

## কৈশোরের আনন্দযাত্রা

আমাদের কৈশোরকালটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ সময়। কত কত অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাই আমরা! কিছু অভিজ্ঞতা বেশ আনন্দের আবার কিছু বেশ চ্যালেঞ্জিং। আনন্দের অভিজ্ঞতাকে বাড়িয়ে তোলার মাধ্যমে আনন্দময় জীবন যাপন করা জরুরি। তেমনি দরকার চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করতে পারার দক্ষতা অর্জন। কারণ প্রথমটি আমাদের মনের জোর বাড়ায় আর দ্বিতীয়টির মাধ্যমে আমরা দক্ষ হয়ে উঠি। যখনই কোনো চ্যালেঞ্জ সামনে আসে তখনই আমরা চিন্তা করতে থাকি কীভাবে আমরা তার মোকাবিলা করতে পারি। ফলে আমাদের চিন্তা-



শক্তি, সমস্যা সমাধানের দক্ষতা এবং সৃজনশীলতা বাড়তে থাকে। আমাদের সবার জীবনে চ্যালেঞ্জ একরকম নয়। যার জীবনে যেমন চ্যালেঞ্জ আসে সেটির মোকাবিলা করে ধীরে ধীরে আমরা বড় হতে থাকি; একজন আত্মবিশ্বাসী মানুষ হিসেবে নিজের ও সমাজের জন্য অবদান রাখতে পারি।

আমরা এখন কৈশোরে আছি, আমরা কৈশোরের ইতিবাচক দিক ও চ্যালেঞ্জগুলো খুঁজে বের করব। এই অধ্যায়ে আমরা ধাপে ধাপে এই চ্যালেঞ্জ ব্যবস্থাপনা করা শিখব। প্রথমে আমরা নিজেদের অভিজ্ঞতার ইতিবাচক

অভিজ্ঞতা ও চ্যালেঞ্জগুলোকে আলাদা করব। আমাদের সবার ইতিবাচক অভিজ্ঞতা দিয়ে ‘কৈশোরের আনন্দ’ নামে একটি দেয়াল পত্রিকা তৈরি করব। সবশেষে চ্যালেঞ্জ ব্যবস্থাপনার কৌশলগুলো জেনে নিজেদের জন্য ব্যবহার করব ও সচেতনভাবে পদক্ষেপ নেব।

কৈশোরে আমরা কীভাবে আমাদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে পারি, তা জেনেছি। শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে আমাদের যার যার নিয়মিত চর্চাগুলো এবার ‘আমার যত্নে আমার কাজ’ শীর্ষক হকে লিখি।

### ‘আমার যত্নে আমার কাজ’

## আমার কৈশোরের অভিজ্ঞতা

আমরা ধীরে ধীরে বড় হচ্ছি, শৈশব থেকে কৈশোরে পা দিয়েছি। বিভিন্ন অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাচ্ছি। তার মধ্যে কোনো কোনোটা আমাদের আনন্দ দেয়, নিজেকে যোগ্য মনে হয়। যেমন কেউ হয়তো এখন নিজের মনের মতো করে নিজের বইপত্র ও পোশাক গুছিয়ে রাখতে পারি, নিজের যত্ন নিতে পারি, ছোট ভাইবোনকে কিছু কিছু ব্যাপারে সাহায্য করতে পারি, নিজের চাওয়া প্রকাশ করতে পারি। কখনও কখনও নিজের মত

প্রকাশ করতে পারি, আগে যে কাজগুলো পারব না বলে সবাই মনে করত, এখন কিছু কিছু ক্ষেত্রে বিশ্বাস করে দায়িত্ব দেয়। আবার কোনো কোনো ক্ষেত্রে চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হই। যেমন আগে সবার সাথে খেলতে যেতে পারতাম, এখন হয়তো বড়রা নিষেধ করেন, বাধা দেন। এগুলো সবার না হলেও আমাদের কারও কারও হতে পারে। আরও যখন ছোট ছিলাম তখন এমন হতো না। বয়ঃসন্ধিকালে অনেক ক্ষেত্রে আমরা এধরনের অনেক পরিবর্তনের অভিজ্ঞতা লাভ করি।

আমার কৈশোর অভিজ্ঞতা	
আনন্দময় অভিজ্ঞতা	
চ্যালেঞ্জিং অভিজ্ঞতা	

আমরা নিজেদের অভিজ্ঞতারভিত্তিতে ‘আমার কৈশোর অভিজ্ঞতা’ ছকটি পূরণ করেছি এবং দলে তা শেয়ার করেছি। কিছু অভিজ্ঞতায় মিল, আবার কিছু ক্ষেত্রে ভিন্নতা পেয়েছি। এবার আমরা দুটি গল্প পড়ব এবং সেগুলোর সাথে নিজেদের জীবনের মিল খুঁজে বের করব।

### গল্প ১

সজীব সপ্তম শ্রেণিতে পড়ে। তার শরীর বেশ বেড়ে উঠেছে। দেখতে বড়দের মতোই মনে হয়। কিন্তু তার দাড়ি-গোঁফের কোনো লক্ষণ নেই। অথচ সজীবের ক্লাসের বন্ধুদের দাড়ি-গোঁফের রেখা ফুটে ওঠেছে। কেউ কেউ তো সেলুনেও যাচ্ছে। এটা নিয়ে সজীবের অনেক মন খারাপ। দাড়ি-গোঁফ না ওঠা নিয়ে যতটা না মন খারাপ, তার চেয়ে বেশি মন খারাপ তার বন্ধুদের তাকে নিয়ে হাস্যরস করার কারণে। বন্ধুরা তাকে এখনো শিশু বলেই মনে করে। বলে, ‘তুমি একটি বড় শিশু। তোমার হাত, পা বড় হয়েছে কিন্তু তুমি এখনো বড় হওনি।’ সজীবের মনে হতে লাগল সে স্কুলে যাওয়া কমিয়ে দেবে। সজীব ভাবে ও কেন এমন? ও কি তাহলে অন্যদের মতো নয়! সজীবের ভালো লাগে না।

### গল্প ২

অন্তরা ও ফাহিম উভয়েই সপ্তম শ্রেণির শিক্ষার্থী। তাদের বাড়ি একই গ্রামে, কিন্তু তারা দুজন ভিন্ন স্কুলে পড়ে। নিজ নিজ শ্রেণিতে তারা দুজনেই প্রথম। ওরা অত্যন্ত মেধাবী, বিনয়ী ও নম্র। ওদের সবাই খুব ভালোবাসে ও স্নেহ করে। প্রতিদিন স্কুলে যাতায়াতের পথে তাদের দেখা হয়, মাঝে মাঝে কথা হয়। এভাবেই তাদের বন্ধুত্বের সম্পর্ক গড়ে ওঠে। একদিন অন্তরার এক আত্মীয় তাদের কথা বলার সময় দেখে ফেলেন। তিনি অন্তরার বাবাকে বিষয়টি জানান। ফলে বাবা-মা অন্তরার উপর রেগে ওঠেন। তারা বকাঝকা, মারধর এমনকি অন্তরার স্কুল যাওয়া বন্ধ করে দেন। তারা বললেন, এবার বিয়ে দিয়ে দেবেন। অথচ অন্তরা এই আত্মীয়ের দ্বারাই মাঝে মাঝে আপত্তিকর আচরণের শিকার হয় কিন্তু ভয়ে তার মা-বাবাকে কিছু বলতে পারেনি।

ওদিকে ফাহিমের বাবাকেও বিষয়টি জানানো হলো। ওর মা-বাবাও কোনো কথা না শুনে এক তরফা ওকে বকাঝকা ও মারধর করলেন। ওর নিজেকে অসহায় লাগল। ওর এক ফুফাতো ভাইয়ের কথা মনে হলো যে এমনই একটি ঘটনায় সে আবেগপ্রবণ হয়ে অসং বন্ধুদের সাথে মেলামেশা শুরু করে; নানা ধরনের ক্ষতিকর কর্মকাণ্ডে জড়িয়ে পড়ে। এক পর্যায়ে ধূমপানে আসক্ত হয়ে পড়ে। তার বাবা-মায়ের সাথে এখনো সুসম্পর্ক নেই। কী করা যায় ফাহিম ভাবতে লাগল...

গল্প দুটো পড়ে আমরা কি আমাদের সাথে কোনো মিল খুঁজে পাচ্ছি? এরকম গল্প কি আমাদের জীবনেও আছে? একটু ভেবে দেখি, সজীব, অন্তরা ও ফাহিম যে ধরনের অসুবিধার মধ্যে পড়েছে, সেটার কারণ কী। কেনই বা আমাদের চারপাশের মানুষেরা আমাদের নিয়ে এভাবে ভাবে? আমাদের এই বয়সে আর কী কী ধরনের ঝুঁকি বা চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি আমরা হই তা নিয়ে সহপাঠীদের সাথে আরও আলোচনা করি। তারপর অপর পৃষ্ঠার ছকটি পূরণ করি।

## ‘আমার ঝুঁকি এবং চ্যালেঞ্জ’

শারীরিক ঝুঁকি এবং চ্যালেঞ্জ	
মানসিক ঝুঁকি এবং চ্যালেঞ্জ	
সামাজিক ঝুঁকি এবং চ্যালেঞ্জ	

কৈশোরে সাধারণত আমরা যে ঝুঁকি চ্যালেঞ্জগুলোর সম্মুখীন হই তার একটি তালিকা তৈরি করলাম। এই চ্যালেঞ্জগুলো বিভিন্নভাবে আমাদের শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক বিকাশকে ব্যাহত করে।

এই চ্যালেঞ্জগুলো একনজরে আবার দেখে নিই।

বয়ঃসন্ধিকালে আমরা সাধারণত যে ঝুঁকি ও চ্যালেঞ্জগুলোর সম্মুখীন হই

বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর-কিশোরীদের বিভিন্ন ধরনের চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হতে হয়। এগুলো সবার ক্ষেত্রে এক রকম নয়, বিভিন্ন জনের ক্ষেত্রে বিভিন্ন রকম হতে পারে।

- বয়ঃসন্ধিকালে পরিবর্তন সম্পর্কিত সঠিক তথ্য জানার সুযোগ না থাকার কারণে ভয়, বিভ্রান্তি ও দ্বিধা কাজ করে।
- শারীরিক পরিবর্তনের বিষয়টিতে কেউ কেউ অস্বস্তিবোধ করে। বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের কণ্ঠস্বর পরিবর্তন হয়, দাড়ি-গোঁফ গজায় এবং মেয়েদের স্তনের বিকাশ হয়। এ পরিবর্তনগুলোকে সহজভাবে গ্রহণ করা কারও কারও জন্য কঠিন হয়ে পড়ে। আবার এ পরিবর্তনগুলো না হওয়ার জন্যও কেউ কেউ বিভ্রান্ত বোধ করে।
- কারও হয়তো হঠাৎ উচ্চতা বা ওজন অনেক বেড়ে যায়। আবার কারও শারীরিক পরিবর্তন দেরিতে হয়, অথবা তার পরিবর্তন অন্যদের মত নয়। এসব নিয়ে সমবয়সীরা অনেক সময় কৌতুক বা বিদ্রুপ করে। এতে অনেক সময় কিশোর-কিশোরীদের মানসিক চাপ হয়।
- ছেলেদের ক্ষেত্রে বীর্যস্ফলন এবং মেয়েদের ক্ষেত্রে মাসিক হলে তার স্বাস্থ্যকর ব্যবস্থাপনা জানা না থাকার কারণে দ্বিধা-দ্বন্দ্ব ও লজ্জা কাজ করে। সবার সাথে স্বাভাবিক মেলামেশা ব্যাহত হয়। নিজেকে গুটিয়ে রাখার প্রবণতা কাজ করে। স্বাভাবিক মেলামেশা না করার জন্য অনেক সময় অভিভাবকরা রাগ ও বকাঝকা করেন।
- হরমোনের প্রভাবে হঠাৎ হঠাৎ আবেগ-অনুভূতির পরিবর্তন হয়। আবার এর কারণ বুঝতে না পারা, অস্বস্তি শেয়ার করতে না পারার ফলে মানসিক চাপ হয়। এটি অনেক সময় অন্যদের সাথে আচরণে প্রভাব ফেলে। এ সময় স্বাভাবিকভাবেই ছেলে-মেয়েরা একেঅন্যের প্রতি আকর্ষণ অনুভব করে। এর ফলে কারও কারও মধ্যে আচরণে পরিবর্তন লক্ষ করা যায়।
- অনেক সময় কিশোর-কিশোরীরা তাদের অসুবিধা বা প্রয়োজন খুলে বলতে পারে না। বড়রাও অনেক সময় তা বুঝতে পারে না বা গুরুত্ব দেয় না। এতে অনেক সময় কিশোর-কিশোরীদের সাথে বড়দের সম্পর্কে দূরত্ব তৈরি হয়।
- পড়াশোনার চাপ আগের তুলনায় বেড়ে গেলে এবং একই সাথে অন্যান্য বিষয়ে চিন্তিত থাকার কারণে অনেকে উদ্বিগ্ন ও বিষণ্ণ হয়ে পড়ে।
- বড়দের মতো দায়িত্ব নিতে ও ঝুঁকিপূর্ণ কাজ করতে, স্বাধীনভাবে চলতে ও নিজের মতো সময় কাটাতে ইচ্ছে করে। এতে কখনো কখনো পরিবারের সদস্য, বন্ধু বা আত্মীয়দের সাথে ভুল বোঝাবুঝির সৃষ্টি হয়। আবার এ সময় বড়দের কাছ থেকে যখন একটু বেশি আদর, মনোযোগ পেতে ইচ্ছা হয়, তখনো তারা কেউ কেউ বিরক্ত হন।

- কোনো কোনো পরিবারে ছেলে ও মেয়েদের মধ্যে খাবার, পড়াশোনা ও অন্যান্য সুযোগ-সুবিধার ক্ষেত্রে পার্থক্য করা হয়। বিশেষ করে মেয়েদের প্রয়োজনের প্রতি মনোযোগের অভাব দেখা যায়। এতে তারা ক্ষতিগ্রস্ত হয়। যেমন : অপুষ্টিতে ভোগে, পড়াশোনা শেষ করতে পারে না।
- কারও কারও পরিবার অল্প বয়সেই বিয়ে দেওয়ার কথা ভাবে, এমনকি বিয়ে দিয়েও দেয়। এটি একটি মেয়ের শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক সমস্যা তৈরি করে।
- বিভিন্ন কারণে মানসিক চাপ, রাগ বা বিষণ্ণতা থেকে কারও কারও মধ্যে নিজেকে আঘাত করা, নিজের ক্ষতি করা এমনকি আত্মহত্যার প্রবণতাও দেখা যায়।
- কোনো কোনো পরিবারে শিশুদের প্রতিকূল পরিবেশের মধ্য দিয়ে বড় হতে হয়। কেউ কেউ বড়দের বকুনি ও শারীরিক শাস্তির শিকার হয়। কখনো পারিবারিকভাবে পরিবারের সদস্যদের দ্বারা, কখনো শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে বন্ধু বা সহপাঠীদের দ্বারা, আবার কখনো পথ চলতে গিয়ে যৌন হয়রানির শিকার হতে হয় প্রতিনিয়ত। সাধারণত হয়রানি ও নিপীড়নের ধরনগুলো হলো :
  - ⇒ শারীরিক শাস্তি ও নির্যাতন : আঘাত করা, চড়, থাপ্পড় প্রভৃতি।
  - ⇒ মানসিক শাস্তি ও নির্যাতন : বকা, ছোট করে বা অপমান করে কথা বলা, তুলনা করা, গালিগালাজ করা, হমকি দেওয়া, দোষ চাপিয়ে দেওয়া, ভয় দেখিয়ে কোনো কাজে বাধ্য করা।
  - ⇒ যৌন হয়রানি ও নিপীড়ন : অনাকাঙ্ক্ষিত শারীরিক স্পর্শ, অশোভন কথা, অজ্ঞাভঙ্গি, ইজিত করা বা উত্ত্যক্ত করা, কুরুচিপূর্ণ আচরণ করা, নোংরা কুরুচিপূর্ণ ছবি দেখানো, যৌন ইজিতপূর্ণ ভাষা ব্যবহার করে ঠাট্টা বা বিদ্রূপ করা, ভয় দেখিয়ে যৌন সম্পর্ক করতে বাধ্য করা এবং এর ছবি বা ভিডিও তৈরি করা প্রভৃতি।
  - ⇒ প্রযুক্তিগত হয়রানি ও নির্যাতন : কারও ফোনে বা ই-মেইলে অপ্রত্যাশিত ও অশোভন মেসেজ/ছবি/তথ্য পাঠিয়ে বা কথা বলে উত্ত্যক্ত করা, অনলাইনে কারো গোপন তথ্য, ক্ষতিকর তথ্য বা গুজব ছড়ানো, প্রেমের অভিনয় করে অন্তরঙ্গ মুহূর্তের ছবি বা ভিডিও ইন্টারনেটে দেওয়া।
  - ⇒ শ্রম শোষণ : অর্থের প্রলোভন দেখিয়ে কিশোর-কিশোরীকে শারীরিক পরিশ্রম ও অনাকাঙ্ক্ষিত কাজে বাধ্য করা।
  - ⇒ সমবয়সীদের কাছ থেকে চাপ : কখনো কখনো সমবয়সী, সহপাঠী এবং বড় ক্লাসের শিক্ষার্থীদের মধ্য থেকে কেউ কেউ ধূমপান করতে, নেশাজাতীয় দ্রব্য গ্রহণ করতে, বিভিন্ন গেমের অংশ নিতে, অন্যকে উত্ত্যক্ত করতে এমনকি উচ্ছৃঙ্খল আচরণে অংশগ্রহণ করতে চাপ সৃষ্টি করা।

এসব নেতিবাচক প্রভাব থেকে নিজেদেরকে রক্ষা করা খুবই জরুরি। তবে তার আগে আমরা প্রচলিত ভুল ধারণাগুলো সম্পর্ক একটু সচেতন হয়ে নিই। কারণ এই ভুল ধারণাগুলোও অনেক চ্যালেঞ্জ তৈরি করে।

## ভুল ধারণা

কৈশোরে আমরা বিভিন্ন ধরনের ভুল ধারণা নিয়ে বড় হই। ইতিমধ্যে মাসিক এবং বীৰ্যপাত সম্পর্কে বেশ কিছু ভুল ধারণা সম্পর্কে আলোচনা হয়েছে। এছাড়া আরও কিছু ভুল ধারণা রয়েছে। যেমন :

ভুল ধারণা	সঠিক ধারণা
বারবার সেলুনে চুল-দাড়ি কামালে মুখে দাড়ি উঠবে।	এক একজনের চুল-দাড়ি ওঠার সময় ও ধরন এক এক রকম। বারবার সেলুনে চুল-দাড়ি কামানোর সাথে এর সম্পর্ক নেই।
মাসিকের সময় তলপেটে ব্যথা হলে ভবিষ্যতে সন্তান ধারণে অসুবিধা হতে পারে।	মাসিকের সময় তলপেটে ব্যথা স্বাভাবিক। অতিরিক্ত ব্যথা হলে চিকিৎসা দরকার।
বেশি বেশি বীৰ্যপাত হলে মুখে ব্রণ উঠবে।	বয়ঃসন্ধিকালে স্বাভাবিকভাবে ব্রণ হয়; তাই ত্বক পরিষ্কার রাখতে হয়।
দুর্বল মানসিকতার মানুষেরা মানসিক চাপ বোধ করে।	যে কোনো মানুষ মানসিক চাপ বোধ করতে পারে। মানসিক চাপ কমানোর কৌশল শিখে ও ব্যবহার করে আমরা ভালো থাকতে পারি।

তাহলে এবার আমরা যে চ্যালেঞ্জগুলো চিহ্নিত করেছি তা মোকাবিলার কৌশল খুঁজে বের করি। প্রথমে আমরা আমাদের জন্য ৬টি গুরুত্বপূর্ণ চ্যালেঞ্জ বেছে নিই। এই চ্যালেঞ্জগুলোর ক্ষেত্রে বর্তমানে নিজে পদক্ষেপ নিচ্ছি তা ‘আমার চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় আমি এখন যা করছি’ ছকে লিখি। সেগুলো ইতিবাচক নাকি নেতিবাচক ভূমিকা রাখছে, তাও পাশের কলামে লিখি। এরপর এদের মধ্যে যেগুলো আমাদের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় ইতিবাচক ভূমিকা পালন করছে সেগুলোকে চিহ্নিত করব। নেতিবাচক পদক্ষেপের পরিবর্তে কী কী নতুন পদক্ষেপ নিতে পারি, তা খুঁজে বের করব।

## চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার কিছু সাধারণ কৌশল

- বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন বিষয়ক সঠিক তথ্য জেনে শরীর ও মনের যত্ন এবং পরিচর্যা করা।
- বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক পরিবর্তনগুলোকে সচেতনতার সাথে স্বাভাবিকভাবে গ্রহণ করার প্রস্তুতি গ্রহণ। এ বিষয়ে মানসিক চাপ হলে নির্ভরযোগ্য ও বিশ্বস্ত কারও সাথে শেয়ার করা বা সহযোগিতা চাওয়া।
- নিজের কোনো প্রয়োজন, ঝুঁকি বা চ্যালেঞ্জ এর ক্ষেত্রে লজ্জা বা ভয় না পেয়ে পরিবার, বিদ্যালয়ের শিক্ষক বা নির্ভরযোগ্য ও বিশ্বস্ত কারও সাথে শেয়ার করা। এই কাজে কোনো বিষয়ে মা-বাবা বা পরিবারের সদস্যদের সাথে ভুল বোঝাবুঝি হলেও বিদ্যালয়ের শিক্ষক বা নির্ভরযোগ্য ও বিশ্বস্ত কারও সাথে শেয়ার করা।



- পড়াশুনা ও অন্যান্য পরিস্থিতিতে খাপ খাওয়াতে সমস্যা হলে যিনি সাহায্য করতে পারেন তার সহযোগিতা নিয়ে সমস্যার সমাধান এবং খাপ খাওয়ানোর দক্ষতা উন্নয়নে কাজ করা।
- শারীরিক ও মানসিক নির্যাতন ও যৌন নিপীড়নের ঘটনা ঘটলে বা ঝুঁকি তৈরি হলে ভয় বা লজ্জা না পেয়ে অবশ্যই বিশ্বস্ত ও নির্ভরযোগ্য কারও সহযোগিতা নেওয়া। প্রয়োজন হলে তাদের সহযোগিতায় সেবাকাঠামোর সেবা গ্রহণ করা।
- প্রযুক্তি ব্যবহারে সতর্কতা অবলম্বন করা এবং ব্যক্তিগত কোনো তথ্য ও ছবি শেয়ার না করা। এ সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে ডিজিটাল প্রযুক্তি বিষয়ের ‘সাইবারে গোয়েন্দাগিরি’ অধ্যায়টি সাহায্য করবে।
- মন খারাপ, রাগ, হতাশা বা মানসিক চাপ থেকে নিজের বা অন্যের প্রতি ক্ষতিকর আচরণ বা আত্মহত্যার চিন্তা হলে বিশ্বস্ত ও নির্ভরযোগ্য কারও সহযোগিতায় অবশ্যই মানসিক স্বাস্থ্য পেশাজীবীর পরামর্শ নেওয়া। এ ব্যাপারে সেবাকাঠামোর সহযোগিতা পেতে কী করতে পারি তা অষ্টম অধ্যায়ের তথ্যের সাহায্য নিতে পারি।



## আমার চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় আমি এখন যা করছি

চ্যালেঞ্জ	আমার পদক্ষেপ	আমার পদক্ষেপ কি ইতিবাচক/ নেতিবাচক ভূমিকা রাখছে?

চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করার জন্য আমরা নিজেদের ইতিবাচক পদক্ষেপগুলো চিহ্নিত করেছি। শ্রেণিতে সহপাঠীদের ইতিবাচক পদক্ষেপগুলো সম্পর্কেও ধারণা লাভ করেছি। এবার আমরা আমাদের নেতিবাচক পদক্ষেপগুলোর ক্ষতিকর প্রভাব থেকে নিজেকে রক্ষা করার কৌশল বের করব। এই কৌশলগুলো বের করার জন্য অন্যান্য তথ্য উৎসের সাথে সাথে আমরা ষষ্ঠ শ্রেণির স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইয়ের সাহায্য নেব। এর জন্য ষষ্ঠ শ্রেণির শিক্ষার্থীর কাছ থেকে স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইটি ধার নেব। যত্ন করে ব্যবহার করব এবং কাজ শেষে তার সাহায্যের জন্য ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জানিয়ে বই ফেরত দেব।



## চ্যালেঞ্জের নেতিবাচক প্রভাব মোকাবিলার পরিকল্পনা ও চর্চা

চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার ইতিবাচক পদক্ষেপগুলো চিহ্নিত করেছি। বিভিন্ন উৎস থেকে চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার আরও কৌশল কিছু জানলাম। এর মধ্যে কোন কোন কৌশল ব্যবহার করে আমি চ্যালেঞ্জের নেতিবাচক প্রভাব থেকে নিজেকে মুক্ত রাখব ‘আমার নিরাপদ থাকা : চ্যালেঞ্জের নেতিবাচক প্রভাব মোকাবিলার কৌশল’ ছকে তা লিখি।

আমার নিরাপদ থাকা : চ্যালেঞ্জের নেতিবাচক প্রভাব মোকাবিলার কৌশল

কৌশলগুলো লিখলাম। এখন থেকে এটিই আমার চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার পরিকল্পনা। এই বছরের বাকি সময় জুড়ে এই পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজগুলো করব। শিক্ষকের নির্দেশনা অনুযায়ী কাজ বা চর্চাগুলো ব্যক্তিগত ডায়েরিতে লিপিবদ্ধ করি। আমার সহপাঠীদেরও তাদের কৈশোরের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় সাহায্য করি ও তা ব্যক্তিগত ডায়েরিতে লিখি।

নির্দিষ্ট সময় পর পর কাজের ওপর প্রতিবেদন তৈরি করে শিক্ষককে দেখিয়ে নেব। পাশাপাশি শিক্ষক নির্দিষ্ট সময় পরপর আমাদের সাথে শ্রেণিতে এই বিষয়ে আলোচনা করবেন। এভাবে চর্চা এবং মতবিনিময় বছরজুড়ে চলবে।

নিজের চর্চাগুলো ডায়েরিতে লিপিবদ্ধ করব এবং প্রতিফলন লেখার সময় নিচের প্রশ্নগুলোর আলোকে লিখব।

- গত এক মাসে নতুন পরিকল্পনা অনুযায়ী নিজের যত্নে কী কী কাজ করেছি?
- কাজগুলো করতে কেমন লেগেছে?
- কোনো সমস্যার মুখোমুখি হয়েছি কি? হয়ে থাকলে কীভাবে তা মোকাবিলা করেছি?
- শিক্ষক বা পরিবারের কাছে কি আমার কোনো সাহায্য দরকার? তা কী?

## আমাদের সমাজে কৈশোরের কিছু বড় সামাজিক সমস্যা

চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার কৌশলগুলো ভেবে বের করেছি। এগুলো আমরা প্রয়োজনমতো ব্যবহার করব। এবার আমরা এমন কিছু চ্যালেঞ্জ নিয়ে আরেকটু আলোচনা করব, যেগুলো আমাদের সমাজে অনেক খারাপ প্রভাব বিস্তার করে।

## এবার আমরা নিচের গল্পটি সবাই মিলে পড়ি।

### গল্প

খুবই সহজ-সরল তুহিন সপ্তম শ্রেণির একজন নিয়মিত শিক্ষার্থী। তার মেধা আর উপস্থিত বুদ্ধিমত্তার জন্য গ্রামের ছোট বড় সকলেই তাকে ভালোবাসে। সে নিয়মিত স্কুলে যায়, শিক্ষকদের কথা মনোযোগ দিয়ে শোনে। কিন্তু মা কিছুদিন ধরে তুহিনের মাঝে কিছু পরিবর্তন লক্ষ্য করছেন। তিনি খেয়াল করলেন যে তুহিন সারারাত জেগে থাকে আর সারাদিন ঘুমায়। সে স্কুলে যেতে চায় না বরং তার চেয়ে বড়দের সাথে সময় কাটাতে পছন্দ করে। সবসময় খিটমিটে মেজাজে থাকে। সবার সাথে খারাপ আচরণ করে। মাঠে খেলাধুলা না করে ঝিম মেরে বসে থাকে। আগের মতো আর লেখাপড়ায় মনোযোগ দিতে পারছে না।

ভেবে বলা দেখি তুহিনের এ পরিবর্তনের কারণ কী? হ্যাঁ, তোমরা ঠিকই ধরেছ। তুহিন মাদকাসক্ত হয়ে পড়েছে।

এবার ভাবি তো নিচের দুই পরিস্থিতিতে আমরা কী করব? ভেবে নিচের ছকে লিখি।

আমার কিছু সমবয়সী বন্ধু আমাকে মাদক সেবনে চাপ দিচ্ছে। নিজেকে মাদক থেকে বিরত রাখতে আমি কী করব?	আমার ঘনিষ্ঠ বন্ধুকে মাদক থেকে বিরত রাখতে আমি কী করব?

## বাল্য বিবাহ



ওপরের ছবিতে কী দেখতে পাচ্ছি? হ্যাঁ, এগুলো বাল্যবিবাহের ছবি। অপরিণত বয়সে বিয়ে করাই হচ্ছে বাল্যবিবাহ। আমাদের দেশে অনেক ছেলেমেয়ের কৈশোরেই বিয়ে হয়ে যায়। কিছু অভিভাবকের মাঝে তাদের ছেলেমেয়েদের খুব কম বয়সে বিয়ে দেওয়ার প্রবণতা দেখা যায়। বাংলাদেশে বিবাহ নিবন্ধন আইন অনুসারে ২১ বছরের কম বয়সী একজন ছেলে এবং ১৮ বছরের কমবয়সী একজন মেয়ের বিবাহ আইনত নিষিদ্ধ। চলো এবার ভাবি বাল্যবিবাহের ফলে কী কী ক্ষতি হতে পারে। শিক্ষক এ বিষয়ে নির্দেশনা দেবেন।

আমাদের অভিজ্ঞতা ও অন্যান্য উৎস থেকে বাল্যবিবাহের ফলে কোন কোন ক্ষেত্রে কী কী ধরনের সমস্যা বা ক্ষতি হতে পারে তা বের করেছি। এবার আমরা সহপাঠীদের সাথে আলোচনা করে অপর পৃষ্ঠার ছকে লিখি।



শারীরিক	মানসিক	সামাজিক

বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর-কিশোরীকে শারীরিক ও মানসিকভাবে বাল্যবিবাহের কুফল থেকে নিজেকে নিরাপদ রাখার জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করা প্রয়োজন। ধরা যাক, আমাদের এক বন্ধুর বাল্যবিবাহ ঠিক হয়েছে।

কীভাবে এই বাল্যবিবাহ রোধ করব? শিক্ষক কিছু কাজের নির্দেশনা দেবেন। সেই অনুযায়ী এই বিয়ে বন্ধ করার উপায় ভেবে নিচের ছকে লিখি।

### বন্ধু বা বান্ধবীর বাল্যবিবাহ যেভাবে রোধ করব

বাল্যবিবাহ রোধে বাংলাদেশে ‘বাল্যবিবাহ নিরোধ আইন – ২০১৭’ নামে একটি আইন রয়েছে। এই আইন অনুযায়ী বিয়ের ক্ষেত্রে নারীর বয়স কমপক্ষে ১৮ এবং পুরুষের বয়স কমপক্ষে ২১ নির্ধারণ করা হয়েছে। এই বয়সের আগে কোনো মেয়ে বা ছেলের বিয়ে দেওয়া আইনত শাস্তিযোগ্য অপরাধ। এলাকায় কোনো বাল্যবিবাহ হতে দেখলে বা শুনলে আমরা ইউনিয়ন পরিষদের মেম্বর বা চেয়ারম্যান, পৌরসভা বা সিটি কর্পোরেশনের মেয়র বা কমিশনার, উপজেলা প্রাথমিক শিক্ষা অফিসার, উপজেলা মাধ্যমিক শিক্ষা অফিসার, থানার ভারপ্রাপ্ত কর্মকর্তা, উপজেলা মহিলা বিষয়ক কর্মকর্তা, উপজেলা সমাজ সেবা কর্মকর্তা, নির্বাহী ম্যাজিস্ট্রেট যেকোনো একজনকে জানাতে পারি। তিনি ঐ বাল্যবিবাহ বন্ধ করতে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নেবেন।

