আত্মবিশ্বাসী আমি

শরীরের প্রতি আত্মবিশ্বাসী হতে অভিভাবকদের ভূমিকা বিষয়ক প্রশিক্ষণ মডিউল

শিখন সহায়ক উপকরণ

PLAN INTERNATIONAL

Dove Self-Esteem Project

মা-বাবারা নিজেদের শরীরের প্রশংসা করুন যাতে আপনার সন্তান উৎসাহিত বোধ করে।

মা-বাবারা চায় যে তাদের সন্তান শরীরের প্রতি আত্মবিশ্বাস রেখে এবং সম্মানের সাথে বড় হোক তাহলে এটি সহজেই তারা করতে পারেন। এজন্য সন্তানদের উৎসাহ প্রদান এবং তাদের শরীরের প্রশংসা করতে হবে।

তরুণদের মধ্যে আত্ম-সমালোচনা করার সাধারণ অভ্যাস গড়ে তোলা দরকার। নিজের শরীরের প্রতি ও চেহারার প্রতি আত্মবিশ্বাস রাখলেই ছেলে মেয়েরা অনুকরণ করবে। আমরা আমাদের সন্তানদের অনেক সময় খারাপ শিক্ষা দিচ্ছি নিজের করা উদাহারণ দিয়েই, যা নিজের অজান্তে ঘটতে পারে। কখনো আয়নায় নিজের ছবি দেখে ভুরু কুচকিয়ে থাকলে সন্তানেরা ভাববে আমাদের চেহারায় আমরা সন্তোষ প্রকাশ করছি না। এতে সন্তানদের নিকট একটি নেতিবাচক নজির স্থাপিত হচ্ছে বা হতে পারে। নিজের চেহারার প্রতি আত্মবিশ্বাস রাখলে সন্তানেরাও নিজেদের শরীরের প্রতি আস্থাশীল হয়ে নিজেকে গড়ে তোলার অনুপ্রেরণা পাবে।

আমরা যেন সন্তানদের কখনও না বলি তোমার চেহারা অমুকের চেয়ে খারাপ, কারণ প্রত্যেকের চেহারার আলাদা একটি বৈশিষ্ট্য সৃষ্টিকর্তা করে দিয়েছেন। আবার তুলনা করে অন্যকে হেয় করেও কথা বলা যাবে না। আমাদের শরীরের প্রতি আত্মবিশ্বাস সন্তানকে উৎসাহিত করবে তাদের শরীরের প্রতি আত্মবিশ্বাস ও সৌন্দর্য বৃদ্ধি আনয়নে। সেজন্য চেহারার বা শরীরের প্রতি আত্মবিশ্বাসী হোন এবং সন্তানসহ অন্যদেরও প্রশংসা করুন।

শরীরের প্রতি আত্মবিশ্বাস দিয়ে শুরু করি কারণ আমরা শরীরকে ভালোবাসি

আমরা মা-বাবারা শরীর নিয়ে অসন্তুষ্ট থাকায় আমাদের শরীরের প্রতি আত্মবিশ্বাস কমে যাচ্ছে এবং মানসিক অসুখ হচ্ছে। এর বিপরীতে আমরা যদি শরীরকে অটুট রাখার প্রতি আত্মতৃপ্ত হই তাহলে মঙ্গলময় জীবন, পরিবারের সবার সাথে সুখী সম্পর্ক, কর্মক্ষেত্রে অধিকতর দক্ষতা এবং সমাজে আরও আত্মবিশ্বাসের সাথে কাজ করা সম্ভব। আমাদের শারীরিক গঠন সম্পর্কে আমাদের অনুভূতি পরিবর্তন করা সহজ নয়, কিন্তু এ বিষয়ে আত্মবিশ্বাস বাড়ানোর পরামর্শ আলোচনা করা যেতে পারে। আমরা মা-বাবারা যদি শরীরের গ্রহণযোগ্যতার বিষয়টি বড় পরিসরে উপলব্ধি করতে পারি তাহলে পালাক্রমে আমাদের সন্তানরাও এটাকে ইতিবাচক হিসেবে গ্রহণ করবে।

যেমন হতে পারে:

শরীরের গ্রহণযোগ্যতা (অ্যাকশন চেকলিস্ট)

১. সময় করে একটু ঘুরে আসা (ব্যায়াম হতে পারে)

কোথাও থেকে ঘুরে আসার পর বা ব্যায়াম করার পর নিজের ছবি আয়নায় দেখুন, কয়েক বছর আগের আপনাকে খুঁজে পেতে পারেন। যদিও তখন আপনার শরীর নিয়ে অসন্তুষ্ট ছিলেন এখন আপনার ভালো লাগতে পারে। আপনার শরীর যেমন আছে সেটাকে গ্রহণ করতে এবং উপভোগ করতে ব্যায়াম সাহায্য করছে।

২. আমাদের শরীরকে সব কিছুর জন্য কৃতিত্ব দিতে হবে

মনে রাখতে হবে আমাদের শরীরের কৃতিত্ব হচ্ছে আমরা এখনও জীবিত আছি। আমাদের শরীর বেঁচে আছে, কাজ করছে এবং চলাফেরা করতে পারছি। আমাদের জীবন ও সন্তানের যত্ন নেয়া হচ্ছে এবং অন্যান্য দায়িত্ব যথারীতি পালন করা হচ্ছে। এটাই স্বাভাবিক যে আমাদের শরীর আমাদের বয়স হিসাবে পরিবর্তন হবে। তাই নিয়ম করে একটি মুহূর্তে আপনার শরীরের জন্য কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুন। এতে শরীরের আত্মবিশ্বাসই আমাদের সমৃদ্ধি আনতে সহায়ক হবে।

