



# ProjectTEACH

ছবি: Freepik.com

## বর্ণবিদ্বেষ: আপনার শিশু বা কিশোর বয়সী সন্তানকে মানসিকভাবে সহায়তা করা

বর্ণবিদ্বেষ সকল শিশুর সামাজিক-মানসিক স্বাস্থ্যের পক্ষে বিষাক্ত বিষয় – তাদের এই অভিজ্ঞতা হয়ে থাকুক বা তারা নীরবে প্রত্যক্ষ করে থাকুক। গতবছর জুড়ে চাপা জাতিগত উত্তেজনা, অবিচার, অসাম্য ও পুলিশের নৃশংসতার খবরের সঙ্গে COVID-19 অতিমারী যোগ হওয়ায় আপনার শিশু বা কিশোর বয়সী সন্তান বিভিন্ন ধরনের আবেগ বোধ করছে। কিছু শিশুর মনে ভয়, উদ্বেগ বা আশঙ্কা রয়েছে, যেখানে অন্যরা বিষণ্ণ, হতাশ বা করুদ্ধ বোধ করছে।

শিশুদের বয়স বাড়ার সঙ্গে তারা ন্যায্যতা, নিপীড়ন ও বৈষম্য সংক্রান্ত সমস্যাগুলি আরও বেশি করে বুঝতে পারে। অশ্বেতকায় পিতামাতারা আগেও এবং 2020 সালে জর্জ ফ্লয়েডের(George Floyd) হত্যাকাণ্ডের অনেক আগে থেকেই এবং অতিমারীর সময় এশীয়দের বিরুদ্ধে বৈষম্য বৃদ্ধির সময় ব্যবস্থাগত বর্ণবিদ্বেষ সম্পর্কে কথোপকথনের বোঝা বয়েছেন। সকল পরিবারের ক্ষেত্রে, এই কথোপকথন আমাদের বাড়িতে অনেক আগে থেকেই শুরু হওয়া উচিত, কারণ বর্ণবিদ্বেষ আমাদের জাতীয় বুনটের মধ্যেই আঁটসাঁটভাবে বোনা রয়েছে। জাতি, জনগোষ্ঠী বা সাংস্কৃতিক পটভূমি নির্বিশেষে সকল পরিবারে বর্ণবিদ্বেষ সম্পর্কে কথোপকথন হওয়া উচিত। আমাদের সকলেরই পূর্বধারণা রয়েছে এবং আমাদের সকলকেই বৈচিত্র্য ও অন্তর্ভুক্তিকে স্বাগত জানাতে এবং তাদের নিজেদের পূর্বধারণাকে জানার জন্য এক তরুণ প্রজন্ম সৃষ্টি করতে সাহায্য করতে হবে।

এই কথোপকথনগুলি পিতামাতা ও অন্যান্য পরিচর্যাকারীদের দ্বারা পরিচালনা করা যেতে পারে। আপনি যা বলেন ও যেভাবে বলেন তাকে আপনি আপনার সন্তান ও তাদের সংবেদনশীলতা সম্পর্কে, চাপে পড়লে তারা কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেয় এবং তারা কতটা সহ্য করতে পারে তার সম্পর্কে যা জানেন তারা দ্বারা চালনা করা যেতে পারে। এই কথোপকথনগুলি অসুবিধাজনক হতে পারে এবং এগুলিকে চালু রাখতে হবে। আপনার সন্তানদের সঙ্গে জাতি নিয়ে কথা বলা বেছে নেওয়া হল পদক্ষেপ নেওয়া। এখানে বিবেচনা করার মতো কিছু পথনির্দেশ দেওয়া হল, আপনি আপনার যাত্রাপথের কোন জায়গায় রয়েছেন সেটা কোনও ব্যাপার নয়।

