উত্পীড়ন

আমরা সবাই এটা বন্ধ করতে সাহায্য করতে পারি

এলিমেন্টারি বা প্রাথমিক এবং সেকেন্ডারি বা মাধ্যমিক ছাত্রদের
পেরেন্টদের জন্য একটি নির্দেশিকা

বসন্তকাল 2013

Ontario

উত্পীড়নের প্রভাবগুলি স্কুলের চৌহদ্দির বাইরেও বজায় থাকে। একজন পেরেন্ট হিসাবে,* কোন বিষয়গুলির উপরে নজর রাখতে হবে, আপনি কী করতে পারেন এবং আপনি সাহায্য পাওয়ার জন্য কোথায় যেতে পারেন, সেগুলো এখানে দেওয়া হয়েছে।

*এই নির্দেশিকায়, "পেরেন্ট" বলতে পেরেন্ট এবং অভিভাবক উভয়কেই বোঝায়।

উত্পীড়ন কী?

উত্পীড়ন হল আগ্রাসী আচরণ যা সাধারণতঃ সময়ের সাথে সাথে বারবার ঘটতে থাকে। ক্ষতি করা, ভয় দেখানো বা কষ্ট দেওয়ার জন্য অথবা স্কুলে অন্য একজনের জন্য নেতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করার উদ্দেশ্যে এটা করা হয়। এমন অবস্থায় উত্পীড়ন ঘটে যেখানে বাস্তব বা ধারণা করা যায় এমন ক্ষমতার অসামঞ্জস্য আছে।

এডুকেশন অ্যাক্ট বা শিক্ষা আইনে পুরো সংজ্ঞা দেওয়া আছে http://www.e-laws.gov.on.ca এ

বিভিন্ন প্রকারের উত্পীড়ন

আমার বাচ্চাকে যদি শারীরিকভাবে আঘাত না করা হয়ে থাকে, তাহলে সেটা কি উত্পীড়নের ঘটনা হতে পারে?

উত্পীড়ন নানা রূপে ঘটতে পারে। এটা নিম্নরূপ হতে পারে:

- **শারীরিক** - আঘাত করা, ধাক্কা দেওয়া, ক্ষতি করা বা জিনিসপত্র চুরি করা
- **মৌখিক** - গালাগালি দেওয়া, তামাসা করা কিংবা লিঙ্গবাদী, জাতিবাদী মন্তব্য করা বা সমকামীদের প্রতি ঘৃণামূলক মন্তব্য করা
- **সামাজিক** - অন্যদের একটি গোষ্ঠী থেকে একঘরে করে দেওয়া অথবা তাদের সম্বন্ধে পরচর্চা বা গুজব রটানো
- **লিখিত** - এমন নোট বা চিহ্ন লেখা যা কষ্টদায়ক বা অপমানজনক হয়
- **বৈদ্যুতিন** (সাধারণতঃ সাইবার-উত্পীড়ন নামে পরিচিত) – ই-মেল, সেল ফোন (যেমন টেক্সট মেসেজ) এবং সোশ্যাল মিডিয়া সাইটগুলির মাধ্যমে গুজব রটানো এবং কষ্টদায়ক মন্তব্য ছড়ানো।

বৈদ্যুতিন উত্পীড়ন বা সাইবার-উত্পীড়ন কী?

এটা হল এমন বৈদ্যুতিন যোগাযোগ, যা:

- অন্য একজন ব্যক্তিকে দুঃখ দেওয়া, হুমকি দেওয়া বা লজ্জিত করার জন্য ব্যবহার করা হয়।
- হুমকি দেওয়া, হয়রান করা, লজ্জিত করা, সামাজিকভাবে একঘরে করা কিংবা সুনাম ও বন্ধুত্বের ক্ষতি করার জন্য ইমেল, সেল ফোন, টেক্সট মেসেজ ও সোশ্যাল মিডিয়া সাইটগুলিকে ব্যবহার করে।
- যেখানে কাউকে ছোট করে দেখানো, অপমান করা হয় এবং গুজব রটানো, ব্যক্তিগত তথ্য, ছবি বা ভিডিও আদানপ্রদান করা বা কারও ক্ষতি করার হুমকি দেওয়ার ঘটনাও জড়িত থাকতে পারে।
- সবসময় আগ্রাসী এবং কষ্টদায়ক হয়।

অন্টারিওর স্কুলগুলিতে প্রিন্সিপালদের (অধ্যক্ষ) সাইবার-উত্পীড়নের ঘটনার প্রতি মনোযোগ দিতে হয়, যদি সেটা স্কুলের পরিবেশকে প্রভাবিত করে। উদাহরণ স্বরূপ, কোনও ছাত্রের সম্বন্ধে স্কুলের অন্য ছাত্রদের পাঠানো একটি ইমেল বার্তার ফলস্বরূপ যদি সেই ছাত্রটি উত্পীড়িত ও লজ্জিত হয়, তাহলে সে স্কুলে আসতে অনিচ্ছুক হতে পারে।

উত্পীড়নের রূপ যাই হোক না কেন, এটা গ্রহণযোগ্য নয়।

মানুষদের মধ্যে ক্ষমতার অসামঞ্জস্য থাকলে উত্পীড়নের ঘটনা ঘটে। “অসামঞ্জস্য” এর অর্থ হতে পারে যে একজন ছাত্র অন্যজনের থেকে বয়সে বড়, ভিন্ন জাতির অথবা তার বন্ধুর সংখ্যা অন্যজনের চেয়ে অনেক বেশি।

সংঘাত ও উত্পীড়ন কি একই জিনিস?

