কী কী ছাপবেন

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

নির্দেশিকা, আমি চাইতে পারি

দল 4 থেকে 20 · 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

- **প্রতিটি পরিস্থিতিই আপনার দেওয়া একটি বানানো খেলা। কেউ দলকে বাড়ির কথা বলে না, আর কাউকে কোনও বড় মানুষের মুখোমুখি দাঁড়াতে শেখানো হয় না।**
- অভ্যাসের সময় উত্তর সবসময় হ্যাঁ। সত্যিকারের রাউন্ডে না বলতে হলে: "এখন নয়। আর তুমি ভালোভাবেই চেয়েছ।"
- সেশনের আগে ঠিক করে রাখুন শেষে প্রত্যেকে আপনার কাছে সত্যিই কী চাইতে পারে: দরজার পাশে দাঁড়ানো, পাতা বিলি করা, বিদায়টি কীভাবে বলা হবে তা বেছে নেওয়া।
- 20 জন পর্যন্ত। কুড়ির বেশি হলে জোড়াগুলি পালাই পায় না।
- হাতে হাতে চালানোর জিনিসটি বুড়ো আঙুল আর তর্জনীর গোলের ভিতরে ঢুকে যাওয়া চলবে না। দলা করা কাগজের বলই সবচেয়ে নিরাপদ।

এটি একবার ঘরে বসে পড়ে নিন, আর চালানোর আগে পরের অংশটি পড়ুন। 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 একটি ছোট বাক্য জোরে বলতে পারে। এই সেশনের কোথাও পড়া বা লেখার দরকার নেই।

- **জীবনের দক্ষতা।** "আমার পালা, তোমার পালা"-র মতো নয়, যদিও হাতে হাতে চালানোর খেলাটি একই: ওখানে দক্ষতাটি অপেক্ষা করা, এখানে চাওয়া।
- **দলের আকার।** 4 থেকে 20 জন মেয়ে। কুড়ির বেশি হলে জোড়াগুলি পালা পায় না আর ঘর গোলমাল হয়ে যায়।
- **এক ঘরে আলাদা আলাদা স্তর।** চার বছরের আর সাত বছরের মেয়ে একই জোড়ায় একই চারটি চাওয়া অভ্যাস করে। যে মেয়ে তিনটি শব্দ বলে — "আমি নেব?" — সে চেয়ে ফেলেছে, আর আপনি তাকে ঠিক অন্য সবার মতোই উত্তর দেন। যে মেয়ে এগিয়ে আছে, সে পুরো বাক্যটি বলে, যাকে বলছে তার নামও জুড়ে দেয়, আর 8 নম্বর ধাপে কঠিন পালাটি নেয় — যেখানে সে জিনিসটি ধরে রেখে "আমার এখনও হয়নি" বলে, তারপর দিয়ে দেয়। কাউকে আলাদা পাতা দেওয়া হয় না।

এই প্যাক একটি মেয়ের কাছে কী চায়, আর কী চায় না

চালানোর আগে এটি পড়ুন। এই সেশনটি সাধারণ চাওয়া নিয়ে, এই ঘরের ভিতরে, একটি বানানো খেলায়: একটি পাথরে একবার পালা, কিছু পেতে সাহায্য, একটি খেলায় যোগ দেওয়া, শেষ করার জন্য আরও এক মিনিট। এটি এটুকুই শেখায় আর এটুকুই দাবি করে।

এটি কোনও মেয়ের কাছে তার সঙ্গে সত্যিই ঘটে যাওয়া কোনও কথা জানতে চায় না। দলকে বাড়ির কোনও কথা বলতে বলে না। সেশনের প্রতিটি পরিস্থিতি বানানো আর সেটি আপনি দেন, তাই কোনও মেয়েকে নিজের কিছু আনতে হয় না। এই প্যাকের কিছুই কোনও মেয়েকে কারও মুখোমুখি দাঁড়াতে বলে না, আর চাওয়াটিকে ঘরের বাইরে গিয়ে করার মতো কোনও কাজ হিসেবে আপনি কখনও দেবেন না।

