

পৰ্দাৰ পছিনা কেউ আছে (*There's a Soul Behind That Screen*)

AT&T এৰ এই চলচ্চিত্ৰৰ এবং
Common Sense Media এৰ সংস্থান
পতিমাতাদৰেকে নৰিপদ,
দায়িত্বপ্ৰাপ্ত ও চিন্তাশীল
ডিজিট্যাল নাগৰকি হতে উত্সাহতি
কৰছে।

Common Sense এর পতিমাতাদরে জন্ম

আপনসিবে AT&T এর পর্দার পছিনে কটে আছে (There's a Soul Behind That Screen) চলিচ্চিত্রটিদিখেলনে এবং হয়তো চিন্তা করছনে সাইবার হুমকরি ফলে আপনার সন্তানরে কষ্টহিবে কনি। অথবা হয়তো আপনার শিশু ইতমিধ্যই সাইবার হুমকরি শকার হয়ছে এবং তা জাতে আবার না হয় তাই তা প্ৰতিরোধে বষিয়ে জানতে চাইছনে। আমরা সাহায্য করার জন্ম এখানে আছি।

সাইবার হয়রানিমোকাবলো করা

বাচ্চারা একে অপরে সঙ্গে খারাপ আচরণ করতে পারে কখনও কখনও উদ্দেশ্য থাকে কখনওবা দুর্ঘটনাবশতঃ। এটহিল শশির বকিাশরে স্বাভাবকি পর্য়ায়। প্ৰযুক্তি এই খারাপ আচরণ করা আরো সহজ করে তুলছে। এর মানই এই নয় যে এটি সঠকি। সীমা পর্কিষণ ও সগেলরি পর্চিয় অন্বষণ করা বাচ্চাদরে কাজ হলে পতিমাতা এবং পর্চির্যাকারী হিসিবে আমাদের কাজ হল তাদরেকে সহানুভূতশীল এবং সহনশীলতার বষিয়ে শখোনো এবং তাদরেকে দয়াশীল হতে শখোনো এবং বোঝানো য়াতে যখন তাদরে সাহায্যরে প্ৰয়োজন তখন আমাদের ঝুতে পারে।

এটি প্রতিরোধ করুন

একটি কঠিন সম্পর্ক তৈরি করুন। প্রতিমাতার সঙ্গে ভালো সম্পর্ক থাকা সত্ত্বেও বাচ্চারা সাইবার হয়রান শিকার হতে পারে অথবা শিকার হয়েছে। কিন্তু যারা তাদের প্রতিমাতাদেরকে তাদের সমস্যার বিষয়ে জানাতে পারে তারা প্রয়োজনীয় সহায়তা পাবে।

★ **পরামর্শ:** আপনার নিয়মিত বুটনিরে মধ্যে পরিবারের মধ্যে কোনা কর্মকান্ডের সঙ্গে যুক্ত থাকুন। ফ্যামলি ডিনার, রাত্রে বড়োনা এবং বাইরের কর্মকান্ড নিয়মিত হলে বাচ্চাদেরকে তাদের প্রতিমাতাদের আরাে কাছে হতে সাহায্য করো।

★ **পরামর্শ:** আপনার শিশুর অনলাইন ও অফলাইন কার্যকলাপে আগ্রহ প্রকাশ করুন। আপনার সন্তানের ডিজিটাল জীবনের প্রতিমিতামত নয় কৌতূহল প্রকাশ করুন।

আত্ম বিশ্বাস বাড়ান। সনিমোটতি একটি মিকে অনলাইনে বরিক্ত করা হয়েছে সেখান থেকে বলেছে “আমি বাইরে যতে চাইতাম না অথবা বন্ধুদের সময় কাটাতে চাইতাম না কারণ আমি ভিতাম আমি মোটা।” এই ধরনের হীনমন্যতা সাইবার হয়রানরি ফলে হতে পারে, তবো যে সমস্ত শিশুর আত্ম বিশ্বাস কম তাদের মধ্যে এর প্রভাব অনেক বেশি পিরো।