### কৈশোরের আনন্দ উদ্‌যাপন

কৈশোরে যেমন আনন্দের অভিজ্ঞতা আছে, তেমনি চ্যালেঞ্জও আছে। আমরা সবাই মিলে এই চ্যালেঞ্জগুলোকে চিহ্নিত করে ইতিবাচক পদক্ষেপ গ্রহণের সিদ্ধান্ত নিয়েছি। যদি নতুন কোনো চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হই আমরা নিজেদের অভিজ্ঞতা কাজে লাগিয়ে মোকাবিলার চেষ্টা করব। প্রয়োজন হলে নির্ভরযোগ্য ও বিশ্বস্ত কারও সহযোগিতা নেব। বিভিন্ন প্রয়োজনে বিভিন্ন সেবা সংগঠনের কাছ থেকেও সহযোগিতা চাইতে পারি। ষষ্ঠ শ্রেণিতে আমরা সেবা সংগঠন সম্পর্কে ধারণা লাভ করেছি। এভাবে আমাদের ইতিবাচক অভিজ্ঞতা, পদক্ষেপগুলোকে ধরে রাখব ও এর উন্নয়ন করব। একে অপরকে সহযোগিতা করব এবং প্রয়োজনে সহযোগিতা চাইব। এভাবেই আমরা দায়িত্ব নিয়ে চ্যালেঞ্জ ব্যবস্থাপনা করব।



এবার আমরা সবাই মিলে এই আনন্দ উদ্‌যাপন করব। আমাদের সবার ইতিবাচক অভিজ্ঞতা দিয়ে ‘কৈশোরের আনন্দ’ নামে একটি দেয়ালপত্রিকা তৈরি করব।

### সুন্দর কৈশোরের জন্য সামাজিক সচেতনতা

আনন্দটাকে আরও পরিপূর্ণ রূপ দেওয়ার জন্য চলো আরেকটি কাজ করি। আমরা আগেই জেনেছি কৈশোরের অসুবিধা বা চ্যালেঞ্জগুলোর অধিকাংশ কিশোর-কিশোরীই মুখোমুখি হয়। সবাই এ বিষয়ে সঠিক ধারণা পায়না; ফলে অনেক সমস্যা হয়। এজন্য আমাদের কিছু দায়িত্ব রয়েছে। চলো শিক্ষকের নির্দেশনা মতো শ্রেণিকক্ষে আলোচনা করে বন্ধুদের সাথে আমরা সচেতনতামূলক বিভিন্ন ধরনের পোস্টার ও লিফলেট তৈরি করি। নিচের ছকে আমার লিফলেট/পোস্টারটি কেমন হবে সেটি আঁকি বা লিখি। পরে বড় পোস্টারে লিখে বন্ধুদের নিয়ে শিক্ষকের নির্দেশনামতো আমাদের এলাকায় একটি র‍্যালি করব।

### সামাজিক সচেতনতায় আমার লিফলেট ও পোস্টার

## আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন

নিচের ছকটি আমার অভিভাবক ও শিক্ষক পূরণ করবেন। আমি নিজেও পূরণ করব। এর মাধ্যমে আমার অগ্রগতি সম্পর্কে আমি ধারণা লাভ করব। আমি নিজে আমাকে উৎসাহ দেব এবং কোথায় আরও ভালো করার সুযোগ আছে তা খুঁজে বের করব। আমার অভিভাবক ও শিক্ষক আমাকে স্বীকৃতি দেবেন। কী ভালো করেছি এবং কীভাবে আরও ভালো করতে পারি সেই উপায় জানাবেন। এর মাধ্যমে আমাদের অগ্রগতি সম্পর্কে শিক্ষক ধারণা দেবেন। কীভাবে এবং কোন কোন ক্ষেত্রে আরও ভালো করতে পারি সেই উপায় জানাবেন। শিখন কার্যক্রমের ওপর ভিত্তি করে আমার কাজগুলোর মান অনুযায়ী নিম্নলিখিতভাবে তারকা বা স্টার দিয়ে মূল্যায়ন করবেন।

খুব ভালো = , ভালো = , আরও ভালো করার সুযোগ আছে = 

### ছক ১ : আমার অংশগ্রহণ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইয়ে করা কাজ

সেশন নং		শ্রেণিকাজে অংশগ্রহণের সময় অন্য শিক্ষার্থীদের সাথে শ্রদ্ধাশীল আচরণ	শ্রেণিকাজে অংশগ্রহণের সময় অন্য শিক্ষার্থীদের সাথে সম্পর্কের প্রতি সচেতনতা ও গুরুত্ব	বইয়ে সম্পাদিত কাজের মান ও অনুশীলন
সেশন ১-২	নিজের রেটিং			
	মন্তব্য			
	শিক্ষকের রেটিং			
	মন্তব্য			
সেশন ৩-৪	নিজের রেটিং			
	মন্তব্য			
	শিক্ষকের রেটিং			
	মন্তব্য			
সেশন ৫-৭	নিজের রেটিং			
	মন্তব্য			
সেশন ৮-১০	শিক্ষকের রেটিং			
	মন্তব্য			

## ছক ২ : কৈশোরের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় আমার চর্চা

	কৈশোরের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা সংক্রান্ত পরিকল্পনার যথার্থতা	কৈশোরের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা সংক্রান্তচর্চাগুলো জার্নালে লিপিবদ্ধকরণ	সহপাঠীদের কৈশোরের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় আমার সহায়তা/ভূমিকা
নিজের রেটিং			
মন্তব্য			
শিক্ষকের রেটিং			
মন্তব্য			