ছেলেমেয়েরা তাদের পিতামাতা

সূচীপত্র

সর্বোৎকৃষ্ট সিদ্ধান্তসমূহ নেওয়া ০২

ছেলেমেয়েদের কি সত্যিকারে পিতামাতা উভয়কেই প্রয়োজন ০৬

পিতামাতার উভয়েই কি অধিক গুরুত্বপূর্ণ? ০৮

কত পরিমান যোগাযোগ সর্বোৎকৃষ্ট? ১০

যোগাযোগ কি ছেলেমেদের জন্য সবসময়ই ভাল? ১৪

আমি ছেলেমেয়েদের প্রতি কি বলি? ১৮

উপদেশ ও সহযোগিতা ২১

সর্বোৎকৃষ্ট সিদ্ধান্তসমূহ নেওয়া

ছেলেমেয়েরা তাদের পিতামাতা উভয়ের সঙ্গে একটি সম্পর্কের অধিকারী। যখন একটি পরিবার ভেঙ্গে যায়, তখন ছেলেমেয়েদের পক্ষে তাদের পিতামাতা উভয়ের সঙ্গে এবং তাদের পরিবার ও আত্মীয়-স্বজনদের অন্যান্য সদস্যদের সঙ্গে সম্পর্ক বজায় রাখা ও গঠন করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

এই সম্পর্কগুলি বজায় রাখার জন্য সর্বোৎকৃষ্ট আয়োজন সেইগুলি যেগুলি:

- কোন চলমান পারিবারিক দ্বন্দ্ব থেকে ছেলেমেয়েদের নিরাপদ ও মুক্ত রাখে, এবং
- ভালো পিতৃত্ব - মাতৃত্ব ও কেয়ার স্বনিশ্চিত করে

তাদের ছেলেমেয়েদের চাহিদা, মতামত এবং অনুভূতিসমূহ প্রথমে বিবেচনা করার পর, পিতামাতারাই সাধারণত: এই ব্যবস্থাগুলির সিদ্ধান্ত নেওরার জন্য সর্বোৎকৃষ্ট ব্যাক্তি।

যখন পরিবার ভেঙ্গে যায়, তখন পিতামাতারা কখনও আমাদের[1] কনট্যাক্ট (যোগাযোগ) সময়ের পরিমান নির্ধারণ নিয়ে এতটাই উদ্বিগ্ন হতে পারেন যে তাদের ছেলেমেয়েদের সঙ্গে এই সময়ের সঠিক কারণ নজর এড়িয়ে যায়।

---

[1] কনট্যাক্ট (যোগাযোগ) হল এমন একটি শব্দ (টার্ম) যা একজন শিশু এবং তারা আর তাদের সঙ্গে বসবাস করে না এমন একজন পিতামাতা বা কেয়ারারের মধ্যে একটি চলমান সম্পর্ক বজায় রাখতে ব্যবস্থা সমূহের বর্ণনা করে।

পরিবার ভেঙ্গে যাওয়ার অভিজ্ঞতা হয়েছে এমন যে কেউ জানে ঐটি কতটা কঠিন হতে পারে। যখন আবেগ খুব উচ্চ হারে বইছে, তখন শান্ত ও যুক্তিসঙ্গত থাকা কঠিন হতে পারে। প্রায়ই অনুভব হয় আপনাদের মধ্যে যোগাযোগ যেন সম্পূর্ণভাবে ভেঙ্গে পড়েছে এবং কোনকিছুতেই সন্মত হওয়ার কোন সম্ভাবনা নেই। এমনকি যদি ও আপনার শিশুদের মঙ্গলের উপর আলোকপাত করা কঠিন হতে পারে, অনেক পিতামাতাই বুঝতে পারেন যে তাদের দ্বন্দ্ব সরিয়ে রাখা এবং তাদের ছেলেমেয়েদের চাহিদা সম্পর্কে ভাবনা ব্যবস্থাগুলির সমাধান করায় একধাপ অগ্রগতি সাধন ঘটাতে পারে। আপনার ছেলেমেয়ে আপনাকে ভালবাসে, আপনার উপর নির্ভর করে এবং এই সময়ে আপনার কেয়ার ও পুণরায় আশ্বাস অন্য যে কোন সময়ের চেয়ে বেশী প্রয়োজন হবে। এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি তাদের ভবিষ্যতের জন্য সম্ভাব্য সর্বোৎকৃষ্ট সিদ্ধান্ত নেবেন।

এই নির্দেশিকাটি (গাইডটি) ক্যাফকাস CAFCASS), দি চিল্ড্রেন এন্ড ফ্যামিলি কোর্ট এড্ভাইসরি এন্ড সাপোর্ট সার্ভিস এর দ্বারা লেখা। এটি সেইসব পিতামাতা, পিতামহ-মাতামহ ও কেয়ারারদের জন্য যারা পারিবারিক বিচ্ছেদ এবং তাদের ছেলেমেয়েদের ভবিষ্যৎ পিতৃত্ব-মাতৃত্ব সম্পর্কে কঠিন সিদ্ধান্তের মুখোমুখি হচ্ছে। এটি আপনার ছেলেমেয়েদের জন্য ব্যাবস্থাগুলি সম্পর্কে সর্বোৎকৃষ্ট সিদ্ধান্ত নিতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য তথ্য প্রদান করে। যোগাযোগের ভিত্তিতে পরিবার ও কোর্টগুলিকে উপদেশ দেবার সময় CAFCASS প্রাকটিশনারদের দ্বারা ব্যবহৃত কর্মপ্রণালী বুঝতে ও এটি আপনাকে সাহায্য করবে। আমরা বিশ্বাস করি এই তথ্যগুলি জানার এবং আপনার শিশুর কাছে এইরূপ গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি পেশাজিবীরা কিভাবে দেখেন সে সম্পর্কে জানার আপনার অধিকার রয়েছে। প্রত্যেক অধ্যায় স্বনির্দিষ্ট বিষয় বা উদ্বেগের উপর আলোকপাত করে যেগুলি, আমাদের অভিজ্ঞতায়, সেইসব পরিবারগুলি প্রায়ই সন্মুখীন হয় যারা বিচ্ছেদের পর কোর্টে যায়।

ক্যাফকাস CAFCASS সম্পর্কে

CAFCASS হল একটি নন-ডিপার্টমেন্টাল পাবলিক বডি (অবিভাগীয় সরকারী সংস্থা), কোর্ট, সোস্যাল সার্ভিসেস,এডুকেশান(শিক্ষা), স্বাস্থ্য কতৃপক্ষ (হেলথ অথরিটি) ও অন্যান্য সংস্থা নিরপেক্ষ । আমাদের প্রাকটিশনাররা শিশু ও পরিবারদের নিয়ে কাজ করায় দক্ষ ও অভিজ্ঞ । তারা পরিবারদের সাহায্য করে এবং শিশুদের কল্যাণের বিষয়ে কোর্টগুলিকে উপদেশ দেয়।

আমাদের ভূমিকা হল:

- ছেলেমেয়েদের সর্বাগ্রে রাখা এবং পারিবারিক বিবাদ ও কোর্টের হিয়ারিং (আদালাতের শুনানীতে) এ ছেলেমেয়েদের অধিকার, মতামত ও চাহিদাগুলি যাতে বিবেচনা করা হয় তা স্বনিশ্চিত করা

- ছেলেমেয়ের কল্যাণ ও নিরাপত্তা বৃদ্ধি করা

- পিতামাতার অধিকার ও দায়িত্বকে, এবং পিতামহ - মাতামহের ও অন্যান্য কেয়ারারদের অধিকারকে শ্রদ্ধা জানানো

- ছেলেমেয়েদের জন্য যাদের দায়িত্ব রয়েছে তাদের মধ্যে সহযোগিতা উৎসাহিত করা ।

আমাদের প্রাকটিশ অভিজ্ঞতা ও সর্বাঙ্গীণ প্রশিক্ষণের দ্বারা সাহায্যপ্রাপ্ত অনুসন্ধানের উপর ভিত্তি করে হয়। এই নির্দেশিকায় (গাইডে) আপনি গবেষনার কিছু প্রাসঙ্গিক বিষয় পাবেন যা যোগাযোগের উপর আমাদের মতামত গঠনে আমাদেরকে সাহায্য করছে।

পরিবারগুলির সঙ্গে আমাদের কাজ

আমাদের এইগুলির মাধ্যমে আপনি আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন:

- **পরিবারগুলির সঙ্গে সহযোগিতামূলক কাজ**- যেমন 'লিভিং উইথ ডিভোর্স ' (বিবাহ বিচ্ছেদের মাধ্যমে বসবাস) প্রণালী, অথবা একটি মধ্যস্থতাকারী পরিষেবা,পরামর্শ প্রদানের পরিষেবা, শিশুদের যোগাযোগ কেন্দ্র অথবা আমাদের সঙ্গে যৌথভাবে কাজ করে এমন অন্যান্য সংস্থাসমূহ।