৩. নায়ক-নায়িকা বা প্রভাবশালীদের সাথে নিজের চেহারার তুলনা না করাই উত্তম

এটা সত্য যে আমাদের প্রত্যেকেরই শরীর নিজেদের নিকট মহামূল্যবান। আমাদের সব সময় মনে রাখতে হবে আমাদের নিজেদের তুলনা নিজেই। আমাদের সন্তানকেও তাই অনুশীলন করানোর অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। মনে রাখবেন যে, বিজ্ঞাপন এবং সামাজিক মিডিয়ায় ব্যবহৃত ছবি বা মডেল প্রায়ই ডিজিটালভাবে বা এডিটিং/সম্পাদনার মাধ্যমে উন্নত হয়। বিভিন্ন উপায় অবলম্বন করে, কারিগরি কৌশল ব্যবহার করে অসাধারণ উপায়ে এবং আরও অনেক কিছু করে মানুষের নিকট উপস্থাপন করা হয় তা আসলে বাস্তবসম্মত নয়। আমরা যখন এই তুলনা থেকে নিজেদের বিরত রাখবো তখন আমাদের সন্তানরাও নিজেদের শরীরের সৌন্দর্য বৃদ্ধির জন্য বেশি মনোযোগী হবে না।

৪. নিজের শরীরের প্রতি পুনরায় মনোসংযোগ করুন।

একটি বয়স পর্যন্ত মানুষ শরীরের প্রতি যত্নশীল থাকে এরপর নিরুৎসাহিতবোধ করতে থাকেন। আমাদের সমাজে এটি আরও বেশি লক্ষ্য করা যায়। কিন্তু মৃত্যুর আগ পর্যন্ত এ শরীরের দায় আমাদেরই বহন করতে হবে। তাই প্রতিদিন আপনার শরীরের প্রতি কিছুটা সময় মনোনিবেশ করুন। ছোট-খাটো ব্যায়ামগুলো অব্যাহত রাখুন, যেমন: মৃদু ঘাড় ঘোরানো, হাত পিছনে সামনে প্রসারিত করাসহ আপনার শরীরের শক্তি এবং উপস্থিতি অনুভব করার জন্য কিছু গভীর ও ধীর শ্বাস নিন। সৌন্দর্য ধরে রাখার জন্য প্রতিটি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের যত্ন নিন। নিয়মিত গোসল অব্যাহত রাখা, প্রতিদিন পরিবারের সবাইকে নিয়ে একটু খেলা করা ও একটু সময় গল্প করা ইত্যাদি।

৫. ইতিবাচক কাজের প্রতি নিজেকে ফোকাস করা দরকার

আমরা আমাদের সন্তানের সাথে কোন ভাল বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে পারি। আমাদের মধ্যে যে ভাল গুণাবলীগুলো রয়েছে সেগুলো সন্তানের নিকট থেকে শুনতে চেষ্টা করতে হবে। যেখানে তার মতামত গুরুত্ব পেতে পারে। এভাবে একে অপরের ব্যক্তিত্ব সম্পর্কে জেনে এবং প্রতিভার ফল আদান প্রদান করে সুস্থ্য মানসিক ধারার মাধ্যমে শারীরিকভাবে কর্মক্ষম থাকা সহজ হয়। নিজেদের ভাল কাজেরও আলোচনা করা যেতে পারে। চেষ্টা করুন কেবল ভাল দিকগুলিতে মন্তব্য করতে এবং নির্দিষ্ট উদাহরণ দিন। যেমন: সবার সাথে হাসি মুখে কথা বলুন, রাগের সময়ও মৃদু স্বরে কথা বলুন। গালমন্দ না করা। কেউ ক্ষেপানোর চেষ্টা করলে তাকে বোঝানো ইত্যাদি। এভাবেই আমাদের সন্তানকে শরীরের সৌন্দর্য ও মানসিকতা দিয়ে শক্তিশালী করতে পারি যাতে তারা ভবিষ্যতে চ্যাম্পিয়ান হতে পারে।

৬.নিজের চেহারার প্রশংসা করতে হবে।

সপ্তাহে নিয়মিত একদিন আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে বা নিজেকে নিয়ে নিজেই পাঁচটি বিষয় লিখে রাখা যেতে পারে। যেগুলো পছন্দ করেন এমন পাঁচটি বিষয় লিখুন। নিজের কাছে বেশি পছন্দনীয়। যেমন- আপনি কিভাবে সন্তানের সাথে কথা বলবেন, আপনার শরীর সম্পর্কে কতটা যত্নবান ইত্যাদি মনে আসতে পারে। দেখা যাবে কোন অনুষ্ঠানে যোগ দেওয়া সহ নানা কাজের প্রতি আপনার আগ্রহ আছে। এগুলো সন্তানের সাথে আলোচনা করুন। ভাবতে হবে এবং জানাতে হবে আমি এখনও নিজের শরীরের প্রতি অনেক বেশি যত্নশীল এর ফলে কর্মশক্তির যোগান পাওয়া যাচ্ছে। এতে আমাদের সন্তানেরা তাদের শরীরের প্রতি আত্মবিশ্বাসী হতে অনুপ্রাণিত হবে।

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম:

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম: সামাজিক যোগাযোগের মাধ্যম হচ্ছে কম্পিউটার,স্মার্টফোন ও আইফোন ফেসবুক, ইমো, হোয়াটস অ্যাপ ইত্যাদি। এ প্রযুক্তির মাধ্যমে যে কোন ব্যক্তি তথ্য, মতামত, ছবি ভিডিও ইত্যাদি আদান-প্রদান করতে পারে। এগুলো হচ্ছে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের প্রাণ। সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে থাকে অনেক উৎস ও অনেক প্রাপক। সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের মধ্যে রয়েছে- ফেসবুক, ইউটিউব, হোয়াটস অ্যাপ, মেসেঞ্জার ইত্যাদি।

