জীবনশৈলী

শিক্ষক-শিক্ষিকাদের জন্য হাতবই

TATA TRUSTS

Vikramshila

জীবনশৈলী

শিক্ষক-শিক্ষিকাদের জন্য হাতবই

TATA TRUSTS

Vikramshila

সূচিপত্র:

জীবনশৈলী কর্মপরিকল্পনার উদ্দেশ্য: ১

জীবনশৈলী কী? ২

পাঁচ দিনের জীবনশৈলী ক্যাম্প পরিকল্পনা: ৪

কার্যক্রম - ১: জীবনশৈলী বিষয়ে ছাত্র-ছাত্রীদের ধারণা ৭
কার্যক্রম - ২: জীবনশৈলী শিক্ষার মূল লক্ষ্য ৭

১. আত্ম-সচেতনতা (Self-awareness) ৮

কার্যক্রম - ১: আমার ভালো দিকগুলি ৯
কার্যক্রম - ২: আত্ম-সচেতনতা ও মূল্যবোধের বিকাশ ৯
কার্যক্রম - ৩: আমার ইতিবাচক দিকগুলো আবিষ্কার করি ১১
কার্যক্রম - ৪: আমি কীভাবে সময় কাটাই ১২
কার্যক্রম - ৫: আমার মাসিক কাজের পরিকল্পনা ১৪
কার্যক্রম - ৬: কাজের গুরুত্ব বোঝা ১৫

২. যোগাযোগ স্থাপন (Communication) ১৬

কার্যক্রম - ১: কার্যকরী যোগাযোগের বিভিন্ন দিক সম্বন্ধে জানা ১৭
কার্যক্রম - ২: ছবি বর্ণনার খেলা ১৮
কার্যক্রম - ৩: শারীরিক অঙ্গভঙ্গির মাধ্যমে যোগাযোগ ১৯
কার্যক্রম - ৪: আমি যাদের সাথে যোগাযোগ করি ২০
কার্যক্রম - ৫: যোগাযোগের বিভিন্ন ধরন ও মাধ্যম ২০
কার্যক্রম - ৬: বিভিন্ন ধরনের যোগাযোগ ও আচরণ ২১
কার্যক্রম - ৭: কার্যকরী যোগাযোগের ধাপ ২৩

৩. মানসিক স্থিতিশীলতা (Resilience) ২৪

কার্যক্রম ১: চাপ কী? ২৫
কার্যক্রম ২: চাপ কমানোর উপায় ২৭
কার্যক্রম ৩: দৈনন্দিন জীবনে ছাত্র-ছাত্রীদের চাপের মুহূর্ত চিহ্নিত করা ২৮
কার্যক্রম ৪: কঠিন চাপের সময় সঠিকভাবে পরিস্থিতির মোকাবিলা করা ৩০
কার্যক্রম ৫: কীভাবে আমরা শারীরিক ও মানসিক চাপ কমাতে পারি ৩১
কার্যক্রম ৬: বিভিন্ন পরিস্থিতি নিয়ে দলগত আলোচনা ও উপস্থাপনা ৩২
কার্যক্রম ৭: পোস্টার তৈরি (চাপ সামলানোর উপায়) ৩৩
কার্যক্রম ৮: রাগ সামলানো ৩৪
কার্যক্রম ৯: আবেগ অনুভূতি বোঝা ৩৬

৪. সিদ্ধান্ত গ্রহণ (Decision making) ৩৮

কার্যক্রম ১: বিভিন্ন পরিস্থিতিতে সিদ্ধান্ত গ্রহণ ৩৯
কার্যক্রম ২: একলা দ্বীপে মিষ্টি ৪০
কার্যক্রম ৩: বাল্য বিবাহের সমস্যা ৪১
কার্যক্রম ৪: ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা – রাজিয়ার পরিস্থিতি ৪২

৫. সমঝোতা (Negotiation) ৪৩

কার্যক্রম ১: ঘটনা বিশ্লেষণ ও সমাধান খোঁজা ৪৪
কার্যক্রম ২: রোল-প্লে ৪৫

৬. সমানুভূতি (Empathy) ৪৬

কার্যক্রম - ১: শুভর গল্প ৪৭
কার্যক্রম - ২: ভূমিকা অভিনয় (Role-Play) ৪৭
কার্যক্রম - ৩: স্বেচ্ছাসেবামূলক কার্যক্রমে অংশগ্রহণ ৪৯
কার্যক্রম - ৪: প্রকৃতি ও পরিবেশের প্রতি সমানুভূতি ৫০
কার্যক্রম - ৫: পারস্পরিক শ্রদ্ধা ও বন্ধুত্ব গড়ে তোলা ৫১
কার্যক্রম - ৬: সমানুভূতির মাধ্যমে পরিবেশ ও জরুরি পরিস্থিতি সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি ৫২

৭. অংশগ্রহণ (Participation) ৫৩

কার্যক্রম - ১: দলে কাজের সুবিধা ৫৪
কার্যক্রম - ২: দলের শক্তি ও কার্যকারিতা ৫৪
কার্যক্রম - ৩: আমাদের চারপাশের দল ও সামাজিক নেটওয়ার্ক ৫৫
কার্যক্রম - ৪: দলগতভাবে প্রজেক্ট তৈরি ৫৬

৮. সৃজনশীলতা (Creativity) ৫৮

কার্যক্রম - ১: "কী হত যদি... ?" ৫৯
কার্যক্রম - ২: একটি জিনিসের বিভিন্ন ব্যবহার ৫৯
কার্যক্রম - ৩: গল্প লিখি ৬০
কার্যক্রম - ৪: অভিনব বিজ্ঞাপন বানাই ৬১
কার্যক্রম - ৫: কাগজ কাটিং আর্ট ৬১
কার্যক্রম - ৬: গানের লিরিক বদল ৬২
কার্যক্রম - ৭: "আমি যদি হই..." চিন্তা করি ৬২

৯. নিবিড় চিন্তাভাবনা (Critical thinking) ৬৩

কার্যক্রম - ১: সৃজনশীল সমস্যা সমাধান — নয়টি বিন্দু সংযোগের খেলা ৬৪
কার্যক্রম - ২: গণিতের একটি সমস্যা ও তার সমাধান ৬৫
কার্যক্রম - ৩: জল অপচয় রোধের উপায় খোঁজা ৬৬
কার্যক্রম - ৪: জনপ্রিয় বিজ্ঞাপনের বিশ্লেষণ ৬৬
কার্যক্রম - ৫: দুই তারকার তুলনামূলক বিশ্লেষণ ৬৭
কার্যক্রম - ৬: সংবাদপত্র বিশ্লেষণ ৬৭
কার্যক্রম - ৭: ভ্রমণ অভিজ্ঞতা বিশ্লেষণ ৬৭

১০. সমস্যা সমাধান (Problem solving) ৬৮

কার্যক্রম - ১: মানব-বন্ধন খেলা ৬৯
কার্যক্রম - ২: দলগত আলোচনা ও পোস্টার তৈরি ৬৯
কার্যক্রম - ৩: দলগত বোঝাপড়া — বল পাসের খেলা ৭০
কার্যক্রম - ৪: দলগত আলোচনা ও সমস্যা সমাধান ৭১
কার্যক্রম - ৫: বাস্তব জীবনের সমস্যা ৭২
কার্যক্রম - ৬: উত্তরাধিকার ভাগের সমস্যা ৭৩
কার্যক্রম - ৭: বন্ধুদের পরিহাসের সম্মুখীন হওয়া ৭৪

ভূমিকা

জীবনশৈলী এমন একটি অপরিহার্য বিষয়, যা ব্যক্তির ইতিবাচক আচরণ ও মানিয়ে নেওয়ার ক্ষমতা বাড়িয়ে বিভিন্ন চ্যালেঞ্জিং পরিস্থিতি সফলভাবে মোকাবিলা করতে সহায়তা করে। জীবনশৈলী (Life-Skills) পাঠক্রমের মূল লক্ষ্য ছাত্র-ছাত্রীদের শারীরিক, মানসিক, আবেগিক ও সামাজিক সুস্থতা নিশ্চিত করা, যাতে তারা সুসংগঠিত, আত্মবিশ্বাসী ও দায়িত্বশীল নাগরিক হিসেবে গড়ে উঠতে পারে।

ষষ্ঠ, সপ্তম ও অষ্টম শ্রেণির সময়কাল ছাত্র-ছাত্রীদের বিকাশের এক গুরুত্বপূর্ণ ধাপ। এই সময়ে তারা শারীরিক ও মানসিক নানা পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যায়। কিশোর-কিশোরীরা পারিবারিক পরিমণ্ডল পেরিয়ে বৃহত্তর জগতের সঙ্গে পরিচিত হতে শুরু করে। তারা নিজেদের পরিচয় গড়ে তোলে, স্বাধীনভাবে চিন্তা করতে শেখে এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণের দক্ষতা অর্জন করে।

এই পর্যায়ে সমবয়সি ও বাইরের পরিবেশের প্রভাব ছাত্র-ছাত্রীদের মানসিক বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। তারা ধীরে ধীরে সঠিক ও ভুলের পার্থক্য বুঝতে শেখে, আত্মোন্নয়নের পথে এগিয়ে যায়, সুস্থ সম্পর্ক তৈরি করে এবং সচেতন নাগরিক হয়ে ওঠে। তবে, একই সাথে সমবয়সিদের নেতিবাচক প্রভাবে ভুল সিদ্ধান্ত নেওয়ার ঝুঁকিও থেকে যায়। এটি আত্মোন্নয়নের এক অপার সম্ভাবনাময় সময়, কিন্তু সঠিক দিকনির্দেশনার অভাবে জীবনকে ভুল পথে নিয়ে যাওয়ার সম্ভাবনাও থাকে।

সৃজনশীলতা, আদর্শবাদ, উচ্ছ্বাস, অ্যাডভেঞ্চারের প্রতি আকর্ষণ, পরীক্ষা-নিরীক্ষার মানসিকতা ও ঝুঁকি নেওয়ার প্রবণতা এই সময়ে বৃদ্ধি পায়। একদিকে এটি ছাত্র-ছাত্রীদের নতুন সম্ভাবনার দ্বার উন্মুক্ত করে, অন্যদিকে ভুল সিদ্ধান্তের ফলে নেতিবাচক অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হওয়ার আশঙ্কা থাকে। তাই, শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের এই গুরুত্বপূর্ণ পর্যায়ে তাদের জন্য যথাযথ সহায়তা অত্যন্ত জরুরি।

একবিংশ শতাব্দীর চাহিদার সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে ছাত্র-ছাত্রীদের ভবিষ্যৎ সুনাগরিক হিসেবে গড়ে তুলতে জীবনশৈলীকে আলাদা কোনো বিষয় হিসেবে না দেখে বরং অন্যান্য বিষয়ের সঙ্গে সমন্বিতভাবে বিবেচনা করা উচিত। বিভিন্ন বিষয়ের শিখন লক্ষ্য ও সক্ষমতার সঙ্গে জীবনশৈলী অঙ্গাঙ্গিভাবে জড়িত। এটি শুধুমাত্র ব্যক্তিগত বিকাশের জন্য নয়, বরং সামগ্রিকভাবে দেশ ও সমাজের উন্নয়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

শিক্ষক-শিক্ষিকারা ছাত্র-ছাত্রীদের সম্ভাবনার প্রতি আস্থা রেখে তাদের সাফল্যের দিকে এগিয়ে নিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছেন এবং ভবিষ্যতেও করবেন। আশা করি, এই হাতবইটি জীবনশৈলী সেশনে ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য অত্যন্ত কার্যকর ও সহায়ক হবে। পরিশেষে, আশা রাখি এটি শিক্ষার্থী, শিক্ষক-শিক্ষিকা ও অভিভাবকদের কাছেও সমাদৃত হবে।

জীবনশৈলী কর্মপরিকল্পনার উদ্দেশ্য:

জীবনশৈলী একটি গুরুত্বপূর্ণ সক্ষমতা, যা মানুষের ইতিবাচক আচরণ ও মানিয়ে নেওয়ার দক্ষতার মাধ্যমে চ্যালেঞ্জিং পরিস্থিতি সফলভাবে মোকাবিলা করতে সাহায্য করে। এই জীবনশৈলী (Life Skills) পাঠক্রমের মূল উদ্দেশ্য হল ছাত্র-ছাত্রীদের শারীরিক, মানসিক, আবেগিক ও সামাজিক সুস্থতা নিশ্চিত করা। আমরা বিশ্বাস করি যে ষষ্ঠ, সপ্তম এবং অষ্টম শ্রেণির সময়কাল ছাত্র-ছাত্রীদের জীবনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এই সময় তাদের মধ্যে শারীরিক ও মানসিক নানা পরিবর্তন পরিলক্ষিত হয়।

এটি এমন একটি সময়, যখন কিশোর-কিশোরীরা পারিবারিক পরিধির বাইরে এসে বৃহত্তর জগতের সঙ্গে সম্পর্ক স্থাপন করে। এই সময় তারা নিজেদের পরিচয় খুঁজে পায় এবং প্রতিষ্ঠিত করার চেষ্টা করে। তারা বন্ধুদের সঙ্গে বেশি সময় কাটায়, স্বাধীন চিন্তাধারা গড়ে তোলে। এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণের সক্ষমতা অর্জন করে। জীবনের এই বিশেষ পর্বে তারা সমবয়সি ও বাইরের জগতের দ্বারা প্রভাবিত হয় এবং বৌদ্ধিকভাবে আরও পরিপক্ক চিন্তাভাবনা শেখে। এই সময়ে তাদের সঠিক পথে পরিচালিত করা প্রয়োজন, যাতে তারা নিজেদের উন্নত করতে পারে, সুস্থ ও স্বাভাবিক সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারে এবং নাগরিক সচেতনতা বৃদ্ধি করতে পারে।

তবে এই বয়সে তাদের মধ্যে সৃজনশীলতা, আদর্শবাদ, উচ্ছ্বাস, অ্যাডভেঞ্চারের প্রতি আকর্ষণ, পরীক্ষা-নিরীক্ষার মানসিকতা ও ঝুঁকি নেওয়ার প্রবণতা দেখা যায়। ফলে তারা সমবয়সিদের নেতিবাচক প্রভাবের কারণে ভুল সিদ্ধান্ত নিতে পারে। এই সময়টায় একদিকে আত্মোন্নয়নের অসীম সম্ভাবনা থাকে, আবার ভুল পথে গেলে জীবনের ঝুঁকিও তৈরি হতে পারে। তাই ছাত্র-ছাত্রীদের এই শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের সময়ে প্রয়োজনীয় সহায়তা প্রদান করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

এই গঠনমূলক বছরে আমরা তাদের সহায়তা করব, যাতে তারা সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারে এবং বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজেদের সুস্থ ও নিরাপদ রাখতে সক্ষম হয়। পাশাপাশি, অন্যদের সঙ্গে সুসম্পর্ক গড়ে তোলার দক্ষতা অর্জন করাও গুরুত্বপূর্ণ।

আমরা ছাত্র-ছাত্রীদের শুধুমাত্র উপদেশ দেওয়ার পরিবর্তে বিভিন্ন কর্মসূচি ও অনুশীলনের মাধ্যমে জীবনশৈলীর নানা দিক সম্পর্কে সচেতন করতে চাই। ভবিষ্যতে তারা যেসব কঠিন পরিস্থিতির মুখোমুখি হতে পারে, সে সম্পর্কে বাস্তব ধারণা দেওয়া হবে, যাতে তারা সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারে এবং চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার উপযুক্ত পন্থা জানতে পারে। এই কর্মসূচি থেকে তারা যথেষ্ট উপকৃত হবে, যদি আমরা তাদের জন্য একটি নিরাপদ ও বিশ্বাসযোগ্য পরিবেশ তৈরি করি। এতে তারা নতুন কিছু জানার সুযোগ পাবে এবং উন্নত চিন্তাভাবনা গড়ে তুলতে পারবে।

স্থায়ী বিকাশের লক্ষ্য:

নিজে কিছু করা এবং সমাজের সঙ্গে সুসম্পর্ক স্থাপন:

পরিবর্তমান পরিস্থিতিতে কাজের জন্য নতুন কিছু শেখার আগ্রহ থাকা এবং সমাজে অন্যের সাথে ইতিবাচক সম্পর্ক স্থাপনের দক্ষতা অর্জন করতে জীবন শৈলীর দক্ষতা বৃদ্ধি।

যেকোনো পরিস্থিতি মানিয়ে নেওয়ার দক্ষতা:

বিভিন্ন পরিস্থিতিতে মানিয়ে নেওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা অর্জন। যেমন, যোগাযোগ করার দক্ষতা, সৃজনশীলতা, সমস্যা সমাধান, সমানুভূতি, বৈচিত্র্যের প্রতি সম্মান এবং বিশ্লেষণাত্মক চিন্তাভাবনা ইত্যাদি।

বুনিয়াদি শিক্ষা:

ভাষা, সংখ্যাজ্ঞান এবং প্রযুক্তিগত দক্ষতা বৃদ্ধি

২১ শতকে একজন ব্যক্তির যে সমস্ত দক্ষতা থাকা প্রয়োজন জীবনশৈলীর মাধ্যমে তা প্রাপ্ত হতে পারে। (ক্ষমতায়ন, শিক্ষা, কর্মে নিযুক্ত হওয়ার দক্ষতা এবং নাগরিক কর্তব্য)

জীবনশৈলী কী?

জীবনশৈলী হল এমন কিছু দক্ষতা, মনোভাব এবং সামাজিক-আবেগিক গুণাবলির সমষ্টি, যা মানুষকে শেখার, সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার এবং সুস্থ ও সফলভাবে জীবনযাপন করার যোগ্যতা অর্জনে সাহায্য করে। এছাড়া, এই দক্ষতা ভবিষ্যতে তাদের পরিবর্তনের পথপ্রদর্শক হতে সাহায্য করে।

আমাদের দেশের প্রেক্ষাপটে দশটি গুরুত্বপূর্ণ জীবনশৈলী নির্ধারণ করা হয়, যা শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের সার্বিক বিকাশে সহায়তা করে এবং তাদের আত্মবিশ্বাসী ও সচেতন মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে সাহায্য করে। এই দক্ষতাগুলো সামাজিক বৈষম্য কমাতে এবং তাদের জীবনকে নিয়ন্ত্রণ করতে সক্ষম করে। এই দশটি জীবনশৈলী চারটি পরস্পর সংযুক্ত বিষয়ের অন্তর্গত। ক্ষমতায়ন, শিক্ষা, নাগরিকত্ব এবং কর্মসংস্থান।

জীবনশৈলী সব মানুষের জন্য প্রয়োজনীয় এবং একে অন্যের সাথে সম্পর্কিত। এগুলো আলাদাভাবে গড়ে তোলা সম্ভব নয়, কারণ প্রতিটি দক্ষতা একে অপরের সাথে যুক্ত। ভালো শিক্ষার অংশ হিসেবে জীবনশৈলী শেখার জন্য সমাজের বিভিন্ন দিক সম্পর্কে জ্ঞান, ইতিবাচক মনোভাব ও প্রয়োজনীয় দক্ষতা থাকা দরকার। এখন আমরা প্রতিটি জীবনশৈলী সম্পর্কে বিস্তারিত জানব।

জীবন শৈলীর চারটি দিক

ক্রম.	জীবনশৈলী	জীবনশৈলী বলতে কী বুঝি
১	**আত্ম-সচেতনতা**	নিজের অনুভূতি, আগ্রহ, মূল্যবোধ, শক্তি ও দুর্বলতা বুঝে নিজের জীবনকে সঠিকভাবে মূল্যায়ন করা এবং নিজের পরিচয় তৈরি করা।
২	**যোগাযোগ**	তথ্য বিনিময় করতে পারা, নিজের মতামত, ইচ্ছা, প্রয়োজন ও ভয় প্রকাশ করার সক্ষমতা।
৩	**মানসিক স্থিতিশীলতা**	মানসিক চাপ ও কঠিন পরিস্থিতি সামলানোর দক্ষতা, পাশাপাশি সেই চাপ কাটিয়ে উঠে স্বাভাবিক মানসিক অবস্থায় ফিরে আসার সক্ষমতা বা মানসিক স্থিতিশীলতা।
৪	**সমঝোতা**	নিজের যুক্তি ও আত্মবিশ্বাস দিয়ে অন্যের বিশ্বাস অর্জন করা এবং একসঙ্গে সিদ্ধান্ত নিতে বা চুক্তিতে পৌঁছানোর সক্ষমতা।
৫	**সিদ্ধান্ত গ্রহণ**	বিভিন্ন বিকল্পের মধ্যে থেকে সবচেয়ে উপযুক্তটি নির্বাচন করার সক্ষমতা।
৬	**সমানুভূতি**	অন্যের পরিস্থিতি বুঝে তাদের সঙ্গে ভালো সম্পর্ক গড়ে তোলার সক্ষমতা।
৭	**অংশগ্রহণ**	বিভিন্ন প্রক্রিয়া ও পরিস্থিতিতে সিদ্ধান্ত নিয়ে এবং কার্যকলাপে প্রভাব ফেলতে পারার মাধ্যমে সেখানে সক্রিয়ভাবে অবদান রাখার সক্ষমতা।
৮	**নিবিড় চিন্তাভাবনা**	ন্যায়সঙ্গত সিদ্ধান্তে পৌঁছানোর জন্য সঠিক এবং পর্যাপ্তভাবে তথ্য বিশ্লেষণ করার সক্ষমতা।
৯	**সৃজনশীলতা**	উদ্ভাবনী চিন্তা করার সক্ষমতা, পাশাপাশি নতুন ধারণা, কৌশল ও দৃষ্টিভঙ্গি তৈরি, প্রকাশ এবং প্রয়োগ করার দক্ষতা
১০	**সমস্যা সমাধান**	কোনো পরিস্থিতি থেকে কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য ধাপে ধাপে পরিকল্পনা করার সক্ষমতা, অর্থাৎ সমস্যা চিহ্নিত করা ও উপযুক্ত পদক্ষেপ নিয়ে তা সমাধান করার দক্ষতা।

ছাত্র-ছাত্রীদের ব্যক্তিগত, সামাজিক এবং বাসস্থানের প্রেক্ষাপটে নিজের দক্ষতা ও সচেতনতা তৈরি করতে হবে, যার ফলে সে সঠিকভাবে নিজের জীবন পরিচালনা করতে পারবে, জেনে বুঝে নিজের সিদ্ধান্ত নিতে পারবে এবং সমাজে নানা বৈষম্য দূরীকরণে সহায়তা করে একটি ইতিবাচক সামাজিক পরিবর্তন আনতে পারবে।

শৈলীগুলির সঠিক ব্যবহারিক প্রয়োগে জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাব (Knowledge, skills and attitudes-KSA) - এর স্থায়ী পরিবর্তন আসবে। জ্ঞান (ব্যক্তি যা জানে), দক্ষতা (ব্যক্তি যা করতে পারে) এবং মনোভাব (ব্যক্তি যা বিশ্বাস করে এবং তার মূল্যবোধ) — এগুলি সম্পর্কে সঠিক ধারণা তৈরি করা জরুরি। এরফলে শুধুমাত্র জীবনশৈলী প্রয়োগেই নয়, ছাত্র-ছাত্রীরা জীবনের অন্যান্য ঝুঁকির মোকাবিলা করতেও সক্ষম হয়।

জীবনশৈলী অধিবেশনের জন্য প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ:

একজন নোডাল শিক্ষক/শিক্ষিকা হিসেবে আপনার ভূমিকা এই কর্মসূচিতে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। জীবনশৈলী অধিবেশনের জন্য প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ:

নোডাল শিক্ষক/শিক্ষিকার ভূমিকা:

- শিক্ষক-শিক্ষিকা হিসেবে আপনার আন্তরিকতা ও অংশগ্রহণ ছাত্র-ছাত্রীদের শেখার আগ্রহ বাড়াবে।
- শুধুমাত্র শেখানো নয়, বরং শেখার প্রতি আগ্রহ সৃষ্টি করাই মূল লক্ষ্য।

সঠিক প্রস্তুতি গ্রহণ:

- প্রতিটি অধিবেশনের জন্য আগে থেকে পরিকল্পনা করা।
- মডিউল ভালোভাবে পড়ে নেওয়া ও প্রয়োজনে নোট রাখা।
- বাস্তব জীবনের উদাহরণ ব্যবহার করে ছাত্র-ছাত্রীদের বিষয়গুলো সহজে বোঝানো।

ছাত্র-ছাত্রীদের চিন্তাভাবনা বোঝা:

- তাদের প্রত্যাশা, চ্যালেঞ্জ ও পরিস্থিতি সম্পর্কে জানা।
- ছাত্র-ছাত্রীদের সঙ্গে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তোলা।

কুসংস্কার ও পূর্বধারণা সম্পর্কে সচেতনতা:

- সেশন পরিচালনার আগে কোনো পূর্বধারণা বা কুসংস্কার থাকলে তা চিহ্নিত করা।
- উদার ও ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি বজায় রাখা।

কার্যকর সেশন পরিচালনা:

- ছাত্র-ছাত্রীদের অংশগ্রহণ নিশ্চিত করা।
- উপভোগ্য ও ইন্টারঅ্যাকটিভ পরিবেশ তৈরি করা।
- ছাত্র-ছাত্রীদের জীবনের সঙ্গে বিষয়গুলোর সম্পর্ক স্থাপন করা।

এই পদক্ষেপগুলো অনুসরণ করলে জীবনশৈলী অধিবেশন আরও কার্যকর ও ফলপ্রসূ হবে।

প্রশিক্ষকের হাতবই ব্যবহার পদ্ধতি:

এই হাতবইটি ষষ্ঠ, সপ্তম এবং অষ্টম শ্রেণির ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য পাঁচ দিনের "শিখন শিবিরের" পরিকল্পনা প্রদান করে। প্রতিটি সেশনের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণও এখানে দেওয়া আছে। শিক্ষকরা প্রয়োজনে গল্প, ঘটনা বা অন্যান্য উপকরণ যোগ করে সেশনকে আরও আকর্ষণীয় ও প্রাণবন্ত করে তুলতে পারেন।

কোনো দলের সঙ্গে কর্মসূচি শুরুর আগে হাতবইটি ভালোভাবে পড়ে নেওয়া এবং সেশনের বিষয়বস্তু আত্মস্থ করা প্রয়োজন।

প্রত্যেক অধিবেশন শুরুর আগে নীচের প্রস্তুতিগুলো নেওয়া উচিত:

- হাতবই থেকে সেশনের পরিকল্পনা ও উদ্দেশ্য দেখে নেওয়া
- সেশনের জন্য প্রয়োজনীয় কর্মপত্র ও উপকরণ প্রস্তুত রাখা
- প্রয়োজনে অতিরিক্ত উপকরণ, যেমন খবরের কাগজ বা ক্লাসকার্ড, প্রস্তুত রাখা

এই হাতবইটিতে পাঁচ দিনের জীবনশৈলী শিবিরের জন্য মোট ৭১টি অধিবেশন রয়েছে।

পাঁচ দিনের জীবনশৈলী ক্যাম্প পরিকল্পনা

প্রথম দিন

সময়	কার্যক্রম
৪০ মিনিট	**জীবনশৈলী কী?** কার্যক্রম – ১: জীবনশৈলী বিষয়ে ছাত্র-ছাত্রীদের ধারণা কার্যক্রম – ২: জীবনশৈলী শিক্ষার মূল লক্ষ্য
৮০ মিনিট	**১. আত্ম-সচেতনতা (Self-awareness)** কার্যক্রম – ১: আমার ভালো দিকগুলি কার্যক্রম – ২: আত্ম-সচেতনতা ও মূল্যবোধের বিকাশ কার্যক্রম – ৩: আমার ইতিবাচক দিকগুলো আবিষ্কার করি কার্যক্রম – ৪: আমি কীভাবে সময় কাটাই কার্যক্রম – ৫: আমার মাসিক কাজের পরিকল্পনা কার্যক্রম – ৬: কাজের গুরুত্ব বোঝা
২ ঘণ্টা	**২. যোগাযোগ স্থাপন (Communication)** কার্যক্রম – ১: কার্যকরী যোগাযোগের বিভিন্ন দিক সম্বন্ধে জানা কার্যক্রম – ২: ছবি বর্ণনার খেলা কার্যক্রম – ৩: শারীরিক অঙ্গভঙ্গির মাধ্যমে যোগাযোগ কার্যক্রম – ৪: আমি যাদের সাথে যোগাযোগ করি কার্যক্রম – ৫: যোগাযোগের বিভিন্ন ধরন ও মাধ্যম কার্যক্রম – ৬: বিভিন্ন ধরনের যোগাযোগ ও আচরণ কার্যক্রম – ৭: কার্যকরী যোগাযোগের ধাপ

দ্বিতীয় দিন

সময়	কার্যক্রম
২ ঘণ্টা ৪০ মিনিট	**৩. মানসিক স্থিতিশীলতা (Resilience)** কার্যক্রম — ১: চাপ কী? কার্যক্রম — ২: চাপ কমানোর উপায় কার্যক্রম — ৩: দৈনন্দিন জীবনে ছাত্র-ছাত্রীদের চাপের মুহূর্ত চিহ্নিত করা কার্যক্রম — ৪: কঠিন চাপের সময় সঠিকভাবে পরিস্থিতির মোকাবিলা করা কার্যক্রম — ৫: কীভাবে আমরা শারীরিক ও মানসিক চাপ কমাতে পারি কার্যক্রম — ৬: বিভিন্ন পরিস্থিতি নিয়ে দলগত আলোচনা ও উপস্থাপনা কার্যক্রম — ৭: পোস্টার তৈরি (চাপ সামলানোর উপায়) কার্যক্রম — ৮: রাগ সামলানো কার্যক্রম — ৯: আবেগ অনুভূতি বোঝা

সময়	কার্যক্রম
১ ঘণ্টা ২০ মিনিট	**৪. সিদ্ধান্ত গ্রহণ (Decision making)** কার্যক্রম – ১: বিভিন্ন পরিস্থিতিতে সিদ্ধান্ত গ্রহণ কার্যক্রম – ২: একলা দ্বীপে মিষ্টি কার্যক্রম – ৩: বাল্য বিবাহের সমস্যা কার্যক্রম – ৪: ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা – রাজিয়ার পরিস্থিতি

তৃতীয় দিন

সময়	কার্যক্রম
১ ঘণ্টা ৪০ মিনিট	**৫. সমঝোতা (Negotiation)** কার্যক্রম – ১: ঘটনা বিশ্লেষণ ও সমাধান খোঁজা কার্যক্রম – ২: রোল-প্লে
২ ঘণ্টা ২০ মিনিট	**৬. সমানুভূতি (Empathy)** কার্যক্রম – ১: শুভর গল্প কার্যক্রম – ২: ভূমিকা অভিনয় (Role-Play) কার্যক্রম – ৩: স্বেচ্ছাসেবামূলক কার্যক্রমে অংশগ্রহণ কার্যক্রম – ৪: প্রকৃতি ও পরিবেশের প্রতি সমানুভূতি কার্যক্রম – ৫: পারস্পরিক শ্রদ্ধা ও বন্ধুত্ব গড়ে তোলা কার্যক্রম – ৬: সমানুভূতির মাধ্যমে পরিবেশ ও জরুরি পরিস্থিতি সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি

চতুর্থ দিন

সময়	কার্যক্রম
১ ঘণ্টা ৪০ মিনিট	**৭. অংশগ্রহণ (Participation)** কার্যক্রম – ১: দলে কাজের সুবিধা কার্যক্রম – ২: দলের শক্তি ও কার্যকারিতা কার্যক্রম – ৩: আমাদের চারপাশের দল ও সামাজিক নেটওয়ার্ক কার্যক্রম – ৪: দলগতভাবে প্রজেক্ট তৈরি
২ ঘণ্টা ২০ মিনিট	**৮. সৃজনশীলতা (Creativity)** কার্যক্রম – ১: কী হত যদি...? কার্যক্রম – ২: একটি জিনিসের বিভিন্ন ব্যবহার কার্যক্রম – ৩: গল্প লিখি কার্যক্রম – ৪: অভিনব বিজ্ঞাপন বানাই কার্যক্রম – ৫: কাগজ কাটিং আর্ট কার্যক্রম – ৬: গানের লিরিক বদল কার্যক্রম – ৭: “আমি যদি হই...” চিন্তা করি

পঞ্চম দিন

সময়	কার্যক্রম
১ ঘণ্টা ৪০ মিনিট	**৯. নিবিড় চিন্তাভাবনা (Critical thinking)** কার্যক্রম – ১: সৃজনশীল সমস্যা সমাধান – নয়টি বিন্দু সংযোগের খেলা কার্যক্রম – ২: গণিতের একটি সমস্যা ও তার সমাধান কার্যক্রম – ৩: জল অপচয় রোধের উপায় খোঁজা কার্যক্রম – ৪: জনপ্রিয় বিজ্ঞাপনের বিশ্লেষণ কার্যক্রম – ৫: দুই তারকার তুলনামূলক বিশ্লেষণ কার্যক্রম – ৬: সংবাদপত্র বিশ্লেষণ কার্যক্রম – ৭: ভ্রমণ অভিজ্ঞতা বিশ্লেষণ
২ ঘণ্টা ২০ মিনিট	**১০. সমস্যা সমাধান (Problem solving)** কার্যক্রম – ১: মানব-বন্ধন খেলা কার্যক্রম – ২: আলোচনা ও পোস্টার তৈরি কার্যক্রম – ৩: দলগত বোঝাপড়া – বল পাসের খেলা কার্যক্রম – ৪: দলগত আলোচনা ও সমস্যা সমাধান কার্যক্রম – ৫: বাস্তব জীবনের সমস্যা কার্যক্রম – ৬: উত্তরাধিকার ভাগের সমস্যা কার্যক্রম – ৭: বন্ধুদের পরিহাসের সম্মুখীন হওয়া

কার্যক্রম - ১

জীবনশৈলী বিষয়ে ছাত্র-ছাত্রীদের ধারণা

- শিক্ষক/শিক্ষিকা বোর্ডে ‘‘জীবনশৈলী’’ শব্দটি লিখবেন।
- ছাত্র-ছাত্রীদের জিজ্ঞেস করবেন- ‘‘তোমরা জীবনশৈলী বলতে কী বোঝো?’’
- তাদের উত্তরের ওপর ভিত্তি করে বোর্ডে একটি মানস-মানচিত্র (Mind Map) তৈরি করবেন, যেখানে গুরুত্বপূর্ণ শব্দ বা ধারণাগুলো সংযুক্ত থাকবে।
- এরপর শিক্ষক/শিক্ষিকা প্রশ্ন করবেন, “জীবনশৈলীর দক্ষতাগুলো কেন আমাদের জীবনে গুরুত্বপূর্ণ?”
- ছাত্র-ছাত্রীদের আলোচনা থেকে একটি সংক্ষিপ্তসার তৈরি করে বলা হবে:
  - জীবনশৈলী আমাদের শারীরিক, মানসিক, আবেগিক ও সামাজিক সুস্থতা বজায় রাখতে সাহায্য করে।
  - এটি আমাদের প্রতিদিনের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করতে ও ভালো সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করে।
  - জীবনশৈলীর দক্ষতাগুলো সময় ও অভিজ্ঞতার সঙ্গে বাড়তে থাকে এবং সারা জীবন কাজে লাগে।

এই অধিবেশনের শেষে ছাত্র-ছাত্রীরা জীবনশৈলীর গুরুত্ব সম্পর্কে একটি স্পষ্ট ধারণা পাবে এবং বুঝতে পারবে যে, এটি আমাদের প্রতিদিনের জীবনে কতটা প্রয়োজনীয়।

কার্যক্রম - ২

জীবনশৈলী শিক্ষার মূল লক্ষ্য

শিক্ষক/শিক্ষিকা শ্রেণির সকল ছাত্র-ছাত্রীদের উদ্দেশ্যে বলবেন, আগের অধিবেশনে আমরা জীবনশৈলীর ধারণা ও তার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জেনেছি। এই অধিবেশনে আমরা শেখার চারটি মূল লক্ষ্য নিয়ে আলোচনা করব। মূল লক্ষ্যগুলি হল:

ক) কিছু জানতে শেখা

খ) কিছু করতে শেখা

গ) কিছু হতে শেখা

ঘ) একসাথে বাঁচতে শেখা।

এরপর শিক্ষক/শিক্ষিকা এই চারটি লক্ষ্য বিশদভাবে ব্যাখ্যা করবেন এবং বাস্তব জীবনে এগুলোর প্রয়োগ সম্পর্কে আলোচনা করবেন।

- এরপর, শিক্ষক/শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের দুটি বেঞ্চের মুখোমুখি বসার নির্দেশ দেবেন এবং তাদের একটি পোস্টার দেবেন, যেখানে জীবনশৈলীর গুরুত্ব সম্পর্কে বিভিন্ন দিক তুলে ধরা থাকবে।
- পোস্টারে ক্ষমতায়ন, শিক্ষা, নাগরিকত্ব এবং কর্মসংস্থান সংক্রান্ত দশটি জীবনশৈলী ও তাদের লক্ষ্য-প্রয়োজনীয়তা উল্লেখ থাকবে।
- ছাত্র-ছাত্রীরা দলে বিভক্ত হয়ে এই বিষয়গুলোর উপর আলোচনা করবে এবং নিজেদের মতামত বিনিময় করবে।

আলোচনা শেষে, শিক্ষক/শিক্ষিকা প্রতিটি দল থেকে একজন প্রতিনিধি নির্বাচন করবেন, যে তাদের দলের আলোচনা থেকে একটি জীবনশৈলী সম্পর্কে শেয়ার করবে এবং জানাবে, এই অধিবেশন থেকে তারা কী শিখেছে।

এই কার্যক্রমের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা শেখার বিভিন্ন কৌশল অনুধাবন করতে পারবে এবং বাস্তব জীবনে জীবনশৈলীর গুরুত্ব সম্পর্কে সচেতন হবে।

১. আত্ম-সচেতনতা (Self-awareness)

আমাদের প্রত্যেককেই আত্ম-সচেতন হওয়া দরকার, কারণ এটি ব্যক্তিগত ও পেশাদার জীবনে উন্নতির জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি আমাদের চিন্তা, আবেগ, ও আচরণ সম্পর্কে গভীরভাবে বোঝার সুযোগ দেয়, যা সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ, সম্পর্ক উন্নয়ন, এবং মানসিক সুস্থতা বজায় রাখতে সাহায্য করে।

আত্ম-সচেতনতা বাড়ানোর প্রয়োজনীয়তা:

- **সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ:** নিজের শক্তি, দুর্বলতা ও মানসিক অবস্থা বোঝার মাধ্যমে আমরা জীবনের গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্তগুলো আরও ভালোভাবে নিতে পারি।
- **আবেগ নিয়ন্ত্রণ:** আত্ম-সচেতন ব্যক্তি নিজের আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে, যা মানসিক স্থিতিশীলতা এবং চাপ মোকাবিলায় সাহায্য করে।
- **সম্পর্ক উন্নয়ন:** যখন আমরা নিজেদের অনুভূতি ও আচরণ বুঝতে পারি, তখন অন্যদের প্রতিও সংবেদনশীল হতে পারি, যা সম্পর্কগুলোকে সুদৃঢ় করে।
- **ব্যক্তিগত উন্নতি:** আত্ম-সচেতনতা আমাদের দুর্বল দিক চিহ্নিত করতে এবং সেগুলো উন্নত করার সুযোগ দেয়, যা ব্যক্তি ও পেশাগত দক্ষতা বাড়ায়।
- **আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি:** নিজেকে ভালোভাবে জানা এবং বোঝার ফলে আত্মবিশ্বাস তৈরি হয়, যা সাফল্য অর্জনে সহায়ক।
- **মানসিক শান্তি:** নিজের চিন্তা ও আবেগ সম্পর্কে সচেতন থাকা মানসিক চাপ কমায় এবং এক ধরনের অভ্যন্তরীণ শান্তি আনে।
- **নেতৃত্ব দক্ষতা:** আত্ম-সচেতন নেতারা ভালো সিদ্ধান্ত নেন, দল পরিচালনায় দক্ষ হন এবং কর্মীদের অনুপ্রাণিত করতে পারেন।

কীভাবে আত্ম-সচেতনতা বাড়ানো যায়?