- **বিবাদ নিরসন পরিষেবা** - যে সব পরিবার একটি কোর্টে আবেদন করে তাদের অধিকাংশের জন্যই সহজলভ্য, বিবাদ নিরসন শিশুদের, পিতামাতাদের ও কেয়ারারদের যোগাযোগের বন্দোবস্তসমূহের উপর চুক্তিতে পৌছাঁতে সাহায্য করতে পারে। আপনার শিশুদের জন্য একটি পরিকল্পনা বের করতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য আমাদের প্রাকটিশনারদের মধ্যে একজনের সঙ্গে বেশ কিছু সংখ্যক মিটিং এর ব্যবস্থা করা হতে পারে। প্রাকটিশনার শিশুদের চাহিদাগুলির উপর এবং নিরাপত্তামূলক বিষয়গুলির উপর আপনাকে উপদেশ দিতে পারেন। তারা আপনার ছেলেমেয়েদের সঙ্গে সাক্ষাৎ করতে বলতে পারেন অথবা একটি পারিবারিক মিটিং এর পরামর্শ দিতে পারেন যাতে আপনার ছেলেমেয়েদের মতামত শুনা যেতে পারে ও বিবেচনা করা যেতে পারে। স্থানীয় অবস্থাবলীর সঙ্গে খাপ খাইয়ে বিবাদ নিরসনের জন্য বন্দোবস্তসমূহ বিভিন্ন রকম হতে পারে এবং ৭৫% পর্যন্ত ঘটনার মিমাংসা হয়ে যায়। অথবা এই ভাবে কিছু চুক্তিসমূহের অথবা পিতৃত্ব -মাতৃত্বের পরিকল্পনার ফলাফল নমনীয় ও স্বেচ্ছাপ্রদত্ত হতে পারে অথবা কোর্ট অর্ডারের (আদালতের রায়ের) ভিত্তি হিসাবে ব্যবহৃত হতে পারে। বেদনাদায়ক ও খরচবহুল চলমান কোর্ট প্রসিডিং এর (আদালতের মামলার) মধ্য দিয়ে যাওয়ার চেয়ে বিবাদ নিরসনের মাধ্যমে অসুবিধাসমূহ মিটিয়ে ফেলা সাধারণত: অনেক বেশী ভাল।

- **অধিক কাজ** - যদি একটি কোর্ট ক্যাফকাস CAFCASS কে একটি রিপোর্টের জন্য অথবা আপনার পরিবার নিয়ে আরও কাজ সম্পাদন করতে বলে, তবে আমাদের প্রাকটিশনারদের মধ্যে একজন আপনার এবং আপনার ছেলেমেয়েদের সঙ্গে মিটিং এর আয়োজন করতে আপনার সঙ্গে যোগাযোগ করবেন। আমাদের কাজ হলো অনুসন্ধান করা, ছেলেমেয়েদের জন্য কি সবচেয়ে ভালো হবে তা পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করা, তারপর একটি উপযুক্ত পিতৃত্ব- মাতৃত্বের পরিকল্পনার উপর কোর্টকে উপদেশ দেওয়া। যদি প্রয়োজন হয়, তবে কোর্ট তারপর একটি শুনানীর আয়োজন করবে এবং প্রত্যেকের মতামত শোনার পরও প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার পর, ম্যাজিস্ট্রেট অথবা বিচারক একটি অর্ডার করবেন। শিশুর জন্য যোগাযোগের বন্দোবস্তসমূহ ভালোভাবে কাজ করানোয় যেখানে ক্রমাগত অসুবিধা হচ্ছে সেখানে একটি ফ্যামিলি এ্যাসিস্ট্যান্স অর্ডারের মাধ্যমে অধিক সহযোগিতা বা উপদেশ দেওয়া হতে পারে।

যাদের অধিক তথ্যের প্রয়োজন, যার মধ্যে প্রাপ্ত বয়স্কদের, যুবক ব্যক্তিদের ও শিশুদের জন্য আমাদের লিফলেটের (প্রচারপত্রের) মুদ্রনযোগ্য সংস্করণ, কেইসের চর্চা এবং প্রশ্নাবলী ইমেইল করার একটি সুবিধা রয়েছে, তারা আমাদের ওয়েবসাইট: **www.cafcass.gov.uk** ভিজিট করতে পারেন।
তথ্যের অন্যান্য উৎস ও সহযোগিতা এই নির্দেশিকার (গাইডের) পিছন দিকে রয়েছে।

ছেলেমেয়েদের কি পিতামাতা উভয়কেই প্রয়োজন?

CAFCASS বিশ্বাস করে পারিবারিক বিচ্ছেদের পর ছেলেমেয়েরা অধিকতর সুখী, অথবা সফল জীবন যাপন করতে পারে যদি তাদের পিতামাতা উভয়ের দ্বারা অথবা তাদের পরিবর্ত্তিত পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের দ্বারা তাদেরকে একই রকমভাবে ভালোবাসা ও কেয়ার নেওয়া চলতে থাকে।

ছেলেমেয়েদের এই চলমান কেয়ারের প্রয়োজন এবং কেন এই যোগাযোগ থামা উচিত অথবা কোনভাবে সীমাবদ্ধ হওয়া উচিত তার যদি কোন গুরুত্বপূর্ণ কারণ না থাকে তবে এর প্রতি তাদের একটি অধিকার রয়েছে।

"... যে শিশুটি পিতামাতা উভয়ের থেকে পৃথক তার ব্যক্তিগত সম্পর্ক বজায় রাখা অধিকারকে শ্রদ্ধা জানান এবং সেটি যদি শিশুটির সর্বোৎকৃষ্ট মঙ্গলের বিপক্ষে না হয় তবে, পিতামাতা উভয়ের সঙ্গে নিয়মিত যোগাযোগের নির্দেশ দিন"।

যখন ছেলেমেয়েরা চাপ অনুভব না করে তাদের মতামত দিতে পারে, তখন অধিকাংশই একজন পিতামাতা অথবা তাদের কাছে গুরুত্বপূর্ণ অন্য যে কারুর সাথে যোগাযোগ হারাতে চাইবে না। ছেলেমেয়েদের পারিবারিক জীবনের জন্য শ্রদ্ধা জানানোর অধিকার রয়েছে এবং কোন একজন শিশুর কাছ থেকে সেই অধিকার সরিয়ে নিতে কোর্টের পক্ষে অবশ্যই একটি খুব ভালো যুক্তি থাকতে পারে। এই অধিকারটি *UN Convention on the Rights of the Child (*ইউ এন কনভেনশান অন দি রাইটস্ অফ দি চাইল্ড) এর ৯ ধারায় বর্ণিত হয়েছে: (উপরে উদ্ধৃতিটি দেখুন)

পিতামাতা ও অন্যান্যদের সঙ্গে ছেলেমেয়েদের পক্ষে ক্রমাগত যোগাযোগ এইসব কারণে গুরুত্বপূর্ণ:

- তাদের মনস্তাত্তিক ও আবেগগত চাহিদাগুলি পরিপূরণ করতে
- তাদের মঙ্গল, আত্মপ্রত্যয় ও আত্মমর্যাদাবোধের উন্নয়ন ঘটাতে
- তাদের জাতিগত, সাংস্কৃতিক, বংশগত ও চিকিৎসাগত পটভূমিকা বিনিময় করতে ও বুঝতে সাহায্য করতে
- পারিবারিক সম্পর্কগুলির বিষয়ে বিকৃত উপলব্ধিগুলি সংশোধনে সাহায্য করতে
- তারা যে আরাম দায়ক ও নিরাপদ রয়েছে তা স্থনিশ্চিত করতে
- তাদের গুরুত্বপূর্ণ সম্পর্কগুলি পেতে ও উপভোগ করতে তাদেরকে স্বাধীনতা দিতে।

ছেলেমেয়েরা যাতে তাদের যোগাযোগ থেকে সর্বোৎকৃষ্ট জিনিষটি পেতে পারে তা এইভাবে স্থনিশ্চিত করুন:

- ছেলেমেয়েদের চাহিদাগুলিকে সর্বাগ্রে স্থাপন করে
- প্রত্যেক শিশুর বিভিন্ন চাহিদাগুলির জন্য পরিকল্পনা করে
- শিশুদের তথ্য জানিয়ে এবং মনোযোগ সহকারে ও যত্ন সহকারে তাদের কথা শুনে
- ছেলেমেয়েদের নিরাপদ রেখে ও নিরাপদ অনুভব করে
- সম্মত হতে ও সহযোগিতা করতে চেষ্টা করে
- পিতৃত্ব ও মাতৃত্ব সম্পর্কে বিভিন্ন মতামত দেওয়ার জন্য অনুমতি দিয়ে
- যোগাযোগের বন্দোবস্তগুলি সম্পর্কে কল্পনাপ্রবন হয়ে
- যোগাযোগের আয়োজন বিলম্ব এড়িয়ে
- কি প্রত্যাশা করতে হয় তা যাতে ছেলেমেয়েরা জানে এবং যদি অপরিহার্য্য না হয় তবে হঠাৎ পরিবর্তনের প্রতি যাতে উন্মুক্ত না হয় তা স্থনিশ্চিত করে।

পিতামাতা উভয়ই কি অধিক গুরুত্বপূর্ণ?

