



কিশোর-কিশোরীদের  
যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক  
কাউন্সেলিং সহায়িকা

প্রশিক্ষক নির্দেশিকা



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর



কিশোর-কিশোরীদের  
যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা

প্রশিক্ষক নির্দেশিকা

প্রধান পৃষ্ঠপোষক

সাহান আরা বানু এনডিসি

মহাপরিচালক, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

পৃষ্ঠপোষক

ডা. মোহাম্মদ শরীফ

পরিচালক (এমসিএইচ-সার্ভিসেস) এবং লাইন ডাইরেক্টর (এমসিআরএএইচ)

এমসিএইচ-সার্ভিসেস ইউনিট

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

গ্রাফিক্স ডিজাইনার

মো: আব্দুর রাজ্জাক

প্রকাশকাল

..... ২০২১

প্রকাশক

এমসিএইচ ইউনিট

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

সহযোগিতায়

ইউএসআইডি সুখী জীবন, পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল

মুদ্রণে

## এই কারিকুলাম প্রণয়নে যারা অবদান রেখেছেন

### ডা. মোহাম্মদ শরীফ

পরিচালক (এমসিএইচ-সার্ভিসেস) এবং লাইন ডাইরেক্টর (এমসিআরএইচ), এমসিএইচ-সার্ভিসেস ইউনিট পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

### ডা. মোঃ জয়নাল হক

প্রোগ্রাম ম্যানেজার (এএন্ডআরএইচ), এমসিএইচ-সার্ভিসেস ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

### ডা. মোঃ সবিজুর রহমান

প্রোগ্রাম ম্যানেজার, এডোলসেন্ট এন্ড স্কুল হেলথ প্রোগ্রাম, এমএনসিএন্ডএইচ, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর

### ডা. মোঃ মনজুর হোসেন

সহকারী পরিচালক (এমসিএইচ), এমসিএইচ-সার্ভিসেস ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

### ডা. সিরাজুম মুনিরা

ডেপুটি প্রোগ্রাম ম্যানেজার, এডোলসেন্ট এন্ড স্কুল হেলথ প্রোগ্রাম, এমএনসিএন্ডএইচ, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর

### ডা. ফারিয়া হাসিন

সহযোগী অধ্যাপক, পাবলিক হেলথ এন্ড ইনফরমেটিক্স, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়

### ডা. হেলাল উদ্দিন আহমেদ

সহযোগী অধ্যাপক, জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট

### ডা. মাহবুবা খান

এনপিও, আরএইচ এন্ড এমপিএস, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা

### ডা. আবু সাঈদ হাসান

এসআরএইচআর স্পেসিয়ালিস্ট, ইউএনএফপিএ

### ডা. ফারহানা শামস সুমী

হেলথ অফিসার, ইউনিসেফ।

### ডা. নূর মোহাম্মদ

এক্সিকিউটিভ ডাইরেক্টর, পিএসটিসি

### ডা. ফেরদৌসি বেগম

হেড অব এসআরএইচআর প্রোগ্রাম, প্লান ইন্টারন্যাশনাল

### ডা. ইখতিয়ার উদ্দিন খন্দকার

ডাইরেক্টর-হেলথ, কেয়ার বাংলাদেশ।

### ডা. মোঃ শহিদুল আলম

টেকনিক্যাল এক্সপার্ট, উজ্জীবন, বিসিসিপি।

### ডা. ফাতেমা শবনম

এডোলসেন্ট এন্ড ইয়ুথ স্পেশালিস্ট, সুখী জীবন, পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল

### পারভীন আক্তার

এডোলসেন্ট এন্ড ইয়ুথ ম্যানেজার, সুখী জীবন, পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল

### বশির আহমেদ

এডোলসেন্ট এন্ড ইয়ুথ কোঅর্ডিনেটর, সুখী জীবন, পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল



## মুখবন্ধ

সর্বশেষ জনমিতির হিসাব অনুযায়ী, বাংলাদেশের জনসংখ্যার এক-পঞ্চমাংশ হচ্ছে কিশোরকিশোরী অর্থাৎ ১০-১৯ বছর বয়সের জনসংখ্যা। এদেশের জনসংখ্যার বয়স কাঠামোতে কমবয়সি জনসংখ্যার আধিক্য একটি উল্লেখযোগ্য বৈশিষ্ট্য। বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর-কিশোরীরা যেমন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যায়, তেমন সমাজও তাদের কাছ থেকে প্রয়োজনমফিক নির্দিষ্ট আচরণ প্রত্যাশা করে। প্রচলিত রীতি তাদের ওপর চাপিয়ে দেয়া, সিদ্ধান্ত গ্রহণে তাদের ভূমিকাকে খাটো করে দেখা, উপযুক্ত তথ্য না পাওয়া, নিজের পছন্দের জীবন নির্বাচনের অধিকার না থাকা ইত্যাদি ঘটে থাকে। কিশোর-কিশোরীরা আমাদের ভবিষ্যত। তাদেরকে যুগোপযোগী এবং দক্ষ মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে আমাদের সকলের সম্মিলিত প্রচেষ্টা অপরিহার্য। গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক গৃহীত বর্তমান স্বাস্থ্য, জনসংখ্যা ও পুষ্টি সেক্টর কর্মসূচিতে মা, নবজাতক ও শিশু স্বাস্থ্যসেবা এবং পরিবার পরিকল্পনার পাশাপাশি কৈশোর স্বাস্থ্য ও কৈশোরবান্ধব স্বাস্থ্যসেবা বিশেষ গুরুত্ব পেয়েছে। আমাদের কৈশোরকালীন স্বাস্থ্য বিষয়ক জাতীয় কৌশলপত্র ২০১৭-২০৩০ আছে। এ কৌশলপত্র এর ৪টি কৌশলগত নির্দেশনা রয়েছে, কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য, কিশোর-কিশোরীদের প্রতি সহিংসতা, কৈশোরকালীন পুষ্টি এবং কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্য। কৈশোরবান্ধব স্বাস্থ্যসেবাকে জোরদার করার লক্ষ্যে, সেবাদানকারীদের দক্ষতাকে আরো সমৃদ্ধি করার জন্য পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের এমসিএইচ সার্ভিসেস ইউনিট এর তত্ত্বাবধানে "কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং" প্রশিক্ষণ সহায়িকা প্রস্তুত করা হয়েছে। এই প্রশিক্ষণ সহায়িকাটিতে জাতীয় কৌশলপত্রের চারটি কৌশলগত নির্দেশনার প্রতিফলন রয়েছে।

কিশোর-কিশোরীদের যদি সঠিক তথ্য দিয়ে সচেতনতা বাড়ানো যায় ও ইতিবাচক শারীরিক, বুদ্ধিভিত্তিক, সামাজিক ও আবেগিক দক্ষতাসমূহ/অভ্যাসগুলো গড়ে তোলা যায় তাহলে কিশোর-কিশোরীদের বর্তমান স্বাস্থ্য ভালো থাকবে, ভবিষ্যতে অনেক রোগ হবার সম্ভাবনা কমে যাবে এবং কৈশোরে সঠিক পুষ্টি ও ভালো অভ্যাস গড়ে ওঠার কারণে যৌবনে তাদের সুস্থ থাকার সম্ভাবনা ও সুস্থ শিশু জন্ম দেবার সম্ভাবনা বেড়ে যাবে।

আশাকরি, এই প্রশিক্ষণ সহায়িকাটি সঠিকভাবে ব্যবহার করে সেবা প্রদানকারীগণ দক্ষতার সাথে কিশোর-কিশোরীদের গুণগত মান বজায় রেখে কাউন্সেলিং করতে সক্ষম হবেন যা সামগ্রিকভাবে কৈশোরবান্ধব স্বাস্থ্যসেবাকে তরাদিত করতে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রাখবে।

সাহান আরা বানু এনডিসি  
মহাপরিচালক (গ্রুপ-১)  
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

## কৃতজ্ঞতা

কৈশোরকালীন স্বাস্থ্য বিষয়ক জাতীয় কৌশলপত্র ২০১৭-২০৩০ আছে এবং লক্ষ্য হলো ২০৩০ সালের মধ্যে সব কিশোর-কিশোরী সামাজিকভাবে নিরাপদ ও সহায়ক পরিবেশে সুস্থ ও উৎপাদনক্ষম জীবন যাপন করবে; সেখানে তাদের মানসম্মত এবং সমন্বিত তথ্য, শিক্ষা ও সেবার সহজ সুযোগ থাকবে।

যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা কিশোর-কিশোরীদের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। এই লক্ষ্যকে সামনে রেখে কিশোর-কিশোরীদেরকে তাদের প্রয়োজন অনুসারে যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে কাউন্সেলিং সেবা প্রদানের লক্ষ্যে সেবাদানকারীর জ্ঞান, দক্ষতা এবং দৃষ্টিভঙ্গি উন্নত করার পাশাপাশি যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে কিশোর-কিশোরীদেরকে কাউন্সেলিং প্রদানে পারদর্শিতা বাড়াণোর জন্য “কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা” প্রণয়ন করা হয়েছে।

এই সহায়িকা প্রণয়নে পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের মহাপরিচালক মহোদয়ের সার্বিক তত্ত্বাবধানে ওয়ার্কিং কমিটির সদস্যরা তাৎপর্যপূর্ণ অবদান রেখেছেন - আমি তাদের সকলকে অভিনন্দন জানাচ্ছি। এই সহায়িকাটির সাথে সংশ্লিষ্ট স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরসমূহের বিভিন্ন পর্যায়ের কর্মকর্তাদের আমি আন্তরিক ধন্যবাদ জানাই। এছাড়া দেশের বিশিষ্ট কৈশোর স্বাস্থ্য বিষয়ক বিশেষজ্ঞগণ এবং বিভিন্ন উন্নয়ন সহযোগী প্রতিষ্ঠানসমূহ এই সহায়িকা প্রণয়নে সার্বিক সহযোগিতা প্রদান করেছেন আমি তাদের সকলকে বিশেষ ধন্যবাদ জানাচ্ছি। কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকাটি প্রণয়ন করা হয়েছে পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল, সুখী জীবন প্রকল্প-এর কারিগরি সহায়তায় ও ইউএএআইডি'র আর্থিক সহায়তায় - আমি তাদেরকে এই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে সহযোগিতা প্রদানের জন্য ধন্যবাদ জানাচ্ছি।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকাটির যথাযথ ব্যবহারের মাধ্যমে স্বাস্থ্যসেবাকেন্দ্রে কর্মরত স্বাস্থ্য সেবাদানকারীগণ বিশেষভাবে যারা কিশোর-কিশোরীদের কাউন্সেলিং সেবা প্রদানের সাথে সংশ্লিষ্ট সেবাদানকারীগণ কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে কাউন্সেলিং প্রদানে কার্যকর ভূমিকা রাখবে বলে আমি বিশ্বাস করি।

**ডা. মোহাম্মদ শরীফ**

পরিচালক (এমসিএইচ-সার্ভিসেস) এবং লাইন ডাইরেক্টর (এমসিআরএএইচ)

এমসিএইচ-সার্ভিসেস ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর



# ভূমিকা

স্বাস্থ্যসেবা সকল বয়সের জনগোষ্ঠীর অবিচ্ছেদ্য বিষয় হলেও কৈশোর স্বাস্থ্যসেবার ক্ষেত্রে সময়ের বিবেচনায় এর গুরুত্ব অনেক বেশি। কৈশোরকালীন বয়ঃসন্ধিক্ষেপে দ্রুত শারিরিক বৃদ্ধি, মানসিক ও সামাজিক বিকাশের পথে অনেক প্রশ্ন, কৌতুহল, দন্দ আর আশঙ্কার মুখোমুখি এ কিশোর কিশোরীরা অনেক সময়ই বুঝতে পারেনা বা জানেনা তাদের আস্থার ও সমাধানের ঠিকানা কোথায়। শৈশব ও বার্ধক্যেও তুলনায় কিশোর কিশোরীরা রোগে কম ভুগলেও তারা শারিরিক ও মানসিকভাবে ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থায় থাকে, এবং তখন তাদের সেবা প্রদানে বিশেষ কৌশল এবং যত্নের প্রয়োজন হয়। এ সময়ে যে বিশেষ আচরণসমূহ দেখা যায় তা হলো - কিশোরের স্বপ্নে বীর্ষপাত, কিশোরীর মাসিক ঋতুস্রাবের মতো স্বাভাবিক ঘটনা নিয়ে দূর্ভাবনা, বাল্যবিবাহ ও তার সমস্যা, অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ, অনিরাপদ গর্ভপাত, অকাল মৃত্যু ও শিশু মৃত্যু, অনিরাপদ যৌনমিলন, প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ ও যৌনরোগ, এইচআইভি/এইডস, মাদকাসক্তি, বিষণ্ণতা, ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ, যৌনহয়রানি ও সহিংসতা/নির্যাতন, রক্তস্বল্পতা এবং অপুষ্টিজনিত সমস্যা।

কিশোর-কিশোরীরা আমাদের ভবিষ্যত। তাদেরকে যুগোপযোগী এবং দক্ষ মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে আমাদের সকলের সম্মিলিত প্রচেষ্টা অপরিহার্য। গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক গৃহীত বর্তমান স্বাস্থ্য, জনসংখ্যা ও পুষ্টি সেক্টর কর্মসূচিতে মা, নবজাতক ও শিশু স্বাস্থ্যসেবা এবং পরিবার পরিকল্পনার পাশাপাশি কৈশোর স্বাস্থ্য ও কৈশোর-বান্ধব স্বাস্থ্যসেবা বিশেষ গুরুত্ব পেয়েছে। আমাদের কৈশোরকালীন স্বাস্থ্য বিষয়ক জাতীয় কৌশলপত্র ২০১৭-২০৩০ আছে এবং লক্ষ্য হলো ২০৩০ সাল নাগাদ সব কিশোর-কিশোরী সামাজিকভাবে নিরাপদ ও সহায়ক পরিবেশে সুস্থ ও উৎপাদনক্ষম জীবন যাপন করবে; সেখানে তাদের মানসন্যত এবং সমন্বিত তথ্য, শিক্ষা ও সেবার সহজ প্রবেশাধিকার থাকবে। এ কৌশলপত্র এর ৪টি কৌশলগত নির্দেশনা রয়েছে, কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য, কিশোর-কিশোরীদের প্রতি সহিংসতা, কৈশোরকালীন পুষ্টি এবং কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্য।

কৈশোর বান্ধব স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রমের সাথে ইউএসএআইডি সুখী জীবন নিবিড়ভাবে কাজ করে আসছে। জাতীয় কর্ম পরিকল্পনা এর কৌশলগত নির্দেশনার আওতায় একটি প্রধান কৌশল হলো যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যসেবার দক্ষতা বৃদ্ধি। সে কৌশলগত একটি প্রধান কার্যক্রম হলো - সেবাপ্রদানকারী এবং মাঠকর্মীদের জন্য সমন্বিত কৈশোর বান্ধব স্বাস্থ্যসেবা এবং কাউন্সেলিং প্রশিক্ষণ মডিউলটি (বাংলা ভার্সন) তৈরি করা হয়।

ম্যানুয়ালটিতে জাতীয় কৌশলপত্র এর ৪টি কৌশলগত নির্দেশনা নিয়ে আলোকপাত করা হয়েছে। এই ম্যানুয়ালটি সেবাদানকারীগণকে কিশোর কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যে ও চাহিদা বুঝে ইতবাচক দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে জেডার সচেতন হয়ে সেবা দেয়ার ক্ষেত্রে ভূমিকা রাখতে সহায়ক হবে।

# সূচিপত্র

মডিউল I	ফ্যাসিলিটেরের দ্রষ্টব্য	১
মডিউল II	ফ্যাসিলিটেশন	১২
অধিবেশন ১	অধিবেশনের উদ্দেশ্য: প্রশিক্ষণার্থীদেরকে ফ্যাসিলিটেশন প্রক্রিয়ার সাথে পরিচয় করিয়ে দেয়া	১৪
অধিবেশন ২	অধিবেশনের উদ্দেশ্য: ফ্যাসিলিটেশন পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা	১৬
মডিউল ১	কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা পরিচিতি	২৭
অধিবেশন ১	অধিবেশনের উদ্দেশ্য: প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য এবং শিখনফল সম্পর্কে আলোচনা করা এবং একে অপরের সাথে পরিচিত হওয়া	২৮
মডিউল ২	মূল্যবোধ স্পষ্টকরণ	৩১
অধিবেশন ১	অধিবেশনের উদ্দেশ্য: কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্যসেবা সন্ধানের ক্ষেত্রে ব্যক্তিগত ও সামাজিক পরিবেশের প্রভাব কী তা বুঝা	৩৩
অধিবেশন ২	অধিবেশনের উদ্দেশ্য: সেবাদানকারীর ব্যক্তিগত মূল্যবোধ এবং সেবাদানের ক্ষেত্রে এর প্রভাব কী হতে পারে সে সম্পর্কে ধারণা স্পষ্ট করা	৩৫
অধিবেশন ৩	অধিবেশনের উদ্দেশ্য: সেবা প্রদানকারীদের পক্ষপাতমূলক আচরণসমূহ ব্যাখ্যা করতে এবং কিভাবে সমস্যাগুলো চিহ্নিত করে উপযুক্ত সমাধান খুঁজে পেতে পারে সে বিষয়ে ধারণা প্রদান করা।	৩৭
মডিউল ৩	সেবাহীনতা হিসাবে কিশোর-কিশোরী	৪৪
অধিবেশন ১	অধিবেশনের উদ্দেশ্য: কৈশোরকালীন শারীরিক, বুদ্ধিবৃত্তিক, সামাজিক বা আবেগিক পরিবর্তনসমূহ এবং কেন তাদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য নিয়ে প্রশিক্ষণ তা নিয়ে আলোচনা করা।	৪৬
অধিবেশন ২	অধিবেশনের উদ্দেশ্য: কৈশোরকালীন যৌন ও প্রজনন অধিকারসমূহ নিয়ে আলোচনা	৪৮
মডিউল ৪	কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য	৫৪
অধিবেশন ১	সেশনের উদ্দেশ্য: কৈশোরকালীন বেড়ে ওঠা এবং পরিবর্তন সম্পর্কে পর্যালোচনা	৫৬
অধিবেশন ২	অধিবেশনের উদ্দেশ্য: কৈশোরকালীন উদ্বেগসমূহ (মাসিক, স্বপ্নে বীর্যপাত, ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা) সম্পর্কে আলোচনা	৫৭
অধিবেশন ৩	অধিবেশনের উদ্দেশ্য: প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ সম্পর্কে আলোচনা	৫৯
মডিউল ৫	পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বিষয়ক কিশোর-কিশোরীদের কাউন্সেলিং	৬৯
অধিবেশন ১	অধিবেশনের উদ্দেশ্য: সেবাদানের ইতিবাচক পরিবেশ প্রস্তুত করা	৭২
অধিবেশন ২	অধিবেশনের উদ্দেশ্য: সেবাদানকারী হিসাবে কিশোর-কিশোরীদের আস্থা অর্জন করা	৭৫

অধিবেশন ৩	অধিবেশনের উদ্দেশ্য: বিভিন্ন ধরনের কিশোর-কিশোরী সেবাপ্রার্থীতাকে কীভাবে কাউন্সেলিং প্রদান করতে হবে	৭৬
মডিউল ৬	কিশোর-কিশোরীদের জন্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি – বিকল্পসমূহ ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ	৯০
অধিবেশন ১	অধিবেশনের উদ্দেশ্য: পরিবার পরিকল্পনা সেবাপ্রার্থীদের অধিকার এবং স্বৈচ্ছায় ও সজ্ঞানে সিদ্ধান্ত গ্রহণের সংজ্ঞা নির্ধারণ	৯৩
অধিবেশন ২	অধিবেশনের উদ্দেশ্য: বিভিন্ন প্রকার কিশোর বয়সী পরিবার পরিকল্পনা সেবাপ্রার্থীদের সম্পর্কে আলোচনা	৯৫
অধিবেশন ৩	অধিবেশনের উদ্দেশ্য: সেবাপ্রার্থীদের সিদ্ধান্তের উপর প্রভাব ফেলতে পারে এরকম বিষয়সমূহ সম্পর্কে আলোচনা	৯৮
অধিবেশন ৪	অধিবেশনের উদ্দেশ্য: সেবাপ্রার্থীতার সিদ্ধান্ত বাস্তবায়নে সহায়তা করা	১০২
মডিউল ৭	কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টি	১২৬
অধিবেশন ১	কিশোর-কিশোরীদের বিশেষ পুষ্টি চাহিদা সম্পর্কে আলোচনা	১২৯
অধিবেশন ২	কেইস স্টাডিস	১৩১
মডিউল ৮	কৈশোরকালীন মানসিক স্বাস্থ্য	১৫১
অধিবেশন ১	মানসিক স্বাস্থ্য কি এবং কিশোর-কিশোরীদের জন্য একটি স্বাস্থ্য ইস্যু হিসেবে মানসিক স্বাস্থ্যের গুরুত্ব	১৫৩
অধিবেশন ২	কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা সমাধানে স্বাস্থ্য সেবাপ্রদানকারীর ভূমিকা	১৫৫
সংযোজনী		১৭০
সংযোজনী ১	প্রশিক্ষণের সময়সূচী	১৭১
সংযোজনী ২	প্রি-টেস্ট প্রশ্নপত্র	১৭৩
সংযোজনী ৩	পোস্ট-টেস্ট প্রশ্নপত্র	১৭৬
সংযোজনী ৪	প্রি-টেস্ট এবং পোস্ট-টেস্ট: উত্তরপত্র	১৭৯
সংযোজনী ৫	প্রশিক্ষণের সময়সূচী	১৮২
সংযোজনী ৬	উপস্থাপনা (পাওয়ার পয়েন্ট স্লাইড)	১৮৪

প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটেটরের প্রস্তুতি  
মডিউল I এবং মডিউল II

# মডিউল I

## ফ্যাসিলিটেটরের দৃষ্টব্য

### পাঠ্যক্রমের উদ্দেশ্য

সেবাপ্রদানকারীদের জন্য বিস্তৃত পরিসরে যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং পাঠ্যক্রম হিসাবে কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক এই সহায়িকা প্রণয়ন করা হয়েছে। এটি ক্লিনিকাল সেবা কার্যক্রমের কোনও প্রশিক্ষণ নয়, বরং কীভাবে যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে কিশোর-কিশোরী ও তরুণদের কাউন্সেলিং করতে হবে তার উপর প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্যে তৈরি করা হয়েছে। যদিও এতে কিছু ক্লিনিকাল তথ্য রয়েছে, তবুও যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক যে সকল পরিভাষা এবং ক্লিনিকাল সেবার সাথে ব্যবহারকারীরা স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন সেগুলোই এতে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। ডাক্তার, নার্স, এফডব্লিউডি, প্যারামেডিক, কাউন্সেলর এবং মিডওয়াইফদেরকে প্রশিক্ষণ প্রদানের উদ্দেশ্যে এই সহায়িকা প্রণীত হয়েছে। পরিবর্তন ও পরিমার্জন সাপেক্ষে এই পাঠ্যক্রমের অংশবিশেষ স্বাস্থ্যকর্মী, সহযোগীকর্মী, ফার্মাসিস্ট, প্যারামেডিক এবং কিশোর-কিশোরীদেরকে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের সাথে জড়িত অন্যান্য ব্যক্তিবর্গের প্রশিক্ষণের প্রয়োজনে ব্যবহার করা যেতে পারে।

এই পাঠ্যক্রমের প্রতিটি অংশ এমনভাবে প্রণয়ন করা হয়েছে যাতে প্রশিক্ষণার্থীরা শিখন প্রক্রিয়ায় সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করতে পারেন। প্রশিক্ষকের উপস্থাপনার পাশাপাশি কেস স্টাডি সম্পর্কে আলোচনা, রোল-প্লে এবং মূল্যবোধ স্পষ্টকরণমূলক কার্যক্রম অধিবেশনগুলোতে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

### প্রশিক্ষণ পরিকল্পনা

স্থানীয় সময় এবং প্রশিক্ষণ চাহিদার উপর ভিত্তি করে প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটেটরের সুবিধানুযায়ী তাঁর নিজের মত করে প্রশিক্ষণের সময়সূচী সাজিয়ে নিতে এই পাঠ্যক্রম সাহায্য করবে। যদিও সম্পূর্ণ পাঠ্যক্রম ব্যবহার করা বাঞ্ছনীয় তা সত্ত্বেও এর যেকোনও অংশ স্বতন্ত্রভাবে ব্যবহার করা সম্ভব। প্রশিক্ষণের স্তর এবং প্রশিক্ষণার্থীদের সামর্থ্যের বিবেচনায় অংশগুলো সংক্ষিপ্ত বা বর্ধিত করা যেতে পারে।

### প্রশিক্ষণার্থী নির্বাচন

এই পাঠ্যক্রম সেই সকল সেবাদানকারীকে উদ্দেশ্য করে প্রণীত যারা যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে ইতোমধ্যে কিছু প্রশিক্ষণ নিয়েছেন বা কিছু দক্ষতা অর্জন করেছেন, কিন্তু কিশোর-কিশোরীদেরকে যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে কীভাবে কাউন্সেলিং করতে হবে সে বিষয়ে যাদের অধিকতর বা পুনঃপ্রশিক্ষণ এর প্রয়োজন রয়েছে। সেবাকেন্দ্র বা কর্মসূচী ব্যবস্থাপকদেরও কিশোর-বান্ধব সেবা প্রদানের লক্ষ্য, বাধাবিঘ্ন, এবং প্রয়োজনীয় সম্পদের ব্যাপারে স্বচ্ছ ধারণা থাকার প্রয়োজন রয়েছে। এতে করে তাঁরা সেবাদানকারীর প্রচেষ্টার মূল্য বুঝতে পারবেন এবং সে অনুযায়ী তাঁদেরকে প্রয়োজনীয় সহায়তা দিতে পারবেন। একারণে, ব্যবস্থাপনার সাথে সংশ্লিষ্ট সদস্যগণকেও প্রশিক্ষণে বা অন্তত গুরুত্বপূর্ণ অধিবেশনগুলোতে অন্তর্ভুক্ত করা বিশেষভাবে কাম্য।

### নকশা পরিকল্পনা পাঠ্যক্রম ব্যবহারের নিয়ম

এই পাঠ্যক্রমের প্রতিটি মডিউলে ৩-৪ টি সুনির্দিষ্ট শিখন উদ্দেশ্য এবং সংক্ষিপ্ত সারাংশ দেয়া আছে। কার্যক্রম ও বিষয়বস্তুর উপস্থাপনা মডিউল জুড়ে সাজানো রয়েছে। বিষয়বস্তুর উপস্থাপনা এবং সম্পূর্ণক তথ্যগুলো প্রশিক্ষকের নির্দেশনায় সংযুক্ত রয়েছে। প্রশিক্ষণার্থীর জন্য হ্যান্ডআউট এবং প্রশিক্ষকের টুলসসমূহ প্রতিটি মডিউলের শেষভাগে সংযুক্ত করা হয়েছে।

## প্রতীক নির্দেশিকা

প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটরের সুবিধার্থে পাঠ্যক্রমের প্রতিটি অংশে কিছু প্রতীক ব্যবহার করা হয়েছে। প্রতীকসমূহ নিম্নরূপ:



### পদ্ধতিসমূহ

মডিউলগুলোতে ব্যবহৃত প্রশিক্ষণ পদ্ধতি, উদাহরণস্বরূপ, দলগত আলোচনা বা রোল-প্লে।



### প্রয়োজনীয় উপকরণ/সরঞ্জাম

মডিউল অনুযায়ী পাঠদানের সময় যেসব সরঞ্জাম বা উপকরণ প্রয়োজন, উদাহরণস্বরূপ, ফ্লিপচার্ট ও মার্কার।



### তথ্যসূত্র/রেফারেন্স

গাইডলাইন, পুস্তক, জার্নাল, ওয়েবসাইট, এবং অন্যান্য ডকুমেন্টের তালিকা যা প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটরের বা যে সকল প্রশিক্ষার্থী মডিউলের বিষয়বস্তুর সাথে প্রাসঙ্গিক বিষয় সম্পর্কে আরও জানতে আগ্রহী তাঁদের কাজে লাগতে পারে।



### পূর্বপ্রস্তুতি

যে সকল পরিকল্পনা, প্রস্তুতি বা অনুশীলন অধিবেশনের পূর্বেই করণীয়।



### অধিবেশন/মডিউলের মোট সময়

প্রতিটি মডিউল বা অধিবেশনের জন্য অনুমিত সময়। উল্লিখিত সময়গুলো নিতান্তই আনুমানিক যা প্রশিক্ষার্থীদের শিখন চাহিদা সাপেক্ষে পরিবর্তনযোগ্য।



### প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটরের নির্দেশনা

প্রশিক্ষকের জন্য ধাপে-ধাপে নির্দেশনা।



### গুরুত্বপূর্ণ বিষয়

কোনও একটি মডিউলে পরিবেশিত বিষয়বস্তুর সার-সংক্ষেপ। প্রতিটি মডিউলের গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো মডিউলের শেষে প্রশিক্ষার্থীদের সাথে পর্যালোচনা করা উচিত।

## পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড

প্রশিক্ষণের বিভিন্ন পর্যায়ে উপস্থাপনা এবং আলোচনায় সাহায্য করার তাগিদে পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইডগুলো তৈরি করা হয়েছে। প্রতিটি মডিউলের সাথে প্রাসঙ্গিক স্লাইডের আলাদা সেট সংযুক্ত করা আছে।

# প্রশিক্ষার্থীর জ্ঞান যাচাই

## প্রি-টেস্ট এবং পোস্ট-টেস্ট

প্রশিক্ষার্থীর জ্ঞানের পরিধি কতটুকু বেড়েছে তা যাচাইয়ের জন্য নির্দিষ্ট কিছু প্রশ্নের ভিত্তিতে প্রি-টেস্ট এবং পোস্ট-টেস্ট এর ব্যবস্থা করা হয়েছে। উভয় পরীক্ষা ছবছ একই, পার্থক্য কেবল এই যে, প্রি-টেস্ট প্রশিক্ষণ শুরুর আগে এবং পোস্ট-টেস্ট প্রশিক্ষণ সমাপ্তির পরে নেওয়া হয়।

প্রি-টেস্ট বা পোস্ট-টেস্ট – কোনটিতেই প্রশিক্ষার্থীর নাম লিখার প্রয়োজন নেই। অবশ্য, যেহেতু দুটি পরীক্ষার ফলাফল তুলনা করার প্রয়োজন রয়েছে তাই একই রকমের ৩ বা ৪ অঙ্কের একটি সংখ্যা বা কোনও একটি প্রতীক ব্যবহার করে প্রশিক্ষার্থীরা তাঁদের প্রশ্নপত্রগুলো চিহ্নিত করে রাখবেন। এটি যেকোনও সংখ্যা বা কোড হতে পারে, যেমন কোনও প্রিয় সংখ্যা (উদাহরণস্বরূপ – ৭৭৭), জন্মসাল (১৯৬২) অথবা কোড (কখগ)। এই সংখ্যা বা কোডটি প্রশিক্ষার্থীদের মনে রাখা জরুরী কেননা এই একই সংখ্যা/কোড তাঁরা পোস্ট-টেস্টের সময়েও ব্যবহার করবেন। এই সংখ্যা বা কোডটি প্রি-টেস্ট দেওয়ার সময়েই প্রশিক্ষণের সময়সূচীতে লিখে রাখতে বলতে পারেন, তাহলে আর এটি মনে রাখতে অসুবিধা হবেনা।

ফলোআপের প্রয়োজনে প্রি-টেস্ট বা পোস্ট-টেস্ট এর নাম ব্যবহারের প্রয়োজন হতে পারে। সে এক্ষেত্রে প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটের বা প্রশিক্ষণের সাথে সংশ্লিষ্ট ব্যক্তি ব্যতীত নাম এবং টেস্টের প্রাপ্ত নম্বর না জানাই শ্রেয়।

### প্রস্তুতিমূলক কাজ

এই পাঠ্যক্রমের প্রতিটি মডিউলেই অধিবেশনের পূর্বে করণীয় কাজ সম্পর্কে বলা আছে। প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটের বা সহ-প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটের হিসাবে আপনি পাঠ্যক্রমের প্রতিটি অংশ প্রশিক্ষণের আগে থেকেই ভালোভাবে পড়ে নিবেন।

প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটের এবং সহ-প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটেরকে প্রশিক্ষণ, পরিকল্পনা ও বাস্তবায়নে সহায়তা করার উদ্দেশ্যে প্রশিক্ষকের পাঠ্যক্রমটি তৈরি করা হয়েছে। প্রতিটি মডিউলেই শিখন উদ্দেশ্য, পদ্ধতিসমূহ, প্রয়োজনীয় উপকরণ/সরঞ্জাম, পূর্বপ্রস্তুতি, মডিউল/অধিবেশনের সময়, প্রশিক্ষকের নির্দেশনা, গুরুত্বপূর্ণ বিষয় এবং তথ্যসূত্র দেয়া আছে (পূর্বে নির্দেশিত প্রতীকের ছক দ্রষ্টব্য)। প্রতিটি অধিবেশন এবং অনুশীলনীর জন্য আনুমানিক সময় নির্দেশ করা আছে।

প্রশিক্ষণ পরিচালনার আগে পরিচিতিমূলক মডিউলটি ভালোভাবে পড়ে নিন। প্রাপ্তবয়স্ক শিক্ষা, প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটেরের জন্য পরামর্শ, প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটেরের ভূমিকা, প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটেরের চেকলিস্ট, সময় ব্যবস্থাপনা, সকল ধরনের প্রশিক্ষার্থীদেরকে মোকাবেলা করা এবং কার্যকর যোগাযোগ সংক্রান্ত পরামর্শের জন্য প্রতিটি মডিউল ভালোভাবে পড়ুন এবং নিশ্চিত হোন যে আপনি টেকনিকাল বিষয়বস্তুগুলো সম্যকভাবে বুঝে নিয়েছেন। অনুশীলনগুলো ভালোভাবে চর্চা করুন, যেসকল অনুশীলনের ক্ষেত্রে পূর্বপ্রস্তুতির প্রয়োজন রয়েছে সেগুলোর প্রতি নজর দিন এবং প্রশিক্ষার্থীরা কী কী প্রশ্ন করতে পারেন তা আগে থেকে অনুমান করতে চেষ্টা করুন।

পূর্বপ্রস্তুতি ও অনুশীলন প্রশিক্ষকের আত্মবিশ্বাস বাড়ায় ও নির্দেশিত সময়ের মধ্যে অধিবেশন করতে সাহায্য করে।

- প্রতিটি মডিউলে যেসকল অনুশীলন রয়েছে তার মধ্যে আছে দলগত আলোচনা, ব্রেইনস্টর্মিং, কেস স্টাডি, দলগত কাজ, জোড়বদ্ধ কাজ, গেমস, এবং রোল-প্লে। প্রতিটি অনুশীলন কীভাবে পরিচালনা করতে হবে এবং ঠিক কতটুকু সময়ের মধ্যে শেষ করতে হবে সে বিষয়ে অনুশীলনের নির্দেশনায় উল্লেখ রয়েছে।

- প্রশিক্ষণার্থীদের চাহিদা ও সময়ের প্রতি লক্ষ্য রেখে অনুশীলনি বা আলোচ্যসূচির ক্রমবিন্যাসে পরিবর্তন আনতে হতে পারে – এজন্য প্রস্তুত থাকুন।
- পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইডগুলো আগে থেকে ভালোভাবে দেখে নিন। প্রয়োজন হলে একাধিকবার দেখুন এবং মডিউলের বিষয়বস্তুর সাথে মিলিয়ে নিন। সহকর্মীর সাথে বা নিজে নিজেই স্লাইড ব্যবহার করে অধিবেশন, এমনকি সম্পূর্ণ মডিউল উপস্থাপনার চর্চা করে নিতে পারেন। বিষয়বস্তু সম্পর্কে আপনার যতই ভাল ধারণা থাকবে, শিখন পদ্ধতি আপনি যতই ভালোভাবে বুঝবেন, কম্পিউটার ও প্রজেক্টর ব্যবহারে আপনি যতই পারদর্শী হবেন, আপনি ততই আত্মবিশ্বাসী বোধ করবেন!
- বিষয়বস্তু ভালোভাবে পড়ে নিন, বিশেষত কেস স্টাডি ও রোল-প্লে, তাতে করে স্থানীয় ও প্রাসঙ্গিক যোগসূত্র স্থাপন করা সহজ হবে
  - স্থান-কাল ভেদে প্রশিক্ষণার্থীদের বোঝার সুবিধার্থে কেস স্টাডি পরিবর্তন করা বা বাদ দেয়া যেতে পারে
  - স্থানীয়ভাবে প্রচলিত নাম ব্যবহার করা যেতে পারে
  - একইভাবে স্থানীয় পরিসংখ্যান, সাংস্কৃতিক ঐতিহ্য ও সামাজিক রীতি, এবং সাধারণ স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিষয়ের ভিত্তিতে প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটের নতুন কেস স্টাডি যোগ করতে পারেন।
- পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড এবং অধিবেশনের ধারাবাহিকতা ভালোভাবে দেখে নিন
- অধিবেশনের জন্য প্রয়োজনীয় হ্যান্ডআউটগুলো প্রিন্ট করে নিন
- আরও কোনও সরঞ্জাম দরকার হলে তা যোগাড় করে রাখুন।

কিছু কিছু অধিবেশনের ক্ষেত্রে, প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটের নিম্নোক্ত বিষয় বিবেচনা করে দেখতে পারেন:

- ফ্লিপচার্টে আগে থেকেই কিছু তথ্য সন্নিবেশিত করে রাখা
- কোনও একটি বিশেষ কার্যক্রমের জন্য কক্ষের চেয়ারগুলো আগে থেকে সে অনুযায়ী সাজিয়ে রাখা
- স্থানীয় আইন-কানুন, নীতি এবং পরিপ্রেক্ষিত সম্পর্কে আগে থেকে কিছু বাড়তি ধারণা ও প্রস্তুতি নিয়ে রাখা।

## অংশগ্রহণমূলক প্রশিক্ষণ পদ্ধতি

অংশগ্রহণমূলক শিখন প্রক্রিয়া এই পাঠ্যক্রমের মূল ভিত্তি। অংশগ্রহণমূলক আলোচনা এবং দলগত কাজের মাধ্যমে অধিবেশনগুলো সমৃদ্ধ হয়ে ওঠে। অংশগ্রহণমূলক শিখন পদ্ধতি পারস্পরিক আলোচনা, গঠনমূলক বিশ্লেষণ এবং দলগতভাবে সমস্যা সমাধানের মাধ্যমে প্রশিক্ষণার্থীদেরকে তাঁদের জ্ঞান ও দক্ষতার পরিধি বাড়াতে সাহায্য করে।

অংশগ্রহণমূলক অধিবেশনে প্রশিক্ষক বা ফ্যাসিলিটের ভূমিকা মূলত কর্তৃত্ব নয় বরং দিকনির্দেশনা প্রদান করা। এই প্রশিক্ষণকে শিক্ষার এমন একটি অভিযাত্রা হিসাবে দেখা উচিত যেখানে শিক্ষার প্রক্রিয়াটি কেবল একমুখী তথ্যের প্রবাহ নয়, বরঞ্চ যেখানে প্রশিক্ষণার্থী এবং প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটের উভয়ই পরস্পরের কাছ থেকে কিছু শিখতে পারেন। যদিও এই প্রশিক্ষণে বিষয়বস্তু উপস্থাপনার কিছু কার্যক্রম রয়েছে, তবুও প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটের সবসময় চেষ্টা করা উচিত যেন কথোপকথনের মাধ্যমে তথ্যের দ্বিমুখী আদান প্রদান অব্যাহত থাকে।

যৌনতা ও জেডার বিষয়ক ইস্যুগুলোকে কেন্দ্র করে সমাজে অনেক বন্ধমূল ধারণা, কুসংস্কার, বিধিনিষেধ এবং লোকলজ্জার প্রচলন রয়েছে। এসব কারণে যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিষয়ে শিক্ষার জন্য অংশগ্রহণমূলক, আলোচনা এবং প্রতিফলন ভিত্তিক পদ্ধতি বিশেষভাবে জরুরী। উন্মুক্ত ও সমালোচনাবিহীনভাবে আলোচনা সহজ করতে আলোচনা শুরু করার আগে কিছু



বিষয়ের প্রতি প্রশিক্ষক/ফ্যালসিলিটেটরের দৃষ্টি আরোপ করা প্রয়োজন:

- নিজ ধারণা ও পক্ষপাতদুষ্ট প্রবণতাগুলোকে বিবেচনায় নিতে হবে। কৈশোরকালীর সময়ে যৌন আচরণ ও সিদ্ধান্ত সম্পর্কে অনেক সময় আমরা বেশি কিছু না ভেবেই চট করে কোনও একটা ধারণা পোষণ বা সমালোচনা করতে শুরু করি যা আমরা প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে সচরাচর করি না। কিশোর-কিশোরীদের যৌনতা নিয়ে অভিমত দেয়ার আগে আমাদের পর্যাপ্ত সময় চিন্তা করা উচিত
- নিরপেক্ষ ভাষা প্রয়োগ করার চর্চা করতে হবে। “সঠিক” বা “ভুল” আচরণ বিষয়ে সহনশীল ভাষা এবং জেডার-নিরপেক্ষ ভাষা এর আওতায় পড়ে
- যৌনতা ও যৌন আকাজক্ষা সম্পর্কে প্রশিক্ষণার্থীদের বিচিত্র অভিজ্ঞতা থাকতে পারে, কিন্তু তাই বলে অধিবেশনে বা কোনও প্রশিক্ষণার্থী যখন কোনও তথ্য অন্যদের সাথে ভাগাভাগি করেন, তখন কেউ যেন কোনও রকমের নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত না করেন, সে ব্যাপারে বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখতে হবে।

যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা নিতে কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্যকেন্দ্রে না আসার অন্যতম প্রধান কারণ হল সেবাদানকারীর দৃষ্টিভঙ্গি ও আচরণ। এই পাঠ্যক্রম এবং সেইসাথে ক্লিনিকাল ও বাস্তবিক তথ্য প্রদানের যে প্রক্রিয়া তাতে প্রশিক্ষণার্থীদের মাঝে কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য এবং মানবাধিকারের বিষয়গুলোকে বিশেষভাবে তুলে ধরার চেষ্টা করা হয়েছে। মূল্যবোধ স্পষ্ট করা এবং দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তন করার জন্য অংশগ্রহণমূলক শিখন কার্যক্রম একটি বড় উপায়। যেকোন অধিবেশনই সকল কার্যক্রম প্রশিক্ষণার্থীদের সক্রিয় অংশগ্রহণ, আলোচনা এবং গেমসের মাধ্যমে সমৃদ্ধ হয়ে উঠে।

## যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক আলোচনার মূলনীতি নির্ধারণ

প্রশিক্ষণ শুরু করার আগে, প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে কথা বলে সুস্থভাবে পরিচালনার জন্য প্রশিক্ষণের জন্য কিছু নিয়ম-নীতি নির্ধারণ করে নিন। যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য এবং অধিকার বিষয়ে আলোচনা যেহেতু একটি সংবেদনশীল বিষয়, তাই নিয়ম-নীতি নির্ধারণের সময় নিম্নোক্ত বিষয়ের উপর জোর দেয়া প্রয়োজন:

- প্রশিক্ষণার্থীদের ব্যক্তিগত গোপনীয়তা এবং তথ্যের সুরক্ষা
- প্রশিক্ষণ কক্ষে ব্যবহৃত ভাষা
- প্রতিক্রিয়া এবং অনুভূতি ব্যক্ত করার সুযোগ দেয়া
- কোনও কিছু জানা না থাকলে তা অকপটে স্বীকার করা
- পরস্পরের প্রতি শ্রদ্ধাবোধ
- একে অপরকে কথা বলার সুযোগ দেয়া।

প্রশিক্ষণার্থীদের সুবিধার্থে এই নিয়ম-নীতিগুলো কক্ষের কোনও একটি দৃশ্যমান স্থানে পিন বা টেপ দিয়ে লাগিয়ে রাখতে পারলে ভালো হয় যাতে প্রয়োজন হলে প্রতিটি অধিবেশনের শুরুতে এটি একবার করে দেখে নেয়া যায়।

## প্রশিক্ষণে করণীয় ও বর্জনীয় বিষয়সমূহ

যেকোনও শিখন অধিবেশনে নিম্নোক্ত “করণীয়” এবং “বর্জনীয়” বিষয়ের প্রতি প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটেরকে লক্ষ্য রাখা প্রয়োজন।

### করণীয় (যা করা উচিত)

- চোখের দিকে তাকিয়ে কথা বলা বা সাড়া দেয়া
- আগে থেকেই প্রস্তুতি নিয়ে নেয়া
- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে সক্রিয়ভাবে প্রশিক্ষণে অন্তর্ভুক্ত করা
- যেখানেই সম্ভব ছবি বা প্রদর্শনযোগ্য কোনও সহায়ক উপকরণ ব্যবহার করা
- স্পষ্টভাবে, ধীরে, এবং মোটামুটি জোরালো স্বরে কথা বলা
- প্রশ্ন করতে উৎসাহ দেয়া
- সেশন চলাকালীন সময় কোনও কিছু আপনার জানা না থাকলে তা সরাসরি বলা এবং পরবর্তীতে প্রশিক্ষণার্থীদেরকে তা জানিয়ে দিবেন
- প্রতিটি অধিবেশনের শেষে আলোচিত বিষয়বস্তুগুলোর পুনরাবৃত্তি করা
- একটি বিষয়বস্তুর সাথে পরবর্তী বিষয়বস্তুর সম্পর্ক স্থাপন করা
- অংশগ্রহণে উৎসাহ দেয়া
- স্পষ্ট এবং সহজে বুঝা যায় এমন ভাবে লেখা
- বক্তব্যের সারসংক্ষেপ উপস্থাপন করা
- প্রশিক্ষণার্থীদের প্রতিক্রিয়াতে আলোকপাত করা
- সময়ের সঠিক ব্যবহার করা
- গঠনমূলক এবং ইতিবাচক মন্তব্য করা
- প্রশিক্ষণার্থীদের শারীরিক ভাষা এবং অংশগ্রহণের মাত্রার দিকে লক্ষ্য রাখুন
- স্পষ্টভাবে কাজের নির্দেশনা দেয়া
- আপনার নির্দেশনাগুলো প্রশিক্ষণার্থীরা ঠিকমতো বুঝেছেন কিনা, তা নিশ্চিত করা
- প্রতিনিয়ত মূল্যায়ন করা এবং প্রয়োজনীয় পরিবর্তন আনা
- ধৈর্যশীল হওয়া। সহমর্মী আচরণ করা। অপরকে বুঝতে চেষ্টা করা

### বর্জনীয় (যা করা উচিত নয়)

- ফ্লিপচার্ট বা পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইডের দিকে তাকিয়ে কথা না বলা
- প্রদর্শনযোগ্য সহায়ক উপকরণ যেমন স্লাইড বা ফ্লিপচার্ট যাতে ঢাকা না পরে
- সবসময় এক জায়গায় স্থির দাঁড়িয়ে না থাকা: কক্ষের সবখানেই যেন আপনার পদচারণা থাকে
- প্রশিক্ষণার্থীদের প্রশ্ন, মতামত, বা মূল্যায়ন উপেক্ষা না করা
- কাউকে অংশ নেয়ার জন্য চাপ না দেয়া
- প্রশিক্ষণার্থীর সাথে চিৎকার করে কথা বলবেন না বলা কিংবা কাউকে সমালোচনা না করা
- কোনও প্রশিক্ষণার্থীর মত বা বিশ্বাসকে অগ্রাহ্য না করা
- ভুল, পক্ষপাতদুষ্ট, অথবা অহেতুক সমালোচনামূলক বক্তব্য যেন অবশ্যই শোধরানো হয়, কোনও অবস্থাতেই তা এড়িয়ে না যাওয়া
- আলোচনার নিয়ন্ত্রণ যেন কোনওভাবেই কেবলমাত্র একজন প্রশিক্ষণার্থীর আয়ত্তে চলে না যায়।

## প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটেটরের প্রস্তুতি চেকলিস্ট

### ছক ১: প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটেটরের প্রস্তুতি চেকলিস্ট

✓	প্রতিটি মডিউল শুরু করার আগে নিচের কাজগুলো সম্পন্ন করুন
	মডিউলের উদ্দেশ্য, টেকনিকাল বিষয়বস্তু এবং পাঠদান অনুশীলনীগুলো পড়ে নিন।
	প্রতিটি অনুশীলনী প্রশিক্ষক নির্দেশিকা অনুযায়ী প্রস্তুত করুন।
	প্রয়োজনীয় উপকরণ আয়োজন করে রাখুন বা নিজেই তৈরি করে নিন ও সেগুলো গুছিয়ে রাখুন।
	দলগত আলোচনায় ফ্যাসিলিটেশনের জন্য প্রাসঙ্গিক বিষয়বস্তু এবং পরামর্শগুলো আগেভাগেই পড়ে নিন। এর সাথে আপনার নিজের প্রশ্ন ও পরামর্শগুলোও লিখে রাখুন। প্রশিক্ষণার্থীদেরকে সক্রিয় রাখতে এবং গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোর উপর আলোচনা নিশ্চিত করতে এগুলো কাজে লাগবে।
	পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইডগুলো দেখে নিন এবং স্লাইডগুলোর বিষয়বস্তু জেনে নিন। কম্পিউটার ও প্রজেক্টর ব্যবহার করে টেকনিকাল বিষয়গুলো স্লাইডের মাধ্যমে উপস্থাপন করার চর্চা করুন। আপনি নিজে নিজে চর্চা করতে পারেন অথবা আপনার বন্ধু বা সহকর্মীর মধ্য থেকে কাউকে ‘প্রশিক্ষণার্থী’ বানিয়ে তাঁদের সামনেও চর্চা করতে পারেন।
	চর্চা চালিয়ে যান! দলগত অনুশীলন ব্যাখ্যা করা বা শ্রোতার কাছ থেকে উত্তর আদায় করা সবসময় সহজ হয়না। বিভিন্ন সম্ভাব্য পরিস্থিতি নিয়ে আগে থেকেই চিন্তা করুন এবং পরিকল্পনা তৈরি রাখুন – যেন প্রয়োজনীয় প্রস্তুতি থাকে। খুব জটিল অনুশীলন বা আলোচনাগুলোর ক্ষেত্রে আরও একজন সহযোগী ফ্যাসিলিটেটরের সাহায্য নিতে পারেন।
	সময়ের দিকে খেয়াল রাখা এবং সময়সূচী মেনে চলার জন্যও যেন আপনার পরিকল্পনা থাকে।
	অমনোযোগী ও অপ্রীতিকর অবস্থার সৃষ্টিকারী প্রশিক্ষণার্থীদেরকে কীভাবে সামলাবেন তা নিয়ে পরিকল্পনা তৈরি রাখুন।
	ছোট ছোট দল গঠনের প্রক্রিয়াগুলো সাজিয়ে ফেলুন। একই দিনে বারবার দলগঠন করতে হলে এবং দলগুলোতে পরিবর্তন আনা লাগলে ভিন্ন ভিন্ন পর্যায়ে ভিন্ন ভিন্ন প্রক্রিয়া অবলম্বন করুন।
	প্রশিক্ষণে প্রশিক্ষণার্থীদের সম্পর্কে আগে থেকেই যতটুকু সম্ভব জেনে রাখুন (যেমন তাঁদের কর্মস্থল, ভূমিকা, দায়িত্ব, দক্ষতা, অভিজ্ঞতা ইত্যাদি)। প্রশিক্ষণ চলাকালীন সবসময় এটি করা উচিত।

## দলগতভাবে প্রশিক্ষণের ক্ষেত্রে কিছু টিপস

একজন প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটের বা সহ-প্রশিক্ষককে সাথে নিয়ে মডিউল উপস্থাপনার পরিকল্পনা করার ক্ষেত্রে, ফ্যাসিলিটের হিসেবে নিম্নোক্ত বিষয়ে আলোচনার মাধ্যমে আপনার ভূমিকা স্পষ্ট করে নিতে পারেন:

- মডিউলের কোন অংশের দায়িত্ব আপনি নিজে নিতে চান?
- মডিউলের কোন অংশের দায়িত্ব আপনি সহকর্মীকে দিতে চান?
- আপনার পাঠদানের ধরণ কেমন? আপনার সহকর্মীর পাঠদানের ধরণ থেকে এটি কীভাবে ভিন্ন? এতে করে কী অসুবিধা সৃষ্টি হতে পারে? সহকর্মীর সাথে একযোগে কাজ করতে যাতে কোনও অসুবিধা না হয় তা কীভাবে নিশ্চিত করবেন?
- অপর ব্যক্তি যখন কোনও কিছু উপস্থাপন করছেন তখন তাঁকে কোনও কারণে থামাতে হলে আপনি বা আপনার সহকর্মী কীভাবে একে অপরকে ইশারা করবেন?
- কার্য সম্পাদন করার ব্যাপারে কী পদ্ধতি অনুসরণ করবেন?
- প্রশিক্ষণার্থীদের প্রশ্নের উত্তর দেয়ার ক্ষেত্রে কী কৌশল অবলম্বন করবেন?
- একটি উপস্থাপনা শেষ করে পরবর্তী উপস্থাপনা কীভাবে শুরু করবেন?
- বিরতি শেষে প্রশিক্ষণার্থীদেরকে সময়মত কীভাবে ফিরিয়ে আনবেন?

## ছক ২: দলগতভাবে প্রশিক্ষণের চেকলিস্ট

✓	<b>প্রস্তুতি</b>
<p>কোন মডিউলের কোন অধিবেশনে কে নেতৃত্ব দেবেন এবং কে পরিবেশন করবেন, প্রতিটি অধিবেশনের প্রতিটি অনুশীলনীর নেতৃত্ব কে দেবেন তা ঠিক করুন।</p>	
<p>কীভাবে নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যেই কার্যক্রম সম্পন্ন করা যায়, সময় শেষ হয়ে গেলে তা আপনি বা আপনার সহকর্মী কীভাবে একে অপরকে ইশারায় ইঙ্গিত করবেন তার একটি পরিকল্পনা ঠিক করুন।</p>	
<p>কক্ষ কীভাবে সাজাবেন তা একসাথে ঠিক করুন।</p>	
✓	<b>প্রশিক্ষণকালে</b>
<p>আপনার সহকর্মী যখন উপস্থাপনা করবেন তখন তার প্রতি আপনি মনোযোগ দেয়ার মাধ্যমে তাঁকে সহায়তা করবেন। মনে রাখবেন, তিনি যদি কোনও ভুল করেন, সবার সামনে তাঁর ভুল শুধরে দেয়া যাবে না।</p>	
<p>প্রশিক্ষণকালে যদি প্রয়োজন হয় তাহলে আপনার সহকর্মীর নিকট সাহায্য চাইতে পারেন, যেমন – যখন কোনও একটি প্রশ্নের উত্তর আপনার জানা নেই, বা কোনও বিষয়ে আপনি নিশ্চিত নন।</p>	
<p>এমন স্থানে বসতে হবে যেন সবসময় আপনার সহকর্মীর সাথে চোখ চোখ রাখতে পারেন। এক্ষেত্রে খেয়াল রাখতে হবে বজা যেন কখনই মূল কেন্দ্রবিন্দু বা স্পটলাইট থেকে সরে না যান।</p>	



## প্রশিক্ষণ পরবর্তীতে

কোন কোন ব্যাপারগুলো ভালোভাবে সম্পন্ন হয়েছে আর কোন ব্যাপারগুলো আরও ভালোভাবে করা যেত তা প্রশিক্ষকগণ পরস্পরের সাথে আলোচনা করুন। প্রয়োজনে নোট নিন যাতে পরবর্তীতে আপনার মনে থাকে।

পরবর্তী প্রশিক্ষণে একে অন্যকে কীভাবে সহযোগিতা করতে পারেন তা আলোচনা করুন।

## প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন ফর্ম

প্রশিক্ষণের শেষ দিনে আপনি প্রশিক্ষণার্থীদেরকে একটি প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন ফর্ম প্রশিক্ষণ শেষে পূরণ করতে দিন। এই মূল্যায়ন ফর্ম মতামত সংগ্রহের একটি অত্যন্ত কার্যকর উপায় এবং প্রশিক্ষণার্থীদের চাহিদা পূরণে ভবিষ্যতে প্রশিক্ষণকে কীভাবে আরও উন্নত করা যায় সে সম্পর্কে অনেক গুরুত্বপূর্ণ তথ্য দিতে পারে।

অতএব, প্রশিক্ষণ শেষে ১০-১৫ মিনিট সময় নিন এবং প্রশিক্ষণার্থীদেরকে প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন ফর্মটি পূরণ করতে বলুন। এর মাধ্যমে প্রশিক্ষণ সম্পর্কে তাঁরা তাঁদের মূল্যবান মতামত দিতে পারবেন।

## মূল্যায়ন ফর্ম পর্যালোচনা

প্রশিক্ষণ শেষ হলে পূরণকৃত প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন ফর্মগুলো পড়ে দেখা ও পর্যালোচনার জন্য অন্তত আধা ঘন্টা সময় দিন। সকল প্রশ্নের জবাবে অপেক্ষাকৃত কম রেটিং পড়েছে বিশেষত সেগুলোর দিকে নজর দিন এবং ভবিষ্যতে এসব ক্ষেত্রে কী উন্নতি করা যায় তা ভেবে দেখুন।

“এই প্রশিক্ষণ কীভাবে আরও উন্নত করা যায়?” এই প্রশ্নের উত্তরে যেসকল পরামর্শ এসেছে সেগুলো কীভাবে বাস্তবায়ন করা যায় তা পর্যালোচনা করুন – বিশেষত একই পরামর্শ যদি একাধিক প্রশিক্ষণার্থীর কাছ থেকে এসে থাকে।

## প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন ফর্ম

নির্দেশনা: অনুগ্রহ পূর্বক নিম্নলিখিত বিষয়ে আপনার গুরুত্বপূর্ণ মতামত প্রদানের মাধ্যমে অধিবেশনটি মূল্যায়ন করুন। দয়া করে প্রতিটি বক্তব্যের জন্য ১-৫ এর মধ্যে নম্বর দিন, যেমন (১) দৃঢ়ভাবে একমত, (২) একমত, (৩) কোন মতামত নেই, (৪) একমত না, (৫) দৃঢ়ভাবে একমত না/দ্বিমত। কোনও বক্তব্য অধিবেশনের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য না হলে মন্তব্যের কলামে N/A লিখুন। N/A চিহ্নিত বক্তব্য বাদ দিয়ে মোট নম্বর লিখুন। এই ফর্মে আপনার নাম লিখার প্রয়োজন নাই। N/A অর্থ Not applicable অর্থাৎ প্রযোজ্য নয়।

জেলা/উপজেলা: .....

এলাকা: ..... তারিখ: .....

বিষয়বস্তু মূল্যায়ন	১	২	৩	৪	৫	মন্তব্য
বিষয়বস্তু স্পষ্টভাবে উপস্থাপন করা হয়েছে।						
উপস্থাপিত বিষয়বস্তু উচ্চ মান সম্পন্ন ছিল।						
বিষয়বস্তু প্রশিক্ষণের সাথে প্রাসঙ্গিক/সামঞ্জস্যপূর্ণ।						
প্রদত্ত তথ্য হালনাগাদ এবং মানসম্মত গবেষণাপ্রসূত।						
আমি নতুন জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জন করতে পেরেছি।						
সবচেয়ে বেশি মূল্যবান অধিবেশনের মান (অধিবেশনটির রেটিং দিন এবং মন্তব্যের ঘরে অধিবেশনটি উল্লেখ করুন)।						
সবচেয়ে কম মূল্যবান অধিবেশনের মান (অধিবেশনটির রেটিং দিন এবং মন্তব্যের ঘরে অধিবেশনটি উল্লেখ করুন)।						
সকল অধিবেশনের জন্য পর্যাপ্ত সময় বরাদ্দ ছিল।						
প্রশিক্ষণের সময়সূচী ভালোভাবে সাজানো হয়েছিল।						
এক অংশ/বিষয় হতে অন্য অংশ/বিষয়ে যাওয়ার পদ্ধতি যুক্তিসংগত ছিল এবং সহজে বুঝা গিয়েছিল।						
উপস্থাপিত বিষয়গুলো বাস্তব জীবনের পরিস্থিতি/ অভিজ্ঞতা/ সমসাময়িক ঘটনার সাথে সম্পর্কযুক্ত ছিল।						
কার্যক্রমসমূহ বিষয়বস্তুর সাথে প্রাসঙ্গিক ছিল ফলে আলোচ্য বিষয় বুঝা সহজ হয়েছিল।						
হ্যান্ডআউটগুলো আগে থেকে প্রস্তুত ছিল এবং এগুলো সঠিক সময়ে বিতরণ করা হয়েছিল।						

বিষয়বস্তু মূল্যায়ন	১	২	৩	৪	৫	মন্তব্য
প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটেরগণ যথাযথ পেশাগত দক্ষতার সাথে প্রশিক্ষণ পরিচালনা করেছেন।						
প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটেরগণ বিষয়বস্তু উপস্থাপনায় আত্মবিশ্বাসী ছিলেন।						
প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটেরদের কথা পরিষ্কারভাবে শোনা গেছে।						
সকল প্রশিক্ষণার্থী মনোযোগের সাথে প্রশিক্ষণে অংশ নিয়েছেন।						
প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটেরগণ প্রশিক্ষণার্থীদেরকে পুরো সময় জুড়ে উৎসাহ দিয়ে যেতে পেরেছেন।						
প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটেরগণ সঠিক ও যথাযথভাবে প্রশ্নের উত্তর দিতে পেরেছেন।						
প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটেরগণ প্রতিটি অধিবেশন ও কার্যক্রম শেষে সারসংক্ষেপ উপস্থাপন করেছেন।						
সারসংক্ষেপ উপস্থাপনের মাধ্যমে অধিবেশন সমাপ্ত হয়েছিল যাতে প্রয়োজনীয় তথ্যের প্রতিফলন ঘটেছিল।						
গোলযোগ এবং বাধাবিপত্তিগুলো যথাযথ ভাবে মোকাবেলা করা হয়েছিল।						
প্রশিক্ষণের সার্বিক রেটিং						
সার্বিক সময় ব্যবস্থাপনা:						
প্রশিক্ষণ আরও উন্নত করতে সাধারণ মন্তব্য, যদি থাকে:						

## মডিউল II

### ফ্যাসিলিটেশন



মোট সময়  
২ ঘন্টা

### সূচনা

একজন প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটের একটি অন্যতম দায়িত্ব হলো প্রশিক্ষণের পুরো সময়জুড়ে প্রশিক্ষার্থীদের মনোযোগ ধরে রাখা ও তাদের প্রাণবন্ত রাখা এই মডিউলটি সম্ভাব্য ফ্যাসিলিটেরদের ফ্যাসিলিটেশনের দক্ষতা উন্নত করার সুযোগ করে দেবে, যা প্রয়োগ করে তাঁরা প্রশিক্ষার্থীদেরকে উদ্বুদ্ধ করতে পারবেন। প্রশিক্ষণ দিতে গিয়ে একজন প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটের যেসব প্রতিকূলতার সম্মুখীন হতে পারেন, তা অতিক্রম করার জন্য প্রয়োজনীয় নানা ধরনের কৌশল ও দক্ষতা অর্জনে এই মডিউলটি অবদান রাখার ক্ষেত্রে সহায়ক ভূমিকা পালন করবে।

### শিখন উদ্দেশ্য

#### এই মডিউলের উদ্দেশ্য

- অংশগ্রহণমূলক শিখন প্রক্রিয়ার বিভিন্ন উপায় নিয়ে আলোচনা করা এবং উপায়সমূহ ব্যবহার করে কথোপকথন ও অন্যান্য শিখন অধিবেশনগুলোকে কীভাবে সহজ করা যায় তা নিয়েও আলোচনা করা
- পাঠদান ও ফ্যাসিলিটেশন-এর মধ্যে পার্থক্যগুলো বর্ণনা করা
- অধিবেশনে ফ্যাসিলিটেশনের সময় যেসব সমস্যা হতে পারে, তার মোকাবেলায় বিভিন্ন সমাধানগুলো কীভাবে প্রয়োগ করা যায় তা ব্যাখ্যা করা
- সুনির্দিষ্ট কিছু অধিবেশনের ক্ষেত্রে কখন ও কী ধরনের অনানুষ্ঠানিক পদ্ধতি ব্যবহার করতে হবে সে সম্পর্কে জানা এবং বর্ণনা করা।

#### মডিউলটি শেষ করার পর প্রশিক্ষার্থীরা (যারা পরবর্তীতে প্রশিক্ষক হিসেবে কাজ করবেন)

- ফ্যাসিলিটেশনের বিভিন্ন কৌশল প্রয়োগ করতে পারবেন
- চাহিদা বিশ্লেষণ, অধিবেশনের উদ্দেশ্য নির্ধারণ, অধিবেশন পরিকল্পনা, এবং প্রয়োজন অনুযায়ী উপকরণাদির ব্যবস্থা করতে পারবেন
- ফ্যাসিলিটেশনের সময় কঠিন পরিস্থিতি মোকাবেলা করতে পারবেন এবং অমনোযোগী প্রশিক্ষার্থীদেরকে দৃষ্টি দিতে পারবেন।





### পদ্ধতিসমূহ

- দলগত কাজ
- ব্রেইনস্টর্মিং
- প্রশ্নোত্তর
- রোল-প্লে (চরিত্রাভিনয়)



### প্রয়োজনীয় উপকরণ/সরঞ্জাম

- ফ্লিপচার্ট ও মার্কার
- মডিউল II এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড: ফ্যাসিলিটেশন, স্লাইড ১-১৬
- হ্যান্ডআউট II (ক), II (খ), II (গ), II (ঘ)



### তথ্যসূত্র/রেফারেন্স

- The International Save the Children Alliance 2007. Advocacy Matters: Helping children change their world An International Save the Children Alliance guide to advocacy. Facilitator's manual
- Lawrence J. Johnson, College of Education, Criminal Justice, and Human Services. Effective Facilitation
- Facilitation skills 101 – introduction for beginners. Downloaded from the OBESSU Toolbox on 14. October 2019 [www.obessu.org/toolbox](http://www.obessu.org/toolbox)
- Rita Larok Otim. Facilitation Skills Training Manual; A facilitator's handbook. SCORE Project, 2013
- PSYCHOSOCIAL & ADHERENCE Counseling Support Training FACILITATOR MANUAL, South to South/ICAP, 2010
- Pre-Exposure Prophylaxis (PrEP) Training for Providers in Clinical Settings. New York: ICAP at Columbia University; 2016
- Adolescent and Youth-Friendly Health Services Modular Training Facilitator Manual, March 2017, EGPAF Lesotho
- TRAINING HEALTH PROVIDERS IN YOUTH-FRIENDLY HEALTH SERVICES, PSI, 2015

অধিবেশন	সময়
অধিবেশন ১	৪৫ মিনিট
অধিবেশন ২	৭৫ মিনিট
মোট সময়	২ ঘন্টা

## অধিবেশন ১

অধিবেশনের উদ্দেশ্য: প্রশিক্ষণার্থীদেরকে ফ্যাসিলিটেশন প্রক্রিয়ার সাথে পরিচয় করিয়ে দেয়া

কার্যক্রম/পদ্ধতি	সময়	উপকরণ
কার্যক্রম ১: ভূমিকা	১০ মিনিট	
কার্যক্রম ২: প্রশ্নোত্তর	১০ মিনিট	ফ্লিপচার্ট ও মার্কার
কার্যক্রম ৩: দলগত কাজ	১০ মিনিট	ফ্লিপচার্ট ও মার্কার
কার্যক্রম ৪: উপস্থাপনা	১৫ মিনিট	মডিউল II এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড: ফ্যাসিলিটেশন স্লাইড ১-১১
অধিবেশনের মোট সময়	৪৫ মিনিট	



অধিবেশনের মোট সময়

৪৫ মিনিট



প্রশিক্ষকের জন্য নির্দেশনা

### ধাপ ১

কার্যক্রম ১: ভূমিকা (১০ মিনিট)

অধিবেশনের পরিবেশ তৈরি করতে প্রথমেই ফ্যাসিলিটেশন সম্পর্কে প্রশিক্ষণার্থীদের পূর্ব অভিজ্ঞতা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।

প্রশিক্ষণার্থীদেরকে জিজ্ঞাসা করুন যে তাঁরা এমন কোনও মিটিং, সভা বা কর্মশালায় অংশ নিয়েছিলেন বা পরিচালনা করেছিলেন কিনা যা নিয়ে তাঁদের নেতিবাচক অভিজ্ঞতা আছে। তাঁদের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার বর্ণনায় নিচের তিনটি বিষয়ে আলোকপাত করতে অনুরোধ করুন:

- সভার অভিজ্ঞতা নেতিবাচক হওয়ার কারণ কী?
- সভায় ফ্যাসিলিটেশনের প্রক্রিয়া কেমন ছিল?
- এতে প্রশিক্ষণার্থীদের আচরণ কেমন ছিল ও তার কারণ কী?

---

ধাপ ২

প্রশ্নোত্তর – প্রত্যাশা (১০ মিনিট)

- প্রশিক্ষণার্থীরা এই অধিবেশন থেকে কী শিখবেন বলে আশা করছেন তা জিজ্ঞাসা করুন
- তাঁদের উত্তরগুলো ফ্লিপচার্টের একটি কাগজে লাগিয়ে দিন। অধিবেশন চলাকালীন সময়ের জন্য উত্তরগুলো কাগজে লাগানো অবস্থাতেই রেখে দিন
- খেয়াল রাখবেন এসব প্রত্যাশার মধ্যে সবগুলো এই অধিবেশনে পূরণ নাও হতে পারে। তাই ভাল হয় অধিবেশনের শেষভাগে প্রশিক্ষণার্থীরা যখন তাঁদের পর্যালোচনা শেষ করবেন, তখন যদি কিছু সময় রেখে দিতে পারেন, যাতে অপূর্ণ প্রত্যাশাগুলো নিয়েও আলোচনা করা যায়।

---

ধাপ ৩

দলগত কাজ – ফ্যাসিলিটেশন কী (১০ মিনিট)

- প্রশিক্ষণার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করে দিন। তারপর তাঁদেরকে নিম্নোক্ত বিষয়গুলো নিয়ে ব্রেইনস্টর্মিং করতে বলুন:  
স্কুলে পাঠদান এবং ফ্যাসিলিটেশনের মাঝে পার্থক্য কী? তাঁদের নিজ নিজ ধারণাগুলো লিখে ফেলতে বলুন
- ফ্লিপচার্টের একটি কাগজকে দুইটি কলামে ভাগ করে নিন। এর একটির শিরোনাম হবে ‘স্কুলে পাঠদান প্রক্রিয়া’ এবং অপরটির শিরোনাম হবে ‘ফ্যাসিলিটেশন প্রক্রিয়ায়’
- এবার দলগুলোকে একসাথে করুন এবং প্রত্যেক দল থেকে তাঁদের ধারণাগুলো সম্পর্কে অভিমত দিতে বলুন এবং সাথে সাথে সেগুলো কলাম অনুযায়ী লিপিবদ্ধ করুন।

---

ধাপ ৪

কার্যক্রম ৪: অধিবেশনের সারসংক্ষেপ (১৫ মিনিট)

- মডিউল II এর স্লাইডগুলো উপস্থাপন করুন: ফ্যাসিলিটেশন, স্লাইড ১-১১

## অধিবেশন ২

অধিবেশনের উদ্দেশ্য: ফ্যাসিলিটেশন পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা

কার্যক্রম/পদ্ধতি	সময়	উপকরণ
কার্যক্রম ১: ভূমিকা	১০ মিনিট	ফ্লিপচার্ট ও মার্কার
কার্যক্রম ২: উপস্থাপনা	২৫ মিনিট	মডিউল II এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড: ফ্যাসিলিটেশন স্লাইড ১২-১৬
কার্যক্রম ৩: আলোচনা ও ভিডিও প্রদর্শন	২৫ মিনিট	হ্যান্ডআউট II (ক) হ্যান্ডআউট II (গ) হ্যান্ডআউট II (খ) হ্যান্ডআউট II (ঘ)
কার্যক্রম ৪: সমাপনী	১৫ মিনিট	
অধিবেশনের মোট সময়	১ ঘন্টা ১৫ মিনিট	



অধিবেশনের মোট সময়

১ ঘন্টা ১৫ মিনিট



প্রশিক্ষকের জন্য নির্দেশনা

ধাপ ১

কার্যক্রম ১: ভূমিকা (১০ মিনিট)

- প্রশিক্ষার্থীদেরকে ফ্যাসিলিটেশনের যেসকল পদ্ধতির সাথে তাঁরা পরিচিত তা নিয়ে ব্রেইনস্টর্মিং করতে বলুন।
- ফ্লিপচার্টের কাগজে এগুলো লিপিবদ্ধ করুন।

ধাপ ২

কার্যক্রম ২: উপস্থাপনা – অংশগ্রহণমূলক ফ্যাসিলিটেশন পদ্ধতি (২৫ মিনিট)

- স্লাইড প্রদর্শনের মাধ্যমে এই অধিবেশনটি উপস্থাপন করুন – মডিউল II: ফ্যাসিলিটেশন, স্লাইড ১২-১৬

- প্রশিক্ষার্থীদের জন্য নির্ধারিত হ্যান্ডআউটগুলো বিতরণ করুন:  
হ্যান্ডআউট II (ক): প্রাপ্তবয়স্কদেরকে পাঠদান বিষয়ক পরামর্শ  
হ্যান্ডআউট II (খ): প্রশিক্ষণের করণীয় ও বর্জনীয়  
হ্যান্ডআউট II (গ): প্রশিক্ষকের প্রস্তুতি চেকলিস্ট  
হ্যান্ডআউট II (ঘ): প্রশিক্ষণ পরিচালনা
- প্রশিক্ষার্থীদেরকে হ্যান্ডআউটগুলো পড়ে দেখতে বলুন এবং কোনও কিছু বুঝতে অসুবিধা হলে জানাতে বলুন

- অধিবেশনের শেষ অংশটি থাকবে যা শেখানো হল তা সংক্ষেপে আরেকবার বলার জন্য। কোনও প্রশ্নের উত্তর বাকী থেকে গেলে সেটিও এই অংশে শেষ করতে হবে।

## হ্যান্ডআউট II(ক)

### প্রাপ্তবয়স্কদেরকে পাঠদান বিষয়ক পরামর্শ

প্রাপ্তবয়স্কদেরকে পাঠদান করা বেশ কঠিন একটি কাজ – তার জন্য আপনাকে নমনীয় হতে হবে এবং ভাব আদান-প্রদান ও সম্পর্ক গড়ে তোলার দক্ষতা রাখতে হবে। সব থেকে বড় কথা, পাঠদানের বিষয়বস্তুগুলো যেন জাতীয় পর্যায়ের প্রাসঙ্গিক গাইডলাইন, টুলস, ক্লিনিকাল জ্ঞান, এবং প্রশিক্ষণ দক্ষতার ভিত্তিতে হালনাগাদ থাকে।

প্রশিক্ষণের সর্বোচ্চ কার্যকারিতার স্বার্থে অধিবেশনের সময় নিম্নোক্ত বিষয়গুলো নিশ্চিত করুন:

#### ১. প্রশিক্ষণার্থীর গঠনমূলক আত্মমর্যাদাবোধ বাড়িয়ে তুলুন

- স্বচ্ছন্দ ও নিরাপদ শিক্ষার পরিবেশ সৃষ্টি করুন এবং এমন পদ্ধতি কাজে লাগান যাতে প্রশিক্ষণার্থীগণ আশ্বস্ত বোধ করেন যেন তাঁদের অবদানগুলো সম্মানের সাথে গৃহীত হবে
- কিছু ছোট ছোট দলগত কার্যক্রম রাখুন, এতে করে তাঁদের অংশগ্রহণ বাড়বে
- আলোচনা এবং অনুশীলন অধিবেশনের মাধ্যমে প্রশিক্ষণার্থীদেরকে আরও বেশি সক্রিয় ও আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠতে সাহায্য করবে।

#### ২. ব্যবহারিক ও সমস্যা-কেন্দ্রিক শিখন পরিস্থিতি

- ক্লিনিকাল তত্ত্ব ও প্রয়োগের সংযোগ ঘটাতে বাস্তব জীবনের দৃশ্যপট, বাস্তব ঘটনা এবং কেস স্টাডি অন্তর্ভুক্ত করুন। প্রশিক্ষণার্থীদেরকে তাঁদের নিজ নিজ জীবনের ঘটনা ও কর্মক্ষেত্রের অভিজ্ঞতা উপস্থাপন করতে উৎসাহিত করুন
- নতুন তথ্যের সরাসরি প্রয়োগের পরিকল্পনা করতে এবং সে ব্যাপারে পর্যালোচনা করতে প্রশিক্ষণার্থীদেরকে সাহায্য করুন। এ নিয়ে তাঁদের সাথে আলোচনা করুন
- এমন বিষয়বস্তু ব্যবহার করুন যা তাঁদের বর্তমান প্রেক্ষাপটে কাজে লাগবে। যেসকল তথ্য আপনি উপস্থাপন করছেন, সেগুলোর তাৎক্ষণিক ব্যবহার কী হতে পারে তাও নির্দেশ করুন
- লব্ধ জ্ঞান প্রয়োগ করতে গিয়ে যেসব সমস্যা হতে পারে তা আগে থেকে অনুমান করতে চেষ্টা করুন এবং তার সাপেক্ষে বাস্তবিক ও ব্যবহারিক পরামর্শ দিতে চেষ্টা করুন
- আপনার বক্তব্য যেন খুব বেশি তাত্ত্বিক না হয়ে যায়, সে বিষয়েও লক্ষ্য রাখবেন – প্রশিক্ষণার্থীদের কাছে পরিচিত যেসব সেবা, পরীক্ষা, আর ঔষধ কাছাকাছি স্থানে পাওয়া যায় সেগুলোর সম্পর্কে নিশ্চিত হয়ে নিন।

#### ৩. বিদ্যমান জ্ঞানের সাথে নতুন ধ্যানধারণার সমন্বয় করুন

- শিক্ষণীয় বিষয়ের সাথে সম্পর্কিত এমন কী কী ব্যাপার প্রশিক্ষণার্থীরা পূর্ব অভিজ্ঞতার আলোকে আগে থেকেই জানেন তা তাঁদেরকে মনে করতে সাহায্য করুন
- আলোচ্য বিষয় সম্পর্কে তাঁরা কী জানতে চান তা জিজ্ঞাসা করুন
- প্রশিক্ষণ শেষে সহায়তা বা বাস্তবায়নের জন্য পরবর্তী চিন্তাভাবনা এবং পদক্ষেপ কী হতে পারে তা সুপারিশ করুন।

৪. প্রত্যেক প্রশিক্ষণার্থীর প্রতি শ্রদ্ধাশীল হোন

- তাঁদের জ্ঞান, অবদান ও সাফল্যগুলোকে স্বীকৃতি প্রদান করুন এবং তাতে সায় দিন
- আপনার কাজ সম্পর্কে তাঁদের অভিমত জানতে চান এবং তাঁদেরকে বলার সুযোগ করে দিন
- ভুল প্রমাণিত করা বা মাত্রাতিরিক্ত সমালোচনা করার প্রবণতা এড়িয়ে চলুন।

৫. তাঁদের অভিজ্ঞতা কাজে লাগান

- প্রশিক্ষণার্থীরা আগে থেকেই যা জানতেন তা উপেক্ষা করবেন না; তাঁদের দক্ষতা ও অভিজ্ঞতা আপনার এবং পুরো দলের জন্যই সম্পদস্বরূপ।

৬. শিক্ষার জন্য বিকল্প কার্যক্রম ও পছন্দের পরিকল্পনা রাখুন

- প্রশিক্ষণার্থীদের অভিজ্ঞতার স্তরের সাথে সামঞ্জস্যতা রাখার স্বার্থে দরকার হলে তাঁদেরকে প্রক্রিয়াগুলো কিছুটা পরিবর্তন করতে দিতে পারেন, যেমন – কতটা বিস্তারিত বলবেন, কোনও একটি ধারণা ব্যাখ্যা করতে কতটুকু সময় নেবেন, বক্তৃতা কতটা দীর্ঘ করবেন
- প্রশিক্ষণার্থীদের জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা কাজে লাগিয়ে কার্যক্রম পরিকল্পনা করুন
- যেকোনও প্রশিক্ষণ অধিবেশন শুরু করার আগে, অধিবেশন চলাকালীন সময়ে এবং অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীদের শেখার চাহিদা এবং বিষয়বস্তু তাঁরা কতটা বুঝতে পারছেন তার প্রতি লক্ষ্য রাখুন।

৭. প্রশিক্ষণার্থীর পছন্দকে প্রাধান্য দিন এবং স্ব-নির্দেশনার সুযোগ দিন

- প্রশিক্ষণার্থীর চাহিদাকে কেন্দ্র করে পরিকল্পনা তৈরি করুন
- আপনার আলোচ্যসূচী ও অনুমানগুলো ব্যক্ত করুন এবং তা নিয়ে মতামত আহ্বান করুন
- বিষয়টি সম্পর্কে তাঁরা ইতিমধ্যেই কী জানেন (তাঁদের উপলব্ধি কী) তা জিজ্ঞাসা করুন
- বিষয়টি সম্পর্কে তাঁরা কী জানতে চান তা জিজ্ঞাসা করুন
- প্রশিক্ষণ পরিকল্পনায় কিছু বিকল্প রাখুন যাতে প্রয়োজন হলে সহজেই পরিবর্তন আনতে পারেন
- প্রশিক্ষণ এবং নিরবচ্ছিন্ন শিক্ষার অংশ হিসাবে তাঁদের পরবর্তী পদক্ষেপ পরিকল্পনা করতে সুযোগ দিন।

## হ্যান্ডআউট II(খ)

### প্রশিক্ষণের করণীয় ও বর্জনীয়

যেকোনও শিখন অধিবেশনে নিম্নোক্ত “করণীয়” এবং “বর্জনীয়” বিষয়ের প্রতি প্রশিক্ষক/ফ্যাসিলিটেরকে লক্ষ্য রাখা প্রয়োজন।

করণীয় (যা করা উচিত):

- চোখের দিকে তাকিয়ে কথা বলুন ও সাড়া দিন
- আগে থেকেই প্রস্তুতি নিয়ে নিন
- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে সক্রিয়ভাবে প্রশিক্ষণে অন্তর্ভুক্ত করুন
- যেখানেই সম্ভব ছবি বা প্রদর্শনযোগ্য কোনও সহায়ক উপকরণ ব্যবহার করুন
- স্পষ্টভাবে, ধীরে, এবং মোটামুটি জোরালো স্বরে কথা বলুন
- প্রশ্ন করতে উৎসাহ দিন
- কোনও কিছু আপনার জানা না থাকলে তা সরাসরি স্বীকার করুন এবং পরবর্তীতে জেনে নিয়ে প্রশিক্ষণার্থীদেরকে জানানোর অঙ্গীকার করুন
- প্রতিটি অধিবেশনের শেষে আলোচিত বিষয়বস্তুগুলোর পুনরাবৃত্তি করুন
- একটি বিষয়বস্তুর সাথে পরবর্তী বিষয়বস্তুর সম্পর্ক স্থাপন করুন
- অংশগ্রহণে উৎসাহ দিন
- স্পষ্ট এবং সহজে বুঝা যায় এমন ভাবে লিখুন
- বক্তব্যের সারসংক্ষেপ উপস্থাপন করুন
- প্রশিক্ষণার্থীদের প্রতিক্রিয়াতে আলোকপাত করুন
- সময়ের সঠিক ব্যবহার করুন
- গঠনমূলক এবং ইতিবাচক মন্তব্য করুন
- প্রশিক্ষণার্থীদের শারীরিক ভাষা এবং অংশগ্রহণের মাত্রার দিকে লক্ষ্য রাখুন
- স্পষ্টভাবে কাজের নির্দেশনা দিন
- আপনার নির্দেশনাগুলো প্রশিক্ষণার্থীরা ঠিকমতো বুঝেছেন কিনা, তা নিশ্চিত করুন
- প্রতিনিয়ত মূল্যায়ন করুন এবং প্রয়োজনীয় পরিবর্তন আনুন
- ধৈর্যশীল হোন। সহমর্মী আচরণ করুন। অপরকে বুঝতে চেষ্টা করুন।

বর্জনীয় (যা করা উচিত নয়)

- ফ্লিপচার্ট বা পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইডের দিকে তাকিয়ে কথা বলবেন না
- প্রদর্শনযোগ্য সহায়ক উপকরণ যেমন স্লাইড বা ফ্লিপচার্ট যাতে ঢাকা না পড়ে
- সবসময় এক জায়গায় স্থির দাঁড়িয়ে থাকবেন না: কক্ষের সবখানেই যেন আপনার পদচারণা থাকে
- প্রশিক্ষণার্থীদের প্রশ্ন, মতামত, বা মূল্যায়ন উপেক্ষা করবেন না
- কাউকে অংশ নেয়ার জন্য চাপ দেবেন না
- প্রশিক্ষণার্থীর সাথে চিৎকার করে কথা বলবেন না কিংবা কাউকে সমালোচনা করবেন না
- কোনও প্রশিক্ষণার্থীর মত বা বিশ্বাসকে অগ্রাহ্য করবেন না
- ভুল, পক্ষপাতদুষ্ট, অথবা অহেতুক সমালোচনামূলক বক্তব্য যেন অবশ্যই শোধরানো হয়, কোনও অবস্থাতেই তা এড়িয়ে যাবেন না
- আলোচনার নিয়ন্ত্রণ যেন কোনওভাবেই কেবলমাত্র একজন প্রশিক্ষণার্থীর আয়ত্তে চলে না যায়।



## হ্যান্ডআউট II(গ)

### প্রশিক্ষকের প্রস্তুতি চেকলিস্ট

---

মডিউলের উদ্দেশ্য, টেকনিকাল বিষয়বস্তু এবং পাঠদান অনুশীলনীগুলো পড়ে নিন।

---

প্রতিটি অনুশীলনী প্রশিক্ষক নির্দেশিকা অনুযায়ী প্রস্তুত করুন।

---

প্রয়োজনীয় উপকরণ যোগাড় করে রাখুন বা নিজেই তৈরি করে নিন ও সেগুলো গুছিয়ে রাখুন।

---

দলগত আলোচনায় ফ্যাসিলিটেশনের জন্য প্রাসঙ্গিক বিষয়বস্তু এবং পরামর্শগুলো আগেভাগেই পড়ে নিন। এর সাথে আপনার নিজের প্রশ্ন ও পরামর্শগুলোও লিখে রাখুন। প্রশিক্ষণার্থীদেরকে সক্রিয় রাখতে এবং গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোর উপর আলোচনা নিশ্চিত করতে এগুলো কাজে লাগবে।

