অধিবেশন:২
সম্পর্ক

বয়ঃসন্ধিকালে মা-বাবার সাথে দূরত্ব তৈরী হচ্ছে?

প্রথম অধ্যায়ে বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন সম্পর্কে জেনেছো এবং নিজের ও বন্ধুদের সাথে মিলিয়েও নিয়েছ। সেই সাথে চ্যালেঞ্জার মামুর সাথে কথা বলে আরো অজানা অনেক তথ্যের মাধ্যমে নিজেকে সমৃদ্ধ করেছ। তবে তোমাদের কাছে কখনো কি মনে হয়েছে এ বয়স নিয়ে শুধু তোমরাই চিন্তিত নয়, তোমাদের মা-বাবাও সমান ভাবে চিন্তিত? তোমাদের বন্ধুদের সাথে মেলামেশা, ঘরের বাইরে যাওয়া, বেশী সময় বাইরে কোথাও থাকা এসব নিয়ে কি মা-বাবার সাথে প্রায়ই বাক বিতন্ডা হয়ে যায়?

এ সময় তোমার মত প্রায় প্রত্যেক কিশোর-কিশোরীরই এ সমস্যা হয়ে থাকে। তারা মা-বাবা থেকে একটু দূরে থাকতে চায় ও তাঁদের শাসন মেনে নিতে চায় না। তবে তোমার কি মনে হয় মা-বাবা তোমাদের জন্য কখনো খারাপ কিছু চিন্তা করবেন? তাই এ বয়সে আমাদের উচিত তাঁদের সাথে সব বিষয়ে খোলামেলা আলোচনা করা যেন মা-বাবাও তোমাদের পরিবর্তনকে স্বাভাবিক ভাবে নেয় ও তোমরাও লুকিয়ে কোন খারাপ কিছুতে আসক্ত না হয়ে পড়ো।

তোমার বন্ধুদের মাঝে এমন কাউকে কি দেখেছো বা কারো কথা শুনেছো যারা মা-বাবার অবাধ্য হয়ে এমন কোন কাজ করেছে যা তোমার ও অন্য বন্ধুদের কাছে খারাপ বলে মনে হয়েছে? চলো, নিচের ছকে সেসব বন্ধুদের কাজগুলোকে লিপিবদ্ধ করি।

ফ্যাক্ট ফাইলঃ

বয়সন্ধিকাল তোমার ও তোমার বাবা-মা উভয়েরই জন্য কিছুটা অস্বস্তিকর । তুমি যেমন নিজেকে আয়নায় দেখছ তেমনি মা-বাবাও দেখছে যে, তাদের চোখের সামনে ছেলেটা প্রাপ্ত বয়স্ক হয়ে উঠছে যা মেনে নিতে তোমার ও বাবা-মা উভয়েরই কিছুটা সময় লাগবে । তবে সমস্যাগুলো অধিকাংশ সময়েই খুব সহজে সমাধান করা সম্ভব। যেমন, ছুটিরদিন বিকেলে পরিবারের সবাই মিলে একসাথে গল্প করলে মজার ছলে অস্বাভাবিক বিষয়গুলোও স্বাভাবিক হয়ে যায়। বড় ভাই-বোন এক্ষেত্রে ছোট ভাই-বোনদের স্বাভাবিক করতে সহায়তা করে। এছাড়াও ছেলেদের শরীরে হরমোন বয়ঃসন্ধির সময়ে বেশি সক্রিয় হয়ে ওঠে বলে মনের অনুভূতিগুলো তীব্রতর হয়। এই সময়ে মুড সুইং অনেকেরই হয়, যেমন একদিন আনন্দে উচ্ছল, আরেকদিন মনমরা ভাব। সেটা সামাল দিতে তোমাদের অনেকেরই অসুবিধা হয়। এই সময়ে নিজেকে চেপে না রেখে বড়দের সঙ্গে কথা বললে, বা তাঁদের পরামর্শ নিলে, নিজেকে ঠিকপথে রাখতে সুবিধা হয়।

দ্বিতীয় দিনঃ
কার্যক্রম ২

বন্ধুদের মাঝে আজকাল মেয়েদের নিয়ে কি আলোচনা হয়?

* তারা কেন তোমাদের মত দেখতে না?
* তারা কেন তোমাদের মত করে কথা বলে না?
* তাদের চিন্তা ভাবনাও কেন তোমাদের চেয়ে ভিন্ন?

