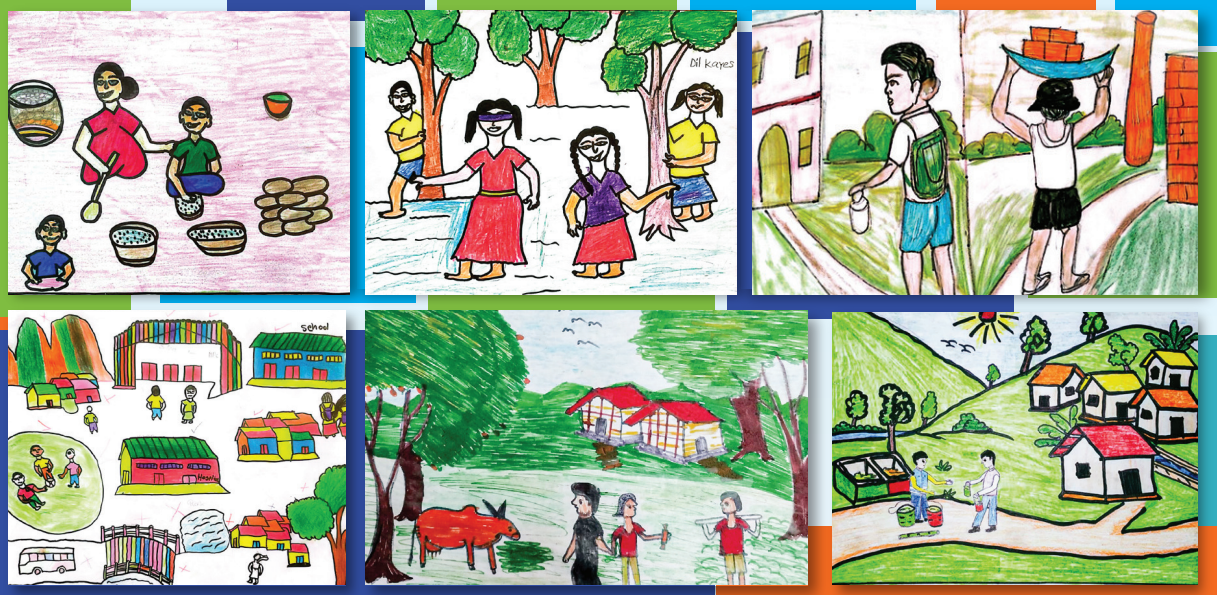


রোহিঙ্গা কিশোর-কিশোরীদের জীবনদক্ষতা প্রশিক্ষণ কারিকুলাম

german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

KFW

unicef
সকল শিশুর জন্য

রোহিঙ্গা কিশোর-কিশোরীদের জীবনদক্ষতা প্রশিক্ষণ কারিকুলাম

স্বীকৃতি

রোহিঙ্গা কিশোর-কিশোরীদের জীবনদক্ষতা পাঠ্যক্রমটি মূলত ২০১৮-২০১৯ সালে রোহিঙ্গা কিশোর-কিশোরী, অভিভাবক এবং কমিউনিটি সদস্যদের নিয়ে বিস্তৃত পরামর্শ প্রক্রিয়ার মাধ্যমে তৈরি করা হয়। এই উদ্যোগের নেতৃত্ব দেন ইউনিসেফ-এর চাইল্ড প্রোটেকশন অফিসার জান্নাতুল ফেরদৌস রুমা। এই পাঠ্যক্রম উন্নয়নে বিটা, ব্র্যাক, কোস্ট ফাউন্ডেশন, কোডেক, ড্যানচার্চএইড, প্ল্যান ইন্টারন্যাশনাল, সেভ দ্য চিলড্রেন এবং ওয়ার্ল্ড ভিশন বাংলাদেশ-এর সম্মিলিত বিশেষজ্ঞতার গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা ছিল। তাদের সহযোগিতা নিশ্চিত করে যে পাঠ্যক্রমটি মিয়ানমার থেকে আগত কিশোর-কিশোরীদের জীবনের বাস্তব অভিজ্ঞতা ও তাৎক্ষণিক চাহিদার প্রতিফলন ঘটায়, পাশাপাশি অভিভাবক ও বৃহত্তর কমিউনিটির মতামতও অন্তর্ভুক্ত করে।

২০২১ সালের সেপ্টেম্বর ও ডিসেম্বর মাসে শিক্ষা ও শিশু সুরক্ষা কার্যক্রম সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গ এবং কক্সবাজারের ইয়ুথ ওয়ার্কিং গ্রুপ (YWG)-এর অংশগ্রহণে কর্মশালার মাধ্যমে পাঠ্যক্রমটি আরো পরিমার্জিত হয়। এসব পরামর্শে প্রশিক্ষণ প্রদানের পদ্ধতি, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন এবং বিষয়বস্তুর বিভিন্ন ঘাটতি চিহ্নিত হয়, যা পরবর্তী সংশোধনের দিক নির্দেশ করে। হালনাগাদ সংস্করণে মহামারিকালীন অভিজ্ঞতা এবং কিশোর-কিশোরী, অভিভাবক, কমিউনিটির প্রতিনিধিদের থেকে সংগৃহীত মতামতসহ প্রাসঙ্গিক সাহিত্য ও তথ্যের প্রতিফলন রয়েছে।

২০২২ সালে ইউনিসেফ-এর অ্যাডোলসেন্ট স্পেশালিস্ট অ্যান-মেরি আকিকি পাঠ্যক্রমটি অভিযোজন করেন, যেখানে শিশু সুরক্ষা, শিক্ষা, স্বাস্থ্য, পুষ্টি এবং ওয়াশ খাতের সহকর্মীদের সহায়তা ছিল। পাশাপাশি C4D দল, এনার্জি অ্যান্ড এনভায়রনমেন্ট টেকনিক্যাল ওয়ার্কিং গ্রুপ (EETWG), চাইল্ড প্রোটেকশন সাব-সেক্টর (CPSS), এবং শেল্টার/NFI সেক্টরের অবদানও যুক্ত হয়। EETWG, শেল্টার সেক্টর, YWG, CPSS এবং টেকনিক্যাল অ্যাডভাইজর ড্যান গ্রাহামের মতামত পাঠ্যক্রমকে আরো সমৃদ্ধ করে। হালনাগাদ বিষয়বস্তু CPSS এবং YWG কর্তৃক অনুমোদিত হয়।

২০২৫ সালের সংস্করণটি ইউনিসেফ-এর জান্নাতুল ফেরদৌস রুমা পুনরায় সংশোধন ও কাস্টোমাইজ করেন, যেখানে প্রশিক্ষণ প্যাকেজটি সরাসরি বাস্তবায়নকারী পার্টনারদের অভিজ্ঞতা অন্তর্ভুক্ত করা হয়। এই সংস্করণটি কিশোর-কিশোরীদের বর্তমান চাহিদা এবং পরিবর্তিত ক্যাম্প পরিস্থিতির সাথে সামঞ্জস্য রেখে মনোসামাজিক উন্নয়ন ও ব্যবহারিক জীবনদক্ষতার ওপর বিশেষ গুরুত্ব দেয়। CPSS এই চূড়ান্ত পাঠ্যক্রমটি পর্যালোচনা করে অনুমোদন প্রদান করে।

এই সর্বশেষ আপডেট করা পাঠ্যক্রমটিতে রোহিঙ্গা কিশোর-কিশোরীদের অঙ্কনকৃত ছবি ব্যবহার করা হয়েছে, যার জন্য তাদের প্রতি আমরা গভীরভাবে কৃতজ্ঞ।

এই সংস্করণটি নূর আল সিদ্দিক খান (কোডেক), ফারিদা আখতার (ব্র্যাক), জাহেদা বেগম (কোস্ট ফাউন্ডেশন), এবং সেলিম উদ্দিন (ইউনিসেফ, কক্সবাজার)-এর মূল্যবান অবদান ছাড়া সম্ভব হতো না। এছাড়াও আন্তঃক্ষেত্রীয় অবদান ও মতামতের জন্য বিশেষ ধন্যবাদ : এডুকেশন অফিসার মো. মোস্তফা কামাল, হেলথ স্পেশালিস্ট ডা. ইশতিয়াক সাঈদ, নিউট্রিশন অফিসার রাইহানা ভুইঁয়া, ওয়াশ অফিসার সাজেদা বেগম।

এই চূড়ান্ত প্যাকেজটি নিম্নলিখিত বিদ্যমান পাঠ্যক্রম থেকে রেফারেন্স ও অভিযোজন করা হয়েছে :

- বাংলাদেশ জাতীয় জীবন দক্ষতা পাঠ্যক্রম- বিদ্যালয়ের বাইরে থাকা কিশোর-কিশোরীদের জন্য
- ড্যানচার্চএইড 'কারিকুলাম ফ্রেমওয়ার্ক'
- ইন্টারন্যাশনাল রেসকিউ কমিটি 'গার্ল সাইন', ২০১৮
- ইন্টারন্যাশনাল রেসকিউ কমিটি 'সাপোর্টিং অ্যাডোলসেন্টস অ্যান্ড দেয়ার ফেমিলিস ইন ইমার্জেন্সিস- কারিকুলাম ফর ফিমেইল অ্যান্ড মেল কেয়ারগিভার', ২০১৯
- আইওএম, সিডব্লুসি- 'মা বইনের রসম মাদারস এন্ড সিস্টারস ওয়েস : এ রোহিঙ্গা লিড এপরোচ টু লার্নিং অ্যান্ড কনসালটেশনস। মেনুস্ট্রাল হাইজিন ম্যানেজমেন্ট কারিকুলাম', কক্সবাজার, ২০২১
- পপুলেশন কাউন্সিল 'নিউট্রেশন এডুকেশন কারিকুলাম, অ্যাডোলসেন্ট গার্লস এমপাওয়ারমেন্ট প্রোগ্রাম'
- ইউনিএফপিএ 'জেন্ডার ইকুইটি মুভমেন্ট ইন স্কুল (জিইএমএস) কারিকুলাম' কক্সবাজার, ২০২১
- ইউনিসেফ 'অ্যাডোলসেন্ট কিট ফর এক্সপ্রেশান অ্যান্ড ইনোভেশন'
- ইউনিসেফ 'আমি-আমরা-সবাই : সামাজিক সংহতি সম্পর্কিত বিষয়বস্তুর প্যাকেজ', ২০২১
- ইউনিসেফ 'স্পার্কিং ওয়েলবিয়িং', ২০২১

সূচিপত্র

জীবনদক্ষতা সেশনের কাঠামো ৭

ফ্যাসিলেটেশন গাইড ৮

সেশনের বিন্যাস ৯

সেশন পরিচালনার পদ্ধতি ১০

সহায়ক শিক্ষার পরিবেশ ১২

- দলীয় চুক্তি নির্ধারণ ১২
- ইতিবাচক শৃঙ্খলা ১৩
- প্রশ্ন এবং ভাষার টিপস্ ১৪
- ফ্যাসিলেটেটরের জন্য অন্যান্য টিপস্ ১৫
- কেস ম্যানেজমেন্ট বা ব্যক্তিগত মানসিক-সামাজিক সহায়তা ১৮
- জেন্ডার-এর মূলধারা ২২
- PSEA ২২
- খেলা ও জড়তা ভঙ্গ ২২

অধিবেশন ০১ : আমাদের দলের সভা ২৭

অধিবেশন ০২ : বিশ্বাস এবং বন্ধুত্ব ৩১

অধিবেশন ০৩ : জীবনদক্ষতা সম্পর্কে মৌলিক ধারণা ৩৭

অধিবেশন ০৪ : সিদ্ধান্ত গ্রহণ ৪১

অধিবেশন ০৫ : সমস্যার সমাধান ৪৬

অধিবেশন ০৬ : আত্মমর্যাদা এবং ইতিবাচক চিন্তাভাবনা ৫১

অধিবেশন ০৭ : শ্রবণ এবং যোগাযোগ ৫৫

অধিবেশন ০৮ : আমাদের মানসিক চাপ (স্ট্রেস) এবং আবেগ বুঝতে পারা ও নিয়ন্ত্রণ করা ৬০

অধিবেশন ০৯ : সহমর্মিতার বিকাশ ৬৬

অধিবেশন ১০ : না বলতে জানি ৭১

অধিবেশন ১১ : আমার প্রয়োজন, আমার ইচ্ছা ৭৫

অধিবেশন ১২ : স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি ৭৯

অধিবেশন ১৩ : সুষম খাদ্য ও স্বাস্থ্যকর জীবন ৮৭

অধিবেশন ১৪ : বয়ঃসন্ধি এবং প্রজনন স্বাস্থ্য ৯৫
অধিবেশন ১৫ : আমার অধিকার ১০১
অধিবেশন ১৬ : বৈচিত্র্য এবং অন্তর্ভুক্তি ১০৯
অধিবেশন ১৭ : শিশু সুরক্ষা ও শিশু নিরাপত্তা ১১৭
অধিবেশন ১৮ : লিঙ্গ বৈষম্য ও ক্ষতিকারক সামাজিক অনুশীলন ১২৪
অধিবেশন ১৯ : শিশু পাচার ১৩১
অধিবেশন ২০ : মাদকদ্রব্যের অপব্যবহার এবং এর পরিণতি ১৪৩
অধিবেশন ২১ : অনলাইন নিরাপত্তা এবং জুয়া ১৪৯
অধিবেশন ২২ : আমাদের অধিকার সুরক্ষা-গুরুতর শিশু অধিকার লঙ্ঘন এবং রিপোর্টিং মাধ্যম বোঝা ১৫৫
অধিবেশন ২৩ : আমাদের পরিবেশ ও সম্পদ ব্যবস্থাপনা ১৬৩
অধিবেশন ২৪ : দুর্যোগ ঝুঁকি হ্রাস ১৬৮
অধিবেশন ২৫ : আমাদের প্রকল্প ১৭২
অধিবেশন ২৬ : পোস্ট-টেস্ট ১৭৫

জীবনদক্ষতা সেশনের কাঠামো

রোহিঙ্গা কিশোর-কিশোরীদের জীবনদক্ষতা কারিকুলাম হলো কাঠামোগতভাবে অংশগ্রহণমূলক সেশন এবং সরঞ্জামের একটি সংগ্রহ, যা রোহিঙ্গা কিশোর-কিশোরীদের ক্ষমতায়ন করার জন্য তৈরি করা হয়েছে। এটি কার্যকর জীবনদক্ষতা ব্যবহার করে স্বাস্থ্য, স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা, শিশু অধিকার, শিশু সুরক্ষা ও সুরক্ষা নিশ্চিতকরণ, পরিবেশ সচেতনতা এবং দুর্যোগ ঝুঁকি হ্রাস সংক্রান্ত মূল বিষয়গুলিকে সম্বোধন করে, পাশাপাশি কিশোর-কিশোরীদের নেতৃত্বে সম্প্রদায় সম্পৃক্ততাকে উৎসাহিত করে।

এই কারিকুলামটি একটি নির্দিষ্ট ক্রমে বাস্তবায়নের জন্য তৈরি করা হয়েছে, যাতে কিশোর-কিশোরীরা মূলত মাল্টিপারপাস সেন্টারে তাদের দক্ষতা ধাপে ধাপে গড়ে তুলতে পারে। এটিকে অ্যাডোলসেন্ট ক্লাবেও প্রয়োগের জন্য অভিযোজিত করা যেতে পারে এবং এর কিছু সেশন প্রয়োজন অনুযায়ী একক সচেতনতামূলক সেশন হিসেবেও দেওয়া যেতে পারে। প্রকৃতপক্ষে, বেশির ভাগ সেশনই এমনভাবে ডিজাইন করা হয়েছে যাতে প্রসঙ্গ ও প্রয়োজন অনুযায়ী তা জরুরি ও নির্দিষ্ট চাহিদা অনুযায়ী ব্যবহার করা যায়।

এই কারিকুলাম শুধু যারা প্রশিক্ষণ পেয়েছেন এমন ফ্যাসিলেটেটর এবং পিয়ার লিডারদের দ্বারা বাস্তবায়নের জন্য, কিন্তু শুধু ফ্যাসিলেটেটরই সংবেদনশীল তথ্য নিয়ে আলোচনা করার অনুমতি পাবেন এবং যদি এই তথ্য সঠিকভাবে না দেওয়া হয় তবে তা শিশু সুরক্ষা সংক্রান্ত উদ্বেগের কারণ হতে পারে।

ফ্যাসিলেটেশন গাইড

এই অধ্যায়ের উদ্দেশ্য হলো ফ্যাসিলেটেটরদের জন্য নির্দেশিকা প্রদান করা

- কীভাবে এই কারিকুলামের সেশনগুলো পড়তে হবে
- কীভাবে স্থান নির্ধারণ করবে এবং অংশগ্রহণকারীদের চিহ্নিত করবে
- গ্রুপ সেটিং বা ব্যক্তিগতভাবে কঠিন পরিস্থিতি এবং সহিংসতা প্রকাশিত হলে কীভাবে তা মোকাবিলা করতে হবে
- কীভাবে একটি নিরপেক্ষ, বয়স-সচেতন, লিঙ্গ-সচেতন এবং অন্তর্ভুক্তিমূলক পদ্ধতি গ্রহণ করতে হবে

লাইফ-স্কিলস টুলকিট বাস্তবায়নকারী অংশীজনদের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ বিবেচনা

- নিশ্চিত করুন যে এই মডিউল/সেশনগুলি প্রদানকারী কর্মীরা অ্যাডোলসেন্ট লাইফ স্কিলস কারিকুলামের বিষয়বস্তু, শিশু সুরক্ষা নিশ্চিতকরণ, PSEA (যৌন শোষণ ও নির্যাতন থেকে সুরক্ষা), শিশু সুরক্ষা এবং শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের সাথে যোগাযোগ, বিভিন্ন ধরনের শারীরিক প্রতিবন্ধকতাসহ কিশোর-কিশোরীদের সম্পৃক্ত করা এবং অন্যান্য প্রাসঙ্গিক প্রশিক্ষণে সঠিকভাবে প্রশিক্ষিত হয়।
- আপনার প্রতিষ্ঠানের অভ্যন্তরীণ সহায়তা ও তত্ত্বাবধানের ব্যবস্থা স্থাপন করুন, যাতে কর্মীরা বাস্তবায়ন ও পর্যবেক্ষণ প্রক্রিয়ায় সহায়তা পায়।
- কর্মীদের প্রদত্ত কাজের অতিরিক্ত চাপ এড়াতে তাদের মানসিক ও শারীরিক সুস্থতা বজায় রাখার ব্যবস্থা করুন। উদাহরণস্বরূপ, সুপারভাইজরদের সাপ্তাহিক সভা করা এবং দ্বিপাক্ষিক ফলো-আপ করা; প্রতিষ্ঠানের পক্ষ থেকে স্বতন্ত্র কর্মীদের জন্য শিক্ষার সুযোগের মাধ্যমে কর্মী কল্যাণে বিনিয়োগ করা।
- প্রতিটি চক্রের পরিমাণগত এবং গুণগত অগ্রগতি সম্পর্কে রিপোর্ট করুন।

সেশনের বিন্যাস

উদ্দেশ্য : সেশনের শেষে কী অর্জন করতে হবে- ফ্যাসিলেটেটরকে পরিকল্পনা বুঝতে এবং নির্দেশনা দিতে সহায়তা করে।

সময় : প্রতিটি সেশনের জন্য বরাদ্দকৃত সময় গড়ে ৬০ মিনিট।

উপকরণ : প্রতিটি সেশনের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণের তালিকা, সেশন শুরুর আগে প্রস্তুত করতে হবে এবং প্রতিটি স্থানে উপলব্ধ উপকরণ অনুযায়ী খাপ খাইয়ে নিতে হবে।

প্রক্রিয়া এবং কার্যক্রম : প্রতিটি সেশনকে একাধিক কার্যক্রমের দ্বারা ভাগ করা হয়েছে, যা একটি নির্দিষ্ট ক্রমে বাস্তবায়নের জন্য ডিজাইন করা। ফ্যাসিলেটেটরের জন্য সেশনগুলি মুখস্থ করার প্রয়োজন নেই, তবে কার্যক্রমের উদ্দেশ্য পূরণের জন্য তিনি নিজের কথাও ব্যবহার করতে পারেন।

পূর্ববর্তী সেশনের পর্যালোচনা : প্রতিটি সেশনের শুরুতে অংশগ্রহণকারীদের অর্জিত শিক্ষাগুলি স্মরণ করিয়ে দিতে ফ্যাসিলেটেটরদের পূর্ববর্তী সেশনের একটি সংক্ষিপ্ত পর্যালোচনা করতে উৎসাহিত করা হয়।

ইটালিকসে (তির্যক অক্ষরে) : একটি বিষয় সংক্ষেপে বলার জন্য ফ্যাসিলেটেটর কী বলতে পারেন, তার একটি নির্দেশিকা।

জিজ্ঞেস করুন : ফ্যাসিলেটেটরদের জন্য নির্দেশনা এবং গভীরভাবে জিজ্ঞেস করার প্রশ্নের তালিকা।

বুলেট-পয়েন্ট : সেশন চলাকালীন ফ্যাসিলেটেটর দ্বারা অনুসরণ করার প্রয়োজন এমন পদক্ষেপগুলির একটি তালিকা।

বাড়ির জন্য কার্যক্রম : প্রতিটি সেশনের শেষে, অংশগ্রহণকারীদের তারা কী শিখেছে তা প্রতিফলিত করতে, তাদের বন্ধুদের সাথে শেয়ার করতে বা তাদের দৈনন্দিন জীবনে এটি ব্যবহার করতে উৎসাহিত করা হয়।

ফ্যাসিলিটেটর টিপস্ : এই অংশটি ফ্যাসিলেটেটরদের জন্য অতিরিক্ত নির্দেশনা এবং স্পষ্টীকরণ প্রদান করে যে তারা কীভাবে একটি নির্দিষ্ট কার্যক্রম বাস্তবায়ন করতে পারেন।

রিসোর্স : কিছু সেশনের জন্য অতিরিক্ত জ্ঞানের প্রয়োজন হয় এবং ফ্যাসিলেটেটরদের উচিত কিশোর-কিশোরীদের প্রশ্নের উত্তর দিতে সক্ষম হওয়ার জন্য সেশনগুলির আগে বিষয়বস্তু দেখে নেওয়া। রিসোর্সের তথ্য কিশোর-কিশোরীদের বিতরণের জন্য নয়।

যদি ফ্যাসিলেটেটর রিসোর্স পড়ার পর একটি সেশন দিতে অস্বস্তি বোধ করেন, তাহলে তার উচিত একটি সেশন পরিচালনা করার আগে একজন সুপারভাইজরের কাছ থেকে সহায়তা চাওয়া।

সেশন পরিচালনার পদ্ধতি

সংঘটন

সেশনগুলি আদর্শভাবে প্রতি সপ্তাহে তিনবার প্রতিটি কোহর্ট/গ্রুপ কিশোর-কিশোরীদের সাথে দেওয়া উচিত। একজন অংশগ্রহণকারীর 'গ্র্যাজুয়েট' হওয়ার জন্য তাদের অন্তত ৮০% সেশনে অংশগ্রহণ করা প্রয়োজন, ফ্যাসিলেটেটরদের জন্য উপস্থিতি ট্র্যাক রাখা এবং অনুপস্থিতদের ফলো-আপ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

গ্রুপ বিভাজন

- সেশনগুলি ছেলে এবং মেয়েদের আলাদা আলাদা গ্রুপে পরিচালিত হয়।
- ছেলে এবং মেয়েদের বিভিন্ন বয়সের গ্রুপে ভাগ করা হয় : ১০-১৪ এবং ১৫-১৯।
- গুরুত্বপূর্ণ নোট : নির্দিষ্ট কিছু সেশনের শিরোনামের কাছে শ্রোতাদের লিঙ্গ এবং বয়স নির্দিষ্ট করে ইঙ্গিত থাকে। উদাহরণস্বরূপ : ছেলে, মেয়ে, (১০-১৪), (১৫-১৯)। যদি কোনো নির্দিষ্ট ইঙ্গিত না থাকে, এর অর্থ হলো সেশনটি তাদের বয়স বা লিঙ্গ নির্বিশেষে সকল গ্রুপের জন্য উপযুক্ত।
- অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা ২০-এর বেশি না হওয়া উচিত এবং কার্যক্রমের জন্য নির্ধারিত স্থানের ধারণক্ষমতার সাথে খাপ খাইয়ে নেওয়া উচিত। মনে রাখতে হবে যে সেশন পদ্ধতিগুলির জন্য প্রতিটি অংশগ্রহণকারীর অংশ নেওয়া প্রয়োজন। যদি খুব বেশি অংশগ্রহণকারী থাকে, তবে উদ্দেশ্য পূরণ করা কঠিন হবে।
- অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা স্বাস্থ্য নির্দেশিকা, সরকার এবং অন্যান্য প্রাসঙ্গিক স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি নির্দেশিকাগুলির সাথে সামঞ্জস্য করাও উচিত।
- যেকোনো সংক্রামক রোগের সংক্রমণ এড়াতে সঠিক স্বাস্থ্যবিধি ও নিরাপত্তা বজায় রাখুন।
- আসনের ব্যবস্থা এমনভাবে করা উচিত যাতে সবার একই ধরনের আসন থাকে এবং সবার সাথে চোখের যোগাযোগ রাখতে পারে। ফ্যাসিলেটেটরের উচিত সেশন শুরুর আগে স্থানটির ব্যবস্থা করা।

স্থান এবং প্রবেশাধিকার : সেশনগুলি মূলত মাল্টিপারপাস সেন্টার এবং অ্যাডোলসেন্ট ক্লাবে বাস্তবায়নের জন্য। কিন্তু সেগুলো আপনার প্রতিষ্ঠানের ম্যানেজমেন্ট এবং টেকনিক্যাল সাপোর্টের জন্য নিম্নরূপ খাপ খাইয়ে নেওয়া যেতে পারে :

নতুন স্থান মূল্যায়ন বা বিদ্যমান স্থানগুলি মূল্যায়ন করার সময় মনে রাখার জন্য বিবেচনাগুলির একটি তালিকা এখানে দেওয়া হলো :

- শারীরিক পরিবেশ : মৌলিক স্যানিটেশন, আসবাবপত্র, সকল কিশোর-কিশোরীর জন্য সহজ অ্যাকসেস
- স্থানটি মিশ্র হলে লিঙ্গ-বিভক্ত বাথরুম ব্যবস্থা করুন
- সকল মানুষের জন্য অ্যাকসেসযোগ্য স্থান, এবং অক্ষমতার জন্য অন্তর্ভুক্তিমূলক (শারীরিক অক্ষমতা, আঘাত, দৃষ্টি বা অন্যান্য সেন্সরি প্রতিবন্ধকতা ইত্যাদি)
- সক্ষম কর্মীর উপস্থিতি : কিশোর-কিশোরীদের মতো একই লিঙ্গের কর্মী, লিঙ্গ-ভিত্তিক সহিংসতা, সাইকোলজিক্যাল ফার্স্ট এইড, শিশু সুরক্ষা ইত্যাদির মৌলিক ধারণাগুলিতে প্রশিক্ষিত
- ব্যবহৃত ভাষা এবং সাংস্কৃতিক বাধাগুলি বিবেচনা করুন : কর্মীদের কিশোর-কিশোরীদের মতো একই ভাষায় স্পষ্টভাবে যোগাযোগ করতে সক্ষম হতে হবে
- কিশোর-কিশোরীরা বুঝতে পারে এমন ভাষায় কার্যক্রম পরিচালনার স্থানে একটি দৃশ্যমান সময়সূচি (রুটিন) রাখুন

- স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থা বিবেচনা করুন
- যদি আপনার স্থানে কেস ওয়ার্কার না থাকে, তবে সংবেদনশীল সেশন এবং বিষয়বস্তু প্রদান এড়িয়ে চলুন। শিশু সুরক্ষা অধিবেশন প্রদান করবেন না, যদি আপনার কাছে প্রশিক্ষিত কর্মী না থাকে যারা সংবেদনশীলতা প্রকাশের ক্ষেত্রে আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

দুর্বলতার মানদণ্ড : জীবনদক্ষতা কারিকুলাম সেশনগুলি ১০ থেকে ১৯ বছর বয়সি কিশোর ছেলে এবং মেয়েদের কাছে পৌঁছানোর উদ্দেশ্যে। যাই হোক, এটি বোঝা গুরুত্বপূর্ণ যে এমন গ্রুপ রয়েছে যাদের দুর্বলতা বেশি এবং কারিকুলাম বাস্তবায়নের নথিভুক্তিকরণ পর্যায় থেকে তাদের অগ্রাধিকার দেওয়া উচিত এবং তাদের কাছে পৌঁছানো উচিত।

দুর্বল বিভাগগুলির মধ্যে রয়েছে, তবে এগুলি সীমাবদ্ধ নয় :[১]

১) খুব অল্প বয়সি কিশোর-কিশোরী (১৪ বছরের কম)
২) এতিম; পিতা-মাতাবিহীন এবং বিচ্ছিন্ন কিশোর-কিশোরী
৩) কিশোর পরিবারের প্রধান
৪) বিবাহিত, বিধবা, বাগদত্তা বা পৃথক কিশোর-কিশোরী
৫) কিশোরী মা
৬) কিশোর-কিশোরী যাদের অক্ষমতা আছে; কিশোর-কিশোরী যারা দীর্ঘস্থায়ী রোগে ভুগছেন
৭) সকল ধরনের নির্যাতন, শোষণ, সহিংসতা এবং অবহেলার শিকার কিশোর-কিশোরী
৮) সংখ্যালঘু ভাষাগত, ধর্মীয় এবং জাতিগত গোষ্ঠী, যাদের মধ্যে আদিবাসী কিশোর-কিশোরীও অর্ন্তভুক্ত

পদ্ধতি : কারিকুলামের সেশনগুলি রূপান্তরমূলক এবং অভিজ্ঞতামূলক হওয়ার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। ফ্যাসিলেটেটরকে অভিজ্ঞতামূলক এবং রূপান্তরমূলক শিক্ষায় বিশেষজ্ঞ হওয়ার আশা করা হয় না, তবে ধারণাগুলি নিচে ব্যাখ্যা করা হয়েছে, এবং সেশনগুলি ফ্যাসিলেটেটরদের জন্য অনেক প্রচেষ্টা ছাড়াই এই পদ্ধতিগুলি ব্যবহার করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। যাই হোক, ফ্যাসিলেটেটর থেকে সেশনগুলির উদ্দেশ্য বুঝতে এবং নিচের ধারণাগুলির সাথে পরিচিত হওয়ার আশা করা হয়।

- **রূপান্তরমূলক শিক্ষা :** ফ্যাসিলেটেটর অংশগ্রহণকারীদের তাদের ব্যক্তিগতভাবে বুঝতে পারা, অন্যদের সাথে তাদের সংযোগ এবং তাদের সম্প্রদায়ের মধ্যে আশাগুলি প্রতিফলিত করতে সহায়তা করবেন। ফ্যাসিলেটেটর পরিবর্তন তৈরি করার জন্য তাদের মতামত চাপিয়ে দিতে এখানে আসেননি, বরং অংশগ্রহণকারীদের তাদের ধারণা এবং অনুমান, তাদের সামাজিক মিথস্ক্রিয়া এবং ভবিষ্যতের জন্য আশাগুলি প্রতিফলিত করতে সহায়তা করুন।
- **অভিজ্ঞতামূলক শিক্ষা :** ফ্যাসিলেটেটর অংশগ্রহণকারীদের তাদের জীবন অভিজ্ঞতার সাথে সম্পর্কিত করতে এবং তারা ইতোমধ্যেই যা জানে তার কদর/প্রশংসা/তারিফ করতে সহায়তা করবেন। সেশনের লক্ষ্য হলো শিক্ষার্থীদের সেশনের কেন্দ্রে থাকা, এবং ফ্যাসিলেটেটর একজন 'শিক্ষক' এর পরিবর্তে একজন গাইড হিসেবে কাজ করা এবং একটি সাধারণ লক্ষ্য এবং মূল শিক্ষার দিকে সেশনকে এগিয়ে নিতে সহায়তা করা।

লক্ষ্য হলো একটি কার্যকলাপের অভিজ্ঞতা অর্জন করা (খেলা, আঁকা, নাটক ইত্যাদি), তারপরে অংশগ্রহণকারীদের ব্রেইনস্টর্মিং, তথ্য শেয়ার এবং শিক্ষণীয় বিষয় লক্ষ্য 'সঠিক উত্তর' এ পৌঁছানো নয়, বরং একটি ঐক্যমত্যে পৌঁছানো।

১ Adapted from: Compact 'IASC guidelines on working with and for Young People in Humanitarian Emergencies and Protracted Crises', 2021.

সহায়ক শিক্ষার পরিবেশ

যেমনটি পূর্বে উল্লেখ করা হয়েছে, রূপান্তরমূলক এবং অভিজ্ঞতামূলক শিক্ষা একটি সহায়ক এবং নিরাপদ শিক্ষার পরিবেশ দ্বারা সক্ষম হয়। সেই নিরাপদ ও সহায়ক পরিবেশ তৈরি ও বজায় রাখার জন্য সেশনে যাওয়ার সময় নিচের ধারণাগুলি বোঝা গুরুত্বপূর্ণ।

দলীয় চুক্তি নির্ধারণ

দলীয় চুক্তি একটি নির্দিষ্ট সংখ্যক অংশগ্রহণকারীর জন্য একটি সেশন প্রদান করার সময় অপরিহার্য। এই কৌশলটি সমঝোতা, শ্রদ্ধা এবং গোপনীয়তা সম্মত করতে, নির্ধারণ করতে এবং শক্তিশালী করতে কিশোর-কিশোরী এবং ফ্যাসিলেটেটর উভয়ের উপর সমান দায়িত্ব স্থাপন করে। এখানে এটি লক্ষ্য করা গুরুত্বপূর্ণ যে দলীয় চুক্তি নির্ধারণের পদ্ধতিটি অংশগ্রহণমূলক গ্রুপের উপর চাপিয়ে দেওয়া নয়। ফ্যাসিলিটেটরের 'নিয়ম'-এর পরিবর্তে 'দলীয় চুক্তি' ব্যবহার করা করা উচিত।

দলীয় চুক্তি নির্ধারণের প্রস্তাবিত উপায়

আমরা শুরু করার আগে, কয়েকটি বিষয়ে সম্মত হওয়া গুরুত্বপূর্ণ যা আমাদের এই স্থানে নিরাপদ বোধ করতে এবং নিজেদেরকে স্বাধীনভাবে এবং কোনো রায় ছাড়াই প্রকাশ করতে সক্ষম হতে সহায়তা করবে।

কোন কোন বিষয়ে আমরা একমত হতে পারি, যা আমাদের এই স্থানটিকে সকলের কাছে নিরাপদ ও সম্মানজনক মনে করতে সহায়তা করবে?

নিশ্চিত করুন যে অংশগ্রহণকারীরা এই পয়েন্টগুলি উল্লেখ করে :

- এটি কিশোর-কিশোরীদের জন্য নিজেদের প্রকাশ করার একটি নিরাপদ স্থান, এবং আলোচনা করা ও গোপনীয় রাখা উচিত (নিজের ভিতরে থাকুন/চুপে থাকুন)।
- অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের মতামত এবং ধারণার প্রতি শ্রদ্ধা (কদর) করুন।
- সহনশীলতা (বদরাস গরন / শুন)।
- ধৈর্য (সবুর)।
- এখানে সঠিক বা ভুল উত্তর নেই।
- অংশগ্রহণ (শামিল থাকুন/উন)। সহজ সত্য হলো সেশনে করা আমাদের সকলের মনোভাবের উপর একটি ইতিবাচক প্রতিফলন।
- মজা করুন (খুশি)!

সংবেদনশীল সেশনের আগে, এই পয়েন্টগুলি যোগ করতে ভুলবেন না :

- কোনো ব্যক্তিগত বিষয় প্রকাশ করার কোনো বাধ্যবাধকতা নেই।
- আপনি যদি গ্রুপে ব্যক্তিগত বিষয় প্রকাশ করতে অস্বস্তি বোধ করেন, আপনি সেশনের পরে আমার সাথে কথা বলতে আসতে পারেন।
- এটিও গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি আপনার দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে আলোচনা করতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন, তবে কিছু সংবেদনশীল বিষয়ের জন্য, গ্রুপে ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা শেয়ার করা এড়িয়ে চলা পছন্দনীয়, কারণ আমরা জানি না সেই তথ্য কী হতে পারে যদি এটি শেয়ার করা হয়, তাই আমার সাথে সরাসরি একটি নিরাপদ স্থানে কথা বলা, যেখানে সবকিছু গোপন থাকবে।

অংশগ্রহণকারীরা তাদের পয়েন্ট বলার সময়, নিশ্চিত করুন যে আপনি সেগুলি ফ্লিপচার্ট পেপারে লিখে রাখেন, যাতে পয়েন্টগুলো সর্বদা আপনার দৃশ্যমান থাকে, এবং আপনি পরবর্তী সেশনে সেগুলি ব্যবহার করতে পারেন।

যদি কোনো অংশগ্রহণকারী সহিংসতা প্রকাশ করে, তাহলে আপনাকে তাদের কেস ম্যানেজমেন্ট সার্ভিসের সাথে পরিচয় করিয়ে দিতে হবে। দয়া করে ফ্যাসিলেটেটর গাইডের কেস ম্যানেজমেন্ট বিভাগটি পড়ুন।

ইতিবাচক শৃঙ্খলা

ফ্যাসিলেটেটরদের শাস্তির কৌশলের বিপরীতে ইতিবাচক শৃঙ্খলা পদ্ধতি ব্যবহারের সুপারিশ করা হয়, যা প্রচলিত পদ্ধতি হিসেবে ব্যবহৃত হয়। প্রকৃতপক্ষে, ইতিবাচক শৃঙ্খলা একটি চার-ধাপের প্রক্রিয়া যা উপযুক্ত আচরণকে স্বীকৃতি দেয় এবং পুরস্কৃত করে।

ইতিবাচক শৃঙ্খলা পদক্ষেপ

১. **উপযুক্ত আচরণ বর্ণনা করা :** "সবাই দয়া করে এখন চুপ করুন।"

২. **স্পষ্ট কারণ প্রদান করা :** "আমরা আমাদের সেশন শুরু করতে যাচ্ছি, এবং সবার মনোযোগ দিয়ে শোনা দরকার।" এর মানে হলো দ্রুত চুপ হয়ে যাওয়া অন্যদের প্রতি শ্রদ্ধা দেখাবে। এটি অন্যদের সাথে এমন আচরণ করার একটি ভালো উদাহরণ, যেমন আপনি চান যে তারা আপনার সাথে আচরণ করুক।

৩. **স্বীকৃতি অনুরোধ :** "আপনি কি দেখতে পাচ্ছেন চুপ হওয়া কেন গুরুত্বপূর্ণ?" অথবা "আমরা কখন অন্যকে বিঘ্নিত না করে কথা বলতে পারি এবং সেশনে শেখার জন্য অন্যদের সুযোগ দিতে পারি?"

৪. **সঠিক আচরণ শক্তিশালী করা :** চোখের যোগাযোগ, মাথা নাড়ানো, হাসি দেয়া, গ্রুপের সামনে একটি সাফল্যের উল্লেখ (সামাজিক স্বীকৃতি সব থেকে বড় পুরস্কার)। যখন পুরস্কার ব্যবহার করা হয়, তখন তা সর্বদা তাৎক্ষণিক এবং ছোট কিন্তু সন্তোষজনক হওয়া উচিত।

প্রশ্ন এবং ভাষার টিপস্

শেখার ক্ষেত্রে জীবনদক্ষতা পদ্ধতির লক্ষ্য হলো অংশগ্রহণকারীদের তাদের অনুমান, বিশ্বাস এবং মূল্যবোধকে সমালোচনামূলকভাবে প্রশ্ন করতে সাহায্য করা, যা শেষ পর্যন্ত তাদের নিজেদের এবং তাদের চারপাশের বিশ্বকে দেখার দৃষ্টিভঙ্গিতে পরিবর্তন আনে। এই প্রক্রিয়ার জন্য গুরুত্বপূর্ণ হলো প্রশ্ন জিজ্ঞেস করার শিল্প। সঠিক সময়ে সঠিক প্রশ্ন জিজ্ঞেস করা, ব্যক্তিগত রূপান্তরের জন্য প্রয়োজনীয় গভীর আত্ম-প্রতিফলন এবং সমালোচনামূলক চিন্তাভাবনাকে সমর্থন করে। তবে, অত্যাধিক অনুসন্ধানী বা সংবেদনশীল প্রশ্ন জিজ্ঞেস করা অংশগ্রহণকারীদের দুর্বল এবং উন্মুক্ত বোধ করতে পারে।

এই রিসোর্স প্যাকেজের সেশন প্ল্যানগুলিতে ফ্যাসিলেটেটরদের মূল শিক্ষার উদ্দেশ্যের দিকে অংশগ্রহণকারীদের নির্দেশনা দিতে সহায়তা করার জন্য ডিব্রিফিং প্রশ্নগুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। সমালোচনামূলক চিন্তাভাবনাকে উৎসাহিত করে এমন প্রতিফলনমূলক প্রশ্ন তৈরি করার জন্য অতিরিক্ত টিপস্ নিচে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

যেসব খোলামেলা প্রশ্নে 'হ্যাঁ' বা 'না' উত্তরের চেয়ে বেশি উত্তর প্রয়োজন, সেগুলো কোনো অবস্থান বা মতামতের বাইরে চিন্তা করতে উৎসাহিত করে। এগুলো অংশগ্রহণকারীদের তাদের নিজস্ব ধারণা, চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি বিবেচনা করতে উৎসাহিত করে। খোলামেলা প্রশ্নগুলি প্রায়শই 'কী', 'কীভাবে', 'কখন', 'কেন', 'আপনার মতে' দিয়ে শুরু হয়।

উদাহরণ : *সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময় কোন কোন উপাদান বিবেচনা করতে হবে?*

বন্ধ প্রশ্ন প্রায়শই 'হ্যাঁ' বা 'না' দ্বারা উত্তর দেয়া হয়। তারা ব্যক্তিকে একাধিক পছন্দও দিতে পারে (যেমন : কালো, বা সাদা) এবং শুধু একটি শব্দ বা একটি সংক্ষিপ্ত, নির্দিষ্ট তথ্য দিয়ে উত্তর হতে পারে। বন্ধ প্রশ্নগুলি যখন কথোপকথন সংক্ষিপ্ত রাখা প্রয়োজন বা যদি প্রশ্নটি অন্য কার্যক্রম সেট-আপ করতে ব্যবহৃত হয়।

উদাহরণ : *কিশোর-কিশোরীরা কি তাদের নিজস্ব সিদ্ধান্ত নেওয়ার অনুমতি পায়?*

পরোক্ষ প্রশ্নগুলি কোনো ব্যক্তি/গোষ্ঠীর উদ্দেশ্যে তাদের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার কথা উল্লেখ না করেই সম্বোধন করা হয়, বরং তাদের মতো মানুষদের দিকেই প্রশ্নটি পরিচালিত করা হয়। পরোক্ষ প্রশ্নগুলি একটি প্রক্ষেপণ কৌশল ব্যবহার করে এবং প্রত্যক্ষ প্রশ্নের তুলনায় কম ভীতিকর বলে মনে হতে পারে। পরোক্ষ প্রশ্ন অংশগ্রহণকারীদের বিমূর্তভাবে কথা বলতে এবং আলাদা বোধ না করেই অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিতে সক্ষম করে।

উদাহরণ :

- আপনি মনে করতে পারেন আপনার সম্প্রদায়ের কিশোর-কিশোরীদের কোন ধরনের চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হয়? (পরোক্ষ)
- আপনার বয়সের কারণে কি কখনো কেউ আপনার সাথে বিরূপ আচরণ করেছে? (সরাসরি)
- আপনি কি কখনো কারো সাথে তাদের লিঙ্গের কারণে বিরূপ আচরণ করেছেন? (সরাসরি)

অংশগ্রহণকারীদের স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করার জন্য পরোক্ষ প্রশ্নগুলির পাশাপাশি কাল্পনিক ভূমিকা-নাটক এবং দৃশ্যকল্প ব্যবহার করতে উৎসাহিত করা যেতে পারে, তবে ধীরে ধীরে সরাসরি প্রশ্ন জিজ্ঞেস করতে সক্ষম হওয়ার দিকে কাজ করা গুরুত্বপূর্ণ, যাতে অংশগ্রহণকারীদের তাদের ব্যক্তিগত অনুভূতি এবং অভিজ্ঞতাগুলি নিজেরাই প্রতিফলিত করতে পারে।

ফ্যাসিলিটেটরের জন্য অন্যান্য টিপস

সেশনের আগে

- আগে থেকে প্রস্তুত করুন : কিশোর-কিশোরীদের দেওয়া বেশির ভাগ সেশন এবং বিষয়ের পরিকল্পনা, উপকরণ প্রস্তুত, স্থানের ব্যবস্থা এবং বিষয়ের সাথে পরিচিতকরণ প্রয়োজন।
- আপনার কাজ থেকে সেশনটি হৃদয় দিয়ে জানার আশা করা হয় না, কিন্তু আপনাকে কার্যকলাপটি এমনভাবে করতে হবে যাতে মূলবার্তাটি অংশগ্রহণকারীদের সফলভাবে পৌঁছে দিতে সক্ষম হন।
- শুরু হওয়ার ১৫ মিনিট আগে স্থানে পৌঁছান এবং সেট-আপ করুন। উপকরণগুলি সাজিয়ে রাখুন এবং স্থানটির ব্যবস্থাপনা করুন, যাতে কিশোর-কিশোরীরা একটি বৃত্তে বসে, আপনিও যার অংশ। নিশ্চিত করুন যে সেটিংটি সবার সাথে চোখের যোগাযোগকে উৎসাহিত করে।
- প্রথম সেশনেই নিশ্চিত করুন যে আপনি সেশনের শুরু থেকেই দলীয় চুক্তি নির্ধারণ করেছেন। প্রতিটি সেশনের শুরুতে অংশগ্রহণকারীদের চুক্তিগুলি স্মরণ করিয়ে দিন ('দলীয় চুক্তি' অংশে যেভাবে বলা হয়েছে)।
- আপনার দলটিকে চিনুন : আপনার সেশনে অংশ নেওয়া কিছু অংশগ্রহণকারীর অক্ষমতা বা শেখার চ্যালেঞ্জ থাকতে পারে। তাদের জড়িত রাখতে স্থান এবং উপকরণগুলি বিবেচনা করুন।

সেশন পরিচালনার সময়

- অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- প্রথম সেশনে অংশগ্রহণকারীদের সাথে দলীয় চুক্তি নির্ধারণ করুন।
- সব ধরনের কিশোর-কিশোরীদের সুযোগ প্রদান করুন এবং তাদের সমানভাবে অংশগ্রহণ ও শেয়ার করতে উৎসাহিত করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের অস্বস্তি নিয়ন্ত্রণ করতে এবং আপনার অস্বস্তিকর আচরণ উপেক্ষা না করার জন্য গতিশীলতা পর্যবেক্ষণ করুন।
- ঝুঁকিপূর্ণ কিশোর-কিশোরীদের সতর্কতামূলক লক্ষণগুলি লক্ষ্য করুন এবং প্রয়োজনে তাদের কেস ম্যানেজমেন্টের কাছে পাঠান (যেমন : কেস ম্যানেজমেন্ট বিভাগে ব্যাখ্যা করা হয়েছে)।
- যদি আপনার মনে হয় যে পরিস্থিতি সামলানো কঠিন হয়ে পড়ছে, তাহলে একই এলাকার সহকর্মীর কাছ থেকে সাহায্য চাইতে দ্বিধা করবেন না। একজন সমাজকর্মীর (যদি একই এলাকার বাসিন্দা হন) সাহায্য চাওয়াই ভালো।
- কিশোর-কিশোরীদের সাথে উদাহরণ দিয়ে নেতৃত্ব দিন : এই অধিবেশনে সকল নিয়ম আপনার জন্য সমানভাবে প্রযোজ্য, তাই সুবিধাদাতা এবং সুবিধাভোগীদের মধ্যে বিদ্যমান স্বাভাবিক ক্ষমতার গতিশীলতা ভাঙার চেষ্টা করুন, বিশেষ করে যখন তারা তরুণ।
- আপনার বক্তৃতার ধরন বিবেচনা করুন। বক্তৃতা দেওয়া বা কিশোর-কিশোরীদের কী করতে হবে তা বলা এড়িয়ে চলুন।
- যখন কোনো কিছু সম্পর্কে জিজ্ঞেস করা হয়, তখন সঠিক তথ্য প্রদান করুন এবং আপনার মতামত শেয়ার করা এড়িয়ে চলুন। আপনার জন্য যা কাজ করে তা অংশগ্রহণকারীদের জন্য কাজ নাও করতে পারে বা তাদের একটি ক্ষতিকর পরিস্থিতিতে ফেলতে পারে।

- যদি কিশোর-কিশোরীরা আপনার কাছ থেকে এমন তথ্য জিজ্ঞেস করে যা আপনার নেই বা আপনি অনিশ্চিত, তাদের বলুন যে আপনি জানেন না কিন্তু আপনি পরবর্তী সেশনের জন্য তাদের সঠিক তথ্য পেতে চেষ্টা করবেন।
- গোপনীয়তা এবং গোপনীয়তার গুরুত্ব সম্পর্কে গ্রুপের সাথে কথা বলুন। এর অর্থ হলো অংশগ্রহণকারীরা তাদের সম্প্রদায় থেকে উদাহরণ শেয়ার করতে পারেন, তবে তাদের এমন নাম এবং বৈশিষ্ট্য শেয়ার করা এড়িয়ে চলা উচিত যা নির্দেশ করে যে তারা কাকে উল্লেখ করছে। একইভাবে, যদি কোনো সম্প্রদায়ের অংশগ্রহণকারীরা অন্য কোনো অংশগ্রহণকারীর দেওয়া উদাহরণ শুনতে পান, তবে তাদের অনুমান করা এড়িয়ে চলা উচিত যে এটি কাকে নির্দেশ করছে।
- কঠিন ধারণা ব্যাখ্যা করার সময়, দৃশ্যকল্প বা ভূমিকা নাটকের মাধ্যমে অথবা পুনরায় বাক্যাংশ ব্যবহার করে উদাহরণ দিন।
- আপনার শব্দভাণ্ডার পরিষ্কার এবং সরল রাখুন। যদিও নতুন ধারণাগুলি পুরোপুরি উপলব্ধি করতে সক্ষম, অনেক কিশোর-কিশোরী প্রযুক্তিগত ভাষায় ভীত বোধ করতে পারে, তাই জিনিসগুলি এমনভাবে ব্যাখ্যা করা প্রয়োজন যা তাদের কাছে সহজলভ্য।
- ব্যাখ্যা করুন যে কোনো সঠিক বা ভুল উত্তর নেই। কিশোর-কিশোরীরা যাতে বিচারের ভয় ছাড়াই নিজেদের প্রকাশ করতে সক্ষম হয়, তা নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ।
- মজা করুন!

সেশনের পরে

- অংশগ্রহণকারীদের সম্পর্কে ফলো-আপ করতে বা সম্প্রদায়ের পরিষেবা এবং সহায়তা সম্পর্কে তথ্য প্রদান করতে ভুলবেন না, যা তারা অনুরোধ করে বা তাদের প্রয়োজন হতে পারে।
- প্রয়োজনে গোপনীয়তা বজায় রেখে অংশগ্রহণকারীদের অনুরোধকৃত পরিষেবাগুলিতে রেফার করুন।
- যদি অধিবেশন চলাকালীন অংশগ্রহণকারীদের দ্বারা অনুরোধ করা প্রাসঙ্গিক তথ্য আপনার কাছে না থাকে, তাহলে আপনার তত্ত্বাবধায়ক বা কোনো অভিজ্ঞ ব্যক্তির কাছ থেকে সহায়তা নিন।
- সবসময় উপলব্ধ থাকুন। নিশ্চিত করুন যে কিশোর-কিশোরীরা জানে যে তারা আপনাকে কোথায় খুঁজে পাবে, অথবা যদি তারা এমন বিষয় বা ঘটনা সম্পর্কে কথা বলতে চায় যা তারা দলের বাকিদের সাথে ভাগ করে নিতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে না, তাহলে কীভাবে আপনার সাথে তারা যোগাযোগ করবে।

অন্তর্ভুক্তিমূলকতা

- কিছু কার্যকলাপের জন্য শারীরিক নড়াচড়া, পড়া এবং/অথবা লেখার প্রয়োজন হয়, যা সকল অংশগ্রহণকারীর ক্ষেত্রে প্রযোজ্য নাও হতে পারে, যাদের প্রতিবন্ধিতা বা শেখার সমস্যা আছে। অতএব, শিক্ষার্থীদের চাহিদা অনুযায়ী নির্দেশাবলি গ্রহণ করা অপরিহার্য। উদাহরণস্বরূপ : স্বল্প-সাক্ষরতাসম্পন্ন গোষ্ঠী, বিকল্প কৌশল হিসেবে অঙ্কন ব্যবহার করুন; সীমিত গতিশীলতা, শারীরিক নড়াচড়ার পরিবর্তে এমন অঙ্গভঙ্গি ব্যবহার করুন যাতে ব্যক্তি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে।
- দলের চাহিদা অনুযায়ী খাপ খাইয়ে নেওয়ার নমনীয়তা ফ্যাসিলেটেটরের আছে। কিছু অধিবেশন লেখার উপর নির্ভরশীল হতে পারে, কিন্তু কিশোর-কিশোরীদের জন্য ছবি আঁকা বা অন্যান্য অভিব্যক্তি স্বাচ্ছন্দ্যকর হতে পারে, সেক্ষেত্রে সেগুলোকে প্রয়োজন অনুসারে অভিযোজিত করা যেতে পারে।
- আপনার অংশগ্রহণকারীদের সাক্ষরতা এবং শিক্ষার স্তর ভিন্ন হতে পারে, সে বিষয়ে সচেতন থাকুন। যখনই সম্ভব আপনার অংশগ্রহণকারীরা যে ভাষাগুলি বোঝেন, সেগুলিতে লিখিত উপকরণ ব্যবহার করুন। এর জন্য কিছু উপকরণ অনুবাদ করার প্রয়োজন হতে পারে অথবা একজন দোভাষী থাকা প্রয়োজন হতে পারে।

- নিশ্চিত করুন যে প্রশিক্ষণ স্থানটি বিভিন্ন শারীরিক সক্ষমতা সম্পন্ন অংশগ্রহণকারীদের জন্য অ্যাকসেসযোগ্য। এর জন্য প্রশিক্ষণ স্থানের আসবাবপত্র পুনর্বিন্যাস করা বা শারীরিক নড়াচড়ার সাথে জড়িত কার্যকলাপগুলিকে অভিযোজিত করার প্রয়োজন হতে পারে।

পক্ষপাত এবং নিরপেক্ষতা

- সামাজিক এবং সাংস্কৃতিক নিয়ম এবং taboos সম্পর্কে সচেতন থাকুন, যা অংশগ্রহণকারীদের অংশগ্রহণ এবং কার্যকলাপকে প্রভাবিত করতে পারে। কিছু উদাহরণ : শারীরিক স্পর্শ, লিঙ্গ ভূমিকা, আবেগ প্রকাশ ইত্যাদি।
- অংশগ্রহণকারীরা যদি সক্রিয় না থাকে, তাহলে ঠিক আছে। আপনি তাদের সাংস্কৃতিকভাবে সংবেদনশীল থাকার সময় এবং কোনো ব্যক্তি বা ব্যক্তিদের একটি গোষ্ঠীকে আলাদা করে চিহ্নিত করা এড়িয়ে তাদের অস্বস্তি অন্বেষণ করতে উৎসাহিত করতে পারেন।
- আপনার নিজের পক্ষপাতিত্ব থেকে সাবধান থাকুন এবং যদি আপনি মনে করেন যে আপনি নিরপেক্ষতা বজায় রাখতে পারবেন না, তাহলে সাহায্যের জন্য বলুন।
- ভিন্ন ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গির প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুন। কেউ মতামত প্রকাশের পর জিজ্ঞেস করুন যে কারো কি ভিন্ন অভিজ্ঞতা হয়েছে? এটি ভিন্ন ভিন্ন মতামত প্রকাশকে উৎসাহিত করার জন্য।

ফ্যাসিলেটেটরদের জন্য ব্যক্তিগত চেক লিস্ট :

আপনার ভূমিকা সম্পর্কে খুব স্পষ্ট হন : আপনার আচরণ আপনার কথার চেয়ে বেশি প্রতিফলন করবে যে আপনি শিক্ষক নন বরং একজন সহ-শিক্ষার্থী।

আপনার চোখ সম্পর্কে সচেতন হন : অংশগ্রহণকারীদের সাথে চোখের যোগাযোগ বজায় রাখুন।

আপনার কণ্ঠস্বর সম্পর্কে সচেতন হন : খুব জোরে, খুব নরমভাবে বা খুব বেশি কথা বলার চেষ্টা করবেন না।

আপনার 'বডি ল্যাঙ্গুয়েজ' সম্পর্কে সচেতন হন : বিবেচনা করুন আপনি কোথায় বসেন বা দাঁড়ান এবং অন্যান্য উপায়ে যা আপনার অবচেতনে অনুপযুক্ত কর্তৃতা প্রকাশ করতে পারে।

আপনার দায়িত্ব সম্পর্কে সচেতন হন : নিশ্চিত করুন যে সবার শোনার এবং সমানভাবে আচরণ করার একটি সুযোগ রয়েছে; মতামতের পার্থক্যকে উৎসাহিত করুন কিন্তু তর্ক নিরুৎসাহিত করুন।

কখন কাঠামো প্রয়োজন তা সম্পর্কে সচেতন হন : যখন প্রয়োজন তখন ব্যাখ্যা এবং সংক্ষিপ্ত করুন; কখন একটি আলোচনা বাড়ানো যায় এবং কখন পরবর্তী বিষয়ে যাওয়া যায় তা সিদ্ধান্ত নিন; গ্রুপকে স্মরণ করিয়ে দিন যদি তারা বিষয়বস্তুর বাইরে চলে যায়।

আপনার ক্ষমতা সম্পর্কে সচেতন হন এবং এটি শেয়ার করুন : যখনই সম্ভব অন্যদেরকে দায়িত্ব নিতে বলুন (যেমন : সময় রাখা, প্রশ্ন জিজ্ঞাসা, একটি সংগঠিত এবং পরিষ্কার প্রশিক্ষণের স্থান বজায় রাখা)।

কেস ম্যানেজমেন্ট বা ব্যক্তিগত মানসিক-সামাজিক সহায়তা

সর্বদা সুবিধা প্রদানকারীদের 'কোনো ক্ষতি করবেন না' নীতি মেনে চলতে হবে। ইউনিসেফ নিশ্চিত করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ যে এর কৌশল এবং কর্মসূচিগুলি সংঘাত-সংবেদনশীল এবং শক্তিশালী সংঘাত বিশ্লেষণের মাধ্যমে অবহিত।[২] আপনার কর্মসূচির সংঘাত-সংবেদনশীলতা সম্পর্কে যদি আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকে, তবে দয়া করে স্থানীয় ইউনিসেফ অফিসের ফোকাল পয়েন্টে যোগাযোগ করুন।

এই বিভাগটির লক্ষ্য হলো ফ্যাসিলেটেটরদের চিনতে এবং/বা নির্যাতন, শোষণ বা সহিংসতা প্রকাশ পাওয়া এবং নিশ্চিত করতে সহায়তা করা যে কিশোর-কিশোরীরা কেস ম্যানেজমেন্ট বা ব্যক্তিগত মানসিক-সামাজিক সহায়তার সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া হয় এবং প্রয়োজনে তাদের কাছে রেফার করা হয়। সমস্ত ফ্যাসিলেটেটরের জন্য তাদের বাস্তবায়নের এলাকায় লিঙ্গ-ভিত্তিক সহিংসতা এবং শিশু সুরক্ষার জন্য কেস ম্যানেজমেন্ট রেফারেল পাথওয়ে জানা অপরিহার্য এবং সম্ভবত অংশগ্রহণকারীদের দৃষ্টিগোচরকৃত তথ্য, শিক্ষা, এবং যোগাযোগ (IEC) উপকরণ রাখা যাতে স্ব-রেফারেল উৎসাহিত হয়।

সহিংসতার লক্ষণ ও উপসর্গগুলি শনাক্ত করা

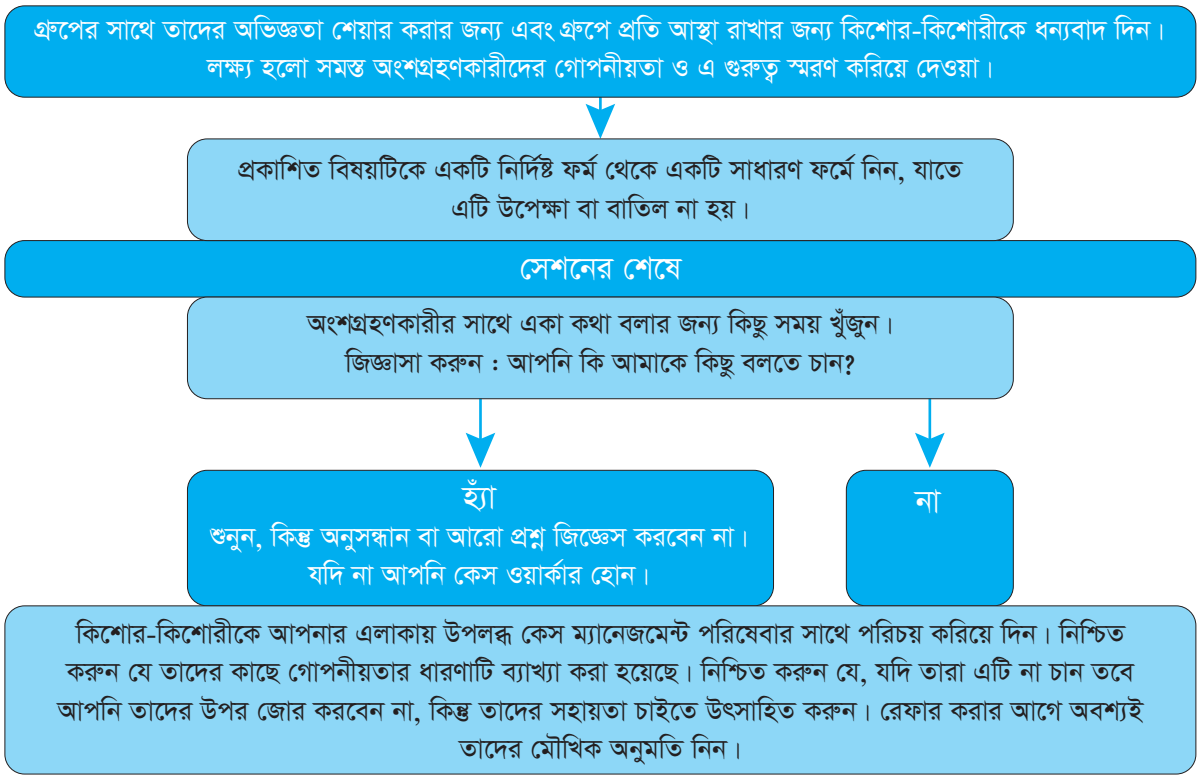
এই লক্ষণগুলি অগত্যা বোঝায় না যে একজন কিশোর-কিশোরী সহিংসতার শিকার, তবে সম্ভাব্যভাবে একজন শিকার হওয়া ব্যক্তিকে শনাক্ত করার দিকে পরিচালিত করতে পারে।

- কিশোর-কিশোরী কি দুশ্চিন্তাগ্রস্ত, ভীত, উদ্বিগ্ন, কান্নাকাটিকারী, আত্মগোপনকারী, অথবা তাকে ভীত দেখাচ্ছে? নাকি তারা বিপজ্জনক আচরণ প্রদর্শন করছে?
- কিশোর-কিশোরী কি চোখ বা শারীরিক সংস্পর্শ এড়িয়ে চলছে বলে মনে হচ্ছে?
- কিশোর-কিশোরী কি অন্য কোনো কিশোর-কিশোরীর পক্ষে বা তার পক্ষে কথা বলার দাবি করছে?
- কিশোর-কিশোরীর কি শারীরিক ক্ষত, ক্ষত, পোড়া, দাগ, অক্ষমতা, বা ক্ষতির অন্যান্য লক্ষণ দেখাচ্ছে?
- কিশোর-কিশোরীর কি চরম ওজন হ্রাস, ত্বকের অবস্থা বা অসুস্থতার লক্ষণ দেখাচ্ছে?

যদি একজন কিশোর-কিশোরী গ্রুপ সেটিংয়ে সহিংসতা প্রকাশ করে :

- ফ্যাসিলেটেটরদের তাদের এগুলো উপেক্ষা করা উচিত নয়, কারণ এগুলি অন্যদের কাছে ইঙ্গিত দেয় যে তারা যা অভিজ্ঞতা অর্জন করেছে তা স্বাভাবিক।
- ফ্যাসিলেটেটরদের তাদের কেস নিয়ে আলোচনা করা বা অন্যদের সামনে তাদের প্রশ্ন করা উচিত নয়। এটি কিশোর-কিশোরীদের চাহিদার প্রতি সংবেদনশীল নয় এবং এটি তাদের ক্ষতিকারক অবস্থানে ফেলবে।
- ফ্যাসিলেটেটরদের উচিত কিশোর-কিশোরীদের ধন্যবাদ জানানো, যখন অভিজ্ঞতাগুলি দলের সাথে ভাগ করা হয়, এবং অংশগ্রহণকারীদের গ্রুপ চুক্তির মাধ্যমে গোপনীয়তার কথা মনে করিয়ে দেওয়া এবং এই পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করা :

২ United Nations Children's Fund, Conflict Sensitivity and Peacebuilding Programme Guide, UNICEF, November 2016.



কিশোর-কিশোরীদের জন্য কেস ম্যানেজমেন্ট পরিচয় করিয়ে দেওয়ার প্রস্তাবিত উপায়[৩]

আমার কাজের একটি অংশ হলো আমি যে কিশোর-কিশোরীদের সাথে কাজ করি, তারা যাতে নিরাপদ থাকে এবং যখন প্রয়োজন হয় তখন তাদের সাহায্য পাওয়া যায় তা নিশ্চিত করা। তুমি আর আমি যে বিষয়ে কথা বলি তা আমাদের নিজেদের মধ্যে থাকে, কিন্তু কখনো কখনো এমন কিছু চ্যালেঞ্জ থাকতে পারে, যা তুমি আমাকে বলতে পার; যেগুলো নিয়ে অন্যদের সাথে কথা বললে তুমি উপকৃত হবে।

আরেকটি সংস্থা আছে [যথাযথ সংস্থার নাম লিখুন] যেখানে এমন লোক আছে যারা কিশোর-কিশোরীদের নিরাপদ এবং সুস্থ রাখতে সাহায্য করার জন্য তাদের সাথে কাজ করে [আপনার জানা থাকলে সমাজকর্মীর নাম উল্লেখ করুন]। আজ আপনি আমাকে যা বলেছেন তার উপর ভিত্তি করে, আমি মনে করি এই সংস্থাটি আপনাকে সহায়তা করতে সক্ষম হতে পারে।

আমি তাদের সাথে আপনার নাম, অবস্থান এবং আপনার সাথে বা আপনার বিশ্বস্ত কারো সাথে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা শেয়ার করতে চাই। [প্রতিষ্ঠানের নাম] এর লোকেরা আপনার অনুমতি ছাড়া আপনার পরিবার, প্রতিবেশী বা বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ করবে না। আমি কি [যথাযথ সংস্থার নাম লিখুন] যোগাযোগ করে তাদের সাহায্য চাইতে পারি?

