

শিশু যৌন নির্যাতন ও নিপীড়ন থেকে রক্ষা পাওয়ার উপায়সমূহ

১। শরীরের সীমানা সচেতনতা :

শিশুর কাছে তার শরীরের সীমানার ধারণা দেয়া (যেমন- হাত, মুখ, কাঁধ, বুক, ইত্যাদি)। শরীরের এই সীমানা বা বিভিন্ন অংশ চিনতে এবং শারীরিক অংশগুলোর মধ্যে পার্থক্য বুঝতে সাহায্য করা। তার শরীর একান্তই তার নিজের এবং তাদের শরীর তাদের অধিকারভুক্ত। এখানে যাতে কেউ স্পর্শ না করে সে সম্পর্কে তাকে সচেতন করা।

২। শরীরের ঢেকে রাখা অংশ বা নিজস্ব এলাকা সম্পর্কে ধারণা :

শিশুর নিজের একান্ত শারীরিক অংশ ঢেকে রাখা যা অন্য কেউ স্পর্শ করতে পারবে না বা করতে দেয়া যাবে না। শিশু যখন কোন নির্যাতনকারীর সংস্পর্শে আসবে তখন পূর্ণরায় বিবেচনা করতে হবে যে, নির্যাতনকারীর আচরণে (শিশুর) নিজের অনুভূতি খারাপ লাগছে নাকি কৌতুকপূর্ণ মনে হয়েছে।

৩। ভাল স্পর্শ খারাপ স্পর্শ :

ভাল স্পর্শ খারাপ স্পর্শের ধারণা দেওয়া। শরীরের সীমা রেখা ও শরীর ঢেকে রাখা অংশ সম্পর্কে আরও ভালভাবে বুঝিয়ে বলা। যাতে অপরাধী শিশুর শরীরকে স্পর্শ করলে খারাপ ও ভাল স্পর্শের ধারণা বুঝে এবং শিশু তা বাঁধা দিতে পারে, যদি তারা তাদের গোপনীয় অঙ্গসমূহে খারাপ স্পর্শ বোধ করে।

৪। ১,২ যাচাই তালিকা :

এই ধারণা নিরাপত্তামূলক আচরণের সহজ কৌশল। শিশুর নিজেকে নিজের কাছে প্রশ্ন করা এভাবে যে, 'ঘরে অন্য লোক থাকলে এটা ঘটতো কি'? আমি এটা গোপন রাখবো কিনা? এই গোপনীয়তা কি আমার খারাপ বোধ হচ্ছে? এর মধ্যে দু'টি প্রশ্নের উত্তর যদি 'না' হয়, তবে শিশু বুঝতে পারবে যে এটা খারাপ আচরণ এবং এর ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারবে।

৫। কোন বিষয়গুলো গোপন রাখা আমার উচিত নয়:

শিশুরা কিছু গোপন রাখবে না। এ বিষয়ে নিজেকে বুঝতে হবে যে, 'এই গোপনীয়তায় কি আমার কোন ক্ষতি বা খারাপ বোধ হয়'? নিজেকে প্রশ্ন করে যদি খারাপ বোধ হয় তাহলে বুঝতে হবে 'আমি তা গোপন রাখবো না'।

৬। চেহারা বা মুখ দেখে কি মানুষের মন চেনা যায় ?

এই ধারণা শিশুকে বুঝতে সহায়তা করে কোন মানুষের মুখ দেখে বুঝা সম্ভব নয় যে সে নির্যাতনকারী কিনা! কেননা, প্রায় প্রতিটি ক্ষেত্রে নির্যাতনকারী ভালমানুষের মুখোপ পড়ে তার প্রতি শিশুর বিশ্বাস অর্জন করে। দয়ালু, নিরাপদ মুখমন্ডল অপরাধীর একটি শক্তিশালী হাতিয়ার। কারো চেহারা দেখে বোঝা সম্ভব নয় -

- তার উদ্দেশ্যটি কি? বা
- তার মনের মধ্যে কি আছে?

৭। আমি কে, আমি কেন গুরুত্বপূর্ণ ?

এই বোধ শিশুকে নিজেকে চিনতে এবং নিজের ক্ষমতার প্রতি বিশ্বাস করতে সহায়তা করে। যা শিশুকে যৌন নির্যাতনকারীর বিরুদ্ধে দৃঢ় পদক্ষেপ নিতে এবং যৌন নির্যাতনের মানসিক ক্ষত দূর করতে সাহায্য করে।

৮। আমি 'না' বলতে পারি

শিশু তার প্রতিকূল অবস্থা বিবেচনা করে না বলবে। যদি সে দৃঢ়তার সাথে 'না' বলতে না পারে তাহলে সে নিজেকে প্রতিকূল অবস্থা থেকে রক্ষা করতে পারবে না। 'না' বলার সময় ৩টি বিষয় মাথায় রাখতে হবে-

- কাকে আমি 'না' বলিতে পারি?
- কোন্ বিষয়ে আমি 'না' বলতে পারি ?
- কিভাবে আমি 'না' বলিতে পারি? (দৃঢ়তার সাথে স্পষ্ট ভাষায় 'না' বলা)

৯। আমার উপর কার কর্তৃত্ব আছে?

শিশু যেন বুঝতে পারে তার শরীরের উপর কারও কোন কর্তৃত্ব নাই। তার শরীর একান্তই নিজের, তার উপর অন্যের কোন অধিকার নাই।