পিতামাতা উভয়ের সঙ্গে একজন শিশুর সম্পর্কের গুণগত মানই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়, তিনি পিতা বা মাতা তার উপর নয়। যখন ছেলেমেয়েদের পিতামাতা উভয়ের সঙ্গে ভাল সম্পর্ক থাকে তখন তারা সর্বোৎকৃষ্ট কাজ করে।

পিতারা বা মাতারা ছেলেমেয়েদের কাছে সমান গুরুত্বপূর্ণ কিন্তু, প্রাপ্তবয়স্কদের মতো, ছেলেমেয়েরাও অনেক সময় একজনের চেয়ে আর একজনের প্রতি বেশী ঘনিষ্টতা অনুভব করতে পারে। এইরূপ অগ্রাধিকার প্রায়ই বয়স ও অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে পরিবর্ত্তিত হয়।

মাতাদের ও পিতাদের মধ্যে জয়ী হওয়া ও হেরে যাওয়ার ভিত্তিতে বিবাদগুলিকে দেখা সহজ। পরিবার বিচ্ছেদ সম্পর্কে লোকজন যেভাবে চিন্তা করে তা সংবাদপত্রে, টেলিভিশনে অথবা প্রতিবাদী দলগুলির দ্বারা যা বলা হয় তার দ্বারা ও প্রভাবিত হতে পারে। এই দৃষ্টিভঙ্গীগুলি প্রায়ই সাধারণীকৃত এবং সবসময়ই সামঞ্জস্যপূর্ণ নয়।

কিছু পিতারা বিশ্বাস করেন কোর্টগুলি এবং CAFCASS প্র্যাকটিশনাররা মায়েদের পক্ষে তাদের বিরুদ্ধে পক্ষপাতগ্রস্ত, কিছু মায়েরা একইরকম প্রবলভাবে বিশ্বাস করেন যে কোর্টগুলি এবং পেশাজিবীদের আনুকূল্য দেখায়, মায়েরা ও পিতারা আরও বিশ্বাস করতে পারেন যে প্রত্যেক শিশুর চাহিদাগুলি ও অবস্থাসমূহ পর্যালোচনা করার পরিবর্তে, ক্যাফকাস প্র্যাকটিশনাররা প্রত্যেক ক্ষেত্রে একইভাবে যোগাযোগ সম্পাদন করে [2]।

আমরা সবাই ভিন্ন, একটি পরিবারের প্রত্যেক পৃথক সদস্য বিভিন্নভাবে কেয়ার দেখাতে পারেন এবং পিতৃত্ব - মাতৃত্বের ধরন পিতাদের ও মাতাদের মধ্যে পৃথক হতে পারে। ছেলেমেয়েরা এই সমস্ত বৈচিত্র থেকে লাভবান হয় এবং পিতৃত্ব - মাতৃত্বের ক্ষেত্রে পেশাজিবীরা দীর্ঘদিন আগেই পিতাদের ও মাতাদের সমান গুরুত্ব চিহ্নিত করেছেন[3]। সাম্প্রতিক গবেষনা আরও দেখিয়েছে যে যখন শিশুরা কাঁদে তখন পিতারা ও মাতারা একইভাবে সতর্ক হয় এবং উভয়েই শিশুদের চাহিদার প্রতি সমান ফলপ্রসূভাবে সাড়া দিতে পারে।[4]।

সামগ্রিকভাবে, এখনকার দিনে পিতৃত্বের গুরুত্ব সম্পর্কে অধিক সাধারণ সচেতনতা হয়েছে এবং অতীতের চেয়ে অনেক পিতারাই তাদের ছেলেমেয়েদের জীবনে বৃহত্তর ভূমিকা পালন করছে। এটি ছেলেমেয়েদের ও তাদের পরিবারবর্গের জন্য সদর্থক ও স্বাস্থ্যকর, এবং একে উৎসাহিত করা উচিত।

---

[2] A Buchanan, J Hunt, H Bretherton and V Bream : “Families in Conflict, Perspectives of Children on the Family Court Welfare Service”. (2001), Nuffield Foundation, Policy Press
[3] Professor Michael Rutter: “Maternal Deprivation Reassessed” (1972). Penguin Education
[4] C Lewis and J Warin: “What Good are Dads?” (2001), Fathers Direct, NFPI, “Working with Men”, Newpin

কতটা যোগাযোগ সর্বোৎকৃষ্ট ?

যোগাযোগ কেবলমাত্র পিতামাতাদের ও পরিবারের সদস্যদের মধ্যে সময় বণ্টন করা সম্পর্কে নয়। আমরা বিশ্বাস করি "ছেলেমেয়েদের জন্য সময়" হিসেবে যোগাযোগ সম্পর্কে ভাবা অধিক সহায়ক, তার সঙ্গে সেই সময়ের গুণমানের উপর গুরুত্ব দেওয়া হবে। ছেলেমেয়েরা যাতে সঠিকভাবে পিতৃত্ব -মাতৃত্ব পায় এবং আপনার সঙ্গে তাদের সময় তাদের কাছে মূল্যবান হয় তা সুনিশ্চিত করতে আপনি যতটা উৎকৃষ্টতম সম্ভব ততটা ছেলেমেয়েদের চাহিদাগুলি পরিপূরন করার উপর আপনার দৃষ্টি নিবদ্ধ থাকা উচিত।

এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ এবং এই দৃষ্টি বাদে, যোগাযোগ আপনার ছেলেমেয়েদের কাছে খুবই কম সুবিধা হতে পারে[5]।

[5] J Hunt and C Roberts: "Child contact with non-resident parents", Family Policy Briefings 3 (2004). Department of Social Policy and Social Work, University of Oxford

আপনার সঙ্গে আপনার শিশুর সময় যাতে মূল্যবান ও ভাল গুণমানের হয় তার অর্থ এই নয় একজন পিতামাতা বা কেয়ারারকে একজন স্থপারম্যান অথবা স্থপার ওমেন হতে হবে। গবেষকরাও ছেলেমেয়েরা নিজেরা, আমাদের বলেন যে, 'গুণমানের' বিষয়টি হল ছেলেমেয়েদের উষ্ণ, সদর্থক ও কতৃত্বপূর্ণ কেয়ারিং পাওয়া সম্পর্কে যা পিতামাতাদের ও কেয়ারারদের সঙ্গে গুরুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গঠন করে ও বজায় রাখে [6]। এই 'গুণমানের' অর্থ কি এবং তাদের কাছে কি মূল্যবান তা ছেলেমেয়েরাই আমাদের সবচেয়ে বলতে পারে।

তাদের পিতাদের[7] যোগাযোগের ভিত্তিতে ৬ থেকে ১১ বছর বয়স্ক ২০০০ ছেলেমেয়ের উপর একটি সার্ভে (সমীক্ষা) দেখিয়েছিল যে তারা এইভাবে ভালো যোগাযোগ দেখেছিল:

পিতারা তাদের স্কুলে পঠন পাঠনে আগ্রহ দেখিয়ে

- খাবার তৈরী করে
- তাদের সঙ্গে টি ভি দেখে
- ফুটবল খেলে
- তাদের কাছে স্টরি (গল্প) বলে
- এক সঙ্গে সপিং এ গিয়ে এবং
- শোবার সময়ে তাদের সাহায্য করে

একজন শিশু এটিকে পিতার সঙ্গে 'বিশৃঙ্খলা করা' বলেছিল, অন্য জন তার পিতার দ্বারা 'ভালোবাসা পাওয়া'র কথা বলেছিল। তারা যোগাযোগকে খরচ বহুল খেলনা, বাইক, কমপিউটার ও ছুটির দিন পাওয়ার ভিত্তিতে দেখেনি। কিন্তু তাদের সঙ্গে একটি সম্পর্ক গঠন করা ও তাদের পিতামাদের দ্বারা 'দেখাশুনা হওয়ার' কথা বলেছিল। এটি শিশুদের প্রয়োজন ও চায় এবং এটিই হলো ভালো গুণমানের যোগাযোগ বলতে আমরা যা বুঝাই।

এখানে গুণমান সম্পর্কে একটি কঠিন বার্তা আছে, আপনি যদি একটি বেদনাদায়ক পারিবারিক বিচ্ছেদের মধ্যে দিয়ে গিয়ে থাকেন, তবে অন্য পিতামাতা বা কেয়ারারের সঙ্গে সহযোগিতা করা এবং তাদের কেয়ারিং এর ভূমিকাকে শ্রদ্ধা করা খুব কঠিন হতে পারে। যোগাযোগ কে সত্যিকারের সফল হতে হলে কিছু পিতামাতার সহযোগিতা প্রয়োজন এবং আপনার ও অন্যান্য পিতামাতা ও পরিবারের সদস্যদের ভালোবাসা ও শ্রদ্ধা করা সম্পর্কে স্বচ্ছন্দ্য অনুভব করতে ছেলেমেয়েদের উৎসাহিত করা উচিত। এমনকি যখন কোর্ট ওর্ডার প্রদান করেন, তখনও প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে যখন কিছু সহযোগিতা ও শ্রদ্ধা থাকে কেবলমাত্র তখনই সেইগুলি শিশুর জন্য সফলভাবে কাজ করতে পারে।

---

[6] এতে সংযুক্ত বিষয়ের উপর আলোচনা দেখুন: J B Kelly and M Lamb "Using Child Development Research to make appropriate Custody and Access Decisions for Young Children", Family and Conciliation Courts Review (Vol 38 No 3, July 2000 pp 297-311) Sage Publications Inc, USA