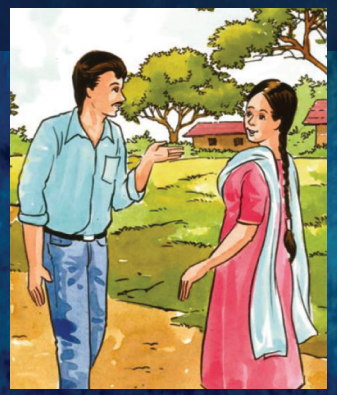
হুম! তুমি সবেমাত্র পুরুষের বৈশিষ্ট্য ধারণ করতে শুরু করেছো। চলো এবারে আমরা মেয়েদের নিয়ে মনের সব প্রশ্নের উত্তর জেনে নেই।

মেয়েরা কি বন্ধু হতে পারে?

দেখতে তোমার মত না, পোশাকও তোমার মত না বলে কি মেয়েদের সাথে বন্ধুত্ব করতে পারো না? নাকি লজ্জা পাও? এমন কি হয়েছে, বড় ভাই বা অন্য বন্ধুরা মেয়েদের সাথে কথা বললে বন্ধুত্ব করলে বন্ধুদের মাঝে এ নিয়ে হাসি ঠাট্টা করেছো? এর মানে কি মেয়েরা ছেলেদের বন্ধু হয় না?