- নিজের চিন্তাভাবনা ও অনুভূতি সম্পর্কে নিয়মিত চিন্তা করা (self-reflection)
- জার্নাল লেখা বা ডায়েরি রাখা।
- অন্যদের কাছ থেকে গঠনমূলক মতামত নেওয়া।
- মেডিটেশন বা মননশীলতা (mindfulness) চর্চা করা।
- নতুন অভিজ্ঞতা নেওয়া ও শেখার মানসিকতা রাখা।

আত্ম-সচেতনতা বাড়ানো হল, নিজের ভেতরের জগৎকে আরও ভালোভাবে বোঝা, যা জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে ইতিবাচক প্রভাব ফেলে। ছাত্র-ছাত্রীদের আত্মসচেনতা বাড়াতে আমরা তাদের সাথে এখানে দেওয়া কাজগুলো করব।

কার্যক্রম - ১

আমার ভালো দিকগুলি

উদ্দেশ্য:

ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে সদর্থক মনোভাব গড়ে তোলা এবং তাদের নিজেদের ইতিবাচক দিকগুলি দেখতে ও মূল্যায়ন করতে সাহায্য করা।

- ছাত্র-ছাত্রীদের জানান যে, তারা যেকোনো পরিস্থিতিতে সদর্থক মনোভাব বজায় রাখতে সক্ষম।
- তাদের বোঝান যে, আপনি তাদের ভিতর ইতিমধ্যে অনেক ভালো গুণ লক্ষ্য করেছেন, এবং তারা প্রত্যেকেই ভেতর ও বাইরে থেকে সুন্দর।
- ব্যাখ্যা করুন, এই অনুশীলনের মাধ্যমে তারা তাদের ইতিবাচক দিকগুলো বুঝতে এবং প্রকাশ করতে পারবে।
- বলুন, আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলার জন্য নিজের ভালো দিকগুলো জানা এবং তা কাজে লাগানো গুরুত্বপূর্ণ।
- ছাত্র-ছাত্রীদের কর্মপত্র দিন এবং সেটি সম্পূর্ণ করার জন্য ১০ মিনিট সময় দিন।
- কর্মপত্রে বিভিন্ন প্রশ্ন থাকবে, যা তাদের নিজেদের ভালো গুণ ও ইতিবাচক দিকগুলো চিহ্নিত করতে সাহায্য করবে।
- কাজ শেষ হলে, তাদের বলুন তারা যা লিখেছে তা অন্যদের সঙ্গে ভাগ করে নিতে।
- কর্মপত্রের উত্তর বিশ্লেষণ করে দেখান, কীভাবে এই গুণগুলো তারা বিভিন্ন পরিস্থিতি ও সম্পর্কে ব্যবহার করতে পারে।
- তাদের বোঝান, জীবনে সদর্থক দৃষ্টিভঙ্গি বজায় রাখা আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলে এবং নেতিবাচক পরিস্থিতি মোকাবিলায় সাহায্য করে।

সংক্ষিপ্তসার:

সদর্থক মনোভাব গড়ে তোলা শুধু আত্মবিশ্বাস বাড়ায় না, বরং উত্ত্যক্ততার (বুলিং) নেতিবাচক প্রভাব কাটিয়ে ওঠার ক্ষেত্রেও সহায়ক। এই অনুশীলনের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা নিজেদের ভালো দিকগুলো চিহ্নিত করতে পারবে এবং তা বাস্তব জীবনে প্রয়োগ করতে শিখবে।

কার্যক্রম - ২

আত্ম-সচেতনতা ও মূল্যবোধের বিকাশ

উদ্দেশ্য:

ছাত্র-ছাত্রীদের নিজেদের মূল্যবোধ সম্পর্কে সচেতন করা এবং এগুলোকে জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে কীভাবে প্রয়োগ করা যায় তা বোঝানো।

- ছাত্র-ছাত্রীদের জিজ্ঞাসা করুন, তোমরা মূল্যবোধ বলতে কী বোঝো?
- তাদের বলা কথাগুলো বোর্ডে লিখুন।
- মূল্যবোধ আমাদের চরিত্র ও সিদ্ধান্তগ্রহণে কীভাবে সাহায্য করে তা ব্যাখ্যা করুন।

মূল্যবোধ চিহ্নিতকরণ:

- মূল্যবোধের তালিকার কর্মপত্র ছাত্র-ছাত্রীদের দিন।
- ছাত্র-ছাত্রীদের এখান থেকে যেকোনো ৫টি মূল্যবোধ চিহ্নিত করতে বলুন যা তাদের সাথে মেলে।

মূল্যবোধের তালিকা:

- নমনীয় (Flexible)
- সাহসী (Brave)
- স্বাধীন (Independent)
- বিনয়ী (Courteous)
- উৎসাহী (Enthusiastic)
- দৃঢ়সংকল্প (Strng-willed)
- বিশ্বাসযোগ্য (Trusting)
- সময়নিষ্ঠ (Punctual)
- মিতব্যয়ী (Frugal)
- সংবেদনশীল (Emotional)
- অনুগত (Obedient)
- বাস্তববাদী (Practical)
- সৃজনশীল (Creative)
- ভরসাযোগ্য (Reliable)
- দায়িত্বশীল (Respnsible)
- একাগ্র (Focused)
- দলবদ্ধভাবে কাজ করতে পারদর্শী (Team Player)

আলোচনা:

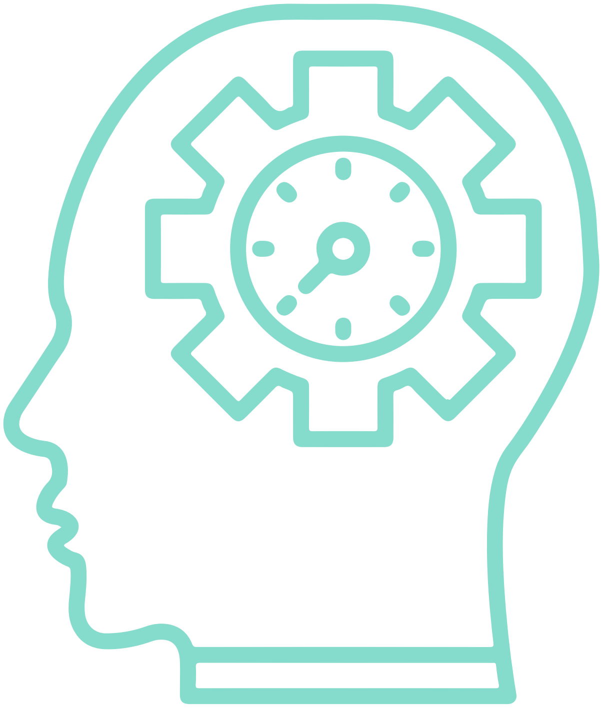
- ইচ্ছুক ছাত্র-ছাত্রীদের তাদের নির্বাচিত মূল্যবোধ শেয়ার করতে বলুন।
- প্রত্যেকের কেন এগুলো গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে হয় তা ব্যাখ্যা করতে বলুন।

বাস্তব জীবনের প্রাসঙ্গিকতা:

- ছাত্র-ছাত্রীদের জিজ্ঞাসা করুন, ‘‘এই মূল্যবোধ কীভাবে তাদের দৈনন্দিন জীবনে সহায়তা করে?’’
- বাস্তব জীবনের উদাহরণ দিন, যেমন:
    - সময়নিষ্ঠতা কীভাবে শিক্ষা ও ভবিষ্যতের ক্যারিয়ারে সহায়তা করতে পারে।
    - সাহসী হওয়া কঠিন সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে।
    - দায়িত্বশীল হওয়া পরিবারের ও সমাজের প্রতি দায়িত্ব পালনে সাহায্য করে।

আত্ম-উপলব্ধি:

- প্রত্যেকে নিজের মূল্যবোধ আরও কীভাবে শক্তিশালী করার জন্য পারে তা নিয়ে লিখবে।
- কার্যক্রম শেষে ছাত্র-ছাত্রীদের অনুপ্রাণিত করতে বলুন যে, “নিজের মূল্যবোধ চিহ্নিত করা এবং সেগুলি লালন করা আমাদের জীবনে উন্নতি করতে সাহায্য করে। প্রতিদিন এগুলো চর্চা করা দরকার।”



কার্যক্রম - ৩

আমার ইতিবাচক দিকগুলো আবিষ্কার করি

সেশনের উদ্দেশ্য:

এই সেশনের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা নিজেদের ইতিবাচক দিকগুলো সম্পর্কে গভীরভাবে চিন্তা করবে, আত্মবিশ্বাস গড়ে তুলবে এবং নিজেদের শক্তি ও অর্জনগুলো নিয়ে সচেতন হবে।

- আগের সেশনে আমরা নিজেদের শক্তি সম্পর্কে আলোচনা করেছি।
- ছাত্র-ছাত্রীদের বলা হবে যে, আজকের কার্যক্রম তাদের ইতিবাচক দিকগুলো চিহ্নিত করতে সাহায্য করবে।
- এবার শিক্ষক-শিক্ষিকা সকলকে একটি গল্প শোনাবেন। বলবেন, ‘‘চলো, আমরা একটি গল্প শুনি। গল্পের নাম ‘আলোর খোঁজে’।’’

গল্প: আলোর খোঁজে

সুবর্ণা ছোটোবেলা থেকেই ভীষণ লাজুক ছিল। ক্লাসে সে খুব একটা কথা বলত না, নতুন বন্ধু বানাতেও তার কেমন জানি সংকোচ হত। সে মনে করত, সে হয়তো ততটা ভালো নয়, যতটা তার বন্ধুদের মনে হয়। একদিন মাদ্রাসায় নতুন এক কার্যক্রম শুরু হল; “আমি কে?” সবার সামনে নিজের ভালো দিকগুলো বলতে হবে। এটি শুনেই সুবর্ণার হাত-পা কাঁপতে লাগল। সে ভাবল, আমার মধ্যে ভালো কিছু আছে নাকি? সে মনে মনে ভাবতে লাগল।

সেদিন শিক্ষক সবাইকে একটি তালিকা বানাতে বললেন: “তুমি কীসে ভালো? কী করলে তুমি খুশি হও? কী প্রশংসা পেয়েছ?”

সুবর্ণা প্রথমে কিছুই লিখতে পারল না। কিন্তু যখন একটু গভীরভাবে ভাবতে লাগল, তখন মনে পড়ল— সে সুন্দর করে ছবি আঁকতে পারে। গল্প লিখতে তার খুব ভালো লাগে। ছোটো ভাই যখন কাঁদে, তখন সে তাকে হাসানোর জন্য দারুণ গল্প বানিয়ে বলে। মা সবসময় বলে, তার হাসিটা খুব সুন্দর। এগুলো মনে হতেই তার মন ভালো হয়ে গেল। সে বুঝতে পারল, এতদিন শুধু নিজের দুর্বলতাগুলো নিয়েই ভেবেছে, কিন্তু আসলে তার অনেক শক্তিও আছে।

সেদিন ক্লাসে যখন নিজের ভালো দিকগুলো বলতে বলা হল, সুবর্ণা সাহস করে দাঁড়িয়ে বলল—

“আমি ছবি আঁকতে ভালোবাসি, আমি গল্প লিখতে পারি, আর আমি খুব ভালো শ্রোতা।”

বন্ধুরা অবাক হয়ে তার দিকে তাকিয়ে বলল, “বাহ! তুমি তো দারুণ!”

শিক্ষক বললেন, “দেখলে, নিজের শক্তিগুলো খুঁজে পেয়ে কেমন আত্মবিশ্বাসী লাগছে?”

সেদিনের পর থেকে সুবর্ণা নিজেকে নিয়ে আর সন্দেহ করত না। সে বুঝে গিয়েছিল— প্রত্যেকের মধ্যেই আলাদা কিছু আছে, শুধু সেটাকে খুঁজে বের করতে হয়।

- আমাদের সবার মধ্যেই কিছু না কিছু ভালো গুণ রয়েছে, যা হয়তো আমরা জানি না। কিন্তু একটু ভাবলেই আমরা আমাদের শক্তিগুলো খুঁজে পেতে পারি এবং আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠতে পারি।
- এবার ছাত্র-ছাত্রীদের বলা হবে কর্মপত্র দেখে, তারা তাদের খাতায় নীচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখবে:

  ক) যে সকল বিষয়ে আমি খুব ভালো: (উদাহরণ: গান গাওয়া, আঁকা, গণিত, গল্প বলা)

  খ) আমি অবসর সময়ে যা যা করতে পছন্দ করি: (উদাহরণ: বই পড়া, খেলা, গান শোনা)

গ) যে ধরনের প্রশংসা আমি পেয়েছি: (উদাহরণ: শিক্ষক বা বন্ধুদের কাছ থেকে কোনো ইতিবাচক মন্তব্য)

ঘ) আমি আমার চেহারায় যা পছন্দ করি: (উদাহরণ: হাসি, চোখ, আত্মবিশ্বাসী চেহারা)

- ছাত্র-ছাত্রীরা ছোটো দলে বিভক্ত হয়ে নিজেদের লেখা কিছু পয়েন্ট শেয়ার করবে।
- প্রত্যেক ছাত্র-ছাত্রী অন্তত একবার কথা বলবে এবং অন্যদের ইতিবাচক দিক সম্পর্কে মন্তব্য করবে।
- শিক্ষক-শিক্ষিকা প্রতিটি গ্রুপ ঘুরে ঘুরে পর্যবেক্ষণ করবেন এবং উৎসাহ দেবেন।
- ছাত্র-ছাত্রীরা কার্যক্রম থেকে কী শিখেছে তা স্বেচ্ছায় শেয়ার করবে।
- ছাত্র-ছাত্রীদের বলা হবে, প্রতিদিন অন্তত একটি ইতিবাচক বিষয় নিজেকে মনে করিয়ে দিতে।
- ছাত্র-ছাত্রীদের ধন্যবাদ জানানো হবে এবং বলা হবে যে, আত্মবিশ্বাস গড়তে নিজেদের ইতিবাচক দিকগুলোর প্রতি সচেতন হওয়া গুরুত্বপূর্ণ।
- কার্যক্রম শেষে একটি ছোটো হোমওয়ার্ক দেওয়া যেতে পারে, যেমন, ''নিজের সম্পর্কে তিনটি ইতিবাচক দিক লিখে রাখতে হবে এবং বন্ধু বা পরিবারের কারও সঙ্গে তা শেয়ার করতে হবে।''

কার্যক্রম - ৪

আমি কীভাবে সময় কাটাই

ছাত্র-ছাত্রীদের বলুন যে আমরা প্রতিদিন যেসব কাজ করি, সেগুলোর মাধ্যমেই আমাদের অভ্যাস ও জীবনধারা প্রতিফলিত হয়। যেমন, ছাত্র-ছাত্রীদের প্রধান কাজ হল পড়াশোনা করা, পাশাপাশি দৈনন্দিন বিভিন্ন কাজে অংশ নেওয়া।

যদি আমরা সময়কে সঠিকভাবে পরিকল্পনা না করি, তাহলে গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো সময়মতো শেষ করা কঠিন হয়ে যায়। তাই, সময়ের সঠিক ব্যবহার ও কার্যকর পরিকল্পনা করা অত্যন্ত জরুরি।

কর্মপত্রের কাজ:

ছাত্র-ছাত্রীদের ''সারাদিন আমি কীভাবে সময় কাটাই'' শীর্ষক কর্মপত্র দিন এবং তাদের খাতায় প্রতিদিনের কাজগুলোর তালিকা তৈরি করতে বলুন। এতে তারা সময় ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে সচেতন হবে এবং দক্ষতার সঙ্গে সময় পরিকল্পনা করতে শিখবে।

সারাদিন আমি কীভাবে সময় কাটাই:

১। যেকোনো একটি দিনে আমার করা ১২ টি কাজের তালিকা তৈরি করে নীচে লিখি:

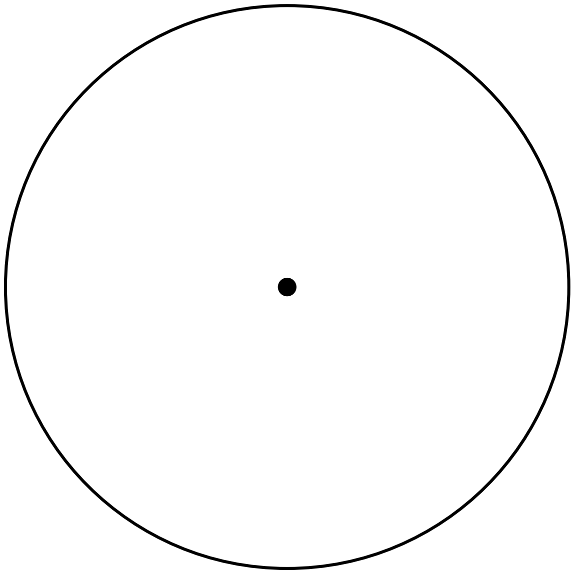
১.. ২.. ৩..

৪.. ৫.. ৬..

৭.. ৮.. ৯..

১০.. ১১.. ১২..

২। নীচে দেওয়া পাই-চার্টটিকে ২৪ ঘণ্টা হিসাবে ধরে, আমার একটি দিনের ২৪ ঘণ্টা কী করে কাটে তা ভাগে ভাগে দেখাই:



৩। যে ধরনের কাজ করতে আমার দিনের অধিক সময় ব্যয় হয়ে যায় নীচে তার একটি তালিকা করি:

....

....

৪। আমার সারাদিনের কাজকে নির্দিষ্ট সময় অনুযায়ী তালিকাভুক্ত করি, যাতে সব গুরুত্বপূর্ণ কাজই করতে সমর্থ হই:

সকালে ঘুম থেকে উঠেই	
মাদ্রাসা যাওয়ার আগে	
মাদ্রাসার পরে	
রাতে খাওয়ার পরে শুতে যাওয়ার আগে	

কার্যক্রম - ৫

আমার মাসিক কাজের পরিকল্পনা

শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের মাদ্রাসার ভিতর ও বাইরের দৈনন্দিন, সাপ্তাহিক এবং মাসিক কাজের একটি তালিকা তৈরি করতে বলবেন। এই কার্যক্রমের মাধ্যমে তারা সময় ব্যবস্থাপনা ও দায়িত্ববোধ সম্পর্কে সচেতন হবে। প্রথমে, শিক্ষক-শিক্ষিকা বোর্ডে একটি উদাহরণ দিয়ে বুঝিয়ে দেবেন, যেমন—

১. দৈনন্দিন কাজ:

- পড়াশোনা করা
- স্নান করা
- মাদ্রাসার কাজ করা
- সময়মতো খাওয়া
- ব্যাগ গুছিয়ে নেওয়া

২. সাপ্তাহিক কাজ:

- জামাকাপড় পরিষ্কার করা
- মাদ্রাসার নোট গুছিয়ে রাখা
- ঘরের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা করা
- প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র গুছিয়ে রাখা

৩. মাসিক কাজ:

- চুল কাটা
- মাদ্রাসার ব্যাগ পরিষ্কার করা
- আলমারি বা বুকশেলফ গোছানো
- অতিরিক্ত বা অপ্রয়োজনীয় জিনিস আলাদা করা

১। মাদ্রাসার ভেতরে ও বাইরে যে কাজ করি, দৈনন্দিন, সাপ্তাহিক ও মাসিক ভিত্তিতে তালিকা করি:

দৈনন্দিন	সাপ্তাহিক	মাসিক

ছাত্র-ছাত্রীদের উৎসাহিত করা হবে যেন তারা নিজেদের অভ্যাস ও অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে এই তালিকা আরও সম্পূর্ণ করে। তালিকা তৈরি করার পর, শিক্ষক-শিক্ষিকা তাদের মধ্যে আলোচনা করতে বলবেন, যাতে তারা বুঝতে পারে কোন্ কাজ কীভাবে তাদের দৈনন্দিন জীবনে সাহায্য করে।

কার্যক্রম - ৬

কাজের গুরুত্ব বোঝা

শিক্ষক-শিক্ষিকা বোর্ডে নীচের ছকটি আঁকবেন এবং ছাত্র-ছাত্রীদের দৈনন্দিন কাজগুলোকে চারটি ভাগে বিভক্ত করতে বলবেন। এই কার্যক্রমের মাধ্যমে তারা কাজের গুরুত্ব এবং প্রয়োজনীয়তার পার্থক্য বুঝতে পারবে, যা তাদের সময় ব্যবস্থাপনায় সহায়তা করবে।

জরুরি ও গুরুত্বপূর্ণ কাজের তালিকা

কাজের ধরন	উদাহরণ
জরুরি এবং গুরুত্বপূর্ণ	পরীক্ষার জন্য পড়াশোনা, সময়মতো মাদ্রাসাতে যাওয়া
গুরুত্বপূর্ণ কিন্তু জরুরি নয়	গল্পের বই পড়া, বন্ধুদের সঙ্গে সময় কাটানো
জরুরি কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ নয়	বন্ধুদের সাথে ফোনে গল্প করা, সোশ্যাল মিডিয়া চেক করা
জরুরি ও গুরুত্বপূর্ণ নয়	টিভি দেখা, অনর্থক সময় নষ্ট করা

শিক্ষক-শিক্ষিকা বোঝাবেন যে কিছু কাজ এক বিভাগ থেকে অন্য বিভাগে পরিবর্তিত হতে পারে। উদাহরণ স্বরূপ—

- পরীক্ষার আগে পড়াশোনা করা গুরুত্বপূর্ণ এবং জরুরি, কিন্তু ছুটির দিনে সেটি শুধু গুরুত্বপূর্ণ কিন্তু জরুরি নাও হতে পারে।
- নিয়মিত শরীরচর্চা গুরুত্বপূর্ণ কিন্তু জরুরি নয়, কিন্তু যদি কেউ অসুস্থ হয়ে পড়ে, তখন সেটি জরুরি এবং গুরুত্বপূর্ণ হয়ে যেতে পারে।

২। নীচের ছকে গুরুত্ব অনুযায়ী কাজের তালিকা করি:

	জরুরি	জরুরি নয়
গুরুত্বপূর্ণ	১	২
গুরুত্বপূর্ণ নয়	৩	৪

এই কার্যক্রম শেষে, শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের তাদের নিজস্ব কাজের তালিকা তৈরি করতে বলবেন এবং কোন্ কাজকে কোন্ শ্রেণিতে রাখা উচিত তা নিয়ে আলোচনা করবেন।

যোগাযোগ দক্ষতা হল অন্যদের সঙ্গে স্পষ্ট, কার্যকর ও অর্থপূর্ণভাবে তথ্য আদান-প্রদান করার ক্ষমতা। এটি ব্যক্তিগত, শিক্ষা ও পেশাদার জীবনে সফলতার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

২. যোগাযোগ স্থাপন (Communication)

যোগাযোগ দক্ষতা হল অন্যদের সঙ্গে স্পষ্ট, কার্যকর ও অর্থপূর্ণভাবে তথ্য আদান-প্রদান করার ক্ষমতা। এটি ব্যক্তিগত, শিক্ষা ও পেশাদার জীবনে সফলতার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

যোগাযোগ দক্ষতার উপাদান:

যোগাযোগের দক্ষতা মূলত কয়েকটি প্রধান উপাদানের উপর ভিত্তি করে গড়ে ওঠে —

ক) মৌখিক যোগাযোগ (Verbal Communication):

- স্পষ্ট ও সংক্ষিপ্তভাবে কথা বলা
- আত্মবিশ্বাসী কণ্ঠস্বর ব্যবহার করা
- যথাযথ শব্দচয়ন করা

খ) অ-মৌখিক যোগাযোগ (Non-Verbal Communication):

- শারীরিক ভাষা (Body Language)
- কথা বলার সময় মাঝে মাঝে চোখের দিকে তাকানো (Eye Contact)
- মুখের অভিব্যক্তি (Facial Expression)
- অঙ্গভঙ্গি (Gestures)

গ) শ্রবণ দক্ষতা (Active Listening):

- মনোযোগ দিয়ে শোনা
- প্রশ্ন করা ও প্রতিক্রিয়া দেওয়া
- অন্যের কথা শেষ না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করা

ঘ) লিখন দক্ষতা (Written Communication):

- পরিষ্কার ও সংগঠিতভাবে লেখা
- যথাযথ ব্যাকরণ ও বানান ব্যবহার
- আনুষ্ঠানিক ও অনানুষ্ঠানিক ভাষার সঠিক প্রয়োগ

ঙ) আত্মবিশ্বাস ও দৃঢ়তা (Confidence & Assertiveness):

- নিজের বক্তব্য নির্ভরযোগ্যভাবে উপস্থাপন করা
- প্রয়োজন অনুযায়ী 'না' বলা
- অহংকার নয়, বরং দৃঢ়তা বজায় রাখা

যোগাযোগ দক্ষতা বাড়ানোর উপায়:

- স্পষ্ট ও সংক্ষিপ্তভাবে কথা বলার অভ্যাস গড়া।
- মনোযোগী শ্রোতা হওয়া এবং অন্যদের কথা মনোযোগ দিয়ে শোনা।
- শরীরের ভাষা ও অঙ্গভঙ্গির প্রতি সচেতন থাকা।
- প্রশ্ন করা ও মত বিনিময়ের মাধ্যমে আলোচনা জোরদার করা।
- বাকপটুতা ও শব্দভাণ্ডার উন্নত করতে বই পড়া ও লেখার অভ্যাস করা।

- সাংবাদিকতা, বিতর্ক, পাবলিক স্পিকিং বা উপস্থাপনার মতো কার্যকলাপে অংশ নেওয়া।
- সমালোচনা গ্রহণ করার মানসিকতা গড়ে তোলা এবং প্রয়োজন অনুযায়ী পরিবর্তন করা।
- আত্মবিশ্বাস বাড়াতে প্রতিদিন আয়নার সামনে অনুশীলন করা।

যোগাযোগ দক্ষতার গুরুত্ব:

পেশাগত সাফল্য: চাকরি ও ব্যবসায় সফল হতে কার্যকর যোগাযোগ গুরুত্বপূর্ণ।

সম্পর্ক উন্নয়ন: সুসম্পর্ক গড়তে এবং ভুল বোঝাবুঝি কমাতে সাহায্য করে।

নেতৃত্ব দক্ষতা: একজন ভালো নেতা হওয়ার জন্য যোগাযোগ দক্ষতা অপরিহার্য।

সমস্যা সমাধান: দলগত কাজ ও আলোচনার মাধ্যমে সমস্যার সমাধান করা সহজ হয়।

আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি: সঠিকভাবে ভাব প্রকাশের দক্ষতা আত্মবিশ্বাস বাড়ায়।

যোগাযোগ দক্ষতা শুধু কথা বলা নয়, বরং অন্যকে বোঝা ও নিজেকে যথাযথভাবে প্রকাশ করার ক্ষমতা, যা ব্যক্তি ও কর্মজীবনে সফলতার অন্যতম চাবিকাঠি। সঠিক যোগাযোগ কীভাবে স্থাপন করা যায় তার জন্য শিক্ষক-শিক্ষিকা নীচের কাজগুলো ছাত্র-ছাত্রীদের সাথে করবেন।

শিক্ষক-শিক্ষিকা শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে বলবেন, ‘‘আজ আমি তোমাদের একটি গল্প শোনাব।’’ এরপর তিনি গল্পটি বলা শুরু করবেন—

কার্যক্রম - ১

কার্যকরী যোগাযোগের বিভিন্ন দিক সম্বন্ধে জানা

গল্প: ট্রেনের যাত্রা ও কথোপকথন

আমি একবার শিয়ালদহ স্টেশন থেকে ট্রেনে বহরমপুর যাচ্ছিলাম। নিজের সিটে বসে এক মনে একটি গল্পের বই পড়তে পড়তে।

হঠাৎ দেখি, আমার পাশের সিটে বসা দুজন ব্যক্তি নিজেদের মধ্যে কথা বলতে শুরু করলেন। কৌতূহলবশত আমি পড়া বন্ধ করে তাদের কথোপকথন শুনতে লাগলাম।

একজন ভদ্রলোক পাশের সিটে বসা এক তরুণীকে জিজ্ঞেস করলেন, ‘‘আপনি কোথায় যাবেন?’’

তরুণী উত্তর দিলেন, ‘‘আমি বহরমপুর যাচ্ছি।’’

ভদ্রলোক আবার প্রশ্ন করলেন, ‘‘আপনার বাড়ি কি ওখানে?’’

তরুণী বললেন, ‘‘হ্যাঁ, আমার বাড়ি ওখানেই। তবে আমরা এখন আর সেখানে থাকি না। আমরা লন্ডনে থাকি। আমি লন্ডনেই জন্মেছি। ছোটোবেলায় একবার এখানে এসেছিলাম। আমার বৃদ্ধা ঠাকুমা খুব অসুস্থ, তাই আজ দশ বছর পর তাঁকে দেখতে যাচ্ছি।’’

ভদ্রলোক বললেন, ‘‘খুব ভালো কথা! আপনি হাজারদুয়ারি দেখেছেন? অবশ্যই একবার দেখে যাবেন। এটি দারুণ সুন্দর একটি জায়গা।’’

তরুণী উত্তর দিলেন, ‘‘না, আমি দেখিনি। আমার ঠিক মনে নেই।’’

এরপর তরুণী তার হেডফোন কানে লাগিয়ে চোখ বন্ধ করে গান শুনতে শুরু করলেন।

এখানে শিক্ষক-শিক্ষিকা গল্প থামিয়ে ছাত্র-ছাত্রীদের প্রশ্ন করবেন;

‘‘তোমরা কি মনে করো, এখানে দুজনের মধ্যে সঠিকভাবে যোগাযোগ হয়েছে?’’

‘‘যদি না হয়ে থাকে, তাহলে কেন?’’

ছাত্র-ছাত্রীরা তাদের মতামত জানাবে। এরপর শিক্ষক-শিক্ষিকা কার্যকরী যোগাযোগের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করবেন এবং তাদের মৌখিক ও লিখিত যোগাযোগ দক্ষতা বৃদ্ধির প্রয়োজনীয়তা তুলে ধরুন।

ছাত্র-ছাত্রীদের জিজ্ঞেস করুন যে, আমরা কত রকমভাবে যোগাযোগ করতে পারি?