[7] Fathers Direct, DIES & Children in Wales, "Day With Dad", FatherWork (Vol3 No 1, Summer 2004)

এমন পরিকল্পনা করা যা আপনার শিশুর উপযোগী

প্রত্যেক পরিবার ভিন্ন এবং প্রত্যেক শিশু ও তাই। প্রত্যেক শিশুর জন্য পরিকল্পনা আপনার শিশুর চাহিদাসমূহ ও আপনার পারিবারিক অবস্থাসমূহ সম্পর্কে সযত্ন চিন্তা ভাবনার পর সিদ্ধান্ত নেওয়া প্রয়োজন।

যে বিষয়গুলি বিবেচনা করতে হবে তার কিছু হল:

- আপনার ছেলেমেয়েদের যে সম্পর্কগুলি রয়েছে সেগুলি যাতে তারা বজায় রাখতে পারে সেজন্য কিভাবে সময়ের ব্যবস্থা করা যেতে পারে সে সম্পর্কে ভাবুন। আরও, আপনার ও তাদের অন্য পিতামাতা উভয়ের থেকে এবং মূল পারিবারিক সদস্যদের থেকে ভবিষ্যতে তারা যে সর্বোৎকৃষ্ট মানের পিতৃত্ব-মাতৃত্ব ও কেয়ার পাবে তা কি ভাবে স্বনিশ্চিত করা যায় সে সম্পর্কে ও ভাবুন। এর অর্থ রাতে থাকা ও ছেলেমেয়েদের ছুটি কাটানো এবং পিতামাতা প্রত্যেকের সঙ্গে বাইরে বেড়াতে যাওয়া সম্পর্কে বিবেচনা করা।
- তিন বছরের কম বয়স্ক ছেলেমেয়েদের কাছে থাকার যোগাযোগ বয়স্ক ছেলেমেয়েদের যে আরও বেশী অস্বিবিধা জনক মনে হতে পারে। কাজেই এই বয়সে বন্দোবস্ত করার সময় স্বনির্দিষ্ট কেয়ার ও সংবেদনশীলতা প্রয়োজন।
- আপনার শিশুর পিতামাতা প্রত্যেকের সঙ্গে বর্তমান সম্পর্কের প্রকৃতি এবং সেই সম্পর্কগুলির ভবিষ্যৎ উন্নতি বিধানের সম্ভাবনা ধর্তব্যের মধ্যে আনা উচিত। আপনার বসবাসের বন্দোবস্তসমূহ এবং কাজের জন্য আগে আপনি যে রকম চেয়েছিলেন তার চেয়ে ছেলেমেয়ের সঙ্গে কম সংযুক্ত হতে পারেন। যোগাযোগের সঙ্গে খাপ খাওয়ানো এবং চাহিদার সহযোগিতা সম্পর্কে আপনি উদ্বিগ্ন হতে পারেন। পিতামাতার অন্য জনের সঙ্গে আপনি কখনও বসবাস নাও করে থাকতে পারেন, কাজেই যোগাযোগ একটি সম্পর্ক বজায় রাখার বদলে একজন শিশুর সঙ্গে একটি সম্পর্ক শুরু করার সম্পর্কে ও হতে পারে।
- পারিবারিক বিচ্ছেদের পূর্বে ছেলেমেয়েদের রুটিন ও কাজ কর্ম বিবেচনা করুন এবং যতদূর সম্ভব তাদের সঙ্গে চালিয়ে যেতে চেষ্টা করুন। এটি ছেলেমেয়েদের পুণরায় আশ্বস্থ করতে পারে এবং হারানোর অনুভূতি এড়িয়ে যেতে তাদের কে সাহায্য করতে পারে। মনে রাখবেন যে ছেলেমেয়েরা আগে যা পেত তার চেয়ে পিতামাতাদের ও কেয়ারারদের কাছ থেকে অধিক মনোযোগ আকর্ষনকে তা থেকে লাভবান হতে পারে।
- বিচ্ছেদের পর, আপনি পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের কাছাকাছি বসবাস নাও করতে পারেন এবং সাড়ারাত থাকার পক্ষে আপনার বাসস্থান অনুপযুক্তও হতে পারে। কি ধরণের যোগাযোগ সম্ভব তার সিদ্ধান্ত গ্রহণে আপনার পরিবহনের মাধ্যম, ভ্রমনের খরচ এবং পাবলিক ট্রান্সপোর্ট (গণপরিবহন) সহজলভ্যতাও প্রধান বিষয়।

  যোগাযোগ সম্পাদন করানো এবং পরিবারের দ্বারা কিভাবে খরচ মেটানো হবে সেগুলিও যৌথ পিতৃত্ব-মাতৃত্বের অংশ।

- আপনার পিতৃত্ব-মাতৃত্বের পরিকল্পনা অবশ্যই আপনার ছেলেমেয়েদের কল্যাণের জন্য হবে এবং পিতামাতাদের সময়ের ভাগাভাগি সম্পর্কে নয়। আপনি যদি আপনার ছেলেমেয়েদের চাহিদার উপর দৃষ্টিপাত না করেন, তবে তারা ঠিকানাসমূহের মধ্যে পার্সেল ঘোরাফেরা করার মত অনুভব করতে পারে।
- আপনার ছেলেমেয়েদের ইচ্ছাগুলিকেও ধর্তব্যের মধ্যে আনা প্রয়োজন। বয়স্ক ছেলেমেয়েদের বন্ধুরা রয়েছে যাদেরকে তারা রাখতে চায় এবং তাদের অনেক অনুরাগ রয়েছে যেগুলি তাদের কাছে গুরুত্বপূর্ণ। তারা এমন পিতৃত্ব-মাতৃত্বের পরিকল্পনা চাইবে যা তাদের সামাজিক কাজকর্ম করার স্বযোগ দেয়।
- ছেলেমেয়েরা বিভিন্ন হারে পরিণত হয় কাজেই একি বয়সের অন্যান্যদের প্রতি একইরকম ব্যবস্থাসমূহ আপনার ছেলেমেয়েরা করতে সমর্থ হবে বলে প্রত্যাশা করবেন না; কিছু ছেলেমেয়েরা আত্মপ্রত্যয়যুক্ত ও স্বাধীন, অন্যান্যরা লাজুক ও পরনির্ভর। যুবক ছেলেমেয়েরা যে স্থানটিকে সাধারণত: বাড়ী হিসাবে দেখে সেখান থেকে মানসিক যন্ত্রনা না পেয়ে দূরে যেতে তাদের যথেষ্ট পরিমান পুণরায় আশ্বাসের প্রয়োজন হতে পারে। অধিকতর কম বয়সের ছেলেমেয়েরা সাধারণত: ঘনঘন, ক্ষুদ্র সময়ের জন্য যোগাযোগ সবচেয়ে ভালো সম্পাদন করে; অধিকতর বেশী বয়সের ছেলেমেয়েরা দীর্ঘতর, কম ঘনঘন সময় পছন্দ করতে পারে।
- নমনীয় হোন এবং সময়ের সাথে সাথে আপনার পিতৃত্ব-মাতৃত্বের পরিকল্পনায় সামপ্রতিকতম তথ্য সংযোজন করুন। ছেলেমেয়েরা যেমনিতেই বৃদ্ধি পেয়ে একটু বেশী বয়সের হয়, তখনই তাদের চাহিদাসমূহে এবং অবস্থাসমূহ পরিবর্তিত হবে , তেমনই আপনারও হবে।
- যদি পরিবারের মধ্যে কোনো হিংসা, অ্যালকোহল ও ড্রাগের অপব্যহার অথবা মনোযোগ সংক্রান্ত অস্বস্থতা থাকে, তবে আপনার ছেলেমেয়েদের নিরাপত্তা স্বনিশ্চিত করতে পিতামাতাদের পরিকল্পনায় এটিকে ধর্তব্যের মধ্যে আনা প্রয়োজন। যোগাযোগ থেকে স্ববিধা পেতে, ছেলেমেয়েরা অবশ্যই নিরাপদ থাকবে এবং নিরাপদ অনুভব করা প্রয়োজন। মাঝেমাঝে শিশুটির ক্ষতি হওয়ার ঝুঁকি যোগাযোগের সম্ভাব্য স্ববিধার চেয়ে বেশী হবে এবং যেখানে শিশুটির প্রতি ঝুঁকি থাকে সেখানে মোটেই সম্পাদন না করা অথবা না ঘটানোই সবচেয়ে ভাল হতে পারে এবং ; সম্ভবত: একজন পিতামাতাকে নূন্যতম অবস্থায় রাখা যেতে পারে।

বিচ্ছেদের পর ৯০% পরিবার কোর্টের অন্তর্ভুক্তি ছাড়াই তাদের নিজস্ব যোগাযোগের ব্যবস্থার সিদ্ধান্ত নেয় এবং পিতামাতার একটি পরিকল্পনার সিদ্ধান্ত নেওয়ার এই উপায়ের ভালোভাবে কাজ করার সর্বোৎকৃষ্ট সম্ভাবনা রয়েছে। আপনি যদি রাজি হতে না পারেন, তবে পেশাগত সাহায্য চাওয়াই ভালো ধারনা। কোর্টে আবেদন করার আগে আপনার প্রথমে মধ্যস্থতার কথা বিবেচনা করা উচিত। যেটি আপনার নিজস্ব সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত মধ্যস্থাতাকারীদের সাহায্যে আপনাকে সাহায্য করার জন্য একটি গোপন পরিষেবা (পৃ: ১৬তে ‘এড্ভাইস্ এন্ড সাপোর্ট’ (উপদেশ ও সহযোগিতা) দেখুন)। দি গভর্ণমেন্ট প্যারেন্টিং প্ল্যানস্ প্রচার পুস্তিকাটি (বুকলেটটি) সাহায্য করতে পারে www.cafcass.gov.uk তে তথ্য বিভাগে একটি মুদ্রনযোগ্য সংস্করণ পাওয়া যেতে পারে)।

যোগাযোগ কি সবসময় ছেলেমেয়েদের পক্ষে ভাল?

