সাইবার বুলিং আমাদেরকে দিয়ে সবকিছু বন্ধ করাতে পারে। মোবাইল ফোন বা ইন্টারনেট সংযোগ বন্ধ করাই এর জবাব নয়। বরং আমাদের শিশু এবং কম বয়সীদের সাথে যুক্ত করা।

সাইবার বুলিং ..... আপনি কি সংযুক্ত আছেন?

এই প্রকাশনাটি আপনাকে সাধারণভাবে ব্যবহৃত প্রযুক্তিগুলোর দায়িত্বপূর্ণ ব্যবহার সম্পর্কে শিশু এবং কম বয়সীদের সাথে কিভাবে আলোচনা করতে পারেন এবং একজন শিশু বা কম বয়সী যখন নিপীড়নের শিকার হচ্ছে বা নিপীড়ন করছে তখন আপনি কি করবেন সে সম্পর্কে নির্দেশনা দেবে।

সাইবার বুলিং কি?

সাইবার বুলিং এমন একটি শব্দ যা ব্যবহৃত হয় মোবাইল ফোন বা ইন্টারনেটের মাধ্যমে ই-মেইল, তাৎক্ষণিক/ইনস্ট্যান্ট মেসেজ এবং স্থানিয় নেটওয়ার্কে উৎপীড়নমূলক আচরণকে বোঝায়। ওয়েবসাইটে দেওয়া টেক্সট মেসেজ বা ছবি যা কষ্টদায়ক, ভয়ঙ্কর এবং কারো জন্য লজ্জাজনক। সাইবার বুলিং সামনা সামনি করা হয় না এবং বেশীরভাগ ক্ষেত্রে মানুষ জানতে পারে না যে কারা তাকে নিশানা করেছে। কিন্তু সাইবার বুলিং অন্য যে কোনো প্রকার উৎপীড়ন থেকে আলাদা কিছু নয়; এর আচরণ এবং ফলাফল মোটেই কম ধ্বংসাত্মক নয়। প্রযুক্তির অগ্রগতি সাধারণভাবেই অন্যের কাছে পৌছানোর বিকল্প একটি পদ্ধতি - যেখানে ক্ষতিকর মেসেজ একসময় স্কুলের বই বা টয়লেটের দেয়ালে লেখা হতো সেগুলো এখন মোবাইল ফোন বা ইন্টারনেটে পাঠানো সম্ভব।

শিশু এবং কম বয়সীদের জন্য ইন্টারনেট কোনো বস্তু নয় বরং একটি জায়গা বা স্থান। এটা এমন একটি বিষয় যে তাদেরকে বন্ধুবান্ধব, অন্যান্য শিশু এবং কম বয়সীদের সাথে দিন রাত যে কোনো সময়ে সংযুক্ত থাকতে দেয়। এর অর্থ হলো সাইবার বুলিং গুনগতভাবেই যেকোনো স্থানেই সংঘটিত হতে পারে এবং এটা এখন আর ক্লাসরুম বা খেলার মাঠেই সীমাবদ্ধ নেই। শিশু এবং কমবয়সীরা তাদের নিজের ঘরে, তাদের বেডরুমে এবং ব্যক্তিগত জায়গাতে যেখানে তাদের নিরাপদ এবং সুরক্ষিত থাকা উচিত সেখানে বসেই অন্যের নিশানা হতে পারে।

কিন্তু এগুলো বলার অর্থ এই নয় যে মোবাইল প্রযুক্তি এবং অগ্রগতি যা নিয়ে এসেছে তা খারাপ; বরং এর থেকে অনেক ভিন্ন। বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই শিশু এবং কমবয়সীরা প্রযুক্তিকে অনেক দায়িত্ব নিয়ে ব্যবহার করে। মোবাইল ফোন এবং ইন্টারনেট সংযোগ বিচ্ছিন্ন করলেই নীপিড়নমূলক আচরণ বন্ধ হবে না। সকল প্রাপ্তবয়সীর উচিত শিশু এবং কমবয়সীরা যে ধরণের প্রযুক্তি ব্যবহার করছে তাকে সক্রিয়ভাবে আগ্রহের সাথে গ্রহণ করা এবং তাদের সাথে ঘরে, স্কুলে এবং কমিউনিটিতে সংযুক্ত থাকতে হবে। ইন্টারনেট এবং মোবাইল ফোনের দায়িত্বপূর্ণ ব্যবহার সম্পর্কে শিশু এবং কমবয়সীদের সাথে কথোপকথন কঠিন হতে পারে বিশেষ করে এই কারণে যে, প্রযুক্তিতে তাদের দখল/নাগাল-এর কাছে প্রাপ্তবয়সীদের অবস্থান ঢাকা পড়ে!

মোবাইল প্রযুক্তি কিভাবে কাজ করে?

শিশু এবং কমবয়সীরা এখন একে অন্যের সাথে যোগাযোগ করার জন্য আধুনীকতম পদ্ধতি/মাধ্যম ব্যবহার করে। তারা এক অন্যের সহচার্যে থাকা, নিজেদের জীবনের বিভিন্ন বিষয় শেয়ার করা এবং বন্ধু তৈরি করার জন্য আরো বেশী মাত্রায় মোবাইল ফোন এবং ইন্টারনেটের প্রতি ঝুঁকে পড়ছে।

মোবাইল ফোন

বেশীরভাগ লোকই মোবাইল ফোনের ব্যবহার এবং টেক্সট মেসেজ আদান প্রদানের ক্ষমতার সাথে পরিচিত, কিন্তু এর সাথের আরো কিছু বিষয় আজকালকার মোবাইল ফোনে আছে যেমন, পিকচার মেসেজ, ভিডিও রেকর্ডিং ইত্যাদি যোগাযোগের আরো সংযোজিত পদ্ধতি।

ব্লু-টুথ প্রযুক্তিও মোবাইল ফোন, ল্যাপটপ, কম্পিউটার, প্রিন্টার, ডিজিটাল ক্যামেরা ভিডিও গেমস ইত্যাদির সাথে সংযুক্তি এবং তথ্য আদান প্রদানের আরেকটি উপায়। এটা একটা বড় জনগোষ্ঠিকে অল্প সময়ের মধ্যে কোনো তথ্য জানাতে খুবই সহজ করে দিয়েছে।