লোকেরা কখনও কখনও সংঘাতের সাথে উত্পীড়নকে গুলিয়ে ফেলেন, কিন্তু এগুলো আলাদা।

যখন দু'জন বা তার বেশি সংখ্যক মানুষ কোনও ব্যাপারে অসম্মত হন, মতপার্থক্য ঘটে বা তাদের দৃষ্টিভঙ্গি আলাদা হয়, তখন সংঘাত ঘটে। ছাত্রদের মধ্যে সংঘাত হওয়ার মানে সবসময় উত্পীড়ন নয়। ছাত্ররা অল্প বয়সেই এটা বুঝতে শেখে যে অন্যদের দৃষ্টিভঙ্গি তাদের থেকে আলাদা হতে পারে, কিন্তু দৃষ্টিভঙ্গি গড়ে ওঠার সামর্থ্য বিকাশ হতে সময় লাগে এবং এই প্রক্রিয়া শৈশবের প্রারম্ভেও চলতে থাকে (স্টেপিং স্টোনস্: এ রিসোর্স অন ইউথ ডেভেলপমেন্ট, পাতা 26)।

সংঘাতের ক্ষেত্রে প্রত্যেক ব্যক্তি তার নিজস্ব মতামত প্রকাশ করতে স্বচ্ছন্দ বোধ করেন এবং কোনও ক্ষমতার অসামঞ্জস্য থাকে না। প্রত্যেকে তার নিজস্ব মত প্রকাশে সমর্থ অনুভব করেন। লোকেরা কীভাবে সংঘাতের মোকাবিলা করেন, সেটা একে ইতিবাচক বা নেতিবাচক করে তুলতে পারে।

যখন কেউ কষ্টদায়ক কোনও কথা বলে বা কাজ ক'রে আগ্রাসী আচরণ করেন, তখন সংঘাতটা নেতিবাচক হয়ে যায়। সেই ক্ষেত্রে সংঘাতটি হল একটি আগ্রাসী ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়া। কেবলমাত্র তখনই সংঘাত উত্পীড়নের রূপ নেয়, যখন এটা বারবার করা হয় এবং ক্ষমতার অসামঞ্জস্য থাকে। সময়ের সাথে সাথে আচরণের একটা ধরন প্রকাশ পায়, যেখানে সেই সংঘাতে আগ্রাসী আচরণকারী ব্যক্তি এটা চালিয়ে যেতে পারেন অথবা এটাকে আরও খারাপ করে তুলতে পারেন। যে ব্যক্তির সাথে আগ্রাসী সংঘাতের ঘটনা ঘটে, তিনি নিজের মত প্রকাশ করতে ক্রমশ আরও কম সক্ষম হচ্ছেন বলে মনে করতে পারেন এবং আরও বেশি মাত্রায় অসহায় অনুভব করতে পারেন। এখানেই নেতিবাচক সংঘাত উত্পীড়নে পরিণত হতে পারে।

একটি স্কুল উত্পীড়ন ও সংঘাতের প্রতি আলাদাভাবে প্রতিক্রিয়া দেবে। উদাহরণ স্বরূপ, সংঘাতের ক্ষেত্রে একটি স্কুলের কর্মীরা ছাত্রদের একসাথে আনার চেষ্টা করতে পারেন যাতে তারা তাদের বক্তব্যও জানাতে পারে এবং একসাথে অবস্থার সমাধান করতে সাহায্য হয়।

উত্পীড়নের ক্ষেত্রে, একজন প্রিন্সিপাল ধাপে ধাপে শাস্তি দেওয়ার কথা বিবেচনা করবেন, যার মধ্যে নিলম্বন বা বহিষ্কার করা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

উৎপীড়ন কতটা গুরুতর সমস্যা?

উত্পীড়ন কখনই গ্রহণযোগ্য নয়। এটাকে শুধু “বড় হওয়ার অংশ” হিসাবে বিবেচনা করা উচিত নয়। গবেষণা এবং অভিজ্ঞতা থেকে ধারাবাহিকভাবে দেখা যায় যে উত্পীড়ন একটি গুরুতর সমস্যা, এবং এতে যুক্ত ছাত্র, তাদের পরিবার ও বন্ধু এবং তাদের চারপাশের সমাজের উপরে এর পরিণতি সুদূরপ্রসারী হয়।

যে সব বাচ্চা উত্পীড়নের শিকার হয় তারা অন্য বাচ্চাদের উৎপীড়ন করে, অথবা উভয়েরই অনেক মানসিক, আচরণজনিত ও সম্পর্কঘটিত সমস্যার ঝুঁকি থাকে এবং তাদের শুধুমাত্র স্কুলেই নয়, সারা জীবন ধরে সুস্থ সম্পর্ক গড়ে তোলার ক্ষেত্রে পূর্ণবয়স্কদের থেকে সাহায্য প্রয়োজন হয়।

যে সব ছাত্রকে উত্পীড়ন করা হয় তারা প্রায়ই সামাজিক উদ্বেগ, একাকিত্ব, মানসিকভাবে গুটিয়ে থাকা, শারীরিক অসুস্থতা ও আত্মমর্যাদার অভাবে ভোগে। তাদের মনে কিছু ভীতি উত্পন্ন হতে পারে, আগ্রাসী আচরণে যুক্ত হতে পারে অথবা মানসিক অবসাদে ডুবে যেতে পারে।

সেন্টার ফর অ্যাডিকশন অ্যান্ড মেন্টাল হেলথ (CAMH) এর 2011 সালের একটি অধ্যয়ন অনুযায়ী, অন্টারিওর প্রত্যেক তিনজন ছাত্রের মধ্যে প্রায় একজন (29 শতাংশ) স্কুলে উত্পীড়নের শিকার হওয়ার কথা জানিয়েছে।

কিছু ছাত্র স্কুলে অনুপস্থিত থাকে, তাদের নম্বর কমে যেতে থাকে, এমন কি তারা উত্পীড়নের শিকার হওয়ার কারণে পুরোপুরি স্কুল ছেড়ে চলে যেতেও পারে।

যে সব শিশু ও কিশোর অন্যদের কষ্ট দেওয়ার জন্য ক্ষমতা ও আগ্রাসন ব্যবহার করতে শেখে, তারা সাধারণভাবে ঠিক ও ভুলের মধ্যে পার্থক্যের ব্যাপারে পরোয়া করা বন্ধ করে দিতে পারে। অবশেষে তারা নির্যাতনকারী পূর্ণবয়স্ক মানুষে পরিণত হতে পারে। তাই যত তাড়াতাড়ি সম্ভব, তাদের উত্পীড়ন করা বন্ধ করতে সাহায্য করা জরুরি।

ছেলে ও মেয়েরা কি একইভাবে উত্পীড়ন করে?