তাদের উত্তরগুলো বোর্ডে লিখুন। সেখান থেকে যোগাযোগের ধরন বিষয়ে আলোচনা করুন:

মৌখিক যোগাযোগ: কথোপকথনের মাধ্যমে (যেমন: ফোনে কথা বলা, সভা, আলোচনা ইত্যাদি)।

লিখিত যোগাযোগ: চিঠি, ইমেইল, প্রতিবেদন, এসএমএস ইত্যাদি।

শরীরীভাষার যোগাযোগ: শারীরিক অঙ্গভঙ্গি, মুখের অভিব্যক্তি, হাতের ইশারা ইত্যাদি।

সক্রিয় শ্রবণ: মনোযোগ দিয়ে শোনা এবং প্রতিক্রিয়া দেওয়া।

পরিস্থিতি অনুযায়ী যোগাযোগ: নির্দিষ্ট পরিবেশ ও পরিস্থিতি বুঝে বার্তা দেওয়া।

কার্যকরী যোগাযোগের মূল উপাদান:

- বার্তা পরিষ্কার ও স্পষ্ট হওয়া প্রয়োজন।
- অপরের কথা মনোযোগ দিয়ে শোনা ও বোঝা জরুরি।
- অনুভূতি ও আবেগ প্রকাশের সঠিক কৌশল জানা প্রয়োজন।

যোগাযোগের চক্র:

শিক্ষক-শিক্ষিকা বোর্ডে নীচের মতো চিত্র এঁকে ব্যাখ্যা করবেন:

প্রেরক → মাধ্যম → বার্তা → গ্রাহক → প্রতিক্রিয়া

- প্রেরক: যিনি বার্তা পাঠান।
- মাধ্যম: বার্তা পাঠানোর উপায় (যেমন: কথা বলা, লেখা, অঙ্গভঙ্গি)।
- বার্তা: যা বলা বা লেখা হচ্ছে।
- গ্রাহক: যিনি বার্তা গ্রহণ করেন।
- প্রতিক্রিয়া: গ্রাহকের প্রতিক্রিয়া যা পরবর্তী বার্তার ওপর প্রভাব ফেলে।

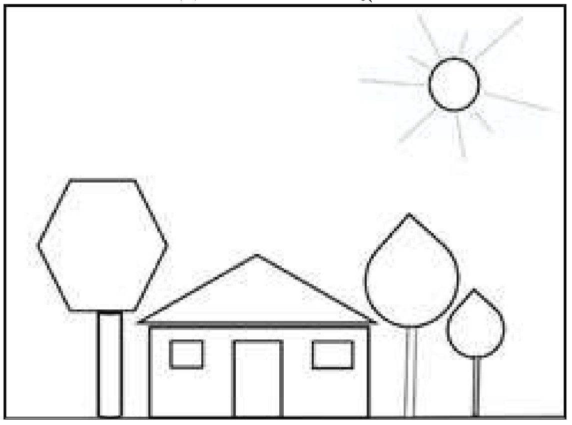
উদ্দেশ্য:

মৌখিক যোগাযোগ দক্ষতা এবং নির্দেশনা অনুসরণের দক্ষতা বৃদ্ধি করা।

কার্যক্রম - ২

ছবি বর্ণনার খেলা

শিক্ষক-শিক্ষিকা একজন ছাত্র/ছাত্রীকে ডেকে একটি ছবি দেখাবেন। সে তার সহপাঠীদের কাছে ছবিটি শুধু বর্ণনা করবে, কিন্তু দেখাতে পারবে না।



- সহপাঠীরা সেই বর্ণনার উপর ভিত্তি করে ছবিটি আঁকার চেষ্টা করবে।
- প্রশ্ন করা যাবে, কিন্তু উত্তর শুধুমাত্র "হ্যাঁ" বা "না" তে দিতে হবে।
- ছবি আঁকা শেষ হলে সবার আঁকা ছবি মূল ছবির সঙ্গে তুলনা করা হবে।
- শিক্ষক-শিক্ষিকা আলোচনা করবেন কেন ছবিগুলোর মধ্যে পার্থক্য হল।

আলোচনার মূল বিষয়:

- বার্তা পরিষ্কার না হলে ভুল বোঝাবুঝি হতে পারে।
- যখন যোগাযোগের সুযোগ সীমিত (শুধু "হ্যাঁ" বা "না" তে উত্তর দেওয়া), তখন তথ্য সঠিকভাবে আদান-প্রদান করা কঠিন হয়ে যায়।
- নির্দেশনা দেওয়ার দক্ষতা এবং সক্রিয়ভাবে শোনার ক্ষমতা কার্যকরী যোগাযোগের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

সংক্ষিপ্তসার:

- স্পষ্ট ও কার্যকরীভাবে যোগাযোগ করা শিখতে হবে।
- শ্রবণ দক্ষতা উন্নত করতে হবে, যাতে অপরের কথা মনোযোগ দিয়ে শোনা যায়।
- সঠিক প্রশ্ন করা এবং উত্তর দেওয়া দক্ষতার অংশ।
- সীমাবদ্ধতা থাকা সত্ত্বেও কীভাবে যোগাযোগ দক্ষতা বাড়ানো যায়, তা অনুশীলনের মাধ্যমে শেখা সম্ভব।

এই কার্যক্রমের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা যোগাযোগের মূল কৌশলগুলো শিখবে এবং বাস্তব জীবনে তা প্রয়োগ করতে পারবে।

কার্যক্রম - ৩

শারীরিক অঙ্গভঙ্গির মাধ্যমে যোগাযোগ

শ্রেণিকক্ষে ঢুকে কোনো কথা না বলে চোখ স্থির রেখে গম্ভীরভাবে ছাত্র-ছাত্রীদের দিকে তাকিয়ে থাকুন। আপনার এই আচরণে তারা কিছুটা অবাক ও কৌতূহলী হয়ে উঠবে। তাদের অভিব্যক্তি লক্ষ্য করুন; কেউ হয়তো চিন্তিত হবে, কেউ হয়তো হাসবে বা ফিসফিস করে কথা বলবে।

এরপর হালকা হাসি দিয়ে বলুন, ‘‘দেখলে তো! আমি কিছু না বললেও তোমরা বুঝতে পারছ যে আমার ভাবভঙ্গি কিছু বোঝাতে চায়। আমরা মুখে কথা না বলেও অনেক কিছু প্রকাশ করতে পারি।’’

এরপর ব্যাখ্যা করুন যে শারীরিক ভাষা (Body Language) আমাদের ভাবনা ও মানসিক অবস্থা প্রকাশের একটি গুরুত্বপূর্ণ মাধ্যম। অন্যরা আমাদের মুখের অভিব্যক্তি, চোখের দৃষ্টি, হাতের ইশারা, শরীরের ভঙ্গি ও অঙ্গভঙ্গি দেখে আমাদের মনোভাব বুঝতে পারে।

কিছু গুরুত্বপূর্ণ শারীরিক ভাষার উদাহরণ দিন:

- **গম্ভীর মুখে তাকিয়ে থাকা:** চিন্তা করা বা রাগ প্রকাশ করা।
- **হাসিমুখে তাকানো:** বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ বা ইতিবাচক মনোভাব।
- **হাত গুটিয়ে বসা:** আত্মরক্ষার ভাব বা অনীহা প্রকাশ।
- **চোখ নামিয়ে কথা বলা:** আত্মবিশ্বাসের অভাব বা লজ্জাবোধ।
- **বারবার হাত-মুখ স্পর্শ করা:** নার্ভাসনেস বা অস্বস্তি অনুভব করা।
- এরপর ছাত্র-ছাত্রীদের বলুন, “এবার তোমরা নিজেদের মধ্যে ছোটো ছোটো দলে ভাগ হয়ে কিছু শারীরিক ভাষার উদাহরণ তৈরি করো এবং তা ক্লাসের সামনে উপস্থাপন করো। বাকিরা সেটা দেখে বোঝার চেষ্টা করবে, কী ধরনের অনুভূতি বা বার্তা প্রকাশ করা হচ্ছে।”
- এই কার্যক্রমের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা বুঝতে পারবে যে কথা বলার পাশাপাশি শারীরিক ভাষাও আমাদের দৈনন্দিন যোগাযোগে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

ইশারায় বোঝাও:

- শিক্ষক-শিক্ষিকা প্রথমে ছাত্র-ছাত্রীদের কয়েকটি দলে বিভক্ত করবেন।
- শিক্ষক-শিক্ষিকা প্রতিযোগিতার নিয়ম ব্যাখ্যা করবেন।
- একটি পাত্র বা ঝুড়িতে বিভিন্ন কাজ লেখা কাগজ থাকবে।
- প্রতিটি দল পর্যায়ক্রমে একজন প্রতিনিধি পাঠাবে।
- প্রতিনিধি একটি কাগজ তুলবে এবং তাতে লেখা কাজ (যেমন; সুচে সুতো পরানো, চুল আঁচড়ানো ইত্যাদি) শব্দ ব্যবহার না করে কেবল শারীরিক অঙ্গভঙ্গির মাধ্যমে দলের অন্যদের বোঝানোর চেষ্টা করবে।
- যদি তার দল সঠিকভাবে কাজটি বুঝে বলতে পারে, তবে তারা পয়েন্ট পাবে।
- প্রতিযোগিতার শেষে সর্বোচ্চ পয়েন্ট সংগ্রহকারী দল বিজয়ী হবে।
- শিক্ষক-শিক্ষিকা প্রতিটি দলের নাম ও তাদের অর্জিত পয়েন্ট বোর্ডে লিখে রাখবেন।
- অংশগ্রহণকারীরা প্রতিযোগিতা নিয়ে আলোচনা করবে এবং কীভাবে অঙ্গভঙ্গি যোগাযোগে সাহায্য করে তা নিয়ে মতামত জানাবে।

সংক্ষিপ্তসার:

এই কার্যক্রমের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা অঙ্গভঙ্গির গুরুত্ব বুঝতে পারবে এবং অপ্রকাশিত ভাষার শক্তি সম্পর্কে সচেতন হবে, যা তাদের যোগাযোগ দক্ষতা উন্নত করতে সাহায্য করবে।

কার্যক্রম - ৪

আমি যাদের সাথে যোগাযোগ করি

ছাত্র-ছাত্রীদের নিজেদের খাতায় তিনটি সারণিসহ একটি ছক তৈরি করতে বলুন।

ক) প্রথম সারণী: যেসব ব্যক্তির সাথে তারা নিয়মিত যোগাযোগ করে, তাদের তালিকা তৈরি করা।

খ) দ্বিতীয় সারণী: নির্দিষ্ট ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের কারণ উল্লেখ করা।

গ) তৃতীয় সারণী: প্রতিটি ব্যক্তির সাথে কীভাবে (মৌখিক, লিখিত, অঙ্গভঙ্গি ইত্যাদি) যোগাযোগ করে, তা লেখা।

লেখা হয়ে গেলে তাদের প্রতি দল থেকে কয়েক জনের থেকে শুনুন এবং তা বড়ো দলে আলোচন করুন। এই কার্যক্রমের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা তাদের দৈনন্দিন জীবনে বিভিন্ন মানুষের সঙ্গে যোগাযোগের ধরন ও গুরুত্ব সম্পর্কে সচেতন হবে। তারা বুঝতে পারবে যে আমাদের জীবনযাত্রা বিভিন্ন ব্যক্তির সঙ্গে যোগাযোগের মাধ্যমে পরিচালিত হয় এবং এই যোগাযোগের ধরন ও মাত্রা ভিন্ন হতে পারে।

শিক্ষক-শিক্ষিকা বোঝাবেন যে আমরা প্রতিদিন বিভিন্ন মানুষের সঙ্গে যোগাযোগ করি, যেমন—

- **শিক্ষক-শিক্ষিকার সঙ্গে:** ক্লাসে পড়াশোনা সংক্রান্ত আলোচনা, নির্দেশনা ও পরামর্শ গ্রহণ।
- **বন্ধু-বান্ধবের সঙ্গে:** পড়াশোনা, খেলাধুলা, গল্পগুজব এবং মানসিক সমর্থন দেওয়া-নেওয়া।
- **বাবা-মা ও পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে:** ভালো-মন্দ ভাগ করে নেওয়া, প্রয়োজনীয় আলোচনা, সমস্যার সমাধান।
- **আত্মীয়-স্বজনের সঙ্গে:** পারিবারিক ও সামাজিক সম্পর্ক বজায় রাখা, সাহায্য করা ও সহযোগিতা নেওয়া।
- **এলাকার মানুষজন ও দোকানির সঙ্গে:** দৈনন্দিন প্রয়োজন মেটানো, বাজার করা, সামাজিক শিষ্টাচার রক্ষা করা।

সংক্ষিপ্তসার:

এই কার্যক্রমের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা তাদের যোগাযোগের ধরন ও গুরুত্ব সম্পর্কে সচেতন হবে। তারা প্রতিনিয়ত শিক্ষক-শিক্ষিকা, বন্ধু-বান্ধব, বাবা-মা, আত্মীয়-স্বজন, এলাকার মানুষজন, দোকানিদের সাথে কীভাবে নানা ধরনের যোগাযোগ করে তা উপলব্ধি করবে।

কার্যক্রম - ৫

যোগাযোগের বিভিন্ন ধরন ও মাধ্যম

এরপর শিক্ষক-শিক্ষিকা বোর্ডে একটি ছক আঁকবেন এবং ছাত্র-ছাত্রীদের তাদের যোগাযোগের ধরন ও মাধ্যম চিহ্নিত করতে বলবেন—

যাদের সঙ্গে যোগাযোগ হয়	কেন যোগাযোগ হয়	যোগাযোগের মাধ্যম
শিক্ষক-শিক্ষিকা	পড়াশোনা, পরামর্শ নেওয়া	সরাসরি কথা বলা, অনলাইন ক্লাস
বন্ধু-বান্ধব	গল্প করা, পড়াশোনা নিয়ে আলোচনা, খেলাধুলা	মুখোমুখি, ফোন, মেসেজ
বাবা-মা	প্রয়োজনীয় আলোচনা, সমর্থন পাওয়া	কথা বলা, চিঠি লেখা
আত্মীয়-স্বজন	পারিবারিক সম্পর্ক বজায় রাখা	ফোন, সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম
এলাকার মানুষজন	দৈনন্দিন প্রয়োজন মেটানো	সরাসরি, বিনিময় করা
দোকানি	জিনিসপত্র কেনা	মুখোমুখি, অনলাইন অর্ডার

শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের প্রশ্ন করবেন—

- কোন্ ধরনের যোগাযোগ সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ?
- কোন্ যোগাযোগ নিয়মিত প্রয়োজন হয়, আর কোনটি মাঝে মাঝে হয়?
- কোন্ যোগাযোগ আমাদের দৈনন্দিন কাজের জন্য অপরিহার্য?

এভাবে ছাত্র-ছাত্রীরা তাদের যোগাযোগের ধরন ও গুরুত্ব সম্পর্কে সচেতন হবে এবং ভবিষ্যতে কাকে কীভাবে যোগাযোগ করতে হবে তা আরও ভালোভাবে বুঝতে পারবে।

ছাত্র-ছাত্রীদের নীচের পরিস্থিতিগুলো দলগতভাবে আলোচনা করতে বলুন এবং তাদের প্রতিক্রিয়া খাতায় লিখতে নির্দেশ দিন:

ঘটনা ১:

মাদ্রাসা থেকে ফিরে তুমি বন্ধুদের সাথে খেলতে যাওয়ার জন্য তৈরি হচ্ছিলে, ঠিক তখনই তোমার মা কিছু কাজে তোমার সাহায্য চান। এই পরিস্থিতিতে তুমি কীভাবে মাকে ও বন্ধুদের সঙ্গে যোগাযোগ করবে?

ঘটনা ২:

তোমার প্রিয় বন্ধু কখনোই হোমওয়ার্ক করে না এবং প্রতিদিন তোমার খাতা দেখে লিখে নেয়। এই পরিস্থিতিতে কীভাবে বন্ধুকে বোঝাবে যাতে সে নিজে হোমওয়ার্ক করা শুরু করে?

ঘটনা ৩:

কিছুদিন পর তোমার পরীক্ষা, তুমি মনোযোগ দিয়ে পড়াশোনা করছ, কিন্তু প্রতিবেশীদের বাড়ির অনুষ্ঠানে উচ্চ শব্দে মাইক বাজানো হচ্ছে। কীভাবে তুমি ভদ্রভাবে প্রতিবেশীদের বিষয়টি জানাবে?

ঘটনা ৪:

তোমার মা প্রতি মাসে ২৫ টাকা হাতখরচ দেন এবং তা শুধুমাত্র জরুরি প্রয়োজনে খরচ করতে বলেন। কিন্তু তোমার বন্ধু সেই টাকা দিয়ে ফুচকা ও ঝালমুড়ি কিনতে তোমাকে বাধ্য করছে। তুমি কীভাবে বন্ধুকে বুঝিয়ে বলবে, যাতে কাউকে আঘাত না করে সমাধান করা যায়?

ঘটনা ৫:

একটি ছবি আঁকার প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের জন্য তোমাকে মাদ্রাসা থেকে নির্বাচন করা হয়েছে, কিন্তু তোমার বাবা-মা মনে করেন এতে পড়াশোনার ক্ষতি হবে। কীভাবে তুমি তোমার বাবা-মাকে বোঝাবে যে, পড়াশোনা ও প্রতিযোগিতা দুটোই ব্যালেন্স করা সম্ভব?

এই কার্যক্রমের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা বিভিন্ন পরিস্থিতিতে কার্যকর ও উপযুক্তভাবে যোগাযোগের কৌশল রপ্ত করতে পারবে।

কার্যক্রম - ৬

বিভিন্ন ধরনের যোগাযোগ ও আচরণ

শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের দলভিত্তিক একটি করে ঘটনা পড়তে দেবেন এবং ঘটনাগুলোর মধ্যে কী ধরনের আচরণ পরিলক্ষিত হয়েছে তা বিশ্লেষণ করতে বলবেন। এরপর, অন্যান্য দল তাদের মতামত জানাবে এবং আলোচনা করবে।

ঘটনা ১:

রাফি একদম শান্ত স্বভাবের ছেলে। মাদ্রাসায় সে সবাইকে সাহায্য করতে ভালোবাসে, কিন্তু কখনও নিজের মতামত জোর দিয়ে বলতে পারে না।

একদিন তার বন্ধু রোহান রাফির নোটবুক নিয়ে গেল, বলল পরীক্ষার আগে ফেরত দেবে। কিন্তু রোহান প্রায়ই বই নিলেও ঠিক সময়ে ফেরত দেয় না। পরীক্ষার আগের দিন রাফির খুব দরকার ছিল তার নোটবুক, কিন্তু সে রোহানকে কিছু বলল না। তার মনে হল, যদি সে নোটবুক চায়, তবে রোহান রাগ করতে পারে বা বন্ধুত্ব নষ্ট হয়ে যেতে পারে। তাই সে চুপচাপ রইল এবং নিজের সমস্যা গোপন করল।

যার ফলে পরীক্ষায় রাফির ভালো প্রস্তুতি হয়নি, আর রোহানও বুঝতে পারল না যে তার কারণে রাফি সমস্যায় পড়েছে। এখানে রফির আচরণ কেমন ছিল?

ছাত্র-ছাত্রীদের আলোচনার পর শিক্ষক-শিক্ষিকা জানাবেন যে, যদি রাফি দৃঢ়ভাবে নিজের প্রয়োজন জানাত, তাহলে সে তার নোটবুক ঠিক সময়ে ফিরে পেত। সে এখানে নিষ্ক্রিয় আচরণ করেছে।

নিষ্ক্রিয় আচরণ (Passive / Non-Assertive Behaviour): নিষ্ক্রিয় আচরণের ক্ষেত্রে একজন ব্যক্তি নিজের অধিকারকে উপেক্ষা করে অন্যকে প্রাধান্য দেয়। তারা নিজেদের চিন্তা, অনুভূতি ও আকাঙ্ক্ষা প্রকাশ করতে দ্বিধাবোধ করে, ফলে নিজের অজান্তেই নিজের অধিকার হারিয়ে ফেলে।

ঘটনা ২:

তুহিনা এবং মিথিলা একই ক্লাসে পড়ে। একদিন মাদ্রাসায় শিক্ষকের দেওয়া গ্রুপ প্রজেক্টে তারা একসঙ্গে কাজ করার দায়িত্ব পায়।

তুহিনা সবসময় চায় তার কথাই সবাই মানুক। তাই প্রজেক্টের পরিকল্পনা নিয়ে আলোচনা শুরু হতেই সে জোর গলায় বলে, ‘‘আমার পরিকল্পনাই সেরা! তোমরা কিছু বোঝো না, আমার মতো কাজ করলেই ভালো হবে!”

মিথিলা ভদ্রভাবে বলার চেষ্টা করল, ‘‘আমরা সবাই মিলে আলোচনা করে সিদ্ধান্ত নিলে ভালো হয়, তাহলে সবাই কাজের দায়িত্ব বুঝতে পারবে।”

কিন্তু তুহিনা চুপ না থেকে রেগে গিয়ে বলল, ‘‘তুমি সবসময় এমন কথা বলো! তুমি জানো না আমি সবকিছু তোমার চেয়ে ভালো বুঝি?” তারপর সে বাকিদের মতামত না নিয়েই কাজ শুরু করে দিল।

ফলে গ্রুপের অন্য সদস্যরা তুহিনার এই রূঢ় ব্যবহারে অস্বস্তি বোধ করল এবং কেউ তার সঙ্গে স্বাচ্ছন্দ্যে কাজ করতে পারল না। সবার মধ্যে দূরত্ব তৈরি হল এবং শেষপর্যন্ত তাদের প্রজেক্টও খুব ভালো হয়নি।

- ছাত্র-ছাত্রীদের আলোচনার শেষে জানান যে, এখানে তুহিনা আক্রমণাত্মক আচরণ করেছে এবং অন্যরা অপমানিত ও বিরক্ত বোধ করেছে। এটা যোগাযোগ ও সম্পর্ক নষ্ট করে। বরং, আত্মবিশ্বাসী কিন্তু শ্রদ্ধাশীল (Assertive) আচরণ করলে সবাই স্বাচ্ছন্দ্যে কাজ করতে পারে এবং দলগত কাজ আরও সফল হয়।
- **আক্রমণাত্মক আচরণ (Aggressive Behaviour):** এই আচরণে ব্যক্তি নিজের অধিকার রক্ষা করতে গিয়ে অন্যের অধিকারের প্রতি গুরুত্ব দেয় না। তারা সাধারণত রূঢ়ভাবে কথা বলে, অসম্মানজনক আচরণ করে এবং অন্যদের হেয় প্রতিপন্ন করার প্রবণতা দেখায়।

ঘটনা ৩:

রিয়ার মাদ্রাসার ফাইনাল পরীক্ষা আসছে, তাই সে নিয়মিত পড়াশোনা করছে। কিন্তু প্রতিদিন বিকেলে তার ছোটো ভাই উচ্চস্বরে গান বাজিয়ে রাখে, যা রিয়ার মনোযোগ নষ্ট করে।

প্রথমে রিয়া ভাবল কিছু বলবে না, কিন্তু পরে বুঝতে পারল যে এটি তার পড়াশোনার জন্য সমস্যা তৈরি করছে। সে রাগ না করে শান্তভাবে ভাইয়ের কাছে গিয়ে বলল,

‘‘শুভ, আমি বুঝি তুমি গান শুনতে ভালোবাসো, কিন্তু আমি এখন পরীক্ষার জন্য প্রস্তুতি নিচ্ছি। তুমি কি একটু ভলিউম কমিয়ে দিতে পারবে, বা হেডফোন ব্যবহার করতে পারবে? এতে আমার পড়তেও সুবিধা হবে, আর তোমারও গান শুনতে কোনো অসুবিধা হবে না।”

শুভ প্রথমে একটু অবাক হল, কিন্তু সে বুঝতে পারল যে রিয়ার অনুরোধ যুক্তিসঙ্গত। সে হাসিমুখে বলল, ‘‘ওহ, ঠিক আছে দিদি! আমি হেডফোন দিয়ে শুনব।”

- এখান থেকে আমরা আলোচনা করতে পারি যে, রিয়া সরাসরি ও স্পষ্টভাবে তার প্রয়োজন বোঝাতে পেরেছিল, কিন্তু বিনয়ের সাথেই বলেছিল। এতে তার ভাই রাগ করেনি বরং তার কথা মেনে নিয়েছে।
- **দৃঢ় আচরণ (Assertive Behaviour):** দৃঢ় আচরণসম্পন্ন ব্যক্তিরা আত্মসম্মানবোধে পরিপূর্ণ এবং তারা নিজেদের অধিকার ও অন্যদের অধিকারকে সম্মান করে। তারা স্পষ্টভাবে, আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে এবং ভদ্রভাবে তাদের চিন্তাভাবনা ও মতামত প্রকাশ করতে সক্ষম হয়।

ঘটনা ৪:

সায়ন ও অর্ক খুব ভালো বন্ধু। কিন্তু সায়ন প্রায়ই অর্ককে তার কাজে সাহায্য করতে বলে, বিশেষ করে হোমওয়ার্কের সময়। অর্ক নিজে থেকে কখনো ‘না’ বলে না, কিন্তু ভেতরে ভেতরে সে এটা পছন্দ করে না।

একদিন অর্কের নিজের কাজ খুব বেশি ছিল, কিন্তু সে সায়নকে সরাসরি ‘‘না” বলতে পারল না। তবে সে ইচ্ছে করে সায়নের খাতা দেরিতে দিল এবং বলল, ‘‘আমি ভুলে গিয়েছিলাম, দুঃখিত!”

পরের দিন, সায়ন তাকে গল্প বলছিল, কিন্তু অর্ক অমনোযোগী ছিল এবং বারবার ফোন চেক করছিল। সায়ন জিজ্ঞেস করল, ‘‘কী হয়েছে? আমার কথা শুনছ না?”

অর্ক মুচকি হেসে বলল, “না না, কিছু না, তুমি বলো।”

যার ফলে সায়ন বুঝতে পারল না অর্ক কেন এমন আচরণ করছে। কিন্তু ভেতরে ভেতরে অর্কের মনে ক্ষোভ জমছিল। সে সরাসরি বলার পরিবর্তে পরোক্ষভাবে প্রতিশোধ নিচ্ছিল, যা তাদের বন্ধুত্বের মধ্যে দূরত্ব তৈরি করল।

- এখান থেকে আমরা আলোকপাত করব যে, নিষ্ক্রিয়-আক্রমণাত্মক আচরণ করলে সমস্যার সমাধান হয় না, বরং সম্পর্কের মধ্যে ভুল

বোঝাবুঝি বাড়ে। বরং সরাসরি কিন্তু ভদ্রভাবে (Assertive) নিজের অনুভূতি প্রকাশ করলে দ্বন্দ্ব কমে এবং সম্পর্ক আরও সুস্থ হয়।

- **নিষ্ক্রিয়-আক্রমণাত্মক আচরণ (Passive Aggressive Behaviour):** এই আচরণে ব্যক্তি সরাসরি মতামত প্রকাশ করে না, বরং পরোক্ষভাবে অসন্তোষ বা আপত্তি জানায়। তারা বাইরে থেকে শান্ত মনে হলেও, ভেতরে ভেতরে ক্ষোভ বা হতাশা পুষে রাখে এবং তা ইঙ্গিতপূর্ণ বা পরোক্ষ উপায়ে প্রকাশ করে।
- এই আচরণগুলো সম্পর্কে সচেতন হওয়া আমাদের ব্যক্তিগত ও সামাজিক যোগাযোগকে আরও কার্যকর এবং ইতিবাচক করতে সাহায্য করে।
- এগুলো মানুষের চিন্তাভাবনা, আত্মবিশ্বাস এবং পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে ভিন্ন হতে পারে।

এবার ছাত্র-ছাত্রীদের জিজ্ঞেস করুন যে তাদের এমন কোনো ঘটনা কী মনে পড়ছে যেখানে তারা সঠিক আচরণ করেনি বা অন্যরকম আচরণ করলে ভালো হতো? তাদের আলোচনা থেকে আমরা কীভাবে আচরণের পরিবর্তন করতে পারি তা বোঝান।

আমরা প্রতিদিন বিভিন্ন মানুষের সঙ্গে নানা পরিস্থিতিতে যোগাযোগ করি। যদি আমরা পূর্বপরিকল্পিতভাবে যোগাযোগ করি, তবে তা আরও কার্যকর ও সফল হতে পারে।

ছাত্র-ছাত্রীদের বলুন কর্মপত্রে দেওয়া "যোগাযোগের ধাপ" বিষয়ক কাজটি সম্পন্ন করতে।

কার্যক্রম - ৭

কার্যকরী যোগাযোগের ধাপ

কাজটি করার আগে একটি উদাহরণ দিন:

তোমার মাদ্রাসার বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় একজন বিখ্যাত খেলোয়াড়কে আমন্ত্রণ করার দায়িত্ব তোমাকে দেওয়া হয়েছে। কীভাবে তুমি এটি সম্পন্ন করবে?

কী? (তুমি কী বলবে?) বিনীতভাবে তাকে আমন্ত্রণ জানাবে এবং অনুষ্ঠানের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করবে।

কাকে? (তুমি কাকে বলবে?) সরাসরি খেলোয়াড়কে অথবা তার ম্যানেজার/পরিচালককে।

কেন? (তুমি কেন এবং কী কারণের জন্য বলছ?) অনুষ্ঠানে তার উপস্থিতি ছাত্র-ছাত্রীদের অনুপ্রাণিত করবে এবং ক্রীড়া সংস্কৃতিকে আরও শক্তিশালী করবে।

কীভাবে? (তুমি কীভাবে যোগাযোগ করবে; সরাসরি, ফোনে, নাকি চিঠির মাধ্যমে?) যদি সম্ভব হয়, সরাসরি কথা বলা ভালো। নতুবা ফোন, ইমেইল বা অফিসিয়াল চিঠির মাধ্যমে যোগাযোগ করতে হবে।

কখন? (তারিখ/সময়/ব্যক্তির মনের অবস্থা বুঝে) অনুষ্ঠানের তারিখের কয়েক সপ্তাহ আগে, যেন তিনি সময় বের করতে পারেন।

কোথায়? (কোথায় যোগাযোগ করবে; বাড়ি, অফিস, নাকি অন্যত্র?) তার সুবিধামতো স্থানে, যেমন তার অফিস বা অনলাইনে যোগাযোগ করা যেতে পারে।

অন্যান্য বিষয়: বিনয়ের সঙ্গে অনুরোধ করা। তার সময়সূচির প্রতি শ্রদ্ধাশীল থাকা। প্রয়োজনে মাদ্রাসার পক্ষ থেকে আনুষ্ঠানিক চিঠি পাঠানো।

এই কার্যক্রমের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা যোগাযোগের ধাপ সম্পর্কে সচেতন হতে পারবে এবং গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে সুস্পষ্ট ও আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে যোগাযোগ করতে শিখবে।

৩. মানসিক স্থিতিশীলতা (Resilience)

মানসিক স্থিতিশীলতা এমন একটি মানসিক অবস্থা, যেখানে ব্যক্তি তার আবেগ, চিন্তা ও আচরণকে সুসংহতভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে সক্ষম হন। এটি মানসিক সুস্থতার অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ উপাদান, যা ব্যক্তিকে প্রতিদিনের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় সহায়তা করে। মানসিকভাবে স্থিতিশীল ব্যক্তি আত্মবিশ্বাসী, ইতিবাচক মনোভাবসম্পন্ন এবং মানসিক চাপ সামলানোর দক্ষতা রাখেন, যা তাকে প্রতিকূল পরিস্থিতিতেও ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে।

মানসিক স্থিতিশীলতা গড়ে তুলতে আবেগ নিয়ন্ত্রণ, ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি, সমালোচনামূলক চিন্তাভাবনা, চাপ মোকাবিলার দক্ষতা ও সামাজিক সংযোগ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। স্থিতিশীল ব্যক্তি আবেগকে সঠিকভাবে পরিচালনা করতে পারেন, সংকটময় মুহূর্তে যুক্তিনির্ভর সিদ্ধান্ত নেন এবং হতাশ না হয়ে সমস্যার সমাধান খুঁজে বের করেন। পাশাপাশি, তারা পরিবার ও বন্ধুদের সঙ্গে সুসম্পর্ক বজায় রাখেন এবং প্রয়োজনে মানসিক সহায়তা গ্রহণে দ্বিধাবোধ করেন না।

ছাত্র-ছাত্রীদের মানসিক স্থিতিশীলতা বিকাশে শিক্ষক-শিক্ষিকারা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেন। তারা ছাত্র-ছাত্রীদের সঙ্গে মানসিক চাপ ও চ্যালেঞ্জ নিয়ে আলোচনা করে, যা তাদের নিজেদের অনুভূতি চিহ্নিত করতে এবং ধাপে ধাপে চাপ মোকাবিলার দক্ষতা গড়ে তুলতে সহায়তা করে। শিক্ষক-শিক্ষিকা আবেগ প্রকাশের সুস্থ উপায় শেখানো, সমস্যা সমাধানের কৌশল বিকাশ, ইতিবাচক মনোভাব গড়ে তোলা এবং চাপ ব্যবস্থাপনার কৌশল যেমন ব্যায়াম, মেডিটেশন ও শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ শেখানোর মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীদের মানসিক সুস্থতা নিশ্চিত করতে পারেন। পাশাপাশি, পারস্পরিক সহযোগিতা ও সহমর্মিতা বৃদ্ধির মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীদের সামাজিক সংযোগ ও মানসিক স্থিতিশীলতা আরও উন্নত হয়।

কার্যক্রম - ১

চাপ কী?

শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের জিজ্ঞাসা করবেন, তারা কখনও চাপ অনুভব করেছে কি না। কোন্ কোন্ পরিস্থিতিতে তারা চাপ অনুভব করে? চাপ অনুভব করলে তাদের শরীরে বা মনে কী ধরনের পরিবর্তন ঘটে? তারা কি এমন কোনো অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে পারে, যেখানে তারা নিজেদের মতো করে চাপ কাটিয়ে উঠেছে?

এই প্রশ্নগুলোর উত্তর ভাবার জন্য শিক্ষক-শিক্ষিকা তাদের কিছু সময় দেবেন, এরপর তাদের মতামত ও অভিজ্ঞতা শুনবেন। প্রয়োজনে শিক্ষক-শিক্ষিকা দু-একটি উদাহরণ দিয়ে বিষয়টি বুঝিয়ে দেবেন। যেমন; পরীক্ষার আগে, ফুটবল ম্যাচে পেনাল্টি কিক দেওয়ার সময়, হঠাৎ প্রধান শিক্ষক বা শিক্ষিকার ডাক পাওয়ার মুহূর্তে ইত্যাদি পরিস্থিতিতে অনেকে চাপ অনুভব করতে পারে।

চাপের সাধারণ লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে; হৃদ্স্পন্দন বেড়ে যাওয়া, অতিরিক্ত ঘাম হওয়া, গলা শুকিয়ে যাওয়া ইত্যাদি। ছাত্র-ছাত্রীরা নিজেদের অভিজ্ঞতা থেকে এসব লক্ষণ উল্লেখ করলে, শিক্ষক-শিক্ষিকা সেগুলো বোর্ডে লিখবেন এবং পাশের ছবির মতো একটি 'মানস-মানচিত্র' এঁকে বিষয়টি আরও পরিষ্কার করে তুলবেন।

এরপর শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের একটি কর্মপত্রে কাজ করতে দেবেন। কাজটি শুরুর আগে শিক্ষক-শিক্ষিকা বুঝিয়ে বলবেন যে এটি একটি 'আত্ম-অনুসন্ধান', যা চাপের কারণ ও তা কীভাবে তৈরি হয়, সে সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা দেবে। কাজ শেষ হলে, শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের অভিজ্ঞতা ও অনুভূতি শুনে শ্রেণিতে দলগত আলোচনার সুযোগ তৈরি করবেন। কর্মপত্রের নমুনা নীচে দেওয়া হল—

কাজ: প্রতিটি বাক্যের ৩টি সম্ভাব্য উত্তর আছে। তোমার ক্ষেত্রে যেটি প্রযোজ্য তাতে (✓) চিহ্ন দিই।

১। পরীক্ষার রেজাল্ট বের হওয়ার সময় হলে

ক) মাঝে মাঝে চাপ হয়　　খ) সবসময় চাপ হয়　　গ) কখনোই চাপ হয় না

২। বন্ধুরা আমার সম্পর্কে কোনো মন্তব্য করলে

ক) মাঝে মাঝে চাপ হয়　　খ) সবসময় চাপ হয়　　গ) কখনোই চাপ হয় না

৩। শিক্ষকরা আমায় অবহেলা করলে

ক) মাঝে মাঝে চাপ হয়　　খ) সবসময় চাপ হয়　　গ) কখনোই চাপ হয় না

৪। পরিবারের লোকজন আমাকে ভুল বুঝলে

ক) মাঝে মাঝে চাপ হয়　　খ) সবসময় চাপ হয়　　গ) কখনোই চাপ হয় না

৫। আমার বন্ধুরা যখন মোবাইল ফোন ব্যবহার করে, কিন্তু আমি করতে না পারলে

ক) মাঝে মাঝে চাপ হয়　　খ) সবসময় চাপ হয়　　গ) কখনোই চাপ হয় না

৬। আমার দলের বন্ধুরা আমাকে এড়িয়ে গেলে

ক) মাঝে মাঝে চাপ হয়　　খ) সবসময় চাপ হয়　　গ) কখনোই চাপ হয় না

৭। আমার বাবা-মা আমাকে মাদ্রাসার কোনো পিকনিক বা এক্সকারসানে যেতে না দিলে

ক) মাঝে মাঝে চাপ হয়　　খ) সবসময় চাপ হয়　　গ) কখনোই চাপ হয় না

৮। কোনো খেলা বা প্রতিযোগিতায় হেরে গেলে

ক) মাঝে মাঝে চাপ হয় খ) সবসময় চাপ হয় গ) কখনোই চাপ হয় না

৯। আমার অনুভূতিগুলি প্রকাশ করতে না পারলে

ক) মাঝে মাঝে চাপ হয় খ) সবসময় চাপ হয় গ) কখনোই চাপ হয় না

১০। পারিবারিক অশান্তির প্রতিবাদ/প্রতিকার করতে না পারলে

ক) মাঝে মাঝে চাপ হয় খ) সবসময় চাপ হয় গ) কখনোই চাপ হয় না

১১। কেউ আমার সাথে বিশ্বাসঘাতকতা করলে

ক) মাঝে মাঝে চাপ হয় খ) সবসময় চাপ হয় গ) কখনোই চাপ হয় না

১২। আমার কোনো প্রিয়জন মারাত্মক অসুস্থ হয়ে পড়লে

ক) মাঝে মাঝে চাপ হয় খ) সবসময় চাপ হয় গ) কখনোই চাপ হয় না

১৩। অতিরিক্ত দায়িত্ব নিয়ে ফেললে

ক) মাঝে মাঝে চাপ হয় খ) সবসময় চাপ হয় গ) কখনোই চাপ হয় না

১৪। আমার সাথে ঘটা কোনো উৎপীড়নের কথা কাউকে বলতে না পারলে

ক) মাঝে মাঝে চাপ হয় খ) সবসময় চাপ হয় গ) কখনোই চাপ হয় না

কর্মপত্রের কাজ করা হয়ে গেলে শিক্ষক-শিক্ষাকা বিভিন্ন ধরনের চাপ নিয়ে ছাত্র-ছাত্রীদের ধারণা দেবেন:

বিভিন্ন ধরনের চাপ:

১. জীবনসংকট থেকে সৃষ্ট চাপ: জীবনের জন্য হুমকি স্বরূপ কোনো ঘটনা যেমন; মারাত্মক অসুস্থতা, দুর্ঘটনা বা প্রাকৃতিক দুর্যোগের কারণে মানসিক চাপ সৃষ্টি হতে পারে।

২. মানসিক ও আবেগজনিত চাপ: ব্যক্তিগত সম্পর্কের টানাপোড়েন, পরীক্ষার ফল নিয়ে দুশ্চিন্তা, বন্ধু বা পরিবারের সঙ্গে ভুল বোঝাবুঝি ইত্যাদি কারণে মানসিক চাপ তৈরি হতে পারে।

৩. পরিবেশগত চাপ: অপছন্দের পরিবেশে থাকতে বাধ্য হলে মানসিক অস্বস্তি তৈরি হয়, যা চাপের কারণ হতে পারে।

৪. ক্লান্তি ও অতিরিক্ত কাজের চাপ: অতিরিক্ত কাজের ভার বা পর্যাপ্ত বিশ্রামের অভাবে চাপ বাড়তে থাকে।

চাপ: ভালো না খারাপ?

