আর নয় বাল্য বিয়ে
জীবন গড়ব স্কিল নিয়ে

জেন্ডার সেশন মডিউল

COMMONWEALTH of LEARNING
Learning for Sustainable Development

CMES

GIRLS Inspire
Learning for empowerment.

সম্পাদক
ড. মুহাম্মদ ইব্রাহীম

সার্বিক তত্ত্বাবধানে
হাসান বানু

অনুলিখন
মো. শাহরিয়ার আলম
আনিকা আনান তাসনিম
মো. জহুরুল হক
জেরিনা জাহান ভূঁইয়া
জাকিয়া আক্তার
হুরাইন জান্নাত

প্রকাশ কাল
আগস্ট ২০১৬

প্রচ্ছদ
মো. আনোয়ার হোসেন

মেকআপ ও গ্রাফিক্স
মো. আনোয়ার হোসেন

সেন্টার ফর মাস এডুকেশন ইন সায়েন্স (সিএমইএস)
বাড়ি # ৮২৩, রোড # ১৯ (পুরাতন)
ধানমন্ডি, ঢাকা-১২০৯
ফোন: ৮১১৭২৭০,
০১৭১১-৪০০৪৯৮ (মোবাইল)
E-mail: cmesbd@yahoo.com
Website: www.cmesbd.org

ভূমিকা

বাংলাদেশ উন্নয়নের অনেক সূচকে সাফল্য অর্জন করলেও বাল্য বিবাহের হার এখনো উদ্বেগজনক। ২০১৪ সালে ইউনিফেের প্রকাশিত প্রতিবেদনে দেখা যায়, বাল্যবিবাহের হারে দক্ষিণ এশিয়ার শীর্ষে বাংলাদেশ। ইউনিসেফের প্রতিবেদনে বলা হয়, বাংলাদেশে ১৫ বছর বয়স হওয়ায় আগেই ৩৯ শতাংশ এবং ১৮ বছরের মধ্যে ৭৪ শতাংশ মেয়ের বিয়ে হচ্ছে। এদেশে বাল্যবিবাহের গড় হার ৬৫ শতাংশ।

সরকারি ও বেসরকারি অনেক কর্মসূচির পরেও বাল্যবিবাহ বন্ধ হচ্ছে না এর মূল কারণ আমাদের দেশের বিবাহের সংস্কৃতি। বিজ্ঞান ও তথ্য প্রযুক্তির বিকাশের ফলে সারাবিশ্ব ঘরের কাছে চলে এসেছে। যার ফলে মেয়েরা আগে চেয়ে অনেক বেশি বিকশিত হওয়ার সুযোগ পাচ্ছে। দক্ষতামূলক প্রশিক্ষণ নিয়ে সে স্বাবলম্বী হতে পারছে। ফলে সেই সব পরিবারে বাল্যবিবাহের সুযোগ থাকছে না।

তরুণী ও কিশোরীদেরকে জোড়পূর্বক বিবাহ ও বাল্যবিবাহের বিরুদ্ধে সচেতনতা বিষয়ক প্রশিক্ষণ এবং একই সাথে দক্ষতা উন্নয়নমূলক প্রশিক্ষণ দিয়ে তাদের জীবনমান বৃদ্ধি করাই আমাদের অন্যতম লক্ষ্য। এই লক্ষ্যের অংশ হিসেবে করণীয় বিষয়গুলো আমরা এই মডিউলে তুলে আনার চেষ্টা করেছি। নিয়মিত সেশনে এগুলো আলোচনা, পর্যালোচনা, প্রতিশ্রুতি ও আইনের শাসন প্রয়োগের মাধ্যমে বাল্যবিবাহসহ সকল অনিয়ম দূর করতে পারবো।

ড. মুহাম্মদ ইব্রাহীম
চেয়ারম্যান, সিএমইএস

সূচিপত্র

	পৃষ্ঠা নং
অধ্যায়- ১	০৬
অধ্যায়- ২	১১
অধ্যায়- ৩	১৪
অধ্যায়- ৪	১৯
অধ্যায়- ৫	২৪
অধ্যায়- ৬	৩১
অধ্যায়- ৭	৪৩
অধ্যায়- ৮	৪৮
অধ্যায়- ৯	৫৫
অধ্যায়- ১০	৬৩

অধ্যায়- ১

অধিবেশনের নাম: জেন্ডার ও লিঙ্গ

উদ্দেশ্য: এই অধিবেশন শেষে আমরা

- জেন্ডার বিষয়টি কী বলতে পারব।
- লিঙ্গ বিষয়টি কী বলতে পারব।
- জেন্ডার অধিকার সম্বন্ধে বলতে পারব।
- জেন্ডার সমতা ও বিশেষ সুবিধা সমূহ বুঝতে পারব।
- জেন্ডার ও লিঙ্গের ভূমিকা ও এক সঙ্গে কাজের বিষয়ে বলতে পারব।
- জেন্ডার সম্পর্কে বিশ্লেষণের মূল উপাদান সমূহ বলতে পারব।
- জেন্ডারের শ্রম বিভাজন বিষয়ে বলতে পারব।
- নারীর বিশেষ পরিস্থিতির বিষয়ে বলতে পারব।
- নারী ও শিশু অধিকার আইন বিষয়ে বলতে পারব।

আলোচ্য বিষয়:

- জেন্ডার ও লিঙ্গ।
- জেন্ডার সংক্রান্ত অধিকার।
- জেন্ডার সমতা ও বিশেষ সুবিধা সমূহ।
- জেন্ডার লিঙ্গ ভূমিকা ও এক সঙ্গে কার্য।
- জেন্ডার শ্রম বিভাজন।
- গ্রামাঞ্চলে নারী ও পুরুষের দৈনন্দিন কাজ কর্ম।
- নারী ও শিশু অধিকার আইন।
- বয়োসন্ধির পরিবর্তন সমূহ ও অভিভাবকদের প্রতিক্রিয়া।
- নারীর প্রজননতন্ত্র ও প্রজনন স্বাস্থ্য।
- পুরুষ প্রজননতন্ত্র
- জেন্ডার সম্পর্ক বিশ্লেষণের মূল উপাদান সমূহ

সময়: ২১/২ ঘন্টা

উপকরণ:

- অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার।
- জেন্ডার ও লিঙ্গ এর সংজ্ঞা লিখা পোস্টার।
- নারী ও শিশু অধিকার আইন লিখা পোস্টার।
- গ্রামাঞ্চলে নারী ও পুরুষের দৈনন্দিন কার্যক্রম তালিকা।
- নারী ও শিশুদের গুরুত্বপূর্ণ অধিকার আইনের বিষয়ে পোস্টার
- ফ্লিপ চার্ট, ভিপকার্ড, মার্কার, সাদা কাগজ, মাসকিন টেপ, বোর্ড।

অধিবেশন সংক্ষেপ:

ধাপ	বিষয়	পদ্ধতি	সময়
১	শুভেচ্ছা বিনিময়, অধিবেশনের নাম, উদ্দেশ্য, শৃঙ্খলা, ব্যবস্থাপনা কমিটি, রিপোর্টিং কমিটি	আলোচনা	১৫ মিনিট
২	জেন্ডার ও লিঙ্গ	আলোচনা, প্রশ্নোত্তর	১৫ মিনিট
৩	জেন্ডার সংক্রান্ত অধিকার	,,	১৫ মিনিট
৪	জেন্ডার সমতা ও বিশেষ সুবিধা সমূহ	,,	১৫ মিনিট
৫	জেন্ডার শ্রম বিভাজন	,,	১৫ মিনিট
৬	জেন্ডার শ্রম বিভাজন-২	,,	১৫ মিনিট
৭	গ্রামাঞ্চলে নারী পুরুষের দৈনন্দিন কাজ কর্ম ও নারীদের অবস্থান	,,	১৫ মিনিট
৮	বয়োসন্ধির পরিবর্তন সমূহ ও অভিভাবকদের প্রতিক্রিয়া	,,	১৫ মিনিট
৯	পারিবারিক ও সামাজিক প্রভাব ও প্রতিক্রিয়া বিভিন্ন ধরনের কুসংস্কার ও ভ্রান্ত ধারণা	,,	১৫ মিনিট
৯	নারীর প্রজননতন্ত্র ও প্রজনন স্বাস্থ্য	,,	১৫ মিনিট
১০	পর্যালোচনা	,,	৫ মিনিট

প্রক্রিয়া (যেভাবে অধিবেশন পরিচালনা করতে হবে):

ধাপ-১ শুভেচ্ছা বিনিময়, অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য সময়: ১৫ মিনিট	• অংশগ্রহণকারীদের ও শুভেচ্ছা জানান ও কুশলাদি, জিজ্ঞাসা করুন। • পরিচয় পর্ব করা যায়। বিশেষ করে নূতন কেউ থাকলে। • অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে শৃঙ্খলা কমিটি, ব্যবস্থাপনা কমিটি ও আপ্যায়ন কমিটি গঠন। • আজকে অধিবেশনের নাম, উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার বোর্ডে লাগান, পড়ে শুনান। •

ধাপ-২ জেন্ডার ও লিঙ্গ সময়: ১৫ মিনিট	• অংশগ্রহণকারীদের থেকে জেন্ডার ও লিঙ্গ বলতে কী বুঝে, উত্তর নেয়ার চেষ্টা করুন- ২/৩ জনকে তাদের মতামত দিতে উৎসাহিত করুন। • অংশগ্রহণকারীদের মতামত শোনার পর পোস্টার অনুযায়ী জেন্ডার ও লিঙ্গ বিষয়টি মিলিয়ে আলোচনা করুন। • অংশগ্রহণকারীদের মতামত নেয়ার পর একটি উপসংহার টানুন।

সহায়ক তথ্য

জেন্ডার শব্দটি দ্বারা নারী পুরুষের কতকগুলো বৈশিষ্টকে বর্ণনা করার জন্য ব্যবহৃত হয়। লিঙ্গ শব্দটি দিয়ে নারী পুরুষের জৈবিক দিকটাই বুঝানো হয়। জেন্ডারের বৈশিষ্টগুলো সময়ে সময়ে পরিবর্তনশীল কিন্তু অপরিবর্তনীয়।

ধাপ-3 জেন্ডার সংক্রান্ত অধিকার সময়: ১৫ মিনিট	• অংশগ্রহণকারীদের থেকে উত্তর নেয়ার চেষ্টা করুন- ২/৩ জনকে তাদের মতামত দিতে উৎসাহিত করুন। • অংশগ্রহণকারীদের মতামত শোনার পর পোস্টার অনুযায়ী জেন্ডার ও লিঙ্গ বিষয়টি মিলিয়ে আলোচনা করুন। • অংশগ্রহণকারীদের মতামত নেয়ার পর একটি উপসংহার টানুন।

সহায়ক তথ্য

জেন্ডার সংক্রান্ত অধিকারঃ

সকল ক্ষেত্রে নারীদের অধিকার সম্পর্কে সচেতন করা ও তা আদায়ে সক্ষম করে তোলা প্রয়োজন। না হলে পরিবার ও সমাজে জেন্ডার সম্যক বিঘ্নিত হবে। নারী ও পুরুষের মৌলিক অধিকার এক হেলও অধিকার প্রয়োগের ক্ষেত্র বিপরীত। তাদের সমস্যাগুলো আলাদা। তাই নারী পুরুষের দায়িত্ব, চাহিদা, অবদান, অধিকার সমস্যা ও সুযোগ-সুবিধা ইত্যাদির ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষেত্রে সাম্য বজায় রাখার স্বার্থে নারী পুরুষকে তাদের নিজ নিজ সমস্যা ও সুবিধা বিবেচনা করা একান্ত প্রয়োজন।

ধাপ-৪ জেন্ডার সমতা ও বিশেষ সুবিধা সমূহ সময়: ১৫ মিনিট	• অংশগ্রহণকারীদের ২টি গ্রুপে ভাগ করুন- শুধু মেয়ে ও ছেলে আলাদা। • মেয়ে গ্রুপ জেন্ডার সংক্রান্ত তাদের সুবিধা/অসুবিধা সমূহ লিখবে। সমতা আনার জন্য কি কি কাজ করা দরকার লিখবে। • ছেলে গ্রুপ একই ভাবে তাদের কথা লিখবে। • উভয় গ্রুপ তা উপস্থাপন করবে এবং সমতা আনার জন্য কি কি কাজ করা দরকার তা চুড়ান্ত করবে।

সহায়ক তথ্য

জেন্ডার সমতা জেন্ডার মূল কথা। যে সমস্ত দেশে নারী ও পুরুষের অবস্থানের পার্থক্য কম তাদের ক্ষেত্রে নারী পুরুষের সুযোগ সুবিধা পওয়ার ক্ষেত্রে সমান সুযোগ হলেই চলে আমাদের দেশে নারীরা শিক্ষা, চাকরি, অর্থনীতি ইত্যাদি ক্ষেত্রে পুরুষের থেকে অনেক পিছিয়ে বিধায় সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও ক্ষমতায়নে নারীদের অবস্থান অনেক পিছনে। কাজেই এই ক্ষেত্রে আমাদের সচেতন ভাবে কাজ করতে হবে।

ধাপ-৫ জেন্ডার শ্রম বিভাজন সময়: ১৫ মিনিট	• অংশগ্রহণকারী প্রশিক্ষণার্থীদের ২টি ভিআইপি কার্ড দিবেন। প্রশিক্ষণার্থীগণ প্রত্যেকে ১টি করে বাক্য লিখবে জেন্ডার ও লিঙ্গ বিষয়ে এবং নারী পুরুষের এক সগে কাজের বিষয়ে। • ভিআইপি কার্ড গুলো বোর্ডে সাটিয়ে কমনগুলো এক জায়গায় ও আন-কমন উভয়টি পয়েন্ট আলোচনা করে উপসংহার তৈরি করে বোর্ডে টানাতে হবে।

সহায়ক তথ্য

জেন্ডার ভূমিকাঃ

জেন্ডার ভূমিকাকে অনেক সময় লিঙ্গ ভিত্তিক ভূমিকা বলে মনে করা হয়। জেন্ডারের ভূমিকাটি লিঙ্গ সম্পর্কিত আচরণ দ্বারা প্রতিষ্ঠিত এবং সমাজে মানুষ সেভাবেই পালন করে। সমাজে লিঙ্গ বৈশিষ্টের উপর নির্ভর করে ঐ লিঙ্গের মানুষকে কি ধরনের ভূমিকা, আচরণ, দৃষ্টি ভঙ্গি, অনুসরণ করতে হবে তা নির্ধারিত করে দেয়। যে গুলো সে সব বৈশিষ্ট নারীদের জন্য নির্ধারিত সেগুলোকে মেয়েলি বলে আখ্যায়িত করা হয়। আর যে সব আচার আচরণ, চিন্তা ভাবনা, মূল্যবোধ পুরুষের জন্য নির্ধারিত করা হয়েছে তাকে পুরুষালি বলে। নারী-পুরুষের মেয়েলি ও পুরুষালি যুগের উপর ও নির্ভর করে।

ধাপ-৬ জেন্ডার শ্রম বিভাজন–২ সময়: ১৫ মিনিট	• প্রশিক্ষক অংশগ্রহণকারীদের থেকে শ্রম বিভাজন কাকে বলে উত্তর দিবেন। ২/৩ জনের থেকে উত্তর নিয়ে ১টি সংক্ষিপ্ত সংজ্ঞা চূড়ান্ত করবেন। • অংশগ্রহণকারীদেরকে গ্রুপে ভাগ করে নারী ও পুরুষের বর্তমানে কি কি কাজ করে তার তালিকা করানো। • নারী-পুরুষের দৈহিক পার্থক্যগুলোর তালিকা করানো। • নারী-পুরুষের মস্তিষ্কের কার্যক্রমের একটি তালিকা করানো। • সকল গ্রুপ ওয়ার্ক শেষে গ্রুপের কাজগুলোর পর্যালোচনা করানো সম্মিলিত ভাবে। • সব শেষে সকল কাজগুলোর একটি চূড়ান্ত উপসংহার তৈরি করে ফ্লিপ চার্টে লিখে দেয়ালে টানিয়ে রাখা।

সহায়ক তথ্য

সমাজে নারী পুরুষের কাজকে সুনির্ধারিত ভাবে বন্টন করা হয়েছে। তাকেই জেন্ডার শ্রম বিভাগ বলে। শ্রম বিভাজন মূলত: মানুষের দৈহিক দিক বিবেচনায় না হয়ে হয়েছে ধর্ম সংস্কৃতি ও আদর্শগত ভাব ধারা প্রভাবিত। জেন্ডার শ্রম বিভাজনে নারীর জন্য যে সকল কাজ ভাগ করা হয়েছে সেখানে মূলত: গৃস্থালির কাজকে নারীর বলে নির্দিষ্ট করা হয়েছে। এছাড়া শিক্ষকতা, নার্সিং, ডাক্তারি, রিসেপশনিষ্ট, টেলিফোন অপারেটর, গার্মেন্টস ফ্যাক্টরিতে শ্রমিক ইত্যাদি কাজগুলোকেই উপযুক্ত হিসাবে বিবেচনা করা হয়েছে। অন্যদিকে বাইরের জগতের সকল ধরনের উন্নত, ঝুকিপূর্ণ পেশা ও কাজগুলো পুরুষের বলেই নির্ধারণ করা হয়েছে।

প্রাকৃতিক কারণে নারী পুরুষের মাঝে দৈহিক পার্থক্য আছে দৈহিক পার্থক্য থাকলেও অনেক বৈশিষ্টগত সাদৃশ্য বা মিল রয়েছে। নারী পুরুষের রক্ত মাংস একই উপাদানে গঠিত বুদ্ধিমত্তার দিক থেকে নারী পুরুষের মধ্যে শ্রেষ্ঠত্বের প্রশ্নে বৈজ্ঞানিক তত্ত্ব হচ্ছে মানুষের মস্তিষ্কের যত কোষ আছে তার মাত্র ১০% কাজ করে বাকী ৯০% সুপ্ত অবস্থায় থাকে মস্তিস্কের গঠন নারী পুরুষের একইরূপ। এই ১০% প্রশিক্ষণ, শিক্ষা, অনুশীলনের মাধ্যমে কোষগুলোকে অধিক কর্মক্ষম করা সম্ভব। আমাদের বর্তমান অবস্থায় পুরুষেরাই সেই সুযোগ বেশি পেয়ে থাকে।

ধাপ-৭ গ্রামাঞ্চলে নারী পুরুষের দৈনন্দিন কাজ কর্ম ও নারীদের অবস্থান সময়: ১৫ মিনিট	• অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে দৈনন্দিন কার্যক্রমের তালিকা তৈরি করা। • প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে বর্তমান সমাজে নারীদের অবস্থানের চিত্র তৈরি করা।

সহায়ক তথ্য

গ্রামাঞ্চলে নারীর অবস্থান ও দৈনন্দিন কাজকর্ম:

গ্রামাঞ্চলে নারীরা সূর্যোদয় থেকে শুরু করে গভীর রাত পর্যন্ত কঠোর পরিশ্রম করে। সংসার ও ঘরের এমন কোন কাজ নাই যা তিনি করেন না। রান্না-বান্না, সন্তান লালন পালন, পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা, কাপড় কাচা, মেহমানদারি, গরু ছাগল দেখাশোনা, পানি আনা, ধান সেদ্ধ, শুকানো প্রতিটি কাজই তাকে করতে হয়। এমনকি মাঝরাতেও বাচ্চার কাঁথা বদলানো বা বাচ্চাদের ঘুম পাড়ানোর জন্য ঘরে হেঁটে বেড়ানো, শত শত কাজ করতে হয়। বস্তুত একজন গৃহীণীর দিন রাত ২৪ ঘন্টার মধ্যে বিশ্রামের সুযোগ থাকেনা। পক্ষান্তরে পরিবারের সিদ্ধান্ত দেয়া ও নেয়ার বা কাউকে নির্দেশ দিয়ে কিছু করানোর কোন স্বাধীনতা বা ক্ষমতা তার নাই। তাকেই বার নির্দেশ মেনে কাজ করতে হয়। অন্যদিকে সংসারে সকল কাজ করলে তার আর্থিক কোন মূল্য নাই। যে কারণে বেশীর ভাগ নারীর ক্ষেত্রেই তাদের সামাজিক মর্যাদা তুলনামূলক ভাবে কম।

ধাপ-৮ বয়োসন্ধির পরিবর্তন সমূহ ও অভিভাবকদের প্রতিক্রিয়া সময়: ১৫ মিনিট	• অংশগ্রহণকারীদের ২টি দলে ভাগ করুন। • প্রত্যেক ছাত্রকে ১টি ব্রাউন পেপার দিন যাতে একজন মানুষের কাঠামো আঁকতে পারে। • কাঠামো আঁকার জন্য যে কোন একজন সদস্য স্বেচ্ছায় আসবে এবং ব্রাউন পেপারে শুয়ে পড়বে। দলের অন্য সদস্যরা তার চার পাশ দিয়ে মার্কার পেন দিয়ে আউটলান আকঁবে। • লাইন আকাঁ শেষ হলে প্রতিটি দল ঐ আউট লাইনের ভেতরে বয়:সন্ধিকালের শারীরিক পরিবর্তনগুলো চিহ্নিত করবে। • দলীয় কাজ শেষ হলে দল থেকে যেকোন একজন উপস্থাপন করবে। • উপস্থাপনা শেষ হলে ছেলে মেয়ের পরিবর্তনগুলো নিয়ে আলোচনা করবে।

সহায়ক তথ্য

বয়সন্ধিকালের পরিবর্তনসমূহ:

বয়সন্ধিকালে ছেলে ও মেয়ের শরীর ও মনের বিশেষ পরিবর্তন দেখা দেয়। ছেলে ও মেয়েদের এই পরিবর্তনগুলো নিচে দেয়া হল।

ছেলেদের শারীরিক পরিবর্তন	মেয়েদের শারীরিক পরিবর্তন
১। শরীরের উচ্চতা ও ওজন বাড়ে ২। কাঁধ চওড়া হয় ৩। স্বর পরিবর্তন (মোটা) হয় ৪। মুখে দাড়ি ও গোঁফ উঠতে থাকে ৫। মুখে ব্রন হতে পারে ৬। দেহের বিভিন্ন স্থানে লোম গজায় ৭। কখনো ঘুমের মধ্যে স্বপ্নদোষ হয়	১। শরীরের উচ্চতা ও ওজন বাড়ে ২। কোমর সরু হয়, নিতম্ব ভারী ও চওড়া হয় ৩। স্বর পরিবর্তন (চিকন) হয় ৪। স্তন হতে থাকে এবং ব্যাথা অনুভূত হয় ৫। মুখে ব্রন হতে পারে ৬। দেহের বিভিন্ন স্থানে লোম গজায় ৭। প্রতি মাসে মাসিক হয়
মানসিক ১। লজ্জা সংকোচ ও জড়তা বেড়ে যায় ২। মেয়েদের প্রতি আকর্ষণ বোধ করে ৩। মনে নানান প্রশ্ন ও কৌতুহল সৃষ্টি হয় ৪। অস্থিরতা কাজ করে ৫। স্বাধীনভাবে চলতে ইচ্ছা করে ৬। পরিবর্তন সম্পর্কে ভীতি কাজ করে	মানসিক ১। লজ্জা সংকোচ ও জড়তা বেড়ে যায় ২। ছেলেদের প্রতি আকর্ষণ বোধ করে ৩। মনে নানান প্রশ্ন ও কৌতুহল সৃষ্টি হয় ৪। চঞ্চল ও স্থির হয়ে যায় ৫। স্বাধীনভাবে চলতে ইচ্ছা করে ৬। পরিবর্তন সম্পর্কে ভীতি কাজ করে

ধাপ-৯ নারীর প্রজননতন্ত্র ও প্রজনন স্বাস্থ্য সময়: ১৫ মিনিট	• গত অধিবেশনে কোন বিষয় আলোচনা হয়েছিল তা জেনে নিন। • এই অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার বোর্ডে লাগিয়ে দিন। • অংশগ্রহণকারীদের প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে প্রজননতন্ত্র ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে মতামত নিন। • অংশগ্রহণকারীদের উত্তর শোনার পর সহায়ক তথ্য অনুযায়ী প্রজননতন্ত্র ও প্রজনন স্বাস্থ্য লেখা পোস্টারটি দেখিয়ে আলোচনা করুন।

সহায়ক তথ্য

প্রজননতন্ত্র একটি শিশু পৃথিবীতে আসার জন্য নারী ও পুরুষ দুজনেরই প্রয়োজন। মেয়েদের গর্ভধারণ থেকে শুরু করে সন্তান ভূমিষ্ট হওয়ার জন্য পুরো প্রক্রিয়ায় নারী ও পুরুষের শরীরের যেসব অঙ্গ-প্রতঙ্গ জড়িত সেগুলোকে এক সাথে প্রজননতন্ত্র বলে। প্রজননতন্ত্রকে ২ ভাগে ভাগ করা যায়। একটি হল নারী প্রজননতন্ত্র-১ আরেকটি হল পুরুষ প্রজননতন্ত্র।

প্রজনন স্বাস্থ্য: সন্তান জন্ম দেয়ার জন্য নারী পুরুষের শরীরের কিছু অঙ্গ প্রতঙ্গ বিশেষভাবে জড়িত। এসব অঙ্গ-প্রতঙ্গগুলো বা প্রজননতন্ত্রের সুস্থতাই প্রজনন স্বাস্থ্য।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে প্রজনন স্বাস্থ্য শুধুমাত্র প্রজননতন্ত্রের এবং প্রজনন প্রক্রিয়ার সাথে সম্পর্কিত রোগ বা অসুস্থতার অনুপস্থিতিকেই বোঝায় না, এটা শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক কল্যাণকর এক পরিপূর্ণ সুস্থ্য অবস্থার মধ্য দিয়ে প্রজনন প্রক্রিয়া সম্পাদনের একটি অবস্থা।

অধ্যায়- ২

অধিবেশনের নাম: নারী অধিকার

উদ্দেশ্য: এই অধিবেশন শেষে আমরা

- নারী অধিকার কী তা বলতে পারব
- গভীরভাবে চিন্তার আলোকে নারীর বিভিন্ন অধিকারগুলো উল্লেখ করতে পারব
- এই সব অধিকার কিভাবে হরণ হচ্ছে এবং এর কুফল ব্যাখ্যা করতে পারব নারী নির্যাতন দমন আইন সম্পর্কে জানব।

আলোচ্য বিষয়:

- শিক্ষার অধিকার
- গভীরভাবে চিন্তার আলোকে নারীর বিভিন্ন অধিকার (সামাজিক, অর্থনৈতিক, পারিবারিক, শ্রম, শিক্ষা ও স্বাস্থ্য)
- গভীরভাবে চিন্তা আলোকে শিশুর বিভিন্ন অধিকার (পারিবারিক, শিক্ষা, স্বাস্থ্য ও সামাজিক)

সময়: ৩ ঘন্টা

উপকরণ:

- অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার
- নারী অধিকারের সংজ্ঞা লেখা পোস্টার
- নারী বিভিন্ন অধিকার পোস্টার
- নারী নির্যাতন দমন আইন বিষয়ক পোস্টার
- মার্কার, ভিপকারর্ড, মাসকিং টেপ, চক ও বোর্ড

অধিবেশন সংক্ষেপ:

ধাপ	বিষয়	পদ্ধতি	সময়
১.	শুভেচ্ছা বিনিময়, অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য	আলোচনা	১০ মিনিট
২.	অধিকার	প্রশ্নোত্তর ও আলোচনা	১৫ মিনিট
৩.	নারী অধিকার	আলোচনা	২৫ মিনিট
৪.	গভীরভাবে চিন্তার আলোকে নারীর বিভিন্ন অধিকার	প্রশ্নোত্তর ও আলোচনা	৪০ মিনিট
৫.	নারীর অধিকার ক্ষুন্ন হওয়ার বিভিন্ন কারণ ও এর কুফল		৩৫ মিনিট
৬.	নারী নির্যাতন দমন আইন	আলোচনা	৪০ মিনিট
৭.	পর্যালোচনা	আলোচনা	১০ মিনিট

প্রক্রিয়া (অধিবেশন পরিচালনা কৌশল):

ধাপ-১: শুভেচ্ছা বিনিময়, অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য সময়: ৫ মিনিট	• অংশগ্রহণকারীদের শুভেচ্ছা জানাতে হবে, এবং কুশল জিজ্ঞেস করতে হবে। • গত অধিবেশনে যে যে বিষয়ে আলোচনা হয়েছিল তার নাম জিজ্ঞেস করতে হবে। • আজকের অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার বোর্ডে লাগাতে হবে এবং অধিবেশন শুরু করতে হবে।

ধাপ-২: অধিকার সময়: ১৫ মিনিট	• অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করো অধিকার বলতে কী বোঝায়? • তারা অধিকার বিষয়ক কি কি জানে। • তাদের উত্তরগুলো শোন। • এবার সহায়ক তথ্য অনুযায়ী অধিকারের সংজ্ঞা লেখা পোস্টর বোর্ডে/দেয়ালে টানিয়ে আলোচনা।

সহায়ক তথ্য

অধিকার- অধিখার বলতে আমরা বুঝি প্রাপ্য বা পাওনা জিনিস আদায় করা। অর্থাৎ প্রত্যেকটি মানুষের জন্য তার জন্ম থেকেই রাষ্ট্র থেকে সমাজ থেকে এবং পরিবার থেকে কিছু বিষয় পাওনা নির্দিষ্ট হয়ে যায়। এই পাওনা বিষয়কে তাদের অধিকার হিসাবে বিবেচনা করা হয়।

