শৈশবের শুরুর দিকের বিকাশের পাঠ্যক্রম

প্রশিক্ষকদের জন্য নির্দেশিকা

Haiti Edition

HANDS TO HEARTS
INTERNATIONAL

"All children have the right to affection, love and understanding"
"প্রতিটি শিশুর অনুভূতি প্রকাশের, ভালোবাসা পাওয়ায় এবং নিজেদের বোঝানোর অধিকার আছে"
UN Declaration on the Rights of the Child

© 2015 Hands to Hearts International

এই বইয়ের বিভিন্ন অংশ স্থানীয় চাহিদাকে মাথায় রেখে পুনঃপ্রকাশ, অনুবাদ ও পরিমার্জনা করা যাবে, এই শর্ত সাপেক্ষে যে তা বিনামূল্যে বা কোন লাভ না রেখে বিতরিত হবে এবং পরিবর্তনগুলি বইয়ের মূল বিষয়বস্তুকে অক্ষত রেখে করা হবে। অনুগ্রহ করে অনুদিত অংশের একটি প্রতিলিপি Hands to Hearts International –এ ই–মেল এর মাধ্যমে laura@handstohearts.org পাঠাবেন। প্রতিটি অনুবাদ বিনামূল্যে HHI এর website এ দেওয়া হবে।

Hands to Hearts International এর সম্বন্ধে

Hands to Hearts International ছোট শিশুদের জীবনযাত্রার উন্নতির জন্য বাবা-মা, শিশুর যত্নকারী/সেবাকারীদের শৈশবের শুরুর দিকের বিকাশের উপর প্রশিক্ষণ দেয় এবং বাবা-মায়েদের যে সহজাত দক্ষতাগুলি আছে তার প্রতিপালন করে। শিশুর যত্নকারীদের বিভিন্ন দক্ষতায় পারদর্শী করে তোলা হয়, যার ফলে তারা অনেক ভালোভাবে শিশুদের স্বাস্থ্যের বিকাশ, মস্তিষ্কের বিকাশ এবং প্রথম দিকের শেখার কাজে সাহায্য করতে পারে। প্রশিক্ষনের মাধ্যমে শৈশবের শুরুর দিকের বিকাশের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য, পরিচ্ছন্নতা, পুষ্টি ও শৌচালয়ের ব্যবহারের উপযোগীতার বিভিন্ন রকম জ্ঞানে ও দক্ষতায় এই যত্নকারীরা দক্ষ হয়ে ওঠেন। গত দশ বছরে Hands to Hearts International ২০০,০০০ বাবা-মা ও শিশুদের পরিষেবা দিতে সক্ষম হয়েছে।

আরো জানার জন্য দেখুন www.handstohearts.org

কৃতজ্ঞতাস্বীকার

Hands to Hearts International নিম্নলিখিত ব্যক্তিদের ও সংস্থাগুলিকে এই কাজটি সফল করার জন্য ধন্যবাদ জানাতে চায়, যাঁদের ছাড়া এই কাজটি কখনই সম্ভব হত নাঃ

The Greenbaum Foundation

The Good Works Institute, Inc.

The Alliance for Children Foundation

Reach India

Sujatha Balaje, Christine Chaillé, Sue Glassford, Frank Mahler, and Laura Peterson

প্রস্তাবনা

শৈশবের শুরুর দিকের বিকাশের ক্ষেত্রে কাজ করা হল- জন্ম থেকে ৫ বছরের মধ্যে যে শিশুরা পড়ে সেই শিশুদের জন্য কাজ- এবং এই কাজটি অন্য যে কোন কাজের মধ্যে সবথেকে কম খরচে করা যেতে পারে এবং এরফলে বিশাল সংখ্যক শিশু যারা বিপদের মধ্যে আছে বা যেকোন সময় বিপদের সম্মুখীন হতে পারে তাদের জীবন যাত্রার মান উন্নয়ন হয়। (Cunha and Heckman, 2007; Fernald, Kariger, Engle & Raikes, 2009).

যে সমস্ত পরিবার খিদে, দারিদ্র, হিংসা এবং রোগের সাথে প্রতি নিয়ত যুদ্ধ করছেন, তাদের ক্ষেত্রে শিশুর সবথেকে প্রয়োজনীয় যে বিষয়, ভালোবাসা, তা দেওয়াও একটা যুদ্ধের মতই। যে সমস্ত শিশুরা জীবনের প্রথম ৫ বছরে ঠিক মতন প্রতিপালিত হয় না, তারা পরবর্তীকালে আবেগগত, শারীরিক এবং সামাজিক জ্ঞান ও ধারণার সংকটে তীব্র ভাবে আক্রান্ত হয়, তারা নিস্তেজ হয়ে বেঁচে থাকে।

শৈশবের শুরুর দিকের বিকাশের এই প্রশিক্ষকের নির্দেশিকাটি এমন ভাবে প্রস্তুত করা হয়েছে যাতে এটি কম সম্পদ, কম শিক্ষার জায়গাতে ব্যবহার করা যায়। এই বইয়ের সেশনগুলি, উপকরণগুলি এমন ভাবে রাখা হয়েছে যার দ্বারা প্রশিক্ষক বাবা-মা ও শিশুর যত্নকারীদের প্রস্তুত করতে পারবেন যাতে তাঁরা শিশুদেরকে জীবনে সবথেকে শুরুর জটিল ও গুরুত্বপূর্ন বিকাশের সময়ে সাহায্য করতে পারেন।

সূচীপত্র

প্রশিক্ষকদের জন্য নির্দেশিকার সম্বন্ধে ----------7

অধিবেশন # ১ : আপনার শিশুর মস্তিষ্ক সম্বন্ধে জানুন ----------9
অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানানো এবং আগের কাজের আলোচনা ----------9
নতুন শেখা বিষয়ের অভ্যাস ---------- 15
নতুন শেখা বিষয়টি বাড়ীতে প্রয়োগ করো ---------- 18

অধিবেশন # ২ : শিশুর ভাব-প্রকাশ ---------- **24**
অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানানো এবং আগের কাজের আলোচনা ----------24
নতুন বিষয়ের উপস্থাপনা করা---------- 26
নতুন শেখা বিষয়ের অভ্যাস ---------- 30
নতুন শেখা বিষয়টি বাড়ীতে প্রয়োগ করো ---------- 31

অধিবেশন # ৩ : শিশুর ভাষার বিকাশ ---------- 34
অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানানো এবং আগের কাজের আলোচনা ----------34
নতুন বিষয়ের উপস্থাপনা করা---------- 35
নতুন শেখা বিষয়ের অভ্যাস ---------- 38
নতুন শেখা বিষয়টি বাড়ীতে প্রয়োগ করো ---------- 42

অধিবেশন # ৪ : শিশুর সামাজিক ও আবেগের বিকাশ ---------- 44
অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানানো এবং আগের কাজের আলোচনা ----------44
নতুন শেখা বিষয়ের অভ্যাস ---------- 48
নতুন শেখা বিষয়টি বাড়ীতে প্রয়োগ করো ---------- 52

অধিবেশন # ৫ : শিশুর শারীরিক বিকাশ---------- **57**
অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানানো এবং আগের কাজের আলোচনা ----------57
নতুন বিষয়ের উপস্থাপনা করা---------- 58
নতুন শেখা বিষয়ের অভ্যাস ---------- 63
নতুন শেখা বিষয়টি বাড়ীতে প্রয়োগ করো ---------- 66

অধিবেশন # ৬ : শিশুর ভাবনার / চিন্তাশক্তির বিকাশ---------- 69
অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানানো এবং আগের কাজের আলোচনা ----------69
নতুন শেখা বিষয়ের অভ্যাস ---------- 74
নতুন শেখা বিষয়টি বাড়ীতে প্রয়োগ করো ---------- 76

অধিবেশন # ৭ : শিশুকে মালিশ করা ---------- 79
অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানানো এবং আগের কাজের আলোচনা ----------79
নতুন শেখা বিষয়টি বাড়ীতে প্রয়োগ করো ---------- 90

অধিবেশন # ৮ : শিশুর স্বাস্থ্য, পরিচ্ছন্নতা, নিরাপত্তা এবং পুষ্টি সম্বন্ধে জানুন ----- 95
অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানানো এবং আগের কাজের আলোচনা ----------95
নতুন বিষয়ের উপস্থাপনা করা (প্রথম ভাগ) ---------- 97
নতুন বিষয়ের উপস্থাপনা করা (দ্বিতীয় ভাগ) ---------- 98
নতুন বিষয়ের উপস্থাপনা করা (তৃতীয় ভাগ) ----------102
নতুন বিষয়ের উপস্থাপনা করা (চতুর্থ ভাগ) ----------105

প্রশিক্ষণ পর্যবেক্ষন ও গুণগত মান বজায় রাখার ফর্ম ব্যবহারের নির্দেশিকা------- 110

উপসংহার ---------- 113

Resources ----------114

প্রশিক্ষকদের জন্য নির্দেশিকা

শৈশবের শুরুর দিকের বিকাশ : জন্ম থেকে তিন বছর বয়স পর্যন্ত

প্রশিক্ষণের নির্দেশিকার রূপরেখা

এই নির্দেশিকাটি আটটি সেশনে ভাগ করা হয়েছে। সেশনগুলি একটি নিয়ম অনুযায়ী প্রশিক্ষণের সময় পরিচালনা করতে হবে। প্রশিক্ষকদের সাহায্যের জন্য এই রচনায় অনেকগুলি বিশেষ বৈশিষ্ট্য বিশেষ চিহ্নের মাধ্যমে জানানো হয়েছে। কাজগুলি সহজ ভাবে করার জন্য এগুলি প্রশিক্ষকদের লিখে দেওয়া হয়েছে। তাঁদের সাহায্যের জন্য এই নির্দেশিকাটিতে সেশনের উদ্দেশ্য, প্রস্তুতি এবং ধাপগুলি বিস্তারিতভাবে আলোচনা করা হয়েছে যাতে প্রশিক্ষকরা ফলপ্রদভাবে এবং আত্মবিশ্বাসের সাথে অধিবেশন পরিচালনা করতে পারেন। এই নির্দেশিকাটিতে ব্যবহার করার জন্য প্রয়োজনীয় ছবিগুলি যথাযথভাবে দেওয়া হয়েছে।

নির্দেশিকা অনুযায়ী সেশন পরিচালনার নিয়ম

তথ্যের বাক্স(☐) = প্রতিটি সেশনের শুরুতে যে বাক্সগুলি থাকে তাতে নিম্নলিখিত তথ্যগুলি আছেঃ

- উদ্দেশ্য – এই তথ্যগুলি অংশগ্রহণকারীরা সেশনের শেষে জানতে পারবেন
- উপকরণ – সেশন শুরু করার আগে আবশ্যিকভাবে প্রস্তুত রাখা কিছু কাজ ও উপকরণের তালিকা

ধাপঃ প্রতিটি সেশন চার ভাগে বিভক্ত। স্বাগতম জানানো এবং আগের শেখা কাজের আলোচনা। নতুন বিষয়ের উপস্থাপনা। বাড়ীতে নতুন শেখা বিষয়ের প্রয়োগ। সেশন ঠিক ভাবে চালানোর জন্য এই ধাপগুলি অনুসরন করা প্রয়োজন। প্রশিক্ষকদের উদ্দেশ্যে আরও যেসব বিশেষ অংশগুলি থাকে সেগুলি নিম্নলিখিতঃ

- *ইটালিক ফন্ট* = প্রশিক্ষকদের জন্য নির্দেশ, অংশগ্রহণকারীদের জন্য নয়
- রেগুলার ফন্ট = অংশগ্রহণকারীদের পড়ে শোনানোর বা নিজের ভাষায় বুঝিয়ে বলার জন্য প্রশিক্ষকদের উদ্দেশ্যে নির্দিষ্ট তথ্য, নির্দেশ বা প্রশ্ন
- **বোল্ড ফন্ট**এবং তীর চিহ্ন (➢) = যেসব প্রশ্নগুলি করতে হবে সেগুলি চিহ্নিত করার জন্য

প্রতিটি সেশন যেভাবে ভাবা হয়েছেঃ

- সেশনের ধারণা ও উদ্দেশ্য বোঝার জন্য অংশগ্রহণকারীদের নিজেদের জীবনের অভিজ্ঞতার ব্যবহার
- আকর্ষক উপায়ে নতুন বিষয়ের উপস্থাপনা করা
- সেশনের সময়ে অংশগ্রহণকারীদের নতুন বিষয়গুলি প্রয়োগ ও অভ্যাসের জন্য সুযোগ করে দেওয়া
- প্রশিক্ষণে নতুন শেখা বিষয়গুলি অংশগ্রহণকারীরা শিশুদের যত্ন নেওয়া ও তাদের সাথে মেলামেশা করার সময় রোজ যাতে ব্যবহার করতে পারেন

যদি কম অংশগ্রহণকারী থাকে ও সেশনের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণগুলি না পাওয়া যায় সেক্ষেত্রে সেইসময় ব্যবহার করা যাবে এমন অন্য উপকরণ দিয়েও কাজ করা যেতে পারে, শুধু খেয়াল রাখতে হবে তা যেন নির্দেশিকা থেকে খুব বেশি আলাদা না হয়। নতুন বিষয়গুলির অভ্যাস ও শিশুদের সাথে মেলামেশার ক্ষেত্রে নির্দেশিকায় উল্লিখিত কাজগুলির মধ্যে কোন বিশেষ কাজ শিশু-সেবিকাদের যোগ্যতানুযায়ী বাদ দেওয়া যেতে পারে।

অধিবেশন # ১ : আপনার শিশুর মস্তিষ্ক সম্বন্ধে জানুন

উদ্দেশ্যঃ অধিবেশনের শেষে অংশগ্রহণকারীরা

- ঠিক/ভুল সম্বন্ধিত প্রশ্নগুলির উত্তর দিতে পারবেন
- শিশুদের সাথে শিশু-সেবিকাদের মেলামেশার একটি সাধারন প্রক্রিয়া কিভাবে শিশুদের মস্তিষ্কের বিকাশে সাহায্য করতে পারে তা হাতে কলমে শিখতে/ পর্যবেক্ষন করতে পারবেন
- শেখার পদ্ধতিগুলি কি ভাবে জন্ম থেকেই মাথার মধ্যে থাকে তার বর্ণনা শোনা এবং কি ভাবে তাঁরা এই পথগুলি তৈরি করতে সাহায্য করতে পারেন তা চিহ্নিত করা
- যে আচরণগুলি মস্তিষ্কের বিকাশে সাহায্য করে ও যে আচরণগুলি মস্তিষ্কের বিকাশে সাহায্য করে না তাদের চিহ্নিত করা
- তিন বছরের নিচের শিশুদের মস্তিষ্কের বিকাশের জন্য একটি নির্দিষ্ট কাজ স্থির করা যা তাঁরা শিশুদের সাথে বাড়ীতে অভ্যাস করবেন
- চারপথের (Four Pathways) গানটি অভ্যাস করা

উপকরনঃ

- ঠিক/ভুল সম্বন্ধিত সার্ভে কাগজ
- শেখার পদ্ধতিগুলির ছবি
- ২টি লম্বা হাতলওয়ালা ঝ্যাঁটা
- চারপথের (Four Pathways) গান (গানের কথা, গান গাওয়ার ভাব, সুর যা প্রশিক্ষকদের প্রশিক্ষণের সময় তৈরি করা হয়েছিল)

সময়ঃ ৬০ মিনিট

অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানানো এবং আগের কাজের আলোচনা

অংশগ্রহণকারীদের উত্তর নেওয়ার জন্য ঠিক/ ভুল সম্বন্ধিত সার্ভে কাগজ প্রস্তুত রাখা। এই সার্ভে কাগজ ৮টি সেশনের প্রতিটিতে নিয়ে আসতে হবে এবং নির্ধারিত অংশগুলি পূরণ করতে হবে।

অংশগ্রহণকারীদের বলোঃ ৮টি সেশনের প্রথম সেশনে জানাই সবাইকে স্বাগতম। এই সেশনগুলিতে আমরা জন্ম থেকে ৩ বছর বয়স পর্যন্ত শিশুদের যত্ন ও বিকাশ সম্বন্ধে জানবো।

প্রত্যেকটি সেশনের শুরুতে আমি তোমাদের কিছু প্রশ্ন করবো। প্রশ্ন শোনার আগে তোমরা এক হাত দিয়ে তোমাদের চোখদুটি ঢাকো এবং প্রশ্ন শুনে অন্য হাতটি তখনই তুলবে যদি উত্তরটি ঠিক বলে মনে হয়।

ঠিক অথবা ভুলঃ শিশুদের সাথে আমি প্রতিদিন বিভিন্ন রকম সাধারন কাজ করতে পারি যেগুলি তাদের মাথার বিকাশে সাহায্য করবে

ঠিক অথবা ভুলঃ সবচেয়ে তাড়াতাড়ি ও দরকারি মাথার বিকাশ তখন ঘটে যখন একটি শিশু স্কুলে যায়

অংশগ্রহণকারীদের তোলা হাত গুলো গোনো এবং ঠিক/ভুল সম্বন্ধিত সার্ভে কাগজে "সেশন শুরুর আগে"র ঘরে তা লেখো (সেশনের শেষে আবার দেখো)।

অংশগ্রহণকারীদের বলোঃ আজকের বিষয় "তোমার শিশুর মস্তিষ্ক সম্বন্ধে জানা"। চল, আমি তোমাদের একটি গল্প বলি।

তোমাদের মতই ৫ জন অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞাসা করা হয়েছিলঃ রাধা, জবা, নাগমা, রেনু ও তবাসুম "তোমরা তোমাদের শিশুদের জন্য কি চাও?" তাদের উত্তরগুলি এইরকম ছিলঃ

(প্রশিক্ষকের জন্যঃ নিচের দেওয়া টেবিলে নামগুলির জায়গায় প্রশিক্ষণে অংশ নিয়েছেন এবং উত্তর দিয়েছেন যারা তাদের নামও বসানো যেতে পারে)

রাধা বললো	আমি তাদের সুস্থ ও পরিচ্ছন্ন দেখতে চাই
জবা বললো	আমি তাদের শিক্ষিত করতে চাই যাতে তারা কোন না কোন চাকরি/কাজ পায়
নাগমা বললো	আমি তাদের এমন ভাবে বড় করতে চাই যাতে তারা সবাইকে ভালোবাসে ও সবার সাথে ভালো সম্পর্ক রাখে
রেনু বললো	আমি চাই আমার শিশুরা যেন নিজেদের উপর বিশ্বাস রাখতে পারে
তবাসুম বললো	আমি চাই আমার শিশুরা যেন স্কুলে ভালো রেজাল্ট করে

- **অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করোঃ তোমরা যে শিশুদের যত্ন নিচ্ছ তাদের ক্ষেত্রে কোন বিষয়গুলি তোমরা চাও?**

মন দিয়ে তাদের উত্তরগুলি শোন।

এবার বলোঃ এটা জেনে খুবই ভালো লাগছে যে তোমরা তোমাদের শিশুদের মস্তিষ্কের বিকাশের জন্য সবাই কিছু না কিছু করতে চাও। তোমরা জেনেছ যে শিশুদের মস্তিষ্ক সবচেয়ে বেশি ও দ্রুত বিকাশ পায় জন্ম থেকে ৩ বছর বয়স পর্যন্ত। প্রতিদিন কিছু সাধারন কাজের মাধ্যমে তোমরা শিশুদের মস্তিষ্কের বিকাশে সাহায্য করতে পারো। আজ আমরা মস্তিষ্ক বিকাশের ও তাকে আরো শক্তিশালী করে তোলার কাজগুলি অভ্যাস করবো। আমরা শুরু করবো সেই কাজগুলি দিয়ে যেগুলি তোমরা প্রতিদিন তোমাদের শিশুদের সাথে করো।

- **অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করোঃ ৩ বছরের মধ্যে একটি শিশুর সাথে কাটানো সাধারন একদিনের কথা চিন্তা করো। সারাদিনের মধ্যে কোন বিশেষ কাজগুলি তোমরা শিশুদের জন্য করো ?**

অংশগ্রহণকারীদের প্রশংসা করো যে তারা তাদের শিশুদের যথেষ্ট যত্ন নেন এবং তাদের দেওয়া উত্তরের সার-সংক্ষেপ করো।

এবার বলোঃ যে কাজগুলি তোমরা প্রতিদিন শিশুদের জন্য করো, তার মধ্যে দিয়েই শিশুরা কিছু না কিছু শেখে, যা তাদের বুদ্ধি আরো বাড়ায়। একটা উদাহরণের মাধ্যমে এই ব্যাপারটা আরো ভালো ভাবে বোঝা যাবে। প্রত্যেকে এমন ভাবে বসো যেন তোমাদের কাছে একটি শিশু আছে। (যদি সত্যিকারের শিশু পাওয়া যায় তাহলে খুবই ভালো হয়)। এবার আমি যা করছি তা দেখে দেখে তোমরা সবাই করো।

যদি সত্যিকারের শিশু পাওয়া যায় তাহলে লক্ষ্য রাখা দরকার শিশুটির যেন কোন অসুবিধা না হয়। শিশুটির চোখ ও হাসির দিকে দেখো। তুমি যখন শিশুর দিকে তাকাচ্ছো তখন শিশুটি বুঝতে পারছে যত্ন ও ভালোবাসা কাকে বলে। এভাবেই একজন শিশুর মস্তিষ্ক শিখে যায় কি ভাবে অন্যদের প্রতি যত্ন ও ভালোবাসা দেখাতে হয় এবং এভাবেই সে আরো বেশি আত্মবিশ্বাস অনুভব করে।

শিশুটিকে আস্তে আস্তে দোলাও। এইভাবে দোলালে শিশু তার নিজের শরীরকে কিভাবে নাড়াতে চাড়াতে হবে তা বুঝতে শেখে।

➢ **অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করোঃ শিশুদের চনমনে রাখার জন্য আমরা কি কি গান গাইতে পারি বা কি করতে পারি?**

অংশগ্রহণকারীদের মতামতগুলি মন দিয়ে শোনো।

এবার বলোঃ চলো, তোমাদের মতামত অনুযায়ী আমরা কোন গাই ও কিছু করি।
অংশগ্রহণকারীদের দুই-এক মিনিট সময় দাও গান গাইতে ও শিশুকে চনমনে রাখার জন্য কিছু করতে।

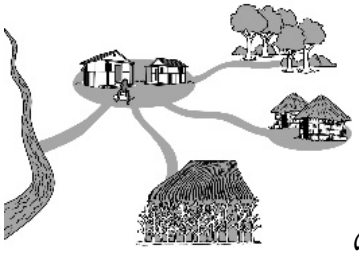
বলোঃ আমরা যে শিশুদের সামনে গান গাই বা কথা বলি এইসব আওয়াজের মাধ্যমে শিশু বড় হওয়ার সাথে সাথে শব্দগুলিকে চিনতে শেখে। ক্রমাগত এই শব্দ শোনাই শিশুকে পরবর্তীকালে কিভাবে পড়তে হয় তাও শেখায়।

➢ **অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করোঃ তোমাদের শিশুরা কি শোনে? কি দেখে? কিসের গন্ধ সে পায়?**

অংশগ্রহণকারীদের মতামতগুলি মন দিয়ে শোনো।

তাদের জানাওঃ এই সমস্ত জিনিষ একটি শিশুকে সে যা দেখছে, শুনছে বা যার গন্ধ নিচ্ছে তাদেরকে আলাদা আলাদা করে চিনতে সাহায্য করে। আর এভাবেই শিশুর মধ্যে চিন্তা-ভাবনা করার ক্ষমতা তৈরি হয়।

এভাবেই আমরা যে শিশুদেরকে দোলাই, তাকে গান শোনাই, তার দিকে তাকাই এইসব কিছুই



শেখার বিভিন্ন উপায়ের এই ছবিটি অংশগ্রহণকারীদের দেখাও। ছবিতে যে পথগুলি দেখতে পাওয়া যাচ্ছে সেগুলি সম্পর্কে আলোচনা করো।

শিশুদের মাথার মধ্যে কোন না কোন কিছু শেখার পথ তৈরি করে।

অংশগ্রহণকারীদের জানাওঃ এই সমস্ত রাস্তার মধ্যে কিছু রাস্তা আছে যা শিশুদের সময়ের সাথে সাথে কথা বলতে ও পড়তে শেখায়। কিছু রাস্তা যা শিশুদের ভাবতে শেখায়। কিছু রাস্তা শিশুর শরীরের নড়াচড়া বোঝায়। আর শেষ পথটি হল যা শিশুর আত্মবিশ্বাস বাড়ায়, অন্যের সাথে তার যে ভালোবাসা ও যত্নের/আদরের সম্পর্ক তা তাকে বুঝতে সাহায্য করে। এই সবগুলি পথই একে অপরের সাথে যুক্ত। এগুলি একসাথেই কাজ করে। যেমন ধরো, গ্রামে কোন রাস্তা তৈরি করতে হলে আমরা কখনো কখনো একই রাস্তার উপর দিয়ে বারে বারে যাই। শিশুর মাথার বিকাশ অনেকটা এইরকমই বিষয়। শিশুকে ও শিশুর সাথেও একই জিনিষ বারবার করতে হয়, একই অভিজ্ঞতার মধ্যে দিয়ে বারবার যেতে হয়। এরফলেই শিশুর মাথার মধ্যে শেখার পথগুলি তৈরি হয়।

➢ **অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করোঃ তোমাদের শিশুদের বারবার করতে দেখো এমন কোন বিষয় সম্পর্কে জানাও।**

মন দিয়ে তাদের উত্তরগুলি শোন।

বলোঃ এভাবেই তোমার শিশু শেখার একটি রাস্তার বিকাশ ঘটাচ্ছে, যেমন ধরো
(অংশগ্রহণকারীদের দেওয়া উদাহরণ থেকে কিছুর উল্লেখ করো)

- *কোন খেলা শিখছে (চিন্তাভাবনা)*
- *কিছু জিনিস জড়ো করা বা একজায়গায় রাখা জিনিস ফেলে দেওয়া (শারীরিক)*
- *আওয়াজ করা (ভাষা)*

বলোঃ গ্রামের রাস্তা তৈরিতে পুরুষ, মহিলা বা বয়সে বড় বাচ্চারা সবাই সাহায্য করতে পারে। সেরকমই, পুরুষ, মহিলা বা বয়সে বড় বাচ্চারা ছোট শিশুদের সাথে বিভিন্ন কাজ করে তার শেখার পথ তৈরিতে সাহায্য করতে পারে।

➢ **অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করোঃ তোমাকে বাদ দিয়ে আর কার সাথে বা কাদের সাথে শিশু সারাদিনে সবচেয়ে বেশি সময় মেলামেশা করে বা থাকে?**

অংশগ্রহণকারীদের উত্তরের সার-সংক্ষেপ করে তাদের জানাও যে সমস্ত রকম মানুষই শিশুদের সাথে সারাদিনে মেলামেশা করতে পারে এবং তারা সবাই শিশুকে কোন না কোন ভাবে কোন না কোন কিছু শিখতে বা শেখার পথগুলি তৈরি করতে সাহায্য করে।

বলোঃ কিন্তু যদি শিশুর চারপাশে ভয়, হিংসা ও খারাপ কথার পরিবেশ থাকে তাহলে এই শেখার পথগুলির ঠিকমতন বিকাশ ঘটবে না। শিশু যদি ভয় পায় তাহলে সেটা তার বিকাশের পথে বাধা হয়ে দাঁড়াবে।

➢ **অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করোঃ এই শেখার পথগুলি সম্বন্ধে তোমাদের মনে কোন প্রশ্ন আছে কি?**

প্রশ্নগুলি শুনে তাদের উত্তর দাও।

চলো সবাই মিলে একটি গান (বা কবিতা পাঠ) গাই। আর এই গানের মাধ্যমেই আমরা শেখার যে চারপথ তা মনে রাখতে পারবো।

চারপথের গানটি যথাযথ ভাবে গাইতে হবে যতক্ষন না অংশগ্রহণকারীরা এটি পুরোপুরি শিখে নিতে পারে।

গানের কথা, সুর এবং গানটি কি ভাবে গাইতে হবে তা সেশনের আগেই প্রস্তুত করতে হবে। গানটি প্রস্তুত করার সময় খেয়াল রাখা দরকার গানের কথায় যেন নিম্নলিখিত বিষয়গুলি প্রকাশ পায়ঃ

- *তুমি যাতে কথা বলা শিখতে পারো তার জন্য আমি তোমার সাথে কথা বলবো (মুখ ছুঁইয়ে)*
- *তুমি যাতে ভাবতে পারো তার জন্য আমি তোমাকে নানা রকমের জিনিস দেখাবো (মাথা ছুঁইয়ে)*
- *তুমি যাতে নিজে নিজে এক জায়গা থেকে আরেক জায়গায় যেতে পারো তার জন্য আমি তোমাকে হাঁটা শেখাবো (শক্তি বোঝায় এমন অঙ্গভঙ্গি করো)*
- *আমি তোমায় স্নেহ করবো, ভালবাসবো, তোমার যত্ন নেব, যাতে তোমার নিজের প্রতি বিশ্বাস তৈরি হয় আর তুমিও সবাইকে ভালোবাসো (বুক ছুঁইয়ে)*
- *তুমি আমায় বিশ্বাস করতে পারো, আমি তোমার শরীর ও বুদ্ধির বিকাশে তোমায় সাহায্য করবো*

"চারপথের" গান

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

("চারপথের" গানটির ভিডিও দেখো, মূল গানটি ক্রিয়লে তৈরি করা হয়েছিল, হাইতি ভাষাতে https://youtu.be/cK_Wvc_DPbo)*

নতুন শেখা বিষয়ের অভ্যাস

বলোঃ আমাদের প্রতিদিনের করা কাজগুলি কিভাবে একটি শিশুর মস্তিষ্কের বিকাশে সাহায্য করে তা বোঝার জন্য আমরা কিছু জিনিস অভ্যাস করবো।

দুইজন অংশগ্রহণকারী স্বেচ্ছায় এগিয়ে আসার পর তাদের ধন্যবাদ জানাও।

এবার বলোঃ এই দুই বছরের শিশুদুটি আমার। এরা ঝ্যাঁটা নিয়ে খেলতে ভালোবাসে। এরা এমন ভাবে ঝ্যাঁটা দুটি নিয়ে খেলছে যেন এরা ঝাড়ু দিচ্ছে।

আমি এই শিশুদুইটির সাথে কি করছি তা লক্ষ্য করে বর্ননা করো।

যে দুইজন অংশগ্রহণকারী স্বেচ্ছায় এই কাজে ভাগ নিয়েছেন তাদের বলো ঝাড়ু দিতে। একটি শিশুর সাথে এমন ভাবে কথা বলো যেন সে ঝাড়ু দিচ্ছে। তাকে উৎসাহ দাও। তাকে বলো বড় বড় বা ছোট ছোট পা ফেলে একদিক থেকে আরেকদিকে যেতে। আরেকটি শিশুর সাথে অল্প কথা বলো বা ওকে উপেক্ষা করো। তাকে বলো যে সে সবকিছু নোংরা করে দিচ্ছে আর এরপর তার হাত থেকে ঝ্যাঁটাটি কেড়ে নাও।

হাতে-কলমে করা এই অংশটির পরে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি করো।

- **অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করোঃ তোমরা আমাকে কি করতে দেখলে?**
- **আমি যে দুই শিশুর সাথে কথা বলেছি ও কাজ করেছি তার মধ্যে কোন কাজটির ফলে শিশুর শরীরের নড়াচড়া, ভাষা বা ভাবনার দক্ষতা বাড়ার পথ তার মাথার মধ্যে তৈরি হবে? কোন কাজটির ফলে শিশু মনে করবে যে তাকে ভালোবাসা হয় বা তার যত্ন নেওয়া হয়?**

প্রত্যেকের উত্তর শোন, উত্তর সঠিক হলে সহমত পোষণ করো, যদি কোথাও বোঝার অসুবিধা থেকে থাকে তা পুনরায় পরিষ্কার করে বুঝিয়ে দাও।

এবার বলোঃ চলো এবার একটি অন্যরকম অবস্থার কথা চিন্তা করা যাক।

- **অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করোঃ তোমরা সারাদিনে আর কি কি কাজ করো?**

অংশগ্রহণকারীদের মতামতগুলি মন দিয়ে শোনো এবং সেগুলির মধ্যে থেকে যে কোনো একটি বেছে নিয়ে তা হাতে-কলমে করে দেখাও। তিনজন অংশগ্রহণকারী বেছে নিয়ে একজনকে একবছরের এবং ওপর দুইজনকে যথাক্রমে দুইবছর ও তিনবছরের শিশু হয়ে পরস্পরের সাথে খেলতে বলো।

এরপর বলোঃ এখন আমরা একটি কাজ হাতে-কলমে করে দেখাবো। তোমরা সবাই লক্ষ্য করো এবং বোঝার চেষ্টা করো যে এই কাজটি করার সময় আমি আমার শিশুদের চারটি শেখার পথের বিকাশের জন্য এবং তাদের মাথার বিকাশের জন্য কোনও রকম ভাবে সাহায্য করতে পেরেছি কিনা।

হাতে-কলমে করে দেখাও। যেমন ধরো, যদি অংশগ্রহণকারীদের মতামত অনুযায়ী কাজটি "সকালের জলখাবার বানানো "হয়, তাহলে শিশুদের সাথে কথা বলতে বলতে জলখাবার বানাও ও একবছরের শিশুটিকে নাড়ানো বা ঝাঁকানোর জন্য কোন বস্তু দাও। কোন একটি খাবার দেখিয়ে দুইবছরের শিশুটিকে সেই খাবারের নাম বলে দাও ও তাকে বলো সেই নামটি বলার চেষ্টা করতে। এরপর তিনবছরের শিশুটিকে বলো সবার জন্য টেবিলে বাটি ও চামচ রাখতে।
এই কাজটি করার শেষে নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলি করো।

➢ **অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করোঃ শিশুদের মস্তিষ্কের বিকাশের জন্য আমি এখন কি করলাম?**

প্রত্যেকের উত্তর শোন, উত্তর সঠিক হলে সহমত পোষণ করো, যদি কোথাও বোঝার অসুবিধা থেকে থাকে তা পুনরায় পরিষ্কার করে বুঝিয়ে দাও।

➢ **অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করোঃ এছাড়াও আমি আর কি করতে পারতাম?**

প্রত্যেকের উত্তর শোন, উত্তর সঠিক হলে সহমত পোষণ করো, যদি কোথাও বোঝার অসুবিধা থেকে থাকে তা পুনরায় পরিষ্কার করে বুঝিয়ে দাও।

এবার বলোঃ চলো, এবার আমরা বাজার যাওয়ার বিষয়টা কল্পনা করি। তোমাদের মধ্যে থেকে কারা আমার তিনিটি বাচ্চা হবে?

