

# কাউন্সেলিং বিষয়ক মৌলিক প্রশিক্ষণ প্রতিবেদন



**Duration: 11-13<sup>th</sup> September 2018**

**Venue: Padakhep Institute of Development and Management (PIDM)**

**Organized by: Phulki**

অংশগ্রহনকারীর সংখ্যা : ২৭ জন (নারী-২৬; পুরুষ-১)

## Content

<b>Day-1</b>
Introduction
Expectations/Content/ Ground rules
Principals of adult learning
What is counseling and what is not Counseling, Basic Skills in Counseling, Qualities of the counselor
Stimulus and Responses
Knowing self & others
Communication, Effective communication skill, Way of communication
Practice (Life counseling)
Evaluation & Closing
<b>Day-2</b>
Share the feeling
Stimulus and Responses
Effective listing skills, Communication skill for cooperation
3 types of behaviour
Attitude (Life position)
Way of recognition
Practice (Life counseling)
Evaluation & Closing
<b>Day-2</b>
Share the feeling
Feeling, thinking & action
Self care
Cycle of development
Practice (Life counseling)
Evaluation & Closing



## **Process:**

There are four part of the training. They are:

1. Basic skills in Counseling
2. Effective Communication
3. Practice
4. Self care & self growth

In the first part the discussion were about what is counseling, objective of counseling, basic skills in counseling, effective listening skill. Sessions were arranged in different way like group work, lecture, game, multimedia presentation and question-answer. Through the sessions participants informed the basic information about counseling & learn basic skills in counseling.

In the second part the discussion were effective communication skill, understand self - other & stroke. Sessions were arranged in different way like group work, lecture, game, multimedia presentation and question-answer. Self exploration and additional topics also help to understand them to easy and effective way of communication. Behavior pattern, life position also gave them the idea how one can easily communicate effectively with others.

In the third part practice sessions were arranged. In this part live sessions were included. These parts gave them an idea about how counseling session will be conducted. It also helps them to understand the skill of counseling.

In the forth part participants learn how to manage the burnt out situation, stress and anger management and how to take care own self. Sessions were arranged in different way like group work, lecture, game, multimedia presentation and question-answer.

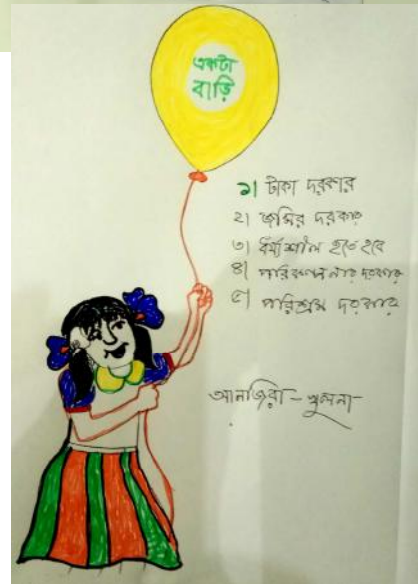
১ম দিন (১১.০৯.১৮) :

পরিচয় পর্ব -

অংশগ্রহনকারী সকলে নিজের ১ টি ছবি রং করে নিজের ভাল দিক ও স্বপ্নকে গুলো তুলে ধরেন। পরবর্তীতে নিজেদের নাম, সংস্থা, পদবী, ভাল দিক ও স্বপ্নকে সকলের নিকট তুলে ধরেন। মূলত; সকলের সৃজনশীলতাকে তুলে ধরার জন্য এই পদ্ধতিটি অনুসরণ করা হয়।

অংশগ্রহনকারীদের অনুভূতি ও শিখন :

নিজেকে ফিরে দেখা, রং এর সাথে কাজের মিল খুঁজে পাওয়া অর্থাৎ ভিকটিম যারা আসে তাদের সাথে এমন ভাবে কাজ করা যাতে তারা আনন্দ পায় ইত্যাদি।



- ১। টিকা দরকার
- ২। জন্মের দরকার
- ৩। কর্মসাম হাঁচ হাঁচ
- ৪। সার্বজনীন দরকার
- ৫। পরিষ্কার দরকার

আনঞ্জিয়া - খুসনা

## Ground rule

মূলত: কাউন্সেলিং এর সাথে সম্পর্কিত ৩টি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়কে প্রাধান্য দিয়ে **Ground rule** তৈরি করা হয়। বিষয়গুলো হচ্ছে-

১. গোপনীয়তা বজায় রাখা
২. পারস্পরিক সম্মান
৩. স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহন

৩টি রংকে প্রতীক হিসাবে ধরে ৩টি রংঙিন কাপরের মাধ্যমে বিষয়গুলোকে তুলনা করা হয়। এছাড়া আরো ৩টি বিষয় যুক্ত করে (মোট ৬টি) সবাই একত্রে **Ground rule** আগামী ৩ দিন মেনে চলার কথা বলেন।

অংশগ্রহনকারীদের অনুভূতি ও শিখন :  
বিষয়গুলো শুধু ৩ দিন নয় সবসময় মেনে চলা

## Principals of adult learning:

নিজেকে ও অন্যকে বোঝার জন্য বিশেষ করে পারস্পরিক ভাবের/তথ্যের আদান প্রদানের ক্ষেত্রে এই বিষয়টির প্রয়োজনীয়তার কথা বলা হয়।

মূলত: তিনটি চ্যানেলের মাধ্যমে আমরা আমাদের শিক্ষাকে গ্রহন করি। এগুলো হলো-

1. Visual
2. Auditory
3. Kinesthetic

## অংশগ্রহনকারীদের অনুভূতি ও শিখন :

যে কোন ধরনের সেশন পরিচালনার সময় বিষয়টি মাথায় রেখে কাজ করার কথা অনেকেই বলেন।



## অংশগ্রহনকারীদের প্রত্যাশা :

প্রশিক্ষনের শুরুতে প্রত্যাশা নিরূপন জন্য ডিআইপিপি কার্ডে প্রশিক্ষনার্থীদের প্রত্যাশা লিখতে বলা হয়। পরবর্তীতে ৫টি গ্রুপে আলোচনার মাধ্যমে গ্রুপ ভিত্তিক প্রত্যাশা উপস্থাপন করতে বলা হয়।