'হ্যাপি স্ল্যাপিং' বলে একটি শব্দ আছে যা সংঘাতময় ঘটনাগুলো মোবাইল ফোনের মাধ্যমে ভিডিও ধারণ করাকে বোঝায়। এটা একটা বেআইনী আক্রমন এবং সেভাবেই এর ব্যবস্থা গ্রহণ করা উচিত। এটাকে শুধুমাত্র উৎপীড়নমূলক আচরণ হিসেবেই দেখা উচিত নয়। এই ভিডিও একটি বেআইনী কার্যক্রম সংঘটিত হওয়ার প্রমাণ এবং এটাকে অবশ্যই তদন্তের জন্য পুলিশকে জানাতে হবে।

সোশাল নেটওয়ার্কিং সাইট সমূহ

সোশাল নেটওয়ার্কিং ওয়েবসাইটসমূহ শিশু এবং কমবয়সীরা (এবং প্রকৃতপক্ষে অনেক প্রাপ্তবয়সীরাও) যোগাযোগ, সম্পর্ক তৈরি এবং নতুন অনলাইন বন্ধুত্ব তৈরির জন্যেও ক্রমবর্ধমান হারে ব্যবহার করছে। বেবো, মাই স্পেইস, ফেইসবুক-এর মত ওয়েবসাইটগুলো মানুষের অনলাইন কমিউনিটি যারা সেখানে আগ্রহ এবং কার্যক্রম শেয়ার করে এবং মেসেজ, ভিডিও, ডিসকাশন দল, ব্লগ যা অনলাইন ডায়রীর মতো, এগুলোর মাধ্যমে যোগাযোগ রাখছে। এটা এমন একটা জায়গা যেখানে মানুষ তার একটি নিজস্ব নেটওয়ার্ক গড়ে তুলতে পারে যেগুলো তাকে সেখানকার অন্যান্যদের সাথে সংযুক্ত রাখে।

একজন ব্যক্তি বেবো'র মতো ওয়েবসাইটে নিজের ব্যক্তিগত প্রোফাইল দিয়ে একটি পেজ তৈরি করতে পারে যেখানে তার বিভিন্ন বিষয় উল্লেখ করতে পারে যেমন অবসর সময়ে সে কি করতে পছন্দ করে, তার পছন্দের ব্যান্ড, ফুটবল দল বা টিভি প্রোগ্রাম ইত্যাদি। সেখানে তার এবং বন্ধুদের ছবি এবং তার দেখা কোনো ভিডিও যেটা সে শেয়ার করতে চায় তা সংযুক্ত থাকতে পারে।

একটি নেটওয়ার্ক তৈরির জন্য মানুষ তার পছন্দের বিষয়গুলোতে আগ্রহী অন্যান্যদেরকে তার বন্ধু বানানোর জন্য তাদেরকে নিজের পেজ-এ আমন্ত্রণ করতে পারে। একইভাবে সেও অন্য আরেকজনের নেটওয়ার্কে বন্ধু হবার আমন্ত্রণ পেতে পারে, সুতরাং সোশাল নেটওয়ার্কিং ওয়েবসাইটগুলোর মাধ্যমে যোগাযোগের সুযোগ ব্যাপক।

ইনস্ট্যান্ট মেসেজিং/ তাৎক্ষণিক বার্তা

এম.এস.এন-এর মত ওয়েবসাইটের চ্যাট রুমে ইসন্ট্যান্ট মেসেজিং হতে পারে।

এটা অনেকটাই ই-মেইলের মতো, তবে পার্থক্য হলো এখানে কথোপকথন হয় তাৎক্ষণিক এবং ই-মেইলের মতো দেরি হবে না। এখানে মানুষ একে অন্যের সাথে সামনাসামনি বা টেলিফোনে কথা বলার মতই কথা বলতে পারে।

ইনস্ট্যান্ট মেসেজিং এবং চ্যাটরুম সোশাল নেটওয়ার্কিং ওয়েবসাইট থেকে অনেক আলাদা।

যে কেউ (অপিরিচিত বা বন্ধু) চ্যাটরুমের কোনো কথপোকথনে ঢুকে পড়তে পারে। অন্যদিকে বেবো বা মাই স্পেইস-এর মতো ওয়েব সাইটে আপনার নিজস্ব পেজ কে দেখবে বা কে মন্তব্য করবে তা নিয়ন্ত্রণ অনেক সহজ। যখন একজন গ্রাহক চ্যাটরুমে প্রবেশ করে বা ইনস্ট্যান্ট মেসেজিং ওয়েবসাইটে প্রবেশ করে তখন তারা যে মেসেজ পাঠায় তা সাথে সাথেই কথপোকথনরত সব ব্যক্তি এবং চ্যাটরুমের অন্যান্যদের পর্দায় ভেসে ওঠে। এটা মানুষকে ছদ্মনাম নেয়ার একটা সুযোগ করে দেয়, এই বিষয়টি নিয়ে শিশু এবং কমবয়সীদেরকে সাবধান থাকতে হবে কারণ উপস্থিত ব্যক্তিটি যে নামে উপস্থিত আছে সে তা নাও হতে পারে।

প্রযুক্তির দায়িত্বপূর্ণ ব্যবহারকে কিভাবে উৎসাহিত করা যায়

সাইবার বুলিং প্রায়শই সেই পরিবেশে সংঘটিত হয় যেখানে বয়ঃপ্রাপ্তদের কোনো তত্ত্বাবধায়ন থাকে না বা অপর্যাপ্তভাবে থাকে। একজন শিশু বা কমবয়সীকে নতুন প্রযুক্তি ব্যবহারে তার অধিকার এবং দায়িত্ব সম্পর্কে বুঝিয়ে দেয়ার ক্ষেত্রে একজন বয়ঃপ্রাপ্তের গুরুত্বপূর্ণ ভুমিকা পালনীয়। তারা অথবা অন্য কেউ কখন সাইবার বুলিং করছে বা সাইবার বুলিং-এর শিকার হচ্ছে তা চিহ্নিত করতে জানাই একটি নিরাপদ পরিবেশ তৈরিতে সাহায্য করবে।

