত করেছিলেন যেগুলো দুটি রেডিয়ো স্টেশনে প্রচারিত হয়েছিল। ক্যাপের নির্বাহী পরিচালক এবং দুইজন মাঠ কর্মী রেডিয়ো টক শোতে অংশগ্রহণ করেছিলেন শারীরিক শাস্তির বিকল্প হিসেবে ইতিবাচক শাসনের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে। শ্রোতাদের প্রশ্ন করার সুযোগ ছিল।

## কোভিড -১৯ এর আলোকে চর্যাটি কীভাবে পরিচালনা করা হয়েছিল

প্রাথমিক পর্যায়ে, যে নিরাপত্তা পদক্ষেপগুলোর প্রয়োজন ছিল, তার কারণে প্রোগ্রামটি বিরত রাখা হয়েছিল। স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়ের সুপারিশ মোতাবেক কোভিড-১৯ বিধি মেনে সকল কর্মকান্ড পরিচালনা করা হয়েছিল। পরবর্তী পর্যায়ে, সবকয়টি কর্মকান্ড অল্প সংক্ষক অংশগ্রহণকারীদের নিয়ে পরিচালনা করা হয়েছিল।

## প্রভাব

- ক্যাম্পেইন বাস্তবায়নের ছয় মাসেরও পরে, পরিবারগুলোতে শিশুদের প্রতি হিংসা হ্রাস পরিলক্ষিত হয়েছিল।
- আটটি স্কুল থেকে ছাত্র-ছাত্রীরা এবং কমিউনিটির ৫৫টি পরিবারের শিশুরা জানিয়েছিল ঘরে হিংসার পরিমাণ হ্রাস পেয়েছিল বা কোনো ঘটনা ঘটেনি। প্রজেক্টের পূর্বে বেশিরভাগ পরিবারগুলো বিশ্বাস করত যে শিশুদের শাসন করার জন্য শারীরিক শাস্তি হচ্ছে সবচাইতে উত্তম।
- যদিও পরিবারগুলোতে আচরণগত পরিবর্তন প্রতিষ্ঠা করতে সময়ের প্রয়োজন হয়েছিল, কিন্তু পারিবারিক পরিবেশে শিশুদের উপর হিংসা ও নির্যাতন হ্রাসের প্রমাণ পাওয়া গিয়েছিল।

## চর্যাটি কেন কার্যকর ছিল

### স্টেকহোল্ডারদের অংশগ্রহণ

- ক্যাপ কর্মীরা প্রতিটি কমিউনিটিতে স্থানীয় কর্তৃপক্ষের সাথে জড়িত হয়েছিল। এটি গুরুত্বপূর্ণ ছিল প্রথমত প্রজেক্টটির গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে এবং নেতাদের পূর্ণ সমর্থন ও সহযোগিতা পেতে, ও দ্বিতীয়ত, কমিউনিটিকে জড়িত করতে এবং তাদের কী করা প্রয়োজন তা পরিষ্কারভাবে বোঝাতে।
- সকল স্টেকহোল্ডার, যার মাঝে রয়েছে শিক্ষা মন্ত্রণালয়, জাতীয় আইনসভা, বিদ্যালয়, মা-বাবা, গীর্জা ও মসজিদ, অ্যাডভোকেসি ক্যাম্পেইনের শুরু থেকেই পুরোপুরি জড়িত ছিল।
- এরপর থেকে কর্তৃপক্ষ স্কুলে শারীরিক শাস্তির বিরুদ্ধে সরকারী নীতি মেনে চলতে শুরু করেছিল।
- শিক্ষক, মা-বাবা ও শিশুদের মাঝে আচরণগত পরিবর্তন দেখা গেছে। সবচাইতে গুরুত্বপূর্ণ, শিশুরা খুশি যে শারীরিক শাস্তি ধীরে ধীরে হ্রাস পাচ্ছে।

# খাদ্য নিরাপত্তার জন্য ঘরে বাগান ও পারিবারিক হিংসা প্রতিরোধ করতে পরিবারের সম্পর্কগুলোকে শক্তিশালী করা

## এফআইএসডি [FISD]ফাউন্ডেশন ফর ইনো-ভেটিভ সোশাল ডেভলাপমেন্ট (শ্রীলংকা)

### শ্রীলংকার পটভূমি

- প্যানডেমিকের আগে, এফআইএসডি যৌন ও লিঙ্গ-ভিত্তিক হিংসা রোধ করতে, জেন্ডার স্টেরিয়োটাইপকে চ্যালেঞ্জ করতে এবং হিংসার রিপোর্টকৃত কেসগুলোর ব্যাপারে প্রতিক্রিয়া জানাতে পদ্ধতি স্থাপন করতে সাহায্য করতে কাজ করছিল। লকডাউন এসব কর্মকান্ডকে বন্ধ করে দিয়েছিল।
- লকডাউনের সময় নারী ও শিশুদের উপর হিংসা বৃদ্ধি পেয়েছিল। প্রথম ঢেউয়ের সময় শিশুদের উপর নৃশংসতা ৪০ শতাংশ বৃদ্ধি পেয়েছিল।[১১]
- সবাই ঘরে থাকার ফলে নারীরা ঘরের কাজের বৃদ্ধির ফলে অত্যাধিক চাপে ছিল। সামাজিক মনোভাব হচ্ছে ঘরের সব কাজের দায়িত্ব নারীদের।
- নারী ও শিশুরা পারিবারিক হিংসা বা নির্যাতনের সংঘটকদের সাথে একই ঘরে ছিল। যৌন, আবেগীয় ও শারীরিক হিংসার বহু ঘটনা ঘটেছিল। শারীরিক শাস্তি ছিল একটি গ্রহণযোগ্য বিষয়।
- প্যানডেমিকের সময় জোরপূর্বক বিয়ে ও কম বয়সে বিয়ে একটি প্রচলন হয়ে গিয়েছিল, বহু মেয়েরা ঘর ছেড়ে চলে গিয়েছিল কারণ তারা অল্প বয়সে বিয়ে করতে নিরাপদ বোধ করেনি।
- খাদ্য নিরাপত্তা একটি বড়ো চ্যালেঞ্জ ছিল এবং অ্যালকোহলের অপব্যবহার বৃদ্ধি পেয়েছিল। চাকরি হারানোর ফলে দরিদ্র জনগোষ্ঠী আরো দরিদ্র হয়ে গিয়েছিল।

### চর্চা: বাড়িতে বাগানের প্রোগ্রাম

প্যানডেমিকের সময় খাদ্য নিরাপত্তা বৃদ্ধি পেয়েছিল।অসহায় গ্রুপ যাদের জীবিকা লকডাউনের কারণে উধাও হয়ে গিয়েছিল এবং যাদের সীমিত অনিয়মিত আয় ছিল তারা বিশেষভাবে প্রভাবিত হয়েছিল।সরকার খুব দ্রুত পদক্ষেপ গ্রহণ করেছিল এবং চাষাবাদের উপর সৌভাগ্য ন্যাশনাল প্রোগ্রাম শুরু করেছিল এক মিলিয়ন বাড়িতে বাগানকে সহযোগিতা করতে। শাকসবজির বীজের প্যাকেট ও কারিগরি উপদেশ প্রদান করা হয়েছিল।

১১ https://www.unicef.org/srilanka/press-releases/unicef-and-ncpa-gravely-concerned-increase-proportion-child-cruelty-cases-reported

এফআইএসডি-কে কমিউনিটি প্লাটফর্ম থেকে জিজ্ঞেস করা হয়েছিল তাদের কমিউনিটিতে বাড়িতে বাগানের প্রজেক্ট স্থাপন করতে যাদের সাথে তারা ইতোমধ্যে কাজ করছিল। কোভিড-১৯ এর পূর্বে, এফআইএসডি ইতোমধ্যে কমিউনিটি পর্যায়ে যৌন ও লিঙ্গ ভিত্তিক হিংসার মূল কারণগুলোকে সমাধান করতে, পরিবারগুলোতে জেন্ডার স্টেরিয়োটাইপ ও লিঙ্গ প্রথাগুলোকে প্রশ্ন করতে এবং নারীদের সেগুলো চ্যালেঞ্জ করতে আত্মবিশ্বাসী হতে কাজ করছিল। এফআইএসডি নারী, পুরুষ ও শিশুদেরও তাদের নেতৃত্বের দক্ষতা উন্নতি করতে যে উপকরণ ও জ্ঞান প্রয়োজন সেগুলোর ব্যাপারে সাহায্য করছিল। এফআইএসডি এটিকে তাদের 'হ্যাপী ফ্যামিলি প্রোগ্রামে' বাড়িতে বাগান অন্তর্ভুক্ত করার একটি সুবর্ণ সুযোগ হিসেবে দেখেছে। এই প্রোগ্রমাটিতে তারা লিঙ্গ-ভিত্তিক হিংসা নিয়ে কাজ করে।

বাড়িতে বাগান কোভিড-১৯ বিধিনিষেধের কারণে এফআইএসডি কর্মী ও যে কমিউনিটিগুলোকে তারা পরিষেবা প্রদান করে তাদের মাঝে শারীরিক দূরত্ব কমিয়ে আনতে সহযোগিতা করেছে এবং পারস্পরিক সহযোগিতার ভিত্তিতে একটি গঠনমূল ও শক্তিশালী সমবায় প্রতিষ্ঠার প্রণোদনা প্রদান করেছিল।

## চর্যাগুলো কীভাবে বাস্তবায়ন করা হয়েছিল

এফআইএসডি বীজ বিতরণ করেছিল এবং রোপণের ব্যাপারে কারিগরি জ্ঞান প্রদান করেছিল এবং ওমেন'স কালেকটিভের সাথে একটি আলোচনার আয়োজন করেছিল যে কীভাবে পরিবারের সকল সদস্যরা বাড়িতে বাগানের সাথে জড়িত হওয়া উচিত।