★ **পরামর্শ:** বাচ্চার প্রশংসা করার মাধ্যমে তার আত্মবিশ্বাস শক্তিশালী করুন। বাচ্চার চহারা বা ডায়টে সম্পর্কে খারাপ মন্তব্য করবনে না যমেন জোয়রি মা তার থেকে খাবার নিয়ে বলেন “তোমার এইসব খাওয়া উচিত নয়”।

● **কথোপকথন শুরু:** “আমলিক্ষ্য করছে বিজ্ঞানের অ্যাসাইনমেন্ট তুমি অনেকে পরিশ্রম করছেো। তোমাকে কোনাে কিছুতে খুব পরিশ্রম করতে দেখে আমার ভালো লাগে। প্রসসেরে বিষয়ে তোমার কভিলো লাগে?”

ইতিবাচক কার্যকলাপে কষত্রে উত্সাহিত করুন। সনিমোটতি মেয়েদের একজন তার সোশ্যাল মিডিয়া পোস্টিংয়ের প্রসসেরে ব্যাপারে বলেছে এবং মজা করে বলেছে যে “লাইক পতে আরকি!” তার লাইক পাওয়ার লক্ষ্য অথবা নিজের পোস্টেরে প্রশংসা হল অনেকে যুবক/যুবতীর প্রতিফিলন যারা অনলাইনে ইতিবাচক স্বীকৃতি পিলে মানসকিভাবে তাজা হয়ে ওঠে।

★ **পরামর্শ:** সোশ্যাল মিডিয়া প্রশংসার মাধ্যমে বাস্তব অনুভূতি স্বীকার করুন। কিন্তু বাচ্চাদেরে অন্যান্য কার্যকলাপ ও আগ্রহের সমর্থন করুন যাতো তারা বিভিন্ন উত্স থেকে ইতিবাচক সমর্থন পায়। স্পোর্টস ও কলা অন্যান্য ইতিবাচক স্বীকৃতির মাধ্যমে অহংবোধ ভারসাম্য রাখার অসাধারণ উপায় হতে পারে।

এটি প্রতারণা করুন

লমিটি সটে করুন সাইবার হয়রানি যে কোনও সময় হতে পারে, যদি কোনও উপশম না থাকে তাহলে আপনার বাচ্চার ওপর তার জোরালো প্রভাব পড়তে পারে। কখনও কখনও স্কুলের মুখোমুখি হয়রানি স্কুলের পর সাইবার মাধ্যমে অবরিত থাকতে পারে। ডেভিডের ক্ষেত্রে তার পতিমাতা তার ফোন ব্যবহার লক্ষ্য করেন “টেক্সট বা মসেজে আসতেই থাকত এমনকি অনেকে রাত পর্যন্ত” যার মানে সে সম্ভবত অবরিতভাবে সাইবার হয়রানির শিকার হত।

★ **পরামর্শ:** সময় সটে করুন যখন সমস্ত ডিভাইস বন্ধ হয়ে যাবে। কন্ড্রীয়া অবস্থান যমেন রান্নাঘরে ডিভাইসগুলি চারজ দিন। পরবিারের প্রত্যেকেই যেন নিয়মাবলী ও তা লঙ্ঘনের পরণাম কীভাবে তা বুঝতে পারে তাই একটি পারিবারিক মডিয়া কন্ট্রিয়াক্ট ববিচেনা করুন।

ফস্টার সুস্থ বন্ধুত্ব বাচ্চা যত বড় হবে ততই তার বন্ধুবান্ধব ভিন্ন ভিন্ন হতে থাকবে। পতিমাতাদেরকে ইতিবাচক সম্পর্ক সহজতর এবং নেতিবাচক সম্পর্কের জন্য নবিত্সাহতি করতে হবে।

★ **পরামর্শ:** আপনার বাচ্চার ইতিবাচক মনোভাবের ক্ষেত্রে সহায়ক বন্ধুদের জন্য জমাযতের সময় বের করে, ঘুম পার্টি ও মজাদার কার্যক্রমের মাধ্যমে আপনার শিশুর বন্ধুত্ব সমর্থন করার ক্ষেত্রে অতিরিক্ত প্রচেষ্টা করুন। কোন বন্ধু আপনার বাচ্চার আচরণ নেতিবাচক করে দিচ্ছে কিনা তা নজর রাখুন এবং এইসব সম্পর্কের ক্ষেত্রে পরিবর্তনের বিষয়ে সতর্ক থাকুন। কিন্তু কখনই সরাসরি বন্ধুদের সমালোচনা করবেন না এতে হতে বিপন্ন হতে পারে।

● কথাপকথন

শুরু: “তোমাকে মনমরা লাগছে মনে হচ্ছে। ভনোসের সঙ্গে ঘুরতে গিয়ে কিছু হয়েছে যা আমাকে তুমি জানাতে পারো?”