যেহেতু আমাদের সমাজে মেয়েদের ক্ষেত্রে অধিকার বঞ্চনার বিষয়টি অহরহ ঘটছে সেই জন্য তাদের বিষয়টি নিয়ে এখানে আলোচনা করা প্রয়োজন।

ধাপ-৩: অধিকার সময়: ১৫ মিনিট	• অংশগ্রহণকারীদের কাছে নারী অধিকার কি তা জানতে চাও। • নারীর অধিকার বিষয়টি কেন বার বার আলোচিত হয় তাদের উত্তরগুলো শোন। • এবার সহায়ক তথ্য অনুযায়ী অধিকার লেখা পোস্টার বোর্ডে/দেয়ালে টাঙিয়ে আলোচনা।

সহায়ক তথ্য

নারী অধিকার মূলত: মানবাধিকার। মানুষ হিসেবে নারী পরিবারে, সমাজ এবং রাষ্টীয় পর্যায়ে সকল ক্ষেত্রে সম্মান ও মর্যাদায় সমান অধিকার ভোগ করবে তাই নারী অধিকার।

নারী অধিকার বিষয়টি বেশি করে আলোচনায় আসার বহুবিধ কারণের মধ্যে নিচের কারণগুলো অন্যতম:

- নারী মানুষ হিসেবে স্বীকৃতি পাচ্ছেনা। সে বিষয়টি বিচেনায় নিয়ে নারীর মানবাধিকার নিশ্চিত করা।
- মানুষ হিসেবে নারী এখনও স্বাধীন নয়, তার অধিকার প্রতিনিয়ত নিয়ন্ত্রিত হয় শাসন, অনুশাসন দ্বারা।
- নারীর ব্যক্তি স্বাতন্ত্র্য এখনও সমাজ স্বীকৃত নয়, নারী মানেই মাতৃত্ব, গৃহকর্মে নীপুণা স্ত্রীর স্বীকৃতি সর্বাগ্রে আসে। নারীর একার চাওয়া, পছন্দ, নিজের জীবন সম্পর্কে সিদ্ধান্ত এসব কিছু অর্জন করতে এখনও সংগ্রাম

করতে হয়।

- নারী পরিবার বংশ, গোত্রের সম্মান ও মর্যাদার ধারকও বাহক হিসেবে বিবেচিত হয়। এই বোধ নারীকে তার অধিকার থেকে অনেক দূরে সরিয়ে রাখে।
- প্রতীকী অর্থে নারী রাষ্ট্র বা দেশ প্রধান হলেও তারা নারী অধিকার প্রতিষ্ঠার রাজনীতি করেননা। একদিকে নারীকে পর্দা প্রথার আড়ালে তথ্য, বিজ্ঞান ও রাষ্ট্রতন্ত্র থেকে বঞ্চিত রাখা এবং অপর দিকে বিশ্ব বাণিজ্যে নারীকে পণ্য হিসেবে উপস্থাপন করা সবই বিশ্ব রাজনীতির অংশ। নারী অধিকার প্রতিষ্ঠার বিষয়টিও একটি রাজনৈতিক বিষয় যা সমাজ অধিকারের কথা বলে নারী পুরুষ নির্বিশেষে সব মানুষের জন্য।

ধাপ-৪: গভীরভাবে চিন্তার আলোকে নারীর বিভিন্ন অধিকার সময়: ৩০ মিনিট	• অংশগ্রহণকারীদের কাছে জিজ্ঞেস করো নারীর কি কি অধিকার আছে। • তাদের উত্তরগুলো শোন। • এবার তাদের উত্তর ও পোস্টার লেখা উত্তরগুলো দেখাও। • নারীর বিভিন্ন অধিকার নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করো (সমাজে, পরিবারে, স্কুল/কলেজ, কর্মক্ষেত্র ইত্যাদি)।

সহায়ক তথ্য

- পরিবারে নারীর অধিকার
- নারীর সামাজিক অধিকার
- নারীর রাজনৈতিক অধিকার
- নারীর সিদ্ধান্ত গ্রহণের অধিকার
- নারীর অর্থনৈতিক অধিকার
- যৌন অধিকার
- সংবিধানে নারী অধিকারের অন্তর্ভূক্তি

ধাপ-৫: গভীরভাবে চিন্তার আলোকে নারী অধিকার ক্ষুন্ন হওয়ার বিভিন্ন কারণ এবং এর কুফল ও প্রতিকার সময়: ২০ মিনিট	• অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞেস করো নারী অধিকার বিষয়টি কেন বার বার আলোচিত? • তাদের উত্তরগুলো শোন। • পোস্টার লেখা কারণগুলো দেখাও আলোচনা কর। • নারীর বিভিন্ন অধিকারগুলো নিয়ে আলোচনা কর।

সহায়ক তথ্য

নারী অধিকার বিষয়টি বেশি করে আলোচনায় আসার বহুবিধ কারণের মধ্যে নিচের কারণগুলো অন্যতম:

- নারী মানুষ হিসেবে যে স্বীকৃতি পাচ্ছেনা সে বিষয়টি বিবেচনায় নিয়ে নারীর মানবাধিকার নিশ্চিত করা। একই সাথে নারী নীরবে যে কাজ করছে তার সঠিক মুল্যায়ন করাও জরুরী। মানুষ হিসেবে নারী এখনও স্বাধীন নয়। তার অধিকার প্রতিনিয়ত নিয়ন্ত্রিত হয় বিভিন্ন প্রথা, শাসন ও অনুশাসন দ্বারা যা অধিকাংশ ক্ষেত্রেই পুরুষ সমাজপতি তথা পুরুষতান্ত্রিকতার সৃষ্টি।
- নারীর ব্যক্তি স্বাতন্ত্র্য এখনও সমাজ স্বীকৃত নয়। নারী মানেই মাতৃত্ব।

অধ্যায়- ৩

অধিবেশনের নাম: অধিকার লঙ্ঘন

উদ্দেশ্য: এই অধিবেশন শেষে আমরা

- গভীরভাবে চিন্তার এবং নিজেকে জানার আলোকে বাল্যবিবাহের ফলে শিশুদের যেসব অধিকার লঙ্ঘন হচ্ছে তা বলতে পারব।

আলোচ্য বিষয়:

- গভীরভাবে চিন্তার মাধ্যমে ও নিজেকে জানার মাধ্যমে বাল্যবিবাহের ফলে লঙ্ঘিত শিশুদের অধিকার সমূহ:

সময়: ৩ ঘন্টা

উপকরণ:

- অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার
- ঘটনা/কেস লেখা কাগজ
- বাল্যবিবাহের ফলে শিশুদের লঙ্ঘিত অধিকারসমূহ লেখা পোস্টার
- ফ্লিপশীট, মার্কার, মাসকিং টেপ, চক ও বোর্ড।

অধিবেশন সংক্ষেপ:

ধাপ	বিষয়	পদ্ধতি	সময়
১)	শুভেচ্ছা বিনিময়, অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য	আলোচনা	০৫ মিনিট
২)	গভীরভাবে চিন্তার আলোকে জেন্ডারের আলোকে বাল্যবিবাহ বিশ্লেষণ	প্রশ্নোত্তর	২৫ মিনিট
৩)	নিজেকের জানার আলোকে বাল্যবিবাহের ফলে লঙ্ঘিত শিশুদের অধিকার সমূহ	ঘটনা/কেস বিশ্লেষণ ও আলোচনা	২৫ মিনিট
৪)	পর্যালোচনা	প্রশ্নোত্তর	০৫ মিনিট

সহায়ক তথ্য

জেন্ডার কীভাবে বাল্যবিবাহকে প্রভাবিত করছে

বাল্যবিবাহ হওয়ার ক্ষেত্রে সমাজের যে সমস্ত চিন্ত-চেতনা, দৃষ্টিভঙ্গি এবং বৈষম্যসমূহ প্রভাব রাখে তা হল:

শিক্ষার ক্ষেত্রে বৈষম্য

শিক্ষার ক্ষেত্রে পরিবারে ছেলেটি যে সুযোগ পায় মেয়েটি সেভাবে পায়না। কারণ পিতামাতা কিংবা অভিভাবকগণ মনে করেন ছেলেকে পড়ালে সে এক সময় সংসারের হাল ধরবে এবং আয় রোজগার করবে কিন্তু মেয়েকে পড়ালে সে সংসারের হাল ধরবে না, অর্থ উপার্জন করবে না বরং বিয়ে দিলে অন্যের বাড়ি চলে যাবে। অভিভাবকগণ মনে করেন মেয়ে যেহেতু সংসারের হাল ধরবেনা তাই তার পড়ালেখার পেছনে টাকা খরচ না করে বরং সে টাকায় বিয়ে দিয়ে দেয়াই ভালো।

কাজের ক্ষেত্রে বৈষম্য

ছেলের কাজসমূহের মাধ্যমে সরাসরি আয় আসে বলে কাজের যেমন স্বীকৃতি আছে, তেমনি রয়েছে মর্যাদাও। ছেলে আয় করে বলে বিয়ের ক্ষেত্রে তার মতামতের গুরুত্ব দেয়া হয়। অন্যদিকে বিয়ের ক্ষেত্রে একজন মেয়ের মত প্রকাশের কোনো সুযোগই থাকেনা। কারণ মেয়ে আয়মূলক কাজের সাথে যুক্ত নয়। ফলে বাল্য বিবাহের মাত্রা বেড়ে যায়।

চলাচলের ক্ষেত্রে বৈষম্য

সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গির কারণে মেয়েরা যখন একটু বড় হতে থাকে তখন থেকেই তাদের বাইরে চলাচল আস্তে আস্তে বন্ধ হতে থাকে। বাইরের অভিজ্ঞতা, তথ্য পাওয়া, মত প্রকাশ ইত্যাদি ক্ষেত্রে মেয়েদের তেমন কোনো সুযোগ থাকেনা। ফলে বিয়েসহ পরিবারের যেকোনো সিদ্ধান্তকেই তাদের মেনে নিতে হয়।

মেয়েদেরকে পরিবারের বোঝা মনে করা

সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গির কারণে পরিবারে একজন ছেলেকে যেভাবে দেখা হয় একজন মেয়েকে সেভাবে দেখা হয় না। মেয়েকে শুধু সংসারের বোঝা হিসেবে ভাবতে শেখায়। তাকে বিভিন্ন সুযোগ-সুবিধা যেমন শিক্ষা পুষ্টি, বাইরের/আয়মূলক কাজে অংশগ্রহণ, খেলাধুলা/বিনোদন ইত্যাদি থেকে বঞ্চিত করা হয়। মেয়েকে বোঝা মনে করায় সমস্ত সুযোগ-সুবিধা থেকে বঞ্চিত করে বাবা-মা যত তাড়াতাড়ি সম্ভব বিয়ের ব্যবস্থা করেন।

পিতৃতান্ত্রিক সমাজ ব্যবস্থা

পিতৃতান্ত্রিক সমাজ ব্যবস্থার কারণে মনে করা হয় যে মেয়েরা পরিবারের বোঝা, তারা সংসারের কোনো আয় করবেনা বরং খরচ বাড়াবে্ এছাড়া আরও মনে করা হয় কম বয়সী মেয়েদের বিয়ের ক্ষেত্রে ঝামেলা কম হয়। এমন ভাবনা থেকে অল্প বয়সেই মেয়েকে বিয়ে দিয়ে দেন। ছেলের অভিবাবকরা মনে করেন অল্প বয়সের কোনো মেয়েকে বউ করে আনলে তাকে খুব সহজেই নিয়ন্ত্রণ করা যাবে। আবার বেশিরভাগ সময় পুরুষদের বিয়ের ক্ষেত্রে কম বয়সী মেয়েদের প্রতি আগ্রহ দেখা যায়। কারণ তারা মনে করেন অল্প বয়সের মেয়েরা স্বামীকে সম্মান করে এবং স্বামী যা বলে তাই শোনে।

প্রক্রিয়া (যেভাবে অধিবেশন পরিচালনা করতে হবে):

ধাম -১: শুভেচ্ছা বিনিময়, অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য সময়: ০৫ মিনিট	• অংশগ্রহণকারীদের শুভেচ্ছা জানাও এবং কুশলাদি জিজ্ঞেস করো (যেমন- কেমন আছ তোমরা? লেখাপড়া কেমন চলছে? ইত্যাদি)। • গত অধিবেশনে কোন বিষয়ে আলোচনা করা হয়েছিল তার নাম জেনে নাও। • আজকের অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার বোর্ডে লাগিয়ে দাও এবং পড়ে শোনাও।

ধাম - ২: গভীরভাবে চিন্তার আলোকে জেন্ডারের আলোকে বাল্যবিবাহ সময়: ২৫ মিনিট	• অধিবেশন শুরুর পূর্বে বোর্ডে/ফ্লিপশীটে একটি ছেলে এবং একটি মেয়ে শিশুর ছবি পাশাপাশি এঁকে রাখো (সহায়কের কাছে ছবি আঁকা কঠিন মনে হলে 'মেয়ে শিশু' এবং 'ছেলে শিশু' শব্দ দু'টি পাশাপাশি লেখো)। • এবার অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাও, বাল্য বিবাহের সময় পরিবারের অভিভাবকরা ছেলে শিশু এবং মেয়ে শিশুর ক্ষেত্রে কী কী বিষয় বিবেচনা করে/চিন্তা করে? (সম্ভাব্য উত্তর আসতে পারে- ছেলের ক্ষেত্রে- যৌতুক পাওয়া যাবে, সংসারের হাল ধরবে, আয় রোজগার করবে, দাদা-দাদির শখ পূরণ হবে, ইত্যাদি। মেয়ের ক্ষেত্রে- সংসারের বোঝা মনে করা, কম বয়সে কম যৌতুক লাগে, নিরাপত্তাহীনতা ইত্যাদি)। • তাদের উত্তরগুলো 'ছেলে শিশু' এবং 'মেয়ে শিশু' ছবি/শব্দ দু'টির চারপাশে/নিচে লেখো। • এবার জানতে চাও যে, বাল্যবিবাহ দেয়ার ক্ষেত্রে ছেলে এবং মেয়ে শিশুর মধ্যে কোনো পার্থক্য আছে কী? • তাদের উত্তর জেনে নিয়ে সহায়ক তথ্যের আলোকে সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গির কারণে ছেলে এবং মেয়ের মধ্যে বৈষম্যমূলক সম্পর্ক অর্থাৎ জেন্ডার কীভাবে বাল্যবিবাহ হওয়ার ক্ষেত্রেপ্রভাব ফেলছে তা ব্যাখ্যা করো। • এবার জানতে চাও, জেন্ডারের আলোকে বাল্য বিবাহ বিশ্লেষণ করতে জীবন দক্ষতার কোন উপাদানটি কাজে লাগিয়েছ? • তাদের উত্তরগুলো শোন এবং বলো, জেন্ডারের আলোকে বাল্য বিবাহ বিশ্লেষণ করতে জীবন দক্ষতার গভীরভাবে চিন্তা উপাদানটি কাজে লেগেছে।

ধাম - ৩: নিজেকে জানার আলোকে বাল্য বিবাহের ফলে লঙ্ঘিত শিশু অধিকার সময়: ২৫ মিনিট	• অংশগ্রহণকারীদের ২টি দলে ভাগ করো এবং প্রতিটি দলকে আলাদা জায়গায় বসতে বলো। • প্রতিটি দলকে 'ঘটনা/কেস' লেখা কাগজ, ফ্লিপশীট ও মার্কার দাও। • এখন বলো-দলে বসে প্রতিটি দল নির্দিষ্ট 'ঘটনা/কেস'টি মনোযোগ দিয়ে পড়বে এবং ঘটনার কোন কোন ক্ষেত্রে শিশুদের কী কী অধিকার লঙ্ঘন হচ্ছে তা দলের সকলে আলোচনা করে একমত হয়ে ফ্লিপশীটে লিখবে। • দলীয় কাজের সময় প্রয়োজনীয় সহযোগিতা দাও। • দলীয় কাজের জন্য ৭ মিনিট এবং উপস্থাপনের জন্য প্রতিটি দলকে ৩ মিনিট করে সময় দাও। দলীয় কাজ উপস্থাপনের পূর্বে প্রত্যেক দলকে পরিস্থিতিটি পড়ে শোনাতে বলো এবং তাদের দলীয় কাজ উপস্থাপন করতে বলো। • এবার সহায়ক তথ্য অনুযায়ী 'বাল্যবিবাহের ফলে শিশুদের লঙ্ঘিত অধিকারসমূহ' লেখা পোস্টারটি বোর্ডে টানিয়ে দাও এবং আলোচনা করো। • এবার জানতে চাও, বাল্যবিবাহের ফলে শিশুদের লঙ্ঘিত অধিকারগুলো চিহ্নিত করতে জীবন দক্ষতার কোন উপাদানটি কাজে লগিয়েছ? • তাদের উত্তরগুলো শোন এবং বলো, শিশুদের লঙ্ঘিত অধিকার গুলো চিহ্নিত করতে জীবন দক্ষতার উপাদান নিজেকে জানা কাজে লেগেছে।

সহায়ক তথ্য

ঘটনা/কেস - ১

সাথী খুব চটপটে এবং মেধাবী। সে ৮ম শ্রেণীতে পড়ে। ছোট বেলা থেকেই সে লেখাপড়া, খেলাধুলা ও বিভিন্ন প্রতিযোগিতায় পারদর্শী ছিল, তার ইচ্ছা ছিল লেখাপড়া শেষ করে সে চাকরি করবে। হঠাৎ করেই সাথীর বাবা তার বিয়ে ঠিক করেন। আনন্দ-উল্লাস ও ধুমধামের সাথে সাথীর বিয়েও হয়ে যায়। বিয়ের পরেই তার স্বামী বিদেশ চলে যান। যখন স্কুলে যাওয়ার সময় হয় এবং তার সমবয়সী ছেলে মেয়েরা স্কুলে যায় তখন শ্বশুরবাড়ীতে কাজের ফাঁকে সাথী আনমনা হয়ে ভাবে আমার ভাগ্যটা কেন এমন হল? আমি কেন ওদের মত স্কুলে গিয়ে লেখাপড়া করতে পারিনা?

ঘটনা/কেইস- ২

সুরমা দরিদ্র পরিবারের মেয়ে। তার বয়স ১৪ বছর। তার বাবার পক্ষে সংসার চালানো কষ্ট সাধ্য হওয়াতে সে মেয়ের বিয়ে দিয়ে দেয়। শ্বশুরবাড়ীতে স্বামী, শ্বশুর-শাশুড়ীর সেবা-যত্ন এবং সংসারের অন্যান্য কাজ করতে গিয়ে সে অসুস্থ হয়ে পড়ে। এরই মধ্যে সে গর্ভবতীও হয়ে পড়ে। শারীরিক অসুস্থতার জন্য সংসারের কাজ ঠিকভাবে করতে না পারায় তাকে নানা ধরনের নির্যাতনের শিকার হতে হয়।

সহায়ক তথ্য

শিশুদের অধিকার রক্ষা করা আমাদের দায়িত্ব। কিন্তু আমরা অনেক ক্ষেত্রেই ভবিষ্যতের কথা চিন্তা না করে শিশুদের জন্য অনেক ভুল সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকি যা তাদের জন্য ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়ায়। বাল্যবিবাহ এমন একটি সিদ্ধান্ত যা শিশু অধিকার লঙ্ঘনের অন্যতম কারণ।

বাল্য বিবাহের ফলে শিশুদের লঙ্ঘিত অধিকারসমূহ:

- শিক্ষার অধিকার
- খেলাধুলা ও বিনোদনের অধিকার
- জীবন ধারণ, জীবন রক্ষা ও বেড়ে ওঠার অধিকার
- স্বাস্থ্য পরিচর্যার অধিকার
- মানসম্মত জীবন যাপনের অধিকার
- মত প্রকাশের অধিকার
- মেলামেশা বা দলবদ্ধ হওয়ার অধিকার
- অত্যাচার ও অবহেলা থেকে রক্ষা পাবার অধিকার
- বিভিন্ন মাধ্যম থেকে তথ্য পাওয়ার অধিকার
- যৌন নির্যাতন ও নিপীড়ন থেকে রক্ষা পাবার অধিকার

ধাম - ৪: **পর্যালোচনা** **সময়: ০৫ মিনিট**	➢ অংশগ্রহণকারীদের নিচের প্রশ্নগুলো করে অধিবেশনের সার-সংক্ষেপ করো- ▪ বাল্য বিবাহের ফলে শিশুদের কোন কোন অধিকার লঙ্ঘন হচ্ছে? ▪ এই অধিবেশনে জীবন দক্ষতার কোন কোন উপাদান কাজে লেগেছে? (গভীরভাবে চিন্তা এবং নিজেকে জানা) ➢ সবাইকে অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করো।

নমুনা উপকরণ:

অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার	নমুনা পোস্টার
অধিবেশনের নাম: বাল্য বিবাহ - ২ **উদ্দেশ্য: এই অধিবেশন শেষে আমরা-** ▪ গভীরভাবে চিন্তার আলোকে জেন্ডারের আলোকে বাল্যবিবাহ বিশ্লেষণ করতে পারব ▪ নিজেকে জানার মাধ্যমে বাল্য বিবাহের ফলে শিশুদের যেসব অধিকার লঙ্ঘণ হচ্ছে তা বলতে পারব।	**বাল্য বিবাহের ফলে শিশুদের লঙ্ঘিত অধিকার সমূহ:** ▪ শিক্ষার অধিকার ▪ খেলাধুলা ও বিনোদনের অধিকার ▪ জীবনধারণ, জীবন রক্ষা ও বেড়ে ওঠার অধিকার ▪ স্বাস্থ্য পরিচর্যার অধিকার ▪ মানসম্মত জীবন যাপনের অধিকার ▪ মত প্রকাশের অধিকার ▪ মেলামেশা বা দলবদ্ধ হওয়ার অধিকার ▪ অত্যাচার ও অবহেলা থেকে রক্ষা পাবার অধিকার ▪ বিভিন্ন মাধ্যম থেকে তথ্য পাওয়ার অধিকার ▪ যৌন নির্যাতন ও নিপীড়ন থেকে রক্ষা পাবার অধিকার

ঘটনা/কেস লেখা কাগজ

ঘটনা: কেস-১

সাথী খুব চটপটে এবং মেধাবী। সে ৮ম শ্রেণীতে পড়ে। ছোটবেলা থেকেই সে লেখাপড়া, খেলাধুলা ও বিভিন্ন প্রতিযোগিতায় পারদর্শী ছিল, তার ইচ্ছা ছিল লেখাপড়া শেষ করে সে চাকরি করবে। হঠাৎ করেই সাথীর বাবা তার বিয়ে ঠিক করেন। আনন্দ-উল্লাস ও ধুমধামের সাথে সাথীর বিয়েও হয়ে যায়। বিয়ের পরেই তার স্বামী বিদেশ চলে যায়। যখন স্কুলে যাওয়ার সময় হয় এবং তার সমবয়সী ছেলে মেয়েরা স্কুলে যায় তখন শ্বশুরবাড়িতে কাজের ফাঁকে সাথী আনমনা হয়ে ভাবে আমার ভাগ্যটা কেন এমন হল? আমি কেন ওদের মত সব কিছু করতে পারিনা?

ঘটনা: কেস-২

সুরমা দরিদ্র পরিবারের মেয়ে। তার বয়স ১৪ বছর। তার বাবার পক্ষে সংসার চালানো কষ্টসাধ্য হওয়াতে সে মেয়ের বিয়ে দিয়ে দেয়। শ্বশুরবাড়িতে স্বামী, শ্বশুর-শাশুড়ির সেবা-যত্ন এবং সংসারের অন্যান্য কাজ করতে গিয়ে সে অসুস্থ হয়ে পড়ে। এরই মধ্যে সে গর্ভবতীও হয়ে পড়ে। শারীরিক অসুস্থতার জন্য সংসারের কাজ ঠিকভাবে করতে না পারায় তাকে নানা ধরনের নির্যাতনের শিকার হতে হয়।

অধ্যায়- ৪

অধিবেশনের নাম: বাল্য বিবাহ

উদ্দেশ্য: এই অধিবেশন শেষে আমরা

ক্রমিক নং	মূল ইস্যু	বিষয়বস্তু	সহায়ক উপকরণ	লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য
১	বাল্য বিবাহ সময় ৩ ঘন্টা	• বাল্য বিবাহ বলতে কি বুঝায় তা বলতে পারবো • বাল্য বিবাহের কারণ বলতে কারবো • বাল্য বিবাহের কুফল ব্যাখ্যা করতে পারবো • বাল্য বিবাহ নিরোধ আইন • বাংলাদেশ ও বহিঃবিশ্বে বাল্য বিয়ে ও বলপূর্বক বিয়ের বর্তমান পরিস্থিতি	• অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার • বাল্য বিবাহের সংজ্ঞা লেখা পোস্টার • বাল্য বিবাহের কারণ লেখা পোস্টার • বাল্য বিবাহ নিরোধ আইন লেখা পোস্টার • মার্কার, ভিপকার্ড, টেপ, চক ও বোর্ড ইত্যাদি	• বাল্য বিবাহ কি? বাল্য বিবাহের কারণ • বাল্য বিবাহ কুফল • বাল্য বিবাহের নিরোধ আইন • বাংলাদেশ ও বহির্বিশ্বে বাল্য বিয়ে ও বাল্য বিয়ের বর্তমান পরিস্থিতি

অধিবেশন

ধাপ	বিষয়	পদ্ধতি	সময়
০১	শুভেচ্ছা বিনিময় অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য	আলোচনা	১৫ মিনিট
০২	বাল্য বিবাহ বলতে কি বুঝি?	প্রশ্নোত্তর	২০ মিনিট
০৩	বাল্য বিবাহের কারণ (পারিবারিক ও আর্থ-সামাজিক)	গ্রুপ ভিত্তিক আলোচনা	২০ মিনিট
০৪	বাল্য বিবাহের কুফল (পারিবারিক ও আর্থ-সামাজিক)	গ্রুপ ভিত্তিক আলোচনা ভিডিও ফুটেজ যেখানে	৪৫ মিনিট
০৫	বাল্য বিবাহের নিরোধ আইন	আলোচনা	৪০ মিনিট
০৬	বাংলাদেশ ও বহির্বিশ্বের বাল্য বিয়ে ও বলপূর্বক বিয়ের বর্তমান পরিস্থিতি		১৫ মিনিট
০৭	পর্যালোচনা	প্রশ্নোত্তর	১৫ মিনিট

প্রক্রিয়া (অধিবেশন পরিচালনা):

ধাপ-১: শুভেচ্ছা বিনিময় অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য সময়: ১৫ মিনিট	• অংশগ্রহণকারীদের সাথে কূশল বিনিময় • আজকের অীধবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার বোর্ডে লাগানো এবং পড়ে শোনানো
ধাপ-২: বাল্য বিবাহ সময়: ২০ মিনিট	• অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন কর বাল্যবিবাহ বলতে কী বোঝায়? • অংশগ্রহণকারীদের উত্তরগুলো শোন • এবার সহায়ক অথ্য অনুযায়ী বাল্য বিবাহের সংজ্ঞা লেখা পোস্টার দেয়ালে বোর্ডে টানিয়ে আলোচনা করা

সহায়ক তথ্য

বাল্য বিবাহ:
১৮ (আঠার) বছরের কম বয়সী কোন মেয়ে বা ২১ (একুশ) বছরের কম বয়সী কোন ছেলের যদি বিয়ে হয় তার সে বিয়েকে বাল্য বিবাহ বলা হয়। যদি মেয়ের বয়স ১৭ (সতের) বছর আর ছেলের বয়স ২১ (একুশ) বছর হয় তাহলে তাদের বিয়েকে বাল্য বিবাহ বলে। আবার যদি এমন হয় যে, মেয়ের বয়স ১৮ কিন্তু ছেলের বয়স ২০ বছর হয় তাহলে তাদের বিয়ে ও হবে বাল্য বিবাহ (সাধারণত মেয়েরাই বাল্য বিবাহের শিকার হয় বেশি)

ধাপ-৩: বাল্য বিবাহের কারণ (কিশোর-কিশোরী পারিবারিক ও আর্থ-সামাজিক) সময়: ৩০ মিনিট	• অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাওয়া, কী কী কারণে বাল্য বিবাহ হয়, তাদের উত্তরগুলো শোনা এবং মূল বিষয়গুলো বোর্ডে শেখানো • বলো, বাল্য বিবাহের যে কারণগুলো আমরা দেখেছি এগুলো জন্য একা কেউ দায়ী নয় এরজন্য অনেক ক্ষেত্রে কিশোর-কিশোরী নিজে, পরিবার ও আর্থ-সামাজিক অবস্থা দায়ী • এবার সহায়ক তথ্য অনুযায়ী বাল্য বিবাহের কারণ লেখা পোস্টার টানিয়ে আলোচনা করা • পুনরায় অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাও বাল্য বিবাহের কারণ জানতে গিয়ে আমরা জীবন দক্ষতার কোন কোন উপাদান কাজে লাগিয়েছি • তাদের দেয়া উত্তরগুলো শোনা এবং কীভাবে এই উপাদানগুলো কাজে লেগেছে তা জানতে চাও।

সহায়ক তথ্য

যে সকল কারণে বাল্য বিবাহ হয়ে থাকে সেগুলো নিচে উল্লেখ করা হল:

➢ কিশোর-কিশোরী:

- প্রেমের ফাঁদে পড়ে বাল্য বিবাহ করে
- বাড়ি থেকে পালিয়ে যাবার হুমকী দেয়া
- লেখাপড়ার প্রতি অনাগ্রহ

➢ পরিবার

- মেয়েদেরকে বোঝা মনে করা
- মেয়েদেরকে লেখাপড়া করানোর ব্যাপারে পরিবারের অনাগ্রহ
- অল্প বয়সে বিয়ে দিলে যৌতুক কম লাগবে এ ধরনের ধারণা পোষণ
- মুরুব্বী এবং মা-বাবাদের শখ পূরণ

➢ আর্থ-সামাজিক

- দারিদ্র
- সামাজিক নিরাপত্তার অভাব
- রাস্তা-ঘাটে বখাটেদের উৎপাতের শিকার হওয়া
- ছেলেদের ও অভিভাবকের কম বয়সী মেয়ে বিয়ে করানো প্রবণতা

ধাপ- ৪ বাল্য বিবাহের কুফল (কিশোর-কিশোরী, পরিবার ও আর্থ-সামাজিক) সময়: ৪৫ মিনিট ভিডিও ফুটেজ দেখানো	• অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে পাশাপাশি প্রতি ৩ জনকে নিয়ে দল গঠন করা • প্রতিদলকে ৫টি করে ভিপকার্ড ও মার্কার দাও এবং নিজেদের মধ্যে আলোচনা করার প্রেক্ষিতে প্রতিটি কার্ডে বাল্য বিবাহের ২টি করে কুফল লিখবে • আলোচনা করে লেখার জন্য ৫ মিনিট সময় • লেখা শেষে অংশগ্রহণকারীদের ভিপকার্ডগুলো সংগ্রহ করে বোর্ডে / দেয়াল মাসকিং টেপ দিয়ে লাগিয়ে দাও। • সকল কার্ড লাগানো শেষ হলে কার্ডের লেখাগুলো পড়ে শোনানো। • অংশগ্রহণকারীদের বলো বাল্য বিবাহের যে কুফলগুলোকে দেখতে পেলাম তা একজন কিশোর-কিশোরীর কেবল শারীরিক ও মানসিক ক্ষতিই করে না বরং এর পাশাপাশি আর্থ-সামাজিক ক্ষতি করে। • এবার সহায়ক তথ্য অনুযায়ী বাল্য বিবাহের কুফল নিয়ে অংশগ্রকারীদের সাথে আলোচনা করা। • পুনরায় অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাও বাল্য বিবাহের কুফল দেখতে গিয়ে আমরা জীবন দক্ষতার কোন্ কোন্ উপাদান কাজে লাগিয়েছি। • তাদের দেয়া উত্তরগুলো শোনা এবং কিভাবে এই উপাদানগুলো কাজে লেগেছে তা জানতে চাওয়া। • বলো আমরা এই ধাপে যে কাজ করেছি তাতে গভীরভাবে চিন্তা বেশি কাজে লাগিয়েছি।

সহায়ক তথ্য

বাল্যবিবাহের কুফল:

➢ শারীরিক

- অল্প বয়সে বিয়ে হওয়ার ফলে মেয়েদের শরীরে বিভিন্ন সমস্যা দেখা দেয়, যেমন
- সন্তান ধারণ ও প্রসবের সময় নানা রকম জটিলতা দেখা দেয়া
- অল্প বয়সে বাচ্চা হওয়ার কারণে মেয়েদের স্বাস্থ্য নষ্ট হয়ে যায়
- পুষ্টিহীনতায় ভোগে এবং নানা রকম অসুখে আক্রান্ত হয়
- শরীরে রক্ত শূন্যতা দেখা দেয়।
- শারীরিক চাপের ফলে অনেক জটিলতার শিকার হয় এবং অল্প বয়সে অসুস্থ্য হয়ে পড়ে
- অকালে মৃতুবরণ করে।

➢ মানসিক

- অধিকাংশ ক্ষেত্রেই বিশেষত মেয়েদের সাংস্কৃতিক ও বিনোদনমূলক কর্মকান্ডে অংশগ্রহণ বন্ধ হয়ে যায়।
- কিশোর-কিশোরীদের নিতে হয় সন্তান পালন এবং সংসারের দায়িত্ব। ফলে তাদের অনেক প্রতিভা বিকাশের পথ চিরতরে নষ্ট হয়ে যায়।
- মানসিক ও বুদ্ধির বিকাশ বাধাগ্রস্ত হয়
- অল্প বয়সী একজন মেয়ের পক্ষে স্বামী ও সংসারের সকল চাহিদা মেটানো সম্ভব হয় না। ফলে সংসারে সৃষ্টি হয় নানা জটিলতা, যা মেয়েটির মানসিক যন্ত্রণা বাড়িয়ে দেয়।
- কিশোরী বয়সটি হারিয়ে যায়।

➢ আর্থ-সামাজিক

- নির্যাতনের কারণে বাবার বাড়ীতে চলে আসলে বা তালাক প্রাপ্ত হলে ঐ মেয়েকে কেউ ভাল চোখে দেখে না। সমাজে তাকে নানান ধরনের গঞ্জনার সহ্য করতে হয়।
- অনেক সময় মেয়ে খারাপ / ঘৃণ্য পথ বেছে নিয়ে বাধ্য হয়
- অনেক মেয়ে আত্মহত্যার পথ বেছে নেয়
- তালাক প্রাপ্ত বা স্বামী পরিত্যক্ত মেয়েটির পরিবার আর্থিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়।
- বিবাহ বিচ্ছেদের ফলে সন্তানেরা বাবা-মার আদর-যত্ন থেকে বঞ্চিত হয়
- অনেক ক্ষেত্রে বর-কনের পরিবারের মধ্যে বিরোধ দেখা দেয়
- বিবাহ বিচ্ছেদ বেড়ে যাওয়ার ফলে সমাজে বিশৃংখলা দেখা দেয়।

ধাপ-৫ বাল্য বিবাহ নিরোধ আইন সময়: ৪০ মিনিট	• প্রশ্ন করো আমরা কী বাল্যবিবাহ নিরোধ আইন সম্পর্কে জানি? • দুই / তিনজনের কাছ থেকে উত্তর শোনার পর সহায়ক তথ্য অনুযায়ী বাল্য বিবাহ নিরোধ আইন লেখা পোস্টার টানিয়ে আলোচনা করা। • এরপর জানতে চাও বাল্য বিবাহ প্রতিরোধে আমরা কোথায় কোথায় সহযোগিতা পেতে পারি? দুই / তিনজনের কাছ থেকে উত্তর শোনার পর সহায়ক তথ্য অনুযায়ী আলোচনা করা।

সহায়ক তথ্য

সরকার ১৯২৯ সালে বাল্যবিবাহ নিরোধ আইন-পাশ করে প্রথমে আইনটি ১৯২৯ সালে প্রণয়ন করা হলে ও ১৯৬১ সালের এর একটি সংশোধন ৩ ধাপ প্রণয়ন করা হয়। পরবর্তীতে ১৯৮৪ সালে এই আইন সংশোধন করা হয়। ১৯৮৪ সালে সংশোধিত বিরোধ আইন অনুযায়ী ১৮ (আঠার) বছরের কম বয়সের মেয়েকে শিশু এবং ২১ (একুশ) বছরের কম বয়সের ছেলেকে শিশু হিসাবে বিবেচনা করা হয়েছে এবং এদের মধ্যে বিবাহ নিষেধ করা হয়েছে। এই আইনে শিশুকে বিয়ে দেয়া শাস্তি।

১। ২১ (একুশ) বছর বয়সের বেশি কোন ব্যক্তি যদি কোন শিশুকে বিয়ে করে, তবে তার এক (১) মাস পর্যন্ত বিনাশ্রম কারাদন্ড বা জেল বা এক হাজার (১,০০০) টাকা জরিমানা অথবা একসাথে জেল ও জরিমানা হবে।

২। বাবা-মা যেকোন ধরনের অভিভাবক যদি শিশুকে বিয়ে দেন বা বিয়ের অনুমতি দেন বা নির্দেশ দেন, তবে তার এক (১) মাস পর্যন্ত বিনাশ্রম কারাদন্ড বা জেল বা এক হাজার (১,০০০) টাকা জরিমানা অথবা একসাথে জেল ও জরিমানা হবে।

৩। যদি কেউ বাল্য বিবাহের আয়োজন করেন বা যুক্ত থাকেন, তবে তার ও এক (১) মাস পর্যন্ত বিনাশ্রম কারাদন্ড বা জেল বা এক হাজার (১,০০০) টাকা জরিমানা অথবা একসাথে জেল ও জরিমানা হবে। (তথ্যসূত্র: নারী ও শিশু নির্যাতন দমন আই -২০০৩)।

যদি কোন কিশোর-কিশোরীর বাল্যবিবাহের শিকার হওয়ার সম্ভাবনা থাকে এবং হয় ও কোন ব্যক্তি বাল্য বিবাহ প্রতিরোধ করতে চায় সেক্ষেত্রে নিম্ন লিখিত প্রতিষ্ঠানগুলোর সাথে যোগাযোগ করে সহযোগিতা নিতে পারে।

- সংশ্লিষ্ট এলাকার ইউনিয়ন পরিষদ
- উপজেলা নির্বাহী কর্মকর্তা কার্যালয়
- নিটকতম থানা
- উপজেলা মহিলা ও শিশু বিষয়ক কার্যালয়
- আদালত (কোর্ট)
- বিভিন্ন বেসরকারী সাহায্য সংস্থা।

ধাপ-৬ বাংলাদেশ ও বহির্বিশ্বের বাল্য বিয়ে ও বল পূর্বক বিয়ের বর্তমান পরিস্থিতি সময়: ১৫ মিনিট	অংশগ্রহণকারীদের নিচের প্রশ্নগুলো করে অধিবেশনের সার সংক্ষেপ করো: • বল পূর্বক বিয়ে বলতে আমরা কি বুঝি? • বাংলাদেশ ও বর্হি:বিশ্বের বাল্য বিয়ে ও বল পূর্বক বিয়ের বর্তমান পরিস্থিতি • অংশগ্রহণের জন্য সকলকে ধন্যবাদ জায়িয়ে অধিবেশন শেষ করা।

সহায়ক তথ্য

বাংলাদেশের তথ্য:

- প্লান বাংলাদেশের তথ্য মতে বাংলাদেশে ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের বাল্য বিয়ে হার ৯০%, ২০১৫
- UNFPA-র গবেষণায় দেখা যায় ৬৬% মেয়েদের ১৮ বছরের আগে বিয়ে হয় এবং ১৫ বছর বয়সের আগেই ১০% মেয়েরা তাদের প্রথম সন্তানের জন্ম দেয়, ২০১৫
- দক্ষিণ এশিয়া ৪২% মেয়েদের ১৮ বছর বয়সের আগে বিয়ে হয়।
  (উৎস www.girlsnotdrides.org/child/marriage/bangladesh. ২০১৫
- বাংলাদেশের ৫২% মেয়েদের ১৮ বছরের আগে বিয়ে হয়। আর ১৮ ভাগ মেয়েদের বিয়ে হয় ১৫ বছর বয়সে।

বহির্বিশ্বের তথ্য:

- দক্ষিণ এশিয়ায় বাল্য বিয়ের হার সারা বিশ্বের তুলনায় সব চেয়ে বেশি। ১৮ বছরের আগে ৪২% মেয়েদের বিয়ে হয়ে যায়। The south ASIA Initiative to End Violence Against Children (SAIEVAC). ২০১৪
- UNFPA-এর তথ্য মতে সারা বিশ্বের সব চেয়ে বেশি বাল্যবিয়ের হার হল নাইজারে ৭৫%। নাইজারে প্রতি ৩ জন মেয়ের মধ্যে ১ জনের বিয়ে হয় ১৫ বছরের আগে।
- Chad প্রতি ৪ ভাগ মেয়ের মধ্যে ৩ ভাগের বিয়ে হয় ১৮ বছরেরর আগে।
- ইন্ডিয়ার বিহার প্রদেশে সেই দেশের সবচেয়ে বেশি বাল্য বিয়ে সংগঠিত হয় ৬৮%।

ধাপ-৭ পর্যালোচনা সময়: ১৫ মিনিট	অংশগ্রহণকারীদের নিচের প্রশ্নগুলো করে অধিবেশনের সার সংক্ষেপ করো: • বলপূর্বক বিয়ে করতে আমরা কি বুঝি? • বাংলাদেশ ও বর্হি:বিশ্বের বাল্য বিয়ে ও বল পূর্বক বিয়ের বর্তমান পরিস্থিতি • অংশগ্রহণের জন্য সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করা।

অধ্যায়- ৫

অধিবেশনের নাম: সিইএফএম (বয়োসন্ধি, শিশু মৃত্যু, মাতৃমৃত্যু, প্রজনন স্বাস্থ্য, স্বাস্থ্য ও পুষ্টি, পরিবার পরিকল্পনা)

উদ্দেশ্য: এই অধিবেশন শেষে আমরা

- বয়োসন্ধি কী তা জানবে ও বলতে পারব।
- বয়োসন্ধির পরিবর্তনসমূহ জানতে পারব।
- বয়োসন্ধিকালে অভিভাবকদের প্রতিক্রিয়া জানতে পারব।

আলোচ্য বিষয়:

- বয়োসন্ধি
- বয়োসন্ধির পরিবর্তনসমূহ
- বয়োসন্ধিকালে অভিভাবকদের প্রতিক্রিয়া

সময়: ৩ ঘন্টা

উপকরণ:

- অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার।
- জেন্ডার বই ২য় খন্ড
- বয়োসন্ধির পরিবর্তনসমূহ লেখা চার্ট
- মার্কার, ভিপকার্ড, মাসকিন টেপ, সাদা কাগজ, ফ্লিপ চার্ট ইত্যাদি।

অধিবেশন সংক্ষেপ:

ধাপ	বিষয়	পদ্ধতি	সময়
১	শুভেচ্ছা বিনিময়, অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য	আলোচনা	২০ মিনিট
২	বয়োসন্ধি	প্রশ্নোত্তর, বড় দলে কাজ	৪০ মিনিট
৩	বয়োসন্ধির পরিবর্তনসমূহ	গ্রুপ ওয়ার্ক, উপস্থাপন	৪০ মিনিট
৪	বয়োসন্ধিকালে অভিভাবকদের প্রতিক্রিয়া	বড়দলে কাজ	৩০ মিনিট
৫	পর্যালোচনা	প্রশ্নোত্তর	২০ মিনিট

প্রক্রিয়া: (যেভাবে অধিবেশন পরিচালনা করা হবে)

ধাপ -১: শুভেচ্ছা বিনিময়, অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য
সময়: ২০ মিনিট

- প্রথমে অংশগ্রহনকারীদের শুভেচ্ছা ও কুশল বিনিময় করে সেশন শুরু করতে হবে যেমন:- তোমরা কেমন আছো ? লেখাপড়া কেমন চলছে ? ইত্যাদি।
- গত সেশনে কোন কোন বিষয় আলোচনা করা হয়েছে, তা জেনে নাও।
- আজকের অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার বোর্ডে লাগিয়ে দাও এবং পড়ে শোনাও।
- প্রতিটি অধ্যায়ের শেষে ফিডব্যাক নাও

ধাপ -২: বয়োসন্ধি
সময়: ৪০ মিনিট

- অংগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করো বয়োসন্ধি বলতে কী বোঝায় ?
- অংগ্রহণকারীদের উত্তরগুলো শোন।
- এবার সহায়ক তথ্য অনুযায়ী বয়োসন্ধি সংজ্ঞা লেখা পোস্টার দেয়ালে/ বোর্ডে টানিয়ে আলোচনা করো।
- প্রতিটি অধ্যায়ের শেষে ফিডব্যাক নাও।

ধাপ - ৩: বয়োসন্ধির পরিবর্তনসমূহ
সময়: ৪০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাও, বয়োসন্ধিকালে ছেলেদের ও মেয়েদের কী কী ধরনের পরিবর্তন হয় ? তাদের উত্তরগুলো শোন এবং মূল বিষয়গুলো বোর্ডে লেখো।
- এবার বয়োসন্ধিকালে ছেলেদের ও মেয়েদের কী কী ধরনের পরিবর্তন হয় তা পূর্ব থেকে লিখিত একটি পোস্টার পেপার টানিয়ে আলোচনা কর।
- এ সময় কী কী করণীয় কাজ সমূহ আলোচনা কর।
- প্রতিটি অধ্যায়ের শেষে ফিডব্যাক নাও।

প্রক্রিয়া: (যেভাবে অধিবেশন পরিচালনা করা হবে)

- শিশুকাল আর যৌবনের মাঝামাঝি সময়কে বয়সন্ধিকাল বা কৈশোরকাল বলা হয়।
- এসময় ছেলেদের বলা হয় কিশোর আর মেয়েদের বলা কিশোরী।
- বয়োসন্ধিকাল সাধারণত ভৌগলিক অবস্থান, আবহাওয়া, খাদ্যদ্রব্য গ্রহণ ইত্যাদি কারণে বিভিন্ন জনের বিভিন্ন সময় থেকে শুরু হতে পাবে।
- বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার তথ্য অনুযায়ী ১০ থেকে ১৯ বছর পর্যন্ত সময়টি কৈশোরকাল বা বয়সন্ধিকাল।

ধাপ - ৪: বয়োসন্ধিকালে অভিভাবকদের প্রতিক্রিয়া
সময়: ৩০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাও, বয়োসন্ধিকালে অভিভাবকদের কী ধরনের প্রতিক্রিয়া পরিলক্ষিত হয় ? তাদের উত্তরগুলো শোন এবং মূল বিষয়গুলো বোর্ডে লেখো।
- এবার একজন অংশগ্রহণকারীকে দিয়ে লেখাগুলো পড়ে শোনাও।
- বয়োসন্ধিকালে অভিভাবকদের কী ধরনের প্রতিক্রিয়া পরিলক্ষিত হয় তা আলোচনা কর। প্রয়োজনে অভিভাবকদের প্রতিক্রিয়াগুলো লেখা পোস্টার পেপার টানিয়ে আলোচনা কর।
- প্রতিটি অধ্যায়ের শেষে ফিডব্যাক নাও।

ধাপ - ৫: পর্যালোচনা
সময়: ২০ মিনিট

- সবশেষে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাও, বয়োসন্ধিকাল, বয়োসন্ধিকালে ছেলেদের ও মেয়েদের কী কী ধরনের পরিবর্তন হয়, বয়োসন্ধিকালে অভিভাবকদের কী ধরনের প্রতিক্রিয়া পরিলক্ষিত হয় ইত্যাদি জানতে চাও।
- এটি প্রতিটি গ্রুপ থেকে, লটারী করে কয়েক জনের নিকট থেকে আলোচ্য বিষয় কতটুকু শিখছে তা জেনে নাও।
- প্রয়োজনে বিষয়গুলো সংশোধন করে নাও।
- সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকে সেশনের সমাপ্তি ঘোষনা কর।

সহায়ক তথ্য

বয়োসন্ধির পরিবর্তন সমূহ:

মানবজীবনে বয়োসন্ধিকাল হল শৈশব ও প্রাপ্ত বয়স্ক জীবনের মধ্যবর্তী পরিবর্তনশীল পর্যায়। যে পরিবর্তনশীল পর্যায়ে মানুষ শারীরিক ও মানসিক দিক দিয়ে নির্ভরশীলতা এবং অপরিপক্কতা থেকে ধারাবাহিকভাবে মানসিক ও শারীরিক পরিপক্কতা ও আত্মনির্ভলশীলতার দিকে এগিয়ে যায়।

বয়োসন্ধিকালের সময়সীমা :
মেয়েদের ক্ষেত্রে ৮- ১৫ বছর
ছেলেদের ক্ষেত্রে ১১- ১৬ বছর

বয়োসন্ধিকালে কিশোর কিশোরীর শারীরিক, মানসিক ও অনুভূতিগত পরিবর্তন সাধিত হয়। তাদের মনে এই পরিবর্তন বিষয়ে যে সকল প্রশ্ন উত্থাপিত হয়, তার উত্তর জানার জন্য তারা সবার প্রথম বাবা মা ভাই বোন বা নিকট আত্মীয়দের কাছে যায়। সেখানে কোন উত্তর না পেয়ে ধমক খেয়ে অন্য উপায় খুঁজে বের করে, যা বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই তাদের জন্য বিপদজনক।
এ সময়ের পরিবর্তনে তাদের কোন বিজ্ঞানভিত্তিক তথ্য না দিয়ে আমাদের সমাজে বয়স্করা তাদেরকে এক ধরনের বিপদের মুখে ঠেলে দেয়।

সহায়ক তথ্য

বয়োসন্ধিকালে ছেলে ও মেয়েদের শারীরিক পরিবর্তন:

মেয়ে	ছেলে
• ত্বকের পরিবর্তন ঘটে। • বগলে লোম হয়। • নিতম্ব আকারে প্রশস্থ হয়। • যৌনাঙ্গে লোম হয়। • লজ্জা সংকোচ ও জড়তা বেড়ে যায় • মনে নানা প্রশ্ন ও কৌতুহল সৃষ্টি হয় • অস্থিরতা কাজ করে • পরিবর্তন সম্পর্কে ভীতি কাজ করে	• স্বর ভারি হয়। • ত্বকের পরিবর্তন ঘটে। • বগলে ও বুকে লোম দেখা যায়। • দাড়ি গোফ গজাতে শুরু করে। • যৌনাঙ্গে লোম হয়। • লজ্জা সংকোচ ও জড়তা বেড়ে যায় • মনে নানা প্রশ্ন ও কৌতুহল সৃষ্টি হয় • অস্থিরতা কাজ করে • পরিবর্তন সম্পর্কে ভীতি কাজ করে

সহায়ক তথ্য

বয়োসন্ধিকালে ছেলে ও মেয়েদের শারীরিক পরিবর্তন:

প্রত্যেকটি কিশোর-কিশোরীর পরিবর্তন প্রসঙ্গে সমাজে এক ধরনের গোপনীয়তা দেখা যায়। আর এই গোপনীয়তার কারণেই এই সময়ে সমস্যার সৃষ্টি হয়। অভিভাবকরা মনে করেন ছেলেমেয়েরা এ বিষয়ে ততটা আগ্রহী নন। অথবা মনে করেন যতটা সম্ভব কিশোর কিশোরীদের কাছ থেকে তথ্যগুলো লুকিয়ে রাখতে হবে, যাতে অল্প বয়সে বেশি কিছু না শেখে। আর কিছু কিছু অভিভাবক মনে করেন এগুলো এমন এক বিষয় যা কিশোর কিশোরীদের সাথে আলোচনা করা যায়না। কিন্তু মাসিক বা গলা ভেঙ্গে যাওয়ার মধ্য দিয়ে তারা তখন পরিণত বয়সে প্রবেশ করার প্রক্রিয়াতে চলে যায় এবং যে পরিবর্তনগুলো হয়, তারা নিজেরাই এই পরিবর্তনের মুখোমুখি হয়। তারা এই পরিবর্তনগুলো অনুভব করে, অবাক হয়, কখনও কখনও ভয় পায়।

কিন্তু বড়দের শাসন এবং অনিচ্ছার কারণেই তারা তাদের সাথে এই বিষয়টি নিয়ে কখনো আলোচনা করে না। ফলে ধীরে ধীরে এই ছেলে মেয়েরা তাদের বাবা মা ও অভিভাবকদের থেকে দূরে সরে যায় এবং তারা একা হতে থাকে। তাদের এই একাকীত্ব আভিভাবাকদের কারণেই হয়ে থাকে। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই দেখো যায় অভিভাবকরা ছেলেদের সাথে নিম্নের কথাগুলো বলে থাকে:

তুমি এখন বড় হয়েছ, তাই তোমার এরকম হয়েছে, "এখন থেকে তোমাকে অনেক কিছু মেনে চলতে হবে", "তুমি কেন পাশের বাসার মেয়েটার সাথে কথা বললে", "এখন বড় হয়েছ," ''এখন তোমাকে সাবধানে চলতে হবে"।

এই কথাগুলো ছেলেমেয়েদের এই সময়ের কৌতুহলগুলো মেটাতে সক্ষম হয় না বরঞ্চ তাদের মধ্যে এক ধরনের অস্বস্তিকর অবস্থার সৃষ্টি করে। এ ছাড়া নতুন কিছু বাঁধাধরা নিয়ম তাদের উপর আরো জুলুমের মত চেপে বসে। ফলে ধীরে ধীরে সে পরিবারের অন্যান্য সদস্য থেকে দূরে সরে যায় এবং অন্যান্য মাধ্যম থেকে বয়সন্ধিকালের পরিবর্তন সংক্রান্ত কৌতুহল পূরণের চেষ্টা করে।

অধিবেশনের নাম: মাতৃমৃত্য

মূল ইস্যু	বিষয়বস্তু	সহায়ক উপকরণ	লক্ষ ও উদ্দেশ্য
মাতৃমৃত্যু সময়: ১ ঘন্টা ৩০ মিনিট	• নিরাপদ মাতৃত্ব কি? • মাতৃমৃত্যু ও নবজাতকের মৃত্যুর প্রধান কারণ সমূহ • মাতৃমৃত্যু ও নবজাতকের মৃত্যুর জন্য দায়ী নিয়ামক সমূহ • নিরাপদ মাতৃত্ব অর্জনে সহায়ক নিরামক সমূহ • ANC এবং PNC মৌলিক সেবাসমূহ • গর্ভাবস্থায়, প্রসব এবং প্রসব পরবর্তী সময়ে মা ও নবজাতকের বিপদ চিহ্নসমূহ • জন্ম ও জরুরী প্রস্তুতি কি? জন্ম জরুরী প্রস্তুতীর উপাদান সমূহ	• অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার • নিরাপদ মাতৃত্বের সংজ্ঞা মৃত্যু ও শিশুমৃত্যুর কারণ লেখা পোস্টার • মাতৃমৃত্যু ও নবজাতকের মৃত্যুর জন্য দায়ী লেখা পোস্টার • ANC এবং PNC মৌলিক সেবাসমূহ লেখা পোস্টার • মা ও নবজাতীয় বিপদ চিহ্ন লেখা পোস্টার • জন্ম জরুরী প্রস্তুতির উপাদান লেখা পোস্টার • মার্কার, ডিপকার্ড, টেপ, চক ও বোর্ড মাসকিং টেপ ইত্যাদি।	• নিরাপদ মাতৃত্ব কি? • মাতৃমৃত্যু ও নবজাতকের মৃত্যুর কারণ • নিরাপদ মাতৃত্ব অর্জনে সহায়ক নিয়ামক সমূহ • ANC এবং PNC মৌলিক সেবাসমূহ • গর্ভাবস্থায় এবং প্রসব পরবর্তী সময়ে মা ও নবজাতকের বিপদ চিহ্নসমূহ • জন্ম জরুরী প্রস্তুতি কি? জন্ম জরুরী প্রস্তুতির উপাদান।

অধিবেশন

ধাপ	বিষয়	পদ্ধতি	সময়
১	শুভেচ্ছা বিনিময় অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য	আলোচনা	৫ মিনিট
২	নিরাপদ মাতৃত্ব বলতে কি বুঝি?	প্রশ্নোত্তর	৫ মিনিট
৩	মাতৃমত্যু ও নবজাতকের মৃত্যুর প্রধান কারণ সমূহ	গ্রুপ ভিত্তিক আলোচনা	১০ মিনিট
৪	মাতৃমৃত্যু ও নবজাতকের মৃত্যুর জন্য দায়ী	গ্রুপ ভিত্তিক আলোচনা	১০ মিনিট
৫	ANC এবং PNC মৌলিক সেবাসমূহ	আলোচনা	১০ মিনিট
৬	গর্ভাবস্থার, প্রসব এবং প্রসব পরবর্তী সময়ে মা ও নবজাতকের বিপদ চিহ্ন সমূহ	আলোচনা	১০ মিনিট
৭	জন্ম জরুরী প্রস্তুতি কি? জন্ম জরুরী প্রস্তুতির উপাদান সমূহ	আলোচনা ও প্রশ্নোত্তর	৫ মিনিট
৮	পর্যালোচনা		

প্রক্রিয়া (অধিবেশন পরিচালনা)

ধাপ-১ শুভেচ্ছা বিনিময় অধিবেশনের নাম ও সময়	• অংশগ্রহণকারীদের সাথে কুশল বিনিময় • আজকের অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার বোর্ডে

ধাপ-২ নিরাপদ মাতৃত্ব বলতে কি বুঝি?	• অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করা নিরাপদ মাতৃত্ব বলতে কি বুঝি • অংশগ্রহণকারীদের উত্তরগুলো শোন • এবার সহায়ক তথ্য অনুযায়ী নিরাপদ মাতৃত্বের সংজ্ঞা লেখা পোস্টার দেয়ালে, বোর্ডে টানিয়ে আলোচনা করা।

সহায়ক তথ্য

নিরাপদ মাতৃত্বঃ

বিপদমুক্ত ডেলিভারি শিশু ও মাতৃমৃত্যুর হার কমানো, নিরাপদ মাতৃত্ব প্রতিটি নারীর জন্মগত অধিকার, নিরাপদ মাতৃত্ব হল এমন একটি পরিবেশ সৃষ্টি করা যেখানে একজন মহিলা-