স্কুল বন্ধ হয়ে যাওয়ার ফলে শিশুরা বাসায় ছিল এবং বাড়িতে বাগানের সাথে জড়িত হয়েছিল। এটি আশা করা হয়েছিল যে একসাথে একটি কাজে অংশগ্রহণ করলে তারা ইতিবাচকভাবে একটি কাজে জড়িত থাকবে এবং তাদের মনে হবে যে তারা ঘরের খাদ্য নিরাপত্তার গুরুত্বপূর্ণ অবদানকারী। তাদের শক্তিকে ঘরের একটি যৌথ প্রচেষ্টায় ধাবিত করা তাদের আত্ম-সম্মান বিশেষভাবে বৃদ্ধিতে সহায়তা করেছে। তার উপর, যকন শিশুরা দেখেছে যে তাদের মা-বাবা কঠোর পরিশ্রম করছে তাদের লিঙ্গ যাই হোক না কেন, তখন তারা বুঝতে পেরেছিল যে এই কাজটি গুরুত্বপূর্ণ।

এফআইএসডি পরিবারের সকল সদস্যদের উৎসাহিত করেছিল দিনের বেলায় এমন একটি সময় বের করতে যখন সবাই একসাথে বাড়ির বাগানে কাজ করতে পারে। এটি গুরুত্বপূর্ণছিল: এটি সকলকে একজন সক্রিয় অংশগ্রহণকারীতে পরিণত করে, যারা একটি দল হিসেবে কাজ করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এটি পরিবারে আগে থেকে বিদ্যমান জেন্ডার স্টেরিয়োটাইপকে দূর করতে কৌশল হিসেবে প্রমাণিত হয়েছে, যেখানে সবাই একটি সম্মিলিত লক্ষ্যে কাজ করেছে। বাগানে সকলে একত্রে কাজ করার জন্য একটি সময় তৈরি করতে, পরিবাগুলো বুঝতে পেরেছিল যে সকলে - স্বামী, পুত্র, কন্যা ও স্ত্রীদের ঘরের অন্য সকল কাজও একসাথে করার প্রয়োজন ছিল, যেমন রান্না করা, পরিষ্কার করা ও কাপড় ধোয়া।

বাড়ির বাগানের প্রোগ্রমাটি এখনো চলমান রয়েছে এবং এফআইএসডি কমিউনিটিগুলোকে উৎসাহিত করবে তা চালিয়ে যেতে কারণ পরিবারের সম্পর্কগুলোকে শক্তিশালী করতে এটি কার্যকর।

## কোভিড -১৯ এর আলোকে চর্যাটি কীভাবে পরিচালনা করা হয়েছিল

সরকারের কোভিড-১৯ নির্দেশনা মেনে চলতে, বেশিরভাগ পরিষেবাগুলো ডিজিটালি হোয়াটসঅ্যাপ কলিং ও ফোন কনফারেন্সিঙের মাধ্যমে করা হয়েছিল শুরুর দিকে কঠোর লকডাউনের সময় যখন সামনাসামনি পরিষেবা প্রদান করা অসম্ভব ছিল।

বাড়িতে বাগান প্রোগ্রামকে সহযোগিতা করার পাশাপাশি, এফআইএসডি পরিবারগুলো ও কমিউনিটিগুলোকে প্যানডেমিকের সময় স্বাস্থ্য নির্দেশনাগুলোর বিষয়ে সহযোগিতা করার ব্যাপারেও একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেছিল। এগুলো তথ্য প্রদান করেছিল কীভাবে ঘরে ও কাজে সরকারের কোভিড-১৯ নিরাপত্তা বিধি মেনে চলতে হবে। গুরুত্বপূর্ণ বার্তাসহ পোস্টার, বার্তা ও ব্যানার কমিউনিটিতে বিতরণ করা হয়েছিল এবং দেখা গিয়েছিলযে কমিউনিটির সদস্যরা সকল কোভিড-১৯ বিধি মেনে চলছিলেন।

## প্রভাব

- প্রায় ১,৫০০ পরিবার বাড়িতে বাগান করা শুরু করেছে। যার বেশিরভাগ পরিবার পারিবারিক হিংসা ও শিশুদের বিরুদ্ধে হিংসা হ্রাসে প্রভাবিত হয়েছে। প্যানডেমিকের সময় প্রজেক্টটিতে যেসকল পরিবার অংশগ্রহণ করেছিল সেগুলোতে শিশুদের বিরুদ্ধে হিংসার কোনো রিপোর্ট ছিল না এবং পরিবারের সদস্যদের মাঝে সম্পর্ক শক্তিশালী হয়েছিল।
- যখন পরিবারের সবাই ঘরের কাজে অংশগ্রহণ করে, তখন নারী ও মেয়েদের ওপর কাজের ভার কমে যায় এবং এগুলো করতে তাদের সময় কম লাগে, এবং তাদের মনে হয় যে তারা সহযোগিতা পাচ্ছে। এটি মা-বাবাদের তাদের সন্তানদের সাথে আরো সময় কাটানোর সুযোগ দেয় এবং তাদের সম্পর্কগুলো শক্তিশালী করে। শক্তিশালী সম্পর্ক হিংসা নিরুৎসাহিত করে এবং তার বদলে ভালোবাসা ও পরিষেবাকে উৎসাহিত করে। যা প্যানডেমিকের সময় পরিবারের সকল সদস্যদের মানসিক স্বাস্থ্য ভালো করতে সাহায্য করে।
- এফআইএসডি বাবা, মা ও শিশুদের তাদের বাড়ির বাগানে একসাথে কাজ করার ছবি পেয়েছে এবং, যখন বিধিনিষেধ সহজ করা হয়েছে তখন তারা মাঠ পরিদর্শন সম্পন্ন করেছে।
- এফআইএসডি তথ্য সংগ্রহ করা চালু রেখেছে প্রোগ্রামটির অগ্রগতি পর্যালোচনা করার জন্য এবং কর্মকান্ডগুলো প্রয়োজনমতো পরিমার্জিত করার জন্য।

## চর্চাটি কেন কার্যকর ছিল

- এফআইএসডি এর কমিউনিটি কাজের জন্য পারিবারিক বন্ধন তৈরি করা ও মজবুত করা সবসময়ই একটি গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট ছিল। সেই উদ্দেশ্যে বাড়িতে বাগান ছিল একটি কৌশলগত উদ্যেগ যখন পরিবারের সদস্যরা লকডাউনের সময় ঘরে একসাথে ছিল।
- বাড়ির বাগান নিশ্চিত করেছে যে মানুষজন ব্যক্তিগত ও পরিবারের পর্যায়ে মানুষজন খাদ্য নিরাপদ থাকবে।
- বাড়িতে বাগান মানসিক চাপ কমাতে উপকারী হয়েছে যেটি বাড়ির বাইরে পারিবারিক সময় কাটানোকে সহযোগিতা করেছে।
- লিঙ্গভিত্তিক হিংসার ক্ষেত্রে এটি একটি সার্বিক প্রতিক্রিয়া প্রদান করেছে যেহেতু শিশুরা দেখেছে যে তাদের মা-বাবা একসাতে বাড়ির কাজ করছেন, যা তাদের জেন্ডার স্টেরিয়োটাইপ পার করতে এবং প্রতিষ্ঠিত প্রতিবন্ধকতা ভঙ্গ করতে সাহায্য করেছে।
- এটি পুরো পরিবারের জন্য একটি গঠন তৈরি করেছে, একটি নতুন রুটিন তৈরি করেছে যা ছিল মজাদার এবং একসাথে করার মতো একটি অসাধারণ কাজ। শিশুরা কেবলমাত্র অংশগ্রহণই করেনি বরং তারা তাদের মা-বাবার সাথে সিদ্ধান্তও গ্রহণ করেছে। সাধারণ বিষয় যেমন কোথায় বীজগুলো বপন করা হবে, তারা ছেলে বা মেয়ে যাই হোক না কেন শিশুদের দায়িত্ব কী হবে, এগুলো তাদেরকে ভালোবাসা ও সমাদৃত অনুভব করিয়েছে।
- আগে থেকে বিদ্যমান ওমেন'স কালেকটিভ এবং মেন এনগেজ অ্যালিয়ান্স এফআইএসডি-কে একটি ফ্রেমওয়ার্ক প্রদান করেছে মা-বাবাদের সাথে লিঙ্গ বৈষম্যের ব্যাপারে এবং কীভাবে পারিবারিক হিংসা হ্রাস করতে হবে সে ব্যাপারে কথা বলার। নারীদের উৎসাহিত করা হয়েছে ঘরের কাজে পুরুষ ও শিশুদের জড়িত করতে। এফআইএসডি স্থানীয় ভাষায় ব্যবহারকারী বান্ধব লিফলেট প্রস্তুত করেছে।
- পুরুষ ও ছেলেদের ঘরের কাজ করানো সহজ ছিল না। কোভিড-১৯ এর আগে এফআইএসডি পুরুষদের গ্রুপ ও যুব গ্রুপের সাথে কাজ করছিল এবং কীভাবে জেন্ডার স্টেরিয়োটাইপ ভুলে যাওয়া যায় সে ব্যাপারে আলোচনা করছিল।
- কোভিড-১৯ অর্থনৈতিক দুর্দশার সৃষ্টি করেছে এবং সুতরাং বাড়িতে বাগান একটি গুরুত্বপূর্ণ অর্থনৈতিক কর্মকান্ডে পরিণত হয়েছিল।

