

আমি উৎপীড়নের শিকার...আমার কি করা উচিত?

স্কুলে এবং স্কুল শেষ করার পর উৎপীড়ন থেকে নিরাপদ বোধ করা আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। উৎপীড়ন কখনই গ্রহণযোগ্য নয়।

উৎপীড়নমূলক আচরণ কি?

- বিভিন্ন নামে ডাক পাওয়া, উত্তক্ত হওয়া, দমন বা হুমকি পাওয়া
- আঘাত, ল্যাঙ বা লাথি খাওয়া
- ব্যক্তিগত জিনিসপত্র চুরি যাওয়া বা বিনষ্ট হওয়া
- উপেক্ষিত হওয়া, সরিয়ে দেওয়া এবং নিজের সম্পর্কে গুজব শোনা
- নোংরা টেক্সট মেসেজ বা ই-মেইল পাওয়া
- আপনি যা তার কারণে, আপনার ধর্ম, যৌনতা, প্রতিবন্ধ্যতা, জাতিত্ব, লিঙ্গ বা চেহারার কারণে উৎপীড়িত হওয়া
- আপনার সম্পর্কে মানুষ যা মনে করে তার কারণে উৎপীড়নের শিকার হওয়া- তারা হয়তো আপনার ধর্ম এবং লৈঙ্গিক অবস্থান সম্পর্কে এমন কিছু মনে করতে পারে প্রকৃতপক্ষে আপনি তা নন।

উৎপীড়ন আপনাকে ভিন্ন আচরণ এবং অনুভব করাতে পারে।

- আপনি হয়তো হতাশ, রাগান্বিত বা অকারনেই কান্না অনুভব করবেন।
- আপনি বন্ধুদের সাথে বাইরে যেতে চান না।
- স্কুলের কাজ মনোযোগ দিতে কষ্ট হচ্ছে।
- স্কুলের যাওয়ার রাস্তা পরিবর্তন করছেন।
- আপনি অরক্ষিত এবং একাকি বোধ করছেন।

এরকম অনুভূতি কারোই প্রাপ্য নয়, কেউই উৎপীড়ন কামনা করে না।

আমার কি করা উচিত?

- সঙ্গতভাবেই আপনি হয়তো দুঃখিত বোধ করতে পারেন কিন্তু আপনার জীবনের ইতিবাচক বিষয়গুলোর প্রতি দৃষ্টিপাত করুন, যেমন - যেসব বিষয়ে আপনি দক্ষ এবং মনে রাখবেন যে আপনি এরকম ব্যবহার পাওয়ার মত কোনো কিছু করেন নি এবং উৎপীড়নকে আপনার কাছ থেকে তা নিয়ে যেতে দিবেন না।
- নিজেকে নিরাপদ রাখুন। আঘাত করা বা চিৎকার করাকে একটা সময়ে ভালো উপায় মনে হলেও ফলাফল হিসেবে পরবর্তীতে আপনি আঘাতপ্রাপ্ত হতে পারেন এবং সমস্যায় পড়তে পারেন।
- আপনি বিশ্বাস করেন এমন কারো সাথে কথা বলুন। আপনি কোনো অন্যান্য করেননি; উৎপীড়ন আপনার দোষ নয় এবং এটা সম্পর্কে কারো সাথে কথা বলতে আপনার লজ্জিত হওয়া উচিত নয়। তিনি হতে পারেন আপনার শিক্ষক, পিতা/মাতা, অন্য কোনো আত্মীয় অথবা আপনার স্থানীয় ইয়ুথ ক্লাবের কেউ। আপনি যদি বলার মত কাউকে না বের করতে পারেন তাহলে বুলিং লাইনে যোগাযোগ করুন যাদের কাছে আপনার কথা শোনা এবং আপনাকে সহায়তা করার মত লোক রয়েছে।
- আপনি হয়তো ভাবতে পারেন যে বয়স্ক কাউকে জানালে বিষয়টি আরো খারাপ হবে কিন্তু না বললে সেটা আরো খারাপ হতে পারে। আপনি যদি ভয় পান যে আপনি বয়স্ক যাকে বলবেন সে হয়ত অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়া করবে, তাদেরকে বলুন এবং আপনার উদ্বেগের কারণগুলো জানান। তারা শুধু তাই করতে চাইবে যা আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো। তাই আপনি কেমন বোধ করছেন তা তাদেরকে জানতে দিন।

- বয়স্ক ব্যক্তিটিকে যা যা ঘটেছে ঠিক তাই বলুন। আপনি যাতে সব কিছু মনে রাখতে পারেন সেজন্য একটি ডায়েরীতে লিখে রাখুন। সেখানে কে/কারা ছিল? এটা কোথায় ঘটেছিল ?
- স্কুলে কি ব্যবস্থা আছে তা খুঁজে বের করুন। সেখানে হয়তো একটি বুলিং বক্স থাকতে পারে যেখানে আপনি আপনার ভয়ের কথা জানাতে পারেন, স্টুডেন্ট কাউন্সিলের কাছ থেকে জেনে নিতে পারেন যে এই সমস্যা কোথায় জানাতে হবে, অথবা সহায়তা এবং পরামর্শের জন্য স্কুলের বন্ধুদের সাথে কথা বলতে পারেন।
- নোংরা ই-মেইল, টেক্সট মেসেজ, ভয়েস মেইল বা অন্য যা কিছু আপনি পেয়েছেন তা রেখে দিন যাতে আপনি যাকে বলছেন তাকে দেখাতে পারেন।

মনে রাখবেন :

- প্রত্যেক শিশুরই উৎপীড়নের শিকার না হওয়ার অধিকার আছে- উৎপীড়ন কখনই গ্রহণযোগ্য নয়।
- এরকম অনুভূতি কারোরই প্রাপ্য নয়, উৎপীড়ন কারোরই প্রাপ্য নয়।
- আপনার বিশ্বস্থ কারো সাথে কথা বলুন। আপনি কোনো অন্যায় করেননি।
- বিষয়গুলো চাপা দিয়ে রাখবেন না- তা কষ্টদায়ক!
- নিজের মত হওয়ার/বেড়ে ওঠার/চলার অধিকার আপনার রয়েছে!
- যদি প্রাপ্তবয়সীরাও সাহায্য না করতে থাকে, হাল ছাড়বেন না!