এক্ষেত্রে আমরা তিনটি শিশুকে বাজারে নিয়ে যাওয়া ও সেখান থেকে কিছু শেখা যায় কিনা তা হাতে-কলমে শিখবো। একবছরের শিশুটির সাথে কথা বলে যেতে হবে। দোকানদারদের সাথে প্রত্যেকটি শিশুর আলাপ করাতে হবে এবং শিশুদের বলতে হবে তারা যেন সবাইকে অভিবাদন করে। দুইবছরের শিশুটিকে কোন একটি খাবারের নাম বলে তাকে সেটি সঠিক ভাবে বলার জন্য উৎসাহ দিয়ে হবে। তিনবছরের শিশুটিকে বলতে হবে কটি জিনিস কেনা হল তা গুনতে এবং এর মধ্যে কোন জিনিসগুলি ভারী বা কোনগুলি হালকা তা বলার জন্য। কোন খাবার জিনিস যা শিশুরা খায় না, বা কোন খাবারের কি গুণ আছে তাও শিশুদের জানানো যেতে পারে। বাজার হল এমন একটি জায়গা যেখানে ছোঁয়া, গন্ধ শোঁকা, চোখে দেখা, কথা বলা বিভিন্ন কাজগুলো একসাথে করা যেতে পারে।

এই কাজটি করার শেষে নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলি করো।

➢ **অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করোঃ শিশুদের মস্তিষ্কের বিকাশে সাহায্য করার জন্য তোমরা আমাকে কি কাজ করতে দেখলে?**

প্রত্যেকের উত্তর শোন, উত্তর সঠিক হলে সহমত পোষণ করো, যদি কোথাও বোঝার অসুবিধা থেকে থাকে তা পুনরায় পরিষ্কার করে বুঝিয়ে দাও।

নতুন শেখা বিষয়টি বাড়ীতে প্রয়োগ করো

বলোঃ সবাইকে তাদের অংশগ্রহনের জন্য ধন্যবাদ। আশা করছি শিশুদের মস্তিষ্কের বিকাশ সম্বন্ধে এই বিষয়গুলি জেনে তোমাদের ভালো লেগেছে। যাওয়ার আগে, আমরা বাড়ীতে করতে পারি এমন কিছু বিষয় নিয়ে আলোচনা করা যাক।

- **অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করোঃ প্রতিদিন তুমি তোমার যত্নে থাকা তিন বছরের নিচের শিশুদের জন্য কি করো?**
- **অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করোঃ শিশুদের মস্তিষ্কের ভালোভাবে বিকাশের জন্য তুমি তোমার কাজের মধ্যে কোন কাজটি সহজেই করতে পারো?**

প্রত্যেকের মতামত শোনো।

এবার বলোঃ চলো আমরা আবার ঠিক অথবা ভুল ঐ প্রশ্নগুলো দেখি। তোমরা আজ কি কি শিখেছো সেগুলো আগে চিন্তা করো তারপর মন দিয়ে প্রশ্নগুলো শোন। প্রশ্ন শোনার আগে তোমরা এক হাত দিয়ে তোমাদের চোখদুটি ঢাকো এবং প্রশ্ন শুনে অন্য হাতটি তখনই তুলবে যদি উত্তরটি ঠিক বলে মনে হয়।

ঠিক অথবা ভুলঃ শিশুদের সাথে আমি প্রতিদিন বিভিন্ন রকম সাধারন কাজ করতে পারি যেগুলি তাদের মাথার বিকাশে সাহায্য করবে

ঠিক অথবা ভুলঃ সবচেয়ে তাড়াতাড়ি ও দরকারি মাথার বিকাশ তখন ঘটে যখন একটি শিশু স্কুলে যায়

অংশগ্রহণকারীদের তোলা হাত গুলো গোনো এবং ঠিক/ভুল সম্বন্ধিত সার্ভে কাগজে "সেশন শেষে"র ঘরে তা লেখো । আজকের সেশনে উপস্থিত মোট অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা নির্দিষ্ট ঘরে লিখে রাখো।

- **অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করোঃ তোমরা আজকে যা যা শিখলে সেগুলি কি তোমরা পরের সেশনের আগে তোমাদের বাচ্চাদের সাথে করার চেষ্টা করবে?**

ওদের মতামত শোনো এবং ওদের চেষ্টা করার ইচ্ছা প্রকাশের জন্য উৎসাহ দাও।

বলোঃ শিশুরা সবসময় শান্তি চায়। প্রতি মুহূর্তে তোমায় তোমার বাচ্চার সাথে যে কিছু করতেই হবে এমনটি নয়। তুমি তোমার বাচ্চাদের লক্ষ্য করলেই বুঝতে পারবে কখন তারা শান্ত থাকতে চায় আর কখন তারা নিজেরা খেলতে চায় আর কখন তারা তোমার সাথে খেলতে চায় বা তোমার মনোযোগ চায়। পরবর্তী সেষনে তোমরা শিখবে, ঠিক মতন কথা বলতে পারার আগেই কি ভাবে তোমার শিশু কথা বলার চেষ্টা করে।

দিনের মত সেশন শেষ করার আগে চারপথের গানটি আরো একবার সবাই মিলে গাইতে হবে। সবাইকে অংশগ্রহনের জন্য ধন্যবাদ জানাও। ঠিক/ভুল সংক্রান্ত সার্ভে কাগজটির সবকটি ঘর পূরণ করা হয়েছে কিনা তা দেখে নাও।

ঠিক/ ভুল সার্ভে					
সেশন # এবং বিষয়	**মূল্যায়ন করার জন্য প্রশ্ন-উত্তর**	**সেশনের আগে ঠিক/ ভুল**	**সেশনের পরে ঠিক/ ভুল**	**৮টি সেশনের পরে**	**অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা (আসল)**
১ আপনার শিশুর মস্তিষ্ক সম্বন্ধে জানুন	শিশুদের সাথে আমি প্রতিদিন বিভিন্ন রকম সাধারন কাজ করতে পারি যেগুলি তাদের মাথার বিকাশে সাহায্য করবে (ঠিক)	ঠিক = ভুল =	ঠিক = ভুল =	ঠিক = ভুল =	
১ আপনার শিশুর মস্তিষ্ক সম্বন্ধে জানুন	সবচেয়ে তাড়াতাড়ি ও দরকারি মাথার বিকাশ তখন ঘটে যখন একটি শিশু স্কুলে যায় (ভুল)	ঠিক = ভুল =	ঠিক = ভুল =	ঠিক = ভুল =	
২ শিশুর ভাব-প্রকাশ	কথা বলা শেখার আগে একটি শিশু শুধুমাত্র কান্নার মাধ্যমে মনের ভাব প্রকাশ করতে পারে (ভুল)	ঠিক = ভুল =	ঠিক = ভুল =	ঠিক = ভুল =	
৩ শিশুর ভাষার বিকাশ	যদি তুমি ১ বছর বয়সের আগে থেকেই একটি শিশুর সাথে নিয়মিত কথা বলতে থাকো, তাহলে সেই শিশুটি খুব সহজেই পড়তে শিখবে এবং স্কুলেও ভালো ফল করবে (ঠিক)	ঠিক = ভুল =	ঠিক = ভুল =	ঠিক = ভুল =	
৪ শিশুর সামাজিক এবং আবেগের বিকাশ	শিশুদের যত্ন এবং ভালোবাসার সাথে বড় করলে তাদের মাথার সঠিক ও সম্পূর্ন বিকাশ অন্য শিশুদের তুলনায় বেশি ভালো হয় (ঠিক)	ঠিক = ভুল =	ঠিক = ভুল =	ঠিক = ভুল =	
৫ শিশুর শারীরিক বিকাশ	যখন তুমি শিশুদের সাথে খেলো তখন তুমি তাদের শরীর ও মাথার বিকাশে সাহায্য করো (ঠিক)	ঠিক = ভুল =	ঠিক = ভুল =	ঠিক = ভুল =	
৫ শিশুর শারীরিক বিকাশ	একটি শিশুর বিভিন্ন রকম কাজ, যেমন, কোন জিনিস ধরা, ধাক্কা দেওয়া বা হামাগুড়ি দেওয়া, এগুলি বোঝায় যে শিশুর মাথার বিকাশ ঠিক ভাবে হচ্ছে (ঠিক)	ঠিক = ভুল =	ঠিক = ভুল =	ঠিক = ভুল =	

৬ শিশুর ভাবা/চিন্তাশক্তির বিকাশ	শিশুরা এবং প্রাপ্তবয়স্করা একই ভাবে পৃথিবীকে বা বাইরের জগৎ কে দেখে (ভুল)	ঠিক = ভুল =	ঠিক = ভুল =	ঠিক = ভুল =	
৬ শিশুর ভাবা/চিন্তাশক্তির বিকাশ	শিশুদের চিন্তা-ভাবনা করার দক্ষতা তাদের হাত ও মুখের মাধ্যমে বিকাশ পায় (ঠিক)	ঠিক = ভুল =	ঠিক = ভুল =	ঠিক = ভুল =	
৭ শিশুকে মালিশ করা	মালিশ করা হল শিশুকে যত্ন ও ভালোবাসার একটি উপায় (ঠিক)	ঠিক = ভুল =	ঠিক = ভুল =	ঠিক = ভুল =	
৭ শিশুকে মালিশ করা	শিশুকে মালিশ করার সময় তার সাথে কথা বললে তুমি একই সাথে তার ভাষার ও শরীরের বিকাশ ঘটাচ্ছো (ঠিক)	ঠিক = ভুল =	ঠিক = ভুল =	ঠিক = ভুল =	
৮ শিশুর স্বাস্থ্য, পরিচ্ছন্নতা, নিরাপত্তা এবং পুষ্টি	সঠিক ভাবে হাত ধোওয়া, ঘর-বাড়ির পরিচ্ছন্নতা, শিশুদের জামাকাপড়, বিছানা ও খাবার পাত্রের পরিচ্ছন্নতা শিশু ও তার যত্নকারীর স্বাস্থ্যেও প্রভাব ফেলে (ঠিক)	ঠিক = ভুল =	ঠিক = ভুল =	ঠিক = ভুল =	

অধিবেশন # ২ : শিশুর ভাব-প্রকাশ

উদ্দেশ্যঃ সেশনের শেষে অংশগ্রহনকারীরা

- প্রাপ্তবয়স্করা কি ভাবে কথা না বলেও তাদের মনের ভাব প্রকাশ করতে পারে তা বর্ননা করতে পারবে
- শিশুরা কি ভাবে কথা না বলেও মনের ভাব প্রকাশ করতে পারে তা বর্ননা করতে পারবে
- শিশুদের কোন ভাব/ অঙ্গভঙ্গী দেখে বোঝা যাবে সে হ্যাঁ বলছে বা না বলছে
- প্রতিদিনের জীবনে শিশুর করা বিভিন্ন ভাব/ অঙ্গভঙ্গী বুঝে তার সাথে মেলামেশা করার এবং অবশ্যই শিশুর ভাব প্রকাশে যথাযথ সাড়া দেওয়ার উপায়গুলি অভ্যাস করতে পারবে
- কিভাবে তারা শিশুদের বিভিন্ন ভাব প্রকাশের ধরণগুলি রোজ-নামচার জীবনে ব্যবহার করতে পারবে তা বোঝা

উপকরনঃ

- ঠিক/ভুল সংক্রান্ত সার্ভে কাগজ, যা আগের সেশনেও ব্যবহার করা হয়েছে
- একটি পেন/কলম
- হ্যাঁ/ না লেখা শিশুর ভাব প্রকাশ কার্ডের ৬ টি বান্ডিল (একেকটি বান্ডিল একেকটি দলের/গ্রুপের জন্য)

সময়ঃ ৬০ মিনিট

অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানানো এবং আগের কাজের আলোচনা

বলোঃ আমাদের দ্বিতীয় মিটিঙে সবাইকে স্বাগতম। আগের দিনের সেশনে আমরা সেই কাজগুলি শিখেছি যা আমাদের শিশুদের মাথার বিকাশে, তাকে আরো শক্তিশালী করে তুলতে সাহায্য করে। চার ধরনের শেখার পথের উপর আমরা একটি গানও শিখেছিলাম। যে গানটি আমাদের চার ধরনের শেখার পথ সহজে মনে রাখতে সাহায্য করে।

➢ **অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করোঃ কে আমাদের ঐ গানটি শোনাবে?**

অংশগ্রহণকারীদের সঠিক ভাব-ভঙ্গীর সাথে গানটি গাওয়ার জন্য উৎসাহ দাও।

এবার বলোঃ আমরা ঠিক/ ভুলের একটি প্রশ্ন দিয়ে আজকের সেশন শুরু করবো। প্রশ্ন শোনার আগে তোমরা এক হাত দিয়ে তোমাদের চোখদুটি ঢাকো এবং প্রশ্ন শুনে অন্য হাতটি তখনই তুলবে যদি উত্তরটি ঠিক বলে মনে হয়।

ঠিক/ ভুলঃ কথা বলা শেখার আগে একটি শিশু শুধুমাত্র কান্নার মাধ্যমে মনের ভাব প্রকাশ করতে পারে

অংশগ্রহণকারীদের তোলা হাত গুলো গোনো এবং ঠিক/ভুল সম্বন্ধিত সার্ভে কাগজে "সেশন শুরুর আগে"র ঘরে তা লেখো (সেশনের শেষে আবার দেখো)।

বলোঃ আজকের সেশনে আমরা একজন শিশু কথা বলা শেখার আগে বিভিন্ন উপায়ে কি ভাবে মনের ভাব প্রকাশ করে সেই বিষয় গুলি সম্বন্ধে জানবো। এবার তোমরা এই প্রশ্নটার উত্তর দাও।

> ➢ **অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করোঃ ধরো, তোমার স্বামী অথবা স্ত্রী সারাদিন কাজের পর বাড়ি ফিরেছেন। যদি তাঁরা কোন কথা নাও বলেন তাহলেও তুমি কি করে বুঝে যাও আজকের দিনটা তাঁর ভালো কেটেছে বা খারাপ কেটেছে কিনা?**

অংশগ্রহণকারীদের উত্তরগুলো মন দিয়ে শোনো।

এবার বলোঃ একই রকম ভাবে শিশুও কথা বলা শেখার আগেই তার মনের ভাব প্রকাশ করতে পারে। তারা তাদের অনুভূতি ও প্রয়োজন ভাব প্রকাশের মাধ্যমেই আমাদের বোঝায়। চলো, আমরা একটা উদাহরণ দেখি।

কোন একজন অংশগ্রহণকারীকে একটি শিশুর অভিনয় করে দেখাতে বলো যে শিশু এখনও খুব বেশি নড়াচরা করতে পারে না বা কথাও বলতে পারে না। (এই কাজটি তুমি নিজে করেও দেখাতে পারো)। মেঝেতে একটি মাদুর বা গামছা বা যেকোন কাপড় পেতে তার উপর অংশগ্রহণকারীকে চিং হয়ে শুতে বলো। তার সামনে যে কোন জিনিস, সেটা একটি পেন/কলম হতে পারে নিয়ে যাও। পেন/কলমটি তার কাছাকাছি থাকবে কিন্তু সে যেন ধরতে না পারে।

এবার বলোঃ (অংশগ্রহণকারীর নাম নিয়ে) এই শিশুটি এখনও খুব বেশি নড়াচড়া করতে পারে না বা কথাও বলতে পারে না।

> ➢ **যে অংশগ্রহণকারী এই কাজে ভাগ নিয়েছেন তাকে প্রশ্ন করো যে কি ভাবে তুমি এই পেনটি ধরবে যখন তুমি বিশেষ নড়াচড়া করতে পারো না বা কথাও বলতে পারো না?**

অংশগ্রহণকারী পেনটা ধরার জন্য কি ভাবে চেষ্টা করছে তা লক্ষ্য করো। (হতে পারে যে সে পেনটাকে বারেবারে দেখছে এবং সেটিকে ছোঁয়ার চেষ্টা করছে।)

> ➢ **অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করোঃ এই অংশগ্রহণকারী কি করার চেষ্টা করছে? ও কিভাবে সংযোগস্থাপনের চেষ্টা করছে?**

কিছু উত্তর শোনো। যে অংশগ্রহণকারী এই কাজে ভাগ নিয়েছেন তাকে বলো একটা উপায় বের করতে যাতে করে সে পেনটিকে ধরতে পারে, যে ভাবে একটি শিশু করে। (অংশগ্রহণকারী এটি করতে পারবেন না। আর তার ফলে সে খুবই বিরক্ত হয়ে উঠবে। একমাত্র তখনই সে এই

পেনটি পেতে পারে যদি তার যত্নকারী তাকে এটা দেয়। আর তার ফলেই এই কাজে যেটা হয়ে থাকে সেটাই হবে, অংশগ্রহণকারী বা শিশুটি কাঁদতে শুরু করবে।)

- **অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করোঃ এই অংশগ্রহণকারী পেনটি পাওয়ার ইচ্ছা/ বা সাহায্যের প্রয়োজন তার যত্নকারীকে কি ভাবে বোঝালো?**

অংশগ্রহণকারীরা উত্তরটা যেন "কান্না"ই দেয় তা যেন বুঝতে পারে সেটা নিশ্চিত করো।

- **অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করোঃ কাঁদার আগে এই অংশগ্রহণকারী/শিশুটি আর কি কি করেছিল?**

বাকি অংশগ্রহণকারীরা ঐ অংশগ্রহণকারী/শিশুটির বিভিন্ন অঙ্গভঙ্গীর বর্ননা দেবে। সেগুলি মন দিয়ে শোনো।

- **অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করোঃ যদি তোমরা আগেই অংশগ্রহণকারী/শিশুটির ভাব প্রকাশ বা ইচ্ছা অনুযায়ী কাজ করতে তাহলে কি সে কাঁদতো?**

উত্তরগুলি মন দিয়ে শোনো।

এবার বলোঃ আমরা এগুলিকে শিশুর ভাব-প্রকাশ বলি। এভাবেই শিশুরা তারা কি চায় বা না চায় সেগুলি আমাদের বোঝায়। আর শিশুর এই ভাব-প্রকাশ হলো আমাদের আজকের বিষয়।

নতুন বিষয়ের উপস্থাপনা করা

অংশগ্রহণকারীদের ছোট ছোট দলে ভাগ করে দাও।

বলোঃ একটি শিশুর ভাব প্রকাশ আমাদেরকে তার মনের ভাব হ্যাঁ অথবা না তে বোঝায়। শিশুর ভাব প্রকাশের বিভিন্ন ছবি এই কার্ডগুলিতে দেওয়া আছে।

শিশুর ভাব-প্রকাশ = হ্যাঁ বোঝানোর জন্য

শিশুর ভাব-প্রকাশ = না বোঝানোর জন্য

বলোঃ প্রত্যেকে নিজের দলের মধ্যে এই কার্ডগুলি দেখো এবং বোঝার চেষ্টা করো কোন কার্ডগুলোর ছবি দেখে মনে হচ্ছে শিশুটি হ্যাঁ বলতে চাইছে আর কোন কার্ডগুলোর ছবি দেখে মনে হচ্ছে শিশুটি না বলতে চাইছে। নিজেদের দলের মধ্যে শিশুদের এই ভাব-প্রকাশের বিভিন্ন ছবিগুলি নিয়ে আলোচনা কর।

প্রত্যেকটি ছোট দলকে এক বান্ডিল করে কার্ড দাও। কিছু সময় দলগুলিকে দাও যাতে তারা নিজেদের মধ্যে প্রত্যেকটি ছবি নিয়ে আলোচনা করার সময় পায়।

এবার বলোঃ ১ নং গ্রুপ আমাদের সেই কার্ডটি সম্বন্ধে জানাও যা দেখে তোমাদের মনে হচ্ছে শিশুটি না বলছে।

এই দলের উত্তরগুলি মন দিয়ে শোনো।

- **বাকি অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করোঃ আর কাদের মনে হচ্ছে এই কার্ডে শিশুর যে ভাব প্রকাশের ছবিটি আছে তার অর্থ হল, না ?**

তাদের উত্তরের সাথে সহমত পোষণ করো। যদি কেউ অন্যরকম কোনো উত্তর দেয় তাহলে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি করো।

- **শিশুটি হ্যাঁ বলছে বলে যাদের মনে হচ্ছে তারা কারণগুলি জানাও আর যাদের মনে হচ্ছে শিশুটি না বলছে তারাও তাদের কারণগুলি জানাও।**

প্রত্যেকটি দল প্রত্যেকটি কার্ড সম্পর্কে শিশুর ভাব প্রকাশ হ্যাঁ অথবা না জানানো পর্যন্ত এই কাজটি চালিয়ে যেতে হবে। প্রত্যেকটি কার্ডে শিশুর ভাব-প্রকাশ সঠিক ভাবে বোঝা নিয়ে যথাযথ আলোচনা করতে হবে।

এবার বলোঃ এই কার্ডে শিশুদের ভাব প্রকাশের যে ছবিগুলি আছে এই রকম ভাবে সব শিশুই ভাব প্রকাশ করে থাকে। কিন্তু এগুলি ছাড়াও শিশুদের আরো কিছু ভাব-প্রকাশ আছে। তোমরা শিশুদের এই বিভিন্ন ভাব-প্রকাশ, যেমন, কখন মনোযোগ চাইছে, কখন খেতে, ঘুমাতে বা খেলতে চাইছে, কখন ভালোবাসা চাইছে এই সবগুলোই বুঝতে শিখবে। এর সাথে সাথেই তোমরা তোমাদের শিশুর কিছু নিজস্ব ভাব প্রকাশ, যা অন্য সবার থেকে আলাদা সেগুলিও বুঝতে শিখবে। আর শিশুর ভাব প্রকাশের সবচেয়ে শক্তিশালী মাধ্যম - কান্না সেটা ঘটানোর আগেই কি ভাবে তার চাহিদা পূরণ করতে হবে সেটাও তোমরা শিখে যাবে। কিন্তু শিশু যখন একবার কাঁদতে শুরু করে তখন তার চাহিদা পূরণ করলেও সঙ্গে সঙ্গে সে কান্না থামায় না, তার জন্য তোমাকে ধৈর্য ধরা অভ্যাস করতে হবে।

নতুন শেখা বিষয়ের অভ্যাস

বলোঃ আমি তোমাদের প্রত্যেকটি দলের কাছে আলাদা আলাদা করে যাবো এবং প্রতিটি দলকে আলাদা আলাদা অবস্থা সম্বন্ধে জানাবো। তোমাদের দলের থেকে স্থির করতে হবে এই অবস্থায় কোন শিশু হ্যাঁ সূচক ভাব প্রকাশ করবে বা না সূচক ভাব প্রকাশ করবে। এরপর শিশুর ঐ ভাব প্রকাশ হাতে কলমে আমাদের সবাইকে দেখাতে হবে।

প্রতিটি দল থেকে একজন শিশুর ও আরেকজন যত্নকারীর ভূমিকাটি করে দেখাবে। যদি তোমাদের মনে হয় এই অবস্থায় আরো কিছু ব্যক্তি যারা শিশুর পরিবারের সাথে যুক্ত তাদের প্রয়োজন তাহলে দলের অন্য সদস্যরা সেই ভূমিকাগুলি করতে পারেন। প্রতিটি ভাব-প্রকাশ দেখানোর জন্য তোমরা অল্প কিছু মিনিট সময় পাবে।

নিচের বাক্সে যে বিভিন্ন অবস্থাগুলি দেওয়া আছে তার একটি করে প্রতিটি দলকে দাও। প্রত্যেকটি দল একটি করে অবস্থা পাওয়ার পর তুমি প্রতিটি দলের কাছে যাও এবং লক্ষ্য রাখো যে তারা অবস্থা অনুযায়ী একটি করে ভাব-প্রকাশ বাছতে পেরেছে কিনা। প্রতিটি দল থেকে কে শিশু হবে এবং কে তার যত্নকারী হবে এটা দলগুলি ঠিক করেছে কিনা তাও দেখে নাও। যে অবস্থা দলকে দেওয়া হয়েছে সেই অনুযায়ী তারা প্র্যাকটিস করছে কিনা সেদিকেও লক্ষ্য রাখো।

বিভিন্ন অবস্থাঃ

শিশুর সামনে বসে শিশুর যত্নকারীরা একে অপরের সঙ্গে রেগে ও চিৎকার করে ঝগড়া করছে এবং শিশু এইসবের পুরোটাই শুনতে পাচ্ছে।

উষ্ণ গরম জলে (গরম ঠাণ্ডা জল মেশানো) শিশুকে তার যত্নকারী স্নান করাচ্ছে।

শিশুকে তার বিছানায় একা একা দীর্ঘ সময়ের জন্য রেখে দেওয়া হয়েছে

শিশুর মা খাচ্ছে আর শিশুটিও সেখান থেকে খেতে চাইছে

শিশুর পেটে ব্যথা করছে, শিশুর মা ব্যস্ত বলে সেদিকে খেয়াল করেনি

শিশুটি খুবই আনন্দে আছে কারণ তার যত্নকারী তার সাথে খেলা করছে

একটি দলকে ডাকো তাদের দেওয়া অবস্থাটি হাতে কলমে করে দেখাতে। শুরু করার আগে

বাকি অংশগ্রহণকারীদের বলোঃ ভালো করে লক্ষ্য করো, এখানে শিশুর কোন ভাব প্রকাশ পাচ্ছে? সেটি হ্যাঁ সূচক বা না সূচক তা চিহ্নিত কর। শিশুর যত্নকারী কিভাবে শিশুর এই ভাব প্রকাশে সাড়া দিচ্ছে সেটাও লক্ষ্য কর।

অভিনয়টি শেষ হয়ে গেলে প্রাথমিক ভাবে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি করো

- **প্রশ্ন করোঃ এখানে শিশুর ভাব-প্রকাশ কি ছিল?**
- **প্রশ্ন করোঃ এটি হ্যাঁ সূচক বা না সূচক – কোন ধরণের ভাব-প্রকাশ ছিল?**
- **প্রশ্ন করোঃ এখানে শিশুটি কি করতে চাইছিল বা কি করতে চাইছিল না?**
- **প্রশ্ন করোঃ শিশুর যত্নকারী এক্ষেত্রে শিশুকে যত্ন ও ভালোবাসা বোঝানোর জন্য কি করেছেন?**

প্রত্যেকটি দলকে তাদের দেওয়া অবস্থা অনুযায়ী অভিনয় করে দেখাতে বলো এবং অভিনয়ের শেষে উপরোক্ত প্রশ্নগুলি প্রত্যেকটি দলকেই করো। যখন এই কাজটি পুরো শেষ হয়ে যাবে তখন সবাইকে ধন্যবাদ জানাও ও সবার প্রশংসা করো যে তারা এই কাজে খুব ভালো ভাবে অংশগ্রহণ করেছে। নিচের প্রশ্নগুলির মাধ্যমে পুরো বিষয়টার সার-সংক্ষেপ করো।

- **প্রশ্ন করোঃ একটু আগে যে অভিনয়গুলো তোমরা দেখলে সেগুলি সম্বন্ধে চিন্তা করো। এখানে এমন কোন অবস্থা/অবস্থাগুলি ছিল যে অবস্থার ফলে শিশু বাধ্য হয়ে তার যত্নকারীর সামনে ভাব-প্রকাশ করেছে ?**
- **প্রশ্ন করোঃ এই দেওয়া অবস্থাগুলোতে এমন কোন পরিস্থিতি ছিল কি যেখানে শিশু হ্যাঁ বা না সূচক ভাব-প্রকাশ করেছে কিন্তু অভিনয়গুলোতে তা দেখানো হয়নি?**

নতুন শেখা বিষয়টি বাড়ীতে প্রয়োগ করো

- **প্রশ্ন করোঃ এখন যখন তোমরা শিশুর ভাব-প্রকাশের বিষয়গুলো আগের থেকে ভালো ভাবে বুঝতে শিখেছো, তাহলে আগের থেকে আলাদা ভাবে কি করা শুরু করবে?**

ওদের মতামত শোনো এবং ওদের চেষ্টা করার ইচ্ছা প্রকাশের জন্য উৎসাহ দাও।

এবার বলোঃ চলো আমরা আবার ঠিক অথবা ভুল ঐ প্রশ্নগুলো দেখি। তোমরা আজ কি কি শিখেছো সেগুলো আগে চিন্তা করো তারপর মন দিয়ে প্রশ্নগুলো শোন। প্রশ্ন শোনার আগে তোমরা এক হাত দিয়ে তোমাদের চোখদুটি ঢাকো এবং প্রশ্ন শুনে অন্য হাতটি তখনই তুলবে যদি উত্তরটি ঠিক বলে মনে হয়।

ঠিক/ ভুলঃ কথা বলা শেখার আগে একটি শিশু শুধুমাত্র কান্নার মাধ্যমে মনের ভাব প্রকাশ করতে পারে

অংশগ্রহণকারীদের তোলা হাত গুলো গোনো এবং ঠিক/ভুল সম্বন্ধিত সার্ভে কাগজে "সেশন শেষে"র ঘরে তা লেখো । আজকের সেশনে উপস্থিত মোট অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা নির্দিষ্ট ঘরে লিখে রাখো।

এবার বলোঃ সবাইকে আজকের সেশনে অংশগ্রহনের জন্য আন্তরিক ধন্যবাদ। আমি আশা করছি তোমাদের সবার আজকের সেশন ভালো লেগেছে। চলো, আমরা সবাই মিলে 'চারপথের গান' টি গাই, পরের দিনের সেশনে আসার আগে অবধি এই গানটি আমাদের উৎসাহ দিতে থাকবে।

ঠিক/ভুল সংক্রান্ত সার্ভে কাগজটির সবকটি ঘর পূরণ করা হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত হওয়ার জন্য আরো একবার দেখে নাও।

অধিবেশন # ৩ : শিশুর ভাষার বিকাশ

উদ্দেশ্যঃ সেশনের শেষে অংশগ্রহনকারীরা

- শিশুর ভাব প্রকাশের সেশনটি থেকে তারা কি কি মনে রাখতে পেরেছে এবং নতুন শেখা বিষয়গুলির মধ্যে কোনগুলি তারা প্রয়োগ করেছে তা বর্ণনা করতে পারবে
- তাদের শিশুদের বলা প্রথম শব্দটি মনে করতে পারবে
- মা-বাবার সাথে শিশুর মেলামেশা কিভাবে তার ভাষার বিকাশে সাহায্য করে তা চিহ্নিত করতে পারবে
- 'ভাষা শেখার চারটি নিয়মের' গানটি মুখস্থ করতে পারবে
- প্রতিদিনের কাজের মধ্যে তারা তাদের শিশুদের ভাষার বিকাশের জন্য বিভিন্ন রকম ভাবে উৎসাহিত করবে
- তাদের যত্নে থাকা শিশুদের সাথে কথা বলার বিভিন্ন সুযোগগুলো চিহ্নিত করতে পারবে