# হিংসার ব্যাপারে প্রতিবাদ জানাতে এবং নিজেদের সুরক্ষিত করতে শিশু ও অল্পবয়সীদের ক্ষমতায়ন

# প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য স্থিতিস্থাপকতা তৈরির প্রশিক্ষণ

## সিএসআইডি [CSID]সেন্টর ফর সার্ভিস অ্যান্ড ইনফরমেশন অন ডিজঅ্যাবিলিটি (বাংলাদেশ)

### বাংলাদেশের পটভূমি

- প্রতিবন্ধী শিশুদের [চিলড্রেন উইথ ডিজঅ্যাবিলিটিস] (সিডব্লিউডি) জন্য প্যান-ডেমিক বিশেষ নতুন চ্যালেঞ্জ ও বিশেষ কষ্টের সৃষ্টি করেছে।
- একটি সিএসআইডি স্টাডিতে দেখা গিয়েছে যে[১২] প্রতিবন্ধী নারী ও মেয়েরা আবেগীয়, শারীরিক ও যৌন নির্যাতনের উচ্চ ঝুঁকিতে আছে।
- বহু প্রতিবন্ধী শিশু হিংসা ও নির্যাতনের শিকার হয়েছে তাদের কাছ থেকে যাদের কথা ছিল তাদের সুরক্ষিত করার। সামাজিক প্রথা হচ্ছে শিশুদের মারা ও চিৎকার করা এবং তাদের শাসন করতে জোর করা গ্রহণযোগ্য। খুব কম মা-বাবাই তাদের আচরণকে ঘরোয় হিংসা মনে করেন।মেয়েরা আরো বেশি বিধিনিষেধের সম্মুখীন হয় কারণ তাদের কাছে প্রত্যাশা করা হয় তারা যেন জোরে কথা না বলে বা বাইরে না খেলে। দৈনন্দিন জীবনে লিঙ্গ বৈষম্যের কারণে তারা আরো অসহায়।
- প্রতিবন্ধী শিশুরা তাদের শারীরিক ও যোগাযোগের সীমাবদ্ধতার কারণে ঘরে ও কমিউনিটিতে সব ধরণের নির্যাতন ও হিংসার শিকার হওয়ার সম্ভাবনায় থাকে। নির্ভরতা ও চলাফেরার সমস্যার কারণে শিশুরা ঘরে আটকা থাকে যার ফলে তাদের অসহায়ত্ব আরো বৃদ্ধি পায়।
- কোভিড-১৯ এর আগে প্রতিবন্ধী শিশুরা স্কুলে গিয়েছে এবং তাদের বন্ধুবান্ধব-দের সাথে দেখা করেছে, কিন্তু লকডাউনের ফলে তারা তাদের ঘরে আটক ছিল যেখানে তারা প্রায়ই অবহেলার শিকার হয় এবং তাদেরকে সম্মানের সাথে দেখা হয় না বা বোঝা হয় না। কমিউনিটির কাছ থেকে তারা ক্রমাগত হয়রানির শিকার হয়, যার ফলে তারা মানসিক আঘাত পায় এবং যা তাদেরকে বাইরের পৃথিবীর সাথে মেলামেশা করতে প্রতিরোধ করে। বহু প্রতিবন্ধী শিশুদের বোঝা মনে করা হয় এবং তাদের দুর্বল মনে করা হয়।

### চর্যা: প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য স্থিতিস্থাপকতা তৈরির প্রশিক্ষণ

২০১৯ সাল থেকে, সিএসআইডি একটি দশ-দিন ব্যাপি স্থিতিস্থাপকতা তৈরির প্রশিক্ষণ প্রদান করে আসছে প্রতিবন্ধী শিশুদের সুরক্ষার উপর, শিশুদের নিজেদের জন্য। কোর্সটি দশ সপ্তাহ ধরে দশটি অধিবেশনে অনুষ্ঠিত হয় যার প্রতিটি অধিবেশন হয় দুই থেকে তিন ঘন্টার।

বেশিরভাগ প্রতিবন্ধী শিশুর তাদের অধিকার, ভালো স্পর্শ ও খারাপ স্পর্শ, শরীরের সীমানা এবং পারিবারিক হিংসা সহ নির্যাতনের ব্যাপারে তথ্য পাওয়ার কোনো উপায় নেই বা খুব অল্প উপায় আছে। প্রশিক্ষণটি তাদেরকে তাদের অধিকারগুলো বুঝতে সক্ষম করে, যার মাঝে রয়েছে সুরক্ষা এবং হিংসা ও নির্যাতনের ব্যাপারে সমস্যাগুলো, এবং এই অধিকারগুলোর লংঘন হলে কী করা যায় ইত্যাদি। প্যানডেমিকের সময়, তিনটি প্রজেক্টের স্থানে প্রশিক্ষণগুলো পরিচালিত হয়েছিল: শহুরে এলাকায় ঢাকা ও বরিশালে এবং ভোলাতে, একটি গ্রামীণ এলাকায়।

১২ The feminine dimension of disability' http://www.csid-bd.com/assets/backend/study_research/1600321234-research05.pdf

সিএসআইড প্রতিবন্ধী শিশুদের মা-বাবা ও কেয়ারগিভারদের জন্য একটি পাঁচদিনের প্রশিক্ষণ কোর্সও প্রদান করে প্রতিবন্ধী শিশুদের বিরুদ্ধে হিংসার ব্যাপারে সচেতনতা বৃদ্ধি করতে এবং সাহায্য ও সহযোগিতা চাওয়ার ব্যাপারে রেফারাল সিস্টেমের ব্যাপারে তথ্য প্রদান করতে।এই জ্ঞান নিয়ে মা-বাবা ও কেয়ারগিভাররা কমিউনিটি ভিত্তিক শিশু সুরক্ষা কমিটির কাছে মা-বাবা ও কেয়ারগিভাররা নির্যাতনের ঘটনা রিপোর্ট করতে পারেন।

## চর্চাগুলো কীভাবে বাস্তবায়ন করা হয়েছিল

সিএসআইড এর কর্মীরা ৮ থেকে ১৮ বছর বয়সী প্রতিবন্ধী শিশুদের চিহ্নিত করেছিল, শিশু সুরক্ষার ব্যাপারে তারা কতটুকু বুঝতে পারে তা মূল্যায়ন করেছিল এবং প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করতে তাদের উৎসাহিত করেছিল। প্রশিক্ষণটি একটি উপযোগি স্থানে (একটি খেলার মাঠ বা বড়ো হলে) অনুষ্ঠিত হয়েছিল যেটিতে সকল অংশগ্রহণকারীরা প্রবেশ করতে পেরেছিল। বিভিন্ন ধরণের অক্ষমতা আছে এমন শিশুরা অংশগ্রহণ করেছিল, যেহেতু সিএসআইডি-এর মাঠকর্মীরা সাইন ল্যাংগুয়েজে, বা দৃষ্টি প্রতিবন্ধী শিশুদের সাথে এবং মস্তিষ্কের বিকাশজনিত অক্ষমতা আছে এমন শিশুদের সাথে কাজ করার ব্যাপারে অভিজ্ঞ।

প্রতিটি অধিবেশন দুইজন সিএসআইডি ফ্যাসিলিটেটর পরিচালনা করেছিলেন। একজন অধিবেশনটি পরিচালনা করেছিলেন এবং অন্যজন নিশ্চিত করেছিলেন যে সকল শিশুরা সম্পূর্ণভাবে অংশগ্রহণ করতে পারে। যেসকল শিশুরা অংশগ্রহণ করছিল না তাদের অন্তর্ভুক্ত করতে কর্মীরা শিশু-বান্ধব পদ্ধতি ব্যবহার করেছিলেন। ফ্যাসিলিটেটর এমন শিশুদের প্রতি অধিক মনোযোগ দিয়েছিলেন একটি অংশগ্রহণমূলক পরিবেশ তৈরি করে যার ফলে উদ্বেগ হ্রাস পায়। কর্মীরা অধিবেশনগুলো একটি আরামদায়ক ও বন্ধুত্বমমূলক উপায়ে পরিচালানা করেছিলেন, তারা রোল প্লে, নাটক, গান ও ছবি ব্যবহার করে অধিবেশনটিকে আনন্দদায়ক ও উপভোগ্য করে তুলেছিলেন। প্রতিটি শিশু ব্যক্তিগত মনোযোগ পেয়েছে এবং তাদের কথা শোনানোর সুযোগ পেয়েছে।

প্রশিক্ষণ শেষে, একটি মূল্যায়ন করা হয়েছিল।কর্মীরা প্রতিটি শিশুর বাসা পরিদর্শন করেছিল তাদের শিক্ষা মূল্যায়ন করার জন্য এবং ফিডব্যাক ব্যবহার করা হয়েছিল পরবর্তী প্রশিক্ষণ প্রোগ্রামটিকে উপযোগী ও পরিবর্তন করার জন্য।

## কোভিড -১৯ এর আলোকে চর্চাটি কীভাবে পরিচালনা করা হয়েছিল

প্যানডেমিকের শুরুতে, মোবাইল ফোনের মাধ্যমে মাঠ ভিত্তিক কমিউনিটি পরিষেবা প্রদানকারীরা শিশুদের অগ্রগতি পর্যবেক্ষণ করছিলেন। কিন্তু, প্রতিবন্ধী শিশুদের এমন সহযোগিতা প্রয়োজন যা ভার্চুয়ালি প্রদান করা যায় না, যেমন থেরাপিউটিক ইন্টারভেনশন, ফিজিয়োথেরাপি, স্পিচ থেরাপি এবং মানসিক কাউন্সেলিং। কোভিড-১৯ এর সময়, এসআইড কমিউনিটি পরিষেবা প্রদানকারীরা, স্বরাষ্ট্র মন্ত্রণালয় থেকে প্রয়োজনীয় অনুমতি গ্রহণ করে, শিশুদের সাথে মুখোমুখি সভা আয়োজন করেছিল সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখে; প্রশিক্ষণগুলোও মুখোমুখি আয়োজন করা হয়েছিল।

কোভিড-১৯ এর আগে প্রশিক্ষণগুলো প্রদান করা হয়েছিল ১২-১৫ জন শিশুর গ্রুপে। এই সংখ্যাটি কমিয়ে ছোটো করে কেবল পাঁচটি শিশুতে নিয়ে আসা হয়েছিল, যেখান সকল সরকারী নির্দেশনা মেনে চলা হয়েছিল কোভিড-১৯ থেকে সুরক্ষিত থাকতে।সিএসআইডি কর্মীরা কোভিড-১৯ মহামারীর বিবেচনায় প্রতিবন্ধীদের ব্যাপারে ডব্লিউএইচও এর নির্দেশনা মেনে চলেছিল।[১৩]

## প্রভাব

- আনুমানিক ৬৫৪ জন শিশু - ৩৬১ জন ছেলে এবং ২৯২ জন মেয়ে - জানিয়েছে যে প্রশিক্ষণের ফলে ঘরো হিংসা হ্রাস পেয়েছে।
- মার্চ ২০১৯ থেকে এপ্রিল ২০২১ পর্যন্ত, সিএসআইডি মাঠ কর্মীদের কাছে ৩৭টি শিশু তাদের বিরুদ্ধে হিংসা ও নির্যাতনের কথা জানিয়েছে।
- প্রতিবন্ধী শিশুরা তাদের ভেতরের সক্ষমতা ও শক্তি চিহ্নিত করতে অধিকতর আত্মবিশ্বাসী হয়েছে, বিজ্ঞা ও দ্রুত সিদ্ধান্ত গ্রহণের মাধ্যমে নিজেদের সুরক্ষিত করতে সক্ষম হয়েছে এবং আরো সামাজিক হয়েছে এবং অন্যদের সাথে তাদের সমস্যা শেয়ার করতে পারে।

১৩ https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332015/WHO-2019-nCov-Disability-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- প্রশিক্ষণের আগে বেশিরভাগ শিশু খুব লাজুক ছিল এবং  তাদের মা-বাবা ও বন্ধুবান্ধবদের সাথে খুব বেশি কিছু শেয়ার করত না। এখন একটি অনেক বড়ো সংখ্যক তাদের মা-বাবা, বন্ধু ও সিএসআইডি কর্মীদের সাথেও হিংসার ঘটনা শেয়ার করতে সক্ষম হয়েছে।  বর্তমানে কয়েকজন স্কুলে যে সমস্যাগুলোর সম্মুখীন হয় সেগুলোর ব্যাপারে কথা বলছে।
- শিশুরা তাদের শরীরের সীমানার ব্যাপারে শিখেছে, যে তাদের শরীরটি তাদের নিজের এবং তাদের অনুমতি ছাড়া কেউ তা স্পর্শ করতে পারবে না। তারা এখন নিরাপদ ও অনিরাপদ স্পর্শের মধ্যে পার্থক্য করতে পারে এবং সাম্ভাব্য ঝুঁকি বুঝতে ও চিহ্নিত করতে পারে। তারা বুঝতে পারে যে নির্যাতনের কথা গোপন রাখলে তা কাউকে নির্যাতনের শিকার হওয়া থেকে সুরক্ষিত করে না এবং সহযোগিতা চাইলে নির্যাতন বন্ধ হতে পারে। এটি তাদের নিজেদের সুরক্ষিত করতে যথাযথ পদক্ষেপ গ্রহণ করতে সাহায্য করে। অনেকেই চাইল্ড হেলপলাইন নম্বরের মাধ্যমে অভিযোগ জানিয়েছে এবং সিএসআইডি কর্মীকে জানিয়েছে। প্রশিক্ষণের আগে এটি সচরাচর দেখা যেত না।
- মা-বাবা ও কেয়ারগিভারদের প্রশিক্ষণের ফলে প্রতিবন্ধী শিশুদের প্রতি পারিবারিক হিংসা হ্রাস পেয়েছে, যেটি তাদের সচেতনতা উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি করেছে।

## চর্চাটি কেন কার্যকর ছিল

- **সার্বিক পদ্ধতি:**প্রতিবন্ধী শিশুদের উপর পারিবারিক হিংসার দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তনে, সিএসআইড সকল মূল স্টেকহোল্ডারদের জড়িত করেছিল - শিশু, মা-বাবা, কমিউনিটি, স্থানীয় সরকার ও কেন্দ্রীয় সরকার। কমিউনিটি ভিত্তিক শিশু সুরক্ষা কমিটি প্রতিটি শিশু সুরক্ষা কেসের ফলো আপ করেছিল এবং সিএসআইড ফ্যামিলি ফলো আপ ভিজিট সম্পন্ন করেছিল।
- **লক্ষ্য ভিত্তিক প্রশিক্ষণ:** প্রতিটি দিনের প্রশিক্ষণের সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য ছিল এবং যথেষ্ট সময় দেওয়া হয়েছিল যেন শিশুরা উন্মুক্তভাবে মেলামেশা করতে পারে।
- **দক্ষ ফ্যাসিলিটেটরস:** প্রতিবন্ধী শিশুদের সাথে কাজ করার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও দক্ষতা ফ্যাসিলিটেটরদের ছিল। তারা কমিউনিটির বৈশিষ্ট এবং যে সকল সহযোগিতা পাওয়া যায় সে ব্যাপারেও জ্ঞান রাখত। তারা শিশুদের সাথে মেলামেশা, ইতিবাচক মন্তব্য প্রদান এব শিশুদের আরাম অনুভব করাতে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত। কর্মকান্ডগুলো একটি মজাদার ও কৌতুকপূর্ণ উপায়ে পরিচালিত হয়েছিল যেন সংবেদনশীল বিষয় যেমন পারিবারিক হিংসা নিয়ে আলোচনা করা যায় অংশগ্রহণকারীদের বিদ্ধস্ত অনুভব না করিয়ে। ফ্যাসিলিটেটরসরা গোপনীয়তাও বজার রেখেছিলেন এবং বুঝতে পারা ও সম্মানের ফ্রেমওয়ার্কে কাজ করেছিল, যা সকল শিশুকে অংশগ্রহণ করতে সাহায্য করে।

ফ্যামিলি ফর এভরি চাইল্ড একটি ডিজঅ্যাবিলিটি টুলকিট বানিয়েছে। টুলকিটের রিসোর্সেস গুলো পরিবারের জোটভুক্ত সদস্যদের সহযোগিতা করার আহ্বান জানায় যেন প্রতিবন্ধী শিশু, তাদের অধিকার ও চাহিদা, এবং তাদের কেয়ারার, মা-বাবা ও পরিবারের অন্যন্য সদস্যদের অধিকার ভালোভাবে বুঝতে পারা যায়।এটি পাওয়া যাযে চেঞ্জমেকারস ফর চিলড্রেন প্ল্যাটফর্মে এখানে।

শিশুদের কন্ঠ

**“প্রশিক্ষণটির মাধ্যমে আমি জানতে পেরেছি যে নির্যাতন কি। আমি সিএসআইডি কর্মীদের সাথে সাথে জানিয়েছি যখন একজন স্থানীয় রাস্তার দোকানদার আমাকে নির্যাতন করার চেষ্টা করেছিল। ”**

চৌদ্দ বছর বয়সী মেয়ে যে মৃদু বুদ্ধি প্রতিবন্ধী, কাশিপুর, বরিসাল।

## কেস স্টাডি: শিশুদের অধিকার সম্পর্কে শিখতে মা-বাবাকে সাহায্য করা।

একজন মা তার ১৫ বছর বয়সী বুদ্ধি প্রতিবন্ধী ছেলেকে তার আচরণের জন্য সবসময় তার প্রতি চিৎকার করতেন এবং মাঝে মাঝে শারীরিকভাবে মারতেন। সিএসআইডি মা-বাবা উভয়ের সাথেই কাউন্সেলিং অধিবেশনের আয়োজন করেছিল, যেখানে আলোচনা করা হয়েছিল কীভাবে তাদের কর্মকান্ডগুলো সাহায্য করছিল না কিন্তু সেগুলো প্রকৃতপক্ষে তাদের সন্তানের ক্ষতি করছিল এবং এগুলো তাদের বিরুদ্ধে হিংসা।এরপর থেকে ছেলের প্রতি মায়ের আচরণে একটি ইতিবাচক পরিবর্তন এসেছিল, এবং প্রাপ্ত কাউন্সেলিং এর ফলে হিংসা বন্ধ হয়েছিল।

