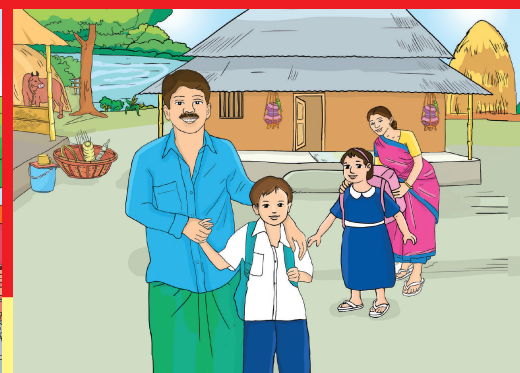


# দায়িত্বশীল বাবা ও আনন্দময় পরিবার সম্পর্কিত ফ্ল্যাশ কার্ড



এনগেজিং ফাদারস  
ইন পজিটিভ ফাদারহুড অ্যাপ্রোচ

- **প্রকাশক**

ব্রেকিং দ্য সাইলেন্স

- **প্রকাশকাল**

নভেম্বর ২০২০

- **ডিজাইন ও মুদ্রণ:**

কনসেপ্টো অ্যাডভারটাইজিং

- **স্বত্ব**

ব্রেকিং দ্য সাইলেন্স

## ভূমিকা

শিশু অধিকার বাস্তবায়ন এবং যৌন ও জেডআরভিত্তিক সহিংসতা বন্ধসহ সমাজে জেডআর-সমতা প্রতিষ্ঠার লক্ষ্যে পুরুষদের কার্যকর সম্পৃক্ততার জন্য ব্রেকিং দ্য সাইলেন্স, ইনসিডিউ বাংলাদেশ, এ্যাসোসিয়েশন ফর কমিউনিটি ডেভলপমেন্ট-এসিডি, মমতা এবং সেভ দ্য চিলড্রেন সম্মিলিতভাবে পুরুষ বা বাবাদের দায়িত্বশীল আচরণ বিষয়ে এই ফ্ল্যাশ কার্ডগুলো রচনা করেছে, এর মূল উদ্দেশ্য হলো পুরুষ বা বাবাদের দায়িত্বশীল আচরণচর্চায় উৎসাহিত করা। এই সংস্থাগুলো ২০১৮ সাল থেকে সুনির্দিষ্টভাবে নিজ নিজ কর্ম-এলাকায় পুরুষ বিশেষ করে বাবাদের পরিবার পর্যায়ে জেডআর সমতাভিত্তিক আচরণচর্চায় উদ্বুদ্ধ করার লক্ষ্যে কাজ করেছে। এর অন্যতম লক্ষ্য হচ্ছে, পরিবারে বাবাদের কর্তৃত্বপূর্ণ ক্ষমতাচর্চার পরিবর্তে যত্নশীল আচরণচর্চায় উৎসাহিত করা। যার মাধ্যমে একজন বাবা তার পরিবার ও নিজের জীবনকে বেশি আনন্দময় করে তুলতে এবং শিশুর জীবন অনেক বেশি সুরক্ষিত করতে ভূমিকা রাখতে পারবেন। আমরা আশা করছি, সহায়কগণ এই ফ্ল্যাশ কার্ডগুলোর যথাযথ ব্যবহারের মাধ্যমে বাবাদের যত্নশীল আচরণচর্চায় আগ্রহী করতে পারবেন, যাতে তারা অন্য বাবাদের পরিবারের সকলের প্রতি দায়িত্বশীল আচরণ করতে উদ্বুদ্ধ করতে পারেন।

## সূচিপত্র

১. নারী পুরুষ সমতা ও শিশু অধিকার	০২
২. বাবার ক্ষমতাচর্চা: বৈষম্যহীন পরিবেশে শিশুর বেড়ে ওঠা	০৪
৩. সন্তানের জীবনে বাবার প্রভাব	০৬
৪. পরিবারের বিভিন্ন কাজ ও বাবার সমতাভিত্তিক অংশগ্রহণ	০৮
৫. সন্তানের যত্ন করা বাবার আনন্দ	১০
৬. নির্যাতনমুক্ত পরিবার এবং দায়িত্বশীল বাবা	১২
৭. বাবার সুস্বাস্থ্য: আনন্দময় পরিবার	১৪
৮. বাবাদের ক্লাব/জোট/নেটওয়ার্ক/ফোরাম	১৬
৯. বাবার পরিকল্পনা	১৮
১০. শরীরের সীমানা	১৯
১১. ফ্ল্যাশ কার্ড ব্যবহারের নিয়মাবলি	২০



# নারী পুরুষ সমতা ও শিশু অধিকার



ব্রেকিং দ্য সাইলেন্স







# নারী পুরুষ সমতা ও শিশু অধিকার

সাংস্কৃতিকভাবে আমাদের দেশে পরিবারে পুরুষ বা বাবারা সংসারের ভরণপোষণের দায়িত্বে থাকেন। সাধারণভাবে, পুরুষরা নারীদের চেয়ে বেশি আয় করে যা সাংস্কৃতিকভাবে নারী ও শিশুদের ওপর, পুরুষদের ক্ষমতা এবং কর্তৃত্বকে আরও জোরদার করে। যা শিশু ও নারীদের জীবনে সহিংসতা বাড়ায় এবং পুরুষ নিজেও অস্বাস্থ্যকর জীবনের ঝুঁকিতে থাকে। পুরুষ নারীকে অবমূল্যায়ন করে ও সিদ্ধান্ত গ্রহণে নারীদের অংশগ্রহণকে অস্বীকার করে এবং শিশুদের লালনপালনে জড়িত হওয়া থেকে নিজেকে বিরত রাখে। এর পেছনে কিছু প্রচলিত সামাজিক প্রথা ও মূল্যবোধ কাজ করে। বাবাদের মনে হয়, শিশুদের ভালো পথে রাখতে হলে মাঝে মাঝে মারধর ও কড়া শাসনের মধ্যে রাখতে হয়। সন্তানদের বেশি আদর-যত্ন করলে তারা মাথায় উঠে যায় এবং নষ্ট হয়ে যায়। অনেক বাবা মনে করেন তাদের শিশুদের জন্য প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র জোগাড় করাই তার কাজ, সন্তানের খাবার তৈরি করা বা সংসারের কাজে সহায়তা করা তার কাজ নয়। ফলে, তাদের সন্তানেরা পিতার স্নেহ থেকে বঞ্চিত হয় এবং তাদের মধ্যে দূরত্ব তৈরি হয়। শিশুরা তাদের অধিকার থেকে বঞ্চিত হয়। এই পরিস্থিতিতে, সন্তানেরা বাবার কাছে কোনো কিছুর আবদার করে না বা কাছেও আসতে চায় না। এসকল পিতৃ-স্নেহবঞ্চিত শিশুরা ভবিষ্যতে কঠোর, কর্তৃত্বপরায়ণ, উগ্র ও অত্যাচারী হবার দীক্ষা বাবার কাছ থেকেই শেখে।