---

পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইডগুলো দেখে নিন এবং স্লাইডগুলোর বিষয়বস্তু জেনে নিন। কম্পিউটার ও প্রজেক্টর ব্যবহার করে টেকনিকাল বিষয়গুলো স্লাইডের মাধ্যমে উপস্থাপন করার চর্চা করুন। আপনি নিজে নিজে চর্চা করতে পারেন অথবা আপনার বন্ধু বা সহকর্মীর মধ্য থেকে কাউকে ‘প্রশিক্ষণার্থী’ বানিয়ে তাঁদের সামনেও চর্চা করতে পারেন।

---

চর্চা চালিয়ে যান! দলগত অনুশীলন ব্যাখ্যা করা বা শ্রোতার কাছ থেকে উত্তর আদায় করা সবসময় সহজ হয়না। বিভিন্ন সম্ভাব্য পরিস্থিতি নিয়ে আগে থেকেই চিন্তা করুন এবং পরিকল্পনা তৈরি রাখুন – যেন প্রয়োজনীয় প্রস্তুতি থাকে। খুব জটিল অনুশীলন বা আলোচনাগুলোর ক্ষেত্রে আরও একজন সহযোগী ফ্যাসিলিটেরের সাহায্য নিতে পারেন।

---

সময়ের দিকে খেয়াল রাখা এবং সময়সূচী মেনে চলার জন্যও যেন আপনার পরিকল্পনা থাকে।

---

অমনোযোগী ও অপ্রীতিকর অবস্থার সৃষ্টিকারী প্রশিক্ষণার্থীদেরকে কীভাবে সামলাবেন তা নিয়ে পরিকল্পনা তৈরি রাখুন।

---

ছোট ছোট দল গঠনের প্রক্রিয়াগুলো সাজিয়ে ফেলুন। একই দিনে বারবার দলগঠন করতে হলে এবং দলগুলোতে পরিবর্তন আনা লাগলে ভিন্ন ভিন্ন পর্যায়ে ভিন্ন ভিন্ন প্রক্রিয়া অবলম্বন করুন।

---

প্রশিক্ষণে প্রশিক্ষণার্থীদের সম্পর্কে আগে থেকেই যতটুকু সম্ভব জেনে রাখুন (যেমন তাঁদের কর্মস্থল, ভূমিকা, দায়িত্ব, দক্ষতা, অভিজ্ঞতা ইত্যাদি)। প্রশিক্ষণ চলাকালীন সবসময় এটি করা উচিত।

---

## হ্যান্ডআউট II(ঘ)

### প্রশিক্ষণ পরিচালনা

#### ক. ফ্যাসিলিটেটরের ভূমিকা

ফ্যাসিলিটেটরের দায়িত্ব হচ্ছে তিনি প্রতিটি অধিবেশনের প্রেক্ষাপট এবং কার্যক্রমগুলো যতটা সম্ভব পরিষ্কারভাবে উপস্থাপন করবেন। শেখার জন্য একটি স্বচ্ছন্দ পরিবেশ বজায় রাখা এবং দলগত আচরণ ও অংশগ্রহণে সহায়তা করাও তাঁর দায়িত্বের অংশ। ফ্যাসিলিটেটরকে প্রতিনিয়ত কাজের অগ্রগতির প্রতি লক্ষ্য রাখতে হবে এবং সেই অগ্রগতির সাপেক্ষে কর্মশালায় প্রয়োজনীয় পরিবর্তন আনতে হবে। ঠিকভাবে প্রশিক্ষণ প্রদানের জন্য আপনার কিছু দক্ষতা থাকা প্রয়োজন, যেমন:

#### ■ অবাচনিক যোগাযোগ

- কথা বলার সময় প্রশিক্ষণার্থীদের চোখের দিকে তাকিয়ে কথা বলা
- কেবলমাত্র নির্দিষ্ট কয়েকজন প্রশিক্ষণার্থীর প্রতি যেন পক্ষপাত করা না হয় সে ব্যাপারে সচেতন থাকা
- দলগুলোর মনোযোগে ব্যাঘাত না ঘটিয়ে কক্ষ বিচরণ করা। প্রশিক্ষণার্থীরা দেখতে পাবেননা এমন জায়গায় গিয়ে কথা না বলা বা সেসব জায়গাতে হেঁটে না বেড়ানো
- প্রশিক্ষণার্থীরা কথা বলার সময় মাথা নাড়ানো, মৃদু হাসি বা এমন কোনও অভিব্যক্তি দেয়া যাতে তাঁরা বুঝতে পারেন যে আপনি তাঁদের কথা মনোযোগ দিয়ে শুনছেন
- এমন জায়গায় দাঁড়ানো যাতে আপনি সব প্রশিক্ষণার্থীদের সামনে থাকেন, বিশেষ করে অধিবেশনের শুরুতে। সাবলীল থাকা, একই সাথে স্পষ্টতা এবং আত্মবিশ্বাসের পরিচয় দেয়া জরুরী।

#### ■ বাচনিক বা মৌখিক যোগাযোগ

- এমনভাবে প্রশ্ন করা যাতে উত্তরগুলো শুধুমাত্র “হ্যাঁ” বা “না”-এর মধ্যে সীমাবদ্ধ না থাকে এবং প্রশিক্ষণার্থীরা জবাব দিতে উৎসাহ পান। কেউ শুধু “হ্যাঁ” বা “না” জবাব দিলে তাঁকে জিজ্ঞাসা করা, “কেন আপনার এরকম মনে হচ্ছে?”
- কারও বক্তব্যের সাথে অন্যরা একমত কিনা তা জিজ্ঞাসা করা
- গলার স্বর সম্পর্কে সচেতন থাকা। ধীরে এবং স্পষ্টভাবে কথা বলা
- আঞ্চলিক, ঘরোয়া, অপ্রচলিত, অশালীন অথবা অন্য কোনও “বিশেষ” ভাষা ব্যবহার না করা
- প্রশিক্ষণার্থীরা যেন আপনার চেয়ে বেশী বলার সুযোগ পান, তা খেয়াল রাখা
- প্রশিক্ষণার্থীদের প্রশ্নের উত্তর তাঁদের নিজেদের মধ্য থেকে আসার সুযোগ দেয়া। বলতে পারেন, “আপনাদের কেউ কি বলবেন এই প্রশ্নের উত্তর কী হতে পারে?”
- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে বলতে উৎসাহ দেয়া এবং ইতিবাচক প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করা
- প্রশিক্ষণার্থীদের বক্তব্যকে নিজের ভাষায় গুছিয়ে বলা। এর মাধ্যমে আপনি বক্তব্য ঠিকমত বুঝতে পেরেছেন কিনা জেনে নেওয়া এবং বক্তব্যটি আরও জোরালো ভাবে উপস্থাপন করা – দু’টিই হবে
- আলোচনার সবসময় আপনি যদিকে দরকার মনে করেন সেই দিকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়া। কোথাও মতের অমিল হচ্ছে কিনা লক্ষ্য রাখা এবং সিদ্ধান্তে পৌঁছানো।

- কোনও বক্তব্যকে জোরালো করার জন্য প্রাসঙ্গিক কোনও ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার কথা বলা। হয়তো বলতে পারেন, “এই কথা থেকে আমার গত বছরের একটি ঘটনা মনে পড়লো”
- আলোচনার সারমর্ম বলা। খেয়াল রাখবেন যেন সবাই মূল অংশগুলো বুঝতে পারে।

#### ■ শিক্ষার আবহ তৈরি করা

- প্রতিটি অধিবেশনের আগে সকল বিষয়বস্তু ও কার্যক্রমগুলো পর্যালোচনা করা। এতে আপনি বিষয়গুলো এবং পদ্ধতিগুলো সম্পর্কে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করবেন
- নির্দিষ্ট সময়ে শুরু করুন এবং শুরুতেই সবাইকে সাদর অভ্যর্থনা জানানোর মাধ্যমে নিজেকে ফ্যাসিলিটেটর হিসাবে উপস্থাপন করুন
- অধিবেশনের জন্য প্রয়োজনীয় সমস্ত সামগ্রী গুছিয়ে ফেলুন এবং সবসময় হাতের কাছে রাখুন
- নির্ধারিত সময়সীমার মধ্যে কার্যক্রম শেষ করুন
- আপনার এবং প্রশিক্ষণার্থীদের মধ্যে একটি বন্ধুত্বপূর্ণ এবং স্বচ্ছন্দ আবহ সৃষ্টির মাধ্যমে তাঁদের দৃষ্টি আকর্ষণ করুন
- আলোচনা যাতে সহজে এগিয়ে নেয়া যায় তার জন্য আপনার উত্তর এবং উদাহরণগুলো প্রস্তুত করে রাখুন।

#### ■ প্রতিটি অধিবেশন শুরু করা

- প্রতিটি অধিবেশনের শুরুতে এর উল্লেখিত উদ্দেশ্য এবং সার্বিক ধারণা উপস্থাপন করুন
- ফ্লিপচার্টের উপর সেগুলো লিখুন
- বিগত অধিবেশন এবং বর্তমান অধিবেশনের মধ্যে যোগসূত্র কী তা ব্যাখ্যা করুন।

#### ■ দলগত অনুশীলনের নেতৃত্ব দেয়া

- দলগত অনুশীলনগুলো স্পষ্টভাবে উপস্থাপন করুন এবং নির্দেশনাগুলো ফ্লিপচার্টে লিখে রাখুন
- প্রতিটি দলের কাছে গিয়ে নিশ্চিত হোন যে তাঁরা কী করবেন সেটা বুঝতে পেরেছে এবং আলোচনায় উৎসাহিত করুন
- সময় শেষ হওয়ার পাঁচ মিনিট আগে প্রতিটি দলের কাছে গিয়ে সময়ের মধ্যে শেষ করার কথা মনে করিয়ে দিন অথবা দেখুন যে তাঁদের আরও সময়ের প্রয়োজন কিনা।

#### ■ দলগত অনুশীলন থেকে প্রাপ্ত শিক্ষা নিয়ে আলোচনা

- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে বলুন অধিবেশনের আলোচনা ও অভিজ্ঞতার আলোকে যেসব বিষয় তাঁদের কাছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ মনে হচ্ছে সেগুলোকে চিহ্নিত করতে
- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে উৎসাহ দিন যাতে তাঁরা যেন সংক্ষেপে সবার কাছে তাঁদের দলগত কাজটি উপস্থাপন করেন
- খেয়াল রাখুন তাঁরা যেন তাঁদের কাজ সম্পর্কে আপনার এবং অন্যদের কাছ থেকে মতামত পায়
- অধিবেশনটি কেমন হল সে সম্পর্কে প্রশিক্ষণার্থীদেরকে আলোচনা করতে দিন এবং আপনি সেই আলোচনায় সঞ্চালকের ভূমিকা নিন। সবার কাছ থেকে পাওয়া গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো ফ্লিপচার্টে লিখে ফেলুন
- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে সামগ্রিক উপসংহারে পৌঁছাতে সহযোগিতা করুন। চিন্তার প্রতিফলনের জন্য সময় দিন।

## ■ শিক্ষাগুলোর বাস্তবিক জীবনে প্রয়োগ

- প্রতিটি অধিবেশনের পরীক্ষামূলক অংশে আপনি সকল প্রশিক্ষণার্থীদেরকে উৎসাহ দিন যাতে তাঁরা চিন্তা করেন যে অনুশীলন হতে প্রাপ্ত শিক্ষাগুলো তাঁদের নিজ নিজ কাজের জায়গাতে কীভাবে তাঁদেরকে সাহায্য করতে পারে
- বিভিন্ন পরিস্থিতিতে এই শিক্ষা প্রয়োগে প্রশিক্ষণার্থীদের কী কী সমস্যা হতে পারে তা নিয়ে আলোচনা করুন
- এই শিক্ষা প্রয়োগে সমস্যাগুলোর সমাধান কী হতে পারে তা নিয়েও আলোচনা করুন।

## ■ সমাপ্তি ঘোষণা

- প্রতিটি অধিবেশনের শেষে কার্যক্রমগুলোর সারমর্ম সংক্ষেপে তুলে ধরুন
- অধিবেশনের প্রতিটি উদ্দেশ্য একে একে তুলে ধরুন এবং সেগুলো সফল হয়েছে কিনা বা কীভাবে সফল হয়েছে তা দেখিয়ে দিন
- প্রাপ্ত শিক্ষাগুলোকে ধরে রাখতে, বিষয়বস্তু সম্পর্কে আরও জানতে, অথবা প্রাপ্ত শিক্ষা প্রয়োগ করার জন্য আরও কী কী করা যেতে পারে তা নিয়েও আলোচনা করুন
- পুরো কর্মশালার সাথে অধিবেশনের যোগসূত্র কোথায় ছিল তা দেখিয়ে দিন
- প্রাপ্ত শিক্ষা সম্পর্কে ইতিবাচক অনুভূতি নিয়ে যাতে প্রশিক্ষণার্থীগণ ফিরে যান সে বিষয়ে সচেত্ব হোন।

## ■ খুঁটিনাটি বিষয়ে লক্ষ্য রাখা

- অধিবেশনের পূর্বেই প্রশিক্ষণের সব উপকরণ (আলোচনার জন্য প্রয়োজনীয় সামগ্রী, রেফারেন্স/তথ্যসূত্র, হ্যান্ডআউট, ছবি বা প্রদর্শনযোগ্য সহায়ক উপকরণ, এবং অন্যান্য সামগ্রীর মজুদ) গুছিয়ে ফেলুন এবং অন্যান্য প্রস্তুতি (অধিবেশনের স্থান, চা বিরতির বন্দোবস্ত, এবং অডিও-ভিজুয়াল সরঞ্জাম) সম্পন্ন করুন
- অন্যান্য ফ্যাসিলিটের যদি থাকে যে তাঁদের কার ভূমিকা কী হবে এবং কে কোন দায়িত্ব পালন করবেন তা স্পষ্টভাবে বুঝিয়ে দিন। সহযোগী ফ্যাসিলিটেরদের সাথে কর্মশালার অগ্রগতি ও একে অপরের জন্য কোনও মতামত থাকলে দৈনিক তা নিয়ে আলোচনায় বসুন
- কর্মশালা শেষে কোন কোন প্রশিক্ষণার্থীরা জনমত গঠনে এগিয়ে যাওয়ার দায়িত্ব নেবেন তা সম্পর্কে নিশ্চিত হোন। সেই উদ্দেশ্যে তাঁদের যা কিছু প্রয়োজন সেগুলো এই কর্মশালা থেকে তাঁরা পাচ্ছেন কিনা তা নিশ্চিত করুন।

## ■ নানা ধরনের ব্যক্তিত্ব ও অভিজ্ঞতার সমাহার কাজে লাগানো

- অংশগ্রহণমূলক পদ্ধতি ব্যবহার করুন। তিন বা চার জনের ছোট ছোট দল গঠন করুন
- দলগুলো কর্মশালার উদ্দেশ্যের ভিত্তিতে গঠন করুন, যেমন ধরুন যারা একই ধরনের জনমত গঠনের জন্য অথবা একই ধরনের বিষয় নিয়ে কাজ করছেন বা করতে চাচ্ছেন
- কর্মশালা চলাকালীন দলগুলোতে মাঝে মাঝে পরিবর্তন আনা যেতে পারে। কেননা এতে ভিন্ন ভিন্ন ব্যক্তিত্বের সংমিশ্রণ ঘটান সুযোগ যেমন তৈরি হয় তেমনি অভিনব চিন্তাভাবনারও অবকাশ সৃষ্টি হয়
- প্রশিক্ষণার্থীদের অভিজ্ঞতার ব্যাপ্তি যদি অনেক বড় হয়, তাহলে দল গঠনের সময় খেয়াল রাখবেন প্রতিটি দলে সব ধরনের অভিজ্ঞতার সংমিশ্রণ থাকে। অভিজ্ঞ ব্যক্তিদেরকে তাঁদের অভিজ্ঞতা উপস্থাপন করতে উৎসাহ দিন, কিন্তু ফ্যাসিলিটের হিসাবে এটাও খেয়াল রাখুন যে অন্যরাও যাতে কথা বলার সুযোগ পান

- অভিজ্ঞতাসম্পন্ন প্রশিক্ষণার্থীদেরকে জিজ্ঞাসা করুন যে তাঁরা তাঁদের কোনও অভিজ্ঞতা কোনও অধিবেশনে কেস স্টাডি হিসাবে বা ঘটনা পর্যালোচনা করার জন্য উপস্থাপন করতে আগ্রহী কিনা।

#### ■ প্রয়োজন সম্পর্কে সচেতন থাকা

- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে দৈনিক এবং কর্মশালা শেষে প্রশিক্ষণ প্রক্রিয়াটি মূল্যায়ন করতে বলুন। সেটি করার জন্য আপনি প্রশিক্ষণার্থীদের ছোট একটি দল গঠন করতে পারেন। দলের সদস্যগণ প্রতিদিনের শেষ আধা ঘন্টায় প্রশিক্ষণে কী কী ভাল হচ্ছে, কী কী উন্নত করা যায় তা নিয়ে নিজেদের মধ্যে আলোচনা করে তাঁদের মূল্যায়ন সম্পর্কে আপনাকে অবহিত করবে
- ফ্যাসিলিটেরদেরও উচিত দৈনিক আলোচনা করা এবং মূল্যায়নের ভিত্তিতে পরবর্তী দিনের কার্যক্রমে পরিবর্তন আনা
- অধিবেশনগুলো পরিকল্পিত সময়সূচীর মধ্যেই শেষ করার চেষ্টা করুন এবং কোনও অধিবেশন যাতে অতিরিক্ত সময় পর্যন্ত না চলে সে ব্যাপারে খেয়াল রাখুন। (পূর্বে উল্লেখিত ছোট দলটি ‘সময়রক্ষক’ হিসাবে দায়িত্ব নিতে পারে)। অবশ্য প্রশিক্ষণার্থীদের বিশেষ প্রয়োজনগুলোর ব্যাপারে আপনাকে সংবেদনশীল থাকতে হবে এবং প্রয়োজনে আপনাকে কিছুটা ছাড় দিতে হবে – যেমন নামাজের জন্য সময় দেয়া, বা কোনও গুরুত্বপূর্ণ বা সংবেদনশীল বিষয় নিয়ে আলোচনার জন্য বাড়তি সময় দেয়া
- প্রশিক্ষণার্থীদের প্রাণবন্ততা এবং মনোযোগ কতটুকু রয়েছে তা মাথায় রাখুন। মনোযোগ বা প্রাণবন্ততা কম বলে মনে হলে তা ফিরিয়ে আনার জন্য কার্যক্রম দরকার হতে পারে। পূর্বে উল্লেখিত ছোট দলটি এই কাজে অবদান রাখতে পারে
- আগের দিনের শিক্ষণীয় বিষয়গুলোর সারসংক্ষেপ তুলে ধরতে প্রশিক্ষণার্থীদের মধ্য থেকে কোনও একজন বা অল্প কয়েকজনকে পরবর্তী দিনের শুরুতেই আমন্ত্রণ জানান
- আসন্ন কোনও গুরুত্বপূর্ণ কাজ বা বিষয় সম্পর্কে প্রশিক্ষণার্থীদেরকে আগে থেকেই জানিয়ে রাখুন
- কিছু গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন, যেগুলোর উত্তর অধিবেশন চলাকালীন দেয়া সম্ভব হয়নি, সেগুলো নোট করে রাখুন বা লিখে রাখুন। কর্মশালা শেষ হবার আগেই এগুলো নিয়ে উপস্থাপনা বা আলোচনা করার জন্য সময় গুছিয়ে নিন – যতটুকু ও যেভাবে সম্ভব
- খেয়াল রাখুন ভাষাগত কারণে কোনও প্রশিক্ষণার্থী অসুবিধার সম্মুখীন হচ্ছেন কিনা। সেক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় অনুবাদ নিশ্চিত করুন।

## মডিউল ১

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক  
কাউন্সেলিং সহায়িকা পরিচিতি

## মডিউল ১

### কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা পরিচিতি



মোট সময়

১ ঘণ্টা

### ভূমিকা

পরিচিতিমূলক এই মডিউলটিতে প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য এবং পদ্ধতি সম্পর্কে একটি প্রাথমিক ধারণা দেয়ার চেষ্টা করা হয়েছে। প্রশিক্ষণার্থী এবং ফ্যাসিলিটেরের মাঝে সুসম্পর্ক তৈরির মাধ্যমে প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণের উপযুক্ত পরিবেশ তৈরির চেষ্টা এই মডিউলটিতে করা হয়েছে। মডিউলটিতে একটি প্রি-টেস্ট বা প্রশিক্ষণ জ্ঞান যাচাই আছে। প্রশিক্ষণার্থীদের জন্য অধিবেশনের কাঠামো দাঁড় করানো এবং সেই অনুযায়ী প্রাসঙ্গিক ব্যাখ্যা/বিশ্লেষণ প্রস্তুত করতে ফ্যাসিলিটেরকে সাহায্য করাই এই প্রি-টেস্টের উদ্দেশ্য।

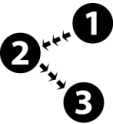
### শিখনের উদ্দেশ্য

#### এই মডিউলের উদ্দেশ্য

- “কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা” -এর উপর প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য বর্ণনা এবং প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে পরিচিত হওয়া
- প্রশিক্ষণার্থীদের অতীত অভিজ্ঞতা এবং এই প্রশিক্ষণ থেকে তাঁদের প্রত্যাশা সম্পর্কে জানা।

#### মডিউলটি শেষ করার পর প্রশিক্ষণার্থীরা

- প্রশিক্ষণ কর্মশালার উদ্দেশ্য বলতে পারবেন
- প্রশিক্ষণ কর্মশালা থেকে নিজেদের প্রত্যাশাগুলো চিহ্নিত করতে পারবেন
- প্রশিক্ষণ কর্মশালার নিয়মাবলী এবং দলীয় আচরণবিধি নির্ধারণ করতে পারবেন
- প্রি-টেস্ট প্রশ্নমালার উত্তর দিতে পারবেন।



#### পদ্ধতিসমূহ

- দলগত কাজ
- প্রশিক্ষকের উপস্থাপনা



#### প্রয়োজনীয় উপকরণ/সরঞ্জাম

- ফ্লিপচার্ট ও মার্কার
- মডিউল ১ এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড: প্রশিক্ষণের ভূমিকা, স্লাইড ১-৫
- ইনডেক্স কার্ড
- হ্যান্ডআউট ১(ক) এবং ১(খ)
- নেম ট্যাগ (নাম নির্দেশক কার্ড/ব্যাজ)

## অধিবেশন ১

অধিবেশনের উদ্দেশ্য: প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য এবং শিখনফল সম্পর্কে আলোচনা করা এবং একে অপরের সাথে পরিচিত হওয়া

কার্যক্রম/পদ্ধতি	সময়	উপকরণ
কার্যক্রম ১: স্বাগত সম্বাষণ	৫ মিনিট	নেম ট্যাগ এবং প্রশিক্ষণার্থীদের তালিকা
কার্যক্রম ২: প্রশিক্ষণের সূচনা	১৫ মিনিট	মডিউল ১ এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড: প্রশিক্ষণের ভূমিকা ১-৩ ফ্লিপচার্ট ও মার্কার
কার্যক্রম ৩: প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে পরিচিতি - জড়তা কাটানো (আইস-ব্রেকার)	২০ মিনিট	ভিপকার্ড ও মার্কার
কার্যক্রম ৪: প্রি-টেস্ট	১৫ মিনিট	হ্যান্ডআউট (সংযোজনী-২) প্রি-টেস্ট প্রশ্নমালা
অধিবেশনের মোট সময়	১ ঘন্টা	



অধিবেশনের মোট সময়

১ ঘন্টা



প্রশিক্ষকের জন্য নির্দেশনা

### ধাপ ১

কার্যক্রম ১: স্বাগত সম্বাষণ (৫ মিনিট)

- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে নির্ধারিত স্থানে আসন গ্রহণ করতে বলুন
- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে প্রশিক্ষণে অভ্যর্থনা জানান এবং আপনার নিজের পরিচয় দিন ও অন্যান্য ফ্যাসিলিটেটরদের সাথেও প্রশিক্ষণার্থীদেরকে পরিচয় করিয়ে দিন।

### ধাপ ২

কার্যক্রম ২: প্রশিক্ষণের সূচনা (১৫ মিনিট)

- প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য এবং প্রত্যাশিত ফলাফল প্রশিক্ষণার্থীদের সামনে তুলে ধরুন। এজন্য মডিউল ১: স্লাইড ১-৩ উপস্থাপন করুন
- প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে নিয়ে প্রশিক্ষণের নিয়মাবলী ও দলীয় আচরণবিধি নির্ধারণ করুন এবং তা ফ্লিপচার্টে লিখে ফেলুন।



ভিপি কার্ড বা ইনডেক্স কার্ডগুলোকে ফ্যাসিলিটের দুইভাগে ভাগ করবেন। প্রথম ভাগের প্রতিটি ভিপি কার্ড একটি করে সংখ্যা বা অক্ষর দিয়ে চিহ্নিত করতে হবে (কার্ডগুলোতে সংখ্যা বা অক্ষর লিখে ফেলুন)। সেই একই সংখ্যা বা অক্ষরগুলো দ্বিতীয় ভাগের কার্ডগুলোর ক্ষেত্রেও ব্যবহার করুন।

- প্রশিক্ষণার্থীদের প্রত্যেককে একটি করে সংখ্যা/অক্ষর-সম্বলিত ভিপি কার্ড দিন
- এই পর্যায়ে প্রশিক্ষণার্থীরা প্রত্যেকে দুটি কাজ করবেন:
  - একই সংখ্যা/অক্ষর-সম্বলিত কার্ডধারী অপর ব্যক্তিকে খুঁজে বের করবেন;
  - খুঁজে বের করা ব্যক্তির সাথে পাশাপাশি বসাবেন এবং সাক্ষাৎকার নেবেন এবং একই ভাবে তাঁর কাছে সাক্ষাৎকার দেবেন।
- সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী ইনডেক্স কার্ডে সাক্ষাৎকার প্রদানকারীর নিম্নোক্ত তথ্য লিপিবদ্ধ করবেন
  ১. নাম
  ২. পেশা/প্রতিষ্ঠানের নাম
  ৩. কর্মশালা নিয়ে দুটি প্রত্যাশা
  ৪. কিশোর-কিশোরীদেরকে কাউন্সেলিং দেয়া নিয়ে তাঁর দুটি ভাবনা
- প্রত্যেক প্রশিক্ষণার্থীকে তিনি যার সাক্ষাৎকার নিয়েছেন তাঁকে পরিচয় করিয়ে দিতে বলুন
- প্রশিক্ষণার্থীদের প্রত্যাশাগুলো এবং কিশোর-কিশোরীদেরকে কাউন্সেলিং দেয়া নিয়ে তাঁদের ভাবনাগুলো ফ্লিপচার্টের কাগজে লিপিবদ্ধ করুন এবং কাগজগুলো প্রশিক্ষণক্ষেত্রে দেয়ালে বা বোর্ডে ঝুলিয়ে/লাগিয়ে রাখুন।

- প্রি-টেস্টের প্রশ্নপত্র বিতরণ করুন
- প্রশিক্ষণার্থীদের জানিয়ে রাখুন যে প্রি-টেস্টটি তাঁদের জ্ঞানের মূল্যায়নের জন্যে নয় বরং ফ্যাসিলিটেররা যেন সঠিকভাবে অধিবেশনের কাঠামো এবং প্রয়োজনীয় ব্যাখ্যা নির্ধারণ করতে পারেন সেই উদ্দেশ্যে নেয়া।

প্রি-টেস্ট বা পোস্ট-টেস্ট কোনওটিতেই প্রশিক্ষণার্থীদের নিজেদের নাম লেখার প্রয়োজন নেই। যেহেতু প্রশিক্ষণার্থীদের প্রাপ্ত নম্বর তুলনা করা লাগতে পারে, তাই তাঁদেরকে কার্ডের উপরে ৪ অঙ্কের একটি সংখ্যা বা কোড বসাতে বলুন। এটা যেকোনও সংখ্যা বা কোড হতে পারে, যেমন কোনও প্রিয় সংখ্যা (উদাহরণস্বরূপ – ৭৭৭) অথবা কোড (কখগ)। এই সংখ্যা বা কোডটি প্রশিক্ষণার্থীদের মনে রাখা জরুরী কেননা এই একই সংখ্যা/কোড তাঁরা পোস্ট-টেস্টের সময়েও ব্যবহার করবেন। এই সংখ্যা বা কোডটি প্রি-টেস্ট দেওয়ার সময়েই প্রশিক্ষণের সময়সূচীতে লিখে রাখতে বলতে পারেন, তাহলে আর এটি মনে রাখতে অসুবিধা হবেনা।

# মডিউল ২

## মূল্যবোধ স্পষ্টীকরণ

## মডিউল ২

### মূল্যবোধ স্পষ্টীকরণ



মোট সময়

১ ঘন্টা ৪৫ মিনিট

### ভূমিকা

অনেক কিশোর-কিশোরীরাই তাদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে প্রয়োজনীয় তথ্য, সুযোগ-সুবিধা ও সেবা থেকে বঞ্চিত হয়। এর পিছনে অনেক কারণ রয়েছে; এর মধ্যে কৈশোরকালীন যৌনতা নিয়ে প্রচলিত সামাজিক বিশ্বাস, দৃষ্টিভঙ্গি ও রীতিনীতি অন্যতম ভূমিকা পালন করে থাকে। কিশোর বয়সে যৌন আচরণ সম্পর্কে রক্ষণশীল সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গি, ধ্যানধারণা এবং প্রথাসহ আরও নানাবিধ কারণে এই সমস্যা তৈরি হয়, যার ফলে তাদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য মারাত্মক ঝুঁকির মুখে পড়ে। এসব গতানুগতিক দৃষ্টিভঙ্গি, ধ্যানধারণা এবং প্রথাগত বিশ্বাস থেকে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরাও মুক্ত নন। আসলে সেবাদানকারীরাও যেহেতু একই সমাজেরই অংশ, তাই এসব মূল্যবোধ ও আদর্শগুলো তাঁরাও নিজেদের মধ্যে ধরে রাখেন। যেমন হতে পারে সেবাদানকারীদের কেউ কেউ হয়ত অবিবাহিতদেরকে সেবা দিতে অনিচ্ছুক, বা কেউ হয়ত নববিবাহিত কিশোরীকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারের আগে একটি সন্তান নিয়ে নিতে বলছেন, ইত্যাদি। এ অবস্থার ফলে কিশোর-কিশোরী ও তরুণ-তরুণীদের স্বাস্থ্য ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার সম্ভাবনা তৈরি হয়। কিশোর-কিশোরীদের জন্য মানসম্মত কাউন্সেলিং সেবা নিশ্চিত করতে হলে সেবাদানকারীকে ব্যক্তিগত মূল্যবোধ এবং সেবাদানের ক্ষেত্রে এর প্রভাব কী হতে পারে সে সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা থাকা জরুরী। এই মডিউলটি সেবাদানকারীকে এসব বিষয় স্পষ্টভাবে বুঝতে সাহায্য করবে।

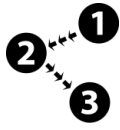
### শিখন উদ্দেশ্য

#### এই মডিউলের উদ্দেশ্য

- কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণের ক্ষেত্রে ব্যক্তিগত ও সামাজিক পরিবেশের প্রভাব সম্পর্কে সম্যক ধারণা লাভ
- সেবাদানকারীর ব্যক্তিগত মূল্যবোধ এবং সেবাদানের ক্ষেত্রে এর প্রভাব কী হতে পারে সে সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা লাভ।

#### মডিউলটি শেষ করার পর প্রশিক্ষণার্থীরা

১. প্রত্যেক কিশোর বা কিশোরীর পারিবারিক, সামাজিক, অর্থনৈতিক, পারিপার্শ্বিক ও পরিবেশগত অবস্থা একরকম নয় এবং সে কারণে তাদের প্রত্যেকের ব্যক্তিগত জীবন ও তাদের স্বাস্থ্যসেবা চাহিদাও যে ভিন্ন হবে তা বুঝতে সক্ষম হবেন
২. এটা বুঝতে ও স্বীকার করতে পারবেন যে প্রত্যেক সেবাপ্রার্থীতার কিছু নিজস্ব মূল্যবোধ থাকে এবং তা সেবাদানকারীর মূল্যবোধের সাথে নাও মিলতে পারে
৩. বয়স, সংস্কৃতি, লিঙ্গ, বা স্বাস্থ্যের অবস্থা যাই হোক না কেন, সব কিশোর-কিশোরীকে তাদের বেড়ে ওঠা ও চাহিদা অনুযায়ী মানসম্মত কাউন্সেলিং সেবা দিতে পারবেন
৪. কর্মক্ষেত্রে সহকর্মীদের সাথে মূল্যবোধ স্পষ্টীকরণ বিষয়ক অধিবেশন পরিচালনা করতে পারবেন।



### পদ্ধতিসমূহ

- দলগত ব্রেইনস্টর্মিং
- ফ্যাসিলিটেটরের উপস্থাপনা
- মূল্যবোধ স্পষ্টকরণ বিষয়ক কার্যক্রম
- দলগত কাজ – পাওয়ার-ওয়াক।



### প্রয়োজনীয় উপকরণ/সরঞ্জাম

- ফ্লিপচার্ট ও মার্কার
- ফ্যাসিলিটেটরের টুলস্ - ২(ক), ২(খ) এবং ২(গ)
- মডিউল ২ এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড: মূল্যবোধ স্পষ্টকরণ, স্লাইড ১-১২।



### তথ্যসূত্র/রেফারেন্স

- Pathfinder International, FOCUS on Young Adults. 1998. Improving Interpersonal Communications Skills for Counseling Adolescents on Sexual and Reproductive Health. Lima, Peru: Pathfinder International.
- Heredia, A.L.S., Arocena, F.L., Gárate, J. V., 2004. Decision-Making Pattern, Conflict Styles and Self Esteem. *Psicothema*, Vol 16, No 1, pp 110-116. [www.psicothema.com](http://www.psicothema.com).
- National Strategy for Adolescent Health 2017-2030. (2017). *Ministry of Health and Family Welfare*.



### পূর্ব প্রস্তুতি

- কার্যক্রমের জন্য উপকরণগুলো প্রস্তুত করা
- পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড পুনরায় দেখে নেয়া
- প্রশিক্ষণের নির্দেশনাগুলো পুনরায় দেখে নেয়া এবং সহকারী ফ্যাসিলিটেটরের সাথে সহ-প্রশিক্ষণ পরিকল্পনা তৈরি করা
- “একমত”, “একমত না” এবং “নিশ্চিত না” প্রতীকগুলো তৈরি করা
- পাওয়ার-ওয়াক কার্যক্রমের জন্য সেবাহীনতা রোল কার্ড তৈরি করা।

অধিবেশন	সময়
অধিবেশন ১	৪৫ মিনিট
অধিবেশন ২	৬০ মিনিট
মোট সময়	১ ঘন্টা ৪৫ মিনিট

## অধিবেশন ১

অধিবেশনের উদ্দেশ্য: কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্যসেবা নেওয়ার ক্ষেত্রে ব্যক্তিগত ও সামাজিক পরিবেশের প্রভাব কী তা বুঝা

কার্যক্রম/পদ্ধতি	সময়	উপকরণ
কার্যক্রম ১: পাওয়ার-ওয়াক	২৫ মিনিট	পাওয়ার-ওয়াক রোল কার্ড পাওয়ার-ওয়াক বিবৃতি (ফ্যাসিলিটেটরের টুল্‌স্ ২(ক) এবং ২(খ))
কার্যক্রম ২: ব্রেইনস্টর্মিং	২০ মিনিট	ফ্লিপচার্ট
অধিবেশনের মোট সময়	৪৫ মিনিট	



অধিবেশনের মোট সময়  
৪৫ মিনিট



ফ্যাসিলিটেটরের জন্য নির্দেশনা

### ধাপ ১

কার্যক্রম ১: পাওয়ার-ওয়াক (চটজলদি হাঁটা) (২৫ মিনিট)

গুরুত্বই প্রশিক্ষার্থীদেরকে নিম্নোক্ত বিষয়গুলো মনে করিয়ে দিন:

- সেবাদানকারী এবং সেবাপ্রার্থীর মধ্যে ইতিবাচক, সহনশীল এবং আস্থার সম্পর্ক তৈরি করাটা একান্ত প্রয়োজন
- কিশোর-কিশোরীদের দৃষ্টিভঙ্গি ও অবস্থা বুঝতে পারলে সেবাদানকারীও সে অনুযায়ী সঠিকভাবে পরামর্শ দিতে পারবেন
- সেবা নিতে আসা কিশোর-কিশোরীদেরকে তাঁরা একটি ইতিবাচক ও কার্যকর সেবা পাওয়ার অভিজ্ঞতা উপহার দিতে পারেন।

### ধাপ ২

এমন একটা স্থান বেছে নিন যেখানে প্রশিক্ষার্থীরা সামনের দিকে ১০ মিটার মত হাঁটার জায়গা পাবেন। ভেতরে কিংবা বাইরে যেখানেই হোক না কেন খেয়াল রাখতে হবে যেন সকল প্রশিক্ষার্থীরই জায়গা হয় এবং তাঁরা সেখানে একটি বা দুইটি সারিতে পাশাপাশি দাঁড়িয়ে স্বাচ্ছন্দ্যের সাথে হাটতে পারেন। এবার প্রশিক্ষার্থীদেরকে সারিবদ্ধভাবে দাঁড়িয়ে যেতে আমন্ত্রণ জানান।

**ধাপ ৩** প্রত্যেক প্রশিক্ষার্থীকে একটি করে রোল কার্ড (২খ) দিন এবং নিজেদেরকে কার্ডে উল্লেখিত চরিত্র হিসাবে ভাবতে বলুন।

**ধাপ ৪** প্রশিক্ষার্থীদেরকে বলুন যে আপনি একে একে কিছু বিবৃতি (২ক) পড়ে যাবেন। যাদের চরিত্রের সাথে কথাগুলো মিলে যাবে তাঁরা এক কদম সামনে এগিয়ে যাবেন। আর না মিললে যেখানে আছেন সেখানেই দাঁড়িয়ে থাকতে বলুন।

**ধাপ ৫** শেষ বিবৃতিটি পড়া হয়ে গেলে প্রশিক্ষার্থীদের মধ্য থেকে কয়েকজনকে তাঁদের কার্ডের চরিত্রটি কী ছিল তা জানাতে বলুন এবং কেন তাঁরা এগিয়েছেন বা এগিয়ে আসেননি তাও বলতে বলুন। বাকিদেরকে পেছনে ফেলে নিজে সামনে এগিয়ে যেতে বা নিজেকে পিছিয়ে থাকতে দেখে কেমন লেগেছে সেই অনুভূতিগুলো বলার সুযোগ করে দিন।

**ধাপ ৬** কার্ডের চরিত্রগুলোর ভিন্নতার সাথে কিশোর-কিশোরীদের ভিন্নতার সম্পর্ক কী তা দেখিয়ে দেয়ার মাধ্যমে এই কার্যক্রমটি শেষ করুন। প্রত্যেক কিশোর বা কিশোরীকে কেন আলাদাভাবে কাউন্সেলিং বা সেবা দেয়া প্রয়োজন সে বিষয়ে আলোকপাত করুন কেননা সবাইকে একইভাবে সেবা দিতে গেলে সেবার মান খারাপ হয়ে যেতে পারে। এই পর্যায়ে প্রশিক্ষার্থীরা তাঁদের নির্ধারিত আসনে ফেরত যাবেন এবং রোল কার্ডগুলো ফ্যাসিলিটেটরকে ফেরত দেবেন।

**ধাপ ৭** প্রশিক্ষার্থীদেরকে চরিত্র থেকে বের হয়ে আসার সুযোগ দিন।

**ধাপ ৮** কার্যক্রম ২: ব্রেইনস্টর্মিং (২০ মিনিট)

- দলগুলোকে ফ্লিপচার্টে লেখা শব্দ, যেমন “মূল্যবোধ”, “সংস্কৃতি”, “বিশ্বাস” ইত্যাদি নিয়ে ব্রেইনস্টর্মিং করে এগুলোর সাধারণ অর্থ ও সংজ্ঞা বের করতে বলুন। ব্রেইনস্টর্মিং করে তাঁরা যা পেলেন সেগুলো চার্টে লিখে ফেলুন। শব্দগুলো যেন সবাই পরিষ্কারভাবে বুঝতে পারেন তা নিশ্চিত করুন
- তাঁদের জিজ্ঞাসা করুন যে এই মূল্যবোধ, সংস্কৃতি এবং বিশ্বাস কীভাবে কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্যসেবা নেওয়ার আচরণকে প্রভাবিত করতে পারে
- দলগুলোকে তাৎক্ষণিকভাবে করণীয় ৩টি কাজ চিহ্নিত করতে বলুন যা তাঁরা তাঁদের সেবাকেন্দ্রের কর্মীদের দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তনের উদ্দেশ্যে করবেন বা করতে পারেন (উদাহরণস্বরূপ সেবাকেন্দ্রে মূল্যবোধ স্পষ্টকরণ বিষয়ক অনুশীলনী/কর্মশালা পরিচালনা, বা কিশোর-কিশোরীদেরকে আলাদাভাবে কাউন্সেলিং দেওয়ার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে সহকর্মীদেরকে সচেতন করা)।

## অধিবেশন ২

অধিবেশনের উদ্দেশ্য: সেবাদানকারীর ব্যক্তিগত মূল্যবোধ এবং সেবাদানের ক্ষেত্রে এর প্রভাব কী হতে পারে সে সম্পর্কে ধারণা স্পষ্ট করা

কার্যক্রম/পদ্ধতি	সময়	উপকরণ
কার্যক্রম ১: দলীয় কাজ – সহমত, ভিন্নমত এবং অনিশ্চিত বিষয়ক অনুশীলনী	৪০ মিনিট	“একমত”, “একমত না” এবং “নিশ্চিত না” প্রতীকগুলো প্রস্তুত করা এবং কক্ষের ভিন্ন ভিন্ন জায়গায় লাগানো মূল্যবোধ স্পষ্টকরণ বিষয়ক বিবৃতি (ফ্যাসিলিটেটরের টুলস্ ২(গ))
কার্যক্রম ২: ফ্যাসিলিটেটরের উপস্থাপনা এবং আলোচনা	২০ মিনিট	মডিউল ২ এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড: মূল্যবোধ স্পষ্টকরণ, স্লাইড ১-১২
অধিবেশনের মোট সময়	১ ঘন্টা	



অধিবেশনের মোট সময়

১ ঘন্টা



ফ্যাসিলিটেটরের জন্য নির্দেশনা

### ধাপ ১ কার্যক্রম ১: মূল্যবোধ স্পষ্টকরণ (৪০ মিনিট)

“একমত”, “একমত না” এবং “নিশ্চিত না” প্রতীকগুলো ফ্লিপচার্টের কাগজে লাগিয়ে সেগুলো কক্ষের ভিন্ন ভিন্ন জায়গায় টাঙিয়ে দিন।

ফ্যাসিলিটেটর যে কথাটি বলবেন (বিবৃতি পড়বেন) তা শুনে প্রশিক্ষণার্থীদের তাৎক্ষণিকভাবে যে প্রতিক্রিয়া হবে তাঁর সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ প্রতীকের কাছে গিয়ে দাঁড়াবেন। এই ব্যাপারটি তাঁদেরকে বুঝিয়ে বলুন। এভাবে তাঁরা প্রতিটি বিবৃতিতে সাড়া দিবেন।

ধাপ ২ প্রশিক্ষণার্থীরা যখন প্রতীকের কাছে গিয়ে দাঁড়াবেন তখন কেন তাঁরা নির্দিষ্ট সেই প্রতীকের দিকেই এগিয়ে গেলেন তা তাঁদের মধ্য থেকে দু'একজনকে ব্যাখ্যা করতে বলুন। তাঁদেরকে আশ্বস্ত করুন যে তাঁদের ব্যক্তিগত এই পছন্দের কারণে তাঁদেরকে কোনও জবাবদিহি করতে হবে না। এটি স্রেফ তাঁদের ব্যক্তিগত পছন্দের ব্যাপার, তাই এখানে ভুল বা ঠিক উত্তর বলে কিছু নেই।

---

**ধাপ ৩** যখন সবগুলো বিবৃতি পড়া এবং সেগুলো নিয়ে সংক্ষিপ্ত আলোচনা শেষ হবে তখন প্রশিক্ষণার্থীদেরকে নিজ নিজ আসনে ফিরে যেতে বলুন।

---

**ধাপ ৪** বিবৃতিতে সাড়া দিতে গিয়ে তাঁদেরকে যে একটি সিদ্ধান্ত নিতে হচ্ছিল এবং সে অনুযায়ী যে তাঁদেরকে একটা কিছু করতে হচ্ছিল এই ব্যাপারটি তাঁদের কেমন লেগেছে তা প্রশিক্ষণার্থীদের কাছে জানতে চান।

### দ্রষ্টব্য

প্রশিক্ষণার্থীদেরকে মনে করিয়ে দিন যে তাঁদের পছন্দগুলো একান্তই তাঁদের ব্যক্তিগত এবং এই কক্ষের কেউই তাঁদের ব্যক্তিগত মূল্যবোধ, সংস্কৃতি ও বিশ্বাসের প্রতি অসম্মান বা বিচার করতে পারবেন না। একইভাবে কিশোর-কিশোরীরা যারা সেবাকেন্দ্রে স্বাস্থ্যসেবা নিতে আসে তাদেরও নানা রকম মূল্যবোধ থাকতে পারে। সেবাদানকারী হিসাবে এই বিষয়টি মনে রাখতে হবে এবং এর কারণে মানসম্পন্ন সেবা থেকে যাতে কেউ বঞ্চিত না হয় সে ব্যাপারেও লক্ষ্য রাখতে হবে।

---

**ধাপ ৫** কার্যক্রম ২: ফ্যাসিলিটেটরের উপস্থাপনা এবং আলোচনা (২০ মিনিট)

- মডিউল ২: মূল্যবোধ স্পষ্টকরণ, স্লাইড ১-১৩ উপস্থাপনার মাধ্যমে অধিবেশনের সারসংক্ষেপ তুলে ধরুন।



## অধিবেশন ৩

অধিবেশনের উদ্দেশ্য: সেবা প্রদানকারীদের পক্ষপাতমূলক আচরণসমূহ ব্যাখ্যা করতে এবং কিভাবে সমস্যাগুলো চিহ্নিত করে উপযুক্ত সমাধান খুঁজে পেতে পারে সে বিষয়ে ধারণা প্রদান করা।

### কার্যক্রম উপকরণ

- প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীদের জন্য লাল রংয়ের কার্ড
- ফ্লিপচার্ট ও মার্কার



অধিবেশনের মোট সময়

৩০ মিনিট



ফ্যাসিলিটেটরের জন্য নির্দেশনা

### নির্দেশনাসমূহ

প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণকারীদের জানান যে, কিশোর-কিশোরীরা যখন যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য এবং সেবা নিতে যায় তারা প্রায়ই সেবাদানকারীদের পক্ষপাতমূলক আচরণের মুখোমুখি হয়। প্রশিক্ষণের এই অনুশীলনটি সেবাদানকারীদের এসকল পক্ষপাতমূলক আচরণসমূহ ব্যাখ্যা করতে সহায়তা করবে যাতে তারা কিভাবে সমস্যাগুলো চিহ্নিত করে উপযুক্ত সমাধান খুঁজে পেতে পারে সে বিষয়ে ভাবতে পারেন। অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে একজন স্বেচ্ছাসেবককে আহ্বান করুন যিনি ফ্লিপচার্টে পক্ষপাতমূলক বিষয়গুলো লেখার ক্ষেত্রে সহায়তা করবেন।

**ধাপ ১** অংশগ্রহণকারীদেরকে সালমার গল্পটি উচ্চস্বরে পড়ে শোনান। সালমা সেবাকেন্দ্রে গিয়ে যেসব পক্ষপাতমূলক বিষয়ের মুখোমুখি হয়েছে তা অংশগ্রহণকারীদের চিহ্নিত করতে বলুন।

**ধাপ ২** বিষয় নিশ্চিত করার জন্য প্রতিটি অংশগ্রহণকারীকে একটি করে লাল রংয়ের কার্ড দিন এবং তাদের হাতে রাখতে বলুন। যখন তারা মনে করবে যে সালমা সেবাপ্রদানকারীর পক্ষপাতমূলক আচরণের মুখোমুখি হচ্ছে তখনই তারা ফুটবল খেলার রেফারির মত হাতে থাকা লাল কার্ডটি উঁচু করে তুলে দেখাবে। যখনই কোন লাল কার্ড দেখা যাবে, সঞ্চালক/অলোচক তার আলোচনা থামিয়ে দেবেন এবং লাল কার্ড প্রদর্শনকারী অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে জানতে চাইবেন যে তারা কি ধরনের পক্ষপাতমূলক আচরণ চিহ্নিত করেছে। উত্তর জানা হয়ে গেলে স্বেচ্ছাসেবককে বিষয়টি ফ্লিপচার্টে লিখে ফেলতে বলুন।

**ধাপ ৩** সম্পূর্ণ গল্পবলা শেষ না হওয়া পর্যন্ত ধাপ-১ এবং ধাপ-২ এর কার্যক্রম চালিয়ে যান।

**ধাপ ৪** গল্পটি শেষ হয়ে গেলে, সকল অংশগ্রহণকারীদের একটি দলীয় আলোচনায় অংশগ্রহণের জন্য আহ্বান জানান এবং তারা গল্পের মধ্যে কি কি ধরনের পক্ষপাতমূলক আচরণ খুঁজে পেয়েছে তা সকলের সাথে আলোচনা করতে বলুন এবং তাদেরকে পারস্পরিক আলোচনার জন্য উদ্বুদ্ধ করুন যে কিভাবে সেবাদানকারীর পক্ষপাতমূলক বিষয়গুলো চিহ্নিতকরণ সাপেক্ষে উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারেন।

**ধাপ ৫** নিচের বিষয়গুলো সার-সংক্ষেপের মাধ্যমে অধিবেশনটির উপসংহার টানুন।

## সেবাদানকারীর পক্ষপাতমূলক আচরণ কি?

সেবাদানকারীর পক্ষপাতমূলক আচরণ মূলত সেবাদানকারীর মনোভাব এবং পরবর্তী আচরণ যা সেবা গ্রহীতার সেবা পাওয়ার ক্ষেত্রে বা জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতির পাওয়ার ক্ষেত্রে এবং সেবাগ্রহীতার নিজস্ব পছন্দকে অপ্রয়োজনে বাঁধা প্রদান করার সাথে সম্পৃক্ত।

সেবাদানকারীরা সাধারণত সেবা প্রদানের বিষয়ে কখনও কখনও জাতীয় সুরক্ষা নীতিমালা মেনে চলেন না। কিন্তু তার পরিবর্তে তারা তাদের ধারণা এবং বিশ্বাসকে ব্যবহার করে কোন গ্রহীতার জন্য কোন নির্দিষ্ট জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি উপযোগী এবং কে অনুপযোগী তা নির্ধারণ করে। যেমন: অবিবাহিত কিশোর-কিশোরীদেরকে যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য সরবরাহ এবং সেবা প্রদান করা।

কিভাবে সেবাদানকারীর পক্ষপাতমূলক আচরণ চিহ্নিত করে উপযুক্ত সমাধান বের করবে তার উদাহরণসমূহ:

- **সেবাদানকারীদের আচরণ পরিবর্তণে উদ্বুদ্ধ করণ:** আচরণ পরিবর্তনে সামাজিক যোগাযোগ কার্যক্রমসমূহ বাস্তবায়ন করণ যা সেবাদানকারীর গুরুত্ব চিহ্নিত করতে ও বুঝতে এবং উদ্ভাবনীমূলক কৌশল খুঁজে বের করতে সহায়তা করে (যেমন: সেবাদানকারীর মূল্যবোধ স্পষ্টকরণ অনুশীলন), সহমর্মিতার সাথে সেবাদান অনুশীলন করা, সেবাগ্রহীতাদের জন্য সবচেয়ে উত্তম জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি পছন্দ করতে সহায়তা করতে সেবাদানকারীর ভূমিকা কি কি তা বোঝা এবং সেবাদানকারীর ব্যক্তিগত পক্ষপাতিত্বকে উপেক্ষা করার কৌশল সম্পর্কে জানা।
- **চ্যাম্পিয়ন সেবাদানকারী:** যে সকল সেবাদানকারী অবহিত সম্মতির ভিত্তিতে সেবা প্রদানে চ্যাম্পিয়ন হয়েছে তাদেরকে রোল মডেল হিসেবে উপস্থাপন করণ অথবা অন্য সেবাদানকারীদের প্রশিক্ষক হিসেবে উপস্থাপন করণ।
- **সেবাদানকারীদেরকে সেবাগ্রহীতার অবস্থানে থেকে সেবা প্রদানের প্রশিক্ষণ প্রদান করণ।** যেমন: সেবাগ্রহীতার গর্ভধারণ প্রতিরোধে সেবাগ্রহণের জন্য সেবাকেন্দ্রে এসেছে। এক্ষেত্রে প্রথমেই সেবাগ্রহীতার চাহিদা বুঝতে হবে। এরপর সেবাদানকারী সেবাগ্রহীতাকে এভাবে বুঝাবেন যে আধুনিক জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহারের মাধ্যমে গর্ভধারণ প্রতিরোধ করা যায়। আর এক্ষেত্রে সেবাদানকারীর কাজ হল সেবাগ্রহীতার পছন্দমত এবং সেবাগ্রহীতার উপযোগী পদ্ধতি নিতে সেবাগ্রহীতাকে সহায়তা করা, সেবাদানকারী তার কোন পছন্দ বা বিশ্বাস সেবাগ্রহীতার উপর চাপিয়ে দিতে পারবেন না।
- **সেবাদানকারী এবং সেবাগ্রহীতাকে একই আলোচনা সভায় আনুন** যেখানে তারা তাদের সেবা প্রদান এবং সেবাগ্রহণের ক্ষেত্রে কি কি ধরণের সমস্যা হয় তা বুঝতে একে অপরের কথা মনোযোগ দিয়ে শুনতে পায়। এই কর্মশালার মাধ্যমে সেবাদানকারীদের নিজেদের সমস্যাগুলো চিহ্নিত করার সুযোগ সৃষ্টি করে দেয়া হবে এবং এই স্পর্শকাতর সমস্যাটির সম্ভাব্য সমাধানের উপায় বের করা হবে।

## সহায়ক উপকরণ: সালমার গল্প

আমার নাম সালমা। আমার বয়স ১৮ বছর। আমি এই সেবাকেন্দ্র থেকে ৫ কিলোমিটার দূরে বাস করি। আমি আমার পরিবারকে সহায়তা করার জন্য রাস্তার পাশে তৈরি নাস্তা বিক্রি করি। যেহেতু পরিবারিক অর্থনৈতিক সহায়তার কাজে আমাকে ব্যস্ত থাকতে হয় তাই সেবাকেন্দ্রে সেবা নিতে যাওয়ার মত সময় এবং সাহসিকতা দেখানো আমার জন্য মোটেও সহজ নয়।

যখন আমি সেবাকেন্দ্রে গিয়েছিলাম তখন আমার সবেমাত্র বিয়ে হয়েছিল। ঐ সময় আমি গর্ভধারণ করতে চাচ্ছিলাম না। আমার সাথে আরও কিছু মেয়ে ছিল আমরা সবাই একসাথে রাস্তার পাশে নাস্তা বিক্রি করতাম, তাদের মধ্যে ঐ সময় বেশ কয়েকজন নারী গর্ভবতী হয়েছিল। তাদের জীবন খুবই দুর্বিসহ হয়ে উঠেছিল যেহেতু তারা তাদের ছোট সন্তানটিকে নিয়ে কাজ করতে হতো। তাদের মধ্যে কয়েকজনকে তাদের পরিবার থেকে কোন সহায়তাই দেয়নি। আমি শুনেছিলাম যে খাবার বড়ি (পিল) খেলে নাকি গর্ভধারণ হয় না। তাই আমি চেয়েছিলাম যে সত্যিই যদি খাবার বড়ি (পিল) খেলে গর্ভধারণ প্রতিরোধ করা যায় তাহলে আমিও খাবার বড়ি (পিল) গ্রহণ করব।

আমি খুব সকালেই সেবাকেন্দ্রে গিয়েছিলাম কারণ আমার ফিরে যাওয়ার তাড়া ছিল যাতে আমি দিন শেষ হওয়ার আগেই আমার তৈরী নাস্তা বিক্রি করতে পারি। আমি যখন সেবাকেন্দ্রে পৌঁছালাম, সেখানে যেয়ে দেখলাম আমার আগেই বেশ কয়েকজন মহিলা সেবা কেন্দ্রের বাইরে বসে আসে সেবা নেয়ার জন্য। তাদের সাথে তাদের ছোট ছোট শিশুরাও ছিল। যতক্ষণ পর্যন্ত না আমি নিশ্চিত হলাম যে, তারা আমাকে চেনে না ততক্ষণ আমি এক কোনায় দাঁড়িয়ে ছিলাম। কিন্তু যখন আমি সেবাকেন্দ্রের ঢোকান মুখে দাঁড়ালাম তখন দেখলাম যে তারা আমার দিকে অদ্ভুতভাবে তাকিয়ে আছে এবং ফিসফিস করে কথা বলছে। সেখানে থাকা একজন বয়স্ক মহিলা আমার কাছ থেকে জানতে চাইল যে, আমি কেন এখানে এসেছি। সে আমাকে আরও জিজ্ঞেস করল যে আমি বিবাহিত কিনা? সে আমাকে উদ্দেশ্য করে বলল যে, পরিবার পরিকল্পনা সেবার জন্য আমার সেবাকেন্দ্রে আসা তার নিকট অপ্রত্যাশিত কেননা নব দম্পতিদের উচিত আগে সন্তান জন্ম দেয়া এবং যখন তাদের ১-২টি সন্তান হয়ে যাবে তারপর তাদের পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করা উচিত।

সেবাকেন্দ্রের স্টাফ অনেক দেরীতে এসেছিলেন। আমি সেবাকেন্দ্রের প্রধান ফটকে ১ ঘন্টার বেশি সময় ধরে বসেছিলাম, তারপর সেবাকেন্দ্রটি খুলেছিল।

আমি যখন সেবাকেন্দ্রের ভিতরে গেলাম এবং সেবাদানকারীর সাথে কথা বলতে চাইলাম। একজন আমাকে বলল যে সকালবেলায় শুধুমাত্র প্রসবপূর্ব, গর্ভবতী এবং শিশুস্বাস্থ্য সেবা দেয়া হয় তাই আমাকে দিনের অন্য সময়ে আসতে বলে। যখন আমি তাকে জিজ্ঞেস করলাম যে আমি কোন সময়ে আসব, সে কেবল তার কাঁধ ঘুরিয়ে আমাকে এড়িয়ে গিয়েছিল।

দুপুর ২.০০ টার সময় আমি আবারও সেবাকেন্দ্রে ফিরে এলাম। তখন পর্যন্ত আমি কিছু খাই নি এবং অপেক্ষাকালীন সময়ে কোথাও যাই নি, গত ৪ ঘন্টা সেবাকেন্দ্রের পাশে একটি গাছের নিচে আমি বসেছিলাম। যখন আমি বসে বসে সময় কাটাচ্ছিলাম তখন বার বার খেয়াল করছিলাম যে আমার পরিচিত কেউ যেন আমাকে দেখে না ফেলে। একবার এক চাটীকে দেখলাম যে আমার পাশে বসেই খাবার বিক্রি করে তখন সাথে সাথেই আমি পাশের একটি দোকানের পিছনে লুকালাম এটা নিশ্চিত করতে যাতে সে আমাকে দেখতে না পায়। যখন আমি সেবাকেন্দ্রে ফিরে আসলাম আমি অভ্যর্থনাকারীকে জিজ্ঞেস করলাম যে আমি কি সেবাদানকারীর সাথে কথা বলতে পারব? তখন সে আমাকে জানালো যে সেবাদানকারী দুপুরের খাবারের বিরতীতে চলে গেছে। তার ফিরে আসতে প্রায় ১ ঘন্টা সময় লাগবে। অভ্যর্থনাকারী আচরণ বন্ধুত্বসুলভ ছিল না। যখন আমি তার সাথে কথা বলছিলাম কিন্তু তার কথা শুনে মনে হচ্ছিল যেন আমি সেখানে নেই।

প্রায় দেড় ঘন্টা পর সেবাদানকারী সেবাকেন্দ্রে ফিরে আসে। আমাকে ভিতরে যেতে বলা হল এবং তাদের একজনের সাথে কথা বলতে বলা হল। অভ্যর্থনাকারী আমাকে পরীক্ষা করার জায়গা দেখিয়ে দিল। যখন আমি পরীক্ষার ঘরে গেলাম তখন সেবাদানকারীকে খুব রাগান্বিত অবস্থায় দেখলাম। সে আমাকে জিজ্ঞেস করল যে, আমি সেখানে কেন? তখন আমি তাকে জানালাম যে আমার সাম্প্রতিক বিয়ে হয়েছে এবং আমি এখনই গর্ভবতী হতে চাই না। আমি শুনেছি যে, কিছু পিল আছে যেগুলো খেলে নাকি গর্ভধারণ প্রতিরোধ করা যায়। যে মহিলার কাছ থেকে আমি পিলের কথা শুনেছিলাম যে আমাকে পরিবার পরিকল্পনা গ্রহণে বাঁধা দিয়েছিল এবং তার মত করেই সেবাদানকারী আমাকে বলল যে নব বিবাহিত নারীর পরিবার পরিকল্পনা গ্রহণ করা উচিত নয় যতক্ষণ পর্যন্ত না তারা কোন সন্তান জন্ম দেয়। আর এদিকে আমি গর্ভবতী হতে চাচ্ছি না, তাহলে আমার

স্বামীর পরিবারের লোকজন আমার সম্পর্কে কি ভাববে? তারপর সে আমার কাছ থেকে জানতে চাইল যে, আমি যে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করতে যাচ্ছি সে ব্যাপারে কি আমি আমার স্বামীর সম্মতি গ্রহণ করেছি?

আমি সেবাদানকারীর নিকট ব্যাখ্যা করলাম যে, আমি এবং আমার স্বামী উভয়েই আলোচনার মাধ্যমে সিদ্ধান্ত নিয়েছি যে আমাদের সন্তান না হওয়া পর্যন্ত আমরা পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারের জন্য আপেক্ষা করতে পারব না। সন্তান হওয়ার আগে আমরা আর্থিকভাবে স্বাবলম্বী হতে চাই। তারা আমার দিকে এমনভাবে তাকিয়ে ছিল মনে হচ্ছিল যেন আমি তাদের সাথে মিথ্যা কথা বলছি।

সেবাদানকারীর বাসায় যাওয়ার তাড়া ছিল। সে তাড়াছড়ো করে আমাকে এক প্যাকেট পিল দিলেন এবং প্রতিদিন একই সময়ে একটি করে ট্যাবলেট খেতে বললেন। তিনি কিছু উল্লেখ করে বললেন যেমন “সাইড ইফেক্ট” কিন্তু সে কি বলল আমি তা বুঝতে পারলাম না। সে এরকম ধরণের আরও অনেক কথাই বললেন যার কিছুই আমি বুঝলাম না এবং আমার সাথে কি ঘটতে পারে তার কোন কিছুই আমার নিকট ব্যাখ্যা করলেন না। তার কথাগুলো আমার কাছে ভীতিকর মনে হচ্ছিল এবং চিকিৎসা সম্পর্কিত মনে হচ্ছিল এবং আমি তাকে কোন প্রশ্নও করতে চাচ্ছিলাম না কারণ আমার পক্ষে আর সেখানে থাকা সম্ভব হচ্ছিল না। আমি শুধু এটাই জানতে চাচ্ছিলাম যে যদি আমি সত্য জেনে থাকি যে পিল গর্ভধারণ প্রতিরোধ করে কিন্তু ভবিষ্যতে সন্তান গ্রহণে কোন সমস্যা হয় না যেভাবে পরবর্তীতে সন্তান নেয়ার জন্য সবাই চিন্তা করে। যখন পিলের পাতায় ২-৩টি ট্যাবলেট অবশিষ্ট থাকবে তখন আমাকে আবারও সেবাকেন্দ্রে আসার জন্য বললেন। আমি সেবাকেন্দ্র থেকে বাড়ি ফিরে আসলাম এবং প্রতিদিন সকালে একই সময়ে একটি করে পিল খাওয়া শুরু করলাম। এই কাজটা সহজ ছিল না, মাঝে মাঝে আমার মনে হত যে আমার বমি হয়ে যাবে, মাঝে মাঝে আমার মাথাব্যথা হতো বা কালশিটে হত এবং ঐ সময় আমার সেবাদানকারীর ব্যবহৃত সাইড ইফেক্ট/ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া শব্দটির কথা মনে পরত। আমি জানতাম না যে কিভাবে আমি সেবাকেন্দ্রে আবারও ফিরে যাব, কিভাবে তাদের চাহনিগুলো দেখব, হয়ত তারা এবার আমাকে পিল গ্রহণ বন্ধ করতে বলবে অথবা আমাকে বলবে যে সৃষ্টিকর্তার কাছে প্রার্থনা করতে যেন আমি গর্ভবতী না হই।

## ফ্যাসিলিটেটরের টুলস ২(ক): পাওয়ার-ওয়াকে পড়ার বিবৃতি

- আমি পড়তে ও লিখতে পারি
- পরের বেলার খাবারের ব্যবস্থা কীভাবে হবে তা আমি জানি
- আমি সহজে এবং মুক্তভাবে চলাফেরা করতে পারি
- আমার শিক্ষা অর্থাৎ পড়ালেখা শেষ করার সুযোগ হয়েছিল বা হবে
- প্রতিদিনের খবরাখবর সম্পর্কে জানা এবং তার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণভাবে এগিয়ে যাবার সময় আমি পাই
- বয়স বাড়ার সাথে সাথে আমার শরীরে কী ধরণের পরিবর্তন ঘটছে তা আমি জানি এবং বুঝতে পারি
- আমার জীবনে এমন মানুষ আছে যার সাথে আমি আমার শরীর এবং যৌন সম্পর্ক নিয়ে কথা বলতে পারি
- যখন টাকার প্রয়োজন হবে আমি জানি সেটা কোথায় পাওয়া যাবে
- কখন ডাক্তার দেখাতে হবে আমি সেটা ঠিক করতে পারি এবং আমি জানি কোন ডাক্তারকে দেখাতে হবে
- যদি আমার সঙ্গী আমার নিরাপত্তার জন্য হুমকি হয়ে দাঁড়ায় তবে আমি তাকে ছেড়ে দিতে পারি
- যদি আমার বোন বা বান্ধবী গর্ভবতী হয়ে পড়ে তাহলে তাকে কোথায় নিয়ে যেতে হবে আমি জানি
- আমি আমার সঙ্গীকে কনডম বা অন্য কোনও পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করতে বলতে পারি
- যখন আমি ভালো থাকতে পারছি না তখন মানসিক সহায়তা নেয়ার সুযোগ আমার আছে
- কাকে বিয়ে করবো এবং কখন বিয়ে করবো সেই পছন্দ আমার
- কখন সন্তান নেবো এবং কয়টি সন্তান নেবো সেই সিদ্ধান্ত আমার
- এইচআইভি এবং অন্যান্য যৌন সংক্রমণ থেকে নিজেকে কীভাবে সুরক্ষিত রাখা যায় তা আমি জানি
- আমার মনে হয় যে আমিই আমার ভবিষ্যৎ এবং যৌনতার নিয়ন্ত্রক
- কেউ যদি আমার সাথে কোনও অপরাধ করে তাহলে আমি পুলিশের সাহায্য নিতে পারি
- কোনও রকম যৌন নিপীড়নের ভয় ছাড়াই আমি রাতের বেলা রাস্তায় চলাচল করতে পারি
- আমি সহজেই একটা নতুন চাকরি খুঁজে নিতে পারি
- সমাজের বেশিরভাগ মানুষই আমাকে সম্মান করেন।

## সেক্সুয়ালিটি

(বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সংজ্ঞানুযায়ী)

- 'সেক্সুয়ালিটি' হলো মানব জীবনের জন্য একটি মৌলিক বিষয় যা সেক্স, জেন্ডার, জেন্ডার পরিচিতি এবং ভূমিকা, সেক্সুয়াল ওরিয়েন্টেশন বা আকাঙ্ক্ষা, যৌন-উত্তেজনা, আনন্দ, ঘনিষ্ঠতা এবং প্রজনন ইত্যাদি সকল বিষয়কেই বোঝায়। 'সেক্সুয়ালিটি' চিন্তা, স্বপ্নবিলাস, আকাঙ্ক্ষা, বিশ্বাস, দৃষ্টিভঙ্গি, মূল্যবোধ, আচরণ, অভ্যাস, ভূমিকা এবং সম্পর্কের মাধ্যমে অভিজ্ঞতা প্রাপ্ত হয় ও প্রকাশিত হয়।
- সেক্সুয়ালিটিতে উপরিউক্ত সকল বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত থাকলেও এগুলো সবগুলোই সবসময় কিন্তু অভিজ্ঞতা প্রাপ্ত হবে ও প্রকাশিত হবে এমন নয়। সেক্সুয়ালিটি- জীবতাত্ত্বিক, মানসিক, সামাজিক, অর্থনৈতিক, রাজনৈতিক, সংস্কৃতিক, নৈতিক, ঐতিহাসিক, ধর্মীয় এবং আত্মিক ইত্যাদি বিষয়গুলো দ্বারা প্রভাবিত।

## ফ্যাসিলিটেটরের টুলস ২(খ): পাওয়ার-ওয়াক রোল কার্ড

১৩ বছর বয়সী মেয়ে যে বস্তিতে থাকে	বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষার্থী, ছেলে, ১৯ বছর বয়সী	১৪ বছর বয়সী স্কুল পড়ুয়া মেয়ে	১৫ বছর বয়সী বিবাহিত মেয়ে, স্কুলে পড়েনা
১৮ বছর বয়সী ছেলে, স্কুলে পড়েনা, কৃষিকাজ করে	ভীষণ ধার্মিক এবং রক্ষণশীল পরিবারের কিশোরী মেয়ে	গার্মেন্টস কর্মী, নারী, ১৯ বছর বয়সী, বস্তিতে থাকে	১৬ বছর বয়সী ছেলে পথশিশু
বিবাহিত নারী, বয়স ২০ বছর, সংখ্যালঘু নৃগোষ্ঠী থেকে আগত	বাণিজ্যিক যৌন কর্মী, ২১ বছর বয়সী নারী	ভীষণ ধার্মিক এবং রক্ষণশীল পরিবারের কিশোর ১৪ বছর বয়সী ছেলে	গৃহকর্মী, ১৫ বছর বয়সী নারী
বিবাহিত নারী, ২১ বছর বয়সী, ২টি বাচ্চা আছে, বাজারে কাজ করেন	কলেজ পড়ুয়া মেয়ে, ১৮ বছর বয়স, শারীরিক অক্ষমতা রয়েছে	গ্রামে বসবাসকারী ১৪ বছর বয়সী মেয়ে	ইংরেজি মাধ্যম স্কুল পড়ুয়া ছেলে, বয়স ১৪ বছর
রিক্সাচালক, ১৯ বছর বয়সী ছেলে	১৭ বছর বয়সী ছেলে, গ্যারেজে কাজ করে	২৩ বছর বয়সী পুরুষ, বেকার, বস্তিতে বসবাস করে	মেডিকেল পড়ুয়া নারী, ২০ বছর বয়স

## ফ্যাসিলিটেটরের টুলস ২(গ): মূল্যবোধ স্পষ্টকরণমূলক বিবৃতি

১. যৌনতা এবং পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক শিক্ষা যথাসময়ের পূর্বেই যৌন সম্পর্ক স্থাপন বা বাছবিচারহীন যৌন সম্পর্কের কারণ হতে পারে/সূচনা ঘটাতে পারে
২. কমবয়সী বিবাহিত মেয়েরা যারা সন্তান নিতে চান না তাঁদের পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করতে দেয়া উচিত নয়
৩. বিয়ের আগে যৌন সম্পর্ক গ্রহণযোগ্য
৪. যাদের বিয়ে-বহির্ভূত যৌন সম্পর্ক রয়েছে তাঁদের কনডম ব্যবহারের প্রয়োজন নেই
৫. অবিবাহিত নারীদের সরকারী স্থাপনায় পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সেবা গ্রহণের সুযোগ থাকা উচিত
৬. কমবয়সী মেয়েরা যে সময়ে পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক সেবা নিয়ে থাকেন সেসময়ে কমবয়সী ছেলেদের সেখানে সেবা নেয়ার অনুমতি থাকা উচিত নয়
৭. পরিবার পরিকল্পনা কমবয়সী মেয়েদের জন্যে সবসময়ই কমবয়সী ছেলেদের থেকে বেশি জরুরী, কেননা তাদেরই গর্ভধারণের সম্ভাবনা থাকে/তারা গর্ভধারণ করে থাকে
৮. আমার সন্তানের সাথে যৌনতা নিয়ে কথা বলতে আমি সহজবোধ/স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করি।

## মডিউল ৩

সেবাহীনতা হিসাবে কিশোর-কিশোরী

## মডিউল ৩

### সেবাগ্রহীতা হিসাবে কিশোর-কিশোরী



মোট সময়

১ ঘন্টা

#### ভূমিকা

কৈশোর জীবনের এমন একটা পর্যায় যখন নানারকম পরিবর্তন ও রূপান্তর ঘটতে থাকে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)-এর সংজ্ঞা অনুযায়ী ১০ থেকে ১৯ বছর বয়সকে কৈশোরকাল বলা হয় যে সময়ে তারা শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিকভাবে শিশু থেকে প্রাপ্তবয়স্ক মানুষে পরিণত হয়ে ওঠে। শরীরের নানা পরিবর্তন তো আছেই, তার সাথে বদলে যেতে থাকা আবেগ-অনুভূতি, চিন্তাভাবনা, চালচলন, সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষমতা, নিজের সক্ষমতার সীমা – এ সবকিছুই জানার চেষ্টা ও কৌতূহল এই বয়সে প্রবল। কিশোর বয়সের এসব পরিবর্তন ঘটে বলেই তাদের নানা রকম স্বাস্থ্য-ঝুঁকিতে পড়ার সম্ভাবনা থাকে। একই সাথে তাদের যৌনতা, যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য এবং নারী বা পুরুষ হিসাবে সামাজিক দায়-দায়িত্ব (জেন্ডার ভূমিকা) – সব মিলিয়ে সামাজিক চাপও বাড়তে থাকে। তাই স্বাস্থ্য সেবাদানকারী হিসাবে কিশোর-কিশোরীদের কাজিফত সুস্বাস্থ্য অর্জনের লক্ষ্যে কৈশোরের বিভিন্ন পর্যায়গুলো তাঁদের বুঝা দরকার। কিশোর-কিশোরীদের বিকাশমান ক্ষমতার ধারণা কাজে লাগিয়ে তাদের স্বাস্থ্য অবস্থার উন্নতি কীভাবে করা যায়, এই মডিউল শেষে, প্রশিক্ষণার্থীরা তা বুঝতে পারবেন।

#### শিখন উদ্দেশ্য

##### এই মডিউলের উদ্দেশ্য

- কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য কেন গুরুত্বপূর্ণ তা বুঝা
- কৈশোরকালীন বিকাশের পর্যায়সমূহ সম্পর্কে ধারণা লাভ করা
- স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সিদ্ধান্ত গ্রহণে কিশোর-কিশোরীদের ক্রমবর্ধমান সক্ষমতা বিষয়ে জানা
- কিশোর-কিশোরীদেরকে যেসব বাধার সম্মুখীন হতে হয় তা সম্পর্কে জানা
- কিশোর-কিশোরীদের জন্য কাজিফত স্বাস্থ্য ব্যবস্থা সম্পর্কে ধারণা লাভ করা
- কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন অধিকারসমূহ সম্পর্কে জানা।

##### মডিউলটি শেষ করার পর প্রশিক্ষণার্থীরা

১. কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে বিশেষ প্রশিক্ষণের যৌক্তিকতা ব্যাখ্যা করতে পারবেন
২. কৈশোরে যেসব শারীরিক, বুদ্ধিবৃত্তিক, সামাজিক এবং আবেগিক পরিবর্তন ঘটে তা চিহ্নিত করতে পারবেন
৩. কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণের পথে প্রতিবন্ধকতাগুলো চিহ্নিত করতে পারবেন
৪. কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্য অবস্থার উন্নতি লক্ষ্যে তাদের বিকাশমান ক্ষমতার ধারণা সম্পর্কে জানতে পারবেন এবং তা কাজে লাগাতে পারবেন।





### পদ্ধতিসমূহ

- দলগত আলোচনা/ব্রেইনস্টর্মিং
- দলগত কাজ
- দলগত উপস্থাপনা
- ফ্যাসিলিটেটরের উপস্থাপনা



### প্রয়োজনীয় উপকরণ/সরঞ্জাম

- মডিউল ৩-এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড ১-২০
- হ্যান্ডআউট ৩(ক), ৩(খ), ৩(গ)
- ফ্লিপচার্ট ও মার্কার
- পোস্ট-ইট (আঠায়ুক্ত কাগজ)



### তথ্যসূত্র/রেফারেন্স

- Amnesty International. 2015. Respect My Rights, Respect My Dignity: Module 3 – Sexual and Reproductive Rights are Human Rights. London: Amnesty International
- IPPF. 2011. Exclaim! Young People’s Guide to Sexual Rights: An IPPF Declaration. London: IPPF
- IPPF. 2012. Keys to Youth-Friendly Services: Understanding evolving capacity. London: IPPF
- IPPF. 2012. Understanding Young People’s Right to Decide 01: What is childhood and what do we mean by ‘young person’
- Sawyer, Susan M., Rima A. Afifi, Linda H. Bearinger, Sarah-Jayne Blackmore, Bruce Dick, Alex C. Ezech, and George C. Patton. 2012. “Adolescence: A foundation for future health.” Lancet 2012; 379: 1630-1640
- Stackpool-Moore, Lucy and Arushi Singh. 2015. Sexual and reproductive health and rights and HIV 101 workshop guide. East Sussex: International HIV/AIDS Alliance
- Global Strategy for Woman Children and Adolescent Health (2016-2030)
- Lencet Commission for Adolescent Health and Welbeing (2016-2030)
- World Health Organization.



### পূর্ব প্রস্তুতি

- হ্যান্ডআউট প্রস্তুত করা
- পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড পুনরায় দেখে নেয়া
- কিশোর-কিশোরীদেরকে সেবাদান সংক্রান্ত প্রচলিত নীতিমালা ও বিধিবিধান, যেমন – সম্মতি প্রদানের বয়স, স্বামী বা অভিভাবকের অনুমতি বিষয়ক বিদ্যমান আইন কিংবা কিশোর-কিশোরীদের কাছে সেবা ও পণ্য পৌঁছে দেওয়ার ব্যাপারে প্রযোজ্য বিধিবিধান – ইত্যাদি সম্পর্কে ভালভাবে জেনে নিন।

অধিবেশন	সময়
অধিবেশন ১	৩০ মিনিট
অধিবেশন ২	৩০ মিনিট
মোট সময়	১ ঘন্টা

## অধিবেশন ১

অধিবেশনের উদ্দেশ্য: কৈশোরকালীন শারীরিক, বুদ্ধিবৃত্তিক, সামাজিক বা আবেগিক পরিবর্তনসমূহ এবং কেন তাদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য নিয়ে প্রশিক্ষণ তা নিয়ে আলোচনা করা।

কার্যক্রম/পদ্ধতি	সময়	উপকরণ
কার্যক্রম ১: দলগত ব্রেইনস্টর্মিং	১০ মিনিট	ফ্লিপচার্ট ও মার্কার
কার্যক্রম ২: ফ্যাসিলিটেটরের উপস্থাপনা	২০ মিনিট	মডিউল ৩-এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড: সেবাহীনতা হিসাবে কিশোর-কিশোরী, স্লাইড ১-২০ হ্যান্ডআউট ৩(ক) হ্যান্ডআউট ৩(খ)
অধিবেশনের মোট সময়	৩০ মিনিট	



অধিবেশনের মোট সময়

৩০ মিনিট



ফ্যাসিলিটেটরের জন্য নির্দেশনা

### ধাপ ১ কার্যক্রম ১: দলগত ব্রেইনস্টর্মিং (১০ মিনিট)

- কৈশোরে বেড়ে ওঠার সময়ে যেসব পরিবর্তনগুলো প্রশিক্ষণার্থীরা নিজেদের মধ্যে বা তাঁদের ছেলেমেয়েদের মধ্যে কিংবা তাঁদের সেবাহীনতাদের মধ্যেও লক্ষ্য করেছেন সেগুলো তাঁদেরকে মনে করতে বলুন। প্রশিক্ষণার্থীরা যখন ব্রেইনস্টর্মিং করতে থাকবেন তখন তাঁদের কথাগুলো ফ্লিপচার্টে লিখে ফেলুন।
- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে জিজ্ঞাসা করুন যে তাঁদের রোগী এবং কিশোর-কিশোরী সেবাহীনতাদের ভেতর এইসব পরিবর্তন সম্পর্কে কী কী উদ্বেগ তাঁরা দেখতে পেয়েছেন।
- কিশোর বা তরুণদেরকে যেসব সেবা প্রদান করা হয় সেগুলো নিয়ে আলাদা প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করা প্রয়োজন বলে প্রশিক্ষণার্থীরা মনে করেন কিনা তা জিজ্ঞাসা করুন। যদি প্রয়োজন মনে করেন তাহলে তা কী কারণে মনে করছেন তাও বিশদভাবে জানতে চান।
- এই সব বিষয়গুলো ফ্লিপচার্টে লিখে ফেলুন।

---

এটিকে গুরুত্বপূর্ণ পয়েন্ট হিসাবে লিখুন

কৈশোরকালীন পরিবর্তনসমূহ

- বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা সহ বাংলাদেশের মত অনেক দেশেই কৈশোরকে ১০ থেকে ১৯ বছর বয়স পর্যন্ত একটি পর্যায় হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা হয়। কৈশোর জীবনের এমন একটি পর্যায় যখন একজন মানুষের মধ্যে নানা রকম শারীরিক, বুদ্ধিবৃত্তিক, এবং সামাজিক ও আবেগিক পরিবর্তন ঘটতে থাকে।

---

ধাপ ২ কার্যক্রম ২: ফ্যাসিলিটেটরের উপস্থাপনা (২০ মিনিট)

মডিউল ৩ এর স্লাইডগুলো উপস্থাপন করুন: সেবাগ্রহীতা হিসাবে কিশোর-কিশোরীরা, স্লাইড ১-২০

উপস্থাপনার শেষে নিচের গুরুত্বপূর্ণ পয়েন্টগুলো তুলে ধরুন:

- কৈশোরের শেষের দিকে অথবা তারুণ্যের শুরুর দিকে অর্থাৎ ২০-২৪ বছর বয়স পর্যন্ত সময়েও তরুণ বয়সী একজন মানুষের বৃদ্ধি, বিকাশ ও পরিবর্তনের প্রক্রিয়া অব্যাহত থাকে। এই প্রক্রিয়া সম্পন্ন করেই সে একজন পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তি হিসাবে আত্মপরিচয় অর্জন করে
- তরুণ বয়সী অনেকের জন্যই এই কয়েকটা বছর নানারকম সামাজিক চাপ এবং অনিশ্চয়তা নিয়ে কাটাতে হয়, কারণ এই সময়টাতে তাদেরকে পড়াশুনা, চাকরি, এবং যৌনতা ও পারিবারিক সম্পর্ক বিষয়ক সিদ্ধান্ত নিয়ে নানারকম চ্যালেঞ্জের মুখে পড়তে হয়
- কিশোর-কিশোরীরা যে বয়সেই যৌন সম্পর্কে জড়াক না কেন, অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ বা যৌনরোগ থেকে নিজেদের সুরক্ষিত রাখতে প্রয়োজনীয় তথ্য ও সেবা পাবার অধিকার তাদের রয়েছে।
- হ্যান্ডআউটগুলো প্রশিক্ষণার্থীদের মধ্যে বিতরণ করুন:
- ৩(ক): কৈশোর এবং প্রাপ্তবয়স্কতার শুরুর দিকের বিকাশের বৈশিষ্ট্যসমূহ
- ৩(খ): কিশোর-কিশোরীদের জন্য বিশেষ সেবা কেন প্রয়োজন।

## অধিবেশন ২

অধিবেশনের উদ্দেশ্য: কৈশোরকালীন যৌন ও প্রজনন অধিকারসমূহ নিয়ে আলোচনা

কার্যক্রম/পদ্ধতি	সময়	উপকরণ
কার্যক্রম ১: আলোচনা	৫ মিনিট	ফ্লিপচার্ট ও মার্কার
কার্যক্রম ২: দলগত কাজ	২৫ মিনিট	হ্যান্ডআউট ৩(গ)
অধিবেশনের মোট সময়	৩০ মিনিট	



অধিবেশনের মোট সময়  
৩০ মিনিট



ফ্যাসিলিটেটরের জন্য নির্দেশনা

### ধাপ ১ কার্যক্রম ১: যৌনস্বাস্থ্যের সংজ্ঞা নিয়ে প্রাথমিক ধারণা প্রদান করুন (৫ মিনিট)

নিজের যৌনতা এবং যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে প্রয়োজনীয় তথ্য প্রাপ্তির নিশ্চয়তার ভিত্তিতে স্বাধীন ও সচেতনভাবে সিদ্ধান্ত নেয়ার অধিকার কিশোর-কিশোরীদের রয়েছে।

#### সংজ্ঞা

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে যৌনস্বাস্থ্যের সংজ্ঞা এরূপ: শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিকভাবে সুস্থ ও ভাল থাকার এমন একটি অবস্থা যার সাথে যৌনতার সম্পর্ক রয়েছে।

জাতিসংঘের সংজ্ঞা অনুযায়ী প্রজনন স্বাস্থ্য হচ্ছে পরিপূর্ণভাবে শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিকভাবে সুস্থ ও ভাল থাকার এমন একটি অবস্থা যা কেবলই প্রজননতন্ত্রের রোগ বা ব্যাধি থেকে মুক্ত থাকার মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়।

প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত সেবাপ্রদানকারীদের কাছ থেকে দিকনির্দেশনা এবং যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে সেবা পাওয়ার অধিকার কিশোর-কিশোরীদের রয়েছে।

মানবাধিকার বিষয়ক প্রতিষ্ঠিত নীতি ও সুরক্ষার ধারণার ভিত্তিতেই যৌন ও প্রজনন বিষয়ক অধিকারের ধারণা নির্মিত হয়েছে।

---

ধাপ ২ কার্যক্রম ২: দলগত কাজ (২৫ মিনিট)

হ্যান্ডআউট ৩(গ): কৈশোরকালীন যৌন ও প্রজনন বিষয়ক অধিকার বিতরণ করুন।

প্রশিক্ষার্থীদেরকে ২ থেকে ৪ জনের ছোট ছোট দলে ভাগ করে ফেলুন। হ্যান্ডআউটে বর্ণিত অধিকারগুলো দলগুলোর মাঝে এমনভাবে ভাগ করে দিন যাতে করে প্রতিটি দল ভিন্ন ভিন্ন অধিকার সম্পর্কে আলোচনা করতে পারে। প্রত্যেক দলকে তাঁদের জন্য বরাদ্দ অধিকারগুলো নিয়ে ভাবতে ও আলোচনা করতে ১৫ মিনিট সময় দিন। তাঁদেরকে বলুন যেন আলোচনায় যেন নিম্নোক্ত বিষয়ের প্রতিফলন ঘটে:

- অধিকারগুলো বাস্তবায়নের পথে কী কী বাধা-বিপত্তি বা প্রতিবন্ধকতা থাকতে পারে?
- এসব প্রতিবন্ধকতা দূর করতে নিজ নিজ ক্লিনিক বা সেবাকেন্দ্রে সুনির্দিষ্ট কী কী পদক্ষেপ নেওয়া যেতে পারে?