ছাত্র-ছত্রীদের প্রশ্ন করুন, চাপ ভালো না খারাপ? তাদের উত্তরের পরিপ্রেক্ষিতে নীচের আলোচনায় আসুন:

- অতিরিক্ত চাপ ক্ষতিকর, কারণ এটি কর্মদক্ষতা কমিয়ে দেয় এবং শারীরিক ও মানসিকভাবে দুর্বল করে তোলে।
- তবে সব চাপ খারাপ নয়, সঠিক পরিমাণে চাপ থাকলে তা আমাদের আরও ভালো করতে অনুপ্রাণিত করতে পারে।

ভালো চাপ বনাম খারাপ চাপ:

ভালো চাপ	খারাপ চাপ
পরীক্ষার আগে একটু নার্ভাস হওয়া, যা ভালো প্রস্তুতির জন্য অনুপ্রাণিত করে।	পরীক্ষার ভয়ে ঘুম না হওয়া, ফলে খারাপ ফল করা।
সময়সীমার মধ্যে কাজ শেষ করার তাগিদ, যা আমাদের কার্যক্ষমতা বাড়ায়।	একসঙ্গে খুব বেশি কাজের চাপে হতাশ হয়ে পড়া।
নতুন কিছু শেখার আগ্রহ থেকে হওয়া চাপ।	ব্যর্থতার ভয় থেকে হওয়া চাপ।

ছাত্র-ছাত্রীদের অভিজ্ঞতা শেয়ার করা:

শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের অনুপ্রাণিত করবেন তাদের নিজের জীবনের ভালো ও খারাপ চাপের উদাহরণ দিতে।

ছাত্র-ছাত্রীদের উদাহরণ বোর্ডে লিখে আলোচনা চালিয়ে যাওয়া হবে, যাতে তারা নিজেদের মতামত প্রকাশে আগ্রহী হয়।

এই আলোচনা শেষে ছাত্র-ছাত্রীরা বুঝতে পারবে:

✔ কীভাবে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে চাপ কাজ করে।

✔ কীভাবে ভালো চাপকে কাজে লাগিয়ে সফল হওয়া যায়।

✔ কীভাবে খারাপ চাপকে সামলানো যায় এবং সুস্থ জীবনযাপন করা যায়।

কার্যক্রম - ২

চাপ কমানোর উপায়

এই পর্যায়ে শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের একটি গল্প শোনাবেন এবং গল্প শেষে তা নিয়ে আলোচনা করবেন। গল্পের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা মানসিক স্থিতিশীলতা (অর্থাৎ, জীবনের উত্থান-পতনকে স্বাভাবিকভাবে গ্রহণ করার ক্ষমতা) এবং আবেগ নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে শিখবে।

গল্প: বৃদ্ধ চাষি

অনেক দিন আগে, চিন দেশে এক বৃদ্ধ চাষি বাস করতেন। তিনি সবসময় বলতেন— ‘‘ভালো, অথবা মন্দ... কে জানে?’’ গ্রামের মানুষ তাকে অদ্ভুত মনে করত। একদিন চাষির ঘোড়াটি পালিয়ে গেল। পরিবারের রোজগারের একমাত্র উপায় ছিল সেই ঘোড়াটি। এ খবর শুনে প্রতিবেশীরা এসে বলল; ‘‘ইস, কী পোড়া কপাল! চাষির একমাত্র ঘোড়াটি পালিয়ে গেল’’

এই কথা শুনে চাষি তখনো বললেন— ‘‘ভালো, অথবা মন্দ... কে জানে?’’ কিছুদিন পর সেই ঘোড়াটি ফিরে এল, সঙ্গে আরও কয়েকটি বুনো ঘোড়া নিয়ে। এবার প্রতিবেশীরা বলল— ‘‘ওহ! কী সৌভাগ্য!’’

এবারও চাষির সেই একই উত্তর— ‘‘ভালো, অথবা মন্দ... কে জানে?’’

পরদিন চাষির ছেলে বুনো ঘোড়াগুলোকে পোষ মানানোর চেষ্টা করল, কিন্তু বুনো ঘোড়া তাকে ফেলে দিল, ফলে তার পা ভেঙে গেল। প্রতিবেশীরা এসে বলল— ‘‘আহা! কী দুর্ভাগ্য!’’

চাষি তখনও বলল— ‘‘ভালো, অথবা মন্দ... কে জানে?’’

কয়েকদিন পর রাজা সৈন্য সংগ্রহের জন্য গ্রামের যুবকদের ধরে নিয়ে গেল, কিন্তু চাষির ছেলেকে নিলনা, কারণ তার পা ভাঙা ছিল।

প্রতিবেশীরা বলল— ‘‘ওহ! কী সৌভাগ্য!’’

চাষির আবারও একই উত্তর— ‘‘ভালো, অথবা মন্দ... কে জানে?’’

গল্পের আলোচনা

গল্পটি শোনানোর পর, শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের কয়েকটি প্রশ্ন করবেন:

- তোমরা এই গল্প থেকে কী শিখলে?
- সৌভাগ্য ও দুর্ভাগ্য সম্পর্কে চাষির মন্তব্য তোমরা কীভাবে ব্যাখ্যা করবে?
- তোমাদের কী মনে হয়, চাষি প্রকৃতপক্ষে সৌভাগ্যবান, না দুর্ভাগ্যবান?

এ আলোচনা থেকে ছাত্র-ছাত্রীরা বুঝবে-

- জীবনে সুখ-দুঃখ আসবে, তবে আবেগের চাপে ভেঙে পড়া উচিত নয়।

- প্রত্যেক ঘটনাই হয়তো সাময়িকভাবে ভালো বা মন্দ মনে হয়, কিন্তু দীর্ঘমেয়াদে তা কীভাবে প্রভাব ফেলবে, তা বলা কঠিন।
- মানসিক স্থিতিশীলতার মাধ্যমে আমরা জীবনের চ্যালেঞ্জগুলো সহজভাবে গ্রহণ করতে পারি।

যেকোনো পরিস্থিতিতে চাপমুক্ত ও শান্ত থাকতে পারলে আমাদের শরীর ও মন সুস্থ থাকবে।

অর্থাৎ, আমাদের আবেগ নিয়ন্ত্রণের ক্ষমতা থাকলে, আমরা জীবনের সুখ ও দুঃখকে সহজভাবে গ্রহণ করতে পারব এবং মানসিকভাবে শক্তিশালী হয়ে উঠতে পারব।

কার্যক্রম - ৩

দৈনন্দিন জীবনে ছাত্র-ছাত্রীদের চাপের মুহূর্ত চিহ্নিত করা

এই অধিবেশন শুরু হবে একটি গল্প শোনানোর মাধ্যমে, যা ছাত্র-ছাত্রীদের ব্যক্তিগত চাপ চিহ্নিত করতে সাহায্য করবে। শিক্ষক-শিক্ষিকা একজন ছাত্রকে গল্পটি পড়তে বলতে পারেন।

গল্প: আজিজের অভিজ্ঞতা

আজিজ বারো বছর বয়সি এক ছাত্র। সে পড়াশোনায় ভালো এবং অলরাউন্ডার। তবে অঙ্ক তার খুব একটা পছন্দের বিষয় নয়।

একদিন, তার শিক্ষক নতুন অঙ্ক শেখাচ্ছিলেন, যা আজিজের বুঝতে অসুবিধা হচ্ছিল। সে কয়েকবার প্রশ্ন করল, কিন্তু শিক্ষক বললেন;"বারবার প্রশ্ন করে অন্যদের বিরক্ত কোরো না।"

এরপর থেকে, আজিজ প্রায় প্রতিদিন সকালে মায়ের কাছে পেট ব্যথার অভিযোগ করত। মা দুশ্চিন্তায় কিছুদিন তাকে মাদ্রাসায় যেতে দিলেন না। কিন্তু তবুও আজিজ সারাদিন পেট ব্যথার চিন্তায় থাকত।

মা তাকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে গেলেন, কিন্তু ডাক্তার জানালেন তার কোনো শারীরিক সমস্যা নেই। মা বুঝতে পারলেন না, আজিজের পেট ব্যথার আসল কারণ কী?

আলোচনার প্রশ্ন:

ক) আজিজের কী সমস্যা হতে পারে?

- তাদের থেকে শোনার পর ছাত্র-ছাত্রীদের উত্তর দিতে দিন। যদি কেউ বলে "অঙ্কের ক্লাসে চাপ অনুভব করি", তবে ব্যাখ্যা করুন।
- আজিজের মানসিক চাপ তার শারীরিক লক্ষণ (পেট ব্যথা) হয়ে দেখা দিচ্ছিল।
- তোমরা কি কখনও এমন অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হয়েছ, যখন কোনো বিষয় বুঝতে না পেরে বা করতে না পেরে শারীরিকভাবে অসুস্থ অনুভব করেছ?

ছাত্র-ছাত্রীদের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা ভাগ করতে উৎসাহিত করুন।

খ) সবাই কি চাপ সহ্য করতে পারে?

জানিয়ে দিন, কিছু মানুষ কঠিন চাপ সহ্য করতে পারে, কিন্তু বেশিরভাগ ছাত্র-ছাত্রীর জন্য এটি কঠিন হয়ে পড়ে।

পরিস্থিতি দিয়ে দলে আলোচনা:

এখানে দেওয়া পরিস্থিতি দলে পড়তে দিন, যেখানে ছাত্র-ছাত্রীদের বিভিন্ন চাপের পরিস্থিতি সম্পর্কে চিন্তা করতে বলা হবে।

- তাদের দলে পড়তে বলুন।
- ছাত্র-ছাত্রীরা যেন তাদের অনুভূতির ভিত্তিতে চিন্তা করে।
- ১০ মিনিট সময় দিন, যাতে তারা এখানে চাপ মোকাবিলার পদক্ষেপ নিতে পারে।

প্রতিকূল পরিস্থিতিতে মানসিক স্থিতিশীলতা বজায় রাখা:

আরিফ, হাওড়া জেলার একটি মাদ্রাসার অষ্টম শ্রেণির ছাত্র, তার বন্ধু ইরফান, নবাব এবং সঞ্জয়ের সঙ্গে পড়াশোনা ও বন্ধুত্ব উপভোগ করে। নবাব সম্প্রতি তার কাকার কাছ থেকে একটি পুরোনো স্মার্টফোন উপহার পেয়েছে, যা দিয়ে সে ছবি তুলতে ভালোবাসে।

একদিন নবাব মাদ্রাসায় তার ফোন নিয়ে আসে এবং বন্ধুদের দেখায়। তখন সবাই দেখতে পায় যে, তার ফোনের গ্যালারিতে বিভিন্ন ধরনের ছবি আছে, যার মধ্যে কিছু মেয়েদের আপত্তিজনক ছবি রয়েছে। এর মধ্যে আরিফের পরিচিত একজনের ছবি থাকায় সে গভীর অস্বস্তি অনুভব করে এবং কী করবে তা বুঝতে পারে না।

ছাত্র-ছাত্রীদের জিজ্ঞেস করুন তারা আরিফের জায়গাতে হলে কী করত?

পরিস্থিতি সামলানোর কৌশল আলোচনা করুন:

শান্ত থাকা ও আত্মনিয়ন্ত্রণ:

আরিফ প্রথমে নিজেকে শান্ত রাখবে, যাতে সে পরিস্থিতি বিশ্লেষণ করতে পারে এবং তাৎক্ষণিক রাগ বা ভয়ের বশে ভুল সিদ্ধান্ত না নেয়।

একটি বিশ্বস্ত ব্যক্তির সাহায্য নেওয়া:

পরিস্থিতির গুরুত্ব অনুধাবন করে আরিফ তার মাদ্রাসার শিক্ষক বা কোনো দায়িত্বশীল বড়োদের জানাতে পারে, যেন তারা বিষয়টি যথাযথভাবে সামলাতে পারেন।

বন্ধুর সাথে কথা বলা:

আরিফ নবাবের সাথে সরাসরি কথা বলতে পারে এবং তাকে বোঝাতে পারে যে, এটি একটি গুরুতর সমস্যা এবং এটি অন্যের ক্ষতি করতে পারে।

নৈতিক অবস্থান বজায় রাখা:

বন্ধুত্ব রক্ষা করা গুরুত্বপূর্ণ, তবে নৈতিকতা ও সম্মানের বিষয়টিও সমান গুরুত্বপূর্ণ। আরিফকে এমনভাবে পরিস্থিতি সামলাতে হবে যাতে অন্যের সুরক্ষা বজায় থাকে এবং নবাবও তার ভুল বুঝতে পারে।

সামাজিক সচেতনতা বৃদ্ধি:

এই ঘটনা থেকে শিক্ষা নিয়ে বন্ধুরা একসঙ্গে আলোচনা করতে পারে যে, কীভাবে ইন্টারনেট ও স্মার্টফোনের ব্যবহার সঠিকভাবে করা উচিত এবং কারো গোপনীয়তা লঙ্ঘন করা কতটা ক্ষতিকর হতে পারে।

সারসংক্ষেপ:

এই পরিস্থিতি আরিফের জন্য একটি কঠিন পরীক্ষা হলেও, সঠিক উপায়ে এটি মোকাবিলা করলে সে তার আত্মবিশ্বাস ও স্থিতিস্থাপকতা বজায় রাখতে পারবে। দায়িত্বশীল সিদ্ধান্ত গ্রহণের মাধ্যমে সে শুধু নিজেকেই রক্ষা করবে না, বরং অন্যদেরও ভুল থেকে শিক্ষা নিতে সাহায্য করবে।

কার্যক্রম - ৪

কঠিন চাপের সময় সঠিকভাবে পরিস্থিতির মোকাবিলা করা

মজাদার অনুশীলন: ‘‘চাপকে মুক্ত করো’’

উপকরণ: কিছু রাবার ব্যান্ড

- প্রতিটি দলে (বা প্রত্যেক ছাত্র-ছাত্রীকে) একটি করে রাবার ব্যান্ড দিন।
- তাদের বলুন তোমাদের যে বিষয়গুলো কষ্ট দেয় বা মানসিক চাপ তৈরি করে, সেগুলো মনে করো এবং রাবার ব্যান্ডটি টানতে থাকো। এক সময় রাবার ব্যান্ডটি কেটে যাবে।
- এবার তাদের বলুন ‘‘দেখো, রাবার ব্যান্ড কাটার সঙ্গে সঙ্গে তোমার সমস্ত চাপও বেরিয়ে গেল!’’
- এই অনুশীলন প্রতীকীভাবে চাপ থেকে মুক্ত হওয়ার অনুভূতি তৈরি করবে।
- ছাত্র-ছাত্রীরা বুঝবে যে, চাপ জমিয়ে না রেখে সেটি মুক্ত করা দরকার।
- শিক্ষক-শিক্ষিকারাও এতে অংশ নিলে, ছাত্র-ছাত্রীরা আরও উৎসাহিত হবে।

সারসংক্ষেপ:

- চাপ আমাদের জীবনের অংশ, তবে সেটিকে ইতিবাচকভাবে সামলানো দরকার।
- চাপ জমিয়ে রাখলে তা আমাদের মানসিক ও দৈনন্দিন জীবনে নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে।
- কিন্তু যদি আমরা নিজেদের ভালোবাসি, সদর্থক চিন্তা করি এবং নিজেদের শক্তিতে বিশ্বাস রাখি, তাহলে কঠিন পরিস্থিতি মোকাবিলা করা সম্ভব।
- তাদের বলুন, ‘‘তোমাদের জীবনেও চাপ আসবে, কিন্তু সেটিকে মুক্ত করার উপায় জানা থাকলে, তোমরা সবসময় ভালো থাকতে পারবে!’’

চাপ কাটানোর উপায় শেখা

ছাত্র-ছাত্রীদের বলুন, আগের অনুশীলনে তারা শিখেছে কঠিন চাপ তাদের উপর কীভাবে প্রভাব ফেলে। এবার তারা শিখবে কীভাবে চাপ কাটিয়ে উঠতে হয়।

তাদের প্রশ্ন করুন: ‘‘যখন তোমাদের মন খারাপ হয়, তখন কী করলে ভালো লাগে?’’, ‘‘যদি রেগে যাও, তখন কী করলে শান্ত হও?’’

ছাত্র-ছাত্রীদের উত্তর দিতে উৎসাহিত করুন। তাদের বলুন, বিভিন্ন মানুষ বিভিন্নভাবে চাপ সামলায়—

- কেউ গান শোনে
- কেউ বন্ধু বা পরিবারের সঙ্গে কথা বলে
- কেউ ডায়েরি লেখে বা ছবি আঁকে
- কেউ গভীর শ্বাস নেয়
- কেউ বন্ধুদের সাথে খেলতে যায়

এই প্রক্রিয়াগুলো আমাদের মন ও শরীর থেকে চাপ দূর করতে সাহায্য করে।

কার্যক্রম - ৫

কীভাবে আমরা শারীরিক ও মানসিক চাপ কমাতে পারি ?

শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের কর্মপত্র পূরণ করতে দেবেন। তারা চাইলে বন্ধুদের সঙ্গে আলোচনা করে এগুলো সম্পন্ন করতে পারে।

কীভাবে আমরা শারীরিক ও মানসিক চাপ কমাতে পারি ?

(ছাত্র-ছাত্রীরা কর্মপত্রের কাজগুলো নিজেদের খাতায় করবে)

কর্মপত্র পূরণ শেষে, শিক্ষক-শিক্ষিকা সেগুলো পর্যালোচনা করবেন এবং ছাত্র-ছাত্রীদের নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দেবেন। যদি নতুন বা অভিনব চাপ কমানোর কৌশল পাওয়া যায়, তাহলে তা নিয়ে আলাদা আলোচনা হবে।
এরপর শিক্ষক-শিক্ষিকা পরীক্ষার চাপ কাটানোর জন্য নীচে দেওয়া টিপসগুলো ছাত্র-ছাত্রীদের দেবেন:

পরীক্ষার চাপ কমানোর কিছু টিপস

- সঠিক খাবার খাও, অতিরিক্ত বা কম খাওয়া, দুটোই শরীরের জন্য খারাপ।
- গভীর শ্বাস নেওয়া ও ধ্যান করা, ধীরে ধীরে শ্বাস নাও, মনোযোগ দাও।
- ইতিবাচক চিন্তা করা, আত্মবিশ্বাস বাড়াবে।
- সামাজিক চাপ এড়িয়ে না গিয়ে মোকাবিলা করো।
- নিজেকে সবার সেরা প্রমাণ করতে চাওয়ার চাপ নিও না।
- হাসি ও বিনোদন, মন ভালো রাখতে সাহায্য করে।
- বন্ধুদের সঙ্গে সময় কাটানো, চাপ কমাতে কার্যকর।
- যথেষ্ট ঘুমানো, মস্তিষ্কের কর্মক্ষমতা বাড়ায়।
- নিয়মিত ব্যায়াম করা।
- নিজেকে বোঝানো যে পরীক্ষা সাময়িক, এটি পার হয়ে যাবে।

পরীক্ষার প্রস্তুতি সংক্রান্ত কিছু পরামর্শ

- শেষ মুহূর্তে পড়ার জন্য সব রেখে দিয়ো না, নিয়মিত অল্প অল্প করে পড়ো।
- পরীক্ষার আগের দিন বইপত্র ও প্রয়োজনীয় জিনিস গুছিয়ে রাখো।
- ভালো ঘুম নিশ্চিত করো, নয়তো পরীক্ষার সময় ক্লান্তি আসবে।
- সকালে হালকা প্রাতঃরাশ করো।
- প্রশ্নপত্র পাওয়ার পর টেনশন কমাতে চোখ বন্ধ করে কয়েকবার শ্বাস-প্রশ্বাস নাও।
- প্রশ্ন ভালোভাবে পড়ে উত্তর দাও, অপ্রাসঙ্গিক কিছু লেখার দরকার নেই।
- মূল বিষয়বস্তু মনে রেখে উত্তর দাও।
- উত্তর লিখতে সময় পরিকল্পনা করো, যেন শেষ মুহূর্তে কিছু বাদ না পড়ে।
- যদি সময় কম থাকে, সংক্ষিপ্ত ও গুরুত্বপূর্ণ তথ্য দিয়ে উত্তর দাও।
- উত্তরপত্র জমা দেওয়ার আগে পুরোটা একবার দেখে নাও।
- রাত জেগে পড়ার পর সরাসরি ঘুমাতে যেও না, কিছুক্ষণ হাঁটাহাটি করো বা হালকা কিছু পড়ো।

এই কার্যক্রমের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা চাপ সামলানোর উপায় শিখবে এবং পরীক্ষার সময় আত্মবিশ্বাসী ও সংগঠিত থাকতে পারবে।

কার্যক্রম - ৬

বিভিন্ন পরিস্থিতি নিয়ে দলগত আলোচনা ও উপস্থাপনা

পদ্ধতি:

শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের ৫টি দলে ভাগ করে একটি করে পরিস্থিতি দেবেন। তারা বিষয়বস্তু পড়বে এবং নির্দিষ্ট প্রশ্নগুলোর উত্তর দলে আলোচনা করবে। আলোচনার জন্য প্রতিটি দল ১০ মিনিট সময় পাবে। পরে, প্রতিটি দল বড়ো দলে আলোচনা শেয়ার করবে।

পরিস্থিতি ১:

সালমার মনে হয়, তার বন্ধুরা সবসময় তাকে নিয়ে মজা করে। টিফিনের সময় তারা ইচ্ছাকৃতভাবে তার ভুল বের করে এবং একসঙ্গে হাসাহাসি করে। যখন সালমা শিক্ষিকাকে সব বলে দেওয়ার কথা জানায়, তখন তারা দুঃখ প্রকাশ করে, কিন্তু কিছুক্ষণ পরই আবার তাকে বিরক্ত করতে শুরু করে। টিফিনের সময়টা সালমার জন্য এক দুঃস্বপ্নের মতো হয়ে ওঠে। সে চুপচাপ থাকে এবং এমন একটি জায়গা খোঁজে, যেখানে লুকিয়ে নিঃশব্দে টিফিন খেতে পারে।

প্রশ্ন:

ক) সালমার সাথে এমন আচরণ করা কি ন্যায়সঙ্গত? কেন?

খ) এই পরিস্থিতির কারণে সালমার মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর কী প্রভাব পড়তে পারে?

গ) তুমি সালমার জায়গায় হলে কী করতে?

ঘ) সালমার বন্ধুরা কী করলে এটি বন্ধ হতে পারে?

পরিস্থিতি ২:

সালাম আর আকাশ খুব ভালো বন্ধু, তারা একসঙ্গে অনেক সময় কাটায়। সালাম আকাশের সঙ্গে সময় কাটাতে ভালোবাসে, কিন্তু আকাশের একটি অভ্যাস সে একদম পছন্দ করে না। আকাশ সবসময় পশুদের ওপর নির্দয় আচরণ করে; কুকুর দেখলে পাথর ছোড়ে, বিড়ালদের ভয় দেখায় এবং গোরুকে লাথি মারতে চায়। আকাশের এই আচরণ সালামের কাছে ঘৃণ্য মনে হয়। সে আকাশকে বন্ধু হিসেবে পছন্দ করলেও মাঝে মাঝে মনে হয়, এই বন্ধুত্ব বজায় রাখা ঠিক হবে কি না।

প্রশ্ন:

ক) সালামের কী করা উচিত?

খ) আকাশের এই আচরণ কি নৈতিকভাবে সঠিক? কেন?

গ) তোমার কোনো বন্ধুর মধ্যে যদি এমন আচরণ দেখো, তাহলে তুমি কী করবে?

ঘ) সালামের কি আকাশের সঙ্গে বন্ধুত্ব রাখা উচিত? কেন?

পরিস্থিতি ৩:

রিয়া আর আনিশা খুব ভালো বন্ধু। আনিশার বাড়িতে একটি অনুষ্ঠান রয়েছে, যেখানে সে মাত্র পাঁচজন বন্ধুকে নিমন্ত্রণ করতে পারবে। যেহেতু রিয়া তার বাড়ি থেকে কিছুটা দূরে থাকে, তাই আনিশা তাকে নিমন্ত্রণ করেনি। এ বিষয়ে সে মাদ্রাসায় এসেও চুপচাপ থাকে এবং রিয়াকে কিছু জানায় না। পরে, রিয়া অন্য এক বন্ধুর কাছ থেকে অনুষ্ঠানের কথা জানতে পেরে খুব কষ্ট পায়। সে সবসময় আনিশাকে নিজের ঘনিষ্ঠ বন্ধু মনে করত, কিন্তু নিমন্ত্রণ না পাওয়াটা তাকে আহত করে। আনিশা কিছু না বলায় রিয়া দুঃখ পেয়ে সিদ্ধান্ত নেয়, সে আর আনিশার সঙ্গে কথা বলবে না।

প্রশ্ন:

ক) রিয়াকে নিমন্ত্রণ না করে আনিশা কি ঠিক করেছে? কেন?

খ) রিয়া কষ্ট পাওয়ার পর তার কী করা উচিত ছিল?

গ) রিয়ার কি আনিশার সঙ্গে বন্ধুত্ব ইতি করা উচিত? কেন?

ঘ) তুমি রিয়ার জায়গায় হলে কী করতে?

পরিস্থিতি ৪:

আকাশের সবচেয়ে ভালো বন্ধু খুব মেধাবী এবং বুদ্ধিমান। যখনই তারা একসঙ্গে কোথাও যায়, সবাই তার বন্ধুর প্রশংসা করে। আকাশ তার বন্ধুকে পছন্দ করলেও মনে করে, বন্ধুর পাশে থাকলে কেউ তাকে গুরুত্ব দেয় না। এ কারণে আকাশ দুঃখ অনুভব করে, সে বুঝতে পারছে না কী করা উচিত।

প্রশ্ন:

ক) আকাশের কি তার বন্ধুর সঙ্গে মেশা উচিত? কেন?

খ) আকাশের দুঃখ পাওয়াটা কি যৌক্তিক? কেন?

গ) আকাশ তার আত্মবিশ্বাস বাড়াতে কী করতে পারে?

ঘ) আকাশ কীভাবে এই সমস্যার সমাধান করতে পারে?

পরিস্থিতি ৫:

মোনালিসা আর রিতা বাজারে গিয়েছিল, সেখানে রিতার স্কার্টে পানি পড়ে যায়। পরে, মোনালিসা ক্লাসে গিয়ে ঘটনাটি সবাইকে বলে, আর তারা মিলে হাসাহাসি করে। যখন রিতা অন্য এক বন্ধুর কাছ থেকে এটা জানতে পারে, সে মোনালিসার ওপর খুব রেগে যায়। মোনালিসারও খারাপ লাগে, কারণ সে ইচ্ছে করে রিতাকে নিয়ে মজা করতে চায়নি, বরং ভেবেছিল বিষয়টি নিয়ে হেসে মজা করা স্বাভাবিক। এখন, দুজনেই বুঝতে পারছে না এই পরিস্থিতিতে কী করা উচিত।

প্রশ্ন:

ক) মোনালিসার কি রিতার ঘটনাটি ক্লাসের বন্ধুদের বলা উচিত হয়েছিল? কেন?

খ) রিতার কি এতটা রাগ করা উচিত? কেন?

গ) এই পরিস্থিতিতে মোনালিসা ও রিতা কীভাবে বন্ধুত্ব টিকিয়ে রাখতে পারে?

ঘ) তুমি হলে কী করতে?

এই কার্যক্রমের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা নিজেদের আবেগ ও প্রতিক্রিয়া বোঝার সুযোগ পাবে এবং বাস্তব জীবনের পরিস্থিতিতে কীভাবে সিদ্ধান্ত নিতে হয়, তা শিখতে পারবে।

কার্যক্রম - ৭

পোস্টার তৈরি (চাপ সামলানোর উপায়)

শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের ছোটো ছোটো দলে ভাগ করে 'চাপ কাটানোর উপায়' নিয়ে একটি পোস্টার তৈরির কাজ দেবেন। পোস্টার তৈরি শেষে, প্রতিটি দল তাদের পোস্টার উপস্থাপন করবে।

শিক্ষক-শিক্ষিকা প্রথমে ছাত্র-ছাত্রীদের একটি নমুনা পোস্টার দেখাতে পারেন এবং ব্যাখ্যা করতে পারেন যে শারীরিক ও মানসিকভাবে চাপ সামলানোর কৌশল জানতে হবে।

নমুনা পোস্টার: চাপ কাটানোর উপায়

শারীরিকভাবে চাপ সামলানো

- পরিমাণমতো ও স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া
- অতিরিক্ত চিনি ও ক্যাফিন এড়িয়ে চলা
- উন্মুক্ত পরিবেশে হাঁটাহাটি বা ব্যায়াম করা
- পর্যাপ্ত ঘুম নিশ্চিত করা

মানসিকভাবে চাপ সামলানো

- ইতিবাচক চিন্তাভাবনার চর্চা করা
- সাফল্যের দিকে মনোযোগ দেওয়া (যেমন খেলোয়াড়রা করে)
- মনোযোগ ধরে রাখতে মানচিত্র, ফ্লো চার্ট বা নোট তৈরি করা
- চাপের মুহূর্তে ধ্যান ও শ্বাস-প্রশ্বাসের অনুশীলন করা

পোস্টার তৈরির পর, শিক্ষক-শিক্ষিকা শ্রেণিকক্ষে পোস্টারগুলো টাঙিয়ে দিতে বলতে পারেন। এতে সবাই একে অপরের পোস্টার দেখতে পাবে এবং বন্ধুদের কাজের মূল্যায়ন ও প্রশংসা করার সুযোগ পাবে।

কার্যক্রম - ৮

রাগ সামলানো

এই কার্যক্রমের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা রাগের অনুভূতি সম্পর্কে সচেতন হবে এবং রাগ সামলানোর উপায়গুলো শিখতে পারবে।

ছাত্র-ছাত্রীদের প্রশ্ন করুন:

"শেষ কবে বা কখন রাগ করেছিলে?", "কার সাথে রাগ করেছিলে?", "কেন রাগ করেছিলে?", "কীভাবে রাগ প্রকাশ করেছিলে?"

- ছাত্র-ছাত্রীদের শেষ তিনবার রাগ করার অভিজ্ঞতা খাতায় লিখতে বলুন।
- তাদের লেখার মধ্যে থাকবে:
  - কার সাথে রাগ হয়েছিল?
  - কেন রাগ হয়েছিল?
  - কীভাবে রাগ প্রকাশ করেছিল?
- কয়েকজন ছাত্র-ছাত্রীকে তাদের অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে বলুন।
- পুরো শ্রেণিতে আলোচনা করুন, রাগ প্রকাশের বিভিন্ন যে উপায় কীভাবে পরিস্থিতিকে প্রভাবিত করে তা বোঝানোর চেষ্টা করুন।

রাগ সামলানোর কার্যকর কৌশল:

- হাসি ঠাট্টার মধ্য দিয়ে পরিস্থিতি হালকা করা।
- সমঝোতা করার চেষ্টা করা।
- স্থান ত্যাগ করা।
- এক থেকে দশ পর্যন্ত গোনা।
- তিন বার জোরে জোরে শ্বাস নেওয়া।
- সবাইকে শ্রদ্ধার পাত্র এবং সমকক্ষ হিসেবে দেখা।
- নিজের ধারণাকে যাচাই করে দেখা।
- দৃঢ়তার সাথে নিজের মতামত প্রকাশ করা।

বিভিন্ন পরিস্থিতিতে রাগ সামলানো

রাগ একটি স্বাভাবিক আবেগ, তবে এটি কীভাবে সামলানো হয়, সেটিই গুরুত্বপূর্ণ। নীচে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে ছাত্র-ছাত্রীরা কীভাবে রাগ সামলাতে পারে তা অলোচনা করুন। প্রতি দলকে একটি করে পরিস্থিতি পড়তে বলুন এবং তার জন্য তারা কী আচরণ করবে তা বলতে বলুন।

পরিস্থিতি ১: বন্ধু প্রতিশ্রুতি ভেঙেছে

তোমার বন্ধু প্রতিশ্রুতি দিয়েছিল যে, মাদ্রাসার একটি দলগত কাজে তোমাকে সাহায্য করবে। কিন্তু শেষ মুহূর্তে সে জানাল যে, সে অন্য কাজে ব্যস্ত, ফলে পুরো কাজ তোমাকেই করতে হল। এতে তুমি খুব রাগান্বিত হলে।

রাগ সামলানোর উপায়:

শান্ত থেকে বন্ধুর সাথে কথা বলা: "তুমি যদি আগেই বলতে, তাহলে আমি অন্যভাবে কাজটা পরিকল্পনা করতে পারতাম।"

সমঝোতা করা: "পরবর্তীতে আমরা কাজটা ভাগ করে নিতে পারি যেন এই সমস্যা না হয়।"

নিজের আবেগ নিয়ন্ত্রণ করা: এক থেকে দশ পর্যন্ত গোনা বা গভীর শ্বাস নেওয়া।

পরিস্থিতি ২: কেউ তোমার প্রিয় জিনিস নষ্ট করেছে

তোমার ছোটো ভাই বা বোন তোমার প্রিয় খেলনা/বই/চেয়ার নষ্ট করে ফেলেছে, যা তুমি অনেক যত্ন করে রাখছিলে। এতে তুমি খুব রেগে গেছ।

রাগ সামলানোর উপায়:

তার দৃষ্টিভঙ্গি বোঝার চেষ্টা করা: ছোটো ভাই বা বোন বুঝতে পারেনি যে, এটি তোমার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

হাস্যরস ব্যবহার করে পরিস্থিতি হালকা করা: “তুমি তো পুরো খেলনাটাই নষ্ট করে ফেললে! এখন তোমাকে নতুন একটা কিনে দিতে হবে!”

সমাধান খোঁজা: “এটি ঠিক করা সম্ভব কি না, দেখা যাক। আর ভবিষ্যতে তুমি আমার জিনিস ব্যবহার করার আগে জিজ্ঞাসা করবে, ঠিক আছে?”

পরিস্থিতি ৩: কেউ মিথ্যা অভিযোগ করেছে

শ্রেণিকক্ষে শিক্ষক-শিক্ষিকা তোমাকে দোষী করেছেন, কিন্তু তুমি কিছু করোনি। এক বন্ধু মিথ্যা অভিযোগ করেছে যে, তুমি ক্লাসে দুষ্টুমি করছিলে। এতে তুমি খুব রেগে গেছ।

রাগ সামলানোর উপায়:

শান্তভাবে নিজের পক্ষে যুক্তি দেওয়া: “স্যার/ম্যাম, আমি আসলে সে সময় অন্য কাজে ব্যস্ত ছিলাম, আপনি চাইলে অন্যদের জিজ্ঞাসা করতে পারেন।”

দৃঢ়ভাবে নিজের মতামত জানানো: বন্ধুকে সরাসরি বলতে পারো; “তুমি যদি সত্যি কথা না বলো, তাহলে আমার প্রতি এটি অন্যায় হবে।”

নিজেকে শান্ত রাখা: অপমানজনক বা রাগান্বিত কথা না বলে পরবর্তী সময়ের জন্য অপেক্ষা করা।

পরিস্থিতি ৪: কেউ তোমার সাথে বাজে ব্যবহার করেছে

এক বন্ধু সব সময় তোমাকে অপমান করে বা তোমার দুর্বলতা নিয়ে মজা করে। এতে তুমি খুব রেগে যাও।

রাগ সামলানোর উপায়:

দৃঢ়ভাবে প্রতিবাদ করা: “আমি চাই না তুমি এভাবে কথা বলো। এটা আমাকে কষ্ট দেয়।”

এড়িয়ে যাওয়া: রাগ দেখিয়ে প্রতিক্রিয়া না জানিয়ে তার মন্তব্যকে গুরুত্ব না দেওয়া।

বিশ্বাসযোগ্য ব্যক্তির সাহায্য নেওয়া: শিক্ষক-শিক্ষিকা, বড়ো ভাই-বোন বা অভিভাবকের সাথে আলোচনা করা।

পরিস্থিতি ৫: বাড়িতে মা/বাবা রেগে গেছেন

তুমি কোনো ভুল করেছ, এবং বাবা-মা খুব রেগে আছেন। তারা তোমাকে বকা দিচ্ছেন।

রাগ সামলানোর উপায়:

তাদের কথা মনোযোগ দিয়ে শোনা: বিরক্ত হয়ে পালটা উত্তর না দেওয়া।

ক্ষমা চাওয়া এবং সমাধান বের করা: “আমি ভুল করেছি, তবে আমি এটি শুধরে নেওয়ার চেষ্টা করব।”

পরিস্থিতি শান্ত হলে ব্যাখ্যা করা: “আমি আসলে ইচ্ছে করে করিনি, আমি বুঝতে পারিনি যে এটি ভুল ছিল।”

পরিস্থিতি ৬: পরীক্ষায় কম নম্বর পেয়েছ

তুমি পরীক্ষায় অনেক ভালো করার চেষ্টা করেছিলে, কিন্তু প্রত্যাশার চেয়ে কম নম্বর পেয়েছ। এতে তুমি হতাশ ও রাগান্বিত হয়ে গেছ।

রাগ সামলানোর উপায়:

নিজেকে বোঝানো: “একটা খারাপ ফলাফল মানে আমি সব বিষয়ে খারাপ নই, আমি পরবর্তীবার ভালো করতে পারব।”

পরবর্তীবার কীভাবে ভালো করা যায় তা ভাবা: “আমি এখন থেকে একটু বেশি অনুশীলন করব এবং শিক্ষক-শিক্ষিকা বা বন্ধুদের সাহায্য নেব।”

বিশ্রাম নেওয়া ও মনোযোগ সরানো: কিছুক্ষণ হাঁটা বা প্রিয় কোনো কাজ করা।

সারসংক্ষেপ:

রাগ হওয়া স্বাভাবিক, তবে এটি নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে আমরা ভালো সিদ্ধান্ত নিতে পারি এবং সম্পর্ক নষ্ট হওয়া থেকে রক্ষা পেতে পারি। শান্ত থাকা, সমঝোতা করা, গভীর শ্বাস নেওয়া ও যুক্তিসঙ্গতভাবে কথা বলা; এগুলো রাগ সামলানোর ভালো উপায়। আমাদের আত্মবিশ্লেষণ করতে হবে এবং রাগের ইতিবাচক ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে সুসম্পর্ক বজায় রাখতে হবে।

কার্যক্রম - ৯

আবেগ অনুভূতি বোঝা

ছাত্র-ছাত্রীদের বলুন আমাদের বিভিন্ন পরিস্থিতিতে ভিন্ন ভিন্ন আবেগ অনুভূত হয়। সবকিছু কেবল নিজের দিক থেকে নয় অন্যের দিক থেকেও ভাবা দরকার। তাদের বলুন ‘‘আবেগ অনুভূতি বোঝা’’ নামক কর্মপত্র নিয়ে কাজ করতে।

১. নীচে দেওয়া আবেগ ও তাদের সাথে সম্পর্কিত শব্দগুলোর সাথে মিলযুক্ত শব্দ লিখি:

আবেগ	সম্পর্কিত শব্দ
আনন্দ (Happy)	________ ________ ________ ________ ________ ________ ________ ________
দুঃখ (Sad)	________ ________ ________ ________ ________ ________ ________ ________
রাগ (Angry)	________ ________ ________ ________ ________ ________ ________ ________
ভয় (Afraid)	________ ________ ________ ________ ________ ________ ________ ________
আশ্চর্য (Surprised)	________ ________ ________ ________ ________ ________ ________ ________
বিতৃষ্ণা (Disgusted)	________ ________ ________ ________ ________ ________ ________ ________

২. বাক্য সম্পূর্ণ করি:

নীচের বাক্যগুলোতে ফাঁকা স্থানে সঠিক আবেগ বসাই:

ক) পরীক্ষায় ভালো নম্বর পেয়ে আমি __________ অনুভব করেছি।

খ) বন্ধুর সাথে ঝগড়া করে আমি __________ বোধ করেছি।

গ) আমি যখন একা থাকি, তখন __________ অনুভব করি।

ঘ) হঠাৎ শব্দ শুনে আমি __________ হয়ে গিয়েছিলাম।

ঙ) ময়লা খাবার দেখে আমি __________ অনুভব করি।

৩. জটিল আবেগের অনুশীলন:

নীচের বাক্যগুলোর জন্য সঠিক আবেগ চিহ্নিত করি:

ক) রিয়া অনেক দিন ধরে তার বন্ধুদের সাথে দেখা করেনি, তাই সে __________ অনুভব করছে।

- আনন্দিত
- একাকী
- উত্তেজিত

খ) শিক্ষক-শিক্ষিকা যখন ভুল ধরিয়ে দিলেন, তখন রাজ __________অনুভব করল।

- লজ্জিত
- গর্বিত
- বিস্মিত

গ) পরীক্ষায় কম নম্বর পেয়ে মীনা __________ অনুভব করল।

- আশাহত
- রাগান্বিত
- আশাবাদী

ঘ) সাজিদা যখন দেখল তার বন্ধু তার বাড়ি থেকে নতুন জামা পেয়েছে, তখন সে __________ অনুভব করল।

- ঈর্ষান্বিত
- কৃতজ্ঞ
- আনন্দ

৪. নিজের অনুভূতি প্রকাশ করি:

নীচের প্রশ্নগুলোর উত্তর নিজের অনুভূতি অনুযায়ী লিখি:

ক) এমন একটি সময়ের কথা বলো যখন তুমি খুব আনন্দিত হয়েছিলে। কেন তুমি আনন্দিত হয়েছিলে?

