

শিশুর ওপর যৌন নির্যাতন প্রতিরোধে অভিভাবকদের করণীয়

আমাদের সম্ভাবনাদের যখন জ্বর, পেট ব্যথা হয় তখন আমরা লক্ষণগুলো সহজেই বুঝতে পারি এবং চিকিৎসকের শরণাপন্ন হই। আমরা চাই না ওদের কষ্ট হোক। কিন্তু, মানসিক স্বাস্থ্যের সমস্যাগুলো বা লক্ষণগুলো চিহ্নিত করা সহজ নয়। সারা পৃথিবী জুড়েই শিশুদের মানসিক স্বাস্থ্যসমস্যা দিন দিন বেড়েই চলেছে। এর মধ্যে আচরণগত ও আবেগীয় সমস্যা অন্যতম। অন্যান্য দেশের তুলনায় বাংলাদেশে শিশুদের মানসিক স্বাস্থ্যসেবা অপ্রতুল। যেটুকু ব্যবস্থা আছে সেটুকুও শিশুদের কাছে ঠিক মতো পৌঁছায় না বিভিন্ন সামাজিক প্রতিবন্ধের কারণে। বিভিন্ন কারণে শিশুর মধ্যে মানসিক সমস্যা দেখা দিতে পারে। যেমন, বংশগত কারণ, পারিবারিক কলহ, বাবা-মার কারো যদি মানসিক সমস্যা থাকে (তবে সেটা শিশু দেখে দেখে শিখতে পারে), পড়াশুনার অতিরিক্ত চাপ, কড়া শাসন, শিশু (শারীরিক, আবেগীয় বা যৌন) নির্যাতনের শিকার হলে ইত্যাদি।

শিশু নির্যাতনের মাত্রা এখন দিন দিন বেড়েই চলেছে। এসব নির্যাতনের মধ্যে যৌন নির্যাতন অন্যতম। যৌন নির্যাতন শুধুমাত্র শিশুর শারীরিক সমস্যা তৈরি করে তা নয়, এটা মানসিকভাবেও শিশুকে ভীষণ ক্ষতিগ্রস্ত করে। এই ক্ষতি শিশুর ওপর স্বল্প মেয়াদি ও দীর্ঘ মেয়াদি প্রভাব ফেলে। ক্ষতির মাত্রা নির্ভর করে শিশু কতদিন, কীভাবে, কার দ্বারা যৌন নির্যাতনের শিকার হয়েছে তার ওপর। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার একটি জরিপে দেখা যায়, মেয়ে শিশুরা পরিচিতদের দ্বারা আর ছেলে শিশুরা অপরিচিতদের দ্বারা যৌন নির্যাতনের শিকার হয়। তবে, এর উল্টো চিত্রও অনেক সময় দেখা যায়। এখানে পরিচিত এবং অপরিচিত বিষয়টি সম্পর্কেও আমাদের পরিষ্কার ধারণা থাকা প্রয়োজন। বাবা, সৎ বাবা, সৎ মা, বড় ভাই, চাচাতো/মামাতো ভাই, মামা, খালু, চাচা, চাচী, মামী, খালা - এরা সবাই আমাদের পরিচিত এবং কাছের মানুষ। অপরিচিত বলতে বুঝায় বাসার কাজের ছেলে/মেয়ে, শিক্ষক, হুজুর, ড্রাইভার, পরিবারের পরিচিত লোক, বড় ভাইয়ের বন্ধু, বাসার বাইরের কেউ (দোকানদার, ফেরিওয়ালা) ইত্যাদি।

যৌন নির্যাতনের ধরন যাই হোক, শিশুর ওপর এর নেতিবাচক প্রভাব পড়ে। এই প্রভাবের কোন প্রত্যক্ষ লক্ষণ নাও থাকতে পারে; কারণ, যৌন নির্যাতনে কী সেই সম্পর্কে শিশুদের কোন ধারণাই নেই। শিশুরা বুঝতেই পারে না তাদের সাথে কী করা হচ্ছে। কিছু লক্ষণ দেখে অভিভাবকদের বুঝার চেষ্টা করতে হবে শিশুটির মধ্যে হঠাৎ কেন পরিবর্তন এসেছে, যেমন:

১. হঠাৎ হঠাৎ রেগে যাওয়া/অতিরিক্ত কান্নাকাটি করা
২. হঠাৎ চুপচাপ হয়ে যাওয়া
৩. পরিবারের নির্দিষ্ট কোন সদস্যকে দেখে ভয় পাওয়া
৪. একা একা থাকতে চাওয়া
৫. হঠাৎ করে চমকে উঠা
৬. পছন্দের জিনিসের প্রতি অনাগ্রহ প্রকাশ করা
৭. অমনোযোগিতা
৮. ঘুমের সমস্যা, ঘুমের মধ্যে ভয় পাওয়া
৯. খাবারের প্রতি অনীহা
১০. নিজের ক্ষতি করা
১১. দুশ্চিন্তা করা
১২. শারীরিক সমস্যার কথা (যেমন, মাথা ব্যথা, পেট ব্যথা ইত্যাদি) বার বার বলা
১৩. বিরক্তি প্রকাশ
১৪. যৌন বিষয় সম্পর্কে হঠাৎ আগ্রহ বেড়ে যাওয়া