### প্রশিক্ষন হতে ব্যক্তি পর্যায়ে প্রত্যাশা

১. মাঠ পর্যায়ে কাউন্সিলিং সেবা প্রদানের দক্ষতা বৃদ্ধি। বিনা মূল্যে মানসিক সেবা দানকারী প্রতিষ্ঠানের নাম এবং নম্বর। কাদেরকে কাউন্সিলিং এর আওতায় আনা যাবে না ?
২. মানুষের চাওয়ার শেষ নেই। তবুও এই প্রশিক্ষন থেকে কাউন্সিলিং বিষয়ে গভীর ধারণা পেতে চাই। এব্যাপারে অনেক অজানা বিষয়, তথ্য জানতে চাই। বিভিন্ন অভিজ্ঞতাও অর্জন করতে চাই।
৩. দক্ষ কাউন্সিলর হয়ে উঠতে চাই, তাই সহায়তা চাই। কাউন্সিলিংয়ের মাধ্যমে বিভিন্ন ধরণের খেরাপী গুলো ব্যবহারের নিয়ম। কাউন্সিলিংয়ের সকল ধাপ গুলো জানতে চাই।
৪. প্রশিক্ষনে বিষয় গুলো ভাল ভাবে জেনে ও বুঝে যাওয়া। কাউন্সিলিং এর নিয়ম। কাউন্সিলিংয়ের উপকারীতা।
৫. নারী হিসাবে নিজের অবস্থান সমাজে প্রতিষ্ঠা করতে চাই। একজন ভাল কাউন্সিলর হতে চাই। মানুষকে মানুষ হিসাবে বোঝাতে চাই।
৬. দক্ষতা অর্জন করব। কাউন্সিলর সম্পর্কিত তথ্য গুলো সম্পর্কে জানব।
৭. সাইকো কাউন্সিলিং সম্পর্কে ধারণা নেওয়া। নিজের উন্নয়নের জায়গা গুলো চিহ্নিত করা।
৮. কিভাবে মায়েরা আরো বেশী সচেতন হবে।
৯. কাউন্সিলিং কিভাবে করব ? যিনি কাউন্সিলিং নিতে আসবেন কিন্তু তার কথা শুনে বোঝা গেল সে অনেক মিথ্যা বলছেন কিংবা তার অপ্রাসঙ্গিক কথা শোনা বিরক্ত লাগছে তাকে কিভাবে কাউন্সিলিং করব ?
১০. দক্ষ সমাজকর্মী হয়ে গড়ে উঠতে চাই। সমাজকর্মী হয়ে গড়ে উঠার বিভিন্ন পদ্ধতি গুলো সম্পর্কে জানতে চাই।
১১. কাউন্সিলিং সম্পর্কিত সহজ ভাবে ধারণা।
১২. কাউন্সিলিং সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে চাই।
১৩. কাউন্সিলিং এর মাধ্যমে মানুষকে শুদ্ধ করার কৌশল। সঠিক ভাবে কাউন্সিলিং করার প্রক্রিয়া।
১৪. কাউন্সিলিং সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে চাই। সহায়তাকারীকে কিভাবে সাহায্য করা যায় তা জানতে চাই। কাউন্সিলিং এর বিভিন্ন ধাপ ও কৌশল জানতে চাই।
১৫. কাউন্সিলিং সম্পর্কে জানতে চাই। কাউন্সিলিং করে সম্পর্ক উন্নয়ন করা।
১৬. কাউন্সিলিং সম্পর্কিত **Current/update** তথ্যাবলী। কাউন্সিলিং সম্পর্কিত বিভিন্ন অভিজ্ঞতা ও এর সমাধান প্রক্রিয়ার বর্ণনা। কাউন্সিলিং এর নিয়মাবলী।
১৭. কাউন্সিলিং সম্পর্কে জানতে চাই।
১৮. কাউন্সিলিং এর আরো নিয়মাবলী জানতে চাই।
১৯. কাউন্সিলিং সম্পর্কে বিস্তারিত জানা। সার্টিফিকেট। অভিজ্ঞতা শেয়ারিং।
২০. একজন দক্ষ কাউন্সিলর হতে চাই। কাউন্সিলিং এর ধাপ ও পদ্ধতি গুলো সম্পর্কে জানা।
২১. কাউন্সিলিং এর ধাপ সমূহ জানতে চাই। কাউন্সিলিং এর কৌশল সমূহ জানতে চাই।
২২. কাউন্সিলিং কি ? কাউন্সিলিং করার নিয়ম। কাউন্সিলিং করার পর পরামর্শ দেওয়ার পদ্ধতি কেমন হওয়া উচিত।
২৩. শিশুকে কাউন্সিলিং এর ক্ষেত্রে কি কি বিষয় মাথায় রাখতে হবে। হীনমন্যতা রোধে কি করণীয়।
২৪. কাউন্সিলিং সম্পর্কে বিস্তারিত ধারণা নিতে চাই। কাউন্সিলিং কিভাবে করতে হয় তা **Role play** এর মাধ্যমে শিখতে চাই। কাউন্সিলিং এর সময় কি কি বিষয়ে গুরুত্বপূর্ণ দৃষ্টি রাখতে হয় তা জানা।
২৫. কাউন্সিলিং সম্পর্কে গভীর ভাবে জানা।
২৬. কি ভাবে কাউন্সিলিং এ সবাইকে মনোযোগী করা যায়।

## প্রশিক্ষন হতে দলগত প্রত্যাশা

### গ্রুপ -১

- কাউন্সিলিং সম্পর্কে বিস্তারিত জানা।
- নিজের উন্নয়নের জায়গা গুলো চিহ্নিত করা।
- যিনি কাউন্সিলিং নিতে আসবেন তার কথা শুনে বুঝাগেল তিনি মিথ্যা বলছেন কিংবা তিনি প্রচুর অপ্রাসঙ্গিক কথা বলছে সে ক্ষেত্রে কিভাবে কাউন্সিলিং করবো।
- কাদের কাউন্সিলিং এর আওতায় আনা যাবে না।
- শিশু কাউন্সিলিং কিভাবে দেব ?

### গ্রুপ -২

- ১। কাউন্সিলিং মাধ্যমে বিভিন্ন ধরনের খেরাপী গুলোর ব্যবহার নিয়ম গুলো জানতে চাই।
- ২। বিনামূল্যে মানসিক সেবা দানকারী প্রতিষ্ঠানের নাম এবং নম্বর।
- ৩। প্রশিক্ষনে বিষয় গুলো ভালভাবে জেনে ও বুঝে যাওয়া।
- ৪। একজন ভাল কাউন্সিলিং হওয়ার দক্ষতা অর্জন করতে চাই।
- ৫। কাদেরকে কাউন্সিলিং এর আওতায় আনা যাবে না।

### গ্রুপ -৩

- কাউন্সিলিং সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে চাই।
- কাউন্সিলিং এর বিভিন্ন ধাপ ও কৌশল।
- কাউন্সিলিং সম্পর্কিত বিভিন্ন অভিজ্ঞতা ও সমাধান প্রক্রিয়া।
- প্রশিক্ষন শেষে সনদ পত্র প্রদান।

### গ্রুপ - ৪

- ১। কাউন্সিলিং কি ?
- ২। কাউন্সিলিং এর ধাপ সমূহ Role Play।
- ৩। আত্ম-কাউন্সিলিং প্রক্রিয়া।
- ৪। হীনমন্যতা রোধে করণীয়।
- ৫। শিশুকে কাউন্সিলিং এর ক্ষেত্রে বিশেষ বিষয় সমূহ।

### গ্রুপ - ৫

- ১। দক্ষ কাউন্সিলিং হওয়া।
- ২। কাউন্সিলিং এর সঠিক পদ্ধতি।
- ৩। কাউন্সিলিং এর মাধ্যমে মানুষকে শুদ্ধকরার কৌশল।
- ৪। সঠিক কাউন্সিলিং প্রক্রিয়া।
- ৫। সহজভাবে ধারণা দেওয়ার কৌশল।

# নিজেকে মূল্যায়ন

মূলত: একজন কাউন্সেলর এর যে সকল গুণাবলী ও দক্ষতা থাকা প্রয়োজন এবং কাউন্সেলিং কি সে সম্পর্কে অংশগ্রহনকারীদের ধারণা কি সে বিষয়ে অংশগ্রহনকারীদের বর্তমান ধারণা জানার জন্য এই পর্ব সম্পাদন করা হয়। ৩ দিন পর এই প্রশিক্ষনে অংশগ্রহনের মাধ্যমে তারা তাদের অবস্থানকে পুনঃমূল্যায়নের মাধ্যমে নিজেদের গুণাবলী ও দক্ষতা কতটুকু বৃদ্ধি পেয়েছে এবং কাউন্সেলিং সম্পর্কে তাদের ধারণা কি হয়েছে তা নিরূপন করা হয়।

## প্রশিক্ষণ গ্রহনের পূর্বের ধারণা (১১.০৯.১৮)

গুণাবলী ও দক্ষতা:

এখানে,

০ মানে- একেবারেই প্রযোজ্য নয়। ১ মানে- কিছুটা বা কখনও কখনও প্রযোজ্য।

২ মানে- বেশী বা প্রায় প্রযোজ্য। ৩ মানে- পুরোটাই প্রযোজ্য।

ক্রমিক নং	বিবৃতি	আমার জন্য কতখানি প্রযোজ্য (%)			
		০	১	২	৩
১.	আমার কাউন্সেলিং তত্ব সম্পর্কিত জ্ঞান রয়েছে।	-	৩৮	৪২	১৯
২.	আমার কাউন্সেলিং প্রক্রিয়া ও কৌশল সম্পর্কে দক্ষতা রয়েছে।	৪	৫৮	৩৫	৪
৩.	আমার মানুষের বিকাশ ও উন্নয়ন, জীবনের বিভিন্ন ধাপের উন্নয়ন ও ব্যক্তিত্বের বিকাশ সম্পর্কে ধারণা রয়েছে।	৪	৫০	৩৫	১২
৪.	আমি মানব সম্পর্ক এবং সেই সাথে সম্পর্ক উন্নয়ন আলোচনায় পারদর্শী।	৪	৩৮	৪৬	১২
৫.	আমার যোগাযোগ দক্ষতা খুবই ভাল।	-	২৭	৪৬	২৭
৬.	আমার পারিবারিক, দাম্পত্য সহ কাউন্সেলিং এর বিভিন্ন ক্ষেত্রে দক্ষতা রয়েছে।	৮	৪৬	৪২	৪
৭.	আমার যাচাই করা এবং মতামত দেয়ার প্রক্রিয়া সম্পর্কে অভিজ্ঞতা রয়েছে।	-	৩১	৫৮	১২
৮.	আমি নিজেস্ব উন্নয়ন এবং নিজের সম্পর্কে সচেতন।	-	২৩	৩৮	৩৮

কাউন্সেলিং কি? কাউন্সেলিং হচ্ছে:

ক্রমিক নং	বিবৃতি	হ্যাঁ (%)	না (%)
১.	উপদেশ দেয়া।	৪৬	৫৪
২.	সমস্যার সমাধান দেয়া।	৬৫	৩৫
৩.	অন্যের বোঝা কাধে নেয়।	৪	৯৬
৪.	নিজের দৃষ্টিভঙ্গি অন্যের উপর চাপিয়ে দেয়।	-	১০০
৫.	নিজের মূল্যবোধ অন্যের উপর চাপিয়ে দেয়।	-	১০০
৬.	নিজের বিশ্বাস অন্যের উপর চাপিয়ে দেয়।	৮	৯২
৭.	সহানুভূতি দেখানো।	৫৪	৪৬
৮.	পেশাদার সম্পর্ক বজায় না রাখা।	৩৮	৬২
৯.	বিচার ও সমালোচনা করছিলেন।	৩১	৬৯
১০.	কাউন্সেলর কাউন্সেলিকে আশ্বাস দিচ্ছিলেন।	৫৪	৪৬