খ) তুমি কীভাবে রাগ সামলাও? তোমার কোনো কৌশল আছে কি?

গ) এমন একটি ঘটনা লিখো যেখানে তুমি ভয় পেয়ে গিয়েছিলে। তুমি কীভাবে পরিস্থিতি সামলেছিলে?

ঘ) এমন একটি মুহূর্তের কথা বলো যেখানে তুমি কৃতজ্ঞ বোধ করেছিলে।

৫. নীচের প্রতিটি আবেগের জন্য একটি ছবি আঁকি বা একটি ঘটনা লিখি:

- আনন্দ (Happy)
- দুঃখ (Sad)
- রাগ (Angry)
- বিস্ময় (Surprise)
- ভয় (Fear)

এই কাজটি ছাত্র-ছাত্রীরা প্রত্যেকে আলাদা আলাদা করবে। তারপর ছোটো দলে সেটি আলোচনা করবে।

৪. সিদ্ধান্ত গ্রহণ (Decision making)

এই অধিবেশনের মূল উদ্দেশ্য হল ছাত্র-ছাত্রীদের বাস্তব জীবনের জটিল পরিস্থিতি মোকাবিলার জন্য সচেতনতা বৃদ্ধি ও সিদ্ধান্ত গ্রহণের দক্ষতা উন্নত করা। ছাত্র-ছাত্রীরা যেন বিভিন্ন জটিল পরিস্থিতিতে আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারে, সে জন্য তাদের সমস্যা চিহ্নিতকরণ, বিশ্লেষণ, বিকল্প সমাধান খোঁজা এবং যৌক্তিক সিদ্ধান্ত গ্রহণের কৌশল শেখানো হবে।

এছাড়া, অধিবেশনটি ছাত্র-ছাত্রীদের আবেগ নিয়ন্ত্রণ, চাপ মোকাবিলা ও সমালোচনামূলক চিন্তাভাবনার দক্ষতা গড়ে তুলতে সাহায্য করবে। বাস্তব জীবনের বিভিন্ন জটিলতা যেমন; সমবয়সিদের চাপ, শিক্ষাগত চ্যালেঞ্জ, ব্যক্তিগত দ্বিধা-দ্বন্দ্ব, পারিবারিক ও সামাজিক পরিস্থিতি ইত্যাদির মোকাবিলায় সচেতনতা বৃদ্ধির পাশাপাশি দক্ষতার সাথে সিদ্ধান্ত নেওয়ার সক্ষমতা তৈরি করা হবে।

এই অধিবেশনের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা আত্মনির্ভরশীল হয়ে উঠবে, যেকোনো প্রতিকূল অবস্থায় ধৈর্য ধরে কার্যকর সমাধান খুঁজতে পারবে এবং দীর্ঘমেয়াদী সাফল্যের জন্য উপযুক্ত সিদ্ধান্ত নিতে পারবে। ফলে, তারা শুধু শিক্ষাজীবনে নয়, ব্যক্তিগত ও সামাজিক জীবনেও আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করতে পারবে।

কার্যক্রম - ১

বিভিন্ন পরিস্থিতিতে সিদ্ধান্ত গ্রহণ

শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের ৫টি পরিস্থিতির ক্লাস কার্ড দেবেন।

- ছাত্র-ছাত্রীদের ছোটো দলে ভাগ করা হবে।
- প্রত্যেক ছাত্র-ছাত্রী বলবে, তারা সেই পরিস্থিতিতে পড়লে কী করত।
- দলের সকল সদস্যের মতামত নিয়ে একটি যৌথ সমাধান ঠিক করা হবে।
- প্রত্যেক দল তাদের সিদ্ধান্ত শ্রেণির সামনে উপস্থাপন করবে।

✓ পরিস্থিতি অনুযায়ী ছাত্র ও ছাত্রীদের আলাদা দলে ভাগ করা যেতে পারে।

✓ ছাত্রীরা যেন স্বচ্ছন্দে মত প্রকাশ করতে পারে, সেজন্য তাদের সঙ্গে শিক্ষক-শিক্ষিকা আলোচনা করতে পারেন।

✓ প্রয়োজনে ছাত্র-ছাত্রীদের মতামত আলাদাভাবে শোনা যেতে পারে।

পরিস্থিতি ও সম্ভাব্য সমাধান কৌশল:

পরিস্থিতি ১:

তুমি কলকাতার বইমেলায় হারিয়ে গেছ এবং বাড়ির সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারছ না। একজন অপরিচিত ব্যক্তি এসে সাহায্যের প্রস্তাব দিল এবং খাবার দিল। তুমি লোকটিকে চেনো না।

এমন পরিস্থিতিতে কী করবে?

সম্ভাব্য করণীয়:

✓ অপরিচিত ব্যক্তির দেওয়া খাবার খাওয়া যাবে না।

✓ সাহায্যের জন্য বইমেলার নিরাপত্তাকর্মী বা পুলিশের কাছে যাওয়া উচিত।

✓ পরিচিত বা বিশ্বস্ত কাউকে ফোন করার ব্যবস্থা করা।

✓ জনসমাগমপূর্ণ স্থানে থাকা ও কাউকে সরাসরি অনুসরণ না করা।

পরিস্থিতি ২:

একজন অপরিচিত ব্যক্তি এসে বলল, “আমি তোমাদের গ্রামেরই বাসিন্দা, তোমাদের পাড়ার লিয়াকত হোসেন আমার চাচা।” তুমি লিয়াকত হোসেনের নাম শুনে ভাবলে, হয়তো উনি সত্যিই পরিচিত।

এমন পরিস্থিতিতে কী করবে?

সম্ভাব্য করণীয়:

✓ শুধুমাত্র পরিচিত কারও নাম বললেই কাউকে বিশ্বাস করা যাবে না।

✓ কোনো বিশ্বস্ত দোকানদার, নিরাপত্তাকর্মী বা পুলিশের সাহায্য নেওয়া উচিত।

✓ নিজের অবস্থান সম্পর্কে পরিবারকে জানাতে চেষ্টা করা।

✓ পরিস্থিতি যাচাই না করে কারও সঙ্গে যাওয়া উচিত নয়।

পরিস্থিতি ৩:

একজন অপরিচিত ব্যক্তি তোমাকে গন্তব্যে পৌঁছে দেওয়ার কথা বলে, এবং তুমি তার সঙ্গে গাড়িতে উঠলে। গাড়িতে ওঠার পর সে অনাকাঙ্ক্ষিতভাবে তোমার শরীরে হাত দিচ্ছে, যা তোমার একদম ভালো লাগছে না।

এমন পরিস্থিতিতে কী করবে?

সম্ভাব্য করণীয়:

✓ সাথে সাথে জোরে চিৎকার করা বা আশপাশের লোকদের দৃষ্টি আকর্ষণ করা।

✓ দ্রুত গাড়ি বা অটো থেকে বেরিয়ে নিরাপদ স্থানে যাওয়া।

✓ নিকটস্থ পুলিশ বা নিরাপত্তা কর্মীর সাহায্য নেওয়া।

✓ নির্ভরযোগ্য ব্যক্তির কাছে ঘটনাটি জানানো এবং আইনি সহায়তা পদক্ষেপ।

আলোচনা করুন:

- অপরিচিত কারও কথায় সহজে বিশ্বাস করা যাবে না।
- অপরিচিত ব্যক্তির দেওয়া খাবার গ্রহণ করা উচিত নয়।
- বিপদে পড়লে নিরাপত্তা কর্মী বা পুলিশের সাহায্য নেওয়া জরুরি।

- কোনো অনাকাঙ্ক্ষিত পরিস্থিতি দেখলে জোরে চিৎকার করে সাহায্য চাইতে হবে।
- অপরাধ বা হয়রানির শিকার হলে বিষয়টি গোপন না রেখে নির্ভরযোগ্য ব্যক্তিকে জানাতে হবে।

পরিস্থিতি ৪:

তুমি আর সালমা খুব ভালো বন্ধু। সালমার বাড়িতে অনেক আত্মীয় এসেছে। আগামীকাল তোমার গুরুত্বপূর্ণ পরীক্ষা, এখন বন্ধু তার বাড়িতে নিমন্ত্রণে যেতে বলছে। তুমি কী করবে?

সালমার জায়গাতে তুমি হলে কী করতে?

ক) পরীক্ষার জন্য পড়াশোনা করতে থাকা এবং নিমন্ত্রণে না যাওয়া

খ) পড়াশোনা করা এবং কিছু সময়ের জন্য যাওয়ার চেষ্টা করা (যেমন, আগে পড়াশোনা করে তারপর যাওয়ার পরিকল্পনা)

গ) বন্ধুকে সরাসরি জানানো যে পরীক্ষা জরুরি, তবে পরে সময় পেলে সালমার সঙ্গে দেখা করা

পরিস্থিতি ৫:

তুমি মাদ্রাসার লাইব্রেরিতে একটি মানিব্যাগ পেয়েছ, যার মধ্যে কিছু টাকা রয়েছে। তুমি কী করবে, বুঝতে পারছ না। কখনও ভাবছ, এটি প্রধান শিক্ষকের কাছে জমা দেবে, আবার কখনও মনে হচ্ছে একটা নতুন জামা কিনে ফেলবে। ঠিক সেই সময়, তুমি দেখতে পেলে তোমার ক্লাসের এক বন্ধু কান্না করছে। জানতে পারলে, সে তার মায়ের জন্য ওষুধ কিনতে বাড়ি থেকে টাকা নিয়ে এসেছিল, কিন্তু মাদ্রাসায় এসে সেটি হারিয়ে ফেলেছে। এই পরিস্থিতিতে তুমি কী করবে?

ক) টাকাটা নিজের কাছে রেখে দিয়ে নতুন জামা কিনবে।

খ) বন্ধু তোমায় ভুল বুঝতে পারে, এই ভেবে চুপ থাকবে।

গ) টাকাটা তাকে ফেরত দেবে এবং বলবে যে লাইব্রেরিতে পড়ে ছিল।

ঘ) কাউকে না জানিয়ে টাকাটা বাইরে ফেলে দেবে।

সারসংক্ষেপ:

শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের আত্মরক্ষা, সচেতনতা ও দ্রুত সিদ্ধান্ত গ্রহণের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করবেন। এই অধিবেশন ছাত্র-ছাত্রীদের বাস্তব জীবনে আত্মবিশ্বাসী ও সচেতন নাগরিক হিসেবে গড়ে তুলতে সহায়ক হবে।

কার্যক্রম - ২

একলা দ্বীপে মিষ্টি

মিষ্টি সপ্তম শ্রেণির ছাত্রী। সে তার বাবা-মার সাথে আন্দামান নিকোবার দ্বীপে বেড়াতে গিয়েছিল। একদিন, পোর্ট ব্লেয়ার থেকে তারা সকলে মিলে একটি সুন্দর দ্বীপে বেড়াতে গেল। হঠাৎ তাদের জাহাজটি খারাপ হয়ে গেলে, সকলে সিদ্ধান্ত নিল পায়ে হেঁটে দ্বীপের জঙ্গলের মধ্য দিয়ে আরেক প্রান্তে যাবে, যাতে রাতে তারা সেখানে হোটেলে আশ্রয় নিতে পারে।

মিষ্টির কাছে অনেক জিনিস ছিল, যা তার পক্ষে বহন করা সম্ভব ছিল না। তাকে সাহায্য করতে তোমরা দলে ভাগ হয়ে আলোচনা করবে, কী কী জিনিস তার সঙ্গে নিয়ে যাওয়া উচিত এবং কী কী জিনিস তাকে ফেলে দিতে হবে। তোমরা ১৫ মিনিট সময় নিয়ে এই তালিকা তৈরি করবে। নীচে জিনিসের তালিকা দেওয়া হল:

- ৪টি আপেল
- ৫টি জলের বোতল
- ১টি ফল কাটার ছুরি
- ১টি সাবান
- ১টি রেডিও
- ১টি জামার সেট
- ১টি ক্যামেরা
- ১টি টুরিস্ট গাইড বুক
- চিউইং গাম
- ১ পাউন্ড পাউরুটি
- গয়না
- ১টি চিরুনি
- ১টি রেনকোট
- ১টি কম্পাস
- ওয়াটার ফিল্টার যন্ত্র (যা নোনতা জলকে খাবার উপযুক্ত জলে পরিণত করে)
- ১টি কম্বল
- ক্রান্তীয় অঞ্চলে খাওয়া যায় এরকম গাছপালা সম্পর্কিত ১টি বই
- কিছু চিপসের প্যাকেট
- ১টি টর্চ ও অতিরিক্ত কিছু ব্যাটারি
- ১টি কাঁচি

তোমরা এই তালিকা অনুযায়ী সিদ্ধান্ত নাও, কোন্ জিনিস নিয়ে যাবে এবং কোনটি ফেলে রাখবে। সবচেয়ে প্রয়োজনীয়গুলো প্রথমে এবং কম প্রয়োজনীয় জিনিস শেষে রাখবে।

কার্যক্রম - ৩

বাল্য বিবাহের সমস্যা

শিক্ষক-শিক্ষিকা নীচে দেওয়া কাল্পনিক ঘটনাটি শেয়ার করবেন।

অষ্টম শ্রেণিতে পড়াকালীন নাফিসার বিয়ে ঠিক হয়, তার চেয়ে বয়সে দ্বিগুণ বড়ো একজন ব্যক্তির সাথে। যদিও নাফিসা পড়াশোনা চালিয়ে যেতে চেয়েছিল, তার বাবা-মা তাকে জোর করে বিয়ে করতে বাধ্য করেন, কারণ তার থেকে ছোটো আরও তিনটি বোন ছিল, যাদেরও বিয়ে দিতে হবে। পরিবারের চাপের কারণে নাফিসা বিয়ে করতে বাধ্য হয়। বিয়ের কিছুদিন পরেই তার স্বামী ও শ্বশুরবাড়ির লোকজন তাকে মা হওয়ার জন্য চাপ দিতে থাকে।

নাফিসা যদিও ইচ্ছুক ছিল না, তবুও তার কাছে আর কোনো উপায় ছিল না। বিয়ের তিন মাসের মধ্যে সে গর্ভবতী হয়ে পড়ে। গর্ভাবস্থায় তার শারীরিক অবস্থা খারাপ হলেও বাড়ির বেশিরভাগ কাজ তাকে করতে বাধ্য করা হয়। পাঁচ মাসের গর্ভাবস্থায় নাফিসার গর্ভপাত হয়ে যায়, অর্থাৎ সন্তানটি মারা যায়। এই ঘটনায় শ্বশুরবাড়ির লোকজন নাফিসাকে দোষারোপ করতে থাকে এবং তাকে কোনো মানসিক সহায়তা না দিয়ে এরজন্য তাকেই দায়ী করে।

আলোচনার প্রশ্ন:

ক) নাফিসার বিয়েটা কি ঠিক বয়সে হয়েছিল?

নাফিসার বয়স অল্প ছিল এবং সে পড়াশোনা করতে চেয়েছিল, তাই তার বিয়েটি তার বয়সের জন্য ঠিক হয়নি। অল্প বয়সে বিয়ে করার ফলে তার শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা বিপর্যস্ত হয়েছে।

খ) তুমি নাফিসার বন্ধু হলে তাকে কী পরামর্শ দিতে?

আমি নাফিসাকে পরামর্শ দিতাম, সে যেন তার সিদ্ধান্তের প্রতি আত্মবিশ্বাসী হয় এবং নিজের ভবিষ্যৎ নিয়ে ভাবনা-চিন্তা করে। বিয়ে না করতে। পরিবার থেকে চাপ থাকলেও তার নিজস্ব জীবন এবং স্বাস্থ্যের ব্যাপারে গুরুত্ব দেওয়া জরুরি।

গ) কোন্ বয়সে বিয়ে করা উচিত?

বিয়ে করার জন্য সঠিক বয়স সাধারণত ১৮ বা তার পর, যখন একজন ব্যক্তি শারীরিক, মানসিক ও আর্থিকভাবে প্রস্তুত থাকে। তবে এটি ব্যক্তিগত পরিস্থিতি এবং সমাজের ওপরও নির্ভর করে।

ঘ) নাফিসার গর্ভপাতের ঘটনার জন্য দায়ী কে?

নাফিসার গর্ভপাতের জন্য একমাত্র দায়ী তার শারীরিক অবস্থা এবং অতিরিক্ত কাজের চাপ। শ্বশুরবাড়ির লোকজন তার শারীরিক ও মানসিক অবস্থা বিবেচনায় না এনে তাকে চাপ দিয়েছে, যা এই ঘটনার কারণ হতে পারে।

ঙ) তোমাদের এলাকায় কি তোমরা নাফিসার মতো অল্প বয়সে বিয়ের ঘটনা দেখতে পাও? এই ক্ষেত্রে তোমরা কী করতে পারো?

আমাদের এলাকাতেও অল্প বয়সে বিয়ের ঘটনা ঘটতে দেখা যায়। এই ক্ষেত্রে, আমরা সচেতনতা বৃদ্ধি করতে পারি, সকলে মিলিত ভাবে তার বাড়িতে গিয়ে বোঝাতে পারি, এলাকার বিশিষ্ট ব্যক্তিবর্গ এবং মাদ্রাসার শিক্ষক-শিক্ষিকারা সাহায্য করতে পারেন। তারা ১০৯৮ চাইল্ড লাইন নম্বরে ফোন করে বা স্থানীয় কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করে শিশুদের বিয়ে রোধে কার্যকর পদক্ষেপ নিতে সহায়তা করতে পারেন।

কার্যক্রম - ৪

ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা - রাজিয়ার পরিস্থিতি

নীচের ঘটনাটি কোনো একজন ছাত্র-ছাত্রীকে পড়তে বলুন।

রাজিয়া অষ্টম শ্রেণির ছাত্রী, যে বড়ো হয়ে চিত্র সাংবাদিক (ফটোগ্রাফার) হতে চায়। সে ছবি তোলার কৌশল শিখছে এবং বিভিন্ন সাংবাদিকদের তোলা ভালো ছবি সংগ্রহ করছে। তবে, তার বাবা-মা এর সঙ্গে একমত নন। তারা চান রাজিয়া ডাক্তার বা নার্স হোক এবং সায়েন্স বিভাগ ভালো করে পড়তে। এই পরিস্থিতি রাজিয়ার জন্য একটি কঠিন সিদ্ধান্ত গ্রহণের মুহূর্ত। তাকে সিদ্ধান্ত নিতে হবে যে সে তার স্বপ্ন অনুসরণ করবে, নাকি পরিবারের পরামর্শ মেনে চলবে।

তাদের বক্তব্যের পরিপ্রেক্ষিতে আলোচনা করুন:

বিকল্প চিন্তা করা: রাজিয়া প্রথমে তার কাছে কী কী বিকল্প আছে তা ভাবতে পারে। তার দুটি প্রধান বিকল্প:

- বিকল্প ১: সে তার স্বপ্ন অনুসরণ করে চিত্র সাংবাদিক (ফটোগ্রাফার) হবে, যেমন সে এখন ছবি তোলা শিখছে।
- বিকল্প ২: সে পরিবারের পরামর্শ মেনে সায়েন্স বিভাগে পড়াশোনা করবে এবং ডাক্তার বা নার্স হবে।

বিশ্লেষণ করা: এখন রাজিয়া যদি প্রতিটি বিকল্পের সুবিধা এবং অসুবিধাগুলো বিশ্লেষণ করে, তা তাকে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে।

- **চিত্র সাংবাদিক হওয়া:**
  - **সুবিধা:** নিজেকে প্রকাশ করার সুযোগ, নিজের ইচ্ছা পূরণের জন্য কাজ করা, সৃজনশীলতা এবং শিল্পের প্রতি আগ্রহ।
  - **অসুবিধা:** সামাজিক চাপ, পরিবারের অমত, এটি একটি প্রতিযোগিতামূলক ক্ষেত্র হতে পারে।
- **ডাক্তার বা নার্স হওয়া:**
  - **সুবিধা:** পরিবারের প্রত্যাশা পূরণ, একটি স্থিতিশীল ক্যারিয়ার, সামাজিকভাবে সম্মানিত পেশা।
  - **অসুবিধা:** নিজের আগ্রহের প্রতি কম মনোযোগ দেওয়া, কঠিন এবং সময়সাপেক্ষ শিক্ষা।

নিজের অনুভূতি গুলি মূল্যায়ন করা: রাজিয়া কী অনুভব করছে তা গুরুত্ব সহকারে বিবেচনা করা প্রয়োজন। সে যদি ছবি তোলার ক্ষেত্রে তার আগ্রহ এবং ভালোবাসা অনুভব করে, তবে তার পছন্দের পথ অনুসরণ করা তার জন্য সঠিক হতে পারে। যদি সে সায়েন্স বিভাগের প্রতি আগ্রহী না হয়, তবে এটি তার জন্য চাপের কারণ হতে পারে।

পরিবারের সঙ্গে আলোচনা করা: রাজিয়া তার বাবা-মায়ের সঙ্গে শান্তভাবে আলোচনা করতে পারে। সে তাদের বুঝাতে চেষ্টা করতে পারে যে তার পছন্দ তার ভবিষ্যতের জন্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ। এছাড়া, সে তাদের আশ্বস্ত করতে পারে যে, চিত্র সাংবাদিকতা একটি সফল ক্যারিয়ার হতে পারে, এবং সে এর জন্য প্রস্তুত।

বিশ্বস্ত কারো থেকে পরামর্শ নেওয়া: রাজিয়া একজন শিক্ষকের বা কাউন্সেলরের কাছে পরামর্শ নিতে পারে, যারা তাকে বিষয়টি ভালোভাবে বিশ্লেষণ করতে সাহায্য করবে এবং তাকে নিরপেক্ষভাবে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে।

অবশ্যই আত্মবিশ্বাস বজায় রাখা: কোনো সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে, রাজিয়াকে আত্মবিশ্বাসী হতে হবে। যদি সে সত্যিই মনে করে যে ছবি তোলা তার স্বপ্ন এবং সে সেই পথে যেতে চায়, তবে তাকে নিজের ইচ্ছের প্রতি আস্থা রাখতে হবে। তবে, সে যদি অন্য কোনো পেশা বেছে নিতে চায়, তবে সেটাও তার ব্যক্তিগত সিদ্ধান্ত।

সারসংক্ষেপ:

রাজিয়াকে তার পছন্দের পথটি বেছে নিতে হবে, তবে তাকে এই সিদ্ধান্তটি সতর্কভাবে নিতে হবে। সে যেন নিজের আগ্রহ এবং পরিবারের প্রত্যাশার মধ্যে ভারসাম্য রাখে। তবে, যেকোনো সিদ্ধান্ত নেবার আগে, তাকে তার ভবিষ্যতের জন্য সেই পথটি বেছে নেওয়া উচিত যা তাকে খুশি ও সন্তুষ্ট রাখবে।

৫. সমঝোতা (Negotiation)

দ্বন্দ্ব নিরসন ও সমঝোতা (Negotiation and Conflict Resolution) আমাদের জীবনে একটি স্বাভাবিক ও অবশ্যম্ভাবী বিষয়। এটি ব্যক্তির মধ্যে, ব্যক্তির সঙ্গে ব্যক্তির, গোষ্ঠীর সঙ্গে গোষ্ঠীর, এমনকি দেশের মধ্যেও ঘটতে পারে। দ্বন্দ্বের সঠিকভাবে মোকাবিলা করা ও সমঝোতায় পৌঁছানো সামাজিক শান্তি ও সৌহার্দ্য বজায় রাখার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি দক্ষতা। যে বিষয়গুলো আমাদের কোনো সমঝোতার ক্ষেত্রে ভাবা দরকার তা হল:

চাপ মোকাবেলা করার কৌশল

- **শান্ত থাকা:** আলোচনার সময় চাপ বা উত্তেজনা বেড়ে গেলে নিজেকে শান্ত রাখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।
- **বিরতি নেওয়া:** যদি পরিস্থিতি খুব উত্তেজনাপূর্ণ হয়, কিছু সময়ের জন্য বিরতি নেওয়া একটি ভালো কৌশল হতে পারে।

কঠিন ব্যক্তির সাথে আলোচনা

- **বিশ্বাস অর্জন:** যদি আপনার বিরুদ্ধে কেউ খুব আক্রমণাত্মক বা কঠোর হয়, প্রথমে তার সাথে সম্পর্ক তৈরি করার চেষ্টা করুন।
- **প্রতিক্রিয়া না দেওয়া:** কখনও কখনও, প্রতিক্রিয়া না দেওয়া বা উত্তেজিত না হওয়া সবচেয়ে ভালো।
- **সক্রিয় শ্রবণ:** তার চিন্তা এবং উদবেগের প্রতি মনোযোগ দিন।

সংঘর্ষ সমাধানের কৌশল

- **সমঝোতা করা:** যদি আপনার এবং অন্য দলের মধ্যে মতভেদ থাকে, সমঝোতা করতে হবে। তবে, এটি করতে গিয়ে অবশ্যই লক্ষ্য রাখতে হবে যে আপনি আপনার মূল আগ্রহগুলি বজায় রাখছেন। উভয় পক্ষের জন্য গ্রহণযোগ্য সমাধান খোঁজার চেষ্টা করুন।
- **মধ্যস্থতা (Mediation):** যদি সমস্যা একাধিক পক্ষের মধ্যে থাকে, একজন মধ্যস্থতাকারী প্রয়োজন হতে পারে, যারা নিরপেক্ষভাবে পরিস্থিতি বিবেচনা করে এবং একটি শান্তিপূর্ণ সমাধান খুঁজে পেতে সাহায্য করবে।
- **আপসের প্রস্তাব:** আপনি যদি কিছু প্রস্তাবনা বা শর্তে আপস করেন, তবে তা অন্য পক্ষের জন্য মূল্যবান হতে হবে। আপস করার সময় নিশ্চিত করুন যে আপনিও কিছু পাচ্ছেন।

বিকল্প প্রদান এবং সমাধান খোঁজা

- **বিকল্প ভেবে দেখা:** কখনও কখনও আলোচনার মাধ্যমে সমস্যার সমাধান না হলে বিকল্প সমাধান খোঁজার চেষ্টা করুন। প্রস্তাবিত বিকল্পগুলি সম্পর্কে উন্মুক্ত থাকুন এবং একে অপরকে সমাধানের জন্য যুক্তিসঙ্গত বিকল্প দিতে সহায়তা করুন।
- **সমাধানে মনোযোগ:** আলোচনা চলাকালীন, আপনার উদ্দেশ্য হওয়া উচিত সমস্যার সমাধান করা, নয় তো বিতর্কে চলে যাওয়া। এটি শুধু সময় নষ্ট করবে না, সম্পর্কেও খারাপ প্রভাব ফেলতে পারে।

অনুকূল পরিস্থিতি তৈরি করা

- **তাদের দৃষ্টিভঙ্গি বোঝা:** অন্য পক্ষের দৃষ্টিভঙ্গি এবং উদবেগ বুঝতে চেষ্টা করুন। এটি আপনার আলোচনাকে আরও সমানুভূতির সাথে সাথে অনেক বেশি কার্যকরী করে তুলবে।
- **অবশ্যই একটি ভালো সমাধান তৈরি করুন:** কোনো বিষয়ে বিরোধ থাকলেও, আপনার মূল উদ্দেশ্য হচ্ছে এমন একটি সমাধান খুঁজে বের করা যা উভয় পক্ষের জন্য উপকারী হবে এবং সম্পর্কের ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলবে না।

এটি ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে সমানুভূতির এবং পরিস্থিতি বুঝতে শেখার ক্ষমতা তৈরি করবে, যা কঠিন আলোচনা এবং সংঘর্ষে উত্তম সমাধান নিশ্চিত করতে সহায়ক হবে। ছাত্র-ছাত্রীদের সাথে এখানে দেওয়া কাজগুলো করা হবে।

কার্যক্রম - ১

ঘটনা বিশ্লেষণ ও সমাধান খোঁজা

ঘটনা:

ইব্রাহিম ও লিয়াকত, হামিদের দুই ঘনিষ্ঠ বন্ধু। তারা আলাদা দুই ক্লাবের ফুটবলার। এক ম্যাচে গোল বাতিলের ঘটনাকে কেন্দ্র করে দুই ক্লাবের মধ্যে সংঘর্ষ হয়, এবং ইব্রাহিম ও লিয়াকতও এই ঝামেলায় জড়িয়ে পড়ে। ফলে তাদের বন্ধুত্বের অবনতি ঘটে।

এদিকে, তাদের মাদ্রাসা আন্তঃবিদ্যালয় ফুটবল ম্যাচে অংশ নিচ্ছে, যেখানে ইব্রাহিম ও লিয়াকত দলের গুরুত্বপূর্ণ খেলোয়াড়। কিন্তু তারা একসঙ্গে খেলতে রাজি নয়; একজন দলে থাকলে অন্যজন খেলবে না।

হামিদ, দলের অধিনায়ক হিসেবে, এই দ্বন্দ্ব মেটানোর চেষ্টা করছে। এখন, দলের স্বার্থে কীভাবে সে সমস্যার সমাধান করবে?

তোমাদের দল হামিদকে কীভাবে সাহায্য করবে?

প্রত্যেক দল আলোচনার মাধ্যমে সম্ভাব্য সমাধান খুঁজবে এবং শিক্ষক-শিক্ষিকা বোর্ডে মূল বিন্দুগুলি লিখে দেবেন।

সম্ভাব্য সমাধানের ধাপ:

- দুই পক্ষকে আলাদা করে বসিয়ে কথা বলা
- উভয়ের বক্তব্য মন দিয়ে শোনা
- তাদের দৃষ্টিভঙ্গি বোঝার চেষ্টা করা
- সাধারণ জায়গা খুঁজে বের করা, যেখানে তারা একমত হতে পারে
- তাদের একত্রে অর্জিত সাফল্য তুলে ধরা
- বোঝানো যে, ব্যক্তিগত দ্বন্দ্বের চেয়ে দলের স্বার্থ বেশি গুরুত্বপূর্ণ
- এমন একজন ব্যক্তিকে (যেমন, ক্রীড়া-শিক্ষক) খুঁজে বের করা, যার কথা তারা মানতে পারে
- উভয়কে নমনীয় হতে উৎসাহিত করা ও একত্রে সমাধান বের করার সুযোগ দেওয়া

এই অনুশীলনের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা দ্বন্দ্ব নিরসন ও সমঝোতার কৌশল শিখবে, যা ভবিষ্যতে তাদের বাস্তব জীবনে কাজে লাগবে।

নীচে দেওয়া রোল-প্লে দুটি ছাত্র-ছাত্রীরা করবে। তারা যে চরিত্রগুলির ভূমিকায় অভিনয় করবে, সেই অনুযায়ী স্ক্রিপ্ট তৈরিতে শিক্ষক-শিক্ষিকা তাদের সাহায্য করবেন। চরিত্রগুলি তাদের নিজস্ব অবস্থান থেকে কীভাবে আপস বা সমঝোতা করে, তা লক্ষণীয় হবে।

কার্যক্রম - ২

রোল-প্লে

মাদ্রাসা থেকে শিক্ষামূলক ভ্রমণ:

সানিয়া	প্রধান শিক্ষক/শিক্ষিকা
তুমি ইতিহাসে রাজস্থান সম্বন্ধে পড়ার সময় জেনেছ যে রাজস্থানে অনেক বিখ্যাত দুর্গ আছে। যেমন, জয়সালমির, মেহেরানগড়, নাহাড়গড়, আমের দুর্গ ইত্যাদি। তোমার ক্লাসের বন্ধুরা তোমাকে মনোনীত করেছে প্রধান শিক্ষক/শিক্ষিকাকে বোঝানোর জন্য যাতে তিনি তোমাদের মাদ্রাসার শিক্ষামূলক ভ্রমণ খাতে যে টাকা বরাদ্দ আছে তা দিয়ে গোটা ক্লাসকে রাজস্থানে নিয়ে যাওয়ার ব্যবস্থা করেন।	তুমি মাদ্রাসার প্রধান শিক্ষক/শিক্ষিকা, তুমি জানো যে মাদ্রাসার বার্ষিক শিক্ষামূলক ভ্রমণ খাতে কিছু টাকা বরাদ্দ আছে। কিন্তু মাদ্রাসার আর্থিক অবস্থা খুবই সংকটজনক। মাদ্রাসার পরিচালন কমিটি তোমাকে নির্দেশ দিয়েছে এই টাকা যতটা সম্ভব বুঝে খরচ করতে কারণ আগামী বছর এই টাকা আর থাকবে না। তাই তুমি ঠিক করেছ ছাত্র-ছাত্রীদের পরামর্শ দেবে দুদিনের জন্য মুর্শিদাবাদে যেতে যা ঐতিহাসিক দিক দিয়ে খুবই সমৃদ্ধ।

সানিয়া ও প্রধান শিক্ষকের মধ্যেকার কথোপকথনটি রোল-প্লে করে দেখাই।

যমজ ভাই-বোনের সমস্যা:

তানিয়া	তুহিন
তুমি তোমার মা-র একটি হাতঘড়ি পরার জন্য নিয়েছিলে কিন্তু এখন তুমি সেটি আর খুঁজে পাচ্ছ না। মা যদি জানতে পারেন তাহলে প্রচণ্ড রেগে যাবেন, তাই তুমি ভাবছ ওরকম একটি হাতঘড়ি কিনে মাকে দেবে। কিন্তু তোমার কাছে সেই পরিমাণ টাকা নেই, তুমি হাত খরচের সব টাকা বন্ধুর জন্মদিনে খরচ করে ফেলেছ। তুমি ঠিক করেছ তোমার দাদা তুহিনের থেকে টাকা ধার নিয়ে আপাতত কাজ চালাবে।	তুমি জানো যে তোমার বোন কোন্ জিনিস ঠিকমতো গুছিয়ে রাখে না, বন্ধুদের জিনিস নিয়ে তা হারিয়ে ফেলে, ঘরের জিনিস ও সে ঠিকমতো গুছিয়ে রাখে না। তুমি তাকে বুঝিয়েছ তার এই অভ্যাস পালটানোর জন্য এবং অনেকবার সাহায্যও করেছ, কিন্তু এইবার তুমি চাও সে একটু শিক্ষা পাক।

তানিয়া ও তুহিনের মধ্যেকার কথোপকথনটি রোল-প্লে করে দেখাই।

৬. সমানুভূতি (Empathy)

সামাজিকভাবে সচেতন নাগরিক তৈরির অন্যতম ভিত্তি। সমানুভূতি বা Empathy হল অন্যের অনুভূতি বোঝার ও অনুভব করার ক্ষমতা। এটি আমাদের শুধু একজন ভালো মানুষই নয়, বরং একজন দায়িত্বশীল ও সংবেদনশীল নাগরিক হয়ে উঠতেও সাহায্য করে। বিশেষ করে ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে সমানুভূতির বিকাশ ঘটানো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এই গুণ তাদের ভবিষ্যতে সামাজিকভাবে সচেতন এবং দায়িত্বশীল মানুষ হিসেবে গড়ে তুলবে।

সমানুভূতির গুরুত্ব:

সমানুভূতি ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে মানবিক মূল্যবোধ গড়ে তোলে এবং তাদের আশপাশের মানুষদের প্রতি দায়িত্বশীল করে তোলে। এর মাধ্যমে তারা-

- অন্যের দুঃখ-কষ্ট বুঝতে শেখে
- সমানুভূতিশীল ও সাহায্যপ্রবণ হয়ে ওঠে
- সামাজিক সমস্যা সম্পর্কে সচেতন হয়
- সহপাঠীদের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হয়
- বৈচিত্র্যের প্রতি সম্মান প্রদর্শন করে

দৈনন্দিন জীবনে ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে সমানুভূতি গড়ে তোলার উপায়:

শিক্ষা শুধু পুঁথিগত জ্ঞান অর্জন নয়, বরং বাস্তব জীবনের জন্য প্রস্তুতি। তাই ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে সমানুভূতি গড়ে তুলতে বাস্তব অভিজ্ঞতা, গল্প, খেলাধুলা ও সামাজিক কার্যক্রমকে মাধ্যম করা যেতে পারে।

কার্যক্রম - ১

শুভর গল্প

নীচের গল্পটি ছাত্র-ছাত্রীদের শোনান। তাদের জিজ্ঞেস করুন তারা এমন ঘটনার সাক্ষী কি না?