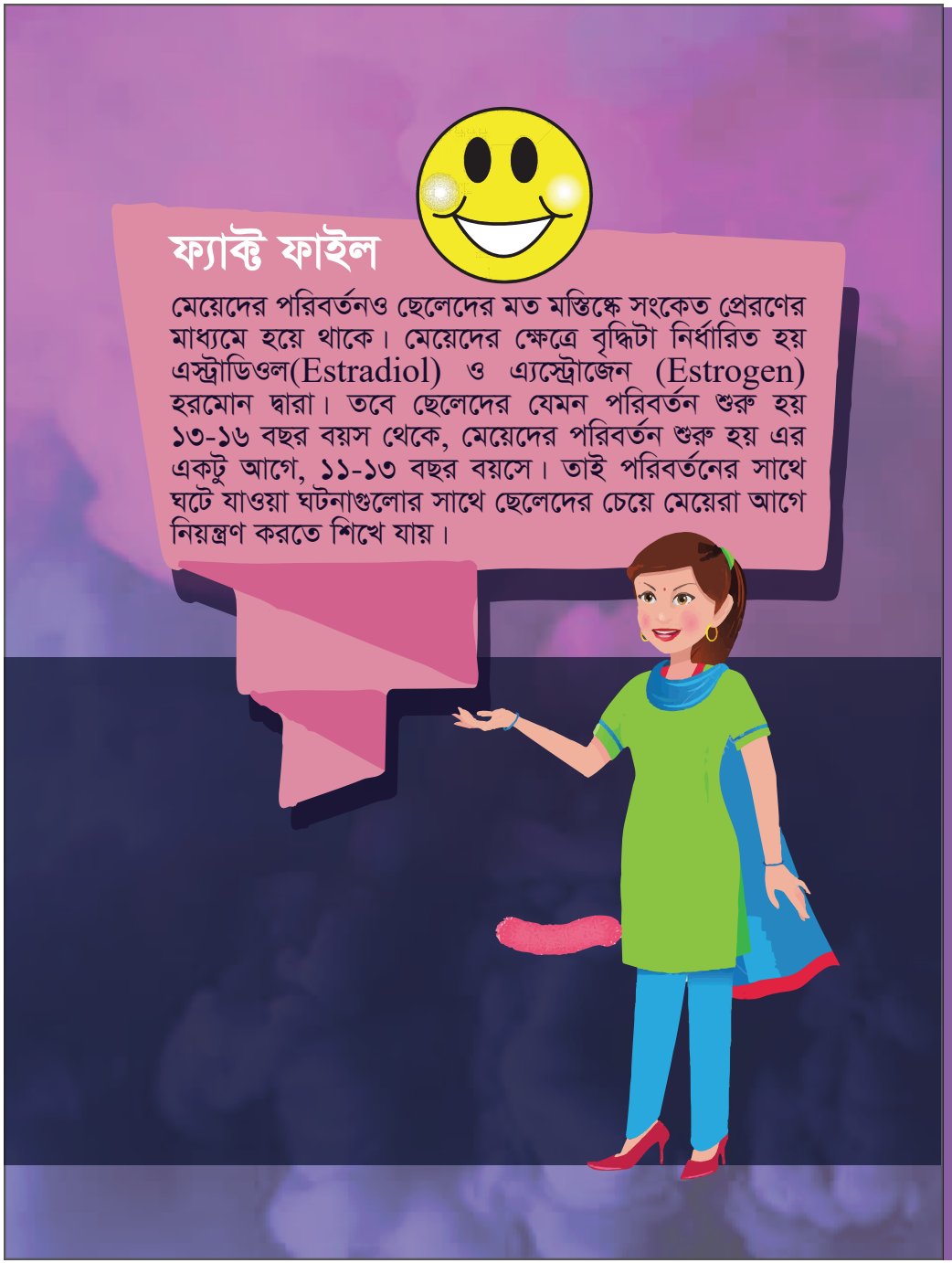
একদমই ভুল ধারণা

হরমোনের পরিবর্তনের কারণে বিপরীত লিঙ্গ অর্থাৎ ছেলেদের মেয়েদের প্রতি ও মেয়েদের ছেলেদের প্রতি এ সময় ভাললাগা কাজ করে। আর এ কারণেই অনেকের ভাবনা মেয়েরা শুধু প্রেমিকা হতে পারে, বন্ধু না। তবে, এ ধারণা একদমই ঠিক না। ভাললাগা কাজ করলেও তাদের সাথে স্বাভাবিক ভাবে ও সম্মানের সাথে কথা বললে অনেক সমস্যার সমাধান পাওয়া সম্ভব।



তোমার বেড়ে উঠার সাথে সাথে মেয়েদের সম্পর্কে বিভিন্ন ধরণের ধারণা নিশ্চয়ই বন্ধু, বড় ভাই, কিংবা পরিবার ও আশেপাশের অন্য কারো কাছ থেকে শুনেছ। চলো কার কাছ থেকে কি কি ধারণা জেনেছো/শুনেছো তা নিচের ছকে লিপিবদ্ধ করি।

মেয়েদের সম্পর্কে গতানুগতিক ধারণা	যার মাধ্যমে জেনেছো/শুনেছো
১.	
২.	
৩.	
৪.	
৫.	



ফ্যাক্ট ফাইল

মেয়েদের পরিবর্তনও ছেলেদের মত মস্তিষ্কে সংকেত প্রেরণের মাধ্যমে হয়ে থাকে। মেয়েদের ক্ষেত্রে বৃদ্ধিটা নির্ধারিত হয় এস্ট্রাডিওল(Estradiol) ও এ্যস্ট্রোজেন (Estrogen) হরমোন দ্বারা। তবে ছেলেদের যেমন পরিবর্তন শুরু হয় ১৩-১৬ বছর বয়স থেকে, মেয়েদের পরিবর্তন শুরু হয় এর একটু আগে, ১১-১৩ বছর বয়সে। তাই পরিবর্তনের সাথে ঘটে যাওয়া ঘটনাগুলোর সাথে ছেলেদের চেয়ে মেয়েরা আগে নিয়ন্ত্রণ করতে শিখে যায়।

বয়ঃসন্ধিকালের মানসিক আচরণের পরিবর্তন বাহ্যিক ভাবে প্রকাশ পায়। আর সেই পরিবর্তিত আচরণ যখন কেউ শুধরে দেয় না তখন ছেলেদের বিকৃত আচরণের কারণে অনেক মেয়েদের জীবনে নেমে আসে দুর্বিষহ অবস্থা।

চলো, রাজু ও সীমার গল্পের মাধ্যমে এমনই একটি ঘটনার পরিণতি জেনে নেই!

রাজু ও সীমা সহপাঠী। দু'জনই নবম শ্রেণীতে পড়ে। রাজু সীমাকে পছন্দ করে। সীমার সাথে কথা বলতে চায়। তার বন্ধুরা তাকে উৎসাহিত করে সীমার সাথে কথা বলার জন্য। একদিন রাজু সীমাকে একটি চিঠি দেয়। কিন্তু কোন উত্তর পায় না। তাই রাজু সীমার বাড়িতে তাকে ফোন করে। সীমা বলে যে সে এখন পড়াশুনা করতে চায় এবং এখন সে প্রেম-ভালোবাসা নিয়ে চিন্তা করতে চায় না। সে রাজুকে বলে দেয় যে রাজু যেন যাতে তাকে আর বিরক্ত না করে। রাজু খুব ক্ষেপে যায়। সে তার বন্ধুদের ঘটনাটি জানায়। এরপর সবাই মিলে একদিন রাস্তায় সীমাকে ঘিরে ধরে এবং ভালোবাসায় সম্মতি দেবার জন্য জোর করে। সীমা ভয় পায় ও ঘটনাগুলো পরিবারের কাউকে জানায় না। রাজু ক্লাসে, রাস্তায় সীমাকে বিরক্ত করতে থাকে। সীমার বাড়িতে ফোন করে সীমাকে হুমকি দিতে থাকে। ফলে সীমার বাবা-মা বিষয়টি জানতে পারেন। তারা রাজুর বাড়িতে ঘটনাটি জানান। রাজুকে বাড়ি থেকে এই ধরনের আচরণ না করার কথা বলা হয়। রাজু মেনে নেয় না। সে সীমাকে উত্যক্ত করতে থাকে। সীমার বাবা-মা আরও ভীত হয়ে পড়েন। তারা সীমাকে স্কুল থেকে ছাড়িয়ে অন্য স্কুলে ভর্তি করে দেন। তবে অল্প বয়সে সীমার সাথে ঘটে যাওয়া এ ঘটনার নেতিবাচক প্রভাবে সীমা আগের মত পড়াশুনায় মনোযোগী হতে পারে না। তার মধ্যে এক ধরণের অনিরাপত্তা ভীতি ও কাজ করতে থাকে।