সঠিকভাবে ব্যবহার করলে আধুনিক প্রযুক্তি বর্তমান এবং নতুন বন্ধু এবং উৎস খুঁজে পাওয়ার বিশ্ব উন্মোচন করে চমৎকার সুযোগ তৈরি করে দিতে পারে। তাই শিশু এবং কমবয়সীদের (এবং বয়ঃপ্রাপ্তদের) এই বিষয়গুলো থেকে সাবধানতা তাদেরকে নিরাপদ এবং দায়িত্বশীলভাবে আধুনিক প্রযুক্তি উপভোগ করতে সহায়তা করবে।

শিশু এবং কমবয়সীদের সাথে আলোচনার গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ

অনলাইন সম্পর্ক এবং অফলাইন সম্পর্কের মধ্যে কোনো পার্থক্য নেই
অনেকের কাছে ছদ্ম নামে অনলাইন হওয়া বা মেসেজ পাঠানোর অর্থ হলো মানবীয় বিষয়গুলোকে সরিয়ে নেওয়া। মনে রাখবেন অনলাইনে থাকা মানুষগুলোও প্রকৃত মানুষ এবং একই কক্ষে থাকা মানুষকে আপনি যেভাবে সম্মান করতেন বা আচরণ করতেন অনলাইনে থাকা মানুষগুলোর সাথেও সেই একই পর্যায়ের ব্যবহার করা উচিত।

আপনি যে একটি ভিন্ন পদ্ধতিতে যোগাযোগ করছেন সেটা মনে রাখবেন
অঙ্গভঙ্গি, মুখভঙ্গি এবং গলার স্বর বোঝার সুবিধা না থাকার কারণে পর্দায় দেখা মেসেজের ভুল ব্যাখ্যা হওয়া খুবই সহজ। ইন্টারনেটে কার্যকলাপের জন্য শিষ্ঠাচার নীতিমালা (আপনি কিভাবে সঠিক ব্যবহার করবেন) রয়েছে এই কারণেইঃ উদাহরণস্বরূপ বড়/ক্যাপিটাল অক্ষরে টাইপ করবেন না কারণ তা চিৎকার মনে হতে পারে। মেসেজকে প্রকাশের জন্য ব্যবহৃত সংক্ষিপ্ত শব্দরূপ যেমন- LOL(laugh out loud) ব্যবহারেও সাবধান থাকা ভালো এবং এগুলো সম্পর্কে পরিচিত হয়ে থাকা সময়োপযোগী হবে।

অন্যের গোপনীয়তার প্রতি শ্রদ্ধাশীল হোন
অনুমতি ছাড়া/ না জিজ্ঞাসা করে অন্যের ছবি, ঘটনা, কথপোকথন, বার্তা/মেসেজ পাঠাবেন না। আপনি হয়তো এটাকে মজা'র মনে করে সারা বিশ্বের সবাইকে দেখার জন্য পাঠিয়ে দিতে পারেন, কিন্তু তারা একই রকম মনে নাও করতে পারে। কখনই ব্যক্তিগত তথ্য ছড়িয়ে দেবেন না। আপনার নিজের বা অন্য কারো পরিবারের, বন্ধুদের সম্পর্কে ব্যক্তিগত তথ্য ছড়িয়ে দেবেন না। এর মধ্যে হয়তো তাদের ফোন নম্বর, বাসস্থানের ঠিকানা, ফোন নম্বর বা ব্যক্তিগত ই-মেইল ঠিকানা থাকতে পারে। এটাও গুরুত্বপূর্ণ যে কখনই আপনি আপনার ব্যক্তিগত পাসওয়ার্ড আপনার বন্ধু বা বিশ্বস্ত ব্যক্তিসহ কাউকেই দেবেন না। তারা হয়তো বেখেয়ালী হয়ে অন্য কাউকে দিয়ে দিতে পারে যে পরবর্তীতে আপনার একাউন্টে প্রবেশ করতে পারে এবং তথ্য পরিবর্তন করে ফেলতে পারে বা আপনার নাম নিয়ে মেসেজ পাঠাতে পারে।

বাসায় একটি আইন হতে পারে যে শিশু এবং কমবয়সীরা ব্যক্তিগত তথ্য পাঠানোর আগে অবশ্যই একজন বয়ঃপ্রাপ্তকে জিজ্ঞাসা করে নেবে। এ ব্যাপারে সম্মত হয়ে নিন যে এই বয়ঃপ্রাপ্ত ব্যক্তি এবং কমবয়সীই শুধু পাসওয়ার্ড জানবে।

যদি আপনি এটা বলতে না পারতেন তাহলে পাঠাবেন না
মানুষ যখন অনলাইন থাকে তখন ব্যক্তিগত জীবনে যেরকম আচরণ করে তার চেয়ে ভিন্ন আচরণ করে এটা মনে করে যে, ছদ্মনামের যে সুযোগ তার রয়েছে তা দিয়ে তারা বাস্তব জীবনে যা নয় সেরকম একজন হয়ে যাবে। নিজের কাছে প্রশ্ন করুন - যদি সে আমার সামনে বসে থাকতো আমি কি তাকে এটা বলতে পারতাম? যদি জবাব হয় 'না' তাহলে এটা পাঠাবেনও না।

এটার একটা ইতিহাস রয়েছে তাই এর প্রমাণ বের করা সম্ভব
আপনি অনলাইনে যাই পাঠান বা টেক্সট মেসেজ দেন না কেন কোনো এক জায়গায় তা অবশ্যই সংরক্ষিত। ছদ্মনামের মত কোনো বিষয়ই নেই- আপনি যে মেসেজই পাঠান না কেন প্রাপক তা সংগ্রহে রাখতে পারেন বা পাঠিয়েও দিতে পারেন। আপনি যদি একটি মিথ্যা/ভুয়া ই-মেইল একাউন্ট এবং তথ্য দিয়ে থাকেন তবুও আপনার সার্ভিস সরবরাহকারীর কাছে আপনার জন্য একটি সুনির্দিষ্ট আই.পি. এ্যাড্রেস রয়েছে। আপনার আই.পি. এ্যাড্রেস বা সিম কার্ডের মাধ্যমেই আপনাকে বের করা সম্ভব।