- গর্ভবতী হবেন কিনা সে বিষয়ে নিজেই সিদ্ধান্ত নিতে পারবেন
- তিনি যদি গর্ভবতী হন তবে নিম্নলিখিত সেবাসমূহ নিশ্চিতভাবে পাবেন
- গর্ভসংক্রান্ত জটিলতা প্রতিরোধের উদ্দেশ্য গর্ভকালীন সেবা ও প্রয়োজনে চিকিৎসা সুবিধা
- প্রসবের সময় প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কর্মীর সেবা:
- প্রয়েজনে অনতি বিলম্বে জরুরী প্রস্তুতি সেবা এবং প্রসব পরবর্তী প্রয়োজনীয় সেবা।

ধাপ-৩ মাতৃমৃত্যু ও নবজাতকের মৃত্যুর প্রধান কারণসমূহ: ১৫ মিনিট	•

সহায়ক তথ্য

মাতৃমৃত্যু:

গর্ভকালীন, প্রসবকালীন বা প্রসবের ৪২ দিনের মধ্যে গর্ভজনিত কারণে কোন মহিলার মৃত্যু হলে তাকে মাতৃমৃত্যু বলে।

নোট: বাংলাদেশে মাতৃমৃত্যুর হার কমেছে ৭০ শতাংশ (১৯৯০-২০১৫ গত ২৫ বছরে) যদিও বৈশ্বিক মাতৃমৃত্যুর হার কমেছে ৪৪ শতাংশ জাতিসংঘের এক প্রতিবেদনে বলা হয়েছে গর্ভাবস্থায়, সন্তান জন্ম দানের সময় এবং সন্তান জন্মের ছয় সপ্তাহের মধ্যে মায়ের মৃত্যু হলে সেটা মাতৃমৃত্যু হিসেবে গণ্য হবে।

মাতৃমৃত্যুর কারণ সমূহ:

- রক্তক্ষরণ
- অনিরাপদ গর্ভপাত
- প্রসব পরবর্তী সংক্রামণ
- একলামশিয়া
- বাধাপ্রাপ্ত প্রসব
- মেডিকেল কারণ (রক্তস্বল্পতা, জন্ডিস, ডায়াবেটিস)
- নারী নির্যাতন ও আঘাত জনিত কারণ (শারীরিক নির্যাতন)

নবজাতকের মৃত্যু:

জন্মের পর ২৮ দিন পর্যন্ত শিশুকে নবজাতক বলা হয়। এই সময়ের মধ্যে শিশুর মৃত্যু হলে তাকে নবজাতকের মৃত্যু বলা হয়।

- রক্তে জীবাণু সংক্রমণ ছড়িয়ে যাওয়া
- মারাত্মক শ্বাস কষ্ট
- ডায়রিয়া
- ধনুষ্টংকর
- প্রসবকালীন প্রাপ্ত আঘাত
- মারাত্মক জন্মগত ত্রুটি।

ধাপ-৪ ANC এবং PNC মৌলিক সেবাসমূহ ১৫ মিনিট	• ANC এবং PNC জানতে আমরা কি বুঝি? • গর্ভকালীন সময়ে কত বার চেক আপ করতে হয়

সহায়ক তথ্য

ANC প্রসব পূর্ব সেবা:

প্রসব পূর্ব সেবা গর্ভকালীন সময়ে নিয়মিত স্বাস্থ্য পরিচর্যার মাধ্যমে মায়ের স্বাস্থ্য এবং সুস্থ শিশুর নিরাপদ প্রসব সম্ভব, গর্ভাবস্থায় পর্যবেক্ষণ, গর্ভবতী মাকে স্বাস্থ্য শিক্ষা দেয়া প্রাথমিক অবস্থায় গভৃকালীন ঝুঁকিসমূহ চিহ্নিত করা ও ব্যবস্থা গ্রহণ ইত্যাদি প্রসবপূর্ব সেবার তন্তর্ভূক্ত করা

গর্ভকালীন চেকআপ কখন নেবেন:

মাও গর্ভস্থ শিশুর অবস্থা পর্যবেক্ষণ করার জন্য গর্ভকালীন অবস্থায় বেশ কয়েকবার ভিজিটে আসতে হয়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা গর্ভবতী মাকে কমপক্ষে ৪ বার গর্ভকালীন সময়ে ভিজিটে আসতে সুপারিশ করেছে। তবে গর্ভবতী মায়ের অবস্থা ও প্রয়োজন অনুযায়ী বেশি ভিজিটে আসার প্রয়োজন হতে পারে।

চেক আপ	গর্ভসময়	কি কি করতে হবে
১ম ভিজিট	১৬ সপ্তাহের মধ্যে	• রক্তস্বল্পতা নিরুপান ধারা ও চিকিৎসা করা • সিফিলিস ও অন্যান্য যৌণবাহিত রোগ আছে কিনা পরীক্ষা করা ও চিকিৎসা করা। • গর্ভকালীন বিপদজনক লক্ষণ সমূহ ও জরুরী প্রসুতি সেবা ব্যাখ্যা করা • প্রসব প্ররিকল্পনা করা • গর্ভকালীন বিভিন্ন পরামর্শ।
২য় ভিজিট	৬ষ্ঠ বা ৭ম মাসের (২৪-২৮ সপ্তাহ)	• ১ম ডোজ টিটি টিকা নেয়া • প্রসব পরিকল্পনা ও বিপদজনক লক্ষণ সমূহ পুনরায় ব্যাখ্যা করা • গর্ভস্থ শিশু চিকমত বাড়ছে কিনা নিরুপণ করা।
৩য় ভিজিট	৮ম মাসের (৩২ সপ্তাহ)	• প্রি-একলামশিয়া, একাধিক গর্ভস্থ সন্তান, রক্তস্বল্পতা আছে কিনা পরীক্ষা করা ও সেই অনুযায়ী প্রসব পরিকল্পনা করা • ২য় ডোজ টিটি টিকা দেয়া।
৪র্থ ভিজিট	৯ম মাসের (৩৬ সপ্তাহ)	• গর্ভস্থ শিশুর অবস্থান নির্ণয় • মায়ের শারীরিক পরীক্ষা অনুযায়ী প্রসব পরিকল্পনা করা • সম্ভব হলে কমপক্ষে একটি ভিজিট (২য় বা ৩য়) নিকটতম থানা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে ডাক্তার দিয়ে করানো উচিত।

প্রসব পরবর্তী সেবা (PNC) post natal care: প্রসবের পরপরই মায়ের এবং নবজাত শিশুর যত্ন নেয়া এবং প্রসবের পর ৬ সপ্তাহ (৪২ দিন) পর্যন্ত মা ও শিশুর অবস্থা নিরূপণ করাকে প্রসব পরবর্তী সেবা বলা হয়।

প্রসব পরবর্তী সেবার সংখ্যা ও সময়

প্রথম: প্রসবের প্রথম ৬ ঘন্টার মধ্যে

দ্বিতীয়: প্রসবের ৩-৭ দিনের মধ্যে

তৃতীয়: প্রসবের ৬ সপ্তাহের মধ্যে।

ঙ● দক্ষ ধাত্রীর কার্যক্রমের সুবিধার্থে প্রথম প্রসব পরবর্তী সেবার করণীয় স্বাভাবিক প্রসবের পরেই বর্ণিত হয়েছে।

গুরুত্ব:
প্রসব পরবর্তী সময়ে শতকরা ৫০ ভাগের বেশি মাতৃমৃত্যু হয় এবং তার ৬০-৭০% মৃত্যু হয় প্রসবের ২-৩ দিনের মধ্যে। তাই এই সময়ে উপযুক্ত প্রসব পরবর্তী সেবা প্রদান করা গেলে উল্লেখযোগ্য সংখ্যক মায়ের অসুস্থ্যতা এবং মৃত্যুমৃত্যু কমানো রোধ করা সম্ভব।

অধ্যায়- ৬

অধিবেশনের নাম: বাল্যবিয়ে নিয়ন্ত্রণ

উদ্দেশ্য: এই অধিবেশন শেষে আমরা

- আবেগের চাপে টিকে থাকা ও সঠিক যোগাযোগের আলোকে বাল্যবিবাহ প্রতিরোধের উপায় ব্যখ্যা করতে পারব
- সঠিক যোগাযোগ ও অন্যের সাথে সম্পর্কের আলোকে বাল্যবিবাহ প্রতিরোধ অন্যকে উদ্বুদ্ধ করার কৌশল উপস্থাপন করতে পারব।

আলোচ্য বিষয়:

- আবেগের চাপে টিকে থাকা ও সঠিক যোগাযোগের মাধ্যমে বাল্যবিবাহ প্রতিরোধে নিজ, পরিবার ও সমাজের করণীয়, আইনের করণীয়।
- সঠিক যোগাযোগ ও অন্যের সাথে সম্পর্কের মাধ্যমে বাল্যবিবাহ প্রতিরোধে অন্যকে উদ্বুদ্ধ করার কৌশল।

সময়: ১ ঘন্টা

উপকরণ:

- অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার
- ভূমিকাভিনয়ের জন্য ঘটনা/কেস লেখা কাগজ
- বাল্যবিবাহ প্রতিরোধে করণীয় চিত্র আঁকা ৩টি ফ্লিপশীট
- ফ্লিপশীট, মার্কার, মাসকিং টেপ, হোয়াইট বোর্ড, প্রজেক্টার, কম্পিউটার।

অধিবেশন সংক্ষেপ:

ধাপ	বিষয়	পদ্ধতি	সময়
১.	শুভেচ্ছা বিনিময়, অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য	আলোচনা	০৫ মিনিট
২.	আবেগের চাপে টিকে থাকা ও সঠিক যোগাযোগের আলোকে বাল্যবিবাহ প্রতিরোধে নিজ, পরিবার ও সমাজের ও আইনের করণীয়	দলীয় কাজ	৪০ মিনিট
৩.	সঠিক যোগাযোগ ও অন্যের সাথে সম্পর্কের আলোকে বাল্যবিবাহ প্রতিরোধে অন্যকে উদ্বুদ্ধ করার কৌশল	ভূমিকাভিনয় ও আলোচনা	৩০ মিনিট
৪.	পর্যালোচনা	প্রশ্নোত্তর	০৫ মিনিট

প্রক্রিয়া (যেভাবে অধিবেশন পরিচালনা করতে হবে)

ধাম - ১: শুভেচ্ছা বিনিময়, অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য সময়: ০৫ মিনিট	➢ অংশগ্রহণকারীদের শুভেচ্ছা জানাও এবং কুশলাদি জিজ্ঞেস করো (যেমন- কেমন আছ তোমরা? লেখাপড়া কেমন চলছে? ইত্যাদি)। ➢ গত অধিবেশনে কোন বিষয়ে আলোচনা করা হয়েছিল তার নাম জেনে নাও। ➢ আজকের অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার বোর্ডে লাগিয়ে দাও এবং পড়ে শোনাও।

ধাম - ২: আবেগের চাপে টিকে থাকা ও সঠিক যোগাযোগের আলোকে বাল্য বিবাহ প্রতিরোধে নিজ, পরিবার ও সমাজের করণীয় সময়: ২০ মিনিট	➢ অংশগ্রহণকারীদের কিশোর-কিশোরী, পরিবার ও সমাজ এই ৩টি নাম দিয়ে ৩টি দলে ভাগ করো। ➢ প্রতিটি দলকে আলাদা আলাদা জায়গায় বসতে বলো এবং দলের নাম অনুযায়ী প্রতিরোধে করণীয় চিত্রগুলো দাও। প্রতিরোধ চিত্র অনুযায়ী নিজ নিজ দলের বাল্য বিবাহ প্রতিরোধে করণীয়/ভূমিকা লিখতে বলো। ➢ লেখার জন্য প্রতিটি দলে মার্কার দাও এবং দলীয় কাজের জন্য ৮ মিনিট সময় দাও। ➢ দলীয় কাজ শেষে প্রতি দলের ফ্লিপশীটগুলো দেয়ালের বিভিন্ন জায়গায় অথবা বোর্ডে লাগিয়ে দিতে বলো। ➢ এবার প্রতি দলের সদস্যদের পর্যায়ক্রমে অন্য দলের কাজগুলো ঘুরে ঘুরে দেখতে বলো। ➢ ঘুরে দেখার সময় এক দলের কাজ নিয়ে যদি অন্য দলের কোনো সংযোজন/বিয়োজন থাকে তবে সেটার নোট রাখতে বলো। ➢ এভাবে প্রতি দলের দলীয় কাজ দেখা শেষ হলে সবাইকে বড় দলে বসতে বলো। কারো কোনো প্রশ্ন বা জানার আছে কিনা জিজ্ঞেস করো? ➢ তাদের মতামত শোনার পর সহায়ক তথ্য অনুযায়ী আলোচনা করো। ➢ পুনরায় অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাও বাল্যবিবাহ প্রতিরোধে করণীয় জানতে গিয়ে আমরা জীবন দক্ষতার কী কী উপাদান কাজে লাগিয়েছি (সম্ভাব্য উত্তর আসতে পারে- আবেগের চাপে টিকে থাকা ও সঠিক যোগাযোগ) ➢ তাদের দেয়া উত্তরগুলো শোন এবং কিভাবে এই উপাদানগুলো কাজে লেগেছে তা জানতে চাও? ➢ বলো আমরা এই ধাপে যে কাজ করেছি তাতে আবেগের চাপে টিকে থাকা ও সঠিক যোগাযোগ বেশি লাগিয়েছি।

সহায়ক তথ্য

বাল্যবিবাহ প্রতিরোধে করণীয়

কিশোর-কিশোরীদের

- বাল্য বিবাহের কুফল সম্পর্কে নিজে সচেতন থাকা
- বিষয়টি নিয়ে বন্ধু এবং পরিচিত সকলের সাথে আলাপ করা এবং বাল্যবিবাহের ক্ষতিকর দিকগুলো সম্পর্কে বোঝানো
- কোথাও বাল্যবিবাহের ঘটনা ঘটলে বা শুনলে তার প্রতিবাদ এবং তা প্রতিরোধের চেষ্টা করা
- নিজেরা একত্রিত হয়ে বাল্যবিবাহ বন্ধের ক্ষেত্রে বিভিন্ন কর্মসূচি যেমন চা এর দোকানে আলোচনা, পোস্টার, র‍্যালি ও নিজেদের আড্ডায় আলোচনার উদ্যোগ নেয়া
- নাটক দল গঠন করে বিভিন্ন স্থানে যেমন- স্কুলে, মহল্লা/পাড়া/এলাকায়, গ্রামে, মেলায়, সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে বাল্যবিবাহের কুফল নিয়ে নাটক উপস্থাপন করা
- প্রয়োজনে স্থানীয় সরকারি কর্মকর্তা এবং এনজিও- এর সহযোগিতা নেয়া

পরিবারের

- ছেলে-মেয়েকে আলাদা না ভেবে মানুষ হিসেবে পরিবারের সম্পদ হিসেবে বিবেচনা করা
- ছেলে- মেয়েকে সমান সুযোগ দেয়া
- বাল্যবিবাহের কুফল নিয়ে পরিবারের সদস্যদের মধ্যে আলোচনা করা
- "মেয়েরা কুড়িতে বুড়ি হয়ে যায়" এমন কুসংস্কার থেকে পরিবারের সদস্যদের এবং আত্মীয়-স্বজনদের মুক্ত থাকা
- পরিবারে ছেলে-মেয়েদের শিক্ষা, মতামত ও অন্যান্য সুযোগ সুবিধাসমূহ নিশ্চিত করার ক্ষেত্রে বৈষম্য না করা
- বাংলাদেশ সরকারের বিবাহ আইন মেনে চলা

সমাজের (বিভিন্ন শ্রেণী-পেশার মানুষ)

- সমাজের মধ্যে রয়েছে-ধর্মীয় নেতা, ইমাম, কাজি, শিক্ষক, সমাজ কর্মী, চেয়ারম্যান-মেম্বার, ব্যবসায়ী ইত্যাদি। বাল্যবিবাহ প্রতিরোধে এদের প্রত্যেকেরই কিছু না কিছু ভূমিকা রয়েছে। যেমন-ইমামদের মাধ্যমে মসজিদে নামাজের পর (বিশেষ করে শুক্রবার) বাল্যবিবাহের কুফল এবং আইন সম্পর্কে মুসুল্লীদের উদ্দেশ্যে বলা
- বাল্যবিবাহ না পড়ানোর ক্ষেত্রে (সরকারি আইন অনুযায়ী) সকল কাজিদের একমত হওয়া
- বাল্যবিবাহের কুফল নিয়ে বিভিন্ন অনুষ্ঠানের আয়োজন করা; যেমন- জারিসারি গান, পটের গান, গম্ভীরা ইত্যাদি।

ধাম - ৩: সঠিক যোগাযোগ ও অন্যের সাথে সম্পর্কের আলোকে বাল্য বিবাহ	➢ অংশগ্রহণকারীদের বলো, এবার আমরা একটি অভিনয় করব। ভূমিকাভিনয়ের জন্য অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে থেকে ৬/৭ জনকে স্বত:স্ফূর্তভাবে আহ্বান করো। ➢ ভূমিকাভিনয়ের বিষয়টি তাদেরকে ভালোবাবে বুঝিয়ে দাও। অভিনয়ের প্রস্তুতির সময় অন্যরা বিনোদন করবে। অন্যদেরকে মনোযোগ দিয়ে অভিনয় দেখতে বলো। ➢ ভূমিকাভিনয় শেষে অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করো-

প্রতিরোধে অন্যকে উদ্বুদ্ধ করার কৌশল অনুশীলন সময়: ৩০ মিনিট	▪ অভিনয়ে আমরা কী দেখলাম? ▪ রূপালী তার গ্রামের বাল্যবিবাহ বন্ধ করতে কী কী পদক্ষেপ নিয়েছিল? ➢ উত্তর শোনার পর জানতে চাও যে, এছাড়া অন্যকেউ নিজ এলাকায় বাল্যবিবাহ প্রতিরোধে আরও কোনো পদক্ষেপ নিয়েছে কিনা? ➢ যখন অংশগ্রহণকারীরা তাদের অভিজ্ঞতা বলবে তখন তুমি মূল পয়েন্টগুলো বোর্ডে লিখে রাখো। ➢ বোর্ডে লিখা পয়েন্টসমূহ এবং সহায়কের তথ্য অনুযায়ী বাল্যবিবাহ প্রতিরোধে পরিবার ও সমাজের মানুষের সাথে কিশোর-কিশোরীদের মতবিনিময় ও সহযোগিতা আদায়ের কৌশল নিয়ে আলোচনা করো। ➢ এবার অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাও– ➢ বাল্যবিবাহ প্রতিরোধে রূপালী জীবন দক্ষতার কোন কোন উপাদান কাজে লগিয়েছিল? কীভাবে? ➢ অংশগ্রহণকারীদের মতামত অনুযায়ী জীবন দক্ষতার যে উপাদানগুলো রূপালী কাজে লাগিয়েছিল সেগুলো বোর্ডে লেখ। ➢ বলো, বাল্যবিবাহ প্রতিরোধে অন্যকে উদ্বুদ্ধকরণে রূপালী জীবন দক্ষতার উপাদান সঠিক যোগাযোগ ও অন্যের সাথে সম্পর্ক কাজে লাগিয়েছিল। রূপালী সঠিক যোগাযোগ এবং অন্যের সাথে সম্পর্কের মাধ্যমে মতবিনিময় সভা করে বাল্যবিবাহ প্রতিরোধে এলাকাবাসীকে উদ্বুদ্ধ করতে পেরেছিল।

সহায়ক তথ্য

ভূমিকাভিনয়ের জন্য ঘটনা

রূপালী ৮ম শ্রেণীতে পড়ে। তার গ্রামের নাম মোহনপুর। ইদানীং গ্রামে বাল্যবিবাহের সংখ্যা বেড়ে যাচ্ছে। এ বিষয়টি নিয়ে রূপালী খুবই চিন্তিত যে, কখন না সে নিজেই বাল্যবিবাহের কবলে পড়ে। কিভাবে গ্রামে বাল্য বিবাহ বন্ধ করা যায় সে ব্যাপারে রূপালী গভীরভাবে চিন্তা করতে থাকল। চিন্তা-ভাবনা করে প্রথমে সে তার অন্যান্য বন্ধুদের সাথে বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করল। বন্ধুদের সাথে আলোচনা করে ঠিক করল যে তারা বাল্যবিবাহ প্রতিরোধে মোহনপুর গ্রামের চেয়ারম্যানের সাথে একটি মতবিনিময় সভা করবে এবং সেখানে গ্রামের অন্যান্য গণ্যমান্য ব্যক্তিরাও উপস্থিত থাকবেন।

সভা করার জন্য প্রথমে রূপালী কয়েকজন কিশোর-কিশোরীকে সাথে নিয়ে গ্রামের গণ্যমান্য ব্যক্তিদের (যেমন- ইউপি মেম্বার, ইমাম, শিক্ষক, অভিভাবক ইত্যাদি) সাথে কথা বলে। পরবর্তীতে তাদের সহযোগিতায় এবং অংশগ্রহণে রূপালী অন্যান্য কিশোর-কিশোরীদের নিয়ে চেয়ারম্যানের সাথে একটি মত-বিনিময় সভা করে। মতবিনিময় সভা করার পর মোহনপুর গ্রামের অভিভাবকগণ বাল্য বিবাহের ব্যাপারে পূর্বের চেয়ে অনেক বেশি সচেতন হন।

সহায়ক তথ্য

বাল্যবিবাহ প্রতিরোধে পরিবার ও সমাজের বিভিন্ন গোষ্ঠীর সাথে কিশোর-কিশোরীদের মতবিনিময় ও সহযোগিতা আদায়ের কৌশল

মতবিনিময়কে কার্যকরী ও ফলপ্রসূ করার ক্ষেত্রে কিছু বিষয়কে গুরুত্বের সাথে বিবেচনা করা প্রয়োজন। যেমন-

- বিষয় সম্পর্কে পরিস্কার ধারণা রাখা
- কাদের সাথে মতবিনিময় করলে ফলাফল ভালো আসবে তা ঠিক করে নেয়া
- সকলে উপস্থিত থাকতে পারবে এমন দিন-তারিখ নির্ধারণ করা
- পরিবারের সদস্যদের সাথে মতবিনিময় করার ক্ষেত্রে মতবিনিময়ের আগেই একটি সহায়ক পরিবেশ সৃষ্টি করা
- মতবিনিময়ের সময় অন্যান্যদের যথাযথ সম্মান প্রদর্শন করা
- অন্যরা কী বলতে চায় তা বোঝা এবং তাদের অভিজ্ঞতাকে সম্মান করা
- মতবিনিময়কালে বাল্যবিবাহের ক্ষতিকর দিকসমূহ তুলে ধরা। প্রয়োজনে পরিচিত কোনো ঘটনা তুলে ধরা
- বাল্যবিবাহ প্রতিরোধে কার কী ভূমিকা রাখা প্রয়োজন তা ঠিক করা
- মতবিনিময়কালে বাল্যবিবাহ একটি সামাজিক সমস্যা তা তুলে ধরা
- সুষ্ঠুভাবে মতবিনিময়ের জন্য কিশোর-কিশোরীদের নিজেদের মধ্যে দায়িত্ব ভাগ করে নেয়া ইত্যাদি।

ধাম - ৪: পর্যালোচনা সময়: ০৫ মিনিট	➢ অংশগ্রহণকারীদেরকে নিচের প্রশ্নগুলো করে অধিবেশনের সারসংক্ষেপ করো। ▪ বাল্যবিবাহ প্রতিরোধে কিশোর-কিশোরীদের ভূমিকা কী কী? ▪ বাল্যবিবাহ প্রতিরোধে জীবন দক্ষতার কোন কোন উপাদানগুলো কাজে লেগেছিল? (জীবন দক্ষতার উপাদান সঠিক যোগাযোগ ও অন্যের সাথে সম্পর্ক) ➢ সবাইকে অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করো।

নমুনা উপকরণ:

অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার

অধিবেশনের নাম: বাল্যবিবাহ-৩

উদ্দেশ্য: এই অধিবেশন শেষে আমরা-

- আবেগের চাপে টিকে থাকা ও সঠিক যোগাযোগের আলোকে বাল্যবিবাহ প্রতিরোধের উপায় ব্যাখ্যা করতে পারব।
- সঠিক যোগাযোগ ও অন্যের সাথে সম্পর্কের আলোকে বাল্যবিবাহ প্রতিরোধে অন্যকে উদ্বুদ্ধ করার কৌশল উপস্থাপন করতে পারব।

ভূমিকাভিনয়ের জন্য ঘটনা/কেইস লেখা কাগজ

রূপালী ৮ম শ্রেণীতে পড়ে। তার গ্রামের নাম মোহনপুর। ইদানিং গ্রামে বাল্যবিবাহের সংখ্যা বেড়ে যাচ্ছে। এ বিষয়টি নিয়ে রূপালী খুবই চিন্তিত যে, কখন না সে নিজেই বাল্যবিবাহের কবলে পড়ে। কিভাবে গ্রামে বাল্যবিবাহ বন্ধ করা যায় সে ব্যাপারে রূপালী গভীরভাবে চিন্তা করতে থাকলো। চিন্তা-ভাবনা করে প্রথমে সে তার অন্যান্য বন্ধুদের সাথে বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করল। বন্ধুদের সাথে আলোচনা করে ঠিক করল যে তারা বাল্য বিবাহ প্রতিরোধে মোহনপুর গ্রামের চেয়ারম্যানের সাথে একটি মতবিনিময় সভা করবে এবং সেখানে গ্রামের অন্যান্য গণ্যমান্য ব্যক্তিরাও উপস্থিত থাকবেন।

সভা করার জন্য প্রথমে রূপালী কয়েকজন কিশোর-কিশোরীকে সাথে নিয়ে গ্রামের গণ্যমান্য ব্যক্তিদের (যেমন-ইউপি মেম্বার, ইমাম, শিক্ষক, অভিভাবক ইত্যাদি) সাথে কথা বলে। পরবর্তীতে তাদের সহযোগিতায় এবং অংশগ্রহণে রূপালী অন্যান্য কিশোর-কিশোরীদের নিয়ে চেয়ারম্যানের সাথে একটি মত-বিনিময় সভা করে। মতবিনিময় সভা করার পর মোহনপুর গ্রামের অভিভাবকগণ বাল্যবিবাহের ব্যাপারে পূর্বের চেয়ে অনেক বেশি সচেতন হন।

৩টি প্রতিরোধ চিত্রের নমুনা

(নমুনা অনুযায়ী এই ৩টি প্রতিরোধ চিত্র পূর্বেই ৩টি পৃথক পৃথক ফ্লিপশীটে তৈরি করে রাখতে হবে)

অধিবেশনের নাম: যৌতুক

উদ্দেশ্য: এই অধিবেশন শেষে আমরা-

- যৌতুক কী তা বলতে পারব
- গভীরভাবে চিন্তার আলোকে যৌতুকের কারণ ব্যাখ্যা করতে পারব
- গভীরভাবে চিন্তার আলোকে যৌতুকের কুফল বিশ্লেষণ করতে পারব
- যৌতুক নিরোধ আইন উল্লেখ করতে পারব।

আলোচ্য বিষয়:

- যৌতুক
- গভীরভাবে চিন্তার মাধ্যমে যৌতুকের কারণ বিশ্লেষণ (পারিবারিক, সামাজিক, রাষ্ট্রীয়)
- গভীরভাবে চিন্তার মাধ্যমে যৌতুকের কুফল বিশ্লেষণ (শারীরিক, মানুসিক, মানুসিক, পারিবারিক, সামাজিক, আর্থিক)
- যৌতুক নিরোধ আইন

সময়: ১ ঘন্টা

উপকরণ:

- অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার
- 'একমত', 'একমত নই' ও 'জানিনা' লেখা তিনটি ভিপকার্ড
- স্টেটমেন্ট (বিবৃতি) লেখা কাগজ
- যৌতুকের সংজ্ঞা লেখা পোস্টার
- যৌতুক নিরোধ আইন লেখা পোস্টার
- ফ্লিপশীট, মার্কার, মাসকিং টেপ, চক ও হোয়াইড বোর্ড, প্রজেক্টর, কম্পিউটার

অধিবেশন সংক্ষেপ:

ধাপ	বিষয়	পদ্ধতি	সময়
১.	শুভেচ্ছা বিনিময়, অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য	আলোচনা	০৫ মিনিট
২.	যৌতুক	বিবৃতি বিশ্লেষণ	১৫ মিনিট
৩.	গভীরভাবে চিন্তার আলোকে যৌতুকের কারণ বিশ্লেষণ	দলীয় কাজ	১৫ মিনিট
৪.	গভীরভাবে চিন্তার আলোকে যৌতুকের কুফল বিশ্লেষণ	আলোচনা	১৫ মিনিট
৫.	যৌতুক নিরোধ আইন	আলোচনা	০৫ মিনিট
৬.	পর্যালোচনা	প্রশ্নোত্তর	০৫ মিনিট

প্রক্রিয়া (যেভাবে অধিবেশন পরিচালনা করতে হবে):

ধাপ -১: শুভেচ্ছা বিনিময়, অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য সময়: ০৫ মিনিট	➢ অংশগ্রহণকারীদের শুভেচ্ছা জানাও এবং কুশলাদি জিজ্ঞেস করো (যেমন- কেমন আছ তোমারা? লেখাপড়া কেমন চলছে? ইত্যাদি)। ➢ গত অধিবেশনে কোন বিষয়ে আলোচনা করা হয়েছিল তার নাম জেনে নাও। ➢ আজকের অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার বোর্ডে লাগিয়ে দাও এবং পড়ে শোনাও।

ধাপ - ২: যৌতুক সময়: ১৫ মিনিট	➢ এ পর্যায়ে অধিবেশন কক্ষের দেয়ালে/বেড়ায় 'একমত', 'একমত নই' ও 'জানিনা' লেখা তিনটি ভিপকার্ড তিনটি ভিন্ন ভিন্ন জায়গায় লাগিয়ে দাও। ➢ অংশগ্রহণকারীদের বলো যে, এখন তোমাদের কাছে কিছু স্টেটমেন্ট/বক্তব্য বলা হবে। স্টেটমেন্টগুলো শুনে যারা কথাগুলোর সাথে একমত হবে তারা দেয়ালে লাগানো'একমত' ভিপকার্ডের সামনে গিয়ে দাঁড়াবে। একইভাবে যারা এর সাথে একমত না এবং যারা এ বিষয় কিছু জানে না তারা যথাক্রমে 'একমত নই' ও 'জানিনা' ভিপকার্ডের সামনে গিয়ে দাঁড়াবে। ➢ এবারে সহায়ক তথ্য অনুযায়ী স্টেটমেন্ট লেখা পোস্টার বোর্ডে বা দেয়ালে লাগিয়ে দাও এবং এক এক করে স্টেটমেন্টগুলো পড়ে শোনাও। ➢ অংশগ্রহণকারীদের নিজেদের মতামত অনুযায়ী ভিপকার্ডের সামনে গিয়ে দাঁড়াতে বলো। দাঁড়ানোর পরে তাদের কাছে জানতে চাও, তারা কী মনে করে এই ভিপকার্ডের সামনে দাঁড়িয়েছে?