কামরাঙ্গিচর, ঢাকা।

# খেলাধুলার মাধ্যমে কিশোরী মেয়েদের লিঙ্গ ভিত্তিক স্টেরিয়োটাইপ ও লিঙ্গ ভিত্তিক বৈষম্যের প্রতিবাদ জানাতে ক্ষমতায়ন করা

## নিউ আলিপুল প্রাজক ডেভলাপমেন্ট সোসাইটি, (প্রাজক), ভারত।

### ভারতের পটভূমি

- শিশু নির্যাতন ও হিংসা সকল আর্থসামাজিক গ্রুপে বিদ্যমান এবং মেয়ে ও ছেলে উভয়কেই প্রভাবিত করে। ন্যাশনাল ক্রাইম রেকর্ড ব্যুরো (এনসিআরবি) দেখেছে যে ২০১৯ সালে শিশুদের বিরুদ্ধে ১৪৮,১৮৫ টি অপরাধের রিপোর্ট করা হয়েছিল। [1] যার মাঝে ধর্ষণ সহ যৌন অপরাধের হার ছিল ৩৫ শতাংশ।
- পরিযায়ী শিশুরা যৌন নির্যাতন ও পাচারের শিকার হওয়ার উচ্চ ঝুঁকিতে ছিল। বহু বস্তিতে[১৪] শিক্ষা বা কাজের খুব সীমিত সুযোগ নিয়ে বাস করে। মেয়েদের জন্য শিশু বিবাহ খুবই সাধারণ, এবং অনেকেই কখনোই স্কুলে যায় না, বরং তাদের ভিক্ষা করার জন্য বা কাজের জন্য পাঠানো হয়।
- প্রাজকের মাঠ পর্যায়ের কর্মীরা (প্রজেক্ট অ্যানিমেটর) বিশ্বাস করেন যে প্র-জেক্টের কমিউনিটিগুলোতে প্রতি পাঁচটি পরিবারের তিনটি পরিবারে শিশুদের প্রতি হিংসা ও শিশু নির্যাতনের ঘটনা দেখা যায়, যার মাঝে রয়েছে শারীরিক থেকে শুরু করে আবেগীয়; শারীরিক শাস্তিকে স্বাভাবিক ব্যাপার মনে করা হয়। প্যানডেমিকের সময়, প্রাজক ১৫ টি যৌন নির্যাতনের ঘটনা দেখেছে। যার ১৪টি ছিল মেয়ে এবং একটি ছেলে।
- মেয়েদের চলাফেরা সীমাবদ্ধ ছিল কারণ তাদের মা-বাবা ভয় পেতেন যে যদি মেয়েরা কোনো পুরুষ বা বয়স্ক মহিলার সঙ্গ ছাড়া বাইরে যায় তাহলে যৌন আক্রমণ হতে পারে। কেবলমাত্র কিছু কিছু ক্ষেত্রে মেয়েদের বাইরে যাওয়ার অনুমতি রয়েছে, যার মাঝে রয়েছে স্কুলে যাওয়া, আত্মীয়দের কাছে বেড়াতে যাওয়া অথবা ঘরের কাজ করা। আত্মীয়দের কাছে বেড়াতে যাওয়ার সময় মেয়েদের সাথে সবসময় এককজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ থাকে। স্কুলে যাওয়ার সময়, পরিবারগুলো মেয়েদের চলাফেরা করতে দেয়, সম্ভব হলে একটি গ্রুপে। ঘরের কাজ করার সময়, মেয়েরা তাদের বাড়ির একদম কাছাকাছি এলাকার বাইরে যায় বটে কিন্তু প্রাপ্তবয়স্করা চোখে চোখে রাখেন। স্বাভাবিক স্কুলের দিনে একটি মেয়ে কতক্ষণ বাইরে থাকতে পারবে সে ব্যাপারেও কঠোর কার্ফিউ রয়েছে।- মেয়েদের জন্য বাইরে কোনো পাবলিক খেলার মাঠে খেলতে যাওয়াটি একটি অস্বাভাবিক বিষয়।

### চর্চা: ক্ষমতায়নের জন্য কাবাডি

এটি হচ্ছে কিশোরী মেয়েদের সাথে এবং তাদের জন্য  প্রাজকের ফ্ল্যাগশিপ প্রোগ্রাম এবং কোভিড-১৯ এর আগে শুরু হয়েছিল। ভারতে কাবাডি হচ্ছে একটি জনপ্রিয় দলগত খেলা। এটি দলগত ঐক্য, পারস্পরিক সহযোগিতা এবং একত্রে কাজ করা শেখায় এবং এটি খেলতে খুব বেশি উপাদানের প্রয়োজন হয় না, খুব অল্প স্থান,প্রশিক্ষণ বা উপকরণের পয়োজন হয়, এবং যে কারণে এটি দরিদ্র কমিউনিটিগুলোর কাছে এটি সহজ ও সাধ্যের মাঝে। কাবাডি সাধারণত ছেলেদের খেলা হিসেবে দেখা হয় কিন্তু প্রাজকের প্রচেষ্টায় দেখা গেছে যে মেয়েরাও একটি খেলতে পারে। এটি খুব গভীরে থাকা জেন্ডার স্টেরিয়োটাইপ লিঙ্গ ভূমিকা নিয়ে স্বাস্থ্যকর আলোচনা উন্মুক্ত করেছে।

১৪ https://ncrb.gov.in/sites/default/files/CII%202019%20Volume%201.pdf

কাবাডিকে অংশগ্রহণের একটি 'হুক' হিসেবে ব্যবহার করা হয় এবং এটি মেয়েদের একসাথে কাজ করার একটি মাধ্যম প্রদান করে, যেন তারা শিক্ষা ও অন্যান্য পরিষেবা যা তারা পেতে পারে সে ব্যাপারে শিখতে পারে, এবং তারা যে সকল সমস্যার সম্মুখীন হয় সেগুলোর ব্যাপারে আত্মবিশ্বাসের সাথে কথা বলতে পারে। মেয়েদের উৎসাহিত করা হয় অ্যানিমেটরদের পরিচালিত সাপ্তাহিক পাঠচক্রে অংশগ্রহণ করার। এখানে তারা লিঙ্গ প্রথা এবং লিঙ্গ ভিত্তিক সামাজিক-সাংস্কৃতিক চর্চা, লিঙ্গ ভিত্তিক কলঙ্ক, বৈষম্য ও হিংসা, পিতৃতন্ত্র এবং পরিবারের গঠন,কৈশোরে সম্মুখীন হওয়া সমস্যাগুলো, বিবাহ ও মাতৃত্বের মতো প্রতিষ্ঠানগুলো, এবং লিঙ্গ সমতা ও কীভাবে তে অর্জন করা যায় সেসব ব্যাপারে আলোচনা করে। কাবাডি খেলার সময় মেয়েদের অভিজ্ঞতা এবং তাদের পরিবার ও কমিউনিটিতে অভিজ্ঞতাগুলো এই ধারণাগুলোর সাথে সংযুক্ত।

যেসব মেয়েরা অংশগ্রহণ করেছে তাদের বয়স ১২ থেকে ১৮ এবং তারা অনিরাপদ মাইগ্রেশন এবং ক্ষতিকর সামাজিক চর্চা দ্বারা প্রভাবিত। প্রোগ্রামটি মা-বাবার সাথেও কাজ করে যেন মেয়েদের পরিবারগুলো বুঝতে পারে যে তারা তাদের আচরণ ও দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তন করা উচিত।

## চর্চাগুলো কীভাবে বাস্তবায়ন করা হয়েছিল

প্রোগ্রামটি ভিত্তি হচ্ছে ছয়টি পর্যায়ের প্রশিক্ষণ যার প্রতিটির সুনির্দিষ্ট উদ্দেশ্য রয়েছে যা একটি যুক্তিসংগত ধারা অনুসরণ করে। প্রাজকের অ্যানিমেটরসরা মেয়েদের কোচিং করান। মাঝে মাঝে প্রশিক্ষণে কাবাডি অ্যাসোসিয়েশনের কোচরা অংশগ্রহণ করেন কিন্তু তারা কেবল দক্ষতা ও শক্তি বৃদ্ধির ব্যাপারে কাজ করেন।

### পর্যায় ১ - বিশ্বাস সৃষ্টি করা

কার্যকর দলগত পারফরমেন্সের জন্য মেয়েদের একটি নিরাপদ পরিবেশে পারস্পরিক বিশ্বাস সৃষ্টি করার প্রয়োজন আছে। দলটি স্থান, তাদের খেলার সাথি ও কোচদের জানার সুযোগ পায় এবং তাদের কোচেরা গ্রুপ তৈরি হওয়ার ডায়নামিকের উপর কাজ করেন। বিশ্বাস সৃষ্টি হওয়ার পাশাপাশি, দলটি একটি সম্মিলিত দৃষ্টি সৃষ্টি করতে শুরু করে, যেটিতে থাকে পরিষ্কার নিয়ম ও প্রথা। প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর মনে হয় যে তারা একটি দলের অংশ এবং তারা সম্মানিত ও উৎসাহিত বোধ করে। যদিও এগুলো খেলার সাথে সম্পৃক্ত, তবু মেয়েরা শেখে কীভাবে তাদের চ্যালেঞ্জগুলো প্রকাশ করতে হয় এবং নিজেদের জন্য কীভাবে উঠে দাড়াতে হয়, যা তাদের নিজেদের সুরক্ষিত করতে আরো সক্ষম করে।

### পর্যায় ২ - সহযোগিতা

কোচ কাজ করেন মেয়েদের একটি দল হিসেবে একত্রে কাজ করার জন্য জড়িত করতে। তারা দল হিসেবে আরো সংযুক্ত বোধ করতে শুরু করে, যা তাদের নিজেদের মাঝে একটি দৃঢ় বন্ধন স্থাপন করতে দেয় ও দল হিসেবে কর্যকরভাবে পারফর্ম করতে দেয়।

### পর্যায় ৩ - যোগাযোগ

কোচ দলটিকে যোগাযোগের ও সক্রিয়ভাবে শোনার দক্ষতা অর্জন করতে সহযোগিতা করেন। তারা যোগাযোগের ইতিবাচক মাধ্যম বেছে নিতে শুরু করে, এবং যোগাযোগের সময় সমতা সম্পর্কে শেখে, যা তাদের প্রাকৃতিকভাবে যথাযথ মৌখিক ও আচরণগত যোগাযোগের ধরণ বেছে নিতে সক্ষম করে। তারা বুঝতে পারে যে নিজেদের ও তাদের সাথীদের রক্ষা করার মূলে রয়েছে যোগাযোগ। সাহায্য চাইতে পারা, বিপর্যয় যোগাযোগ করতে পারা এবং অন্যদের ক্ষেত্রে হস্তক্ষেপ করতে পারাটা হচ্ছে হিংসা বন্ধ করা ও সংঘটনকারীদের বিচারের আওতায় আনার দিকে প্রথম পদক্ষেপ।

### পর্যায় ৪ - আবেগ নিয়ন্ত্রণ করা

মেয়েরা তাদের আবেগ ব্যবস্থাপনা ও নিয়ন্ত্রণ করতে শেখে। আবেগীয় বুদ্ধিমত্তার মাধ্যমে তারা তাদের নিজেদের ও অন্যান্য মানুষদের অনুভূতি বুঝতে পারে এবং সামাজিক সম্পর্কগুলো নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। নিরাপদ ও আত্মবিশ্বাসী বোধ করার মাঝে রয়েছে অনিরাপদ বোধ করার অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করা, একজনের নিজের পরিস্থিতিকে মেনে নেওয়া এবং হতাশা নিয়ে কাজ করা। এটি মেয়েদের চ্যালেঞ্জিং পরিস্থিতিতে যথাযথভাবে প্রতিক্রিয়া জানাতে সাহায্য করে, বিশেষত নিজেদের সুরক্ষার বিষয়ে, যখন তারা ঝুঁকির সম্মুখীন হয়, অস্বস্তিকর পরিস্থিতিতে থাকে, এবং নির্যাতন প্রত্যক্ষ করে।