শুভর ছোট্ট উদ্যোগ

শুভ পঞ্চম শ্রেণির ছাত্র। সে খুব হাসিখুশি ও বন্ধুবৎসল, কিন্তু একটা জিনিস তাকে কষ্ট দেয়; তার মাদ্রাসার পাশে এক বৃদ্ধ লোক রোজ বসে থাকেন। শীতের দিনে কাঁপতে কাঁপতে, গরমের দিনে ঘেমে নেয়ে। শুভ প্রতিদিনই তাকে দেখে, কিন্তু কিছু বলার সাহস হয় না।

একদিন, সাহস করে শুভ তার বন্ধুদের নিয়ে বৃদ্ধ লোকটির কাছে গেল। জিজ্ঞেস করল, ''দাদু, আপনি এখানে বসে থাকেন কেন?''

বৃদ্ধ একটু হাসলেন, তারপর বললেন, ''আমি একসময় শিক্ষক ছিলাম। এখন আমার নিজের কেউ নেই, তাই এখানে বসে থাকি, মানুষের আনাগোনা দেখি।''

শুভর মন খারাপ হয়ে গেল। সে ভাবল, ''দাদুকে কি আমরা একটু সাহায্য করতে পারি?''

পরদিন, শুভ তার বন্ধুদের সঙ্গে মিলে নিজেদের পুরোনো কিন্তু ভালো অবস্থার জামা-কাপড়, একটি কম্বল ও কিছু খাবার জোগাড় করল। মাদ্রাসা ছুটির পর তারা এগুলো নিয়ে দাদুর কাছে গেল।

বৃদ্ধ লোকটি অবাক হয়ে বললেন, ''তোমরা আমার জন্য এত কিছু করলে?''

শুভ হেসে বলল, ''এটা কিছুই না দাদু! আমরা চাই, আপনি ভালো থাকুন।''

বৃদ্ধের চোখ ভিজে গেল আনন্দে। তিনি বললেন, ''তোমাদের মতো শিশুরাই তো সত্যিকারের মানবতার পাঠ শেখায়।''

সেদিন থেকে শুভ আর তার বন্ধুরা বুঝতে পারল, সমাজে ভালো কিছু করতে হলে বড়ো কিছু লাগবে না। শুধু একটু সমানুভূতি আর সদিচ্ছাই অনেক কিছু বদলে দিতে পারে।

কার্যক্রম - ২

ভূমিকা অভিনয় (Role-Play)

অভিনয়ের পরিস্থিতি: সমানুভূতির শিক্ষা। এই ভূমিকাভিনয়ের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা প্রবীণ ব্যক্তি, শারীরিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তি ও গৃহহীন শিশুর জীবনের বাস্তবচিত্র উপলব্ধি করতে পারবে এবং তাদের প্রতি সমানুভূতি ও দায়িত্ববোধ তৈরি হবে।

অভিনয়ের দৃশ্য ১: প্রবীণ ব্যক্তির জীবন

পরিস্থিতি:

একজন বৃদ্ধ ব্যক্তি পার্কের বেঞ্চে বসে আছেন। পাশের বেঞ্চে কয়েকজন কিশোর হাসাহাসি করছে। হঠাৎ বৃদ্ধ ব্যক্তি উঠে দাঁড়ানোর সময় কষ্ট পান। তিনি ছড়ির সাহায্যে হাঁটার চেষ্টা করেন, কিন্তু কেউ তার দিকে খেয়াল করে না।

সংলাপ:

– বৃদ্ধ: আহ্! বয়স হলে শরীর আর আগের মতো চলে না... তোমরা, একটু সাহায্য করবে?

– একজন কিশোর (অমনোযোগীভাবে): দাদু, আমরা এখন ব্যস্ত!

– আরেকজন কিশোর (সমানুভূতির সাথে): দাদু, আপনি কোথায় যাবেন? আমি আপনাকে সাহায্য করি।

– বৃদ্ধ (হাসি মুখে): তুমি সত্যিই ভদ্র ছেলে। মনে রেখো, একদিন তুমিও আমার বয়সে পৌঁছাবে। তখন আমিও চাইব, কেউ তোমার দিকে সমানুভূতি নিয়ে তাকাক।

(এই দৃশ্যের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা বুঝবে, প্রবীণ ব্যক্তিদের প্রতি সম্মান প্রদান ও যত্নশীল হওয়া জরুরি।)

অভিনয়ের দৃশ্য ২: শারীরিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তির দৈনন্দিন সংগ্রাম

পরিস্থিতি:

একজন শারীরিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তি হুইলচেয়ারে বসে রাস্তা পার হওয়ার চেষ্টা করছেন। আশেপাশে অনেক মানুষ থাকলেও কেউ সাহায্য করছে না।

সংলাপ:

– প্রতিবন্ধী ব্যক্তি: উফ্! রাস্তাটা পার হতে পারছি না... কেউ কি একটু সাহায্য করতে পারে?

– একজন পথচারী (অনীহা দেখিয়ে): আমার দেরি হয়ে গেছে, পরে দেখব।

– একটি ছাত্র/ছাত্রী এগিয়ে এসে: কাকু, আমি আপনাকে রাস্তা পার করে দিই?

– প্রতিবন্ধী ব্যক্তি (কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে): ধন্যবাদ বাবা, তোমার মতো মানুষের জন্যই সমাজে আশার আলো জ্বলে আছে।

(এই দৃশ্যটি দেখাবে যে শারীরিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের প্রতি সমানুভূতিশীল হওয়া আমাদের দায়িত্ব।)

অভিনয়ের দৃশ্য ৩: গৃহহীন শিশুর জীবন সংগ্রাম

পরিস্থিতি:

একটি ছোট্ট শিশু রাস্তার পাশে বসে আছে, তার গায়ে ছেঁড়া জামা, হাতে একটি খালি থালা। কিছু মানুষ পাশ দিয়ে চলে যাচ্ছে, কেউ তার দিকে তাকাচ্ছে না।

সংলাপ:

– গৃহহীন শিশু (নরম গলায়): দিদি, আমাকে একটু খেতে দেবেন? সারাদিন কিছু খাইনি...

– একজন পথচারী (উপেক্ষা করে চলে যায়)।

– একটি ছাত্র-ছাত্রী (বন্ধুকে বলে): ও আমাদের মতোই একটা শিশু, শুধু ওর একটা ঘর নেই। আমাদের কি ওর পাশে দাঁড়ানো উচিত না?

– অন্য ছাত্র-ছাত্রী: হ্যাঁ, আমরা যদি নিজেরা কিছু খাবার ও শীতের জামা দিই, তাহলে ও একটু ভালো থাকবে।

– ছাত্র-ছাত্রীরা শিশুকে খাবার ও জামা দেয়। গৃহহীন শিশু খুশি হয়ে: ধন্যবাদ দিদি-দাদা! আমি জানতাম, কেউ না কেউ আমার কথা ভাববেই।

(এই দৃশ্যটি ছাত্র-ছাত্রীদের শেখাবে, সমাজের অসহায়দের পাশে দাঁড়ানো আমাদের দায়িত্ব।)

এই নাট্যাভিনয়ের শেষে শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের জিজ্ঞেস করবেন:

- প্রবীণ ব্যক্তি, প্রতিবন্ধী ব্যক্তি ও গৃহহীন শিশুর কষ্টগুলো আমাদের কেমন মনে হয়?
- যদি আমরা একটু সমানুভূতি দেখাই, তাহলে তাদের জীবন কীভাবে বদলাতে পারে?

এই অভিনয় ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে সমানুভূতি ও দায়িত্ববোধ গড়ে তুলবে, যাতে তারা ভবিষ্যতে সমাজের প্রতি আরও দায়িত্বশীল হয়ে ওঠে।

কার্যক্রম - ৩

স্বেচ্ছাসেবামূলক কার্যক্রমে অংশগ্রহণ

নীচের গল্পটি ছাত্র-ছাত্রীদের সাথে বলুন।

হাজি মহম্মদ মহসিন ছিলেন একজন বিশিষ্ট দানবীর ও সমাজসেবক, যিনি শিক্ষা বিস্তারে অনন্য ভূমিকা রেখেছেন। ১৭৩২ সালে হুগলি জেলার একটি সম্ভ্রান্ত পরিবারে জন্মগ্রহণ করা মহম্মদ মহসিন তাঁর উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্ত বিপুল সম্পদ জনকল্যাণমূলক কাজে ব্যয় করেন। বিশেষ করে দরিদ্র ও সুবিধাবঞ্চিত মানুষের শিক্ষার সুযোগ বৃদ্ধি করতে তিনি অগ্রণী ভূমিকা পালন করেন। হাজি মহম্মদ মহসিন তাঁর সম্পত্তির একটি বড়ো অংশ শিক্ষা ও জনকল্যাণমূলক কাজে ব্যয় করেন। তিনি ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য বৃত্তি প্রদান করতেন, যাতে দরিদ্র ও মেধাবী ছাত্ররা পড়াশোনার সুযোগ পায়। মাদ্রাসা ও কলেজ প্রতিষ্ঠার জন্য অর্থ দান করতেন, যাতে সকল ধর্ম ও সম্প্রদায়ের মানুষ শিক্ষার সুযোগ পায়।

তিনি হুগলি ইমামবাড়ার তত্ত্বাবধানে থাকা সম্পত্তি ও তহবিলকে শিক্ষার প্রসারে কাজে লাগিয়েছিলেন। তাঁর অর্থানুকূল্যে বহু দরিদ্র ছাত্র-ছাত্রী শিক্ষালাভের সুযোগ পেয়েছিল। ধর্মীয় ও আধুনিক শিক্ষার সমন্বয়ে শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান পরিচালিত হয়েছিল।

তিনি দরিদ্র মুসলিম ও হিন্দু সম্প্রদায়ের ছাত্র-ছাত্রীদের শিক্ষার সুযোগ নিশ্চিত করতে প্রচুর অর্থ ব্যয় করেন। নারী শিক্ষার উন্নয়নেও তিনি গুরুত্বপূর্ণ অবদান রেখেছিলেন।

হাজি মহম্মদ মহসিন তাঁর বিশাল সম্পত্তি ওয়াকফ (ট্রাস্ট) হিসেবে ঘোষণা করেন, যা শিক্ষা ও জনসেবামূলক কাজে ব্যবহৃত হয়। এর ফলে বহু শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান গড়ে ওঠে এবং দরিদ্র ছাত্র-ছাত্রীদের সহায়তা করা সম্ভব হয়। তাঁর দানশীলতা ও শিক্ষা প্রসারের অবদান বাংলার ইতিহাসে চিরস্মরণীয় হয়ে থাকবে।

- ছাত্র-ছাত্রীদের বলুন, সবাই তার নিজের সামর্থ্য অনুযায়ী সমাজে পরিবর্তন আনতে পারে। যখন আমাদের চারপাশে সমস্যা বড়ো মনে হয়, তখন আমরা একসঙ্গে যদি একটু একটু করে সাহায্য করি, তবে যেকোনো সমস্যা সহজ হয়ে উঠবে এবং সমাজে ইতিবাচক পরিবর্তন আনা সম্ভব হবে।
- ছাত্র-ছাত্রীদের জিজ্ঞাসা করুন, তাদের আশেপাশে বা পরিবারের মধ্যে কোনো ব্যক্তি আছেন যিনি সামাজিকভাবে সচেতন। সেই ব্যক্তি হতে পারে কোনো বন্ধু বা আত্মীয়, যিনি স্বেচ্ছায় সমাজের কল্যাণে কাজ করেন। ছাত্র-ছাত্রীরা তাদের জানা কারো উদাহরণ দেবে।
- তাদের প্রশ্ন করুন, ‘‘তারা সেই ব্যক্তির কোন্ গুণটি সবচেয়ে পছন্দ করে?’’ এরপর তাদের বলুন, ‘‘আমরা অনেক সময় বড়ো পরিবর্তন আনার কথা ভাবি, কিন্তু ছোটো ছোটো পরিবর্তনও সমাজে বড়ো প্রভাব ফেলতে পারে।’’
- ছাত্র-ছাত্রীদের বলুন, এখন তারা একটি অনুশীলন করবে, যার মাধ্যমে তারা বুঝতে পারবে কেন সামাজিকভাবে সচেতন হওয়া গুরুত্বপূর্ণ এবং তারা নিজেদের সামর্থ্য অনুযায়ী কীভাবে সমাজের কল্যাণে কাজ করতে পারে।

ছাত্র-ছাত্রীদের জানান যে, সমাজে পরিবর্তন আনার জন্য বিশাল কিছু করার প্রয়োজন নেই; বরং ছোটো ছোটো ইতিবাচক কাজের মাধ্যমেও পরিবর্তন সম্ভব। তাদের সচেতন নাগরিক হিসেবে গড়ে ওঠার জন্য উৎসাহিত করুন এবং বুঝিয়ে দিন যে, যদি তারা সচেতনভাবে সমাজের কল্যাণে ভালো কাজ করে, তবে সমাজের উন্নয়নে তারা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারবে।

- ছাত্র-ছাত্রীদের বৃদ্ধাশ্রম, এতিমখানা বা বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদের বিদ্যালয়ে গিয়ে কিছু সময় কাটানোর সুযোগ করে দেওয়া যেতে পারে, যাতে তারা অন্যদের অনুভূতি বুঝতে শেখে।
- দরিদ্র বা সুবিধাবঞ্চিত শিশুদের জন্য বই, খাতা, পোশাক বা খাবার সংগ্রহের উদ্যোগ নিতে উদ্‌বুদ্ধ করা যেতে পারে, যাতে তারা সমাজের প্রতি দায়বদ্ধতা অনুভব করে।
- সমাজের পিছিয়ে পড়া মানুষদের পাশে দাঁড়ানোর অভ্যাস ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে সমানুভূতি ও দায়িত্ববোধ বৃদ্ধি করবে, যা ভবিষ্যতে তাদের সচেতন ও মানবিক নাগরিক হতে সাহায্য করবে।

কার্যক্রম - ৪

প্রকৃতি ও পরিবেশের প্রতি সমানুভূতি

সমানুভূতির মাধ্যমে পরিবেশ ও সমাজের প্রতি দায়িত্বশীলতা গড়ে তোলা

সমাজে সমানুভূতি ও দায়িত্বশীলতার মানসিকতা গড়ে তোলা ছাত্র-ছাত্রীদের নৈতিক উন্নতির জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। গাছপালা ও প্রাণীদের প্রতি যত্নশীল হওয়া, জল ও বিদ্যুৎ অপচয় না করা এবং দূষণ কমানোর বিষয়ে সচেতন থাকা; এগুলি শুধুমাত্র পরিবেশের জন্য গুরুত্বপূর্ণ নয়, বরং মানুষের প্রতি সমানুভূতি ও দায়িত্ববোধ তৈরিতেও সহায়ক। ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে এই মানবিক মূল্যবোধ জাগ্রত করতে একটি মাদ্রাসায় বিশেষ উদ্যোগ নেওয়া হয়।

পরিস্থিতি ১: গাছপালা ও প্রাণীদের প্রতি যত্নশীল হওয়া – প্রকৃতির প্রতি ভালোবাসা

একটি মাদ্রাসার ছাত্র-ছাত্রীরা দেখে, তাদের মাদ্রাসার বাগানের গাছগুলো ঠিকমতো পরিচর্যা না পাওয়ায় শুকিয়ে যাচ্ছে। আশপাশের এলাকায় পথের কুকুর ও বিড়ালরা খাবারের অভাবে দুর্বল হয়ে পড়ছে। কিছু মানুষ প্রাণীদের প্রতি নিষ্ঠুর আচরণ করছে। ছাত্র-ছাত্রীরা এগুলির গুরুত্ব অনুধাবন করে মাদ্রাসা কর্তৃপক্ষের কাছে কিছু কর্ম পরিকল্পনার অনুরোধ জানায়।

- "এক ছাত্র-ছাত্রী, এক গাছ" প্রকল্প চালু করা হয়, যেখানে প্রত্যেক ছাত্র-ছাত্রী একটি গাছের দায়িত্ব নেয়।
- স্থানীয় পশু চিকিৎসকের সহায়তায় আহত ও ক্ষুধার্ত প্রাণীদের জন্য একটি "ফিডিং স্টেশন" তৈরি করা হয়।
- এলাকার মানুষদের গাছ লাগানোর গুরুত্ব বোঝাতে প্রচারণা চালানো হয়।

এই ঘটনা আলোচনার পর ছাত্র-ছাত্রীদের প্রত্যেককে নিজের বাড়িতে একটি করে গাছ লাগাতে এবং তার পরিচর্যা করতে বলুন।

ফলাফল:

- ছাত্র-ছাত্রীরা গাছ ও প্রাণীদের যত্ন নেওয়ার প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করে।
- প্রকৃতির প্রতি ভালোবাসা বাড়তে থাকে, যা তাদের সমানুভূতিশীল করে তোলে।
- এলাকার মানুষও ছাত্র-ছাত্রীদের দেখে অনুপ্রাণিত হয় এবং সচেতনতা বৃদ্ধি পায়।

পরিস্থিতি ২: জল ও বিদ্যুৎ অপচয় না করা – অন্যের প্রয়োজন বুঝতে শেখা

ছাত্র-ছাত্রীরা দেখে, মাদ্রাসার টয়লেট ও পানীয় জলের কলগুলো অযথা খোলা থাকে, যার ফলে প্রচুর পানি নষ্ট হয়। অনেক সময় শ্রেণিকক্ষ থেকে বেরিয়ে যাওয়ার সময় লাইট ও ফ্যান বন্ধ করা হয় না, যা বিদ্যুতের অপচয় ঘটায়।

- ছাত্র-ছাত্রীরা "পানির অপচয় রোধে দায়িত্বশীলতা" নামে একটি কর্মসূচি চালু করে। "বিদ্যুৎ সংরক্ষণ ক্লাব" গঠন করে, যারা প্রতিদিন লাইট ও ফ্যান বন্ধ রাখার বিষয়টি নজরদারি করবে।
- 'একদিনের অভিজ্ঞতা' কর্মসূচির মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীদের এমন পরিবারের সঙ্গে পরিচয় করানো হয়, যাদের পানির সংকট রয়েছে, যাতে তারা উপলব্ধি করতে পারে পানির মূল্য।

ফলাফল:

- ছাত্র-ছাত্রীরা বুঝতে পারে, প্রত্যেক বিন্দু জল ও এক ইউনিট বিদ্যুৎ আমাদের জন্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ।
- তারা শুধু মাদ্রাসায় নয়, নিজেদের পরিবারেও এই অভ্যাস গড়ে তোলে।
- তারা উপলব্ধি করবে, সংস্থানগুলোর অপচয় রোধ করা শুধু দায়িত্ব নয়, বরং অপরের প্রতি সমানুভূতির অংশ।

পরিস্থিতি ৩: দূষণ কমাতে সচেতন থাকা – অন্যের স্বাস্থ্যের প্রতি দায়িত্বশীল হওয়া

মাদ্রাসার আশেপাশে ছাত্র-ছাত্রীরা লক্ষ করে, অনেকেই প্লাস্টিক বোতল ও মোড়কের প্যাকেট ফেলে দিচ্ছে, যা পরিবেশ নষ্ট করছে। এছাড়া, কারখানা ও যানবাহনের ধোঁয়ায় বাতাস ভারী হয়ে উঠছে, যা এলাকার শিশু ও বৃদ্ধদের শ্বাসকষ্টজনিত সমস্যা সৃষ্টি করছে।

- ছাত্র-ছাত্রীরা ''পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্য সচেতনতা অভিযান'' চালু করে।
- প্রতি সপ্তাহে একদিন পরিচ্ছন্নতা অভিযান চালানো হয়, যেখানে সবাই মাদ্রাসা প্রাঙ্গণ ও আশপাশের এলাকা পরিষ্কার করে।
- প্লাস্টিকের বদলে কাপড়ের ব্যাগ ব্যবহার করার জন্য প্রচার চালানো হয় এবং দোকানদারদের উৎসাহিত করা হয়।
- ধোঁয়ামুক্ত পরিবেশ গঠনের লক্ষ্যে 'গাড়ি শেয়ারিং' ও 'সাইকেল ব্যবহার' করা হয়।

এবিষয়ে দলে তারা একটি পোস্টার তৈরি করবে।

ফলাফল:

- ছাত্র-ছাত্রীরা উপলব্ধি করে, দূষণ শুধু প্রকৃতিকে নয়, আশেপাশের মানুষদেরও ক্ষতিগ্রস্ত করে।
- তারা নিজেদের পাশাপাশি অন্যদেরও সচেতন করতে পারে।
- এলাকায় পরিচ্ছন্নতা ও পরিবেশ সচেতনতা বাড়ে।

ছাত্র-ছাত্রীরা বুঝতে পারে, প্রকৃতি ও সমাজের প্রতি দায়িত্বশীল হওয়া মানেই হল অন্যদের প্রয়োজন বুঝতে পারা এবং তাদের জন্য ইতিবাচক পরিবর্তন আনা। পরিবেশ রক্ষার প্রচেষ্টা কেবল প্রকৃতির সুরক্ষাই নয়, বরং এটি ভবিষ্যৎ প্রজন্ম ও আশেপাশের মানুষদের প্রতি আমাদের দায়িত্ব। ছাত্র-ছাত্রীদের এই সচেতনতা তাদের শুধু পরিবেশবান্ধবই নয়, বরং সমানুভূতিশীল ও দায়িত্বশীল নাগরিক হয়ে ওঠার পথ সুগম করবে।

কার্যক্রম - ৫

পারস্পরিক শ্রদ্ধা ও বন্ধুত্ব গড়ে তোলা

- ক্লাসে একে অপরের প্রতি শ্রদ্ধাশীল ও সমানুভূতিশীল আচরণ করতে শেখানো প্রয়োজন।
- কোনো সহপাঠী সমস্যায় পড়লে তাকে সাহায্য করতে হবে। কিছু উদাহরণ দিন।

নিজেদের সমানুভূতি বিকাশের উপকারিতা:

সংঘাত হ্রাস পায় – যখন ছাত্র-ছাত্রীরা অন্যের অনুভূতি বোঝে, তখন সহপাঠীদের সঙ্গে কম ঝগড়া হয়।

বৈষম্য দূর হয় – সমানুভূতি সামাজিক বৈষম্য কমিয়ে সকলের প্রতি সমান আচরণ নিশ্চিত করতে সাহায্য করে।

সুস্থ সামাজিক পরিবেশ তৈরি হয় – এটি শুধু ব্যক্তিগত গুণ নয়, বরং একটি উন্নত সমাজ গঠনের অন্যতম হাতিয়ার।

সমানুভূতি একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ মানবিক গুণ, যা ছাত্র-ছাত্রীদের ভালো মানুষ ও সচেতন নাগরিক হিসেবে গড়ে তুলতে সাহায্য করে। তাদের শুধু বইপত্রের জ্ঞান দিলেই চলবে না, বরং বাস্তব জীবনে প্রয়োগের ক্ষমতা ও মানবিক গুণাবলি শেখানোর দিকেও জোর দিতে হবে।

যদি প্রতিটি ছাত্র-ছাত্রী অন্যের প্রতি সমানুভূতিশীল হয়, তাহলে সমাজে সহযোগিতা, সৌহার্দ্য ও ন্যায়বোধের একটি সুন্দর পরিবেশ তৈরি হবে।

কার্যক্রম - ৬

সমানুভূতির মাধ্যমে পরিবেশ ও জরুরি পরিস্থিতি সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি

সমানুভূতির গুণাবলি ছাত্র-ছাত্রীদের কেবল মানুষের প্রতি সমানুভূতিশীল করে তোলে না, বরং তাদের পরিবেশ ও সমাজের বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে সচেতন হতে সাহায্য করে। জরুরি পরিস্থিতিতে সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়া, অন্যদের সাহায্য করার মানসিকতা গড়ে তোলা এবং গুরুত্বপূর্ণ তথ্য জানা; এগুলো একজন দায়িত্বশীল নাগরিকের গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য। এই অধিবেশনটি ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে সেই সচেতনতা ও দায়িত্ববোধ গড়ে তুলতে সহায়তা করবে।

সচেতনতা বৃদ্ধির কার্যক্রম

ক) জরুরি যোগাযোগ সম্পর্কে জানার প্রয়োজনীয়তা:

ছাত্র-ছাত্রীদের জিজ্ঞাসা করুন:

- তারা কি স্থানীয় পুলিশ স্টেশনের ফোন নম্বর জানে?
- তাদের পাড়ার কোনো অ্যাম্বুলেন্স পরিষেবার ফোন নম্বর কি জানা আছে?
- পরিবারের ডাক্তারের ফোন নম্বর তারা জানে কি না?

তাদের বোঝান:

যেকোনো জরুরি পরিস্থিতিতে সঠিক ব্যবস্থা নিতে হলে, এই তথ্য জানা থাকা জরুরি।

তারা যদি নিজে সাহায্য করতে না পারে, তবে সঠিক জায়গায় দ্রুত যোগাযোগ করাও গুরুত্বপূর্ণ।

খ) জরুরি পরিস্থিতিতে সমানুভূতিশীল আচরণ:

ছাত্র-ছাত্রীদের প্রশ্ন করুন:

- যদি তারা রাস্তায় অসুস্থ বা আহত কোনো শিশু দেখে, তখন কী করবে?
- যদি সরাসরি সাহায্য করা সম্ভব না হয়, তবে অন্য কোনো উপায়ে সাহায্য করার ব্যবস্থা নিতে পারে কি না?
- উদাহরণ দিন: যদি তারা কোনো অসুস্থ শিশুকে রাস্তায় দেখে, তবে সরাসরি হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া সম্ভব নাও হতে পারে। কিন্তু তারা অন্য কোনো দায়িত্বশীল ব্যক্তিকে জানাতে পারে বা হেল্পলাইনে ফোন করতে পারে।
- জরুরি নম্বর জানা থাকলে তারা দ্রুত সিদ্ধান্ত নিতে পারবে, যেমন; ১০৯৮ নম্বরে ফোন করে শিশুদের জন্য সরকারি সহায়তা পাওয়া যায়।

গ) জরুরি ফোন নম্বরের তালিকা তৈরি করা:

- ছাত্র-ছাত্রীদের একটি পোস্টার দেওয়া হবে, যেখানে জরুরি নম্বর সংরক্ষণ করার জায়গা থাকবে।
- তাদের বলা হবে, এমন একটি তালিকা তৈরি করে বাড়িতে নিয়ে গিয়ে পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করতে এবং প্রয়োজনে নতুন তথ্য যোগ করতে। দলবদ্ধ হয়ে এই নম্বরগুলোর চর্চা করানো হবে, যাতে তারা দ্রুত মনে রাখতে পারে।
- তাদের বোঝানো দরকার, এই তালিকা পরিবারের সবার জানা থাকা উচিত, যাতে বিপদের সময় দ্রুত ব্যবস্থা নেওয়া যায়। এটি এমন স্থানে রাখতে হবে, যেখানে সহজেই পাওয়া যাবে (যেমন; ফ্রিজের গায়ে, ফোনের কভার বা ঘরের নোট বোর্ডে)।

সারসংক্ষেপ:

অন্যদের সাহায্য করতে হলে আগে নিজেদের প্রস্তুত হতে হবে। জরুরি ফোন নম্বর জানা, সচেতনতা বৃদ্ধি করা এবং পরিস্থিতি অনুযায়ী দায়িত্বশীল আচরণ করা; এসবই একটি সমানুভূতিশীল ও সচেতন নাগরিক হয়ে ওঠার পথ তৈরি করে।

৭. অংশগ্রহণ (Participation)

এই কার্যক্রমের মূল উদ্দেশ্য হল ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে সহযোগিতা, সমন্বয় ও পারস্পরিক বোঝাপড়ার গুরুত্ব তুলে ধরা এবং দলগত কাজের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে সচেতন করা। দলগত কাজ শুধু ব্যক্তিগত দক্ষতা বৃদ্ধিতে সহায়ক নয়, বরং এটি পারস্পরিক বিশ্বাস, দায়িত্ববোধ এবং একসঙ্গে লক্ষ্য অর্জনের সক্ষমতা গড়ে তোলে। ছাত্র-ছাত্রীরা এই কার্যক্রমের মাধ্যমে দল গঠনের প্রয়োজনীয়তা, এর সুবিধা ও চ্যালেঞ্জ সম্পর্কে বাস্তব অভিজ্ঞতা লাভ করবে।

এই কার্যক্রমে ছাত্র-ছাত্রীদের বিভিন্ন প্রশ্নের মাধ্যমে দলগত কাজের অভিজ্ঞতা বিশ্লেষণ করতে উৎসাহিত করা হবে। যেমন:

- **তোমরা কি কোনো দলের সদস্য?** (যাতে তারা নিজেদের অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে পারে)
- **কোন্ ধরনের দলে অংশ নিয়েছ; খেলার দল, মাদ্রাসার প্রজেক্ট গ্রুপ, বা অন্য কোনো দল?** (এর মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা দলগত কাজের বিভিন্ন ক্ষেত্র সম্পর্কে ভাবতে পারবে)
- **কেন মনে করো দল গঠন করা দরকার?** (যাতে তারা দলগত কাজের গুরুত্ব ও কার্যকারিতা সম্পর্কে ভাবতে শেখে)
- **দলগত কাজের কোন্ দিকটি উপভোগ করেছ?** (যাতে তারা ইতিবাচক দিকগুলো চিহ্নিত করতে পারে)
- **কোন বিষয়টি তোমার কম ভালো লেগেছে?** (যাতে তারা দলগত কাজের চ্যালেঞ্জগুলো উপলব্ধি করতে পারে এবং সমাধানের পথ খুঁজতে পারে)

এই প্রশ্নোত্তর পর্ব ছাত্র-ছাত্রীদের দলবদ্ধভাবে কাজ করার অভিজ্ঞতা বিশ্লেষণ করতে এবং ভবিষ্যতে আরও কার্যকরভাবে দলগতভাবে কাজ করার কৌশল শিখতে সহায়তা করবে। পাশাপাশি, এটি তাদের যোগাযোগ দক্ষতা, নেতৃত্বের ক্ষমতা এবং পারস্পরিক সহযোগিতার মানসিকতা বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে।

কার্যক্রম - ১

দলে কাজের সুবিধা

- ছাত্র-ছাত্রীদের জানান আমরা কীভাবে পরিবেশ দূষণ প্রতিরোধ করতে পারি তার একটি পরিকল্পনা করব। প্রতি ছাত্র-ছাত্রী এককভাবে পরিকল্পনা করবে। তাদের ১০ মিনিট সময় দেওয়া হবে।
- এরপর তাদের পাঁচ বা সাতটি দলে ভাগ করুন এবং একই পরিকল্পনা দলগতভাবে তৈরি করতে বলুন (১০ মিনিট)।

কাজটি শেষে তাদের জিজ্ঞাসা করুন:

- একা কাজ করার তুলনায় দলগতভাবে কাজ করার অভিজ্ঞতা কেমন ছিল?
- কোনটি বেশি কার্যকর মনে হয়েছে এবং কেন?
- দলগতভাবে কাজ করার ফলে নতুন কোনো চিন্তা বা আইডিয়া পেয়েছ কি না?

সংক্ষিপ্তসার:

দলগতভাবে কাজ করা একাকী কাজের তুলনায় বেশি কার্যকর ও উপকারী। এটি নতুন নতুন চিন্তাভাবনার উদ্ভব ঘটায়, সৃজনশীল সমাধানের সুযোগ তৈরি করে এবং পারস্পরিক সহায়তার মাধ্যমে কাজের মান উন্নত করে। এই অনুশীলনের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা দলগত কাজের গুরুত্ব উপলব্ধি করতে পারবে এবং ভবিষ্যতে একসঙ্গে কাজ করতে আরও উৎসাহী হবে।

কার্যক্রম - ২

দলের শক্তি ও কার্যকারিতা

একজনের তুলনায় একটি দল অনেক বেশি শক্তিশালী এবং দলগতভাবে কাজ করলে বড়ো কাজও সহজ হয়ে যায়।

ছাত্র-ছাত্রীদের জিজ্ঞেস করুন:

- সব কাজ কি একা করা সম্ভব?
- এমন কিছু কাজ বলো, যা একজনের পক্ষে সম্পাদন করা কঠিন বা অসম্ভব।
- দলগতভাবে কাজ করার সুবিধাগুলি কী কী?

এবার পাঁচজন ছাত্র-ছাত্রীকে সামনে আসতে বলুন। তাদের একা একা একটি ভারী টেবিল সরানোর চেষ্টা করতে বলুন। এবার দলগতভাবে টেবিলটি সরাতে বলুন।

ছাত্র-ছাত্রীদের জিজ্ঞাসা করুন:

- একা কাজ করা বনাম দলগতভাবে কাজ করার পার্থক্য কী?
- দলগতভাবে কাজ করলে কাজটি কতটা সহজ হয়ে গেল?
- এই অভিজ্ঞতা থেকে কী শিখলে?

সংক্ষিপ্তসার:

একা কোনো বড়ো কাজ করা কঠিন, কিন্তু দলগতভাবে কাজ করলে তা সহজ ও সফলভাবে সম্পন্ন করা যায়। এই অনুশীলনের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা দলগত কাজের গুরুত্ব এবং কার্যকারিতা বুঝতে পারবে।

কার্যক্রম - ৩

আমাদের চারপাশের দল ও সামাজিক নেটওয়ার্ক

ছাত্র-ছাত্রীদের বোঝানো প্রয়োজন যে আমাদের চারপাশে বিভিন্ন ধরনের দল সক্রিয়ভাবে কাজ করছে। সমাজের বিভিন্ন স্তরে বিভিন্ন দল কীভাবে কাজ করে, তা জানা তাদের সামাজিক সচেতনতা বাড়াতে সাহায্য করবে।

আজকের বিশ্বে দলগতভাবে কাজ করার দক্ষতা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। দলগত কাজে বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি ও চিন্তার বৈচিত্র্য একত্রিত হয়, যা আমাদের সৃজনশীল, অভিনব ও কার্যকর সমাধান খুঁজে পেতে সাহায্য করে।

ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য প্রশ্ন:

- তুমি মাদ্রাসায় পড়াশোনার পাশাপাশি কী কী কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করো?
- এই কার্যক্রমগুলো তুমি একাই করো, নাকি বন্ধুদের সহায়তা নাও?
- কোন্ কাজগুলো তোমরা দলগতভাবে করো?
- দলের সদস্য হিসেবে তোমার অভিজ্ঞতা কেমন?
- তুমি কি কোনো দল বা গোষ্ঠীর নাম জানো?