	➢ অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে যারা বলতে চায় তাদের কথা শোন। প্রত্যেকের মতামত শোনার পর যদি কেউ জায়গা পরিবর্তন করতে চায় তবে তা সে করতে পারবে। ➢ তাদেরকে বলো, যদি কেউ মত পরিবর্তন করে থাকে তবে জায়গা পরিবর্তন করো। এক্ষেত্রে, কখনোই নিজের মতামত প্রকাশ করো না। ➢ স্টেটমেন্টগুলোর আলোচনা শেষে বলো, এতক্ষণ আমরা যৌতুক সম্পর্কে বিভিন্ন স্টেটমেন্ট নিয়ে আলোচনা করেছি। এখন অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাও, যৌতুক বলতে কী বোঝায়? ➢ তাদের ধারণা মনোযোগ দিয়ে শোন এবং সহায়ক তথ্য অনুযায়ী 'যৌতুক কী' লেখা পোস্টার দেখিয়ে আলোচনা করো।

সহায়ক তথ্য

স্টেটমেন্ট (বিবৃতি)

- যৌতুক পেলে ছেলের মর্যাদা বড়ে
- যৌতুক দিলে মেয়ের মর্যাদা বাড়ে
- যৌতুক না দিলে মেয়েদের সহজে বিয়ে হবে না
- কোন দিনই যৌতুক প্রথা বন্ধ করা যাবে না।

যৌতুক

যৌতুক বলতে প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে প্রদত্ত যেকোন সম্পত্তি বা মূল্যবান জামানতকে বোঝাবে, যা বিবাহের এক পক্ষ অপর পক্ষকে অথবা বিবাহের কোনো এক পক্ষের পিতামাতা বা অন্যকোন ব্যক্তি কর্তৃক বিবাহের যেকোনো পক্ষকে বা অন্যকোনো ব্যক্তিকে- বিবাহ মজলিশে অথবা বিবাহের পূর্বে বা পরে, বিবাহের পণরূপে প্রদান করে বা প্রদান করতে অঙ্গীকারাবদ্ধ হয়, তাকে যৌতুক বলে।

ধাপ - ৩: গভীরভাবে চিন্তার আলোকে যৌতুকের কারণ বিশ্লেষণ সময়: ১৫ মিনিট	➢ অংশগ্রহণকারীদের বলো, আমরা এখন দলে বসে যৌতুকের কারণগুলো বের করব। ➢ অংশগ্রহণকারীদের ৩টি দলে ভাগ করো। প্রত্যেক দলকে নিজেদের মধ্যে আলোচনা করে যৌতুকের কারণগুলো লিখতে বলো। এজন্য প্রতি দলকে ফ্লিপশীট ও মার্কার দাও। ➢ দলীয় কাজের জন্য ৫ মিনিট এবং উপস্থাপনের জন্য ২ মিনিট করে সময় দাও। ➢ দলীয় কাজ শেষে প্রতি দল থেকে একজনকে উপস্থাপন করতে বলো। প্রতি দলের উপস্থাপন শেষে বাকি দলগুলোর কোনো কিছু যোগ করার থাকলে সুযোগ দাও। ➢ উপস্থাপন শেষে অংশগ্রহণকারীদের বলো, সাধারণত যৌতুকের কারণসমূহকে পারিবারিক, সামাজিক, রাষ্ট্রীয়, ইত্যাদি ভাগে ভাগ করা যায়। যৌতুকের কারণগুলো নিয়ে সহায়ক তথ্য অনুযায়ী আলোচনা করো। ➢ পুনরায় অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাও যৌতুকের কারণ খুঁজে বের করতে গিয়ে আমরা জীবন দক্ষতার কোন কোন উপাদান কাজে লাগিয়েছি (সম্ভাব্য উত্তর আসতে পারে গভীরভাবে চিন্তা) ➢ তাদের দেয়া উত্তরগুলো শোন এবং কীভাবে এই উপাদান কাজে লেগেছে তা জানতে চাও? ➢ বলো আমরা এই ধাপে যে কাজ করেছি তাতে গভীরভাবে চিন্তা বেশি কাজে লাগিয়েছি।

ধাপ - ৩: গভীরভাবে চিন্তার আলোকে যৌতুকের কারণ বিশ্লেষণ সময়: ১৫ মিনিট	➢ অংশগ্রহণকারীদের বলো, আমরা এখন দলে বসে যৌতুকের কারণগুলো বের করব। ➢ অংশগ্রহণকারীদের ৩টি দলে ভাগ করো। প্রত্যেক দলকে নিজেদের মধ্যে আলোচনা করে যৌতুকের কারণগুলো লিখতে বলো। এজন্য প্রতি দলকে ফ্লিপশীট ও মার্কার দাও। ➢ দলীয় কাজের জন্য ৫ মিনিট এবং উপস্থাপনের জন্য ২ মিনিট করে সময় দাও। ➢ দলীয় কাজ শেষে প্রতি দল থেকে একজনকে উপস্থাপন করতে বলো। প্রতি দলের উপস্থাপন শেষে বাকি দলগুলোর কোনো কিছু যোগ করার থাকলে সুযোগ দাও। ➢ উপস্থাপন শেষে অংশগ্রহণকারীদের বলো, সাধারণত যৌতুকের কারণসমূহকে পারিবারিক, সামাজিক, রাষ্ট্রীয়, ইত্যাদি ভাগে ভাগ করা যায়। যৌতুকের কারণগুলো নিয়ে সহায়ক তথ্য অনুযায়ী আলোচনা করো। ➢ পুনরায় অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাও যৌতুকের কারণ খুঁজে বের করতে গিয়ে আমরা জীবন দক্ষতার কোন কোন উপাদান কাজে লাগিয়েছি (সম্ভাব্য উত্তর আসতে পারে গভীরভাবে চিন্তা) ➢ তাদের দেয়া উত্তরগুলো শোন এবং কীভাবে এই উপাদান কাজে লেগেছে তা জানতে চাও? ➢ বলো আমরা এই ধাপে যে কাজ করেছি তাতে গভীরভাবে চিন্তা বেশি কাজে লাগিয়েছি।

সহায়ক তথ্য

যৌতুকের কারণ:

পারিবারিক

- সচেতনতা
- পারিবারিক মর্যাদার সাথে তুলনা করা
- মেয়েদেরকে বোঝা মনে করা
- মেয়েদেরকে লেখা-পড়া করানোর ব্যাপারে পরিবারের অনাগ্রহ
- অর্থ লাভের সহজ উপায়
- মেয়ের বয়স হয়ে গেলে ভালো বিয়ে হবে না এ ভয়ে
- যৌতুক দিয়ে ভালো জামাই পাওয়ার মানসিকতা

সামাজিক

- দারিদ্র
- যৌতুক পাওয়াকে সামাজিক মর্যাদার সাথে তুলনা করা
- নিরাপত্তার অভাব
- ধনী ব্যক্তিরা তাদের ছেলে-মেয়েদের বিয়েতে প্রচুর উপহার দিয়ে থাকে ফলে তাদের দেখে অন্যরা উৎসাহিত হয় এবং জোর করে যৌতুক আদায় করে
- যৌতুক নেয়া সামাজিক প্রথায় পরিণত হওয়া
- প্রচলিত আইনের সঠিক প্রয়োগ না হওয়া
- যৌতুকের বিপক্ষে প্রচারণার স্বল্পতা
- কর্ম-সংস্থানের পর্যাপ্ত সুযোগ না থাকা
- মেয়েদের আয়মুখী শিক্ষা ও কাজের অভাব

ধাপ - ৪: গভীরভাবে চিন্তার আলোকে যৌতুকের কুফল বিশ্লেষণ সময়: ১৫ মিনিট	➢ এতক্ষণ আমরা যৌতুকের কারণ সম্পর্কে জেনেছি। এখন আমরা যৌতুকের কুফল সম্পর্কে আলোচনা করব। ➢ অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাও, যৌতুক দেয়া নেয়ার ফলে কী কুফল হতে পারে? ➢ তাদের উত্তরগুলো শোন (সম্ভাব্য উত্তর আসতে পারে- শারীরিক নির্যাতন, স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে ঝগড়া, আত্মহত্যার প্রবণতা, শ্বশুর-শ্বাশুড়ির সাথে খারাপ সম্পর্ক, তালাক, পরিবারে অশান্তি, যৌতুক দিয়ে সর্বশান্ত হওয়া ইত্যাদি) ➢ সবশেষে সহায়ক তথ্য অনুযায়ী যৌতুকের কুফলগুলো নিয়ে আলোচনা করো। ➢ পুনরায় অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাও যৌতুকের কুফল আলোচনা করতে গিয়ে আমরা জীবনদক্ষতার কোন কোন উপাদান কাজে লাগিয়েছি (সম্ভাব্য উত্তর হতে পারে-গভীরভাবে চিন্তা) ➢ তাদের দেয়া উত্তরগুলো শোন এবং কীভাবে এই উপাদান কাজে লেগেছে তা জানতে চাও? ➢ বলো আমরা এই ধাপে যে কাজ করেছি তাতে গভীরভাবে চিন্তা বেশি কজে লাগিয়েছি।

সহায়ক তথ্য

যৌতুকের কুফল:

যৌতুক দেয়া নেয়ার ফলে শারীরিক, মানসিক, পারিবারিক ও আর্থ-সামাজিক যে ক্ষতিগুলো হয় সেগুলোকে আমরা যৌতুকের কুফল বলে থাকি। কুফলগুলো হল-

- শারীরিক নির্যাতন বেড়ে যায় (স্বামী ও তার পরিবারের অন্য সদস্যরা)
- স্বামী-স্ত্রীর ঝগড়া হয়
- আত্মবিশ্বাস কমে যায়
- যৌতুকের কারণে মেয়েদের সময় মতো বিয়ে হয় না
- অনেকেরই যৌতুকের দাবি মেটাতে জমি ও ঘর-বাড়ি বিক্রি করে দিয়ে সর্বশান্ত হয়
- যৌতুকের কারণে বাল্য বিবাহ বেড়ে যায়
- অনেক মেয়ে যৌতুকের কারণে আত্মহত্যা করে
- যৌতুক দিতে না পারার কারণে মেয়েকে বাবার বাড়ি পাঠিয়ে দেযা হয়
- তালাকের হার বেড়ে যায় এবং অনেকেই অসামাজিক কাজে জড়িয়ে পড়ে
- যৌতুকের কারণে সংসারে যে অশান্তির সৃষ্টি হয় তার ফলে পরিবারের শিশুদের স্বাভাবিক বিকাশ ব্যহত হয়
- সন্তান অভিভাবকহীন হয়ে পড়ে
- দারিদ্রতা বেড়ে যায়।

ধাপ - ৫: যৌতুক নিরোধ আইন সময়: ১০ মিনিট	• অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞেস করো তারা- যৌতুক নিরোধ আইন সম্পর্কে কী জানে? • তাদের ২/৩ জনের মতামত শোন। • এবারে সহায়ক তথ্য অনুযায়ী যৌতুক নিরোধ আইন লেখা পোস্টার দেখিয়ে আলোচনা করো। • এরপর জানতে চাও যৌতুকের শিকার হলে আমরা কোথায় কোথায় আইনি সহযোগিতা পেতে পারি? দুই/তিনজনের কাছ থেকে উত্তর শোনার পর সহায়ক তথ্য অনুযায়ী আলোচনা করো।

সহায়ক তথ্য

যৌতুকের নিরোধ আইন

যৌতুক নিরোধ আইন-১৯৮০ অনুসারে

যৌতুক দেয়া-নেয়ার কিংবা দাবি করার শাস্তি:

কোন ব্যক্তি প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে যৌতুক দিলে বা নিলে অথবা দেয়া-নেয়ার ক্ষেত্রে সহায়তা করলে এক (১) হতে পাঁচ (৫) বছর পর্যন্ত জেল অথবা জরিমানা বা উভয় শাস্তিই হতে পারে। তবে এই শাস্তি নির্ভর করবে অপরাধের ধরণ অনুযায়ী।

এছাড়া ২০০০ সালের বাংলাদেশ সরকারের গেজেটে আরেকটি আইনে বলা হয়েছে-যদি কোনো নারীর স্বামী অথবা স্বামীর পিতা, মাতা, অভিভাবক, আত্মীয় বা স্বামীর পক্ষে অন্যকোনো ব্যক্তি যৌতুকের জন্য উক্ত নারীর মৃত্যু ঘটান বা ঘটানোর চেষ্টা করেন, উক্ত নারীকে আহত করেন বা আহত করার চেষ্টা করেন, তাহা হইলে উক্ত স্বামীর পিতা, মাতা, অভিভাবক, আত্মীয় বা ব্যক্তি-
(ক) মৃত্যু ঘটানোর জন্য মৃত্যুদন্ডে বা মৃত্যু ঘটানোর চেষ্টার জন্য যাবজ্জীবন কারাদন্ডের দন্ডনীয় হইবেন এবং উভয় ক্ষেত্রে উক্ত দন্ডের অতিরিক্ত অর্থদন্ডেও দন্ডনীয় হইবেন।
খ) আহত করার জন্য যাবজ্জীবন সশ্রম কারাদন্ডে বা আহত করার চেষ্টা করার জন্য অনধিক চৌদ্দ বৎসর কিন্তু অন্যূন পাঁচ বৎসরের সশ্রম কারাদন্ডে দন্ডনীয় হইবেন এবং উভয় ক্ষেত্রে উক্ত দন্ডের অতিরিক্ত অর্থদন্ডেও দন্ডনীয় হইবেন।

কোনো ব্যক্তির যৌতুকের শিকার হওয়ার সম্ভবনা থাকে এবং হয় তাহলে নিম্ন লিখিত প্রতিষ্ঠানগুলোর সাথে যোগাযোগ করে আইনি সহযোগিতা নিতে পারে।

- নারী ও শিশু নির্যাতন দমন বিশেষ আদালত (কোর্ট)
- উপজেলা নারী ও শিশু নির্যাতন প্রতিরোধী সেল
- উপজেলা নির্বাহী কর্মকর্তার কার্যালয়
- নিকটতম থানা
- জেলা ও উপজেলা মহিলা ও শিশু বিষয়ক কার্যালয়
- বিভিন্ন বেসরকারি সাহায্য সংস্থা (আইন ও সালিশ কেন্দ্র, জাতীয় মহিলা আইনজীবী সমিতি, বাংলাদেশ মানবাধিকার সংস্থা, বাংলাদেশ মহিলা পরিষদ)

ধাম - ৬: পর্যালোচনা সময়: ০৫ মিনিট	➢ অংশগ্রহণকারীদের কাছে নিচের প্রশ্নগুলো করে অধিবেশনের সারসংক্ষেপ করো- ▪ যৌতুকের কুফলগুলো কী কী? ▪ যৌতুক নিরোধ আইনে কী বলা হয়েছে? ➢ অংশগ্রহণের জন্য সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে অধিবেশন শেষ করো।

অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার	লেখা ৩টি ভিপকার্ড
অধিবেশনের নাম: বাল্য বিবাহ - ২ **উদ্দেশ্য: এই অধিবেশন শেষে আমরা-** ▪ গভীরভাবে চিন্তার আলোকে জেন্ডারের আলোকে বাল্যবিবাহ বিশ্লেষণ করতে পারব ▪ নিজেকে জানার মাধ্যমে বাল্যবিবাহের ফলে শিশুদের যেসব অধিকার লঙ্ঘণ হচেছ তা বলতে পারব।	একমত একমত নই/দ্বিমত জানিনা

নমুনা পোস্টার	নমুনা পোস্ট
স্টেটমেন্ট (বিবৃতি) ● যৌতুক পেলে ছেলের মর্যাদা বাড়ে ● যৌতুক দিলে মেয়ের মর্যাদা বাড়ে ● যৌতুক না দিলে মেয়ের সহজে বিয়ে হবে না ● কোনো দিনই যৌতুক প্রথা বন্ধ করা যাবে না।	যৌতুক যৌতুক বলতে প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে প্রদত্ত যেকোনো সম্পত্তি বা মূল্যবান জামানতকে বোঝাবে, যা বিবাহের এক পক্ষ অপর পক্ষকে অথবা বিবাহের কোনো এক পক্ষের পিতামাতা বা অন্যকোনো ব্যক্তি কর্তৃক বিবাহের যেকোনো পক্ষকে বা অন্যকোনো ব্যক্তিকে- বিবাহ মজলিশে অথবা বিবাহের পূর্বে বা পরে, বিবাহের পণ রূপে প্রদান করে বা প্রদান করতে অঙ্গীকারবদ্ধ হয়, তাকে যৌতুক বলে।

নমুনা পোস্টার

যৌতুক নিরোধ আইন

'যৌতুক নিরোধ আইন-১৯৮০' অনুসারে-

যৌতুক দেয়া-নেয়ার কিংবা দাবি করার শাস্তি:

কোনো ব্যক্তি প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে যৌতুক দিলে বা নিলে অথবা দেয়া-নেয়ার ক্ষেত্রে সহায়তা করলে এক (১) হতে পাঁচ (৫) বছর পর্যন্ত জেল অথবা জরিমানা বা উভয় শাস্তিই হতে পারে। তবে এই শাস্তি নির্ভর করবে অপরাধের ধরন অনুযায়ী।

এছাড়া ২০০০ সালের বাংলাদেশ সরকারের গেজেটে আরেকটি আইনে বলা হয়েছে-যদি কোনো নারীর স্বামী অথবা স্বামীর পিতা, মাতা, অভিভাবক, আত্মীয় বা স্বামীর পক্ষে অন্যকোনো ব্যক্তি যৌতুকের জন্য উক্ত নারীর মৃত্যু ঘটান বা ঘটানোর চেষ্টা করেন, উক্ত নারীকে আহত করেন বা আহত করার চেষ্টা করেন, তাহা হইলে উক্ত স্বামীর পিতা, মাতা, অভিভাবক, আত্মীয় বা ব্যক্তি-

ক) মৃত্যু ঘটানোর জন্য মৃত্যুদন্ডে বা মৃত্যু ঘটানোর চেষ্টার জন্য যাবজ্জীবন কারাদন্ডে দন্ডনীয় হইবেন এবং উভয় ক্ষেত্রে উক্ত দন্ডের অতিরিক্ত অর্থদন্ডেও দন্ডনীয় হইবেন।

খ) আহত করার জন্য যাবজ্জীবন সশ্রম কারাদন্ডে বা আহত করার চেষ্টা করার জন্য অনধিক চৌদ্দ বৎসর কিন্তু অন্যূন পাঁচ বৎসরের সশ্রম কারাদন্ডে দন্ডণীয় হইবেন এবং উভয় ক্ষেত্রে উক্ত দন্ডের অতিরিক্ত অর্থদন্ডেও দন্ডনীয় হইবেন।

অধ্যায়- ৭

অধিবেশনের নাম: যৌতুক ও বাল্যবিয়ের সম্পর্ক

উদ্দেশ্য: এই অধিবেশন শেষে আমরা

- গভীরভাবে চিন্তার আলোকে যৌতুকের সাথে বাল্যবিবাহের সম্পর্ক ব্যাখ্যা করতে পারব
- নিজেকে জানা, গভীরভাবে চিন্তা এবং সঠিক যোগাযোগের আলোকে যৌতুক প্রতিরোধের উপায় ব্যাখ্যা করতে পারব।

আলোচ্য বিষয়:

- যৌতুকের সাথে বাল্য বিবাহের সম্পর্ক
- নিজেকে জানা, গভীরভাবে চিন্তা এবং সঠিক যোগাযোগের মাধ্যমে যৌতুক প্রতিরোধের উপায় (নিজ, পরিবার ও সমাজ)।

সময়: ১ ঘন্টা

উপকরণ:

- অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার
- ফ্লিপশীট, মার্কার, মাসকিং টেপ, চক ও বোর্ড।

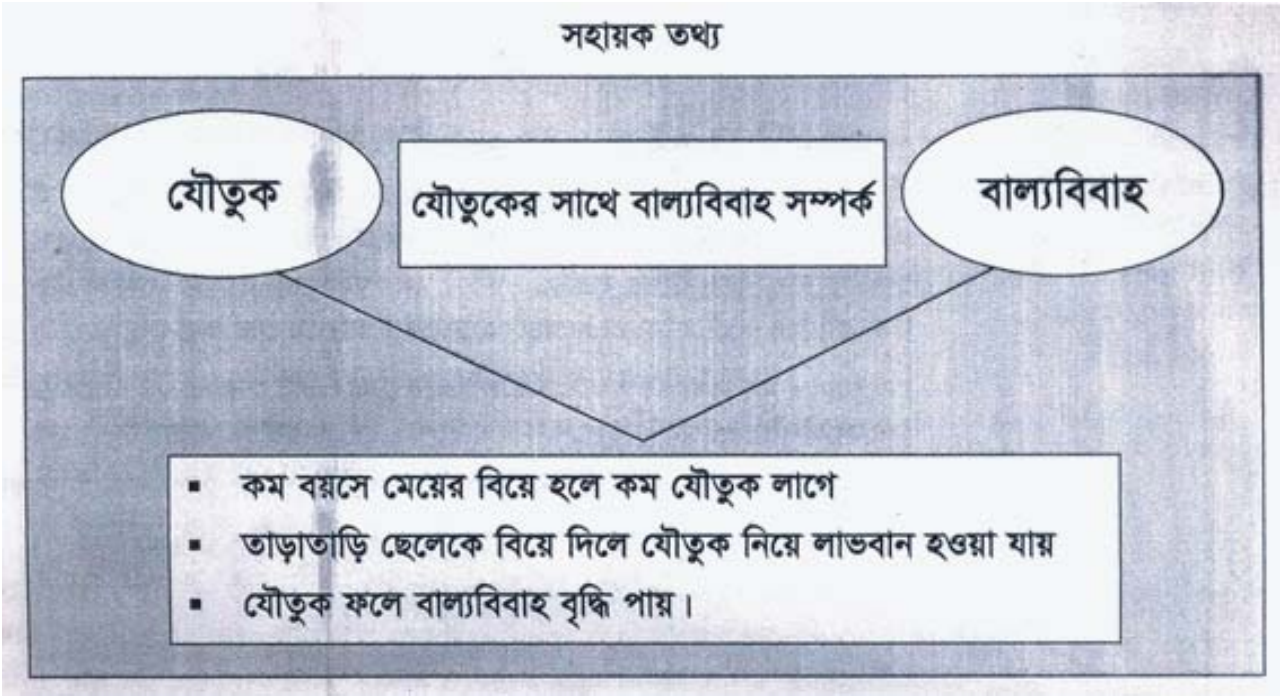
অধিবেশন সংক্ষেপ:

ধাপ	বিষয়	পদ্ধতি	সময়
১.	শুভেচ্ছা বিনিময়, অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য	আলোচনা	০৫ মিনিট
২.	যৌতুকের সাথে বাল্যবিবাহের সম্পর্ক	আলোচনা	২০ মিনিট
৩.	নিজেকে জানা, গভীরভাবে চিন্তা এবং সঠিক যোগাযোগের আলোকে যৌতুক প্রতিরোধের উপায় (নিজ, পরিবার, সমাজ ও রাষ্ট্র)।	ফিশ বোল	৩০ মিনিট
৪.	পর্যালোচনা	প্রশ্নোত্তর	০৫ মিনিট

প্রক্রিয়া (যেভাবে অধিবেশন পরিচালনা করতে হবে):

ধাপ -১: শুভেচ্ছা বিনিময়, অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য সময়: ০৫ মিনিট	➢ অংশগ্রহণকারীদের শুভেচ্ছা জানাও এবং কুশলাদি জিজ্ঞেস করো (যেমন- কেমন আছ তোমারা? লেখাপড়া কেমন চলছে? ইত্যাদি)। ➢ গত অধিবেশনে কোন বিষয়ে আলোচনা করা হয়েছিল তার নাম জেনে নাও। ➢ আজকের অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার বোর্ডে লাগিয়ে দাও এবং পড়ে শোনাও।

ধাপ - ২: যৌতুক সময়: ১৫ মিনিট	➢ অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাও তারা যৌতুক বলতে কী বোঝ? ➢ দুই একজনের ধারণা শোন এবং কোনো অস্পষ্টতা থাকরে খুব সংক্ষেপে তা আলোচনা করো। ➢ এবার বাল্যবিবাহ সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের ধারণা জানতে চাও এবং দুই/তিন জনো উত্তর শোন। ➢ কোথাও কোনো অস্পষ্টতা থাকলে খুব সংক্ষেপে তা আলোচনা করো। ➢ এবারে বোর্ডে যৌতুক ও বাল্যবিবাহ শব্দ দু'টি আলাদা জায়গায় লেখো(কীভাবে লিখবে তা সহায়ক তথ্য থেকে দেখে নাও) এবং জানতে চাও যৌতুক ও বাল্যবিবাহের মধ্যে কোনো সম্পর্ক আছে কিনা? (সম্ভাব্য উত্তর আসতে পারে- হ্যাঁ যৌতুক ও বাল্য বিবাহের মধ্যে সম্পর্ক আছে) ➢ এখন অংশগ্রহণকারীদের কাছে আবারও জানতে চাও কীভাবে যৌতুক ও বাল্যবিবাহের মধ্যে সম্পর্ক আছে? যারা বলতে চায় তাদের কাছ থেকে উত্তর শোন এবং বাকিদেরও বলতে উৎসাহিত করো। ➢ সবশেষে সহায়ক তথ্য অনুযায়ী 'যৌতুকের সাথে বাল্যবিবাহের সম্পর্ক' সহায়ক তথ্যের আলোকে আলোচনা করো। ➢ পুণরায় অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাও যৌতুকের সাথে বাল্যবিবাহের সম্পর্ক আলোচনা করতে গিয়ে আমরা জীবন দক্ষতার কোন কোন উপাদান কাজে লাগিয়েছি (সম্ভাব্য উত্তর হতে পারে- গভীরভাবে চিন্তা) ➢ তাদের দেয়া উত্তরগুলো শোন এবং কীভাবে এই উপাদান কাজে লেগেছে তা জানতে চাও? ➢ বলো আমরা এই ধাপে যে কাজ করেছি তাতে গভিরভাবে চিন্তা বেশি কাজে লাগিয়েছি।



যৌতুকের সাথে বাল্যবিবাহের সম্পর্ক

- আমাদের সমাজে প্রচলিত চিন্তা চেতনার কারণে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে মেয়েরাই বাল্য বিবাহের শিকার হয় এবং মেয়ের পরিবার যৌতুক দেয় আর ছেলের পরিবার যৌতুক নেয়। যৌতুকের ফলে বাল্যবিবাহ বৃদ্ধি পায়। কারণ অনেক বাবা-মায়ের ধারণা যে, কম বয়সে মেয়ের বিয়ে হলে কম যৌতুক লাগে। এক্ষেত্রে, ছেলে পক্ষ মনে করে মেয়ের কম বয়স হলে তাকে নিজেদের মনের মতো করে তৈরি করে নেয়া যাবে এবং কম বয়সী মেয়েদের শরীর-স্বাস্থ্য ভালো থাকে। তাই, প্রয়োজনে যৌতুক একটু কম নিয়ে হলেও ছেলেকে কম বয়সী মেয়ের সাথে বিয়ে দেয়া হয়।
- মেয়েদেরকে ছোট করে দেখার কারণে বেশিরভাগ পরিবারে বাবা-মা মেয়ের বিয়ে নিয়ে, যৌতুক নিয়ে বেশি চিন্তিত থাকেন। ফলে বয়সের দিকটি বিবেচনা না করেই শুধু মাত্র যৌতুকের কথা ভেবে যেকোনো ছেলের কাছে মেয়েকে বিয়ে দিয়ে দেন। কারণ তারা মনে করেন দেরি করলেই বরং যৌতুক আরো বেশি লাগতে পারে। এক্ষেত্রে মেয়েদেরকে পরিবারের বোঝা মনে করা হয়।
- আমাদের সমাজের প্রেক্ষাপটে যৌতুকের ফলে মেয়েরা ক্ষতিগ্রস্ত হয় আবার বাল্যবিবাহের ফলেও মেয়েরা ক্ষতিগ্রস্ত হয়। সমাজে মেয়েদেরকে কম মূল্য দেয়া হয় বলে বিয়ের সময় যৌতুক দিতে হয়। আবার অনেক বাবা-মা মনে করেন তাড়াতাড়ি ছেলেকে বিয়ে দিলে যৌতুক নিয়ে লাভবান হওয়া যাবে। এক্ষেত্রে, অনেক সময় যৌতুকের আশায় কম বয়সেই ছেলেকে বিয়ে করানো হয়। সুতরাং আমরা বলতে পারি যৌতুক এবং বাল্য বিবাহ একটির সাথে অন্যটির নিবিড় সম্পর্ক রয়েছে।

