

শিক্ষক সহায়িকা

আবেগ-অনুভূতি : মানিয়ে নেয়ার কৌশল



শিক্ষক সহায়িকা

শিক্ষক সেশনকে ফলপ্রসূ ও সেশনের পরিবেশ শিক্ষন উপযোগী এবং সেশনকে বন্ধুত্বপূর্ণ রাখার জন্য সেশনের শুরুতেই ছাত্র-ছাত্রীদের সাথে মিলে কিছু নীতিমালা নির্ধারণ করবেন। যেমনঃ

- * ব্যক্তি স্বাধীনতাকে সম্মান করা
- * প্রত্যেক ব্যক্তিকে সমান মর্যাদা দেয়া
- * একে অন্যের সাথে আস্থা ও আন্তরিকতা বজায় রেখে কথা বলা
- * গোপনীয়তা রক্ষা করা
- * নিজের মতামত অন্যের উপর চাপিয়ে না দেয়া

কৈশোরকাল মানুষের জীবনে খুব গুরুত্বপূর্ণ সময়। এই সময় কিশোর কিশোরীদের শারীরিক, আবেগীয় ও আচরণগত পরিবর্তনের মধ্যে দিয়ে যেতে হয়, যার ফলে তাদের অনেক সমস্যার মুখোমুখি হতে হয়। এই ধরনের জটিলতা ও সমস্যাগুলো মোকাবেলা করার জন্য শুধু মাত্র পারিবারিক এবং প্রাতিষ্ঠানিক জ্ঞান সম্পূর্ণ সহায়তা করতে পারে না। এজন্য কৈশোরকালে, মানসিক ও শারীরিক সুস্থতা ছাড়াও অন্যান্য পরিবর্তনের সাথে মানিয়ে নেয়ার জন্য কিশোর কিশোরীদের শারীরিক ও মনোসামাজিক বিষয়গুলো জানা দরকার।

এখন যারা কিশোর-কিশোরী তারা আমাদের আগামীর ভবিষ্যৎ, এর জন্য তাদের শারীরিক ও মানসিক কল্যান খুব গুরুত্বপূর্ণ। মনোসামাজিক সহায়তা একজন কিশোর-কিশোরী বা তরুণদের ভবিষ্যতে নিজেদের মানসিকভাবে সুস্থ একজন ব্যক্তি হিসেবে গড়ে তুলতে দক্ষতা বৃদ্ধি করে।

কৈশোর কালে মনোসামাজিক পরিবর্তন

কৈশোরকালে বিভিন্ন ধরনের পরিবর্তন লক্ষ্য করা যায়। কৈশোরকালে ছেলে ও মেয়েদের মানসিকতায় ভিন্নতা থাকে বলে পরিবার, বন্ধু এবং সমবয়সীদের সাথে যোগাযোগের ধরনের ক্ষেত্রে ভিন্নতা দেখা যায়। এক্ষেত্রে বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ উপাদান যেমন- পারিবারিক বৈশিষ্ট্য, মস্তিষ্কের বিকাশ, অভিজ্ঞতা এবং চারপাশের পরিবেশ (পরিবার, বন্ধু, সমাজ, সংস্কৃতি) প্রভাবক হিসেবে কাজ করে। এই পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে কিশোর-কিশোরীরা আত্মনির্ভরশীল হয়ে ওঠে এবং ধীরে ধীরে সাবালক হয়ে উঠে।

আবেগীয় পরিবর্তন

মানসিক চাপ: কৈশোরকাল হলো এমন একটা সময় যখন প্রতিটা মানুষকে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের সাথে সাথে বিভিন্ন আবেগীয় পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যেতে হয়। কিশোর কিশোরীরা মাঝে মাঝে দম বন্ধ অনুভব করে যখন তারা তাদের চিন্তা ও সমস্যাগুলো কারো কাছে বলতে পারে না। তারপর আবার বিভিন্ন পরিবর্তনের ও ঘটনার জন্য তাদের মধ্যে বিভিন্ন ধরনের মানসিক চাপের সৃষ্টি হয়। মানসিক চাপ জীবনের বড় কোন ঘটনা কিংবা দৈনন্দিন জীবনের কোন কারণে সৃষ্টি হতে পারে। জীবনের বড় কোন ঘটনা বলতে যেকোন সংকটপূর্ণ বা আঘাতদায়ক ঘটনা হতে পারে, যেমন-স্কুল পরিবর্তন করা, পরীক্ষায় অসফলতা, পারিবারিক অশান্তি, কাছের কোন ব্যক্তির মৃত্যু অথবা বিয়ে। এই ঘটনাগুলোর সাথে সামাল দেয়া ঐ সময়ে তাদের জন্য চ্যালেঞ্জিং ও কঠিন হতে পারে। দৈনন্দিন সমস্যা গুলো বলতে একজনের জীবনের প্রতিদিনের ঘটনাকে বুঝায়, যা বড় কোন ঘটনার চাইতে ঘন ঘন ঘটে থাকে যেমন, বাবা মার সাথে ঝগড়া, বন্ধুদের সাথে দ্বন্দ্ব, নিজের সাথে দ্বন্দ্ব ইত্যাদি। প্রতিদিনের মানসিক চাপগুলো দীর্ঘস্থায়ী প্রভাব তৈরি করে এবং পরবর্তীতে বড় ঘটনার সাথে সফলভাবে মানিয়ে নিতে সমস্যা তৈরি করতে পারে।