সমর্থন ও সহায়তা করার জায়গা গড়ে তুলুন সনিমোতে যে রপোর্টগুলি শিয়ার করা হয়েছে সেখানে বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই সামাজিক লজ্জা, সমকাম, বদিশী তকমা বা গরীব বা জামাকাপড় নিয়ে হয়রানি করা হয়েছে। বাচ্চাদের আলাদা করছে এবং সমাজের মূল স্রোতের থেকে আলাদা করছে এমন ক্ষেত্রেই হয়রানির লক্ষ্য হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। কিন্তু পতিমাতারা বাচ্চাদের লাগাতার পাশে থেকে এই হয়রানি প্রশমতি করতে পারবে।

★ **পরামর্শ:** চাচী/মামা এবং চাচা/মামার মতো পরিবারের লোক ছাড়াও পরিবারের বাইরে এমন লোকেরা আছেন যাদেরকে শিশু কখনও হয়রানির শিকার হলে তাদের কাছে যতে পারে যমেন অনলাইন বন্ধু, শিক্ষক, কোচ, থেরাপিস্ট। কখনও কখনও বাচ্চারা তাদের মা-বাবাকে সব কথা বলতে পারেনা লজ্জায় বা যদি তারা বকাবকিরনে সেই ভয়ে। কিন্তু যদি আরো অন্যান্য প্রাপ্তবয়স্করা থাকেন তাহলে এই রকম পরিস্থিতি তাদের কাছে বাচ্চা নিজের কথা বলতে পারে।

এটি প্রতারণা করুন

ডিজিটাল নাগরিকত্ব শাখা সনিমোর প্রথমদিকে একজন বলছেন, “সোশ্যাল মিডিয়া পাওয়ারফুল টুল হতে পারে” সেই কারণে বাচ্চাদের কাছে তাদের প্রয়োজনীয় তথ্য থাকা প্রয়োজন এর পাশাপাশি নিরাপদ কীভাবে থাকতে হয় তা তাদের প্রদান করতে হবে যাতা তারা জটিলভাবে ভাবতে পারে, নিরাপদে থাকতে পারে এবং অনলাইন বিশ্বে নিজের দায়িত্ব নিজের নতিতে পারেন।

★ **পরামর্শ:** বাচ্চার বয়স যতক্ষণ না স্মার্টফোন ব্যবহার করার মতো হচ্ছে ততদিন অপেক্ষা করুন। “সকলরে আছে” মানে এই নয় যে আপনার বাচ্চা স্মার্টফোন ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত। এবং যখন আপনি আপনার বাচ্চাকে ফোন দেন, তখন ফোনের সমস্ত স্টেটাস দেখে নিন এবং আপনার বাচ্চা যসেব অ্যাপ ব্যবহার করবেন সেগুলি গোপনীয়তা স্টেটাস কঠোর করা আছে কিনা তা দেখুন ও পরনেটাল কন্ট্রোল স্টেআপ করুন। সেই কারণে তাদের ভুল হলও (ভুল করবে) পরণাম সীমিত থাকবে।

★ **পরামর্শ:** ডিজিটাল কমিউনিকেশন সম্পর্কে আপনার প্রত্যাশা নিয়ে এবং মানুষের সঙ্গে ভালো আচরণ সম্পর্কে আলোচনা করুন। বাচ্চাদের সেইসব জোকস মনে করিয়ে দিন যার মানে গভীর, যমেন সনিমোতে কিশোর/কিশোরীদের তাদের বন্ধুদের অনলাইন “বোস্ট” শেষে হয় অনুভূতিতে আঘাত দিয়ে।