ভাল যোগাযোগ ছেলেমেয়েদের পক্ষে জানা সম্ভব করে তোলে তাদের পরিবারের দ্বারা তাদের মূল্য দেওয়া হচ্ছে ও যত্ন করা হচ্ছে এবং তাদেরকে স্বখী ও সফল জীবনযাপন করতে সাহায্য করে।

সমান ছেলেমেয়েরা ক্ষতির ঝুঁকির মধ্যে থাকে অথবা যোগাযোগ নিম্নমানের হয়, তখন তাদের জীবন খুব কঠিন ও অস্বখী হতে পারে এবং এর দ্বারা তারা ক্ষতিগ্রস্থ হতে পারে।

পারিবারিক বিচ্ছেদের পর ছেলেমেয়েরা সবচেয়ে ভাল করে যখন:

- পিতা- মাতাদের মধ্যে কম দ্বন্দ্ব থাকে এবং যে দ্বন্দ্ব ঘটে তা ছেলেমেয়েরা মোকাবিলা করতে শেখে।
- তাদের পিতামাতাদের উভয়ে বা কেয়ারারদের থেকে উষ্ণ, সদর্থক ও কর্তৃত্বমূলক পিতৃত্ব -মাতৃত্ব হয়
- পিতামতা উভয়েই বা কেয়ারার অন্যজনকে সহযোগিতা করেন এবং পিতামাতাদের একে অন্যজনকে সমালোচনা করেন না বা ছেলেমেয়েদের সামনে ভীতিপ্রদর্শন করেন না
- পিতামাতারা ব্যবস্থাদি সম্পর্কে ছেলেমেয়েদের সঙ্গে আলোচনা করেন।
- ছেলেমেয়েদের পরিবর্ত্তিত পারিবারিক সদস্যদের সঙ্গে তাদের গুরুত্বপূর্ণ সম্পর্ক বজায় রাখে
- ছেলেমেয়েরা অর্থনৈতিক স্বরক্ষার অবস্থায় বসবাস করে।

পারিবারিক বিচ্ছেদের পর অনেক পিতামাতারাই এই অবস্থাগুলি অর্জন করা কঠিন বলে মনে করে, কিন্তু আপনার ছেলেমেয়েদের স্ববিধার জন্য দীর্ঘ সময় ধরে সেগুলির প্রতি কাজ করে যাওয়াই উদ্দেশ্য হওয়া উচিত।

১০% পরিবারে যারা কোর্টে যায় তারা সাধারণত: এইরূপ করে কারণ তাদের মারাত্মক, ক্রমাগত চলছে এমন সমস্যা রয়েছে। তাদের পারিবারিক জীবনের গুণমান এটি যা হওয়া উচিত ছিল তার চেয়ে কম। এই পরিবারগুলির অর্ধেকগুলিতে ছেলেমেয়েরা যে সব পিতামাতাদের সঙ্গে বসবাস করে না তাদের সঙ্গে দেখা হয় না। অর্ধেক পরিবারগুলির আরও উচ্চ স্তরের মনস্তাত্ত্বিক চাপের কথা বলেন। এই পরিবারগুলির অনেকগুলিতে বিবাদ নিরসন সাহায্য করে।

একবার ভাল যোগাযোগ কাজ করলে, এর প্রবণতা হয় চলতে থাকা, যদিও এটি মসৃনভাবে বজায় রাখার জন্য ও চালু রাখার জন্য কিছু মনোযোগ প্রয়োজন। যখন যোগাযোগ নিম্নমানের হয়, তখন সবসময়ই সমস্যা হয়, বিশেষত: ছেলেমেয়েদের জন্য। আমাদের উদ্দেশ্য ভাল যোগাযোগ শুরু করার ও কাজ করিয়ে যাওয়ার সম্ভাবনার উন্নতিবিধান।

কখন যোগাযোগ কাজ করে না

ইন্টারভিউ (সাক্ষাৎকার) এর পর অনেক পারিবারিক গবেষকরা যোগাযোগকে কাজ করা থেকে যা প্রতিরোধ করতে পারে তার নিম্নলিখিত বৈশিষ্ট্যাবলী চিহ্নিত করেছন [8]:

- ব্যবস্থাসমূহের মধ্যে শিশুর প্রতি এবং/অথবা অন্যান্যদের প্রতি শারিরীক বা মনস্তাত্ত্বিক ক্ষতির ক্রমাগত ঝুঁকি রয়েছে
- পরিবারের সমস্ত সদস্যরাই যোগাযোগমূলক কাজ করায় দায়বদ্ধ নয়
- পরিবারের অন্তত: একজন সদস্য চিরাচরিত ব্যবস্থাসমূহের গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তন চায় - কাজেই যোগাযোগ একটি নেতিবাচক অভিজ্ঞতা হতে পারে এবং কিছু বা সংশ্লিষ্ট সকলের বিবাদের কারণ হতে পারে।

---

[8] L Trinder, M Beek, J Connolly (2002) "Making Contact: How parents and children negotiate and experience contact after divorce" (2002), Joseph Rowntree Foundation

যখন যোগাযোগ কাজ করে না, তখন এটি ছেলেমেয়েদের ক্ষতি করতে পারে এবং এ সম্পর্কে কিছু গুরুত্বপূর্ণ বার্তা রয়েছে:

যোগাযোগের প্রতি অযৌক্তিক বিরোধীতা

বসবাসকারী পিতামাতা যখন ভাল যুক্তি ছাড়াই যোগাযোগের প্রতি কঠোরভাবে বিরোধীতা করেন তখন তা ছেলেমেয়েদের জন্য ক্ষতিকর (পেশাজীবিদের দ্বারা এটিকে ‘ক্ষমাহীন শত্রুতা’ বলে উল্লেখ করা হয়েছে)। এইরূপ ক্ষেত্রে, ছেলেমেয়েদের বসবাসের ব্যবস্থা পরিবর্তন করে পিতামাতাদের অন্যজনের সঙ্গে করাই বস্তুতপক্ষে সর্বোৎকৃষ্ট হবে।

পিতামাতার দ্বন্দ্ব

পারিবারিক বিচ্ছেদের মধ্য দিয়ে যাওয়ার সময় ক্রুদ্ধহওয়া এবং মন:কষ্ট অনুভব করাই স্বাভাবিক, রাগ লোকজনদের বিচ্ছেদের সঙ্গে সংশ্লিষ্ট কষ্টদায়ক অনুভূতিগুলির মধ্য দিয়ে এমন একটি অবস্থায় পৌছাতে সাহায্য করে যেখানে তারা আরও বেশী ভালোভাবে মানিয়ে নিতে সক্ষম হয়, কাজেই এটি স্বাস্থ্যকর হতে পারে। যাইহউক, মনে রাখবেন যে যখন ছেলেমেয়েরা মারামারি এবং তর্কাতর্কি দেখে এবং সেটি তাদের থেকে লুকানোর প্রচেষ্টা করা হয়, তখন পিতামাতারা কেমন অনুভব করে তা তারা জানাবে ও বিচলিত হবে এবং তাদের যোগাযোগ উপভোগ করা প্রতিহত হবে। যদি রাগ চলতে থাকে, সবসময়ই বর্তমান থাকে এবং ছেলেমেয়েদের সঙ্গে যুক্ত থাকে, তবে এটি ক্ষতিকর ও বেদনাদায়ক হবে এবং ছেলেমেয়েদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ মনস্তাত্বিক ক্ষতির দিকে চালিত করতে পারে।

“গবেষনা থেকে একটি অবিচল বার্তা হল এই যে ছেলেমেয়েরা বিচ্ছেদের দ্বারা যা হয় তার চেয়ে ক্রমাগত ও মারাত্মক পিতামাতার দ্বন্দ্বের দ্বারা বেশী প্রভাবিত হয় ....”।[9]

যে কোন ধরণের অপকর্ম

একটি অস্বাচ্ছন্দজনকভাবে উচ্চহারে ছেলেমেয়েরা তাদের পরিবারের একজন সদস্যের কাছ থেকে যৌন, শারীরিক বা আবেগগত অপকর্মের ঝুঁকির মধ্যেও থাকতে পারে। বিচ্ছিন্ন পিতামাতাদের ও ছেলেমেয়েদের নিয়ে গবেষনার ইন্টারভিউগুলি, যারা কল্যানসাধনের রিপোর্ট প্রস্তুত করেছিল, দেখিয়েছিল যে ৭৮% ক্ষেত্রে একজন বা পিতামাতা উভয়ই ভয়ের কথা বলেছিল এবং ৫৬% শারিরীক মারধরের কথা জানিয়েছিল[10]। ন্যাশানাল অ্যাসোসিয়েশান অব প্রবেশন অফিসার্স এর দ্বারা কল্যাণসাধনের রিপোর্টের একটি সার্ভে মোটামুটি একই ফলাফল প্রদর্শন করেছিল[11]।