উপকরনঃ

- ঠিক/ভুল সংক্রান্ত সার্ভে কাগজ, যা আগের সেশনেও ব্যবহার করা হয়েছে
- দড়ি বা তারের তৈরি বল
- ৫টি নিত্য প্রয়োজনীয় বস্তুর ছবি, যেমন, ফল, কোন সবজি, বাসন, বোতল বা শিশুর জামাকাপড়। প্রত্যেকটি বস্তু/জিনিস আলাদা আলাদা ৫টি থলেতে ভরা থাকবে। (৪টি থলে দলে কাজ করার জন্য আর একটি থলে উদাহরন হিসেবে বোঝানোর জন্য)।
- ভাষার বর্ণনা দেওয়া কার্ড
- 'ভাষা শেখার চারটি নিয়মের' গান (গানের কথা এবং সুর প্রশিক্ষকদের প্রশিক্ষণ থেকে গ্রহণ করা হয়েছে)

সময়ঃ ৬০ মিনিট

অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানানো এবং আগের কাজের আলোচনা

বলোঃ আমাদের দ্বিতীয় সেশনে আমরা শিশুর ভাব-প্রকাশ নিয়ে আলোচনা করেছি।

> ➢ **প্রশ্ন করোঃ আগের সেশন এবং তার পর থেকে তোমরা তোমাদের নিজেদের শিশুর ভাব-প্রকাশ সম্বন্ধে কি শিখেছো? যখন তোমাদের শিশুদের ভাব-প্রকাশের কোন লক্ষণ তোমরা দেখেছো বা শুনেছো তখন তোমরা কি করছে তা আমাদের সবাইকে জানাও।**

অংশগ্রহণকারীদের চেষ্টার প্রশংসা করো। তাদের প্রশ্নগুলির উত্তর দাও এবং যদি তাদের কাছে কোনোরকম ভুল তথ্য থেকে থাকে যেগুলি তাদের শিশুদের ক্ষতি করতে পারে তাহলে সেই ভুল তথ্যগুলির সংশোধন করে দাও।

বলোঃ আজকের সেশন শুরু করার আগে চলো সবাই মিলে 'চারপথের' গানটি গাই। এই গানটি আমাদের শেখার চারটি পথের কথা মনে করাবে আর যদি কোনো নতুন অংশগ্রহণকারী এসে থাকে তাহলে সেও এই গানটি কি ও কেন তা বুঝতে পারবে।

গানটি গাও।

বলোঃ এই সেশনে আমরা শিশুরা কি ভাবে ভাষা শেখে বা শিশুর মাথার মধ্যে ভাষা বিকাশের পথ কিভাবে কাজ করে তা নিয়ে আলোচনা করবো।

এই সেশনের ঠিক/ ভুল সংক্রান্ত প্রশ্নগুলো শোনো। প্রশ্ন শোনার আগে তোমরা এক হাত দিয়ে তোমাদের চোখদুটি ঢাকো এবং প্রশ্ন শুনে অন্য হাতটি তখনই তুলবে যদি উত্তরটি ঠিক বলে মনে হয়।

ঠিক/ ভুলঃ যদি তুমি ১ বছর বয়সের আগে থেকেই একটি শিশুর সাথে নিয়মিত কথা বলতে থাকো, তাহলে সেই শিশুটি খুব সহজেই পড়তে শিখবে এবং স্কুলেও ভালো ফল করবে

অংশগ্রহণকারীদের তোলা হাত গুলো গোনো এবং ঠিক/ভুল সম্বন্ধিত সার্ভে কাগজে "সেশন শুরুর আগে"র ঘরে তা লেখো (সেশনের শেষে আবার দেখো)।

- **প্রশ্ন করোঃ তোমাদের শিশুদের বলা প্রথম শব্দটি কি?**

প্রত্যেকের উত্তর মন দিয়ে শোনো, উত্তরের সার-সংক্ষেপ করো এবং প্রত্যেককে ধন্যবাদ জানাও তারা তাদের অভিজ্ঞতা সবার সাথে ভাগ করে নিল সেইজন্য।

বলোঃ তোমাদের শিশুরা যখন এই কথাগুলো বলেছে তার অনেক আগে থেকেই তাদের মাথার বিকাশ হওয়া শুরু হয়ে গিয়েছিল। এমনকি তোমরা তাদের সাথে যে কথাগুলো বলতে সেগুলোও তারা বুঝতে পারতো, যখন তারা কথা বলতে শেখেনি সে সময় থেকেই।

আজকের সেশনে আমরা শিখবো শিশুদের সাথে ক্রমাগত কথা বলার ফলে কিভাবে সত্যি সত্যি তাদের মাথার বিকাশ আরো শক্তিশালী হয় এবং তাদেরকে পড়তে পারা, নতুন কিছু শেখা আর স্কুলে ভালো ফল করার জন্য উপযোগী করে তোলে।

নতুন বিষয়ের উপস্থাপনা করা

বলোঃ শিশুরা কিভাবে কথা বলা শেখা শুরু করে সেটা দিয়েই শুরু করা যাক।

এমন তিনজন অংশগ্রহণকারীদের ডাকো যারা স্বেচ্ছায় এই কাজটি করতে চায়। এবার তাদের গোল হয়ে এমন ভাবে বসতে বলো যেন তাদের প্রত্যেকের মাঝে যথেষ্ট ফাঁকা জায়গা থাকে।

আর তাদেরকে এমন জায়গায় বসতে বলো যাতে বাকি অংশগ্রহণকারীরাও তাদের প্রত্যেকের বল ধরাটা ভালোভাবে দেখতে পায়।

এবার এই কাজে অংশগ্রহণকারীদের বলোঃ তোমরা প্রত্যেকে আমার শিশু। আমি একটা করে শব্দ বলবো আর এই দড়ির বলটি তোমাদের দিকে ছুঁড়ে দেবো। যার দিকে বলটা ছুঁড়ে দেবো সে বলটি ধরবে, মাটিতে না ফেলে, এবং আমি যে শব্দটি বলেছি সেই শব্দটিই বলবে। তারপরে বলটি আমাকে ফিরিয়ে দেবে। যখন আমরা খেলাটা শেষ করবো, তখন আমরা আমাদের মধ্যে কার হাতে এই বলের সাথে লেগে থাকা কতগুলো দড়ি আছে তা গুণবো।

খেলায় অংশগ্রহণকারী প্রথম ব্যক্তির দিকে ৫ বার এই দড়ির বলটি ছুঁড়তে হবে। প্রত্যেকবার ছোঁড়ার সময় বলবে "বাবা"। অংশগ্রহণকারী যখন বলটি ধরবে তখন সেও বলবে "বাবা", তারপরে বলটি সে তোমাকে ফিরিয়ে দেবে। যখন সে তোমাকে বলটি ফিরিয়ে দেবে তখন তুমি বলবে "হ্যাঁ বাবা"। তারপরে তুমি তার খুবই প্রশংসা করবে কারণ সে কথা বলার এবং তোমার বলা শব্দটি বলার চেষ্টা করেছে। (তোমার উদ্দেশ্য হলো শিশুটির সাথে আরো বেশি কথা বলা)

এবার দড়ির বলটি তুমি দ্বিতীয় ব্যক্তির দিকে ৩ বার ছুঁড়বে। প্রত্যেকবার ছোঁড়ার সময় বলবে "বাবা"। অংশগ্রহণকারী যখন বলটি ধরবে তখন সেও বলবে "বাবা", তারপরে বলটি সে তোমাকে ফিরিয়ে দেবে। যখন সে তোমাকে বলটি ফিরিয়ে দেবে তখন তুমি বলবে "হ্যাঁ বাবা"। কিন্তু এই শিশুটিকে তুমি আলাদা করে আর প্রশংসা করবে না।

এবার দড়ির বলটি তুমি দ্বিতীয় ব্যক্তির দিকে ১ বার ছুঁড়বে। ছোঁড়ার সময় বলবে "বাবা"। অংশগ্রহণকারী যখন বলটি ধরবে তখন সেও বলবে "বাবা", তারপরে বলটি সে তোমাকে ফিরিয়ে দেবে। যখন সে তোমাকে বলটি ফিরিয়ে দেবে তুমি ওকে আর কিছুই বলবে না।

(প্রশিক্ষকের জন্যঃ তুমি যেকোন ব্যক্তির দিকেই বল ছুঁড়তে পারো। শুধু এই নির্দিষ্ট কাজের নিয়ম মেনে কতবার কার দিকে বল ছুঁড়লে সেটাই মনে রাখতে হবে।)

এই কাজটি শেষ হওয়ার পর নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি করোঃ

- **প্রশ্ন করোঃ আমার আর শিশুদের মাঝখানে কতগুলো করে দড়ি আছে?**

দড়ি গোনা হয়ে যাওয়ার পরে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি করো।

- **প্রশ্ন করোঃ এই শিশুদের মধ্যে কোন শিশু সবথেকে বেশি বুদ্ধিমান এবং হয়ত স্কুলেও ভালো ফল করবে?**

সবার উত্তর মন দিয়ে শোন এবং নীচে লেখা পয়েন্ট গুলো যোগ করো, যদি অংশগ্রহণকারীরা এই এই পয়েন্টগুলো না বলে থাকে।

- *যে শিশুটির হাতে সবথেকে বেশি দড়ি আছে বল দেওয়া ও নেওয়ার সময় শিশুর যত্নকারী তার সঙ্গে সবথেকে বেশি কথা বলেছিল*
- *শিশু যে কথাগুলি বলছিল, শিশুর যত্নকারী সেই কথাগুলি আবার বলছিল*
- *শিশুর যত্নকারী যেমন নতুন শব্দ বলছিল, তেমনই শিশু যে শব্দগুলো বলছিল সেগুলোও আবার করে বলছিল*
- *শিশুর যত্নকারী শিশুর সাথে আদর করে ও ভালোবেসে কথা বলছিল, যার ফলে শিশু অনবরত মুখ দিয়ে আওয়াজ করে যাচ্ছিল, যা শব্দে পাল্টে যাচ্ছিল*
- *শিশু যেহেতু বেশি শব্দ শুনছিল তাই বেশি বুঝতেও পারছিল*
- *যেহেতু সে বেশি শব্দ জানতে পারছিল তাই তার পক্ষে পড়তে শেখাটা সহজ হয়ে যাচ্ছে এবং স্কুলেও ভালো ফল করার সম্ভাবনা বাড়ছে*
- *(প্রশিক্ষকের জন্যঃ যে শিশুটির হাতে কম দড়ি আছে তার থেকে যে শিশুটির হাতে বেশি দড়ি আছে সে ৩ বছর বয়স হতে হতে ৩০ লাখ শব্দ বেশি শিখবে – Hart & Risley, 1995)*

এবার বলোঃ এই দড়ির বলের খেলাটি থেকে আমরা বুঝতে পারলাম কি ভাবে শিশুর মাথার মধ্যে ভাষার বিকাশ হয়। শিশু যখন কোন শব্দও করতে পারে না তখন থেকে তুমি তার সাথে কথা বলছ। যখন তোমার শিশু শব্দ করা শিখছে তখন তুমি সেই শব্দগুলোই আবার করছো আর তার সাথে আরো বেশি কথা বলছ। তুমি তার সাথে ভালোবেসে কথা বলছো। যখন শিশুরা একই আওয়াজ বা শব্দ বারেবারে শোনে তারা শব্দগুলোকে চিনতে শুরু করে, যদিও তারা তখনও কথা বলতে পারে না।

- **প্রশ্ন করোঃ তোমরা যে শিশুদের যত্ন নিচ্ছো তাদের সাথে তোমরা কি কি কথা বলতে পারো?**
- **প্রশ্ন করোঃ তোমরা যে শিশুদের যত্ন নিচ্ছো তাদের তোমরা কোন গানগুলো বা গল্পগুলো শোনাতে পারো?**

অংশগ্রহণকারীরা যা যা বললো সেই সব কথার সার-সংক্ষেপ কর এবং তাদের প্রশংসা করো যেহেতু তারা তাদের শিশুদের সাথে কথা বলছে।

নতুন শেখা বিষয়ের অভ্যাস

বলোঃ প্রথম প্রথম যখন আমরা যে শিশুরা শুধুমাত্র আওয়াজ করতে পারে বা খুব সামান্য কিছু শব্দ করতে পারে তাদের সাথে কথা বলতে অসুবিধা হবে। অনেকেই শিশুদের সাথে কি কথা বলতে হবে তা জানে না। এই কাজের মাধ্যমে আমরা শিশুদের সাথে কি ভাবে কথা বলতে হবে তা অভ্যাস করব।

সব অংশগ্রহণকারীদের প্রতিটি দলে চারজন করে থাকবে এই ভাবে ভাগ করো।

বলোঃ আমি প্রত্যেকটা দলকে একটা করে থলি দিচ্ছি, প্রতিটা থলিতেই কিছু না কিছু রয়েছে। প্রতিটা দলের সবাই নিজের নিজের থলির জিনিস দেখবে কিন্তু খেয়াল রাখবে যেন দলের বাইরে আর কেউ তা দেখতে না পায়। প্রতি দলের চারজন সদস্য তাদের থলিতে যে জিনিসটি আছে সেই জিনিসটির সম্পর্কেই একটা করে বর্ণনা দেবে, কিন্তু কোনো মতেই জিনিসটির নাম নেবে না। দলের চারজনের থেকেই জিনিসটি সম্পর্কে শুনে আমরা বোঝার চেষ্টা করবো যে তাদের দলের থলিতে কি আছে।

অংশগ্রহনকারীদের খেলাটি বোঝার সুবিধার জন্য তাদের একবার হাতে-কলমে করে দেখাও। যেমন ধরো, তোমার কাছে যে ব্যাগটি আছে তাতে একটি কলা রাখা আছে (বা কলার ছবি)। এবার কলা সম্বন্ধে চারটি বর্ণনা দাও। যেমন, " এমন একটি জিনিস আছে যার বাইরেটা শক্ত আর ভিতরটা নরম, এটি গাছে ফলে, এটার রঙ হলুদ হয় আর তোমরা এটা খাও ।" সবাইকে বলো এই চারটি বর্ণনা শুনে তাদের কি মনে হচ্ছে তা বলার জন্য।

প্রত্যেক দলকে একটি করে ব্যাগ দাও। এবার খেলাটা শুরু কর। যখন সব দলেরই বলা শেষ হয়ে যাবে তখন নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি কর।

- **প্রশ্ন করোঃ ব্যাগে রাখা বস্তু সম্বন্ধে কোন কোন কথা শুনে তোমরা ব্যাগের জিনিসটি কি তা আন্দাজ করতে পেরেছ?**

বলোঃ ব্যাগের না দেখা বস্তু সম্বন্ধে তোমরা আন্দাজে যে কথাগুলো বলেছ সেগুলো কি কি ছিল? (অংশগ্রহণকারীরা যা যা বলেছিল, যেমন, রঙ, অনুভূতি, আকার, আয়তন বা তারা এই ধরণের বস্তুকে কি কাজে ব্যবহার করে)। এইভাবেই তুমি তোমার প্রতিদিনের কাজের বর্ণনা তোমার শিশুর কাছে করতে পারো। যেমন ধরো, আমি আমার শিশুকে খাওয়াচ্ছি।

এমন ভাব করো, যেন একটি শিশুকে খাওয়াচ্ছো

- **প্রশ্ন করোঃ যখন আমি আমার শিশুকে খাওয়াচ্ছি তখন আমি ওর সাথে কি কি কথা বলতে পারি?**

যদি অংশগ্রহণকারীরা কিছু না বলতে পারে তাহলে তাদেরকে কিছু প্রশ্ন করে ধরিয়ে দাও। আজ শিশুকে কি খাওয়াচ্ছো? খাবারের রঙ, স্বাদ, গন্ধ, পরিমাণ সম্বন্ধে কি কি বলতে পারো? কোথা থেকে তুমি এই খাবারটা পেয়েছ?

এমন ভাব করো যেন শিশু মুখে কোন আওয়াজ করছে আর তুমি সেই আওয়াজ গুলোই আবার করছ আর শিশুর প্রশংসা করছ।

বলোঃ শিশুকে খাওয়ানোর সময় তুমি তাকে গান বা গল্প শোনাতেও পারো।

- **প্রশ্ন করোঃ কি গান, কি গল্প বা কি ছড়া আমি আমার শিশুকে শোনাতে পারি? আমি কি কোন প্রার্থনা সঙ্গীত গাইতে পারি?**

একজন অংশগ্রহণকারীকে বাকিদের বলা গানের থেকে যেকোন একটা গান গাইতে বল।

এবার বলোঃ এবার তোমরা আমাকে ছোট শিশুদের সাথে কিভাবে কথা বলবে তা হাতে-কলমে করে দেখাবে। আমি প্রত্যেকটি দলকে একটি করে অবস্থা দেব। এই অবস্থায় ছোট শিশুকে কি ভাবে কথা বলার জন্য উৎসাহিত করবে বা কিভাবে তার ভাষার বিকাশ ঘটাবে তা করে দেখাও। তোমরা কি করছো তা তোমরা ব্যাখ্যাও করতে পারো। আর গান গাইবে না কি গল্প শোনাবে তা তোমরা নিজেরা স্থির করো।

অংশগ্রহণকারীদের নতুন দলে ভাগ করতে পার বা পুরনো দল-ও রেখে দিতে পার। প্রত্যেকটি দলকে একটি করে অবস্থা দাও। সম্ভাব্য অবস্থাগুলি নিচের বাক্সে দেওয়া আছে। দলগুলিকে তুমি এখান থেকে বা নিজের থেকে বানিয়েও অবস্থা দিতে পারো। এই কাজটির উদ্দেশ্য হল, শিশুর যত্নকারী শিশুর সাথে কত বেশি কথা বলছে। সে যে কথাগুলো বলছে তা যে অবস্থার সঙ্গে একেবারে খাপ খাবে তা নাও হতে পারে।

সম্ভাব্য অবস্থা (প্রতিটি অবস্থা ২ টি করে কার্ডে লেখো)

অবস্থা # ১ খাওয়ার সময় একটি বাচ্চা তার দুইহাতেই খাবার মেখে ফেলেছে। এই অবস্থায় সে যখন নিজে নিজেই খাওয়ার চেষ্টা করছে তুমি তাকে কি বলতে পারো বা কি গান শোনাতে পারো?

অবস্থা # ২ তুমি একটি বাচ্চাকে বিছানায় শোওয়াচ্ছ। এই বাচ্চাটি নিজে নিজে হাঁটতে পারে আর বিভিন্ন জিনিসের নাম বলতে পারে। তুমি তাকে বিছানায় শোওয়ানোর জন্য কি বলবে বা কোন গান গাইবে কি?

অবস্থা # ৩ তুমি তোমার বাচ্চাকে নিয়ে বাজারে গেছ। তোমার বাচ্চা বিভিন্ন জিনিসের দিকে দেখাচ্ছে আর মুখ দিয়ে নানারকম শব্দ করছে। এক্ষেত্রে যেহেতু তুমি বাজারও করছো, তুমি তোমার বাচ্চার সাথে কি কথা বলবে?

অবস্থা # ৪ তুমি তোমার ঘর-বাড়ি পরিষ্কার করছো আর তোমার বাড়ীতে একটি শিশুও আছে। এখন তুমি ঘর-বাড়ি পরিষ্কার করতে করতে তোমার শিশুর সাথে কি কোন কথা বলবে বা কোন গান শোনাবে ?

অবস্থা # ৫ তুমি তোমার শিশুকে পরিষ্কার জামাকাপড় পরাচ্ছো। এই সময় তুমি তার সাথে কি কথা বলবে বা কি গান শোনাবে?

অবস্থা # ৬ তুমি তোমার বাচ্চাকে নিয়ে ডাক্তারের কাছে গেছো। তোমার বাচ্চা বিভিন্ন জিনিস দেখিয়ে এটা কি বা ওটা কি তা জিজ্ঞাসা করছে। ডাক্তারের জন্য অপেক্ষা করার সময় তুমি বাচ্চার সাথে কি কথা বলবে?

অবস্থা # ৭ তোমার বাচ্চা কাঁদছে। তাকে শান্ত করানোর জন্য তুমি কি করতে পারো? কোন গান শোনাতে পারো কি?

প্রতিটি ছোট দলকে একটি করে কার্ড দাও। তারা কার্ডে দেওয়া অবস্থা অনুযায়ী হাতে কলমে করে দেখানোর কাজগুলি অভ্যাস করবে। এরপর প্রত্যেকটি ছোট দলকে বলো বড় দলের সামনে তাদের কাজটি করে দেখাতে। প্রত্যেক দলের কাজের পর তাদের প্রশংসা করো এবং বলো নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির উত্তর দিতে।

➢ **প্রশ্ন করোঃ এই অবস্থাগুলিতে অন্য কিছুও করা যেত কি?**

অংশগ্রহণকারীদের উত্তরের সাথে সহমত পোষণ কর।

এবার বলোঃ চারটি সাধারন নিয়ম মনে রাখতে পারলেই তা শিশুর ভাষার বিকাশে সাহায্য করবে।

এই গানটি (অথবা কবিতাটি) শোন আর চেষ্টা করো চারটি নিয়ম বুঝতে।

গানটি গাও (বা কবিতাটি বল)। এই গানটি তুমি নিজেই বানিয়েছ বা প্রশিক্ষকদের প্রশিক্ষণের সময় বানানো হয়েছিল।

গানের কথা আর সুর এই সেশনের আগেই প্রস্তুত করতে হবে। শুধু মনে রাখা দরকার যে, গানের কথাতে যেন নিজের বিষয়/ধারণাগুলি থাকেঃ

*১. **কথা বলা** শিশুর সাথে, যদিও তোমার মনে হচ্ছে না যে শিশুরা তোমার কথা বুঝতে পারছে*

*২. **আগে এবং পরে**। যদি তোমার শিশু একটি শব্দ বলে বা শুধুমাত্র আওয়াজ ও করে তাহলে সেটাই তুমি তার সামনে কর। এভাবেই ও শব্দ তৈরি করা আর কথা বলা শিখবে*

*৩. **উৎসাহ দেওয়া**। তোমাকে নিজের ইচ্ছা বা অবস্থা বোঝানোর জন্য তোমার শিশু যা করছে তুমি কথা বলে বা কাজের মধ্য দিয়ে তার উত্তর দাও। এভাবেই তুমি তোমার শিশুকে উৎসাহিত করতে পারবে এবং বোঝাতে পারবে যে তুমি তাকে ভালোবাসো*

*৪. **কিছু পড়ে শোনাও, গান গাও বা প্রার্থনা করো** তোমার শিশুর সাথে। এগুলি তোমার শিশুকে ভাষা শিখতে সাহায্য করবে।*

ভাষা শেখার চারটি নিয়ম

গান_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

➢ **প্রশ্ন করোঃ এই গানে তোমরা কোন চারটি নিয়ম শিখলে?**

অংশগ্রহণকারীদের উত্তরগুলি শোন এবং সঠিক উত্তর হলে সহমত পোষণ করো।

নতুন শেখা বিষয়টি বাড়ীতে প্রয়োগ করো

➢ **প্রশ্ন করোঃ সারাদিনের মধ্যে কোন সময়টা তোমাদের শিশুর সাথে কথা বলার জন্য সবথেকে ভাল সময়?**

যদি অংশগ্রহণকারীরা বলে সব সময়, তাহলে তাদের বল সেই কাজগুলো বলতে যে কাজের সময় তারা তাদের শিশুদের সাথে কথা বলতে পারে।

অংশগ্রহণকারীরা যে এই কাজের প্রতি ইচ্ছা প্রকাশ করেছে তার জন্য তাদের প্রশংসা করো এবং যদি আরো কিছু সাহায্যের প্রয়োজন হয় তাও জানাও।

এবার বলোঃ চলো আমরা আবার ঠিক অথবা ভুল ঐ প্রশ্নগুলো দেখি। প্রশ্ন শোনার আগে তোমরা এক হাত দিয়ে তোমাদের চোখদুটি ঢাকো এবং প্রশ্ন শুনে অন্য হাতটি তখনই তুলবে যদি উত্তরটি ঠিক বলে মনে হয়।

ঠিক/ ভুলঃ যদি তুমি ১ বছর বয়সের আগে থেকেই একটি শিশুর সাথে নিয়মিত কথা বলতে থাকো, তাহলে সেই শিশুটি খুব সহজেই পড়তে শিখবে এবং স্কুলেও ভালো ফল করবে

অংশগ্রহণকারীদের তোলা হাত গুলো গোনো এবং ঠিক/ভুল সম্বন্ধিত সার্ভে কাগজে "সেশন শেষে"র ঘরে তা লেখো । আজকের সেশনে উপস্থিত মোট অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা নির্দিষ্ট ঘরে লিখে রাখো।

এবার বলোঃ চলো আমরা সবাই মিলে ভাষা শেখার চারটি নিয়মের গানটি আরো একবার গাই।

প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীকে তার সক্রিয় অংশগ্রহনের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে বিদায় জানাও।

অধিবেশন # ৪ : শিশুর সামাজিক ও আবেগের বিকাশ

উদ্দেশ্যঃ সেশনের শেষে অংশগ্রহনকারীরা

- শেখার পথগুলি চারপথের গানটি গাওয়ার মাধ্যমে মনে করতে পারবে
- দুইটি শিশুর ছবি দেখে তাদের অবস্থার মধ্যে যে পার্থক্য তা বুঝতে পারবে এবং এই পার্থক্যের পিছনে কি কি কারণ আছে তা জানবে
- শিশুকে যত্ন ও ভালোবাসা বোঝানোর জন্য যে কাজগুলি করা দরকার তা হাতে কলমে করতে পারবে
- শিশুর মাথার সঠিক ভাবে বিকাশের জন্য যে কাজগুলি বাধা হয়ে দাঁড়ায় সেগুলি মনে করতে পারবে
- শিশুকে ভালোবাসা ও তার যত্ন নেওয়ার জন্য কি কি করা দরকার তা ঠিক করতে পারবে
- সেশন ১ থেকে সেশন ৪ পর্যন্ত যে মূল বিষয়গুলি শিখেছে সেগুলি ভালোভাবে আলোচনা করতে পারবে

উপকরনঃ

- ঠিক/ভুল সংক্রান্ত সার্ভে কাগজ, যা আগের সেশনেও ব্যবহার করা হয়েছে
- শেখার বিভিন্ন পথের ছবি, যা সেশন ১ এ ব্যবহার করা হয়েছে
- পুষ্ট এবং অপুষ্ট বাচ্চার ছবির ৫টি কপি (প্রতিটি দলের জন্য একটি করে ছবি)
- অবস্থার কার্ডের একটি করে সেট, যাতে অবস্থা এবং সেই অনুযায়ী কি ব্যবস্থা নেওয়া যেতে পারে তা লেখা আছে (প্রতি দলের জন্য একটি করে কার্ড)
- লাঠি, পেনসিল, শরবৎ খাওয়ার পাইপ বা শুকনো পাটকাঠি

সময়ঃ ৫০ মিনিট

অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানানো এবং আগের কাজের আলোচনা

বলোঃ আমাদের চতুর্থ সেশনে সবাইকে স্বাগতম। আজ আমরা শিশুদের সামাজিক ও আবেগের বিকাশ গুলি সম্বন্ধে জানবো, এই বিকাশ হল শেখার আরেকটি পথ। চলো, আমরা সবাই মিলে ‘চারপথের গান’টি গাই, এই গানটিতে শিশুর সবকটি বিকাশের কথা বলা আছে, যে সমস্ত বিকাশ শিশুকে আরো বুদ্ধিমান ও শক্তিশালী করে তোলে।

অংশগ্রহণকারীরা গানটি গাইলে তাদের সবাইকে ধন্যবাদ জানাও।

এই সেশনের ঠিক/ ভুল সংক্রান্ত প্রশ্নগুলো শোনো। প্রশ্ন শোনার আগে তোমরা এক হাত দিয়ে তোমাদের চোখদুটি ঢাকো এবং প্রশ্ন শুনে অন্য হাতটি তখনই তুলবে যদি উত্তরটি ঠিক বলে মনে হয়।

ঠিক/ ভুলঃ শিশুদের যত্ন এবং ভালোবাসার সাথে বড় করলে তাদের মাথার সঠিক ও সম্পূর্ন বিকাশ অন্য শিশুদের তুলনায় বেশি ভালো হয়

অংশগ্রহণকারীদের তোলা হাত গুলো গোনো এবং ঠিক/ভুল সম্বন্ধিত সার্ভে কাগজে "সেশন শুরুর আগে"র ঘরে তা লেখো (সেশনের শেষে আবার দেখো)।

- **প্রশ্ন করোঃ তোমাদের মধ্যে কে কে এমন কাউকে চেনো যে অপরের প্রতি দয়ালু নয় বা নিজেদের রাগ চেপে রাখতে পারে না?**

সবার উত্তরগুলো শোনার পরে অংশগ্রহণকারীদের শেখার বিভিন্ন পথের ছবিটি দেখাও।

বলোঃ আজ আমরা শেখার বিভিন্ন পথগুলো সম্বন্ধে আরো বেশি করে জানবো। শেখার এই পথগুলো শিশুদের সেভাবে বড় হতে সাহায্য করে যেভাবে বড় হলে তারা তাদের আবেগকে বশে রাখতে পারে। তারা অপরের প্রতি দয়ালু হয়, অপরকে বিশ্বাস করতে শেখে, যে কোন অবস্থায় নিজেদের শান্ত করতে শেখে এবং কোন অবস্থাতেই নিজেদের উপর বিশ্বাস হারায় না। শেখার এই রাস্তাটির নাম হল সামাজিক ও আবেগের রাস্তা।

প্রথমে আমরা দুইটি শিশুর গল্প দিয়ে শুরু করবো।

অংশগ্রহণকারীদের ছোট ছোট দলে (দুইজনের দল) ভাগ করো। প্রত্যেকটি দলকে একটি পুষ্ট এবং একটি অপুষ্ট শিশুর ছবি দাও। কিংবা একটি বড় ছবি প্রত্যেক দলকে দাও, প্রত্যেকে ছবিগুলি দেখবে ও পাশের দলকে সেটি দিয়ে দেবে। এই ছবিতে একটি অপুষ্ট শিশুকে দেখা যাচ্ছে, শিশুটি রোগা, কম ওজনের এবং সে কোনোরকম সাড়াও দিচ্ছে না। ছবির পুষ্ট শিশুটি বড়সড়, মোটাসোটা এবং হাসিখুশি।

এবার বলোঃ এই শিশুদুটির নাম দামু আর জয়। *(প্রশিক্ষকের জন্যঃ তোমার জায়গা অনুযায়ী তুমি এই নামগুলো পাল্টাতেও পারো)* এবার অংশগ্রহণকারীদের বলো তাদের সঙ্গীর সাথে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলো আলোচনা করতে।

- **প্রশ্ন করোঃ দামু আর জয়ের মধ্যে পার্থক্যগুলি কি কি?**
- **প্রশ্ন করোঃ এই পার্থক্যগুলোর পিছনে কি কি কারণ থাকতে পারে?**

কয়েক মিনিট পরে প্রতিটি দলকে একটি করে পার্থক্য জিজ্ঞাসা কর। যখন প্রত্যেকটি পার্থক্য বলা হয়ে যাবে, তখন আবার একটি দলকে জিজ্ঞাসা কর এই পার্থক্যের পিছনে কারণগুলি কি কি

হতে পারে। যখন অংশগ্রহণকারীদের আর কিছুই বলার থাকবে না তখন তাদেরকে এই পার্থ্যকের পিছনের কারণগুলো ব্যাখ্যা করে বল।

এবার বলোঃ দুইটি শিশুকেই সমান খাবার দেওয়া হয়, পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা হয় এবং দুইজনের কারোর কোন অসুখ নেই। কিন্তু দামুর যত্নকারী তার ভাব প্রকাশে সাড়া দেয়, তার প্রয়োজন ও অনুভূতির প্রকাশে ভালোবাসা ও যত্নের সাথে উত্তর দেয়। দামু তার যত্নকারীকে নিজের মনের ভাব বোঝাতে পারে। তাকে ও বিশ্বাস করে। দামুর যখন খিদে পায় তার যত্নকারী তাকে তখন খাওয়ায়, আর যখন সে খেতে চায় না তাকে আর জোর করে খাওয়ায় না।