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে শেয়ার করা ছবি, ভিডিও, মতামত ইত্যাদির উপর মন্তব্য করা যায়। আবার চলে পাল্টা মন্তব্য। ব্যক্তিগত বার্তা পাঠানো যায়, যা কেবল যাকে পাঠানো হয় সে দেখতে পায় অন্যরা নয়। তাছাড়া নতুন বা পরিচিত বন্ধু খোঁজার জন্য সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে বিভিন্ন ধরণের নেটওয়ার্ক রয়েছে। নিজের পছন্দ অনুযায়ী দল করে নেয়া যায়। সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের সবচেয়ে মজার জিনিসটি হচ্ছে আলাপচারিতা। কাঙ্খিত বন্ধুটির সঙ্গে যুক্ত হওয়ার পর সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম থাকা সাপেক্ষে তার সঙ্গে আলাপ করা যায়।

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম (যেমন- ফেসবুক, ইমো, হোয়াটস অ্যাপ, টুইটার, ইন্সটাগ্রাম, বেবো, মাইস্পেস ইত্যাদি) ব্যবহারের উপকারিতা

- সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহারকারী অনেক সময় ছাত্র জীবনের বন্ধুদের সন্ধান পেয়ে থাকেন।
- অনেকে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে শিক্ষা প্রচার-প্রসারের জন্য বিভিন্ন প্রবন্ধ-নিবন্ধ পোস্ট করে থাকেন।
- এর মাধ্যমে বিভিন্ন দেশের সামাজিক, অর্থনৈতিক প্রেক্ষাপট ইত্যাদি বিষয়ে একে অপরের সাথে মতবিনিময় করা যায়।
- প্রবাসী বা দূরে অবস্থানরত যে কোন ব্যক্তির সাথে স্বল্প খরচে কথোপকথন বা খোঁজ-খবর নেয়া সম্ভব।

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহারের অপকারিতা

- সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে একজন ব্যক্তির একাধিক ভুঁয়া পরিচয় (Fake ID) রয়েছে। তাই সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম খুবই সতর্কতার সাথে ব্যবহার করতে হবে।
- অতিরিক্ত সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহারে অন্যান্য কাজের ক্ষতির সম্ভাবনা হতে পারে।
- সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহারে কিশোর-কিশোরীরা সবচেয়ে বেশি ঝুঁকিতে থাকে যেহেতু তাদের এখনও মানসিক পূর্ণতা আসেনি। কিশোর-কিশোরীরা যদি বেশি সময় সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে যুক্ত থাকে তাহলে তাদের সামাজিক, মানসিক, শারীরিক ও বুদ্ধিবৃত্তীয় বিকাশ বাধাগ্রস্ত হতে পারে।
- সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে যেসব খবর ছড়ায় তা অনেক সময় সত্য নাও হতে পারে।

তাই আমাদের শিশু, কিশোর-কিশোরীরা এটির ব্যবহার ঠিকমত করছে কিনা তা আমাদের বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখা প্রয়োজন।

যাচাই ও আত্মকথন

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে ব্যক্তিগত যোগাযোগ করার সময় সচরাচর যে আলোচনাগুলো হয় যেমন-ভাল লাগা, শ্রেণিকক্ষে প্রশংসা পাওয়া, নতুন কিছু শেখা বা করতে পারা, বয়োঃসন্ধিকালীন শারিরীক পরিবর্তন ইত্যাদি।

চলমান অবস্থায় আমরা যা দেখি

১. কীভাবে সামাজিক যোগাযোগ বা মিডিয়া স্বাভাবিক সুস্থ্যতাকে প্রভাবিত করে।
বলে রাখা ভাল যে সামাজিক যোগাযোগ ব্যবস্থা রয়েই যাবে। এটা আমাদের সাহায্য করতে পারে বন্ধু এবং পরিবারের সাথে সংযুক্ত রাখা, বিভিন্ন রেকর্ড জানা, স্মৃতি মনে করিয়ে দেওয়া সহ মানুষ সম্পর্কে বিভিন্ন প্রেক্ষাপট অবহিত করা। এমনকি বিভিন্ন সাংস্কৃতিক, সামাজিক অনুষ্ঠানের কলা-কৌশল আয়ত্ত করতে সহায়তা করে।

২. ডিজিটাল বিকৃতি বনাম বাস্তবতা
আমাদের চকচকে বা ঝকঝকে জিনিসের প্রতি আগ্রহ বা ঝোঁক বেশি এবং তা দেখতেও পছন্দ করি কিন্তু সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে বেশিরভাগ মানুষ তাদের সেরা ছবিটি দিয়ে দেখিয়ে থাকে যা এডিটকৃত/সম্পাদিত, বাছাইকৃত ও পছন্দনীয় করে তোলা। এই সমস্ত এডিটকৃত/সম্পাদিত বা বাছাইকৃত ছবি আমাদের সন্তানেরা সবসময় দেখলে তাদের নিজের শরীরের প্রতি আত্মবিশ্বাসে নেতিবাচক প্রভাব পরতে পারে।

মানুষের নিকট পারফেক্ট সেলফি বা সঠিক সেলিফ তোলা মনে হতে পারে একটি মজা করা বরং তার চেয়ে বাধ্যবাধকতাবোধ বেশি কাজ করে। এই ছবিগুলো পোষ্ট করতে যন্ত্রের মাধ্যমে পরিবর্তন করা- হতে পারে দাগ দূর করার, ত্বক উজ্জ্বল করার ও চেহার অবাস্তব সৌন্দর্য অনুকরণ করার।

সেলফি তুলে ফিল্টার ব্যবহার করা হতে পারে সৃজনশীলতা এবং আত্ম-প্রকাশের উৎস। কিন্তু যখন সন্তানেরা মেনে চলতে অভ্যস্থ হয় যে সমাজের সৌন্দর্যের মান এই সেলফি তোলা দিয়েই নির্ধারণ করা হয়, তখন তাদের নিজেদের শরীরের প্রতি আত্মবিশ্বাস অনুভব করতে পারে না। তরুণরা বেশীরভাগ ক্ষেত্রে বাস্তব ছবির প্রতি আত্মবিশ্বাসী হতে পারে না। এটা যে একটি সমস্যা তা স্পষ্ট করে বোঝা যাচ্ছে। আসলে, এক চতুথাংশ মেয়েদের মনে হয় যে এডিটিং/সম্পাদনা ছাড়া ছবি যথেষ্ট ভাল হতে পারে না। ছবি সুন্দর করা নয় বরং শরীরের প্রতি আত্মবিশ্বাসী হতে আত্মকথন শুরু করা ভাল হয় এবং এখনই উপযুক্ত সময় সেল্ফ টকের।