★ **পরামর্শ:** একটি ডিভাইস কন্ট্রোল বা ফ্যামলিমিডিয়া চুক্তি স্টেআপ করুন যাত প্রত্যাশা স্পষ্টভাবে প্রকাশ পায়। এই ধরণে আইটেমে অন্তর্ভুক্ত করুন: আমি অন্যদের সঙ্গে খারাপ আচরণ করার জন্য আমার ফোন/ কম্পিউটার ব্যবহার করব না বলে প্রতজ্ঞাবদ্ধ হচ্ছি। অথবা, আমি প্রতজ্ঞা করছি যে যদি কোনো অনলাইন কথাপথন বা নাটক নিয়ন্ত্রণে বাইরে চলে যায় এবং আমার সাহায্যের প্রয়োজন হয় তাহলে তা আমি পতিমাতা বা অন্যান্য বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ককে জানাব।

● **কথোপকথন শুরু:** “আমরা তোমাকে ফোন দিচ্ছি কারণ আমরা জানি যে এটি নিরাপদে ব্যবহার করার ক্ষমতা তোমার হয়েছে। তোমার ফোনের ব্যবহার সম্পর্কে আমাদের যা প্রত্যাশা আছে আমরা চাই তুমি তা রাখবে, নিয়মভঙ্গরে পাশাপাশি পরণামের বিষয়ে আলোচনা করো।”

এটি শিনাক্ত করুন

ফস্টার নয়িমতি কথোপকথন সনিমোতে টাইরা যখন তার প্রোফাইল চকে করতে প্রস্তুত ছিল তখন তার মা অন্য রুম থেকে বলেছিল “সতরক থাকবো” মনে হচ্ছে মা অনলাইনের বিষয়ে, তার ময়ে কুরি সম্মুখীন হয়েছে সেই বিষয়ে অবগত ছিলেন। এটা সত্য, কিন্তু অনলাইনের উদ্বেগে সম্পর্কে কথা বলার সময় গভীরে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

★ **পরামর্শ:** আপনার বাচ্চার অফলাইন জীবন সম্পর্কে আপনি যতটা ভাবেন ততটাই ভাবুন তার অনলাইন জীবন সম্পর্কে। তাকে তার বন্ধু ও কর্মকান্ডের বিষয়ে জিজ্ঞাসা করুন। হোমওয়ার্কের বিষয়ে আলোচনা করার মতো কমনপ্লেসে হিসেবে টেকস্ট নিয়ে আলোচনা করুন। যদি আপনি, “সতরক থাকো” বলছেন তাহলে নিশ্চিতি করুন তারা কবিবুঝে।

● **কথোপকথন শুরু:** “তোমার পছন্দরে ইমোজিকোনটি?” অথবা “কার সাথে তুমি বেশি চ্যাট করো?”

আচরণের পরিবর্তন লক্ষ্য করুন। ডেভিডের বদেনাদায়ক ঘটনায় তার মা বাবা বলেছেন যে “সে নিজেকে গুটিয়ে নিয়ে ছিল, সে অবসাদগ্রস্ত ছিল, স্কুলে যেতে চাইত না... ঘুম ঘুমাতো।” এইসব সাইবার হয়রানির লক্ষণ বয়ঃসন্ধিকালরে স্বাভাবিক মানসিক ভাবের উপর নচিত্রে থাকে আলাদা। যদিখুব বেশী পরিবর্তন দেখা যায়, দ্রুত ঘটতে দেখা যায় অথবা এর প্রভাব গ্রাডে বা শারীরে পরে এবং বিশেষ করে রাত জগে টেকস্ট করা বা কম্পিউটারে অনবরত বসে থাকা দেখতে পান তাহলে অবলিম্বে পেশাদারের পরামর্শ নিন।

★ **পরামর্শ:** তা সাইবার হয়রাবি ব্রকেআপ বা অন্য কছির থেকে হোক না কনে, অবসাদ এমন একটা বিষয় যটোকে গুরুত্ব সহকারে দেখা উচিত। আপনার শিশুর ডাক্তারের সঙ্গকে কথা বা থেরাপিস্টদের থেকে প্রস্তাবনা দিয়ে শুরু করুন এবং দ্রুত সহায়তা নিন। স্কুল কাউন্সলের বা শিক্ষকদের কাছে যান।