পরিবারের মধ্যে যে কোন ধরণের অপকর্ম ছেলেমেয়েদের ক্ষতিসাধন করতে পারে। ১৯৯৪ সালে একটি অনুসন্ধান মারামরি দেখছে এমন ছেলেমেয়েদের ওপর স্বল্পস্থায়ী প্রভাব তালিকাবদ্ধ করেছিল : তারা ভয়ার্ত, আনমনা, উদ্বিগ্ন, আগ্রাসী, দ্বিধাগ্রস্ত হয়ে যায়, ঘুমে বিঘ্ন হয়, স্কুলে অসুবিধা হয়, এবং বন্ধু-বান্ধব তৈরীতে সমস্যা হয়। দীর্ঘমেয়াদী ক্ষেত্রে যুবক ছেলেমেয়েরা মারামরির স্পষ্ট স্মৃতিচারনা করতে পারে যা নিম্নমানের আত্মপ্রত্যয় ও সামাজিক দক্ষতা, নিম্ন আত্মমর্যাদাবোধ, হিংসাত্মক ব্যবহার, হতাশা এবং গুন্ডাবাজ হওয়ার দিকে চালনা করতে পারে[12] এর স্বীকৃতি হিসাবে চিলড্রেন্স এ্যাক্ট ১৯৮৯ এ ক্ষতির সংজ্ঞার মধ্যে অন্তর্গত হয়েছে:

“.....অন্য একজনের খারাপ ব্যবহার শোনা বা দেখা থেকে ভোগা অপকর্ষতা।”[13]

---

[9] C Lucey, C Sturge, L Fellow-Smith, P Reder: “What contact arrangements are best for a child?” from “Studies in the Assessment of Parenting” (2003) ed.: P Reder, S Duncan, C Lucey, Brunner-Routledge
[10] A Buchanan, J Hunt, Bretherton H and Bream V (2001) “Families in Conflict, Perspectives of Children on the Family Court Welfare Service”, Nuffield Foundation, Policy Press
[11] NAPO (2002) “Contact, Separation and the Work of Family Court Staff”, a briefing from NAPO the Trade Union and Professional Association for Family Court and Probation Staff
[12] NCH Action for Children “The Hidden Victims: Children and Domestic Violence” (1994). London
[13] Section 120 of the Adoption and Children Act 2002

যদি পরিবারের মধ্যে মারামারি বা অপকর্ম হয়ে থাকে তবে স্বতস্ফুর্তভাবে তার অর্থ এই দাঁড়ায় না যে ছেলেমেয়েদের হিংসাত্মক বা অপকর্মকারী ব্যক্তির সঙ্গে কোন যোগাযোগ রাখা উচিত নয় কিন্তু এর অর্থ এই দাঁড়ায় যে ঝুঁকির একটি পেশাগত মূল্যায়ন করা প্রয়োজন। যদি শিশুটির সর্বোৎকৃষ্ট মঙ্গলের জন্য যোগাযোগ বজায় থাকে, তবে পিতৃত্ব - মাতৃত্বের পরিকল্পনার মধ্যে অবশ্যই সেই ঝুঁকি রাখার ও তত্ত্বাবধান করার উপায়গুলি থাকবে যাতে শিশুটি নিরাপদ থাকে।

চাইল্ড কনট্যাক্ট সেন্টার (শিশু যোগাযোগের কেন্দ্রসমূহ)

যখন নিরাপত্তার বিষয়সমূহ থাকে তখন চাইল্ড কনট্যাক্ট সেন্টার (শিশু যোগাযোগ কেন্দ্রসমূহ) সাহায্য করতে পারে, অথবা পিতামাতাদের ও কেয়ারারদের মধ্যে বিশ্বাস ও বিশ্বস্ততা গঠন করার জন্য সাহায্য করতে। যখন পরিবারগুলির বিকল্প পরিকল্পনাসমূহে সম্মত হতে সময়ের প্রয়োজন অথবা সম্পর্ক গঠন হতে কিছু সময় ও সহযোগিতার প্রয়োজন, তখনও তারা সাহায্য করতে পারে। কেন্দ্রগুলি প্রায়ই যুক্তিসঙ্গতভাবে স্বল্প সময়ের জন্য ব্যবহৃত হয়।

দুই ধরণের কেন্দ্র আছে: 'সাপোর্টেড সেন্টার' (সহযোগিতাপ্রাপ্ত) কেন্দ্রসমূহ, যখন ছেলেমেয়েদের প্রতি খুব অল্প ক্ষতির ঝুঁকি থাকেনা তখন ব্যবহার করার জন্য; এবং 'সুপারভাইসড্ ' সেন্টার (তত্ত্বাবধান করা) কেন্দ্রসমূহ, সেইসব যোগাযোগের জন্য যেগুলির মধ্যে অন্যভাবে গুরুত্বপূর্ণ ঝুঁকি রয়েছে। সুপারভাইসড্ (তত্ত্বাবধান করা) কেন্দ্রগুলিতে সাধারণত: তাদের কর্মীদের মধ্যে যোগ্যতা সম্পন্ন সোস্যাল ওয়ার্কারস্ রয়েছেন এবং পরিদর্শনসমূহ পৃথক পৃথকভাবে তত্ত্বাবধান করা হয়।

আপনি সেন্টারের কর্মীদের সহানুভূতিশীল ও সহায়ক পাবেন, কিন্তু আপনি যদি একটি শিশু যোগাযোগ কেন্দ্র ব্যবহার করেন, তবে এটি একটি 'সাপোর্টেড' (সহযোগিতা প্রাপ্ত) পরিষেবা দেয় অথবা 'সুপারভাইসড্'(তত্ত্বাবধান করা) পরিষেবা দেয় তা যে আপনি জানেন এবং যে স্তরের পরিষেবা প্রয়োজন তা আপনার শিশু যে পাবে সে বিষয়ে সুনিশ্চিত হোন, যদি সম্ভব হয় তবে আপনার যোগাযোগ শুরু করার আগেই একটি পরিচয় জ্ঞাপক পরিদর্শন (ভিজিট) করুন।

যেখানে সম্ভব, পরিবারের মধ্যেই যোগাযোগ সবচেয়ে ভালভাবে পরিচালনা করা হয়, কিন্তু কনট্যাক্ট সেন্টার (যোগাযোগ কেন্দ্রগুলি) সাধারণত: স্বল্প সময়ের জন্য সহজলভ্য এবং কখনও কখনও ব্যবহার করা অসুবিধাজনক, তাদের অনুপযুক্ত ব্যবহার ছেলেমেয়েদের জন্য ভালো নয়।

আমি ছেলেমেয়েদেরকে কি বলি?

এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি যে ব্যবস্থাসমূহের কথা বিবেচনা করছেন সেগুলি আপনি আপনার ছেলেমেয়েদের সঙ্গে আলোচনা করেন। ছেলেমেয়েরা সাধারণত: চায় তাদের সঙ্গে আলোচনা করা হোক এবং প্রাপ্তবয়স্কদের সিদ্ধান্তের জন্য তাদেরকে দায়বদ্ধ অনুভব না করিয়ে, পরিবারের যেসব ব্যবস্থাগুলি তাদের জীবনকে প্রভাবিত করবে সেগুলি সম্পর্কে সিদ্ধান্তগ্রহণে তাদেরকে অন্তর্ভুক্ত করা হোক।

মনে রাখবেন, যে তারা প্রকৃতপক্ষে কি চায় তা বলা ছেলেমেয়েদের পক্ষে কঠিন হতে পারে কারণ তারা পিতামাতার মধ্যে কাউকেই বিচলিত করতে চায় না। তাদের সঙ্গে কথা বলা আপনার পক্ষে যতটা গুরুত্বপূর্ণ, তাদের কথা মনোযোগ দিয়ে শোনার জন্য ততটা গুরুত্বপূর্ণ।

"আমাদের ছেলেমেয়েদের কাছে থেকে বিবাহ বিচ্ছেদ সম্পর্কে অনেক কিছু শেখার থাকতে পারে যদি আমরা এই অনুমানটি খারিজ করে দেই যে তারা স্বরক্ষার প্রয়োজনীয়তায় বিনস্ট বস্তু।"[14]

আপনার ছেলেমেয়েদের তাদের মতামত ও অনুভূতি জানানোয় অসুবিধা থাকতে পারে এবং সংবেদনশীলতা ও কেয়ার নিয়ে এগিয়ে আসা প্রয়োজন। যদি তারা তাদের মতামত দিতে চায়, তবে আপনার তাদেরকে কথা বলার স্বাধীনতা দেওয়া, তাদের কথা মনোযোগ দিয়ে শোনা ও তাদের প্রশ্নাবলীর যত্ন সহকারে উত্তর দেওয়া উচিত। এটি কেবলমাত্র ছেলেমেয়েদেরকে কি বলতে হবে সে সম্পর্কে নয়, এটি তাদের কথা মনোযোগ দিয়ে শোনা সম্পর্কিত।