## প্রশিক্ষণ গ্রহনের পরের ধারণা (১৩.০৯.১৮)

গুণাবলী ও দক্ষতা:

এখানে,

০ মানে- একেবারেই প্রযোজ্য নয়। ১ মানে- কিছুটা বা কখনও কখনও প্রযোজ্য।

২ মানে- বেশী বা প্রায় প্রযোজ্য। ৩ মানে- পুরোটাই প্রযোজ্য।

ক্রমিক নং	বিবৃতি	আমার জন্য কতখানি প্রযোজ্য (%)			
		০	১	২	৩
১.	আমার কাউন্সেলিং তত্ত্ব সম্পর্কিত জ্ঞান রয়েছে।	-	-	৫৮	৪২
২.	আমার কাউন্সেলিং প্রক্রিয়া ও কৌশল সম্পর্কে দক্ষতা রয়েছে।	-	৪	৭১	২৫
৩.	আমার মানুষের বিকাশ ও উন্নয়ন, জীবনের বিভিন্ন ধাপের উন্নয়ন ও ব্যক্তিত্বের বিকাশ সম্পর্কে ধারণা রয়েছে।	৪	৮	৩৮	৫০
৪.	আমি মানব সম্পর্ক এবং সেই সাথে সম্পর্ক উন্নয়ন আলোচনায় পারদর্শী।	-	১৩	৬৭	২১
৫.	আমার যোগাযোগ দক্ষতা খুবই ভাল।	-	৪	৩৩	৬৩
৬.	আমার পারিবারিক, দাম্পত্য সহ কাউন্সেলিং এর বিভিন্ন ক্ষেত্রে দক্ষতা রয়েছে।	-	৮	৭১	২১
৭.	আমার যাচাই করা এবং মতামত দেয়ার প্রক্রিয়া সম্পর্কে অভিজ্ঞতা রয়েছে।।	-	৪	৫৮	৩৮
৮.	আমি নিজেস্ব উন্নয়ন এবং নিজের সম্পর্কে সচেতন।	-	-	৩৩	৬৭

কাউন্সেলিং কি? কাউন্সেলিং হচ্ছে:

ক্রমিক নং	বিবৃতি	হ্যাঁ (%)	না (%)
১.	উপদেশ দেয়া।	৮	৯২
২.	সমস্যার সমাধান দেয়া।	৮	৯২
৩.	অন্যের বোঝা কাধে নেয়।	-	১০০
৪.	নিজের দৃষ্টিভঙ্গি অন্যের উপর চাপিয়ে দেয়।	-	১০০
৫.	নিজের মূল্যবোধ অন্যের উপর চাপিয়ে দেয়।	-	১০০
৬.	নিজের বিশ্বাস অন্যের উপর চাপিয়ে দেয়।	-	১০০
৭.	সহানুভূতি দেখানো।	৫০	৫০
৮.	পেশাদার সম্পর্ক বজায় না রাখা।	৮	৯২
৯.	বিচার ও সমালোচনা করছিলেন।	৪	৯৬
১০.	কাউন্সেলর কাউন্সেলিকে আশ্বাস দিচ্ছিলেন।	৪৬	৫৪

মন্তব্যঃ

উপরোক্ত টেবিল হতে দেখা যায় প্রতিটি ক্ষেত্রে (কাউন্সেল এর গুণাবলী ও দক্ষতা এবং কাউন্সেলিং কি সে সম্পর্কে অংশগ্রহনকারীদের ধারণা) অংশগ্রহনকারীদের মাঝে ইতিবাচক পরিবর্তন হয়েছে। তবে মৌলিক কিছু বিষয়ে (সহানুভূতি ও আশ্বাস সম্পর্ক) আরো অধিক ধারণার জন্য রিফ্রেশার্স প্রশিক্ষণ হলে ভাল হবে (৩ মাসের মধ্যে)।

## What is counseling?

কাউন্সেলিং বিষয়টিকে জানার জন্য আমাদের এর সংজ্ঞা জানা খুবই জরুরী। এজন্য ব্রেন স্ট্রিমিং এ সাহায্যে কাউন্সেলিং কি তা জানতে চাওয়া হয়। অংশগ্রহনকারীরা তাদের ধারণা ভিপি কার্ডের মাধ্যমে লিখে প্রকাশ করে।

পরবর্তীতে দলীয় ভাবে বিভিন্ন এক্সপার্টদের মতামত স্টাডি করে অংশগ্রহনকারীরা নিজেদের মত করে ৫ টি সংজ্ঞা তৈরি করে। দলীয় উপস্থাপনের মাধ্যমে পূর্বে কাউন্সেলিং সম্পর্কে তাদের যে ধারণা ছিল তার সাথে তুলনা করে সঠিক ধারণা পায়। নিচে ৫ টি দলের সংজ্ঞা দেয়া হলো।

### গ্রুপ-১

#### কাউন্সেলিং :

কাউন্সেলিং এমন একটি প্রক্রিয়া যা মানসিক ভাবে বিপর্যস্ত একজন মানুষকে তার ব্যক্তিগত ও মানসিক উৎকর্ষতা সাধনে সার্বিক সহায়তা করে। এক্ষেত্রে Counselor & Client এর মধ্যে পেশাগত সম্পর্ক বিরাজ করে, Client এর আচরণ পরিবর্তন করে তার সার্বিক ব্যক্তিত্ব গঠনে সহায়তা করে। Counselor সমস্যা সমাধানে সহায়তা করবে।

সদস্যদের নাম : হক, রুবী, নাসিমা, মাহবুবা, সুমা।

### গ্রুপ-২

#### কাউন্সেলিং কি ?

কাউন্সেলিং হল Client এবং Counselor এর মধ্যে একটি দ্বিমুখী যোগাযোগ মাধ্যম। এটা এমন একটি প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে Client এর মানসিক উৎকর্ষ সাধিত হয়। এর ফলে সে সকল দ্বিধাদ্বন্দ্ব কাটিয়ে তার সমস্যা সম্পর্কে স্বেচ্ছায় সিদ্ধান্ত নিয়ে সমস্যা সমাধান করতে সক্ষম হয়।

সদস্যদের নাম : তারা, আনজিরা, মুজিবা, জুবায়েদা, সাহিদা।

### গ্রুপ-৩

#### কাউন্সেলিং :

একজন প্রশিক্ষন প্রাপ্ত সাইকোথেরাপিস্ট দ্বারা সমাজের মানসিকভাবে অসুস্থ, উদভ্রান্ত বা দিশেহারা অথবা মানসিক ভাবে বাধাগ্রস্ত ব্যক্তির সমস্যা ধর্য সহকারে প্রত্যক্ষ ভাবে শ্রবণের মাধ্যমে সমস্যাগুলো উপস্থাপন এবং উক্ত ব্যক্তির (সমস্যা আক্রান্ত) মাধ্যমেই সম্ভাব্য সমাধান, যেমন :

- অবস্থার পরিবর্তনের ইচ্ছা ;
- পরিবর্তনে সম্ভাব্য ব্যবস্থা ;
- গ্রহণযোগ্য সমাধান করাটাই হলো কাউন্সেলিং।

সদস্যদের নাম : শাহানাজ, মনিরা, রাজিয়া, মরিয়ম, মুক্তি।

## গ্রুপ-৪

### কাউন্সিলিং এর সংজ্ঞা :

কাউন্সিলিং হল এমন একটি পদ্ধতি যেখানে ব্যক্তির সমস্যার সাথে সম্পর্কিত বিভিন্ন বিষয় মনোবিজ্ঞানিক পদ্ধতিতে সমস্যাগ্রস্থ ব্যক্তিকে একজন পেশাদার কাউন্সেলর উজ্জীবিত করে এবং বিষয়গুলোর সমাধানের পথ সে নিজেই নির্ধারণ করতে সক্ষম হয়।

সদস্যদের নাম : ফাহমিদা, তাবাসসুম, সাদিয়া, ফেরদৌসী, রুমা, সীমা।

## গ্রুপ-৫

### কাউন্সিলিং কি ?

কাউন্সিলিং হচ্ছে এমন একটি প্রক্রিয়া যা একজন কাউন্সিলর তার ক্লাইন্টকে সঠিক সিদ্ধান্তে পৌঁছিয়ে দিতে সহায়তা করে এবং একই সাথে একজন ক্লাইন্ট তার নিজের সমস্যা সমাধানের জন্য আত্মবিশ্বাসী হয়।