নম্র হন। আক্রমনাত্মক ভাষা অথবা সংঘাতময় কার্যকলাপ বা অপমানজনক আচরণ করবেন না- এটা আপনারই কাছে বারবার ফিরে আসতে পারে। আপনি অনলাইনে যা কিছু পাঠান অন্য কেউ একজন তা দেখে এবং আপনি কখনই জানেন না যে কে এটা পড়ছে বা কে কপি করছে বা কে আবারও পাঠাচ্ছে।

আপনি যদি সাইবার বুলিং -এর শিকার হন তাহলে কি হবে?
উৎপীড়নমূলক কোনো ঘটনা নিয়ে যদি কোনো শিশু বা কমবয়সী আপনার কাছে আসে তাহলে কি ঘটবে তা নিয়ে তার সাথে আলোচনা করুন। মোবাইল ফোন এবং ইন্টারনেট সংযোগ কেড়ে নেয়া হবে মনে করে অনেক শিশু বা কমবয়সী ভয় পায় এবং এটা তাদেরকে এগিয়ে আসতে অনিচ্ছুক করতে পারে। এটা মনে রাখবেন।

পিতামাতা এবং অভিভাবকগণ

এই তথ্যের উপরে একজন পিতামাতা বা অভিভাবক হিসেবে কিছু বিষয় রয়েছে যেগুলো নিয়ে আপনি চিন্তা করতে বা আলোচনা করতে পছন্দ করতে পারেন।

আপনার শিশুর ইন্টারনেট এবং মোবাইল ব্যবহারের পরিমান / খরচ নিয়ে আলোচনা করুন। তারা কিভাবে এটা ব্যবহার করে এবং অনলাইনে কি করে, কোন ওয়েবসাইটগুলো তারা ব্যবহার করতে পছন্দ করে এবং কেন। এই সাধারণ আলোচনাগুলোই গভীর বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনার পথ খুলে দিতে পারে এবং আপনার শিশুর অনলাইন এবং মোবাইল কার্যকলাপ সম্পর্কে আপনাকে মূল্যবান উপলব্ধি দিতে পারে।

যদিও প্রযুক্তি ব্যবহারে আপনার শিশুর অধিকার নিয়ে কথা বলা সময়োপযোগী তা সত্ত্বেও এই অধিকারের সাথে সাথে যে দায়িত্বগুলো চলে আসে সেগুলো নিয়ে আলোচনা করাও গুরুত্বপূর্ণ। মোবাইল ফোন, ইন্টারনেট বা চ্যাটরুম ব্যবহারের একটি নীতিমালা তৈরি করুন।

কিছু বিষয় নিয়ে আলোচনা করুন, যেমন ঃ

> কোন ওয়েবসাইটগুলো গ্রহণযোগ্য এবং কোনগুলো গ্রহণযোগ্য নয়
> আপনার শিশুর মোবাইল ফোন ব্যবহার বাবদ আপনি মাসে কত টাকা পর্যন্ত খরচ করতে রাজি আছেন।
> বাসার কম্পিউটারটি কোথায় রাখা হবে।
> কতটা সময় ধরে তারা অনলাইন থাকবে।
> শুধুমাত্র পিতামাতা বা অভিভাবককেই পাসওয়ার্ড জানানো যাবে এ ব্যাপারে সম্মত থাকুন।
> একটি বিষয় নিয়ে যদি আপনার শিশু আপনার কাছে আসে তাহলে কি হবে।

এটা চিহ্নিত করা গুরুত্বপূর্ণ যে অনলাইনে শিশু এবং কমবয়সীদের সম্পর্ক এবং তারা অনলাইনে সেভাবেই খেলা করে যেভাবে তারা সবসময় করতো; প্রযুক্তি খুব সাধারণভাবে তাদেরকে এইসব অনলাইনে করার সুযোগ দিচ্ছে।

আপনি আপনার কম্পিউটারে একটি ফিল্টার ইনস্টল করতে পারেন যা বাজে বিষয়গুলোকে লক্ষ্য রাখবে এবং আটকে দেবে। এক্ষেত্রে অনেকগুলো সফটওয়্যার রয়েছে। যে কোনো ইলেকট্রনিক্স দোকান আপনাকে এব্যপারে সহায়তা করতে পারবে। মনে রাখবেন একটি ফিল্টার/পরিশোধক পরিপূর্ণ নিরাপত্তা দেয় না এবং তারপরও আপনার শিশুর সাথে উপরোক্ত বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা করুন যাতে করে সে বিষয়টি সম্পর্কে আরো বিস্তারিত বুঝতে পারে।

সংস্থা/প্রতিষ্ঠানসমূহের জন্য সংযোজিত আরো কিছু বিষয়

সাইবার বুলিং বা যে কোনো প্রকারের বুলিং কখনই গ্রহণযোগ্য নয় এই তত্ত্ব বা বার্তা সহ পূর্ববর্তী তথ্যসমূহ যত প্রকারে সম্ভব ছড়িয়ে দিন।

বিভিন্ন রকম কার্যক্রম চালাতে পারেন, যেমন - নাটক, আলোচনা বা অংকন, সাইবার বুলিং পডকাস্টস্ যা সম্পর্কে আপনি আলোচনা করতে পারেন বা শিশু এবং কমবয়সীদেরকে তাদের নিজেদের পডকাস্টস্ সম্পর্কে আলোচনা করতে দিন। গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো সাধারণ জ্ঞান এবং প্রযুক্তি ব্যবহারের অধিকার এবং দায়িত্ববোধ প্রচার করা।

যথাযথ হলে আপনি প্রাতিষ্ঠানিক নীতিমালা নিয়েও আলোচনা করতে পারেন। শিশু এবং কমবয়সীদেরকে এর সাথে সম্পৃক্ত করুন এবং গ্রহণযোগ্য এবং গ্রহণযোগ্য নয় এমন আচরণগুলোলোকে লিপিবদ্ধ করুন। এই নীতিমালাকে দৃষ্টিগোচর সতর্কতা/স্মরণযোগ্য হিসেবে দেয়ালে টানিয়ে রাখুন। তারা বিষয়গুলো এবং তাদের অধিকার ও দায়িত্বগুলো সম্পর্কে বুঝতে পেরেছে এটা দেখানোর জন্য আপনি চুক্তি তৈরি করতে পারেন এবং সব শিশুর স্বাক্ষর নিতে পারেন।

কোনো শিশু যদি আমাকে বলে যে তারা উৎপীড়নের শিকার হচ্ছে তাহলে আমি কি করবো?