● **কথোপকথন শুরু:** “আমলিক্ষ্য করছেযি তুমিঘুমোও বেশী ও খাও কম। তাছাড়া তোমার গ্রাডেও নমে যাচ্ছে। আমার চিন্তা হচ্ছে স্কুলে তোমার বন্ধুদের সঙ্গকে কছির হয়েছে যা তুমি আমাদরে বলতে পারছ না। আমার মনে হয় বিষয়টিযথেষ্ট গুরুতর তাকে তোমাকে যাত ভালোভাবে সাহায্য করা যায় তাই আমি ডাক্তারের সঙ্গকে কথা বলবা”

এট শিনাক্ত করুন

স্পট চকে যখন শিশুরা প্রথম ডিভাইস ও সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার করা শুরু করতে তখন তাদের স্পট চকে করার প্রত্যাশার বিষয়ে জানিয়ে দেন। তাদের কাছে পছন্দ হয়তো হবো না কিন্তু তারা যহেতু অনলাইনে যোগাযোগের মজা পেয়েছে তাই তাদের আপনার থাকে অল্প সংশোধনী পতে হতে পারে।

★ **পরামর্শ:** তারা অন্যদেরকে কলিখিছে এবং তাদেরকে অন্যরো কলিখিছে তা পড়ুন। চকে করুন তারা অন্যদের সঙ্গে খারাপ আচরণ করছে কিনা। পজটিভি ও নেগেটিভি দুটি বিষয়ই দেখুন। আপনি তাদের কথাপকথনের গভীরে যতে চান না (উদাহরণস্বরূপ, আপনি অবগত নন এমন অ্যাপ), কিন্তু আপনি তাদেরকে সঠিক পথে রাখতে চান।

● **কথাপকথন শুরু:** “আমটিকেস্ট হিস্ট্রি চকে করছলাম, আমলিক্ষ্য কর যি তুমি ও তোমার বন্ধুরা পাবলো নামে ডাকাডাক করতে। আমি জানিতুমি মজা করছিলি, কিন্তু এই ধরনের মজা দুঃখজনক হতে পারে, এমনকি তুমি মানে না জনলও।”

যোগাযোগ করার প্রচেষ্টার জন্য প্রতিক্ষিয়ারশীল হোন। সনিমোতে জোয়রি সাইবার হয়রানিশুরু একটি অনুষ্ঠান থেকে যখন সে মদ্যপান করে যৌন সংস্বর্গে জড়তি হয় পড়ে। এর ফলে জোয়রি সঙ্গে তার মায়ের কথা বলা আরো কঠনি হয় পড়ে। যখন বাচ্চার সাইবার হয়রানির শিকার হয় তখন তারা মা বাবার প্রতিক্ষিয়ার ভয়ে ঘটনা বশিদে নাও জানাতে পারে।

★ **পরামর্শ:** যদি আপনার মনে হয় আপনার বাচ্চার কছি হয়েছে, যমেন সনিমোটিতে জোয়রি মা করছেলিনে, তমেন সদিধানত না নযি যতটা পারবনে তথ্য সংগ্রহ করুন। যদি আপনি দিয়া ও কৌতুহল দেখিয়ে শুরু করনে তাহলে বেশি তথ্য পাওয়ার সম্ভাবনা আছে।

● **কথাপকথন শুরু:** “তুমি যি ছবি সবাই পাঠাচ্ছ সেই বিষয়ে আমাকে প্রনিস্পিল ফোন করে জানযিছেনো। তোমার বশিণ্ণ হওয়ার কথা। কিহযিছে আমাকে বলবে?”