ধাম - ৩: গভীরভাবে চিন্তা, নিজেকে জানা ও সঠিক যোগাযোগের আলোকে যৌতুক প্রতিরোধের উপায় (নিজ, পরিবার ও সমাজ) সময়: ৩০ মিনিট	➢ অংশগ্রহণকারীদের বলো, এবার আমরা যৌতুক প্রতিরোধে নিজ/শিশু/কিশোর- কিশোরী, পরিবার ও সমাজের ভূমিকা নিয়ে আলোচনা করব। ➢ অংশগ্রহণকারীদের ৩টি দলে ভাগ করো এবং দলগুলোকে আলাদা আলাদা জায়গায় বসতে বলো। ➢ দলের কাজ সম্পর্কে পরিস্কার ধারণা দাও। বলো- প্রথম দল যৌতুক প্রতিরোধে শিশু/কিশোর-কিশোরীদের করণীয়, দ্বিতীয় দল পরিবারের করণীয় এবং তৃতীয় দল সমাজের করণীয় কি তা নিজেরা আলোচনার মাধ্যমে বের করবে। ➢ আলোচনার মূল বিষয়গুলো খাতায় ভালোভাবে নোট করার জন্য প্রতিটি দলকে ১ জন করে দলীয় প্রতিনিধি নির্বাচন করতে বলো। যে পরবর্তীতে খাতায় লেখা মূল বিষয়গুলো সকলের সামনে উপস্থাপন করবে। দলীয় কাজের জন্য ১০ মিনিট সময় দাও। ➢ অংশগ্রহণকারীদের আলোচনা চলাকালে সামনের খালি জায়গায় ৪টি চেয়ার সাজিয়ে রাখো। (চেয়ার না থাকলে ৪টি জায়গা চিহ্নিত করে রাখো) ➢ দলীয় কাজ শেষে সবাইকে বড় দলে বসতে বলো। তিনটি দল থেকে তিনজনকে (দল থেকে পূর্বে নির্বাচিত প্রতিনিধি) এসে সামনে রাখা চেয়ারে বসতে বলো এবং তাদের দলীয় আলোচনার ফলাফল সম্পর্কে বলতে বলো। প্রত্যেক দলীয় প্রতিনিধিকে তার বক্তব্য উপস্থাপনের জন্য ২ মিনিট সময় দাও। ➢ দলীয় প্রতিনিধিদের বলা শেষে অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে যদি কারো কিছু বলার থাকে অথবা সংযোজন/বিয়োজন করার থাকে তবে তাকে খালি চেয়ার এসে বসতে বলো এবং বিষয়টি বলার সুযোগ দাও।

	➢ সবার আলোচনার পর ' সহায়ক তথ্য' অনুযায়ী যৌতুক প্রতিরোধের উপায়গুলো নিয়ে আলোচনা করো। ➢ পুনরায় অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাও যৌতুকের সাথে বাল্যবিবাহের সম্পর্ক আলোচনা করতে গিয়ে আমরা জীবন দক্ষতার কোন কোন উপাদান কাজে লাগিয়েছি (সম্ভাব্য উত্তর হতে পারে- গভীরভাবে চিন্তা, নিজেকে জানা ও সঠিক যোগাযোগ) ➢ তাদের দেযা উত্তরগুলো শোন এবং কীভাবে এই উপাদানগুলো কাজে লেগেছে তা জানতে চাও? ➢ বলো আমরা এই ধাপে যে কাজ করেছি তাতে গভীরবাবে চিন্তা, নিজেকে জানা ও সঠিক যোগাযোগ বেশি কাজে লাগিয়েছি।

সহায়ক তথ্য

যৌতুকের প্রতিরোধের উপায়

নিজ/শিশু/কিশোর-কিশোরীদের করণীয়

- যৌতুকের কুফল সম্পর্কে নিজেরা সচেতন থাকা
- বিভিন্ন দিবসে যৌতুক প্রতিরোধের জন্য কর্মসূচি হাতে নেয়া যেমন-মতবিনিময় সভা, নাটক, গনের অনুষ্ঠান, মানব-বন্ধন, সংলাপ, বিতর্ক ইত্যাদি
- যৌতুক নেব না/দেব না এই প্রতিজ্ঞা করা
- যৌতুকের কুফল সম্পর্কে অভিভাবকদের সাথে আলোচনা করা
- বিভিন্ন দিবস উপলক্ষে (৮ই মার্চ-বিশ্ব নারী দিবস, শিশু অধিকার সপ্তাহ, কন্যা শিশু দিবস ইত্যাদি) যৌতুক বিরোধী র‍্যালি করা
- বন্ধুদের সাথে যৌতুকের কুফল নিয়ে আলোচনা করা
- কোথাও যৌতুক এর মাধ্যমে বিয়ের কথা শুনতে পেলে ঐ অভিভাবকদের বোঝানো। প্রয়োজনে এলাকার গণ্যমান্য ব্যাক্তিদের সাহায্য নেয়া

পরিবারের করণীয়

- ছেলে-মেয়ে উভয়কে সমান সুযোগ দিয়ে শিক্ষিত করে তোলা
- মেয়েদেরকে বিভিন্ন আয়মূলক কর্মকান্ডে উৎসাহিত করা এবং সুযোগ দেয়া
- ছেলের ক্ষেত্রে যৌতুক নেব না এবং মেয়ের ক্ষেত্রে যৌতুক দেব না এমন মনোভাব তৈরি করা
- যৌতুক দেয়া নেয়ার সাথে যুক্ত এমন পরিবারকে যৌতুক না নেয়ার ক্ষেত্রে সচেতন করা।

সমাজের করণীয়

- ইউপি চেয়ারম্যান-মেম্বার, নারী ও শিশু নির্যাতন প্রতিরোধ কমিটির যৌতুক প্রতিরোধে সক্রিয় ভূমিকা রাখা
- যৌতুক দিয়ে যাতে বিয়ে না হয় সেজন্র ইউপি বা পৌরসভার চেয়াম্যানকে আরো সক্রিয় ভূমিকা পালন করা এবং মনিটরিং জোরদার করা
- স্কুল পর্যায়ে বিভিন্ন দিবসে ছাত্র-ছাত্রীদের মাধ্যমে যৌতুকের বিরুদ্ধে বিতর্ক প্রতিযোগিতা, নাটক ইত্যাদির আয়োজন করা
- শিক্ষক, ইমাম, ধর্মীয় নেতা, সাধারণ জনগণ এবং প্রভাবশালী ব্যাক্তিদের যৌতুকের বিরুদ্ধে ঐক্যবদ্ধ হয়ে কাজ করা
- মসজিদে নামাজের আগে/পরে ইমাম কর্তৃক যৌতুকের কুফল সম্পর্কে মুসল্লিদেরকে বলা

ধাপ - ৪: পর্যালোচনা সময়: ০৫ মিনিট	➢ অংশগ্রহণকারীদের কাছে নিচের প্রশ্নগুলো করে অধিবেশনের সারসংক্ষেপ করো- ▪ যৌতুকের সাথে বাল্যবিবাহের কোনো সম্পর্ক আছে কিনা, কীভাবে? ▪ যৌতুক প্রতিরোধে আমাদের কিশোর-কিশোরীদের কী করণীয়? ➢ অংশগ্রহণের জন্য সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করো।

নমুনা উপকরণ:

অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্ট

অধিবেশনের নাম: যৌতুক-২

উদ্দেশ্য: এই অধিবেশনের শেষে আমরা-

- গভীরভাবে চিন্তার আলোকে যৌতুকের সাথে বাল্যবিবাহের সম্পর্ক ব্যাখ্যা করতে পারব
- নিজেকে জানা, গভীরভাবে চিন্তা এবং সঠিক যোগাযোগের আলোকে যৌতুক প্রতিরোধের উপায় ব্যাখ্যা করতে পারব।

ধাপ - ১: শুভেচ্ছা বিনিময়, অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য সময়: ০৫ মিনিট	• অংশগ্রহণকারীদের শুভেচ্ছা জানাও এবং কুশলাদি জিজ্ঞেস করো। (যেমন- কেমন আছ তোমরা? লেখাপড়া কেমন চলছে? ইত্যাদি) • গত অধিবেশনে কোন বিষয়ে আলোচনা করা হয়েছিল তার নাম জেনে নাও। • আজকের অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার বোর্ডে লাগিয়ে দাও এবং পড়ে শোনাও।

ধাপ - ২: বিবাহ নিবন্ধন ও বিবাহ নিবন্ধনের গুরুত্ব সময়: ১৫ মিনিট	• অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাও বিবাহ নিবন্ধন বলতে তারা কী বোঝে? • যারা বলতে চায় তাদের মতামত শুনে সহায়ক তথ্য অনুযায়ী বিবাহ নিবন্ধন কী তা আলোচনা করো। • অংশগ্রহণকারীদের বলো-এবার আমরা বিবাহ নিবন্ধনের গুরুত্ব সম্পর্কে জানব। • জানতে চাও, বিবাহ নিবন্ধন না করলে আমাদের কী কী ক্ষতি হতে পারে? অংশগ্রহণকারীদের মতামত শুনে নিয়ে বিবাহ নিবন্ধন না করলে যেসব ক্ষতি হয় তা সহায়ক তথ্য অনুযায়ী আলোচনা করো। • বলো, আমরা এতক্ষণ বিবাহ নিবন্ধন না করলে কী ক্ষতি হয় তা জেনেছি। • এবার জানতে চাও, কেন বিবাহ নিবন্ধন করা প্রয়োজন? • অংশগ্রহণকারীদের দুই/তিন জনের কাছ থেকে শুনে সহায়ক তথ্য অনুযায়ী বিবাহ নিবন্ধনের গুরুত্ব লেখা পোস্টার দেখিয়ে আলোচনা করো। • বলো, প্রত্যেকেরই বিবাহ নিবন্ধন করা জরুরি এবং বিয়ের কিছুদিন পরে কাজি অফিস থেকে বিবাহ নিবন্ধন সনদ সংগ্রহ করা প্রয়োজন।

অধ্যায়- ৮
অধিবেশনের নামঃ জীবন দক্ষতা

উদ্দেশ্যঃ এই অধিবেশন শেষে আমরা

- দক্ষতা কি তা ব্যাখ্যা করতে পারবো
- জীবন দক্ষতা কি তা ব্যাখ্যা করতে পারবো
- জীবন দক্ষতার ১১টি উপাদানের নাম বলতে পারবো।

আলোচ্য বিষয়ঃ

- জীবন কি
- দক্ষতা কি
- জীবন দক্ষতা কি
- জীবন দক্ষতার ১১টি উপাদান।

সময়ঃ ১ ঘন্টা

উপকরণঃ

- অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার
- জীবন দক্ষতার সংজ্ঞা লেখা পোস্টার
- জীবন দক্ষতার ১১টি উপাদানের নাম লেখা ভিপকার্ড
- ফ্লিপশীট, মার্কার, মাসকিং টেপ, স্কেচ পেন, চক ও বোর্ড।

ধাপ- ১ শুভেচ্ছা বিনিময়, অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য সময়ঃ ০৫ মিনিট	▪ অংশগ্রহণকারীদের শুভেচ্ছা জানান এবং কুশলাদি জিজ্ঞেস করুন (যেমনকেমন আছে আপনারা? লেখাপড়া কেমন চলছে/ ইত্যাদি)। ▪ এই অধিবেশনে আমরা জীবন দক্ষতা সম্পর্কে জানবো। ▪ আজকের অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার বোর্ডে লাগিয়ে দিন এবং পড়ে শোনান।

ধাপ-২ জীবন কি ও দক্ষতা কি সময়ঃ ১৫ মিনিট	▪ অংশগ্রহণকারীদেরকে বলো, আজকের আলোচ্য বিষয় জীবন দক্ষতা নিয়ে আলোচনা করার আগে আমাদের 'জীবন' ও 'দক্ষতা' শব্দ দু'টির অর্থ বুঝতে হবে। ▪ অংশগ্রহণকারীদেরকে জিজ্ঞেস করো, জীবন বলতে আমরা কি বুঝি? (সম্ভাব্য উত্তর হতে বলো, জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত সময়কে জীবন বলে)। তাদের মতামত পর্যালোচনার পর বলো, জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত সময় হলো জীবনকাল। ▪ পুনরায় প্রশ্ন করো- শুধু সময়টাই কি জীবন? তাহলে আমরা যখন বলি সুন্দর/সুখী জীবন বা কষ্টকর জীবন; তখন কি শুধু সময়কে বোঝাই? তাহলে জীবন বলতে আমর কি বুঝি? তাদের মতামত পর্যালোচনার পর বলো- জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত একজন মানুষকে ভাল লাগা-মন্দ লাগা, দুঃখ-কষ্ট, আনন্দ-বেদনা, চাওয়া-পাওয়া, বিভিন্ন আবেগ-অনুভূতি, চিন্তা- করতে হয়। তাহলে, মানুষের জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত যাবতীয় পরিস্থিতি/ঘটনার সমষ্টিই হলো জীবন। ▪ এবার অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করো, দক্ষতা বলতে কি বুঝায়/ তাদের মতামত পর্যালোচনার পর বলো, কোন কিছু সুন্দরভাবে/ভালোভাবে/নিখুঁতভাবে করার যে ক্ষমতা সেটাই হচ্ছে দক্ষতা। তাদের নিজস্ব দক্ষতার উদাহরণ দিতে বলো, (স্বাভাবিকভাবে তারা কিছু করতে পারা বা কাজ সম্পর্কিত দক্ষতার কথা বলবে; যেমন- রান্না করা, গান করা, ছবি আঁকা, ইত্যাদি)।

ধাপ-৩ জীবন দক্ষতা সময়: ২০ মিনিট	▪ অংশগ্রহণকারীদের বলো, প্রথম অধিবেশনে আমরা আলোচনা করেছিলাম আমরা কিশোর-কিশোরীরা অনেক খারাপ পরিস্থিতির শিকার হই এবং সেগুলো মোকাবেলা করতে না পারলে পরিণতি খারাপ হয়। তাই পরিস্থিতি মোকাবেলা করার জন্য আমাদের কিছু দক্ষতা অর্জনের প্রয়োজন। আবার দ্বিতীয় অধিবেশনে আমরা দেখেছি, আমাদের জীবনকে সুন্দর করতে এবং জীবনে বিভিন্ন পরিস্থিতি মোকাবেলা করতে বিভিন্ন ব্যক্তি ও প্রতিষ্ঠানের সহযোগিতা প্রয়োজন। ▪ অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাও, নিজেদের পরিস্থিতি মোকাবেলা এবং ব্যক্তি ও প্রতিষ্ঠানের সহযোগিতা নেওয়ার জন্য কি ধরনের দক্ষতার প্রয়োজন? ▪ অংশগ্রহণকারীদের উত্তর পর্যালোচনার পর বলো, নিজেদের পরিস্থিতি মোকাবেলা এবং ব্যক্তি ও প্রতিষ্ঠানের সহযোগিতা নেওয়ার জন্য আমাদের বুদ্ধি ও আচরণগত কিছু দক্ষতার প্রয়োজন। যেমন- বাল্য বিয়ের প্রস্তাব আসলে আমরা বুদ্ধি এবং আচরণগত দক্ষতা দিয়ে তা মোকাবেলা করতে পারি। এক্ষেত্রে, বুদ্ধির দক্ষতা হচ্ছে- নিজে ভেঙ্গে না পড়ে মা-বাবাকে বুঝিয়ে বলা, কার কার কাছ থেকে সহযোগিতা পেতে পারি তা চিন্তা করে বের করা। আর আচরণগত দক্ষতা হচ্ছে- রাগারাগি না করা, খাওয়া-দাওয়া বন্ধ না কর, কারো সঙ্গে খারাপ ব্যবহার না করা, ইত্যাদি। ▪ এবার বলো, এই বুদ্ধি এবং আচরণগত দক্ষতাগুলো হচ্ছে লাইফ স্কীলস (Life Skills) বা জীবন দক্ষতা। ▪ সহায়ক তথ্যের আলোকে লাইফ স্কীলস বা জীবন দক্ষতার সংজ্ঞা লেখা পোস্টারটি দেখিয়ে আলোচনা করো। ▪ অংশগ্রহণকারীদের বলো- এই দক্ষতাগুলো প্রত্যেকটি মানুষের সারা জীবনের জন্য প্রয়োজন।

সহায়ক তথ্য

লাইফ স্কীলস বা জীবন দক্ষতা হচ্ছে সেই সব বুদ্ধি এবং আচরণগত দক্ষতা যা মানুষকে প্রতিদিনের প্রয়োজন মেটাতে ও বিভিন্ন পরিস্থিতি ভালভাবে মোকাবেলা করতে এবং নিজেকে বিভিন্ন পরিবেশের সঙ্গে খাপ খাইয়ে নিতে সাহায্য করে।

ধাপ-৪ জীবন দক্ষতার মৌলিক উপাদান সময়: ১৫ মিনিট	▪ অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাও জীবন দক্ষতার উপাদান কয়টি ও কি কি? ▪ তাদের উত্তরগুলো শোন এবং সহায়ক তথ্য অনুযায়ী জীবন দক্ষতার উপাদানের কার্ড একটি করে দেখাও ও নাম বলো। এভাবে কার্ডের নম্বর অনুযায়ী, এক এক করে ১১টি উপাদানের নাম অংশগ্রহণকারীদেরকে বলো। ▪ সব দলের বলা শেষ হলে বলো- এগুলি হচ্ছে জীবন দক্ষতার ১১টি উপাদান, এগুলো নিয়ে আমরা পরবর্তী অধিবেশনে বিস্তারিত আলোচনা করবো।

ধাপ-৫ জীবন দক্ষতার মৌলিক উপাদান সময়: ১৫ মিনিট	▪ অংশগ্রহণকারীদের নিচের প্রশ্নেগুলো করে অধিবেশনের সারসংক্ষেপ করো ▪ জীবন কি ▪ দক্ষতা কি ▪ জীবন দক্ষতা বলতে কি বোঝায় ▪ জীবন দক্ষতার ১১টি উপাদান কি কি ▪ সবাইকে অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করো।

জীবন দক্ষতার ১১টি মৌলিক উপাদানসমূহ লিখিত ভিপ (VIPP) কার্ড।
কার্ডের আকার: ৫ ইঞ্চি × ৮ ইঞ্চি
কার্ডের পেছনে ক্রম অনুযায়ী ১ থেকে ১১ নম্বর লিখে রাখুন ।

অধিবেশনের নাম: জীবন দক্ষতার উপাদানসমূহ-১

উদ্দেশ্য: এই অধিবেশন শেষে আমরা

- জীবন দক্ষতার মৌলিক উপাদানসমূহ (সিদ্ধান্ত গ্রহণ, সমস্যা সমাধান, গভীরভাবে চিন্তা, নতুন নতুন চিন্তা, সঠিক যোগাযোগ) ব্যাখ্যা করতে পারবো।

আলোচ্য বিষয়:

- জীবন দক্ষতার মৌলিক উপাদানসমূহ: সিদ্ধান্ত গ্রহণত, সমস্যা সমাধান, গভীরভাবে চিন্তা, নতুন নতুন চিন্তা, সঠিক যোগাযোগ।

সময়: ১ ঘন্টা

উপকরণ:

- অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার
- ছাপানো 'জীবন দক্ষতার উপাদান' লেখা ১১টি ভিপ কার্ড
- ঘটনা/কেইস লেখা কাগজ
- ফ্লিপশীট, মার্কার, মাসকিং টেপ, চক, বোর্ড।

অধিবেশন সংক্ষেপ:

ধাপ- ১ শুভেচ্ছা বিনিময়, অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য সময়: ০৫ মিনিট	▪ অংশগ্রহণকারীদের শুভেচ্ছা জানাও এবং কুশলাদি জিজ্ঞেস করো (যেমন- কেমন আছ তোমরা? লেখাপড়া কেমন চলছে/ ইত্যাদি)। ▪ গত অধিবেশনে আমাদের প্রত্যাশা সম্পর্কে জেনেছি। এই অধিবেশনে আমরা জীবন দক্ষতা সম্পর্কে জানবো। ▪ আজকের অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার বোর্ডে লাগিয়ে দাও এবং পড়ে শোনান।

ধাপ- ২ জীবন দক্ষতার মৌলিক উপাদানসমূহ সময়: ৫০ মিনিট	▪ অংশগ্রহণকারীদের কাছে জীবন দক্ষতার ১১টি উপাদানের নাম মনে করতে হলো। ▪ তাদের উত্তরগুলো শোন এবং সহযোগিতা করো নামগুলো মনে করতে। ▪ এবার সহায়ক তথ্য (কার্ডে লেখা নম্বর অনুসারে) অনুযায়ী জীবন দক্ষতার ৫টি উপাদান। সিদ্ধান্ত গ্রহণ, সমস্যা সমাধান, গভীরভাবে চিন্তা, নতুন নতুন/সৃজনশীল চিন্তা, কার্যকরী যোগাযোগ একে একে ব্যাখ্যা কর। ▪ প্রত্যেকটি উপাদান আলোচনা করার সময় শুরুতে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাও- ক) উপাদানটি বলতে তারা কি বোঝে? ▪ এরপর প্রক্রিয়াটি আলোচনা করো এবং সবশেষে জানতে চাও- খ) কেন এটি জীবন দক্ষতার উপাদান বলছে? ▪ সহায়ক তথ্য অনুযায়ী এভাবে প্রত্যেকটি উপাদান আলোচনা করো।

ধাপ- ৩ পর্যালোচনা সময়: ০৫ মিনিট	▪ অংশগ্রহণকারীদের নিচের প্রশ্নগুলো করে অধিবেশনের সারসংক্ষেপ করো- ক) জীবন দক্ষতার মৌলিক উপাদানসমূহে কি কি? ▪ সবাইকে অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করো।

সহায়ক তথ্য

১. সিদ্ধান্ত গ্রহণ	২. সমস্যা সমাধান	৩. গভীরভাবে চিন্তা
৪. নতুন নতুন চিন্তা	৫. সঠিক যোগাযোগ	৬ অন্যের সাথে সম্পর্ক
৭. অন্যের জায়গায় নিজেকে ভাবা	৮. সমঝোতা	৯. নিজেকে জানা
১০. আবেগের চাপে টিকে থাকা	১১. মানসিক চাপে টিকে থাকা	

সিদ্ধান্ত গ্রহণ:

- অধিবেশন কক্ষে সমান দূরত্বে চক অথবা মাসকিং টেপ দিয়ে পরপর ৪টি দাগ দাও। এবার একটি ঝুঁড়ি ৪র্থ দাগের রাখো। অংশগ্রহণকারীকে একটি টেনিস বলটি দেখিয়ে বলো, এই বলটি ঝুঁড়িতে ফেলতে পারলে নম্বর পাবে। ১ম দাগ থেকে বলটি ছুঁড়ে ঝুঁড়িতে ফেলতে পারলে ১০ নম্বর পাবে। তবে সবাই খেলতে পারবে না সেজন্য তিনটি দল গঠন করা হবে এবং একজন করে দল নেতা নির্বাচন করা হবে। প্রত্যেক দলনেতা সর্বোচ্চ ৩ বার করে বল ছোড়ার সুযোগ পাবে। বলে দাও, বলটি ঝুড়ির ভেতর পড়লেই নম্বর পাবে। প্রত্যেক বার সঠিকভাবে বলটি ঝুঁড়িতে ফেরতে পারলে দাগ অনুযায়ী নম্বর পাবে।
- এবার ১-২-৩ করে অংশগ্রহণকারীদেরকে ৩টি দলে ভাগ করো। প্রত্যেক দলকে তাদের মধ্যে থেকে একজনকে নেতা নির্বাচন করতে বলো। তিনজন নেতাকে একজায়গায় দাঁড়াতে বলো।
- খেলার নিয়ম বলা হলে অংশগ্রহণকারীদের খেলা শুরু করতে বলো, অর্থাৎ ঝুঁড়িতে বল ছুঁড়তে বলো।
- বোর্ডে প্রতিটি দলের নাম পৃথকভাবে লিখো। খেলা শুরু হলে দলের প্রাপ্ত নম্বর বোর্ডে লিখে রাখো।
- খেলা শেষে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাও এবং তাদের উত্তরগুলো মনোযোগ দিয়ে শোন।
  ক) খেলাটি কেমন লাগলো?
  খ) এই খেলায় তারা বল ছোঁড়ার জন্য দল থেকে একজনকে কিভাবে নির্বাচন করলো?
  গ) যারা বেশি নম্বর পেয়েছে তাদের উদ্দেশ্যে বলো, কেন তোমরা নম্বর বেশি পেলে? (সম্ভাব্য উত্তর হতে পারে- আমরা দলের সবাই আলোচনা করে নিয়েছিলাম, সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পেরেছি, কে কোথায় থেকে বল ছুঁড়লে ঝুঁড়িতে পড়তে পারে ইত্যাদি।

- এবার বলো, এই যে তোমরা বল ছোঁড়ার জন্য একজনকে নির্বাচন করলে বা ঠিক করলে এটা-ই সিদ্ধান্ত নেয়া। কোন কিছু ঠিক করা বা স্থির করা মানে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা। মানুষের জীবনে ছোট-খাট বিষয় থেকে শুরু করে প্রতিটি ক্ষেত্রেই সিদ্ধান্ত গ্রহণের দরকার হয়। বলো, তাহলে এই খেলা থেকে আমরা দেখতে পেলাম সঠিক সিদ্ধান্ত না নিতে পালে ফলাফলও ভাল হয় না।
- তবে সেই সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে নিজের স্বার্থ, অধিকার ও ভবিষ্যৎ অক্ষুন্ন রাখার পাশাপাশি অন্যের অধিকারকে ও স্বার্থকে ক্ষতি না করার বিষয়টি মাথায় রাখতে হবে।

সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার জন্য নিচের বিষয়গুলো বিবেচনায় রাখা দরকার:

- বিষয় সম্পর্কে জানা
- বিকল্প বা অনেকগুলি পথ বা উপায় চিন্তা করা
- প্রতিটি পথ বা উপায়ের সুবিধা ও অসুবিধা সম্পর্কে ভাবা
- প্রতিটি পথের ফলাফল কি হতে পারে তা ভাবা

- সবচেয়ে ভাল পথ বা উপায় বেছে নেয়া (যে পথে সুবিধা বেশি এবং অসুবিধা কম)
- সিদ্ধান্ত বাস্তবায়নের জন্য কাজ করা।

কেন এটিকে জীবন দক্ষতা বলবো-
এখন বলো যে, কোন কিছু ঠিক করা কিংবা স্থির করা মানে সেই বিষয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা। এই ধরনের সিদ্ধান্ত নিতে পারা বা 'সিদ্ধান্ত গ্রহণ' হলো জীবন দক্ষতার একটি উপাদান। আমরা যতবেশি সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারবো তত বেশি নিজেদের জীবন উন্নত করতে পারবো। জীবনে সিদ্ধান্ত নিতে যারা ভুল করে তারাই বেশি সমস্যায় পড়ে।

ঘটনা/কেইস বিশ্লেষণ

রনি বরাবরই অংক ভয় পায়। একবার সে অংকে ফেল করল। তার মন খুব খারাপ হল। সে কারণ খুঁজল কেন সে অংকে কাঁচা? সে দেখল অংকে ভয় পেয়ে কম চর্চার জন্যই তার এই অবস্থা। সে ভাবতে লাগল এই সমস্যা কী করে সমাধান করা যায়। অনেক চিন্তা করে দেখল- বেশি বেশি চর্চা করলেই অংকে ভাল করা যাবে। এছাড়া সে ভাবল সে ভাবল সে অংক শিক্ষকের ও সহপাঠীদের সাহায্য নেবে। সে প্রতিদিন ২ ঘন্টা করে অংক চর্চা করতে লাগল। পরবর্তী পরীক্ষায় সে অংকে ক্লাসে সবার চেয়ে বেশি নম্বর পেল।

- অংশগ্রহণকারীদের ঘটনাটি পড়ে শোনাও। এবারে নিচের প্রশ্নগুলি করো-
  - এই ঘটনায় রনির সমস্যা কি ছিল?
  - কেন এই সমস্যা হলো?
  - রনি তখন কি করেছিল?
- এবার বলো যা করতে চাই তা করতে না পারাটা হলো সমস্যা। সমস্যার কারণ বাঁধা। বাঁধাসমূহকে দূর করে যা চাই তা করতে পারাকে সমস্যা সমাধান বলা হয়। সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রে বুদ্ধিবৃত্তিক যে দক্ষতা ব্যবহার করতে হয় সেগুলোকে সমস্যা সমাধানের দক্ষতা বলা হয়।

