

প্রোটেক্টিভ প্যারেন্টিং

সন্তানের নিরাপত্তায় অভিভাবকদের করণীয়

জা হি দ হা সা ন



পেবলিকেশন

পা ব লি কেশ ন



সূচিপত্র

প্রারম্ভিকা.....	৯
বাংলাদেশ ও বৈশ্বিক প্রেক্ষাপটে শিশু যৌন হয়রানির বর্তমান পরিস্থিতি....	১৩

অধ্যায় ১

শিশু যৌন হয়রানি.....	১৯
যৌন হয়রানির সংজ্ঞা ও ধরন.....	২০
যৌন হয়রানির প্রকারভেদ.....	২১
বিভিন্ন বয়সের শিশুদের ঝুঁকি.....	২৫
সমাজে প্রচলিত ভুল ধারণা.....	২৯

অধ্যায় ২

গুড টাচ বনাম ব্যাড টাচ.....	৩৩
স্পর্শের ধরন ও পার্থক্য.....	৩৪
গুড টাচ (ভালো স্পর্শ) কী?.....	৩৪
গুড টাচের বৈশিষ্ট্য.....	৩৪
গুড টাচের কিছু উদাহরণ.....	৩৫
গুড টাচের লক্ষণ.....	৩৫
ব্যাড টাচ (খারাপ স্পর্শ) কী?.....	৩৫



ব্যাড টাচের বৈশিষ্ট্য.....	৩৫
ব্যাড টাচের কিছু উদাহরণ.....	৩৬
ব্যাড টাচের লক্ষণ.....	৩৬
কনফিউজিং টাচ (সন্দেহজনক স্পর্শ).....	৩৬
কনফিউজিং টাচের বৈশিষ্ট্য.....	৩৬
কনফিউজিং টাচের কিছু উদাহরণ.....	৩৭
শিশুকে বোঝানোর সহজ ভাষা ও কার্যকর পদ্ধতি.....	৩৭
কার্যকর যোগাযোগের কৌশল.....	৪২
প্রাইভেট পার্ট ও ব্যক্তিগত সীমানা.....	৪৬
কেন সঠিক শব্দ শেখানো জরুরি?.....	৪৭
ব্যতিক্রমী পরিস্থিতি : কখন স্পর্শ অপরাধ নয়?.....	৫০

অধ্যায় ৩

হয়রানিকারীদের চেনা ও বোঝা.....	৫৩
নিপীড়কদের সাধারণ বৈশিষ্ট্য ও আচরণ.....	৫৪
পরিচিতদের দ্বারা যৌন হয়রানি.....	৫৬
পারিবারিক সদস্যদের দ্বারা যৌন হয়রানি.....	৫৬
শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে হয়রানি.....	৫৮
পারিবারিক ঘনিষ্ঠজন ও প্রতিবেশী.....	৫৯
গ্রুমিং-এর প্রভাব	৬১
অনলাইন প্রিডেটরদের ছলচাতুরী.....	৬৭

অধ্যায় ৪

সতর্কতার লক্ষণ ও সংকেত.....	৭৩
শারীরিক পরিবর্তনের লক্ষণসমূহ.....	৭৪

আচরণগত পরিবর্তনের সংকেত.....	৭৫
শিশুর নিঃশব্দ প্রতিক্রিয়া চেনার উপায়.....	৭৬
বয়সভেদে শিশুর মানসিক কষ্ট চেনার লক্ষণ.....	৭৯
অভিভাবকদের জন্য বিশেষ নির্দেশনা.....	৮৩
কখন বিশেষজ্ঞের সাহায্য নেওয়া জরুরি?.....	৮৪
কোথায় সাহায্য পাবেন.....	৮৬
বিশেষজ্ঞের কাছে যাওয়ার প্রস্তুতি.....	৮৮

অধ্যায় ৫

প্রতিরোধমূলক শিক্ষা ও আত্মরক্ষা কৌশল.....	৯১
বয়স উপযোগী যৌন শিক্ষা.....	৯২
বডি সেফটি রুলস (শিশুর শারীরিক নিরাপত্তা নীতি)	৯৭
গোপনীয়তা বনাম সিক্রেট.....	১০১
সিক্রেট পরীক্ষা (Secret Test).....	১০৩
অভিভাবকদের করণীয়.....	১০৪