আমাদের করণীয়:

- সন্তানদের বোঝানো যে বাস্তব ছবির চেয়ে বড় কোন সত্য নেই।
- অসুস্থ্য প্রতিযোগিতা এড়িয়ে চলার পরামর্শ প্রদান করতে হবে।
- অপ্রয়োজনীয় অ্যাপস ব্যবহার না করাই উত্তম।
- এডিটকৃত করা ছবির বিরুপ প্রভাব সম্পর্কে বোঝাতে হবে।
- মাঠে খেলাধূলা ও শারীরিক কসরতের সুযোগ তৈরি করে দেওয়া।
- কন্যা শিশু যেন খেলাধুলায় অংশ গ্রহণ করতে পারে সে ব্যবস্থা রাখতে হবে।
- প্রত্যেক শিশু যেন শরীরের প্রতি আত্মবিশ্বাসী হতে পারে তার চর্চা করার জন্য উৎসাহ প্রদান করতে হবে।

নিজেকে প্রশ্ন করুন কিশোর বয়সে আপনি কি কখনো মানসিকভাবে নির্যাতিত হয়েছিলেন। উত্তর মিশ্র হলেও সাধারণ উত্তর আসবে এটা ঘটেছিল কিন্তু আমি খুব কষ্ট পেলেও সামলে নিয়েছি। আবার উত্তর হতে পারে কষ্ট পেয়ে আমি বিদ্যালয় বা খেলার মাঠ বা বন্ধুদের পরিবর্তন করেছি। নিজের সাথে মিলিয়ে বোঝার চেষ্টা করুন সেই বয়সে এসে আপনার সন্তান কি তার চেহারার জন্য বা বিশেষ বৈশিষ্ট্যের জন্য উত্যক্ত হয়েছে বা হচ্ছে কি না ।

মানসিকভাবে নির্যাতনের ধরণগুলো হতে পারে নিম্নরুপ:

১. সবাই মিলে একজনকে খেলায় অংশ না নেয়া
২. কাপড় বা জুতা ছিড়ে দেয়া বা ফেলে দেয়া
৩. গায়ে কাঁদা ছিটিয়ে দেয়া
৪. নির্দিষ্ট কোন দরজা বন্ধ করে দেয়া
৫. বিকৃত নামে ডাকা
৬. স্কুলের ব্যাগে কোন কিছু ঢুকিয়ে রাখা

অর্থাৎ শিশুটির ইচ্ছার বাইরে জোর করে কিছু করাই হলো মানকসিকভাবে ক্ষতিগ্রস্থ করা।

নির্যাতন (মানসিকভাবে উত্যক্ত করা)
প্রতিরোধ করার জন্য প্রস্তুতি

ক. শিশু ও তরুণদের নির্যাতনের মত নির্মম অত্যাচার থেকে রক্ষা করুন

এমন কম ঘটনাই দেখা যায় যে শিশু ও তরুণদের মাঝে মারামারির ঘটনা থেকেই কেবল তারা মানসিক ভাবে ভেঙ্গে পড়ে। এক্ষেত্রে সাধারণ বিষয় হলো শারিরীক বিভিন্ন আকৃতির কারণেই শিশুদের নির্যাতন করা হয়। যেমন- তুমি খুব মোটা, ছোট ছোট চোখ, মুখে যেন বিচ্ছিরি দাগ ইত্যাদি। এভাবে মানসিকভাবে নির্যাতনের ফলে শিশুটির মনে নেতিবাচক প্রভাব পড়ে।

অনেক সময় শিশুদের নিজের নামে না ডেকে আকৃতির উপর ভিত্তি করে ডাকা হয় যেমন- খাটো সাত্তার,পাতলা পরেশ, রোগা সুমি, কালা বাবু, চোখে সমস্যা দেখলে বলা হয় ট্যারা ইত্যাদি। কখনও কখনও পারিবারিক ভাবেই বিদঘুটে নামে ডাকা শুরু হয়। অনেক সমাজে প্রায় দেখা যায় চেহারার বা অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের উপর নির্ভর করে নাম জুড়ে দেওয়া হয় এবং এই প্রচলন দীর্ঘকাল থেকে চালু আছে।

আমাদের প্রথম বুঝতে হবে মানসিকভাবে নির্যাতন বা ইংরেজিতে বুলিং বলতে আসলে কি বুঝায়। সাধারণত: শিশুদের অসম্মতিতে বন্ধুদের মধ্যে ধস্তাধস্তি, উত্যক্ত করা আড্ডায় বাধা দেওয়া বুঝালেও- নির্যাতন হলো অনাকঙ্খিত ও আক্রমণাত্মক আচরণ যা সম্পর্কের ভারসাম্যহীনতার সাথে জড়িত অনুভূতি থেকে শুরু হয়। মানসিক ভাবে নির্যাতন বা বুলিং প্রতিনিয়ত হুমকি, গুজব ছড়ানো, কখনও কখনও শারীরিক বা মৌখিকভাবে আক্রমণ করার দিকে ধাবিত করে এর উদ্দেশ্য হল কোন দল বা গোষ্ঠী থেকে কাউকে বাদ দেওয়া।

এটি সামাজিক মাধ্যমেও হতে পারে আবার সরাসরিও করতে পারে।

খ. চেহারা বা শরীরের গঠনই কেন নির্যাতনে বেশি আসে?

তরুণ বয়সে নিজেদের সবাই প্রকাশ করতে চায় এবং এর জন্য প্রচেষ্টা চালিয়ে থাকে। এজন্য সমবয়সী অন্যদের খুঁত ধরতে পারলে নিজের প্রশংসা বাড়বে সেজন্য তারা নিজের অজান্তেই অন্যকে হিংসা শুরু করে আবার বড়দের নিকট থেকেও দেখে শিশুরা অন্যকে নির্যাতনের কাজটি করে থাকে।

গ. আপনার সন্তানকে নীপিড়ন বা নির্যাতন মোকাবেলায় সহায়তা করুন

সবচেয়ে ভাল উপায় হতে পারে তার উপর কষ্টদায়ক হতে পারে এমন বিষয়গুলো নিয়ে কথা না বলা। সত্যের মুখোমুখি হওয়াই ভাল। প্রথমে আলোচনা করুন কেমন যাচ্ছে আজকাল তাদের বিদ্যালয়ের দিনগুলো, খেলার মাঠে কেমন করে দল ভাগ করা হয়। আপনার শিশুকে কে বেশি পছন্দ করে, কে তাকে অন্য নামে ডাকে, তার পরে জানুন সে কাউকে উত্যক্ত করে তোলে কি না। যদি কোন কিছু অসামঞ্জস্য মনে হয়, জানতে চান কেন এবং এর কুফল নিয়ে আলোচনা করুন। যদি তাকে অসুখী বলে আপনার মনে হয় তাহলে বুঝিয়ে বলুন এবং সংশ্লিষ্ট শিক্ষকের সাথে বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করুন, যাতে কেউ কাউকে চেহারা বা শরীর নিয়ে নির্যাতনের মতো ঘটনা এলাকায় না ঘটায়।

ঘ. সংশ্লিষ্টদের সাথে কথা বলুন

আপনার সন্তানের খেলার সাথী, বন্ধু, বিদ্যালয়ের শিক্ষক, অভিভাবক ও এলাকায় এ নিয়ে খোলামেলা কথা বলুন যে এই নীপিড়নমূলক কার্যক্রম তরুণদের ব্যাপক ক্ষতি বয়ে আনছে। খেলাধুলার সময় মনোমালিন্য হতে পারে কিন্তু তা নিয়ে যেন দীর্ঘস্থায়ীভাবে একে অপরের প্রতি ঘৃণার মানসিকতা নিয়ে বা নিজকে ছোট মনে না করে থাকে।

ঙ. সমস্যা জানার জন্য সময় দিন

বিদ্যালয়ে যাওয়ার সময়, খেলাধুলার সময় এবং বাড়িতে অবসর মুহূর্তে শিশুদের সাথে সময় দেওয়ার চেষ্টা করুন। দেখুন কোন বিষয়ে তার মনোকষ্ট আছে কি না। বাইরে থেকে আসার সময় শিশুর দিকে খেয়াল রাখতে হবে যে সে স্বাভাবিক চেহারায় নাকি মলিন মুখে বাসায় ঢুকছে। ব্যতিক্রম কিছু মনে হলে সুযোগ বুঝে জিজ্ঞাসা করুন, জানুন সমস্যা কোথায়। কেউ অপ্রীতিকর কিছু বললে সমাধানের আশ্বাস দিন এবং সেই অনুযায়ী কাজ করুন। আপনি যদি জানতে পারেন তার দ্বারাও অন্য কেউ কষ্ট পেয়েছে তাহলে তাকে বোঝাতে হবে এবং পারলে সংশ্লিষ্ট শিশুর সাথে বিষয়টি সমাধান করে দিতে হবে। আপনি একা সমস্যার সমাধান দিতে না পারলে শিক্ষক-অভিভাবকদের সাথে কথা বলুন। আলোচনা করুন, শুরুতেই সমাধান করতে পারলে শিশুর মনের উপর কোন চাপ সৃষ্টি হবে না।

চ. সন্তানকে বুঝতে দিন যে সে একা নয়

আপনার কিশোর বয়সের অভিজ্ঞতা নিয়ে আলোচনা করুন। তখনকার সমস্যাগুলো এখন কত সহজে সমাধান হয় জানতে দিন। অথবা বন্ধুদের জন্য ত্যাগ করার ভাল ফলাফল, বিশেষ মুহূর্তের জন্য বিশেষ মোকাবিলা করার কোন কৌশল থাকলে সেগুলো আলোচনা করতে হবে।

ছ. তাদের আশ্বস্ত করুন সমস্যাটিতে গুরুত্ব দিয়ে এবং এগিয়ে যেতে প্রেরণা অব্যাহত রাখতে হবে।

জ. সুযোগ পেলেই যৌথ কাজ করার অভ্যাস গড়ে তুলুন এতে আপনি সন্তানের মনের কষ্ট বা অনুভূতি বুঝতে সহায়ক হবেন বা বুঝতে পারবেন। প্রয়োজনে সবাই মিলে কাজ করি আনন্দময় জীবন গড়ি।

ঝ. ঘটনার ব্যাখ্যা বিশ্লেষণে সন্তানকে অংশগ্রহণের সুযোগ দিন এতে তার মনের মধ্যকার বিষন্নতা দূর হবে।

ঞ. বন্ধুদের দ্বারা প্রতিনিয়ত নির্যাতনের শিকার হলে বন্ধু সার্কেল/চক্র ত্যাগ করার আগে সবার সাথে আলোচনা করতে হবে।

ট. শিশুদের আবেগের মূল্যায়ন করুন এবং আবেগকে সামাজিক মূল্যবোধ তৈরিতে কাজে লাগাতে হবে।

ঠ. শিশুদের মতামত প্রদানে, অন্যায় আচরণ প্রতিবাদ করার এবং পরিস্থিতি মোকাবিলায় সামর্থ্যবান করে তুলতে হবে।

ড. নিজেদের মধ্যে যোগাযোগ করে বা একে অপরের সাথে কথা বলে শিশুদের সচেতনতা বৃদ্ধি করতে পারে এমন পরিবেশ তৈরি করতে হবে।