সদস্যদের নাম : সাবরিনা, তারিক, আহমেদ, ফারাহ, রুনালাইলা।

### এই পর্বে অংশগ্রহনকারীদের অনুভূতি ও শিখন :

- একজন কাউন্সিলরকে হতে হবে ধৈর্যশীল, বিনয়ী এবং মিষ্টভাষী এবং বাস্তব সম্মত জ্ঞানের অধিকারী। একজন কাউন্সিলরের কাছে Up Date তথ্য এবং প্রচুর পরিমানে তথ্য সম্বলিত জ্ঞান থাকতে হবে।
- কাউন্সিলিং বিষয়টি সম্পর্কে একটি স্পষ্ট ধারণা পেলাম অনেক তথ্য অজানা ছিল। সেটি স্পষ্টভাবে জানলাম যা ব্যক্তিগত এবং সামাজিক ভাবে কাজে সহায়তা প্রদান করবে।
- পেশাগত সম্পর্ক থাকতে হবে এটা জানলাম।
- কাউন্সিলিং কি ? তার ধারণা বুঝতে পারলাম এবং তার বিভিন্ন দিক নিয়ে ধারণা বুঝতে পারলাম।
- Group discussion ও Hand out এ উল্লেখিত Counselling এর সংজ্ঞা গঠনের মাধ্যমে কাউন্সিলিং এর সম্পর্কে সুষ্ঠু ধারণা লাভ।
- কাউন্সিলিং হলো এমন একটি পদ্ধতি যেখানে একজন পেশাদার ব্যক্তি সমস্যা গ্রস্থ ক্লাইন্টের বর্তমান সমস্যার আলোচনা করেন।
- কাউন্সিলিং এর বিজ্ঞান ভিত্তিক সংজ্ঞা শিখতে পারছি। আলোচনা গুলোর ফলে কাউন্সিলিং এর সংজ্ঞার সার্বিক দিক সম্পর্কে ধারণা পেয়েছি।
- কাউন্সিলিং বিষয়টি সম্পর্কে আরো বিস্তারিত ভাবে জানলাম এবং নতুন কিছু শব্দ যোগ হয়েছে যা আমার কাজের জন্য অনেক ভাল হবে।
- নিজের কাউন্সিলিং সংজ্ঞা তৈরী করতে সক্ষম হলাম। কাউন্সিলিং সম্পর্কে অন্যের কি ধরণের ধারণা সে সম্পর্কে জানার সুযোগ হল।
- কাউন্সিলিং একটি ব্যাপক বিষয় এবং দীর্ঘমেয়াদী। জানার শেষ নেই। সহজ ভাবে কাউন্সিলিং এর সংজ্ঞা বুঝতে পেরেছি।
- কাউন্সিলিং সম্পর্কে জানতে পেরেছি। পেশাগত সম্পর্ক বজায় রাখা, দ্বিমুখী আলোচনা, আত্মবিশ্বাসী হতে হবে। এর পরেও জানার শেষ নেই, আমরা আরও জানতে পারব আশা করি। সবমিলে খুব ভাল লেগেছে।

- কাউন্সিলিং সম্পর্কে অনেক কিছু জানলাম। আগামী দুই দিনে আশা করি আরো অনেক কিছু জানতে পারব।
- উক্ত পদ্ধতির ফলে কাউন্সিলিংয়ের সঠিক ধারণা, ব্যাখ্যা পেতে পেরেছি। কাউন্সিলিংয়ের বিভিন্ন দিক সম্পর্কে সুষ্ঠু ধারণা লাভ।
- কাউন্সিলিং বিষয় সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে পেলাম।
- কাউন্সিলিং কি তার সংজ্ঞা ভালো ভাবে বুঝতে পেরেছি।
- কাউন্সিলিং এর ক্ষেত্রে পেশাদারিত্ব বজায় রেখে কাউন্সিলিং করার বিষয়টি জানতে পারি।
- কাউন্সিলিং কিভাবে একজন ব্যক্তির সমস্যা সমাধান তার নিজেই দিয়েই খুঁজেবের করতে পারে সেটাই বুঝতে পারলাম।
- কাউন্সিলিং সম্পর্কে জানতে মোটামুটি ভাবে সক্ষম হয়েছি। আগামী দুইদিনে আশাকরি আরো কিছু জানতে পারব।
- অনেক ব্রেইন স্ট্রমিং করতে হয়েছে। তারপরেও এখন আপনার পক্ষ থেকে কাউন্সিলিং এর সংজ্ঞাটা দিলে ভাল হতো।
- কাউন্সিলিং সম্পর্কে জানতে পারলাম। গ্রুপে সবাই কে কি ভাবে সেটাও জানতে পারলাম।
- বিভিন্ন গ্রুপের মতামত ও তাদের এক এক জনের অভিজ্ঞতা সম্পর্কে জানা গেছে। কাউন্সিলিং এর বিভিন্ন দিক সম্পর্কে জানা গেছে।
- বিভিন্ন গ্রুপের মাধ্যমে জানতে পারলাম এটি একটি প্রক্রিয়া, যেখানে পেশাদারিত্ব, ব্যক্তিত্ব, বজায় রাখা।
- ভাল ভাবে কাউন্সিলিং বিষয় জানতে ও বুঝতে পারলাম। কাউন্সিলিং এর ব্যক্তিগত সম্পর্কে না থাকা ভাল।
- গ্রুপ ডিসকাসনের সুযোগ ও টিম ওয়ার্ক। বিভিন্ন সংজ্ঞার মাধ্যমে মূল বক্তব্য উপস্থাপনের চেষ্টা।
- কাউন্সিলিং ১টি ২ মুখি প্রক্রিয়া। সেখানে পেশাদার সম্পর্ক বজায় থাকতে হবে।
- কাউন্সিলিং সম্পর্কে জানা ও একজন কাউন্সিলরের কাজ দুটোর পার্থক্য জানলাম।

### যা কাউন্সেলিং নয়ঃ

একজন প্রফেশনাল কাউন্সেলর হিসাবে যা কাউন্সেলিং নয় তা জানা খুবই জরুরী। বিষয়টি উপস্থাপনা, রোল প্লে, প্রশ্নমালা ও গ্রুপ-ওয়ার্কের মাধ্যমে সম্পাদন করা হয়।

### যা কাউন্সেলিং নয়ঃ

১. উপদেশ দেয়া, ২. অন্যের সমস্যার সমাধান দেয়া, ৩. অন্যের বোঝা কাধে নেয়া, ৪. নিজের মূল্যবোধ, দৃষ্টিভঙ্গি, বিশ্বাস এবং শর্ত অন্যকে চাপিয়ে দেয়া, ৫. কাউন্সেলিকে সহানুভূতি দেখানো, ৬. কাউন্সেলির সাথে পেশাদারিত্বের বাইরে গিয়ে ব্যক্তিগত সম্পর্ক স্থাপন, ৭. বিচার ও সমালোচনা করা, ৮. আশ্বাস দেয়া।



## উদ্দীপক ও সাড়া

এই পর্বে উদ্দীপক ও সাড়া বিষয়টি গ্রুপ ওয়ার্ক এর মাধ্যমে আলোচনা করা হয়। মূলত: উদ্দীপক প্রদানকারীকে তার প্রত্যাশা অনুযায়ী সাড়া দিতে চাইলে এবং তার সঙ্গে একটি সমানুভূতিমূলক সম্পর্ক গড়ে তুলতে চাইলে, সাড়াগুলোর মধ্যে কোনটি বেছে নিতে হবে তা নির্ধারণ করা হয়। কাউন্সেলিং এর মৌলিক বিষয়টি বোঝানোর জন্য এই পর্বাট করা হয়।

### উদাহারন-

উদ্দীপক : বন্ধুর সামনে আমাকে সমালোচনা করো না, আমি এটা পছন্দ করি না।

সাড়া :

- ক. আমি দুঃখিত। আমার এরকম করা উচিত হয়নি।
- খ. আমি তোমার সমালোচনা করেছি যাতে তুমি তোমার ধরন পরিবর্তন কর।
- গ. আমি আসলে তোমাকে এভাবে সমালোচনা করতে চাইনি।
- ঘ. তুমি খুবই স্পর্শকাতর।
- ঙ. আমাকে ক্ষমা কর আমি পুনরায় এরকম করবো না।