## আলোচ্য বিষয়

১. পরিবারে বাবা শুধু সংসারের ভরণপোষণের দায়িত্বে থাকবেন কিন্তু সন্তানের লালনপালনের সাথে জড়িত হবেন না। শিশুদের ভালো পথে রাখতে হলে মাঝে মাঝে মারধর ও কড়া শাসনের মধ্যে রাখতে হয় কিংবা সন্তানদের বেশি আদর করলে তারা মাথায় উঠে যায় এবং নষ্ট হয়ে যায় প্রচলিত এ সকল সামাজিক প্রথা ও মূল্যবোধ সঠিক নয়।
২. এ সকল সামাজিক প্রথা ও মূল্যবোধ সন্তানের জন্য মঙ্গলজনক নয়, বরং তা অমঙ্গল বয়ে আনতে পারে। পিতার সান্নিধ্য, ভালোবাসা, যত্নের অভাবে সন্তান ভুল পথে যায়। কড়া শাসনের ফলে সন্তান ভবিষ্যতে কঠোর, কর্তৃত্বপরায়ণ, উগ্র ও অত্যাচারী হয়ে উঠতে পারে।
৩. আপনারা সবাই নিজের সন্তানকে ভালোবাসেন, তাই কখনোই চাইবেন না সন্তানেরা সব সময় আপনাদের ভয় পাবে এবং কাছে আসবে না।
৪. যদি আপনারা চান পরিবারে সবাই ভালোবেসে কাছে আসবে, তাহলে পরিবারে সবার অধিকার বিষয়ে সচেতন ও যত্নশীল হতে হবে।
৫. নারী ও শিশু অধিকারগুলো যে বাবা বিশ্বাস ও চর্চা করবেন, তিনি অবশ্যই ভদ্র, আবেগপ্রবণ, ধৈর্যশীল এবং সেবাপরায়ণ হবেন।



# বাবার ক্ষমতাচর্চা: বৈষম্যহীন পরিবেশে শিশুর বেড়ে ওঠা



ব্রেকিং দ্য সাইলেন্স







## বাবার ক্ষমতাচর্চা: বৈষম্যহীন পরিবেশে শিশুর বেড়ে ওঠা

পরিবারে বাবা-মা, সন্তান ও বয়স্ক ব্যক্তির থাকেন। পরিবারে নানাবিধ সিদ্ধান্ত নেবার প্রয়োজন হয়। সন্তানের লেখাপড়া বিশেষ করে মেয়ে সন্তানটির লেখাপড়া, তার বিয়ে, পরিবারে নারীর চলাফেরা, স্বাস্থ্যসেবা, চিকিৎসাসেবা, অর্জিত আয়-রোজগারের বণ্টন বা খরচ কীভাবে হবে ইত্যাদি বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেবার সুযোগই পারিবারিক ক্ষমতা। ক্ষমতা এক ধরনের সুযোগ যার মাধ্যমে অন্যের পছন্দ-অপছন্দ, সম্পদ, ইচ্ছা, মতামত প্রকাশের সুযোগ, সিদ্ধান্ত গ্রহণের বিষয় নিয়ন্ত্রণ করা হয়। সাধারণত পরিবারে এই ক্ষমতাটি উপার্জনশীল পুরুষের হাতেই থাকে এবং তিনি একাই এসব সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকেন। তিনি পরিবারের অন্যদের মতামত গ্রহণ বা সিদ্ধান্ত নেয়ার বিষয়টি নিয়ন্ত্রণ করেন। একক সিদ্ধান্তের ফল সব সময় ভালো হয় না। পুরুষতান্ত্রিক এই ক্ষমতাচর্চা পরিবারে সদস্যদের মধ্যে ভীতি তৈরি করে। পরিবারের সকলে মিলে সিদ্ধান্ত নিলে সেটাতে ভুল হবার সম্ভাবনা কম থাকে। আর যদি ভুলও হয় তবে তার দায় সবাই মিলেই নেয়। অনেক পরিবারে বাবা অনেক সময় একক সিদ্ধান্তে মেয়ে শিশুকে বাল্য বয়সেই বিয়ে দিয়ে দেন এবং এর কুফল পরিবারের সকলের বহন করতে হয়। পরিবারের সকলে মিলে গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্তগুলো নিলে সকলের জয়ী হবার সম্ভাবনা অনেক বেশি থাকে।

### আলোচ্য বিষয়

১. পরিবারে বিভিন্ন বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেবার ক্ষেত্রে সবার সাথে পরামর্শ করে নেয়া উচিত। বাবা এককভাবে সিদ্ধান্ত নিলে ভুল হবার সম্ভাবনা থেকে যায়।
২. পরিবারে বিভিন্ন বিষয়ে সবার মতামতে সিদ্ধান্ত নিলে সেটা সঠিক হবার সম্ভাবনা বেশি হয়। আর যদি সেটা ভুল সিদ্ধান্তও হয়, তবে তার দায়-দায়িত্ব সবাই মিলেই নেয় এবং সবাই ভুল থেকে একটা শিক্ষা নিতে পারে।
৩. পরিবারের কোনো বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেবার ক্ষেত্রে যদি বিষয়টি সবার সাথে আলোচনা করার মতো হয়, তবে সেটা করবেন আর শিশুদের সাথে আলোচনা করার মতো না হলে অবশ্যই স্ত্রীর সাথে আলোচনা করবেন। কখনো কখনো সংসারের মুরব্বিদের সাথেও আলোচনা করে নিতে হবে। মেয়ে সন্তানের বিয়ের বিষয়ে কখনোই একক সিদ্ধান্ত নেবেন না এবং বাল্যবিয়ে দেবেন না।



