

সাইবার বুলিং: আপনার শিশু বা কিশোর বয়সী সন্তানকে মানসিকভাবে সহায়তা জন্য কী কী জানতে হবে

অনলাইন বুলিং আজকাল সাধারণ ব্যাপার। গবেষণায় দেখা গেছে যে, বেশিরভাগ কিশোর-কিশোরীরা বর্তমানে ট্যাবলেট কম্পিউটার এবং স্মার্টফোনগুলিতে অ্যাক্সেস পাবার সাথে সাইবার বুলিং বাড়ছে। পিউ রিসার্চ সেন্টারের এক গবেষণায় দেখা গেছে, প্রতি 10 জন কিশোর-কিশোরীর মধ্যে ছয়জনকে অনলাইনে উৎপীড়ন বা হয়রানি করা হয়েছে।

এক নজরে সাইবার বুলিং

stopbullying.gov - ওয়েবসাইটে আরও জানুন

সাইবার বুলিংয়ের ধরনগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- আপত্তিকর নাম ধরে ডাকা
- মিথ্যা গুজব ছড়ানো
- তারা যে খোলামেলা চিত্রগুলি সবাইকে দেখাতে চায় সেগুলি প্রদর্শন করা
- ক্রমাগত জিজ্ঞাসা করা হচ্ছে যে তারা কোথায় রয়েছে, তারা কী করছে, বাবা-মা ছাড়া অন্য কার সাথে আছে
- শারীরিক নির্যাতনের হুমকি দেওয়া
- তাদের সম্মতি ছাড়াই তাদের খোলামেলা চিত্রগুলি প্রদর্শন করা।
- ক্যাটফিশিং (কাউকে ঠকানোর বা ক্ষতি করার জন্য একটি জাল অনলাইন পরিচয় তৈরি করা) করা

সাইবার বুলিং ঘটতে পারে এমন জায়গাগুলি হল:

- টেক্সট/SMS মেসেজিং
- মেসেজিং অ্যাপস (উদা: WhatsApp, Kik)
- সোশ্যাল মিডিয়া (উদা: Snapchat, TikTok, Instagram)
- অনলাইন ফোরাম/মেসেজ বোর্ড (উদা: Reddit, Discord)
- অনলাইন ভিডিও গেম/গেমিং সম্প্রদায়গুলি
- ইমেল
- লাইভ ভিডিও অ্যাপস (উদা: Periscope, YouNow)

এটা উদ্বেগের বিষয় যে অতিমারির সময় সাইবার বুলিং বৃদ্ধি পেয়েছে। আমরা জানি যে আরও বেশি শিশু ডিজিটাল মিডিয়ার ব্যবহার করছে এবং কিশোর-কিশোরীদের ক্রোধ, উদ্বেগ, বিষণ্ণতা, মানসিক চাপ এবং একাকীত্বও উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে। তবে এই সময়ে সাইবার বুলিং বেড়েছে না কমেছে তা নিয়ে এখনও কোনো গবেষণা হয়নি।

গবেষণার যাই হোক না কেন আপনার শিশু সাইবার বুলিং দ্বারা প্রভাবিত হচ্ছে কিনা তা জানার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপায় হল তাদের সে সম্পর্কে জিজ্ঞাসাবাদ করা। তাদের জিজ্ঞাসা করুন যে তারা অতিমারির সময় সাইবার বুলিংয়ের কোনও পরিবর্তন লক্ষ্য করেছে কিনা, বা তারা বা তাদের বন্ধুরা কোনও পরিবর্তন লক্ষ্য করেছে কিনা। তারা কোন অ্যাপস বা সামাজিক নেটওয়ার্কগুলি ব্যবহার করে সে সম্পর্কে জানার জন্য তাদের প্রকৃত আগ্রহের সাথে জিজ্ঞাসা করুন। এই কথোপকথনটি সংযোগ এবং বোঝাপড়া তৈরি করতে পারে এবং প্রমাণ রয়েছে যে কিশোর-কিশোরীরা ক্রমবর্ধমানভাবে বন্ধু এবং পিতামাতার কাছে উৎপীড়ন সম্পর্কে কথা বলছে।

সাইবার বুলিং কীভাবে মুখোমুখি উৎপীড়নের থেকে ভিন্ন?