ছেলে ও মেয়েরা উভয়ই উত্পীড়নে অংশ নিতে পারে। ছেলেদের শারীরিকভাবে উত্পীড়ন করার সম্ভাবনা বেশি থাকে, আর মেয়েরা সাধারণত আরও অপ্রত্যক্ষ পদ্ধতি ব্যবহার করে, যেমন ক্লাসের বন্ধুদের সম্বন্ধে পরচর্চা করা অথবা তাদের কার্যকলাপ বা দল থেকে বের করে দিয়ে বিচ্ছিন্ন করে দেওয়া। তবে বয়সের সাথে সাথে, ছেলে ও মেয়ে উভয়েরই মৌখিক ও সামাজিক উপায়ে উত্পীড়ন করার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

আমি কিভাবে জানতে পারব যে আমার শিশু বা কিশোর সন্তানকে উত্পীড়ন করা হচ্ছে?

একটি ছোট শিশু “উত্পীড়ন” শব্দটা নাও জানতে পারে, তবে কেউ যখন তার সঙ্গে নীচ আচরণ করে, আঘাত করে বা তাকে দুঃখ দেয় বা ভয় দেখায়, তখন সে সেটা বুঝতে পারে। সে আপনাকে এটা নাও বলতে পারে, কারণ সে এই ভেবে উদ্বিগ্ন হতে পারে যে সে আপনাকে এটা “বললে”, “ফাঁস করলে”, বা “জানালে” অবস্থা আরও খারাপ হয়ে যাবে।

ফাঁস করা এবং বলার তুলনা

ফাঁস করা	বলা
প্রকাশ করা বলতে বোঝায় কাউকে বলা, যাতে সেই ব্যক্তি বিপদে পড়ে।	বলা বলতে বোঝায়, আপনি বা আপনার পরিচিত কাউকে যখন আঘাত করা হচ্ছে তখন, অথবা যখন আপনার বা তাদের সুরক্ষিত থাকার অধিকার কেড়ে নেওয়া হয়, তখন সাহায্য চাওয়া।

(অন্টারিও টিচার্স ফেডারেশন (OTF) এবং লা সেন্টার অন্টারিয়েন ডি প্রিভেনশন ডেস অ্যাগ্রেশন্স (COPA), ক্রিয়েটিং সেফ স্কুলস্, জানুয়ারি 2012, পৃঃ 56)

আপনার কিশোর সন্তান আপনাকে নিশ্চিতভাবে নাও বলতে পারে যে কোনও সমস্যা হয়েছে, এবং সে ঐ আচরণের বর্ণনা করার জন্য "উত্পীড়ন" শব্দের বদলে “হয়রানির” মত কোনো শব্দ ব্যবহার করতে পারে। কিশোর বয়স্করা প্রায়ই সমস্যাটা নিজের মত করে সামলাতে পছন্দ করে। তারা ভাবতে পারে যে আপনি দুঃখ পাবেন, আপনি তাদের থেকে সেল ফোনের মত প্রযুক্তিগুলি কেড়ে নেবেন, অথবা তারা পেরেন্টকে ঘটনার সাথে জড়ানোকে বিব্রতকর বলে মনে করতে পারে।

সে যদি এই ব্যাপারে কথা না বলে, তাহলেও আপনি আপনার সন্তানকে উত্পীড়ন করার কিছু লক্ষণের উপরে নজর রাখতে পারেন। যে সব লক্ষণের উপরে নজর রাখতে হবে তার কয়েকটি এখানে দেওয়া হল:

- যে সব বাচ্চাদের উত্‌পীড়ন করা হচ্ছে তারা স্কুলে নাও যেতে চাইতে পারে অথবা স্কুলের দিনগুলিতে কাঁদতে পারে বা অসুস্থ বোধ করতে পারে।
- তারা অন্য ছাত্রদের সঙ্গে ক্রিয়াকলাপে বা সামাজিক অনুষ্ঠানে অংশ নিতে নাও চাইতে পারে।
- তারা স্বাভাবিক ভাবে যেমন আচরণ করে, তার থেকে আলাদা আচরণ করতে পারে।
- তারা হঠাৎ টাকাপয়সা বা ব্যক্তিগত জিনিস হারিয়ে ফেলা শুরু করতে পারে, অথবা ছেঁড়া জামাকাপড় পরে বা ভাঙ্গা জিনিসপত্র নিয়ে বাড়ি ফিরতে পারে এবং এমন সব ব্যাখ্যা দিতে পারে যার কোনও মানে হয় না।
- যে সব কিশোর বয়সীদের উত্‌পীড়ন এবং/বা হয়রান করা হয়, তারা স্কুল ছেড়ে দেওয়ার কথা বলা শুরু করতে পারে এবং অন্য ছাত্ররা যুক্ত আছে এমন কার্যকলাপ এড়িয়ে চলা শুরু করতে পারে।

আমার শিশুকে উত্‌পীড়ন করা হচ্ছে। আমার কী করা উচিত?