ভয় পাবেন না!!!
শিশু এবং কমবয়সীরা প্রায়ই আমাদেরকে বলে, তারা যে সাইবার বুলিং-এর শিকার সেটা বড়দের জানাতে চায় না কারণ তারা মনে করে যে সেই প্রাপ্তবয়সী ব্যক্তিটি অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়া করবে। শিশু এবং কমবয়সীদের কাছে এর অর্থ হলো তাদের মোবাইল ফোন বা কম্পিউটার কেড়ে নেয়া।

তাদেরকে আশ্বস্ত করুন যে তারা আপনাকে বিষয়টি জানিয়ে ঠিক কাজ করেছে
শিশু ও কমবয়সীদের পক্ষে বোঝা কঠিন যে তারা সাইবার বুলিং এর শিকার হচ্ছে। চ্যাটরুমে, মাই স্পেইস বা বেবো ওয়েবসাইটের নিজস্ব পেইজে টেক্সট এর মাধ্যমে নোংরা মন্তব্য অনেকের কাছে "সন্ত্রাসী কিছু নিয়ে আসছে" এ হিসেবে গ্রহনযোগ্য।

শুনুন এবং শিখুন
এই শিশু বা কমবয়সীটিকে সাহায্য করার জন্য আপনারা উভয়ই কি নিয়ে কাজ করছেন তা বোঝা গুরুত্বপূর্ণ। এখানে কিছু প্রশ্ন দেয়া আছে, কি ঘটছে তা বের করার জন্য আপনি এই প্রশ্নগুলো করতে পারেনঃ
> কি বলা হয়েছে?
> কে এটা বলছে?
> কতদিন/কত সময় ধরে এটা চলছে?
> সাইবার বুলিং -এর সাথে সাথে কি বাস্তব জীবনেও উৎপীড়ন চলছে?
> এ ব্যাপারে তারা ইতিমধ্যে কি করার চেষ্টা করেছে?
> এটা তাদেরকে কি রকম অনুভূতি দিচ্ছে/ এটা তাদেরকে কিভাবে প্রভাবিত করছে?
> তারা কি উৎপীড়নমূলক কোনো মেসেজ সংরক্ষণ করে রাখছে?
> এটা শুরুর পর থেকে আর কি কি ঘটেছে (কেউ কি তাদের পেইজে চুরি করে ঢুকে পড়েছে বা অনলাইনে তাদের মত/ তাদের হয়ে উপস্থাপিত হয়েছে?)
> এর সাথে কি কোনো ছবি/ফটোগ্রাফ/ভিডিও সম্পৃক্ত/সংশ্লিষ্ট আছে?

শিশু বা কমবয়সীটিকে নিয়ে কার্যক্রমের একটি পরিকল্পনা ঠিক করুন।
এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে, তারা যেন মনে করে উৎপীড়ন খুঁজে বের করতে/চিহ্নিত করার প্রক্রিয়ায় তারা সম্পৃক্ত এবং গৃহিত পদক্ষেপগুলোতে তাদের একটা নিয়ন্ত্রণ আছে। যেসব পদক্ষেপ গ্রহণ করবেন সেগুলোতে যে বিষয়গুলো আপনাকে লক্ষ্য রাখতে হতে পারেঃ

তাদের প্রাপ্ত বা সংরক্ষিত যে কোনো মেসেজ বা বার্তা ধরে এগোনো
আপনি যদি মনে করেন যে এর মধ্যে যে কোনো একটি মেসেজ আইনগতভাবে বেআইনী তাহলে তার কপি রাখুন, তারিখ, সময়, ই-মেইল এ্যাড্রেস বা ফোন নম্বর ইত্যাদি নিয়ে পুলিশের কাছে যান। সাইবার বুলিং এবং আইন সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য www.respectme.org.uk এই ওয়েবসাইট দেখুন।

তাদেরকে এই সব এ্যাড্রেস বা ফোন নম্বর থেকে আসা আর কোনো অনলাইন বা টেক্সট মেসেজ/বার্তা দেখতে নিষেধ করুন, বরং তাদের হয়ে আপনি নিজে দেখুন
আপনি হয়তো এই সব মেসেজের জবাব দিতে চাইতে পারেন কিন্তু আপনার পাঠানো জবাবকে যেন শাসানো বা নিপীড়নমুলক মনে না হয় সে ব্যাপারে খুবই সাবধান থাকবেন। এই বলে সাঁড়া দেওয়াই যথেষ্ঠ যে আপনি একজন প্রাপ্তবয়সী এবং তারা যে মেসেজ পাঠাচ্ছে তা বেদনাদায়ক, আপনাকে এবং আপনার শিশুকে উদ্বিগ্ন করছে, এগুলো আইনের বিরুদ্ধে চলে যেতে পারে এবং তাদের এধরণের মেসেজ পাঠানো বন্ধ করা উচিত।

তাদের মোবাইল ফোন নম্বর পরিবর্তন
তারা তাদের মোবাইল ফোন নম্বর বিশ্বস্ত নয় এমন দুরের কাউকে দেবে না এটা জানা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যদি নতুন নম্বরটিও খারাপ কারো হাতে পড়ে তার মানে এই নয় যে তারা অসতর্ক, বরং তারা বিশ্বস্ত কাউকে হয়তো দিয়েছিল যে অন্যদেরকে দিয়েছে।