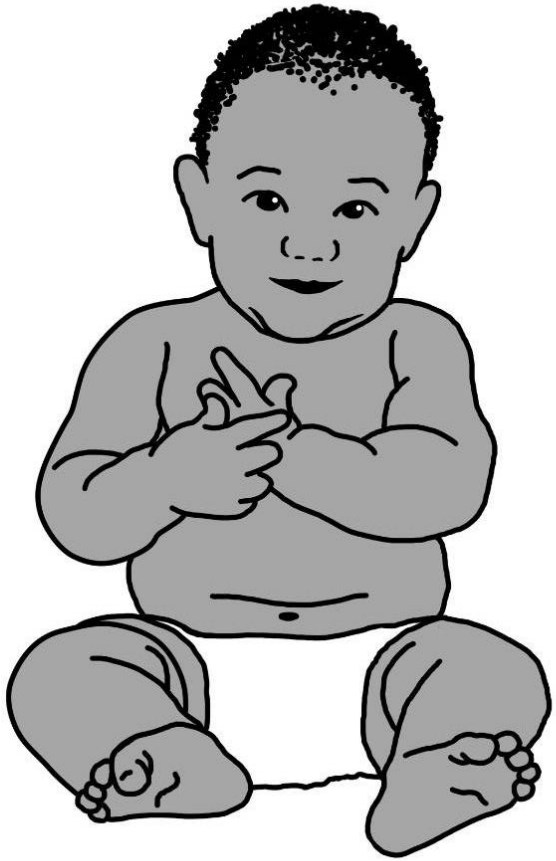
জয়ের যত্নকারী অনেক সময়ই যখন জয়ের খিদে পায় তাকে খাওয়ায় না আবার অনেক সময় তাকে জোর করে খাওয়াতেই থাকে। অনেক সময়ই জয়ের যত্নকারী তার মনের ভাব প্রকাশে কোনরকম সাড়া দেয় না। আর এর ফলে জয় তার যত্নকারীকে নিজের মনের ভাব বা চাহিদাগুলো বোঝাতেও পারে না।

তাহলে দেখা যাচ্ছে যে, যদিও জয়কে অনেক খাবার খাওয়ানো হয়, পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা হয় এবং ওর কোনো অসুখও নেই তবু ঠিক মতন ভালোবাসা ও যত্নের অভাবে জয়ের বৃদ্ধি খুবই ধীরে ধীরে হচ্ছে। যদি জয়ের যত্নকারী এখনও তার ঠিক মতন যত্ন না নেয়, তার মনের ভাব প্রকাশে সাড়া না দেয়, তার প্রতি যথেষ্ট ভালোবাসা না দেখায় তাহলে জয় ধীরে ধীরে অসুস্থ হয়ে পড়বে ও একদিন মারা যাবে। আর যদি সে বেঁচেও থাকে তাহলে বড় হওয়ার পর সে দামুর মত নিজের উপর বিশ্বাস রাখতে পারবে না, অন্যদের বিশ্বাস করতে পারবে না, কোন ভালোবাসার সম্পর্ক তৈরি করতে পারবে না। কারণ জয়ের যত্নকারী তাকে কোন সুযোগই দেয়নি ভালোবাসা বা যত্নের সাথে কোন আবেগের সম্পর্ক তৈরি হওয়ার।

- **প্রশ্ন করোঃ এই গল্পটা শুনে তোমাদের কি মনে হচ্ছে?**
- **প্রশ্ন করোঃ তোমাদের শিশুরা যাতে তোমাদেরকে নিজেদের মনের ভাব বোঝাতে পারে, তারজন্য তুমি এখন থেকে কিভাবে তাদের সাহায্য করবে বা তাদের যত্ন নেওয়ার ক্ষেত্রে কি করবে?**

অংশগ্রহণকারীদের দেওয়া উত্তরগুলোর সার-সংক্ষেপ করো।

বলোঃ তোমাদের দেওয়া মতামতগুলো খুবই ভালো। চলো আমরা ভালোবাসার ও যত্ন নেওয়ার আরো কিছু উদাহরণ অভ্যাস করি।



Healthy Baby

Malnourished Baby

নতুন শেখা বিষয়ের অভ্যাস

অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে থেকে যেকোন একজন স্বেচ্ছায় আসতে বল। তার কানে কানে বলো যে তুমি তার মায়ের চরিত্রে অভিনয় করবে আর সে তোমার ৯ মাস বয়সের শিশু কন্যা। তাকে বলো, যখন তুমি তাকে ছেড়ে যাচ্ছো সে যেন কাঁদতে শুরু করে।

বলোঃ বাকি সবাইকে বলো যে আমি একজন মা আর এ হল আমার ৯ মাস বয়সের মেয়ে। আমি ওকে রেখে আমার কাজ করতে যাচ্ছি।

এবার তুমি এই অংশগ্রহণকারীকে রেখে হাঁটতে শুরু কর আর ওকে ইশারায় বল, কান্না শুরু করতে।

বলোঃ যখনই আমি ওকে ছেড়ে যাই তখনই ও কাঁদতে শুরু করে।

- **প্রশ্ন করোঃ এইরকম কোন ঘটনা কি তোমাদের সাথেও ঘটেছে? এই বাচ্চাটি কেন কাঁদছে? আমার বাচ্চার এখন কেমন লাগছে?**

অংশগ্রহণকারীদের দেওয়া উত্তরগুলোর সার-সংক্ষেপ করো।

- **প্রশ্ন করোঃ এই মুহূর্তে আমি আমার মেয়েকে কিভাবে ভালোবাসা ও যত্ন বোঝাবো?**

অংশগ্রহণকারীদের দেওয়া উত্তরগুলো শোনো আর তাদের অভিনয় করে দেখাতে বল।

- **প্রশ্ন করোঃ এর মধ্যে কোনটি ভালোবাসা ও যত্ন বোঝাচ্ছে?**

(প্রশিক্ষকের জন্যঃ যদি অংশগ্রহণকারীরা ভালোবাসা ও যত্ন দেখানোর জন্য কিছু করতে না পারে, তাহলে এই কাজটি তুমি করে দেখাতে পারোঃ বাচ্চাটিকে কোলে তোলো, দোলাও, তার সাথে কথা বল, এবং তাকে বোঝাও তুমি কি কাজ করছো। তাকে একথাও বল যে তুমি ধারে কাছেই আছো, এবং যখন ইচ্ছা হবে তখনই ওর কাছে এসে ওকে কোলে নেবে। শিশুর চোখের দিকে তাকিয়ে হেসে হেসে এই কথাগুলো বল)

- **প্রশ্ন করোঃ এখনও পর্যন্ত তোমাদের মনে আর কি কি প্রশ্ন আসছে?**

অংশগ্রহণকারীদের করা প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও।

এবার বলোঃ ছোট শিশুরা ঠিক কি ভাবছে এটা বোঝা সত্যিই বেশ কষ্টের। কারণ তারা বলে সবকথা বোঝাতে পারে না। এই বিষয়টা আমাদের প্রতিদিন নিজেদের শিশুদের সাথে আরো বেশি করে অভ্যাস করতে হবে।

অংশগ্রহণকারীদের চারজন করে একেকটি দলে ভাগ করো। প্রত্যেকটি দলে যেন এমন একজন করে থাকে যে পড়তে পারে। প্রত্যেকটি দলকে একটি করে অবস্থা ও ব্যবস্থার কার্ড দাও। নিচের বাক্সে কিছু অবস্থা আর তার জন্য কি ব্যবস্থা নেওয়া যেতে পারে তার উল্লেখ আছে।

অবস্থাগুলি হল (প্রতিটি কার্ডে একটি করে অবস্থা আর সেই অবস্থার জন্য কি কি ব্যবস্থা নেওয়া যেতে পারে তা লেখা থাকবে)

১ নং দলঃ তোমার ৩ মাসের শিশুটি ঘুম থেকে উঠে কাঁদতে শুরু করেছে। তুমি
ক) কোনরকম পাত্তা দেবে না যতক্ষন না শিশুটি নিজের থেকে কান্না থামায়
খ) তাকে বলবে, এখুনি কান্না থামাও না হলে আমি তোমাকে কোলে নেব না
গ) তার দিকে তাকিয়ে হাসবে আর তাকে কোলে তুলে নিয়ে তার সাথে নরম সুরে কথা বলবে

২ নং দলঃ তুমি তোমার বাড়ি ঘর পরিষ্কার করছো আর তোমার ৭ মাসের শিশুটি গড়াগড়ি খাচ্ছে আর মুখ দিয়ে খুশির আওয়াজ বের করছে। তুমি
ক) তুমি তাকে বলবে যে তুমি এখন বাড়ি ঘর পরিষ্কার করছো
খ) তাকে শান্ত থাকার জন্য বলবে
গ) তাকে কোনরকম পাত্তা দেবে না

৩ নং দলঃ তোমার বাড়ীতে কোন একজন অতিথি এসেছেন। তোমার দেড় বছরের বাচ্চা এই অতিথিকে চেনে না বলে ভয় পাচ্ছে আর তোমার আড়ালে লোকানোর চেষ্টা করছে। তুমি
ক) তুমি তাকে ধাক্কা দিয়ে অতিথির সামনে নিয়ে এসে তাকে বকছো আর জোর করছো তাকে অভিবাদন জানানোর জন্য
খ) তাকে কোলে তুলে নিয়ে বলছো, ঠিক আছে, ভয়ের কোন ব্যাপার নয়, আমি তো আছি তোমার সাথে। তুমি আমার কাছে থাকো আর শোনো আমরা কি কথা বলছি
গ) তাকে বলছো, যদি তুমি ওনাকে অভিবাদন না জানাও তাহলে আমি তোমাকে আমার থেকে অনেক দূরে কোথাও রেখে আসবো

৪ নং দলঃ তোমার ১ বছরের বাচ্চাটি হাঁটতে শিখেছে। সে এখন এদিক ওদিক ঘুরে বেড়ায় আর জিনিসপত্র ছুঁড়ে ফেলে দেয়। তুমি
ক) তুমি তার হাতে থাপ্পড় মেরে তাকে থামতে বলবে
খ) তাকে জোর করে তার বিছানায় বসিয়ে রাখবে আর তার থেকে সব জিনিস দূরে রাখবে
গ) তাকে অন্য কোথাও সরিয়ে নিয়ে যাবে আর তাকে কিছু খেলনা দেবে যা নিয়ে সে খেলতে পারবে

৫ নং দলঃ তোমার দেড় বছরের বাচ্চাটি কোনো কিছুর জন্য বায়না করছে আর সেটা না পাওয়াতে সে মেঝেতে গড়াগড়ি দিয়ে চিৎকার করে কাঁদছে। তুমি
ক) তাকে রেগে গিয়ে চিৎকার করে বলবে শান্ত হতে আর এমন বাজে ব্যবহার না করতে
খ) তাকে মারতে থাকবে যতক্ষণ না সে চুপ করে
গ) তাকে বলবে, তুমি তো আচ্ছা পাগল হে, এবং তাকে কোলে তুলে নিয়ে অন্য কোন খেলনা দেবে খেলার জন্য

৬ নং দলঃ তোমার ৩ বছরের বাচ্চা কাউকে এমন ভাবে কোন বাচ্চা মেয়েকে জড়িয়ে ধরেছে যে তার ব্যথা লাগছে। তুমি
ক) তোমার বাচ্চার প্রশংসা করবে কারণ সে অন্যদের প্রতি খুবই দয়ালু
খ) তাকে কিছুই বলবে না
গ) তাকে বলবে যার ব্যথা লাগছে সে খুবই নরম, মেয়েরা যেমন নরম হয়

বলোঃ প্রতিটি দলের কাছে একটি করে অবস্থা দেওয়া আছে আর সেই অবস্থাতে কি কি ব্যবস্থা নেওয়া যেতে পারে তার তিন রকমের উদাহরন দেওয়া আছে। তোমরা তোমাদের দেওয়া অবস্থাগুলো পড় আর ভেবে বল যে এর মধ্যে কোন ব্যবস্থাটি নিলে তুমি তোমার শিশুর যথেষ্ট যত্ন নিতে পারবে ও ভালোবাসতে পারবে। দলের মধ্যে তৈরি হও, সবাইকে দেখানোর জন্য।

প্রতিটি দলের কাছে ঘুরে ঘুরে যাও ও দেখো যে তারা সবাই তাদের কাজটি বুঝতে পেরেছে কিনা। দলগুলিকে উৎসাহিত কর, হাতে কলমে অভ্যাস করার জন্য।

দলগুলিকে বল একে একে সবার সামনে এসে হাতে-কলমে করে দেখাতে। একেকটি দলের কাজ শেষ হয়ে যাওয়ার পর নিম্নলিখিত প্রশ্নটি করঃ

- **প্রশ্ন করোঃ কিভাবে শিশুর যত্নকারী এই অবস্থায় তাকে ভালোবাসা ও যত্ন দেখাবে?**

যখন সব দলের কাজ শেষ হয়ে যাবে তখন নীচে লেখা প্রশ্নটি করঃ

- **প্রশ্ন করোঃ তোমাদের মনে কি কোন প্রশ্ন আছে?**

অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্নগুলির উত্তর দাও।

শেখার বিভিন্ন পথের ছবিটি আবার সবাইকে দেখাও। সামাজিক ও আবেগের বিকাশের রাস্তার উপরের অংশে নিজের হাতটি রাখো।

বলোঃ আমার হাত এই পথের সামনে বাধা সৃষ্টি করছে, একটা সাপের মতন বা গর্তের মতন বা বড় কোন পাথরের মতন। যার ফলে তোমরা এই পথটি ব্যবহার করতে পারছো না। কখনো কখনো শিশুর যত্নকারী হিসেবে আমাদের ব্যবহার তাদের মাথার বিকাশের পথে বাধা হয়ে দাঁড়ায়। প্রতিটি দলের কাছে এমন উদাহরণও ছিল যা শিশুর বিকাশের জন্য মোটেই ভাল নয়।

- **প্রশ্ন করোঃ শিশুর বিকাশের জন্য ভাল নয়, সেই ব্যবহারগুলি কি কি, যা এখুনি আলোচনা করা হল?**

যদি শিশুর আবেগের ও সামাজিকতার বিকাশ ঠিক মতন না হয়, তাহলে তার মাথার বিকাশও ঠিক মতন হবে না। আর তার ফলে বড় হওয়ার পর সে নিজের আবেগকে বশে রাখতে পারবে না, অপরের সাথে মিলেমিশে কাজ করতে পারবে না, কাউকে বিশ্বাস করতে পারবে না, নিজে শান্ত থাকতে পারবে না আর কোন আত্মবিশ্বাস ও থাকবে না।

নতুন শেখা বিষয়টি বাড়ীতে প্রয়োগ করো

বলোঃ শিশুর সামাজিক ও আবেগের বিকাশ নিয়ে যে সেশন আমরা তার শেষ ধাপে পৌঁছেছি।

> ➢ **প্রশ্ন করোঃ আজকের সেশন থেকে তোমরা এমন কি শিখলে যা তোমরা তোমাদের শিশুদের সাথে তাদের যত্ন নেওয়ার জন্য বা ভালোবাসার জন্য করতে পারো? শিশুদেরকে বোঝাতে পারবে যে তোমরা তাদের বুঝতে পারছো আর সেই মত সাড়াও দিতে পারবে?**

অংশগ্রহণকারীদের খোঁচাও যাতে তারা যেটা করতে পারে, বা যা করা সম্ভব এমন কিছুই যেন বলে। শুধুমাত্র আমি আমার শিশুকে আরো বেশি ভালোবাসবো বা যত্ন নেব এই কথা বলার থেকে ঐরকম অবস্থায় যদি তারা শিশুর সাথে থাকে তাহলে ঠিক কি করবে তাই তাদের দিয়ে বলানোর চেষ্টা কর।

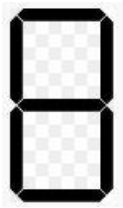
বলোঃ এখন তোমাদের কাছে সামাজিক ও আবেগের বিকাশ সম্বন্ধে আগের থেকে বেশি তথ্য আছে। চলো আমরা আবার ঠিক অথবা ভুল ঐ প্রশ্নগুলো দেখি। প্রশ্ন শোনার আগে তোমরা এক হাত দিয়ে তোমাদের চোখদুটি ঢাকো এবং প্রশ্ন শুনে অন্য হাতটি তখনই তুলবে যদি উত্তরটি ঠিক বলে মনে হয়।

ঠিক/ ভুলঃ শিশুদের যত্ন এবং ভালোবাসার সাথে বড় করলে তাদের মাথার সঠিক ও সম্পূর্ন বিকাশ অন্য শিশুদের তুলনায় বেশি ভালো হয়

অংশগ্রহণকারীদের তোলা হাত গুলো গোনো এবং ঠিক/ভুল সম্বন্ধিত সার্ভে কাগজে "সেশন শেষে"র ঘরে তা লেখো । আজকের সেশনে উপস্থিত মোট অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা নির্দিষ্ট ঘরে লিখে রাখো।

এবার বলোঃ আমরা আমাদের মোট আটটি সেশনের ঠিক মাঝখানে চলে এসেছি। এটা একটা ভালো সময় যে আমরা একবার যাচাই করে নেব প্রথম থেকে আজ অবধি কি কি শিখেছি।

অংশগ্রহণকারীদের ৫ জন করে একেকটি দলে ভাগ করো। নীচে যে ছবিটি দেওয়া আছে সেই ছবিটির মত ঘরের মেঝেতে লাঠি, পেনসিল, শরবৎ খাওয়ার পাইপ বা শুকনো পাটকাঠি দিয়ে বানাও। যদি তোমার কাছে সাতটা প্রশ্নের থেকে বেশি সময় থাকে তাহলে আরো একটাও বানাতে পারো আর খেলাটা চালিয়ে যেতে থাকবে।



এবার বলোঃ আমি প্রত্যেকটি দলকে ১ টা করে প্রশ্ন করবো। প্রতিটি দল উত্তর দেওয়ার জন্য ৩০ সেকেন্ড করে সময় পাবে। যদি তারা ঠিক উত্তর দেয় তাহলে তারা এই ছবির একটা অংশ নিতে পারবে। তারা যদি উত্তর দিতে না পারে তাহলে তাদের পাশের দল প্রশ্নটির উত্তর দেওয়ার সুযোগ পাবে। যাদের কাছে এই ছবির সবথেকে বেশি অংশ থাকবে তারা এই খেলায় জয়ী হবে।

যাচাই করার বা ঝালিয়ে নেওয়ার জন্য নির্ধারিত প্রশ্ন ও তার উত্তর নিচের টেবিলে (পরের পাতায়) দেওয়া আছে। প্রথম প্রশ্নটি কোন একটি দলকে কর। যদি তারা ঠিক উত্তর দেয় তাহলে তৈরি করা ছবির একটি অংশ তাদের দাও। এরপর খেলাটি এভাবেই চালিয়ে যাও।

(প্রশিক্ষকের জন্যঃ আগের সেশনটি সম্পূর্ন শেষ হওয়ার পরেই এই প্রশ্নোত্তরের খেলাটি শুরু করা যাবে)

শেষে বলোঃ চল, আমরা চারপথের গানটি দিয়ে আজকের দিন শেষ করি।

নিয়ম অনুযায়ী গানটি গাও। গানটির শেষে প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীকে তার সক্রিয় অংশগ্রহনের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে বিদায় জানাও। ঠিক/ভুল সংক্রান্ত সার্ভে কাগজটির সবকটি ঘর পূরণ করা হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত হওয়ার জন্য আরো একবার দেখে নাও।

ঝালাই/যাচাই করার প্রশ্ন	**উত্তর**
কথা বলা শেখার আগে শিশুরা কি ভাবে তোমাদেরকে তাদের মনের ভাব বোঝায়?	হ্যাঁ বা না সূচক বিভিন্ন অঙ্গভঙ্গী করে বা আওয়াজ করে বা মুখের ভাব বদলিয়ে, বা কেঁদে।
শিশুর মনের ভাব প্রকাশের যেকোন একটি উদাহরন আমাদের করে দেখাও আর আমাদের জানাও যে তুমি কখন এটি শিশুকে করতে দেখেছ?	সেশন # ২ থেকে নেওয়া শিশুর যেকোন ভাব প্রকাশ থেকে উত্তর দিলেই তা সঠিক হবে
যদি কোন শিশু তোমাকে ‘ বা বা’ বলে তাহলে তোমার কি করা উচিৎ?	নিচের যেকোন একটি উত্তর দিলেই তা সঠিক হবে শিশুটিকেও আমি ‘ বা বা’ বলব তার প্রশংসা করবো সে কথা বলার চেষ্টা করছে বলে তার সাথে আরো বেশি কথা বলব
তোমার শিশুর মস্তিষ্কের খুব ভালো বিকাশের জন্য তুমি কি করতে পারো?	নিচের যেকোন একটি উত্তর দিলেই তা সঠিক হবে শিশুর সাথে কথা বলা, তাকে ভালোবাসা, তার যত্ন নেওয়া, তাকে গান শোনানো, তার ভাব প্রকাশে সাড়া দেওয়া (শিশুর সাথে মেলামেশার জন্য অংশগ্রহণকারীরা যা যা মত জানাবেন সবই শিশুর বিকাশে সাহায্য করে)
তোমার বন্ধুর বাচ্চা ঘুম থেকে উঠে কাঁদতে শুরু করেছে। বন্ধু বাচ্চাটিকে শিক্ষা দেওয়ার জন্য তাকে পাত্তাই দিচ্ছে না। এক্ষেত্রে তোমার বন্ধুর কি করা উচিৎ ছিল?	নিচের যেকোন একটি উত্তর দিলেই তা সঠিক হবে শিশুটির দিকে তাকিয়ে হাসা, তাকে কোলে তুলে নেওয়া, তার সাথে নরম সুরে কথা বলা।
যদি একটি শিশুকে ভালোবাসা ও যত্ন নেওয়া না হয়, তার ভাব প্রকাশে সাড়া না দেওয়া হয় তাহলে কি পরিণতি হতে পারে?	নিচের যেকোন একটি উত্তর দিলেই তা সঠিক হবে বড় হওয়ার পর শিশুটি নিজের আবেগকে বশে রাখতে পারবে না, অপরের সাথে মিলেমিশে কাজ করতে পারবে না, কাউকে বিশ্বাস করতে পারবে না, নিজে শান্ত থাকতে পারবে না আর কোন আত্মবিশ্বাস ও থাকবে না।

ঝালাই/যাচাই করার প্রশ্ন	উত্তর
শিশুদের সাথে গান করা ভালো কেন?	নিচের যেকোন একটি উত্তর দিলেই তা সঠিক হবে এর ফলে শিশুর মাথার বিকাশ ঠিক মতন হয়, তার ভাষার বিকাশ হয়, সে শেখে কি ভাবে কথা বলতে হয় আর এটা তাকে ভালোবাসা আর যত্নও বোঝায়।
তুমি যখন একটি শিশুকে কলা খাওয়াচ্ছ তখন তাকে এমন কোন দুটি কথা বলতে পারো?	যে কোন উত্তরই সঠিক
শেখার চারপথের গানটি গাও	যদি অংশগ্রহণকারী অর্ধেক গানটিও গাইতে পারে তাহলেও হবে
তোমার শিশুকে ভালোভাবে পড়তে শেখানোর জন্য ও জানার আগ্রহ তৈরি করার জন্য তুমি কি করতে পারো?	নিচের যেকোন একটি উত্তর দিলেই তা সঠিক হবে তার সাথে কথা বলা, গান গাওয়া, তাকে জিনিসের নাম বলা, তার ভাব প্রকাশে সাড়া দেওয়া, তাকে বই পড়ে শোনানো
ভাষার বিকাশের জন্য টিভি দেখা ভালো নয় কেন?	যেহেতু শিশুরা টিভির সাথে ভাবের বিনিময় করতে পারে না
যখন তুমি একটি শিশুকে চান করাচ্ছো তখন তাকে কোন দুটি কথা বলতে পারো?	যে কোন উত্তরই সঠিক
শিশুর মনের ভাব প্রকাশের আরো একটি উদাহরন আমাদের করে দেখাও আর আমাদের জানাও যে তুমি কখন এটি শিশুকে করতে দেখেছ?	যখন অংশগ্রহণকারী এটা করে দেখাল আর বাকিরা দেখল, তখন বাকিদের জিজ্ঞাসা করতে পার আর কি ভাবে এটা করা যেতে পারত।
শিশুর সামনে গাইতে পারো এমন একটি গান শোনাও	যে কোন উত্তরই সঠিক

অধিবেশন # ৫ : শিশুর শারীরিক বিকাশ

উদ্দেশ্যঃ সেশনের শেষে অংশগ্রহনকারীরা

- নতুন যে সমস্ত জ্ঞান ও দক্ষতা তারা শিখেছে সেগুলি কি ভাবে শিশুদের যত্ন নেওয়ার সময় ব্যবহার করছে তার বর্ণনা দিতে পারবে
- বিভিন্ন বয়সের শিশুদের জন্য বিভিন্ন রকমের কাজগুলি বুঝতে পারবে
- শারীরিক বিকাশের বিভিন্ন ধাপগুলির ছবি পরপর সাজাতে পারবে
- রোজ নামচার কাজ ও ব্যবহৃত বস্তু দিয়ে কি ভাবে শিশুর শারীরিক বিকাশে সাহায্য করা যায় তা চিহ্নিত করতে পারবে

উপকরনঃ

- শেখার বিভিন্ন পথের ছবি যা সেশন # ১ ও # ৪ এ ব্যবহার করা হয়েছে
- ঠিক/ভুল সংক্রান্ত সার্ভে কাগজ, যা আগের সেশনেও ব্যবহার করা হয়েছে
- একটি ৩ বছরের নিচের শিশুদের জন্য খেলা তৈরি কর যা ৫ মিনিটের কম সময়ে খেলা যাবে এবং যে খেলাটিতে সব অংশগ্রহনকারী ভাগ নিতে পারবে
- শারীরিক বিকাশের ছবির দুই সেট কার্ড (প্রতি দলের জন্য একটি করে)
- রোজ নামচার জীবনে ব্যবহার করা হয় এমন কিছু জিনিস, যেমন, বাটি, একটি চামচ, একটি কাপড়, কয়েকটি কাপ, চাল, কিছু ফল, একটি ফুটবল, একটি চেয়ার আর একটি ছোট টুল
- দুইটি বল (বা সহজেই পাস করা যায়, মানে পাশের ব্যক্তিকে দেওয়া যায় এমন দুইটি জিনিস)

সময়ঃ ৬০ মিনিট

অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানানো এবং আগের কাজের আলোচনা

বলোঃ আমাদের পঞ্চম সেশনে সবাইকে স্বাগতম। আজকের আগের সেশনগুলিতে আমরা শিশুর ভাব প্রকাশ, তার সাথে কথা বলা, তার যত্ন নেওয়া ও ভালোবাসা এই বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা করেছি যাতে করে তোমাদের শিশুদের সাথে তোমাদের যোগাযোগ তৈরি হয়।

> ➢ **প্রশ্ন করোঃ তোমরা যা কিছু শিখেছ, সেগুলি তোমরা কি ভাবে শিশুদের সাথে মেলামেশার সময় বা যত্ন নেওয়ার সময় ব্যবহার করছো? আমাদের সবাইকে একটু দেখাও।**

কয়েকটি উদাহরণ শোনো এবং অংশগ্রহণকারীদের তাদের চেষ্টার জন্য প্রশংসা করো। এবার আজকের সেশনের বিষয়ে বল। শেখার বিভিন্ন পথের ছবিটি তুলে ধরো।

➢ **প্রশ্ন করোঃ আজকের আগে কোন দুইটি শেখার পথ নিয়ে আমরা আলোচনা করেছি?**

সঠিক উত্তরটি অংশগ্রহণকারীরা দিল কিনা সে বিষয়ে নিশ্চিত হও। ভাষার বিকাশ (যার মধ্যে শিশুর ভাব প্রকাশও আছে) এবং সামাজিক ও আবেগের বিকাশ।

বলোঃ আজ আমরা শিশুর শারীরিক বিকাশ নিয়ে আলোচনা করব। শেখার এই বিভিন্ন পথের মধ্যে জন্ম থেকে ৩ বছরের শিশুদের শারীরিক বিকাশ ও আসে। এবার ঠিক/ ভুল সংক্রান্ত দুইটি প্রশ্ন আছে। প্রশ্ন শোনার আগে তোমরা এক হাত দিয়ে তোমাদের চোখদুটি ঢাকো এবং প্রশ্ন শুনে অন্য হাতটি তখনই তুলবে যদি উত্তরটি ঠিক বলে মনে হয়।

ঠিক/ ভুলঃ যখন তুমি শিশুদের সাথে খেলো তখন তুমি তাদের শরীর ও মাথার বিকাশে সাহায্য করো

ঠিক/ ভুলঃ একটি শিশুর বিভিন্ন রকম কাজ, যেমন, কোন জিনিস ধরা, ধাক্কা দেওয়া বা হামাগুড়ি দেওয়া, এগুলি বোঝায় যে শিশুর মাথার বিকাশ ঠিক ভাবে হচ্ছে

অংশগ্রহণকারীদের তোলা হাত গুলো গোনো এবং ঠিক/ভুল সম্বন্ধিত সার্ভে কাগজে "সেশন শুরুর আগে"র ঘরে তা লেখো (সেশনের শেষে আবার দেখো)।

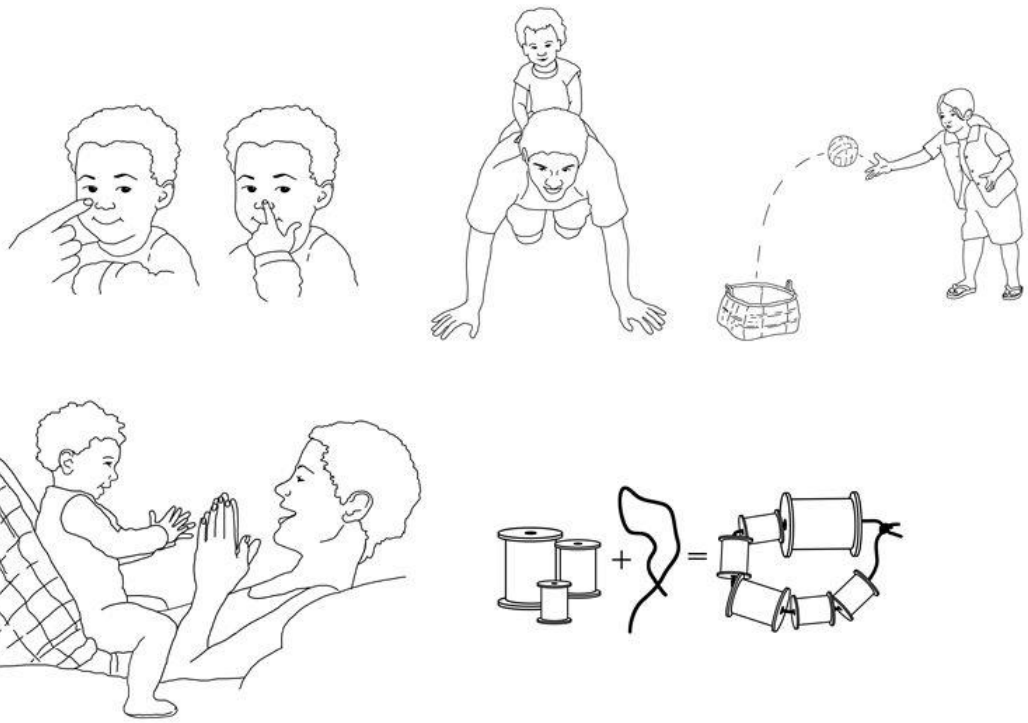
নতুন বিষয়ের উপস্থাপনা করা

বলোঃ শিশুদের সাথে খেলা করা হল শিশুর শরীরের বিকাশের একটি প্রয়োজনীয় রাস্তা। এতে শিশুরা খুব আনন্দও পায়। আর খেলার ফলে শরীরের বিভিন্ন রকম নড়াচড়াকে শিশু তার নিজের বশেও আনতে পারে।

➢ **প্রশ্ন করোঃ ৩ বছরের নিচের শিশুদের সাথে তোমরা কি কি খেলা খেলে থাকো?**

অংশগ্রহণকারীদের উদাহরন দেওয়া হয়ে গেলে তাদের সাথে কোন একটি খেলা খেলো, যেটা তাড়াতাড়ি হবে ও মজার। (প্রশিক্ষকের জন্যঃ নিচের বাক্সটিতে বেশ কিছু খেলার নাম দেওয়া আছে। পরের পাতাগুলোতেও কোন কোন খেলার বর্ণনা আছে। তোমরা এখান থেকে খেলা বাছতে পারো বা নিজেদের স্থানীয় কোন খেলাও খেলতে পারো)।

- কুমীর ডাঙ্গা
- কিছু তুলে নিয়ে দৌড়ানো
- গান গেয়ে কোন খেলা
- ট্যানেলের মধ্যে দিয়ে যাওয়া – পা ফাঁক করে দাঁড়িয়ে থেকে ছোট শিশুদের তার মধ্যে দিয়ে হামাগুড়ি দিতে বলা
- দুর্গের খেলা – টেবিলের ওপর চাদর দিয়ে টেবিলের তলাটা ঢেকে টেবিলের নীচে শিশুদের ঢুকে পড়ে খেলা



- **প্রশ্ন করোঃ খেলার সময় তোমার শরীরের কোন অংশটা তুমি ব্যবহার করছো? আর কি কি শারীরিক দক্ষতা তুমি কাজে লাগাচ্ছো?**

উত্তরগুলি শোনো এবং অংশগ্রহণকারীদের উৎসাহিত কর শরীরের অন্যান্য অংশগুলি এবং দক্ষতা যে তারা কাজে লাগিয়েছে সেগুলি চিহ্নিত করতে। এরফলে যেমন শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গের একসাথে কাজ করার ব্যাপারে ধারণা তৈরি হয়, তেমনি নতুন নতুন শব্দ শেখা যায় আর হাসাহাসির মাধ্যমে, চোখের দিকে তাকানোর ফলে সামাজিক ও আবেগের বিকাশ ও ঘটে।

- **প্রশ্ন করোঃ কোন বয়সের শিশুরা এই খেলাগুলি খেলতে পারবে? ৬ মাসের শিশু? ১ বছরের শিশু? ২ বছরের শিশু?**

উত্তরগুলি শোনার পরে কোন বয়সের শিশুর জন্য কোন ধরণের খেলা তার একটা আলোচনা তাড়াতাড়ি করে নাও।

বলোঃ আমরা কিছু খেলা খেলব আর দেখব কোন বয়সের শিশুরা এই খেলা গুলো খেলতে পারে।

অংশগ্রহণকারীদের শুরু করাও হাততালি-র খেলাটার মাধ্যমে।

- **প্রশ্ন করোঃ কোন বয়সের শিশুরা এই খেলাটি খেলতে পারবে? খেলতে পারার কারণ ও না পারার কারনগুলো কি কি?**

যদি অংশগ্রহণকারীরা উত্তর ঠিক মতন দিতে না পারে তাহলে তাদের জিজ্ঞাসা কর, ৬ মাসের শিশু কি এই খেলাটা খেলতে পারবে? ১ বছরের / ২ বছরের শিশু কি এই খেলাটা খেলতে পারবে?