দলগুলোকে তাঁদের ধারণাগুলো সবার সামনে তুলে ধরতে বলুন এবং একই রকম বা ভিন্ন ভিন্ন ধারণাগুলো নিয়ে একে অপরের সাথে আলোচনা করতে বলুন। (১০ মিনিট)

---

## হ্যান্ডআউট ৩(ক)

### কিশোর-কিশোরী এবং প্রাপ্তবয়স্কতার শুরুর দিকের বিকাশের বৈশিষ্ট্যসমূহ (Lancet 2012)

শারীরিক বিকাশ	বুদ্ধিবৃত্তিক বিকাশ	সামাজিক ও আবেগিক বিকাশ	
প্রাক-কৈশোর (১০-১৪)	বয়ঃসন্ধি: শরীরের বিশেষ বিশেষ স্থানে লোম গজানো; ঘাম হওয়া এবং ত্বক ও চুলে তেল উৎপাদন বৃদ্ধি; শারীরিক বৃদ্ধি (উচ্চতা এবং ওজন উভয়ই); স্তন এবং নিতম্ব স্ফীত হওয়া এবং মাসিক শুরু হওয়া (মেয়েদের ক্ষেত্রে); শুক্রাশয় ও পুরুষাঙ্গের বৃদ্ধি, স্বপ্নে বীর্যপাত এবং গলার স্বর ভারী হওয়া (ছেলেদের ক্ষেত্রে)।	বিমূর্ত চিন্তার সক্ষমতার বিকাশ; ভবিষ্যতের চেয়েও বর্তমান নিয়ে বেশি আগ্রহ; বুদ্ধিবৃত্তিক আগ্রহের পরিসর এবং গুরুত্ব বৃদ্ধি; নৈতিক চিন্তার গভীরতা বৃদ্ধি।	আত্মপরিচয়বোধ নিয়ে দ্বন্দ্ব/সংগ্রাম; নিজের শরীর বা নিজের অন্যান্য বিষয় নিয়ে বিব্রত/অপ্রস্তুত বোধ করা; নিজ সম্পর্কিত বিষয়গুলো আসলে 'স্বাভাবিক' কিনা তা নিয়ে দৃষ্টিভঙ্গি; অভিভাবকদের সাথে মতবিরোধ এবং দ্বন্দ্ব-সংঘাত তীব্রতর হওয়া; সমবয়সী বা সহপাঠীদের সাথে ক্রমশ আরও বেশি নিজের মিল খুঁজে পাওয়া; স্বাধীনভাবে চলার আকাঙ্ক্ষা উত্তরোত্তর বৃদ্ধি পাওয়া; খুব সহজেই মন-মেজাজ খারাপ কিংবা ভাল হয়ে যাওয়া; নিয়ম এবং সীমা যাচাই করার প্রবণতা তৈরি হওয়া; ব্যক্তিগত গোপনীয়তার ব্যাপারে আগ্রহ বাড়া; যৌন আকাঙ্ক্ষার প্রতি উত্তরোত্তর সচেতনতা বৃদ্ধি।
প্রাপ্ত-কৈশোর (১৫-১৯)	মেয়েদের শারীরিক বৃদ্ধির গতি কমে যায়, কিন্তু ছেলেদের শারীরিক বৃদ্ধি এসময়েও একই গতিতে অব্যাহত থাকে।	বিমূর্ত চিন্তার সক্ষমতার ক্রমবর্ধমান বিকাশ; লক্ষ্য নির্ধারণ এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণে ক্রমশ সক্ষমতা অর্জন; নৈতিক যুক্তিবোধ নিয়ে আগ্রহ; সমবয়সী, সহপাঠী ও সমাজের অন্যান্যদের সাথে যোগাযোগ বৃদ্ধি; ধর্ম, বিশ্বাস এবং জীবনের অর্থ নিয়ে প্রশ্নের উদ্বেক; সামাজিক ন্যায়বিচার, সাম্য এবং সততার প্রতি ক্রমবর্ধমান আগ্রহ।	সবকিছুর সাথে নিজে জড়িত হওয়া বা নিজে জড়িত বলে মনে করার তীব্র প্রবণতা; উচ্চাকাঙ্ক্ষা এবং আত্মপরিচয়হীনতার মধ্য দোদুল্যমান অবস্থা; শারীরিক পরিবর্তন এবং তার সাথে সম্পর্কিত আত্মমর্যাদাবোধ এবং আত্মবিশ্বাসের দোদুল্যমান অবস্থার সাথে খাপ খাওয়ানো; নিজ সম্পর্কিত বিষয়গুলো আসলে 'স্বাভাবিক' কিনা তা নিয়ে দৃষ্টিভঙ্গি এবং সমবয়সী বা সহপাঠীদের সাথে নিজেকে তুলনা করা; যৌনতা ও জেন্ডার বিষয়ক ধারণাগুলো দ্রুত বদলে যেতে থাকা; ন্যায়বিচার এবং সততার বোধ আরও প্রগাঢ় হওয়া; আত্মনির্ভরশীল হওয়ার প্রেরণা আরও তীব্র হওয়ার কারণে অভিভাবক এবং শাসন করার অধিকার রাখেন এমন ব্যক্তির সাথে দূরত্ব বাড়তে থাকা; পরিবার এবং সমাজের প্রতি দায়িত্ব সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি; বন্ধু, সহপাঠী এবং সমবয়সীর উপর আরও বেশি আস্থা; আবেগ নিয়ন্ত্রণ করার সক্ষমতা বৃদ্ধি; ভালবাসা এবং আবেগানুভূতির অভিজ্ঞতা হওয়া; শারীরিক (যৌন) সম্পর্কের প্রতি তীব্র আকর্ষণ।
তরুণ প্রাপ্তবয়স্ক (২০-২৪)	মেয়েদের শারীরিক গড়ন সচরাচর এই সময়ের আগেই সম্পূর্ণ হয়ে যায়; যুবকবয়সী ছেলেদের উচ্চতা, ওজন, পেশী এবং শরীরের বিভিন্ন স্থানে চুল ক্রমাগতভাবে বাড়তে থাকে।	কোন একটি ধারণা নিয়ে শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত পরিকল্পনা করার সক্ষমতা তৈরি; তাৎক্ষণিক পরিতৃপ্তি লাভের বাসনা নিয়ন্ত্রণের ক্ষমতা বৃদ্ধি; বাস্তবতার নিরিখে একান্ত অনুভূতিগুলোকে যাচাই করার প্রবণতা; ভবিষ্যত নিয়ে আরও বেশি উদ্বেগ-উৎকর্ষা হওয়া; নৈতিক যুক্তিবোধ প্রগাঢ় হওয়া।	আত্মপরিচয়বোধ (যৌন পরিচয়সহ) সুদৃঢ় হওয়া; আবেগ নিয়ন্ত্রণের ক্ষমতা এবং আত্মনির্ভরতা বৃদ্ধি; পরিবার, সমাজ, সহপাঠী এবং সমবয়সীদের সাথে যোগাযোগ আরও গভীর হওয়া; সামাজিক এবং সাংস্কৃতিক ঐতিহ্যের প্রতি নতুনভাবে আগ্রহ সৃষ্টি; বাস্তবিকভাবে রোমান্টিক সম্পর্ক গড়ে ওঠা।

## হ্যান্ডআউট ৩(খ)

### কিশোর-কিশোরীদের জন্য বিশেষ সেবা কেন প্রয়োজন?

- কিশোর-কিশোরীদের নানা ধরনের বুদ্ধিবৃত্তিক সক্ষমতা ও দক্ষতাগুলো ক্রমাগত ভাবে বাড়তে থাকে, সেকারণে তাদের স্বাস্থ্য অবস্থার উন্নয়নে নিবেদিত সেবাদানকারী ও অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের কাছ থেকে তাদের কিছুটা বেশি সময় এবং কাউন্সেলিং প্রয়োজন
- নিজেদের স্বাস্থ্য সম্পর্কে সঠিক সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষেত্রে কিশোর-কিশোরীদের প্রায়শই প্রয়োজনীয় তথ্যের ঘাটতি থাকে
- কিশোর-কিশোরীদেরকে প্রায়শই তাদের বয়স, লিঙ্গ, এবং যৌনতার কারণে সামাজিকভাবে অপমানিত, লজ্জিত এবং বিব্রতকর/অস্বস্তিকর পরিস্থিতির সম্মুখীন হতে হয় যার কারণে তারা প্রয়োজনীয় তথ্য বা সেবা পাওয়া থেকে অনেক সময় বঞ্চিত হয়
- কিশোর-কিশোরী এবং তরুণ-তরুণীদেরকে নানা ধরনের সামাজিক, আইনি এবং কাঠামোগত বাধাবিপত্তির জাল ভেদ করে সেবা নেয়ার জন্যে সেবাকেন্দ্রে আসতে হয়
- স্বাস্থ্য সংক্রান্ত যেসব আচরণ ও অভ্যাস কিশোর বয়সে গড়ে ওঠে তা সারা জীবন টিকে থাকে
- কিশোর-কিশোরীদের চাহিদা পূরণে সক্ষমতাসম্পন্ন ও সুপ্রশিক্ষিত সেবাদানকারী প্রয়োজন যারা কিনা কোনও রকম সমালোচনা বা বৈষম্য না করে তাদেরকে জেনেবুঝে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করতে পারবে
- কিশোর-কিশোরীদের সুরক্ষা ও ক্ষমতায়নের মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখতে গিয়ে সেবাদানকারীদেরও প্রায়শ সাহায্যের প্রয়োজন হয়
- কিশোর-কিশোরীদেরকে সেবা প্রদানের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য আইন ও নীতিমালা সম্পর্কে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের সম্যক ধারণা থাকা প্রয়োজন
- কিশোর-কিশোরীদের যত্ন নেয়ার তাগিদে একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে প্রায়শই একইসাথে সেবাদানকারী এবং শিক্ষক/কাউন্সেলরের দ্বৈত ভূমিকায় অবতীর্ণ হতে হয়
- কিশোর-কিশোরীরা সহজেই যৌন নিপীড়ন, সহিংসতা এবং ক্ষতিকর কিছু প্রথাগত আচরণের শিকার হতে পারে যার কারণে তাদেরকে গুরুতর স্বাস্থ্য ঝুঁকির মুখে পরতে হতে পারে
- যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক সেবাদানকারীরাই কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্য ব্যবস্থায় প্রবেশের প্রথম দ্বার হতে পারে।

## হ্যান্ডআউট ৩(গ)

### কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য অধিকার

- নিজের যৌনতার সকল বিষয়ে স্বাধীন ও দায়িত্বপূর্ণভাবে সিদ্ধান্ত নেয়ার অধিকার
- যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে তথ্য ও শিক্ষার অধিকার
- নিজের শরীরের স্বত্ব, নিয়ন্ত্রণ এবং সুরক্ষার অধিকার
- নিজের যৌন এবং প্রজনন বিষয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণ এবং নিজ যৌন জীবনের ক্ষেত্রে বৈষম্য, নিপীড়ন এবং সহিংসতামুক্ত থাকার অধিকার
- যৌন সম্পর্কের ক্ষেত্রে সমতা, পূর্ণ সম্মতি এবং পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ আশা করা এবং দাবি করার অধিকার
- স্থান, কাল, ধর্ম, বর্ণ, জাতি, গোত্র, যৌন পরিচয়, লিঙ্গ পরিচয়, বৈবাহিক অবস্থা, এইচআইভি সংক্রমণ অবস্থা নির্বিশেষে সাশ্রয়ী ও মানসম্পন্ন যৌন ও প্রজনন বিষয়ক স্বাস্থ্যসেবা লাভের অধিকার। নিম্নোল্লিখিত সবগুলো সেবার আওতাভুক্ত:
  - পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে তথ্য, পরামর্শ এবং সেবা
  - প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা সেবা
  - গর্ভকালীন, প্রসব পরবর্তী এবং প্রসবকালীন সেবা
  - শিশুর স্বাস্থ্যসেবা
  - প্রজননতন্ত্রে ও সংক্রমণ ও এইআইভিসহ অন্যান্য যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধ, পরীক্ষা-নিরীক্ষা, কাউন্সেলিং ও চিকিৎসা পাওয়ার অধিকার
  - আইন অনুযায়ী নিরাপদ গর্ভপাত এবং গর্ভপাত জনিত জটিলতার চিকিৎসা সেবা
  - বন্ধ্যাত্ব প্রতিরোধ এবং চিকিৎসা
  - জরুরী সেবাসমূহ।
- স্বাস্থ্যকর্মী এবং ডাক্তারের নিকট ব্যক্তিগত গোপনীয়তা এবং তথ্যের সুরক্ষার অধিকার
- সম্মান, শালীনতা, মনোযোগ এবং শ্রদ্ধা পূর্ণ আচরণ পাবার অধিকার
- প্রদত্ত সেবা সম্পর্কে মতামত দেবার অধিকার
- জেন্ডার সমতা এবং ন্যায্যতার পাশাপাশি নির্ভয়ে নিজের লিঙ্গ পরিচয় প্রদানের অধিকার
- যতদিন প্রয়োজন যৌন ও প্রজনন বিষয়ক স্বাস্থ্যসেবা পাবার অধিকার
- সেবা পাবার সময়ে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করার অধিকার
- স্বাধীনভাবে নিজের বৈবাহিক সঙ্গী নির্বাচনের অধিকার
- বিয়ের প্রস্তাব প্রত্যাখ্যানের (বিয়ে করতে না চাওয়ার) অধিকার
- দাম্পত্য সম্পর্কের ক্ষেত্রে ও যৌনমিলনে না বলতে পারার অধিকার।



## মডিউল ৪

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য

## মডিউল ৪

### কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য



মোট সময়

৩ ঘন্টা

#### ভূমিকা

এই মডিউলটি যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যের উপর বিশেষ করে মাসিক চক্র ও এর প্রধান প্রধান সমস্যা, যৌনতা ও যৌনমিলন, এবং প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণের উপর আলোকপাত করবে। প্রশিক্ষণার্থীরা অকাল বীর্যপাত, হস্তমৈথুন, স্বপ্নে বীর্যপাত এবং এসব সম্পর্কিত তথ্য ও কুসংস্কার নিয়ে আলোচনার মাধ্যমে কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য অবস্থার উন্নয়নের গুরুত্ব বুঝতে পারবেন। মাসিক সংক্রান্ত সমস্যা, সেগুলোর মূল বৈশিষ্ট্য এবং এ সংক্রান্ত প্রয়োজনীয় সহযোগিতা সম্পর্কেও আলোচনা করা হবে। যৌনমিলন ও অন্যান্য যৌন আচরণ সম্পর্কেও তথ্য প্রদান করা হবে। যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য ও সেবা কিশোর-কিশোরীদের নাগালে আনার জন্য সেবা বা তথ্য প্রদানকারীরা কী কী বিষয়ে লক্ষ্য রাখবেন, সেগুলো সম্পর্কেও এই মডিউলটিতে আলোকপাত করা হবে।

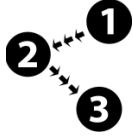
#### শিখন উদ্দেশ্য

##### এই মডিউলের উদ্দেশ্য

- সেবা বা তথ্যপ্রদানকারীরা, যাদের কাছে কিশোর-কিশোরীরা যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সেবা গ্রহণ করতে আসবে, তাদেরকে প্রয়োজনীয় সেবা বা তথ্য প্রদানের জন্য প্রস্তুত করা এবং সেক্ষেত্রে নির্দিষ্ট কিছু বিষয় যেমন মাসিক চক্র, স্বপ্নে বীর্যপাত ইত্যাদি সম্পর্কে কাউন্সেলিং প্রদানের সময় বিশেষ যত্ন নেয়া।

##### মডিউলটি শেষ করার পর প্রশিক্ষণার্থীরা

১. যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য ও সেবা কিশোর-কিশোরীদের নাগালে আনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোর প্রতি লক্ষ্য রাখতে পারবেন
২. যেসকল পরিস্থিতির কারণে কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যের অবনতি ঘটতে পারে সেগুলো নিয়ে আলোচনার মাধ্যমে কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য অবস্থার উন্নয়নের গুরুত্ব বুঝতে পারবেন
৩. কিশোর ও কিশোরী বয়সী সেবাগ্রহীতাদের শিক্ষা সম্পর্কিত কিছু নির্দিষ্ট বিষয় যেমন মাসিক চক্র, যৌন স্বাস্থ্য, এবং যৌন আচরণ বিষয়ে যৌথ দায়িত্ব ইত্যাদি সম্পর্কে আলোচনা করতে পারবেন।



### পদ্ধতিসমূহ

- দলগত ব্রেইনস্টর্মিং
- সামগ্রিক আলোচনা
- কেস স্টাডি
- ফ্যাসিলিটেটরের উপস্থাপনা
- দলগত কাজ
- রোল-প্লে



### প্রয়োজনীয় উপকরণ/সরঞ্জাম

- ফ্লিপচার্ট ও মার্কার
- হ্যান্ডআউট – ৪(ক), ৪(খ), ৪(গ)
- ফ্যাসিলিটেটর টুল্‌স – ৪(ক), ৪(খ)
- মডিউল ৪: কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য এবং অধিকার' এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড – ১-২২



### তথ্যসূত্র/রেফারেন্স

- American Medical Association. 1995. Guidelines for adolescent preventive services. Implementation training workbook. Chicago: American Medical Association.
- Armstrong, K.A. and M.A. Stover. 1994. Smart start: an option for adolescents to delay the pelvic examination and blood work in family planning clinics. Journal of Adolescent Health. 15(5):389-95.
- Moeller, T., G. Bachman. 1995. Be prepared to deal with sexual abuse in teen patients. Contemporary Adolescent Gynecology. Winter: 20-25.
- Lane, C. and J. Kemp. 1984. Family planning needs of adolescents. JOG Nursing. Suppl., March/April: 61S-65S.
- Shapiro, K. and E. Israel. 2000. Module 12: Prevention and management of reproductive tract infections. Watertown, MA: Pathfinder International.
- Waszak, C.S. 1993. Quality contraceptive services for adolescents: focus on interpersonal aspects of client care. Fertility Control Reviews. 2(3):3-6.
- World Health Organization. 2010. Adolescent Job Aid: A handy desk reference tool for primary level health workers. Geneva: WHO.
- The training manual for Adolescent's Health Counsellors- Rashtriya Kishor Swasthya Karyakram, India.



### পূর্বপ্রস্তুতি

- হ্যান্ডআউট প্রস্তুত করা
- পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড পুনরায় দেখে নেয়া
- প্রশিক্ষণের নির্দেশিকা পুনরায় দেখে নেয়া এবং সহ-প্রশিক্ষণের পরিকল্পনা তৈরি করা
- কেস স্টাডি এবং রোল-প্লে প্রস্তুত করা।

অধিবেশন	সময়
অধিবেশন ১	৩০ মিনিট
অধিবেশন ২	১১০ মিনিট
অধিবেশন ২	৪০ মিনিট
মোট সময়	৩ ঘন্টা

## অধিবেশন ১

সেশনের উদ্দেশ্য: কৈশোরকালীন বেড়ে ওঠা এবং পরিবর্তন সম্পর্কে পর্যালোচনা

কার্যক্রম/পদ্ধতি	সময়	উপকরণ
কার্যক্রম ১: দলগত কাজ	৩০ মিনিট	ফ্লিপচার্ট ও মার্কার
অধিবেশনের মোট সময়	৩০ মিনিট	



অধিবেশনের মোট সময়  
৩০ মিনিট



ফ্যাসিলিটেটরের জন্য নির্দেশনা

### কার্যক্রম ১: দলগত কাজ (৩০ মিনিট)

নিম্নোক্ত তিনটি বিষয়ের ওপর প্রশিক্ষার্থীদের তিনটি দলে ভাগ করুন-

দল ১: কৈশোরকালীন দৈহিক পরিবর্তন এবং এর গুরুত্ব লিপিবদ্ধ করতে বলুন।

দল ২: কৈশোরকালীন মানসিক ও আবেগজনিত পরিবর্তন এবং এর গুরুত্ব লিপিবদ্ধ করতে বলুন।

দল ৩: কৈশোরকালীন সামাজিক ও আচরণগত পরিবর্তন এবং এর গুরুত্ব লিপিবদ্ধ করতে বলুন।

- প্রশিক্ষার্থীদেরকে দলগত আলোচনার জন্য ১০ মিনিট সময় দিন। এরপর ফ্লিপচার্ট ব্যবহার করে সকলের সামনে তাঁদের কাজ তুলে ধরতে আরও ৫ মিনিট সময় দিন।

নিম্নোক্ত মূল বিষয়গুলো আলোচনার মাধ্যমে অধিবেশন সমাপ্ত করুন:

- কৈশোরকালীন পরিবর্তন সম্পর্কে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের অবগত থাকা উচিত, কারণ:
  - ⊙ সেগুলো কিশোর-কিশোরীদের আচরণের উপর প্রভাব ফেলে এবং
  - ⊙ প্রদত্ত তথ্যের প্রতি কিশোর-কিশোরীদের প্রতিক্রিয়ার ওপরেও প্রভাব ফেলে
- কৈশোরের বিভিন্ন পর্যায়ে তাদের বিভিন্ন ধরনের চাহিদা ও সামর্থ্যের তাৎপর্য
- কিশোর-কিশোরীদের জন্য যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী হতে পারে স্বাস্থ্য ব্যবস্থায় প্রবেশের প্রথম ধাপ
- কিশোর কিশোরীরা পরবর্তীতে আবার সেবা নিতে আসবে কিনা তা সেবাপ্রদানকারীর আচার-আচরণ ও দক্ষতার ওপরেই নির্ভর করে।

## অধিবেশন ২

অধিবেশনের উদ্দেশ্য: কৈশোরকালীন উদ্বিগ্নসমূহ

(মাসিক, স্বপ্নে বীর্ষপাত, ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা) সম্পর্কে আলোচনা

কার্যক্রম	সময়	উপকরণ
কার্যক্রম ১: দলগত কাজ	২০ মিনিট	ফ্লিপচার্ট ও মার্কার
কার্যক্রম ২: উপস্থাপনা	১০ মিনিট	মডিউল ৪: কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য এবং অধিকার' এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড - ১-৭
কার্যক্রম ৩: দলগত কাজ	১০ মিনিট	হ্যান্ডআউট ৪(ক) হ্যান্ডআউট ৪(খ)
কার্যক্রম ৪: ব্রেইনস্টর্মিং	১০ মিনিট	ফ্লিপচার্ট ও মার্কার
কার্যক্রম ৫: উপস্থাপনা	১০ মিনিট	মডিউল ৪: কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য এবং অধিকার' এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড - ৮-৯
কার্যক্রম ৬: দলগত কাজ	১০ মিনিট	ফ্যাসিলিটেটর টুলস্ ৪(ক), কক্ষের বিভিন্ন স্থানে “একমত” ও “একমত না” চিহ্নিত ফ্লিপচার্ট
কার্যক্রম ৭: কেস স্টাডি	৪০ মিনিট	ফ্যাসিলিটেটর টুলস্ ৪(খ)
অধিবেশনের মোট সময়	১ ঘন্টা ৫০ মিনিট	



অধিবেশনের মোট সময়  
১ ঘন্টা ৫০ মিনিট



ফ্যাসিলিটেটরের জন্য নির্দেশনা

### ধাপ ১ কার্যক্রম ১: মাসিক সংক্রান্ত বিষয় ও এর ব্যবস্থাপনা (২০ মিনিট)

প্রশিক্ষার্থীদেরকে দু'টি দলে ভাগ করুন এবং নিম্নোক্ত দলগত কাজগুলো করতে দিন:

দল ১: কৈশোরে মাসিক সংক্রান্ত প্রধান প্রধান বিষয় ও তার ব্যবস্থাপনা

দল ২: কৈশোরে মাসিককালীন পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাসমূহ

- প্রশিক্ষার্থীদেরকে দলগত আলোচনার জন্য ১০ মিনিট সময় দিন। এরপর ফ্লিপচার্ট ব্যবহার করে সকলের সামনে তাঁদের কাজ তুলে ধরতে আরও ৫ মিনিট সময় দিন।

---

**ধাপ ২ কার্যক্রম ২: উপস্থাপনা (১০ মিনিট)**

মডিউল ৪: কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য এবং অধিকার' এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড – ১-৭ ব্যবহার করে অধিবেশনের সারসংক্ষেপ উপস্থাপন করুন।

---

**ধাপ ৩ কার্যক্রম ৩: দলগত কাজ (১০ মিনিট)**

প্রশিক্ষণার্থীদের হ্যান্ডআউট ৪(ক) ও ৪(খ): 'মাসিক সম্পর্কে কিছু তথ্য' এবং 'মাসিক নিয়ে জিজ্ঞাসিত প্রশ্ন' দেখতে বলুন। জিজ্ঞাস্য প্রশ্নের হ্যান্ডআউটটি মাসিক সংক্রান্ত এসব প্রশ্নের উত্তর দিতে সেবাদানকারীরা কে সহায়তা করবে। প্রশিক্ষণার্থীদেরকে হ্যান্ডআউট গুলো পড়ে দেখতে বলুন এবং কোনও প্রশ্ন এলে তার জবাব দিন।

---

**ধাপ ৪ ব্রেইনস্টর্মিং – কিশোর বয়সী ছেলেদের উদ্বেগ (১০ মিনিট)**

- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে কিশোর বয়সী ছেলেদের কী কী উদ্বেগের বিষয় থাকে তা নিয়ে ব্রেইনস্টর্মিং করতে বলুন
- এগুলো ফ্লিপচার্টে লিপিবদ্ধ করে ফেলুন।

---

**ধাপ ৫ উপস্থাপনা (১০ মিনিট)**

মডিউল ৪: কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য এবং অধিকার' এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড – ৮-৯ ব্যবহার করে অধিবেশনের সারসংক্ষেপ উপস্থাপন করুন।

---

**ধাপ ৬ দলগত কাজ (১০ মিনিট)**

- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে কক্ষের পিছন দিকে গিয়ে দাঁড়াতে বলুন। ফ্যাসিলিটের টুলস ৪(ক) থেকে বক্তব্যগুলো জোরে জোরে পড়ুন। এরপর তাঁদেরকে বলুন যে কোনও বক্তব্যের সাথে একমত হলে এক কদম সামনে অগ্রসর হতে। আর যদি একমত না হন তাহলে যেখানে আছেন সেখানেই দাঁড়িয়ে থাকতে বলুন
- প্রতিটি বক্তব্যের পর প্রশিক্ষণার্থীরা তাঁদের অবস্থান নেয়া শেষ করলে সেই বক্তব্যটি নিয়ে আলোচনা করুন – এমনকি সকলেই একইসাথে বক্তব্যটির প্রতি সম্মতি বা অসম্মতি জানালেও তারপরও আলোচনা করুন।

---

**ধাপ ৭ কেস স্টাডি (৪০ মিনিট)**

- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে ৪টি দলে ভাগ করুন
- ফ্যাসিলিটের টুলস ৪(খ) থেকে প্রত্যেক দলকে একটি করে কেস স্টাডি দিন এবং তা নিয়ে নিজেদের মধ্যে আলোচনা করতে এবং এতে উল্লিখিত প্রশ্নগুলোর উত্তর নিয়ে ভাবতে বলুন
- আলোচনার জন্য প্রশিক্ষণার্থীদেরকে ১০ মিনিট সময় দিন
- প্রতিটি দলকে কেস স্টাডি গুলোর সারমর্ম প্রস্তুত করতে বলুন এবং তা সবার সামনে উপস্থাপন করতে ৫ মিনিট সময় বরাদ্দ করুন
- ফ্যাসিলিটের বা প্রশিক্ষণার্থীরা কিশোর বয়সে নিজেরা যেসব সমস্যা ও জটিলতার সম্মুখীন হয়েছিলেন সেসব ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতাগুলোও তাঁরা চাইলে তুলে ধরতে পারেন।

## অধিবেশন ৩

অধিবেশনের উদ্দেশ্য: প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ সম্পর্কে আলোচনা

কার্যক্রম	সময়	উপকরণ
কার্যক্রম ১: সামগ্রিক আলোচনা	১০ মিনিট	ফ্লিপচার্ট ও মার্কার
কার্যক্রম ২: উপস্থাপনা	৫ মিনিট	মডিউল ৪: কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য এবং অধিকার' এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড -১০-১১
কার্যক্রম ৩: রোল-প্লে (চরিত্রাভিনয়)	১৫ মিনিট	ফ্লিপচার্ট ও মার্কার
কার্যক্রম ৪: উপস্থাপনা	১০ মিনিট	মডিউল ৪: কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য এবং অধিকার' এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড ১২-১৭ হ্যান্ডআউট ৪(গ)
অধিবেশনের মোট সময়	৪০ মিনিট	



অধিবেশনের মোট সময়  
৪০ মিনিট



ফ্যাসিলিটেটরের জন্য নির্দেশনা

### ধাপ ১ কার্যক্রম ১: সামগ্রিক আলোচনা (১০ মিনিট)

প্রশিক্ষণার্থীদেরকে নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা করুন এবং উত্তরগুলো ফ্লিপচার্টে লিপিবদ্ধ করুন  
প্রশ্ন ১: মাসিক, প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ এবং যৌন সংক্রমণের মধ্যে সম্পর্ক কী?  
প্রশ্ন ২: প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ এবং যৌন সংক্রমণের মধ্যে সম্পর্ক কী?

### ধাপ ২ কার্যক্রম ২: উপস্থাপনা (৫ মিনিট)

মডিউল ৪: কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য এবং অধিকার' এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড - ১০-১১ ব্যবহার করে অধিবেশনের সারসংক্ষেপ উপস্থাপন করুন।

### ধাপ ৩ কার্যক্রম ৩: রোল-প্লে (চরিত্রাভিনয়)

প্রশিক্ষণার্থীদেরকে নিম্নোক্ত পরিস্থিতিগুলো নিয়ে রোল-প্লে করার প্রস্তুতি নিতে বলুন। তাঁরা প্রস্তুত হলে সবার সামনে রোল-প্লে করে দেখাতে বলুন।

### রোল-প্লে ১

রাজু, একজন ১৯ বছর বয়সী কিশোর মূত্রনালীর নিঃস্বরণের সমস্যা নিয়ে আপনার কাছে এসেছে। সে আপনাকে বলছে যে গত এক বছর ধরে মাঝে মাঝে তার এই সমস্যা হচ্ছে। যদিও সে জানে যে এটি একধরনের যৌন সংক্রমণ, কিন্তু তা সত্ত্বেও তাকে এ নিয়ে খুব চিন্তিত বলে মনে হচ্ছেনা। আরও জিজ্ঞাসার পর জানতে পারলেন যে ৩ মাস আগে ১৬ বছর বয়সী একটি মেয়ের সাথে তার বিয়ে হয়েছে।

- এ পরিস্থিতিতে আপনি কী করবেন?

### রোল-প্লে ২

রাবেয়া, একজন ১৭ বছর বয়সী বিবাহিত কিশোরী তার মাকে নিয়ে আপনার কাছে এসেছে। সে জানালো যে, সে গত ২ মাস ধরে যোনিপথের চুলকানি এবং শ্রাব-এর সমস্যায় ভুগছে। সে আরও জানালো যে তার স্বামী শহরে কাজ করে। দুই মাস আগে তার স্বামী ১০ দিনের জন্য গ্রামের বাড়ী এসেছিলেন। তারপর থেকেই তার এসব সমস্যা দেখা দেয়।

- এ পরিস্থিতিতে আপনি কী করবেন?

---

### ধাপ ৪ উপস্থাপনা (১০ মিনিট)

- মডিউল ৪: কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য এবং অধিকার' এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড ১৮-২২ ব্যবহার করে অধিবেশনের সারসংক্ষেপ উপস্থাপন করুন
  - হ্যান্ডআউট ৪(গ): প্রশিক্ষণার্থীদের সুবিধার্থে “কিছু দৃশ্যপট” বিতরণ করুন
  - প্রশ্ন বা মন্তব্য করতে আহ্বান জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।
-



## ফ্যাসিলিটেটরের টুলস ৪(ক)

### সহমত এবং ভিন্নমতসূচক বিবৃতি

- ছেলেরা এবং মেয়েরা উভয়েই হস্তমৈথুন করেন
- কিশোর বয়সে অতিরিক্ত হস্তমৈথুনের কারণে পরিণত বয়সের যৌনজীবনে সমস্যা হতে পারে
- দৈত সুরক্ষা' ব্যবস্থা গর্ভধারণ এবং যৌন সংক্রমণ উভয় থেকে সুরক্ষা দেয়
- ছেলেদের জন্য স্বপ্নে বীর্যপাত খুবই উদ্বেগের বিষয়
- কিশোর বয়সে যারা অতিরিক্ত হস্তমৈথুন করে, এর ফলে বেড়ে ওঠার পর তাদের মানসিক সমস্যা হতে পারে
- মাসিক-পূর্ববর্তী উপসর্গ বা লক্ষণগুলো শ্রেফ কিছু প্রচলিত ভুল ধারণা, আসলে স্কুল ফাঁকি দেয়ার জন্য মেয়েরা এসব বানোয়াট কথা বলে
- কোনও রকম যৌন চিন্তা বা উদ্দীপনা ছাড়াই কিশোর বয়সী ছেলেদের পুরুষাঙ্গ শক্ত হয়ে যেতে পারে বা মেয়েদেরও যৌন উত্তেজনা হতে পারে
- স্বপ্নে বীর্যপাত হওয়া একটি অস্বাভাবিক ব্যাপার
- ছেলেরা দীর্ঘক্ষণ ধরে অবিরাম হস্তমৈথুন করলে তাদের পুরুষাঙ্গ বেঁকে যেতে পারে
- কিশোর বয়সী ছেলেমেয়েদের যৌন বাসনা/চাহিদা পূরণে হস্তমৈথুন একটি নিরাপদ উপায়
- লিঙ্গ এবং জেন্ডার বলতে একই বিষয়কে বুঝায়।

## ফ্যাসিলিটেটরের টুলস ৪(খ) কেস স্টাডি

### কেস স্টাডিকেস স্টাডি ১: মাসিকের ব্যথা

রাবেয়ার বয়স ১৫ বছর। গত তিন বছর ধরেই তার নিয়মিতভাবে মাসিক হয়ে আসছে। প্রতিবার মাসিকের সময় তার প্রচুর রক্তস্রাব এবং তীব্র ব্যথা হয় যার কারণে সে ভীষণ ভয় পায়। তার বান্ধবী বিলকিস বলে যে তার তেমন কোনও ব্যথা হয়না বা খুব বেশি রক্তস্রাবও হয়না। রাবেয়া ভীষণ উদ্ভিগ্ন হয়ে তার মাকে এই অবস্থা নিয়ে বিস্তারিত জানায়। তার মা তাকে একটা তরল মিশ্রণ খেতে দেয়, কিন্তু তাতে কোন কাজ হয়না। রাবেয়া মনে করতে শুরু করে যে তার মারাত্মক কোনও রোগ হয়েছে।

আলোচ্য বিষয়: রাবেয়ার কী সমস্যা হয়েছে? সেবাদানকারী তার জন্য কী করতে পারেন?

---

### কেস স্টাডি ২: মাসিক বন্ধ থাকা/অনিয়মিত মাসিক

মালিহার বয়স ১৭ বছর। গত ২ মাস ধরে তার মাসিক বন্ধ রয়েছে। তার ভয় হচ্ছে যে সে হয়তো গর্ভবতী হয়ে পড়েছে। সে তার মাকে জানানোর সাহস পাচ্ছে না কারণ তার ধারণা যে তার মা যদি জানতে পারেন সে গর্ভবতী হয়ে পড়েছে তাহলে মা তাকে একেবারে মেরে ফেলবেন।

আলোচ্য বিষয়: এই ক্ষেত্রে কী সমস্যা হতে পারে? মালিহার সমস্যা আরও ভালভাবে বুঝতে আর কী তথ্যের প্রয়োজন?

---

### কেস স্টাডি ৩: তরুণ দম্পতি যাদের পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির প্রয়োজন রয়েছে

বাদলের বয়স ১৮ বছর। পারিবারিক চাপের মুখে পড়ে সামিয়াকে সে বিয়ে করেছে। মেয়েটির বয়স ১৬ বছর। আগামী ৩ বছরের মধ্যে তারা কোনও বাচ্চা নিতে চায় না। কিন্তু বাদলের মা তাড়াতাড়ি নাতিনাতিনির মুখ দেখতে চান। এই বিষয়টি নিয় বাদল এবং সামিয়া এতটাই চাপের মুখে আছেন যে তারা শারীরিক সম্পর্কে যেতেও ভয় পাচ্ছেন। তারা আশা করছেন কেউ তাদের অবস্থা বুঝতে পারবেন এবং বাচ্চা নিতে কীভাবে দেরি করা যায় সে বিষয়ে তাদেরকে পরামর্শ দিতে পারবেন।

আলোচ্য বিষয়: এই কেসের ক্ষেত্রে কোন বিষয়টি আপনার কাছে ভাল মনে হচ্ছে? এখানে কী কী সমস্যা দেখতে পাচ্ছেন? বাদল এবং সামিয়াকে সাহায্য করতে সেবাদানকারী কী করতে পারেন?

---

## কেস স্টাডি ৪: প্রথম মাসিক

শিউলির বয়স ১২ বছর। সে তার দুই ভাই এবং বাবা-মায়ের সাথে ছোট একটি গ্রামে থাকে।

একদিন শিউলি দেখল যে তাঁর পায়জামা কেমন ভেজা ভেজা আর অস্বস্তি লাগছে। সে তাঁর জামার দিকে তাকিয়ে দেখল যে জামায় রক্তের ছোপ লেগে আছে। সে বুঝছিল না তার কী হয়েছে আর ভীষণ ভয় পাচ্ছিল। এরকম অবস্থায় সে কাঁদতে শুরু করল।

তার মা তাকে কান্নার কারণ জিজ্ঞাসা করলে পুরো বিষয়টি মাকে জানায়। তাঁর মা তাকে চুপ করতে ইশারা করে আর তার ভাইদেরকে বাইরে খেলতে পাঠিয়ে দেয়। এরপর তিনি মেয়েকে ব্যবহার করার জন্য এক টুকরা কাপড় দেন। মেয়েকে তিনি জানান যে এখন সে বড়/সাবালক হয়ে গেছে, তাই প্রতিমাসেই এখন থেকে এরকম হবে। তিনি মেয়েকে এই বিষয়ে আর কাউকে জানাতে মানা করেন। তিনি মেয়েকে বলেন যে এখন থেকে যেন সে ছেলেদের সাথে আর না মেশে এবং চুপচাপ থাকে।

সেই রাতে শিউলির মাথায় তার এই অবস্থা নিয়ে অসংখ্য প্রশ্ন ঘুরপাক খাচ্ছিল আর নানা রকম দুশ্চিন্তা হচ্ছিল। কিছুতেই তার ঘুম আসছিল না। শুধু মনে হচ্ছিল কার কাছে গেলে প্রশ্নগুলোর উত্তর পাওয়া যাবে।

পরের দিন একজন স্বাস্থ্যকর্মী তাদের গ্রামে আসেন। শিউলি তার সমস্যার ব্যাপারে স্বাস্থ্যকর্মীকে জিজ্ঞাসা করতে চেয়েছিল, কিন্তু অন্য মহিলারা সেখানে থাকায় লজ্জায় আর সে প্রশ্ন করেনি। তাছাড়া তার মনে হচ্ছিল যে এসব প্রশ্ন করলে স্বাস্থ্যকর্মীও হয়তো কিছু মনে করতে পারেন।

আলোচ্য বিষয়: জীবনের এমন একটা গুরুত্বপূর্ণ বিষয় নিয়ে শিউলি কেন আগে থেকে কিছুই জানতেনা? এই ক্ষেত্রে যোগাযোগের অন্তরায়গুলো কী কী?

## হ্যান্ডআউট ৪(ক)

### মাসিক সম্পর্কে কিছু তথ্য

১. মাসিকের সময় (মাসিক চলাকালীন সময়ে) গর্ভবতী হয়ে পড়ার সম্ভাবনা থাকেনা।  
এটা ভুল ধারণা। মাসিক চলাকালীন সময়েও আপনি গর্ভবতী হয়ে পড়তে পারেন। আপনার ওভুলেশন চক্র সবসময় নিয়মিত নাও হতে পারে। আপনার ওভুলেশন চক্র যদি ছোট হয় এবং মাসিক যদি অনেক দিন ধরে হয়, তাহলে মাসিকের মাঝেও শুক্রাণু ও ডিম্বাণুর মিলনে নিষেক অর্থাৎ গর্ভধারণের সম্ভাবনা থেকে যায়। এজন্য এসময় যৌন মিলন করলে কনডম ব্যবহার করা উচিত
২. মাসিকের সময়ে ভারী কাজ (অতিরিক্ত পরিশ্রমের কাজ) করা উচিত নয়।  
মাসিকের সময় মেয়েরা অন্যান্য সময়ের মতই যেকোনও কাজ (সচরাচর তাঁরা যেসব কাজ করে অভ্যস্ত) করতে পারেন
৩. মাসিকের সময় খালি পায়ে থাকা বা ঠান্ডা খাবার খাওয়া উচিত নয়, কারণ তাহলে ঠান্ডা লেগে গিয়ে মাসিকের ব্যথা বাড়তে পারে।  
জরায়ুর সংকোচনের কারণে মাসিকের সময়ে পেটে ব্যথা অনুভূত হতে পারে। এর সাথে ঠান্ডা লাগার কোনও সম্পর্ক নাই
৪. বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে গেলে যেহেতু মাসিক হয়না তাই গর্ভধারণের কোনও সম্ভাবনা নেই।  
প্রসবের পর মাসিক নিয়মিত হতে কিছুটা সময় লাগে, কিন্তু ওভুলেশন চক্র তার আগেই শুরু হয়ে যেতে পারে। তাই প্রসবের পরপরই আপনাকে একটি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নিয়ে নিতে হবে, কারণ ওভুলেশন চক্র একবার শুরু হয়ে গেলে আপনি আবার যেকোনও সময় গর্ভবতী হয় পড়তে পারেন
৫. মেনোপজের সময়ে কয়েক মাস ধরে অত্যধিক পরিমাণে রক্তস্রাব হতেই পারে।  
যদিও মেনোপজের সময় হরমোনের পরিবর্তনের কারণে কিছু এদিক ওদিক হতে পারে, কিন্তু রক্তস্রাব যদি খুব বেশি পরিমাণে হয় তাহলে সেটা গুরুতর কোনও শারীরিক সমস্যার ইঙ্গিত হিসাবে ধরে নিতে হবে। এরকম অবস্থায় স্বাস্থ্যপরীক্ষা করা জরুরী
৬. মাসিকের সময়ে শারীরিক সম্পর্ক অস্বাস্থ্যকর।  
অনেক মেয়েদেরই মাসিকের সময়ে যৌনমিলন অস্বস্তিকর লাগতে পারে। কিন্তু এতে কোনও সমস্যা নেই। অনেক সময় এটা মাসিকের ব্যথা প্রশমনেও সাহায্য করতে পারে
৭. মাসিকের সময়ে চুল ধোয়া উচিত নয়।  
মাসিকের সময় চুল না ধোয়া বা গোসল না করার কোনও কারণ নেই। বরং এসময়ে গরম পানি দিয়ে গোসল করতে পারলে সেটা মাসিকের ব্যথা এবং মাসিক-পূর্ববর্তী উদ্বেগ অনেকখানিই কমতে পারে
৮. মাসিকের সময়ে ব্যায়াম বা অত্যধিক শ্রমসাধ্য কাজ করা উচিত নয়।  
এসময়ে স্বাভাবিক সব কাজ নিয়মিতভাবে চালিয়ে যেতে পারেন।

## হ্যান্ডআউট ৪(খ)

### মাসিক নিয়ে বহুল জিজ্ঞাসিত প্রশ্ন (FAQ)

১. আমার নিয়মিত মাসিক হয়না। এর কারণ কী?

মেনার্টিক' বা মাসিক শুরু হওয়ার পর প্রথম কয়েক বছর অনিয়মিতভাবে মাসিক হতে পারে। এটা কোনও অস্বাভাবিকতা ইঙ্গিত করে না। নির্দিষ্ট সময় পরপর মাসিক হওয়ার এই ব্যপারটির সাথে কিশোরী মেয়েটি যাতে নিজেকে মানিয়ে নিতে পারে তার জন্য তাকে আশ্বস্ত করা প্রয়োজন। তাকে বলতে হবে যে কয়েক বছরের মধ্যেই মাসিক নিয়মিত হয়ে যাবে অর্থাৎ একটি নির্দিষ্ট সময় পরপর মাসিক হতে থাকবে। এক্ষেত্রে মাসিকের চক্র ও অন্যান্য কারণে তার মানসিক চাপের বিষয়টিও আপনাকে মাথায় রাখতে হবে। নিয়মিত না হওয়া পর্যন্ত বেশির ভাগ ক্ষেত্রে তার পুনরায় মাসিক হতে এক মাসের বেশি সময় লাগতে পারে, তবে অনেক সময় মাসিকচক্র এক মাসের অনেক কমও হতে পারে।

২. অতিরিক্ত এবং দীর্ঘদিন ধরে রক্তস্রাব হলে কী হবে?

অনেক সময় কিশোরী মেয়েদের মাসিকের সময় অত্যধিক পরিমাণে রক্ত যায়। মাসিকের সময় রক্তক্ষরণ সাধারণত ৩-৫ দিন ধরে চললেও কখনও কখনও তা আরও বেশি সময় ধরে চলতে পারে। ডিম্বাণুর পরিপক্বতা লাভের সাথে সাথে মাসিকচক্র নিয়মিত হয়ে আসতে থাকবে এবং রক্তক্ষরণ জনিত এসকল অস্বাভাবিকতাগুলোও ধীরে ধীরে কমে আসতে থাকবে। অতিরিক্ত রক্তক্ষরণের ফলে রক্তস্বল্পতা দেখা দিতে পারে। পুষ্টিসংক্রান্ত কাউন্সেলিং-এর মাধ্যমে রক্তস্বল্পতা এড়ানো যায় এবং এর চিকিৎসা করা যায়। প্রয়োজনে আয়রন ট্যাবলেট দেয়া যেতে পারে। রক্তস্বল্পতাজনিত সমস্যা নিয়ন্ত্রণে রাখতে আয়রন ট্যাবলেটের পাশাপাশি কুমিনাশক ঔষধ দেয়া প্রয়োজন (বিশেষত যদি এলাকায় কুমির সমস্যার প্রকোপ থেকে থাকে)।

৩. মাসিকে খুব অল্প পরিমাণে রক্তস্রাব হলে সেটা কি কোনও সমস্যা?

মাসিকের সময় মেয়েদের সবার একই পরিমাণে রক্তক্ষরণ হয়না। কিশোরী মেয়েটিকে আশ্বস্ত করুন যে মাসিক নিয়মিত থাকলে এবং অন্য কোনও সমস্যা না থাকলে অল্প পরিমাণে রক্ত যাওয়া কোনও অস্বাভাবিকতার লক্ষণ নয়।

৪. মাসিকের সময়ে শারীরিক অস্বস্তি কীভাবে দূর করব?

- মাসিকের সময় অল্পবয়সী কিশোরী মেয়েদের কিছু অস্বস্তি হতে পারে, যেমন:
- তলপেট খিঁচে ধরে তীব্র ব্যথা
- প্যা, স্তন এবং মুখ ফুলে যাওয়া
- দুর্বল ও ক্লান্ত লাগা
- কোমর ব্যথা
- স্তন ভারী ও অস্বস্তি লাগা
- যৌনাঙ্গে চুলকানি

এসময়ে যথাযথ পুষ্টির অভাবে দুর্বলতা, অল্পতেই কাহিল লাগা, অবসাদ এবং মাথাব্যথাও হতে পারে। যেহেতু কিশোরী মেয়েদের এটা বাড়ন্ত বয়স তাই তাদের পুষ্টির খাবার প্রয়োজন, বিশেষ করে আয়রন সমৃদ্ধ খাবার যাতে করে মাসিকের সময় যে রক্তের ঘাটতি হয় তা যাতে পুষিয়ে নেয়া যায়। আয়রন সমৃদ্ধ খাবারের অভাবে এসময় রক্তস্বল্পতা দেখা দিতে পারে। চুলকানি হতে পারে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার অভাবে। তাই প্রতিদিন নিয়মিত গোসল করা, পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা এবং পরিষ্কার কাপড় পরা উচিত। মাসিক সংক্রান্ত সমস্যা ও জটিলতা মোকাবেলায় মাসিক কীভাবে ও কেন হয় তা ব্যাখ্যা করা, শরীরচর্চার উপদেশ এবং প্রয়োজনীয় আশ্বাস খুবই জরুরী।

ব্যথার কারণে যদি দৈনিক কাজকর্মে ব্যাঘাত ঘটে এবং উপরোক্ত ব্যবস্থা নেয়া সত্ত্বেও যদি উপকার পাওয়া না যায় তাহলে সেবাহীতাকে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে রেফার করতে হবে যেখান থেকে সে ব্যথানাশক ঔষধ সংগ্রহ করতে পারে।

৫. মাসিক শুরু হওয়ার কিছুদিন আগে থেকে মন মেজাজ এত খারাপ লাগে কেন?

মাসিক হওয়ার সাত থেকে দশ দিন আগে থেকেই মেয়েদের এই উপসর্গগুলো দেখা দিতে পারে:

- খিটখিটে মেজাজ, অস্থিরতা
- পেট ফাঁপা ভাব – কোষ্ঠকাঠিন্য, পেট মুচড়ে ব্যথা
- স্তন, মুখ, পেট, পা ভারী লাগা বা ফুলে যাওয়া ভাব
- ১ থেকে ১.৫ কেজির মত ওজন বৃদ্ধি

এসময় লবণ খাওয়ার পরিমাণ কমিয়ে দেয়া, নিয়মিত ব্যায়াম করা এবং আপনজনের সাথে মন খুলে কথা বলা বা মন ভাল করার মত কিছু করতে পারলে বেশিরভাগ মেয়েদেরই এসব সমস্যা অনেকাংশে কমে যায়। অবশ্য অবস্থা বেশি খারাপ হলে সেক্ষেত্রে চিকিৎসার প্রয়োজন, তাই তখন স্বাস্থ্যকেন্দ্রে রেফার করুন।

৬. আমি কি গর্ভবতী হয়ে পড়তে পারি?

মেনার্কি বা মাসিক হতে শুরু করলে একজন কিশোরী মেয়ে যেকোনও সময় গর্ভবতী হয়ে পড়তে পারে। যেহেতু মেনার্কি পর প্রথম কয়েক বছর ডিম্বাশয় থেকে পরিপক্ব ডিম্বাণু নিঃসৃত নাও হতে পারে তাই এই সময়কালে তার গর্ভধারণের সম্ভাবনা কম থাকে। অবশ্য কিশোরী মেয়েদেরকে এই কথা সবসময় মনে রাখতে হবে যে মাত্র একবার যৌনমিলনের ফলেও গর্ভবতী হয়ে পড়া সম্ভব। সব কিশোর-কিশোরীদেরই এই কথা মনে রাখা জরুরী যে কনডম বা অন্য কোনও পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার না করে যৌনমিলন করলে গর্ভধারণের ঝুঁকি থেকে যায়।

দেশের কিছু কিছু স্থানে মেয়েরা মাসিক শুরু হওয়ার আগেই (মেনার্কির আগেই) তাদের বিয়ে হয়ে যায়। এরপর যখন তাদের মাসিক হতে শুরু করে এবং স্বামীর সাথে সহবাস হয়, তখন স্বাভাবিকভাবেই ধরে নেয়া হয় যে এবার তাদের পেটে বাচ্চা আসবে। কিন্তু পেটে বাচ্চা আসার ব্যাপারটা সাথে সাথে নাও ঘটতে পারে কারণ প্রথম কয়েকটি মাসিক চক্রে পরিপক্ব ডিম্বাণু তৈরি হয়না। কিন্তু এর ফলে মেয়েটির উপর একধরনের সামাজিক চাপ সৃষ্টি হয় যে সে হয়তো বাঁজা অর্থাৎ বাচ্চা জন্ম দিতে অক্ষম। কিন্তু এটি ঠিক নয়। তাই কিশোরী মেয়েটি এবং তার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদেরকেও কাউন্সেলিং-এর মাধ্যমে এ ব্যাপারে আশ্বস্ত করা প্রয়োজন যে মেয়েটি বাচ্চা জন্ম দিতে অক্ষম এমন মনে করার কোনও কারণ নেই। আরও একটি ব্যাপার, বাংলাদেশের আইন অনুযায়ী ১৮ বছরের আগে মেয়েদের বিয়ে দেয়া উচিত নয়।

৭. যৌনপথ থেকে স্রাব বের হওয়া কি স্বাভাবিক?

মাসিক চক্রের মধ্যভাগে কিছু পরিমাণে স্রাব হওয়া স্বাভাবিক, কেননা এই সময়ে ডিম্বাণু নিঃসৃত হয়। তাছাড়া মাসিক হওয়ার কয়েকদিন আগে থেকেও স্রাব হতে পারে। এই স্রাব দেখতে পরিষ্কার তরলের মত এবং এতে কোনও দুর্গন্ধ থাকেনা। তবে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন না থাকলে স্রাবের পরিমাণ বেশি হতে পারে এবং সাথে চুলকানিও হতে পারে। আর যদি যৌনমিলন হয়ে থাকে তাহলে যৌন সংক্রমণ ঘটেছে কিনা তা পরীক্ষার মাধ্যমে নিশ্চিত হওয়া প্রয়োজন।

## হ্যান্ডআউট ৪(গ)

### প্রশিক্ষার্থীদের সুবিধার্থে কিছু দৃশ্যপট

সমস্যা	রোগ নির্ণয়	এরকম কোনও কেস আপনার কাছে আসলে কী করবেন?
কানিজের বয়স ১৪ বছর। তার এখনও মাসিক শুরু হয়নি। সেকারণে সে বেশ চিন্তিত।	তার কোন সমস্যা নেই। হয়তো শীঘ্রই তার মাসিক শুরু হবে।	তাকে আশ্বস্ত করুন। প্রয়োজন হলে আয়রন ট্যাবলেট খেতে বলুন। ১৬ বছর পূর্ণ হওয়ার পরও যদি মাসিক শুরু না হয় তাহলে তাকে আরেকবার স্বাস্থ্যকেন্দ্রে আসতে বলুন।
লুবনার বয়স ১৬ বছর পূর্ণ হয়েছে কিন্তু তার এখনও মাসিক শুরু হয়নি। আর তাই সে ভীষণ চিন্তিত।	প্রাইমারি এমেনোরিয়া	যথাযথ পরীক্ষা-নিরীক্ষা এবং চিকিৎসার জন্য তাকে একজন মেডিকেল অফিসারের কাছে রেফার করুন।
বিক্তির বয়স ১৩ বছর এবং তার যোনিপথে প্রচুর সাদা স্রাব বের হয়।	সাধারণ সাদা স্রাব	তাকে আশ্বস্ত করুন যে এটা কোন সংক্রমণ নয়। তাকে কিছু মাল্টিভিটামিন, ক্যালসিয়াম, আয়রন ট্যাবলেট ইত্যাদি খেতে দিন।
সালেহার বয়স ১৫ বছর। তার এখনও বিয়ে হয়নি। সে বলছে যে তার যোনিপথে সাদা স্রাব বের হচ্ছে এবং সাথে যৌনাঙ্গ ও তার আশেপাশে চুলকানিও হয়।	প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ (RTI)	তাকে চিকিৎসার জন্য ডাক্তারের কাছে রেফার করুন, মাসিককালীন এবং যৌনাঙ্গের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বিষয়ে কাউন্সেলিং করুন।
ফারিহার বয়স ১২ বছর। প্রতিমাসে মাসিকের সময় তার অনেক রক্ত যায় ও তলপেটে ব্যথা হয়। তার খুবই দুর্বল লাগে।	মেয়েদের মাসিক শুরু হবার পর অনেক মেয়েরই এমন হতে পারে।	তাকে আশ্বস্ত করুন যে এটি কোনও রোগ নয়। রক্তস্রাব এবং ব্যথার জন্য উপসর্গ অনুযায়ী চিকিৎসা দিন। সাথে আয়রন ট্যাবলেট দিতেও ভুলবেন না।
নাবিলার এর বয়স ১৬ বছর। ৪ বছর আগে তার মাসিক শুরু হয়। গত দুই মাস ধরে তার মাসিক বন্ধ আছে দেখে তিনি ভীষণ চিন্তিত।	সেকেন্ডারি এমেনোরিয়া (মাসিক না হওয়া) অথবা গর্ভধারণ।	শারীরিক সম্পর্ক হয়েছিল কিনা জানতে চান। হয়ে থাকলে প্রেগন্যান্সি টেস্ট করাতে বলুন। গর্ভবতী না হলে সেকেন্ডারি এমেনোরিয়া-এর (মাসিক না হওয়া) চিকিৎসার জন্য ডাক্তারের নিকট রেফার করুন।

## মডিউল ৫

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বিষয়ক কিশোর-কিশোরীদের  
কাউন্সেলিং



## মডিউল ৫

### পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বিষয়ক কিশোর-কিশোরীদের কাউন্সেলিং



মোট সময়

২ ঘন্টা ৩০ মিনিট

#### ভূমিকা

এই মডিউলটি কিশোর-কিশোরীদের দৃষ্টিভঙ্গি অনুধাবন করে এবং তাদের বিশেষ প্রয়োজনে সহযোগিতা করার মাধ্যমে যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে স্পষ্ট ও কার্যকর ভাবে তথ্য আদান-প্রদান করতে সেবা প্রদানকারীকে প্রস্তুত করবে। প্রশিক্ষণার্থীরা সেবা দেয়ার জন্য কিশোর-কিশোরীদের প্রতি আন্তরিক ও বন্ধুত্বপূর্ণ ইতিবাচক পরিবেশ তৈরির গুরুত্ব অনুধাবন করতে পারবেন এবং ব্যাখ্যা করতে সক্ষম হবেন; কিশোর-কিশোরী সেবাপ্রার্থীদের আস্থা অর্জনের জন্য বিভিন্ন কৌশল শনাক্ত করতে পারবেন; যৌনতা সম্পর্কে কিশোর-কিশোরীদেরকে কাউন্সেলিং প্রদানের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবেন এবং প্রয়োজনীয় দক্ষতা প্রদর্শন করতে পারবেন; এবং কিভাবে ইতিবাচক কাউন্সেলিং পদ্ধতিগুলো কিশোর-কিশোরীদের সাথে ব্যবহার করা যায় তা প্রদর্শন করতে পারবেন। প্রশিক্ষণার্থীরা আরও বুঝতে পারবেন যে কিশোর-কিশোরীরা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেতে সাধারণত খুব একটা আত্মবোধ করে না এবং সে কারণে কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্য অবস্থার উন্নয়নে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের নিজেদের ভূমিকা সম্পর্কে সচেতন থাকতে হবে।

#### শিখন উদ্দেশ্য

##### এই মডিউলটির উদ্দেশ্য

কিশোর-কিশোরীদের দৃষ্টিভঙ্গি অনুধাবন করা এবং তাদের বিশেষ প্রয়োজনে সহযোগিতা করার মাধ্যমে যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে কিশোর-কিশোরীদের সাথে আরও স্পষ্ট ও কার্যকর ভাবে তথ্য আদান-প্রদান করতে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে প্রস্তুত করা।

##### মডিউলটি সম্পন্ন করার পর প্রশিক্ষণার্থীরা:

১. সেবা দেয়ার জন্য কিশোর-কিশোরীদের প্রতি আন্তরিক, বন্ধুত্বপূর্ণ ও ইতিবাচক পরিবেশ তৈরির গুরুত্ব অনুধাবন করতে এবং ব্যাখ্যা করতে সক্ষম হবেন।
২. কিশোর-কিশোরী সেবাপ্রার্থীদের সাথে আস্থা অর্জনের জন্য বিভিন্ন কৌশল শনাক্ত করতে পারবেন।
৩. যৌনতা সম্পর্কে কিশোর-কিশোরীদেরকে কাউন্সেলিং প্রদানের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবেন এবং প্রয়োজনীয় দক্ষতা প্রদর্শন করতে পারবেন।
৪. কিশোর-কিশোরীদের সাথে কিভাবে ইতিবাচক কাউন্সেলিং করা যায় তা প্রদর্শন করতে পারবেন।

৫. কিশোর-কিশোরীদের পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কিত বিশেষ চাহিদাগুলো পূর্ণ করতে পারবেন।
৬. তিনটি মূলনীতি ব্যবহারের মাধ্যমে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বিষয়ক কাউন্সেলিং এর চাহিদা পূরণ করতে পারবেন।
৭. সেবার সুযোগ, গোপনীয়তা এবং সঠিক তথ্য প্রদান করতে পারবেন।
৮. নির্ভরযোগ্য তথ্য প্রদানকারী হিসাবে নিজের ভূমিকা অনুধাবন করতে পারবেন।

নিয়মিত ও নিরবচ্ছিন্নভাবে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার বাড়াতে কার্যকর পদক্ষেপ নেয়ার পরিকল্পনা করতে পারবেন।



### পদ্ধতিসমূহ

- দলগত ব্রেইনস্টর্মিং
- যোগাযোগ অনুশীলন
- ফ্যাসিলিটেটরের উপস্থাপনা
- সংক্ষিপ্ত দলগত আলোচনা
- কেস স্টাডি
- রোল প্লে – রূপক পরিস্থিতিতে দক্ষতার অনুশীলন



### প্রয়োজনীয় উপকরণ/সরঞ্জাম

- মডিউল ৫: পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে কিশোর-কিশোরীদেরকে কাউন্সেলিং প্রদান' এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড – ১-২৩
- হ্যান্ডআউট – ৫(ক), ৫(খ), ৫(গ), ৫(ঘ)
- ফ্লিপচার্ট ও মার্কার
- ফ্যাসিলিটেটর টুলস – ৫(ক)



### তথ্যসূত্র/রেফারেন্স

- Nare, C., K. Katz, and E. Tolley. 1996. Measuring access to family planning education and services for young adults in Dakar, Senegal. Triangle Park, NC: Family Health International.
- Rinehart, W., S.Rudy, and M. Drennan. 1998. GATHER guide to Counseling. Population Reports. Series J(48).
- Pathfinder International, FOCUS on Young Adults. 1998. Improving Interpersonal Communications Skills for Counseling Adolescents on Sexual and Reproductive Health. Lima, Peru: Pathfinder International.
- Senderowitz, J. 1999. Making reproductive health services youth friendly. Washington, D.C.: Focus on Young Adults/Pathfinder International.
- <https://www.your-life.com/hcp> - Counselling of adolescent women on contraceptive methods, Educational Slide Kit, Module 1-3: Essentials for counselling adolescents about contraception, 2015.
- World Health Organization. Medical eligibility criteria for contraceptive use. 5th ed. Geneva: WHO; 2015



## পূর্ব প্রস্তুতি

- হ্যান্ডআউট প্রস্তুত করা
- পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড পুনরায় দেখে নেয়া
- প্রশিক্ষণের নির্দেশিকা পুনরায় দেখে নেয়া এবং সহ-প্রশিক্ষণের পরিকল্পনা তৈরি করা
- কেস স্টাডি প্রস্তুত করা
- কিশোর-কিশোরী সেবা গ্রহীতার রোল কার্ড প্রস্তুত করা।

অধিবেশন	সময়
অধিবেশন ১	৯০ মিনিট
অধিবেশন ২	১৫ মিনিট
অধিবেশন ৩	৪৫ মিনিট
মোট সময়	২ ঘন্টা ৩০ মিনিট

## অধিবেশন ১

অধিবেশনের উদ্দেশ্য: সেবাদানের ইতিবাচক পরিবেশ প্রস্তুত করা

কার্যক্রম	সময়	উপকরণ
কার্যক্রম ১: মডিউলটির ভূমিকা	৫ মিনিট	
কার্যক্রম ২: ফ্যাসিলিটেটরের উপস্থাপনা	২০ মিনিট	মডিউল ৫: পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে কিশোর-কিশোরীদেরকে কাউন্সেলিং প্রদান' এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড - ১-১৮
কার্যক্রম ৩: দলগত কাজ	২০ মিনিট	হ্যান্ডআউট ৫(ক)
কার্যক্রম ৪: ফ্যাসিলিটেটরের উপস্থাপনা	১৫ মিনিট	মডিউল ৫: পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে কিশোর-কিশোরীদেরকে কাউন্সেলিং প্রদান' এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড - ১৯-২৩ হ্যান্ডআউট ৫(ঘ)
কার্যক্রম ৫: কেস স্টাডি	৩০ মিনিট	কেস স্টাডি ১ ও ২
অধিবেশনের মোট সময়	১ ঘন্টা ৩০ মিনিট	



অধিবেশনের মোট সময়

১ ঘন্টা ৩০ মিনিট



ফ্যাসিলিটেটরের জন্য নির্দেশনা

### ধাপ ১ কার্যক্রম ১: মডিউলটির ভূমিকা (৫ মিনিট)

নিম্নোক্ত বিষয়গুলো পুনরালোচনার মাধ্যমে মডিউলটি শুরু করুন:

- স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা কিশোর-কিশোরীদের সঠিক তথ্য প্রদান এবং তাদের দায়িত্বশীল সিদ্ধান্ত গ্রহণে সহায়তা প্রদানে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেন
- সেবাদানকারী এবং সেবাপ্রার্থীদের মধ্যে আস্থা এবং ইতিবাচক ও সমালোচনামূলক সম্পর্ক স্থাপন করা অত্যন্ত জরুরী
- স্পষ্ট এবং কার্যকর যোগাযোগ হচ্ছে প্রথম ধাপ
- কিশোর-কিশোরীদের দৃষ্টিভঙ্গি অনুধাবন করতে পারার মাধ্যমে সেবাদানকারী ইতিবাচক, সঠিক ও কার্যকর সেবা দিতে পারবেন।

---

## ধাপ ২ কার্যক্রম ২: ফ্যাসিলিটেটরের উপস্থাপনা

মডিউল ৫: পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে কিশোর-কিশোরীদেরকে কাউন্সেলিং প্রদান' এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড - ১-১৮ উপস্থাপন করুন।

### দৃষ্টব্য

- স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রগুলোতে আন্তরিক এবং ইতিবাচক পরিবেশ নিশ্চিত করার সর্বোত্তম প্রক্রিয়া গুলোর মধ্যে একটি হচ্ছে সকল সেবাদানকারীগণ যেন আন্তরিক ও বন্ধুসুলভ হন
- যদিও অনেক সেবাদানকারী কিশোর-কিশোরীদের জন্য বন্ধুসুলভ সেবা প্রদানের উপর প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেন, কিন্তু সেবাদানকারীরাই সেবাকেন্দ্রে একমাত্র ব্যক্তি নন যাদের সংস্পর্শে সেবগ্রহণকারীরা আসেন
- সেবাকেন্দ্রের সকল কর্মীবৃন্দ যাতে ভালোভাবে কিশোর-কিশোরীদের অভ্যর্থনা জানান এবং তাদের সুস্বাস্থ্য অর্জনে সহায়তা করেন, সে ব্যাপারে সেবাদানকারীরা প্রধান ভূমিকা পালন করবেন।

---

## ধাপ ৩ কার্যক্রম ৩: দলগত কার্যক্রম (২০ মিনিট)

- প্রশিক্ষণার্থীদের মাঝে 'হ্যান্ডআউট ৫(ক): বাচনিক ও অবাচনিক যোগাযোগ' বিতরণ করুন। বার বার বুঝিয়ে বলুন যে যদিও আমরা "সঠিক" কথাটি বলি, আমাদের অঙ্গভঙ্গির কারণে অজান্তেই আমরা নেতিবাচক ভাব প্রকাশ করে ফেলতে পারি
- ফ্যাসিলিটেটরের দৃষ্টব্য: নিম্নোক্ত কার্যক্রমটি জোড়ায় জোড়ায় করা যেতে পারে। এটির উদ্দেশ্য হচ্ছে কীভাবে যোগাযোগ করতে হবে তা প্রদর্শন করা, প্রত্যক্ষদর্শীত বিষয়গুলো মূল্যায়ন করা, এবং উন্নত যোগাযোগ কৌশলের উপর উপদেশ দেয়া
- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে জোড় গঠন করতে বলুন। জোড়ার মধ্যে, একজনকে অপরিজ্ঞানের সাথে ৩ মিনিট ধরে কোনও একটি ব্যক্তিগত সমস্যা বা উদ্বেগ নিয়ে কথা বলতে বলুন। সমস্যাটি বাস্তবিক অথবা কাল্পনিক হতে পারে। যিনি শুনবেন তিনি মুখে না বলে অন্য যেকোনও ভাবে (আকার ইঙ্গিতে) বক্তাকে বুঝাতে চেষ্টা করবেন যে, তিনি শুনতে আগ্রহী নন, বা তাঁর এ ব্যাপারে বিন্দুমাত্র মাথাব্যথা নেই বা সমালোচনামূলক দৃষ্টিভঙ্গি পোষণ করেন
- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে চরিত্র বদল করতে বলুন। এবার পূর্বে যিনি শ্রোতার ভূমিকা পালন করছিলেন তিনি ৩ মিনিট ধরে কোনও একটি ব্যক্তিগত সমস্যা বা উদ্বেগ নিয়ে কথা বলবেন। অপর ব্যক্তি মুখে না বলে অন্য যেকোনও ভাবে বক্তাকে বুঝাতে চেষ্টা করবেন যে তিনি শুনতে আগ্রহী, বা তিনি সমস্যাটি বুঝতে পারছেন এবং তাঁকে সাহায্য করতে ইচ্ছুক
- প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে হ্যান্ডআউট নিয়ে আলোচনা করুন। তাঁদেরকে জিজ্ঞাসা করুন কখনও কী তাঁরা বক্তব্যের সাথে অসঙ্গতিপূর্ণ অবাচনিক ইঙ্গিত লক্ষ্য করেছেন কিনা। তাদের কে নিশ্চিত মতামত প্রকাশ করতে বলুন
- প্রাপ্ত তথ্য ব্যবহারের মাধ্যমে প্রশিক্ষণার্থীরা কীভাবে তাদের সেবাকেন্দ্রে কিশোর-কিশোরীদের জন্য আরও ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করবেন সেটি জিজ্ঞাসা করার মাধ্যমে অধিবেশন শেষ করুন।

## ধাপ ৪ কার্যক্রম ৪: উপস্থাপনার সারসংক্ষেপ (১৫ মিনিট)

মডিউল ৫: পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে কিশোর-কিশোরীদেরকে কাউন্সেলিং প্রদান' এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড -১৯-২৩ ব্যবহার করে অধিবেশনের সারসংক্ষেপ উপস্থাপনা করুন।

হ্যান্ডআউট ৫(ঘ): “কিশোরীদের পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নিয়ে কাউন্সেলিং এর জন্য অপরিহার্য বিষয়সমূহ” বিতরণ করুন।

### দ্রষ্টব্য

- সেবাকেন্দ্রের সকল কর্মীবৃন্দকে কিশোর-কিশোরীদের প্রতি সহায়ক ভূমিকা পালন করতে হবে
- যারা সরাসরি সেবাদান করবেন তাঁদের আরও কিছু দায়িত্ব রয়েছে। এগুলোর মধ্যে অন্যতম হচ্ছে- স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করার নিশ্চয়তা প্রদান, বিশ্বাস ও সম্পর্ক স্থাপন করা এবং গোপনীয়তা, সম্মান ও তথ্যের সুরক্ষা নিশ্চিত করা।

## ধাপ ৫ কার্যক্রম ৫: কেস স্টাডি (৩০ মিনিট)

নিম্নোক্ত কেস স্টাডিগুলো বিতরণ করুন এবং প্রশিক্ষণার্থীদেরকে কয়েকটি দলে ভাগ করে দিন -এরপর তাঁরা কিছু প্রশ্নের উত্তর দিবেন।

### কেস স্টাডি ১

একজন সদ্য বিবাহিতা কিশোরী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণের জন্য সেবাকেন্দ্রে এসেছেন।

### কেস স্টাডি ২

সদ্য বিবাহিতা একজন কিশোরী তার স্বামী এবং শাশুড়িকে নিয়ে এসেছেন। তাঁরা জানতে চান কেন কিশোরীটি গর্ভধারণ করছেন না।

### নির্দেশনা

- প্রশিক্ষণার্থীদের সংখ্যার ভিত্তিতে তাঁদেরকে ৩-৪টি দলে ভাগ করুন
- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে জিজ্ঞাসা করুন কী কী প্রক্রিয়ায় তাঁরা কিশোরীটিকে আশ্বস্ত করবেন যে তার আশঙ্কা বা সমস্যাটির বিষয়ে গোপনীয়তা অবলম্বন করা হবে। কিশোর-কিশোরী সেবাগ্রহণকারীদের বিশ্বাস অর্জনের জন্য যে সকল প্রক্রিয়া ও পছন্দ অবলম্বন করতে হবে সেগুলোর ব্যাপারে গুরুত্ব প্রদান করুন
- কোন কোন বিষয়গুলো গোপনীয় রাখা সম্ভব হবেনা এবং কেন সম্ভব নয়, সে বিষয়টি কিশোর-কিশোরীদের সাথে কিভাবে ব্যাখ্যা করবেন তা প্রশিক্ষণার্থীদেরকে উপস্থাপন করতে বলুন
- প্রচলিত প্রথা ও আইনের ভিত্তিতে আমাদের দেশে গোপনীয়তার ক্ষেত্রে যেমনটি ঘটে থাকে সে ব্যাপারে প্রশিক্ষণার্থীদেরকে বিশ্লেষণ করতে বলুন। যদি এমন কোনও পরিস্থিতি থেকে থাকে যেখানে সেবাদানকারী হিসাবে সেবাগ্রহণকারীর গোপনীয়তা ভঙ্গ করতে হতে পারে, সেই পরিস্থিতিগুলো কী কী এবং কার নিকট সেবাদানকারীরা রিপোর্ট করতে আইনত বাধ্য তার একটি তালিকা করতে বলুন। কাউন্সেলিং অধিবেশনসমূহের গোপনীয়তা নিশ্চিত করতে প্রধান প্রধান অন্তরায়গুলো (যদি থাকে) নিয়ে আলোচনা করুন এবং এগুলোর সমাধান কীভাবে করা যায় তাও আলোচনা করুন
- দলগুলোকে সকলের সামনে প্রদত্ত ২টি কেস স্টাডির ভিত্তিতে উপরোক্ত বিষয়গুলির সারসংক্ষেপ উপস্থাপন করতে বলুন।

## অধিবেশন ২

অধিবেশনের উদ্দেশ্য: সেবাদানকারী হিসাবে কিশোর-কিশোরীদের আস্থা অর্জন করা

কার্যক্রম	সময়	উপকরণ
কার্যক্রম ১: দলগত ব্রেইনস্টর্মিং	১৫ মিনিট	ফ্লিপচার্ট হ্যান্ডআউট ৫(খ)
অধিবেশনের মোট সময়	১৫ মিনিট	



অধিবেশনের মোট সময়

১৫ মিনিট



ফ্যাসিলিটেটরের জন্য নির্দেশনা

### ধাপ ১ কার্যক্রম ১: দলগত ব্রেইনস্টর্মিং

কীভাবে আস্থা অর্জন করা যায় এবং সেটি ধরে রাখা যায় তা নিয়ে ব্রেইনস্টর্মিং করুন। ব্যক্তিগত আস্থার উদাহরণ দিন যা প্রশিক্ষণার্থী বুঝতে পারবেন এবং তাঁদেরকে মনে করিয়ে দিন যে, একজন কিশোর বা কিশোরী স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণ করার ক্ষেত্রে একই রকম আস্থার প্রয়োজন বোধ করে।

প্রশিক্ষণার্থীদেরকে বলুন যে সকল কারণে আস্থাভঙ্গ হতে পারে বলে মনে হয় ব্রেইনস্টর্মিং করে তার একটি তালিকা তৈরি করতে। ফ্লিপচার্টে তা লিপিবদ্ধ করুন।

**প্রশিক্ষণার্থী হ্যান্ডআউট ৫(খ):** একজন কিশোর/কিশোরীকে কাউন্সেলিং প্রদানে প্রয়োজনীয় যোগাযোগ দক্ষতা বিতরণ করুন।

## অধিবেশন ৩

অধিবেশনের উদ্দেশ্য: বিভিন্ন ধরনের কিশোর-কিশোরী সেবাহ্রহীতাকে কীভাবে কাউন্সেলিং প্রদান করতে হবে

কার্যক্রম	সময়	উপকরণ
কার্যক্রম ১: রোল-প্লে (চরিত্রাভিনয়)	৪৫ মিনিট	ফ্যাসিলিটেটর টুলস্ ৫(ক) হ্যান্ডআউট ৫(গ)
অধিবেশনের মোট সময়	৪৫ মিনিট	



অধিবেশনের মোট সময়  
৪৫ মিনিট



ফ্যাসিলিটেটরের জন্য নির্দেশনা

### ধাপ ১

কার্যক্রম ১: রোল-প্লে (চরিত্রাভিনয়) (৪৫ মিনিট)

- রোল কার্ড ফ্যাসিলিটেটর টুলস্ ৫(ক): কিশোর-কিশোরী সেবাহ্রহীতা' বিতরণ করুন
- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে নির্দেশনা দিন যে সেবাদানকারীদের GATHER অ্যাপ্রোচ প্রয়োগের মাধ্যমে কাউন্সেলিং দক্ষতা, সেই সাথে অস্পষ্ট ও অথবা অপ্রত্যাশিত প্রতিকূল পরিস্থিতি সামলানোর সক্ষমতা যাচাই করা হবে
- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে স্বেচ্ছায় “কিশোর-কিশোরী” সেবাহ্রহীতার চরিত্রে এবং “সেবাদানকারী” চরিত্রে অভিনয় করার জন্য আহ্বান জানান। “কিশোর-কিশোরী” চরিত্র গ্রহণকারী প্রশিক্ষণার্থীকে নিজের ইচ্ছানুযায়ী “অভিনয়” করার অনুমতি দিন। চরিত্র পর্যালোচনা করার জন্য তাঁদেরকে ২ থেকে ৩ মিনিট সময় দিন
- প্রশিক্ষণার্থীরা প্রশিক্ষণার্থী হ্যান্ডআউট ৫(গ): কাউন্সেলিং চেকলিস্ট ব্যবহার করে একে অপরের অভিনয় মূল্যায়ন করবেন এবং মন্তব্য লিখবেন
- প্রতিটি রোল-প্লে-এর পরে দর্শকরা সেবাদানকারীদের গঠনমূলক মতামত প্রদান করবেন
- প্রশিক্ষণার্থীদের প্রত্যেকের কাছ থেকেই রোল-প্লে প্রক্রিয়ায় (দর্শক এবং চরিত্রাভিনেতা উভয়ই) সক্রিয় অংশগ্রহণ এবং মতামত প্রত্যাশা করা হবে।

### সমাপ্তি

অনুশীলনের সময় কোনও গুরুত্বপূর্ণ বিষয় পরিলক্ষিত হলে সেগুলোর সারসংক্ষেপ উপস্থাপন এবং প্রশ্ন ও মতামতের জন্য সময় রেখে অধিবেশন সমাপ্ত করুন।



---

দৃষ্টব্য

বিভিন্ন ধরনের কিশোর-কিশোরী সেবাগ্রহীতাকে কাউন্সেলিং প্রদানের দক্ষতার গুরুত্ব

- যদিও মাঝে মাঝে কথোপকথন অনেক কঠিন এবং আবেগপূর্ণ হতে পারে, কিন্তু যৌনতা এবং যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে কার্যকর কাউন্সেলিং-এর প্রয়োজনীয়তা অনেক
  - কিশোর-কিশোরীরা মাঝে মাঝে এরকম সিদ্ধান্ত নিতে পারে যেগুলো সম্পর্কে সেবাদানকারীরা একমত নন অথবা সিদ্ধান্ত গ্রহণের কারণ স্পষ্ট নয়। সেবাদানকারীদের দায়িত্ব কিশোর-কিশোরীদের হয়ে সিদ্ধান্ত নেয়া নয়, বরং উপস্থিত সব রকমের তথ্য দিয়ে তাদের নিজ সিদ্ধান্ত নিজে নিতে সাহায্য করা।
-

## ফ্যাসিলিটেটরের টুলস ৫(ক)

### রোল কার্ড: কিশোর-কিশোরী সেবাপ্রদাতা

**রোল ১:** (নতুন সেবাপ্রদাতা যিনি কোনও পদ্ধতি নেয়ার কথা চিন্তা করেননি)

আপনি একজন ১৭ বছর বয়সী কিশোরী। কিছুদিন হল বিয়ে হয়েছে। আপনি সন্তান নিতে চান, কিন্তু আপনার স্বামী একটা চাকরি না পাওয়া পর্যন্ত আরও কিছুদিন অপেক্ষা করতে চান যেন বাচ্চা হলে সংসারের খরচ যোগাতে তিনি আপনার পাশে দাঁড়াতে পারেন। তাই আপনি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নিতে সেবাকেন্দ্রে এসেছেন।

এই রোল-প্লের মুখ্য বিষয় হল সেবাকেন্দ্রের কর্মী এবং সেবাপ্রদাতার মাঝে কথোপকথন। সেবাকেন্দ্রের কর্মী সেবাপ্রদাতার শারীরিক বিষয়, গর্ভাবস্থা, এবং পরিবার পরিকল্পনা নিয়ে তাঁর কতটুকু জানাশোনা আছে সেটা যাচাই করে দেখবেন। সেবাপ্রদাতাকে তাঁর বিভিন্ন ধরনের পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে জানানোর পাশাপাশি কোন পদ্ধতিটি তাঁর জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত হবে সেটি নির্ধারণেও তাঁকে সাহায্য করতে হবে।

**রোল ২:** (নতুন সেবাপ্রদাতা, পরের বার বাচ্চা নেয়ার আগে বিরতি দিতে চান)

**রোল ৩:** (পূর্বের সেবাপ্রদাতা যিনি খাবার বড়ির পরিবর্তে দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতি নিতে চান)

**রোল ৪:** (অবিবাহিত কিশোরী যিনি যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে তথ্য জানতে চাইছেন)।

## হ্যান্ডআউট ৫(ক)

### একজন কিশোর/কিশোরীর সাথে যোগাযোগ স্থাপন: মৌখিক ও আকার-ইঙ্গিতে যোগাযোগ

- কিশোর-কিশোরীদের সাথে যোগাযোগ স্থাপনের সময়ে নানারকম বাচনিক এবং অবাচনিক আচরণের প্রয়োজন পড়ে
- কখনও কখনও যোগাযোগের সময় আমরা খেয়াল করিনা যে বাচনিকভাবে যেই বার্তা দেই, অবাচনিকভাবে তার সম্পূর্ণ বিপরীত বার্তা দিয়ে ফেলি
- অবাচনিক যোগাযোগ আমাদের অসচেতন মুহূর্তের কাজ, আচরণ, এবং অনুভূতির সংমিশ্রণ এবং এটি এমনই জটিল যে কোনও কিছু নিয়ে আমাদের আসল অনুভূতি এর মাধ্যমে বেরিয়ে আসে
- সেবাগ্রহীতাদের প্রতি আমাদের আগ্রহ, মনোযোগ, আন্তরিকতা ঠিক কতটুকু এবং তাদেরকে আমরা কতটুকু বুঝতে পারছি তা অবাচনিক যোগাযোগের মাধ্যমে জানানো যায়।

### ইতিবাচক অবাচনিক ইঙ্গিত

- সেবাগ্রহীতার দিকে ঝুঁকে/এগিয়ে কথা বলা
- কোনও রকম চিন্তা ভাব প্রকাশ না করে হাসিমুখে কথা বলা
- এমন অভিব্যক্তি আপনার চেহারায় বজায় রাখা যাতে মনে হয় তাঁর ব্যাপারে আপনার আগ্রহ আছে এবং তাঁর জন্য আপনি চিন্তিত
- সেবাগ্রহীতার চোখে চোখ রেখে কথা বলা
- কিছু উৎসাহপূর্ণ সহায়ক অঙ্গভঙ্গি করা, যেমন সম্মতি সূচক ভাবে মাথা নাড়ানো।

### নেতিবাচক অবাচনিক ইঙ্গিত

- চোখে চোখ না রাখা
- বার বার ঘড়ির দিকে তাকানো
- ঞ্চ কুঁচকানো
- অস্থির আচরণ/ উসখুস করা
- দুই হাত আড়া আড়ি ভাঁজ করে বসা
- সেবা গ্রহীতার বিপরীত দিকে ঝুঁকে থাকা/ সরে যাওয়া।

## যোগাযোগের ক্ষেত্রে ROLES এর কথা মনে রাখুন

- R = Relax/সহজ ও স্বাচ্ছন্দ রাখুন ও আগ্রহপূর্ণ অভিব্যক্তির মাধ্যমে সেবাগ্রহীতাকে সহজ ও স্বাচ্ছন্দ থাকতে সহযোগিতা করুন
- O = Open up/মন খুলে কথা বলা ও আন্তরিক স্বরে কথা বলার মাধ্যমে সেবাগ্রহীতাকে মন খুলে বলতে সাহায্য করুন
- L = Lean/ঝুঁকে থাকা সেবাগ্রহীতার দিকে ঝুঁকে থাকুন, তার বিপরীত দিকে/তার থেকে দূরে নয়
- E = Establish/স্থাপন করা সেবাগ্রহীতার চোখের দিকে আপনার দৃষ্টি স্থাপন করুন এবং তা বজায় রাখুন
- S = Smile/হাসুন

## হ্যান্ডআউট ৫(খ)

### একজন কিশোর/কিশোরীকে কাউন্সেলিং প্রদানে প্রয়োজনীয় যোগাযোগ দক্ষতা

#### নির্ভরযোগ্য কাউন্সেলিং

কিশোর-কিশোরীদেরকে কার্যকর কাউন্সেলিং প্রদানের জন্য কিছু মূলনীতি অনুসরণ করা প্রয়োজন:

- কোনও কিছু বিশ্লেষণ করার ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকেই মূল ভূমিকা নিতে হবে
- কিশোর-কিশোরী এবং তরুণদেরকে নিজেদের অনুভূতি খুঁজে দেখতে ও তা প্রকাশে উৎসাহ দেয়া উচিত
- সমস্যা সমাধানে পরামর্শ, কৌশল অথবা সূত্র (ফর্মুলা) দেয়া থেকে বিরত থাকুন
- তরুণদের কে তাদের নিজেদের আচরণ মূল্যায়নে এবং সমস্যার বাস্তবিক সমাধান বের করতে সাহায্য করুন
- তরুণদের প্রতি সম্মান দেখান, নিজেকে নিজে সাহায্য করতে, নিজের উপর বিশ্বাস রাখতে, নিজের সিদ্ধান্তের জন্য দায়িত্ব নিতে তাদেরকে উৎসাহিত করুন
- কিশোর-কিশোরীদের নিজেদের গুণাবলীর উপর গুরুত্ব দেয়ার মাধ্যমে তাদেরকে ব্যক্তিমানুষ হিসাবে বিবেচনা করুন
- তাদের অধিকারগুলোকে সম্মান করুন, চিন্তা করা ও সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষমতা প্রয়োগ করতে তাদেরকে উৎসাহিত করুন
- তরুণদেরকে সাদরে গ্রহণ করুন এবং তাদেরকে ভালো বা খারাপ বলে সমালোচনা করবেন না
- তরুণদেরকে তাদের আচরণসমূহ খতিয়ে দেখতে দিন এবং তাদের নিজ বিবেচনায় প্রয়োজনীয় পরিবর্তন আনতে দিন। এতে করে তাদের সিদ্ধান্তের উপর অধিকারবোধ জন্মাবে এবং আত্মবিশ্বাস ও আত্মনিয়ন্ত্রণ আরও উন্নত হবে।

#### কার্যকর যোগাযোগের জন্য কয়েকটি টিপস

একজন কিশোর বা কিশোরী শারীরিক এবং মানসিক পরিবর্তন সহ সার্বিকভাবে অনেক রকমের পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যাচ্ছে। এসময় স্বাস্থ্যসেবা নিতে যাওয়াটা তার জন্য খুব কঠিন একটা ব্যাপার হয়ে উঠতে পারে। স্বাস্থ্যকেন্দ্রের কর্মকর্তা ও কর্মচারী, যাদের কাছে কিশোর-কিশোরীরা সেবা নিতে আসবে, তাঁদের প্রত্যেকের এসব পরিস্থিতি এবং অনুভূতি সম্পর্কে ধারণা থাকতে হবে এবং সমালোচনা না করে, সহায়তাপূর্ণ মনোভাবের সাথে কিশোর-কিশোরীদেরকে সাহায্য করতে প্রস্তুত থাকতে হবে।

- কিশোর-কিশোরীদের প্রশ্ন এবং তথ্যের প্রয়োজন পূরণে আন্তরিকভাবে উদার হোন
- আপনার মুখের কথা এবং শারীরিক ভাষায় যেন এমন কিছু প্রকাশ না পায় যা তাদের সেবাকেন্দ্রে আসা, তাদের আচরণ বা তাদের প্রশ্ন ও চাহিদাকে প্রশ্নবিদ্ধ করতে পারে বা এসব ব্যাপারগুলোকে আপনার কাছে অগ্রহণযোগ্য মনে হয় এমন ইঙ্গিত দিতে পারে
- আশ্বাস প্রদানের মাধ্যমে তাদেরকে আরও আত্মবিশ্বাসী এবং স্বাচ্ছন্দ বোধ করতে দিন
- অন্য কেউ যেন আপনাদের কথোপকথন শুনতে না পায় তা নিশ্চিত করুন।

## স্বাচ্ছন্দ্য ধরে রাখুন

কিশোর-কিশোরীরা যত স্বাচ্ছন্দ্য থাকবে তারা তত মন খুলে কথা বলতে পারবে

স্বাচ্ছন্দ্যের কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল:

- **ব্যক্তিগত গোপনীয়তা:** কাউন্সেলিং এবং/অথবা পরীক্ষণের জন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্রে এমন একটা স্থান নির্দিষ্ট থাকা উচিত যেখানে যথেষ্ট আড়াল রয়েছে যাতে বাইরে থেকে কেউ দেখতে বা শুনতে না পায় বা কেউ মাঝপথে বিরক্ত করতে আসতে না পারে
- **বিশুদ্ধতা (তথ্যের গোপনীয়তা তথা সুরক্ষা):** স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী এবং স্বাস্থ্যকেন্দ্রের অন্যান্য সকল কর্মকর্তা/কর্মচারীর ক্ষেত্রে প্রযোজ্য। সেবা নিতে আসা কিশোর কিশোরীকে আশ্বস্ত করা প্রয়োজন যে, আলোচনা বা সাক্ষাৎ সংক্রান্ত কোনও বিষয় অন্য কাউকে জানানো হবেনা। যখন কোনও গোপন বিষয়ে অন্য কাউকে জানানোর প্রয়োজন পড়বে তখন কাউন্সেলর/স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী ওই কিশোর/কিশোরীকে এটা কেন করা প্রয়োজন, এবং কাকে, কখন ও কীভাবে জানানো হবে তা বুঝিয়ে বলবেন
- **সম্মান:** এটি একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী/কাউন্সেলর একজন কিশোর/কিশোরীকে কোন দৃষ্টিতে দেখছেন তার সাথে সম্বন্ধিত। এজন্য সেবাপ্রার্থিতার মানবিকতা ও মর্যাদাকে স্বীকৃতি দিতে হবে। নিজ সম্পর্কে নিজেই সঠিক সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষমতাসম্পন্ন মানুষ হিসাবে পরিগণিত হবার যে অধিকার কিশোর-কিশোরীদের রয়েছে, তার প্রতিও শ্রদ্ধাশীল থাকা বাঞ্ছনীয়। সম্মান বলতে এটাও বোঝায় যে, যে কোনও একজন কিশোর/কিশোরী অন্যদের থেকে ভিন্ন হতে পারে এবং তার চাহিদাগুলোও ভিন্ন হতে পারে যা বৈধ এবং পেশাদারি সাহায্য পাওয়ার যোগ্য।

## সুসম্পর্ক স্থাপন

আস্থা অর্জন এবং সুসম্পর্ক স্থাপনের কিছু পূর্বশর্ত হল:

- কিশোর-কিশোরী সেবাপ্রার্থিতাকে সহজ/স্বাচ্ছন্দ্য হয়ে নিজেদের উদ্বেগের বিষয়গুলো তুলে ধরা এবং প্রশ্ন করবার জন্য পর্যাপ্ত সময় দেওয়া
- সেবাপ্রার্থিতার পরিস্থিতি এবং উদ্বেগগুলোর প্রতি সহনশীল থাকা এবং আপনি যে বুঝতে পারছেন তা দেখানো
- সহায়তা করার আন্তরিকতা এবং স্বদিচ্ছা প্রদর্শন করা
- কোনও প্রকার ভণিতা না করে অকপটে এবং সরাসরি প্রসঙ্গে যাওয়া
- কোনও উত্তর আপনার জানা না থাকলে তা স্বীকার করা
- সেবাপ্রার্থিতার প্রয়োজন এবং উদ্বেগের প্রতি সমালোচনাবিহীন দৃষ্টিভঙ্গি ব্যক্ত করা
- কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে পরামর্শ প্রদানে আত্মবিশ্বাসী এবং পেশাদারি পারদর্শিতা দেখানো।

## হ্যান্ডআউট ৫(গ) কাউন্সেলিং চেকলিস্ট

দক্ষতা	সুনির্দিষ্ট কৌশল, বিবৃতি, আচরণ	(√)
সহায়ক অবাচনিক যোগাযোগ কৌশল প্রয়োগ করা	● চোখে চোখ রাখুন	
	● সহজ ও স্বাচ্ছন্দ ভাবে গ্রহীতার মুখোমুখি বসুন	
	● অঙ্গভঙ্গিগুলো যথাযথভাবে ব্যবহার করুন (মাথা নাড়ানো, সামনের দিকে ঝুঁকে থাকা ইত্যাদি)	
	● মৃদু হাসুন	
	● একমাত্র সেবাপ্রার্থীতা ছাড়া অন্য কোন দিকে যেমন হাতঘড়ি, দেয়ালঘড়ি বা অন্য কিছুর দিকে তাকাবেন না	
	● কাউন্সেলিং করার সময় পারত পক্ষে কিছু লিখবেন না। (আপনাকে যদি পরবর্তীতে মনে রাখার জন্য মূল বিষয়গুলো লিপিবদ্ধ করতে হয় তাহলে সেবাপ্রার্থীতাকে আশ্বস্ত করুন যে এগুলো তার মেডিকেল ফাইলে গোপনে সুরক্ষিত থাকবে)	
সেবাপ্রার্থীতার কথা মনোযোগ দিয়ে শোনা এবং আগ্রহ দেখানো	● আগ্রহ প্রকাশ পায় এমন অঙ্গভঙ্গি করুন (সম্মতিসূচকভাবে মাথা নাড়ানো ও মৃদু হাসা) এবং উৎসাহ দায়ী প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করুন (যেমন “ঠিক”, “আচ্ছা”, এবং “হুম” ইত্যাদি)	
	● ভুল বোঝাবুঝি এড়াতে বিষয়টি পরিষ্কারভাবে ব্যাখ্যা করুন	
	● কাউন্সেলিং চলাকালীন যেকোনও সময়ে মূল বিষয়গুলো সংক্ষেপে তুলে ধরুন	
এমনভাবে প্রশ্ন করা যাতে উত্তর ‘হ্যাঁ’ বা ‘না’-তে সীমাবদ্ধ না থাকে	● আরও তথ্য পাওয়ার জন্য এমনভাবে প্রশ্ন করুন যাতে শুধু ‘হ্যাঁ’ বা ‘না’ বলার মধ্য দিয়ে উত্তর দেয়া শেষ হয়ে না যায়	
সেবাপ্রার্থীতা যা বলেছে তা আবার গুছিয়ে বলা	● সেবাপ্রার্থীতার কথাগুলো আপনি আরেকবার গুছিয়ে বলুন অর্থাৎ নিজের ভাষায় বলুন	
	● সেবাপ্রার্থীতাকে আরও বিস্তারিত ভাবে আলোচনার জন্য উৎসাহ দিন (“আসুন এবিষয়ে আরেকটু কথা বলি”)	
সহমর্মিতা - দেখানো যে সেবাপ্রার্থীতার অনুভূতি আপনি বুঝতে পারছেন	● সহমর্মিতা প্রদর্শন করুন: সেবাপ্রার্থীতার যে অনুভূতির কথা বললেন তার নাম উল্লেখ করার মাধ্যমে তাকে বুঝিয়ে দিন যে আপনি বুঝতে পারছেন যে তার কেমন লাগছে	
	● করুণা দেখানো থেকে বিরত থাকুন	
	● অন্যান্য (সুনির্দিষ্টভাবে উল্লেখ করুন)	

দক্ষতা	সুনির্দিষ্ট কৌশল, বিবৃতি, আচরণ	(√)
সমালোচনামূলক শব্দ ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন	● সমালোচনামূলক শব্দ যেমন “খারাপ”, “সঠিক”, “ঠিক”, “ভুল” ইত্যাদি ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন	
	● এমন শব্দ ব্যবহার করুন যা আত্মবিশ্বাস যোগায় এবং সহায়ক হয় (যেমন, সেবাহ্রমীতা যেটা ঠিক করেছেন সেটার প্রশংসা করুন)	
সেবাহ্রমীতাকে লক্ষ্য নির্ধারণে সাহায্য করা এবং প্রতিটি সেশনের শেষে সারসংক্ষেপ তুলে ধরা	● বাস্তব সম্মত “পরবর্তী ধাপ” নির্ধারণে সেবাহ্রমীতার সাথে কাজ করুন	
	● কাউন্সেলিং অধিবেশনের মূল বিষয়গুলো সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করুন	
	● পরবর্তী সাক্ষাৎকারের তারিখ ঠিক করুন এবং তাকে জানান যে, প্রয়োজনে সেবাকেন্দ্রের বাইরেও সেবা নেয়ার ব্যবস্থা রয়েছে।	

## GATHER অ্যাপ্রোচ

Greet সম্ভাষণ	সম্ভাষণের মাধ্যমে সেবাহ্রমীতাকে সাদরে অভ্যর্থনা জানান। এই সম্ভাষণের মধ্য দিয়েই তার সাথে একটি সুসম্পর্ক গড়ে তুলুন এবং তাকে স্বাভাবিক/স্বাচ্ছন্দ হতে সাহায্য করুন।
Ask জিজ্ঞাসা	তাকে বন্ধুর মত করে প্রশ্ন করুন, প্রশ্ন করার সময় এমন শব্দ ব্যবহার করুন যা সে সহজে বুঝতে পারবে। তাকে সমালোচনা করবেন না বরং ধৈর্যের সাথে তার কথা শুনুন। তার ব্যক্তিগত, পারিবারিক, সামাজিক, সাধারণ ও যৌন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত (যেমন: প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ, যৌন সংক্রমণ এবং পরিবার পরিকল্পনা নিয়ে তাদের লক্ষ্য এবং অতীত বা বর্তমান পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির ব্যবহার) বিষয়ে প্রাসঙ্গিক প্রশ্নের মাধ্যমে তার প্রয়োজনগুলো চিহ্নিত করুন।
Tell বলা	সেবাহ্রমীতাকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বিষয়ে প্রাসঙ্গিক তথ্য প্রদান করুন এবং তাকে এ বিষয়ে জেনে বুঝে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করুন।
Help সাহায্য করা	তাকে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করুন। প্রয়োজনে অন্যান্য প্রাসঙ্গিক তথ্যের যোগান দিন, যেমন যৌন সংক্রমণ থেকে কীভাবে নিজেকে সুরক্ষিত রাখবেন।
Explain ব্যাখ্যা করা	পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির কার্যকারিতা এবং এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে তাকে বিস্তারিত জানান, এবং এটি কীভাবে ব্যবহার করতে হবে তা সেবাহ্রমীতা বুঝেছেন কিনা তা যাচাই করুন।
Return পুনরায় সাক্ষাৎ	পরামর্শ, নতুন প্রশ্ন বা তথ্যের প্রয়োজনে অথবা পরিবর্তিত পরিস্থিতি সম্পর্কে আলোচনার জন্য পুনরায় সাক্ষাৎ করতে উৎসাহ দিন।



## হ্যান্ডআউট ৫(ঘ)

কিশোরী মেয়েদের পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নিয়ে কাউন্সেলিং এর জন্য অপরিহার্য বিষয়সমূহ

আপনি কি হাসিখুশি ও বন্ধুত্বপূর্ণ?	লক্ষ্য করেছেন কি?	কী বলতে হবে?
<ul style="list-style-type: none"><li>তার বিশুদ্ধতা ও গোপনীয়তার চাহিদা স্বীকার করে নিন (যেমন: সঙ্গে আসা ব্যক্তিকে বাইরে অপেক্ষা করতে বলতে পারা)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>পদ্ধতিগুলো সম্পর্কে সে কতটা সচেতন এবং তার আগে থেকেই কোনও পদ্ধতি পছন্দ করে রেখেছে কিনা</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>পদ্ধতিটি কীভাবে কাজ করে, এটি কতটা কার্যকর, এর সঠিক ব্যবহার প্রণালী, এবং কবে থেকে শুরু করতে হবে</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>কিশোরী মেয়েদের এবং বয়স্ক মহিলাদের ক্ষেত্রে ভিন্ন ভিন্নভাবে অগ্রসর হওয়ার (এবং ভিন্ন ভাষায় কথা বলার) প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করতে পারা</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>সে যা জানে কিংবা তার শিক্ষা বা উদ্বেগগুলো কতটুকু সঠিক</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>মাসিক চক্রের উপর এর প্রভাব সম্পর্কে</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>বেশিরভাগ পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারের আগে গাইনি (পেলভিক) পরীক্ষা করা লাগে না এই তথ্য তাদেরকে জানানো</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>তার চাহিদা ও প্রত্যাশা অনুযায়ী উপযুক্ত পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে কিনা</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>এর সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ এবং সেক্ষেত্রে তার করণীয় সম্পর্কে</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>খোলামেলা ও সহমর্মিতাপূর্ণ পরিবেশ সৃষ্টি করা</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>অনুমিত সম্ভাব্য পদ্ধতিগুলো তার কাছে গ্রহণযোগ্য কিনা</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>পরিবার পরিকল্পনা ছাড়া এর অন্যান্য সুবিধা সম্পর্কে (প্রযোজ্য হলে)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>কী জিজ্ঞাসা করবেন?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>আর্থিক সংকট আছে কিনা – পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারের খরচ বহন করতে পারবে কিনা</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ফলো-আপের জন্য আবার কবে সাক্ষাৎ করতে হবে</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>তার প্রজনন ও যৌন স্বাস্থ্যগত অবস্থার খুঁটিনাটি অর্থাৎ হিস্ট্রি (বর্তমানে ও অতীতে কী কী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার হয়েছে তা সহ)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>যৌন সংক্রমণ আছে কিনা নিশ্চিত হতে পরীক্ষা করে দেখা প্রয়োজন কিনা</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>আশুভ করেছেন কি?</li></ul>

আপনি কি হাসিখুশি ও বন্ধুত্বপূর্ণ?	লক্ষ্য করেছেন কি?	কী বলতে হবে?
<ul style="list-style-type: none"> <li>তার মেডিকেল হিস্ট্রি (কোনও অসুস্থতা আছে কিনা এবং কোনও ঔষধ সেবন করছেন কিনা)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>যদি আপনার মনে হয় যে সে সিদ্ধান্ত নিতে প্রস্তুত, তাহলে তাকে একটি সচেতন সিদ্ধান্তে পৌঁছাতে সাহায্য করুন যা তার পরিবার পরিকল্পনা চাহিদা ও প্রত্যাশা পূরণে সক্ষম এবং তার জীবনযাপনে রীতির সাথে মানানসই</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>বেশিরভাগ সুস্থ' কিশোরী মেয়েদের ক্ষেত্রেই আধুনিক পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিগুলোর ঝুঁকি অপেক্ষা উপকারিতা অধিক</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>বর্তমানে সে কোনও সম্পর্কে জড়িত কিনা বা তার কোনও সঙ্গী আছে কিনা এবং এ নিয়ে তার কোনও উদ্বেগ আছে কিনা</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>সর্বোত্তম ফলাফলের জন্য সঠিক এবং অবিরতভাবে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার চালিয়ে যাওয়া অপরিহার্য এবং জরুরী অবস্থা ব্যতীত স্বাস্থ্যকর্মীকে না জানিয়ে পদ্ধতি ব্যবহার বন্ধ করা উচিত নয়</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>কোনও একটি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নিয়ে তার চাহিদা ও প্রত্যাশাগুলো কী কী</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>একটি সবল, সুস্থ' এবং নিরাপদ যৌন জীবনের দিকে এগিয়ে যেতে প্রথম ধাপটি সে নিজে নিয়েছে</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>নিয়মিত সঠিকভাবে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারে তার সামর্থ্য ও ইচ্ছা কেমন</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>যাচাই করে দেখা যে পরিবার পরিকল্পনা নিয়ে তার মনে আর কোনও শঙ্কা বা উদ্বেগ রয়ে গেছে কিনা</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ইনজেকশন বা দীর্ঘমেয়াদি প্রতিবর্তনযোগ্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করার কথা ভেবেছেন কিনা</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>পরিবার, সমাজ ও স্বামী/সঙ্গীর নিকট হতে সে কতটুকু সহযোগিতা পায়</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারে গোপনীয়তা অবলম্বনের প্রয়োজন আছে কিনা</li> </ul>		

## নির্বাচিত পদ্ধতি তার পরিবার পরিকল্পনা চাহিদা ও প্রত্যাশা পূরণে সক্ষম কিনা এবং তার জীবন যাপন রীতির সাথে মানানসই কিনা নিশ্চিত হয়ে নিন

অত্যন্ত কার্যকর পদ্ধতি (যথাযথ ব্যবহারে ৯৯% এর অধিক কার্যকর)

ব্যবহারকারীর উপর নির্ভরশীল নয়

### আইইউডি

- আইইউডি কী এবং এটিকে কীভাবে অভ্যন্তরে প্রবেশ করাতে হয় সে সম্পর্কে তার ধারণা আছে কি?
- এটি কি তার স্বল্প ও দীর্ঘ-মেয়াদি পরিবার পরিকল্পনা চাহিদা পূরণে সক্ষম?
- এই পদ্ধতি কি তার জন্য সুবিধাজনক হবে?
- মাসিকচক্রের সম্ভাব্য পরিবর্তনের ফলে তার কোনও অসুবিধা হবে কি?

### ইমপ্ল্যান্ট

- এটি কি তার স্বল্প ও দীর্ঘ-মেয়াদি পরিবার পরিকল্পনা চাহিদা পূরণে সক্ষম?
- এই পদ্ধতি কি তার জন্য সুবিধাজনক হবে?
- মাসিকচক্রের সম্ভাব্য পরিবর্তনের ফলে তার কোনও অসুবিধা হবে কি?

ব্যবহারকারীর উপর নির্ভরশীল (উদাসিনতার কারণে কার্যকারিতা হ্রাস পায়)

### মিশ্র খাবার বড়ি

- সে কি নিয়মিতভাবে বড়ি খাওয়া চালিয়ে যেতে প্রস্তুত?
- পরিবার পরিকল্পনা ছাড়া এর অন্যান্য সুবিধা সম্পর্কে কি সে অবহিত?
- মাসিকচক্রের সম্ভাব্য পরিবর্তনের ফলে তার কোনও অসুবিধা হবে কি?
- খাবার বড়ি সম্পর্কে তার কোনও উদ্বেগ বা জিজ্ঞাসা আছে কি?

### ইনজেকশন

- প্রতি ১-৩ মাস অন্তর ইনজেকশন নিতে সে ইচ্ছুক ও প্রস্তুত কি?
- ইনজেকশন ব্যবহার শুরু করার পর গর্ভধারণের সক্ষমতা ফিরে আসতে কিছুটা সময় লাগতে পারে – এই ব্যাপারটি সে জানে কি?
- মাসিকচক্রের সম্ভাব্য পরিবর্তনের ফলে তার কোনও অসুবিধা হবে কি?

### শুধুমাত্র প্রজেস্টেরন সমৃদ্ধ খাবার বড়ি

- সে কি নিয়মিতভাবে বড়ি খাওয়া চালিয়ে যেতে প্রস্তুত?
- প্রতিদিন একই সময়ে নিয়মিতভাবে বড়ি খাওয়া চালিয়ে যাওয়ার প্রয়োজনীয়তা কি সে বুঝতে পারে?
- মাসিকচক্রের সম্ভাব্য পরিবর্তনের ফলে তার কোনও অসুবিধা হবে কি?

খাবার বড়ি সম্পর্কে তার কোনও উদ্বেগ বা জিজ্ঞাসা আছে কি?

অন্যান্য, অপেক্ষাকৃত কম কার্যকর পদ্ধতি

### কনডম

- প্রতিবার যৌনমিলনের সময় সে এবং তার সঙ্গী কনডম ব্যবহার করতে পারবে কি?
- তার সঙ্গী কনডম ব্যবহার করতে আগ্রহী হবে বলে সে কতটা আত্মবিশ্বাসী?
- সে কি জানে যে কনডম যৌন সংক্রমণ থেকেও সুরক্ষা দেয় এবং এটি অন্যান্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির সাথে একই সাথে ব্যবহার করা সম্ভব?

## মডিউল ৬

কিশোর-কিশোরীদের জন্য  
পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি-বিকল্পসমূহ ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ

## মডিউল ৬

### কিশোর-কিশোরীদের জন্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি – বিকল্পসমূহ ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ



মোট সময়  
৪ ঘণ্টা

## ভূমিকা

গর্ভধারণ বিলম্বিত করা বা দু'টি সন্তানের জন্মের মাঝে বিরতি দেয়া – যে কারণেই হোক না কেন, কৈশোর বয়সী সেবাগ্রহীতার পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে তাদেরকে কাউন্সেলিং প্রদানের জন্য সেবাদানকারীকে প্রস্তুত করার উদ্দেশ্যে এই মডিউলটি তৈরি করা হয়েছে। প্রশিক্ষণার্থীরা কিশোর-কিশোরীদের গর্ভধারণ বা গর্ভরোধের পরিকল্পনা অনুযায়ী উপযুক্ত পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি কীভাবে বেছে নিতে হবে সে বিষয়ে কাউন্সেলিং করতে পারবেন। সেবাদানকারীরা বিভিন্ন ধরনের পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি, সেগুলোর সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া এবং কৈশোর বয়সী সেবাগ্রহীতাদের উপর সেগুলোর প্রভাব সম্পর্কেও আলোচনা করতে পারবেন। প্রচলিত নানা কুসংস্কার ও গুজবের বিষয়ে কিশোর-কিশোরীদের মনে যেসব প্রশ্ন থাকে সেবাদানকারীরা সেগুলোর উত্তর দিতে পারবেন এবং তাদের ভুল ধারণা দূর করতে পারবেন। কৈশোরকালীন বয়সী সেবাগ্রহীতা একেবারে নতুন নাকি আগেও সেবা নিয়েছিল তার ভিত্তিতে কাউন্সেলিং-এর কৌশল নির্ধারিত হবে। সেই সাথে, পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করা চালিয়ে না গেলে কী পরিণতি হতে পারে, সে বিষয়ে কাউন্সেলিং করার জন্য সেবাদানকারীকে প্রস্তুত হতেও এই মডিউলটি সাহায্য করবে। এছাড়া, প্রশিক্ষণার্থীরা প্রসবপরবর্তী এবং গর্ভপাত পরবর্তী সময়ে কৈশোরকালীন বয়সী সেবাগ্রহীতাদেরকে কাউন্সেলিং করার উপর প্রশিক্ষণ লাভ করবেন।

## শিখন উদ্দেশ্য

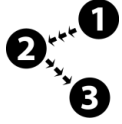
### এই মডিউলটির উদ্দেশ্য

- কৈশোরকালীন বয়সী সেবাগ্রহীতাদের পরিবার পরিকল্পনা সেবা লাভের পথে অন্তরায়গুলো দূর করা।  
নিম্নোক্ত বিষয়ের মাধ্যমে অধিকার, পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ও সেবা সম্পর্কিত জ্ঞান বৃদ্ধি করা:
  - তথ্য ও উপকরণ বিতরণ
  - পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে জ্ঞান বৃদ্ধি
  - সমাজের গুরুত্বপূর্ণ গোষ্ঠীর নিকট পৌঁছানো
- মানসম্মত পরিবার পরিকল্পনা সেবা প্রদান
- কিশোর-কিশোরীরা যেসকল কারণে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকতে পারে সেগুলো শনাক্ত করা এবং ভুল তথ্য ও গুজবের সংশোধন করা
- যৌন সংক্রমণ/এইচআইভি ও অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ প্রতিরোধে পরিবার পরিকল্পনার বিভিন্ন উপায়সহ কিশোর-কিশোরীদের জন্য অধিকতর নিরাপদ যৌনমিলন বিষয়ে আলোচনা করা

যৌন সংক্রমণ/এইচআইভি ও অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ প্রতিরোধে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি এবং দ্বৈত সুরক্ষা পদ্ধতিসমূহ সম্পর্কে কিশোর-কিশোরী ও তরুণ যুবকদেরকে কীভাবে কাউন্সেলিং করতে হবে তা উপস্থাপন করা।

## মডিউলটি শেষ করার পর প্রশিক্ষণার্থীরা

গর্ভধারণ বিলম্বিত করা এবং দু'টি সন্তানের জন্মের মাঝে প্রয়োজনীয় বিরতি দেয়া কেন জরুরী তা বুঝিয়ে বলতে পারবেন।  
কিশোর বয়সী বিভিন্ন সেবাগ্রহীতাদের জন্মনিয়ন্ত্রণের যে উপায়সমূহ প্রযোজ্য তা চিহ্নিত করতে পারবেন।  
সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া এবং কিশোর বয়সী সেবাগ্রহীতাদের উপর তার প্রভাবগুলো চিহ্নিত করতে পারবেন।  
প্রচলিত নানা কুসংস্কার ও গুজবের বিষয়ে কিশোর-কিশোরীদের মনে যেসব প্রশ্ন থাকে সেগুলোরও উত্তর দিতে পারবেন এবং তাদের ভুল ধারণাগুলো দূর করতে পারবেন।



### পদ্ধতিসমূহ

- ব্রেইনস্টর্মিং
- সামগ্রিক আলোচনা
- ফ্যাসিলিটেটরের উপস্থাপনা
- দলগত কার্যক্রম
- সম্মিলিত কাজ



### প্রয়োজনীয় উপকরণ/সরঞ্জাম

- ফ্লিপচার্ট ও মার্কার
- প্রশিক্ষণার্থী হ্যান্ডআউট – ড(ক), ড(খ), ড(গ), ড(ঘ), ড(ঙ), ড(চ), ড(ছ), ড(জ), ড(ঝ), ড(ঞ)
- মডিউল ৬: 'কিশোর-কিশোরীদের জন্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি – বিকল্পসমূহ ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ' -এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড ১-২৪
- ইনডেক্স কার্ড



### তথ্যসূত্র/রেফারেন্স

- Pathfinder International. 2016. *Providing Reproductive Health Services to Young Married Women and First-time Parents: A Supplemental Training Module for Facility-based Health Care Providers*. Watertown, MA: Pathfinder International.
- <https://www.your-life.com/hcp> - Counseling of adolescent women on contraceptive methods, Educational Slide Kit, Module 3: Essentials for counseling adolescents about contraception, 2015.
- FHI, 2008. Training Manual for the Providers of Youth Friendly Services.
- Engender Health/The ACQUIRE Project, 2008. Counseling for Effective Use of Family Planning – Trainer's Manual & Participant Handbook.
- Adult Primary Care (APC) Guide 2016/2017
- EML Clinical Guide (2018 Updates).
- Population Council, 2015. *Balanced Counseling Strategy Plus: A Toolkit for Family Planning Service Providers Working in High STI/HIV Prevalence Settings; Trainer's Guide, Third Edition*. Washington, DC: Population Council.
- World Health Organization, 2015. Medical Eligibility Criteria for Contraceptive Use. Fifth edition. Geneva, Switzerland.
- Adult Primary Care (APC) Guide 2016/2017.
- EML Clinical Guide (2018 Updates).
- World Health Organization (WHO). 2014. *Adolescent Pregnancy: Factsheet*. Geneva: WHO. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs364/en/>
- World Health Organization (WHO). 2010. *Adolescent job aid: A handy desk reference tool for primary level health workers*. Geneva: WHO.



## পূর্ব প্রস্তুতি

- পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইডগুলো প্রস্তুত করুন এবং ভালোভাবে পড়ে নিন
- হ্যান্ডআউট ৬(ক) থেকে ৬(ঝ) পর্যন্ত প্রিন্ট করুন
- উপস্থাপনা এবং প্রশিক্ষণার্থীদের পর্যবেক্ষণের জন্য প্যাথফাইন্ডার-এর পরিবার পরিকল্পনা কিউ কার্ড-এর ২ কপি প্রস্তুত রাখুন
- পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কিত বিদ্যমান আইইসি উপকরণ সংগ্রহ করে রাখুন অথবা প্রশিক্ষণার্থীদেরকে নিজ নিজ সেবাকেন্দ্র থেকে নিয়ে আসতে বলুন।

অধিবেশন	সময়
অধিবেশন ১	৪০ মিনিট
অধিবেশন ২	৯০ মিনিট
অধিবেশন ৩	৫০ মিনিট
অধিবেশন ৪	৬০ মিনিট
মোট সময়	৪ ঘন্টা



## অধিবেশন ১

অধিবেশনের উদ্দেশ্য: পরিবার পরিকল্পনা সেবাপ্রদানের অধিকার এবং স্বৈচ্ছায় ও সজ্ঞানে সিদ্ধান্ত গ্রহণের সংজ্ঞা নির্ধারণ

কার্যক্রম/পদ্ধতি	সময়	সরঞ্জাম
কার্যক্রম ১: সম্মিলিত কার্যক্রম	১০ মিনিট	ফ্লিপচার্ট ও মার্কার
কার্যক্রম ২: উপস্থাপনা	১০ মিনিট	মডিউল ৬: 'কিশোর-কিশোরীদের জন্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি - বিকল্পসমূহ ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ' -এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড ১-৬
কার্যক্রম ৩: দলগত কাজ	২০ মিনিট	ফ্লিপচার্ট ও মার্কার হ্যান্ডআউট ৬(ক) হ্যান্ডআউট ৬(খ) হ্যান্ডআউট ৬(গ)
অধিবেশনের মোট সময়	৪০ মিনিট	



অধিবেশনের মোট সময়  
৪০ মিনিট



ফ্যাসিলিটের জন্য নির্দেশনা

### ধাপ ১

#### কার্যক্রম ১: সম্মিলিত কার্যক্রম (১০ মিনিট)

- পরিবার পরিকল্পনা সেবা ও পদ্ধতিসমূহের অধিকার বিষয়ক আলোচনা পরিচালনা করুন, এবং এ বিষয়ে প্রশিক্ষণার্থীদের ধারণা কী তা যাচাই করুন
- প্রশিক্ষণার্থীদের প্রতিক্রিয়া ফ্লিপচার্টে লিখুন
- লক্ষ্য করুন, সিদ্ধান্ত গ্রহণের অধিকারকে কেন্দ্র করে পরিবার পরিকল্পনা সেবা ও প্রক্রিয়ার অধিকার বিষয়ক ভাষাগুলো সাজানো হয়েছে, যথা - “স্বাধীনভাবে ও দায়িত্বশীলতার সাথে . . . কোনও প্রকার অবদমন, বৈষম্য, ও নিপীড়ন ব্যতীত।” অতএব, যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যের অধিকারকে সমর্থন করার বাস্তবিক ও গুরুত্বপূর্ণ প্রক্রিয়াগুলোর মধ্যে একটি হচ্ছে প্রত্যেকের স্বৈচ্ছায় ও সজ্ঞানে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারা নিশ্চিত করা। এই অধিকারগুলো বয়স, লিঙ্গ, জাতি, গোত্র, অথবা বৈবাহিক অবস্থা নির্বিশেষে সকলের জন্য প্রযোজ্য
- সেবাদানকারীদেরকে নিজেদের বিশ্বাস এবং মূল্যবোধ সম্পর্কে সচেতন থাকতে হবে যাতে তারা সেবাপ্রদাতাদের উপর তা চাপিয়ে দেয়া থেকে বিরত থাকতে পারেন
- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে জিজ্ঞাসা করুন তাঁরা ‘Informed Choice’ বলতে কী বুঝতে পারেন। কয়েকটি উত্তর জানার পর তাদের জিজ্ঞাসা করুন ‘স্বৈচ্ছায়’ শব্দটি দ্বারা তাঁরা কী বুঝতে পারেন।

**ধাপ ২** কার্যক্রম ২: উপস্থাপনা (১০ মিনিট)

- মডিউল ৬: ‘কিশোর-কিশোরীদের জন্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি – বিকল্পসমূহ ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ’ -এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড ১-৬ উপস্থাপন করুন।
- 

**ধাপ ৩** কার্যক্রম ৩: দলগত কাজ (২০ মিনিট)

- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে ছোট ছোট দলে ভাগ করুন
- দল সেবাদানকারীগণ কীভাবে সেবাহ্রীতাদের স্বেচ্ছায় ও সজ্ঞানে তথ্যনির্ভর সিদ্ধান্ত গ্রহণ নিশ্চিত করতে সহায়তা করতে পারেন দলগুলোকে সে বিষয়ে আলোচনা করতে বলুন
- প্রতিটি দল তাদের প্রতিক্রিয়া ফ্লিপচার্টে লিপিবদ্ধ করবে
- দলগুলোর সম্মিলিত কাজ শেষ হয়ে গেলে, নিজেদের ফ্লিপচার্টের কাগজটি দেয়ালে টাঙিয়ে দিতে বলুন এবং প্রশিক্ষণার্থীদেরকে চা-বিরতির সময়কালে পুনরালোচনা করতে বলুন
- হ্যান্ডআউটগুলো বিতরণ করুন:

হ্যান্ডআউট ৬(ক): সেবাহ্রীতার স্বেচ্ছায় ও সজ্ঞানে সিদ্ধান্ত গ্রহণে সমর্থন প্রদান

হ্যান্ডআউট ৬(খ): যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিষয়ে স্বেচ্ছায় ও সজ্ঞানে সিদ্ধান্ত গ্রহণ

হ্যান্ডআউট ৬(গ): সেবাহ্রীতার অধিকারসমূহ।

---

## অধিবেশন ২

অধিবেশনের উদ্দেশ্য: বিভিন্ন প্রকার কৈশোরকালীন বয়সী পরিবার পরিকল্পনা সেবাপ্রার্থীদের সম্পর্কে আলোচনা

কার্যক্রম/পদ্ধতি	সময়	সরঞ্জাম
কার্যক্রম ১: ব্রেইনস্টর্মিং	১০ মিনিট	ফ্লিপচার্ট ও মার্কার
কার্যক্রম ২: উপস্থাপনা ও আলোচনা	২০ মিনিট	মডিউল ৬: 'কিশোর-কিশোরীদের জন্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি - বিকল্পসমূহ ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ' -এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড ৭-৯ ফ্লিপচার্ট ও মার্কার হ্যান্ডআউট ৬(ঘ) হ্যান্ডআউট ৬(ঙ)
কার্যক্রম ৩: দলগত কাজ	৪০ মিনিট	ফ্লিপচার্ট ও মার্কার
কার্যক্রম ৪: দলগত আলোচনা	১৫ মিনিট	ফ্লিপচার্ট ও মার্কার হ্যান্ডআউট ৬(চ)
কার্যক্রম ৫: উপস্থাপনা	৫ মিনিট	মডিউল ৬: 'কিশোর-কিশোরীদের জন্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি - বিকল্পসমূহ ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ' -এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড ১০
অধিবেশনের মোট সময়	১ ঘন্টা ৩০ মিনিট	



অধিবেশনের মোট সময়  
১ ঘন্টা ৩০ মিনিট



ফ্যাসিলিটেটরের জন্য নির্দেশনা

### ধাপ ১ কার্যক্রম ১: ব্রেইনস্টর্মিং (১০ মিনিট)

- প্রশিক্ষার্থীদেরকে বলুন যে এই অধিবেশনে আপনি বিভিন্ন ধরনের সেবাপ্রার্থীতা এবং তাদেরকে কাউন্সেলিং প্রদানের ক্ষেত্রে তাদের ভিন্ন ভিন্ন চাহিদা ও প্রত্যাশাগুলো নিরীক্ষণ করবেন
- প্রশিক্ষার্থীদেরকে বলুন দ্রুত একজন সেবাপ্রার্থীতা কোন কোন ভিন্ন ভিন্ন ক্যাটাগরি বা শ্রেণীর অন্তর্ভুক্ত হতে পারে তা চিহ্নিত করতে। এটি তাদের কাউন্সেলিং সেবাকে সেবাপ্রার্থীতার চাহিদার ভিত্তিতে সাজাতে এবং নিখুঁত করতে সাহায্য করবে।

- এই পছন্দ্য সেবাদানকারীরা সেবাহ্রহীতাদের চাহিদা আরও ভালোভাবে পূরণ করতে পারবেন এবং তারা অপ্রয়োজনীয় বিষয়ে সময় ব্যয় করা থেকে বিরত থাকতে পারবেন
- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে তাদের সেবাকেন্দ্রে পরিবার পরিকল্পনা সেবার জন্য আগত সেবাহ্রহীতাদের বর্ণনা দিতে বলুন
- সচরাচর কোন কোন কারণে পরিবার পরিকল্পনা সেবাহ্রহীতারা সেবাকেন্দ্রে আসে?
- সবগুলো উত্তর ফ্লিপচার্টে লিখুন ও তারপর দেয়ালে টাঙিয়ে দিন।

## ধাপ ২ কার্যক্রম ২: উপস্থাপনা ও আলোচনা: পরিবার পরিকল্পনা সেবাহ্রহীতাদের শ্রেণীবিন্যাস

- কী কী ধরণের কারণে পরিবার পরিকল্পনা সেবাহ্রহীতারা সেবাকেন্দ্রে আসেন তার সারসংক্ষেপ উপস্থাপন করুন। সেজন্য মডিউল ৭: 'কিশোর-কিশোরীদের জন্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি – বিকল্পসমূহ ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ' -এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড ৭-৯ ব্যবহার করুন
- স্লাইডে বর্ণিত প্রতিটি শ্রেণিভুক্ত সেবাহ্রহীতাদের জন্য কাউন্সেলিং প্রদানের প্রক্রিয়াও আলাদা হবে – এ বিষয়টি বুঝিয়ে বলুন
- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে জিজ্ঞাসা করুন প্রতিটি শ্রেণীর সেবাহ্রহীতাদেরকে কাউন্সেলিং এর ক্ষেত্রে কী কী বিষয় ভিন্ন ভিন্ন হবে। উত্তরগুলো ফ্লিপ চার্টের কাগজে লিখে ফেলুন
- একজন সেবাহ্রহীতা যে একাধিক শ্রেণীর অন্তর্ভুক্ত হতে পারে তা বিশেষভাবে উল্লেখ করুন(যেমন: একজন কিশোরী যিনি সদ্য মা হয়েছেন; পূর্বে সেবা নিয়ে সম্ভ্রষ্ট একজন সেবাহ্রহীতা জানতে পেরেছেন যে তিনি এইচআইভি পজিটিভ; অথবা একজন নতুন সেবাহ্রহীতা যিনি এখনই বাচ্চা নিতে ইচ্ছুক নন কিন্তু কোনও পদ্ধতি সম্পর্কেও জানেন না)
- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে জিজ্ঞাসা করুন:
  - আপনার কেন মনে হয় যে কোন ধরণের সেবাহ্রহীতাকে কাউন্সেলিং প্রদান করা হচ্ছে তা জানা গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে?
  - হ্যান্ডআউটগুলো বিতরণ করুন:
    - হ্যান্ডআউট ৬(ঘ): সেবাহ্রহীতাকে জানুন
    - হ্যান্ডআউট ৬(ঙ): কাউন্সেলিং-এর কার্যকারিতা বাড়ানো
- অল্প পরিসরে হ্যান্ডআউটগুলোর বিষয়বস্তু উপস্থাপন করুন। (তারা যেন এখনই পুরোটা পড়া শুরু না করেন!)

## ধাপ ৩ কার্যক্রম ৩: দলগত কাজ (৪০ মিনিট)

প্রশিক্ষণার্থীদেরকে জানান যে তারা ছোট ছোট দলে বিভক্ত হয়ে সেবাহ্রহীতাদের তথ্যভিত্তিক ও মানসিক যেসকল সহায়তা প্রয়োজন এবং তা পূরণে সেবাদানকারী কী কী করতে পারেন সেগুলো চিহ্নিত করবেন।

- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে চারটি দলে বিভক্ত করার জন্য তাদের প্রত্যেককে ক্রমানুসারে এক থেকে চার বলতে বলুন, একই সংখ্যা বলা ব্যক্তির একটি দল গঠন করবেন। নিম্নোক্ত চারটি বিষয় থেকে একটি করে প্রতিটি দলের জন্য বরাদ্দ করুন:
  - সেবাকেন্দ্রে আসার কারণের ভিত্তিতে সেবাহ্রহীতাদের শ্রেণিবিভাগ
  - জনগোষ্ঠীর ভিত্তিতে সেবাহ্রহীতাদের শ্রেণিবিভাগ
  - গর্ভধারণ বা গর্ভরোধের চাহিদার ভিত্তিতে সেবাহ্রহীতাদের শ্রেণিবিভাগ
  - পূর্ববর্তী গর্ভধারণের সময়কালের ভিত্তিতে সেবাহ্রহীতাদের শ্রেণিবিভাগ

- নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলোর ভিত্তিতে নিজ দলের জন্য বরাদ্দকৃত সেবাহ্রহীতাদের শ্রেণিবিভাগটির কাউন্সেলিং চাহিদা আলোচনা করার জন্য প্রশিক্ষণার্থীদেরকে ২০ মিনিট সময় দিন:
  - ভিন্ন ভিন্ন শ্রেণীর সেবাহ্রহীতাদের কী কী বিশেষ তথ্যভিত্তিক চাহিদা থাকতে পারে?
  - ভিন্ন ভিন্ন শ্রেণীর সেবাহ্রহীতাদের কী কী বিশেষ মানসিক/আবেগিক চাহিদা থাকতে পারে?
  - কাউন্সেলিং এর সময় সেবাদানকারীরা সেবাহ্রহীতাদের কীভাবে সহায়তা করতে পারেন?
- প্রতিটি শ্রেণীর সেবাহ্রহীতাদের উপর যেসকল পরিস্থিতি প্রভাব ফেলতে পারে সেগুলো প্রশিক্ষণার্থীদের বিবেচনা করা উচিত
 

(দ্রষ্টব্য: যে সকল তথ্যভিত্তিক বা মানসিক চাহিদা সকল শ্রেণীর সেবাহ্রহীতাদের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য প্রশিক্ষণার্থীদেরকে তা লিপিবদ্ধ করতে হবেনা; বরং, যেসকল চাহিদা শুধুমাত্র তাঁদের নিজ দলের জন্য বরাদ্দকৃত শ্রেণীর সেবাহ্রহীতাদের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য, তাঁরা কেবল সেগুলোই লিপিবদ্ধ করবেন।)
- সকল প্রশিক্ষণার্থীদের পুনরায় বড় দলে একত্র হতে বলুন এবং পূর্বে তৈরিকৃত ছোট দলগুলোকে তাদের কাজের ফলাফল উপস্থাপন করতে বলুন। (২০ মিনিট)।

#### ধাপ ৪ কার্যক্রম ৪: দলগত আলোচনা (১৫ মিনিট)

- প্রতিটি শ্রেণীর সেবাহ্রহীতাদের চাহিদাগুলোর মধ্যে মিল ও পার্থক্য এবং সে অনুযায়ী কাউন্সেলিং প্রক্রিয়া সাজানোর গুরুত্ব বিষয়ক আলোচনায় ফ্যাসিলিটেটরের ভূমিকা পালন করুন
- আলোচনা শেষে হ্যান্ডআউট ৬(চ): 'ভিন্ন ভিন্ন চাহিদাসম্পন্ন সেবাহ্রহীতার প্রয়োজন পূরণে সেবাদানকারীর ভূমিকা' বিতরণ করুন।

#### ধাপ ৫ কার্যক্রম ৫: উপস্থাপনা (৫ মিনিট)

মডিউল ৬: 'কিশোর-কিশোরীদের জন্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি – বিকল্পসমূহ ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ' -এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড ১০ উপস্থাপনের মাধ্যমে অধিবেশন সারসংক্ষেপ তুলে ধরুন।

## অধিবেশন ৩

অধিবেশনের উদ্দেশ্য: সেবাহ্রহীতাদের সিদ্ধান্তের উপর প্রভাব ফেলতে পারে এরকম বিষয়সমূহ সম্পর্কে আলোচনা

কার্যক্রম/পদ্ধতি	সময়	সরঞ্জাম
কার্যক্রম ১: ভূমিকা	৫ মিনিট	
কার্যক্রম ২: দলগত আলোচনা/উপস্থাপনা	২৫ মিনিট	মডিউল ৬: 'কিশোর-কিশোরীদের জন্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি - বিকল্পসমূহ ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ' -এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড ১১-২০ <ul style="list-style-type: none"><li>ফ্লিপচার্ট ও মার্কার</li><li>ইনডেক্স কার্ড</li><li>প্রশিক্ষণার্থী হ্যান্ডআউট ৬(ছ)</li></ul>
কার্যক্রম ৩: দলগত আলোচনা	১৫ মিনিট	বয়স-শ্রেণী লিখে রাখা ফ্লিপচার্টসমূহ (১৫-১৯, ২০-২৪)
কার্যক্রম ৪: প্রশ্নোত্তর পর্ব - সারসংক্ষেপ	৫ মিনিট	
অধিবেশনের মোট সময়	৫০ মিনিট	



অধিবেশনের মোট সময়  
৫০ মিনিট



ফ্যাসিলিটের জন্য নির্দেশনা

### ধাপ ১

#### কার্যক্রম ১: ভূমিকা (৫ মিনিট)

- প্রশিক্ষণার্থীদের নিকট ব্যাখ্যা করুন যে, কাউন্সেলরদের মূল দায়িত্বগুলোর মধ্যে একটি হচ্ছে - সেবাহ্রহীতাদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক সুচিন্তিত সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার উদ্দেশ্যে তাদের নিজ নিজ অভিজ্ঞতা, মনোভাব, এবং মূল্যবোধগুলোর উপর আলোকপাত করতে সাহায্য করা
- সেবাহ্রহীতাদের পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বাছাইকরণে যেসব বিষয়সমূহ প্রভাব বিস্তার করতে পারে প্রশিক্ষণার্থীদেরকে বলুন যে, সেগুলো এখন খতিয়ে দেখা হবে।

- মডিউল ৬: ‘কিশোর-কিশোরীদের জন্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি – বিকল্পসমূহ ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ’ -এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড ১১ উপস্থাপনার মাধ্যমে কার্যক্রম শুরু করুন
- প্রত্যেক প্রশিক্ষণার্থীকে একটি করে ইনডেক্স কার্ড দিন। স্লাইড থেকে প্রতিটি প্রশ্ন জোরে জোরে সবাইকে পড়ে শোনান, কার্ডে উত্তর লিখার জন্য প্রশ্নের মাঝে পর্যাপ্ত বিরতি দিন
- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে বলুন যে, স্লাইডের প্রশ্নগুলোর উত্তর দেয়ার ক্ষেত্রে তাঁরা নিজেদের বা তাঁদের পরিচিত কোনও ব্যক্তির (আত্মীয়, পরিচিত, বা সেবাহীতা) অভিজ্ঞতার উদাহরণ দিতে পারেন। তাঁরা প্রত্যেকে তাঁদের নিজ নিজ উত্তরগুলো লিখবেন। একই কার্ডে তিনটি প্রশ্নেরই উত্তর লিখবেন
- ফ্লিপচার্টের দুটি পাতা টেপ দিয়ে জোড়া দিয়ে তাতে ৫টি কলাম প্রস্তুত করুন। প্রতিটি কলামে নিম্নোক্ত তালিকা থেকে একটি করে শিরোনাম লিখুন:
  - ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য
  - সামাজিক প্রভাব
  - পদ্ধতির বৈশিষ্ট্য
  - সেবার উপাদান
  - প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক অন্যান্য সমস্যা
- কার্ডে লিখা উত্তরগুলো নিজে থেকে বলতে প্রশিক্ষণার্থীদেরকে উৎসাহিত করুন
- পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বাছাইকরণে যেসব বিষয় প্রভাব বিস্তার করতে পারে, এই উত্তরগুলো তা বুঝতে সাহায্য করবে। প্রতিবার কেউ তাদের উত্তর বলার পর জিজ্ঞাসা করুন এটা কোন ধরনের প্রভাবক এবং সে অনুযায়ী তা ফ্লিপচার্টে লিপিবদ্ধ করুন
- প্রশিক্ষণার্থীদের বলুন অন্য কী কী বিষয় সেবাহীতাদের পদ্ধতি নির্বাচনে প্রভাব ফেলতে পারে তা নিয়ে ব্রেইনস্টর্মিং করতে। তাদের প্রতিক্রিয়া একই ফ্লিপচার্টে লিখে রাখুন
- কোনও বিষয় বাদ পড়লে তা লিখুন। খেয়াল রাখুন যাতে যৌন সম্পর্কের উপর প্রতিটি পদ্ধতির প্রভাবও যেন লিপিবদ্ধ হয়
- মডিউল ৬: ‘কিশোর-কিশোরীদের জন্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি – বিকল্পসমূহ ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ’ -এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড ১২-২০ ব্যবহার করে কার্যক্রমটির সারসংক্ষেপ তুলে ধরুন
- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে জিজ্ঞাসা করুন তাঁরা “গর্ভধারণের উপযুক্ত সময় নির্ধারণ ও বিরতি” বলতে কী বুঝে থাকেন। কয়েকটি উত্তর গ্রহণের পর তাঁদেরকে বলুন যে, পদ্ধতি বাছাইয়ের ক্ষেত্রে সেবাহীতাদের নিজ সিদ্ধান্তের উপর যেসব বিষয় প্রভাব বিস্তার করতে পারে তা বিবেচনায় নিতে সেবাহীতাদেরকে সাহায্য করার সময় কাউন্সেলরের উচিত সেবাহীতাদের গর্ভধারণের জন্য উপযুক্ত সময় নির্ধারণ ও বিরতি সম্পর্কে তাঁদেরকে অবহিত করা।

- নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা করার মাধ্যমে একটি আলোচনায় নেতৃত্ব দিন:
  - পরিবার পরিকল্পনা ছাড়াও সেবাহ্রহীতার অন্যান্য যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য চাহিদা বিবেচনা করা কেন গুরুত্বপূর্ণ?
  - পরিকল্পনা পদ্ধতি বাছাইয়ের ক্ষেত্রে যৌন সংক্রমণের সম্ভাব্য কী প্রভাব থাকতে পারে?
  - স্বামী, পরিবার, বা সমাজের পরিবার পরিকল্পনার সিদ্ধান্তের প্রভাব কী কী? (দ্রষ্টব্য:
    - এক্ষেত্রে স্বামীর সমর্থন, ক্ষমতার বৈষম্য, এবং যৌন অবদমন ও নিপীড়নের ব্যাপারে যতটা প্রয়োজন বিশদভাবে জানার চেষ্টা করুন)
  - কোনও একটি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির সুবিধা ও অসুবিধাগুলো সিদ্ধান্ত গ্রহণে কীভাবে প্রভাব ফেলতে পারে? এই বিষয়গুলোর সাথে পদ্ধতি বাছাই ও ব্যবহারকরণ এবং পদ্ধতি বাছাইয়ের ক্ষেত্রে সেবাদানকারীর কাউন্সেলরের সহায়ক ভূমিকার যোগসূত্র স্থাপন করুন
- আলোচনা শেষে হ্যান্ডআউট ৬(ছ): পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি এবং প্রচলিত যৌন আচরণ বিতরণ করুন।

### ধাপ ৩

কার্যক্রম ৩: দলগত আলোচনা – জীবনচক্রের বিভিন্ন পর্যায়ে পরিবার পরিকল্পনা চাহিদার পরিবর্তন (১৫ মিনিট)

- প্রশিক্ষণার্থীদের ব্যাখ্যা করে বলুন যে সেবাহ্রহীতাদের (নারী ও পুরুষ উভয়েরই) দৈহিক অবস্থা এবং জীবনের বিদ্যমান নানা পরিস্থিতি সময়ের সাথে সাথে কীভাবে পরিবর্তিত হয় এবং কীভাবে এই পরিবর্তনগুলো সেবাহ্রহীতার অধিকার দেয়ার মত বিষয়, প্রজনন সংক্রান্ত অভিপ্রায় এবং পরিবার পরিকল্পনার চাহিদার উপর প্রভাব বিস্তার করে
- নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলো দিয়ে আলোচনা শুরু করুন:
  - কীভাবে প্রজনন এবং পরিবার পরিকল্পনা চাহিদা (যেমন গর্ভধারণে বিলম্ব বা বিরতি, আর সন্তান না নেওয়া ইত্যাদি) জীবনের বিভিন্ন পর্যায়ে পরিবর্তিত হয়?
  - প্রজনন লক্ষ্য এবং পরিবার পরিকল্পনা চাহিদার উপর কী কী বিষয় প্রভাব ফেলে?
- বয়স শ্রেণী (১৫-১৯ ও ২০-২৪) শিরোনাম হিসাবে লিখে রাখা পৃথক পৃথক ফ্লিপচার্ট টাঙিয়ে দিন
- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে ফ্লিপচার্টগুলোর কাছে যেতে বলুন এবং পূর্ব আলোচিত বিষয়বস্তুর আলোকে প্রতিটি বয়স শ্রেণীর জন্য প্রযোজ্য পরিস্থিতিগুলো নির্দিষ্ট ফ্লিপচার্টে লিপিবদ্ধ করতে বলুন। তাঁদেরকে নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলো বিবেচনা করতে বলুন:
  - সেবাহ্রহীতার প্রজনন সম্পর্কিত অভিপ্রায় বা ইচ্ছা কী?
  - তাদের যৌন সম্পর্কের ধরন ঠিক কী রকম?
  - তাদের প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক আর কী কী চাহিদা থাকতে পারে?



- 
- উপরোক্ত কাজ শেষ হলে প্রশিক্ষণার্থীদেরকে ফ্লিপচার্ট গুলোর সামনে দাঁড়াতে বলুন, এবং নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা করুন:
    - সেবাপ্রার্থীদের প্রজনন লক্ষ্য এবং পরিবার পরিকল্পনা চাহিদাগুলোর মধ্য কী কী ভিন্নতা রয়েছে?
    - কী কী বিষয় সেবাপ্রার্থীদের পরিবার পরিকল্পনার চাহিদার উপর প্রভাব ফেলে (যেমন: গর্ভধারণ বিলম্বিত করা বা সীমিত করা, যৌন সংক্রমণ বা এইচআইভি থেকে সুরক্ষার চাহিদা, যৌনসঙ্গীর সহযোগিতা প্রয়োজন হয়না এমন পদ্ধতি ইত্যাদি)?
    - প্রতিটি বিষয়ের বিবেচনায় কোন প্রকার পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সেবাপ্রার্থীতারা গ্রহণ করতে চাইবেন বা তাদের প্রয়োজন হবে?
- 

**ধাপ ৪** সারসংক্ষেপ (৫ মিনিট)

- প্রশিক্ষণার্থীদের জিজ্ঞাসা করুন:
    - পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক কাউন্সেলিং এর সাথে আলোচিত বিষয়গুলোর সম্পর্ক কী?
    - ব্যক্তিগত, সেবা সংক্রান্ত, সামাজিক, পদ্ধতিগত এবং যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত অন্যান্য বিষয় যেগুলো সেবাপ্রার্থীতার সিদ্ধান্ত গ্রহণকে প্রভাবিত করতে পারে তা সেবাপ্রার্থীতার সাথে খতিয়ে দেখার প্রয়োজনীয়তার উপর বিশেষভাবে গুরুত্ব আরোপ করুন
    - একজন সেবাপ্রার্থীতার ক্ষেত্রে প্রাসঙ্গিক সকল গুরুত্বপূর্ণ বিষয় বিবেচনায় আনতে পারলেই কেবল তার পক্ষে সুচিন্তিত সিদ্ধান্ত গ্রহণ সম্ভব।
-

## অধিবেশন ৪

অধিবেশনের উদ্দেশ্য: সেবাপ্রার্থিতার সিদ্ধান্ত বাস্তবায়নে সহায়তা করা

কার্যক্রম/পদ্ধতি	সময়	সরঞ্জাম
কার্যক্রম ১: উপস্থাপনা	১০ মিনিট	মডিউল ৬: 'কিশোর-কিশোরীদের জন্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি – বিকল্পসমূহ ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ' -এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড ২১-২৪ <ul style="list-style-type: none"><li>ফ্লিপচার্ট ও মার্কার</li><li>হ্যান্ডআউট ৬(জ)</li><li>হ্যান্ডআউট ৬(ঝ)</li></ul>
কার্যক্রম ২: দলগত কাজ	৪০ মিনিট	ফ্লিপচার্ট ও মার্কার
কার্যক্রম ৩: সারসংক্ষেপ – প্রশ্নোত্তর পর্ব	১০ মিনিট	হ্যান্ডআউট ৬(এ)
অধিবেশনের মোট সময়	১ ঘন্টা	



অধিবেশনের মোট সময়

১ ঘন্টা



ফ্যাসিলিটেরের জন্য নির্দেশনা

ধাপ ১

কার্যক্রম ১: ভূমিকা

- মডিউল ৬: 'কিশোর-কিশোরীদের জন্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি – বিকল্পসমূহ ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ' -এর পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড ২১-২৪ উপস্থাপনার মাধ্যমে কার্যক্রমটি শুরু করুন
- নিম্নোক্ত হ্যান্ডআউটগুলো বিতরণ করুন:
  - হ্যান্ডআউট ৬(জ): সিদ্ধান্ত গ্রহণের ধাপসমূহ (কাউন্সেলিং করার সময় আলোচ্য)
  - হ্যান্ডআউট ৬(ঝ): সিদ্ধান্ত বাস্তবায়নে সেবাপ্রার্থিতাকে সহায়তাকরণ
- প্রশিক্ষার্থীদেরকে বলুন যে তারা পরবর্তী কার্যক্রমে হ্যান্ডআউটগুলো ব্যবহার করবেন।

---

## ধাপ ২

### কার্যক্রম ২: দলগত কাজ (৪০ মিনিট)

- প্রশিক্ষণার্থীদেরকে ৪টি দলে ভাগ করে দিন এবং নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে বলুন (প্রশ্নগুলো নিয়ে আলোচনা করার জন্য দলগুলোকে ২০ মিনিট সময় দিন):
  - পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করা নিয়ে সেবাহীতার নেয়া সিদ্ধান্ত বাস্তবায়নে তার কী কী মৌলিক তথ্যের প্রয়োজন?
  - সেবাহীতার নেয়া সিদ্ধান্তটি বাস্তবায়নে সম্ভাব্য বাধা-বিপত্তিগুলো চিহ্নিত করতে আপনি সেবাহীতাকে কী কী প্রশ্ন করবেন? সম্ভাব্য প্রশ্নগুলোর একটি তালিকা তৈরি করতে বলুন।
  - চিহ্নিত বাধা-বিপত্তিগুলো অতিক্রম করার লক্ষ্যে যেসকল কৌশল ও দক্ষতা সেবাহীতা প্রয়োগ করতে পারেন?
- প্রতিটি দলকে সকলের সামনে তাদের উত্তরগুলো উপস্থাপন করতে বলুন – প্রতিটি দলের জন্য ৫ মিনিট করে সময় বরাদ্দ থাকবে।

---

## ধাপ ৩

### সারসংক্ষেপ (১০ মিনিট)

- হ্যান্ডআউট ৬(এ৪): কর্মপরিকল্পনা বিতরণ করুন এবং প্রশিক্ষণার্থীদেরকে ১০ মিনিট সময় ব্যয় করে হ্যান্ডআউটটি পূরণ করতে বলুন
- প্রশিক্ষণার্থীদের কোনও প্রশ্ন আছে কিনা জিজ্ঞাসা করার মাধ্যমে অধিবেশন সমাপ্ত করুন।

## হ্যান্ডআউট ৬(ক)

### সেবাগ্রহীতার স্বৈচ্ছায় ও সজ্ঞানে সিদ্ধান্ত গ্রহণে সমর্থন প্রদান

- পরিবার পরিকল্পনা সেবা ও পদ্ধতির অধিকার আন্তর্জাতিক সনদ দ্বারা স্বীকৃত। বিশ্বের বেশিরভাগ দেশ এই সনদে স্বাক্ষর করেছে। কয়টি, কতদিন পরপর এবং কবে সন্তান নিবেন তার অধিকার; তা করার জন্য তথ্যপ্রাপ্তির অধিকার, সর্বোচ্চ মানের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য অর্জনের অধিকার; এবং বৈষম্য, বলপ্রয়োগ বা নিপীড়ন ব্যতীত এসকল সিদ্ধান্ত নিতে পারার অধিকার এর অন্তর্ভুক্ত
- স্বাস্থ্য অধিকারের একটি অংশ হিসাবে নারীর “নিজ যৌনতার উপর নিয়ন্ত্রণের অধিকার” অন্তর্ভুক্ত করতে পারা একটি বড় সাফল্য। কবে, কখন, কার সাথে শারীরিক বা যৌন সম্পর্ক করবেন সে বিষয়ে নারী যদি সিদ্ধান্ত নিতে না পারেন তাহলে “প্রজনন বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে পারার অধিকার” বা “সর্বোচ্চ মানের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য অর্জনের অধিকার” – এই কথাগুলো প্রায় অর্থহীন হয়ে পড়ে
- পরিবার পরিকল্পনা সেবা ও পদ্ধতি প্রাপ্তির অধিকার কেবল তখনই কার্যকর হতে পারে যদি মানুষ নিজেকে অধিকারসম্পন্ন মনে করে এবং অধিকার চর্চার ক্ষমতা তাঁদের আছে বলে মনে করে। তবুও, দৈনন্দিন জীবনের নানা সীমাবদ্ধতা – যেমন সমাজের বিভিন্ন অংশের মধ্যে, নারী ও পুরুষের মধ্যে, স্বাস্থ্যসেবাদানকারী ও সেবাগ্রহীতার মধ্যে ক্ষমতার ভারসাম্যহীনতা; কাঠামোগত বা সামাজিক কারণে সেবা লাভে বাধা; সেবার ব্যয় ও মান; এবং সেবাগ্রহীতা ও সেবাদানকারীর মধ্যে পারস্পরিক সম্পর্কের মান – এসকল কারণ অধিকার চর্চার পথে অন্তরায় হয়ে দাঁড়াতে পারে
- পরিবার পরিকল্পনা সহ যেসকল বিষয় ব্যক্তি এবং দম্পতির যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যের উপর বিশেষভাবে প্রভাব বিস্তার করতে পারে সে সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত নেওয়ার অধিকার তাঁদের রয়েছে। এর প্রতিটি ক্ষেত্রে সজ্ঞানে সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা ব্যক্তির যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য অধিকারের স্বীকৃতি প্রদানে অপরিহার্য
- একই সাথে, বয়স, লিঙ্গ, গোত্র বা বৈবাহিক অবস্থা নির্বিশেষে তথ্য ও সেবা প্রাপ্তির অধিকার – উদাহরণস্বরূপ অবিবাহিতদের তথ্য প্রাপ্তির অধিকার বা কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার অধিকার – অবশ্যই থাকতে হবে, কারণ তা না হলে সজ্ঞানে সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও সে অনুযায়ী ব্যবস্থা গ্রহণ ব্যক্তিবিশেষের পক্ষে সম্ভবপর হবে না
- প্রদত্ত সেবার মানোন্নয়নের মধ্য দিয়ে যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য অধিকারগুলোকে সচল করা ও কার্যকর রাখা সেবাগ্রহীতার অধিকারসমূহের মধ্যে অন্যতম। সেবাদান সংক্রান্ত নানা বিষয় যা সেবার মান নিশ্চিতকরণে অপরিহার্য তা এর অন্তর্ভুক্ত
- সেবাগ্রহীতার অধিকার সংরক্ষণে স্বাস্থ্যকেন্দ্রের বিভিন্ন স্তরের কর্মী ভূমিকা পালন করেন। তাঁদের মধ্যে কেউ কেউ আবার অসচেতনতাবশত সেবাগ্রহীতার অধিকারগুলো খর্বও করতে পারেন। সেবাগ্রহীতারা যেসকল ব্যক্তির সংস্পর্শে আসে তাঁদের প্রভাব বিবেচনায় আনা জরুর। সেই সাথে সেবাগ্রহীতার অধিকার সংরক্ষণ এবং তাদের চাহিদাগুলো চিহ্নিতকরণ ও পূরণে তাঁদের প্রত্যেকে যেসব ভূমিকা পালন করতে পারেন সেগুলোও বিবেচনা করা উচিত।

## হ্যান্ডআউট ৬(খ)

### যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে স্বেচ্ছায় ও সজ্ঞানে সিদ্ধান্ত গ্রহণ

- সচেতন সিদ্ধান্ত বলতে সম্ভাব্য বিকল্প/পছন্দ/উপায়, তথ্য এবং বোধশক্তির বিবেচনায় ব্যক্তির সুচিন্তিত, এবং স্বেচ্ছায় সিদ্ধান্ত গ্রহণকে বুঝায়
- পরিবার পরিকল্পনার ক্ষেত্রে সচেতন সিদ্ধান্তের ধারণা বলতে বুঝায় যে, পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে সঠিক তথ্য জেনে ও বুঝে কোন পদ্ধতি ব্যবহার করবেন বা আদৌ কোনও পদ্ধতি ব্যবহার করবেন কিনা সে বিষয়ে স্বাধীনভাবে সিদ্ধান্ত নিতে পারা
- যদিও সচেতন সিদ্ধান্তের ধারণা যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে প্রয়োগ করা যেতে পারে কিন্তু পরিবার পরিকল্পনা ব্যতিরেকে অন্য ক্ষেত্রেও এই ধারণার প্রাসঙ্গিকতা বুঝতে অনেক সময় সেবাদানকারীর অসুবিধা হতে পারে। তা হতে পারে কারণ হয়তো কোনও কোনও ক্ষেত্রে চিকিৎসার কেবল একটিই বিকল্প রয়েছে (উদাহরণস্বরূপ, সিফিলিসের চিকিৎসায় কেবল একটিই ঔষধ), ফলে অপর কোনও বিকল্প নির্বাচনের উপায় নেই কিংবা হতে পারে চিকিৎসা সংক্রান্ত এমন কোনও জরুরী পরিস্থিতি যেখানে সেবাদানকারীকে একটি তাৎক্ষণিক সিদ্ধান্ত নিতে হচ্ছে (উদাহরণস্বরূপ, গর্ভপাত পরবর্তী সেবা অথবা প্রসূতি মায়ের কোনও জরুরী সেবা)। স্বেচ্ছায় সচেতন সিদ্ধান্ত গ্রহণের ধারণা সাধারণভাবে স্বাস্থ্যসেবা সংক্রান্ত যেকোনও সিদ্ধান্তের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য এবং ধরে নেয়া হয় যে প্রতিটি পদ্ধতি ব্যবহারের পরিণতি সম্পর্কিত সব তথ্য ভালোভাবে বুঝে নিজের ইচ্ছানুযায়ী নিজের স্বাস্থ্যসেবা সংক্রান্ত নেয়ার ক্ষমতা ও অধিকার – উভয়ই ব্যক্তিবিশেষের আছে
- এই ধারণার সাথে অন্যান্য সদৃশ ধারণাগুলো, যেমন সচেতন সম্মতি এবং সচেতন পছন্দ ইত্যাদির সম্পর্ক কী? সচেতন সম্মতি বলতে চিকিৎসা সংক্রান্ত অধিকারভিত্তিক একটি আইনি ধারণাকে বুঝায় যেখানে সেবাগ্রহীতা চিকিৎসা গ্রহণে সম্মতি প্রদান করেন। উদাহরণস্বরূপ, পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির প্রয়োজনে অস্ত্রোপচার বা সেবাগ্রহীতার সচেতন পছন্দ অনুযায়ী কোনও একটি গবেষণায় অংশগ্রহণ। দুর্ভাগ্যজনকভাবে, এমনটি প্রায়শই ঘটে থাকে যে পর্যাপ্ত তথ্য ছাড়াই সেবাগ্রহীতা সম্মতিপ্রদে স্বাক্ষর প্রদান করেছেন যেখানে তিনি মনেই করেননি যে সেক্ষেত্রে হয়তো আরও কোনও বিকল্প থেকে থাকতে পারে। সীমিত বিকল্প বা জরুরী প্রয়োজন সত্ত্বেও যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যের প্রতিটি ক্ষেত্রে একজন ব্যক্তি বিশেষের সিদ্ধান্ত গ্রহণের অভিপ্রায়ের উপর গুরুত্ব আরোপ করতে আমরা ‘স্বেচ্ছায় ও সজ্ঞানে সিদ্ধান্ত গ্রহণ’ কথাটি ব্যবহার করে থাকি। যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিষয়ে মানুষ যেসব সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকে তার কয়েকটি উদাহরণ হচ্ছে:
  - **পরিবার পরিকল্পনার ক্ষেত্রে:** গর্ভধারণে বিলম্ব, বিরতি বা রহিত করণে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি আদৌ ব্যবহার করবেন কিনা; করলে কোন পদ্ধতি ব্যবহার করবেন; পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলে তা সত্ত্বেও ব্যবহার করা চালিয়ে যাবেন কিনা; বর্তমানে ব্যবহৃত পদ্ধতি সন্তোষজনক মনে না হলে অন্য পদ্ধতিতে যাবেন কিনা; সিদ্ধান্ত গ্রহণের প্রক্রিয়ার স্বামী (বা স্ত্রী)-কে অন্তর্ভুক্ত করবেন কিনা
  - **এইচআইভি এবং অন্যান্য যৌন সংক্রমণের ক্ষেত্রে:** প্রতিবার যৌনমিলনে কনডম ব্যবহার করবেন কিনা; (অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ ও যৌন সংক্রমণ দুইই ঠেকাতে) দ্বৈত সুরক্ষা পদ্ধতি ব্যবহার করবে কিনা; যৌনসঙ্গীর সংখ্যা কেবলমাত্র একজনের মধ্যে সীমিত রাখবেন কিনা; দৃশ্যমান সংক্রমণের ক্ষেত্রে চিকিৎসাসেবার দ্বারস্থ হবেন কিনা; ডাক্তারি মাধ্যমে সংক্রমণ ধরা পড়লে তা যৌনসঙ্গীকে জানাবেন কিনা; সম্পূর্ণ নিরাময় না হওয়া পর্যন্ত যৌনমিলন থেকে বিরত থাকবেন কিনা, এবং এইচআইভি পরীক্ষা করাবেন কিনা।

- **মাতৃস্বাস্থ্য সেবার ক্ষেত্রে:** গর্ভকালীন চেকআপ করাবেন কিনা, গর্ভকালীন সময়ে আরও বেশি পুষ্টিকর খাবার খাবেন কিনা; গর্ভকালীন সময়ে যৌনসঙ্গম করবেন কিনা বা করলেও তা কখন করবেন; ডেলিভারি সংক্রান্ত প্রয়োজনে স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা হাসপাতালে যাবেন কিনা বা গেলে কখন যাবেন; শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়াবেন কিনা বা কতদিন পর্যন্ত খাওয়াবেন; এবং প্রসবপরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নিবেন কিনা বা কোন সময় হতে নিবেন।
- **গর্ভপাত-পরবর্তী সেবার ক্ষেত্রে:** আপনা হতেই গর্ভপাতের লক্ষণ দেখতে পেলে কখন ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মীর শরণাপন্ন হতে হবে; গর্ভপাত সংক্রান্ত জটিলতার জন্য কখন ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মীর শরণাপন্ন হতে হবে বা আদৌ হবেন কিনা; এবং গর্ভপাত-পরবর্তী কালে ভবিষ্যত গর্ভধারণ বিলম্ব বা রোধ করতে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নিবেন কিনা।

যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে স্বেচ্ছায় ও সজ্ঞানে সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে কিছু পরিস্থিতি সমর্থক ভূমিকা পালন করে, যার মধ্যে রয়েছে:

- সেবার বিকল্পগুলো হাতের নাগালে থাকা
- নিজের ইচ্ছা অনুযায়ী সিদ্ধান্ত গ্রহণের প্রক্রিয়া
- প্রাসঙ্গিক সব বিষয়ে যথাযথ তথ্য পাওয়া (উদাহরণস্বরূপ, সবগুলো বিকল্প পদ্ধতি সম্পর্কে জানা ও এগুলোর কোনটি ব্যবহারে কী হতে পারে তা ভালোভাবে বুঝতে পারা)
- সেবাগ্রহীতা ও সেবাদানকারীর মধ্যে কাউন্সেলিংসহ সব ব্যাপারে সুসম্পর্ক বজায় থাকা
- সামাজিকভাবে এবং কর্মসূচি পর্যায়ে অধিকারসমূহের প্রতি সম্মানের অস্তিত্ব থাকা।

## হ্যান্ডআউট ৬(গ)

### সেবাগ্রহীতার অধিকারসমূহ

#### সেবাগ্রহীতার অধিকারসমূহ

- **তথ্য:** প্রজনন স্বাস্থ্য, যৌনতা এবং সার্বিকভাবে স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সব বিষয়ে সঠিক, যথাযথ, বোধগম্য এবং দ্ব্যর্থহীন তথ্যের অধিকার সেবাগ্রহীতার রয়েছে। সেবাগ্রহীতার জন্য শিক্ষামূলক উপকরণগুলো স্বাস্থ্যকেন্দ্রের সব জায়গায় যেন তাদের হাতের নাগালের মধ্যে থাকে
- **সেবার সহজলভ্যতা:** সেবাসমূহ যেন সেবাগ্রহীতার সুবিধামত স্থান-কাল অনুযায়ী সুলভ ও সাশ্রয়ী থাকে। কোনও প্রকার বাধাবিঘ্ন বা অযাচিত যোগ্যতার অভাবজনিত কারণে অথবা লিঙ্গ, বয়স, বৈবাহিক অবস্থা, গর্ভাবস্থা, ধর্ম, বর্ণ, জাতি, গোত্র, বা যৌন দৃষ্টিভঙ্গি জনিত বৈষম্যের কারণে যেন সেবা থেকে বঞ্চিত না হন
- **সচেতন পছন্দ:** সচেতন পছন্দ বলতে একজন ব্যক্তিগত মতামত, জ্ঞাত তথ্য, এবং স্ব-উপলব্ধির ভিত্তিতে একজন ব্যক্তির স্বেচ্ছায় এবং চিন্তাভাবনা করে নেওয়া একটি সিদ্ধান্তকে বুঝায়। সিদ্ধান্ত নেওয়ার এই প্রক্রিয়া কমিউনিটি স্তর থেকেই শুরু হয়, যেখানে মানুষ সেবা নিতে সেবাকেন্দ্রে আসার আগে থেকেই তথ্য পেতে শুরু করে। সেবাদানকারীর দায়িত্ব হল সেবাগ্রহীতার সচেতন পছন্দকে অনুমোদন করা বা তাঁকে সচেতন পছন্দে উপনীত হতে সাহায্য করা
- **সেবার ক্ষেত্রে নিরাপত্তা:** নিরাপদ সেবার জন্য দক্ষ সেবাদানকারী, সংক্রমণ প্রতিরোধের ব্যাপারে সতর্ক দৃষ্টি দেয়া, কার্যকর চিকিৎসা পদ্ধতি প্রয়োগ করা প্রয়োজন। সেবাদানের বিধিমালায় যথাযথ প্রয়োগ, সেবার মান নিশ্চিত করতে সেবাকেন্দ্রে প্রয়োজনীয় নজরদারির ব্যবস্থা থাকা, সেবাগ্রহীতার জন্য কাউন্সেলিং ও নির্দেশনার ব্যবস্থা থাকা, চিকিৎসা ও অস্ত্রোপচারজনিত জটিলতাসমূহের স্বীকৃতি ও তার ব্যবস্থাপনা নিশ্চিত করা - এই বিষয়গুলোও এই অধিকারের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত
- **ব্যক্তিগত গোপনীয়তা ও তথ্যের সুরক্ষা:** সেবাগ্রহীতার সময় সেবাগ্রহীতার ব্যক্তিগত গোপনীয়তা ও প্রদত্ত তথ্যের সুরক্ষা পাওয়ার অধিকার রয়েছে - উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে যে, কাউন্সেলিং বা ডাক্তারি পরীক্ষার সময়ে এবং স্বাস্থ্যকেন্দ্রের কর্মীবৃন্দ যেভাবে তাঁদের চিকিৎসার নথি বা অন্য কোনও ব্যক্তিগত তথ্য নাড়াচাড়া করছেন
- **মর্যাদা, স্বাচ্ছন্দ্য, এবং মতামত ব্যক্ত করা:** মর্যাদা এবং সুবিবেচনা প্রসূত আচরণ পাওয়ার অধিকার সকল সেবাগ্রহীতার রয়েছে। সেবাদানের কোনও একটি প্রক্রিয়া চলমান থাকাকালীন কালে সেবাগ্রহীতা যেন যথাসম্ভব স্বচ্ছন্দ থাকে সেবাদানকারীকে তা নিশ্চিত করতে হবে। সেবাগ্রহীতাকে অবাধে তাঁর মতামত ব্যক্ত করতে উৎসাহিত করতে হবে, বিশেষত যদি তাঁর মতটি সেবাদানকারীর মত হতে ভিন্ন হয়
- **সেবাগ্রহণ অব্যাহত রাখা:** সেবা, সরঞ্জাম, ফলো-আপ, রেফারেল ইত্যাদি অব্যাহতভাবে পাওয়ার অধিকার সকল সেবাগ্রহীতার রয়েছে।

## হ্যান্ডআউট ৬(ঘ) সেবাগ্রহীতাকে জানুন

- প্রত্যেক সেবাগ্রহীতার চাহিদাগুলো সেবাদানকারীকে দ্রুত মূল্যায়ন করতে হবে যাতে করে তাঁদেরকে কার্যকরভাবে সেবা প্রদান করা যায়
- সেবাগ্রহীতার প্রয়োজন অনুযায়ী কাউন্সেলিং প্রদানের জন্য তাঁর সম্পর্কে জানা এবং তাঁর চাহিদা সম্পর্কে বুঝা জরুরী
- এতে করে সেবাদানকারীর কাজ সহজ হয়, কতটুকু তথ্য সেবাগ্রহীতাকে দিতে হবে তা নির্দিষ্ট করা সম্ভব হয়, এবং কাউন্সেলিং-এর সময়কাল কমাতে সাহায্য করে। সেবাগ্রহীতা-কেন্দ্রিক কাউন্সেলিং পরবর্তীতে সাক্ষাতের সংখ্যা কমিয়ে আনে এবং পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার অবিরত রাখার সম্ভাবনা বাড়ায়। অনেক সময় নিম্নমানের কাউন্সেলিং, ভুল বুঝাবুঝি বা ভুলভাবে পদ্ধতি ব্যবহারের কারণে সেবাগ্রহীতারা পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করা থামিয়ে দেন
- বিভিন্ন শ্রেণীর মানুষ (যেমন, নারী, পুরুষ, কিশোর, কিশোরী, বিবাহিত, অবিবাহিত, এইচআইভি পজিটিভ সেবাগ্রহীতা)-এর ভিন্ন ভিন্ন রকমের তথ্যজনিত ও মানসিক সহায়তার প্রয়োজন থাকে
- একই রকম ভাবে, সেবাগ্রহীতার তথ্য ও মানসিক সহায়তার সংক্রান্ত চাহিদাগুলো তাঁদের গর্ভপরিকল্পনা (যেমন, গর্ভধারণ করতে দেরি করা, গর্ভধারণে বিরতি দেয়া বা আর গর্ভধারণ করতে না চাওয়া), পূর্ববর্তী গর্ভের সময় এবং তার পরিণতি (যেমন, প্রসব-পরবর্তী, পরিকল্পিত বা অপরিিকল্পিত গর্ভপাত-পরবর্তী), তাঁদের স্বাস্থ্যগত পূর্ব-বা সমকালীন অবস্থা, এবং এইচআইভি ও অন্যান্য যৌন সংক্রমণের ঝুঁকি ইত্যাদি নানা কারণেও পরিবর্তিত হয়
- কাউন্সেলিং এর ক্ষেত্রে এই সমস্ত বিষয়গুলোকে বিবেচনায় নিতে হবে কারণ কাউন্সেলিং এবং পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির বিকল্প নির্ধারণের উপর এর প্রভাব রয়েছে।



## হ্যান্ডআউট ৬(ঙ)

### কাউন্সেলিং-এর কার্যকারিতা বাড়ানো

সেবাগ্রহীতাদেরকে কয়েকভাবে বিভিন্ন শ্রেণীতে ভাগ করা যেতে পারে। এতে করে তাদের চাহিদাগুলো বুঝতে এবং সেই অনুযায়ী কাউন্সেলিং করতে আপনার সুবিধা হবে। উদাহরণস্বরূপ:

- নতুন অথবা পুরাতন সেবাগ্রহীতা
- পুরাতন সেবাগ্রহীতা যারা পুনরায় পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সংগ্রহ করতে এবং নিয়মিত ফলো-আপের জন্য এসেছেন অথবা যারা কোনও একটি সমস্যার কারণে এসেছেন
- গর্ভের সংখ্যা সীমিত করতে আসা সেবাগ্রহীতা অথবা গর্ভধারণের মাঝে বিরতি নিতে ইচ্ছুক সেবাগ্রহীতা
- সাম্প্রতিক গর্ভের সাথে সম্পর্কিত কোনও বিশেষ প্রয়োজন অনুযায়ী সেবাগ্রহীতা (যেমন, গর্ভপাত-পরবর্তী অথবা প্রসবপরবর্তী সেবাগ্রহীতা)
- বিশেষ জনগোষ্ঠী (যেমন, কিশোর-কিশোরী, পুরুষ সেবাগ্রহীতা, এইচআইভি পজিটিভ ব্যক্তি)।

শ্রেণিবিভাগের সাপেক্ষে সেবাগ্রহীতা কে তা বুঝতে পারলে তা নিম্নোক্ত বিষয়ে কাউন্সেলরকে দিকনির্দেশনা দিতে পারে:

- চাহিদা ও উদ্বেগ চিহ্নিত করা
- সেবাগ্রহীতার জ্ঞানের পরিধি যাচাই এবং তার জানা-বুঝায় কোন ফাঁক রয়েছে কিনা তা নির্ধারণ
- সেবাগ্রহীতার কাছ থেকে কী তথ্য বের করে আনতে হবে কিংবা কী তথ্য তাঁকে দিতে হবে তা নিরূপণ করা
- আশ্বাস ও সহায়তা দেওয়া
- তাঁকে সঠিক পদ্ধতি ব্যবহার করতে বলা এবং ব্যবহার নিশ্চিত করা।

সেবাগ্রহীতা ও সেবাদানকারীর মধ্যে সুসম্পর্ক গড়ে তুলতে সেবাদানকারীর উচিত সেবাগ্রহীতার চাহিদা দ্রুত মূল্যায়ন করে নিয়ে সেই অনুযায়ী কাউন্সেলিং প্রক্রিয়া নির্ধারণের মাধ্যমে সময়ের সদ্ব্যবহার করা। এর ফলে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বাছাই, কোনও সমস্যার সমাধান বা কোনও উদ্বেগের সুরাহা সংক্রান্ত কারণে যাঁদের ক্ষেত্রে কিছুটা বেশি সময় দেয়া প্রয়োজন পড়তে পারে তা তাঁদেরকে দেয়া সম্ভব হবে।

### নতুন কিংবা পুরাতন সেবাগ্রহীতা\*

সেবা নিতে এসে সেবাগ্রহীতাকে নানা ধরনের সিদ্ধান্তের মুখোমুখি হতে হয়। পরিবার পরিকল্পনা নিতে আসা সেবাগ্রহীতাদেরকে কীভাবে শ্রেণীবিন্যস্ত করা যায় তার একটি উপায় নিচের ছকে দেখানো হয়েছে; কাউন্সেলিং চাহিদা বিবেচনা করতে এটি কাজে আসতে পারে।

\*Adapted from: Shelton, J., Kumar, J., and Kim, Y. 2005. Client-provider interaction: Key to successful family planning. Global Health Technical Briefs. Baltimore: INFO Project.

### চার প্রকার পরিবার পরিকল্পনা সেবাপ্রার্থীতা ও তাঁদেরকে যেসব সিদ্ধান্তের মুখোমুখি হতে হয়

নতুন সেবাপ্রার্থীতা	পদ্ধতি সম্পর্কে চিন্তা করেছেন সিদ্ধান্ত: এটিই কি তাঁর জন্য সবচেয়ে ভাল পদ্ধতি এবং তিনি কি এটি কার্যকরভাবে ব্যবহার করতে পারবেন?	পদ্ধতি সম্পর্কে চিন্তা করেননি সিদ্ধান্ত: কোন পদ্ধতি ব্যবহার করবেন
পুরাতন সেবাপ্রার্থীতা	পদ্ধতি সম্পর্কে উদ্বেগ সিদ্ধান্ত: তিনি কি একই পদ্ধতি ব্যবহার করা চালিয়ে যেতে থাকবেন নাকি এর পরিবর্তে অন্য কোনও পদ্ধতি ব্যবহার করবেন?	গুরুতর কোনও উদ্বেগ নেই সিদ্ধান্ত: নেয়ার মত কোনও সিদ্ধান্ত নেই

কিশোর-কিশোরীদেরকে সেবা দেওয়ার ক্ষেত্রে সেবাদানকারীর ভূমিকা হল যে তাদের পছন্দকৃত পদ্ধতির সঠিক ব্যবহার ও সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসহ সম্ভাব্য সকল বিষয় তারা বুঝতে পেরেছে তা নিশ্চিত করা।

## গর্ভ পরিকল্পনা

সন্তান নেওয়ার ব্যাপারে জীবনের বিভিন্ন পর্যায়ে সেবাপ্রার্থীদের পরিকল্পনাগুলোও ভিন্ন ভিন্ন রকমের হয়। যাঁদের এখনও বাচ্চা হয়নি এবং প্রথম বাচ্চা নিতে দেরি করতে চান, তাঁদেরকে বিলম্বকারী হিসাবে গণ্য করা যেতে পারে। আর যাঁদের একটি বাচ্চা আছে কিন্তু পরের বাচ্চাটি নিতে দেরি করতে চান তাঁদেরকে বিরতিদানকারী হিসাবে গণ্য করা যেতে পারে। দ্বিতীয় ধরনের সেবাপ্রার্থীতার ক্ষেত্রে দুইটি সন্তানের জন্মের মাঝে অন্তত তিন বছর অপেক্ষা করতে বলা উচিত কারণ এতে করে মা ও সন্তান উভয়েরই স্বাস্থ্য ঝুঁকি কমানো যায়। পরিশেষে, কিছু কিছু সেবাপ্রার্থীতা আর সন্তান নিতে চান না, এঁদেরকে সীমিতকারী বলে গণ্য করা যায়। অবশ্য কিছু সেবাপ্রার্থীতা সবসময়ই থাকে যারা এখনই বাচ্চা নিতে চান। বাচ্চা নেয়ার জন্য স্বাস্থ্যসম্মত সময় নির্ধারণ এবং যথাযথ বিরতি দেয়া সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ বার্তা তাঁদের নিকট পৌঁছে দেয়ার জন্য পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক কাউন্সেলিং হতে পারে একটি উত্তম সুযোগ।

## বিশেষ জনগোষ্ঠী

অনেক পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচিতে সেবাগুলো কেবল মাত্র বিবাহিত কিশোরীদের জন্যই হয়ে থাকে। যদিও অবিবাহিত কিশোর বা কিশোরীসহ অন্যান্যদেরও পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক তথ্য ও সেবার প্রয়োজন ও অধিকার রয়েছে। তাই তাঁদের প্রয়োজনগুলোও বিবেচনায় রাখা উচিত এবং তা পূরণের লক্ষ্যে কাজ করা উচিত।

## সাম্প্রতিক গর্ভাবস্থার সাথে সম্পর্কিত পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক কাউন্সেলিং

একটি সুস্থ বাচ্চার জন্ম দেওয়ার জন্য আগের বাচ্চার বয়স দুই-তিন বছর না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করা উচিত। গর্ভপাতের পর পুনরায় গর্ভধারণের আগে অন্তত ছয় মাস অপেক্ষা করা উচিত।

প্রসবপরবর্তী ও গর্ভপাত-পরবর্তী সেবাপ্রার্থীদের পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার শুরু করা সংক্রান্ত কিছু চাহিদা থাকে। একই সাথে ব্যক্তিগত নানা অসুবিধা (যেমন, উদ্বেগ-উৎকর্ষা, মানসিক চাপ, ব্যথা-বেদনা ইত্যাদি) জনিত কারণে মানসিক সহায়তা সংক্রান্ত কিছু চাহিদা থাকে। সেবাদানকারী তাঁদেরকে পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক কাউন্সেলিং প্রদানের জন্য সর্বোত্তম সময়টি খুঁজে বের করবেন।

প্রসবপরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে কাউন্সেলিং শুরু করার জন্য গর্ভকালীন সময়ই সর্বাপেক্ষা উপযুক্ত। আগে থেকে কাউন্সেলিং শুরু করতে পারলে সেবাপ্রার্থীতা তাঁর সিদ্ধান্ত গ্রহণের জন্য যথেষ্ট সময় পান। তাছাড়া এতে করে প্রসবের পরপরই পছন্দের পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সেবাপ্রার্থীতার কাছে পৌঁছে দেয়াও সম্ভব হয়, বিশেষত তিনি যদি পছন্দের পদ্ধতি হিসাবে আইইউডি নির্বাচন করে থাকেন। প্রসবের অব্যবহিত পূর্বে কাউন্সেলিং প্রদান যথোপযুক্ত নয়। কারণ ততদিনে নানা উপসর্গ আর উদ্বেগ-উৎকর্ষার কারণে সেবাপ্রার্থীতার জন্য বেশ একটা কঠিন পরিস্থিতি তৈরি হয় গেছে এবং সে কারণে তাঁর পক্ষে সুচিন্তিত সিদ্ধান্ত নেওয়া এই সময়টাতে খুবই দুষ্কর হয়ে ওঠে। এমন সেবাপ্রার্থীতার ক্ষেত্রে সেবাদানকারীর দায়িত্ব হল তারা যেন স্বেচ্ছায়, সজ্ঞানে একটি সুচিন্তিত সিদ্ধান্ত নিতে পারেন তা নিশ্চিত করা। মানসিক চাপের লক্ষণ দেখতে পেলে কাউন্সেলিং ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ স্থগিত করতে হবে।

কাউন্সেলিং প্রদানের পরবর্তী উপযুক্ত সময় হল প্রসবের পর কিন্তু স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা হাসপাতাল ত্যাগের পূর্বে। এ পর্যায়ে সেবাপ্রার্থীতাকে প্রসবের সময় বা প্রসবের পরপরই পছন্দের পদ্ধতি দেয়া সম্ভব না হলেও হাসপাতাল বা স্বাস্থ্যকেন্দ্র থেকে ছাড়া পাওয়ার আগে বা অন্ততপক্ষে পরবর্তী সাক্ষাতের (ফলো-আপ) সময় তা দেয়া সম্ভব হতে পারে। আরেকটি বিষয় মনে রাখতে হবে যে প্রসবপরবর্তী বিভিন্ন সময় অনুযায়ী কোন ধরনের পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি উপযুক্ত। নতুন মায়েদের ক্ষেত্রে বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানোর কথাও খেয়াল রাখতে হবে। বেশিরভাগ পদ্ধতিই বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানোতে অসুবিধা সৃষ্টি করেনা।

পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে কাউন্সেলিং এবং পদ্ধতি প্রদান করা গর্ভপাত-পরবর্তী সেবারও একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। গর্ভপাত-পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা সংক্রান্ত কাউন্সেলিং শুরু করার জন্য সেবাদানকারী সর্বোত্তম সময়টি খুঁজে বের করবেন। গর্ভপাত-পরবর্তী সেবাপ্রার্থীতার ক্ষেত্রে গর্ভপাত প্রক্রিয়া শুরু করার আগে কাউন্সেলিং প্রদান কেবলমাত্র তখনই সম্ভব যদি সেবাপ্রার্থীতা গর্ভপাত করানো নিয়ে মানসিক চাপে না থাকেন। এতে করে সেবাপ্রার্থীতাকে গর্ভপাতের অব্যবহিত পরপরই তার পছন্দের পদ্ধতি দেয়া সম্ভব হয়, বিশেষত যদি তিনি পছন্দের পদ্ধতি হিসাবে আইইউডি নির্বাচন করে থাকেন। অবশ্য যদি মানসিক চাপের কারণে তিনি সিদ্ধান্ত নেওয়ার মত অবস্থায় না থাকেন, তাহলে সেবাদানকারীর দায়িত্ব হল সেবাপ্রার্থীতা যেন স্বেচ্ছায়, সজ্ঞানে একটি সুচিন্তিত সিদ্ধান্ত নিতে পারেন তা নিশ্চিত করা। অতিরিক্ত মানসিক চাপের লক্ষণ দেখতে পেলে কাউন্সেলিং ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ স্থগিত করতে হবে।

এ ধরনের সেবাপ্রার্থীতাদের ক্ষেত্রে কাউন্সেলিং প্রদানের পরবর্তী উপযুক্ত সময় হল গর্ভপাত প্রক্রিয়া সম্পন্ন করার পর কিন্তু স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা হাসপাতাল ত্যাগের পূর্বে। এ পর্যায়ে সেবাপ্রার্থীতাকে গর্ভপাত প্রক্রিয়া সম্পন্ন করার সময় কিছু পদ্ধতি (যেমন, আইইউডি) দেয়া আর সম্ভব না হলেও হাসপাতাল বা স্বাস্থ্যকেন্দ্র থেকে ছাড়া পাওয়ার আগে বা অন্ততপক্ষে পরবর্তী সাক্ষাতের (ফলো-আপ) সময় তার পছন্দানুযায়ী পদ্ধতি দেয়া সম্ভব হতে পারে। এমন পদ্ধতি দিতে হবে যা গর্ভপাতের পরপরই শুরু করা যায়।

## হ্যান্ডআউট ৬(চ)

### ভিন্ন ভিন্ন চাহিদাসম্পন্ন সেবাহীতার প্রয়োজন পূরণে সেবাদানকারীর ভূমিকা

সকল শ্রেণীর পরিবার পরিকল্পনা সেবাহীতার ক্ষেত্রে প্রয়োজ্য আন্তঃসম্পর্কিত চাহিদাসমূহ

তথ্যের চাহিদা	মানসিক সহায়তা চাহিদা	সেবাদানকারীর ভূমিকা
<ul style="list-style-type: none"><li>স্বাস্থ্যসম্মত সময়ে এবং বিরতিতে গর্ভধারণ</li><li>এইচআইভি ও অন্যান্য যৌন সংক্রমণ হতে সুরক্ষার চাহিদা</li><li>যথাযথ ব্যবহার, কার্যকারিতা, আনুষঙ্গিক সুবিধা (যেমন, এইচআইভি ও অন্যান্য যৌন সংক্রমণ হতে সুরক্ষা)</li><li>বিভিন্ন প্রকার পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির ব্যয়, এবং পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া</li><li>সম্ভাব্য স্বাস্থ্য ঝুঁকি ও জটিলতার লক্ষণসমূহ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ব্যক্তিগত অবস্থা সম্পর্কে সহানুভূতি</li><li>চাহিদ সম্পর্কে বলতে উৎসাহ দেয়া</li><li>আস্থা/বিশ্বাস</li><li>বন্ধুত্বপূর্ণ আন্তরিকতা আশা করা</li><li>তথ্যের সুরক্ষা</li><li>উদ্বেগ, সন্দেহের ব্যাপারে আশ্বাস</li><li>ব্যক্তিগত গোপনীয়তা</li><li>সম্মান</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>সেবাহীতার পরিস্থিতি সম্পর্কে জানা</li><li>তার স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা সংক্রান্ত অতীত ও বর্তমান অবস্থা জানা</li><li>পছন্দ সম্পর্কে জানা</li><li>সেবাহীতার উদ্বেগ ও প্রশ্ন মনোযোগ সহকারে শোনা</li><li>পদ্ধতি ও উদ্বেগ সম্পর্কে সঠিক তথ্য দেয়া</li><li>ভুল ধারণা শোধরানো</li><li>যেকোনও প্রশ্নের উত্তর দেয়া</li><li>উদ্বেগ/আতঙ্কের বাস্তবিক কারণ আছে কিনা খতিয়ে দেখা</li><li>প্রয়োজন অনুযায়ী আশ্বস্ত ও রেফার করা</li><li>মানসিক সমর্থন দেয়া</li></ul>

### স্বাস্থ্যকেন্দ্রে আসার কারণ অনুযায়ী সেবাহীতার শ্রেণীবিভাগ

সেবাহীতার ধরণ	বিশেষ তথ্যসংক্রান্ত চাহিদা	সেবাদানকারীর ভূমিকা
নতুন সেবাহীতার কোনও পদ্ধতির কথা চিন্তা করেননি	<ul style="list-style-type: none"><li>সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া, স্বাস্থ্যসুবিধা, এবং স্বাস্থ্যঝুঁকিসহ উপযুক্ত পদ্ধতি সম্পর্কে বিভিন্ন তথ্য</li><li>সেবাহীতার সিদ্ধান্ত গ্রহণ সাপেক্ষে সুনির্দিষ্ট পদ্ধতি সংক্রান্ত তথ্য</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>সেবাহীতার অবস্থা, উদ্দেশ্য, এবং পছন্দের পদ্ধতি সম্পর্কে বিশদভাবে খতিয়ে দেখুন</li><li>সেবাহীতার চাহিদা পূরণে সক্ষম এমন পদ্ধতিগুলো নিয়ে আলোচনা করুন</li><li>সেবাহীতাকে বিকল্পগুলোর (প্রতিটির তাৎপর্য বিবেচনায়) সুবিধা অসুবিধা যাচাই করতে সাহায্য করুন</li><li>পদ্ধতি কীভাবে ব্যবহার করতে হবে, এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কীভাবে মানিয়ে নেবেন এবং কখন সেবা নিতে আসতে হবে সে বিষয়ে তথ্য দিন</li><li>এইচআইভি ও অন্যান্য যৌন সংক্রমণের ঝুঁকিতে রয়েছেন কিনা এবং দ্বৈত সুরক্ষা পদ্ধতি প্রয়োজন কিনা খতিয়ে দেখুন</li></ul>

সেবাগ্রহীতার ধরণ	বিশেষ তথ্যসংক্রান্ত চাহিদা	সেবাদানকারীর ভূমিকা
নতুন সেবাগ্রহীতার পছন্দের পদ্ধতি আছে	<ul style="list-style-type: none"> <li>• বেছে নেয়া পদ্ধতির উপর তথ্য</li> <li>• কীভাবে ব্যবহার করতে হয়</li> <li>• সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ</li> <li>• স্বাস্থ্য ঝুঁকি ও জটিলতার বিপদ চিহ্ন</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• সেবাগ্রহীতা সবকিছু ভালোভাবে বিবেচনা করে সিদ্ধান্ত নিয়েছেন কিনা তা যাচাই ও নিশ্চিত করা</li> <li>• সেবাগ্রহীতা অন্যান্য বিকল্পগুলো সম্পর্কেও জানতে চান কিনা তা নিশ্চিত করা</li> <li>• সেবাগ্রহীতা পছন্দের পদ্ধতির ব্যাপারে নিশ্চিত হতে না পারলে বা আরও চিন্তাভাবনা করতে চাইলে বিকল্পগুলো দ্রুত আরেকবার বিবেচনা করা</li> <li>• সেবাগ্রহীতার পছন্দকে সমর্থন দেয়া</li> <li>• পদ্ধতি কীভাবে ব্যবহার করতে হবে, এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কীভাবে মানিয়ে নেবেন এবং কখন সেবা নিতে আসতে হবে সে বিষয়ে তথ্য দিন</li> <li>• এইচআইভি ও অন্যান্য যৌন সংক্রমণের ঝুঁকিতে রয়েছেন কিনা এবং দ্বৈত সুরক্ষা পদ্ধতি প্রয়োজন কিনা খতিয়ে দেখুন</li> </ul>
পুরাতন সেবাগ্রহীতার সম্ভ্রষ্ট		<ul style="list-style-type: none"> <li>• সেবাগ্রহীতা সঠিকভাবে পদ্ধতি ব্যবহার করছেন কিনা নিশ্চিত হউন</li> <li>• সেবাগ্রহীতার কোনও সমস্যা, শারীরিক অসুবিধা, উদ্বেগ আছে কিনা নিশ্চিত হউন</li> <li>• সেবা বা সরঞ্জাম প্রদান করুন</li> <li>• এইচআইভি ও অন্যান্য যৌন সংক্রমণের ঝুঁকিতে রয়েছেন কিনা এবং দ্বৈত সুরক্ষা পদ্ধতি প্রয়োজন কিনা অথবা বর্তমান পদ্ধতিই যথাযথ কিনা খতিয়ে দেখুন</li> </ul>
পুরাতন সেবাগ্রহীতা — উদ্বেগ বা সমস্যা আছে	<ul style="list-style-type: none"> <li>• পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে তথ্য (পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার কারণ, কতদিন স্থায়ী হতে পারে, এর জন্য চিকিৎসার প্রয়োজন আছে কিনা), সমস্যাগুলো জটিলতার লক্ষণ কিনা</li> <li>• পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া, জটিলতা বা সমস্যা কীভাবে মোকাবিলা করবেন</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• পদ্ধতি সম্পর্কে উদ্বেগ এবং সঠিকভাবে পদ্ধতি ব্যবহার হচ্ছে কিনা খতিয়ে দেখুন</li> <li>• সমস্যা বা পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া মোকাবিলায় সাহায্য করুন</li> <li>• সঠিকভাবে পদ্ধতি ব্যবহার নিশ্চিত করুন</li> <li>• অন্য পদ্ধতি নিবেন কিনা সেই সিদ্ধান্তে উপনীত হতে সেবাগ্রহীতাকে সহায়তা করুন</li> <li>• সেবাগ্রহীতা চাইলে তাঁকে নতুন কোনও একটি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি দিন বা তার জন্য তাঁকে রেফার করুন</li> <li>• এইচআইভি ও অন্যান্য যৌন সংক্রমণের ঝুঁকিতে রয়েছেন কিনা এবং দ্বৈত সুরক্ষা পদ্ধতি প্রয়োজন কিনা খতিয়ে দেখুন</li> </ul>

## গর্ভপরিকল্পনা অনুযায়ী সেবাপ্রদাতার শ্রেণিবিভাগ

সেবাপ্রদাতার ধরণ	বিশেষ তথ্যসংক্রান্ত চাহিদা	সেবাদানকারীর ভূমিকা
যারা দেবীতে সন্তান নিতে চান (যেমন, সদ্যবিবাহিত কিশোরী)	<ul style="list-style-type: none"> <li>দীর্ঘমেয়াদি (LARC) পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি</li> <li>পছন্দকৃত পদ্ধতির পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সহ অন্যান্য তথ্য</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>সেবাপ্রদাতার অবস্থা, উদ্দেশ্য, এবং পছন্দের পদ্ধতি সম্পর্কে বিশদভাবে খতিয়ে দেখুন</li> <li>সেবাপ্রদাতার চাহিদা পূরণে সক্ষম এমন পদ্ধতিগুলো নিয়ে আলোচনা করুন</li> <li>সেবাপ্রদাতাকে বিকল্পগুলোর (প্রতিটির তাৎপর্য বিবেচনায়) সুবিধা অসুবিধা যাচাই করতে সাহায্য করুন</li> <li>পদ্ধতি কীভাবে ব্যবহার করতে হবে, এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কীভাবে মানিয়ে নেবেন এবং কখন সেবা নিতে আসতে হবে সে বিষয়ে তথ্য দিন</li> <li>এইচআইভি ও অন্যান্য যৌন সংক্রমণের ঝুঁকিতে রয়েছেন কিনা এবং দ্বৈত সুরক্ষা পদ্ধতি প্রয়োজন কিনা খতিয়ে দেখুন</li> </ul>
যারা সন্তান নেয়ার মাঝে বিরতি নিতে চান (যেমন, একটি সন্তানের জননী)	<ul style="list-style-type: none"> <li>দীর্ঘমেয়াদি (LARC) পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসহ সকল প্রকার পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে তথ্য</li> <li>সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া, স্বাস্থ্যসুবিধা, স্বাস্থ্যঝুঁকি এবং জটিলতা সহ পছন্দকৃত পদ্ধতি সম্পর্কে বিভিন্ন তথ্য</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>সেবাপ্রদাতার অবস্থা, উদ্দেশ্য, এবং পছন্দের পদ্ধতি সম্পর্কে বিশদভাবে খতিয়ে দেখুন</li> <li>সেবাপ্রদাতার চাহিদা পূরণে সক্ষম এমন পদ্ধতিগুলো নিয়ে আলোচনা করুন</li> <li>সেবাপ্রদাতাকে বিকল্পগুলোর (প্রতিটির তাৎপর্য বিবেচনায়) সুবিধা অসুবিধা যাচাই করতে সাহায্য করুন</li> <li>পদ্ধতি কীভাবে ব্যবহার করতে হবে, এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কীভাবে মানিয়ে নেবেন এবং কখন সেবা নিতে আসতে হবে সে বিষয়ে তথ্য দিন</li> <li>এইচআইভি ও অন্যান্য যৌন সংক্রমণের ঝুঁকিতে রয়েছেন কিনা এবং দ্বৈত সুরক্ষা পদ্ধতি প্রয়োজন কিনা খতিয়ে দেখুন</li> </ul>
যারা আর সন্তান নিতে চান না	<ul style="list-style-type: none"> <li>দীর্ঘমেয়াদি (LARC) পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি এবং স্থায়ী পদ্ধতিসহ সকল প্রকার পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া, স্বাস্থ্যসুবিধা, স্বাস্থ্যঝুঁকি সম্পর্কিত তথ্য</li> <li>পছন্দকৃত পদ্ধতি সম্পর্কে তথ্য বিশেষত যদি এতে অস্ত্রোপচার প্রয়োজন হয় এবং এটি যে স্থায়ী এবং অপ্রতিবর্তনীয় তা বিশেষভাবে উল্লেখ্য</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>সেবাপ্রদাতার অবস্থা, উদ্দেশ্য, এবং পছন্দের পদ্ধতি সম্পর্কে বিশদভাবে খতিয়ে দেখুন</li> <li>সেবাপ্রদাতার চাহিদা পূরণে সক্ষম এমন পদ্ধতিগুলো নিয়ে আলোচনা করুন</li> <li>সেবাপ্রদাতাকে বিকল্পগুলোর (প্রতিটির তাৎপর্য বিবেচনায়) সুবিধা অসুবিধা যাচাই করতে সাহায্য করুন</li> <li>পদ্ধতি কীভাবে ব্যবহার করতে হবে, এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কীভাবে মানিয়ে নেবেন এবং কখন সেবা নিতে আসতে হবে সে বিষয়ে তথ্য দিন</li> <li>পদ্ধতি ব্যবহার নিয়ে স্বামীকে জানাতে, তাঁর সাথে আলোচনা ও বোঝাপড়া করতে সেবাপ্রদাতাকে সাহায্য করুন</li> <li>এইচআইভি ও অন্যান্য যৌন সংক্রমণের ঝুঁকিতে রয়েছেন কিনা এবং দ্বৈত সুরক্ষা পদ্ধতি প্রয়োজন কিনা খতিয়ে দেখুন</li> </ul>

সেবাগ্রহীতার ধরণ	বিশেষ তথ্যসংক্রান্ত চাহিদা	সেবাদানকারীর ভূমিকা
যারা সন্তান ধারণ করতে চান	<ul style="list-style-type: none"> <li>কীভাবে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারে বিরতি দিতে হবে (সেবাগ্রহীতা যদি কোনও পদ্ধতি ব্যবহার করে থাকেন) সে সংক্রান্ত তথ্য</li> <li>দুইটি সন্তানের জন্মের মাঝে তিন বছর বিরতি দেয়া সংক্রান্ত তথ্য (প্রয়োজ্য হলে)</li> <li>গর্ভধারণ পূর্ববর্তী এবং গর্ভকালীন যত্ন ও চেকআপ বিষয়ক তথ্য</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>দুইটি সন্তানের জন্মের মাঝে তিন বছর বিরতি দেয়ার বিষয়ে সেবাগ্রহীতা অবগত আছেন কিনা তা যাচাই করা (প্রয়োজ্য হলে)</li> <li>পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারে বিরতি দিতে সেবাগ্রহীতাকে সাহায্য করা (সাহায্য প্রয়োজন হলে)</li> <li>গর্ভধারণ পূর্ববর্তী এবং গর্ভকালীন যত্ন ও চেকআপ বিষয়ক তথ্য প্রদান করা</li> </ul>

### জনগোষ্ঠীর ভিত্তিতে সেবাগ্রহীতার শ্রেণিবিভাগ

সেবাগ্রহীতার ধরণ	বিশেষ তথ্যসংক্রান্ত চাহিদা	সেবাদানকারীর ভূমিকা
পুরুষ	<ul style="list-style-type: none"> <li>প্রজননতন্ত্র ও পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে বিস্তারিত ধারণা</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>বিশ্বাসযোগ্য, বিস্তারিতভাবে এবং করণীয় নিয়ে কথা বলতে ইচ্ছুক হওয়া</li> <li>তথ্যের চাহিদা সম্পর্কে ভালোভাবে জানুন</li> <li>যথাযথ আচরণ নিশ্চিত করা</li> <li>পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি কীভাবে ব্যবহার করতে হবে সে বিষয়ে যথাযথ ধারণা আছে কিনা তা নিশ্চিত হওয়া</li> <li>সেবাগ্রহীতার যেন নিজেকে অজ্ঞ মনে না হয়</li> </ul>
অবিবাহিত কিশোর/কিশোরী	নির্ভরযোগ্য বাস্তবিক তথ্য	<ul style="list-style-type: none"> <li>নির্ভরযোগ্য তথ্যের উৎস হিসাবে অবদান রাখুন</li> <li>সমালোচনার প্রবণতা থেকে নিজেকে দূরে রাখুন</li> </ul>
যৌন সংক্রমণের উচ্চ ঝুঁকিসম্পন্ন সেবাগ্রহীতা	<ul style="list-style-type: none"> <li>ব্যক্তির ঝুঁকি অনুযায়ী কোন পদ্ধতি উপযুক্ত এবং যৌন সংক্রমণ থেকে সুরক্ষা দিতে কোন পদ্ধতি কতটা কার্যকর</li> <li>কনডম, দ্বৈত সুরক্ষা পদ্ধতি সম্পর্কে তথ্য</li> <li>ঝুঁকি হ্রাস সংক্রান্ত তথ্য</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>নিজ অবস্থার বিবেচনায় বিকল্পগুলোর সুবিধা অসুবিধা যাচাই করতে সাহায্য করুন</li> <li>যৌন সংক্রমণ থেকে সুরক্ষার প্রয়োজনীয়তার কথা ধর্তব্যে আনুন, সে অনুযায়ী একাধিক পদ্ধতি (বা দ্বৈত-সুরক্ষা পদ্ধতি) ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা যাচাই করুন</li> </ul>
এইচআইভি আক্রান্ত সেবাগ্রহীতা	<ul style="list-style-type: none"> <li>এইচআইভি সংক্রমণ সাপেক্ষে সকল পদ্ধতি সম্পর্কে তথ্য</li> <li>কনডম ব্যবহার সম্পর্কিত তথ্য</li> <li>ঝুঁকি হ্রাস সংক্রান্ত তথ্য</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>নিজ অবস্থার বিবেচনায় বিকল্পগুলোর সুবিধা অসুবিধা যাচাই করতে সাহায্য করুন</li> <li>যৌন সংক্রমণ থেকে সুরক্ষার প্রয়োজনীয়তার কথা ধর্তব্যে আনুন, সে অনুযায়ী একাধিক পদ্ধতি (বা দ্বৈত-সুরক্ষা পদ্ধতি) ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা যাচাই করুন</li> </ul>

## পূর্ববর্তী গর্ভের সময়কালের ভিত্তিতে সেবাপ্রদানকারীর ভূমিকা

সেবাপ্রদানকারীর ধরণ	বিশেষ তথ্যসংক্রান্ত চাহিদা	সেবাদানকারীর ভূমিকা
গর্ভপাত-পরবর্তী	<ul style="list-style-type: none"> <li>কবে পুনরায় গর্ভধারণ করা যাবে বা উচিত হবে</li> <li>পুনরায় গর্ভধারণের আগে অন্তত ছয় মাস অপেক্ষা করা (গর্ভধারণের স্বাস্থ্যসম্মত সময় ও বিরতি)</li> <li>গর্ভপাত-পরবর্তী সময়ে ব্যবহারযোগ্য পদ্ধতি</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>গর্ভপাতের কারণ খতিয়ে দেখুন (প্রয়োজ্য হলে), সে অনুযায়ী কাউন্সেলিং অধিবেশন সাজান</li> <li>শীঘ্রই আবার গর্ভবতী হয়ে পড়ার সম্ভাবনা এবং ফলশ্রুতিতে (বাচ্চা নিতে না চাইলে) পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে সেবাপ্রদানকারীকে বুঝতে সাহায্য করুন</li> <li>নিজ অবস্থার বিবেচনায় বিকল্পগুলোর সুবিধা অসুবিধা যাচাই করতে সাহায্য করুন</li> <li>যৌন সংক্রমণ থেকে সুরক্ষার প্রয়োজনীয়তার কথা ধর্তব্যে আনুন, সে অনুযায়ী একাধিক পদ্ধতি (বা দ্বৈত-সুরক্ষা পদ্ধতি) ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা যাচাই করুন</li> </ul>
প্রসবপরবর্তী	<ul style="list-style-type: none"> <li>কবে পুনরায় গর্ভধারণ করা যাবে বা উচিত হবে</li> <li>পুনরায় গর্ভধারণের আগে অন্তত দুই-তিন বছর অপেক্ষা করা (গর্ভধারণের স্বাস্থ্যসম্মত সময় ও বিরতি)</li> <li>বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানো এবং পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির ব্যবহার সংক্রান্ত বিষয়</li> <li>প্রসবপরবর্তী সময়ে ব্যবহারযোগ্য পদ্ধতি</li> <li>বাচ্চার উপর এবং বুকের দুধের উপর পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির প্রভাব</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>বুকের দুধ খাওয়ানোর সাথে জন্মনিয়ন্ত্রণের সম্পর্ক বুঝতে সেবাপ্রদানকারীকে সাহায্য করুন(বিশেষত ল্যাকটেশনাল অ্যামেনোরিয়া বা LAM পদ্ধতিও যে একটি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি হিসাবে কাজ করে)</li> <li>নিজ অবস্থার বিবেচনায় বিকল্পগুলোর সুবিধা অসুবিধা যাচাই করতে সাহায্য করুন</li> <li>যৌন সংক্রমণ থেকে সুরক্ষার প্রয়োজনীয়তার কথা ধর্তব্যে আনুন, সে অনুযায়ী একাধিক পদ্ধতি (বা দ্বৈত-সুরক্ষা পদ্ধতি) ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা যাচাই করুন</li> </ul>



## হ্যান্ডআউট ৬(ছ)

### পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি এবং প্রচলিত যৌন আচরণ

- শারীরিক সম্পর্ক থাকার কারণে বা শারীরিক সম্পর্কে যাওয়ার পরিকল্পনার কারণে মানুষ পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করে
- সেবাগ্রহীতার পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার এবং সম্ভ্রুতি তাদের যৌন আচরণ ও তৃপ্তির উপর পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির আপাত বা বাস্তবিক প্রভাবের সাথে সম্পর্কিত
- কোন ধরনের পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সেবাগ্রহীতার চাহিদা পূরণ করতে পারবে বা কোন পদ্ধতির কারণে তাদের সমস্যা হতে পারে তা তাদেরকে অবশ্যই ভেবে দেখতে হবে। সমস্যা হলে তারা হয়তো পদ্ধতি ব্যবহার করা বন্ধ করে দিতে পারেন এবং/অথবা ভুল বা অনিয়মিত ব্যবহার করে যেতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ: যদি স্বতঃস্ফূর্ততা জরুরী হয়, তাহলে যেসকল পদ্ধতি সরাসরি যৌনমিলনের সাথে সংযুক্ত, যেমন কনডম, বা অন্যান্য প্রতিবন্ধক পদ্ধতি, সেগুলো কাজ নাও করতে পারে
- যেসব মহিলা বা মেয়েরা হরমোনাল পদ্ধতি বা আইইউডি'র কথা চিন্তা করছেন, মাসিকের পরিবর্তন জনিত কারণে তাদের বা তাদের স্বামী/সঙ্গীর অসুবিধা হবে কিনা তা তাদের ভেবে দেখা উচিত
- অনেকের ক্ষেত্রে, কতটা ঘনঘন যৌনমিলন ঘটে তাও পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বাছাইয়ের ক্ষেত্রে একটি গুরুত্বপূর্ণ বিবেচ্য বিষয়। যেসব ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে ঘনঘন যৌনমিলনের সম্ভাবনা কম থাকে কিংবা শুধুমাত্র মাঝেমধ্যে যৌনমিলন ঘটতে পারে, তাদের জন্য খাবার বড়ির বদলে কনডম অধিকতর উপযোগী। কারণ, খাবার বড়ি প্রতিদিনই খেতে হয়
- যেসব সেবাগ্রহীতার যৌনসঙ্গী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারের ক্ষেত্রে সহযোগিতাপূর্ণ নয়, তাদের জন্য কনডম বা প্রাকৃতিক পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি আদর্শ নয়
- যেসব সেবাগ্রহীতার ক্ষেত্রে শারীরিক সম্পর্ক বা বিষয়টি গোপন রাখার প্রয়োজনীয়তা রয়েছে (যেমন, অবিবাহিত কিশোর বা কিশোরী) এবং যাঁদের গোপনীয়তার সাথে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারের প্রয়োজন রয়েছে (যেমন যেসকল সেবাগ্রহীতার স্বামী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার অনুমোদন করেন না) তাদের ক্ষেত্রে এমন পদ্ধতি বেছে নেয়া প্রয়োজন যা প্রতিদিন ব্যবহার করতে হয় না বা কিছুদিন পরপর যোগাড় করতে হয়না
- অধিকতর কার্যকর পদ্ধতি মানুষকে বেশি সুরক্ষার অনুভূতি দেয়; গর্ভবতী হয়ে পড়ার ভয় না থাকলে যৌনমিলনের অনুভূতি আরও বেশি আনন্দদায়ক/সুখকর/উপভোগ্য/পরিতৃপ্তিময় হতে পারে
- সেবাগ্রহীতার এইচআইভি বা যৌন সংক্রমণ আছে কিনা বা সেবাগ্রহীতা এগুলোর কোনটির ঝুঁকিতে আছেন কিনা তার উপর নির্ভর করে কোন ধরনের পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি তার জন্য উপযুক্ত হবে
- যেসকল সেবাগ্রহীতা সন্তান জন্ম দিতে পারার সক্ষমতাকে নিজের যৌনতা বা আত্মমর্যাদা বোধের সাথে সংযুক্ত মনে করেন, তাঁরা স্থায়ী পদ্ধতি নিতে স্বচ্ছন্দ বোধ নাও করতে পারেন।

## হ্যান্ডআউট ৬(জ)

### সিদ্ধান্ত গ্রহণের ধাপসমূহ (কাউন্সেলিং কালে আলোচ্য)

- কাউন্সেলিং অধিবেশনে যেসকল সিদ্ধান্তগুলো নিতে হবে বা নিশ্চিত করতে হবে সেগুলো চিহ্নিত করুন। সেবাগ্রহীতার চাহিদার উপর ভিত্তি করে এক বা একাধিক সিদ্ধান্ত নিতে বা নিশ্চিত করতে হতে পারে। নতুন সেবাগ্রহীতার ক্ষেত্রে কিছু জিজ্ঞাস্য প্রশ্ন:
  - পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি আদৌ ব্যবহার করবেন কিনা
  - কোন পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করবেন
  - এইচআইভি ও অন্যান্য যৌন সংক্রমণের ঝুঁকি কমানো প্রয়োজন কিনা
  - গর্ভধারণ এবং যৌন সংক্রমণ – উভয়ের ক্ষেত্রে সুরক্ষা দিতে পারে এমন পদ্ধতি ব্যবহার করা প্রয়োজন কিনা
- নতুন সেবাগ্রহীতাদের মধ্যে অনেকের জন্য আরেকটি সম্ভাব্য নেওয়ার ব্যাপারে হয়তো এবারই তাদেরকে প্রথমবারের মত সিদ্ধান্ত নিতে হচ্ছে। এদের মধ্যে আবার অনেকে হয়তো এরই মধ্যে একটি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি পছন্দ করে রেখেছেন। সঠিক সিদ্ধান্ত নিয়েছেন কিনা তা নিশ্চিত হতে তাঁদের তথ্য, নির্দেশনা, এবং সহায়তার প্রয়োজন রয়েছে
- পুরাতন সেবাগ্রহীতার ক্ষেত্রে কিছু জিজ্ঞাস্য প্রশ্ন:
  - বর্তমানে যে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করছেন তা ব্যবহার করা চালিয়ে যাবেন কিনা
  - বর্তমানে ব্যবহৃত পদ্ধতির পরিবর্তে অন্য কোনও পদ্ধতি নিবেন কিনা
  - ফলো-আপের জন্য পরবর্তীতে সাক্ষাৎ করতে হবে কিনা
- সিদ্ধান্ত গ্রহণ কালে উপরোক্ত সিদ্ধান্তগুলো উল্লেখ করার মাধ্যমে সেবাগ্রহীতাকে বিষয়গুলো যত্নসহকারে ভেবে দেখতে সাহায্য করে এবং এটাও বুঝায় যে তার নিজের সিদ্ধান্তটি নিজেই নিতে হবে
- প্রতিটি সিদ্ধান্তের ক্ষেত্রে প্রাসঙ্গিক বিকল্পগুলো খতিয়ে দেখুন। এই কাজটি সেবাগ্রহীতা কর্তৃক উল্লেখিত চাহিদাগুলোকে গুরুত্ব দিয়ে একটি সুসংগঠিত এবং যুক্তিসঙ্গত উপায়ে করা উচিত
- সেবাদানকারীর হাতে থাকা সবগুলো পদ্ধতির একটি তালিকা তাঁর প্রস্তুত করে রাখা উচিত এবং এর মধ্য থেকে সেবাগ্রহীতার অবস্থা অনুযায়ী প্রয়োজ্য নয় এমন পদ্ধতিগুলো বাদ দিবেন
- নতুন সেবাগ্রহীতার জন্য বিকল্পগুলো হল:
  - সেবাগ্রহীতার জন্য উপযুক্ত এমন সকল পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি যা তাঁর হাতে রয়েছে
  - দ্বৈত-সুরক্ষা পদ্ধতি, এবং যৌন সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে পারে এমন অন্যান্য পদ্ধতি
- নতুন সেবাগ্রহীতা যারা এরই মধ্যে একটি পদ্ধতি পছন্দ করে রেখেছেন তাদেরকে তাদের সিদ্ধান্তের ব্যাপারে নিশ্চিত করতে হবে। এই পরিস্থিতিতে সেবাদানকারীকে অবশ্যই পছন্দের পদ্ধতির সাথে সামঞ্জস্য রেখে ভারসাম্যপূর্ণ তথ্য দিতে হবে। সেবাগ্রহীতা কর্তৃক উল্লেখিত চাহিদা পূরণের উপযোগী অন্যান্য পদ্ধতি সম্পর্কে অপরিহার্য তথ্যগুলো দেয়ার মাধ্যমে নিশ্চিত করতে হবে যে সেবাগ্রহীতা একটি সুচিন্তিত সিদ্ধান্ত নিচ্ছেন। (এক্ষেত্রে প্রতিটি পদ্ধতি সম্পর্কে সকল তথ্য দেওয়া জরুরী নয়, কেবলমাত্র ততটুকুই দিন যতটুকু হলে সেবাগ্রহীতা পদ্ধতিটি বাতিল হিসাবে গণ্য করতে পারেন)।

- পুরাতন সেবাগ্রহীতাকে তাঁর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কমাতে পারে এমন পদ্ধতি সম্পর্কে, পদ্ধতি ব্যবহার করা বন্ধ করতে অথবা পদ্ধতি পরিবর্তন করতে করণীয় সম্পর্কে জানাতে হবে
- প্রতিটি পদ্ধতির সুবিধা, অসুবিধা এবং ফলাফল যাচাই করে দেখতে সেবাগ্রহীতাকে সাহায্য করুন। বিকল্পগুলো এমনভাবে তাঁদের সামনে তুলে ধরুন যেন তিনি তাঁর নিজের অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে পদ্ধতিটি ব্যবহারের উপযোগিতা বুঝতে পারেন
- নতুন সেবাগ্রহীতা যিনি এখনও কোনও পদ্ধতি পছন্দ করেননি, তাঁদের জন্য এটি হতে পারে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিগুলো সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য, এগুলোর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া, স্বাস্থ্যগত সুবিধা ও ঝুঁকি, পদ্ধতি ব্যবহার করলে কী ফল পাবেন, এবং পদ্ধতিগুলো এইচআইভি ও অন্যান্য যৌন সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে বা বাড়াতে কী ভূমিকা রাখে ইত্যাদি নানা বিষয় গভীরভাবে খতিয়ে দেখার সুযোগ
- নতুন সেবাগ্রহীতা যিনি কোনও একটি পদ্ধতি ইতোমধ্যে পছন্দ করে রেখেছেন তাঁরও এই সকল বিষয় খতিয়ে দেখা প্রয়োজন। তবে এক্ষেত্রে সেবাদানকারী সেবাগ্রহীতার পছন্দের উপরই বেশি জোর দেবেন। একই সাথে অন্যান্য পদ্ধতির সুবিধা, অসুবিধা ও ফলাফলে সম্পর্কে যথেষ্ট তথ্য দেয়ার মাধ্যমে তাঁর জন্য উপযুক্ত নয় এমন পদ্ধতিগুলো একে একে বাতিল করবেন
- পর্যাপ্ত তথ্য পাওয়ার পর, সেবাগ্রহীতা নিজের পছন্দ পরিবর্তন করে অপর কোনও পদ্ধতিও হয়তো নিতে চাইতে পারেন। পুরাতন সেবাগ্রহীতা যে পদ্ধতি বর্তমানে ব্যবহার করছেন (বা পূর্বে করেছিলেন) তার সুবিধা ও অসুবিধা সম্পর্কে কিছুটা ধারণা তাঁদের থাকে। তাঁদের প্রশ্ন থাকে অন্যান্য পদ্ধতির সুবিধা-অসুবিধা এবং সেটি ব্যবহার করতে কী করতে হয় সেসব বিষয়ে
- তথ্যগুলো এমনভাবে সাজাতে হবে যেন প্রতিটি পদ্ধতির সুবিধা, অসুবিধা, এবং ফলাফলসমূহ সেবাগ্রহীতা তাঁর নিজের অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে বুঝতে পারেন। পদ্ধতি ব্যবহার করা বন্ধ করে দিলে ফল কী হবে? কখন থেকে আবার একটি পদ্ধতি শুরু করতে হবে? এর ফলে পরিবার বা সমাজের উপর কী প্রভাব পড়তে পারে?
- বর্তমান পদ্ধতি নিয়ে সমস্যা হচ্ছে এমন সেবাগ্রহীতাকে ভেবে দেখতে হবে যে তিনি পদ্ধতি ব্যবহার বন্ধ করে দিবেন কিনা, নাকি পরিবর্তে অন্য কোনও পদ্ধতি ব্যবহার করবেন বা যে পদ্ধতি ব্যবহার করছেন তার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলোর সাথে মানিয়ে নিতে চেষ্টা করবেন
- এভাবে তিনি তাঁর সিদ্ধান্তের বাস্তবিক ফল কী হতে পারে সে সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে পারেন। এসকল পরিস্থিতিতে তাঁর কেমন লাগতে পারে বা তিনি কী করতে পারেন বলে মনে হয় সে প্রশ্ন করার মাধ্যমে কাউন্সেলর তাঁকে সাহায্য করতে পারেন। যেমন বলতে পারেন – “প্রতিদিন খাবার বড়ি খেতে হলে আপনার কোনও অসুবিধা হবে কি?” বা “আপনার স্বামী কি কনডম ব্যবহার করতে চাইবেন?” বা “কী অসুবিধার কারণে প্রতি তিন মাস অন্তর ইনজেকশন নিতে সেবাকেন্দ্রে আসা আপনার জন্য কঠিন হবে বলে মনে করছেন? এক্ষেত্রে আপনি কী করবেন?”
- নিজ সিদ্ধান্ত নিজে নিতে সেবাগ্রহীতাকে উৎসাহিত করুন। কাউন্সেলরের প্রথম দায়িত্ব হচ্ছে সিদ্ধান্ত নিতে এবং তা চূড়ান্ত করতে এবং সিদ্ধান্ত বাস্তবায়নে পরিকল্পনা করতে সেবাগ্রহীতাকে সাহায্য করা। কাউন্সেলরকে নিশ্চিত করতে হবে যেন সেবাগ্রহীতা যে সিদ্ধান্ত নিয়েছেন তা তিনি পুরোপুরি ওয়াকিবহাল হয়ে নিয়েছেন এবং সঠিক সিদ্ধান্ত নিয়েছেন। কাউন্সেলর তাঁর সিদ্ধান্ত সম্পর্কে স্পষ্ট হওয়ার জন্য এভাবে বলতে পারেন, “তাহলে আপনি সিদ্ধান্ত নিয়েছেন যে,” বা “আপনার সিদ্ধান্ত কী?”

## হ্যান্ডআউট ৬(ঝ)

### সিদ্ধান্ত বাস্তবায়নে সেবাপ্রদানকারীকে সহায়তাকরণ

- সেবাপ্রদানকারী যখন সেবাপ্রদানকারীকে সাথে নিয়ে কোনও একটি পরিকল্পনা বাস্তবায়নের জন্য একসাথে পরিকল্পনা করবেন, তখন সেই পরিকল্পনা সেবাপ্রদানকারীর পরিস্থিতি এবং পছন্দের ভিত্তিতে হওয়া বাঞ্ছনীয়
- সেবাপ্রদানকারীর কাজ হল সেবাপ্রদানকারীকে মূল বিবেচ্য বিষয়গুলো বিবেচনায় নিতে সাহায্য করা – যাতে করে এটা নিশ্চিত করা যায় যে পরিকল্পনাটি তাঁর জীবনের সাথে বাস্তবানুগ হয় এবং তা যেন তিনি আত্মবিশ্বাসের সাথে বাস্তবায়ন করতে পারেন
- সেবাপ্রদানকারীর আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা হল সেবাপ্রদানকারীকে তাঁর সিদ্ধান্তের ফলাফল কী হতে পারে সেই বিষয়ে ধারণা পেতে সাহায্য করা এবং সিদ্ধান্ত বাস্তবায়নের পরিকল্পনা ও ফলাফলগুলোর সাথে কীভাবে মানিয়ে নেবেন তার কৌশল নির্ধারণে সাহায্য করা
- আচরণগত পরিবর্তন সংক্রান্ত যেকোনও পরিকল্পনা অবশ্যই সুনির্দিষ্ট হতে হবে
- এর মানে হল যখন কোনও সেবাপ্রদানকারী বলেন যে তাঁর কোনও একটি আচরণ পরিবর্তনের জন্য কোনও নির্দিষ্ট একটা কাজ করবেন, তখন সেবাপ্রদানকারীর তাঁকে কিছু প্রশ্ন করবেন যার উত্তর দিতে গিয়ে সেবাপ্রদানকারী ঠিক কী কী কাজ করার কথা বলছেন সেটা সুস্পষ্টভাবে বলতে এবং এর পর্যায়ক্রমিক ধাপ সম্পর্কে চিন্তা করতে পারবেন। যেমন- স্বামী/স্ত্রীর সাথে খাবার বড়ি নিয়ে কথা বলা, প্রতিদিন একটা নির্দিষ্ট সময়ে নিয়মিতভাবে বড়ি খাওয়া, বড়িগুলো এমন কোথাও রাখা যাতে করে খেতে মনে থাকে, প্রতি তিন মাস অন্তর স্বাস্থ্যকেন্দ্র হতে বড়ি সংগ্রহ করা, ইত্যাদি নানা বিষয়
- সিদ্ধান্ত বাস্তবায়ন করতে গিয়ে সেবাপ্রদানকারীর যেসব দক্ষতা এবং কৌশলের প্রয়োজন হয় সেগুলো হল, স্বামী/স্ত্রীর সাথে আলোচনা এবং বোঝাপড়া করার দক্ষতা, কনডম ব্যবহারের দক্ষতা, এবং অন্যান্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সঠিকভাবে ব্যবহারের জ্ঞান ও দক্ষতা
- কোন পদ্ধতি ব্যবহার করতে হবে এবং সেটি ব্যবহার করতে গেলে কোন অসুবিধায় পড়লে তা কীভাবে জানাতে হবে – এসব বিষয়ে সেবাপ্রদানকারী কীভাবে সিদ্ধান্তগুলো নেবেন কাউন্সেলিং অধিবেশন তা ঘিরেই হওয়া উচিত
- এর মানে হল সেবাপ্রদানকারী কোন পদ্ধতি কীভাবে ব্যবহার করবেন শুধু সেটা জানানোই কাউন্সেলরের কাজ নয় বরং তাদের সিদ্ধান্ত বাস্তবায়নের সম্ভাব্য অন্তরায় চিহ্নিত করা, এইসব অন্তরায় অতিক্রম করার জন্য কৌশল প্রণয়নে তাঁকে সহায়তা করা, এবং এজন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা তৈরিতেও সাহায্য করাও কাউন্সেলরের দায়িত্বের মধ্যে পড়ে।

### সিদ্ধান্ত বাস্তবায়ন – ধাপগুলোর বিস্তারিত বর্ণনা

1. সেবাপ্রদানকারীকে সিদ্ধান্ত বাস্তবায়নের জন্য একটি সম্পূর্ণ এবং সুনির্দিষ্ট পরিকল্পনা তৈরিতে সাহায্য করা (পদ্ধতির সঠিক ব্যবহারসহ)
  - নির্দিষ্ট করে বলুন। পরিকল্পনার মাঝে কখন এবং কোথা থেকে পদ্ধতি সংগ্রহ করতে হবে; এর অর্থনৈতিক, পারিবারিক এবং সামাজিক পরিণতি, এবং পদ্ধতিটি কীভাবে ব্যবহার করতে হবে এইসব বিষয় অন্তর্ভুক্ত থাকা উচিত

- সেবাগ্রহীতাকে তাঁর পরিকল্পনা তৈরিতে সাহায্যের জন্য এটা জিজ্ঞাসা করা জরুরি যে, “এরপর কী করবেন?” যেমন, যদি একজন সেবাগ্রহীতা যদি সিদ্ধান্ত নেন যে তিনি কনডম ব্যবহার করা শুরু করবেন, তাহলে সেবাপ্রদানকারীর জিজ্ঞাসা করা উচিত যে, “কতবার/কখন কখন?”, “কনডম কোথা থেকে পাবেন?”, “কীভাবে এর মূল্য পরিশোধ করবেন?”, “আপনি কিভাবে আপনার সঙ্গীকে বলবেন যে আপনি এটা ব্যবহার করতে চান?”, “আপনি এটা কোথায় রাখবেন যাতে করে দরকারের সময় হাতের কাছে পাওয়া যায়?”
- বড়ির ক্ষেত্রে সেবাগ্রহীতাকে জিজ্ঞাসা করা উচিত যে, তিনি কীভাবে এটা নিয়মিত খাওয়ার কথা মনে রাখবেন।
- ইনজেকশনের বেলায় সেবাগ্রহীতাকে জিজ্ঞাসা করতে হবে যে তিনি কীভাবে প্রতিবার ইনজেকশনের পরের ডোজ নেয়ার জন্য ঠিক সময়মত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে আসার কথা মনে রাখবেন। সেবাগ্রহীতা যদি এমন কোনও পদ্ধতি নির্বাচন করে থাকেন যেটা পেতে আগে থেকে বুকিং দেয়ার প্রয়োজন পড়ে বা অন্য কোনও সেবাকেন্দ্রে রেফার করতে হয় সেক্ষেত্রে এই অন্তর্বর্তীকালীন সময়ে সেবাপ্রদানকারী কাজ চালানোর জন্য কোনও বিকল্প পদ্ধতি সরবরাহ করতে পারেন।

## ২. পরিকল্পনা বাস্তবায়নের ক্ষেত্রে সেবাগ্রহীতা যেসকল বাধার সম্মুখীন হতে পারেন তা চিহ্নিত করা।

- পরিকল্পনার সম্ভাব্য ফলাফল (যেমন, সিদ্ধান্ত সম্পর্কে স্বামী/স্ত্রীর প্রতিক্রিয়া) কী হতে পারে সে ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করুন এবং এর জন্য কোনও ধরনের সামাজিক সহায়তা পাওয়া সম্ভব কিনা তা অবহিত করুন। সেবাগ্রহীতার জীবনে এমন কে আছে যে তাঁকে এই পরিকল্পনা বাস্তবায়নে সাহায্য করতে পারেন? কে বাধার সৃষ্টি করতে পারেন? সেবাগ্রহীতাকে যেসব প্রশ্ন করতে হবে তা নিম্নরূপ হতে পারে:
  - “আপনার স্বামী/স্ত্রী (অথবা পরিবার বা এলাকার কোনও ব্যক্তি) এবিষয়ে কী ধরনের প্রতিক্রিয়া দেখাতে পারেন?”
  - “আপনার কি মনে হয় এর কোনও নেতিবাচক ফলাফল থাকতে পারে?”
  - “এই সিদ্ধান্তের কারণে আপনার স্বামী/স্ত্রীর সাথে সম্পর্কে কী রকম প্রভাব ফেলতে পারে?”
  - “আপনার স্বামী/স্ত্রীর সাথে এই পরিকল্পনা নিয়ে কি সরাসরি কথা বলতে পারবেন?”
  - “শুরুর দিকে সরাসরি কথা না বলাটাই কি বরং বেশি কাজে আসতে পারে?”
  - সেবাগ্রহীতার কী কী সমস্যা হতে পারে বলে তিনি মনে করেন? উদাহরণস্বরূপ, ইনজেকশন বা অন্য পদ্ধতির নেওয়ার জন্য পুনরায় স্বাস্থ্যকেন্দ্রে আসা, প্রতিদিন নিয়ম করে একই সময়ে খাবার বড়ি খাওয়া, এবং গুমুধের দোকান থেকে পুনরায় পদ্ধতি ক্রয় করা।
  - সেবাগ্রহীতার কি মনে হয় যে প্রয়োজনীয় সেবা নিতে গিয়ে বা একজন দক্ষ সেবাপ্রদানকারীকে খুঁজে পেতে তাঁর কোনও রকম অসুবিধা হতে পারে (যেমন, যাতায়াত, খরচ বা সহজলভ্যতা ইত্যাদি)?

## ৩. চিহ্নিত বাধাসমূহ দূর করতে কৌশল প্রণয়ন করা।

- নিশ্চিত করুন যেন সেবাগ্রহীতা বুঝতে পারেন যে:
  - তাঁর নির্বাচিত পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি কীভাবে ব্যবহার করতে হবে (মূল তথ্যগুলো পুনরায় উল্লেখ করুন এবং তাঁকে যেকোনও বিষয়ে স্পষ্টভাবে জানতে চাইতে উৎসাহ দিন)।
  - পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দিলে কী করতে হবে
  - যদি কোন স্বাস্থ্য ঝুঁকি সম্পর্কিত বিপদের চিহ্ন বা জটিলতা দেখা যায় তবে কী করতে হবে

- সম্ভব হলে সেবাগ্রহীতাকে লিখিত পরামর্শ দিন
- যদি সেবাগ্রহীতার সঙ্গী তাঁর নির্বাচিত পদ্ধতি পছন্দ না করেন তখন তিনি কী করতে পারেন সে বিষয়ে সেবাগ্রহীতাকে ভালোভাবে চিন্তা করতে সাহায্য করুন
- সেবাগ্রহীতাকে তাঁর সঙ্গীর সাথে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি, দ্বৈত সুরক্ষা, কনডমের ব্যবহার, অথবা যৌন সম্পর্ক বিষয়ে আলোচনা এবং বোঝাপড়ার দক্ষতার উন্নয়নের জন্য বুদ্ধি-পরামর্শ দিন। উদাহরণস্বরূপ, যদি সেবাগ্রহীতা মনে করেন যে যৌন সংক্রমণ প্রতিরোধের উপায় হিসাবে কনডম ব্যবহার সম্পর্কে বোঝাপড়া করা কঠিন হতে পারে, সেক্ষেত্রে অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ এড়াতে এটির ব্যবহার সম্পর্কে আলোচনা করার কথা বলুন
- সেবাগ্রহীতাকে আলচনা এবং বোঝাপড়া করা চর্চার জন্য তিনি কী কী অবস্থার সম্মুখীন হতে পারেন সেগুলোর প্রেক্ষিতে রোল-প্লে করান
- সব পরিস্থিতির জন্যই একটি 'প্ল্যান বি' রাখুন – অর্থাৎ যদি আসল পরিকল্পনা কাজ না করে তখন সেবাগ্রহীতা কী করতে পারেন সেই প্ল্যান বা পরিকল্পনা।

#### ৪. যেসব দক্ষতা সেবাগ্রহীতার থাকার প্রয়োজন তা চিহ্নিত করা এবং চর্চা করা

- নির্দিষ্ট পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি (যেমন, নারী ও পুরুষের কনডম, ডায়াফ্রাম, শুক্রনাশক, সহবাসের নিরাপদ দিন পদ্ধতি) ব্যবহার করার জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতার চর্চা সেবাগ্রহীতা করবেন তা নিশ্চিত করুন
- সম্ভব হলে সেবাগ্রহীতাকে লিখিত তথ্য দিন।

#### ৫. ফলোআপের পরিকল্পনা করা এবং প্রয়োজনে রেফার করা

- সিদ্ধান্ত নেয়া, বোঝাপড়া করা এবং পদ্ধতি ব্যবহার সংক্রান্ত বিষয়ে সেবাগ্রহীতার যদি কোনও সহায়তার প্রয়োজন হয় তবে তাঁকে ফলোআপ ভিজিটের জন্য সেবাকেন্দ্রে আসতে বলুন
- ফলোআপ ভিজিট এবং পুনরায় পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সংগ্রহের সময় সম্পর্কে সেবাগ্রহীতাকে বিস্তারিতভাবে বলুন
- সেবাগ্রহীতাকে চলমান সরবরাহ, যত্ন, পদ্ধতি ব্যবহার বন্ধ করা (যেমন- আইইউডি খুলে ফেলা), পদ্ধতি পরিবর্তন অথবা অন্য কোনও সেবা নেয়ার জন্য প্রয়োজন অনুসারে রেফার করুন (যেমন, যৌন সংক্রমণের পরীক্ষা এবং চিকিৎসা)
- সেবাগ্রহীতার সমস্ত উদ্বেগের বিষয়গুলো আলোচনায় এসেছে কিনা এবং কাউন্সেলিং অধিবেশনে দেয়া তথ্য তাঁরা বুঝতে পেরেছেন কিনা তা নিশ্চিত করুন।

#### পদ্ধতি ব্যবহার সম্পর্কে প্রয়োজনীয় তথ্য সেবাগ্রহীতাকে জানানো

- পদ্ধতি কখন ব্যবহার শুরু করতে হবে (খাবার বড়ি, পুরুষ বা নারীর কনডম, 'সহবাসের নিরাপদ দিন' পদ্ধতি, শুক্রনাশক, LAM-এর ক্ষেত্রে), অথবা পদ্ধতি কখন স্থাপন করতে হবে (আইইউডি অথবা ইমপ্ল্যান্ট-এর ক্ষেত্রে), কখন দিতে হবে (ইনজেকশন-এর ক্ষেত্রে), অথবা কখন করাতে হবে (লাইগেশন, ভ্যাসেকটমি-এর ক্ষেত্রে);

যারা সদ্য সন্তান প্রসব করেছেন অথবা যাদের সদ্য গর্ভপাত হয়েছে বা করিয়েছেন তাদের বিষয়েও বিবেচনা করতে হবে এবং প্রতিটি কেসের জন্য দিকনির্দেশনা নির্ধারণ করতে হবে

- পদ্ধতি এবং প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম কোথা থেকে হবে সংগ্রহ করতে হবে
- নির্বাচিত পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি (খাবার বড়ি, পুরুষ বা নারীর কনডম, 'সহবাসের নিরাপদ দিন' পদ্ধতি, শুক্রনাশক, LAM) কীভাবে ব্যবহার করতে হবে বা কোথায় পাওয়া যাবে (আইইউডি অথবা ইমপ্ল্যান্ট, ইনজেকশন, লাইগেশন, ভ্যাসেকটমি)
- পদ্ধতি সম্পর্কে ঠিকভাবে মনে রাখার জন্য কিছু টিপস (যেমন, প্রতিদিন বড়ি খেতে কীভাবে মনে রাখবেন; পুনরায় ইনজেকশন নিতে কখন আসবেন)
- সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো কী কী এবং কীভাবে তার সাথে মানিয়ে নেয়া যায়
- স্বাস্থ্য ঝুঁকির বিপদচিহ্ন এবং জটিলতাগুলো কী কী এবং এগুলো দেখতে পেলে কী করতে হবে
- কীভাবে এইচআইভি এবং অন্যান্য যৌন সংক্রমণ প্রতিরোধ করা যায় (এবং কনডম কীভাবে ব্যবহার করতে হবে এবং এটি কোথায় পাওয়া যাবে)
- সঙ্গীর সাথে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি এবং/অথবা কনডম ব্যবহার নিয়ে কীভাবে আলোচনা শুরু করতে হবে
- পুনরায় পদ্ধতি সংগ্রহ করতে এবং ফলোআপ-এর জন্য কখন এবং কোথায় যেতে হবে।

## হ্যান্ডআউট ৬(এ)

### কর্মপরিকল্পনা

- কাউন্সেলিং-এ কোন কাজটি আপনি ভিন্নভাবে করবেন?
- কাউন্সেলিং আরও বেশি সেবাগ্রহীতা-কেন্দ্রিক করে তুলতে নিজ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে আমি কী পদক্ষেপ নিতে পারি?

অবিলম্বে বাস্তবায়নযোগ্য সুনির্দিষ্ট পরিবর্তন অথবা কার্যক্রম	সম্ভাব্য প্রতিবন্ধকতা বা অন্তরায়	অন্তরায়সমূহ দূর করার উপায়



## মডিউল ৭

কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টি

## মডিউল ৭

### কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টি



মডিউলের মোট সময়

১ ঘন্টা



শিখন উদ্দেশ্য

এই মডিউল শেষে, অংশগ্রহণকারীরা:

- কিশোর-কিশোরী ও তাদের পরিবারের সদস্যদের মৌলিক পুষ্টি বিষয়ক তথ্য ও পরামর্শ প্রদান করতে পারবে
- সেবাগ্রহণকারী কিশোরী-কিশোরীদেরকে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে পুষ্টি বিষয়ক প্রয়োজনীয় সহায়তা ও কাউন্সেলিং সেবা প্রদান করতে পারবে।

### ভূমিকা

শিশুদের শারীরিক ও জৈবিক বিকাশের গুরুত্বপূর্ণ সময় হল কৈশোরকাল। পুষ্টি হল কিশোর-কিশোরীদের শারীরিক বৃদ্ধির একটি গুরুত্বপূর্ণ নিয়ামক তাই কিশোর-কিশোরীদের শারীরিক বৃদ্ধির জন্য কৈশোরকালীন পুষ্টির উপর ব্যাপক গুরুত্ব প্রদান করা প্রয়োজন। পুষ্টিজনিত শারীরিক বৃদ্ধির প্রতিবন্ধকতার বিষয়টি কিশোর-কিশোরী, অভিভাবক এবং স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের জন্য একটি মারাত্মক উদ্বেগের বিষয়।

কৈশোরকালে পর্যাপ্ত পুষ্টিবিহীন খাবার গ্রহণের অভাবে কিশোর-কিশোরীদের প্রজননক্ষম সময়ে কিংবা পরবর্তী জীবনেও এর মারাত্মক কুপ্রভাব পড়তে পারে। কৈশোরকালে পুষ্টিহীনতা কিশোর-কিশোরীদের পরবর্তী জীবনের কর্মক্ষমতা ও উৎপাদনশীলতাকে বাধাগ্রস্ত করে। উপরন্তু, অপুষ্টিতে আক্রান্ত কন্যা শিশু পরবর্তীতে গর্ভকালীন সময়ে নানা ধরনের জটিলতায় ভুগতে পারে এবং তার কম ওজনের সন্তান জন্ম দেওয়ার সম্ভাবনা থাকে যা তাকে পরবর্তীতে স্থায়ী অপুষ্টি চক্র ও স্বাস্থ্যহীনতায় ভোগায়।

এই মডিউলে কৈশোরকালীন পুষ্টির গুরুত্ব সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে। এই মডিউলে লিঙ্গ নির্বিশেষে কিশোর-কিশোরীদের বিশেষ পুষ্টির চাহিদা সম্পর্কে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। অনুপযুক্ত পুষ্টি, অপুষ্টি অথবা অতিরিক্ত পুষ্টি পুষ্টিহীনতা সৃষ্টি করতে পারে। এই মডিউলে রক্তস্বল্পতা এবং অপুষ্টির কারণ এবং এর প্রভাব নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে।

এই মডিউলে অতিরিক্ত ওজন এবং ঝুলতার মধ্যে পার্থক্যসমূহ গুরুত্বসহকারে আলোচনা করা হয়েছে। কিশোর-কিশোরীদের শারীরিক, মানসিক ও পারিপার্শ্বিক বিষয়ের আলোকে যেসকল বিষয় তাদের সুস্থভাবে বেড়ে ওঠাকে প্রভাবিত করে সেই বিষয়গুলোও গুরুত্বসহকারে আলোচনা করা হবে।



### প্রশিক্ষণের পদ্ধতিসমূহ

- অংশগ্রহণমূলক প্রশিক্ষণ, উপস্থাপনা
- বড় দলে আলোচনা
- ব্রেইনস্ট্রিমিং/ভাবনা বিনিময়ের মাধ্যমে পারস্পরিক আলোচনা
- কেইস স্টাডি/সফল কাজের উদাহরণ উপস্থাপনা



### প্রশিক্ষণের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ

- মডিউল ৭ এর স্লাইড
- ফ্লিপচার্ট ও মার্কার
- প্রশিক্ষক উপকরণ '৭(ক) ও ৭(খ)'
- মডিউল ৭ এর হ্যান্ডআউট কপি : '৭(ক)-৭(চ)'



### প্রশিক্ষণের পূর্ব প্রস্তুতি

- প্রশিক্ষণ শুরু করার পূর্বে সম্পূর্ণ মডিউলটি পড়ুন এবং নিশ্চিত হোন যে সকল প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণের বিষয়বস্তু সম্পর্কে প্রস্তুত এবং প্রশিক্ষণ পদ্ধতি নিয়ে সন্তুষ্ট
- কিশোর-কিশোরীদের জন্য পুষ্টি মডিউলটি পর্যালোচনা করুন এবং আলোচ্য বিষয়সমূহ প্রয়োজনে স্থানীয় ভাষায় রূপান্তরিত করুন
- প্রশিক্ষক উপকরণসমূহ ৭(ক) ও ৭(খ)' এবং অংশগ্রহণকারীদের জন্য হ্যান্ডআউট '৭(ক)-৭(চ)' প্রস্তুত করুন
- প্রশিক্ষক অংশগ্রহণকারীদের দেখানোর জন্য স্থানীয় দানাজাতীয় খাদ্য, ভুট্টা, মসলা, শাক-সবজি এবং ফলমূলের নমুনা নিয়ে আসবেন
- প্রশিক্ষক স্থানীয় খাবারসমূহের গুরুত্ব ও পুষ্টিগুণ অংশগ্রহণকারীদের নিকট তুলে ধরার জন্য একটি মৌসুমি খাদ্য তালিকা তৈরি করবেন যাতে অংশগ্রহণকারীরা সহজেই বুঝতে পারে এবং ব্যক্তিগত জীবনে পুষ্টিকর খাবার তৈরীর চর্চা করতে পারে।



### উৎস/ রেফারেন্স

- বাংলাদেশে কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টি, উন্নত পুষ্টির জন্য আন্তর্জাতিক জোট (গেইন), জুন ২০১৮
- ২য় জাতীয় পুষ্টি পরিকল্পনা (২০১৬-২০২৫), স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়, আগস্ট ২০১৭, কিশোর-কিশোরীদের জন্য জাতীয় পুষ্টি কৌশল ২০১৭-২০৩০ (২০১৭), স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
- কিশোর-কিশোরীদের জন্য পুষ্টি: স্বাস্থ্যখাতের সমস্যা ও বাঁধাসমূহ, কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্য সমস্যা এবং উন্নয়ন, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, ২০০৫
- রিনিলা, ইমানুয়েল এন্ড রোজারিও, এ এন্ড মাউরিজি, পি এন্ড ট্রিয়ারিকো, সিলভিয়া এন্ড সিনটোনি, মার্কো এন্ড মেল, মারিয়া স্ক্রিস্টিনা. (২০১৭), ক্লিনিক্যাল টুলস টু অ্যাসেস নিউট্রিশনাল রিস্ক এন্ড ম্যালনিট্রিশন ইন হসপিটালাইজড চিলড্রেন এন্ড অ্যাডোলেসেন্ট, ইউরোপিয়ান রিভিউ ফর মেডিক্যাল এন্ড ফার্মাকোলজিক্যাল সাইন্সেস, ২১, ২৬৯০-২৭০১

- তামান্না, সোনিয়া এন্ড রানা, এমডি এন্ড ফেরদৌসি, আয়শা এন্ড আহমেদ, শাহ আলী ইসতিয়াক এন্ড রহমান, আতিকুর. (২০১৩), অ্যাসেসমেন্ট অব নিউট্রিশনাল স্ট্যাটাস এমং অ্যাডোলেসেন্ট গারো ইন শেরপুর ডিসট্রিক্ট, বাংলাদেশ। বাংলাদেশ জার্নাল অব মেডিকেল সায়েন্স. ১২.১০.৩৩২৯/বিজেএমস. ভলিউম.১২, ইস্যু ৩.১৫৪২৩
- মলয়া কান্তি মুধা, মকবুল হোসাইন, তানভির হাসান, ইপসিতা সূত্রধর, সামিউন নাজরিন বিনতে কামাল, আকিব খান, নাজিম উদ্দিন আহমেদ, রুদাবা খন্দকার, পিয়ালি মুস্তাফি, আইরিন এ চৌধুরী, অ্যালেন এম. অ্যাডামস এন্ড জিয়াউদ্দিন হায়দার, জুলাই ২০১৯, ইনভেস্টিং ইন অ্যাডোলেসেন্ট গার্লস নিউট্রিশন বাংলাদেশ: সিচুয়েশন অ্যানালাইসিস অব ট্রেন্ডস এন্ড ওয়ে ফরওয়ার্ড, ওয়ার্ল্ড গ্রুপ ব্যাংক
- রাষ্ট্রীয়া কিশোর, স্বস্তিয়া কারিয়াক্রাম, ইন্ডিয়া, দ্যা ট্রেইনিং ম্যানুয়াল ফর অ্যাডোলেসেন্টস হেলথ কাউন্সেলরস: ওয়েব লিংক: [https://nhm.gov.in/images/pdf/programmes/RKSK/Counsellors\\_Training\\_Manual/Facilitator\\_Guide\\_Counsellors.pdf](https://nhm.gov.in/images/pdf/programmes/RKSK/Counsellors_Training_Manual/Facilitator_Guide_Counsellors.pdf).

## অধিবেশনসমূহের পর্যালোচনা

অধিবেশন	সময়
অধিবেশন ১: কিশোর-কিশোরীদের বিশেষ পুষ্টি চাহিদা	৩০ মিনিট
অধিবেশন ২: কেইস স্টাডি	৩০ মিনিট
মডিউলের মোট সময়	১ ঘন্টা

## অধিবেশন ১

### কিশোর-কিশোরীদের বিশেষ পুষ্টি চাহিদা সম্পর্কে আলোচনা



শিখন উদ্দেশ্য

পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা এবং পুষ্টির সাথে কিশোর-কিশোরীদের শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধি এবং বিকাশের সম্পর্ক বোঝা।



৩০ মিনিট

কার্যক্রম	সময়	উপকরণসমূহ
কার্যক্রম ১: দলীয় আলোচনা	১৫ মিনিট	<ul style="list-style-type: none"><li>ফ্লিপচার্ট ও মার্কার</li><li>প্রশিক্ষক উপকরণ 'ক' এর কপি</li></ul>
কার্যক্রম ২: উপস্থাপনা	১৫ মিনিট	<ul style="list-style-type: none"><li>মডিউল ৭ এর উপস্থাপনা/ প্রেজেন্টেশন স্লাইড- কিশোর-কিশোরীদের জন্য পুষ্টি (স্লাইড ১-১২)</li></ul>
অধিবেশনের মোট সময়	৩০ মিনিট	

### কার্যক্রম ১: দলীয় আলোচনা (১৫ মিনিট)

কিশোর-কিশোরীদের জন্য পুষ্টি

#### ধাপ ১

প্রশিক্ষণ কক্ষের সামনের দিকে ফ্লিপচার্টটি এমনভাবে বুলিয়ে দিন যাতে সবাই স্পষ্টভাবে দেখতে পায়। অংশগ্রহণকারীদেরকে আজকের প্রশিক্ষণের বিষয় সম্পর্কে বলুন এবং তাদের নিকট থেকে জানতে চান যে, তারা কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টি সম্পর্কে কে কি জানেন। মনে রাখুন, অংশগ্রহণকারীরা ভুল বা শুদ্ধ যাই বলুক না কেন তা বিবেচনা না করে সকলের অংশগ্রহণ নিশ্চিত করতে সকলকে আলোচনায় অংশগ্রহণ করার জন্য উৎসাহিত করুন।

আলোচনা চলাকালীন সময়ে অংশগ্রহণকারীদের বিভিন্ন প্রশ্ন করার মাধ্যমে তাদের নিকট থেকে দ্রুত উত্তর বের করে নিয়ে আসা যেতে পারে। যেমন:

- কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টির ক্ষেত্রে প্রধান উদ্বেগসমূহ, বাধা ও সমস্যাগুলো কী কী?
- কিশোর এবং কিশোরীদের কি একই ধরনের পুষ্টির চাহিদা রয়েছে?
- আংশিক পূর্ণ পুষ্টির প্রভাবগুলো কী কী?
- কিশোর-কিশোরীদের সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে স্বাস্থ্য সেবাপ্রদানকারীদের ভূমিকা কি হতে পারে?

## ধাপ ২

কিশোর-কিশোরীরা সাধারণত কি কি পুষ্টি সমস্যার মুখোমুখি হয় তা জানতে অংশগ্রহণকারীদের দলীয় আলোচনার ভিত্তিতে তাদের ভিন্ন ভিন্ন সমস্যা দলে ভাগ করুন এবং আগে থেকেই তৈরি করা তালিকাটি তাদেরকে দেখান। (পূর্বের করা তালিকা দেখতে প্রশিক্ষক উপকরণ 'ক' দেখুন। কিশোর-কিশোরীদের জন্য পুষ্টি মডিউলটি উপস্থাপনায় যাওয়ার আগে অংশগ্রহণকারীদের সাথে পূর্বের তৈরিকৃত তালিকাটি মিলিয়ে নিন।

## কার্যক্রম ২: উপস্থাপনা (১৫ মিনিট)

### কিশোর-কিশোরীদের জন্য পুষ্টি

#### ধাপ ১

মডিউল ৭ এর '১-১২' নম্বর স্লাইড উপস্থাপনার মাধ্যমে কিশোর-কিশোরীদের জন্য পুষ্টির বিষয়গুলো পর্যালোচনা করুন।

- কিশোর-কিশোরীদের বিশেষ পুষ্টি চাহিদা
- কোন কোন বিষয় কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টিকে প্রভাবিত করে
- কিশোর-কিশোরীদের জন্য মানসম্পন্ন পুষ্টির উন্নয়নে স্বাস্থ্য সেবাপ্রদানকারীর ভূমিকা।

#### ধাপ ২

অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞেস করুন তাদের কোন প্রশ্ন আছে কিনা?

## অধিবেশন ২

### কেইস স্টাডিস



#### শিখন উদ্দেশ্য

অংশগ্রহণকারীরা কি কি বিষয় পুষ্টিতে প্রভাবিত করে তা বুঝতে পারবে এবং মানসম্পন্ন পুষ্টি অবস্থার উন্নয়নে স্বাস্থ্য সেবাপ্রদানকারীদের ভূমিকাগুলো কি কি তা নির্ধারণ করতে পারবে।



৩০ মিনিট

কার্যক্রম	সময়	উপকরণসমূহ
কার্যক্রম ১: কেইস স্টাডিস	২৫ মিনিট	● প্রশিক্ষক উপকরণ 'খ'- কেইস স্টাডিসসমূহ
কার্যক্রম ২: প্রশ্নোত্তর	২৫ মিনিট	● অংশগ্রহণকারীদের জন্য হ্যান্ডআউটের কপি 'ক-চ'
অধিবেশনের মোট সময়	২৫ মিনিট	

### কার্যক্রম ১: কেইস স্টাডিসসমূহ (২৫ মিনিট)

- ধাপ ১** অংশগ্রহণকারীদের ২টি দলে ভাগ করুন।
- ধাপ ২** প্রশিক্ষক উপকরণ 'খ' থেকে প্রত্যেক দলকে একটি করে কেইস স্টাডি দিন এবং তাদেরকে কেইস স্টাডি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন এবং প্রশ্ন করুন।
- ধাপ ৩** প্রতিটি দলকে তাদের কেইস স্টাডিগুলোর সার-সংক্ষেপ করতে বলুন এবং তাদের ভাবনাগুলো উভয়দলের আলোচনায় উপস্থাপন করতে বলুন। (প্রতিটি দলের জন্য সময় ৫ মিনিট)
- ধাপ ৩** কেইস স্টাডিগুলোর সার-সংক্ষেপ এভাবে উপস্থাপন করুন যে, ছেলে এবং মেয়ে উভয়েরই অপুষ্টিতে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে যদি তারা তাদের খাবারে সব ধরনের পুষ্টি উপাদান না পায়। এর কারণে শারীরিক গঠন, সাংস্কৃতিক ও সামাজিক প্রথা (যেমন: জেডার বৈষম্য), নির্দিষ্ট কিছু খাবারের প্রতি ভীষণ পছন্দ/অপছন্দ, দারিদ্রতা, কৃমির সংক্রমণ, স্বাস্থ্যবিধি না মানার প্রবণতা ইত্যাদি সমস্যা হতে পারে। (৫ মিনিট)।

## কার্যক্রম ২: প্রশ্ন ও উত্তর (৫ মিনিট)

**ধাপ ১** অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে হ্যান্ডআউট '৭(ক)-৭(ঘ)' বিতরণ করুন।

অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে প্রশ্ন আহ্বান করে অধিবেশন শেষ করুন এবং নিচের মন্তব্যগুলো তাদের সাথে বিনিময় করুন।

- কিশোর-কিশোরীদের শারীরিক বৃদ্ধির জন্য পুষ্টি একটি গুরুত্বপূর্ণ নিয়ামক এবং এক্ষেত্রে তাদের মনোযোগী হওয়া প্রয়োজন
- কিশোর-কিশোরীরা যে খাবার খায় তার মান খুবই নিম্ন
- অভিভাবকদের অবশ্যই এই পরামর্শ দিতে হবে যে, ছেলে ও মেয়ে উভয়েরই একই ধরনের পুষ্টির চাহিদা রয়েছে
- অনুপুষ্টি ও আঁশ জাতীয় খাবার বেশি বেশি করে খেলে কিশোর-কিশোরীরা লাভবান হবে যা তাদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশ সম্পূর্ণরূপে ঘটতে সহায়তা করবে
- কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে সুস্থ পুষ্টি আচরণ উন্নয়নে স্বাস্থ্য সেবাপ্রদানকারীরা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে
- সকল সেবাপ্রদানকারীদের পুষ্টি বিষয়ক সমস্যাগুলো চিহ্নিতকরণ এবং সঠিক রেফারেল কিভাবে করতে হয় সে বিষয়ে প্রশিক্ষণ প্রদান করতে হবে
- কার কাছে এবং কোথায় রেফার করতে হবে তা সেবাকর্মীদের জানা থাকতে হবে
- স্বাস্থ্য কেন্দ্রে পুষ্টি বিষয়ক সমস্যা চিহ্নিতকরণ এবং পুষ্টি সেবা ও কাউন্সেলিং সংক্রান্ত সঠিক নথি সংরক্ষণের সব ধরনের ব্যবস্থা নিশ্চিত করতে হবে।



## ফ্যাসিলিটেটরের টুলস (পরের পাতায়)

### প্রশিক্ষক উপকরণ 'এক'

কিশোর-কিশোরীরা সাধারণত পুষ্টি সংক্রান্ত যেসব সমস্যার মুখোমুখি হয়:

- অপর্যাপ্ত খাবার/নিম্নমানের খাবার খাওয়া যাতে অতিরিক্ত চিনি থাকে এবং ফাস্ট ফুড খাওয়া
- ভিটামিন ও খনিজ জাতীয় খাবার কম খাওয়া
- খাবার না খাওয়া
- অনিয়মিতভাবে খাওয়া
- শারীরিক গঠন- অনিয়মিত খাবারের অভ্যাসের কারণে শারীরিক গঠনের ভিন্নতা
- সঙ্গীর/বন্ধুর প্রভাব
- অতিরিক্ত ওজন বা কম ওজন
- পর্যাপ্ত শারীরিক পরিশ্রমের অভাব
- খাদ্য গ্রহণে অনীহা (যেমন: ক্ষুধামান্দ্য)।

## প্রশিক্ষক উপকরণ '৭খ'

### কেইস স্টাডিস

#### কেইস স্টাডি ১

শীলা গ্রামে বাস করে, তার বয়স ১৫ বছর। তার পরিবারে বাবা-মা, ২ ভাই এবং ১টি ছোট বোন রয়েছে। শীলা স্কুলে যায় এবং পাশাপাশি সে তার মাকে বাড়ির সকল কাজে সহায়তা করে। প্রতিদিন ২ বেলা তার সাধারণ খাবার হল ভাত, সবজি এবং ডাল। মাঝে মাঝে মাংস/মুরগি রান্না করা হয়। খাবার খেতে সে খুব বেশি আগ্রহ দেখায় না এবং খাবার নিয়ে সে বেশ উদ্বেগ থাকে। শীলা এটা ভেবে শংকিত থাকে যে, যদি সে খাবার খায় তাহলে সে তার সঙ্গী/বন্ধুদের নিকট মোটা বলে বিবেচিত হবে। দুমাস আগে তার ম্যালেরিয়া হয়েছিল এবং তখন থেকেই সে খুবই দুর্বল অনুভব করে এবং সবসময় ক্লান্ত থাকে। একদিন স্কুলে যাওয়ার পথে সে অজ্ঞান হয়ে যায়, এরপর তাকে সেবাকেন্দ্রে নিয়ে আসা হয়েছিল।

#### আলোচনা করুন

১. আপনার মতে শীলার কি হয়েছিল?
২. তার এমন অবস্থা ভবিষ্যতে তার ওপর কি ধরনের প্রভাব ফেলতে পারে?
৩. আপনি কিভাবে শীলাকে সহায়তা করবেন?
৪. আপনি কিভাবে শীলার অভিভাবককে পরামর্শ প্রদান করবেন?

#### কেইস স্টাডি ২

ফাহিম ১৪ বছরের একটি কিশোর যে উপশহর এলাকায় বাস করে। প্রতিদিন সকালে সে খালি পায়ে স্কুলে যায় এবং স্কুলের মাঠে খেলাধুলা করে। বেশিরভাগ সময়ে তার তলপেট ব্যাথা করে এবং তার পাতলা পায়খানা হয় অথবা বদহজম হয়। সে সবজি, ডাল জাতীয় খাবার খেতে পছন্দ করে না কিন্তু মাংস এবং মুরগির মাংস খেতে পছন্দ করে। এছাড়াও বাজারে যেসব খাবার বিক্রি হয় সেসব খাবার খেতে সে খুব পছন্দ করে যেমন কুকিস, স্ক্রিপট, চিনির শরবত, চকলেট ইত্যাদি। গত ১৫ দিন যাবত সে খুবই দুর্বল অনুভব করছে। তার মা তাকে আপনার নিকট এনেছে।

#### আলোচনা করুন

১. ফাহিমের কি হয়েছে বলে আপনি মনে করেন?
২. কিভাবে আপনি তাকে কাউন্সেলিং/চিকিৎসা করবেন?
৩. তার অভিভাবকের জন্য আপনার পরামর্শগুলো কি কি হবে?

## স্বাস্থ্য সেবাপ্রদানকারীদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শসমূহ

- স্বাস্থ্য সেবাপ্রদানকারী সেবাগ্রহীতার কথা মনোযোগ দিয়ে শুনবেন এবং সেবাগ্রহীতার মতামতের ভুল বা শুদ্ধতা যাচাই করবেন না
- স্বাস্থ্য সেবাপ্রদানকারী সেবাগ্রহীতার স্বাস্থ্য অবস্থা বুঝতে সহায়তা করবেন
- স্বাস্থ্য সেবাপ্রদানকারী সেবাগ্রহীতাকে পুষ্টি, পুষ্টির গুরুত্ব এবং কিভাবে একটি সুস্থ জীবন যাপন করা যায় তা বুঝতে সহায়তা করবেন
- স্বাস্থ্য সেবাপ্রদানকারী সেবাগ্রহীতাকে ক্রমান্বয়ে এভাবে কাউন্সেলিং করবেন যে, শরীরের যত্ন নেয়ার জন্য কিশোর-কিশোরীদেরকে কার্বোহাইড্রেট সমৃদ্ধ খাবার (শরীরে শক্তি যোগানোর জন্য), প্রোটিন/আমিষ জাতীয় খাবার (শরীরের মাংসপেশীর গঠন ঠিক রাখতে এবং উন্নতমানের রক্ত তৈরিতে), ভিটামিন জাতীয় খাবার যেমন: আয়রন (রক্ত উৎপাদনে), খনিজ জাতীয় খাবার যেমন: ক্যালসিয়াম (হাড়ের গঠনে) অবশ্যই খেতে হবে। এছাড়াও শস্য জাতীয় খাবার/সিরিয়াল, ডাল/লেবু, দুধ ও দুগ্ধ জাতীয় খাবার এবং সবুজ শাক-সবজি প্রচুর পরিমাণে অবশ্যই খেতে হবে
- স্বাস্থ্য সেবাপ্রদানকারী সেবাগ্রহীতা এবং অভিভাবক উভয়কেই সমান গুরুত্ব দিয়ে বলবেন যে, ছেলে এবং মেয়ে উভয়েরই জন্য মানসম্পন্ন পর্যাপ্ত পরিমাণ খাবার প্রয়োজন বিশেষত তাদের কৈশোরকালীন সময়ে যেহেতু এসময় থেকেই তাদের শরীরের দ্রুত বৃদ্ধি এবং বিকাশ ঘটে। ছেলে এবং মেয়ে উভয়কেই তাদের উচ্চতা ও ওজন বৃদ্ধির জন্য পুষ্টিকর খাবার দিতে হবে।

## হ্যান্ডআউট ৭(ক)

### কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টি পরিচিতি

- যেহেতু শিশুরা কৈশোরকালে বয়ঃপ্রাপ্তি হয় এবং সময় তাদের দ্রুত শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ঘটে তাই এ সময় তাদের পুষ্টির চাহিদাও বেশি থাকে
- কৈশোরকাল কিশোর-কিশোরীদের খাদ্যাভ্যাস এবং অন্যান্য স্বাস্থ্যগত অভ্যাস যেভাবে গড়ে ওঠে তা পরবর্তী জীবনের স্থায়ী আচরণ হিসেবে প্রতিষ্ঠিত হয়
- কৈশোরকালীন সময় কিশোর-কিশোরীদের জন্য অরক্ষিত সময় বিশেষত বাংলাদেশী মেয়েদের জন্য কারণ এ সময় তাদের দ্রুত শারীরিক বৃদ্ধি এবং মাসিকের রক্তক্ষরণের কারণে পুষ্টির চাহিদা বেড়ে যায় পাশাপাশি প্রচলিত জেডার সংস্কৃতি প্রথার কারণে খাদ্য নিরাপত্তাহীনতা দ্বারা অনুপাতহীনভাবে প্রভাবিত হয়
- ইতিবাচক খাদ্যাভ্যাস এবং সাংস্কৃতিক পরিবর্তনকে উৎসাহিত করার জন্য একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের মডেল কিশোর-কিশোরীদের নিকট উপস্থাপন করুন।

### কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টির জন্য সরকারের অগ্রাধিকারসমূহ

- ২য় জাতীয় পুষ্টি পরিকল্পনা (২০১৬-২০২৫) তে কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টি এবং স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রায় উৎসাহ প্রদানের প্রতি অগ্রাধিকার দেয়া হয়েছে
- সেবাকেন্দ্র এবং কমিউনিটি ভিত্তিক কার্যক্রমের মাধ্যমে কিশোর-কিশোরী, যুবক/অল্পবয়সী দম্পতিদের স্বাস্থ্য সেবা গ্রহণের প্রবণতা বৃদ্ধি করার পরিকল্পনা গ্রহণ করা হয়েছে
- একটি সুস্থ ও উৎপাদনশীল প্রজন্ম গড়তে বাল্য বিয়ে প্রতিরোধসহ কিশোর-কিশোরীদের সুস্থ শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশের জন্য পর্যাপ্ত এবং নিরাপদ পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবার নিশ্চিত করতে হবে
- কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে গণসচেতনতা বৃদ্ধি করতে হবে
- কিশোর-কিশোরীদের অপুষ্টি প্রতিরোধে সচেতনতা বৃদ্ধি করা
- বাল্য বিয়ে প্রতিরোধে আইনের প্রয়োগ বাস্তবায়ন করা
- স্কুলের স্বাস্থ্য কার্যক্রমের কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য/স্বল্প পরিসরে চিকিৎসা সেবা সম্পৃক্ত করা
- কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টি বিষয়ক সচেতনতা বৃদ্ধিতে সকল ধরনের সম্ভাব্য যোগাযোগ ব্যবস্থাসমূহ চিহ্নিত করা।

উৎস: ২য় জাতীয় পুষ্টি পরিকল্পনা (২০১৬-২০২৫), স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়, আগস্ট ২০১৭

## বাংলাদেশে কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টি পরিস্থিতি

পুষ্টি সংক্রান্ত কিছু গুরুত্বপূর্ণ পরিসংখ্যান:

- খর্বাকৃতির সংখ্যা হ্রাস পেয়েছে যদিও এখনও উচ্চহার বিদ্যমান (২৭%)
- অতিরিক্ত ওজনের লোকসংখ্যা বৃদ্ধি পেয়েছে (বর্তমানে ৭%) এবং ওজনহীনতা (শীর্ণকায়) আগের অবস্থায় রয়েছে, প্রায় ১২%
- কিশোরীদের (১৭%) চেয়ে কিশোরদের (২২%) মধ্যে কম ওজনের হার বেশি, বিশেষত গ্রামাঞ্চলে
- বিশেষকরে ভিটামিন-এ, জিংক এবং আয়োডিনের অভাব জনিত রক্তস্বল্পতা এবং অনুপুষ্টির অভাব খুবই সাধারণ সমস্যা
- ছেলে এবং মেয়ে উভয়েই অপুষ্টিতে ভুগছে
- ১০-১৬ বছর বয়সী কিশোর ছেলেদের চেয়ে ১০-১৬ বছর বয়সী কিশোরী মেয়েদের মধ্যে নিদ্রাহীনতা, খাবার না খাওয়া, অল্প খাওয়ার প্রবণতা দ্বিগুন বেশি এবং ছেলেদের চেয়ে মেয়েরা শুধুমাত্র ভাত খাওয়া এবং খাদ্য নিরাপত্তাহীনতা সময়ে কৌশল অবলম্বনের ক্ষেত্রে দেড়গুণ পিছিয়ে।

উৎস: বাংলাদেশে কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টি, উন্নত পুষ্টির জন্য আন্তর্জাতিক জোট (গেইন), জুন ২০১৮

## হ্যান্ডআউট ৭(খ)

### কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টি

খাদ্যের মূল উপাদানগুলো হল আমিষ, চর্বি, শর্করা, খনিজ এবং ভিটামিন যা ভিন্ন ভিন্ন কাজ সম্পাদন করে।

### বিভিন্ন খাদ্য উপাদানের কাজসমূহ

- পুষ্টিতে আমিষের গুরুত্ব অন্যতম। আমিষ বা প্রোটিন শরীর গঠনে সহায়তা করে এবং শরীরের কোষগুলোকে সচল রাখে
- ফ্যাট বা চর্বি উচ্চ শক্তিসম্পন্ন খাবার এবং শক্তির উৎস। চর্বি খাবারকে সুস্বাদু করে এবং চর্বিতে বিদ্যমান ভিটামিনকে দ্রুত হজম করতে সহায়তা করে
- বেশিরভাগ খাবারের মূল উপাদান হলো কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা যা শক্তির মূল উপাদান
- আমাদের শরীরে প্রতিদিন অল্প পরিমাণে ভিটামিন ও খনিজ উপাদানের প্রয়োজন হয়। ভিটামিন বা খনিজ উপাদান শরীরে কোন শক্তি উৎপাদন করে না কিন্তু অন্যান্য পুষ্টি উপাদানকে শোষিত করতে শরীরকে সহায়তা করে এবং শরীরের বৃদ্ধি, ক্ষয়পূরণ এবং শরীরের গুরুত্বপূর্ণ কাজ সচল রাখতে সহায়তা করে
- রক্ত ও হাড়ের গঠনের জন্য আয়রন এবং ক্যালসিয়ামের প্রয়োজন। বিশেষত কৈশোরকালে এর প্রয়োজনীয়তা সবচেয়ে বেশি কেননা এই সময়ে শারীরিক বৃদ্ধি দ্রুত হয়
- শৈশবকাল বা যৌবনকালের চেয়ে কৈশোরকালে ক্যালসিয়ামের প্রয়োজনীয়তা অনেক বেশি কারণ এসময় শরীরের ওজন এবং হাড়ের বৃদ্ধি দ্রুত হয়
- কিশোর-কিশোরীদের জন্য জিংক খুবই গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটি শারীরিক বৃদ্ধি ও যৌনপ্রাপ্তিতে ভূমিকা রাখে। জিংকের অন্যতম উৎসগুলো হল শস্য জাতীয় খাবার, বাদাম, মাংস, চিজ এবং দুধ।

### সুখম খাবার

সুখম খাবার হল এমন ধরণের খাবার যা সুস্বাস্থ্য এবং স্বাভাবিক সুস্থতা বজায় রাখে এবং যাতে সব ধরণের পুষ্টিগুণ (কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা, প্রোটিন বা আমিষ, ফ্যাট বা চর্বি, ভিটামিন এবং খনিজ) সঠিক পরিমাণে এবং অনুপাতে থাকে। মৌলিক খাবারের ধরণ-যেমন: শর্করা, প্রোটিন, ফ্যাট, ভিটামিন এবং মিনারেল জাতীয় খাবার সমন্বয় করে এই ধরণের খাবার তৈরি করা যেতে পারে। যেহেতু এই খাবারগুলো বিভিন্ন ধরণের খাদ্য উপাদান দিয়ে তৈরি হয় এবং সহজেই পাওয়া যায় যেমন: ডাল, চাপাতি অথবা ভাত, সবুজ শাক-সবজি এবং দুধ। এই খাবারগুলো সঠিকভাবে সমন্বয় করে প্রতিদিন খাওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

শৈশবকালে সঠিক পুষ্টিসমৃদ্ধ ও পরিমানমত খাবার খাওয়ার গুরুত্ব:

- সুখম খাবার শরীরের দ্রুত এবং সম্পূর্ণ বৃদ্ধির সম্ভাবনাকে সহায়তা করে
- সময়মত বয়ঃপ্রাপ্তিতে সহায়তা করে
- শরীরের হাড়গুলোতে পর্যাপ্ত পরিমাণে ক্যালসিয়াম প্রাপ্তি এবং হাড়ের স্বাভাবিক স্থিতিশীলতা অর্জনে সহায়তা করে
- স্বাস্থ্যকর খাদ্য অভ্যাস গড়ে তোলে এবং পরবর্তী জীবনের জন্য স্থায়ী সুস্থ খাদ্য অভ্যাস গড়ে তুলতে সহায়তা করে যা পরবর্তী জীবনে স্থূলতা, অস্টিওপোরোসিস (ক্যালসিয়ামের অভাবে হাড়ের দুর্বল গঠন) এবং ডায়াবেটিস প্রতিরোধে সহায়তা করে।

যে সকল কিশোরীরা পর্যাপ্ত পরিমাণে পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবার খায় না তাদের শারীরিক বৃদ্ধি ভালোভাবে হয় না এবং তারা বেটে নারী হিসেবে বড় হয়। কিশোরী নারীরা প্রায়ই রক্তস্বল্পতায় ভোগে কারণ তারা আয়রন সমৃদ্ধ খাবার খায় না এবং প্রায়ই তারা গোলকুমির আক্রমণের শিকার হয়।

মারাত্মক অপুষ্টি এবং পুনঃপুন অসুস্থতার কারণে কৈশোরকালের শুরু দিকে বৃদ্ধি ভালোভাবে হয় না এবং নিম্ন আর্থ-সামাজিক অবস্থার কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে দীর্ঘ বয়ঃসন্ধি বৃদ্ধি অবস্থা দেখা যায়। আবারও, কৈশোরকালে কোন শারীরিক ক্ষতি হলে সেটা পূরণে শরীরে অতিরিক্ত পুষ্টির প্রয়োজন হয় যেমন: কৈশোরকালে গর্ভধারণ। কিশোরী মায়েদের কম ওজনের শিশু জন্ম দেয়ার প্রবণতা থাকে। মায়ের শরীরে পর্যাপ্ত দুধ তৈরী না হওয়ার কারণে নবজাতক যথেষ্ট ওজন গড়তে সক্ষম হয় না এবং অপুষ্টিতে ভোগে। যদি এই শিশুগুলো মেয়ে হয় তাদের অপুষ্টির এই চক্রগুলো চলতেই থাকে এবং শৈশবকাল থেকেই তারা খর্বাকৃতির হয়ে থাকে যদি এই চক্র ভাঙ্গার কোন কার্যক্রম হাতে না নেয়া যায়। দুধকাল, শৈশবকাল, কৈশোরকাল এবং যৌবনকাল জীবনের এই সকল ক্ষেত্রেই পুষ্টি সহায়তা প্রয়োজন।

### স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া

কিশোর-কিশোরীদের শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ এবং পূর্ণাঙ্গ শারীরিক কার্যক্রম চালানোর জন্য প্রয়োজন স্বাস্থ্যকর খাবার। স্বাস্থ্যকর খাবারে যা থাকে:

- প্রধান প্রধান খাবারের মধ্য থেকে বাছাই করে বিভিন্নরকম খাবার দিয়ে সুস্বাদু খাবার তৈরী করা
- পর্যাপ্ত পরিমাণে খাবার খাওয়া যাতে কিশোর-কিশোরীদের চাহিদা পূরণ করে।

### মৌলিক খাবারের ভাগ সমূহ

- শর্করা জাতীয় খাবার যেমন: ভাত এবং অন্যান্য সিরিয়াল জাতীয় খাবার, টমেটো, নুডলস এবং পাস্তা
- ফল এবং শাক-সবজি
- দুধ এবং দুগ্ধজাতীয় খাবার যেমন:দই এবং চিজ
- মাংস, মাছ, হাঁস-মুরগি, ডিম, বাদাম এবং মটরশুটি
- উচ্চ ফ্যাট এবং/সুগার সমৃদ্ধ খাবার এবং পানীয়।

### সুস্বাদু খাবার গ্রহণ

একজন যুবক-যুবতীর বিভিন্ন খাদ্য বিভাগ হতে সুস্বাদু খাবার খাওয়া উচিত। তাদের যা খাওয়া উচিত:

- প্রচুর পরিমাণে ফল এবং শাক-সবজি খাওয়া
- পর্যাপ্ত পরিমাণে ভাত এবং অন্যান্য সিরিয়াল জাতীয় খাবার, আলু, টমেটো, নুডলস এবং পাস্তা খাওয়া
- কিছু পরিমাণ দুধ এবং দুগ্ধজাতীয় খাবার যেমন টক দই এবং চিজ খাওয়া
- কিছু পরিমাণে মাংস, মাছ, হাঁস-মুরগি, ডিম এবং/অথবা বাদাম এবং মটরশুটি খাওয়া।

### এছাড়াও তাদের আরও খাওয়া উচিত:

- যেসকল খাবারে লবন কম থাকে সেসকল খাবার নির্বাচন করা
- যেসকল খাবারে উচ্চ ফ্যাট ও চিনি থাকে সেসকল খাবার কম করে খাওয়া।

## পর্যাপ্ত পরিমাণে সুস্বাদু খাবার খাওয়া

কিশোর-কিশোরীরা যদি পর্যাপ্ত পরিমাণে সুস্বাদু খাবার না খায় তাহলে তারা কম ওজনের অধিকারী হতে পারে। অপুষ্টিতে ভোগার কারণে তাদের শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশ এবং তাদের কাজ করা ও শেখার দক্ষতাকে প্রভাবিত করতে পারে। যেসকল মেয়ের শারীরিক ওজন কম থাকে তাদের সন্তানগুলোও কম ওজনের হওয়ার সম্ভাবনা থাকে এবং বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত হওয়ার প্রবণতা থাকে। যদি কিশোর-কিশোরীরা বেশিমাত্রেয় ফ্যাট ও চিনি সমৃদ্ধ খাবার খায় পরবর্তীতে তাদের অতিরিক্ত ওজন হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। অতিরিক্ত ওজন কৈশোরকাল ও পরবর্তী জীবনে বিভিন্ন সামাজিক ও স্বাস্থ্য সমস্যার সৃষ্টি করে।

## গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী কিশোরী মায়েদের পুষ্টি

- রক্তস্বল্পতা দূর করতে গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী কিশোরী মাকে আয়রন ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাওয়াতে হবে
- গর্ভকালীন সময়ে অতিরিক্ত বিশ্রাম এবং খাবার খাওয়ার বিষয়ে কার্যকরী কাউন্সেলিং সেবার ব্যবস্থা করা এবং গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় ধাপে নবজাতককে সঠিকভাবে বুকের দুধ পান করানোর কাউন্সেলিং করা
- গর্ভবতী মাকে নিয়মিত আয়োডিন সমৃদ্ধ লবণ গ্রহণে উৎসাহিত করা
- প্রসবের ৬ সপ্তাহের মধ্যে প্রসূতি মাকে ভিটামিন-এ ট্যাবলেট খাওয়ানো।

## কিশোর-কিশোরী এবং নব বিবাহিত কিশোরী মেয়েদের জন্য পুষ্টি

- প্রতি সপ্তাহে একটি করে আয়রন ফলিক এসিড ট্যাবলেট গ্রহণ করা
- স্বাস্থ্য ও পুষ্টি শিক্ষা প্রদান করা
- কুমিনাশক খাওয়া।

## কিশোর-কিশোরীদের জন্য বার্তাসমূহ

- কিশোর-কিশোরীদের স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও বিকাশের বিভিন্ন পর্যায়ে পর্যাপ্ত পরিমাণ স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ
- শরীরের স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণ খাবার গ্রহণ করা যেমন জরুরী ঠিক তেমনই এটা মনে রাখা জরুরী যে অতিরিক্ত খাবার খাওয়ার কারণে কিশোর-কিশোরীর অতিরিক্ত ওজন হতে পারে যা তাদের স্বাস্থ্যের জন্য ভালো না
- স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ করা মানে হল নিয়মিত খাবার খাওয়া এবং অস্বাস্থ্যকর খাবার এড়িয়ে চলা (বিশেষত যেসব খাবারে প্রচুর পরিমাণে চর্বি ও চিনি থাকে)।



## অভিভাবকদের জন্য বার্তাসমূহ

### অভিভাবকদের অবশ্যই যা জানা উচিত

- আপনার ছেলে এবং মেয়ে উভয়েরই স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য বিভিন্ন ধরনের পর্যাপ্ত পরিমাণ স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া প্রয়োজন
- যদি আপনার ছেলে বা মেয়ের কৈশোরকালে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার অভ্যাস গড়ে ওঠে তাহলে এই অভ্যাসগুলো পরবর্তী জীবনে স্থায়ী অভ্যাস হিসেবে প্রতিষ্ঠিত হবে।

### অভিভাবকদের অবশ্যই যা করা উচিত

- স্বাস্থ্যকর খাবার এবং স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের বিষয়ে আপনার ছেলে এবং মেয়ের সাথে কথা বলুন
- আপনার ছেলে এবং মেয়েকে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে উৎসাহ দিন
- নিজে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার মডেল তৈরি করুন এবং আপনার ছেলে মেয়েকে মডেলটি অনুসরণ করতে উৎসাহিত করুন।

## হ্যান্ডআউট ৭(গ)

### পুষ্টিজনিত রক্তস্বল্পতা

কিশোর-কিশোরীদের শারীরিক দ্রুত বৃদ্ধির সাথে সাথে আয়রণের চাহিদাও বৃদ্ধি পায়। যেহেতু ছেলেদের ওজন মেয়েদের তুলনায় বেশি বৃদ্ধি পায় তাই মেয়েদের তুলনায় ছেলেদের আয়রণের চাহিদাও বেশি থাকে। অপরদিকে মাসিকের কারণে মেয়েদের আয়রণের প্রয়োজনীয়তা বৃদ্ধি পায়। কিশোর-কিশোরীদেরকে আয়রণ সমৃদ্ধ খাবার খাওয়ার জন্য উৎসাহ দিতে হবে (সবুজ শাক-সবজি, গুড়, মাংস), পাশাপাশি ভিটামিন-সি জাতীয় খাবার খেতে হবে যেমন লেবু জাতীয় খাবার (কমলা, লেবু)। ঋতুপ্রাবজনিত রক্তক্ষরণ পুষিয়ে নিতে কিশোরী মেয়েদের অতিরিক্ত আয়রণের প্রয়োজন হয়। সেক্ষেত্রে কিশোরীদের প্রতি সপ্তাহে আয়রণ ট্যাবলেট গ্রহণ করতে হবে।

### খাবারে আয়রণের ঘাটতি পুষ্টিজনিত রক্তস্বল্পতার কারণ।

#### রক্তস্বল্পতা কি?

আমাদের রক্তে হিমোগ্লোবিন নামক লাল বর্ণের রক্ত কণিকা রয়েছে। লোহিত রক্তকণিকায় হিমোগ্লোবিন এর অভাবে রক্তে অক্সিজেন পরিবহন ক্ষমতা কমে যায় এর ফলে তাই রক্তস্বল্পতা দেখা দেয়। বাংলাদেশের কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে আয়রণ ঘাটতিজনিত রক্তস্বল্পতা একটি প্রধান পুষ্টিজনিত সমস্যা। রক্তস্বল্পতার কু-প্রভাবগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- কাজ করার সক্ষমতা হ্রাস করে এবং কাজের উৎপাদনশীলতা কমায়
- গর্ভবতী মেয়ে/নারীর স্বাস্থ্য ঝুঁকি বৃদ্ধি করে
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে বাধাগ্রস্ত করে এবং রক্তস্বল্পতাসহ অন্যান্য রোগ সংক্রমণের সম্ভাব্যতা বৃদ্ধি করতে পারে।

#### কিভাবে রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ করা যেতে পারে?

সঠিক পরিমাণে সুস্বাদু খাবার গ্রহণসহ নিয়মিত আয়রণ ট্যাবলেট সেবনের মাধ্যমে রক্তস্বল্পতাজনিত সমস্যার সমাধান করা সম্ভাব্য। রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধে সবুজ শাক-সবজি ও ফলমূল খাওয়া বাড়াতে হবে। যদি কোন কিশো-কিশোরীকে বিমর্ষ, ক্লান্ত এবং অবসন্ন দেখায় তাহলে বুঝতে হবে যে তার রক্তস্বল্পতা দেখা দিয়েছে। হিমোগ্লোবিন এর মাত্রা স্বাভাবিক অবস্থায় আসার পরবর্তী ২-৩ মাস পর্যন্ত আক্রান্ত ব্যক্তিকে রক্তস্বল্পতার চিকিৎসা হিসেবে আয়রণ ও ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাওয়াতে হবে।

#### রক্তস্বল্পতা- কারণ, চিহ্ন ও উপসর্গসমূহ, ঝুঁকি ও প্রধান প্রধান প্রতিরোধের উপায়সমূহ

- অপরিষ্কার আয়রণ গ্রহণ/শোষণ/সংরক্ষণ
- সীমিত আকারে খাওয়া
- খাবার না খাওয়া বা এড়িয়ে চলা
- খাবারের অপব্যবহার
- দীর্ঘস্থায়ী মাসিক এবং মাসিকের সময় প্রচুর রক্তক্ষরণ
- দ্রুত শারীরিক বৃদ্ধি
- কিশোরী বয়সে গর্ভধারণ।

## রক্তস্বল্পতার চিহ্ন এবং উপসর্গসমূহ

- ক্লান্তি, মাথাঘোরা, অলসতা, মাথাব্যথা
- ঘন ঘন শ্বাস নেয়া, কানে শো শো করা, বিষাদ লাগা
- পায়ে বিরামহীন ব্যাথা/টনটনে ব্যাথা
- ম্লান, চ্যাপ্টা, ভঙ্গুর নখ (নখের আগায়)
- কৌনিক স্টেমাটিটিস (মুখের কোনায় দাগ)
- গ্লুসিসিটিস, ব্লু স্কেলো (চোখ সাদা হয়ে যাওয়া), চোখ ফ্যাকাসে হয়ে যাওয়া এবং জিহবা ফ্যাকাসে দেখা।

## প্রধান প্রধান ঝুঁকিসমূহ

- স্নায়ুবিিক এবং স্মৃতির বিকাশকে বাধাগ্রস্ত করে
- স্কুলের পড়ালেখা ও খেলাধুলার দক্ষতা কমিয়ে দেয়
- শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশকে বাধাগ্রস্ত করে
- গর্ভকালীন জটিলতা বৃদ্ধি করে (অকাল জন্ম এবং জ্রণের বিকাশকে বাধাগ্রস্ত করে)
- কর্মক্ষমতা হ্রাস করে
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস করে।

## প্রতিরোধের উপায়সমূহ

- কিশোর-কিশোরীদের উৎসাহ দিন বিশেষত যারা আয়রন ঘাটতিজনিত রক্তস্বল্পতায় ভুগছে তাদেরকে ওপরের আলোচিত খাদ্য কৌশলগুলো অনুসরণ করতে বলুন
- যে সকল কিশোর-কিশোরী রক্তস্বল্পতার উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছে বিশেষত যেসকল নারীর মাসিকের সময় প্রচুর রক্তপাত হয় তারা যদি নিয়মিত বা নির্দিষ্ট সময় ধরে স্বল্পমাত্রার আয়রন ট্যাবলেট খেলে তাদের রক্ত স্বল্পতায় ঝুঁকি কমবে।

## অন্যান্য পুষ্টি ঘাটতি অবস্থা

কৈশোরকালীন সময়ে অপরিাপ্ত পুষ্টি অবস্থা শারীরিক বৃদ্ধিকে স্থায়ীভাবে বাধাগ্রস্ত করে যার ফলে কিশোর-কিশোরীরা বেটে ও চিকন হয়। অপুষ্টির কারণে কিশোর-কিশোরীরা সম্পূর্ণ উচ্চতা নাও অর্জন করতে পারে যার ফলে কিশোর-কিশোরীরা খর্বাকৃতির হয়ে থাকে। বয়ঃপ্রাপ্তি দেহিতে হওয়ার কারণে পূর্ণ যৌবনপ্রাপ্তিও দেহিতে হতে পারে। নিম্ন পুষ্টি অবস্থা কর্মক্ষমতা কমিয়ে ফেলে এবং ছেলে/মেয়েরা সব সময় ক্লান্তিবোধ করে।

- ভিটামিন-এ শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি এবং দৃষ্টি শক্তির বৃদ্ধির সাথে সম্পৃক্ত এবং যা মিষ্টি আলু, গাজর, গাঢ় সবুজ শাক, লেটুস, মাছ এবং কলিজায় পাওয়া যায়। ভিটামিন-এ'র অভাবে ৫ বছরের কম বয়সী শিশুর মৃত্যু ঘটে এবং চোখের দৃষ্টি শক্তি বৃদ্ধি বাধাগ্রস্ত করে এবং হাম ও ডায়রিয়াতে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বৃদ্ধিসহ জটিলতার সৃষ্টি করে
- জিংকের অভাবে শারীরিক বৃদ্ধি ব্যহত হয় এবং যৌবনপ্রাপ্তিতে বিলম্ব ঘটায়

- আয়োডিনের অভাবে গর্ভকালীন সময় থেকেই বর্ণালী রোগের বিস্তৃত ঘটায় যার বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্য ও সামাজিক, স্নায়ুবিিক ও মানসিক বৃদ্ধি বাধাগ্রস্ত করে। যার ফলে পরবর্তীতে শৈশবকাল ও যৌবনকালেও পরিলক্ষিত হয়। আয়োডিনের অভাবে যেসকল ব্যাধি দেখা যায় তার মধ্যে মানসিক সমস্যা, মানসিক প্রতিবন্ধীতা, স্নায়ুবিিক ক্রটি, মৃত সন্তান প্রসব বৃদ্ধি, গর্ভের শিশু এবং নবজাতকের মৃত্যু ইত্যাদি
- সকল বয়সী মানুষের হাড় ও দাঁতের মজবুত গঠনের জন্য ক্যালসিয়াম খুবই গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। দুর্ভাগ্যবশত, ক্যালসিয়ামের অভাবের কারণে জটিল স্বাস্থ্য সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে যেমন- হাড় ফেঁপে যাওয়া এবং চোখে ছানি পড়া। প্রতিদিন কিছু খাবার খাওয়ার মাধ্যমে আমার আমাদের প্রয়োজনীয় ক্যালসিয়ামের চাহিদা পূরণ করতে পারি। প্রথমত ৩ ধরনের খাবার (শর্করা, আমিষ ও স্নেহজাতীয় খাবার) পরিমাণ মত খেতে হবে।

## হ্যান্ডআউট ৭(ঘ)

### স্থূলতা এবং অতিরিক্ত ওজন

#### সংজ্ঞা/পরিচিতি

- অতিরিক্ত ওজন: একজন ব্যক্তির শরীরে অতিরিক্ত মাংসপেশী, হাড়, শরীরে পানি জমা এবং অতিরিক্ত চর্বি জমা অতিরিক্ত ওজনের অধিকারী হতে পারে। এর মানে হল একজন ব্যক্তির উচ্চতা অনুযায়ী সুস্থ থাকার জন্য তার যে ওজন থাকার দরকার তার চেয়ে তার শরীরের ওজন বেশি হওয়া
- স্থূলতা: স্থূলতা হল এমন অবস্থা যেখানে একজন ব্যক্তির মেদকলায় অতিরিক্ত চর্বি জমা হওয়া যা তার সাধারণ ওজনের চেয়ে ২০% পর্যন্ত ওজন বৃদ্ধি করে। স্থূলতার কারণে স্বাস্থ্যের ওপর বিভিন্ন ধরনের নেতিবাচক প্রভাব পরে এমনকি এর কারণে অকাল মৃত্যুও হতে পারে। স্থূলতার কারণে রক্তে কোলেস্টেরলের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, পিত্তথলিতে পাথর হওয়াসহ কয়েক ধরনের ক্যান্সারও হতে পারে।

#### স্থূলতার কারণসমূহ:

- অলস জীবনযাপন করা
- পারিবারিক ইতিহাস (পরিবারের পূর্বপুরুষদের মাঝে স্থূলতা থাকা)
- অতিরিক্ত খাবার খাওয়া
- মানসিক সমস্যা
- বিভিন্ন ধরনের রোগবালাই
- নির্দিষ্ট কিছু নেশাদ্রব্য সেবন।

#### অতিরিক্ত ওজন/স্থূলতা প্রতিরোধে স্বাস্থ্যসেবার সম্প্রসারণ

কিশোর-কিশোরীদের অতিরিক্ত ওজনের জন্য দায়ী বিষয়সমূহ	স্বাস্থ্য সচেতনতার বার্তাসমূহ
১। অতিরিক্ত টিভি দেখা, ভিডিও গেম খেলা এবং কম্পিউটার ব্যবহার করা	দৈনিক ১-২ ঘন্টা টিভি দেখা/ভিডিও গেম খেলা/কম্পিউটার ব্যবহার করা; এসবের পরিবর্তে অন্যান্য বিনোদনমূলক কাজ করা
২। শারীরিক পরিশ্রমের অভাব	খেলাধুলা এবং অন্যান্য বিনোদনের কাজ বৃদ্ধি করা, শারীরিক পরিশ্রম বাড়ানো, প্রতিদিন ৬০ মিনিট করে শারীরিক পরিশ্রমের লক্ষ্য নির্ধারণ করা
৩। মিষ্টিজাতীয় কোমল পানীয় অতিরিক্ত পরিমাণে পান করা।	মিষ্টিজাতীয় কোমল পানীয়ের পরিবর্তে সোডা এবং ফলের শরবত পান করা, সাথে প্রচুর পরিমাণে পানি এবং কম চর্বিসমৃদ্ধ দুধ পান করা।

৪। একবারে অতিরিক্ত পরিমাণে খাওয়া	একেবারে বেশি পরিমাণে না খেয়ে অল্প অল্প করে ঘন ঘন খাবার খাওয়া/নিয়মিত পরিমাণ মত সুস্বাদু খাবার গ্রহণ করা
৫। প্রচুর পরিমাণে ফাস্ট ফুড খাওয়া	প্রতি সপ্তাহে ১-২ বারের বেশি ফাস্টফুড খাওয়া উচিত নয়। ফাস্টফুডের পরিবর্তে শাক-সবজি, ফলমূল বেশি করে খাওয়া
৬। সকালের নাস্তা এড়িয়ে চলা	প্রতিদিন নিয়মিতভাবে সকালের নাস্তা খাওয়া
৭। খাবারে কম চর্বিযুক্ত খাদ্যের অনুপস্থিতি	প্রতিদিন ২-৩ কাপ চর্বি ছাড়া অথবা কম চর্বিযুক্ত দুধ পান করা অথবা বিকল্প খাবার গ্রহণ করা
৮। খাদ্য তালিকায় শাক-সবজি, ফল এবং আঁশযুক্ত খাবারের ঘাটতি	প্রতিদিন ৩-৪ কাপ ফলের জুস এবং শাক-সবজি খাওয়া। মাঝে মাঝে দানাজাতীয় খাবার খেতে হবে অন্তত কমপক্ষে আধাভাগ দানা জাতীয় খাবার খেতে হবে। যেমন: ছোলা, মটরশুটি, ডাল ইত্যাদি।

## হ্যান্ডআউট ৭(ই)

### স্বাস্থ্য সেবাপ্রদানকারীদের জন্য পরামর্শসমূহ

কৈশোরকাল হল কিশোর-কিশোরীদের দ্রুত এবং ধারাবাহিক শারীরিক, মানসিক এবং জৈবিক বৃদ্ধি এবং বিকাশের সময়। এই সময় কিশোর-কিশোরীরা যে মানের খাবার খেতে অভ্যস্ত হয়ে যায় তা তাদের পরবর্তী জীবনে স্থায়ী অভ্যাস হিসেবে বজায় থাকে এবং তার শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ থাকতে সহায়তা করে। যাইহোক, কৈশোরকালে কিশোর-কিশোরীদের শরীরের যত্ন নিতে কিশোর-কিশোরীদের কার্বোহাইড্রেট (শরীরে শক্তি যোগানের জন্য), প্রোটিন (ভিতর থেকে শরীর গঠন এবং উত্তম মানের রক্ত তৈরিতে সহায়তা), ভিটামিন যেমন আয়রন (রক্ত উৎপাদনে), খনিজ/মিনারেলস যেমন ক্যালসিয়াম (হাড়ের গঠনে) সমৃদ্ধ খাবার অবশ্যই খাওয়া উচিত। শস্য/সিরিয়াল, ডাল/কলাই, দুধ এবং দুগ্ধজাত খাবার এবং সবুজ শাক-সবজি প্রচুর পরিমাণে খাওয়া উচিত।

- যেহেতু ছেলে এবং মেয়ে উভয়েরই দ্রুত শারীরিক বৃদ্ধি এবং বিকাশ হয় কৈশোরকালে তাই এসময় ছেলে এবং মেয়ে উভয়েরই পর্যাপ্ত পরিমাণে ভালো মানের খাবারের প্রয়োজন রয়েছে এবং এ বিষয়ে স্বাস্থ্য সেবাপ্রদানকারীরা সবচেয়ে বেশি গুরুত্বারোপ করবেন। প্রকৃতপক্ষে আমাদের সমাজে মেয়েদের তুলনায় ছেলেদের খাবারের প্রতি বেশি গুরুত্ব দেয়া হয়, আবার পরিবার থেকে মেয়েদের তুলনায় ছেলেদের খাবার দাবারের প্রতি বেশি গুরুত্ব দেয়া হয় যা পরবর্তীতে ছেলে মেয়েদের প্রতি বৈষম্যমূলক আচরণ সৃষ্টি করে (ছেলেদের বেশি পড়াশুনা করতে হয়, আয় উপার্জনের জন্য বাইরে যেতে হয় ইত্যাদি)। যাইহোক, মেয়েদেরও সুস্বাদু খাবার প্রয়োজন, কেননা মাসিকের কারণে মেয়েদের যে রক্তশূন্য হয় তার ক্ষয়পূরণের জন্য। এছাড়াও বাড়ির কাজ সামলানো, পারিবারিক আয় উপার্জনে সহায়তা করার জন্য মেয়েদেরও বাইরে যেতে হয়, তাই মেয়েদেরও ছেলেদের মত একই ধরনের সুস্বাদু খাবার প্রয়োজন
- সামাজিক ও জেন্ডার অবস্থার প্রেক্ষিতে সাধারণত নারীরাই দুর্বল পুষ্টি অবস্থায় বেশি ঝুঁকিপূর্ণ থাকে। মারাত্মক ফলস্বরূপ তারা জটিল রক্তস্বল্পতায় ভোগা, গর্ভপাত অথবা কম ওজনের শিশু জন্ম দেয় যা ভবিষ্যত প্রজন্মকে মারাত্মকভাবে প্রভাবিত করে। তাদের কাজ করার সক্ষমতা বা দক্ষতা হ্রাস পায় এবং শেখা ও চিন্তা করার দক্ষতা মারাত্মকভাবে আক্রান্ত হয়। মাতৃমৃত্যুর অন্যতম প্রধান কারণ হল রক্তস্বল্পতা। মারাত্মক রক্তস্বল্পতার কারণে মৃত্যু পর্যন্তও হতে পারে, বিশেষত যদি কোন কারণে রক্তপাত হয় অথবা রক্তক্ষরণ হয়
- কৈশোরকালে ছেলে এবং মেয়ে উভয়েরই উচ্চতা ও ওজন বৃদ্ধির জন্য পুষ্টির প্রয়োজন রয়েছে
- স্বাস্থ্য সেবাপ্রদানকারী কিশোর-কিশোরীদের সাথে অবশ্যই রক্তস্বল্পতার কারণে তাদের কি সমস্যা হয় যেমন: তাদের শিক্ষা কার্যক্রম, জীবিকা এবং নারীদের সামগ্রিক স্বাস্থ্যবস্থা যেভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয় তা বিস্তারিতভাবে ব্যাখ্যা করবেন
- স্বাস্থ্য সেবাপ্রদানকারী ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা, পুষ্টি এবং রক্তস্বল্পতার মধ্যে সম্পর্কগুলো ব্যাখ্যা করবেন
- সুস্থ ও উন্নত জীবনযাপনের জন্য মানসম্পন্ন খাবার এবং ভালো খাদ্যভ্যাস হল মূল চালিকা শক্তি
- প্রতিটি কিশোর-কিশোরীর প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে ব্যায়াম, ইয়োগা এবং মেডিটেশন অবশ্যই করা উচিত।

## হ্যান্ডআউট ৭(চ)

### বডি মাস ইনডেক্স (বিএমআই)

বিএমআই কি?- বডি মাস ইনডেক্স বা বিএমআই হল একজন ব্যক্তির উচ্চতা অনুযায়ী তার ওজনের পরিমাপক। এটিকে একজন ব্যক্তির শরীরের মোট চর্বি পরিমাণের নির্দেশকও বলা হয়।

সাধারণত বিএমআই মোট শারীরিক চর্বি সাথে সম্পৃক্ত। এর অর্থ হল একজন ব্যক্তির বিএমআই স্কোর যত বাড়বে তার শরীরের চর্বি পরিমাণও তত বেশি হবে।

কিভাবে বিএমআই গণনা করা হয়

- বিএমআই-এ ওজনকে কিলোগ্রামে প্রকাশ করা হয় এবং উচ্চতাকে মিটারে প্রকাশ করা হয় এবং মোট ওজনকে মোট উচ্চতার বর্গ দ্বারা ভাগ করা হয়। (ওজন (কে.জি)/[ উচ্চতা (মিটার)]
- যদিও সাধারণত উচ্চতা সেন্টিমিটারে পরিমাপ করা হয়, তখন সেন্টিমিটারকে ১০০ দ্বারা ভাগ করে মিটারে প্রকাশ করা হয়
- সূত্র ব্যবহার করে বিএমআই পরিমাপের উদাহরণ: উচ্চতা= ১৬৫ সে.মি (১.৬৫ মি), ওজন=৬৮ কেজি, বিএমআই গণনা:  $68 / (1.65)^2 = 24.98$

বডি মাস ইনডেক্স (বিএমআই)	উচ্চতা অবস্থা
১৮.৫ এর নিচে	কম ওজন
১৮.৫-২৪.৯	স্বাভাবিক
২৫.০-২৯.৯	অতিরিক্ত ওজন
৩০ বা ততোধিক	স্থূলতা

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে যে ব্যক্তির বিএমআই ২৫-২৯.৯ এর মধ্যে থাকবে তাকে অতিরিক্ত ওজনের অধিকারী বলে গণ্য করতে হবে, যার বিএমআই ৩০ বা ততোধিক থাকবে তাকে স্থূল হিসেবে বিবেচনা করতে হবে, যার বিএমআই ১৮.৫ এর নিচে থাকবে তার কম ওজন বলে বিবেচনা করতে হবে এবং যার বিএমআই ১৮.৫-২৪.৯ এর মধ্যে থাকবে তাকে সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হিসেবে বিবেচনা করতে হবে।



# BMI CHART

		Weight lbs / kg																				
Height		90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290
ft/in	cm	41	45	50	54	59	64	68	73	77	82	86	91	95	100	104	109	113	118	122	127	132
4'8"	144,2	20	22	25	27	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56	58	61	63	65
4'9"	144,7	19	22	24	26	28	30	32	35	37	39	41	43	45	48	50	52	54	56	58	61	63
4'10"	147,3	19	21	23	25	27	29	31	33	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	59	61
4'11"	149,8	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	51	53	55	57	59
4'12"	152,4	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57
5'1"	154,9	17	19	21	23	25	26	28	30	32	34	36	38	40	42	43	45	47	49	51	53	55
5'2"	157,4	16	18	20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46	48	49	51	53
5'3"	160,0	16	18	19	21	23	25	27	28	30	32	34	35	37	39	41	43	44	46	48	50	51
5'4"	162,5	15	17	19	21	22	24	26	27	29	31	33	34	36	38	39	41	43	45	46	48	50
5'5"	165,1	15	17	18	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42	43	45	47	48
5'6"	167,6	15	16	18	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40	42	44	45	47
5'7"	170,1	14	16	17	19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	34	36	38	39	41	42	44	45
5'8"	172,2	14	15	17	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	33	35	37	38	40	41	43	44
5'9"	175,2	13	15	16	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	35	37	38	40	41	43
5'10"	177,8	13	14	16	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	34	36	37	39	40	42
5'11"	180,3	13	14	15	17	18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	33	35	36	38	39	40
5'12"	182,8	12	14	15	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34	35	37	38	39
6'1"	185,4	12	13	15	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38
6'2"	187,9	12	13	14	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37
6'3"	190,5	11	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31	33	34	35	36
6'4"	193,0	11	12	13	15	16	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	29	30	32	33	34	35
6'5"	195,5	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	30	31	32	33	34
6'6"	198,1	10	12	13	14	15	16	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34
6'7"	200,6	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	32	33
6'8"	203,2	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	30	31	32
6'9"	205,7	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	31
6'10"	208,2	09	10	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
6'11"	210,8	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30



UNDERWEIGHT



HEALTHY



OVERWEIGHT



OBESE



EXTREMELY  
OVERWEIGHT

Source: <https://www.bmi-chart.info/bmicalculator>

# মডিউল ৮

## কৈশোরকালীন মানসিক স্বাস্থ্য

## মডিউল ৮

### কৈশোরকালীন মানসিক স্বাস্থ্য

#### সূচনা

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা সংজ্ঞা অনুযায়ী মানসিক স্বাস্থ্য হচ্ছে এমন একটি অবস্থা যেখানে ব্যক্তি তার নিজের সক্ষমতা ও দুর্বলতা বুঝতে পারে, করে, দৈনন্দিন স্বাভাবিক চাপ মোকাবেলা করতে পারে, উৎপাদনশীল এবং ফলপ্রসূভাবে কাজ করতে পারে, এবং তার চার পাশ ও সমাজের (কমিউনিটির) জন্য অবদান রাখতে সক্ষম হয়।

কৈশোরকাল থেকে চাপ মোকাবেলা, মানসিক স্থিতিশীলতা, সামগ্রিক সুস্থতা অর্জনের জন্য কার্যকরী এবং প্রাপ্তবয়স্ক অবস্থায় ইতিবাচক মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য তা গুরুত্বপূর্ণ। কিশোর-কিশোরীদের জন্য বেশকিছু চাপ আছে-যখন তারা শৈশব থেকে প্রাপ্তবয়স্ক অবস্থা পর্যন্ত অনুভব করে। এসব চাপের মধ্যে রয়েছে দারিদ্র্য, সহিংসতার মুখোমুখি হওয়া, এবং ত্রুটিপূর্ণ সন্তান লালন পালনের পদ্ধতি (প্যারেন্টিং) এবং সামাজিক চাপ (উদাহরণস্বরূপ অল্প বয়সে বিয়ে করার চাপ, ভালো রেজাল্ট করার চাপ)। কিশোর-কিশোরীরা তাদের ধর্ম, লিঙ্গ, মূল্যবোধ বা জাতিগত মত ইত্যাদি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়েও চাপে পড়তে পারে। কোনো ক্ষেত্রে শৈশবে বা কৈশোরে কোনো ধরনের আঘাত বা নিপীড়ন (শারীরিক, মানসিক, যৌন) পরবর্তীতে তার মানসিক স্বাস্থ্য ও ব্যক্তিত্বের উপর প্রভাব ফেলে।

এই মডিউলটিতে কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা এবং এই সমস্যা সমাধানে স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর ভূমিকা নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে, এর মধ্যে রুটিন স্ক্রীনিং এবং মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় ভুগছে এমন কিশোর-কিশোরীদের জন্য রেফারেলের ক্ষেত্রে যেসব সমস্যা হয়ে থাকে তা আলোচনা করা হয়েছে।



মডিউলের মোট সময়

১ ঘন্টা



শিখন উদ্দেশ্য

মডিউলটি শেষ করার পর প্রশিক্ষণার্থীরা:

- মানসিক স্বাস্থ্য কি এবং কিশোর-কিশোরীদের জন্য একটি স্বাস্থ্য ইস্যু হিসেবে মানসিক স্বাস্থ্যের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবেন
- কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা সমাধানে স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর ভূমিকা বুঝতে পারবেন।



প্রশিক্ষণের পদ্ধতিসমূহ

- পাওয়ার পয়েন্ট উপস্থাপনা
- দলগত আলোচনা
- ব্রেইনস্টর্মিং
- দলগত কাজ।



### প্রশিক্ষণের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ

- মডিউল ৮ এর জন্য স্লাইড সেট
- ফ্লিপ চার্ট এবং মার্কার
- প্রেসটিক
- প্রশিক্ষকের টুল - মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত প্রশ্নোত্তর
- মডিউল ৮: এর হ্যান্ডআউট (ক-ছ)



### প্রশিক্ষণের পূর্ব প্রস্তুতি

- পুরো মডিউলটি প্রথমে পড়ে নিয়ে নিশ্চিত হতে হবে যে সকল প্রশিক্ষক এই মডিউলের বিষয়বস্তু এবং পদ্ধতির সাথে স্বচ্ছন্দবোধ করছেন
- বাংলাদেশি কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা গুলো পর্যালোচনা করে নিতে হবে।
- অংশগ্রহণকারী হ্যান্ডআউট প্রস্তুত করতে হবে
- স্ক্রিনিং টুল এবং রেফারেল পয়েন্টগুলোর তালিকা তৈরি করে নিতে হবে এবং অধিবেশনে পরিবেশন করতে হবে।



### তথ্যসূত্র/রেফারেন্স

- Mamun, M.A., Hossain, M.S. & Griffiths, M.D. Mental Health Problems and Associated Predictors Among Bangladeshi Students. Int J Mental Health Addiction (2019). <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00144-8>.
- Rashtriya Kishor Swasthya Karyakram, India, 2015. The training manual for Adolescent's Health Counsellors. Accessed at: [https://nhm.gov.in/images/pdf/programmes/RKSK/Counsellors\\_Training\\_Manual/Facilitator\\_Guide\\_Counsellors.pdf](https://nhm.gov.in/images/pdf/programmes/RKSK/Counsellors_Training_Manual/Facilitator_Guide_Counsellors.pdf)
- National Strategy for Adolescent Health 2017-2030. (2017). Ministry of Health and Family Welfare.
- <https://www.slideshare.net/RoselinV/adolescent-health-122665161>
- National Institute of Mental Health. National Mental Health Survey. Dhaka; 2019.
- Khan, Farzana & Faruque, Mithila & Sultana, Rabeya & Nahar, Nasreen & Begum, Rowshan. (2014). Depression and its associated factors in 13-19 years old rural adolescents. International Journal of Advanced Research. Volume 2, 672-679.

অধিবেশনসমূহ	সময়
অধিবেশন ১: মানসিক স্বাস্থ্য কি এবং কিশোর-কিশোরীদের জন্য একটি স্বাস্থ্য ইস্যু হিসেবে মানসিক স্বাস্থ্যের গুরুত্ব	৩৫ মিনিট
অধিবেশন ২: কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা সমাধানে স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর ভূমিকা	২৫ মিনিট
মডিউলের মোট সময়	৬০ মিনিট

## অধিবেশন ১

মানসিক স্বাস্থ্য কি এবং কিশোর-কিশোরীদের জন্য একটি স্বাস্থ্য ইস্যু হিসেবে মানসিক স্বাস্থ্যের গুরুত্ব



শিখন উদ্দেশ্য

মানসিক স্বাস্থ্য কি এবং কিশোর-কিশোরীদের জন্য একটি স্বাস্থ্য ইস্যু হিসেবে মানসিক স্বাস্থ্যের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করা



৩৫ মিনিট

অধিবেশন পরিকল্পনা

কার্যক্রম	সময়	উপকরণসমূহ
কার্যক্রম ১: দলগত কাজ উপস্থাপনা	২০ মিনিট	<ul style="list-style-type: none"><li>ফ্লিপচার্ট এবং মার্কার</li><li>মডিউলের জন্য উপস্থাপনা স্লাইড।</li><li>কিশোর মানসিক স্বাস্থ্য (স্লাইড ১-৮)</li></ul>
কার্যক্রম ২: দলগত কাজ	১৫ মিনিট	
অধিবেশনের মোট সময়	৩৫ মিনিট	

## কার্যক্রম ১: দলগত কাজ ও উপস্থাপনা

মানসিক স্বাস্থ্য

**ধাপ ১** ঘরের মাঝে একটি ফ্লিপচার্ট রাখুন। অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞাসা করুন যে, মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে তাদের ধারণা কি এবং মানসিক স্বাস্থ্য একটি মৌলিক প্রয়োজন কিনা। ফ্লিপ চার্টে সকল অংশগ্রহণকারীর উত্তরগুলো লিখে ফেলুন।

নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলো করুন:

- মানসিক স্বাস্থ্য বলতে আপনি কি মনে করেন?
- বিভিন্ন গ্রুপের কিশোর-কিশোরীদের (উদাহরণস্বরূপ বিবাহিত কিশোরী, গর্ভবতী কিশোরী) মানসিক স্বাস্থ্যের কিছু সমস্যার উদাহরণ দিন
- আপনি কি মনে করেন যে আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য সেবা প্রদান করা জরুরী?
- আপনি কি মানসিক স্বাস্থ্য সেবা প্রদান করতে সক্ষম?

- ধাপ ২ বিভিন্ন গ্রুপের কিশোর-কিশোরীদের সাধারণ মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার উদাহরণগুলো বিভিন্ন ভাগে ভাগ করুন। “কৈশোরকালীন মানসিক স্বাস্থ্য” মডিউলের স্লাইড উপস্থাপন করে বিষয়বস্তু ব্যাখ্যা করুন।
- ধাপ ৩ মডিউল ৮ থেকে স্লাইড উপস্থাপন করুন: স্লাইড ১-৭
- ধাপ ৪ প্রশিক্ষণার্থীদের কোন প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন

## কার্যক্রম ২: দলগত কাজ

- ধাপ ১ অংশগ্রহণকারীদের কে ২টি গ্রুপে ভাগ করুন।
- ধাপ ২ প্রতিটি দলকে কিশোর মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাসমূহ এবং এর সাথে জড়িত সামাজিক ক্ষতিকর ধ্যান-ধারণা যা এই সমস্যাগুলোকে প্রকট করে তোলে, তার একটি তালিকা তৈরি করতে বলুন (৫ মিনিট)।
- ধাপ ৩ প্রতিটি দলকে তাদের কাজের সারসংক্ষেপ সবার সাথে উপস্থাপন করতে বলুন। (প্রতিটি ৫ মিনিট)
- ধাপ ৪ নিম্নলিখিত পয়েন্টগুলি তৈরি করে দলগত কাজ শেষ করুন:
- এই অধিবেশনের মূল উদ্দেশ্য হচ্ছে সাধারণভাবে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত ক্ষতিকর ও ভ্রান্ত ধ্যান-ধারণা এবং বৈষম্য সম্পর্কে ধারণা প্রদান করা এবং মানসিক স্বাস্থ্য সেবা গ্রহণের ক্ষেত্রে এসব ক্ষতিকর ও ভ্রান্ত ধ্যান-ধারণা এবং বৈষম্যের প্রভাব আলোচনা করা
  - এসব ক্ষতিকর ও ভ্রান্ত ধ্যান-ধারণার জন্য মানুষ মানসিক অসুস্থ ব্যক্তিদের প্রতি বৈষম্যমূলক আচরণ করে থাকে
  - ক্ষতিকর ও ভ্রান্ত ধ্যান-ধারণা এবং সামাজিকভাবে খাটো হওয়ার ভয়ে মানসিক অসুস্থতার শিকার ব্যক্তির সেবাগ্রহণে বাধার সম্মুখীন হয়
  - মানসিক অসুস্থতা সম্পর্কে ভুল ধারণা মানুষের আচরণে প্রতিফলিত হয়
  - ক্ষতিকর ও ভ্রান্ত ধ্যান-ধারণা দূর করা এবং মানসিক অসুস্থতার একটি বাস্তবসম্মত এবং ইতিবাচক উপলব্ধি রপ্ত করার উপায় শেখা গুরুত্বপূর্ণ
  - মানসিক অসুস্থতা এবং এর চিকিৎসা সম্পর্কে সঠিক তথ্য প্রদানের মাধ্যমে ক্ষতিকর ও ভ্রান্ত ধ্যান-ধারণা এবং বৈষম্য কমানো যেতে পারে।

## অধিবেশন ২

### কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা সমাধানে স্বাস্থ্য সেবাপ্রদানকারীর ভূমিকা



শিখন উদ্দেশ্য

প্রশিক্ষার্থীরা কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা সমাধানে স্বাস্থ্য সেবাপ্রদানকারীর ভূমিকা বুঝতে পেরেছে কিনা তা নির্ধারণ করা।



২৫ মিনিট

### অধিবেশন পরিকল্পনা

কার্যক্রম	সময়	উপকরণসমূহ
কার্যক্রম ১: উপস্থাপনা	১০ মিনিট	<ul style="list-style-type: none"><li>মডিউলের জন্য উপস্থাপনা স্লাইড।</li><li>কিশোর মানসিক স্বাস্থ্য (স্লাইড ৮-১৩)</li></ul>
কার্যক্রম ২: ব্রেইনস্টর্মিং	১০ মিনিট	<ul style="list-style-type: none"><li>মানসিক স্বাস্থ্য প্রশ্নপত্র</li></ul>
কার্যক্রম ৩: প্রশ্নোত্তর	৫ মিনিট	<ul style="list-style-type: none"><li>মডিউল ৮-এর প্রশিক্ষার্থী হ্যান্ডআউট (ক-ছ)</li></ul>
অধিবেশনের মোট সময়	২৫ মিনিট	

### কার্যক্রম ১: উপস্থাপনা (১০ মিনিট)

**ধাপ ১** অধিবেশনটি শুরু করুন এবং অংশগ্রহণকারীদের সাথে এই অধিবেশনে কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা সমাধানে স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর ভূমিকা আলোচনা করুন।

**ধাপ ২** মডিউল ৮ থেকে স্লাইড উপস্থাপন করুন: স্লাইড ৮-১৩।

**ধাপ ৩** অংশগ্রহণকারীদের কোন প্রশ্ন আছে কিনা তা জিজ্ঞেস করুন।

### কার্যক্রম ২: ব্রেইনস্টর্মিং (১০ মিনিট)

**ধাপ ১** মানসিক স্বাস্থ্য প্রশ্নপত্র বিতরণ করুন।

**ধাপ ২** প্রতিটি প্রশ্ন পড়ুন এবং অংশগ্রহণকারীদের উত্তর দিতে বলুন।

### কার্যক্রম ৩: প্রশ্নোত্তর (৫ মিনিট)

**ধাপ ১** অংশগ্রহণকারীদের কোন প্রশ্ন আছে কিনা তা জিজ্ঞেস করুন। প্রশ্ন এবং মন্তব্যের আমন্ত্রণ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

## ফ্যাসিলিটেটরের টুলস ৮ক

### মানসিক স্বাস্থ্য প্রশ্নমালা

১. কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে যে তিনটি সাধারণ মানসিক রোগের কথা উল্লেখ করুন
২. বিবাহিত কিশোর-কিশোরীরা কোন ধরনের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার সম্মুখীন হয়ে থাকে?
৩. গর্ভবতী কিশোরীরা কি ধরনের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার সম্মুখীন হয়?
৪. কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য দায়ী তিনটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় বর্ণনা করুন
৫. কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার সমাধান করা কেন জরুরী?
৬. কিশোর-কিশোরীদের জন্য তিনটি প্রধান প্রচারণামূলক পদক্ষেপ বর্ণনা করুন যা মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকি কমাতে পারে।



## হ্যান্ডআউট ৮(ক)

### বিশ্বব্যাপী এবং বাংলাদেশে কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্যের একটি চিত্র

- বিশ্বব্যাপী ১০-২০% শিশু এবং কিশোর-কিশোরী মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার সম্মুখীন হয়
- সকল মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার অর্ধেক ১৪ বছর বয়সের মধ্যে এবং তিন চতুর্থাংশ ২৫ বছর বয়সের মধ্যে শুরু হয়
- স্নায়ুবিকাশজনিত সমস্যা ও মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা প্রায় সব অঞ্চলের তরুণদের নানান প্রতিবন্ধকতার অন্যতম প্রধান কারণ
- পর্যাপ্ত ও উপযুক্ত চিকিৎসার অভাবে এই অবস্থাগুলো শিশুদের উন্নয়ন, তাদের শিক্ষাগত যোগ্যতা অর্জন ব্যক্তিত্বের বিকাশ এবং তাদের পরিপূর্ণ এবং উৎপাদনশীল জীবন যাপনের সম্ভাবনাকে দারুণভাবে প্রভাবিত করে
- মানসিক সমস্যা রয়েছে এমন শিশুরা সামাজিক বাধা, একাকীত্ব এবং বৈষম্যের মত চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হয়, একই সাথে স্বাস্থ্য সেবা এবং শিক্ষায় প্রবেশাধিকারের অভাব তাদের মৌলিক মানবাধিকার থেকে বঞ্চিত হয়।

তথ্যসূত্র: [https://www.who.int/mental\\_health/maternal\\_child/child\\_adolescent/en/](https://www.who.int/mental_health/maternal_child/child_adolescent/en/)

- বাংলাদেশে ১৮ বছরের উর্দে মোট জনগোষ্ঠীর ১৮.৭% কোনো না কোন মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় ভুগছে। নারী-পুরুষ ভেদে এই হার যথাক্রমে ২১.৫% এবং ১৫.৭%
- তাদের ৯২% চিকিৎসা সেবা নেন না
- ৭-১৭ বছর বয়সী শিশুদের ১২.৬% মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় ভোগে
- তাদের ৯৪% চিকিৎসা নেয় না।

সূত্র: National Institute of Mental Health. National Mental Health Survey. Dhaka; 2019

### বাংলাদেশে কিশোর-কিশোরীদের সবচেয়ে সাধারণ মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা

- আচরণগত সমস্যা (অতি চঞ্চলতা, মনোযোগে ঘাটতি, অবাধ্য ও বিশৃঙ্খল আচরণ)
- স্নায়ুবিকাশজনিত সমস্যা (যোগাযোগের সমস্যা, সামাজিক মিথস্ক্রিয়ার সমস্যা বৃদ্ধির ঘাটতি শেখার অসুবিধা)
- আবেগজনিত সমস্যা (বিষণ্নতা ও উদ্বেগ)
- গুরুতর মানসিক রোগ (সিজোফ্রেনিন, বাইপোলার ডিসঅর্ডার)
- বাংলাদেশের গ্রামাঞ্চলে বসবাসকারী ১৩-১৯ বছর বয়সী কিশোর-কিশোরীদের প্রায় অর্ধেকেরও বেশির মধ্যে বিষণ্ণতার লক্ষণ রয়েছে
- বিষণ্ণতার সাথে বিষয়ে, সন্তান প্রসব, হয়রানির অভিজ্ঞতা, মাদক দ্রব্য ব্যবহারের অভিজ্ঞতা, স্কুলে খারাপ পারফরম্যান্স এবং শৈশবে নিপীড়ন আঘাত, প্রাকৃতিক ও মানব সৃষ্ট দুর্যোগের অভিজ্ঞতার সংশ্লিষ্টতা দেখা গেছে
- গর্ভবতী এবং কিশোরী মায়ের তুলনায় যে সব কিশোরী কখনও গর্ভবতী হয়নি তাদের বিষণ্ণতার লক্ষণ কম ছিল
- উপরন্তু, যে সব মহিলারা কিশোরী গর্ভাবস্থায় গর্ভবতী হয়েছেন তাদের মাঝারি থেকে তীব্র বিষণ্ণতার সম্ভাবনা বেশি দেখা গেছে।

## কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য বাংলাদেশ সরকারের পদক্ষেপ

- কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে মানসিক স্বাস্থ্য উন্নীত করা এবং মানসিক অসুস্থতার বিরুদ্ধে সামাজিক বাধা কমানোর জন্য এডভোকেসি ক্যাম্পেইন গড়ে তোলা
- মানসিক চাপ মোকাবেলা, দ্বন্দ্ব নিয়ন্ত্রণ এবং সুস্থ সম্পর্ক গড়ে তুলতে কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে দক্ষতা গড়ে তোলা
- মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা সমাধানে স্বাস্থ্য খাতের সক্ষমতার উন্নয়ন করা
- স্কুল এবং সেবাকেন্দ্রের মধ্যে কাউন্সেলিং এবং মনোসামাজিক সহায়তা নিশ্চিত করা
- মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে তথ্য সংগ্রহ/বিশ্লেষণের জন্য একটি শক্তিশালী ব্যবস্থা তৈরি করা যাতে আধুনিক নীতি ও কর্মপরিকল্পনা নির্ধারণে সহায়তা করে
- প্রস্তাবিত জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য নীতি ও জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য কর্মকৌশলে শিশু-কিশোরদের মানসিক স্বাস্থ্যকে পৃথকভাবে গুরুত্ব দেয়া।

## বাংলাদেশে শিশু কিশোরদের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা সমাধানের কিছু কৌশল

- বাবা-মাকে সন্তান লালন পালনের পদ্ধতির সাথে শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য ও ব্যক্তিত্বের বিকাশের সংশ্লিষ্টতা জানানো
- ইলেকট্রনিক ও প্রিন্ট মিডিয়ার মাধ্যমে, শিক্ষা ও যোগাযোগ উপকরণ বিতরণসহ একটি সচেতনতা কর্মসূচী বাস্তবায়ন করা
- মাঠকর্মী, ধর্মীয় নেতা এবং শিক্ষকদের ব্যাপক প্রশিক্ষণ দেওয়া
- মানসিক সমস্যার চিকিৎসা পাওয়ার জন্য ক্ষতিকর ও ভ্রান্ত সামাজিক ধ্যান-ধারণা নির্মূল করতে প্রাথমিক থেকে শীর্ষ পর্যায়ে সচেতনতা বৃদ্ধি
- সকল স্বাস্থ্যসেবাকেন্দ্র এবং সকল স্তরের স্বাস্থ্যসেবাপ্রদানকারীদের মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে প্রশিক্ষণ প্রদান
- শিশু-কিশোরদের ছোট ছোট উপদলে ভাগ করে পায়ার সাপোর্ট গ্রুপ তৈরি করে মানসিক স্বাস্থ্য উন্নয়নের জন্য খেলাধুলা ও একটিভিটি পালনে উদ্বুদ্ধকরণ।

## হ্যান্ডআউট ৮(খ)

### মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য ঝুঁকির কারণ এবং প্রতিরোধের উপায়

পর্যায়	ঝুঁকিসমূহ	প্রতিরোধের উপায়
ব্যক্তিগত পর্যায়	আত্মসম্মানের ঘাটতি মানসিক অপরিপক্বতা যোগাযোগে ঘাটতি মাদকাসক্তি ও শারীরিক রোগ	আত্মসম্মান, আত্মবিশ্বাস সমস্যা সমাধান এবং মানসিক চাপ বা প্রতিকূলতা মোকাবেলা করার ক্ষমতা যোগাযোগ দক্ষতা শারীরিক স্বাস্থ্য রক্ষা করা
সামাজিক পর্যায়	একাকীত্বতা অবহেলা, পারিবারিক দ্বন্দ্ব সহিংসতা/নিপীড়ন স্কুলে অসুবিধা বা ব্যর্থতা কাজের চাপ বেকারত্ব	পরিবার এবং বন্ধুদের সামাজিক সহায়তা সঠিক প্রতিপালন/পারিবারিক মিথস্ক্রিয়া শারীরিক নিরাপত্তা স্কুলে সাফল্য কর্মক্ষেত্রে সমৃদ্ধি ও সাফল্য
অবস্থানগত পর্যায়	মৌলিক সেবা প্রাপ্তিতে বাধা অবিচার এবং বৈষম্য সামাজিক ও জেন্ডার বৈষম্য যুদ্ধ বা বিপর্যয়ের সম্মুখীন হওয়া	মৌলিক সেবা প্রাপ্তির সাফল্য সামাজিক ন্যায়বিচার, সহিষ্ণুতা, একত্রিকরণ সামাজিক ও জেন্ডার বৈষম্য শারীরিক নিরাপত্তা

## হ্যান্ডআউট ৮(গ)

### বিভিন্ন বিষণ্ণতাজনিত রোগের লক্ষণ এবং উপসর্গ

শ্রেণীবিভাগ	উপসর্গ
আবেগজনিত	উদ্বেগ, বিষণ্ণতা বা বিষণ্ণ মেজাজ, বিরক্তিকর মেজাজ অতিরিক্ত অস্বাভাবিক উৎফুল্লতা
উদ্দীপনাত্রাসমূলক	দৈনন্দিন কর্মকাণ্ডে আগ্রহ হারানো, হতাশা এবং অসহায়তার অনুভূতি, আত্মহত্যার চিন্তা, আত্মহত্যার প্রচেষ্টা
মানসিক	মনোযোগ দিতে অসুবিধা, মূল্যহীনতার অনুভূতি, অপরাধবোধ, কম আত্মসম্মান, নেতিবাচক আত্ম-ভাবমূর্তি
আচরণগত	একাকী থাকতে চাওয়া, সহজেই ক্ষুব্ধ, বিরোধী খিটখিটে মেজাজ বা অবাধ্য হওয়া
মৃদু	ঘুমের সমস্যা (খুব ভোরে ঘুম ভেঙে যাওয়া), ক্ষুধা পরিবর্তন, ওজন হ্রাস বা বৃদ্ধি, শক্তি হ্রাস, শক্তির অভাব, যৌনতার ইচ্ছা হ্রাস পাওয়া, শরীরে নানা স্থানে ব্যথা বা জ্বালাপোড়া

## হ্যান্ডআউট ৮(ঘ)

### মানসিক স্বাস্থ্য ও ভ্রান্ত নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গী

বেশিরভাগ সমাজে, মানসিক এবং আচরণগত সমস্যাগুলোকে প্রথাসিদ্ধ ভাবে ভ্রান্ত নেতিবাচক দৃষ্টিতে দেখা হয়। মানসিক অসুস্থতাকে অশুভ অতিপ্রাকৃত কিছুর সাথে জড়িত বলে বিশ্বাস করা হয়ে থাকে।

এই ভ্রান্ত নেতিবাচক আচরণ মানুষকে তাদের নিজেদের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা স্বীকার করতে এবং অন্যদের কাছে প্রকাশ করা থেকে বিরত রাখতে পারে। অনেকেই “মানসিকভাবে অসুস্থ” হিসেবে পরিচিত হওয়ার ভয়ে প্রয়োজনসত্ত্বেও চিকিৎসা গ্রহণ করতে চায় না।

#### যার ফলে

- বন্ধু, সহকর্মী ছাত্র, সহকর্মী, আত্মীয় স্বজন এবং প্রতিবেশীদের থেকে আলাদা হয়ে, একাকীত্ব এবং বিষণ্ণতার লক্ষণ বৃদ্ধি করে
- একাকী হওয়ার ফলে তার আচরণ পরিবার বা অভিভাবকদের উপর প্রভাব ফেলতে পারে এবং তাদেরও একাকীত্ব বা গ্লানির কারণ হতে পারে
- পারিবারিক জীবন, স্কুল, সামাজিক ও পেশাগত ক্ষেত্রে এবং কর্মসংস্থানে সমান অংশগ্রহণ করতে বাধাপ্রাপ্ত হয়
- স্বাস্থ্য সেবাকেন্দ্রে এবং কমিউনিটিতে প্রয়োজনীয় সেবা, চিকিৎসা এবং সহায়তা নেয় না এবং পায় না
- স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীদের এ বিষয়ে সচেতন থাকা উচিত যে মানসিক অসুস্থতায় রয়েছে এমন কিশোর-কিশোরীরা তুলনামূলকভাবে অধিক নির্যাতন এবং নিপীড়নের মুখোমুখি হয়।

#### কিশোর-কিশোরীদের জন্য মানসিক অসুস্থতার ব্যাপারে ভ্রান্ত নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গী কমানোর প্রয়োজনীয়তা

কমিউনিটি পর্যায়ে ও সামাজিক পর্যায়ে নানা ইতিবাচক কাজের মাধ্যমে কমানো যেতে পারে। কমিউনিটি পর্যায়ে,

- মানসিক অসুস্থতা এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নয়নে কমিউনিটির ভূমিকা এবং মানসিক অসুস্থতার সাথে কিশোর-কিশোরীদের সমর্থন করা নিয়ে খোলাখুলি কথা বলতে হবে
- মানসিক অসুস্থতার কারণ, প্রবণতা, এবং প্রভাব সম্পর্কে সঠিক তথ্য প্রদান করতে হবে
- মানসিক অসুস্থতা ঘিরে নেতিবাচক ধারণা এবং ভুল ধারণাকে চ্যালেঞ্জ করা, এবং স্বাস্থ্যকর্মীদের মধ্যে সহ মানসিক অসুস্থতার কারণ এবং চিকিৎসা সম্পর্কে ভুল তথ্য কে চ্যালেঞ্জ করে সঠিক তথ্য প্রদান করতে হবে
- মানসিক অসুস্থ কিশোর-কিশোরীদের সামাজিক জীবনের সকল ক্ষেত্রে সম্পূর্ণভাবে অংশগ্রহণ করতে সক্ষম হওয়ার জন্য এমন সহায়তা এবং চিকিৎসা সেবা প্রদান করতে হবে।

## সামাজিক পর্যায়ে

- যারা আইন এবং নীতি নির্ধারণের দায়িত্বে আছেন তারা কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্যের প্রয়োজনীয়তা বুঝতে পারবেন এবং তাদের সমাজে মানসিক স্বাস্থ্য সেবা প্রদানের লক্ষ্যে কাজ করতে হবে
- বিদ্যমান আইনের প্রয়োগের মাধ্যমে মানসিক অসুস্থ ব্যক্তিদের অধিকার রক্ষা, স্বাস্থ্য ও সামাজিক সেবা নিশ্চিত করতে হবে এবং স্কুল এবং কর্মক্ষেত্রে বৈষম্য হ্রাস করতে হবে।

মানসিক অসুস্থতা সম্পর্কে কল্পকাহিনী, ভুল ধারণা এবং নেতিবাচক ধারণা মানসিক অসুস্থতার সাথে জড়িত ভ্রান্ত নেতিবাচক আচরণের একটি প্রধান কারণ। অতএব, মানসিক অসুস্থতার ক্ষেত্রে সংকীর্ণতা দূর করতে মানসিক অসুস্থতার কারণ, প্রভাব এবং কার্যকর চিকিৎসা সম্পর্কে খোলাখুলি এবং সঠিকভাবে কথা বলতে হবে। সবাইকে বোঝাতে হবে যে বেশীরভাগ কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা স্থায়ী নয় এবং মনোসামাজিক সহায়তার মাধ্যমে সফলভাবে এর চিকিৎসা করা যেতে পারে।

## হ্যান্ডআউট ৮(ঙ)

### কিশোর-কিশোরীদের মানসিক অসুস্থতার প্রকাশ ও নিরীক্ষা

চিন্তা, অনুভূতি এবং আচরণের মাধ্যমে প্রকাশিত মানসিক অসুস্থতা

মানসিক অসুস্থতা চিন্তা, অনুভূতি এবং আচরণের মাধ্যমে প্রকাশ পেয়ে থাকে। স্বাস্থ্যসেবাকেন্দ্রে আসার সময় একজন কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্যের অবস্থা নির্ণয়ের জন্য আমরা কিভাবে তথ্য পেতে পারি তার কিছু উদাহরণ এখানে তুলে দেওয়া হল:

- কিশোর-কিশোরী তার নিজের চিন্তা এবং অনুভূতি সম্পর্কে কি বলে
- কিশোর-কিশোরী তাদের নিজের আচরণ সম্পর্কে কি বলে
- কিশোর-কিশোরীদের মুখভঙ্গি বা দৈহিক ভাষা (বডি ল্যাংগুয়েজ) এবং বক্তব্য (কণ্ঠস্বরের স্বর) পর্যবেক্ষণ ও পর্যালোচনা করা
- অন্যেরা (যেমন পিতামাতা, শিক্ষক, অন্যান্য প্রাপ্তবয়স্ক, ভাইবোন, সমবয়সী) কিশোর-কিশোরীদের চিন্তা এবং অনুভূতি সম্পর্কে কি মতামত প্রকাশ করে
- সামাজিক পরিবেশ ও প্রতিবেশের সাথে কিশোর-কিশোরীর মিথস্ক্রিয়া পর্যবেক্ষণ করা - আচরণ
- সাধারণ শারীরিক পরীক্ষা
- মেডিকেল রেকর্ড।

একজন ব্যক্তির চিন্তা, অনুভূতি এবং আচরণের মাধ্যমে মানসিক অসুস্থতা প্রকাশিত হওয়ার পাশাপাশি মানসিক অসুস্থতা কখনো কখনো শারীরিক উপসর্গ হিসেবেও প্রকাশিত হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ:

- ঘুমের সমস্যা বা ক্লান্তি। রাত জাগা ও দিনে বেলা পর্যন্ত ঘুমানোর অভ্যাস
- উদ্বেগ এবং প্যালপিটেশন
- মাথা ঘোরা, কাঁপছে, এবং ঘাম
- সর্বাঙ্গে ব্যথা বা বিক্ষিপ্ত ব্যথা (মাথা, বুক এবং পেট সহ)
- ক্ষুধা কম বা ওজন কমে যাওয়া
- শরীরের কোনো অংশ দুর্বল/অবশ বোধ করা
- মৃগী রোগের ন্যায় খিঁচুনি/ফিট
- খিটখিটে মেজাজ ও আত্মসী আচরণ
- অতিরিক্ত ইলেকট্রনিক গেজেট ব্যবহার
- অন্যান্য লক্ষণ যা কিশোর-কিশোরীদের সুস্থ মানসিক অসুস্থতা উপসর্গ হতে পারে।

এছাড়াও অন্যান্য লক্ষণ আছে যা স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে সম্ভাব্য মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা বা মানসিক স্বাস্থ্য নিরীক্ষণের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে সতর্ক করে থাকে, উদাহরণস্বরূপ:

- সামাজিক কাজ থেকে নিজেকে গুটিয়ে নেওয়া বা অংশগ্রহণ কমিয়ে দেওয়া (স্কুল, কাজ বা সামাজিক কর্মকাণ্ডে)
- শিক্ষার কর্মক্ষমতা কমে যাওয়া
- অতিরিক্ত এবং ঘন ঘন মদ বা মাদকদ্রব্য ব্যবহারের লক্ষণ
- উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের সাথে জড়িত হওয়া (যেমন বেপরোয়া গাড়ি চালানো, আগ্নেয়াস্ত্র নিয়ে খেলা)
- নিজের ক্ষতি করা ও আত্মহত্যা প্রবণতা (হাত পায়ের চামড়া কাটা ঘুমের ওষুধ সেবন)

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা

মেজাজ এবং আচরণের পরিবর্তন একজন কিশোরের মানসিক সুস্থতার গুরুত্বপূর্ণ সংকেত প্রদান করতে পারে, কিন্তু এই পর্যবেক্ষণগুলি শুধুমাত্র মানসিক অসুস্থতার উপস্থিতি নিশ্চিত করতে পারেনা - শুধুমাত্র একটি পূর্ণাঙ্গ মানসিক স্বাস্থ্য পরীক্ষার প্রয়োজনীয়তা নির্দেশ করতে পারে। স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীদের জন্য এই লক্ষণগুলি সম্পর্কে সচেতন হওয়া গুরুত্বপূর্ণ, যেহেতু তারা সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার দিকে ইঙ্গিত বহন করে থাকে।

The HEADSSS framework or approach একজন কিশোর মানসিকভাবে সুস্থ না কি অসুস্থ এবং যদি তারা অসুস্থ হয়, তাহলে স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী তাদের কিভাবে সাহায্য করতে পারে তা মূল্যায়ন করতে সহায়তা করে।

#### HEADSSS framework

- H বাড়ি-বাড়ি পরিবেশ ও বাবা-মায়ের আচরণ
- E শিক্ষা/কর্মসংস্থান-স্কুল ও কর্মক্ষেত্রে মানিয়ে চলা, সক্রিয় থাকা
- E খাওয়া/ব্যায়াম - সুস্বাদু খাদ্য সময় মেনে খাওয়া
- A একটিভিটি - সক্রিয় থাকা
- D ড্রাগস গ্রহণ না করা
- S যৌন বিষয়ে বিজ্ঞান সম্মত ভাবনা
- S নিরাপত্তা - শারীরিক মানসিক যৌন নিপীড়ন থেকে মুক্ত থাকা
- S আত্মহত্যা এবং বিষণ্ণতা থেকে মুক্ত।

কিশোর-কিশোরীদের মানসিক অসুস্থতার দিকে ইঙ্গিত করতে পারে এমন সম্ভাব্য সতর্কীকরণ লক্ষণ বিবেচনা করে নিয়ে আরো গভীরভাবে আলোচনা করা প্রয়োজন।

#### বাড়ি

বাড়ির পরিবেশ কিশোর- কিশোরীদের জীবনের একটি অপরিহার্য অংশ এবং তাই আলোচনা শুরু করার জন্য একটি ভাল মাধ্যম। এটি স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে পারিবারিক পরিস্থিতি বুঝতে সাহায্য করবে।

সতর্কীকরণ লক্ষণগুলির মধ্যে নিম্নলিখিতগুলো উল্লেখযোগ্য:

- কিশোর-কিশোরীর বাড়িতে বা অন্য কোথাও কোন সমর্থন বা সহায়তা পায়না।

#### শিক্ষা/কর্মসংস্থান

কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা নির্ধারণ এবং তাদের আচরণকে প্রভাবিত করার জন্য শিক্ষামূলক বা কাজের পরিবেশ এবং বন্ধুবান্ধব গুরুত্বপূর্ণ উপাদান।

সতর্কীকরণ লক্ষণগুলির মধ্যে নিম্নলিখিতগুলো উল্লেখযোগ্য:

- কিশোর-কিশোরীরা স্কুল বা কর্মক্ষেত্রে সমস্যা, যেমন স্কুল বা কাজের সমস্যা, উত্যক্ত করা, অথবা শিক্ষক বা উর্দ্ধতন কর্তৃপক্ষের সমস্যা।
- কিশোর-কিশোরীরা প্রায়ই স্কুল বা কাজ ফাঁকি দেয়।



## খাওয়া

স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর কিশোর-কিশোরীদের শরীরের ভাবমূর্তি এবং খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করা উচিত। একটি খোলা প্রশ্ন হতে পারে “আপনার ওজন সম্পর্কে আপনি কি মনে করেন?” এ থেকে কিশোর-কিশোরীদের খাদ্যাভ্যাস নিয়ে আলোচনা করা যেতে পারে।

সতর্কীকরণ লক্ষণগুলির মধ্যে নিম্নলিখিতগুলো উল্লেখযোগ্য:

- কিশোর-কিশোরীরা অতিরিক্ত ওজনের অধিকারী এবং তাদের সুস্বাদু খাদ্যাভ্যাসের অভ্যাস কম
- কিশোর-কিশোরীরা বিশ্বাস করে, যে সে অতিরিক্ত ওজনের অধিকারী যখন বস্তুত তার ওজন ঠিকই আছে
- কিশোর খাদ্য, ব্যায়াম, শরীরের ওজন বা আকৃতি সম্পর্কে নির্বিকার বা আবেগপ্রবণ হয়
- কিশোর-কিশোরীরা কম ওজনের, এবং আলোচনা থেকে মনে হচ্ছে যে তার পরিবারের আর্থিক সীমাবদ্ধতা এর জন্য দায়ী।

## ব্যায়াম/শরীর চর্চা

স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর কিশোর-কিশোরীদের নিয়মিত ব্যায়াম/শরীর চর্চার রুটিন সম্পর্কে জিজ্ঞেস করা উচিত

সতর্কীকরণ লক্ষণগুলির মধ্যে নিম্নলিখিতগুলো উল্লেখযোগ্য:

- কিশোর-কিশোরীরা কেন বা খুব কম শারীরিক কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করে
- কিশোর-কিশোরীদের অতিরিক্ত ওজন এবং দুর্বলতা (যেমন শ্বাসকষ্ট সহজেই ক্লান্ত হয়ে যাওয়া)
- কিশোর-কিশোরীরা ব্যায়াম এবং শরীরের ওজন সম্পর্কে নির্বিকার বা আবেগপ্রবণ হয়ে যায়
- কিশোর-কিশোরীরা অপুষ্টিতে ভুগছে অথবা অতিরিক্ত শারীরিক পরিশ্রমে লিপ্ত।

## কার্যকলাপ

কিশোর-কিশোরীকে তারা কোন কাজটি উপভোগ করে থাকে জিজ্ঞেস করলে তা তাদের আচার-আচরণের একটি ধারণা দিতে পারে।

সতর্কীকরণ লক্ষণগুলির মধ্যে নিম্নলিখিতগুলো উল্লেখযোগ্য:

- কিশোর-কিশোরীর কোন বন্ধু নেই এবং বেশিরভাগ সময় একা কাটায়
- কিশোর-কিশোরীরা তাদের চেয়ে বয়সে যথেষ্ট বড় ব্যক্তিদের সাথে বেশিরভাগ সময় কাটায়, এবং তারা তাদের আচরণকে নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত করে।

## মাদকাসক্তি

স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীসকল কিশোর-কিশোরীদের নিয়মিত ভাবে মাদকাসক্তি সম্পর্কে কিছু সাধারণ প্রশ্ন করা উচিত।

সতর্কীকরণ লক্ষণগুলির মধ্যে নিম্নলিখিতগুলো উল্লেখযোগ্য:

- কিশোর-কিশোরীরা নিয়মিত মাদক ব্যবহার করে
- কিশোর-কিশোরীরা মাদক ব্যবহার করে বা তাদের বন্ধুদের ব্যবহার করতে দেখে
- মাদকাসক্তি কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্য বা কাজ করার ক্ষমতার উপর নেতিবাচক পভাব ফেলেছে
- অন্যরা কিশোর-কিশোরীদের মাদকাসক্তি নিয়ে উদ্বেগ প্রকাশ করেছে।

## যৌনতা

কিশোর-কিশোরীদের যৌনতা সম্পর্কে আলোচনা করার ক্ষেত্রে সামাজিক ও সাংস্কৃতিক প্রেক্ষাপট বিবেচনা করা প্রয়োজন। যৌন বিকাশ, যৌনতা এবং যৌন নির্যাতন সম্পর্কে উদ্বেগ সবই স্পর্শকাতর বিষয় এবং গোপনীয়তার উপর আরো মনোযোগ দিয়ে সাবধানে এবং কৌশলে আলোচনা করা প্রয়োজন।

সতর্কীকরণ লক্ষণগুলির মধ্যে নিম্নলিখিতগুলো উল্লেখযোগ্য:

- কিশোর-কিশোরীকে যৌনসম্পর্ক স্থাপনের জন্য চাপ দেওয়া
- কিশোর-কিশোরীরা প্রাথমিক যৌন কার্যকলাপের ঝুঁকিতে আছে
- কিশোর-কিশোরীরা অনিরাপদ যৌন মিলন করেছে অথবা বেশ কয়েকজন যৌন সঙ্গী হয়েছে
- কিশোর-কিশোরীরা তার যৌন প্রবণতা নিয়ে বিচলিত বা চিন্তিত

## নিরাপত্তা

স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর বাড়ির কাজ এবং স্কুলের নিরাপত্তা সংক্রান্ত বিষয় সম্পর্কে জিজ্ঞেস করা উচিত, যার মধ্যে নির্যাতন এবং সহিংসতা সংক্রান্ত প্রশ্ন রয়েছে।

সতর্কীকরণ লক্ষণগুলির মধ্যে নিম্নলিখিতগুলো উল্লেখযোগ্য:

- কিশোর-কিশোরীরা নির্যাতন, সহিংসতা, যৌন হয়রানি বা নির্যাতনের সম্মুখীন হচ্ছে
- কিশোর-কিশোরীরা নিজেদের গুটিয়ে নেয় এবং খারাপ অভিজ্ঞতা নিয়ে কথা বলতে পারেনা, অথবা সহিংসতার লক্ষণ প্রকাশ করে।

## আত্মহত্যা এবং বিষণ্ণতা

কিশোর-কিশোরীদের তাদের মেজাজ এবং বিষণ্ণতার লক্ষণ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করা গুরুত্বপূর্ণ।

সতর্কীকরণ লক্ষণগুলির মধ্যে নিম্নলিখিতগুলো উল্লেখযোগ্য:

- কিশোর-কিশোরীরা বিষণ্ণ বা উদ্বিগ্ন হয় অথবা বেশিরভাগ সময় হতাশা বোধ করে
- কিশোর-কিশোরীরা আত্মহত্যা বা আত্মহত্যা করার কথা বলে অথবা আত্মহত্যা বা আত্মহত্যা করার চেষ্টা করে
- কিশোর-কিশোরীরা নেতিবাচক অনুভূতি এড়াতে প্রায়ই মদ বা মাদক দ্রব্য ব্যবহার করে
- কিশোর-কিশোরীর আত্মসম্মান বোধ কম এবং আত্মসম্মানবোধ কাজ করে না।

## হ্যান্ডআউট ৮(৮)

### মানসিক সুস্থতা

কৈশোরকাল হচ্ছে মানুষের জীবনের এমন একটি গুরুত্বপূর্ণ সময় যখন একজন কিশোর বা কিশোরীর শারীরিক মানসিক ও সামাজিক নানাবিধ পরিবর্তন হয়ে থাকে। এই পরিবর্তনগুলি কখনো কখনো মানসিক চাপ পূর্ণ হতে পারে। উদ্বেগ, বেদনাদায়ক এবং ক্ষুরক চিন্তা এবং অনুভূতি অনুভব করা কৈশোরের একটি স্বাভাবিক অংশ। যদি এই চিন্তা বা অনুভূতিগুলি বেশ কয়েকদিনের বেশি স্থায়ী হয়, এবং বিশেষ করে যদি তারা কাউকে তাদের স্বাভাবিক দৈনন্দিন কাজকর্ম করতে বাধা দেয়, তাহলে এটি একটি মানসিক সমস্যার উপসর্গ হতে পারে।

অনেক কিশোর-কিশোরী উদ্বেগ এবং বিষণ্ণতার মত সমস্যায় ভুগে থাকে, যা তাদের কষ্টের কারণ। কিছু কিশোর-কিশোরী এই সব সমস্যার জন্য নিজেদের ক্ষতি করে। দুঃখজনকভাবে, আত্মহত্যা কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে মৃত্যুর অন্যতম প্রধান কারণ। কিশোর-কিশোরীরা তাদের মানসিক সুস্থতা রক্ষার জন্য পদক্ষেপ নিতে পারে, এবং অন্যান্য অসুখের মত, তাদের পরিবার ও বন্ধুরাও তাদের প্রতি সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিতে পারে।

### কিশোর-কিশোরীদের জন্য বার্তা

১. কৈশোর একজনের জীবনে ব্যাপক পরিবর্তনের সময়। এই পরিবর্তনগুলি তার ভবিষ্যত বিকাশের জন্য সহায়ক। তবে কখনো কখনো এই পরিবর্তন মানসিক চাপ তৈরি করতে পারে।
২. প্রতিদিন তুমি যা উপভোগ করো তা করো এবং যাদের তুমি পছন্দ করো, তাদের সাথে থাকো, তার পাশাপাশি কিছু শারীরিক কার্যকলাপ করো, তা মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করতে পারে।
৩. মাঝে মাঝে উদ্ভিন্ন, বিষণ্ণতা বা রাগান্বিত বোধ করা স্বাভাবিক। এক্ষেত্রে বন্ধুদের সাথে কথা বলা, পিতামাতা বা অন্যান্য বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে কথা বলা সহায়ক হতে পারে। তারা তোমাকে সাহায্য দিতে পারে এবং পরিষ্কারভাবে চিন্তা করতে সাহায্য করতে পারে।
৪. যখন তুমি চাপের মধ্যে থাকো অথবা উদ্ভিন্ন, হতাশ বা রাগান্বিত বোধ করো, তখন ধূমপান, মদ বা মাদকদ্রব্য ব্যবহার করবে না। মদ বা মাদকদ্রব্য ব্যবহার বিষণ্ণতা এবং উদ্বেগের অনুভূতি বাড়িয়ে দিতে পারে। তুমি এতে আসক্ত হয়ে পড়তে পারো।
৫. যখন তুমি উদ্ভিন্ন, দুঃখিত বা রাগান্বিত বোধ করো তখন তাড়াহুড়ো বা আবেগপ্রবণ হয়ে কাজ করবে না। এটা তোমাকে এবং অন্যদের আঘাতের ঝুঁকিতে ফেলবে।
৬. একটি নিয়মমাফিক জীবন যাপন করার অভ্যাস করো। সময়মত খাবে, সময়মত ঘুমাবো। অধিক রাত জাগবেনা এবং বেলা পর্যন্ত ঘুমানো। ইলেকট্রনিক গেজেট ব্যবহারে পরিমিতিবোধ বজায় রাখবে।
৭. যদি এই অবস্থা বেশ কিছুদিন স্থায়ী হয় এবং বিশেষ করে যদি তারা তোমার দৈনন্দিন কাজকর্মকে প্রভাবিত করে (উদাহরণস্বরূপ, স্কুলের কাজ করা), অথবা তুমি যদি নিজের বা অন্যদের ক্ষতি করার চিন্তা করে থাকো, তাহলে একজন স্বাস্থ্যকর্মীর কাছ থেকে সাহায্য নাও।

## পিতামাতার জন্য বার্তা

### আপনার যা জানা উচিত

১. কৈশোরকাল এমন একটা সময় যখন কিশোর-কিশোরী দক্ষতা অর্জন করে, তাদের স্বাধীন প্রাপ্তবয়স্ক হতে থাকে। এই সময়ে, অনেক কিশোর-কিশোরী তাদের পিতামাতার কথা শুনতে চায়না, এবং তাদের থেকে দূরে সরে যায়। এটা বাবা-মায়ের পক্ষে মেনে নেওয়া কঠিন হতে পারে। সকল কিশোর-কিশোরীরা তাদের পিতামাতার সমর্থন এবং দিক নির্দেশনা থেকে নানাভাবে উপকৃত হয়। পরিবারের ইতিবাচক ভূমিকা এবং সহায়তা কিশোর-কিশোরীর মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখতে এবং মূল্যবোধ বজায় রাখতে বিশেষ সহায়ক
২. কিশোর-কিশোরীদের দৈনন্দিন জীবনের চাপ, বিষণ্ণতা এবং ক্রোধ একটি স্বাস্থ্যকর উপায়ে মোকাবেলা করার জন্য দক্ষতা গড়ে তুলতে হবে। তাদের এটাও জানা দরকার যে তারা তাদের পিতামাতার কাছে সাহায্য চাইতে পারে
৩. দ্রুত রোগ নির্ণয় এবং সঠিক চিকিৎসা পেলে, মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় ভোগা কিশোর-কিশোরীরা সুস্বাস্থ্য এবং সুস্থ জীবনে ফিরে যেতে পারে।

### আপনার কি করা উচিত?

১. আপনার ছেলে বা মেয়ের সাথে কার্যকর যোগাযোগ স্থাপনের চেষ্টা করুন। তাদের আশা এবং প্রত্যাশা, ভয় এবং উদ্বেগ আপনার সাথে শেয়ার করতে উৎসাহিত করুন। তাদের কার্যকলাপ এবং দৃষ্টিভঙ্গি সম্পর্কে আগ্রহ দেখান। বলুন যে আপনি আপনার কথা এবং কর্মের মাধ্যমে তাদের যত্ন নিচ্ছেন। তাদের জানান যে, যখন প্রয়োজন হবে তখন তাদের যেকোনো ধরনের সহায়তা করার জন্য আপনি সবসময় সেখানে থাকবেন। তাদেরকে পরিবার এবং সামাজিক কর্মকাণ্ডে অবদান রাখতে উৎসাহিত করুন। সন্তানের সাথে গুণগত সময় কাটান - তার সাথে মনের ভাব আদান প্রদান করুন। যতটুকু সময়ই তার সঙ্গে থাকছেন না কেন সে সময়টুকু শুধু তাকেই দিন
২. দৈনন্দিন জীবনের মানসিক চাপ এবং চাপ মোকাবেলার স্বাস্থ্যকর উপায় সম্পর্কে আপনার ছেলে বা মেয়ের সাথে কথা বলুন, যেমন পছন্দের কাজ করা, তাদের পছন্দের মানুষের সাথে থাকা এবং কিছু শারীরিক কাজ করা। সন্তানের প্রতি আপনার ভালোবাসা প্রকাশ করুন। তাকে ভালোবাসছেন অথচ তা প্রকাশ করছেন না, এমনটা যেন না হয়। সন্তানের কথাগুলো যথেষ্ট গুরুত্ব দিয়ে শুনুন। তাকে তাচ্ছিল্য করবেন না
৩. নেতিবাচক চিন্তা এবং অনুভূতিগুলি মোকাবেলা করার মাধ্যম হিসেবে ধূমপান, মদ বা মাদকদ্রব্য ব্যবহারের বিপদ সম্পর্কে তাদের সতর্ক করা উচিত। যখন তারা অনুভব করে যে তারা নিজেরাই তাদের সমস্যাগুলো সামলাতে পারবে না, তখন তাদের সাথে কথা বলুন। তার সামনে কোনো অপরাধ করা বা অপরাধের পক্ষ নেওয়া থেকে বিরত থাকুন। তাকে নৈতিকতার শিক্ষা দিতে হলে বাবা-মা নিজেরা মিথ্যা বলবেন না, আইন ও নিয়ম ভাঙবেন না। তার ওপর অযথা চাপ তৈরি করবেন না, “তোমাকে এটা পারতেই হবে”, এ ধরনের লক্ষ্য নির্ধারণ তাকে দেবেন না
৪. তাকে কোনো অবস্থাতেই মারবেন না, তীব্র কটাক্ষ করে বকবেন না, প্রয়োজনে বুঝিয়ে বলুন
৫. অন্য কারও সঙ্গে সন্তানের তুলনা করবেন না, তাকে অহেতুক সন্দেহ করবেন না
৬. গোপন নজরদারি করবেন না, প্রয়োজনে তার সঙ্গে সরাসরি কথা বলুন।
৭. তার ভালো কাজের প্রশংসা করুন, অপছন্দের কাজ করলে একটা পর্যায় পর্যন্ত সেটির প্রতি গুরুত্ব দেবেন না।

৮. সন্তানের সঙ্গে ক্যারম বা লুডুসহ বিভিন্ন খেলা খেলুন। সপ্তাহে অন্তত একদিন পরিবারের সবাই মিলে বেড়াতে যান। সামাজিক অনুষ্ঠানগুলোতে সন্তানের অংশগ্রহণ নিশ্চিত করুন।
৯. সন্তানের মোবাইল ফোন বা ট্যাব ব্যবহার সীমিত করুন। প্রয়োজনে আপনি নিজেও মোবাইল ফোন বা ট্যাব সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের ব্যবহার কমিয়ে দিন।
১০. পরিবারে সবাই অন্তত একবেলা একসঙ্গে বসে খাদ্য গ্রহণ করুন। সন্তানকে নিজের হাতে খেতে উৎসাহিত করুন। সে কম খায় এই অভ্যুহাতে তাকে মুখে তুলে খাইয়ে দেবেন না।
১১. সন্তানকে কখনোই একই আদেশ বা নির্দেশ বারবার দেবেন না।
১২. তার বন্ধুদের গুরুত্ব দিন। ভালো বন্ধুদের সঙ্গে মিশতে উৎসাহিত করুন। তবে পরিষ্কার ধারণা রাখুন সে কাদের সঙ্গে কোথায় যাচ্ছে, কার বাসায় রাত কাটাচ্ছে।
১৩. সন্তানের সামনে পরিবারের বয়োজ্যেষ্ঠ সদস্য বা তার শিক্ষকের সমালোচনা করা থেকে বিরত থাকুন। বাবা-মা একে অপরকে ব্যঙ্গ-বিদ্রুপ বা নিন্দা করবেন না, তর্কে জড়াবেন না।
১৪. বয়স অনুযায়ী তার শারীরিক পরিবর্তন আর নিরাপত্তা নিয়ে ধারণা দিন।
১৫. আপনার ছেলে বা মেয়ের মেজাজ বা আচরণের পরিবর্তনের ব্যাপারে সতর্ক থাকুন। মানসিক চাপ বা মানসিক অসুস্থতার সাধারণ লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে: ঘুমের প্যাটার্নের পরিবর্তন; খাওয়ার ধরন পরিবর্তন; স্কুলে উপস্থিতি বা কর্মক্ষমতা হ্রাস; একাগ্রতার অসুবিধা; ক্রমাগত শক্তির অভাব; ঘন ঘন কান্না বা অসহায়তা, হতাশা, বিষণ্ণতা এবং উদ্বেগের ক্রমাগত অনুভূতি; ক্রমাগত খিঁচুনি; মাথা ব্যথা বা পেটে ব্যথা এবং মদ বা মাদকদ্রব্য অতিরিক্ত ব্যবহার করা। যদি এই পরিবর্তনগুলির কোন একটি চিহ্নিত করা হয় অথবা বেশ কয়েকদিন স্থায়ী হয়, তাহলে একজন স্বাস্থ্যকর্মীর কাছ থেকে সাহায্য নিন।
১৬. সফলতার পাশাপাশি জীবনে ব্যর্থতাকে মেনে নেওয়ার মতো করে তাকে তৈরি করুন। তার কোনো ব্যর্থতাকে সমালোচনা-বিদ্রুপ করবেন না। সন্তানের ছোটখাটো সাফল্যকেও উদযাপন করুন। যদি আপনার ছেলে বা মেয়ের আত্মহত্যা বা আত্মহত্যা করার চিন্তা থাকে তাহলে অবিলম্বে একজন স্বাস্থ্যকর্মীর কাছ থেকে সাহায্য নিন।

সংযোজনী

# সংযোজনী ১

## প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণ কৈশোর কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং

তারিখ: .....

### প্রশিক্ষণ সূচী (নমুনা)

সময়	বিষয়সমূহ	প্রশিক্ষণ পদ্ধতি
১ম দিন		
০৯:০০-০৯:৩০	নিবন্ধন	
০৯:৩০-০৯:৪৫	<ul style="list-style-type: none"><li>পরিচিতি</li><li>প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য</li></ul>	
০৯:৪৫-১০:১৫	উদ্বোধনী বক্তব্য	
১০:১৫-১০:৪৫	<ul style="list-style-type: none"><li>প্রত্যাশা, প্রশিক্ষণ নীতিমালা</li><li>প্রশিক্ষণ পূর্ববর্তী জ্ঞান যাচাই</li></ul>	
১০:৪৫-১১:০০	চা বিরতি	
১১:০০-১১:৪৫	মডিউল II <ul style="list-style-type: none"><li>অধিবেশন ১: প্রশিক্ষণার্থীদেরকে ফ্যাসিলিটেশন প্রক্রিয়ার সাথে পরিচয় করিয়ে দেয়া</li></ul>	
১১:৪৫-০১:০০	মডিউল II অধিবেশন ২: অধিবেশনের উদ্দেশ্য: ফ্যাসিলিটেশন পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা	
০১:০০-০২:০০	দুপুরের খাবারের বিরতি	
০২:০০-০৩:০০	মডিউল ১: কৈশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা পরিচিতি	
০৩:০০-০৪:৩০	মডিউল ২: মূল্যবোধ স্পষ্টকরণ <ul style="list-style-type: none"><li>অধিবেশন ১: কৈশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্যসেবা সন্ধানের ক্ষেত্রে ব্যক্তিগত ও সামাজিক পরিবেশের প্রভাব</li><li>অধিবেশন ২: ব্যক্তিগত মূল্যবোধ এবং সেবাদানের ক্ষেত্রে এর প্রভাব</li><li>অধিবেশন ৩: সেবা প্রদানকারীদের পক্ষপাতমূলক আচরণসমূহ ব্যাখ্যা করতে এবং কিভাবে সমস্যাগুলো চিহ্নিত করে উপযুক্ত সমাধান খুঁজে পেতে পারে সে বিষয়ে ধারণা প্রদান করা</li></ul>	
০৪:৩০-০৪:৪৫	১ম দিনের সারসংক্ষেপ	
২য় দিন		
০৯:০০-৯:৩০	পূর্ব দিনের সেশন পর্যালোচনা	
০৯:৩০-১০:৩০	মডিউল ৩: সেবাগ্রহীতা হিসাবে কৈশোর/কিশোরী <ul style="list-style-type: none"><li>অধিবেশন ১: কৈশোরকালীন শারীরিক, বুদ্ধিবৃত্তিক, সামাজিক বা আবেগিক পরিবর্তনসমূহ এবং কেন তাদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য নিয়ে প্রশিক্ষণ তা নিয়ে আলোচনা</li><li>অধিবেশন ২: কৈশোরকালীন যৌন ও প্রজনন অধিকারসমূহ নিয়ে আলোচনা</li></ul>	
১০:৩০-১০:৪৫	চা বিরতি	

সময়	বিষয়সমূহ	প্রশিক্ষণ পদ্ধতি
১০:৪৫-১১:১৫	মডিউল ৪: কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য ● অধিবেশন ১: কৈশোরকালীন বেড়ে ওঠা এবং পরিবর্তন সম্পর্কে পর্যালোচনা	
১১:১৫-০১:০৫	মডিউল ৪ ● অধিবেশন ২: কৈশোরকালীন উদ্বেগসমূহ (মাসিক, স্বপ্নে বীর্যপাত, ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা) সম্পর্কে আলোচনা	
০১:০৫-০২:০০	দুপুরের খাবারের বিরতি	
০২:০০-০২:৪০	মডিউল ৪ ● অধিবেশন ৩: অধিবেশনের উদ্দেশ্য: প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ সম্পর্কে আলোচনা	
০২:৪০-০৪:১০	মডিউল ৫: কিশোর-কিশোরীদেরকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে কাউন্সেলিং প্রদান ● অধিবেশন ১: সেবাদানের ইতিবাচক পরিবেশ প্রস্তুত করা	
০৪:১০-০৪:২৫	মডিউল ৫ ● অধিবেশন ২: সেবাদানকারী হিসাবে কিশোর-কিশোরীদের আস্থা অর্জন করা	
০৪:২৫-০৫:১০	মডিউল ৫ ● অধিবেশন ৩: বিভিন্ন ধরনের কিশোর-কিশোরী সেবাহ্রহীতাকে কীভাবে কাউন্সেলিং প্রদান করতে হবে	
০৫:১০-০৫:২৫	২য় দিনের সারসংক্ষেপ	
৩য় দিন		
০৯:০০-০৯:৩০	পূর্বদিনের সেশনের পর্যালোচনা	
০৯:৩০-১০:১০	মডিউল ৬: কিশোর-কিশোরীদের জন্য বিভিন্ন বিকল্প পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণ ● অধিবেশন ১: পরিবার পরিকল্পনা সেবাহ্রহণের অধিকার এবং স্বেচ্ছায় ও সজ্ঞানে সিদ্ধান্ত গ্রহণের সংজ্ঞা নির্ধারণ	
১০:১০-১০:৩০	চা বিরতি	
১০:৩০-১২:০০	মডিউল ৬ ● অধিবেশন ২: বিভিন্ন প্রকার কিশোর বয়সী পরিবার পরিকল্পনা সেবাহ্রহীতাদের সম্পর্কে আলোচনা	
১২:০০-১২:৫০	মডিউল ৬ ● অধিবেশন ৩: সেবাহ্রহীতাদের সিদ্ধান্তের উপর প্রভাব ফেলতে পারে এরকম বিষয়সমূহ সম্পর্কে আলোচনা	
১২:৫০-০১:৪৫	দুপুরের খাবারের বিরতি	
০১:৪৫-০২:৪৫	মডিউল ৬ ● অধিবেশন ৪: সেবাহ্রহীতার সিদ্ধান্ত বাস্তবায়নে সহায়তা করা	
০২:৪৫-০৩:৪৫	মডিউল ৭: কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টি ● অধিবেশন ১: কিশোর-কিশোরীদের বিশেষ পুষ্টি চাহিদা সম্পর্কে আলোচনা ● অধিবেশন ২: কেইস স্টাডি পর্যালোচনা	
০৩:৪৫-০৪:৪৫	মডিউল ৮: কৈশোরকালীন মানসিক স্বাস্থ্য ● অধিবেশন ১: মানসিক স্বাস্থ্য কী এবং কিশোর-কিশোরীদের জন্য মানসিক স্বাস্থ্যের গুরুত্ব ● অধিবেশন ২: কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা সমাধানে সেবাদানকারীর ভূমিকা	
০৪:৪৫-০৫:০৫	● প্রশিক্ষণ পরবর্তী জ্ঞান যাচাই ● প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন	
০৫:০৫-০৫:৩০	● সমাপনী	



## সংযোজনী ২

### প্রি-টেস্ট প্রশ্নপত্র

দ্রষ্টব্য: সকল প্রশ্নের উত্তর দিন। বহু নির্বাচনী প্রশ্নের কেবলমাত্র একটি উত্তর সঠিক। অনুগ্রহ করে প্রতিটি প্রশ্ন মনোযোগ সহকারে পড়ে সঠিক উত্তরে গোল চিহ্ন দিন।

১. কিশোর-কিশোরী বলতে কোন বয়সীদেরকে বুঝায়?
  - ক) ৮-১০ বছর
  - খ) ৮-১৫ বছর
  - গ) ১০-১৯ বছর
  - ঘ) ১৯-৩৫ বছর
২. কৈশোরে একজন কিশোর/কিশোরীকে কোন কোন গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যেতে হয়?
  - ক) শারীরিক পরিবর্তন
  - খ) মানসিক পরিবর্তন
  - গ) আবেগের পরিবর্তন
  - ঘ) উপরের সবকয়টি
৩. স্বাস্থ্যসংক্রান্ত কোন কোন বিষয়গুলো কিশোর-কিশোরীদেরকে উদ্ভিগ্ন করে তোলে?
  - ক) মেয়েদের মাসিক সংক্রান্ত সমস্যা
  - খ) ছেলেদের স্বপ্নে বীর্যপাতের সমস্যা
  - গ) কৈশোরকালীন গর্ভধারণ
  - ঘ) মাদকাসক্তি
  - ঙ) উপরের সবকয়টি
৪. একজন কিশোর বয়সী সেবাগ্রহীতার আস্থা কীভাবে অর্জন করবেন?
  - ক) বেশি বেশি প্রশ্ন না করে বা চোখের দিকে না তাকিয়ে কথা বলে
  - খ) ইতিবাচক ইশারা ইঙ্গিতের মাধ্যমে বন্ধুত্বপূর্ণ, আন্তরিক এবং সহনশীল আচরণ করে
  - গ) ভুরু কুঁচকে এবং কঠোর আচরণের মাধ্যমে
  - ঘ) উপরের কোনটিই নয়
৫. কিশোর-কিশোরীরা বিদ্যমান স্বাস্থ্যসেবা ব্যবহার করেনা কারণ
  - ক) এই ভয়ে যে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা তাদের মা-বাবা/অভিবাবকদের সবকথা জানিয়ে দেবেন
  - খ) তাদের অসুস্থতাগুলো তারা নিজেরা বুঝতে পারে না বা আমলে নেয়না
  - গ) সেবা পেতে কোথায় যেতে হবে তা তারা জানেনা
  - ঘ) উপরের সবকয়টি
  - ঙ) উপরের কোনটিই নয়

৬. কিশোর-কিশোরীদের সাথে সেবাদানকারীর কার্যকর যোগাযোগ স্থাপনের ক্ষেত্রে বাধাগুলো কী কী?

- ক) সেবাদানকারী কঠিন শব্দ ও ভাষা ব্যবহার করে কথা বলেন
- খ) সেবাপ্রার্থীতা স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন না
- গ) ভয়ের কারণে কিশোর-কিশোরীরা সহজভাবে কথা বলতে পারে না
- ঘ) বুঝিয়ে বলার মত যথেষ্ট সময়ের অভাব
- ঙ) উপরের সবকয়টি

৭. কিশোর বয়সী ছেলেদের স্বপ্নে বীর্যপাত হওয়ার ব্যাপারে আপনার কী মনে হয়?

- ক) এটা স্বাভাবিক
- খ) এটা অস্বাভাবিক
- গ) এটা লজ্জাজনক
- ঘ) এটা স্বাস্থ্যহানি করে

৮. নতুন বিয়ে হয়েছে এমন কিশোরী যারা বাচ্চা নিতে দেরি করতে চায়, এমন দম্পতির জন্য কোন পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি উপযুক্ত?

- ক) কনডম
- খ) খাবার বড়ি
- গ) ইমপ্ল্যান্ট
- ঘ) উপরের সবকয়টি

৯. একটি সন্তান আছে এমন বিবাহিত কিশোরী যারা আরেকটি সন্তান নিতে দেরি করতে চায়, এমন দম্পতির জন্য কোন পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিটি উপযুক্ত?

- ক) কনডম
- খ) খাবার বড়ি
- গ) ইনজেকশন
- ঘ) ইমপ্ল্যান্ট
- ঙ) উপরের সবকয়টি

১০. কিশোর-কিশোরীদেরকে যথাযথভাবে কাউন্সেলিং প্রদানের জন্য সেবাদানকারীকে যা অবশ্যই করতে হবে

- ক) তাদের কথা মনোযোগ দিয়ে শোনা
- খ) তাদেরকে পর্যাপ্ত সময় দেয়া
- গ) প্রয়োজনীয় ব্যক্তিগত গোপনীয়তা নিশ্চিত করা
- ঘ) উপরের সবকয়টি

১১. কৈশোরকালীন রক্তস্ফলিতার ঝুঁকিসমূহ
- ক) শারীরিক ও মানসিক বিকাশ বাধাগ্রস্ত করে
  - খ) গর্ভকালীন জটিলতা বৃদ্ধি করে
  - গ) কর্মদক্ষতা হ্রাস করে
  - ঘ) স্কুলের পড়ালেখা ও খেলাধুলার দক্ষতা কমিয়ে দেয়
১২. কিশোর-কিশোরীদেরকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে কাউন্সেলিং করার সময়ে কোন বিষয়গুলো বিবেচনায় রাখতে হবে?
- ক) যৌন সংক্রমণের (STI) ঝুঁকি
  - খ) পদ্ধতির কার্যকারিতা
  - গ) পদ্ধতির প্রাপ্যতা এবং সহজলভ্যতা
  - ঘ) কিশোর বয়সীদের জন্য প্রযোজ্য কিছু বিষয় যেমন ওজন বেড়ে যাওয়া, ত্বকের রঙে তারতম্য হওয়া এবং পদ্ধতিটি কতটা গোপনীয়তার সাথে ব্যবহার করা যায়
  - ঙ) উপরের সবকয়টি
১৩. যদি কারও যৌন সংক্রমণের (STI) লক্ষণ না থাকে তাহলে
- ক) সে অন্য কাউকে সংক্রামিত করতে পারবে না
  - খ) তার নিজের যৌন সংক্রমণ হয়নি
  - গ) উপরের দুটিই
  - ঘ) উপরের কোনটিই নয়
১৪. যৌন সংক্রমণের ঝুঁকি এড়াতে কিশোর-কিশোরীদের যা করা প্রয়োজন
- ক) কনডম ব্যবহার করা
  - খ) একাধিক যৌন সঙ্গী না থাকা
  - গ) যৌন সম্পর্ক স্থাপনে যথাসম্ভব দেরি করা
  - ঘ) উপরের সবকয়টি
১৫. যৌন সংক্রমণের কারণে নিচের কোন শারীরিক সমস্যাগুলো কিশোরী মেয়েদের হতে পারে?
- ক) তলপেটের প্রদাহজনিত রোগ
  - খ) একটোপিক প্রেগন্যান্সি
  - গ) জরায়ুমুখের ক্যান্সারের ঝুঁকি বৃদ্ধি
  - ঘ) উপরের সবকয়টি

সর্বমোট নম্বর = ১৫

## সংযোজনী ৩

### পোস্ট-টেস্ট প্রশ্নপত্র

দ্রষ্টব্য: সকল প্রশ্নের উত্তর দিন। বহু নির্বাচনী প্রশ্নের কেবলমাত্র একটি উত্তর সঠিক। অনুগ্রহ করে প্রতিটি প্রশ্ন মনোযোগ সহকারে পড়ে সঠিক উত্তরে গোল চিহ্ন দিন।

১. কিশোর-কিশোরী বলতে কোন বয়সীদেরকে বুঝায়?
  - ক) ৮-১০ বছর
  - খ) ৮-১৫ বছর
  - গ) ১০-১৯ বছর
  - ঘ) ১৯-৩৫ বছর
২. কৈশোরে একজন কিশোর/কিশোরীকে কোন কোন গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যেতে হয়?
  - ক) শারীরিক পরিবর্তন
  - খ) মানসিক পরিবর্তন
  - গ) আবেগের পরিবর্তন
  - ঘ) উপরের সবকয়টি
৩. স্বাস্থ্যসংক্রান্ত কোন কোন বিষয়গুলো কিশোর-কিশোরীদেরকে উদ্ভিগ্ন করে তোলে?
  - ক) মেয়েদের মাসিক সংক্রান্ত সমস্যা
  - খ) ছেলেদের স্বপ্নে বীর্যপাতের সমস্যা
  - গ) কৈশোরকালীন গর্ভধারণ
  - ঘ) মাদকাসক্তি
  - ঙ) উপরের সবকয়টি
৪. একজন কিশোর বয়সী সেবাপ্রার্থীতার আস্থা কীভাবে অর্জন করবেন?
  - ক) বেশি বেশি প্রশ্ন না করে বা চোখের দিকে না তাকিয়ে কথা বলে
  - খ) ইতিবাচক ইশারা ইঙ্গিতের মাধ্যমে বন্ধুত্বপূর্ণ, আন্তরিক এবং সহনশীল আচরণ করে
  - গ) ভুরু কুঁচকে এবং কঠোর আচরণের মাধ্যমে
  - ঘ) উপরের কোনওটিই নয়
৫. কিশোর-কিশোরীরা বিদ্যমান স্বাস্থ্যসেবা ব্যবহার করেনা কারণ
  - ক) এই ভয়ে যে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা তাদের মা-বাবা/অভিবাবকদের সবকথা জানিয়ে দেবেন
  - খ) তাদের অসুস্থতাগুলো তারা নিজেরা বুঝতে পারে না বা আমলে নেয়না
  - গ) সেবা পেতে কোথায় যেতে হবে তা তারা জানেনা
  - ঘ) উপরের সবকয়টি
  - ঙ) উপরের কোনওটিই নয়

৬. কিশোর-কিশোরীদের সাথে সেবাদানকারীর কার্যকর যোগাযোগ স্থাপনের ক্ষেত্রে বাধাগুলো কী কী?
- ক) সেবাদানকারী কঠিন শব্দ ও ভাষা ব্যবহার করে কথা বলেন
  - খ) সেবাপ্রার্থীতা স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন না
  - গ) ভয়ের কারণে কিশোর-কিশোরীরা সহজভাবে কথা বলতে পারে না
  - ঘ) বুঝিয়ে বলার মত যথেষ্ট সময়ের অভাব
  - ঙ) উপরের সবকয়টি
৭. কিশোর বয়সী ছেলেদের স্বপ্নে বীর্যপাত হওয়ার ব্যাপারে আপনার কী মনে হয়?
- ক) এটা স্বাভাবিক
  - খ) এটা অস্বাভাবিক
  - গ) এটা লজ্জাজনক
  - ঘ) এটা স্বাস্থ্যহানি করে
৮. নতুন বিয়ে হয়েছে এমন কিশোরী যারা বাচ্চা নিতে দেরি করতে চায়, এমন দম্পতির জন্য কোন পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি উপযুক্ত?
- ক) কনডম
  - খ) খাবার বড়ি
  - গ) ইমপ্ল্যান্ট
  - ঘ) উপরের সবকয়টি
৯. একটি সন্তান আছে এমন বিবাহিত কিশোরী যারা আরেকটি সন্তান নিতে দেরি করতে চায়, এমন দম্পতির জন্য কোন পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিটি উপযুক্ত?
- ক) কনডম
  - খ) খাবার বড়ি
  - গ) ইনজেকশন
  - ঘ) ইমপ্ল্যান্ট
  - ঙ) উপরের সবকয়টি
১০. কিশোর-কিশোরীদেরকে যথাযথভাবে কাউন্সেলিং প্রদানের জন্য সেবাদানকারীকে যা অবশ্যই করতে হবে
- ক) তাদের কথা মনোযোগ দিয়ে শোনা
  - খ) তাদেরকে পর্যাপ্ত সময় দেয়া
  - গ) প্রয়োজনীয় ব্যক্তিগত গোপনীয়তা নিশ্চিত করা
  - ঘ) উপরের সবকয়টি

১১. কৈশোরকালীন রক্তস্বল্পতার ঝুঁকিসমূহ

- ক) শারীরিক ও মানসিক বিকাশ বাধাগ্রস্ত করে
- খ) গর্ভকালীন জটিলতা বৃদ্ধি করে
- গ) কর্মদক্ষতা হ্রাস করে
- ঘ) স্কুলের পড়ালেখা ও খেলাধুলার দক্ষতা কমিয়ে দেয়

১২. কিশোর-কিশোরীদেরকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে কাউন্সেলিং করার সময়ে কোন বিষয়গুলো বিবেচনায় রাখতে হবে?

- ক) যৌন সংক্রমণের (STI) ঝুঁকি
- খ) পদ্ধতির কার্যকারিতা
- গ) পদ্ধতির প্রাপ্যতা এবং সহজলভ্যতা
- ঘ) কিশোর বয়সীদের জন্য প্রযোজ্য কিছু বিষয় যেমন ওজন বেড়ে যাওয়া, ত্বকের রঙে তারতম্য হওয়া এবং পদ্ধতিটি কতটা গোপনীয়তার সাথে ব্যবহার করা যায়
- ঙ) উপরের সবকয়টি

১৩. যদি কারও যৌন সংক্রমণের (STI) লক্ষণ না থাকে তাহলে

- ক) সে অন্য কাউকে সংক্রামিত করতে পারবে না
- খ) তার নিজের যৌন সংক্রমণ হয়নি
- গ) উপরের দুটিই
- ঘ) উপরের কোনটিই নয়

১৪. যৌন সংক্রমণের ঝুঁকি এড়াতে কিশোর-কিশোরীদের যা করা প্রয়োজন

- ক) কনডম ব্যবহার করা
- খ) একাধিক যৌন সঙ্গী না থাকা
- গ) যৌন সম্পর্ক স্থাপনে যথাসম্ভব দেরি করা
- ঘ) উপরের সবকয়টি

১৫. যৌন সংক্রমণের কারণে নিচের কোন শারীরিক সমস্যাগুলো কিশোরী মেয়েদের হতে পারে?

- ক) তলপেটের প্রদাহজনিত রোগ
- খ) একটোপিক প্রেগন্যান্সি
- গ) জরায়ুমুখের ক্যান্সারের ঝুঁকি বৃদ্ধি
- ঘ) উপরের সবকয়টি

সর্বমোট নম্বর = ১৫

## সংযোজনী ৪

### প্রি-টেস্ট এবং পোস্ট-টেস্ট: উত্তরপত্র

১. কিশোর-কিশোরী বলতে কোন বয়সীদেরকে বুঝায়?
  - ক) ৮-১০ বছর
  - খ) ৮-১৫ বছর
  - গ) ১০-১৯ বছর
  - ঘ) ১৯-৩৫ বছর
  
২. কৈশোরে একজন কিশোর/কিশোরীকে কোন কোন গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যেতে হয়?
  - ক) শারীরিক পরিবর্তন
  - খ) মানসিক পরিবর্তন
  - গ) আবেগের পরিবর্তন
  - ঘ) উপরের সবকয়টি
  
৩. স্বাস্থ্যসংক্রান্ত কোন কোন বিষয়গুলো কিশোর-কিশোরীদেরকে উদ্ভিগ্ন করে তোলে?
  - ক) মেয়েদের মাসিক সংক্রান্ত সমস্যা
  - খ) ছেলেদের স্বপ্নে বীর্যপাতের সমস্যা
  - গ) কৈশোরকালীন গর্ভধারণ
  - ঘ) মাদকাসক্তি
  - ঙ) উপরের সবকয়টি
  
৪. একজন কিশোর বয়সী সেবাগ্রহীতার আস্থা কীভাবে অর্জন করবেন?
  - ক) বেশি বেশি প্রশ্ন না করে বা চোখের দিকে না তাকিয়ে কথা বলে
  - খ) ইতিবাচক ইশারা ইঙ্গিতের মাধ্যমে বন্ধুত্বপূর্ণ, আন্তরিক এবং সহনশীল আচরণ করে
  - গ) ভুরু কুঁচকে এবং কঠোর আচরণের মাধ্যমে
  - ঘ) উপরের কোনটিই নয়
  
৫. কিশোর-কিশোরীরা বিদ্যমান স্বাস্থ্যসেবা ব্যবহার করেনা কারণ
  - ক) এই ভয়ে যে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা তাদের মা-বাবা/অভিবাবকদের সবকথা জানিয়ে দেবেন
  - খ) তাদের অসুস্থতাগুলো তারা নিজেরা বুঝতে পারে না বা আমলে নেয়না
  - গ) সেবা পেতে কোথায় যেতে হবে তা তারা জানেনা
  - ঘ) উপরের সবকয়টি
  - ঙ) উপরের কোনটিই নয়

৬. কিশোর-কিশোরীদের সাথে সেবাদানকারীর কার্যকর যোগাযোগ স্থাপনের ক্ষেত্রে বাধাগুলো কী কী?

- ক) সেবাদানকারী কঠিন শব্দ ও ভাষা ব্যবহার করে কথা বলেন
- খ) সেবাপ্রার্থীতা স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন না
- গ) ভয়ের কারণে কিশোর-কিশোরীরা সহজভাবে কথা বলতে পারে না
- ঘ) বুঝিয়ে বলার মত যথেষ্ট সময়ের অভাব

ঙ) উপরের সবকয়টি

৭. কিশোর বয়সী ছেলেদের স্বপ্নে বীর্যপাত হওয়ার ব্যাপারে আপনার কী মনে হয়?

ক) এটা স্বাভাবিক

- খ) এটা অস্বাভাবিক
- গ) এটা লজ্জাজনক
- ঘ) এটা স্বাস্থ্যহানি করে

৮. নতুন বিয়ে হয়েছে এমন কিশোরী যারা বাচ্চা নিতে দেরি করতে চায়, এমন দম্পতির জন্য কোন পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি উপযুক্ত?

- ক) কনডম
- খ) খাবার বড়ি
- গ) ইমপ্ল্যান্ট

ঘ) উপরের সবকয়টি

৯. একটি সন্তান আছে এমন বিবাহিত কিশোরী যারা আরেকটি সন্তান নিতে দেরি করতে চায়, এমন দম্পতির জন্য কোন পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিটি উপযুক্ত?

- ক) কনডম
- খ) খাবার বড়ি
- গ) ইনজেকশন
- ঘ) ইমপ্ল্যান্ট

ঙ) উপরের সবকয়টি

১০. কিশোর-কিশোরীদেরকে যথাযথভাবে কাউন্সেলিং প্রদানের জন্য সেবাদানকারীকে যা অবশ্যই করতে হবে

- ক) তাদের কথা মনোযোগ দিয়ে শোনা
- খ) তাদেরকে পর্যাপ্ত সময় দেয়া
- গ) প্রয়োজনীয় ব্যক্তিগত গোপনীয়তা নিশ্চিত করা
- ঘ) বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক স্থাপন করা

ঙ) উপরের সবকয়টি



১১. কৈশোরকালীন রক্তস্ফুল্পতার ঝুঁকিসমূহ

- ক) শারীরিক ও মানসিক বিকাশ বাধাগ্রস্ত করে
- খ) গর্ভকালীন জটিলতা বৃদ্ধি করে
- গ) কর্মদক্ষতা হ্রাস করে
- ঘ) স্কুলের পড়ালেখা ও খেলাধুলার দক্ষতা কমিয়ে দেয়

ঙ) উপরের সবকয়টি

১২. কিশোর-কিশোরীদেরকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে কাউন্সেলিং করার সময়ে কোন বিষয়গুলো বিবেচনায় রাখতে হবে?

- ক) যৌন সংক্রমণের (STI) ঝুঁকি
- খ) পদ্ধতির কার্যকারিতা
- গ) পদ্ধতির প্রাপ্যতা এবং সহজলভ্যতা
- ঘ) কিশোর বয়সীদের জন্য প্রযোজ্য কিছু বিষয় যেমন ওজন বেড়ে যাওয়া, ত্বকের রঙে তারতম্য হওয়া এবং পদ্ধতিটি কতটা গোপনীয়তার সাথে ব্যবহার করা যায়

ঙ) উপরের সবকয়টি

১৩. যদি কারও যৌন সংক্রমণের (STI) লক্ষণ না থাকে তাহলে

- ক) সে অন্য কাউকে সংক্রামিত করতে পারবে না
- খ) তার নিজের যৌন সংক্রমণ হয়নি
- গ) উপরের দুটিই
- ঘ) উপরের কোনটিই নয়

১৪. যৌন সংক্রমণের ঝুঁকি এড়াতে কিশোর-কিশোরীদের যা করা প্রয়োজন

- ক) কনডম ব্যবহার করা
- খ) একাধিক যৌন সঙ্গী না থাকা
- গ) যৌন সম্পর্ক স্থাপনে যথাসম্ভব দেরি করা

ঘ) উপরের সবকয়টি

১৫. যৌন সংক্রমণের কারণে নিচের কোন শারীরিক সমস্যাগুলো কিশোরী মেয়েদের হতে পারে?

- ক) তলপেটের প্রদাহজনিত রোগ
- খ) একটোপিক প্রেগন্যান্সি
- গ) জরায়ুমুখের ক্যান্সারের ঝুঁকি বৃদ্ধি

ঘ) উপরের সবকয়টি

সর্বমোট নম্বর = ১৫

## সংযোজনী ৫

### কৈশোর কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং প্রশিক্ষণ

তারিখ: .....

#### প্রশিক্ষণ সূচী

সময়	বিষয়সমূহ	প্রশিক্ষণ পদ্ধতি
১ম দিন		
০৯:০০-০৯:৩০	নিবন্ধন	
০৯:৩০-০৯:৪৫	<ul style="list-style-type: none"><li>পরিচিতি</li><li>প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য</li></ul>	
০৯:৪৫-১০:১৫	উদ্বোধনী বক্তব্য	
১০:১৫-১০:৪৫	<ul style="list-style-type: none"><li>প্রত্যাশা, প্রশিক্ষণ নীতিমালা</li><li>প্রশিক্ষণ পূর্ববর্তী জ্ঞান যাচাই</li></ul>	
১০:৪৫-১১:০০	চা বিরতি	
১১:০০-১২:০০	মডিউল ১ কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা পরিচিতি	
১২:০০-০১:৩০	মডিউল ২: মূল্যবোধ স্পষ্টকরণ <ul style="list-style-type: none"><li>অধিবেশন ১: কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্যসেবা সন্ধানের ক্ষেত্রে ব্যক্তিগত ও সামাজিক পরিবেশের প্রভাব</li><li>অধিবেশন ২: ব্যক্তিগত মূল্যবোধ এবং সেবাদানের ক্ষেত্রে এর প্রভাব কী হতে পারে সে সম্পর্কে ধারণা স্পষ্ট করা</li><li>অধিবেশন ৩: সেবা প্রদানকারীদের পক্ষপাতমূলক আচরণসমূহ ব্যাখ্যা করতে এবং কিভাবে সমস্যাগুলো চিহ্নিত করে উপযুক্ত সমাধান খুঁজে পেতে পারে সে বিষয়ে ধারণা প্রদান করা</li></ul>	
০১:৩০-০২:১৫	দুপুরের খাবারের বিরতি	
০২:১৫-০৩:১৫	মডিউল ৩: সেবাহ্রহীতা হিসাবে কিশোর/কিশোরী <ul style="list-style-type: none"><li>অধিবেশন ১: কৈশোরকালীন শারীরিক, বুদ্ধিবৃত্তিক, সামাজিক বা আবেগিক পরিবর্তনসমূহ এবং কেন তাদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য নিয়ে প্রশিক্ষণ তা নিয়ে আলোচনা করা</li><li>অধিবেশন ২: কৈশোরকালীন যৌন ও প্রজনন অধিকারসমূহ নিয়ে আলোচনা</li></ul>	
০৩:১৫-০৩:৪৫	মডিউল ৪: কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য অধিবেশন ১: কৈশোরকালীন বেড়ে ওঠা এবং পরিবর্তন সম্পর্কে পর্যালোচনা	
০৩:৪৫-০৪:০০	১ম দিনের সারসংক্ষেপ	
২য় দিন		
০৯:০০-৯:৩০	পূর্ব দিনের সেশন পর্যালোচনা	
০৯:৩০-১০:৩০	মডিউল ৪: অধিবেশন ২: কৈশোরকালীন উদ্বেগসমূহ <ul style="list-style-type: none"><li>মাসিক ও স্বপ্নে বীর্যপাত বিষয়ক আলোচনা</li></ul>	

সময়	বিষয়সমূহ	প্রশিক্ষণ পদ্ধতি
১০:৩০-১০:৪৫	চা বিরতি	
১০:৪৫-১১:৩৫	মডিউল ৪: অধিবেশন ২: কৈশোরকালীন উদ্বেগসমূহ ● ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বিষয়ক আলোচনা	
১১:৩৫-১২:১৫	মডিউল ৪: অধিবেশন ৩: প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ সম্পর্কে আলোচনা	
১২:১৫-০১:০০	মডিউল ৫: কিশোর-কিশোরীদেরকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে কাউন্সেলিং প্রদান অধিবেশন ১: সেবাদানের ইতিবাচক পরিবেশ প্রস্তুত করা (চলবে...)	
০১:০০-০২:০০	দুপুরের খাবারের বিরতি	
০২:০০-০৩:০০	মডিউল ৫: অধিবেশন ১: সেবাদানের ইতিবাচক পরিবেশ প্রস্তুত করা ● অধিবেশন ২: সেবাদানকারী হিসাবে কিশোর-কিশোরীদের আস্থা অর্জন করা	
০৩:০০-০৩:৪৫	মডিউল ৫: অধিবেশন ৩: বিভিন্ন ধরণের কিশোর-কিশোরী সেবাহীতাকে কীভাবে কাউন্সেলিং প্রদান করতে হবে	
০৩:৪৫-০৪:২৫	মডিউল ৬: কিশোর-কিশোরীদের জন্য বিভিন্ন বিকল্প পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণ ● অধিবেশন ১: পরিবার পরিকল্পনা সেবাহীতাদের অধিকার এবং স্বেচ্ছায় ও সজ্ঞানে সিদ্ধান্ত গ্রহণের সংজ্ঞা নির্ধারণ	
০৪:২৫-০৪:৪৫	২য় দিনের সারসংক্ষেপ	
৩য় দিন		
০৯:০০-০৯:৩০	পূর্বদিনের সেশনের পর্যালোচনা	
০৯:৩০-১১:০০	মডিউল ৬ ● অধিবেশন ২: বিভিন্ন প্রকার কিশোর বয়সী পরিবার পরিকল্পনা সেবাহীতাদের সম্পর্কে আলোচনা	
১১:০০-১১:১৫	চা বিরতি	
১১:১৫-১২:০৫	মডিউল ৬ ● অধিবেশন ৩: সেবাহীতাদের সিদ্ধান্তের উপর প্রভাব ফেলতে পারে এরকম বিষয়সমূহ সম্পর্কে আলোচনা	
১২:০৫-০১:০৫	মডিউল ৬: অধিবেশন ৪: সেবাহীতার সিদ্ধান্ত বাস্তবায়নে সহায়তা করা	
০১:০৫-০২:০০	দুপুরের খাবারের বিরতি	
০২:০০-০৩:০০	মডিউল ৭: কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টি ● অধিবেশন ১: কিশোর-কিশোরীদের বিশেষ পুষ্টি চাহিদা সম্পর্কে আলোচনা ● অধিবেশন ২: কেইস স্টাডি পর্যালোচনা	
০৩:০০-০৪:০০	মডিউল ৮: কৈশোরকালীন মানসিক স্বাস্থ্য ● অধিবেশন ১: মানসিক স্বাস্থ্য কী এবং কিশোর-কিশোরীদের জন্য মানসিক স্বাস্থ্যের গুরুত্ব ● অধিবেশন ২: কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা সমাধানে সেবাপ্রদানকারীর ভূমিকা	
০৪:০০-০৪:৩০	● প্রশিক্ষণ পরবর্তী জ্ঞান যাচাই ● প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন	
০৪:৩০-০৫:০০	সমাপনী	

## সংযোজনী ৬

উপস্থাপনা (পাওয়ার পয়েন্ট স্লাইড)



কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক  
কাউন্সেলিং সহায়িকা



মডিউল II | ফ্যাসিলিটেশন

## অধিবেশনের উদ্দেশ্য

- অংশগ্রহণমূলক শিখন প্রক্রিয়ার বিভিন্ন উপায় নিয়ে আলোচনা করা এবং উপায়সমূহ ব্যবহার করে কথোপকথোন ও অন্যান্য শিখন অধিবেশনগুলোকে কীভাবে সহজ করা যায় তা নিয়েও আলোচনা করা
- পাঠদান ও ফ্যাসিলিটেশন-এর মধ্যে পার্থক্যগুলো বর্ণনা করা
- অধিবেশনে ফ্যাসিলিটেশনের সময় যেসব সমস্যা হতে পারে, তার মোকাবেলায় বিভিন্ন সমাধানগুলো কীভাবে প্রয়োগ করা যায় তা ব্যাখ্যা করা
- সুনির্দিষ্ট কিছু অধিবেশনের ক্ষেত্রে কখন ও কী ধরণের অনানুষ্ঠানিক পদ্ধতি ব্যবহার করতে হবে সে সম্পর্কে জানা এবং বর্ণনা করা।

## প্রত্যাশিত ফলাফল

অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ যেসকল সক্ষমতা অর্জন করবেন:

- ফ্যাসিলিটেশনের বিভিন্ন কৌশলের ব্যবহার
- চাহিদা বিশ্লেষণ, অধিবেশনের উদ্দেশ্য নির্ধারণ, অধিবেশন পরিকল্পনা, প্রয়োজনে অস্থায়ী উপকরণাদির আয়োজন করা
- ফ্যাসিলিটেশনের সময় কঠিন পরিস্থিতি এবং অমনোযোগী প্রশিক্ষণার্থীদেরকে সামলানো।

## ফ্যাসিলিটেট করা প্রয়োজন কেন

- মনোবলের প্রতি দৃষ্টি রাখা
- ব্যক্তিগত বিষয়ের প্রতি লক্ষ্য রাখা
- দূরদৃষ্টি কাজে লাগানো
- মতবিরোধের অবসান ঘটানো
- কর্মক্ষমতা মূল্যায়ন করা
- সমস্যা সমাধান করা
- কার্য সম্পন্ন করা

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল II

৩

## একজন দক্ষ ফ্যাসিলিটেটরের গুণাবলী

- মনোযোগের সাথে শোনার ক্ষমতা
- সংঘাত মোকাবেলা করার আত্মবিশ্বাস
- ভাব বিনিময়ের সক্ষমতা
- রসবোধ ধরে রাখার ক্ষমতা
- একাধিক জটিল বিষয়কে পাশাপাশি মোকাবেলা করতে পারা
- বিভিন্ন মতের প্রতি মনোযোগী হতে পারা
- সমঝোতা করার দক্ষতা
- স্বচ্ছন্দ ও নিরাপদ পরিবেশ তৈরি করতে পারা।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল II

৪

## ফ্যাসিলিটেশনের কিছু সুনির্দিষ্ট আচরণ

- প্রশিক্ষণের নিয়মাবলী নির্ধারণ করা
- অবদানের স্বীকৃতি প্রদান করা
- বিশদভাবে জানতে চাওয়া
- অংশগ্রহণে উৎসাহিত করা
- চিন্তার প্রতিফলন এবং অস্পষ্টতা দূর করা
- বিরোধ নিষ্পত্তি করা।

## নিয়মাবলী নির্ধারণ

উদাহরণ:

- আজ আমাদের উদ্দেশ্য হল...
- আজকের জন্য আদর্শ ফলাফল হল...
- যেকোনও একটি মত বা দৃষ্টিভঙ্গি জানতে পারলে আমি তা গুছিয়ে বলবো এবং এগিয়ে যাবো...
- কোনও বিষয়ে একমত হওয়া না গেলে তা পরবর্তীতে আলোচনার জন্য রেখে দেবো...
- আমার কাজ হবে অনুসন্ধানী প্রশ্ন করা এবং তথ্য-উপাত্তের ভিত্তিতে সিদ্ধান্ত গ্রহণ নিশ্চিত করা...
- আপনার সাফল্যের লক্ষ্যে সহযোগিতা করায় আমি বদ্ধপারিকর...।



## অবদানের স্বীকৃতি প্রদান

### উদাহরণ:

- খুবই ভাল একটা কথা বলেছেন/চমৎকার যুক্তি...
- আপনার কথাকে ভিত্তি ধরে যদি অগ্রসর হই...
- আপনার কথাটা আমি বুঝতে পেরেছি। এবার তাহলে আমরা এগিয়ে যাই...
- এ বিষয়ে আলোচনার জন্য এ মুহূর্তে আর সময় নেয়া সম্ভব হচ্ছেনা। পরবর্তীতে সুযোগ পেলে আমরা এ বিষয়ে আবার ফিরে আসবো...
- আপনার কথোপকথনের ধরণের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ এমন যেকোনও সম্মতিসূচক ও আন্তরিক জবাব...।
  - ঠিক তাই
  - একেবারে ঠিক
  - দুর্দান্ত
  - অসাধারণ
  - ধন্যবাদ

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল II

৭

## বিশদভাবে জানতে চাওয়া

### উদাহরণ:

- যদি আরেকটু বুঝিয়ে বলতেন...
- একটু অন্যভাবে যদি বলতেন...
- এটা কি তথ্যের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ...
- এটা আপনার দেয়া তথ্যের সাথে ঠিক সামঞ্জস্যপূর্ণ মনে হচ্ছে না-দয়া করে আমাকে একটু বুঝিয়ে বলুন যে এটা কীভাবে সম্পর্কিত - আপনার চিন্তাটি যদি আরেকটু বিস্তারিত বলতেন...
- বিষয়টিকে কি অন্য কোনওভাবে দেখা যায়...
- শিক্ষার্থীদের জন্য এটা প্রাসঙ্গিক কিনা...
- আপনার কি মনে হয় এটাই সবচেয়ে ভাল উপায়...।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল II

৮

## অংশগ্রহণে উৎসাহিত করা

- অন্যরা কী ভাবছেন সেটা একটু জেনে নিই...
- আর কেউ কি কিছু ভেবেছেন/ আর কারোর মাথায় কিছু আসছে কিনা...
- কী মনে হয়, আমরা কি ঠিক পথে আগাচ্ছি...
- ওনার কাছে থেকে এখনও কিছু শোনা হয়নি...
- যারা এখনও কিছু বলেননি তাদের কাছ থেকে কিছু শুনতে চাই...।

## চিন্তার প্রতিফলন ও অস্পষ্টতা দূরীকরণ

- আপনার কথা থেকে আমি যেটা বুঝতে পারলাম তা হল...
- মূল বিষয়টি কে বলতে পারবেন...
- ওনার বক্তব্য থেকে তাহলে আমরা কী বুঝলাম...
- তার মানে আপনি যা বলছেন তা হল...
- কোনটা না হলে আপনি মানবেন না...
- আমরা কি সবাই একমত...
- আমরা তাহলে কী ব্যাপারে একমত হলাম...
- আমার কথা কি ঠিক মনে হচ্ছে...
- ওনার ধারণা বা মতামত কেন ঠিক মনে হচ্ছেনা...।

## দলগত কাজে বাধা সৃষ্টি করতে পারে এমন কিছু বিষয়

- একমত হতে বাধা দেয়া
- ক্ষমতা দেখানোর চেষ্টা
- নেতৃত্বদানে অনিচ্ছা
- অপ্রয়োজনীয় কৌতুক করা, আশপাশ থেকে কথা বলা
- নেতিবাচক মনোভাব/“হ্যাঁ, কিন্তু”, “ওটা হবেনা” ইত্যাদি বলার প্রবণতা
- দায়বদ্ধতার অভাব বা উদাসীনতা
- বদ্ধমূল ধারণা
- অস্বীকার করা
- ভীতির কারণে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়কে এড়িয়ে যাওয়া।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল II

১১

## অংশগ্রহণমূলক ফ্যাসিলিটেশন পদ্ধতি

প্রশিক্ষার্থীদেরকে সক্রিয় অংশগ্রহণ নিশ্চিত করতে মডিউলগুলোতে বেশ কিছু কৌশল প্রয়োগ করা হয়েছে। এর মধ্যে রয়েছে:

- **দলগত আলোচনা:** এই পদ্ধতিটি ক্ষুদ্র পরিসরে (ছোট ছোট দলের মধ্যে) প্রশিক্ষার্থীদেরকে কোনও একটি বিষয়ের উপর আলোচনা করা, মত প্রদান করা এবং ঐকমত্যে উপনীত হওয়ার সুযোগ করে দেয়। ক্ষুদ্র পরিসরে প্রশিক্ষার্থীদের দেয়া মতামতগুলোকে একত্রিত করে বৃহৎ পরিসরে (বড় দলের মাঝে) উপস্থাপন করতে হয়
- **কেস স্টাডি:** এর মাধ্যমে প্রশিক্ষার্থীরা যেসব সম্ভাব্য পরিস্থিতির সম্মুখীন হতে পারেন এবং সেসব পরিস্থিতিতে কী কী করতে পারেন, তা নিয়ে গভীরভাবে চিন্তা করতে উৎসাহিত হন। এই পদ্ধতিটি প্রশিক্ষার্থীদেরকে সম্ভাব্য সমস্যা, উত্তরণের বিকল্পগুলো এবং সমস্যার সমাধান সম্পর্কে ভাবতে উৎসাহিত করবে।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল II

১২

## অংশগ্রহণমূলক ফ্যাসিলিটেশন পদ্ধতি (চলমান...)

- **ব্যবহারিক অনুশীলন:** কোনও এক বা একাধিক শিখন উদ্দেশ্য সফলভাবে পূরণ করার জন্য একজন শিক্ষার্থীকে কিছু বিশেষ জ্ঞান, দক্ষতা ও মানসিকতার পরিবর্তন অর্জন এবং প্রয়োগ করতে হয়। প্রশিক্ষণের সময় ব্যবহৃত এই কৌশলটি শিক্ষার্থীকে তা করতে সাহায্য করবে
- **উপস্থাপনা:** নতুন তথ্য জানাতে এবং বিষয়বস্তুকে ভিন্ন দৃষ্টিকোণ থেকে পর্যালোচনা করতে এই কৌশল ব্যবহার করা হয়। এই প্যাকেজটিতে হরেক রকমের উপকরণ ব্যবহার করে উপস্থাপনাকে যতটা সম্ভব কার্যকর করে তোলার চেষ্টা করা হয়। প্রয়োজনবোধে প্রশিক্ষক অন্যান্য প্রাসঙ্গিক উপকরণ ব্যবহার করে উপস্থাপনাকে আরও বিস্তারিত ও প্রাণবন্ত করে তুলতে পারেন।

## অংশগ্রহণমূলক ফ্যাসিলিটেশন পদ্ধতি (চলমান...)

- **রোল-প্লে (চরিত্রাভিনয়):** এই কৌশলটি প্রশিক্ষণার্থীকে একজন গ্রহিতার বিভিন্ন ধরনের সমস্যা বা প্রয়োজন সম্পর্কে বাস্তব ধারণা পেতে, তা নথিভুক্ত করতে ও তার সমাধানে নিজের দক্ষতা কাজে লাগাতে উৎসাহিত করবে। লব্ধ নতুন দক্ষতাকে কাজে লাগানোর জন্য এটি একটি নিরাপদ উপায় এবং সেই সাথে বাস্তব পরিস্থিতি মোকাবেলার প্রস্তুতিতেও এটি কাজে দেবে। কাউন্সেলিং বা অন্যান্য তথ্য আদান প্রদানে এটি বিশেষভাবে কার্যকর
- **প্রশ্নোত্তর পর্ব:** এই পর্বে প্রশিক্ষণার্থীগণ প্রশ্নের উত্তরে সাড়া দেবেন এবং উত্তরগুলো নিয়ে নিজেদের মধ্যে আলোচনা করবেন।

## অংশগ্রহণমূলক ফ্যাসিলিটেশন পদ্ধতি (চলমান...)

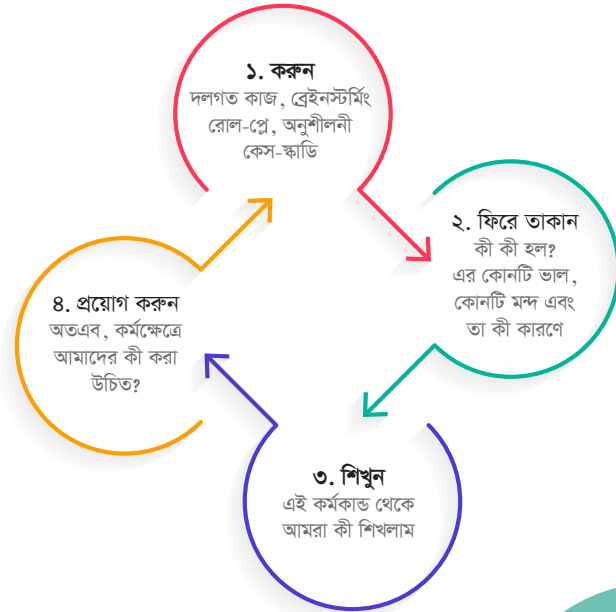
- **ব্রেইনস্টর্মিং** - মাথা খাটিয়ে সমস্যার সমাধান খুঁজে বের করতে এই কৌশলটি ব্যবহার করা হয়। আলোচ্য বিষয়বস্তু নিয়ে সম্যক ধারণা থাকতে পারে কিংবা নাও থাকতে পারে এমন অল্প কয়েকজন ব্যক্তির একটি ছোট দল গঠন করা হয়। যা কিছু চিন্তাভাবনা বা পরামর্শ তাঁদের মাথায় আসে দলটির সদস্যগণ তা উপস্থাপন করেন। পরামর্শগুলো চমৎকার, উদ্ভট বা অসম্ভব যেমনই হোক না কেন - এ পর্যায়ে কোনওটিকে বাতিল করা হয়না এবং কোনওটিকে নিয়েই সমালোচনা করা হয়না। অবশ্য পরবর্তীতে তাঁদেরকে তাঁদের চিন্তাভাবনাগুলো ব্যাখ্যা করতে আমন্ত্রণ জানানো হয়। অবশেষে সবগুলো চিন্তা/পরামর্শই মূল্যায়ন এবং বাছাই করা হয়।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল II

১৫

## অংশগ্রহণমূলক শিখনচক্র

অংশগ্রহণমূলক শিক্ষণের সকল কার্যক্রম একটি সুনির্দিষ্ট প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যায়। এতে করে প্রশিক্ষণ শেষে চিন্তার প্রতিফলন ঘটানো এবং লব্ধ দক্ষতার প্রয়োগ নিশ্চিত হয়। বিষয়টি নিম্নরূপ:



কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল II

১৬

## কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা

### মডিউল ১ | কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা পরিচিতি

## অধিবেশনের উদ্দেশ্য

- কিশোর-কিশোরীদেরকে তাতেও প্রয়োজন অনুসারে যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যবিষয়ে কাউন্সেলিং সেবা প্রদানের লক্ষ্যে সেবাদানকারীর জ্ঞান, দক্ষতা এবং দৃষ্টিভঙ্গি উন্নত করা
- যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যবিষয়ে কিশোর-কিশোরীদেরকে কাউন্সেলিং প্রদানে সেবাদানকারীর পারদর্শিতা বাড়ানো।
- অনুশীলন ও অভিমত কাজে লাগিয়ে সেবাদানকারীর কাউন্সেলিং দক্ষতা গড়ে তোলা
- সেবাপ্রার্থীতাকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বিষয়ে আলাপ-আলোচনা করার মত যথেষ্ট উপযুক্ত করে তোলার জন্য সেবাদানকারীর সক্ষমতা বৃদ্ধি করা।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ১

১

## শিক্ষণীয় বিষয়

- প্রশিক্ষণ শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ যেসব বিষয়ে সক্ষমতা অর্জন করবেন:
- কিশোর-কিশোরীদের চাহিদা অনুযায়ী উপযুক্ত পরিবার পরিকল্পনা সেবা সম্পর্কে তাদেরকে কাউন্সেলিং প্রদান
- কিশোর-কিশোরীদের চাহিদা অনুযায়ী তাদেরকে যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য ও সেবা প্রদান।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ১

২

## প্রশিক্ষণ পদ্ধতি

- দলগত কাজ
- বেইনস্টর্মিং
- রোল-প্লে
- উপস্থাপনা এবং আলোচনা
- কেস স্টাডি



কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক  
কাউন্সেলিং সহায়িকা

মডিউল ২ | মূল্যবোধ স্পষ্টীকরণ

## মূল্যবোধ কী?

- মূল্যবোধ অর্থাৎ যে বোধ দিয়ে আমরা ভালো ও খারাপ দিক/বিষয় মূল্যায়ন করি সেটাই মূল্যবোধ।
- তার মানে মূল্যবোধ = মূল্য (মূল্যায়ন) + বোধ (বুদ্ধি/বিবেচনা)।
- অর্থাৎ নিজের বুদ্ধি/বিবেচনা ও সক্ষমতা ব্যবহার করে প্রত্যেকটি জিনিস ও কাজের ভালো-মন্দ, দোষ-গুণ বিচার বিশ্লেষণ বা মূল্যায়ন করে ভালো দিক/গুণ লালন ও পালন করাই হলো মূল্যবোধ।
- মূল্যবোধ হচ্ছে ভাল-মন্দের পার্থক্যকে জানা এবং মন্দকে পরিহার করা।

## মূল্যবোধ স্পষ্টীকরণ

১. ব্যক্তিগত মূল্যবোধ এবং দৃষ্টিভঙ্গি চিহ্নিতকরণ
২. কাউন্সেলিং এবং সেবা প্রদানের ক্ষেত্রে এসকল মূল্যবোধ কীভাবে প্রভাব ফেলতে পারে তা বুঝা
৩. কিশোর-কিশোরীদেরকে কাউন্সেলিং এবং অন্যান্য সেবা প্রদানের ক্ষেত্রে সেবাদানকারীর ব্যক্তিগত দৃষ্টিভঙ্গি কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করা যায়।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ২

১

## মূল্যবোধ স্পষ্টীকরণ (চলমান...)

১. কিশোর বয়সী সেবাহীতাদেরকে কাউন্সেলিং প্রদান এবং তাদের সাথে কার্যকরভাবে যোগাযোগ স্থাপনে প্রয়োজনীয় দক্ষতার প্রদর্শন
২. সফলভাবে কৈশোরবান্ধব সেবা প্রদানের কৌশল নিরূপণ।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ২

২

## মূল্যবোধ স্পষ্টকরণ কী?

- জীবনধারার সাথে সংশ্লিষ্ট সিদ্ধান্ত এবং কার্যকলাপে প্রভাব ফেলতে পারে এমন মূল্যবোধ সম্পর্কে ব্যক্তির সচেতনতা বাড়ানোর একটি কৌশল
- এটি একজন ব্যক্তির নিজের মূল্যবোধ বিশ্লেষণ এবং তা স্পষ্ট করতে সাহায্য করে
- এ সকল মূল্যবোধ কীভাবে অন্যের অধিকার লঙ্ঘন করতে পারে তা চিহ্নিত করে
- মূল্যবোধ কীভাবে সেবা প্রদানের উপর প্রভাব ফেলতে পারে তা বুঝা।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ২

৩

## বাংলাদেশে কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যের অবস্থা

- ১৫-১৯ বছর বয়সী কিশোরী মেয়েদের বিয়ের হার - ৫৯%
- বিয়ের গড় বয়স - ১৬.১
- কিশোর-কিশোরীদের ফার্টিলিটি রেট (প্রতি ১০০০ নারীর ক্ষেত্রে জন্ম) - ১০৮
- বাংলাদেশের প্রায় ৭০% নারীই ২০ বছর বয়সের মধ্যেই সন্তান প্রসব করেন
- অন্য সব বয়সী নারীর তুলনায় ১৫-১৯ বছর বয়সী বিবাহিত কিশোরী মেয়েদের পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির চাহিদা পূরণে ঘাটতি সবচেয়ে বেশি থাকে (১৫.৫%)
- পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার বন্ধ করে দেওয়ার উচ্চ হার (বিশেষত খাবার বড়ি যা কিনা কিশোরী মেয়েদের মধ্যে সবথেকে বেশি প্রচলিত)।

সূত্র: বিডিএইচএস ২০১৭-১৮

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ২

৪

## কিশোর-কিশোরীদের (১৫-১৯ বছর) জন্য বাংলাদেশ সরকারের প্রাধান্য

- ১৮ বছরের পূর্বে কিশোরীদের এবং ২১ বছরের পূর্বে কিশোরদের বিয়ের হার কমানো
- প্রথম গর্ভধারণ বিলম্বিত করা
- দুইটি গর্ভধারণের মাঝে বিরতি দেয়া
- পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির চাহিদা পূরণের ঘাটতি কমানো
- মাসিকের সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার উন্নতি
- কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক সমস্যাগুলো নিয়ে কাজ করা।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ২



## কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্য নিয়ে প্রণীত জাতীয় কৈশোর স্বাস্থ্য কৌশলপত্র ২০১৭-২০৩০

- কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্য নিয়ে প্রণীত জাতীয় কৈশোর স্বাস্থ্য কৌশলপত্র ২০১৭-২০৩০ (এনএসএএইচ) এর বিবৃতিতে এটি ব্যাপক এবং সার্বজনীন
- এটি বাংলাদেশের সকল কিশোর ও কিশোরীর জন্য প্রযোজ্য
- এতে মানসিক স্বাস্থ্য, 'সামাজিক আচরণ পরিবর্তনের জন্যে যোগাযোগ' (SBCC) এবং সামাজিক সংহতির মত বিষয়গুলোর উল্লেখ রয়েছে
- সরকার কৈশোরবান্ধব স্বাস্থ্যসেবাকেন্দ্রও চালু করেছে।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ২



## কাউন্সেলিং এর ভূমিকা

- বয়স এবং জেডার সংবেদনশীল যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানের সক্ষমতা তৈরি
- কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্যসেবা, এবং প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা (RTI/STI, PAC সহ) কাউন্সেলিং, উৎসাহ প্রদান এবং দলগত আলোচনার মধ্য দিয়ে কম বয়সী বিবাহিত দম্পতি (YMC)-দেরকে পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমের আওতাভুক্ত করা
- প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা (PPFP) সেবাসমূহের প্রাপ্তি নিশ্চিত করা
- পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির অপূর্ণ চাহিদা এবং পদ্ধতি পরিত্যাগের হার নিয়ে কাজ করা
- বাল্য বিবাহ এবং কৈশোরকালীন গর্ভধারণের পরিণতি সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করা।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ২

৭

## কিশোর-কিশোরীদের নিয়ে কাজ করার ফ্রেমওয়ার্ক/পরিকাঠামো

- স্বাস্থ্য বিষয়ক কর্মসূচীগুলোতে বিভিন্ন উপায়ে কিশোর-কিশোরীদের কাছে সরাসরি পৌঁছানোর চেষ্টা করা হয়। প্রধানত ৪ ধরনের উপায় অবলম্বন করা হয়:
  - উৎসাহ প্রদান
  - স্বাস্থ্য বিষয়ক শিক্ষা
  - কাউন্সেলিং
  - প্রজনন স্বাস্থ্য সেবা
- কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্যের মানোন্নয়নে নিরাপদ এবং সহায়ক পরিবেশের প্রয়োজন রয়েছে। নীতিমালা, প্রতিষ্ঠান, সেবাদানকারী, সমাজ এবং পরিবারের সমন্বয়েই এই পরিবেশ তৈরি করা সম্ভব।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ২

৮

## তথ্য এবং সেবার পথে বাধাসমূহ

- সেবার অভাব: এইচআইভি এবং যৌন সংক্রমণ প্রতিরোধ/চিকিৎসা অথবা যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সেবা গ্রহণের সীমিত উপায়
- কনডমের সহজলভ্যতার অভাব
- কিশোর-কিশোরীদের এবং তাদের যৌনতার বিকাশ নিয়ে সেবাদানকারী, অভিভাবক, শিক্ষক এবং সমাজের নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি
- কিছু ভুল ধারণা যেমন, কিশোর-কিশোরীরা যৌন আচরণ থেকে বিরত থাকে অর্থাৎ তারা সেক্সুয়ালি অ্যাক্টিভ নয় কিংবা যৌনতা শিক্ষা তাদেরকে যৌন আচরণে উৎসাহিত করবে।

## তথ্য এবং সেবার পথে বাধাসমূহ (চলমান...)

- কিশোর-কিশোরীদেরকে উদ্দেশ্য করে বার্তা বা মেসেজের অভাব
- কিশোর-কিশোরীদেরকে সেবা দিতে পারেন এমন প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত সেবাদানকারীর অভাব
- বিদ্যমান নীতিমালা, আইন এবং নিয়মনীতি যা কিশোর-কিশোরীদের সেবা ও তথ্য গ্রহণে অন্তরায় হয়ে দাড়ায়।

## কিশোর-কিশোরীদের জন্য কর্মসূচী কেন প্রয়োজন?

১. কিশোর-কিশোরীরা প্রাপ্তবয়স্কদের থেকে আলাদা

- শারীরিক এবং মানসিক ভাবে তারা একটি ভিন্ন পর্যায়ে থাকে তাই তাদের চাহিদাগুলোও ভিন্ন।

২. ঝুঁকি নেয়ার জন্য কৈশোরকাল অত্যন্ত সংকটপূর্ণ একটি সময়

- কিশোর বয়স স্বাবলম্বী হয়ে ওঠার বয়স। নিজের আকাঙ্ক্ষা ও সক্ষমতার ব্যাপারে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করা কিংবা সীমা যাচাইয়ের প্রবণতা এই সময়টাতে বেশ প্রবল। তাই এসময় ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ মোটেও অপ্রত্যাশিত নয়।

৩. সুস্থ স্বাভাবিক জীবনের ভিত্তি গড়ে তোলার জন্য কৈশোরকাল সবচেয়ে উপযুক্ত সময়-

- সারা জীবন চর্চা করার মত স্বাস্থ্য সংক্রান্ত অভ্যাসগুলো কৈশোরেই গড়ে ওঠে।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ২

১১

## কিশোর-কিশোরীদের জন্য কর্মসূচী কেন প্রয়োজন? (চলমান...)

৪. কিশোর-কিশোরীদের জন্য নিবেদিত কর্মসূচী তাদের আচরণ বা কার্যকলাপের ব্যাপারে দায়িত্ব নিতে শিখতে এবং সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করতে পারে। এতে করে অনেক সময় তাদেরকে ভবিষ্যত গুরুতর ক্ষতির হাত থেকে বাঁচানো সম্ভব হয়

৫. কিশোর-কিশোরীদের কাছে পৌঁছানোর মত অনেক কার্যকর প্রণালী বা 'চ্যানেল' আছে, যেমন - স্কুল, ধর্মীয় প্রতিষ্ঠান, তরুণ সংগঠন, সামাজিক এবং বিনোদনমূলক কর্মকাণ্ড, অভিভাবকদের সাথে ইন্টারনেট যোগাযোগ, সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম, সহপাঠ কার্যক্রম (পিয়ার এডুকেশন), ইলেকট্রনিক প্রিন্ট মিডিয়া এবং স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ২

১২

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক  
কাউন্সেলিং সহায়িকা

মডিউল ৩ | সেবাপ্রার্থী হিসাবে কিশোর-কিশোরী



## সংজ্ঞা

### বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)

- ১০-১৯ বছর বয়সী যেকোনও ব্যক্তিকেই লিঙ্গ ভেদে কিশোর অথবা কিশোরী বলা হয়
- একজন মানুষের শারীরিক বৃদ্ধি এবং সামাজিক ভূমিকায় তার যে মুখ্য রূপান্তরগুলো ঘটে সে সংক্রান্ত নানা খুঁটিনাটি বিষয়কে ঘিরেই কৈশোর
- যৌবনকাল ১৫-২৪ বছর বয়স
- যুবসম্প্রদায় (তরুণ বয়সী ব্যক্তি) বলতে ১০-২৪ বছর বয়সী ব্যক্তিদেরকে বুঝায়।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৩

১

### কিশোর-কিশোরীদের বিকাশের পর্যায়সমূহ

- প্রাক-কৈশোর (১০-১৪)
- মধ্য-কৈশোর (১৫-১৭)
- প্রান্ত-কৈশোর (১৭-১৯)।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৩

২

## কৈশোর ক্রমবিকাশমান রূপান্তরের সময়



কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৩

৩

## কৈশোর ক্রমবিকাশমান রূপান্তরসমূহ

- লক্ষণীয় ভাবে দ্রুত বৃদ্ধি এবং বিকাশ ঘটে
- আকার, উচ্চতা, দৈহিক শক্তি বৃদ্ধি এবং প্রজনন সক্ষমতার মাধ্যমে শারীরিক বিকাশ ঘটে
- শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশ হওয়ার পাশাপাশি এসময়ে যৌনাঙ্গ, প্রজননতন্ত্র এবং যৌন আচরণও পরিণত হয়ে উঠতে থাকে। ফলে এসময় ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক স্থাপনের প্রবণতা দেখতে পাওয়া যায়
- সম্পর্কের ব্যাপারে কিশোর বয়সে অভিজ্ঞতা থাকে অল্প কিন্তু কৌতূহল থাকে প্রবল। তাই এই সময় থেকেই হয়তো যৌন সম্পর্ক স্থাপন বা যৌন আচরণ শুরু হতে পারে।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৩

৪

## কৈশোর - ক্রমবিকাশমান রূপান্তরসমূহ (চলমান...)

- আবেগজনিত এবং শারীরিক ঘনিষ্ঠতাকে অনেক সময় তারা ভালবাসা বলে ভুল করে
- আরও বেশি বেশি বিমূর্ত চিন্তা করার জন্য মন তৈরি হয়
- একই বয়সের কিশোর-কিশোরীদের মাঝে একই ধরনের শারীরিক বা মানসিক বিকাশ নাও দেখা যেতে পারে অর্থাৎ ব্যক্তি ভেদে বিকাশের তারতম্য ঘটতে পারে
- ছেলে, মেয়ে এবং তৃতীয় লিঙ্গের কিশোর বয়সীদের মাঝে প্রায়শই উল্লেখযোগ্য রকমের ভিন্নতা লক্ষ্য করা যায়।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৩



## শারীরিক পরিবর্তনসমূহ

প্রাক-কৈশোর: বয়ঃসন্ধি: দ্বিতীয় পর্যায়ের/মাধ্যমিক যৌন বৈশিষ্ট্যের বিকাশ ঘটে

- শরীরের বিশেষ বিশেষ স্থানে লোম গজায়
- ঘাম হওয়া এবং ত্বক ও চুলে তেল উৎপাদন বৃদ্ধি পায়
- শারীরিক বৃদ্ধি (উচ্চতা এবং ওজন উভয়ই) হয়
- স্তন এবং নিতম্ব স্ফীত হয় এবং মাসিক শুরু হয় (মেয়েদের ক্ষেত্রে)
- শুক্রাশয় ও পুরুষাঙ্গের বৃদ্ধি ঘটে, স্বপ্নে বীর্যপাত এবং গলার স্বর ভারী হতে থাকে (ছেলেদের ক্ষেত্রে)
- মেয়েদের শারীরিক বৃদ্ধি ধীর হয়ে যায়
- ছেলেদের শারীরিক বৃদ্ধি চলতে থাকে।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৩



## মানসিক পরিবর্তনসমূহ

### প্রাক-কৈশোর:

- বিমূর্ত চিন্তার সক্ষমতা বৃদ্ধি পায়
- ভবিষ্যতের চেয়েও বর্তমান নিয়ে বেশি আগ্রহ তৈরি হয়
- বুদ্ধিবৃত্তিক আগ্রহের পরিসর এবং গুরুত্ব বৃদ্ধি পায়
- নৈতিক চিন্তার গভীরতা বৃদ্ধি পায়
- বিমূর্ত চিন্তার সক্ষমতার বিকাশ অব্যাহত থাকে
- লক্ষ্য নির্ধারণ এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণে ক্রমশ সক্ষমতা তৈরি হয়।

## মানসিক পরিবর্তনসমূহ (চলমান...)

### প্রাপ্ত-কৈশোর (চলমান...):

- নৈতিক যুক্তিবোধ/ঠিক-বেঠিকের মধ্যে তফাৎ নিয়ে আগ্রহ তৈরি হয়
- সমবয়সী, সহপাঠী ও সমাজের অন্যান্যদের সাথে যোগাযোগ বৃদ্ধি পায়
- ধর্ম, বিশ্বাস এবং জীবনের অর্থ নিয়ে প্রশ্নের উদ্বেক হয়
- সামাজিক ন্যায়বিচার (মানবাধিকার), সাম্য এবং সততার প্রতি ক্রমবর্ধমান আগ্রহ বৃদ্ধি পায়।

## সামাজিক এবং আবেগিক পরিবর্তনসমূহ প্রাক-কৈশোর:

- আত্মপরিচয়বোধ নিয়ে দ্বিধা-দ্বন্দ্বের সৃষ্টি হয়
- নিজের শরীর বা নিজের অন্যান্য বিষয় নিয়ে বিব্রত/অপ্রস্তুত বোধ করে
- এ সময় কিশোর-কিশোরী নানা রকম পরিবর্তনের মধ্যে দিয়ে যায়; তাই সে অন্যদের মত স্বাভাবিক কিনা তা নিয়ে দৃষ্টিভঙ্গি থাকে
- অভিভাবকদের সাথে মতবিরোধ এবং দ্বন্দ্ব-সংঘাত তীব্রতর হয়
- সমবয়সী বা সহপাঠীদের সাথে ক্রমশ আরও বেশি নিজের মিল খুঁজে পায়।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৩

৯

## সামাজিক এবং আবেগিক পরিবর্তনসমূহ (চলমান...) প্রাক-কৈশোর (চলমান...):

- স্বাধীনভাবে চলার আকাঙ্ক্ষা উত্তরোত্তর বৃদ্ধি পায়
- খুব সহজেই মন-মেজাজ খারাপ কিংবা ভাল হয়ে যায়
- নিয়ম এবং সীমা যাচাই করার প্রবণতা তৈরি হয়
- ব্যক্তিগত গোপনীয়তার ব্যাপারে আগ্রহ তৈরি হয়
- যৌন আকাঙ্ক্ষার প্রতি উত্তরোত্তর সচেতনতা বৃদ্ধি পায়।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৩

১০

## কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে কেন প্রশিক্ষণের প্রয়োজন?

- কিশোর-কিশোরীদের নানা ধরনের বুদ্ধিবৃত্তিক সক্ষমতা ও দক্ষতাগুলো ক্রমাগত ভাবে বাড়তে থাকে, সে কারণে সেবাদানকারীর কাছ থেকে তাদের কিছুটা বেশি সময় এবং কাউন্সেলিং প্রয়োজন
- নিজেদের স্বাস্থ্য সম্পর্কে সঠিক সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষেত্রে কিশোর-কিশোরীদের কাছে প্রায়শই প্রয়োজনীয় তথ্য থাকে না
- কিশোর-কিশোরীদেরকে প্রায়শই তাদের বয়স, লিঙ্গ, এবং যৌনতার কারণে সামাজিকভাবে বিব্রতকর/ অস্বস্তিকর পরিস্থিতির মুখোমুখি হতে হয়।

## কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে কেন প্রশিক্ষণের প্রয়োজন? (চলমান...)

- স্বাস্থ্য সংক্রান্ত যেসব আচরণ ও অভ্যাস কিশোর বয়সে গড়ে ওঠে তা সারা জীবন টিকে থাকে
- কিশোর-কিশোরীদের চাহিদা পূরণে সক্ষমতাসম্পন্ন ও সুপ্রশিক্ষিত সেবাদানকারী প্রয়োজন যারা কিনা তাদেরকে জেনে বুঝে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করতে পারবে
- কিশোর-কিশোরীদের সুরক্ষা ও ক্ষমতায়নের মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখতে গিয়ে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদেরও প্রায়শ সাহায্যের প্রয়োজন হয়।

## কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে কেন প্রশিক্ষণের প্রয়োজন? (চলমান...)

- কিশোর-কিশোরীদেরকে সেবা প্রদানের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য আইন ও নীতিমালা সম্পর্কে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের সম্যক ধারণা থাকা প্রয়োজন
- কিশোর-কিশোরীদের যত্ন নেয়ার তাগিদে একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে প্রায়শই একইসাথে সেবাদানকারী এবং কাউন্সেলরের দ্বৈত ভূমিকায় অবতীর্ণ হতে হয়।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৩

১৩

## কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে কেন প্রশিক্ষণের প্রয়োজন? (চলমান...)

- যৌন নিগ্রহ, সহিংসতা এবং ক্ষতিকর কিছু প্রথাগত আচরণের কারণে কিশোর-কিশোরীরা ঝুঁকিপূর্ণ বা অসহায় অবস্থায় পড়ে যেতে পারে যা তাদেরকে গুরুতর স্বাস্থ্য ঝুঁকির দিকে ঠেলে দিতে পারে
- যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক সেবাদানকারীরাই কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্য ব্যবস্থায় প্রবেশের প্রথম দ্বার হতে পারে
- কিশোর-কিশোরী সেবাপ্রার্থিতারা পরবর্তীতে আবার সেবা নিতে আসবে কিনা তা সাধারণত: সেবা প্রদানকারীর সেবা প্রদানের ধরণের উপরই নির্ভর করে।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৩

১৪

## স্বাস্থ্যসেবা প্রাপ্তির পথে অন্তরায়সমূহ: কাঠামোগত/অর্থনৈতিক

- সেবাকেন্দ্রের বাঁধাধরা সময়সূচী আর স্কুলের সময়সূচী একই হওয়া
- কিশোর-কিশোরীদেরকে সেবাদানের জন্য প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর অপ্রতুলতা
- কিশোর-কিশোরীদের জন্য সেবাসমূহ সকল সেবাকেন্দ্রে না হয়ে শুধুমাত্র নির্ধারিত কিছু স্থানে হওয়া (যেমন- কৈশোর-বান্ধব কর্ণার)।

## স্বাস্থ্যসেবা প্রাপ্তির পথে অন্তরায়সমূহ: কাঠামোগত/অর্থনৈতিক (চলমান...)

- কৈশোরবান্ধব সেবাকেন্দ্রগুলো এলাকার ভিতরে কাছাকাছি সুবিধাজনক দূরত্বে অবস্থিত না হওয়া
- কিশোর-কিশোরীদের ব্যক্তিগত গোপনীয়তা ও তথ্যের সুরক্ষার জন্য সেবাকেন্দ্রগুলোতে যথেষ্ট পর্দা বা আড়ালের ব্যবস্থা না থাকা যাতে করে সেবাপ্রাপ্তকারীদের দেখা না যায় অথবা তাদের কথা না শোনা যায়
- পরিবার পরিকল্পনা এবং যৌন স্বাস্থ্য বিষয়ক অন্যান্য পণ্যের মজুদের স্বল্পতা বা মজুদ ফুরিয়ে যাওয়া।