তাদের অনলাইন প্রোফাইল পরিবর্তন
এম.এস.এন-এর লগইন নাম সহজেই পরিবর্তন করা যায় এবং শিশু বা কমবয়সীকে সতর্ক করিয়ে দিতে হবে, যা উপরেই বলা হয়েছে, যে শুধুমাত্র বাস্তব জীবনের বিশ্বস্ত বন্ধুদেরকেই অনলাইন বন্ধু হিসেবে গ্রহণ করতে। সোশাল নেটওয়ার্কিং ওয়েবসাইটগুলোতে (বেবো, মাইস্পেইস ইত্যাদি) প্রোফাইল পরিবর্তন করা যায়। এই সব ওয়েবসাইটে বুলিং-এর বিরুদ্ধে রিপোর্ট করার জন্য “Reporting Abuse” বলে যে সেকশন থাকে সেখানে দেখুন। তারপরও একজন শিশু/কমবয়সীর উচিত যাদেরকে তারা বিশ্বাস করে শুধু তাদেরকেই বন্ধু হিসেবে গ্রহণ করা। ব্যক্তিগত এবং পরিচয়সূচক তথ্য রাখা উচিত নূন্যতম। পেজগুলোকে প্রাইভেট হিসেবে যাতে শুধু বন্ধুরাই তা দেখতে পায় এবং উন্মুক্ত বা সবার দেখার জন্য নয় এভাবে তৈরি করা যেতে পারে। ছবির পরিবর্তে নকশা বা কার্টুন চরিত্র এবং প্রকৃত নামের পরিবর্তে ডাকনাম ব্যবহার করা যেতে পারে।

অন্যান্য এজেন্সীকে সম্পৃক্ত করুন
যখন সাইবার বুলিং এমন একজন লোকের দ্বারা সংঘটিত হচ্ছে যাকে শিশু বা কমবয়সীটি চেনে এবং নিয়মিত দেখে, সেখানে হয়তো অন্যান্য এজেন্সীকে সম্পৃক্ত করাই যথাযথ হবে। যদি উভয় পক্ষই স্কুলে হয়, স্কুলকে যদি এখনও না জানানো হয়ে থকে তাহলে স্কুলকে সমস্যাগুলো সম্পর্কে সাবধান করা এবং কি করা উচিত সেই পরিকল্পনায় সম্পৃক্ত করা সহায়ক হবে। যদি উৎপীড়ন, নিপীড়ন বাস্তব জীবনের পাশাপাশি সাইবার বুলিং চলতে থাকে তাহলে পরামর্শের জন্য www.respectme.org.uk এই ওয়েবসাইট পরিদর্শন করুন।

শিশু/কমবয়সীটিকে সহায়তা করুন।
যে শিশু বা কমবয়সীটি যে সাইবার বুলিং এর শিকার এই বিষয়টি নিয়ে অতিরিক্ত ধরে না থেকে বরং তারা যে বুলিং-এর শিকার এবং যে কোনো ধরণের বুলিং-এর শিকার হলে তাদের যে সহায়তা প্রয়োজন তা চিহ্নিত করা বেশী গুরুত্বপূর্ণ। যখন তারা আপনাকে বলে যে তারা বুলিং-এর শিকার তখন থেকেই এই সহায়তা, উৎপীড়ন/ নিপীড়ন কিভাবে বের করা হয় এবং নিশ্চিহ্ন করা হয় সে ব্যাপারে তাদের অভিজ্ঞতা শুরু হয়। **আপনার প্রাথমিক প্রতিক্রিয়া গুরুত্বপূর্ণ. শুনুন, শিখুন, সম্পৃক্ত হোন এবং নিশ্চিহ্ন করুন।**

আমি যদি দেখি যে একজন শিশু সাইবার বুলিং-এর শিকার হচ্ছে তাহলে কি করব ?
ভয় পাবেন না!! আপনি যদি দেখেন যে একজন একজন শিশু বা কমবয়সী কারো দ্বারা উৎপীড়নের শিকার হচ্ছে তাহলে প্রকাশ্যে অগ্রাহ্য করা খুবই সহজ হতে পারে, কোন্ ধরণের উৎপীড়ন/ নিপীড়ন হচ্ছে সেদিকে মনযোগ না দিয়ে বরং আপনার শান্ত থাকাটা গুরুত্বপূর্ণ।

শুনুন এবং জানুন; কি ঘটে চলেছে তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন এবং এই আচরণের পেছনে কি আছে তা বের করুন।
সকল আচরণই অনুভূতির সাথে সম্পর্কিত। বুলিং-এর সাথে যোগ দেয়ার জন্য তাদেরকে কি উৎসাহিত করা হচ্ছে এবং তারা কি দলের অংশ হিসেবে টিকে থাকার জন্য এটা করছে? তারা কি দৃষ্টি আকর্ষনের জন্য চেষ্টা করছে এবং এটাই কি তাদের তা পাওয়ার পদ্ধতি? তারা কি তাদের জীবনের অন্য কোনো ক্ষেত্রে অসুখী এবং তারা কি এই ব্যক্তির উপর তাদের হতাশার প্রকাশ ঘটাচ্ছে? সংস্কারগ্রস্থ মনোভাবগুলোর সাথে কাজ করার জন্য প্রস্তুত থাকুন। বুলিং-এর পেছনের আচরণ জাতিবৈষম্য, হোমোফোবিয়া ভিন্ন একটি সংস্কৃতি বা ধর্ম সম্পর্কে মূর্খতা ইত্যাদি থেকে উদ্ভূত হতে পারে। একটি শিশু বা কমবয়সীকে বুলি হিসেবে নাম দিবেন না। বুলিং এর পেছনের আচরণগুলো নিয়ে এবং কেন তা গ্রহণযোগ্য নয় তা নিয়ে কথা বলুন।

যখন আপনি সাইবার বুলিং আচরণগুলোর পেছনের অনুঘটক বা কারণগুলো প্রতিষ্ঠিত করে ফেলবেন, তখন তাদের আচরণ কেন অন্যায় তা ব্যাখ্যা করুন।

বুলিং কখনই গ্রহণযোগ্য নয়। অন্য একজন ব্যক্তির স্বাস্থ্য এবং মঙ্গলময় বিষয়গুলোর উপর তাদের আচরণের প্রভাব সম্পর্কে তাদেরকে বোঝানোর চেষ্টা করুন। যখন তারা নিজেদের বাসায় নিরাপত্তার মধ্যে থাকে তখন কেউ যদি তাদের সম্পর্কে ওয়েবসাইটে ক্ষতিকর মেসেজ পাঠাতো বা তাদেরকে শাসিয়ে টেক্সট মেসেজ পাঠাতো তাহলে তাদের কেমন লাগতো। প্রত্যেক বার একটি টেক্সট মেসেজ বা ই-মেইল পাবার সাথে সাথে পাকস্থলিতে একটি পাক খাওয়ার বিষয়টি তারা কিভাবে নিতে চাইবে?