- **এটিকে বিশাল সংখ্যায় দেখা যেতে পারে।** অনলাইনে পোস্ট করা অনেক কিছু বন্ধুদের, বন্ধুদের বন্ধুদের, প্রাপ্তবয়স্কদের এবং এমনকি অপরিচিতদের দ্বারা দেখা যেতে পারে, প্ল্যাটফর্মটির এবং সেটির গোপনীয়তার সেটিংসের উপর নির্ভর করে।
- **এটি দীর্ঘস্থায়ী এবং অনবরত হতে পারে।** অনলাইনে একবার কিছু পোস্ট করা হলে, আপনি সেটিকে ফিরিয়ে নিতে পারবেন না। এমনকি অস্থায়ী পোস্টগুলিকেও সংরক্ষণ করা বা পুনরায় পোস্ট করা যেতে পারে এবং সেগুলি দিনে 24 ঘন্টা অ্যাক্সেসযোগ্য। এটি সাইবার বুলিংয়ের শিকার হওয়া কাউকে এটির প্রভাব থেকে রক্ষা পাওয়া কঠিন করে তোলে।
- **এটি বাড়তে পারে।** একবার অনলাইনে কিছু পোস্ট করা হলে, এটি অন্যান্য গোষ্ঠীর দৃষ্টি আকর্ষণ করতে পারে যারা বার্তাটি পুনরায় ভাগ করে বা অন্যান্য উপায়ে উৎপীড়নের সাথে যুক্ত করে পরিস্থিতিকে আরও খারাপ করে তুলতে পারে।

সাইবার বুলিংয়ের ঝুঁকিতে কারা?

সকল শিশু ও কিশোর-কিশোরীরা সাইবার বুলিংয়ের ঝুঁকিতে রয়েছে।

কিছু শিশু আরও বেশি ঝুঁকিতে থাকতে পারে, যাদের মধ্যে রয়েছে এমন শিশুরা যারা:

- আচরণগত এবং মানসিক চ্যালেঞ্জগুলিকে অভিজ্ঞতা করে
- অটিজম স্পেকট্রাম ডিসঅর্ডারের সাথে বসবাস করে
- শেখার চ্যালেঞ্জগুলো অনুভব করে
- বুদ্ধিবৃত্তিক বা উন্নয়নমূলক অক্ষমতা নিয়ে বসবাস করে
- বাকশক্তি এবং ভাষা ব্যাধির সাথে বসবাস করে
- LGBTQ হিসাবে চিহ্নিত
- নতুন আগত অভিবাসীরা বা যাদের প্রাথমিক ভাষা ইংরেজি নয়
- যারা সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের ব্যবহারে দক্ষ নয়।

সাইবার বুলিং -এর স্বল্প ও দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব কী?

শিশু এবং কিশোর-কিশোরীরা যারা বুলিংয়ের শিকার হয় তারা অবিলম্বে অভিজ্ঞতা অর্জন করতে পারে:

- শক
- উদ্বেগ
- বিষণ্ণতা
- আত্মঘাতী চিন্তা*
- লজ্জা
- ভয়
- আত্ম-মর্যাদা হীনতা
- অসহায়তা
- হতাশা বা রাগ
- শারীরিক লক্ষণগুলি, যেমন পেটে ব্যথা, মাথা ব্যথা, এমনকি প্যানিক অ্যাটাক
- হতবুদ্ধিভাব (যা অ্যাকাডেমিক বা অ্যাথলেটিক কর্মক্ষমতা প্রভাবিত করতে পারে)

সমস্ত বুলিংয়ের দীর্ঘস্থায়ী প্রভাব থাকতে পারে, যদিও আমরা জানি না যে এই প্রভাবগুলি কতক্ষণ স্থায়ী হয়। সাইবার বুলিংয়ের শিকার শিশুরা ঝুঁকিতে রয়েছে:

- বিষণ্ণতা
- উদ্বেগ
- নিঃসঙ্গতার
- আত্মঘাতী চিন্তার*
- পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেসের

* CDC উল্লেখ করে যে বেশিরভাগ তরুণ আত্মহত্যার চেষ্টা করে না। যাইহোক, যেসব শিশুদের মধ্যে বিষণ্ণতা, মাদকদ্রব্য ব্যবহারের ব্যাধি, সহিংস আচরণ, পূর্ববর্তী আত্মহত্যার প্রচেষ্টা এবং আত্মহত্যার অ্যাট্রেশন করার সুযোগ রয়েছে তাদের আত্মহত্যা করার ঝুঁকি বেশি থাকে।

ন্যাশন্যাল সুইসাইড প্রিভেনশন লাইফলাইন: 1-800-273-8255

ক্রাইসিস টেক্সট লাইন: Got5 লিখে 741741 নম্বরে টেক্সট করুন

কীভাবে আমরা সাইবার বুলিং প্রতিরোধ সাহায্য করতে পারি এবং শিশুদের সমর্থন করতে পারি?