### এই পর্বে অংশগ্রহনকারীদের অনুভূতি ও শিখন :

- ক্লাইন্ট প্রশ্ন করলে বুঝে সঠিক উত্তরটি দিতে হবে ফলে সে শান্তি পায়। কাউন্সিলিং এর প্রক্রিয়া সম্পর্কে জানা হলো।
- এই কাজটি করতে গিয়ে কাউন্সিলিং এর ধরণ সম্পর্কে ধারণা পেলাম।
- এই গ্রুপে কাজ করে একজন মানুষ তার মনের ভেতর ভাব প্রকাশের সাড়া পেয়ে থাকে সেটি বুঝলাম।
- কাউন্সিলিং এর উপর কিছু স্পষ্ট ধারণা পেয়েছি।
- গ্রুপে কাজ করে এক এক জন এক এক ভাবে চিন্তা করে ও তাদের যুক্তি গুলো জানা গেল। কাউন্সিলরকে Client এর অবস্থা বুঝে সহমর্মিতা দেখাতে হবে। ক্ষেত্র বিশেষে উত্তর ও ভিন্ন হয়।
- ভাল দিগ গুলোকে উৎসাহিত এবং খারাপ দিক গুলো নিজের মত করে বুঝিয়ে দিতে হবে যাতে সে কষ্ট না পায়।
- পজেটিভ উপায়ে কথা বলা। প্রশিক্ষনের বিষয় গুলো ভিন্ন ভাবে উপস্থাপিত হচ্ছে। যা সহজেই সকলে সহজ ভাবে শিখতে ও জানতে পারছে।
- কিছু কিছু জানতাম, এখন আরও কিছু জেনেছি।
- Councilor হিসাবে এটা Learning হলো যে, সর্ব ক্ষেত্রে Negative বিষয় বা ধারণা গুলোকে Positive ভাবে বুঝিয়ে বলা/দেওয়া।
- কাউন্সিলিংয়ের মৌলিক ধরন পেয়েছি এবং ইতিবাচক কথা বলার প্রক্রিয়াটি জানলাম।
- কাউন্সিলিং সম্পর্কে কিছু কিছু ধারণা পাচ্ছি।
- কাউন্সিলিং এর বিষয় বুঝতে পেরেছি।
- এটাই আমার মনে হলো কাউন্সিলর হিসাবে তার কথায় এগ্রি করে তার মনে স্বস্তি ফিরিয়ে দেওয়া।
- তাকে বোঝাতে হবে আমি তাকে বুঝতে পেরেছি এবং তার অনুভূতিকে প্রাধান্য দিচ্ছি।

- যারা সমস্যা নিয়ে আসবে তাদের সমস্যা বুঝে তাদের মত করে সাহায্য দিতে হবে।
- কাউন্সেলিং এর সময় দুজনের মধ্যে প্রশ্ন ও উত্তর ভালো ভাবে বুঝা ও বুঝানো।
- সাড়া সব সময় ইতিবাচক হওয়া বাঞ্ছনীয়।
- ইতিবাচক ভাবে কথা বলার প্রক্রিয়াটি বুঝতে পারলাম।
- আমার প্রতিটা উক্তি আমার সামনের ব্যক্তির কেমন লাগবে তা চিন্তা করে কথা বলা উচিত।
- নতুনত্ব ছিল, কিছু ক্ষেত্রে নতুন কিছু শিখতে পেরেছি।
- সকল ক্ষেত্রে ইতিবাচক উত্তর দেয়া প্রয়োজন।
- বিভিন্ন ডাইমেনশনে চিন্তা করার সুযোগ পেলাম।
- কাউকে বুঝানোর জন্য নিজেকে গুছিয়ে নিয়ে কথা বলার কৌশল সম্পর্কে জানতে পারলাম।
- খুব সহজে কাউন্সেলিংয়ের প্রতিক্রিয়া কি ধরনের হওয়া উচিত সেটা বোঝা গেল।
- কাউকে কোন কিছু বলার আগে পরিবেশ পরিস্থিতি বুঝে কথা বলতে হবে।
- এই গ্রুপে কাজ করে আসলেই শিখতে পেরেছি কি ভাবে অন্য মানুষের সাথে পজিটিভ ব্যবহার করা যায়।

### লাইফ কাউন্সেলিং

৩ জনের দল করে লাইফ কাউন্সেলিং এর চর্চা করা হয়। যেখানে কাউন্সেলিং এর মৌলিক দক্ষতার দিকে ফোকাস করা হয়।

#### কাউন্সেলিং এর মৌলিক দক্ষতা

১. সমানুভূতি সম্পর্ক স্থাপন : - শুভেচ্ছা বিনিময় - পরিচয় পর্ব - শারীরিক ভাষা
২. সহগামী হওয়ার দক্ষতা : - আরামদায়ক ভাবে বসা - মুক্ত ও সান্নিধ্যে যাওয়া - শ্রবণ ও হেলে এগিয়ে যাওয়া - চোখে চোখে তাকানো - সম্মান
৩. প্রশ্ন করা : - মুক্ত প্রশ্ন করা - বদ্ধ প্রশ্ন করা
৪. মনোযোগ সহকারে শ্রবণ



## ১ম দিনের সার্বিক মন্তব্য

- আজকের ট্রেনিং এ কাউন্সেলিংয়ের মৌলিক বিষয় সম্পর্কে ভালভাবে জেনেছি ও বুঝতে পেরেছি।
- কোন আলোচনাই একঘেয়ামি মনে হয়নি। কাউন্সিলিং সম্পর্কে জানা এবং কাউন্সিলিং করা এক নয় তা বুঝতে পেরেছি।
- কাউন্সিলিং এর সংক্ষিপ্ত আকারে সংজ্ঞা সম্পর্কে জানা।
- কাউন্সিলিং এর কিছু বিষয় একেবারে নতুন ভাবে জানতে পারছি। সেশনে কিভাবে শুরু - শেষ করতে হবে। Do – Not todo এটা অনেক কাজে দিবে।
- একজন কাউন্সিলরে কোন কোন বিষয় খেয়াল করতে হবে সেই সম্পর্কে জানলাম। প্রত্যেক বিষয় ভাল ভাবে বুঝতে পারছিলাম।
- গ্রুপ ওয়ার্ক গুলো ভালছিল। এই পদ্ধতির মাধ্যমে বিষয় গুলো আরও সহজ হয়েছে।
- Activators গুলো interesting ছিল। Session টা informative ছিল।
- অংশ গ্রহণ মূলক এবং প্রাণবন্ত ছিল।
- আজ সারাদিন কাউন্সিলিং এর বিষয়ে যে শিক্ষণ গুলো পেয়েছি তা অনেক ভাল লেগেছে। এই শিক্ষণ গুলো আমাদের ব্যক্তিগত ও পেশাগত কাজের জন্য অনেক উপকার হবে।
- Good.
- কাউন্সেলিং মানেই সিদ্ধান্ত দেয়া নয়। সমানুভূতি, সহগামী হওয়া।
- আজকে নতুন অনেক কিছুই কাউন্সিলিং এর সম্পর্কে জানতে পারলাম।
- কাউন্সিলিং এর আজকের সার্বিক বিষয় গুলো খুব ভাল লেগেছে।
- কাউন্সিলিং কি এবং কিভাবে কাউন্সিলিং করতে হবে সে সম্পর্কে ধারণা পেয়েছি।
- কাউন্সিলিং সম্পর্কে অনেক নতুন অজানা বিষয় সম্পর্কে জানতে পেরেছি যেগুলো ব্যক্তিগত এবং কর্মজীবনে অনেক সহায়তা প্রদান করবে।
- উন্নয়ন কর্মী হিসেবে ও তার বাহিরে একজন সামাজিক মানুষ হিসেবে কাউন্সিলিং এর প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করি।
- বলার আগে শুনতে হবে। সমস্যা না বুঝে হঠাৎ সমাধান দেওয়া যাবেনা। Positive ভাবে চিন্তা করতে হবে।
- কাউন্সিলিং সম্পর্কে অধিক ধারণা ছিলো না যা আজকের সারাদিনের প্রশিক্ষণের মাধ্যমে অনেক কিছু জানা হলো।
- সেশনের ভিতরে অংশ গ্রহণের হার ভাল ছিল তবে মনে হয়েছে সেশন খুব তারাতারি শেষ হয়ে গেল।
- কাউন্সিলিং এর সংজ্ঞা ও প্রক্রিয়া/নীতিমালা সম্পর্কে জানতে পারলাম। নিজেকে কীভাবে আরও উন্নত করা যায় কাউন্সিলিং এ ব্যাপারে কিছুটা জানলাম।
- কিভাবে কাউন্সিলিং করা যাবে এর প্রক্রিয়া সম্পর্কে জানলাম।
- আরও তথ্য হলে ভাল লাগতো।
- নতুন কাউন্সিলিং এর বিষয়ে নসতুন অনেক কিছু জানলাম আরো নতুন কিছু জানতে চাই। প্রতিটি ক্ষেত্রে উদাহরণ দিলে আরো বুঝতে সহজ হবে।
- নতুন কিছু শিখতে পেরে ভাল লেগেছে। দলীয় কাজ বিনোদন। প্রতিটা ক্ষেত্রে উদাহরণ দিয়ে বুঝলে আরো ভাল লাগবে।