# সন্তানের জীবনে বাবার প্রভাব



ব্রেকিং দ্য সাইলেন্স





## সন্তানের জীবনে বাবার প্রভাব

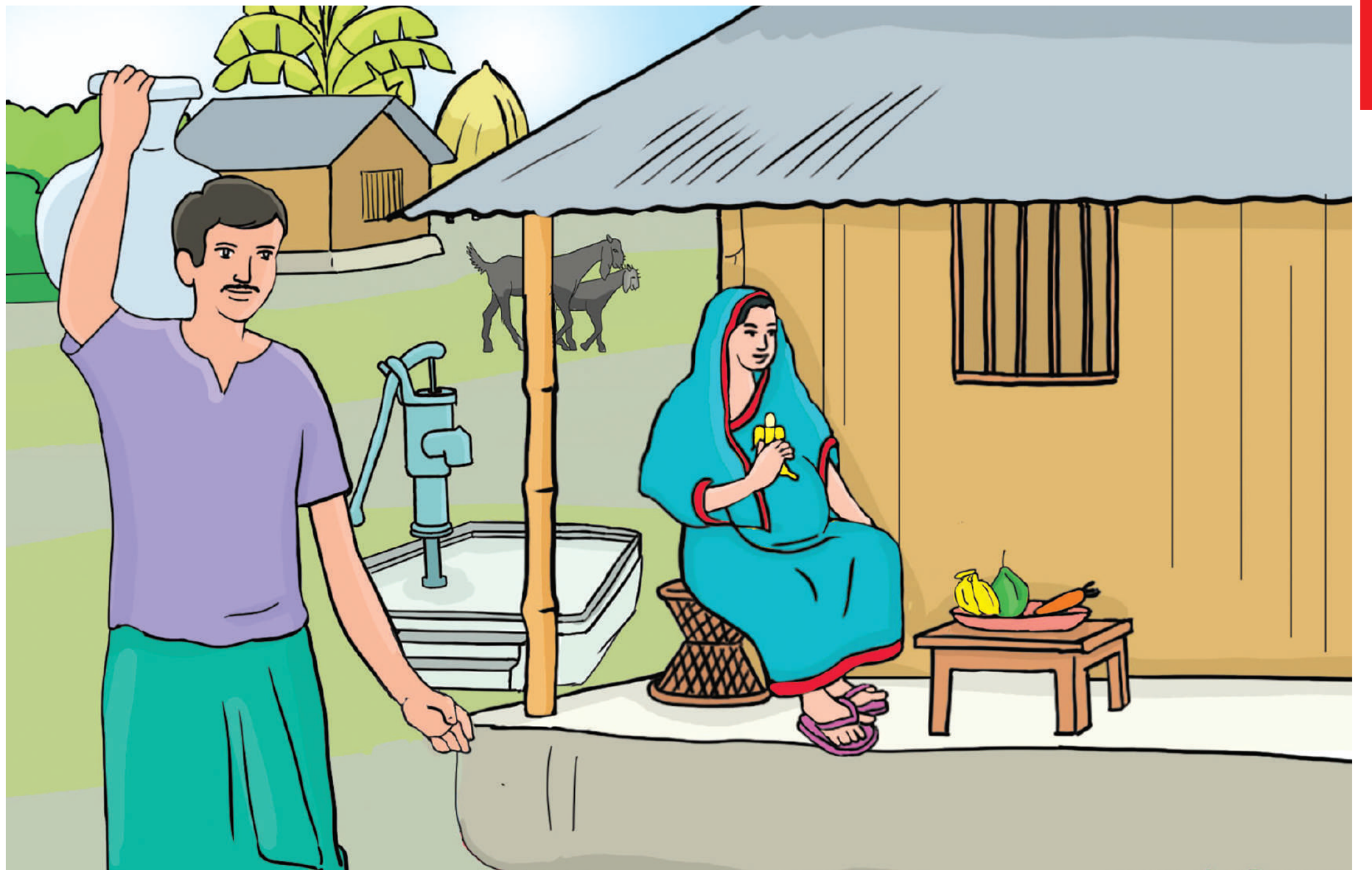
মানুষের আচরণের জন্য দায়ী বাবা-মায়ের কাছ থেকে পাওয়া তার জিন ও পরিবেশ। বাবা-মা ও শিশুর চারপাশের পরিবেশ ভালো হলে সন্তান ভালো হবে। আর বাবা-মা অপরাধী ও পরিবেশ খারাপ হলে শিশুও অপরাধী বা খারাপ হবার সম্ভাবনা অনেক বেড়ে যায়। বাবা-মার অসৎ চরিত্র সন্তানের মানসিক ক্ষতি করে সবচেয়ে বেশি। বাবা ঘুষখোর, দুর্নীতিপরায়ণ, অপরাধী হলে, একাধিক বিয়ে করলে, নিকট আত্মীয়দের দেখাশোনা না করলে, বৃদ্ধ বাবা-মাকে অবহেলা করলে সন্তানরাও তাই শেখে। শিশুর সামনে কোনো গুরুজনের সমালোচনা বা মিথ্যা বদনাম করলে শিশুরা আপনার প্রতিও শ্রদ্ধা হারাতে এবং আপনার প্রতি তাদের আচরণে অশ্রদ্ধা প্রকাশ পাবে। যেসব পরিবারে বাবা সব খারাপ বা নেতিবাচক ঘটনার জন্য মাকে দায়ী করে এবং যেসব পরিবারে বাবা প্রায়ই মাকে বিভিন্নভাবে শারীরিক ও মানসিক নির্যাতন করে, সেসব পরিবারের শিশুরা বাবার কাছ থেকে সেসব আচরণ অনুকরণ করে। পরবর্তীকালে প্রাপ্তবয়স্ক ও দাম্পত্য জীবনে তারাও তাদের সঙ্গীর সাথে একই আচরণ করে। এভাবে বংশ পরম্পরায় বাবা, স্বামী, ছেলের মাধ্যমে নারী ও শিশুদের প্রতি বৈষম্য ও নির্যাতন চলতে থাকে। সন্তানের সুস্থ রুচিবোধ তৈরি করে দেয়া, তাদের সাথে গুণগত সময় কাটানো, তাদেরকে বোঝা বিশেষভাবে জরুরি। সন্তানকে সামাজিকতা, ধর্মীয় মূল্যবোধ, নৈতিকতা, মানবতা শেখাতে হলে নিজে এগুলোর চর্চা করতে হবে। কারণ, আপনিই শিশুর রোল মডেল। আপনাকে দেখেই শিশু শিখবে, আপনার আচরণগুলোই শিশু অনুকরণ ও অনুসরণ করবে।

### আলোচ্য বিষয়

১. পরিবারে বাবা মায়ের আচরণ দেখেই সন্তানরা তা শেখে। এ ক্ষেত্রে বাবার ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বাবাকেই সন্তান রোল মডেল হিসেবে শিশু অবস্থা থেকে কল্পনা করে। বাবা মিথ্যা বললে, অসৎ পথে চললে শিশুরা সেটা খুব সহজেই অনুকরণ করে। বাবা সংসারের প্রতি যত্নশীল হলে, সৎ জীবন যাপন করলে এবং অন্যদের সম্মান করলে পরিবারের শিশুরাও সুনামগরিক ও সচ্চরিত্রের অধিকারী হয়।
২. নিজের সন্তানকে সামাজিকতা, ধর্মীয় মূল্যবোধ, নৈতিকতা, মানবতাবোধসম্পন্ন দেখতে চাইলে আপনাকেও এই সকল গুণের অধিকারী হতে হবে। পরিবারের সদস্যদের আপনি নিজে যদি শারীরিক ও মানসিক নির্যাতন করেন, তাহলে আপনার সন্তানও ভবিষ্যতে এসব আচরণ করবে।
৩. বাবারা সমাজ, পরিবার, শিশু অধিকার ও নারী অধিকার বিষয়ে যত বেশি সচেতন হবেন, তত বেশি তারা পরিবারে শান্তিমুক্ত ও আনন্দময় পরিবেশ নিশ্চিত করতে পারবেন।