এটি মোকাবলো করুন

শুনুন ও পাশে থাকুন সনিমোতে, জোয়রি মা স্কুলে যে ছবি চালাচালি চলছিল তা জানতে পারি। তনিতাকে দোষ দেন এবং “মুর্থ” বলেন। এই পরিস্থিতিতে, জোয়রি মায়ে কাছ তার ময়ে সঙগে কহিযছে বোঝার মতো সমস্ত তথ্য ছিল না। তার ময়ে বষণ তা না দখে তনিতার ওপর চকিতার করেন।

★ **পরামর্শ:** যখন আপনার শিশু করছে বলে মনে হয় তখন ভঙগে পড়ার কথা তাই কছি বলার আগে বষণটা জানা প্রয়োজন। এর জন্য প্রয়োজন কথা বলার উপযুক্ত সময়, শান্তভাবে কথা বলা এবং ধৈর্য্য করে আপনার শিশুর কথা শোনা।

● **কথোপকথন শুরু:** “এইরকম ঘটনার জন্য আমি দুঃখিত। আমাকে এইসব জানিয়ে ভালো করছি। আমি তোমাকে সাহায্য করব। তোমার কমন লাগছে?”

পরিকল্পনা করুন। বাচ্চারা সাইবার হয়রানির ক্ষেত্রে অনেকে সময় প্রাপ্তবয়স্কদের জড়তে চাই না কারণ তাদের ভয় থাকে তারা হয়তো বকাবকি করবে। কোনো প্রাপ্তবয়স্কের মাধ্যমে আপনার শিশু কোনো আসল সামাজিক ঝুঁকি মুখোমুখি কিনা তা শনাক্ত করুন।

★ **পরামর্শ:** এরপর ককিরতে হবে সেই সম্বন্ধে আপনার শিশুকে উত্াহতি করুন। একসঙগে বসে কছি বকিল্প বরে করুন। অ্যাপে বা ডভাইসে হয়রানিযে করছে তাকে ব্লক করে দেওয়া, আলামতের স্ক্রীনশট নেওয়া, বন্ধুদের সঙগে কথা বলা অথবা শকিষক বা প্রনিসপিলকে অন্তর্ভুক্ত করাও হতে পারে। যতটা সম্ভব আপনার শিশুকে আলোচনা করতে দিন এবং এগোনার আগে পরবর্তী পদক্ষেপে জন্য আপনি সম্মত তা নশিচতি করুন। তবে যদি আপনার শিশু বা কউে যদি শারীরিক ক্ষতির ঝুঁকি থাকে তাহলে তার ব্যতক্ৰম হবে।

● **কথোপকথন শুরু:** “এরপর কী চলো চিন্তা করি। আমাদেরকে এখনই সব ভাবতে না নয় কনিতু তুমিকিভাবে মোকাবলে করবে সেই বষণে তোমার আইডিয়া শুনতে চাই। আমি তোমাকে অনুসরণ করব।”

এটি মৌকাবলো করুন

ঘন ঘন চকে ইন করুন। সাইবার হয়রানি বা যেকোনো হয়রানিকোনো স্বাভাবিক ঘটনা নয়। যদি আপনার শিশু টার্গেট বা অপরাধী হয় তাহলে যেন আর এই রকম কিছু না ঘটে তা লক্ষ্য রাখায় বুদ্ধিমানে কাজ। এছাড়াও, আপনাকে নিশ্চিতি হতে হবে যে আপনিও আপনার শিশু যে পরকিল্পনা করছেন তা কাজ করছে। বাচ্চার ঘটনাটি এড়াতে বা এমন ভান করতে পারেন যেনে কিছু হয়নি-- তবে তা বেশীকষণ ধরে কাজ করেন।

● **কথোপকথন শুরু:** “এই যে, অমসিই গ্রুপ টেকস্টের বিষয়ে সব ঠিকি আছে কনি চকে করছিলি। আমি ও তুমতিমোর কৌচরে সঙ্গে এটরি আলোচনা করার বিষয়ে আলোচনা করছিলি। তুমিকিতা করার সুযোগ পয়েছিলি?”

প্রযুক্তিগত অ্যাক্সেসে পরিবর্তন বিবেচনা করুন। ডেভিডের কষ্টেরে তার বাবা মা লক্ষ্য করছিলেন যে “সে সারাদনি ফোন নিয়ে থাকিত এবং কখনও কখনও রাতও মসেজে আসিতা” যহেতে তার ফোন বা কম্পিউটার কড়ে নিয়ে সাইবার হয়রানির শিকারকে শাস্তি দিতে চান না তাই আপনিটিকে ব্যবহার সীমতি করার কথা ভাবতে পারেন।