৩ Adapted from: UNICEF, 'Child Protection Standard Operating Procedures for Cox's Bazar', Annex 13, Guidance on Informed Consent/Assent, 2019.

যদি ফ্যাসিলেটেটর একজন কিশোর-কিশোরীর সাথে একা একটি নিরাপদ, ব্যক্তিগত পরিবেশে থাকেন :

করণীয় :

- স্পষ্ট ভাষায় বলুন, আপনি কে, কার জন্য কাজ করেন এবং আপনার ভূমিকা ব্যাখ্যা করুন (যদি কিশোর-কিশোরটি ইতোমধ্যে আপনার সাথে পরিচিত না থাকে)।
- কিশোর-কিশোরীকে জিজ্ঞেস করুন যে তারা আপনাকে কিছু বলতে চায় কি না, অথবা তাদের জীবনে সম্প্রতি কিছু পরিবর্তন হয়েছে কি না।
- যদি তারা কোনো ঘটনা প্রকাশ করে, তাহলে আপনার উপর আস্থা রাখার জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান, তাদের কেস ম্যানেজমেন্টের সাথে পরিচয় করিয়ে দিন এবং যদি আপনি তাদের মৌখিক অনুমোদন পান তবে তাদের কাছে পাঠান।
- শুনুন এবং সহানুভূতি দেখান- সম্পর্কের সীমানাকে সম্মান করে, বিশেষ করে যদি আপনি একজন সমাজকর্মী না হন।
- যদি তারা কোনো ঘটনা প্রকাশ না করে, তবুও আপনি কেস ম্যানেজমেন্ট পরিষেবা পরিচিত করাতে পারেন এবং তাদের মৌখিক অনুমোদন পেলে তাদের কাছে পাঠাতে পারেন।
- যৌন সহিংসতার চিকিৎসা সময়-সীমাবদ্ধ হওয়ায়, কর্মীদের সন্দেহজনক যৌন সহিংসতার ঘটনা সম্পর্কে রেফারেল কেন্দ্রে ফোন করে তাদের অবহিত করা উচিত।
- সমস্ত ফ্রন্ট-লাইন কর্মীদের প্রতিটি অবস্থানের জন্য রেফারেল পথের কপিগুলির সাথে পরিচিত হওয়া উচিত।
- সন্দেহ হলে টেকনিক্যাল ফোকাল পয়েন্টদের কাছ থেকে সহায়তার জন্য অনুরোধ করুন।

করণীয় নয় :

- যখন ভুক্তভোগী প্রকাশ করেন, তখন ঘটনাটি তদন্ত করবেন না। ভুক্তভোগীকে কথা বলতে বা নির্দিষ্ট পদক্ষেপ নিতে বাধ্য করা উচিত নয়।
- কিশোর-কিশোরীদের কথা বলার সময় তাদের বাধা দেবেন না বা তাদের বিচার করবেন না। গল্পটি স্বীকার করুন এবং তাদের ইচ্ছা, মর্যাদা এবং অধিকারকে সম্মান করুন।
- অন্যদের সামনে কিশোর-কিশোরীদের সাক্ষাৎকার নেবেন না।
- আপনি যা শুনেছেন বা দেখেছেন তা আনুষ্ঠানিক রেফারেল পথের অংশ ছাড়া কাউকে বলবেন না। একজন ভুক্তভোগীর নিরাপত্তা রক্ষার জন্য গোপনীয়তা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।
- কেসটি রেফার করার পর ভুক্তভোগীর সাথে কী ঘটেছিল তা কেস কর্মীকে প্রকাশ করতে বলবেন না। ভুক্তভোগীর সম্মতি ছাড়া কোনো সংস্থা বা ব্যক্তির সাথে কেস ব্যবস্থাপনার কোনো তথ্য সরবরাহ করা যাবে না।
- যদি আপনার সংস্থার জন্য এই নির্দিষ্ট জনগোষ্ঠীকে সহায়তা করা বাধ্যতামূলক না হয়, তবে সক্রিয়ভাবে ভুক্তভোগী কিশোর-কিশোরীদের খুঁজবেন না। তবে তাদেরও উপেক্ষা করবেন না- নিশ্চিত করুন যে তাদের সহায়তা প্রদান করতে পারে এমন সংস্থাগুলির কাছে পাঠানো হয়েছে।

যদি কোনো কিশোর-কিশোরী কেস ওয়ার্কারের সাথে দেখা করতে না চায় এবং কেবল ফ্যাসিলেটেটরের সাথে কথা বলতে চায়- এটা সম্ভব যে একজন কিশোর-কিশোরী কেস ওয়ার্কারের সাথে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ নাও করতে পারে, বিশেষ করে যখন তারা বিভিন্ন সংস্থার হয়, এবং যদি তারা ইতোমধ্যেই ফ্যাসিলেটেটরের সাথে আস্থা স্থাপন করে। এই ক্ষেত্রে, নিম্নলিখিত বিষয়গুলি বিবেচনা করা গুরুত্বপূর্ণ :

- কিশোর-কিশোরীদের কাছে কেস ওয়ার্কারের ভূমিকা স্পষ্ট করুন এবং কেস ম্যানেজমেন্টের গোপনীয়তার দিকটি তুলে ধরুন।
- যদি ফ্যাসিলেটেটরের সংস্থায় একজন কেস ওয়ার্কার থাকে, তাহলে তাদের কিছু সেশনে জড়িত করুন, যাতে কিশোর-কিশোরী তাদের সাথে পরিচিত হয়, অথবা কিশোর-কিশোরীকে স্ব-শরীরে কেস ওয়ার্কারের সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়ার পরামর্শ দিন।
- যদি কিশোর-কিশোরী কেস ওয়ার্কারের সাথে বসতে না চায়, তাহলে ফ্যাসিলেটেটর তাদের পরিষেবার যোগাযোগের বিবরণ প্রদান করতে পারেন এবং তারা কোথায় পরিষেবা পেতে পারে তা জানাতে পারেন।

সম্মতি/সম্মতির ক্ষেত্রে কী করতে হবে - কিশোর-কিশোরীদের বয়সের ক্ষেত্রে :[৪]

অবহিত সম্মতি হলো একজন ব্যক্তির স্বেচ্ছাসেবী সম্মতি, যার বোঝার ক্ষমতা আছে এবং যিনি স্বাধীনভাবে পছন্দ করেন, পূর্ণ এবং স্বচ্ছ তথ্যের ভিত্তিতে তৃতীয় পক্ষ এবং/অথবা একটি নির্দিষ্ট পরিষেবার কাছে পাঠানোর জন্য।

অবহিত সম্মতি হলো ১৫ বছরের কম বয়সি শিশুদের দ্বারা পরিষেবাগুলিতে অংশগ্রহণের জন্য প্রকাশ করা ইচ্ছা। এই প্রক্রিয়াটি অবহিত সম্মতির অনুরূপ এবং পরিষেবা এবং সম্ভাব্য ঝুঁকি সম্পর্কে শিশু-বান্ধব বিন্যাসে তথ্য ভাগ করে নেওয়া এবং সাহায্যের জন্য শিশুর কাছ থেকে তার অনুমতি চাওয়া প্রয়োজন।

বয়স	তত্ত্বাবধায়ক কি নির্যাতনের সাথে জড়িত?	Type of consent/assent
৬-১৪	না	শিশুর অবহিত assent এবং তত্ত্বাবধায়ক এর consent
৬-১৪	হ্যাঁ	শিশুর অবহিত assent এবং বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ক বা caseworker-এর consent যদি না বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ক থাকে
১৫-১৮	না	শিশুর এবং তত্ত্বাবধায়ক এর অবহিত consent
১৫-১৮	হ্যাঁ	শিশুর অবহিত consent

৪ Adapted from: UNICEF, 'Child Protection Standard Operating Procedures for Cox's Bazar', Annex 13, Guidance on Informed Consent/Assent, 2019.

জেন্ডার-এর মূলধারা

এই পাঠ্যক্রমটি লিঙ্গ বৈষম্য এবং লিঙ্গ ভূমিকা মোকাবিলা করে, সমস্ত অধিবেশনজুড়ে একটি লিঙ্গ দৃষ্টিভঙ্গি ইচ্ছাকৃতভাবে মূলধারায় আনা হয়েছে। লিঙ্গ ভূমিকা এবং ক্ষমতার সম্পর্কে গভীরভাবে প্রোথিত বৈষম্যমূলক ধারণা, সামাজিক রীতিনীতি এবং সামাজিক-সাংস্কৃতিক প্রত্যাশা কীভাবে সহিংসতার সংস্কৃতিকে টিকিয়ে রাখতে এবং উন্নত করতে পারে তা তুলে ধরার লক্ষ্যে উদাহরণ, ভূমিকা-নাটক এবং দৃশ্যকল্পগুলি সাবধানতার সাথে একত্রিত করা হয়েছে। ছেলে এবং মেয়েদের অনন্য চাহিদা পূরণের জন্য অধিবেশনগুলিকে অভিযোজিত করতে এবং লিঙ্গ সম্পর্কে গভীর প্রতিফলনের নেতৃত্ব দিতে সহায়তা করার জন্য অতিরিক্ত 'নোট' অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

PSEA

কিছু অধিবেশনে অংশগ্রহণকারীরা তাদের জ্ঞান বা কর্মীদের দ্বারা যৌন শোষণ অথবা নির্যাতনের অভিজ্ঞতা প্রকাশ করতে পারে সেদিকে খেয়াল রাখুন।

কিশোর-কিশোরীদের ও তরুণদের সাথে কাজ করার আগে PSEA-এর উপকরণগুলি সম্পর্কে সচেতন থাকুন। নিশ্চিত করুন যে আপনার কেন্দ্রে/সেশন চলাকালীন পোস্টার এবং রেফারেল পথগুলি দৃশ্যমান।

যৌন শোষণ এবং নির্যাতনের সমস্ত সন্দেহজনক ঘটনা রিপোর্ট করুন- কিশোর-কিশোরী ও তরুণদের যৌন শোষণ এবং নির্যাতনের সমস্ত ঘটনা ফোনের মাধ্যমে রিপোর্ট করতে উৎসাহিত করুন : 01713 653380

খেলা ও জড়তা ভঙ্গ

আইসব্রেকার বা পরিচয় পর্বের খেলা, অংশগ্রহণকারীদের একে অন্যকে চেনার ও নিজেদের তথ্য আদান-প্রদানের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। যখন দলের একে অন্যকে চেনে না এবং একে অন্যকে ভালোভাবে জানতে চায়, তখন এটা ব্যবহারের অনুরোধ করা হবে।

দল যখন একটু ঝিমিয়ে পড়ে এবং আপনি তাদেরকে জাগিয়ে তুলতে চাইবেন, তখন খেলাধুলা করাটা গুরুত্বপূর্ণ।

নাম ও বিশেষণ

- তারা কেমন আছে ও কেমন বোধ করছে তা বর্ণনা করতে অংশগ্রহণকারীরা একটি বিশেষণ চিন্তা করবে।
- বিশেষণ অবশ্যই তাদের নামের প্রথম বর্ণের সঙ্গে মিল রেখে শুরু হতে হবে, উদাহারণ : 'আমি অরুণ এবং আমি অসাধারণ।
- যখন তারা এমন বলবে তখন একটি প্রতিমূর্তিও তৈরি করবে, যা ওই বিশেষণকে বর্ণনা করবে।

দুটি সত্য ও একটি মিথ্যা

- প্রত্যেকে গোল হয়ে দাঁড়াবে এবং নিজেদের সম্পর্কে তিনটি বিবৃতি বলবে, যার মধ্যে দুটি হবে সত্য ও একটি হবে মিথ্যা, উদাহরণ : 'আমার নাম সিফাত, আমি গাড়ি চালাতে পারি, স্কুলে যেতে পছন্দ করি এবং ভালো পোশাক তৈরি করতে পারি।'
- দল বুঝে নেবে কোনটা সত্য আর কোনটা মিথ্যা।
- প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী নিজের বিবৃতি বলবে।

নেতা কে?

অংশগ্রহণকারীরা গোল হয়ে বসবে। অভিভাবকের একজন ঘর ছেড়ে চলে যাবে। সে যাবার পরে দলের বাকিরা নেতা নির্বাচন করবে। নেতা ক্রমাগত কিছু কাজ করবে, যেমন : তালি বাজানো, পা মেঝেতে ঠোকা এগুলো সমস্ত দল অনুকরণ করবে। অভিভাবক ঘরে ফিরে এসে মাঝখানে দাঁড়িয়ে অনুমান করার চেষ্টা করবে কে কাজটির নেতৃত্ব দিচ্ছে। দল নেতাকে তার দিকে তাকানো থেকে বিরত রাখবে। নেতা ধরা না পড়েই নিয়মিত বিরতিতে তার কাজ বদলাবে। যখন অভিভাবক নেতাকে চিহ্নিত করবে, তারা সেই বৃত্তে যুক্ত হবে এবং নেতা ঘর ছেড়ে যাবে যাতে দল নতুন নেতা নির্বাচন করতে পারে।

সূর্য জ্বলছে

- অংশগ্রহণকারীরা খুব ঘন একটি বৃত্ত তৈরি করে দাঁড়াবে, যার মাঝখানে একজন থাকবে।
- মাঝখানের জন চেঁচিয়ে বলবে, 'সূর্য জ্বলছে...' এবং একটি রঙের নাম বলবে অথবা দলের মধ্যে কেউ যে পোশাক পড়েছে তার কথা বলবে। উদাহরণ : 'সূর্য জ্বলছে যারা নীল রঙের পোশাক পড়েছে তাদের মতো' অথবা 'সূর্য জ্বলছে তাদের মতো যারা মোজা পড়েছে' বা 'সূর্য জ্বলছে তাদের মতো যাদের চোখের তারা বাদামি রঙের'।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে এইসব বৈশিষ্ট্য যাদের মধ্যে আছে, তারা একে অন্যের সঙ্গে জায়গা বদল করবে। মাঝখানের জন চেষ্টা করবে সরে যাওয়া একজনের জায়গা দখল করতে, যেন জায়গা ছেড়ে গিয়েছে এমন একজন মাঝখানে পড়বে। মাঝখানে আসা নতুন জন চেঁচিয়ে বলবে, 'সূর্য জ্বলছে...' এবং একটি রং অথবা পোশাকের ধরনের কথা বলবে।

দলগত মূর্তি

দলকে বলা হবে ঘরের মধ্যে ঘোরাফেরা করার জন্য এবং হালকাভাবে তাদের হাত ও ঘাড় দোলানোর জন্য। কিছুক্ষণ পরে সহায়ক একটি শব্দ চেঁচিয়ে বলবেন, আর দলের সকলে সেই শব্দ যা নির্দেশ করে, তার আকৃতি ধারণ করবে। উদাহরণ : সহায়ক চেঁচিয়ে বলছে 'ফুটবল'। সব অংশগ্রহণকারীরা কোনো কথা না বলে ফুটবল বলতে তারা যা বোঝে তার আকৃতি ধারণ করবে। বেশ কয়েকবার এই অনুশীলনের পুনরাবৃত্তি হবে।

ফলের সালাদ

সহায়ক দলকে বিভক্ত করবেন তিন অথবা চারটি ফলের নাম অনুযায়ী, যেমন : কমলা এবং কলা। সহায়ক একটি চক্রের মাঝখানে দাঁড়াবে। সহায়ক চেঁচিয়ে একটি ফলের নাম বলবে, যেমন : 'কমলা', যারা সব কমলা দলের, তারা একে অন্যের সঙ্গে জায়গা বদল করবে। সহায়ক একেক সময় একেক ফলের নাম বলবেন। যখন সহায়ক ফলের সালাদ বলে ডাক দেবেন, তখন বৃত্তের সকলকেই তাদের স্থান পরিবর্তন করতে হবে।

প্রাণীদের খেলা

এই খেলায় একটি বড় দলকে ছোট ছোট দলে বিভক্ত করা হবে। বড় দলের প্রত্যেকের নামে একটি চিরকুটে লেখা হবে। প্রত্যেক চিরকুটে একটি করে প্রাণীর নাম লেখা হবে। ছোট দলগুলোর জন্য যতগুলো লাগবে, বিভিন্ন প্রাণীর নাম ব্যবহার করতে হবে। এলোমেলোভাবে তাদের হাতে কাগজ দিয়ে বলা হবে তাদের প্রাণীর মতো ডাক দিয়ে ছোট দলের থেকে তাদের অন্য সদস্যদের খুঁজে বের করতে।

একটি মিথ্যা মূকাভিনয়

- প্রত্যেকে গোল হয়ে দাঁড়াবে।
- ঘটনা শুরু হবে একটি মূকাভিনয়ের মাধ্যমে। কারো ডানপাশের জন তার নাম বলবে এবং জিজ্ঞেস করবে, 'তুমি কী করছ?' উত্তরে তারা যা করছে তার বিপরীত কিছু দেখাবে, উদাহরণ : সহায়ক সাঁতারের অভিনয় করছে, কিন্তু উত্তরে বলছে, 'আমি আমার চুল ধুচ্ছি'। সহায়কের ডানপাশের জন যা তারা বলেছে তা মূকাভিনয় করে দেখাবে (তাদের চুল ধোবে), বলার সময় সম্পূর্ণ বিপরীত কিছু বলবে।
- এইভাবে চলতে থাকবে, যতক্ষণ না প্রত্যেকে অংশগ্রহণ করবে।

প্রতিবিম্ব

- অংশগ্রহণকারীরা নিজেদেরকে জোড়ায় জোড়ায় সাজাবে। প্রতিটি জোড়া ঠিক করে নেবে কে আয়না হবে, সে (আয়না) তার সঙ্গী যা করবে তা নকল করবে। কিছু সময় পরে জুটিগুলোকে ভূমিকা অদলবদল করে নিতে বলা হবে, যেন প্রত্যেকে আয়না হতে পারে।

সৃজনশীল শুভেচ্ছা বিনিময়

- অংশগ্রহণকারীরা ঘরের বিভিন্ন দিকে হাঁটবে এবং নিজেদের মধ্যে চোখের মাধ্যমে যোগাযোগ করবে।
- সহায়ক থামতে বললে তার তাদের সবচেয়ে কাছের মানুষকে খুঁজে নেবে।
- জুটি একজন আরেকজনকে নাম বলবে এবং নিজেদের মধ্যে শুভেচ্ছা বিনিময়ের সংকেত তৈরি করবে।
- অংশগ্রহণকারীরা আবার হাঁটা শুরু করবে এবং দ্বিতীয়বার থামার পর আরেকজনকে খুঁজে নেবে এবং শুভেচ্ছা বিনিময়ের জন্য নতুন সংকেত খুঁজে নেবে।
- অংশগ্রহণকারীরা ঘরে আবার হাঁটা শুরু করবে, যখন সহায়ক 'এক' বলবে তখন অংশগ্রহণকারী প্রথম জনকে খুঁজে বের করবে যাদের মধ্যে শুভেচ্ছা বিনিময় হয়েছে, তারা তা পুনরাবৃত্তি করবে। যখন সহায়ক 'দুই' বলবে তখন অংশগ্রহণকারী অবশ্যই দ্বিতীয়জনকে খুঁজে বের করবে, যাদের মধ্যে শুভেচ্ছা বিনিময় হয়েছে, এবং তারা সেটার পুনরাবৃত্তি করবে।

হাঙর ও দ্বীপপুঞ্জ

উপকরণ : ফ্লিপচার্ট কাগজের দুইটি শিট, এ-থ্রি কাগজের চারটি শিট, এ-ফোর কাগজের ছয়টি শিট।

- অংশগ্রহণকারীরা সমস্ত জায়গাজুড়ে হাঁটবে এবং কল্পনা করবে তারা পানিতে সাঁতরাচ্ছে।
- মেঝেতে ছড়িয়ে থাকা কাগজের শিটগুলো দ্বীপপুঞ্জের প্রতিনিধিত্ব করবে।
- সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের সাঁতরাতে বলবে, যখন সহায়ক বলবে 'হাঙর' অংশগ্রহণকারীরা আশ্রয়ের জন্য দ্বীপ খুঁজবে। অংশগ্রহণকারীরা দ্বীপপুঞ্জকে সরানো অথবা ছোট করা পর্যন্ত সহায়ক খেলা চালিয়ে যাবে।

চেহারা আদান-প্রদান

- অংশগ্রহণকারীরা গোল হয়ে দাঁড়াবে।
- একজন তার ডানপাশের জনের দিকে মুখ ঘুরিয়ে একটি মুখভঙ্গি করবে।
- ডানপাশের জন সেই মুখভঙ্গিটি নকল করবে, তারপর তার ডানপাশের জনের দিকে মুখ ঘুরিয়ে অন্য আরেকটি মুখভঙ্গি করবে।
- সমস্ত অংশগ্রহণকারী একে অন্যের দিকে মুখভঙ্গি না করা পর্যন্ত খেলাটি চলতে থাকবে।

মাছ ও জাল

- অর্ধেক অংশগ্রহণকারীরা গোল হয়ে দাঁড়াবে, তারা জালের প্রতিনিধিত্ব করবে।
- অন্যেরা তাদের ঘিরে গোল হয়ে দাঁড়াবে ও তারা মাছের প্রতিনিধিত্ব করবে।
- অংশগ্রহণকারীরা এমনভাবে জাল বানাবে যাতে মাছ জালের ভেতরে ও বাইরে চলাচল করতে পারে, অর্থাৎ মাছ জালের মধ্যে ও জালের বাইরে চলাচল করবে।
- যখন সহায়ক বলবে থামো, জাল বন্ধ হয়ে যাবে এবং জালের ভেতর যারা থাকবে তারা জালের অংশ হয়ে যাবে।
- বারবার চলবে যতক্ষণ না মাত্র একটা মাছ বাকি থাকে। দল অদলবদল হবে।

মানুষের গিঁট

- অংশগ্রহণকারীরা একটি বৃত্তে দাঁড়াবে।
- অংশগ্রহণকারীরা বৃত্তের বিভিন্ন ব্যক্তির সাথে হাত মেলাবে এবং তাদের হাত ধরে থাকবে (শুধু তাদের পাশে নয়)।
- অংশগ্রহণকারীরা জট খুলে একটি বৃত্ত তৈরি করবে।

ঝড়

- অংশগ্রহণকারীদের ছোট ছোট দলগুলিকে বিভিন্ন শব্দ এবং অঙ্গভঙ্গি দিন (যেমন : বাতাস, বৃষ্টি, বিদ্যুৎ, বজ্রপাত ইত্যাদি)।
- ঝড়ের শুরুর কথা বলুন এবং যখন আপনি দলের নাম উল্লেখ করবেন, তখন তাদের শব্দ করা উচিত, যেমন : একটি অর্কেস্ট্রা (যেমন : 'এবং তারপর বিদ্যুৎ চমকায় এবং বজ্রপাত গর্জন করে')।

প্রতিকৃতি

- অংশগ্রহণকারীদের সাদা কাগজ এবং একটি কলম দিন।
- অংশগ্রহণকারীদের এমন একজন অংশীদার খুঁজতে বলুন যাকে তারা জানেন না। বুঝিয়ে বলুন যে প্রতিটি ব্যক্তিকে দ্রুত তাদের সঙ্গীর একটি স্কেচ আঁকতে হবে এবং কিছু প্রশ্ন জিজ্ঞেস করতে হবে (যেমন : নাম, শখ, একটি আশ্চর্যজনক ঘটনা) যা প্রতিকৃতিতে অন্তর্ভুক্ত করা হবে। শুধু অল্প সময়ের অনুমতি দিন, এর জন্য এবং প্রত্যেককে প্রতিকৃতি এবং নাম যতটা সম্ভব বড় করতে উৎসাহিত করুন।
- তারপর প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীকে তার প্রতিকৃতি দেখাতে বলুন এবং গ্রুপে 'আসল' পরিচয় দিতে বলুন। শেখার সুবিধার্থে নাম, প্রতিকৃতি ঝুলিয়ে রাখুন, যেখানে সবাই দেখতে পাবে।

এক কথায় চাবুক

- একজন অংশগ্রহণকারীকে একটি করে শব্দ ভাগ করে নিতে হবে, যা বর্তমান মুহূর্তে তাদের অনুভূতি বর্ণনা করে।

অধিবেশন ০১

আমাদের দলের সভা

অধিবেশন ০১ : আমাদের দলের সভা

উদ্দেশ্য

- অংশগ্রহণকারীরা নিজেদের সাথে এবং সহায়কের সাথে পরিচিত হবে।
- অংশগ্রহণকারীরা জীবনদক্ষতা অধিবেশনে অংশগ্রহণের উপকারিতা সম্পর্কে বুঝতে পারবে।
- অংশগ্রহণকারী এবং সহায়ক একসাথে মিলে সাধারণ নিয়ম (ground rules) নির্ধারণ করবেন।

সময়

- ১ ঘণ্টা

উপকরণ

- ফ্লিপচার্ট কাগজ, মার্কার, পূর্বের এবং পরবর্তী পরীক্ষার মুদ্রিত কপি (pre and post test printed), প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর জন্য একটি করে ওয়ার্কবুক, কলম, কাগজ, রঙিন কলম।

প্রক্রিয়া

কার্যক্রম ১

- অংশগ্রহণকারীদের গোল হয়ে দাঁড়াতে বলুন।
- নিজের পরিচয় দিন।

বলুন : আমরা নিজেদের পরিচয় ভালোভাবে জানার জন্য একটি খেলা খেলব।

- প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীকে তাদের বা দিকের ব্যক্তির সাথে জুটি বাঁধতে বলুন। (যদি অংশগ্রহণকারীদের সংখ্যা বেজোড় হয়, সেক্ষেত্রে আপনি নিজেও অংশগ্রহণ করুন) ।
- দলের প্রত্যেককে তাদের পুরো নাম, তাদের পছন্দের একটি জিনিস এবং তারা যে কাজে ভালো সেই বিষয়টি কী তা বলতে বলুন।
- প্রত্যেক জুটি তাদের বন্ধুর ভালো গুণগুলো বলার মাধ্যমে তাদেরকে অন্যদের সাথে পরিচয় করিয়ে দেবে।

জিজ্ঞেস করুন : আপনার তখন কেমন লেগেছে, যখন শুনতে পান কেউ বলছে আপনার অনেক ভালো গুণ আছে? যখন শুনতে পান কেউ বলছে আপনার বন্ধুর ভালো গুণ আছে, তখন সেটা শুনতে আপনার কেমন লাগে?

কার্যক্রম ২

আজ কিশোর-কিশোরীদের জীবনদক্ষতা পাঠ্যক্রমের প্রথম অধিবেশন। আপনি আপনার সমবয়সিদের (পিয়ারদের) সাথে অংশগ্রহণ করার জন্য নির্বাচিত হয়েছেন। এখানে এমন কিছু বিষয়ের উপর তথ্য আছে যা আপনার সমবয়সিদের কাছে খুব আকর্ষণীয় মনে হবে। এখানে বিষয়বস্তুর মধ্যে রয়েছে যোগাযোগ থেকে শুরু করে সিদ্ধান্ত গ্রহণ, নিজেদের অধিকার সম্পর্কে জানা, পুষ্টি, স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা এবং সবশেষে আমরা হয়তো কোনো ভিন্ন ধরনের প্রকল্প গ্রহণের আকাঙ্ক্ষা দিয়ে শেষ করব। শুরু করার আগে জীবনদক্ষতা বলতে কী বোঝায় তার সাথে পরিচিত হব।

- সকল অংশগ্রহণকারীকে এক সারিতে দাঁড়াতে বলুন। তারপর আপনি যেটা বলছেন, সেটা যদি জীবনদক্ষতা হয়ে থাকে; তাহলে তাদের এক পদক্ষেপ এগিয়ে আসতে বলুন এবং এটা যদি অন্য কোনো ধরনের দক্ষতা হয়ে থাকে, তাহলে তাদের এক ধাপ পিছিয়ে যেতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের উল্লিখিত শব্দ নিয়ে নিজেদের মধ্যে আলোচনা করতে দিন এবং নিজেদের শোধরানোর সুযোগ দিন, যদি তারা কোনো ভুল বুঝে থাকে।
- কিছু কিছু বিষয় আপনি উল্লেখ করে দিতে পারেন, যেমন : 'সেলাই', 'সোলার প্যানেল মেরামত', 'কম্পিউটার দক্ষতা', 'সিদ্ধান্ত গ্রহণ', 'শিশু অধিকার', 'শোনা এবং যোগাযোগ', 'বন্ধুত্ব', 'অক্ষর এবং সংখ্যার ধারণা', 'গণিত'।

এই কয়েকটি অধিবেশনে আমরা যা শিখব তা হলো জীবনদক্ষতা। তারা ব্যক্তির নিজস্ব কিছু দক্ষতার (soft skills) উপর আলোকপাত করে এবং কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্যকর, সুরক্ষিত সিদ্ধান্ত নেওয়ার, বন্ধুত্ব গড়ে তোলা, তাদের জীবন উন্নত করতে এবং তাদের সম্প্রদায়কে প্রভাবিত করার ক্ষমতা দিয়ে সজ্জিত করে। এই ক্ষমতাগুলো বস্তুগত নয়, তবে এগুলো আমাদের সুরক্ষিত এবং ক্ষমতায়িত বোধ করতে ব্যাপকভাবে অবদান রাখে।

জিজ্ঞেস করুন : এমন কোনো বিষয় আছে যা আপনি মনে করেন আমাদের অধিবেশনের তালিকায় যোগ করতে হবে?

দলের জন্য নির্বাচিত অংশগ্রহণকারীদের সপ্তাহে তিনবার আসতে উৎসাহিত করা হয় এবং প্রতিটি অধিবেশন এক ঘণ্টা ধরে চলবে।

আমরা শুরু করার আগে কয়েকটি পয়েন্টে একমত হওয়া গুরুত্বপূর্ণ, যা আমাদের এই স্থানটিতে নিরাপদ বোধ করতে এবং নির্দ্বিধায় ও বিচার ছাড়াই নিজেদেরকে প্রকাশ করতে সাহায্য করবে।

প্রশ্ন করুন : এই স্থানটিতে আমরা স্বাচ্ছন্দ্য এবং সম্মানিত বোধ করা নিশ্চিত করার জন্য আমরা কোন কোন বিষয়ে একমত হতে পারি?

সহায়কের জন্য দ্রষ্টব্য : অংশগ্রহণকারীরা এই বিষয়গুলো উল্লেখ করেছে কি না তা নিশ্চিত করুন :

- এটি কিশোর-কিশোরীদের নিজেদের প্রকাশ করার জন্য একটি নিরাপদ স্থান, এবং এখানে আলোচিত সব কিছু গোপন রাখা উচিত (nijor bhitore rakhun/chupey rakhun)
- অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের মতামত এবং ধারণাকে সম্মান করুন।
- সহনশীলতা
- ধৈর্য

- সেখানে কোনো ঠিক বা ভুল উত্তর নেই।
- অধিবেশনে অংশগ্রহণ করার সাধারণ বাস্তবতা হলো এতে আমাদের সকল আচরণে একটি ইতিবাচক প্রতিফলন দেখা যাবে।
- আনন্দ করুন।

সহায়কের জন্য দ্রষ্টব্য : যদি কোনো অংশগ্রহণকারী সহিংসতা প্রকাশ করে, তাহলে তাদের কেস ম্যানেজমেন্ট সার্ভিসের সাথে পরিচয় করিয়ে দিতে হবে। অনুগ্রহ করে সহায়ক নির্দেশিকার কেস ম্যানেজমেন্ট বিভাগটি পড়ুন।

- অংশগ্রহণকারীদের দ্বারা উল্লিখিত পয়েন্টগুলি ফ্লিপচার্টে লিখুন। সব শেষে যদি অংশগ্রহণকারীরা এই নথির সাথে একমত হন, তাহলে তাদের এই কাগজে স্বাক্ষর করতে অথবা কিছু লিখতে বলুন।

কার্যক্রম ৩

আমরা বাড়িতে যাওয়ার আগে আপনাদের একটি ছক দেব, যা পূরণ করতে কয়েক মিনিট সময় লাগবে। এটি এমন একটি ছক, যা আপনি আপনার অধিবেশনের প্রথম এবং শেষ দিন পূরণ করবেন।

এখানে কোনো সঠিক বা ভুল উত্তর বলে কিছু নেই। এটা কোনো পরীক্ষা না। এমনকি আপনাকে আপনার নাম লিখতে বলছি না। বরং আমরা যে তথ্যগুলো সরবরাহ করতে চেয়েছিলাম সেটা ঠিকমত হয়েছে কি না তা যাচাই করতে এটি আমাদের সাহায্য করবে।

- কিশোর-কিশোরীদের প্রাক-পরীক্ষা ও পরীক্ষা-পরবর্তী মূল্যায়নের কাগজ দিন এবং এটি পূরণ করার জন্য তাদের সময় দিন।

সহায়কের জন্য দ্রষ্টব্য :

- আপনি গ্রন্থ ১ এর এম অ্যান্ড ই বিভাগে প্রাক এবং পরীক্ষা পরবর্তী প্রশ্নপত্র খুঁজে পাবেন। অধিবেশন শুরু করার আগেই সেগুলো প্রিন্ট করে সাথে রাখুন।
- যদি দলে এমন কোনো অংশগ্রহণকারী থাকে যারা পড়তে/লিখতে জানে না, তাহলে বুদ্ধি করে তাদের পাশে বসুন এবং তাদের কাগজ পূরণ করতে সাহায্য করুন।
- কিশোর-কিশোরীদের কাগজ পূরণ শেষ হলে সেগুলো সংগ্রহ করে উত্তরগুলো পরবর্তীতে 'কোবো'তে ইনপুট দিতে হবে।

জিজ্ঞেস করুন : আপনি এই অধিবেশন থেকে কী কী পয়েন্ট শিখেছেন?

- প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীকে একটি করে ওয়ার্কবুক বা নির্দেশিকা বিতরণ করুন এবং তাদের জানান যে তারা এটি বাড়িতে নিয়ে যেতে পারবে এবং এতে তারা এই অধিবেশনে শেখানো পাঠ ও ফলাফলগুলো লিখে রাখতে পারবে।

বাড়িতে করার জন্য অ্যাক্টিভিটি : আসুন, আমরা আমাদের পরিবার এবং যত্নকারীদের সাথে এই অধিবেশনে সপ্তাহে তিনবার অংশগ্রহণের সম্ভাবনা নিয়ে কথা বলি এবং এই সপ্তাহে আমরা যা যা শিখেছি তা প্রয়োগের চেষ্টা করি।

অধিবেশন ০২

বিশ্বাস এবং বন্ধুত্ব

অধিবেশন ০২ : বিশ্বাস এবং বন্ধুত্ব

উদ্দেশ্য

- অংশগ্রহণকারীরা বিশ্বাসের ধারণার সাথে পরিচিত হবে।
- বন্ধুত্বে তারা কী চায়, অংশগ্রহণকারীরা তা নিয়ে ভাববে।
- অংশগ্রহণকারীরা সমবয়সিদের চাপ (peer pressure) এবং কীভাবে এটি মোকাবিলা করা যায়, সে সম্পর্কে চিন্তা করবে।

সময়

- ১ ঘণ্টা

উপকরণ

- ফ্লিপচার্ট কাগজ, মার্কার, কাগজ, কলম, রঙিন কলম, অংশগ্রহণকারীদের জন্য ওয়ার্কবুক।

প্রক্রিয়া

পূর্বপাঠের পুনরালোচনা করুন। কিশোর-কিশোরীদের জিজ্ঞেস করুন তারা আগের অধিবেশনে কী শিখেছে এবং আপনার সাথে শেষ দেখা হওয়ার পরে তারা কীভাবে এটি ব্যবহার করেছে।

কার্যক্রম ১

আমাদের অধিবেশনে আমরা সবাই দেখা করব এবং আশা করি আমরা সেখানে বন্ধুত্ব গড়ে তুলব। আমাদের মধ্যে কেউ কেউ একে অপরকে নাও জানতে পারে, আমাদের মধ্যে কেউ কেউ পূর্ব পরিচিত হতে পারে কিন্তু এটি নতুন মানুষদের সাথে গল্প করার বা অল্প জানি এমন মানুষদের সাথে আমাদের বন্ধন আরো গভীর করার একটি সুযোগ। স্বাভাবিকভাবেই, আজ আমরা বন্ধুত্ব এবং বিশ্বাস সম্পর্কে কথা বলব।

জিজ্ঞেস করুন : একজন বিশ্বস্ত ব্যক্তির বৈশিষ্ট্য কী?

ব্যাখ্যা করুন : একজন বিশ্বস্ত ব্যক্তি হলেন এমন একজন ব্যক্তি, যার কাছে আমরা প্রয়োজনে সাহায্য বা পরামর্শের জন্য যেতে পারি। এমনকি যেসব বিষয় নিয়ে আমরা বিরক্ত থাকি, সেসব নিয়ে আলোচনা করতে পারি। তারা আমাদের মঙ্গল এবং নিরাপত্তার প্রতি যত্নশীল। তারা আমাদের জন্য সময় বের করেন এবং পারলে সাহায্যের হাতও বাড়িয়ে দেন।

একজন বিশ্বস্ত ব্যক্তি হলেন এমন একজন ব্যক্তি, যিনি কখনো আমাদের শারীরিক বা মানসিক ক্ষতি কামনা করেন না অথবা তাদেরকে জানানো সব বিষয় গোপন রাখতে পারেন।

- অংশগ্রহণকারীদের দুটি দলে ভাগ করুন। এখানে একজন কিশোর/কিশোরী গাইড হিসেবে থাকবে এবং আরেকজনকে চোখ বন্ধ করে বাকিদের নেতৃত্ব দিতে হবে।
- অন্যান্য অংশগ্রহণকারীরা ঘরের মাঝে স্থির হয়ে দাঁড়িয়ে বাধার মতো কাজ করবে।
- নির্দেশিত ব্যক্তি ঘরের একপাশে দাঁড়িয়ে থাকবে, অপর দলের গাইড ঘরের অপর প্রান্ত থেকে শুধু কথা বলে তাদের নির্দেশনা দেবে।
- আলাদা আলাদা স্বেচ্ছাসেবীর সাথে অনুশীলনটি পুনরাবৃত্তি করুন।

জিজ্ঞেস করুন : যারা অন্যদের নির্দেশে পরিচালিত হয়েছিল- আপনাকে গাইড করার জন্য কাউকে বিশ্বাস করতে আপনার কেমন লেগেছিল?

- অন্য একজনের ওপর পথ দেখানোর জন্য বিশ্বাস করতে তোমার কেমন লেগেছিল?

প্রশ্ন করুন : যারা গাইড বা পথপ্রদর্শক হয়েছিলেন- আপনি যাকে গাইড করেছেন তার দায়িত্ব নেওয়ার বিষয়ে আপনার অনুভূতি কী?

আমরা যেমন দেখতে পেলাম, প্রায়শই বিশ্বাস হলো একটি পারস্পরিক এবং দ্বিমুখী রাস্তা, আমরা দুই দিকের পরিস্থিতিই বুঝতে পারছিলাম, যেমন : একজন কীভাবে দিকনির্দেশনা দিচ্ছে এবং আরেকজন কীভাবে নির্দেশিত হচ্ছে এবং সেই বিশ্বাস দায়িত্বের সাথে আসে। যখন কেউ কাউকে বিশ্বাস করে, তখন তারা সমর্থনের জন্য সেই ব্যক্তির উপর নির্ভর করে। একজন বিশ্বস্ত ব্যক্তি খুঁজে পাওয়া আমাদের সবার জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যদি আমাদের এই মুহূর্তে এমন কেউ না থাকে, তাহলে এই দলটি হয়তো আমাদের সেই সুযোগ তৈরি করে দিতে পারে, আমরা যেমন ধরনের ব্যক্তি খুঁজছি তা বোঝার অথবা হয়তো এমন একজনকে খুঁজে পাওয়ার একটি সুযোগ পেয়েও যেতে পারি।

কার্যক্রম ২

প্রশ্ন করুন : বন্ধুত্ব এবং বিশ্বাসের মধ্যে কী যোগসূত্র আছে বলে আপনি মনে করেন? (বন্ধুত্বের মধ্যে বিশ্বাস একটি অপরিহার্য বৈশিষ্ট্য)

প্রশ্ন করুন : এমন কী কী ধরনের পরিস্থিতি হয় যেখানে কিশোর-কিশোরীরা তাদের বন্ধুদের দ্বারা মর্মাহত হতে পারে। কিশোর-কিশোরীরা এই সমস্যাগুলি মোকাবিলা করার জন্য কী ধরনের পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারে?

- কিশোর-কিশোরীরা যেভাবে তাদের প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করেছে সেভাবে ফ্লিপচার্ট পেপারে লিখুন।

সহায়কের জন্য দ্রষ্টব্য : যদি অংশগ্রহণকারীরা ক্ষতিকারক কৌশল ব্যবহারের পরামর্শ দেয়- উদাহরণস্বরূপ, তাদের সাথে চিৎকার করা, তাদের সাথে কথা বলা বন্ধ করা, ইত্যাদি- এটা চিহ্নিত করা গুরুত্বপূর্ণ। অংশগ্রহণকারীরা যে ভুল এটা সরাসরি তাদের বলা যাবে না, এর বদলে (এবং দলকে) জিজ্ঞেস করুন, "এই কৌশল অবলম্বন করলে কী ধরনের ঝুঁকি হতে পারে?" অংশগ্রহণকারীদের বুঝিয়ে বলুন যে, পরিস্থিতি ভালোভাবে পরিচালনা করার আরো অনেক উপায় রয়েছে এবং আমাদের সহিংসতা বা আগ্রাসনের সাথে প্রতিক্রিয়া জানানো উচিত নয়।

কখনো কখনো আমাদের বন্ধুদের সাথে সমস্যা হতে পারে। আমাদের বন্ধুরা আমাদের অনুভূতিতে আঘাত করতে পারে এবং আমরা অন্যভাবে এই সমস্যা মোকাবিলা করতে পারি। আমাদের কষ্টের অনুভূতিগুলো ভালো উপায়ে অন্যকে জানানো বা শেয়ার করা বেশ কঠিন। তবে ঠিকমতো এই কষ্ট শেয়ার করতে পারলে আমাদের ভালো বোধ হয়। আমরা এটাও ভাবতে পারি যে, আমরা আমাদের বন্ধুদের কেমন অনুভব করাতে পারি। তাদের বিশ্বাস ভাঙলে বন্ধুতেরও ক্ষতি হতে পারে।

আমাদের বন্ধু এবং পরিবারের মানুষদের কাছে আমাদের অনুভূতি ভালোভাবে প্রকাশ করার জন্য আমরা তিনটি সহজ পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারি।

করুন : একটি ফ্লিপচার্টে নিচের ধাপগুলো মোটা অক্ষরে লিখুন।

- অন্য ব্যক্তিকে দোষী সাব্যস্ত করে এমন বাক্য পরিহার করে আপনি কেমন অনুভব করেন বা আপনি কী ভাবছেন এমন বাক্য ব্যবহার করুন। এই বাক্যগুলি মূলত আমাদের নিজস্ব অভিজ্ঞতা এবং অনুভূতির, এবং এগুলোকে বলা হয় 'নিজস্ব বিবৃতি' ('I statements')। 'তুমি একজন খারাপ বন্ধু, কারণ তুমি আমার গোপন কথা অন্যকে বলে দিয়েছো'- এইভাবে বলার পরিবর্তে যদি আপনি এভাবে বলতে পারেন- 'আমার খুব খারাপ লেগেছে, কারণ তুমি আমার গোপন কথা অন্যকে বলে দিয়েছ'।
- কথা বলার সময় আপনি এটা নিশ্চিত হয়ে ধীরে ধীরে এবং শান্তভাবে কথা বলুন যাতে অন্য ব্যক্তি আপনার কথা বুঝতে পারে।
- বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ করুন : সহযোগী, সহায়ক, বিশ্বস্ত। বন্ধুত্বে আপনি যে গুণগুলি আশা করেন, তা নিজের মধ্যে প্রতিফলিত করুন।

করুন : এই পদ্ধতিগুলি এবং 'নিজস্ব বিবৃতি' ('I statements') জুটি বেঁধে অনুশীলন করার জন্য অংশগ্রহণকারীদের সময় দিন।

প্রশ্ন করুন : কেন অন্যদের কাছে এই বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করা গুরুত্বপূর্ণ ছিল এবং তাদের কী অনুভূত হয়েছিল, এর পরিবর্তে একজন আরেকজনকে বলা যে, তারা যা করেছিল তা ভুল ছিল? (এটি তাদের দ্বন্দ্বকে আরো ইতিবাচক ও সফলভাবে সমাধান করতে সাহায্য করবে।)

কার্যক্রম ৩

ছেলেদের জন্য : আজিজ যেখানে থাকে সেই পাড়ায় তার কিছু নতুন বন্ধু হয়েছে। তার পুরোনো বন্ধুরা এখনো বহুমুখী কেন্দ্রে (এমপিসি) যোগ দেয়, যেখানে তার নতুন বন্ধুরা চাকরি খুঁজছে এবং তাকে ধূমপানে উৎসাহিত করছে এবং একজন পুরুষের মতো আচরণ করতে উৎসাহিত করছে। তার নতুন বন্ধুরা আজিজকে বলে যে লেখাপড়া করা খুব গুরুত্বপূর্ণ নয় এবং তারা তাকে এমন সব নতুন লোকের সাথে পরিচয় করিয়ে দিতে পারে, যারা তাকে চাকরি পেতে সাহায্য করতে পারে, কিন্তু এসব কথা তার কাউকে বলা উচিত হবে না। আজিজ এই লোকদের পছন্দ করত এবং তাদের সাথে বন্ধুত্ব বজায় রাখতে চেয়েছিল।

মেয়েদের জন্য : জান্নাত একটি নতুন ক্যাম্পে স্থানান্তরিত হয়েছে এবং তার দুটি নতুন বন্ধু হয়েছে। তাদের মধ্যে এক বন্ধু তাকে প্রতিবেশী কেন্দ্রের বিভিন্ন কাজে যোগ দিতে উৎসাহিত করে, যেখানে সে নিরাপদে সমবয়সি (peers) বা যত্নকারীদের সাথে যেতে পারে। অপর দিকে, অন্য বন্ধু তাকে বলে যে, এখানে গেলে কাজের কিছু হবে না, তার বদলে তার এখানেই থাকা উচিত এবং নিজেদের মধ্যে সময় কাটিয়ে একে অন্যকে আরো ভালোভাবে জানা এবং নতুন ক্যাম্পের নতুন জীবন সম্পর্কে আরো ভালোভাবে জানা উচিত। জান্নাত এই মেয়েদের পছন্দ করে এবং সে দুজনের সাথেই বন্ধুত্ব বজায় রাখতে চায়।

প্রশ্ন করুন (ছেলে এবং মেয়ে উভয়কেই)

- আজিজ এবং জান্নাত বন্ধুদের সাথে তাদের এই সংশ্লিষ্টতাকে কীভাবে ভাবছে? যখন বন্ধু বা সহপাঠীদের কাছ থেকে আমরা কীভাবে কী করব সেই ব্যাপারে কোনো ধরনের চাপ বা আচরণ অনুভব করি, তখন এটাকে আমরা কী বলি? (পিয়ার প্রেশার বা সামাজিক চাপ)
- এগুলো কী ধরনের চাপ হতে পারে? (কী পরতে হবে, কী ব্যবহার করতে হবে, কোথায় যেতে হবে, ছেলে/মেয়েদের সাথে কী ধরনের আচরণ করা যাবে, ইত্যাদি) ।
- সমবয়সিদের (peer) সব ধরনের চাপই কি ইতিবাচক বা নেতিবাচক? (কিছু পিয়ার প্রেশার ইতিবাচক, এবং কিছু নেতিবাচক। বন্ধুদের প্রথম দল আজিজ এবং জান্নাতকে এমন কিছু করতে উৎসাহিত করছে যা তাদের জন্য ভালো। যেখানে অন্য দলটি এমন কিছু করতে উৎসাহিত করছে, যা ভবিষ্যতে তাদের জন্য কোনো সুফল বয়ে আনবে না।)
- আমরা কীভাবে ইতিবাচক বা নেতিবাচক সামাজিক চাপ শনাক্ত করতে পারি? (নেতিবাচক সামাজিক চাপ হলো যখন আমাদের বন্ধু বা জীবনের অন্যরা আমাদের এমন কিছু করতে বা ভাবাতে চেষ্টা করে, যা আমাদের এবং অন্যদের জন্য ক্ষতিকারক হতে পারে। ইতিবাচক সামাজিক চাপ হলো নেতিবাচক সামাজিক চাপের বিপরীত। যখন আমরা একে অপরকে ভালো উপায়ে সমর্থন করি, যেমন : আমরা যখন একে অপরকে একটি লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য বা ক্ষতি থেকে দূরে থাকার জন্য ভালো সিদ্ধান্ত নিতে উৎসাহিত করি।)

প্রশ্ন করুন : আপনি কি কখনো নেতিবাচক বা ইতিবাচক সামাজিক চাপ অনুভব করেছেন? কোনটাতে ভালো অনুভব হয়েছে?

প্রশ্ন করুন : ছেলে/মেয়েরা এই নেতিবাচক সামাজিক চাপ কীভাবে সামলাতে বা এড়াতে পারে?

আজ আমরা আরো কিছু কৌশল শিখব, কীভাবে আমরা এই ধরনের নেতিবাচক সামাজিক চাপ উপেক্ষা করতে এবং ইতিবাচক সামাজিক চাপকে উৎসাহিত করতে পারব।

সহায়কের জন্য দ্রষ্টব্য : অনেক কিশোর-কিশোরী শুধু নেতিবাচক সামাজিক চাপ পেয়ে থাকতে পারে এবং খুব বেশি ইতিবাচক সমর্থন পায়নি। লক্ষ্য করুন, কিশোর-কিশোরীরা তাদের জীবনে ইতিবাচক এবং নেতিবাচক প্রভাবকে কীভাবে দেখে। কোনটাকে তারা স্বাভাবিক মনে করে, ইতিবাচক নাকি নেতিবাচক?

ব্যাখ্যা করুন : নিচের পয়েন্টগুলো ফ্লিপচার্টে প্রস্তুত রাখুন এবং অংশগ্রহণকারীদের সাথে এগুলো আলোচনা করুন।

'না' বলে স্পষ্টভাবে আপনার পছন্দের কথা বলুন : বলুন, "না, ধন্যবাদ"; কখনো কখনো এটা বলতে পারা খুবই সহজ।

নিজের প্রতিক্রিয়ার পুনরাবৃত্তি করুন : নিজের অবস্থানে দৃঢ় থাকুন এবং নিজের এই প্রতিক্রিয়ার পুনরাবৃত্তি করুন, "না, ধন্যবাদ।"

কারণ ব্যাখ্যা করুন : একটি কারণ বলুন কেন; বলার চেষ্টা করুন, "না ধন্যবাদ, আমাকে আগামীকাল তাড়াতাড়ি ঘুম থেকে উঠতে হবে" বা "না ধন্যবাদ, আমার টাকার প্রয়োজন।"

সত্য বলুন : মানুষ অন্যকে চাপ দেয়ার অভিযোগে অভিযুক্ত হতে পছন্দ করে না, তাই স্পষ্টভাবে বলার চেষ্টা করুন, "আমার সমবয়সিদের এই চাপকে অতিরিক্ত বেশি মনে হচ্ছে" এবং তারপরে সেই স্থান ত্যাগ করুন।

দূরে চলে যান : সমসময়ের জন্য একটা উপায় হলো, কোনো ধরনের প্রতিক্রিয়া না দেখিয়ে দূরে চলে যাওয়া।

প্রসঙ্গ পরিবর্তন করুন : সময়ের সদ্ব্যবহার করার পরামর্শ দিতে পারেন, "না ধন্যবাদ, আপনি কী চান? আমরা বরং..."

সক্রিয় হওয়া : যদি আপনি আগেই বুঝতে পারেন যে, আপনি এমন কোনো পরিস্থিতিতে আছেন যেখানে আপনি চাপের সম্মুখীন হতে পারেন, যেটা আপনার জন্য স্বাচ্ছন্দ্যকর নয় এমন কিছু করতে চাপ দেওয়া হবে, তা ঘটার আগেই সেই স্থান ত্যাগ করুন।

ব্যক্তিকে গ্রহণ করুন, তার আচরণকে প্রত্যাখ্যান করুন : যদি ব্যক্তিটি আপনাকে কঠিন সময় দেয়, তবে বলার চেষ্টা করুন, "আমি আপনার সিদ্ধান্তকে সম্মান করি, তাই দয়া করে আমার সিদ্ধান্তকেও আপনি সম্মান করুন।"

বলুন : আসুন, এইমাত্র আমরা যা আলোচনা করেছি তার প্রেক্ষিতে এমন কিছু সামাজিক চাপ দেখি এবং এর মধ্য থেকে কিছু অনুশীলন করি।

করুন : কিশোর-কিশোরীদেরকে ছোট ছোট দলে বিভক্ত করুন এবং আপনার দেওয়া পরামর্শ অনুযায়ী তাদের দলে সেটা অনুশীলন করতে বলুন।

বাড়িতে করার জন্য অ্যাক্টিভিটি : পরবর্তী অধিবেশন পর্যন্ত, বন্ধুদের সাথে আপনার সম্পর্কের অবস্থা লক্ষ্য করুন এবং মতের অমিল ও বিভিন্ন ধরনের সামাজিক চাপ কাটিয়ে ওঠার জন্য আপনার কী কৌশল অবলম্বন করতে হচ্ছে তা বোঝার চেষ্টা করুন। এই ক্ষেত্রে আপনি আপনার ওয়ার্কবুক ব্যবহার করতে পারেন।

অধিবেশন ০৩

জীবনদক্ষতা সম্পর্কে মৌলিক ধারণা

অধিবেশন ০৩ : জীবনদক্ষতা সম্পর্কে মৌলিক ধারণা

উদ্দেশ্য

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা :

- জীবন ও দক্ষতা কী তা ব্যাখ্যা করতে পারবে।
- জীবনদক্ষতা কাকে বলে তা বলতে পারবে।
- জীবনদক্ষতা ও শারীরিক দক্ষতার পার্থক্য চিহ্নিত করতে পারবে।

সময়

- ১ ঘণ্টা

উপকরণ

- একটি মেয়ের হাসিমুখের ড্রয়িং, টিপ/বিন্দি, বোর্ড, মার্কার, ভিপ কার্ড, চোখ বাঁধার জন্য কাপড়

প্রক্রিয়া

পূর্বপাঠের পুনরালোচনা করুন। কিশোর-কিশোরীদের জিজ্ঞেস করুন তারা আগের অধিবেশনে কী শিখেছে এবং আপনার সাথে শেষ দেখা হওয়ার পরে তারা কীভাবে এটি ব্যবহার করেছে।

কার্যক্রম ১

অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞেস করুন : জীবন বলতে তোমরা কী বোঝো? (সম্ভাব্য উত্তর আসতে পারে- জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত সময়কে জীবন বলে) সবার মতামত নিন তারপর বলুন, জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত সময় হলো জীবনকাল। জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত ভালো লাগা, মন্দ লাগা, দুঃখ-কষ্ট, আনন্দ-বেদনা, চাওয়া-পাওয়া, বিভিন্ন আবেগ-অনুভূতি, চিন্তা-চেতনা, নানা ঘটনা ও পরিস্থিতি সবকিছু মিলিয়েই আমাদের জীবন।

- অংশগ্রহণকারীদের ৪-৫ জনের দলে ভাগ করুন। এবার একটি প্রতিযোগিতামূলক খেলার আয়োজন করুন।
- আগে থেকে বোর্ডে একটি কিশোরীর হাসিমুখ এঁকে রাখুন এবং আগে থেকে টিপ সংগ্রহ করে রাখুন। ৬/৭ ফুট দূর থেকে প্রতি দলের প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীকে একে একে এসে কিশোরীর হাসিমুখটির কপালে টিপ পরাতে বলুন।

- প্রথমে একটি দলকে ডাকুন। দলের সদস্যরা বোর্ডের কাছে দুই লাইনে দাঁড়াবে। একজনকে ৬ ফুট দূরের চিহ্নিত স্থানে নিয়ে যান এবং তার চোখ বাঁধুন। তাকে একবার ঘুরিয়ে দিন। এরপর তাকে টিপ পরানোর কাজটি করতে বলুন। তার দলের লোকেরা তাকে কথা বলে পরামর্শ দিতে পারবে। ৩০ সেকেন্ডের মধ্যে সঠিক স্থানে টিপ পরাতে হবে। সফল হলে ঐ দল ১ পয়েন্ট পাবে।
- এইভাবে দলের সবাই টিপ পরানোর কাজ করবে। শেষে দলটি কত পয়েন্ট পেল, তা ঘোষণা করুন।
- একই নিয়মে অন্য দলগুলি টিপ পরানোর প্রতিযোগিতায় অংশ নিবে। সব দলের টিপ পরানো শেষ হলে বেশি পয়েন্ট পাওয়া দলকে বিজয়ী ঘোষণা করতে হবে।
- খেলা শেষে নিচের প্রশ্নগুলি করুন এবং উত্তর জেনে নিন :
  - খেলাটি কেমন লাগল?
  - খেলাটি খেলতে কী কী দক্ষতার প্রয়োজন ছিল? (উত্তর হতে পারে- হেঁটে যাওয়া, টিপ পরানো; সঠিক দিক অনুমান করা, সিদ্ধান্ত নেওয়া, সঠিক স্থান চিহ্নিত করা; যোগাযোগ ও আবেগীয়: বন্ধুদের পরামর্শ ঠিকমতো বুঝতে পারা, কার কথা বা কোন পরামর্শ মানবে তা স্থির করা, চাপে টিকে থাকা ইত্যাদি)
- সবশেষে বলুন যে, দক্ষতা বলতে আমরা বুঝি কোনো কাজ ভালোভাবে করা, অল্প সময়ে করা।

কার্যক্রম ২

- অংশগ্রহণকারীদেরকে বৃত্তাকারে দাঁড়াতে বলুন। প্রত্যেককে তাদের এক একটি দক্ষতার নাম বলতে বলুন। শুরু করার আগে।
- কয়েকটি উদাহরণ দিন : ক্রিকেট খেলা, বন্ধুত্ব করা, সাইকেল চালানো, ভালো কোনো সিদ্ধান্ত নেওয়া, কোনো কিছু কিনতে গিয়ে দরদাম করা, ইত্যাদি।

সবার কাছ থেকে দক্ষতার নাম জানার পর অংশগ্রহণকারীদেরকে ২টি লাইনে দাঁড়াতে বলুন।

- একটি লাইন- যারা শারীরিক দক্ষতার নাম বলেছে
- একটি লাইন- যারা মাথা খাটানো দক্ষতার নাম বলেছে

বলুন যে, জীবনদক্ষতা হচ্ছে বুদ্ধির দক্ষতা বা মাথা খাটানোর দক্ষতা। জীবনদক্ষতা হচ্ছে নিজের নিজের, যার যার তার তার বা ব্যক্তিগত দক্ষতা। এরপর বলুন, আমরা প্রতিদিনের সমস্যা মোকাবিলায় জীবনদক্ষতা কাজে লাগাই।

- ঘরের মধ্যে ৩টি স্থান চিহ্নিত করুন : বা-দিকে, ডানদিকে ও মধ্যখানে অথবা ৩ ধরনের কাগজ দিয়ে ঘরের মধ্যে ৩টি ভাগ করুন।

বলুন যে, এবার আমি কতকগুলি দক্ষতার কথা বলব। যারা সে গুলিকে বুদ্ধির দক্ষতা/মাথা খাটানোর দক্ষতা বা জীবনদক্ষতা মনে করবে, তারা বাম দিকে এসে দাঁড়াবে। যারা সেগুলিকে শারীরিক দক্ষতা মনে করবে, তারা ডানদিকে দাঁড়াবে। যারা কোনটি হবে ঠিক করতে পারবে না, তারা মাঝখানে এসে দাঁড়াবে।

একে একে নিচের কথাগুলি সবাইকে শোনান

- দামাদামি করে জিনিস কেনা
- কেউ মন্দ কাজ করতে বললে স্পষ্টভাবে না বলা
- সেলাই শিক্ষা

- পাহাড়ে ওঠা
- দেখে শুনে বাজার করা
- ঝুঁড়ি থেকে পাকা পাকা টমেটো বাছাই করা
- সাইকেল চালানো
- কেউ লজ্জার একটি কাজ করলে তা গোপন করা (বন্ধুদেরকে তা বলে না দেওয়া)
- প্রচণ্ড রাগের সময় চুপচাপ থাকা
- সাবধানে বস্তা মাথায় নিয়ে পাহাড়ে ওঠা
- কুড়িয়ে পাওয়া দামি জিনিস তার মালিককে ফেরত দেওয়া

প্রয়োজন ক্ষেত্রে ভিন্ন স্থানে দাঁড়ানো অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে বিতর্ক করার সুযোগ রাখুন।

- অংশগ্রহণকারীদের ৪টি দলে ভাগ করুন। অংশগ্রহণকারীরা নিয়মিত করে থাকে, এরকম ১টি করে কাজ প্রত্যেক দলকে চিহ্নিত করতে বলুন।
- প্রত্যেক দলকে ঐ কাজটির উপকাজ বের করতে বলুন। প্রত্যেক দল তাদের কাজের উপকাজগুলির তালিকা তৈরি করবে।

একাজের জন্য ১০ মিনিট সময় দিন।

- তালিকা তৈরি ঠিকমতো হয়েছে কি না ঘুরে ঘুরে দেখুন।
- এবার প্রত্যেক দলকে তালিকার কাজগুলি কোনটির পর কোনটি তা ধারাবাহিকভাবে জানাতে বলুন।
- সব দলের উপস্থাপন শেষ হলে সবাইকে যার যার দলে ফিরে যেতে বলুন এবং একত্রে বসে আলোচনা করতে বলুন : তালিকার কোন কাজটি করতে কী কী শারীরিক দক্ষতা আর কী কী জীবনদক্ষতা প্রয়োজন হয়?
- আলোচনার পর দলীয় উপস্থাপনের ব্যবস্থা করুন। একদলের উপস্থাপনের পর অন্যদলের সদস্যদের মতামত নিন।
- সবশেষে বলুন যে, শারীরিক দক্ষতা ও জীবনদক্ষতা এক নয়। জীবনদক্ষতা হচ্ছে সব দক্ষতার মূল দক্ষতা। জীবনদক্ষতা না থাকলে অন্য দক্ষতা কোনো কাজ করে না।

বাড়িতে করার জন্য অ্যাক্টিভিটি : পরবর্তী অধিবেশনের আগে আমরা চিহ্নিত করার চেষ্টা করব আমার কোন কোন দক্ষতা আছে এবং কোন দক্ষতাগুলো আগামী মাসগুলোতে আমি অর্জন করতে চাই।

অধিবেশন ০৪

সিদ্ধান্ত গ্রহণ

অধিবেশন ০৪ : সিদ্ধান্ত গ্রহণ

উদ্দেশ্য

- অংশগ্রহণকারীরা স্বাস্থ্যকর ও অস্বাস্থ্যকর সিদ্ধান্তের পার্থক্য সম্পর্কে জানতে পারবে।
- অংশগ্রহণকারীরা সিদ্ধান্ত গ্রহণের ধাপগুলির সাথে নিজেদের পরিচিত করবে।
- অংশগ্রহণকারীরা সিদ্ধান্তকে প্রভাবিত করার কৌশলগুলি বুঝতে পারবে।

সময়

- ১ ঘণ্টা

উপকরণ

- ফ্লিপচার্ট কাগজ, মার্কার, কাগজ, কলম, রঙিন কলম, অংশগ্রহণকারীদের জন্য ওয়ার্কবুক থাকা নিশ্চিত করুন, অধিবেশন শুরুর আগে সিদ্ধান্ত গ্রহণের আলাপচারিতা ফ্লিপচার্টে লিখে (সংযুক্তি) রাখতে হবে, যা সমস্ত অংশগ্রহণকারীদের বুঝতে সুবিধা হবে।

প্রক্রিয়া

পূর্বপাঠের পুনরালোচনা করুন। কিশোর-কিশোরীদের জিজ্ঞেস করুন তারা আগের অধিবেশনে কী শিখেছে এবং আপনার সাথে শেষবার দেখা হওয়ার পর থেকে তারা এ পর্যন্ত কীভাবে সেই শিক্ষা কাজে লাগিয়েছে।

কার্যক্রম ১

যে মুহূর্ত থেকে আমরা আমাদের দিন শুরু করি এবং ঘুমাতে যাওয়ার পূর্ব পর্যন্ত আমাদের সিদ্ধান্ত নেয়ার জন্য একটি বড় পছন্দের তালিকার সম্মুখীন হই। কিছু সিদ্ধান্ত আমরা কোনো চিন্তা না করেই নিতে পারি, অন্যদিকে কিছু সিদ্ধান্ত নিতে বেশ বেগ পেতে হয়।

প্রশ্ন করুন : কিছু সিদ্ধান্ত রয়েছে যা কিশোর-কিশোরীদের নেয়া একান্ত জরুরি, সেগুলো কী কী? (যদি অংশগ্রহণকারীদের উত্তর দিতে বেগ পেতে হয়, তাহলে উদাহরণ দিয়ে তাদের গাইড করতে হবে : কোন ধরনের পোশাক পরা উচিত, কোন খাবার খেতে হবে, কোথায় যেতে হবে, ইত্যাদি)।

প্রশ্ন করুন : কিশোর-কিশোরীদের জন্য কোন কোন সিদ্ধান্ত তাদের বাবা-মা বা বড় ভাইয়েরা নিতে পারে? এটাতে কিশোরদের মনোভাব কেমন হতে পারে?

