BATMo!

অহিংস আন্দোলন প্রশিক্ষকের জন্য মডিউল

উপস্থাপন করছি BATMo! — অহিংস আন্দোলন প্রশিক্ষক ও আয়োজকদের জন্য নানা বৈচিত্রময় প্রশিক্ষণ সহায়ক কার্ড-ডেক দিয়ে সাজানো এই টুলকিটে রয়েছে ১২ টি মডিউল।

আরও তথ্যের জন্য, যেকোনো কার্ডের কিউআর (QR) কোড স্ক্যান করুন বা ভিজিট করুন
https://www.beautifultrouble.org/bn/training/for-trainers

মুদ্রণ/ প্রিন্টিং নির্দেশাবলী

- কার্ডস্টক বা ভারী কাগজ ব্যবহার করুন।
- পৃষ্ঠা ১-১৯ মুদ্রণ/প্রিন্ট করুন
- উভয়পাশে প্রিন্ট এর কার্ডের জন্য পৃষ্ঠা ১-১৯ প্রিন্ট করুন, তারপর সেই পৃষ্ঠাগুলির পিছনে ২০ পৃষ্ঠার ১৯ টি কপি প্রিন্ট করুন
- আলাদা করে কাটুন

বিউটিফুল ট্রাবল এবং অ্যাকশনএইড গ্লোবাল প্ল্যাটফর্মের প্রশিক্ষক ও কর্মী/এক্টিভিস্টদের ধন্যবাদ।

আরবি, বাংলা, ইংরেজি এবং স্প্যানিশ ভাষায় আছে

BEAUTIFUL TROUBLE

GLOBAL PLATFORMS
NETWORK FOR YOUTH-LED ACTIVISM actionaid

MELLEMFOLKELIGT SAMVIRKE actionaid

অহিংসামূলক কর্মকাণ্ডের গল্প বলিঃ ইতিহাস থেকে শেখা

.একদল কর্মী/প্রশিক্ষণার্থীর সাথে মিলে অহিংসামূলক কর্মকাণ্ডের ইতিহাস পর্যালোচনার মাধ্যমে তাদের বেছে নেয়া কৌশলকে সামাজিক আন্দোলনের একটি বৃহত্তর ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট থেকে বিচার করতে/প্রেক্ষাপটে জায়গা করে নিতে এবং অহিংসামূলক কর্মকাণ্ডের চর্চার একটি শক্তিশালী ভিত্তি প্রতিষ্ঠায় তাদেরকে সাহায্য করা।

সম্ভাব্য ব্যায়াম

টাইমলাইন ওয়াল	অনুশীলন
প্রামাণ্য চিত্র এবং আলোচনা	অনুশীলন
গণক্ষমতার যাদুঘর	অনুশীলন
বিক্ষোভের চিত্র	অনুশীলন
আদর্শ সমাজ	পদ্ধতি/প্রণালী

মডিউল ১

টাইমলাইন ওয়াল

এটি অহিংস প্রতিরোধ আন্দোলনের ইতিহাসে আমাদের বর্তমান আন্দোলনকে অন্তর্ভুক্ত করার জন্য একটি পারস্পরিক সহযোগিতাভিত্তিক, জ্ঞান-তাড়িত, লিখিত অনুশীলন।

উপকরণসূহ

কাগজ, কলম, টেপ বা স্টিকি নোট, ঐতিহাসিক প্রাসঙ্গিক উপকরণ (যদি প্রয়োজন হয়)

১. একটি দেয়ালে বড় একটি সময়রেখা তৈরি করুন।
২. অহিংস আন্দোলনের সাথে সম্পর্কিত কিছু ঘটনা বা ধারণা লিখুন এবং দেয়ালের সময়রেখায় আটকে দিন।
৩. প্রশিক্ষণার্থীদেরকে ঘুরে ঘুরে নোটগুলো দেখার আমন্ত্রণ জানান (Gallery Walk অনুশীলনটি দেখুন)।
৪. প্রশিক্ষণার্থীদের নিচের প্রশ্নগুলো জিজ্ঞেস করার মাধ্যমে সংক্ষেপে মূল বিষয়গুলো তুলে ধরুনঃ
   - এই ঐতিহাসিক দৃশ্য দেখে আপনার কেমন লাগছে?
   - এর মধ্যে কোন জিনিসটি আপনার আলাদা করে চোখে পড়ছে? কোন জিনিসটি নেই বলে মনে হচ্ছে?
   - গভীর কোনো জ্ঞান বা শিক্ষা লাভ করেছেন কি, যা আপনি এখান থেকে নিয়ে যেতে পারেন এবং সবাই মিলে কাজ করার সময় ব্যবহার করতে পারবেন?
   - আরও তথ্য কোথায় পাওয়া যাবে, তা দলের সবাইকে জানান।

বিকল্পসমূহ

প্রামাণ্য চিত্র এবং আলোচনা

ঐতিহাসিক অহিংস প্রতিরোধ আন্দোলনের প্রকৃত ফুটেজ সহ এই স্বল্পদৈর্ঘ্যের ভিডিওক্লিপগুলো নিয়ে আলোচনা এবং অতীতের কার্যপদ্ধতি, কলাকৌশল, এবং প্রচারাভিযান থেকে বর্তমান প্রচারাভিযান পরিচালনার জন্য শিক্ষা নিতে ব্যবহার করুন।

উপকরণসূহ

প্রোজেক্টর, স্ক্রিন, বিনামূল্যে দেখা বা ডাউনলোড করা যায় এরকম খণ্ড খণ্ড প্রামাণ্য চিত্র

১. একটি খণ্ড ভিডিও সবাই মিলে বা নির্দিষ্ট ভাষাভাষীর প্রশিক্ষণার্থী দলভুক্ত হয়ে দেখুন (কিংবা দরকার হলে প্রশিক্ষণার্থী তার সুবিধাজনক সময়ে দেখতে পারেন).
২. একটি মূল প্রশ্ন দিয়ে আলোচনা পরিচালনা শুরু করুন। আরও নির্দেশনার জন্য আইসিএনসি গবেষণা নির্দেশিকার লিঙ্ক দেখুন।
   - সর্বোপরি, এই গল্পটি দেখার পর আপনার অনুভূতি কেমন ছিল?
   - এখানে কোনো কৌশল বা কৌশলগত সিদ্ধান্ত কি আলাদা করে চোখে পড়ে?
   - এই প্রচারাভিযানের কৌশল সম্পর্কিত কোন বিষয়টি আপনার নজরে পড়েছে?
   - এই খণ্ড ভিডিওগুলো থেকে শেখা কোন শিক্ষা বা উপলব্ধিগুলো আপনার বর্তমান অবস্থা বা অগ্রসরমান প্রচারাভিযানের ক্ষেত্রে প্রয়োগ করা যাবে?

গণক্ষমতার যাদুঘর

অহিংস আন্দোলনের ইতিহাস সম্পর্কে পরস্পরের সাথে সমন্বিতভাবে জ্ঞান আদানপ্রদান এবং জনগণের ক্ষমতার সাথে একটি বাস্তব যোগাযোগ তৈরির পদক্ষেপ নেয়ার একটি সক্রিয় এবং আকর্ষনীয় উপায়।

উপকরণসূহ

কোনো উপকরণ প্রয়োজন নেই

১. একটি ঐতিহাসিক অহিংস আন্দোলনের উদাহরণ সম্পর্কে ভাবুন।
২. দল ভাগ করে একটি দলকে সেই ধারণাকে একটি ভাস্কর্যের আদলে উপস্থাপন করতে দিন।
৩. পরিদর্শনকারী দলকে বলুন "গণক্ষমতার যাদুঘরে সুস্বাগতম!"
৪. প্রশ্ন করুন, "কী দেখা যাচ্ছে?"
৫. "ভাস্কর্য"-গুলোকে প্রশ্ন করুনঃ
   - আপনারা কীসের মডেল উপস্থাপন করছেন? এটি কোন প্রচারাভিযানকে উপস্থাপন করছে? আপনি এই মডেলটি কেন বেছে নিলেন?
   - এই মডেলটিকে প্রদর্শন করতে কেমন লাগছে?
৬. সংক্ষেপে মূল বিষয়গুলো তুলে ধরাঃ অহিংস আন্দোলনের ইতিহাস বা কৌশল সম্পর্কে আপনি কি শিখলেন বা জানলেন, যা আপনি সঙ্গে নিয়ে যেতে পারবেন?

বিক্ষোভের চিত্র

আজকে আমাদের জীবনে ভালো জিনিসকে আমরা যেভাবে অনিবার্য ভেবে নিচ্ছি, তা যে আসলে অতীতের সংগ্রাম এবং বিদ্রোহ আন্দোলনের ফলাফল, সে বিষয়ে আলোচনা শুরু করার জন্য ঐতিহাসিক ছবিগুলি ব্যবহার করুন

উপকরণসূহ

গণমানুষের ক্ষমতার দ্বারা পরিচালিত আন্দোলন, বিশেষ করে জীবনযাত্রা ব্যাহত করার মতো আন্দোলনের মাধ্যমে অর্জিত বিজয় সম্পর্কিত প্রিন্ট করা ছবি, যেমন: নারীরা ট্রাউজার পরে আছে, নারীরা ভোট দিচ্ছে, কালো আফ্রিকান আমেরিকানরা সাদা আমেরিকানদের সাথে বাসে বসে আছে, শ্রমিকরা ধর্মঘট করছে, বাচ্চারা সাইকেলে করে স্কুলে যাচ্ছে, গর্ভনিরোধ, কর্মবিরতির দিন/সাপ্তাহিক ছুটি, স্বাস্থ্যসেবা, ইত্যাদি।

১. প্রস্তুত করা ছবিগুলো বিতরণ করুন।
২. ছোট ছোট গ্রুপ গঠনের জন্য পরস্পর সম্পর্কযুক্ত ছবি যাদের হাতে রয়েছে, তাদেরকে খুঁজে বের করুন
৩. আলোচনা করুন: "আমাদের ছবিগুলির মধ্যে কী কী মিল আছে?"
৪. পুনরায় সবাই একত্রিত হয়ে উত্তরগুলি শেয়ার করুন।
৫. সংক্ষিপ্ত বিবরণ: অতীতের বিপ্লবী সংগ্রামের ফলাফল আলোচনা করুন।
৬. পর্যালোচনা: অহিংস আন্দোলন এবং সফল প্রচারণার বৈশিষ্ট্য। বর্তমানের জন্য এই ঐতিহাসিক চিত্রগুলি থেকে আপনি কী শিক্ষা নিতে পারেন?

আদর্শ সমাজ

এই অনুশীলন জনগণের ক্ষমতার একটি সাধারণ বাস্তব অভিজ্ঞতা দান করে এবং অহিংস আন্দোলন ও দ্বন্দ্ব রূপান্তর সম্পর্কে আলোচনার জন্য একটি অবকাঠামো সরবরাহ করে।

উপকরণসূহ
আপনার দরকার হবে ক্রেয়ন অথবা মার্কার; বড় কাগজ; নাম লেখার কার্ড; ঐচ্ছিক উপকরণ, যেমন, হ্যাট, টাই, বা জ্যাকেট; সম্ভব হলে দুইজন বা তার অধিক প্রশিক্ষক, কিংবা গ্রুপের আকার অনুযায়ী প্রশিক্ষণ পরিচালনায় সহায়তার জন্য প্রশিক্ষণার্থী নিয়োগ দিতে পারেন।

১. আপনার আদর্শ কমিউনিটির চিত্র আঁকুন
২. পরিদর্শনঃ সিইও কমিউনিটি পরিদর্শন করবেন
   - পরিদর্শন # ১: দ্রুত নিজেকে ইতিবাচকভাবে পরিচিত করা
   - পরিদর্শন # ২: যে জায়গাগুলো দখল করতে চান, সেগুলো চিহ্নিত করুন
   - পরিদর্শন # ৩: কাজের গতি বাড়ান
   - যতবার প্রয়োজন কাজগুলো আবার করুন
৩. শেষ করুন এবং সংক্ষেপে মূল বিষয়গুলো তুলে ধরুনঃ
   - জমি দখলের বিষয়টি কেমন লেগেছে?
   - কি হয়েছিল? সিইও-দের থামানোর জন্য কি কৌশল ব্যবহার করা হয়েছিল? প্রতিরোধের মধ্যে কি আলাদা করে চেনার মতো বিভিন্ন পর্যায় ছিল?
   - এই গেম থেকে আপনি কী শিক্ষা নিয়ে যেতে পারেন?
   - কৌশলগত বিষয়ে কিছু শিখেছেন কি?

পদ্ধতি/প্রণালী মডিউল ১

সমজাতীয় ভিত্তি খুঁজে বের করাঃ লক্ষ্য + নীতিমালা নির্ধারণ

কার্যকরী পরিকল্পনা এবং বাস্তবায়নে অহিংস আন্দোলনে জড়িত দলগুলোকে তাদের প্রচারাভিযান, আন্দোলনের লক্ষ্য, মূল্যবোধ এবং নীতিমালা নির্ধারণে সাহায্য করার কৌশল বা সরঞ্জাম।

সম্ভাব্য ব্যায়াম

তাজা খবর!	পদ্ধতি/প্রণালী
স্বপ্নপল্লীর চিত্র কল্পনা ও নকশা তৈরি	অনুশীলন
মূল্যবোধ + নীতিসমূহ চিহ্নিত করা	পদ্ধতি/প্রণালী
রাউন্ড রবিন বা প্রতিযোগিতার মধ্য দিয়ে উদ্দেশ্য/মিশন লিখন	অনুশীলন
ভিশন ক্যাফে	পদ্ধতি/প্রণালী

মডিউল ২

তাজা খবর!

প্রশিক্ষণার্থীদেরকে ভবিষ্যৎ পর্যবেক্ষণে এবং আন্দোলনের কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্য কল্পনা করতে সাহায্য করার জন্য একটি সমন্বিত কাজ, যেখানে গণমাধ্যম কাঠামো ব্যবহার করা হবে।

উপকরণসূহ
ঐচ্ছিকঃ সংবাদপত্র, কাঁচি, টেপ, মার্কার, ফ্লিপচার্ট

১. আন্দোলনের ভবিষ্যৎ সাফল্য কল্পনা করুন, যা জাতীয় বা আন্তর্জাতিক ব্রেকিং নিউজে জায়গা করে নিয়েছে।
২. একটি ব্রেকিং নিউজ প্রস্তুত করুনঃ খবরের কাগজে, অনলাইন খবরে, টিভি-র খবরে প্রকাশ, বা বেতারে সম্প্রচার করার জন্য।
৩. খবরটি উপস্থাপন করুন!
৪. সংক্ষেপে মূল বিষয়গুলো তুলে ধরুনঃ কাজটি করতে কেমন লাগলো? কী কী প্রতিবন্ধকতা চিহ্নিত করেছেন? ১০ বছর পরে আপনাদের প্রচারাভিযান, আন্দোলন, নেটওয়ার্ক, ইত্যাদির উদ্দেশ্য অর্জনে কী কী প্রয়োজন, সে ব্যাপারে কোনো পর্যবেক্ষণ আছে কি? আপনার বর্তমান কার্যক্রম বা পরিকল্পনায় নির্দেশনায় সাহায্য করতে পারে, এমন কোন তথ্য বা শিক্ষা আপনি এখান থেকে সঙ্গে নিয়ে যেতে পারবেন?

পদ্ধতি/প্রণালী মডিউল ২

স্বপ্নপল্লীর চিত্র কল্পনা ও নকশা তৈরি

রাজনৈতিক সংগ্রামে জড়িত দলের জন্য চিত্র অংকনের মাধ্যমে ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা/দর্শন অংকন একটি যৌথ কাজ, যেটি এমন একটি দৃঢ় বা মূল্যবান ভবিষ্যৎ তৈরি করবে যার জন্য লড়াই করাটা অর্থপূর্ণ হবে।

উপকরণসূহ
টেপ, মার্কার, ফ্লিপ চার্ট, রঙিন কলম।

১. বিষয়ভিত্তিক প্রস্তুতি
   - সম্পর্ক, শরীর, এবং যৌনতা
   - শ্রম
   - ভূমি ও প্রাকৃতিক সম্পদ
   - সরকার/শাসন ও ন্যায়বিচার
২. প্রত্যেকে আলাদাভাবে চিন্তা করুন
৩. ছোট ছোট দলের মধ্যে আদান-প্রদান করুন
৪. একসাথে চিত্র তৈরি করুন
৫. সবাই মিলে আলোচনা করুন ও সংক্ষেপে মূল বিষয়গুলো তুলে ধরুনঃ ব্যক্তিগতভাবে কাজটি করতে আপনার কেমন লেগেছে, বা দলগতভাবে করতে কেমন লেগেছে? কোন কোন বিষয়গুলো এখানে উঠে এসেছে? ভবিষ্যৎ পল্লীর এই চিত্র কিভাবে আপনার কাজে ও কৌশলগত পরিকল্পনায় দিকনির্দেশনা দিতে সাহায্য করবে?

অনুশীলন মডিউল ২

মূল্যবোধ + নীতিসমূহ চিহ্নিত করা

এই সরঞ্জামগুলো প্রশিক্ষণার্থীদেরকে তাদের ব্যক্তিগত মতামত প্রকাশ ও পরিশোধন করে সমজাতীয় মূল্যবোধ এবং কার্যকরী নীতিমালায় পৌঁছাতে সাহায্য করে, যা তাদের দলের কার্যক্রম ও পরিকল্পনায় দিকনির্দেশনা পেতে সাহায্য করবে।

উপকরণসূহ
বড় কাগজ, মার্কার, কলম, অন্যান্য কাগজ

১. ৩-৫টি মূল্যবোধের উদাহরণ লিখুন
২. CASCADE অনুসরণ করে একটি অবকাঠামো তৈরি করুন, অথবা ছোট ছোট দলে ভাগ হয়ে সেগুলো শেয়ার করুন এবং সবগুলো মূল্যবোধের শ্রেণিবিভাগ করুন।
৩. নির্বাচন করুনঃ একই ধরনের মূল্যবোধে প্রতিটি শ্রেণির জন্য একটি শব্দ বা শব্দমালা ব্যবহার করে একে একটি নাম দিন।
৪. এসব শিরোনাম বা একই শ্রেণির মূল্যবোধের সাথে মিলিয়ে ছোট ছোট দলে ভাগ হয়ে খসড়া নীতিমালা লিখতে দিন।
৫. সবার সাথে শেয়ার করুন এবং আলোচনা করুন।
৬. পরিশোধন/বাছাই করুনঃ ছোট ছোট দলের কাছে খসড়াগুলো বাছইয়ের দায়িত্ব দিন।

পদ্ধতি/প্রণালী মডিউল ২

রাউন্ড রবিন বা প্রতিযোগিতার মধ্য দিয়ে উদ্দেশ্য/মিশন লিখন

একটি দলের মূল উদ্দেশ্য বা মিশন দ্রুত চিহ্নিত ও উপস্থাপন করার একটি রাউন্ড রবিন লিখন অনুশীলন।

উপকরণসূহ
কাগজ, কলম, ফ্লিপচার্ট, মার্কার (যদি পাওয়া যায়)

১. প্রত্যেকে আলাদাভাবে "আমাদের সংগঠনের উদ্দেশ্য কী?" এই প্রশ্নের উত্তর ভাবুন + লিখুন এই বিষয়গুলো বিবেচনায় রাখুনঃ আপনাদের দলটি কেন গঠিত হয়েছে, এটি কাদেরকে সেবা বা সহায়তা প্রদান করবে, এবং কিভাবে?
২. পাশের জনকে কাগজ দিন এবং তারাও এতে লিখবে
৩. পুনরাবৃত্তি করুন
৪. বাছাইকরণ পড়বে চলে যানঃ সেরা মতামতগুলো সার্কেল করুন, তার নিচে দাগ দিন বা পাশে তারকা চিহ্ন দিন।
৫. পাশের জনকে দিন। ১-৩ বার পুনরাবৃত্তি করুন।
৬. দলের সেরা বিবৃতিগুলো সংগ্রহ করুন + লিখে ফেলুন।
৭. খসড়া বিবৃতিতে সবাই একমত হোন।
৮. প্রয়োজনে একটি ছোট দলকে বাড়ির কাজ হিসেবে সম্পাদনার দায়িত্ব দিন।
৯. খসড়াটি দেয়ালে বা কোথাও আটকে দিন।

অনুশীলন মডিউল ২

ভিশন ক্যাফে

একটি দলের জন্য তাদের ভিশন ও মূল্যবোধ নির্ধারণে সহায়তার ক্ষেত্রে ভূমিকা রাখে, এরকম গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নগুলোকে ঘিরে সমন্বিত সংলাপের ক্ষমতাকে কাজে লাগানোর জন্য বিশ্ববিপণি মডেলটি ব্যবহার করুন।

উপকরণসূহ
কাগজ, কলম, হাল্কা নাস্তা, টেবিল, এবং চেয়ার (ক্যাফে স্থাপন)

১. গোল টেবিল, চেয়ার, ইত্যাদি বসিয়ে ক্যাফের মতো একটি পরিবেশ সাজান। প্রশিক্ষণার্থীদেরকে প্রত্যেক টেবিলের জন্য একটি করে ছোট দলে ভাগ করুন।
২. প্রশিক্ষণার্থীরা প্রতি টেবিলে একজন করে হোস্ট বা পরিচালক নির্বাচন করবেন।
৩. আলোচনা করুনঃ প্রশিক্ষণ, সংগঠন, আন্দোলন, নেটওয়ার্ক, ইত্যাদি বিষয়ে তাদের পরিকল্পনা কী, সে বিষয়ে প্রতিটি টেবিলের প্রশিক্ষণার্থীরা আলোচনা করবেন।
৪. অন্য টেবিলে যান এবং একই প্রক্রিয়ার পুনরাবৃত্তি করুনঃ সময় শেষ হয়ে গেলে প্রতিটি টেবিল থকে আগের হোস্ট সরিয়ে নিয়ে তাদেরকে অন্য টেবিলে পাঠান, যাতে প্রশিক্ষণার্থীরা নতুন একজন হোস্টের তত্ত্বাবধানে আবার আলোচনা শুরু করতে পারে। যতক্ষণ সময় থাকে, ততক্ষণ কাজটি চালিয়ে যান।
৫. সংক্ষেপে মূল বিষয়গুলো তুলে ধরুনঃ গেস্ট ও হোস্টদেরকে আলোচিত মূল বিষয়গুলোর উপরে আলোকপাত করতে বলুন।

পদ্ধতি/প্রণালী মডিউল ২

কৌশলগত পরিকল্পনার ভিত্তি স্থাপনঃ বিশ্লেষণের জন্য মূল্যায়ন সরঞ্জাম

এই মডিউলটি আপনার লক্ষ্য এবং প্রচারাভিযান পরিকল্পনার সেতুবন্ধনে "মূল্যায়ন এবং বিশ্লেষণ" পদ্ধতির (তথ্য সংগ্রহ করে সেগুলোকে ব্যবহারের উপযোগী করার প্রক্রিয়া) ব্যবহার নিয়ে আলোচনা করবে।

সম্ভাব্য ব্যায়াম

ক্ষমতার স্তম্ভ	পদ্ধতি/প্রণালী
স্টেকহোল্ডার চিহ্নিতকরণ	পদ্ধতি/প্রণালী
মিত্রদলের বিস্তৃতি বা পরিসীমা	পদ্ধতি/প্রণালী
বিশ্লেষণ বিন্যাস	পদ্ধতি/প্রণালী
প্রকৃত রূপ উন্মোচন করুন	পদ্ধতি/প্রণালী
ঐতিহাসিক সময়রেখা মূল্যায়ন	পদ্ধতি/প্রণালী
সংযোগকারী ও পৃথককারী/ বিভাজনকারী	পদ্ধতি/প্রণালী

মডিউল ৩

ক্ষমতার স্তম্ভ

আপনার উদ্দিষ্ট বিরোধীপক্ষ যেসব প্রতিষ্ঠানের উপর সহায়তার জন্য নির্ভর করে, সেগুলো চিহ্নিত করুন, যাতে আপনি তাদের ক্ষমতা দুর্বল বা ব্যাহত করতে পারেন।

১. চিত্রের উপরের দিকে যে সমস্যাটি দেয়া আছে, তার একটি নাম দিন ("মোবুটু শাসন," "কারাগার শিল্প কমপ্লেক্স")।
২. এসব সমস্যাকে যে সকল প্রাতিষ্ঠানিক "স্তম্ভ" টিকে থাকতে সাহায্য করে, সেগুলোর গায়ে লেবেল এঁটে দিন (মিডিয়া, সামরিক, কর্পোরেট, ইত্যাদি)।
৩. প্রতিটি স্তম্ভের উপাদান বিশ্লেষণ করুন।
৪. সিস্টেমকে ধরে রাখার জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ স্তম্ভগুলি, এবং যে সকল স্তম্ভকে প্রভাবিত করার ক্ষমতা আপনার সবচেয়ে বেশি, সেগুলো চিহ্নিত করুন।
৫. জয়লাভের জন্য এই স্তম্ভগুলির উপর মনোযোগ দিন।

পদ্ধতি/প্রণালী মডিউল ৩

স্টেকহোল্ডার চিহ্নিতকরণ

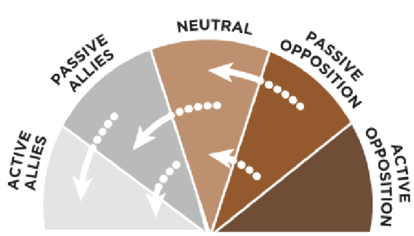
আপনার প্রাথমিক লক্ষ্য চিহ্নিত করতে এবং একটি বিজয়ী প্রচারণার কৌশল পরিকল্পনা করার জন্য ক্ষমতার গতিপথের মানচিত্র তৈরি করুন।

১. অধিকতর বা কম প্রভাবশালী, এবং আপনার অবস্থানের সাথে শক্তিশালী বা দুর্বলভাবে সম্মত স্টেকহোল্ডারদের বিন্যস্ত করুন।
২. আপনার প্রধান টার্গেট চিহ্নিত করুন। আপনি যা চান, তা দেওয়ার ক্ষমতা কার আছে? এবং আপনি কিভাবে তাদের উপর ক্ষমতা ব্যবহার করতে পারেন?
৩. আপনার প্রধান টার্গেটের আশেপাশে শক্তির সম্পর্ক গভীরভাবে পর্যবেক্ষণ করুন। বৃত্ত এবং তীরচিহ্ন দিয়ে সম্পর্কগুলো চিহ্নত করুন। প্রয়োজন হলে, "গৌণ টার্গেট" অন্তর্ভুক্ত করার জন্য নতুন শাখা তৈরি করুন।

পদ্ধতি/প্রণালী মডিউল ৩

মিত্রদলের বিস্তৃতি বা পরিসীমা

সক্রিয় বিরোধীদের থেকে সক্রিয় মিত্রদের একটি পরিসীমায়র মিত্র এবং বিরোধীদের সনাক্ত করুন, যাতে আপনার নিজের সমর্থন বৃদ্ধি পায়, সেইসাথে আপনার প্রতিপক্ষের পক্ষ থেকে সমর্থনকারীদের সরিয়ে নিন।



১. ডায়াগ্রামের প্রতিটি পাই-স্লাইসে কোন দল এবং ব্যক্তিরা পড়ে, তার একটি তালিকা তৈরি করুন। তালিকা তৈরিতে যতটা সম্ভব নির্দিষ্ট হোন।
২. অজানা কোনো প্রশ্নের উত্তর পেতে আরও গবেষণা করুন।
৩. নিরপেক্ষ লোকজনকে নিষ্ক্রিয় মিত্র এবং নিষ্ক্রিয় মিত্রকে সক্রিয় মিত্রতে পরিণত করতে কী কী করা দরকার, সেগুলো সনাক্ত করুন।
৪. মনে রাখবেন, সামাজিক আন্দোলন কদাচিৎই বিরোধীপক্ষের বিরুদ্ধে শক্তি দিয়ে জয়লাভ করে; তারা বিরোধীদের পক্ষ থেকে সমর্থন সরিয়ে নিজের পক্ষে নিয়ে আসার মাধ্যমে জয়লাভ করে।

পদ্ধতি/প্রণালী মডিউল ৩

বিশ্লেষণ বিন্যাস

মানুষকে প্রতিনিয়ত যে সকল সমস্যা ও গতানুগতিক ধারা বা প্রথার মুখোমুখি হতে হয়, সেগুলোকে চিহ্নিত করতে, সাজাতে এবং প্রাধান্য নির্ণয় করতে এই পরিবেশ নিরীক্ষণটি ব্যবহার করুন।

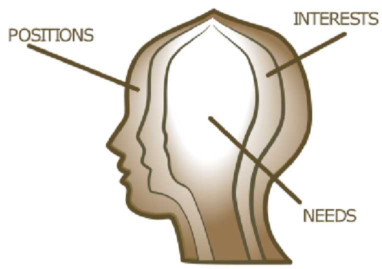
উপকরণসূহ
বড় কাগজ, মার্কার বা কলম

১. বড় কাগজে একটি বৃক্ষের ছবি অঙ্কন করুন।
২. প্রধান আলোচ্য বিষয়ের কেন্দ্রীয় সমস্যা, মূল কারণ এবং উপসর্গ বা নিয়ামকগুলো চিহ্নিত করুন।
৩. এগুলোকে বৃক্ষের ছবিতে স্থাপন করুন।
৪. মানুষ যে সকল বিভিন্ন উপায়ে সামাজিক সমস্যা বিশ্লেষণ করে, সেগুলো আলোচনা করুন। কাণ্ডে উল্লেখিত কোন প্রধান সমস্যাগুলো সবচেয়ে বেশি সংখ্যক মানুষের জীবনকে প্রভাবিত করে? এই কৌশলটি কিভাবে অহিংস আন্দোলন এবং শান্তিনির্মাণ প্রক্রিয়াকে প্রভাবিত করবে?
৫. কিভাবে এই বিশ্লেষণ বা মূল্যায়ন কৌশল সামাজিক সমস্যাগুলো বিন্যাস করতে ও প্রাধান্য অনুযায়ী সাজাতে এবং কৌশলগত পরিকল্পনায় লক্ষ্য নির্ধারণ করতে সাহায্য করতে পারে, তা সংক্ষেপে আলোচনা করুন।

পদ্ধতি/প্রণালী মডিউল ৩

প্রকৃত রূপ উন্মোচন করুন

মানুষ ও প্রতিষ্ঠান তাদের আপাত রূপের চেয়ে বেশি জটিল। বন্ধু ও শত্রু উভয়ের চেহারা থেকে পর্দা সরিয়ে নিয়ে আমরা সম্ভাব্য মিত্রদের আবিষ্কার করতে পারি এবং ক্ষমতাধারীদের গোপন স্বার্থের দ্বন্দ্ব প্রকাশ করে দিতে পারি।



১. একজন নির্দিষ্ট স্টেকহোল্ডারের উপর মনোযোগ দিন।
২. তাদের ভাষ্যমতে তাদের অবস্থানগুলি কী কী, তাদের মতে তাদের স্বার্থ, এবং চাহিদা বা প্রয়োজনগুলো কী কী, সেগুলো চিহ্নিত করুন।
৩. এই গভীর উপলব্ধিটি এই স্টেকহোল্ডারের সাথে (বা বিপক্ষে) আরও কার্যকরভাবে কাজ করার জন্য এবং আপনার প্রচারাভিযানের বার্তার উপরে আরও ভালোভাবে আলোকপাত করার জন্য ব্যবহার করুন।

পদ্ধতি/প্রণালী মডিউল ৩

ঐতিহাসিক সময়রেখা মূল্যায়ন

বিবাদ বা দ্বন্দ্বের ঐতিহাসিক সময়রেখা তৈরি করার মাধ্যমে স্টেকহোল্ডাররা সম্ভাব্য দুর্বলতা কিংবা সুযোগের জায়গাগুলো চিহ্নিত করতে সক্ষম হয়, যা ভবিষ্যতে কোন বিবাদের সমাধান করতে পারে।

উপকরণসূহ
প্রায় ৫০টি নিয়মিত আকারের লেটার পেপার, মেঝেতে সময়রেখার দাগ দেয়ার জন্য একটি দড়ি বা কিছু টেপ

১. প্রশিক্ষণার্থীরা কাগজে দ্বন্দ্বের সাথে সম্পর্কিত অতীতের ঘটনাগুলো লিখবে।
২. মেঝেতে একটি সময়রেখা বরাবর কাগজগুলো সাজান।
৩. এই রেখা বরাবর চুপচাপ হাঁটুন ও এগুলো দেখুন।
৪. ছোট ছোট মিশ্র দল তৈরি করুন। সমজাতীয় দৃষ্টিভঙ্গি এবং দৃষ্টিভঙ্গির ভিন্নতার বিষয়গুলো চিহ্নিত করে সেগুলো নিজেদের মধ্যে শেয়ার করুন এবং এগুলো সম্পর্কে আলোচনা করুন।
৫. সংক্ষেপে মূল বিষয়গুলো তুলে ধরুনঃ
  - অভিজ্ঞতার ভিন্নতা কিভাবে চলমান সংকট নিরসনের সুযোগ করে দিতে পারে?
  - এই সময়রেখা কৌশলগত পরিকল্পনায় কতটা প্রাসঙ্গিক?
  - এতে কি অহিংস আন্দোলন বা শান্তিনির্মাণ প্রক্রিয়ার জন্য কোনো সুযোগ বা সংকটের সম্ভাবনা আছে?

পদ্ধতি/প্রণালী মডিউল ৩

সংযোগকারী ও পৃথককারী/ বিভাজনকারী

আমাদের কর্মকাণ্ড কিভাবে বিবাদপূর্ণ বিষয়গুলোর ক্ষেত্রে বিভেদ সৃষ্টি করতে পারে অথবা আরও গভীর সম্পর্কবোধ তৈরি করতে পারে তা আন্দাজ করার জন্য একটি সমাজের মধ্যে বিদ্যমান সংযোগকারী ও পৃথককারী/বিভাজনকারী উপাদানগুলো পর্যবেক্ষণ করুন।

উপকরণসূহ
লেখার উপকরণ বা বড় কাগজ বা হোয়াইট বোর্ড, মার্কার

১. চার্ট অঙ্কন করুনঃ
  - প্রথম কলামঃ সংযোগকারী উপাদান
  - দ্বিতীয় কলামঃ সম্ভাব্য ক্ষমতা
  - তৃতীয় কলামঃ বিভাজনকারী উপাদান
২. চার্ট পূরণ করুনঃ
  - কলাম ১-৩-এর মধ্যে প্রথমে কিছু ধারণার তালিকা তৈরি করুন।
  - কলাম ২-এ কী লিখবেন সে সম্পর্কে সকল ধারণা চিন্তাভাবনা করে একত্র করুনঃ আইডি সম্ভাবনাময় শান্তিনির্মাণ প্রক্রিয়া, কার্যকলাপ, অথবা অহিংসামূলক কর্মকাণ্ড (এনডি), যা মানুষে মানুষে সংযোগ বা বিভেদ বাড়াতে পারে।
  - কোনো সম্ভাব্য ঊর্ধ্বগতি চিহ্নিত করার জন্য তীরচিহ্ন যোগ করুন।
৩. আলোচনা করুনঃ এই মূল্যায়ন/পরিমাপ কৌশল কিভাবে কৌশলগত পরিকল্পনায় সম্ভাব্য হুমকি বা সুযোগগুলো আনুমান করতে সাহায্য করে?

পদ্ধতি/প্রণালী মডিউল ৩

একটি কৌশলগত পরিকল্পনা প্রণয়নঃ প্রচারাভিযানের নকশা + পরিকল্পনার সাথে বিশ্লেষণের সমন্বয় ঘটানো

একটি দলকে তাদের স্বার্থের উর্ধ্বে গিয়ে বৃহত্তর প্রেক্ষাপটকে বুঝতে এবং একটি প্রচারাভিযানকে সামনে এগিয়ে নিয়ে যাবার জন্য এই বৃহত্তর প্রেক্ষাপটকে প্রয়োজনীয় বাস্তব পদক্ষেপের সাথে সংযুক্ত করতে সাহায্য করার জন্য বিভিন্ন কাজের মাধ্যমে এই অধ্যায় কৌশলগত মূল্যায়ন থেকে বাস্তবায়ন পর্যন্ত পথ তৈরি করবে।

সম্ভাব্য ব্যায়াম

আদর্শ কমিউনিটি	পদ্ধতি/প্রণালী
এসডব্লিউওটি	পদ্ধতি/প্রণালী
প্রচারাভিযান পথ বা প্রবাহচিত্র	পদ্ধতি/প্রণালী
পরিবর্তন তত্ত্ব	পদ্ধতি/প্রণালী
স্মার্ট উদ্দেশ্যসমূহ	পদ্ধতি/প্রণালী

মডিউল ৪

আদর্শ কমিউনিটি

এই অনুশীলন জনগণের ক্ষমতার একটি সাধারণ বাস্তব অভিজ্ঞতা দান করে এবং অহিংস আন্দোলন ও দ্বন্দ্ব রূপান্তর সম্পর্কে আলোচনার জন্য একটি অবকাঠামো সরবরাহ করে।

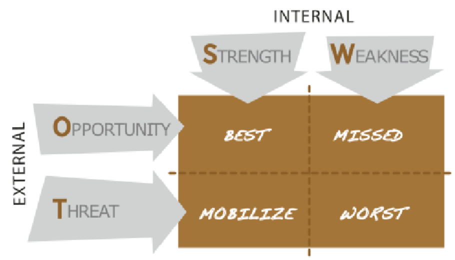
উপকরণসূহ

আপনার দরকার হবে ক্রেয়ন অথবা মার্কার; বড় কাগজ; নাম লেখার কার্ড; ঐচ্ছিক উপকরণ, যেমন, হ্যাট, টাই, বা জ্যাকেট; সম্ভব হলে দুইজন বা তার অধিক প্রশিক্ষক, কিংবা গ্রুপের আকার অনুযায়ী প্রশিক্ষণ পরিচালনায় সহায়তার জন্য প্রশিক্ষণার্থী নিয়োগ দিতে পারেন।

১. আপনার আদর্শ কমিউনিটির চিত্র আঁকুন
২. পরিদর্শনঃ সিইও কমিউনিটি পরিদর্শন করবেন
  - পরিদর্শন # ১: দ্রুত নিজেকে ইতিবাচকভাবে পরিচিত করা
  - পরিদর্শন # ২: যে জায়গাগুলো দখল করতে চান, সেগুলো চিহ্নিত করুন
  - পরিদর্শন # ৩: কাজের গতি বাড়ান
  - যতবার প্রয়োজন কাজগুলো আবার করুন
৩. শেষ করুন এবং সংক্ষেপে মূল বিষয়গুলো তুলে ধরুনঃ
  - জমি দখলের বিষয়টি কেমন লেগেছে?
  - কি হয়েছিল? সিইও-দের থামানোর জন্য কি কৌশল ব্যবহার করা হয়েছিল? প্রতিরোধের মধ্যে কি আলাদা করে চেনার মতো বিভিন্ন পর্যায় ছিল?
  - এই গেম থেকে আপনি কী শিক্ষা নিয়ে যেতে পারেন?
  - কৌশলগত বিষয়ে কিছু শিখেছেন কি?

এসডব্লিউওটি

প্রচারাভিযানের সম্ভাবনাময় প্রেক্ষাপট চিহ্নিত করার জন্য এর অভ্যন্তরীণ ও বাহ্যিক প্রভাবকসমূহ মিলিয়ে দেখুন।



১. শক্তি, দুর্বলতা, সুযোগ এবং হুমকি-এর বক্সগুলো পূরণ করুন।
২. মধ্যবর্তী অংশগুলো বিশ্লেষণ করুন। শক্তি এবং সুযোগগুলি যেখানে একে অপরকে বিভক্ত করে, সেগুলি হলো সেরা দৃশ্যকল্প। শক্তি ও হুমকি = একত্রিত হয়ে সক্রিয় হওয়ার পরিস্থিতি; দুর্বলতা ও সুযোগ = হারানো সুযোগ; দুর্বলতা এবং হুমকি = সবচেয়ে খারাপ দৃশ্যকল্প।
৩. এই দৃশ্যগুলির আলোকে সম্ভাব্য প্রচারাভিযানগুলি চিহ্নিত করুন।

প্রচারাভিযান পথ বা প্রবাহচিত্র

এই অনুশীলনটি আপনার লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য নির্দিষ্ট ও সুস্পষ্ট নির্দেশনা সম্বলিত অভ্যন্তরীণ ও বাহ্যিক পথযাত্রার একটি চার্ট উপস্থাপন করে।

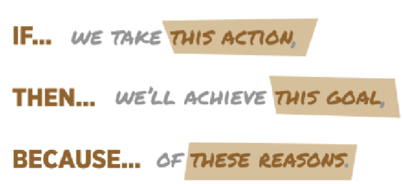
উপকরণসূহ

ক্রেয়ন বা মার্কার, বড় কাগজের পাতা; ঐচ্ছিকঃ মাস্কিং টেপ, স্টিকি নোট

১. প্রবাহচিত্রের ধাপগুলো পর্যালোচনা করুন।
২. ছোট ছোট দলে ভাগ হয়ে অভ্যন্তরীণ ও বাহ্যিক প্রভাবক নিয়ে কাজ করুন।
৩. কাজগুলো দেয়ালে আটকে দিন বা নিজেদের মধ্যে শেয়ার করুন।
৪. সবাই মিলে শেয়ার + আলোচনা করুন।
৫. সংক্ষেপে মূল বিষয়গুলো তুলে ধরুনঃ এই প্রক্রিয়াটি কেমন ছিল? সম্পন্ন চার্টের মূল বিষয়গুলোর সারাংশ তুলে ধরুন। এই কাজ থেকে আপনি কী শিক্ষা নিয়ে যাচ্ছেন? এখান থেকে কোন শিক্ষাগুলো আপনি আপনার কাজে ব্যবহার করতে পারবেন? কোন বিষয়গুলো ফলোআপ করা দরকার?

পরিবর্তন তত্ত্ব

যদি ... আমরা এই পদক্ষেপ নিই, তাহলে ... আমরা এই লক্ষ্য অর্জন করতে পারবো, কারণ ... ।



দীর্ঘমেয়াদী লক্ষ্য থেকে পেছনের দিকে কাজ করে আপনার প্রচারাভিযানের জন্য একটি শক্ত ভিত্তি স্থাপন করুন, যাতে সেই লক্ষ্যগুলি অর্জনের জন্য যে শর্তগুলি অবশ্যই থাকতে হবে এবং কেন সেগুলি থাকতে হবে, তা চিহ্নিত করতে পারেন। আপনার বিশ্বাস অনুযায়ী কোন কাজগুলি আপনার কাঙ্ক্ষিত পরিবর্তনসমূহ এনে দিতে পারে, তা চিহ্নিত করতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য উপরের বাক্যটি সম্পূর্ণ করুন। উদাহরণস্বরূপঃ “যদি ... আইনশৃঙ্খলার ত্রুটিগুলো সম্পর্কে সংসদ সদস্যদের সেচেতন করার জন্য আমরা যথেষ্ট সংখ্যক লোককে একত্রিত করি, তাহলে ... তারা আইন পরিবর্তন করবে, কারণ ... পুনরায় নির্বাচিত হওয়ার জন্য তাদের আমাদের ভোট দরকার”। এরপর এই প্রস্তাবনাগুলোর যুক্তিযুতক্ততা বিচার করুন।

স্মার্ট উদ্দেশ্যসমূহ

শক্তিশালী প্রচারাভিযানগুলি স্বল্প এবং মধ্যমেয়াদী স্মার্ট উদ্দেশ্যগুলির একটি সিরিজের উপর নির্মিত হয় যা আরও উচ্চাভিলাষী প্রচারাভিযানের লক্ষ্যে মধ্যস্থতাকারী পদক্ষেপ হিসাবে কাজ করে।

SPECIFIC
MEASURABLE
ACHIEVABLE
RELEVANT
TIME-BOUND

১. ডায়াগ্রামের প্রতিটি পাই-স্লাইসে কোন দল এবং ব্যক্তিরা পড়ে, তার একটি তালিকা তৈরি করুন। তালিকা তৈরিতে যতটা সম্ভব নির্দিষ্ট হোন।
২. অজানা কোনো প্রশ্নের উত্তর পেতে আরও গবেষণা করুন।
৩. নিরপেক্ষ লোকজনকে নিষ্ক্রিয় মিত্র এবং নিষ্ক্রিয় মিত্রকে সক্রিয় মিত্রতে পরিণত করতে কী কী করা দরকার, সেগুলো সনাক্ত করুন।
৪. মনে রাখবেন, সামাজিক আন্দোলন কদাচিৎই বিরোধীপক্ষের বিরুদ্ধে শক্তি দিয়ে জয়লাভ করে; তারা বিরোধীদের পক্ষ থেকে সমর্থন সরিয়ে নিজের পক্ষে নিয়ে আসার মাধ্যমে জয়লাভ করে।

পদ্ধতি/প্রণালী মডিউল ৪

একটি কৌশলগত পরিকল্পনা সরবরাহঃ বাস্তবায়ন কৌশলের ব্যবহার

এই মডিউল একটি প্রচারাভিযানের লক্ষ্যসমূহ অর্জনের জন্য প্রয়োজনীয় নির্দিষ্ট কলাকৌশল এবং জনবল ও সম্পদ চিহ্নিত করা সহ একটি বাস্তবায়ন পরিকল্পনা প্রণয়নের জন্য নির্দেশনা প্রদান করে।

সম্ভাব্য ব্যায়াম

স্মার্ট উদ্দেশ্যসমূহ	পদ্ধতি/প্রণালী
পঞ্জিকা তৈরি	পদ্ধতি/প্রণালী
হস্তক্ষেপ বিন্দু	পদ্ধতি/প্রণালী
কর্মপরিকল্পনার কার্ড গেম	অনুশীলন
কর্মতারকা	পদ্ধতি/প্রণালী

মডিউল ৫

স্মার্ট উদ্দেশ্যসমূহ

শক্তিশালী প্রচারাভিযানগুলি স্বল্প এবং মধ্যমেয়াদী স্মার্ট উদ্দেশ্যগুলির একটি সিরিজের উপর নির্মিত হয় যা আরও উচ্চাভিলাষী প্রচারাভিযানের লক্ষ্যে মধ্যস্থতাকারী পদক্ষেপ হিসাবে কাজ করে।

SPECIFIC
MEASURABLE
ACHIEVABLE
RELEVANT
TIME-BOUND

১. 'স্মার্ট' হোন। আপনার প্রচারাভিযানের জন্য সুনির্দিষ্ট, পরিমাপযোগ্য, অর্জনযোগ্য, প্রাসঙ্গিক এবং সময়-নির্দিষ্ট লক্ষ্য বাছাই করুন।
২. নির্দিষ্ট হোন। আপনার উদ্দেশ্যগুলিতে নাম্বার দিন এবং সমাপ্তির তারিখ যোগ করুন যাতে আপনি আপনার অগ্রগতি পরিমাপ করতে পারেন।

পদ্ধতি/প্রণালী মডিউল ৫

পঞ্জিকা তৈরি

একটি বিস্তারিত ক্যালেন্ডার তৈরি করা, যা আপনার সার্বিক কলাকৌশল এবং SMART- এর উদ্দেশ্যগুলোর সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ হয় এবং এগুলোকে সমর্থন করে, যা নিশ্চিত করে যে আপনার পরিকল্পনাগুলো যেন প্রয়োগযোগ্য এবং ফলপ্রসূ হয়।

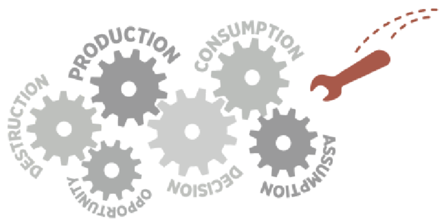
উপকরণসূহ
বড় কাগজের পাতা, বিভিন্ন রঙের ক্রেয়ন বা মার্কার; ঐচ্ছিকঃ মাস্কিং টেপ, স্টিকি নোট

১. টাইমলাইন পর্যালোচনা করুন।
২. প্রধান কাজ বা ধাপগুলোর লিখিত তালিকা তৈরি করুন; নির্দিষ্ট কাজ অনুযায়ী, অথবা কৌশলগত পরিকল্পনা সম্পর্কে সাধারণ আলোচনার ক্ষেত্রে অভ্যন্তরীণ, বাহ্যিক কার্যক্রম সংক্রান্তও, নেটওয়ার্ক বা কমিউনিটি নির্মাণের উপরে ভিত্তি করে।
৩. মূল ধাপগুলো টাইমলাইনের মধ্যে রাখুন।
৪. অন্যান্য ঘটনা, সাংস্কৃতিক ছুটির দিন ও ভেকেশন যোগ করে দিন।
৫. পরিদর্শন + মূল্যায়নঃ এটি কি বাস্তবসম্মত? এখানে এমন কোনো মুহূর্ত বা কাজ আছে কি, যেগুলো খুব বেশি পরিকল্পিত, বা যেখানে একই সময়ে একের অধিক কাজ রয়েছে, এবং এমন কোনো কাজ আছে কি, যেগুলো অন্যত্র সরানো যায়? এখানে কোন জিনিসটি অনুপস্থিত? এখানে কি মূল্যায়ন এবং এসেসমেন্টের জায়গাগুলো উল্লেখ করা হয়েছে?
৬. ফলোআপের জন্য বাড়ির কাজ দিন।

পদ্ধতি/প্রণালী মডিউল ৫

হস্তক্ষেপ বিন্দু

প্রেসার পয়েন্টগুলি চিহ্নিত করুন, যেখানে আপনি গতানুগতিক কার্যক্রম ব্যাহত করার জন্য পদক্ষেপ নিতে পারেন এবং পরিবর্তন আনার জন্য চাপ সৃষ্টি করতে পারেন।



উৎপাদন (কারখানা, খামার, স্কুল) ধ্বংস (পাইপলাইন, কারাগার) খরচ (বাজার, গ্যাস স্টেশন) সিদ্ধান্ত (সংসদ, বোর্ডরুম, স্কুল বোর্ড) অনুমান (সামাজিক শ্রুতিকাহিনীকে চ্যালেঞ্জ করার জায়গা) সুযোগ (ছুটি, নির্বাচন, বা অন্যান্য উপলক্ষ)

১. উপরের প্রতিটি বিষয়ের জন্য চিন্তাভাবনার মাধ্যমে চাপবিন্দুর নির্দিষ্ট অবস্থান নির্ণয় করুন।
২. প্রতিটি অবস্থানের জন্য সম্ভাব্য কর্ম তালিকা তৈরি করুন।

পদ্ধতি/প্রণালী মডিউল ৫

কর্মপরিকল্পনার কার্ড গেম

কর্মপরিকল্পনার ধাপ এবং সার্বিকভাবে পরিকল্পনা প্রণয়নের গুরুত্বের উপর একটি প্রাণবন্ত পর্যালোচনামূলক কাজ।

উপকরণসূহ

Action Planning Steps CARD SET - এর কার্ডগুলো প্রিন্ট করে সেগুলো আলাদা আলাদা করে কেটে নিন; ঐচ্ছিকঃ টেপ, বড় কাগজ বা দেয়াল।

১. প্রতিটি দলকে এক সেট করে কার্ড দিন।
২. সময় গণনা শুরু করুন।
৩. কার্ডগুলো ক্রমানুসারে সাজান।
৪. কাজটি পরিদর্শন করুন- গ্যালারি ওয়াক বা সেরকম কোনো পদ্ধতিতে।
৫. সবাই একত্রিত হয়ে আলোচনা করুন - সবার প্রথমে কোন বিষয়টি আপনাদের নজরে পড়ছে? কোনো মিল, বা পার্থক্য আছে? কোনো কিছু কি অনুপস্থিত?
৬. সংক্ষেপে মূল বিষয়গুলো তুলে ধরুনঃ আমরা এটি কেন করবো? পরিকল্পনা প্রণয়ন অত্যন্ত জরুরি।

অনুশীলন মডিউল ৫

কর্মতারকা

কর্ম পরিকল্পনা ও মূল্যায়নের জন্য ৮টি মূল বিষয় সম্বলিত একটি চেকলিস্ট।

১. রাজনৈতিক টার্গেট কে/কী?
২. হস্তক্ষেপের বিন্দুটি কোথায়?
৩. এই কাজ বা পদক্ষেপটি কিভাবে নিষ্ক্রিয় মিত্র-দের সক্রিয় করে এবং আপনার বিরোধী দলকে বিচ্ছিন্ন বা সমর্থনহীন করে?
৪. শ্রোতা হিসেবে কাকে আপনি অগ্রাধিকার দেবেন এবং তাদের জন্য আপনার বার্তা কী?
৫. দ্বন্দ্ব এবং গল্প কি কৌশলগতভাবে তৈরি করা হয়েছে?
৬. কাজটি কি মানুষের মূল্যবোধের সাথে যোগাযোগ তৈরি করে এবং তাদের সাধারণ বোধবুদ্ধির কাছে কোনো আবেদন তৈরি করে?
৭. কাজ বা পদক্ষেপের পেছনে যুক্তি। কাজটি কি নিজেই গল্প বলে?
৮. এটি কি গ্রুপের ক্ষমতা তৈরি করবে?

পদ্ধতি/প্রণালী মডিউল ৫

সৃজনশীলতার ব্যবহারঃ নতুন ও অভিনব কাজের নকশা তৈরি

অভিনব কাজের কৌশল ব্যবহার করা সফল প্রচারাভিযানের একটি উল্লেখযোগ্য বৈশিষ্ট্য। সৃজনশীল কাজের পেছনে সময় ও সুযোগ বিনিয়োগ করাটা আনন্দের হতে পারে, এবং আরও কার্যকরী কাজের পথে পরিচালিত করতে পারে।

সম্ভাব্য ব্যায়াম

কার্ডঝড়	অনুশীলন
কাজের নকশা তৈরি	অনুশীলন
হস্তক্ষেপ বিন্দু	পদ্ধতি/প্রণালী
সবচেয়ে ভালো/সবচেয়ে খারাপ পদক্ষেপ	পদ্ধতি/প্রণালী
গল্পযুদ্ধ	পদ্ধতি/প্রণালী
ছয়টি চিন্তাটুপি	পদ্ধতি/প্রণালী

মডিউল ৬

কার্ডঝড়

একবারে তিনটি কার্ড উল্টিয়ে চিন্তাভাবনার সাহায্যে তথ্য একত্রিত করার কৌশল অবলম্বন করে সৃজনশীল কাজের আইডিয়া বের করুন।

৩ সারিতে পালা করা কার্ডঃ কৌশল, নীতি, তত্ত্ব; কলম ও কাগজ

১. এমন একটি সমস্যা নির্বাচন করুন, যা আপনাকে বর্তমানে মোকাবেলা করতে হচ্ছে- যেমন, আপনার শহর মাটির নিচের পাইপলাইনের কারণে হুমকির সম্মুখীন এবং শহরে সিইও আসছেন।
২. প্রত্যেক সারি থেকে একটি করে কার্ড উল্টান।
৩. চিন্তাভাবনার সাহায্যে তথ্য একত্রিত করুন। কিছু কাজের আইডিয়া বের করুন। ভাবুন, কিভাবে তিনটি কার্ড মিলিয়ে একটি দারুণ কাজ তৈরি করা যায়।
৪. সেরা আইডিয়াগুলো সংরক্ষণ করুন।

অনুশীলন মডিউল ৬

কাজের নকশা তৈরি

মাত্র কয়েক মিনিটের মধ্যে একটি সৃজনশীল কাজের নকশা (Design) তৈরি করুন! মাত্র কয়েক মিনিটে একটি সৃজনশীল কাজ তৈরি করুন!

৩ সারিতে পালা করা কার্ডঃ কৌশল, নীতি, তত্ত্ব; কলম ও কাগজ

১. আপনার সমস্যার নাম দিন- যেমন, অভিবাসন; জলবায়ু পরিবর্তন।
২. আপনার লক্ষ্য সনাক্ত করুন- যেমন, একটি অভয়ারণ্য শহরের ঘোষণা দিন; স্থানীয় কয়লা-জ্বালানীভিত্তিক বিদ্যুৎকেন্দ্র বন্ধ করুন।
৩. দল গঠন করুন। প্রতি দলে ২-৬ জন।
৪. কার্ড টেনে নিন। প্রতিটি দল প্রতি সেট থেকে ১টি কার্ড টেনে নেবে।
৫. একটি কাজের পরিকল্পনা তৈরি করুন। আপনার সমস্যা এবং লক্ষ্যকে সম্বোধন করে, এমন একটি কাজের আইডিয়া তৈরি করতে কার্ডগুলি ব্যবহার করুন। (১০ মিনিট)
৬. প্রদর্শনীর সময়! দলগুলি সৃজনশীল উপায়ে তাদের কাজের আইডিয়াগুলো উপস্থাপন করবে (নাটিকা, গান, সংবাদ প্রতিবেদন, ইত্যাদি)। হাততালি দিন এবং ভালোমন্দ বিশ্লেষণ করুন।
৭. যান, বাস্তবে কাজটি করে দেখুন।

অনুশীলন মডিউল ৬

হস্তক্ষেপ বিন্দু

প্রেসার পয়েন্টগুলি চিহ্নিত করুন, যেখানে আপনি গতানুগতিক কার্যক্রম ব্যাহত করার জন্য পদক্ষেপ নিতে পারেন এবং পরিবর্তন আনার জন্য চাপ সৃষ্টি করতে পারেন।

উৎপাদন (কারখানা, খামার, স্কুল) ধ্বংস (পাইপলাইন, কারাগার) খরচ (বাজার, গ্যাস স্টেশন) সিদ্ধান্ত (সংসদ, বোর্ডরুম, স্কুল বোর্ড) অনুমান (সামাজিক শ্রুতিকাহিনীকে চ্যালেঞ্জ করার জায়গা) সুযোগ (ছুটি, নির্বাচন, বা অন্যান্য উপলক্ষ)

১. উপরের প্রতিটি বিষয়ের জন্য চিন্তাভাবনার মাধ্যমে চাপবিন্দুর নির্দিষ্ট অবস্থান নির্ণয় করুন।
২. প্রতিটি অবস্থানের জন্য সম্ভাব্য কর্ম তালিকা তৈরি করুন।

পদ্ধতি/প্রণালী মডিউল ৬

সবচেয়ে ভালো/সবচেয়ে খারাপ পদক্ষেপ

কোন জিনিসগুলি একটি পদক্ষেপকে কার্যকরী করে (কিংবা করে না!), সে সম্পর্কে প্রশিক্ষণার্থীদের বিদ্যমান অভিজ্ঞতা ও জ্ঞান একত্রিত করুন এবং প্রত্যেকের নিজস্ব কাজের নকশা তৈরির জন্য উপযোগী শিক্ষা আহরণ করুন।

উপকরণসূহ
কোনো উপকরণ প্রয়োজন নেই, অথবা হাতের কাছে যা যা পাবেনঃ আর্টের জন্য যা যা দেয়া হবে, পোশাক-আশাক, ইত্যাদি।

১. আন্দোলনের একটি গল্প শেয়ার করুনঃ হয় একটি "সেরা আন্দোলন" (অত্যন্ত সৃজনশীল ও কার্যকরী), অথবা একটি "সবচেয়ে খারাপ আন্দোলন" (অকার্যকরী, এমন কি ক্ষতিকরও)।
২. প্রতি ছোট দলে একটি করে গল্প নির্বাচন করুন, এবং তা উপস্থাপন করুন, যা পরবর্তীতে সবার সাথে সৃজনশীল উপায়ে শেয়ার করবেন।
৩. আলোচনা করুনঃ
   - কোন বিষয়গুলো আন্দোলনকে সবচেয়ে বেশি কার্যকরী করে?
   - কোন বিষয়গুলো আন্দোলনকে সবচেয়ে অকার্যকরী করে?
৪. এসব আন্দোলনের গল্প থেকে শিখতে পারি, এমন কিছু নীতির নাম বলুন, যা ভবিষ্যতে আরও কার্যকরী পদক্ষেপ বা আন্দোলনের নকশা তৈরিতে কাজে লাগবে।

পদ্ধতি/প্রণালী মডিউল ৬

গল্পযুদ্ধ

নিপীড়নমূলক বিশ্বাসগুলোকে প্রকাশ্যে আনতে এবং এদের বাইরে অন্যান্য বিশ্বাস বা মত কিভাবে থাকা সম্ভব, তা দেখানোর জন্য গল্পের ক্ষমতা কাজে লাগান।

৫টি লেন্সের মধ্য দিয়ে ক্ষমতাসীন দলের গল্প এবং আপনার নতুন গল্প, উভয়ই বিশ্লেষণ করুন:

১. দ্বন্দ্ব: কিভাবে সমস্যা তৈরি করা হচ্ছে? দ্বন্দ্বটি কাদের মধ্যে?
২. চরিত্র: এতে খলনায়ক এবং নায়ক কারা?
৩. চিত্র: গল্পটি কিভাবে (আমাদেরকে বলে দেয়ার পরিবর্তে) আমাদেরকে দেখিয়ে দেয় যে, কোন বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ?
৪. পূর্বাভাস: গল্পটি কিভাবে আমাদের ভবিষ্যত দেখায়?
৫. অনুমান: গল্পটিকে সত্য বলে মেনে নিতে মানুষকে কোন বিষয়টি অবশ্যই বিশ্বাস করতে হবে?

পদ্ধতি/প্রণালী মডিউল ৬

ছয়টি চিন্তাটুপি

দ্য বোনো-এর ছয়টি চিন্তাটুপি প্রায়ই চিন্তাভাবনার মাধ্যমে তথ্য একত্রিত করার কৌশল হিসেবে ব্যবহার করা হয়, যা একটি নির্দিষ্ট বিষয় সম্পর্কে পাশাপাশি বিভিন্ন দৃষ্টিকোণ থেকে চিন্তা করতে উৎসাহিত করে।

উপকরণসূহ
ছয়টি চিন্তাটুপির সাহায্যে ছয়টি চার্ট তৈরি করুন, প্রতিটি টুপি কি নির্দেশ করে, শুরুতে তার অল্প কিছু লিখুন; মার্কার

১. six thinking hats এবং আলোচনার বিষয়গুলোর সাথে প্রশিক্ষণার্থীদের পরিচিত করুন।
২. প্রশিক্ষণার্থীদেরকে কয়েকটি দলে ভাগ করুন।
৩. মনে করুন, একেকটি চিন্তাটুপি পড়ে আছেন, এবং এভাবে আলোচনা করুন এবং ভাবুন।
৪. মূল বিষয়গুলো সবার সাথে শেয়ার করুন।
৫. আলোচনা থেকে কিছু আইডিয়া একত্রিত করুন, যেগুলো পরবর্তী করনীয় সম্পর্কে পরামর্শ ও ফলোআপ কাজ নির্ণয়ে সাহায্য করবে।

পদ্ধতি/প্রণালী মডিউল ৬

সৃজনশীল উপায়ে দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনাঃ দলের অভ্যন্তরে ও এর উর্ধ্বে বিভিন্ন পদক্ষেপের অনুসন্ধান

স্পষ্টভাবে যোগাযোগ করা এবং দক্ষতার সাথে দ্বন্দ্ব মোকাবেলা করার জন্য আপনার বিকল্পগুলি প্রস্তুত এবং অনুশীলন করলে, তা আপনার মধ্যে আরও কার্যকর প্রশিক্ষক, সংগঠক এবং কর্মী হওয়ার ক্ষমতা তৈরি করতে সহায়তা করবে।

সম্ভাব্য ব্যায়াম

- বিবাদ সারি — অনুশীলন
- সক্রিয় শ্রবণ — অনুশীলন
- একশন রোল প্লে — অনুশীলন
- আশু সতর্কতা, আশু পদক্ষেপ — অনুশীলন
- প্রামাণ্যচিত্র ও আলোচনা — অনুশীলন

মডিউল ৭

বিবাদ সারি

একটি বিবাদ সারি হল একটি ছোট রোল প্লে, যা একে অপরের মুখোমুখি হয়ে একসারিতে দাঁড়িয়ে করা হয়, যা দ্বন্দ্ব আচরণ এবং হস্তক্ষেপের ত্বরিত ও বিশদ অনুসন্ধানের জন্য দরকারী।

উপকরণসূহ
কোনো উপকরণ প্রয়োজন নেই

১. six thinking hats এবং আলোচনার বিষয়গুলোর সাথে প্রশিক্ষণার্থীদের পরিচিত করুন।
২. প্রশিক্ষণার্থীদেরকে কয়েকটি দলে ভাগ করুন।
৩. মনে করুন, একেকটি চিন্তাটুপি পড়ে আছেন, এবং এভাবে আলোচনা করুন এবং ভাবুন।
৪. মূল বিষয়গুলো সবার সাথে শেয়ার করুন।
৫. আলোচনা থেকে কিছু আইডিয়া একত্রিত করুন, যেগুলো পরবর্তী করনীয় সম্পর্কে পরামর্শ ও ফলোআপ কাজ নির্ণয়ে সাহায্য করবে।

অনুশীলন মডিউল ৭

সক্রিয় শ্রবণ

সক্রিয় শ্রবণকে কর্মী এবং সংগঠকদের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ হাতিয়ার হিসাবে চিনতে পারা।

উপকরণসূহ

কোন উপকরণ প্রয়োজন নেই

১. জোড়া তৈরি করুনঃ প্রশ্নটি উপস্থাপন করুন।
২. কথা বলুনঃ প্রথম ব্যক্তি ২ মিনিট ধরে নিরবচ্ছিন্নভাবে কথা বলে, তারপর শ্রোতা ১ মিনিট ধরে তা নিয়ে কথা বলে
৩. প্রতি জোড়ায় আগের ভূমিকাগুলো পাল্টে একজনের ভূমিকা অন্যজনকে দিন এবং এই কাজটি পুনরায় করুন।
৪. সংক্ষেপে মূল বিষয়গুলো তুলে ধরুনঃ কাজটি করতে কেমন লাগলো? কেন? সক্রিয় শ্রবণের ক্ষমতা চিহ্নিত করুন কী ঘটলো? কোনো সক্রিয় শ্রবণ সরঞ্জাম ব্যবহার করা হয়েছে কি? কোনো বাধা?
৫. সঙ্গে নিয়ে যাবার মতো শিক্ষাগুলো পর্যালোচনা করুন: সক্রিয় শ্রবণ = প্রতিরক্ষার প্রাথমিক উপায়; সম্পর্ক গড়ে তোলার ক্ষেত্রে শোনা অপরিহার্য; সবাই এটা করতে পারে!

অনুশীলন মডিউল ৭

একশন রোল প্লে

একশন রোল প্লে-গুলি হলো দলীয় শিখন, এবং সেইসাথে আরও কার্যকরী আন্দোলনের জন্য অনুশীলন ও মহড়াকে সহায়তা করার একটি প্রত্যক্ষ এবং শক্তিশালী উপায়।

উপকরণসূহ

কোনো উপকরণ প্রয়োজন নেই, তবে পোশাক, প্রপস বা নাম ব্যাজ সহায়ক হতে পারে; সময় শেষ বোঝানোর জন্য বাঁশি বা ঘণ্টা।

১. দৃশ্যপট, অবস্থান চিহ্নিত করুন এবং সকল চরিত্রের তালিকা তৈরি করুন + সেগুলোকে শ্রেণিবদ্ধ করুন।
২. বিভিন্ন চরিত্রে অভিনয়কারীদের দল প্রস্তুত করুন।
৩. কাজটি পরিচালনা করুন।
৪. শরীর সচল করুন + সংক্ষেপে মূল বিষয়গুলো তুলে ধরুন: জিজ্ঞাসা করুন: কাজটি করতে কেমন লাগলো? কোন বিষয়গুলো মানুষের নজরে পড়েছিল? কোনো নতুন তথ্য পাওয়া গেছে কি? তথ্য সম্পর্কে জিজ্ঞেস করুন (কী ঘটেছে?)
৫. সব প্রশ্ন/সমস্যা আলোচনা করুন
৬. মূল শিক্ষা + সঙ্গে নিয়ে যাবার মতো জ্ঞানগুলোর সারসংক্ষেপ তুলে ধরুন
৭. কোন ফলো-আপ পদক্ষেপ থাকলে তা লিখে রাখুন

অনুশীলন মডিউল ৭

আশু সতর্কতা, আশু পদক্ষেপ

বিশদভাবে পরিচালিত একটি প্রক্রিয়া, যা ইউসিপি (নিরস্ত্র বেসামরিক শান্তিরক্ষী)-এর সাথে মিলে আসন্ন সম্ভাব্য দ্বন্দ্ব পরিস্থিতিগুলির প্রস্তুতি এবং পদক্ষেপ নিতে সহায়তা করে, এবং যাকে অনুশীলনমূলক রোল প্লে-এর সাথে যুক্ত করলে সর্বাধিক কার্যকরী হয়।

উপকরণসূহ

নোট নেওয়ার যে কোনো উপকরণ, বা হোয়াইটবোর্ড / চার্ট পেপার এবং মার্কার; সম্মিলিতভাবে রোল প্লে পরিচালনার ক্ষেত্রে কস্টিউম একটি সহায়ক উপকরণ হতে পারে।

১. ইডব্লিউইআর চার্ট শেয়ার করুন।
২. চিন্তাভাবনার মাধ্যমে সম্ভাব্য হুমকি সম্পর্কে তথ্য একত্রিত করুন।
৩. সম্ভাব্য পদক্ষেপগুলো সনাক্ত করুন।
৪. হুমকি মোকাবেলার কৌশলগুলি নিয়ে ভাবুনঃ
   - প্রস্তুতি
   - সূচক মূল্যায়ন (আশু সতর্কতা) এবং পদক্ষেপ (আশু পদক্ষেপ)
   - নিরাপদ যাত্রাপথ এবং মিলনস্থলের নকশা তৈরি
   - যোগাযোগ অবকাঠামো; সম্পর্কের নেটওয়ার্ক
৫. রোল প্লে পরিচালনা করুন। পদক্ষেপ সংক্রান্ত পরিস্থিতি রোল প্লে-এর দৃশ্যের সাথে সমন্বিত করে নিন।
৬. সংক্ষেপে মূল বিষয় আলোচনা করুনঃ গ্রুপের কাছে কাজটি করতে কেমন লেগেছে? প্রস্তুতির জন্য পরবর্তী পদক্ষেপ এবং "করনীয়"-গুলো কী কী, এবং কে সেই কাজে নেতৃত্ব দেবে, তা নির্ধারণ করে দিন, ইত্যাদি।

অনুশীলন মডিউল ৭

প্রামাণ্যচিত্র ও আলোচনা

ঐতিহাসিক অহিংস প্রতিরোধ আন্দোলনের প্রকৃত ফুটেজ সহ এই স্বল্পদৈর্ঘ্যের ভিডিওক্লিপগুলো নিয়ে আলোচনা এবং অতীতের কার্যপদ্ধতি, কলাকৌশল, এবং প্রচারাভিযান থেকে বর্তমান প্রচারাভিযান পরিচালনার জন্য শিক্ষা নিতে ব্যবহার করুন।

উপকরণসূহ

প্রোজেক্টর, স্ক্রিন, বিনামূল্যে দেখা বা ডাউনলোড করা যায় এরকম খণ্ড খণ্ড প্রামাণ্য চিত্র

১. একটি খণ্ড ভিডিও সবাই মিলে বা নির্দিষ্ট ভাষাভাষীর প্রশিক্ষণার্থী দলভুক্ত হয়ে দেখুন (কিংবা দরকার হলে প্রশিক্ষণার্থী তার সুবিধাজনক সময়ে দেখতে পারেন).
২. একটি মূল প্রশ্ন দিয়ে আলোচনা পরিচালনা শুরু করুন। আরও নির্দেশনার জন্য আইসিএনসি গবেষণা নির্দেশিকার লিঙ্ক দেখুন।
   - সর্বোপরি, এই গল্পটি দেখার পর আপনার অনুভূতি কেমন ছিল?
   - এখানে কোনো কৌশল বা কৌশলগত সিদ্ধান্ত কি আলাদা করে চোখে পড়ে?
   - এই প্রচারাভিযানের কৌশল সম্পর্কিত কোন বিষয়টি আপনার নজরে পড়েছে?
   - এই খণ্ড ভিডিওগুলো থেকে শেখা কোন শিক্ষা বা উপলব্ধিগুলো আপনার বর্তমান অবস্থা বা অগ্রসরমান প্রচারাভিযানের ক্ষেত্রে প্রয়োগ করা যাবে?

অনুশীলন মডিউল ৭

অসাধারণ পরিচালনা: অহিংস আন্দোলন প্রশিক্ষকদের জন্য ধারণা ও উৎসাহ

প্রশিক্ষকদের জন্য নির্দেশনামূলক নীতিসমূহ:

- *রাজনৈতিক ক্ষমতায়ন: ক্ষমতার কাঠামো বিশ্লেষণ ও পরিবর্তন করা*
- *অংশগ্রহণমূলক পদ্ধতি: একসাথে শেখা*
- *কাজের মাধ্যমে শেখা: কাজ করুন, ভাবুন, শিখুন, প্রয়োগ করুন*
- *গণপদক্ষেপ শিখন: সমাজ আমাদের শ্রেণীকক্ষ*
- *বড় স্বপ্ন দেখা: সৃজনশীল হোন, বিকল্প সন্ধান করুন*
- *নারীবাদী লেন্স: পুরুষতন্ত্র এবং অসমতাকে চ্যালেঞ্জ করা*

মডিউল ৮

দলীয় উদ্দীপক, উদ্বোধনী + সমাপ্তি

একটি প্রশিক্ষণের বিভিন্ন পর্যায়ে চমৎকার কিছু উদ্দীপক ক্রিয়াকলাপ দরকার হয়- এরা একটি দলের ভেতরে একে অপরকে জানতে সাহায্য করে, তারা গতি হারিয়ে ফেললে তাদেরকে পুনরুজ্জীবিত করে বা কোথাও আটকে গেলে মানুষকে নতুন উপায়ে চিন্তা করতে উদ্বুদ্ধ করে।

সম্ভাব্য ব্যায়াম

- কাজের পরিসর উন্মুক্ত করা — অনুশীলন
- নাম বলার খেলা — অনুশীলন
- দলীয় চুক্তি — অনুশীলন
- একে অপরকে জানার ক্রিয়াকর্ম — অনুশীলন
- উদ্দীপক — অনুশীলন
- আলোচনা সমাপ্ত করা — অনুশীলন

মডিউল ৯

কাজের পরিসর উন্মুক্ত করা

সংশ্লিষ্ট গোষ্ঠীকে কোনো নির্দিষ্ট ভূমির অধিবাসী হিসেবে স্বীকৃতি দেয়া, ভিত্তি তৈরি করা, বা অন্তর্ভুক্তিমূলক স্বাগত কার্যক্রমের মাধ্যমে আমাদের সেরা কাজের জন্য একটি স্থান নির্ধারণ করার এবং একটি 'আধার' তৈরির বিভিন্ন উপায়।

উপকরণসূহ

এটি করার জন্য আপনার কোনো উপকরণের প্রয়োজন নেই, কিন্তু আগে থেকে আপনি অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের জনগণের প্রতিনিধিত্বকারী একটি আইটেম বা ছবি আনার কথা বলে দিতে পারেন, যা তাদের জনগণ/তারা কোথা থেকে এসেছে, অথবা আন্দোলনের একজন পূর্বপুরুষ যিনি তাদের অনুপ্রাণিত করেন, তাকে উপস্থাপন করবে এবং কক্ষের ভেতর এমন একটি জায়গা/বেদি তৈরি করতে পারেন যেখানে এসব জিনিস প্রদর্শন করা হবে।

সংশ্লিষ্ট গোষ্ঠীকে কোনো নির্দিষ্ট ভূমির অধিবাসী হিসেবে স্বীকৃতি দেয়া, ভিত্তি তৈরি করা, বা অন্তর্ভুক্তিমূলক স্বাগত কার্যক্রমের মাধ্যমে আমাদের সেরা কাজের জন্য একটি স্থান নির্ধারণ করার এবং একটি 'আধার' তৈরির বিভিন্ন উপায়।

- পড়া, প্রার্থনা করা বা গান করা
- ভূমি বা বংশক্রমের স্বীকৃতি
- ভিত্তি তৈরি
- আচারবিধির জন্য একটি স্থান নির্মাণ
- সবার জন্য সময় বরাদ্দ রাখা

অনুশীলন মডিউল ৯

নাম বলার খেলা

একে অপরের নাম জানার সময় একটি গ্রুপকে একত্রিত করার কাজ

উপকরণসূহ

কোন উপকরণ প্রয়োজন নেই, নাম ট্যাগ থাকলে কাজে লাগতে পারে!

একে অপরের নাম জানার সময় একটি গ্রুপকে একত্রিত করার কাজ

১. বৃত্তের আকারে দল সাজান
২. আপনার কাজ বেছে নিন, একে পরিচিত করুন এবং তারপর তা করে দেখান:
   - শব্দ ও গতির নাম বলার খেলা
   - আপনার নামের গল্প
   - বুদ্ধিমতী বাবলি
   - আমাতোসা
৩. এক প্রস্থ হাততালি!

অনুশীলন মডিউল ৯

দলীয় চুক্তি

দলীয় চুক্তি বা বোঝাপড়াগুলি আপনার ইভেন্টটি সঠিকভাবে শুরু করার এবং একে সঠিক পথে রাখার একটি দরকারী উপকরণ।

উপকরণসূহ
কোনও উপকরণ দরকার নেই; সহায়ক: লেখার মতো জিনিস, ফ্লিপ চার্ট

প্রস্তাবিত দলীয় বোঝাপড়া

- সবাই যাতে দলীয় কাজে অবদান রাখতে পারে, তা নিশ্চিত করুন অপেক্ষাকৃত বেশি কথা বলা মানুষ: একটু কম কথা বলুন অপেক্ষাকৃত শান্ত মানুষ: আপনাদের অংশগ্রহণ বা অবদানকে স্বাগত জানাই
- একই সময়ে কেবলমাত্র একজন ব্যক্তি কথা বলবেন যদি আপনি কথা বলতে চান, তবে হাত তুলুন এবং আপনার পালা আসা পর্যন্ত অপেক্ষা করুন
- একে অপরের মতামতকে সম্মান করুন, এমনকি/বিশেষভাবে যদি আপনি তাদের সাথে একমত নাও হন
- অংশগ্রহণ করুন!
- গোপনীয়তা- কিছু জিনিস এই প্রশিক্ষণ কক্ষের বাইরে পুনরায় আলোচনা করা উচিত হবে না
- সময় সম্পর্কে সচেতন থাকুন- নির্দিষ্ট সময়ে সীমাবদ্ধ থাকার চেষ্টা করুন অথবা আরও সময়ের আবেদন জানান
- বিঘ্ন কমানোর জন্য মোবাইল ফোন বন্ধ রাখুন
- নিয়মিত বিরতি

অনুশীলন মডিউল ৯

একে অপরকে জানার ক্রিয়াকর্ম

গ্রুপগুলির একে অপরকে জানার জন্য এবং তাদের মধ্যে সংযুক্তি গড়ে তোলার জন্য আকর্ষণীয় ক্রিয়াকর্ম।

উপকরণসূহ
বিভিন্ন প্রকারেরঃ কোনো উপকরণ প্রয়োজন নেই, অথবা লেখার উপকরণ, বড় কাগজ, চেয়ার

- একটি ঢাল আঁকুনঃ বাড়ি (আপনি কোথা থেকে এসেছেন), হার্ট (আপনার ভালবাসা), মাথা (আপনি যা ভাবছেন), হাত (আপনার দক্ষতা)
- কবিতা লিখুনঃ "আমি ... হতে এসেছি"
  - আমি ... এর গন্ধ হতে এসেছি
  - আমি ... এর শব্দ হতে এসেছি
  - আমি ... এর স্বাদ হতে এসেছি
  - আমি ... এর স্পর্শ হতে এসেছি
- চলতে থাকুন এবং পালাক্রমে পরস্পরের সাথে মিলে কাজ করুন
- হ্যারিকেন! ("... এর জন্য ঝড়ো হাওয়া বয়")

অনুশীলন মডিউল ৯

উদ্দীপক

অংশগ্রহণমূলক ক্রিয়াকলাপ, যেগুলো খুব মজার ও আকর্ষণীয় এবং যেগুলো বাধা ভেঙে দেয়, কর্মশক্তির স্তর বাড়ায় এবং অংশগ্রহণকারীদের পুনরায় কাজে মননিবেশ করতে সহায়তা করে।

উপকরণসূহ
কোন উপকরণ প্রয়োজন নেই, তবে খোলা জায়গা থাকলে ভালো হয়!

- নাচের বিরতি:
- সক্রিয়তাবাদীদের যোগ ব্যায়ামঃ (আপনার লক্ষ্য ছোঁয়ার জন্য হাত বাড়িয়ে দিন, তৃণমূলের খেয়াল রাখুন, পরিবর্তনের বাতাস অনুভব করুন, আত্ম-যত্ন)
- পাঁচটি ঝাঁকুনি: (হাত/পা .. ৫..৪..৩..২..১!)
- ইঁদুর, সাপ, সিংহঃ (চেঁচিয়ে উঠুন! ভয়ে হাঁপান!! আর্তনাদ করুন!!)
- লাইফবোট (নৌকা ডুবে যাচ্ছে, ... খুঁজুন!)
- স্তব বা গানের বিরতি

অনুশীলন মডিউল ৯

আলোচনা সমাপ্ত করা

আলোচনা সমাপ্ত করা এবং সম্পাদিত কাজ মূল্যায়নে অংশগ্রহণকারীদের সহায়তা করা।

উপকরণসূহ
কোনো উপকরণ প্রয়োজন নেই, শুধু একটি জাল বানাতে হবে, যার জন্য তার বা সুতা প্রয়োজন

- সাথে নিয়ে যাবার মতো এক-শব্দের পপকর্ন
- উপহার দিন: (বামের জনকে দিন, ডানের জনের কাছ থেকে নিন)
- পড়ুন, প্রার্থনা করুন, স্তব বা গান গান
- আচারবিধির জন্য তৈরি করা জায়গাটি গুটিয়ে নিন
- সংযোগের জাল: (তার বা সুতা প্রয়োজন)
- নিজেকে একটি চিঠি লিখুন

অনুশীলন মডিউল ৯

সিদ্ধান্ত নির্ণয়ের কৌশল

শক্তিশালী দলগুলি ভালো সিদ্ধান্ত গ্রহণ প্রক্রিয়া থেকে উপকৃত হয়, যা প্রত্যেক ব্যক্তিকে তাদের নিজস্ব অভিজ্ঞতা, উপলব্ধি এবং অনুপ্রেরণার স্তরকে গঠনমূলকভাবে তাদের দলের কার্যক্রমে যোগ করেতে সাহায্য করে।

সম্ভাব্য ব্যায়াম

- ত্বরিত সিদ্ধান্ত গ্রহণ কৌশল — অনুশীলন
- বিন্দুভিত্তিক নির্বাচন পদ্ধতি — অনুশীলন
- ঝর্ণাধারা — অনুশীলন
- একটি অবস্থান গ্রহণ — অনুশীলন
- সর্বসম্মতির ভিত্তিতে সিদ্ধান্ত নির্ণয় — অনুশীলন

মডিউল ১০

ত্বরিত সিদ্ধান্ত গ্রহণ কৌশল

গণতান্ত্রিক উপায়ে দলীয় সিদ্ধান্তকে সমর্থন করার জন্য বেশ কয়েকটি দ্রুত এবং নমনীয় উপায়।

উপকরণসূহ
কোন উপকরণ প্রয়োজন নেই

- মৌখিক এক শব্দের পরিভ্রমণ
- চাক্ষুষ হাতের সংকেত
- মুষ্টি থেকে ৫ (ভিজ্যুয়াল স্কেল)
- স্ট্র পোল

অনুশীলন মডিউল ১০

বিন্দুভিত্তিক নির্বাচন পদ্ধতি

রঙিন বিন্দু বা চিহ্ন দিয়ে গণতান্ত্রিকভাবে পছন্দ বিবেচনা এবং অগ্রাধিকার দেওয়ার একটি আকর্ষক উপায়।

উপকরণসূহ
ডট চিহ্নিত স্টিকার বা স্টিকি নোট (সম্ভব হলে বিভিন্ন রঙের), চার্ট কাগজ বা হোয়াইট বোর্ড এবং মার্কার

১. অংশগ্রহণকারীদের কাছ থেকে বিকল্প সংগ্রহ করুন এবং সেগুলোর শ্রেণীবিভাগ করুন
২. বিন্দুগুলোর রঙের মূল অর্থ নির্ধারণ করুন+সেগুলো সবাইকে জানিয়ে দিন
৩. অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে ডট স্টিকার বিতরণ করুন
৪. পছন্দের বিকল্পের উপরে স্টিকার রাখুন
৫. স্টিকার বিতরণ পর্যালোচনা করুন
৬. ফলাফল আলোচনা করুন
৭. প্রয়োজনে পছন্দের বিকল্প পরিবর্তন করুন
৮. ফলাফল ঘোষণা করুন: সবচেয়ে বেশি বিন্দু পাওয়া বিকল্প বিজয়ী!

অনুশীলন মডিউল ১০

ঝর্ণাধারা

গণতান্ত্রিক উপায়ে পছন্দ বিবেচনা এবং অগ্রাধিকার দেওয়ার একটি আকর্ষক উপায়।

উপকরণসূহ
কোনো উপকরণ প্রয়োজন নেই, তবে কলম ও কাগজ থাকলে ভালো হয়

১. সমাধানের জন্য প্রশ্ন চিহ্নিত করুন+সীমা বেঁধে দিন (যেমন: শীর্ষ তিনটি অগ্রাধিকারের তালিকা তৈরি করুন)
২. প্রত্যেকে পৃথকভাবে উত্তর দিন
৩. জোড়া গঠন করুন এবং কাজটি আবার করুন- একই সংখ্যক তালিকা সহ।
৪. চতুর্ভুজ তৈরি করুন (২ জোড়া মুখোমুখি হোন) এবং কাজটি আবার করুন।
৫. দলের আকৃতি দ্বিগুণ করতে থাকুন এবং কাজটি আবার করতে থাকুন যতক্ষণ না শুধুমাত্র ২ টি বড় গ্রুপ অবশিষ্ট থাকে।
৬. একে অপরের কাছে নিজেদের কাজ উপস্থাপন করুন।
৭. আলোচনা করুন এবং সংক্ষিপ্ত পুনর্বিবরণী উপস্থাপন করুন।

অনুশীলন মডিউল ১০

একটি অবস্থান গ্রহণ

অংশগ্রহণকারীরা একটি বিষয়ে তাদের মতামতের ভিত্তিতে একটি স্থানে সশরীরে অবস্থান গ্রহণ করে।

উপকরণসূহ

খোলা জায়গা, দড়ি বা চক

১. গ্রুপের সদস্যদের সামনে প্রশ্ন বা বক্তব্য পেশ করুন
২. খোলা জায়গাটিকে কয়েকটি অংশে বিভক্ত করুন, যেমন একপাশে একমত; আরেক পাশে অসম্মতি; এবং আরেকটি নিরপেক্ষ
৩. প্রশিক্ষণার্থীদেরকে তাদের মতামতের সাথে সবচেয়ে বেশি সামঞ্জস্যপূর্ণ স্থানে যেতে বলুন
৪. সাক্ষাতকার নিন
৫. জায়গা পরিবর্তনে সময় দিন
৬. আলোচনা করুন এবং মূল বিষয়গুলো সংক্ষেপে তুলে ধরুন

সর্বসম্মতির ভিত্তিতে সিদ্ধান্ত নির্ণয়

একটি গ্রুপের সকল সদস্যের মধ্যে ঐকমতে পৌঁছানোর একটি সৃজনশীল এবং শক্তিশালী উপায়।

প্রথম ধাপ: সমস্যাটি পরিচিত করুন এবং পরিষ্কার করে বুঝিয়ে দিন

↓

দ্বিতীয় ধাপ: আলোচনা শুরু করুন

↓

তৃতীয় ধাপ: একটি বিস্তৃত আলোচনার মাধ্যমে আইডিয়া খুঁজে বের করুন

↓

চতুর্থ ধাপ: একটি প্রস্তাব প্রস্তুত করুন

↓

পঞ্চম ধাপ: প্রস্তাব সংশোধন করুন

↓

ষষ্ঠ ধাপ: চুক্তির জন্য পরীক্ষা

↓

(কোনো দ্বিমত আছে কি? বা কেউ কি প্রস্তাব থেকে সরে দাঁড়াতে চান? বা কোনো রিজার্ভেশন আছে কি?)

হ্যাঁ ↓

- সরে দাঁড়াবার বিকল্প
- আরো গবেষণা
- স্থগিত করা
- ভোট দিতে সম্মতি

না ↓

- ঐক্যমত্য এবং বাস্তবায়ন

সংক্ষিপ্ত পুনর্বিবরণী + মূল্যায়ন কৌশল

সংক্ষিপ্ত পুনর্বিবরণী এবং মূল্যায়ন প্রশিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ ধাপ, যাতে প্রশিক্ষক এবং অংশগ্রহণকারীরা ভাবতে, শিখতে, ভাগ করতে এবং তাদের শিক্ষাকে একত্রিত ও সুদৃঢ় করতে পারে।

সম্ভাব্য ব্যায়াম

চক্রাকার দলীয় মূল্যায়ন	অনুশীলন
বৈচিত্র্য	অনুশীলন
গ্যালারি ওয়াক	অনুশীলন
সচিত্র মূল্যায়ন	অনুশীলন
সংক্ষিপ্ত পুনর্বিবরণী	অনুশীলন
একটি কাজ মূল্যায়ন করুন	অনুশীলন
বারাজা	পদ্ধতি/প্রণালী

চক্রাকার দলীয় মূল্যায়ন

একে অপরের অভিজ্ঞতা জানার এবং গ্রুপে নমনীয়তা/জবাবদিহিতা এবং বিশ্বাস গড়ে তোলার মজাদার এবং তাৎপর্যপূর্ণ উপায়। এটি অংশগ্রহণকারীদের বিস্তৃত চাক্ষুষ মূল্যায়নের জন্য ভালো।

উপকরণসূহ

যদিও কোনো উপকরণ প্রয়োজন নেই, তবে উচ্চ-কর্মশক্তিসম্পন্ন একটি প্রশিক্ষণার্থী দলের ক্ষেত্রে চেয়ার বা বসার জায়গা থাকলে ভালো

- নড়াচড়ার মাধ্যমে বৃত্তাকার মূল্যায়ন
- দমকা হাওয়া বয় (ভিন্ন একটি ধরন, যাতে উচ্চ-কর্মশক্তির প্রয়োজন)
- "কাগজের স্নো-বল" নামক বেনামী ব্যক্তিগত কাজ

বৈচিত্র্য

একটি ক্রিয়াকলাপ যা প্রশিক্ষণার্থীদের স্বতন্ত্রভাবে তাদের নিজের অবস্থান সম্পর্কে ভাবতে সহায়তা করে এবং আক্ষরিক অর্থে তাদের শরীরকে একটি লাইনে অবস্থিত করে একটি দলের মধ্যেকার ভিন্নতা বা বৈচিত্র্যকে চিনতে সহায়তা করে (যেমনটি প্রত্যক্ষ আন্দোলনে হয়ে থাকে)।

উপকরণসূহ
কোনো উপকরণ প্রয়োজন নেই, তবে সাইন তৈরির জন্য বড় কাগজ, মার্কার এবং টেপ থাকলে ভালো হয়।

১. একটি ভৌত রেখা, বা স্পেকট্রামের প্রান্তগুলো বর্ণনা করুন
২. রেখার উপরে আপনার দৃষ্টিভঙ্গিকে উপস্থাপনকারী স্থানে যান
৩. বিভিন্ন অবস্থানে দাঁড়ানো প্রশিক্ষণার্থীদের সাক্ষাৎকার নিন
৪. দ্বিতীয় একটি ছেদন রেখা যোগ করুন এবং সেটি বর্ণনা করুন
৫. একটি নতুন স্থানে যান
৬. নতুন সাক্ষাতকার নিন
৭. সংক্ষিত পুনর্বিবরণী: 'আপনার শরীরকে লাইনে অবস্থিত করার' ব্যাপারটি কেমন লাগলো? আমাদের কাজের মূল শিক্ষা কী বা এখান থেকে সঙ্গে নিয়ে যাবার মতো কী কী জ্ঞান অর্জন করেছেন?

গ্যালারি ওয়াক

একটি দলকে তথ্য সংগ্রহ বা ভাগাভাগি করার, দলীয় বিশ্লেষণকে উৎসাহিত করার এবং তাদেরকে কাজে মনোনিবেশ করানোর উপায় হিসেবে একটি গ্যালারি ওয়াককে বিভিন্ন অনুশীলনের সাথে মিলিয়ে ব্যবহার করা যেতে পারে।

উপকরণসূহ
হোয়াইট বোর্ড, বড় কাগজ, মার্কার, টেপ এবং সম্ভব হলে স্টিকি নোট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের ছোট ছোট দলে ভাগ করুন
২. প্রতিটি কাজের জায়গায় একত্রিত হন
৩. ভিন্ন ভিন্ন স্টেশন বা পোস্টারগুলোতে লিখুন
৪. সময় শেষ হলে এক স্টেশন থেকে আরেক স্টেশনে যান এবং পোস্ট করা কাজগুলো পর্যালোচনা করুন
৫. সংক্ষিপ্ত পুনর্বিবরণী উপস্থাপন করুন

সচিত্র মূল্যায়ন

প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্যগুলির উপর সরাসরি প্রতিক্রিয়া প্রদান, এবং অংশগ্রহণকারী এবং প্রশিক্ষক, উভয়ের জন্য আরও অন্তর্দৃষ্টিপূর্ণ এবং দরকারী প্রক্রিয়া এবং সঙ্গে নিয়ে যাবার মতো জ্ঞান বা শিক্ষা অর্জনে সহায়তা করার জন্য সৃজনশীল উদ্দীপক সরঞ্জাম।

উপকরণসূহ
কলম/মার্কার, সম্ভব হলে পোস্ট-নোট; গোলাপ, কুঁড়ি এবং কাঁটা, চার্ট বা মাথা, হার্ট, হাত এবং গোড়ালির জন্য প্রস্তুত করা ছবি/অঙ্কন।

১. মূল্যায়ন অবকাঠামো সবার কাছে পরিচিত করুন। বিকল্পঃ
   - গোলাপ (ইতিবাচক দিক), কাঁটা (চ্যালেঞ্জসমূহ), কুঁড়ি (তথ্য)
   - ডিএকেআই – বাদ দিন, যুক্ত করুন, রেখে দিন, উন্নত করুন
   - চড়াই+উতরাই
   - মাথা, হৃদয়, হাত+গোড়ালি
২. পৃথকভাবে ভাবুন + লিখুন, তারপর কোথাও আটকে দিন
৩. গ্যালারি ওয়াকের (Gallery Walk) সাহায্যে পরিদর্শন করুন+আলোচনা করুন
৪. সংক্ষিপ্ত পুনর্বিবরণী দিনঃ অন্যেরা যে মতামত শেয়ার করেছে, সেখান থেকে কোনো বিস্ময়কর ব্যাপার, শিক্ষা বা সঙ্গে নিয়ে যাবার মতো জ্ঞান চোখে পড়েছে কি?

সংক্ষিপ্ত পুনর্বিবরণী

একটি আকর্ষণীয় সংক্ষিপ্ত পুনর্বিবরণী বোধশক্তির উন্নয়ন, বিদ্যমান জ্ঞান ও শিক্ষাকে বের করে আনা এবং প্রশিক্ষণার্থীদের শিক্ষাকে সংগত করতে তাদেরকে সাহায্য করার মাধ্যমে গভীর জ্ঞান এবং দীর্ঘস্থায়ী শিক্ষার সুযোগ তৈরি করে।

উপকরণসূহ
কোনো উপকরণ প্রয়োজন নেই, ঐচ্ছিকঃ চার্ট কাগজ, মার্কার, একটি বড় বৃত্তের ভেতরে ৪টি চেয়ার

১. ফিশবোল সেট আপ তৈরি করুন: একটি বড় বৃত্তের মাঝখানে ৪টি চেয়ার রাখুন এবং প্রতিটিকে একটি চিহ্ন দিয়ে লেবেল করুন: প্রকৃত ঘটনা, অনুভূতি, ফলাফল, ভবিষ্যৎ
২. ভাবুন: চারজন অংশগ্রহণকারী চেয়ারে বসবেন, 'এফ'-গুলোকে গাইড হিসাবে ব্যবহার করে কাজ সম্পর্কে ভাবতে শুরু করবেন।
৩. জায়গা বদল করুন + পুনরাবৃত্তি করুন
৪. আলোচনা করুন এবং শিক্ষা সংগ্রহ করুন।

একটি কাজ মূল্যায়ন করুন

একটি কাজের শেষে তার সংক্ষিপ্ত পুনর্বিবরণী প্রদান করুন। একটি ঐতিহাসিক আন্দোলন বিশ্লেষণ করুন। এখনও প্রক্রিয়াধীন পর্যায়ে আছে, এরকম একটি কাজ পরীক্ষামূলকভাবে বাস্তবায়ন করুন।

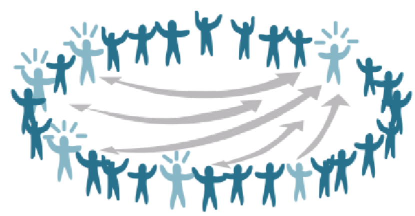
উপকরণসূহ

- ২ সারি পালা করা কার্ড: নীতি, তত্ত্ব
- কলম ও কাগজ

১. মূল্যায়ন করার জন্য একটি কাজ বেছে নিন।
২. একটি নীতি বা তত্ত্ব কার্ড টেনে নিন। জোরে জোরে পড়ুন।
৩. মূল্যায়ন করুন: এই নীতি/তত্ত্ব কি আপনার কর্মে কোনো ভূমিকা পালন করেছে? যদি তাই হয়, তবে কিভাবে? যদি তা না হয়, তার অনুপস্থিতি কি কাজের ফলাফলের উপরে কোনো প্রভাব ফেলেছিল? কিভাবে?
৪. কল্পনা করুন, আপনার কাজটি আবারও হচ্ছে। একটি ভিন্ন বা আরও ভালো ফলাফল অর্জনের জন্য আপনি ভিন্ন কী করতে পারেন?
৫. ৩-৫টি নীতি/তত্ত্বের একটি তালিকা তৈরির কাজ পরিচালনা করুন, যা আপনি ভবিষ্যতের কর্মপরিকল্পনা নির্দেশ করতে ব্যবহার করতে পারেন।

বারাজা

গুরুত্বপূর্ণ বিষয় নিয়ে আলোচনা করার জন্য, তথ্য শেয়ার করার জন্য, এবং নেতাদের কাছ থেকে জবাবদিহিতা আদায়ের জন্য একটি বিশাল সম্প্রদায় সমাবেশ।



সর্বত্র মানুষ বিভিন্ন নামে বারাজার মত সমাবেশ করেছে: নিউ ইংল্যান্ডে "টাউন হল", মাদ্রিদে "ইন্দিগানাদোস", আরব বিশ্বের অনেক অংশে "দিওয়ানিয়াত"। বারাজা মানুষের মানুষের স্বত্বা সম্পর্কে জানান দেয়া, একত্রিত হওয়ার প্রয়োজনীয়তা অনুভব করা এবং সমাজে অন্তর্ভুক্ত থাকার মৌলিক উপায়, যা একইসাথে একটি উত্তম সমাজ গঠনের পথে কাজ করে। আপনার সংস্কৃতিতে বারাজা কী? আপনি কিভাবে উন্নয়নের কাজে একে ব্যবহার করতে পারেন?

স্বাভাবিক অবস্থায় প্রত্যাবর্তন তৈরি করা: দীর্ঘ পথ চলার জন্য স্ব-যত্ন এবং সম্প্রদায়ের যত্ন

এই মডিউলটি সহায়ক এবং সংগঠকদের সহজলভ্য স্ব-যত্ন এবং সম্প্রদায়ের যত্নের অনুশীলনগুলি প্রদান করে যা সামাজিক পরিবর্তনের জন্য কার্যকর, টেকসই আন্দোলন গড়ে তুলতে সহায়তা করে।

সম্ভাব্য ব্যায়াম

- শরীরী অনুশীলন: স্ব-যত্ন এবং নিয়ন্ত্রণ — অনুশীলন
- শরীরী অনুশীলনঃ গোষ্ঠীর যত্ন ও সহ-নিয়ন্ত্রণ — অনুশীলন
- মানসিক/আবেগজনিত স্বাস্থ্য প্রাথমিক চিকিৎসা — অনুশীলন
- পূর্বের অবস্থায় প্রত্যাবর্তনক্ষম দল/গোষ্ঠী তৈরি করা — অনুশীলন
- কর্মে নিজ এবং সম্প্রদায়ের যত্ন — অনুশীলন

শরীরী অনুশীলন: স্ব-যত্ন এবং নিয়ন্ত্রণ

শরীরী অনুশীলন শ্বাস-প্রশ্বাস এবং নড়াচড়ার মাধ্যমে শরীরের সচেতনতাকে কাজে লাগায় যাতে করে ব্যক্তি ও গোষ্ঠীকে চাপ/ধকল এর প্রতিক্রিয়া এবং চলমান সময়ে ঘটনাগুলিকে সচল করতে সহায়তা করা যায়।

উপকরণসূহ

কিছুই না

একটি সরলীকৃত অনুশীলন চেষ্টা করুন:

১. স্থির করুন আপনার উদ্দেশ্য
২. গুরুত্ব দিন শ্বাস-প্রশ্বাসে (ধীর, প্যাটার্ন বা বাক্স)
৩. পছন্দ করুন: * ভিত্তি স্থাপন (সম্পদের জোগান বা স্পর্শ) * শরীর খুঁটিয়ে দেখা (কি সবচেয়ে ভালো লাগে?) * ইচ্ছাকৃত নড়াচড়া (একপাশ থেকে অন্যপাশে হাত চালান বা আলতো চাপুন)
৪. ফিরে যান শ্বাস-প্রশ্বাসে
৫. অনুশীলন করুন কৃতজ্ঞতা
৬. লিপিবদ্ধ করুন কোন পরিবর্তন (অনুভূতি, মনোভাব, ইত্যাদি)

শরীরী অনুশীলনঃ গোষ্ঠীর যত্ন ও সহ-নিয়ন্ত্রণ

মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে পরিস্থিতিগত এবং শারীরিক সচেতনতার মাধ্যমে, শ্বাস-প্রশ্বাস, নড়াচড়া, শিল্পকলা এবং সংস্কৃতিকে শরীরী অনুশীলন নিযুক্ত করে এবং ঘটনাগুলি সচল করতে অভিযোজিতভাবে প্রতিক্রিয়া জানাতে ব্যক্তি এবং সম্প্রদায়কে সহায়তা করে।

উপকরণসূহ
মৃদু সঙ্গীত, গান গাওয়ার বাটি (যদি সম্ভব হয়), কুশন

১. একটি গ্রুপ সেটিংয়ে এক বা একাধিক অনুশীলন ব্যবহার করুন:
   - গ্রুপ বক্স/স্কয়ার শ্বাসপ্রশ্বাস
   - গ্রুপ নাচ নড়াচড়ার চিকিৎসা
   - সম্মিলিত ইতিবাচককরণ
   - কমিউনিটি শব্দ চক্রঃ
   - মানসিক সহ-নিয়ন্ত্রণ (জোড়ায়)
   - এখন নয়, কাল সকালে এসো জোড়া অনুশীলন

২. সেশন নিয়ে আলোচনা এবং পরবর্তী পদক্ষেপগুলি সনাক্ত করার মাধ্যমে শেষ করুন

অনুশীলন মডিউল ১২

মানসিক/আবেগজনিত স্বাস্থ্য প্রাথমিক চিকিৎসা

কর্মী, সংগঠক, এবং/অথবা সহায়কদের জন্য একটি সারসংক্ষেপ যেখানে আছে কিভাবে একটি গ্রুপে বা একটি অ্যাকশনে মানসিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের চ্যালেঞ্জগুলির সাথে মোকাবেলা এবং পরিচালনা করতে হয়।

উপকরণসূহ
ফ্লিপচার্ট, স্টিকি নোট, মার্কার এবং টেপ

১. চিন্তা করে বলুন আবেগিয় + মানসিক স্বাস্থ্যের চাপ।
২. আলোচনা করুন মনস্তাত্ত্বিক প্রাথমিক চিকিৎসার পাঁচটি উপাদান (নিরাপত্তা, শান্ত, স্ব-কার্যকারিতা, সংযোগ এবং আশা) নিয়ে।
৩. তৈরি করুন ধাপ #১ থেকে তালিকার সম্ভাব্য প্রতিক্রিয়াগুলির একটি তালিকা।
৪. সনাক্ত করুন সবচেয়ে সম্ভাব্য চাপ এবং প্রতিক্রিয়া।
৫. অভিনয় করুন নির্বাচিত প্রতিক্রিয়াগুলিকে ভূমিকা।
৬. বর্ণনা করুন যেকোনো শিক্ষা এবং ভবিষ্যতের কাজের জন্য কোনো পরিকল্পনা।

বিকল্পসমূহ
যদি মুশকিল মনে হয় তবে সেশনের সময় সহায়তার জন্য প্রশিক্ষিত ব্যক্তিদের রাখুন।

অনুশীলন মডিউল ১২

পূর্বের অবস্থায় প্রত্যাবর্তনক্ষম দল/গোষ্ঠী তৈরি করা

যেহেতু সামাজিক পরিবর্তনের কাজে সময় এবং শক্তি লাগে, তাই দীর্ঘ পথ চলার জন্য এবং আমাদের সফল গোষ্ঠী হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ানোর জন্য শক্তিশালী কাঠামো এবং স্বাস্থ্যকর প্রক্রিয়া তৈরিতে বিনিয়োগ করা গুরুত্বপূর্ণ।

উপকরণসূহ
বিভিন্ন রঙের ছোট কার্ড, মার্কার/কলম, টেপ, স্টিকি নোট

১. ভারসাম্য স্থাপন শ্বাস, শরীর খুঁটিয়ে দেখা, নড়াচড়া, ধ্যান ইত্যাদির মাধ্যমে।
২. শেয়ার করুন পৃথকভাবে সম্পূর্ণ উপস্থিত থাকার প্রয়োজন সনাক্ত করতে।
৩. তৈরি করুন ছোট গ্রুপে শেয়ার করুন এবং গ্রুপের চাহিদার একটি তালিকা।
৪. গভীর ভাবনা সেই চাহিদা মেটাতে সুস্থ গোষ্ঠীর সর্বোত্তম অনুশীলন নিয়ে
৫. সংক্ষিপ্তকরণ + সমন্বয়করন: পুরো গোষ্ঠীতে কোনটি সবচেয়ে বেশি অনুরণিত হয়েছে? কি করা যেতে পারে?
৬. সম্মত হন পরবর্তী পদক্ষেপের বিষয়ে।

অনুশীলন মডিউল ১২

কর্মে নিজ এবং সম্প্রদায়ের যত্ন

যদিও আমাদের কাজের সাথে যত্ন ওতপ্রোতভাবে থাকা উচিত, তবে কর্মের সময় নিজের এবং সম্প্রদায়ের যত্নকে অন্তর্ভুক্ত করার বিষয়ে আমাদের বিশেষভাবে সচেতন হতে হবে।

উপকরণসূহ
দৃশ্যকল্প, ফ্লিপচার্ট, মার্কার, টেপ, কিছু অতিরিক্ত উপকরণ যা আপনি ভূমিকা অভিনয়ের জন্য ব্যবহার করতে চাইতে পারেন।

১. তৈরি করুন- "স্পাইকস" বা গ্রুপ দ্বারা মোকাবেলা করা চ্যালেঞ্জগুলির সাথে একটি অ্যাকশন দৃশ্যকল্প।
২. অ্যাকশন রোল প্লে করুন -যতটা সম্ভব বাস্তবসম্মত দৃশ্যের সাথে ।
৩. চিন্তা করে বলুন কি সহায়তা দেওয়া হয়েছে/অনুপস্থিত তা? কাজের আগের, সময়কালে এবং পরের সহায়তা কার্যকলাপ বিবেচনা করুন।
৪. সেশন শেষ এর আলোচনা: কেমন লাগলো? কি হলো? আমরা কি এগিয়ে নিতে পারি? নিজেদের যত্ন নেওয়ার জন্য কী সমর্থন প্রয়োজন? আমাদের সংগঠনগুলোর ক্ষেত্রে? আমাদের সম্প্রদায় এর ক্ষেত্রে?
৫. প্রতিশ্রুতি দিন: আমাদের কাজের অংশ হিসাবে দীর্ঘমেয়াদী যত্নের কৌশলগুলি দৃঢ়ভাবে যুক্ত করার জন্য, বিশেষত কর্মপরিকল্পনায়।

বিকল্পসমূহ
সফলভাবে শেষ করার জন্য আলোচনা করা সমর্থন পরিকল্পনাকে অন্তর্ভুক্ত করে একটি দ্বিতীয় ভূমিকা অভিনয় চালান।

অনুশীলন মডিউল ১২