

তু দিলো: মনের ক্ষেত্র*

ভূমিকা: আপনার সুরক্ষা নিশ্চিত করা এবং ভবিষ্যতে ইতিবাচক ফলাফল আনার উদ্দেশ্যে আপনার নিয়ন্ত্রণের বাইরে থাকা পরিস্থিতিতে কীভাবে আপনার আবেগ নিয়ন্ত্রণ করবেন তা শিখে নিন।

সুস্থতা এবং সহনক্ষমতা কার্যক্রম

সময়

১৫ মিনিট

জটিলতা

সহজ

সরঞ্জাম

বেলুন, ফিতা, মার্কার

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

ধাপ ১

- সঞ্চালকরা অংশগ্রহণকারীদের প্রত্যেককে একটি করে বেলুন দিয়ে তাদেরকে এমন কিছু ভাবতে বলবেন যা তারা পছন্দ করে, যেমন: কোনো বিশেষ পরিস্থিতি, কোনো কাজ বা কোনো মানুষ।

ধাপ ২

- সবাই একটি করে বেলুন পেয়ে গেলে তারপর অংশগ্রহণকারীদের প্রত্যেকে নিজের বেলুনটি ফোলাবে এবং তার পছন্দের বিষয়টি (বেলুনের ওপর) লিখবে।

ধাপ ৩

- তাদেরকে দুটো দলে ভাগ করা হবে। একটি দল জুতোর ফিতার সাথে অথবা ফিতা দিয়ে পায়ের গোড়ালিতে বেলুন বেঁধে রাখবে এবং সেগুলোকে রক্ষা করার চেষ্টা করবে, আর অন্যদিকে আরেক দল তাদের প্রতিপক্ষের বেলুন ফাটিয়ে দেয়ার চেষ্টা করবে।

ধাপ ৪

- দুই দলের ভূমিকা অদলবদল করে অনুশীলনটি আবার করা হবে।

ধাপ ৫

- যে দল সবচেয়ে কম সময়ের মধ্যে বেলুন ফাটিয়ে শেষ করবে তাই বিজয়ী হবে।

ধাপ ৬

খেলা শেষ হয়ে গেলে, অংশগ্রহণকারীদের এই প্রশ্নগুলো করে তারপর এসব সম্পর্কে ভেবে দেখতে বলুন:

- আপনার সবচেয়ে ভালবাসার ব্যক্তি বা বস্তুতে কেউ কিছু করলে তখন আপনি কী করেন?
- তখন আপনার কেমন লাগে?
- আপনি কি সেক্ষেত্রে অন্য কিছু করতে পারতেন, আর পারলে কী পরিবর্তন করতেন?