সকল উৎপীড়ন/ নিপীড়ন আচরণের যে একটি ফলাফল রয়েছে এবং তারা গুরুতর সমস্যায় পড়তে পারে তা ব্যাখ্যা করুন। মোবাইল ফোন এবং ইন্টারনেট ব্যবহার সম্পর্কিত অনেক আইন ছড়িয়ে রয়েছে এবং তাদের এই আচরণ এর কোনো একটা আইন বিরোধী হতে পারে। সাইবার বুলিং এবং আইন সম্পর্কে আরো জানতে www.respectme.org.uk ওয়েবসাইট টি পরিদর্শন করুন।

এগিয়ে যাওয়ার জন্য একটি পদ্ধতিতে সম্মত হোন

বুলিং বন্ধ করার জন্য কি করবেন তাতে সম্মত হোন। কি ঘটেছে সে সম্পর্কে ওয়াকিবহাল করার জন্য এবং বুলিং এর শিকার ব্যক্তিটি যাতে প্রয়োজনীয় যে কোনো সহায়তা পায় তা নিশ্চিত করার জন্য আপনি হয়তো স্কুল, ইয়্যুথ গ্রুপ বা সংশ্লিষ্ট অন্যান্যদের অভিভাবকদের সতর্ক করে দিতে পারেন।

যে ব্যক্তিটি উৎপীড়ন চালিয়েছে তার জন্যেও সহায়তা পাওয়া জরুরী। তাদের উৎপীড়নমূলক আচরণের কারণগুলো আবারো পর্যালোচনা করুন এবং এগুলোর ব্যাপারে ব্যবস্থা নেয়ার জন্য সর্বোত্তম পন্থাটি নির্বাচন করুন। অন্য একজন প্রাপ্তবয়সী, শিক্ষক বা বড় ভাই/বোন হয়তো থাকতে পারে যিনি এ ব্যাপারে কথা বলতে স্বাচ্ছন্দ বোধ করতে পারেন।

বেশ কিছু প্রতিষ্ঠান/সংস্থা রয়েছে যারা উপদেশমূলক সেবা দিয়ে থাকে, এর মধ্যে আছে ঃ
দি বুলিং লাইন - 0800 44 1111 এবং **চাইল্ড লাইন** 0800 1111
প্যারেন্টলাইন স্কটল্যান্ড ও প্রাপ্তবয়সীদের জন্য একটি কাউন্সিলিং সার্ভিস দিয়ে থাকে 0808 800 2222

অসঙ্গত মেসেজ সম্পর্কে রিপোর্ট করা

অধিকাংশ সোশাল নেটওয়ার্কিং ওয়েবসাইটগুলো তাদের গ্রাহকদেরকে নিজস্ব প্রোফাইল ব্যবস্থাপনার জন্য টুলস দিয়ে থাকে। গ্রাহকদের যে সকল ক্ষমতা দেয়া থাকে তার মধ্যে রয়েছেঃ

তাদের প্রোফাইলকে প্রাইভেট/গোপনীয় রাখা

পেজগুলোকে প্রাইভেট/গোপনীয় রাখা যায় যাতে করে শুধুমাত্র তারাই এই পেজে ঢুকতে পারবে যাদেরকে বন্ধু হিসেবে গ্রহণ করা হবে, অথবা পেজগুলোকে সবার জন্য উন্মুক্তও রাখা যেতে পারে, যার ফলে যে কেউ ঐ পেইজে কি আছে তা দেখতে পারবে।

তাদের নিজেদের পেজের যে কোনো মন্তব্য বা টেক্সট মুছে ফেলা

গ্রাহকরা তাদের পেইজে যদি কোনো নোংরা, অসঙ্গত মেসেজ বা তারা যেটা চায় না যে তাদের পেইজে দেখা যাক এরকম মেসেজ তারা মুছে দিতে পারে।

অন্য কোনো গ্রাহককে ব্লক করা বাআটকে দেয়া

পূর্ববর্তীতে বন্ধু হিসেবে গৃহিত যে কোনো লোককে গ্রাহক যে কোনো সময়ে তার পেইজ দেখতে, মন্তব্য করতে বা মেসেজ দেয়া থেকে বিরত রাখার জন্য আটকে দিতে বা ব্লক করে দিতে পারেন।

দুর্ব্যাবহার রিপোর্ট করা
এটা গ্রাহককে তাদের পেজে বা অন্য কোনো ওয়েব সাইটে আসা যেকোনো বিষয়বস্তু, পোস্টিং অথবা মন্তব্যকে ওয়েবসাইটের শর্ত সম্পর্কিত আইন বিরোধী মনে করলে, বা বেআইনী, আক্রমনাত্বক, হয়রানীমূলক বা উৎপীড়নমূলক মনে করলে সে সম্পর্কে রিপোর্ট করতে পারে।

যেহেতু প্রতিটি প্রোফাইলকে প্রতিদিন পরীক্ষা করা সম্ভব নয় সেজন্য সোশাল নেটওয়ার্কিং ওয়েবসাইটগুলো তাদের গ্রাহকদের এই সকল টুলস কার্যকরভাবে ব্যবহারের উপর নির্ভর করে। সাধারণভাবে তারা পরামর্শ দেয় যে নোংরা মন্তব্যগুলো উপেক্ষা করতে এবং মুছে ফেলতে যতক্ষণ না পর্যন্ত এগুলো ভয়ঙ্কর বা বেআইনী এবং সে সব ক্ষেত্রে বিষয়গুলোকে ওয়েবসাইটের ব্যবস্থাপককে এবং প্রযোজ্য হলে পুলিশকে রিপোর্ট করতে হবে। সোশাল নেটওয়ার্কিং ওয়েবসাইটের সবাইকে তাদের নিজেদের পেজের সকল বিষয়বস্তুর দায়িত্ব নিতে এবং তাদের প্রোফাইলে সাধারণের প্রবেশ সীমিত করার জন্য সম্ভাব্য সব মাত্রা গ্রহণ করতে উদ্বুদ্ধ করা হয়।