সমস্যা সমাধানের জন্য আমাদের নিচের বিষয়গুলো বিবেচনায় রাখতে হবে:
- সমস্যাটি সম্পর্কে ভালভাবে জানা
- সমস্যার কারণ খোঁজা ও বিশ্লেষণ করা
- সমস্যার মূল কারণটি বের করা
- সমস্যার সমাধানের জন্য অনেকগুলি পথ খুঁজে বের করা

- যে সমাধানটি সবচেয়ে ভালো সেটি বেছে নেয়া এবং
- সমাধানের জন্য কাজ করা।

কেন এটিকে জীবন দক্ষতা বলবো-
'সমস্যা সমাধান' আমাদের প্রতি নিয়তই করতে হয়। যদি আমরা সমস্যার সমাধান করতে না পারি তাহলে আমাদের জীবনে সাফল্য আসবে না। রনি যদি অংকে ফেল করার পর অংকের প্রতি উৎসাহ হারিয়ে ফেলতো তাহলে হয়ত তার জীবনে লেখাপড়া করাই সম্ভব হত না।

গভীরভাবে চিন্তা:
- অংশগ্রহণকারীদের বলো, আমরা এখন একটি খেলা খেলবো। অংশগ্রহণকারীরা যদি গোল হয়ে দাঁড়াতে পারে তাহলে ভাল হয়।

- এবার তোমার হাতের কলমটি দেখিয়ে অংশগ্রহণকারীদের খেলার নির্দেশনা দাও- এই কলমটির বিভিন্ন ধরনের ব্যবহার আমাদের প্রত্যেককে দেখাতে হবে। উদাহরণ হিসেবে বলো, 'মনে করো- এটি একটি কলা এবং কলা যেভাবে খায় তার অভিনয় করে দেখাও'। এখন সবাইকে কলমের মাধ্যমে এই ধরনের বিভিন্ন ব্যবহার প্রকাশ করতে হবে।
- কলমটি রুমের মাঝখানে রাখো এবং একজন একজন করে এসে কলমটি নিয়ে এর বিভিন্ন ব্যবহার দেখানোর জন্য আহ্বান জানাও। মোট ২ রাউন্ড খেলা হবে। খেলা শেষে প্রশ্ন করো-
  - কলমের রাউন্ড ব্যবহার তোমরা কিভাবে বের করলে?
  - প্রথম রাউন্ড থেকে ২য় রাউন্ডে কেমন চিন্তা করতে হলো?
  - এই খেলায় কলমের কি কি ব্যবহার নতুন ছিল যা তোমরা আগে কখনো দেখনি?
  - অংশগ্রহণকারীদেরকে বলো, 'গভীরভাবে চিন্তা হয় কোন বিষয়কে যুক্তি ও প্রমাণ দিয়ে বিশ্লেষণ করে দেখা'। সহজভাবে বললে বিষয়টিকে ভেঙ্গে ভেঙ্গে চিন্তা করা। প্রমাণ সহকালে কোন বিশ্বাস বা অনুমানকে পরীক্ষা করা যায় মাধ্যমে বিষয়টির ভাব বোঝা যায়।

গভীরভাবে চিন্তা করার জন্য নিচের বিষয়গুলো বিবেচনায় রাখতে হবে:
- বিষয় সম্পর্কে ধারণা থাকা
- কারণ খুঁজে বের করা
- কারণের কারণ খুঁজে বের করা
- মূল কারণ চিহ্নিত করা
- সমস্যা সমাধানে বিকল্প বা ভিন্ন পথ চিন্তা করা
- প্রত্যেকটি পথ যুক্তি দিয়ে বিশ্লেষণ করা।

কেন এটিকে জীবন দক্ষতা বলবো

আমাদের জীবনের যে কোন প্ররিস্থিতির মুখোমুখি হতে ও সমস্যার সমাধান করার জন্য গভীরভাবে চিন্তা ভাবনা করে কাজটি করা দরকার। কেন কেন কেন এভাবে বিশ্লেষণ করে কোন বিষয় সিদ্ধান্ত নিলে তার ফলাফল ভাল পাওয়া যায়। এটি যে কোন কাজের ক্ষেত্রেই প্রয়োজন।

নতুন নতুন চিন্তা

- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাও নতুন নতুন চিন্তা বলতে তোমরা কি বোঝ? তাদের উত্তরগুলো মনোযোগ দিয়ে শোন। বলো 'একটি বিষয়কে গতানুগতিকভাবে না ভেবে নতুন কিছু সৃষ্টির জন্য নতুনভাবে বিষয়টিকে দেখা বা ভাবা হচ্ছে নতুন নতুন চিন্তা'।
- 'কিভাবে' দিয়ে প্রশ্ন করলে নতুন নতুন চিন্তা হয়। সব ধরনের চিন্তা গভীরভাবে চিন্তা, কিন্তু সব চিন্তা নতুন নতুন চিন্তা নয়। বিষয়টি আরো পরিষ্কার করার জন্য বলো, কলম নিয়ে খেলার সময় নতুন নতুন যে ব্যবহার উল্লেখ করা হয়েছিল সেগুলো ছিল নতুন নতুন চিন্তার ফল।

নতুন নতুন চিন্তা করার জন্য নিচের বিষয়গুলো বিবেচনায় রাখতে হবে:
- মানসিক প্রস্তুতি নেয়া
- বিষয়টি নিয়ে ভাবা
- বিভিন্ন পথ খোঁজা

কেন এটিকে জীবন দক্ষতা বলব

নতুন নতুন চিন্তার ফলেই আমরা কিছু সৃষ্টি করতে পারি। জীবনের উন্নতির জন্য নতুন নতুন পথ তৈরি করতে পারি।

সৃজনশীল চিন্তা আমাদেরকে অনেক বিকল্প পথে সন্ধান দেয়। যার ফলে কোনটি আমাদের জন্য উপযুক্ত তা বের করতে সহজ হয়। নিজের জীবনকে সুন্দর করার জন্য আমাদের নতুন নতুন চিন্তা করা প্রয়োজন।

সঠিক যোগাযোগঃ

- যদি সম্ভব হয় তাহলে অংশগ্রহণকারীদেরকে গোল হয়ে বসতে বলো অথবা এমনভাবে বসতে বলো যাতে একজন অন্যজনের পাশে থাকে। এখন তোমার ডানপাশের অংশগ্রহণকারীকে কানে কানে এই বাক্যটি বলো (আমার দাদা তোমার দাদার মামাতো ভাই)।
- বাক্যটি একে অপরের কানে কানে বলার জন্য বলো। এভাবে প্রত্যেকেই তার ডান পাশের বন্ধুকে এই বাক্যটি বলবে। সবার শোনার পর প্রথমে ও শেষ অংশগ্রহণকারীকে সামনে আসতে বলো। শেষ অংশগ্রহণকারীর কাছে জানতে চাও, সে কি শুনেছে?
- এখন বলো, 'সঠিক যোগাযোগ হচ্ছে নিজের মনের ভাব অন্যের কাছে সঠিকভাবে প্রকাশ করা'। আমাদের মনে রাখতে হবে যে, সঠিক যোগাযোগের জন্য যার সাথে যোগাযোগ করা হয় তার মনে অবস্থা ও অবস্থান বিবেচনা করেই মনের ভাব প্রকাশ করতে হবে। আরও মনে রাখতে হবে যে, যার সাথে যোগাযোগ করা হচ্ছে সে আমার কথা বুঝতে পারছে কিনা এবং যে উদ্দেশ্য যোগাযোগ করা হচ্ছে তা সফল হচ্ছে কি-মা।
- এখানে তুমি আরও সহজ বিভিন্ন উদাহরণ দিতে পার। যেমন- যে ইংরেজি বুঝে না তার সঙ্গে যদি ইংরেজি শব্দ ব্যবহার করা হয় তাহলে সে কিছুই বুঝতে পারবে না, যে লেখাপড়া জানে না তাকে চিঠি দিয়ে মনের ভাব প্রকাশ করতে গেলে সে কিছুই বুঝতে পারবে না।
- অন্যের সাথে যোগাযোগের সময় বিশেষ করে মনে ভাব প্রকাশের সময় আমাদের শারীরিক অঙ্গ-ভঙ্গি যেমন- হাত পায়ের নড়াচড়া, মুখের আকার-ইঙ্গিত শব্দের ব্যবহার ইত্যাদি লক্ষ্য রাখতে হবে।
- একইভাবে যখন অন্য কেউ কথা বলবে তখন তার কথা মনোযোগ দিয়ে শোনা।

কেন এটিকে জীবন দক্ষতা বলবো-

সঠিক যোগাযোগের মাধ্যমে অন্যের কাছে খুব সহজে নিজের মনের ভাব প্রকাশ করা যায়। যে উদ্দেশ্যে কাজ করা হয় সে উদ্দেশ্যে অর্জন করা যায়। সঠিক যোগাযোগ আমাদের পরিবারে বাবা-মা, বড় ভাই-বোন, ছোটদের সাথে এবং স্কুলে শিক্ষক, সহপাঠি ইত্যাদি ক্ষেত্রে দরকার হয়। সঠিক যোগাযোগের ফলে অন্যের সাথে সম্পর্ক ভাল হয়।

অধ্যায়- ৯

অধিবেশনের নাম: জীবন দক্ষতার উপাদানসমূহ- ২

উদ্দেশ্য: এই অধিবেশন শেষে আমরা

- জীবন দক্ষতার মৌলিক উপাদানসমূহ (সিদ্ধান্ত গ্রহণ, সমস্যা সমাধান, গভীরভাবে চিন্তা, নতুন নতুন চিন্তা, সঠিক যোগাযোগ) ব্যাখ্যা করতে পারবো।

আলোচ্য বিষয়:

- জীবন দক্ষতার মৌলিক উপাদানসমূহ: অন্যের সাথে সম্পর্ক, অন্যের জায়গায় নিজেকে ভাবা, সমঝোতা, নিজেকে জানা, আবেগের চাপে টিকে থাকা, মানসিক চাপে টিকে থাকা।

সময়: ১ ঘন্টা

উপকরণ:

- অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার
- ছাপানো 'জীবন দক্ষতার উপাদান' লেখা ১১টি ভিপ কার্ড
- একটি ছোট আয়না
- ২টি চুলে বাঁধা রাবারের গার্ডার
- ফ্লিপশীট, মার্কার, মাসকিং টেপ, চক, বোর্ড।

অধিবেশন সংক্ষেপ:

ধাপ- ১ শুভেচ্ছা বিনিময়, অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য সময়: ০৫ মিনিট	▪ অংশগ্রহণকারীদের শুভেচ্ছা জানাও এবং কুশলাদি জিজ্ঞেস করো (যেমন- কেমন আছ তোমরা? লেখাপড়া কেমন চলছে/ ইত্যাদি)। ▪ গত অধিবেশনে আমরা জীবন দক্ষতার ৫টি মৌলিক উপাদানের ব্যাখ্যা জেনেছি। এই অধিবেশনে আমরা অবশিষ্ট ৬টি উপাদানের ব্যাখ্যা সম্পর্কে বিস্তারিত জানবো। ▪ আজকের অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার বোর্ডে লাগিয়ে দাও এবং পড়ে শোনান।

ধাপ-২ জীবন দক্ষতার মৌলিক উপাদানসমূহ সময়: ১৫ মিনিট	▪ এবার বলো, জীবন দক্ষতার ১১টি উপাদানের মধ্যে কোন্‌গুলো এখনো বিস্তারিতভাবে আলোচনা করা হয়নি? ▪ তাদের উত্তরগুলো শোন এবং সহযোগিতা করো নামগুলো মনে করতে। ▪ এবার সহায়ক তথ্য (কার্ডে লেখা নম্বর অনুসারে) অনুযায়ী জীবন দক্ষতার ৬টি উপাদান (অন্যের সাথে সম্পর্ক, অন্যের জায়গায় নিজেকে ভাবা, সমঝোতা, নিজেকে জানা, আবেগের চাপে টিকে থাকা, মানসিক চাপে টিকে থাক) একে একে ব্যাখ্যা কর। ▪ প্রত্যেকটি উপাদান আলোচনা করার সময় শুরুতে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাও- (ক) উপাদানটি বলতে তারা কি বোঝে? ▪ এরপর প্রক্রিয়াটি আলোচনা করো এবং সবশেষে জানতে চাও- খ) কেন এটিকে জীবন দক্ষতার উপাদান বলছে? ▪ সহায়ক তথ্য অনুযায়ী এভাবে প্রত্যেকটি উপাদান আলোচনা করো।

ধাপ-৩ পর্যালোচনা সময়: ০৫ মিনিট	▪ অংশগ্রহণকারীদের নিচের প্রশ্নগুলো করে অধিবেশনের সারসংক্ষেপ করো - জীবন দক্ষতার মৌলিক উপাদানসমূহ কি কি? (১১টি উপাদানের নাম) ▪ সবাইকে অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করো।

সহায়ক তথ্য

১. সিদ্ধান্ত গ্রহণ	২. সমস্যা সমাধান	৩. গভীরভাবে চিন্তা
৪. নতুন নতুন চিন্তা	৫. সঠিক যোগাযোগ	৬ অন্যের সাথে সম্পর্ক
৭. অন্যের জায়গায় নিজেকে ভাবা	৮. সমঝোতা	৯. নিজেকে জানা
১০. আবেগের চাপে টিকে থাকা	১১. মানসিক চাপে টিকে থাকা	

অন্যের সাথে সম্পর্ক:

- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাও, অন্যের সাথে সম্পর্ক বলতে তারা কি ধরনের সম্পর্ক বোঝে?
- অন্যের সাথে সম্পর্ক ভালো করতে গেলে কোন্ কোন্ বিষয় লক্ষ্য রাখা দরকার?
- এবার বলো, 'অন্যের সাথে সম্পর্ক বলতে বোঝায় একজনের সাথে অন্যজনের ভাল সম্পর্ক'।

অন্যের সাথে ভালো সম্পর্ক তৈরি করার জন্য যেসব বিষয় বিবেচনায় রাখা প্রয়োজন:

- মানুষের সাথে হাসিমুখে কথা বলা
- অন্যের প্রতি সম্মান দেখানো
- প্রশংসা করা
- বন্ধু ভাবা
- একে অন্যকে সাহায্য করা ও সেবা দিতে চেষ্টা করা

কেন এটিকে জীবন দক্ষতা বলবো–

অন্যের সাথে সম্পর্ক রক্ষার ক্ষেত্রে কি করে অন্যকে নিজের ভাবনা দ্বারা প্রভাবিত করা যায় সেই কৌশল। এই দক্ষতা আমাদের অন্যের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়তে এবং রাখতে সাহায্য করে, যা আমাদের মানসিক ও সামাজিক সুস্থ্যতার জন্য খুবই দরকার। এর অর্থ পরিবারের সদস্যদের সাথে, বন্ধ-বান্ধবের সাথে, স্কুলে শিক্ষকের সাথে এবং সমাজের মানুষের সাথে ভাল সম্পর্ক রাখা।

অন্যের জায়গায় নিজেকে ভাবা:

- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাও অন্যের জায়গায় নিজেকে ভাবা বলতে তারা কি বোঝে? তাদের উত্তরগুলো মোনযোগ দিয়ে শোন। অংশগ্রহণকারীদের বাস্তব থেকে নেয়া নিজের জীবনের দু'একটি ঘটনা উদাহরণ হিসেবে দিতে বলো। যেমন- বাড়িতে বা পরিবারে ঘটে যাওয়া কোন বিষয় ইত্যাদি।
- এবার বলো, 'নিজের অবস্থান বা জায়গা থেকে অন্যের অবস্থানে বা জায়গায় যেয়ে অন্যের কষ্ট-দুঃখ, আনন্দ-বেদনা, ভালোলাগা অনুভব করাকেই অন্যের জায়গায় নিজেকে ভাবা বোঝায়'। মোট কথা নিজেকে অন্যের অবস্থানে বা জায়গায় নিয়ে তার মত করে বুঝতে পারা।

কেন এটিকে জীবন দক্ষতা বলবো-

এই দক্ষতা মানুষকে একে অপরের প্রতি সহানুভূতিশীল, সেবামূলক আচরণ ও সহযোগী মনোভাব গড়ে তুলতে এবং ধৈর্য্যশীল হতে সাহায্য করে। এভাবে অন্যের জায়গায় নিজেকে ভাবতে পারলে তোমাদের মধ্যে মানুষকে সাহায্য করার মনোভাব গড়ে উঠবে ও সেবামূলক আচরণ করতে পারবে এবং ধৈর্য্যশীল হতে সাহায্য করবে।

সমঝোতা:

- অংশগ্রহণকারীদের পাশাপাশি সবা দু'জনকে জোড়া বন্ধু বাঁধতে বলো।
- বলো, আমরা এবখ একটি খেলা খেলবো। খেলাটি হচ্ছে এক বন্ধু তার ডান হাত মাটিতে / টেবিলে রেখে মুঠি বাঁধবে এবং অন্য হাত পেছনে রাখবে। অন্য বন্ধু তার নিজের ডান হাত দিয়ে সেই মুঠি খুলবে।
- একবার খোলা হলে দ্বিতীয় বার অন্যজন মুঠি বাঁধবে এবং প্রথমে যে মুঠি বেধেছিল সে খুববে। মনে রাখতে হবে মুঠি খোলার সময় এক হাত ব্যবহার করতে হবে। কে প্রথমে হাতে মুঠি বাধবে এবং কে খুলবে তা তোমরা নিজেরা আলাপ করে ঠিক করে নাও। আলোচনা করার জন্য ১ মিনিট সময় দাও।
- এবার খেলা শুরু করতে বলো। খেলার জন্য ১ মিনিট সময় বলে দাও।
- খেলা শেষে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাও-
- কেমন লাগলো খেলাটি?
- সবাই কি হাতের মুঠি খুলতে পেরেছে? যদি না পারে তাহলে কেন?
- অংশগ্রহণকারীদের উত্তরগুলো মনোযোগ দিয়ে শোন এবং জানতে চাও কেউ হাতের মুঠি খোলার আগে বন্ধুর সাথে আলাপ করে নিয়েছিলো কিনা?
- এবার আলোচনা করো আমরা যদি বন্ধুর সাথে আলাপ করে নিতাম তাহলে মুঠি খোলা খুব সহজ হত এবং একজন হাত ঢিলা করে রাখলে অন্যজনের তা খুলতে খুব সহজ হতো। বিষয়টি হচ্ছে দু'জনের আলোচনা করে একমতে আসা।
- বলো, 'সমঝোতা হলো যে কোন বিষয়ে অন্যদের সাথে বোঝাপড়া করে একমতে আসা'। সমঝোতার দক্ষতা হল কোন বিষয়ে যদি একজনের সাথে অন্যজনের মতের মিল না হয় তাহলে উভয়ের মধ্যে একমতে আসার যে উপায় তাকে সমঝোতা বলে।
- সমঝোতা বা বোঝাপড়া করার জন্য দু'জনেই একটি ভাল উদ্দেশ্য থাকতে হবে। সেই উদ্দেশ্য অর্জনের জন্য নিজেকে কিছু ছাড় দেওয়ার মন মানসিকতা থাকতে হবে। একটি সুন্দর সমাধান বের করার জন্য আলোচনায় বসতে হবে ও সুন্দর যুক্তির মাধ্যমে নিজের মতামত প্রকাশ করতে হবে। এমন একটি পথ অবলম্বন করতে হবে যাতে উভয়েরই ক্ষতি না হয়, উভয়ই লাভবান হত এবং কেউ কারো অধিকার ক্ষুন্ন না করে'।

কেন এটিকে জীবন দক্ষতা বলবো-

আমাদের জীবনে প্রায় প্রতিদিনই কোন না কোন বিষয় নিয়ে সমঝোতা করার প্রয়োজন হয়। তাই সমঝোতা যদি না করা যায় তাহলে অনেক সময় সমস্যার সৃষ্টি হয়। সমঝোতা মানব জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা, যা অর্জন করা অবশ্যই প্রয়োজন। এই দক্ষতার ফলে মানুষের অনেক দ্বন্ধ মিটানো সম্ভব, মনের চাপ কমানো সম্ভব, উভয়ের সুবিধা বিবেচনায় আনা সম্ভব এবং সুন্দর ও সুষ্ঠুভাবে জীবন পরিচালনা করা যায়। দেখা যায় জীবনের নানা রকম সমস্যা থেকে বেঁচে থাকার জন্য আমাদের সমঝোতা করা খুবই প্রয়োজন।

নিজেকে জানা:

- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে একজনকে সামনে ডাকো। তার হাতে একটি আয়না দাও।
- এখন প্রশ্ন করো, আয়নার কি দেখছো? তার উত্তরগুলো মনোযোগ দিয়ে শোন।
- এবার বলো, আমরা আয়না দেখি কেন? এবরও প্রত্যেকের উত্তরগুলো মনোযোগ দিয়ে পরবর্তীতে বলো যে- নিজের চুলটা ঠিক আছে কিনা, টিপটা ঠিক আছে কিনা, দাঁত পরিষ্কার আছে কি না অর্থাৎ নিজের বাইরের দিকটা সম্পর্কে সচেতন থাকার জন্য।

কিন্তু নিজের ভেতরের এবং বাইরের উভয় দিক সম্পর্কে জানা বা 'নিজের সম্পর্কে ভালভাবে জানাই হলো নিজেকে জানা'। অংশগ্রহণকারীদেরকে বলো বিষয়টি ঠিক মনের আয়নায় নিজেকে দেখার মত।

নিজের সম্পর্কে জানতে হলে:

- নিজের দূর্বল দিক, সবল দিক জানা
- নিজের বিশ্বাস-অবিশ্বাস সম্পর্কে জানা
- নিজের পছন্দ-অপছন্দ সম্পর্কে জানা
- নিজের ক্ষমতা-অক্ষমতা সম্পর্কে জানা

কেন এটিকে জীবন দক্ষতা বলবো-

নিজের জীবন সম্পর্কে সচেতন হলে নিজের দূর্বল দিক কাটিয়ে ওঠার চেষ্টা থাকবে এবং সবল দিকগুলো জানতে পারলে আত্মবিশ্বাস বাড়বে ও সেই হিসেবে কাজ করতে সক্ষম হবে। জীবনে উন্নয়নের জন্য কিশোর-কিশোরী বয়স থেকে নিজের সম্পর্কে নিজের ধারণা থাকা ভালো।

আবেগের চাপে টিকে থাকা:

- অংশগ্রহণকারীদের বলো আমরা এখন খুব মজার একটি খেলা খেলবো। এই খেলায় হারজিত আছে। কোন দল জয়লাভ করতে পারে আমরা তা দেখবো। বলো, খেলার জন্য দু'টি দল দরকার।
- এবার সমান সংখ্যা গণনা করে অংশগ্রহণকারীদের সমান ভাগে দু'টি দল গঠন কর এবং দু'টি দলকে দু'টি লাইনে মুখোমুখি দাঁড়াতে বলো।
- প্রত্যেকটি নিজের কলমটি মুখে নিতে বলো এবং হাত দু'টি পেছনে রাখতে বলো। কেউ তাদের হাত খেলার সময় সামনে আনতে পারবে না বলে দাও।
- দুই দলের সামনের অংশগ্রহণকারীর হাতে একটি করে চুল বাঁধা/টাকা/কাগজ বাঁধা রাবারের গোল গার্ডার দাও। (যদি গার্ডার না থাকে সেক্ষেত্রে যে কোন একটি হাতে পড়া চুড়ি নিতে বলো) এই গার্ডারটি দুই দলের প্রথম জন কলমের মুখে নিবে এবং কলম দ্বারা পাশের জনের কাছে দিবে। এভাবে দুই দলই পরপর তার পাশের জনকে দিতে দিতে দলের সর্বশেষ জনের কাছে পৌঁছে দিবে।
- যেই দল সবার আগে শেষ জনের কাছে পৌঁছে দিতে পারবে সেই দল 'প্রথম/ফার্স্ট বলে বিবেচিত হবে। তবে মনে রাখতে হবে কোন দলের মুখের কলম থেকে গার্ডার পরে গেলে তা পুণরায় তুলে খেলা যাবে না। সেই দল পরাজিত হবে। বলো, আমি সংকেত করলে বা খেলা শুরু করতে বললেই খেলা শুরু হবে।
- এবার খেলা শুরু করতে বলো। লক্ষ্য করো সবাই নিয়ম মতো খেলছে কিনা। খেলা শেষে বিজয়ী দল ঘোষণা কর এবং হাতে তালি দিয়ে পুরস্কৃত করো।

সবার উদ্দেশ্যে জানতে চাও-

- খেলাটি কেমন লাগলো?
- বিজয়ী দলের উদ্দেশ্যে-কিভাবে প্রথম হলো?
- পরাজিত দলের উদ্দেশ্যে- কেন পরাজিত হলো?
- খেলার সময় কেমন অনুভূতি হচ্ছিল? (সম্ভাব্য উত্তর হতে পারে-খুব টেনশন হচ্ছিল, অস্থির লাগছিল, কিভাবে ফার্স্ট হওয়া যায় তাই ভাবছিলাম, যদি রাবার পড়ে যায় ইত্যাদি)।
- তাদের উত্তরগুলো মনোযোগ দিয়ে শোন।

এবার বলো-

- 'আবেগ বলতে বোঝায় মানুষের সাধারণ অবস্থা থেকে ব্যতিক্রম কোন অবস্থা। অর্থাৎ আবেগ হচ্ছে মনের ভেতরের একটি ভারসাম্যহীন অবস্থা'।
- বেশিরভাগ সময় এটা ব্যক্তির নিজের মধ্যে উৎপন্ন হয় বা ভেতর থেকে আসে। আবেগের কয়েকটি অবস্থা

যেমন- ভয়, লজ্জা, ঘৃণা, ভালবাসা, স্নেহ, হাসি, কান্না, রাগ, আদর ইত্যাদি। বেশিরভাগ সময় আবেগ শুধু মনকে প্রভাবিত করে।

- আবেগের চাপে টিকে থাকার জন্য যে বিষয়গুলো বিশেষভাবে প্রয়োজন তা হচ্ছে-
  - নিজের ও অন্যের মাঝে যে আবেগ আছে তা বুঝতে পারা
  - আবেগের চাপের উৎসগুলো চিহ্নিত করা
  - আবেগের চাপের কারণসমূহ চিহ্নিত করা
  - আবেগ আচরণ-এর উপর কী প্রভাব ফেলবে সে সম্পর্কে সচেতন হওয়া
  - আবেগে সঠিকভাবে সাড়া দিতে পারা বা আবেগকে সঠিকভাবে নিয়ন্ত্রণ করা।

কেন এটিকে জীবন দক্ষতা বলবো-

যদি আমরা সঠিকভাবে আবেগে সাড়া দিতে না পারি তবে তা আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যের উপর ক্ষতিকর প্রভাব ফেলতে পারে এবং অন্যের সাথে সঠিক আচরণ না করার ফলে একে অন্যের সাথে সম্পর্ক নষ্ট হয়ে যায়।

মানসিক চাপে টিকে থাকা:

অংশগ্রহণকারীদেরকে বলো, 'মানসিক চাপ বলতে বোঝায় যখন মানুষের মনের ভেতরের অবস্থা অস্বাভাবিকভাবে অস্থির ও ভাবসাম্যহীন হয়ে যায় যা ব্যক্তির আচরণের মাধ্যমে প্রকাশ পায়'।

- মানসিক চাপের ফলে মানুষের মনের মধ্যে বেশি অস্থিরতা দেখা দেয় এবং যা পরবর্তীতে তার শরীরের উপরও প্রভাব ফেলে। তখন পেশীর উপর চাপ সৃষ্টি হওয়ার ফলে মানুষের হার্টএ্যাটাক করে। এটা ব্যক্তির নিজের মাধ্যেই শুধু উৎপন্ন হয় না, বেশিরভাগ ক্ষেতেই এটা বাহির থেকে আসে।
- মানসিক চাপে টিকে থাকার জন্য যে বিষয়গুলোর দিকে লক্ষ্য রাখতে হবে-
  - চাপ কমানোর চেষ্টা করা এবং সেজন্য নিজেকে অন্য কাজের মধ্যে ব্যস্ত রাখা
  - চাপ কমানোর চেষ্টা করা এবং সেজন্য নিজেকে অন্য কাজের মধ্যে ব্যস্ত রাখা
  - মানসিক চাপের উৎস খোঁজা
  - মানসিক চাপের কারণসমূহ চিহ্নিত করা
  - মানসিক চাপ আচরণের উপর কী প্রভাব ফেলে সে সম্পর্কে সচেতন হওয়া
  - সেইসব মানসিক চাপে সঠিকভাবে সাড়া দিতে পারা।

কেন এটিকে জীবন দক্ষতা বলবো-

মানসিক চাপে টিকে থাকতে না পারলে সঠিকভাবে কোন সিদ্ধান্ত নেয়া যাবে না, সমস্যার সমাধান করা যাবে না, স্বাস্থ্যের ক্ষতি হয় এবং নিজেকে অন্যের কাছে সঠিকভাবে প্রকাশ করা যায় না।

অধিবেশনের নাম: জীবন দক্ষতার ব্যবহার

উদ্দেশ্য: এই অধিবেশন শেষে আমরা

- মানুষের জীবনে জীবন দক্ষতার প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারবো।
- নিজেদের প্রতিদিনের জীবনে কিভাবে জীবন দক্ষতার ব্যবহার করবে তা ব্যাখ্যা করতে পারবো।