অভ্যাসে একটি চাওয়ার উত্তর সবসময় হ্যাঁ, কারণ শেখার জিনিসটি হল চাওয়া। অভ্যাসের বাইরে, শেষের সত্যিকারের রাউন্ডে, যত মেয়েকে পারেন হ্যাঁ বলুন। না বলতে হলে দুই ভাগে বলুন: "এখন নয়। আর তুমি ভালোভাবেই চেয়েছ।" কোনও মেয়েকে কখনও কথা দেবেন না যে চাইলেই কাজ হয় — কারণ হয় না, আর যে চার বছরের মেয়েকে বলা হয়েছে সবসময় হয়, সে পরের সপ্তাহে ঠিক করে নেবে যে সে ভুলভাবে চেয়েছিল।

আপনার যা লাগবে

- প্রতিটি মেয়ের একটি পাতা ক আর একটি পাতা খ
- প্রতিটি মেয়ের একটি পেনসিল, বা দুজনে একটি
- প্রতিটি জোড়ার হাতে হাতে চালানোর একটি জিনিস, যেটি বুড়ো আঙুল আর তর্জনীর গোলে ঢোকে না: তালু ভরা একটি পাথর, একটি ভাঁজ করা কাগজের ফালি, দলা করা কাগজের বল, একটি পাতা। ঘরে ইতিমধ্যেই যা আছে, তাই
- 5 নম্বর ধাপের জন্য সহজ নাগালের একটু বাইরে রাখা যায় এমন কিছু: উঁচু তাকে একটি কাগজ, আলমারির উপর একটি বই
- **বিনামূল্যে আর ঐচ্ছিক:** কিছুই নয়
- **এখানে কিছুতেই টাকা লাগে না।**

সেশনটি এভাবে সাজানো কেন

কেউ একা বলার আগে পুরো ঘর সেটি বলে। এই বয়সের মেয়েরা প্রথমে এগোবে না। তাই কোনও জোড়া চেষ্টা করার আগে প্রতিটি চাওয়া পুরো ঘর একসঙ্গে তিনবার বলে। যে মেয়ে নিজের গলাকেই ভয় পায়, সে তার মধ্যেই অন্য তিরিশটি গলার ভিতরে নিজের গলাটি ব্যবহার করে ফেলেছে, আর কেউ তার দিকে তাকায়নি।

চারটি চাওয়া ছোট, আর সারা সেশন সেগুলিই থাকে। চারটি বাক্য অনেকবার বলা, বারোটি বাক্য একবার বলার চেয়ে ভালো। মুখস্থ করে নিন, যাতে কোনও মেয়ে আপনার উত্তরের জন্য অপেক্ষা করছে এমন সময় আপনাকে পড়তে না হয়।

সত্যিকারের কিছু নড়তে হবে। ভিতরে কিছু নেই এমন একটি বানানো চাওয়া একটি ফাঁকা কসরত। সে চাইলে পাথরটি টেবিলের ওপারে যায়, আর সে হাত বাড়ালে যায় না। ওটিই শিক্ষা, আর ওটি আপনার হাতে আছে, আপনার ব্যাখ্যায় নেই।

অভ্যাসে উত্তর সবসময় হ্যাঁ। এই প্যাক "না" শোনার মহড়া দেয় না। চার বছরে খেলায় না শোনাটাও না শোনার মতোই লাগে, আর সেশনের আসল কথা হল চাওয়াটি চেষ্টা করা নিরাপদ। 8 নম্বর ধাপই একমাত্র জায়গা যেখানে কোনও মেয়ে "আমার এখনও হয়নি" শোনে, আর সেখানেও জিনিসটি সঙ্গে সঙ্গেই হাতে চলে আসে।

শেষ রাউন্ডটি সত্যিকারের, আর সেটি ছোট। সে আপনার কাছে এমন কিছু চায় যা আপনি সত্যিই দিতে পারেন: দরজার পাশে দাঁড়ানো, পাতাগুলি বিলি করা, দল কীভাবে বিদায় বলবে সেটি বেছে নেওয়া। সত্যিই হ্যাঁ পায় এমন একটি সত্যিকারের চাওয়ার দাম কুড়িটি বানানো চাওয়ার চেয়ে বেশি — আর সেই জন্যই তালিকাটি আপনি মেয়েদের সামনে নয়, সেশনের আগেই ঠিক করে রাখেন।

তার পাতার কিছুই লিখতে হয় না। এই দলের বেশিরভাগই লিখতে পারে না, আর কেউ কেউ নিজের নামটিও এখনও লিখতে পারে না — তাই পাতা দেওয়ার সময়েই আপনি নামগুলি লিখে দেন, কাউকে সাহায্য চাইতে হওয়ার আগেই। ঘরগুলিতে তার চিহ্নই তার হিসাব, আর তার কার্ডে আপনার হাতের লেখাটিই তার কথা।

সবাইকে নিয়ে চলা

যে মেয়ে এখনও পড়তে পারে না। এই সেশনে সে কিছুই পড়ে না। চারটি চাওয়া মুখে বলা হয় আর পুরো ঘর সেগুলি বারবার বলে। পাতা ক-র কথাগুলি আপনি একবার জোরে পড়েন, বলার সময় প্রতিটি ঘর দেখিয়ে, আর সে ঘরে একটি চিহ্ন দেয়। পাতা খ-তে সে আঁকে, আর কার্ডে কথা চাইলে সে আপনাকে বলে আর আপনি লিখে দেন। সে সেশন শেষ করে সবার মতো একই দুটি পাতা হাতে নিয়ে।

যে মেয়ে দেরিতে আসে। হাতে হাতে চালানোর জিনিসটি তার সঙ্গীর হাতে দিন আর দরজাতেই তাকে একটি বাক্য বলুন: "বলো 'আমি একবার নিতে পারি?' — ও তোমাকে দিয়ে দেবে।" ঘর যে চাওয়াটিতে আছে, সেখানেই সে যোগ দেয়, আর বাকিগুলি শুনতে শুনতেই ধরে নেয়। দলের সামনে সে কোথায় ছিল কখনও জিজ্ঞাসা করবেন না, আর বাদ যাওয়া চাওয়াগুলি পুষিয়ে নিতে বলবেন না।

ঘরে ছেলেরা থাকলে। ছেলেরা একই জোড়ায়, একই পাতায়, একই কাজ করে। দুটি জিনিস সেশনটিকে মেয়েদের দিকে রাখে, আর তার একটিও কাউকে বাদ দেয় না। শেষের সত্যিকারের রাউন্ডে মেয়েরা আগে চায়, তাই আপনার হাতে হ্যাঁ বলার মতো জিনিস থাকতেই সেগুলি তাদের কাছে যায়। আর লক্ষ রাখুন সেই ছেলেটির

দিকে যে কোনও মেয়ের হয়ে চেয়ে দেয় — মনটি ভালো, কিন্তু তাতে তার পালা কেড়ে নেওয়া হয়: আলতো করে হাত তুলে বলুন, "ধন্যবাদ। আমি ওর গলার জন্য অপেক্ষা করছি।"

যে মেয়ে আজ একটিও কথা বলবে না। সে পাতায় চিহ্ন দিতে পারে, জিনিসটি ধরতে পারে, চাওয়াগুলি শব্দ ছাড়া মুখ নেড়ে বলতে পারে, বা সঙ্গীর সঙ্গে ঠিক একই সময়ে বলতে পারে। এর সবটাই অংশ নেওয়া, আর এ নিয়ে আপনি কিছুই লিখে রাখেন না। ঘর শান্ত থাকলে পরের সেশনে তাকেই আগে জিজ্ঞাসা করুন।

ভুল হয়ে গেলে

একটি মেয়ে জোরে বলবে না, আর ঘর এখন তার দিকেই তাকিয়ে আছে। এটি হবেই, আর সাধারণত প্রতিবার একই মেয়ের সঙ্গে। অপেক্ষা করে বসে থাকবেন না, আর দলকে তাকে উৎসাহ দিতে বলবেন না — তাতে কুড়িটি মুখ তার দিকে ঘুরে যায়। পাঁচ সেকেন্ডের মধ্যে এগিয়ে যান, আর ফিরে আসার তিনটি সহজ পথ দিন: পুরো ঘর একসঙ্গে বলা, বাকিরা ব্যস্ত থাকতে শুধু আপনাকে বলা, আর সঙ্গীর সঙ্গে একই সময়ে বলা যাতে একক কোনও গলা তার না হয়। প্রথম দিনে একটি ফিসফিসও গোনা হয়। তাকে কখনও "লাজুক" বলবেন না, আর দলের কাছে তাকে ব্যাখ্যাও করবেন না।

অভ্যাসটি কাড়াকাড়িতে বদলে যায়, বা জিনিসটি নিয়ে একটি জোড়ার ঝগড়া লাগে। কেউ না চেয়ে নিয়ে নেয়, বা দুজনেই ধরে থাকে আর পাথরটি একটি লড়াই হয়ে যায়। তক্ষুনি, শান্তভাবে জিনিসটি নিজের হাতে ফিরিয়ে নিন, আর নিয়মটি ছয় শব্দে আবার বলুন: "কেউ চাইলেই জিনিসটি নড়ে।" তারপর যে আগে চায় তার হাতে দিন। কোনও জোড়া একটি জিনিস ভাগ করতে না পারলে প্রত্যেককে নিজের একটি দিন আর তাদের কাছে ইতিমধ্যেই থাকা কিছুর জন্য একে অন্যের কাছে চাইতে দিন — তাতেও ঠিক একই কাজ হয়। কোনও মেয়েকে দলের সামনে ক্ষমা চাওয়াবেন না: এই বয়সে ওটি তাকে শেখায় যে চাওয়া থেকেই ঝামেলা হয়েছিল।

বদলে নেওয়া

- মেয়েরা বাড়িতে যে ভাষায় কথা বলে, সেই ভাষায় আর তারা সত্যিই যে কথায় বলবে, সেই কথায় চারটি চাওয়া নিন। ছোট আর চেনা, শুদ্ধর চেয়ে ভালো।
- হাতে হাতে চালানোর জিনিসটি আপনার ঘরে যা আছে তা দিয়ে বদলে নিন। সেটি চাওয়ার মতো হতে হবে, আর তার দাম কিছুই হবে না।
- আপনার মেয়েরা একে অন্যকে যে নামে ডাকে, সেগুলিই ব্যবহার করুন। নাম ধরে কারও কাছে চাওয়া এগিয়ে থাকা মেয়ের জন্য একটি ধাপ উপরে।
- ঘর ভরা আর গোলমাল হলে 4 থেকে 8 ধাপ জোড়ায় না করে পুরো দলকে এক গোলে বসিয়ে একটি জিনিস ঘুরিয়ে করুন।

ছোট বা বড় করে চালানো

30 মিনিট। 0 থেকে 4 চুপি গলা আর চাওয়ার গলা, 4 থেকে 18 একবার নিতে পারি, সাহায্য করবে আর আমিও খেলতে পারি, 18 থেকে 24 আমার এখনও হয়নি, 24 থেকে 30 প্রত্যেকের একটি সত্যিকারের চাওয়া আর শেষ। নতুন একটি দলের জন্য এটিই এই প্যাকের সত্যিকারের সংস্করণ। যা ছেড়ে দিতে হয়: প্রত্যেকে প্রতিটি চাওয়ায় দুবারের বদলে একবার পালা পায়, আর পাতা খ-র কার্ডগুলি আঁকা হয় কিন্তু সম্ভবত কাটা হয় না — তাই

ওগুলি সরিয়ে রেখে দিনের শেষে কেটে নিন। ঘর বড় হলে শেষের সত্যিকারের রাউন্ডটি সবার কাছে নয়, যারা চায় তাদের কাছেই পৌঁছায়, তাই সেটি সবচেয়ে চুপচাপ মেয়েদের দিয়ে শুরু করুন।

45 মিনিট। 0 থেকে 6 চুপি গলা আর চাওয়ার গলা, 6 থেকে 27 একবার নিতে পারি, সাহায্য করবে আর আমিও খেলতে পারি, 27 থেকে 35 আমার এখনও হয়নি, 35 থেকে 45 প্রত্যেকের একটি সত্যিকারের চাওয়া আর শেষ। বাড়তি সময়টি প্রতিটি চাওয়ায় দ্বিতীয় একটি পালা কিনে দেয়, আর শুধু যারা চায় তাদের নয়, প্রতিটি মেয়ের জন্য একটি সত্যিকারের চাওয়া।

60 মিনিট। 0 থেকে 8 চুপি গলা আর চাওয়ার গলা, 8 থেকে 35 একবার নিতে পারি, সাহায্য করবে আর আমিও খেলতে পারি, 35 থেকে 45 আমার এখনও হয়নি, 45 থেকে 60 প্রত্যেকের একটি সত্যিকারের চাওয়া আর শেষ। এই দৈর্ঘ্যটি শুধু এমন থিতু দলের সঙ্গেই নিন যারা আগেই আধ ঘণ্টা বসতে পারে। বাড়তি সময়টি যোগ করে আরও পালা, কার্ডটি শেষ করে কেটে নেওয়ার সময়, আর শেষের একটি ধীর রাউন্ড যেখানে প্রতিটি মেয়ে চায় আর প্রতিটি মেয়ে উত্তর পায়। এটি নতুন কোনও চাওয়া বা নতুন কোনও পাতা যোগ করে না, কারণ এই বয়সে লম্বা সেশন মানে আরও অভ্যাস, আরও বিষয় নয়।

সেশন নিরাপদ রাখা

সারা সেশন একটি জিনিস হাতে হাতে চলে। কিছুই মুখে যাবে না। কিছু হাতে দেওয়ার আগে দেখে নিন সেটি বাচ্চার মুখে ঢুকবে না: বুড়ো আঙুল আর তর্জনী দিয়ে বানানো গোলের ভিতরে ঢুকে গেলে সেটি এই ঘরের জন্য বড্ড ছোট। বীজ, পুঁতি, পয়সা আর ছোট বোতলের মুখ বাদ। যা হাতে দিয়েছিলেন, শেষে সব গুনে ফিরিয়ে নিন। চার বছরের মেয়েদের সঙ্গে দলা করা কাগজের বলই সবচেয়ে নিরাপদ, আর সেটিই আবার সবচেয়ে সহজে বদলে নেওয়া যায়।

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, আমি চাইতে পারি

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 প্যাকে একটিও বাঁধা উত্তর নেই। কোনও মেয়ে জোরে যা চেয়েছে, যে কথায়, যে ভাষাতেই চেয়ে থাকুক, সেটিই নিন। "আমি নেব?" — এটিও একটি চাওয়া। তিনটি শব্দও একটি চাওয়া। প্রথম দিনে একটি ফিসফিসও একটি চাওয়া।

চাওয়া হয়েছে বলে কোনটি গোনা হয়:

সে যা করে	চাওয়া হিসেবে গোনা হয়
সঙ্গীকে পুরো বাক্যটি বলে	হ্যাঁ
তার তিনটি শব্দ বলে	হ্যাঁ
সঙ্গীর সঙ্গে, বা পুরো ঘরের সঙ্গে একসঙ্গে বলে	হ্যাঁ
বাকিরা ব্যস্ত থাকতে শুধু আপনাকে, আস্তে বলে	হ্যাঁ
শব্দ ছাড়া শুধু মুখ নাড়ে, তারপর হাত বাড়িয়ে দেয়	হ্যাঁ, আর পরের সেশনে তাকে আগে জিজ্ঞাসা করুন
জিনিসটির দিকে হাত বাড়িয়ে নিয়ে নেয়	এখনও নয়। ফিরিয়ে দিন, অপেক্ষা করুন, বলুন "আমার কাছে চাও"

চারটি চাওয়া, সামনে রাখতে চাইলে: "আমি একবার নিতে পারি?" "আমাকে ওটা পেতে সাহায্য করবে?" "আমিও খেলতে পারি?" "আমার এখনও হয়নি।"

যে পরিস্থিতিগুলি আপনি দেন, সবই বানানো, সবই এই ঘরের ভিতরে। তোমার সঙ্গীর হাতে পাথরটি আছে আর তুমি একবার নিতে চাও। একটি কাগজ উঁচু তাকে আছে আর তুমি নাগাল পাচ্ছ না। দুজন পাথরটি নিয়ে খেলছে আর তুমি যোগ দিতে চাও। তুমি এখনও আঁকছ আর কেউ তোমার পেনসিল চায়। তুমি চাও পাতাগুলি তুমিই বিলি করবে। দল বিদায় বলার আগে তুমি আরও এক মিনিট চাও। কোনও মেয়ের কাছে তার নিজের জীবনের পরিস্থিতি কখনও চাইবেন না, আর সে নিজে দিলে ধন্যবাদ বলে বানানোটিতে ফিরে যান।

আপনি যা দেখতে পারেন

পাতায় যা আছে	এর পর কী দেবেন
একটি ঘরেও চিহ্ন নেই, আর সে সারা সেশন জিনিসটি ধরে রেখেছে	তার জোড়ার পাশে বসে একটি পালার জন্য নিজে তার সঙ্গী হন। আপনি আগে তার কাছে চান, যাতে পাঠানোর আগে সে বাক্যটি নিজের দিকে আসতে শোনে
এক-দুটি ঘরে চিহ্ন, তাতে ছবি	বাকি ঘরগুলি আবার জোরে পড়ুন আর ঘর ব্যস্ত থাকতে জোড়ায় ওই দুটি চাওয়া তার সঙ্গে করুন। জোরে বলা দুটি চাওয়াতেই সেশন শেষ
চারটি ঘরেই চিহ্ন, কার্ড আঁকা, কথাও চেয়ে নেওয়া	তাকে কঠিন পালাটি দিন: সে জিনিসটি ধরে রেখে সঙ্গীকে বলে "আমার এখনও হয়নি।" তারপর পাতাগুলি সে-ই বিলি করুক

ঝামেলার জায়গা

যা হয়	যা বলবেন বা করবেন
সে না চেয়ে হাত বাড়ায় বা নিয়ে নেয়	জিনিসটির উপর হাত চাপা। অপেক্ষা। "আমার কাছে চাও।" তারপর সঙ্গে সঙ্গেই দিয়ে দিন
সে কথা বলবে না, আর ঘর তাকিয়ে আছে	পাঁচ সেকেন্ডের মধ্যে এগিয়ে যান। পুরো ঘরের গলা, বা তার সঙ্গীর গলার সঙ্গে তার গলা, বা শুধু আপনি — এর মধ্যে একটি দিন। তাকে কখনও "লাজুক" বলে চিহ্নিত করবেন না
দুজন একই জিনিস ধরে থাকে	জিনিসটি নিজের হাতে নিন। "কেউ চাইলেই জিনিসটি নড়ে।" তারপর প্রত্যেককে নিজের একটি জিনিস দিন
সে সারা সেশন চেয়েই চলে	প্রতিটিতে উত্তর দিন। সে অভ্যাস করছে। তাকেও একবার "হ্যাঁ" বলার পালা দিন
সে এমন কিছু চায় যা আপনি দিতে পারেন না	"এখন নয়। আর তুমি ভালোভাবেই চেয়েছ।" "ওটি চাওয়া উচিত নয়" কখনও বলবেন না
সে ভুল কথায়, ভুলভাবে চায়	চাওয়াটির উত্তর দিন, কথার নয়। তারপর নিজের স্বাভাবিক গলায় একবার বাক্যটি তাকে ফিরিয়ে বলে এগিয়ে যান
সে আপনাকে বাড়ির সত্যিকারের কিছু বলে	ধন্যবাদ বলুন, কিছুর উত্তর দেবেন না, আর বানানো পরিস্থিতিতে ফিরে যান। নিচের লাইনটি দেখুন
সে নিজের নাম লিখতে পারে না	পাতা দেওয়ার সময়েই আপনি লিখে দিন, তাকে চাইতে হওয়ার আগেই
সে কার্ডটি নিয়ে যেতে চায় না	এমন জায়গায় রাখুন যেখানে সে চাইলে পাবে। কেন, জিজ্ঞাসা করবেন না

বলুন "আমি ওর গলার জন্য অপেক্ষা করছি" — "ও বড্ড লাজুক" কখনও নয়। বলুন "এখন নয়, আর তুমি ভালোভাবেই চেয়েছ" — "না, আর চেয়ো না" কখনও নয়। কোনও এক মেয়েকে "সবচেয়ে ভালো চেয়েছে" বলে তুলে ধরবেন না: এই প্যাকটি যাদের সবচেয়ে বেশি দরকার, তারাই ওটিকে একটি সারি হিসেবে শুনবে।

গুরুতর কিছু উঠে এলে। কোনও মেয়ে "চাওয়া" শব্দটি ব্যবহার করে আপনাকে সত্যিকারের কিছু বলে ফেলতে পারে। তা হলে তাকে জেরা করবেন না, দলের সামনে আরও বলতে বলবেন না, আর দলকেও তাকে কিছু জিজ্ঞাসা করতে দেবেন না। শুনুন, ধন্যবাদ বলুন, সেশনটি স্বাভাবিকভাবেই চালিয়ে যান যাতে সে আলাদা হয়ে না পড়ে, আর পরে তার সঙ্গে একা, অল্প কথায়, আরও বলার কোনও চাপ না দিয়ে কথা বলুন। আপনার স্কুল বা সংস্থার যে সুরক্ষার পথ আগেই আছে, সেটি সেই দিনেই অনুসরণ করুন, আর কোনও পথ না থাকলে সেই দিনেই বড় কাউকে জানান। এই প্যাক চারটি সাধারণ বাক্য শেখায়, আর সেটি ওই পথের বদলি নয়। তার পাতায় এ নিয়ে কিছু লিখবেন না: পাতাটি কোনও নথি নয়।

সেশনের পরে

যারা চায়, তাদের কার্ড তাদের সঙ্গে বাড়ি যায়। পাতাগুলি রেখে দিলে পরের জীবন-দক্ষতার সেশন শুরু হতে পারে "এই সপ্তাহে তুমি কী চেয়েছিলে?" দিয়ে। পরের দিনগুলিতে আপনার দিকে যত চাওয়া আসে, সবগুলিরই উত্তর দিন — কারণ যে মেয়ে একবার চেয়ে শোনা পায়নি, সে দুবার চাইবে না। এই প্যাকের কিছুই নম্বর দেওয়া, গোনা বা কোথাও জানানো হয় না।

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org