- আপনার বাচ্চার কথা শুনুন এবং তাকে আশ্বস্ত করুন যে তার সুরক্ষিত থাকার অধিকার আছে।
- স্পষ্টভাবে প্রকৃত তথ্য দিন। কী ঘটেছে এবং কখন ঘটেছে, সেটা লিখে নিন।
- আপনার সন্তানকে এটা বুঝতে সাহায্য করুন যে "জানানো", "ফাঁস করা" বা "বলা" এবং রিপোর্ট করার মধ্যে পার্থক্য আছে। রিপোর্ট করার জন্য সাহস লাগে। অন্য একজন ছাত্রকে বিপদে ফেলার জন্য রিপোর্ট করা হয় না, বরং সমস্ত ছাত্রকে সুরক্ষিত রাখার জন্যই এটা করতে হয়।
- আপনার শিশু/কিশোর সন্তানের শিক্ষক, অন্য একজন শিক্ষক যাকে আপনার শিশু/কিশোর সন্তান বিশ্বাস করে অথবা স্কুলের অধ্যক্ষ বা সহ-অধ্যক্ষের সাথে কথা বলার জন্য একটা অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিন।
- এটা যত কঠিনই হোক না কেন, শান্ত থাকতে চেষ্টা করুন, যাতে আপনি আপনার সন্তানকে সাহায্য করতে পারেন এবং তার সঙ্গে একটা পদক্ষেপের পরিকল্পনা করতে পারেন।
- পরিকল্পনা মেনে চলুন। আপনার সন্তানের আচরণের উপরে নজর রাখুন। স্কুলের কর্মীদের সঙ্গে আপনার সাক্ষাতের পরেও যদি উত্‌পীড়ন বন্ধ না হয়, তাহলে ফিরে গিয়ে আবার অধ্যক্ষের সাথে কথা বলুন। সেই সাক্ষাতে যে সব পদক্ষেপগুলির ব্যাপারি সম্মতি হয়েছিল, সেগুলির অগ্রগতির সম্বন্ধে খোঁজখবর নিন।
- যদি স্কুলের পরের কার্যকলাপ বা খেলাধুলোর সময়ে উত্‌পীড়নের ঘটনা ঘটে, তাহলে ইনস্ট্রাক্টর বা কোচের সঙ্গে কথা বলুন।
- উত্‌পীড়নের সময়ে কোনও অপরাধমূলক আচরণ হয়ে থাকলে পুলিশের সাথে যোগাযোগ করুন, যেমন যৌন আক্রমণ বা অস্ত্রের ব্যবহার, অথবা আপনার সন্তানের নিরাপত্তার হুমকিটা যদি স্কুলের পরিবর্তে সম্প্রদায়ের কাছ থেকে আসে।

সহানুভূতি বলতে বোঝায় অন্য একজন ব্যক্তি যে আবেগের মধ্যে দিয়ে যাচ্ছেন সেটা উপলব্ধি করা এবং ভাগ করে নেওয়ার সামর্থ্য। এটা কৈশোরের শেষের দিকে গড়ে ওঠে এবং সাধারণতঃ সাবালকত্বের প্রারম্ভে পা দেওয়ার আগে এটা পুরোপুরি বিকশিত হয় না। শৈশবে সহানুভূতির একটা মৌলিক রূপ বিকশিত হয়, যখন শিশুরা অন্য মানুষদের বিষণ্ন দেখলে নিজেরা বিষণ্ন অনুভব করতে শুরু করে।

(স্টেপিং স্টোনস্: এ রিসোর্স অন ইউথ ডেভেলপমেন্ট, পাতা 25)।

আমি আমার সন্তানকে কীভাবে উত্পীড়নের মোকাবিলা করতে সাহায্য করতে পারি?

আপনার শিশু বা কিশোর সন্তানকে উত্পীড়নের সমস্যার মোকাবিলা করতে সাহায্য করার জন্য স্কুলের সঙ্গে কাজ করার মাধ্যমে, আপনি দৃষ্টান্ত স্থাপনের দ্বারা নেতৃত্ব দিচ্ছেন এবং একটা স্পষ্ট বার্তা দিচ্ছেন যে উত্পীড়ন করা অন্যায়।

আপনার সন্তানের বয়স যাই হোক না কেন, আপনি তাকে উত্পীড়নের বিষয়ে আপনার সঙ্গে কথা বলতে উত্সাহ দিয়ে এবং নিচের পরামর্শগুলি দিয়ে সাহায্য করতে পারেন:

- শান্ত থাকবে এবং **পরিস্থিতির থেকে** হেঁটে দূরে সরে যাবে।
- **একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষকে বলবে,** যাকে তুমি বিশ্বাস করো – যেমন একজন শিক্ষক, অধ্যক্ষ, স্কুলের বাসের চালক বা লাঞ্চরুমের সুপারভাইজর – যে কী ঘটেছে, অথবা পরিচয় গোপন রেখে রিপোর্ট করবে।
- **তোমার ভাইবোন বা বন্ধুদের সঙ্গে** এই বিষয়ে কথা বলবে, যাতে তোমার মনে না হয় যে তুমি একা।
- **কিড্স হেল্প ফোনে** 1-800-668-6868 নম্বরে ফোন করবে অথবা **www.kidshelpphone.ca** দেখবে

এটা কি সম্ভব, যে আমার সন্তান অন্যদের উত্পীড়ন করছে?

যে বাচ্চারা উত্পীড়ন করে, তারা কখনও কখনও স্কুলের সাথে সাথে বাড়িতেও সেটা করে থাকে। আপনার নিজের বাড়ির মধ্যেই দেখুন এবং শুনুন। এমন লক্ষণ আছে কি, যে আপনার সন্তানদের মধ্যে একজন অন্য ভাইবোনকে উত্পীড়ন করছে?

যে বাচ্চারা উত্পীড়ন করে, তারা কখনও কখন বাড়িতে আগ্রাসী এবং বিধ্বংসী আচরণ করতে পারে, এবং বাড়ির নিয়মগুলির প্রতি সম্মান দেখায় না। আপনি যদি এই দুশ্চিন্তা করেন যে আপনার সন্তান হয়ত অন্যদের উত্পীড়ন করছে, তাহলে সে কীভাবে তার ভাইবোনদের সঙ্গে, আপনার সঙ্গে এবং তার বন্ধুরা আপনাদের বাড়িতে এলে তাদের সঙ্গে কীভাবে আচরণ করছে তার উপরে নজর রাখুন। তাকে যদি আগ্রাসী বলে মনে হয়, অন্যদের সঙ্গে মানিয়ে চলতে পারছে না বা সহানুভূতিশীল নয় বলে মনে হয় - তাহলে এগুলো স্কুলে অন্যদের উত্পীড়ন করার লক্ষণ হতে পারে।

যে সব বাচ্চারা অন্য ছাত্রদের শারীরিকভাবে উত্পীড়ন করে, তারা কালশিটে, আঁচড় এবং ছেঁড়া জামাকাপড় নিয়ে বাড়ি আসতে পারে। হঠাৎ, তাদের কাছে খরচ করার জন্য স্বাভাবিক অবস্থার চেয়ে বেশি টাকাপয়সা থাকতে পারে অথবা এমন কোনও নতুন জিনিস থাকতে পারে যা তাদের স্বাভাবিকভাবে কেনার সামর্থ্য নেই। তারা অন্য ছাত্রদের সম্বন্ধে "কঠোর কথাবার্তা" বলতে পারে।

উত্পীড়নমূলক আচরণ দীর্ঘ সময়কাল ধরে বিকশিত হতে পারে অথবা শিশু বা কিশোরের জীবনের কোনো গুরুতর পরিবর্তন, ক্ষতি বা দুঃখের ফলস্বরূপ ঘটতে পারে। আপনার সন্তানদের মধ্যে কারও কি সম্প্রতি এই ধরনের অভিজ্ঞতা হয়েছে?