পারিবারিক আড্ডা

কিশোর বয়সে ছেলে-মেয়েদের মধ্যে সহনশীলতার অভাব দেখা যায়। অপরিণত আবেগ বৃদ্ধি পায়। এদের স্বতঃস্ফূর্ত আবেগে বাধা আসলেই সহনশীলতার অভাব ঘটে। এই বিপর্যয়ই অনেক অঘটনের মূল। পরিবার বা স্কুল-কলেজ থেকে আমরা অনেক কিছুই ঠিকমতো শেখাতে পারছি না। ফলে বাস্তব পরিস্থিতি সম্পর্কে তারা সেভাবে সচেতন হয়ে উঠতে পারে না। জীবনে সবকিছু পাওয়া যায় না। পাওয়া আর না পাওয়া বিষয়টা যে জীবনেরই একটা অংশ, সেটাও আমরা তাদের শেখাই না। এই দায় প্রথমে পরিবারের পরে সমাজ, শিক্ষা ব্যবস্থা ও শিক্ষকদের। বাবা-মায়ের সঙ্গে সুসম্পর্ক থাকা শিশুরা তাদের মনোজগৎ অন্যরকম শক্তি হিসেবে গড়ে তুলতে সক্ষম হয়। তাদের বেড়ে উঠা হয় জীবনমুখী এবং সংবেদনশীল। পরিবারের সদস্যদের কাছে পাওয়া আন্তরিক ব্যবহার ও খেলাধুলা অব্যাহত থাকলে শিশুরা অতিমাত্রায় মোবাইল ও কম্পিউটার আসক্তিও কমিয়ে ফেলে।

পরিবারে যে অভ্যাসগুলো শিশুদের মানসিক বিকাশে সহায়ক হয়:

ক. পরিবারের আপনজনদের মাঝেই খুনসুটি ও মজার মজার আনন্দ বিনিময় হয় কিন্তু লক্ষ্য রাখতে হবে যাতে কারও প্রতি অবজ্ঞা না হয়।

খ. সময় পেলেই পারিবারিক আড্ডায় বসতে হবে যাতে সবার অভিজ্ঞতা খোলাখুলি ভাবে বিনিময় হয়।

গ. ভাল মুহুর্তের ছবি তুলে রাখা যেতে পারে, এতে আত্মবিশ্বাস বাড়ে ও একে অপরের প্রতি দায়িত্ব জন্মে।

ঘ. পারিবারিক আড্ডাতেও চেহারা নিয়ে বিদ্রুপাত্মক বা ক্ষতিকর মন্তব্য থেকে সাবধান থাকতে হবে।

ঙ. সমসাময়িক বিষয়ের ব্যাখ্যা করা যেতে পারে যাতে সবাই জানতে পারে এবং সমাধানে সহযোগিতা করতে পারে। এতে শিশু ও তরুণরা দায়িত্ববান হতে আগ্রহী হয়ে ওঠে।

চ. পরিবারের কেউ কারও চেহারা নিয়ে বিরুপ মন্তব্য করলে তাকে আলাদা ভাবে ডেকে বোঝাতে হবে যেন পরবর্তীতে আর না করে, কারণ এতে সমাজে দীর্ঘমেয়াদী নেতিবাচক প্রভাব পরে।

ছ. পরিবারের সবাই মিলে যেন খেলতে পারে সে রকম ব্যবস্থা রাখলে অন্যদের দ্বারা কিশোর বয়সে মানসিকভাবে আক্রমণের হাত থেকে রক্ষা পায়।

জ. সুযোগ থাকলে সমবেত বা কোরাস করে কবিতা, ছড়া, গজল বা গান করলে সবার মাঝে নেতিবাচক চিন্তার প্রভাব কমে যায়।

কিছু কিছু শব্দ শরীরের আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে দিতে পারে

আমাদের বন্ধুদের সাথে ও পরিবারে দেহ বা শরীর সম্পর্কে কথা বলা একটি অলিখিত নিয়মের মতো এই অভ্যাসটি ব্যক্তিগতভাবে এবং সামাজিক মিডিয়াতে আমরা সবসময় নিজের অজান্তেই এবং অভ্যাসগতভাবে করে থাকি। আমরা জানি এটি কীভাবে হয়ে থাকে যেমন: হে আল্লাহ আমার ত্বক আজ ভয়ংকর দেখাচ্ছে, বাহ! তোমাকে সুন্দর লাগছে, তুমি পাতলা হয়ে গেছো ইত্যাদি।

সেই সাথে আমাদের কিছু প্রচলিত শব্দ আছে যেমন: রোগা, কালা, ধলা, গাট্টু প্রভৃতি খেতাবকৃত নাম ইত্যাদি।

শব্দগুলি আমাদের আত্মসম্মানের উপর বিশাল প্রভাব ফেলতে পারে। সবসময় আমাদের দেহ সম্পর্কে নেতিবাচক কথা বললে, এই ধারণাটি শক্তিশালী করতে পারে যে কেবলমাত্র এক ধরণের আকৃতি রয়েছে যে যা সুন্দর। যদি আমরা চাই যে আমাদের সন্তানরা তাদের প্রাপ্ত দেহ সম্পর্কে আত্মবিশ্বাসী হয়ে বড় হয়ে উঠুক তাহলে প্রচলিত এই গতানুগতিকতা আমাদের ভাঙ্গতে হবে।

তাই আপনার সন্তানকে তার শরীর সম্পর্কে ইতিবাচক কথা বলতে শেখান।

ক. ইতিবাচক কথা শুরু হোক
আমরা নিজেরা শুরু করি এবং আমাদের সন্তানকে তাদের শরীর সম্পর্কে ইতিবাচক কথা বলতে শেখান। শরীরের সক্ষমতার চাইতে বাহ্যিক সৌন্দর্য বড় নয় তা আলোচনার সময় গুরুত্ব দিয়ে বলতে হবে।