সহায়কের জন্য নোট : কিশোর-কিশোরীরা খুব ব্যক্তিগত বিষয় উল্লেখ করতে পারে। নিশ্চিত করুন যে আপনি এই দল ও অন্যদের বিশ্বাসের সাথে তাদের অভিজ্ঞতা শেয়ার করার জন্য তাদের ধন্যবাদ জানিয়েছেন।

কখনো কখনো আমরা নিজেরাই সিদ্ধান্ত নিতে পারি, কিন্তু অন্য সময় অনেক সিদ্ধান্তের উপর আমাদের কোনো নিয়ন্ত্রণ থাকে না, যা আমাদের প্রভাবিত করে। এই অধিবেশনে আমাদের নিজস্ব পছন্দগুলো কী এবং আমরা নিজের এবং অন্যদের জন্য আমাদের সাধ্যের মধ্যে থাকা সেরা পছন্দটি কীভাবে বেছে নেয়া নিশ্চিত করতে পারি তা নিয়ে কথা বলব। আমাদের আয়ত্বের মধ্যে না থাকলেও সিদ্ধান্তকে কীভাবে প্রভাবিত করা যায়, সে বিষয়টি নিয়েও আমরা আলোচনা করতে যাচ্ছি।

প্রথমত, আমাদের নিয়ন্ত্রণে না আসা সিদ্ধান্তগুলিকে কীভাবে প্রভাবিত করা যায় সে সম্পর্কে কথা বলা যাক।

ছেলেদের ক্ষেত্রে : রকিব কারিগরি প্রশিক্ষণ সেশনে যোগ দিতে আগ্রহী, কিন্তু তার বাবা-মা মনে করে করেন এটা বুদ্ধিমান সিদ্ধান্ত নয়। তাদের মতে, এই সেশনে না গিয়ে তার টাকা উপার্জনের জন্য কাজ করা উচিত। এই সিদ্ধান্তকে প্রভাবিত করার জন্য রকিবের অভিমত কী হতে পারে?

মেয়েদের ক্ষেত্রে : লুনা বাজার থেকে একটি নির্দিষ্ট জিনিস চায়। যখনই সে কাউকে তার জন্য ঐ জিনিসটি নিয়ে আসতে বলে, তারা ভুল জিনিস নিয়ে আসে। লুনার বাবা-মা তাকে একা বাজারে নিরাপত্তার স্বার্থে যেতে দিতে ভয় পায়। এই পরিস্থিতিতে লুনা কীভাবে তার প্রয়োজনীয় জিনিসটি পেতে পারে?

- কিশোর-কিশোরীদের সিদ্ধান্ত গ্রহণের লেখচিত্র (রিসোর্স শিটের ডায়াগ্রাম বা ছক) দেখুন।
- সিদ্ধান্ত গ্রহণের লেখচিত্র ব্যাখ্যা করতে রকিবের/লুনার উদাহরণ ব্যবহার করুন।
- যদি কিশোর-কিশোরীরা পড়তে না পারে, প্রতিটি ধাপকে চিত্রের মাধ্যমে বিস্তারিতভাবে ব্যাখ্যা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের 'নিজস্ব বিবৃতি' ('I statements') এর কার্যক্রম স্মরণ করতে বলুন, যা এই কার্যকলাপের জন্য সহায়ক হতে পারে।
- যখন অংশগ্রহণকারীরা এই ছকটি বুঝতে পারবে, তাদের ছোট দলে বিভক্ত করুন এবং প্রতিটি দলকে প্রথম কার্যকলাপে উল্লিখিত চ্যালেঞ্জগুলি থেকে একটি উদাহরণ দিন। তারা সিদ্ধান্ত নেয়ার লেখচিত্রটি অনুশীলন করার মাধ্যমে জানতে পারবে কীভাবে তারা তাদের দেওয়া পরিস্থিতিতে প্রতিক্রিয়া জানাতে পারে।

কার্যক্রম ২

- এই কার্যকলাপে, আমরা আমাদের যে পছন্দগুলি সম্পর্কে চিন্তা করতে যাচ্ছি সেগুলি আমাদের বা অন্যদের উদ্বিগ্ন করে কি না।
- অংশগ্রহণকারীদের দলে বিভক্ত করুন এবং একজন ব্যক্তির বিভিন্ন ধরনের পছন্দ এবং কীভাবে তারা সেই অনুযায়ী তাদের সিদ্ধান্তের পরিকল্পনা করতে পারে সেগুলি নিয়ে আলোচনা করার জন্য প্রতিটি গ্রুপকে নিম্নলিখিত পরিস্থিতি সরবরাহ করুন।

মেয়েদের ক্ষেত্রে : দৃশ্যকল্প ১- তানিশাকে সিদ্ধান্ত নিতে হবে যে তার কাজ শেষ করবে নাকি বন্ধুদের সাথে খেলবে। তার পছন্দ কী? তার সিদ্ধান্ত কী হতে পারে?

(অংশগ্রহণকারীদের দুটি সুস্পষ্ট বিকল্পের বাইরে চিন্তা করতে উৎসাহিত করুন : কাজ বাদ দিয়ে খেলা করা অথবা তার খেলার বদলে কাজ করা)

ছেলেদের ক্ষেত্রে : দৃশ্যকল্প ১- রশিদ সারাদিন কাজ করার পর বাড়িতে এসে শুনতে পায় একজন ঘটক তার ১৮ বছর বয়সি বোনের বিয়ের জন্য প্রস্তাব নিয়ে এসেছে। রশিদের বিকল্প কী করার আছে? রশিদের কী করা উচিত?

(অংশগ্রহণকারীদের দুটি বিকল্পের বাইরে চিন্তা করতে উৎসাহিত করুন : 'তার বোনকে বিয়ে করার অনুমতি দেওয়া বা তার বোনকে বিয়ে করার অনুমতি না দেওয়া'- এই দুটি বিকল্পের বাইরে চিন্তা করতে উৎসাহিত করুন।)

উভয়ের জন্য : দৃশ্যকল্প ২- সুমন ক্যাম্পে বাদাম বিক্রি করছিল, এমন সময় তার কাছে একজন অপরিচিত ব্যক্তি আসেন। লোকটির সাথে একটি ছোট ব্যাগ ছিল এবং সুমনকে এটি বন্ধ রাখতে ও ৩০০ টাকার বিনিময়ে অন্য ক্যাম্পে থাকা লাল স্কার্ফ পরা মহিলার কাছে দিয়ে আসতে বলে। লোকটি তাকে ব্যাগটি নিতে বলে এবং তাকে লাল স্কার্ফ পরা মহিলার ছবি দেখায়। সুমনের বিকল্প কী? সুমনের কী করা উচিত?

(অংশগ্রহণকারীদের দুটি বিকল্পের বাইরে চিন্তা করতে উৎসাহিত করুন : ব্যাগ সরবরাহ করা, ব্যাগ সরবরাহ না করা) এই দুটি বিকল্পের বাইরে চিন্তা করতে উৎসাহিত করুন)।

- অংশগ্রহণকারীদের একটি দলে ফিরিয়ে আনুন এবং নিম্নলিখিত বিষয়গুলি নিয়ে আলোচনা করুন।
- সিদ্ধান্তগুলির উপর যে আমাদের নিয়ন্ত্রণ আছে, এটা বুঝতে অংশগ্রহণকারীদের আশ্বস্ত করুন। সেগুলো করার জন্য আমাদের বুদ্ধিমত্তার সাথে চিন্তা করতে পারতে হবে।

প্রশ্ন করুন : বুদ্ধিদীপ্ত সিদ্ধান্ত নেয়ার ব্যাপারে আপনার কোনো চিন্তা ধারণা আছে কি?

আমরা সকলেই সিদ্ধান্ত নেই। কখনো কখনো আমরা সঠিক সিদ্ধান্ত নিই, আবার কখনো কখনো আমাদের সিদ্ধান্ত ভুল প্রমাণিত হয়। যদিও আমরা সঠিক বা ভুল সিদ্ধান্ত নিচ্ছি কি না তা সবসময় আগে থেকে জানার কোনো উপায় নেই। আমরা অন্তত কীভাবে বুদ্ধিদীপ্ত সিদ্ধান্ত নিতে পারি তা নিয়ে ভাবতে পারি।

একটি স্মার্ট বা বুদ্ধিদীপ্ত সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য তিনটি সহজ ধাপ রয়েছে। (ফ্লিপচার্টে এই ধাপগুলো লিখুন)

- আমার বিকল্প উপায়ের তালিকা করা
- 'সুবিধা' এবং 'অসুবিধার' (*'pros' and 'cons'*) কথা চিন্তা করুন।
- পরামর্শের জন্য বিজ্ঞ ব্যক্তিদের জিজ্ঞেস করুন।

(সহায়কের জন্য দ্রষ্টব্য : এখানে আপনি অংশগ্রহণকারীদের মনে করিয়ে দিতে পারেন কে একজন বিশ্বস্ত ব্যক্তি) আপনি যখন ধাপগুলি অতিক্রম করছেন তখন 'সুবিধা' এবং 'অসুবিধা'র অর্থ ব্যাখ্যা করুন। সুবিধা বা উপকার হলো একটি ইতিবাচক প্রভাব যা একটি কর্মের ফলে হতে পারে, সেখানে অসুবিধাগুলিও একটি কর্মের নেতিবাচক প্রভাব; একই কর্মের সুবিধা এবং অসুবিধা উভয়ই থাকতে পারে।

কখনো কখনো আমাদের সিদ্ধান্তগুলি শুধু আমাদের একা প্রভাবিত করে না, সেগুলো অন্য মানুষের জীবনকেও প্রভাবিত করতে পারে। এই ক্ষেত্রে অন্যান্য মানুষের জীবনের উপর কী প্রভাব পড়েছে তা বোঝা এবং বিষয়টি সম্পর্কে তাদের মতামত জানা গুরুত্বপূর্ণ। এই ক্ষেত্রে সিদ্ধান্ত গ্রহণকারী ব্যক্তির ভূমিকা পরিবর্তিত হয়ে সমর্থনকারী ব্যক্তিতে পরিবর্তিত হতে পারে।

বাড়িতে করার জন্য অ্যাক্টিভিটি : আগামী সপ্তাহের আগ পর্যন্ত সুযোগ পাওয়া গেলে লেখচিত্রে আলোচিত সিদ্ধান্ত গ্রহণের কৌশলগুলো অনুশীলন করতে হবে। যদি সম্ভব না হয়, তাহলে একটি বুদ্ধিদীপ্ত সিদ্ধান্ত নেয়ার ধাপগুলো অনুশীলন করতে হবে, যাতে পরবর্তী অধিবেশনে আমরা আমাদের অভিজ্ঞতা সবার সাথে ভাগ করে নিতে পারি। এই কাজে আপনি আপনার ওয়ার্কবুক ব্যবহার করতে পারেন।

সিদ্ধান্তগ্রহণ রেখাচিত্র

আমাদের সিদ্ধান্তগ্রহণকারীরা কি কথা বলার জন্য তৈরি
(তাদের দৈহিক ভাষা সম্পর্কে চিন্তা করুন)

যদি হ্যাঁ হয়

কিভাবে আলোচনা শুরু করা যায়?

আপনার কি বলবেন তা কি ঠিক করা হয়েছে?

যদি না হয়

১. পরিস্থিতি আলোচনা করার জন্য উপযুক্ত সময়ের অপেক্ষা করা

২. আর কার সাহায্য নেয়া যায় তা ভাবতে হবে

না?

১. নতুন বিকল্প বা দৃষ্টিভঙ্গি সম্পর্কে ভাবা উচিৎ

২. সঠিক সময় কখন?

৩. এমন কেউ কি আছে যে আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন?

৪. এমন কেউ কি আছে যে আপনার বাবা মার সাথে আপনার পক্ষ নিয়ে আলোচনা করতে পারে?

হ্যাঁ!

অধিবেশন ০৫

সমস্যার সমাধান

অধিবেশন ০৫ : সমস্যার সমাধান

উদ্দেশ্য

- অংশগ্রহণকারীরা বিভিন্ন সমস্যা শনাক্ত করার এবং সেগুলো সমাধান করার পদক্ষেপগুলো অনুসরণ করতে সক্ষম হবে।
- অংশগ্রহণকারীরা সমস্যা সমাধানে তাদের সহযোগিতার নেটওয়ার্কগুলো ব্যবহার করার বিষয়ে চিন্তাভাবনা করবে।

সময়

- ১ ঘণ্টা

উপকরণ

- ফ্লিপচার্ট কাগজ
- মার্কার
- এ ফোর কাগজ
- কলম
- বোতল

প্রক্রিয়া ও কার্যক্রম

পূর্ববর্তী অধিবেশনের আলোচনা করুন। কিশোর-কিশোরীদের জিজ্ঞেস করুন যে তারা পূর্বের অধিবেশন থেকে কী কী শিখেছে এবং তাদের সাথে শেষবার দেখা হওয়ার পর থেকে এ পর্যন্ত তারা কীভাবে সেই শিক্ষাকে কাজে লাগিয়েছে।

কার্যক্রম ১

বলুন : আজ আমরা সাধারণত যেসব সমস্যার মুখোমুখি হতে পারি সেগুলো নিয়ে কথা বলব এবং সমাধানগুলো খুঁজতে আমরা নিজেদের মাঝে সমস্যা সমাধান করার মানসিকতা তৈরি করব।

করুন :

- অংশগ্রহণকারীদের প্রত্যেককে (সর্বোচ্চ) ১০ সদস্যের দলে ভাগ করুন ।
- সবগুলো দলকে অবশ্যই ঘরের একই দিকে দাঁড়াতে হবে এবং তাদের লক্ষ্য থাকবে ঘরের বিপরীত দিকে রাখা একটি বোতল।
- উদ্দেশ্যটি হলো বোতলের কাছে পৌঁছানো এবং এটাকে নিয়ে আবার শুরুর জায়গায় ফিরে আসা।
- এটা করার সময় দলের সদস্যদের পা মাটি স্পর্শ করতে পারবে না (অতএব, তারা হেঁটে বা দৌড়ে বোতলটির কাছে যেতে পারবে না- তাদের অন্য কৌশল অবলম্বন করতে হবে)।
- দলের সদস্যদের একজনেরও পা যদি মাটিতে স্পর্শ করে, তবে সেই দলটিকে আবার শুরু করতে হবে।
- কাজটি শুরু করার আগে অংশগ্রহণকারীদের বুদ্ধি বের করার জন্য সময় দিন।
- অংশগ্রহণকারীরা তাদের চারপাশে থাকা উপকরণগুলো ব্যবহার করতে পারে (এই উদ্দেশ্যে কিছু কাগজের টুকরো আশেপাশে রাখুন, তবে সেগুলো দেখিয়ে দেবেন না)।

জিজ্ঞেস করুন : এই খেলাটি খেলার সময় তুমি যে চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হয়েছিলে, সেগুলো কী কী? এই খেলাটি সমাধান করার ক্ষেত্রে মূল সমস্যাটি কী ছিল? সমস্যা সমাধানের সময় কৌশল খাটানোর কোনো মূল্য ছিল? এসমস্ত ক্ষেত্রে দলের ভূমিকা কী ছিল?

বলুন : কোনো সমস্যা সমাধানের চেষ্টা করার সময়, এগিয়ে যাওয়ার উপায় নিয়ে একা বা অন্যদের সাথে পরিকল্পনা করা গুরুত্বপূর্ণ। কিছু সমস্যা একজন ব্যক্তির দ্বারা সমাধান করা যায় না এবং দল হিসেবে মোকাবিলা করতে হয়। কোনো দলকে দক্ষ ও সমস্যা মোকাবিলার যোগ্য হতে হলে সদস্যদের একে অপরের সাথে যোগাযোগ এবং সহযোগিতা করতে সক্ষম হওয়া উচিত।

জিজ্ঞাসা : সমস্যা কী? যেকোনো সমস্যার পিছনে কী কী কারণ থাকতে পারে?

বলুন : আমরা যেসব সমস্যার মুখোমুখি হই, সেগুলোর মধ্যে কিছু বাহ্যিক কারণ যুক্ত থাকে। আবার কিছু পরিস্থিতিতে অন্যান্য ব্যক্তিও সংযুক্ত থাকতে পারে। আমরা দুটোই বিবেচনা করব এবং উভয় ধরনের সমস্যাকে কীভাবে মোকাবিলা করতে হবে এবং কীভাবে সমাধান করা যায় তা শিখব।

কার্যক্রম ২

করুন :

- অংশগ্রহণকারীদের পাঁচজনের দলে ভাগ করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের এই চিত্রটি দেখিয়ে তাদের নিম্নলিখিত পরিস্থিতিটি ব্যাখ্যা করুন।

পরিস্থিতি : তীব্র বৃষ্টির কারণে খাবার, উষ্ণ পোশাক, বুট এবং জরুরি প্রয়োজনীয় জিনিস বহনকারী একটি ট্রাক ক্যাম্পের ভেতরে আটকে যায়। এ কারণে বিপদগ্রস্ত শত শত পরিবার সময়মতো খাবার নাও পেতে পারে।

- দলগুলোতে অংশগ্রহণকারীদের নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর জিজ্ঞেস করুন : এখানে সমস্যাটি কী? সমাধানগুলো কী কী? তোমরা কোন সমাধানটি ব্যবহার করার চেষ্টা করবে এবং কীভাবে?
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন কীভাবে তারা সমস্যাগুলো মোকাবিলা করবে, তা একটি অভিনয়ের মাধ্যমে অনুশীলন এবং উপস্থাপন করো।
- অংশগ্রহণকারীদের মতামতের সারমর্ম বলুন ও এগিয়ে যান। নিশ্চিত করুন অংশগ্রহণকারীরা বুঝতে পেরেছে যে এই গল্পটিতে মোকাবিলা করার জন্য একাধিক সমস্যা রয়েছে : ট্রাক আটকে আছে, পরিবারগুলো খাবার পাচ্ছে না।

কার্যক্রম ৩

বলুন : মাঝে মাঝে আমরা যে সমস্যার মুখোমুখি হই, তা অন্য কারো দ্বারা সৃষ্টি বা তাদের সাথে যুক্ত হতে পারে।

করুন :

- অংশগ্রহণকারীদের ছোট ছোট দলে ভাগ করুন এবং কিশোর-কিশোরীরা অন্যদের সাথে যোগাযোগের প্রয়োজন হবে এমন যেসব চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হতে পারে, সে সম্পর্কে তাদেরকে আলোচনা বলুন।
- অংশগ্রহণকারীরা চিন্তাগুলো উপস্থাপনা করার সাথে সাথে সেগুলো তুলে নিন ও ফ্লিপচার্ট কাগজে ওঠান।
- বৃহত্তর দলে জিজ্ঞেস করুন আমরা কীভাবে এই সমস্যাগুলো মোকাবিলা করতে পারি এবং একই ফ্লিপচার্টে পরামর্শগুলো অন্য রঙে লিখে যুক্ত করুন।

সহায়কদের জন্য বাড়তি পরামর্শ : অংশগ্রহণকারীরা যদি তাদের সমস্যাগুলো মোকাবিলার জন্য অস্বাস্থ্যকর/ ক্ষতিকর উপায়ের পরামর্শ দেয় তবে পরামর্শটিকে উপেক্ষা করবেন না, বরং পরামর্শের উপকারিতা ও অপকারিতা সম্পর্কে বৃহত্তর দলটিতে চিন্তা করতে বলুন।

ব্যক্তিগত জীবনে অধিবেশনের শিখনের ব্যবহার : পরের সপ্তাহের আগে, সুযোগ পেলে আমরা আজ যে কৌশলগুলো আলোচনা করলাম সেগুলো ব্যবহার করে চর্চা করো।

বাড়িতে করার জন্য অ্যাক্টিভিটি : পরবর্তী অধিবেশনের আগ পর্যন্ত আমরা আমাদের পরিবারের আশেপাশের সমস্যাগুলো চিহ্নিত করব এবং কীভাবে সেগুলো বন্ধুদের সাথে নিয়ে সমাধান করা যায় তা চিন্তা করব।

অধিবেশন ০৬

আত্মমর্যাদা এবং ইতিবাচক চিন্তাভাবনা

সেশন ০৬ : আত্মমর্যাদা এবং ইতিবাচক চিন্তাভাবনা

উদ্দেশ্য

- অংশগ্রহণকারীরা আত্মমর্যাদা এবং আত্মবিশ্বাসের ধারণাটি বুঝতে পারবে।
- অংশগ্রহণকারীরা ইতিবাচক চিন্তা অনুশীলন শুরু করবে।

সময়

- ১ ঘণ্টা

উপকরণ

- ফ্লিপচার্ট কাগজ, মার্কার, কাগজ, কলম। এটা নিশ্চিত করতে হবে যে, সকল অংশগ্রহণকারীদের কাছে যেন তাদের ওয়ার্কবুক থাকে।

প্রক্রিয়া

পূর্ববর্তী অধিবেশনের পুনরালোচনা করুন। কিশোর-কিশোরীদের জিজ্ঞেস করুন যে তারা পূর্বের অধিবেশনে কী শিখেছে এবং আপনি তাদের শেষবার দেখার পর থেকে এ পর্যন্ত তারা কীভাবে সে শিক্ষা কাজে লাগিয়েছে।

কার্যক্রম ১

আজ আমরা আমাদের চারপাশের ইতিবাচক প্রভাব এবং জিনিস সম্পর্কে কথা বলব, এবং সেগুলো কীভাবে আমাদের প্রভাবিত করে সে বিষয়ে আলোচনা করব। এই প্রভাবগুলো এমন মানুষ হতে পারে যাদের আমরা বিশ্বাস করি, বা যাদের সাথে আমাদের নিয়মিত দেখা হয়। এগুলো এমন প্রভাবও হতে পারে যে কাজ বা বস্তু আমাদের মানসিক অবস্থার পরিবর্তন করতে ব্যবহার করতে পারি।

- অংশগ্রহণকারীদের ছয়জনের দলে ভাগ করুন এবং তাদের বলুন একই পরিস্থিতিতে বাস করে এমন দুজনের কথা চিন্তা করতে : তারা একটি সুস্থ, ক্যাম্পের পরিবেশে বাস করে, স্কুলে যায়, তারা তাদের বহুদিনের পরিচিত বন্ধুদের আশেপাশে বাস করে না, নিয়মিত আয় নেই তবে সেবা লাভের সুযোগ এবং অন্য অল্পবয়সিদের সাথে যাওয়ার মতো এবং বিভিন্ন দক্ষতা শেখার মতো একটি ক্লাব আছে।
- এই দুজনের একজন তার চারপাশের ইতিবাচক প্রভাব ও জিনিসগুলোতে মনোনিবেশ করে এবং অন্যজন কোনো ইতিবাচক জিনিস বা প্রভাব দেখতে পায় না।

- অংশগ্রহণকারীদের এই দুজনের জীবন এবং তাদের সারা দিনে তারা কেমন অনুভব করে সে সম্পর্কে আরো বলতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের উত্তরগুলো উপস্থাপন করতে দিন।

প্রশ্ন : যেহেতু তারা একই পরিস্থিতিতে রয়েছে, এই দুইজনের মধ্যে পার্থক্য কী? কীভাবে তা তাদের দৈনন্দিন জীবনে প্রতিফলিত হয়?

কখনো কখনো আমরা নিজেদের যে পরিস্থিতিতে আবিষ্কার করি তা বেছে নেয়ার সুযোগ থাকে না, তবে মনে রাখতে হবে যে আমরা কীভাবে আমাদের প্রতিদিনের চ্যালেঞ্জগুলোর মুখোমুখি হব সে সিদ্ধান্ত নেয়ার সুযোগ আমাদের আছে। আমাদের চারপাশের ইতিবাচক প্রভাবগুলো চিহ্নিত করে এবং ব্যবহার করে সমস্যার সমাধান করা আমাদের জীবনে বিশাল প্রভাব ফেলতে পারে।

- অংশগ্রহণকারীদের কাগজ-কলম দিয়ে তাদের ভাবতে বলুন : তারা যে অঞ্চলে বাস করে সেখানে তাদের করার মতো পছন্দের জিনিস, তাদের মধ্যে ভালো অনুভূতির সৃষ্টি করে এমন কিছু মানুষ, ইদানীং তাদের করা এমন কিছু কাজ (অন্যদের বা নিজের জন্য) যা তাদের ভালো লাগে।
- অংশগ্রহণকারীদের লিখতে হবে না; তারা যা প্রকাশ করতে চায় তার ছবিও আঁকতে পারে।

আমি আপনাদের উত্তরগুলো অন্যদের সাথে ভাগ করে নিতে বলব না, যেহেতু এগুলো ব্যক্তিগত বিষয়। কিন্তু আপনি যদি আপনার চারপাশের ইতিবাচক বিষয়গুলো চিহ্নিত করতে চান তবে এই পয়েন্টগুলো মনে রাখা আপনার জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ।

কার্যক্রম ২

আমাদের পরিবেশে স্বচ্ছন্দ বোধ করার জন্য কেবল আশপাশের ইতিবাচক মানুষ এবং জিনিসগুলোতে মনোনিবেশ করলেই হবে না, আমাদের যে ইতিবাচক গুণগুলো রয়েছে তাও দেখতে হবে। আমি এখানে আত্মমর্যাদা সম্পর্কে বলছি।

জিজ্ঞেস করুন : আত্মমর্যাদা বলতে কী বোঝায় বলতে পারেন?

- অংশগ্রহণকারীদের নতুন কাগজে গাছ আঁকতে বলুন, তাতে কিছু ফল এবং মাটিতে কিছু পাতা থাকবে।
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন যে মাটিতে পড়া পাতাগুলো এমন জিনিসগুলোকে প্রতিনিধিত্ব করে যা গাছের আর প্রয়োজন হয় না, অন্যদিকে ফলগুলো হলো একই গাছের ইতিবাচক বস্তু।
- অংশগ্রহণকারীদের নিজেকে গাছ হিসেবে ভাবতে বলুন, যেখানে ফল হলো তাদের ইতিবাচক দিক (যেমন : তাদের দক্ষতা হতে পারে, বা অন্যরা তাদের যেসব বিষয়কে সুন্দর বলে), আর মরা পাতাগুলো নেতিবাচক জিনিস, যেগুলো তারা নিজেরাই বুঝতে পারছে যে এগুলো ত্যাগ করাই ভালো।

জিজ্ঞেস করুন : যদি ঝরা পাতাগুলোকে আমরা আমাদের নেতিবাচক দিক হিসেবে ধরি, ফলগুলো হলো আমাদের ইতিবাচক জিনিস এবং গাছটি আমাদের আত্মমর্যাদাকে প্রতিনিধিত্ব করে, তাহলে আমরা কীভাবে আরো ভালো বোধ করতে বা যেই পরিবেশে আমরা থাকি সেখান থেকে নিজেদের আরো উন্নত করতে পারি?

এখন যেহেতু আমরা গাছের চারপাশে মাটিতে সমস্ত পাতা দেখতে পাচ্ছি, এখন সেগুলো পরিষ্কার করা দরকার, যাতে আরো ফলের জন্য জায়গা হয় এবং গাছটি আরো বড় হতে পারে। কোনো ছেলে/মেয়ে যখন নিজের ওপর ও নিজেদের দক্ষতার ওপর বিশ্বাস রাখে, তখন তাদের আত্মমর্যাদা আরো বৃদ্ধি পায় এবং তারা তাদের দৈনন্দিন জীবনযাত্রাকে উন্নত করতে পারে।

কার্যক্রম ৩

আমরা এখন আমাদের দক্ষতা এবং আমরা যা করতে পারি বলে মনে করি, তা নিয়ে ভাবব। আমি চাই যে আপনাদের ডানদিকের জনের সাথে জুটি বেঁধে নিজেদের সম্পর্কে যে বিষয়গুলো ভালোবাসেন তা একে অপরকে জানান।

- অংশগ্রহণকারীদের একা চিন্তা করার সময় দিন এবং পরে এক পাতা কাগজে নিচের বিবৃতিগুলো লিখে রাখার জন্য সময় দিন :
  - আমি (তারা কারা তার একটি বিবৃতি- যেমন : আমি স্মার্ট, আমি মজার মানুষ, এবং আমি একজন ভালো বন্ধু)।
  - আমি পারি (তারা কী অর্জন করতে পারে তার একটি বিবৃতি, যেমন : আমি আমার বন্ধুদের সাহায্য করতে পারি, আমি আমার ক্রোধকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি এবং আমার নিজের উপর বিশ্বাস আছে)।
  - আমি করব (আত্মবিশ্বাসের বিবৃতি, যেমন : আমি আমার বাবা-মা'কে আরো সাহায্য করব, আমি জীবনে সফল হব, এবং আমি একজন সৎ ব্যক্তি হয়ে উঠব)।
- অংশগ্রহণকারীদের একে অপরের দক্ষতা সম্পর্কে মতামত বিনিময়ের সময় দিন।
- অংশগ্রহণকারীরা শেষ করলে এই কাগজটি তাদের কাছে রাখতে বলুন এবং যখন প্রয়োজন হবে তখন এটা কাজে লাগাতে বলুন।

প্রশ্ন : যে কিশোর-কিশোরীরা নিজেদের গুণাবলি সম্পর্কে অবগত, তারা কী করতে পারে বা করবে, তখন তারা নিজের সম্পর্কে কেমন অনুভব করবে?

নিজের সম্পর্কের এই কথাগুলো নিয়মিত নিজেকে নিজেই মনে করিয়ে দেয়া দরকার, সবসময় নিজের প্রতি সদয় হতে হবে এবং এই বিষয়গুলোকে নিজের কাছে পুনরাবৃত্তি করতে হবে যাতে আমরা আমাদের আত্মবিশ্বাস বাড়াতে পারি।

বাড়িতে করার জন্য অ্যাক্টিভিটি : আগামী সপ্তাহের আগে যখন আপনি অনুভব করবেন, আপনার আশপাশের পরিবেশ মন খারাপ করে দিচ্ছে, বা আত্মসম্মান কমিয়ে দিচ্ছে, তখন আমরা আজ যা করলাম এমন একটি কৌশল ব্যবহার করবেন। আমরা পরবর্তী সেশনে আমাদের অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে পারি।

অধিবেশন ০৭

শ্রবণ এবং যোগাযোগ

অধিবেশন ০৭ : শ্রবণ এবং যোগাযোগ

উদ্দেশ্য

- যোগাযোগ করার ক্ষেত্রে অংশগ্রহণকারীরা শ্রবণের গুরুত্ব বুঝতে পারবে।
- অংশগ্রহণকারীরা বিভিন্ন ইতিবাচক যোগাযোগ কৌশলের সাথে পরিচিত হবে।
- অংশগ্রহণকারীরা আত্মবিশ্বাসী যোগাযোগ কৌশল অনুশীলন করার সুযোগ পাবেন।

সময়

- ১ ঘণ্টা

উপকরণ

- ফ্লিপচার্ট কাগজ, মার্কার, কাগজ, কলম, রঙিন কলম, অংশগ্রহণকারীদের জন্য ওয়ার্কবুক।

প্রক্রিয়া

পূর্বপাঠের পুনরালোচনা করুন। কিশোর-কিশোরীদের জিজ্ঞেস করুন তারা আগের অধিবেশনে কী শিখেছে এবং আপনি তাদের শেষবার দেখার পর থেকে এ পর্যন্ত তারা কীভাবে সেই শিক্ষা কাজে লাগিয়েছে।

কার্যক্রম ১

আমাদের আজকের অধিবেশনের বিষয়বস্তু শোনা বা শ্রবণ এবং যোগাযোগ। এই দুটি বিষয় আমাদের দৈনন্দিন জীবনে খুবই গুরুত্বপূর্ণ, কারণ আপনি যদি এগুলিকে সঠিকভাবে ব্যবহার করতে পারেন তবে এটি আপনাকে সুস্থ সম্পর্ক বজায় রাখতে এবং সিদ্ধান্তগুলিকে প্রভাবিত করতে সহায়তা করবে।

- অংশগ্রহণকারীদের এক সারিতে দাঁড়াতে বলুন।
- নিচের বাক্যটি ফিসফিস করে সারিতে দাঁড়ানো প্রথম ব্যক্তিকে বলুন : 'বাদলের তিনটি বিড়াল, চারটি পায়রা এবং দুটি পাখি আছে'। এবার সারির শেষ ব্যক্তির কাছে না আসা পর্যন্ত ক্রমানুসারে একই কথা একজন আরেকজনের কাছে যা শুনছেন সেটাই পাশের জনকে আবার ফিসফিস করে বলতে বলুন।

জিজ্ঞেস করুন : শেষ পর্যন্ত কথাটি কি একই ছিল, যেটা প্রথম ব্যক্তি তার পরের জনকে বলেছিল? যদি অন্যরকম হয়ে থাকে থাকে, তা কীভাবে হলো এবং কেন?

- আপনার যদি সময় থাকে, সারিতে অংশগ্রহণকারীদের ক্রম পরিবর্তন করে অন্য বাক্য দিয়ে অনুশীলনটি পুনরাবৃত্তি করুন।

জিজ্ঞেস করুন : এই কার্যক্রমে শোনার বিষয়টি কেন এত কঠিন হলো? আমাদের বন্ধুরা যখন আমাদের গুরুত্বপূর্ণ কিছু বলে তখন আমরা ভালোভাবে শোনার জন্য কী ধরনের টিপস্ ব্যবহার করতে পারি?

সুস্থ যোগাযোগ স্থাপনের জন্য প্রথম অপরিহার্য পদক্ষেপ হলো মন দিয়ে শোনা। আমরা এখানে যা করেছি তা ছিল একতরফা যোগাযোগ, তাই কিছু তথ্য হারিয়ে গেছে বা রূপান্তরিত হয়েছে। কোনো কোনো ক্ষেত্রে এটা নানা সমস্যা তৈরি করতে পারে।

সুস্থ যোগাযোগের ভিত্তি স্থাপন করেছেন কি না তা নিশ্চিত করতে এখানে উল্লিখিত কিছু টিপস্ বা পরামর্শ আপনি অনুসরণ করতে পারেন :

শোনার জন্য টিপস্ :

- একজন সক্রিয় শ্রোতা হওয়া : মাথা নেড়ে এবং আপনি বুঝতে পেরেছেন তা দেখিয়ে ব্যক্তির গল্প বা পাঠের সাথে যুক্ত হওয়া।
- বক্তার মুখের দিকে লক্ষ্য করুন এবং চোখের যোগাযোগ বজায় রাখুন
- মনোযোগী হওয়া এবং পাশাপাশি নিরুদ্বেগ থাকা
- অন্য ব্যক্তি কী বলছে তা খোলা মনে খেয়াল করুন
- কোনো বাধা না দিয়ে ব্যক্তিকে কথা বলার সুযোগ দিন
- প্রশ্ন করার আগে ব্যক্তির কথা শেষ হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন
- বক্তার অনুভূতি বোঝার চেষ্টা করুন
- উপযুক্ত মনে হলে আপনার মতামত প্রদান করুন।

আসুন এই পরামর্শ বা টিপস্গুলো অনুশীলন করি :

- অংশগ্রহণকারীদের এক সারিতে দাঁড়াতে বলুন। কিন্তু এই সময় পাশের ব্যক্তিকে কথা চালান করার সময় অংশগ্রহণকারীরা একে অপরকে বাড়তি কিছু ইঙ্গিত দিতে পারেন।
- প্রস্তাবিত বাক্য : 'পলির দুই ভাই আছে। সে শিক্ষাকেন্দ্রে যায় এবং তার বড় ভাই ক্যাম্পে কাজ করে আর অন্যজন দর্জি।'

জিজ্ঞেস করুন : আপনি কি পাশের জনকে বলা এবং শেষমেষ পুরো সাইকেল ধৈর্য ধরে শোনার ক্ষেত্রে তথ্যের মানের কোনো উন্নতি লক্ষ্য করেছেন?

কার্যক্রম ২

শ্রবণ যোগাযোগের একটি অংশ হিসেবে আসে। বন্ধু তৈরি ও ধরে রাখার জন্য যোগাযোগ অপরিহার্য, এবং এটি আমাদের কর্মস্থলে, স্কুলে, পরিবারের সাথে এবং আমাদের চারপাশের সব মানুষের সাথে ব্যবহার করার জন্যও দরকার।

যোগাযোগের জন্য সবসময় দুটি পক্ষের প্রয়োজন হয় : একজন যারা শুনছে এবং একজন যারা যোগাযোগ করছে এবং এই ভূমিকাগুলো পরিবর্তনশীল। এখন যেহেতু আমরা জানি কীভাবে শুনতে হয়, তেমনি আমরা আরো জানতে পারি যে, যোগাযোগ করার জন্য আমরা কীভাবে আরেকটু বেশি কথা বলব।

ব্যাখ্যা করা : যোগাযোগের তিনটি প্রধান ধরন বা শৈলী রয়েছে এবং এগুলো সব আপনাদের সাথে শেয়ার করে দেখতে চাই কোনটি সবচেয়ে ভালো কাজ করে।

১. **নিষ্ক্রিয় যোগাযোগ :** যখন আমরা সরাসরি বলতে পারি না যে আমরা আসলে কী চাই বা প্রয়োজন। যেমন : প্যাসিভ লোকেরা, তারা যা মনে করে তা বলতে পারে না, তারা চোখে চোখ রেখে যোগাযোগ করতে পারে না, নিচু স্বরে কথা বলেন। তারা সংঘর্ষ এড়ানোর জন্য অন্যের সাথে একমত হতে পারেন।

২. **আক্রমণাত্মক যোগাযোগ :** যখন আমরা যা চাই বা প্রয়োজন তা বলতে পারি, তবে তা উচ্চস্বরে বা তীব্র ভঙ্গিতে করি। উদাহরণস্বরূপ, আমরা অন্যদের বাধা দিতে পারি বা বন্ধুত্বপূর্ণ নয় এমন দৈহিক ভাষা প্রদর্শন করতে পারি, অন্যদের ভয় দেখাতে বা কষ্টদায়ক কথা বলতে পারি।

৩. **আত্মবিশ্বাসী বা দৃঢ় যোগাযোগ :** যখন আমরা বলি যে, আমরা যা চাই তা সম্মানজনক উপায়ে চাই, যা প্রয়োজন তাই বলি। উদাহরণস্বরূপ, আমরা খোলামেলা এবং স্বাচ্ছন্দ্যময় দৈহিক ভাষা ব্যবহার করি, আমরা চোখে চোখ রাখি এবং দৃঢ় কিন্তু বন্ধুত্বপূর্ণ কণ্ঠস্বর ব্যবহার করি, অন্যদের সম্মান দেই এবং নিজেকেও সম্মান করি।

আমরা বিভিন্ন পরিস্থিতিতে যোগাযোগ করার জন্য বিভিন্ন উপায় ব্যবহার করি। বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই, আত্মবিশ্বাসী বা দৃঢ় যোগাযোগ হলো সর্বোত্তম পন্থা। এটি আপনাকে বা আপনার প্রয়োজন জানাতে, সীমানা তৈরি করতে এবং আপনি যা অনুভব করেন তা সম্মানজনকভাবে বলার সুযোগ দেয়।

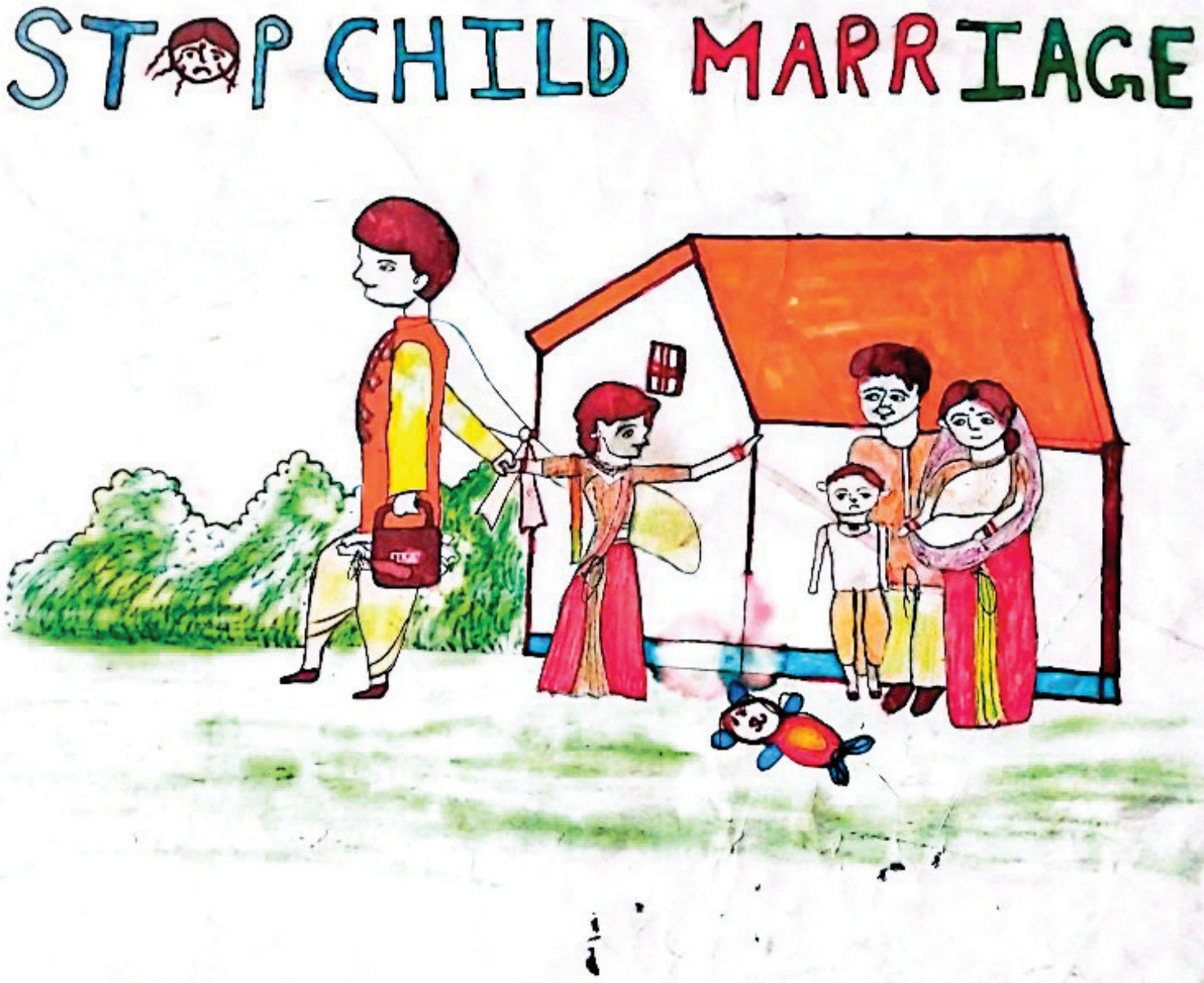
কার্যক্রম ৩

এই অধিবেশনটি শেষ করার আগে আমরা সেই পয়েন্টগুলি সম্পর্কে আরো কিছু কথা বলব, যা আপনাকে আরো ভালো যোগাযোগ করতে সহায়তা করবে।

প্রশ্ন করুন : এমন কী কী পয়েন্ট রয়েছে যা অন্যদের বললে তাদের আপনার সাথে আরো নিঃসঙ্কোচে কথা বলতে সাহায্য করবে?

- **জাদু শব্দ :** ইতিবাচক এবং ভালো শব্দ ব্যবহার করুন।
- **পরিস্রুত শব্দ (Filter words) :** কিছু শব্দ আছে যেগুলো শুনতে খারাপ লাগে যা অন্য মানুষের বিরক্তির উদ্রেক করতে পারে, সেইসব শব্দ ব্যবহার পরিহার করা।
- **বিবৃতির উদ্দেশ্য :** আপনার অনুরোধের কারণ ও এর অর্থ ব্যাখ্যা করুন, উদাহরণস্বরূপ, 'আমি এটি অনুরোধ করছি... কারণ...'।
- **নিজস্ব বিবৃতি (I statements) :** বন্ধুত্বের অধিবেশনে আমরা 'নিজস্ব বিবৃতি'র কথা উল্লেখ করেছিলাম। নিজের হতাশাকে পরিষ্কারভাবে, অন্যকে দোষারোপ না করে প্রকাশ করুন। কথা বলার সময় 'আপনি' এর পরিবর্তে 'আমি' দিয়ে শুরু হওয়া বাক্য ব্যবহার করুন এবং ব্যক্তিকে খারাপ বলার পরিবর্তে যা ঘটেছে তার জন্য আপনি কেমন অনুভব করছেন তা প্রকাশ করুন। উদাহরণস্বরূপ, 'যখন এই ঘটনাটি ঘটায় আমার খারাপ লেগেছে... কারণ... '।
- **মতামতের পরিবর্তে তথ্য :** তর্ক করার সময় আপনার যুক্তি ব্যবহার করুন। সাধারণ কথা বলবেন না- উদাহরণস্বরূপ, 'আপনি কখনো আমার কথা শোনেন না' বলার পরিবর্তে বলুন, 'গতকাল যখন আপনার সাথে কথা বলছিলাম তখন আমার মনে হয়েছিল যে, আপনি আমার কথায় প্রয়োজনীয় মনোযোগ দিচ্ছেন না'।
- **নিজের শরীরের ভাষা সম্পর্কে সচেতন থাকুন :** কখনো কখনো শব্দ ছাড়াও যোগাযোগ করা গুরুত্বপূর্ণ এবং কখনো কখনো আমরা শব্দের উপর ফোকাস করতে গিয়ে এই ধরনের যোগাযোগের শক্তি সম্পর্কে ভুলে যাই। শব্দ ছাড়া মানুষ যেভাবে যোগাযোগ করে তা বোঝার জন্য নির্দিষ্ট কিছু বিষয়ের দিকে লক্ষ্য রাখা অর্থাৎ কখন কোনো ব্যক্তির কাছে যাওয়ার বা কিছু বলার উপযুক্ত সময় এটা বুঝতে পারা। উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি দেখেন আপনার বোন বা ভাই ক্লান্ত, তাহলে তাদের কাছ থেকে কোনো ধরনের সাহায্যের আশা করার জন্য এটা উপযুক্ত সময় নয়, ইত্যাদি।

বাড়িতে করার জন্য অ্যাক্টিভিটি : পরবর্তী অধিবেশন পর্যন্ত আমাদের দৈনন্দিন জীবনে সব ধরনের শোনা, যোগাযোগ এবং 'না' বলার কৌশলের যে ধাপগুলো শিখেছি তা ব্যবহার করার চেষ্টা করি। পরবর্তী অধিবেশনে আপনার অভিজ্ঞতা আমাদের সাথে ভাগ করে নেয়ার জন্য আপনাকে আমন্ত্রণ জানানো হবে। এই ক্ষেত্রে আপনি আপনার ওয়ার্কবুক ব্যবহার করতে পারেন।



অধিবেশন ০৮

আমাদের মানসিক চাপ (স্ট্রেস) এবং আবেগ বুঝতে পারা ও নিয়ন্ত্রণ করা

অধিবেশন ০৮ : আমাদের মানসিক চাপ (স্ট্রেস) এবং আবেগ বুঝতে পারা ও নিয়ন্ত্রণ করা

উদ্দেশ্য

- অংশগ্রহণকারীরা চাপ (স্ট্রেস) এবং মানুষের উপর এর প্রভাব শনাক্ত করতে সক্ষম হবে।
- অংশগ্রহণকারীরা বিভিন্ন শিথিলকরণ কৌশল অনুশীলন করতে সক্ষম হবে।
- অংশগ্রহণকারীরা তাদের সমর্থন পদ্ধতিগুলিকে সংজ্ঞায়িত করতে এবং ব্যবহার করতে সক্ষম হবে।

সময়

- ১ ঘণ্টা

উপকরণ

- ফ্লিপচার্ট কাগজ, মার্কার, কাগজ, কলম, রঙিন কলম। অংশগ্রহণকারীদের জন্য ওয়ার্কবুক থাকা নিশ্চিত করুন।

প্রক্রিয়া

পূর্বপাঠের পুনরালোচনা করুন। কিশোর-কিশোরীদের জিজ্ঞেস করুন তারা আগের অধিবেশনে কী শিখেছে এবং আপনার সাথে শেষ দেখা হওয়ার পরে তারা কীভাবে এটি অনুশীলন করেছে।

কার্যক্রম ১

- অংশগ্রহণকারীদের গোল হয়ে দাঁড়াতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে দুটি কাগজের পাতা টুকরো টুকরো করে ছিড়ে দুটি বল বানিয়ে তাদের হাতে মধ্যে রাখতে বলুন এবং হাত দুটি সামনে প্রসারিত করতে বলুন।
- যে ব্যক্তি বলা না ফেলে সবচেয়ে বেশি সময় হাতে ধরে রাখতে পারবে সে জিতে যাবে।

জিজ্ঞেস করুন : দীর্ঘ সময় একই অবস্থানে থেকে কিছু ধরে রাখতে কেমন লাগে? বস্তুটি কি খুব ভারী ছিল? তারপরেও আপনি কি কোন চাপ অনুভব করেছেন?

যদিও বলটি কাগজের তৈরি কিন্তু দীর্ঘ সময় হাত প্রসারিত করে রাখতে রাখতে একটা সময় প্রত্যেকের হাত ক্লান্ত অনুভব করতে শুরু করেছে, কাগজের বলের ওজন যতই কম হোক না কেন। একইভাবে, আমাদের মনও যখন দিনের পর দিন একই জিনিস নিয়ে দীর্ঘ সময় কাজ করতে করতে ক্লান্ত হয়ে যায়, তখন আমরা চাপ অনুভব করি, ক্লান্ত ও অসুখী হই। যখন আমাদের ধারণ ক্ষমতার চেয়ে বেশি চাপ নিয়ে কাজ করতে হয়, তখন এটাকে স্ট্রেস বা মানসিক চাপ বলে। আজ আমরা স্ট্রেস এবং স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট নিয়ে কথা বলব।

আমি আপনাদের একটি গল্প বলব, গল্পের মধ্য দিয়ে যাওয়ার সময় আমি চাই গল্পের ব্যক্তিটি যে মানসিক এবং শারীরিক পরিবর্তনগুলো অনুভব করছে আপনারা সেগুলো নির্দিষ্ট করার এবং বোঝার চেষ্টা করবেন। এই অধিবেশনে আমরা তাদের নিয়ে আলোচনা করব।

মেয়েদের ক্ষেত্রে : শাহিদা একজন কিশোরী স্বেচ্ছাসেবক। একদিন সে অধিবেশনে অংশগ্রহণ করার সময় লক্ষ্য করল সে চাবিটি ভুলে তার বাসায় ফেলে এসেছে। সে এই ভেবে উদ্বিগ্ন হতে শুরু করল যে, তার পরিবারের অন্য সদস্যরা যখন তার আগে বাসায় চলে আসবে এবং বাসায় প্রবেশ করতে পারবে না, তখন তারাও উদ্বিগ্ন হয়ে পড়বে। তার কাঁধ এবং পেট উত্তেজনায় আড়ষ্ট হয়ে যাচ্ছে, সেই সাথে তার হৃদস্পন্দন বেড়ে যাচ্ছে, কারণ তার মনে পড়ল যে তাদের বাড়িতে কোনো খাবার নেই বলে তাকে খাদ্য বিতরণ কেন্দ্র থেকে চাল, আটা এবং তেল সংগ্রহ করতে হবে। এত সব ভাবতে ভাবতে সে অস্থির বোধ করতে শুরু করল এবং আর কিছুতেই মন বসাতে পারল না। অধিবেশন শেষে সে খাবার সংগ্রহ করতে ছুটে যায় কিন্তু রাস্তা পার হওয়ার সময় একটি সাইকেল তাকে ধাক্কা দেয় এতে সে সামান্য আঘাত পায়। সে ঘামতে শুরু করে এবং তাকে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে ভর্তি করা না পর্যন্ত তার শ্বাস নিতে কষ্ট হতে থাকে।

ছেলেদের ক্ষেত্রে : সৈয়দ ১৭ বছরের একজন ছেলে। বাড়ি ফেরার আগে কয়েক ঘণ্টা সে তার চাচাকে দোকানে কাজে সাহায্য করে। একদিন সে অনেক দূরের একজন খদ্দেরের কাছে বাজার পৌঁছে দিতে দ্রুত যাওয়ার জন্য তার বন্ধুর বাইক ধার করে। তাড়াহুড়ো করে যাওয়ার সময় সে একটি স্টলে ধাক্কা মারে, এতে ঐ স্টলটির সামান্য ক্ষতি হয়। তার মুদিগুলো মাটিতে পড়ে যায় এবং ব্যাগের কিছু সবজি নষ্ট হয়ে যায়। সৈয়দ কীভাবে তার বন্ধু, ক্লায়েন্ট এবং চাচাকে ঘটনাটি সম্পর্কে বলবে তা ভাবতে গিয়ে পেটে কী যেন দলা পাকিয়ে যেতে লাগল। সৈয়দ ঘামতে শুরু করে এবং শ্বাস নিতে অসুবিধা হয়। তাই সে তাড়াহুড়ো করে সবকিছু সংগ্রহ করে এবং ঘটনাস্থলে তার টুপিটি ফেলে খদ্দেরের বাড়ি চলে যায়।

- এই ঘটনায় সৈয়দ/শাহিদার শারীরিক ও মানসিক প্রভাব সম্পর্কে চিন্তা করার জন্য অংশগ্রহণকারীদের সময় দিন।
- দলের উপস্থাপনায় এই চাপ বা স্ট্রেসের উপাদানগুলো সম্পর্কে বলতে বলুন।

শারীরিক প্রভাব

- বুক ধড়ফড় করতে থাকা
- দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস
- মুখের ভেতর শুকিয়ে যাওয়া
- বুকে ব্যথা
- হাত ঠান্ডা হয়ে ঘেমে যাওয়া
- পেটে ব্যথা
- পেশি শক্ত হয়ে যাওয়া
- ঘাম বেড়ে যাওয়া
- টয়লেটের বেগ বেড়ে যাওয়া
- মুখের রুচি পরিবর্তন হয়ে যাওয়া

মানসিক প্রভাব

- মনোনিবেশ করতে অসুবিধা
- বিস্মৃতি/ভুলোমনা
- ঝাপসা বিবেচনাবোধ/বোধ-বুদ্ধি অস্পষ্ট
- বিব্রত হওয়া
- কাঁদা
- কথা বলতে অসুবিধা
- ভয় এবং হুমকির অনুভূতি
- বন্ধু/পরিবারের অন্যদের সাথে চিৎকার করা
- নিজের উপর নিয়ন্ত্রণ হারানো, ভয়াভিভূত ও বিভ্রান্ত অনুভব করা

এই পরিস্থিতিতে সৈয়দ/শাহিদা যা অনুভব করেন তা হলো একটি স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া, যা একটি অস্বাভাবিক পরিস্থিতির সাতে খাপ খাইয়ে নেয়ার জন্য শরীরে অনুভূত হয়। আমরা পরবর্তীতে চাপের এই উপাদানগুলো কমানো বা নিয়ন্ত্রণের কৌশল সম্পর্কে আলোচনা করব।

যখন আমরা চাপে থাকি, তখন আমরা উত্তেজনা বা চাপ অনুভব করতে পারি, বিশেষত যখন আমরা চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হই। আমরা যখন এমন পরিস্থিতির মুখোমুখি হই তখন আমরা চাপ অনুভব করি, আমাদের শরীর ও কখনো কখনো এমন আচরণ করে যা অন্য স্বাভাবিক পরিস্থিতি থেকে ভিন্ন। এই সময় ব্যক্তির অনুভব, চিন্তা, ব্যবহার স্বাভাবিকের তুলনায় অন্যরকম হয়ে যেতে পারে।

- মানসিক চাপ সবসময় খারাপ নয়। কখনো কখনো আমরা যে চাপ অনুভব করি তা আমাদের কঠোর পরিশ্রম করতে বা আমাদের অনুপ্রাণিত করতে অথবা আমাদের নিরাপদ রাখতে সাহায্য করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, যদি একটি বাঘ উপস্থিত হয়, সাথে সাথে আমরা নিজেকে রক্ষার করার জন্য চাপ অনুভব করব এবং সাথে সাথে পদক্ষেপ নেবো। যদি আমাদের কোনো কাজ শেষ করার নির্দিষ্ট সময়-সীমার চাপ থাকে, এতে হয়তো আমরা স্ট্রেস অনুভব করব যা আমাদের কাজটি দ্রুত শেষ করতে সহায়তা করবে। কিন্তু এই ধরনের মানসিক চাপ অল্প সময়ের জন্য স্থায়ী হয়।
- যে চাপ দীর্ঘ সময় ধরে থাকে এবং কারো মধ্যে তীব্র অনুভূতির সৃষ্টি করে, তাহলে সেই ধরনের চাপই আমরা নিয়ন্ত্রণ করতে শিখতে চাই।

মানসিক চাপ কমানোর বিভিন্ন উপায়ের মধ্যে একটি এবং সবচেয়ে কার্যকরী উপায়গুলির মধ্যে একটি হলো শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম।

কার্যক্রম ২

দলের সকলকে নিয়ে একটি শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম পরিচালনা করুন :

- চলুন এখন আমরা আরাম করি। প্রথমে আপনার শরীরকে একটু শিথিল হতে দিন। আপনার হাত দুটিকে মাথার উপরে তুলে ধরুন, শরীরকে টেনে খুব লম্বা করে প্রসারিত করুন (স্ট্রেচিং আপ)। এখন আপনার হাত দুটিকে শিথিল হতে দিন, তারপর আলগাভাবে দুই পাশে ঝুলিয়ে রাখুন।
- একই কাজ আবার করুন, তবে এইবার আপনি শরীরকে টেনে লম্বা করার পাশাপাশি শ্বাস নিন এবং শিথিল হওয়ার সময় হাত দুটি পাশে রাখতে রাখতে নিঃশ্বাস ছাড়ুন ।
- শরীরকে আরেকবার প্রসারিত করুন, হাত তোলার সাথে সাথে শ্বাস নিন এবং শিথিল করুন, হাত নিচে নামান, নিঃশ্বাস ছাড়ুন। এখন শুধু দাঁড়িয়ে থাকুন, হাত দুটিকে দুই পাশে শিথিল করে রাখুন। ধীরে ধীরে এবং গভীরভাবে শ্বাস নিতে থাকুন।
- উপরের প্রক্রিয়াটি আরো দুইবার করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের অনুভূতি শেয়ার করার সময় দিন।

শান্ত করার অনুশীলন জাদু-ফুল-মোমবাতি (ম্যাজিক ফ্লাওয়ার-ক্যান্ডেল) পরিচালনা করুন :

- আসুন আমরা সবাই মুখের সামনে একটি আঙুল ধরি। এটা আমাদের জাদুর আঙুল, যা প্রথমে একটি জাদুর ফুলে রূপান্তরিত হবে, যখন আমরা মৃদু নিঃশ্বাস নেবো তখন আমরা ফুলের ঘ্রাণ নেয়ার চেষ্টা করব। যখন আমরা শ্বাস ছাড়ব তখন এই জাদুর আঙুল একটি মোমবাতিতে পরিণত হবে, আমরা খুব ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ব যাতে মোমটি নিভে না যায়। আসুন, আমরা সবাই মিলে এই কাজটি করার চেষ্টা করি।
- ফুলের গন্ধ নেই, মোম বাতিতে ফুঁ দেই.... ফুলের গন্ধ নিই, মোম বাতিতে ফুঁ দেই.....
- দুই মিনিট ধরে এই কাজটি আমরা করতে থাকব, যতক্ষণ পর্যন্ত না সবাই স্বস্তি অনুভব করে এবং পুরো ক্লাস শান্ত হয়ে যায়।
- আপনার কেমন লাগল?
- মনে রাখবেন আপনি সর্বদা আপনার জাদুর আঙুলটি সাথে সর্বত্র বহন করতে পারবেন। যখনই আপনার শান্ত হওয়া প্রয়োজন হবে, তখনই এই অনুশীলনটি চর্চা করবেন।

দীর্ঘস্থায়ী স্ট্রেস পরিচালনা করার জন্য এমন আরো অনেক কৌশল রয়েছে। এখানে আরো কিছু নমুনা তুলে ধরা হলো :

- গভীরভাবে শ্বাস নিন। চাপের ফলে আমরা হালকা করে শ্বাস নিতে থাকি, এটা আরো চাপের কারণ হতে পারে! একটু সময় নিয়ে ধীরে ধীরে গভীরভাবে শ্বাস নিতে চেষ্টা করুন।
- কিছুক্ষণ গভীর শ্বাস নিয়ে দেখুন কেমন লাগে! আবেগ প্রকাশের অধিবেশনের অ্যাক্টিভিটি মনে করার চেষ্টা করুন।
- এই বিষয়ে কথা বলুন। অনুভূতি প্রকাশ না করে নিজের ভেতর আটকে রাখলে আরো বেশি চাপ সৃষ্টি হতে পারে। বিশ্বস্ত কারো সাথে নিজের অনুভূতিগুলো ভাগ করে নিতে পারলে সমস্যাটি নতুনভাবে বোঝা সম্ভব হবে।
- এক 'মিনিট' বিরতি নিন। এক মুহূর্ত সময় নিয়ে চোখ বন্ধ করে এমন একটি জায়গার কথা ভাবুন যেখানে আপনি স্বচ্ছন্দ ও স্বস্তি বোধ করেন। আপনার পছন্দের জায়গাটির সবকিছু খুঁটিয়ে দেখার চেষ্টা করুন, যেমন : সুন্দর কোনো শব্দ এবং গন্ধ। এখনই এটা করা যাক। চোখ বন্ধ করুন এবং কল্পনায় আপনার পছন্দের কোনো জায়গার কথা ভাবুন, যা আপনার মনকে আনন্দে ভরিয়ে দেয়।

- শারীরিক পরিশ্রম করুন। ব্যায়াম বা শারীরিক কাজ করলে চাপ হালকা হয়। বন্ধুদের সাথে খেলা যেতে পারে। যেসব খেলা আপনার পছন্দের সেগুলো নিয়মিত অনুশীলনের মাধ্যমেও চাপ কমানো যায়। আসুন, এখনই চেষ্টা করি। লাফালাফি করে কিছু চাপ কমাই।
- হাসি। হাসতে পারা খুব জরুরি। বন্ধুদের সাথে কৌতুক ও মজার মজার গল্প করুন। হাসি আপনার জন্য ভালো। আসুন এখনই চেষ্টা করি। আমি তিন গোনার সাথে সাথে সবাই জোরে জোরে হাসি শুরু করব।
- আপনার চারপাশের ভালো জিনিসগুলো সন্ধান করুন। চাপে থাকলে শুধু খারাপ জিনিসগুলো নজরে আসে। তাই, চারপাশের যেসব জিনিসগুলো আপনাকে খুশি করতে পারে এমন জিনিস বা মানুষদের নিয়ে ভাবার চেষ্টা করতে হবে। আসুন, এখনই চেষ্টা করি! ঘরের আশেপাশে দেখুন। এই ঘরে এমন কী আছে যা আপনাকে খুশি করে? একটু সময় নিয়ে তা উপভোগ করার চেষ্টা করুন।

অ্যাক্টিভিটি ৩

অংশগ্রহণকারীদের দুটি সাইন/চিহ্ন তৈরি করতে বলুন : একটিতে থাকবে 'ভালো চাপ' এবং অন্যটিতে 'খারাপ চাপ'।

আমি একটি দৃশ্য পড়ব এবং আমি চাই যে চিহ্নের নিচে এই চাপটি অন্তর্ভুক্ত মনে হবে সেখানে গিয়ে দাঁড়াবেন।

- তায়েব অনেক চাপে আছে, কারণ তার বাড়ির কাজের জন্য সময়-সীমা দেয়া হয়েছিল, তবে এটা তাকে তার কাজ শেষ করতে অনেক সাহায্য করছে! (ভালো চাপ- স্বল্পমেয়াদি এবং তাকে উৎপাদনশীল করে তুলছে)।
- তাহমিনা খুব খারাপ মাথাব্যথায় ভুগছে, কারণ তার নতুন চাকরিতে অনেক সমস্যা হচ্ছে। (খারাপ চাপ- দীর্ঘমেয়াদি এবং শারীরিক প্রভাব আছে)।
- বাড়িতে তর্কাতর্কি চলার কারণে রিতু খুব ক্লান্ত ও বিধ্বস্ত বোধ করছে (খারাপ চাপ- দীর্ঘমেয়াদি এবং শারীরিক প্রভাব আছে)।
- আয়েশা হেঁটে ঘরে ফিরছে, অন্ধকার হয়ে আসছে। সে কিছুটা মানসিক চাপ অনুভব করছে, তাই সে গতি বাড়িয়ে দিল (ভালো চাপ- স্বল্পমেয়াদি এবং তাকে দ্রুত সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করেছে)।

জিজ্ঞেস করুন : আপনারা কী মনে করেন, ভালো চাপ এবং খারাপ চাপের মধ্যে পার্থক্যটি জানা কেন গুরুত্বপূর্ণ?

(কিছু চাপ রয়েছে যা আপনার সামাল দেয়ার দরকার নেই। বাস্তবে, তা আপনাকে লক্ষ্য অর্জনে সহায়তা করছে বা আপনাকে নিরাপদ রাখতে সহায়তা করছে, কিন্তু অন্য ধরনের চাপটি নিয়ে কাজ করা দরকার, সুতরাং এটা সম্পর্কে সচেতন হওয়া এবং এটা সমাধান করা জরুরি। যদি কেউ উদ্বেলিত হয় বা কিছু শারীরিক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া অনুভব করে তাহলে এই ধরনের চাপের ব্যবস্থাপনা করা প্রয়োজন)।

বাড়িতে করার জন্য অ্যাক্টিভিটি : আগামী সপ্তাহের আগে, যখন আপনি মানসিক চাপ, অস্থির বা উদ্বিগ্ন বোধ করবেন তখন আমরা আজ যা করলাম এমন একটি কৌশল ব্যবহার করবেন। আমরা পরবর্তী অধিবেশনে আমাদের অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে পারি।

অধিবেশন ০৯

সহমর্মিতার বিকাশ

অধিবেশন ০৯ : সহমর্মিতার বিকাশ

উদ্দেশ্য

- অংশগ্রহণকারীরা বুঝতে পারবে কোনো একটা বিষয়কে বোঝা বা দেখার জন্য একাধিক উপায় রয়েছে।
- অংশগ্রহণকারীরা দৃষ্টিকোণ এবং উপলব্ধির মধ্যে সম্পর্ক বুঝতে পারবে।

সময়

- ১ ঘণ্টা

উপকরণ

- ফ্লিপচার্ট কাগজ, মার্কার, কাগজ, কলম, রঙিন কলম। অংশগ্রহণকারীদের জন্য ওয়ার্কবুক।

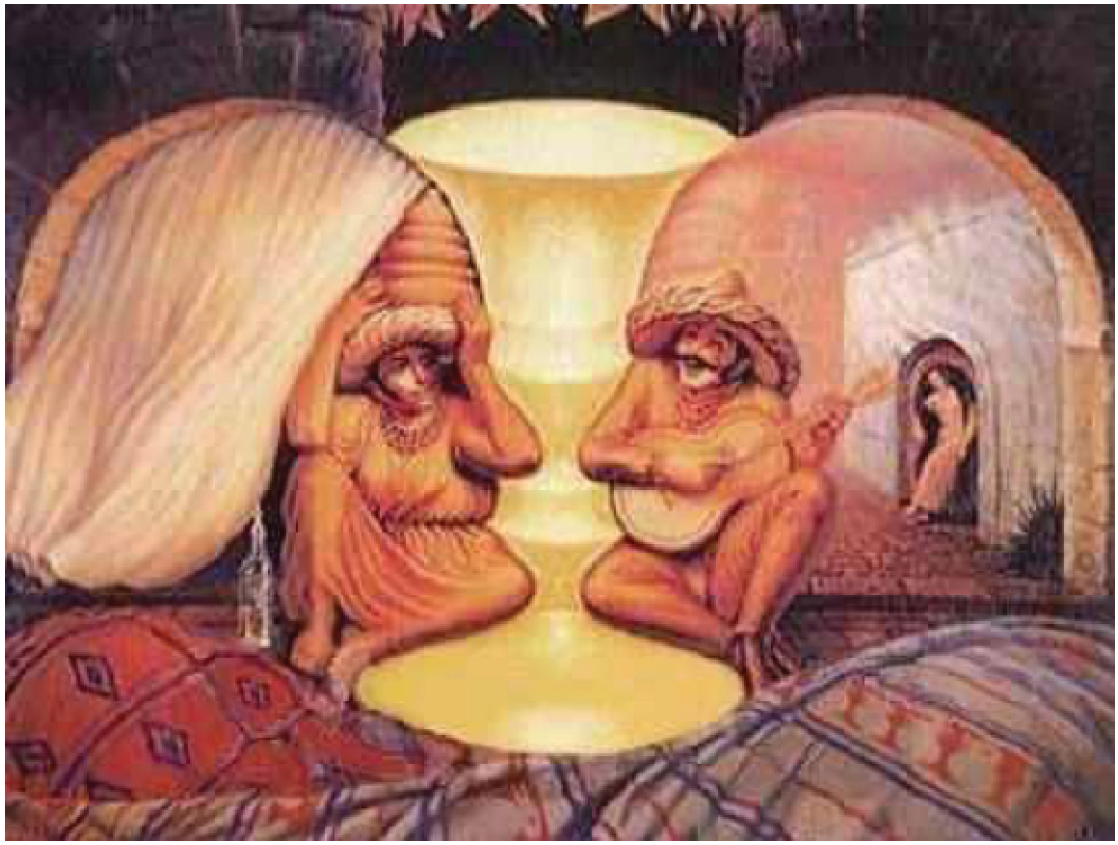
প্রক্রিয়া

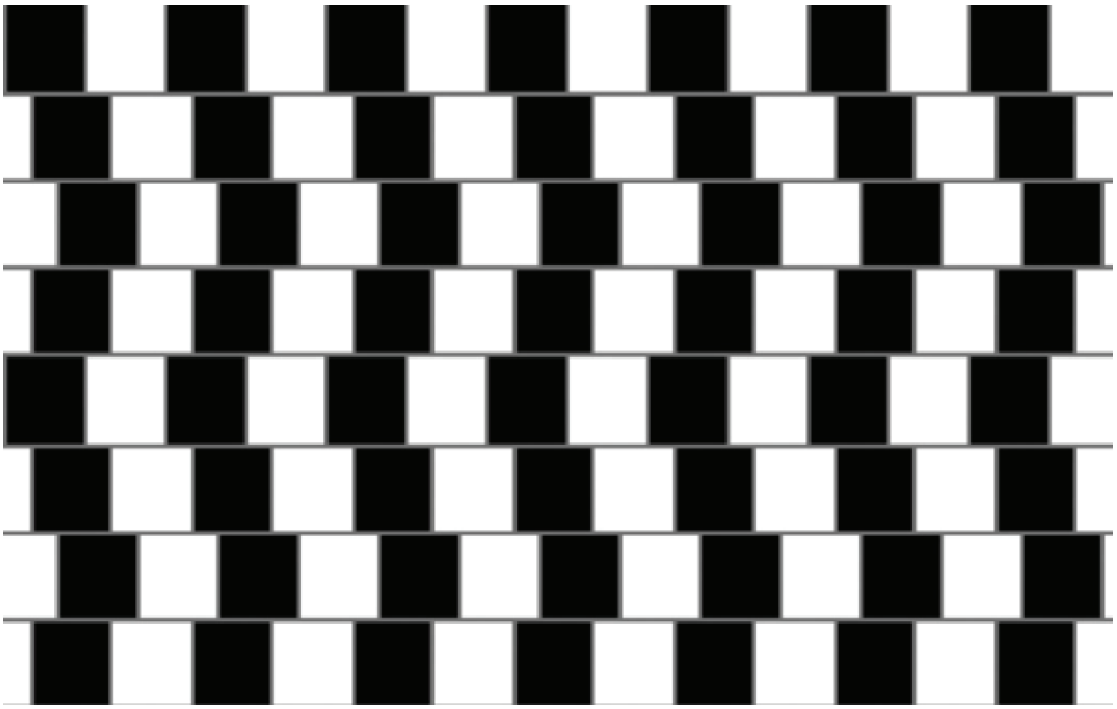
পূর্বপাঠের পুনরালোচনা করুন। কিশোর-কিশোরীদের জিজ্ঞেস করুন তারা আগের অধিবেশনে কী শিখেছে এবং আপনার সাথে শেষ দেখা হওয়ার পরে তারা কীভাবে এটি ব্যবহার করেছে।

কার্যক্রম ১

আজকের অধিবেশনে আমরা এমন কিছু সম্পর্কে আলোচনা করব যাকে বলা হয় উপলব্ধি বা পারসেপশন। তবে, বিষয়টিতে যাওয়ার আগে আসুন একটি খেলা খেলি :

- অংশগ্রহণকারীদের প্রতিটি ছবি দেখতে এবং ছবির সাথে সম্পর্কিত প্রশ্নের উত্তর দিতে বলুন।





প্রশ্ন করুন : ছবি ১- তুমি কী দেখতে পাও? (বৃদ্ধা ও যুবতী); ছবি ২- তুমি কী দেখতে পাও? (একটি বৃদ্ধ দম্পতি এবং সংগীতশিল্পীদের সাথে একটি ঘর এবং দরজায় একজন মহিলা এবং একটি ঝাড়বাতি); ছবি ৩- ছবির লাইনগুলো কি সোজা? (হ্যাঁ)

প্রশ্ন করুন : ছবি ১- আপনি কেন মনে করেন বিভিন্ন ব্যক্তি একেক পরিস্থিতি একেকভাবে অনুভব করে? আপনি কি মনে করেন বাস্তব জীবনেও এমন ঘটতে পারে?

দুজন মানুষ একই জিনিস বা পরিস্থিতির দিকে তাকিয়ে দুটি সম্পূর্ণ ভিন্ন জিনিস দেখতে বা উপলব্ধি করতে পারে। কোনো ব্যক্তিই সম্পূর্ণ সঠিক বা ভুল নয়। তাদের দৃষ্টিভঙ্গি (আমরা যেভাবে কোনো কিছু দেখি) কেবল ভিন্ন। কল্পনা করুন চারজন মানুষ, একজন কাঠমিস্ত্রি; একজন কবিরাজ; একজন বাবুর্চি এবং একটি শিশু সবাই একটি ফল গাছের দিকে তাকিয়ে আছে। কাঠমিস্ত্রি দেখে ওই গাছের কাঠ দিয়ে সে কী তৈরি করতে পারেন। কবিরাজ দেখেন সে ওই গাছের পাতা দিয়ে কী ঔষধ তৈরি করতে পারবেন। বাবুর্চি দেখেন আগুনের কাঠ যা দিয়ে তিনি রান্না করতে পারবেন এবং শিশুটি দেখে সুস্বাদু ফল যা সে খেতে পারবে। একটি পরিস্থিতি আমরা কীভাবে দেখি তা আমাদের আগ্রহ, মূল্যবোধ, বিশ্বাস এবং অভিজ্ঞতা দ্বারা প্রবাবিত হয়। কোনো কিছু দেখার যে একাধিক উপায় থাকতে পারে আমরা যখন সেটা অস্বীকার তখনই দ্বন্দ্ব তৈরি হয়। আমরা যা দেখি বা বুঝি তা দেখতে বা বোঝাতে অন্যদের সাহায্য করার পরিবর্তে অনেক সময় রেগে যাই, চিৎকার করি এবং এমনকি দূরে সরে যাই। অনেক ক্ষেত্রে মতের অমিল হলে ঐ ব্যক্তির সাথে কথা বলা বন্ধ করে দেই। যাই হোক, আমাদের এর বিপরীত কাজটি করতে হবে। আপনাদের অনেকেই ছবিগুলো থেকে প্রথমে একটি দৃশ্য দেখতে সক্ষম হয়েছিলেন। কিন্তু আপনারা যখন একে অপরের সাথে আলোচনা করেছেন এবং একজন আরেকজনকে ব্যাখ্যা করে বুঝতে সাহায্য করেছেন, তখন একে একে সবাই সবগুলো দৃশ্য দেখতে সক্ষম হয়েছেন। আমরা প্রত্যেকেই অনন্য এবং আমাদের চারপাশের পৃথিবীকে যেভাবে বুঝি সেটাও অনন্য। আমাদের দৃষ্টিকোণ থেকে কাউকে কোনো কিছু বোঝাতে হলে আমাদের নিজেদের ইচ্ছাও থাকতে হবে। সেই সাথে ধৈর্য ধরে, শান্তভাবে এবং পরিষ্কার যোগাযোগ স্থাপনের মাধ্যমে বোঝাতে হবে। আমাদের অবশ্যই স্বীকার করতে হবে যে, কোনো কিছু দেখার বা বোঝার একাধিক উপায় থাকতে পারে। আমাদের অনুমানকে একই দৃষ্টিভঙ্গিতে নিয়ে আসার মাধ্যমে একটি সঠিক সিদ্ধান্তে পৌঁছানোর জন্য প্রায়শই সকলের সাথে সহযোগিতামূলক উপায়ে কাজ করা ভালো।

কার্যক্রম ২

- অংশগ্রহণকারীদের বৃত্তাকারে দাঁড়াতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের ব্যক্তি 'ক' ও ব্যক্তি 'খ'কে শনাক্ত করতে বলুন।
- 'ক' অংশগ্রহণকারীকে তার এক হাত দিয়ে মুষ্টি তৈরি করতে নির্দেশ দিন।
- 'খ' অংশগ্রহণকারীদের নির্দেশ দিন এই খেলায় জিততে হলে তাদের সঙ্গীর হাতের মুষ্টি খুলতে হবে।
- অনুশীলন শুরু করুন এবং ৩০ সেকেন্ড পর তা বন্ধ করুন।
- জিজ্ঞেস করুন কে প্রথম মুষ্টি খুলতে পেরেছে এবং কে পারেনি।
- অংশীদারদের ভূমিকা পরিবর্তন করুন এবং খেলাটি আবার খেলতে বলুন এবং ৩০ সেকেন্ড পর তা বন্ধ করুন।
- অনুশীলনে কী ঘটেছে তা আবার জিজ্ঞেস করুন। যদি কেউ তার সঙ্গীর হাতের মুষ্টি খুলতে সক্ষম হয়ে থাকে, তাহলে তাকে জিজ্ঞেস করুন তিনি কী কৌশল অবলম্বন করেছিলেন সেটা সবার সাথে শেয়ার করতে বলুন। আলোচনার উদাহরণ শুনুন।

প্রশ্ন করুন : কী হয়েছিল? এই কার্যকলাপে আপনি কেন বল প্রয়োগ করেছেন বা প্রতিরোধ করতে চেয়েছেন? কেন আমরা ধরে নিলাম যে জিততে হলে আমাদের সঙ্গীকে হারতে হবে? প্রতিরোধ করে আপনি কী পেয়েছেন? অন্য কোনো উপায় কি ছিল? দুজন সঙ্গী একটি জয়-জয় সমাধানে পৌঁছানোর জন্য কী কী কৌশল অবলম্বন করেছেন? এই কার্যকলাপের সাথে পূর্ববর্তী কার্যকলাপ কীভাবে সম্পর্কিত? এই কার্যকলাপ কীভাবে আমাদের জীবনের দ্বন্দ্ব মোকাবিলার মধ্যে প্রতিফলিত হচ্ছে?

প্রকৃতিগতভাবে মানুষের চরিত্র প্রতিযোগিতাপূর্ণ। অধিকাংশ পরিস্থিতিকে আমরা জয়-পরাজয় হিসেবে দেখতে চাই; বেশির ভাগ সময়েই শিশু হিসেবে আমরা বিভিন্ন ধরনের প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের জন্য উৎসাহ পেয়ে থাকি, এমনকি ক্লাসে ভালো রেজাল্ট করার জন্য, শ্রেষ্ঠ ফুটবল খেলোয়ার হওয়ার জন্য আমাদের পিতামাতা, শিক্ষক এবং বড়দের কাছ থেকে পুরস্কৃত হয়ে থাকি। প্রাপ্তবয়স্ক হিসেবে শুধু 'সেরা' হওয়ার জন্য পুরস্কার হিসেবে আরো বেশি অর্থ লাভ করতে পারি এবং আরো অনেক ধরনের সুযোগ-সুবিধা পেতে পারি।

সব পরিস্থিতিকে জয়-পরাজয় হিসেবে দেখার অভ্যাস আমাদের জন্য অন্যদের দৃষ্টিভঙ্গিকে গ্রহণ করা কঠিন করে তুলতে পারে; আমরা যে মতামতের সাথে একমত নই তা শুনতে; কাজ শেষ করার দিকে মনোযোগ দেয়ার বদলে প্রতিযোগিতাকে প্রাধান্য দেয়া ইত্যাদি। এই অভ্যাসটি তখনই বিশেষ কাজের যখন আশেপাশে পর্যাপ্ত রিসোর্স না থাকে। উদাহরণস্বরূপ, পর্যাপ্ত খাবার নেই, পর্যাপ্ত চাকরি নেই বা পর্যাপ্ত জমিও নেই। যদিও আমাদের চরিত্রের প্রথম প্রবৃত্তি হলো 'জয়', এখানে মনে রাখতে হবে স্বাভাবিকভাবেই সংঘাতের প্রতিক্রিয়ার জানানোর ক্ষমতা আমাদের রয়েছে। প্রথম ধাপটি থেকেই জানা যায় এখানে পছন্দের আরো সুযোগ রয়েছে।

বাড়িতে করার জন্য অ্যাক্টিভিটি : এই সপ্তাহে, যদি সম্ভব হয়, অন্য মানুষদের আচরণ পর্যবেক্ষণ করার চেষ্টা করুন এবং দেখুন তাদের কাছ থেকে না শুনেও আপনি তাদের অনুভূতি সম্পর্কে কতটুকু বুঝতে পারছেন। পরবর্তী অধিবেশনে আমরা আমাদের পর্যবেক্ষণ শেয়ার করতে পারি। এই কাজে আপনি আপনার ওয়ার্কবুক ব্যবহার করতে পারেন।

অধিবেশন ১০

না বলতে জানি

অধিবেশন ১০ : না বলতে জানি

উদ্দেশ্য

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা :

- তাৎক্ষণিক ভাবনার ক্ষেত্রে সৃজনশীলতা প্রদর্শন করতে পারবে।
- প্রভাব বিস্তারকারীকে প্রতিহত করে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার দক্ষতা প্রদর্শন করতে পারবে।
- মন্দ প্রস্তাব স্পষ্টভাবে প্রত্যাখান করার দক্ষতা প্রদর্শন করতে পারবে।
- সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারবে।
- স্পষ্টভাবে প্রত্যাখ্যান করার দক্ষতা প্রদর্শন করতে পারবে

সময়

- ১ ঘণ্টা

উপকরণ

প্রক্রিয়া

কার্যক্রম ১

বলুন যে, কোনো কোনো প্রশ্নের একটাই সঠিক উত্তর হয়, আর তা হচ্ছে 'না'। অংশগ্রহণকারীদেরকে এ ধরনের প্রশ্ন খুঁজে বের করতে বলুন।

অংশগ্রহণকারীদের মুখোমুখি দুই দলে দাঁড় করান। মুখোমুখি দাঁড়ানো দুইজন পরস্পরকে একটি করে প্রশ্ন করবে আর সে প্রশ্নের সঠিক উত্তর হতে হবে 'না'।

- প্রশ্ন-উত্তর পর্ব শুরু করুন। যে সব প্রশ্ন তারা ভেবে ঠিক করেছে, সেগুলির উত্তর 'না' কি না তা পরীক্ষা করতে হবে। উত্তর যদি 'না' ছাড়া অন্য কিছু হয় তাহলে প্রশ্ন পাল্টাতে পারবে।
- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান- কখনো কি তোমাদের এমন হয়েছে যে, তোমরা যা করতে চাও না, কেউ তোমাকে তা করতে বলেছে আর তুমি তখন 'না' বলেছ? এরকম মন্দ কিছু করতে বলতে পারেন তোমার চেয়ে বড় কেউ বা তোমারই সমবয়সি কেউ।

কেউ কিছু বলতে চাইলে তা শুনুন।

- বুঝিয়ে বলুন যে, কখনো কখনো এমন হয় যে, মন্দ কিছু করতে তুমি যদি অস্বীকার কর তা হলে কেউ কেউ খুশি হয়। আবার কেউবা মন খারাপ করে, কেউবা রেগে যায় তোমার ওপর।
- বলুন যে, এ বিষয়ে আমরা এখন অভিনয় দেখব।
- অংশগ্রহণকারীদের ২ জনের দলে ভাগ করুন। জোড়া দলের একজন অন্যজনকে ১টি মন্দ কাজ করতে আমন্ত্রণ জানাবে, ফুসলাবে, চাপ দিবে, রাজি করাতে সব রকমের চেষ্টা করবে। অন্যজন রাজি হবে না।
- প্রস্তুতির জন্য ৩ মিনিট সময় দিন। অভিনয়ের জন্য প্রত্যেক জোড়াদল সর্বোচ্চ ২ মিনিট সময় পাবে।
- একে একে সব দলকে অভিনয় দেখাতে বলুন।
- সব দলের অভিনয় শেষ হলে জিজ্ঞেস করুন :
  - সবার 'না' বলা কি এক রকমের ছিল?
  - স্পষ্টভাবে কি না বলা হয়েছে?
  - কেউ কি রাগারাগি করে 'না' বলেছে?
  - কেউ কি খারাপ ব্যবহার করেছে?

প্রশ্ন রাখুন :

- মিনমিনেভাবে 'না' বললে কী ফল হয়? খারাপ ব্যবহার করে 'না' বললে কী ফল হতে পারে?
- যতজনের কাছ থেকে সম্ভব মতামত নিন।

কার্যক্রম ২

বলুন যে, একজনের সাথে আরেকজন কথা বলার সময় মানুষের আচরণ ৩ ধরনের হয়।

- মিনমিনে আচরণ/নরম আচরণ
- দৃঢ় বা স্পষ্ট অথবা শক্ত আচরণ
- উগ্র আচরণ
- প্রশ্ন-উত্তর পদ্ধতি ব্যবহার করে ৩ ধরনের আচরণ ব্যাখ্যা করুন।
- এবার বলুন যে, আমরা এই বিষয়ে আবার অভিনয় দেখব। জোড়াদলে আগেরবার যে প্রস্তাব করেছে এবার তিনি 'না' বলবে।

তবে, এবার না বলতে হবে দৃঢ়/স্পষ্ট/শক্ত করে, নরম/মিনমিনে কণ্ঠে নয়। কিন্তু রাগারাগি করা যাবে না, উগ্র আচরণ করা যাবে না। শান্তভাবে কথা বলতে হবে। কখনো কখনো মজা করতে হবে বা উল্টা চাপ দিতে হবে।

- প্রস্তুতির জন্য সময় দিন ৩ মিনিট।
- প্রতি জোড়ার অভিনয় শেষ হলে জানতে চান : যে রকম চেয়েছিলাম আমরা 'না' বলাটা কি সে রকম করে হয়েছে? শরীরের ভাষা কি জোরালো ছিল?

অন্যদলের সদস্যরা তাদের মতামত জানাবে।

- জানতে চান- কোন জোড়াদল সবচেয়ে ভালোভাবে 'না' বলেছে?
- সবচেয়ে ভালো 'না' বলা হয়েছে যাদের, তাদেরকে সমবেত তালি দিয়ে অভিনন্দন জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

৩ ধরনের আচরণ বৈশিষ্ট্য

মিনমিনে আচরণ/নরম আচরণ	দৃঢ় বা স্পষ্ট অথবা শক্ত আচরণ	উগ্র আচরণ
নিজের অধিকারের প্রতি সম্মান দেখানো হয় না।	নিজের অধিকারের প্রতি সম্মান দেখানো হয়।	কেবলই নিজের অধিকারের প্রতি গুরুত্ব দেওয়া হয়।
অন্যের অধিকারের প্রতি সম্মান দেখানো হয়।	অন্যের অধিকারের প্রতি সম্মান দেখানো হয়।	অন্যের অধিকারের প্রতি সম্মান দেখানো হয় না।
নিজের অনুভূতির প্রতি গুরুত্ব দেওয়া হয় না।	নিজের অনুভূতির প্রতি গুরুত্ব দেওয়া হয়।	কেবলই নিজের অনুভূতির প্রতি গুরুত্ব দেওয়া হয়।
অন্যের অনুভূতির প্রতি গুরুত্ব দিয়ে সম্মান দেখানো হয়।	অন্যের অনুভূতির প্রতি গুরুত্ব দিয়ে সম্মান দেওয়া হয়।	অন্যের অনুভূতির প্রতি সম্মান দেওয়া হয় না।

বাড়িতে করার জন্য অ্যাক্টিভিটি : এই সপ্তাহে যদি সম্ভব হয়, অন্য মানুষদের আচরণ পর্যবেক্ষণ করার চেষ্টা করুন। পরবর্তী অধিবেশনে আমরা যেন আমাদের পর্যবেক্ষণ শেয়ার করতে পারি।

অধিবেশন ১১

আমার প্রয়োজন, আমার ইচ্ছা

অধিবেশন ১১ : আমার প্রয়োজন, আমার ইচ্ছা

উদ্দেশ্য

- অংশগ্রহণকারীরা, তারা যা চায় এবং তাদের যা প্রয়োজনের মধ্যে পার্থক্য বুঝতে পারবে।

সময়

- ১ ঘণ্টা

উপকরণ

- ফ্লিপচার্ট কাগজ, কলম এবং কাগজ, মার্কার, নির্দেশিকাসহ অংশগ্রহণকারী, অংশগ্রহণের সনদ, প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীদের জন্য ছাপানো প্রশ্ন।

প্রক্রিয়া

পূর্বপাঠের পুনরালোচনা করুন। কিশোর-কিশোরীদের জিজ্ঞেস করুন তারা আগের অধিবেশনে কী শিখেছে এবং আপনার সাথে শেষ দেখা হওয়ার আগে তারা কীভাবে এটি ব্যবহার করেছে।

কার্যক্রম ১

মানুষ অনেক কিছুতে তার রিসোর্স ব্যবহার করে। এর মধ্যে কিছু জিনিস বেঁচে থাকার জন্য খুবই প্রয়োজনীয়, এই জিনিসগুলোকে বলা হয় 'মৌলিক চাহিদা'। অন্যান্য জিনিস যা আমাদের কাজ এবং লক্ষ্য অর্জনে প্রয়োজন সেগুলোকে বলা হয় 'প্রয়োজন'। সবশেষে এমন কিছু জিনিস আছে যা আমাদের আনন্দিত করে, আমরা হয়তো এগুলো সেই উদ্দেশ্যে কিনতে পারি, এই জিনিসগুলোকে বলা হয় 'চাওয়া'। আজ, আমরা যে জিনিসগুলো চাই এবং যে জিনিসগুলো আমাদের প্রয়োজন এই দুটোর মধ্যে পার্থক্য নিয়ে আলোচনা করব।

- অংশগ্রহণকারীদের ঘরের মাঝখানে দাঁড়াতে বলুন। তাদের বলুন ডান দিকটি হচ্ছে প্রয়োজন এবং বাম দিকটি হচ্ছে চাওয়া।
- বিভিন্ন ব্যয়ের কথা উল্লেখ করুন এবং তাদের সিদ্ধান্ত নিতে বলুন এটা চাওয়া নাকি প্রয়োজন, সেই অনুযায়ী তারা প্রাসঙ্গিক পাশে (ডান অথবা বাম) যাবে। 'আপনার যদি মনে হয়' এই ব্যয়টি প্রয়োজনের প্রতিনিধিত্ব করে তাহলে নিজেকে সেই পাশে রাখুন। আপনি যদি মনে করেন যে ব্যয়টি কেবল একটি চাওয়া, তবে নিজেকে সেই পাশে রাখুন যা চাওয়ার প্রতিনিধিত্ব করে। কিন্তু, আপনি যদি নিশ্চিত না হন, অথবা আপনি মনে করেন যে কিছু ক্ষেত্রে ব্যয়টি একটি প্রয়োজন হতে পারে আবার কিছু ক্ষেত্রে এটা চাওয়া, এমন পরিস্থিতিতে আপনি নিজেকে মাঝখানে কোথাও রাখুন।

- নিম্নলিখিত ব্যয়গুলো একবারে একটি করে পড়ুন। প্রতিটা ব্যয়ের পরে অংশগ্রহণকারীদের চিন্তা করার সময় দিন এবং তাদের চাওয়া অথবা প্রয়োজনের জায়গায় নিজেদের স্থাপন করার জন্য সময় দিন।

পানি	দ্বিতীয় জোড়া জুতা
মোবাইল ফোনের জন্য টপ-আপ করা	মিষ্টি
খাদ্য	জরুরি পরিস্থিতির জন্য সঞ্চয়
স্যানিটারি পণ্য	ঔষধ
চুলের প্রসাধন	নতুন স্কার্ফ

সহায়কের জন্য দ্রষ্টব্য : প্রতিটি পছন্দের জন্য অংশগ্রহণকারীদের আলোচনা করার সময় দিন।

জিজ্ঞেস করুন : সবার ক্ষেত্রে চাওয়া এবং প্রয়োজন কি একই রকম?

বিভিন্ন মানুষের চাওয়া এবং প্রয়োজন প্রায়ই ভিন্ন হয়। কিন্তু আমাদের টাকা ভালোমতো পরিচালনা করার জন্য, আমাদের সিদ্ধান্ত নিতে হবে কোনটা আমাদের চাওয়া আর কোনটা আমাদের প্রয়োজন। সম্পদ সঞ্চয়ের মূল চাবিকাঠি হলো এটি ব্যয় করার বিষয়ে ভালোভাবে সিদ্ধান্ত নেওয়া। আপনি যদি কম সম্পদ ব্যয় করতে পারেন, এমনকি সামান্য করে হলেও সঞ্চয় করতে পারেন তবে শেষ পর্যন্ত আপনি আপনার সঞ্চয়ের লক্ষ্যগুলো অর্জন করতে সক্ষম হবেন। আপনার স্বল্পমেয়াদি ক্ষতি ভবিষ্যতের দীর্ঘমেয়াদি লাভ হতে পারে।

কার্যক্রম ২

তার একটি কাজের জন্য, মাশরুর তার বন্ধু জাহিদের সাথে দক্ষতা প্রশিক্ষক হিসেবে কাজ করে। দুজন ছেলেই প্রতি মাসে অল্প কিছু আয়-রোজগার করে। জাহিদ তার আয়ের পুরো টাকাই খরচ করে ফেলে। সবাই ভাবে, জাহিদ মাশরুরের চেয়ে বেশি আয় করে কারণ জাহিদ সবসময় নতুন জামা আর জুতা পরে থাকে। জাহিদ প্রায়ই স্থানীয় দোকান থেকে সোডা কেনে, অন্যদিকে মাশরুর বাড়িতে পানি বা চা পান করে।

- অংশগ্রহণকারীদের ছোট ছোট দলে বিভক্ত করুন এবং নিম্নলিখিত প্রশ্ন জিজ্ঞেস করুন :
  - মাশরুর আর জাহিদ কীভাবে তাদের অর্থ ব্যয় করছেন?
  - জাহিদ কীভাবে তার উপার্জন পরিচালনা করে? মাশরুর কীভাবে তার উপার্জন পরিচালনা করে?
  - প্রত্যেক ছেলেই কি সিদ্ধান্ত নিচ্ছে?
  - এখানে কোন জন তার উপার্জন প্রয়োজনের জন্য ব্যয় করছে?
  - এখানে কোনজন তার উপার্জন চাওয়া অনুযায়ী ব্যয় করছে?

জিজ্ঞেস করুন : আপনার দলে, জাহিদ আর মাশরুরের গল্প অবলম্বনে একটি ভূমিকাভিনয়ের আয়োজন করুন। কল্পনা করুন যে, জাহিদ পরামর্শের জন্য মাশরুরের কাছে এসেছে। মাশরুর জাহিদকে কী ধরনের পরামর্শ দিতে পারেন?

যখন দলগুলোর তাদের ভূমিকাভিনয় শেষ হলে :

জিজ্ঞেস করুন : মাশরুর জাহিদকে যে পরামর্শ দিয়েছেন তা কি বাস্তবসম্মত ছিল?

বাড়ির কাজ : আপনি আপনার ব্যক্তিগত প্রয়োজন এবং চাওয়া সম্পর্কে চিন্তা করতে পারেন। আপনার উদ্দেশ্যগুলো অর্জনের জন্য আপনার কাছে উপলব্ধ সংস্থানগুলো পরিচালনা করার জন্য একটি পরিকল্পনার প্রতিফলন করুন। এই বিষয়ে দ্বিধাহীনভাবে আপনার নির্দেশিকা ব্যবহার করুন।

অধিবেশন ১২

স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি

অধিবেশন ১২ : স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি

উদ্দেশ্য

- অংশগ্রহণকারীরা অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস শনাক্ত করবে এবং কীভাবে সেগুলি সীমিত করা যায় তা অনুধাবন করবে।
- অংশগ্রহণকারীরা সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে তাদের ভূমিকা অনুধাবন করবে।
- অংশগ্রহণকারীরা হাত ধোয়ার ধাপ অনুশীলন করবে।

সময়

- এক ঘণ্টা

উপকরণসমূহ

- ফ্লিপচার্ট পেপার, কলম এবং কাগজ, মার্কার, হাতের তোয়ালে, তেল, গ্লিটার, সাবান, পর্যাপ্ত পানির ব্যবস্থা, রং পেন্সিল, সমস্ত অংশগ্রহণকারীদের কাছে তাদের নির্দেশিকা আছে তা নিশ্চিত করুন।

প্রক্রিয়া

পূর্ববর্তী অধিবেশন পর্যালোচনা করুন। কিশোর-কিশোরীদের জিজ্ঞেস করুন তারা আগের অধিবেশনে কী শিখেছে এবং আপনি শেষবার দেখা হওয়ার পর থেকে তারা কীভাবে এটি ব্যবহার করেছেন।

কার্যক্রম ১

ইউসুফ এক বছর আগে একটি ক্যাম্পে গিয়েছিলেন। কিন্তু সম্প্রতি তিনি লক্ষ্য করেছেন যে, তার আশেপাশে অনেক লোক স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি অসুস্থ হয়ে পড়ছে। এসব মানুষ গরম, মাথাব্যথা বা পেটে ব্যথা এবং খুব ক্লান্তবোধ করার অভিযোগ করছিল। তিনি আরো লক্ষ্য করেছেন যে, কখনো কখনো তার হাত বা কাপড় ধোয়ার জন্য আশপাশে পর্যাপ্ত পানি ছিল না। গোসলের জন্য মানুষকে দীর্ঘ সারিতে দাঁড়িয়ে থাকতে হয়েছে। ইউসুফ ভাবল, এসবের সঙ্গে এর কোনো সম্পর্ক আছে কি না।

- **জিজ্ঞেস করুন :** আপনি কেন মনে করেন মানুষ অসুস্থ হচ্ছে?

আজ আমরা স্বাস্থ্যবিধি, এর সংজ্ঞা এবং প্রয়োগ সম্পর্কে জানতে যাচ্ছি। কারণ, এটি স্বাস্থ্যকর এবং ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া ও ভাইরাস থেকে সুরক্ষিত থাকার জন্য অপরিহার্য।

- স্বাস্থ্যবিধি হলো নিজেকে এবং আমাদের চারপাশের পরিবেশকে পরিষ্কার রাখার অভ্যাস, বিশেষ করে অসুস্থতা বা রোগের বিস্তার রোধ করা।

- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি হলো আমাদের শরীরকে পরিষ্কার এবং স্বাস্থ্যকর (অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক) রাখার অভ্যাস, সেই সঙ্গে আমাদের পোশাক, চুল এবং নিজেদের সাজানোর জন্য যে ব্যক্তিগত জিনিসপত্র ব্যবহার করি।
- পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি হলো বিশুদ্ধ পানি সরবরাহ, বর্জ্য অপসারণ এবং আমরা যেখানে বসবাস করি সেই জায়গাগুলোকে পরিষ্কার ও নিরাপদ রাখার অনুশীলন।

আমরা যখন ভ্রমণ করি বা অস্থায়ী কোনো বাসস্থানে থাকি তখন সুস্থ থাকা চ্যালেঞ্জিং। এ কারণেই আজ আমরা আমাদের অস্বাস্থ্যকর অভ্যাসগুলি নিয়ে ভাবব এবং আমরা বাড়িতে কীভাবে সুস্থ থাকতে পারব, তা এই অধিবেশন থেকে প্রাপ্ত কিছু ধারণার মাধ্যমে কাজে লাগাতে পারব।

- অংশগ্রহণকারীদের ছোট ছোট দলে ভাগ করুন।
- তাদের কিশোর বয়সের কথা চিন্তা করতে বলুন এবং যেখানে তারা এক দিনে যায় (বাড়ি, খেলার মাঠ, ঘর, পুকুর, অন্যান্য স্থান) সেগুলো ফ্লিপচার্ট পেপারে আঁকুন। সেই জায়গাগুলিতে স্বাস্থ্যের জন্য ঝুঁকিসমূহ কী কী এবং এই কিশোর-কিশোরীরা সেই ঝুঁকিসমূহ প্রতিরোধ করতে এবং তাদের পরিবেশে সুখী এবং নিরাপদ বোধ করতে কী করতে পারে?

চিন্তা করা শেষ হয়ে গেলে সেই ভাবনাসমূহ তাদের বৃহত্তর গোষ্ঠীর কাছে উপস্থাপন করতে বলুন।

- অংশগ্রহণকারীদের দুটি দলে বিভক্ত করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের স্ব স্ব হাতে এক ফোঁটা করে তেল দিতে বলুন এবং তাদের হাতে তা পুরোপুরি মেখে যাওয়া না পর্যন্ত ঘষতে বলুন।
- গ্রুপ ১ এর অংশগ্রহণকারীদের স্ব স্ব হাতে কিছু গ্লিটার লাগাতে বলুন, যতক্ষণ না তা সমানভাবে হাতে পুরোপুরি না লাগে।
- গ্রুপ ১ এবং গ্রুপ ২ কে করমর্দন করতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের শুকনো কাগজের তোয়ালে দিয়ে গ্লিটার মুছে ফেলার চেষ্টা করতে বলুন।
- পানি দিয়ে অংশগ্রহণকারীদের গ্লিটার ধুয়ে ফেলতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের সাবান এবং পানি দিয়ে গ্লিটার ধুয়ে ফেলতে বলুন।

গ্লিটার দেখতে মূলত জীবাণুর মতো। জীবাণু খুবই ছোট এবং সাধারণত চোখে দেখা যায় না। জীবাণু আমাদের অসুস্থ করে এবং রোগ ছড়ায়। শুকনো কাগজের তোয়ালে দিয়ে হাত মুছলে বা শুধু পানি দিয়ে ধুয়ে দিলে জীবাণু থেকে মুক্তি পাওয়া যাবে না। আমরা যতটা সম্ভব আমাদের হাতে জীবাণুর উপস্থিতি কমাতে পারি তা নিশ্চিত করার জন্য আমাদের প্রতিবার সাবান দিয়ে সঠিকভাবে হাত ধোয়া দরকার।

- পয়েন্টগুলির মধ্যে কোনো কিছু বাদ পড়ে থাকলে সেখানে নিম্নলিখিত তথ্য যোগ করুন :
  - জীবাণুর বৃদ্ধি এবং অন্যান্য সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে, যখনই সম্ভব সাবান দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন।
  - সঠিকভাবে হাত ধোয়ার অভ্যাস ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে সাহায্য করে।
  - হাত ধোয়া রোগ এবং উপসর্গ, যেমন : ডায়রিয়া, খোসপাঁচড়া, টাইফয়েড, ইত্যাদির ঝুঁকি কমায়।
  - আমাদের হাত কিংবা অন্যান্য জিনিস আমাদের মুখের কাছে আনার আগে (যেমন : খাওয়ার আগে বা শিশুকে খাওয়ানোর আগে) সাবান দিয়ে আমাদের হাত ধোয়া গুরুত্বপূর্ণ।

- আমাদের হাত আমাদের বাড়ির শৌচাগার থেকে এবং অন্য লোকদের কাছ থেকে ময়লা বহন করতে পারে, তাই শৌচাগার ব্যবহার করার পর অথবা শিশুদের মল পরিষ্কার করার পর আমাদের হাত সাবান দিয়ে ধোয়া গুরুত্বপূর্ণ।
- ফল এবং সবজি আমাদের বাড়িতে ময়লা নিয়ে যেতে পারে, তাই রান্না করার আগে আমাদের ফল ও সবজি এবং আমাদের হাত ধোয়া গুরুত্বপূর্ণ।
- আপনার শরীর পরিষ্কার রাখুন। সম্ভব হলে গোসল করুন এবং আপনার শরীর ও গোপনাঙ্গে স্বাভাবিক ও কম ক্ষতিকর পণ্য ব্যবহার করুন।
- সম্ভব হলে দিনে দুবার দাঁত ব্রাশ করুন। পরিষ্কার পানি দিয়ে আপনার মুখ ধুয়ে নিন, পানি গিলে ফেলবেন না।
- সম্ভব হলে বিশ্রাম নেয়ার চেষ্টা করুন। যাতে করে আপনার শরীর নতুন উদ্যমে কাজ শুরু করতে পারে। সেজন্য যখনই সময় পাবেন একটু ঘুমিয়ে নিন এবং আরাম করুন।
- আপনি যখন কিছুটা হতাশবোধ করেন, তখন আপনার পছন্দের জিনিসগুলি সম্পর্কে চিন্তা করুন অথবা আপনি ভালো বোধ করেন এমন কাজগুলি করুন।
- যাতে জীবাণু ছড়িয়ে না পড়তে পারে সেজন্য শৌচাগার ব্যবহারের পর আপনার যৌনাঙ্গের সামনে থেকে পিছন পর্যন্ত পরিষ্কার করুন।

স্বাস্থ্যবিধি কী?[৫]

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকার জন্য আমরা যা করি, তা হলো সাফ-সুতারা (স্বাস্থ্যবিধি)। এটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকার মাধ্যমে আমরা নিজেদেরকে সুস্থ থাকতে সাহায্য করতে পারি। স্বাস্থ্যকর এবং পরিষ্কার থাকার জন্য, অন্যদের কী করতে হবে তা শিখতে এবং শেখাতে পারি আমরা।

চুক আ দেহা নো জা দে হেন্দিলা ফুক (অণুজীব বা 'পোকামাকড় আপনি আপনার চোখে দেখতে পারবেন না')। জীবাণু হলো ক্ষুদ্র জীব (ফুক), যা আমরা আমাদের চোখ দিয়ে দেখতে পারি না। জীবাণু সবখানেই রয়েছে, যদিও এসবের অনেকগুলি আমাদের ক্ষতি করে না। কিন্তু কিছু কিছু জীবাণু ক্ষতিকারক এবং আমাদের মুখ, নাক বা চোখে প্রবেশ করে আমাদের অসুস্থ করে দিতে পারে। যখন এসব আমাদের শরীরের বাইরে থাকে, তখন তারা আমাদের অসুস্থ করতে পারবে না।

কার্যক্রম ২

- অংশগ্রহণকারীদের মনে করতে বলুন তারা প্রত্যেকে ছোটবেলা থেকে এ পর্যন্ত কী কী সব ছোট বড় রোগে আক্রান্ত হয়েছিল।
- প্রত্যেককে একটি/দুটি করে রোগের নাম বলতে বলুন।
- এবার অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে থেকে ১ জনকে ডেকে নিন। তার দিকে সবার দৃষ্টি আকর্ষণ করে বলুন : ১ জন মানুষের শরীরকে আমরা ৩টি ভাগে ভাগ করতে পারি। ধরা যাক-
  - ১ম ভাগ : মাথার অংশ- (স্বেচ্ছাসেবীর শরীরে তা দেখান)
  - ২য় ভাগ : মাথার অংশ থেকে তলপেট বা নাভি পর্যন্ত এবং

৫ আইওএম, সিডব্লিউসি 'মেন্সট্রুয়াল হাইজিন ম্যানেজমেন্ট কারিকুলাম. মাবইনোর মাদার'স অ্যান্ড সিস্টার'স ওয়েইস' আ রোহিঙ্গা-লেড অ্যান্ড ডিজাইনড অ্যাপ্রোচ টু লার্নিং অ্যান্ড কনসালটেশনস, ২০২১ থেকে অভিযোজিত

- ৩য় ভাগ : তলপেট বা নাভির নিচে পায়ের তালু পর্যন্ত

- অংশগ্রহণকারীদের ৩টি দলে ভাগ করুন। ১ম দল শরীরের উপরের অংশ, ২য় দল শরীরের মাঝের অংশ এবং ৩য় দল শরীরের নিচের অংশের সাধারণ রোগগুলোর নাম বের করবে।

দলীয় কাজের জন্য ১৫ মিনিট সময় দিন।

দলের কাজ শেষ হলে তাদের উপস্থাপন করতে বলুন। একদলের উপস্থাপন শেষে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান ওই অংশের কোনো সাধারণ রোগ বাদ পড়লো কি না? এভাবে ৩টি দলের উপস্থাপন শেষ করুন।

বলুন যে আবার কিছু কিছু রোগ আছে যা কি না শরীরের সব অংশে হতে পারে, যেমন : চামড়ার বা চর্মরোগ।

এবার নিচের গল্পটি অংশগ্রহণকারী দুইজনের মাধ্যমে অভিনয় করান।

এক অসুস্থ ব্যক্তি ডাক্তারের কাছে এসেছেন পেটের ব্যথা নিয়ে।

- ডাক্তার : কী সমস্যা আপনার?
- রোগী : ডাক্তার সাব পেটে খুব ব্যথা।
- ডাক্তার : দেখি চোখ দেখি। চোখে ঔষধ দিতে হবে।
- রোগী : আমারতো পেটে ব্যথা চোখে ঔষধ দিবেন কেন?
- ডাক্তার : (ডাক্তার জোর করে রোগীকে চোখে ঔষধ দিতে চাইবে) চোখ দিয়ে দেখেই আজেবাজে খাবার খেয়েছেন আর তাতেই পেটের অসুখ হয়েছে। তাই, আগে চোখেই ঔষধ দিতে হবে।

অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান : গল্পটি থেকে আমরা কী জানলাম? সবার কাছ থেকে মতামত নিন।

বলুন : সাধারণ অসুখই এক পর্যায়ে জট বা জটিলতা তৈরি করে। আর অসুখ যে অংশেই হোক না কেন তা আমাদের সমস্ত শরীরের জন্যই সমস্যা তৈরি করবে। কারণ, সমস্ত অঙ্গ-প্রতঙ্গ নিয়েই আমাদের শরীর গঠিত এবং এক অংশ সবসময় কাজের জন্য অন্য অংশের উপর নির্ভরশীল।

কার্যক্রম ৩

- অংশগ্রহণকারীদের ৪টি দলে ভাগ করুন। প্রত্যেক দলকে ১ পাতা বড় কাগজ ও রঙিন পেন্সিল বিতরণ করুন। প্রত্যেক দলকে তাদের প্রিয় জায়গার ছবি আঁকতে বলুন।
- ছবি আঁকা শেষ হলে ঐ জায়গাগুলি সম্পর্কে ভাবতে বলুন তাদের সেখানকার কী তাদের খারাপ লাগে বা কী জিনিস তাদের অসুখ বাঁধিয়ে দিতে পারে?
- প্রত্যেক দলের পক্ষ থেকে তাদের ছবি প্রদর্শন করতে বলুন ও খারাপ লাগা অসুখ বাঁধানোর জিনিসের কথা জানাতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন যে, পানি, বাতাস ও কীটপতঙ্গ দ্বারা বেশির ভাগ রোগ একজনের শরীর থেকে অন্যজনের শরীরে প্রবেশ করে। আবার কিছু রোগ আছে যা আমরা বাতাস, পানি, কাপড়-চোপড়/বিছানা বা মানুষ থেকে পাই। আবার কিছু রোগ আছে যেগুলি যৌনরোগ।
- কয়েকটি রোগের নাম এক এক করে বলুন আর সেটি পানি, বাতাস, কীটপতঙ্গ নাকি যৌনবাহিত অংশগ্রহণকারীদের তা চিহ্নিত করতে বলুন। (ধারণার জন্য : ঠান্ডা সর্দি, কাশি, ডায়রিয়া, টাইফয়েড, কলেরা, চোখ ওঠা, ম্যালেরিয়া, ডেঙ্গু, এইচআইভি/এইডস, যৌন সংক্রমণ।)

বলুন : আমাদের মনে রাখতে হবে যে, আমাদের শরীর একটি যন্ত্র এবং এটি ভালোভাবে চালু রাখতে অনেক কিছু প্রয়োজন।

প্রশ্ন করুন : নিজেদের সুস্থ রাখতে গেলে কী কী দরকার হবে? প্রত্যেকের কাছ থেকে ১টি করে ধারণা সংগ্রহ করুন। প্রয়োজনে নিজে কিছু যোগ করুন।

কার্যক্রম ৪

আমাদের অভ্যাস পরিবর্তন করলেই আমরা অনেক রোগ থেকে নিরাপদ থাকতে পারি। সুস্থ থাকার জন্য আমাদের যে অভ্যাসগুলি পরিবর্তন করতে হবে, সে সম্পর্কে তাদের ভাবতে বলুন।

- অংশগ্রহণকারীদের তিনটি দলে ভাগ করুন।
- নিম্নলিখিত বিষয়গুলি সম্পর্কে নিজেদের সম্প্রদায়ের জন্য একটি পোস্টার প্রস্তুত করতে প্রতিটি দলকে ফ্লিপচার্ট পেপার সরবরাহ করুন :
  - গ্রুপ ১ : অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস যা রোগ ছড়ায়;
  - গ্রুপ ২ : অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস যা রোগকে আমন্ত্রণ জানায় (অস্বাস্থ্যকর খাবারের অভ্যাস, অতিরিক্ত চর্বিযুক্ত খাবার, ধূমপান);
  - গ্রুপ ৩ : স্বাস্থ্যকর অভ্যাসের প্রচার যা রোগের বিস্তার রোধ করতে পারে (ব্যায়াম, কায়িক শ্রম)।
- প্রতিটি দলীয় উপস্থাপনের পর, আমরা কীভাবে অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস প্রতিরোধ বা প্রতিস্থাপন করতে পারি এবং কীভাবে আমরা স্বাস্থ্যকর অভ্যাসকে উৎসাহিত করতে পারি সে সম্পর্কে পারস্পরিক আলাপ আলোচনা করুন।
- প্রতিটি দলকে এমপিসি (বোর্ড)'তে তাদের পোস্টার উপস্থাপন করে ঝুলিয়ে দিতে বলুন।

কিছু বিষয় আছে, যা আমাদের ঝুঁকিপূর্ণ স্থানগুলির সঙ্গে মোকাবিলা করতে সাহায্য করতে পারে, যেমন : শৌচাগার। নিশ্চিত করুন যে, ডায়রিয়ার মতো রোগসমূহ প্রতিরোধ ও মোকাবিলা করার উপায় রয়েছে।

- মলত্যাগের জন্য সবচেয়ে নিরাপদ জায়গা হলো শৌচাগার। এটি মলকে পানির সঙ্গে ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি হ্রাস করে।
- যদি ছোট বাচ্চারা খোলা জায়গায় মলত্যাগ করে ফেলে, তাহলে তা মাটি দিয়ে ঢেকে দেওয়া যেতে পারে এবং তা অপসারণের জন্য শৌচাগারে নেয়া যেতে পারে।
- বর্জ্য ব্যবস্থাপনা, শৌচাগার ব্যবহার এবং হাত ধোয়ার ক্ষেত্রে বেখেয়ালি আচরণের ফলে ডায়রিয়া হতে পারে।
- ডায়রিয়ার প্রধান লক্ষণ হলো দিনে তিন বা তার বেশি পাতলা মল হওয়া; ডায়রিয়া অনেক কারণে হতে পারে। কিন্তু এই অধিবেশনে উল্লিখিত সবকিছু ব্যবহার করে আমরা তাদের ঝুঁকি কমাতে পারি।
- যদি আপনার পরিবারের কারো ডায়রিয়া হয়, তাহলে প্রতিবার পাতলা পায়খানা হওয়ার পর তাদের পুনরায় হাইড্রেট করার পর ওআরএস (ওরাল রিহাইড্রেশন সল্যুশন) বা চিনি ও লবণের দ্রবণ (এসএসএস) পান করা ভালো। নিরাপদ পানি দিয়ে ওআরএস/এসএসএস তৈরি করা উচিত।
- যদি আপনার পরিবারের কারো এক দিনের বেশি সময় ধরে ডায়রিয়া থাকে, এবং সে ভালো হচ্ছে না বলে যদি মনে হয়, তাহলে আপনার কমিউনিটি স্বাস্থ্যকর্মীর সঙ্গে কথা বলুন বা ক্লিনিকে যান।
- আপনার পরিবারের কারো যদি গুরুতর ডায়রিয়া হয়, তাহলে সরাসরি ক্লিনিকের সাহায্য নিন।

- নিয়মিত শারীরিক ক্রিয়াকলাপ আমাদের হৃদযন্ত্রের স্বাস্থ্য, আমাদের মেজাজ এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে পারে, শক্তিশালী হাড় এবং পেশি তৈরি করতে পারে, ওজন নিয়ন্ত্রণ করতে পারে, উদ্বেগ এবং বিষণ্নতার লক্ষণসমূহ কমাতে পারে।
- দিনে ৩০ মিনিটের জন্য নিয়মিত হালকা থেকে মাঝারি তীব্রতার শারীরিক কাজকর্ম/কসরত সহায়ক হতে পারে। কিছু কসরত হলো- হাঁটা, দৌড়ানো, গৃহস্থালির কাজ, ফুটবল, ক্রিকেট, ব্যাডমিন্টন খেলা, ফ্রি হ্যান্ড ব্যায়াম ইত্যাদি।

বাড়িতে করার জন্য অ্যাক্টিভিটি : এই সপ্তাহের কার্যক্রম আমরা বাড়িতে করার চেষ্টা করব এবং আগামী অধিবেশনে আমাদের অভিজ্ঞতা শেয়ার করব।

তথ্যপত্র :

পানিবাহিত তীব্র ডায়রিয়া

পানিবাহিত তীব্র ডায়রিয়া কী?

পানিবাহিত তীব্র ডায়রিয়া (এডব্লিউডি) (রোহিঙ্গা : গা-লামানি) গত ২৪ ঘণ্টায় তিন বা তার বেশি পাতলা অথবা তরল মল হিসেবে বের হয়ে যায় এবং এর সঙ্গে বমিও হতে পারে।

এডব্লিউডি-এতে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে কারা থাকে?

এডব্লিউডি ডিহাইড্রেশন ঘটায় এবং যেকোনো বয়সের মানুষের জন্য, বিশেষ করে শিশুদের জন্য অত্যন্ত বিপজ্জনক হতে পারে।

আমি যদি এডব্লিউডিতে আক্রান্ত হই তাহলে কি অন্যদের জানাতে হবে?

হ্যাঁ, এডব্লিউডিতে আক্রান্ত হওয়া অথবা এটি সম্পর্কে কথা বলার মধ্যে লজ্জার কিছু নেই।

এটা প্রতিরোধযোগ্য?

হ্যাঁ, এডব্লিউডি প্রতিরোধ ও চিকিৎসাযোগ্য।

কারো এডব্লিউডি হয়ে থাকলে কী ধরনের প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা নেওয়া উচিত?

- সবসময় সাবান এবং নিরাপদ পানি দিয়ে উভয় হাত ছয়টি গুরুত্বপূর্ণ সময়ে ধুয়ে ফেলুন (নিচে দেখুন)।
- নিশ্চিত করুন যে, আপনি এবং আপনার পরিবার নিরাপদ পানি পান করেন এবং ব্যবহার করেন (রান্না করেন এবং পান করেন)।
- এডব্লিউডি রোগীকে নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে রেফার করুন।

সাবান ও নিরাপদ পানি দিয়ে উভয় হাত ধোয়ার ছয়টি গুরুত্বপূর্ণ সময় কী?

১. খাবার আগে
২. শিশুদের খাওয়ানোর আগে
৩. খাবার তৈরি করার আগে
৪. মলত্যাগের পর
৫. শিশুর মল পরিষ্কার করার পর
৬. হাঁচি ও কাশি দেয়ার পর

এডব্লিউডি কত দ্রুত ছড়িয়ে পড়ে?

এডব্লিউডি আপনার এলাকায় দ্রুত ছড়িয়ে পড়তে পারে।

একজন ব্যক্তির এডব্লিউডি হলে আপনি কী করবেন?

নিরাপদ পানি ব্যবহার করে ওরাল রিহাইড্রেশন সলিউশন (ওআরএস) দিতে হবে এবং স্বাভাবিক খাবার গ্রহণ চালিয়ে যেতে হবে। তাকে নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে।

আমি কি আমার বাড়ির কাছে বা শিবিরের কাছে কোনো পুকুর বা জলাধার থেকে পানি নেব?

না। পুকুর বা জলাশয়ের পানি কোনো কাজে ব্যবহার করা নিরাপদ নয়।

আপনি কীভাবে নিশ্চিত করতে পারেন যে, পানি নিরাপদ?

- পান করার জন্য সবচেয়ে নিরাপদ ক্লোরিনযুক্ত পানি। ক্লোরিনযুক্ত ট্যাপ স্ট্যান্ডের পানি (যদি আপনার কাছে থাকে), তাহলে এই পানি পান করার জন্য ব্যবহার করুন।
- নলকূপের পানি অ্যাকুয়াট্যাব দিয়ে শোধন করা উচিত এবং পরিষ্কার পাত্রে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে সংরক্ষণ করা উচিত।
- আপনার খাবার পানি সংগ্রহ, পরিবহন এবং সংরক্ষণের জন্য পরিষ্কার এবং ঢাকনাযুক্ত পাত্র ব্যবহার করুন।
- পানি ব্যবহার করার আগে, সাবান এবং পানি দিয়ে উভয় হাত ধুয়ে নিন।

আপনি কীভাবে সঠিকভাবে স্বাস্থ্যবিধি নিশ্চিত করবেন?

- মাছি এডব্লিউডি ছড়ায়, তাই সবসময় আপনার খাবার ঢেকে রাখুন।
- সবসময় আপনার খাবার খাওয়ার আগে গরম করুন।
- অ্যাকুয়াট্যাবস না থাকলে পানি ফুটিয়ে নিন।
- স্বাস্থ্যসম্মত শৌচাগার ব্যবহার করুন।
- শিশুদের মল নিরাপদ স্থানে ফেলে দিন (কোনো শৌচাগার বা নির্দিষ্ট জায়গায়)।

অধিবেশন ১৩

সুষম খাদ্য ও স্বাস্থ্যকর জীবন

অধিবেশন ১৩ : সুষম খাদ্য ও স্বাস্থ্যকর জীবন

উদ্দেশ্য

- অংশগ্রহণকারীরা সর্বোত্তম খাদ্যতালিকা অনুশীলন সম্পর্কে বুঝতে সক্ষম হবে ও বিভিন্ন ধরনের খাবার এবং শরীরে এসবের কার্যকারিতাসমূহ বুঝতে সক্ষম হবে।
- অংশগ্রহণকারীরা আয়রনের ঘাটতি/অ্যানিমিয়ার প্রভাব এবং আয়রন-ফলিক অ্যাসিড (আইএফএ) সম্পূরক, আয়োডিন এবং অন্যান্য মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টের ঘাটতি, কীভাবে এসব প্রতিরোধ করা যায় এবং কৃমিনাশকের গুরুত্ব বুঝতে পারবে।
- অংশগ্রহণকারীরা বুঝতে পারবে যে, কখন চিকিৎসার সাহায্য নেওয়া জরুরি এবং কোথায় তা গ্রহণ করতে হবে।

সময়

- ১ ঘণ্টা

উপকরণসমূহ

- ফ্লিপচার্ট পেপার, কলম এবং কাগজ, মার্কার, রঙিন কলম, লেগো ব্লকস (শুধু ঘণ্টার রং : লাল, হলুদ, সবুজ এবং নীল), খাবারের ছবিযুক্ত কার্ড, খাবারের গ্রুপের ছবি, নিশ্চিত করুন যে, সমস্ত অংশগ্রহণকারীদের কাছে তাদের সহায়ক গ্রন্থ আছে।

প্রক্রিয়া

পূর্ববর্তী অধিবেশন নিয়ে পর্যালোচনা করুন। কিশোর-কিশোরীদের জিজ্ঞেস করুন, তারা আগের অধিবেশনে কী শিখেছে এবং আপনি শেষবার যখন দেখেছেন, তখন তারা কীভাবে এটি ব্যবহার করেছে।

কার্যাবলি ১

জিজ্ঞেস করুন

- ক্যাম্পে সকালের নাস্তা/দুপুরের খাবারের জন্য আপনি কী কী খাবার খেতে পারেন?
- আমরা কেন খাই (কিশোর-কিশোরীরা যা উল্লেখ করে, তা যুক্ত করুন)?

আমরা যা খাই তা আমাদের জীবনের প্রতিটি মুহূর্তকে প্রভাবিত করে। এটি আমাদের ভালো বা অসুস্থ বোধ করাতে পারে, আমাদের বেড়ে উঠতে সাহায্য করতে পারে, আমাদের শক্তি সরবরাহ করতে পারে এবং আমাদের সুস্থ থাকতে সাহায্য করতে পারে। তাই, খাদ্য ও পুষ্টি নিয়ে আলোচনা করা জরুরি।

জিজ্ঞেস করুন : পুষ্টি মানে কী?

আমরা যা খাই বা পান করি তা সাধারণত ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র অংশে ভেঙে যায়, একে বলা হয় পুষ্টি উপাদান। এসব আমাদের শরীরের প্রয়োজন এবং ব্যবহার করে। পুষ্টি শরীরে শক্তি জোগায়। ভালো পুষ্টি পেতে এবং সুস্থ থাকতে হলে আমাদের বিভিন্ন ধরনের খাবার খেতে হবে।

- অংশগ্রহণকারীদের দুটি দলে ভাগ করুন এবং লেগো ব্লকের চারটি রং ব্যবহার করে একটি ত্রিভুজ তৈরি করতে বলুন।

বলুন : আসুন কল্পনা করি যে, ত্রিভুজটি আমাদের দেহ এবং বিভিন্ন রং বিভিন্ন ধরনের পুষ্টি। এক রঙের সব টুকরো বের করা হলে কী হবে?

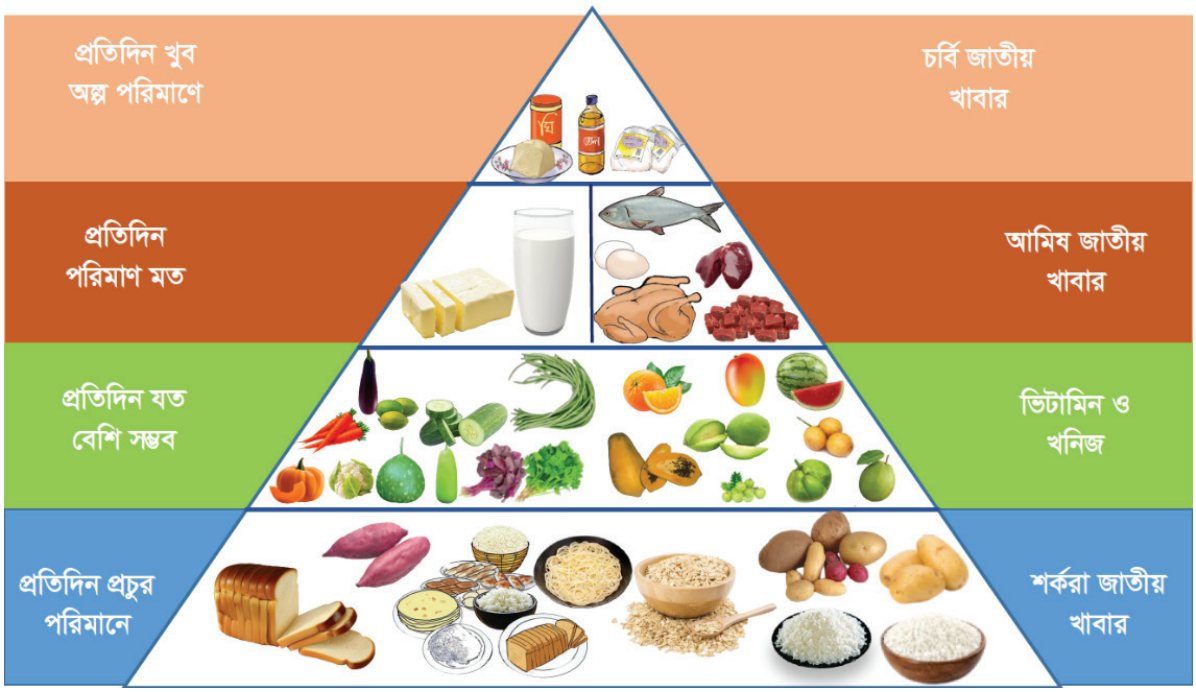
- প্রদর্শন করুন এবং দেখান কীভাবে সবকিছু আলাদা হয়ে যায়।

লেগো ব্লকের মতো যেগুলি কাঠামো তৈরি করতে ব্যবহৃত হয়, সেরকমভাবে প্রতিটি খাদ্য গোষ্ঠীতে ভিটামিন, খনিজ, প্রোটিন এবং কার্বোহাইড্রেট নামক বিভিন্ন পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবার রয়েছে, যা শরীরের শক্তিশালী এবং সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজন।

শরীর আমাদের পেশি, হাড়, রক্ত, চুল, নখ, কোষ, টিস্যু এবং আরো অনেক অংশ তৈরি করতে ও তাদের শক্তিশালী এবং সুস্থ রাখতে এই পুষ্টিসমূহকে ব্যবহার করে।

পাঁচটি প্রধান খাদ্য গ্রুপ রয়েছে, যার সঙ্গে আমাদের পরিচিত হওয়া উচিত :

- কার্বোহাইড্রেট হলো খাবারের একটি বৃহৎ গোষ্ঠী, যা প্রচুর উপাদান ধারণ করে এবং কখনো কখনো একে শস্য বা সিরিয়াল হিসেবে উল্লেখ করা হয়। এই গোষ্ঠীতে আলু, চাল, গম, পাফ করা চাল (মুড়ি চিড়া), মটর এবং ভুট্টার মতো যেকোনো স্টার্চি (কার্বোহাইড্রেট সমৃদ্ধ) খাবার অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।
- প্রোটিন গুরুত্বপূর্ণ খাদ্য গ্রুপ, যা শরীরের কোষ বৃদ্ধি এবং বিকাশ করতে সাহায্য করে। এই গ্রুপে সব ধরনের মাংস, যেমন : মুরগির মাংস, গরুর মাংস, খাসির মাংস, মাছ, ডিম অন্তর্ভুক্ত। এতে কিছু উদ্ভিদ-ভিত্তিক খাবার, যেমন : শস্য, বাদাম এবং বীজ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।
- তাজা ফল ও সবজিতে উদ্ভিদ-ভিত্তিক উপাদান থাকে এবং এতে স্টার্চি কার্বোহাইড্রেট বা প্রোটিন উপাদানও থাকতে পারে।
- দুগ্ধজাত পণ্য স্তন্যপায়ী প্রাণীর দুধ থেকে তৈরি হয়। এর মধ্যে রয়েছে পনির, মিষ্টি দই (পায়েস) এবং অন্যান্য।
- চর্বি বিভিন্ন শ্রেণিতে বিভক্ত এবং কিছু চর্বি অন্য চর্বির তুলনায় স্বাস্থ্যকর। শরীর সম্পূর্ণরূপে কাজ করার জন্য সম্পৃক্ত এবং অসম্পৃক্ত চর্বি ব্যবহার করে।



কার্যাবলি ২

- অংশগ্রহণকারীদের ছোট ছোট দলে বিভক্ত করুন এবং প্রতিটি দলকে নির্বাচিত খাবারের ছবিযুক্ত কার্ডের একটি ডেক সরবরাহ করুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে এমন খাবার কিনতে বাজারে একটি কাল্পনিক ভ্রমণ করতে বলুন, যা তারা দুপুরের খাবার তৈরি করতে ব্যবহার করবে। তাদের কাছে থাকা কার্ড থেকে অবশ্যই বেছে নিতে হবে।
- এ কাজগুলি হয়ে গেলে, পরিকল্পনা অনুযায়ী প্রতিটি দল তাদের প্রস্তুতকৃত খাবার অন্যদের সামনে উপস্থাপন করবে এবং এসব খাবারের মধ্যে সমস্ত পুষ্টি উপাদান আছে কি না তা অন্যদের জানাবে।

সুষম খাদ্য এমন একটি বিষয়, যা আপনার শরীরকে সঠিকভাবে কাজ করার জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টির জোগান দেয়। ভারসাম্যপূর্ণ খাদ্য স্থানীয়ভাবে পাওয়া, মৌসুমি এবং স্বল্পমূল্যের খাদ্য উৎস থেকে তৈরি করা উচিত। খাদ্য থেকে সঠিক পুষ্টি পেতে হলে প্রতিদিন আপনার বেশির ভাগ ক্যালোরি গ্রহণ করা উচিত :

- তাজা ফল
- তাজা সবজি
- চাল/শস্য
- ডাল
- বাদাম
- ডিম, দুধ, স্থানীয়ভাবে পাওয়া মাছ এবং মাংস

সুষম খাদ্য গুরুত্বপূর্ণ। কারণ, আপনার অঙ্গ এবং টিস্যু কার্যকরভাবে কাজ করার জন্য সঠিক পুষ্টি প্রয়োজন। বয়ঃসন্ধিকালে সুষম খাদ্য গ্রহণ গুরুত্বপূর্ণ। কারণ, এই সময়ে শরীরের দ্রুত বৃদ্ধি ও বিকাশ ঘটে। সুষম খাদ্য হাড়, পেশি এবং শরীরের অন্যান্য অংশ দ্রুত বৃদ্ধির জন্য প্রয়োজনীয় পর্যাপ্ত পুষ্টি পেতে সাহায্য করে। ভালো পুষ্টি ছাড়া, আপনার শরীর রোগ,

সংক্রমণ, ক্লান্তি এবং খারাপ কর্মক্ষমতাপ্রবণ হয়। কম পুষ্টিকর খাদ্যাভ্যাস শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের বৃদ্ধি এবং বিকাশজনিত সমস্যা তৈরি করে এবং পড়াশুনার গতিকেও বাধাগ্রস্ত করে। খারাপ খাদ্যাভ্যাসের ফলাফল তাদের বাকি জীবন ধরে বয়ে বেড়াতে হতে পারে।

সুষম খাদ্য এবং এর গুরুত্ব

ক্যাম্পের পরিপ্রেক্ষিতে, অস্বাস্থ্যকরভাবে খাবার সংরক্ষণের কারণে আমরা কৃমি সংক্রমণের সংস্পর্শে আসতে পারি। অন্ত্রের কৃমি হলো এমন জীব যা মানুষের অন্ত্রে থাকে। বিকাশ, শিখন এবং সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি শোষণকে প্রভাবিত করে কৃমি। বিভিন্ন ধরনের কৃমি রয়েছে, যেমন : গোল কৃমি, বক্র কৃমি, সুতা কৃমি ও ফিতা কৃমি।

কৃমিনাশক কৃমিকে মেরে ফেলে এবং এটি নিয়মিত গ্রহণ করা হলে তা আমাদের শরীরে অতিরিক্ত কৃমি তৈরি হতে বাধা দেয়। অতিরিক্ত কৃমি আমাদের স্বাস্থ্যের উপর ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে। কৃমিনাশক একটি নিরাপদ, সহজ এবং সস্তা ঔষধ, যা আপনি চিকিৎসা কেন্দ্রে পেতে পারেন। আপনাকে যা করতে হবে তা হলো আপনার পরিবারের প্রত্যেক সদস্যের সঙ্গে বছরে দুবার এই কৃমিনাশক গ্রহণ।

আমরা আজকে শেষ যে বিষয়টি নিয়ে কথা বলব তা হলো বিশ্বব্যাপী কোভিড-১৯ মহামারি সংক্রান্ত। আপনি জানেন, গত কয়েক বছর ধরে আমরা এই মহামারি সম্পর্কে শুনেছি এবং এর পরিণতিসমূহ মোকাবিলা করছি। এমন অনেক কিছু আছে, যা আমরা শুনি, যা সঠিক হতে পারে আবার নাও পারে।

জিজ্ঞেস করুন : আপনার সম্প্রদায়ের মতে, আমাদের রোগ প্রতিরোধ কাঠামো তৈরি করতে এবং মহামারি মোকাবিলা করার জন্য, আপনি যা শুনেছেন তার মধ্যে কোনটি খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ?