গল্পটিতো পড়লে, চলো এবার নিচের প্রশ্ন গুলোর উত্তর দেয়ার চেষ্টা করি।

সমবয়সী সহপাঠী সীমার সঙ্গে রাজুর এ ধরণের আচরণ ঠিক ছিল বলে কি তোমার মনে হয়?

এ ক্ষেত্রে রাজুর বন্ধুদের কী করণীয় ছিল?

তোমার জানা মতে এমন কোনো ঘটনা কি ঘটেছে?

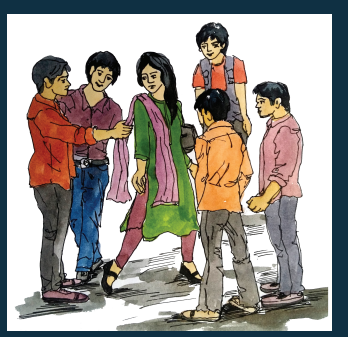
মেয়েটিকে বিরক্ত করার মধ্য দিয়ে কি মেয়েটির ইচ্ছাকে মূল্য দেয়া হচ্ছে? ফলে মেয়েটির মনে কি বন্ধুত্ব/ভালো লাগার অনুভূতি তৈরি হতে পারে?

এই ধরণের সমস্যা দূর করতে হলে কী কী করা যেতে পারে?

তোমার বয়সী কিশোর বন্ধু মনির, এবার চলো জেনে নেই তার প্রতিবাদী গল্প।

মনির ও তার বন্ধুরা প্রতিদিন স্কুল থেকে একসাথে বাড়িতে ফেরে। রাস্তার এক দোকানের সামনে বেশ কিছু ছেলে আড্ডা দেয়। তারা মনির ও তার বন্ধুদের চেয়ে বয়সে বড়। দোকানে তারা আড্ডা দেয়, সিগারেট খায়। মনিরদের সাথে তাদের মেয়ে সহপাঠীরাও আসে। ওই দোকানের সামনে দিয়ে আসতে তারা বিব্রত বোধ করে। ছেলেরা তাদের উদ্দেশ্যে শিস দেয়। মেয়েরা ইভ টিজিং এর শিকার হয়।

একদিন ওই রাস্তা দিয়ে আসার সময় দোকানের সামনে একটি ছেলে একটি মেয়ের গায়ে সিগারেটের টুকরা ছুঁড়ে মারে। মেয়েটি ভদ্রভাবে ছেলেটিকে বলে যে এসব না করার জন্য। আরেকদিন ছেলেটি ওই মেয়েটির ওড়না ধরে টান দেয়। তখন মনির আশেপাশের সবাইকে ডাকে এবং সকলে মিলে ঘটনাটির প্রতিবাদ করে এবং এলাকার মুরুব্বিদের জানায়। স্কুলের শিক্ষকদেরকেও ঘটনাটি জানানো হয়। ওই ছেলেদের ডেকে সতর্ক করে দেয়া হয়। ফলে তারা আর মেয়েদেরকে বিরক্ত করেনি।



চলো গল্পের অনুভূতি স্বরূপ নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর খুঁজে বের করি। তোমার মতে-

- এই ধরণের সমস্যা কারা তৈরি করে?
- কেন এই ধরনের সমস্যা তৈরি হচ্ছে?
- তোমার বন্ধুদের মধ্যে এ ধরনের সমস্যা সৃষ্টি করে এরকম কেউ আছে কি?
- সেসব কাজ কোন মেয়ের জন্য অস্বস্তিকর ছিল কি?
- এই বিষয় নিয়ে তোমরা নিজেরা কখনো আলোচনা করেছো বা কোনো ব্যবস্থা নিয়েছ?