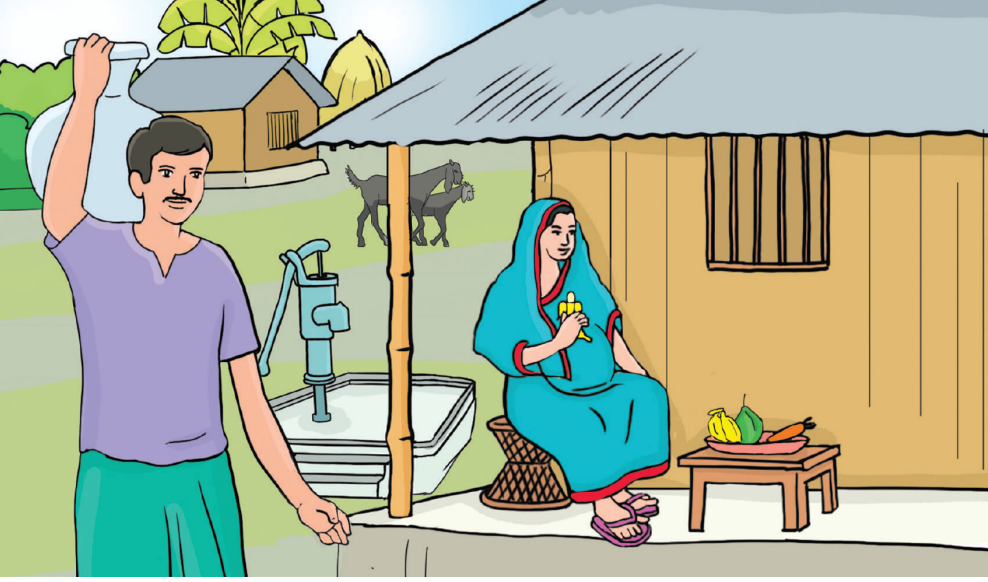


# পরিবারের বিভিন্ন কাজ ও বাবার সমতাভিত্তিক অংশগ্রহণ



ব্রেকিং দ্য সাইলেন্স





## পরিবারের বিভিন্ন কাজ ও বাবার সমতাভিত্তিক অংশগ্রহণ

একটি পরিবারে অনেক ধরনের গুরুত্বপূর্ণ কাজ হয় যা আমাদের সুস্থ ও সুন্দরভাবে বেঁচে থাকার জন্য জরুরি। এই সকল কাজের মধ্যে অন্যতম হচ্ছে: রান্না-বান্না, কাপড় ধোয়া, থালা-বাসন মাজা, সন্তানদের খাওয়ানো, ঘর পরিষ্কার করা, বাচ্চাদের লেখাপড়া করানো, হাট-বাজার করা, আয়-রোজগার করা ইত্যাদি। ঘরের এই সকল কাজের মধ্যে কিছু কাজ বাবা করেন আর বাকি কাজ মা করেন। কিন্তু সাধারণত দেখা যায়, মা সারাদিন ঘরের কাজ করে কোনো অবসর পান না। সংসারের কাজের মধ্যে বাবা তেমন সহযোগিতা করেন না। অনেক বাবাই মনে করেন ঘরের কাজগুলো তাদের কাজ না, তারা শুধু ঘরের বাইরের কাজকেই তাদের কাজ বলে মনে করেন। আসলে কোনো কাজই কারো জন্য নির্ধারিত নয়। আমাদের দেশে বড় বড় রেস্টুরেন্টে পুরুষরাই রান্নার কাজ করে থাকেন। আবার, লন্ড্রিতে পুরুষ মানুষই কাপড় ধোয়ার কাজটি করে থাকেন। আসলে সকল কাজই সকলের জন্য।

ঘরের কাজে বাবার সময় দেয়া পরিবারে সকলের মধ্যে সুন্দর সম্পর্ক তৈরির জন্য অত্যন্ত জরুরি। এতে পরিবারের সবাই শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ থাকবে। ঘর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করা, একসাথে রান্না করা, কাপড় ধোয়া, সন্তানের সাথে খেলা করা, গল্প করা, সন্তানের জন্য খাবার তৈরি করা, একসাথে দিনে অন্তত একবেলা খাবার খাওয়া, পরিবারের সকলকে নিয়ে বেড়াতে যাওয়ার কাজে বাবা সহযোগিতা করতে পারেন। সন্তানরা বাবার কাছ থেকে সমতাভিত্তিক ঘরের কাজ দেখে শিখতে পারবে। সন্তানরা অনেক আত্মবিশ্বাস নিয়ে বেড়ে ওঠার পরিবেশ পাবে। আনন্দময় পরিবার বাবার মনেও প্রশান্তি বাড়াবে।

### আলোচ্য বিষয়

১. অনেক বাবাই মনে করেন সংসারের কাজ পুরুষদের জন্য নয়। এই ভুল ধারণা নিয়ে তিনি পরিবারের কোনো কাজে অংশগ্রহণ করেন না। আসলে কাজের মধ্যে বিভেদ করা, যেমন এটা নারীর কাজ, ওটা পুরুষের কাজ এমনটি নয়। বাবাদেরও সংসারের কাজে সহযোগিতা করা উচিত।
২. ঘরের কাজে বাবা সময় দিলে পরিবারে সকলের মধ্যে সুন্দর সম্পর্ক তৈরি হয়। এতে পরিবারের সবাই শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ থাকবে। দাম্পত্য জীবনও সুখের হবে।
৩. বাবা ঘরের কাজে অংশগ্রহণ না করলে সন্তানও এটা দেখে একই শিক্ষা নেবে এবং তারাও বড় হয়ে তাদের ব্যক্তিগত জীবনে এই ভুল শিক্ষার চর্চা করবে।
৪. আমরা সন্তানকে বৈষম্যচর্চা করা শেখাবো না। এটা নারীর কাজ, ওটা পুরুষের কাজ-এ শিক্ষা দেব না। কোনো কাজই কারো জন্য নির্ধারিত নয়। সকল কাজই সকলের জন্য। নারীরা এখন রাষ্ট্র পরিচালনা থেকে বিমান চালানো সব কিছুই করছেন। সময় বদলে গেছে, তাই সময়ের সাথে আমাদের চিন্তা-ভাবনা ও ভুল চর্চাসমূহও বদলাতে হবে।



# সপ্তানের যত্ন করা বাবার আনন্দ



ব্রেকিং দ্য সাইলেন্স





## সন্তানের যত্ন করা বাবার আনন্দ

পরিবারে নতুন শিশুর আগমনের সাথে কোনো কোনো দম্পতির সম্পর্কের ক্ষেত্রে কিছুটা পরিবর্তন আসতে পারে। বাবা-মায়ের মধ্যে সন্তানের যত্ন করার দায়িত্ব নিয়ে মাঝে মাঝে সমস্যা হতে পারে। জনের পর পরই বাবাকে শিশুর যত্ন নিতে হবে তবেই বাবার প্রতি শিশুর ভালোবাসার টান অনুভব হবে। অনেকে মনে করেন শিশুরা কতটুকু অথবা শিশুরা কীইবা বোঝে? আসলে শিশুরা খুব সহজেই বাবা ও পরিবার-পরিজনের ভালোবাসা বুঝতে পারে। তারা ভালোবাসার বোধ শরীরের স্পর্শ দিয়ে অনুভব করতে পারে।

সন্তানের যত্ন নেয়ার সামর্থ্য বাবার অবশ্যই রয়েছে। সামাজিক পুরোনো রীতিনীতি এবং চর্চার অভাবে বাবা সন্তানের যত্ন নেয়ার কাজ থেকে দূরে থাকেন। বর্তমানে অনেক বাবা সন্তানের যত্ন নেয়ার কাজে অনেক বেশি অংশ নিচ্ছেন। ফলে তাদের সন্তানরা মা-বাবার ভালোবাসা নিয়ে বড় হচ্ছে। সারা সপ্তাহ কাজের মধ্যে থাকলেও ছুটির দিনে সন্তানের জন্য সময়টা কাজে লাগাতে হবে। সন্তান খুশি হয় এমন কোথাও ঘুরিয়ে আনা বা তার পছন্দের খাবার রান্না করে খাওয়ালে সে খুশিতে আটখানা হয়ে যায়। উৎসবে বা জন্মদিনে তাকে কোনো উপহার কিনে দিলে সে খুবই খুশি হয়। দিন বদলে যাচ্ছে, তাই নিজেকেও বদলাতে হবে। পরিবারের দায়িত্বের পাশাপাশি বাবারা সন্তানের যত্ন নিয়ে সন্তানদের সুখী ও আত্মবিশ্বাসী করণ এবং নিজেও আনন্দিত থাকুন।

নারী যেমন অর্থনৈতিক কর্মকাণ্ডে যুক্ত হচ্ছে, তেমনি পুরুষদেরও অবশ্যই যুক্ত হতে হবে পরিবারের যত্নশীল এবং শিশু বিকাশের কাজে। এটা প্রমাণিত, যে শিশুরা বাবার যত্নশীল, স্নেহময় সঙ্গ পেয়েছে তারা সহিংসতা থেকে মুক্ত এবং সুরক্ষিতভাবে বেড়ে উঠেছে। বাবাদের যত্নশীল, স্নেহময় সঙ্গ পরিবারে মেয়ে এবং ছেলেদের সামাজিকীকরণে ইতিবাচক প্রভাব ফেলে। যে সকল বাবা পরিবারে যত বেশি যত্নশীল ও দায়িত্বপূর্ণ আচরণচর্চা করেন তারা ততবেশি মানসিক ও শারীরিকভাবে সুস্থ থাকেন এবং তাদের পারিবারিক জীবন হয় আনন্দময়।