আপনার বাড়িতে সমস্যা ও সংঘাতগুলিকে কীভাবে মোকাবিলা করা হয়, সেই ব্যাপারে ভাবুন। আপনারা কি পরিবার হিসাবে সমস্যাগুলির সম্বন্ধে ইতিবাচকভাবে আলোচনা করেন? উত্পীড়নে নিরুত্সাহিত করার একটা গুরুত্বপূর্ণ উপায় হল একজন ভাল আদর্শ মানুষ হয়ে ওঠা এবং আপনার সন্তানকে দেখানো যে ক্ষমতা বা আগ্রাসন ব্যবহার না করে কীভাবে সমস্যার সমাধান করতে হয়।

আপনার সন্তানকে এটা বলাও গুরুত্বপূর্ণ যে উত্‌পীড়ন বলতে কী বোঝায়। আপনার উচিত বিভিন্ন ধরনের উত্‌পীড়নের বর্ণনা দেওয়া এবং ব্যাখ্যা করা যে এটা কষ্টদায়ক এবং ক্ষতিকর। আপনার সন্তানকে জানান যে উত্‌পীড়ন করা অন্যায় এবং কোনও অবস্থাতেই এই আচরণ গ্রহণযোগ্য নয়।

স্কুলগুলি কীভাবে উত্‌পীড়ন এবং অন্যান্য ঘটনার মোকাবিলা করে?

যে ছাত্ররা অন্যদের উত্‌পীড়ন করে, সেটা সশরীরে বা অনলাইনে যেখানেই হোক না কেন, তারা বিভিন্ন পরিণামের সম্মুখীন হতে পারে।

উত্‌পীড়নের মোকাবিলা করার সময়ে অধ্যক্ষরা ক্রমশঃ শাস্তির মাত্রা বাড়ানোর পদ্ধতি ব্যবহার করেন। অন্টারিওর ক্রমশঃ শাস্তির মাত্রা বাড়ানোর নীতি একজন অধ্যক্ষকে সেই আচরণের মোকাবিলা করতে এবং ছাত্রকে তার পছন্দের থেকে শিক্ষা নিতে সাহায্য করতে, বিভিন্ন ধরনের বিকল্পের মধ্যে থেকে একটা বেছে নেওয়ার সুযোগ দেয়। কিছু উদাহরণের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত আছে:

- কষ্টদায়ক বা অসম্মানজনক মন্তব্যের জন্য দুঃখ প্রকাশ করা
- ছাত্রটির থেকে প্রত্যাশাগুলির একটি পর্যালোচনা
- পেরেন্টের সঙ্গে একটি মিটিং
- রাগ নিয়ন্ত্রণের কাউন্সেলিং
- ছাত্রকে স্কুল থেকে নিলম্বিত করা।

আরও গুরুতর ঘটনার ক্ষেত্রে, অধ্যক্ষ ছাত্রকে স্কুল থেকে বহিষ্কার করার সুপারিশ করতে পারেন, যদি উত্‌পীড়ন করার কারণে ছাত্রটিকে আগে নিলম্বিত করা হয়ে থাকে এবং সে অন্য কারও নিরাপত্তার পক্ষে অগ্রহণযোগ্য ঝুঁকি পেশ করা অব্যাহত রাখে। এই নিয়মগুলি প্রাথমিক ও মাধ্যমিক উভয় পর্যায়ের ছাত্রদের উপরেই প্রযোজ্য হয়।

ক্রমশঃ শাস্তির মাত্রা বাড়ানো অযথাযথ আচরণের আরও অবনতি হওয়া প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে, এবং সমস্ত ছাত্রদের উপরে এবং নিরাপত্তা ও স্কুলের সম্বন্ধে তাদের ধারনার উপরে নেতিবাচক প্রভাব পড়া প্রতিরোধ করতেও সাহায্য করে। এটা ছাত্রদের ইতিবাচক আচরণে উদ্দীপনা জোগায় এবং ছাত্রকে তার আচরণের জন্য দায়িত্ব নিতে এবং অন্যদের সঙ্গে মেলামেশা করার আরও ইতিবাচক উপায়গুলি শিখতে সাহায্য করে।

উত্‌পীড়নে যুক্ত আছে এমন সমস্ত ছাত্রদের স্কুলগুলি সাহায্য দেবে: যে সব ছাত্রদের উত্‌পীড়ন করা হয়েছে, যে ছাত্ররা উত্‌পীড়নমূলক আচরণে যুক্ত আছে, এবং যারা এই আচরণ প্রত্যক্ষ করে।

সমস্ত স্কুল ও বোর্ডগুলির নিম্নলিখিতগুলি থাকা বাধ্যতামূলক:

- উত্‌পীড়ন প্রতিরোধ করা ও মোকাবিলা করার জন্য নীতি
- উত্‌পীড়ন প্রতিরোধ ও তাতে হস্তক্ষেপ করার পরিকল্পনা
- ক্রমশঃ শাস্তি বাড়ানো এবং সাম্যের নীতি এবং সবাইকে অন্তর্ভুক্ত করে এমন শিক্ষা।

সমস্ত বোর্ড কর্মীদের উত্পীড়নের মত গুরুতর ঘটনাগুলির সম্বন্ধে অধ্যক্ষের কাছে রিপোর্ট করা বাধ্যতামূলক। অধ্যক্ষদের সমস্ত রিপোর্ট করা উত্পীড়নের ঘটনার তদন্ত করতে হয়।