অংশগ্রহণকারীদের মতামতগুলো শোন। যদি তারা এমন কিছু বলে যা শিশুর বয়সের জন্য উপযোগী নয় বা যে খেলা খেললে শিশুর আঘাত লাগতে পারে সেই খেলাগুলো কেন খেলা উচিৎ নয় তা তাদেরকে বুঝিয়ে বল।

এবার অংশগ্রহণকারীদের শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গকে চেনার যে খেলা সেটি খেলাও। শিশুর সেবাকারী / যত্নকারী নিজের শরীরের একটি অংশ দেখাবে, তার নাম বলবে। এরপর শিশুকে জিজ্ঞাসা করবে তার নিজের শরীরে সেই একই অংশটি দেখাতে ও তার নাম বলতে (যদি কথা বলা শিখে থাকে)

- **প্রশ্ন করোঃ কোন বয়সের শিশুরা এই খেলাটি খেলতে পারবে? খেলতে পারার কারণ ও না পারার কারনগুলো কি কি?**

যদি অংশগ্রহণকারীরা উত্তর ঠিক মতন দিতে না পারে তাহলে তাদের জিজ্ঞাসা কর, ৬ মাসের শিশু কি এই খেলাটা খেলতে পারবে? ১ বছরের / ২ বছরের শিশু কি এই খেলাটা খেলতে পারবে?

বলোঃ শিশুর শরীর যে খেলার জন্য উপযুক্ত নয় তাকে সেটি জোর করে খেলানো উচিৎ নয়। শরীরের ক্ষমতা ধীরে ধীরে একটি নির্দিষ্ট নিয়মের সাথে সাথে বাড়ে। চলো, আমরা এটা আরো ভালোভাবে বুঝি।

অংশগ্রহণকারীদের দুইটি দলে ভাগ করে দাও। প্রতিটি দলকে শারীরিক বিকাশের ছবির কার্ডের একটি করে সেট দাও। দলের প্রতি সদস্যের কাছে যেন অবশ্যই একটি করে কার্ড থাকে।

বলোঃ তোমরা একে একে কার্ড গুলি উপরে এমন ভাবে তুলে ধরো যাতে সবাই এই কার্ডের ছবিগুলি দেখতে পায়। প্রত্যেকটি কার্ডে বিভিন্ন শারীরিক কাজের ছবি আছে। মুখে কোন কথা না বলে কার্ডগুলির একটি লাইন তৈরি করো, লাইনটা সাধারন শারীরিক কাজ থেকে কঠিন শারীরিক কাজের দিকে যাবে। যখন তোমরা লাইনটা বানিয়ে ফেলবে, তখন লাইনের শুরুতে যার কাছে সবথেকে সাধারন শারীরিক কাজটি আছে সে, আর যার কাছে সবথেকে কঠিন শারীরিক কাজটি আছে সে উঠে দাঁড়াবে।

এবার ফলাফলটা পরীক্ষা করে দেখো। যদি কোন ছবি/কার্ড ঠিক জায়গায় না থাকে তাহলে অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করে সাহায্য করো যাতে তারা ঠিক জায়গায় ছবি/কার্ডটিকে রাখতে পারে। ছবি/কার্ডের লাইনটা একেবারে ঠিকঠাক তৈরি হয়ে গেলে অংশগ্রহণকারীদের নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি করো।

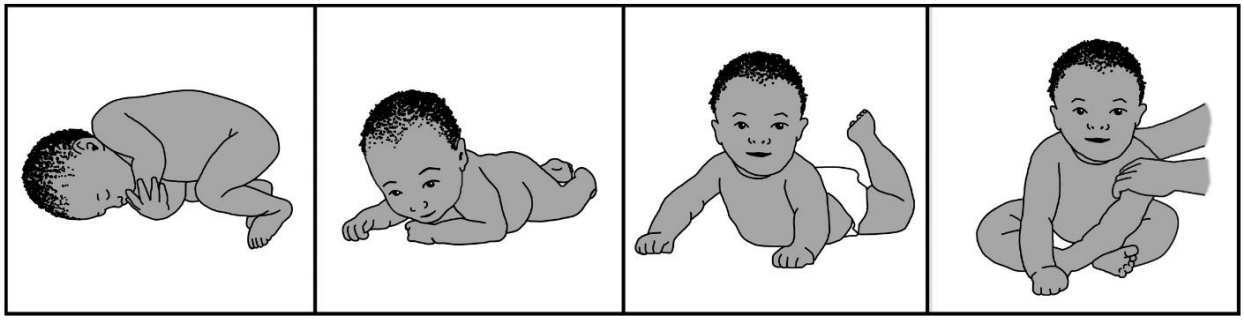
- **প্রশ্ন করোঃ কোন কার্ড বা শারীরিক কাজের কোন ছবিটা দেখে তোমাদের সবথেকে বেশি বুঝতে অসুবিধা হয়েছিল?**

কয়েকটি উত্তর শোনো।

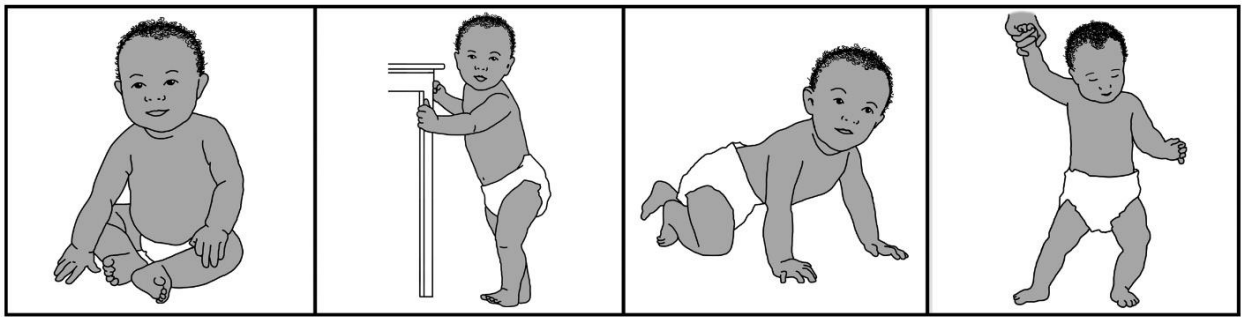
বলোঃ সব শিশু একই সময়ে একই ধাপে পৌঁছায় না। যেমন ধরো, কিছু শিশু ১ বছর বয়সে হাঁটতে শুরু করে আর কিছু শিশু তার কয়েক মাস পরে হাঁটতে শুরু করে। এটা কোন সমস্যা

নয়। যদি কোন শিশু দেড় বছর বয়স পর্যন্ত হাঁটতে না পারে তাহলে তাকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়া উচিৎ, শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশ ঠিকমতন হচ্ছে কিনা তা জানার জন্য।

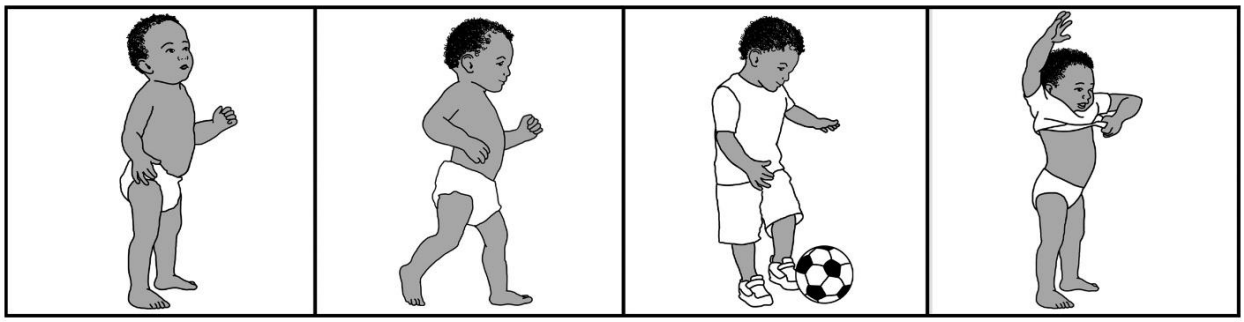
BABY DEVELOPMENT



1. Fetal posture (newborn)
2. Holds chin up (0-3 months)
3. Holds chest up (2-4 months)
4. Sits with support (4-7 months)



5. Sits alone (7-12 months)
6. Stands with support (9-14 months)
7. Crawls (10-16 months)
8. Walks if led (11-16 months)



9. Stands alone (11-16 months)
10. Walks alone (9-18 months)
11. Kicks a ball (2 years)
12. Dresses her/himself (3 years)

নতুন শেখা বিষয়ের অভ্যাস

বলোঃ এখন আমরা শারীরিক কাজগুলিকে একটি লাইনে পেয়ে গেছি। আমাদের মনে রাখতে হবে বাচ্চারা তাদের শরীরের আর কি কি কাজ বিভিন্ন বয়সে করতে পারে।

যেমন ধরো, এই কার্ডের শিশুটিকে দেখ, এর বয়স ১ মাসেরও কম।

কার্ডটি সবাইকে দেখাও।

➢ **প্রশ্ন করোঃ এই বয়সের শিশুটি তার শরীর নিয়ে কি কি করতে পারে?**

যদি অংশগ্রহণকারীদের এই প্রশ্নের উত্তর দিতে অসুবিধা হয় তাহলে তাদের আরো কিছু প্রশ্ন করতে পারো। **এই শিশুটি কি তার চোখ একদিক থেকে আরেক দিকে ঘোরাতে পারে? মুখ, মাথা, হাত, পা নাড়াতে পারে? একা একা বসতে পারে? হাত দিয়ে কোন জিনিস ধরতে পারে?**

অংশগ্রহণকারীদের উত্তরগুলি শোনো এবং ঠিক উত্তর দিলে তার সাথে সহমত হও।

বলোঃ এবার আমি তোমাদের হাতে কলমে করে দেখাবো এবং বলব সেই কাজ গুলো যা আমি জন্ম থেকে চার মাস বয়সের শিশুর শারীরিক দক্ষতা বাড়ানোর জন্য রোজ নামচার জীবনে করে থাকি।

মুখে বর্ণনা কর ও হাতে কলমে করে দেখাওঃ

বলোঃ যখন সে সবে কিছুদিন হল জন্মিয়েছে (নবজাতক)

- আমি তার জন্য একটা এমন বিছানা তৈরি করব যাতে শুয়ে সে খুব আরাম পাবে। কারণ শিশুটি এখনও নড়াচড়া করতে শেখেনি বা বসতেও শেখেনি
- আমি তার ঘাড় ও মাথা শক্ত করে ধরবো, যতদিন না সেই জায়গাগুলি যথেষ্ট শক্ত হয় ও শিশু নিজে নিজে ঘাড় ও মাথা নাড়াতে পারে
- যখন আমি তাকে ধরব/ কোলে নেব বা তার কাছে থাকব, তখন বিভিন্ন রকম মুখভঙ্গি করবো, কারণ শিশুর চোখ খোলা থাকে। আমি এমন করলে সে কিভাবে কোন কিছু দেখতে হয় তা শিখবে আর এগুলো দেখে সে মজাও পাবে

যখন সে থুতনি তুলে দেখতে শিখবে তখন আমি...

- সে যখন পেটের উপর ভর দেবে আমি তাকে সময় দেব। সে পেটের উপরে ভর দিয়ে নিজেকে উপরের দিকে ঠেলবে আর এদিক ওদিক তাকাবে। প্রতিদিন কিছুটা সময় এই পেটের উপর ভর দিয়ে থাকা তার শক্তি বাড়তেও সাহায্য করে।

যখন তার ৩ মাস বয়স আর সে নিজের বুক উপরের দিকে তুলে ধরছে তখন আমি...

- তার উপরের দিকে কাছাকাছি কোন জিনিস ধরবো যাতে সে সেদিকে তাকায়
- সে উপুর হয়ে থাকলে আমি ওপর থেকে তার সাথে কথা বলব, তাকে গল্প বলব, যাতে সে উপর দিকে তাকায় আর আমার কথা শোনে।

আমরা ৩ মাসের নিচের শিশুদের সাথে কোন খেলাগুলো খেলব তা অভ্যাস করে ফেললাম।

চলো, এবার তাড়াতাড়ি একটা খেলা খেলি। এই খেলাটা আমাদের চার মাস থেকে তিন বছরের শিশুদের শরীরের নড়াচড়া, বিভিন্ন কাজগুলি সম্বন্ধে মাথার মধ্যে শেখার পথটাকে আরো বিকশিত করবে।

সব অংশগ্রহণকারীদের বলো গোল হয়ে দাঁড়াতে। গোলের ঠিক মাঝখানে বাড়ীতে ব্যবহৃত বিভিন্ন জিনিসগুলো, যেমন, বাটি, চামচ, কাপড়, কয়েকটা কাপ, চাল, কিছু ফল, একটা ফুটবল, একটা চেয়ার ও একটা টুল রাখো।

অংশগ্রহণকারীদের দুইটি বল দেখাও (বা সহজেই পাস করা যায়, মানে পাশের ব্যক্তিকে দেওয়া যায় এমন দুইটি জিনিস) এবং খেলাটা তাদের বুঝিয়ে বল।

এবার বলোঃ আমরা এমন একটি গান বাছবো যেটা আমরা সবাই মিলে গাইতে পারবো। একটা বল ঘড়ির কাঁটা যেদিকে ঘোরে সেই মত পাশের জনকে পাস করো, আর আরেকটা বল ঘড়ির কাঁটার উল্টোদিকের মত করে পাস করো। যখন আমি বলব **থামো**, তখন আমি যে দুইজনের হাতে সেই সময় বল আছে তাদের যেকোন একজনকে একটা প্রশ্ন করবো। মাটিতে যে জিনিসগুলো রাখা আছে সেগুলো তোমাদেরকে উত্তরটা ভাবতে বা মনে করতে সাহায্য করতে পারে। যাকে প্রশ্ন করা হয়েছে তার যদি উত্তর দিতে অসুবিধা হয় তাহলে আরেকটি বল যার হাতে আছে তার কাছ থেকে সাহায্যও নিতে পারে।

দলকে বলো একটি গান বেছে নিয়ে গান গাওয়া শুরু করতে ও খেলাটা শুরু করতে। একটা বল ঘড়ির কাঁটা যেদিকে ঘোরে সেই মত পাশের জনকে পাস করতে বলো, আর আরেকটা বল ঘড়ির কাঁটার উল্টোদিকের মত করে পাস করতে বলো । থামতে বলো। যে দুইজনের হাতে সেই সময় বল আছে তাদের যেকোন একজনকে একটা প্রশ্ন করো। নিচের বাক্সে কিছু প্রশ্ন ও তার উত্তর লেখা আছে। যাকে প্রশ্ন করা হয়েছে তার যদি উত্তর দিতে অসুবিধা হয় তাহলে আরেকটি বল যার হাতে আছে তার কাছ থেকে সাহায্য নিতে বলো। ঠিক উত্তর দিলে সহমত হও। নিচের বাক্সে যে উত্তর দেওয়া আছে তার বাইরেও ঠিক উত্তর থাকতে পারে।

খেলাটা পুরোপুরি শুরু করার আগে একবার খেলে দেখিয়ে দাও, যাতে সবাই খেলাটা কিভাবে খেলতে হয় তা বুঝতে পারে।

প্রশ্ন	এই উত্তরগুলো হতে পারে
তোমার ৯ মাস বয়সের শিশু তার বুড়ো আঙুল আর তার পাশের আঙুল দিয়ে জিনিস ধরতে শিখেছে। মেঝেতে রাখা জিনিসগুলোর মধ্যে কোনটি বা এর বাইরেও কোন জিনিস সে ধরা অভ্যাস করতে পারে?	চামচ, কাপ, কাপড়, কাগজ, মোবাইল ফোন, বিস্কুট।
তোমার ৩ বছর বয়সের শিশু কোন জিনিসের উপর চড়তে শিখেছে। এর মধ্যে কোন জিনিসটি তুমি তাকে দিতে পারো যাতে সে এই কাজটি অভ্যাস করতে পারবে, নিজেকে ব্যথা না দিয়ে?	ছোট টুল, চেয়ার অথবা বিছানা
তোমার দেড় বছরের শিশু একটার উপরে আরেকটা জিনিস জড়ো করতে শিখেছে। এর মধ্যে কোন জিনিসগুলো বা তোমার ঘরের কোন জিনিস তুমি ওকে দেবে এই কাজটি করার জন্য?	কাপ, বাটি, বাক্স
তোমার ৭ মাস বয়সের শিশু খাবার নিয়ে নিজের মুখে ঢোকাতে শিখেছে। ওকে তুমি কি কি দিতে পারো আরো ভালো ভাবে এই কাজটি করার জন্য?	ভাত, বিস্কুট, ফল
তোমার ৯ মাস বয়সের শিশু হামাগুড়ি দিতে শিখেছে। ওকে তুমি কি ভাবে সাহায্য করতে পারো?	তোমার সামনে ওকে হামাগুড়ি দিতে বলে।
তোমার ১০ মাস বয়সের শিশু কোন কিছু ধরে দাঁড়াতে শিখেছে। ওকে তুমি কি ভাবে সাহায্য করতে পারো?	একটা শক্ত টুল দিতে পারা যায়, এছাড়া তোমার গায়ে ভর দিয়ে ও দাঁড়াতে পারে।
তোমার ৭ মাস বয়সের শিশু চেষ্টা করে কোন কিছু তোমাকে দিতে। মেঝেতে রাখা জিনিসগুলোর মধ্যে কোনটি বা এর বাইরেও কোন জিনিস সে ধরা অভ্যাস করতে পারে?	যেকোন ছোট জিনিস
তোমার ১ বছর বয়সের শিশু ঘরের বিভিন্ন জিনিস, যেমন, চেয়ার, টেবিল, বিছানা ধরে দাঁড়াতে শিখেছে। তুমি ওকে কি ভাবে দাঁড়ানো অভ্যাস করার ব্যপারে সাহায্য করতে পারো?	বাড়িতে এই শিশু এই কাজটি করতে পারে এমন জিনিসগুলোর নাম আর সেগুলো কোন জায়গায় আছে তা বলো
তোমার ২ বছর বয়সের শিশু জিনিস ছুঁড়তে পারে। মেঝেতে রাখা জিনিসগুলোর মধ্যে কোনটি বা এর বাইরেও কোন জিনিস সে ধরা অভ্যাস করতে পারে?	এমন কোন হালকা কিছু যা সে সহজেই ধরতে পারে।
তোমার ৩ বছর বয়সের শিশু এক পা এক পা করে সিঁড়ি দিয়ে চড়তে পারে, হাতের উপর দিয়ে কিছু ছুঁড়তে পারে, আর দৌড়াতেও পারে। কোথায় সে এই কাজগুলো আরো অভ্যাস করতে পারে?	এলাকার মধ্যে কোন নিরাপদ জায়গার নাম বলো।

নতুন শেখা বিষয়টি বাড়ীতে প্রয়োগ করো

বলোঃ এবার আমরা জোড়ায় জোড়ায় কাজ করবো। তোমরা নিজেদের মধ্যে আলোচনা কর, আজ যে জিনিসগুলো তোমরা জানতে পারলে সেগুলো সেগুলো শিশুদের যত্ন নেওয়ার ক্ষেত্রে কিভাবে কাজে লাগবে?

- **প্রশ্ন করোঃ কার্ডের ছবিগুলি মনে আছে কি? কোন কাজ গুলো খুব ছোট শিশুরা বা একটু বড় শিশুরা করতে পারে?**

অংশগ্রহণকারীদের মতামতগুলো শোনো।

এবার বলোঃ মনে রাখা দরকার যে সব শিশু একই বয়সে সমান ভাবে বাড়ে না। বাচ্চাকে দিয়ে জোর করে করালেই যে সে সেই জিনিসটা বা সেই কাজটা শিখে যাবে তা নয়। যেমন ধরো, কোন শিশুকে জোর করে হাঁটালেই যে সে হাঁটা শিখে যাবে এমন নয়। সে তখনই হাঁটবে যখন তার মাথা হাঁটার জন্য তৈরি থাকবে আর শরীরও যথেষ্ট হাঁটার জন্য যথেষ্ট শক্তিশালী থাকবে। শিশুকে উৎসাহ দেওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ন। তাকে ঘুরে বেড়ানোর জন্য জায়গা দাও আর খেলার জন্য বিভিন্ন জিনিস দাও। তারা তাদের শরীরের বিভিন্ন রকম ব্যবহারগুলো শিখবে। তবে যদি তোমার শিশু অন্য শিশুদের তুলনায় অনেক মাস পিছিয়ে থাকে তাহলে তাকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাও।

আমরা ঠিক/ ভুলের প্রশ্ন দিয়ে আজকের সেশন শেষ করবো। চলো আমরা আবার ঠিক অথবা ভুল ঐ প্রশ্নগুলো দেখি। প্রশ্ন শোনার আগে তোমরা এক হাত দিয়ে তোমাদের চোখদুটি ঢাকো এবং প্রশ্ন শুনে অন্য হাতটি তখনই তুলবে যদি উত্তরটি ঠিক বলে মনে হয়।

ঠিক/ ভুলঃ যখন তুমি শিশুদের সাথে খেলো তখন তুমি তাদের শরীর ও মাথার বিকাশে সাহায্য করো

ঠিক/ ভুলঃ একটি শিশুর বিভিন্ন রকম কাজ, যেমন, কোন জিনিস ধরা, ধাক্কা দেওয়া বা হামাগুড়ি দেওয়া, এগুলি বোঝায় যে শিশুর মাথার বিকাশ ঠিক ভাবে হচ্ছে

অংশগ্রহণকারীদের তোলা হাত গুলো গোনো এবং ঠিক/ভুল সম্বন্ধিত সার্ভে কাগজে "সেশন শেষে"র ঘরে তা লেখো । আজকের সেশনে উপস্থিত মোট অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা নির্দিষ্ট ঘরে লিখে রাখো।

বলোঃ আমরা শেখার চারপথের গানটি দিয়ে সেশন শেষ করবো।

গানটি যেমন ভাবে গাওয়ার কথা তেমন ভাবে গাও। গানটির শেষে প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীকে তার সক্রিয় অংশগ্রহনের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে বিদায় জানাও। ঠিক/ভুল সংক্রান্ত সার্ভে

কাগজটির সবকটি ঘর পূরণ করা হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত হওয়ার জন্য আরো একবার দেখে নাও।

অধিবেশন # ৬ : শিশুর ভাবনার / চিন্তাশক্তির বিকাশ

উদ্দেশ্যঃ সেশনের শেষে অংশগ্রহনকারীরা

- শিশুরা এবং প্রাপ্তবয়স্করা যে একই জিনিস অন্যরকম ভাবে দেখে তা বুঝতে শিখবে
- অন্তত পক্ষে শিশুদের ভাবনা চিন্তার বিকাশের ৫টি পথ সম্পর্কে জানতে পারবে
- রোজ নামচার জীবনে কিভাবে শিশুদের ভাবনা চিন্তা বিকাশের দক্ষতা বাড়ানোর জন্য উৎসাহিত করা যায় সে বিষয়ে পরামর্শ দিতে পারবে

উপকরনঃ

- ঠিক/ভুল সংক্রান্ত সার্ভে কাগজ, যা আগের সেশনেও ব্যবহার করা হয়েছে
- একটি হাতির ছবি
- ভালো গন্ধের লজেন্স অথবা ফলের বা সব্জির টুকরো, যেগুলো কয়েকটা শক্ত ও কয়েকটা নরম (প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর জন্য একেকটা টুকরো)
- একটি থলির মধ্যে অল্প পরিমাণ চাল
- রোজ নামচার জীবনে ব্যবহার করা হয় এমন কিছু জিনিস, যেমন, একটি বড় কাপড় (যা দিয়ে মাথা ঢাকা যাবে), তিনটি চামচ ও তিনটি কাপ

সময়ঃ ৬০ মিনিট

অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানানো এবং আগের কাজের আলোচনা

বলোঃ আমাদের ষষ্ঠ সেশনে সবাইকে স্বাগতম। আজ আমরা চারটি শেখার পথের শেষটি নিয়ে আলোচনা করবো। চলো, আমরা সবাই মিলে শেখার চারপথের গানটি গাই। যদি আজ নতুন কেউ এই প্রশিক্ষণে এসে থাকে তাহলে পুরনোরা তাকে এই গানটি শেখাও।

গানটি পুরো নিয়ম মেনে গাওয়ার পর অংশগ্রহণকারীদের ধন্যবাদ জানাও।

বলোঃ প্রতি সেশনের মত আজও আমরা ঠিক/ ভুলের প্রশ্ন দিয়ে শুরু করব। এবার ঠিক/ ভুল সংক্রান্ত দুইটি প্রশ্ন আছে। প্রশ্ন শোনার আগে তোমরা এক হাত দিয়ে তোমাদের চোখদুটি ঢাকো এবং প্রশ্ন শুনে অন্য হাতটি তখনই তুলবে যদি উত্তরটি ঠিক বলে মনে হয়।

ঠিক/ ভুলঃ শিশুরা এবং প্রাপ্তবয়স্করা একই ভাবে পৃথিবীকে বা বাইরের জগৎ কে দেখে

ঠিক/ ভুলঃ শিশুদের চিন্তা-ভাবনা করার দক্ষতা তাদের হাত ও মুখের মাধ্যমে বিকাশ পায়

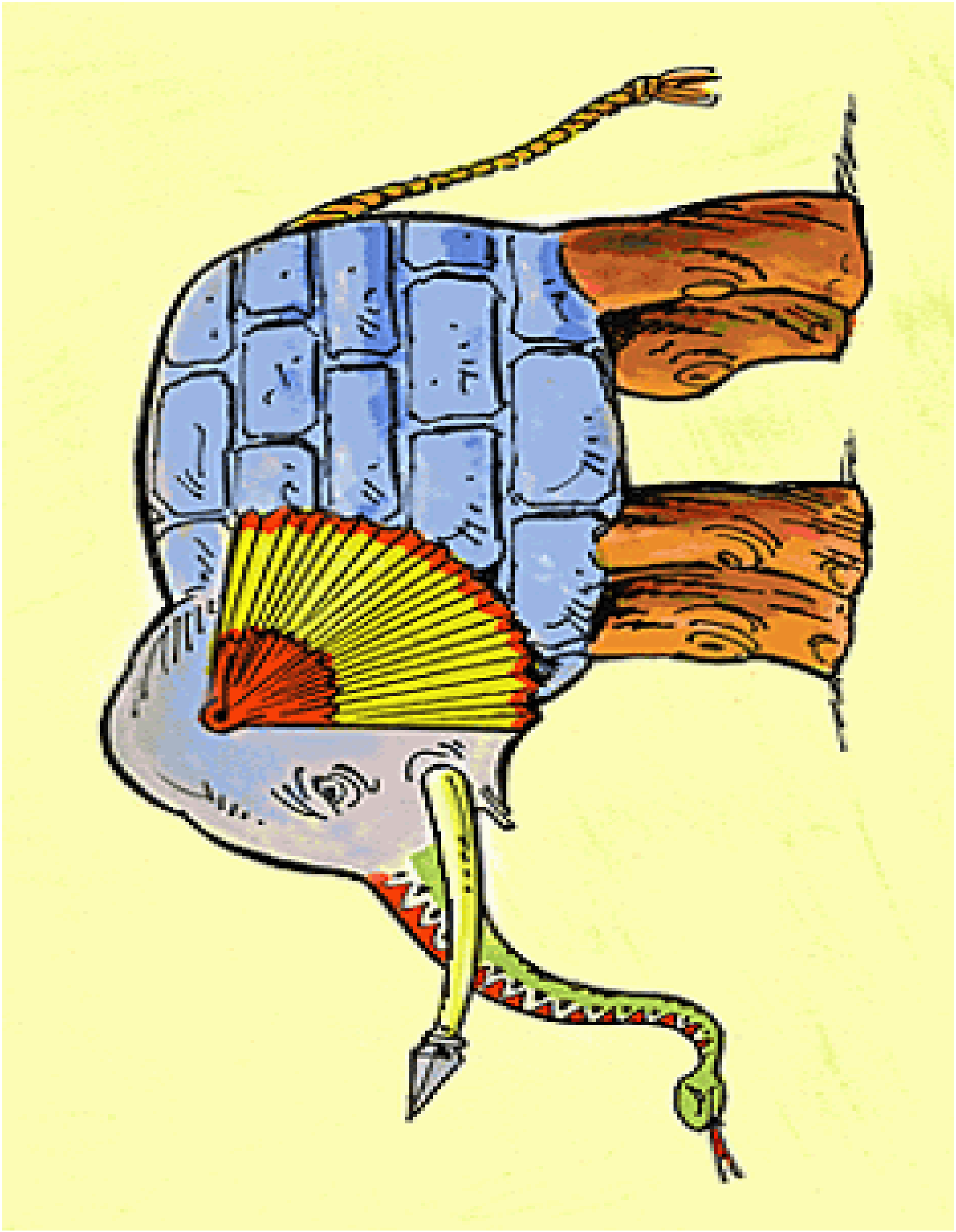
অংশগ্রহণকারীদের তোলা হাত গুলো গোনো এবং ঠিক/ভুল সম্বন্ধিত সার্ভে কাগজে "সেশন শুরুর আগে"র ঘরে তা লেখো (সেশনের শেষে আবার দেখো)।

বলোঃ সেশনের শেষে তোমরা জানতে পারবে এর মধ্যে কোনগুলো ঠিক আর কোনগুলো ভুল।

নতুন বিষয়ের উপস্থাপনা করা (প্রথম ভাগ)

বলোঃ আজকের সেশন শুরু করব একটা গল্প দিয়ে। গল্পটা হল কিছু বাচ্চার আর একটা হাতির। একদিন গ্রামের মধ্যে খুব উত্তেজনা দেখা গেল। লোকেরা শুনেছে যে একটা হাতি এই গ্রামটা দেখতে আসছে। তারা সবাই হাতির কথা শুনেছে কিন্তু কেউ কোনোদিন সত্যিকারের হাতি চোখে দেখেনি। অনেক বাবা-মা তাদের বাচ্চাদের নিয়ে এসেছে। যেসব বাচ্চারা হাতি দেখতে এসেছে তাদের কারো কারো বয়স তিন বছরেরও কম। হতেই পারে যে সমস্ত জীবনে এই একবারই তারা হাতি দেখতে পাবে। লোকেরা হাঁটতে শুরু করল। তারা হেঁটে চলেছে তো চলেছেই। তারা তাদের বাচ্চাদের কেউ কোলে, কেউ ঘাড়ে তুলে নিল। তারা হাঁটতে থাকল, যতক্ষণ তারা হাতির সামনে এসে উপস্থিত হয়।

হাতির ছবিটি সবাইকে দেখাও।



গল্পটি বলার সাথে সাথে হাতির শরীরের বিভিন্ন অংশগুলো চিহ্নিত করতে থাকো।

বলোঃ বাচ্চারা খুবই কৌতূহলী। একজন মা তার বাচ্চাকে কাছে টেনে নিয়ে আস্তে আস্তে হাতির কাছে এগিয়ে গেল। কিছু বাচ্চা হাতিকে ঘিরে ঘুরতে লাগল।

একটি বাচ্চা হাতির পায়ের কাছে পৌঁছে হাতির পা-টি ছুঁল।

'ওহ, হাতি তো দেখছি একটা গাছেরই মতন', সে মনে মনে ভাবল, কারণ সে হাতির পা ছুঁয়েছিল।