## বর্ণবিদ্বেষ সম্পর্কে আপনার চালু কথোপকথন

**প্রথমে নিজের বিষয়ে সতর্ক থাকুন।** এর জন্যে অসুবিধে সৃষ্টি হতে এবং অতিরিক্ত প্রয়াসের প্রয়োজন হতে পারে – বিশেষ করে আপনি দুশ্চিন্তা বা চাপ বোধ করলে অথবা আপনি সত্যিই আপনার সন্তানের সুরক্ষা নিয়ে উদ্বিগ্ন হলে। শিশু ও কিশোর বয়সীরা আপনি বিচলিত হলে তা বুঝতে পারে, এমনকি আপনি তা লুকানোর চেষ্টা করলেও, তাই এব্যাপারে সতর্ক থাকুন যে মুখে না বলা কথা আপনার সন্তানের সঙ্গে কথোপকথনে উৎসাহ জোগাতে পারে – যা লক্ষ্য – অথবা তাতে নিরুৎসাহিত করতে পারে। তাই, প্রথমেই, **নিজের বিষয়ে সতর্ক থাকুন।** অশ্বেতকায় পরিচর্যাকারীদের ক্ষেত্রে, আমেরিকান সাইকোলজিক্যাল অ্যাসোসিয়েশনের (American Psychological Association) কাছে **জাতিগত চাপ ও স্ব-পরিচর্যা** বিষয়ে আরও কিছু রয়েছে।

**কথা বলার একটা নিরাপদ স্থান তৈরি করুন।** তাদের বয়স কত তা গুরুত্বপূর্ণ নয়, আপনার সন্তানের তারা বর্ণবিদ্বেষ সম্পর্কে যা যা ভাবছে ও বোধ করছে তা বলতে পারা বিশেষ জরুরি। তাদের এটা জানাও জরুরি যে আপনি তাদের কথা শুনবেন। তাদের যাবতীয় দৃষ্টিভঙ্গির বিষয়ে খোলামেলা থাকুন এবং প্রতিপন্ন করুন যে তাদের চিন্তা ও অনুভূতিগুলি তাদের জন্যে বাস্তব ও সত্যি। আপনার নিজের রায় দেওয়া বা সমালোচনা করার প্রবণতার বিষয়ে সতর্ক থাকুন এবং আপনি নিজের বক্তব্য রাখার আগে তাদের মনে যা রয়েছে তার সবকিছু তাদেরকে বলতে দিন। এবিষয়ে সতর্ক থাকুন যে রায় দেওয়া বা সমালোচনা করা কেবল আমরা যা বলি তা দিয়েই বোঝানো হয় না, আমাদের শরীরী ভাষা দিয়েও প্রকাশ করা যায়।

**ছোট শিশুদের সঙ্গে কথা বলা।** আপনার সন্তান যেখানে রয়েছে সেখানেই তার সঙ্গে দেখা করুন এবং তাদের বয়সোচিত ভাষা প্রয়োগ করুন। আপনার সন্তানের সঙ্গে কথা বলার ক্ষেত্রে এটাই প্রধান বিষয় হয়ে উঠবে। ছোট শিশুদের ক্ষেত্রে, সবচেয়ে ভালো হয় [তাদেরকে একেবারে প্রাথমিক তথ্য দেওয়া](#) এবং তারপর তাদের বক্তব্য অনুসরণ করা। তাদেরকে অত্যধিক তথ্য দিয়ে বিহ্বল করে না দেওয়া বিশেষ জরুরি, কারণ এর ফলে তারা বিভ্রান্ত বা উদ্বিগ্ন হয়ে পড়বে। [একেবারে ছোটদের ক্ষেত্রে](#), অনেকটা শোনা, শেখানো ও আশ্বস্ত করা যেতে পারে। প্রায়শই, ছোট শিশুরা বিশেষ কিছু না ভেবেই বাড়ির মূল্যবোধ ও রীতিনীতি গ্রহণ করে থাকে, তাই প্রায়শই তেমন কোনও নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া বা অসুবিধে হয় না।