### পর্যায় ৫ - সৃজনশীল ও ক্রিটিকাল চিন্তা

দলগুলোকে সৃজনশীল চিন্তা করতে পারার দক্ষতা গড়ে তুলতে উৎসাহিত করা হয়, যা সংঘর্ষ ও সামাজিক চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করার জন্য অপরিহার্য। ক্রিটিকাল পরিস্থিতিতে, একজন মানুষের দ্রুত ও জেনে বুঝে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারা উচিত।

সৃজনশীল চিন্তা মেয়েদের সাম্ভাব্য চ্যালেঞ্জিং ও বিপজ্জনক পরিস্থিতি চিহ্নিত ও মোকাবেলায় সাহায্য করে; এটি সংঘাত নিরসনে, সমস্যা সমাধানে ও স্বাস্থ্যকর সম্পর্ক স্থাপনের জন্যও অপরিহার্য।

**পর্যায় ৬ - দায়িত্ব গ্রহণ**
শারীরিক ব্যায়াম ও দলের সদস্যদের মাঝে কাজ ভাগ করে নেওয়ার মাধ্যমে দায়িত্ব সম্পর্কে শেখা হয়। এটি মেয়েদের ভেতর থেকে মোটিভেশন গড়তে এবং নিজেদের জীবনের ব্যাপারে দায়িত্ব নেওয়ার সক্ষমতা গড়তে এবং তাদের যোগাযোগের দক্ষতা গড়তে শেখায়।

## কোভিড -১৯ এর আলোকে চর্যাটি কীভাবে পরিচালনা করা হয়েছিল

মার্চ ২০২০ থেকে অক্টোবর ২০২০ পর্যন্ত কোভিড-১৯ বিধিনিষেধের কারণে সকল কাবাডি কর্মকান্ড বিরত রাখা হয়েছিল। অ্যানিমেটররা মেয়েদের ও তাদের কমিউনিটির সাথে ফোন কল ও অন্যান্য ভার্চুয়াল মাধ্যমে ঘনিষ্ট যোগাযোগ রেখেছিলেন।  প্রাজক পরিবারগুলোকে খাবারের রেশন ও স্বাস্থ্য ও পরিচ্ছনতার কিট প্রদান করেছিল। যখন অক্টোবর ২০২০ এ চর্যাটি আবার শুরু হয়েছিল, তখন চর্যা ও ম্যাচের সময় সকল কোভিড-১৯ বিধি মেনে চলা হয়েছিল।

## প্রভাব

- প্রোগ্রামটিতে অংশগ্রহণ করেছে পরিযায়ী কমিউনিটি এমন ২,০০০ এর অধিক শিশু ও ৬০ টি পরিবার থেকে জানানো হয়েছে যে মেয়েদের উপর হিংসা কমেছে অথবা কোনো হিংসার ঘটনা ঘটেনি। প্রোগ্রামটি কোভিড-১৯ এর আগে শুরু হয়েছিল, এবং এটি কোভিড-১৯ এর সময় ফল পায় যেখানে শিশুদের উপর পারিবারিক নির্যাতনের রিপোর্ট হ্রাস পেয়েছিল। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে বাবা ও ভাই মারধর করা ও মৌখিক নির্যাতন করা বন্ধ হয়েছিল। কোভিড-১৯ প্যানডেমিকের সময় যেন আক্রমণ/যৌন নির্যাতনের মোট ১৫ টি ঘটনার রিপোর্ট করা হয়েছিল: ১৪টি মেয়ে ও একটি ছেলে।
- মেয়েরা এখন একথা জেনে আরো আত্মবিশ্বাসী যে তাদের একটি শক্তিশালী সহযোগিতার ব্যবস্থা রয়েছে। বহু ক্ষেত্রে, সংঘটনকারীরা স্বীকার করেছে যে মা ও মেয়েদের আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পেয়েছে, বিশেষত যখন তারা বুঝতে পেরেছে যে কালেকটিভে তাদের সদস্য হওয়া ও সহযোগিতা নেটওয়ার্কে তাদের অ্যাক্সেস তাদেরকে শক্তিশালী করেছে।
- মেয়েরা জীবন সংক্রান্ত দক্ষতা ও আলোচনা করার দক্ষতার উন্নতির কথা জানিয়েছে এবং বলেছিল যে তারা পরিবারে আলোচনার মাধ্যমে সমস্যা সমাধান করতে পেরেছিল। মেয়েরা সপ্তাহে তিনবার মুক্তভাবে তাদের প্র্যাকটিস সেশনে অংশগ্রহণ করার জন্য ঘর থেকে বের হয়ে যেতে পেরেছিল। তারা বার্ষিক কাবাডি প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করার জন্যও কাজ করেছে যা কলকাতায় অনুষ্ঠিত হয়, যদিও কোভিড-১৯ বিধিনিষেধের কারণে স্বাভাবিকের তুলনায় অপেক্ষাকৃত কমসংক্ষক মেয়ে ও মা-বাবা অংশগ্রহণ করতে পেরেছিল। খেলার সময় ট্রাউ-জার ও টি-শার্ট পরতে পারাটা মেয়েদের জন্য বেশ একটি অর্জন ছিল, বিশেষত তাদের জন্য যারা মুসলিম কমিউনিটি থেকে এসেছে যেহেতু এটি সাধারণত একটি কলঙ্ক। প্র্যাকটিসের জন্য ঘর থেকে বের হওয়া ও ট্রাউজার ও টি-শার্ট পরার জন্য মেয়েদেরতাদের পরিবারগুলোকে রাজি করাতে হয়েছে এবং তারা কমিউনিটির চাপ অতিক্রম করতে সক্ষম হয়েছিল।
- বহু বাবা ও পরিবারের পুরুষ সদস্যরা স্বীকার করেছে যে মেয়েদের  মাঝে আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পেয়েছে এবং পরিবারের সমস্যাগুলোতে তাদের মূল্যবান উপ-দেশের স্বীকৃতি দিয়েছেন। এর ফলে তাদের পরিবারের কাছে মেয়েদের মূল্য বৃদ্ধি পেয়েছে যার ফলে পুরুষদের অন্যথায় ভীতিপ্রদর্শনমূলক আচরণ মৃদু হয়েছে।
- পরিবারে হিংসা হ্রাস বা অনুপস্থিত হওয়ার জন্য গড়ে চার থেকে পাঁচ মাস সময় লেগেছে।

## চর্চাটি কেন কার্যকর ছিল

- লিঙ্গ, পিতৃতন্ত্র, মানসিক স্বাস্থ্য এবং জীবন সংক্রান্ত দক্ষতার ব্যাপারে নিয়মিত আলোচনার জন্য মেয়ে ও ছেলেদের উভয়কে নিয়ে পাঠ চক্র একটি স্থান প্রদান করেছিল। এই অধিবেশনগুলোর সাথে কমিউনিটি ইভেন্ট ও সচেতনতা ক্যাম্পে-ইনের আয়োজন করা হয়েছিল লিঙ্গ ভিত্তিক হিংসা এবং শোষণ এর উপর যার মাঝে রয়েছে শিশু নির্যাতন, বাল্য বিবাহ ও শিশু পাচার। তাদের পরিবারের মাঝে ছেলে ও মেয়েরা লিঙ্গ প্রথা ও স্টেরিয়োটাইপকে চ্যালেঞ্জ জানাতে, পরিবারের ও কমিউনিটির সদস্যদের আচরণের মাঝে পরিবর্তনের জন্য আলোচনা

করতে এবং যখন লিঙ্গ ভিত্তিক অধিকার ক্ষুন্ন হয় তখন সে ব্যাপারে আওয়াজ তুলতে সক্ষম হয়েছিল।

- কাবাডি যেহেতু একটি ঐতিহ্যগত, পুরুষ-প্রধান খেলা, এটিতে অংশগ্রহণ করা মেয়েদের আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি, জেন্ডার স্টেরিয়োটাইপকে চ্যালেঞ্জ করা এবং কীভাবে তাদের অধিকারের কথা তুলে ধরতেত হবে এসব ব্যাপারে একটি কার্য-কর উপায় ছিল।

- প্রোগ্রামটি মেয়েদের তাদের পরিবারের, সাথীদের সাথে একটি আলোচনা শুরু করতে এবং এরপর কালেকটিভ হিসেবে কমিউনিটিতে সচেতনতা বৃদ্ধি, তথ্য প্রচার ও সংবেদনশীল প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ ও প্রাজকের মাধ্যমে হস্তক্ষেপ করতে সাহায্য করে যখন অধিকার ক্ষুন্ন হওয়া ও লিঙ্গ-ভিত্তিতক বৈষম্য ও হিংসার ঘটনা ঘটে।

- পাঠচক্রে প্রায়ই নির্যাতন ও হিংসার ঘটনা উঠে আসে। অ্যানিমেটর মেয়েদের সাথে এ বিষয়ে আরো আলোচনা করেন এটি দেখার জন্য যে প্রাজকের কাছ থেকে মেয়েরা  কোনো সহযোগিতা চায় কি না। যদি সে চায় তাহলে অ্যানিমেটর তার সাথে হয় গভীরভাবে আলোচনা করেন বা তাকে একজন কাউন্সেলরের কাছে রেফার করেন।যদি মেয়েটি তার পরিবার বা কমিউনিটির এমন কোনো প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের সাথে কথা বলার জন্য প্রস্তুত থাকে যিনি সংঘটকারী/নির্যা-তনকারী নন তাহলে অ্যানিমেটর/কাউন্সেলর সেই ব্যক্তিটিকে প্রক্রিয়াটিতে যুক্ত করেন এবং একসাথে বের করেন যে এই সমস্যাটি সমাধান কীভাবে করতে হবে। কোনো পূর্ব-নির্ধারিত সমাধান নেই এবং অগ্রাধিকার হচ্ছে নিশ্চিত করা যে, যে মেয়েটি একটি ঘটনার কথা জানিয়েছে সে যেন এর ফলে আর না ভোগে।

- রিস্টোরেটিভ জাস্টিসের নীতি মাথায় রেখে পাঠ চক্র পরিচালিত হয়। মাঝে মাঝে, পাঠচক্রগুলোকে উৎসাহিত করা হয় মেয়েটি, তার সবচাইতে কাছের কেয়ারগিভার যিনি সংঘটনকারী/নির্যাতনকারী নন, অপরাধী, অপরাধীর আত্মীয়-স্বজন এবং কমিউনিটির সদস্যদের নিয়ে আয়োজন করতে এটি নিশ্চিত করার জন্য যেন এমন একটি সমাধানে আসা যায় যা মেয়েটির অধিকার ও মর্যাদা ক্ষুন্ন না করে।

## কেস স্টাডি: কাবাডির মাধ্যমে নারীদের প্রতি হিংসা বন্ধ করা

একটি মেয়ে বাসায় হিংসার কথা জানিয়েছিল্প্রা জকের অ্যানিমেটর তার মায়ের সাথে একটি আলোচনা ও বিশ্বাস স্থাপনের চর্যা শুরু করেছিলেন। কয়েক সপ্তাহে মেয়েটির মা অ্যানিমেটরের কাছে তার স্বামী কর্তৃক বহু হিংসার ঘটনার কথা বলেছিলেন।

অ্যানিমেটর গল্প বলেছিলেন যে একই ধরণের পরিস্থিতিতে অন্যরা কীভাবে পারিবারিক হিংসার বিষয়টি সামাল দিয়েছে। এটি মানসিকভাবে মেয়েটির মাকে শক্তিশালী করতে সহযোগিতা করেছে। তারা আরো আলোচনা করেছে মেয়েটি পাঠচক্র থেকে শারীরিক নির্যাতন কীভাবে অধিকার লংঘন করে সে ব্যাপারে কী শিখেছে।

মেয়েটি খুব দ্রুতই তার বাবা তার মাকে মারা শুরু করলে প্রতিবাদ করা শুরু করে এবং তার মা তাকে সমর্থন করে। যখন তার বাবা তাকি শারীরিক হিংসার হুমকি দিয়েছিলেন তখন সে বলেছিল সে চিৎকার করবে এবং প্রতিবেশীদের বলবে যে তিনি তার মায়ের সাথে করছিলেন। তার বাবা বলেছিলেন যে সে যদি তা করার সাহস করে তাহলে তিনি তাকেও মারবেন। কিন্তু, এরপর থেকে, হিংসা উল্লেখযোগ্যভাবে কমে গিয়েছিল এবং মা ও মেয়ে যে কোনো প্রকার হিংসার বিরুদ্ধে একত্রে দাড়িয়েছিল। মেয়েটি বলে যে লিঙ্গ অধিবেশনগুলোতে অংশগ্রহণ তাকে হিংসার বিরুদ্ধে দাড়াতে শিখিয়েছে এবং কালেকটিভে তার সদস্যপদ এবং তার সাথে ব্যক্তিগত আত্মবিশ্বাস যা সে লাভ করেচে কাবাডির মাধ্যমে তা তাকে হিংসার বিরুদ্ধে রুখে দাড়াতে এবং নিজের জন্য লড়াই করার আত্মবিশ্বাস যোগাতে সাহায্য করেছে।

# পারিবারিক নির্যাতনে আক্রান্ত হয়েছে এমন শিশু ও পরিবারগুলোর জন্য থেরাপি

# 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।“

# 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 স্বা-ভাবিক রূপ নিয়েছে। মা-বাবা প্যারেন্টিঙের 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 থকে 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।

### চর্যা: 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 করছে সে ব্যাপারে একটি সঠিক চিত্র তৈরি করতে এবং বিদ্যমান কর্মকান্ড ও ভালো চর্যাগুলো কীভাবে পরিবর্তনের মাধ্যমেম 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

## চর্যাগুলো 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 তাদরে 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 চর্যাটি 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, আটটি ভার্চুয়াল সেশন করা হয়েছিল জুমের মাধ্যমে এবং হোয়াটসঅ্যাপের মাধ্যমে আটটি 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 প্যারেন্টিঙের ধারা পরিবর্তনে এবং যত্নের ভিত্তিতে নতুন ধারা পুনরায় শেখার ব্যাপারে সহযোগিতা করা হয়েছিল। প্যানেন্টিং যেটি অহিংস উপায় ও প্রথা প্রতিষ্ঠা করা, বিশ্বাস তৈরি করে। ওয়ার্কশপগুলো অনুষ্ঠিত হয় জুম প্লাটফর্মের 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) তাদরে 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 বড়ো 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 পরিবারগুলো-তে 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।

## চর্যাটি 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 চর্যা 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, কানাকমির 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 চর্যা 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 তত্তগত তথ্য প্রদান করা হয়েছিল যেন মা-বাবা এবং কেয়ারগিভাররা যথাযথ চর্যা চিহ্নিত করতে পারেন। অংশগ্রহণের একটি পরিবে-শ তৈরি করা হয়েছিল, যেখানে মা-বাবাদের জাজ করা হয়নি, যেখানে তাদেরকে নিজেদের অভিজ্ঞতার কথা সৎভাবে প্রকাশ করতে আত্মবিশ্বাস প্রদান করেছিল।
- শিক্ষার উপকরণ প্রদান করা হয়েছিল যেন মা-বাবা ঘরে লিখিত কার্যক্রম পরি-চালনা 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।

# হিংসা ও শিশু নির্যাতনের ক্ষত সারিয়ে তুলতে থেরাপিউটিক পদ্ধতির ব্যবহার

## ফুন্ডাসিয়ো জুকোনি মেক্সিকো এসি (জুকোনি), মেক্সিকো

### মেক্সিকোর পটভূমি

- শিশুদের প্রতি পারিবারিক হিংসার হার উচ্চএবং এটি প্যানডেমিকের সময় আরো বৃদ্ধি পেয়েছে। (ইউনিসেফ কান্ট্রি অফিস অ্যানুয়াল রিপোর্ট ২০২০).[২০]
- ৯১১ 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 পর্যায়ের 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 অ্যাডোলেসে-ন্টস[২২](সিপিন্না) কোভিড-১৯ এর পটভূমিতে পরিবারের মাঝে সহিংসতা, যার মাঝে রয়েছে যৌন সহিংসতা, বৃদ্ধি পাওয়ার একটি প্রবণতা দেখতে পেয়েছে। প্যানডেমিকে শিশুরা বিছিন্ন 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 সুস্থ্য 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 লক্ষ্যয 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[২৩] ব 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 করাহয় 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 চর্যাটি কীভাবে পরিচালনা করা হয়েছিল

পরিবারগুলোর সাথে কাজগুলো ভিডিয়ো 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।

২৩ https://www.casadellibro.com/libro-la-escala-de-funcionamiento-familiar/9786202254656/12416819

## 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 ব্যাপরে 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 স্কোরের পরিবর্তন নথিভুক্ত করা হয়েছে দের 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 (ভিডিয়ো ইন্টাঅ্যাকশন গাইডেন্স) ব্যবহার করা হয় যেগুলোতে ঘরে তার সন্তানদের সাথে নিয়ে অংশগ্রহণ করার জন্য ভিডিয়ো 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।

# পরিশিষ্ট

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

এসিডি প্রতিষ্ঠিত হয়েছিল ১৯৮৯ সালে এবং নারী ও শিশুদের অধিকার প্রতিষ্ঠায় তারা কাজ করে সামাজিক ন্যায় বিচার ও কমিউনিটি-কেয়ার সহায়তা ব্যবস্থা তৈরি করার মাধ্যমে। এটি ফোকাস করে পাচার, যৌন নির্যাতন এবং শোষণ, নারী ও শিশুদের বিরুদ্ধে হিংসা, ক্ষতিকর লিঙ্গ ভিত্তিক প্রথা এবং বিষাক্ত পুরুষত্বের বিষয়গুলোর উপর।সংগঠনটি পথ শিশু, বা পাচার ও হিংসা থেকে বেঁচে ফেরা শিশু, এবং প্রাপ্তবয়স্কদের সহযোগিতার বাইরে থাকা শিশুদের পুনর্বাসন ও অন্তর্ভুক্ত করার বিষয়েও কাজ করে।

### সেন্টর ফর সার্ভিস অ্যান্ড ইনফরমেশন অন ডিজঅ্যাবিলিটি (সিএসআইডি [CSID]), বাংলাদেশ

সিএসআইডি হচ্ছে একটি অলাভজনক স্বেচ্ছাসেবী প্রতিষ্ঠান, যেটি ১৯৯৭ সালে প্রতিষ্ঠা করা হয়েছিল শিশু ও প্রতিবন্ধী প্রাপ্তবয়স্কদের বৈষম্য দূরীকরণে। এটি ঢাকা, বরিশাল, সিলেট ও ভোলা বিভাগে দশটি প্রজেক্ট বাস্তবায়ন করে এবং তার প্রতিটিতেই পারিবারিক হিংসা একটি থিম হিসেবে আছে। ইউনিসেফের ফান্ডিং নিয়ে, সিএসআইডি-এর শিশু সুরক্ষা প্রজেক্ট সকল প্রতিবন্ধী শিশুদের উপর পারিবারিক হিংসা সহ সকল ধরণের হিংসা প্রতিরোধের উপর ফোকাস করে। সিএসআইডি শহুরে বস্তি ও গ্রামীণ উভয় এলকায় অতি ঘনবসতিপূর্ণ এলাকায় কাজ করে।

### চাইল্ডলিংক, গায়ানা

চাইল্ডলিংক প্রতিষ্ঠিত হয়েছিল ২০১১ সালে শিশুদের হিংসা ও নির্যাতনের হাত থেকে রক্ষা করতে। এটির উদ্দেশ্য হচ্ছে শিশু সুরক্ষা ব্যবস্থা শক্তিশালী করা এবং জাতীয় শিশু সুরক্ষা ব্যবস্থায় কাজ করে।এটি গায়ানিজ শিশু ও যুবাদের সেসকল বিষয়ে কন্ঠ দেওয়ার ক্ষেত্রে একটি নেতৃস্থানীয় ভূমিকা পালন করেছে যেগুলোর বিষয়ে তাদের উদ্বেগ রয়েছে।চাইল্ডলিংকের বিশেষত্ব হচ্ছে শিশু-বান্ধব কাউন্সেলিং প্রদান করার ব্যাপারে এবং একটি অধিকার ভিত্তিক দৃষ্টিভঙ্গি থেকে শিশু, যুবা ও তাদের পরিবারের জন্য অন্য ধরণের মানসিক হস্তক্ষেপ প্রদান।

### দ্য চিলড্রেন অ্যাসিটেন্স প্রোগ্রাম (ক্যাপ), লাইবেরিয়া

ক্যাপ হচ্ছে একটি অধিকার ভিত্তিক অ্যাডভোকেসি সংগঠন যারা নারী ও শিশুদের মঙ্গলের জন্য কাজ করছে। এটি শিশুদের সামাজিক পরিষেবা প্রদান করে যার মাঝে রয়েছে জরুরি রিলিফ, শিক্ষা, স্বাস্থ্য, খাদ্য নিরাপত্তা, যুব অংশগ্রহণ এবং এটি নারী ও শিশুদের অধিকার প্রমোট করে।

### চিলড্রেন ইন ডিসট্রেস নেটওয়ার্ক (সিন্ডি), সাউথ আফ্রিকা

সিন্ডি হচ্ছে ২০০ টি সাউথ আফ্রিকান সিভিল সোসাইটি সংগঠনের একটি মাল্টি সেক্টরাল নেটওয়ার্ক যারা অসহায় শিশু ও তাদের পরিবারের অধিকার নিয়ে কাজ করে এবং তারা পিটারমারিজবার্গ, কোয়াজুলু-নাটালে অবস্থিত। এটি শিশু ও অল্পবয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য বিভিন্ন ধরণের প্রমাণ-ভিত্তিক এবং টেকসই প্রোগ্রাম পরিচালনা করে। তাদের মেম্বারশিপের ৮০ শতাংশ হচ্ছে কমিউনিটি ভিত্তিক সংগটণ এবং ২০ শতাংশ হচ্ছে বেসকরকারী সংগঠন।

## ফার্ম অরফ্যান সাপোর্ট ট্রাস্ট ফস্ট [FOST], জিম্বাবুয়ে

ফস্ট শুরু করেছিল বানিজ্যিক ফার্মের শ্রমিত কমিউনিটির এতিম ও অসহায় শিশুদের উপর ফোকাস করে এবং এখন তারা কৃষি কমিউনিটিতেও কাজ করে বিশেষত যেসব পরিবারে দাদা প্রধান। ফস্ট বিশ্বাস করে যে এতিম শিশুদের ভাই-বোনদের থেকে আলাদা না হয়ে একটি পারিবারিক পরিবেশে বেড়ে উঠার জন্য সবচাইতে উপযুক্ত পরিবেশ পায়। এটি বিদ্যমান কমিউনিটি ভিত্তিক সুরক্ষা ও দায়িত্বশীলতার পদ্ধতির মাধ্যমে কাজ করে, যেমন কমিউনিটি চাইল্ড কেয়ার ওয়ার্কারস ও চাইল্ড প্রটেকশন কমিটি, যেমন কমিউনিটির নেতাদের শিশু সুরক্ষা ও লিঙ্গ-ভিত্তিক সহিংসতা প্রতিরোধ করার ব্যাপারে প্রশিক্ষিত করে।

## ফাউন্ডেশন ফর ইনোভেটিভ সোশাল ডেভলাপমেন্ট (এফআইএসডি [FISD]), (শ্রীলংকা)

এফআইএসডি হচ্ছে একটি জাতীয় এনজিও যারা মাদক ও অ্যালকোহলের অপব্যবহার রোধে, শিশুদের অধিকার ও লিঙ্গ ও বিকাশ সুরক্ষা ও প্রোমোশনের ব্যাপারে কাজ করে - বিশেষ করে যৌন ও লিঙ্গ-ভিত্তিক হিংসা রোধে। এফআইএসডি বিশ্বাস করে যে লিঙ্গ ভূমিকার ব্যাপারে প্রত্যাশাগুলো পরিবর্তনে, পুরুষ ও ছেলেদেরকে আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে হবে। এটি পুরুষ ও ছেলেদের লিঙ্গ সমতা প্রবর্তন ও লিঙ্গ ভূমিকা ও স্টেরিয়োটাইপের ব্যাপারে তাদের দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তনে তাদের নিয়ে কাজ করে। এফআইএসডি সাইথ এশিয়ায় 'মেন এনগ্যাজ অ্যালাইয়েন্স' এর চেয়ার এবং এটি 'বি দ্য চেইঞ্জ' ক্যাম্পেইনটি চালায় যেখানে পুরুষরা কেয়ারিং পরিবারগুলোর ব্যাপারে ইতিবাচক গল্প শেয়ার করে।

## ফুন্ডাসিয়ো জুকোনি মেক্সিকো এসি (জুকোনি), মেক্সিকো

জুকোনি মেক্সিকোতে ৩৩ বছর ধরে কাজ করছে পারিবারিক হিংসা রোধ করতে এবং যারা আক্রান্ত হয়েছে তাদের সহযোগিতা করতে। থেরাপিউটিক পদ্ধতি হচ্ছে কেন্দ্রে। হিংসা রোধ ও উপশম করতে পরিবারকে সরাসরি, স্ট্রাকচারড সহযোগিতা প্রদান করতে হয়, টুলস প্রদান করতে হয় যেন ব্যক্তি ও পরিবারগুলোর যথাযথ দক্ষতা থাকে তাদের পরিবেশ ও সম্পর্কগুলোকে পরিবর্তন করার। জুকোনির পরিবার শক্তিশালীকরণের কাজ শিশুদের বিনা কারণে তাদের পরিবারের কাছ থেকে বিছিন্ন করে প্রাতিষ্ঠানিকরণ রোধের উদ্দেশ্যে কাজ করে। কাজগুলো করা হয় পরিবারগুলোর ঘরে যাদের প্রতি সপ্তাহে একজন প্রশিক্ষিত পারিবারিক থেরাপিস্ট পরিদর্শন করেন। তারা নতুন কৌশল ও হিংসা রোধে টুলস ব্যবহার করে পরিবারের সম্পর্কগুলো শক্তিশালী করে। জুকোনি বর্ধিত পরিবারের ফস্টার কেয়ারকেও প্রবর্তক, যা শিশুদের ইতিবাচক বিকাশের জন্য পারিবারিক পরিবেশের এবং শিশুদের ও কিশোর-কিশোরী যাদের নিজেদের পরিবার তাদের দেখাশোনা করতে পারবে না তাদের জন্য বিকল্প কেয়ারের প্রয়োজনীয়তার কথা তুলে ধরে।

## ন্যাশনাল অ্যাসোসিয়েশন অ্যাগেইন্সট অ্যাবিউজ (কনাকমি), গুয়েতামালা

কনাকমি প্রতিষ্ঠিত হয়েছিল ১৯৯৪ সালে হিংসা প্রতিরোধ - বিশেষত শিশু ও অল্প বয়স্ক ব্যক্তিদের উপর যৌন নির্যাতন প্রতিরোধের লক্ষ্য নিয়ে। কনাকমি ভবিষ্যত প্রজন্মগুলোকে নির্যাতন থেকে রক্ষা করতে কাজ করে, এবং একই সাথে ভিকটিমদের মানসিক আঘাত থেকে বের হয়ে আসতে ব্যবহারিক সহযোগিতা প্রদান করে। এটি যেসব কমিউনিটি ও পরিবার সহিংস অবস্থায় আছে তাদের সাথে এবং কৌশরে গর্ভবতী হওয়া রোধ করতে কাজ করে।

## নিউ আলিপুল প্রাজাক ডেভলাপমেন্ট সোসাইটি, (প্রাজাক), ভারত।

প্রাজাক প্রতিষ্ঠিত হয়েছিল ১৯৯৭ সালে। সরাসরি বাস্তবায়ন, সক্ষমতা বৃদ্ধি, নেটওয়ার্কিং ও অ্যাডভোকেসির মাধ্যমে এটি বিভিন্ন ধরণের শিশু সুরক্ষার বিষয়ে এটি কাজ করেছে যার মাঝে রয়েছে কমবয়সে ও জোর করে বাল্যবিবাহ, পাচার ও নির্যাতন রোধ করা। এর বেশিরভাগ কাজ করা হয়েছে ওয়েস্ট বেঙ্গলে। এটি প্রতিনিয়ত লিঙ্গভিত্তিক প্রথা এবং স্টেরিয়োটাইপ এবং পুরুষত্বের ঐতিহ্যগত ধারণাকে চ্যালেঞ্জ করেছে, ছেলে ও কম বয়সী পুরুষদের সহযোগিতা করেছে একটি লিঙ্গ সমতাভিত্তিক সমাজ প্রতিষ্ঠা করতে তাদের ভূমিকা পালন করতে, একই সাথে মেয়ে ও অল্প বয়স্ক নারীদের সাথে কাজ করেছে।

আপনি এই টুলকিটটি আমাদের চেঞ্জমেকার ফর চিলড্রেন প্লাটফরমের মাধ্যমে পড়তে পারবেন।এই প্ল্যাটফরমের মাধ্যমে আপনি অন্তর্ভুক্ত সংগঠনগুলোর সাথে যোগাযোগ করতে সক্ষম হবেন, এবং প্রয়োজনীয় আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে পারবেন।অনুগ্রহ করে নিবন্ধন করুন ফ্যামিলি ফর এভরি চাইল্ড এর চেঞ্জমেকার ফর চিলড্রেন কমিউনিটিতে যোগ দিতে: changemakersforchildren.community

আমরা যে কাজগুলো করি সেগুলো সম্পর্কে আপনারা আরো বেশি খুঁজে পাবেন এই ঠিকানায়:
www.familyforeverychild.org

Family
for every child