স্বনির্ভর দল: মাদ্রাসার ‘মিডডে মিল’ রান্নার জন্য একটি দল কাজ করে।

মিনা মঞ্চ বা কন্যাশ্রী ক্লাব: মাদ্রাসায় যদি এমন কোনো দল থাকে, তারা কী কী কাজ করে? তাদের কার্যক্রমে তোমাদের কোনো ভূমিকা আছে?

দলগত কাজের উপকারিতা:

- একসঙ্গে কাজ করলে যেকোনো কঠিন কাজ সহজ হয়ে যায়।
- লক্ষ্য পূরণের জন্য সম্মিলিত প্রচেষ্টা সফলতা আনে।
- ভিন্ন মত থাকলেও একসঙ্গে কাজ করা সম্ভব।
- দলগত কাজ পারস্পরিক সম্মান ও বিশ্বাস বাড়ায়।
- বিভিন্ন ধরনের দল বা গোষ্ঠীর কার্যপ্রণালী সম্পর্কে ধারণা পাওয়া যায়।

একটি ভালো উদাহরণ হতে পারে ‘লগান’ সিনেমা। এই সিনেমায়, গ্রামের সাধারণ মানুষ একসঙ্গে ক্রিকেট খেলে ব্রিটিশদের পরাজিত করে। এটি একটি চমৎকার উদাহরণ, যেখানে দলের সম্মিলিত প্রচেষ্টার মাধ্যমে বড়ো সাফল্য অর্জন করা সম্ভব হয়।

সেশনের লক্ষ্য:

এটা ছাত্র-ছাত্রীদের বোঝাতে সাহায্য করবে যে, একে অপরকে সাহায্য করে এবং সম্মিলিতভাবে কাজ করলে বড়ো কোনো কাজকেও সহজ করা সম্ভব। দলগত কাজের মাধ্যমে তারা পারস্পরিক শ্রদ্ধা এবং বিশ্বাস গড়ে তুলবে, যা তাদের ভবিষ্যতে দলগত কাজের জন্য প্রস্তুত করবে।

সেশনের উদ্দেশ্য:

এই কার্যক্রমের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীদের দলগতভাবে কাজ করার অভ্যাস গড়ে তোলা হবে। তারা কীভাবে দলীয় সিদ্ধান্ত নেয়, দায়িত্ব ভাগ করে এবং সম্মিলিতভাবে একটি প্রজেক্ট সম্পন্ন করতে পারে, তা শিখবে।

কার্যক্রম - ৪

দলগতভাবে প্রজেক্ট তৈরি

ছাত্র-ছাত্রীদের বোঝানো হবে যে দলগত কাজের মাধ্যমে বড়ো কাজ সহজ হয় এবং প্রতিটি সদস্যের অবদান গুরুত্বপূর্ণ। দলগত কাজের কী কী সুবিধা তা নিয়ে আলোচনা করা হবে।

দলীয় কাজের নিয়ম:

- সকলে নিজেদের মতামত প্রকাশ করতে পারবে।
- দলনেতা নির্ধারণ করা হবে, যিনি কাজ সমন্বয় করবেন।
- প্রত্যেক সদস্যের জন্য নির্দিষ্ট দায়িত্ব থাকবে।
- সময়সীমা অনুযায়ী কাজ করতে হবে।

দল ভাগ করা ও বিষয় নির্বাচন:

- ক্লাসের ছাত্র-ছাত্রীদের ১০টি দলে ভাগ করা হবে (প্রতি দলে ৬-৭ জন থাকতে পারে)।
- প্রতিটি দলকে একটি করে বিষয় দেওয়া হবে, যার উপর তারা কাজ করবে এবং পরে উপস্থাপন করবে।

বিষয়সমূহ:

(ক) মাদ্রাসার ইতিহাস: মাদ্রাসা কবে তৈরি হল, কীভাবে পরিবর্তন ঘটেছে, বর্তমান পরিস্থিতি নিয়ে লেখা।

(খ) গ্রামের সম্পদ রিসোর্স ম্যাপ: গ্রামের গুরুত্বপূর্ণ প্রাকৃতিক ও মানবসম্পদ চিহ্নিত করে একটি মানচিত্র তৈরি করা।

(গ) পরিবেশ ও জলবায়ু পরিবর্তন: স্থানীয় জলবায়ুর পরিবর্তন কীভাবে গ্রামের ওপর প্রভাব ফেলছে, তা নিয়ে গবেষণা।

(ঘ) পরিচ্ছন্নতা অভিযান পরিকল্পনা: কীভাবে নিজেদের আশপাশ পরিষ্কার রাখা যায়, তার একটি পরিকল্পনা তৈরি করা।

(ঙ) স্বাস্থ্য সচেতনতা ক্যাম্পেইন: গ্রামের মানুষের জন্য স্বাস্থ্য সচেতনতা প্রচারণা পরিকল্পনা।

(চ) স্থানীয় উৎসব ও সংস্কৃতি: গ্রামের ঐতিহ্যবাহী উৎসব ও সংস্কৃতি নিয়ে তথ্য সংগ্রহ।

(ছ) পানীয় জল ও স্যানিটেশন: গ্রামের পানীয় জলের উৎস ও স্যানিটেশন ব্যবস্থার বর্তমান অবস্থা তুলে ধরা।

(জ) শিক্ষা ব্যবস্থা উন্নয়ন পরিকল্পনা: গ্রামের শিক্ষা ব্যবস্থা কীভাবে আরও ভালো করা যায়, সে বিষয়ে পরিকল্পনা।

(ঝ) নারীর ক্ষমতায়ন ও ভূমিকা: গ্রামে নারীরা কীভাবে কাজ করছে এবং কীভাবে তারা আরও এগিয়ে যেতে পারে।

(ঞ) কৃষির উন্নয়ন পরিকল্পনা: কীভাবে আধুনিক প্রযুক্তি ব্যবহার করে কৃষিকে উন্নত করা যায়।

দলগত কাজ ও আলোচনা:

- প্রতিটি দল তাদের নির্ধারিত বিষয়ে আলোচনা করবে।
- তারা কীভাবে কাজটি সম্পন্ন করবে, তা নিয়ে সিদ্ধান্ত নেবে। যেমন; তারা কাজটির জন্য ২-৩ দিন সময় নিতে পারে।
- দলের সদস্যরা কাজ ভাগ করে নেবে (যেমন: তথ্য সংগ্রহ, লেখা, চিত্র আঁকা, উপস্থাপনার পরিকল্পনা ইত্যাদি)।
- শিক্ষক-শিক্ষিকারা প্রতিটি দলে ঘুরে ঘুরে গাইড করবেন এবং প্রয়োজনীয় সহায়তা দেবেন।

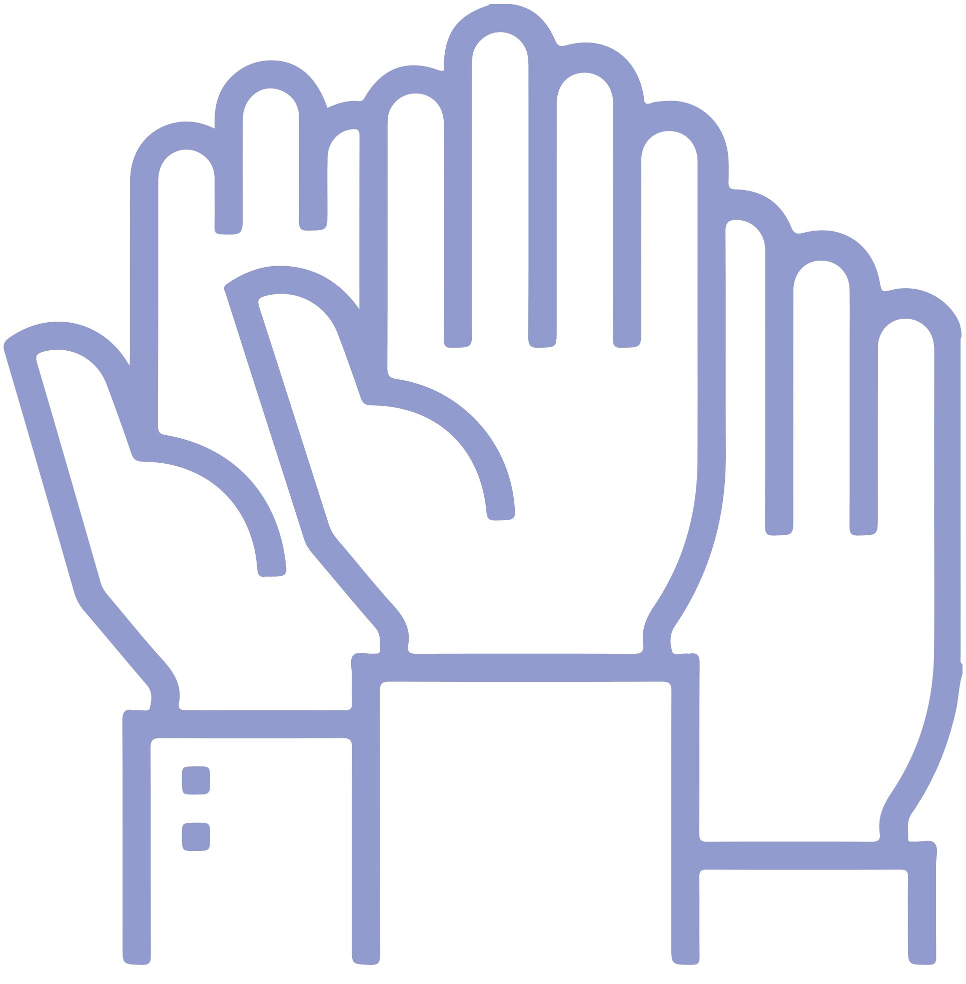
উপস্থাপনা:

- প্রতিটি দল তাদের কাজ উপস্থাপন করবে (তাদের লেখা, ম্যাপ, ছবি বা পরিকল্পনা বোর্ডে উপস্থাপন করা যাবে)।
- অন্য ছাত্র-ছাত্রীরা উপস্থাপনা শুনে প্রশ্ন করতে পারবে এবং আলোচনা হবে।
- শিক্ষক-শিক্ষিকারা ভালো কাজের প্রশংসা করবেন এবং প্রয়োজনীয় পরামর্শ দেবেন।

এই কাজের শেষে ছাত্র-ছাত্রীদের প্রশ্ন করা হবে:

- দলগতভাবে কাজ করতে কেমন লেগেছে?
- কী কী চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হয়েছ?
- দলগত কাজের মাধ্যমে কী শিখলে?
- ছাত্র-ছাত্রীরা নিজেদের অভিজ্ঞতা শেয়ার করবে।
- শিক্ষক-শিক্ষিকারা দলগত কাজের গুরুত্ব ও বাস্তব জীবনে এর প্রয়োগ নিয়ে আলোচনা করবেন।

দলগত এই কাজে অংশগ্রহণের ফলে ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে সহযোগিতা, নেতৃত্ব এবং দলীয় কাজের দক্ষতা গড়ে উঠবে, যা ভবিষ্যতে তাদের জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে কাজে লাগবে।



৮. সৃজনশীলতা (Creativity)

এই অধিবেশনের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীদের সৃজনশীল চিন্তাভাবনার প্রক্রিয়া অনুশীলন করানো হবে, যাতে তারা নতুন ধারণা তৈরি করতে, সমস্যার ভিন্ন সমাধান খুঁজে পেতে এবং পরিস্থিতি মোকাবিলায় নতুন পথ আবিষ্কার করতে পারে। সৃজনশীলতা শুধু শিল্প, সাহিত্য বা বিজ্ঞানেই নয়, বরং দৈনন্দিন জীবনের সমস্যার সমাধানে, সিদ্ধান্ত গ্রহণে এবং উদ্ভাবনী চিন্তাভাবনায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। শিক্ষার্থীরা যেন প্রচলিত চিন্তাধারার বাইরে গিয়ে নতুন ও কার্যকর সমাধান খুঁজতে পারে, সে জন্য তাদের কল্পনাশক্তি ও সৃজনশীল দক্ষতা বিকাশে সহায়তা করা হবে।

সৃজনশীল চিন্তাভাবনা এমন একটি দক্ষতা, যা নতুন কিছু সৃষ্টি করতে এবং প্রচলিত চিন্তাধারার বাইরে গিয়ে সমস্যার সমাধান খুঁজতে সহায়তা করে। এটি বিদ্যমান ধারণা, সম্ভাবনা ও সমাধানকে ভিন্ন দৃষ্টিকোণ থেকে দেখার সুযোগ দেয় এবং চিন্তার সীমানা প্রসারিত করে। প্রতিটি সমস্যা বা প্রশ্নের একাধিক সমাধান থাকতে পারে, তাই সৃজনশীলতা ছাত্র-ছাত্রীদের বিকল্প চিন্তার সক্ষমতা বৃদ্ধি করে এবং নতুন ও অভিনব উপায় আবিষ্কারে সহায়তা করে। কল্পনাশক্তির সঠিক ব্যবহার সৃজনশীলতার অন্যতম মূল উপাদান, যা ছাত্র-ছাত্রীদের যেকোনো অসম্ভব বা কল্পিত ধারণা প্রকাশ করতে উৎসাহিত করে। তাদের চিন্তার স্বাধীনতা নিশ্চিত করা জরুরি, যাতে তারা উদ্ভাবনী দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে চিন্তা করতে পারে এবং সৃজনশীল সমাধান খুঁজে পেতে সক্ষম হয়।

এই অধিবেশন ছাত্র-ছাত্রীদের কল্পনাশক্তি, উদ্ভাবনী দক্ষতা এবং বিকল্প চিন্তার সক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করবে। তারা বিভিন্ন সমস্যার সৃজনশীল সমাধান খুঁজে বের করতে শিখবে, যা তাদের ব্যক্তিগত ও একাডেমিক জীবনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে।

কার্যক্রম - ১

"কী হত যদি... ?"

- একটি পাত্রে কাগজের টুকরো রাখুন, প্রতিটি কাগজে একটি শব্দ লেখা থাকবে।
- প্রত্যেক ছাত্র-ছাত্রী একটি কাগজ তুলে নেবে এবং "কী হত যদি..." দিয়ে শুরু করে সেই শব্দের সঙ্গে সম্পর্কিত কল্পনা তৈরি করবে।
- উদাহরণ: যদি বিড়ালের ছয়টি পা থাকত, তবে সে কীভাবে চলত?
- যদি পাথর কথা বলতে পারত, তাহলে কী বলত?
- শিক্ষক প্রথমে একটি কাগজ তুলে নিয়ে কল্পনার একটি উদাহরণ দেবেন।
- এরপর প্রত্যেক ছাত্র-ছাত্রী তাদের কল্পনাশক্তি ব্যবহার করে নতুন ও সৃজনশীল ধারণা উপস্থাপন করবে।
- এই খেলায় ছাত্র-ছাত্রীরা একে অপরকে সাহায্য করতে পারবে এবং শেখার পাশাপাশি আনন্দ উপভোগ করবে।

সংক্ষিপ্তসার:

কখনোকখনো, বাস্তবতার সীমার বাইরে গিয়ে চিন্তা করা প্রয়োজন, যা সৃজনশীলতার জন্য অপরিহার্য। "কী হত যদি... ?" ধরনের প্রশ্ন আমাদের চিন্তাকে মুক্ত করতে সাহায্য করে এবং নতুন ও অভিনব সমাধান বের করার দক্ষতা তৈরি করে। এটি বাস্তব জীবনের সমস্যা সমাধানে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে।

কিছু সম্ভাব্য শব্দ:

বিড়াল, পাথর, লাঠি, কলম, জল, বরফ, দুধ, বিদ্যালয়, বাস, ভ্যান, আঙুল, চোখ, বই, গিটার, চোখের পাতা, প্যান্ট, ব্যাগ, দোকান, পাত্র, রেলগাড়ি, এরোপ্লেন, নৌকা, সমুদ্র, বিছানা, পেনসিল, লক, জুতো, পায়ের পাতা, চুল, কম্পিউটার, টেলিভিশন, চশমা।

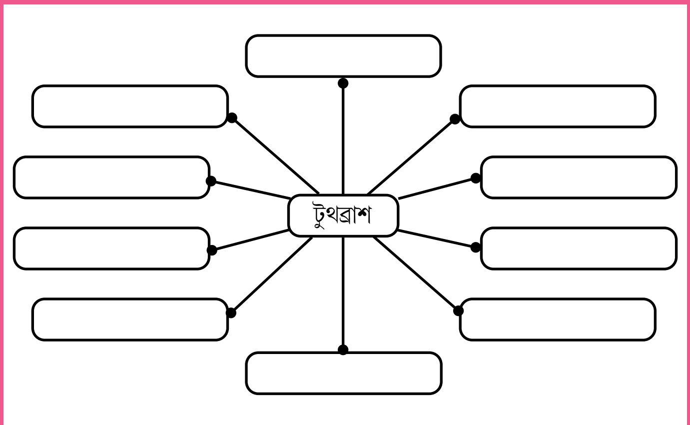
এই অনুশীলনের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা সৃজনশীল চিন্তাভাবনার শক্তি অনুধাবন করবে এবং নতুন দৃষ্টিভঙ্গি থেকে সমস্যাগুলোর সমাধান খুঁজতে শিখবে।

কার্যক্রম - ২

একটি জিনিসের বিভিন্ন ব্যবহার

এই কার্যক্রমের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা সৃজনশীল চিন্তাভাবনা ও সমস্যা সমাধানের দক্ষতা বৃদ্ধি করবে। তারা বুঝতে পারবে যে প্রতিদিনের সাধারণ জিনিসগুলোকে বিভিন্ন উপায়ে ব্যবহার করা সম্ভব।

শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের জিজ্ঞাসা করবেন, "তোমরা কি এমন কোনো জিনিস চেনো যা শুধু এক কাজে নয়, বরং অনেক কাজে ব্যবহার করা যায়?" ছাত্র-ছাত্রীদের উত্তর দিতে উৎসাহিত করা হবে। (যেমন: কাগজ, বোতল, চামচ ইত্যাদি)। শিক্ষক-শিক্ষিকা বোর্ডে "টুথব্রাশ" শব্দটি লিখবেন এবং ছাত্র-ছাত্রীদের বলবেন এটি কী কী কাজে ব্যবহার করা যেতে পারে।



বোর্ডের মাঝে "টুথব্রাশ" লিখে চারপাশে এর বিভিন্ন ব্যবহার সংযুক্ত করা হবে, যেমন:

- বোতল পরিষ্কার করা

- পেইন্টিং করা (ছবি আঁকা)
- জুতা পরিষ্কার করা
- চুলের রং লাগানো
- কম্পিউটার কি-বোর্ড পরিষ্কার করা
- গহনা পরিষ্কার করা

এবার ছাত্র-ছাত্রীদের তিন-চারজনের দলে ভাগ করা হবে। প্রতিটি দলকে একটি জিনিস দেওয়া হবে (যেমন: সেফটিপিন, বোতল, খবরের কাগজ)। তাদের নিজ নিজ খাতায় মানস-মানচিত্র তৈরি করতে হবে, যেখানে ওই জিনিসের বিভিন্ন ব্যবহার দেখানো হবে। শিক্ষক ছাত্র-ছাত্রীদের সাহায্য করবেন এবং তাদের সৃজনশীলতা বাড়াতে উৎসাহিত করবেন।

- প্রতিটি দল তাদের মানস-মানচিত্র বোর্ডে আঁকবে ও ব্যাখ্যা করবে।
- অন্যান্য ছাত্র-ছাত্রীরা সেই জিনিসের নতুন নতুন ব্যবহার আর কী হতে পারে তা যোগ করতে পারবে।
- শিক্ষক-শিক্ষাকা তাদের মানস-মানচিত্রগুলোর প্রশংসা করবেন এবং ছাত্র-ছাত্রীদের উৎসাহিত করবেন।

ছাত্র-ছাত্রীদের জিজ্ঞাসা করা হবে:

"এই সেশন থেকে তোমরা কী শিখলে?"– "তোমাদের কি মনে হয়, আমাদের চারপাশের জিনিসগুলো নতুনভাবে ব্যবহার করা সম্ভব?" ছাত্র-ছাত্রীদের বুঝিয়ে দেওয়া হবে, একটি সাধারণ জিনিসের বহুমুখী ব্যবহার আমাদের সমস্যার সমাধান করতে সাহায্য করতে পারে।

কার্যক্রম - ৩

গল্প লিখি

নীচে কতগুলি শব্দ দেওয়া হল। এই শব্দগুলি ব্যবহার করে সকল ছাত্র-ছাত্রী একটি করে মৌলিক গল্প লিখবে। এখানে দেওয়া শব্দগুলি যেমন খুশি ব্যবহার করা যাবে। তবে প্রতি শব্দ অন্তত একবার ব্যবহার করতে হবে। গল্পটির জন্য নিজস্ব চরিত্র সৃষ্টি করা যেতে পারে। গল্পের একটি নাম দেওয়া হবে।

বাতাস, ভয়, হাসা, চেঁচানো, সাপগুলি, মৌচাক, সুন্দর, আর্তনাদ, জ্যোৎস্না, সেতু, দুপুরবেলা, ঠান্ডা, খবর, লাফানো, ক্ষুধার্ত, কুয়ো, সিন্দুক, ডাক, ক্যামেরা, রাইফেল, অন্ধকার, ছোটো নদী, খালি, ধ্বংসস্তূপ, হাসিখুশি, উত্তেজনা

কার্যক্রম - ৪

অভিনব বিজ্ঞাপন তৈরি করি

ছাত্র-ছাত্রীদের ছোটো ছোটো দলে ভাগ করা হবে। প্রতিটি দল একটি কল্পিত পণ্য বেছে নেবে (যেমন: ছাত্র-ছাত্রীদের সৃজনশীলতা বাড়ানোর জন্য আরও কিছু কল্পিত পণ্যের ধারণা দেওয়া যেতে পারে।) এখানে কিছু মজার এবং অভিনব পণ্যের উদাহরণ দেওয়া হল:

- **স্বয়ংক্রিয় হোমওয়ার্ক রোবট:** এই রোবট স্বয়ংক্রিয়ভাবে হোমওয়ার্ক করে দিতে পারে এবং শিক্ষকদের হাতের লেখা নকল করতে পারে!
- **আলসেমি দূর করা বালিশ:** কেউ যদি বেশি ঘুমিয়ে ফেলে, এই বালিশ তাকে হালকা শক দিয়ে জাগিয়ে তুলবে!
- **সময় থামানোর ঘড়ি:** পরীক্ষার হলে ব্যবহার করলে সময় থেমে যাবে, আর আপনি নির্বিঘ্নে উত্তর লিখতে পারবেন!
- **নিজে নিজে রান্না করা হাঁড়ি:** শুধু উপকরণ দিন, আর এটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে মজাদার খাবার রান্না করবে!
- **ম্যাজিক বই:** যেকোনো বিষয় খুললেই বইটি নিজে নিজে পড়বে এবং আপনি চোখ বন্ধ করলেই সব মনে থাকবে!
- **রঙ বদলানো জামা:** মনের আবেগ অনুযায়ী জামার রঙ পরিবর্তন হবে, দুঃখী হলে নীল, খুশি হলে হলুদ!
- **ফ্লাইং বাইসাইকেল:** ট্র্যাফিকে আটকে পড়া যাবে না, শুধু বোতাম চাপলেই বাইসাইকেল আকাশে উড়বে!
- **ভাষা বদলানোর চশমা:** এই চশমা পরে যে কারো কথা শুনলে সেটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে আপনার ভাষায় অনুবাদ হয়ে যাবে!
- **অদৃশ্য হওয়া জ্যাকেট:** এটি পরলেই আপনি একেবারে অদৃশ্য হয়ে যাবেন, কোনো সমস্যা ছাড়াই লুকোচুরি খেলতে পারবেন!
- **সবজি থেকে চকলেটে রূপান্তরকারী মেশিন:** শিশুরা সবজি না খেলে, এই মেশিনে সবজি দিয়ে দিলেই তা স্বাস্থ্যকর চকলেটে পরিণত হবে!

এখন ছাত্র-ছাত্রীরা তাদের পছন্দমতো কল্পিত পণ্য বেছে নিয়ে সৃজনশীল বিজ্ঞাপন তৈরি করতে পারবে! তারা পণ্যের বৈশিষ্ট্য ও সুবিধা নিয়ে আলোচনা করবে। একটি মজার ও আকর্ষণীয় বিজ্ঞাপনের ধারণা তৈরি করবে। প্রতিটি দল তাদের তৈরি করা বিজ্ঞাপন অভিনয়ের মাধ্যমে উপস্থাপন করবে। সৃজনশীল উপস্থাপনা, হাস্যরস ও অভিনয়ের দক্ষতা মূল্যায়িত হবে।

এই কার্যক্রমের মাধ্যমে —

- ছাত্র-ছাত্রীদের সৃজনশীল চিন্তার বিকাশ।
- দলগতভাবে কাজ করার অভিজ্ঞতা।
- উপস্থাপনা দক্ষতার উন্নতি।
- সমস্যার সমাধান ও নতুন ধারণা তৈরির দক্ষতা অর্জন।

এটি একটি মজার ও শিক্ষণীয় সেশন হবে, যেখানে ছাত্র-ছাত্রীরা তাদের কল্পনাশক্তি ব্যবহার করে অভিনব বিজ্ঞাপন তৈরি করতে পারবে!

কার্যক্রম - ৫

কাগজ কাটিং আর্ট

হাতের কাজের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীদের সৃজনশীলতা বাড়ানো হবে।

- ছাত্র-ছাত্রীদের কাগজ, কাঁচি, আঠা দেওয়া হবে।
- তাদের একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে একটি সুন্দর ও অভিনব কিছু তৈরি করতে হবে।
- তারা এটি ব্যাখ্যা করবে যে, এটি কী এবং কীভাবে ব্যবহার করা যায়।
- উদাহরণ: “একটি কাগজের ফুল যা আসল ফুলের মতো খুলে যায় ও বন্ধ হয়!”

কার্যক্রম - ৬

গানের লিরিক বদল

- ছাত্র-ছাত্রীরা পরিচিত কোনো গানের লিরিক নেবে।
- তারা সেটির কথা বদলে মজার বা নতুন অর্থবহ কিছু বানাবে।
- দলগতভাবে তারা এটি গেয়ে দেখাবে।

কার্যক্রম - ৭

"আমি যদি হই..." চিন্তা করি

ছাত্র-ছাত্রীদের বলা হবে, "এখানে আরও কিছু মজার ও সৃজনশীল উদাহরণ দেওয়া হল, যা ছাত্র-ছাত্রীদের কল্পনাশক্তি বাড়াতে সাহায্য করবে। তারা নিজ নিজ ভাবনা থেকে লিখবে"।

"আমি যদি... তাহলে..."

উদাহরণ: আমি যদি প্রধানমন্ত্রী হতাম, তাহলে...

- দেশে বিনামূল্যে চকোলেট ও আইসক্রিম বিতরণ করতাম!
- মাদ্রাসার হোমওয়ার্ক ও পরীক্ষার ঝামেলা পুরোপুরি বন্ধ করে দিতাম!
- অফিসের সময় কমিয়ে দিনে মাত্র ৩ ঘণ্টা করে দিতাম!
- রোবট পুলিশ তৈরি করে দেশে কোনো অপরাধ হতে দিতাম না!
- উড়ন্ত বাস তৈরি করতাম, যাতে ট্র্যাফিক জ্যাম আর না থাকে।

অনুরূপভাবে তারা লিখবে –

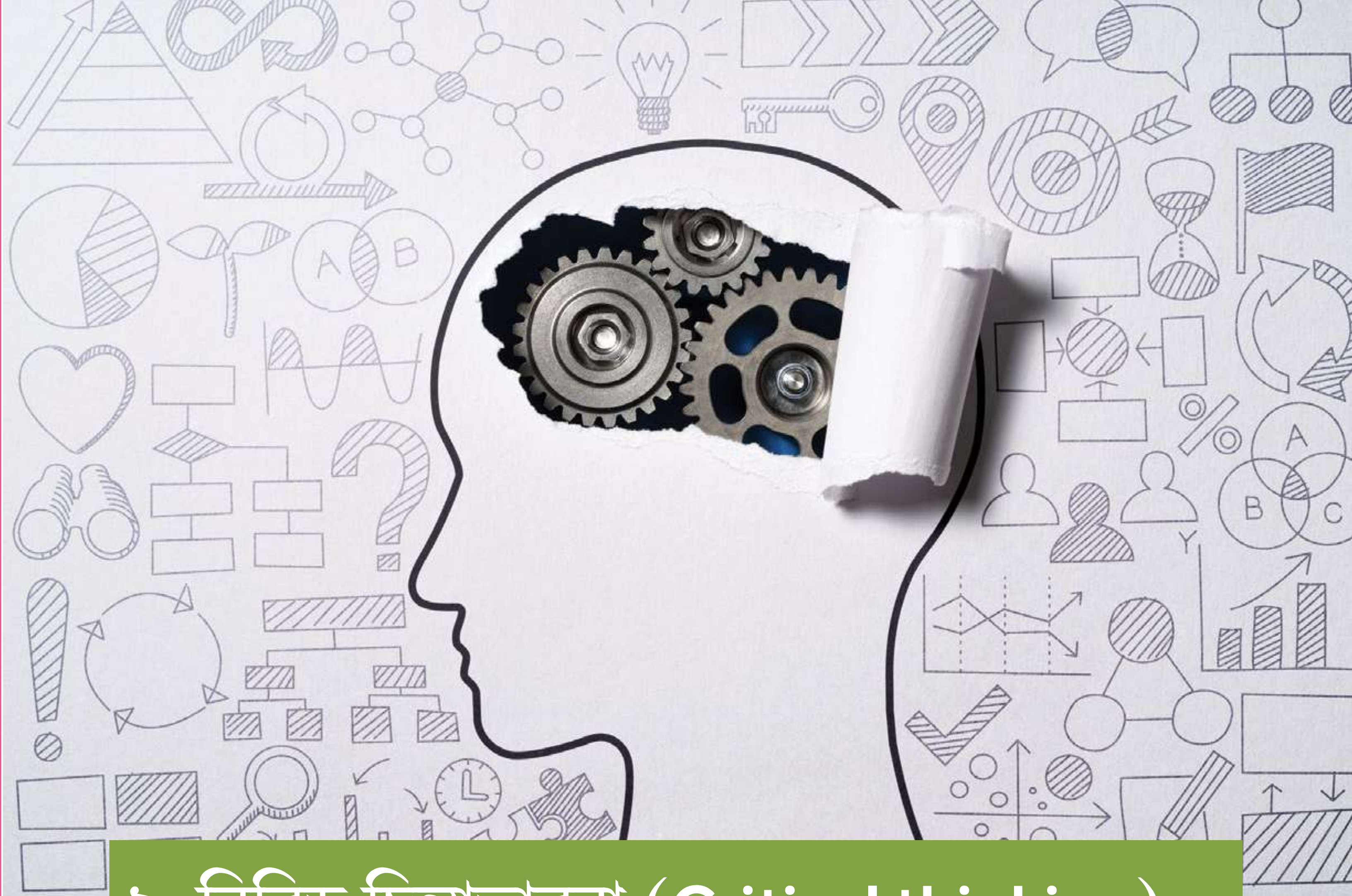
আমি যদি একজন রোবট হতাম, তাহলে...

আমি যদি পাখি হতাম, তাহলে...

আমি যদি সময়ের যাত্রী হতাম, তাহলে...

আমি যদি সমুদ্র হতাম, তাহলে...

ছাত্র-ছাত্রীরা এ ধরনের মজার বিষয় নিয়ে চিন্তা করলে তাদের সৃজনশীলতা আরও বাড়বে। তাদের একটি কল্পিত উত্তর লিখতে হবে। দলগতভাবে তারা নিজেদের চিন্তা ভাগ করবে।



৯. নিবিড় চিন্তাভাবনা (Critical thinking)

নিবিড় চিন্তা-ভাবনা ও অনুসন্ধান হল এমন একটি পদ্ধতি, যা ছাত্র-ছাত্রীদের প্রকৃতি, সমাজ, বিভিন্ন ঘটনা, সমস্যা এবং পরিবর্তন সম্পর্কে গভীরভাবে প্রশ্ন করতে, বিশ্লেষণ করতে, মূল্যায়ন করতে এবং তথ্যভিত্তিক সিদ্ধান্ত নিতে সক্ষম করে।

এই দক্ষতা বিজ্ঞান, সমাজবিজ্ঞান, গণিত, ভাষা ও অন্যান্য পাঠ্য বিষয়ের সঙ্গে একীভূতভাবে চর্চা করা যেতে পারে। যেমন—

বিজ্ঞান বা সমাজবিজ্ঞানের ক্ষেত্রে:

- কোনো ঘটমান বিষয় নিয়ে একগুচ্ছ প্রশ্ন করা
- মূল প্রশ্ন চিহ্নিত করা
- অনুমান করা ও পরীক্ষা-নিরীক্ষা করা
- পর্যবেক্ষণ ও তথ্য সংগ্রহ করা
- তথ্য বিশ্লেষণ করে যুক্তিনির্ভর সিদ্ধান্ত নেওয়া

এই সমস্ত ধাপ বৈজ্ঞানিক জ্ঞান গঠনে সহায়তা করে এবং ছাত্র-ছাত্রীদের বিষয়টি গভীরভাবে বুঝতে সাহায্য করে। তাই নিবিড় অনুসন্ধানকে আলাদা কোনো বিষয় না ভেবে শিক্ষার একটি মৌলিক দৃষ্টিভঙ্গি হিসেবে বিবেচনা করাই শ্রেয়।

শিক্ষক-শিক্ষিকাদের করণীয়:

ছাত্র-ছাত্রীদের নিবিড় অনুসন্ধান ও বিশ্লেষণী দক্ষতা বিকাশে শিক্ষক-শিক্ষিকারা নীচের বিষয়গুলিতে বিশেষ নজর দেবেন:

১. প্রশ্ন করার দক্ষতা: ছাত্র-ছাত্রীদের গতানুগতিক বিষয়গুলোর চ্যালেঞ্জ জানাতে শেখাতে হবে, যাতে তারা মূল্যবান ও গভীর প্রশ্ন করতে পারে।

২. প্রমাণের মূল্যায়ন: সংগ্রহ করা তথ্য ও প্রমাণের গুণমান, প্রাসঙ্গিকতা, উপযোগিতা ও বিশ্বাসযোগ্যতা বিচার করা জরুরি।

৩. যুক্তি গঠন ও উপস্থাপন: প্রমাণের ভিত্তিতে যে সিদ্ধান্ত তৈরি হবে, তা বৈধ, যৌক্তিক ও সুসংগঠিত হতে হবে।

৪. মতামতের বৈচিত্র্যকে গ্রহণ: বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি বোঝার চেষ্টা করতে হবে, ব্যক্তিগত ও সামাজিক বিশ্বাস বা ভ্রান্ত ধারণা পর্যালোচনা করতে হবে।

৫. আত্মবিশ্লেষণ ও পুনর্মূল্যায়ন: ছাত্র-ছাত্রীরা নিজেদের চিন্তাভাবনা ও কাজের পুনরালোচনা করবে এবং বিশ্লেষণ করবে।

৬. সমস্যা সমাধানের দৃষ্টিভঙ্গি: ছাত্র-ছাত্রীদের নতুন ও সৃজনশীল চিন্তার মাধ্যমে সমস্যার সমাধান খুঁজতে উৎসাহিত করতে হবে।

বাস্তব প্রয়োগ:

শিক্ষক-শিক্ষিকারা বিভিন্ন বিষয়ের পাঠদানকালে এই ধাপগুলিকে মাথায় রেখে পাঠ পরিকল্পনা করবেন। এভাবে ছাত্র-ছাত্রীরা মাদ্রাসায় পাঠ্যবিষয়ের মাধ্যমে নিবিড় অনুসন্ধানের অভ্যাস গড়ে তুলবে।

ছাত্র-ছাত্রীদের নিবিড় অনুসন্ধান ও বিশ্লেষণী চিন্তন শেখানোর জন্য কয়েকটি ধাপে বিশেষ অনুশীলন করানো যেতে পারে। এখানে তার একটি সংক্ষিপ্ত ধারণা দেওয়া হল।

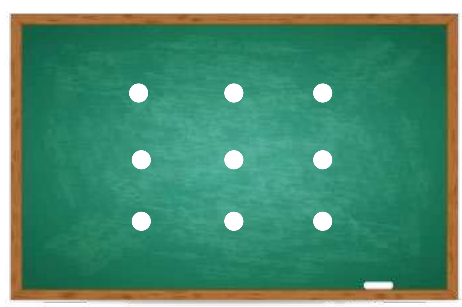
কার্যক্রম - ১

সৃজনশীল সমস্যা সমাধান – নয়টি বিন্দু সংযোগের খেলা

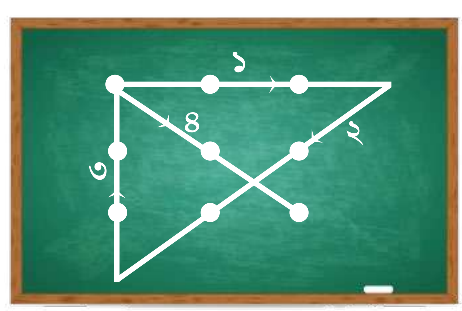
শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের সৃজনশীল চিন্তাকে উৎসাহিত করার জন্য একটি মজার সমস্যা সমাধানের কার্যক্রম পরিচালনা করবেন। এই খেলার মাধ্যমে বোঝানো হবে যে সমস্যা সমাধানে শুধু প্রচলিত চিন্তা যথেষ্ট নয়, বরং নতুন ও ভিন্নভাবে ভাবার ক্ষমতাও গুরুত্বপূর্ণ।