### আলোচ্য বিষয়

১. বাবার সাথে সন্তানের বন্ধন অনেক গুরুত্বপূর্ণ। বাবা শিশুর প্রতি যত্নশীল হলে শিশুরা সেটা বুঝতে পারে এবং বাবার সান্নিধ্য কামনা করে। তাই বাবারা তাদের সন্তানদের প্রতি যত্নশীল হবেন এবং নিজের মধ্যে এক ধরনের প্রশান্তি অনুভব করবেন।
২. সন্তানের জন্ম একটি খুশির বিষয়। কিন্তু অনেক বাবাই তার সন্তানের জন্মদিনটিও মনে রাখেন না। সন্তানের প্রতিটি ঘটনা যেমন: তার জন্মদিন, প্রথম কথা বলার দিন, প্রথম হাঁটতে পারা বা প্রথম স্কুলে যাবার স্মৃতি আপনাকে আনন্দ দেবে এবং আপনি সন্তানকে গুরুত্ব দিচ্ছেন এজন্য সন্তানও আপনার প্রতি অনেক খুশি হবে।
৩. শিশুরা উপহার পেতে খুব ভালোবাসে। আসলে বড়রাও উপহার পেতে পছন্দ করে। আপনার সামর্থ্য অনুযায়ী মাঝে মাঝে তাকে উপহার কিনে দিন। পরীক্ষায় ভালো করলে বা খেলাধুলায় ভালো করলে তাকে একটি উপহার দিন তবে সে অনুপ্রাণিত হয়ে ভবিষ্যতে আরও ভালো করার চেষ্টা করবে। সন্তানকে ভালো কিছু দিতে পারার মধ্যে এক ধরনের আনন্দ আছে। বাবা হিসেবে আপনিও সে আনন্দের সুযোগ নিন।



# নির্যাতনমুক্ত পরিবার এবং দায়িত্বশীল বাবা



ব্রেকিং দ্য সাইলেন্স





# নির্যাতনমুক্ত পরিবার এবং দায়িত্বশীল বাবা

## নির্যাতন কাকে বলে?

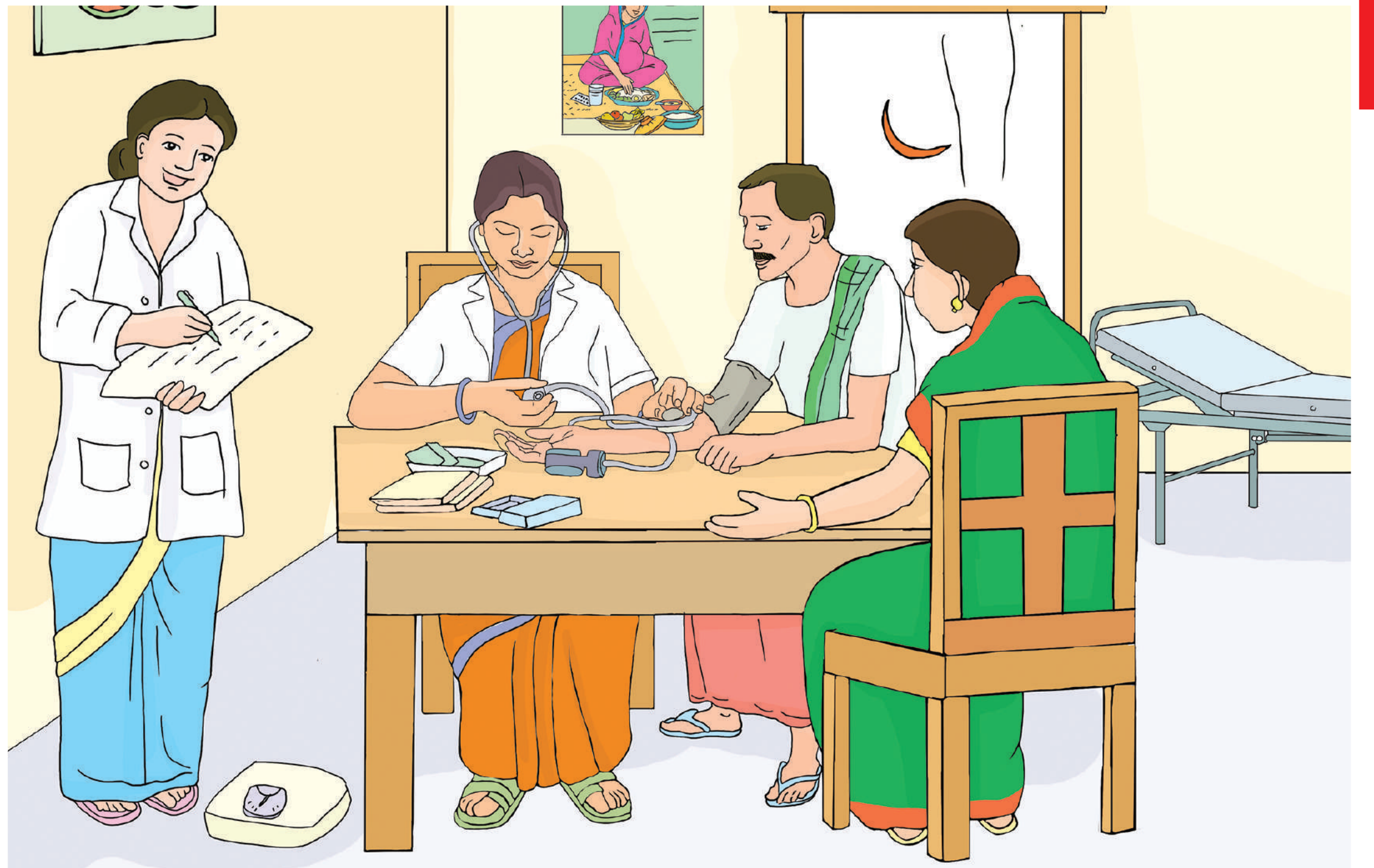
যখন কেউ কারো দ্বারা আঘাতপ্রাপ্ত হন, হুমকির সম্মুখীন হন যা ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক বা অর্থনৈতিক উন্নতির পথে বাধা ও বঞ্চনা তৈরি করে, সেটাই নির্যাতন বলে বিবেচিত হয়। নির্যাতন বিভিন্ন ধরনের হতে পারে যেমন: শারীরিক, মানসিক, অর্থনৈতিক, যৌন ও শোষণ ইত্যাদি। নির্যাতন আমরা দেখে শিখি এবং নির্যাতনমূলক আচরণ করি। আবার, সমাজও অনেক সময় এই রীতিনীতি সমর্থন করে। আমরা যখন নির্যাতনের শিকার হই, তখন যন্ত্রণা অনুভব করি। বাবার নির্যাতনমূলক আচরণে সন্তানরা খুবই কষ্ট পায় এবং হতাশায় ভোগে। বাবা পরিবারকে নির্যাতনমুক্ত রাখার জন্য সবচেয়ে বেশি কার্যকর ভূমিকা রাখতে পারেন। অনেক বাবা হতাশা থেকে রাগান্বিত হন এবং রাগের প্রকাশ করেন নির্যাতন বা শাস্তির মাধ্যমে। বিভিন্ন কারণে মানুষের জীবনে হতাশা আসতে পারে এবং রাগ তৈরি হতে পারে। আমাদের উচিত পরিবারে নির্যাতন বা শাস্তির পরিবর্তে আলোচনার মাধ্যমে সমস্যার সমাধান করা। একজন বাবা সন্তানের জন্য সবকিছু করতে পারেন। বাবা নিশ্চয়ই চেষ্টা করলে ধৈর্যশীল হয়ে তার পরিবারকে নির্যাতনমুক্ত রাখতে পারেন। সন্তান এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে সুন্দরভাবে যোগাযোগ করার চর্চা করতে হবে, নির্যাতনের পরিবর্তে আলোচনার মাধ্যমে সমাধান করার চর্চা করতে হবে।