যে সব বোর্ড কর্মী সরাসরি ছাত্রদের সঙ্গে কাজ করেন, যেমন শিক্ষক, সমাজ কর্মী ও গাইডেন্স কাউন্সেলর, তাদের উত্পীড়ন সহ এমন সমস্ত অনুপযুক্ত বা অসম্মানজনক আচরণের ব্যাপারে অবশ্যই প্রতিক্রিয়া দিতে হয় যেগুলি স্কুলের পরিবেশের উপরে নেতিবাচক প্রভাব ফেলে।

স্কুল বোর্ডগুলিকে উত্পীড়নের শিকার হওয়া ছাত্রদের জন্য, উত্পীড়নের সাক্ষী থাকা ছাত্রদের জন্য এবং উত্পীড়নের ঘটনায় যুক্ত থাকা ছাত্রদের জন্য অবশ্যই কর্মসূচী, হস্তক্ষেপ বা অন্যান্য সহায়তা প্রদান করতে হয়।

কর্মীরা কীভাবে স্কুলে ঘটনাগুলির মোকাবিলা করেন সেই সম্বন্ধে আরও তথ্যের জন্য www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/reportingResponding.html এ মন্ত্রণালয়ের ওয়েবসাইটে "রিপোর্ট করা এবং সাড়া দেওয়া" বিভাগটি দেখুন, অথবা আপনি যদি স্কুলের মাধ্যমে উপলব্ধ পরিষেবাগুলির সম্বন্ধে আরও জানতে চান তাহলে আপনার স্কুলের অধ্যক্ষের সঙ্গে কথা বলুন।

অধ্যক্ষদের উত্পীড়নের শিকার হওয়া ছাত্রদের পেরেন্টের সঙ্গে অবশ্যই যোগাযোগ করতে হয়, এবং যে ছাত্ররা উত্পীড়নের ঘটনায় যুক্ত ছিল তাদের সঙ্গেও যোগাযোগ করে তাদের বলতে হয়:

- যা ঘটেছে
- ছাত্রটির কী ক্ষতি হয়েছিল
- ছাত্রটির নিরাপত্তাকে সুরক্ষিত রাখার জন্য কী কী পদক্ষেপ নেওয়া হয়েছিল, ঘটনার প্রতিক্রিয়ায় যে শাস্তিমূলক ব্যবস্থাগুলি নেওয়া হয়েছে সেগুলি সহ
- ঘটনার প্রতিক্রিয়ায় ছাত্রটির জন্য কী কী সহায়তা প্রদান করা হবে।

এছাড়া:

- তাদের সন্তানকে দেওয়া সহায়তাগুলির সম্বন্ধে একটা আলোচনার জন্য, অধ্যক্ষদের অবশ্যই পেরেন্টকে আমন্ত্রণ জানাতে হয়।

যদি আমার সন্তানকে উত্পীড়ন করা হয়, তাহলে আমি স্কুলের কাছ থেকে কী আশা করতে পারি?

স্কুলে অবশ্যই এমন প্রক্রিয়া থাকতে হবে যা আপনাকে, ছাত্রদের এবং অন্য মানুষদের পরিচয় গোপন রেখে উত্পীড়নের ঘটনাগুলির সম্বন্ধে রিপোর্ট করার সুযোগ দেয়।

আপনি যদি আপনার সন্তানের সম্বন্ধে উদ্বিগ্ন হন অথবা শুধুই আরও তথ্য পেতে চান, তাহলে নিচের জিনিসগুলি দেখতে চান:

- আপনার স্কুল বোর্ডের উত্পীড়ন প্রতিরোধ এবং হস্তক্ষেপ বিষয়ক নীতি।
- স্কুলের আচরণবিধি, যা উল্লেখ করে যে ছাত্র, শিক্ষক এবং স্কুল সম্প্রদায়ের অন্য সদস্যদের কীভাবে একে অপরের সঙ্গে আচরণ করা উচিত।

- স্কুল এবং বোর্ডের উত্‌পীড়ন প্রতিরোধ এবং হস্তক্ষেপ বিষয়ক পরিকল্পনা। স্কুলের কর্মীরা সমস্যার সমাধানের জন্য কী করতে পারেন, এই নথিতে তার বর্ণনা দেওয়া হয়।

- স্কুলের পরিবেশ সমীক্ষা থেকে স্কুলের ফলাফলগুলি। এই পরিচয়বিহীন সমীক্ষাটি স্কুলগুলিকে নিরাপত্তা সম্বন্ধে অনুভূতিগুলির মূল্যায়ন করতে এবং কীভাবে উত্‌পীড়ন প্রতিরোধ করা যায় এবং নিরাপদ ও সবাইকে গ্রহণ করে এমন স্কুলের প্রসার ঘটানো যায় সেই সম্বন্ধে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে। সমীক্ষাগুলি অবশ্যই কমপক্ষে প্রত্যেক দুই বছরে একবার করতে হয়।

কর্মীরা যদি জানতে পারেন যে আপনার সন্তানকে উত্‌পীড়ন করা হচ্ছে, তাহলে আপনি আশা করতে পারেন যে স্কুল আপনার সঙ্গে যোগাযোগ করবে। আপনি দেখতে পারেন যে আপনার সন্তানের শিক্ষক অথবা আপনার সন্তান যার উপরে ভরসা রাখে এমন অন্য একজন শিক্ষক কিছু কৌশল সনাক্ত করতে সমর্থ হতে পারেন যা সমস্যার সমাধান করতে সাহায্য করবে।

আশা করা হয় যে স্কুলগুলি ছাত্রদের একান্ততাকে সুরক্ষিত রেখে, আপনার উদ্বেগের সম্পূর্ণ তদন্ত করার জন্য সব ধরনের প্রচেষ্টা করবে।

স্কুলগুলি উত্‌পীড়নে যুক্ত সমস্ত ছাত্রদের সহায়তা দেবে, যারা উত্‌পীড়নের ঘটনায় অংশ নেয়, যাদের উত্‌পীড়ন করা হয় এবং যারা উত্‌পীড়নের সাক্ষী থাকে তারাও এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত।

