

তু দিলো: নিজেকে খুঁজে পাওয়া*

ভূমিকা: নিত্যদিনের প্রতিবন্ধকতার ক্ষেত্রে নিজের ক্ষমতার কথা মনে রাখার জন্য নিজের ক্ষমতাকে বুঝতে শেখা সম্পর্কে সচেতনতা গড়ে তুলুন।

সুস্থতা এবং সহনক্ষমতা কার্যক্রম

সময়

১৫ মিনিট

জটিলতা

সহজ

সরঞ্জাম

বল

*এই কার্যক্রমটি
লিমিটলেস প্রজেক্টের তু
দিলোর সাথে যুক্ত
ধারাবাহিক শিক্ষার পরবর্তী
অংশ হিসাবে তৈরি করা
হয়েছে।

ধাপ ১

- এই কার্যক্রম পরিচালনাকারী ব্যক্তির উচিত একটি সংক্ষিপ্ত ভূমিকা দিয়ে তা শুরু করা, উদাহরণস্বরূপ: "সবাইকে অভিবাদন, এই কার্যক্রমে আমরা আমাদের ক্ষমতা নিয়ে ভাবব। যেসব বিষয়ের কারণে আমরা প্রত্যেকেই অনন্য এবং অন্যদের চেয়ে আলাদা তা নিয়ে ভাবব। সবাই চোখ বন্ধ করে নিজের শ্বাসপ্রশ্বাসের দিকে মনোযোগ দিন এবং একটু একটু করে ভাবতে থাকুন কোন কোন বিষয় আপনাকে ক্ষমতা যোগায় বলে আপনার মনে হয়। কখনো কখনো এমন এক বা একের বেশি ক্ষমতা খুঁজে বের করা কঠিন হতে পারে, কিন্তু আমাদের সম্ভাবনার শীর্ষে পৌঁছানোর জন্য সেগুলো সম্পর্কে সচেতন হওয়া জরুরি। ক্ষমতাগুলো ভেবে পেয়ে গেলে তারপর আপনারা চোখ খুলবেন, আর আমি চাই এই কার্যক্রম জুড়ে আপনাদের সেই ক্ষমতাগুলোর কথা আপনারা মনে রাখবেন।"

ধাপ ২

- অংশগ্রহণকারীরা সেগুলো ভেবে বের করার পর পরিচালনাকারী সবাইকে ২টি দলে ভাগ করে দিয়ে তাদেরকে সারি করে দাঁড় করাবেন।

ধাপ ৩

- দুটি দল থেকেই একজন করে অংশগ্রহণকারী দৌড়ে গিয়ে দূরে রাখা একটি বলের কাছে পৌঁছাবে।
- বলের কাছে যে প্রথমে পৌঁছাতে পারবে তাকে কার্যক্রম পরিচালনাকারী একটি পরিস্থিতির কথা বলবেন এবং তাকে ব্যাখ্যা করতে হবে সে তার ভেবে বের করা ক্ষমতাগুলো প্রয়োগ করে সেই পরিস্থিতির মোকাবেলা কীভাবে করবে।

ধাপ ৪

- অংশগ্রহণকারী তার ক্ষমতা প্রয়োগের মাধ্যমে গ্রহণযোগ্য কোনো সমাধান দিতে পারলে সে এক পয়েন্ট পাবে, আর শেষে সবচেয়ে বেশি পয়েন্ট পাওয়া দলটি জিতে যাবে।



তু দিলো: নিজেকে খুঁজে পাওয়া*

সংযুক্তি - নিত্যদিনের পরিস্থিতি

আপনি আপনার সহপাঠীদের সাথে একটি গুরুত্বপূর্ণ মিটিং করছেন এবং তাদেরকে এমন একটি পরিকল্পনার প্রস্তাব দিতে হবে যা বর্তমানে কোনো নির্দিষ্ট একটি সমাজের একটি সমস্যা সমাধানে সাহায্য করবে। আপনার ভেবে বের করা ক্ষমতাগুলো ব্যবহার করে আপনি কীভাবে তাদেরকে একটি সমাধান খুঁজে পেতে সাহায্য করবেন?

আপনি জীবনের একটি কঠিন সময়ের মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন। সামনে এগিয়ে যাওয়ার জন্য আপনি কোন ক্ষমতাগুলোর ওপর নির্ভর করবেন?

সাম্প্রতিক মহামারীর ফলে নিজের মধ্যে আবিষ্কার করেছেন এমন একটি ক্ষমতা উল্লেখ করুন।

আপনার কমিউনিটির ক্ষমতাগুলো কি আপনার জানা আছে? আপনার কমিউনিটিতে কোনো কার্যক্রম পরিচালনা করার সময় সেগুলো কীভাবে আপনার কাজে আসতে পারে তা উল্লেখ করুন।

আপনি দেখলেন যে, আপনার একজন সহপাঠীর মন খারাপ এবং সে হতাশ। আপনি কোন ক্ষমতা ব্যবহার করে তাকে সাহায্য করার চেষ্টা করবেন?

কর্মক্ষেত্রে আপনার কাজের চাপ অনেক এবং আপনাকে কাজগুলো শেষ করতেই হবে, কিন্তু আপনার মনে হচ্ছে সেগুলো শেষ করার জন্য পর্যাপ্ত সময় নেই। এই সমস্যার সমাধান খুঁজতে আপনি কোন কোন ক্ষমতার ওপর নির্ভর করবেন?

আপনি একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ করছেন এবং আপনার সহপাঠীর সাথে আপনার ভুল বোঝাবুঝি হয়েছে। আপনার ক্ষমতার ওপর ভিত্তি করে আপনি কীভাবে এই পরিস্থিতির সমাধান করবেন?

আপনি আপনার বাবা-মায়ের ওপর অসন্তুষ্ট কারণ আপনার মনে হয় যে, আপনার জীবনের অনেকটাই তাঁদের নিয়ন্ত্রণে এবং আপনার বেশি স্বাধীনতা নেই। আপনার ক্ষমতা ব্যবহার করে আপনি কীভাবে আপনার বাবা-মায়ের সাথে কথা বলে তাদেরকে আপনার মনের অবস্থা জানাবেন এবং এর মীমাংসা করার চেষ্টা করবেন?