খ. দৈনন্দিন কথোপকথনে শরীরের কথা বলার দিকে কম মনোযোগ দিন
স্বল্প সময়ের আলোচনায় শরীর নিয়ে কথা বলায় নারীসহ অন্যদের খারাপ লাগতে পারে। যদি বলা হয় ওজন কমে গেছে তাহলে ফোকাস করে শরীরের আকৃতি এবং চেহারা। তাই কেমন আছেন কি করছেন বলে অন্যান্য আলোচনায় যাওয়াই ভাল।

গ. আমাদের সন্তানদের শেখাতে হবে যে সৌন্দর্য হলো মনের অবস্থা
আমরা যদি নিজেদেরকে মূল্য দেই তাহলে শিশুদের অভ্যাস করতে তেমন কোন সমস্যা হবে না। আমরা আত্মবিশ্বাস নিয়ে চলতে পারলে বিশ্বে কোথাও বাধাপ্রাপ্ত হবো না। আমরা আত্মবিশ্বাসের সাথে চলতে পারি।

ঘ. আপনার বন্ধুদের বলুন যে আপনি শরীরের বিষয়ে কথা বলতে বিরক্ত বোধ করেন। সামাজিক মিডিয়ায় বন্ধুদের সাথে কথা বলার সময় যদি দেখেন সে শরীর নিয়ে কথা বলা শুরু করেছে তা হলে বলুন এটি শুনতে মন চাচ্ছে না। অন্য প্রসঙ্গ টেনে আনুন তাতে সে বিরত হবে।

ঙ. এক সপ্তাহের চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করতে পারেন।
এক সপ্তাহ বিনামূল্যে নিজেকে চ্যালেঞ্জ দিয়ে দিন। শরীরের কথা এবং অন্যান্য নেতিবাচক দিক নিয়ে আত্ম-সমালোচনা করবেন না এবং শুনবেন না এমন কি পরিবারেও না। মনে রাখতে হবে এটি ব্যক্তিগতভাবে এবং এর অনুশীলন করতে হবে সমাজে ও সামাজিক মাধ্যমে।

চ. নেতিবাচককে ইতিবাচক হিসেবে উপস্থাপন করুন।
যেমন- হাত শুকনো বলার চেয়ে বলুন হাত দ্বারা সুন্দর লেখা হয়। আবার মাথা লম্বা বলার চেয়ে বলুন মাথায় বুদ্ধি এলে গল্প লেখা সম্ভব হয়। এরকম আরও উদাহারণ যোগ করা যেতে পারে।

ছ. সন্তানের সাথে খোলামেলা সম্পর্ক রাখুন
সন্তানের সাথে আপনারা একে অপরের কিছু কথা ভাগ করতে পারেন। যখন আপনি আপনার জীবন এবং কর্ম সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ জিনিসগুলো আপনার কিশোর সন্তানের সাথে ভাগ করেন, তখন আপনার সন্তান জানবে যে আপনি তাকে গুরুত্ব দেন এবং তার জীবনের বিষয়ে আপনার কাছে খোলাখুলি হতে পারে। সে ইতিবাচক দৃষ্টি শিখবে।

আমাদের শরীর কী করতে পারে তা জানা বা অনুভব করা দরকার

আমাদের শরীর যেভাবে কর্ম সম্পাদন করে সে বিষয়ে কথা বলা এবং শরীরগুলো আমাদেরকে কি কি করতে অনুমতি বা সম্মতি দেয় সে দিকে গুরুত্ব না দিয়ে তার চেয়ে বরং এটা দেখতে কেমন বা কতটা ভালো তরুণদের নিকট সেটি গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠে। নিজের শরীর সম্পর্কে ইতিবাচক ধারণা শারীরিক বা দেহের প্রতিচ্ছবি উন্নতি করতে সাহায্য করতে পারে। আমাদের শরীর কীভাবে আমাদের জীবন-যাপন কোন বিশেষ ধারায় বা ভিন্নতর হবে তাও নির্দেশিত করে দেয়। শরীরের কর্মক্ষমতা সম্পর্কে সঠিক ধারণা পেলে আমাদের শিশুরা নিজেরাই ব্যক্তিগত গুণাবলীগুলোর মূল্য সম্পর্কে শিক্ষা গ্রহণ বা জ্ঞান অর্জন করবে এবং অন্যরাও তাই শিখবে।

আমাদের শিশুদের শরীর কী করতে পারে তা তাদেরকে জানানো দরকার

শরীরের অঙ্গ বিশেষত: শরীরের আকৃতি, আকার, চামড়ার রং, চুলের বিন্যাস এবং মুখমণ্ডলের বৈশিষ্ট্য, প্রবণতা সম্পর্কে আলাপ-আলোচনা বা আলাপচারিতা বয়স্ক শিশুদের সাথে ইতিবাচক আলোচনা করলে তাদের ভ্রান্ত ধারণা ভেঙ্গে যাবে। আমরা যদি যথাযথ সতর্কতা নিয়ে বয়স্ক বা যুবক শিশুদের সাথে তাদের শরীরের প্রতিচ্ছবির প্রেক্ষিতে যোগাযোগ বা আলাপ আলোচনা বা কথা-বার্তা বলি, তাতে ক্ষতির বা কোন ঝুঁকিপূর্ণ বিপদের আশংকা থাকে না।

যেভাবে আমাদের শিশুদের সাথে তাদের শরীরের বিষয় নিয়ে কথা শুরু করা যায়:

সাধারণত: শিশু-কিশোর বয়সে দুটো বিষয় কাজ করে এক শরীরের প্রতি বেশী যত্নশীল অন্যটি হলো শরীরের প্রতি উদাসীন থাকা। শরীরের প্রতি বেশী যত্নশীল হতে গিয়ে অনেকে শরীরের বাহ্যিক সৌন্দর্যের প্রতি অতিমাত্রায় গুরুত্ব দিয়ে থাকেন। এরকম ক্ষেত্রে তাদের সাথে আলোচনা করতে হবে যে শরীরের সক্ষমতার প্রতি বেশী গুরুত্ব দিলে যে কোন সময় তা আত্মবিশ্বাস হিসেবে প্রতিফলিত হবে। আবার যারা শরীরের প্রতি উদাসীন তাদেরকে বোঝাতে হবে নিজের শরীর নিজের সম্পদ, তাই এর প্রতি যত্নশীল হতে হবে। কর্মের মাধ্যমেই একজন মানুষ প্রকৃতভাবে সুন্দর হয়ে উঠে আর তখনই অন্যরা তাকে অনুসরণ করে। আর কর্ম স্পৃহা তৈরী হয় শরীরের প্রতি আত্মবিশ্বাসী হলে।

শরীর সম্পর্কে কথা বলার সবচেয়ে ভাল উপায় হলো তারা কি করতে পারে বরং তার চেয়ে তারা কি পছন্দ করে যেমন: আমাদের মনের স্বাভাবিক অবস্থা, সৃজনশীলতা এবং বৃদ্ধিবৃত্তিক অনুসরণ ও তেমনিভাবে চলাচল করা। প্রকৃত অর্থে শুরুতেই এটি করতে পারা এবং শিশুদের নিজস্ব চেহারার (দৃষ্টিগোচরতার) বাইরে শিশুরা নিজেদেরকে বিশেষ মূল্য বিশিষ্ট স্থানে উন্নতি করতে সচরাচর সাহায্য করে থাকে এবং তাদের বয়ঃবৃদ্ধি বিবেচনায় শরীরের প্রতিচ্ছবি উন্নতির ঝুঁকিগুলো দূর করতে পারে।

শিশুদের অন্যান্য গুণাবলি এবং বুদ্ধিমত্তা সমভাবে প্রশংসা করা উচিৎ:

যখন অনেক মানুষ চিন্তা করে তাদের সন্তানদের বাহ্যিক প্রতিচ্ছবি নিয়ে প্রশংসা করলে তাদের ধারণা অনেক উঁচুতে উঠে যাবে। এটি অনেক বেশি করে সাহস যোগাবে এবং সৌন্দর্যের মানদণ্ডগুলো সম্পর্কে প্রকৃত ধারণা অর্জন করতে পারবে এবং শিশুদের বাহ্যিক সৌন্দর্যসমূহ তাদের মধ্যে একটি মূল্যবান গুণাবলী সে বিষয়ে বার্তা পোঁছাবে। এটি একটি সংবাদ হিসাবে তারা ইতোমধ্যে গণমাধ্যম, বই এবং সহপাঠিদের মারফত অবগত হয়েছে । সুতরাং তাদের প্রকাশিত অন্যান্য গুণাবলীর ফেলে দেয়া বিষয়গুলোর তুলনামূলক বিচার করতে সহায়তা করবে।

শিশুদের দেখতে কেমন তার চেয়ে বরং তাদের শরীর কী করতে পারে তাই বলা ভালো:

সকল শরীরের সক্ষমতা অথবা কেমন দেখায় সেগুলো কোন বিষয়ই না, যদি না সেগুলো গুণগতভাবে সম্মান ও প্রশংসা করে। উদাহরণ হিসাবে আমরা শিশুদের বিবিধ বিষয়ের জন্যে কৃতজ্ঞতা প্রকাশের বা কৃতজ্ঞ হওয়ার উৎসাহ দিতে পারি।
যেমন-

- শিশুদের পছন্দনীয় কোন পুষ্টিকর খাবারের স্বাদ নেয়াকে সঙ্গত বলে বিবেচনা করা। তাদের প্রিয় বা পছন্দের কোন গান-বাজনা শোনা।
- শিশুদের কর্ম-ক্রিয়াগুলো যেমন- ঘুমানো, খেলাধুলা করা সঙ্গত বলে বিবেচিত করে যার জন্যে তারা শক্তি পুনঃঅর্জন করতে পারে।
- তাদের বিশেষ গুণগত বিষয়াবলী এবং দক্ষতাগুলোকে আলোকপাত করা যা তাদের শরীরগুলো তাদের ন্যায় সঙ্গত বিবেচনা নিয়ে সৃজনশীলতা ও যোগাযোগ করার মতো কাজ সমূহ করতে পারে।
- উৎসাহ দিতে হবে প্রতিটি অঙ্গ প্রতঙ্গ দ্বারা যেন কিছু করে সবাইকে দেখাতে পারে সেই সাথে বন্ধুদের সাথে খেলাধুলা, হাসি-ঠাট্টা এবং তাদের মস্তিস্ক দ্বারা মজাদার গল্প পড়তে ও তৈরিতে মনোনিবেশ করতে পারে।

যে বিষয়গুলো এড়িয়ে চলা উত্তম:

- ◯ শরীরের গঠন নিয়ে নেতিবাচক কথা
- ◯ শিশুটির ওজন বেশি হয়ে গেছে এ ধরনের কথা বলা
- ◯ অন্যের সাথে তুলনা করে হীনমন্য করা
- ◯ তোতলামোর অনুকরণ করা
- ◯ কোন শিশুর অনুকরণ করা

Self-Esteem Project

প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন পত্র

	ভালো	মোটামুটি	ভালো না	মন্তব্য
প্রশিক্ষণ কেন্দ্র				
সহায়কের কোর্স পরিচালনা				
আলোচ্য বিষয় সমূহ				
আপ্যায়ন				
সার্বিক ব্যবস্থাপনা				

নোট: প্রশিক্ষণটি কার কেমন লেগেছে সেই কলামে/ঘরে টিপ লাগান অথবা মার্কার দিয়ে টিক চিহ্ন (✓)দিন। মন্তব্য থাকলে মন্তব্যের ঘরে লিখুন।

Dove Self-Esteem Project (DSEP) at School

PLAN INTERNATIONAL

Dove Self-Esteem Project