**বেশি বয়সের শিশু ও কিশোর বয়সীদের সঙ্গে কথা বলা।** ছোট শিশুদের মতোই, আপনার কিশোর বয়সী সন্তানের সঙ্গে আপনার যে ভাষা তারা বুঝতে পারবে সেইভাবে কথা বলুন। বেশি বয়সী শিশু ও কিশোর বয়সীদের অনেক প্রশ্ন থাকতে পারে, যা ছোট শিশুদের চেয়ে আলাদা। তাদের নিজস্ব মতামত গড়ে উঠতে শুরু করেছে। কিশোর বয়সীদের ক্ষেত্রে, শোনার, শেখানোর ও আশ্বস্ত করার সময় কিছু নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া প্রত্যাশা করা যুক্তিসঙ্গত। বিকাশগত দিক থেকে, [কিশোর বয়সীরা তাদের নিজস্ব পরিচয়, ধারণা ও অবস্থান](#) নিয়ে সমস্যায় পড়ছে এবং তাদের পক্ষে (ও তাদের নিজেদের পক্ষেও) আপনাকে প্রশ্ন করা স্বাস্থ্যকর। আপনার কাজ হল এটা মেনে নেওয়া যে একটি উদ্দীপ্ত বিতর্ক করা একটি উপায় হতে পারে যেখানে উভয়েই নিজের বক্তব্য জোরের সঙ্গে রাখতে পারে এবং কোনও সমস্যার বিভিন্ন দিক বুঝতে পারে। আপনার কিশোর বয়সী সন্তানকে সঙ্গী করে নিন ও তাদের নিয়ে ভাবনাচিন্তা করতে সাহায্য করুন যে তারা কোন কোন উপায়ে নিজেদের স্বাতন্ত্র্যের কথা নিরাপদে জোর দিয়ে বলতে পারে। তারা মনে করতে পারে যে তাদের নিজেদের মতামত ও মূল্যবোধ প্রকাশ করতে বাধ্য করা হচ্ছে। তাদের কথার সূত্র ধরে এক গভীরতর চিন্তার প্রক্রিয়ার সূত্রপাত করবে এমন পরিবর্তনীয় প্রশ্ন করার মধ্যে দিয়ে বিভিন্ন বিকল্পগুলি অন্বেষণ করুন।

**ইতিহাস থেকে শিখুন।** সংলাপ শুরু করার একটি সহায়ক উপায়ের মধ্যে পড়তে পারে গোটা পরিবার একত্রে আমেরিকায় বর্ণবিদ্বেষের ইতিহাস সম্পর্কে পড়া ও শেখা। উদাহরণস্বরূপ:

- সুনির্দিষ্ট ঐতিহাসিক ঘটনা নিয়ে কথা বলুন, যেমন জুনটিস্ (Juneteenth) অথবা 1882 সালের চীনা বহিষ্কার আইন (Chinese Exclusion Act)। [সব বয়সের জন্য এমন বই আছে](#) যেগুলি [এই সব কথোপকথনকে সহজতর করতে পারে](#)।
- বিশেষ বিষয়, ঘটনা বা মানুষজন নিয়ে শিক্ষামূলক ভিডিও ও তথ্যচিত্র দেখুন অথবা পডকাস্ট শুনুন। স্ট্রিমিং নেটওয়ার্কগুলির মাধ্যমে এবং সরকারি সম্প্রচারের মাধ্যমেও অনেক বিকল্প পাওয়া যায়।
- সশরীরে বা ভার্চুয়াল মাধ্যমে কোনও [আফ্রিকান আমেরিকান বা অনুরূপ যাদুঘর দেখে নিন](#)।

**সংবাদমাধ্যমের প্রভাব সম্পর্কে সচেতন থাকুন।** 24/7 সংবাদ ও সোশ্যাল মিডিয়া প্রচার চলতে থাকায় আমাদের চারপাশে জাতি ও অবিচার সম্পর্কে কথোপকথন চলতেই থাকছে। আপনি তথ্যের উৎস হতে এবং আপনার সন্তানদের সঙ্গে কথোপকথনের অভিমুখ স্থির করতে চাইতে পারেন। এটা এড়িয়ে যাওয়ার বা সম্ভাবনার হাতে ছেড়ে দেওয়ার পক্ষে বড় বেশি গুরুত্বপূর্ণ। কথোপকথন না হলে শিশুরা বর্ণবিদ্বেষ ও অবিচার নিয়ে প্রশ্ন করার বা ভয়, উদ্বেগ ও চিন্তার কথা শেয়ার করার সুযোগ পাবে না। এর ফলস্বরূপ, আপনি ভুল তথ্য শোধরাতে, দৃষ্টিভঙ্গি প্রদান করতে অথবা স্বাচ্ছন্দ্য ও আশ্বাস দিতে পারবেন না। শুধুমাত্র এর মধ্যে যাওয়াই শিশু ও কিশোর বয়সী উভয়ের পক্ষেই ভীতিপ্রদ হতে পারে এবং তাদের নিজস্ব যন্ত্র সহ ছেড়ে রাখলে তারা যা কল্পনা করতে পারে সেটা বাস্তবের তুলনায় অনেক বেশি খারাপ হতে পারে।