ছেলেমেয়েদের সঙ্গে যোগাযোগ করার সময় কিছু গুপ্ত বিপদ আছে যেগুলি সম্পর্কে সচেতন হতে হবে। যখন পিতামাতার একজনের সম্পর্কে তারা দোষ গ্রাহী হয় তখন এটি প্রায়ই ধরে নেওয়া হয় যে অন্যজন তাদেরকে নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত করেছে: যেটি সত্যি নাও হতে পারে। ছেলেমেয়েদের মতামতকে আপনার চিন্তাভাবনা দিয়ে রঙ্গীন করে বা তাদের প্রতি অতিরিক্ত সংরক্ষণকারী হয়ে তাদের মতামতকে বিকৃত না করা সম্পর্কেও আপনি সতর্ক থাকবেন। সবসময় তাদের স্তরের পূর্ণতা ও বোধগম্যতার চেষ্টা করুন ও প্রশংসা করুন এবং করতে দিন।

---

[14] L. Trinder, M Beek, J Connolly (2002) "Making Contact: How parents and children negotiate and experience contact after divoce" (2002), Joseph Rowntree Foundation

এই পয়েন্টগুলি মনে রাখবেন:

- ছেলেমেয়েরা বিক্ষিপ্তাচিত্ত এবং পারিবারিক বিচ্ছেদের দ্বারা উদ্বিগ্ন
- বিচ্ছেদের পর পিতামাতাদের ও কেয়ারারদের কাছে থেকে কম মনোযোগ পেলে তা ছেলেমেয়েদের বিচলিত করে
- ছেলেমেয়েরা যখন জীবনে সমস্যার সন্মুখীন হয় তখন তাদের পিতামাতাদের সাহায্য প্রার্থনা করে। পারিবারিক বিচ্ছেদের ক্ষেত্রে, তাদের সমস্যা আসলে তাদের পিতামাতাদের দ্বারা ঘটে যারা প্রায়ই বিশেষ চিন্তায় আচ্ছন্ন এবং তাদের ছেলেমেয়েদের চাহিদাগুলি বুঝতে পরিপূরণ করতে অসুবিধা হয়।
- পিতামাতারা বিচ্ছেদের পূর্বে ছেলেমেয়েদের কি বলবে সে সম্পর্কে চিন্তায় জর্জরিত হয়ে ওঠে এবং প্রায়ই কিছুই ব্যাখ্যা করে না, অথবা পুণরায় আশ্বস্ত করার মত যথেষ্ট নয়
- ভবিষ্যৎ নিয়ে অনিশ্চিয়তা ছেলেমেয়েদের দু:শ্চিন্তাগ্রস্ত করে তুলতে পারে। কি ঘটার সম্ভাবনা রয়েছে তা তাদেরকে বলা এবং তাদের সঙ্গে আলোচনা করা পিতামাতাদের কেয়ারিং ও সহযোগিতামূলক ভূমিকার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ।

আপনার ছেলেমেয়েরা সম্ভবত: খোলামেলা ও সৎ যোগাযোগ চাইবে কিন্তু যোগাযোগের সারির প্রভাবে তাদেরকে উন্মুক্ত করবেন না। আপনার ছেলেমেয়ের কাছে ব্যাখ্যা করুন, তাদেরকে পুণরায় আশ্বস্ত করুন এবং তাদের সঙ্গে আলোচনা করুন, কিন্তু তাদেরকে এটি অনুভব করতে দেবেন না যে কোন সিদ্ধান্তের জন্য দায়দায়িত্ব তাদের, এটি তাদের নয় - এটি আপনার !

তাদের সঠিক মতামত নিয়ে আপনার ছেলেমেয়েদের যুবক ব্যক্তি হিসেবে বিবেচনা করুন। এই সমস্ত অনভূতি কেমন তা জানায় তারা দক্ষ হয়ে উঠবে, যদি ও তারা জিনিষগুলি আপনার চেয়ে ভিন্নভাবে দেখতে পাবে। তাদের কিছু সমস্যার সমাধান থাকতে পারে যেগুলি দুটি বা ততোধিক পরিবারের সমস্ত লোকজনদের মধ্যে দিয়ে পিতৃত্ব-মাতৃত্ব করা থেকে আসে। পিতামাতাদের, CAFCASS, প্রাকটিশনারদের ও কোর্টের তাদের ইচ্ছা ও অনু ভুতি বুদ্ধিসহ মনোযোগ সহকারে শোনা প্রয়োজন।

যখন একটি কোর্ট আমাদের প্র্যাকটিশনারদের থেকে একজনকে একটি পরিবারের সঙ্গে যোগাযোগ বা কাজের মূল্যায়ন করতে বলে, তখন তিনি সংশ্লিষ্ট ছেলেমেয়ের সঙ্গে সাক্ষাৎ করবেন। তারা যদি যথেষ্ট বয়স ও বোধগম্যতার হয়, তবে তাদের সঙ্গে যোগাযোগের আলোচনা সংবেদনশীলভাবে করা হবে এবং তারা যদি তাদেরকে জানাতে চায়, তবে তাদের মতামত চাওয়া হবে।। প্র্যাকটিশনার তখন সেইসব মতামতগুলিকে কোর্টে জানাবেন এবং উপযুক্ত মন্তব্য ও উপদেশ দেবেন।

“আমার কার সঙ্গে বসবাস করা উচিত সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে আমাকে সাহায্য করুন”

“আপনার সাহায্য ও দয়ার জন্য আপনাকে অনেক ধন্যবাদ। আমি মনে করি এটি মা ও বাবাকে প্রচুর সাহায্য করবে।”

CAFCASS এ ছেলেমেয়েদের প্রতিক্রিয়া

উপদেশ ও সহযোগিতা

Action for Prisoners' Families - একশান ফর প্রিজনার'স ফ্যামিলিজ
কারাবন্দীদের (প্রিজনারদের) পরিবারসমূহের সঠিক ব্যবহার বৃদ্ধি করে। যে সব পরিবার সমূহের একজন সদস্য কারাগারে রয়েছে তাদের জন্য হেল্পলাইন তথ্য ও সহযোগিতা প্রদান করে। পরিদর্শন (ভিজিটিং) ও সংস্পর্শে থাকা, ছেলেমেয়েদের সঙ্গে কথা বলা এবং কারাব্যবস্থা প্রিজেনে সিস্টেম) কিভাবে কাজ করে তার ওপর উপদেশ দেয়।

ওয়েবসাইট: **www.prisonersfamilies.org.uk**
হেলপলাইন: **0808 8082003**

ChildLine - চাইল্ডলাইন
ইউ কে তে ছেলেমেয়েদের এবং যুবক ব্যক্তিদের জন্য বিনামূল্যে হেল্পলাইন।

ওয়েবসাইট: **www.childline.org.uk**
হেলপলাইন: **0800 1111**

Children and Family Court Advisory and Support Service (CAFCASS) - চিলড্রেন এন্ড ফ্যামিলি কোর্ট অ্যাড্ভাইসরি এন্ড সাপোর্ট সার্ভিস (ক্যাফকাস)
ইংল্যান্ডের জন্য বিধিবদ্ধ সংস্থা, পারিবারিক আদালতের মামলায় (ফ্যামিলি কোর্ট প্রসিডিং-এ) ছেলেমেয়েদের কল্যান স্বরক্ষিত করে। ওয়েবসাইটটি ছেলেমেয়েদের, যুবক ব্যক্তিদের, পিতামাতাদের জন্য তথ্য এবং অফিসের যোগাযোগের বিশদ বিবরণ প্রদান করে।
ওয়েবসাইট: **www.cafcass.gov.uk**
টেলিফোন: **020 7510 7000**
ইমেইল: **webenquiries@cafcass.gov.uk**

Child Support Agency (CSA) - চাইল্ড সাপোর্ট এজেন্সি (সি এস এ)
শিশুদের রক্ষনাবেক্ষন মূল্যায়ন, সংগ্রহ, অর্থসংগ্রহ এবং কার্যকরী করার জন্য দায়বদ্ধ।
ওয়েবসাইট: **www.csa.gov.uk**
টেলিফোন: **08457 133 133**

Families Need Fathers - ফ্যমিলিজ নিড ফাদারস্
পারিবারিক বিচ্ছেদের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত বিষয়সমূহের তথ্য ও সহযোগিতা। স্বেচ্ছাসেবীদের একটি নেটওয়ার্ক রয়েছে এবং নিয়মিত স্থানীয় সহযোগিতামূলক মিটিং।

ওয়েবসাইট: **www.fnf.org.uk**
হেলপলাইন: **0870 7607 496**

Gingerbread - জিঞ্জারব্রেড
ইংল্যান্ড ও ওয়েলস এ লোন পেরেন্ট (একাকী পিতামাতা)সমূহের জন্য শীর্ষস্থানীয় সহযোগিতার