'আরে হাতি তো দেখছি শুধু একটা দড়ির মতন', সেই বাচ্চাটি মনে মনে ভাবল, যে কিনা তার আঙ্গুলে হাতির লেজটা জড়িয়ে নিয়ে দেখছিল।

তিন নম্বর বাচ্চাটা তার হাত দিয়ে হাতির শুঁড়টায় বুলিয়েই ভয় পেয়ে তার বাবার কাছে দৌড়ে চলে গেল। সে বলল, ওরে বাবা, হাতি তো দেখছি এক ধরনের সাপ।

চতুর্থ বাচ্চাটি তার আঙুল দিয়ে হাতির দাঁতের ধারালো মাথায় হাত দিয়েই দৌড়ে তার মায়ের কাছে গিয়ে বললো, হাতির কাছে বল্লম/ বর্শা আছে। হাতি আমাদের এটা দিয়ে আঘাত করতে পারে।

একজন মা যে কিনা নিজের বাচ্চাকে হাতির সামনে নিয়ে এসেছিল, তার বাচ্চাটি খুবই ছোট, যে এখনও সবকিছু একসাথে দেখে বুঝে উঠতে পারে না। সে তার মাথা হাতির দিক থেকে সরিয়ে নিয়ে মনে মনে ভাবতে লাগল, আমার সামনে এমন কিছু আছে যার গন্ধটা খুবই বাজে। তার গন্ধটা আমার মায়ের গায়ের গন্ধের মত সুন্দর গন্ধ নয়।

- **প্রশ্ন করোঃ কোন বাচ্চাটি হাতি কি সে সম্বন্ধে ঠিক মত বুঝতে পারলো?**

অংশগ্রহণকারীদের উত্তরের সার-সংক্ষেপ কর।

বলোঃ এই গল্পটা আমাদের মনে পড়িয়ে দেয় জগতটাকে আমরা যে ভাবে দেখি বা বুঝি আমাদের বাচ্চারা সেই ভাবে দেখে না বা বোঝে না। আমাদের ধৈর্য ধরতে হবে যতক্ষণ না তারা শেখে, তাদেরকে উৎসাহ দিতে হবে যাতে তারা শেখার প্রতি উৎসাহ বোধ করে। আমাদের পরের কাজে আমরা এমন কিছু রাস্তা খুঁজে বের করব, যার মধ্যে দিয়ে বাচ্চারা তাদের ভাবনার বিকাশ ঘটাতে পারে, সমস্যা সমাধানের দক্ষতাগুলি শিখতে পারবে, যখন থেকে তারা জন্মিয়েছে তখন থেকে নিয়ে ৩ বছর বয়স পর্যন্ত।

নতুন বিষয়ের উপস্থাপনা করা (দ্বিতীয় ভাগ)

বলোঃ দয়া করে সবাই চোখ বন্ধ কর। আমি তোমাদের সবার হাতে একটা করে জিনিস দেব। তোমরা এটা খেয়ে নেবে। এটা ভালো খেতে। চিন্তার কিছু নেই। কিন্তু তোমরা কেউ বলো না যে কি খেলে।

অংশগ্রহণকারীদের প্রত্যেকের হাতে ভালো গন্ধের লজেন্স অথবা ফলের টুকরো (খেতে পারার মতন ছোট করে টুকরো করা) দাও। (যদি ইচ্ছা হয়, একই কাজ আবার করতে পারো, এবার একটা একটু শক্ত খাওয়ার কিছু দিয়ে, যেমন, গাজর)।

এবার বলোঃ এবার আমি সবাইকে একটা থলি পাস করছি। থলির মধ্যে কি আছে তা কেউ দেখো না। শুধু হাত দিয়ে অনুভব কর যে থলির মধ্যে কি আছে। কাউকে কিছু বলার দরকার নেই। সবাই একবার করে থলিটা হাতে নিয়ে ভিতরে কি আছে চোখে না দেখে বোঝার চেষ্টা কর।

চালের থলিটা অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে একবার ঘোরাও। (চাল ছাড়া অন্য কিছুও নিতে পারো, যা হাত দিয়ে অনুভব করা যেতে পারে)।

> **➢ প্রশ্ন করোঃ তখন তোমরা মুখের মধ্যে কি দিয়েছিলে? তোমরা কি করে জিনিসটা কি তা বুঝতে পারলে?**
> **➢ প্রশ্ন করোঃ থলিতে হাত দিয়ে কি আছে মনে হল? তোমরা কি করে জিনিসটা কি তা বুঝতে পারলে?**

অংশগ্রহণকারীদের উত্তরগুলি মন দিয়ে শোনো।

এবার বলোঃ তোমরা এইমাত্র যে কাজগুলো করলে সেভাবেই ছোট বাচ্চারা তাদের মাথার মধ্যে ভাবনা চিন্তার বিকাশ ঘটায়। তারা তাদের মুখ, চোখ আর হাতের সাহায্যে কোন জিনিসের সাইজ/ আয়তন, আকার, স্বাদ, আর অন্য নানারকম বৈশিষ্ট্য গুলো বোঝার চেষ্টা করে। যখন তুমি দেখবে যে কোন বাচ্চা, কোন জিনিসের দিকে তাকাচ্ছে, সেটা ছুয়ে দেখছে, সেটাকে মুখে ভরছে, তার মানে হল সে জিনিসটা কি তা শিখবার/জানবার চেষ্টা করছে।

> **➢ প্রশ্ন করোঃ তোমরা তোমাদের শিশুদের কোন জিনিসগুলো মুখে ঢোকাতে বা হাত দিয়ে ছুঁতে দেখেছো?**

অংশগ্রহণকারীদের উত্তরগুলি মন দিয়ে শোনো।

বলোঃ এটা শিশুদের জন্য খুবই স্বাভাবিক যে তারা জিনিসগুলি মুখে ঢোকায়। কিন্তু আমাদের সতর্ক থাকা দরকার যেন তারা খুব ছোট কিছু মুখে না ঢুকিয়ে ফেলে, কারণ সেটা তার গলায় আটকিয়ে যেতে পারে।

চলো আমরা আরো কিছু উপায় জানি যার দ্বারা ছোট শিশুরা তাদের ভাবনার বিকাশ ঘটায়। মনে রাখা দরকার যে, ভাবনার মধ্যেই থাকে শেখার আর সমস্যার সমাধানের উপায়।

ঘরের মাঝখানে এই জিনিসগুলো রাখোঃ একটা বড় কাপড়, যা দিয়ে তোমার মাথা ঢাকা যেতে পারে, তিনটি চামচ আর তিনটি কাপ।

বলোঃ সবাই মিলে এমন একটা গান গাও যেটা সবাই জানো। যখন তোমরা গানটা গাইবে, আমি তোমাদের কয়েকটা জিনিস দেখাবো। এই জিনিসগুলো শিশু ও বাচ্চাদের ভাবনার বিকাশ ঘটাতে সাহায্য করে। আমি যে কাজগুলো করবো তার মধ্যে অন্তত পক্ষে ৫ টা মনে রাখতে হবে।

অংশগ্রহণকারীরা যখন হাততালি দিয়ে গান গাওয়া শুরু করবে, তখন তুমি নিচের বাক্সে লেখা কাজগুলো করবে। প্রতিটা কাজের মাঝখানে একবার করে থামবে, যাতে তারা বলতে পারে যে তুমি কখন একটা কাজ শেষ করেছ আর একটা কাজ শুরু করেছ।

কাজঃ

- *একজন অংশগ্রহণকারীর মাথায় একটা কাপড় দিয়ে ঢেকে দাও। কাপড়টা ধরে টানো, হাততালি দাও আর অবাক হয়ে হাসো।*
- *একজন অংশগ্রহণকারীর কাছে গিয়ে বসো আর সে যা যা করছে তার নকল কর*
- *একজন অংশগ্রহণকারীকে কিছু একটা দেখাও। নিশ্চিত হও যে সে সেটাই দেখেছে*
- *চামচগুলো কাপগুলোতে রাখো*
- *এমন একটা ভাব কর যে যেন কিছু খুঁজছো। (কাপড়ের নীচে একটা কাপ ঢুকিয়ে দাও)। তারপর আবার সেটা খুঁজে পা*
- *কাপগুলি থেকে চামচগুলি সরিয়ে নাও*
- *সব চামচ এক জায়গায় কর আর সব কাপ এক জায়গায় কর*
- *কিছু দিয়ে ব্রীজের মত কিছু বানাও (চামচ আর কাপ দিয়েও বানাতে পারো)*

সবকটি কাজ করা হয়ে গেলে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলো কর।

- **প্রশ্ন করোঃ তোমরা আমাকে কি করতে দেখলে?**

অংশগ্রহণকারীদের দেওয়া উত্তরগুলো শোনো আর যদি কিছু বাদ দেয় তাহলে তা যোগ কর। মাথা কাপড় দিয়ে ঢাকা, নকল করা, কিছু দেখানো, কিছু খোঁজা, একরকম দেখতে জিনিসগুলো আলাদা করা, কিছু তৈরি করা, জড়ো করা, বড় জিনিসের মধ্যে ছোট জিনিসগুলি রাখা, প্রভৃতি।

- **প্রশ্ন করোঃ তোমাদের কোন বাচ্চাদের এই একই কাজ কিন্তু আলাদা আলাদা জিনিস নিয়ে কখন করতে দেখেছো কি?**

অংশগ্রহণকারীদের দেওয়া উত্তরগুলো মন দিয়ে শোনো।

বলোঃ এগুলো হল কিছু উপায় যার মধ্যে দিয়ে শিশুদের মাথার মধ্যে ভাবনার পথটি বিকশিত হয়। এই কাজ গুলো তারা বারেবারে করতে থাকে কারণ তারা এই ভাবে ভাবনার পথটিকে আরো শক্তিশালী করে।

নতুন শেখা বিষয়ের অভ্যাস

বলোঃ তাহলে এখন তোমরা জানলে কি ভাবে একটি শিশু তার ভাবনার দক্ষতার বিকাশ ঘটায়। তাহলে এবার তুমি তাকে তোমার রোজ নামচার কাজের মধ্যে এই কাজটা করতে সাহায্য করতে পারবে।

অংশগ্রহণকারীদের দলে ভাগ করো।

বলোঃ আমাকে তোমরা যে কাজগুলো করতে দেখলে সেগুলো একবার মনে মনে চিন্তা করো আর তার থেকে যেকোন দুটো কাজ বেছে নাও। এবার, মনে কর, তুমি তোমার বাচ্চাকে সাথে নিয়ে রান্না করছো। এবার দলের অন্য সদস্যদের সাথে মিলে নিচের প্রশ্নগুলির উত্তর দাও।

- **প্রশ্ন করোঃ তোমার রান্না করার সময় তুমি কিভাবে তোমার বাচ্চাকে উৎসাহিত করবে এই দুটো কাজ করার জন্য?**

দলের মধ্যে ঘুরে ঘুরে দেখো, যাতে অংশগ্রহণকারীদের সাহায্যের দরকার হলে সাহায্য করতে পারো। তাদের মনে করতে বলো তুমি একটু আগে যে কাজ গুলো করছিলে তার মধ্যে থেকে যে কোন দুটো কাজ, তাকে তার বাচ্চাকে করার জন্য উৎসাহ দিতে হবে, সে যখন রান্না করছে সেই সময়।

বলোঃ দয়া করে ঐ কাজ দুটো আমাদের সবাইকে জানাও।

(প্রশিক্ষকের জন্যঃ নিচের বাক্সটি উদাহরণের জন্য দেখো। এর বাইরেও উত্তর হতে পারে)

যে কাজগুলোর কথা অংশগ্রহণকারীরা বলতে পারেঃ

- *শিশুকে কোনো খাবারের সাইজ, স্বাদ, ধরন সম্বন্ধে বলতে পারে। তাকে বোঝার জন্য খানিকটা দিতেও পারে*
- *শিশুকে কাপ, বাটি, বা অন্যান্য রান্না করার নিরাপদ জিনিসগুলো দিতে পারে, জড়ো করার জন্য।*
- *তোমাকে নকল করার জন্য শিশুকে উৎসাহিত করতে পারে। তাকে কি রান্না করা হচ্ছে তা বলতে পারে*
- *রান্না করার আগে শিশুকে ছুয়ে দেখতে বলতে পারো বিভিন্ন জিনিস, যেমন, চাল, সবজি, শাক-পাতা*
- *রান্না করার জন্য লাগে এমন বিভিন্ন জিনিস শিশুকে দেখাও ও তাদের নাম বলো। পরে আবার শিশুকে ঐ জিনিসগুলোর নাম জিজ্ঞাসা কর*
- *তোমার শিশুকে বলো কোন জিনিস তুলে আনতে, তোমাকে দিতে। জিনিসগুলোর দিকে দেখাও অথবা একজায়গায় জড়ো করতে বল*

নতুন শেখা বিষয়টি বাড়ীতে প্রয়োগ করো

বলোঃ এখন আমরা এই সেশনের শেষে এসে পৌঁছেছি।

> ➢ **প্রশ্ন করোঃ এখন তোমরা যখন জেনেছো আর শিখেছো যে শিশুরা কিভাবে তাদের ভাবনা চিন্তার বিকাশ ঘটায়, এবার তোমরা বাড়ীতে শিশুদের এই বিকাশে সাহায্য করার জন্য আলাদা করে কি করবে?**

অংশগ্রহণকারীদের পরামর্শগুলি মন দিয়ে শোনো এবং তাদের শুভেচ্ছা জানাও তাদের মতামত অনুযায়ী কাজ করার জন্য।

বলোঃ আমরা ঠিক/ ভুলের প্রশ্ন দিয়ে আজকের সেশন শেষ করবো। চলো আমরা আবার ঠিক অথবা ভুল ঐ প্রশ্নগুলো দেখি। প্রশ্ন শোনার আগে তোমরা এক হাত দিয়ে তোমাদের চোখদুটি ঢাকো এবং প্রশ্ন শুনে অন্য হাতটি তখনই তুলবে যদি উত্তরটি ঠিক বলে মনে হয়।

ঠিক/ ভুলঃ শিশুরা এবং প্রাপ্তবয়স্করা একই ভাবে পৃথিবীকে বা বাইরের জগৎ কে দেখে

ঠিক/ ভুলঃ শিশুদের চিন্তা-ভাবনা করার দক্ষতা তাদের হাত ও মুখের মাধ্যমে বিকাশ পায়

অংশগ্রহণকারীদের তোলা হাত গুলো গোনো এবং ঠিক/ভুল সম্বন্ধিত সার্ভে কাগজে "সেশন শেষে"র ঘরে তা লেখো । আজকের সেশনে উপস্থিত মোট অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা নির্দিষ্ট ঘরে লিখে রাখো।

বলোঃ তোমাদের সবাইকে অংশগ্রহনের জন্য আন্তরিক ধন্যবাদ। তোমরা যেভাবে তোমাদের বাচ্চাদের যত্ন নেবে তা তারা নিশ্চয়ই উপভোগ করবে। আর তোমাদের সাহায্য তাদের ভাবনা চিন্তার বিকাশেও সাহায্য করবে।

ঠিক/ভুল সংক্রান্ত সার্ভে কাগজটির সবকটি ঘর পূরণ করা হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত হওয়ার জন্য আরো একবার দেখে নাও।

অধিবেশন # ৭ : শিশুকে মালিশ করা

উদ্দেশ্যঃ সেশনের শেষে অংশগ্রহনকারীরা

- সেশন # ১ - # ৬ পর্যন্ত যা জ্ঞান ও দক্ষতা শিখেছে তা তারা কিভাবে শিশুদের যত্ন নেওয়ার জন্য ব্যবহার/প্রয়োগ করছে তা ব্যাখ্যা করতে পারবে
- শিশুকে ছোঁয়া ও শিশুর ছোঁয়া পাওয়া নিয়ে তাদের যে অনুভূতি তা বর্ণনা করতে পারবে
- আগের সেশনগুলিতে ভালোবাসা ও যত্ন সম্বন্ধে তারা যা শিখেছে তা মনে করতে পারবে
- শিশুকে মালিশ করা দেখবে, শিখবে ও অভ্যাস করবে
- রোজ নামচার কাজে কি ভাবে সময় বের করে শিশুকে অল্প মালিশ করা তা জানবে
- বাড়ীতে তারা কিভাবে শিশুদের মালিশ করবে তা বর্ণনা করতে পারবে

উপকরনঃ

- ঠিক/ভুল সংক্রান্ত সার্ভে কাগজ, যা আগের সেশনেও ব্যবহার করা হয়েছে
- একটি পুতুল, তোয়ালে/গামছা এবং তেল
- শিশুকে কিভাবে মালিশ করা হবে তার পর পর ছবি (একটি করে কপি সব অংশগ্রহনকারীর জন্য)

সময়ঃ ৬০ মিনিট বা ৮৫ মিনিট (১ ঘন্টা ২৫ মিনিট) ভিডিও-র সাথে

অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানানো এবং আগের কাজের আলোচনা

বলোঃ আমাদের সপ্তম সেশনে সবাইকে স্বাগতম। আজকের বিষয়ের আলোচনার আগে, চলো আগে আমরা কি কি শিখেছি আর বাড়ী ফিরে শিশুদের সাথে কি কি করেছি তা একবার সবাইকে জানাই।

> **➢ প্রশ্ন করোঃ বাড়ীতে শিশুদের যত্ন নেওয়ার সময় তাদের মাথার আরো ভালোভাবে বিকাশের জন্য তোমরা এখন কি কি করছো?**

অংশগ্রহণকারীদের উত্তরগুলি মন দিয়ে শোনো এবং তারা যে কাজগুলি করেছে তার জন্য তাদের প্রশংসা করো ও উৎসাহ দাও।

বলোঃ আজকের বিষয় হল শিশুদের মালিশ করা। প্রতি সেশনের মত আজও আমরা ঠিক/ ভুলের প্রশ্ন দিয়ে শুরু করব। এবার ঠিক/ ভুল সংক্রান্ত দুইটি প্রশ্ন আছে। প্রশ্ন শোনার আগে তোমরা এক হাত দিয়ে তোমাদের চোখদুটি ঢাকো এবং প্রশ্ন শুনে অন্য হাতটি তখনই তুলবে যদি উত্তরটি ঠিক বলে মনে হয়।

ঠিক/ ভুলঃ মালিশ করা হল শিশুকে যত্ন ও ভালোবাসার একটি উপায়

ঠিক/ ভুলঃ শিশুকে মালিশ করার সময় তার সাথে কথা বললে তুমি একই সাথে তার ভাষার ও শরীরের বিকাশ ঘটাচ্ছো

অংশগ্রহণকারীদের তোলা হাত গুলো গোনো এবং ঠিক/ভুল সম্বন্ধিত সার্ভে কাগজে "সেশন শুরুর আগে"র ঘরে তা লেখো (সেশনের শেষে আবার দেখো)।

- **প্রশ্ন করোঃ তোমাদের কেমন লাগে যখন কেউ ভালোবেসে বা বিশ্বাস করে তোমাদের হাত ধরে বা তাদের হাত তোমাদের হাতে দেয়?**

অংশগ্রহণকারীদের উত্তরগুলি মন দিয়ে শোনো এবং তাদের উত্তরের সার-সংক্ষেপ কর।

এবার বলোঃ শিশুদেরও একই রকম অনুভূতি হয় যখন তোমরা তাদের জড়িয়ে ধরো, আদর করো, দোলাও। তোমাদের ছোঁয়া শিশুদের বোঝায় যে তারা নিরাপদে আছে। তারা ভালোবাসা ও যত্ন বুঝতে পারে।

- **প্রশ্ন করোঃ আগের সেশন গুলো থেকে ভালোবাসা ও যত্নের গুরুত্বের বিষয়ে তোমরা কি কি মনে করতে পারছো?**

অংশগ্রহণকারীদের উত্তরগুলি মন দিয়ে শোনো

বলোঃ আজকের সেশনে আমরা এক বিশেষ ধরণের ছোঁয়া/স্পর্শের বিষয়ে জানবো, যাকে মালিশ বলে। এই মালিশ শিশুদের কিভাবে উপকার করে তাও জানতে পারবো।

- **প্রশ্ন করোঃ তোমরা কি কখনো মালিশ পেয়েছ?**
- **প্রশ্ন করোঃ এখানে এমন কেউ কি আছো যে কখনও মালিশ পাওনি?**

অংশগ্রহণকারীরা দুইটি প্রশ্নের উত্তরে, যে যেটায় মনে করছে, হাত না তোলা অবধি অপেক্ষা করো।

বলোঃ তোমাদের পাশে যে বসে আছে তার দিকে ফিরে বসো আর তার ঘাড়ে একটু মালিশ করে দাও। এরফলে যারা কোনোদিনও মালিশ পায়নি তারা মালিশ কিই তা বুঝতে পারবে আর যারা অন্তত একবারও মালিশ পেয়েছে তারা সেটা কি রকম অনুভূতি দেয় তা মনে করতে পারবে।

(প্রশিক্ষকের জন্যঃ ঘাড়ের মালিশের পরিবর্তে অন্য কিছু যা স্থানীয় লৌকিকতা বা ব্যবহারের সাথে প্রয়োগ করা যায় সেটাও করা যেতে পারে।)

- **প্রশ্ন করোঃ মালিশ পাওয়ার অনুভূতি কেমন?**

অংশগ্রহণকারীদের উত্তরগুলি মন দিয়ে শোনো

- **প্রশ্ন করোঃ শেখার চারটি পথ কি কি যা শিশুর মাথার বিকাশে সাহায্য করে?**

অংশগ্রহণকারীদের উত্তরগুলি মন দিয়ে শোনো এবং তারা যদি কিছু বাদ দিয়ে যায় সেটা যুক্ত করো।

এবার বলোঃ শিশুদের মালিশ এই চারটি পথের উপরই ভালো প্রভাব ফেলে। মালিশের ফলে তোমাদের সাথে শিশুদের ভালোবাসার সম্পর্ক আরো মজবুত করে। এটা তোমাদের শিশুদের শরীরকে আরো বেশি স্বাস্থ্যবান করে তোলে, আরো বেশি শক্তিশালী করে তোলে, যা তাদের রোগের সাথে লড়তে শক্তি জোগায়। নিয়মিত মালিশ তাদের ভালোভাবে ঘুমাতে সাহায্য করে আর তাদের শরীরের গঠনও সুন্দর করে।

ভালো মালিশের জন্য তিনটি জিনিসের প্রস্তুতি দরকার।

১. প্রথমত, একটা এমন জায়গা যেখানে শিশু নিরাপদ বোধ করবে। তোয়ালে/গামছা, কম্বল বা তোমার পায়ের উপর একটা নরম জায়গা, যেটা মালিশের সময় শিশুর বাসা হবে। ঘর যেন গরম হয়, বাইরের আওয়াজ বা খুব জোরে কোন আওয়াজ না আসে। মালিশের জন্য একটা তেল ঠিক করো। খাওয়ার তেল হল সবথেকে ভাল। এ তেল দিয়ে তুমি রান্না করো সেই তেলই মালিশের জন্য ব্যবহার করতে পারো।

- **প্রশ্ন করোঃ তোমরা কি আমাকে দেখাতে পারবে কি ভাবে বসে তোমরা শিশুদের মালিশ করবে?**

এরমধ্যে যেকোন একটা উত্তর দিলেই তা ঠিকঃ হাঁটু মুড়ে বসা, হাঁটুর উপর ভর দিয়ে বসা, V-এর মতন বসা, গোড়ালির উপর ভর দিয়ে বসা, সামনে পা ছড়িয়ে একটা পায়ের উপর আরেকটা পা দিয়ে বসা বা শুধু সামনে পা ছড়িয়ে বসা।

২. দ্বিতীয়ত, নিজেকে প্রস্তুত করা। হাত পরিষ্কার করে ধোওয়া থাকবে, নখ, কাটা থাকবে, এবং হাতে এমন কোন গয়না থাকবে না যা দিয়ে শিশুর শরীরে আঘাত লাগতে পারে।

৩. তৃতীয়ত, মালিশের জন্য ভালো সময় পছন্দ করতে হবে। সবথেকে ভালো সময় হল যখন শিশুটি শান্ত ও সচেতন আছে। ঘুমানোর বা চান করানোর আগে বা পরে। খাবার অবশ্যই একঘন্টা পরে মালিশ করা যেতে পারে। মালিশ করানোর পুরো সময়ে শিশুর ভাব প্রকাশের দিকে খেয়াল রাখো। শিশুর ভাব প্রকাশ যত বেশি বুঝতে পারবে, ততই মালিশের এই সমস্ত কাজটি তোমাদের দুজনের জন্যই খুবই আনন্দের হয়ে উঠবে।

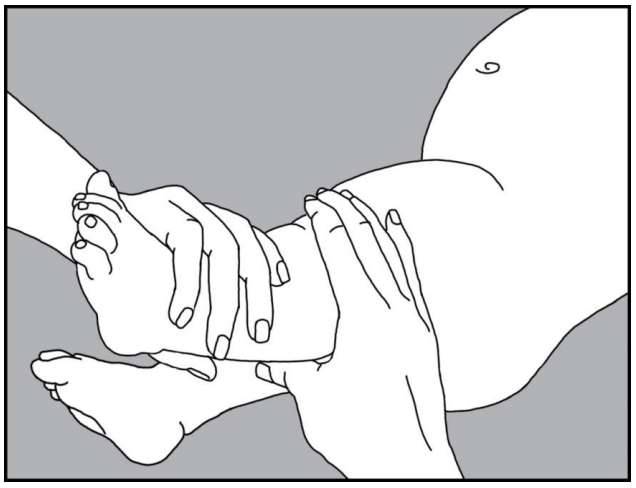
শিশুকে মালিশ করার কাজটি একটি পুতুলের সাহায্যে অংশগ্রহণকারীদের হাতে-কলমে করে দেখাও। অংশগ্রহণকারীদের বলো তারা যেন তোমাকে লক্ষ্য করে এবং তোমার করা কাজগুলি তাদের শিশুদের সাথে মালিশ করার সময় করে। (যদি তাদের শিশুরা ইচ্ছুক হয়) অথবা পাশে বসা দলের কারোর সাথেও এটা তারা অভ্যাস করতে পারে, বিনা তেল ব্যবহার করে (যদি সেই ব্যক্তির সাথে এই কাজটি করতে তার অসুবিধা না হয়)

এবার বলোঃ শুরুতে অল্প একটু তেল তোমাদের হাতে নাও এবং হাতের তালু দুটি ঘষে তেলটাকে গরম করে তোলো। তোমার শিশুর চোখের দিকে তাকিয়ে হাসো আর তারপর তার অনুমতি নেওয়ার জন্য জিজ্ঞাসা করো, তুমি কি একটু মালিশ করে দেওয়া পছন্দ করবে?

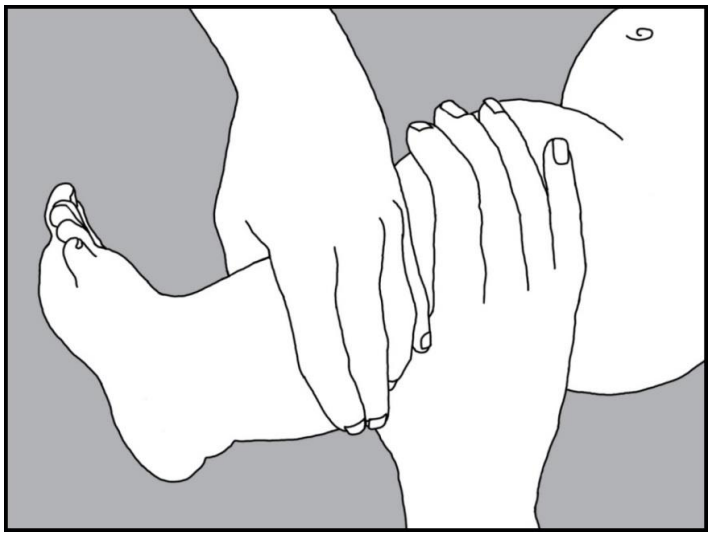
পায়ের মালিশঃ

১. পায়ের বাইরের দিকে গোড়ালির কাছে একহাত দিয়ে ধরে অন্য হাত নিতম্বের কাছের জায়গায় অর্ধেক গোল করে ধরবে (C-এর মত)। আস্তে আস্তে নিতম্ব থেকে গোড়ালি পর্যন্ত মালিশ করবে। হাত ঘুরিয়ে ঐ একই ভাবে পায়ের ভিতর দিকে ধরে মালিশ করতে হবে।

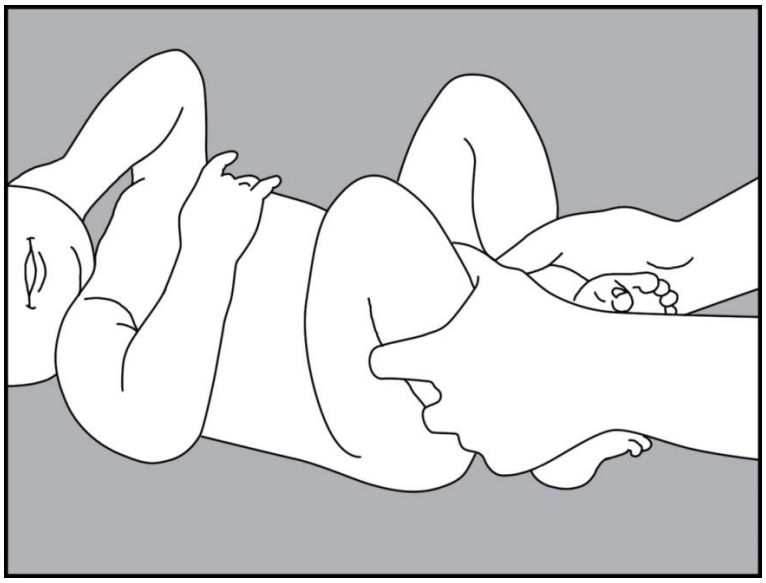
মালিশ করার সময় আস্তে আস্তে মৃদু কিন্তু দৃঢ় চাপ দেবে।



২. মোলায়েম ভাবে দুই হাত দিয়ে পায়ের দুই পাশে ধরে নিতম্ব থেকে পায়ের পাতার দিকে লম্বা এবং বিপরীত ভাবে নরম ভাবে চেপে চেপে মালিশ করো। **কিন্তু খেয়াল রাখতে হবে হাঁটুতে যেন কোন মোচড় না লাগে বা হাঁটু যেন না ঘুরে যায়।**

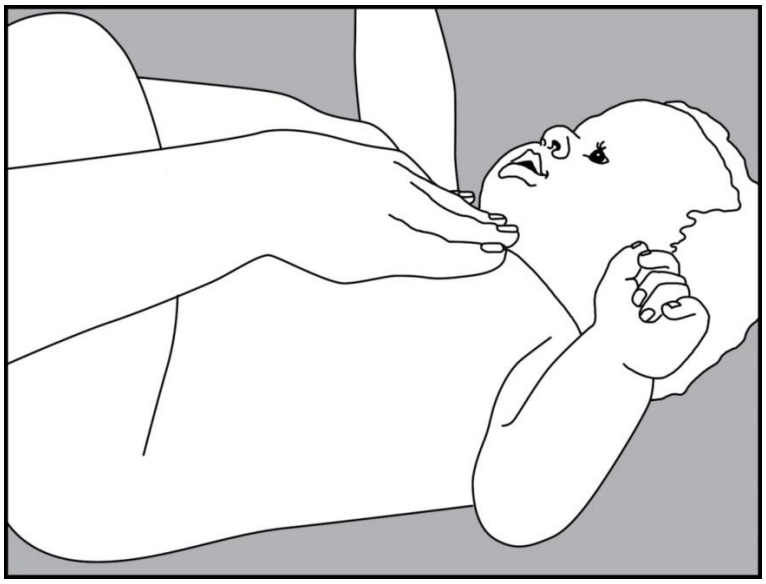


৩. আস্তে করে শিশুর পা দুটো ধরে হাঁটুর থেকে ভাঁজ করতে হবে চাপ দিতে হবে নিতম্বের নীচে অবধি। হাঁটুর পিছনে যে স্পর্শকাতর জায়গা আছে সেখানে যেন তোমার আঙুল না লাগে।



বুকের মালিশঃ

১. আস্তে আস্তে তোমার শিশুর বুকের দুই পাশে তোমার হাতের তালু এমন ভাবে রাখতে হবে যে তোমার হাতের আঙুল গুলো তোমার দিক থেকে দূরে চিহ্নিত করবে। একে বুকের বিশ্রামের অবস্থা বলে। শিশুর দিকে তাকাতে এবং হাসতে ভুলো না। এই সময়টি তোমার এবং তোমার শিশুর জন্য বিশেষ সময়।

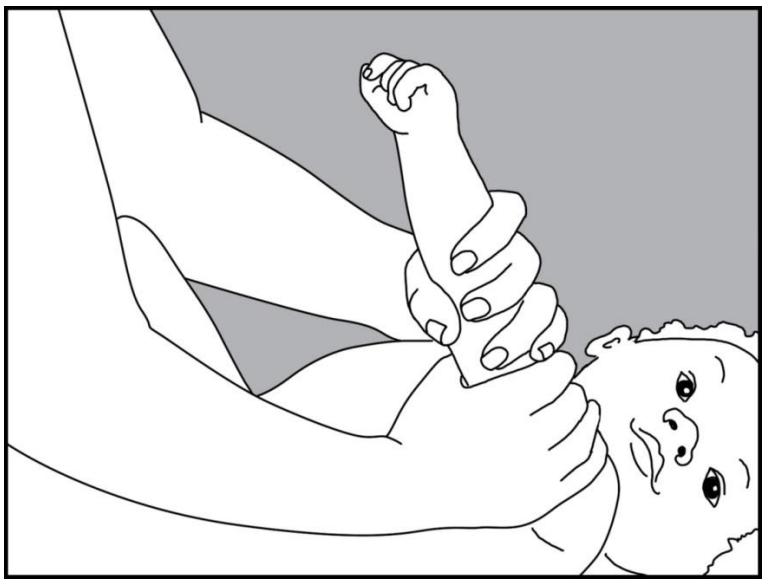


২. বুকের ছাতির বাকি অবস্থান থেকে আসতে আসতে তোমার হাত দুটো বাইরের দিকের ছাতির এবং কাঁধের আড়াআড়ি ভাবে রাখবে। এই গতিটাকে মনে হবে যেন বইয়ের খোলা পাতার উপরে চাপ দেওয়া হচ্ছে।

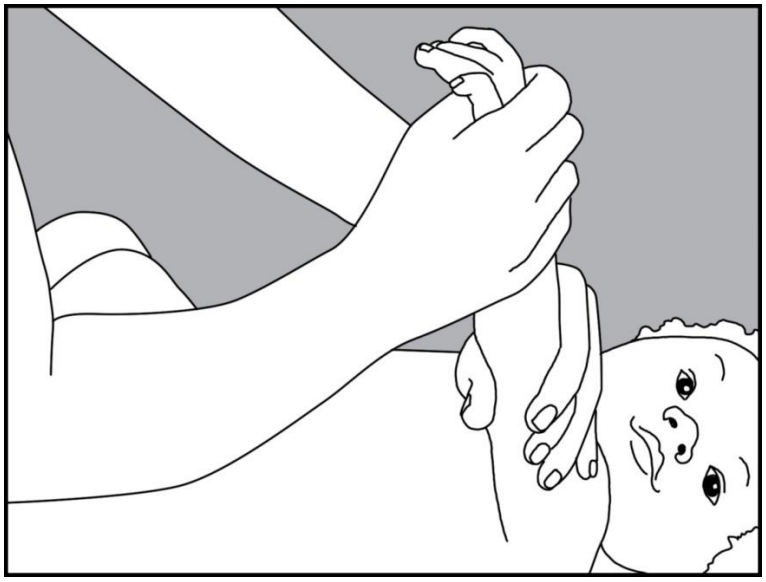
৩. তোমার হাত দুটো ঠিক শিশুর নিতম্বের থেকে দূরে রাখো। হাত ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ছাতি এবং বিপরীত কাঁধের কোনাকুনি মালিশ করতে হবে। তোমার একটা হাত কাঁধের কাছে থাকবে। অন্য হাতটি একই ভাবে আরম্ভ করে নিতম্ব থেকে ঘাড়ের দিকে নিয়ে যাবে। নরমভাবে এটা করে যেতে থাকবে।

হাতের মালিশঃ

১. তোমার দুই হাত দিয়ে শিশুর একহাত পাশাপাশি ধরে ধীরে ধীরে মোচড় দিতে হবে। বিপরীত দিকের হাতের উপর থেকে কবজি পর্যন্ত তোমার হাত বরাবর আসবে।



২. একহাতে শিশুর কবজি ধরে আরেক হাত দিয়ে C- এর মত করে হাত ধরতে হবে। নরম ভাবে কবজি থেকে ঘাড়ের দিকে মালিশ করতে হবে।



➢ প্রশ্ন করোঃ এতক্ষন অবধি কোন জিনিসটা করতে তোমাদের সবথেকে বেশি ভালো লেগেছে?