মেয়ে শিশুরা
পরিচিতদের দ্বারা
আর ছেলে শিশুরা
অপরিচিতদের দ্বারা
যৌন নির্যাতনের
শিকার হয়। তবে,
এর উল্টো চিত্রও
অনেক সময় দেখা
যায়। এখানে
পরিচিত এবং
অপরিচিত বিষয়টি
সম্পর্কেও
আমাদের পরিষ্কার
ধারণা থাকা
প্রয়োজন। বাবা,
সৎ বাবা, সৎ মা,
বড় ভাই,
চাচাতো/মামাতো
ভাই, মামা, খালু,
চাচা, চাচী, মামী,
খালা - এরা সবাই
আমাদের পরিচিত
এবং কাছের
মানুষ।

এসব লক্ষণ দেখা গেলে, উত্তেজিত হওয়া যাবে না। শিশুর সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাব পোষণ করতে হবে, যাতে শিশু তার কষ্টের কথা খুলে বলতে পারে। প্রাথমিকভাবে শিশুর সাথে অভিভাবকরা কথা বলবেন। এক্ষেত্রে অভিজ্ঞ মনোবিজ্ঞানীর সাহায্য নেয়া যেতে পারে। মনোবিজ্ঞানীরা ফ্যামিলি থেরাপি, আর্ট থেরাপি ইত্যাদির মাধ্যমে অভিভাবকদের এবং শিশুর ভূমিকা, করণীয় এবং ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা সম্পর্কে সঠিক দিক নির্দেশনার পথগুলো নিয়ে আলোচনা করবেন।

যৌন নির্যাতন একটি অপরাধ। অন্যান্য অপরাধের মতোই যৌন নির্যাতন প্রতিরোধ করা প্রতিটি সুস্থ মানুষের দায়িত্ব ও কর্তব্য। আমাদের চারপাশে আর একটি শিশুও যাতে যৌন নির্যাতনের মতো ঘৃণ্য ঘটনার শিকার না হয় সে বিষয়ে আমাদের সচেতন হতে হবে। ছোট ছোট কিছু বিষয় যদি আমরা মনে রাখি তাহলে যৌন নির্যাতনের হার কমিয়ে আনা সম্ভব।



যৌন নির্যাতন প্রতিরোধের উপায়

১. বয়স অনুযায়ী যৌন শিক্ষা দেওয়া
২. গোপন অঙ্গগুলো চাইলেই সবাই দেখতে পারে না, শিশুকে তা বুঝাতে হবে
৩. বাসার পরিবেশ সম্পর্কে অভিভাবকদের সচেতন হতে হবে
৪. শরীরের প্রতিটি অঙ্গের নাম পরিষ্কার করে শেখানো। শেখানোর সময় অস্বস্তিতে না ভোগা
৫. সন্তানকে সময় দেওয়া। একত্রে সম্ভব না হলে, বাবা-মা পালা করে সময় দেবেন
৬. সন্তানকে তার অনুভূতি বুঝতে এবং প্রকাশ করতে উৎসাহিত করা
৭. শিশুর কথা মনোযোগ দিয়ে শোনা, তাদের মতামতকে গুরুত্ব দেওয়া
৮. শিশুর মধ্যে 'না' বলার ক্ষমতা তৈরি করা
৯. 'ভালো আদর' এবং 'মন্দ আদর' সম্পর্কে শিশুকে পরিষ্কার ধারণা দেওয়া
১০. সন্তানকে ভালো কাজে উৎসাহিত করা। এর ফলে শিশুদের মধ্যে আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পাবে। এই অবিশ্বাসই তাকে বিভিন্ন সমস্যা মোকাবেলায় সাহায্য করবে
১১. শিশুরা যেন সব কিছুই অভিভাবকদের সাথে শেয়ার করতে পারে তা নিশ্চিত করা
১২. সমবয়সীদের সাথে মিশতে দেওয়া
১৩. পড়াশুনার পাশাপাশি বিভিন্ন প্রতিযোগিতামূলক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ করতে দেওয়া। এর ফলে শিশুদের মধ্যে সঠিক উপযোজন ক্ষমতা তৈরি হবে

শিশুদের ওপর যৌন নির্যাতন প্রতিরোধে আমাদের সচেতনতার গুরুত্ব অনেক। মনোবিজ্ঞানীরা এক্ষেত্রে শিশু এবং শিশুর অভিভাবকদের মধ্যে সঞ্চালকের মতো গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। আসুন, লজ্জা, শঙ্কা, হীনমন্যতা, নেতিবাচক চিন্তাগুলো দূরে সরিয়ে, আমরা সবাই মিলে চেষ্টা করি যাতে আমাদের সন্তানরা ভালো থাকে। নিজ নিজ অবস্থানের সচেতনতাই শিশুদের ওপর যৌন নির্যাতন প্রতিরোধের চাবিকাঠি।

রুমেল্লা আলী

চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী, ঢাকা কমিউনিটি মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল