কী কী ছাপবেন

- **একবার, নিজের জন্য:** run.pdf, 1 পৃষ্ঠা। সেশন চালানোর সময় এটি হাতে রাখুন।
- **প্রতিটি মেয়ের জন্য একটি কপি:** sheets.pdf, 3 পৃষ্ঠা। পাতা ক ও পাতা খ। অর্থাৎ প্রতিটি মেয়ের জন্য 2 পৃষ্ঠা। পাতা গ ঐচ্ছিক।
- **আপনার দরকার নেই:** এই নির্দেশিকার পৃষ্ঠা 6 থেকে 8, উত্তর। এটি ছাড়াই সেশন চলে।

নির্দেশিকা, আমার দিন, আমার পরিকল্পনা

দল 4 থেকে 25 · SDG 4, 5 · বাংলা সংস্করণ · প্রকাশিত · AI translation from English master, Machine translation; English master by Nameet Potnis

এই সংস্করণ সম্পর্কে। এই সংস্করণটি ইংরেজি প্যাক থেকে কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা (AI) দিয়ে অনুবাদ করা হয়েছে। এতে ভুল থাকতে পারে। কিছু ঠিক করা দরকার মনে হলে, বা অন্যভাবে বলা দরকার মনে হলে hello@potnis.org ঠিকানায় লিখুন — আমরা তা ঠিক করে দেব।

About this edition. This edition was translated from the English pack with AI. It may contain mistakes. Write to hello@potnis.org if something should be fixed or said differently — we will update it.

ঘরে ঢোকার আগে

- **"ঠিক করা" মানে তার হাতের মধ্যে থাকা ছোট আর নিরাপদ কিছু: কোন কাজটি আগে, কোথায় বসবে, কী আঁকবে। বাড়ির বড়দের বিরুদ্ধে যাওয়া এর মানে কখনও নয়।**
- কাজ আর দায়িত্বে ভরা একটি দিন ভুল উত্তর নয়। দুটি ফিতে কখনও সবার সামনে তুলনা করবেন না।
- কোনও মেয়ে বাড়ি নিয়ে কষ্টের কিছু বললে কাগজে ফিরে আসুন, পরে তার সঙ্গে একা কথা বলুন, আর আপনার সংস্থার সুরক্ষার পথটি সেই দিনেই অনুসরণ করুন।
- পাতাটি বাড়ি যায় শুধু সে চাইলে। কেন, জিজ্ঞাসা করবেন না।
- পাতা গ শুধু 60 মিনিটের সেশনের জন্য। 30 বা 45 মিনিটে পাতা ক আর খ ছাপুন।

এটি একবার ঘরে বসে পড়ে নিন, আর চালানোর আগে "ঠিক করা" মানে কী, সেই লাইনটি পড়ে নিন। ঘরের ভিতরে আপনার শুধু সেশন পাতাটিই লাগবে। এখানে "আপনি" মানে যিনি সেশনটি চালাচ্ছেন: একজন শিক্ষিকা, একজন স্বেচ্ছাসেবী, বা বড় কোনও দিদি।

এটি কাদের জন্য

- **4 থেকে 7 বছরের জন্য।** যে মেয়েরা ঘটনাগুলি ক্রমে সাজাতে পারে আর নিজের দিন নিয়ে কথা বলতে পারে।
- **জীবনের দক্ষতা।**
- **দলের আকার।** 4 থেকে 25 জন মেয়ে।

- **এক ঘরে আলাদা আলাদা স্তর।** পুরো সেশনটি আঁকা, সাজানো আর কথা বলা, তাই কোথাও পড়া বা লেখার দরকার নেই। যে মেয়ের সাজাতে কষ্ট হয়, সে ছয়টির বদলে চারটি ঘর ভরায় আর আপনি তাকে একবারে দুটি ঘর নিয়ে জিজ্ঞাসা করেন, "কোনটি আগে, এটি না এটি?" যে মেয়ে এগিয়ে আছে, সে নিজের ছবির নিচে নাম লেখে আর পাতা গ ধরে — যেখানে সে নিজের পরিকল্পনা বদলায় আর বলে ওই বদলটি হতে কী সত্যি হতে হবে।

এখানে "ঠিক করা" মানে কী

চালানোর আগে এটি পড়ুন। এই প্যাকে "ঠিক করা" মানে তার হাতের মধ্যে থাকা ছোট কিছু: দুটি কাজের কোনটি সে আগে করে, কোথায় বসে, কী আঁকে, জোরে একটি প্রশ্ন করবে কি না। বাড়ির বড়দের বিরুদ্ধে যাওয়া এর মানে কখনও নয়। যে সিদ্ধান্ত সে নিরাপদে নিতে পারে না, এমন কিছু দাবি করতে কোনও মেয়েকে উৎসাহ দেবেন না। কাজ আর দায়িত্বে ভরা একটি দিন ভুল উত্তর নয়, আর সেটিকে কখনও ভুল উত্তরের মতো দেখা চলবে না।

আপনার যা লাগবে

- প্রতিটি মেয়ের একটি শিক্ষার্থীর পাতা, বা ছয়টি ঘরে ভাঁজ করা সাদা কাগজ
- প্রতিটি মেয়ের একটি পেনসিল, বা দুজনে একটি
- **বিনামূল্যে আর ঐচ্ছিক:** তিনটি ঘরের জন্য একটি ব্ল্যাকবোর্ড বা দেওয়ালের জায়গা, যেটি হাওয়াতেও আঁকা যায়
- **এখানে কিছুতেই টাকা লাগে না।**

সেশনটি এভাবে সাজানো কেন

উদাহরণ আসে মেয়েদের কাছ থেকে, আপনার কাছ থেকে নয়। নিজের দিনটি বোর্ডের বাইরে রাখুন। তারা যা দেয় তাই নিন: ঘুম ভাঙা, জল আনা, খাওয়া, কোথাও হেঁটে যাওয়া, কাজ করা, সাহায্য করা, খেলা, ঘুমিয়ে পড়া। তাদের স্কুলের দিকে, খেলার দিকে, বা কোনও এক ধরনের দিনের দিকে ঠেলবেন না। তারপর সোজা কথায় বলুন: "এই ঘরের প্রতিটি দিন আলাদা, আর প্রতিটিই একটি সত্যিকারের দিন।"

চারটি ভরা ঘরেই ফিতে শেষ। "এই তো শেষ?" না জিজ্ঞাসা করে "তারপর কী হয়?" জিজ্ঞাসা করুন। দ্বিতীয় প্রশ্নটি একটি মেয়েকে বলে দেয় যে তার দিনটি বড্ড ছোট। ছয়টি সাজানোর চেয়ে দুটি তুলনা করা অনেক সহজ, তাই ক্রম নিয়ে আটকে গেলে শুধু দুটি নিয়েই জিজ্ঞাসা করুন।

ঠিক করার উদাহরণটি আসে এই ঘর থেকেই। "আজ তুমি ঠিক করেছ কোথায় বসবে। ওটি তোমারই ছিল।" ঘরের একটি উদাহরণ নিরাপদ। বাড়ির একটি উদাহরণ তার জন্য বেছে দেওয়ার অধিকার আপনার নেই।

একটিও গোল না হওয়া চলে। কোনও মেয়ে কিছুই গোল না করলে গোটা দিনটি নিয়ে নয়, ছোট অংশগুলি নিয়ে জিজ্ঞাসা করুন: "তুমি জল আনবে কি না সেটি ঠিক করো" নয়, বরং "কোন পথে হাঁটবে, কার সঙ্গে হাঁটবে, বা হাঁটতে হাঁটতে কী ভাববে — সেটি কি তুমি ঠিক করো?" কোনও মেয়ের সঙ্গে তার নিজের দিন নিয়ে তর্ক করবেন না, আর বড়রা কেন কিছু ঠিক করে, সেটি জিজ্ঞাসা করবেন না। সেটি এই সেশন নয়।

সাহায্য করার লোকটিকে বড় হতে হবে না। একটি বোন, একটি বন্ধু, একজন পড়শি, আপনি, বা "কেউ নয়, এটি আমি একাই পারব" — সবই চলে। সোজা কথায় বলুন: "ছোট সিদ্ধান্তও গোনা হয়। তুমি কাউকে কোনও কথা দিচ্ছ না।"

পাতাটি বাড়ি যায় শুধু সে চাইলে। কেন, তা না বুঝিয়েই পছন্দটি দিন: কিছু বাড়ি ব্যক্তিগত কথা লেখা একটি কাগজের জন্য ভালো জায়গা নয়।

সবাইকে নিয়ে চলা

যে মেয়ে এখনও পড়তে পারে না। দিনের ফিতে হল ছবি, আর পাতা ক-তে একটি শব্দও লিখতে হয় না। নিজের সিদ্ধান্তটির নাম বলার সময় সে সেটি আঁকে, আর সে লেখা চাইলেই আপনি তার কথাগুলি নিচে লিখে দেন। সে এই সেশনের প্রতিটি ধাপ সবার সমান মানেই করে, আর নিজের দিনের একটি ফিতে হাতে নিয়ে বেরোয়, যেটি সে আঙুল দেখিয়ে আপনাকে পড়ে শোনাতে পারে।

যে মেয়ে দেরিতে আসে। তার হাতে একটি পাতা দিন আর একটি বাক্য বলুন: "ঘুম ভাঙা থেকে ঘুমিয়ে পড়া পর্যন্ত নিজের দিনটি ঘরগুলিতে আঁকো।" পুরো কাজটি ওটিই, আর আগের ধাপগুলির একটিও দরকার নেই। গোল করার ধাপে সে যখন পৌঁছাবে, তখনই যোগ দেবে। দলের সামনে সে কোথায় ছিল কখনও জিজ্ঞাসা করবেন না। দেরিতে আসা একটি মেয়ে হয়তো কাজ করছিল, আর প্রশ্নটি আপনাকে যা জানায় তার চেয়ে তার বেশি খরচ করায়।

ঘরে ছেলেরা থাকলে। ছেলেরা নিজের দিন নিয়ে একই কাজ করে। দুটি জিনিস সেশনটিকে মেয়েদের দিকে রাখে, আর তার একটিও কাউকে বাদ দেওয়া নয়: প্রতিটি শোনানোয় মেয়েরা আগে বলে, আর আপনি লক্ষ রাখেন কার দিনটিকে স্বাভাবিক ধরা হচ্ছে আর কারটিকে নিয়ে হাসা হচ্ছে। কোনও মেয়ের দিন নিয়ে হাসি হলে তক্ষুনি শোনানো থামিয়ে একটি বাক্য বলুন: "এই ঘরের প্রতিটি দিন একটি সত্যিকারের দিন।" তারপর এগিয়ে যান। এটিকে আলোচনা বানাবেন না, তাতে তার জন্য ব্যাপারটি আরও খারাপ হয়।

যেখানে দিনগুলি অনেক আলাদা। কিছু মেয়ের দিন কাজে ভরা, কারও আবার ফাঁকা সময় আছে। দুটি ফিতে কখনও সবার সামনে তুলনা করবেন না, একটিও উদাহরণ হিসেবে তুলে ধরবেন না, আর একটি দিনে কী থাকা উচিত সেটি কখনও বলবেন না। যে মেয়ে কিছুই শোনাতে চায় না, সে তার পাতাটি শুধু আপনাকে দেখাতে পারে, বা কাউকেই নয় — আর সেটিও অংশ নেওয়া। দলের কাছে তার নাম করবেন না।

ভুল হয়ে গেলে

কোনও মেয়ে বলে সে কিছুই ঠিক করে না। সে কিছুই গোল করে না আর বলে সবকিছু তার জন্য ঠিক করে দেওয়া হয় — আর হতে পারে সে তার দিনটি ঠিকই বলছে। তর্ক করবেন না, আর তাকে বোঝাতেও যাবেন না। মাপটি ছোট করে এই ঘরে, শেষ এক ঘণ্টায় যা হয়েছে তাতে নামিয়ে আনুন: কোথায় বসেছিল, প্রথমে কী আঁকল, কথা বলল না চুপ থাকল। ওই একটি গোল করতে বলুন — ফিতেতে, বা পাশের ফাঁকা জায়গায়। তাতেও গোল না করলে ছেড়ে দিন, তার পাতায় এ নিয়ে কিছু লিখবেন না, আর পরের সেশনের প্রথম প্রশ্নটি যেন তাকেই করা হয়, সেটি দেখবেন। এই সপ্তাহে একটি সিদ্ধান্তই যথেষ্ট, আর তার পাতাটি কোনও নম্বরের বোর্ড নয়।

শোনানো বাড়ির কথা বেরিয়ে আসা, বা তুলনায় পরিণত হয়। একটি মেয়ে দলকে তার ঘর নিয়ে কষ্টের কিছু বলে ফেলে, বা দল কার দিন বেশি কষ্টের তার সারি করতে শুরু করে। তক্ষুনি, কোনও নাটক না করে কাগজে ফিরিয়ে আনুন: "ধন্যবাদ। চলো তোমার ফিতের ক্রমটা দেখি।" খুঁচিয়ে জানতে যাবেন না, দলের সামনে আর কোনও প্রশ্ন করবেন না, আর দলকেও করতে দেবেন না। পরে তার সঙ্গে একা, অল্প কথায় আর আরও বলার কোনও চাপ না দিয়ে কথা বলুন, আর আপনার স্কুল বা সংস্থার যে সুরক্ষার পথ আগেই আছে, সেটি সেই দিনেই অনুসরণ করুন। কোনও পথ না থাকলে সেই দিনেই বড় কাউকে জানান। সেশনের বাকিটা স্বাভাবিকভাবেই চলতে দিন, কারণ সবকিছু থামিয়ে দিলে তাকেই আলাদা করে চিহ্নিত করা হয়।

বদলে নেওয়া

- আপনার মেয়েরা দিনের যে সময়ভাগ ব্যবহার করে, সেগুলিই নিন। সকাল, দুপুর আর সন্ধে শুধু শুরু করার একটি ছাঁচ।
- ছয়টি ঘর বা চারটি, ছবি বা কথা, যে কোনও মিশেলে। ফিতেটি তার।
- মাঝপথে কোনও মেয়ে নিজের ফিতে বদলাতে চাইলে বদলাতে দিন। নিজের পরিকল্পনা বদলানোই এই প্যাকের আসল কথা।

ছোট বা বড় করে চালানো

30 মিনিট। 0 থেকে 5 একটি দিনে কী কী হয়, 5 থেকে 15 আমার দিনের ফিতে আঁকা, 15 থেকে 20 আমি যা ঠিক করি তাতে চিহ্ন, 20 থেকে 26 কালকের জন্য একটি সিদ্ধান্ত, 26 থেকে 30 শোনানো আর শেষ। জোড়ায় শোনানো আর পাতা গ দুটিই বাদ যায়, তাই দিনের ফিতেটি তার সঙ্গে যা ঘটে তার হিসাব হয়েই থাকে, সে নিজে বদলাতে পারে এমন একটি পরিকল্পনা হয়ে ওঠে না — অথচ ওটিই এই প্যাকের আসল কথা।

45 মিনিট। সেশন পাতায় থাকা ঘড়িটি।

60 মিনিট। 0 থেকে 8 একটি দিনে কী কী হয়, 8 থেকে 23 আমার দিনের ফিতে আঁকা, 23 থেকে 32 আমি যা ঠিক করি তাতে চিহ্ন, 32 থেকে 42 কালকের জন্য একটি সিদ্ধান্ত, 42 থেকে 60 একটি জিনিস বদলানো, শোনানো আর শেষ। শেষ ভাগে প্রত্যেকে নিজের ফিতেটি পাতা গ-তে তুলে এনে একটি জিনিস বদলায়: দুটি ঘরের ক্রম অদলবদল করে, বা নিজের দিনে যা চায় এমন কিছু যোগ করে। তারপর সে বলে বা লেখে ওই বদলটি হতে কী সত্যি হতে হবে। হালকা রাখুন, আর কোনও মেয়েকে কখনও কথা দেবেন না যে বদলটি হবে।

সেশন নিরাপদ রাখা

এই সেশনে কেউ আঘাত পেতে পারে এমন কিছু নেই। শুধু কাগজ আর পেনসিল। এখানে যে সাবধানতাটি দরকার, সেটি একটি মেয়ে কী বলে তা নিয়ে, সে কী হাতে ধরে তা নিয়ে নয়: সত্যিকারের কিছু উঠে এলে কী করবেন, সেটি উপরে লেখা আছে।

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org. ইংরেজিতে লিখেছেন ও সম্পাদনা করেছেন নমিত পটনিস (Nameet Potnis)। এই বাংলা সংস্করণটি ইংরেজি সংস্করণ থেকে কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তার অনুবাদ; বাংলায় এটি এখনও কেউ

পড়ে দেখেননি। নাম দিয়ে কপি করুন, ছাপুন, বদলে নিন, ভাগ করে নিন।

উত্তর ও পরিচালনার সংকেত

উত্তর আর কী বলবেন, আমার দিন, আমার পরিকল্পনা

এই সংস্করণ সম্পর্কে। এই সংস্করণটি ইংরেজি প্যাক থেকে কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা (AI) দিয়ে অনুবাদ করা হয়েছে। এতে ভুল থাকতে পারে। কিছু ঠিক করা দরকার মনে হলে, বা অন্যভাবে বলা দরকার মনে হলে hello@potnis.org ঠিকানায় লিখুন — আমরা তা ঠিক করে দেব।

About this edition. This edition was translated from the English pack with AI. It may contain mistakes. Write to hello@potnis.org if something should be fixed or said differently — we will update it.

উত্তর

এই প্যাকের কোথাওই একটিও বাঁধা উত্তর নেই। একটি মেয়ের দিন তারই, আর সেটিতে কখনও নম্বর দেওয়া হয় না। সে যে দিনটি দেয়, আর যে ক্রমে সে সেটি বুঝিয়ে দিতে পারে, সেটিই নিন।

একটি পাতা শেষ হয়েছে যখন:

পাতা	শেষ হয়েছে যখন
ক	চারটি বা তার বেশি ঘর ভরা, এমন ক্রমে যা সে বুঝিয়ে দিতে পারে, আর গোল করার ধাপটি করার চেষ্টা হয়েছে
খ	একটি সিদ্ধান্ত, আঁকা বা লেখা, সঙ্গে কখন। সাহায্যের দাগটি ফাঁকা থাকতে পারে, বা "কেউ নয়" বলতে পারে
গ	ছয়টি ঘর, তাতে ভেবে করা একটি বদল, আর সেটি সম্ভব হতে কী লাগবে তার একটি লাইন

ফিতের শেষে ফাঁকা ঘর কোনও ব্যর্থতা নয়। চারটি ঘরে আঁকা আর পরিষ্কার করে বোঝানো একটি ছোট দিন, তাড়াহুড়োয় ভরা ছয়টি ঘরের চেয়ে অনেক ভালো ফল — যেগুলি নিয়ে সে কথা বলতে পারে না।

কোনটি সিদ্ধান্ত হিসেবে গোনা হয়। এই সবগুলিই গুনুন: দুটি কাজের কোনটি সে আগে করে, কোথায় বসে, কার সঙ্গে হাঁটে, কী আঁকে, কোনও কিছুর কী নাম দেয়, জোরে প্রশ্ন করবে কি না, যা করতে বলা হয়েছে সেটি কতটা যত্ন করে করে, সাহায্য দরকার বলা, বা দরকার নেই বলা।

কোনটি গোনা হয় না, আর কখনও বলে দেওয়া চলবে না। যা তাকে বাড়ির বড়দের মুখোমুখি দাঁড় করায়, এমন কিছুই নয়। চলে যাওয়া, না বলা, বা কিছু লুকিয়ে রাখা নিয়ে কিছু নয়। টাকা লাগে এমন কিছু নয়। তার পাতাটি দেখতে ভালো লাগবে বলে আপনি বেছে দিয়েছেন এমন কিছু নয়। কিছু বলে দেওয়া উচিত কি না বুঝতে না পারলে, বলবেন না। একটি ফাঁকা গোল সৎ, আর যে সিদ্ধান্ত সে নিরাপদে নিতে পারে না, সেটি কোনও সিদ্ধান্ত না থাকার চেয়ে তার বেশি ক্ষতি করে।

আপনি যা দেখতে পারেন

পাতায় যা আছে	এর পর কী দেবেন
দুই-তিনটি ঘর, ক্রম নিয়ে দ্বিধা, কিছুই গোল করা নেই	দুটি করে কাজ করুন: "কোনটি আগে, এটি না এটি?" তারপর আজ এই ঘরে সে যা করেছে তার একটি গোল
ভরা ফিতে, একটি ঘর গোল করা, সিদ্ধান্তটি পাশের জনের থেকে টোকা	তার নিজের সকাল নিয়ে একটি প্রশ্ন করুন, আর তার কথাতেই উত্তরটি লিখে দিন। তার নিজের সিদ্ধান্তই পরের ধাপ, আরও সুন্দর পাতা নয়
ভরা ফিতে, কয়েকটি গোল, আর কখন ও কে সাহায্য করবে সহ একটি সিদ্ধান্ত	পাতা গ। একটি জিনিস বদলাও, আর বলো সেটি হতে কী সত্যি হতে হবে

ঝামেলার জায়গা

যা হয়	যা বলবেন বা করবেন
কোনটি আগে, সে ঠিক করতে পারে না	শুধু দুটি ঘর নিয়ে জিজ্ঞাসা করুন, কখনও ছয়টি নিয়ে নয়
সে প্রতিটি ঘরে একই জিনিস আঁকে	মেনে নিন। দিনের একেক সময়ে কী আলাদা, জিজ্ঞাসা করুন। কিছুই আলাদা না হলে, ওটিই তার দিন
সে পাশের জনের ফিতে টোকে	"তোমারটি ওর থেকে আলাদা হতে পারে, আর দুটিই ঠিক।" তারপর তার নিজের সকাল নিয়ে একটি প্রশ্ন করুন
সে বলে সে কিছুই ঠিক করে না	এই ঘর, এই ঘণ্টায় ছোট করে আনুন। তাতেও কিছু না হলে ছেড়ে দিন, আর পরের সেশনে তাকে আগে জিজ্ঞাসা করুন
সে জিজ্ঞাসা করে তার দিনটি স্বাভাবিক কি না	"স্বাভাবিক কোনও দিন নেই। তোমার দিনটি তোমার দিন।" তারপর কথা না বাড়িয়ে এগিয়ে যান
মাঝপথে সে নিজের ফিতে বদলাতে চায়	বদলাতে দিন। নিজের পরিকল্পনা বদলানোই এই প্যাকের আসল কথা
সে পাতাটি বাড়ি নিয়ে যেতে চায় না	এমন জায়গায় রাখুন যেখানে সে চাইলে পাবে। কেন, জিজ্ঞাসা করবেন না
দুটি মেয়ে কার দিন বেশি কষ্টের, তুলনা করে	"এই ঘরের প্রতিটি দিন একটি সত্যিকারের দিন।" তক্ষুনি কাগজে ফিরে যান

বলুন "তোমার দিনে তারপর কী হয়?" — "তুমি এই টুকুই করো?" কখনও নয়। বলুন "এই অংশটি তোমার ঠিক করার" — "তোমার আরও বেশি ঠিক করা উচিত" কখনও নয়। কোনও এক মেয়ের ফিতে তুলে ধরে ভালো

উদাহরণ বলবেন না: দলকে একটি দেখাতে হলে বোর্ডে একটি সাদামাটা ফিতে আঁকুন, যাতে ব্যক্তিগত কিছুই নেই।

গুরুতর কিছু উঠে এলে। তক্ষুনি দলটিকে কাগজে ফিরিয়ে আনুন আর সেশনটি স্বাভাবিকভাবেই চালিয়ে যান। দলের সামনে আর কোনও প্রশ্ন করবেন না, আর দলকেও করতে দেবেন না। পরে তার সঙ্গে একা, অল্প কথায়, কোনও চাপ না দিয়ে কথা বলুন। আপনার স্কুল বা সংস্থার যে পথ আছে সেটি সেই দিনেই অনুসরণ করুন, আর কোনও পথ না থাকলে সেই দিনেই বড় কাউকে জানান। তার পাতায় এ নিয়ে কিছু লিখবেন না: পাতাটি কোনও নথি নয়।

সেশনের পরে

ফিতেগুলি রেখে দিলে পরের জীবন-দক্ষতার সেশন শুরু হতে পারে "তোমার ফিতেটি দেখো, তোমার দিন কি এখনও এরকমই?" দিয়ে। আর কিছু জমিয়ে রাখার দরকার নেই, আর এই প্যাকের কিছুই নম্বর দেওয়া, গোনা বা কোথাও জানানো হয় না।

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org