প্রচণ্ড রাগ: কিশোর-কিশোরীরা এ বয়সে সমাজে তাদের অবস্থানের ব্যাপারে সবসময় উদ্দিগ্ন থাকে। সমাজ তাদের কাছ থেকে অনেক ধরনের প্রত্যাশা করে থাকে, অথচ আমাদের সমাজে আদর্শ কোন আচরণবিধি নেই। এর ফলে তারা প্রায়ই নিরাপত্তাহীনতায় ভোগে এবং উদ্দিগ্ন বোধ করে। তারা বুঝতে পারে না সমাজ তাদের থেকে কি ধরনের আচরণবিধি প্রত্যাশা করে, ফলে তাদের রাগ আরো বাড়তে থাকে।

একা থাকার প্রবনতা: এ বয়সে কিশোর-কিশোরীরা তাদের নিজেদেরকে নিয়ে অনেক বেশি ব্যস্ত থাকে, বিভিন্ন সামাজিক কর্মকান্ড থেকে নিজেকে দূরে রাখে। এসময় নানারকম শারীরিক পরিবর্তনের ফলে তারা আশেপাশের মানুষের থেকে দূরত্ব বজায় রাখার চেষ্টা করে। তাদের শারীরিক এবং মানসিক পরিবর্তনের কথা কারও সাথে শেয়ার করতে পারেনা। তারা সঙ্কোচ বোধ করে এই মনে করে যে, সকলেই তার এ পরিবর্তনগুলো বুঝে ফেলবে।

উপরের এই আলোচনাগুলো থেকে দেখা যায় যে শুধুমাত্র শারীরিক পরিবর্তনই নয়, কৈশোর বয়সে শারীরিক পরিবর্তনের সাথে সাথে আবেগ এবং মানসিক পরিবর্তনও ঘটে থাকে।

মানিয়ে নেয়ার কৌশল (Coping mechanism)

মানিয়ে নেওয়ার কৌশল হলো মানসিক চাপ কমানো বা সহ্য করার উদ্দেশ্যে একজনের ব্যক্তিগত বা অপরের সাথে যেকোন বিষয়ে সমস্যার সমাধানের চেষ্টা করা। মানিয়ে নেয়ার কৌশল হলো সেই সব উপায় বা আচরণ যা আমরা অতিরিক্ত মানসিক চাপের মুহূর্তে নিজেদের সামলে নিয়ে মানসিকভাবে ভালো অনুভব করার জন্য করে থাকি।

মানসিক চাপের সাথে মানিয়ে নেয়ার বিভিন্ন কৌশল রয়েছে। এটা ব্যক্তি অথবা পরিস্থিতি ভেদে ভিন্ন ভিন্ন হয়। এই কৌশলগুলো ব্যবহারের ক্ষেত্রে দুটো বিষয় লক্ষ্য করা যায়-(১) প্রত্যেক ব্যক্তি একই ধরণের মানসিক চাপের ক্ষেত্রে একই ধরণের আচরণ করবে না, (২) একজন ব্যক্তি ভিন্ন ভিন্ন মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে ভিন্ন ভিন্ন মানিয়ে নেয়ার কৌশল ব্যবহার করতে পারে।

সাধারণত, মানিয়ে নেয়ার কৌশলগুলোর প্রধান তিনটি ধরণ আছে। যেগুলো হলো-

- পরিস্থিতিকে পরিবর্তন করতে চাওয়া (আসলেই কি ঘটছে তা বুঝতে চেষ্টা করা, প্রকৃত ঘটনা বুঝে নিজের থেকে পরিস্থিতিকে পরিবর্তন করার চেষ্টা করা, পরিস্থিতি পরিবর্তনের জন্য সহযোগিতার জায়গা খুঁজে বের করা)।
- পরিস্থিতি সম্পর্কে নিজের চিন্তা পরিবর্তন করা (যেমন, ঘটনাটা আমার কিংবা ঘটনার সাথে জড়িত অন্যদের জন্য কতটা যৌক্তিক তা চিন্তা করা, নিজের চিন্তাগুলোকে ইতিবাচক ভাবে ভাবতে চেষ্টা করা) এবং নিজের আবেগকে পরিবর্তন করার চেষ্টা করা (যেমন, নিঃশ্বাসের ব্যায়াম করা, প্রার্থনা করা, বস্তু করা (বালিশে আঘাত করা), ডায়ারি লেখা, ঘটনাটি নিয়ে অতীতে কি হয়েছিল বা ভবিষ্যৎ এ কি হবে তা নিয়ে চিন্তা না করে বর্তমানে ঘটনার সাথে কিভাবে মানিয়ে নেয়া যায় তার উপর গুরুত্ব দেয়া অথবা বন্ধু কিংবা বাবা-মার সাথে আবেগ গুলো নিয়ে কথা বলা)।
- পরিস্থিতিকে ভুলে থাকার চেষ্টা করা কিংবা আবেগকে এড়িয়ে যাওয়া: কিছু সময়ের জন্য খারাপ অনুভূতি বা পরিস্থিতি নিয়ে চিন্তা না করে অন্য কিছুতে মনোনিবেশ করা, যেমন- সিনেমা দেখা, গান শোনা, গল্পের বই পড়া, ঘুরতে যাওয়া ইত্যাদি)।

এটা জেনে রাখা খুব দরকার যে, মানিয়ে নেয়ার কৌশলগুলোর ক্ষেত্রে 'একমাত্র সঠিক কৌশল' বলে কিছু নেই। ভিন্ন ভিন্ন পরিস্থিতিতে ভিন্ন ভিন্ন কৌশল প্রয়োজন হতে পারে। তবে কখন কোনটা ব্যবহার করা দরকার তা বুঝতে পারা জরুরী। উদাহরণ স্বরূপ : কেউ যদি কোন ধরণের অত্যাচারের শিকার হয় তাহলে ডায়রি লেখা তার মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য নাও করতে পারে। তবে সে যদি অন্য কোন কৌশল ব্যবহার করে যেমন যে অত্যাচার করেছিল তার বিরুদ্ধে কোন ব্যবস্থা নেয় -এটা হয়তো তার মানসিক চাপ কমাতে সহায়তা করতে পারবে।

এই বইটার মধ্যে বিভিন্ন ধরণের আবেগ নিয়ে গল্প, মানিয়ে নেয়ার কৌশল এবং ব্যবহারিক কাজ দেয়া আছে যা কিশোর-কিশোরীরা নিজেরাই করতে পারবে। সেশন গুলো পরিচালনার জন্য নিচের নির্দেশনা অনুসরণ করুন:

সেশন-১ (গল্প ১)

কাজ	সময়
শিক্ষক ছাত্র-ছাত্রীদের গল্পটি পড়তে বলবেন এবং গল্পে উল্লেখিত শারীরিক ও আবেগীয় অনুভূতিগুলো বুঝতে চেষ্টা করতে বলবেন।	১০ মিনিট
শিক্ষক বোর্ডে ঘর আঁকবেন এবং ছাত্র-ছাত্রীদের কাছ থেকে শুনে অনুভূতি ও শারীরিক প্রতিক্রিয়া গুলো সেখানে লিখবেন। এবার শিক্ষক ছাত্র-ছাত্রীদের, এই সপ্তাহে বিভিন্ন সময় তারা কি অনুভব করেছে এবং এর প্রেক্ষিতে কি আচরণ করেছে তা ছক বা ঘরের মধ্যে লিখতে বলবেন।	১৫ মিনিট
লেখা হয়ে গেলে শিক্ষক, অংশগ্রহনকারীদের তাদের বিষয়গুলো শ্রেণীকক্ষের অন্যান্যদের সাথে আলোচনা করতে বলবেন। আলোচনার জন্য শিক্ষার্থীদের চারটি দলে ভাগ করে দিবেন এবং নিজেদের অভিজ্ঞতা আলোচনার মধ্যদিয়ে তারা একে অপরের আবেগ বোঝার চেষ্টা করবে।	২০ মিনিট

সেশন ২-ক (গল্প ২ প্রথম অংশ)

কাজ	সময়
প্রথমে শিক্ষক ছাত্র-ছাত্রীদেরকে চারটি দলে ভাগ হয়ে দ্বিতীয় গল্পের প্রথম অংশ পড়তে বলবেন।	১৫ মিনিট
গল্পে মাসিকের জন্য মিতুর মধ্যে কী কী চিন্তা ও অনুভূতি কাজ করেছিল এবং এটার জন্য মিতু কি অচরণ করেছিল তা ছোট দলে আলোচনা করে ছাত্র-ছাত্রীদের লিখতে বলবেন।	১০ মিনিট
লেখা হয়ে গেলে শিক্ষক প্রতি দল থেকে একজনকে বিষয়গুলো শ্রেণিকক্ষের অন্যান্যদের সাথে আলোচনা করতে বলবেন, যার মাধ্যমে তারা বিভিন্ন ধরণের চিন্তা, অনুভূতি ও আরচণ সম্পর্কে জানতে পারবে।	১০ মিনিট

সেশন ২-খ (গল্প ২ দ্বিতীয় অংশ)

কাজ	সময়
<p>শিক্ষক ছাত্র-ছাত্রীদেরকে দ্বিতীয় গল্পের দ্বিতীয় অংশ পড়তে বলবেন। তারপর ছাত্র-ছাত্রীদের জোড়ায় জোড়ায় ভাগ হয়ে এ্যাক্টিভিটিতে যে তিনটি প্রশ্ন দেয়া আছে তা নিয়ে আলোচনা করতে বলবেন।</p>	১৫ মিনিট
<p>আলোচনা শেষে শিক্ষক বিষয়টি নিয়ে সবার সাথে আলোচনা করবেন। এবার শিক্ষক ছাত্র-ছাত্রীদের চার দলে ভাগ হয়ে গল্পের দ্বিতীয় অংশে মিতু কি মানিয়ে নেওয়ার কৌশল ব্যবহার করেছিল তা আলোচনা করতে বলবেন।</p>	১০ মিনিট
<p>শেষ করার আগে শিক্ষক, ছাত্র-ছাত্রীরা গল্পগুলো থেকে মানিয়ে নেয়ার কৌশল সম্পর্কে কি জানলো তা জানতে চাইবেন। সবশেষে শিক্ষক মানিয়ে নেয়ার কৌশল সম্পর্কে সংক্ষেপে বলে ক্লাস শেষ করবেন।</p>	১০ মিনিট

সেশন ৩-ক (ভিডিও)

কাজ	সময়
ছাত্র-ছাত্রীরা ভিডিও টি দেখবেন Link: http://shortlink.in/BmB	১০ মিনিট
শিক্ষক ছাত্র-ছাত্রীদেরকে চোখ বুজে তিনজন কাছের মানুষকে চিন্তা করতে বলবেন যাদেরকে তারা বিশ্বাস করে এবং বিপদের সময় নির্ভর করতে পারে, যেমন- যখন কেউতাকে অপদস্ত করে।	৫ মিনিট
তারপর শিক্ষক ছাত্র-ছাত্রীদেরকে তাদের নিজেকে চিন্তা করে একটি মানুষের আকৃতি আঁকতে বলবেন এবং আকৃতির চারপাশে একটি বৃত্ত আঁকতে বলবেন। তারপর ঐ বৃত্তের চারপাশে আরো চার, পাঁচটি বৃত্ত আঁকতে বলবেন। প্রথমে সবচেয়ে কাছের মানুষটিকে সবচেয়ে কাছের বৃত্তটিতে বসাতে বলবেন। এভাবে যতটা কাছের বলে মনে করবে সে অনুসারে একেকটি বৃত্তে একেক জন মানুষের নাম বসাবে।	১০ মিনিট
শিক্ষক এভাবে সবাইকে তাদের কাছের মানুষগুলোকে চিনে নিতে বললেন যাদের কাছে বিভিন্ন সময় বিভিন্ন পরিস্থিতিতে তারা যেতে পারবে।	৫ মিনিট

সেশন ৩-খ (ভিডিও)

কাজ	সময়
<p>শিক্ষক ছাত্র-ছাত্রীদেরকে ৪টি ছোট দলে ভাগ করে দিবেন।</p> <p>এবার তাদেরকে দলে বসে আলোচনা করতে বলবেন, যে তারা যদি ভিডিওতে দেখানো ছেলে বা মেয়েটির জায়গায় থাকতো তাহলে তারা মানিয়ে নেওয়ার কী কী কৌশল ব্যবহার করতো এবং এর ফলাফল কি হতো।</p> <p>শিক্ষক প্রতি দলে একটি করে ছক দিবেন এবং ছকে মানিয়ে নেওয়ার কৌশল এবং ফলাফল লিখতে বলবেন।</p>	২৫ মিনিট
<p>এভাবে দলে কাজটি শেষ হয়ে গেলে সবার কাছ থেকে ছকগুলো নিয়ে বড়দলে আলোচনা করবেন এবং সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করবেন।</p>	১০ মিনিট



Content Writing and Illustration



BRAC SCHOOL OF
PUBLIC HEALTH
JAMES P. GRANT



Radboud Universiteit Nijmegen



BRAC Institute of Educational Development
BRAC University (BIED, BRACU)

Inspiring Excellence

Implementing Partner



Funded by