অধ্যায় ৬

নিরাপদ পরিবেশ নিশ্চিতকরণ.....	১০৬
ঘরোয়া নিরাপত্তা ব্যবস্থা ১০৭	
সতর্ক নজরদারি : শিশুর আশেপাশে কারা আছে?.....	১০৮
ঘরে যেসব খেলা বা আচরণ একদম নিষিদ্ধ.....	১০৯
স্কুল, মাদরাসা বা ডে-কেয়ার নির্বাচনে সতর্কতা.....	১১২
ইন্টারনেট ও মিডিয়া ব্যবহারে সচেতনতা.....	১১৫
ডিজিটাল নিরাপত্তার ৫টি মূলনীতি.....	১১৬
ডিজিটাল সাক্ষরতা ও পরিবারে যৌথ চুক্তি.....	১১৮



পারিবারিক ও আত্মীয়দের মধ্যে সম্পর্কে সচেতনতার প্রয়োজন.....	১২২
বন্ধু ও প্রতিবেশীর পরিবারের সঙ্গে সচেতনতা.....	১২৫
গৃহকর্মী, ড্রাইভার ও সিকিউরিটি গার্ডের সাথে সতর্কতা.....	১২৬

অধ্যায় ৭

যদি অঘটন ঘটেই যায়, তবে করণীয়.....	১৩৫
তাৎক্ষণিক পদক্ষেপ : যখন আপনার সন্তান হয়রানির শিকার হয়.....	১৩৬
আইনি ও চিকিৎসাগত করণীয়	১৪০
পরিবার ও সমাজের ভূমিকা.....	১৪৪

অধ্যায় ৮

বিশেষ প্রেক্ষাপট.....	১৪৭
প্রতিবন্ধী শিশুদের যৌন সুরক্ষা.....	১৪৭
প্রতিবন্ধী শিশুর ঝুঁকির কারণ.....	১৪৮
অভিভাবদের করণীয়.....	১৪৮
পরিবারের দায়িত্ব ও পর্যবেক্ষণ.....	১৪৯
একক অভিভাবকের চ্যালেঞ্জ.....	১৫০
শিশু ভ্রমণ, ক্যাম্প ও হোস্টেল জীবনে নিরাপত্তা.....	১৫১
ট্রিপ বা ক্যাম্পে পাঠানোর পূর্ব প্রস্তুতি	১৫২
শিশুকে প্রস্তুত করুন.....	১৫২
ঝুঁকিপূর্ণ পেশাগত পরিবেশে শিশুর সুরক্ষা.....	১৫৩
কোন কোন জায়গায় শিশুরা বেশি ঝুঁকিতে?.....	১৫৩
শেষ কথা.....	১৫৫

বাংলাদেশ ও বৈশ্বিক প্রেক্ষাপটে শিশু যৌন হয়রানির বর্তমান পরিস্থিতি

বাংলাদেশের বাস্তবতা

আমাদের দেশে শিশু যৌন হয়রানির সঠিক পরিসংখ্যান পাওয়া কঠিন কারণ অধিকাংশ ঘটনা রিপোর্ট করা হয় না। তবে বিভিন্ন গবেষণা এবং এনজিওর তথ্য থেকে যে চিত্র পাওয়া যায় তা অত্যন্ত উদ্বেজনক।

পরিসংখ্যানের আলোকে :

- ২০২৩ সালে বাংলাদেশ থেকে শিশু যৌন নিপীড়ন-সংক্রান্ত ২৪ লাখ ৯১ হাজার ৩৬৮টি রিপোর্ট পাঠানো হয়েছে যুক্তরাষ্ট্রের অলাভজনক সংস্থা ন্যাশনাল সেন্টার ফর মিসিং অ্যান্ড এক্সপ্লয়টেড চিলড্রেনে (এনসিএমইসি)।^৩
- বিশ্বের যেসব দেশ থেকে শিশুদের যৌন হয়রানি সম্পর্কে যত রিপোর্ট পাঠানো হয়েছে, তার মধ্যে বাংলাদেশ শীর্ষে।^৪
- হিউম্যান রাইটস সাপোর্ট সোসাইটির (এইচআরএসএস) তথ্য অনুসারে, ২০২০-২০২৪ সাল পর্যন্ত পাঁচ বছরে বাংলাদেশে কমপক্ষে ১১ হাজার ৭৫৮ জন নারী ও মেয়েশিশু নির্যাতন ও সহিংসতার শিকার হয়েছে। যার মধ্যে ৬ হাজার ৩০৫ জনকে ধর্ষণ করা হয়েছে। যাদের ধর্ষণ করা হয়েছে, তাদের মধ্যে ৩ হাজার ৪৭১ জনের বয়স ১৮ বছরের নিচে, যা মোট ঘটনার ৫৫ শতাংশেরও বেশি।^৫
- যুক্তরাষ্ট্রভিত্তিক প্রতিষ্ঠান ন্যাশনাল সেন্টার ফর মিসিং অ্যান্ড এক্সপ্লয়টেড চিলড্রেনের (এনসিএমইসি) তথ্য অনুযায়ী, শিশুদের দিয়ে যৌনদৃশ্য