**কিছু দেখতে পাচ্ছেন? কিছু বলুন।** এই চালু স্বাভাবিক কথোপকথনের সঙ্গে তাল মিলিয়ে বাস্তব সময়ে জাতি ও অবিচারের বিষয়গুলির নিষ্পত্তি করার সুযোগ নিন। আরও সম্প্রতি, জাতি, জাতিগত অবিচার ও নৃশংসতা সংক্রান্ত মতামত ও ঘটনাগুলির ক্ষেত্রে এক নাটকীয় পরিবর্তন ঘটেছে – শেখানোর মতো মুহূর্ত ও সুযোগ হিসেবে এগুলিকে কাজে লাগান। বর্ণবিদ্বেষের এবং কাজের জায়গায় প্রাতিষ্ঠানিক বর্ণবিদ্বেষের, জাতিগত ভিত্তিতে কোনও ব্যক্তিকে লক্ষ্যবস্তুর করা ইচ্ছাকৃত বা অনিচ্ছাকৃত মেসেজ বা কাজকর্মের এবং সরাসরি ও সামান্যমানি করা নির্লজ্জ অপমানের উদাহরণগুলি দেখিয়ে দিন ও সেগুলির নাম করুন। বর্ণবিদ্বেষের চেহারা কেমন হতে পারে তা চিহ্নিত করা তার সম্পর্কে কথা বলার ও তার মোকাবিলা করার জন্য অপরিহার্য।

**আপনার সন্তানকে যে কোনও সক্রিয়তার দিকে পথ দেখান।** সক্রিয়তা আমাদের জাতীয় বুনটের অঙ্গ এবং একসঙ্গে কাজ করে আপনি এক নিরাপদ ও চিন্তাশীল অভিজ্ঞতাকে উন্নীত করতে পারেন। এই অভিমুখ দেখায় যে আপনি আপনার কিশোর বয়সী বা প্রাপ্তবয়স্ক অল্পবয়সী সন্তানের বক্তব্যকে সম্মান করেন ও তার মূল্য দেন। এটা তাদেরকে নিজেদের নিয়ন্ত্রণে থাকা অবস্থাতে প্রেরণা, লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য নিয়ে ব্যাপক চিন্তাভাবনা করার সুযোগ দেয়। আপনি তাদেরকে স্থানীয় বা জাতীয় আধিকারিকদের চিঠি লেখায় উৎসাহ দিয়ে, নিরাপদ হলে তাদেরকে প্রতিবাদসভায় বা মিছিলে নিয়ে গিয়ে অথবা তাদের কোনও শেয়ার করা দর্শন রয়েছে এমন কোনও উদ্দেশ্যে দান করার জন্য চাঁদা তুলেও সক্রিয়তাকে উন্নীত করতে পারেন।

**মন দিয়ে শুনুন! মন দিয়ে শুনুন! মন দিয়ে শুনুন!** আমরা সকলেই চাই যে আমাদের কথা শোনা হোক এবং আমাদের সন্তানেরাও এর থেকে আলাদা কিছু নয়। আরও কম বয়সের শিশুদের তুলনায় কিশোর বয়সীদের জন্য তাদের কথা শোনা ও বোঝা হচ্ছে এটা মনে করা বিশেষভাবে জরুরি। তাদের নিজেদের জীবনের অভিজ্ঞতা, তাদের বন্ধুরা তাদের সঙ্গে যা শেয়ার করেছে অথবা খবরে তারা যা দেখছে তার সম্পর্কে প্রশ্ন ও প্রতিক্রিয়া থাকবে। তাদেরকে তাদের প্রতিক্রিয়াগুলি আপনাকে বলতে দিন। তারা যা দেখেছে ও শুনেছে তা প্রক্রিয়া করার উপায় হিসেবে অথবা শুধু মাথা হালকা করতেই তাদের কথা বলতে দেওয়াই আমাদের কাজ। তাদের শেয়ার করায় উৎসাহ দিন এবং সতর্ক থাকুন যে মুখে যা বলা হচ্ছে না তার দ্বারাও আপনার সন্তানকে সংলাপে উৎসাহ দেওয়া যায় – যা লক্ষ্য – অথবা নিরুৎসাহিত করা এবং কথাবার্তা সম্পূর্ণ বন্ধ করে দেওয়াও যায়। তারা শেষ যে জিনিসটা শুনতে চায় তা হল একটি বক্তৃতা!

