

# জীবন দক্ষতা শিক্ষা: কিশোর-কিশোরী ক্ষমতায়নে এক গুরুত্বপূর্ণ হাতিয়ার

শিক্ষার্থীদের মধ্যে আত্মহত্যা  
প্রবণতা: শিক্ষক ও অভিভাবকদের  
কী করণীয়?



# পিএসটিসি কমিউনিটি প্যারামেডিক ট্রেনিং ইনস্টিটিউট জন্ম চলেছে



পপুলেশন সার্ভিসেস এন্ড ট্রেনিং সেন্টার (পিএসটিসি) পরিচালিত

কমিউনিটি প্যারামেডিক কোর্স

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয় কর্তৃক  
অনুমোদিত এবং বাংলাদেশ নার্সিং কাউন্সিল কর্তৃক অধিভুক্ত ও নিবন্ধিত কোর্স

**কোর্স সংক্রান্ত তথ্যাবলী**

২ বছর মেয়াদী কমিউনিটি প্যারামেডিক কোর্স

৬ মাসে ১টি সেমিস্টার হিসেবে মোট ৪টি সেমিস্টার

**জন্মের সময় সূচি:**

- আগে আসলে আগে ভর্তি হবেন, ভর্তিতে সর্বোচ্চ ৬০ জন শিক্ষার্থী ভর্তি করা হয়
- প্রতিদিন (রবিবার – বৃহস্পতিবার) সকাল ১০ টা থেকে দুপুর ২ টা পর্যন্ত ক্লাস কার্যক্রম চলে
- কোর্স শেষে বাংলাদেশ নার্সিং কাউন্সিল কর্তৃক সার্টিফিকেট ও রেজিস্ট্রেশন প্রদান করা হয়

**জন্মের যোগ্যতা ও প্রয়োজনীয় কাগজপত্র**

- এসএসসি বা সমমান পরীক্ষা পাশের সনদপত্রের সত্যায়িত ফটোকপি
- জন্মনিবন্ধন সনদ অথবা জাতীয় পরিচয়পত্রের সত্যায়িত ফটোকপি
- চার (৪) কপি পাসপোর্ট সাইজের রঙিন ছবি

**কোর্স-কালীন সুবিধাসমূহ**

- ভাল রেজাল্ট এর জন্য স্কলারশিপের ব্যবস্থা
- প্রয়োজনে নির্ধারিত ফি তে থাকার ব্যবস্থা
- উপযুক্ত উপকরণসহ শ্রেণিকক্ষ
- অভিজ্ঞ শিক্ষকমণ্ডলী দ্বারা পাঠদান
- পিএসটিসি কর্তৃক পরিচালিত নিজস্ব ক্লিনিকসমূহে ইন্টার্নশিপের সুব্যবস্থা

**কোর্স সম্পন্ন করার পর চাকুরীর সুবর্ণ সুযোগসমূহ**

- স্বাস্থ্য সেবা খাতে দক্ষ জনবল তৈরীর মাধ্যমে সরকারি কর্মসূচী বাস্তবায়নে সরকারকে সহযোগিতা করা
- পিএসটিসি কর্তৃক পরিচালিত বিভিন্ন ক্লিনিকে ভাল বেতনে চাকুরীর সুবর্ণ সুযোগ
- সরকারী ও বেসরকারী হাসপাতাল, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, কমিউনিটি ক্লিনিকে চাকুরীর সুযোগ
- সূর্যের হাসি, আরবান প্রাইমারি হেলথ কেয়ার এবং অন্যান্য এনজিও ক্লিনিকে চাকুরীর সুযোগ
- প্রাইভেট প্র্যাকটিশনার হিসাবে কাজ করতে পারবেন
- বিদেশে প্যারামেডিক হিসাবে কাজ করার সুযোগ পাবেন

**আর্থিক তথ্য (সেমিস্টার অনুযায়ী)**

১ম সেমিস্টার	২য় সেমিস্টার	৩য় সেমিস্টার	৪র্থ সেমিস্টার
ভর্তি ফি: ১০,০০০/-	মাসিক বেতন: (৬X২০০০) ১২,০০০/-	মাসিক বেতন: (৬X২০০০) ১২,০০০/-	মাসিক বেতন: (৬X২০০০) ১২,০০০/-
মাসিক বেতন: (৬X২০০০) ১২,০০০/-	সেমিস্টার ফি: (১X৪০০০) ৪,০০০/-	সেমিস্টার ফি: (১X৪০০০) ৪,০০০/-	সেমিস্টার ফি: (১X৪০০০) ৪,০০০/-
সেমিস্টার ফি: (১X৪০০০) ৪,০০০/-	সর্বমোট ১৬,০০০/-	সর্বমোট ১৬,০০০/-	প্র্যাকটিক্যাল ফি: ১০,০০০/-
সর্বমোট ২৬,০০০/-			সর্বমোট ২৬,০০০/-

(ফাইনাল পরীক্ষার ফি বাংলাদেশ নার্সিং কাউন্সিল এর নিয়ম অনুযায়ী হবে যা ফাইনাল পরীক্ষার পূর্বে জানানো হয়)



পপুলেশন সার্ভিসেস এন্ড ট্রেনিং সেন্টার (পিএসটিসি)

পিএসটিসি ভবন, প্লট # ০৫, মেইন রোড, ব্লক- বি, আফতাব নগর, বাড়ডা, ঢাকা-১২১২

ফোন: ৯৮৫৩২৮৪, ৯৮৮৪৪০২, ৯৮৫৭২৮৯, E-mail: pstc.cpti@pstc-bgd.org, Website: www.pstc-bgd.org

সম্পাদক

ড. নূর মোহাম্মদ

প্রকাশনা সহযোগী

সাবা তিনি শিমু

সারারা মুশাররাত তুর্গা

আলোকচিত্রী

হোসেন আনোয়ার

## সূচীপত্র

পৃষ্ঠা ২

জীবন দক্ষতা শিক্ষা: কিশোর-কিশোরী  
ক্ষমতায়নের এক গুরুত্বপূর্ণ হাতিয়ার

পৃষ্ঠা ৬

শিক্ষার্থীদের মধ্যে আত্মহত্যা প্রবণতা:  
শিক্ষক ও অভিভাবকদের কী করণীয়?

পৃষ্ঠা ৯

পিএসটিসির বার্ষিক সাধারণ সভা অনুষ্ঠিত

পৃষ্ঠা ১০

বাকলিয়া মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্রে  
যুব বান্ধব সেবা

পৃষ্ঠা ১১

সংযোগ এর বার্ষিক সমন্বয় সভা

পৃষ্ঠা ১২

নেপালে এসআরএইচআর প্রশিক্ষণ

পৃষ্ঠা ১৪

নারীর মাসিক স্বাস্থ্য: ঋতুর আলোচনা সভা

পৃষ্ঠা ১৫

বাল্য বিবাহ নিয়ে শেয়ার-নেট এর  
গোলটেবিল বৈঠক

পৃষ্ঠা ১৬

ইয়ুথ কর্ণার

## সম্পাদকীয়

শিক্ষা মানুষের পাঁচটি মৌলিক অধিকারের একটি। শিক্ষার মাধ্যমেই মানুষের অন্তর্নিহিত গুণাবলী পূর্ণভাবে বিকশিত হয়। সমাজের একজন সক্রিয় সদস্য হিসেবে নিজেকে প্রতিষ্ঠার জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতাগুলো মানুষ শিক্ষার মাধ্যমেই লাভ করে থাকে। দেশের সকল নাগরিককে ন্যূনতম শিক্ষা সুবিধার ব্যবস্থা করা রাষ্ট্রের অন্যতম কর্তব্য।

বাংলাদেশে সাক্ষরতার হারের ওপর ইউনেস্কো ইনস্টিটিউট ফর স্ট্যাটিস্টিক্স (ইউআইএস)-এর সর্বশেষ প্রতিবেদনে বলা হয় গত ১০ বছরে বাংলাদেশে সাক্ষরতার হার ২৬.১০ শতাংশ বৃদ্ধি পেয়ে ৭২.৭৬ শতাংশে উন্নীত হয়েছে। এক দশকে প্রাপ্ত বয়স্ক পুরুষ ও নারীর মধ্যে সাক্ষরতার হার বৃদ্ধির পরিমাণ যথাক্রমে ৭৫.৬২ এবং ৬৯.৯০। এই তথ্যে দেখা যায়, গত ১০ বছরে শিক্ষিত যুবক ও যুব মহিলার সংখ্যা উল্লেখযোগ্য হারে বৃদ্ধি পেয়েছে।

প্রাতিষ্ঠানিকভাবে প্রাথমিক, মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক (বিশ্ববিদ্যালয়)- এই তিন স্তরে বিন্যস্ত রয়েছে বাংলাদেশের শিক্ষা ব্যবস্থা। পাঁচ বছর মেয়াদী প্রাথমিক, সাত বছরের মাধ্যমিক স্তর পেরিয়ে শিক্ষার্থীরা প্রবেশ করে বিশ্ববিদ্যালয় স্তরে। এই শিক্ষাজীবনে পাঠ্যপুস্তকের বাইরের দুনিয়া সম্পর্কে কিংবা বাস্তব জীবন ঘনিষ্ঠ শিক্ষার সুযোগ কমই পায় এদেশের শিক্ষার্থীরা। পাঠ্যক্রমের বাইরে নিজেকে সমৃদ্ধ করার শিক্ষার অভাব শিক্ষার্থীকে ঠেলে দিতে পারে অন্ধকারের অতল গহ্বরে। উচ্চ শিক্ষা খাতে কিছু বিষয়ে খরচ বেশি হওয়ায় এবং জীবন ঘনিষ্ঠ শিক্ষার অভাবে ঝরে পড়ে অনেক শিক্ষার্থী। বাংলাদেশে প্রাথমিক ও মাধ্যমিক পর্যায়ে গত এক দশকে প্রায় ৫৫ ভাগ শিক্ষার্থীই ঝরে পড়ছে। এসব শিক্ষার্থীর মধ্যে প্রায় ৩২ ভাগ প্রথম পাঁচ বছরে বা পঞ্চম শ্রেণীতে এবং বাকিরা পরের পাঁচ বছরে বা দশম শ্রেণী পর্যন্ত ঝরে যায়।

ডিসেম্বর ২০১৮ এর জাতিসংঘের সাধারণ পরিষদের এক সভায় ২০১৯ থেকে প্রতিবছর ২৪ জানুয়ারি ‘আন্তর্জাতিক শিক্ষা দিবস’ আয়োজনের সিদ্ধান্ত নেয়া হয়েছে। শান্তি ও উন্নয়নে শিক্ষার ভূমিকাকে উদযাপন করার লক্ষ্যেই মূলত: এ দিবস পালিত হবে। শিক্ষার প্রসারে কাজ করে, দেশের জনগণকে প্রাতিষ্ঠানিক ও জীবনমুখী সবধরনের শিক্ষায় শিক্ষিত করে তাদের সাবলম্বী করে তোলার দায়িত্ব শুধু সরকারের নয়, এ বিষয়ে এগিয়ে আসতে হবে সকল শ্রেণির মানুষকে। একটি জাতির শিক্ষিত জনগোষ্ঠীই পারে সমাজের কলুষিত অধ্যায়কে সোনালী অর্জনে ভরে তুলতে, শিক্ষার আলোই প্রকৃত সোনার বাংলা হিসেবে দেশের ভাবমূর্তি ধরে রাখতে পারে। প্রথমবারের মত আয়োজিত শিক্ষা দিবসে দেশব্যাপী শিক্ষার প্রসারে অগ্রগামী ভূমিকা রাখার শপথ সকলকে তাই একসাথেই নিতে হবে।

জানুয়ারিতে শুরু হয়েছে ইংরেজি ক্যালেন্ডারের নতুন বছর। সবার মত করে ১ জানুয়ারি নতুন বছরকে বরণ করে নিয়েছে পিএসটিসি। ইংরেজি নতুন বছরের শুরুতে প্রজন্ম কথার লেখক, পাঠক ও সকল শুভাকাঙ্ক্ষীর প্রতি রইল আন্তরিক শুভেচ্ছা। শুভ নববর্ষ!

সম্পাদক

প্রজন্ম প্রতিষ্ঠাতা সম্পাদক: আবদুর রউফ

প্রকাশক ও সম্পাদক: ড. নূর মোহাম্মদ, নির্বাহী পরিচালক, পপুলেশন সার্ভিসেস এন্ড ট্রেনিং সেন্টার (পিএসটিসি), বাড়ী # ৯৩/৩, লেভেল ৪-৬, রোড # ৮, ব্লক-সি নিকেতন, গুলশান-১, ঢাকা ১২১২

টেলিফোন: ০২-৯৮৫৩৩৬৬, ০২-৯৮৫৩২৮৪, ০২-৯৮৮৪৪০২। ই-মেইল: [projanmo@pstc-bgd.org](mailto:projanmo@pstc-bgd.org)

এ প্রকাশনা সম্ভব হয়েছে সংযোগ প্রকল্পের মাধ্যমে রাজকীয় নেদারল্যান্ডস্ দূতাবাসের সহায়তায়



জীবন দক্ষতা বৃক্ষ



# জীবন দক্ষতা শিক্ষা: কিশোর-কিশোরীর ক্ষমতায়নের এক গুরুত্বপূর্ণ প্রতিঘাত

সানজিদা ইসলাম

জীবন দক্ষতা কী?

জীবন দক্ষতা হল কিছু অভিযোজিত ও ইতিবাচক ব্যবহার যা মানুষকে জীবনের চাহিদা ও প্রতিবন্ধকতার সাথে দক্ষতার সাথে খাপ খাইয়ে চলতে সাহায্য করে। জীবন দক্ষতার কোন সার্বজনীন সংজ্ঞা নেই। সে কারণেই এর বর্ণনা, ব্যবহার এবং প্রয়োজনীয়তা বিভিন্ন সংস্কৃতি অনুযায়ী ভিন্নরকম হয়ে থাকে।

শিক্ষার বিস্তৃতি এবং তথ্য প্রযুক্তির নিত্য নতুন উন্নততর আবির্ভাবের ফলে জীবন দক্ষতার মৌলিক বিষয় নিয়ে একটি সাধারণ ধারণা প্রতিষ্ঠিত হয়েছে এবং এর ফলে ব্যক্তিস্বত্তার ক্ষমতায়নের মাধ্যমে কার্যকরভাবে বিদ্যমান ও উদীয়মান প্রয়োজনীয়তা ও চাহিদা পূরণে বিভিন্ন রকম দক্ষতার উন্নয়ন সম্ভব হয়েছে। জীবন দক্ষতা বলতে সাধারণভাবে ইতিবাচক



ব্যবহার ও আচরণকে বোঝায়, যা একজন স্বতন্ত্র ব্যক্তিকে সমাজের কর্মক্ষম করে তোলে এবং যে কোন পরিস্থিতি মোকাবেলা করতে তাদের প্রস্তুত করে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মানসিক স্বাস্থ্য বিভাগের মতে, জীবন দক্ষতা সম্পর্কিত মূল ক্ষেত্র ৫টি।

- সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও সমস্যা সমাধান
- সৃজনশীল চিন্তা ও গঠনমূলক চিন্তা
- গোষ্ঠীগত ও আন্তঃব্যক্তিক দক্ষতা
- আত্ম-সচেতনতা ও সহমর্মিতা
- আবেগ এবং দুশ্চিন্তা মোকাবেলা করা।

(জীবন দক্ষতা শিক্ষার অংশীদার-জাতিসংঘের আন্তঃ-এজেন্সি সভার সিদ্ধান্ত, মানসিক স্বাস্থ্য বিভাগ, ডব্লিউএইচও-জেনেভা, ১৯৯৯; পৃ-৪)

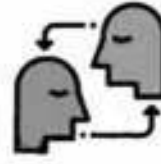
জীবন দক্ষতা শিক্ষা ক্ষেত্রে কাজ করা গবেষণা সংস্থা, শিক্ষক, কর্মদাতা এবং সরকারি সংস্থাগুলো আরও কিছু দক্ষতার সন্ধান পেয়েছে যার মাধ্যমে অর্থপূর্ণভাবে জাতি গঠনে ব্যক্তির সব ধরনের দক্ষতার উন্নয়নে ক্রমাগত অবিচ্ছেদ্য অংশ হয়ে পড়েছে। এসব দক্ষতার মধ্যে অন্যতম-

- সহমর্মিতা
- আত্ম-সচেতনতা
- সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতা
- সমস্যা সমাধানের ক্ষমতা

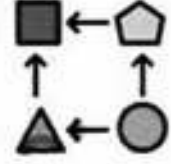
## জীবন দক্ষতার গুরুত্বপূর্ণ ধাপসমূহ



কল্পনা



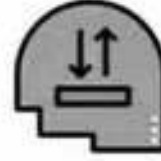
সহমর্মিতা



খাপ খাইয়ে নেয়া



সৃজনশীলতা



জ্ঞান বিষয়ক



নেতৃত্ব

- চ্যালেঞ্জ গ্রহণ
- সততা/ন্যায়পরায়ণতা
- নির্ভরযোগ্যতা
- খাপ খাইয়ে নেয়ার প্রবণতা
- কর্মনীতি

ইউনেসেফ এই তালিকায় সাক্ষরতা এবং সংখ্যাগরিষ্ঠের মত আরও কিছু দক্ষতাও যোগ করেছে। এই সকল দক্ষতাই সমানভাবে গুরুত্বপূর্ণ। তবে, এটা অবশ্যই মাথায় রাখতে হবে যে, জীবন দক্ষতাগুলো কখনই সতন্ত্র/একচেটিয়া নয় এবং বিচ্ছিন্নভাবে এগুলো শেখা ও চর্চা করা

যায় না। দক্ষতাগুলো গুচ্ছবদ্ধ থাকে এবং সার্বিকভাবে এই দক্ষতাগুলোর প্রসারে পদক্ষেপ নিলে তা আরও দ্রুততার সাথে ভালোভাবে এগুলোর কার্যকর প্রয়োগে অবদান রাখতে পারবে। সৃজনশীল ও সমালোচনামূলক চিন্তাগুলোর কাজ প্রায় কাছাকাছি হয়ে থাকে; কার্যকরী যোগাযোগ দক্ষতা ব্যক্তিকে ক্লাসরুমে, কর্মক্ষেত্রে এবং সমাজের নানা পর্যায়ে সমৃদ্ধিলাভে সহায়তা করে।

## কেন জীবন দক্ষতা শিখতে হবে?

ব্যক্তির সহজাত দক্ষতা, স্বাস্থ্য ও মানসিক অবস্থার প্রসারে, সূনাগরিক হিসেবে তাদের গড়ে ওঠায় এবং শিক্ষা ও শিক্ষার আদর্শে ক্ষমতায়িত হয়ে তারা যেন নিজেদের জ্ঞান ও মূল্যবোধকে বাস্তব জীবনের নানা অবস্থায় কাজে লাগাতে জীবন দক্ষতাগুলো প্রয়োজন। এর ফলে তারা অধিকার, জেডার সমতা ও সামাজিক নীতি সম্পর্কে এক শক্তিশালী অঙ্গীকার বিকশিত করতে পারে।

জীবনদক্ষতার শিক্ষা দায়িত্বশীল ও বিশ্বাসযোগ্য ব্যক্তিকে সুনোতা তথা বিভিন্ন দলের সদস্য হিসেবে গড়ে তুলতে পারে। সর্বোপরি, জীবন দক্ষতার শিক্ষা ব্যক্তিকে পরিবর্তনের প্রতিনিধি বা হাতিয়ার করে তোলে।

# হাল ছেড়ে না !!



ব্যাপারে সচেতন করে তোলে।

জীবন দক্ষতা তাদেরকে আত্মহত্যা প্রতিকার, দ্বন্দ্ব সমাধান এবং পরিবেশ বিষয়ক নানা ইস্যুতেও সচেতন করে। এই শিক্ষাগুলো কিশোরদেরকে বিভিন্ন চাপ সামলানোতে, সাম্প্রদায়িকতা, বর্ণবাদ এবং মৌলবাদকে প্রতিহত করতে সাহায্য করতে পারে। অনেক দেশের কিশোররা সময়ের কাজ সময়ে করা ও সময়ানুবর্তিতার গুরুত্বের শিক্ষা পায় জীবন দক্ষতার শিক্ষা থেকে।

ব্রিটিশ কাউন্সিলের আইবুক (লাইফ স্কিল: ডেভেলপিং একটি সিটিজেনস, ক্লিফ প্যারি ও মারিয়া নমিলউ, এন.ডি, পৃ-৪) এর সূত্রমতে, জীবন দক্ষতাগুলো জীবনের ‘বাস্তব, কখনও স্পর্শকাতর, মাঝে মাঝে বিতর্কিত’ বিষয়ের উপর আলোকপাত করে।

কিশোরদের মধ্যে জীবন দক্ষতার শিক্ষা সবচেয়ে ভালোভাবে ছড়ানো যায় যে বিষয়গুলোর মাধ্যমে-

- বাস্তব জীবনের অভিজ্ঞতা (বিভিন্ন কেস বিশ্লেষণ করে)
- গল্প বলা (সত্য বা কাল্পনিক)
- প্রতিফলন ও প্রতিক্রিয়া
- তত্ত্ব/ধারণার সাথে ব্যবহারিকের সমন্বয়
- ফলোআপ এবং সমন্বয় সাধন।

আমাদের মনে রাখতে হবে অন্যান্য যে কোন দক্ষতার মত জীবন দক্ষতাও অবাস্তব নয়, বরং এটি বাস্তব কিছু কার্যক্রমের সমষ্টি যেখানে শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণ বজায় রাখা প্রয়োজন। কিশোরদের মনো-সামাজিক অবস্থা গড়ে উঠার ক্ষেত্রে অনেকে সুপ্ত অবস্থায় থাকে, এক্ষেত্রে সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন তাদের উন্নত করা এবং তাদেরকে কর্মক্ষম করে গড়ে তোলা। ক্লাসরুমের বাইরে সহপাঠীদের সাথে থেকে, নিজেদের পারস্পরিক আলোচনায় দলগতভাবে অন্যদের লভ্য শিক্ষা ও শিক্ষাদান সম্পর্কে জানার মাধ্যমেও জীবন দক্ষতাগুলো শেখা যায়। সহপাঠীদের মধ্যে জীবন দক্ষতা শেখানোর ক্ষেত্রে ভূমিকা গ্রহণ, খেলা, বিতর্ক হতে পারে গুরুত্বপূর্ণ মাধ্যম।

## বাংলাদেশে জীবন দক্ষতা শিক্ষার গুরুত্ব

আমরা সবাই মানি যে আমাদের দেশের শিক্ষা ব্যবস্থা জীবন দক্ষতার শিক্ষা বিস্তারে তেমন সক্রিয় নয়। মুখস্থ বিদ্যা আর নিরানন্দ ক্লাসরুম কখনই জীবন দক্ষতা শিক্ষার প্রসার ঘটায় না। কিন্তু ক্লাসরুমে জীবন দক্ষতা শিক্ষার প্রসারে আমাদেরকে সাধ্যমত চেষ্টা করতে হবে। এই ক্ষেত্রে সরকারকে মূল ভূমিকা পালন করতে হবে, একই সাথে এনজিও, উন্নয়নে অংশীদার সংস্থা, সুশীল সমাজকেও অবদান রাখতে হবে।

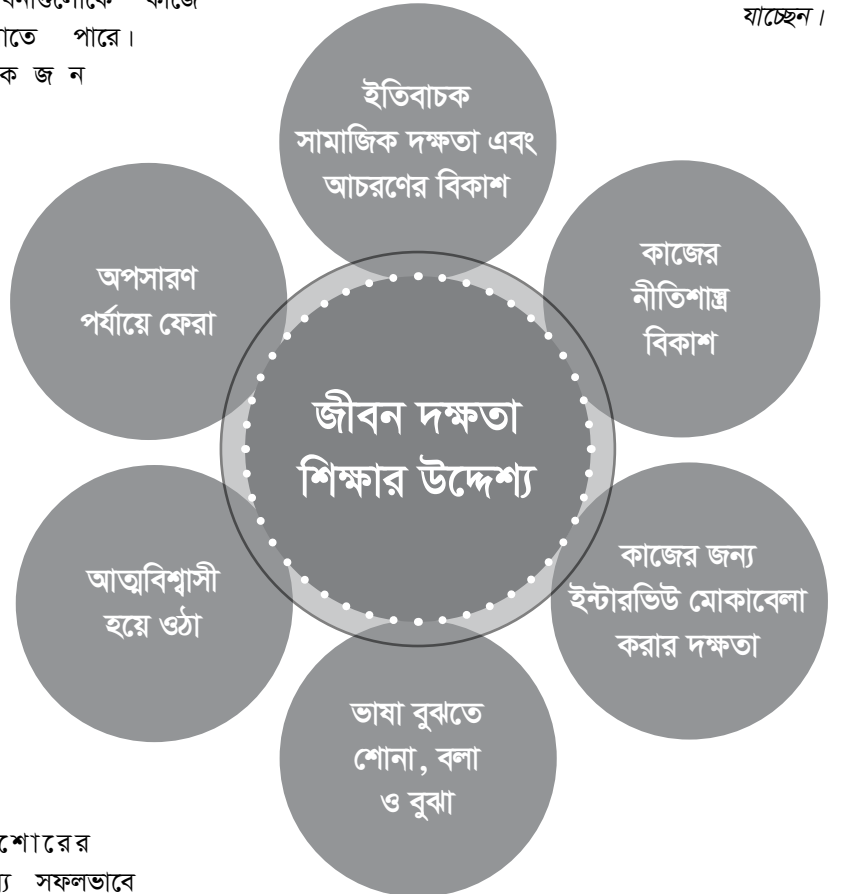
জীবন দক্ষতাগুলো শিক্ষার্থীদের সমস্যা সমাধানে নতুন নতুন পথ দেখায়, আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলে, নিজের সম্পর্কে সচেতনতা ও অন্তর্নিহিত শক্তি সম্পর্কে সচেতনতার বিকাশ ঘটায়। এ শিক্ষা শিক্ষার্থীদের সহজাত ক্ষমতাগুলোকে সামনে তুলে ধরে যাতে নিজেদের আত্মপরিচয়, দক্ষতা ও অধিকার নিয়ে তারা আরও সচেতন হয় এবং দেশ গড়ার কাজে নিজেদের সম্ভাবনাগুলোকে কাজে লাগাতে পারে।

এ ক জ ন

এবং নিজেদের সংস্কৃতি অনুযায়ী জীবন দক্ষতার শিক্ষা দিতে পারলে বাল্যবিবাহ, মাদক, ইভটিজিং, বয়ঃসন্ধিতে গর্ভধারণের মত সামাজিক অভিশাপগুলো উল্লেখযোগ্যভাবে সময়মত দূর করা সম্ভব। যখনই তারা আচরণগত ও সৃজনশীল দক্ষতার বিকাশ ঘটায়, নিজেকে ঠিক রেখে, দলগতভাবে কাজ করে, যোগাযোগ বজায় রেখে, নেতৃত্বের গুণাবলী অর্জন করে, অভিযোজিত হয়ে যে কোন জায়গায় খাপ খাওয়ানোর ক্ষমতা লাভ করে, গণতান্ত্রিক মূল্যবোধ ও সংস্কৃতি সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করে, দায়িত্বশীলতার সাথে নিজের কাজের দায়ভার নিবে, তখনই তারা জীবনের কঠিন বিষয়ের মুখোমুখি হওয়ার ক্ষমতা লাভ করবে।

আর এই ক্ষমতায়িত ব্যক্তিগুলোকে নিয়ে জাতি তার কাক্ষিত লক্ষ্য অর্জনে সফল হবে।

লেখক পেশায় একজন যোগাযোগ বিশেষজ্ঞ। বহুদিন ধরে তিনি যুব ও কিশোরদের উপর, জীবন দক্ষতা মূলক শিক্ষার উপর কাজ করে যাচ্ছেন।



কিশোরের মধ্যে সফলভাবে





# শিক্ষার্থীদের মাধ্যে আত্মহত্যা প্রবণতা: শিক্ষক ও অভিভাবকদের কী করণীয়?

সাদিয়া আফরিন

আত্মহত্যা শুধু একজন মানুষের মৃত্যুই নয়, পুরোপুরিভাবে এক সম্ভাবনার দুরার বন্ধ করে দেয়। আত্মহত্যার ফলে এক মুহূর্তেই সেই মানুষটির সব সম্ভাবনা ধ্বংস হয়ে যায়। শুধু তাই নয়, নিজের পরিবার, দেশ ও পুরো পৃথিবীকে সে বঞ্চিত করে।

কিন্তু কোন ব্যক্তিরই তার কাছ থেকে যা কিছু পৃথিবীর প্রাপ্য, তা থেকে বঞ্চিত করার অধিকার নেই। আর সে জন্যই বলা হয়, আত্মহত্যা মহাপাপ। সকল ধর্মে, সকল বিশ্বাসে আত্মহত্যাকে সবচেয়ে বড় পাপগুলোর একটি বলে বিবেচনা করা হয়।

কখন একজন মানুষ এই পাপের দিকে পা বাড়ায়? যখন সে এই পাপের ভয়াবহ পরিণাম সম্পর্কে ভুলে যায় এবং এটা ভেবে হতাশ হয় যে সে এই পৃথিবীতে বেঁচে থাকার যোগ্যই না। কেউ যখন কোন জটিলতার জালে জড়িয়ে যায়, তখন সে মনে করে নিজেকে শেষ করে দেয়াই একমাত্র সমাধান, বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের অপার সৌন্দর্য্যও তার কাছে মাধুর্যহীন হয়ে পড়ে। নিজের স্বপ্ন পূরণে ব্যর্থ হলে বা কাছের

মানুষের আকাঙ্ক্ষা পূরণ করতে না পারলেও অনেক সময় হতাশায় নিমজ্জিত হয়ে মানুষ আত্মহত্যার সিদ্ধান্ত নেয়।

কিন্তু সে কি জানে না মানুষ তার স্বপ্নের চেয়েও বড়? স্বপ্ন ভেঙে গেলে বা স্বপ্নপূরণ না হলে কী এমন হয়? এই জন্য কি তার নিজেকে শেষ করে দেয়া উচিত? অবশ্যই বিষয়টা এমন নয়। অনেক সময় শিশুরা তাদের অভিভাবকদের স্বপ্ন পূরণ করতে প্রচণ্ড চাপ নিতে বাধ্য হয়। কোন কারণে ব্যর্থ হলে তখন তারা হতাশ হয়ে পড়ে এবং নিজেকে অপদার্থ মনে করে। কিন্তু তাদের কি জানা উচিত না যে এই সুন্দর পৃথিবী তাদের বলছে, ‘বাঁচো এবং বাঁচতে দাও?’ এই হতাশ শিশুদের জানা দরকার মানুষ অবশ্যই তার স্বপ্নের চেয়েও বড়।

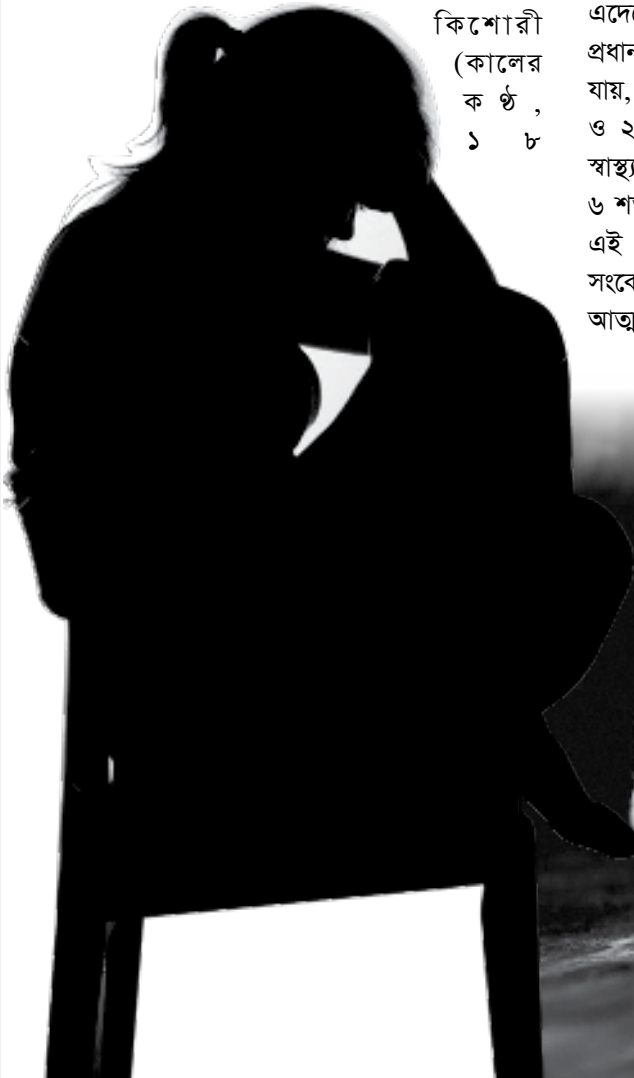
বাংলাদেশ পুলিশের সূত্রমতে, ২০১৭ তে দশ হাজারেরও বেশি মানুষ বাংলাদেশে আত্মহত্যা করেছে। এই আত্মহত্যাকারীদের মধ্যে বেশির ভাগই বয়ঃসন্ধিতে থাকা

কিশোর -  
কিশোরী  
(কালের  
কণ্ঠ ,  
১ ৮

পরিসংখ্যান অনুযায়ী আত্মহত্যা হল এদেশে অপ্রাপ্তবয়স্কদের মৃত্যুর দ্বিতীয় প্রধান কারণ। সম্প্রতি এক জরিপে দেখা যায়, এদেশে প্রতি এক লাখে ১৭জন ছেলে ও ২২ জন মেয়ে আত্মহত্যা করে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, ৪ শতাংশ তরুণ ও ৬ শতাংশ তরুণী আত্মহত্যার চিন্তা করে। এই পরিসংখ্যানগুলো আমাদের কোন গুভ সংকেত দেয় না। কিশোর-কিশোরীদের আত্মহত্যার প্রবণতা এবং তাদের মানসিক

স্বাস্থ্য ঠিক রাখা এখন এক বড় চ্যালেঞ্জ হয়ে দাঁড়িয়েছে। আমাদের আবারও সকলকে একসাথে চিন্তা করতে হবে এবং কার্যকর সমাধানের খোঁজে একসাথে কাজ করতে হবে।

পারিবারিক সম্পর্ক, বন্ধুদের সাথে সম্পর্ক, ছাত্র-শিক্ষক সম্পর্ক আরও গভীর হতে হবে। পরস্পরের প্রতি আমাদের মনোযোগ দিতে হবে। কিন্তু যত দিন যাচ্ছে, এসব সম্পর্কের উন্নতির বদলে আরও অবনতি হচ্ছে। পরিবারের প্রতি দায়বদ্ধতা সম্পর্কে







মাদার তেরেসা বলেছিলেন, ‘হয়ত আমাদের পরিবারেই এমন কেউ আছে যে একাকীত্ব বোধ করছে, অসুস্থতা বোধ করছে, দুশ্চিন্তায় আছে। আমরা কি তার সাথে আছি? আমরা কি পরিবারকে সবার আগে রেখে তাদের সাথে থাকার জন্য আমাদের সর্বোচ্চ চেষ্টা করি? আমাদের অবশ্যই মনে রাখতে হবে, ভালোবাসার শুরু পরিবার থেকেই এবং মানবতার ভবিষ্যৎ পরিবারের মধ্য দিয়েই বিকশিত হয়।’ (ইংলিশ ফর টুডে, নবম/দশম শ্রেণি)

তাই, এই সম্পর্কগুলোর গভীরতা যদি আমরা বাড়াতে পারি, তাহলেই আমরা চারপাশের মানুষের মানসিক অবস্থা বুঝতে পারব। আর হয়ত এভাবেই আমরা এ ধরনের অপ্রত্যাশিত মৃত্যুর হার কমাতে পারব।

আমাদের দেশে একজন শিক্ষার্থীর সেকেন্ডারী পাশ করতেই চারটি পাবলিক পরীক্ষায় অংশ নিতে হয় (পিইসি, জেএসসি, এসএসসি, এইচএসসি)। ফলস্বরূপ বেশিরভাগ শিক্ষার্থী তার পুরো শিক্ষা জীবনে প্রচণ্ড চাপের মুখে পড়ে। বেশিরভাগ অভিভাবক তাদের সন্তানদের বলে দেন জিপিএ ৫ পাওয়া ছাড়া তাদের আর কোন উপায় নেই। কিন্তু কেউ কি সেই শিক্ষার্থীদের শারীরিক ও মানসিক শক্তি ও অবস্থার সম্পর্কে জানার চেষ্টা করে? এই অসহ্য ভার বা চাপ সহ্য করতে তারা কি সক্ষম? কেউ কি আছে এই শিক্ষার্থীদের সঠিক পরামর্শ দেয়ার জন্য?

কেউ গড়ে ওঠার আগেই আমাদের উচিত না

তাকে ভেঙে ফেলা। কিন্তু কিছু অভিভাবক তাদের সন্তানদের এমনই চাপ দেন যার ফলে গড়ে ওঠার আগেই সে শিক্ষার্থী ঝড়ে পড়ে। কেউ আবার তাদের নিজেদের ইচ্ছা ও স্বপ্ন পূরণ করতে চায় তার সন্তানের মাধ্যমে। এর ফলে, সন্তানের নিজস্ব স্বপ্ন ও ইচ্ছাগুলো সুপ্তই থেকে যায়।

শিক্ষার্থীরা তাদের যে কোন ধরনের সমস্যা খোলামেলা ভাবে পরিবার ও শিক্ষকদের সাথে বলে যদি প্রয়োজনীয় পরামর্শ পায়, তাহলে তাদের উপর পড়া মানসিক চাপ অনেকাংশেই কমে যাবে। কিন্তু বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই আমাদের দেশে অভিভাবক ও শিক্ষকের সাথে শিক্ষার্থীর সম্পর্ক তেমন গাঢ় হয় না।

তারপরেও কিছু অভিভাবক ও শিক্ষক আছেন যারা শিশুদের সমস্যার ব্যাপারে সচেতন এবং যাদেরকে শিশুরা বিশ্বাস করে। আমি সবসময় আমার বাবা-মায়ের সাথে আমার সবরকম চিন্তা, ধারণা ও মতামত ব্যক্ত করতে পারি। আমি এমন কিছু অসাধারণ শিক্ষকও পেয়েছি যারা সবসময় আমার প্রতি সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিয়েছেন এবং আমরা যাতে লাইনচ্যুত না হই সে ব্যাপারে সর্বোচ্চ চেষ্টা করেন।

এমনই এক অসাধারণ শিক্ষক আব্দুর রহিম স্যার যিনি খুবই

সহযোগিতামূলক মনোভাব রাখেন এবং দক্ষভাবে পদক্ষেপ নেন। উনি এত গভীরভাবে কোন বিষয় বিশ্লেষণ করেন যে আমরা কোন কিছু একবার তার কাছ থেকে শুনলে আর সেটা ভুলি না। শুধু শিক্ষার্থীরাই নয়, অভিভাবকরাও রীতিমত তার ভক্ত। শিক্ষা ও সংস্কৃতিমূলক সকল বিষয়ে তিনি আমাদের উৎসাহিত করেন। এমনকি আমরা নিজেদের ব্যক্তিগত যে কোন বিষয়ও কোন দ্বিধা ছাড়াই তাকে বলতে পারি এবং তার কাছ থেকে সমর্থনসূচক উপদেশও পাই। অরিত্রি (সম্প্রতি আত্মহত্যা করা এক শিক্ষার্থী) যদি একবারও ওনার মত একজন শিক্ষকের সঙ্গে কথা বলত, আমার বিশ্বাস সে কখনই আত্মহত্যার পথ বেছে নিত না। শিক্ষককে হতে হবে জাহাজের রাতের প্রহরীর মত। কেন তাদের ব্যবহার শিক্ষার্থীকে আত্মহত্যার দিকে ঠেলে দিবে?

তাই, এখনই সময় আত্মহত্যা বিষয়ের সকল সমস্যা খুঁজে বের করে একদম সমূলে নির্মূল করা। যদি এই বিষয়ে আমরা সকলে এগিয়ে এসে একসাথে কাজ করি, তাহলে আশা করা যায় আমরা আমাদের শিশুদের জন্য উপযোগী পরিবেশ গড়ে তুলতে পারব।

লেখক: ব্রাহ্মণবাড়িয়া সরকারী বালিকা  
বিদ্যালয়ের দশম শ্রেণির ছাত্রী।

[ইংরেজি থেকে বাংলায় অনূদিত এ লেখাটি  
ডেইলি সানের যথাযথ  
সম্মতি নিয়ে  
প্রকাশিত।]





# পিএসটিসি'র বার্ষিক সাধারণ সভা অনুষ্ঠিত

গত ২৭ ডিসেম্বর ২০১৮ নিকেতনে পিএসটিসি'র প্রধান কার্যালয়ে পিএসটিসির ২৯ তম বার্ষিক সাধারণ সভা অনুষ্ঠিত হয়েছে। সভায় সভাপতিত্ব করেন পিএসটিসির ভাইস চেয়ারম্যান ড. মো. গোলাম রহমান।

সভার শুরুতেই ২০১৮তে পিএসটিসি'র প্রয়াত দুই সদস্য হাবিবুর রহমান ও তত্ত্বাবধায়ক সরকারের প্রাক্তন উপদেষ্টা জনাব ধীরাজ কুমার নাথের স্মরণে এক মিনিট নীরবতা পালন করা হয়।

এরপর পিএসটিসি'র নতুন সদস্যদের সঙ্গে সবাইকে পরিচিত করে দেয়া হয়। এ বছর পিএসটিসি'র সঙ্গে যোগ দিয়েছেন, যোগাযোগ বিশেষজ্ঞ সানজিদা ইসলাম, বাংলাদেশ সরকারের সাবেক সচিব এ এস এম মাহবুবুল আলম এবং উন্নয়ন বিষয়ক

গবেষক ফরহানা রহমান নূর।

পুরো বছরের সার্বিক কর্মকাণ্ড নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করেন পিএসটিসির নির্বাহী পরিচালক ড নূর মোহাম্মদ। তিনি ২০১৭ সালের ২৮ ডিসেম্বর অনুষ্ঠিত ২৮ তম সভায় গৃহীত বিভিন্ন সিদ্ধান্তের বাস্তবায়ন ও অন্যান্য নতুন প্রজেক্ট সম্পর্কে উপস্থিত সদস্যদের ধারণা দেন। সভায় পিএসটিসির আগামী এক বছরের জন্য বিভিন্ন কার্যক্রম ও পরিকল্পনা নিয়ে সকলকে অবহিত করা হয়।

এ সময় ৪ জুলাই ২০১৮তে অনুষ্ঠিত পিএসটিসির ৪০তম প্রতিষ্ঠা বার্ষিকীর বর্ণিচা অনুষ্ঠানের প্রশংসা করেন উপস্থিত সদস্যরা। সংস্থার স্ট্যাটেজিকাল ফ্রেমওয়ার্ক বিষয়ক সুপাঠ্য একটি বুকলেট তৈরির ব্যাপারে উপস্থিত সদস্যদের সঙ্গে এ সময় আলোচনা করা হয়।

ডিসেম্বর ২০১৮তে নেপালে অনুষ্ঠিত ট্রেস-এর উদ্যোগে ট্রেনিং এর ব্যাপারে সদস্যদের অবহিত করেন নির্বাহী পরিচালক। ২০১৯ এও এ ধরনের আরও প্রশিক্ষণমূলক কার্যক্রমের প্রতিশ্রুতি দেয়া হয় পিএসটিসি'র পক্ষ থেকে। বার্ষিক বাজেট নিয়েও সভায় বিস্তারিত আলোচনা করা হয়।

এ সভায় উপস্থিত ছিলেন গিতালী বদরুননেসা, কাজী আলী রেজা, সাকিবা খাতুন, মো. বদরুল মুনির, মো. ওয়াহিদুজ্জামান চৌধুরী, কে.এম সাইদুজ্জামান, মঞ্জু রানী দেবী, ড. মোহাম্মদ বেলাল হোসেন, এ কে এম রুহুল আমিন, অ্যাডভোকেট রেহানা বেগম, ডা. আক্তার বানু, লুলু বিলকিস খানমসহ পিএসটিসি'র অন্যান্য সদস্যবৃন্দ।

সারারা মুশাররাত তুর্গা





# বাকলিয়া মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্রে যুব বান্ধব মেলা

গত ১১ই ডিসেম্বর, সোমবার ১০ শয্যাবিশিষ্ট বাকলিয়া মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্রটি পরিদর্শন করেন Pathfinder International এর প্রতিনিধি সিনিয়র প্রজেক্ট ডাইরেক্টর-ক্যারোলাইন ক্রসবি। এ সময় আরও উপস্থিত ছিলেন, ফাইন্যান্স ডাইরেক্টর শিরিল সরকার, মনিটরিং এবং সাপোর্টিং সুভার ভিশন ম্যানেজার ডা. ইতু কি চাকমা, ইন্ট্রা হেলথ কেয়ার ইন্টারন্যাশনাল থেকে এইচআরএইচ সিনিয়র টেকনিক্যাল অফিসার মাহবুবুর রশীদ।

তারা পিএসটিসি সংযোগ প্রকল্পের যুববান্ধব সেবা কেন্দ্রটিও পরিদর্শন করেন এবং পরিদর্শনকালে পিএসটিসি সংযোগ প্রকল্পের কার্যক্রমগুলো তুলে ধরা হয়। তারা

সেবাকেন্দ্রটির বিভিন্ন তথ্যসম্বলিত ছবি তুলে নিয়ে যান। কেন্দ্র পরিদর্শন শেষে বাকলিয়া মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্রের সহকারী সার্জন ডা. প্রতিমা রানী ত্রিপুরার সভাকক্ষে একটি আলোচনা সভা অনুষ্ঠিত হয়। আলোচনার সময় সংযোগ প্রকল্পের বিভিন্ন কার্যক্রম সম্পর্কে ডা. ইতু কি চাকমাকে বিস্তারিতভাবে অবহিত করা হয়। এ সময় উপস্থিত ব্যক্তি বর্গকে সংযোগ প্রকল্পের আওতায় আন্দরকিল্লা জেনারেল হাসপাতালেও ১টি যুব বান্ধব সেবাকেন্দ্র সম্পর্কে জানানো হয়। তারা ২৫০ শয্যা বিশিষ্ট জেনারেল হাসপাতালটি পরিদর্শন করার ব্যাপারেও আগ্রহ প্রকাশ করেন।

আলোচনা শেষে পিএসটিসি সংযোগ প্রকল্প থেকে প্রকাশিত ম্যাগাজিন ‘প্রজন্মকথা’

তুলে দেয়া হয় ক্যারোলাইন ক্রসবির হাতে। তিনি ম্যাগাজিনটি দেখে বেশ প্রশংসা করে বলেন যে, এই ম্যাগাজিন থেকে পিএসটিসি সম্পর্কে বিস্তারিত ধারণা তিনি পাবেন এবং পিএসটিসি সংযোগ প্রকল্পকে এই এলাকায় তাদের কার্যক্রমের জন্য ধন্যবাদ জ্ঞাপন করেন।

বাকলিয়ায় সেবাকেন্দ্রটি পরিদর্শনের সময় আরো উপস্থিত ছিলেন উপপরিচালক - ডা. উখ্যেউইন, অতিরিক্ত উপ পরিচালক - জনাব সুব্রত চৌধুরী, আখাবাদ মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র থেকে রিজিওনাল কনসালটেন্ট ডা. ছেহেলী নার্গিস এবং সংযোগ-পিএসটিসি’র জেলা সমন্বয়কারী সুমিত্রা তঞ্চঙ্গ্যা।

সুমিত্রা তঞ্চঙ্গ্যা





# সংযোগ এর বার্ষিক সমন্বয় সভা

০ জানুয়ারী ২০১৯ এ পিএসটিসির প্রধান কার্যালয়ে অনুষ্ঠিত হয়েছে সংযোগ এর বার্ষিক সমন্বয় সভা। ডা. লুৎফুন নাহার ও শাকিলা মৃদুলা মতিন সকলকে পরিচয় করিয়ে দেয়ার মাধ্যমে সভার সূচনা করে। স্বাগত বক্তব্য রাখেন পিএসটিসির নির্বাহী পরিচালক ড. নূর মোহাম্মদ এবং প্রোগ্রাম প্রধান ডা. মো

মাহবুবুল আলম। ড. নূর মোহাম্মদ জেলা সমন্বয়কদের প্রতি কিছু পরামর্শ প্রদান করেন। ২০১৯ সালে করণীয় পরিকল্পনা এবং সেগুলো কী করে সফলভাবে সম্পাদন করা যায় এ বিষয়ে তিনি আলোকপাত করেন। ডা. মাহবুব মনিটরিং এবং ইভেলুয়েশন বিষয়ে আলোচনা করেন। সভায় ২০১৮ সালের কর্মকাণ্ড নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা হয়।

জেলা সমন্বয়কগণ ২০১৮ তে জেলা পর্যায়ে তাদের প্রকল্পের উন্নয়ন, প্রতিবন্ধকতা ও সামনে করণীয় সম্পর্কে উপস্থাপন করেন। সংযোগ টিম, সাত জেলার (ঢাকা, চট্টগ্রাম, কক্সবাজার, দিনাজপুর, কুষ্টিয়া, যশোর ও গাজীপুর) জেলা সমন্বয়ক ও অর্থ বিষয়ক কর্মকর্তাগণ এ সভায় উপস্থিত ছিলেন।

সারারা মুশাররাত তূর্ণা





# নেপালে এসআরএইচআর প্রশিক্ষণ

**পি** এসটিসির ট্রেস উদ্যোগ-  
এর আওতায় গত ডিসেম্বরে  
নেপালের কাঠমাণ্ডুতে যৌন  
ও প্রজনন স্বাস্থ্য এবং অধিকার বিষয়ক  
প্রশিক্ষণের আয়োজন করা হয়।

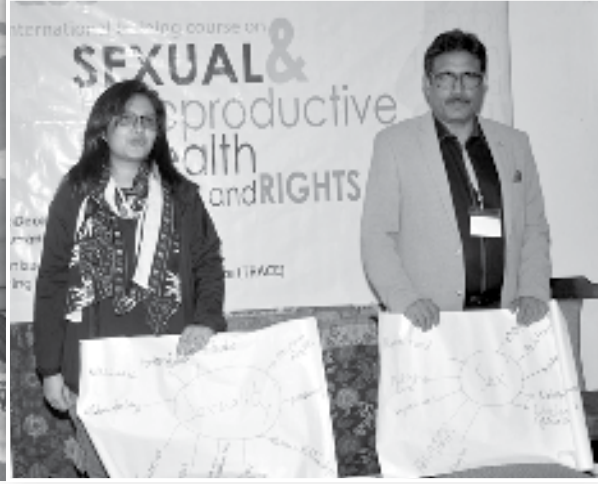
প্রশিক্ষণে মূলত যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য এবং  
অধিকার বলতে কী বোঝায়, বেড়ে ওঠার মূল  
বিষয়, নিরপেক্ষভাবে যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য  
সম্পর্কিত যে কোন বিষয় পরিচালনা করার  
পন্থা এবং এসব ক্ষেত্রে পেশাদারীত্বের সাথে

কাজ করা, যৌন স্বাস্থ্য বনাম প্রজনন স্বাস্থ্য  
এবং যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যের অধিকার  
সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়।

যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য অধিকার মানুষের  
মৌলিক মানবাধিকারগুলোর মধ্যে অন্যতম।







তাই যৌন এবং প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে জ্ঞান থাকা অত্যন্ত প্রয়োজন। বাড়ি থেকে শুরু করে কর্মক্ষেত্রের প্রতিটি স্তরে মানুষের মধ্যে এই অধিকার সম্পর্কে সচেতনতা প্রয়োজন। আর এ লক্ষ্যেই পিএসটিসি নানা ধরনের প্রশিক্ষণ কার্যক্রম পরিচালনা করে চলেছে যার মধ্যে এসআরএইচআর অন্যতম।

নেপালে ৩ দিনব্যাপী প্রশিক্ষণ কর্মশালায় প্রশিক্ষক হিসেবে ছিলেন ড. নূর মোহাম্মদ এবং সাঈদা বিলকিস বানু। প্রশিক্ষণে হ্যালাও আই অ্যাম (এইচআইএ) প্রকল্প থেকে ২ জন, আরএইচ স্টেপ থেকে ১ জন, ইউবিআর এর ১ জন, সংযোগ থেকে ৩ জন, ডিএসকে থেকে ১ জন এবং ট্রেস থেকে ২ জন সহ সর্বমোট ১০ জন অংশ নেন।

সাবা তিনি শিমু





# নারীর মাসিক স্বাস্থ্য: ঋতুর আলোচনা সভা

পাঠ্যপুস্তকে মাসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা বিষয়টি অন্তর্ভুক্ত করার লক্ষ্যে বাংলাদেশ নারী প্রগতি সংঘ (বিএনপিসি) এবং মেস্ট্রিয়াল হাইজিন ম্যানেজমেন্ট (এমএইচএম) প্লাটফর্মের যৌথ উদ্যোগে তাদের ঋতু প্রকল্পের আওতায় ২০ ডিসেম্বর ২০১৮ তে জাতীয় প্রেসক্লাবের ভিআইপি লাউঞ্জে নারীদের মাসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার গুরুত্ব বিষয়ক এক পরামর্শ সভার আয়োজন করে।

বিএনপিএস এর নির্বাহী পরিচালক রোকেয়া কবীরের সভাপতিত্বে এ সভায় প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন মাধ্যমিক শিক্ষা অধিদপ্তরের মহাপরিচালক প্রফেসর ড. সৈয়দ মো. গোলাম ফারুক। অন্যান্যদের মধ্যে আরও উপস্থিত ছিলেন জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ডের বিশেষজ্ঞ সৈয়দ মাহফুজ আলী, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ইন্সটিটিউট অব এডুকেশন এন্ড রিসার্চ

(আইইআর) এর পরিচালক প্রফেসর সৈয়দ তাহমিনা আখতার, টিচার্স ট্রেনিং কলেজের প্রিন্সিপাল প্রফেসর কানিজ সৈয়দা বিনতে সাবাহ, নেদারল্যান্ডস দূতাবাসের সিনিয়র পলিসি অ্যাডভাইজার মাশফিকা জামান সাটিয়ার। নির্ধারিত আলোচক হিসেবে ছিলেন ইউনিসেফ বাংলাদেশের শিক্ষা বিশেষজ্ঞ ইকবাল হোসেন, ইউবিআর অ্যালায়েন্সের প্রোগ্রাম কো-অর্ডিনেটর শারমীন ফায়াদ উবায়দ, সিমাভির প্রোগ্রাম ম্যানেজার মাহবুবা কুমকুম।

মাসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে এনসিটিবির বইয়ের পাঠ্যক্রম বিশ্লেষণ থেকে প্রাপ্ত তথ্য উপস্থাপন করেন আইসিডিডিআরবি এর গবেষক ড. টিশান মাহফুজ এবং পাঠ্যপুস্তকে অন্তর্ভুক্ত করার জন্য মাসিক স্বাস্থ্য এবং যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক থ্রেড অনুযায়ী প্রস্তাবিত বিষয় সম্পর্কে কথা বলেন বিএনপিএস-এর উপ-পরিচালক শাহনাজ সুমী।

বক্তারা বলেন, মাধ্যমিক পর্যায়ে ষষ্ঠ থেকে দশম শ্রেণি পর্যন্ত ‘শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য ও গার্হস্থ্য বিজ্ঞান’ বইয়ে বয়ঃসন্ধিকাল, ঋতুস্রাব, যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়গুলো আছে। কিন্তু এক্ষেত্রে তথ্যের অপরিপূর্ণতা এবং যুক্তির বিন্যাসে অসামঞ্জস্যতা আছে। তাছাড়া মাসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা সম্পর্কেও তেমন কোন তথ্য নেই।

অন্যদিকে মাসিক নিয়ে বিভিন্ন ভ্রান্ত ধারণা থাকায় এবং অসচেতনতার কারণে অনেক সময় শিক্ষকরাও পাঠদানের ক্ষেত্রে বিষয়টি এড়িয়ে যান। একারণে পাঠ্যক্রম পুনর্বিদ্যায় এবং পাঠ্যপুস্তকে অন্তর্ভুক্ত করে ষষ্ঠ থেকে দশম শ্রেণির পাঠ্যপুস্তকে মাসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা সম্পৃক্ত যৌন শিক্ষা যথাযথভাবে অন্তর্ভুক্ত করা প্রয়োজন।

কানিজ গোফরানী কোরায়শী





# বাল্য বিবাহ নিয়ে শেয়ার-নেট এর গোলটেবিল বৈঠক

৯ জানুয়ারি ২০১৯ এ শেয়ার-নেট শিশু বিয়ে নিয়ে ডেইলি স্টারের অফিসে এক গোল টেবিল বৈঠকের আয়োজন করে।

সভায় সভাপতিত্ব করেন রেড অরেঞ্জ মিডিয়া ও কমিউনিকেশনের ব্যবস্থাপনা সপরিচালক অর্ণব চক্রবর্তী। ফিল্ড সার্ভিস ডেলিভারি ইউনিট এর লাইন ডিরেক্টর ডা. মো সারওয়ার বারী, নেদারল্যান্ডস দূতাবাসের এসআরএইচআর ও জেন্ডার বিষয়ক ফাস্ট সেক্রেটারি ড. অ্যানি ভেস্টইয়েঙ্গ সভায় বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন।

উপস্থিত সকলে মূলত বাংলাদেশে শিশু বিয়ে নিয়ে মাঠপর্যায়ে কাজ করতে গিয়ে অর্জন করা নানা অভিজ্ঞতা তুলে ধরেন। ডা সারওয়ার বাংলাদেশ সরকারের উদ্যোগে ঢাকার বাইরে বিভিন্ন জায়গায় কেশোর-বান্ধব কর্ণারের ব্যাপারে তথ্য দেন। তিনি জানান, পেশাগত পরামর্শকের অভাবে শিশু বিয়ে বন্ধ করার ব্যাপারে মানুষকে সচেতন করার যে লক্ষ্য তাদের আছে, তা অর্জনে বাধা পড়ে প্রায় সময়ই।

ড. অ্যানি ভেস্টইয়েঙ্গ জানান, নেদারল্যান্ডস সবসময়ই যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য অধিকার

নিয়ে কাজ করে আসছে। এর সাথে সাথে তারা ইন্দোনেশিয়ায়ও শিশু বিয়ে নিয়ে কাজ করছে, কারণ নেদারল্যান্ডসে শিশু বিয়ের কোন সমস্যা নেই। তার মতে লিঙ্গভিত্তিক সহিংসতা ও শিশু বিয়ে একটি আরেকটির সঙ্গে সম্পৃক্ত। তাই, নারী শিক্ষা, শিশু বিয়ে রোধ, লিঙ্গভিত্তিক সহিংসতা নিয়ে কাজ করা সব প্রকল্পের সমন্বয় সাধন খুবই প্রয়োজন।

গোলটেবিল বৈঠকে শেয়ার - নেট বাংলাদেশের সমন্বয়ক আনিকা বিনতে হাবিব সংক্ষেপে উপস্থিত ব্যক্তিদের সামনে তাদের বিভিন্ন কর্মকাণ্ডের ব্যাপারে তথ্য উপস্থাপন করেন।

বিবিসি মিডিয়া অ্যাকশন এর বাংলাদেশ এর পরিচালক রিচার্ড লেইস বলেন, সচেতনতা বৃদ্ধি নিয়ে আলোচনা করার সময় পেরিয়ে গেছে। ইতোমধ্যে শিশু বিয়ে নিয়ে সচেতন জনগণের হার একেবারে কম নয়, কিন্তু তাতে লাভ হচ্ছে না। শিশু বিয়ের সমস্যাকে সমূলে উৎপাটিত করতে এখন যথার্থ পদক্ষেপ প্রয়োজন।

হ্যালো, আই এম প্রকল্পের প্রধান ডা. সুস্মিতা আহমেদ বলেন শিশু বিয়ে রোধে তারা কন্যাশিশুর বাবাদের প্রতি গুরুত্ব দিচ্ছেন,

তাদের মধ্যে সচেতনতা ছড়িয়ে দেয়ার চেষ্টা করছেন। শিশু বিয়ের বিভিন্ন বিষয় নিয়ে তারা ভিডিও ক্লিপিং তৈরি করে করে বিভিন্ন এলাকায় গিয়ে গিয়ে তাদের দেখাচ্ছেন। এরই মধ্যে অভিভাবকদের একটি নেটওয়ার্কিং তৈরি হয়েছে যা অভিভাবকদের সাথে সরকার ও অন্যান্যদের মধ্যে যোগাযোগ সৃষ্টি করেছে। এনজিও গুলোর কোন প্রকল্প শেষ হওয়ার পর সরকারের তরফ থেকে সেগুলোর ফলোআপের ব্যবস্থা নেয়ার ব্যাপারেও ডা. সুস্মিতা গুরুত্ব দেন তার বক্তব্যে।

শিশু বিয়ে রোধে আইনি গবেষণা, মিডিয়া এডভোকেসি, স্থানীয় আদর্শ ব্যক্তিদের অংশগ্রহণ, বয়স যাচাই প্রক্রিয়ার দিকে কঠোর নজরদারী, নারী ও শিশুর প্রতি সহিংসতা রোধে সহায়তাকারী নাম্বার ১০৯ এর সার্বক্ষণিক সক্রিয়তা প্রয়োজন বলে একমত হন সভায় উপস্থিত ব্যক্তিবর্গ।

পিএসটিসি, আইসিডিডিআর/বি, ইউনিসেফ, ব্র্যাক, জেএইচইউসিসিপি, ডিজিএফপি, বিএনপিএস, প্ল্যান ইন্টারন্যাশনাল বাংলাদেশ, রাস্ট এর প্রতিনিধিরা এ সভায় অংশ নেন।

তরুণ বন্ধুরা, জীবনে একটা বয়স আসে যেটিকে আমরা বলি টিনএজ বা বয়ঃসন্ধিকাল। মূলত: ১৩ থেকে ১৯ বছর বয়সকে বলা হয় টিন এজ। এসময় শরীরে বা মনে এমন কিছু পরিবর্তন আসে, যা কাউকে বলা যায় না। আবার সঠিক জানার অভাবের কারণে পড়তে হয় বিড়ম্বনায়। সেসব তরুণদের জন্যই আমাদের এই আয়োজন। যেখানে তোমরা নিঃসঙ্কোচে প্রশ্ন করতে পারবে, বিশেষজ্ঞরা দেবেন তার উত্তর। তোমাদের মনো-দৈহিক বা মনো-সামাজিক প্রশ্নও এ আসরে করতে পারো নিঃসংকোচে। আমরা তার সঠিক উত্তর দেয়ার চেষ্টা করবো। তোমার প্রশ্ন পাঠাতে পারো ই-মেইলের মাধ্যমে নিচের যে কোনো ঠিকানা:

youthcorner@pstc-bgd.org; projanmo@pstc-bgd.org

১. প্রশ্ন: আমি প্রায়ই বিড়বিড় করে নিজের সঙ্গে কথা বলি। পাশে কেউ থাকলে এটা হবে না ভেবে একা না থাকার চেষ্টা করি। তারপরও একই সমস্যা হয়। অনেকে এজন্য আমাকে পাগল ভাবে। আমার বয়স ২২ বছর। আমি এই সমস্যা থেকে মুক্তি চাই।

উত্তর: বিড়বিড় করে নিজের সাথে কথা বলা মানসিক সমস্যা নয়, এটা একটা অভ্যাস। তোমার প্রথম প্রয়োজন এটা বিশ্বাস করা এবং সমস্যা মনে করাটা মাথা থেকে একদম ঝেড়ে ফেলা। এ ভাবনা মনে একেবারে প্রোথিত ও প্রোথিত করে ফেলো, দেখবে অনেক হালকা লাগছে। আর এরপরও যদি মাঝে মধ্যে বিড়বিড় করতে হয় করবে, অন্য কেউ কি ভাবছে তাও এড়িয়ে যাওয়ার চেষ্টা কর। অবস্থার অবশ্যই উন্নতি হবে। তোমার নিজের আস্থা আনার জন্য পারলে একজন অভিজ্ঞ কাউন্সেলিং বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলতে পারো। অবশ্যই তুমি ভালো থাকবে।

২. প্রশ্ন: আমি কিছুদিন ধরে কিছু সমস্যার মধ্যে মুখি হচ্ছি। বোটা মানসিক সমস্যা কিনা সেটাও বুঝে উঠতে পারছি না। আমি কিছুদিন ধরেই পড়াশুনায় মনোযোগ ধরে রাখতে পারছি না। পড়তে বসলেই মাথায় এটা ওটা ভাবনা চলে আসে। ফলে কার্যকরী পড়াশুনা হয় না আর সারাটা দিন চিন্তার মধ্যে কাটাই। নিজের চিন্তাকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি না। যুক্তির পরিবর্তে আবেগ দিয়ে বিচার করার প্রবণতা বেশি দেখা যাচ্ছে আমার মধ্যে। আমার বয়স ১৯। মাঝে মাঝে ভাবি যে, এই বয়সে এমনটা হয়। এমন অবস্থায় আপনাদের সদুপদেশ কামনা করছি।

উত্তর: তোমার বয়স বেশী নয় এবং এই বয়সে এমনটাই হয় ভাবনাটাও ভুল নয়। প্রথমতঃ কোন চাপ নিয়ে কোন কাজ করতে গেলে বরং সমস্যা বাড়েই। পড়াশোনাকেও চাপ না ভেবে পড়াশোনা উপভোগ করার চেষ্টা করো ফল পাবে। আর পড়াশোনার সময় এটা ওটা চিন্তায় চলে আসা তোমার একার সমস্যা নয়, দুনিয়ার তাবত মানুষেরই সমস্যা। উদাহরণ নেওয়ার জন্য দুচার জনের সাথে কথা বললেই তুমি তা উপলব্ধি করতে পারবে। 'আবেগ' দিয়ে বিচার করার প্রবণতা শুধু তোমার জন্য নয় অনেকেরই

আছে, অনেক বয়স্ক মানুষেরও আছে, যুক্তি দিয়ে বাস্তবভিত্তিক বিচার বিশ্লেষণের জন্য দক্ষতা লাগে, চর্চা লাগে, সেটা অর্জন করতে হয় ও হবে। তোমার জন্য একটা পরামর্শ হল তুমি জীবন দক্ষতা শিক্ষা (Life Skills Education) এর উপর একটা ছোট্ট প্রশিক্ষণ নিতে পারো। এরকম প্রশিক্ষণের আয়োজন এখন অনেক প্রতিষ্ঠানই করে। খোঁজ খবর নিয়ে তরুণদের জন্য যারা এরকম প্রশিক্ষণ দেয় তাদের সাথে যোগাযোগ করে তোমার আগ্রহ জানাতে পারো। ভালো থাকবে।

৩. প্রশ্ন: আমার বয়স ২৩, বিবাহিত। আমি একটি সরকারি বিশ্ববিদ্যালয়ে অধ্যয়নরত। আমি সব কিছু অপেক্ষাকৃত দ্রুত ভুলে যাচ্ছি। খুব পরিচিতদের নামও কয়েকদিন দেখা না হলেই ভুলে যাচ্ছি, পরিচিত কাউকে দেখলে হঠাৎ করে মনে পড়ে না, জানাশোনা কারো নাম নিয়েও কনফিউশনে ভুগি (যেমন হৃদয় নাকি রিয়াদ)। ভালো করে পরিচিত হওয়ার ১ সপ্তাহ পর যদি অন্য কোথাও দেখি কনফিউশনে পড়ে যাই (চেহারে কিছুটা মনে পড়ে কিন্তু কোথায় দেখেছি, জুনিয়র নাকি সিনিয়র মনে করতে পারি না)। সমস্যাটি একদেড় বছর ধরে হচ্ছে। মাথায় কোনো আঘাত লাগেনি, কোনো স্ট্রেসও অনুভূত হয়না। সমাধান জানাবেন প্লিজ।

উত্তর: তোমার যে সমস্যার কথা উল্লেখ করেছে, তাকে 'ডিমেনশিয়া সিনড্রোম' বলে। যদিও তুমি বলেছ তোমার মাথায় কোন আঘাত লাগেনি বা কোন স্ট্রেস ও অনুভূত হয় না, তবুও বলছি এ ধরনের সমস্যা বেশী সময় ধরে 'মানসিক চাপ' (Mental Stress) থাকলে এটা বেশী হতে পারে, কোন আঘাতের প্রয়োজন হয় না। তুমি কি একেবারেই ভুলে যাও নাকি দেরীতে মনে পড়ে, সেটা যদিও উল্লেখ করনি, কিন্তু আমার ধারণা তুমি দেরীতে মনে (Recall) করতে পারো। তুমি খুব শীঘ্র একজন নিউরোমেডিসিন বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নাও এবং তার পরামর্শ অনুযায়ী 'মেডিকেশন ও মেডিটেশন' দুটোই চালাও ফল পাবে। বাংলাদেশের ঢাকায় এখন অত্যাধুনিক নিউরো মেডিসিন ইন্সটিটিউট আছে, তুমি সেখানে যোগাযোগ করতে পারো।

৪. প্রশ্ন: আমি চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ছি। অনার্স দ্বিতীয় বর্ষে। আমার পড়াশোনায় মনোযোগ নাই। আমি সবসময় হতাশায় ভুগি। কারো সাথে মিশতে ইচ্ছে হয় না। আমি মোটা তাই হয়ত সবার সাথে কথা বলতে অস্বস্তি বোধ করি। আমার একটা যৌন সমস্যা আছে। সপ্তাহে ৪-৫ বার মাস্টারবেশন করতে হয়। এই বদ অভ্যাস থেকে বের হতে চাচ্ছি। আজ দুই বছর আমি এটা করছি। আর পড়ার টেবিলে বসলেও মনোযোগ দিতে পারি না। রাতে ঘুম হয় না। আমি এসব থেকে মুক্তি পেতে চাই। আমাকে পরামর্শ দিলে খুবই উপকার হবে।

উত্তর: তোমার বিবরণে তুমি দুটি সমস্যার কথা বলেছ। এক. তোমার শরীরের স্থূলতাতে তোমার অস্বস্তি; দুই. তোমার যৌন সমস্যা হস্ত মৈথুন করা। প্রথমেই বলে রাখি এই পৃথিবীতে মনুষ্যকুল এক একজন একেকভাবে জন্ম নেয়, বেড়ে উঠে ও বিচরণ করে। শরীরের গঠন অনেক কিছুর উপর নির্ভর করে বংশগত ধারা, খাদ্যাভ্যাস, জীবনধারা ইত্যাদি। বংশগত ধারার প্রতি তোমার হাত নেই, কিন্তু জীবন ধারা বা খাদ্যাভ্যাস তুমি বদলাতে পারো, নিয়ন্ত্রিত করতে পারো। যেহেতু তুমি বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্র, তোমার উচিত নিয়মিত ব্যায়াম করতে পারা, পারলে আশেপাশের কোন ব্যায়ামাগারে ভর্তি হও এবং ব্যায়ামবিদের পরামর্শে নিয়মিত শরীরচর্চা করো, ফল পাবে। আর নিজেকে ভালোবাসতে শেখো, তোমার শরীরের আকার তোমার কোন অগ্রগতি রুখতে পারেনা। কাজেই অস্বস্তি মন থেকে ঝেড়ে ফেলো। দ্বিতীয় যে সমস্যার কথা বলেছ আসলে তা সমস্যা নয়, এটি এক ধরনের 'যৌনতা'। তবে হ্যাঁ, কোন কিছুই অতিরিক্ত ভালো নয়, সে হিসেবে অতিরিক্ত মাস্টার বেশনও ভালো নয়। এ ব্যাপারে অতিরিক্ত চিন্তা না করে, অন্যকিছু চিন্তা করো, খেলাধুলা করো, বই পড়, গান-বাজনা করো, সিনেমা দেখো এতেও চিত্তের চর্চা ও বিনোদন হবে, তখন দেখবে মাস্টারবেশনের সময়ই পাচ্ছে না। তোমার অঙ্গকে সুরক্ষিত রেখে আরো আনন্দময় জীবনের জন্য অপেক্ষা করো। অবশ্যই তুমি আন্দোলিত হবে, শিহরিত থাকবে; সর্বোপরি ভালো থাকবে।



# Life Skills Education: an important tool for empowering adolescents

**Suicidal tendency among  
students: What teachers and  
guardians should do?**



# Meeting premises for Rent in Green Outskirts of Dhaka **Gazipur Complex**

## POPULATION SERVICES AND TRAINING CENTER (PSTC)

### Facilities

PSTC has five training rooms adequate for five groups of trainees. The rooms are air-conditioned, decorated and brightened up with interested posters and educational charts. Multi-media projector, video camera, still camera and multiple easel boards are available in the classrooms. There are dormitory facilities for accommodating 60 persons in Gazipur Complex. Transport facilities are also available for the trainees for field and site visits.

### General information

Interested organizations are requested to contact PSTC.

We are always ready to serve our valued clients with all our expertise and resources.

### Hall rent

- : Tk. 15,000/- (Table set up upto 100 persons and Auditorium set up upto 200 persons) per day
- : Tk. 8,000/- (upto 40-50 persons capacity) per day
- : Tk. 6,000/- (20-30 persons capacity) per day

### Accommodation

- : Taka 1500/- per day Single Room (2 Bedded AC Room)  
If one person takes, then per room Tk. 1,200 (Subject to Availability) per day
- : Taka 1200/- per day Double Room (4 Bedded Non AC Room)  
If two/three persons take, then per bed Tk. 500)

### Food Charge

- : Tk. 300/- - 400/- per day per meal

### Multimedia

- : Tk. 1500/- per day



**POPULATION SERVICES AND TRAINING CENTER-PSTC**

Address: PSTC Complex, Masterbari, Nanduin, Kaulia, Gazipur Sadar, Gazipur  
Phone: 9853284, 9884402, 9857289, E-mail: [pstc@pstc-bgd.org](mailto:pstc@pstc-bgd.org), Website: [www.pstc-bgd.org](http://www.pstc-bgd.org)



Editor

**Dr. Noor Mohammad**

Publication Associate

**Saba Tini Shimu**

**Sarara Musharrat Turna**

Photographer

**Hossain Anwar**

## Contents

PAGE 2

**Life Skills Education : An Important tool for empowering adolescents**

PAGE 6

**Suicidal tendency among students: What teachers...**

PAGE 9

**PSTC AGM Held**

PAGE 10

**YFS Corner at Balcolia MCWC**

PAGE 11

**Annual Coordination Meeting of SANGJOG**

PAGE 12

**SRHR Training in Nepal**

PAGE 14

**RITU Consultative Meeting on MHM**

PAGE 15

**Share-net on round table meeting child marriage**

PAGE 16

**Youth Corner**

## EDITORIAL

Education is one of the five fundamental rights of a human being. A person can entirely develop her/his inherent abilities through education. To establish own self as an active member of a society, s/he gains the needed skills through education. It is the duty of a state to provide the facility of education to all its citizens.

The last report of UNESCO Institute for Statistics (UIS) shows that, the literacy rate of Bangladesh has been increased by 26.10% in the last 10 years. Now the rate stands at 72.76%. The literacy rates among adult men and women are 75.62% and 69.90% respectively. According to this survey the literacy rates among young men and women have increased at a significant rate.

Academically, the education system of Bangladesh is mainly divided into three stages- primary, secondary and the tertiary (university) level. A student has to complete the 5-year long primary and 7-year long secondary level to enter the tertiary level. In this whole process, a student cannot get enough opportunity to explore the world outside her/his textbooks. They lack in life skills as well. This lack of self-development can lead a student to be drowned into abysmal depth. A large number of students drop out of tertiary education due to higher expense in some sectors. 55% of primary and secondary level students had to drop out from their education in last decade. Among these dropout students, 32% were forced to break off their studies within the first five years of primary schooling period and the rest dropped out within the next five years.

In December last year, the UN General Assembly adopted a resolution proclaiming January 24 as the International Day of Education. The day is meant to celebrate the role of education for peace and development. Government along with people from all sectors have to step up to promote proper education that will enlighten everyone academically and practically. The educated people of a country can turn a black chapter into a chapter of gilded achievement. The bliss of education can certainly retain the image of our Golden Bengal in world stage. Therefore, the oath of spreading education among every citizen should be taken by all in the first observation of the International Day of Education.

New Year has begun according to the Gregorian Calendar. Along with others PSTC has also welcomed the new year on 1st January. We convey our sincere greetings to all the writers, readers as well as all well-wishers of Projonmo Kotha. Happy New Year!

Editor

### Projanmo Founding Editor: Abdur Rouf

Edited and published by Dr. Noor Mohammad, Executive Director Population Services and Training Center (PSTC).

House # 93/3, Level 4-6, Road # 8, Block-C, Niketon, Dhaka-1212.

Telephone: 02 9853386, 9853284, 9884402. E-mail: [projanmo@pstc-bgd.org](mailto:projanmo@pstc-bgd.org)

*This publication could be made possible with the assistance from The Embassy of the Kingdom of the Netherlands through its supported project SANGJOG*

# Life Skills Tree



## Life Skills Education : an important tool for empowering adolescents

Sanjeeda Islam

### What are life skills?

Life skills are abilities for adaptive and positive behavior that enable people to deal effectively with the demands and challenges of life. However, there is no universally agreed upon definition of life skills, since their description, application and need vary from culture to culture.

The spread of education and the arrival of advanced forms of information technology have contributed to a common understanding of the basic components of life skills and developing a set of skills that can empower individuals to deal effectively with the existing and emerging needs and challenges of life. Usually life skills are



typically understood as positive abilities and behaviors that can make individuals productive members of society and enable them to function in any situation.

According to World Health Organization (WHO)'s Department of Mental Health, there are 5 basic areas related to life skills.

- Decision making and problem solving
- Creative thinking and critical thinking
- Community and interpersonal skills
- Self-awareness and empathy
- Coping with emotion and coping with stress.

(Partners in Life Skills Education: Conclusions from a United Nations Inter-Agency Meeting, Department of Mental Health, WHO- Geneva, 1999; p4)

Research organizations, teachers, employers and government agencies working in the area have identified some concrete skills that are increasingly becoming integral in developing individuals with all round abilities who can contribute meaningfully to nation building. Prominent among these are:

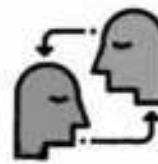
- Empathy
- Self-awareness
- Decision making abilities
- Effective communication skills
- Problem solving abilities
- Taking challenges
- Honesty/integrity
- Reliability
- Adaptability
- Work ethics

UNICEF adds some other skills

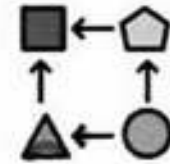
### Important Components of LIFE SKILLS



Visualization



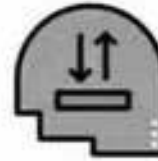
Empathy



Adaptability



Creativity



Cognitive



Leadership

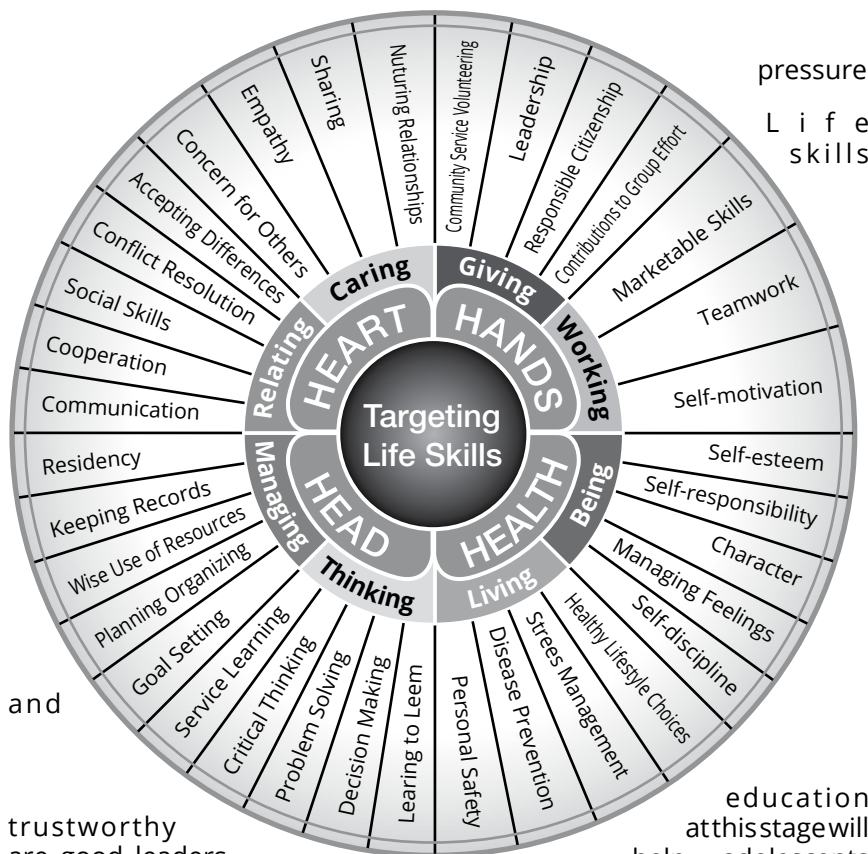
to this list such as *literacy and numeracy*. All the skills are equally important. It should, however, be noted that life skills are never exclusive or learned and practiced in isolation from one another. These exist in clusters and a holistic approach towards the skills can contribute to faster and better learning and more effective utilization. Creative and critical thinking work closely together; effective communication skills can allow an individual to thrive in classroom, workplace and social setting.

### Why life skills education needed?

Life skills are needed for promoting individuals' inherent abilities and talent, their health and mental wellbeing; enabling them to become good citizens and empowering them with education and ideals of learning so that they can apply their knowledge and values to real life situations. In doing so they can develop a strong commitment to rights, gender equality and social justice.

Life skills education can produce individuals who are responsible

Don't  
Give Up !!



## Where to impart Life Skills education?

Social education theorists tell us that children learn from their environment and real life experience, by observing others and practicing them. The same thing can be said about Life Skills learning. The first place of such learning is the family followed by the community. They then learn them at school and in peer organizations – such as scout groups, debating associations and other such clubs. Later in life they will learn more life skills at workplace. Rehabilitation centers and prisons also provide life skills education, and these are aimed at filling up gaps and restoring abilities that were not properly developed previously.

Academic education, as it is imparted in our country, generally lacks focus on life skills education. We must remember however, that a combination of academic education and life skills training can ensure learning the core values of education. Life skills education where it is effectively and efficiently conducted can be effective in making learners aware about a broad range of issues related to their health (both physical and emotional) and their social security, such as drugs, violence, stress prevention, physical fitness, STIs

trustworthy are good leaders as well as team members. Above all, life skills education turns individuals into change agents.

## When to start?

Ideally, life skills education should start in adolescence, as it is a critical time in an individual's life that marks a transition from childhood to adulthood. The period is marked by:

- An increasing awareness of self which leads to identity formation
- Physical and psychological changes
- The development of abstract thinking
- An awareness of the world outside home and family
- A desire to establish friendship/networking with peers
- Susceptibility to peer

education at this stage will help adolescents to be more responsible about their behaviors and actions, understand their surroundings and ways of negotiating with the outside world, develop their identify and psychosocial capabilities, manage stress and emotion, get to know their body and their emotional needs better, establish connection with friends and peers, resist peer pressures and become peer educators.





and adolescent pregnancy.

Life skills education can also make adolescents aware about suicide prevention, conflict resolution and environmental issues. They can also help adolescents resist peer pressure, communalism, racism and extremism. Adolescents in many countries learn time management and the values of punctuality.

Life skills education, according to a British Council iBook (Life Skills: developing Active Citizens, by Cliff Parry and Maria Nomilou, n.d P4) highlight issues that are 'real, sometimes sensitive, often controversial' but 'ultimately moral'.

Providing life skills education to adolescents can be best effective if it is done through

- Real life experiences (through case studies)
- Story telling (real or imagined)
- Reflection and feedback
- Combining theories/ideas with practice
- Follow up and consolidation

We have to remember that life skills, like all skills, are not abstract but a real set of activities that need sustained engagement from the learners. Many lies in a dormant stage in the psychosocial make up of an adolescent; all that is needed is to develop them and make them achievable and doable. Apart from the classroom, life skills can be learnt through a peer group approach where everyone shares in the collective act of learning and education. Role plays, games and simulations and debates can be useful in peer group education approach.

## Importance of life skills teaching in

## Bangladesh

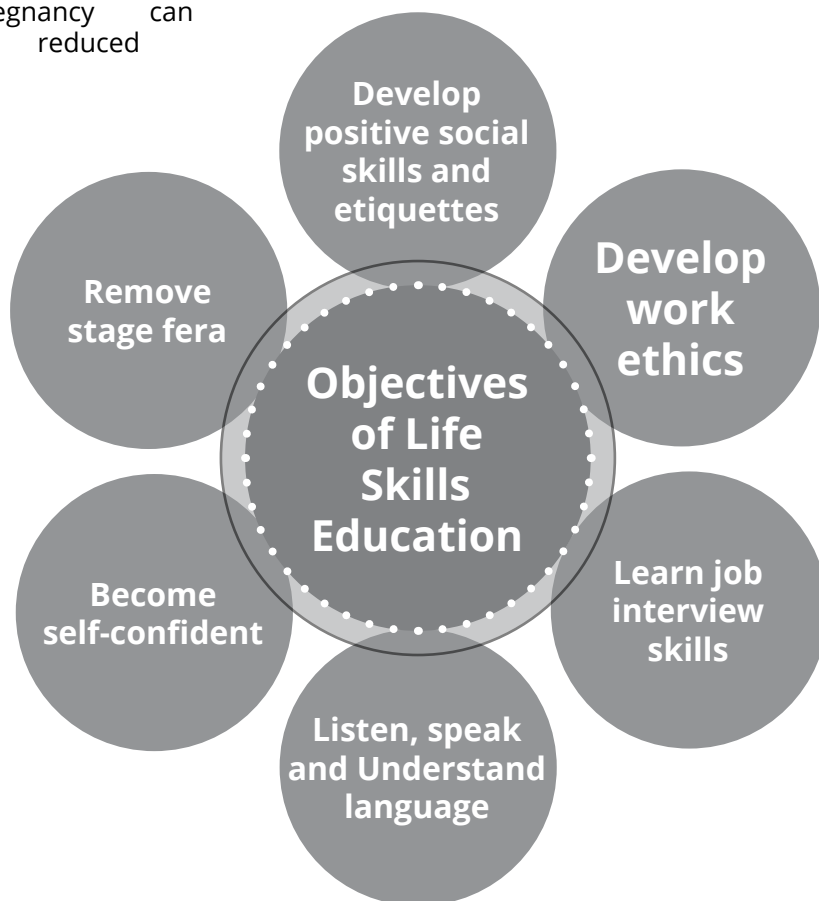
We all agree that our education system is not that much geared towards imparting life skills. Rote learning and joyless classrooms do not promote life skills learning. But we must do our best to bring life skills education in the classrooms. The government will have to be the prime actor in this endeavor, but NGOs, development partners, civil society alliances will have to contribute too.

Life skills teach learners newer ways of problem solving, building confidence, developing a sense of self awareness and inner strength. Life skills education releases capabilities that are inherent in most adolescents so that they are more aware of their identify, their abilities and rights and their potential to contribute to nation building. Social curses like child marriage, drugs, eve teasing and teenage pregnancy can be reduced

substantially and eventually eliminated if life skills teaching in its most effective and culturally appropriate form is imparted to the adolescents. As they develop cognitive and creative abilities, learn self-management, team work, negotiating and networking skills, develop leadership qualities, adaptability and flexibility, develop a sense of culture and democratic values, become responsible actors and take responsibility of their actions, they will be empowered to face the world.

With these empowered individuals, the nation can achieve the goals it has set for itself.

*The writer is by profession a Communication Specialist and has been working with the issue of Youth & Adolescents focusing on Life Skills Education for decades.*





# Suicidal tendency among students: What teachers and guardians should do?

Sadia Afrin

Suicide is not only the death of a person, but also the closing of the door of a potentiality forever. As a result of committing suicide, all the potentialities of the person perish. Not only this, s/he deprives his family, country and the world of her/his contribution.

But none in this world has the right to deprive this world of its due. And so, it is said that, committing suicide is a great sin. In all religions, in all faiths it is regarded as one of the worst sins.

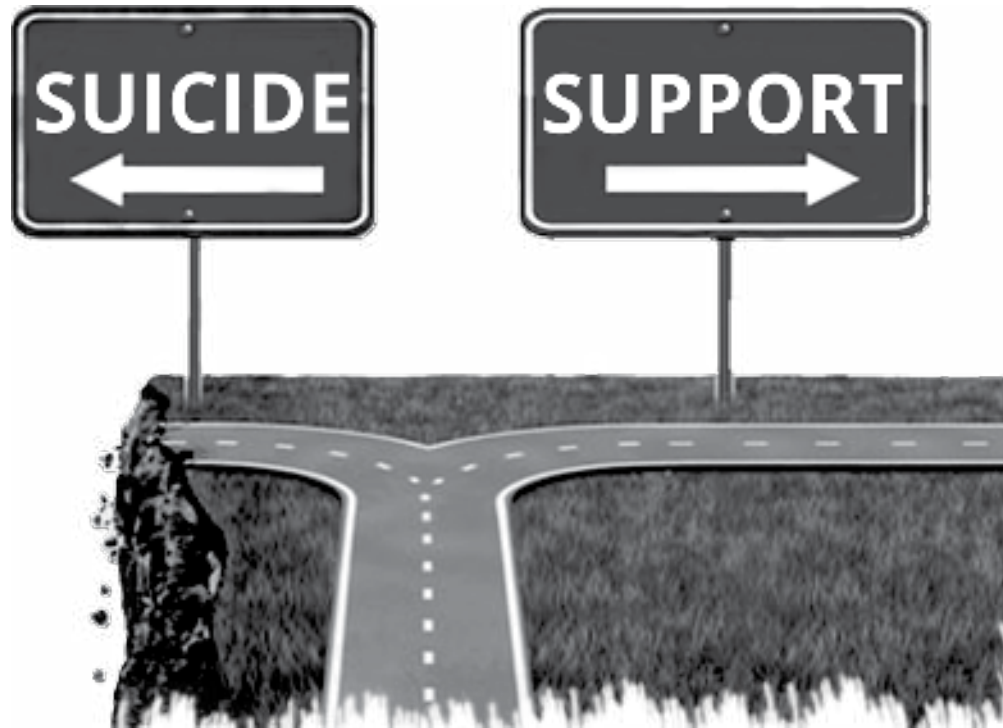
When does someone commit this type of sin? It happens when one forgets the dreadful results of this sin and becomes very much frustrated thinking that he doesn't deserve to live in this world. When someone gets entangled in the web of any complexity, she/he thinks that killing her/himself is the only solution and this beautiful world seems to her/him insipid.



Besides, when one cannot fulfill her/his dream and the expectations of his/her near and dear ones, she/he becomes disappointed and decides to commit suicide.

But doesn't she/he know that human beings are greater than their dreams? So, what does it matter, if one's dream gets broken, if one's dream is not fulfilled? Should she/he kill her/himself? No, obviously it is not like this. In some cases, the children are compelled to fulfil their dreams with the extreme pressure of their parents. And if they fail to do this, they become hopeless and think themselves worthless. But shouldn't they know that this beautiful world is telling them, "Live and let live?" These frustrated children should know that human beings are greater than their dreams.

According to



Bangladesh police, in 2017, more than 10,000 people committed suicide in Bangladesh. Most of these self-murderers were teenagers. (KalerKontho, 18 December, 2018). Statistics say that committing suicide is the second largest cause of the premature demise of the teenagers. A recent survey shows that 170 boys and 220 girls in every million commit suicide in Bangladesh. According to World Health Organization, 4% young

boys and 6% young girls think to commit suicide. All these reports aren't giving us any auspicious signal. Checking the tendency of committing suicide among the teenagers and keeping their mental health sound is now a big challenge. We have to think about it again and have to work together to find an effective solution.

The familial relationship, relationship among friends or between teacher and student,





all these should be deeper. We should pay attention to each other. But day by day the depth of these relations is decreasing instead of increasing. Regarding commitment to family, Mother teresa said, "May be in our own family, we have somebody, who is feeling lonely, who is feeling sick, who is feeling worried. Are we there? Are we willing to give until it hurts in order to be with our families or do we put our interest first? We must remember that love begins at home and future of humanity passes through the family." (English for Today, Class ix/x)

So, if we can increase the depth of these relations, we can realize the temperament of the people living around us. And may be in this way, we can reduce these unexpected deaths.

In our country, each student has to sit for about 4 public examinations (PEC, JSC, SSC, HSC) within secondary level. As a result, most of the students go under huge pressure during the whole student life. Most of the guardians tell their children that they have no other choice but to get GPA-5. But does anyone try to understand his or her physical and mental strength or condition? Is he or she able to carry the load? Is anyone counselling him or her?

We should not break one before he or she is built. But some guardians put such a pressure that they get broken before being built. Some guardians try to fulfil their own wishes and dreams through their children. As a result, children's own dreams and wishes get hidden.

If students can express or share their any kind of problem frankly with their parents and teachers and get necessary advice from them then their mental pressure can be reduced to a large extent. But in most of the cases in our country students' relationship with their guardians and teachers is not so deep.

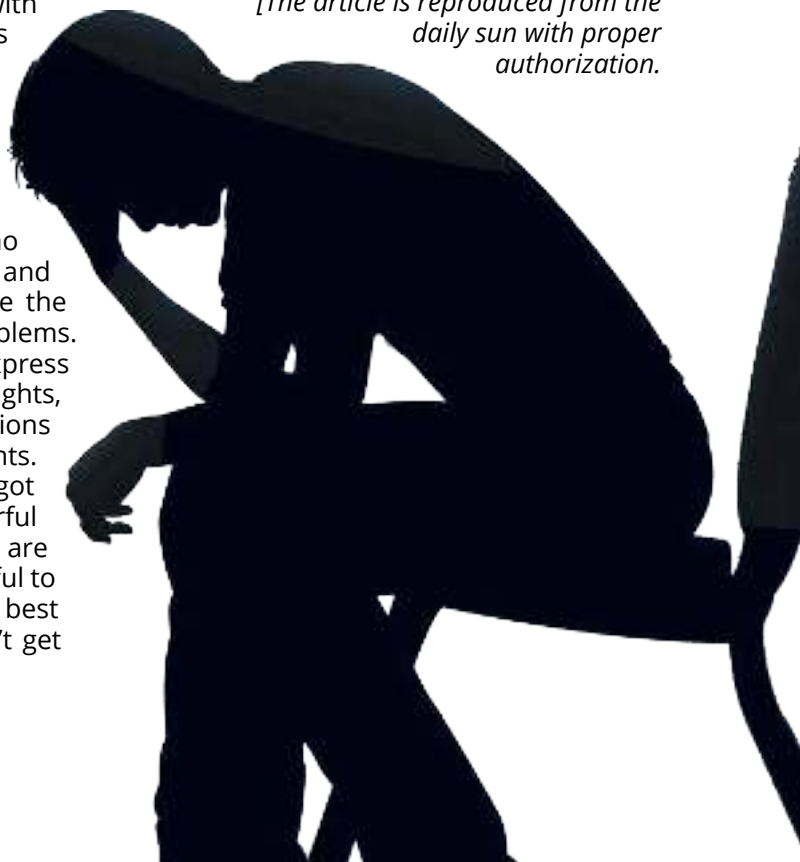
But there are still some guardians and teachers who are reliable and sincere to share the children's problems. I can always express all my thoughts, ideas and notions with my parents. I have also got some wonderful teachers who are really very helpful to us and do their best so that we don't get derailed.

One of those wonderful teachers is our Abdur Rahim sir who is very co-operative and dexterous. He analyses any topic so thoroughly that anything once we hear from him we never forget. Not only the students even the guardians also have become his fans. He inspires all of us in both academic and co-curricular activities. Even we can share any personal problem with him without any hesitation and can get supportive advice. If Aritri, (a girl who committed suicide) once would have talked to a teacher like him, I firmly believe that she would have never committed suicide. So teachers should be like the night watch on a ship. Why will they be seductive to commit suicide?

So, it's high time we found out all the problems from the grassroots level and try to uproot them. If we all come forward and work sincerely, we hope to have a congenial environment for the children.

*The writer is a student of Class-X from Sabera Sobhan Govt. Girls' High School, Brahmanbaria.*

*[The article is reproduced from the daily sun with proper authorization.]*







# PSTC AGM Held

The 29th Annual General Meeting of PSTC was held on 27 December 2018 at its head office at Niketon. Vice chairman of PSTC Professor Dr. Md. Golam Rahman presided over the meeting.

Members of PSTC spent one minute of silence at the beginning of the meeting, in memory of the two demised members of PSTC, Habibur Rahman and former advisor of caretaker government Dhiraj Kumar Nath, who have passed away in 2018.

Then the new members of PSTC were introduced at the meeting. This year, Communication specialist Sanjeeda Islam, Former Secretary of Bangladesh

Government ASM Mahbubul Alam and development researcher Forhana Rahman Noor have joined PSTC as members. Executive Director of PSTC, Dr. Noor Mohammad discussed about the project activities and programs of PSTC in 2018 which were planned in the previous annual general meeting in December 2017. He presented also the plan and budget for 2019.

Members present at the meeting showed their appreciation about the celebration of 40th anniversary of PSTC held on 4th July 2018. There was a discussion among the members about a reader friendly strategic framework of the organization

which is to be published this year.

Dr. Noor Mohammad also gave a brief about the TRACE initiated training held in Nepal in last December. PSTC has a plan to take ahead the training programs in 2019 too. Members also discussed about the annual budget in the AGM.

Gitali Badrunnesa, Lulu Bilkis Khanom, Dr. Akhter Banu, Advocate Rehana Begum, A. K. M. Ruhul Amin, Md Wahiduzzaman Chowdhury, K.M Syeduzzaman, Manju Rani Devi, Dr. Mohammad Bellal Hossain, Md. Badrul Munir, and other members were present at the annual general meeting.







# YFS Corner at Bacolia MCWC

**O**n December 11, 2018, the 10-bed Bacolia Mother and Child Welfare Center (MCWC) was visited by Caroline Crosby, Senior Project Director of Pathfinder International. Finance Director - Shiril Sarcar, Monitoring and Supporting Supervisory Manager - Dr. Etuki Chakma, HRH from Intra Health Care International -Senior Technical Officer Mahbubur

Rashid were also present at this visit.

They also visited the PSTC SANGJOG Project's Youth Friendly Service Center and during the visit, the various activities of the PSTC SANGJOG project were highlighted and they took photographs containing information about the services center. A seminar was held at the

seminar room of Bacalia Mother and Child Welfare Center. During the visit and in discussion Dr. Pratima Rani Tripura, Asst. Surgeon, chittagong and Sumittra Tanchangna, District Coordinator, SANGJOG, PSTC were present.

The team showed their high satisfaction about the YFS corner MCWC.







# Annual Coordination Meeting of SANGJOG

Annual coordination meeting of Sangjog project was held on 10 January 2019 at the conference room of PSTC head office. Dr. Lutfun Nahar and Shakila Matin Mridula started the session by introducing everyone. PSTC Head of Programs, Dr Md Mahbubul Alam gave welcome speeches while PSTC Executive

Director Dr. Noor Mohammad gave his guiding remarks to make 2019 a successful year for Sangjog. Dr. Moor added how they should make an action plan of 2019 and how to accomplish those properly. Dr Mahbubul Alam discussed on Monitoring and Evaluation findings. There was a detailed discussion about the achievements of

2018. District coordinators gave presentations about the district progresses, challenges and recommendations. Team Sangjog, District Coordinators and finance officers for SANGJOG project of Dhaka, Chittagong, Cox'sbazar, Dinajpur, Kushtia, Jashore and Gazipur were present at the meeting.





# SRHR Training in Nepal

A training program in Kathmandu, Nepal was arranged by PSTC under TRACE initiative project in last December. The training was focused on Sexual and

Reproductive Health and Rights.

The objective of this training was to update the knowledge and concept of inform it's sexual and reproductive health and rights and how to deal with

the SRHR issues in unbiased & professional manner. Trainees got to know about the basics of growing up and sexual health Vs reproductive health and rights in detail.







How we could make people aware of this issue in every stage of life starting from home to work place, was discussed in a facilitative way. With keeping that vision in mind, PSTC has been organizing various training programs time to time, SHRC is one of the issues.

The 3-day training program was facilitated by Dr Noor Mohammad and Syeda Bilkis Bani. 10 trainees from Hello I am (HIA), UBR and Sangjog Projects participated in the training session. The participants represented DSK, RH step and PSTC.

*Saba Tini Shimu*





# RITU Consultative Meeting on MHM

Simavi and BNPS, the national network MHM Platform jointly organized a Consultative meeting on importance of menstrual health education under Ritu project on 20th December 2018 at the VIP Lounge of the National Press Club.

The meeting was chaired by the executive director of BNPS Rokeya Kabir. Director General of the Directorate of Secondary and Higher Education Professor Dr. Syed Md. Golam Faruk was present as the chief guest. Prof. Dr. Syeda Tahmina Akhter, director, IER, DU. Mahbuba Haque Kumkum from SIMAVI, Senior Policy Adviser, SRHR and Gender of EKN Mushfiqua Zaman Satiar, Research Trainee from ICDDR,B Dr. Tishan Mahfuz, Deputy Director from

BNPS Shahnaz Sumi, Program Coordinator of UBR Alliance Sharmin Fahad Ubaid, NCTB Specialist Mahfuz Ali, Principal, Teachers Training College (TTC) Professor Kaniz Syeda Binte Sabah were also present at the meeting.

Mahbuba Haque Kumkum from Simavi briefed about uniqueness of RITU project that integrates both WASH and SRHR in a same program and objective of the consultative meeting.

Research Trainee from ICDDR,B Dr. Tishan Mahfuz, presented findings from reviewing national school books on the contents on adolescence, puberty and menstrual Health (MH) and shared the information gap.

Shahnaz Sumi, Deputy Director from BNPS presented MH topics

that could be incorporated in the national school curriculum.

According to the guests, chapters about teenage, sexual and reproduction health, and menstruation are there in 'Physical Training' and 'Health and Home Science' textbooks from class 6 to class 10. But there is an insufficiency of information and logical approach. Besides, there is no such information about the health management system during menstruation. Furthermore, teachers are also reluctant to discuss about the topics in the classroom due to their lack of knowledge and some superstitions. That is why the syllabus has to be rearranged and chapters about sexual education including menstrual health education should be added in detail.





# Share-net round table meeting on child marriage

A round table meeting was arranged by Share-net Bangladesh at The Daily Star office on 9 January 2019. The meeting was about coordinated effort by the different stakeholders addressing child marriage issues in Bangladesh.

The meeting was chaired by the managing director of Red Orange Media and Communication Arnob Chakrabarty. Line director of Field Services Delivery Unit Dr Md Sarwar Bari, Netherlands embassy's first secretary of SRHR and Gender Dr. Annie Vestjens were present at the meeting as special guests.

The guests mainly focused on discussions about their experiences and their field of work regarding child marriage in Bangladesh. Dr Sarwar informed about the initiative of making adolescent friendly corners in rural areas of our country. But there is a huge insufficiency of professional counselor for which they are lagging behind to achieve their goal of creating awareness among the adolescents about

child marriage.

Dr. Annie Vestjens said the Netherlands is always active on SRHR (Sexual and reproductive health and rights) issue. They are also working on child marriage in Indonesia as the Netherlands does not have a problem of child marriage. She pointed out about the fact that child marriage is closely related to gender based violence. So, collaboration of projects regarding gender based violence, child marriage, female education is very much important.

Anika Binte Habib, coordinator of Share-net Bangladesh presented about the activities of Share-net briefly to the attendees.

BBC Media Action's Country director of Bangladesh Richard Lace said, 'There is no point of discussing about awareness anymore. The percentage of aware people are already sufficient. Proper steps have to be taken to eradicate the problem now'.

Team leader of Hello, I am

(HIA), Dr Sushmita Ahmed, said the project Hello I am (HIA) is targeting the fathers of the girl children to sensitize them about child marriage. They are trying to make clippings about the issue and showing those clippings to the rural people. HIA also created parents networking along with other stakeholders and the government. She also focused on the fact that the government should take necessary steps for the proper follow up of the various projects conducted by the NGOs.

All the participants in the meeting agreed that legal research, media advocacy, involvement of local role models, strict observation on age verification process, 24/7 active help line number 109 for stopping violence against women and children are very much important to eradicate child marriages.

Representatives from PSTC, ICDDR,B, UNICEF, BRAC, JHUCCP, DGFP, BNPS. Plan International Bangladesh, BLAST were also present at the meeting.

Dear young friends, there is a time in life everyone has to pass through which is also known as 'teenage'. This teenage is basically from 13-19 years of age. Sometimes it is called adolescent period which is very sensitive. During this period, some physical as well as emotional changes occur which are at times embarrassing. We have introduced this page for those young friends. Do not hesitate to ask monotheistic or psycho-social questions as well as questions related to sex, sexuality and sexual organs in this page. We will try to give you an appropriate answer. You may send your queries to the below address and we have a pool of experts to answer.

youthcorner@pstc-bgd.org; projanmo@pstc-bgd.org

1. *Q: I often face a problem of muttering to myself. I always try to be with someone so that the problem does not occur. But the problem is never solved. Many people think that I am crazy. I am 22 years old. I want to get rid out of this problem.*

**Answer:** Muttering to thyself is not a 'psychological' problem, it is a habit. You have to 'believe' that it's a habit and stop considering it as a 'problem'. If you can grope and entrench this thought, you will feel better. Even after this, if you mutter sometimes, it is not a matter to be worried about. You should avoid thinking about what other people think about you. The situation will be improved. You can also consult with a counseling expert if you want to bring back your confidence. You will definitely be alright.

2. *Q: I have faced some problems in the last few days, but cannot detect whether it is a psychological problem or not. I cannot hold my attention on my studies. Instead of doing effective study, I keep thinking about various topics. I cannot control it. Recently, I have been more emotional than being logical. I am 19 years old. Sometimes I think this happens frequently with anyone of my age. I am in need of your suggestions.*

**Answer:** You are still not aged and thought of 'this happens frequently with anyone of my age' is not wrong. Firstly, if you work with a lot of pressure, the problem will be increased more. Try to enjoy your study rather taking it as a pressure. It will help you. Thinking about various topics while studying is not your problem alone. It is a common problem of every student in this world. You can find it on your own if you talk to some people about it. There are so many people, even the adult ones, who cannot work logically and cannot

control their emotion. It is a skill to think and judge logically which you have to achieve by practicing. There is a suggestion for you; you can get into a short training on life skills education. Try to contact with some organizations who provide training facilities for young students and inform them about your interest. Take care.

3. *Q: I am a 23 year old married person, studying in a public university. I am having a tendency of forgetting everything compared to others. Forgetting the names of very known faces if I don't meet them for a few days. I cannot recall a person if I meet them suddenly. For example, I feel confused about their names (whether it is Riyad or Hridoy). I also become confused and cannot remember where I met a person, if s/he is my junior or senior even just one week after our introduction. I am facing this problem for the last one/one and a half year. I didn't have a head injury, don't even feel any stress. Please give a solution.*

**Answer:** The problem you are mentioning is known as 'dementia syndrome'. Though you are saying that you don't feel stressed or you have never faced any head injury, but this problem usually occurs when you are in a mental stress for a long time, it doesn't need any injury. You did not mention whether you forget completely or you take more time to recall, I think you can remember, but it takes longer time than your expectation. You should immediately consult with a neuro-medicine specialist and start medication and meditation according to his/her suggestions. Now-a-days, there are many sophisticated neuro-medicine institute in Dhaka, you can contact with them.

4. *Q: I am a student of Chittagong University. I am in 2nd year now. I have no attention on my studies. I am always in depression. Have no willingness to be with people. Maybe I feel uncomfortable as I am quite fat. I have a sexual problem also. I do masturbation at least 4-5 times in a week. I want to get rid of this bad habit. I have been doing this from last two years. I cannot study attentively, cannot sleep at night. I just want to be free from all these problems. It will be really helpful for me if you give me suggestions.*

**Answer:** you have described two problems. Firstly, you have a hesitation about your fattiness; secondly, your sexual problem- masturbation. I must say every human being is different in this world. Her/his birth, upbringing, lifestyle is different from the other people. The shape of a human body also depends on genes, food habit and lifestyle. You can control your food habit or lifestyle, but have no control over your genes. As you are a university student, you should do exercise regularly, you can get into a gym and take suggestions from the instructor. You will get a good result then. Try to love yourself, the shape of your body does not/cannot stop your achievements. So stop being hesitated and uncomfortable about it. The second problem you have stated is not a 'problem' actually, it's one kind of sexuality. But, nothing is good if it is excessive, so as masturbation. Stop thinking more about this and try to think of other activities like playing sports, listening to music, watching movies. You will not get any time to masturbate if you do these things as well as you will be entertained enough through these activities. Wait for a more beautiful life by protecting your own organ. You will definitely be thrilled and will stay well.