[৩] <https://www.prothomalo.com/bangladesh/g80x6nldbt>

[৪] Ibid

[৫] সমকাল, প্রকাশ : ১৪ মার্চ ২০২৫।



কাজ করানো, তাদের যৌন নিপীড়নের ছবি ও ভিডিও ধারণ এবং তা আদান-প্রদানের দিক থেকে বিশ্বে বাংলাদেশের অবস্থান পঞ্চম।^৬

- ২০১৯ সালে শিশু পর্নোগ্রাফি, শিশুদের যৌন নিপীড়নসংক্রান্ত ছবি ও ভিডিও ধারণ এবং আদান-প্রদান বাংলাদেশে ঘটেছে পাঁচ লাখ ৫৬ হাজার ৬৪২টি।^৭

এই হলো বাংলাদেশের যৌন হয়রানির চিত্র। এখানে গুটি কয়েক পত্রিকার খন্ডচিত্র দেওয়া হয়েছে। বাস্তবতা আরও ভয়ানক। যা আমরা আমাদের সমাজ, সোশ্যাল মিডিয়া কিংবা নিয়মিত পত্রিকার পাতা খুললেই বুঝতে পারবো।

আমাদের সমাজের বিশেষ চ্যালেঞ্জ

পারিবারিক কাঠামো : আমাদের যৌথ পরিবার ব্যবস্থায় অনেক প্রাপ্তবয়স্ক একই ছাদের নিচে থাকেন। আবার অনেকেই মেহমান হয়ে নিয়মিতই বাসায় আসা-যাওয়া করেন। এটি একদিকে যেমন নিরাপত্তা দিতে পারে, অন্যদিকে ঝুঁকিও বাড়াতে পারে—যদি কোনো পরিবারের সদস্যের মধ্যে সমস্যা থাকে।

শিক্ষা ব্যবস্থা : অনেক প্রতিষ্ঠানে শিক্ষকদের যথাযথ প্রশিক্ষণ নেই এবং শিশু সুরক্ষা নীতিমালা পর্যাপ্ত নয়। কোচিং সেন্টার, প্রাইভেট টিউশনের মতো জায়গায় তদারকি কম থাকায় ঘটনাগুলো নিয়মিত ঘটছে।

ডিজিটাল যুগের নতুন ঝুঁকি : ইন্টারনেট ও স্মার্টফোনের ব্যবহার বৃদ্ধির সাথে সাথে ভার্চুয়ালি শিশু নির্যাতনের ঘটনাও বাড়ছে। সাইবার বুলিং, অনুপযুক্ত কন্টেন্ট এক্সপোজার, অনলাইন গ্রুমিং—এসব নতুন চ্যালেঞ্জ আমাদের অভিভাবকদের দৃষ্টিভঙ্গি বাড়িয়ে তুলছে।