অংশগ্রহণকারীদের উত্তরগুলির সার-সংক্ষেপ কর।
বলোঃ যে ছোঁয়াতে কোন ক্ষতি নেই তেমন ছোঁয়া আর মালিশ খুবই ভালো লাগে, কিন্তু কখনো কখনো শিশুরা মালিশ নিতে চায় না। তাই শিশুর ভাব প্রকাশের দিকে ভালো ভাবে লক্ষ্য রাখা দরকার।

➢ প্রশ্ন করোঃ যখন তুমি শিশুকে মালিশ করাতে চাইছিলে তখন শিশু কিভাবে তোমাকে না বোঝাচ্ছে?

অংশগ্রহণকারীদের উত্তরগুলি শোনো।

বলোঃ সবসময় যে পুরো মালিশই করতে হবে তার দরকার নেই। সারাদিনের বিভিন্ন সময়ে তুমি তোমার শিশুকে অল্প অল্প মালিশ করে দিতে পারো। কিংবা শিশু যখন ক্লান্ত থাকবে তখনও তাকে মালিশ দেওয়া যেতে পারে।

নিচের বাক্সে যে উদাহরনগুলি দেওয়া আছে সেগুলি অংশগ্রহণকারীদের বলো অভ্যাস করতে। যে উদাহরনটি সবথেকে বেশি কাজে লাগতে পারে সেটি বেছে নাও। যত বেশিবার সম্ভব তত বেশিবার অভ্যাস করতে বলো।

উদাহরন ১

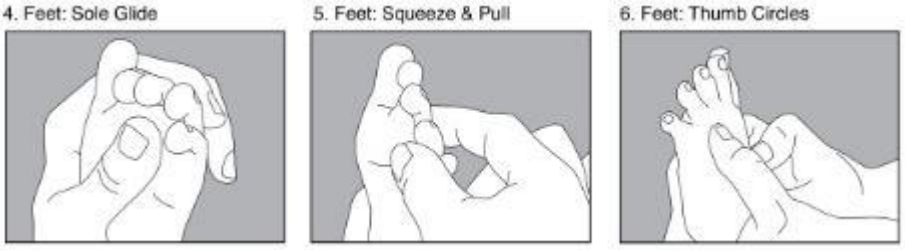
বলোঃ তোমাদের মধ্যে কেউ একজন তার শিশুকে পিঠে নিয়ে আছে। এই সময় শিশুকে কি ধরণের মালিশ দেওয়া যেতে পারে?

অংশগ্রহনকারীদের মতামতগুলি শোনো এবং শিশুর পায়ের পাতার মালিশের জন্য এই কথাগুলি বলোঃ

১. গোড়ালির তলার দুই পাশ বুড়ো আঙুল আর তার পাশের আঙুল দিয়ে ধরে অল্প অল্প করে টিপতে টিপতে পায়ের আঙুল অবধি নিয়ে আসো।

২. বুড়ো আঙুল আর তার পাশের আঙুল দিয়ে পায়ের আঙুল গুলো একটা একটা করে টেপো, নরম করে চাপ দাও আর অল্প টেনে ছেড়ে দাও

৩. শিশুর পায়ের বুড়ো আঙুল থেকে পায়ের পাতার উপরের অংশে তোমার হাতের আঙুল দিয়ে গোল গোল করে মালিশ করতে করতে গোড়ালি অবধি আনো।



উদাহরন ২

বলোঃ তোমাদের মধ্যে কেউ একজন তার শিশুকে কোলে নিয়ে আছে। এই সময় শিশুকে কি ধরণের মালিশ দেওয়া যেতে পারে?

অংশগ্রহনকারীদের মতামতগুলি শোনো এবং শিশুর হাতের মালিশের জন্য এই কথাগুলি বলোঃ

১. শিশুর হাতের তালুর থেকে শুরু করে তোমার আঙুল দিয়ে নরম ভাবে টিপতে থাকো। কবজির পর থেকে আঙুল অবধি। কবজিতে যেন মোচড় না লাগে।
২. বুড়ো আঙুল আর তার পাশের আঙুল দিয়ে হাতের আঙুল গুলো একটা একটা করে টেপো, নরম করে চাপ দাও আর অল্প টেনে ছেড়ে দাও
৩. তালুর উল্টোদিক, মানে হাতের কবজির পর থেকে আঙুল অবধির উপরের অংশের জন্য তোমার বুড়ো আঙুল আর তার পাশের আঙুল দিয়ে আসতে আসতে টেপো।

উদাহরন ৩

বলোঃ যদি তোমার শিশুর পায়খানা ঠিকমতন না হয় (কোষ্ঠ- কাঠিন্য), পেটে বায়ু জমে (গ্যাস হওয়া), তাহলে পেটের মালিশ সাহায্য করতে পারে।

নবজাতকের নাভির অংশটি বাদ দিতে হবে, যদি তার নাভি না পড়ে থাকে আর পুরোপুরি শুকিয়ে না গিয়ে থাকে। শিশুর বুকের হাড়েও যেন কোনোমতেই চাপ না লাগে।

পুতুলের উপর বা অংশগ্রহণকারীর উপর এটা হাতে কলমে করে দেখাও। যদি অংশগ্রহণকারীদের অসুবিধা না হয়, তাহলে তারা একে অপরের সাথে এটি অভ্যাস করে দেখতে পারে।

১. দুটো হাত শিশুর পেটের উপরে রাখো আর তার চোখের দিকে তাকাও।
২. পাঁজরের তলা থেকে পেট হয়ে হাত টাকে তলপেটে নিয়ে এসে ছেড়ে দাও। যেই একটা হাত ছাড়বে তখনই অন্য হাত দিয়ে একই পদ্ধতিতে মালিশ করবে।
৩. পেটের উপরে ঘড়ির কাঁটা যেদিকে ঘোরে সেইভাবে হাত দিয়ে আস্তে আস্তে ঘোরাতে থাকো। নাভির চারপাশ থেকে শুরু করে পুরো পেটে এই ভাবে মালিশ করো।

নতুন শেখা বিষয়টি বাড়ীতে প্রয়োগ করো

➢ প্রশ্ন করোঃ কখন তুমি তোমার শিশুকে মালিশ করবে? কি কি মালিশ তুমি করতে পারো?

অংশগ্রহণকারীদের উত্তরগুলি মন দিয়ে শোনো। সবাইকে তাদের সক্রিয় অংশগ্রহনের জন্য ধন্যবাদ জানাও।

বলোঃ আমরা পরের সপ্তাহে জানতে পারবো তোমরা শিশুদের কি কি মালিশ দিতে পেরেছো।

চলো আমরা আবার ঠিক অথবা ভুল ঐ প্রশ্নগুলো দেখি। তোমরা আজ কি কি শিখেছো সেগুলো আগে চিন্তা করো তারপর মন দিয়ে প্রশ্নগুলো শোন। প্রশ্ন শোনার আগে তোমরা এক হাত দিয়ে তোমাদের চোখদুটি ঢাকো এবং প্রশ্ন শুনে অন্য হাতটি তখনই তুলবে যদি উত্তরটি ঠিক বলে মনে হয়।

ঠিক/ ভুলঃ মালিশ করা হল শিশুকে যত্ন ও ভালোবাসার একটি উপায়

ঠিক/ ভুলঃ শিশুকে মালিশ করার সময় তার সাথে কথা বললে তুমি একই সাথে তার ভাষার ও শরীরের বিকাশ ঘটাচ্ছো

অংশগ্রহণকারীদের তোলা হাত গুলো গোনো এবং ঠিক/ভুল সম্বন্ধিত সার্ভে কাগজে "সেশন শেষে"র ঘরে তা লেখো । আজকের সেশনে উপস্থিত মোট অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা নির্দিষ্ট ঘরে লিখে রাখো।

মালিশ কি ভাবে পর পর করা হবে (মালিশের ধারাবাহিকতা) তার ছবির একটি করে সেট সব অংশগ্রহণকারীদের দাও, যাতে তারা বাড়ী নিয়ে যেতে পারে।

বলোঃ আমরা শেখার চারপথের গানটি দিয়ে সেশন শেষ করবো।

গানটি যেমন ভাবে গাওয়ার কথা তেমন ভাবে গাও। গানটির শেষে প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীকে তার সক্রিয় অংশগ্রহনের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে বিদায় জানাও।

মালিশ নিয়ে অনেক সময় অংশগ্রহণকারীদের মনে অনেক প্রশ্ন থেকে যায়। সেইরকম কিছু প্রশ্ন আর তার উত্তর নিচের বাক্সে দেওয়া আছে।

মালিশ সংক্রান্ত প্রশ্ন, যা মাঝে মাঝেই জিজ্ঞাসা করা হয় (বহুসম্ভাব্য প্রশ্ন) সেই রকম কিছু প্রশ্ন ও তার উত্তর

➢ মালিশের জন্য কি তেল ব্যবহার করবো?

যেকোন তেল, যা দিয়ে তুমি রান্না করো সেই তেল ব্যবহার করতে পারো। যে তেল খাওরায় জন্য নিরাপদ, সেই তেল শিশুর শরীরেও ব্যবহার করা যাবে। এছাড়াও বাদাম তেল, নারকেল তেল, ভুট্টার তেল বা অলিভ তেল ও ব্যবহার করা যেতে পারে। কোন খনিজ তেল বা গন্ধযুক্ত কোন তেল শিশুর শরীরে ব্যবহার করা যাবে না।

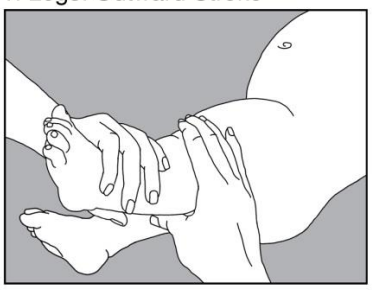
➢ শিশুকে কখন মালিশ করা নিরাপদ?

শিশু যদি অসুস্থ হয় তাহলে তার মালিশ করা যাবে না। যদি জ্বর বা অ্যালার্জী হয়ে থাকে, যদি আঘাত পেয়ে থাকে বা কেটে গিয়ে থাকে তাহলে শিশুকে মালিশের আগে স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ নেওয়া দরকার।

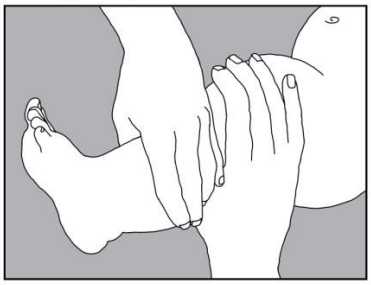
শিশুর যদি পায়খানা পরিষ্কার করে না হয় (কোষ্ঠ- কাঠিন্য) তাহলে তার পেটের মালিশ করা ভালো। কিন্তু যদি তার পেট খারাপ (ডায়রিয়া) হয়ে থাকে তাহলে কখনই পেটের মালিশ করা উচিৎ নয়।

শিশুর যদি দাদ বা কোন চর্ম রোগ হয়ে থাকে তাহলে তাকে মালিশ করা উচিৎ নয়। তাকে দ্রুত ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়া দরকার। দাদ দেখতে গোল হয় আর এটা এক ব্যক্তির থেকে আরেক ব্যক্তিতে খুব দ্রুত ছড়ায়। তাই শিশুকে অবিলম্বে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যেতে হবে।

1. Legs: Outward Stroke

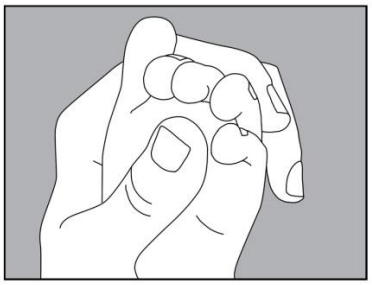


2. Legs: Squeeze & Twist

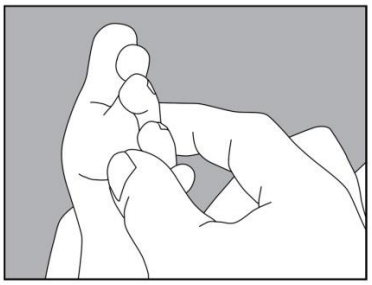


3. Legs: Inward Stroke

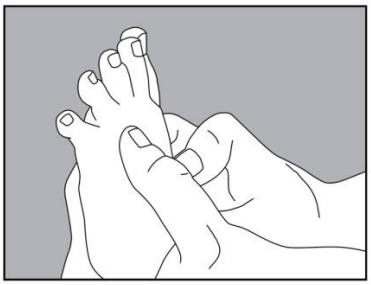
4. Feet: Sole Glide



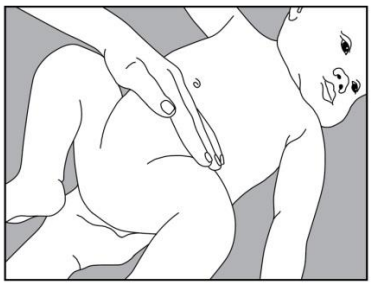
5. Feet: Squeeze & Pull



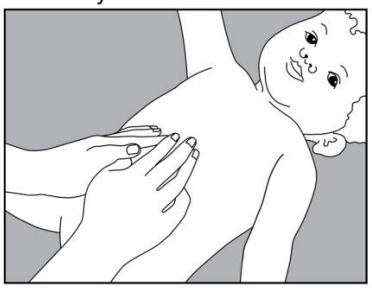
6. Feet: Thumb Circles



7. Transition Touch: Bottom

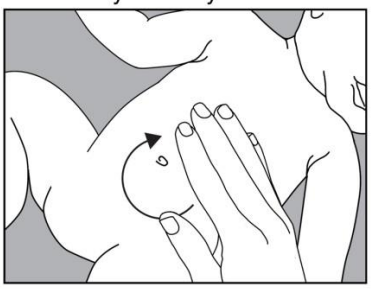


8. Tummy: Rest

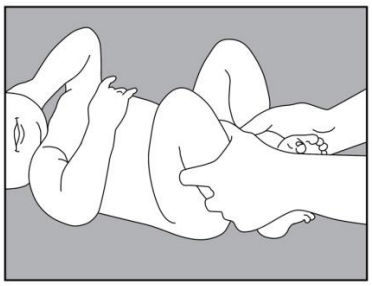


9. Tummy: Sweep

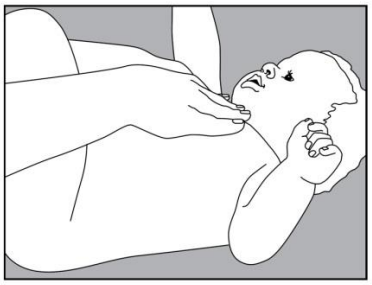
10. Tummy: Tummy Time



11. Stretch: Legs to Tummy

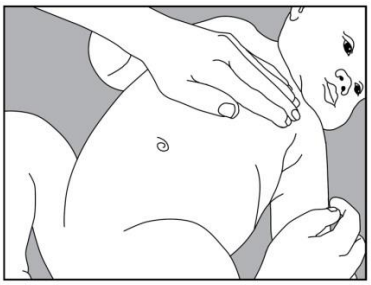


12. Chest: Rest

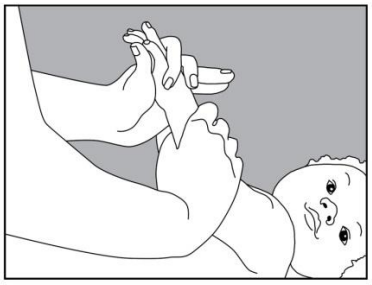


13. Chest: Spread

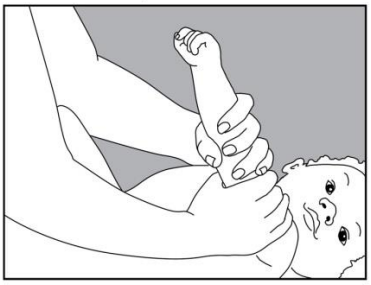
14. Chest: Cross



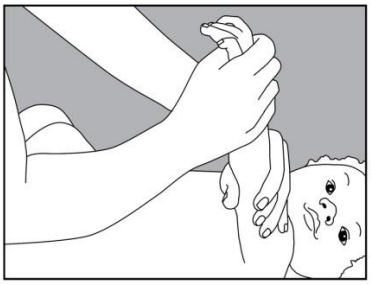
15. Arms: Outward Stroke



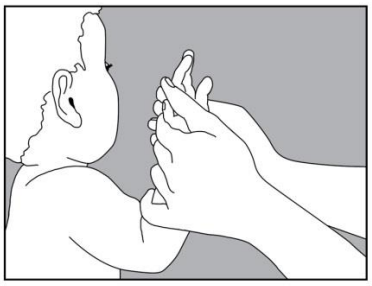
16. Arms: Squeeze & Twist



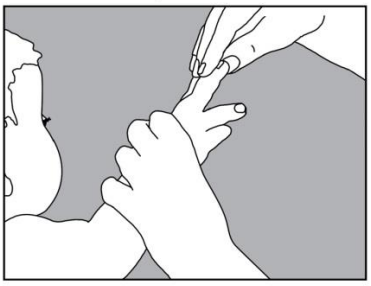
17. Arms: Inward Stroke



18. Hands: Palm Glide



19. Hands: Squeeze & Pull



20. Hands: Top of Hand Stroke

21. Stretch: Arms

অধিবেশন # ৮ : আপনার শিশুর শিশুর স্বাস্থ্য, পরিচ্ছন্নতা, নিরাপত্তা এবং পুষ্টি সম্বন্ধে জানুন

উদ্দেশ্যঃ সেশনের শেষে অংশগ্রহনকারীরা

- শিশুর প্রতিষেধক, বুকের দুধ খাওয়ানো, পুষ্টি, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, শৌচালয় ব্যবস্থা এবং নিরাপত্তা সম্বন্ধে সবথেকে ভালো উপায় ও অভ্যাসগুলো কি কি হতে পারে সে সম্বন্ধে পরিষ্কার ভাবে জানবে
- এই উপায় ও অভ্যাসগুলো কি ভাবে নিজেদের বাড়ীতেও কাজে লাগাতে পারে তা স্থির করতে পারবে

উপকরনঃ

- পুষ্ট এবং অপুষ্ট বাচ্চার ছবি যা সেশন # ৪ এ ব্যবহার করা হয়েছে
- ঠিক/ভুল সংক্রান্ত সার্ভে কাগজ, যা আগের সেশনেও ব্যবহার করা হয়েছে
- শিশুদের প্রতিষেধকের স্থানীয় কার্ড (মা এবং শিশুর সুরক্ষা কার্ড / **M**other & **C**hild **P**rotection **C**ard / MCPC)
- কাছের স্বাস্থ্য দপ্তর থেকে (Sub-Centre / সাব-সেন্টার) নেওয়া কিছু প্রয়োজনীয় তথ্য, যেমন, শিশুদের প্রতিষেধক, বুকের দুধ খাওয়ানো, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, শৌচালয় ব্যবস্থা ও নিরাপত্তার বিষয়ে
- বুকের দুধ খাওয়ানোর ছবি
- সঠিক ভাবে হাত ধোওয়ার ছবি
- ডায়রিয়া বা পেটের রোগ কি ভাবে ছড়ায় তার ছবি

সময়ঃ ৭৫ মিনিট (১ ঘন্টা ১৫ মিনিট)

অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানানো এবং আগের কাজের আলোচনা

বলোঃ আমাদের অষ্টম ও শেষ সেশনে সবাইকে স্বাগতম। আজ আমরা যে বিষয় নিয়ে আলোচনা করব তা হল, কিভাবে বাড়ীতে ঠিকমতন যত্ন নিয়ে আমরা নিজেরাই আমাদের শিশুদের স্বাস্থ্যবান রাখতে পারি।

অংশগ্রহণকারীদের পুষ্ট ও অপুষ্ট শিশুর ছবিটি দেখাও।

Healthy Baby

Malnourished Baby

বলোঃ তোমরা কি সবাই এই ছবিটা মনে করতে পারছো, যা তোমরা আগেও একটি সেশনে দেখেছ? এই ছবির একটি শিশু পুষ্ট ও আরেকটি শিশু অপুষ্ট। দুই শিশুর পার্থক্যের পিছনের কারণটি ছিল অপুষ্ট শিশুটি ঠিক মতন যত্ন ও ভালোবাসা পাচ্ছিল না, যদিও সে ভালো ও স্বাস্থ্যকর খাবারই পাচ্ছিল।

শিশুদের ভালো স্বাস্থ্যের জন্য প্রয়োজন অনেক কিছুর। তাদের ভালোবাসা ও যত্নের যেমন দরকার হয়, তেমনই প্রয়োজন হয় পুষ্টিকর খাবার, সময় মত প্রতিষেধক, শৌচালয় ব্যবস্থা এবং পরিচ্ছন্ন পরিবেশের।

- **প্রশ্ন করোঃ তোমরা এখন তোমাদের শিশুদের স্বাস্থ্য ভালো রাখার জন্য কি কি করো?**
- **প্রশ্ন করোঃ যখন তুমি বা তোমার শিশুরা অসুস্থ থাকো, তখন কিভাবে নিজের বা শিশুদের যত্ন নাও?**

অংশগ্রহণকারীদের উত্তরগুলি মন দিয়ে শোনো, সবচেয়ে ভালো অভ্যাসগুলির সাথে সহমত হও এবং সেই অভ্যাসগুলিকে আজকের বিষয়ের সাথে যুক্ত কর।

বলোঃ এবার ঠিক/ ভুল সংক্রান্ত প্রশ্নটি শোনো। প্রশ্ন শোনার আগে তোমরা এক হাত দিয়ে তোমাদের চোখদুটি ঢাকো এবং প্রশ্ন শুনে অন্য হাতটি তখনই তুলবে যদি উত্তরটি ঠিক বলে মনে হয়।

ঠিক/ ভুলঃ সঠিক ভাবে হাত ধোওয়া, ঘর-বাড়ির পরিচ্ছন্নতা, শিশুদের জামাকাপড়, বিছানা ও খাবার পাত্রের পরিচ্ছন্নতা শিশু ও তার যত্নকারীর স্বাস্থ্যেও প্রভাব ফেলে

অংশগ্রহণকারীদের তোলা হাত গুলো গোনো এবং ঠিক/ভুল সম্বন্ধিত সার্ভে কাগজে "সেশন শুরুর আগে"র ঘরে তা লেখো (সেশনের শেষে আবার দেখো)।

বলোঃ আজ আমরা আরো ভালোভাবে চারটি স্বাস্থ্যকর অভ্যাস সম্পর্কে জানবো। এই অভ্যাসগুলি সাধারন অসুখ-বিসুখের হাত থেকে শিশুদের রক্ষা করে। যে সাধারন অসুখগুলি কি ভাবে হয় তা না জানার ফলে বা হলে যথাযথ ব্যবস্থা না নেওয়ার ফলে শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশ ধীরে হতে থাকে আর অনেক সময় শিশু মারাও যায়।

নতুন বিষয়ের উপস্থাপনা করা (প্রথম ভাগ)

শিশুদের প্রতিষেধক

বলোঃ প্রথম স্বাস্থ্যকর অভ্যাসটি হল সঠিক সময়ে সঠিক প্রতিষেধক

*শিশুদের প্রতিষেধকের স্থানীয় কার্ড (মা এবং শিশুর সুরক্ষা কার্ড / **M**other & **C**hild **P**rotection **C**ard / MCPC) টি দেখাও। অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে কারোর নিজের কার্ড হলে, যা ব্যবহার করা হয়েছে, ভালো হয়। এই আলোচনাটি খোলা প্রশ্নের সাহায্যে কর। যেমন, কখন?, কিভাবে, কাকে বা কে, কোথায় এবং কেন? নিচের প্রশ্নগুলো দেখে নাও।*

> **➢ প্রশ্ন করোঃ তোমাদের মধ্যে কে কে শিশুদের প্রতিষেধক সম্বন্ধে শুনেছো আর কে কে তাদের শিশুদের প্রতিষেধক দিয়েছো?**
>
> **➢ প্রশ্ন করোঃ আমরা কেন আমাদের নিজেদের বা স্থানীয় শিশুদের প্রতিষেধক দিই?**

অংশগ্রহণকারীদের উত্তর শোনার পর কিছুটা সময় মা এবং শিশুর সুরক্ষা কার্ডটি বর্ণনা কর, বিশেষ করে প্রতিষেধকের জায়গাটি সবাইকে দেখাও এবং কিভাবে তারা প্রতিষেধক গুলো সম্বন্ধে জানবে, কবে কোনটা দেওয়ার তা বুঝিয়ে বলো। এই আলোচনার সময় খেয়াল রাখো নিম্ন লিখিত বিষয়গুলি যেন আলোচনাতে আসে।

- প্রতিষেধক শিশুদের মারণ রোগ থেকে রক্ষা করে
- শিশুরা অসুস্থ হলেও তাদের প্রতিষেধক দেওয়া যেতে পারে। শুধু আগে স্বাস্থ্যকর্মী/ ডাক্তারকে শিশুর অসুস্থতার বিষয়ে জানিয়ে দিতে হবে

অংশগ্রহণকারীদের মতামতের সাথে সহমত হও।

➢ প্রশ্ন করোঃ কোথা থেকে তোমরা শিশুদের প্রতিষেধক সম্বন্ধে আরো বেশি তথ্য পেতে পারো বা তোমাদের কোন প্রশ্ন থাকলে সেই বিষয়ে জানতে পারো?