- অংশগ্রহণকারীদের দলে ভাগ করুন এবং তাদের প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার জন্য সময় দিন।
- দলগুলিকে ভুল ধারণাগুলি উপস্থাপন ও স্পষ্ট করতে দিন এবং নিম্নলিখিত তথ্য সরবরাহ করুন।

স্বাস্থ্যকর খাদ্য খাওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আমরা যা খাই এবং পান করি তা আমাদের শরীরের সংক্রমণ প্রতিরোধ, লড়াই এবং পুনরুদ্ধারের ক্ষমতাকে প্রভাবিত করতে পারে। যদিও কোনো খাবার বা খাদ্যতালিকাগত সম্পূরকসমূহ সংক্রমণ প্রতিরোধ বা নিরাময় করতে পারে না। তবে স্বাস্থ্যকর খাবার প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে মজবুত করার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

- ফল এবং সবজিসহ ভারসাম্যপূর্ণ খাদ্য খান
- ভিটামিন সি হলো একটি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। যা কোলাজেন এবং কার্নিটাইন তৈরি করতে গুরুত্বপূর্ণ এবং আমাদের রোগ প্রতিরোধ প্রতিক্রিয়াতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। তাই, নিরাপদ থাকতে ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবার (লেবু, পেয়ারা, তাজা শাক-সবজি, মৌসুমি ফল) যা আপনার খাদ্য তালিকায় অন্তর্ভুক্ত করতে হবে।

কার্যাবলি ৩

আমরা বিভিন্ন খাবার, পুষ্টির চাহিদা সম্পর্কে কথা বলেছি। এখন এই কার্যাবলিতে পুষ্টির অভাবে যা যা ঘটতে পারে তা আমরা গভীরভাবে আয়ত্ব করব এবং বুঝতে পারব। বিভিন্ন খাদ্য গোষ্ঠী আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য প্রয়োজনীয় আয়রন এবং আয়োডিনের মতো পুষ্টি বহন করে।

জিজ্ঞেস করুন : লৌহ আমাদের দেহে কী উদ্দেশ্যে কাজ করে? আপনি কি অ্যানিমিয়া শব্দটি শুনেছেন? এর থেকে কী বুঝলেন? আমরা যথেষ্ট পুষ্টি গ্রহণ না করলে কী হবে? আমরা কীভাবে এটি পরিচালনা করতে পারি?

- অংশগ্রহণকারীদের দলে প্রশ্নগুলো ভাবতে এবং আলোচনা করার জন্য সময় দিন।

মানবদেহে রক্ত পরিবহনের মতো ভূমিকা পালন করে। রক্ত মূলত যা বিভিন্ন অঙ্গের কার্য সম্পাদনের জন্য পুষ্টি বহন করে। রক্ত লোহিত রক্তকণিকা বা 'হিমোগ্লোবিন' দ্বারা গঠিত। যা আয়রন বা লৌহ দিয়ে গঠিত এবং পরিচালিত। সুতরাং এর মানে হলো যে, যদি আয়রনের অভাব বা ঘাটতি হয়, তাহলে রক্ত তার কার্যাবলি সঠিকভাবে পূরণ করতে পারে না এবং আমরা ক্লান্ত এবং দুর্বল বোধ করতে পারি।

অ্যানিমিয়ার প্রবণতা মেয়েদের মধ্যে বেশি দেখা যায় এবং ঠিক এই কারণেই সহায়তা চাওয়ার জন্য সমস্ত প্রাথমিক লক্ষণ বুঝতে হবে।

জিজ্ঞেস করুন : অ্যানিমিয়ার কিছু লক্ষণ কী কী?

- তাড়াতাড়ি ক্লান্তিবোধ, দুর্বলতা, মাথাব্যথা বোধ করা
- অস্বস্তিবোধ, কাজ করার ইচ্ছা থাকে না
- শরীরের শক্তির ক্ষয়
- ভিতরের চোখের পাতার ফ্যাকাশে ভাব
- ঠোঁট, জিহ্বা, নখ, পা ফ্যাকাশে দেখায়
- ধড়ফড় (হৃদস্পন্দন দ্রুত হয়)

- দুর্বল স্মৃতি শক্তি
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম- অন্যদের তুলনায় বেশি ঘনঘন অসুস্থ হতে থাকে
- হাত-পা ফুলে যাওয়া
- কাজ করার সময় শ্বাসকষ্ট

জিজ্ঞেস করুন : এখন কি আমরা বুঝতে পারি অ্যানিমিয়া কী, এর লক্ষণ, এটি প্রতিরোধ করার জন্য আমরা কী কী করতে পারি?

- যদি আপনি মনে করেন যে, আপনার এই উপসর্গগুলির মধ্যে এক বা একাধিক বিদ্যমান আছে তাহলে চিকিৎসা গ্রহণ করুন।
- প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা হিসেবে কিছু আয়রন সমৃদ্ধ খাবার রয়েছে, যা আপনি গ্রহণ করতে পারেন। যেমন :
  - প্রাণিজ : মাংস, মাছ, মুরগি, ডিম
  - উদ্ভিজ : পালং শাক, সবুজ শাক সবজি (জিএলভি), সবুজ পেঁয়াজ, গাজর, মূলা, বিটরুট, টমেটো এবং আলু (খোসাসহ)
  - ফল-কলা, ডালিম এবং অন্যান্য রঙিন ফল, কিশমিশ, গোটা গম, বাদামি চাল
  - মটরশুঁটি, সয়াবিন, সূর্যমুখী বীজ এবং মধু
- এবার আয়োডিন প্রসঙ্গে আসা যাক, যা মূলত আরেকটি পুষ্টিকর গ্রুপ, এ বিষয়ে আমরা এখন বোঝার চেষ্টা করব।

জিজ্ঞেস করুন : আয়োডিন আমাদের দেহে কী উদ্দেশ্যে কাজ করে? আমরা যদি এটি যথেষ্ট পরিমাণে গ্রহণ না করি, তাহলে কী হবে? আমরা কীভাবে এটি গ্রহণ করতে পারি?

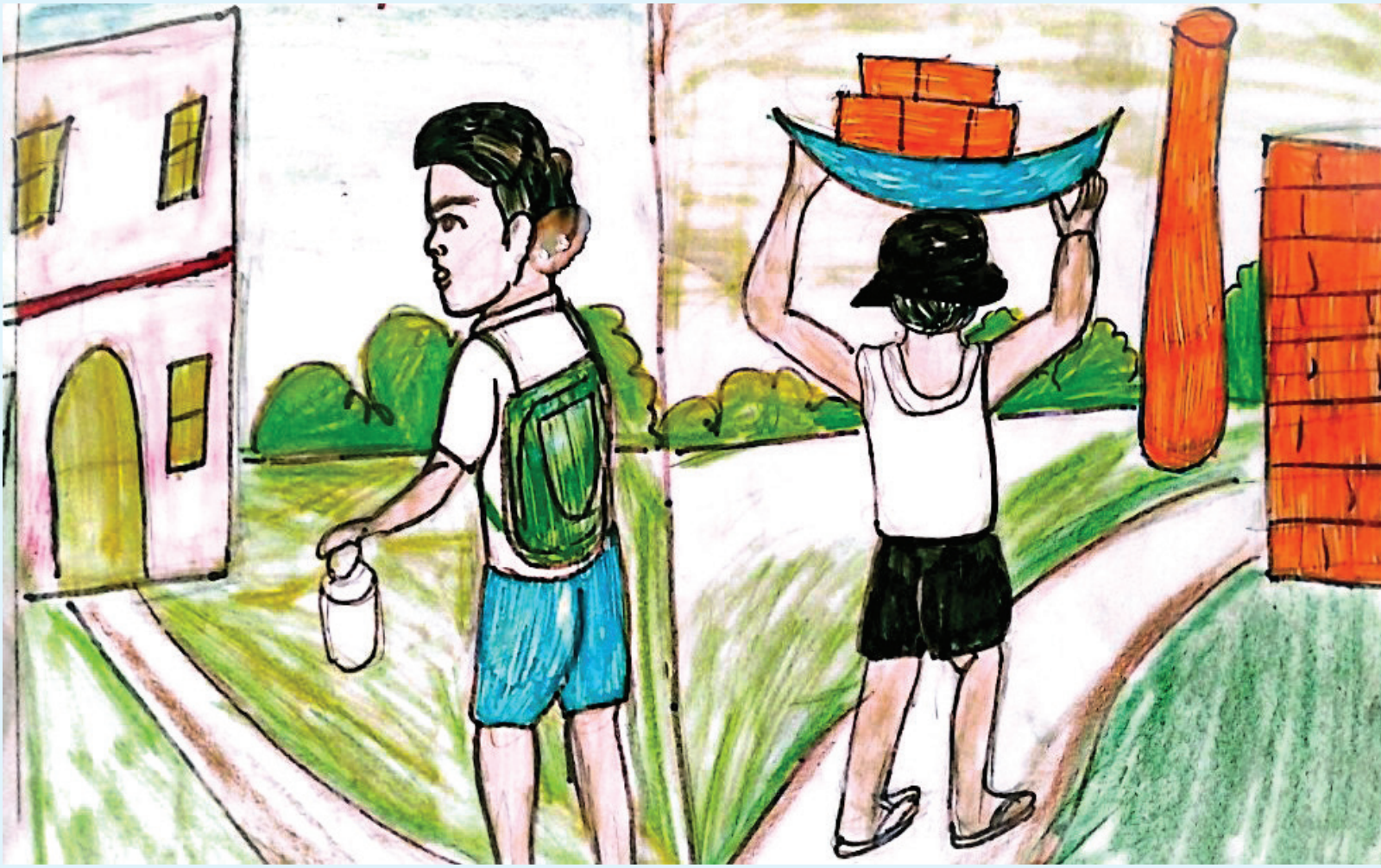
- অংশগ্রহণকারীদের দলে প্রশ্নগুলো চিন্তা করার জন্য সময় দিন এবং আলোচনা করুন।

আয়োডিন একটি গুরুত্বপূর্ণ মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট, যা কিছু খাবারে পাওয়া যায়। আয়োডিন মস্তিষ্কের স্বাভাবিক বিকাশ এবং বৃদ্ধির জন্য বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। আয়োডিনের ঘাটতির ফলে শারীরিক বিকাশ বিলম্বিত হওয়া ছাড়াও মানসিক কার্যকারিতা ব্যাহত হতে পারে।

যেসব খাবারে আয়োডিন পাওয়া যেতে পারে : সামুদ্রিক মাছ, 'আয়োডিনযুক্ত' লেবেলযুক্ত টেবিল লবণ, দুগ্ধজাত খাবার (দুধ, পনির, দই), ডিম, গরুর মাংসের কলিজা এবং মুরগির মাংস।

আপনার লবণে আয়োডিনের উপস্থিতি আছে কি না তা আপনি কীভাবে পরীক্ষা করবেন? চলুন একটু অনুশীলন করা যাক।

বাড়ির কাজ : আপনার সহায়ক গ্রন্থে এই ছবিটির তথ্যগুলো একবার দেখুন এবং আপনার পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং সম্প্রদায়ের সঙ্গে তা বিনিময় করুন।



অধিবেশন ১৪

বয়ঃসন্ধি এবং প্রজনন স্বাস্থ্য

অধিবেশন ১৪ : বয়ঃসন্ধি এবং প্রজনন স্বাস্থ্য

উদ্দেশ্য

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা :

মেয়েদের সেশন

- মেয়েদের সহজাত পরিবর্তন হিসেবে মাসিক সম্পর্কে ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারবে।
- মাসিক নিয়ে সমাজে প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণাগুলি চিহ্নিত করতে পারবে।
- কীভাবে পরিচ্ছন্ন থাকা যায় তা বর্ণনা করতে পারবে।

ছেলেদের সেশন

- বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেরা শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের সঙ্গে পরিচিত হবে।

সময়

- ৪০ মিনিট

পদ্ধতি

উপকরণ

- ফ্লিপচার্ট, মার্কার

প্রক্রিয়া

পূর্ববর্তী অধিবেশন নিয়ে পর্যালোচনা করুন। কিশোর-কিশোরীদের জিজ্ঞেস করুন, তারা আগের অধিবেশনে কী শিখেছে এবং আপনি শেষবার যখন দেখেছেন, তখন তারা কীভাবে এটি ব্যবহার করেছে।

মেয়েদের জন্য

কার্যক্রম ১

- সবাইকে নিয়ে বৃত্তাকারে দাঁড়ান।
- মাসিক-এর ভালোমন্দ বিষয় নিয়ে কে কী জানে তা জানতে চান। অংশগ্রহণকারীরা যে যা বলে ধৈর্য নিয়ে শুনুন এবং কারো কথা নিয়ে কোনো হাসাহাসি যেন না হয় সেদিকে যত্নবান থাকুন। শেষে বলুন যে, মাসিক ও স্বপ্নদোষ কৈশোরকালীন একটি স্বাভাবিক বিষয়। মেয়েরা যখন বয়ঃসন্ধিকালে পৌঁছায় তখন তার মাসিক শুরু হয়। এটা কোনো রোগ নয়। মাসিক শরীরের জন্য ক্ষতিকারকও নয়।
- প্রশ্ন রাখুন : মাসিকের কোনো চিকিৎসা করাবার প্রয়োজন আছে কি? কে কী বলে শুনুন।
- শেষে বলুন যে, যেহেতু মাসিক কোনো রোগ নয়, তাই এর কোনো চিকিৎসা করাবার প্রয়োজন নেই। তবে, মাসিক যদি নিয়মিত না হয় তাহলে চিকিৎসকের কাছে যাওয়ার প্রয়োজন আছে। নারী-পুরুষের শারীরিক মিলনের কারণে সন্তান পেটে আসে, তখন মাসিক বন্ধ হয়ে যায়।
- জানতে চান : সবারই কি একই বয়সে মাসিক শুরু হয়? উত্তর ১/২জনের কাছ থেকে জেনে নিন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে পাশাপাশি জোড়াদলে ভাগ করুন। বলুন যে, মাসিক-এর সময় কী কী করা যাবে, কী কী করা যাবে না তা নিয়ে নানা ভ্রান্ত ধারণা সমাজে প্রচলিত আছে। জোড়াদলগুলিকে সেইসব প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণাগুলি খুঁজে বের করতে বলুন।
- আলাপ-আলোচনার জন্য ৫ মিনিট সময় দিন। প্রত্যেক দল অন্তত ৩টি বিষয় খুঁজে বের করবে।

জোড়াদলগুলিকে প্রচলিত আজব কথাগুলি জানাতে বলুন।

মাসিক নিয়ে ভ্রান্ত ধারণা

- ছেলেদের সাথে খেলা করো না।
- মাসিকের সময় ঘরে বসে থাকো, বাইরে যেও না।
- গোসল করো না
- ব্যায়াম বা নড়চড়া করার কাজ করো না। শারীরিক কাজগুলি করো না।
- স্কুলে যেও না বা বাড়ির বাইরে কোথাও যেও না।
- দুধ খেয়ো না। মাছ খেয়ো না।
- মাসিকের সময় যদি ব্যথা হয় তখন মেয়ে শিশুকে কোলে নাও, ব্যথা থাকবে না।

- সবাইকে বৃত্তাকারে দাঁড় করান। বলুন যে, এখন আপনি কতগুলি কথা পড়ে শোনাবেন। যারা একমত হবে তাদেরকে ডানদিকে সরে গিয়ে দাঁড়াতে বলুন। আর যারা একমত হবে না তাদেরকে বামদিকে সরে যেতে বলুন।

একমত-দ্বিমত

- মেয়েদের মাসিক শুরু হয় ৯ থেকে ১৩ বছরের মধ্যে। তবে কারো কারো আরো দেরিতে শুরু হতে পারে।
- মাসিক বিষয়টি লজ্জাজনক।

- মাসিক কিশোরীদের জীবনের খুব স্বাভাবিক বিষয়।
- মাসিক সাধারণত ২ থেকে ৫ দিন স্থায়ী হয়। তবে দুই থেকে ৬ দিন হওয়া স্বাভাবিক।
- মাসিক হয় ২৮ দিন পরপর। তবে তা কখনো ২২ থেকে ৩৬ দিন পরপরও হতে পারে।
- প্রথম দিকে মাসিক অনিয়মিত হতে পারে। কখনো কয়েক চক্র সময় বাদও পড়ে যায়, আবার কখনো অল্প দিনের ব্যবধানে হয়ে যায়।
- মাসিকের সময় স্কুলে যাওয়া ঠিক নয়।
- কখনো কখনো মাসিকের প্রথম দিকে বেশি পরিমাণ রক্ত যায়, পরে কমে যায়। এটি স্বাভাবিক।

যদি দেখা যায় যে, অংশগ্রহণকারীরা বিভক্ত হয়ে পড়েছে তাহলে দুই পক্ষের মধ্যে সংক্ষিপ্ত বিতর্ক অনুষ্ঠান করুন।

- এবার অংশগ্রহণকারীদের এক একজনকে শরীরের এক একটি অঙ্গের বা জায়গার নাম বলতে বলুন এবং যে যে অঙ্গের নাম বলেছে তা তাকে মনে রাখতে বলুন। লক্ষ্য রাখুন প্রজনন অঙ্গসহ শরীরের যে যে অংশে ময়লা জমে তার প্রতিটির নাম এসেছে কি না? না এসে থাকলে তা কাউকে তা যোগ করতে বলুন।
- এবার প্রশ্ন রাখুন : তোমরা যে যে অঙ্গের নাম বলেছ শরীরের সেই অংশটিতে কীভাবে ময়লা জমে। (একটি উদাহরণ দিন : আইসক্রিম খেলে শরীরের কোন কোন জায়গায় ময়লা জমে?) প্রত্যেকে, যে যে অঙ্গের নাম বলেছে সে সে অঙ্গের কথা বলবে ।
- সবার বলা শেষ হলে জিজ্ঞেস করুন : শরীরের কোন অংশে বেশি ময়লা জমে? (বেশ কয়েকজনের কাছ থেকে এ প্রশ্নের জবাব নিন)।
- পাশাপাশি জোড়াদল গঠন করুন। জোড়াদলে সবাইকে ৪ মিনিট চিন্তা করতে বলুন শরীরের ঐ জায়গাটি পরিষ্কার না করলে কী হতে পারে আর কীভাবে ঐ জায়গাটি পরিষ্কার করতে পারি বা পরিষ্কার রাখতে পারি? উপস্থাপনের সময় জোড়াদলের প্রত্যেকে যে যে অঙ্গের নাম বলেছে সে সে অঙ্গের কথা বলবে। প্রত্যেকের মতামত শুনুন। একজনের বলা শেষে অন্য কেউ কিছু যোগ করতে চাইলে করতে দিন (এবং আপনি নিজেও কিছু যোগ করতে পারেন)।
- এবার সবাইকে ১ মিনিট চিন্তা করতে বলুন : শরীরের ঐ জায়গাটি কীভাবে পরিচ্ছন্ন রাখা যায়? প্রত্যেকে যে যে অঙ্গের নাম বলেছে সে সে অঙ্গ কীভাবে পরিচ্ছন্ন রাখা যায় তা বলবে। প্রত্যেকের মতামত শুনুন। একজনের বলা শেষে অন্য কেউ কিছু যোগ করতে চাইলে করতে দিন (এবং আপনি নিজেও কিছু যোগ করতে পারেন)।

সবাই ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

ছেলেদের জন্য

কার্যক্রম ১

আজ আমরা ১০ থেকে ১৮ বছর বয়সের মধ্যে ছেলেরা যে পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যায়, সে সম্পর্কে কথা বলতে যাচ্ছি। এই পর্যায়কে বয়ঃসন্ধিকাল বলা হয়।

- কিছু পরিবর্তন যা আমি উল্লেখ করছি তা হলো, আমরা যে পরিবর্তনগুলি অনুভব করি এবং অন্যান্য পরিবর্তনগুলি যা আমরা আমাদের দেহে দেখতে পাই। এই পরিবর্তনগুলি স্বাভাবিক এবং এসবকে বয়ঃসন্ধি বলা হয়।
- লজ্জা পাওয়ার কিছু নেই। এটি শরীরের একটি স্বাভাবিক কাজ, এবং এটি ছেলেদের শৈশব থেকে প্রাপ্তবয়স্কে রূপান্তর করতে সহায়তা করে।

- এর মানে এই নয় যে, ছেলেরা এখনও শিশু বা প্রাপ্তবয়স্ক। এমনকি তাদের শরীর পরিবর্তিত হলেও, এখনও অনেক পরিবর্তন ঘটছে যা অদেখা, বিশেষ করে মস্তিষ্কে এবং এটি তাদের কিশোর করে তোলে।
- আপনাদের মধ্যে কেউ কেউ হয়তো এই পরিবর্তনগুলির কিছু অনুভব করেছেন, এবং আপনাদের মধ্যে কেউ হয়তো অন্য পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন, এটি ঠিক আছে। কিছু ছেলেরা তাদের সমবয়সিদের তুলনায় দ্রুত পরিপক্ব হয় এবং কিছু শারীরিক পরিবর্তন অন্যদের তুলনায় ধীরে ধীরে হতে পারে।
    - ছেলেদের দুটি দলে ভাগ করুন।
    - প্রথম দলটিকে বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেরা যে সব শারীরিক পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যায়, তা ফ্লিপচার্ট পেপারে লিখতে বলুন।
    - ছেলেদের দ্বিতীয় গ্রুপকে বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েরা যে সব মানসিক পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যায় ফ্লিপচার্ট পেপারে লিখতে বলুন।
    - যখন ছেলেরা তাদের উত্তর প্রস্তুত করছে, প্রতিটি গ্রুপে যান এবং আপনি যে তথ্য প্রদান করেছেন এবং তাদের প্রশ্নগুলি পরিষ্কার করে তাদের গাইড করছেন এ ব্যাপারে নিশ্চিত হোন। নিশ্চিত করুন যে, এটি এমনভাবে করা হয়েছে, যাতে ছেলেরা লজ্জিত না হয়।
    - প্রতিটি দলকে বৃহত্তর দলের কাছে উপস্থাপন করতে বলুন।

বয়ঃসন্ধির সময় আপনার শরীর 'হরমোন' (রাসায়নিক বার্তাবাহক) নামক কিছু নিঃসরণ করে, যা আপনার শরীরকে একটি ছেলের শরীর থেকে পুরুষের শরীরে পরিণত করে। হরমোনের নিম্নলিখিত প্রভাব থাকবে :

শারীরিক

- যৌনকেশ ঘন এবং কোঁকড়ানো হয়।
- বগলে চুল গজাতে শুরু করে।
- ছেলেরা বেশি ঘামতে শুরু করে এবং শরীরের গন্ধ তৈরি করে, যা স্বাভাবিক। উপযুক্ত ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি অবাঞ্ছিত প্রভাব মোকাবিলা করতে সাহায্য করতে পারে।
- ছেলেদের ত্বক প্রায়শই তৈলাক্ত হয়ে যায়, এবং তাদের মধ্যে অনেকেরই ব্রণ হয়- একটি ত্বকের একটি অবস্থা, যা বিভিন্ন ধরনের দাগ হিসেবে দেখা যায়, যার মধ্যে হোয়াইটহেডস, ব্ল্যাকহেডস এবং পুঁজ-ভরা দাগ বলা হয়।
- তৈলাক্ত ত্বকের কারণে মুখে বা অন্যান্য জায়গায় ব্রণ হতে পারে। ব্রণকে সাবান দিয়ে ধুয়ে শুকিয়ে ফেলা গুরুত্বপূর্ণ, এবং এটি নাড়াচাড়া করা উচিত নয়। কারণ এটি দাগ, এমনকি এর কারণে আরো বেশি ব্রণ তৈরি হতে পারে।
- প্রথম লক্ষণ হলো যে, অণ্ডকোষ বৃদ্ধি পায়, তারপর লিঙ্গ ধীরে ধীরে দৈর্ঘ্যে এবং তারপর প্রস্থে বৃদ্ধি পায়, যতক্ষণ না অনেক পরে এটি তার প্রাপ্তবয়স্ক আকারে পৌঁছায়।
- ছেলেদের স্তন সাময়িকভাবে সামান্য ফুলে যেতে পারে। অনেক ছেলেই এটি অনুভব করতে পারে, তবে এটি বেশির ভাগ সময় অস্থায়ী হয় এবং এর মানে এই নয় যে, আপনি বড় হয়ে গেলে আপনার স্তন থাকবে।
- ছেলেদের কণ্ঠস্বর 'ভেঙে' যায় এবং স্থায়ীভাবে গভীর হয়। কখনো কখনো একটি ছেলে তার কণ্ঠস্বরকে খুব গভীর দেখতে পারে, আবার ঠিক পর মুহূর্তেই তা খুব উঁচুতে দেখতে পারে।

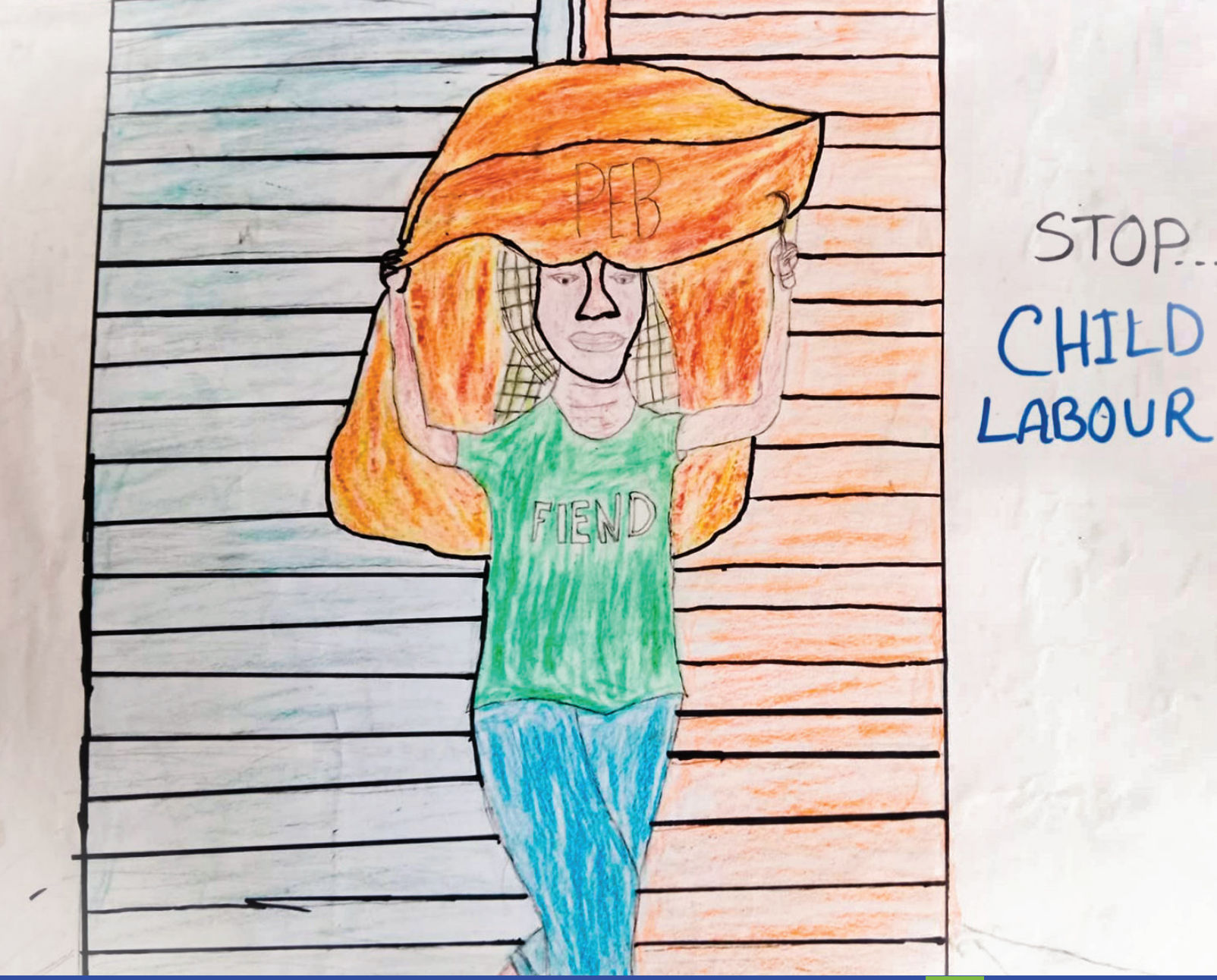
- ছেলেরা বৃদ্ধির গতির মধ্য দিয়ে যায় এবং বছরে গড়ে ৭-৮ সেমি বা প্রায় ৩ ইঞ্চি লম্বা হয় এবং আরো পেশিবহুল হয়ে ওঠে। ছেলেদের কাঁধ প্রশস্ত হয়, এবং তাদের পেশিগুলি আরো বিকাশ লাভ করে।
- ছেলেদের ঘুমের সময় অনিচ্ছাকৃত বীর্য ক্ষরণ হতে পারে, যা সাধারণত 'স্বপ্নদোষ' নামে পরিচিত। কখনো কখনো ছেলেরা সকালে ঘুম থেকে উঠে তাদের জামাকাপড় বা চাঁদরে আঠালো, স্যাঁতস্যাঁতে জায়গা খুঁজে পেতে পারে। এটি প্রসাব নয়, এবং এটি প্রায়ই সেই বয়সের কাছাকাছি ঘটে। এতে লজ্জা পাওয়ার কিছু নেই। সুযোগ পেলেই অনিচ্ছাকৃত বীর্যপাতের জায়গাটি পরিষ্কার করা গুরুত্বপূর্ণ।
- ছেলেদেরও অনিচ্ছাকৃত যৌন উত্তেজনা হতে পারে। এগুলি স্বতঃস্ফূর্ত প্রতিক্রিয়া, যা স্পর্শ বা যৌন চিন্তা দ্বারা উদ্ভূত নাও হতে পারে। এটি হলে ছেলেরা বিব্রতবোধ করতে পারে, তবে তা স্থায়ী নয়। এই লক্ষণগুলি হলো তার শরীর পরিপক্ব হচ্ছে এবং সময়ের সঙ্গে সঙ্গে এটি কমে আসবে।

আবেগীয়

- বয়ঃসন্ধির সময় ছেলেরা হরমোন এবং শারীরিক পরিবর্তনের সঙ্গে মোকাবিলা করে। শরীরের গন্ধ এবং ব্রণ ছেলেদের আত্মসম্মানকে প্রভাবিত করতে পারে।
- ছেলেরা অন্য লোকদের প্রতি ভিন্ন গতিশীলতা বা কখনো কখনো অনুভব করতে শুরু করতে পারে।
- ছেলেরা তাদের পছন্দের জিনিস পরিবর্তন করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, তারা নতুন কিছু পছন্দ করতে পারে, যা তারা আগে করেনি।
- ছেলেরা বন্ধুদের দ্বারা একটি নির্দিষ্ট উপায়ে কাজ করার জন্য চাপ অনুভব করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, বন্ধুরা একটি ছেলেকে এমন কিছু করতে বলতে পারে, যা সে করতে চায় না। কিন্তু সে হয়তো জানে না, কীভাবে 'না' বলতে হয়। কারণ, তারা তার বন্ধু।
- ছেলেরা তাদের পিতামাতার বিরুদ্ধে বিদ্রোহ করার ইচ্ছা এবং তাদের নিজস্ব সমস্যা সমাধানের ক্ষমতা অনুভব করতে পারে।
- ছেলেরাও নতুন অনুভূতির একটি তালিকা তৈরি করে, যা নিজেকে জানার জন্য একটি উত্তেজনাপূর্ণ সময় হতে পারে।
- ছেলেরা একটি 'আবেগীয় রোলারকোস্টার' (যা ইচ্ছে তাই করার বাসনা) অনুভব করতে পারে, যেখানে তার অনুভূতি সর্বদা উপরে এবং নিচে ওঠানামা করতে পারে। এর অর্থ হলো হরমোনের পরিবর্তনের সঙ্গে যুক্ত অব্যক্ত অনুভূতির পরিবর্তন। তবে এটিও উতরে যায়।
- কিছু ছেলে খানিকটা হতাশাবোধ করতে পারে বা তাদের কিছু জিনিসের প্রতি আক্রমণাত্মক প্রতিক্রিয়া থাকতে পারে, তবে এটিও উতরে যায়। যখন এটি ঘটে তখন শ্বাস নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। মনে রাখবেন যে, আপনি যা অনুভব করছেন, তা স্বাভাবিক এবং যতটা সম্ভব শান্ত থাকার চেষ্টা করুন।

এই সমস্ত শারীরিক এবং মানসিক পরিবর্তন স্বাভাবিক। প্রত্যেকেই তাদের নিজস্ব গতিতে বেড়ে ওঠে। কেউ কিছু সময় আগে এবং কেউ পরে। যারা আগে বা পরে বড় হতে পারে তাদের উত্যক্ত না করা গুরুত্বপূর্ণ। অল্পবয়সি ছেলেরা প্রায়শই তাদের শরীরের পরিবর্তনের কারণে অস্বস্তিকর বা আত্মসচেতনতাবোধ করে। কখনো কখনো এই পরিবর্তনগুলি নতুন এবং আকর্ষণীয় হতে পারে, কিন্তু অন্য সময় তারা কঠিন হতে পারে। কখনো কখনো এটি অন্য ছেলেদের জানতে সাহায্য করতে পারে, যারা একই ধরনের পরিস্থিতির অনেকগুলির মধ্য দিয়ে যাচ্ছে।

বাড়ির কাজ : পরবর্তী অধিবেশনের আগে বয়ঃসন্ধি সম্পর্কে আপনার যে প্রশ্নগুলো আছে তা নিয়ে ভাবুন। আপনি যদি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন, তাহলে আপনি পরবর্তী অধিবেশনে তাদের বলতে পারেন, আমার সঙ্গে ব্যক্তিগতভাবে কথা বলতে পারেন।



অধিবেশন ১৫

আমার অধিকার

অধিবেশন ১৫ : আমার অধিকার

উদ্দেশ্য

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা :

- একটি শিশু ও একটি চারাগাছের বিকাশের তুলনা করতে সৃজনশীলতা/নতুন নতুন চিন্তার দক্ষতা প্রদর্শন করতে পারবে।
- শিশু কারা বা কত বছর বয়স পর্যন্ত একজন মানুষকে শিশু বলা যায় তা স্পষ্টভাবে বলতে পারবে।
- শিশু অধিকার বলতে কী বোঝায় তা বোঝাতে পারবে।
- ৪ ধরনের শিশু অধিকার বিষয়ে আত্মসচেতনতা প্রদর্শন করতে পারবে।

সময়

- ৫০ মিনিট

উপকরণ

- বোর্ড, মার্কার, ৪ ধরনের শিশু অধিকার লেখা পোস্টার

প্রক্রিয়া

পূর্ববর্তী অধিবেশন নিয়ে পর্যালোচনা করুন। কিশোর-কিশোরীদের জিজ্ঞেস করুন তারা আগের অধিবেশনে কী শিখেছে এবং আপনি শেষবার যখন দেখেছেন, তখন তারা কীভাবে এটি ব্যবহার করেছে।

কার্যক্রম ১

- অধিবেশনে অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- জানতে চান : তোমাদের মধ্যে কে কে গাছের চারা লাগিয়েছ বা চারাগাছের জন্য যত্ন করেছ? এ বিষয়ে কেউ তার অভিজ্ঞতা জানাতে চাইলে তা শুনুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে বৃত্তাকারে দাঁড়াতে বলুন। সবাই যখন গোল হয়ে দাঁড়িয়ে যাবে তখন তাদের মধ্য থেকে যেকোনো একজনকে বৃত্তের মাঝখানে এসে দাঁড়াতে বলুন। আপনি নিজে বৃত্তের মাঝখানে দাঁড়াবেন।

- এগিয়ে আসা স্বেচ্ছাসেবীকে উদ্দেশ্য করে আর অন্য সবাইকে শুনিয়ে শুনিয়ে বলুন, "তুমি একটি চারাগাছের অভিনয় করবে। যত্ন পেলে দিনে দিনে চারাগাছ যেমন বড় হয়ে ওঠে তুমিও তেমনি ধীরে ধীরে উঁচু হবে।" তাকে এখন গুটিসুটি মেরে চারাগাছ হয়ে বসতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের উদ্দেশ্যে বলুন যে, এই চারাগাছটি একদিন বড় গাছ হবে। গাছে ফুল ধরবে, ফল ধরবে।

- অংশগ্রহণকারীদেরকে ২ মিনিট সময় নিয়ে ৩টি বিষয়ে চিন্তা করতে বলুন : এই চারাগাছটির-
  - বেঁচে থাকার জন্য কী কী জিনিস আর সহযোগিতা দরকার?
  - বেড়ে ওঠার জন্য কী কী জিনিস আর সহযোগিতা দরকার'?
  - ক্ষতি বা অনিষ্ট থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য কী কী জিনিস আর সহযোগিতা দরকার?
- দুই মিনিট পরে প্রত্যেককে এক এক করে চারার কাছে আসতে বলুন আর কে কীভাবে চারাটির যত্ন করবে তা মূকাভিনয় করে দেখাতে বলুন।
- এক এক জন এক একটি ধারণা নিয়ে এগিয়ে এসে মূকাভিনয় করবে, যেমন : কেউ যদি গাছে পানি দিতে চায় বা ছাগল এলে তাকে তাড়াতে চায় তাহলে সে সেই রকম মূকাভিনয় করবে।
- এক একজন অংশগ্রহণকারী এগিয়ে আসার পর আপনি প্রতিবার স্পষ্ট করে বলে দিবেন, "চারা গাছটির বেঁচে থাকার জন্য, বেড়ে ওঠার জন্য আর তছরূপ থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য কী কী জিনিস দরকার?
- দুই তিনজনের অভিনয় শেষ হওয়ার পর আপনার কথায় কিছুটা পরিবর্তন আনবেন এবং বলবেন, "চারা গাছটির বেঁচে থাকা ও বিকাশের জন্য আর সুরক্ষার জন্য কী কী জিনিস দরকার?"
- যত্ন আর সহযোগিতা পেয়ে চারাটি একটু একটু করে বড় হবে, এক সময় ডালপালা ছড়াবে। মূকাভিনয় শেষ হয়ে এলে স্বেচ্ছাসেবককে ধন্যবাদ জানান ।
- জানতে চান : মূকাভিনয় অনুষ্ঠান কেমন লাগল?

প্রশ্ন রাখুন : একটি চারাগাছের বড় হওয়ার সাথে একটি শিশুর বড় হওয়ার কোনো মিল আছে কি? মিলগুলি কী কী জেনে নিন।

জিজ্ঞেস করুন : চারাগাছটি যদি কথা বলতে পারত তাহলে সে কী বলত? প্রত্যেকের কাছ থেকে একটি করে পয়েন্ট জেনে নিন। জোড়াদল গঠন করুন। জোড়াদলে ২ মিনিট আলোচনা করে ঠিক করতে বলুন : চারাগাছ যদি কথা বলতে পারত, তাহলে চারাগাছটির মালিকের কী লাভ হতো? প্রত্যেক জোড়াদল থেকে ১টি করে ধারণা সংগ্রহ করুন। এভাবে অংশগ্রহণকারীদেরকে নিচের প্রশ্নগুলি করে তাদের ধারণা সংগ্রহ করুন :

- চারাগাছ যদি কথা বলতে পারত, তাহলে সমাজের মানুষের কী লাভ হতো?
- চারা গাছটি যদি কথা বলতে পারত, তাহলে চারাগাছটির নিজের কী লাভ হতো?

এবার প্রশ্ন রাখুন : একটি চারাগাছকে কতদিন পর্যন্ত চারাগাছ বলা যাবে? প্রত্যেকের কাছ থেকে মতামত সংগ্রহ করুন।

এরপর প্রশ্ন রাখুন : একটি শিশু কতদিন পর আর শিশু থাকে না, বড় হয়ে যায়। প্রত্যেকর কাছ থেকে তাদের মতামত নিন।

বোর্ডে একটি ছক এঁকে তাদের মতামতগুলি লিখে নিন।

কত বছর বয়সের পর একটি মেয়ে বড় হয়ে গেছে বলে ধরা হয়?	কত বছর বয়সের পর একটি ছেলে বড় হয়ে গেছে বলে ধরা হয়?
১২ বছর	১৪ বছর
১২	১৩
১৪	১৬
১৫	১৫

এবার বলুন : জাতিসংঘ ঘোষণা করেছে যে, ১৮ বছরের নিচে সব মানুষই শিশু। বলুন যে, জাতিসংঘ শিশু অধিকার সনদ হচ্ছে একটি আন্তর্জাতিক আইন। সব দেশকে তা মেনে চলতে হয়। আর সেই সাথে জানান যে, আমাদের বাংলাদেশের জাতীয় শিশু নীতিতে শিশু বলতে ১৮ বছরের কম বয়সি ছেলে-মেয়ে উভয়কে বোঝায়।

কার্যক্রম ২

বলুন যে, অগের অধিবেশনে আমরা শিশু কাদেরকে বলে তা জেনেছি। এখন আমরা শিশু অধিকার নিয়ে কথা বলব।

বলুন যে, মানুষের জীবনে অনেক কিছু প্রয়োজন রয়েছে। এর মধ্যে কিছু জিনিস আছে যা অবশ্যই প্রয়োজন, না হলেই নয়। আর সেগুলিই তার অধিকার।

- অংশগ্রহণকারীদের বৃত্তাকারে দাঁড় করান। বলুন যে, এখন আপনি তাদেরকে কতগুলি কথা পড়ে শোনাবেন। এগুলির কোনটি অধিকার আর কোনটি প্রয়োজন তা বলতে হবে তাদের।
- বলুন যে যারা মনে করবে এটি অধিকার, তারা ডান দিকে হেঁটে সরে যাবে। যারা বলবে প্রয়োজন তারা বাম দিকে যাবে। যারা সিদ্ধান্ত নিতে পারছে না মনে করবে, তারা মাঝখানে দাঁড়াবে।

এক এক করে নিচের কথাগুলি পড়ে শোনান

পড়ালেখা করা	থাকার জায়গা
খেলাধুলা	আদর
খাদ্য	চকলেট
বিশুদ্ধ পানি	শারীরিক নির্যাতন থেকে সুরক্ষা
ফুটবল	চিকিৎসা
মোবাইল	ডাবের পানি

- অংশগ্রহণকারীরা মতামত দিতে গিয়ে বিভক্ত হয়ে পড়লে বিষয়টি নিয়ে সংক্ষিপ্ত বিতর্ক করতে দিন এবং একমত হতে বলুন।

- এরপর জিজ্ঞেস করুন : তাহলে শিশুর অধিকার বলতে আমরা কী বোঝবো? প্রত্যেকের মতামত জেনে নিন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে চারাগাছের কথা মনে করতে বলুন। বেঁচে থাকার জন্য, বিকাশের জন্য, সুরক্ষার জন্য আর মতামত প্রকাশের জন্য চারাগাছের কী কী দরকার তা আমরা আগের অধিবেশনে জেনেছি।
- শেষে বলুন যে, সুষ্ঠুভাবে বেঁচে থাকা এবং বেড়ে ওঠা ও সব ধরনের নির্যাতন থেকে সুরক্ষা পাওয়ার জন্য একটি শিশুর অনেক কিছু অবশ্য প্রয়োজন হয়। এই অবশ্য প্রয়োজনগুলি শিশুর ন্যায্য পাওনা। চাওয়ার আগে এগুলি পাওয়ার কথা। শিশুর ন্যায্য পাওনাগুলিই শিশুর অধিকার। শিশুর জন্মগত অধিকার এগুলি।
- স্পষ্টভাবে বলুন যে, জাতিসংঘ সারা পৃথিবীর জন্য আইন করে দিয়েছে যে, প্রত্যেক শিশু ছেলে হোক মেয়ে হোক, সাদা হোক কালো হোক, ধনী হোক গরিব হোক, আদিবাসী হোক বা অনাদিবাসী হোক, আমেরিকার হোক আর বাংলাদেশের হোক; যে যেমনটি হোক না কেন, যত পার্থক্যই থাকুক না কেন, সবার সব ধরনের অধিকার আছে। আর সব শিশুর অধিকার সমান।

কার্যক্রম ৩

- সবাইকে মনে মনে একটা করে শিশু অধিকারের কথা ভাবতে বলুন। মূকাভিনয়ের মাধ্যমে/ কোনো কথা বলা ছাড়া সেই অধিকারের কথা প্রকাশ করতে হবে। প্রস্তুতির জন্য সময় দিন ২ মিনিট সময় দিন।
- প্রস্তুতির পর বলুন : এবার একজন একজন করে তাদের অভিনয় দেখাবে (অভিনয়ের সময় কোনো কথা বলা যাবে না, শুধু আকার ইঙ্গিতে/ইশারা দিয়ে বোঝাতে হবে), অন্যরা চুপ করে দেখবে এবং চিন্তা করতে হবে এটি শিশুর কোন অধিকার।
- এক একজনের অভিনয় শেষ হলে আপনি অন্যদের জিজ্ঞেস করুন : কোন অধিকারের কথা বলা হয়েছে? এভাবে প্রত্যেকের অভিনয় শেষে প্রশ্ন করুন, উত্তর নিন।
- বলুন যে, শিশুর এই অধিকারগুলিকে ৪ ভাগে ভাগ করা যায় : বেঁচে থাকার অধিকার, বিকাশের অধিকার, সুরক্ষার অধিকার ও মতামত প্রকাশের অধিকার বা অংশগ্রহণ-এর অধিকার। চার ধরনের অধিকারের নাম লেখা পোস্টার সবার সামনে ঝুলিয়ে দিন।

৪ ধরনের শিশু অধিকার

১. বেঁচে থাকার অধিকার

২. বিকাশের অধিকার

৩. সুরক্ষার অধিকার

৪. মতামত প্রকাশ বা অংশগ্রহণের অধিকার

এরপর অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের মূকাভিনয়ে যে যে অধিকারের কথা প্রকাশ করেছিল, তা পুনরায় উল্লেখ করতে বলুন এবং তা এই ৪ ধরনের শিশু অধিকারের কোন ভাগে পড়ে তা জানাতে বলুন। (যদি দেখতে পান যে, তাদের ধারণাগুলিতে ৪ ধরনের শিশু অধিকার আসেনি, তবে সংযুক্ত 'চার ধরনের শিশু অধিকার' তথ্যপত্র থেকে সহায়তা নিয়ে আলোচনা সম্পূর্ণ করুন।)

কার্যক্রম ৪

ঘরের বিপরীত পাশে একমত ও দ্বিমত চিহ্ন স্থাপন করুন। বলুন যে, আপনি এখন শিশুদের বিষয়ে কয়েকটি বাক্য পড়ে শোনাবেন (নিচের বাক্যগুলি থেকে সুবিধামতো সংখ্যার বাক্য ব্যবহার করুন। নিজেও নতুন কথা যোগ করতে পারেন)। বাক্যটিতে একমত হবে যারা, তারা ডান দিকে যাবে আর দ্বিমত হবে যারা, তারা বাম দিকে যাবে। কারো দেখাদেখি নয়, নিজে নিজে চিন্তা করে কাজটি করতে হবে।

অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে ধারণার পার্থক্য দেখা দিলে ওই বিষয়ে অল্প সময় নিয়ে বিতর্ক অনুষ্ঠান করুন। বিতর্ক শেষে সঠিক বার্তাটি দিন।

ক্রম	বিবৃতি	সম্মত	অসম্মতি	ব্যাখ্যা
১	অস্বচ্ছল পরিবারের শিশুদের তুলনায় ধনী পরিবারের শিশুরা বেশি অধিকার ভোগ করে।		✓	কনভেনশন বা নিয়ম অনুযায়ী সমস্ত শিশুকে তাদের লিঙ্গ, সামাজিক শ্রেণি, শারীরিক এবং মানসিক ক্ষমতা বা অন্যান্য পার্থক্য নির্বিশেষে সমান চোখে দেখে।
২	রোহিঙ্গা শরণার্থী শিশু এবং বাংলাদেশি শিশুদের একই চাহিদা রয়েছে।	✓		শিশুরা যেখান থেকেই আসুক না কেন, তাদের মৌলিক চাহিদা একই।
৩	এটা সত্য যে, প্রতিবন্ধী শিশুরা তুলনামূলকভাবে কম অধিকার ভোগ করে থাকে।		✓	কনভেনশন সমস্ত শিশুকে তাদের লিঙ্গ, সামাজিক শ্রেণি, শারীরিক এবং মানসিক ক্ষমতা বা অন্যান্য পার্থক্য নির্বিশেষে সমান চোখে দেখে।
৪	ছেলেদের যতটা শিক্ষার প্রয়োজন, সেই তুলনায় মেয়েদের শিক্ষার প্রয়োজন নেই।		✓	সকল লিঙ্গের শিশুদের একই অধিকার এবং চাহিদা রয়েছে।
৫	শিশুদের যত্ন নেওয়ার ক্ষেত্রে মায়েদের দায়িত্ব বেশি।		✓	এমনকি আমাদের চারপাশের চর্চা এমন হলেও, কনভেনশন অনুসারে, পিতামাতা উভয়ই তাদের সন্তানদের যত্ন নেওয়ার জন্য দায়ী।
৬	অর্থনৈতিক অস্বচ্ছলতার জন্য ১০ বছর বয়সি শিশুদের তাদের পরিবারকে আর্থিকভাবে সহায়তা করার জন্য স্কুল বা অন্য শিক্ষা ব্যবস্থা থেকে ঝরে পড়া ন্যায্য।		✓	এমনকি, যদি কখনো কোনো শিশুকে অর্থনৈতিক অস্বচ্ছলতার জন্য এটি করতে হয়, তবুও কনভেনশন অনুযায়ী এটি সেইসব শিশুদের জন্য সঙ্গতিপূর্ণ নয়।
৭	শিশুদের অধিকার সংরক্ষণের দায়িত্ব মূলত পিতামাতা বা অভিভাবকদের।	✓		যত্নকারী এবং রাষ্ট্র শিশুদের অধিকার সংরক্ষণের জন্য সার্বিকভাবে দায়ী।
৮	যদি শিশুরা কোনো ভুল করে, তবে বড়রা যেমন : পিতামাতা, শিক্ষক, অভিভাবক, কর্মসংস্থানকারী অথবা ব্যবসা মালিকরা তাদের মারধর করতে পারে। এর মধ্যে কোনো ভুল নেই।		✓	কনভেনশন অনুযায়ী শিশুদের শারীরিক ও মানসিকভাবে সুরক্ষিত রাখা উচিত।

ক্রম	বিবৃতি	সম্মত	অসম্মতি	ব্যাখ্যা
৯	বাবা-মা, শিক্ষক, অভিভাবক, নিয়োগকর্তা বা ব্যবসার মালিক তথা বয়স্ক ব্যক্তিদের মতোই শিশুদের প্রতি সম্মানের সাথে আচরণ করা উচিত।	✓		কনভেনশন অনুযায়ী সত্য।
১০	সকল রোহিঙ্গা শরণার্থী শিশুর স্বাস্থ্য পরিষেবা, শিক্ষা এবং খেলাধুলার অধিকার রয়েছে।	✓		কনভেনশন অনুযায়ী সকল রোহিঙ্গা শিশুসহ সকল শিশুর জন্য কনভেনশন অনুযায়ী সত্য।
১১	খেলার অধিকারের চেয়ে শিক্ষার অধিকার বেশি গুরুত্বপূর্ণ		✓	কনভেনশন অনুযায়ী গুরুত্বের দিক থেকে কোনো শিশুকে বেশি অধিকার আবার কোনো শিশুকে কম অধিকার দেয়, এমনটি ঘটে না।
১২	কিশোরী রোহিঙ্গা মেয়েরা যেন রোহিঙ্গা ছেলেদের মতো বাইরে খেলা না করে।		✓	সকল লিঙ্গের শিশুদের (ছেলে বা মেয়ে) একই অধিকার এবং চাহিদা রয়েছে।
১৩	ক্যাম্প স্কুলের শিশুরা দিনে ৪-৫ ঘণ্টা পড়ালেখা করে।		✓	কনভেনশন অধ্যয়নের জন্য কোনো নির্দিষ্ট সময় বরাদ্দ করে না।

সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

বাড়ির কাজ : পরবর্তী অধিবেশনের আগে, নিজের অধিকার সম্পর্কে আপনার যে প্রশ্নগুলো আছে তা নিয়ে ভাবুন। আপনি যদি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন, তাহলে আপনি পরবর্তী অধিবেশনে বলতে পারেন যে, আমার সঙ্গে ব্যক্তিগতভাবে কথা বলতে পারেন।

তথ্যপত্র

৪ ধরনের শিশু অধিকার

বেঁচে থাকার অধিকার : জীবিত থাকা/ বেঁচে থাকার জন্য আমাদের যা যা প্রয়োজন :

- পর্যাপ্ত খাবার
- আশ্রয়/থাকার জায়গা
- পরিবারের স্নেহ ও যত্ন
- রোগ থেকে বাঁচার জন্য প্রতিষেধক
- পর্যাপ্ত স্বাস্থ্যসেবা
- নিরাপদ পানি ও পয়ঃনিষ্কাশন

বিকাশের অধিকার : বেড়ে ওঠার জন্য, কোনো কিছু শেখার জন্য, সুস্থ-সমর্থ-পরিণত মানুষ হওয়ার জন্য আমাদের যা যা প্রয়োজন :

- শিক্ষার অধিকার
- স্বাধীনভাবে চিন্তা করার অধিকার ও অভিব্যক্তি প্রকাশের অধিকার
- খেলাধুলার অধিকার
- বিনোদন ও ক্রীড়ার অধিকার
- মা-বাবার সহযোগিতা পাওয়ার অধিকার

সুরক্ষার অধিকার : বৈষম্য, নির্যাতন, শোষণ, এবং অবজ্ঞা/অবহেলায় কষ্ট না পাওয়ার জন্য যা যা প্রয়োজন আমাদের : • আত্মপরিচয়, নাম ও জাতীয়তার অধিকার • ক্ষতিকর রেওয়াজ/চল থেকে সুরক্ষার অধিকার (শিশু শ্রম, পাচার) • শিশু নির্যাতন থেকে সুরক্ষার অধিকার (শারীরিক, যৌন, আবেগীয়, উপেক্ষা); শারীরিক শাস্তি থাকবে না • ক্ষতিকর রেওয়াজ/চল থেকে সুরক্ষার অধিকার (বাল্যবিয়ে, যৌন শোষণ, পাচার) • শোষণ থেকে সুরক্ষার অধিকার	**অংশগ্রহণের অধিকার :** সুসম্পর্ক গড়া এবং পরিবারের, সমাজের একজন ভালো সদস্য ও দেশের সক্রিয় নাগরিক হওয়ার জন্য আমাদের যা যা প্রয়োজন : • তথ্য আদান প্রদানের অধিকার • অভিব্যক্তি প্রকাশের অধিকার • সংঘবদ্ধ হওয়ার অধিকার • নিজেদের ভালোমন্দের সাথে জড়িত বিষয়ে জানানোর অধিকার • সঠিক তথ্য পাওয়ার সুযোগ লাভের অধিকার

অধিবেশন ১৬

বৈচিত্র্য এবং অন্তর্ভুক্তি

অধিবেশন ১৬ : বৈচিত্র্য এবং অন্তর্ভুক্তি

উদ্দেশ্য

- অংশগ্রহণকারীরা বৈচিত্র্যের গুরুত্ব বুঝতে পারবে।
- অংশগ্রহণকারীরা তাদের সম্প্রদায়ের মধ্যে একটি অন্তর্ভুক্তিমূলক ভূমিকা পালন করবে।

সময়

- ১ ঘণ্টা

উপকরণ

- ফ্লিপচার্ট কাগজ, কলম এবং কাগজ, মার্কার, রঙিন কলম/পেন্সিল, সংযুক্তিতে ছাপানো চিত্র, সেই সাথে এটা নিশ্চিত করতে হবে যেন প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর কাছে একটি করে ওয়ার্কবুক বা নির্দেশিকা থাকে।

প্রক্রিয়া

পূর্বপাঠের পুনরালোচনা করুন। কিশোর-কিশোরীদের জিজ্ঞেস করুন তারা আগের অধিবেশনে কী শিখেছে এবং আপনার সাথে শেষ দেখা হওয়ার পরে তারা কীভাবে এটি ব্যবহার করেছে।

সহায়কের জন্য দ্রষ্টব্য : এই অধিবেশনে কিছু প্রতিবন্ধী কিশোর-কিশোরী অংশগ্রহণ করতে পারে, তাই অধিবেশন চলাকালীন তাদের প্রতি চোখে পড়ার মতো মনোযোগ না দিয়ে তাদের সাথে এমন ব্যবহার করুন যা তাদের নিজেদেরকে এই অধিবেশনের অন্তর্ভুক্ত ভাবতে সহায়ক হয়।

কার্যক্রম ১

পূর্ববর্তী অধিবেশনগুলিতে আমরা কিশোর-কিশোরীদের অধিকার এবং এর সাথে সম্পর্কিত কনভেনশনগুলি নিয়ে আলোচনা করেছি। আপনার কি মনে আছে আমরা বৈষম্য ও সমতা সম্পর্কে কী বলেছিলাম?

আমরা সমতা নিয়ে আলোচনা করেছি, কিন্তু আজ আমি আপনাদের সাথে অন্য একটি ধারণা নিয়ে আলোচনা করতে চাই, তা হলো ন্যায্যতা বা ইকুইটি।

জিজ্ঞেস করুন : আপনি যদি ইকুইটি বা ন্যায্যতা মানে কী তা জানেন, আপনি কি চেষ্টা করে তা ব্যাখ্যা করতে চান?

- অধিবেশনে অ্যানেক্স বা সংযুক্তিতে থাকা ছবিগুলো প্রদর্শন করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের ছবিগুলো ঘনিষ্ঠভাবে দেখার জন্য আমন্ত্রণ জানান এবং ছবিগুলোর মধ্যে পার্থক্য লক্ষ্য করুন এবং আলোচনা করুন।

ছবিতে আমরা যেমন দেখতে পাই, মানুষ হিসেবে সবাই আমরা আলাদা। আমাদের লিঙ্গ, শারীরিক ক্ষমতা, শেখার ক্ষমতা এবং অন্যান্য দিকগুলি আমাদের উপলব্ধিকে হয়তো প্রভাবিত করতে পারে, সেই সাথে আমাদের সফলতার সম্ভাবনাও প্রভাবিত হতে পারে। যদিও সমতা (equality) গুরুত্বপূর্ণ, কিন্তু ন্যায্যতা বা ইকুইটি (equity) হলো সর্বোত্তম উপায়, যা আমাদের প্রাপ্য অধিকার বুঝে পাওয়া নিশ্চিত করে।

জিজ্ঞেস করুন : আপনারা কি বলতে পারেন সক্ষমতা বা অক্ষমতা বলতে আমরা কী বুঝি?

যাদের দীর্ঘমেয়াদি শারীরিক, মানসিক, বুদ্ধিবৃত্তিক বা সংবেদনশীল প্রতিবন্ধকতা রয়েছে তারাই প্রতিবন্ধী। যা জানা আবশ্যক তা হলো যার শারীরিক ক্ষমতা যেমনই হোক না কেন সবকিছু নির্বিশেষে সবার অধিকার সমান।

আমরা যদি এই দলের অংশে পড়ি তাহলে অতিরিক্ত সহযোগিতা পাওয়ার জন্য হলেও আমাদের অধিকারগুলো সম্পর্কে জানা থাকা উচিত। ব্যক্তি আমি যদি এই দলের অংশ নাও হই, তবুও আমাদের সহকর্মী, বন্ধু, ভাইবোন বা অন্য যেকোনো প্রতিবন্ধী ব্যক্তি যেন তাদের এই অধিকার থেকে বঞ্চিত না হয়, তা নিশ্চিত করার জন্য আমাদের অনুকূল পরিবেশ তৈরি করতে হবে। সেই সাথে তারা যেন নিজেদেরকে আমাদেরই অন্তর্ভুক্ত ভাবতে পারে এবং তাদের প্রাপ্য অধিকার অর্জিত হয়, সেই ব্যবস্থা করতে হবে।

কার্যক্রম ২

- অংশগ্রহণকারীদের দুই ভাগ ভাগ করুন এবং নিম্নলিখিত বৈশিষ্ট্যগুলির বিবেচনায় রেখে পর্যায়ক্রমে পার্থক্য বা মিলের ভিত্তিতে তাদের পুনরায় দল গঠন করতে বলুন : লম্বা/খাটো চুল; দৈর্ঘ্যে লম্বা/খাটো; যারা খেলাধুলা পছন্দ করেন/খেলাধুলা পছন্দ করেন না; যারা গান বাজনা করেন/ যারা গান বাজনা করেন না; লাজুক/লাজুক নয়।

সহায়কের জন্য দ্রষ্টব্য : আপনি কোন দলের অন্তর্ভুক্ত হচ্ছেন, সেই দলের বৈশিষ্ট্যের সাথে মানিয়ে নিতে পারেন।

- অংশগ্রহণকারীদের এটি ততক্ষণ পর্যন্ত করতে বলুন যতক্ষণ পর্যন্ত না সকলের সব ধরনের দলে অংশগ্রহণ নিশ্চিত হয়, প্রয়োজনে তারা একাধিকবার দল পরিবর্তন করতে পারে।

জিজ্ঞেস করুন : এই কার্যকলাপ থেকে আপনি কী কী লক্ষণীয় বিষয় খুঁজে পেয়েছেন?