★ **পরামর্শ:** বডেবুম, গাড়ি, ডিনার টেবিলের মতো জায়গা টকে মুক্ত করার জন্য পছন্দ করুন। এর ফলে শিশু অনবরত সোশ্যাল ইন্টারকেশন বা হয়রানি থেকে বরিতি পাওয়ার পাশাপাশি ঘুমের জন্য সময় বাঁচবে এবং পরিবারের সঙ্গে কথা বলার সময় থাকবে উভয়ই সহনশীলতা তৈরি কষ্টেরে গুরুত্বপূর্ণ।

★ **পরামর্শ:** বন্ধু ও পরিবারদের সঙ্গে মুখোমুখি হওয়া, বাড়ির কাজের দায়িত্ব, হোমওয়ার্ক, স্পোর্টস এবং কলার পাশাপাশি সকলের সঙ্গে মশো বা অনলাইনে শখো সহ আপনার শিশুর কর্মকান্ডের ভারসাম্যেরে লক্ষ্য স্থির করুন। এর ফলে অনলাইনে বেশি নিবিড়ি হওয়ার এবং অনলাইনে নেতিবাচক কর্মকান্ডে যুক্ত হওয়ার সম্ভাবনা কমবে।

যদি আপনার শিশু অন্যদেকে হয়রানকিরে

শুনুন ও পাশে থাকুন আপনার শিশু অন্যদেকে হয়রানকিরেছে তা বোঝা কষ্টকর, তবে এইরকম কিছু হলে স্বীকার করে যা করণীয় তা করুন। এমনকি ভালো বাচ্চারাও অনেকে সময় সহকর্মীর চাপে খারাপ আচরণ করতে পারে বা এমন আচরণ করে যা প্রত্যাশিত নয়।

★ **পরামর্শ:** যখন আপনি শান্ত হবেন এবং বিরক্ত হবেন না তখন সময় বের করুন আপনার সন্তানের সঙ্গে কথা বলুন এবং তার কথা শুনুন। আপনার শিশুর আচরণ কমা করার আগে সমাধান জানিয়ে তাকে বুঝুন।

● **কথোপকথন শুরু:** “যা ঘটছে তাতে তুমি জড়িয়ে আছ তা শুনো আমি খুশী নই। এটা ভুল ছিল, কিন্তু এটা বড়ো ওঠার অঙ্ক। তোমার ভুল কভাবে শুধরাবে সেই বিষয়ে আমি তোমাকে সাহায্য করব এবং আমি সারাক্ষণ তোমার সঙ্গে আছি।”

পদক্ষেপে ও কমা প্রার্থনার বকিল্প নিয়ে আলোচনা করুন। আপনার শিশুর তার আচরণে দায়িত্ব দেওয়া এবং কীভাবে ভুল শুধরাবে তা শুনতে বের করা খুব গুরুত্বপূর্ণ।

★ **পরামর্শ:** ভুল ঠিক করার ক্ষেত্রে যতটা সম্ভব আপনার শিশুকে নিজের করতে দিন। যদি আপনার শিশুর পদক্ষেপে ভুল শুধরানোর মতো পর্যাপ্ত না হয় তাহলে এগিয়ে আসার জন্য প্রস্তুত থাকুন, ভুল ঠিক করার পদক্ষেপে মধ্য সোশ্যাল মিডিয়া থেকে পোস্ট অপসারণ করা এবং যার সঙ্গে খারাপ আচরণ করা হয়েছে তার কাছে কমা চাওয়া অন্তর্ভুক্ত হতে পারে। স্কুলকে অন্তর্ভুক্ত করবেন কনি তা একসঙ্গে আলোচনা করুন এবং যার সঙ্গে খারাপ আচরণ করা হয়েছে তার পতিমাতার সঙ্গে যোগাযোগ করবেন কনি তার সিদ্ধান্ত ননি।

পরিশেষে নির্ধারণ করুন। কমা চাওয়ার বাইরে, কিছু সময়ে জন্য টেক অ্যাক্সেস বা নির্দিষ্ট অ্যাপের অ্যাক্সেস সীমিত করার সিদ্ধান্ত নতি পারেন।