অংশগ্রহণকারীদের কাছের স্বাস্থ্যকেন্দ্র সম্বন্ধে (সাব সেন্টার) জানাও এবং তোমার কাছে যদি সেখান থেকে পাওয়া শিশুদের প্রতিষেধক সম্বন্ধে কোন তথ্য থাকে তাও অংশগ্রহণকারীদের জানাও।

নতুন বিষয়ের উপস্থাপনা করা (দ্বিতীয় ভাগ)

বুকের দুধ খাওয়ানো এবং পুষ্টি

বলোঃ দ্বিতীয় স্বাস্থ্যকর অভ্যাসটি হল শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো এবং যথাযথ পুষ্টিকর খাবার দেওয়া

একটি খুব চলতি কথা আছে, ভালো স্বাস্থ্যের অধিকারী সেই হয়, যে নিজের স্বাস্থ্যের যত্ন নেয়। এটা খুবই সত্যি কথা, আমরা নিজেরাই আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য দায়ী। কিন্তু তোমাদের শিশুরা যখন ছোট, তখন তোমাদের নিজেদের স্বাস্থ্যের সাথে সাথে তাদের স্বাস্থ্যের যত্নও নেওয়া প্রয়োজন।

বুকের দুধ খাওয়ানোর ছবিটি সবাইকে দেখাও এবং একটা খোলা আলোচনা করো। নিচের প্রশ্নগুলি, ছবিটি এবং বাক্সে যে তথ্যগুলি আছে তা তোমাকে আলোচনাটি ভালোভাবে চালাতে সাহায্য করবে।

মায়েদের জন্য প্রশ্নঃ

- **প্রশ্ন করোঃ তোমাদের মধ্যে কে কে শিশুদের বুকের দুধ খাইয়েছো?**
- **প্রশ্ন করোঃ শিশু জন্মানোর পর কত তাড়াতাড়ি তাকে বুকের দুধ খাইয়েছো? এবং কেন?**
- **প্রশ্ন করোঃ কতদিন পর্যন্ত শিশু শুধুমাত্র বুকের দুধ খায়? কখন থেকে আমরা শিশুদের বুকের দুধের সাথে সাথে অন্য খাবারও খাওয়ানো শুরু করতে পারি? কি খাওয়াতে পারি আমরা তখন?**
- **প্রশ্ন করোঃ গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়েদের কেন পুষ্টিকর খাবার খেতে বলা হয়?**
- **প্রশ্ন করোঃ কোথা থেকে তোমরা বুকের দুধের উপকারিতে সম্বন্ধে আরো বেশি তথ্য পাবে বা তোমাদের কোনো প্রশ্ন থাকলে সে বিষয়ে জানতে পারবে?**

অংশগ্রহণকারীদের কাছের স্বাস্থ্যকেন্দ্র সম্বন্ধে (সাব সেন্টার) জানাও এবং তোমার কাছে যদি সেখান থেকে পাওয়া শিশুদের বুকের দুধ খাওয়ানো সম্বন্ধে কোন তথ্য থাকে তাও অংশগ্রহণকারীদের জানাও।

(প্রশিক্ষকের জন্যঃ যদি তুমি কোন অনাথ আশ্রমে বা খুব ছোট শিশুদের দিনের বেলার দেখভালের জন্য রাখা হয় তেমন কোথাও /ক্রেশে এই বিষয় নিয়ে আলোচনা কর, তাহলে সেখানে বুকের দুধের পরিবর্তে নিচের প্রশ্নগুলি করো)

যে সমস্ত একবছর বয়সী শিশুরা বোতলে করে খায় তাদের মায়েদের বা সেবাকারীর জন্য প্রশ্নঃ

- **প্রশ্ন করোঃ বাচ্চারা খাবার খেতে শেখার আগে তোমরা তাদের কি খাওয়াতে?**
- **প্রশ্ন করোঃ যখন তুমি তোমার শিশুকে বোতলে করে খাওয়াচ্ছো তখন কোন বিষয় গুলো শিশুর স্বাস্থ্যের কথা ভেবে করতেই হবে আর কোন বিষয় গুলো একেবারেই করবে না?**
- **প্রশ্ন করোঃ কবে থেকে তোমার শিশু খাবার খেতে শিখেছে?**
- **প্রশ্ন করোঃ শিশুদের ভালো স্বাস্থ্যের জন্য কোন খাবারগুলি দেওয়া প্রয়োজন বা পুষ্টিকর খাবার কোনগুলি?**

ছবিটি পাওয়া গেছেঃ World Health Organization থেকে

প্রসূতি মায়েদের জন্য	ছোট শিশুদের যেখানে দেখভাল করা হয়/ক্রেশ ও অন্যান্য শিশু সেবাকারীদের জন্য
• একজন গর্ভবতী মায়ের পরিমানে বেশি ও পুষ্টিকর খাবার খাওয়া দরকার যেহেতু সে তার মাধ্যমে একটি শিশুকেও খাওয়াচ্ছে • কোলোস্ট্রাম বা শালদুধ হল হলুদ রঙের চটচটে দুধ বা মায়ের প্রথম দুধ, যা শিশুর জন্য খুবই পুষ্টিকর ও উপকারী • শিশুর যখনই ক্ষিদে পাবে মাকে তখনই শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে হবে। শিশুকে ৬ মাস বয়স অবধি বুকের দুধ ছাড়া আর কিছু খাওয়ানো যাবে না • শিশুর ৬ মাস বয়সের পরও তাকে অন্য খাবারের সাথে সাথে বুকের দুধও দিয়ে যেতে হবে, অন্তত পক্ষে ২ বছর বয়স অবধি। কারণ বুকের দুধ শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় ও অসুস্থ হওয়া থেকে আটকায়। • যে মা তার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছে সেই মাকেও প্রোটিন যুক্ত খাবার ও পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে। নীচে খাবারের একটি তালিকা দেওয়া আছে।	• ক্রেশে বা অনাথ আশ্রমে যে শিশুরা থাকে তাদের পুষ্টির দিকে লক্ষ্য রাখাটা অনেক বেশি প্রয়োজনীয় • এই শিশুদের বোতলে করে খাওয়ানো যেতে পারে কিন্তু খাবার দেওয়ার বোতল ও বোতলের চুষির (নিপল) জায়গাটা জলে ফুটিয়ে নেওয়া দরকার • বোতল কখনই শিশুর মুখের পাশে হেলিয়ে রেখে খাওয়ানো উচিয় নয়। এরফলে খাবার শিশুর গলায় আটকিয়ে যেতে পারে ও শিশু দমবন্ধ হয়ে মারাও যেতে পারে • গুঁড়ো দুধে যখন জল মেশানো হবে তখন যেন সেই জলটি অবশ্যই ফোটানো জল হয়

- চিনি শিশুদের স্বাস্থ্যের জন্য ভালো নয়। তাই কখনই শিশুদের দুধে বা জলে চিনি মেশানো উচিৎ নয়
- ৬ মাস বয়সের পড়ে শিশুদের বুকের দুধ ছাড়াও নরম খাবার দেওয়া যেতে পারে, যে খাবার জলে গুলে তৈরি বা খুব নরম করে মাখা
- প্রোটিন এবং পরিপোষক খাবার শিশুদের মাথার বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য খুবই উপকারী, যেমন, বিন, ডিম, দুধ, দই, বাদাম, মুসুর ডাল, দানা শস্য, মাছ, মাংস, মুরগীর মাংস, সবুজ পাতা যুক্ত শাক সবজি, সব রকম ফল ও সবজি।
- ভালো করে রান্না করা মুরগীর মাংস খুবই স্বাস্থ্যকর এবং খেতে মজাও লাগে

অংশগ্রহণকারীদের মতামত ও ধারণাগুলির সাথে সহমত হও এবং আলোচনার মধ্যে আনো।

নতুন বিষয়ের উপস্থাপনা করা (তৃতীয় ভাগ)

পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

বলোঃ ভালো স্বাস্থ্যের জন্য তৃতীয় ভালো অভ্যাসটি হল সঠিক ভাবে হাত ধোওয়া এবং ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা। এখানে একটি চার্টে ছবির মাধ্যমে বোঝানো হয়েছে কখন কখন হাত ধোওয়া প্রয়োজন।

অংশগ্রহণকারীদের হাত ধোওয়ার ছবিটি দেখাও।

When to Wash:

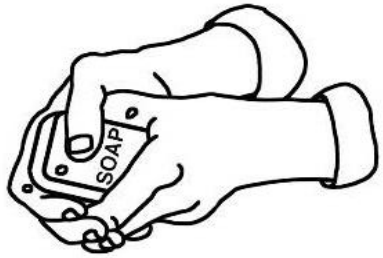
1. after toilet use

2. before handling food

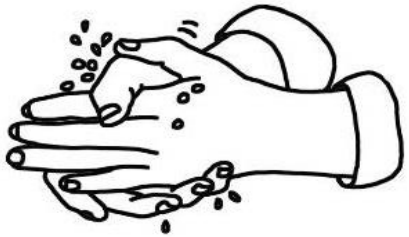
3. before feeding a child, or eating

4. after handling urine/feces

1. wet hands



2. use soap



3. rub hands together

4. rinse well

6. dry hands

এবার একটা খোলা আলোচনা করো। নিচের প্রশ্নগুলি তোমাকে আলোচনাটি ভালোভাবে চালাতে সাহায্য করবে।

- **প্রশ্ন করোঃ তোমরা কখন কখন তোমাদের হাত ধোবে ও কেন ধোবে?**
- **প্রশ্ন করোঃ সঠিক ভাবে হাত ধোওয়া ও পরিচ্ছন্নতা কিভাবে শিশুদের স্বাস্থ্যে প্রভাব ফেলে?**
- **প্রশ্ন করোঃ আর কোন কোন জিনিস প্রতিদিন ভালোভাবে ধোওয়া দরকার নিজেকে, শিশুদেরকে এবং বাড়ীঘর পরিষ্কার রাখার জন্য?**

আলোচনার সময়, নিম্নলিখিত বিষয়গুলি যেন আলোচনার মধ্যে আসে সেদিকে খেয়াল রাখো এবং অংশগ্রহণকারীরা যদি এই বিষয়গুলি বলার সময় বাদ দিয়ে যায় তাহলে অবশ্যই এগুলো যোগ করো।

- একটি চলতি কথা আছে, ধুলো ময়লাকে দূর করতে গেলে প্রতিদিন খুব ভালো করে চান করা দরকার। *(প্রশিক্ষকের জন্যঃ প্রয়োজনে নিজের জায়গার স্থানীয় কোন চলতি কথা, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা সম্বন্ধে ব্যবহার করা যেতে পারে)*
- সঠিক ভাবে হাত ধোওয়া আমাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়, বিশেষ করে পেটের রোগ থেকে আমাদের দূরে রাখে (ডায়রিয়া)
- প্রতিদিন দাঁত মাজা ও মুখের ভিতর পরিষ্কার রাখা শিশু ও তার যত্নকারীর জন্য খুবই দরকার। একটি চলতি কথা আছে, খারাপ দাঁত শুধু দেখানোর জন্য, খাবার খাওয়ার জন্য নয় *(প্রশিক্ষকের জন্যঃ প্রয়োজনে নিজের জায়গার স্থানীয় কোন চলতি কথা, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা সম্বন্ধে ব্যবহার করা যেতে পারে)*
- রোগ থেকে দূরে থাকার জন্য বাসন মাজা, কাপড় কাচা ও হাত ধোওয়ার জন্য শুধুমাত্র সাবান ব্যবহার করো
- শিশুদের কখনোই ভেজা কাপড়ে বা ভেজা বিছানায় রাখা উচিৎ নয়। সংক্রমন থেকে দূরে রাখার জন্য শিশুদের কাপড় আলাদা করে ধোওয়া উচিৎ।

অংশগ্রহণকারীদের মতামত ও ধারণাগুলির সাথে সহমত হও এবং আলোচনার মধ্যে আনো।

নতুন বিষয়ের উপস্থাপনা করা (চতুর্থ ভাগ)

শৌচালয় ব্যবস্থা ও নিরাপত্তা

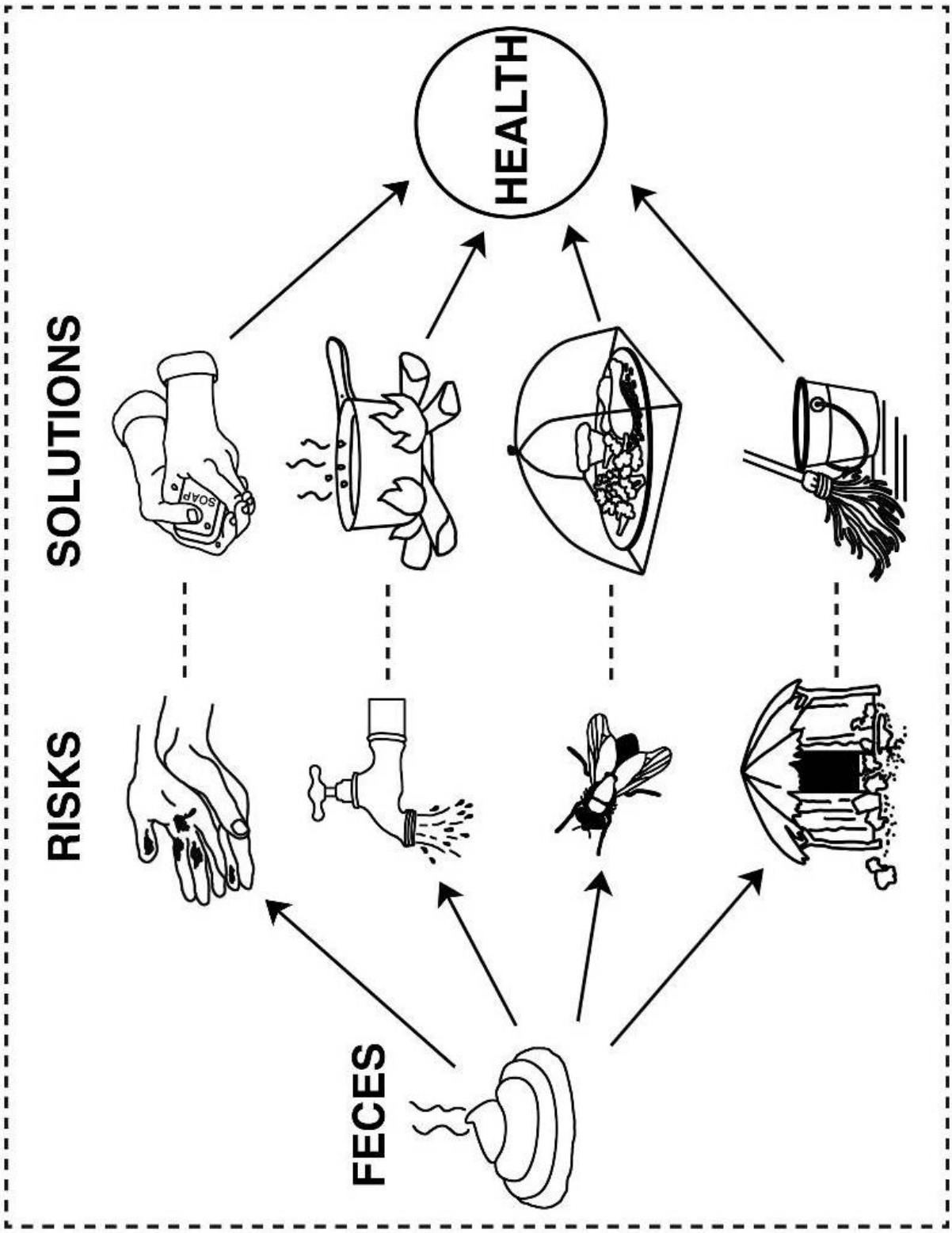
বলোঃ চতুর্থ স্বাস্থ্যকর অভ্যাসটি হল শৌচালয় ব্যবস্থা ও নিরাপত্তা
ডায়রিয়া কিভাবে ছড়ায় সেই ছবিটি সবাইকে দেখাও এবং একটা খোলা আলোচনা করো। নিচের প্রশ্নগুলি, ছবিটি এবং বাক্সে যে তথ্যগুলি আছে তা তোমাকে আলোচনাটি ভালোভাবে চালাতে সাহায্য করবে।

- **প্রশ্ন করোঃ তোমার শিশুকে স্বাস্থ্যবান এবং অসুখ থেকে দূরে রাখার জন্য রোজ নামচার কাজে বাড়ির ভিতর তুমি কি কি করতে পারো?**
- **প্রশ্ন করোঃ আমাদের এলাকায় অসুখ বিসুখ যাতে ছড়িয়ে না পড়ে তার জন্য আমরা কি কি করতে পারি?**
- **প্রশ্ন করোঃ শিশুকে নিরাপদে রাখার জন্য রোজ নামচার কাজে বাড়ির ভিতর তুমি কি কি করতে পারো?**

আলোচনার সময়, নিম্নলিখিত বিষয়গুলি যেন আলোচনার মধ্যে আসে সেদিকে খেয়াল রাখো এবং অংশগ্রহণকারীরা যদি এই বিষয়গুলি বলার সময় বাদ দিয়ে যায় তাহলে অবশ্যই এগুলো যোগ করো।

- শিশু যা কিছু মুখে নিতে পারে বা মুখে নেয় সেগুলি অবশ্যই ভালো করে ধোওয়া দরকার, যেমন, থালা, বাসনপত্র, খেলনা, ফল এবং সবজি
- খাবার সব সময় ঢাকা দিয়ে রাখা উচিৎ যাতে খাবারে মাছি না বসতে পারে। মাছির মাধ্যমে সবথেকে বেশি রোগ ছড়ায়।
- খাবার জল ফুটিয়ে খাওয়া উচিৎ। খাবার জল সবসময় পরিষ্কার ও ঢাকা দেওয়া পাত্রে রাখা দরকার।
- বাইরের জন্তু জানোয়ারকে বাড়ির ভিতর ঢুকতে দিও না
- বাড়ির ভিতর ও চারপাশ সবসময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা দরকার।
- শিশুদের সবসময় রান্নার আগুন (রান্নার গ্যাস, স্টোভ, উনুন), ওষুধ, নেশার জিনিস এবং ধারালো জিনিস গুলির থেকে দূরে রাখো। এগুলো থেকে শিশুরা আহত হতে পারে।
- ম্যালেরিয়া থেকে দূরে থাকার জন্য শোওয়ার সময় মশারি ব্যবহার করো।
- শিশুদের সবসময় নরম খাবার অল্প অল্প করে খাওয়াও যাতে খাবার তাদের গলায় আটকিয়ে না যায়। খুচরো পয়সা, জামা কাপড়ের বোতাম শিশুদের থেকে দূরে রাখো। শিশুরা এগুলো মুখে ঢুকিয়ে নিলে গলায় আটকিয়ে যেতে পারে।
- শিশুরা ঘুমালে মাঝে মাঝেই তাদের দেখ, লক্ষ্য রাখো যাতে বিছানায় তাদের মুখ ঢেকে না যায়।
- পেছল জায়গা (শ্যাওলা ধরা বাথরুমের মেঝে বা উঠোন), গরম তরল (গরম তেল, দুধ, জল), ইলেক্ট্রিক তার থেকে সাবধানে থাকতে হবে
- মনে রাখতে হবে নিরাপত্তা কথাটি বাড়ীতে হওয়া হিংসার ঘটনার সাথেও যুক্ত। শিশুরা বাড়ীতে যা ঘটতে দেখে তার দ্বারা প্রভাবিত হয় ও সেগুলো নকলও করে। বাড়ির ভিতর রাগারাগি করে চিৎকার, ঝগড়া, মারপিট এই সব কিছু দেখে বা শুনে শিশুরা ভয় পায়। মনে রাখা দরকার বাড়ির ভিতর খুব বেশি এবং ক্রমাগত ঝগড়া শিশুদের মাথার বিকাশ ব্যহত করে। *(প্রশিক্ষকের জন্যঃ এখানে স্থানীয় কোন প্রবাদ ব্যবহার করা যেতে পারে)*

অংশগ্রহনকারীদের মতামত ও ধারণাগুলির সাথে সহমত হও এবং আলোচনার মধ্যে আনো।


HEALTH
SOLUTIONS
SOAP
RISKS
FECES

➢ **প্রশ্ন করোঃ কোথা থেকে শৌচালয় ব্যবস্থা ও বাড়ির নিরাপত্তা সম্বন্ধে আরো বেশি তথ্য পাবে বা তোমাদের কোনো প্রশ্ন থাকলে সে বিষয়ে জানতে পারবে?**

অংশগ্রহণকারীদের কাছের স্বাস্থ্যকেন্দ্র সম্বন্ধে (সাব সেন্টার) জানাও এবং তোমার কাছে যদি সেখান থেকে পাওয়া শিশুদের শৌচালয় ব্যবস্থা ও বাড়ির নিরাপত্তা কোন তথ্য থাকে তাও অংশগ্রহণকারীদের জানাও।

নতুন শেখা বিষয়টি বাড়ীতে প্রয়োগ করো

বলোঃ শিশুকে সুস্থ ও নিরাপদ রাখার বিষয়টির মধ্যে অনেক গুলো বিষয় ঢোকানো আছে। আজ আমরা অনেকগুলো বিষয় নিয়েই আলোচনা করেছি। তোমরা এখন একবার তোমাদের নিজেদের বাড়ী ও পরিবার সম্বন্ধে মনে মনে চিন্তা করো।

➢ **প্রশ্ন করোঃ এখান থেকে যাবার পরই তুমি কোন কাজটা করা শুরু করবে বা কোন অভ্যাসটা শুরু করবে?**

অংশগ্রহণকারীদের মতামতের সাথে সহমত পোষণ করো।

বলোঃ যেহেতু এটা আমাদের শেষ সেশন, তাই আমরা একবার প্রথম থেকে সবকটি ঠিক/ ভুলের প্রশ্নগুলি যাচাই করে দেখবো আমাদের কোন উত্তর বদলিয়েছে না কি একই আছে।

ঠিক/ ভুল সার্ভে কাগজে ‘আটটি সেশনের পরে’র জন্য খালি জায়গাটি পূরণ করো।

বলোঃ মাঝে মাঝে দিনের বিভিন্ন সময়ে শিশুরা তাদের মন খারাপের ভাব প্রকাশও করে থাকে। আমরা আমাদের শিশুদের জন্য অনেক কিছু করার পরেও অনেক সময় আমাদের পরিবারের লোকেরা বা প্রতিবেশীরা আমাদের নিন্দা করেন।

তাহলে আমাদের শেষ সেশনে আমরা সেই ভালো জিনিস গুলোই মনে করব যেগুলো আমরা আমাদের শিশুদের জন্য অনেক কষ্ট করে করি। তোমরা প্রত্যেকে দয়া করে এমন কিছু আমাদের সবাইকে বলো, যা তোমরা তোমাদের শিশুদের মাথার বিকাশের জন্য প্রতিদিন করো।

প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীকে বলো, নিজেদের ভালো কাজটি সবাইকে জানানোর জন্য। শেষ করার আগে প্রশিক্ষক হিসেবে তোমার এই দলের সাথে এতদিন কাজ করতে যে ভালো লেগেছে সে কথা সবাইকে জানাও।

বলোঃ আমরা শেখার চারপথের গানটি দিয়ে সেশন শেষ করবো।

গানটি যেমন ভাবে গাওয়ার কথা তেমন ভাবে গাও। গানটির শেষে প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীকে তার সক্রিয় অংশগ্রহনের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে বিদায় জানাও।

প্রশিক্ষণ পর্যবেক্ষন ও প্রশিক্ষণের গুণগত মান বজায় রাখার ফর্ম ব্যবহারের নির্দেশিকা

এখানে উল্লেখিত ফর্মটির উদ্দেশ্য হল এই প্রশিক্ষণের মাধ্যমে দেওয়া শিক্ষা ও দক্ষতার সঠিক পর্যবেক্ষন ও প্রশিক্ষককে যথাযথ তথ্য দিয়ে সাহায্য করা। এই যথাযথ তথ্য হবে সুগঠিত, তথ্যভিত্তিক এবং প্রশিক্ষকের ভালো গুনগুলিকে তুলে ধরার জন্য ও তাঁর উন্নতির অবকাশ যেখানে আছে সেটি চিহ্নিত করা। এই ফিডব্যাক বা প্রয়োজনীয় তথ্য দেওয়ার উদ্দেশ্য হল প্রশিক্ষককে সাহায্য করা যাতে তিনি প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণকারীদের নতুন জ্ঞান অর্জনে আরো ভালোভাবে সাহায্য করতে পারেন, ও দক্ষতাগুলির অভ্যাস ও প্রোগ করতে পারেন তাঁদের জীবনযাত্রা মান উন্নয়নের জন্য।

ফর্মের প্রথম স্তম্ভে দক্ষতা সংক্রান্ত বিষয়গুলি আছে

- কাজের প্রস্তুতি ও পরিচালনা
- টেকনিক্যাল বিষয়
- উপস্থাপনার দক্ষতা
- প্রশিক্ষনের দক্ষতা এবং
- মূল্যায়ন

প্রতিটি দক্ষতা সেই কাজগুলিকে চিহ্নিত করেছে যেগুলির ফলে একজন প্রশিক্ষক গুনগত মান বজায় রাখছেন কিনা তাই পর্যবেক্ষনের ফর্মে উঠে আসবে। এই কাজগুলি বেছে নেওয়ার কারণ হল এইগুলি পর্যবেক্ষন করা যায়, চোখে দেখে বা কানে শুনে।

ফর্মের দ্বিতীয় স্তম্ভটি হল মূল্যায়নের জন্য। আপনাকে স্থির করতে হবে প্রশিক্ষকের কাজ প্রতিটি দক্ষতার ক্ষেত্রে ‘আশাপ্রদ ছিল’ বা ‘উন্নতির অবকাশ আছে’। এক্ষেত্রে কোন বিষয়গুলি আশাপ্রদ ছিল বা উন্নতির অবকাশ আছে তা উদাহরন স্বরূপ লিখতে হবে।
প্রশিক্ষকের কাজের ধারাবাহিকতা বজায় ছিল কিনা তার উপরেও বিশেষ আলোকপাত করতে হবে।

যদি প্রশিক্ষকের অনেক ক্ষেত্রেই উন্নতির অবকাশ থেকে থাকে, তাহলে একটি বা দুইটি ক্ষেত্রে আলোকপাত করতে হবে। এটা মনে রাখতে হবে যে কি কি পরিবর্তন করতে হবে সেই বিষয়ে অনেক বেশি পরামর্শ দেওয়ার প্রয়োজন নেই। যথাযথ উদাহরন দিয়ে প্রশিক্ষককে বোঝাতে হবে। ফিডব্যাক বা প্রশিক্ষককে প্রয়োজনীয় তথ্য দেওয়ার উদ্দেশ্য হল তাঁর প্রশিক্ষণের দক্ষতা বাড়ানো (যদি উন্নতির অবকাশ থেকে থাকে) এবং তাঁর আত্মবিশ্বাস তৈরি করা।

প্রশিক্ষণ পর্যবেক্ষন ও প্রশিক্ষণের গুণগত মান বজায় রাখার ফর্ম	
দক্ষতা	আশাপ্রদ / উন্নতির অবকাশ আছে (উদাহরন দাও)
কাজের প্রস্তুতি ও পরিচালনা	
সমস্ত উপকরণ প্রশিক্ষণের আগেই সংগ্রহ করে রাখা হয়েছিল যাতে সেগুলো সহজেই প্রশিক্ষণ চালানোর সময় ব্যবহার করা যায়	
প্রশিক্ষনের স্থানটি সেশন শুরুর আগে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করে রাখা ছিল	
চেয়ারগুলি অর্ধ বৃত্তাকারে রাখা ছিল	
প্রত্যেকটি কাজ যথাযথ ধাপ মেনে প্রয়োগ করা হয়েছিল। কোন হাতে কলমে করার কাজ শুধুমাত্র বক্তব্য দিয়ে শেষ করা হয়নি।	
টেকনিক্যাল বিষয়	
প্রশিক্ষণের প্রতিটি প্রয়োজনীয় টেকনিক্যাল বিষয় যথাযথভাবে উপস্থাপনা করা হয়েছে	
উপস্থাপনার দক্ষতা	
পরিষ্কার উচ্চারনের সাথে সেশন পরিচালনা করেছেন, কখনই খুব দ্রুত বা খুব ধীরে বলেননি	
প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী যাতে প্রশিক্ষণে ব্যবহৃত ছবি ও উপকরণগুলি দেখতে পান সে বিষয়টি নিশ্চিত করেছেন	
প্রশিক্ষনের দক্ষতা	
খোলা প্রশ্ন করেছেন এবং প্রশ্নগুলো সেশনে দেওয়া আছে বা তার সাথে মিল আছে	

নির্দেশিকায় প্রশিক্ষকের যে দক্ষতাগুলির কথা বিশেষ ভাবে বলা আছে, যেমন, সহমত পোষণ ও সার-সংক্ষেপ করা, সেগুলির যথাযথ ব্যবহার করেছেন	
অংশগ্রহণকারীদের সক্রিয় অংশগ্রহণ ও মতামতকে সম্মান জানানো	
অংশগ্রহণকারীদের ভাবা ও উত্তর দেওয়ার জন্য যথেষ্ট সময় দেওয়া	
মূল্যায়ন	
ঠিক/ ভুল সংক্রান্ত প্রশ্নগুলি নিয়মিত করা হয়েছে ও সার্ভে কাগজে সেগুলি লিপিবদ্ধ করা হয়েছে	

উপসংহার

আমরা খুবই আনন্দিত যে আপনারা আমাদের সঙ্গে এই প্রশিক্ষণে যুক্ত হয়েছেন। নবজাত ও ছোট শিশুদের স্বাস্থ্য-সম্মত বিকাশের প্রতি আপনাদের প্রতিশ্রুতি শ্রদ্ধার যোগ্য এবং আগামী বছর গুলোতে এই কাজ অংশগ্রহণকারীদের প্রভূত আশাপ্রদ ফল দেবে। শিশু ও তাঁর সেবাকারী/যত্নকারীর মধ্যে যে সম্পর্ক তা সত্যিই আলাদা। আপনারা সাহায্য করছেন সেই বন্ধনকে আরো সুদৃঢ় করতে যা শত শত পরিবার ও তাদের শিশুদের মধ্যে আছে। এটা কোন ক্ষুদ্র কাজ নয়, আর আমরা কেউ একলা এই কাজ করতে পারবো না।

এই আন্দোলন সারা পৃথিবী জুড়ে ছোট শিশুদের সঠিক ভাবে বেড়ে ওঠার জন্য সাহায্য এবং প্রতিপালন। অনেক আগে এমন দিন ছিল যখন মনে করা হত শিশুরা শুধু মাত্র দেখতে পায়, শুনতে পায় না, বা তাদের শোনাটাকে ধর্তব্যের মধ্যে আনা হত না। এখন আমরা জানি যে শিশুরা শেখে এবং বিকশিত হয় **দেখে** এবং **শুনে**। অনেক আগে থেকেই তারা শব্দ তৈরি করতে পারে। ওয়ার্ল্ড ব্যাঙ্কের মতানুযায়ী শৈশবের শুরুর দিকের যথাযথ বিকাশই হল দারিদ্র্যের বিরুদ্ধে সবথেকে ভাল পুঁজি বা ইনস্যুরেনস। শুরুর দিকের যেকোন রকম প্রতিবন্ধকতা শুধুমাত্র সঠিক যত্ন ও ভালোবাসা দিয়ে দূর করা যায়।

সহ-প্রশিক্ষকদের সাহায্য করে, বাবা-মা, যত্নকারী ও শিশুরা, আপনারা প্রত্যক্ষ ভাবে উপকারী ও আবশ্যিক পরিবর্তনের সূচনা করেছেন যা বহু প্রজন্মকে সুফল দেবে। যে কাজ আপনারা আজ করছেন তা স্পষ্ট ছাপ ফেলবে স্বাস্থ্য, শিক্ষায় এবং জীবনের বহু ক্ষেত্রে।

এই আন্দোলনের নেতৃত্ব স্থানে থেকে আপনারা হলেন গর্ব এবং প্রেরনা। আপনাদের ধন্যবাদ। বাবা-মা, শিশুদের যত্নকারীরা অবশ্যই তাঁদের জীবনে এবং তাঁদের শিশুদের জীবনে গঠনমূলক পরিবর্তন আনবেন। আপনাদের ধন্যবাদ, শত শত শিশু এর দ্বারা উপকৃত হবে, তাদের প্রয়োজনগুলি পালিত হবে, বাবা-মায়েরা যে ক্ষমতা তাঁদের আছেই, সেগুলি কিভাবে ব্যবহার করতে হয় তা শিখবেন, কমিউনিটিগুলি সতেজ হয়ে উঠবে পরিবারগুলির মধ্যে সুদৃঢ় সম্পর্কের ফলে।

আপনাদের ধন্যবাদ এই প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণের জন্য।

Resources

Allen, K. E., & Marotz, L.R. (2007*). Developmental Profiles: Pre-Birth Through Twelve (5th ed.).* New York: Thomson Delmar Learning.

American Academy of Pediatrics, & Remer Altmann, T. (2006). *The Wonder Years: Helping Your Baby and Young Child Successfully Negotiate the Major Developmental Milestones.* New York: Bantam Books.

Beck, D., Ganges, F., Goldman, S., & Long, P. (2004). *Care of the Newborn Reference Manual.* Washington, DC: Save The Children Federation.

Bergen, D., Reid, R., & Torelli, L. (2001). *Educating and Caring for Very Young Children: The Infant/Toddler Curriculum*. New York: Teacher College Press.

Bloomfield, S. (2007, December). *Focus on Home Hygiene in Developing Countries.* Retrieved April 15, 2010, from International Scientific Forum on Home Hygiene: http://www.ifh-homehygiene.org/2003/2library/Bloomfield_BonnPaper_HH_DvlpingCntries.pdf

Charlesworth, R. (2007). *Understanding Child Development (7th ed.*). New York: Delmar Cengage Learning.

Cunha, F., & Heckman J. (2007). *The Technology of Skill Formation* (NBER Working Paper 12840). Cambridge, MA: National Bureau of Economic Research. Retrieved April 17, 2015, fromNBER: http://www.nber.org/papers/w12840.pdf

Fernald, L.C.H., Kariger, P., Engle, P. & Raikes, A. (2009). *Examining Early Child Development in Low-Income Countries: A Toolkit for the Assessment of Children in the First Five Years of Life*.Washington, DC: The World Bank. Retrieved April 17, 2015, from the World Bank: http://siteresources.worldbank.org/INTCY/Resources/395766-1187899515414/Examining_ECD_Toolkit_FULL.pdf

Gonzales-Mena, J., & Widmeyer Eyer, D. (1989). *Infants, Toddlers, and Caregivers* (4th ed.). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.

Hart, B., & Risley, T.R. (1995). *Meaningful Differences in the Everyday Experiences of Young American Children.* Baltimore, MD: Brookes Publishing.

Marie Stopes Health Clinic. (n.d.). Health clinic pamphlet. Kampala, Uganda.

Ministry of Health. (2002, June). *Promotion of Immunisation in Uganda: Booklet for leaders.*

Ministry of Health. (2007, May). *Uganda Policy Guidelines on Infant and Young Child Feeding.* Retrieved April 20, 2010, from USAID's Infant & Young Child Nutrition Project: http://www.iycn.org/files/UgandaIYCFpolicyguidelinesfinaldraftMay2007.pdf

Puckett, M.B., & Black, J.K. (2005*). The Young Child: Development from Prebirth Through Age Eight (4th ed.*). Upper Saddle River, NJ: Pearson.

Trawick-Smith, J. (2006*). Early Childhood Development: A Multicultural Perspective (4th ed.)*. Upper Saddle River, NJ: Pearson.

Twombly, E. & Fink, G. (2004). *Ages &Stages: Learning Activities*. Baltimore, MD: Paul H. Brookes.

UNICEF. (2005, November 15). *ECD Resource Pack.* Retrieved April 10, 2010, from UNICEF: Early Childhood Development: http://www.unicef.org/earlychildhood/index_42890.html

Werner, D. (1992). *Where There Is No Doctor: A Village Health Care Handbook* (pp. 114–118, 230). Berkeley, CA: Hesperian Health Guides.