সব মানুষই ভিন্ন এবং বৈচিত্র্যময় এবং এটি একটি স্বাভাবিক ব্যাপার। সকলের মাঝেই ভিন্নতা রয়েছে, যেমন : আমাদের একেক জনের একেক রকম পছন্দ, রং, লিঙ্গ, আকার, আকৃতি, ধর্ম, ইত্যাদি থাকতে পারে।

প্রতিবন্ধকতা ভিন্ন কিছু নয়। এটি একজন ব্যক্তির গতিশীলতা (হাঁটার ক্ষমতা), শোনা, দেখার, স্বাদ বা গন্ধ নেওয়ার ক্ষমতাকে সীমিত করতে পারে; তবে এটি তাদের শক্তি এবং ক্ষমতাকে সীমাবদ্ধ করে না। একটি দলে বিভিন্নতা থাকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এই বিভিন্নতা এবং সৃজনশীলতা থেকেই নতুন ধারণার জন্ম হয়।

কার্যক্রম ৩

আমি আপনাদের ইব্রাহিম সম্পর্কে একটি গল্প বলব এবং পরে এই বিষয় নিয়ে আলোচনা করব। তার জন্ম, পরিস্থিতি এবং কীভাবে সে তার সম্প্রদায়ে আরো ভালোভাবে বাঁচতে পারে তা নিয়ে চিন্তা করুন।

ইব্রাহিম এমন একটি পরিবারে জন্মগ্রহণ করেছিল যেখানে তার বাবা-মা তার জন্য অধীর আগ্রহে অপেক্ষা করছিলেন। তার জন্মের পর তার পরিবার তাকে যত্ন করেছিল এবং তার জন্মগ্রহণে অনেক খুশি ছিল। তিন বছর বয়সে তার বাবা-মা লক্ষ্য করলেন যে তার কথা বলতে অসুবিধা হচ্ছে এবং পাঁচ বছর বয়সে দেখা গেল সে তার সমবয়সিদের তুলনায় অনেক আলাদা। ইব্রাহিম অন্যান্য শিশুদের সঙ্গ পছন্দ করত না। যখন তাকে শিক্ষাকেন্দ্রে পাঠানো হলো, তখন সেখানকার শিক্ষক তার বাবা-মাকে ডেকে বলেছিলেন যে তারা একটি প্রতিবন্ধী শিশুকে শিক্ষাকেন্দ্রে রাখতে পারবেন না। ইব্রাহিমের বাবা-মা প্রতিবন্ধীদের সম্পর্কে কিছুই জানতেন না এবং তারা ভেবেছিলেন ইব্রাহিম একটি বিশেষ শিশু। এটি একটি ছোঁয়াচে রোগ ভেবে শিক্ষকের কথা তারা মেনে নেন।

- কিশোর-কিশোরীদের গল্পটি বুঝতে এবং তাদের আলোচনায় এই গল্পের প্রতিফলন ঘটার জন্য সময় দিন।

ইব্রাহিমের মতো আমাদের সমাজে এই রকম আরো অনেক প্রতিবন্ধী রয়েছে। তবে প্রতিবন্ধিতা সংক্রামক নয়। ইব্রাহিমের শেখার প্রতিবন্ধকতা রয়েছে, কিন্তু তাকে যদি সঠিক সহায়তা প্রদান করা হয়, তাহলে সে উন্নতি করতে পারবে এবং অন্য সব শিশুদের মতো স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে পারে। প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের ক্ষমতা সম্পর্কে সন্দেহ পোষণ করা বা তাদের প্রতি বৈষম্যমূলক আচরণ করার আগে প্রতিবন্ধীদের সম্পর্কে ভালোমতো জানা দরকার এবং তাদের সমর্থন করা দরকার।

- জন্মের সময় কোনো শিশু প্রতিবন্ধী কি না তা নাও বোঝা যেতে পারে।
- প্রতিবন্ধী ব্যক্তিরা তাদের আশেপাশের মানুষের সাথে মিশতে, কথা বলতে বিব্রত বোধ করতে পারে।

জিজ্ঞেস করুন : প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের অন্তর্ভুক্তিকরণ নিশ্চিত করতে আমরা কী করতে পারি?

তাদের জিজ্ঞেস করুন অন্তর্ভুক্ত অনুভব করার জন্য সবচেয়ে ভালো উপায় কী? তাদের অক্ষমতা সম্পর্কে বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা জানার চেষ্টা করুন। বিচার করতে যাবেন না, শুনুন, সঠিক প্রশ্ন জিজ্ঞেস করুন এবং আপনার সমকর্মীদের সমর্থন এবং অন্তর্ভুক্ত বোধ করার অধিকার দিন।

কার্যক্রম ৪

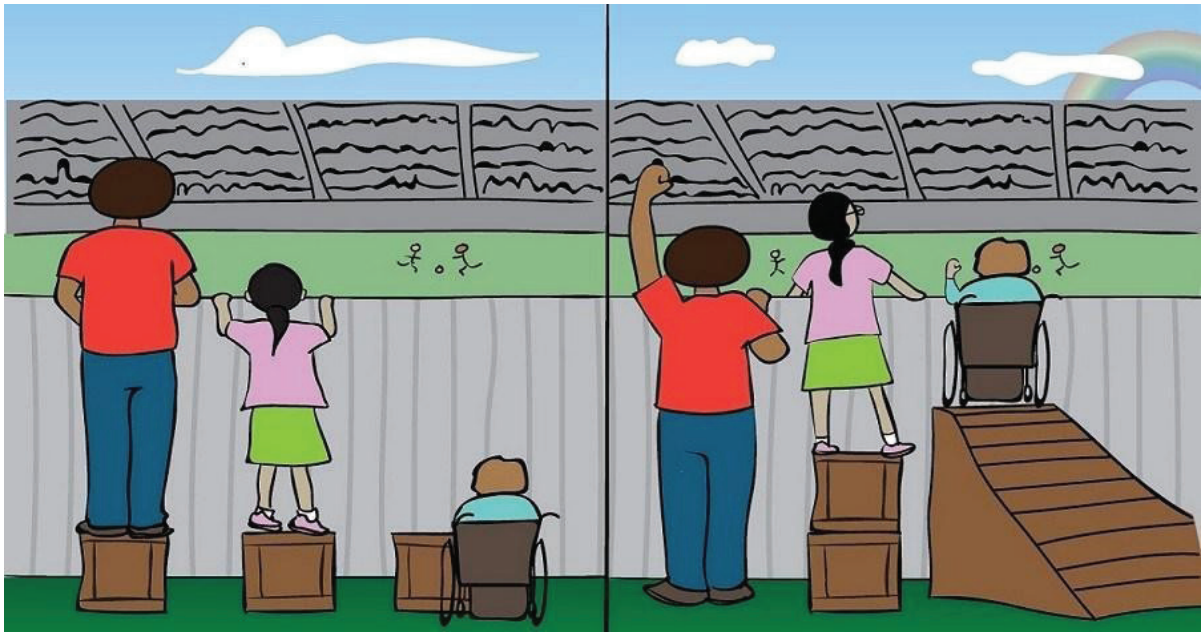
আমি আপনাদের কাগজ (Post-It notes) আর কলম দেবো। এই বিষয়ের উপরে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে সেটা ওই ছোট কাগজে বেনামে লেখার জন্য আপনাদের সময় দেয়া হবে। লেখা শেষ হলে টুপির মধ্যে রেখে দেবেন।

- অংশগ্রহণকারীদের লিখতে এবং মতবিনিময় করার জন্য সময় দিন।
- কিশোর-কিশোরীদের লেখা শেষ হয়ে গেলে, তাদের প্রশ্নগুলি নিয়ে দলে আলোচনা করুন এবং উত্তর দেয়ার জন্য প্রয়োজনে রিসোর্স সেকশন ব্যবহার করুন।

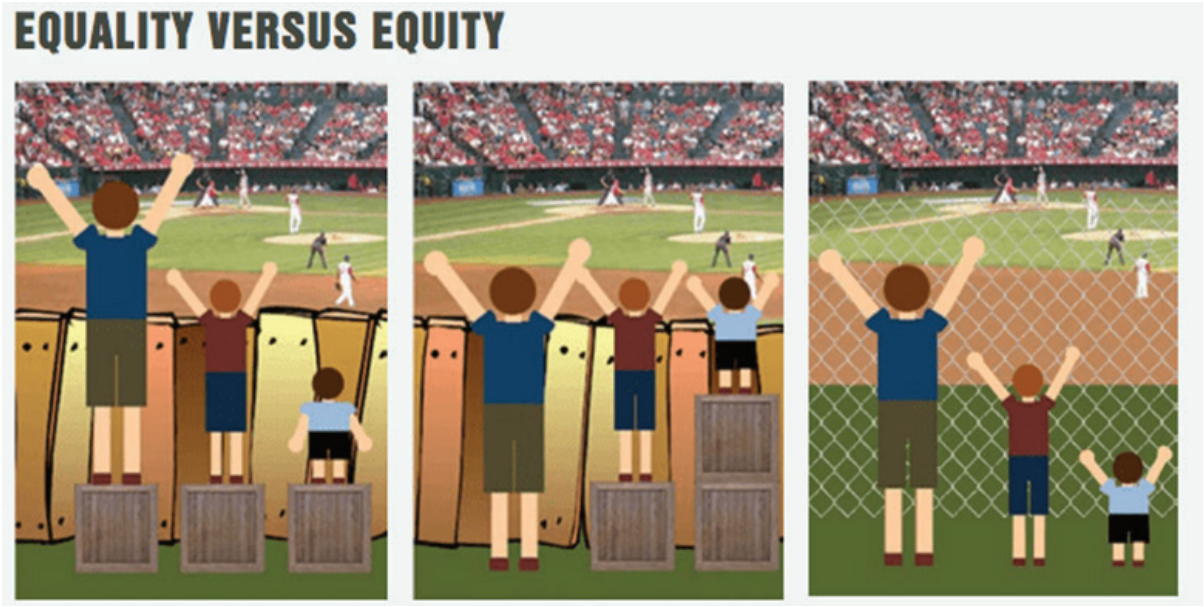
সহায়কের জন্য দ্রষ্টব্য : যদি এমন কোনো বিষয় থাকে যা সম্পর্কে আপনি নিশ্চিত না, তাহলে বলুন যে আপনি জানেন না এবং পরবর্তী অধিবেশনের আগে আপনি একজন টেকনিক্যাল কর্মী সদস্যের কাছ থেকে উত্তর জেনে আপনাদের বলবেন।

বাড়ির কাজ : আমি চাই আপনারা যে এলাকায় থাকেন সেখানে বসবাসকারী প্রতিবন্ধী কিশোর-কিশোরী সম্পর্কে আপনারা খোঁজ নেবেন, তাদের কীভাবে সহায়তা করা যায় এবং কীভাবে তাদের অধিকার আদায়ে সমর্থন করতে পারি সে বিষয়ে চিন্তা করবেন।

সংযুক্তি চিত্র



সমতা ন্যায্যতা



সমতা বনাম ন্যায্যতা

প্রথম ছবিতে, ধরে নেওয়া হয় যে, সবাই একই রকম সুযোগ-সুবিধা নিয়ে উপকৃত হবে। এখানে সবাইকে সমান চোখে দেখা হচ্ছে।	দ্বিতীয় ছবিতে, সবাইকে যার যার প্রয়োজন অনুযায়ী সুযোগ-সুবিধার ব্যবস্থা করা হয়েছে যাতে সবাই একসাথে খেলাটি উপভোগ করতে পারে। তাদের সাথে ন্যায্য আচরণ করা হয়েছে।	তৃতীয় ছবিতে আমরা দেখতে পাচ্ছি, সবাই কোনো ধরনের বাড়তি সুযোগ ব্যবহার না করে যার যার অবস্থান থেকেই খেলা উপভোগ করতে পারছে, কারণ এখানে মূল সমস্যাটি চিহ্নিত করে তার সমাধান করা হয়েছে।

সহায়কের জন্য সহায়তা (রিসোর্স)

এই অংশে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সাথে কীভাবে কার্যকরী যোগাযোগ করতে হয় তার উপর নির্দেশনা দেয়া হয়েছে। প্রতিবন্ধী কিশোর-কিশোরীদের সাথে কাজ করার সময় সবাক এবং নির্বাক যোগাযোগের সাথে মানিয়ে নেওয়ার প্রাথমিক উপায়গুলি বুঝতে সহায়ক বা কর্মীদের সাহায্য করার জন্য এটি ব্যবহার করা যেতে পারে। প্রতিবন্ধী কিশোর-কিশোরীদের কমিউনিটির অন্যান্য সদস্যদের মতো সমতার ভিত্তিতে কার্যক্রমে অংগ্রহণ করার অধিকার রয়েছে। পরিষেবা প্রদানকারী এবং অনুশীলনকারী হিসেবে আমরা যেভাবে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সাথে মিথস্ক্রিয়া এবং যোগযোগ করি, তাদের সম্পর্কে কথা বলি, তাদের অংশগ্রহণের বাধাগুলি অতিক্রমের উপায় খুঁজে বের করি, এটা সহকর্মী, অংশীদার এবং কমিউনিটির সদস্যদের কাছে ইতিবাচক বার্তা পাঠাতে সাহায্য করতে পারে। এটি কমিউনিটির মধ্যে বিদ্যমান সমস্ত ধারণা, দক্ষতা এবং সক্ষমতাগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করার মাধ্যমে আমাদের প্রোগ্রামগুলির মান উন্নয়ন করে নিশ্চিত করে।

যোগাযোগ টিপস্

বিনীত ভাষা ব্যবহার করুন

অক্ষমতা সম্পর্কে বর্ণনা করতে এবং প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের বিষয়ে কথা বলতে বিশ্বজুড়ে বিভিন্ন ধরনের ভাষা ব্যবহার করা হয়। কিছু শব্দ এবং পদ নেতিবাচক বা বৈষম্যমূলক অর্থ বহন করতে পারে, যা যোগাযোগের সময় আমাদের এড়িয়ে চলা উচিত।

এড়িয়ে চলুন	ব্যবহারের সময় বিবেচনা করুন
একজন ব্যক্তির দুর্বলতা বা অবস্থার উপর জোর দেওয়া। যেমন : একজন প্রতিবন্ধী ব্যক্তি	প্রথমে ব্যক্তির প্রতি মনোযোগ দিন, তার অক্ষমতা নয়। যেমন : একজন প্রতিবন্ধী ব্যক্তি
যেকোনো ধরনের অক্ষমতা সম্পর্কে নেতিবাচক ভাষা ব্যবহার। যেমন : পোলিওতে 'ভুগছে', অন্ধ হয়ে যাওয়ার 'বিপদে আছে', 'হুইলচেয়ারে সীমাবদ্ধ', 'পঙ্গু' বা 'বিকলাঙ্গ'।	এগুলোর পরিবর্তে নিরপেক্ষ ভাষা ব্যবহার করুন। যেমন : 'পোলিও হয়েছে', 'অন্ধ হতে পারে', 'হুইলচেয়ার ব্যবহার করেন', 'অক্ষমতা আছে'।
প্রতিবন্ধী নন এমন মানুষদের 'স্বাভাবিক' বা 'সুস্থ' হিসেবে উল্লেখ করা।	এমনভাবে বলার চেষ্টা করুন 'প্রতিবন্ধী নন এমন ব্যক্তি'।

একটি শক্তি-ভিত্তিক এবং অধিকার-ভিত্তিক পদ্ধতি ব্যবহার করুন

- প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের দক্ষতা এবং সামর্থ্য সম্পর্কে অনুমান করবেন না- এটি তাদের সাথে আমাদের যোগাযোগ এবং যোগাযোগের উপায়কে প্রভাবিত করতে পারে। মনে রাখবেন যে, প্রতিবন্ধী কিশোর-কিশোরীরা, সর্ব প্রথমে তারা মানুষ। অন্য সব কিশোর-কিশোরীদের মতোই তাদেরও ভিন্ন মতামত, দক্ষতা এবং সামর্থ্য রয়েছে।
- দেখুন তারা কী করতে পারে। এটি প্রায়শই তাদের যোগাযোগের অন্তর্দৃষ্টির বহিঃপ্রকাশ ঘটায় এবং হয়তো আপনার কার্যকলাপে তার অংশগ্রহণের ক্ষেত্রে একটি ভিন্ন মাত্রা যোগ করতে পারে।
- প্রতিবন্ধী কিশোর-কিশোরীদের সাথে সরাসরি কথা বলুন, তাদের দোভাষী বা সহকারী/যত্নকারীর সাথে নয়।
- দীর্ঘ সময়ের জন্য কথা বলার সময় সেই ব্যক্তি যদি আপনার উচ্চতার সাথে কম বা বেশি হয়, সেই ক্ষেত্রে তার সাথে মুখোমুখি বসে কথা বলার চেষ্টা করুন।

- প্রতিবন্ধী কিশোর-কিশোরীদের সাথে এমন আচরণ করুন ঠিক যেমনটা আপনি অন্যান্য কিশোর-কিশোরীদের সাথে করে থাকেন। আলোচনা এবং কার্যকলাপগুলো বয়সোপযোগী হওয়া উচিত, সেই সাথে প্রতিবন্ধী (কিশোর-কিশোরী) ব্যক্তি বিশেষে তার প্রয়োজন অনুসারে যোগাযোগ পদ্ধতি নির্ধারণ করতে হবে।
- পরামর্শ চাইতে হবে। আপনার যদি কোনো প্রশ্ন থাকে, তাদের জিজ্ঞেস করুন, যেমন : কী করতে হবে, কীভাবে করতে হবে, কোন ভাষা ব্যবহার করতে হবে, তাদের কী সহায়তা প্রয়োজন। আপনি যে কিশোর-কিশোরীদের সাথে কাজ করার চেষ্টা করছেন তারাই সবসময় আপনার সবচেয়ে ভালো রিসোর্স।

বিভিন্ন প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সাথে কাজ করা

উপরে প্রদত্ত বিষয়গুলি ছাড়াও, ব্যক্তির অক্ষমতার ধরনের উপর নির্ভর করে যোগাযোগের ধরন ও মাত্রা নির্ধারণ করতে হবে।

শারীরিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সাথে কাজ করার সময়

- তাদের গতিতে চলার চেষ্টা করুন। যতি তারা আপনার চেয়ে বেশি ধীরে চলে, তবে তাদের ফেলে সামনে এগিয়ে যাবেন না।
- রোহিঙ্গা কিশোর-কিশোরীদের জন্য তৈরি জীবনদক্ষতা পাঠ্যক্রম থেকে অধিবেশন দেয়ার সময় কার্যক্রমগুলো এমনভাবে নির্ধারণ করুন যাতে সেগুলোতে অতিরিক্ত শারীরিক ক্রিয়াকলাপ অন্তর্ভুক্ত না থাকে।
- সাহায্য করার সময়, প্রথমে তাদের জিজ্ঞেস করুন তাদের কী প্রয়োজন। তাদের নির্দেশাবলি অনুসরণ করুন, আপনি তাদের জন্য যা ভালো মনে করছেন সেটা সর্বোত্তম নাও হতে পারে।
- কারো অনুমতি ছাড়া কারো হুইলচেয়ার বা সহায়ক যন্ত্রের উপর ঝুঁকে দেখবেন না বা নাড়াচাড়া করবেন না।
- কার্যক্রম এবং ইভেন্টগুলির জন্য যাতায়াত ব্যবস্থা সম্পর্কে আলোচনা করুন। কিশোর-কিশোরী এবং তাদের পরিবারের জন্য কোন ব্যবস্থাটি সবচেয়ে সাশ্রয়ী এবং নিরাপদ হবে তা বিবেচনা করুন।
- এটা নিশ্চিত করতে হবে যে, প্রতিবন্ধী কিশোর-কিশোরীদের জন্য বেঝে নেওয়া স্থানগুলি বন্ধুত্বপূর্ণ এবং বড় জায়গা হতে হবে, যাতে করে সেই ঘরের ভেতরে তারা অবাধে চলাফেরা করতে পারে।

বধির বা শ্রবণ প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সাথে কাজ করার সময়

- এই কিশোর-কিশোরীরা কীভাবে যোগাযোগ করতে পছন্দ করে তা খুঁজে বের করুন- এটি জানা যাবে, অন্যদের সাথে তারা কীভাবে যোগাযোগ করে তা পর্যবেক্ষণ করার মাধ্যমে অথবা সহজ অঙ্গভঙ্গি ব্যবহার করে তাদের পরামর্শ নেয়ার চেষ্টা করতে হবে।
- পরিষ্কারভাবে কথা বলুন; চিৎকার বা অতিরঞ্জিত শব্দের ব্যবহার না করাই ভালো।
- কথা বলার আগে কিশোর-কিশোরীদের দৃষ্টি আকর্ষণের চেষ্টা করুন এবং দোভাষীর (যদি থাকে) সহায়তা ছাড়া নিজে সরাসরি তাদের সাথে কথা বলুন।
- তাদের সাথে কথা বলার সময় মুখ ঢেকে রাখবেন না।
- দলে বসার সময় এটা নিশ্চিত করতে হবে যে, শ্রবণ প্রতিবন্ধী কিশোর-কিশোরীরা যেন সকলের মুখ দেখতে পায়।

দৃষ্টি প্রতিবন্ধীদের সাথে কাজ করার সময়

- দলে সবসময় নিজের পরিচয় দিন এবং দলের অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের নামের সাথে পরিচয় করিয়ে দিন।
- আপনি ওই স্থান থেকে অন্য কোথাও যাওয়ার আগে ওই ব্যক্তিকে বলে যান- না বলে যাবেন না।
- যদি ওই কিশোর-কিশোরী একটি নতুন জায়গায় এসে থাকে, তাহলে ওই ঘরে কারা উপস্থিত আছে বা দলে কারা আছে এবং ওই জায়গার পরিবেশের বর্ণনা করার প্রস্তাব দিন।
- অস্পষ্ট ভাষা এড়িয়ে চলুন, যেমন : কোন জায়গা বা স্থান সম্পর্কে বলার সময় 'সেই পথ', 'ওখানে'।
- প্রথমেই কিশোর-কিশোরীদের জিজ্ঞেস করুন এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় যেতে তারা কোনো সহযোগিতা চায় কি না এবং চাইলে কী ধরনের সহযোগিতা তারা পছন্দ করে।
- আপনি যদি ভিজ্যুয়াল সাপোর্ট ম্যাটেরিয়াল বা কোনো কিছু দেখার উপকরণ ব্যবহার করে থাকেন, তাহলে কিশোর-কিশোরীদের কী দেখাচ্ছেন তা সবসময় বর্ণনা করুন।

বুদ্ধি প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সাথে কাজ করার সময়

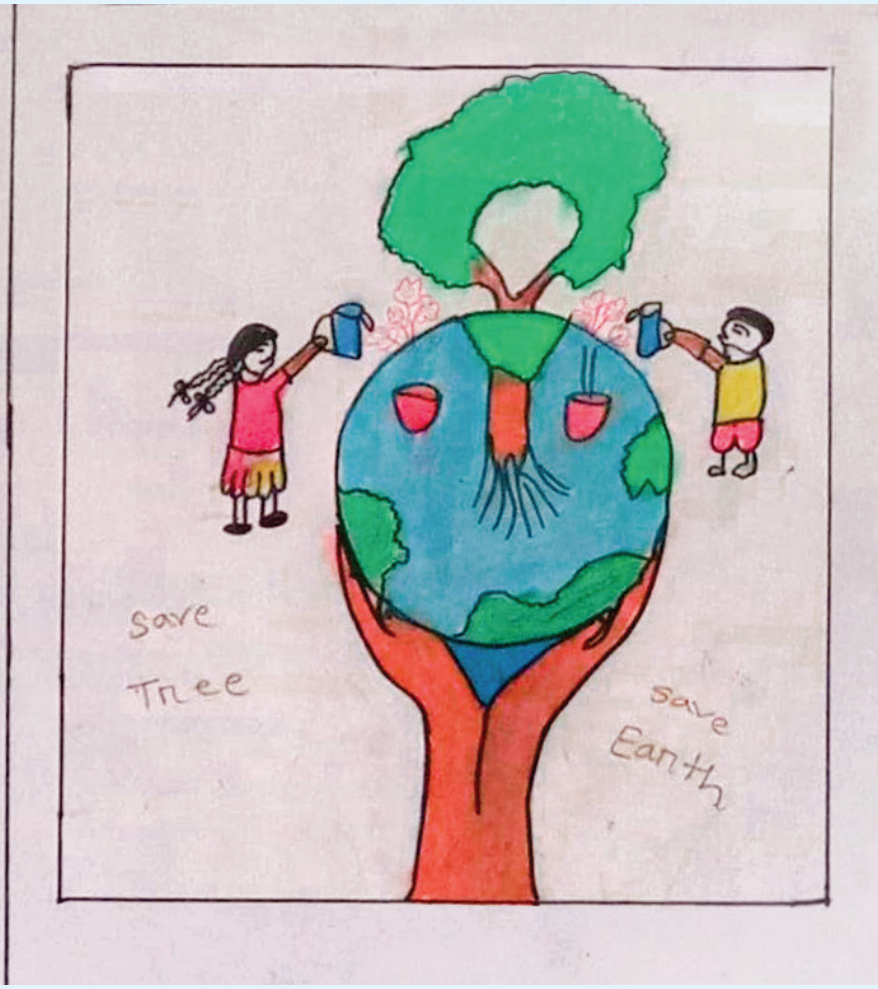
দ্রষ্টব্য : বুদ্ধি প্রতিবন্ধী কিশোর-কিশোরীদের কোনো কিছু বুঝতে, শিখতে এবং মনে রাখার পাশাপাশি যেকোনো নতুন পরিস্থিতি সামলাতে সমস্যা হতে পারে। তবে, এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে বুদ্ধি প্রতিবন্ধী কিশোর-কিশোরীরা আমাদের কাজ করার পদ্ধতিতে সামান্য কিছু পরিবর্তনের মাধ্যমে নতুন জিনিস শিখতে এবং আমাদের কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করতে পারে।

- খুব ছোট ছোট বাক্যে যোগাযোগ করুন, যা একবারে একটি বিষয় বোঝায়।
- বাস্তব জীবনের অভিজ্ঞতাগুলি ব্যবহার করুন, যা আপনার বলা প্রত্যেকটি বিষয়কে চিত্রিত করে।
- আপনার প্রশ্নগুলি পুনরায় জিজ্ঞেস করার আগে কিশোর-কিশোরীদের উত্তর দেওয়ার জন্য সময় দিন। যদি প্রশ্নগুলো আবার করতেও হয় তাহলে সহজ, পরিষ্কার শব্দ ব্যবহার করুন।
- বুদ্ধি প্রতিবন্ধী কিশোর-কিশোরীদের প্রশ্ন করার সুযোগ দিন।
- এটা নিশ্চিত করুন যে, একবারে যেন একজন ব্যক্তি কথা বলে।
- বুদ্ধি প্রতিবন্ধী ব্যক্তিরা সিদ্ধান্ত নেয়ার ব্যাপারে চিন্তা করার জন্য অথবা তাদের বিকল্প কী কী উপায় থাকতে পারে, সে বিষয়ে বোঝাপড়ার জন্য বিশ্বাসযোগ্য কারো সাথে আলোচনা করার জন্য একটু বেশি সময় চাইতে পারে।
- ছবির সাহায্যে সব বিষয় আরো সহজে তাদের বোঝানো সম্ভব হবে।

বাক প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সাথে কাজ করার সময়

- বাক প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ করার জন্য আরো বেশি সময় হাতে রাখার পরিকল্পনা করতে হবে।
- 'আমি বুঝতে পারছি না' এটা বলতে কোনো সমস্যা নেই এবং তারা যা বলেছে তা পুনরায় বলতে অনুরোধ করতে পারেন।
- বাক প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের বাক্য শেষ করার চেষ্টা করবেন না।
- আপনি এমন প্রশ্ন করতে পারেন যার জন্য ছোট করে 'হ্যাঁ' বা 'না' বললে বা মাথা নাড়ালেই চলে।
- বিশেষ ক্ষেত্রে যোগাযোগের বিকল্প হিসেবে আপনি ছবি আঁকা বা লেখার সাহায্য নিতে পারেন।

দ্রষ্টব্য : একটি বিচার মুক্ত পরিবেশ তৈরি করা এবং একে অন্যের প্রতি সদয় ও ধৈর্যশীল হওয়া গুরুত্বপূর্ণ, বিশেষ করে কিশোর-কিশোরীদের একটি দলে। উদাহরণের মাধ্যমে নেতৃত্ব দিন এবং ইতিবাচক গতিশীলতাকে শক্তিশালী করার জন্য আপনার সহযোগী হিসেবে দলভিত্তিক চুক্তিগুলো ব্যবহার করুন।



অধিবেশন ১৭

শিশু সুরক্ষা ও শিশু নিরাপত্তা

অধিবেশন ১৭ : শিশু সুরক্ষা ও শিশু নিরাপত্তা

উদ্দেশ্য

- অংশগ্রহণকারীরা শিশু সুরক্ষা এবং শিশু নিরাপত্তা সম্পর্কে জানতে পারবেন।
- অংশগ্রহণকারীরা বিভিন্ন ধরনের সহিংসতা শনাক্ত করবেন।
- অংশগ্রহণকারীরা সহিংসতার প্রভাব বুঝতে পারবেন।
- অংশগ্রহণকারীরা সহিংসতা থেকে নিজেদের রক্ষা করার উপায়গুলো নিয়ে ভাববেন।

সময়

- ১ ঘণ্টা

উপকরণ

- ফ্লিপচার্ট পেপারস্, মার্কার, কাগজ, বেলুন, কলম। অংশগ্রহণকারীদের সাথে তাদের ওয়ার্কবুক আছে কি না নিশ্চিত করতে হবে।

প্রক্রিয়া

পূর্ববর্তী অধিবেশনটির সংক্ষিপ্ত বিবৃতি দিন। কিশোর-কিশোরীদের কাছে জানতে চান যে তারা আগের অধিবেশনে কী কী শিখেছেন এবং শেষবার দেখা হওয়ার পর থেকে তারা সেগুলোকে কী কী উপায়ে ব্যবহার করেছেন।

কার্যক্রম ১

আজ আমরা একটি অত্যন্ত স্পর্শকাতর বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে যাচ্ছি; আমাদের আলোচ্য বিষয় হলো সহিংসতা। আসুন আমরা সবাই প্রথম অধিবেশনের গ্রুপ চুক্তিগুলো একটু মনে করে নিই এবং মনে রাখি যে এই স্থানটি স্বস্তির স্থান; গোপনীয় বিষয়গুলো গোপনীয়ই থাকবে। এটি এমন একটি স্থান যেখানে আমরা একে অপরের মতামতকে সম্মান করতে সম্মত হয়েছি।

- অংশগ্রহণকারীদের একটি বৃত্তের মধ্যে দাঁড়াতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের তিনটি গ্রুপে ভাগ করুন, গ্রুপ ১: ২ জন; গ্রুপ ২: ৪ জন; গ্রুপ ৩: ৬ জন- অংশগ্রহণকারীদের সংখ্যার সাথে এটি সাজিয়ে নিন।
- প্রথম গ্রুপটি একটি বৃত্ত গঠন করবে, দ্বিতীয় গ্রুপটি তাদের চারপাশে একটি দ্বিতীয় বৃত্ত গঠন করবে এবং শেষ গ্রুপটি একটি বহিঃবৃত্ত গঠন করবে।

সহায়কদের জন্য দ্রষ্টব্য : যদি এমপিসি স্থানটি এই ক্রিয়াকলাপের জন্য ছোট হয়ে যায় এবং কিশোর-কিশোরীরা এই পরামর্শে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন, তাহলে সেক্ষেত্রে আপনি এই অ্যাক্টিভিটি বাইরে কোথাও করার পরামর্শ দিতে পারেন।

- গ্রুপ ১-এর সদস্যদের বেলুন সরবরাহ করুন এবং তাদের বলুন যে তারা তৃতীয় গ্রুপটিকে তাদের বেলুন ফাটানো থেকে বিরত রাখার দায়িত্ব তাদেরই, কিন্তু তারা নিজেদের পোশাকে বেলুনগুলো লুকোতে পারবেন না।
- গ্রুপ ২-এর সদস্যরা একটি বাফার হিসেবে কাজ করবে এবং তৃতীয় গ্রুপটিকে বেলুনগুলো ফাটানো থেকে বিরত রাখার চেষ্টায় থাকবে। তারা তৃতীয় দলের মুখোমুখি হবে, তবে কেন্দ্রের মুখোমুখি হবে না।
- গ্রুপ ৩ বিভিন্ন কৌশল ব্যবহার করে বেলুনগুলো ফাটানোর চেষ্টা করবে।
- সহায়ক 'শুরু' বলার সময় থেকে খেলাটির সময়কাল হবে ২ মিনিট।

প্রশ্ন : খেলাটি নিয়ে আপনাদের ভাবনা কী? গ্রুপ ১-এর সদস্যরা কেমন অনুভব করছেন? গ্রুপ ২-এর সদস্যরা কেমন অনুভব করছেন? গ্রুপ ৩-এর সদস্যরা কেমন অনুভব করছেন? নিরাপত্তার সাথে এই খেলাটির কোনো সম্পর্ক আছে কি? যদি তাই হয়, তাহলে আপনি খেলাটি থেকে কী শিখেছেন?

জিজ্ঞেস করুন : শিশু সুরক্ষা বলতে কী বোঝায়? অংশগ্রহণকারীদের কথা শুনুন। তারপর, তাদের মতামত একটি সংগঠিত উপায়ে তুলে ধরুন এবং বলুন :

খেলায় গ্রুপ ১-কে শিশু হিসেবে উপস্থাপন করা হয়েছিল, গ্রুপ ২ ছিল শিশুর রক্ষক এবং গ্রুপ ৩ ছিল শিশুর চারপাশে বসবাসকারী মানুষ। যখন কেউ শিশুর ক্ষতি করার চেষ্টা করে, তখন একদল লোক আপনাকে সকল ধরনের ক্ষতি থেকে রক্ষা করার চেষ্টা করে, যেমন : আমাদের গ্রুপ ২-এর মতো শিশু সুরক্ষা কর্মীরা।

আপনি কি জানেন শিশু সুরক্ষা কী?

শিশু সুরক্ষা বলতে শিশুদের বিরুদ্ধে সহিংসতা, শোষণ, নির্যাতন এবং অবহেলা প্রতিরোধ এবং প্রতিক্রিয়া হিসেবে সংজ্ঞায়িত করা হয়।

কখনও কখনও এই দলের লোকেরা শিশুদের ক্ষতি করতে পারে। এটি প্রতিরোধ করার জন্য আমরা শিশু নিরাপত্তা অনুসরণ করি।

শিশু নিরাপত্তা : শিশু নিরাপত্তা বলতে ইউনিসেফ বা এর অংশীদারদের সাথে তাদের মিথস্ক্রিয়া থেকে শিশুদের ক্ষতির ঝুঁকি প্রতিরোধ এবং হ্রাস করার জন্য গৃহীত সক্রিয় পদক্ষেপগুলিকে বোঝায়, যার মধ্যে শারীরিক, যৌন এবং মানসিক সহিংসতা, শোষণ, অবহেলা এবং প্রত্যক্ষ এবং পরোক্ষ উভয় ধরনের নির্যাতন থেকে তাদের রক্ষা করার জন্য পদক্ষেপ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

আসুন এই সম্পর্কে আরও কথা বলি।

অংশগ্রহণকারীদের কিছুক্ষণের জন্য চোখ বন্ধ করতে বলুন। নিশ্চিত করুন যে তারা সবাই এটা করেছে।

এখন, তাদের বলুন যে তাদের বাবা-মা তাদের কঠোর শাস্তি দিয়েছিল এমন একটি দিন মনে রাখতে। তাদের ভাবতে বলুন যে এটি কত দিন আগে ঘটেছিল। তখন তার কেমন অনুভূতি হয়েছিল?

তাদের চোখ খুলতে বলুন এবং তাদের স্বাভাবিক জীবনে ফিরে যেতে ৫ মিনিট সময় দিন।

বলুন : এখন আমি আপনাকে একটি ঘটনা বলব। তাদের মনোযোগ সহকারে শুনতে বলুন।

আসমার গল্প বলুন

আসমার বয়স ১৫ বছর। তার বাবা সচেতনতা অধিবেশনে অংশগ্রহণের জন্য MPC তে যেতে বলেছিলেন। কিন্তু সে তার বাবার কথা না শুনে একা বসে চিন্তায় মগ্ন।

- তাদের পরিস্থিতিটি গুরুত্বসহকারে ভাবতে বলুন। তাদের কল্পনা করতে বলুন যে তারা সেই মেয়ে, আসমা।
- জিজ্ঞেস করুন : তোমার কি মনে হয় আসমার বাবা এই পরিস্থিতিতে তার সাথে কী করেছিলেন বা করতেন? অথবা, পরিস্থিতি বিবেচনা করে, তুমি যদি সেই মেয়ে হতে তাহলে তোমার বাবা বা মা কেমন আচরণ করতেন?
- তাদের উত্তর শুনুন এবং তাদের অভিভাবকরা তাদের সাথে কেমন আচরণ করতেন তা জানার চেষ্টা করুন।
- তারপর বলুন : বাড়িতে, CFS/AFSS/MPC এ সম্প্রদায়ে শিশুদের বিভিন্নভাবে নির্যাতন করা হয়। এর মধ্যে রয়েছে শারীরিক নির্যাতন, কথা বলা, মজা করা, মারধর করা, অবহেলা করা, বৈষম্য করা, শিশুদের প্রতারণা করা। আমরা সকলেই কম-বেশি এই ধরনের চিকিৎসার মধ্য দিয়ে গেছি।
- প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীকে একটি নির্দিষ্ট ধরনের নির্যাতনের নাম (ধরনের নয়) বলতে বলুন (কান মোচড়ানো, লাঠি দিয়ে মারধর করা, ধমক দেওয়া, অপবাদ ব্যবহার করা, কাউকে রোদে দাঁড় করানো, ইত্যাদি)
- তারা সকলেই একটি করে নির্যাতনের নাম বলবে। কোনো নাম পুনরাবৃত্তি করা উচিত নয়। সকলকে একটি নাম নিয়ে আসতে উৎসাহিত করুন। মনে রাখবেন যে তাদের ধারণাগুলিতে শারীরিক, মানসিক, যৌন, অবহেলা - এই চার ধরনের নির্যাতন অন্তর্ভুক্ত থাকা উচিত। নাম বলার সাথে তাল মিলিয়ে চলার জন্য, আপনার নিজের একটি বা দুটি নাম যোগ করা উচিত।
- প্রয়োজনে, এরপরে আরেকটি রাউন্ড পরিচালনা করুন।
- সকলের কাজ শেষ হয়ে গেলে বলুন : চার ধরনের শিশু নির্যাতন। এগুলি হলো শারীরিক নির্যাতন, মানসিক নির্যাতন, যৌন নির্যাতন এবং অবহেলা। তাদের সামনে ৪ ধরনের শিশু নির্যাতন সম্বলিত পোস্টারটি ঝুলিয়ে দিন। প্রশ্নোত্তর পদ্ধতির মাধ্যমে তাদের চার ধরনের নির্যাতনের সংক্ষেপে বোঝান।
- এখন তাদের বলা শাস্তির নাম মনে রাখতে বলুন। তাদের ভাবতে বলুন যে এটি কোন ধরনের শাস্তি।
- অংশগ্রহণকারীরা অন্যদের জানাবেন যে তার শাস্তি কোন ধরনের।

কার্যক্রম ২

আমি আপনাদের একটি গল্প বলতে যাচ্ছি, এবং আমাদের এই যাত্রায় আমি আপনাদের এমন কিছু প্রশ্ন জিজ্ঞেস করব, যার উত্তর আপনাদের দিতে হবে।

আসমার গল্প

আসমার বয়স ১৫ বছর। তার বাবা তার ছোট্ট চাচাতো ভাইদের দেখাশোনা করার জন্য তার চাচার বাড়িতে যেতে বলেছিলেন। যখন তার বাবা তাকে এটি করতে বলছিলেন, আসমা বিভ্রান্ত হয়ে পড়েছিল এবং তার অনুরোধে সাড়া দেয়নি। তার বাবা ভেবেছিলেন যে সে তাকে উপেক্ষা করছে, এবং তিনি এতটাই রেগে গিয়েছিলেন যে তিনি চিৎকার শুরু করে দিয়েছিলেন এবং তাকে বলেছিলেন যে সে চালাক নয়, যোগ্য নয় এবং সে অভদ্র।

সায়েদার গল্প

সায়েদা রাস্তা দিয়ে হাঁটছে এবং দেখতে পেল একটি দোকানের বাইরে একদল ছেলে দাঁড়িয়ে আছে। সে রাস্তা পার হয়, কারণ সে তাদের এড়াতে চায়। ওরা তার দিকে চেঁচাতে শুরু করে- সে যেভাবে হাঁটছে, যেভাবে সে পোশাক পরেছে এবং তাকে কেমন দেখাচ্ছে... এগুলো নিয়ে তারা কিছু বলছে।

মঞ্জুরের গল্প

মঞ্জুরের বয়স ১৬। তার বাড়ির জন্য একটি টেবিল তৈরি করতে সে তার বন্ধুর কাছে একটি হাতুড়ি ধার নিতে চেয়েছে। তার বন্ধু সবেমাত্র একটি নতুন, ব্যয়বহুল হাতুড়ি কিনেছিল যা সে ব্যবহার করেনি, তবে সে এই শর্তে তাকে এটি ধার দিতে রাজি হয়েছিল যে মঞ্জুর যেন এটি নিখুঁত অবস্থায় ফিরিয়ে দেয়।

মঞ্জুর হাতুড়িটি ব্যবহার করার সময় খুব সতর্ক ছিল, কিন্তু যখন সে এটি ফিরিয়ে দেওয়ার জন্য তার বন্ধুর বাড়িতে ফিরে যাচ্ছিল, তখন সে পড়ে যায় এবং হাতুড়িটিতে ঘষা লেগে যায়। মঞ্জুরের বন্ধু তা দেখে রেগে গিয়ে মঞ্জুরকে ঘুষি মারে।

ফরিদের গল্প

ফরিদের বয়স ১৫ বছর। তার বাবা তাকে স্কুলে পাঠানো বন্ধ করে দিয়েছিলেন, কারণ তিনি ভেবেছিলেন যে ফরিদের যথেষ্ট বয়স হয়েছে এবং স্কুলে যাওয়ার পরিবর্তে তার চাকরি খোঁজা দরকার। ফরিদ মেধাবী এবং তার চমৎকার গ্রেড রয়েছে এবং সে আশা করে যে সে একদিন ডাক্তার হতে পারে।

প্রশ্ন : মঞ্জুর, ফরিদ, সাঈদ ও আসমা কী কী অভিজ্ঞতা লাভ করেছে?

কিশোর-কিশোরীরা সহিংসতার মুখোমুখি হতে পারে। আজ আমাদের আলাপের বিষয় সহিংসতা সম্ভাব্য কত ধরনের, কোথায় সহিংসতা হতে পারে, এবং অপরাধী কারা। আমি চাইছি সকলে এই অনুশীলনটির জন্য মঞ্জুর, সায়েদা, ফরিদ এবং আসমার উদাহরণগুলো মনে রাখবেন।

প্রশ্ন : বিভিন্ন ধরনের সহিংসতাগুলো কী কী?

কিশোর-কিশোরীদের মতামত সংগ্রহ করুন এবং এর সার-সংক্ষেপ এবং সংশোধন করুন।

বিভিন্ন ধরনের সহিংসতা রয়েছে :

শিশুদের বিরুদ্ধে সহিংসতা শারীরিক, মানসিক বা যৌন হতে পারে। এটি প্রতিটি দেশে এবং যেকোনো পরিবেশে ঘটে। সহিংসতা বলতে বোঝায় শারীরিক বল প্রয়োগের মাধ্যমে কাউকে বা অন্য কিছুকে আঘাত করা, ক্ষতি করা বা হত্যা করার উদ্দেশ্যে যেকোনো আচরণ। তিন ধরনের সহিংসতা রয়েছে :

১. **শারীরিক :** শারীরিক নির্যাতন, নিষ্ঠুর এবং অমানবিক শারীরিক শাস্তি, শারীরিক ধমক দেওয়া এবং হেনস্থা করা এবং শারীরিক শাস্তি।

২. **যৌন :** শারীরিক বা মানসিক সহিংসতা, যৌন সহিংসতা সরাসরি শারীরিক সংস্পর্শ থেকে শুরু করে যৌন ভাষা এবং চিত্রের অবাঞ্ছিত প্রকাশ পর্যন্ত বিস্তৃত।

৩. **মানসিক :** হুমকি দেওয়া, অপমান করা, প্রত্যাখ্যান করা, উপহাস করা বা ভয় দেখানো সবই মানসিক সহিংসতার রূপ। সহিংসতা বিভিন্ন ধরনের, এগুলো হলো :

- মানসিক সহিংসতা : দমন/নিয়ন্ত্রণের উদ্দেশ্যে যখন এক ব্যক্তি যখন আরেক ব্যক্তিকে ভীত করে তোলে। উদাহরণ : কারো ক্ষতি করার হুমকি; চিৎকার বা তীব্র চিৎকার করা; অনিষ্টকর কথা বলা; কাউকে মূল্যহীন বা বোকা আখ্যায়িত করা; কাউকে তার পরিবার, বাবা-মা বা বন্ধুদের সাথে দেখা করতে বাধা দেওয়া; কারো চেহারা বা তাদের শরীরের সম্পর্কে মন্তব্য করা ইত্যাদি।
- সুযোগ অস্বীকার করা : কারো বয়স বা লিঙ্গের কারণে তার অধিকারে বাধা দেয়া। উদাহরণ : যখন কেউ একটি মেয়েকে স্কুলে যেতে বাধা দেয়; যখন কাউকে তার লিঙ্গের কারণে পানি, খাদ্য এবং বাসস্থানের মতো মৌলিক চাহিদা পূরণে বাধা দেয়া হয়; যখন কেউ তার লিঙ্গের কারণে ডাক্তারের কাছে যেতে পারে না।
- জোরপূর্বক বিয়ে : অনিচ্ছা সত্ত্বেও যখন কাউকে বিয়ে করতে হয় এবং সেই সিদ্ধান্তে তার কোনোই ভূমিকা থাকে না।
- শারীরিক সহিংসতা : আঘাত করা, ধাক্কা দেওয়া, ব্যথা দিতে বল প্রয়োগ, বা কারও ক্ষতি করার জন্য হাত, লাঠি, ক্ষতিকারক সরঞ্জাম ইত্যাদি ব্যবহার করা।
- যৌন সহিংসতা : ধর্ষণ, সহায়তার বিনিময়ে যৌন-সুবিধা আদায়, অবাঞ্ছিত চুম্বন বা স্পর্শ (গোপনাঙ্গসহ), ইশারা-ইঙ্গিত করা বা নিজেকে অন্য কারও উপর চাপিয়ে দেয়া, ইত্যাদি।

প্রশ্ন : এখন যেহেতু আমরা জানি যে অবমাননা ও সহিংসতার ধরনগুলো কী, আমি চাইছি আমরা আসমা, সায়েদা, মঞ্জুর এবং ফরিদের গল্পগুলোকে আবারো মনে করি। এগুলো কোথায় ঘটেছিল এবং সেই সকল ব্যক্তির সাথে তাদের সম্পর্কগুলো কী আমায় জানান।

সহিংসতা যেকোনো জায়গায় ঘটতে পারে এবং যে কেউ তা করতে পারে। নারী, পুরুষ, ছেলে, কিশোরী- যে কেউ সহিংসতার শিকার হতে পারেন। যাই হোক, ছেলে এবং মেয়েরা তুলনামূলক বেশি সহিংসতা-ঝুঁকিতে থাকেন; এগুলো একান্ত স্থানগুলোতে প্রায়শই ঘটে এবং অপরাধী সচরাচর পরিচিত কেউই হয়ে থাকে।

কার্যক্রম ২

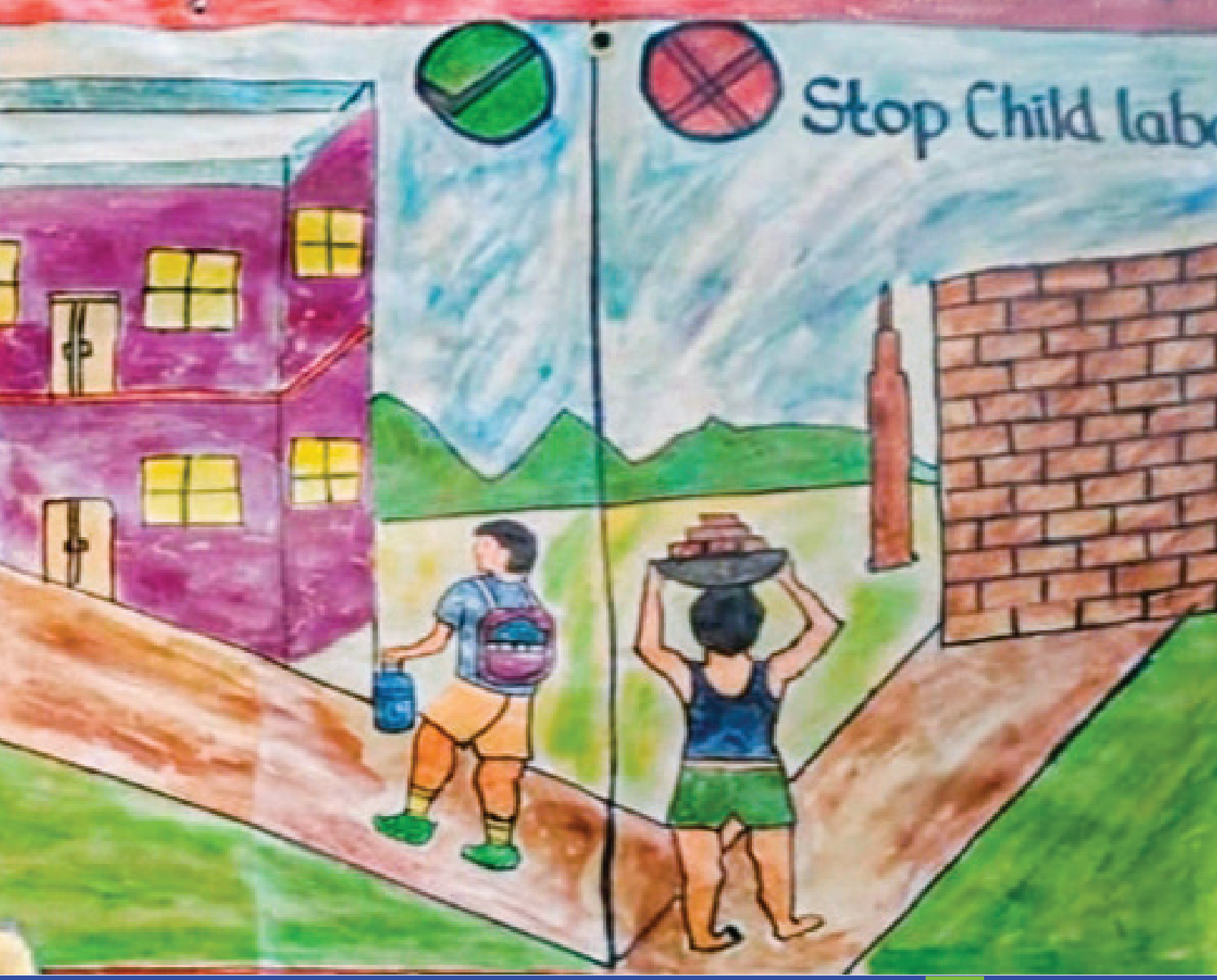
কিশোর-কিশোরীরা যেসব ঝুঁকি এবং চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হতে পারে, সেগুলো মোকাবিলা করার জন্য অনেক ভালো উপায় আপনি দেখিয়েছেন। এমন আরো কিছু জিনিস আছে যা আমরা নিরাপদ থাকার জন্য করতে পারি এবং আমি আপনাদের সাথে কিছু পরামর্শ শেয়ার করতে পারি।

জিজ্ঞেস করুন : আমরা কি নিজেদেরকে নিরাপদ রাখার চেষ্টা করার জন্য কিছু বিষয়ের কথা ভাবতে পারি? যেমন : নিজেদের নিরাপদে রাখার জন্য কিছু কাজ করা থেকে বিরত থাকা? কী করতে হবে এই বিষয়ে যদি অংশগ্রহণকারীরা অনিশ্চিত হয়, তাহলে তারা কার কাছে পরামর্শ চাইতে পারে? (নিশ্চিত করুন যে, তারা কেস কর্মীদের কথা উল্লেখ করছে)

করা যাবে	করা যাবে না
সবসময় আপনার বিশ্বস্ত কাউকে আপনার সম্পর্কে জানিয়ে রাখুন, আপনি কোথায় যাচ্ছেন, কোন সময়ে আপনার বাড়িতে ফিরে আসার কথা।	রাতে কখনো একা হাঁটবেন না।
অনেক লোকের সাথে ভালো আলোকিত এলাকায় হাঁটুন। অন্ধকার, নীরব এলাকা এড়িয়ে চলুন, বিশেষ করে রাতে টয়লেটে যাওয়ার সময়।	অপরিচিত কারো সাথে গাড়িতে চড়বেন না।
ক্ষতিকারক সরঞ্জাম সরিয়ে বা লুকিয়ে রাখুন যা কাউকে আঘাত করতে ব্যবহার করা হতে পারে।	নিজের ব্যক্তিগত বিষয়ের কোনো কথা অপরিচিত কাউকে কখনো বলবেন না (উদাহরণস্বরূপ : আপনি কোথায় থাকেন বা কী কাজ করেন, আপনার ফোন নম্বর)
এমন একটি ঘরে যান যেখান থেকে আপনি পালাতে পারবেন অথবা অন্যরা আপনাকে দেখতে পাবে।	অপরিচিত কোনো ব্যক্তিকে বাড়িতে প্রবেশ করতে দেবেন না, বিশেষ করে আপনি যখন বাড়িতে একা থাকেন।
বন্ধু অথবা ভাই-বোনের সাথে মিলে কোনো একটি শব্দ ঠিক করেন, বিপদে পড়লে সাহায্যের জন্য সেই শব্দ করবেন।	নিজের সাথে খুব বেশি টাকা বা মূল্যবান জিনিস বহন করবেন না।
আপনার যদি এমন কারো সাথে দেখা করতে যেতে হয় যার সাথে আপনি স্বস্তি বোধ করেন না, সেই ক্ষেত্রে আপনার ভাই/বোন অথবা বিশ্বাসী কাউকে সাথে নিয়ে যান।	এমন কিছু করা থেকে বিরত থাকুন যা করতে আপনার অস্বস্তি লাগে। এমনকি আপনার বন্ধুরাও যদি আপনাকে বোঝানোর চেষ্টা করে যে এটি একটি ভালো কিছু, তাও করবেন না।
আপনার কমিউনিটির কেউ আপনার সাথে অস্বস্তিকর আচরণ করলে আপনার বিশ্বস্ত কাউকে জানান।	এমন কারো কাছ থেকে উপহার গ্রহণ করা ঠিক না যারা এর বিনিময়ে পরে আপনার কাছে কোনো ধরনের প্রতিদান আশা করবে।

জিজ্ঞেস করুন : কিশোর-কিশোরীদের অভিজ্ঞতার জন্য এই পরিস্থিতিগুলো কি বাস্তবসম্মত মনে হচ্ছে? কিশোর-কিশোরীদের আর অন্য কোন ধরনের পরিস্থিতির মুখোমুখি হতে হয় এবং তারা সেগুলোতে কীভাবে সাড়া দেয়?

বাড়ির কাজ : পরবর্তী অধিবেশন পর্যন্ত কমিউনিটির কেউ সহিংস আচরণ করছে কি না খেয়াল করুন। কেউ সহিংস আচরণ করে থাকলে বিশ্বস্ত কারো সাথে কথা বলুন। আপনি আমার সাথে বা আগে পরিচয় করিয়ে দেয়া সমাজকর্মীর সাথেও কথা বলতে পারেন। অংশগ্রহণকারীদের ওয়ার্কবুকে রেফারাল পাথওয়েগুলো নোট করতে উৎসাহ দিন।



অধিবেশন ১৮

লিঙ্গ বৈষম্য ও ক্ষতিকারক সামাজিক অনুশীলন

অধিবেশন ১৮ : লিঙ্গ বৈষম্য ও ক্ষতিকারক সামাজিক অনুশীলন

উদ্দেশ্য

- অংশগ্রহণকারীরা লিঙ্গ-সম্পর্কিত বৈষম্য শনাক্ত করতে সক্ষম হবেন।
- অংশগ্রহণকারীদের লিঙ্গ-ভিত্তিক সহিংসতার সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া হবে।
- অংশগ্রহণকারীরা ক্ষতিকারক সামাজিক অনুশীলন সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে।

সময়

- ১ ঘণ্টা

উপকরণ

- ফ্লিপচার্ট পেপারস্, মার্কার, কাগজ, বেলুন, কলম। অংশগ্রহণকারীদের সাথে তাদের ওয়ার্কবুক আছে কি না নিশ্চিত করতে হবে।

প্রক্রিয়া

পূর্ববর্তী অধিবেশনটির সংক্ষিপ্ত বিবৃতি দিন। কিশোর-কিশোরীদের কাছে জানতে চান যে তারা আগের অধিবেশনে কী কী শিখেছেন এবং শেষবার দেখা হওয়া থেকে তারা সেগুলোকে কী কী উপায়ে ব্যবহার করেছেন।

কার্যক্রম ১

আজ আমরা ছেলে এবং মেয়েদের মধ্যে মিল এবং পার্থক্য নিয়ে আলোচনা করব।

- অংশগ্রহণকারীদের বলুন ছেলে-মেয়েদের মধ্যে মিলগুলো ছোট ছোট কাগজের টুকরোয় লিখে সেগুলো মিলের বাক্সে রাখতে।
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন ছেলে-মেয়েদের মধ্যে পার্থক্যগুলো ছোট ছোট কাগজের টুকরোয় লিখে সেগুলো পার্থক্যের বাক্সে রাখতে।
- অংশগ্রহণকারীরা তাদের কাগজের টুকরোয় কী লিখেছে তা পড়ুন।

ছেলে ও মেয়েদের মাঝে কিছু পার্থক্য আছে। যে কাজগুলো শুধু ছেলেরা বা শুধু মেয়েরা করতে পারে সেগুলো লিঙ্গের (সেক্স) সাথে সম্পর্কিত। যেগুলো উভয়েই করতে পারে, কিন্তু গতানুগতিক ধ্যান-ধারণার কারণে শুধু ছেলেরা বা শুধু মেয়েরাই করে, সেগুলো জেন্ডারের সাথে সম্পর্কিত। লিঙ্গের কারণে শুধু ছেলেরা বা শুধু মেয়েরাই করে, এমন কাজগুলো সমাজ দ্বারা নির্ধারিত হয়, এবং সে কাজগুলো স্থান-কাল অনুসারে বদলে যায়।

ব্যাখ্যা করুন, যে জিনিসগুলো কেবল পুরুষ বা কেবল মহিলারাই করতে পারে, তা তাদের লিঙ্গের সাথে সম্পর্কিত (স্তন্যপান করানো, সন্তান জন্ম দেওয়া ইত্যাদি), আর যে জিনিসগুলো তারা উভয়েই শারীরিক ও মানসিকভাবে করতে পারে সেগুলো তাদের জেন্ডারের সাথে সম্পর্কিত।

'লিঙ্গ' বলতে নারী এবং পুরুষদের শারীরিক গঠন এবং জৈবিক পার্থক্য বোঝায়। মেয়েরা নির্দিষ্ট দৈহিক প্রত্যঙ্গ এবং ক্রিয়াকর্ম নিয়ে জন্মগ্রহণ করে (স্তন, জরায়ু, যোনি; মেয়েরা সন্তান জন্ম দেয় ইত্যাদি)। পুরুষরাও শরীরের নির্দিষ্ট প্রত্যঙ্গ এবং ক্রিয়াকর্ম নিয়ে জন্মগ্রহণ করে যা তাদেরকে পুরুষ করে তোলে (পুরুষাঙ্গ, শুক্রাণু, দাড়ি ইত্যাদি)।

'জেন্ডার' বলতে ছেলে ও মেয়েদের প্রতি পারিবারিক, সামাজিক বা সম্প্রদায়ের প্রত্যাশা বোঝায়। বেশির ভাগ সময়, নারী বা পুরুষ শরীর থাকার সাথে এর কোনো সম্পর্ক নেই। জেন্ডার বলতে মেয়ে/মহিলা এবং ছেলে/পুরুষরা যে সামাজিক অবস্থা, যে সুযোগগুলো এবং যে বিধি-নিষেধের মুখোমুখি হয়, সেই সাথে তাদের সম্প্রদায়ের মধ্যে মেয়ে/মহিলা এবং ছেলে/পুরুষদের যে নির্দিষ্ট কাজকর্মগুলো করা উচিত বলে মনে করা হয় সেগুলোকে বোঝায়।

- এবার অংশগ্রহণকারীদের এই স্পেসে ঘুরে বেড়াতে বলুন- শুধু নিজের এবং আপনার নির্দেশগুলোর উপর মনোযোগ দিতে আহ্বান জানান।
- তাদের বলুন হাঁটতে হাঁটতে এই ভাবতে যে কমিউনিটিতে ছেলেদের কীভাবে দেখা হয়। যেমন : আমাদের কমিউনিটিতে সচরাচর 'ছেলেরা -----।' বাক্যটি কীভাবে শেষ হবে? কেউ চাইলে উত্তর জোরে বলে উঠতে পারেন।
- কিশোরীদের ক্ষেত্রে একই উপায়ে ভাবতে আহ্বান করুন। কমিউনিটি কীভাবে 'মেয়েরা -----।' বাক্যটি শেষ করবে?

সহায়কদের জন্য দ্রষ্টব্য : তাদের ভালো করে বোঝান যে এক্ষেত্রে নিজের উত্তর দিলে চলবে না, বরং বলতে হবে কীভাবে অংশগ্রহণকারীদের কমিউনিটি কীভাবে ছেলে-কিশোরীদের সাথে আচরণ করে- উদাহরণস্বরূপ : ছেলেরা শক্তিশালী, ছেলেরা বুদ্ধিমান, ছেলেরা সমস্যা সৃষ্টিকারী; মেয়েরা দুর্বল, মেয়েরা আবেগপ্রবণ, মেয়েরা সংবেদনশীল।

এখন, আসুন আমরা চিন্তা করি কীভাবে আমাদের কমিউনিটি 'ছেলেরা ----- পারে না' বাক্যটি শেষ করবে। কেউ চাইলে উত্তর জোরে বলে উঠতে পারেন।

এবার, আসুন আমরা চিন্তা করি কীভাবে আমাদের কমিউনিটির 'মেয়েরা ----- পারে না' বাক্যটি শেষ করবে। কেউ চাইলে উত্তর জোরে বলে উঠতে পারেন।

প্রশ্ন : ছেলে ও মেয়েদের নিয়ে আমাদের কমিউনিটির ধারণাগুলোর তুলনা করলে, আমরা কী খেয়াল করছি? উভয়ই কি কমিউনিটির ধারণাগুলোর জন্য সীমাবদ্ধতার সম্মুখীন? যদি তাই হয়, সেই সীমাবদ্ধতাগুলো কী কী? লিঙ্গের কারণে কমিউনিটিতে কে বেশি বৈষম্যের মুখোমুখি হয়?

ছেলে এবং মেয়ে উভয়েরই লৈঙ্গিক ভূমিকা রয়েছে, এবং কমিউনিটির কারণে তাদের নানান সীমাবদ্ধতা ও বাধার সম্মুখীন হতে হয়। কমিউনিটিতে ছেলেদের সবসময় শক্তিশালী, আর কিশোরীদের দুর্বল এবং সীমিত ভাবা হয়। মেয়েরা ছেলেদের তুলনায় কমিউনিটিতে অনেক বেশি সীমাবদ্ধতা এবং বাধার সম্মুখীন হয়, কারণ তাদেরকে তাদের পুরুষ প্রতিরূপের চেয়ে দুর্বল হিসেবে ধারণা করা হয়।

- অংশগ্রহণকারীদের কাগজ-কলম সরবরাহ করুন।
- কমিউনিটি 'ছেলে' এবং 'কিশোরী' উভয়ের সম্পর্কে কী ভাবে- সেগুলো সবাইকে লিখতে বলুন (উদাহরণস্বরূপ : 'মেয়েরা বাড়ির বাইরে যেতে পারে না' বা 'ছেলেরা সমস্ত ভারী জিনিস উত্তোলন করে')।

- কাগজগুলো সকলের সামনে তুলে ধরি। এগুলো নিয়ে আমরা কী করতে চাই? (অংশগ্রহণকারীদের মজাদার কিছু করতে উৎসাহিত করুন, যেমন : সেগুলো ছিঁড়ে ফেলতে পারেন, সেগুলোকে বল বানিয়ে ছুড়াছুড়ি করতে পারেন, বা এগুলোর উপরে ঝাঁপানো যেতে পারে।)
- ছেলে ও কিশোরীদের জন্য কমিউনিটির কাছে তাদের কী প্রত্যাশা- সেগুলো সকলকে আর কিছু কাগজে লেখার আহ্বান করুন।
- হাতেই কাগজগুলো ধরে রাখি যেন ঘরের সকলেই এগুলো বারবার দেখতে পারেন।

কখনো কখনো কমিউনিটি ছেলে ও কিশোরীদের উপর সীমাবদ্ধতা আরোপ করে। মেয়েরা অসামঞ্জস্যপূর্ণভাবে প্রভাবিত হয়, যার নেপথ্যে রয়েছে কমিউনিটির নির্ধারণ করা কিশোরী আর ছেলেদের ধারণা ও লিঙ্গ ভূমিকা।

প্রশ্ন : যাই হোক, যেহেতু আমরা এখন বুঝতে পারছি যে ছেলে এবং মেয়ে উভয়ই খুব সক্ষম, ক্ষমতাশালী, চালাক এবং শক্তিশালী, সকল গৎবাঁধা ধারণাগুলোকে আমরা কীভাবে মোকাবিলা করতে পারি?