## আলোচ্য বিষয়

১. কারো দ্বারা শারীরিক বা মানসিক নির্যাতনের শিকার হওয়া খুবই বেদনার। আর সেই নির্যাতন করা ব্যক্তিটি যদি পরিবারে বাবা হন তাহলে সেটা আরও কষ্টের। অনেক পরিবারেই নানা রকম হতাশা থেকে বাবা স্ত্রী বা সন্তানের প্রতি নিষ্ঠুর আচরণ করে থাকেন যা পরিবারে চরম অশান্তি নিয়ে আসে। বাবাদের এরকম ক্ষমতাচর্চা করা অন্যায্য। কোনো অজুহাতেই নির্যাতন গ্রহণযোগ্য হতে পারে না।
২. বাবার আচরণ সন্তান অনুসরণ করে, তাই পরিবারে সন্তান যেন নির্যাতিত না হয় বাবাকে এই বিষয়ে যত্নবান হতে হবে। বাবা সন্তানের মায়ের সাথে সুন্দর আচরণ করলে সন্তানও তা থেকে শিক্ষালাভ করবে।
৩. বাবা সন্তানের বা পরিবারের কোনো সদস্যের সাথে নির্যাতনমূলক আচরণ করলে খুবই কষ্ট পায় এবং হতাশায় ভোগে। সন্তানের সুস্থ স্বাভাবিক বিকাশের জন্য তা অন্তরায় হয়ে দাঁড়ায়।
৪. পরিবারের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি হিসেবে বাবাই পারেন নির্যাতনমুক্ত পরিবার গড়তে। নানারকম হতাশা মাঝে মধ্যে আসতেই পারে। রাগান্বিত হয়ে সে সমস্যার সমাধান করা যাবে না বরং আলোচনার মাধ্যমে সমস্যার সমাধান করাটাই কার্যকরী উপায়। সুতরাং বাবা নিজে ধৈর্যশীল হয়ে তার পরিবারকে নির্যাতনমুক্ত রাখবেন।



# বাবার সুস্বাস্থ্য: আনন্দময় পরিবার



ব্রেকিং দ্য সাইলেন্স





## বাবার সুস্বাস্থ্য: আনন্দময় পরিবার

স্বাস্থ্য শুধু রোগমুক্ত এবং সুঠাম শরীরকেই বোঝায় না। এটি সম্পূর্ণ শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক সুস্থতাকে বোঝায়। তাই স্বাস্থ্য নারী, পুরুষ, শিশু সবার মৌলিক ও মানবাধিকার। সাধারণত পুরুষরা নিজের স্বাস্থ্য বিষয়ে যত্নশীল নয়। পুরুষরা সাধারণত শারীরিক, মানসিক অসুস্থতাকে দুর্বলতা হিসেবে মনে করে এবং সে কারণে নিজের স্বাস্থ্যের যত্ন নেয় না। অনেক ক্ষেত্রে বাবারা পরিবারের অন্য সদস্যদের বিশেষ করে গর্ভবতী মায়াদের স্বাস্থ্যসেবার গুরুত্বও কম দেয়। যত্নশীল বাবা নিজের ও তার পরিবারে সবার স্বাস্থ্যের প্রতিও যত্নশীল হবেন।

বাবা নিজের স্বাস্থ্যের প্রতি যত্নশীল হলে পরিবারে সুখ নিয়ে আসতে পারে। বাবার সাথে সন্তান ও পরিবারের সবার সম্পর্ক সুন্দর হবে এবং পরিবারে আনন্দময় পরিবেশ তৈরি হবে। গর্ভবতী মায়ের স্বাস্থ্য বিষয়ে বাবা সচেতন হবেন। স্ত্রীকে নিয়মিত মেডিকেল চেকআপ করাবেন, পুষ্টিকর খাবারের ব্যবস্থা করবেন, বিশ্রাম নেবার সুযোগ তৈরি করে দেবেন এবং তাকে সময় দেবেন। এ কাজগুলো করতে হলে বাবাকে সুস্থ থাকতে হবে। পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে বাবা ও মায়ের মধ্যে খুব বেশি আলোচনা হয় না। এ বিষয়ে আলোচনা হওয়া জরুরি। বিশেষ করে সন্তান কখন নেবেন, জন্ম নিয়ন্ত্রণের জন্য কোন পদ্ধতি নেবেন ইত্যাদি। পরিবারে দু'জন মিলে সন্তানের জন্য পরিকল্পনা করা স্বাস্থ্যের জন্য ভালো। পরিকল্পনা করে সন্তান নেয়া দায়িত্বশীলতার পরিচয়।

### আলোচ্য বিষয়

১. স্বাস্থ্য শুধু রোগমুক্ত এবং সুঠাম শরীরকেই বোঝায় না। স্বাস্থ্য বলতে নীরোগ শরীরের সাথে শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থতাকে বোঝায়। পরিবারের সবার স্বাস্থ্য ভালো রাখা গুরুত্বপূর্ণ। পরিবারে সবার স্বাস্থ্য ভালো থাকলে ঘরে আনন্দময় পরিবেশ থাকে।
২. সাধারণত পুরুষরা নিজের স্বাস্থ্য বিষয়ে যত্নশীল নয়। পুরুষরা সাধারণত শারীরিক ও মানসিক অসুস্থতাকে দুর্বলতা হিসেবে মনে করে এবং সে কারণে নিজের স্বাস্থ্যের যত্ন নেয় না। বাবা তার নিজের স্বাস্থ্যের প্রতি যত্নশীল হলে তবেই তার পরিবারে সবার স্বাস্থ্যের প্রতিও যত্নশীল হতে পারেন।
৩. পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে বাবা ও মায়ের মধ্যে খুব বেশি আলোচনা হওয়া জরুরি। বিশেষ করে সন্তান কখন নেবেন, এক সন্তানের পরে কতদিন বিরতি দিয়ে আরেকটি সন্তান নেবেন, জন্ম-নিয়ন্ত্রণের জন্য কোন পদ্ধতি গ্রহণ করবেন ইত্যাদি বিষয় নিয়ে স্বামী-স্ত্রী আলোচনা করে সঠিক সিদ্ধান্ত নেয়া দায়িত্বশীলতার পরিচয়।



# বাবাদের ক্লাব/জোট/নেটওয়ার্ক/ফোরাম



ব্রেকিং দ্য সাইলেন্স





## বাবাদের ক্লাব/ জোট/নেটওয়ার্ক/ফোরাম

দায়িত্বশীল বাবা সন্তানদের দেখাশোনা করে, নিজে নির্যাতন করে না এবং নির্যাতন প্রতিরোধ করে, পরিবারের সদস্যদের মধ্যে বৈষম্য করেন না, সবাইকে নিয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন, ঘরের কাজ নিজের দায়িত্ব মনে করে করেন, পরিবারের সবাইকে নিয়ে বিনোদনের চর্চা করেন, পরিবারের সকলের স্বাস্থ্য বিষয়ে সচেতন থাকেন।

এই ভালো কাজগুলো শুধু নিজেরা করলেই হবে না। নিজেদের চর্চার পাশাপাশি অন্য বাবাদেরও চর্চা করার জন্য উৎসাহী করতে হবে। অংশগ্রহণকারী বাবারা প্রশিক্ষণ/সেশন পরবর্তী নিম্নলিখিত কাজগুলো করতে পারেন:

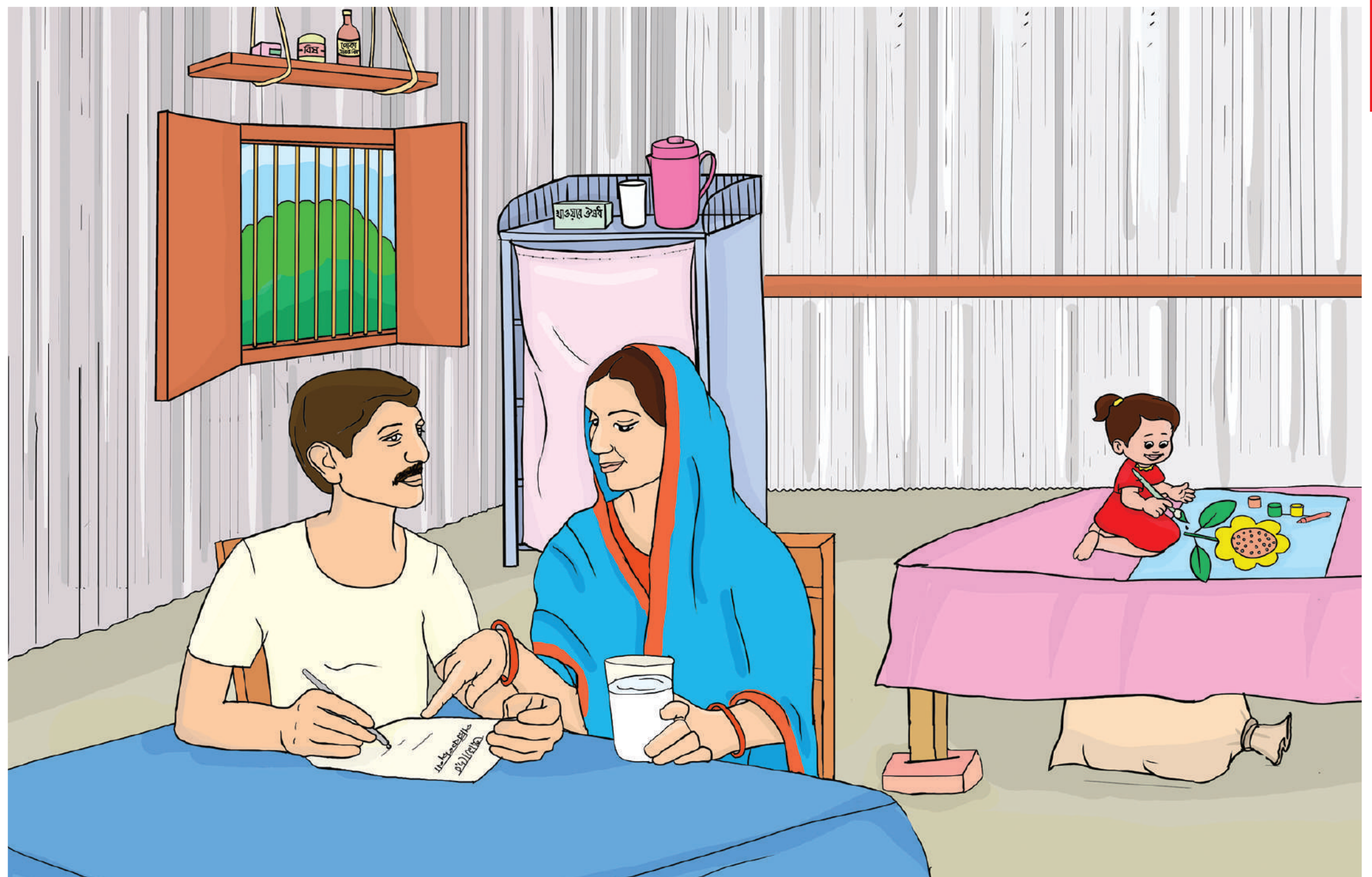
১. পরিবারের সদস্যদের অংশগ্রহণের মাধ্যমে পরিকল্পনা করা।
২. বাবা ফোরামের সভায় নিয়মিত অংশ নেয়া।
৩. কমিউনিটি পর্যায়ে বাবাদের সচেতন করার জন্য বাবা ফোরামের পক্ষ থেকে উদ্যোগ নেয়া।
৪. স্থানীয় পর্যায়ে বাবাদের ফোরামের প্রচার করা, যাতে এই ফোরামে যে কোনো বাবা পরামর্শ নিতে আসতে পারেন।
৫. সন্তানদের সুরক্ষার জন্য স্কুল কমিটির সাথে আলোচনা করা।

### আলোচ্য বিষয়

১. দায়িত্বশীল বাবার ভালো কাজগুলো শুধু নিজেরা করলেই হবে না। নিজেদের চর্চার পাশাপাশি অন্য বাবাদের চর্চা করার জন্য উৎসাহী করতে হবে। বাবা ফোরামের সভায় নিয়মিত অংশ নিতে হবে, কমিউনিটি পর্যায়ে বাবাদের সচেতন করার জন্য বাবা ফোরামের পক্ষ থেকে উদ্যোগ নিতে হবে, বাবাদের ফোরাম আছে এটা প্রচার করতে হবে। এই ফোরামে কোনো বাবা পরামর্শ নিতে আসলে তাকে তার সন্তানদের সুরক্ষার জন্য পরামর্শ দিতে হবে।
২. দায়িত্বশীল বাবা পরিবারে সন্তানদের দেখাশোনা করেন, নিজে নির্যাতন করেন না এবং নির্যাতন প্রতিরোধ করেন, পরিবারের সদস্যদের মধ্যে বৈষম্য করেন না, সবাইকে নিয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন, ঘরের কাজ করাকে নিজের দায়িত্ব বলে মনে করে করেন, পরিবারের সবাইকে নিয়ে বিনোদনের চর্চা করেন, পরিবারের সকলের স্বাস্থ্য বিষয়ে সচেতন থাকেন।

