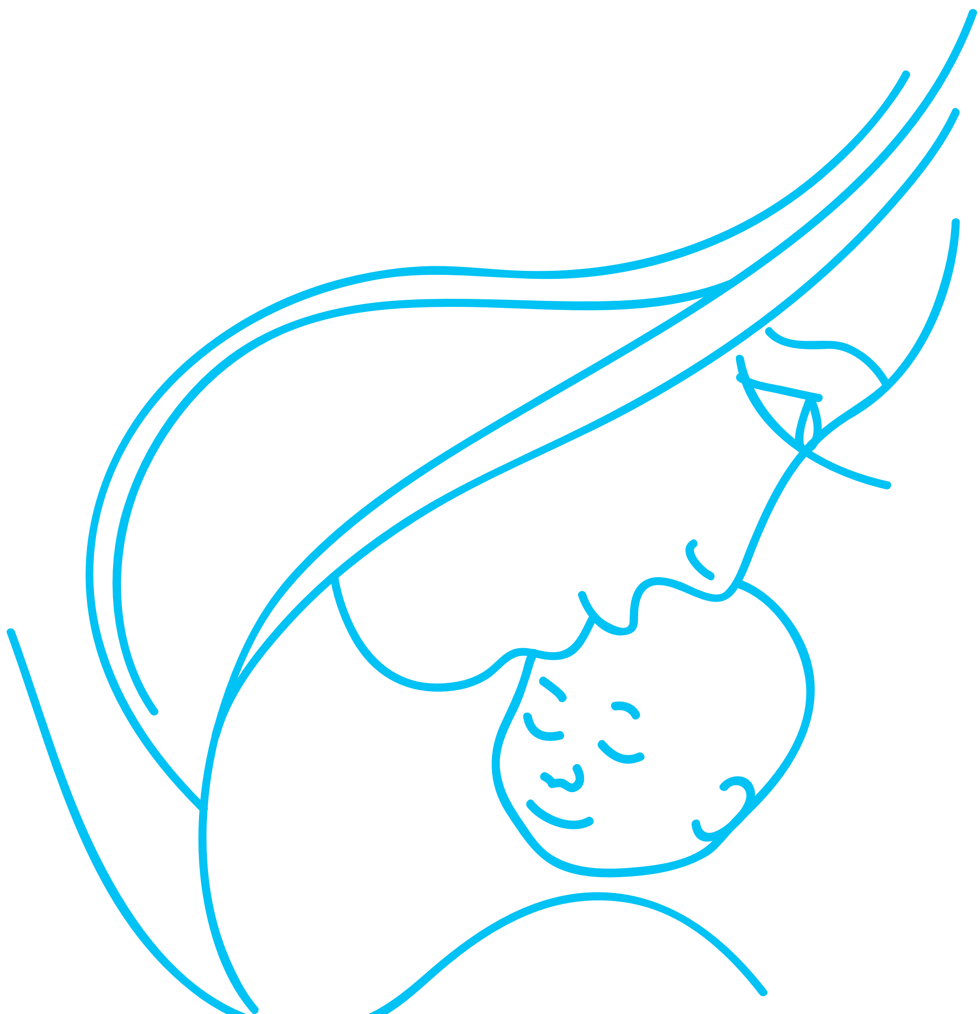
আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগ

প্রশিক্ষণ সহায়িকা



আইইএম ইউনিট
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

এ উদ্যোগটি বিবিসি আগমনী প্রজেক্টের অংশ, যা যুক্তরাজ্যের আন্তর্জাতিক উন্নয়ন সংস্থার অর্থায়নে পরিচালিত হচ্ছে

আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগ (আইপিসি) প্রশিক্ষণ সহায়িকা

যুক্তরাজ্যের আন্তর্জাতিক উন্নয়ন সংস্থার সহায়তায় এবং বিবিসি মিডিয়া অ্যাকশন কর্তৃক বাস্তবায়িত বিবিসি আগমনী প্রজেক্টের আওতায় এই প্রশিক্ষণ সহায়িকাটি তৈরি করা হয়েছে।

মডিউল ডেভেলপমেন্ট

- শার্লট ইমবার্ট
- দীপক মেহরা
- ড. মো. নাসির উদ্দিন
- মো. আদম আলী পাটোয়ারী
- মো. আব্দুস সালাম
- জাকিয়া আখতার
- ডা. কাজী ফয়সল মাহমুদ
- সোফায়া উইল্কিন্সন
- আ.ফ.ম. ইকবাল
- মঞ্জু আরা খাতুন
- দীপক কান্তি মজুমদার
- মোখলেছুর রহমান

প্রশিক্ষণ চাহিদা নিরূপণ ও কন্টেন্ট ডেভেলপমেন্টে যারা সম্পৃক্ত ছিলেন

- সিভিল সার্জন (কিশোরগঞ্জ, মৌলভীবাজার, যশোর ও কক্সবাজার)
- ডেপুটি ডিরেক্টর ফ্যামিলি প্ল্যানিং (কিশোরগঞ্জ, মৌলভীবাজার, যশোর ও কক্সবাজার)
- সঞ্জীব সাহা
- মো. আল-মামুন
- মাহমুদা হক
- প্রফেসর তাহেরা আহ্মদ
- সুফিয়া নাজমা চৌধুরী
- হ্যারি হেইন্স
- জেনেভিভ হাচিন্সন
- সারাহ শারমিন
- মোহাম্মদ আবু সায়ীদ
- রেহান উদ্দিন আহমাদ রাজু
- মহিউদ্দিন আহমেদ

ইন্টার ডিপার্টমেন্টাল কো-অর্ডিনেশন এন্ড ম্যানেজমেন্ট

- ডা. কাজী ফয়সল মাহমুদ
- গণেশ চন্দ্র সরকার
- মো. আব্দুল ওয়াহিদ আকন্দ
- প্রিন্স ঈদ-ই-আমিন চৌধুরী
- তানিয়া জাহান
- রাশেদুল হাসান
- রিফাত মাহ্জাবীন
- প্রদীপ চন্দ্র রায়

লজিস্টিক এন্ড ফিল্ড ইমপ্লিমেন্টেশন সাপোর্ট

- খন্দকার মাহবুবুর রহমান
- মো. মহিউদ্দিন মিয়া
- আহমেদ এহসানুর রহমান

যেসব প্রতিষ্ঠান বিভিন্ন বিষয়ে সহায়তা ও পরামর্শ দিয়েছে

- ইউনিসেফ
- মেরী স্টোপস ক্লিনিক সোসাইটি
- সেভ দ্য চিলড্রেন
- সোশ্যাল মার্কেটিং কমিটি
- এনজেন্ডার হেলথ
- ইউএনএফপিএ
- ন্যাশনাল ইন্সটিটিউট অব পপুলেশন রিসার্চ এন্ড ট্রেনিং (নিপোর্ট)
- ফ্যামিলি প্ল্যানিং এসোসিয়েশন অব বাংলাদেশ (এফপিএবি)

ডিজাইন

- সুমন মাহ্মুদ
- তনুকা পাল

সূচিপত্র

০১ প্রশিক্ষকদের জন্য নির্দেশনা

০২ **অধিবেশন ১ :** অংশগ্রহণকারীদের পরিচয়

০৩ **অধিবেশন ২ :** গর্ভকালীন পরিচর্যা গ্রহণের জন্য প্রচার

০৪ **অধিবেশন ৩ :** প্রসব পরবর্তী পরিচর্যা, পরিবার পরিকল্পনা ও জন্মবিরতিকরণ

০৫ **অধিবেশন ৪ :** জন্মের সাথে সাথে এবং শিশুর ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো

০৬ **অধিবেশন ৫ :** প্রসব এবং নবজাতকের প্রয়োজনীয় পরিচর্যা, প্রসবকালীন ৩টি পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, ক্যাঙ্গারু মায়ের মতো পরিচর্যা এবং গায়ের সাথে গা মিলিয়ে পরিচর্যা

০৭ **অধিবেশন ৬ :** দেরিতে বিয়ে, প্রথম গর্ভধারণের উপযুক্ত বয়স, জন্মবিরতিকরণ সহ পরিবার পরিকল্পনা

০৮ **অধিবেশন ৭ :** চর্চার জন্য পরিকল্পনা

০৯ **অধিবেশন ৮ :** আচরণ পরিবর্তনের জন্য কার্যকরভাবে আইপিসি ব্যবহার ও মাঠকর্মীদের ভূমিকা

১০ **অধিবেশন ৯ :** প্রশিক্ষণ পদ্ধতি ও সহায়তা দক্ষতা

১১ **অধিবেশন ১০ :** মাঠকর্মীদের প্রশিক্ষণের জন্য পরিকল্পনা

সহায়কদের জন্য নির্দেশিকা

আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগ শক্তিশালী করতে ম্যানুয়ালটি আইইএম (ডিজিএফপি), বিএইচই (ডিজিএইচএস) ও আইপিএইচএন (ডিজিএইচএস)-এর মাঠ পর্যায়ের মধ্যম সারির কর্মকর্তাদের জন্য তৈরি করা হয়েছে। কর্মকর্তারা যেন প্রজনন, মা ও শিশু স্বাস্থ্য বিষয়ে আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগ প্রশিক্ষণের জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জন করতে পারেন সেই জন্য এই পাঠ্যক্রমটি বিশেষভাবে তৈরি করা হয়েছে। তিন দিনের এই প্রশিক্ষণটি অংশগ্রহণকারীদেরকে আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগ প্রশিক্ষণ পরিচালনার জন্য সক্ষম করে তুলবে।

তিনটি মূলনীতির ভিত্তিতেএই ম্যানুয়ালটি তৈরি করা হয়েছে:

১. প্রশিক্ষণ তত্ত্ব, বয়স্কশিক্ষা পদ্ধতি, আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগ ও আচরণ পরিবর্তনের জন্য যোগাযোগ

২. মা ও নবজাতকের স্বাস্থ্য এবং মাঠকর্মীদের গৃহীত আধুনিক মানের পরিচর্যা সম্পর্কে তথ্য বিনিময়

৩. কর্মক্ষেত্রে আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগ প্রয়োগের জন্য ব্যবহারিক জ্ঞান

কীভাবে এই ম্যানুয়ালের প্রশিক্ষণ পাঠ্যক্রমটি ব্যবহার করতে হবে:

প্রশিক্ষণ পাঠ্যক্রমটিতে প্রতিটি অধিবেশন নিম্নোক্তভাবে সাজানো হয়েছে:

অধিবেশনের শুরুতেই বরাদ্দকৃত সময়, বিষয়, শেখার উদ্দেশ্য সম্পর্কে ধারণা দেয়া আছে।

কার্যক্রমের নির্দেশনায় আছে প্রশিক্ষণে অনুসরণ করার জন্য প্রয়োজনীয় কিছু ধাপের বর্ণনা। প্রশিক্ষকরা তাদের চাহিদা অনুযায়ী এবং নিজেদের অভিজ্ঞতা ও দক্ষতার আলোকে কার্যক্রমগুলো পরিচালনা করবেন।

প্রশিক্ষণের সময় :

এই মডিউলটি তিনদিনের প্রশিক্ষণের জন্য তৈরি করা হয়েছে। মাস্টার ট্রেইনারদের জন্য প্রশিক্ষণটি তিন দিনের জন্য হবে এবং মাঠকর্মীদের জন্য দুই দিনের হবে (প্রশিক্ষণসূচি সংযুক্ত করা আছে সংযুক্তি-১ এ)। প্রশিক্ষণটি এমনভাবে তৈরি করা হয়েছে যেন সম্পদ অনুসারে দুই বা চারদিনব্যাপী প্রশিক্ষণটি চালানো যায়।

প্রশিক্ষকদের জন্য সাধারণ কিছু পরামর্শ

যেকোনো প্রশিক্ষণের সফলতার জন্য প্রশিক্ষকের দক্ষতা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। প্রশিক্ষকেরা আত্মবিশ্বাস নিয়ে ও স্বাচ্ছন্দ্যে প্রশিক্ষণের বিষয়গুলো উপস্থাপন করবেন এবং অংশগ্রহণকারীদের চিন্তা, মতামত ও অভিজ্ঞতাগুলো সতর্কতার সঙ্গে বিবেচনা করবেন। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে, প্রশিক্ষককে অংশগ্রহণকারীদের কথাগুলো শোনার দক্ষতা অর্জন করতে হবে। এজন্য যেসব উপাদান প্রয়োজন তা হচ্ছে :

১. শারীরিক ভাষা : অঙ্গভঙ্গি, মুখভঙ্গি, মাথা নাড়ানো ও প্রতিক্রিয়া একজন অংশগ্রহণকারীকে তার কথা বলা চালিয়ে যেতে উৎসাহিত করে।

২. প্রতিফলন : অংশগ্রহণকারীর বলা কথাগুলোর মূল বিষয়কে নিজের ভাষায় সবার উদ্দেশ্যে আবারও বলে দেওয়া

৩. প্রশ্ন করা : অংশগ্রহণকারীদের কথাগুলো শোনার সময় যদি তাদেরকে সঠিকভাবে প্রশ্ন করা যায়, তাহলে এই প্রশ্নটি একজন অংশগ্রহণকারীকে তার বক্তব্য আরও ব্যাখ্যা করে বলতে উৎসাহিত করবে।

৪. সারসংক্ষেপ করা : অংশগ্রহণকারীরা যে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো বলেছেন, প্রশিক্ষক তার সারসংক্ষেপ করবেন এবং এর মাধ্যমে অন্য বিষয়ের আলোচনায় প্রবেশ করবেন।

প্রতিটি উপাদানের ক্ষেত্রে অংশগ্রহণকারী কী বলছে প্রশিক্ষক সেই দিকে মনোযোগী হবেন এবং তার নিজের বক্তব্যের সাথে অংশগ্রহণকারীর বক্তব্য সমন্বয় করবেন।

অভিজ্ঞ ও নবীন প্রশিক্ষক উভয়ের জন্য দিক-নির্দেশক হিসেবে কাজ করবে এমন কিছু গুরুত্বপূর্ণ নীতি:

- উষ্ণ ও বন্ধুত্বপূর্ণ পরিবেশ আলোচনার জন্য সহায়ক
- প্রশিক্ষক অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে খোলামেলা, বিশ্বাসযোগ্য ও গ্রহণীয় আলোচনার পরিবেশ তৈরি করতে সচেষ্ট হবেন
- দলের মধ্যে কোনো দ্বন্দ্ব তৈরি হলে সেটিকে কৌশলে ও আনন্দের মধ্য দিয়ে সমাধান করতে হবে
- প্রশিক্ষক অধিবেশন পরিচালনায় সবার অংশগ্রহণ নিশ্চিত করবেন
- প্রশিক্ষক নিজেকে শিক্ষকের বদলে একজন সহায়ক হিসেবে বিবেচনা করবেন। তিনি অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের ধারণা ও অভিজ্ঞতা বিনিময় করার জন্য উৎসাহিত করবেন।

এই ম্যানুয়ালটির প্রধান লক্ষ্যই হলো স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনার মাঠকর্মীরা যেন প্রজনন, মা ও নবজাতকের স্বাস্থ্য সম্পর্কে তথ্য দেওয়ার জন্য আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগ পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারে।

অধিবেশন ১ : অংশগ্রহণকারীদের পরিচয়

সময় : ৯০ মিনিট

উদ্দেশ্য : অংশগ্রহণকারীরা প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ও নীতিমালা সম্পর্কে জানবেন, একে অন্যের সাথে পরিচিত হবেন ও প্রশিক্ষণে তাদের প্রত্যাশা ব্যক্ত করবেন।

অধিবেশনের কর্মসূচি :

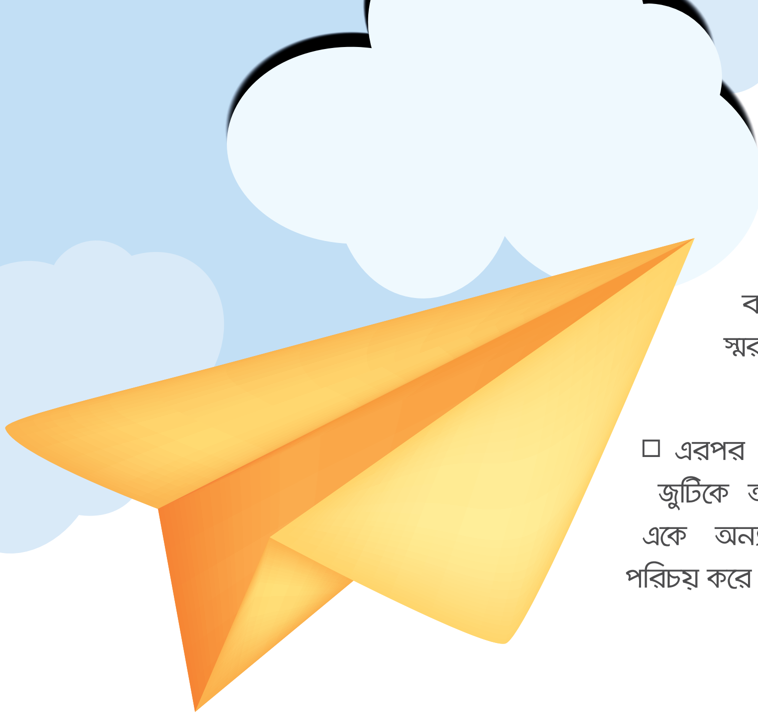
কর্মসূচি	আলোচ্য বিষয়	সময়	প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	উপকরণ
কর্মসূচি ১	অংশগ্রহণকারীদের পরিচয়	৩০ মিনিট	প্লেন ওড়ানো খেলা	কাগজে লেখা দুই ভাগে ভাগ করা কিছু বাক্য
কর্মসূচি ২	প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ও প্রত্যাশা			ভিপ কার্ড
কর্মসূচি ৩	প্রশিক্ষণ নীতিমালা	৩০ মিনিট	ব্রেইন স্টর্মিং	ফ্লিপচার্ট, মার্কার, পোস্টার পেপার
কর্মসূচি ৪	বাংলাদেশে মা ও নবজাতকের স্বাস্থ্য পরিস্থিতি		অংশগ্রহণমূলক খেলা	ময়নার ছবি, কাঁচি, টেপ, ফুল, কাগজ, রঙিন কাগজ, আঠা
কর্মসূচি ৫	আইপিসি গেইম	৩০ মিনিট	অংশগ্রহণমূলক খেলা	কাগজ, কলম

কর্মসূচি ১ : অংশগ্রহণকারীদের পরিচয়

সহায়কের জন্য নোট

পরিবার পরিকল্পনা এবং মা ও নবজাতকের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত যে ইতিবাচক আচরণগুলো রয়েছে তার মধ্য থেকে সহায়ক কতগুলো বাক্য তৈরি করবেন। যেমন: গর্ভাবস্থায় কমপক্ষে ৪ বার গর্ভকালীন সেবা গ্রহন করা উচিত, গর্ভবতী মায়েদের ৫টি বিপদচিহ্ন সম্পর্কে জ্ঞান যা জীবন বাঁচাতে পারে ইত্যাদি। বাক্যগুলোকে দুই ভাগে ভাগ করে প্রতিটি বাক্যাংশ একটি সাদা কাগজে লিখবেন।

- সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে স্বাগত জানাবেন। তিনি নানা ধরনের বার্তা লিখিত কাগজগুলো টেবিলের উপর একটি বাক্সের মধ্যে রাখবেন এবং সকলকে বাক্স থেকে একটি করে কাগজ তুলে নিতে অনুরোধ করবেন।
- সহায়ক সকল অংশগ্রহণকারীকে বলবেন, তুলে নেওয়া কাগজটি দিয়ে একটি প্লেন তৈরি করতে এবং সেগুলো কিছুক্ষণ ওড়াতে। এরপর সবার বানানো প্লেনগুলোর মধ্য থেকে প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীকে একটি প্লেন হাতে নিতে বলবেন।
- সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের বলবেন, প্লেনগুলোকে খুলে আগের মতো সমান কাগজে রূপান্তর করতে ও কাগজে লেখা বাক্যাংশগুলো পড়তে। এরপর প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী তার হাতে থাকা বাক্যটির বাকী অংশ কার কাছে আছে তা খুঁজে বের করবেন এবং এভাবে সম্পূর্ণ বাক্যগুলো তৈরি করবেন।



অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে যাদের বাক্য মিলে যাবে তারা একসাথে বসবেন এবং পরিচিত হবেন। তারা তাদের সঙ্গীকে তাদের নাম, ডাক নাম, কর্মস্থল, কত বছর যাবত কাজ করছেন ও তাদের জীবনের একটি স্মরণীয় ঘটনা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করবেন।

- ☐ এরপর সহায়ক প্রত্যেক জুটিকে আমন্ত্রণ জানাবেন, একে অন্যকে সবার সাথে পরিচয় করে দেওয়ার জন্য।

সহায়কের জন্য নোট

সহায়ক হিসেবে কর্মসূচির সার-সংক্ষেপ বলুন এবং পরবর্তীতে যে আরও মজার মজার অধিবেশন আছে তা জানান। বাক্য মেলানো খেলায় কোনো সন্দেহ থাকলে তা ব্যাখ্যা করুন। সবশেষে দিনটি সুন্দরভাবে শুরু হওয়ার জন্য সকলকে ধন্যবাদ দিন।

কর্মসূচি ২ : প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ও প্রত্যাশা

- ☐ সহায়ক প্রশিক্ষণের তিনটি উদ্দেশ্য তিনটি ভিপ কার্ডে লিখে প্রশিক্ষণ কক্ষের তিন দিকের দেয়ালে টানিয়ে রাখবেন। অংশগ্রহণকারীদের তিনটি দলে ভাগ করবেন (১, ২, ৩ বলে এবং একই নম্বরের ব্যক্তিরা একই দলের অন্তর্ভুক্ত হবেন)। প্রতিটি দল একটি করে উদ্দেশ্যের সামনে দাঁড়াবে।
- ☐ সহায়ক সব দলকে ভিপ কার্ড দেবেন যেখানে তারা প্রতিটি উদ্দেশ্যের বিপরীতে তাদের প্রত্যাশা লিখবেন। প্রত্যাশাগুলোকে মাসকিন টেপ দিয়ে দেয়ালে লাগাবেন।
- ☐ সহায়ক আলোচনা করবেন, কোন প্রত্যাশাগুলো প্রশিক্ষণে অন্তর্ভুক্ত করা হবে এবং কোনটি হবে না। এভাবে প্রত্যাশাগুলোর সংখ্যা কমে আসবে।

তিনটি প্রশিক্ষণ উদ্দেশ্য :

- ◉ আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগ দক্ষতা ও কৌশল সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করা
- ◉ মা ও নবজাতকের স্বাস্থ্য, পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক আধুনিক মানের সেবা সম্পর্কিত তথ্য বিনিময়
- ◉ আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগ দক্ষতা প্রয়োগে মাঠকর্মীদের প্রশিক্ষণ দেওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষণ দক্ষতা ও কৌশল জানা

কর্মসূচি ৩ : প্রশিক্ষণ নীতিমালা

- ☐ সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে বুঝিয়ে বলবেন যে, সহযোগিতামূলক ও বন্ধুত্বপূর্ণ পরিবেশে প্রশিক্ষণ আলোচনাকে এগিয়ে নেওয়া হবে। সেই সাথে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধি করা এবং নতুন কৌশল শেখানো নিশ্চিত করবেন, যা তারা তাদের কাজের ক্ষেত্রে ব্যবহার করতে পারবেন।
- ☐ সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞাসা করবেন, প্রশিক্ষণকে সফলভাবে সমাপ্ত করার জন্য কী ধরনের নিয়মনীতি থাকা দরকার। যখন কেউ মতামত প্রদান করবেন, তিনি তা পরিষ্কারভাবে বুঝিয়ে বলবেন বা অভিনয় করে দেখিয়ে দেবেন।
- ☐ প্রশিক্ষণ নীতিগুলোকে একটি ফ্লিপচার্ট/পোস্টার পেপারে লিখে নিশ্চিত করতে হবে যে, সবাই এর সাথে একমত। পোস্টারটি কক্ষের এমন জায়গায় টানিয়ে রাখতে হবে যেন সবাই দেখতে পায় এবং প্রয়োজনের সময় এগুলো মনে করিয়ে দেওয়া যায়।

প্রশিক্ষণ নীতিমালার কিছু উদাহরণ :

- সময়মতো আসব
- চা ও খাবার বিরতি থেকে সময়মতো ফিরে আসব
- প্রশিক্ষণের পুরো সময়টিতে উপস্থিত থাকব
- সময়মতো শুরু ও শেষ করব
- পাশাপাশি আলাপ করব না
- একজন একজন করে কথা বলব
- অন্যের কথা শুনব
- বুঝতে না পারলে প্রশ্ন করব এবং উদাহরণ দেওয়ার জন্য অনুরোধ করব
- অন্যের প্রতি সম্মান প্রদর্শন করব
- মোবাইল ফোন বন্ধ রাখব
- স্বতঃস্ফূর্তভাবে প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করব

☐ সহায়ক সবাইকে প্রশিক্ষণ নীতিমালা মেনে চলার অনুরোধ করবেন এবং এটা নিশ্চিত করার জন্য কয়েকজন স্বেচ্ছাসেবক নিয়োগ করবেন, যারা লক্ষ্য রাখবেন কেউ এসব নিয়মনীতি ভঙ্গ করছে কি না।

সহায়কের জন্য নোট

এই কর্মসূচিতে অংশগ্রহণকারীরা বিভিন্ন উপহার সামগ্রী তৈরি করবে। এসব উপহার তৈরি করার জন্য সহায়ক প্রয়োজনীয় উপকরণ যেমন কাঁচি, টেপ, রঙিন কাগজ ইত্যাদি সংগ্রহ করে রাখবেন।

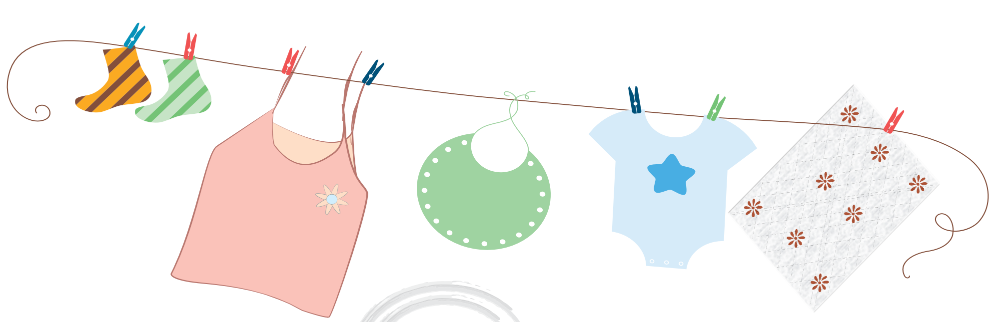
কর্মসূচি ৪ : বাংলাদেশে মা ও নবজাতকের স্বাস্থ্য পরিস্থিতি

উদ্দেশ্য : অংশগ্রহণকারীরা মা ও নবজাতকের স্বাস্থ্য এবং প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য জানবেন এবং তাদের দক্ষতা ও সেবাকে কাজে লাগিয়ে কীভাবে মা ও নবজাতকের মৃত্যু প্রতিরোধ করা যায় তা শিখতে পারবেন।

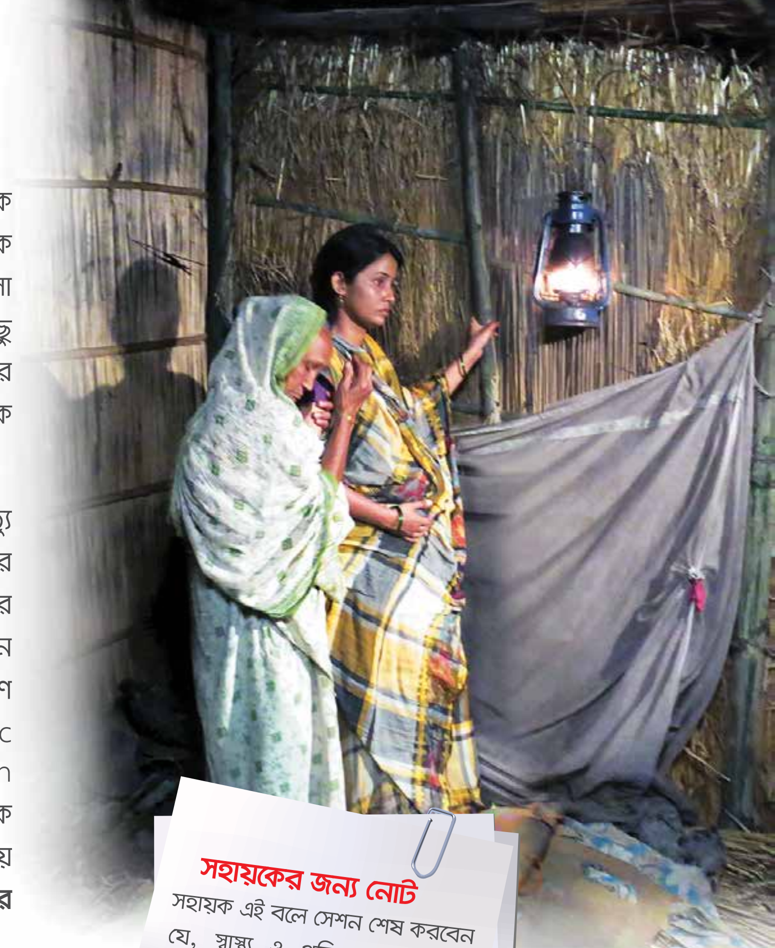
☐ সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের একজন গর্ভবতী নারীর ছবি দেখাবেন এবং বলবেন, এই নারী আজকের প্রশিক্ষণের একটি কেন্দ্রীয় চরিত্র। চরিত্রটির একটি নাম দেওয়ার জন্য (যেমন ময়না) অংশগ্রহণকারীদেরকে অনুরোধ করবেন।

☐ সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের জানাবেন, আজ ময়নার প্রসবের দিন। অংশগ্রহণকারীরা সবাই ময়নার বাড়িতে যাবেন এবং প্রসবের পর ময়নাকে অভিনন্দন জানাবেন ও একটি উপহার দেবেন।

☐ অংশগ্রহণকারীদেরকে বলবেন, দুই জন মিলে জুটি গঠন করতে এবং ময়না বা তার নবজাতকের জন্য একটি উপহার তৈরি করতে। সহায়ক প্রয়োজনীয় উপকরণ যেমন কাঁচি, টেপ, ফুল, কাগজ, রঙিন কাগজ, আঠা ইত্যাদি সরবরাহ করবেন। অংশগ্রহণকারীরা উপহারের ছবি আঁকতে পারেন বা উপকরণ ব্যবহার করে উপহার বানাতে পারেন।



- যখন তারা উপহার তৈরি করা শেষ করবেন, তখন সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে নিয়ে ময়নার বাড়িতে (কক্ষের এক পাশে) যাবেন। একজন ধাত্রী ময়নাকে দেখতে আসা অংশগ্রহণকারীদের বলবেন যে তিনি খুবই দুঃখিত, কিছু জটিলতার কারণে ময়না মারা গেছে। (সহায়ক আগেই ধাত্রীর উপকরণ দিয়ে সহ-সহায়ক বা একজন অংশগ্রহণকারীকে ধাত্রীর চরিত্রে অভিনয় করার জন্য প্রস্তুত করে রাখবেন)।



- সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞাসা করবেন, ময়নার মৃত্যু সংবাদ শুনে তাদের অনুভূতি কী এবং তাদের মতে ময়নার মৃত্যুর কারণ কী হতে পারে। পরে তিনি বলবেন, প্রত্যেক বছর ময়নার মতো অনেক মা গর্ভকালীন জটিলতার কারণে, সন্তান প্রসবের সময় কিংবা প্রসব পরবর্তী নানা সমস্যার কারণে মৃত্যুবরণ করেন। তিনি Bangladesh Demographic and Health Survey (BDHS) and Bangladesh Maternal Mortality Survey (BMMS) থেকে বাংলাদেশের মা ও নবজাতকের স্বাস্থ্য বিষয়ক কিছু প্রয়োজনীয় তথ্য প্রদান করবেন। **(দেখুন নোট ১, এনেক্স বি : সহায়কের জন্য রিসোর্স বুক)**

সহায়কের জন্য নোট

সহায়ক এই বলে সেশন শেষ করবেন যে, স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মীরা আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগের মাধ্যমে মা ও নবজাতকের মৃত্যু ও অসুস্থতা হ্রাস করার ব্যাপারে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নিতে পারেন।

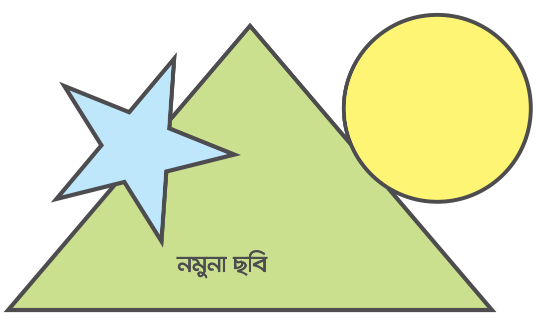
- সহায়ক অংশগ্রণকারীদের জিজ্ঞাসা করবেন, তারা কীভাবে বাংলাদেশের মা ও নবজাতকের মৃত্যু প্রতিরোধ ও হ্রাস করতে পারেন। পারস্পরিক আলোচনায় সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের (একজন স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মী হিসেবে) ভূমিকা ও দায়িত্ব সম্পর্কে এবং তারা কীভাবে ময়নার জীবনে পরিবর্তন আনতে পারে, সে সম্পর্কে বুঝতে সহায়তা করবেন।

সহায়কের জন্য নোট

এই খেলায় ব্যবহারের জন্য সহায়ক আগে থেকেই ছবি সংগ্রহ করে রাখবেন।

কর্মসূচি ৫: আইপিসি গেইম (IPC Game)

- সহায়ক আগেই প্রস্তুত করা ছবি নিয়ে একজন স্বেচ্ছাসেবককে আমন্ত্রণ জানাবেন ছবিটি বর্ণনা করার জন্য।
- সহায়ক ছবিটি স্বেচ্ছাসেবককে দেবেন এবং তিনি সকলের উদ্দেশ্যে ছবিটি বর্ণনা করবেন। অংশগ্রহণকারীরা কোনো কথা বা প্রশ্ন না করে ছবিটি আঁকবেন।
- সবার ছবি আঁকা হয়ে গেলে সহায়ক সবাইকে সঠিকভাবে আঁকা হয়েছে কিনা তা দেখাতে বলবেন।


নমুনা ছবি

সহায়কের জন্য নোট

সহায়ক ব্যাখ্যা করে বলবেন, সবসময় আমাদের দ্বিমুখী যোগাযোগ নিশ্চিত করতে হবে অর্থাৎ বক্তা শুধু বলবেনই না, শ্রোতার কাছ থেকেও শুনতে চাইবেন। আমাদের কথার অর্থ পরিষ্কার না হলে কিংবা শ্রোতারা কোনো বিষয় বুঝতে না পারলে সে যোগাযোগ ব্যর্থ হতে পারে।

অধিবেশন ২ : গর্ভকালীন পরিচর্যা গ্রহণের জন্য প্রচার

সময় : ২ ঘন্টা ৪৫ মিনিট

উদ্দেশ্য : অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা–

- গর্ভকালীন পরিচর্যা গ্রহণের উপকারিতা বুঝিয়ে বলতে পারবেন
- গর্ভকালীন ৫টি বিপদ চিহ্ন, প্রসবকালীন ৩টি বিলম্ব, প্রসবকালীন পরিকল্পনা, প্রসবকালীন ৩টি পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও পুষ্টি সম্পর্কে বুঝিয়ে বলতে পারবেন

অধিবেশনের কর্মসূচি :

কর্মসূচি	আলোচ্য বিষয়	সময়	প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	উপকরণ
কর্মসূচি ১	উদ্দেশ্য	৫ মিনিট	বক্তৃতা	
কর্মসূচি ২	গর্ভকালীন ৫টি বিপদ চিহ্ন	২০ মিনিট	ছবি বিশ্লেষণ	গর্ভকালীন বিপদ চিহ্ন সম্বলিত ছবি
কর্মসূচি ৩	প্রসবকালীন পরিকল্পনা	১০ মিনিট	ছবি বিশ্লেষণ	ছবি
কর্মসূচি ৪	গর্ভবতী মায়ের জন্য বিশ্রাম	১৫ মিনিট	বিতর্ক	
কর্মসূচি ৫	পুষ্টি	১৫ মিনিট	দলীয় কাজ	বিভিন্ন খাবারের পোষ্টার
কর্মসূচি ৬	প্রসবকালীন ৩টি বিলম্ব	১৫ মিনিট	দলীয় কাজ	পাজল কার্ড
কর্মসূচি ৭	ভূমিকাভিনয়	২০ মিনিট	ভূমিকাভিনয়	পরিস্থিতি কার্ড
কর্মসূচি ৮	গর্ভকালীন পরিচর্যা গ্রহণের জন্য প্রচার	২৫ মিনিট	খেলা	রহস্য বাক্স, চাবি, গর্ভকালীন পরিচর্যার সেবা কার্ড
কর্মসূচি ৯	মুখ্য ও গৌণ সেবা প্রদানকারীদেরকে শনাক্তকরণ	২০ মিনিট	সুতার খেলা	সুতার গোলা
কর্মসূচি ১০	ভূমিকাভিনয় (Role play)	২০ মিনিট		
কর্মসূচি ১১	সারসংক্ষেপ		মুক্ত আলোচনা	

প্রশিক্ষণ প্রক্রিয়া

কর্মসূচি ১ :

উদ্দেশ্য : সহায়ক এই অধিবেশনের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করবেন।

কর্মসূচি ২ : গর্ভকালীন ৫টি বিপদ চিহ্ন

উদ্দেশ্য : অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা গর্ভবতী নারীদের ৫টি বিপদ চিহ্ন এবং এই চিহ্ন দেখামাত্র হাসপাতালে যাওয়ার গুরুত্ব সম্পর্কে জানবেন।

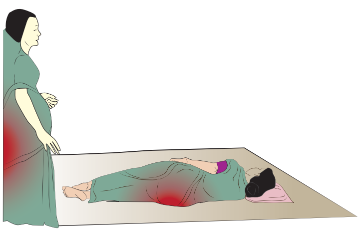
> **সহায়কের জন্য নোট**
>
> সহায়ক গর্ভকালীন সময়ের বিপদ চিহ্ন ও সাধারণ চিহ্নের ছবি তৈরী করে রাখবেন। সহায়ক এই চিহ্নগুলো সম্পর্কে পর্যাপ্ত ও পরিষ্কার ধারণা রাখবেন। **দেখুন নোট ২(এ), এনেক্স বি: সহায়কের জন্য রিসোর্স বুক**

- সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের অনুরোধ করবেন, এক এক করে জোরে জোরে তিনটি শব্দ (স্বামী, স্ত্রী ও মা) বলতে। এখানে স্ত্রী বলতে গর্ভবতী নারীকে বোঝাবে। পরে অংশগ্রহণকারীদের বলা হবে, তিন জনের দল গঠণ করতে যেখানে প্রতিটি দলে একজন করে স্বামী, স্ত্রী ও মা থাকবেন।
- প্রতিটি দল থেকে শুধুমাত্র স্ত্রী'রা আমন্ত্রিত হবেন সহায়কের কাছ থেকে একটি ছবি নেওয়ার জন্য। ছবি নিয়ে তারা দলে চলে যাবেন ও দলের মধ্যে আলোচনা করবেন। যদি দলের সিদ্ধান্ত অনুসারে ছবিটি গর্ভকালীন বা প্রসবকালীন বিপদ চিহ্ন বলে মনে করেন তাহলে তারা দ্রুত গর্ভবতী স্ত্রীকে হাসপাতালে পাঠিয়ে দেবেন (সামনে রাখা চেয়ারে বসতে হবে)। আর যদি ছবিটি গর্ভকালীন সাধারণ সমস্যার চিহ্ন বলে মনে করেন তাহলে তারা নিজ বাড়িতে (নিজ চেয়ারে) অবস্থান করবেন।

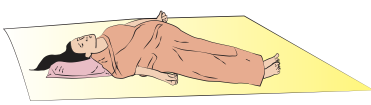
সহায়কের জন্য নোট

সহায়ক কক্ষের সামনে কতগুলো চেয়ার রাখবেন যেগুলো হাসপাতাল হিসেবে বিবেচিত হবে। সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের বলবেন, হাসপাতালের আসনের চেয়ে বিপদ চিহ্নের সংখ্যা বেশি (যদি ৮টি বিপদ চিহ্ন থাকে, তবে হাসপাতালের আসন ৭টি), কাজেই প্রত্যেক দলেরই দায়িত্ব হবে যদি তারা গর্ভকালীন বিপদ চিহ্নের ছবি পেয়ে থাকেন, তাহলে তাদের দলে থাকা গর্ভবতী নারীকে দ্রুত হাসপাতালে স্থানান্তর করা।

গর্ভকালীন ৫টি বিপদ চিহ্ন

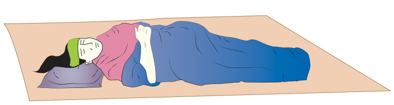


রক্তপাত

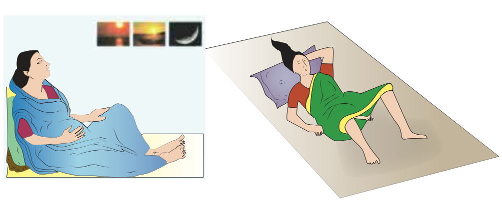


খিঁচুনি

মাথাব্যাথা এবং চোখে ঝাপসা দেখা



জ্বর

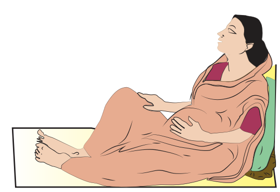


প্রসবে বিলম্ব এবং দীর্ঘ প্রসব বেদনা

গর্ভধারণের স্বাভাবিক কিছু লক্ষণ

বমি

খাবারে অরুচি



ক্লান্তি

বিতৃষ্ণাবোধ

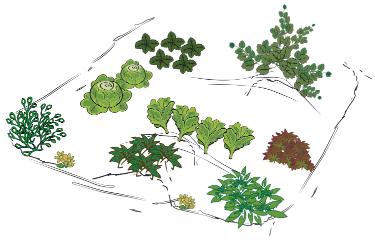
- ছবি নিয়ে গর্ভবতী মায়েদের নির্ধারিত চেয়ারে বসার পর, যারা হাসপাতালে হিসেবে চিহ্নিত চেয়ারে বসবেন তাদের সহায়ক ছবি দেখাতে বলবেন ও ব্যাখ্যা করতে বলবেন কেন তারা তাদের কাছে থাকা ছবিটিকে বিপদ চিহ্ন বলে মনে করেন। উত্তরগুলো সঠিক কিনা তা যাচাই করার জন্য সহায়ক অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের আমন্ত্রণ জানাবেন।
- যেসব নারী হাসপাতালে যায়নি অর্থাৎ নিজ বাড়িতে অবস্থান করছিল, সহায়ক তাদেরও ছবি দেখাতে এবং কেন তারা এমন সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেছে তা ব্যাখ্যা করতে বলবেন। সবশেষে সহায়ক ৫টি বিপদ চিহ্নের কথা আবারও মনে করিয়ে দেবেন এবং অধিবেশনটি শেষ করবেন।

কর্মসূচি ৩ : প্রসব পরিকল্পনা

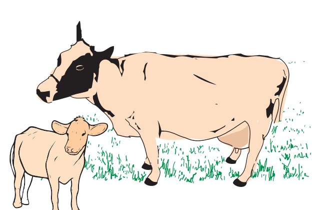
- ☐ সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে তিনটি দলে ভাগ করবেন। প্রত্যেক দলকে বাগান, গাভী ও পুকুর এই তিনটি ছবি দেওয়া হবে।
- ☐ সহায়ক দলগুলোকে জিজ্ঞাসা করবেন, কীভাবে একজন কৃষক বাগান, গাভী পালন বা পুকুরে মাছ চাষ করে সর্বোচ্চ আয় করতে পারেন। এজন্য কীভাবে ভাল পরিকল্পনা করতে হবে, কী ধরনের প্রস্তুতি নিতে হবে, কাদের সাথে যোগাযোগ করতে হবে (কৃষি, মৎস ও পশু সম্পদ কর্মকর্তা), কীভাবে প্রতিদিনের যত্ন নিতে হবে ইত্যাদি।
- ☐ সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের অনুরোধ করবেন উপরোক্ত কাজগুলোর মতো করে কীভাবে তারা প্রসব পরিকল্পনা নিতে পারেন সে সম্পর্কে জানাতে। উত্তরগুলো তারা একটি পোস্টার পেপারে লিখবেন এবং পরবর্তীতে সবার সামনে উপস্থাপন করবেন।

সহায়কের জন্য নোট

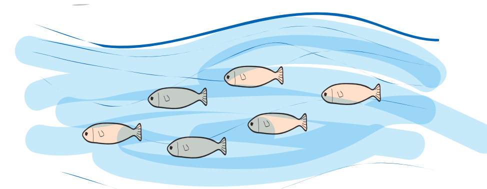
সহায়ক পরিকল্পনা সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা রাখবেন (যেমন: নিরাপদ প্রসবের সম্ভবনা বাড়াতে গর্ভকালীন সময় থেকেই প্রস্তুতি নেওয়া) এবং অংশগ্রহণকারীদেরকে নিরাপদ প্রসবের জন্য প্রসব পরিকল্পনার গুরুত্ব বোঝাতে চেষ্টা করবেন। **দেখুন নোট ২(বি), এনেক্স বি: সহায়কের জন্য রিসোর্স বুক**



বাগান



গাভী



পুকুর

কর্মসূচি ৪ : গর্ভবতী মায়ের জন্য বিশ্রাম

- ☐ সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে বিতর্ক করার জন্য আমন্ত্রণ জানাবেন এবং তাদেরকে বিতর্কের বিষয় জানিয়ে দেবেন।
- ☐ **বিতর্কের বিষয় :** বিশ্রাম নয়, কঠোর পরিশ্রমই নারীর প্রসবের জন্য সহায়ক

“বিশ্রাম নয়, কঠোর পরিশ্রমই নারীর প্রসবের জন্য সহায়ক”

- ☐ সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে পক্ষ-বিপক্ষ দুটি দলে ভাগ হতে বলবেন এবং বিতর্ক করার জন্য তিনজন প্রতিনিধি নির্বাচিত করতে বলবেন।
- ☐ সবশেষে সহায়ক সংক্ষেপে গর্ভবতী নারীর বিশ্রামের প্রয়োজনীয়তার কথা তুলে ধরবেন।

সহায়কের জন্য নোট

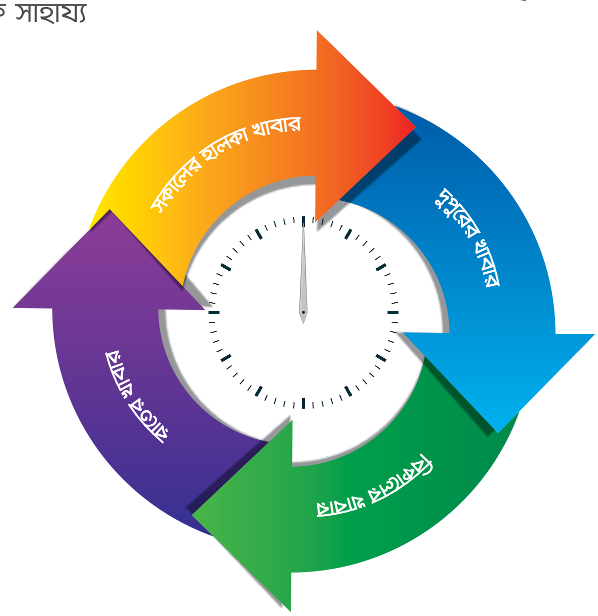
সহায়ক বিভিন্ন খাবারের ছবি/পোস্টার সংগ্রহ করে রাখবেন। এই কর্মসূচি চলার সময় পোস্টারগুলো প্রশিক্ষণ কক্ষের সামনে টানিয়ে রাখার ব্যবস্থা করবেন।

কর্মসূচি ৫ : গর্ভবতী মায়ের জন্য পুষ্টি

- ☐ সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে প্রশ্ন করবেন, গর্ভবতী মায়েদের পুষ্টি নিশ্চিত করার জন্য তার কী কী খাদ্য গ্রহণ করা দরকার? গর্ভবতী মায়েদের বেশি খাদ্য গ্রহণ করা উচিত কেন?
- ☐ সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে পাঁচটি দলে ভাগ করবেন। দলগুলোকে একজন গর্ভবতী মায়ের জন্য নাস্তা, সকালের হালকা খাবার, দুপুরের খাবার, রাতের খাবার, বিকালের খাবার-এর তালিকা তৈরি করতে বলুন। প্রয়োজনে তারা দেয়ালে টানানো পোস্টার থেকে সাহায্য নিতে পারেন।

সহায়কের জন্য নোট

সস্তা, পুষ্টিকর ও সহজেই পাওয়া যায় এমন খাদ্য নির্বাচন করার জন্য সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের উৎসাহিত করবেন। **দেখুন নোট ২(সি), এনেক্স বি : সহায়কের জন্য রিসোর্স বুক**

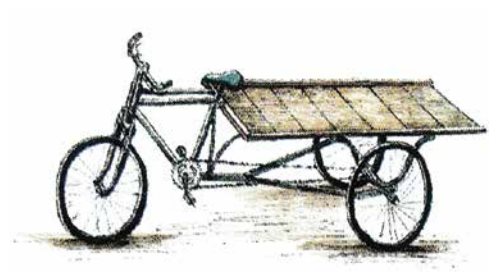


সহায়কের জন্য নোট

সহায়ককে আগে থেকেই পাজলগুলো তৈরি করে নিজের কাছে রাখতে হবে।

কর্মসূচি ৬ : প্রসবকালীন ৩টি বিলম্ব

- ☐ সহায়ক লটারির মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীদেরকে তিনটি দলে ভাগ করবেন। দল তিনটি কক্ষের তিনদিকে অবস্থান করবে।
- ☐ দল তিনটিকে তিনটি পাজল দেয়া হবে। সহায়ক যখন বাঁশি বাজাবেন, তখন তারা পাজল মেলানো শুরু করবেন। যে দল আগে মেলাতে পারবে তারা বিজয়ী হবে।



- ☐ পাজল মেলানোর পর সহায়ক আলোচনার জন্য দলগুলোকে আমন্ত্রণ জানাবেন। প্রতিটি পাজলে নিরাপদ প্রসবে বাধা সৃষ্টিকারী তিনটি বিলম্বের কথা জানা যাবে (সিদ্ধান্ত গ্রহণে বিলম্ব, দুরত্বের কারণে স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা হাসপাতালে পৌঁছাতে বিলম্ব এবং হাসপাতালে চিকিৎসা সেবা পেতে বিলম্ব)। সহায়ক অংশগ্রহণকারী দলগুলোর কাছে জানতে চাইবেন বিলম্বগুলো কীভাবে নিরাপদ প্রসবের ক্ষেত্রে বাধা সৃষ্টি করে এবং এই 'তিন বিলম্ব'কে কীভাবে মোকাবেলা করা যায়।

সহায়কের জন্য নোট

'তিনটি বিলম্ব' মোকাবেলা করার জন্য 'কী করা যাবে' আর 'কী করা যাবে না' তা বের করার মাধ্যমে সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে সহযোগিতা করবেন। **দেখুন নোট ২(ডি), এনেক্স বি : সহায়কের জন্য রিসোর্স বুক**

সহায়কের জন্য নোট

সহায়ক খেয়াল রাখবেন অংশগ্রহণকারীরা যেন স্বতঃস্ফূর্তভাবে ভূমিকাভিনয়ের প্রস্তুতি গ্রহণ করে ও অভিনয় করে দেখায়।

কর্মসূচি ৭: ভূমিকাভিনয় (৫টি বিপদ, ৩টি বিলম্ব ও প্রসব পরিকল্পনা)

- ☐ সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে চারটি দলে ভাগ করবেন এবং চারটি দলকে দুইটি ঘটনার ওপর ভূমিকাভিনয় করার জন্য আমন্ত্রণ জানাবেন।

ঘটনা ১ : ৫টি বিপদ চিহ্ন

গর্ভবতী মা ও পরিবারের অন্য সদস্যদের সাথে ৫টি বিপদ চিহ্ন সম্পর্কে আলোচনা করার জন্য মাঠ পর্যায়ের স্বাস্থ্যকর্মীরা একটি উঠান বৈঠকের আয়োজন করবেন। এজন্য হাত পাখা বা বিপদ চিহ্নের ছবিসহ বিভিন্ন উপকরণ ব্যবহার করা যেতে পারে।

ভূমিকাভিনয়ের পর সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাইবেন, এ ধরনের অধিবেশন পরিচালনায় উঠান বৈঠককে কীভাবে আরো কার্যকরী করা যায় এবং এখানে কী কী আইপিসি কৌশল/দক্ষতা ব্যবহার করা যেতে পারে?

ঘটনা ২ : সিদ্ধান্ত গ্রহণে

মাঠ পর্যায়ের স্বাস্থ্যকর্মী একজন গর্ভবতী মায়ের (গর্ভাবস্থার শেষের দিকে এবং যখন সে গত কয়েক দিন ধরে জটিলতার সম্মুখীন হচ্ছে) সাথে দেখা করবেন। আলোচনার উদ্দেশ্য হবে, অংশগ্রহণকারীদেরকে 'প্রসব পরিকল্পনা' (প্রসব কোথায় হবে ও তার জন্য প্রয়োজনীয় প্রস্তুতি) এবং 'তিনটি বিলম্ব' সম্পর্কে সচেতন করা। স্বাস্থ্যকর্মী শাশুড়ি ও স্বামীর সাথে কথা বলবেন। শাশুড়ি তার ছেলের বউকে (গর্ভবতী মা) প্রসবের জন্য সেবা কেন্দ্রে যেতে দিতে চান না। মা খুব প্রভাবশালী হওয়ায় এক্ষেত্রে স্বামী কিছু করতে পারছে না। সেবা গ্রহণে অনিচ্ছুক এই পরিবারের নারীর জন্য নিরাপদ প্রসবের ব্যবস্থা গ্রহণ করতে মাঠকর্মী কী ধরনের আইপিসি দক্ষতা/কৌশল গ্রহণ করতে পারেন? তিনি কী কী প্রয়োজনীয় বার্তা দেবেন বা কী কী উপকরণ ব্যবহার করবেন?

ভূমিকাভিনয়ের পর সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাইবেন, এই অধিবেশটি পরিচালনায় ইতিবাচক দিক ও দুর্বলতা কী ছিল? কীভাবে আইপিসি আরও কার্যকরীভাবে প্রয়োগ করা যেত? কী কী আইপিসি কৌশল/দক্ষতা ব্যবহার করা যেত?

সহায়কের জন্য নোট

সহায়ক খেয়াল রাখবেন আলোচনায় যেন কার্যকরী আইপিসি দক্ষতা ও কৌশলগুলো উঠে আসে। না আসলে তিনি মনে করিয়ে দেবেন। আইপিসি দক্ষতা ও কৌশলগুলো হচ্ছে শুভেচ্ছা বিনিময় ও সুসম্পর্ক তৈরি, মনোযোগ দিয়ে অন্যের কথা শোনা, কথা বলা, ব্যাখ্যা করা, জোর দেওয়া, সমঝোতা করা, বিশ্বাস অর্জন করা, পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণ করা, কার্যকরভাবে আইপিসি উপকরণ ব্যবহার।

কর্মসূচি ৮ : গর্ভকালীন পরিচর্যা গ্রহণের জন্য প্রচার

উদ্দেশ্য : কর্মসূচি শেষে অংশগ্রহণকারীরা বুঝতে পারবেন-

- গর্ভবতী নারীরা যেহেতু তাদের জরায়ু বা গর্ভে কী হচ্ছে তা দেখতে পাচ্ছেন না তাই গর্ভকালীন সেবা গ্রহণ করতে হবে।
- গর্ভবতী নারীকে তার নিজের ও গর্ভস্থ শিশুর সুস্থতা নিশ্চিত করার জন্য গর্ভকালীন পরিচর্যা কেন্দ্রে যেতে হবে।
- কমপক্ষে ৪ বার গর্ভকালীন পরিচর্যা কেন্দ্রে যেতে হবে।

প্রথম অংশ

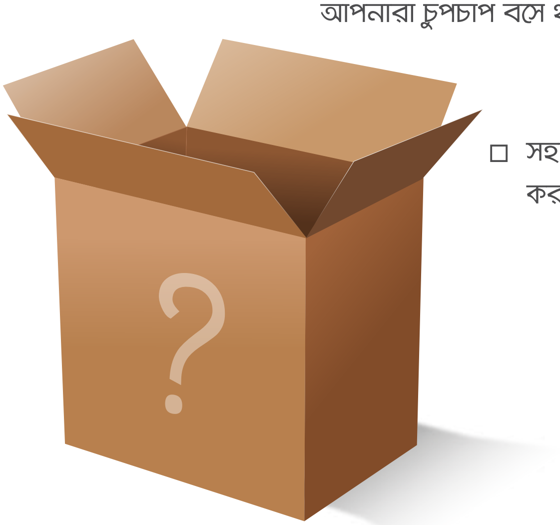
- সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে ৪ টি দলে বিভক্ত করবেন। সহায়ক বলবেন, প্রত্যেক দলকে একটি তালা ও রহস্য বাক্স এবং একগুচ্ছ চাবি দেওয়া হবে। বাক্সের সাথে দেওয়া নির্দেশনা অনুযায়ী তাদের কাজ করতে হবে। সহায়ক তালা-চাবি ঠিক করার লোক হিসেবে ভূমিকা পালন করার জন্য সহ-সহায়ক বা একজন স্বেচ্ছাসেবকের নাম ঘোষণা করবেন।
- ৪ টি দলের জন্য সহায়ক নিচের এই নির্দেশনাগুলো দেবেন :

  ক) প্রথম দল: আপনারা যেহেতু জানেন না, কোন চাবি দিয়ে তালা খুলবে সেজন্য নিজেরা চেষ্টা না করে তালা খোলার জন্য দ্রুত তালা-চাবি ঠিক করার লোকের কাছে যাবেন। তালা খোলার পর এই বাক্স থেকে চকলেট জাতীয় কোনো উপহার বের হবে যা এই দলটি ইচ্ছা করলে সবার সাথে ভাগাভাগি করতে পারে।

  খ) দ্বিতীয় দল: আপনারা প্রথমে চাবি দিয়ে তালা খোলার জন্য নিজেরা চেষ্টা করুন। খুলতে না পারলে তালা-চাবি ঠিক করার লোকের কাছে নিয়ে যান। তালা খোলার পর এই বাক্স থেকে ভাঙা কাঁচের জিনিস বের হবে, সহায়ক বলবেন আপনারা চেষ্টা না করে যদি তাড়াতাড়ি তালা-চাবি খোলার লোকের কাছে যেতেন তাহলে এই উপহারটি নষ্ট হতো না।

  গ) তৃতীয় দল: তালা না খোলা পর্যন্ত আপনারা চেষ্টা করতে থাকুন। (অনেক চেষ্টা করেও তারা তালা খুলতে পারবে না)

  ঘ) চতুর্থ দল: আপনারা তালা খুলবেন না, তালা-চাবি ঠিক করার লোকের কাছেও যাবেন না। আপনারা চুপচাপ বসে থাকুন।



- সহায়ক নিচের প্রশ্নগুলোর সাহায্যে সবাই কী শিখেছে তা আরও একবার যাচাই করবেন :

  ক) রহস্য বাক্সের ভিতর কী আছে তা কি আপনারা জানতেন?

  খ) বাক্সের রহস্য জানার জন্য চারটি দলের মধ্যে কোন দল কী ধরণের আচরণ করেছে?

  গ) বাক্সের রহস্য জানতে কোন দল সবচেয়ে যৌক্তিক আচরণ করেছে? কেন?

দ্বিতীয় অংশ

- সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে বলবেন, চারটি দলের প্রতিটি থেকে একজন স্বেচ্ছাসেবককে গর্ভবতী মা হিসেবে ভূমিকাভিনয়ের জন্য নির্বাচিত করতে এবং মায়ের একটি সুন্দর নাম দিতে। দলের অন্য সব অংশগ্রহণকারীরা হবেন গর্ভবতী মায়ের আত্মীয়-স্বজন এবং তারা গর্ভবতী মায়ের গর্ভকালীন পরিচর্যার ব্যাপারে সচেতন থাকবেন। সহায়ক গর্ভকালীন পরিচর্যা সেবাগুলোর নাম এবং সেগুলো গ্রহণের সুবিধা ও গ্রহণ না করার অসুবিধা বর্ণনা করবেন।

- সহায়ক বলবেন, কার্ডের মধ্যে লেখা গর্ভকালীন পরিচর্যার সব সেবাগুলো টেবিলের ওপর চারটি বাক্সের মধ্যে থাকবে। দলের সদস্যরা একে একে এই কার্ডগুলো নেওয়ার জন্য আসবেন। প্রথমবার সব দল বাক্সগুলো থেকে চারটি সেবা বেছে নেবেন, দ্বিতীয়বার প্রথম দলটি ছাড়া বাকি তিনটি দল আরো চারটি কার্ড সংগ্রহ করবে। তৃতীয়বার প্রথম ও দ্বিতীয় দল ছাড়া বাকি দুটি দল আরো চারটি কার্ড সংগ্রহ করবে। চতুর্থবার শুধুমাত্র চতুর্থদলটি আরও চারটি কার্ড সংগ্রহ করবে। শেষে দেখা যাবে প্রথম দলটি ৪টি, দ্বিতীয় দলটি ৮টি, তৃতীয় দলটি ১২টি ও চতুর্থ দলটি ১৬টি কার্ড পাবে। সহায়ক দলগুলোকে সেবা গ্রহণের জন্য আমন্ত্রণ জানাবেন।

সহায়ক নিচের প্রশ্নগুলো করে অধিবেশনের শিক্ষণীয় বিষয়গুলো নিশ্চিত করবেন।

ক) কোন দল কতগুলি সেবা নিয়েছেন?

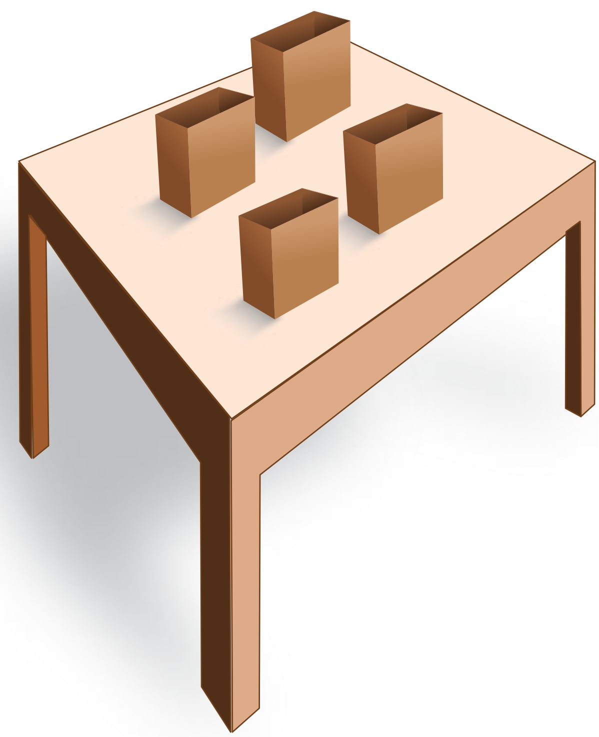
খ) সেবা পছন্দ করার সময় কী কী বিষয়কে তারা গুরুত্ব দিয়েছেন?

গ) কোন দলে থাকা মায়ের প্রসব সবচেয়ে নিরাপদ হবে? কেন?

ঘ) যে দল কম সেবা পেয়েছেন, তাদের মা ও নবজাতকের জীবনে সমস্যা দেখা দিতে পারে কিনা? কেন?

ঙ) যে দল সেবা বেশি পেয়েছেন, তারা কীভাবে বেশি সেবা নিতে সক্ষম হয়েছেন?

চ) বেশির ভাগ সেবা নিশ্চিত করার জন্য আমাদেরকে কমপক্ষে কত বার গর্ভকালীন পরিচর্যা কেন্দ্রে যেতে হবে?



সহায়কের জন্য নোট

সহায়ক নিশ্চিত হবেন যে, অংশগ্রহণকারীরা সবাই কমপক্ষে ৪বার গর্ভকালীন পরিচর্যা সেবা নেওয়ার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বুঝতে পেরেছেন। **দেখুন নোট ২(ই), এনেক্স বি : সহায়কের জন্য রিসোর্স বুক**

কর্মসূচি ৯ : গর্ভবতী মায়ের জন্য মুখ্য ও গৌণ সেবা প্রদানকারীদের সনাক্ত করা

সময় : ২০ মিনিট

উদ্দেশ্য : কর্মসূচি শেষে অংশগ্রহণকারীরা বুঝতে পারবেন-

- গর্ভবতী নারীর জন্য মুখ্য ও গৌণ সেবা প্রদানকারী কারা এবং মা ও নবজাতকের জীবন বাঁচানোর জন্য তাদের ভূমিকা কি?
- আনিকার মতো মেয়েরা সমাজে একা নন

সহায়কের জন্য নোট

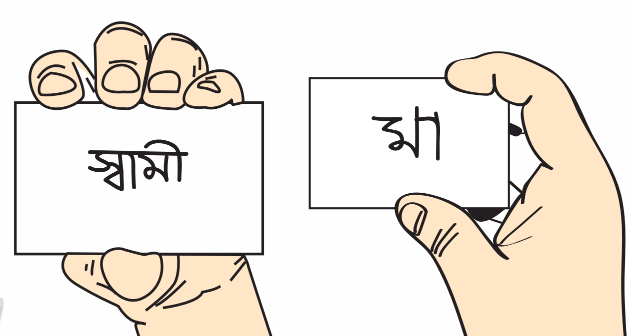
সহায়ক এমন কিছু কার্ড তৈরি করবেন যেগুলোর প্রতিটিতে একজন গর্ভবতী মায়ের বিভিন্ন আত্মীয়-স্বজন যেমন: বাবা, মা, শ্বশুর, শাশুড়ি, ভাই, বোন প্রভৃতির নাম লেখা থাকবে।

- ☐ সহায়ক আনিকার ছবির প্রতি অংশগ্রহণকারীদের দৃষ্টি আকর্ষণ করবেন। এরপর সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের প্রত্যেককে আনিকার কোনো না কোনো আত্মীয়ের ভূমিকায় অভিনয় করতে বলবেন। এজন্য প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীকে বক্স থেকে একটি করে কার্ড হাতে নিতে হবে।

- ☐ সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের গোল হয়ে দাঁড়াতে বলবেন। তারপর একজন অংশগ্রহণকারীর হাতে একটি সুতার গোলা দেবেন। তিনি সুতাটি হাতের একটি আঙুলে বাঁধবেন, বাক্স থেকে পাওয়া কার্ড অনুযায়ী আনিকার আত্মীয় হিসেবে নিজের পরিচয় দেবেন এবং সুতার গোলাটি আরেকজন অংশগ্রহণকারীর দিকে ছুঁড়ে দেবেন। সুতার গোলাটি যিনি ধরবেন, তিনি আগের জনের পুনরাবৃত্তি করবেন।
- ☐ সবার পালা শেষ হলে অংশগ্রহণকারীদের আঙুলে বাঁধা সুতাগুলোকে দেখতে একটি মাকড়সার জালের মতো মনে হবে। সহায়ক সবার দৃষ্টি আকর্ষণ করে বলবেন, আমরা আনিকার আত্মীয়রা আনিকাকে এই মাকড়সার জালের মতোই ঘিরে আছি।
- ☐ সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে জিজ্ঞাসা করবেন, একজন গর্ভবতী মায়ের মুখ্য ও গৌণ সেবা প্রদানকারী কারা? সহায়ক তাদের আরো জিজ্ঞাসা করবেন, মুখ্য ও গৌণ সেবা প্রদানকারী হিসেবে তারা গর্ভকালীন, প্রসবের সময় ও প্রসবের পর কী কী সেবা প্রদান করতে পারেন।

সহায়কের জন্য নোট

সহায়ক খেয়াল রাখবেন, অংশগ্রহণকারীরা যেন স্বতঃস্ফূর্তভাবে সেবা প্রদানের কথা বলতে পারে। এই সেবা প্রদান যতো ছোট আকারেরই হোক না কেন, সহায়ক তা বলার জন্য অংশগ্রহণকারীদেরকে উৎসাহিত করবেন।



সহায়কের জন্য নোট

পরিস্থিতি ব্যাখ্যা করার জন্য সহায়ককে গর্ভকালীন পরিচর্যা সম্পর্কে মৌলিক জ্ঞান অর্জন করতে হবে। এই সংক্রান্ত কী কী প্রশ্ন অংশগ্রহণকারীরা জিজ্ঞাসা করতে পারেন, সে সম্পর্কেও সহায়ককে ধারণা রাখতে হবে।

কর্মসূচি ১০ : ভূমিকাভিনয়

- সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে দু'টি দলে বিভক্ত করবেন। এরপর দল দু'টিকে নিচের ঘটনাটি দেওয়া হবে ভূমিকাভিনয় করে দেখানোর জন্য। মাঠকর্মী পরিবারের সবাইকে গর্ভকালীন পরিচর্যা সম্পর্কে সচেতন করবেন।

ঘটনা

একজন মাঠকর্মী শুনেছেন একজন গর্ভবতী নারী গর্ভকালীন পরিচর্যা গ্রহণ করছেন না। কারণ তার শাশুড়ি ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা গর্ভকালীন পরিচর্যা সম্পর্কে সচেতন নন। মাঠকর্মী সে বাড়িতে যাবেন এবং গর্ভকালীন পরিচর্যার গুরুত্ব সম্পর্কে জানাবেন।

ভূমিকাভিনয়ের পর সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চাইবেন, অধিবেশনটি পরিচালনায় কী কী ইতিবাচক দিক ও দুর্বলতা ছিল, কীভাবে কার্যকরিভাবে আইপিসি ব্যবহার করা যেত, কী কী আইপিসি কৌশল/দক্ষতা ব্যবহার করা যেত ইত্যাদি।

সারসংক্ষেপ

- সবশেষে সহায়ক ভূমিকাভিনয়ের সময় প্রতিটি আইপিসি কৌশল/দক্ষতা ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে আরও একবার সবাইকে মনে করিয়ে দিবেন এবং অধিবেশনটি শেষ করবেন।

সহায়কের জন্য নোট

সহায়ক খেয়াল রাখবেন আলোচনার মধ্যে যেন কার্যকরী আইপিসি দক্ষতা ও কৌশলগুলো উঠে আসে। না আসলে তিনি মনে করিয়ে দেবেন। আইপিসি দক্ষতা ও কৌশলগুলো হচ্ছে-শুভেচ্ছা বিনিময় ও সুসম্পর্ক তৈরি, মনোযোগ দিয়ে অন্যের কথা শোনা, কথা বলা, ব্যাখ্যা করা, জোর দেওয়া, সমঝোতা করা, বিশ্বাস অর্জন করা, পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণ করা, কার্যকরভাবে আইপিসি উপকরণ ব্যবহার প্রভৃতি।

অধিবেশন ৩ : প্রসব পরবর্তী পরিচর্যা, পরিবার পরিকল্পনা ও জন্মবিরতিকরণ

সময় : ৩০ মিনিট

উদ্দেশ্য : অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা ব্যাখ্যা করতে পারবেন–

- প্রসব পরবর্তী প্রধান সেবাগুলো
- প্রসব পরবর্তী সেবা গ্রহণের গুরুত্ব ও উপকারিতা
- প্রসবের পর সম্ভাব্য জটিলতাসমূহ
- মা ও পরিবারের প্রতি মৌলিক বার্তাসমূহ

অধিবেশনের কর্মসূচি :

কর্মসূচি	আলোচ্য বিষয়	সময়	পদ্ধতি	উপকরণ
কর্মসূচি ১	উদ্দেশ্য	৩০ মিনিট	বক্তৃতা	বল, প্রশ্ন
কর্মসূচি ২	প্রসব পরবর্তী পরিচর্যা		বল ছুড়ে মারার খেলা	
কর্মসূচি ৩	সারসংক্ষেপ		মুক্ত আলোচনা	

সহায়কের জন্য নোট

সহায়ক শুনে ব্যবহার করার জন্য সংরক্ষিত প্রশ্নগুলো কাগজে লিখে কাগজের বল তৈরি করবেন। একটি প্রশ্ন একটি কাগজে লিখে কাগজগুলো একটির ওপর আরেকটি রেখে বিভিন্ন স্তরবিশিষ্ট একটি বল হবে। অংশগ্রহণকারীর সংখ্যার সমান প্রশ্ন থাকলে ভালো, অন্যথায় একই প্রশ্ন প্রয়োজন অনুযায়ী দুইবার ব্যবহার করা যেতে পারে।

প্রশিক্ষণ প্রক্রিয়া

কর্মসূচি ১ : উদ্দেশ্য :

- সহায়ক অধিবেশনের উদ্দেশ্য বলবেন।

কর্মসূচি ২ : প্রসব পরবর্তী পরিচর্যার মৌলিক সেবা, সুবিধা ও বাধাসমূহ।

- সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে কক্ষের মাঝখানে গোল হয়ে দাঁড়াতে বলবেন। সহায়ক তাদেরকে বলবেন, তার হাতে অনেকগুলো স্তরবিশিষ্ট একটি বল আছে। প্রথমে তিনি এই বলটি একজন অংশগ্রহণকারীর দেবেন। তিনি হাতে বলটি পেয়ে এর প্রথম স্তরটি খুলবেন এবং একটি প্রশ্ন পাবেন। প্রথমে তাকে এই প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে। তিনি অপারগতা প্রকাশ করলে অন্য কেউ এর উত্তর দেবেন। কেউ না পারলে বা ভুল উত্তর দিলে সহায়ক তার উত্তর জানিয়ে দেবেন। এরপর তিনি বলটি আরেকজন অংশগ্রহণকারীর দিকে ছুড়ে দেবেন। তিনি দ্বিতীয় স্তরটি খুলে নতুন আরেকটি প্রশ্নের উত্তর দেবেন।

খেলার জন্য প্রশ্নের তালিকা :

১. প্রসব পরবর্তী পরিচর্যা কী?
২. প্রসব পরবর্তী পরিচর্যার মধ্যে কী কী উপাদান/সেবা অন্তর্ভুক্ত?
৩. প্রসব পরবর্তী পরিচর্যা গ্রহণের উপকারিতা কী?
৪. প্রসব পরবর্তী পরিচর্যা গ্রহণের উপযুক্ত সময় কোনটি?
৫. প্রসবের পরে কী কী জটিলতা দেখা দিতে পারে?
৬. প্রসব পরবর্তী পরিচর্যার বিষয়গুলো সবার সামনে তুলে ধরার জন্য মাঠকর্মীদের ভুমিকা কী?
৭. প্রসব পরবর্তী পরিচর্যা গ্রহণে পরিবার থেকে কী কী বাধা আসতে পারে?
৮. প্রসব পরবর্তী পরিচর্যা গ্রহণে কমিউনিটি বা সমাজের অন্যদের কাছ থেকে কী কী বাধা আসতে পারে?

৯. পরিবার পরিকল্পনা কি?

১০. দু'টি গর্ভধারণের মধ্যে কমপক্ষে কত বছরের বিরতি থাকা উচিত?

১১. পুরুষদের জন্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিগুলো কী কী?

১২. নারীদের জন্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিগুলো কী কী?

১৩. পরিবার পরিকল্পনার দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতিগুলোর নাম বলুন।

১৪. পরিবার পরিকল্পনার স্বল্পমেয়াদি পদ্ধতিগুলোর নাম বলুন।

সহায়কের জন্য নোট
সহায়ক প্রশ্নগুলোর সাথে মজার কিছু বিষয়ও যোগ করতে পারেন, যেমন; গান, নাচ, কৌতুক বলার অনুরোধ ইত্যাদি।

- ☐ সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে জানাবেন, যতক্ষণ না প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী একটি করে প্রশ্নের উত্তর দেবেন ততক্ষণ এই খেলাটি চলবে। যদি কেউ উত্তর দেওয়ার বাকী থাকে তাহলে খেলাটি দ্বিতীয়বার খেলা যেতে পারে।
- ☐ শেষে সহায়ক আলোচনায় যেসব বিষয় ও সমাধান এসেছে তা বলবেন। তিনি অধিবেশনটির সারসংক্ষেপও সবাইকে জানাবেন। **দেখুন নোট ৩: এনেক্স : বি; সহায়কের জন্য রিসোর্স বুক**

অধিবেশন ৪: জন্মের সাথে সাথে এবং শিশুর ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো

সময়: ৪৫ মিনিট

উদ্দেশ্য: অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা ব্যাখ্যা করতে পারবেন-

- জন্মের সাথে সাথেই বুকের দুধ খাওয়ানো উপকারিতা
- শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো উপকারিতা
- জন্মের সাথে সাথে এবং শিশুর ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানোর ক্ষেত্রে সম্ভাব্য বাধাসমূহ
- জন্মের সাথে সাথে এবং শিশুর ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কে মৌলিক তথ্য

অধিবেশনের কর্মসূচি:

কর্মসূচি	আলোচ্য বিষয়	সময়	পদ্ধতি	উপকরণ
কর্মসূচি ১	উদ্দেশ্য	১৫ মিনিট	বক্তৃতা	
কর্মসূচি ২	বুকের দুধই শ্রেষ্ঠ		ছবি বিশ্লেষণ	ছবি
কর্মসূচি ৩	শালদুধের উপকারিতা		ভূমিকাভিনয়	
কর্মসূচি ৪	জন্মের সাথে সাথে এবং শিশুর ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো এবং বাধাসমূহ	১০ মিনিট	বাজার গেম (Buzzer Game)	প্রশ্ন
কর্মসূচি ৫	জন্মের সাথে সাথেই বুকের দুধ খাওয়ানো এবং শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কে মৌলিক তথ্য	১৫ মিনিট	মুক্ত আলোচনা	ফ্লিপচার্ট, ভিপ কার্ড
কর্মসূচি ৬	সারসংক্ষেপ	৫ মিনিট	মুক্ত আলোচনা	

প্রশিক্ষণ প্রক্রিয়া

কর্মসূচি ১ : উদ্দেশ্য

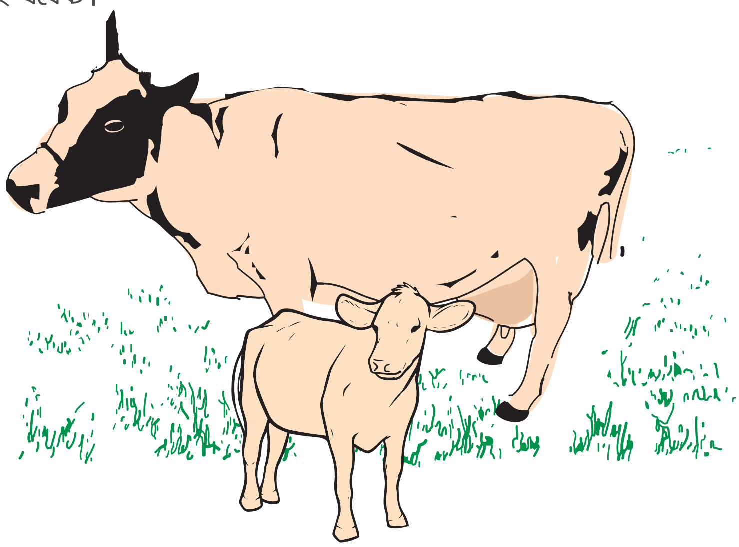
- ☐ সহায়ক অধিবেশনের উদ্দেশ্য সম্পর্কে সবাইকে বলবেন।

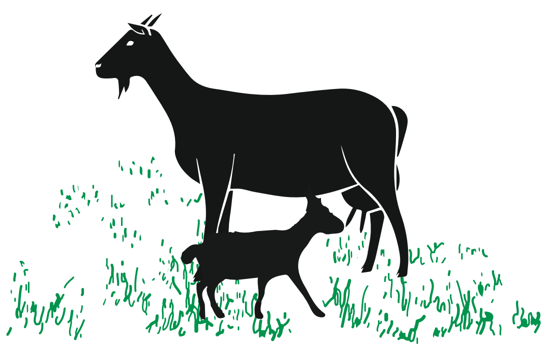
সহায়কের জন্য নোট
আগে থেকেই তিন সেট করে ছবি সংগ্রহ ও তৈরি করে রাখতে হবে।

কর্মসূচি ২ : বুকের দুধই শ্রেষ্ঠ

- সহায়ক তিন সেট ছবি দেখাবেন। বাঘিনী ও বাঘের বাচ্চা, গরু ও বাছুর এবং ছাগল ও ছাগলের বাচ্চা। তিনি জিজ্ঞাসা করবেন, বাঘের বাচ্চা, বাছুর ও ছাগলের বাচ্চার খাদ্য কী? সহায়ক খেয়াল রাখবেন, যেন উত্তর আসে বাচ্চারা শুধু তাদের মায়েদের দুধ খায়।

- সহায়ক উপসংহারে বলবেন, মানুষের ক্ষেত্রেও একইভাবে শিশুদের ছয় মাস পর্যন্ত শুধু মায়ের দুধ খাওয়ানোই যথেষ্ট।





সহায়কের জন্য নোট

সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে অন্যান্য স্তন্যপায়ী প্রাণীর উদাহরণ দিতে উৎসাহিত করবেন এবং মায়ের দুধই যে শ্রেষ্ঠ ও আদর্শ তা বুঝতে সাহায্য করবেন। **দেখুন নোট ৪(এ), এনেক্স বি : সহায়কের জন্য রিসোর্স বুক**

কর্মসূচি ৩: শালদুধের উপকারিতা

সহায়কের জন্য নোট

সহায়ক উপযুক্ত অংশগ্রহণকারীদেরকে বেছে নেবেন যেন সবার অংশগ্রহণ নিশ্চিত হয়।

- ☐ সহায়ক একজন অংশগ্রহণকারীকে ভূমিকাভিনয়ের জন্য আমন্ত্রণ জানাবেন। তিনি দুধ জ্বাল দেওয়ার অভিনয় করবেন। সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে বলবেন, ১ লিটার দুধ ২ ঘণ্টা ভালোভাবে জ্বাল দিলে দুধের রং কেমন হবে এবং এর পুষ্টিমান কেমন হবে? (দুধ দেখতে কিছুটা হলদে দেখাবে এবং পুষ্টিমান অধিক হবে)
- ☐ সহায়ক এই দুধের সাথে মায়ের বুকের শালদুধের যোগসূত্র তৈরি করবেন। শালদুধও অনেক পুষ্টিকর, আদর্শ খাদ্য এবং প্রাকৃতিকভাবে রোগপ্রতিরোধক। **দেখুন নোট ৪(বি) : এনেক্স বি; সহায়কের জন্য রিসোর্স বুক**

কর্মসূচি ৪: শালদুধ এবং শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানোর সুবিধা ও বাধাসমূহ

সহায়কের জন্য নোট

সহায়ক এই কর্মসূচিতে ব্যবহার করার জন্য প্রাসঙ্গিক প্রশ্নগুলো তৈরি করে রাখবেন।

- ☐ সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে জিজ্ঞাসা করবেন,জন্মের সাথে সাথে এবং শিশুর ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানোর উপকারিতা এবং শালদুধের গুরুত্ব কী?
- ☐ সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে বাজার গেমের (Buzzer Game) নিয়মাবলি বলে দেবেন। এরপর অংশগ্রহণকারীদেরকে দু'টি দলে বিভক্ত করা হবে এবং এক সেট প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা হবে। যেকোনো দল থেকে যে কেউ বাজার টিপে উত্তর দিতে পারবেন।
- ☐ যে দল প্রথম বাজার চাপ দেবে তারাই প্রথম প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার সুযোগ পাবে। যদি উত্তর সঠিক হয় তাহলে তার দল ৫ নম্বর পাবে। যদি উত্তর দিতে না পারে বা ভুল উত্তর দেয় তাহলে দল কোনো পয়েন্ট পাবে না।

প্রশ্ন

১. জন্মের কত সময় পর নবজাতককে বুকের দুধ খাওয়াতে হবে?

২. শালদুধ কি?

৩. শিশুকে দিনের মধ্যে কতবার বুকের দুধ খাওয়াতে হবে?

৪. শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো বলতে কি বোঝেন?

৫. শিশুর জন্য বুকের দুধ খাওয়ানোর দু'টি উপকারিতা কী?

৬. শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ালে মায়ের জন্য দুটি উপকারিতা কী?

৭. পরিবারের জন্য শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর দু'টি আর্থিক সুবিধা কী?

৮. শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর পারিবারিক দু'টি বাধা কী হতে পারে?

৯. বুকের দুধ খাওয়ানোর ক্ষেত্রে সামাজিক দু'টি বাধা সম্পর্কে বলুন।

১০. মা তার শিশুকে কত সময় ধরে বুকের দুধ খাওয়াবেন?

১১. শিশুর ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ না খাওয়ালে শিশুর জন্য কী ক্ষতি হতে পারে?

১২. শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ না খাওয়ালে মায়ের কী ক্ষতি হতে পারে?

১৩. বোতলে করে দুধ খাওয়ালে শিশুর কী ক্ষতি হতে পারে?

১৪. বোতলে করে দুধ খাওয়ালে পরিবারের কী অসুবিধা হতে পারে?

১৫. শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো কীভাবে পরিবার পরিকল্পনায় ভূমিকা রাখতে পারে?

- সহায়ক খেলাটি নির্ধারিত সময়ের মধ্যেই সম্পন্ন করবেন। খেলার পর পয়েন্ট গণনা করা হবে এবং বিজয়ী ও বিজিত উভয় দলকেই পুরস্কৃত করা হবে।

সহায়কের জন্য নোট

সহায়ক খেয়াল রাখবেন যেন আলোচনার মধ্যে উপকারিতা, বাধা ও সম্ভাব্য সমাধানগুলো উল্লেখ করা হয়। **দেখুন নোট ৪(সি), এনেক্স বি: সহায়কের জন্য রিসোর্স বুক**

কর্মসূচি ৫ : জন্মের সাথে সাথে এবং ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো বিষয়ে মা ও পরিবারের জন্য জরুরি কিছু বার্তা

- ☐ সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে জিজ্ঞাসা করবেন, মাঠকর্মীরা মা ও তাদের পরিবারের জন্য কী বার্তা দেবে।
- ☐ সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের কাছ থেকে মতামত নিয়ে ফ্লিপ চার্টে লিখবেন এবং ব্যাখ্যা করবেন।
- ☐ সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে জিজ্ঞাসা করবেন, জন্মের সাথে সাথে এবং শিশুর ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো নিশ্চিত করার জন্য পারিবারিক ও সামাজিক বাধাগুলো কীভাবে দূর করা হবে।
- ☐ আলোচনা শেষে সহায়ক সেশনের সারসংক্ষেপ করবেন এবং গুরুত্বপূর্ণ বার্তাগুলো বলবেন।

অধিবেশন ৫ : প্রসব এবং নবজাতকের প্রয়োজনীয় পরিচর্যা, প্রসবকালীন ৩টি পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, ক্যাঙ্গারু মায়ের মতো পরিচর্যা এবং গায়ের সাথে গা মিলিয়ে পরিচর্যা

সময় : ৬০ মিনিট

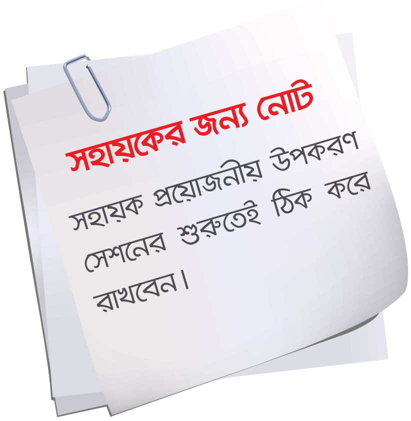
উদ্দেশ্য :

অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা ব্যাখ্যা করতে পারবেন –

- ◉ ক্যাঙ্গারু মায়ের মতো পরিচর্যার গুরুত্ব ও সুবিধা
- ◉ গায়ের সাথে গা মিলিয়ে পরিচর্যার গুরুত্ব ও সুবিধা
- ◉ প্রসবের সময় তিনটি পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার গুরুত্ব ও সুবিধা

অধিবেশনের কর্মসূচি :

কর্মসূচি	আলোচ্য বিষয়	সময়	পদ্ধতি	উপকরণ
কর্মসূচি ১	উদ্দেশ্য	৩০ মিনিট	বক্তৃতা	
কর্মসূচি ২	তিনটি পরিষ্কার		দলীয় কাজ ও প্রদর্শন	মগ, তোয়ালে, সাবান, প্লাস্টিক শিট, ব্লেড, সুতা, পাত্র
কর্মসূচি ৩	ক্যাঙ্গারু মায়ের মত পরিচর্যা ও গায়ের সাথে গা মিলিয়ে পরিচর্যা	৩০ মিনিট	দলীয় কাজ ও প্রদর্শন	পুতুল, ওড়না
কর্মসূচি ৪	সারসংক্ষেপ		মুক্ত আলোচনা	



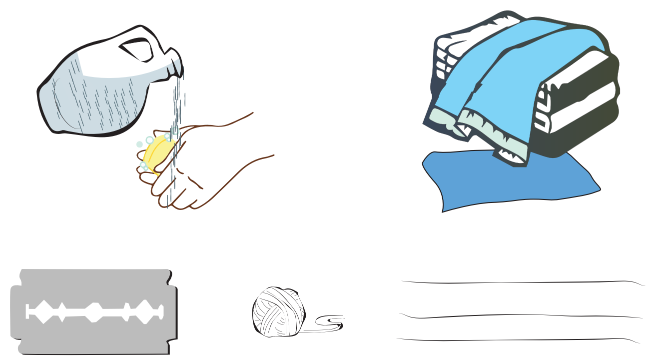
প্রশিক্ষণ প্রক্রিয়া

কর্মসূচি ১ : উদ্দেশ্য

- সহায়ক অধিবেশনের উদ্দেশ্য বর্ণনা করবেন।

কর্মসূচি ২: প্রসবকালীন তিনটি পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা-পরিচ্ছন্ন বিছানা, পরিষ্কার হাত, নাভি কাটার জন্য পরিষ্কার যন্ত্রপাতি।

- সহায়ক একটি পরিস্থিতি বর্ণনা করবেন যেখানে সালমা একজন গর্ভবতী মা। সে তার স্বামী, শাশুড়ি ও ননদের সাথে বাস করে। এই পরিবারটি প্রসবকালীন তিনটি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কে জানে না।
- সহায়ক কয়েকজন স্বেচ্ছাসেবককে ডাকবেন, তারা ভূমিকাভিনয়ের মাধ্যমে পরিবারের সদস্যদের উদ্বুদ্ধ করবেন, যেন তারা প্রসবকালীন তিনটি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার জন্য প্রস্তুতি নেন। তারা পরিবারকে বুঝাবেন যে জীবাণু প্রতিরোধ করা এবং মা ও শিশুর ভালো স্বাস্থ্যের জন্য পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার গুরুত্ব রয়েছে। ভূমিকাভিনয়ের পর সহায়ক আলোচনার মাধ্যমে তিনটি পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার গুরুত্ব সম্পর্কে বুঝিয়ে বলবেন। **দেখুন নোট ৫(এ), এনেক্স বি: সহায়কের জন্য রিসোর্স বুক**



সারসংক্ষেপ

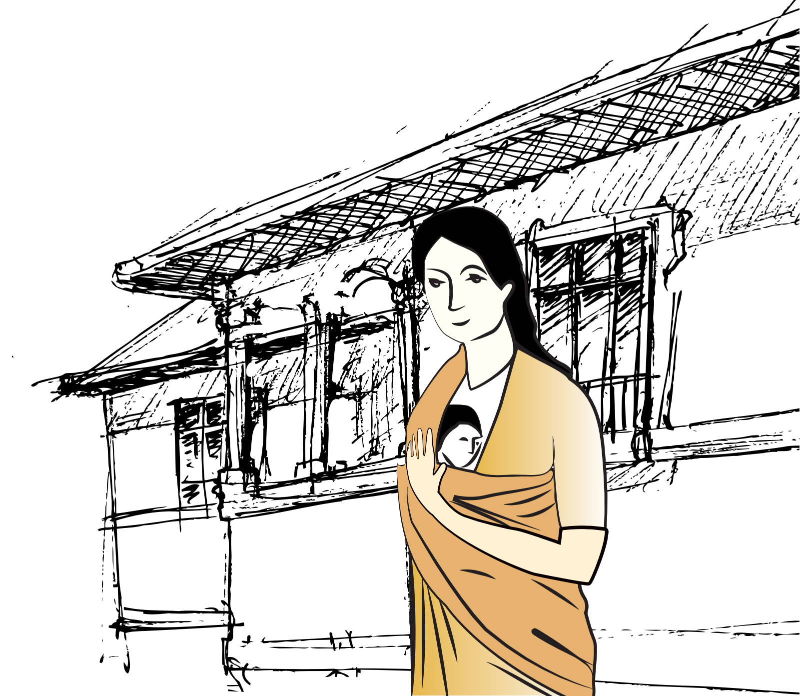
- এ অংশে শেখানো বিষয় ও কৌশলগুলো অংশগ্রহণকারী ভালোভাবে বুঝতে পেরেছেন কি না তা অধিবেশন শেষ করার আগে সহায়ক আরও একবার যাচাই করবেন।

কর্মসূচি ৩ : ক্যাঙ্গারু মায়ের মতো পরিচর্যা ও গায়ের সাথে গা মিলিয়ে পরিচর্যা

- সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের তিনটি দলে ভাগ করবেন। তিনটি দলের কাছে প্রয়োজনীয় উপকরণ ও পরিস্থিতি বিশ্লেষণ কার্ড দেবেন।
- তিনি দলের কাছে নিচের প্রশ্ন ও পরিস্থিতির উত্তর দেখানোর অনুরোধ করবেন।
  - ক) ক্যাঙ্গারু মায়ের মতো পরিচর্যা কাদের জন্য প্রযোজ্য এবং এটি কেন গুরুত্বপূর্ণ? নবজাতক ও মায়ের জন্য এই পরিচর্যার সুবিধা কী?
  - খ) গায়ের সাথে গা মিলিয়ে পরিচর্যার উপকারিতা কী? নবজাতক ও মায়ের জন্য এটি কেন গুরুত্বপূর্ণ?
  - গ) শিশুর জীবন রক্ষার জন্য কীভাবে ক্যাঙ্গারু মায়ের মতো পরিচর্যা এবং গায়ের সাথে গা মিলিয়ে পরিচর্যার প্রচার করা যায়?
- প্রদর্শন শেষে সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে জিজ্ঞাসা করবেন তাদের প্রদর্শনটি কেমন লেগেছে এবং এই বিষয়ে তাদের আরো কিছু জানার আছে কি না। সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে প্রশ্নের উত্তর দেবেন। **দেখুন নোট ৫(বি) এনেক্স বি : সহায়কের জন্য রিসোর্স বুক**

ক্যাঙ্গারু মায়ের যত্ন : পরিস্থিতি

দুইদিন আগে সালমার একটি কম ওজনের (২ কেজি) বাচ্চা হয়েছে এবং মাঠকর্মী সালমাকে দেখতে এসেছেন। তিনি দেখলেন, শিশুটিকে সালমার পাশে মাদুরে শুইয়ে রাখা হয়েছে। ঐ সময় সালমার শাশুড়ি ও ননদ বাড়িতে উপস্থিত ছিল। সালমা তার বাচ্চার জন্য চিন্তিত ছিল কিন্তু কিছু বলতে পারছিল না। সে নীরবে কাঁদছিল। এই পরিবার ক্যাঙ্গারু মায়ের মতো যত্ন সম্পর্কে জানে না।



ভূমিকাভিনয়ের জন্য নির্দেশনা : অংশগ্রহনকারীরা কয়েকটি দলে ভাগ হয়ে সালমা, তার শাশুড়ি ও ননদকে উদ্বুদ্ধ করবেন যেন তারা ক্যাঙ্গারু মায়ের মতো যত্ন সম্পর্কে জানতে পারেন এবং কম ওজনের শিশুকে ২৪ ঘন্টা উষ্ণ রাখতে পারেন। এছাড়া দলের সদস্যরা ক্যাঙ্গারু মায়ের যত্ন সম্পর্কে সম্পূর্ণ বার্তা যেমন এই যত্নের গুরুত্ব, সুবিধা, সঠিক কৌশল, পরিবারের অন্য সদস্যদের সম্পৃক্ততা সম্পর্কে জানাবেন এবং প্রদর্শন করে দেখাবেন।

গায়ের সাথে গা মিলিয়ে পরিচর্যা : পরিস্থিতি

কয়েক ঘণ্টা আগে রহিমার বাচ্চা হয়েছে। রহিমার পাশে বাচ্চাকে শুইয়ে রাখা হয়েছে। বাসায় রহিমার শাশুড়ি ও ননদ আছে।

ভূমিকাভিনয়ের জন্য নির্দেশনা : অংশগ্রহণকারীরা মা, শাশুড়ি ও ননদকে উদ্বুদ্ধ করবেন যেন তারা বাচ্চাকে গায়ের সাথে গা মিলিয়ে পরিচর্যা করতে পারে। তাদেরকে জানাতে হবে, এই পরিচর্যা জন্মের পর পরই শুরু হবে। শিশুকে জন্মের পর পরই মুছে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব মায়ের বুকে দিতে হবে। ওজন যাই থাকুক না কেন, শিশুকে গায়ের সাথে গা মিলিয়ে পরিচর্যা করতে হবে। এই পরিচর্যার সুবিধাগুলো বলবেন, যেমন এটা মায়ের রক্তপাত কমাবে, শিশু মায়ের উত্তাপ ও যত্ন পাবে।

অধিবেশন ৬ : দেরিতে বিয়ে, প্রথম গর্ভধারণের উপযুক্ত সময়, জন্মবিরতিকরণ সহ পরিবার পরিকল্পনা

সময় : ৪৫ মিনিট

উদ্দেশ্য :

অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা ব্যাখ্যা করতে পারবেন–

- দেরিতে বিয়ে ও প্রথম গর্ভধারণের উপযুক্ত বয়সের সুবিধা
- দু'টি জন্মদানের মধ্যে বিরতির গুরুত্ব ও সুবিধা

অধিবেশনের কর্মসূচি :

কর্মসূচি	আলোচ্য বিষয়	সময়	পদ্ধতি	উপকরণ
কর্মসূচি ১	উদ্দেশ্য	৪৫ মিনিট	বক্তৃতা	
কর্মসূচি ২	দেরিতে বিবাহ, প্রথম গর্ভধারণের উপযুক্ত সময়, জন্মবিরতিকরণ সহ পরিবার পরিকল্পনার গুরুত্ব ও সুবিধা		রুমাল চুরি করার খেলা	প্রশ্ন
কর্মসূচি ৩	সারসংক্ষেপ		মুক্ত আলোচনা	

প্রশিক্ষণ প্রক্রিয়া

কর্মসূচি ১ : অধিবেশনের উদ্দেশ্য

অধিবেশনের শুরুতে সহায়ক অধিবেশনের উদ্দেশ্য বলবেন।

কর্মসূচি ২ : জন্মবিরতিকরণসহ দেরিতে বিয়ে এবং উপযুক্ত বয়সে প্রথম গর্ভধারণের গুরুত্ব ও উপকারিতা

- সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে গোল করে মেঝেতে বসার অনুরোধ করবেন। সবাইকে চোখ বন্ধ করে রাখতে বলবেন এবং তিনি কিছু প্রশ্ন রাখা একটি বাক্স নিয়ে লুকিয়ে একজনের পিছনে রেখে আসবেন।
- সহায়ক খেলার নিয়ম বলে দেবেন। হাত দিয়ে পেছনে সবাই খুঁজবেন কার পিছনে একটি প্রশ্ন রাখা বাক্স আছে। যার পিছনে প্রশ্নের বাক্স থাকবে, তিনি এটি নিয়ে অংশগ্রহণকারীদের পিছন দিক দিয়ে হেঁটে চুপি চুপি একজনের পিছনে রেখে দ্রুত নিজের জায়গায় চলে যেতে চাইবেন। অংশগ্রহণকারীরা সবাই গোলের মাঝখানে তাকিয়ে থাকবে, তারা পিছনে তাকাতে পারবে না।
- যখন কেউ বুঝতে পারবেন তার পিছনে প্রশ্ন আছে, তিনি এটি নিয়ে দৌড়াবেন, চেষ্টা করবেন যিনি এটি রেখে গেছেন তাকে অতিক্রম করে খালি জায়গায় বসতে। যিনি আগে খালি জায়গায় বসতে পারবেন না, তিনি বাক্স থেকে প্রশ্ন নিয়ে তার উত্তর দেবেন। তিনি উত্তর না দিতে পারলে অন্যরা উত্তর দেবে। প্রশ্ন শেষ না হওয়া পর্যন্ত একইভাবে খেলা চালিয়ে যেতে হবে ।

নমুনা প্রশ্ন

১. মেয়েদের বিয়ের বয়স কত হওয়া উচিত?
২. ছেলেদের বিয়ের বয়স কত হওয়া উচিত?
৩. মেয়েদের প্রথম গর্ভবতী হওয়ার বয়স কত হওয়া উচিত?
৪. দু'টি গর্ভধারণের মধ্যে কত বছরের ব্যবধান হওয়া উচিত?
৫. কয়েকটি স্বল্পমেয়াদি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির নাম বলুন।
৬. দীর্ঘমেয়াদি কয়েকটি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির নাম বলুন।
৭. কয়েকটি স্থায়ী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির নাম বলুন।

দেখুন নোট ৬, এনেক্স বি: সহায়কের জন্য রিসোর্স বুক

অধিবেশন ৭ : চর্চার জন্য পরিকল্পনা

প্রথম অংশ : কার্যকরী আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগ (আইপিসি) এর জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা ও গুণাবলী

সময় : ৪৫ মিনিট

উদ্দেশ্য : অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা–

- আচরণ পরিবর্তনের জন্য আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগের কার্যকরী দক্ষতাগুলো বলতে ও প্রদর্শন করতে পারবেন।

অধিবেশনের কর্মসূচি :

কর্মসূচি	আলোচ্য বিষয়	সময়	পদ্ধতি	উপকরণ
কর্মসূচি ১	উদ্দেশ্য		বক্তৃতা	
কর্মসূচি ২	দলীয় কাজ ও প্রদর্শন	৪৫ মিনিট	মুক্ত আলোচনা	ফ্লিপচার্ট, মার্কার
কর্মসূচি ৩	মতামত প্রদান ও সমাপ্তিকরণ		মুক্ত আলোচনা	

সহায়কের জন্য নোট
সহায়ক প্রয়োজনীয় আইপিসি দক্ষতাগুলো সম্পর্কে ভালো ধারণা রাখবেন। **দেখুন নোট ৭, এনেক্স বি: সহায়কের জন্য রিসোর্স বুক**

প্রশিক্ষণ প্রক্রিয়া

কর্মসূচি ১ : অধিবেশন উদ্দেশ্য

সহায়ক অধিবেশনের উদ্দেশ্য বলবেন।

কর্মসূচি ২ : আইপিসি দক্ষতার প্রদর্শন

সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে তিনভাগে বিভক্ত করবেন এবং প্রত্যেক দলকে আইপিসির পাঁচটি প্রয়োজনীয় দক্ষতা খুঁজে বের করতে বলবেন।

সহায়কের জন্য নোট
সহায়ক খেয়াল রাখবেন, তিনটি দল যেন ভিন্ন ভিন্ন দক্ষতা প্রদর্শন করে।

কর্মসূচি ৩ : আইপিসি দক্ষতার প্রদর্শন

প্রত্যেক দলকে কার্যকরি আইপিসির জন্য দু'টি দক্ষতা প্রদর্শন করে দেখাতে বলুন। সহায়ক অন্য দল দু'টিকে প্রদর্শিত দক্ষতাগুলোকে বিশ্লেষণ করার জন্য আমন্ত্রণ জানাবেন।

দ্বিতীয় অংশ : চর্চা করার জন্য প্রস্তুতি

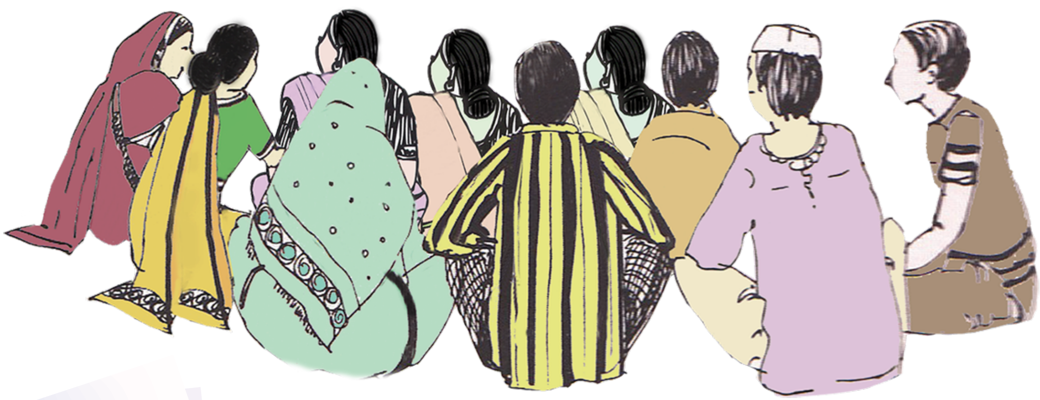
সময়: ১৫ মিনিট

উদ্দেশ্য: অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা–

- চর্চার অধিবেশনে আইপিসি প্রয়োগ করার সময় তাদের কার কী ভূমিকা তা বলতে পারবে
- প্রদর্শনের জন্য বিষয় শনাক্ত করতে শিখবে

অধিবেশনের কর্মসূচি :

কর্মসূচি	আলোচ্য বিষয়	সময়	পদ্ধতি	উপকরণ
কর্মসূচি ১	উদ্দেশ্য	১৫ মিনিট	বক্তৃতা	
কর্মসূচি ২	চর্চার অধিবেশনে অংশগ্রহণকারীদের ভূমিকা		মুক্ত আলোচনা	ফ্লিপচার্ট, মার্কার
কর্মসূচি ৩	প্রত্যেক দলের জন্য বিষয় ও পদ্ধতি নির্বাচন করা		লটারি	ফ্লিপচার্ট, মার্কার
কর্মসূচি ৪	সারসংক্ষেপ		আলোচনা	



সহায়কের জন্য নোট

মাঠ পর্যায়ে দুই দিনের প্রশিক্ষণ সম্পর্কে সহায়ক ভালো ধারণা রাখবেন।

প্রশিক্ষণ প্রক্রিয়া

কর্মসূচি ১ : অধিবেশন উদ্দেশ্য

সহায়ক অধিবেশনের উদ্দেশ্য বলবেন।

কর্মসূচি ২ : চর্চা করার অধিবেশনে অংশগ্রহণকারীদের ভূমিকা

বিভিন্ন বিষয় চর্চা করার জন্য সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের ভূমিকা বুঝিয়ে বলবেন। দলগুলো নির্বাচিত বিষয়ের ওপর চর্চা করবেন।

কর্মসূচি ৩ : প্রত্যেক দলের জন্য বিষয় নির্বাচন

সহায়ক বাক্স থেকে তাদের বিষয় বেছে নেওয়ার জন্য দলগুলোকে আমন্ত্রণ জানাবেন।

তৃতীয় অংশ : একক ও দলীয় ভাবে অধিবেশন চর্চার বিষয়

গর্ভকালীন সেবা নেওয়ার জন্য প্রচার, গর্ভকালীন ৫টি বিপদ চিহ্ন, প্রসবকালীন তিনটি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, প্রসব পরবর্তী পরিচর্যা, পরিবার পরিকল্পনা, জন্মবিরতিকরণ, জন্মের সাথে সাথে ও শিশুর ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো, ক্যাঙ্গারু মায়ের মতো পরিচর্যা, গায়ের সাথে গা মিলিয়ে পরিচর্যা, প্রসব পরিকল্পনা, গর্ভকালীন মায়ের পুষ্টি, দিনের বেলায় গর্ভবতী মায়ের বিশ্রাম।

সহায়ক অধিবেশনের উদ্দেশ্য পুনরায় বুঝিয়ে বলবেন এবং অংশগ্রহণকারীদের কাছ থেকে তাদের ভূমিকা ও বিষয় সম্পর্কে জানাবেন।

সহায়কের জন্য নোট

দল গঠনের সময় সহায়ক খুব সতর্ক থাকবেন। দলের মধ্যে ভারসাম্য রখার জন্য তিনি কিছু পরিবর্তন আনতে পারেন। যেমন ছেলে, মেয়ে, বয়স্ক, কম কথা বলে, বেশি কথা বলে ইত্যাদি। সহায়ক অধিবেশনের উদ্দেশ্য এবং অংশগ্রহণকারীদের ভূমিকা নিয়ে আলোচনা করবেন।

সময়: ১৩৫ মিনিট

উদ্দেশ্য: এই অধিবেশনে অংশগ্রহণকারীরা

- ☐ সফলভাবে অধিবেশন পরিচালনা করে দেখাতে পারবেন
- ☐ আইপিসি দক্ষতা ব্যবহার করে কীভাবে মাঠকর্মীদের প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও আইপিসি বার্তা দেওয়া যায় তা বলতে পারবেন

অধিবেশনের কর্মসূচি:

কর্মসূচি	আলোচ্য বিষয়	সময়	পদ্ধতি	উপকরণ
কর্মসূচি ১	উদ্দেশ্য	৩০ মিনিট	বক্তৃতা	
কর্মসূচি ২	প্রত্যেক দলের জন্য বিষয় ও পদ্ধতি নির্বাচন		লটারি	ভিপ কার্ড, বিষয়ের তালিকা
কর্মসূচি ৩	দলীয় পরিকল্পনা ও উপস্থাপনার প্রস্তুতি		দল নিন্মোক্ত পদ্ধতি ব্যবহার করবেন -গেম -ভূমিকাভিনয় -কেস স্টাডি -প্রদর্শন	বিষয় অনুযায়ী উপকরণ
কর্মসূচি ৪	প্রত্যেক দলের উপস্থাপনা ও মতামত	৯০ মিনিট	মুক্ত আলোচনা	আইপিসি চেকলিস্ট
কর্মসূচি ৫	সারসংক্ষেপ	১৫ মিনিট		

সহায়কের জন্য নোট

সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ ও বোঝার জন্য উৎসাহিত করবেন। অংশগ্রহণকারীদের বুঝতে হবে এই টিওটি প্রশিক্ষণ থেকে শিক্ষা গ্রহণ কাজেই তাদেরকে মাঠ পর্যায়ের প্রশিক্ষণ আয়োজন করতে হবে।

প্রশিক্ষণ প্রক্রিয়া

কর্মসূচি ১ : সহায়ক অধিবেশনের উদ্দেশ্য ও প্রক্রিয়া বলবেন।

কর্মসূচি ২ : অংশগ্রহণকারীরা লটারির মাধ্যমে বিষয় ও উপায় বেছে নিবেন।

কর্মসূচি ৩: অংশগ্রহণকারীরা দলে আলোচ্য বিষয়, কৌশল ও উপস্থাপনা নিয়ে আলোচনা করবেন।

কর্মসূচি ৪ : প্রতিটি দল তাদের বিষয়টি উপস্থাপন করবে এবং অন্যদলগুলো চেক লিস্ট অনুযায়ী তাদের মতামত প্রদান করবে।

সহায়কের জন্য নোট

সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের দলীয় আলোচনার সময় কার্যকরীভাবে পরিকল্পনা করার ব্যাপারে সাহায্য করবেন যেন নির্ধারিত সময়ের মধ্যে সকল ধাপগুলো অনুসরণ করা যায়।

অধিবেশন ৮: আচরণ পরিবর্তনের জন্য কার্যকরভাবে আইপিসি ব্যবহার এবং মাঠকর্মীদের ভূমিকা

সময়: ৪০ মিনিট

উদ্দেশ্য: এই অধিবেশনে অংশগ্রহণকারীরা-

- মনোযোগ দিয়ে কথা শোনা, বলা, সমঝোতা ও উদ্বুদ্ধ করার জন্য বিভিন্ন আইপিসি দক্ষতার শনাক্তকরণ ও ব্যাখ্যা করতে পারবেন
- বিভিন্ন আইপিসি কৌশল ও উপকরণ প্রয়োগ করতে পারবেন

অধিবেশনের কর্মসূচি:

কর্মসূচি	আলোচ্য বিষয়	সময়	পদ্ধতি	উপকরণ
কর্মসূচি ১	উদ্দেশ্য	৫ মিনিট	বক্তৃতা	
কর্মসূচি ২	আইপিসি খেলা	১৫ মিনিট	গেম	গেমের জন্য বার্তা সম্বলিত কাগজ
কর্মসূচি ৩	ভূমিকাভিনয়- আইপিসি	১৫ মিনিট	ভূমিকাভিনয়	পরিস্থিতি অনুযায়ী ভূমিকাভিনয়
কর্মসূচি ৪	অধিবেশনের সমাপ্তি	৫ মিনিট	প্রশ্ন-উত্তর	প্রশ্ন

প্রশিক্ষণ প্রক্রিয়া

সহায়কের জন্য নোট
এই খেলায় ব্যবহারের জন্য সহায়ক আগে থেকেই ছবি সংগ্রহ করে রাখবেন।

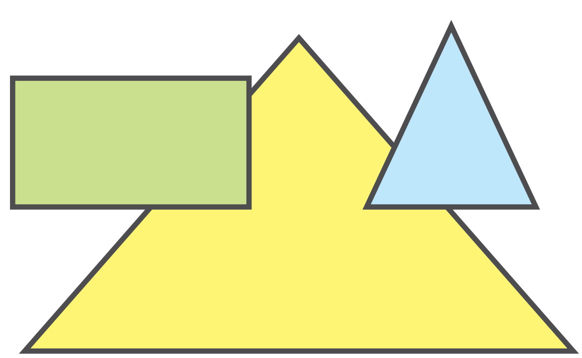
কর্মসূচি ১ : অধিবেশনের উদ্দেশ্য

সহায়ক অধিবেশনের উদ্দেশ্য বলবেন।

কর্মসূচি ২: আইপিসি গেম (IPC Game)

- সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে বলবেন, এই খেলাটি প্রথম দিন হয়েছিল। তিনি দ্বিতীয়বারের মতো এই খেলাটিতে অংশ নেওয়ার জন্য তাদেরকে আমন্ত্রণ জানাবেন।
- সহায়ক আগেই প্রস্তুত করা ছবি নিয়ে একজন স্বেচ্ছাসেবককে আমন্ত্রণ জানাবেন ছবিটি বর্ণনা করার জন্য।
- সহায়ক ছবিটি স্বেচ্ছাসেবককে দেবেন এবং তিনি সকলের উদ্দেশ্যে ছবিটি বর্ণনা করবেন। অংশগ্রহণকারীরা এইবার কথা বা প্রশ্ন করতে পারবেন।
- সবার ছবি আঁকা হয়ে গেলে সহায়ক সবাইকে তা দেখাতে বলবেন।
- সহায়ক সবাইকে জিজ্ঞাসা করবেন, এই সময়ে খেলাটিতে অংশগ্রহণ করে তাদের অনুভূতি কী? তারা প্রথমবার ও দ্বিতীয়বারের মধ্যে পার্থক্য আলোচনা করবে এবং দ্বিমুখী যোগাযোগের সুবিধার সাথে মেলাবে।

সহায়কের জন্য নোট
সহায়ক ব্যাখ্যা করে বলবেন, সবসময় দ্বিমুখী যোগাযোগ প্রয়োজন অর্থাৎ বক্তা শুধু বলবেনই না, শ্রোতার কাছ থেকেও শুনতে চাইবেন। কথার অর্থ পরিষ্কার না হলে কিংবা শ্রোতারা কোনো বিষয় বুঝতে না পারলে সে যোগাযোগ ব্যর্থ হতে পারে।



নমুনা চিত্র

সহায়কের জন্য নোট

সহায়ক অংশগ্রহণকারী বাছাই করার সময় নারী-পুরুষ প্রতিনিধিত্ব দেখবেন।

কর্মসূচি ৩: আইপিসির ওপর ভূমিকাভিনয়

- সহায়ক ৩/৪ জন অংশগ্রহণকারীকে আমন্ত্রণ জানাবেন নিচের তিনটি পরিস্থিতি ভূমিকাভিনয় করে দেখানোর জন্য। সহায়ক আরো ৪ জন স্বেচ্ছাসেবক নির্বাচন করবেন যারা ভূমিকাভিনয় পর্যবেক্ষণ করবেন ও নিচের প্রশ্নের উত্তর দেবেন। ভূমিকাভিনয়ের পর তারা তাদের মন্তব্য প্রদান করবেন। সহায়ক অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের কাছ থেকেও মন্তব্য গ্রহণ করবেন।

কর্মসূচি ৪: অধিবেশনের সমাপ্তি

- সহায়ক অধিবেশনের সারসংক্ষেপ উপস্থাপন করার সময় ভূমিকাভিনয় এর শিক্ষা ও মাঠকর্মীদের ব্যবহারের জন্য আইপিসি দক্ষতা ও কৌশল শনাক্তকরণের বিষয়গুলো উল্লেখ করবেন। এ সময় সহায়ক নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর বের করবেন–

  ক) আইপিসি দক্ষতা (বলা, শোনা, সমঝোতা ও উদ্বুদ্ধকরণের)–এর শক্তিশালী ও দুর্বল দিকগুলো কী?

  খ) শাশুড়িকে উদ্বুদ্ধ করার জন্য কোন আইপিসি দক্ষতা প্রয়োজন?

  গ) আইপিসির সময় পরিবারের সদস্যদের উদ্বুদ্ধ করার জন্য কী ধরনের যোগাযোগ উপকরণ ব্যবহার করা যেতে পারে?

পরিস্থিতি ১

আনিকা এখন গর্ভবতী। স্থানীয় একটি কারখানার শ্রমিক আনিকা তার বিয়ে নিয়ে সুখী নয় এবং গর্ভকালীন স্বাস্থ্য পরীক্ষার ব্যাপারেও তার অনীহা রয়েছে। এই পরিস্থিতিতে স্বাস্থ্যকর্মী মারুফা আনিকা এবং তার পরিবারের সদস্যদেরকে অনিকার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানোর ব্যাপারে উৎসাহ দেন।

পরিস্থিতি ২

১৮ বছর বয়সী তরুণী **জেসমিনের** বিয়ে হয় আরিফের সঙ্গে। শাশুড়ি সাইদা জেসমিনকে সবসময় তাকে মনে করিয়ে দিতে থাকেন যে তার সন্তান নেওয়া উচিত। কিন্তু কম বয়সী মেয়েদের কেন দেরিতে সন্তান নেওয়া উচিত এ বিষয়টি স্বাস্থ্যকর্মী মারুফা জেসমিনকে ভালোভাবে বুঝিয়ে বলেন। এর পাশাপাশি মারুফা জেসমিনকে দেরিতে সন্তান নেওয়ার উপকারিতাগুলো নিয়ে তার স্বামী আরিফের সঙ্গে আলোচনা করতেও উৎসাহ দেন।

পরিস্থিতি ৩

লতার যখন সন্দেহ হলো যে তিনি হয়তো গর্ভবতী হয়ে পড়েছেন, তখন দেরি না করেই এ ব্যাপারে স্বাস্থ্যকর্মী মারুফার সঙ্গে আলাপ করেন। সব শুনে মারুফা তাকে গর্ভকালীন স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানোর পরামর্শ দেন। কিন্তু লতার শ্বাশুড়ি রূপা মত দেন যে লক্ষণ দেখেই গর্ভবতী হওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত হওয়া সম্ভব। শেষ পর্যন্ত মারুফা রূপাকে বোঝাতে সক্ষম হন যে গর্ভের সন্তান ঠিকমতো বেড়ে উঠছে কি না এ বিষয়টি খেয়াল রাখার জন্য মায়ের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানো খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

অধিবেশন ৯: প্রশিক্ষণ পদ্ধতি ও সহায়তা দক্ষতা

সময়: ৪০ মিনিট

উদ্দেশ্য: অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা

- মাঠকর্মীদের জন্য উপযুক্ত প্রশিক্ষণ পদ্ধতি ও কৌশল শনাক্ত করতে পারবেন
- একজন সহায়কের মৌলিক দক্ষতা ও গুণ শনাক্ত করতে পারবেন

অধিবেশনের কর্মসূচি:

কর্মসূচি	আলোচ্য বিষয়	সময়	পদ্ধতি	উপকরণ
কর্মসূচি ১	উদ্দেশ্য	১৫ মিনিট	আলোচনা	
কর্মসূচি ২	প্রশিক্ষণ পদ্ধতি, সহায়কের দক্ষতা ও গুণ		ছোট দলীয় আলোচনা	পোস্টার পেপার, মার্কার
কর্মসূচি ৩	দলীয় খেলা	২৫ মিনিট	ফুটবল ও হ্যান্ডবল দল গঠণ	একটি ফুটবল, একটি হ্যান্ডবল
কর্মসূচি ৪	সারসংক্ষেপ		প্রশ্ন ও উত্তর	

প্রশিক্ষণ প্রক্রিয়া

কর্মসূচি ১: উদ্দেশ্য

- শুরুতে সহায়ক অধিবেশনের উদ্দেশ্য বলবেন এবং জানিয়ে দেবেন যে এই অধিবেশন থেকে অংশগ্রহণকারীরা একজন সহায়কের গুণ, দক্ষতা ও কৌশল সম্পর্কে জানতে পারবেন।

কর্মসূচি ২: প্রশিক্ষণ দক্ষতা, গুণ ও কৌশল

- সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের চারটি দলে বিভক্ত করবেন। তাদেরকে গত তিন দিন ধরে প্রশিক্ষণে ব্যবহৃত বিভিন্ন পদ্ধতি ও কৌশল ও দক্ষতা সম্পর্কে সংক্ষেপে আলোচনা করতে হবে।

  সহায়ক তাদের নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর বের করতে বলবেন-

  - পাঁচটি গুরুত্বপূর্ণ প্রশিক্ষণ পদ্ধতি ও কৌশল কী? সেগুলোর সুবিধা ও অসুবিধা কী? কখন ও কীভাবে এগুলো ব্যবহৃত হবে?
  - প্রশিক্ষণ পরিচালনা করার জন্য পাঁচটি গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা কী? সেগুলোর সুবিধা ও অসুবিধা কী? কখন ও কীভাবে তা ব্যবহৃত হবে?

- দু'টি দল প্রশিক্ষণের কৌশল নিয়ে আলোচনা করবে ও অন্য দু'টি দল সহায়কের দক্ষতা ও গুণ নিয়ে আলোচনা করবে। দলীয় কাজের পর দল দু'টি নিচের খেলার মাধ্যমে তাদের দলীয় কাজ উপস্থাপন করবে। **দেখুন নোট ১১(এ), এনেক্স বি**

কর্মসূচি ৩: দলীয় খেলা

- ☐ দল ১ একটি ফুটবল দল গঠন করবে। প্রত্যেক খেলোয়াড়কে কার্ডের মধ্যে ভাল সহায়কের একটি দক্ষতার নাম লিখে দেওয়া হবে। তারা একজন অন্যজনকে বল দেবেন। যিনি বল পাবেন, তিনি সবার উদ্দেশ্যে তার কার্ডে লেখা দক্ষতা সম্পর্কে বলবেন। তিনি এই দক্ষতার অর্থ কী এবং কেন এটি গুরুত্বপূর্ণ তা ব্যাখ্যা করবেন। দলের সবার বলা শেষ হলে এই দলটি গোল দিতে পেরেছে বলে ধরে নেওয়া হবে।

- ☐ দল ২ হ্যান্ডবল দল গঠন করবে এবং একই কৌশল গ্রহণ করে তাদের লক্ষ্য পূরণ করবেন।
  দেখুন নোট ১১(বি), এনেক্স বি

সহায়কের জন্য নোট

সহায়ক ব্যাখ্যা করে বলবেন উপযোগী প্রশিক্ষণ পদ্ধতি নির্বাচন করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি অংশগ্রহণকারীদেরকে জানা-বোঝা এবং জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জনের জন্য সহায়তা করে। অংশগ্রহণকারীদের যোগ্যতা বুঝে প্রশিক্ষণের পদ্ধতি বাছাই করতে হবে। প্রতিটি পদ্ধতির উপস্থাপন প্রক্রিয়া এবং শিক্ষা প্রদানের ক্ষেত্রে আলাদা ভূমিকা রয়েছে। তবে নানা ধরনের অংশগ্রহণকারীর জন্য সবগুলো প্রশিক্ষণ পদ্ধতি হয়তো সমান কার্যকর না-ও হতে পারে। সুতরাং প্রশিক্ষকদেরকে এ ধরনের প্রশিক্ষণ পদ্ধতি ও কৌশল বাছাই করা সম্পর্কে সচেতন থাকতে হবে।

অধিবেশন ১০: মাঠকর্মীদের প্রশিক্ষণের জন্য পরিকল্পনা

সময়: ৬০ মিনিট

উদ্দেশ্য:

অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা মাঠকর্মীদের জন্য একটি আইপিসি প্রশিক্ষণ কাঠামো সাজাতে পারবেন এবং সেখানে প্রশিক্ষণের পদ্ধতি ও কৌশলসহ মূল বিষয়গুলোর উল্লেখ থাকবে।

অধিবেশনের কর্মসূচি:

কর্মসূচি	আলোচ্য বিষয়	সময়	পদ্ধতি	উপকরণ
কর্মসূচি ১	মাঠ পর্যায়ে প্রশিক্ষণ নিয়ে আলোচনা	৪৫ মিনিট	ছোট দলীয় আলোচনা	ফ্লিপচার্ট পেপার, মার্কার
কর্মসূচি ২	মাঠ পর্যায়ে বাস্তবায়নে মুক্ত আলোচনা	১৫ মিনিট	মুক্ত আলোচনা	

সহায়কের জন্য নোট

স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মীদের জন্য দুই দিনের প্রশিক্ষণের কার্যসূচী সম্পর্কে সহায়কের ভালো ধারণা থাকতে হবে।

কর্মসূচি ১: দলীয় আলোচনা ও উপস্থাপনা

- সহায়ক অংশগ্রহণকারীদেরকে চারটি দলে বিভক্ত করবেন। প্রত্যেক দলকে অর্ধ দিনের অধিবেশন নিয়ে আলোচনা করতে বলবেন। তারা অধিবেশনটিতে কী কী প্রশিক্ষণ পদ্ধতি ও উপকরণ ব্যবহার করবেন তা আলোচনা করে সবার সামনে উপস্থাপন করবেন।

কর্মসূচি ২: মুক্ত আলোচনা

- মুক্ত আলোচনার মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীরা মাঠ পর্যায়ে প্রশিক্ষণটি বাস্তবায়ন সম্পর্কে ধারনা পাবেন। প্রয়োজনীয় উপকরণ, সমস্যা ও সম্ভাব্য সমাধান নিয়েও তারা আলোচনা করবেন।

সহায়কের জন্য নোট

সহায়ক ব্যাখ্যা করে বলবেন, এখানে প্রাথমিক কিছু আলোচনা হবে। পূর্ণাঙ্গ ও বিস্তারিত আলোচনা হবে জেলা পর্যায়ে।

প্রশিক্ষণ সময়সূচি

আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগ (IPC) প্রশিক্ষণ

প্রশিক্ষণের স্থান:

তারিখ:

সময়	কর্মসূচি/অধিবেশন	পদ্ধতি/কৌশল	উপকরণ
	১ম দিন		
০৯:০০ - ৯:৩০	রেজিস্ট্রেশন প্রশিক্ষণপূর্ব যাচাই	অংশগ্রহণমূলক এমসিকিউ, সত্য-মিথ্যা, একমত ও একমত নই, প্রশ্ন ও উত্তর	রেজিস্ট্রেশন তালিকা প্রশিক্ষণপূর্ব যাচাইপত্র, কলম, নোটখাতা
০৯:৩০ - ১০:০০	উদ্বোধনী অনুষ্ঠান	স্বাগতম প্রধান অতিথির বক্তব্য	ব্যানার
১০:০০ - ১০:১৫	**চা বিরতি**		
১০:১৫ - ১১:৪৫	**অধিবেশন #১: পরিচিতি** □ অংশগ্রহণকারীদের পরিচয়পর্ব □ প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ও প্রত্যাশা □ প্রশিক্ষণ নীতিমালা □ বাংলাদেশের মা ও শিশু স্বাস্থ্যের বর্তমান অবস্থা □ আইপিসি গেম	অংশগ্রহণমূলক আলোচনা	ভিআইপিপিকার্ড, ফ্লিপচার্ট কাগজ, ফ্লিপবোর্ড, বাক্য মিলানোর জন্য টুকরা করে কাটা কাগজ, সাইন কলম, বোর্ড পিন, মাসকিন টেপ, আর্টলাইন কলম, ফুল, কাঁচি ইত্যাদি
১১:৪৫ - ১৩:০০	**অধিবেশন #২ গর্ভকালীন পরিচর্যা গ্রহণের জন্য প্রচার** গর্ভকালীন ৫টি বিপদ চিহ্ন, ৩টি বিলম্ব, প্রসব পরিকল্পনা, গর্ভবতী মায়ের জন্য বিশ্রাম ও পুষ্টি	খেলা দলীয়কাজ ও পাজল খেলা ভূমিকাভিনয়	ছবি সরকার অনুমোদিত আইইসি সামগ্রী
১৩.০০ - ১৪.০০	**নামাজ ও দুপুরের খাবারের বিরতি**		
১৪:০০ - ১৫:০০	**অধিবেশন #২ গর্ভকালীন পরিচর্যা গ্রহণের জন্য প্রচার** -গর্ভকালীন ৫টি বিপদ চিহ্ন, প্রসবকালীন ৩টি বিলম্ব, প্রসব পরিকল্পনা, গর্ভবতী মায়ের জন্য বিশ্রাম ও পুষ্টি (চলমান)	খেলা দলীয় কাজ ভূমিকাভিনয়	ছবি সরকার অনুমোদিত আইইসি সামগ্রী

সময়	কর্মসূচি/অধিবেশন	পদ্ধতি/কৌশল	উপকরণ
১৫:০০ – ১৫:৩০	গর্ভকালীন পরিচর্যা গ্রহণের জন্য প্রচার (সম্পদ বাক্স খেলা)	খেলা	সম্পদের বাক্স, চাবি
১৫:৩০ – ১৫:৪৫	**চা বিরতি**		
১৫:৪৫ – ১৬:০৫	গর্ভবতী মায়ের জন্য মুখ্য ও গৌন সেবা প্রদানকারীদের শনাক্ত করা	স্পাইডার গেম	সুতা
১৬:০৫ – ১৬:৩৫	প্রসব পরবর্তী পরিচর্যা, পরিবার পরিকল্পনা ও জন্মবিরতিকরণ	আলোচনা, ভূমিকাভিনয়, বল নিক্ষেপ খেলা	প্রশ্নসহ মোড়ানো বল
১৬:৩৫ – ১৬:৪৫	অধিবেশনের সারসংক্ষেপ	আলোচনা প্রশ্ন ও উত্তর	
২য় দিন			
০৯:০০ – ৯:৩০	পূর্বদিনের অধিবেশনের পুনরালোচনা		
৯:৩০ – ১০: ১৫	জন্মের সাথে সাথে এবং শিশুর ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো	বাজার গেম, মাঠপর্যায়ের কাজের অভিজ্ঞতা বর্ণনা করা	প্রশ্নপত্র, কলিংবেল, পুরস্কার ও ফ্লিপকাগজ
১০:১৫ – ১০:৩০	**চা বিরতি**		
১০:৩০ – ১১:৩০	প্রসবকালীন তিনটি পরিষ্কার পরিছন্নতা, ক্যাঙ্গারু মায়ের মতো পরিচর্যা এবং গায়ের সাথে গা মিলিয়ে পরিচর্যা	দলীয়কাজ, উপস্থাপন, মুক্ত আলোচনা, দলীয় কাজের উপস্থাপন	পুতুল, স্কার্ফ, ফ্লিপচার্ট, মগ, সাবান, প্লাস্টিক কাগজ, ছোট পাতিল, ব্লেড ও সুতা
১১:৩০ – ১২:১৫	দেরিতে বিয়ে, প্রথম গর্ভধারণের উপযুক্ত সময়, জন্মবিরতিকরণ সহ পরিবার পরিকল্পনা	খেলা মুক্ত আলোচনা	প্রশ্নের বাক্স
১২:১৫ – ১৩:০০	চর্চার জন্য পরিকল্পনা	আলোচনা ও লটারি	লটারি, কাগজ
১৩:০০ – ১৪:০০	**নামাজ ও দুপুরের খাবার বিরতি**		
১৪:০০ – ১৫:৩০	একক/দলীয় উপস্থাপন	খেলা, ভূমিকাভিনয়, আলোচনা	ছবি, পাজল কার্ড
১৫:৩০ – ১৫:৪৫	**চা বিরতি**		
১৫:৪৫ – ১৬:৩০	একক/দলীয় উপস্থাপন (চলমান)	আলোচনা, খেলা, ভূমিকাভিনয়, লটারি, কেস স্টাডি, প্রদর্শন	পুতুল, স্কার্ফ, ফ্লিপচার্ট, মগ,সাবান, প্লাস্টিক কাগজ, ছোট পাতিল, ব্লেড ও সুতা
১৬:৩০ – ১৬:৪৫	অধিবেশনের সারসংক্ষেপ	আলোচনা প্রশ্ন ও উত্তর	

সময়	কর্মসূচি/অধিবেশন	পদ্ধতি/কৌশল	উপকরণ
৩য় দিন			
০৯:০০ –৯:৩০	পূর্বদিনের অধিবেশনের পুনরালোচনা		
৯:৩০–১১: ২৫	আচরণ পরিবর্তনের জন্য কার্যকরভাবে আইপিসি ব্যবহার এবং মাঠকর্মীদের ভূমিকা	প্রতিযোগিতা, অংশগ্রহণমূলক আলোচনা	গেম কার্ড
১১:২৫– ১২:০০	প্রশিক্ষণ পদ্ধতি এবং সহায়তা দক্ষতা	আলোচনা	ভিপ কার্ড, ফ্লিপ কাগজ, ফুটবল, হ্যান্ডবল
১২:০০– ১৩:০০	মাঠকর্মীদের প্রশিক্ষণের জন্য পরিকল্পনা	দলীয় আলোচনা, চর্চার জন্য পরিকল্পনা	ভিপ কার্ড, ফ্লিপচার্ট
১৩:০০ –১৪:০০	**নামাজ এবং দুপুরের খাবার বিরতি**		
সমাপ্তি অধিবেশন			
১৪:০০ –১৪:৫০	তিনদিনের অধিবেশনের পুনরালোচনা	প্রশ্ন ও উত্তর	প্রশ্ন
১৪:৫০ –১৫:১০	প্রশিক্ষণ পরবর্তী মূল্যঅয়ন	এমসিকিউ পদ্ধতি	প্রশিক্ষণ পরবর্তী মূল্যঅয়নপত্র
১৫:১০–১৫:৪০	প্রশিক্ষণ অধিবেশনের সমাপনী ঘোষনা	অংশগ্রহণকারীদের অভিজ্ঞতা বিনিময়, সমাপ্তি মন্তব্য, অতিথিদের বক্তব্য	
১৫:৪০–১৬:০০	**চা বিরতি**		

নোট- ১
অধিবেশন ১ : পরিচিতি পর্ব
কর্মসূচি : ৪

নির্দেশক	বর্তমান	মিলেনিয়াম উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা	অবস্থা	উৎস
মাতৃমৃত্যুর হার (এমএমআর) প্রতি ১০০,০০০ জীবিত জন্মে	১৯৪	১৪৩	লক্ষ্যমাত্রার বেশি অর্জিত	বিএমএমএস ২০১০
শিশুমৃত্যুর হার প্রতি ১,০০০ জীবিত জন্মে	৪৩	৩১	কাছাকাছি লক্ষ্যমাত্রা অর্জন	বিডিএইচএস ২০১১
নবজাতকের মৃত্যুর হার প্রতি ১০০০ জীবিত জন্মে	৩২	প্রযোজ্য নয়	প্রযোজ্য নয়	বিডিএইচএস ২০১১
মোট জন্ম হার নারী প্রতি	২.৩	২ (replacement) প্রতিস্থাপন	দুই বিভাগে লক্ষ্যমাত্রা অর্জন	বিডিএইচএস ২০১১
জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহারকারীর হার	৬১.২%	৭০%	অর্জন লক্ষ্যমাত্রার কাছাকাছি	বিডিএইচএস ২০০৭
মারাত্মক অপুষ্টি	১.৩% শিশু	নির্দেশকের অবদান মিলেনিয়াম উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা-৪	লক্ষ্যমাত্রার বেশি অর্জিত	বাংলাদেশ আইপিএইচএন ২০০৮

নোট-২(এ)[1]
অধিবেশন ২ : গর্ভকালীন পরিচর্যা গ্রহণের জন্য প্রচার
কর্মসূচি ২ : সহায়কের জন্য নোট

গর্ভজনিত পাঁচটি বিপদ চিহ্ন

১. মাথাব্যথা এবং ঝাপসা দেখা
২. খিঁচুনি
৩. ভীষণ জ্বর
৪. বাধাপ্রাপ্ত/ বিলম্বিত প্রসব
৫. রক্তস্রাব (রক্তক্ষরণ)

[1] Source - IEM Unit, MOHFW published material- 'Sonali Alo'

নোট- ২ (বি)[২]
অধিবেশন ২: গর্ভকালীন পরিচর্যা গ্রহণের জন্য প্রচার
কর্মসূচি ৩: সহায়কের জন্য নোট

প্রসব পরিকল্পনা

১. প্রসবেরসম্ভাব্য তারিখ জানা

২. প্রসব কোথায় হবে পূর্ব থেকে সিদ্ধান্ত নিতে হবে (বাড়ি হাসপাতাল এবং স্বাস্থ্যকেন্দ্র)

৩. প্রসব সংক্রান্ত খরচ মেটানোর জন্য সঞ্চয় করা

৪. বাড়িতে প্রসব করানোর সিদ্ধান্ত গ্রহণ করলে, প্রসবে সহায়তার জন্য দক্ষ এবং প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত ধাত্রী নিশ্চিত করা

৫. প্রয়োজনে হাসপাতালে যাওয়ার জন্য যানবাহনের ব্যবস্থা করে রাখা

৬. রক্তদাতার সাথে যোগাযোগ করা এবং এটি নিশ্চিত হওয়া যে প্রয়োজনের সময় রক্ত পাওয়া যাবে।

৭. মা ও শিশুর জন্য পরিষ্কার কাপড় সংগ্রহ করে রাখা

৮. জরুরি ফোন নাম্বারসমূহ সংগ্রহ করে রাখা

নোট- ২ (সি)[৩]
অধিবেশন ২: গর্ভকালীন পরিচর্যা গ্রহণের জন্য প্রচার
কর্মসূচি ৫: সহায়কের জন্য নোট

পুষ্টি

১. গর্ভবতী মা এবং গর্ভের শিশুর জন্য দিনে কমপক্ষে ১বার বেশি খাবার খেতে হবে

২. পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে

৩. বিভিন্ন ধরনের খাবার খেতে হবে

৪. সহজে এবং হাতের নাগালে পাওয়া যায় এমন ফল খেতে হবে

৫. দিনে কমপক্ষে ৮ গ্লাস পানি এবং পানি জাতীয় খাবার খেতে হবে

৬. আয়োডিনযুক্ত লবণ খেতে হবে

নোট- ২ (ডি)[৪]
অধিবেশন ২ : গর্ভকালীন পরিচর্যা গ্রহণের জন্য প্রচার
কর্মসূচি ৬: সহায়কের জন্য নোট

তিনটি বিলম্ব

১. সিদ্ধান্ত গ্রহণে দ্বিধাদ্বন্দ্ব

২. যানবাহনের সহজলভ্যতা

৩. মাতৃত্ব সেবা প্রাপ্তির সহজলভ্যতা

---

[2]Source - IEM Unit, MOHFW published material- 'Sonali Alo'

[3]Source - Care of pregnant mother and neonate, Obstritrical and Gynaecological Society of Bangladesh and IEM Unit, MOHFW published material- 'Sonali Alo'

[4]Source-HealthyNewbornNetwork-http://www.healthynewbornnetwork.org/sites/default/files /resources/Applying%20the%20three%20delays%20model_Final.pdf

তিনটি বিলম্বকে কীভাবে এড়ানো যায়

সিদ্ধান্ত গ্রহণে দ্বিধাদ্বন্দ্ব

- প্রসবের সম্ভাব্য তারিখ সম্পর্কে জানা
- কোথায় প্রসব হবে এ ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিয়ে রাখা (বাড়ি, হাসপাতাল, স্বাস্থ্যকেন্দ্র)

যানবাহনের প্রাপ্যতা নিশ্চিত করা

- প্রয়োজনে ব্যবহার করা যাবে এমন যানবাহন চালকের সাথে যোগাযোগ করে রাখা
- গাড়িচালকের মোবাইল নাম্বার সংগ্রহ করে রাখা

নিরাপদ প্রসবসেবা প্রাপ্যতা

- সেবাকেন্দ্রে যাওয়া ও সেবাকেন্দ্রের সেবা সম্পর্কে তথ্য জানা, সেবা প্রদানকারী এবং ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করা প্রয়োজনের সময় ডাক্তার প্রাপ্তি নিশ্চিত করা।
- কোথায় প্রসব হবে এ ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিয়ে রাখা

নোট - ২ (ই)[৫]
অধিবেশন ২: গর্ভকালীন পরিচর্যা গ্রহণের জন্য প্রচার
কর্মসূচি ৮: সহায়কের জন্য নোট

গর্ভকালীন পরিচর্যার জন্য (কমপক্ষে ৪ বার সেবা কেন্দ্রে যাওয়া)

প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মি দ্বারা গর্ভকালীন পরিচর্যা করালে গর্ভবতী নারীর অনেক স্বাস্থ্য সমস্যা অনেক ক্ষেত্রে প্রতিরোধ করা সম্ভব। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সুপারিশ অনুযায়ী একজন গর্ভবতী নারীকে কমপক্ষে ৪ বার গর্ভকালীন পরিচর্যা গ্রহণ করতে হবে, মা ও শিশুর ধনুষ্টংকার প্রতিরোধের জন্য টিটি টিকা নিতে হবে, গর্ভকালীন সময়ে কোনো সংক্রামক রোগ চিহ্নিত হলে ও কোনো বিপদ দেখা দিলে সাথে সাথে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে এবং এ ব্যাপারে সাবধানতা অবলম্বন করা উচিত।

গর্ভকালীন যত্নের সুফল

- গর্ভকালীন পরিচর্যায় প্রসবের সম্ভাব্য তারিখ জানা যায়
- গর্ভকালীন পরিচর্যার মাধ্যমে গর্ভবতী নারী ও তার আগত শিশুর ওজন, ফিটাল হার্টের শব্দ এবং জরায়ুর উচ্চতা সম্পর্কে জানা যায়
- গর্ভকালীন সময়ে কোনো জটিলতা দেখা দিলে তার প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাপনা নেয়া যায় যেমন: প্রি-এ্যাকলামশিয়া, এ্যাকলামশিয়া এবং গর্ভকালীন সময়ের ডায়াবেটিস।
- পুরাতন রোগ ও সাম্প্রতিক অসুস্থতার চিকিৎসা ব্যবস্থা করা সহজ হয়।
- গর্ভকালীন পরিচর্যার মাধ্যমে রক্তস্বল্পতা, জন্ডিস, প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ ও চিহ্নিত করা সম্ভব হয়।
- গর্ভবতী নারীকে মানসিকভাবে সহযোগিতা করা সম্ভব হয় ও গৃহকর্মের কাজ সম্পর্কে এবং নারীর প্রতি সহিংসতা সম্পর্কে উদ্বুদ্ধ করা যায়

[5]Source - Care of pregnant mother and neonate, Obstritrical and Gynaecological Society of Bangladesh and IEM Unit, MOHFW published material- 'Sonali Alo', Medical text book - Key topics in obstetrics and gynaecology - R slade, E lord & G. Beyton

- ধনুষ্টংকার প্রতিরোধের জন্য – টিটি টিকা দেয়া হয়
- আয়রন ট্যাবলেট, আয়রন ফলিক এসিড ছাড়াও অতিরিক্ত আরো কিছু ঔষধ প্রদান করা হয়।
- গর্ভকালীন পরিচর্যা প্রদানের সময় গর্ভকালীন সময়ের ৫টি বিপদচিহ্ন ও ৩টি বিলম্ব সম্পর্কে গর্ভবতী নারীর স্বামী এবং তার পরিবারের অন্য সদস্যদের অবগত করানো যায়।
- গর্ভবতী মায়ের প্রয়োজনীয় পুষ্টি ও কম দামের পুষ্টিকর খাবার সম্পর্কে এবং দিনের বেলা বিশ্রাম গ্রহণ করার ব্যাপারে তথ্য প্রদান করা হয়।
- প্রসব পরিকল্পনা সম্পর্কে উৎসাহিত করা হয়, যেমন: সঞ্চয় করা,গর্ভবতী নারী ও নবজাতকের যেকোনো বিপদচিহ্ন দেখা দিলে সাথে সাথে চিকিৎসা কেন্দ্রে নিয়ে যাওয়া। জরুরি অবস্থা মোকাবেলার জন্য যানবাহনের ব্যবস্থা করে রাখা। যদি বাড়িতে প্রসব করানো হয়, প্রসব করানো জন্য দক্ষ ও প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ধাত্রীর দ্বারা প্রসব করানো। প্রসবের সময় ব্যবহারের জন্য পরিষ্কার স্থান ও পরিষ্কার কাপড়ের ব্যবস্থা করা এবং প্রসব সহায়তাকারীর হাত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা। ব্যবস্থা রাখা এবং নবজাতকের নাড়ি কাটার জন্য নতুন সিদ্ধ করা ব্লেড সুতা ব্যবহার করে নাড়ি কাটার ব্যবস্থা করা।
- গর্ভবতী নারীকে তার গর্ভকালীন সময়ে প্রয়োজনীয় যে ব্যবস্থাগুলো নিতে হবে এবং প্রসব পরবর্তি সময়ে মা ও নবজাতকের প্রয়োজনীয় যত্ন সম্পর্কে পরামর্শ প্রদান করা।
- গর্ভকালীন এবং প্রসবকালীন সময় সামাজিকভাবে প্রয়োজনীয় সাহায্য সহযোগিতা প্রদানে উৎসাহিত করা।
- নিয়মিত গোসল করা, হাত ধোয়া এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকার জন্য গর্ভবতী নারীকে উৎসাহ দেয়া।
- মা ও নবজাতক বাড়িতে যাতে ভালো নিরাপদ থাকে সে সম্পর্কে তথ্য প্রদান করা।
- জন্মের সাথে সাথে নবজাতককে বুকের দুধ খাওয়ানো ও শিশুকে ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো এবং নবজাতককে ক্যাঙ্গারু মায়ের মতো শরীরের চামড়ার সংস্পর্শে জড়িয়ে রাখতে উৎসাহিত করা।
- পরিবারের সদস্য – যেমন স্বামী, শ্বশুর,শাশুড়ি, মা ও বাবা গর্ভবতী মাকে আশস্ত করবেন এবং মানসিক ভাবে সাহস যোগাবেন।
- পরবর্তী গর্ভধারণের জন্য কমপক্ষে ৩ বছর অপেক্ষা করতে উৎসাহিত করা।

নোট- ৩[৬]
অধিবেশন ৩ : প্রসবোত্তর পরিচর্যা গ্রহণে উৎসাহিত করা

প্রসবোত্তর পরিচর্যা: প্রসবের পর ৪০ দিন পর্যন্ত মা ও নবজাতকের পরিচর্যা গ্রহণের জন্য মাকে মানসিক ও সামাজিকভাবে উৎসাহিত করা। মা ও নবজাতকের শারীরিক ঝুঁকিপূর্ণ কোনো সমস্যা আছে কিনা চিহ্নিত করা এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসা গ্রহণের জন্য পরামর্শ দেয়া।

[6]Source - Care of pregnant mother and neonate, Obstritrical and Gynaecological Society of Bangladesh and IEM Unit, MOHFW published material - 'Sonali Alo',

প্রসবোত্তর পরিচর্যার গুরুত্ব:

প্রসব পরবর্তী প্রথম ৬ সপ্তাহ প্রতিটি নারী ও নবজাতকের জন্য খুবই আনন্দময় হয় এবং একই সাথে তাদেরকে কঠিন সময় অতিবাহিত করতে হয়। তাদের শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক অনেক পরিবর্তন এবং সমস্যার সন্মুখীন হতে হয়, যার সঙ্গে তাদেরকে খাপ খাইয়ে নিতে হয়। জন্ম এবং প্রসবকালীন সময়ে প্রতিটি মা ও নবজাতকের অবস্থা একই রকম হয়। শিশুটি যদি পরিবারের প্রথম শিশু হয় সেক্ষেত্রে মা ও নবজাতকের জন্য প্রসবোত্তর পরিচর্যা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

অভিজ্ঞ সেবাকর্মী প্রসূতি মায়ের সাথে সুসম্পর্ক রাখবেন একে একে সেবা গ্রহণের সুবিধাগুলো সম্পর্কে জানাবেন তাদেরকে বিভিন্ন ধরনের সেবা প্রদান করে কর্মদক্ষতার মাধ্যমে প্রসূতি মায়ের সাথে সুসম্পর্ক উন্নয়ন এবং ধারাবাহিকভাবে সেবার সুযোগ-সুবিধা প্রাপ্তির পরামর্শ প্রদান করে তাদের আত্মবিশ্বাস সৃষ্টি করবেন।

প্রসূতি মায়ের যত্ন:

৬ সপ্তাহ এর মধ্যে সাধারণত যেসব সেবাকর্মী, ডাক্তার এবং ধাত্রী যারা নিয়মিত প্রসব সংক্রান্ত সেবা প্রদান করে থাকেন তাদের কাছ থেকে প্রসব পরবর্তী সেবা নিতে হবে। সম্ভাব্য সমস্যা সমাধানের জন্য নিচের তালিকাটি কাজে আসবে।

মায়েদের শারীরিক বা মানসিক কোনো সমস্যা আছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখা উচিত, বিশেষ করে মায়ের রক্তস্বল্পতার লক্ষণ, মুত্রনালীর সংক্রমণ এবং মানসিক ভারসাম্যহীনতা আছে কিনা সে দিকে লক্ষ্য রাখতে হবে। প্রসবকালীন সময়ে কোনো জটিলতার সৃষ্টি হলে যেমন বুকের দুধের সমস্যা, পেলভিস ও প্রসবের রাস্তায় কোনো সমস্যার ক্ষেত্রে শারীরিক পরীক্ষার মাধ্যমে সমস্যাগুলো সমাধান করা সম্ভব। মাকে জিজ্ঞাসা করে জানতে হবে তার অনিয়মিত প্রস্রাব হয় কিনা, সহবাসে কোনো সমস্যা হয় কিনা এবং তিনি অন্য কোনো সমস্যা অনুভব করেন কিনা।

প্রসবোত্তর পরিচর্যা গ্রহণের ব্যাপারে মায়েদেরকে উৎসাহিত করতে হবে যাতে পরবর্তীতে গর্ভধারণে কোনো সমস্যার সৃষ্টি না হয়। গর্ভবতী নারী যদি গর্ভাবস্থায় ভীত কিংবা থাকেন, তবে তা তার নিজের এবং শিশুর ওপর মারাত্মক দীর্ঘমেয়াদি নেতিবাচক প্রভাব বিস্তার করতে পারে।

ভালোমন্দ দিকসমূহ বিস্তারিতভাবে আলোচনার মাধ্যমে ভুল বোঝাবুঝির অবসান ঘটিয়ে ভালো ফল পাওয়া সম্ভব এবং এভাবে অল্প সময়ের ব্যবধানে স্থায়ী সুফল লাভ করা যেতে পারে। যদি কোনো নারী অস্বাভাবিক শিশুর জন্ম দেন তবে গর্ভকালীন সময়ে যে ক্ষতি হয়েছে তার জন্য আন্তরিকতার সাথে ও প্রয়োজনমতো প্রসবোত্তর পরিচর্যা দিতে হবে। এরূপ পরিস্থিতিতে সম্ভব হলে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেয়ার বিষয়টি বিবেচনায় রাখতে হবে এবং এ ব্যাপারে প্রসূতি মায়েদেরকে সাহায্য করতে হবে।

বিভিন্নভাবে প্রসব পরবর্তী সময়ে মা ও শিশুর পরিচর্যা প্রদান করতে হবে

- শিশু জন্মদানের সময় মায়ের শারীরিক যে ক্ষতি হয় তা পূরণের জন্য মাকে বিশ্রামের সুযোগ সৃষ্টি করে দেয়া।
- প্রসবোত্তর মায়ের আত্মমর্যাদা বৃদ্ধি এবং সহযোগিতা প্রদানের জন্য মায়ের কাছাকাছি থাকা।
- ঝুঁকিসমূহ চিহ্নিত করা এবং ঝুঁকি ব্যবস্থাপনার জন্য পরিবারকে সহযোগিতা করা।
- শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো শুরু করা এবং মায়ের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়া।
- প্রসবের পর মায়ের অবসাদগ্রস্ততা চিহ্নিত করা এবং তা প্রতিরোধের জন্য কার্যকরী ব্যবস্থা গ্রহণ করা।
- মা ও শিশুর অসুস্থতার কারণ চিহ্নিত করে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করা এবং
- জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতির প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নেওয়া।

স্নো বল খেলার জন্য কিছু প্রশ্ন উত্তর - এর তালিকা :

১. প্রসবোত্তর সেবা গ্রহণের উপযুক্ত সময় কখন?

১ম বার	:	প্রসবের পর ২৪ ঘণ্টার মধ্যে
২য় বার	:	প্রসবের ২-৩ দিনের মধ্যে
৩য় বার	:	প্রসবের ৪-৭ দিনের মধ্যে
৪র্থ বার	:	প্রসবের ৪২-৪৫ দিনের মধ্যে

২. প্রসবোত্তর পরিচর্যায় কী লাভ?

উত্তর: প্রসবোত্তর পরিচর্যার মাধ্যমে নিরূপন করা যায় মায়ের শারীরিক মানসিক আবেগীয় এবং সামাজিক কোনো সমস্যা দেখা দিলে উক্ত সমস্যাগুলো সমাধানের জন্য সাহায্য করা যেতে পারে।

৩. প্রসব পরবর্তী সেবার মান বৃদ্ধির জন্য মাঠ পর্যায়ের কর্মীদের ভূমিকা কী?

উত্তর: পরিবার পর্যায়ে গিয়ে মাকে উদ্বুদ্ধ করা এবং সেবাকেন্দ্র সম্পর্কে তথ্য প্রদান করা এবং সেবা প্রাপ্যতা সম্পর্কে তথ্য প্রদান করে সেবা গ্রহণের জন্য উদ্বুদ্ধ করা।

৪. প্রসবোত্তর সেবা গ্রহণের জন্য পরিবার থেকে কী কী বাধার সম্মুখীন হতে হয়?

উত্তর: প্রসব পরবর্তী সময়ে মায়ের চেয়ে নবজাতকের যত্নের প্রতি বেশি গুরুত্ব দেওয়া হয় ফলে কখনও কখনও প্রসূতি মায়ের প্রসবোত্তর যত্নের প্রতি অবহেলা পরিলক্ষিত হয়।

৫. একটি সন্তান জন্মের পর দ্বিতীয় সন্তান নেয়ার জন্য কমপক্ষে কত বছর বিরতি দিতে হবে?

উত্তর: কমপক্ষে ৩ বছর বিরতি দিতে হবে।

৬. বাংলাদেশে সর্বত্র পাওয়া যায় পুরুষদের ব্যবহারের জন্য এমন জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতিগুলো কী কী ?

উত্তর: স্থায়ী পদ্ধতি- এনএসভি (ভ্যাসেকটমি), অস্থায়ী পদ্ধতি: কনডম

৭. বাংলাদেশে সর্বত্র পাওয়া যায় মহিলাদের ব্যবহারের জন্য এমন জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতিগুলো কী কী?

উত্তর: স্থায়ী পদ্ধতি: লাইগেশন/ টিউবেকটমী

অস্থায়ী পদ্ধতি: খাবার বড়ি, আইইউডি, ইনজেকশন, ইমপ্ল্যান্ট

নোট- ৪ (এ)[7]
অধিবেশন ৪ : জন্মের সাথে সাথে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো এবং ৬ (ছয়) মাস পর্যন্ত শুধু মাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো
কর্মসূচি ২ : সহায়কের জন্য নোট

বুকের দুধ খাওয়ানোর উপকারিতা:

বুকের দুধ শিশুর জন্য উৎকৃষ্ট খাবার। ৬ (ছয়) মাস পর্যন্ত শিশুর জন্য শুধুমাত্র বুকের দুধই যথেষ্ট। এই সময়ে শিশুর জন্য অন্য কোনে খাবার প্রয়োজন নেই।

ছয় মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধই শিশুর একমাত্র খাবার, এমনকি পানিও খাওয়ানো যাবে না। নবজাতকের জন্য প্রয়োজনীয় ঔষধ, ভিটামিন ও মিনারেল জাতীয় খাদ্য উপাদান মায়ের বুকের দুধেই পাওয়া যায় এবং মায়ের বুকের দুধ শিশুর জন্যই অনুমোদিত।

শিশুর জন্য বুকের দুধের উপকারিতাগুলো হলো:

- **শিশুর জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি বুকের দুধেই আছে**
  - খাদ্যের সকল উপাদান মায়ের বুকের দুধেই আছে – শিশুর জন্য যে পরিমাণ খাদ্য উপাদান প্রয়োজন তার সম্পূর্ণ আছে মায়ের বুকের দুধে যেমন: আমিষ, চর্বি, শর্করা, ভিটামিন, মিনারেল ও পানি।
  - শিশুর জন্য যতটুকু খাদ্য উপাদান প্রয়োজন তার পরিমাণ এবং গুণগত মান সকলই মায়ের দুধে থাকে।
  - শিশুর জন্য যে পরিমাণ পানির প্রয়োজন তার জন্য বুকের দুধই যথেষ্ট।
- **বুকের দুধ হাইপোথারমিয়া এবং বিভিন্ন সংক্রমণ থেকে শিশুকে রক্ষা করে**
  - মায়ের বুকের দুধ শিশুর বেঁচে থাকার জন্য প্রাকৃতিক উপাদান, সমৃদ্ধ যা জীবাণুর বিরুদ্ধে যুদ্ধ করে, যে শিশুরা বুকের দুধ খায় তারা ডায়রিয়া এবং নিউমোনিয়া রোগে আক্রান্ত কম হয়, এমনকি মৃত্যুর আশংকাও কম থাকে।
  - যখন শিশু মায়ের বুকের দুধ খায় শিশুটি মায়ের শরীরের সংস্পর্শে গরম থাকে এবং মায়ের দুধ শিশুর শরীরে তাপশক্তি তৈরি করে ও শিশুর শরীরকে উষ্ণ রাখে।

[7]Source - Care of pregnant mother and neonate, Obstritrical and Gynaecological Society of Bangladesh and IEM Unit, MOHFW published material- 'Sonali Alo', Medical text book - Key topics in obstetrics and gynaecology – R slade, E lord & G. Beyton

- মায়ের দুধ খাওয়ালে মায়ের সাথে শিশুর ভালোবাসার বন্ধন সৃষ্টিতে সাহায্য করে ও মা-শিশুর গভীর সম্পর্ক উন্নয়নে ভূমিকা রাখে।
- মায়ের দুধ কিনতে হয় না।

• **মায়ের জন্য :**

- শিশুকে নিয়মমাফিক বুকের দুধ খাওয়ালে দেরিতে গর্ভধারণ হয়।
- যদি শিশুকে ৬ (ছয়) মাস পর্যন্ত দিনে ও রাত্রে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো হয় এবং মায়ের মাসিক না হওয়া পর্যন্ত ল্যাম পদ্ধতি চালিয়ে যেতে পারেন, তবে এটি খুবই কার্যকরী অস্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি হিসেবে কাজ করে। (<৯৮% কার্যকরী)
- জন্মের সাথে সাথে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করলে জরায়ুর সংকোচন বৃদ্ধি পায় ফলে গর্ভফুল তাড়াতাড়ি বের হতে সাহায্য করে।

শিশুর জন্য কৃত্রিম খাবারের ক্ষতিসমূহ[৮] :

- কৃত্রিম খাবার ব্যয়বহুল, অন্য দিকে গরু ও ছাগলের দুধ হজম করা শিশুর জন্য খুবই কষ্টকর এবং সহজসাধ্য নয়।
- কৃত্রিম খাবার তৈরির করার জন্য বিভিন্ন সরঞ্জামের প্রয়োজন, কৃত্রিম খাবার যদি নিয়ম অনুযায়ী এবং জীবাণুমুক্তভাবে প্রস্তুত করা না হয় তাহলে শিশু রোগে আক্রান্ত হবে।
- কৃত্রিম খাবার মেশানোর সময় ডায়রিয়ার জীবাণু সংক্রমিত হয়ে শিশু ডায়রিয়া রোগে ভুগতে পারে।
- ছাগলের দুধ ছাগলের ছানার জন্য যেমন উপযুক্ত, তেমনই মানুষের দুধ মানব শিশুর জন্য উপযুক্ত।
- কৃত্রিম খাবার প্রস্তুত করার সময় সঠিকভাবে মিশ্রণ না করলে খাবারে প্রয়োজনীয় পুষ্টিমান বজায় থাকে না, ফলে শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি ব্যাহত হতে পারে ও শিশু অপুষ্টিতে ভুগতে পারে।
- সমস্ত কৃত্রিম খাবার প্রস্তুত করার জন্য মায়ের অনেক সময় ব্যয় করতে হয়, এছাড়াও নবজাতক এলার্জি জাতীয় সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

[8]Source - Community Health Worker Postpartum Family Planning Training Package for CHW Trainers, http://www.k4health.org/sites/default/files/CHW%20PPFP%20Manual.pdf

নোট- ৪ (বি)[৯]
অধিবেশন ৪: জন্মের সাথে সাথে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো এবং শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানে
কর্মসূচি ৩: সহায়কের জন্য নোট

শালদুধের গুরুত্ব

মায়ের বুকের প্রথম দুধকে শালদুধ বলে যা সন্তান প্রসবের পূর্বে গর্ভকালীন সময়ে মায়ের স্তন থেকে হলুদ বর্ণের রস আকারে নিঃস্বরিত হয় এবং প্রসবের পর কয়েক দিন পর্যন্ত বজায় থাকে। শালদুধ শিশুর জীবনের প্রথম টিকা। এটির ভিটামিন নবজাতকের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে শিশুকে সুরক্ষিত করে প্রথম পর্যায়ের সংক্রমণ থেকে জীবন রক্ষা করে ও শিশুর পেটের ময়লা এবং কালো পায়খানা পরিষ্কার করতে সাহায্য করে। আমরা লক্ষ্য করলে দেখতে পাবো যে গৃহপালিত পশুর বাচ্চাকে শালদুধ দেয়া হয় তাকে রক্ষা করার জন্য এবং পরবর্তী পর্যায়ে বেশি দুধ পাওয়ার জন্য।

নোট- ৪ (সি)
অধিবেশন ৪: জন্মের পর সাথে সাথে এবং ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো
কর্মসূচি ৩: সহায়কের জন্য নোট

১. জন্মের কত সময় পর নবজাতককে বুকের দুধ খাওয়াতে হবে ?

এক ঘণ্টার মধ্যে নবজাতককে বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করতে হবে।

২. শালদুধ কী ?

শালদুধ মায়ের প্রথম দুধ, যা গর্ভবতী অবস্থায় মায়ের বুকে তৈরি হয়। শালদুধ প্রায়ই হলুদ বর্ণের হয়। কখনও কখনও সাদা হয়। শালদুধ একটু ঘন হয় মায়ের দুধের চেয়ে। পানির মতো তরল হতে পারে। এই দুধকে যাদুর দুধ বলা হয় কারন এখানে সব উপকার থাকে।

৩. শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো বলতে কী বুঝানো হয়[১০]।

- এক ঘণ্টার মধ্যে নবজাতককে বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করতে হবে।
- শিশু শুধুমাত্র বুকের দুধ ছাড়া অতিরিক্ত আর কোনো খাবার বা পানিও খাবে না
- দিনে ও রাতে শিশু যখনই বুকের দুধ খেতে চাবে তখনই শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে হবে।
- বোতল এবং চুষনি ব্যবহার করা যাবে

৪. শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর গুরুত্ব কী এবং দুটি উপকারিতা কী কী?

9Source - Care of pregnant mother and neonate, Obstritrical and Gynaecological Society of Bangladesh and IEM Unit, MOHFW published material- 'Sonali Alo',

10Source – World Health Organization

বুকের দুধ শিশুর জন্য প্রাকৃতিক খাবার। শিশুর জীবনের প্রথম এক মাস প্রয়োজনীয় পুষ্টি ও শক্তি সকল উপাদানই বুকের দুধ থেকে পায় এবং বছরের প্রথম ছয় মাস বা তার চেয়ে বেশি সময় শিশু মায়ের বুকের দুধ থেকে প্রয়োজনীয় পুষ্টি নিয়মিতভাবে পায় এবং দ্বিতীয় বছরের প্রায় চার ভাগের তিন ভাগ সময় প্রয়োজনীয় পুষ্টি বুকের দুধ থেকে পাবে।

বুকের দুধ শিশুর পরিপূর্ণ বিকাশে সহায়তা করে এবং শিশুকে সংক্রামক ও ক্রমাগত রোগে ভোগা থেকে রক্ষা করে।

৫. শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ালে মায়ের জন্য দুটি গুরুত্বপূর্ণ দিক কী কী?

শিশুকে মায়ের বুকের দুধ খাওয়ালে মায়ের স্বাস্থ্যের জন্য কল্যাণ, যেমন দেরিতে গর্ভধারণ, জরায়ুর ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায় এবং স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়। পরিবার এবং জাতীয় সম্পদ বৃদ্ধি হয়। বুকের দুধ খাওয়ানো পরিবেশের জন্যও নিরাপদ।

৬. শিশুকে কত দিন পর্যন্ত বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত?

শিশুকে ৬ (ছয়) মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়াতে হবে। এরপর বুকের দুধের পাশাপাশি শিশুকে পরিপূরক খাবার দিতে হবেএবং শিশুকে ২ (দুই) বছর পর্যন্ত বুকের দুধ খাওয়াতে হবে।

সত্য ও মিথ্যা

১. বুকের দুধ সহজে হজম হয়, যা শিশুর ডায়রিয়া এবং কোষ্টকাঠিন্য হওয়ার ঝুঁকি কমায়। সত্য

২. মায়ের বুকের দুধ শুধুমাত্র শিশুর জন্যই এবং শিশুকে অসুস্থতা থেকে রক্ষা করতে পারে। সত্য

৩. শিশুর জন্য ৬ (ছয়) মাস পর্যন্ত বুকের দুধ যথেষ্ট নয়। মিথ্যা

৪. শিশু যখন অসুস্থ হবে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত নয়। মিথ্যা

নোট- ৫(এ)

অধিবেশন ৫: প্রসবকালীন তিনটি পরিষ্কার পরিছন্নতা[১২], ক্যাঙ্গারু মায়ের মতো পরিচর্যা কর্মসূচি ২

তিনটি পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার গুরুত্ব

মা ও নবজাতকের মৃত্যু এবং সংক্রামক অসুস্থতা একটি সাধারণ যা মায়ের ডেলিভারির সাথে সর্ম্পকিত। যা অনুসরণ করে প্রসবকালীন সময়ের সংক্রমণের ঝুঁকি কমিয়ে আনতে পারি সেই মৌলিক সাধারণ তিনটি নিয়ম :

- হাত পরিষ্কার
- প্রসবের স্থান এবং প্রয়োজনীয় পরিষ্কার কাপড়

[11] Source - World Health Organization

[12] Source - IEM Unit, MOHFW published material- 'Sonali Alo' mentions about five Cs among more emphasis has been provided on three Cs

- নাড়ি কাটার জন্য প্রয়োজনীয় পরিষ্কার ও সিদ্ধ করা যন্ত্রপাতি
- হাত ধোয়া / হাত পরিষ্কার করা: সংক্রমণ প্রতিরোধ করার জন্য হাত পরিষ্কার করার অভ্যাস অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। অনেক ধরনের সংক্রামক রোগ ছড়ানো এবং অসুস্থ্যতা প্রতিরোধের জন্য এটা একটি অত্যন্ত কার্যকরী প্রতিরোধ ব্যবস্থা।

গ্রাম পর্যায়ে যেভাবে হাত পরিষ্কার করবে তার ধাপ সমূহ :

- হাতের এবং আঙুলের সকল অলংকার খুলে ফেলবে
- জীবাণু নাশক সাবান ব্যবহার করতে হবে
- হাতে সাবান মাখানোর পর দুই হাত ঘষে ঘষে ধুয়ে নিতে হবে
- হাত পরিষ্কার করার জন্য অন্য জন হাতে পানি ঢেলে দেবে বা ট্যাপের পানি দিয়ে হাত ধুতে হবে।
- বাতাসের সাহায্যে হাত শুকাতে হবে।

প্রসবের স্থান বা প্রয়োজনীয় পরিষ্কার কাপড়:

- নতুন পরিষ্কার প্লাসটিক শিট ব্যবহার করতে হবে। যদি নতুন প্লাসটিক শিট ব্যবহার করা সম্ভব না হয় তাহলে ঘরে থাকা প্লাসটিক সাবান দিয়ে ধুয়ে রোদে শুকিয়ে ব্যবহার করা যেতে পারে। নিরাপদ ডেলিভারির জন্য ডেলিভারি কিট বক্সে সিট পাওয়া যায়। একশত টাকার মধ্যে নিরাপদ ডেলিভারি কিট পাওয়া যায়।

পরিষ্কার যন্ত্রপাতি :

- বাড়িতে ডেলিভারি করালে সুতা এবং ব্লেড প্রয়োজন। সুতা ব্লেড ৩০ মিনিট ফুটিয়ে সিদ্ধ করতে হবে এবং শিশুর নাড়ি কাটার জন্য সিদ্ধ করা ব্লেড সুতা ব্যবহার করতে হবে।

নোট-৫(বি)

অধিবেশন ৫ : প্রসবকালীন তিনটি পরিষ্কার-পরিছন্নতা, ক্যাঙ্গারু মায়ের মতো পরিচর্যা, গায়ের সাথে গা মিলিয়ে পরিচর্যা

কর্মসূচি ৩

নবজাতকের মৃত্যুর কারণ:

- কম ওজনের শিশুর জন্ম
- ধনুষ্টংকার রোগে সংক্রমণ
- শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যা এবং শ্বাস নিতে না পারা
- জন্মের সময় জটিলতা সৃষ্টি এবং সময়ের আগেই সন্তান জন্ম হওয়া

নিচে নবজাতকের স্বাস্থ্যবিষয়ক কতগুলো তথ্য দেয়া হলো।

বাচ্চা জন্ম দেয়া একটি সাধারণ ব্যাপার এবং এ সময় কিছু নারী ও শিশু নানান জটিলতায় আক্রান্ত হতে পারে, যা শরীরের কোনো সমস্যা নয় কিন্তু তার ফলাফল মৃত্যুও হতে পারে। দুঃখের বিষয় যে এ কারণে অনেক নবজাতকের মৃত্যু হয়, এই ধরনের মৃত্যু প্রতিরোধযোগ্য যদি সঠিক সময়ে উপযুক্ত পরিচর্যার ব্যবস্থা নেয়া হয়।

নিম্নে এ ধরনের কয়েকটি সমস্যার উদহারণ দেয়া হলো:

- শিশুরা সব সময়ই বিপদাপন্ন, তাই শিশুর জীবন বাঁচানোর জন্য মৌলিক যত্নের প্রয়োজন
- শিশু জন্মের পর যে কোনো সময় নবজাতকের শরীরে পরিবর্তন হতে পারে। আমাদের দেশের নারীরা যখন শিশুর জন্ম দেন তখন অনেকের বয়স থাকে খুবই কম, অনেকের বয়স থাকে অনেক বেশি এবং অনেকে ঘন ঘন শিশুর জন্ম দেন- ফলে মা ও শিশু উভয়ের স্বাস্থ্য ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থায় থাকে।
- দক্ষ ধাত্রী ব্যতীত অন্য যেকোন নারী প্রসবে সহযোগিতা করলে মা ও শিশু উভয়ই ঝুঁকির সম্মুখীন হয়।
- গর্ভবতী নারী ও শিশুর সুস্বাস্থ্যের জন্য গর্ভবতী মায়ের জন্য পুষ্টিকর খাবার এবং বিশ্রাম খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

নবজাতকের পরিচর্যা সম্পর্কিত তথ্য:

মা ও নবজাতকের পরিচর্যার জন্য যে কাজগুলো করা প্রয়োজন তা নিম্নে আলোচিত হলো এবং এর নিয়মকানুনগুলো দেয়া হলো:

- প্রসবের সময় এবং প্রসব পরবর্তী সময়ে মা ও পরিবার যে যে বিষয়গুলো নিশ্চিত করবেন:

শিশুকে উষ্ণ রাখতে অনুসরণীয় দিকসমূহ:

- শিশু জন্মের সাথে সাথে পরিষ্কার নরম কাপড় দিয়ে মাথাসহ সমস্ত শরীর মুছতে হবে এবং শুকিয়ে দিতে হবে।
- শিশুকে মায়ের কাছে দিতে হবে এবং সম্ভব হলে শিশুকে মায়ের শরীরের সংস্পর্শে রাখার অভ্যাস করতে হবে।
- প্রথম সন্তান জন্মের ক্ষেত্রে বাড়িতে ৬ ঘণ্টা পর্যন্ত অপেক্ষা করা যায় বরং ৬ ঘণ্টার অধিক সময় অপেক্ষা না করাই ভালো।
- শিশুটিকে এমনভাবে রাখা যাতে তার হাত পায়ের তালু বেশি গরম এবং বেশি ঠান্ডা না হয়ে যায় এই বিষয়টি মাঝে মাঝেই পরীক্ষা করে দেখতে হবে।
- শিশু জন্ম হওয়ার ১ ঘণ্টা মধ্যে নবজাতককে বুকের দুধ খাওয়াতে হবে, বুকের দুধ ব্যতীত অন্য কোনো তরল জাতীয় খাবার খাওয়ানো যাবে না। নবজাতকের চাহিদা মোতাবেক, দিন রাত (২৪ ঘণ্টায়) কমপক্ষে ৮ থেকে ১০বার বুকের দুধ খাওয়াতে হবে।
- শিশুর নাভি শুকনা এবং পরিষ্কার রাখতে হবে। নাভিতে ছাই, মাটি অথবা ঐ জাতীয় ক্ষতিকারক কোনো কিছুই লাগানো যাবে না।

কম ওজনের শিশুর পরিচর্যার জন্য মায়ের করণীয় :

- (ক্যাঙ্গারু মায়ের মতো করে) শিশুকে বুকের সংস্পর্শে রেখে উষ্ণ রাখতে হবে
- ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়াতে হবে
- প্রথম গর্ভবতী মায়ের শিশুর জন্ম ১ সপ্তাহ বা তার বেশি সময় দেরিতে হলে শিশুটিকে পরিষ্কার করার সময় আলতোভাবে মুছে পরিষ্কার করতে হবে।
- শিশুর শরীরের তাপমাত্রা ঠিক রাখার জন্য মাঝে মাঝে শিশুর শরীরে হাত দিয়ে

পরীক্ষা করে দেখতে হবে যাতে শিশুর শরীর প্রয়োজনের বেশি ঠাণ্ডা এবং গরম না হয়।

- শিশু যদি বুকের দুধ চুষতে না পারে এবং শিশুর শরীরের তাপমাত্রা ঠিক না থাকে, তবে শিশুকে কাছাকাছি কোনো স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে।

নবজাতকের বিপদচিহ্নগুলো বুঝতে পারা এবং প্রয়োজনে সাথে সাথে সেবাকেন্দ্রে নিয়ে যাওয়া:

- বুকের দুধ কম চুষলে বা টানতে না পারলে
- নড়াচড়া না করলে ও নিস্তেজ থাকলে
- শিশুর শরীর যদি অতিরিক্ত গরম ও অতিরিক্ত ঠাণ্ডা হয়
- দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস নিলে, বুকের খাচা নিচে দেবে গেলে, ওঠা নামা বেশী করলে, কেঁপে কেঁপে উঠলে, নাক বন্ধ বা শ্বাস রুদ্ধ থাকলে
- পেট ফোলা, ফাঁপা থাকলে বা বমি ভাব দেখলে
- খিঁচুনি থাকলে
- নাভির গোড়ায় লাল হলে, ফুলে উঠলে, পুঁজ বের হলে এবং দুর্গন্ধ বের হলে

নবজাতকের পরিচর্যার জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য প্রদানে যোগাযোগের দক্ষতা:

- মা ও পরিবারের সদস্যদের কথা শোনা
- নবজাতকের পরিচর্যা করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ এই বিষয়টি ব্যাখ্যা করতে হবে
- কী কী কারণে নবজাতকের মৃত্যু হতে পারে তা ব্যাখ্যা করা
- মূল তথ্য বা বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করা
- সহমর্মিতা প্রদর্শন করা

নোট - ৬[১৬]
অধিবেশন ৬ : দেরিতে বিয়ে, প্রথম গর্ভধারণের উপযুক্ত সময়, জন্মবিরতিকরণসহ পরিবার পরিকল্পনা
কর্মসূচি ২ : নমুনা প্রশ্ন

জন্মবিরতির সুফল ও গুরুত্ব:

সুফল:

- নিজের ও শিশুর সুস্বাস্থ্য এবং পরিবারের কল্যাণের জন্য ২০ বছর বয়স পূর্ণ হওয়ার পর প্রথম সন্তান জন্ম দেয়া এবং পরবর্তী সন্তান গ্রহণের জন্য মাঝখানে কমপক্ষে তিন বছর বিরতি দেয়া।

[16] Source - Elaborated from MOHFW published material- 'Sonali Alo'

উপযুক্ত জন্মবিরতি না দিলে যে যে ঝুঁকির সম্মুখীন হতে হয় :

- মাতৃত্বজনিত কারণে মৃত্যু হতে পারে
- মৃত শিশুর জন্ম এবং নবজাতকের মৃত্যু হতে পারে।
- গর্ভকালীন সময়ে মা রক্তস্বল্পতায় ভুগতে পারেন।
- প্রসব পরবর্তী সময়ে জরায়ুর আভ্যন্তরীণ আবরণে প্রদাহ হতে পারে।
- সময় হওয়ার আগেই জরায়ুর পর্দা ছিড়ে ভ্রূণ নষ্ট হয়ে যেতে পারে।
- সময়ের আগেই শিশুর জন্ম হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
- জরায়ুতে শিশুর বৃদ্ধিবাধা প্রাপ্ত হতে পারে ও কম ওজনের শিশুর জন্ম হতে পারে।
- নবজাতক ও শিশু অপুষ্টিতে ভুগতে পারে, কারণ শিশু পর্যাপ্ত পরিমাণে বুকের দুধ পাবে না
- চিকিৎসার খরচ বৃদ্ধি পায়, যা একটি অতিরিক্ত বোঝা হয়ে দাঁড়ায়।

জন্মবিরতির মূল বার্তা সমূহ :

- ১৮ বছর বয়সের আগে বিয়ে না করা।
- ২০ বছর বয়সের আগে সন্তান না নেয়া।
- প্রথম শিশুর জন্মের পর ৩ বছর বিরতি দিয়ে পরবর্তী সন্তান গ্রহণ করা।
- তৃতীয় শিশুর জন্ম বন্ধ করা
- জন্মবিরতির সুবিধা

বাল্যবিবাহ (১৮ বছর বয়স) পূর্ণ হওয়ার পুর্বে বিয়ে এর ঝুঁকি সমূহ[১৭]:

পরোক্ষ প্রভাব:

- গৃহ নির্যাতন
- বালক ও বালিকার উভয়ের স্বাস্থ্য সমস্যার সৃষ্টি হওয়া
- স্কুল যাওয়া বন্ধ হওয়া
- অর্থনৈতিক সমস্যা
- যৌতুকের কারণে আত্মহত্যার প্রবণতা বেড়ে যায় ।
- কম বয়সে গর্ভধারণ

পরোক্ষ প্রভাব:

- ঝুঁকিপূর্ণ শিশুশ্রম
- শিশুমৃত্যু হার বৃদ্ধি
- মাতৃত্বজনিত মৃত্যুর হার বৃদ্ধি
- এইচআইভি/ এইডস সংক্রমণ

---

[17]Source - Discussion with IEM Unit MOHFW and analysis
http://www.hope4childwives.com/consequences-of-early-marriage

- যৌন নির্যাতন
- গর্ভবতী নারী সন্তান প্রসবের পর যদি শিশুকে নিয়মিত বুকের দুধ না খাওয়ান এবং কোনো জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার না করেন, তাহলে সন্তান জন্মের ৪ (চার) সপ্তাহের পর যেকোন সময় পুনরায় গর্ভবতী হতে পারেন।
- এটি অন্তত গুরুত্বপূর্ণ বিষয় যে সন্তান প্রসবের পর গর্ভধারণ প্রতিরোধের জন্য স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে যোগাযোগ করে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব সময় উপযোগী, জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার করে এবং শিশুকে নিয়মিত বুকের দুধ খাওয়ানোর মাধ্যমে একজন নারী তার নিজের শরীরকে সুস্থ এবং নিরাপদে রাখতে পারেন। সন্তান প্রসবের পর যে নারীগণ শিশুকে বুকের দুধ না খাওয়ান তাদের উচিত স্বামী সহবাসে যাওয়ার পূর্বে উপযোগী জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার করা।
- নিয়মানুসারে সাধারণত নারীরা প্রসবের পর ৬ (ছয়) সপ্তাহ পর্যন্ত স্বামী সহবাস করে না। প্রসব পরবর্তী সময়ে স্বামী সহবাস করা উচিত নয়, কারণ এ সময় স্বামী সহবাস করা প্রসূতি নারীর শরীরের জন্য ভালো নয়। যদি কোনো প্রসূতি নারী যৌন মিলন করতে পছন্দ করেন, তাহলে নিজের শরীরকে সুস্থ রাখার জন্য এবং সংক্রামক রোগ থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য স্বামী সহবাসে কনডম ব্যবহার করা উচিত। কারণ কনডম ব্যবহারের মাধ্যমে যৌন সংক্রান্ত সমস্যার ঝুঁকি কমানো যায়।

নোট- ৭[১৮]
অধিবেশন ৭ : অধিবেশন পরিচালনার পরিকল্পনা
সহায়কের জন্য নোট

টুলস ব্যবহারের কৌশলসমূহ ও আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগের দক্ষতা

- কথা বলার দক্ষতা
- শোনার দক্ষতা
- ব্যাখ্যা করার দক্ষতা
- সম্পর্ক উন্নয়নের দক্ষতা
- সমঝোতা করার দক্ষতা
- বিশ্বাসযোগ্যতা সৃষ্টি করা
- সম্মান প্রদর্শন।

ক্লায়েন্ট ও তাদের পরিবারের সদস্যদের সাথে কথা বলা এবং তাদের কথা কীভাবে শুনতে হয়:

সক্রিয় শ্রোতা / মনোযোগী হওয়া:

- সংক্ষেপণ করা
- মূল অর্থের পরিবর্তন না করে অর্থ প্রকাশ করা
- কথা শোনার সময় মাঝে মাঝে বক্তার কথার উত্তর দেয়া

[18] Source - Facilitation skills and related topics and tips are developed through intensive working session with experts, discussion of resource persons in IEM and BHE and through analyzing multiple materials

প্রশ্ন করার দক্ষতা :

- খোলা প্রশ্ন করতে হবে, প্রশ্নের মধ্যে কী কেন এবং কখন এই বিষয়গুলো নিহিত থাকবে
- বন্ধ প্রশ্ন করা যাবে না, যেমন: প্রশ্নের উত্তর হ্যাঁ কিংবা না হওয়া যাবে না
- এমনভাবে প্রশ্ন করতে হবে যাতে উত্তরের মধ্যে সমস্যার কারণ খুঁজে পাওয়া যায়।

প্রশ্ন এমনভাবে করতে হবে উত্তরদাতা যেন প্রশ্নকর্তাকে আপন ভাবেন এবং খোলামেলাভাবে কথা বলেন :

- ক্লায়েন্টকে উৎসাহ দিতে হবে, উত্তর পুনরায় নিশ্চিত করতে হবে এবং তার সাথে কথা বলে বা ঘাড় নেড়ে উৎসাহ প্রদান করতে হবে।
- ক্লায়েন্ট কেন তথ্য দেবেন তা বুঝিয়ে বলতে হবে।

সেবা প্রদানকারী এবং ক্লায়েন্টের সাথে সম্পর্ক হবে প্রধানত তিনটি দিকের :

১. সহযোগী: লক্ষ্য হবে উত্তরদাতার সাথে ভালো সম্পর্ক প্রতিষ্ঠিত করা এবং বজায় রাখা

২. সমস্যার সমাধান: রোগের সঠিক চিকিৎসা নির্ধারণের লক্ষ্যে ক্লায়েন্ট এবং সেবা প্রদানকারী উভয়ে প্রয়োজনীয় সকল তথ্য খোলাখোলিভাবে আলাপ করবেন।

৩. পরামর্শদান: ক্লায়েন্ট তাদের চিকিৎসার ব্যবস্থাপত্র বুঝে অনুসরণ করবেন

ক্লায়েন্টের সাথে কথা বলতে হবে ধারাবাহিকভাবে এবং কণ্ঠের স্বরে ইতিবাচক ও সহযোগী মনোভাব বজায় রেখে ও সমস্যা চিহ্নিত করতে হবে এবং সমাধানযোগ্য ও চূড়ান্ত স্বাস্থ্য পরামর্শ দিতে হবে। কার্যকরী আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগের মূল উপাদানগুলো মনে রাখলে তা কার্যকরীভাবে তথ্য আদানপ্রদানের ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারে।

বিশ্লেষণাত্মক সৃজনশীলতা :

- যখন ক্লায়েন্ট তার সেবা প্রদানকারীকে বিশ্বাস করবেন তখন তারা তাদের স্বাস্থ্য ভালো রাখার জন্য কার্যকরীভাবে অধিক যোগাযোগ রক্ষা করবেন।
- সেবা প্রদানের জন্য মুখে কথা বলে বা ইশারা উভয়ভাবেই বার্তা আদান-প্রদান করে রোগীর আগ্রহ সৃষ্টি করা যেতে পারে।
- সেবা গ্রহীতার সাথে সেবা প্রদানকারীর সম্পর্ক তখনই খারাপ ও ভীতিকর হয় যখন রোগীর সাথে তাড়াহুড়া করে কথা বলা হয় এবং ব্যস্ততা দেখানো হয়।
- আবার অন্যভাবে বলতে গেলে রোগীর সাথে ঘনিষ্টভাবে মিশে মনোযোগ দিয়ে তার কথা শুনলে, রোগীর প্রতি গুরুত্বভাব দেখালে এবং চোখের দিকে তাকিয়ে কথা বললে ভীতিহীন সম্পর্ক গড়ে ওঠে।

উন্নয়নে দ্বিমুখী যোগাযোগ :

- সেবা প্রদানকারী এবং ক্লায়েন্টের সাথে যোগাযোগের সবচেয়ে ভালো উপায় হলো দ্বিমুখী যোগাযোগ। যেখানে ক্লায়েন্ট এবং সেবা প্রদানকারী উভয়ই উভয়ের কথা শুনবে এবং একে অপরকে কথা বলার সুযোগ দেবেন, কেউ কাউকে কথা বলাতে বাধা দেবেন না এবং একে অপরকে প্রশ্ন করবেন মতামত আদানপ্রদান করবেন ও কে কী বলতে চেষ্টা করছেন তা বুঝতে পারবেন।

রোগীকে সমস্যা সম্পর্কে কথা বলতে সুযোগ দেয়া :

- আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগের ক্ষেত্রে রোগীর অসুস্থতার সমস্যার সম্পর্কে বর্ণনা করার সুযোগ প্রদানের বিষয়টি প্রাধান্য পায়। গল্প বললে নিজের মূল্যবোধ প্রকাশ পায় এবং রোগী তার মনের সমস্ত কিছু খোলামেলাভাবে বলতে সুযোগ পান। রোগী আরো উৎসাহী হবেন যদি সেবা প্রদানকারী রোগীর উপসর্গ অনুযায়ী রোগ অনুসন্ধান করে সেবা প্রদানে সমর্থ্য হন।

কার্যকরী মৌখিক যোগাযোগের ব্যবহার :

- মৌখিক যোগাযোগ মানুষের মুখের শব্দ এবং লিখিত অভিব্যক্ত প্রকাশ। একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী যখন ক্লায়েন্টের সাথে সাক্ষাৎ করেন তখন তাদেরকে প্রভাবিত করে একে অন্যের পছন্দের কথা আন্তরিকতার সাথে বুঝতে সাহায্য করে। রোগের লক্ষন চিকিৎসকের ভাষায় বর্ণনা করলে চিকিৎসা বিদ্যার ভাষা অনেক সময় রোগীকে এলোমেলো করে দেয়। একইভাবে, রোগী প্রায়ই তাদের ভাষার ওপর জোর দিয়ে যোগাযোগ করে, এমতাবস্থায় অন্য এলাকা থেকে সেবাপ্রদানকারীদের জন্য জ্ঞান বা ধারণা তৈরী করা কঠিন বা জটিল হয়। রোগী তাদের স্বাস্থ্য সমস্যা নিজেদের মতো করে বর্ণনা করেই তারা তাদের রোগের উৎপত্তি এবং তীব্রতার প্রকাশ করে।

কথা না বলে যোগাযোগ এর কার্যকারিতা :

বার্তা অভিব্যক্তি প্রকাশের জন্য শব্দ, স্বর তরঙ্গ ছাড়াও আকার ইঙ্গিত ইশারা এবং অঙ্গভঙ্গির মাধ্যমে যোগাযোগ করা যায়। রোগী দেখার সময় অন্যমনস্কতা পরিহার করা, টেলিফোনে কথা বলা বা অন্যকিছু তাড়াহুড়া করে নোট না করা এবং বার্তা গ্রাহকের কাছে পৌঁছানোর জন্য মনোযোগের সাথে ভালোভাবে যোগাযোগ করা। সেবা প্রদানকারী গ্রাহকের সাথে সাধারণভাবে আকার ইঙ্গিতে প্রায় সময় কথা বলে এবং উষ্ণ অভিবাদন জ্ঞাপন করলে আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগ সহজে বৃদ্ধি হতে সহায়তা করে।

সম্পর্ক উন্নয়নে বিশ্বাস স্থাপন :

মাঠ পর্যায়ের কর্মীদের গুণগতমানের কাজ বাস্তবায়নের লক্ষ্যে হাতে-কলমে শিক্ষা দেওয়া।

- সম্ভাষণ
- ক্লায়েন্টের কল্যাণের জন্য তার পরিবারের সদস্যদের খোঁজ খবর নেয়া
- সহানুভূতি দেখানো
- মুখের কথা ছাড়া আকার, ইঙ্গিত, ইশারা এবং ঘাড় নাড়িয়ে ইতিবাচক যোগাযোগ করা
- ক্লায়েন্টের মূল্যবোধ এবং বিশ্বাসের প্রতি সম্মান প্রদর্শন করা।

মৌখিক যোগাযোগ বেশির ভাগই কণ্ঠ স্বরের সাথে সম্পর্কযুক্ত। কণ্ঠস্বর যোগাযোগের পার্থক্য নির্দেশ করে এবং যোগাযোগটি কি সহানুভূতির, অযত্নের, রাগান্বিত না শত্রুতামূলক যোগাযোগ তা নির্দেশ করে। মুখের কথা ছাড়াও অঙ্গভঙ্গি ভাষা হিসেবে শক্তিশালী হতে পারে। অঙ্গভঙ্গির তথ্য আদানপ্রদানের ক্ষেত্রে সেবা প্রদানকারীদের বিশেষ সতর্কতা আবশ্যক। কথা বলা ছাড়াও যোগাযোগ হতে পারে। করমর্দন (হ্যান্ডশ্যাক), হাসি, আলতোভাবে শরীরে চাপড় দেয়া, হাত ধরা ও চোখের দিকে তাকানো (এগুলো সংস্কৃতির অংশ) এবং মুখের অভিব্যক্তির মাধ্যমে অসম্মতি প্রকাশ করে, ভ্রু কুঁচকিয়ে ও গন্ধের মাধ্যমে। স্বাস্থ্যসেবায় কথা না বলা যোগাযোগের ক্ষেত্রে বাধার সৃষ্টি করতে পারে। বার্তা সম্বন্ধে শুধুমাত্র বার্তা প্রদানকারী সর্তক বা সচেতন হলেই হবে না তাদের এই বিষয়টি মাথায় রাখতে যে মৌখিক এবং অঙ্গভঙ্গি যোগাযোগের অর্থ অবশ্যই মানুষের কাছে আর্কষণীয় হতে হবে এবং যা তাদের আচরণ পরিবর্তনে সহায়ক হবে।

আত্মসম্মানঃ

মাঠ পর্যায়ের কর্মীদের আত্মসম্মানবোধ এবং সাহসিকতা প্রদর্শন করা উচিত। একজন কর্মীর যদি আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগের কারিগরি দক্ষতা থাকে তবে তিনি তার কাঙ্ক্ষিত স্থানে যেতে পারবেন। একজন ক্লায়েন্টকে মা ও নবজাতকের স্বাস্থ্য সম্পর্কে সঠিক তথ্য প্রদানের জন্য তার মৌলিক জ্ঞান থাকা উচিত। যদি কর্মীগণ আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগে দক্ষ হন এবং যদি তিনি সঠিক বার্তা ও মতামত প্রদান করতে পারেন তাহলে ক্লায়েন্ট তার বার্তা শুনতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করবেন এবং উত্তর দেবেন।

সকল অবদান আলোচনা করুন এবং প্রধান প্রধান বিষয়গুলির তালিকা তৈরি করে প্রিন্ট এবং পরের দিন হ্যান্ডআউট বিতরণ করুন।

নোট- ১১ (এ)
অধিবেশন ১১ : প্রশিক্ষণের কৌশলসমুহ ও সহায়তার দক্ষতাসমূহ
কর্মসূচি ২ : সহায়কের জন্য নোট

প্রশিক্ষণের কৌশল সমুহে সহায়তাঃ

শিক্ষামূলক প্রক্রিয়ায় প্রশিক্ষণ সবচেয়ে গুরুত্বপুর্ণ, যা মানুষের বিদ্যমান জ্ঞান ও দক্ষতাকে শক্তিশালী করতে নতুন তথ্য জানতে শেখায়, পুনরায় শিখে এবং কর্মক্ষেত্রে নতুন কিছু পছন্দের নিরিখে তাদের কার্যকরী উন্নয়নে সাহায্য করতে পারে। এছাড়া অংশগ্রহনকারীরা প্রাসঙ্গিক কার্যকরী প্রাসংগিক প্রশিক্ষণ, প্রয়োজনীয়, গঠনমুলক তথ্য সম্পর্কে অবহিত হয়ে, কমক্ষেত্রে ফিরে গিয়ে তাদের আচরণ এবং দক্ষতার বিকাশ ঘটাতে পারে।

প্রশিক্ষণের লক্ষ্য হলো নিজস্ব প্রভাব সৃষ্টি করে অতীতের বিষয়কে অতিক্রম করা, নতুন চিন্তা চেতনা, দক্ষতা এবং মনোযোগের সমন্বয় ঘটিয়ে নির্দিষ্ট কাজে চিন্তাচেতনা ও দক্ষতা কাজে লাগানো।

প্রশিক্ষণ একজন ব্যক্তি বা দলের দক্ষতা উন্নয়নের জন্য সুযোগ করে দেয়। সাধারণভাবে প্রশিক্ষণের গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো প্রশিক্ষণ হতে শিক্ষণীয় বিষয়সমূহ কর্ম ক্ষেত্রে উপস্থাপনার জন্য ভালো জায়গা।

প্রশিক্ষণ পদ্ধতি ও কৌশলঃ

১. মস্তিষ্কের ঝড়ঃ এই কৌশলের মাধ্যমে অংশগ্রহনকারীদের কাছ থেকে তাদের জ্ঞান ও অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে মূল বিষয়, সৃজনশীল বিষয়গুলো তুলে ধরতে উৎসাহিত করা। সহায়কের দায়িত্ব সকল অংশগ্রহণকারীদের বলতে উৎসাহিত ও মনের ভিতরের ধারনাগত বিষয়সমূহ উপস্থাপন করা। মস্তিষ্কের ঝড় এই পদ্ধতিটি ব্যবহার করে কার্যক্রমের বিষয়বস্তুর স্পষ্ট তথ্য প্রদানে সহায়ক ভূমিকা পালন করতে পারে।

প্রক্রিয়াঃ সহায়ক অনুসন্ধানের জন্য বিষয়ভিত্তিক প্রশ্ন করবেন যাতে অংশগ্রহণকারীগণ তাদের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার ওপর ভিত্তি করে অনেক ধারণা, মতামত এবং উত্তর দিতে চেষ্টা করবেন। অংশগ্রহণকারীগণ সেশনে যে ধারণা দেবে সেই ধারণা গুলো নথিভুক্ত করে রাখা এবং সংগৃহীত তথ্যগুলো দলকে বিশ্লেষণ করতে সহায়তা করা।

সুবিধাসমূহ: প্রশিক্ষণের শুরুতেই প্রশিক্ষণ কার্যক্রমের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য সুনির্দিষ্ট করলে অংশগ্রহণকারীগণ সমস্যা সমাধানের উপায় খুঁজে বের করতে সচেষ্ট হবেন।

উপকারিতা: বক্তৃতা ও একমুখী যোগাযোগের অল্প সময় ব্যয় করে সুনিদ্দিষ্ট তথ্য এবং বিস্তারিত ভাবে প্রদান করা যেতে পারে।

২. ভূমিকাভিনয় : এই কৌশলের মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীগণকে সমস্যার সমাধান ও পরিস্থিতি বিশ্লেষণে উৎসাহিত করে। ভূমিকাভিনয় একটি ছোট নাটক, এ নাটকে অংশগ্রহণকারীগণই ভূমিকাভিনয় করে থাকেন যেখানে পরিস্থিতি প্রকৃত অবস্থা উপস্থাপন হয়ে থাকে। এখানে অংশগ্রহণকারীদের অনুসরণ করার জন্য লিখিত কোনো ক্রিপ্ট থাকে না। ভূমিকা অভিনয়ে অভিনয়কারীদেরকে কাজ ও মতামত প্রদানের বিষয়সমূহ ও পরিস্থিকে বর্ণনা উল্লেখ করা হয়ে থাকে।

প্রক্রিয়া: সহায়ক অভিনয়কারীদের দায়িত্ব নির্ধারণ করে দিয়ে থাকে বা অনেকক্ষেত্রে অংশগ্রহণকারীগণ নিজেরা তাদের দায়িত্ব বন্টন করে নিয়ে থাকেন। সহায়ক আলোচনার বিষয়বস্তু মৌখিকভাবে আলোচনা করেন বা অনেক সময় লিখিত বিলিপত্র দিয়ে থাকেন। সহায়ক ভূমিকাভিয়নে সহায়তা করে থাকেন এবং অংশগ্রহণকারীদের প্রতিক্রিয়া বিশ্লেষণ করেন। অভিনয়কারীদের অভিনয়ের বর্ণনা করার সুযোগ দেয়া হয়ে থাকে ও কীভাবে আরো পরিস্থিতি উন্নয়ন ঘটানো যায়, প্রতিক্রিয়া তুলনার জন্য অংশগ্রহণকারী কী করেছেন পর্যালোচিত হয়ে থাকে।

সুবিধা: চরিত্রাভিনয়ে অংশগ্রহণকারীগণ নিজেদের সমালোচনা এড়িয়ে গেলেও ভূমিকাভিনয়ের মাধ্যমে তাদের দায়িত্ব, মতামত ফুটে ওঠে। ভূমিকাভিনয় শিক্ষা ছাড়া আনন্দ ও দিতে পারে, এছাড়া ভূমিকাভিনয় অংশগ্রহণকারীদের যোগাযোগ এবং পর্যবেক্ষণ দক্ষতার উন্নয়ন ঘটায়।

৩. ছোট দলে আলোচনা: কখনও কখনও প্রশিক্ষণ কাজের সুবিধার জন্য প্রশিক্ষণের বড় দলকে ভেঙ্গে ছোট দলে কাজ করলে প্রশিক্ষণ অধিবেশনের অনেক কাজের সমাধান সহজতর হয়।

প্রক্রিয়া: ছোটদলকে একটি নির্দির্ষ্ট কাজের দায়িত্ব দেয়া হয় (প্রত্যেক দলকে ভিন্ন ধরনের কাজের দায়িত্ব দেয়া যেতে পারে এবং একই ধরনের কাজের দায়িত্বও দেয়া যেতে পারে। দলকে সুনির্দির্ষ্টভাবে কাজ সম্পর্কে ধারণা দেয়া হয় এবং সময় নির্ধারণ করে দেয়া হয় যাতে কাজটি ভালভাবে শেষ করতে পারে। উপস্থাপনার জন্য পরিচালনা নির্দেশিকাতে দলের কাজ সুনিদিষ্ট থাকবে এবং দলের সকল সদস্যের দায়িত্ব ভাগ করা থাকবে যাতে দল নির্দেশনা অনুসরণ করে কাজ উপস্থাপন করতে পারে। দলের কাজ শেষ করে সকল দল তাদের ফলাফল উপস্থাপন করবেন।

সুবিধা: ছোট দলের কাজের ফলাফল একক অংশগ্রহণের ফলাফলের চেয়ে ভালো হওয়ার সুযোগ থাকে। উক্ত প্রক্রিয়ার মাধ্যমে আপনি চমকপ্রদ তথ্য পাওয়ার সুযোগ পাবেন ও আপনার উন্নয়নের লক্ষ্যে এবং সমস্যা সমাধানের জন্য অধিক সুযোগ পাবেন ।

৪. ঘটনা বিশ্লেষণ: এই কৌশলে অংশগ্রহণকারীগনকে উৎসাহিত করা হয় পরিস্থিতি বিশ্লেষণ করে কীভাবে পরিস্থিতি মোকাবেলা এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা যায়। ঘটনা বিশ্লেষণ প্রক্রিয়ায় একটি ঘটনার বিশ্লেষণমূলক গল্প তৈরী করা হয় ও সেই মোতাবেক প্রশ্ন তৈরি করা হয়। ঘটনাটি পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে আলোচনার জন্য অংশগ্রহণকারীদেরকে দেয়া হয়। গল্পটি একটি অনুচ্ছেদ থেকে বিভিন্ন পৃষ্ঠায় বিস্তৃত করা যেতে পারে। অংশগ্রহণকারীদের সাথে মিল রেখে একই ধরনের সমস্যা নিয়ে ঘটনা বিশ্লেষণের লক্ষ্যে গল্প তৈরি করা এবং গল্পটি পড়া ও আলোচনার জন্য যথেষ্ট সময় দেয়া।

প্রক্রিয়া: সহায়ক গুরুত্বপুর্ণ বিষয় এবং সমস্যার বিষয়সমূহ ঘটনা বিশ্লেষণের হ্যান্ডআউটে বর্ণনা করা হয়ে থাকে। অংশগ্রহণকারীগণ ঘটনা বিশ্লেষণ করার জন্য অংশগ্রহণকারীগণ ছোট বা বড় দলে ভাগ হয়ে হ্যান্ডআউটটি পড়ে আলোচনা করেন। সহায়ক প্রশ্ন উত্তর পদ্ধতি বা বিকল্প পদ্ধতি ব্যবহার করে এর মাধ্যমে মূল বিষয়টি জানাতে পারেন বা জানতে পারেন।

সুবিধা: এই পদ্ধতি অংশগ্রহণকারীদের অভিজ্ঞতাকে প্রভাবিত ও উৎসাহিত করে এবং তারা সমস্যার প্রকৃত অবস্থার পরিবর্তনের বিকল্প কার্যক্রম চিহ্নিত এবং উদ্ভাবন করতে পারে।

জটিল ঘটনায় ঘটনা বিশ্লেষণে কিছুটা ভিন্নতা দেখা যায়। জটিল পরিস্থিতির বর্ণনাগুলো এই দুই অনুচ্ছেদের চেয়ে অনেক ছোট একটি প্রশ্নের মধ্যেই শেষ হয়। এই প্রক্রিয়ার মাধ্যমে জটিল ঘটনা কার্যকরভাবে ব্যবহার করে সমস্যা সমাধানের চেষ্টা করা হয় না। এটি সব সময় অংশগ্রহণকারীদের হাতে লিখিত আকারে থাকার প্রয়োজন হয় না, কারন এটি সংক্ষিপ্ত ও সমস্যাপূর্ণ।

৫. ঘটনার উপস্থাপন: এই পদ্ধতিতে দেখানো হয় যে কাজটি কীভাবে করতে হয়। ঘটনা উপস্থাপনে কিছু তথ্য প্রদান করা হয় বক্তৃতা, আলোচনা এবং বিশ্লেষণের মাধ্যমে। এক্ষেত্রে কোনো কোনো ঘটনা উপস্থাপনায় প্রত্যক্ষ কার্যকারিতা দেখানো সম্ভবপর নয় যেমন সার প্রয়োগ করে সাথে সাথে ফলপ্রাপ্তির আশা করা। ঘটনা উপস্থাপনে এমন কিছু কাজ দেখাতে হবে যাতে অংশগ্রহণকারী নিজেই কাজটি করার জন্য চেষ্টা করেন। হাত ধোয়া রুমের মধ্যে উপস্থাপন হতে পারে এবং ক্লাশ রুমের ভিতরে সকল অংশগ্রহণকারীদের নিয়ে চর্চা করা যেতে পারে, একই ভাবে একটি পুতুল ব্যবহার করে ক্যাঙ্গারু মায়ের মতো যত্ন উপস্থাপন করা যেতে পারে।

প্রক্রিয়া: সহায়কের উচিত কোনো ঘটনা উপস্থাপনের উদ্দেশ্য সম্পর্কে ব্যখ্যা করা। কোনো ঘটনা উপস্থাপনের সময় নতুন বিষয়গুলো সহায়ক আলোচনা করবেন। অংশগ্রহণকারীগণ প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবেন ও আলোচনায় অংশগ্রহণ করবেন এবং প্রদর্শিত বিষয়টি অনুশীলন করবেন।

উপকারিতা: প্রদর্শিত কার্যক্রমে অংশগ্রহণকারীগণ সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করতে চেষ্টা করেন, কারণ অংশগ্রহণকারীগণ জটিল ও ভুলে যাওয়া তথ্যগুলো পুনরায় আরো ভালো করে শিখতে পারেন।

৬. ছবি দেখা:

অংশগ্রহণকারীদের জন্য ছবি এবং ভিডিও দেখার বিশেষ ব্যবস্থা করা যেতে পারে।

প্রক্রিয়া: ছবি ও ভিডিও নির্বাচন করা উচিত আলোচ্য বিষয় অনুযায়ী ও অংশগ্রহণকারীদের আগ্রহ ও স্বার্থ বিবেচনা করে। অংশগ্রহণকারীদের ছবি সম্পর্কে অবহিত করে শুরু করা এবং সাধারণত ছবি দেখানো উচিত আলোচনার অনুসরণকৃত বিষয়ের কাজ অনুযায়ী।

উপকারিতা: সাধারণত অংশগ্রহণকারীদের উপভোগ ও আগ্রহ সৃষ্টির জন্য ছবি দেখানো হয় এবং এজন্য তারা সহজে বিষয়বস্তু অনুধাবন করতে পারেন। "যে তথ্য প্রদান করতে বেশ সময় লাগতে পারে তা কিন্তু ছবির মাধ্যমে ধারণ করে অল্প সময় ব্যয় করে উপস্থাপন করা যেতে পারে। ছবির মাধ্যমে ধারণকৃত সাদৃশ্য, শব্দ ও ছবি বিভিন্ন স্থানে স্থানান্তর করে অংশগ্রহণকারীদের মনে প্রভাব সৃষ্টি করার জন্য এটি একটি শক্তিশালী কৌশল, যা একজন সহায়ক বক্তৃতার মাধ্যমে করতে পারেন না।

৭. খেলা:

এই খেলা অনুষ্ঠিত হয় কাঠামোগত কার্যক্রম অনুযায়ী যাতে ১. নির্দিষ্ট সংখ্যক খেলোয়াড় থাকে ২. একটি বিশেষ পরিস্থিতি কাজটি শেষ করা হয় এবং ৩. নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে।

প্রক্রিয়া: সহায়ক সহজেই পর্যালোচনা করতে পারেন যে এই খেলার মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীগণ কতটুকু তথ্য পেয়েছেন এবং অনুশীলনের দক্ষতায় এটি কতটা সাহায্য করছে। দক্ষতা বিকাশের জন্য উপরে বর্ণিত সমস্ত উপাদানগুলোর সম্পৃক্ততা খেলার মধ্যে নিশ্চিত করার ব্যবস্থা থাকতে হবে। খেলা প্রস্তুতের জন্য কিছু টিপস্ মনে রাখতে হবে।

ক) খেলাটি এমন হবে যা ব্যবহার উপযোগী ও এতে ভালো চিন্তা থাকবে। খেলাটি তৈরি ও ব্যবহার উপযোগিতা পরীক্ষার জন্য কিছু সময় রাখতে হবে।

খ) যদি কোনো খেলাতে পুরস্কার হিসেবে পয়েন্ট দেয়ার সিদ্ধান্ত থাকে তেমনি ভুল উত্তরের জন্য পয়েন্ট কর্তন করার ব্যবস্থা থাকতে হবে তা না হলে প্রাপ্তবয়স্করা এতে অংশগ্রহণে নিরুৎসাহিত হতে পারে।

গ) খেলা প্রস্তুত করার সময় অংশগ্রহণকারীদেরকে সম্পৃক্ত করে খেলাটি প্রস্তুত করার চেষ্টা করতে হবে এবং অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করার সুযোগ থাকতে হবে।

ঘ) অংশগ্রহণকারীগণ দলীয়ভাবে খেললে এই খেলার মাধ্যেমে দ্রুত শিখতে পারবেন এবং ধীরগতিসম্পন্ন খেলোয়াড়রা তাদের কাছ থেকে শিখতে পারেন। একজন খেলোয়াড় নিয়ে কখনও জেতাতো যায় না।

উপকারিতা: খেলা সাধারণত অংশগ্রহণকারীদের নতুন জ্ঞান অর্জনের ও অনুশীলন করার দক্ষতা বাড়ায়। তারা সম্প্রতি যে বিষয়গুলো জেনেছেন বা শিখেছেন সেই বিষযগুলো যাচাই এবং মজায় মজায় শেখার একটি কার্যকরী উপায় বা পদ্ধতি হলো এই খেলা।

নোট- ১১ (বি)

অধিবেশন : প্রশিক্ষণ কৌশল এবং সহায়তাকারীর দক্ষতা
কর্মসূচি ৩ : সহায়কের জন্য নোট

সহায়তাকারীর গুণাবলী ও দক্ষতা :

একজন প্রশিক্ষক এবং নেতার প্রশিক্ষণ অধিবেশন সহায়তা করার দক্ষতা থাকা অত্যাবশ্যক,

এটি একটি প্রক্রিয়া যা দক্ষ দিকনির্দেশনার মাধ্যমে একটি দলের কাজকে সংগঠিত করবে যেমন মিটিং, পরিকল্পনা অধিবেশন, দল ও দলের নেতাদের প্রশিক্ষণ।

একটি বৈঠক (বড় বা ছোট) যাই হোক একটি প্রশিক্ষণ অধিবেশন পরিচালনার মাধ্যমে কোনো লক্ষ্য অর্জনের জন্য নির্ধারিত কিছু কার্যক্রম দায়িত্বপ্রাপ্ত কেউ একটি প্রক্রিয়ায় কার্যক্রমগুলো আলোচ্যসূচির নির্দেশনা মোতাবেক দলের সদস্যদের সাথে একত্রে কার্যকরভাবে কার্যক্রম সম্পাদন করে সামনের দিকে অগ্রসর হওয়ার জন্য দায়িত্বপ্রাপ্ত ব্যক্তিই সহায়ক।

সহায়তার তিনটি মূলনীতি:

- সহায়ক একজন নির্দেশক বা পরিচালক যিনি একটি প্রক্রিয়ার মাধ্যমে মানুষের ধারণকৃত জ্ঞান এর সমালোচনা না করে মানুষের সঙ্গে থেকে এগিয়ে যেতে সাহায্য করেন। সহায়ক নিজে মতামত প্রদান করেন না কিন্তু তিনি দলের সদস্যদের মতামত এবং ধারণার একটি আকৃতি তৈরি করতে সাহায্য করেন।
- সহায়তা শুধু মাত্র কী অর্জন হবে তার উপরই দৃষ্টি নিবদ্ধন না করে মানুষ কীভাবে শিখতে পারে এবং পরিকল্পনা প্রক্রিয়ায় অংশগ্রহণ করতে পারে সে দিকে দৃষ্টি দিন।
- সহায়ক কখনও একজনের পক্ষ নেবে না, তিনি নিরপেক্ষ হবেন।

প্রশিক্ষণের গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো অংশগ্রহণকারীগণ কীভাবে স্বাচ্ছন্দ্যে অধিক অংশগ্রহণমূলকভাবে শিক্ষার সুযোগ ও কথা বলার সুযোগ পান সেদিকে বিশেষ লক্ষ্য রাখা এবং এটি নিশ্চিত করা যে প্রশিক্ষণ সেশনে যাতে প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী সমভাবে অংশগ্রহণ করার সুযোগ পান।

এর জন্য নিম্নের বিষয়গুলোর প্রয়োজন হবে :

- প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর অংশগ্রহণ নিশ্চিত করতে হবে।
- প্রত্যেকেই প্রত্যেকের কথা শোনার এবং মতামত প্রকাশের কাঠামোগত ব্যবস্থা তৈরি করে দেয়া।
- প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণকারীগণ যাতে ভালোভাবে অংশগ্রহণ করতে পারে ও ঠিকভাবে অবদান রাখতে সক্ষম হন সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে।
- প্রশিক্ষণ সেশনে এমন পরিবেশ সৃষ্টি করা যাতে অংশগ্রহণকারীগণ প্রশ্ন করার এবং খোলামেলাভাবে মতামত প্রদান করার নিশ্চয়তা পান। অংশগ্রহণকারীদের অনুভূতি এমন হবে যে এই সেশনে যা কিছুই বলা হোক না কেন কাউকে যেন সমালোচিত হতে না হয়। অংশগ্রহনকারীগণকে এই ধারণা দিতে হবে যাতে তারা বুঝতে পারেন যে এখানে যা কিছু আলোচনা এবং সিদ্ধান্ত গৃহীত হচ্ছে তা তাদেরকে সহায়তা করার জন্যই হচ্ছে।

একজন ভালো সহায়ক প্রশিক্ষণ সেশনের বিষয়বস্তুর সমস্যা বিবেচনা করে নিরপেক্ষ দৃষ্টিকোণ সেশন পরিচালনা করবেন এবং অংশগ্রহণকারীদের বিষয়গুলো বিবেচনার জন্য মনে করিয়ে দেবেন। তিনি সঠিক ধারণা প্রদান করবেন যাতে দল ঠিক সময়ের মধ্যে কাজ সম্পন্ন করতে পারে এবং তারা যাতে ফলাফল অর্জন করতে পারে সেই অনুযায়ী সাহায্য করবেন।

সহায়কের জন্য কার্যকরী যোগাযোগের দক্ষতা:

সংক্ষিপ্তভাবে কোন বিষয় আলোচনা করা একজন সহায়কের জন্য জটিল একটি কাজ।

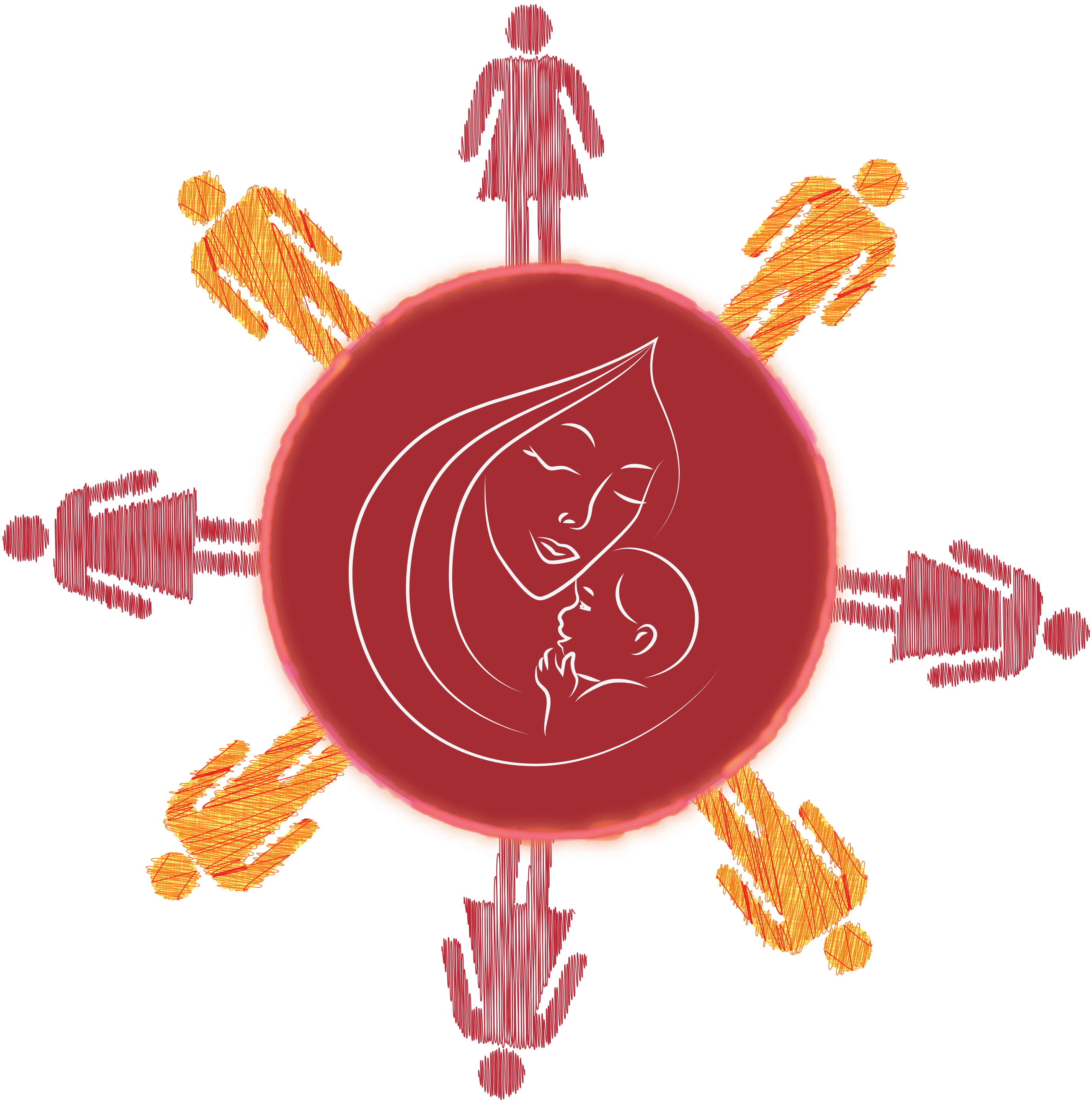
কার্যকর ও ফলপ্রসূ যোগাযোগের বিশেষ উদ্দেশ্যসাধনের জন্য অনেকক্ষেত্রে বিভিন্ন বিষয়ের ব্যবহারের ভিন্নতা হতে পারে। যোগাযোগের দক্ষতার জন্য নিম্নে এ ধরনের কয়েকটি কিছু বিষয় উল্লেখ করা হলো:

- **ভাল শ্রোতা:** অংশগ্রহণকারীদের চিন্তা চেতনাগুলো মনোযোগ দিয়ে শোনার আগ্রহ সৃষ্টি ও কোনো কিছু শোনাকে মজা হিসাবে গ্রহণ করা এবং বক্তার কথা শোনার সময় বক্তার প্রতি দৃষ্টি দেয়া ।
- **অভ্যাসগত অনুশীলন:** আপনি যেভাবে আচরণের পরিবর্তন আশা করেন নিরপেক্ষ দৃষ্টি কোণ দিয়ে উপস্থাপন করতে হবে যে অঙ্গভঙ্গি যেন কৌতুহল সৃষ্টি না করে।
- **বিষয়বস্তু সারসংক্ষেপণ করা:** অংশগ্রহণকারীদের কাছে আলোচ্য বিষয়বস্তু পরিষ্কার করার জন্য এটি ভালো একটি পদ্ধতি। এই পদ্ধতি ব্যবহারের মাধ্যমে নিজের উপস্থাপিত বিষয়গুলো ক্রসচেক করার ভাল সুযোগ পাওয়া যায়- "যেমন আপনি বলতে পারেন যদি আমি কিছু ভুল বলে থাকি অনুগ্রহ করে আমাকে সঠিকটি বলুন। কিন্তু আমার মনে হয় রেহেনা ও ফয়সাল গুরুত্বপূর্ণ মতামত দিয়েছেন। আমরা বিষয়টি সম্পৃক্ত করতে পারি।" প্রতিটি অধিবেশন শেষে মুল বিষয় সংক্ষেপে আলোচনা করা অতন্ত্য গুরুত্বপূর্ন।
- **মনোযোগ আকর্ষণ:** বিষয়ভিত্তিক কাজ অনুযায়ী দলের প্রতি মনোযোগ আর্কষণ করা ও পুনরাবৃক্তি কমাতে যত্নবান হওয়া একজন সহায়কের প্রধান দায়িত্ব।
- **ভালো অগ্রগতির জন্য স্বীকৃতি দেয়া:** যেমন আমরা বলতে পারি ২০টি প্রশ্নের কাজ ৪ মিনিটের মধ্যেই শেষ করতে পেরেছি দারুণ কাজ খুব ভালো হয়েছে।
- **অপেক্ষা করা বা নীরব থাকা:** কঠিন কোনো বিষয় মনে করার জন্য কখনও কখনও চুপ থাকা।
- **পর্যবেক্ষণ:** অংশগ্রহণকারীদের অংশগ্রহণ করানোর জন্য সেশনে ঘোরাঘুরি করা, ইশারায় চোখের দৃষ্টিতে কথা বলা, যাতে অন্য অংশগ্রহণকারীদের মনোযোগ নষ্ট না হয় এছাড়া সেশনে অংশগ্রহণকারীগণকে মনোযোগী করার জন্য বিরতি নেয়া যেতে পারে ও খেলার আয়োজন করা যেতে পারে ইত্যাদি।
- **অর্ন্তভুক্তি:** প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীকে সমানভাবে অংশগ্রহণের সুযোগ নিশ্চিত করা। যিনি চুপচাপ আছেন তাকে কথা বলতে উৎসাহিত করা

একজন ভালো প্রশিক্ষক ও সহায়কের গুণাবলিসমূহ:

- প্রক্রিয়া অনুযায়ী সকল বিষয় ও উদ্দেশ্য বিস্তারিতভাবে আলোচনা করার সক্ষমতা থাকতে হবে
- ধৈর্য্য ও সহ্য ক্ষমতা থাকতে হবে
- সমস্ত বিষয় ইতিবাচকভাবে গ্রহণের ক্ষমতাথাকতে হবে।
- বিভিন্ন ধরনের অংশগ্রহণকারীদের আয়ত্তে রাখার ক্ষমতা থাকতে হবে।
- ভালোভাবে শোনার দক্ষতা থাকতে হবে।
- প্রশিক্ষণের পদ্ধতি ব্যবহার করার দক্ষতা থাকতে হবে।

- সৃষ্টিশীলতা ও অধিবেশনকে গতিশীল করার দক্ষতা থাকতে হবে।
- উৎসাহ ও প্রশংসা করতে হবে।
- সমালোচনাকে ইতিবাচকভাবে গ্রহণ করার মানসিকতা থাকতে হবে।
- আবেগমুক্ত থাকতে হবে।
- হাসিখুশি হতে হবে।
- কৌতুকপ্রিয় হতে হবে।
- বোধগম্য ও সহজ ভাষা ব্যবহার এবং স্পষ্টভাবে উচ্চারণ করতে হবে।
- অংশগ্রহণকারী ও অন্যদেরকে সম্মান করতে হবে।
- ভালো ব্যবস্থাপনা ও নেতৃত্বদানের গুণ থাকতে হবে।
- সকলের সাথে আই কন্টাক্ট বজায় রাখতে হবে।
- সকলের প্রতি সহানুভূতিশীল ও মনোযোগী।
- কৌশলী হতে হবে।



এ উদ্যোগটি বিবিসি আগমনী প্রজেক্টের অংশ, যা যুক্তরাজ্যের আন্তর্জাতিক উন্নয়ন সংস্থার অর্থায়নে পরিচালিত হচ্ছে