আপনি যদি আপনার সন্তানকে দেওয়া সহায়তার বিষয়ে উদ্বিগ্ন হন, তাহলে স্কুলের একটা প্রক্রিয়া থাকবে যেটা আপনি অনুসরণ করতে পারেন। আপনি যদি স্কুলের প্রতিক্রিয়ার ব্যাপারে সন্তুষ্ট না হন, তাহলে আপনি আপনার স্কুল বোর্ডের সুপারভাইজরি অফিসারের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন।

এছাড়া আপনি আপনার স্কুলের সেফ অ্যান্ড অ্যাক্সেপ্টিং স্কুলস্ টিম এ যোগ দেওয়ার কথা বিবেচনা করতে পারেন। একটি নিরাপদ, অন্তর্ভুক্তিকর এবং সবাইকে গ্রহণ করে এমন স্কুলের পরিবেশ রক্ষা করার জন্য এই দলটি দায়িত্বশীল। এতে অধ্যক্ষ, কমপক্ষে একজন অভিভাবক, স্কুলের কর্মী, একজন ছাত্র এবং একজন কমিউনিটি পার্টনার অন্তর্ভুক্ত।

অন্ততঃ আমার সন্তান তো উত্‌পীড়নে জড়িত নয়...

উত্‌পীড়ন ঘটলে প্রত্যেকে তাতে ভোগে এবং প্রত্যেকেই সেটা প্রতিরোধ করতে সাহায্য করতে পারে। 85 শতাংশ ঘটনার ক্ষেত্রে, সাক্ষীদের সামনেই উত্‌পীড়নের ঘটনা ঘটে। এই সাক্ষীরাও তাদের দেখা ঘটনার দ্বারা প্রভাবিত হয়। সাক্ষীরা নিজেরাই এর শিকার হওয়ার কথা ভেবে অথবা উত্‌পীড়নের শিকার হওয়া ব্যক্তির অবস্থার আরও অবনতি হওয়ার কথা ভেবে ভয় পেতে পারে এবং এর ফলস্বরূপ ভীত হয়ে পড়তে পারে এবং তারা ঘটনার সাথে নিজেকে জড়াতে না চাইলেও পরিচয় গোপন রেখে উত্‌পীড়নের সম্বন্ধে রিপোর্ট করতে পারে।

আপনি আপনার সন্তানকে এটা বুঝতে সাহায্য করতে পারেন যে উত্‌পীড়ন গ্রহণযোগ্য নয় এবং সে কোনো প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের কাছে এই ব্যাপারে রিপোর্ট করে অথবা পরিচয় গোপন রেখে রিপোর্ট করে এটাকে বন্ধ করতে সাহায্য করতে পারে।

সুস্থ সম্পর্ক প্রতিপালন করা উত্পীড়ন বন্ধ করতে সাহায্য করতে পারে

উত্পীড়ন প্রতিরোধ এবং হস্তক্ষেপ করা বলতে শুধু উত্পীড়ন দূর করাই বোঝায় না।

এর জন্য সুস্থ সম্পর্কের বিকাশের অগ্রগতিতে সহায়তা করাও প্রয়োজন। সুস্থ সম্পর্কগুলিতে মানুষদের মধ্যে, মুখোমুখি কিংবা অনলাইনে, সম্মানজনক পারস্পরিক ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়া যুক্ত থাকে। সমস্ত ছাত্ররা যাতে তাদের জীবনে প্রত্যেকের সঙ্গে সুস্থ, নিরাপদ, সম্মানপূর্ণ, এবং যত্নশীল সম্পর্ক রক্ষা করতে পারেন, সেটা সুনিশ্চিত করতে সাহায্য করাই হল এর লক্ষ্য।

সুস্থ সম্পর্কগুলি কীভাবে কার্যকর হয়, শিক্ষক, পেরেন্ট এবং অন্য প্রাপ্তবয়স্করা শিশুদের সেটা দেখানোর মাধ্যমে তাদের জন্য আদর্শ মানুষ হিসাবে কাজ করেন এবং সহায়তা দেন। অন্য শিশুদের সাথে শিশুদের ইতিবাচক সম্পর্কগুলি নির্ভর করে প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে ইতিবাচক সম্পর্কের উপরে।

যে সব ছাত্র সুস্থ সম্পর্ক রাখতে সমর্থ হয় তাদের অন্যদের উত্পীড়ন করার সম্ভাবনা কম হবে, উত্পীড়নের শিকার হওয়া ছাত্রদের সহায়তা দেওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকবে এবং তারা শিক্ষাগত লক্ষ্যগুলি আরও ভালভাবে অর্জন করতে সমর্থ হবে। উত্পীড়ন প্রতিরোধ করা এবং স্কুলে একটি নিরাপদ এবং সবাইকে গ্রহণ করে এমন পরিবেশ সৃষ্টি করার একটি প্রধান উপায় হল সুস্থ সম্পর্কের প্রসার ঘটানো।

আমরা কীভাবে অন্টারিওর স্কুলগুলিকে নিরাপদ ও সবাইকে গ্রহণ করে এমন ক'রে তুলতে সাহায্য করছি

ছাত্রদের যদি স্কুলে সফল হতে হয়, তাহলে স্কুলে একটি ইতিবাচক পরিবেশ থাকা এবং একটি নিরাপদ ও শিক্ষামূলক পরিবেশ থাকা অপরিহার্য।

এই বিষয়গুলির সম্বন্ধে আরও জানুন:

- **নিরাপদ স্কুল কৌশল।** এই সমন্বিত কৌশলে প্রত্যেক স্কুলে একটি নিরাপদ এবং সবাইকে গ্রহণ করে এমন স্কুলের দল, স্কুলের সম্পদ, শিক্ষক ও অধ্যক্ষদের জন্য প্রশিক্ষণ এবং কিডস্ হেল্প ফোনের সঙ্গে একটি অংশীদারি অন্তর্ভুক্ত আছে। **www.ontario.ca/acceptingschools**
- **পেরেন্টদের জন্য স্কুলের পরিবেশ বিষয়ক সমীক্ষা।** এই সমীক্ষা 22টি ভাষায় উপলব্ধ আছে। **www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/climate.html**
- **শৃঙ্খলার প্রতি অন্টারিওর পদক্ষেপ।** "ক্রমশঃ শাস্তি বাড়ানো"এ পুরো স্কুল যুক্ত থাকে এবং এটা স্কুলের ইতিবাচক পরিবেশের প্রসার ঘটায়। এটা অধ্যক্ষকে ছাত্রদের অযথাযথ আচরণের মোকাবিলা করার জন্য যথাযথ পরিণাম বেছে নিতে সমর্থ করে। এটা ইতিবাচক আচরণের প্রসার ঘটানোর জন্য ছাত্রদের বহুবিধ সহায়তাও প্রদান করে। নীতিটি বিশদে ব্যাখ্যা করা হয়েছে **www.edu.gov.on.ca/extra/eng/ppm/145.pdf** এ
- **আচরণবিধি।** অন্টারিওর আচরণবিধির এই নির্দেশিকায় স্কুল সম্প্রদায়ের প্রত্যেক মানুষের দায়িত্ব ও ভূমিকাগুলির সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দেওয়া হয়েছে, যার মধ্যে ছাত্র, পেরেন্ট, স্কুলের কর্মী এবং কমিউনিটির অংশীদাররাও অন্তর্ভুক্ত।
- **www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/code.html**
- **উত্পীড়ন প্রতিরোধ এবং হস্তক্ষেপ বিষয়ক অন্টারিওর নীতি।** স্কুল বোর্ডগুলির দ্বারা উত্পীড়ন প্রতিরোধ এবং হস্তক্ষেপ বিষয়ক নীতি প্রস্তুত করা এবং প্রয়োগ করার প্রত্যাশাগুলি এই নীতিতে সংক্ষেপে বর্ণনা করা হয়েছে। **www.edu.gov.on.ca/extra/eng/ppm/144.pdf**
- **সাম্য ও অন্তর্ভুক্তিকর শিক্ষা কৌশল।** মন্ত্রণালয়, স্কুল বোর্ড ও স্কুলগুলি কীভাবে অন্টারিওর স্কুলগুলিতে সাম্য ও অন্তর্ভুক্তিকর শিক্ষাকে সমর্থন করছে, এটি তার সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দেয়। **www.edu.gov.on.ca/eng/policyfunding/equity.html**
- **সবাইকে গ্রহণ করে এমন স্কুলগুলির জন্য প্রিমিয়ার'স অ্যাওয়ার্ড।** স্কুলে একটি নিরাপদ ও সবাইকে গ্রহণ করে এমন পরিবেশ তৈরি করার ক্ষেত্রে অসাধারণ ও অভিনব কাজ করেছে এমন 10টি নিরাপদ ও অ্যাক্সেপ্টিং (সবাইকে গ্রহণ করে এমন) স্কুলের দলকে এই পুরস্কারটি স্বীকৃতি দেয়। **www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/award.html**
- **কিড্স হেল্প ফোন।** এই গোপনীয় কাউন্সেলিং পরিষেবাটি 24/7 উপলব্ধ আছে। www.kidshelpphone.ca **দেখুন** অথবা **1-800-668-6868 এ ফোন করুন.**

অতিরিক্ত তথ্য:

- **পেরেন্টদের জন্য PREVNet (প্রোমোটিং রিলেশনশিপস্ অ্যান্ড এলিমিনেটিং ভায়োলেন্স নেটওয়ার্ক) দ্বারা বিকশিত উত্পীড়ন বিষয়ক উত্স www.prevnet.ca/BullyingResources/ResourcesForParents/tabid/390/Default.aspx**
- **পেরেন্টদের টুল কিট কিশোর সংস্করণ: পেরেন্টরা তাদের কিশোর সন্তানদের সফল হতে সাহায্য করার জন্য কী করতে পারেন।** মা-বাবাদের স্কুলে কিশোর সন্তানদের সহায়তা দিতে এবং উত্সাহিত করতে সাহায্য করার জন্য, এই টুলকিটটি হল পরামর্শ, সুপারিশ ও উত্সগুলির একটি সংগ্রহ। **www.ontariodirectors.ca/Parent_Engagement/Parent_Engagement.html**
- **Safe@School** এই ওয়েবসাইটটি উত্পীড়ন প্রতিরোধ এবং সাম্য ও অন্তর্ভুক্তিকর শিক্ষার সম্বন্ধে উত্স প্রদান করে, যার মধ্যে শিক্ষক ও স্কুলের কর্মীদের জন্য প্রশিক্ষণমূলক উত্সগুলিও অন্তর্ভুক্ত। **www.safeatschool.ca**
- **স্টেপিং স্টোনস্: এ রিসোর্স অন ইউথ ডেভেলপমেন্ট।** শিশু ও যুবকযুবতীদের পরিষেবা মন্ত্রণালয়ের দ্বারা বিকশিত, এটি 12 থেকে 25 বছর বয়সী ব্যক্তিদের বিকাশগত পর্যায়গুলির সম্বন্ধে সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দেয় এবং এবং আমরা যেভাবে তাদের প্রয়োজনগুলি সনাক্ত করতে ও তার প্রতি সাড়া দিতে পারি সেগুলিকে সংক্ষেপে বর্ণনা করে। উপলব্ধ আছে **www.ontario.ca/steppingstones** এ

নিরাপদ এবং সবাইকে গ্রহণ করে এমন স্কুলগুলির সম্বন্ধে আরও জানুন
www.ontario.ca/acceptingschools এ

অনেক ভাষায় এই পুস্তিকাটি এবং পেরেন্টদের জন্য আরও তথ্য পান
www.ontario.ca/EDUparents এ

সার্ভিসঅন্টারিওর মাধ্যমে ইংরেজী ও ফরাসি ভাষায় এই পুস্তিকার ছাপানো কপি অর্ডার করুন
www.ontario.ca/publications এ

ISBN 978-1-4606-1312-2 (PDF) (Bengali) © Queen's Printer for Ontario, 2013

Ontario