আলোচ্য বিষয়:

- মানুষের জীবনে জীবন দক্ষতার প্রয়োজনীয়তা
- নিজেদের প্রতিদিনের জীবনে কিভাবে জীবন দক্ষতার ব্যবহার করবে তা ব্যাখ্যা করতে পারবো।

সময়: ১ ঘন্টা

উপকরণ:

- অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার
- 'জীবন দক্ষতার উপাদান' লেখা ১১টি ভিপ কার্ড
- একটি ছোট আয়না
- ২টি চুলে বাঁধা রাবারের গার্ডার
- ফ্লিপশীট, মার্কার, মাসকিং টেপ, চক, বোর্ড।

অধিবেশন সংক্ষেপ:

প্রক্রিয়া (যেভাবে অধিবেশন পরিচালনা করতে হবে):

ধাপ- ১ শুভেচ্ছা বিনিময়, অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য সময়: ০৫ মিনিট	▪ অংশগ্রহণকারীদের শুভেচ্ছা জানাও এবং কুশলাদি জিজ্ঞেস করো (যেমন- কেমন আছ তোমরা? লেখাপড়া কেমন চলছে/ ইত্যাদি)। ▪ বলো, গত অধিবেশনে আমরা জীবন দক্ষতার ১১টি উপাদান সম্পর্কে বিস্তারিত জেনেছি। আজকে আমরা জীবন দক্ষতার উপাদান কিভাবে কাজে লাগাবো সেই বিষয়ে জানবো। ▪ আজকের অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য লেখা পোস্টার বোর্ডে লাগিয়ে দাও এবং পড়ে শোনাও।

ধাপ-২ মানুষের জীবনে জীবন দক্ষতার প্রয়োজনীয়তা সময়: ১০ মিনিট	▪ অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাও, জীবন দক্ষতার উপাদানসমূহ আমাদের জীবনে প্রয়োজন আছে কিনা? ▪ অংশগ্রহণকারীদের উত্তরগুলো শোন। ▪ আবার জানতে চাও, কেন এই উপাদানসমূহ আমাদের জীবনে প্রয়োজন? ▪ অংশগ্রহণকারীদের উত্তরগুলো শোন এবং বলো যে, আমাদের জীবনকে সুন্দর করতে, নিজের অধিকার প্রতিষ্ঠা করতে, বাবা-মা, বন্ধু-বান্ধবী, পাড়া প্রতিবেশি সকলের সঙ্গে মিলে মিশে চলার জন্য জীবনের প্রতিটি মূহুর্তে আমাদের জীবন দক্ষতার প্রয়োজন।

ধাপ-৩ নিজেদের প্রতিদিনের জীবনে জীবন দক্ষতার ব্যবহার সময়: ৪০ মিনিট	▪ অংশগ্রহণকারীদের বলো, আমাদের জীবনে জীবন দক্ষতার প্রয়োজনীয়তা কথা আমরা বলেছি, এখন আমরা কিভাবে জীবন দক্ষতাকে প্রতিদিনের জীবনে কাজে লাগাবো সে বিষয়ে আলোচনা করবো। ▪ উদাহরণস্বরূপ বলা যায়- আমরা কিশোরীরা যখন রাস্তা দিয়ে যাই তখন বখাটে ছেলেরা আমাদের টিককরী দেয় অথবা আমাদের বয়সী কিশোররা তাদের বন্ধুদের দ্বারা প্রভাবিত হয়ে মাদকাসক্ত কিংবা ধুমপানের আসক্ত হয়ে পরে। এটা আমাদের জন্য একটা সমস্যা। এখন জীবন দক্ষতাকে কাজে লাগিয়ে কিভাবে এই সমস্যাকে সমাধান করা যায়? তুমি একজন কিশোর/কিশোরী। তুমি জীবন দক্ষতা বিষয়ে প্রশিক্ষণ পেয়েছে সুতরাং তুমি জীবন দক্ষতার কোন্ কোন্ উপাদান এই পরিস্থিতি মোকাবেলা করার জন্য ব্যবহার করবে। এই প্ররিস্থিতি মোকাবেলা করার জন্য তোমার আচরণ কেমন হবে। অর্থাৎ ঐ সময়ে তোমার কোন আচরণকে জীবন দক্ষ আচরণ বলবো। ▪ অংশগ্রহণকারীদেরকে কাছ থেকে উদাহরণসহ উত্তর শোন এবং বলো যে, এই পরিস্থিতি মোকাবেলা করার জন্য নিজেকে জানা, আবেগের চাপে টিকে থাকা, সমস্যার সমাধান, অন্যের সাথে ভাল সম্পর্ক এই উপাদানগুলো কাজে লাগবে। আমি তাদেরকে গালাগালি দেব না, রাগারাগি করবো না, শান্ত থাকবো, যুক্তি দিয়ে বোঝানোর চেষ্টা করবো। নিজে সমাধান না করতে পারলে বড়দের সহায়তা নিবো। ▪ অংশগ্রহণকারীদের বলো, কিশোর-কিশোরীদের প্রত্যেক দিনের জীবনে যে সব ছোটখাট সমস্যা হয় সেগুলো বলতে। তাদের উত্তরগুলো বোর্ডে/ফ্লিপশীটে লিখে নাও। (কমপক্ষে ১০টি সমস্যার কথা বলতে বলো যেমন: পরিবারে ছোটদের কথার গুরুত্ব না দেয়া, খেলা-ধূলার সুযোগ না পাওয়া, কিশোরী কেন্দ্রে/সেন্টারে আসতে বাধা দেয়া, বন্ধুদের সাথে ঝগড়া হওয়া ইত্যাদি) ▪ এবার অংশগ্রহণকারীদের বলা সমস্যা মধ্যে থেকে যে কোন ৪টি সমস্যা বেছে নিতে বলো। বলো যে, এখন আমরা এই সব সমস্যার বিষয় নিয়ে কাজ করবো। এই কাজ আমরা দলে বসে করবো। **সমস্যা** | **জীবন দক্ষতার উপাদান** | **কোন ধরনের আচরণ করব** --- ▪ অংশগ্রহণকারীদেরকে ৪টি দলে ভাগ করো। প্রত্যেকটি দলকে ১টি করে সমস্যা নিয়ে কাজ করতে বলো। দলে ফ্লিপশীট ও মার্কার দাও। দলীয় কাজের জন্য ২০ মিনিট সময় দাও। ▪ দলীয় কাজ শেষ হলে দল থেকে যে কোন একজনকে উপস্থাপন করতে বলো। প্রত্যেক দলের উপস্থাপন শেষ হলে বলো, কখন একটি উপাদান জীবন দক্ষতা হিসাবে গণ্য হবে, সে বিষয়ে সহায়ক তথ্য অনুযায়ী আলোচনা করো।

ধাপ-৪ পর্যালোচনা সময়: ০৫ মিনিট	▪ অংশগ্রহণকারীদের নিচের প্রশ্নগুলো করে অধিবেশনের সারসংক্ষেপ করো। - জীবন দক্ষতার মৌলিক উপাদানসমূহ কি বাস্তব জীবনে ব্যবহার করা সম্ভব? - তোমাদের কোন আচরণ জীবন দক্ষ আচরণ বলা যাবে? ▪ সবাইকে অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করো।

সহায়ক তথ্য

একটি উপাদান তখন জীবন দক্ষতা হিসাবে গণ্য হবে, যখন সেটিকে কাজে লাগিয়ে বা ব্যবহার করে একজন

- নিজের প্রয়োজন মেটাতে পারবে
- বিভিন্ন পরিস্থিতি ভালভাবে মোকাবেলা করতে পারবে
- অন্যদের সহযোগিতা ও সহমর্মিতা আদায় করতে পারবে
- অন্যের ক্ষতি না করে নিজের স্বার্থকে রক্ষা করতে পারবে
- নিজের অধিকার প্রতিষ্ঠা করতে পারবে
- নিজেকে বিভিন্ন পরিবেশের সঙ্গে খাপ খাইয়ে নিতে পারবে।

অধিবেশনের নাম: লক্ষ্য অথবা স্বপ্ন

উদ্দেশ্য:

-সেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ স্বপ্ন ও লক্ষ্যের মধ্যে পার্থক্য করতে পারবে এবং বাস্তবসম্মত লক্ষ্য পূরণে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারবে।

- নিজের বাস্তব পরিস্থিতির কথা চিন্তা করে তার জীবনের লক্ষ্য স্থির করতে পারবে।

- অযথা কাল্পনিক স্বপ্ন ভাবা ঠিক নয়, যা তার বাস্তবে পরিপূর্ণ করা একেবারেই সম্ভব না, এমন লক্ষ্য নির্বাচন করা থেকে নিজেকে বিরত রাখতে পারবে। তবে সম্ভাব্য উচ্চ লক্য রাখতে বা চ্যালেঞ্জিং কাজ মোকাবেলা করার সাহস রাখতে পিছপা ঠিক হবে না।

সময়: ১ ঘন্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি: প্রশ্নোত্তর, ফ্লিপচার্টে লেখা, মুক্ত আলোচনা, চিন্তার ঝড়, বিভিন্ন যানবাহনের ছবি প্রদর্শন ও মূল বক্তব্য তুলে ধরা।

উপকরণ: ফ্লিপচার্ট, মার্কার পেন, বিভিন্ন যানবাহনের ছবি।

প্রক্রিয়া:

১। একটি সহজ উদাহরণের মাধ্যমে বোঝাতে হবে যে, আরা বেড়াতে যাওয়ার জন্য বিভিন্ন জায়গার কথা ভাবতে পারি। যেমন-দেশে সন্দরবন কিংবা ঢাকা, দেশের বাইরে কিন্তু কাছে দার্জিলিং, আরো দূরে ব্যাংকক, আমেরিকা, সুইজারল্যান্ড। এখন অংশগ্রহণকারীদের সিদ্ধান্ত নিতে হবে, এগুলোর মধ্যে কোথায় তাদের পক্ষে যাওয়া সম্ভব। আর কোথায় যাওয়া শুধুই স্বপ্ন।

২। এবার জিজ্ঞেস করতে হবে যদি তারা দেশের বাইরে যাবার সুযোগ পায় তাহলে কে কোন দেশে যেতে চায়?

৩। এ ব্যাপারে অংশগ্রহণকারীরা যেখানে যেতে চায় সেই জায়গার নাম বলবে এবং তা ফ্লিপ পেপারে লিখতে হবে অথবা লেখার জন্য সহ সহায়ককে বলতে হবে।

৪। অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞাসা করতে হবে যে, দেশের ভিতর অথবা দেশের বাইরে যেতে চাইলে কি কি প্রয়োজন (পাসপোর্ট), ভিসা, টাকা এবং বাহন)।

৫। অংশগ্রহণকারীদের মতামত নিয়ে আলোচনা করতে হবে যে, প্রয়োজনীয় (পাসপোর্ট, ভিসা, টাকা এবং বাহন) সবকিছু আমাদের কাছে আছে কিনা বা প্রতিটি বিষয়ের সুবিধা অসুবিধাগুলো কি কি?

৬। এভাবে একটি বাস্তবভিক্তিক লক্ষ্য স্থির করতে হবে অর্থাৎ একটা জায়গা ঠিক করতে হবে যেখানে সকলের পক্ষে যাওয়া সম্ভব। এবার সবাই যে দেগুলোর কথা ভেবেছে বেড়াতে যাওয়ার জন্য তা কি শুধুই স্বপ্ন নাকি বাস্তব?

৭। এবার একটি বাস্তবভিত্তিক লক্ষ্য স্থির করার পর সেখানে যাওয়ার জন্য অংশগ্রহণকারীদের কাছ থেকে জেনে নিতে হবে যে, তারা কোন কোন যানবাহনে যেতে চায়।

৮। এবার প্রতিটি যানবাহনের সুবিধা-অসুবিধা নিয়ে আলোচনা করতে হবে এবং এর ভিত্তিতে একটি নির্দিষ্ট যানবাহনকে চিহ্নিত করতে হবে।

৯। এবার এভাবে লক্ষ্য স্থিরের জন্য নিজের সুবিধা-অসুবিধা, সামর্থ্য বিবেচনা করে যে কোনো পদক্ষেপ নেওয়ার দক্ষতা অর্জন করার জন্য সবাইকে অঙ্গীকারাবদ্ধ হবে।

সহায়কের নোট:

অংশগ্রহণকারীদেরকে বলতে হবে এ প্রক্রিয়াটি আমরা দৈনন্দিন সব কাজের ক্ষেত্রে ব্যবহার করতে পারি। প্রত্যেকটি কাজের জন্য আমাদের যে বিষয়গুলোর প্রতি নজর রাখতে হবে, তাহলো:

- সবচেয়ে কম অসুবিধার পথ কোনটি এবং আমার সামর্থ্য কতটুকু?
- লক্ষ্যে পৌঁছানোর কতগুলো পথ আছে?
- প্রতিটি পথের সুবিধা-অসুবিধা কি কি?
- এটা কি অর্জনযোগ্য কোনো লক্ষ্য না কি শুধুই স্বপ্ন?

অধ্যায়- ১০

অধিবেশনের নামঃ প্রয়োজন, অধিকার এবং দায়িত্বসমূহ

উদ্দেশ্যঃ
- এই সেশনের মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীরা প্রয়োজন, অধিকার এবং দায়িত্বের মধ্যে কি করে সমতা আনা যায় সে সম্পর্কে জানতে পারবে।
- একজন ব্যক্তির নিজের অধিকার আদায় করা এবং প্রয়োজনীয় চাহিদা পূরণ করার সাথে যে তার একটা দায়িত্ব থেকে যায় সে সম্পর্কে বুঝতে পারবে।

সময়: ১ ঘন্টা

পদ্ধতি: দলীয় আলোচনা।

উপকরণ: ফ্লিপচার্ট পেপার, মার্কার, পরিস্থিতি কার্ড।

প্রক্রিয়াঃ
১। প্রয়োজন, অধিকার এবং দায়িত্ব সম্পর্কে আলোচনা দিয়ে শুরু করতে হবে। এই তিনটি বিষয়ের মধ্যে পার্থক্য কি? ফ্লিপচার্টে তিনটি কলাম করতে হবে এবং একেকটি কলামের উপর প্রয়োজন, অধিকার এবং দায়িত্ব লিখতে হবে। সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে কয়েকটি বাক্যের প্রথম অংশ ধরিয়ে দিয়ে সেগুলো সম্পূর্ণ করতে বলবে, যেমন-আমার প্রয়োজন .... আমার অধিকার আছে ..... আমার দায়িত্ব ..... ফ্লিপচার্টে আঁকা যথাযথ কলামে অংশগ্রহণকারীদের উত্তগুলো লিখতে হবে। উত্তগুলোর মধ্যে কি কোনো বিশেষ মিল পাওয়া যায়?

২। অংশগ্রহণকারীকে ৪-৫ জনের দলে ভাগ করে দিতে হবে এবং প্রত্যেক দলকে একটি করে পরিস্থিতি কার্ড দিতে হবে। দলগুলি কার্ড পড়ে নিম্নোক্ত প্রশ্নের উত্তর বের করবে। তাদের প্রয়োজন, অধিকার এবং দায়িত্বগুলি কি কি?

৩। দলের একজনকে দায়িত্ব দিয়ে পরিস্থিতিগুলিতে যারা জড়িত বা ক্ষতিগ্রস্থ হচ্ছে তাদের প্রয়োজন, অধিকার এবং দায়িত্বগুলি নিয়ে চিন্তা করা, দলগুলেঅর কাজ হবে পরিস্থিতিগুলোর একটি সুবিধাজনক সমাধানে উপনীত হওয়া।

৪। প্রতিটি দল কিভাবে তাদের সমস্যার পরিস্থিতিগুলোর সমাধান বের করলো তা উপস্থাপ৫ন করতে হবে।

সহায়কের নোট:

আপনার বন্ধুর জন্য কিছু কিনতে আপনাকে কিছু পয়সা দেয়া হয়েছে। কিন্তু ঐ টাকা থেকে কিছুটা আপনার অন্য কোনো কাজে খরচ করার ইচ্ছা।

আপনার বন্ধু/বান্ধবী আপনাকে তার সঙ্গে স্কুল ফাঁকি দিতে বলছে।

আপনার বন্ধুর সঙ্গে আপনার নির্দিষ্ট সময়ে দেখা করার কথা। কিন্তু আপনার বাবা-মা'র কোন কাজে আপনাকে তখন সাহায্য করতে হবে।

আপনার বন্ধুদের সঙ্গে আপনার ফুটবল খেলতে যাওয়ার কথা কিন্তু আপনার নানী অসুস্থ্য।

আপনার বন্ধু আপনার স্কুলে দেয়া বাড়ির কাজধার চাইছে সেটা থেকে কপি করার জন্য।

অধিবেশনের নাম: ব্যক্তিগত নিরাপত্তা

উদ্দেশ্য:

অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা সিদ্ধান্তগ্রহণ এবং সমস্যা সমাধানের ব্যাপারে দক্ষতা অর্জন করবে। অর্থাৎ অংশ-গ্রহণকারীরা যদি কখনও ঝুঁকিপূর্ণ পরিস্থিতিতে পড়ে তাহলে নিজেকে কিভাবে শারীরিক ও মানসিকভাবে রক্ষা করবে সে সম্পর্কে ব্যাখ্যা করতে পারবে।

সময়: ১ ঘন্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি: নাটক, ফ্লিপচার্টে লেখা ও মুক্ত আলোচনা

উপকরণ: ঘটনা কার্ড, ফ্লিপচার্ট, মার্কার পেন।

প্রক্রিয়া:

১। ব্যক্তিগত নিরাপত্তা সম্পর্কে মুক্ত আলোচনা শুরু করে আলোচনা শেষে এ সেশনের মূল বক্তব্য উপস্থাপন করতে হবে যেমন- ঝুঁকিপূর্ণ পরিস্থিতিতে শারীরিক ও মানসিকভাবে নিজেকে বাঁচানোই হলো ব্যক্তিগত নিরাপত্তা।

২। সহায়ক সিদ্ধান্ত গ্রহণ এবং সমস্যা সমাধানের একটি পদ্ধতির উদাহরণ দিতে হবে।

৩। অংশগ্রহণকারীরা ঘটনার বিবরণে বর্ণিত সমস্যাগুলো নিয়ে আলোচনা করবে এবং তাদের পদ্ধতিগুলো কাজে লাগিয়ে সমস্যাগুলো সমাধানের চেষ্টা করবে।

৪। অংশগ্রহণকারীরা নিম্নলিখিত পরিস্থিতি কার্ডের ভিত্তিতে নাটিকা প্রস্তুত করে ও অন্যদের সামনে তা পরিবেশনের মাধ্যমে এই পদ্ধতিগুলো অনুশীলন করবে।

প্ররিস্থিতি কার্ড:

- ➪ একজন বন্ধু আপনাকে রাতের বেলার বেড়াতে যাবার আমন্ত্রণ জানিয়েছে। কিন্তু আপনার যাওয়া উচিত নয়। আপনার মনের একটি অংশ যেতে চাইছে, অন্য অংশটি না যাবার উপদেশ মানতে চাইছে। এ অবস্থায় আপনি আপনার বন্ধুকে কি বলবেন?
- ➪ একজন বন্ধু আপনাকে স্কুল বাদ দিয়ে ক্রিকেট খেলতে যাওয়ার আমন্ত্রণ জানালো এবং বললো, সে স্কুল পছন্দ করে না। এ অবস্থায় আপনি কি বন্ধুর সাথে যাবেন? না কি মানা করে দিবেন? যদি মানা করেন তবে কিভাবে তাকে মানা করবেন?
- ➪ আমার সাথে একই স্কুলে আমার একটি বান্ধবী আছে। তার একটি প্রেমিক আছে যে তার সাথে যৌন সম্পর্ক স্থাপন করতে চায়। আমি কিভাবে আমার বন্ধুকে সতর্ক করব?
- ➪ আমি বিবাহিত। আমার দুটি সন্তান আছে। কিন্তু আমার স্বামী যৌন কর্মীদের কাছে যেতে পছন্দ করে। আমি তাকে না যাওয়ার জন্য বলতে চাই, কারণ আমি ভয় পাই যে, আমার এবং আমার স্বামীর আমাদের দু'জনেরই এইডস হবে এবং আমরা মারা যাব তখন কে আমাদের সন্তানের দেখাশোনা করবে? আমার স্বামীকে বোঝাবার জন্য কিভাবে তার সাথে আমার কথা বলা উচিত?
- ➪ একজন বন্ধু আমাকে কিছু মহিলার সাথে দেখা করতে বললো। আমার কি করা উচিত?

সহায়কের নোট:

সহায়ক সিদ্ধান্ত গ্রহণ এবং সমস্যা সমাধানের উপায়গুলো সারমর্ম তুলে ধরবেন, অংশগ্রহণকারীরা যদি উপরে বর্ণিত ঘটনাগুলোর মত পরিস্থিতিতে কখনও পড়ে, তবে তাদের প্রয়োজনে প্রত্যাখ্যান করার, সঠিক পদক্ষেপ গ্রহণ করার অথবা সঠিক আচরণ প্রদর্শন করার মত সাহসিকতা অর্জন করাতে হবে। সম্ভব হলে তারা অন্যদেরকেও এমন কাজ করা থেকে বিরত রাখবে যা তাদের নিজেদের জন্য বিপদজনক। সমস্যা সমাধানের বিভিন্ন পদ্ধতি সম্পর্কে সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনা করবেন। সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও সমস্যা সমাধানের অনুশীলন হয়ে গেলে তাঁরা তাদের সিদ্ধান্তগুলোকে কাজে লাগাবে। এগুলোকে সফল করার জন্য তারা সঠিক মানুষের সাথে এ সম্পর্কে আলোচনা করতে পারবেন, যারা হতে পারেন তার বন্ধু, আত্মীয়, মা-বাবা অথবা শিক্ষক। অংশগ্রহণকারীরা এমন কোন সিদ্ধান্ত নেবেন না যা তাদের নিজেদের জন্য ক্ষতিকর।

অধিবেশনের নাম: সহায়কের গুণাবলী

উদ্দেশ্য: সেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ সহায়কের গণাবলী এবং দক্ষতা সম্পর্কে জানতে পারবে এবং এরপর থেকে সচেতনভাবে এসব গুণ অর্জনের চেষ্টা করবে।

সময়: ১ ঘণ্টা।

প্রদ্ধতি: প্রশ্ন-উত্তরের মাধ্যমে আলোচনা।

উপকরণ: ফ্লিপ চার্ট, মার্কার, মাসকিন টেপ, দলীয় কাজের গাই লাইন।

প্রক্রিয়া:
প্রশ্নের মাধ্যমে জেনে নিতে হবে-
১। সহায়ক বলতে কি বুঝায়?
২। জ্ঞান, দক্ষতা, আচরণ ও দৃষ্টিভঙ্গি বলতে কি বোঝায়?
৩। সেশন পরিচালনার সময় একজন সহায়ককে কি কি বিষয়ে লক্ষ্য রাখতে হবে?
৪। এজন সহায়কের কি কি গুণাবলী থাকতে হবে?
৫। সহায়কের কাজ/ভূমিকা কি হবে?
৬। একজন সহায়কের কি কি দক্ষতা থাকতে হবে?

সহায়কের নোট:
সহায়কের দক্ষতা-
১। নিজে বক্তৃতার ঢঙে এক নাগাড়ে কথা না বলা, বরং অন্যদের মতই আলোচনায় অংশ নেয়া।
২। অংশগ্রহণকারীদের সকলের মতামতের গুরুত্ব দেয়া।
৩। অন্যের কাছ থেকে তথ্য নেয়ার দক্ষতা।
৪। বুঝানোর ক্ষমতা।
৫। সবাইকে মনোযোগ দিয়ে শুনতে উদ্বুদ্ধ করা।
৬। একে একে কথা বলার সুযোগ দেয়া।
৭। দলীয় কাজ ঘুরে ঘুরে দেখা।
৮। সবার সঙ্গে মিলে যাওয়া।
৯। হাসি মুখে কথা বলা।
১০। নিজেকে অংশগ্রহণকারীর মত ভাবা।
১১। নিজেকে সতেজ রাখা।
১২। সময়ের প্রতি সচেতন থাকা। অতিরিক্ত প্রশ্নে রাগ না করা।
১৩। বিনোদনের মাধ্যমে সেশন উপস্থাপন করা। অংশগ্রহণকারীর সমস্যা চিহ্নিত করা।
১৪। সবার দিকে দৃষ্টি রাখা। সবার দৃষ্টি আকর্ষণ করা। বিষয়ের সাথে অঙ্গ ভিত্তিক কথা বলা, মূল শিক্ষণ যাচাই করা।
১৫। গুছিয়ে কথা বলা। চিৎকার করে কিংবা রেগে কথা না বলা। বিষয়ভিত্তিক কথা বলা, মুল শিক্ষণ যাচাই করা।
১৬। অংশগ্রহণকারীকে উৎসাহ প্রদান করা। নতুন কোন প্রশ্নের সম্মুখীন হলে প্রয়োজন অনুযায়ী কৌশল অবলম্বন করা।
১৭। পরিবেশের সাথে খাপ খাওয়ানোর মতো সহজ ভাষায় কথা বলা।

সহায়ককের লক্ষ্য রাখতে হবে-
পুরো অনুষ্ঠান সম্পর্কে ধারণা।
- উদ্দেশ্য
- সময়
- স্থান
- বিষয়
- তারিখ
- অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা
- অংশগ্রহণকারীর বয়স।

সহায়ক জ্ঞান, দক্ষতা, আচরণ ও দৃষ্টিভঙ্গী প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে আলাচনার পর ফ্লিপচার্টের মাধ্যমে ঐ বিষয়ে তার মতামত দিবে।

সহায়ক:
সহায়ক হলেন তিনি যিনি অন্যকে সহায়তা করেন। নিজে আগেই কিছু করেন না। সব কথা নিজ থেকে এক সঙ্গে বলে ফেলার চেষ্টা করেন না। অন্যের জ্ঞান, অভিজ্ঞতা ও দক্ষতাকে কাজে লাগিয়ে অংশগ্রহণকারীদের কোন কাজ করতে সহযোগিতা করেন। যেমন: কিশোর-কিশোরী কারা? এ বিষয়ে আলোচনার সময় সহায়ক নিজে কখনই আগে বলবেন না বরং অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে কিশোর-কিশোরী সম্পর্কে কি ধারণা আছে তা যাচাই করে যদি তাদের মধ্যে কেউ সঠিক উত্তর দেয় তাহলে সেটাই গুছিয়ে বিষয় সম্পর্কে ধারণা দিবেন। আর যদি শেষ পর্যন্ত বিষয় সম্পর্কে ধারণা দিতে পারেন। সহায়ক সকল অংশগ্রহণকারীকে শ্রদ্ধা করেন এবং বিশ্বাস করেন প্রত্যেকের মধ্যে কিচু না কিচু অভিজ্ঞতা, জ্ঞান ও দক্ষতা আছে।

জ্ঞান:
কোনো বিষয় জানা হলো জ্ঞান। উদাহরণ স্বরূপ জীবন দক্ষতা বিষয়ে আমি কিছুই জানতাম না। পরে প্রশিক্ষণের মাধ্যমে জীবন দক্ষতা বিষয়ে জানতে পারলাম। অর্থাৎ জীবন দক্ষতা বিষয় প্রশিক্ষণের আগে আমার অজানা ছিল। পরে বিষয়টি জানা হলো। অর্থাৎ এই বিষয়ে আমার জ্ঞান হলো।

দক্ষতা:
জানা বিষয়কে বাস্তবে প্রয়োগ, ব্যবহার করার বা করতে পারা হচ্ছে দক্ষতা। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায় জীবন দক্ষতা বিষয়ে আমার যে জ্ঞান আছে সেটা যখন আমি আমার নিজের জীবনে কাজে লাগাতে পারবো, আমার বন্ধু-বান্ধব এবং অন্যান্যদের মধ্যে বিষয়টি জানাতে পারবো তখন আমার ঐ বিষয়ে দক্ষতা আছে বলে মনে করা যাবে।

আচরণ:
যা আমি নিজে বিশ্বাস করি এবং অভ্যাসে পরিণত করি এবং বাস্তবে করে থাকি সেটাই আচরণ। যেমন- খাওয়ার আগে সাবান দিয়ে হাত ধুলে হাতের ময়লা পরিষ্কার হয় এবং এটা করা ভাল। এটা আমি বিশ্বাস করি এবং আমি প্রতিদিন করে থাকি অর্থাৎ এটাই আমার আচরণ এই ক্ষেত্রে।

দৃষ্টিভঙ্গী:
যে আচরণ সব সময় করা হয় না অর্থাৎ আচরণটা অভ্যাসে পরিণত হয় নাই কিন্তু মাঝে মাঝে আচরণে/ব্যবহারে প্রকাশ পেয়ে কিন্তু মনে মনে সব সময় লালন করে থাকে। উদাহরণস্বরূপ, আমি হয়ত গরীব বন্ধু-বান্ধবীকে পছন্দ করি না। এটা আমি মনে মনে লালন করে থাকি এবং মাঝে মাঝে আচরণে প্রকাশ পায়। যেমন- স্কুলে পিকনিকের সময় একটি গরীব বন্ধু একটি ধনী বন্ধুর পাশে খেতে বসল। তকন দেকা গেল ঐ ধনী বন্ধুটি উঠে চলে গেল, এটা একটি দৃষ্টিভঙ্গী যে সে গরীব বন্ধুদের পছন্দ করে না।