- সেশনের বিষয়ে উপস্থাপনের ভিন্নতা ছিল, নতুনত্ব ছিল। আত্ম সমালোচনা ও সমাধানের একটি বিষয় থাকলে ভালো হতো।
- কাউন্সিলিং এর বিষয়গুলো আগের তুলনায় আরও অনেক বেশী জানলাম এর পাশাপাশি আর একটু বিনোদনের ব্যবস্থা হলে ভাল হত।

২য় দিন (১২.০৯.১৮) :

রিলাক্সেশন-

রিলাক্সেশন এর মাধ্যমে সেশন শুরু হয়। বিষয়বস্তু ছিল নিজেকে ভীতর থেকে জানা এবং নিজেকে জানার ভয় দূর করা।

রিভিও সেশন -

এর পর গতকালের সেশন রিভিও করা হয়। একই সাথে সকলের অনুভূতি জানতে চাওয়া হয়।

**Ego state model**

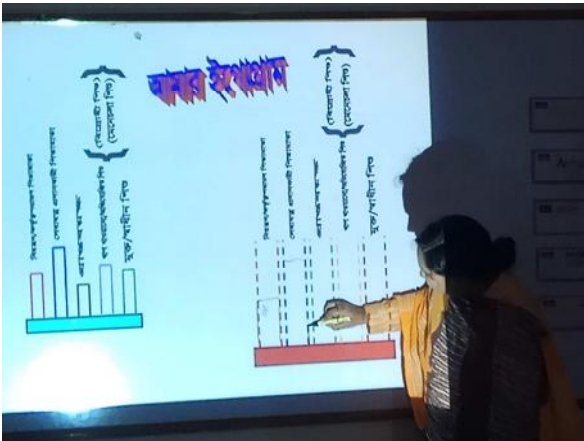
এই পর্বে **Ego state model** নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়। গ্রুপ ওয়ার্ক, রোলপ্লে, স্লাইড, ছবি, ছক ও ইগো গ্রাম এর মাধ্যমে বিষয়টি উপস্থাপন করা হয়।

“Transactional analysis” তত্ত্বের মূল উপাদানই হলো ‘Ego-states’ আর এই ‘Ego-states’ হলো কতকগুলো সম্পর্কিত আচরণ, চিন্তা এবং অনুভূতির সমষ্টি। এটির মাধ্যমেই মূলত: একটি নির্দিষ্ট সময়ে আমাদের ব্যক্তিত্ব প্রকাশিত হয়। এই ‘Ego-states’ এর একটি মডেল আছে যেটাকে বলা হয় ‘Ego-states model’। এই ‘Ego-states’ মডেল তিনটি পৃথক Ego এর সমন্বয়ে তৈরি। আমাদের সমস্ত আচরণ, অনুভূতি এবং চিন্তাকে এই তিন ধনের ‘Ego-states’ এর অন্তর্ভুক্ত করা যায়। সেগুলো হলো-

- 1) Parent
- 2) Adult
- 3) Child

অন্যদিকে এই ‘Ego-states model’ টাকে আমরা আবার ২ ভাবে আলোচনা করতে পারি অর্থাৎ এর দুটো দিক আছে।

১. গঠনগত দিক (Structural Analysis)
২. কার্যকরী দিক (Functional Analysis)





### এই পর্বে অংশগ্রহনকারীদের অনুভূতি ও শিখন :

- আমার ভাল লেগেছে যে আজকের সেশনের মাধ্যমে নিজেকে জানতে পারলাম।
- নিজের সামনে আয়না ধরা যাবে এই ট্রেনিং এর পর।
- আমার নিজের ইগোস্টেট নিজেই পরিমাপ করতে পেরেছি। ভালো লেগেছে।
- ইগো টেস্ট দিয়ে কর্মীর মূল্যায়ন করা যাবে।
- আমার ইগোস্টেট (ফাংশনাল) মানদণ্ডটি যথাযথ মনে হল না।
- পজেটিভ চিন্তা/কাজ করলে নেগেটিভ কমে যাবে। অন্যকে বোঝা।
- ইগোস্টেট পরিমাপকের টুলস্ খুব ভাল লেগেছে। যার মাধ্যমে আমার নিজের উন্নয়নের ক্ষেত্রে সরাসরি Update করতে পারব।
- ব্যক্তিগত জীবনে কাজে আসবে এবং সামাজিক ও পেশাদারিত্বের জায়গাতেও কাজে আসবে। প্র্যাকটিস থাকলে উন্নতি হবে।
- একজন কাউন্সিলরকে অবশ্যই সহানুভূতিশীল ও পৃষ্ঠপোশকতা মনোভাবাপন্ন হতে হবে এবং সহজে খাপ খাওয়াতে হবে, এটা বুঝলাম।
- Self Analysis করা শিখেছি। নিজের Self Analysis করে নিজ সম্পর্কে জানলাম যা ধারণা করেছি তার সাথে মিল আছে।
- খুব গভীর ভাবে নিজের Analysis নিজেকেই করতে হবে। ভালো - মন্দ সব সমালোচনাই সহজ ভাবে নেবার ক্ষমতা অর্জন করতে হবে।
- নিজেকে কখনো এভাবে এনালাইসিস করিনি। ইগোস্টেট করার ফলে বিষয়টি সম্পর্কে পরিষ্কার হলাম।
- নিজেই নিজের বিচারক হলাম। নিজেকে সত্যের মানদণ্ডে যাচাই করলাম।
- নিজের সম্পর্কে জানতে পেরেছি।
- নিজেকে জানতে পারলাম। নিজেকে Develop করার আরো জায়গা আছে।
- নিজের ইগো স্টেট কিভাবে পরিমাপ করা যায় সেটা জানলাম। ইগো স্টেট সম্পর্কে ধারণা থাকার প্রয়োজনীয়তা এবং কাউন্সিলর এর করনীয় সম্পর্কে একটা ধারণা হল।
- একটা সম্পূর্ণ নতুন বিষয় সম্পর্কে জানলাম সেটা অতি প্রয়োজনীয়।
- নিজেকে জানা হলো।
- নিজেকে আলাদা করে জানা বা বুঝতে পারা সম্পর্কে ভাল ভাবে জানতে পেরেছি। নতুন কিছু জানতে পেরেছি।
- মুক্ত বা স্বাধীন বিষয়ক প্রশিক্ষন ভালো লাগলো।
- নিজ সম্পর্কে জানা হলো। আমার নিজস্ব ধারণা থেকে বের হয়ে পরীক্ষনের মাধ্যমে ভেতরকার নিজ সম্পর্কে জানা হলো এবং নিজেকে ব্যালেন্সিং এর মাধ্যমে কি করে যথোপযুক্ত মানুষ হিসাবে তৈরী করা যায় তা কিছুটা হলেও শিখতে পারলাম।
- আজকের সেশনের মাধ্যমে নিজেকে আরো যাচাই করা শিখলাম।
- আমার ইগোস্টেট সম্পর্কে কোন ধারণা ছিলনা। এখন আমি এটা জেনে নিজের ইগোস্টেট কোথায় বারাতো হবে তা বুঝতে পারব।
- আমার ইগোস্টেট পুরা সেশনটায় অনেক কাজে লাগবে এবং আমি এই ইগোস্টেট সম্পর্কে নতুন ভাবে জেনেছি। যা আমার জীবনে ও অনেক কাজে লাগবে।
- আজকের বিষয়গুলো আগের চেয়ে আরো ভালভাবে জানলাম।

## যোগাযোগঃ

এই পর্বে কাউন্সেলিং এর ক্ষেত্রে যোগাযোগ এর গুরুত্বকে তুলে ধরা হয়। একই সাথে যোগাযোগ এর ধরন ও নিয়ম নিয়ে আলোচনা করা হয়। রোল প্লে এর মাধ্যমে ৩ ধরনের যোগাযোগ কে অংশগ্রহনকারীরা উপস্থাপন করে। এছাড়া যোগাযোগ কিভাবে ব্যক্তির আচরনের সাথে সম্পর্কিত তা অংশগ্রহনকারীরা চিহ্নিত করেন।

## আমার ব্যবহারের ধরনঃ

এ পর্বে ব্যবহারের ধরন সম্পর্কে ধারণা দেয়া হয় উপস্থাপনা ও প্রশ্নপত্র পূরণের মাধ্যমে।

একে অপরের সাথে কমিউনিকেশন অথবা ব্যবহারের তিন রকমের ভঙ্গিমা হতে পারে। যেমনঃ

১. এ্যাগ্রেসিভ ভঙ্গিমা
২. প্যাসিভ ভঙ্গিমা
৩. এ্যাসারটিভ ভঙ্গিমা

## জীবন সম্পর্কে অবস্থান-

উপস্থাপনা, ওকে কোরাল ও ফরমপূরণের মাধ্যমে অংশগ্রহনকারীরা জীবন সম্পর্কে অবস্থান জানতে পারে। ইগোস্টেট ও ব্যবহারের ধরনের সাথে জীবন সম্পর্কে অবস্থান এর সম্পর্ক নিয়ে আলোচনা করা হয়।