কার্যক্রম ২

এখন যেহেতু আমরা বুঝতে পারছি যে কমিউনিটির বেশির ভাগ ছেলে ও কিশোরীদের উপর সীমাবদ্ধতা আরোপিত আছে, এবারে এটা বোঝা গুরুত্বপূর্ণ যে এগুলো কোথা থেকে আসে এবং কীভাবে আমরা এগুলোকে মোকাবিলা করব।

- অংশগ্রহণকারীদের চারটি গ্রুপে ভাগ করুন এবং এমন পরিস্থিতি সৃষ্টি করুন যেখানে তারা লিঙ্গ-সীমাবদ্ধতাগুলো শনাক্ত করতে পারবে। কারা এসকল সমস্যা তৈরিতে অংশ নিচ্ছে? কীভাবে এগুলোর সমাধান করা যায়? একই রকম পরিস্থিতির সম্মুখীন হলে সে বিষয়ে আমরা কী করতে পারি?
- অংশগ্রহণকারীদের প্রস্তুতির সময় দিন।
- গ্রুপের সাথে তাদের উত্তরগুলো নিয়ে আলোচনা করুন।
- যে ভুল ধারণাগুলো উত্থাপিত হয়েছে তা সংশোধনে সহায়তা করুন।

দৃশ্যকল্প ১ : শহীদুল নতুন বন্ধু বানিয়েছেন, তিনি পাড়ার বাইরে তাদের সাথে সময় কাটাচ্ছেন। মেয়েরা যখন পাশ দিয়ে যায়, তখন শাহিদের বন্ধুরা তাকে কিশোরীদের ডেকে এবং তাদের রূপ সম্পর্কে মন্তব্য করতে প্ররোচনা দেয়। তিনি এতে অস্বস্তিবোধ করেন, তবে তারা তাকে বলে যে সে যদি কিশোরীদের না দেখায় যে সে তাদের পছন্দ করে তবে তিনি নাকি পুরুষই না। কিশোরীরা পাশ দিয়ে হেঁটে গেলেই শহীদুল মন্তব্য করতে শুরু করে, যেখানে এটি স্পষ্ট যে তারা অস্বস্তিবোধ করছে এবং কোনোই সাড়া দেয় না।

দৃশ্য ২ : নুসরাত ও তায়েব যমজ সন্তান। তারা দুজনেই স্কুলে ভালো, এবং নুসরাত স্কুল খুব পছন্দ করে। যখন তাদের বয়স ১২ বছর হয়, তখন তাদের বাবা ঘোষণা করেন যে নুসরাত আর স্কুলে যেতে পারবে না। কারণ, তার মতে এই বয়সের কিশোরীদের জন্য স্কুল উপযুক্ত নয়, এবং তাকে অবশ্যই কোনোদিন একজন ভালো গৃহিণী হওয়ার জন্য বাড়ির কাজ শিখতে শুরু করতে হবে।

দৃশ্যপট ৩ : তাসনিমের বয়স ১৪ বছর, সে একটি ক্যাম্পে থাকে এবং যখনই তাকে বাইরে যেতে হয়, তখন তার মা তাকে নিকাব পরতে বলেন। তাসনিম এটি পরতে চায় না, তবে তিনি প্রায়শই তার মাকে খুশি করার জন্য এটি করে। তার বন্ধুদের মধ্যে সেই সর্বশেষ নিকাব পড়েছে, আর তার মনে হয় এর প্রয়োজনও ছিল। কারণ, তারা সবাই তাকে নিয়ে গালগল্প করতে শুরু করেছিল। তাসনিমের বোধ হচ্ছিল স্বাভাবিক জীবন যাপনের জন্য নিকাব পরা একমাত্র উপায়।

সহায়তের জন্য দ্রষ্টব্য : সবার কাছে স্পষ্টত তুলে ধরুন যে নিকাব এখানে কোনো সমস্যা নয়, বরং সমস্যা এটি যে বয়স বাড়ার কারণে তাসনিম এটি পড়তে বাধ্য এবং তার নিজেকে ও নিজের সম্মান রক্ষার্থে এটি পড়াটা বাঞ্ছনীয়। এটি যে তার নিজের সিদ্ধান্ত নয় এটাই মূল সমস্যা।

দৃশ্যপট ৪ : মাশরুরের বয়স ১৩ বছর, তিনি তার বোনদের সাথে বাড়িতে খেলতে এবং তার মাকে রান্না করতে দেখতে পছন্দ করেন। যখন সে স্কুলে যায়, তখন সে ছুটির সময় অন্য ছেলেদের সাথে ফুটবল খেলতে পছন্দ করে না। লোকেরা তাকে বিরক্ত করে এবং তাকে বলে যে সে একটি মেয়ে, এবং তার আরো বুদ্ধিমান হওয়া উচিত। এমনকি তার মা তাকে বাইরে যেতে এবং অন্যান্য ছেলেদের মতো বাড়ির বাইরে জীবন সম্পর্কে জানতে বলেন।

- পরিস্থিতিগুলো নিয়ে আলোচনা ও ব্যাখ্যা করুন।

লিঙ্গ-সীমাবদ্ধতা এবং যাকে আমরা লিঙ্গ-ভিত্তিক সহিংসতা বলে থাকি, ছেলে এবং মেয়ে উভয়কেই এই দুটি মোকাবিলা করতে হয়। এই বিধি-নিষেধ এবং সহিংসতাগুলো কিশোরীদের সাথে অনেক বেশি হয়ে থাকে, বেশির ভাগ সময়ে আশপাশের লোকেরাই এটি করে থাকেন এবং নারীরা নারীদের, নারীরা পুরুষদের, পুরুষ নারীদের এবং পুরুষ পুরুষদের সাথে সহিংসতা করতে পারেন। তাদের মোকাবিলায় আমাদের ভূমিকা বোঝার জন্য এই সীমাবদ্ধতাগুলো শনাক্ত করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

এই আচরণগুলোকে মোকাবিলা করতে আমরা নিরাপদ বোধ করলে আমাদের সর্বোচ্চ চেষ্টা করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

কার্যক্রম ৩

সবাইকে নিয়ে বৃত্তাকারে দাঁড়ান। একটি টেনিস বল হাতে নিয়ে বলুন- এখন আমরা একটি খেলা খেলব। বলটি যার কাছে যাবে, সে বাল্যবিয়ের ১টি কারণ বলবে। তার বলা শেষ হলে সে আর একজনকে দেবে। এভাবে সবার কাছে বলটি যাবে।

- খেলাটি শুরু করুন । সবাই তাদের মতামত রেখেছেন কি না খেয়াল রাখুন।
- খেলা শেষে বলটি সবার কাছে গেছে কি না জানতে চান। জিজ্ঞেস করুন : কারো আরো কিছু বলার আছে কি না? থাকলে তাকে বল দিন আর তার কথা শুনুন।
- এরপর ২য় রাউন্ড খেলা খেলুন। এবার যার হাতে বল যাবে সে বাল্যবিয়ের ১টি করে কুফল বা ক্ষতিকর দিক বলবে। আগের নিয়মে খেলা শেষ হবে।

এবার অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে একজন কিশোরীকে সামনে এগিয়ে আসতে বলুন। তাকে সবার সামনে একটি চেয়ারে বসতে দিন।

বলুন : *এ হচ্ছে তোমাদের বন্ধু আয়েশা। তার বয়স ১৫ বছর। এক বছর আগে বাবা-মা আর আরো ৫ বোনসহ তারা বাংলাদেশে এসেছে। মিয়ানমারে থাকতে স্কুলে যেত আয়েশা। কিন্তু স্কুলটি ছিল অনেক দূরে। তাই, তার পড়ালেখা বন্ধ করে দেয় তার বাবা। সে পড়ালেখা করতে চায়। সে নিয়মিত লার্নিং সেন্টারে আর কিশোরী ক্লাবে যায়। গত সপ্তাহে আয়েশার বাবা আয়েশার বিয়ে ঠিক করেছেন। লোকটি রিফিউজি ক্যাম্পের নামকরা নেতা। আগে একটি বিয়ে করেছেন। তার বয়স ৩৫ বছর। আয়েশা মাকে জানিয়ে দিলো সে এখন বিয়ে করবে না। লার্নিং সেন্টারে আর কিশোরী ক্লাবে পড়তে যাবে। এ কথা শুনে রেগে যান আয়েশার বাবা। বাবা আয়েশাকে খুব আদর করেন। অনেক কষ্টে টেনেটুনে তাদের সংসার চলছে রিফিউজি ক্যাম্পে। বাবা বললেন- তোমার ভালোর জন্যই এ সম্পর্ক এনেছি। ভালো পাত্র, ভালো থাকবে তুমি। দেখো না এলাকার ছেলেরা এখানে কেমন জ্বালায় মেয়েদের। আয়েশা ভাবে বিয়ে হয়তো ভালোই হবে। এত অভাব, এত নাই নাই আর ভালো লাগে না। আবার ভাবে লোকটির বয়স খুব বেশি। আবার একটি বউ আছে। মানিয়ে চলতে পারব তো?*

বলুন যে, আয়েশা এবার তার কিশোরী ক্লাবের বন্ধুদের কাছে পরামর্শ চাইছে- কী করলে তার ভালো হবে? কী করবে সে?

প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী একে একে আয়েশাকে পরামর্শ দেবে। ধীরে-সুস্থে পরামর্শ সভা পরিচালনা করুন। এজন্য ১৫-২০ মিনিট সময় নিন।

পরামর্শ প্রদান শেষ হলে আয়েশার উদ্দেশ্যে বলুন : তোমার বন্ধুরা ভেবে-চিন্তে তোমাকে পরামর্শ দিয়েছে। এখন তুমি কী সিদ্ধান্ত নেবে।

সবাই আয়েশার সিদ্ধান্তটি শুনুন।

পরামর্শ পর্বটি কেমন লেগেছে জানতে চান।

কার্যক্রম ৪

জিজ্ঞাসা : তোমরা কি আগে কখনো 'শিশুশ্রম' কথাটি শুনেছ? তোমরা কি জানো এর অর্থ কী?

ব্যাখ্যা : যখন কোনো শিশু জীবিকা নির্বাহের জন্য (খাদ্য বা অর্থের বিনিময়ে) কাজ করে, তখন তাকে শিশুশ্রম বলা হয়। মনে রাখবে যে ১৮ বছরের কম বয়সি যেকোনো ব্যক্তি শিশুর সংজ্ঞার অধীনে পড়ে।

করুন :

- অংশগ্রহণকারীদেরকে জোড়া দলে ভাগ করুন।
- প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীকে নিচের একটি চিত্র দিন এবং তাদেরকে নিম্নলিখিত বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা করতে বলুন : এই ছবিতে শিশুটি কী করছে? এতে কি কোনো ঝুঁকিপূর্ণ কাজ জড়িত? এই কাজ থেকে কী ধরনের ক্ষতি হতে পারে?
- তাদের উত্তরগুলো প্রস্তুত করতে এবং বৃহত্তর দলে উপস্থাপন করার জন্য তাদের কিছু সময় দিন। নিশ্চিত করুন তারা সকলে সমানভাবে অংশগ্রহণ করেছে। যখন সব দলগুলো তাদের উপস্থাপনা শেষ করবে তখন বলুন; যে ছবিগুলো আমি তোমদের দিয়েছি তার সবগুলোতেই শিশুরা ঝুঁকিপূর্ণ কাজ করছে।

বাড়ির কাজ : পরবর্তী অধিবেশন পর্যন্ত, বন্ধু, পরিবার, আপন কমিউনিটির মানুষদের সাথে এই বিষয়গুলো নিয়ে নির্দ্বিধায় আলোচনা করতে পারেন। বিষয়টি নিয়ে আরো পর্যালোচনার প্রয়োজন হলে আপনি আমার (সহায়ক) এবং/অথবা কেসকর্মীর কাছে সহায়তা চাইতে পারেন।

অধিবেশন ১৯

শিশুপাচার

অধিবেশন ১৯ : শিশুপাচার

উদ্দেশ্য

- অংশগ্রহণকারীরা মানব ও শিশুপাচারের সংজ্ঞা বুঝতে পারবে।
- অংশগ্রহণকারীরা মানব/শিশুপাচারের কারণ এবং কারা এর শিকার হতে পারে তা বুঝতে পারবেন।
- অংশগ্রহণকারীরা মানব/শিশুপাচার থেকে সুরক্ষা ও প্রতিরোধের উপায় নিয়ে চিন্তা করবে।

সময়

- ১ ঘণ্টা

উপকরণ

- ফ্লাশকার্ড বা নিজস্ব কাগজ, কলম বা ড্রয়িং পেন্সিল
- ড্রাউনিং পেপার : নিরাপদ (সবুজ) এবং অনিরাপদ (লাল)
- খোলা স্থান (বৃত্ত বা ঘরের সামনে)

প্রক্রিয়া

পূর্ববর্তী সেশনটি সংক্ষিপ্তভাবে পুনরাবৃত্তি করুন। কিশোর-কিশোরীদের জিজ্ঞেস করুন যে তারা পূর্ববর্তী সেশনে কী শিখেছে এবং আপনি তাদের শেষ দেখার পর থেকে তারা এটি কীভাবে ব্যবহার করেছে।

কার্যক্রম ১

আজ আমরা একটি অত্যন্ত সংবেদনশীল বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে যাচ্ছি; আমরা আলোচনা করতে যাচ্ছি শিশু পাচার নিয়ে। আসুন, আমরা সবাই প্রথম সেশনে করা গ্রুপ চুক্তিগুলি নিজেদের স্মরণ করিয়ে দেই এবং মনে রাখি যে এটি একটি স্বস্তির স্থান; গোপনীয় বিষয়গুলি এমনই থাকা উচিত। এটি এমন একটি স্থান যেখানে আমরা একে অপরের মতামতের প্রতি শ্রদ্ধা দেখাতে সম্মত হয়েছিলাম। মূল আলোচনার আগে আসুন একটি খেলা করি।

- অংশগ্রহণকারীদের একটি বৃত্তে দাঁড়াতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের প্রয়োজনীয় উপকরণ, যেমন : ড্রয়িং পেপার বা ফ্লাশকার্ড, রঙিন পেন্সিল এবং কলম প্রদান করুন।

- কার্ডে সংক্ষিপ্ত, শিশু-বান্ধব দৃশ্যাবলি লিখুন বা আঁকুন।
- নিরাপদ উদাহরণ :
  - বন্ধুদের সাথে স্কুলে হাঁটা
  - আপনার পিতা-মাতাকে বলুন আপনি কোথায় যাচ্ছেন
  - আপনি যদি চিন্তিত হন তবে একজন শিক্ষকের কাছে সাহায্য চাওয়া
- অনিরাপদ উদাহরণ :
  - একজন অচেনা ব্যক্তি আপনাকে কোথাও যেতে উপহার দেওয়ার প্রস্তাব দিচ্ছে
  - কেউ আপনাকে তাদের সাথে দেখা করার বিষয়টি গোপন রাখতে বলছে
  - একজন অজানা ব্যক্তি কাজ বা ভ্রমণের জন্য টাকার প্রস্তাব দিচ্ছেন
- ঘরের বিপরীত দিকে নিরাপদ এবং অনিরাপদ চিহ্নগুলি রাখুন।
- শিশুদের ব্যাখ্যা করুন : আমরা একটি খেলা খেলতে যাচ্ছি যার নাম 'নিরাপদ নাকি অনিরাপদ পথ'। আমি একটি পরিস্থিতি পড়ে শোনাব। আপনাকে সিদ্ধান্ত নিতে হবে যে এটি নিরাপদ নাকি অনিরাপদ।
- আপনি যদি মনে করেন এটি নিরাপদ, তবে নিরাপদ চিহ্নের দিকে হাঁটুন। আপনি যদি মনে করেন এটি অনিরাপদ, তবে অনিরাপদ চিহ্নের দিকে হাঁটুন।
- আপনি সরার পরে, আমরা একসাথে আলোচনা করব কেন এটি নিরাপদ বা অনিরাপদ, এবং আপনি যদি কখনো সেই পরিস্থিতিতে পড়েন তবে আপনি কী করতে পারেন।

কীভাবে খেলবেন :

১. ফ্যাসিলিটেটর একটি দৃশ্যাবলি কার্ড জোরে পড়বেন (বা একটি ছবি দেখান)।

২. শিশুরা ঘরের সেই দিকে হাঁটে, যা তারা সঠিক বলে মনে করে (নিরাপদ বা অনিরাপদ)।

৩. কয়েকটি শিশুকে জিজ্ঞেস করুন : আপনি মনে করেন এটি নিরাপদ/অনিরাপদ?

৪. সঠিক উত্তরটি সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করুন এবং প্রতিরক্ষামূলক পদক্ষেপগুলিকে শক্তিশালী করুন :

- যদি এটি অনিরাপদ হয়, আপনার 'না' বলা উচিত, সরে যাওয়া উচিত এবং একজন বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ককে বলা উচিত।
- যদি এটি নিরাপদ হয়, তাহলে এর অর্থ হলো আপনি সতর্ক আছেন এবং নিজেকে রক্ষা করছেন।

আরও দৃশ্যাবলি নিয়ে চালিয়ে যাওয়া।

সংক্ষিপ্তসার (খেলার পরে আলোচনা) :

- জিজ্ঞেস করুন : আমরা এই খেলা থেকে কী শিখলাম?
- মূলবার্তাগুলি শক্তিশালী করুন :
  - যারা সাহায্য করে তারা সবাই নিরাপদ নয়।
  - যদি কেউ আপনাকে অস্বস্তিকর বোধ করায়, তাহলে সর্বদা একজন বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ককে বলুন।
  - বন্ধু, বাবা-মা, শিক্ষক এবং সম্প্রদায়ের সাহায্যকারীরা আপনাকে সহায়তা করতে পারেন।

সুরক্ষা নোট :

- দৃশ্যাবলি বয়স-উপযোগী রাখুন এবং ভয়ংকর বিবরণ এড়িয়ে চলুন।
- সহজ ভাষা ব্যবহার করুন।
- খেলাটি শেষ করুন একটি ইতিবাচক অনুস্মারক দিয়ে : আপনার নিরাপদ থাকার অধিকার আছে, এবং সবসময় এমন কিছু লোক আছে যারা আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

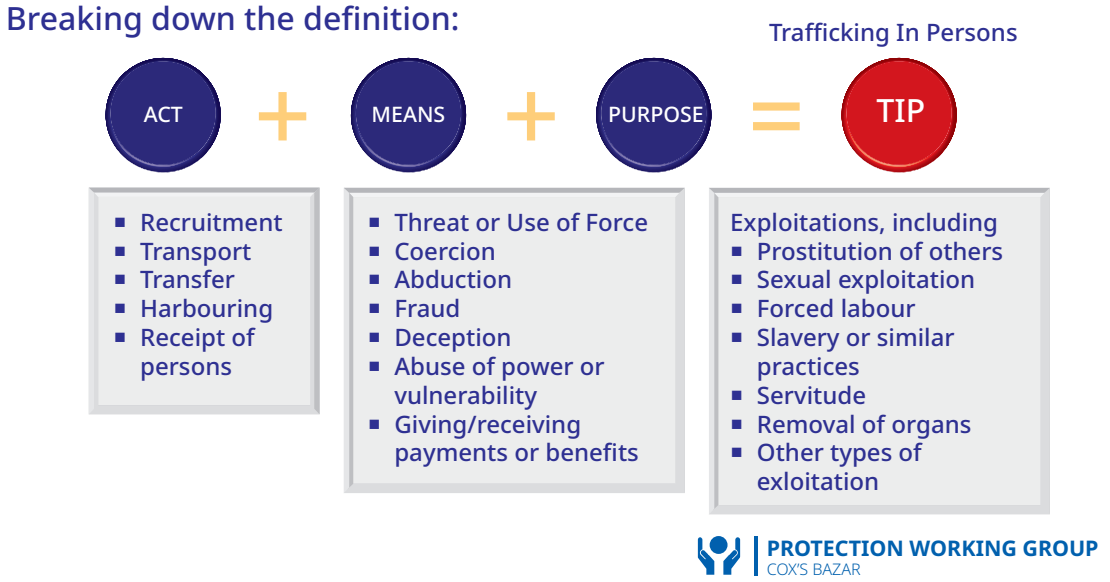
মানবপাচারের সংজ্ঞা নিয়ে আলোচনা করুন

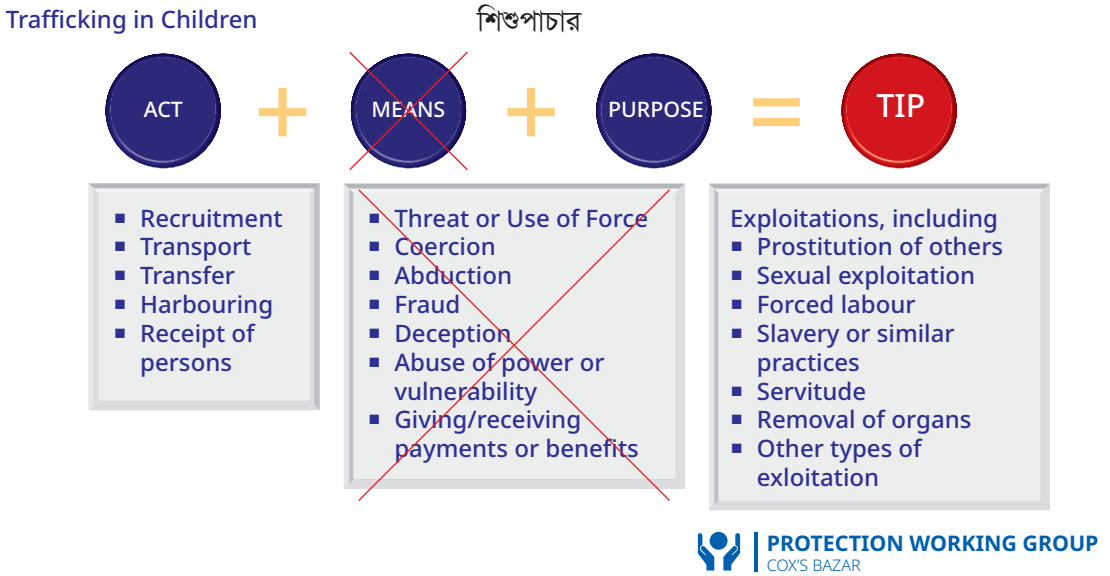
মানবপাচার বলতে বোঝায় হুমকি বা বলপ্রয়োগ বা অন্য কোনো ধরনের বলপ্রয়োগ, অপহরণ, প্রতারণা, ক্ষমতার অপব্যবহার বা দুর্বল অবস্থানের মাধ্যমে অথবা অন্য ব্যক্তির উপর নিয়ন্ত্রণ থাকা ব্যক্তির সম্মতি অর্জনের জন্য অর্থ প্রদান বা সুবিধা প্রদান অথবা গ্রহণের মাধ্যমে ব্যক্তিদের নিয়োগ, পরিবহন, স্থানান্তর, আশ্রয়দান বা গ্রহণ। শোষণের মধ্যে কমপক্ষে অন্যদের পতিতাবৃত্তির শোষণ বা যৌন শোষণের অন্যান্য রূপ, জোরপূর্বক শ্রম বা পরিষেবা, দাসত্ব বা দাসত্ব, দাসত্ব বা অঙ্গ অপসারণের অনুরূপ অনুশীলন অন্তর্ভুক্ত থাকবে।

পাচারের কাজ, যার অর্থ ব্যক্তিদের নিয়োগ, পরিবহন, স্থানান্তর, আশ্রয়দান বা গ্রহণ।

পাচারের উপায় যার মধ্যে বলপ্রয়োগের হুমকি বা ব্যবহার, প্রতারণা, বলপ্রয়োগ, ক্ষমতার অপব্যবহার বা দুর্বল অবস্থান অন্তর্ভুক্ত থাকবে।

সুবিধা প্রদানকারী স্পষ্টভাবে সুবিধা প্রদানকারীকে বুঝিয়ে দেন যে প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য, পাচারের জন্য আইন + অর্থ + উদ্দেশ্য প্রয়োজন, কিন্তু শিশুদের জন্য, পাচার কেবল আইন + উদ্দেশ্য দিয়ে প্রতিষ্ঠিত হয় - 'অর্থ' (বলপ্রয়োগ, প্রতারণা, জবরদস্তি) প্রয়োজন হয় না।





পাচারের উদ্দেশ্য সর্বদা শোষণ।

কার্যক্রম ২

আমি আপনাদের একটি গল্প বলতে যাচ্ছি, এবং আমরা এটি দিয়ে যাওয়ার সময়, আমি আপনাকে এমন প্রশ্ন জিজ্ঞেস করব যা আপনাকে উত্তর দিতে হবে।

মোহাম্মদ ২৫ বছর বয়সি একজন যুবক যিনি মালয়েশিয়ায় চাকরি খুঁজতে চান। একদিন একজন নিয়োগকর্তা তাকে মালয়েশিয়ায় চাকরি খুঁজে পেতে সাহায্য করার প্রস্তাব দেন। নিয়োগকর্তা তাকে বলেন যে তিনি প্রতিদিন ৮ ঘণ্টা কাজ করবেন, তিনি প্রতিদিন ১০ মার্কিন ডলার পাবেন এবং খাবার ও থাকার ব্যবস্থা করা হবে। মোহাম্মদ মালয়েশিয়ায় পৌঁছানোর পর তাকে একজন নিয়োগকর্তার হাতে তুলে দেওয়া হয়, যিনি তাকে একটি কারখানায় কাজ করান। নিয়োগকর্তা তার পাসপোর্ট রেখে দেন এবং কঠোর পরিশ্রম না করলে তার পরিবারকে ক্ষতিগ্রস্ত করার হুমকি দেন। মোহাম্মদকে প্রতিদিন ১২ ঘণ্টা কাজ করতে হতো এবং তিনি প্রতি মাসে মাত্র ৫ মার্কিন ডলার পেতেন। কর্মক্ষেত্রে, নিয়োগকর্তার কর্মীদের উপর নজরদারি করার জন্য 'প্রহরী' থাকে। কাউকে সাথে না নিয়ে তাকে কোম্পানির কম্পাউন্ড থেকে বের হতে দেওয়া হতো না।

মরিয়ম একজন তরুণী, যে ক্যাম্পে থাকে। তার প্রতিবেশী তাকে কক্সবাজারের একটি হোটেলে ক্লিনার হিসেবে চাকরির প্রস্তাব দেয়, যেখানে প্রতি মাসে ২,৫০০ টাকায় খাবার ও থাকার ব্যবস্থা করা হয়। মরিয়ম রাজি হয়ে প্রতিবেশীর সাথে কক্সবাজারে বেড়াতে যায়। সে একটি হোটেলে পৌঁছালে এক ব্যক্তি তাকে ধাক্কা দিয়ে একটি ঘরে ঢুকিয়ে দরজা বন্ধ করে দেয়। কিছু মহিলা তাকে মেকআপ এবং পোশাক পরতে বাধ্য করে। অপরিচিত লোকেরা রুমে এসে তাকে বিরক্ত করত। হোটেল মালিক তাকে ক্যাম্পে ফিরে যেতে না বলা পর্যন্ত সে তিন মাস ধরে এই হোটেলে ছিল।

জিজ্ঞেস করুন : শিশুদের কাছ থেকে তাদের বোধগম্যতা শুনুন।

- মোহাম্মদ এবং মরিয়ম বাড়ি ছেড়ে যাওয়ার আগে কোন প্রতিশ্রুতি শুনেছিলেন? (শিশুদের পাচারকারীরা কীভাবে মিথ্যা প্রতিশ্রুতি ব্যবহার করে তা লক্ষ্য করতে সাহায্য করে।)
- যখন মোহাম্মদ এবং মরিয়ম এসেছিলেন, তখন তাদের প্রতিশ্রুতি থেকে কী আলাদা ছিল? (শিশুদের 'কৌশল' বা মিথ্যা কথাটি শনাক্ত করতে উৎসাহিত করে।)
- কোন লক্ষণগুলি আমাদের বলে যে মোহাম্মদ এবং মরিয়ম সেই জায়গাগুলিতে নিরাপদ ছিলেন না? (পাসপোর্ট নেওয়া, আটকে রাখা, কাজ করতে বাধ্য করা ইত্যাদির মতো বিপদগুলি চিনতে শিশুদের নির্দেশ দেয়।)
- আপনি যদি মোহাম্মদ বা মরিয়মের পরিস্থিতিতে থাকতেন, তাহলে আপনি কার কাছে সাহায্য চাইতে পারেন? (প্রতিরক্ষামূলক কৌশল এবং বিশ্বস্ত সহায়তা নেটওয়ার্ক প্রচার করে।)
- আপনার পরিচিত কাউকে যদি এমন কোনো চাকরি দেওয়া হয় যা সত্য বলে মনে হয় না, তবে আপনি কী করতে পারেন? (শিশুদের প্রতিরোধ এবং সচেতনতা ছড়িয়ে দেওয়ার বিষয়ে ভাবতে উৎসাহিত করে।)

কিশোর-কিশোরীরা পাচারের মুখোমুখি হতে পারে। আজ আমরা আলোচনা করব কারা পাচারের শিকার হতে পারে, কোথায় পাচার ঘটতে পারে এবং কারা অপরাধী হতে পারে। আমি চাই আপনি পাচারের পিছনের কারণগুলি অন্বেষণ করুন।

জিজ্ঞেস করুন : মানব পাচারের কারণ কী?

- কিশোর-কিশোরীদের কাছ থেকে মতামত সংগ্রহ করুন, তথ্য সংক্ষেপে প্রকাশ করুন এবং সংশোধন করুন।

দারিদ্র্য, বেকারত্ব, সচেতনতার অভাব, পারিবারিক সমস্যা, সাংস্কৃতিক অনুশীলন, সংগঠিত গোষ্ঠী, বাল্যবিবাহ, বৈষম্য, অবহেলা, নির্যাতন, জোরপূর্বক বিবাহ, পাচারের স্থানে জন্মগ্রহণ।

জিজ্ঞেস করুন : কে মানব পাচারকারী হতে পারে?

১০ জনের মধ্যে ৬ জন পুরুষ এবং ছেলে অপরিচিতদের দ্বারা নিয়োগপ্রাপ্ত ছিল।

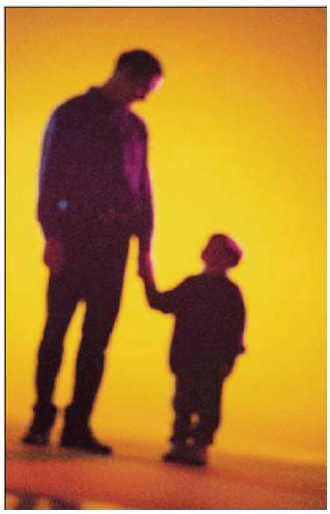
১০ জনের মধ্যে ৬ জন নারী ও মেয়েকে পরিবারের সদস্য বা প্রতিবেশীরা নিয়োগ করেছিল।

যে কেউ পাচারকারী হতে পারে

মানবপাচারের শিকারদের নিয়োগ করা হয় :

পুরুষ বা মহিলা, বাবা-মা বা পরিবারের সদস্য, প্রতিবেশী, প্রেমিক/প্রেমিকা, সহকর্মী, নিয়োগকর্তা, পতিতালয়ের মালিক, সংগঠিত অপরাধে অংশগ্রহণকারী/দলের সদস্যরা।

জিজ্ঞেস করুন : মানবপাচারের শিকার কারা হতে পারে?



- নারী, মেয়ে, পুরুষ এবং ছেলেরা
- মহিলা প্রধান পরিবার
- একাকী বসবাসকারী একক মহিলা
- নির্দিষ্ট চাহিদা সম্পন্ন ব্যক্তি
- দরিদ্র্যতাপীড়িত ব্যক্তি
- জোরপূর্বক বাস্তুচ্যুত ব্যক্তি (শরণার্থী)
- সামাজিকভাবে বিচ্ছিন্ন ব্যক্তি
- প্রান্তিক সম্প্রদায়ের সদস্যরা

যারা সাধারণত পাচারকারী হিসেবে কাজ করে :

- নিয়োগকারী, দালাল এবং অনলাইন বিজ্ঞাপনের মধ্যস্থতাকারী, নিয়োগ সংস্থা
- সংগঠিত অপরাধমূলক নেটওয়ার্ক এবং চোরাচালানকারী
- নিয়োগকর্তা, শ্রমিক ঠিকাদার এবং ব্যবসার মালিক
- ঘনিষ্ঠ অংশীদার, পরিবারের সদস্য বা পরিচিতজন
- দুর্নীতিবাজ কর্মকর্তা এবং পরিষেবা প্রদানকারী

জিজ্ঞেস করুন : এখন কিশোর-কিশোরীদের কাছ থেকে শুনুন, পাচার সম্পর্কে তাদের ধারণা কী এবং যদি তারা কার্যকলাপের কোনো অংশ ভুল করে তাহলে তাদের ব্যাখ্যা করুন২।

কার্যক্রম ৩

এখন আমরা বুঝতে পেরেছি যে পাচার কী এবং এটি প্রতিরোধের জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাগুলি এবং এই জ্ঞান অন্যদের সাথে ভাগ করে নেওয়ার জন্য- আসুন, আমরা পরবর্তী পদক্ষেপ নিই। আমরা কীভাবে মানবপাচার প্রতিরোধ করা যায় সে সম্পর্কে কথা বলতে যাচ্ছি। এই গুরুত্বপূর্ণ আলোচনা শুরু করার জন্য, আসুন একটি গল্প দিয়ে শুরু করি।

আমরা যাকে সুনিতা বলি, তার বয়স ছিল ১৪ বছর এবং সে এতিম ছিল। তার বাবা-মা মারা যাওয়ার পর সে স্কুলে যাওয়া বন্ধ করে দিয়ে তার দাদির কাছে থাকতে চলে যায়। কিন্তু দাদি এত বৃদ্ধ ছিলেন যে সুনিতার ঠিকমতো দেখাশোনা করার ক্ষমতা তার ছিল না এবং তার এক কাকা ও কাকী মেয়েটির দেখাশোনা করার প্রস্তাব দেন। পরিবর্তে, তারা তাদের শহরের একটি বাস স্টেশনে তাকে পতিতা হতে বাধ্য করেন। পিসিটি টিম মেয়েটিকে দেখে তার মরিয়া অবস্থা সম্পর্কে জানতে পারে। যখন তারা তাকে উদ্ধার করার চেষ্টা করে, তখন মেয়েটির কাকা এবং কাকী তাদের শারীরিকভাবে হুমকি দেন। পুলিশের সাহায্যে তারা মেয়েটিকে উদ্ধার করে একটি সরকারি হোস্টেলে পাঠায়, যেখানে ডাক্তাররা আবিষ্কার করেন যে সে এইচআইভি পজিটিভ।

জিজ্ঞেস করুন : কিশোর-কিশোরীদের সাথে গল্পটি ভাগ করে নিন এবং জিজ্ঞেস করুন যে তারা গল্পটি শোনার জন্য কী উপলব্ধি করে।

শিশুদের মতামত শ্রদ্ধার সাথে শুনুন এবং শিশুরা কী ভাগ করেছে তা তাদের কাছে সংক্ষিপ্ত করুন এবং পাচারের বিরুদ্ধে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থাগুলি তুলে ধরুন।

শিশুপাচারের বিরুদ্ধে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থার জন্য সহায়তাকারীর নোট :

- একটি গল্প বা পরিস্থিতি দিয়ে শুরু করুন : একটি ঝুঁকিপূর্ণ পরিস্থিতির মুখোমুখি হওয়া একটি শিশুর একটি ছোট, সরল গল্প ভাগ করুন (যেমন : একজন অপরিচিত ব্যক্তির দ্বারা উপহার দেওয়া হচ্ছে) এবং অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞেস করুন, 'শিশুটির কী করা উচিত?'। এটি স্বাভাবিকভাবেই আলোচনা শুরু করে।
- ভূমিকা ব্যবহার করুন : অংশগ্রহণকারীদের ছোট ছোট দলে ভাগ করুন। একটি দলকে 'শিশু', অন্য দলকে 'অপরিচিত' এবং অন্য দলকে 'পিতামাতা/শিক্ষক' হিসেবে কাজ করার জন্য বরাদ্দ করুন। তাদের পরিস্থিতিগুলি অভিনয় করতে দিন (যেমন : চাকরির প্রস্তাব দেওয়া হচ্ছে, গোপন রাখতে বলা হচ্ছে)। নিরাপদ বা অনিরাপদ কী তা নিয়ে আলোচনা করুন।
- নির্দেশক প্রশ্ন জিজ্ঞেস করুন : তালিকাটি পড়ার পরিবর্তে, এই জাতীয় প্রশ্ন জিজ্ঞেস করুন :
  - আপনি যখন অনিরাপদ বোধ করেন তখন আপনি কাকে বিশ্বাস করেন?
  - যদি কোনো অপরিচিত ব্যক্তি আপনাকে উপহার দেওয়ার প্রতিশ্রুতি দেয় তবে আপনি কী করবেন?
  - একা থাকার পরিবর্তে বন্ধুদের সাথে হাঁটা কেন নিরাপদ?
- ভিজ্যুয়াল এইড ব্যবহার করুন : ছবি, ফ্ল্যাশকার্ড, অথবা সহজ অঙ্কন দেখান (যেমন : একটি স্কুল, একজন অপরিচিত ব্যক্তি, একজন পুলিশ অফিসার)। অংশগ্রহণকারীদের কোনো পরিস্থিতি নিরাপদ বা অনিরাপদ বলে মনে হচ্ছে তা শনাক্ত করতে বলুন।
- শেয়ারিংয়ে উৎসাহিত করুন : শিশুদের দৈনন্দিন জীবনে কীভাবে তারা নিরাপদ থাকবে সে সম্পর্কে তাদের নিজস্ব ধারণা ভাগ করে নিতে আমন্ত্রণ জানান। মালিকানা তৈরি করতে তাদের উত্তরগুলি একটি ফ্লিপচার্ট বা বোর্ডে লিখুন।
- জরুরি যোগাযোগ অনুশীলন করুন : শিশুদের মজাদার উপায়ে (যেমন : একটি খেলার মতো) গুরুত্বপূর্ণ ফোন নম্বরগুলি একসাথে মুখস্থ করা বা পুনরাবৃত্তি করার অনুশীলন করতে দিন।

শিশুপাচার প্রতিরোধ ব্যবস্থা

১. বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কদের কাছাকাছি থাকুন : সর্বদা আপনার বাবা-মা, অভিভাবক বা বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে থাকুন, বিশেষ করে জনাকীর্ণ স্থানে।

২. অপরিচিতদের দেয়া প্রতিশ্রুতি বিশ্বাস করবেন না : যদি কেউ তাদের সাথে যাওয়ার বিনিময়ে অর্থ, উপহার বা চাকরির প্রতিশ্রুতি দেয়, তাহলে না বলুন এবং অবিলম্বে একজন বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ককে বলুন।

৩. নিরাপদ ভ্রমণ এবং চলাচল : আপনার বাবা-মা বা অভিভাবকের অনুমতি ছাড়া কখনো একা অন্য কোথাও ভ্রমণ করবেন না।

৪. আপনার জরুরি যোগাযোগগুলি সম্পর্কে জানুন : গুরুত্বপূর্ণ ফোন নম্বরগুলি জানুন (পিতামাতা, শিক্ষক, হেল্পলাইন, পুলিশ)।

৫. স্কুল এবং সম্প্রদায় সচেতনতা : নিয়মিত স্কুলে যাওয়া এবং সম্প্রদায়ের কার্যকলাপে যোগদান আপনাকে নিরাপদ রাখে।

৬. আপনার উদ্বেগগুলি ভাগ করুন : যদি আপনি অনিরাপদ বোধ করেন বা কেউ আপনাকে জোর করছে, তাহলে আপনার বাবা-মা, শিক্ষক বা সম্প্রদায়ের নেতাকে বলুন।

৭. বাল্যবিবাহ এবং অল্প বয়সে কাজ এড়িয়ে চলুন : বাল্যবিবাহ এবং অনিরাপদ কাজকে 'না' বলুন- এগুলি পাচারের দিকে পরিচালিত করতে পারে।

৮. বন্ধুদের সাথে থাকুন : খেলুন, হাঁটুন, অথবা দলবদ্ধভাবে স্কুলে যান- এটি একা থাকার চেয়ে নিরাপদ।

৯. নিরাপদ বনাম অনিরাপদ পরিস্থিতি চিনুন : যদি কেউ আপনাকে 'গোপন' রাখতে বলে বা আপনাকে নিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করে, তবে এটি অনিরাপদ- সাহায্যের জন্য চিৎকার করুন!

১০. আপনার অধিকারগুলি জানুন : প্রতিটি শিশুর নিরাপদ থাকার, স্কুলে যাওয়ার এবং ক্ষতি থেকে মুক্ত হয়ে বেড়ে ওঠার অধিকার রয়েছে।

১১. অপরিচিত ব্যক্তিরা আপনাকে কাজ, শিক্ষা বা বিবাহের ভালো সুযোগ দিচ্ছে কি না সে সম্পর্কে সচেতন থাকুন।

১২. আপনার প্রতিবেশীদের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রাখুন, বিশেষ করে শিশু, মহিলা, বয়স্ক এবং প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সাথে যারা ঝুঁকিতে থাকতে পারে। আপনার প্রতিবেশীরা আপনাকে চাকরি, পড়াশোনা বা বিবাহের ভালো সুযোগ দিলে সন্দেহ করুন।

১৩. আপনার সন্তানরা যখন বাইরে থাকে তখন সর্বদা তাদের উপর নজর রাখুন। যারা বলে যে তারা আপনার সন্তানদের নিরাপদ স্থানে নিয়ে যেতে পারে তাদের বিশ্বাস করবেন না।

১৪. যদি কোনো চাকরির প্রস্তাব খুব ভালো বলে মনে হয় : ভালো বেতন, বিনামূল্যে খাবার এবং থাকার ব্যবস্থাসহ, তবে আপনার বিশ্বাসী অন্যদের সাথে অথবা মানবিক কর্মীদের সাথে আলোচনা করুন।

- MPC অথবা নিকটতম সুবিধা বা অঞ্চলের বিদ্যমান পরিষেবা কেন্দ্রে সমাজকর্মী এবং তাদের কার্যকারিতা সম্পর্কে পরিচয় করিয়ে দিন।

বাড়ির কাজ : আমাদের পরবর্তী অধিবেশন পর্যন্ত, লক্ষ্য করুন যে আপনি সম্প্রদায়ের অন্যদের মানবপাচারে জড়িত থাকতে দেখেন কি না। আপনার বিশ্বস্ত ব্যক্তিদের সাথে কথা বলুন যদি এমন কেউ থাকে যিনি আরও তথ্য প্রদান করতে সাহায্য করতে পারেন।

যখন আপনি সমুদ্রপথে বা স্থলপথে

অন্য কোনো দেশে যাচ্ছেন,

আপনি ভ্রমণের সময় এবং পরে

বিভিন্ন বিপদ এবং ঝুঁকির সম্মুখীন হতে পারেন।

অধিবেশন ২০

মাদকদ্রব্যের অপব্যবহার এবং এর পরিণতি

অধিবেশন ২০ : মাদকদ্রব্যের অপব্যবহার এবং এর পরিণতি

উদ্দেশ্য

- অংশগ্রহণকারীরা সামাজিক চাপ ও মাদক ব্যবহারের মধ্যে সংযোগটি বুঝতে পারবে।
- অংশগ্রহণকারীরা তাদের শরীরে নেশাদ্রব্যের নেতিবাচক স্বাস্থ্যগত প্রভাবগুলো বুঝতে পারবে।

সময়

- ১ ঘণ্টা

উপকরণ

- ফ্লিপচার্ট কাগজ
- মার্কার
- এ ফোর পেপার
- সমস্ত অংশগ্রহণকারীদের জন্য মিষ্টি কোনো খাবার
- কলম

প্রক্রিয়া ও কার্যক্রম

পূর্ববর্তী অধিবেশনের আলোচনা করুন। কিশোর-কিশোরীদের জিজ্ঞেস করুন যে তারা পূর্বের অধিবেশন থেকে কী কী শিখেছে এবং তাদের সাথে শেষবার দেখা হওয়ার পর থেকে এ পর্যন্ত তারা কীভাবে সেই শিক্ষাকে কাজে লাগিয়েছে।

কার্যক্রম ১

করুন :

- অংশগ্রহণকারীদের তিনটি দলে বিভক্ত করুন এবং তাদের আলাদাভাবে নির্দেশনা দিন (অন্য দলের নির্দেশাবলি তাদের জানা উচিত নয়)।
- দল ১ : তাদের মিষ্টি খাবার দিন এবং তাদের বলুন যে আপনি দ্বিতীয় দলের সাথেও একই কাজ করবেন। তাদের লক্ষ্য হবে অন্য দলটিকে এ বিষয়ে কথা না বলে মিষ্টি খেতে রাজি করানো। আপনি তাদের পরামর্শ দিতে পারেন অন্যদের সামনে সাধারণ কথাবার্তা বলতে বলতে নিজেদের মিষ্টিগুলো খাওয়ার।

- দল ২ : তাদের মিষ্টি খাবার দিন এবং তাদের বলুন গিয়ে প্রথম দলের মুখোমুখি বসতে ও তাদের সাথে কথা বলতে।
- দল ৩ : তাদের প্রথম এবং দ্বিতীয় দলকে দেয়া নির্দেশাবলি সম্পর্কে বলুন এবং তাদের বলুন ওই দুই দলকে পর্যবেক্ষণ করতে।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে যার যার জায়গায় অবস্থানে যেতে বলুন। দল ১-কে তাদের মিষ্টি খাওয়ার ইশারা দিন এবং দেখুন কী হয়।
- ইশারা দেয়ার পরে ৩ মিনিট অপেক্ষা করে কার্যক্রমটি শেষ করুন।

জিজ্ঞেস করুন :

- দল ২ : তোমাদের মাঝে কতজন তাদের মিষ্টি খেয়েছে? কী কারণে খেতে ইচ্ছে হলো? কখন তোমাদের মিষ্টি খাওয়ার সবচেয়ে প্রবল ইচ্ছা অনুভব হলো?
- দল ১ : তোমাদের বন্ধুরা তাদের মিষ্টিগুলো খেতে যাতে প্ররোচিত হয়, সেজন্য তোমরা কী কী কৌশলগুলো ব্যবহার করেছ?
- দল ৩ : তোমাদের পর্যবেক্ষণগুলো কী?
- সকলকে : আমাদের জীবনে অন্য আর কী কী পরিস্থিতি আসে যেখানে আমরা এমন পরিস্থিতির মুখোমুখি হই বা হতে পারি?

বলুন : কখনো কখনো আমরা এমন পরিস্থিতিতে নিজেকে দেখতে পাই যেখানে আমরা না ভেবেই আমাদের বন্ধুদের আচরণকে অনুকরণ করি। এর কিছু কারণ হলো সামাজিক চাপ, এবং কিছুটা কেবল অবচেতন অনুকরণ। আজ আমরা এমন একটি আচরণ সম্পর্কে বিস্তারিত কথা বলতে যাচ্ছি, যার প্রভাবগুলো বিবেচনা না করেই মানুষ সেগুলো অনুকরণ করতে থাকে : সেটি হলো মাদকের ব্যবহার।

কার্যক্রম ২

জিজ্ঞাসা : পূর্ববর্তী কার্যক্রমে আমি মাদক বলে একটি জিনিসের কথা উল্লেখ করেছি। তোমরা কি জানো এটা কী?

ব্যাখ্যা : মাদক মূলত কোনো অসুস্থতা বা অন্য কিছুর চিকিৎসা করার জন্য ঔষধে ব্যবহৃত হয়। কিন্তু সাধারণত এই পদার্থগুলো চিকিৎসাজনিত কারণ ছাড়া ব্যবহার করলে তা বয়ঃসন্ধিকালের মানসিক প্রক্রিয়া ও অন্যান্য বিকাশকে প্রভাবিত করে এবং প্রায়ই সেই নেশাদ্রব্যের ওপর নির্ভরশীলতা বা আসক্তি তৈরি করতে পারে।

প্রশ্ন : তোমরা কি কখনো তোমাদের সম্প্রদায়ে মাদক বা অন্যান্য নেশাদ্রব্য ব্যবহারের কথা শুনেছ? যদি শুনে থাকো, তবে সেগুলো কী?

বলুন : সমাজে আমরা এমন একাধিক নেশাদ্রব্যের সম্মুখীন হতে পারি যা ব্যবহার করলে আসক্তি সৃষ্টি হতে পারে এবং মাদক হিসেবে কাজ করতে পারে। এর মধ্যে কয়েকটি হলো সিগারেট/বিড়ি, মদ, গাঁজা, ইয়াবা, ইত্যাদি। আমি তোমাদের একটি গল্প বলব, এবং পরে তোমরা গল্পের ব্যক্তির ওপর মাদক ব্যবহারের কিছু প্রভাব চিহ্নিত করতে আমাকে সহায়তা করবে।

গল্প :

সাজিদের বয়স ১৭। সে এবং তার বন্ধুরা সন্ধ্যায় তাদের সারাদিনে যা যা ঘটেছে তা নিয়ে গল্প করতে জড়ো হয়। যখন তারা একসাথে হয়, তার বন্ধুরা ধূমপান করে এবং তাকেও সিগারেট দেয়। সে সবসময় প্রত্যাখ্যান করত, কিন্তু একদিন সে তার বন্ধুদের মতো আচরণ শুরু করার সিদ্ধান্ত নিলো। সে ভেবেছিল, 'ক্ষতি কী? সবাই তো এমন করে!' একদিন তারা যখন ধূমপান করতে করতে কথা বলছিল, তখন তাদের আরেক বন্ধু তাদের বলল যে তার কাছে অন্য ধরনের সিগারেট আছে; এটা পুরোপুরি প্রাকৃতিক পদার্থ এবং এগুলো খেলে তাদের হাসি পাবে এবং আরাম লাগবে। সাজিদ এবং তার বন্ধুরা দল বেঁধে কিছু গাঁজা সেবন করার সিদ্ধান্ত নিলো। সে খুব আরাম পেল, সব ঠাট্টাতেই হাসি আসছিল, এবং সাজিদের প্রচুর মজা লাগল। কিন্তু পরের দিন সকালে তার মনোযোগ দিতে গিয়ে খুবই কষ্ট হচ্ছিল। এক মাস এমন চলার পরে, সাজিদ অনুভব করল যে মন স্থির রাখা ক্রমশ আরো কঠিন হয়ে উঠছে। সে সব কিছু মনে করতে পারছে না এবং তার প্রতিক্রিয়া ক্রমশ ধীর হয়ে পড়ছে। এমনকি সে অনুভব করছে যে স্কুলেও তার দক্ষতা হ্রাস পাচ্ছে, এবং সে ঠিকভাবে শ্বাস নিতে তার অসুবিধা হচ্ছে।

জিজ্ঞাসা : সাজিদের ওপর এই নেশাদ্রব্য ব্যবহারের কয়েকটি প্রভাব কী?

ব্যাখ্যা : আমরা যেমন সাজিদের গল্পে দেখলাম, মাদক ব্যবহারের একাধিক নেতিবাচক প্রভাব রয়েছে যা একজন মানুষকে একাধিক স্তরে প্রভাবিত করতে পারে, যেমন : স্বাস্থ্যগত, সামাজিক, অর্থনৈতিক।

স্বাস্থ্যগত প্রভাব

যদিও কয়েক ধরনের মাদক মানুষকে অস্থায়ীভাবে আরাম, সুখ ও আনন্দের অনুভূতি দেয়, সাধারণত এগুলোর এমন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া থাকে যা দীর্ঘমেয়াদি প্রভাবের কারণ হতে পারে :

- মনোযোগের অভাব
- মনে রাখার অসুবিধা
- ধীর প্রতিক্রিয়া
- মস্তিষ্কের বিকাশের ক্ষতি
- উন্মাদনা সৃষ্টি
- নেশাদ্রব্য ব্যবহারের আসক্তি
- শ্বাসকষ্ট
- পরিণতিতে মৃত্যু (সমস্ত মাদকের জন্য নয়)।

অন্যান্য প্রভাব

- স্কুল/ কর্মক্ষেত্রে কাজ ও ফলাফলকে প্রভাবিত করে
- অবৈধ আচরণ- আইনি সমস্যা এবং কারাবাসের ঝুঁকি
- মাদকদ্রব্য অনেক ব্যয়বহুল হতে পারে, এবং যেহেতু এগুলো আসক্তি ঘটায়, সেহেতু যারা এগুলোর ওপর নির্ভরশীল তারা তাদের চাহিদা পূরণের জন্য অবৈধ কাজ (যেমন চুরি) করতে পারে
- পরিবারের সদস্য এবং বন্ধুদের কাছ থেকে বিচ্ছিন্নতার অনুভূতি
- ব্যবহার না করতে পারলে রাগ অনুভব করা
- অপব্যবহারের ঝুঁকিতে থাকা।

কার্যক্রম ৩

বলুন :

- এখন যেহেতু আমরা কিশোর-কিশোরীদের ওপর মাদকের ব্যবহারের প্রভাবগুলো সম্পর্কে আরো জানি, আমি কয়েকটি বিবৃতি পড়ব এবং সেগুলো সঠিক না ভুল তা তোমরা চিহ্নিত করবে।

করুন :

- অংশগ্রহণকারীদের নিম্নলিখিত ছকটি দিন (চিহ্ন এবং ব্যাখ্যা ছাড়াই) এবং এটি পূরণ করার সময় দিন।

সহায়কদের জন্য বাড়তি পরামর্শ : অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে কেউ যদি পড়তে/লিখতে না পারে, তবে খুব বেশি মনোযোগ আকর্ষণ না করে তাদের সাহায্য করুন।

- শেষে অংশগ্রহণকারীদের সাথে পুনরালোচনা করুন এবং ব্যাখ্যা দিন

বিবৃতি	সঠিক	ভুল	ব্যাখ্যা
গাঁজা পানের পরে গাড়ি চালানো মদ খেয়ে গাড়ি চালানোর চেয়ে নিরাপদ।		X	দুটোই ইন্দ্রিয়কে দুর্বল করে এবং গাড়ি চালানোর ক্ষমতাকে প্রভাবিত করতে পারে।
মাদক কিশোর-কিশোরীদের তাদের সমস্যাগুলো শনাক্ত করতে সহায়তা করতে পারে।		X	মাদক প্রায়ই সমস্যা থেকে পালানোর জন্য ব্যবহৃত হয় এবং নেশার প্রভাব লাভের চেয়ে আরো বেশি সমস্যা তৈরি করে।
ধূমপান নেশা ধরায়।	X		সিগারেটে নিকোটিন এবং অন্যান্য বিষাক্ত পদার্থ থাকে। নিকোটিন চরম আসক্তিকর।
ঠান্ডা পানিতে গোসল, চা বা কফি নেশা কাটাতে পারে।		X	কেউ মদ বা মাদক সেবন করলে নেশা কাটার জন্য তাকে এটি হজম করতে হবে। এই প্রক্রিয়াতে মাঝে মাঝে কয়েক দিন সময় লাগতে পারে।
ধূমপান মায়ের পক্ষে ক্ষতিকর, কিন্তু তার গর্ভের সন্তানের পক্ষে নয়।		X	ধূমপান কেবল মায়ের জন্যই ক্ষতিকর নয়, এটি তার গর্ভের সন্তানের পক্ষেও ক্ষতিকর।
কঠিন মাদকের আসক্তি হালকা মাদক দিয়ে শুরু হয়।	X		প্রায়ই এমন ঘটনা ঘটে যেখানে আসক্তরা হালকা ধরনের মাদক ব্যবহার করেই কঠিন মাদক ব্যবহারের দিকে যাত্রা শুরু করে।
আমি যদি ধূমপান না করি কিন্তু অন্য লোকের সিগারেটের গন্ধ নিই, এতে আমার ওপর কোন প্রভাব পড়বে না।		X	সেকেন্ড হ্যান্ড স্মোকার বা পরোক্ষ ধূমপায়ী হওয়া (ধূমপায়ীদের ধূমপান গ্রহণ করা) অধূমপায়ীদের পক্ষেও সমান ক্ষতিকর হতে পারে।

বলুন : আজ এই অধিবেশনটি করার কারণ হলো মাদক সম্পর্কে সচেতনতা বাড়ানো। আমি এও বলতে চাই যে তোমরা যদি কেউ নেশাদ্রব্য গ্রহণের বিষয়ে উদ্বিগ্ন হও বা এই পদার্থগুলোর গ্রহণের প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে কারও কোনো প্রশ্ন থাকে, তবে অধিবেশন শেষে আমার কাছে নির্দ্বিধায় আসতে পারো।

কার্যক্রম ৪

বলুন : আজকের অধিবেশনটি শেষ করার আগে, আমি চাই যেন আমরা যে অঞ্চলে বাস করি সেখানে কীভাবে এই মাদক ও নেশাদ্রব্যগুলো একজন থেকে আরেকজনের কাছে যায় এবং কিশোর-কিশোরীরা কীভাবে এই কাজকে এড়াতে পারে সে সম্পর্কে আরো চিন্তা-ভাবনা করি।

করুন :

- অংশগ্রহণকারীদের তিনটি দলে বিভক্ত করুন এবং জাহিদকে নিম্নলিখিত পরিস্থিতিতে সহায়তা করার উপায় সম্পর্কে চিন্তা করতে বলুন।
- জাহিদ কীভাবে এ বিষয়ে জড়িয়ে যাওয়া এড়াতে পারে এবং তার বর্তমান পরিস্থিতি মোকাবিলা করতে পারে সেই উপায়গুলো নিয়ে তাদের ভাবতে দিন।

জাহিদের গল্প

জাহিদের বয়স ১৬ বছর। সে ক্যাম্পে থাকে এবং বোঝে যে মাদক ও বিভিন্ন নেশাদ্রব্য তার জন্য ক্ষতিকর। সে তার পরিবারের চাহিদা মেটাতে তার চাচার সাথে কাজ করে, এবং একদিন গ্যারেজের এক খদ্দের তাকে জিজ্ঞেস করল যে সে কিছু বাড়তি টাকা উপার্জনের জন্য একটা ব্যাগ এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় নিয়ে যেতে আগ্রহী কি না?

- অংশগ্রহণকারীদেরকে বৃহত্তর দলে বিষয়টি নিয়ে ভাবতে বলুন, ভুল ধারণাগুলো পরিষ্কার করুন, গোপন বিষয় প্রকাশের জন্য মন খোলা রাখুন এবং যেকোনো অতিরিক্ত প্রশ্নের উত্তর দেয়ার জন্য অধিবেশন শেষে সময় দিন।

বাড়ির কাজ : পরবর্তী অধিবেশনের আগে, এ সম্পর্কে আপনার যে প্রশ্নগুলো আছে তা নিয়ে ভাবুন। আপনি যদি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন, তাহলে আপনি পরবর্তী অধিবেশনে তাদের বলতে পারেন 'আমার সঙ্গে ব্যক্তিগতভাবে কথা বলতে পারেন'।

অধিবেশন ২১

অনলাইন নিরাপত্তা এবং জুয়া

সেশন ২১ : অনলাইন নিরাপত্তা এবং জুয়া

উদ্দেশ্য

- অংশগ্রহণকারীরা অন্তত ৩টি সাধারণ অনলাইন ঝুঁকি চিহ্নিত করতে পারবেন (যেমন : প্রতারণা, ভুয়া খবর, অনুচিত যোগাযোগ)।
- অংশগ্রহণকারীরা তাদের ব্যক্তিগত তথ্য সুরক্ষিত রাখার ৩টি ব্যবহারিক পদক্ষেপ তালিকাভুক্ত করতে পারবেন।
- অংশগ্রহণকারীরা জুয়ার সংজ্ঞা দিতে পারবেন এবং অনলাইন ও অফলাইন উভয় ক্ষেত্রেই এর বিভিন্ন রূপ চিনতে পারবেন।
- জুয়ার গুরুতর নেতিবাচক পরিণতি বুঝতে পারবেন।

সময়

- ১ ঘণ্টা

উপকরণ

- একটি ছোট বাক্স (যা 'ফোন'-এর প্রতিনিধিত্ব করবে), মার্কার, ফ্লিপচার্ট বা বড় কাগজ।

প্রক্রিয়া

গত সেশনটি সংক্ষেপে স্মরণ করানো। কিশোর-কিশোরীদের জিজ্ঞেস করুন যে গত সেশনে তারা কী শিখেছে এবং সেটি তারা কীভাবে প্রয়োগ করেছে।

কার্যক্রম ১

রিসোর্স শিট থেকে যেকোনো দুটি দৃশ্যপট নির্বাচন করুন এবং কিশোর-কিশোরীদের নিয়ে মোবাইল ও ইন্টারনেটের ইতিবাচক ও নেতিবাচক ব্যবহার নিয়ে ভূমিকা অভিনয় করুন।

দ্রষ্টব্য : ফ্যাসিলেটেটর ভূমিকা অভিনয় নির্বাচন করতে নিজের বাস্তবিক অভিজ্ঞতা কাজে লাগাতে পারবেন।

জিজ্ঞেস করুন : "মোবাইল ফোন দিয়ে আমরা অন্য কী কী কাজ করতে পারি?" (যেমন : পরিবারের সাথে কথা বলা, শেখা, খবর, বিনোদন)।

- উত্তরগুলি ফ্লিপচার্টের একপাশে লিখুন/আঁকুন।
- জিজ্ঞেস করুন : "মোবাইল ও ইন্টারনেট দিয়ে আপনি কোন কাজটি সবচেয়ে বেশি করতে পছন্দ করেন এবং কেন? এমন কোনো পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়েছেন কি, যখন কেউ আপনাকে এমন কিছু দেখিয়েছে যা আপনাকে অস্বস্তি/অসুবিধায় ফেলেছে?"
- জিজ্ঞেস করুন : "অনলাইনে আমরা কোন কোন সমস্যা বা বিপদের সম্মুখীন হতে পারি?" (যেমন : অপরিচিত লোকের ফটো চাওয়া, অনুচিত কনটেন্ট দেখানো, লোকেদের নিজের পরিচয় গোপন করা, ভুয়া খবর, ফোন স্ক্যাম)।
- এই ঝুঁকিগুলো ফ্লিপচার্টের অন্যপাশে লিখুন/আঁকুন।

বলুন : "তোমার ফোন এবং ব্যক্তিগত তথ্যকে তোমার বাড়ির মতো মনে করো। তুমি যেমন বাড়িতে যে কাউকে ঢুকতে দাও না, ফোনকেও তেমনই ব্যক্তিগত রাখো।"

- বাক্সটিকে 'ফোন' হিসেবে ব্যবহার করুন। বিভিন্ন ধরনের তথ্য নির্দেশ করে এমন ছবির কার্ড তৈরি করুন।
  - **সুরক্ষিতভাবে শেয়ার করা যায় :** প্রিয় খাবারের ছবি, শখের ছবি।
  - **সতর্কতার সাথে শেয়ার করুন :** আপনার মুখের ছবি, আপনার ব্যক্তিগত তথ্য।
  - **কখনোই শেয়ার করবেন না :** আপনার প্রোগ্রেস আইডি কার্ড/এফসিএনের ছবি, ব্যাংকের বিবরণ, শরীরের গোপন অঙ্গের ছবি, অনুচিত কনটেন্ট/ভিডিও ক্লিপ/ছবি।
- অংশগ্রহণকারীদের প্রতিটি কার্ড 'ফোন' বাক্সের ভেতরে রাখতে বলুন, এবং দলগত আলোচনায় কিছু তথ্য শেয়ার করা কেন বিপজ্জনক হতে পারে তা নিয়ে কথা বলুন।

বলুন : আপনার মোবাইল ফোনটি আপনার বাড়ির দরজার মতো। আপনি যেমন দরজা বন্ধ করে অপরিচিতদের বাইরে রাখেন, তেমনই আপনার জীবনকে নিরাপদ রাখতে আপনার ফোনটিকেও 'লক' রাখতে হবে।

কিছু মানুষ malicious attacks তৈরি করে, যা ডিজিটাল ফাঁদের মতো, যার লক্ষ্য আপনার ফোনে প্রবেশ করা। তাদের উদ্দেশ্য হলো :

- **অ্যাকসেস :** আপনার ব্যক্তিগত তথ্য চুরি করা, যেমন : বিদেশে থাকা পরিবারের ফোন নম্বর বা আপনার ব্যক্তিগত ছবি।
- **ক্ষতি করা :** আপনার ফোনের সফটওয়্যার নষ্ট করা বা আপনার গুরুত্বপূর্ণ ফাইল মুছে দেওয়া, যাতে এটি ঠিকমতো কাজ না করে।
- **বিঘ্নিত করা :** আপনাকে খারাপ লিঙ্কে ক্লিক করাতে প্রতারণা করা, যা আপনার ফোনে সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে বা আপনার মোবাইল ব্যাংকিং অ্যাকাউন্ট থেকে টাকা চুরি করতে পারে।

এই আক্রমণগুলি সাধারণত আসে :

- অপরিচিত নম্বর থেকে **স্ক্যাম কল** বা মেসেজ।
- **ভুয়া লিঙ্ক**- যা টাকা, পুরস্কার বা জুয়ার জয়ের প্রতিশ্রুতি দেয়।
- অপরিচিত লোকেদের পাঠানো **অস্বাভাবিক ফাইল/ছবি**।

৩-৪টি সহজ, মনে রাখার মতো নিয়ম সংক্ষেপে বলুন (ভিজ্যুয়াল ব্যবহার করুন) :

১. **গোপন রাখুন :** আপনার পাসওয়ার্ড, ব্যক্তিগত বিবরণ বা অপরিচিতদের সাথে ছবি শেয়ার করবেন না।

২. **ক্লিক করার আগে ভাবুন :** অপরিচিত লোকেদের পাঠানো লিঙ্কে ক্লিক করবেন না। সেগুলো প্রতারণা হতে পারে।

৩. **একজন বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কের সাথে কথা বলুন :** অনলাইনে কিছু দেখলে যদি আপনি চিন্তিত, ভীত, অস্বস্তিবোধ করেন বা বিভ্রান্ত হন, তবে একজন প্যারেন্ট, শিক্ষক/কেস ওয়ার্কার বা কমিউনিটি নেতাকে বলুন।

আপনার এবং আপনার পরিবারের নিরাপত্তা আপনার হাতে। আপনি কী ক্লিক করছেন সে ব্যাপারে সতর্ক থাকুন এবং সর্বদা আপনার ব্যক্তিগত তথ্য সুরক্ষিত রাখুন।

কার্যক্রম ২

জিজ্ঞেস করুন : "টাকা জেতার জন্য মানুষকে খেলা খেলতে শুনেছেন? কী কী খেলা?"