[৬] প্রথম আলো, প্রকাশ : ২৪ ডিসেম্বর ২০২০।

[৭] প্রাপ্তজ্ঞ।

বৈশ্বিক প্রেক্ষাপট

- বিভিন্ন দেশ থেকে ২০২৩ সালে মোট ৩ কোটি ২০ লাখ শিশু যৌন নিপীড়ন-সংক্রান্ত রিপোর্ট এনসিএমইসিতে গেছে।^৮
- UNICEF জানায়, বর্তমান সময়ে বিশ্বের ৬৫০ মিলিয়ন (৫ জনের ১ জন) নারী-নারীশিশু শিশু বেলায় যৌননির্যাতনের শিকার হয়েছে।
- ইউনিসেফের তথ্যমতে, পৃথিবীতে এই মুহূর্তে জীবিত ৩৭ কোটি নারী, অর্থাৎ প্রতি আট জনে একজন নারী ১৮ বছর বয়স হবার আগেই ধর্ষণ বা যৌন নির্যাতনের শিকার হয়েছেন।^৯
- ইউনিসেফের তথ্য আরও বলে, বিশ্বে ৩৭ কোটির বেশি মেয়ে ও নারী ১৮ বছর হওয়ার আগেই ধর্ষণ বা যৌন নিপীড়নের শিকার হয়েছেন।
- নন-কন্টাক্ট বা সরাসরি শারীরিক সংস্পর্শ ছাড়া যৌন সহিংসতার হিসাবে করলে এই সংখ্যা ৬৫ কোটি ছাড়িয়ে যাবে।
- ইউনিসেফের আরেক প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, যদিও মেয়ে ও নারীরা সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত, তারপরও ৪১০-৫৩০ মিলিয়ন ছেলে ও পুরুষও একই যৌন সহিংসতার শিকার। বিশ্বে প্রায় প্রতি (৭ জনের ১ জন) ছেলে বা পুরুষ শৈশবে ধর্ষণ বা যৌন নিপীড়নের শিকার হয়েছেন।

আমাদের চ্যালেঞ্জসমূহ

চলুন, আর লুকোচুরি নয়। সমস্যাগুলো আমাদের সামনে পাহাড়ের মতো দাঁড়িয়ে আছে। কিন্তু আমরা কি কখনও সাহস করে সেই পাহাড়ের মূলে হাত দিয়ে দেখেছি? আমাদের এই সমাজটাকে শিশু যৌন হয়রানির মতো ভয়াবহ অভিশাপ থেকে বাঁচাতে হলে আগে জানতে হবে, ঠিক কোন কোন

[৮] <https://www.kalbela.com/national/96062>

[৯] BBC News, “One in eight women experienced sexual violence before age 18, says UNICEF,” প্রকাশকাল: ২০২৪, লিংক : <https://www.bbc.com/news/articles/clyv0xq9k2go>, প্রতিবেদনটি UNICEF-এর বৈশ্বিক পরিসংখ্যানের ওপর ভিত্তি করে প্রস্তুত। |—সম্পাদক



এ অধ্যায়ে আমরা আলোচনা করব সেই কথাগুলো নিয়ে, যা হয়তো অনেকে এড়িয়ে যেতে চান। কিন্তু যা না জানলে, আমাদের সন্তানদের সুরক্ষা দেওয়া কখনোই সম্ভব না।

এই অধ্যায়ে আমরা জানবো...

- ‘শিশু যৌন হয়রানি’ বলতে কী বোঝায়?
- কীভাবে সেটা ঘটে?
- কোন বয়সে শিশুরা বেশি ঝুঁকিতে থাকে?
- সমাজে এই বিষয়ে কী কী ভুল ধারণা রয়েছে?

যৌন হয়রানির সংজ্ঞা ও ধরন

‘শিশু যৌন হয়রানি’ মানে আসলে কী?

সহজ ভাষায় বললে, ‘শিশু যৌন হয়রানি’ (Child Sexual Abuse) হলো এমন কোনো শারীরিক বা মানসিক আচরণ, যা একটি শিশুর অনুমতি বা বোধগম্যতা ছাড়াই তার সাথে যৌন স্বার্থে করা হয়।

অন্যভাবে বলা যায়, ‘শিশু যৌন হয়রানি’ (Child Sexual Abuse) বলতে শিশুর সাথে যে-কোনো অপ্রত্যাশিত যৌন আচরণকে বোঝায়, যা তার শারীরিক, মানসিক বা আবেগীয় ক্ষতি করে। এটি শুধু শারীরিক সংস্পর্শেই সীমাবদ্ধ নয়।

WHO (World Health Organization)-এর মতে, “Child sexual abuse is the involvement of a child in sexual activity that he or she does not fully comprehend, is unable to give informed consent to, or for which the child is not developmentally prepared, or that violates the laws or social taboos of society.”¹⁰