★ **পরামর্শ:** আপনার শিশুর স্কুলে হয়রান প্রতিরোধী মূলক প্রোগ্রাম বা ডিজিটাল নাগরিকত্বের পাঠ্যক্রম আছে কনি দেখুন।

যদি আপনার শিশু অন্যদেরকে হয়রান করবে

অন্তর্নহিত বিষয় অনুবেষণ করুন। কখনও কখনও শিশুরা নিজদের থেকে সমস্যায় ভোগার কারণে হয়রানির শিকার হয়। কচ্ছু সোশ্যাল গ্রুপ অভদ্র আচরণের সংস্কৃতিকে বাহবা দিয়ে।

★ **পরামর্শ:** আপনার শিশু, অন্যান্য পতিমাতা, শিক্ষকদের এবং আপনার শিশুকে ভালোভাবে জানে এমন কোনো ব্যক্তির সঙ্গে আপনার শিশুর থেকে হয়রানির ঘটনার ব্যাপারে গোড়া থেকে জানতে কথা বলুন। যদি আপনি কচ্ছু সমস্যা শনাক্ত করতে পারেন তাহলে অন্যান্য বন্ধু গ্রুপ তৈরি করতে সাহায্যের জন্য সকলের সংস্কৃতির বিষয়ে প্রশাসনের সঙ্গে কথা বলা থেকে আপনার পরবর্তী পদক্ষেপে কী হবে তার সিদ্ধান্ত নিন।

সহানুভূতিশীলতার শিক্ষা দিন। সনিমোতে, একজন সাবকে হয়রানকারী বর্ণনা দিয়েছেন সেই মূহুর্তের যখন হয়রানির শিকার হওয়া ব্যক্তিটি চোখে জল নিয়ে ভেঙে এবং তিনি “তার মধ্যে তার মানবিক দিকটা দেখতে পায়।” যতটা সম্ভব শিশুকে অন্যান্যদের দৃষ্টিভিঙ্গী ও অনুভূতিবোঝার চেষ্টা করতে সাহায্য করুন।

★ **পরামর্শ:** মুভি, বই ও টিভিশো সহানুভূতিশীলতার শিক্ষা দিতে পারে। পরিবারের সবাই মিলে রাত্রে সনিমো দেখুন ও পরে সেই নিয়ে আলোচনা করুন।

★ **পরামর্শ:** স্পোর্টস-- বিশেষ করে মহান কোর্চের মাধ্যমে সহানুভূতিশীলতার চর্চা করা যতে পারে, যমেন কোনো খেলোয়াড়ের আঘাত লাগলে তাকে সাহায্য করা।

★ **পরামর্শ:** আপনার প্রত্যহকি জীবনে অন্যদের প্রতি সহানুভূতি প্রদর্শন করুন। অন্যদের অনুভূতি বুঝে অথবা প্রতিক্রিয়া বুঝে মন্তব্য করুন যাত কারো খারাপ না লাগে। নিজের পজটিভি সোশ্যাল মিডিয়া ইন্টারকেশন শয়োর করুন যাত শিশুরা বুঝতে পারে তাদের থেকে কি প্রত্যাশা করা হচ্ছে।

নজিকে পরীক্ষা করুন। সনিমোতে দেখানো হয়েছে যে একজন সাবকে হয়রানকারীকে তার বাবা অন্যের সঙ্গে লড়াই করার জন্য বাহবা দিচ্ছে। সে বলছেলি যে তার এই কাজ করার অনুপ্রেরণা তার বাবার উত্সাহ থেকে এসেছিল।

★ **পরামর্শ:** যদি আপনার শিশু কারোর সঙ্গে হয়রানমূলক আচরণ করে তাহলে ক্রিকম আচরণ করবনে তার ববিচনা করুন। কখনও কখনও কোনো বন্ধুকে নিয়ে আপনার শিশুর সামনে আলোচনা করলে তার মনে ধারণা জন্মাত পারে যে কাউকে নিয়ে খারাপ বললে তা কোনো খারাপ জনিসি নয়।

LATERHATERS

AT&T is empowering teens to rise above online negativity through the #LaterHaters campaign. Encourage your kids to follow Later Haters on Instagram @later_haters and check out the website: later-haters.att.com.

#LATERHATERS



@later_haters



later-haters.att.com