- শিক্ষক-শিক্ষিকা বোর্ডে নয়টি বিন্দু একটি বর্গাকারে আঁকবেন।
- ছাত্র-ছাত্রীরা নিজেদের খাতায় একইভাবে নয়টি বিন্দু আঁকবে।
- ছাত্র-ছাত্রীকে বলা হবে, কলম না তুলে ৪টি সরলরেখার মাধ্যমে সব নয়টি বিন্দুকে সংযুক্ত করতে হবে।
- পর্যাপ্ত সময় দেওয়া হবে, যাতে তারা নিজেরা চেষ্টা করতে পারে।
- প্রয়োজনে শিক্ষকেরা কিছু পরামর্শ বা ইঙ্গিত দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণকারীরা যখন সমাধানের চেষ্টা করবে, তখন অনেকেই দেখবে যে প্রচলিত চতুর্ভুজের ভেতরেই রেখা টানার চেষ্টা করছে।
- শিক্ষক-শিক্ষিকা পর্যায়ক্রমে ইঙ্গিত দিতে পারেন যে ''বড়ো পরিসরে চিন্তা করো'' বা ''সীমার বাইরে চিন্তা করতে শেখো''।
- যদি কেউ সমাধান বের করতে না পারে, তখন শিক্ষক-শিক্ষিকা সঠিক পদ্ধতিটি দেখিয়ে দেবেন।

সমস্যা



সমাধান



সারসংক্ষেপ:

সমস্যা সমাধানে গতানুগতিক চিন্তার বাইরে এসে ভাবতে হবে। আমরা অনেক সময় একটি নির্দিষ্ট কাঠামোর মধ্যেই ভাবি, কিন্তু সমাধান বাইরে লুকিয়ে থাকতে পারে। কেউ আগে সমাধান করলে, সে কীভাবে চিন্তা করেছে তা দলের অন্যদের সাথে ভাগ করে নিতে পারে। একবার ভুল করলে বা সমাধান না পেলে হাল না ছেড়ে দিয়ে নতুনভাবে চেষ্টা করা দরকার।

কার্যক্রম - ২

গণিতের একটি সমস্যা ও তার সমাধান

শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য একটি চ্যালেঞ্জিং সমস্যা উপস্থাপন করতে পারেন, যা গণিতভিত্তিক। এই সমস্যাটি সমাধানের জন্য তাদের পর্যাপ্ত সময় দেওয়া উচিত, কারণ সমাধান সরাসরি বলে দিলে শেখার আনন্দ নষ্ট হয়ে যেতে পারে।

সমস্যা সমাধানের জন্য:

- প্রথমে ছাত্র-ছাত্রীদের নিজ উদ্যোগে চিন্তা করার সুযোগ দেওয়া হবে।
- প্রয়োজনে তাদের দলভিত্তিক আলোচনায় অংশ নিতে উৎসাহিত করা হবে, যাতে তারা যৌথভাবে সমাধানের পথ খুঁজে পায়।

সমস্যাটি:

- একটি ৪০ কেজির পাথর এমনভাবে ৪টি ভাগে বিভক্ত হল যে এই টুকরোগুলি ব্যবহার করে ১ থেকে ৪০ কেজি পর্যন্ত যেকোনো ওজন মাপা সম্ভব। তুমি কি বলতে পারবে, টুকরোগুলোর ওজন কত হবে?
- শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের উৎসাহিত করবেন সমস্যাটি হাতে-কলমে পরীক্ষা করতে। ছাত্র-ছাত্রীরা বিভিন্ন সংখ্যা নিয়ে চেষ্টা করবে এবং এর ফলে সংখ্যার বিশেষ কিছু প্যাটার্ন তাদের নজরে আসবে।

শিক্ষক-শিক্ষিকার জন্য সমাধানের পদ্ধতি:

যদি পাথরের টুকরোগুলোর ওজন হয় ১ কেজি, ৩ কেজি, ৯ কেজি ও ২৭ কেজি, তাহলে ১ থেকে ৪০ কেজি পর্যন্ত যেকোনো ওজন মাপা সম্ভব।

এখানে লক্ষণীয় যে, প্রতিটি সংখ্যা আগের সংখ্যাটির ৩ গুণ;

- ১ × ৩ = ৩
- ৩ × ৩ = ৯
- ৯ × ৩ = ২৭

এই প্যাটার্ন অনুযায়ী, যেকোনো সংখ্যা ৩-এর ঘাত (power of 3) ব্যবহার করে প্রকাশ করা যায়।

শিক্ষক-শিক্ষিকার ভূমিকা:

শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের বলবেন যেন তারা অনুরূপভাবে নতুন সমস্যা তৈরি করে এবং সেখানে একই প্যাটার্ন অনুসৃত হচ্ছে কিনা তা অনুসন্ধান করে। এই প্রক্রিয়ার মাধ্যমে তারা গণিতের প্যাটার্ন ও সংখ্যা বিন্যাস সম্পর্কে আরও গভীরভাবে বুঝতে পারবে ও আগ্রহী হবে।

কার্যক্রম - ৩

জল অপচয় রোধের উপায় খোঁজা

শিক্ষক-শিক্ষিকারা ছাত্র-ছাত্রীদের দলে ভাগ করে তাদের এলাকায় জল কীভাবে অপচয় হচ্ছে তা চিহ্নিত করতে বলবেন। দলগত আলোচনার মাধ্যমে জল অপচয় কমানোর সম্ভাব্য উপায় নির্ধারণ করতে হবে। এরপর জল সংরক্ষণের গুরুত্ব বোঝাতে ছাত্র-ছাত্রীরা একটি পোস্টার তৈরি করবে।

বিতর্ক আয়োজন:

ছাত্র-ছাত্রীদের যুক্তিবিদ্যা ও বিশ্লেষণী দক্ষতা বাড়ানোর জন্য শিক্ষক-শিক্ষিকারা বিতর্ক প্রতিযোগিতার আয়োজন করবেন। আরো বিতর্কের বিষয় হতে পারে:

ক) "মোবাইল ফোনের ব্যবহার আমাদের জীবনকে সহজ করেছে।"

খ) "গ্রিনহাউস গ্যাস নির্গমনে নিয়ন্ত্রণ না আনলে, শুধু বৃক্ষরোপণ দিয়ে বিশ্ব উষ্ণায়ন রোধ করা যাবে না।"

গ) "গ্রাম থেকে শহরে গেলে অর্থনৈতিক উন্নতি নিশ্চিত হয়।"

ছাত্র-ছাত্রীরা দলগতভাবে বিষয়ের পক্ষে ও বিপক্ষে যুক্তি উপস্থাপন করবে। বিতর্ক শেষে, শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের প্রশ্ন করবেন; এই বিতর্ক থেকে তারা কী শিখল এবং তাদের মতামত কী। এমন আরো কিছু বিতর্কের বিষয় শিক্ষক-শিক্ষিকা চিহ্নিত করবেন এবং ছাত্র ছাত্রীদের দিয়ে বিতর্ক সভার আয়োজন করবেন।

কার্যক্রম - ৪

জনপ্রিয় বিজ্ঞাপনের বিশ্লেষণ

ছাত্র-ছাত্রীরা একটি জনপ্রিয় বিজ্ঞাপন নির্বাচন করবে এবং তা জনমানসে কীভাবে প্রভাব ফেলে তা বিশ্লেষণ করবে। যেমন, খেলোয়াড়দের ঠান্ডা পানীয়ের বিজ্ঞাপন দেওয়া।

বিশ্লেষণের জন্য তারা নীচের দিকগুলোর মূল্যায়ন করবে;

- **বিষয়বস্তু**: বিজ্ঞাপনের মূল বার্তা কী?
- **ভাষা**: ব্যবহৃত ভাষা কতটা প্রভাবশালী ও গ্রহণযোগ্য?
- **উপস্থাপনা**: বিজ্ঞাপনটি দৃষ্টিনন্দন ও আকর্ষণীয় কি না?
- **প্রাসঙ্গিকতা:** বিজ্ঞাপনটি সমাজের জন্য কতটা প্রাসঙ্গিক?

শিক্ষক-শিক্ষিকারা ছাত্র-ছাত্রীদের যুক্তিগুলোর শক্তিমত্তা ও যৌক্তিকতা বিশ্লেষণ করবেন এবং প্রয়োজন হলে পালটা যুক্তি দিয়ে আলোচনা আরও গভীর করবেন।

কার্যক্রম - ৫

দুই তারকার তুলনামূলক বিশ্লেষণ

ছাত্র-ছাত্রীরা দলগতভাবে দুইজন জনপ্রিয় তারকার তুলনামূলক বিশ্লেষণ করবে। উদাহরণস্বরূপ—

- ফুটবলে: লিওনেল মেসি বনাম ক্রিস্টিয়ানো রোনাল্ডো
- ক্রিকেটে: বিরাট কোহলি বনাম রোহিত শর্মা

ছাত্র-ছাত্রীরা ইন্টারনেট ও অন্যান্য উৎস থেকে তথ্য সংগ্রহ করে বিশ্লেষণ করবে। তুলনার ক্ষেত্রে তারা নিম্নলিখিত বিষয়গুলোর উপর গুরুত্ব দেবে—

- সাধারণ পরিসংখ্যান
- সাফল্য ও ব্যর্থতা
- গৌরবময় রেকর্ড
- জীবনের সংগ্রাম ও প্রশিক্ষণ
- ব্যক্তিগত জীবন ও সামাজিক অবদান

শিক্ষক-শিক্ষিকারা দেখবেন যে, কোন্ দল তথ্য ও যুক্তি ব্যবহার করে সবচেয়ে ভালো বিশ্লেষণ করতে পারে।

কার্যক্রম - ৬

সংবাদপত্র বিশ্লেষণ

ছাত্র-ছাত্রীদের খেলার পাতার বিভিন্ন লেখা বিশ্লেষণ করতে দেওয়া হবে। তারা তিনটি ক্যাটাগরিতে লেখা চিহ্নিত করবে—

১. সংবাদ প্রতিবেদন (নির্দিষ্ট ঘটনার তথ্যভিত্তিক বর্ণনা)

২. মতামতনির্ভর লেখা (কোনো খেলোয়াড় বা দলের পারফরম্যান্স নিয়ে বিশ্লেষণ)

৩. গভীর বিশ্লেষণমূলক প্রতিবেদন (খেলাধুলার প্রভাব, কৌশল বা ভবিষ্যৎ নিয়ে বিশ্লেষণ)

প্রত্যেক দল তাদের বাছাই করা লেখাগুলো কোন্ ক্যাটাগরিতে পড়ে তা ব্যাখ্যা করবে। শিক্ষক-শিক্ষিকারা তাদের যুক্তির গঠন ও ধারালো বিশ্লেষণ কতটা শক্তিশালী তা মূল্যায়ন করবেন।

কার্যক্রম - ৭

ভ্রমণ অভিজ্ঞতা বিশ্লেষণ

ছাত্র-ছাত্রীরা তাদের নিকটবর্তী একটি স্থান (যেমন; বাগান, নদীর তীর, মন্দির, মসজিদ, গির্জা বা কোনো ঐতিহাসিক সৌধ) পরিদর্শন করবে। এরপর, তারা তাদের অভিজ্ঞতা ও পর্যবেক্ষণ নিয়ে একটি প্রতিবেদন লিখবে।

প্রতিবেদনটিতে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি থাকবে—

- পরিদর্শিত স্থানের বিবরণ
- সেখানে যা লক্ষ করা গেছে
- অভিজ্ঞতা ও অনুভূতি
- পরিবেশগত বা ঐতিহাসিক গুরুত্ব

এরপর, ছাত্র-ছাত্রীরা কোনো একজন সহপাঠীর প্রতিবেদন মূল্যায়ন করবে এবং মতামত বিনিময় করবে। এতে তাদের বিশ্লেষণ ও পর্যালোচনার দক্ষতা উন্নত হবে।

১০. সমস্যা সমাধান (Problem solving)

সমস্যা সমাধানের দক্ষতা হল একটি মৌলিক জীবনশৈলী, যা ব্যক্তি ও সমাজের সফলতা নিশ্চিত করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। এটি শুধু মানুষের ক্ষেত্রেই নয়, বরং অন্যান্য জীবের ক্ষেত্রেও টিকে থাকার জন্য অপরিহার্য। প্রতিদিনের জীবনে আমরা নানা ধরনের সমস্যা মোকাবিলা করি; কখনও তা ব্যক্তিগত, কখনও পারিবারিক বা সামাজিক। এসব সমস্যা এড়িয়ে চলা সম্ভব নয়; বরং তা যথাযথভাবে বুঝে এবং যৌক্তিকভাবে সমাধান করাই প্রকৃত দক্ষতার পরিচায়ক।

ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে এই দক্ষতা গড়ে তোলার জন্য শিক্ষক-শিক্ষিকারা প্রথমে সমস্যা সমাধানের গুরুত্ব ও পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা করবেন। তারা শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করবেন, যাতে তারা নিজেদের অভিজ্ঞতা থেকে একটি বাস্তব সমস্যা চিহ্নিত করে এবং সে সম্পর্কে চিন্তা করে। ছাত্র-ছাত্রীরা সেই সমস্যার সমাধান হয়েছে কি না এবং কীভাবে হয়েছে তা বিশ্লেষণ করবে, যা তাদের সমালোচনামূলক চিন্তাভাবনা ও সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করবে।

এছাড়া, সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রে ধাপে ধাপে চিন্তা করার পদ্ধতি শেখানো হবে, যাতে শিক্ষার্থীরা সমস্যার কারণ শনাক্ত করতে, সম্ভাব্য সমাধানের উপায় খুঁজতে এবং কার্যকর সিদ্ধান্ত নিতে শেখে। কেউ চাইলে তার অভিজ্ঞতা সবার সঙ্গে ভাগ করে নিতে পারে, তবে শিক্ষক-শিক্ষিকা নিশ্চিত করবেন যে কেউ যেন এতে অস্বস্তি বা মানসিক চাপ অনুভব না করে। এই কার্যক্রম ছাত্র-ছাত্রীদের আত্মবিশ্বাস বাড়াবে, সমস্যা সমাধানের কৌশল শিখতে সহায়তা করবে এবং বাস্তব জীবনে দক্ষতার সঙ্গে চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার জন্য প্রস্তুত করবে।

কার্যক্রম - ১

মানব-বন্ধন খেলা

শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের 'মানব-বন্ধন' খেলায় অংশ নিতে উৎসাহিত করবেন। যদি শ্রেণিকক্ষে পর্যাপ্ত জায়গা না থাকে, তাহলে বাইরে খেলা যেতে পারে।

- সবাই একটি বৃত্ত তৈরি করে দাঁড়াবে এবং একে অপরের হাত ধরবে।
- শিক্ষক-শিক্ষিকা সবাইকে জানিয়ে দেবেন যে, এটি তাদের প্রাথমিক অবস্থান, যা মনে রাখতে হবে।
- সবাই হাত ছেড়ে দিয়ে দাঁড়াবে।
- এবার প্রত্যেকে হাত ক্রস করে (একটি হাত উপরে, অন্যটি নীচে) অর্থাৎ ডান হাত দিয়ে বামদিকের এবং বাম হাত দিয়ে ডানদিকের ব্যক্তির হাত ধরবে।
- নতুন অবস্থান ধরে রেখে সবাইকে প্রথম অবস্থানে ফিরে যেতে হবে, তবে হাত ছাড়া যাবে না।
- দলগতভাবে আলোচনা করে কীভাবে এটি সম্ভব তা নির্ধারণ করতে হবে।
- সমস্যার সমাধান হলে শিক্ষক-শিক্ষিকা তাদের অভিজ্ঞতা নিয়ে আলোচনা করবেন।
- কীভাবে সমাধান হল, কার কী ভূমিকা ছিল, এবং দলগত প্রচেষ্টার গুরুত্ব নিয়ে আলোচনা হবে।
- সবাই যাতে স্বতঃস্ফূর্তভাবে অংশ নেয় এবং কোনো চাপ অনুভব না করে, তা নিশ্চিত করা হবে।

এই খেলার মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা দলীয় কাজ, সমস্যা সমাধানের কৌশল এবং পারস্পরিক সহযোগিতার গুরুত্ব বুঝতে পারবে।

কার্যক্রম - ২

দলগত আলোচনা ও পোস্টার তৈরি

ছাত্র-ছাত্রীরা দলগতভাবে সমস্যা সমাধানের উপায় নিয়ে আলোচনা করবে এবং একটি পোস্টার তৈরি করবে। শিক্ষক-শিক্ষিকা আলোচনাকে পরিচালিত করতে নিম্নলিখিত বিষয়গুলোর দিকে দৃষ্টি দিতে পারেন—

সমস্যা সমাধানের ধাপ:

১. সমস্যা চিহ্নিত করা: প্রথমে সমস্যা সঠিকভাবে বোঝা জরুরি।

২. সমস্যার গভীরতা অনুধাবন করা: বিষয়টি বিশদভাবে পর্যবেক্ষণ করা প্রয়োজন।

৩. সমস্যা বিশ্লেষণ করা: সমস্যাকে বারবার ভেবে দেখা ও বিশ্লেষণ করা দরকার।

৪. সমস্যার মধ্যেই সমাধান লুকিয়ে থাকে: তাই গভীরভাবে চিন্তা করা প্রয়োজন।

৫. সমস্যা যার, সমাধানও তার: বাইরের কেউ পরামর্শ দিতে পারে, তবে প্রকৃত সমাধান সমস্যাভুক্তদেরই করতে হয়।

৬. দলগত সমস্যার ক্ষেত্রে বোঝাপড়া দরকার: সকলের সমন্বয়ে একটি কার্যকর রণনীতি গঠন করতে হবে।

৭. হাল না ছেড়ে ধারাবাহিক চেষ্টা করা উচিত: চেষ্টা করলে সমাধান অবশ্যই পাওয়া যাবে।

৮. প্রত্যেক সমস্যার সমাধান আছে: শুধু ধৈর্য ধরে তা খুঁজে বের করতে হবে।

৯. সমাধান হাতের কাছেই থাকতে পারে: প্রথমে অসম্ভব মনে হলেও, গভীরভাবে দেখলে উপায় বেরিয়ে আসবে।

১০. আত্মবিশ্বাস রাখা জরুরি: মাথা ঠান্ডা রেখে বিশ্বাস রাখতে হবে, ''আমি বা আমরা এই সমস্যার সমাধান করবোই।''

শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের আলোচনার মূল বিষয়গুলো বোর্ডে লিখে দেবেন, যাতে তারা তা খাতায় লিখে পোস্টার তৈরি করতে পারে।

কার্যক্রম - ৩

দলগত বোঝাপড়া – বল পাসের খেলা

শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের বল পাসের খেলা খেলতে উৎসাহিত করবেন, যা দলগত বোঝাপড়া ও কর্মদক্ষতা বৃদ্ধিতে সহায়তা করবে।

প্রয়োজনীয় উপকরণ:

- একটি বল
- স্টপওয়াচ বা সাধারণ ঘড়ি

খেলার নিয়ম:

- সবাই গোল হয়ে দাঁড়াবে।
- একজন অংশগ্রহণকারীকে একটি বল দেওয়া হবে।
- বল যেকোনো একজনকে পাস করা যাবে, তবে পাশের জনকে না দেওয়াই ভালো।
- পাস করার আগে যাকে দেওয়া হবে, তার সঙ্গে চোখে চোখে তাকাতে হবে।
- সবাইকে মনে রাখতে হবে কাকে বল দিয়েছে এবং কার কাছ থেকে বল পেয়েছে।
- দলের সবাই একবার করে বল পেলে খেলাটি প্রথম পর্যায়ে থামাতে হবে এবং তাদের একই ক্রমে আবার বল পাস করতে হবে।
- এবার স্টপওয়াচ ব্যবহার করে সময় মাপা হবে; বলটি প্রথম ব্যক্তি থেকে শেষ ব্যক্তির কাছে যেতে কত সময় লাগে।
- শিক্ষক-শিক্ষিকা জিজ্ঞেস করবেন, কীভাবে আরও কম সময়ে বল পাস করা যায়।
- ছাত্র-ছাত্রীরা নিজেদের মধ্যে আলোচনা করে বিভিন্ন সমাধান বের করবে। যেমন:
    - ক্রম অনুযায়ী দাঁড়িয়ে বলটি দ্রুত পাস করা।
    - কাছাকাছি দাঁড়িয়ে পাসের গতি বাড়ানো।
    - নিজেদের বোঝাপড়ার মাধ্যমে সময় কমানো।
- যেকোনো সমাধান এলে শিক্ষক-শিক্ষিকা বলবেন, “চলো, করে দেখি!”
- সময় আরও কমানোর উপায় বের করতে বলা হবে।
- সম্ভাব্য সমাধান:
    - প্রথম ব্যক্তি দৌড়ে সবার হাতে বল ছুঁইয়ে দেবে।
    - সবাই হাত প্রসারিত করে দাঁড়াবে, আর বৃত্তের কেন্দ্রে থাকা একজন দ্রুত ঘুরে সবার হাতে বল ছুঁইয়ে দেবে।
- সময় মেপে দেখানো হবে কোন্ পদ্ধতিতে সবচেয়ে কম সময়ে কাজটি করা যায়।
- শিক্ষক-শিক্ষিকা প্রশ্ন করবেন, “এই খেলায় সমস্যা কী ছিল?”
- ‘‘কীভাবে সমাধান করলে সময় কমল?”
- ‘‘খেলাটি কেমন লাগল?”

আলোচনার মূল বিষয়:

- এটি একটি চ্যালেঞ্জ ছিল।
- চ্যালেঞ্জ ধাপে ধাপে কঠিন হয়েছে।
- সবাই মিলে একসঙ্গে সমস্যা সমাধান করার চেষ্টা করেছে।
- পারস্পরিক বোঝাপড়া ও সহযোগিতা বৃদ্ধি পেয়েছে।
- দলগত বিশ্বাস তৈরি হয়েছে; “আমরা পারব!”
- বুদ্ধি ও চিন্তাশক্তির ব্যবহার হয়েছে।
- নেতৃত্ব ও সিদ্ধান্ত নেওয়ার দক্ষতা তৈরি হয়েছে।
- দলীয় আলোচনা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রেখেছে।

এই খেলাটি ছাত্র-ছাত্রীদের সমস্যা সমাধান, দলগত কাজ ও কার্যকর কৌশল গঠনের গুরুত্ব শেখাবে।

কার্যক্রম - ৪

দলগত আলোচনা ও সমস্যা সমাধান

শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের বাস্তব জীবনের সমস্যাগুলো নিয়ে চিন্তা করতে উৎসাহিত করবেন। এজন্য, তাদের ছোটো দলে বিভক্ত করে দুটি ঘটনা পড়তে দেবেন এবং সম্ভাব্য সমাধান নিয়ে আলোচনা করতে বলবেন।

- প্রতিটি দল তাদের নির্দিষ্ট ঘটনাটি বিশ্লেষণ করবে।
- শিক্ষক-শিক্ষিকার সহায়তায় সমস্যার মূল কারণ খুঁজবে।
- সম্ভাব্য সমাধানের উপায় নিয়ে আলোচনা করবে।
- ছাত্র-ছাত্রীদের ভাবনাচিন্তা উজ্জীবিত করতে শিক্ষক-শিক্ষিকা মাঝে মাঝে সহায়ক প্রশ্ন করতে পারেন।

ঘটনা ও সমস্যা উপস্থাপন:

দুটি দলে শিক্ষক-শিক্ষিকা নীচে দেওয়া ঘটনা দুটি দিয়ে পড়তে বলবেন এবং তা আলোচনা করবেন।

ঘটনা ১:

রবিউল ১৪ বছরের একটি ছেলে। তার বাবা রাজমিস্ত্রির কাজ করেন এবং পরিবারের আর্থিক অবস্থা ভালো নয়। রবিউল পড়াশোনায় আগ্রহী, কিন্তু গণিতে দুর্বলতার কারণে শিক্ষক বকাঝকা করেছেন। পরীক্ষায় কম নম্বর পাওয়ায় বাবা তাকে মাদ্রাসা ছেড়ে কাজ করতে বলছেন। তবে রবিউল পড়াশোনা চালিয়ে যেতে চায় এবং বড়ো হয়ে রফিক ভাইয়ের মতো বিডিও হতে চায়। তোমরা কীভাবে রবিউলকে সাহায্য করতে পারো?

সম্ভাব্য সমাধান:

- শিক্ষক-শিক্ষিকা রবিউলকে সহায়তা করতে পারেন এবং গণিত বোঝানোর জন্য আলাদা সময় দিতে পারেন।
- বড়ো ভাই বা বন্ধুরা তাকে পড়ায় সাহায্য করতে পারে।
- রবিউলের বাবা-মাকে বোঝানো যেতে পারে যে শিক্ষা ভবিষ্যতের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।
- বিনামূল্যে শিক্ষা বা টিউশন পাওয়া যায় কি না তা খুঁজে দেখা যেতে পারে।

ঘটনা ২:

একটি এলাকায় জল জমে থাকার কারণে দুর্গন্ধ ছড়াচ্ছে, মশার প্রকোপ বেড়েছে এবং মানুষ অসুস্থ হচ্ছে। এই সমস্যার সমাধান করতে কী করা যায়?

সম্ভাব্য সমাধান:

- স্থানীয় প্রশাসনের কাছে অভিযোগ জানানো যেতে পারে।
- জল নিষ্কাশনের ব্যবস্থা করতে এলাকাবাসীদের নিয়ে আলোচনা করা যেতে পারে।
- মশা প্রতিরোধের জন্য নিয়মিত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা ও মশার ওষুধ ছিটানো যেতে পারে।
- পাড়ার সবাই মিলে একটি সচেতনতামূলক কর্মসূচি আয়োজন করতে পারে।

আলোচনা:

- শিক্ষক-শিক্ষিকা ব্যাখ্যা করবেন যে সমস্যা শুধু ব্যক্তিগত নয়, এটি সমাজ, দেশ বা বিশ্বস্তরেরও হতে পারে।
- রবিউলের সমস্যা ব্যক্তিগত, কিন্তু জল জমার সমস্যা একটি স্থানীয় ও সামাজিক সমস্যা।
- ঠিক তেমনই, বিশ্বব্যাপী পরিবেশ দূষণ বা জলবায়ু পরিবর্তনের মতো সমস্যাও আমাদের চিন্তা করতে হবে।

এই কার্যক্রমের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা বুঝতে পারবে যে সমস্যা সমাধানে দলগত চিন্তা, সহযোগিতা ও যথাযথ পদক্ষেপ নেওয়া কতটা গুরুত্বপূর্ণ।

কার্যক্রম - ৫

বাস্তব জীবনের সমস্যা

এরপর শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের সামনে আরেকটি গণিতভিত্তিক সমস্যা উপস্থাপন করবেন, যা গ্রামীণ জীবনের বাস্তব সমস্যার সঙ্গে সম্পর্কিত।

সমস্যাটি:

একটি শরিকানা পুকুরে ধরা মাছের ১/২ অংশ রহিম পাবে। বাকি মাছের ১/২ অংশ বকুল পাবে। অবশিষ্ট মাছের ১/৪ অংশ আব্দুল ও মোজাম্মেল পাবে। বাকি মাছ বিক্রি করা হবে। যদি পুকুরে ৪০ কেজি মাছ ধরা হয়, তাহলে—কে কত কেজি মাছ পাবে? কত কেজি মাছ বিক্রি করা হবে?

সমাধানের ধাপ:

১. রহিমের অংশ = ৪০ কেজির ১/২ = ২০ কেজি

২. অবশিষ্ট মাছ = ২০ কেজি

৩. বকুলের অংশ = অবশিষ্ট মাছের ১/২ = ১০ কেজি

৪. অবশিষ্ট মাছ = ১০ কেজি

৫. আব্দুল ও মোজাম্মেলের অংশ = অবশিষ্ট মাছের ১/৪ = ২.৫ কেজি × ২ জন = ৫ কেজি

৬. বিক্রির জন্য অবশিষ্ট মাছ = ১০ - ৫ = ৫ কেজি

বণ্টনের চিত্র:

ব্যক্তি	মাছের পরিমাণ (কেজি)	শতকরা হার (%)
রহিম	২০ কেজি	৫০%
বকুল	১০ কেজি	২৫%
আব্দুল	২.৫ কেজি	৬.২৫%
মোজাম্মেল	২.৫ কেজি	৬.২৫%
বিক্রি	৫ কেজি	১২.৫%

শিক্ষকের ভূমিকা:

- শিক্ষক-শিক্ষিকা কাগজ ভাঁজ করে অংশ এবং সমগ্রের ধারণাটি সহজভাবে উপস্থাপন করতে পারেন।
- ছাত্র-ছাত্রীদের গ্রাফ পেপারে বা রঙ করে প্রতিটি অংশ চিহ্নিত করতে দেওয়া যেতে পারে।
- ছাত্র-ছাত্রীদের কয়েকটি দলে ভাগ করে সমাধান করতে দেওয়া হবে, যাতে তারা নিজেরাই চিন্তা করে উত্তর বের করতে পারে।
- এরপর শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য আরও দুটি অনুরূপ সমস্যা উপস্থাপন করবেন এবং তাদের সেগুলোর সম্ভাব্য সমাধান কী হতে পারে তা আলোচনা করতে বলবেন।

কার্যক্রম - ৬

উত্তরাধিকার ভাগের সমস্যা

রবিউলের বাবা মারা গেছেন, কিন্তু তার মা জীবিত আছেন। তার বোন সালমার বিয়ে হয়ে গেছে। রবিউলের বাবার মোট ২৪ বিঘা জমি রয়েছে। রবিউলের চাচা তাকে দাদার সম্পত্তি ভাগ করার ব্যবস্থা করতে বলেন।

রবিউল তাদের গ্রামের মুফতি খালেক ভাইকে ডেকে শরিয়ত অনুযায়ী সম্পত্তির হিসাব বের করতে বলেন। খালেক ভাই জানান—

রবিউলের মা মোট সম্পত্তির ১/৩ অংশ পাবেন।

বাকি জমি রবিউল ও সালমার মধ্যে ২:১ অনুপাতে ভাগ হবে।

সমস্যার সমাধান:

মায়ের অংশ:

মোট জমির ১/৩ অংশ = ২৪ × ১/৩ = ৮ বিঘা

অবশিষ্ট জমি = ২৪ - ৮ = ১৬ বিঘা

বাকি ১৬ বিঘার ভাগাভাগি (২:১ অনুপাতে)

- রবিউলের অংশ = ১৬ × (২/৩) = ১০.৬৭ বিঘা
- সালমার অংশ = ১৬ × (১/৩) = ৫.৩৩ বিঘা

উত্তরাধিকার সম্পত্তির বিভাজন:

ব্যক্তি	জমির পরিমাণ (বিঘা)	শতকরা হার (%)
রবিউলের মা	৮ বিঘা	৩৩.৩৩%
রবিউল	১০.৬৭ বিঘা	৪৪.৪৪%
সালমা	৫.৩৩ বিঘা	২২.২২%

শিক্ষক-শিক্ষিকার ভূমিকা:

- ছাত্র-ছাত্রীদের প্রথমে সমস্যাটি সমাধান করতে উৎসাহিত করবেন।
- প্রয়োজনে শিক্ষক-শিক্ষিকার শরিয়ত অনুযায়ী উত্তরাধিকার সম্পত্তির বণ্টন ব্যাখ্যা করবেন।

এই অনুশীলনের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা ভগ্নাংশ, অনুপাত, শতকরা হিসাব ও বাস্তব জীবনের সম্পত্তি বণ্টনের নিয়ম সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা পাবে।

কার্যক্রম - ৭

বন্ধুদের পরিহাসের সম্মুখীন হওয়া

একটি ছাত্রকে অন্য ছাত্র-ছাত্রীরা উত্ত্যক্ত করছে এটা খুব সাধারণ ব্যপার। অনেকক্ষেত্রে ছাত্র-ছাত্রীদের মারধোর করা হয়। যাদের উত্ত্যক্ত করা হয় সেই ছাত্র-ছাত্রীরা মানসিকভাবে ভেঙে পড়ে এবং তাদের পড়াশোনা ক্ষতিগ্রস্ত হয়। তাদের আত্মবিশ্বাসে চিড় ধরে এবং নিজেদের সম্পর্কে হীন ধারণা পোষণ করে।

ছাত্র-ছাত্রীদের মনে যদি সদর্থক মনোভাব গড়ে তোলা যায় তবে তাদের ওপর এর কম প্রভাব পড়ে। যেসব ছাত্র-ছাত্রী এরকম অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হয় তাদের উচিত বড়োদের বা অভিভাবকদের বা শিক্ষক-শিক্ষিকার সাহায্য নেওয়া।

ছাত্র-ছাত্রীদের বোঝানো বন্ধুরা কীভাবে উত্ত্যক্ত করতে পারে:

ছাত্র-ছাত্রীদের বলুন যে আজ আপনি তাদের সঙ্গে ছাত্র-ছাত্রীদের উত্ত্যক্ত করার মতো একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় নিয়ে আলোচনা করবেন। আমরা এটা মজার ব্যাপার মনে করলেও যাকে উত্ত্যক্ত করা হয় তার খারাপ লাগে। চরমভাবে উত্ত্যক্ত করলে অনেক সময় ছাত্র-ছাত্রীদের শরীর, মন, পড়াশোনা ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

তাদের জিজ্ঞাসা করুন উত্ত্যক্ত করার সাধারণ কারণগুলি কী। তারা বলতে পারে, কারো চেহারা, ওজন, বাজে রেজাল্ট, খুব ধীর প্রকৃতির বা পোশাক পরার ধরনগুলিই হল উত্ত্যক্ত করার মূল কারণ। তাদের জিজ্ঞাসা করুন যে, যাদের উত্ত্যক্ত করা হয় তাদের মনের অবস্থা তারা কি বুঝতে পারে।

আমরা অনেক সময় আমাদের কাজের ফলাফল সম্পর্কে চিন্তা করি না কিন্তু যখন আমরা এবিষয়ে ভাবব তখন আমাদের কাজের পুরো প্রভাব সম্পর্কে অনুভব করতে পারবো।

কোন্ কোন্ কথা শুনে দুঃখ হয়:

কিছু কথা বা শব্দ অন্যদের মনে দুঃখ দিতে পারে এবং একবার বলা কথা ফিরিয়ে নেওয়া সম্ভব নয়।

- ছাত্র-ছাত্রীদের সঙ্গে আলোচনা করুন যে অনেক সময় কিছু কথা মানুষকে কষ্ট দিতে পারে।
- ব্যাখ্যা করুন, একবার বলা কথা আর ফিরিয়ে নেওয়া যায় না, তাই আমাদের বলা শব্দ সম্পর্কে সচেতন হওয়া জরুরি।
- ছাত্র-ছাত্রীদের জিজ্ঞাসা করুন, কখনও কি তারা এমন কোনো কথা শুনেছে যা তাদের কষ্ট দিয়েছে?
- তারা যদি এখনো সেই কথা মনে রাখতে পারে, তবে সেটি অন্যদের সঙ্গে ভাগ করে নিতে বলুন।
- ছাত্র-ছাত্রীদের বলতে বলুন, তাদের মতে কোন্ শব্দ বা কথা অন্যদের কষ্ট দিতে পারে।
- হতে পারে তারা নিজেরা এসব শব্দ ব্যবহার করেছে বা অন্যদের বলতে শুনেছে।
- কিছু উদাহরণ দিন, যেমন: মোটা, হাঁদা, বোকা, কুৎসিৎ ইত্যাদি।
- ছাত্র-ছাত্রীদের বলা শব্দগুলি বোর্ডে লিখুন এবং তাদেরকেও খাতায় লিখতে বলুন।
- এরপর তাদের বোঝান, কীভাবে এই শব্দগুলি অন্যদের মনে কষ্ট দিতে পারে এবং কেন এগুলো ব্যবহার করা উচিত নয়।
- ছাত্র-ছাত্রীদের বলুন, তাদের লেখা শব্দগুলি পেন/পেনসিল দিয়ে কাটতে।
- ব্যাখ্যা করুন, এই শব্দগুলি কাটার মাধ্যমে তারা সেই কষ্টদায়ক অনুভূতিগুলোকেও জীবন থেকে বাদ দিচ্ছে।
- তাদের অনুরোধ করুন, কাটার সময় মনে মনে প্রতিজ্ঞা করতে যে তারা এসব শব্দ আর কখনও ব্যবহার করবে না।

সংক্ষিপ্তসার:

আমরা অনেক সময় ভুলে যাই যে, আমাদের বলা কথাগুলি অন্যের মনে গভীর প্রভাব ফেলে। এই অনুশীলনের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা বুঝতে পারবে, কেমন করে কোনো কথা বা শব্দ অন্যকে কষ্ট দিতে পারে এবং কেন আমাদের আরও সংবেদনশীল হওয়া উচিত।

TATA TRUSTS

Vikramshila