সংস্থা।

ওয়েবসাইট: **www.gingerbread.org.uk**
এডভাইস্ লাইন: **0800 018 4318**

Grandparents' Federation - গ্র্যান্ডপ্যারেন্টস্' ফেডারেশান
যে সব পিতামহ পিতামহীরা বিবাহ বিচ্ছেদ বা অন্যান্য পারিবারিক সদস্যের, বিবাহ বিচ্ছেদ , বিচ্ছেদ বা অন্যান্য পারিবারিক সমস্যার জন্য যোগাযোগ হারিয়ে ফেলেছেন , তাদের নাতি-নাতনীদের জন্য কেয়ার নিচ্ছেন, অথবা তাদের নাতি নাতনীরা একটি স্থানীয় কতৃপক্ষের দ্বারা দেখাশুনা হওয়ায় উদ্বিগ্ন, তাদের হয়ে কাজ করে।

ওয়েবসাইট: **www.solicitorhelp.com/ grandparentefederation1.htm**
এড্ভাইস্ লাইন: 01279 444 964

The Law Society Children Panel - দি ল সোসাইটি চিলড্রেন প্যানেল
পারিবারিক মামলায় (ফ্যামিলি প্রসিডিং - এ) ছেলেমেয়েদের প্রতিনিধিত্ব করায় অভিজ্ঞ আইনজীবিদের সঙ্গে ছেলেমেয়েদের, যুবক ব্যক্তিদের ও অন্যান্য পার্টিদের সংযোগ সহযোগিতা করে।

ওয়েবসাইট: **www.lawsociety.org.uk**
টেলিফোন: **0870 606 6575**

NCH - এন সি এইচ
৫০০ র ও বেশী প্রোজেক্ট জুড়ে ছেলেমেয়েদের পরিষেবা প্রদানকারী, তাদের ওয়েবসাইটে একগুচ্ছ বিষয়ের উপর তথ্য ও উপদেশ প্রদান করা হয়। আরও 'It's not your fault' ইট'স নট ইউর ফল্ট' (এটি আপনার ত্রুটি নয়)- বাস্তবসম্মত এবং পারিবারিক বিচ্ছেদের মধ্য দিয়ে গেছে এমন পিতামাতাদের ওয়েবসাইট
ওয়েবসাইট: **www.nch.org.uk**
ইট'স নট ইউর ফল্ট: **www.itsnotyourfault.org**

National Society for the Prevention of Cruelty to Children (NSPCC) - ন্যাশনাল সোসাইটি ফর দি প্রিভেনশান অব ক্রুয়েলটি টু চিল্ড্রেন
শিশুর স্বরক্ষা এবং ছেলেমেয়েদের প্রতি নিষ্ঠুরতা প্রতিরোধে অগ্রণী ইউ কের দাতব্য সংস্থা। হেলপলাইন একজন শিশুর নিরাপত্তা সংক্রান্ত বিষয়ে যে কাউকে তথ্য, উপদেশ ও পরামর্শ প্রদান করে।
ওয়েবসাইট: **www.nspcc.org.uk**
চাইল্ড প্রটেকশান হেলপলাইন: **0808 800 5000**

One Parent Families - ওয়ান পেরেন্ট ফ্যামিলিস্
লোন পেরেন্ট পরিবার যারা বেনিফিটে আছেন, ট্যাক্স, লিগ্যাল রাইটস্(আইনগত অধিকার), ফ্যামিলি ল, কনট্যাক্ট ইস্যুজ (যোগাযোগের বিষয়সমূহ), সি এস এ (CSA) এর উপর তথ্য।

ওয়েবসাইট: **www.oneparentfamilies.org.uk**
হেলপ লাইন: **0800 018 5026**

Parentline Plus - পেরেন্টলাইন প্লাস

একগুচ্ছ পরিষেবাসমূহের মধ্য দিয়ে পিতামাতাদের পরিবারসমূহের জন্য সাহায্য ও তথ্য।

ওয়েবসাইট : **www.parentlineplus.org.uk**

হেলপ লাইন: **0808 800 22 22**

Relate - রিলেট

টেলিফোন ও ওয়েবসাইটে উপদেশ, ওয়ার্কসপস্ , মধ্যস্থতা, সম্পর্কের পরামর্শ(কাউন্সিলিং), এবং মুখামুখি সহযোগিতা, পরামর্শ (কাউন্সিলিং) প্রদান করে।

অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুকিং এর লাইন: **0845 1 30 40 16**

ওয়েবসাইট: **www.relate.org.uk**

reunite - রিইউনাইট

যে সব পিতামাতা ও পরিবারের ছেলেমেয়েরা অপহৃত হয়েছে যা যারা অপহরনের ভয় পায় সেইসব পিতামাতা ও পরিবারদের উপদেশ, সহযোগিতা ও তথ্য প্রদান করে।

ওয়েবসাইট: **www.reunite.org**

এডভাইস্ লাইন: **0116 2556 234**

Women's Aid - ওমেন্স এইড

অবমাননার শিকার স্ত্রীলোকেরা ও ছেলেমেয়েদের স্বরক্ষিত রাখতে প্রচার চালায়। বাড়ীতে আবেগগত, শারিরীক ও যৌন অবমাননায় ভুগছে এমন স্ত্রীলোকদের সহযোগিতা প্রদান করে।

PO Box 391
Bristol
BS99 7WS.

টেলি (এড্মিন): **0117 944 4411**

ওয়েবসাইট: **www.womensaid.org.uk**

হেল্পলাইন: **0808 2000 247**

ছেলেমেয়েদের ও যুবক ব্যক্তিদের জন্য ওয়েবসাইট: **www.thehideout.org.uk**

অন্যান্য সহায়ক সংস্থাসমূহ

Children's Rights Alliance for England (CRAE) - চিল্ড্রেন্স রাইটস্ অ্যালাউয়েন্স ফর ইংল্যান্ড (CRAE)

২৭৫টি স্বেচ্ছাসেবী ও বিধিবদ্ধ সংগঠনের জোট ইংল্যান্ডে ছেলেমেয়েদের জীবন ও সামাজিক মর্যাদা পরিবর্তিত করতে এবং শিশুর অধিকারের উপর অধিবেশনের (কনভেনশনের) ও অন্যান্য মানবধিকার ব্যবস্থাবলীর পূর্ণ বাস্তবায়ন অর্জন করতে প্রচার চালায়। মানুষ হিসেবে ছেলেমেয়েদের জন্য শ্রদ্ধা বাড়াতে এবং সমাজের পূর্ণ ও সমান সদাস্য হিসাবে তাদের গ্রহণযোগ্যতা বাড়াতে কাজ করে।

ওয়েবসাইট **www.crae.org.uk**
টেলিফোন **020 7278 8222**

Fathers Direct - ফাদার্স ডাইরেক্ট

পিতৃত্বের উপর জাতীয় তথ্যকেন্দ্র, পিতাদের ও তাদের পরিবারগুলির সহযোগিতার জন্য সংবাদ, প্রশিক্ষণের তথ্য, নীতিগত সাম্প্রতিকতম তথ্য সংযোজন, গবেষনার সংক্ষিপ্তসার এবং গাইড (নির্দেশিকা)।

.
ওয়েবসাইট **www.fathersdirect.com**
টেলিফোন **0845 634 1328**

National Association of Child Contact Centres - ন্যাশানাল অ্যাসোসিয়েশান অব চাইল্ড কন্ট্রাক্ট সেন্টারস্

চাইল্ড কন্ট্রাক্ট সেন্টারগুলির জাতীয় ফ্রেমওয়ার্কের মধ্যে নিরাপদ শিশুদের যোগাযোগ বৃদ্ধি করে যেখানে বিচ্ছিন্ন পরিবারগুলির ছেলেমেয়েরা, যখন তাদের কাছে অন্য কোন বিকল্প থাকেনা তখন, পিতামাতার একজন বা উভয়ের সঙ্গে এবং অন্যান্য পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে সময় কাটাতে পারে।
ওয়েব সাইট **www.naccc.org.uk**
টেলিফোন **0845 4500 280**

National Family Mediation - ন্যাশানাল ফ্যামিলি মিডিয়েশান

ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসে ৬০টির বেশী ফ্যামিলি মিডিয়েশান সার্ভিসেস্ (পরিবারের মধ্যস্থতাকারী পরিষেবাসমূহ) এর নেটওয়ার্ক যা পৃথকীকরন ও বিবাহ বিচ্ছেদের পদ্ধতিতে স্বামী স্ত্রীদের সাহায্য করে। মধ্যস্থতা ব্যাখ্যা করা হয় এবং স্থানীয় পরিসেবাসমূহের বিশদ বিবরণ ওয়েবসাইটে থাকে।
ওয়েবসাইট **www.nfm.u-net.com**
টেলিফোন **01392 271 610**

Resolution (পূর্বতন Solicitors Family Law Association) - রেজোলিউশান (পূর্বতন সলিসিটারস্ ফ্যামিলি ল অ্যাসোসিয়েশান)

আইনজীবিদের সংগঠন যা পারিবারিক আইনে বিশেষজ্ঞ এবং পারিবারিক বিচ্ছেদের প্রতি বন্ধুত্বপূর্ণ, গঠনমূলক দৃষ্টিভঙ্গির প্রসার করে। স্থানীয় আইনজীবি সদস্যদের ওপর উপদেশ দিতে পারে।
ওয়েবসাইট **www.resolution.org.uk**
টেলিফোন **01689 820 272**