চ্যালেঞ্জার মামুর সাথে একদিনঃ

এ সময় প্রায়ই এমন হয় যে, একটি মেয়েকে দেখে হঠাৎ ভীষণ ভালো লেগে যায় ও তার কথা সব সময়ে মনের মধ্যে ঘুরতে থাকে, রাতে ঘুমোতে গেলে তার মুখটাই বার বার চোখে আসে, তার চিন্তাতেই মন আচ্ছন্ন থাকে। তোমাদের প্রচলিত শব্দে যাকে বলে ক্রাশ (**crush**)। লজ্জা ও ভয় অতিক্রম করে তার সঙ্গে সহজ ভাবে মেশার ক্ষমতা না থাকলে মানসিক কষ্টও খুব হতে পারে। যেসব ছেলেদের সহজে মেয়েদের সঙ্গে মেশার ক্ষমতা ঠিক আছে, তাদের দেখে মনে হয়, আমি কেন পারি না, আমার সমস্যাটা কি?

তোমার মনে তৈরী হওয়া এমনই নানা ধরণের প্রশ্নের উত্তর দিবে চ্যালেঞ্জার মামু। যে প্রশ্ন বা ঘটনা লজ্জা ও ভয়ের কারনে এতদিন কারো সাথে বলতে পারো নি তা নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করো চ্যালেঞ্জার মামুর সাথে এবং তোমার আলোচনা লিপিবদ্ধ করো পরের কার্যক্রমে। তোমার পরিচয় গোপন রাখতে চাইলে চ্যালেঞ্জার মামু তোমার গোপনীয়তা রক্ষা করবে। তোমাদের সুবিধার্থে চ্যালেঞ্জার মামু মোবাইল অ্যাপ চলে যাবে তোমাদের কাছে। দ্য ক্যাম্পাস হিরো মোবাইল ক্যাফে ব্যবহার করে তোমরা মামুর সাথে সরাসরি ফোনালাপ কিংবা চ্যাট করে তোমাদের প্রশ্ন করতে পারবে।

দ্য ক্যাম্পাস হিরো
মোবাইল ক্যাফে

ষষ্ঠ দিনঃ
কার্যক্রম ৬

গত স্কুল সেশনে তোমার স্কুলে দ্য ক্যাম্পাস হিরো মোবাইল ক্যাফে এসেছিল। যার মাধ্যমে বয়ঃসন্ধিকালে পরিবার ও পরিবারের বাইরে বিভিন্ন ধরণের সম্পর্ক নিয়ে চ্যালেঞ্জার মামুর সাথে তোমার কথোপকথন হয়। চ্যালেঞ্জার মামুর সাথে হয়ে যাওয়া বাক্যালাপ নিচে লিপিবদ্ধ করো।

সম্পর্ক নিয়ে অধিবেশনের পর কি মনে হয়, নিচের ধারণা গুলোর সাথে কি তুমি একমত? নিচের উদ্ধৃতি গুলো নিয়ে বন্ধুদের সাথে আলোচনা করো এবং তোমার ও তাদের মতামত লিপিবদ্ধ করো।

* ইভ টিজিং এর জন্য মেয়েরা দায়ী নয়
* মেয়েদের উত্যক্ত করে কখনো হিরো হওয়া যায় না
* মেয়েরা শুধু প্রেমিকা বা ভোগ্য পণ্য নয়। তারা বন্ধুও হতে পারে
* উত্যক্ত করলে কিছু না বলার অর্থ, মেয়েরা তাতে সম্মতি জ্ঞাপন করে না

তোমার ও বন্ধুদের মতামত

সপ্তম দিনঃ
দলীয় কার্যক্রম

বয়ঃসন্ধিকালের বিপরীত লিঙ্গের প্রতি ভালোলাগা প্রকাশ করতে গিয়ে কোনো ভুল আচরণে ছেলে-মেয়ে উভয়ের জীবনেরই ক্ষতি হতে পারে। এভাবে ছেলেরা কীভাবে বিপথগামী হতে পারে ও এর কারণে পরিবার ও পরিবারের বাইরে মেয়েরা কী ধরনের নির্যাতনের শিকার হতে পারে তা নিয়ে স্কুলে ও পাড়ার ছেলেদের সাথে আলোচনা কর ও নিচের ছকে লিপিবদ্ধ করো।