[১০] WHO, Report of the Consultation on Child Abuse Prevention, 1999

পর্যবেক্ষণ এবং সন্তানের সাথে সক্রিয় কথাবার্তা জারি রাখা অত্যন্ত জরুরি। এটা শুধু একটা প্রযুক্তিগত সমাধান নয়, এটা আপনার সন্তানের সাথে আপনার বিশ্বাসের বন্ধন। এগুলো নিয়েই আমরা সামনে বিস্তারিত আলোচনা করব।

বিভিন্ন বয়সের শিশুদের ঝুঁকি

যদি মনে করেন, সব বয়সের শিশুদের ঝুঁকি একই রকম, তবে আপনি ভুল করছেন। আসলে শিশুদের সুরক্ষার ব্যাপারটা একটা ‘ওয়ান সাইজ ফিটস অল’ সমাধান নয়। প্রতিটি বয়সের নিজস্ব দুর্বলতা ও চ্যালেঞ্জ আছে। আর সেই দুর্বলতাগুলোই অপরাধীরা তাদের অস্ত্র হিসেবে ব্যবহার করে।

সুতরাং, আমাদের অভিভাবক হিসেবে বুঝতে হবে প্রতিটি বয়সে শিশুর যৌন হয়রানির ঝুঁকি ভিন্ন। আর প্রতিটি অবস্থায় আমাদের দরকার তীক্ষ্ণ পর্যবেক্ষণ, সন্তানের সাথে খোলামেলা যোগাযোগ এবং তাদের পাশে থাকার অটল আশ্বাস।

আমরা এখন বয়সভেদে শিশুদের সম্ভাব্য ঝুঁকিগুলো ব্যাখ্যা করব। এর উদ্দেশ্য একটাই যাতে অভিভাবকরা সন্তানের বয়স অনুযায়ী বিপদগুলো বুঝে প্রয়োজনীয় সতর্কতা অবলম্বন করতে পারেন। মনে রাখবেন, এগুলো কেবল সম্ভাব্য ঝুঁকির নমুনা; এই আলোচনার মূল লক্ষ্য হলো আপনাদের সচেতনতা ও প্রস্তুতিকে সর্বোচ্চ স্তরে নিয়ে যাওয়া।

১. প্রি-স্কুলার (২-৫ বছর)

এই বয়সে শিশুরা সবচেয়ে বেশি অরক্ষিত। কারণ তারা এখনও জীবন সম্পর্কে কিছু জানে না।

ঝুঁকির কারণ

- **নিজেকে প্রকাশ করতে না পারা :** এ বয়সের শিশুরা এখনও ঠিকভাবে ভাষা আয়ত্ত করতে পারেনি। ফলে কোনো কষ্ট বা অস্বস্তি হলেও তারা



আসুন, আজ সেই মিথ্যে দেয়ালগুলো ভেঙে চুরমার করে দিই—

ভুল ধারণা ১: শিশু কিছু বুঝে না

আমরা ভাবি, বাচ্চা তো এখনো কিছুই বোঝে না, তাই ওর সাথে যা-ই ঘটুক না কেন, ও সেটা ভুলে যাবে।

এটা মারাত্মক ভুল ভাবনা! বাস্তবতা হচ্ছে, শিশু যদি ঘটনার সরাসরি অর্থ না-ও বোঝে, তারপরেও তার মানসিক ও আবেগের জগতে এক গভীর ক্ষত তৈরি হয়। সে ভয় পায়, প্রচণ্ড লজ্জা আর অবর্ণনীয় অস্বস্তিতে ভোগে। সে হয়তো ভাষায় বলতে পারে না, কিন্তু এই অনুভূতিগুলো তাকে ভেতরে ভেতরে কুরে কুরে খায়। এই ক্ষত সময়ের সঙ্গে সঙ্গে বিষণ্ণতা কিংবা আত্মবিশ্বাসের প্রচণ্ড ঘাটতি হিসেবে প্রকাশ পায়।

মনে রাখবেন—শিশু ভুলে যায় না, সে শুধু প্রকাশ করতে না পেরে ভেতরে ভেতরে গুমরে মরে।

ভুল ধারণা ২: বাহিরের লোকেরা এসব করে

আমরা সব সময় সন্তানদের সাবধান করি, বাইরের লোক থেকে দূরে থেকো। কিন্তু আমাদের ঘরের ভেতরে বা পরিচিত মানুষের ভিড়ে লুকিয়ে থাকা নেকড়েদের খবর আমরা ক’জন রাখি? বাস্তব গবেষণার পরিসংখ্যান শুনলে আপনি শিউরে উঠবেন। শিশু যৌন হয়রানির ৮০%-এর বেশি ঘটনার পেছনে থাকে অত্যন্ত পরিচিত কেউ! তারা হতে পারে আত্মীয়, প্রতিবেশী, গৃহশিক্ষক, ড্রাইভার, এমনকি পারিবারিক কোনো বন্ধু, যাকে আপনি অন্ধভাবে বিশ্বাস করেন।

ভুল ধারণা ৩: মেয়েরাই শুধু ঝুঁকিতে থাকে

আমাদের সমাজের একটা বড়ো অংশের ধারণা, যৌন হয়রানি কেবল মেয়েদের বেলায় ঘটে। ছেলেদের কোনো ঝুঁকি নেই। এটা শুধু ভুল ধারণাই নয়, বরং ছেলেদের জন্য এক চরম নিষ্ঠুরতা। ছেলেশিশুরাও সমানভাবে যৌন হয়রানির ঝুঁকিতে থাকে। সমাজ মনে করে ছেলেরা শক্তিশালী, তাই তারা



অধ্যায় ২

গুড টাচ বনাম ব্যাড টাচ

(স্পর্শের ধরন, বোঝানোর পদ্ধতি, প্রাইভেট পার্ট, না বলার শিক্ষা)

“আমার ছেলেটা হুট করেই কেমন যেন চুপচাপ হয়ে গেছে। আগে সারাদিন হাসত, খেলত, এখন ঘরকুনো হয়ে থাকে। স্কুলে যেতে গেলেও কান্না করে। আমি ভাবতাম, বাচ্চা মানুষ, বড়ো হচ্ছে তো, তাই হয়তো স্বভাব পাল্টাচ্ছে। এখন বুঝি, আমার সন্তানের ওপর দিয়ে এক ভয়াবহ ঝড় বয়ে গেছে, যা আমি ধরতেই পারিনি...”

— এক মায়ের হৃদয়বিদারক উপলব্ধি

এটি আমাদের সমাজের অসংখ্য ঘরে প্রতিনিয়ত ঘটে যাওয়া এক নির্মম নীরবতার গল্প। আমরা যখন ব্যস্ত থাকি ক্যারিয়ার নিয়ে, সাংসারিক ঝামেলা নিয়ে; তখন আমাদের সবচেয়ে প্রিয় সম্পদ, আমাদের সন্তান, হয়তো কোনো এক কোণে বসে তার শৈশবের সবচেয়ে ভয়াবহ ট্রমায় নীল হয়ে যাচ্ছে।

সন্তানকে শারীরিক নিরাপত্তা দেওয়া মানে কি কেবল ঘরের দরজা তালাবদ্ধ রাখা? না। তালা দেওয়া ঘরের ভেতরেও বিপদ ওত পেতে থাকতে পারে। আসল নিরাপত্তা হলো, তার শরীরের ওপর তার নিজের অধিকার ও সীমানা সম্পর্কে তাকে সচেতন করে তোলা। এটিই তার জীবনের সবচেয়ে বড়ো আত্মরক্ষার ঢাল।



কনফিউজিং টাচের কিছু উদাহরণ

- কোনো আত্মীয় বা পরিচিত মানুষ যদি আলিঙ্গন করে, কিন্তু সেই আলিঙ্গনটি প্রয়োজনের চেয়ে বেশি সময় ধরে রাখে এবং শিশুর অস্বস্তি লাগে।
- আদরের ছলে কেউ যদি গোপনে চুমু খায় এবং বারবার সাবধান করে দেয়, মাকে কিন্তু বলবে না একদম!
- কেউ যদি বলে, তুমি আমার খুব স্পেশাল বন্ধু, তারপর সেই কথা বলে শরীরের গোপন অংশে হাত দেয়।

তাই আমাদের শিশুকে একটি সহজ মন্ত্র শিখিয়ে দিতে হবে, যদি কোনো স্পর্শ তাকে বিপদে পড়েছি বা অস্বস্তি লাগছে মনে করায়, সেটাও ব্যাড টাচ।

শিশুকে বোঝানোর সহজ ভাষা ও কার্যকর পদ্ধতি

আমরা যখন আমাদের সন্তানদের হাতে দামি খেলনা বা স্মার্টফোন তুলে দিই, তখন আমরা খুব যত্ন সহকারে তার ইউজার ম্যানুয়াল বা ব্যবহারবিধি বুঝিয়ে দিই। কিন্তু আমরা কি কখনো ভেবেছি, তার নিজের শরীর নামক এই মহান আমানতটি রক্ষা করার সেফটি ম্যানুয়াল তাকে শেখানো হয়েছে কি না?