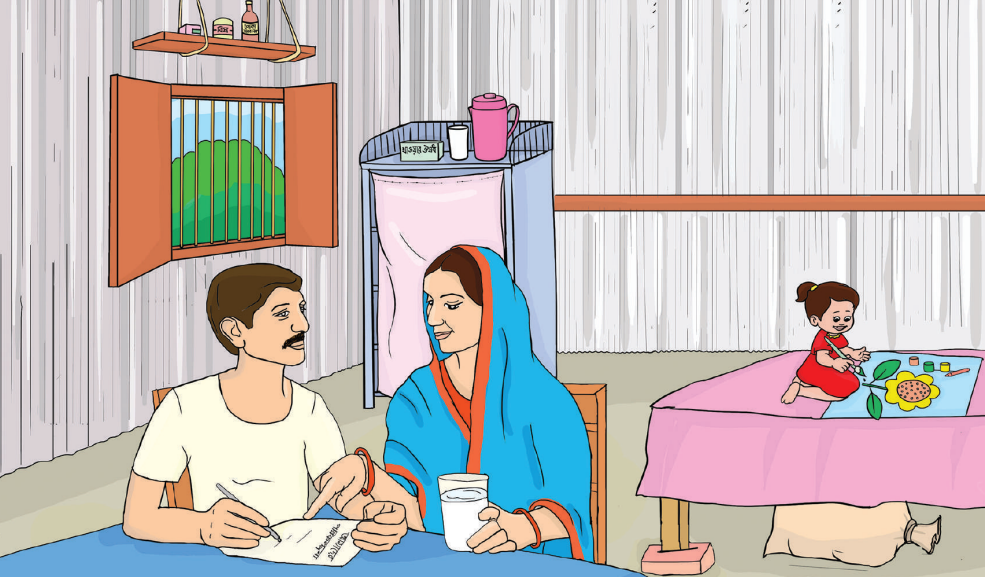


# বাবার পরিকল্পনা



ব্রেকিং দ্য সাইলেন্স





## বাবার পরিকল্পনা

বাবা ও মা পাশাপাশি বসে বাবা তার নিজের পরিকল্পনা মায়ের কাছে জানাবেন। বাবা মায়ের কাছ থেকে এই পরিকল্পনা বিষয়ে অভিমত জানতে চাইবেন এবং তার মনের অনুভূতি প্রকাশ করার অনুরোধ জানাবেন। মায়ের কাছ থেকে জানতে চাইবেন যে, বাবাদের পরিকল্পনা যথাযথ বাস্তবায়ন হলে পরিবারে কী কী পরিবর্তন আসবে। পরিবারের পরিবেশ আনন্দময় রাখার জন্য তাদের কী করা উচিত? পরিবারের পরিবেশ আনন্দময় হলে তা সবার জন্য ভালো এবং এটা সব পরিবারেই স্বপ্ন। একটা পরিবার তখনই আনন্দময় হয় যখন:

১. পরিবারের সবাই অনুভব করে যে সে পরিবারের কাছে অনেক গুরুত্বপূর্ণ এবং পরিবারের জন্য সমান অবদান রাখছে।
২. সকলে পরস্পরের প্রতি সম্মানবোধ করেন।
৩. সকলে সুস্থ থাকেন।
৪. সকলে একসাথে আনন্দ করেন।
৫. একে অন্যকে প্রশংসা করেন।
৬. পরস্পরের প্রতি সুন্দর ব্যবহার করেন।
৭. সকলে মতামত প্রকাশ করতে পারেন।

### আলোচ্য বিষয়

১. বাবা ও মা পাশাপাশি বসবে তারপরে বাবা তার নিজ পরিকল্পনা মাকে জানাবেন এবং বাবা মায়ের কাছ থেকে এই পরিকল্পনা বিষয়ে অভিমত জানতে চাইবেন এবং তার মনের অনুভূতি প্রকাশ করার অনুরোধ করবেন।
২. পরিবারের পরিবেশ আনন্দময় থাকাই সব পরিবারেই স্বপ্ন।
৩. একটি পরিবারের সবাই যখন অনুভব করে যে, সে তার পরিবারের কাছে অনেক গুরুত্বপূর্ণ এবং পরিবারের জন্য সমান অবদান রাখছে, যদি সকলে পরস্পরের প্রতি সম্মানবোধ করেন, সকলেই সুস্থ থাকেন, একসাথে আনন্দ করেন, একে অন্যকে প্রশংসা করেন, পরস্পরের প্রতি সুন্দর ব্যবহার করেন এবং সকলেই মতামত প্রকাশ করতে পারেন তবেই একটি পরিবার আনন্দময় হয়।



মন্দ আদর রুখবো, নির্যাতন বুঝবো  
সীমানায় হাত বাড়ালে, বাঁচার উপায় খুঁজবো

দু'হাত দিয়ে  
তৈরি ত্রিভুজ আকার  
সেইতো শরীরের  
সীমানা সবার



মন্দ আদর রুখবো  
নির্যাতন বুঝবো  
সীমানায় হাত বাড়ালে  
বাঁচার উপায় খুঁজবো

# ফ্ল্যাশ কার্ড ব্যবহারের নিয়মাবলি

## ফ্ল্যাশ কার্ডগুলো যেভাবে ব্যবহার করবেন:

শিশু অধিকার বাস্তবায়ন এবং যৌন ও জেডারভিত্তিক সহিংসতা বন্ধসহ সমাজে জেডার সমতা প্রতিষ্ঠার লক্ষ্যে এই ফ্ল্যাশ কার্ডগুলোর বিভিন্ন পাতার পরিকল্পনা করা হয়েছে একদিকে আকর্ষণীয় রঙিন ছবি এবং অন্যদিকে প্রয়োজনীয় ও গুরুত্বপূর্ণ তথ্য প্রদানের মাধ্যমে। সহায়কদের সুবিধার জন্য প্রতিটি পাতায় সংশ্লিষ্ট বিষয়ের ছবি ও শিরোনাম দেয়া আছে।

ফ্ল্যাশ কার্ডগুলো ব্যবহারের আগে সহায়ককে অবশ্যই এর প্রতিটি পাতা ভালো করে পড়ে নিতে হবে, যাতে সংশ্লিষ্ট বিষয় সম্পর্কে সুস্পষ্ট ও সঠিক ধারণা থাকে।

- যেন গল্প বলছেন- এমনভাবে আলোচনা শুরু করলে আলোচনায় অংশগ্রহণকারীদের মনোযোগ সহজেই পাওয়া যাবে
- ফ্ল্যাশ কার্ডগুলো অংশগ্রহণকারীদের সামনাসামনি ও এমন উচ্চতায় রাখতে হবে যেন প্রত্যেকে সহজে দেখতে পায়
- সেবাপ্রদানকারীকে আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগের কৌশল অবলম্বন করে রঙিন ছবিগুলো অংশগ্রহণকারীদের দিকে রেখে উল্টোদিকের তথ্যের সাহায্যে তাদেরকে সহজ ভাষায় বুঝিয়ে বলতে হবে
- সবাইকে গোল হয়ে বা 'ইউ' বা 'ভি' আকারে বসার ব্যবস্থা করতে হবে
- আলোচনা করার জায়গায় পর্যাপ্ত আলো-বাতাস আছে কি না এবং সকল অংশগ্রহণকারী প্রতিটি ছবি ঠিকমতো দেখতে পারছে কি না, তা লক্ষ্য রাখতে হবে
- উপস্থিত সকলে মনোযোগ দিচ্ছে কি না সে বিষয়ে লক্ষ্য রাখতে হবে। আলোচিত বিষয় ও ছবিগুলো তারা বুঝতে পারছে কিনা তা আলাপচারিতার মধ্য দিয়ে জেনে নিতে হবে
- আলোচনার সময় খেয়াল রাখতে হবে, অংশগ্রহণকারী যাতে তাদের নিজস্ব মতামত দিতে পারে এবং নিজেদের মধ্যে আলোচনার ভিত্তিতে সঠিক আচরণটি চিহ্নিত করতে পারে
- আলোচনা শেষে সহায়ক সারসংক্ষেপ বলে উপস্থিত সবাইকে ধন্যবাদ দেবেন এবং এ ধরনের আলোচনা অধিবেশনে আগামীতে যোগদান করতে অনুরোধ জানাবেন।





# এনগেজিং ফাদারস

ইন পজিটিভ ফাদারহুড অ্যাপ্রোচ

ব্রেকিং দ্য সাইলেন্স

বাড়ি: ২/৪, ব্লক: জি, লালমাটিয়া

মোহাম্মদপুর, ঢাকা-১২০৭

ফোন: +৮৮০২-৫৮১৫৭৮৮৯

ই-মেইল: [info@breakingthesilencebd.org](mailto:info@breakingthesilencebd.org)

ওয়েব সাইট: [www@breakingthesilencebd.org](http://www@breakingthesilencebd.org)

ফেসবুক: [www.facebook.com/breakingthesilencebd.org](http://www.facebook.com/breakingthesilencebd.org)



ব্রেকিং দ্য সাইলেন্স