মাইস্পেইস এবং বেবো-তে কমবয়েসী এবং পিতামাতাদের জন্য নিরাপত্তা এবং পরামর্শমূলক পেজ রয়েছে। এই পেজগুলোতে অনেক প্রয়োজনীয় তথ্য এবং ভিডিও রয়েছে যা কি কি বিষয় অনলাইন উৎপীড়ন/ নিপীড়ন-এর জন্ম দেয় এবং এর সঠিক জবাব কিভাবে দিতে হয় সে সম্পর্কে আরো ভালো জ্ঞানের জন্য প্রাপ্তবয়সী এবং কমবয়েসীদের মধ্যে আলোচনা সংগঠনে উদ্বুদ্ধ এবং তা ত্বরান্বিত করবে।

টেক্সট বুলিং
সোশাল নেটওয়ার্কিং সাইটগুলোর সাথে দায়িত্বশীল মোবাইল ফোন সরবরাহকারী/প্রোভাইডারগুলো টেক্সট বুলিং প্রতিহত করতে মানুষকে সহায়তা করবে। যে কোনো নোংরা বা অসঙ্গত টেক্সট মেসেজ প্রমাণ হিসেবে প্রোভাইডারের সংরক্ষণ করা উচিত। ঐসব নম্বরকে আপনার ফোন থেকে ব্লক করে রাখা যেতে পারে যাতে করে আপনি আর ঐ নম্বর থেকে টেক্সট, মেসেজ বা কল না পান। কিছু কিছু ক্ষেত্রে পুলিশ সহায়তা করতে সক্ষম কিন্তু প্রায়ই তাদের ঐ নম্বরের প্রমাণ প্রয়োজন হবে এবং টেক্সটটি দেখতে চাইবে তাই সেগুলো সংরক্ষণ করে রাখতে হবে। সমস্ত প্রোভাইডারের একটি যোগাযোগের নম্বর বা ই-মেইল এ্যাড্রেস থাকে যেখানে আপনি আপনার সমস্যাটি সম্পর্কে তাদেরকে সতর্ক করতে পারেন এবং উপায়সমূহ নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।
আরো জানার জন্য www.respectme.org.uk পরিদর্শন করুন।

সাইবার বুলিং এবং আইন

তথ্য প্রযুক্তি ব্যবহারের সাথে সম্পর্কিত বুলিং প্রসঙ্গে চারটি ইউ.কে. সাংবিধানিক আইন এবং একটি স্কটিশ আইন রয়েছে ঃ

> নিপীড়ন থেকে প্রতিরক্ষা আইন ১৯৯৭
> অপরাধী বিচার এবং জন অধ্যাদেশ আইন ১৯৯৪
> ক্ষতিকর যোগাযোগ আইন ১৯৯৮
> যোগাযোগ আইন ২০০৩
> শান্তি শৃঙ্খলাভঙ্গ আইন (সাধারণ আইন)

এই সকল আইন কিভাবে বুলিং এর সাথে এবং বিশেষ করে সাইবার বুলিং এর সাথে সম্পর্কিত তা রেসপেক্টমি ওয়েবসাইটে উল্লেখ রয়েছে। যদি নিপীড়ন যৌন সম্পর্কিত, জাতিগত বা ধর্মীয় অবস্থানকে নির্ভর করে হয় তাহলে বৈষম্য বিরোধী আইনের মধ্য দিয়েও বিচার চাওয়া যেতে পারে। আরো তথ্যের জন্য www.respectme.org.uk পরিদর্শন করুন।

মনে রাখবেন...
মোবাইল ফোন এবং ইন্টারনেট সংযোগ বিচ্ছিন্ন করলেই সাইবার বুলিং বন্ধ হবে না। সকল নিপীড়নমূলক আচরণের পেছনে একজন ব্যক্তি থাকে। শিশু এবং কমবয়েসীদের অনলাইন এবং মোবাইলফোন কার্যকলাপে আমাদের সক্রিয় আগ্রহ সৃষ্টির জন্যে আমাদের শিশু এবং কমবয়েসীদের সাথে সংযোগ স্থাপন করা প্রয়োজন।

শিশু এবং কম বয়সীদের কাছে ইন্টারনেট একটি জায়গা, কোনো বস্তু নয়। যেসব জায়গায় আপনি তাদেরকে বেড়াতে যেতে দেন যেমন ইয়্যুথ ক্লাব, ফুটবল প্রশিক্ষণ এবং গার্লস গাইড এগুলোর সাথে সাথে আপনার নিশ্চিত করা প্রয়োজন যে এটাও নিরাপদ এবং নিশ্চিন্ত পরিবেশ যেখানে আপনি যানেন যে সে কাদের সাথে তারা মিশছে।

প্রযুক্তিকে নিরাপদ করা এবং কিভাবে শিশু এবং কম বয়সীরা মেলামেশার জন্য এটাকে কি কি ভাবে ব্যবহার করছে তা বোঝার জন্য আপনি অনেক বাস্তব জিনিস করতে পারেন কিন্তু তা সমাধানের শুধু একটি অংশ। যে কোনো উৎপীড়নমূলক আচরণ নিয়ে কাজ করার জন্য আপনার সংশ্লিষ্ট সবার সাথে যোগাযোগ এবং উৎপীড়নমূলক আচরণের পেছনের কারণগুলো নিয়ে আলোচনা করা প্রয়োজন। শিশু এবং কম বয়সীরা যাতে যেকোনো ধরণের নিপীড়নমূলক আচরণ তা যেখানেই সংঘটিত হোক না কেন তার জবাব আত্মবিশ্বাসের সাথে দিতে পারে তা নিশ্চিত করার জন্য তাদের জীবনে ভুমিকা রয়েছে এমন প্রাপ্তবয়সীদের নিয়ে রেসপেক্টমি কাজ করে।

বুলিং কখনই গ্রহণযোগ্য নয়। এটা বেড়ে ওঠার কোনো স্বাভাবিক অংশ নয়।

রেসপেক্টমি'র সাথে যোগাযোগ করুন এই নম্বরে- 0844 800 8600, ই মেইল ঃ enquire@respectme.org.uk
অথবা পরিদর্শন করুন ঃ www.respectme.org.uk