## অন্তরায়সমূহ: সামাজিক

- কিশোর-কিশোরীদের যৌনতা বিষয়ে সেবাদানকারী, অভিভাবক, শিক্ষক এবং জনসাধারণের নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি
- কিশোর-কিশোরীরা শারীরিক সম্পর্কে লিপ্ত নয় (যৌন আচরণ থেকে বিরত থাকে) বা যৌনতা শিক্ষা তাদেরকে শারীরিক সম্পর্ক স্থাপনে (যৌন আচরণে) উৎসাহিত করবে এমন ভ্রান্ত বিশ্বাস
- সেবা নিতে এসে ধরা পড়ে যাওয়ার ভয় এবং লজ্জা বা বিব্রতকর পরিস্থিতির সম্ভাবনা।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৩

১৭

## অন্তরায়সমূহ: সামাজিক (চলমান...)

- বয়সভিত্তিক শ্রেণীভেদের কারণে অনেক সময় বন্ধমূল একটা ধারণা কাজ করে যে যৌনতা, যৌন আচরণ (শারীরিক সম্পর্ক) কিংবা যৌনস্বাস্থ্য বিষয়ে প্রশ্ন করা কিশোর-কিশোরীদের উচিত নয়
- কিশোর এবং কিশোরীদের যৌনতা ও যৌনস্বাস্থ্য বিষয়ক চাহিদাগুলোর ব্যাপারে জেডারভিত্তিক অসমতা এবং গতানুগতিক ধ্যানধারণা
- যৌনতা, যৌনস্বাস্থ্য, এবং জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতির পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নিয়ে প্রচলিত কুসংস্কার এবং ভুল তথ্য।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৩

১৮

## যে বিষয়গুলো মনে রাখা জরুরী

১. কৈশোরকালীন পরিবর্তন সম্পর্কে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের পরিষ্কার ধারণা থাকা জরুরী, কারণ এগুলোর প্রভাবে:
  - কিশোর-কিশোরীদের আচরণ বদলে যেতে পারে, এবং
  - একই তথ্যের প্রতিক্রিয়ায় একেকজন একেকভাবে আচরণ করতে পারে।
২. কৈশোরের বিভিন্ন পর্যায়ে বিভিন্ন ধরনের চাহিদা এবং সক্ষমতার তাৎপর্য।

## যে বিষয়গুলো মনে রাখা জরুরী (চলমান...)

- কৈশোরকালীন আমাদের নিজস্ব অভিজ্ঞতাগুলো ভিন্ন হতে পারে, কিন্তু তা সত্ত্বেও এগুলো কিশোর-কিশোরীরা যেসব অভিজ্ঞতা বা চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হয় তা বুঝতে আমাদেরকে সাহায্য করতে পারে
- সমকালীন কিশোর-কিশোরীরা যেসব চ্যালেঞ্জ/অভিজ্ঞতার মুখোমুখি হচ্ছে তা ১০-২০ বছর আগের কিশোর-কিশোরীদের অভিজ্ঞতা থেকে ভিন্ন।



কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক  
কাউন্সেলিং সহায়িকা



মডিউল ৪ | কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য

## ভূমিকা

- কিশোর-কিশোরীদের উদ্বেগগুলো সাধারণত কাছাকাছি সময়কে ঘিরে হয়ে থাকে, যেখানে প্রাপ্তবয়স্করা সচরাচর সুদূর ভবিষ্যৎ নিয়েও চিন্তা করতে পারেন
- কিশোর-কিশোরীদের উদ্বেগগুলো তাদের অবস্থাভেদে ভিন্ন ভিন্ন হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, ছেলে-মেয়ে, বিবাহিত-অবিবাহিত, শহর-গ্রাম ভেদে কিশোর বয়সী ব্যক্তিদের আত্মহতা, আকর্ষণ ও উদ্বেগ ভিন্ন রকম হয়ে থাকে
- তাদের আত্মহতা ও উদ্বেগের বিষয়গুলো কী কী এবং এর কারণগুলো সম্পর্কে জানা থাকলে আরও বেশি কার্যকরভাবে সেবাদানকারীরা তাদের সমস্যাগুলোর সমাধানে সাহায্য করতে পারবেন
- কাউন্সেলিং কিশোর-কিশোরীদেরকে জেনে বুঝে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করতে পারে। এতে তাদের আত্মবিশ্বাস বাড়ে এবং নিজের জীবনের ওপর অধিকতর নিয়ন্ত্রণের অনুভূতি দেয়।

## মাসিক

- মাসিক (একে পিরিয়ড বা মাসিকচক্রও বলা হয় কেননা এটা প্রতি মাসেই হতে থাকে) কিশোরীদের শারীরিক পরিপক্বতার লক্ষণ
- মাসিক একটি স্বাভাবিক শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়া। এটা মূলত বয়ঃসন্ধির সময় শুরু হয় যখন দ্রুত শারীরিক বৃদ্ধি হতে থাকে
- যেসব প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে মেয়েদের শরীর গর্ভধারণের জন্য উপযুক্ত হয়ে উঠতে শুরু করে, এটি তার মধ্যে অন্যতম
- প্রতি মাসে গড়ে ৪-৫ দিন রক্তস্রাব হয় এবং প্রতি চক্রে শরীর থেকে ৫০-৮০ মিলি রক্ত বেরিয়ে যায়।

## মাসিক (চলমান...)

- প্রতিটি মাসিকচক্র ২৮ (+/- ৭) দিনে সম্পন্ন হয়। বেশিরভাগ কিশোরীদের মধ্যেই মাসিক নিয়ে বেশ উদ্বেগ কাজ করে। এরকম অবস্থায় মাসিক যে একটি স্বাভাবিক শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়া সেই ব্যাপারে তাদেরকে আশ্বস্ত করা, এ বিষয়ে কথা বলা এবং কাউন্সেলিং দেয়া প্রয়োজন
- সমাজে প্রচলিত বিভিন্ন বিশ্বাস এবং ভুল ধারণার কারণে মাসিক অনেক ক্ষেত্রে একটি অপরিচ্ছন্ন এবং দূষিত বিষয় হিসাবে পরিগণিত হয়ে আসছে
- চিরাচরিত প্রথাগত বিশ্বাস এবং চর্চা যা আজও বর্তমান, সেগুলো কিশোরীদের জন্যে অনেক ক্ষেত্রেই ক্ষতিকর।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৪

৩

## মাসিক (চলমান...): অতিরিক্ত অথবা স্বল্প রক্তস্রাব

- কিশোরী বয়সে মেয়েদের কারও কারও ক্ষেত্রে কখনও দুয়েক মাস পর পর মাসিক হতে পারে, অথবা কখনও খুব স্বল্প আবার কখনও খুব বেশি পরিমাণে রক্তস্রাব হতে পারে। সময়ের সাথে সাথে তাদের মাসিকচক্র নিয়মিত হয়ে যায়
- সেবাদানকারীগণ কী করতে পারেন?
- কিশোরী মেয়েটি অথবা/এবং তার মাকে আশ্বস্ত করতে পারেন যে প্রথম কয়েক বছরের মধ্যেই মাসিক নিয়মিত হয়ে আসবে (মাসিকের প্যাটার্ন স্বাভাবিক হয়ে যাবে)
- প্রথম কয়েক বছরের পরও যদি সমস্যা থেকে যায় তবে তাকে যথাযথ পরীক্ষা নিরীক্ষা এবং চিকিৎসার জন্য ডাক্তারের কাছে রেফার করা যেতে পারে।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৪

৪

## মাসিক (চলমান...) : মাসিকের রক্তস্রাবের সাথে ব্যাথা

- মাসিকের সময় যখন রক্তস্রাব চলতে থাকে, তখন জরায়ুর সংকোচন ঘটতে থাকে যাতে তার ভিতরের স্তর বারে পড়ে। এই সংকোচনের কারণে তলপেটে বা কোমরে ব্যথা হতে পারে। রক্তস্রাব শুরুর আগেই অথবা শুরুর সাথে সাথেই ব্যথা শুরু হতে পারে।

## সেবাদানকারী কী করতে পারেন?

- মেয়েটিকে আশ্বস্ত করতে পারেন যে দুই একদিনের মধ্যে নিজে থেকেই ব্যথা সেরে যাবে
- তাকে তার দৈনন্দিন কাজ, ব্যায়াম এবং হাঁটাচলা চালিয়ে যেতে পরামর্শ দিন
- ব্যথা যদি অসহনীয় হয়ে ওঠে তবে তাকে ব্যাথানাশক ঔষধ দিন।

## মাসিক (চলমান...): মাসিকের পূর্ব লক্ষণ

মাসিক শুরু হবার কিছুদিন আগে থেকেই অনেক মেয়ের নানারকম শারীরিক অস্বস্তি হতে পারে। মাসিক পূর্ববর্তী লক্ষণের অনেকগুলোর মধ্যে কিছু কিছু এসময় তারা অনুভব করতে পারে। যেসব মেয়েদের মাসিক পূর্ববর্তী লক্ষণ দেখা দেয়, তাদের এসব অস্বস্তিগুলো হতে পারে:

- স্তনে ব্যথা
- তলপেটে ব্যথা
- কোষ্ঠকাঠিন্য
- আবেগ তীব্র হয়ে যাওয়া ও নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন হয়ে পড়া।

## সেবাদানকারী কী করতে পারেন?

- মেয়েটিকে আশ্বস্ত করতে পারেন যে প্রতিমাসে মাসিকের সময় হরমোনের পরিবর্তনের কারণে এমনটা হয়ে থাকে যা মাসিক শুরু হওয়ার সাথে সাথেই আবার ঠিক হয়ে যাবে
- তাকে তার দৈনন্দিন স্বাভাবিক কাজকর্ম এবং ব্যায়াম করা চালিয়ে যেতে পরামর্শ দিন।

## মাসিক সংক্রান্ত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা

- মাসিকের সময়ে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে মেয়েরা পরিষ্কার কাপড় অথবা স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করতে পারেন। কাপড় ব্যবহার করলে পরিষ্কার, নরম সুতির কাপড় ব্যবহার করা উচিত যা রক্ত শোষণ করতে পারে। অন্য কাপড়ের চেয়ে সুতির কাপড়ের শোষণ ক্ষমতা বেশি
- সিনথেটিক কাপড় ব্যবহার করা উচিত নয় কারণ এটির শোষণ ক্ষমতা কম, এবং এর কারণে ত্বকে প্রতিক্রিয়া হতে পারে। প্যাড কেনার সক্ষমতা থাকলে প্যাড ব্যবহার করা যেতে পারে। কাপড় বা প্যাড অন্তর্বাসের সাথে ব্যবহার করা যেতে পারে
- রক্তের প্রবাহের উপর ভিত্তি করে ৪-৬ ঘণ্টা পরপর কাপড় বা প্যাড পরিবর্তন করতে হবে। কাপড় এবং অন্তর্বাস ভালোভাবে সাবান ও পানি দিয়ে পরিষ্কার করে রোদে শুকাতে হবে। সূর্যের আলোতে ব্যাকটেরিয়া মারা যায়। প্রতিবার মাসিকের পর ধুয়ে শুকানো কাপড় পরের বার ব্যবহার করার জন্য পরিষ্কার একটি ব্যাগে ভরে পরিষ্কার কোনও জায়গায় রাখতে হবে
- যদি প্যাড ব্যবহার করা হয়ে থাকে তবে ব্যবহৃত প্যাড কাগজের প্যাকেটে/ব্যাগে ভরে ফেলে দিতে হবে।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৪

৭

## কিশোর ছেলেদের উদ্বেগসমূহ

- যৌন উদ্দীপনা, চিন্তা অথবা স্পর্শ, বা তাপমাত্রার তারতম্য - এসব কারণে পুরুষাঙ্গে রক্ত জমা হয়ে এটি শক্ত এবং উত্থিত হয়ে যায়। এভাবে পুরুষাঙ্গ যৌনমিলনের জন্য প্রস্তুত হয়
- কিশোর বয়সের শুরুর দিকে কোনরকম যৌন চিন্তা বা উদ্দীপনা ছাড়াই পুরুষাঙ্গের শক্ত ও উত্থিত হয়ে যেতে পারে
- কিশোর ছেলেদের যখন শুক্রাণু উৎপাদন হওয়া শুরু হয় তখন তাদের বীর্যথলিতে বীর্য তৈরি হতে শুরু করে। এই বীর্য অনেক সময় কোনও রকম শারীরিক সম্পর্ক ছাড়াই ঘুমন্ত অবস্থায় বেরিয়ে আসতে পারে অর্থাৎ বীর্যপাত হতে পারে। একে বলা হয় স্বপ্নে বীর্যপাত এবং বাড়ন্ত বয়সে এটি খুবই স্বাভাবিক একটি প্রক্রিয়া। এ বিষয়ে পর্যাপ্ত তথ্যের অভাবে ছেলেদের কাছে এটি ভীষণ উদ্বেগ ও দুচিন্তার একটি বিষয় হয়ে ওঠে
- স্বপ্নে বীর্যপাত নিয়ে অনেক ভুল ধারণা এবং বিশ্বাস প্রচলিত রয়েছে।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৪

৮

## ছেলেদের ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

- প্রতিদিন গোসল করা
- খৎনা করানো না থাকলে মৃদুভাবে পুরুষাঙ্গের চামড়া সরিয়ে পুরুষাঙ্গের অগ্রভাগ ধুয়ে নিতে হবে। চামড়ার নিচে নিঃসরণ জমা হয়, এটা নিয়মিত পরিষ্কার না করলে সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে
- প্রতিদিন অন্তর্বাস পরিবর্তন করা এবং সুতির অন্তর্বাস ব্যবহার করা
- প্রতিদিন অন্তর্বাস ধোয়া এবং রোদে শুকানো।

## প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ (RTI)

- প্রজনন-তন্ত্রের যেকোনও সংক্রমণকেই প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ বলা হয়
- এর মধ্যে রয়েছে যৌন সংক্রমণ (STI) এবং আরও কিছু সংক্রমণ যা যৌন সংস্পর্শ ছাড়াই হতে পারে
- অন্যান্য সংক্রমণগুলো যোনিতে ব্যাক্টেরিয়ার বা অন্যান্য জীবাণুর/ অণুজীবের অতিবৃদ্ধির কারণে হতে পারে
- সংক্রমণ প্রতিরোধে যথেষ্ট সাবধানতা অবলম্বন না করার কারণে যেসব রোগ হয়ে থাকে তাও এর অন্তর্ভুক্ত
- প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ নারী ও পুরুষ উভয়েরই হতে পারে, তবে গবেষণায় দেখা গেছে যে পুরুষদের তুলনায় মেয়েরা এধরণের সংক্রমণের ঝুঁকিতে বেশি থাকেন এবং তা সত্ত্বেও চিকিৎসা নিতে আসেন কম
- উপরন্তু, এসব রোগের কারণে যেসকল জটিলতা দেখা দেয় তা মেয়েদের ক্ষেত্রেই বেশি মারাত্মক আকার ধারণ করতে পারে। তাছাড়া এসব রোগ গর্ভবতীর কাছ থেকে তাদের সন্তানের মধ্যেও ছড়িয়ে পড়তে পারে।



## যৌন সংক্রমণ

- যে সকল সংক্রমণ আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে ঘনিষ্ঠ যৌন সংক্রমণের মাধ্যমে ছড়ায় সেগুলোকে যৌন সংক্রমণ বলা হয়
- ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া এবং পরজীবীর কারণে যৌন সংক্রমণ হতে পারে
- অনেক যৌন সংক্রমণে কোনও লক্ষণ প্রকাশ পায়না বা পেলেও তা খুবই সামান্য। ফলে কারও যৌন সংক্রমণ হলে তিনি তা নাও বুঝতে পারেন
- খুব সহজ কিছু পরিষ্কার মাধ্যমেই বেশিরভাগ যৌন সংক্রমণ শনাক্ত করা যায়, কিন্তু এসব পরীক্ষা নিয়মিতভাবে সচরাচর করা হয়না
- এভাবে অসংখ্য যৌন সংক্রমণের কেস শনাক্তকরণের আওতার বাইরে থেকে যায়, যা বিশেষত নারীদের ক্ষেত্রে মারাত্মক স্বাস্থ্য সমস্যার কারণ হয়ে উঠতে পারে
- তাৎক্ষণিক চিকিৎসার ব্যবস্থা করা; এবং সংক্রমিত যৌনসঙ্গীর চিকিৎসার প্রয়োজনীয়তার ব্যাপারে যথাযথ গুরুত্ব দেয়া প্রয়োজন
- প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ এবং যৌন সংক্রমণের চিকিৎসার ক্ষেত্রে প্রাসঙ্গিক গাইডলাইন অনুসরণ করুন।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৪

১১

## কেস

- কিশোর-কিশোরী এবং কম বয়সী ব্যক্তির জেভার, যৌনতা, যৌন স্বাস্থ্য, যৌন সংক্রমণ এবং এইচআইভির মত বিষয়গুলো নিয়ে তথ্য খুঁজতে গিয়ে প্রায়শই গতানুগতিক ধারণা, আংশিক সত্য তথ্য, আর বিধিনিষেধের বেড়াজালে আটকে যায়
- অভিভাবক, শিক্ষক, বা মিডিয়ার কাছেও সবসময় চিকিৎসাশাস্ত্র বা বিজ্ঞানভিত্তিক তথ্য থাকে না বা এসব সংবেদনশীল জটিল বিষয় এত কমবয়সী ছেলেমেয়েদেরকে ব্যাখ্যা করে বুঝিয়ে বলতেও তাঁরা বেশ অস্বস্তিতে ভোগেন
- সেবাদানকারীদের উচিত এসব ঝুঁকির বিষয়ে সত্য ও সঠিক তথ্য দেয়া। যৌন আচরণ সংক্রান্ত কারণে অল্পবয়স্ক কিশোর-কিশোরীদের মনে ভয় বা লজ্জার সঞ্চার ঘটে বা তাদের উপর কোনও রকমের কলঙ্ক লেপন বা তকমা এঁটে দেয়া হয় এমন ভাষা ব্যবহার না করার ব্যাপারেও সেবাদানকারীকে সতর্ক থাকতে হবে।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৪

১২

## সেবাদানকারীর লক্ষণীয়

- যৌন আচরণ অন্যান্য আর দশটি বিষয়ের মতই স্বাভাবিক: এটিও প্রকৃতি ও মানুষের তৈরি করা নিয়মেই পরিচালিত হয়
- ইচ্ছাকৃত বা অনিচ্ছাকৃত ভাবে এই নিয়মগুলোকে উপেক্ষা বা অবজ্ঞা করা হলে যৌনতার অনুভূতি আর সুখকর থাকে না
- কোনও ব্যক্তি যৌন নিপীড়নের মুখোমুখি হলে তা তার জন্য যৌন সংক্রমণের ঝুঁকি তৈরি করতে পারে।

## সেবাদানকারীর লক্ষণীয় (চলমান ...)

- কিশোর-কিশোরীরা যে সমস্যা নিয়েই আসুক না কেন তাদের প্রত্যেকেরই যৌন সংক্রমণের ঝুঁকি আছে কিনা তা পরীক্ষা করা যেতে পারে, সেই সাথে এইচআইভি পরীক্ষা করাতে পারলে আরও ভাল হয়
- কিশোরী মেয়েদের যোনি ও জরায়ুমুখের আবরণী (এপিথেলিয়াম) অপরিণত থাকে
- যৌন সংক্রমণ বা এইচআইভি পরীক্ষা করাতে কিশোর-কিশোরীদের মনে ভয় থাকতে পারে কারণ এইচআইভি পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হলে তা প্রচলিত ধারণায় সমাজের চোখে কলঙ্কজনক ব্যাপার।

## কিশোর-কিশোরীদের জন্য ইতিবাচক বার্তা

- ব্যক্তিগত এবং মাসিককালীন পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা
- দায়িত্বশীল ও নিরাপদ যৌন সম্পর্ক গড়ে তোলা
- অনিরাপদ যৌন সংস্পর্শ বা একাধিক যৌন সঙ্গী থেকে বিরত থাকা
- যৌন সম্পর্কের ক্ষেত্রে উভয়েরই সব ধরনের প্রতিরোধমূলক ও স্বাস্থ্যসম্মত ব্যবস্থা নিশ্চিত করা।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৪

১৫

## অধিবেশনের সারসংক্ষেপ

- কিশোর-কিশোরীদের প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ/ যৌন সংক্রমণ প্রতিরোধ করা সম্ভব
- চিকিৎসা না হলে প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ/ যৌন সংক্রমণের কারণে বন্ধ্যাত্ব বা জরায়ুমুখের ক্যান্সারের মত গুরুতর সমস্যা হতে পারে এবং এইচআইভি সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়ে
- আক্রান্ত ব্যক্তি শারীরিক সম্পর্কে জড়িত হলে নিজে ও যৌনসঙ্গী উভয়কেই একই সাথে চিকিৎসা ও প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা নিতে হবে।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৪

১৬

## অধিবেশনের সারসংক্ষেপ (চলমান ...)

- কাউন্সেলিং এবং শিক্ষাদান - যৌন সংক্রমণ ও এইচআইভি পরীক্ষা করাতে উৎসাহ প্রদান করা
- কনডম ব্যবহার উৎসাহিতকরণ, প্রাপ্তি নিশ্চিতকরণ, ও প্রদর্শন করা
- সঠিকভাবে চিকিৎসা গ্রহণ, এবং চিকিৎসা সম্পন্ন করণ
- তাৎক্ষণিক চিকিৎসার ব্যবস্থা করা এবং সংক্রমিত যৌনসঙ্গীর চিকিৎসার প্রয়োজনীয়তার ব্যাপারে যথাযথ গুরুত্ব দেয়া প্রয়োজন।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক  
কাউন্সেলিং সহায়িকা

মডিউল ৫ | পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে  
কিশোর-কিশোরীদেরকে কাউন্সেলিং

## মডিউলের বিষয়বস্তু

- পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে পরামর্শদানকারী হিসাবে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর গুরুত্ব
- কিশোর-কিশোরীদের কাউন্সেলিং-এর সময় করণীয় সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ
- তথ্য আদান-প্রদান করার ক্ষেত্রে কাঠামোবদ্ধ পদ্ধতি অনুসরণ
- সহায়ক টুলস হিসাবে কাউন্সেলিং চেকলিস্ট-এর ব্যবহার
- পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বিষয়ে পরামর্শ নিতে আসা কিশোর-কিশোরীদের জন্য ইতিবাচক অভিজ্ঞতা সৃষ্টি।

## পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে পরামর্শের জন্য সেবাপ্রদানকারীরা কিশোরী মেয়েদের জন্য বিশ্বস্ত ব্যক্তি

- কিশোরী মেয়েদের পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করা স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের একটি গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব
- তাই তাঁদের লক্ষ্য রাখতে হবে যাতে:
  - কাউন্সেলিং প্রক্রিয়াটি সেবাগ্রহীতার জন্য উপযোগী হয়
  - সকল পদ্ধতি সম্পর্কেই কাউন্সেলিং দেবার মত দক্ষতা বজায় থাকে
  - প্রচলিত বিশ্বাস এবং ভুল ধারণা সম্পর্কে সচেতন থাকা কারণ তা না হলে তাঁদের সুপারিশ ও কিশোরীদের সিদ্ধান্ত যথাযথ হয় না বা সীমিত হয়ে পড়তে পারে।

## কিশোর-কিশোরীদের অনুভূতি

একজন কিশোর বা কিশোরী যখন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী বা কোন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির মুখোমুখি হয়, তখন তাদের মধ্যে কিছু অনুভূতির সঞ্চারণ হতে পারে, যেমন:

- লজ্জা বোধ করা: সেবাকেন্দ্রে আসতে হচ্ছে বলে বিশেষত তা যখন যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যের প্রয়োজনে হয়। নিজে ব্যক্তিগত বিষয়ে নিয়ে কথা বলতে গিয়েও তাদের লজ্জা লাগতে পারে
- বিব্রত বোধ করা: যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা নিতে আসার জন্য বিব্রত বোধ করতে পারে
- উদ্বেগ হওয়া: যে পরিচিত কেউ তাকে এখানে দেখে ফেলতে পারে এবং সে তার বাবা-মা, অভিভাবক, কাজের লোক, বা পরিবারের অন্য কাউকে বলে দিতে পারে কিংবা স্কুলে বা এলাকায় গুজব ছড়িয়ে দিতে পারে
- নিজেকে ছোট মনে হওয়া: যে সমস্যা বা উদ্বেগের কথা বলতে সেবাকেন্দ্রে আসা সেগুলো গুছিয়ে বলতে না পারার কারণে বা যখন তারা বুঝতে পারে যে যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য, অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ, এইচআইভির মত বিষয়গুলো সম্পর্কে তারা কত কম জানে
- দুশ্চিন্তা হওয়া: যে তাদের খুব গুরুতর কোনও সমস্যা হয়েছে যার ফলে তাদের যৌন সংক্রমণ, অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ, বা এইচআইভির মত খুব খারাপ কিছু হতে পারে।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৫

৩

## কাঠামোগত পদ্ধতির ব্যবহার ইতিবাচক কাউন্সেলিং করতে সাহায্য করে

- কিশোর-কিশোরীদেরকে কাউন্সেলিং প্রদানের জন্য চেকলিস্ট প্রস্তুত করতে GATHER<sup>1</sup> অ্যাপ্রোচ ব্যবহার করুন। এর মাধ্যমে সেবাপ্রার্থীতাকে ইতিবাচক কাউন্সেলিং করা সম্ভব

Greet	=	সম্ভাষণ
Ask	=	জিজ্ঞাসা
Tell	=	বলা
Help	=	সাহায্য করা
Explain	=	ব্যাখ্যা করা
Reassure	=	আশ্বস্ত করা

Source: <sup>1</sup>Rinehart W, et al. GATHER Guide to Counseling. Population Reports 1998, Series J, No. 48.

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৫

৪

## GATHER অ্যাপ্রোচ অনুসরণ করে কাউন্সেলিং প্রদান

- সম্ভাষণ** সম্ভাষণের মাধ্যমে সেবাগ্রহীতাকে সাদরে অভ্যর্থনা জানান। এই সম্ভাষণের মধ্য দিয়েই তার সাথে একটি সুসম্পর্ক গড়ে তুলুন এবং তাকে স্বাভাবিক/স্বাচ্ছন্দ হতে সাহায্য করুন
- জিজ্ঞাসা** তাকে বন্ধুর মত করে প্রশ্ন করুন, প্রশ্ন করার সময় এমন শব্দ ব্যবহার করুন যা সে সহজে বুঝতে পারবে। তাকে সমালোচনা করবেন না বরং ধৈর্যের সাথে তার কথা শুনুন। তার ব্যক্তিগত, পারিবারিক, সামাজিক, সাধারণ ও যৌন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত (যেমন: প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ, যৌন সংক্রমণ এবং পরিবার পরিকল্পনা নিয়ে তাদের লক্ষ্য এবং অতীত বা বর্তমান পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির ব্যবহার) বিষয়ে প্রাসঙ্গিক প্রশ্নের মাধ্যমে তার প্রয়োজনগুলো চিহ্নিত করুন
- বলা** সেবাগ্রহীতাকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বিষয়ে প্রাসঙ্গিক তথ্য প্রদান করুন এবং তাকে এ বিষয়ে জেনে বুঝে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করুন
- সাহায্য করা** তাকে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করুন। প্রয়োজনে অন্যান্য প্রাসঙ্গিক তথ্য দিন, যেমন যৌন সংক্রমণ থেকে কীভাবে নিজেকে সুরক্ষিত রাখবেন
- ব্যাখ্যা করা** পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির কার্যকারিতা এবং এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে তাকে বিস্তারিত জানান, এবং এটি কীভাবে ব্যবহার করতে হবে তা সেবাগ্রহীতা বুঝেছেন কিনা তা যাচাই করুন
- পুনরায় সাক্ষাৎ** পরামর্শ, নতুন প্রশ্ন বা তথ্যের প্রয়োজনে অথবা পরিবর্তিত পরিস্থিতি সম্পর্কে আলোচনার জন্য পুনরায় সাক্ষাৎ করতে উৎসাহ দিন।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৫



## GATHER এবং REDI-এর মধ্যে তুলনা

- GATHER এবং REDI-এর বেশ কিছু ধাপের মধ্যে মিল রয়েছে।
- তবে কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে কাউন্সেলিং প্রদানের জন্য GATHER অ্যাপ্রোচ অধিকতর কার্যকর বলে প্রতীয়মান



কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৫





## কিশোরী মেয়েদের পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে কাউন্সেলিং এর প্রয়োজনীয় বিষয়: ৫টি মূল ধাপ

১. আপনার আচরণ কি আন্তরিক?
২. কী জিজ্ঞেস করতে হবে
৩. আপনি কি যাচাই করে দেখেছেন?
৪. কী বলতে হবে
৫. আপনি কি তাকে আশ্বস্ত করেছেন?

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৫

৭

## কিশোরী মেয়েদের পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে কাউন্সেলিং-এর প্রয়োজনীয় বিষয় (চলমান...)

- কাউন্সেলিং প্রদানের সময়ে আপনার সুবিধার্থে একটি চেকলিস্টে ৫টি মূল ধাপ সংক্ষেপে লেখা আছে
- জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি সম্পর্কে পরামর্শ নিতে আসা কিশোর-কিশোরীদের জন্য ইতিবাচক কাউন্সেলিং প্রদানের লক্ষ্যে তাদের জন্য একটি উষ্ণ পরিবেশ তৈরি করা প্রয়োজন। এজন্য মূল ধাপগুলো মনে রাখা জরুরী
- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো সবসময় মনে চলতে হবে:
  - সম্মান, বিশ্বস্ততা এবং গোপনীয়তার প্রয়োজনীয়তা
  - কিশোর-কিশোরী এবং তরুণ বয়সী ব্যক্তির ক্ষেত্রে ভিন্ন ভিন্ন পন্থা অবলম্বনের প্রয়োজনীয়তা বুঝা
  - সেবাপ্রার্থীতাকে আশ্বস্ত করা যে সবসময় পেলভিক পরীক্ষার প্রয়োজন হয় না
  - খোলামেলা এবং সহমর্মিতাপূর্ণ পরিবেশ তৈরি করা।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৫

৮

## কাউন্সেলিং এর ক্ষেত্রে অনুপ্রেরণামূলক সাক্ষাৎকার পদ্ধতিগুলো কাজে আসতে পারে

- অনুপ্রেরণামূলক সাক্ষাৎকারের ৪টি দিকনির্দেশক নীতি<sup>১</sup>
  - সহমর্মিতা প্রকাশ করা - সমালোচনা না করে অনুভূতি ও দৃষ্টিভঙ্গিগুলো বুঝতে চেষ্টা করা
  - অসামঞ্জস্য তুলে ধরা - বৃহত্তর লক্ষ্য ও মূল্যবোধের সাথে বর্তমান আচরণের অসামঞ্জস্যকে তুলে ধরা
  - বাধা সত্ত্বেও এগিয়ে যাওয়া - নতুন দৃষ্টিভঙ্গিকে সাদরে গ্রহণ কিন্তু চাপিয়ে দেয়া নয় এবং পরিবর্তনকে বেগবান করতে বাধাগুলোকে নতুন আকার দেয়া
  - নিজ কার্যক্ষমতাকে জোরদার করা - পরিবর্তনের সম্ভাবনায় বিশ্বাস স্থাপন করে একে প্রেরণা হিসাবে কাজে লাগানো।

OARS এর ব্যবহার

O = open ended question  
(খোলা প্রশ্ন)

A = Affirmation (নিশ্চয়তা)

R = Reflective listening (মনোযোগ  
দিয়ে শোনা)

S = Summaries (সারাংশ)

1. Rinehart W, et al. GATHER Guide to  
Counseling. Population Reports 1998,  
Series J, No. 48.

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৫

৯

## সঠিক উপায়ে সঠিক প্রশ্ন করা

অনুপ্রেরণামূলক সাক্ষাৎকার পদ্ধতি যে কারণে কাজে আসতে পারে:<sup>১-৩</sup>

- গর্ভধারণ এবং জন্মনিয়ন্ত্রনের মাঝে মিশ্র অনুভূতিগুলো খুঁজে বের করা এবং তার ব্যবস্থাপনা করা
- জীবনের লক্ষ্য এবং যৌন আচরণের মধ্যে অসামঞ্জস্যগুলো চিহ্নিত করা
- পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির সাথে মানিয়ে নেয়া এবং পদ্ধতি ব্যবহার চালিয়ে যাওয়া সংক্রান্ত সম্ভাব্য সমস্যাগুলো অনুমান করতে পারা
- সর্বাপেক্ষা উপযুক্ত পদ্ধতি নির্বাচনে সাহায্য করা।

<sup>1</sup>Miller WR, Rollnick S. *Motivational interviewing: Preparing people for change*. 1991; New York: Guilford Press;

<sup>2</sup>Ott MA, Sucato GS. *Pediatrics* 2014;134(4):e1257-81;

<sup>3</sup>ACOG Committee Opinion No. 423. *Obstet Gynecol* 2009;113(1):243-6.

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৫

১০

## নীতিগতভাবে পরিবার পরিকল্পনার অধিকাংশ পদ্ধতিই কিশোরী মেয়েদের জন্য প্রযোজ্য

- বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার চিকিৎসা যোগ্যতার মানদণ্ড<sup>১</sup> অনুযায়ী
- শুধুমাত্র বয়স কম বলে কোনও একটি পদ্ধতি ব্যবহার করতে না দেয়ার মত নির্দিষ্ট কোনও কারণ এখনও পর্যন্ত চিকিৎসা বিজ্ঞান অনুযায়ী নেই

পদ্ধতি	বয়স	এমইসি*
মিশ্র খাবার বড়ি, শুধুমাত্র প্রজেস্টেরন যুক্ত বড়ি (আপন), ইমপ্ল্যান্ট	মাসিক শুরু সময় থেকে ৪০ বছর বয়স পর্যন্ত	১
আইইউডি	মাসিক শুরু সময় থেকে ২০ বছর বয়স পর্যন্ত	২
	২০ বছরের অধিক	১

\* বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার চিকিৎসা যোগ্যতার মানদণ্ড (এমইসি) অনুযায়ী: ১ = ব্যবহারে বাধা নেই; ২ = ঝুঁকি অপেক্ষা উপকার অধিক; ৩ = উপকার অপেক্ষা ঝুঁকি অধিক; ৪ = অত্যধিক স্বাস্থ্য ঝুঁকি

<sup>১</sup>World Health Organization. Medical eligibility criteria for contraceptive use. 5th ed. Geneva: WHO; 201

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৫

১১

## কাউন্সেলিং চেকলিস্টের অপর পৃষ্ঠা পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে অধিকতর আলোচনার জন্য ব্যবহার করতে পারেন

- কাউন্সেলিং চেকলিস্টের অপর পৃষ্ঠায় পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিগুলো সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত বিবরণ দেয়া আছে
- এগুলো কার্যকারিতা অনুযায়ী শ্রেণীবদ্ধ করা আছে।<sup>১</sup> অধিকতর কার্যকর পদ্ধতিগুলো আবার ব্যবহারকারীর উপর নির্ভরশীলতার ভিত্তিতে ভাগ করা আছে।<sup>২</sup>
- কিশোরীরা যখন তার পছন্দ অনুযায়ী কোনও পদ্ধতি বেছে নিবে, তখন এতে বর্ণিত প্রশ্নগুলোর মাধ্যমে আপনি নিশ্চিত হয়ে নিতে পারেন পদ্ধতিটি তার চাহিদা পূরণের জন্য উপযুক্ত কিনা।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৫

১২

## মেয়েদের অনেকেই হরমোনাল পদ্ধতির গুণাগুণ সম্পর্কে অবহিত নন

কয়েক ধরনের মিশ্র হরমোনাল পদ্ধতি ব্যবহারে মাসিকের সময় কিছু উপকার পাওয়া যায়।<sup>১-৪</sup> যেমন:

- কম রক্তস্রাব, নিয়মিত মাসিক
- মাসিকের সময় ব্যথা কম হওয়া
- এর ব্যবহারে জরায়ু (এন্ডোমেট্রিয়াল) ও ডিম্বাশয়ের (ওভারিয়ান) ক্যান্সারের ঝুঁকি কমে এবং ব্রণের সমস্যাও কম হয়।

<sup>১</sup>Lakehomer H, et al. Contraception 2013;88(3):426-430; <sup>২</sup>Burkman R, et al. Am J Obstet Gynecol 2004;190 (4 Suppl):S5-22; <sup>৩</sup>ESHRE Capri Workshop Group. Hum Reprod Update 2005;11(5):513-525; <sup>৪</sup>Schindler AE. Int J Endocrinol Metab 2013;11(1):41-47; <sup>৫</sup>Vessey M, Yeates D. Contraception 2013;88(6):678-683; <sup>৬</sup>ACOG practice bulletin no. 110: noncontraceptive uses of hormonal contraceptives. Obstet Gynecol 2010;115(1):20.

## নিয়মিত ফলো-আপের মাধ্যমে পদ্ধতি মানিয়ে নেয়ার অসুবিধা দূর করা যায়

জন্মনিয়ন্ত্রণের জন্য সেবাগ্রহীতা যে পদ্ধতিই বেছে নিক না কেন, ফলো-আপের জন্য তাকে একটি ডেট (তারিখ) নির্ধারণ করে দিন।<sup>১-২</sup> এতে করে:

- পদ্ধতিতে সেবাগ্রহীতা কতটা সন্তুষ্ট তা আলোচনা করা এবং প্রয়োজন হলে পদ্ধতি পরিবর্তন করার সুযোগ পাওয়া যাবে<sup>১</sup>
- সম্ভাব্য সাময়িক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে আশ্বস্ত করার সুযোগ পাওয়া যাবে<sup>২</sup>
- পদ্ধতির সাথে মানিয়ে নিতে সুবিধা হবে<sup>৩</sup>
- যৌন সংক্রমণের ঝুঁকি কমানোর সুযোগ পাওয়া যাবে।<sup>৪</sup>

<sup>১</sup>Yost JL et al. J Adolesc Health. 2014;55(2):222-7; <sup>২</sup>Grossman N. Am Fam Physician. 2010;82(12):1499-1506

## সারমর্ম

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে পরামর্শ প্রদানের সময় ইতিবাচক অভিজ্ঞতা দিতে পারলে:<sup>১</sup>

- যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সঠিক তথ্য দেয়ার সুযোগ তৈরি হয়
- ভুল ধারণাগুলো শোধরানোর সুযোগ পাওয়া যায়
- সেবাহ্রহীতার চাহিদা এবং ব্যক্তিগত পছন্দ অনুযায়ী সর্বোত্তম পদ্ধতি দেয়া সম্ভব হয়।

<sup>1</sup>Bitzer J, et al. Eur J Contracept Reprod Health Care 2016;21(6):417-30.

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৫

১৫

## কিশোরীদের পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে কার্যকরভাবে কাউন্সেলিং প্রদানের ক্ষেত্রে বাধাসমূহ অতিক্রম করার বিষয়সমূহ

- কিশোরী মেয়েদের পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সংক্রান্ত সুনির্দিষ্ট চাহিদাসমূহ
- কাউন্সেলিং প্রদান সংক্রান্ত তিনটি মূলনীতির ব্যবহার
- তথ্য প্রদান ও গোপনীয়তার সুযোগ প্রদান
- তথ্যের নির্ভরযোগ্য ব্যক্তি হিসাবে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর ভূমিকা পালন
- ক্রমাগত এবং ধারাবাহিকভাবে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার চালিয়ে যাবার জন্য কার্যকর ব্যবস্থাপনা।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৫

১৬

## কিশোর-কিশোরীদের একটি নিরাপদ ও সুখকর যৌনজীবনের অধিকার আছে<sup>১</sup>

কিশোর-কিশোরীদের জন্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির ব্যবস্থা হওয়া উচিত:<sup>২</sup>

- সামগ্রিক অবস্থা বিবেচনা করে
- তাদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য চাহিদার বিবেচনায়
- সব ধরনের চিকিৎসা/স্বাস্থ্যগত বিকল্পের কথা মাথায় রেখে
- কেবলমাত্র বয়সের বিবেচনায় যেন কোনও পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বাদ না পড়ে।<sup>৩</sup>

<sup>1</sup>Bitzer J, et al. Eur J Contracept Reprod Health Care 2016;21(6):417-30; <sup>2</sup>International Conference on Population and Development. Beyond 2014 Review. Available at: <http://www.unfpa.org/icpd>. Accessed 10 April 2015; <sup>3</sup>WHO. Medical eligibility criteria for contraceptive use. 5th ed. Geneva: WHO; 2015.

## বয়স্ক মহিলাদের তুলনায় কিশোরী মেয়েদের অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণের ঝুঁকি বেশি থাকে

- ঝুঁকি বুঝতে পারার ক্ষমতা এবং পরিণাম মূল্যায়নের দক্ষতা কম থাকা<sup>১</sup>
- অনাকাঙ্খিত গর্ভধারণ প্রতিরোধ কীভাবে করা যায় সে বিষয়ে পর্যাপ্ত জ্ঞান ও যৌন শিক্ষার অভাব<sup>২</sup>
- পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নিতে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে আসতে দেরি করা বা আসতে না পারা<sup>৩,৪</sup>
- ভুলভাবে, অনিয়মিত ভাবে পদ্ধতি ব্যবহার করা বা একেবারেই না করা<sup>৫,৬</sup>
- অনিরাপদ মনে করে পদ্ধতি ব্যবহার থেকে বিরত থাকা<sup>৭,৮</sup>
- স্বামী বা যৌনসঙ্গীর সাথে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নিয়ে কথা বলতে অসুবিধা/সমস্যা<sup>৯,১০</sup>
- পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতা না থাকা।

এসব কারণে কিশোরীদেরকে ভিন্নভাবে কাউন্সেলিং প্রদান করতে হয়  
যার ধরণ বয়স্ক মহিলাদের কাউন্সেলিং থেকে আলাদা

## কিশোর-কিশোরীদের পরিবার পরিকল্পনা চাহিদা বিবেচনায় তিনটি মূলনীতি

কৈশোর-বান্ধব, সময়োপযোগী এবং সুবিধাজনক পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি পাওয়ার সুযোগ<sup>১,২</sup>

- গোপনীয়তা বজায় রাখার নিশ্চয়তা<sup>১</sup>
- শারীরিক ও মানসিক চাহিদার উপর আলোকপাত করে এমন সামগ্রিক শিক্ষা ব্যবস্থা থাকা।<sup>১</sup>

<sup>1</sup>World Health Organization. Adolescent Friendly Health Services – An Agenda for Change. Geneva: WHO; 2002.

<sup>2</sup>Bitzer J, et al. Eur J Contracept Reprod Health Care 2016;21(6):417-30.

## কিশোর-কিশোরীদের প্রয়োজন গোপনীয়তা

- গোপনীয়তার সাথে পরিপূর্ণ পরিবার পরিকল্পনা সেবা হাতের নাগালে পেতে যেন কোনও বাধা তৈরি না হয়<sup>১</sup>
- যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত চাহিদা, সমস্যা এবং শঙ্কা নিয়ে কথা বলার জন্য একটি নিরাপদ পরিবেশ প্রয়োজন।<sup>১</sup>

গোপনীয়তার আশ্বাস পেলে কিশোর-কিশোরীরা তাদের স্বাস্থ্য সমস্যার কথা খুলে বলতে ও সে ব্যাপারে পরামর্শ চাইতে সাহস পায়<sup>২,৩</sup>

<sup>1</sup>Bitzer J, et al. Eur J Contracept Reprod Health Care 2016;21(6):417-30;. <sup>2</sup>Rome ES. Gynaecol Forum 2013;18(3):4-7;

<sup>3</sup>Reddy DM, et al. JAMA 2002;288(6):710-4.

## সমালোচনা বা পক্ষপাত পরিহার করে এবং বিশ্বাস, সম্মান ও উপযুক্ত পরিবেশ বজায় রেখে গোপনীয়তা নিশ্চিত করতে হবে

সেবাকেন্দ্রের কর্মীঃ

- ব্যক্তিগত গোপনীয়তা সংক্রান্ত আইন সম্পর্কে সম্যক ধারণা থাকতে হবে
- ব্যক্তিগত গোপনীয়তা সুরক্ষার প্রশিক্ষণ থাকতে হবে
- লক্ষ্য রাখতে হবে যে কিশোর বা কিশোরীটিকে গোপনীয়তার ব্যাপারে অধিকতর আশ্বাস দেয়া প্রয়োজন কিনা।

সম্ভব হলে সেবাকেন্দ্রে যেসব ব্যবস্থা রাখা দরকার:

- অপ্রাপ্তবয়স্ক সেবাহীতা একা আসলেও তাকে সেবা দেয়া
- অভিভাবক, সঙ্গী বা স্বামীর সাথে আসলে আলাদা করে সেবাহীতাকে কাউন্সেলিং করা।

<sup>3</sup>Advocates for Youth. Available at: <http://www.advocatesforyouth.org/publications/publications-a-z/1347--best-practices-for-youth-friendly-clinical-services>.

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৫

২১

## কিশোর-কিশোরীদের সামগ্রিক শিক্ষার<sup>১</sup> প্রয়োজন

যৌন প্রজননের বাইরে আরও কিছু বিষয়ে শিক্ষার প্রয়োজন রয়েছে, যেমনঃ<sup>১,২</sup>

- যৌন ও প্রজনন অঙ্গ ও তাদের কাজ সম্পর্কে প্রাথমিক জ্ঞান
- মাসিক চক্রের শারীরবৃত্তিক প্রক্রিয়া
- বর্ধিত পরিসরে যৌনতা সম্পর্কে ধারণা
- গর্ভাবস্থার শারীরবৃত্তিক প্রক্রিয়া
- কার্যকর পরিবার পরিকল্পনা
- যৌন সংক্রমণ ও এইচআইভি প্রতিরোধ।

<sup>1</sup>Bitzer J, et al. Eur J Contracept Reprod Health Care 2016;21(6):417-30; <sup>2</sup>WHO Regional Office for Europe and BZgA. Standards for Sexuality Education in Europe. 2010.

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৫

২২



## কিশোরীদের সব ধরনের পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে সঠিক তথ্যের প্রয়োজন<sup>1</sup>

- পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির কার্যকারিতা, সঠিক ব্যবহার, সীমাবদ্ধতা, ঝুঁকি, পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া, কার্যপ্রণালী এবং পরিবার পরিকল্পনা ছাড়াও অন্যান্য সুবিধা সম্পর্কিত তথ্য
- বড়ি খাওয়ার মাঝে বিরতি দেয়া<sup>১</sup> বা এরকম অন্যান্য সাধারণ ভুল ধারণাগুলোর ব্যাপারে নিজে থেকেই সেবাহীতাকে সচেতন করণ এবং সেসব ব্যাপারে সঠিক তথ্যটি জানিয়ে দিন।

<sup>1</sup>Kirby D. United Nations expert group meeting on Adolescents, youth and development, July 2011.

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক  
কাউন্সেলিং সহায়িকা

মডিউল ৬ | কিশোর-কিশোরীদের জন্য পরিবার  
পরিকল্পনা পদ্ধতি বিকল্পসমূহ ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ

## পরিবার পরিকল্পনা সেবা ও পদ্ধতি সংক্রান্ত অধিকাসমূহের সংজ্ঞা

আইসিপিডি, ১৯৯৪: ব্যক্তি অথবা দম্পতির অধিকারসমূহ

১. অবাধে ও দায়িত্বশীলতার সাথে সন্তানের সংখ্যা, সন্তানধারণে বিরতি এবং সন্তানধারণের সময়ের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত গ্রহণ
২. সিদ্ধান্ত গ্রহণে প্রয়োজনীয় তথ্যের যোগান থাকা
৩. যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যের সর্বোচ্চ গুণগত মান অর্জন
৪. কোনও রকম বৈষম্য, অবদমন বা নিপীড়নের শিকার না হয়ে প্রজনন বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে পারা।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৬

১

## স্বেচ্ছায় ও সজ্ঞানে সিদ্ধান্ত গ্রহণ

- যে প্রক্রিয়ার মাধ্যমে একজন ব্যক্তি বিভিন্ন বিকল্প, তথ্য এবং বোধগম্যতার উপর ভিত্তি করে স্বাস্থ্যসেবা বিষয়ে কোনও সিদ্ধান্তে উপনীত হন।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৬

২

## স্বেচ্ছায় ও সজ্ঞানে সিদ্ধান্ত গ্রহণে সহায়ক বিষয়সমূহ

- সেবার বিভিন্ন বিকল্প থাকা
- সিদ্ধান্ত নিতে চাপ না দেওয়া বা কোনও রকম চাপের মুখে সিদ্ধান্ত না নেয়া
- ব্যক্তির কাছে পর্যাপ্ত তথ্য থাকা
- কাউন্সেলিং এর পাশাপাশি সেবাপ্রদানকারীর মধ্যে সুসম্পর্ক থাকা
- সামাজিকভাবে এবং কর্মসূচির ক্ষেত্রেও অধিকারগুলোর প্রতি যথাযথ সম্মান থাকা।

## সেবাপ্রার্থিতার অধিকারসমূহ

১. তথ্যের অধিকার
২. সেবা প্রাপ্তির অধিকার
৩. সজ্ঞানে সিদ্ধান্ত নেয়ার অধিকার
৪. নিরাপদ সেবা
৫. গোপনীয়তা এবং তথ্যের সুরক্ষা
৬. মর্যাদা, স্বাচ্ছন্দ্য এবং মত প্রকাশের অধিকার
৭. নিরবিচ্ছিন্নভাবে সেবা প্রাপ্তি।

## সেবা প্রদানকারীর অধিকারসমূহ

- রোগীর সেবায়ত্নের জন্য সবসময় ন্যূনতম প্রয়োজনীয় সরঞ্জামাদির ব্যবস্থা থাকা সেবা প্রদানকারীর অধিকারের আওতায় পড়ে
- প্রত্যেক সেবাপ্রদানকারীরই তাঁর চাকুরিদাতা, রোগী, অভিভাবক, এবং বৃহত্তর পরিসরে এলাকাবাসীর কাছ থেকে সম্মান, বিবেচনা এবং মর্যাদা পাওয়ার অধিকার রয়েছে
- প্রত্যেক সেবাদানকারীর নির্ধারিত কর্মঘণ্টা এবং কাজের মাঝে পর্যাপ্ত বিশ্রামের অধিকার রয়েছে
- প্রত্যেক সেবাদানকারীর তাঁর নিজের এবং তাঁর রোগীর স্বাস্থ্যের জন্য উপযোগী পরিবেশ এবং কাজের অবস্থা থাকার অধিকার রয়েছে
- দায়িত্ব পালন করতে গিয়ে নিজে সংক্রমিত হলে দ্রুত চিকিৎসার অধিকার প্রত্যেক সেবাদানকারীর অধিকার রয়েছে
- কোনও অধিকার লঙ্ঘিত হলে প্রত্যেক সেবাপ্রদানকারীরই বিদ্যমান অভিযোগ নিষ্পত্তি ব্যবস্থার মাধ্যমে অভিযোগ জানানোর অধিকার রয়েছে।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৬



## যে কারণে সেবাপ্রার্থীতারা সেবাকেন্দ্রে এসে থাকেন

- নতুন সেবাপ্রার্থীতা, যারা কোনও পদ্ধতির কথা চিন্তা করেননি
- নতুন সেবাপ্রার্থীতা যারা কোনও একটি পদ্ধতির কথা চিন্তা করেই এসেছেন
- পুরাতন সেবাপ্রার্থীতা যারা মজুদ ফুরিয়ে যাওয়ার কারণে এসেছেন। (পূর্বে সেবা পেয়ে সন্তুষ্ট সেবাপ্রার্থীতা)
- কোনও সমস্যা হওয়ার কারণে বা নতুন কোনও প্রয়োজনে আসা সেবাপ্রার্থীতা (পূর্বে সেবা পেয়ে সন্তুষ্ট নন এমন সেবাপ্রার্থীতা)।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৬



## সন্তান নেয়া বা না নেয়ার পরিকল্পনা অনুসারে সেবাগ্রহীতা

- যারা দেরীতে সন্তান নিতে চান
- যারা সন্তান নেয়ার মাঝে বিরতি নিতে চান
- যারা আর সন্তান নিতে চান না
- যারা সন্তান ধারণ করতে চান।

## জনগোষ্ঠী কিশোর-কিশোরীদের গ্রুপ অনুসারে

- অবিবাহিত কিশোর বা কিশোরী
- বিবাহিত কিশোর-কিশোরী
- যৌন সংক্রমণের ঝুঁকিসম্পন্ন কিশোর-কিশোরী
- এইচআইভি আক্রান্ত কিশোর-কিশোরী
- প্রান্তিক কিশোর-কিশোরী (পথশিশু, যৌনকর্মী, প্রতিবন্ধী)।

## গর্ভধারণের সময় অনুসারে সেবাগ্রহীতা

- প্রসবপরবর্তী সেবাগ্রহীতা
- গর্ভপাত পরবর্তী সেবাগ্রহীতা
- উপযুক্ত সময় ও বিরতিতে গর্ভধারণ করা সেবাগ্রহীতা।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৬

৯

## সারসংক্ষেপ

কাউন্সেলিংকে আরও বেশি সেবাগ্রহীতা-কেন্দ্রিক করা

- অপ্রয়োজনীয় আলোচনা বর্জন করলে সেবাগ্রহীতা এবং সেবাদানকারী উভয়েরই সময় বাঁচে
- একাধিক সাক্ষাতের প্রয়োজনীয়তা কমায়। প্রাথমিক কাউন্সেলিং-এ সেবাগ্রহীতার চাহিদা পূরণ না হলে সেবাগ্রহীতাকে পুনরায় সেবাকেন্দ্রে আসতে হতে পারে।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৬

১০

## পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণের সিদ্ধান্তকে প্রভাবিত করে এমন কিছু বিষয় খতিয়ে দেখা

- আপনি কি বর্তমানে কোনও পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করছেন বা ভবিষ্যতে ব্যবহার করার কথা ভাবছেন? না হলে, কেন?
- আপনি কি কখনও পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করা শুরু করার পর তা ব্যবহার করা বন্ধ করে দিয়েছেন (অন্য কোনও বা একই পদ্ধতি যা বর্তমানে ব্যবহার করছেন)? যদি উত্তর হ্যাঁ হয়, তাহলে কেন ব্যবহার করা বাদ দিয়েছেন?
- কোন বিষয়গুলো বা কোন মানুষগুলো আপনাকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বা কোনও একটি বিশেষ পদ্ধতি ব্যবহার করতে প্রভাবিত করেছে?

## পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণের সিদ্ধান্তকে প্রভাবিত করে এমন কিছু বিষয় খতিয়ে দেখা (চলমান...)

- যেসব ঘটনা, মূল্যবোধ, এবং প্রয়োজন গর্ভধারণ সংক্রান্ত সিদ্ধান্তকে প্রভাবিত করে কাউন্সেলিং-এ ওইসব বিষয়ের উপরই গুরুত্ব আরোপ করা উচিত
- যদিও ব্যক্তি নিজেই তার সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকে, তবু কাউন্সেলরের মাথায় রাখা উচিত যে তার এই সিদ্ধান্ত তার স্বামী/স্ত্রী, পারিবারিক সম্পর্ক এবং এলাকাবাসীর দ্বারাও প্রভাবিত হতে পারে।



## পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণের সিদ্ধান্তকে প্রভাবিত করে এমন কিছু বিষয় খতিয়ে দেখা (চলমান...)

- পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেয়ার প্রক্রিয়ায় স্বামী বা স্ত্রীকে অন্তর্ভুক্ত করতে এবং তাঁকে সাথে নিয়ে কাউন্সেলিং অধিবেশনে যোগ দিতে সেবাপ্রার্থীতাকে উৎসাহিত করা উচিত, কারণ যে পদ্ধতিই ব্যবহার করুন না কেন, তার প্রভাব উভয়ের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য
- স্বামী বা স্ত্রী পরিবার পরিকল্পনার ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেয়ার সময়ে এর অংশ হওয়ার সুযোগ পেলে বা এ বিষয়ে তাঁকে জানানো হলে এটি ব্যবহারে তাঁর কাছ থেকে সহযোগিতা পাওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। কিন্তু প্রতিটি কেসেই কাউন্সেলরের সাথে সেবাপ্রার্থীতার আলাদা করে কিছুটা সময় রাখা উচিত
- কী উপায়ে সেবাপ্রার্থীতা তাঁর স্বামী বা স্ত্রীকে পরিবার পরিকল্পনার বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেয়ায় যুক্ত করবেন সে ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করা উচিত।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৬

১৩

## পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সংগ্রহের ক্ষেত্রে আর্থ-সামাজিক প্রেক্ষাপট একাধিক প্রতিবন্ধতা সৃষ্টি করতে পারে<sup>১</sup>

### উদাহরণস্বরূপ:

- দারিদ্র্য এবং প্রান্তিকীকরণ
- সামাজিক গ্রহণযোগ্যতা অর্জনের চেষ্টা, সমবয়সী বা পিয়ার গ্রুপের প্রভাব, এবং মাতৃত্বের প্রচলিত ধারণার সাথে মানিয়ে নেয়ার চেষ্টা
- পারিবারিক সংস্কৃতি ও মূল্যবোধ
- শৈশবকালীন এবং পারিবারিক যৌন নির্যাতন
- জেডারভিত্তিক অসমতা
- স্বামী বা স্ত্রীর চাপ প্রয়োগ
- যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে নীতিমালার অভাব
- জেডার বৈষম্য
- শিক্ষার সুযোগের অভাব
- পরিবার পরিকল্পনা সেবা পেতে (অবিবাহিত কিশোর-কিশোরীর ক্ষেত্রে) আইনগত বাধা।

<sup>১</sup>Bitzer J, et al. Eur J Contracept Reprod Health Care 2016;21:6,417-430

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৬

১৪

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সংগ্রহের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য ব্যবস্থা কিশোর-কিশোরীদের জন্য অন্তরায় হয়ে উঠতে পারে<sup>১</sup>

উদাহরণস্বরূপ:

**সেবাসমূহ**

- কৈশোর বান্ধব
- প্রশিক্ষিত সেবাপ্রদানকারী

**খরচ/ব্যয়**

- ডাক্তারী পরামর্শ
- পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি

**সুযোগ**

- অবস্থান
- খোলা থাকার সময়
- বিশ্বস্ততা/গোপনীয়তা

**শিক্ষা**

- গুণগত মান
- প্রশিক্ষিত কর্মীবৃন্দ
- অবস্থান

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৬

১৫

কিশোর-কিশোরীরা স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদেরকে তাদের যৌন স্বাস্থ্য বিষয়ে বিশ্বস্ত উৎস হিসাবে মনে করে<sup>১,২</sup>

উদাহরণস্বরূপ:

**স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী**

- দক্ষতা
- জ্ঞান
- দৃষ্টিভঙ্গি

**কিশোর-কিশোরী**

- উদ্যমের অভাব
- দোটানায় থাকা
- পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ভয়
- পদ্ধতি সম্পর্কে জ্ঞানের অভাব

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৬

১৬

কাউন্সেলিং যে কোনও প্রচলিত বিশ্বাস এবং ভুল ধারণা যা পদ্ধতি নির্বাচন করার ক্ষেত্রে প্রভাব ফেলে, তা দূর করার জন্য সহায়তা করে

পদ্ধতি	নারীদের মাঝে প্রচলিত কিছু ভিত্তিহীন বিশ্বাস এবং ভুল ধারণা
মিশ্র খাবার বড়ি	এর কারণে ওজন বাড়ে
	এটা শুরু করার আগে স্ক্রিনিং/পরীক্ষার প্রয়োজন পড়ে
	কনডমের থেকে এটি বেশি কার্যকর নয়
	প্রতি দুই বছর পর পর 'বড়ি খাওয়ায় বিরতি' দিতে হয়
	এটা সেবন করলে ভবিষ্যতে গর্ভধারণে সমস্যা হয়
আইইউডি	যেসব মহিলাদের সন্তান আছে শুধু তারাই এটি নিতে পারে
	এটি স্থাপনের জন্য বড় অপারেশনের প্রয়োজন
হরমোন ইনজেকশন	মহিলাদের শরীরে এটির দীর্ঘমেয়াদি খারাপ প্রভাব রয়েছে যা সারা জীবনের জন্য হতে পারে
	এটার কারণে বন্ধ্যাত্ব হতে পারে (আর বাচ্চা হয়না)
কনডম	এটা যেকোনও পিচ্ছিল পদার্থের সাথে, এমনকি পেট্রোলিয়াম জেলির সাথেও ব্যবহার করা যেতে পারে।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৬

১৭

## উপসংহার

- বিভিন্ন ধরণের সামাজিক, রাজনৈতিক, সাংস্কৃতিক এবং ধর্মীয় অন্তরায়ের কারণে কিশোর-কিশোরীদের জন্মনিয়ন্ত্রণের সুযোগ প্রভাবিত হয়
- প্রজননতন্ত্রের কাজ সম্পর্কে জ্ঞান এবং যৌনতা শিক্ষার অভাব
- পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে কাউন্সেলিং সেবার সুযোগের অভাব
- সুনির্দিষ্টভাবে কিশোর-কিশোরীদের প্রয়োজন মেটাতে পারে এমন সেবার অভাব
- পদ্ধতি সম্পর্কে প্রচলিত বিশ্বাস এবং ভুল ধারণা যা পদ্ধতি নির্বাচন এবং পদ্ধতির ব্যবহারকে সীমিত করে

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৬

১৮

## অন্যান্য বিষয় যা পরিবার পরিকল্পনার সিদ্ধান্তকে প্রভাবিত করে

যেসমস্ত বৈশিষ্ট্য পরিবার পরিকল্পনার সিদ্ধান্ত নেয়াকে প্রভাবিত করে তার মাঝে রয়েছে:

- পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির বৈশিষ্ট্যের মাঝে কিছু বিষয় আছে যেমন হয় এটা
  - সেবাপ্রদানকারীর দ্বারা অথবা সঙ্গী দ্বারা নিয়ন্ত্রিত অথবা ব্যবহারকারী দ্বারা নিয়ন্ত্রিত
- স্বামী/স্ত্রীর সহযোগিতা প্রয়োজন রয়েছে, কি নেই
- প্রতিবার সহবাসের সময়েই এর প্রয়োগ/ব্যবহারের প্রয়োজন রয়েছে কিনা, এর কোনও সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া রয়েছে কিনা, এবং এটি সংক্রমণ (এইচআইভি সহ) এবং গর্ভধারণ থেকে দৈত সুরক্ষা দিতে সক্ষম কিনা।

## অন্যান্য বিষয় যা পরিবার পরিকল্পনার সিদ্ধান্তকে প্রভাবিত করে (চলমান...)

- পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি এবং প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের সময় স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর অবশ্যই:
  - সেবা নিতে আসার পিছনে প্রথমত যে কারণ তার বাইরেও যে সেবাগ্রহীতার অন্যান্য প্রয়োজন থাকতে পারে সেই সম্ভাবনার প্রতি সংবেদনশীল থাকা
- সেবাগ্রহীতার প্রজনন স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করার মত প্রতিটি বিষয় একে অপরের সাথে সম্পর্কযুক্ত
- উদাহরণস্বরূপ, পরিবারপরিকল্পনা পদ্ধতি নির্বাচনের সময়ে প্রজননতন্ত্রেও সংক্রমণ বা যৌনবাহিত সংক্রমণের অবস্থা এবং প্রসব-পরবর্তী অবস্থার মত বিষয়গুলোকে অবশ্যই বিবেচনায় নিতে হবে।

## সেবাগ্রহীতাকে সিদ্ধান্ত নিতে অথবা নিশ্চিত করতে সাহায্য করা

কাউন্সেলিং-এর সময় পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নেয়ার পর্যায়ে সেবাপ্রদানকারী সেবাগ্রহীতাকে যেসব বিষয়ে সাহায্য করতে পারেন:

- তাঁকে মূল সিদ্ধান্তের দিকে নজর দিতে সাহায্য করা
- যথাযথ বিকল্প চিহ্নিত করা
- প্রতিটি বিকল্পের সুবিধা, অসুবিধা এবং ফলাফল বিবেচনা করা
- তাঁর নিজস্ব সিদ্ধান্তে উপনীত হওয়া।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৬

২১

## সেবাগ্রহীতাকে সিদ্ধান্ত নিতে অথবা নিশ্চিত করতে সাহায্য করা (চলমান...)

- কোনও ধরনের বলপ্রয়োগ বা চাপ ছাড়াই ব্যক্তির পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক সিদ্ধান্ত নিতে পারার অধিকারকে সমর্থন দিতে হবে। এজন্য কাউন্সেলিং-এর যে পর্যায়ে সিদ্ধান্ত নেয়ার বিষয়টি আসে সে পর্যায়টি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ
- সেবাপ্রদানকারীর এটা নিশ্চিত করা প্রয়োজন যে:  
অপর কোনও ব্যক্তি সেবাগ্রহীতার উপর চাপ প্রয়োগের মাধ্যমে
  - তাকে এমন কিছু করতে বাধ্য করছে কিনা যা সে করতে চায়না
  - তাকে সেবার সুযোগ থেকে বঞ্চিত করছে কিনা
  - সেবাগ্রহীতার সাথে বুঝার চেষ্টা করা যে এই বিষয়ে সে কেমন বোধ করছে এবং সে কীভাবে সাড়া দিতে চাইছে।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৬

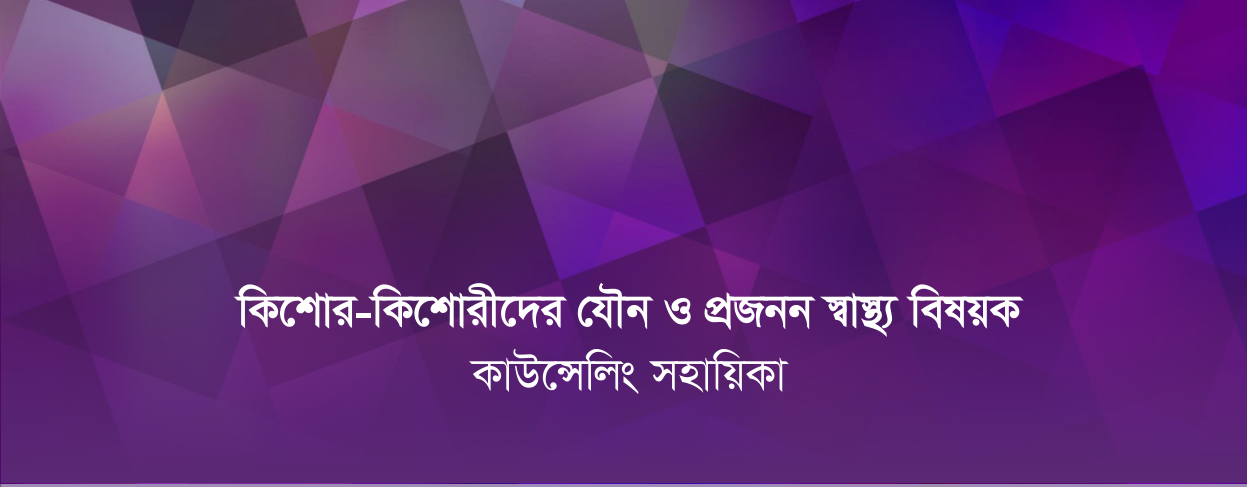
২২

## সেবাগ্রহীতাকে সিদ্ধান্ত নিতে অথবা নিশ্চিত করতে সাহায্য করা (চলমান...)

- কোনও রকম অসঙ্গত/অনুপযুক্ত চাপ প্রয়োগ হতে বিরত থেকে সেবাগ্রহীতাকে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করা সেবাদানকারীর জন্য সবসময়ই কঠিন
- সেবাদানকারীরা প্রায়শই সেবাগ্রহীতাকে হয় তথ্য দেন অথবা বলে দেন যে কী করতে হবে, কিন্তু তাদেরকে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করেন না
- আরেকটি বড় সমস্যা হল, প্রত্যেক সেবাগ্রহীতাই একে অপরের থেকে ভিন্ন। তাই সেবাদানকারীর কাছ থেকে কতটুকু পরামর্শ প্রয়োজন হতে পারে সেটা সেবাগ্রহীতা ভেদে ভিন্ন হতে পারে
- এই কারণেই সেবাগ্রহীতা কেন্দ্রিক অ্যাথ্রোচ এতটা গুরুত্বপূর্ণ যেখানে প্রত্যেক সেবাগ্রহীতাকে একজন স্বতন্ত্র ব্যক্তি হিসাবে বিবেচনা করে তাঁর নিজস্ব উদ্বেগ এবং চিন্তার ভিত্তিতে পরামর্শ দেয়া হয়।

## সেবাগ্রহীতাকে সিদ্ধান্ত নিতে অথবা নিশ্চিত করতে সাহায্য করা (চলমান...)

- সাধারণত স্বাস্থ্যসেবা সংক্রান্ত বিষয়ে সেবাগ্রহীতা সেবাদানকারী হতে অপেক্ষাকৃত অধিক জ্ঞানের অধিকারী হয়ে থাকেন। সে কারণে সেবাদানকারীকে লক্ষ্য রাখতে হবে যেন তিনি তাঁর কোন সিদ্ধান্ত সেবাগ্রহীতার উপর চাপিয়ে না দেন
- তার বদলে, তাঁর উচিত চিকিৎসাশাস্ত্রের নিরীখে অনুপযুক্ত বিকল্পগুলো সেবাগ্রহীতা যাতে বাদ দিতে পারেন সে বিষয়ে তাকে সাহায্য করা এবং তাঁর নিজ পছন্দ ও পরিপ্রেক্ষিতের ভিত্তিতে নিজ সিদ্ধান্ত নিজে নিতে সেবাগ্রহীতাকে উৎসাহিত করা। তবে এক্ষেত্রে লক্ষ্য রাখতে হবে যেন বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কর্তৃক নির্ধারিত নিয়মনীতি ও সুপারিশ মেনে চলা হয়।



কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক  
কাউন্সেলিং সহায়িকা



মডিউল ৭ | কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টি

## কিশোর-কিশোরীদের জন্য বিশেষ পুষ্টি চাহিদা

- কৈশোরকাল হল কিশোর-কিশোরীদের জীবনের বেড়ে ওঠার সময়
- এসময় তাদের শরীরের মোট ওজন ও হারের গঠনের ৫০% সম্পন্ন হয়ে থাকে
- এসময় তাদের শরীরের মোট উচ্চতার ২০% বৃদ্ধি সম্পন্ন হয়ে থাকে
- কাজ ও খেলাধুলার জন্য কিশোর-কিশোরীদের শক্তির প্রয়োজন হয়
- কিশোর-কিশোরীরাই ভবিষ্যতের অভিভাবক
- এসময় মেয়েদের মাসিক/ঋতুস্রাব আরম্ভ হয়
- এসময় ছেলেদের মাংসপেশী সবল ও সুঠাম হয়।

## কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টিকে যেসব বিষয় প্রভাবিত করে...

- পরিবার ও সমাজে কৈশোরকালীন পুষ্টির গুরুত্ব সম্পর্কে জানার অভাব
- আর্থ-সামাজিক অবস্থার কারণে পুষ্টিকর খাবার যোগানের অভাব
- পরিবারের সদস্যদের মাঝে খাবারের অসম বিভাজন-মেয়েদের পুষ্টিকর খাবার দেয়া হয় না
- আয়রন সমৃদ্ধ শাক-সবজি ও খাবার গ্রহণ করেনা বললেই চলে।



## কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টিতে যেসব বিষয় প্রভাবিত করে (চলমান...)

- খাবারে আয়রণের উপস্থিতি নগণ্য
- গোলকুমির প্রাদুর্ভাব
- ম্যালেরিয়ায় ভোগে
- অস্বাস্থ্যকর রান্নার অভ্যাস (যেমন: শাক-সবজি অতিরিক্ত সিদ্ধ করে, গমের ছাল ছাড়িয়ে রান্না করে, মসৃণ চালের ভাত রান্না করে ইত্যাদি)
- দীর্ঘস্থায়ী অপুষ্টির চক্র ও রোগে ভোগা যা জন্মের পূর্ববর্তী সময় থেকে শুরু হয় এবং এর কুপ্রভাব কিশোরীদের কৈশোরকালীন সময়ে মারাত্মক আকার ধারণ করতে পারে।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৭

৩

## কিশোর-কিশোরীদের জন্য পুষ্টির বিষয়সমূহ

- অপুষ্টি (পুষ্টিহীনতা এবং অতিরিক্ত পুষ্টি)
- রক্তস্বল্পতা
- অনুপুষ্টির ঘাটতি (ভিটামিন-এ, জিংক এবং আয়োডিন এর অভাব)
- ক্যালসিয়ামের ঘাটতি

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৭

৪

## অপুষ্টির কারণসমূহ

১. সংক্রামক রোগ
  - ডায়রিয়া
  - অন্ত্রের পরজীবি
  - ম্যালেরিয়া
  - যক্ষ্মা
২. সাংস্কৃতিক প্রভাবসমূহ
  - খাদ্যভ্যাস, প্রথা, বিশ্বাস, ঐতিহ্য এবং খাদ্য আচরণসমূহ
  - ধর্মীয় প্রভাব
  - রান্নার অভ্যাসসমূহ
  - সামাজিক আচরণসমূহ (যেমন: জেভার বৈষম্য)

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৭



## অপুষ্টির কারণসমূহ (চলমান...)

৩. আর্থ-সামাজিক বিষয়সমূহ
  - দারিদ্রতা
  - কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টির চাহিদা সম্পর্কে উদাসীনতা
  - যৌথ পরিবার প্রথা
  - বিভিন্ন খাদ্যের পুষ্টিগুণ সম্পর্কে জ্ঞানের অভাব

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৭



## কিশোর-কিশোরীদের খাবার গ্রহণের ধরণ

- খাদ্য গুণাগুণের চেয়ে খাবারগুলো নির্ধারণ করা হয় খাবারের প্রাপ্যতা, সহজলভ্যতা ও সময়ের উপর নির্ভর করে।
- খাদ্য নির্বাচনের ক্ষেত্রে সঙ্গী, গণমাধ্যমের প্রচারিত বিজ্ঞাপন এবং বিদ্যমান শারীরিক গঠনের দ্বারা প্রভাবিত হয়
- ব্যক্তিগত আত্মমর্যাদাবোধ এবং শারীরিক গঠন খাবার গ্রহণের আচরণকে প্রভাবিত করে।
- খাবার না খাওয়া এবং খাবারের পরিবর্তে নাস্তা খাওয়া একটি খুব সাধারণ চিত্র।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৭

৭

## স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর ভূমিকা

১. কাউন্সেলিং/স্বাস্থ্য উন্নয়ন কার্যক্রমে পুষ্টি সম্পর্কিত বার্তাসমূহ প্রচার করা:
  - স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া
  - শারীরিক পরিশ্রম করা
  - শরীরের গঠন ঠিক রাখা
  - আত্মমর্যাদাবান হওয়া

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৭

৮

## স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর ভূমিকা (চলমান...)

### ২. সম্ভব হলে বিআমআই পরিমাপ (বয়স ও লিঙ্গভেদে)

নিয়মতান্ত্রিকভাবে খাদ্য তালিকার খোঁজ নেয়ার কড়া নির্দেশনা প্রদান করা:

- বিএমআই খুব কম বা খুব বেশি থাকলে
- গর্ভাবস্থা
- রক্তস্বল্পতা বা অন্যান্য পুষ্টি ঘাটতি দেখা দিলে
- খাবারে এলাজী থাকলে

### ৩. চিকিৎসা ঘাটতি থাকলে চিকিৎসার ব্যবস্থা গ্রহণ করা অথবা অবস্থান্তরে রেফার করা।

## কিশোর-কিশোরীদের জন্য বার্তাসমূহ

- স্বাভাবিকভাবে বেড়ে ওঠার জন্য কিশোর-কিশোরীদের পর্যাপ্ত পরিমাণে এবং বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
- এটা মনে রাখা জরুরী যে, অতিরিক্ত খাবার গ্রহণ স্থূলতার কারণ যা কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্যের জন্য ভালো না।
- স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া মানে হল নিয়মিত ও সময়মত খাবার খাওয়া এবং অস্বাস্থ্যকর খাবার এড়িয়ে চলা (বিশেষত প্রচুর চর্বি ও চিনি থাকে এমন খাবারগুলো)

## অভিভাবকদের জন্য বার্তাসমূহ

অভিভাবক হিসেবে আপনার অবশ্যই জানা উচিত:

- আপনার ছেলে বা মেয়ের স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে বৈচিত্রময় স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া প্রয়োজন
- আপনার ছেলে বা মেয়ের স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার অভ্যাস গড়ে ওঠে কৈশোরকালীন সময়ে যা তার পরবর্তী জীবনের খাদ্যভ্যাসে চলমান থাকে।

অভিভাবকদের যা করা উচিত:

- আপনার ছেলে বা মেয়ের সাথে স্বাস্থ্যকর খাবার এবং স্বাস্থ্যকর খাদ্যভ্যাসের বিষয়ে কথা বলুন
- আপনার ছেলে বা মেয়ের স্বাস্থ্যকর খাদ্য অভ্যাস বিকাশে সহায়তা করুন এবং তাদেরকে অনুপ্রাণিত দিন
- আপনার ছেলে বা মেয়ের স্বাস্থ্যকর খাবার অভ্যাস গড়ে তোলার জন্য একটি রোড মডেল অনুসরণ করার জন্য উৎসাহ দিন।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৭

১১



## আপনাদের জিজ্ঞাসা

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৭

১২

## কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা

### মডিউল ৮ | কিশোরকালীন মানসিক স্বাস্থ্য

## মানসিক স্বাস্থ্য কী ?

- মানসিক স্বাস্থ্য মন এবং মনস্তাত্ত্বিক সুস্থতার সাথে জড়িত
- মানসিক সুস্থতা বলতে শুধু মানসিক রোগের অনুপস্থিতিকেই বোঝায় না
- মানসিক স্বাস্থ্য, সুস্থ থাকার অন্যতম পূর্বশর্ত।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৮

১

## মানসিক স্বাস্থ্য কী ?...

- মানসিক স্বাস্থ্য বিভিন্ন আর্থ-সামাজিক, জৈবিক এবং পরিবেশগত বিভিন্ন কারণের উপর নির্ভর করে
- মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নয়ন, সুরক্ষা এবং বজায় রাখতে মানসিক স্বাস্থ্য কৌশল বাস্তবায়নের জন্য সরকারের বিভিন্ন বিভাগের মধ্যকার সহযোগিতা অপরিহার্য।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৮

২

## মানসিক অসুস্থতার লক্ষণ

- মানসিক অসুস্থতা একজন ব্যক্তির চিন্তা, অনুভূতি এবং আচরণের মাধ্যমে প্রকাশিত হয়
- চিন্তা (জ্ঞান): মানুষের কথা বা কাজকে নিজের মতের বিপরীত হিসেবে ব্যাখ্যা করা
- অনুভূতি (আবেগ): কিছু অনুভূতি অনুভব করা, যেমন বিষণ্ণতা, ভয় বা ক্রোধ
- আচরণ: অন্যদের প্রতি আক্রমণাত্মক ব্যবহার করা।

## কিশোর-কিশোরীদের মানসিক সমস্যার কুফল

- কষ্ট/ভোগান্তি (ব্যক্তিগত কষ্ট, পারিবারিক কষ্ট)
- দুর্বলতা (পড়াশোনা, কাজ, একটি পরিবার উত্থাপন বা স্বাধীন হতে অক্ষমতা)
- সংকীর্ণতা এবং বৈষম্যের সংস্পর্শে আসা (যেমন বিচ্ছিন্নতা, সুযোগ হারানো, অন্যদের খারাপ ব্যবহার)
- ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ করা (অরক্ষিত যৌনতা, অতিরিক্ত অ্যালকোহল ব্যবহার)
- অকাল মৃত্যু(সহিংসতা, আত্মহত্যা, মাদক দ্রব্যের মাত্রাতিরিক্ত অপব্যবহার)।



## মানসিক স্বাস্থ্য ও সংকীর্ণতা

- সংকীর্ণতা মানসিক অসুস্থ ব্যক্তিদের প্রতি বৈষম্যমূলক আচরণ করে
- সংকীর্ণ আচরণ মানুষকে তাদের নিজেদের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা স্বীকার করতে এবং অন্যদের কাছে প্রকাশ করা থেকে বিরত রাখতে পারে
- অনেকেই "মানসিকভাবে অসুস্থ" হওয়ার ভয়ে প্রয়োজনসত্ত্বেও চিকিৎসা গ্রহণ করতে চায় না
- মানসিক স্বাস্থ্যের প্রতি একটি বাস্তবসম্মত এবং ইতিবাচক মনোভাব বজায় রাখা জরুরী
- মানসিক অসুস্থতার চিকিৎসা সম্পর্কে সঠিক তথ্য প্রদানের মাধ্যমে সংকীর্ণতা এবং বৈষম্য কমানো যেতে পারে।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৮



## কিশোর-কিশোরীদের জন্য মানসিক অসুস্থতার ব্যাপারে সংকীর্ণতা কমানোর প্রয়োজনীয়তা

- কমিউনিটি পর্যায়ে ও সামাজিক পর্যায়ে কাজের মাধ্যমে কমানো যেতে পারে
- মানসিক অসুস্থতা এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নয়নে কমিউনিটির ভূমিকা এবং মানসিক অসুস্থতার সাথে কিশোর-কিশোরীদের সমর্থন করা নিয়ে খোলাখুলি কথা বলতে হবে
- মানসিক অসুস্থতার কারণ, প্রবণতা, এবং প্রভাব সম্পর্কে সঠিক তথ্য প্রদান করতে হবে।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৮



## কিশোর-কিশোরীদের জন্য মানসিক অসুস্থতার ব্যাপারে সংকীর্ণতা কমানোর প্রয়োজনীয়তা

- মানসিক অসুস্থতা ঘিরে নেতিবাচক ধারণা এবং ভুল ধারণাকে চ্যালেঞ্জ করা, এবং স্বাস্থ্যকর্মীদের মধ্যে সহ মানসিক অসুস্থতার কারণ এবং চিকিৎসা সম্পর্কে ভুল তথ্য কে চ্যালেঞ্জ করে সঠিক তথ্য প্রদান করতে হবে
- মানসিক অসুস্থ কিশোর-কিশোরীদের সামাজিক জীবনের সকল ক্ষেত্রে সম্পূর্ণভাবে অংশগ্রহণ করতে সক্ষম হওয়ার জন্য এমন সহায়তা এবং চিকিৎসা সেবা প্রদান করতে হবে।

## স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর ভূমিকা

- সব সময় গোপনীয়তা বজায় রাখুন
- কিশোর-কিশোরীদের সাথে একটি সহায়ক সম্পর্ক গড়ে তোলার জন্য প্রয়োজনীয় যোগাযোগ কৌশল প্রয়োগ করুন
- শান্তভাবে খোলামেলা আচরণ করুন
- যৌক্তিক ব্যবহার করুন
- সবসময় আপনার শরীরি ভাষা সম্পর্কে সচেতন থাকুন
- কিশোর-কিশোরীদের শরীরি ভাষা বুঝে কথা বলুন
- সব সময় সং থাকার কথা মনে রাখবেন।

## স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর ভূমিকা...

- পরামর্শ এবং কাউন্সেলিং এর জন্য পর্যাপ্ত সময় দিন
- কিশোর-কিশোরীকে আবেগ, উদ্বেগ, ভয় ইত্যাদি প্রকাশ করতে দিন
- অপেক্ষাকৃত সহজ বিষয় দিয়ে কথা/পরীক্ষা দিয়ে শুরু করুন
- পরামর্শ এবং স্ক্রীনিং এর জন্য বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার HEADSSS tool ব্যবহার করবেন
- প্রয়োজনে তাদের সমবয়সীদের সাহায্য নিন এবং ক্ষেত্র বিশেষে রেফারেল সিস্টেম ব্যবহার করুন।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৮

৯

## HEADSSS FRAMEWORK

- The HEADSSS framework or approach  
একজন কিশোর মানসিকভাবে সুস্থ না কি অসুস্থ এবং যদি তারা অসুস্থ হয়, তাহলে স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী তাদের কিভাবে সাহায্য করতে পারে তা মূল্যায়ন করতে সহায়তা করে।

H বাড়ি  
E শিক্ষা/কর্মসংস্থান  
E খাওয়া/ব্যায়াম  
A কার্যক্রম  
D ড্রাগস  
S যৌনতা  
S নিরাপত্তা  
S আত্মহত্যা এবং বিষণ্ণতা।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৮

১০

## সেবাদানে মানসিক স্বাস্থ্যের সম্পৃক্তকরণ

- মানসিক স্বাস্থ্য পরীক্ষা রুটিন স্ক্রিনিং এবং পরামর্শ প্রক্রিয়ার অংশ হিসেবে গৃহীত হতে হবে
- কৈশোরকালীন পরিবর্তনের সময়ে প্রতিবার ভিজিটের সময় মানসিক স্বাস্থ্য পরীক্ষা করতে হবে
- সকল সরবরাহকারীর মানসিক স্বাস্থ্য এবং রেফারেল সম্পর্কে প্রশিক্ষণ গ্রহণ করতে হবে।

## সেবাদানে মানসিক স্বাস্থ্যের সম্পৃক্তকরণ...

পূর্ববর্তী ভিজিটের ফলো আপ করতে হবে যদি:

- কোন বিপদ চিহ্ন থাকে
- রেফার করা হয়ে থাকে
- কিশোর-কিশোরীর চিকিৎসা বা ব্যবস্থা পত্রে কোন পরিবর্তন ঘটে থাকে।

## সারাংশ/মূলকথা

- মানসিক স্বাস্থ্যের প্রয়োজনীয়তা এখন বিশ্বব্যাপী স্বীকৃত ।
- সুস্থ জীবনযাপনের জন্য প্রাথমিক রোগ নির্ণয় করা প্রয়োজন ।
- মানসিক স্বাস্থ্য সকল কিশোর-কিশোরীদের জন্য একটি মৌলিক প্রয়োজন এবং অধিকার ।
- সকল সেবাদানকারীকে মানসিক স্বাস্থ্য স্ক্রিনিং এবং যথাযথ রেফারেলের জন্য প্রশিক্ষণ দিতে হবে ।
- রেফারেল সম্পর্কে সম্যক ধারণা থাকতে হবে ।
- ঠিকমত রেকর্ডকিপিংসহ স্বাস্থ্য কেন্দ্রে প্রতিবার ভিজিটের সময় মানসিক স্বাস্থ্য পরীক্ষা করতে হবে ।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৮

১৩



প্রশ্ন

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ক কাউন্সেলিং সহায়িকা | মডিউল ৮

১৪





**USAID**  
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

সুখী জীবন  
সবার জন্য পরিবার পরিকল্পনা

**PATHFINDER**