**আবেগকে সাগ্রহে গ্রহণ করুন।** কথা বলার মতো নিরাপদ ও খোলামেলা স্থান সহ মাত্রা স্থির করা হয়ে গেলে পর কথোপকথনের মধ্যে কিছু আবেগের উপস্থিতি প্রত্যাশা করুন। আপনার নিজের মাত্রা মেপে নেওয়া ও আপনি মানসিকভাবে কোন জায়গায় রয়েছেন সেটা বুঝে নেওয়া জরুরি। পিতামাতাদের এই বিষয়ে আবেগ থাকা ও প্রকাশ করা সঠিক হলেও আপনার আবেগে আপনার সন্তানকে ডুবিয়ে না দেওয়া জরুরি। এর ফলে তাদের ভীত বা বিহ্বল বোধ হতে পারে এবং আপনার সন্তানের যদি মনে হয় যে এগুলি আপনাকে বিপর্যস্ত করেছে, তাহলে তাদের খোলা মনে কথা বলার সম্ভাবনা কম থাকবে। আপনার নিজের সন্তানের বর্ণবিদ্বেষ সম্পর্কে কোনও নেতিবাচক অভিজ্ঞতা নাও হয়ে থাকতে পারে, তৎসত্ত্বেও তারা বর্তমান ঘটনাবলী সম্পর্কে সচেতন থাকতে অথবা খারাপ বা ভীতিপ্রদ পরিস্থিতি সম্পর্কে কথা বলেছে এমন বন্ধু থাকতে পারে। ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা থাকা কিছু শিশুর ক্ষেত্রে, তাদের আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে ও শান্ত থাকতে খুব অসুবিধে হতে পারে। বর্ণবিদ্বেষ নিয়ে তাদের প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতা থাকুক বা না থাকুক, বিষণ্ণতা, নৈরাশ্য, ক্রোধ বা অসন্তোষের অনুভূতি থাকতে পারে। অথবা তারা খবরে দেখেছে এমন ঘটনা সম্পর্কে তাদের ক্ষোভ থাকতে পারে। তাদের কাছে আপনার এটা জানিয়ে দেওয়া প্রয়োজন যে তাদের অনুভূতিগুলি স্বাভাবিক, যে আপনারও এটা থাকতে পারে, কিন্তু এই যে এটা কেবল সেভাবে আচরণ করেই বদলাতে পারে যা সেই অনুভূতিগুলিকে রসদ যোগায় না।

এটা আমাদের জাতীয় জীবনের এক কঠিন সময় এবং বর্ণবিদ্বেষ খুব আবেগপূর্ণ বিষয় হতে পারে। আপনার সন্তানের **বুদ্ধি, স্বাধীনতা ও স্বাতন্ত্র্য বজায় রাখতে** দেওয়ার সময়ই পথনির্দেশ ও সুরক্ষা দেওয়ার মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখাও কঠিন হতে পারে, বিশেষ করে কিশোর বয়সীদের ক্ষেত্রে। এটা আপনার সেই চালু কথোপকথনের থেকে আসতে পারে যে আপনি ভবিষ্যতের অভিজ্ঞতার ও সংলাপ চালু রাখার স্থান করে দিচ্ছেন।

শিশুদের বয়ঃগোষ্ঠী ধরে তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের উদ্বেগগুলি নিয়ে আরও জানতে প্রোজেক্ট টিচ পেরেন্ট অ্যান্ড ফ্যামিলি (Project TEACH Parent and Family) : <http://bitly.com/PTEACH-Family>

মানসিক আঘাতের আরও অবহিত সংস্থানের জন্য প্রোজেক্ট টিচ প্রিভেনশন সায়েন্স (Project TEACH Prevention Science) পেজ দেখুন: <https://projectteachny.org/prevention-science/>

প্রোজেক্ট টিচ পেরেন্ট অ্যাডভাইসার গ্রুপকে (Project TEACH Parent Advisor Group) এই প্রচারপত্র তৈরি করার সাহায্য করার জন্য বিশেষ ধন্যবাদ।