মানসিকভাবে সমর্থন প্রদান করুন। এটি সম্ভবত সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। প্রথমত, যতটা সম্ভব বিস্তারিতভাবে কী ঘটেছিল তা খুঁজে বের করুন। তাদের জানতে দিন যে আপনি এবং অন্যরা তাদের নিরাপদে রাখতে সহায়তা করবে। বন্ধু, বাবা-মা, দেখাশুনার লোক, শিক্ষক এবং অন্যান্য প্রাপ্তবয়স্কদের কাছ থেকে পাওয়া সমর্থন শিশুদের জন্য অবিশ্বাস্যকরভাবে সহায়ক হতে পারে।

অন্যদের সাথে কথা বলুন। আপনার সন্তানের শিক্ষক, দেখাশুনার অন্যান্য লোক, প্রশিক্ষক এবং যারা আপনার সন্তানের সাথে যোগাযোগ করে তাদের সাথে কী ঘটেছে এবং সাইবার বুলিংকে নিয়ন্ত্রণ করার জন্য তারা কী করছে সে সম্পর্কে কথা বলুন।

প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য টিপস: উৎপীড়ন কেবল তখনই বন্ধ করা যেতে পারে যখন সমগ্র সম্প্রদায় অনলাইন মিডিয়ায় যথাযথ ব্যবহারের জন্য বুলিংয়ের বিরুদ্ধে নিয়ম ও নির্দেশিকা তৈরি প্রচেষ্টা করে। এটি করতে সমগ্র গ্রামের সহায়তার প্রয়োজন হয় - এবং আপনার সন্তান যেখানেই থাকুক না কেন সেখানেই অ্যান্টি-বুলিং প্রচেষ্টা গুলি করা দরকার - বাড়িতে, স্কুলে, খেলার জায়গায়, সম্প্রদায় গোষ্ঠীগুলিতে এবং উপাসনার স্থানগুলিতে।

গোষ্ঠী সমর্থন এবং কার্যকলাপ খুঁজুন। আপনার শিশু বা কিশোর-কিশোরীকে তাদের সাথে যোগ দেওয়ার জন্য বন্ধুদের খুঁজে পেতে ও যারা বুলিং করে তাদের বিরুদ্ধে নিরাপদে প্রতিরোধ গড়ে তুলতে এবং এটি যে গ্রহণযোগ্য নয় তা শক্তিশালী করতে সহায়তা করুন। বাচ্চাদের পাশে থাকতে দেওয়া এডানোর চেষ্টা করুন।

অনলাইন মিডিয়া সম্পর্কে চিন্তাশীল হোন। শিশু (এবং প্রাপ্তবয়স্করা) অনলাইন মিডিয়ায় সাথে সংযুক্ত থাকে, সুযোগ বা সঙ্গী হারানোর ভয়ে (fear of missing out, FOMO)। কিন্তু বাবা-মা, শিক্ষক এবং অন্যান্য দেখাশুনা করার লোকেরা তাদের ফোনগুলি থেকে বিরতির সময়সীমাগুলি নির্ধারণ করতে পারে, বা বিরতি নিতে উত্সাহিত করতে পারে; কিশোর-কিশোরীদের গোপনীয়তা নিয়ন্ত্রণ ব্যবহার করতে শেখান; এবং সম্ভব হলে তাদের সামাজিক নাটক এড়িয়ে চলতে সহায়তা করুন।

যদি প্রয়োজন হয় তবে পেশাদারের সহায়তা নিন। যদি আপনার শিশু এতটাই মানসিকভাবে প্রভাবিত হয় যে এটি তার শিক্ষাগত, সামাজিক, বিনোদনমূলক বা পারিবারিক জীবনে উল্লেখযোগ্য নেতিবাচক প্রভাব ফেলে, তবে আপনার শিশুরোগ বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলুন যে কোনও উদ্বেগজনক মানসিক স্বাস্থ্যের সহায়ক প্রথম পদক্ষেপ হিসাবে।

আমরা সবাই ডিজিটাল যুগে বসবাস করি, এবং আমরা এটির থেকে পালাতে পারি না। কিন্তু আমরা সুস্থ আচরণ, সামাজিক ও মানসিক সুস্থতা এবং যথাযথ যোগাযোগের প্রচারের জন্য সামাজিক ও ডিজিটাল মিডিয়াকে কাজে লাগাতে শিখতে পারি। এতে সময় লাগবে, তবে আমরা সবাই এই প্রচেষ্টায় যোগ দিতে পারি।

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

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