ব্যাখ্যা করুন : "জুয়া হলো যখন আপনি বেশি টাকা জেতার আশায় অনিশ্চিত ফলাফলযুক্ত একটি গেমে আপনার টাকা বা কোনো মূল্যবান জিনিস ঝুঁকিতে ফেলেন। এটি শুধু ক্যাসিনোতেই হয় না।"

বিভিন্ন রূপ দেখান :

- **অফলাইন :** কার্ড গেম (যেমন : তাস/পোকার/তিন পাতি), পাশা খেলা, মোরগ লড়াই, ক্যাম্পের ভেতরে ক্রিকেট/ফুটবল/সাল্লামের উপর বেটিং।
- **অনলাইন :** ওয়েবসাইটে ভুয়া লটারির পপ-আপ, মোবাইল ডেটা ব্যবহার করে অনলাইন কার্ড গেম, স্পোর্টস বেটিং অ্যাপ।

একটি সংক্ষিপ্ত, সম্পর্কিত গল্প বলুন

"আলী তার সহায়তা রেশন থেকে কিছু টাকা জমিয়েছিল নতুন জামা কিনতে। তার বন্ধুরা তাকে একটি কার্ড গেম খেলতে রাজি করালো, বলল যে সে তার টাকা দ্বিগুণ করতে পারবে। প্রথমে, সে অল্প কিছু জিতল। তারপর, সে সবকিছু হারাল। সে এতটা মন খারাপ করল যে, সে টাকা ধার নিয়ে আবার জিততে চেষ্টা করল... এবং সেটাও হারাল। এখন তার পরিবারের কাছে কম খাবার আছে, এবং বাড়িতে সবাই অনেক টেনশনে আছে।"

গল্পটির পরে জিজ্ঞেস করুন :

- আলীর কী হলো?
- আলী/পরিবার যদি ঋণ শোধ করতে না পারে, তবে তারপরে কী হবে?
- জুয়া তাকে/পরিবারকে কীভাবে প্রভাবিত করল? (টাকা হারাল, খারাপ লাগল, কম খাবার, নিজের ও পরিবারের জন্য ঝুঁকি তৈরি করল)।
- সে কীভাবে এই পরিস্থিতি এড়াতে পারত? (প্রলোভন নিয়ন্ত্রণ করা, বন্ধুদের 'না' বলা)।

জোর দিন : ক্যাম্পে, টাকা বেঁচে থাকার জন্য প্রয়োজন। জুয়া খেলে সেটা হারানো পুরো পরিবারকে ঝুঁকিতে ফেলে।

স্পষ্টভাবে ব্যাখ্যা করুন : "যারা এই গেমগুলির আয়োজন করে, তাদের সর্বদা একটি সুবিধা থাকে। দীর্ঘমেয়াদে, আপনি সর্বদা হারবেন। 'সহজ টাকা'র প্রতিশ্রুতি একটি ফাঁদ।" এমনকি আপনি যদি কিছু টাকা উপার্জনও করেন, তাহলে সেটা আপনাকে অপহরণ, লুটতরাজ এবং অপরাধী গোষ্ঠী/ব্যক্তিদের দ্বারা মুক্তিপণের দাবির মুখোমুখি করবে।

বলুন : "আমরা অনলাইনে অপরিচিত লিঙ্কে ক্লিক না করার কথা বলেছি। এর মধ্যে কিছু লিঙ্ক হলো ভুয়া লটারি বা জুয়ার গেম, যা আপনাকে প্রতারিত করার জন্য তৈরি। এসকল ক্ষেত্রেও একই নিয়ম প্রযোজ্য : সতর্ক থাকুন, অপরিচিতদের বিশ্বাস করবেন না, এবং আপনার যা আছে তা রক্ষা করুন।"

অনলাইন সুরক্ষা বা জুয়া নিয়ে চিন্তিত হলে তারা কার সাথে কথা বলতে পারে তা স্পষ্টভাবে বলুন : বাবা-মা/অভিভাবক, একজন বিশ্বস্ত শিক্ষক, মাঝি/ইমাম, ক্যাম্প ম্যানেজমেন্ট স্টাফ বা একজন স্বাস্থ্য/সাইকোসোশাল কর্মী।

যদি উপলব্ধ থাকে, সহায়তা সেবার নির্দিষ্ট তথ্য প্রদান করুন।

বলুন : "আজ আমরা আলোচনা করেছি কীভাবে মোবাইল ফোন এবং ইন্টারনেট ব্যবহার করার সময় নিরাপদ থাকা যায়, এবং জুয়ার বিপদ সম্পর্কে শিখেছি, যা আমাদের পরিবার এবং ভবিষ্যতের ক্ষতি করতে পারে।"

- ৩টি মূল অনলাইন সুরক্ষা নিয়ম এবং জুয়া সম্পর্কে প্রধান বার্তাটি দ্রুত পুনর্বিবেচনা করুন।
- চূড়ান্ত কোনো প্রশ্ন থাকলে তা জিজ্ঞেস করতে বলুন।

অংশগ্রহণকারীদের তাদের অংশগ্রহণ ও অবদানের জন্য ধন্যবাদ জানান।

বাড়ির কাজ : পরবর্তী অধিবেশনের আগে, তোমরা আজকের বিষয়টি নিয়ে তোমার পরিচিতদের সাথে আলোচনা করতে পারো। পরবর্তী অধিবেশনে তোমাদের অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে পারবে।

রিসোর্স শিট

দৃশ্যপট ১ : আপনার পকেটে সাহায্যকারী (ইতিবাচক)

জান্নাত চিন্তিত ছিল, কারণ তার মায়ের তিন দিন ধরে জ্বর, এবং স্বাস্থ্যকেন্দ্রটি অনেক দূরে। তার বন্ধু হাজেরা তার ফোনে সেভ করে রাখা হেলথ হেল্পলাইন নম্বরটির কথা মনে করল। সে হেল্পলাইনে ফোন করে স্বাস্থ্যকর্মীকে লক্ষণগুলি বর্ণনা করল এবং তার মাকে কীভাবে যত্ন নিতে হবে এবং কখন আরও সহায়তা নিতে হবে, সে সম্পর্কে পরিষ্কার পরামর্শ পেলো। ফোনটি এভাবে ব্যবহার করে জান্নাত-এর ভয় প্রশমিত হলো, যা দেখাল যে একটি সাধারণ কল কীভাবে গুরুত্বপূর্ণ সহায়তা দিতে পারে এবং তাদের প্রয়োজনীয় সেবার সাথে যুক্ত করতে পারে।

দৃশ্যপট ২ : দূরের পরিবার (ইতিবাচক)

রফিক দুঃখ ও একাকীবোধ করছিল তার বোন ফাতেমা'কে মনে করে, যে অন্য দেশে বাস করে। হঠাৎ, তার ফোন বেজে উঠল, তার বোনের থেকে একটি ভিডিও কল। সে যেই ফোনটি রিসিভ করল, অমনি তার বোনের মুখ এবং কণ্ঠস্বর দেখতে ও শুনতে পেলো। তারা উষ্ণ অভিবাদন বিনিময় করল, এবং রফিক তার নতুন ভাগ্নেকেও দেখতে পেল, যে পর্দার ওপার থেকে তার দিকে হাসছিল। এই সংযোগ মুহূর্তেই রফিকের মন ভালো করে দিলো, যা থেকে বোঝা গেল যে প্রযুক্তি কীভাবে বিশাল দূরত্ব ঘুচিয়ে মূল্যবান পারিবারিক বন্ধন বজায় রাখতে পারে।

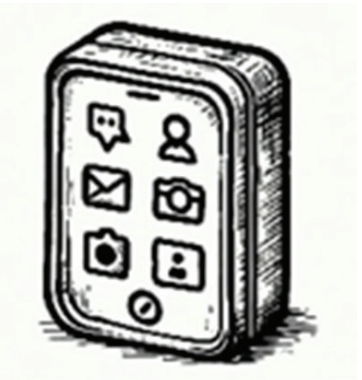
দৃশ্যপট ৩ : ভুয়া প্রতিশ্রুতি (নেতিবাচক- জুয়া/প্রতারণা)

একটি বয়স্ক লোক করিমের কাছে এসে তার ফোনে একটি অনলাইন কার্ড গেমের মাধ্যমে নতুন জামার টাকা উপার্জনের একটি দ্রুত ও সহজ উপায়ের প্রতিশ্রুতি দিল। অপরিচিত লোকটি দাবি করল যে সে নিজেই টাকা জিতেছে এবং করিমকে তার শেষ ১০০০ টাকা বিনিয়োগ করতে প্রলুব্ধ বোধ করল। করিমের কাছে এই সহজ টাকা উপার্জনের প্রস্তাবটি খুবই সুন্দর শোনাচ্ছিল এবং অবশেষে সে তার পরিবারের অত্যাবশ্যকীয় সম্পদ বিনিয়োগ করে ঝুঁকিতে ফেলেছিল।

দৃশ্যপট ৪ : শেয়ার করতে নেই এমন জিনিস (নেতিবাচক - অনুচিত কনটেন্ট)

আয়াস এবং ইয়াসিন একটি ফোনে একটি অনুচিত/প্রাপ্তবয়স্ক ভিডিও দেখছিল এবং হাসছিল। যখন আয়াসের ছোট ভাই আনোয়ার ছুটে এসে দেখতে চাইল তারা কী দেখছে, আয়াস এটাকে মজার মনে করে তাকেও দেখাল। ইয়াসিন সঙ্গে সঙ্গে বাধা দিল, ফোনটি কেড়ে নিয়ে স্পষ্টভাবে ব্যাখ্যা করল যে এই ধরনের কনটেন্ট শিশুদের জন্য নয় এবং এটি তাকে ভয় পাইয়ে দিতে বা বিভ্রান্ত করতে পারে। সে তারপর আনোয়ার'কে একটি শিশুতোষ কার্টুন দেখার দিকে পরিচালিত করল, তার ছোট ভাইকে ক্ষতিকর বিষয় থেকে রক্ষা করল।

ফ্যাসিলেটেটর নিচের নমুনাগুলো অনুসরণ করে উপলব্ধ স্থানীয় উপকরণ ব্যবহার করে প্রস্তুত করবেন :

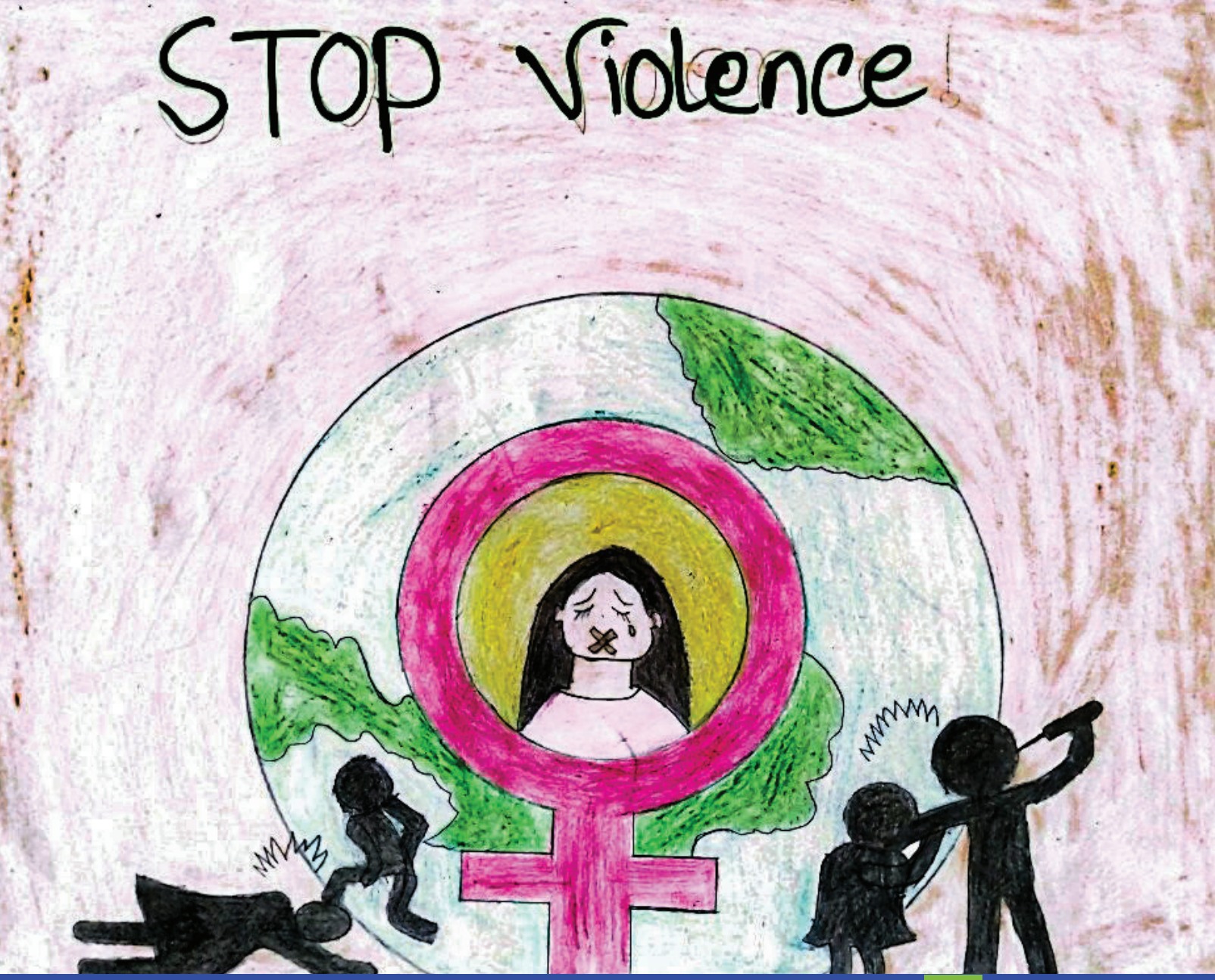


A small box to represent a 'phone'

Safe to Share: A drawing of a favorite food

Be Careful Sharing: A picture of your face, your personal information

Never Share: A picture of your progress ID card/FCN



অধিবেশন ২২

আমাদের অধিকার সুরক্ষা- গুরুতর শিশু অধিকার লঙ্ঘন এবং রিপোর্টিং মাধ্যম বোঝা

অধিবেশন ২২ : আমাদের অধিকার সুরক্ষা- গুরুতর শিশু অধিকার লঙ্ঘন এবং রিপোর্টিং মাধ্যম বোঝা

উদ্দেশ্য

- মানবিক সংকটপূর্ণ প্রেক্ষাপটে গুরুতর শিশু অধিকার লঙ্ঘন (CRVs) সম্পর্কে কিশোর-কিশোরীদের ধারণা উন্নত করা।
- শিশু অধিকার মনিটরিং মেকানিজম (CRMM) সম্পর্কে কিশোর-কিশোরীদের অবহিত করা।
- কিশোর-কিশোরীদেরকে নিরাপদ ও বয়সোপযোগী উপায়ে অধিকার লঙ্ঘন চিহ্নিত করতে এবং রিপোর্টিংয়ের পথ বুঝতে সক্ষম করা।

সময়

- ১ ঘণ্টা

উপকরণ

- ফ্লিপচার্ট পেপার, মার্কার, 'ভায়োলেশন ট্রি'র জন্য পূর্বে আঁকা পোস্টার বা ছবি, সিনারিও কার্ড, প্রশ্নের জন্য একটি 'সেফ বক্স', কলম ও কাগজ।

প্রক্রিয়া

আগের সেশনের সংক্ষিপ্ত পুনরালোচনা করুন। কিশোর-কিশোরীদের জিজ্ঞেস করুন যে তারা আগের সেশন থেকে কী শিখেছে এবং সেটা তারা শেষবার আপনার দেখা হওয়ার পর থেকে কীভাবে তা ব্যবহার করেছে।

অংশ ১ : কিশোর-কিশোরীদের জন্য সেশন (বয়স ১০-১৪)

কার্যক্রম ১ : আইসব্রেকার - 'সঠিক নাকি ভুল?'

- - ফ্যাসিলেটেটর ছবি দেখাবেন বা দৃশ্য বর্ণনা করবেন।
- - অংশগ্রহণকারীরা 'সঠিক' হলে দাঁড়াবে এবং 'ভুল' হলে বসে যাবে।
  - একটি শিশু স্কুলে যাচ্ছে। (সঠিক)
  - একটি শিশু অস্ত্র বহনের জন্য নিয়োগ দেয়া হয়েছে। (সঠিক নয়)
  - একজন ডাক্তার একজন অসুস্থ শিশুকে ঔষধ দিচ্ছেন। (সঠিক)
  - একটি শিশুকে খাদ্য সহায়তা পাওয়া থেকে বিরত রাখা হচ্ছে। (সঠিক নয়)
- এটি একটি সহজ, শারীরিক ক্রিয়ার মাধ্যমে অধিকার ও লঙ্ঘনের ধারণা উপস্থাপন করে।

একটি শিশু শেখার কেন্দ্রে যাচ্ছে। (সঠিক)	একটি শিশুকে যুদ্ধে নিয়োগ করা হচ্ছে (সঠিক নয়) PC: UNMISS media	একজন ডাক্তার একজন অসুস্থ শিশুকে ঔষধ দিচ্ছেন। (সঠিক)	একটি শিশুকে খাদ্য সহায়তা পাওয়া থেকে বিরত রাখা হচ্ছে। (সঠিক নয়)

কার্যক্রম ২ : ভায়োলেশন ট্রি

- একটি ফ্লিপচার্টে একটি বড়, স্বাস্থ্যকর গাছ আঁকুন।
  - ব্যাখ্যা করুন যে এটি আমাদের 'সুরক্ষা গাছ'। লঙ্ঘনগুলিকে 'পোকা' বা 'রোগ' হিসেবে পরিচয় করিয়ে দিন যা গাছটিকে ক্ষতি করে। প্রতিটি লঙ্ঘনের জন্য, একটি সহজ অঙ্কন এবং শব্দ দিয়ে একটি রোগাক্রান্ত পাতা বা পোকা যোগ করুন।
  - হত্যা/আঘাত : একটি ভাঙা ডাল
  - আর্মড গ্রুপে নিয়োগ : একটি অস্ত্র ধরে থাকা শিশু (এর উপর একটি বড় 'X' চিহ্ন আঁকুন)।
  - যৌন সহিংসতা : গাছের উপর একটি কালো মেঘ।
  - স্কুলে হামলা : গাছের কাছে একটি জ্বলন্ত স্কুলঘর।
  - অপহরণ : গাছ থেকে দূরে নিয়ে যাওয়া হচ্ছে একটি শিশুকে।
  - সহায়তা প্রত্যাখ্যান : খাবার/জলের সামনে একটি দরজা/গেট বাধা হিসেবে।
- এটি বিমূর্ত লঙ্ঘনগুলিকে দৃশ্যমান করে তোলে। গ্রাফিক বিবরণের পরিবর্তে প্রতীক ব্যবহার করা যেতে পারে।

(ভায়োলেশন ট্রি'র নমুনা)

ভায়োলেশন ট্রি পর্যালোচনা করুন।

কার্যক্রম ৩

গল্প বলা ও আলোচনা - 'তুমি কী করবে?'

- ক্যাম্পে 'আমিনা' নামের একটি শিশু সম্পর্কে একটি ছোট, কাল্পনিক গল্প বলুন।

"আমিনা লার্নিং সেন্টারে যেতে খুব ভালোবাসে। একদিন সেখানে যাওয়ার পথে সে দেখে বড় কিছু ছেলেদের ভয় দেখিয়ে কিছু জিনিসপত্র বহন করতে বাধ্য করা হচ্ছে। পরে, সে স্বাস্থ্যকেন্দ্রের কাছে একটি জোরে শব্দ (গুলির আওয়াজ) শুনতে পায়, যা তাকে বাড়ি ছুটে যেতে বাধ্য করে।

জিজ্ঞেস করুন :

১. সেই পরিস্থিতিতে আমিনার কী হতে পারে? (আমিনার কী হতে পারত?)

২. আমিনার গল্পে কী কী ঘটেছে? (নিয়োগ, স্বাস্থ্যকেন্দ্রে হামলা)

৩. তোমার মনে হয় আমিনা কেমন বোধ করছিল?

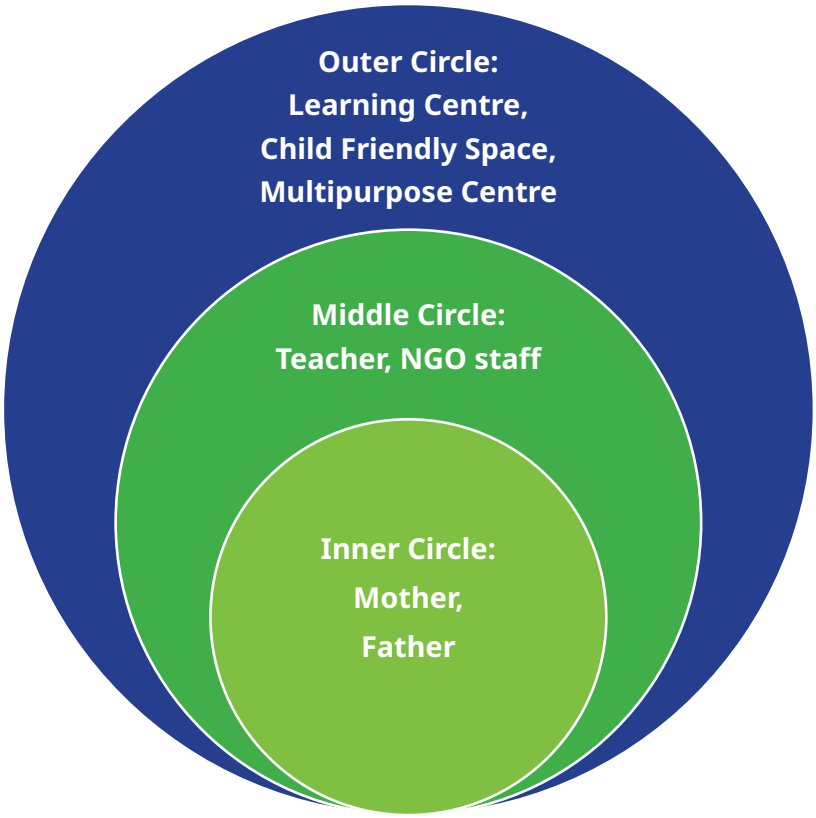
৪. আমরা কি ক্যাম্পে এমন পরিস্থিতির সাথে পরিচিত? যখন এটি ঘটে তখন আমরা কেমন বোধ করি?

আমিনা কোন কোন নিরাপদ প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে কথা বলতে পারে? (তালিকা করুন : বাবা-মা, শিক্ষক, ক্যাম্প স্বেচ্ছাসেবক, এনজিও কর্মী, বন্ধুত্বপূর্ণ মাঝি)

এটি লজ্জনগুলিকে একটি সম্পর্কিত আখ্যানের সাথে যুক্ত করে। মানসিক স্বীকৃতি এবং বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কদের চিহ্নিত করার উপর ফোকাস করে।

- প্রতিটি অংশগ্রহণকারীকে তিনটি সমকেন্দ্রিক বৃত্তসহ একটি ওয়ার্ক শিট দিন।
  - ভিতরের বৃত্ত : "যাদের আমি সবচেয়ে বেশি বিশ্বাস করি" (যেমন : মা, বাবা)।
  - মধ্যম বৃত্ত : "যারা আমাকে সাহায্য করতে পারেন" (যেমন : শিক্ষক, এনজিও স্টাফ)।
  - বাইরের বৃত্ত : "যেসব স্থানে আমি নিরাপদ বোধ করি" (যেমন : লার্নিং সেন্টার, চাইল্ড ফ্রেন্ডলি স্পেস, মাল্টিপারপাস সেন্টার)।
- তারা প্রতিটি বৃত্তে নাম লিখবে বা ছবি আঁকবে।
- এটি তাদের ব্যক্তিগত সুরক্ষা নেটওয়ার্ক ম্যাপিং করার মাধ্যমে শিশুদের ক্ষমতায়ন করে এবং জানতে সাহায্য করে যে কোথায় গেলে সহায়তা পাওয়া যাবে।

'My Safe Circle'



বলুন : "তোমার নিরাপত্তা গুরুত্বপূর্ণ। যদি তুমি এমন কিছু দেখো বা মোকাবিলা করো যা একটি শিশুর ক্ষতি করে, তোমার 'নিরাপদ বৃত্ত' থেকে একজন বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ককে বলো।" একটি ইতিবাচক স্বীকৃতি বা সম্মিলিত গভীর শ্বাস নিয়ে শেষ করুন।

অংশ ২ : বয়স্ক কিশোর-কিশোরীদের জন্য সেশন (বয়স ১৫-১৮)

কার্যক্রম ১

- বোর্ড/ফ্লিপচার্টে একটি অসম্পূর্ণ বাক্য লিখুন : "শিশুদের জন্য একটি নিরাপদ সম্প্রদায় হলো সেখানে যেখানে..."
  - প্রতিটি অংশগ্রহণকারী দ্রুত একটি শব্দ বা সংক্ষিপ্ত বাক্যাংশ যোগ করবে (যেমন : "...তারা শিখতে পারে", "...তাদের সুরক্ষিত করা হয়", "...তাদের খাবার আছে")।
- সুরক্ষার মূল ধারণার উপর ফোকাস করে দলকে সেশনের সাথে সম্পৃক্ত করুন
- সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করুন যে বিশ্বের অনেক অঞ্চলে শিশুদের বিরুদ্ধে কখনো কখনো গুরুতর অপরাধ ঘটে। আমাদের ক্যাম্পগুলোও এর বাইরে নয়। কখনো কখনো এখানেও শিশুদের সাথে খারাপ ঘটনা ঘটে; যেমন :
  - কিশোর-কিশোরীদের অপহরণ করা হয় এবং মুক্তিপণের জন্য শারীরিক নির্যাতন/হত্যা/নিয়োগ করা হয়।
  - সশস্ত্র গোষ্ঠী রাস্তা ব্লক করে/রাস্তায় গোলাগুলি করে, ক্যাম্পের শিশুদের কাছে খাদ্য/ঔষধের ট্রাক পৌঁছাতে বাধা সৃষ্টি করে।
  - লার্নিং সেন্টারকে হুমকি দেওয়া হয় বা পুড়িয়ে দেওয়া হয়, এবং শিশুরা আর পড়াশোনা করতে পারে না।
  - কোনো শিশুকে কোনো যৌন কাজ করতে বাধ্য করা। এটি একটি গুরুতর অপরাধ এবং এটির থেকে বেঁচে যাওয়া ব্যক্তির কখনোই কোনো দোষ নেই।

কার্যক্রম ২

- অংশগ্রহণকারীদের ছোট দলে ভাগ করুন।
- প্রতিটি দলকে লঙ্ঘনভিত্তিক একটি সিনারিও দিন।
  - সিনারিও ১ : একজন বন্ধু তোমাকে বলে যে একজন সম্প্রদায় নেতা তাকে একটি যুব গোষ্ঠীতে যোগ দিতে চাপ দিচ্ছেন, যারা মাঝে মাঝে অস্ত্র বহন করে।
  - সিনারিও ২ : তুমি একটি টিউবওয়েলের কাছে দুইটি গোষ্ঠীর মধ্যে তর্ক হতে দেখলে, এবং এটি এমন স্তরে পৌঁছায় যে শিশুদের ধাক্কা দেওয়া হচ্ছে এবং আহত করা হচ্ছে।
  - সিনারিও ৩ : তোমার বাবাকে কিছু লোকের দল দ্বারা হুমকি দেওয়া হচ্ছে যে, তোমার ১৬ বছর বয়সি বড় বোনকে তাদের নির্বাচিত ব্যক্তির সাথে জোরপূর্বক বিয়ে দিতে হবে, নতুবা তারা রাতেই তাকে অপহরণ করবে।
- কাজ : আলোচনা করুন এবং তারপর রোল-প্লে করুন
  ১. কোন লঙ্ঘনটি ঘটেছে?
  ২. কী কী ঝুঁকি আছে?
  ৩. সাড়া দেওয়া বা রিপোর্ট করার একটি নিরাপদ উপায় কী?

ফ্যাসিলেটেটরের জন্য টিপস্ : সমালোচনামূলক চিন্তা-ভাবনা, সমস্যা সমাধান এবং জুটিতে শেখাকে উৎসাহিত করুন। নিরাপদ রিপোর্টিং পদ্ধতির উপর ফোকাস করুন।

কার্যক্রম ৩

- গ্রুপে একটি ফ্লিপচার্টে ভিজ্যুয়াল ম্যাপ তৈরি করুন।
- কেন্দ্রে 'একটি গুরুতর লঙ্ঘন ঘটেছে' লিখে শুরু করুন।
- সমস্ত সম্ভাব্য রিপোর্টিং চ্যানেল নিয়ে ব্রেইনস্টর্মিং করুন এবং সেগুলোর দিকে লাইন আঁকুন :
  - প্রাতিষ্ঠানিক : সিপি কেস ম্যানেজমেন্ট কর্মী, সিআরএমএম স্বেচ্ছাসেবক, ইউনিসেফ ইমেল (crmmbangladesh@unicef.org), চাইল্ড হেল্পলাইন (এসসিআই : ০১৮৪৪ ২২০২১০)।
  - সম্প্রদায়ভিত্তিক : বাবা-মা, ধর্মীয় নেতা, কমিউনিটি ভলান্টিয়ার এবং যুব গোষ্ঠী।
  - গোপনীয়তা, নিরাপত্তা এবং কোন তথ্যগুলো প্রদান করা সহায়ক, তা নিয়ে আলোচনা করুন।
- এটি সচেতনতা থেকে কার্যকারী পদক্ষেপের দিকে নিয়ে যান। তাদের সাহায্যের জন্য কোথায় যেতে হবে তার ব্যবহারিক জ্ঞান প্রদান করুন।
- লঙ্ঘন রিপোর্টিং সংক্রান্ত আইএসসিজি দ্বারা তৈরি করা পোস্টারগুলি উপস্থাপন করুন।

একটি 'সেফ বক্স' ব্যবহার করুন, যেখানে অংশগ্রহণকারীরা বেনামে প্রশ্ন জমা দিতে পারে। সেগুলোর স্পষ্ট এবং সৎভাবে উত্তর দিন। প্রতিটি অংশগ্রহণকারীকে তাদের সম্প্রদায়ে 'শিশু অধিকারের রক্ষক' হতে তারা একটি কাজ করবে বলে শেয়ার করতে বলুন। সংবেদনশীল উদ্বেগগুলো নিরাপদে সমাধান করে।

বাড়ির কাজ : পরবর্তী অধিবেশনের আগে, তোমরা আজকের বিষয়টি নিয়ে তোমার পরিচিতদের সাথে আলোচনা করতে পারো। পরবর্তী অধিবেশনে তোমাদের অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে পারবে।

ফ্যাসিলেটেটরদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ নোট :

- **আঘাত সংবেদনশীলতা :** এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। অংশগ্রহণকারীদের সহিংসতার ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে জিজ্ঞেস করা এড়িয়ে চলুন। কাল্পনিক চরিত্র এবং দৃশ্যাবলি ব্যবহার করুন। সংকটের লক্ষণগুলি সম্পর্কে সচেতন থাকুন এবং প্রয়োজনে মানসিক সহায়তা প্রদানের পরিকল্পনা রাখুন।
- **ভাষা :** স্পষ্ট, সহজ এবং বয়স-উপযুক্ত ভাষা ব্যবহার করুন। জার্গন এড়িয়ে চলুন। রোহিঙ্গা প্রসঙ্গে নিশ্চিত করুন যে সমস্ত উপকরণ তারা সবচেয়ে ভালো বোঝে এমন ভাষায় (যেমন : রোহিঙ্গা, বাংলা) অনুবাদ করা বা ব্যাখ্যা করা হয়েছে।
- **লিঙ্গ সংবেদনশীলতা :** সচেতন থাকুন যে ছেলে ও মেয়েরা ঝুঁকি ভিন্নভাবে অনুভব করতে এবং বুঝতে পারে। সকলের অংশগ্রহণের জন্য পরিবেশ নিরাপদ কি না তা নিশ্চিত করুন।
- **'কোনো ক্ষতি করো না' নীতি :** গুরুতর লঙ্ঘনের কোনো তথ্য প্রকাশ পেলে কখনোই সম্পূর্ণ গোপনীয়তার প্রতিশ্রুতি দেবেন না। ব্যাখ্যা করুন যে তাদের সাহায্য পেতে, আপনাকে বিশেষায়িত সুরক্ষা সহকর্মীদের সাথে তথ্য শেয়ার করতে হতে পারে, কিন্তু আপনি তা নিরাপদে এবং সম্মানের সাথে করবেন।
- **নিরাপদ পরিবেশ :** সেশনটি একটি ব্যক্তিগত ও নিরাপদ স্থানে পরিচালনা করুন, যেখানে অংশগ্রহণকারীরা খোলামেলা কথা বলতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে।

যদি আপনার সংস্থায় কেস ম্যানেজমেন্ট কেস ওয়ার্কার উপলব্ধ থাকেন, তাকে সেশনে আমন্ত্রণ জানান।

অধিবেশন ২৩

আমাদের পরিবেশ ও সম্পদ ব্যবস্থাপনা

অধিবেশন ২৩ : আমাদের পরিবেশ ও সম্পদ ব্যবস্থাপনা

উদ্দেশ্য

- অংশগ্রহণকারীরা একটি পরিবেশ এবং বাস্তুতন্ত্র কী তা নির্ধারণ করতে সক্ষম হবে।
- অংশগ্রহণকারীরা পরিবেশের সাথে মানুষের মিথষ্ক্রিয়া (ইতিবাচক এবং নেতিবাচক উভয়ই) এবং পরিবেশগত পরিষেবাগুলিতে তাদের প্রভাব বুঝতে পারবে।

সময়

- ১ ঘণ্টা

উপকরণ

- ফ্লিপচার্ট কাগজ, কলম এবং কাগজ, মার্কার। সেই সাথে এটা নিশ্চিত করতে হবে যেন প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর কাছে একটি করে ওয়ার্কবুক বা নির্দেশিকা আছে।

প্রক্রিয়া

পূর্বপাঠের পুনরালোচনা করুন। কিশোর-কিশোরীদের জিজ্ঞেস করুন তারা আগের অধিবেশনে কী শিখেছে এবং আপনার সাথে শেষ দেখা হওয়ার পরে তারা কীভাবে এটি ব্যবহার করেছে।

কার্যক্রম ১

জিজ্ঞেস করুন : আজ আমরা এমন কিছু নিয়ে কথা বলব, যাকে বলা হয় পরিবেশ। পরিবেশ শব্দটি বলতে আপনারা কী বোঝেন?

আমাদের চারপাশের সবকিছুই হলো আমাদের পরিবেশ। এটি জীবিত এবং নির্জীব বস্তুর সমন্বয়ে গঠিত, যা দৃশ্যমান বা অদৃশ্য হতে পারে।

- অংশগ্রহণকারীদের পাঁচ জনের দলে বিভক্ত করুন এবং তাদের বিশ মিনিটের জন্য ক্যাম্প বা শিবিরের চারপাশের জিনিসগুলো ঘুরে দেখতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, ঘোরার সময় তারা যেন চারপাশে পরিবেশের উপাদানগুলো পর্যবেক্ষণ করে।

সহায়কের জন্য দ্রষ্টব্য : যদি মেয়েদের চলাফেরায় বাধা-নিষেধ থাকে, তাহলে তাদের জিজ্ঞেস করুন তারা কোনো কর্মীর সাথে যেতে চায় কি না অথবা এই কাজটি তাদের কল্পনায় করতে বলুন।

- অংশগ্রহণকারীরা ফিরে আসার পর শিবিরের চারপাশে হাঁটার সময় তাদের পর্যবেক্ষণ করা সমস্ত বড়, ছোট, দৃশ্যমান, অদৃশ্য, জীবিত এবং নির্জীব সবকিছুর ছবি ফ্লিপচার্ট পেপারে আঁকতে বলুন। উপস্থাপনার জন্য সময় দিন। যে দলের উপাদানের তালিকা সবচেয়ে দীর্ঘ হবে সেই দল জয়ী হবে।
- কিশোর-কিশোরীদের ঘরের দেয়ালে তাদের আঁকা পোস্টারগুলো লাগাতে বলুন। সবাইকে সবার অঙ্কনগুলি দেখতে উৎসাহিত করুন।
- উপস্থাপন করার সময় অংশগ্রহণকারীদের ফ্লিপচার্টে আরো উপাদানের ছবি আঁকার জন্য উৎসাহ দিন। তাদের শিবির সম্পর্কে আরো ভালোভাবে জানার জন্য কিছু পরামর্শ আসতে পারে, যেমন : আশেপাশের পাহাড়, ঝরনা (ছড়া), ঘাস, গাছপালা, বাঁশ, বিভিন্ন ধরনের দালান-কোঠা, আশ্রয়কেন্দ্র, জলাধার, প্রাণী, মানুষ, ইত্যাদি।

জিজ্ঞেস করুন : আপনারা কী আমাদের পরিবেশের বিভিন্ন উপাদানগুলোর উদাহরণ দিতে পারবেন?

পরিবেশের কিছু উপাদান হলো গাছ, সূর্য, পানি, বাতাস, মাটি, জলবায়ু, পশু, পাখি, কীটপতঙ্গ, আকাশ, সমুদ্র, দালানকোঠা, মানুষ, ইত্যাদি। এই সমস্ত উপাদান আমাদের দৈনন্দিন জীবনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। আমরাও এই পরিবেশের অংশ, এই পরিবেশের সবকিছুর সাথে, সব উপাদানের সাথে মিথস্ক্রিয়ার মাধ্যমে মিলেমিশে থাকি।

কার্যক্রম ২

আমাদের গত অধিবেশনে আমরা পরিবেশ, বাস্তুতন্ত্র *এবং* রিসোর্স সম্পর্কে আলোচনা করেছি। এগুলো কী এবং এগুলো সঠিক উপায়ে পরিচালনার গুরুত্ব কী।

আজকের অধিবেশনটি আমরা রিসোর্সের উপাদানগুলোর উপর আলোকপাত দিয়ে শুরু করব এবং অন্যদের সাথে এগুলোর সংযোগ নিয়ে আলোচনা করব।

- অংশগ্রহণকারীদের তিনটি দলে বিভক্ত করুন এবং প্রতিটি দলকে একটি করে ফ্লিপচার্ট পেপার সরবরাহ করুন।
- প্রতিটি দলকে একটি শিকড়সহ বড় গাছের ছবি আঁকতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের সেই গাছের চারপাশের উপাদানগুলো আঁকতে বলুন, যা এই গাছের অস্তিত্ব থেকে উপকৃত হতে পারে, যেমন : এমন ছবি আঁকুন যাতে বোঝা যায় এই গাছ কীভাবে আমাদের বাতাসের গুণগত মান উন্নত করে, গাছের শিকড় আমাদের ঢালু মাটিকে শক্তি দিয়ে আটকে রাখে, ইত্যাদি।
- দলগুলোর আঁকা ছবি উপস্থাপন করতে বলুন।

আমাদের ক্যাম্পের ভেতরে এবং চারপাশের গাছের অনেক উপকারিতা রয়েছে : (ফুটনোট ১ : EETWG পুনঃবনায়ন/ বৃক্ষরোপণের জন্য সচেতনতা বৃদ্ধির বার্তা জুন ২০২১ থেকে অভিযোজিত)

- ***গাছ আমাদের ছায়া দেয়।*** *এমনকি যদি তারা সরাসরি আপনার আশ্রয়কেন্দ্রের কাছাকাছি নাও থাকে, তবুও তারা এলাকার তাপমাত্রা কমিয়ে রাখতে সহায়তা করতে পারে এবং আরো মনোরম পরিবেশ তৈরি করতে পারে, যেমন : ক্যাম্পের খোলা সবুজ প্রান্তর)।*

- ***গাছ ভূমিধসের ঝুঁকি কমায় এবং নিচু এলাকায় বন্যা প্রতিরোধে সহায়তা করে,*** *কারণ গাছের শিকড় মাটিকে শক্ত করে আকড়ে রাখে এবং মাটি ক্ষয়ের হার রোধ করে।*
- *গাছ পুষ্টির চক্র ঠিক রাখার মাধ্যমে পুষ্টি সংরক্ষণ করে* ***মাটির গুণগত মান ও মাটির জৈব পদার্থ বৃদ্ধি করে।***
- ***গাছ মাটির সন্নিবিষ্টতা কমায়,*** *বৃষ্টির পানি শোষণ বাড়ায়, পানির বয়ে যাওয়া রোধ করার মাধ্যমে ভূগর্ভস্থ পানির আধার পুনঃসঞ্চয় রাখতে সহায়তা করে।*
- *দূষিত পদার্থ আটকে রেখে পুষ্টি শোষণের মাধ্যমে* ***গাছ জলের গুণমান নিয়ন্ত্রণে রাখে*** *এবং আরো ভালো জলাধার তৈরিতে সহায়তা করে।*
- ***গাছ বাতাসের গুণমান ঠিক রাখতে*** *বায়ুদূষক ফিল্টারের মতো কাজ করে এবং অক্সিজেন প্রবাহ বৃদ্ধি করে। ঘূর্ণিঝড়ের সময় গাছ বাতাসের বেগ হ্রাস করে।*
- ***অনেক বৃক্ষ এবং গাছপালা ঔষধি হতে পারে,*** *যা বিভিন্ন রোগের জন্য প্রাথমিক স্বাস্থ্য-পরিচর্যায় ব্যবহৃত হয়ে থাকে এবং বিভিন্ন ধরনের রোগের প্রতিষেধক হিসেবে ব্যবহৃত হতে পারে। তবে নিজে নিজে গাছ গাছড়ার ঔষধ না খাওয়ার জন্য পরামর্শ দেয়া হয়। তার চেয়ে পেশাদার স্বাস্থ্যকর্মী কারো কাছ থেকে পরামর্শ নেওয়া উচিত যে আপনাকে এই বিষয়ের উপর আরো বেশি তথ্য দিতে পারবে।*
- ***গাছের আচ্ছাদন বন্যপ্রাণীর জন্য একটি প্রাকৃতিক আবাসস্থল,*** *যেমন : পাখি, বাদুর, পোকামাকড়, ইত্যাদি। এইসব প্রাণীরাই নানাভাবে বীজ ছড়ানোর মাধ্যমে গাছের বংশবিস্তারে সহায়ক হয়।*
- ***গাছ জীববৈচিত্র্য রক্ষা করে*** *এবং বন্যপ্রাণীর জন্য খাবার এবং গবাদি পশুর খাবার নিশ্চিত করে।*

গাছ কার্বনডাইঅক্সাইড শোষণের মাধ্যমে বাতাসে কার্বনডাই অক্সাইডের পরিমাণ বৃদ্ধি রোধ করে আর অক্সিজেন ছাড়ার মাধ্যমে বৈশ্বিক উষ্ণতা বৃদ্ধির বিরুদ্ধে লড়াই করে।

কার্যক্রম ৩

আগের কার্যক্রমে উল্লেখ করা হয়েছিল গাছ একটি প্রাকৃতিক সম্পদ, যা সংরক্ষণ করা গুরুত্বপূর্ণ (গাছ আমাদের কাঠ, অক্সিজেন, ইত্যাদি দেয়)। রিসোর্স হলো এমন একটি উপাদান, যার দ্বারা মানুষ উপকৃত হয় এবং নিজের জীবনকে উন্নত করতে ব্যবহার করতে পারে।

জিজ্ঞেস করুন : আমাদের ক্যাম্পের পরিবেশে সহজলভ্য আর কী কী রিসোর্স রয়েছে?

- অংশগ্রহণকারীদের এই রিসোর্স সম্পর্কে ভাবতে দিন এবং দলে মতবিনিময় করার সুযোগ দিন।
- এটা নিশ্চিত করুন তারা নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলোর নাম উল্লেখ করে : গাছ, বাঁশ, জল, বাতাস, আলো, মাটি/জমি ইত্যাদি।

ইকোসিস্টেম কী এবং এর উপাদানগুলো কী কী, এই উপাদানগুলোর (সম্পদ এবং অন্যান্য উৎস) মধ্যেকার আন্তঃসম্পর্কগুলো কী কী এটা বোঝার জন্য আমরা এখন একটি ভূমিকাভিনয় করব।

- কয়েকজন স্বেচ্ছাসেবীকে নিজেদের রিসোর্স উপাদান হিসেবে ভান করতে বলুন (যেমন : গাছ, ভূ-গর্ভস্থ পানি, বৃষ্টি, সূর্য, মাটি, ইত্যাদি)।
- অন্য অংশগ্রহণকারীদের এমন ভাব করতে বলুন যেন তারা মানুষ এই সব রিসোর্স দৈনন্দিন কাজে ব্যবহার করছে।

- যারা রিসোর্স হিসেবে অভিনয় করছে, তারা তাদের ভূমিকা পরিবর্তন করে আবার মানুষ হিসেবে অন্যদের রিসোর্স ভেবে তাদের সাথে মিথস্ক্রিয়া করবে।
- অংশগ্রহণকারীদের নিজেদের মধ্যে মিথস্ক্রিয়া করার জন্য সময় দিন। দলকে উৎসাহ দিন এবং গাইড করুন।

জিজ্ঞেস করুন : আপনি কী কী জিনিস লক্ষ্য করেছেন? এইসব রিসোর্স ব্যবহারে কী কী প্রভাব পড়তে পারে?

প্রাকৃতিক সম্পদ সীমিত এবং অতি ব্যবহারে ক্ষতি বা নিঃশেষ হওয়ার ভয় আছে। বাস্তুতন্ত্র প্রকৃতির বিভিন্ন উপাদানের ভারসাম্য বজায় রেখে টিকে থাকে। গাছ মাটির সন্নিবিষ্টতা এবং পানির নিয়ন্ত্রণকে প্রভাবিত করে এবং এটি বাস্তুতন্ত্রের অংশ যেখানে সবকিছু সহ-নির্ভরশীল। এই বাস্তুতন্ত্র বোঝা খুবই গুরুত্বপূর্ণ এবং কীভাবে এগুলো ভালোভাবে ব্যবস্থাপনা করা যায় তা বোঝা জরুরি।

রিসোর্স ব্যবহারে আমাদের আরো সচেতন হতে হবে এবং সঠিকভাবে ব্যবহারের পরিকল্পনা করতে হবে, যেহেতু এগুলো ক্রমাগত ব্যবহারে পরিবেশের উপর প্রভাব পড়ছে এবং অনেক ক্ষেত্রে আমরা না বুঝেই এটা করছি।

বাড়ির কাজ : পরবর্তী অধিবেশনের জন্য আপনাকে আপনার পরিবেশ, বাস্তুসংস্থান এবং রিসোর্স সম্পর্কে চিন্তার খোরাক দেয়া হলো। আপনার ওয়ার্কবুকটি আবারো ছবি আঁকার জন্য ব্যবহার করতে পারেন। পরিবেশের উপর মানুষের প্রভাব সম্পর্কে চিন্তা-ভাবনা করার জন্য আপনি আপনার পরিবারের বা কমিউনিটির সদস্যদের যুক্ত করতে পারেন।

অধিবেশন ২৪

দুর্যোগ ঝুঁকি হ্রাস

অধিবেশন ২৪ : দুর্যোগ ঝুঁকি হ্রাস

উদ্দেশ্য

- অংশগ্রহণকারীরা ক্যাম্প এলাকায় কোনো ধরনের প্রাকৃতিক দুর্যোগ ঘটতে পারে, তা জানতে সক্ষম হবেন।
- জরুরি পরিস্থিতিতে সম্পদ এবং সেবাপ্রদানকারীদের শনাক্ত করতে পারবেন।
- দুর্যোগের ক্ষতি প্রশমিত করার জন্য কিছু প্রস্তুতি সম্পর্কে জানবেন।

সময়

- ১ ঘণ্টা

উপকরণ

কলম, কাগজ।

প্রক্রিয়া

পূর্বপাঠের পুনরালোচনা করুন। কিশোর-কিশোরীদের জিজ্ঞেস করুন তারা আগের অধিবেশনে কী শিখেছে এবং আপনার সাথে শেষ দেখা হওয়ার পরে তারা কীভাবে এটি ব্যবহার করেছে।

কার্যক্রম ১

- অংশগ্রহণকারীদের সাথে সালাম-কুশল বিনিময় করুন।
- আলোচনা শুরু করতে তাদের নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি জিজ্ঞেস করুন : প্রাকৃতিক দুর্যোগ সম্পর্কে আপনি কী জানেন? (উত্তর শেয়ার করার জন্য তাদের ৫ মিনিট দিন)।
- তারা শেয়ার করার পর তাদের বলুন - প্রাকৃতিক দুর্যোগ বলতে এমন দুর্যোগ বোঝায়, যা প্রাকৃতিকভাবে সৃষ্টি হয়। এটি যেকোনো সময়, যেকোনো জায়গায় ঘটতে পারে। কিছু ধরনের প্রাকৃতিক দুর্যোগের নির্দিষ্ট শুরু ও শেষ নেই, যেমন : বন্যা, ভূমিধস, ঘূর্ণিঝড়, ইত্যাদি।

তাদের জিজ্ঞেস করুন : কোন ধরনের প্রাকৃতিক দুর্যোগের সাথে আপনি পরিচিত? (যদি তারা না চান, তবে জোর করবেন না। (কিন্তু, তাদের ৫ মিনিট সময় দিন শেয়ার করার জন্য)।

তারপর তাদের একটি গল্প বলুন

"গত ৩ দিন ধরে প্রবল বৃষ্টি হচ্ছে। ভারী বৃষ্টিপাতের কারণে চারদিকে পানি জমে গেছে। অনেক মানুষ তাদের জিনিসপত্র নিয়ে আশ্রয়কেন্দ্রে স্থানান্তরিত হয়েছেন। যেহেতু সামিরার বাড়ি একটি উঁচু পাহাড়ে অবস্থিত, তাই তার পরিবার ভারী বৃষ্টির পানিতে তাদের বাড়ির কিছু হবে না ভেবে আশ্রয়কেন্দ্রে যায়নি। কিন্তু তৃতীয় দিন সে লক্ষ্য করল যে তাদের বাড়ির চারপাশের জমি হঠাৎ করে নড়তে শুরু করেছে। তার মা এবং অসুস্থ দাদি বাড়ির ভিতরে ছিলেন। সে বুঝতে পারল না সে কী করবে.....

তাদের জিজ্ঞেস করুন :

- তুমি সামিরার জায়গায় থাকলে কী করতে?
- আশ্রয়কেন্দ্রে না যাওয়া সম্পর্কে সামিরার পরিবারের সিদ্ধান্ত সম্পর্কে তোমার মতামত কী? (গল্প এবং প্রশ্নোত্তর পর্ব ১০ মিনিটের মধ্যে শেষ করার চেষ্টা করুন)।

তারপর তাদের বলুন ঘূর্ণিঝড়, বন্যা, ভূমিধস সবই প্রাকৃতিকভাবে ঘটে। আমরা এগুলো নিয়ে কিছু করতে পারি না, কিন্তু আমরা যদি যথাযথ পদক্ষেপ নিই; তাহলে আমরা ক্ষয়ক্ষতির পরিমাণ কমাতে পারি।

যেমন :

- যদি একদিনের বেশি ভারী বৃষ্টিপাত হয়, তাহলে আমাদের সচেতন থাকতে হবে যে এর জন্য কোনো সচেতনতামূলক মাইকিং করা হচ্ছে কি না। যদি এর জন্য কোনো মাইকিং করা হয়, তাহলে আমাদের যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আশ্রয়কেন্দ্রে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকতে হবে। পাশাপাশি আগামী কয়েক দিনের জন্য পর্যাপ্ত খাবার এবং পানীয় জলের ব্যবস্থা করতে হবে।
- প্রায়শই ভারী বৃষ্টিপাতের ফলে বন্যা এবং ভূমিধসের সৃষ্টি হয়। যদি আমরা লক্ষ্য করি যে আমাদের আবাসিক এলাকার কোনো অংশ ধসে পড়েছে, তাহলে আমাদের তা আমাদের পরিবারের বয়স্ক সদস্যদের, মাঝি, ইমামের মতো সম্প্রদায়ের নেতাদের জানাতে হবে। যদি তা সম্ভব না হয় তবে আমরা এনজিও'র স্বেচ্ছাসেবক, ক্লাবের সুবিধা প্রদানকারী, ক্লাবের সহকর্মী, প্রমুখকে জানাতে পারি।
- যদি কোথাও আগুন লাগে, তাহলে আমাদের এমন কাউকে জানাতে হবে যিনি এই ধরনের পরিস্থিতিতে আমাদের সবচেয়ে বেশি সাহায্য করতে পারেন, যেমন : আমরা প্রথমে ঘটনাস্থলের কাছাকাছি বসবাসকারী লোকদের জানাতে পারি। আমরা এনজিও স্বেচ্ছাসেবক এবং আমাদের ক্লাবের সুবিধা প্রদানকারীদের সাহায্য নিতে পারি। যদি আমরা কোনো অগ্নি দুর্ঘটনায় আটকে যাই, তাহলে আমাদের মাথা ঠান্ডা রাখতে হবে। নার্ভাসনেসের কারণে আমরা আরও বিভ্রান্ত হয়ে পড়ি। প্রচণ্ড ধোঁয়ায় আমরা হাত দিয়ে নাক ঢেকে রাখতে পারি এবং হামাগুড়ি দিয়ে এবং নিচের দিকে তাকিয়ে বেরিয়ে আসার চেষ্টা করতে পারি।
- জরুরি ফোন নম্বরের তালিকা অথবা জরুরি সহায়তা পেতে পারে এমন জায়গার তালিকা রাখা ভালো।
- অজানা গভীরতার জলে সাঁতার কাটা এড়িয়ে চলুন। জলের প্রবাহ আপনাকে দ্রুত ভেসে নিয়ে যেতে পারে।
- বন্যা বা ভূমিধসের ঝুঁকিপূর্ণ এলাকায় শিশুদের খেলাধুলা নিষিদ্ধ করা যেতে পারে।

এই ঘটনাগুলির সময় তারা যে সকল ব্যক্তি এবং স্থান থেকে সর্বাধিক সাহায্য পাবে, তাদের একটি তালিকা তৈরি করতে বলুন। (যদি তারা লিখতে পারে, তাহলে তাদের লিখে কাজটি করতে বলুন। কিন্তু যদি তারা লিখতে না পারে, তাহলে তাদের মৌখিকভাবে উত্তর দিতে বলুন। তাদের ৭/৮ মিনিট সময় দিন।)

২টি দল তৈরি করুন। তাদের দুটি পরিস্থিতি দিন এবং তাদের ভূমিকা অভিনয় করতে বলুন :

১ম দলের দৃশ্যপট-

- হঠাৎ প্রবল বাতাস শুরু হয়। এটি অনেক বাড়ির চালাঘর উড়িয়ে দেয় এবং রাস্তার ধারের বড় গাছগুলি নড়তে শুরু করে এবং ভেঙে পড়ে।
- এই পরিস্থিতিতে তুমি কী করতে পারো সে সম্পর্কে একটি পরিকল্পনা করো।

২য় দলের দৃশ্যপট-

- হঠাৎ তোমার প্রতিবেশীর একটি বাড়িতে আগুন লেগে যায়। আশেপাশের লোকেরা জল ছুঁড়ে চিৎকার করছে। কিন্তু আগুন নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যেতে শুরু করে। আগুনের কারণে সেই বাড়ির একজন শিশু সেই বাড়িতে আটকে যায় এবং সে ঘটনাটি দেখে খুব ঘাবড়ে যাওয়ার কারণে চিৎকার ছাড়া আর কিছুই করছিল না...
- এই পরিস্থিতি কমাতে তুমি কী করতে পারো সে সম্পর্কে দলের সাথে একটি পরিকল্পনা করো।

(এই কার্যক্রমটি ২০ মিনিটের মধ্যে সম্পন্ন করার চেষ্টা করুন)। তাদের উপস্থাপনার পর এই জরুরি পরিস্থিতিতে তারা কোথায় এবং কীভাবে যোগাযোগ করতে পারে তা জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

বাড়ির কাজ : পরবর্তী অধিবেশনের আগে তোমরা আজকের বিষয়টি নিয়ে তোমার পরিচিতদের সাথে আলোচনা করতে পারো। পরবর্তী অধিবেশনে তোমাদের অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে পারবে।

অধিবেশন ২৫

আমাদের প্রকল্প

অধিবেশন ২৫ : আমাদের প্রকল্প

উদ্দেশ্য

- অংশগ্রহণকারীরা তাদের সমরূপ প্রকল্পগুলো পরীক্ষামূলকভাবে বাস্তবায়নে উৎসাহিত হবে এবং বাড়তি সহায়তার খোঁজ করবে।

সময়

- ১ ঘণ্টা

উপকরণ

- ফ্লিপচার্ট কাগজ, কলম এবং কাগজ, মার্কার।

প্রক্রিয়া

পূর্বপাঠের পুনরালোচনা করুন। কিশোর-কিশোরীদের জিজ্ঞেস করুন তারা আগের অধিবেশনে কী শিখেছে এবং আপনার সাথে শেষ দেখা হওয়ার পরে তারা কীভাবে এটি ব্যবহার করেছে।

কার্যক্রম ১

গত কয়েকটি অধিবেশনে, আমরা শিখেছি যে আমরা অত্যন্ত মূল্যবান, দক্ষ ব্যক্তি এবং আমাদের কমিউনিটিতে সক্রিয়ভাবে কাজ করতে পারি।

এই অধিবেশনগুলিতে অংশগ্রহণের মাধ্যমে আমরা অনেক তথ্য সম্পর্কে জেনেছি, অতিরিক্ত দক্ষতা এবং জ্ঞান অর্জন করেছি, যার সাহায্যে আমাদের কমিউনিটির সাথে শেয়ার করার উপায় খুঁজে বের করতে পারি। এছাড়াও আমরা যেসব চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হই, তা মোকাবিলা করার জন্য সমাধান খুঁজে বের করতে আমাদের কমিউনিটিকে সহায়তা করতে পারি।

- কিশোর-কিশোরীদের গোল হয়ে বসতে বলুন, ফ্লিপচার্ট পেপারটি এমনভাবে রাখতে বলুন যেখান থেকে সবাই দেখতে পায়। যদি তারা ছোট দলে বিভিন্ন প্রকল্পে কাজ করে, তাদের একসাথে বসতে বলুন এবং কাগজ সরবরাহ করুন।
- তাদেরকে কাগজ/ফ্লিপচার্টে তাদের ধারণা লিখতে বলুন। তাদের নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিতে বলুন।

জিজ্ঞেস করুন : আপনি আপনার প্রকল্প নিয়ে কী করতে চান? (যেমন : একটি নাটক, একটি সচেতনতামূলক প্রচারণা, পড়ার ঘর, ইত্যাদি)। আপনি আপনার প্রকল্পের কেমন ফলাফল বা প্রভাব আশা করেন? কারা আমাদের সাহায্য করতে পারে? আমাদের কাদের সাথে কাজ করা প্রয়োজন? আমাদের কী ধরনের উপকরণ এবং রিসোর্স প্রয়োজন হবে? এই কাজ করার জন্য আমাদের কী ধরনের পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে?

- কিশোর-কিশোরীদের তাদের কমিউনিটিতে প্রকল্পগুলি চালিয়ে যাওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ সরবরাহ করুন।
- লক্ষ্য করুন যে ক্যাম্পগুলিতে কমিউনিটি-ভিত্তিক শিশু সুরক্ষা কমিটি (CBCPCs), ওয়াশ (WASH) কমিটি, কিশোর-কিশোরী কমিটি এবং আরো অন্যান্য কমিটি রয়েছে, যেগুলিতে তারা যোগদানে আগ্রহী হতে পারে এবং যেগুলিকে আপনি সহায়তা করতে পারেন।
- যতক্ষণ পর্যন্ত কিশোর-কিশোরীরা তাদের এই প্রকল্প শেষ করতে না পারছে, ততক্ষণ পর্যন্ত এই দলীয় মিটিংগুলি সাপ্তাহিক-ভিত্তিতে চলতে পারে। যখন তাদের প্রকল্পটি সম্পন্ন হবে, তাদের নতুন প্রকল্প নিয়ে কাজ করার জন্য মিটিং চালু রাখতে উৎসাহিত করুন।

বিবেচ্য বিষয়সমূহ

- কিশোর-কিশোরীদের প্রস্তুত করুন : প্রকল্প শেষ হয়ে যাওয়ার পরেও কিশোর-কিশোরীরা যদি একসাথে কাজ করা যায় (যদি তারা চায়) তাহলে তাদের পরিকল্পনা করতে সহায়তা করুন। এই বিষয়টির উপরে জোর দিন যে তাদের একমাত্র যা প্রয়োজন তা হলো শক্তি, সৃজনশীলতা এবং প্রতিশ্রুতি।
- কিশোর-কিশোরীদের তাদের কাজ একটি চূড়ান্ত উদ্‌যাপন, যেমন : শিল্প প্রদর্শনী বা পারফর্মেন্সের মাধ্যমে উপস্থাপন করতে উৎসাহিত করুন। কিশোর-কিশোরীদের এই উদ্‌যাপনের পরিকল্পনা ও আয়োজন করার সুযোগ দিন (যদি তারা চায়)। তারা কী শিখছে তা দেখানোর জন্য চাইলে তাদের বাবা-মা অথবা কমিউনিটির সদস্যদের আমন্ত্রণ জানাতে পারে।

কমিউনিটি পর্যায়ে অংশগ্রহণের সুবিধার্থে কমিটি বা ক্লাব প্রতিষ্ঠার জন্য কিশোর-কিশোরীদের আমন্ত্রণ জানান। তারা এই কমিটিকে কর্মীদের দৃষ্টি আকর্ষণ করতে, কিশোর-কিশোরীদের প্রতিনিধিত্ব করতে এবং তারা যে ক্রিয়াকলাপ/পরিষেবা চান, স্বেচ্ছাসেবক বা নির্দিষ্ট অধিবেশনের অংশ হতে এবং অন্যান্য কিশোর-কিশোরী বা তত্ত্বাবধায়কদের সাথে তাদের অর্জিত তথ্য শেয়ার করতে ব্যবহার করতে পারে।

তাদের সমবয়সি বা বন্ধুদের সাথে তথ্য প্রদান ও সহায়তা করতে উৎসাহিত করুন।

অধিবেশন ২৬

পোস্ট-টেস্ট

অধিবেশন ২৬ : পোস্ট-টেস্ট

উদ্দেশ্য

- অংশগ্রহণকারীরা পোস্ট-টেস্টে অংশগ্রহণ করবে।

সময়

- ১ ঘণ্টা

উপকরণ

- প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীদের জন্য ছাপানো প্রশ্ন।

প্রক্রিয়া

পূর্বপাঠের পুনরালোচনা করুন। কিশোর-কিশোরীদের জিজ্ঞেস করুন তারা আগের অধিবেশনে কী শিখেছে এবং আপনার সাথে শেষ দেখা হওয়ার পরে তারা কীভাবে এটি ব্যবহার করেছে।

কার্যক্রম ১

আমাদের প্রথম অধিবেশনে আমরা যে পরীক্ষা/ছকটি পূরণ করেছিলাম তা কি আপনাদের মনে আছে? আমরা আবারো ঠিক একই অনুশীলন করতে যাচ্ছি।

- অংশগ্রহণকারীদের প্রাক-পরীক্ষা এবং পরীক্ষা-পরবর্তী মূল্যায়ন কাগজ দিন, তাদের এটি পূরণ করার জন্য সময় দিন।

এগুলো আপনার ব্যক্তিগত তথ্যের সাথে ব্যবহার করা হবে না; এগুলো আমাদের কাজের মূল্যায়ন করার এবং ভবিষ্যতে অধিবেশনগুলোকে দলগুলোর জন্য উন্নত করার একটি উপায় মাত্র।

সহায়কের জন্য দ্রষ্টব্য : যদি দলে এমন কোনো অংশগ্রহণকারী থেকে থাকে যে লিখতে ও পড়তে পারে না, তাহলে বিচক্ষণতার সাথে তার আশেপাশে বসার উপায় খুঁজে বের করুন এবং তাদের কাগজ পূরণ করতে সহায়তা করুন।

Life-skills pre-test evaluation for Rohingya adolescents

This tool needs to be filled in during the first and last sessions of the curriculum.
Facilitators can print out this tool, fill it in with participants and enter the findings on KOBO.

Basic information	
Date:	
Place of assessment facility: MPC/AFS/AC **Camp** **Block** **GPS**	**Present home address:** **HH#** **Block** **Camp**
Code number for adolescent (boys/girls):	
Duration of assessment:	
Name of facilitator:	
Name of supervisor:	
Name of organization:	

1. Core life skills	**Options**			
I feel confident expressing myself in a group setting	Never	Sometimes	Often	Always
I feel confident taking decisions that impact me	Never	Sometimes	Often	Always
I feel comfortable saying 'no' to my peers when I do not agree with them	Never	Sometimes	Often	Always

2. Children's rights and protection				
I feel safe moving around alone in my community	Never	Sometimes	Often	Always
What is the ideal age to get married?	Under 15 years	15–18 years	18–20 years	20+ years
When facing a problem how do I react?	I do not do anything	I get angry	I deal with it calmly	I ask for support
What is the age at which you think adolescents can start working?	Under 14 years	14–18 years	18–20 years	20+ years
3. Health, hygiene and nutrition				
For Girls: Girls can shower during their period	Yes		No	
For girls: It is good for girls to change their sanitary pads…	Every two hours/as frequently as they can		Every seven hours	
For boys: What are some of the changes that boys go through during puberty (multiple choices)?	Widen hips	Changes in voice	Increase in height	

কার্যক্রম ২

অর্জনকে উদ্‌যাপন এবং একটি সমাপনীর ব্যবস্থা করা। কিশোর-কিশোরীদের কৃতিত্বকে স্বীকৃতি এবং উদ্‌যাপনের জন্য পদক্ষেপ গ্রহণ, সেই সাথে সনদ প্রদান বা অন্য কোনো উপায় অবলম্বনের মাধ্যমে একটি সমাপনীর ব্যবস্থা করুন।

ইউনিসেফ
ইউনিসেফ হাউজ, প্লট # ই-৩০
সৈয়দ মাহবুব মোরশেদ এভিনিউ, শের-ই-বাংলা নগর
আগারগাঁও, ঢাকা ১২০৭, বাংলাদেশ

+8802 5566-8088
infobangladesh@unicef.org