সন্তানকে কেবল সাবধানে থাকবে, সাবধানে চলবে ইত্যাদি বলাই যথেষ্ট নয়। বরং তাকে বোঝাতে হবে, সাবধানতা আসলে কী। বয়সের সাথে সাথে এই শিক্ষার ধরনও পাল্টাবে। চলুন, আমরা একটু দেখে নিই কোন বয়সে আমরা আমাদের সন্তানদের কীভাবে আগলে রাখার কৌশল শেখাব।

৩-৪ বছর বয়সি শিশুদের জন্য

এই বয়সের শিশুরা কাদা মাটির মতো নরম। তারা কেবল ভাষা শিখছে, পৃথিবী দেখছে। তাদের শিক্ষার ভাষা হতে হবে খুব সহজ আর স্পষ্ট।

১. সহজ ও পরিষ্কার ভাষা ব্যবহার করুন : শিশুকে আড়ালে-আবডালে কিছু না বলে সোজাসুজি বলুন, গুড টাচ তোমাকে খুশি করবে, আনন্দ দেবে আর ব্যাড টাচ তোমার মনে ভয় বা অস্বস্তি দেবে।



আম্মু) অথবা তোমার স্কুলের প্রিয় শিক্ষককে জানাবে। তোমার বিশ্বস্ত তালিকায় যারা আছে, তাদের কাউকে গিয়ে সব বলে দেবে। তাকে বিশ্বাস করাতে হবে, সত্যি বললে আপনি কক্ষনো তার ওপর রাগ করবেন না।

কৌশল ৪ : চিৎকার করা (Scream)।

সবশেষে তাকে শেখাবেন চূড়ান্ত অঙ্গুষ্ঠি। যদি পরিস্থিতি এমন হয় যে, কেউ তোমাকে জোর করছে বা ভয় দেখাচ্ছে, তবে একদম চুপ থাকবে না। মনে মনে আল্লাহ তাআলার নিকট সাহায্য চেয়ে গলার সবটুকু জোর দিয়ে চিৎকার করে বলবে, না! > স্টপ! > আপনি আমাকে স্পর্শ করতে পারেন না! প্লিজ কেউ আমাকে সাহায্য করুন!

তার চিৎকারে যেন মানুষ জড়ো হয়ে যায় এবং অপরাধী ভয় পেয়ে পালিয়ে যেতে বাধ্য হয়।

বিশেষ নোট : এই কৌশলগুলো শিশুকে একদিন শিখিয়েই ভাববেন না সে সব শিখে গেছে। মাঝে মাঝে খেলার ছলে তাকে জিজ্ঞেস করুন, আচ্ছা বলতো, আজ যদি কেউ তোমাকে জোর করে জড়িয়ে ধরে, তবে তোমার তিন নম্বর অঙ্গুষ্ঠি কী হবে? এভাবে বারবার ঝালাই করলে তার ভেতরে এক অপরাধেয় আত্মবিশ্বাস তৈরি হবে।

ব্যতিক্রমী পরিস্থিতি : কখন স্পর্শ অপরাধ নয়?

এতক্ষণ আমরা যা শিখলাম, তাতে শিশুর মনে একটি প্রশ্ন জাগা খুব স্বাভাবিক, তবে কি আমার শরীর কেউ কখনো ছুঁতে পারবে না? যদি আমি অসুস্থ হই বা আঘাত পাই, তবে কী হবে?

এই বিভ্রান্তিও দূর করা খুব জরুরি। শিশুকে শেখাতে হবে, সব স্পর্শ খারাপ নয়। কিছু বিশেষ প্রয়োজনে তার ব্যক্তিগত অঙ্গ অন্যকে স্পর্শ করার অনুমতি দেওয়া হয়, তবে সেটিরও কিছু সুনির্দিষ্ট নিয়ম বা প্রোটোকল আছে। প্রাইভেট পার্ট স্পর্শ করার বৈধ কারণ মাত্র তিনটি।