জীবন সম্পর্কে আমাদের ধারণা

১. আমি সঠিক, আপনি সঠিক।
২. আমি সঠিক, আপনি সঠিক নন।
৩. আমি সঠিক নই, আপনি সঠিক।
৪. আমি সঠিক নই, আপনিও সঠিক নন।



## আমার জন্য স্বীকৃতি :

গেইম, উপস্থাপনা, ছোট দলে কাজ ও স্বীকৃতির খাম পূরণের মাধ্যমে বিষয়টি উপস্থাপন করা হয়। মূলতঃ কিভাবে স্বীকৃতি চাইতে হবে, দিতে হবে এবং প্রয়োজনে প্রত্যক্ষান করতে হবে তা আলোচনা করা হয়।

স্ট্রোক (Stroke) হচ্ছে স্বীকৃতির একক। মানুষ হিসাবে আমাদের নানা ধরনের ক্ষুধা বা চাহিদা আছে। শারীরিক ক্ষুধা খাবার খাওয়ার মাধ্যমে পূরণ হয়। মানসিক ক্ষুধার ক্ষেত্রে উদ্দীপনার প্রয়োজন হয়। মানসিক ক্ষুধা শারীরিক ও মানসিক উদ্দীপনা তৈরি করে। শিশুকালে আমরা শারীরিক স্পর্শের মাধ্যমে এই ক্ষুধা নিবারন করি। কিন্তু বড় হয়ে আমরা এই প্রয়োজনটা ভিন্নভাবে পূরণ করি, যা স্বীকৃতি হিসাবে পরিচিত। এই স্বীকৃতিই আমাদের উদ্দীপিত হতে সহযোগিতা করে। ভাল স্বীকৃতি আমাদের ভাল অনুভব করতে আহ্বান জানায়, মন্দ স্বীকৃতি ঠিক এর বিপরীত অর্থাৎ খারাপ অনুভব করতে সহযোগিতা করে। এই অনুভব সব সময় নিজের মধ্যেই সীমাবদ্ধ থাকে না। অন্যদের মাঝেও ছড়িয়ে পড়ে। মন্দ স্বীকৃতি কোন স্বীকৃতি না পাওয়ার চেয়েও ভাল। কেননা প্রবাদ আছে - আমরা যখন ভাল কিছু পাই না তখন মন্দ জিনিষের খোঁজ করি।

## উদ্দিপনা ও সাড়াঃ

কাউন্সেলিং এর মৌলিক বিষয়কে বোঝার জন্য গ্রুপের মাধ্যমে উদ্দিপনা ও সাড়ার একটি চর্চা করা হয়।

### জনৈক মায়ের বক্তব্য :

আমার ছেলে খুবই অসুস্থ। বাড়ীতে এমন কেউ নেই যে তার দেখাশুনা করতে পারে। আমি অফিস থেকে ছুটি নিতে চাই, কিন্তু আমার সমস্ত ছুটি ফুরিয়ে গেছে। আমি এখন কি করি বলুন তো ?

### উত্তর :

- ক. আসলে কোনটি তোমার প্রধান কর্তব্য - অফিস না তোমার ছেলের স্বাস্থ্য - তুমি এটা ঠিক করতে পারছ না। তোমার ছেলের স্বাস্থ্যের জন্য তুমি যেমন চিন্তিত, তেমনি তোমার চাকরীর ব্যাপারেও তুমি উদ্বেগ বোধ করছ।
- খ. এইকরম সংকটময় মুহূর্তের জন্য তোমার ছুটি কিছুটা বাঁচিয়ে রাখা উচিত।
- গ. তুমি কি তোমার উর্দ্ধতন অফিসারের সঙ্গে এই বিষয়ে কথা বলেছো ?
- ঘ. তুমি এতটা চিন্তিত হচ্ছ, কারণ তুমি মনে করছ - তুমি ছাড়া তোমার ছেলের দেখাশোনা অন্যে করতে পারবে না। আসলে অন্যেও তোমারই মত করে তোমার ছেলের দেখাশুনা করতে পারে এটা বোঝবার চেষ্টা কর।
- ঙ. আমি তোমার বস্কে ব্যক্তিগতভাবে চিনি, উনি সত্যিই অন্যন্ত ভদ্র এবং সহানুভূতিশীল মানুষ। তুমি যদি আলাদা করে তোমার সমস্যার কথা তাঁকে বল, আমার মনে হয় উনি নিশ্চয়ই তোমার ছুটির একটা বন্দোবস্তকরে দেবেন।

## লাইফ কাউন্সেলিং

লাইফ কাউন্সেলিং এর চর্চা করা হয়। যেখানে কাউন্সেলিং এর মৌলিক দক্ষতার দিকে ফোকাস করা হয়।



## ২য় দিনের সার্বিক মন্তব্য

- আগে যে বিষয়গুলো জানতামনা এখন জেনেছি। পরবর্তীতে কাজ করতে সুবিধা হবে।
- Ego-Stata সম্পর্কে জানা ও নিজের ইগো স্টাটাস নিরূপন করার কৌশল। বাস্তব জীবনে ও প্রতিষ্ঠানে এর প্রয়োগ। Work Shop এবং Presentation এর Chatactor এর বিশ্লেষণ ও নিরূপন। Counseling এর সময় বিবেনার দিকটি চিন্তা করা।
- Counseling এর Do & Not to do আরোও Clear হচ্ছে। Self Assesment করতে শিখেছি।
- নিজেকে জানা নিজের সাথে তাল মিলিয়ে অন্য কাউকে বুঝা পরার দক্ষতা। Self Assesment ইগোস্টেট সম্পর্কে নতুন ধারণা হয়েছে। প্রাণবন্ত সেশন ছিল। ভাল লেগেছে।
- ইগোস্টেট, সমানুভূতি সম্পর্কে ধারণা লাভ।
- আজ সারাদিনের সকল সেশন এবং সেশনের ফাঁকে ফাঁকে গেইম গুলো এবং প্রশিক্ষনের দক্ষ ভাবে সেশন পরিচালনাটা ভালো লেগেছে।
- আজকের সারাদিনের সকল সেশন গুলো খুব ভালভাবে উপভোগ করেছি।
- আমার ইগোস্টেট সম্পর্কে জেনে অনেক ভাল লেগেছে।
- অনেক বিষয় আগে ভালোভাবে জানতাম না, সেগুলো এখন ভালভাবে জানতে পারলাম।
- দলীয় ভাবে কাজ করলে চিন্তা শক্তি বাড়ে এটা জানতে পারলাম।
- সারাদিনের আলোচনা শেষে নিজেকে পরিমাপ করা এবং কাউন্সিলিং এর ধারাবাহিকতা সম্পর্কে ধারণা পেলাম।
- ইগোস্টেট সম্পর্কে বিস্তারিত ধারণা ছিলো না যেটা জানতে পারলাম এবং নিজের মধ্যকার অনেক সমস্যার সমাধানের একটা পদ্ধতি জানতে পারলাম।
- ইগোস্টেন্ট ও ইগোগ্রাম বুঝতে পেরে ভাল লেগেছে। নিজেকে বুঝতে পারছি কিছুটা।
- আজকের Session খুব informative ছিল। Story play session টা enjoy করেছি। Self assessment দ্বারা নিজের সমন্ধে একটি Structured ধারণা নিতে পেরেছি।
- আগে সমস্যা শূনার পর সমাধান দিয়ে দিতাম, এখন সমস্যা শূনার পর সহানুভূতি দেখাবে এবং তাকে নিজের মত সমাধান নিতে পারে সেভাবে সাহায্য করবো।
- বিনোদন হলে ভাল হত। বাস্তব ঘটনার পরিপ্রেক্ষিতে কাউন্সিলিং এর সঠিক বিষয় তুলে আনলে আরও ভাল হবে।
- যত শিখতেছি দায়িত্ব বেড়ে যাচ্ছে। চলার পথ সহজ করার জন্য বিষয় গুলো প্র্যাকটিস করতে হবে। সারাদিনে অনেক বিষয় জেনেছি তবে বিনোদন এর অভাব বোধ করছি।
- অংশগ্রহণ মূলক কর্মকাণ্ড গুলোর মাধ্যমে শেখাটা সহজ হয়েছে। কাউন্সিলর বয়স অনুসারে কাউন্সিলিং এর Reaction/Feed back এর ভিন্নতা সম্পর্কে জানতে চাই।
- ভাল কাউন্সিলিং কিভাবে দেব তা সরাসরি জানতে চাই। (উদাহরণ সহ)
- কি ভাবে অন্য কারো সাথে কথা বলে তার অসুবিধা গুলো ভালো ভাবে জানবে। সারা দিন অনেক ভালো লাগলো।
- আমার ইগোস্টেন্ট, ইগোগ্রাম সম্পর্কে ভাল ভাবে জানতে পারলাম। দলগত ভাবে কাজ করলে নিজের মতামত ও ক্রটি সম্পর্কে ভালভাবে জানা যায়। দলগত কাজগুলো ভাল লেগেছে। পুরো দিনের কার্যক্রম ভাল লেগেছে। (ধন্যবাদ)
- ইগোস্টেটস থেকে শুরু করে সমানুভব ইগোগ্রাম সব কিছু খুব ভালো লেগেছে। বিশেষ ভাবে অভিনয়ের মাধ্যমে আনন্দ উপভোগ করেছি।
- গ্রুপে মিলে কাজ বা আলোচনা ভালো লেগেছে।
- আমার সবচেয়ে ভাল লেগেছে কাউন্সিলিং এর মৌলিক দক্ষতা সম্পর্কে আলোচনা।

৩য় দিন (১৩.০৯.১৮) :

রিভিও সেশন -

এর পর গতকালের সেশন রিভিও করা হয়। একই সাথে সকলের অনুভূতি জানতে চাওয়া হয়।

চিন্তা, অনুভূতি ও কাজ :

এই পর্বে বড় দলে আলোচনা, ছোট দলে আলোচনা, ফরম পূরণ এর মাধ্যমে চিন্তা, অনুভূতি ও কাজ সম্পর্কে ধারণা দেয়া হয়। যা কাউন্সেলিং এর জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

উদাহরণ-

\* আপনি দেখছেন একজন ট্রাফিক পুলিশ রাস্তায় একজন রিক্সা ওয়ালাকে মারছে। আপনার প্রথম চিন্তা কি হবে? আপনি কি অনুভব করবেন? আপনি কি ব্যবস্থা নিবেন?

\* একজন নির্ধাতিত নারী কাউন্সেলর এর সাথে কথা বলছে:

তৃতীয় বারের মত সে আমাকে প্রহার করল। পূর্বে আমি আসিনি কারণ এখনও ঘটনাটি আমি বিশ্বাস করতে পারছি না। আমাদের বিয়ে হয়েছে মাত্র এক বছর। বিয়ের পর পর সে আমাকে আদেশ দিতে শুরু করল এবং কোন প্রশ্ন করলে ক্ষেপে যেত। তার মতো করে না করলে সে আমাকে ধাক্কা দিত। আর আমি তাকে বিনা বাধায় তা করতে দিতাম, বিনা বাধায় (সে ভেঙ্গে পড়ল এবং কাদতে শুরু করল)। গত ১ মাসে সে আমাকে তিন বার প্রহার করল। হে খোদা এটা কি হচ্ছে?

অনুভূতি (Feeling) :

চিন্তা (Thinking):

ব্যবস্থা গ্রহণ (Action) :

এই পর্বে অংশগ্রহনকারীদের অনুভূতি ও শিখন :

- কাউন্সিলিং এর ধাপগুলো জানতে পারলাম।
- অনুভূতি, চিন্তা ও ব্যবস্থা গ্রহণের আলাদা আলাদা ধাপগুলো সম্পর্কে গভীর ভাবে চিন্তা করে বের করা।
- আসলে নিজের সম্পর্কে তেমন ধারণা ছিলনা। এই সেশনের পর নিজেকে ভালভাবে জানতে পারলাম।
- অনুভূতি ও চিন্তা, ব্যবস্থা গ্রহণ, আসলে অনেক গুলো শব্দ হতে পারে তা আজকে বুঝতে পারলাম বা শিখতে পারলাম।
- একটা পর্যায় মানুষের ভেতরে কতো ধরণের অনুভূতির প্রকাশ পায় তা উপলব্ধী করলাম।
- এই সেশনটা খুব ভাল লেগেছে। যার ভেতরে নিজের অনুভূতি গুলো প্রকাশ পেয়েছে।
- এই রকম একটা বিষয় নিয়ে ডেমোনেস্ট্রেশন করে দেখালে আরো ভাল হবে।
- অনুভূতি ও চিন্তার দিকটি সুক্ষভাবে জানা।
- প্রতিটি ঘটনার অনুভূতি ব্যক্তির বিভিন্নতা প্রকাশ।
- মানুষের মানবিক অবস্থাকে আরও গভীর ভাবে দেখার ক্ষমতার ব্যবহার শিখলাম।
- কাউন্সিলিং প্রক্রিয়াটি কি করে সমাধান করব তা সম্পর্কে জানতে পারলাম।
- মানুষে অনুভূতি গুলো সম্পর্কে idea হলো এবং অনুভূতির সাথে Action কিভাবে Related তা জানলাম।
- নতুন ভাবে অনুভূতি, চিন্তা ও ব্যবস্থা গ্রহণ সম্পর্কে জেনেছি ভাল লেগেছে।
- মানুষের অনুভূতি গুলো সম্পর্কে জানতে পেরেছি।

- এই সেশনের মাধ্যমে অনুভূতি এবং চিন্তা দুটি পৃথক ভাবে বুঝা গেল এবং কোন ঘটনার পরিপ্রেক্ষিতে কি ব্যবস্থা নেয়া যায় তা ধারণা করা গেল।
- দলে সবার সাথে কথা বলে সবার অনুভূতি, চিন্তা, ব্যবস্থা সম্পর্কে জানা গেল।
- অনুভূতির জায়গাটা বুঝতে পেরেছি।
- যে কোন বিষয়ের ব্যবস্থা গ্রহণের পূর্বে তার পরিস্থিতি অনুযায়ী অনুভূতির জায়গাটা খুঁজে বের করে সঠিক চিন্তা করতে হবে। তাহলে সঠিক ব্যবস্থা গ্রহণ সম্ভব হবে।
- এই প্রাকটিস করে কাউন্সিলিং করার প্রক্রিয়া গুলো ভাল ভাবে বুঝতে পারলাম।
- একটি ঘটনা মানুষকে ভিত্তি করতে পারে তা জানা হলো।
- বিশ্লেষণধর্মী আলোচনার ও কেস সলভ এর ফলে ভবিষ্যতে সত্যিকারের কেস ডিসকাশনের ক্ষেত্রে এই পদ্ধতি কাজে লাগতে হবে।
- এখন মনে হচ্ছে কাউন্সিলিং করার সময় প্রথমে অনুভূতি, এরপর কি করা যায় তা চিন্তা করে সে অনুযায়ী ব্যবস্থা গ্রহণ করা। (কাউন্সিলিং করা যাবে অথবা ধাপ)
- এর পরের Communication টা কিভাবে করতে হবে।
- কাউন্সিলিং প্রক্রিয়ার আর একটু গভীরে যাওয়া হল।
- অনুভূতি এবং চিন্তা দুটো বিষয়কে আলাদা ভাবে বুঝতে পারছি। ফলে আমার পেশার জায়গায় কাজে লাগাতে সহজ হবে।
- অনুভূতি, চিন্তা ও ব্যবস্থা গ্রহণের নতুন নতুন শব্দ জানতে পারলাম।
- এই বিষয়টি থেকে শিখতে পারলাম যে, অনুভূতি কি? চিন্তা ও ব্যবস্থা গ্রহণ এক রকমের হচ্ছিল সেটা শিখলাম।

## উন্নয়ন চক্র

স্বনামধন্য মনো থেরাপিস্ট প্যাম লেভিন গবেষণার ভিত্তিতে শিশুর বিকাশের বিভিন্ন স্তর সম্পর্কে বর্ণনা দিয়েছেন। তিনি শিশুদের অনুমতি প্রদান (permission) এর ব্যাপারে বিশেষ গুরুত্ব দিয়েছেন। কাউন্সেলিং এর ক্ষেত্রে শিশুর সাথে কাজ করতে গিয়ে দেখা যায় প্যাম লেভিন এর বিকাশের বিভিন্ন স্তর অনুযায়ী অভিভাবকদের অনুমতি প্রদান বিশেষভাবে কার্যকরী। যা এই সেশনে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়।

### Levin's Stages of development are as follows:

■ প্রথম স্তর (০-৬ মাস)	ঃ অস্তিত্ব স্তর (Being Stage)
■ দ্বিতীয় স্তর (৬-১৮ মাস)	ঃ কার্য স্তর (Doing stage)
■ তৃতীয় স্তর (১৮ মাস - ৩ বছর)	ঃ চিন্তা স্তর (Thinking stage)
■ চতুর্থ স্তর (৩ বছর - ৬ বছর)	ঃ আত্ম পরিচয় স্তর (Identity)
■ পঞ্চম স্তর (৬ বছর - ১২ বছর)	ঃ দক্ষতার স্তর (Skillful)
■ ষষ্ঠ স্তরঃ (১৩ বছর - ১৮ বছর)	ঃ নব জীবন সঞ্চারণ (Regeneration)

### ৩য় দিনের সার্বিক মন্তব্য

- কাউন্সিলিং কি ? প্রক্রিয়া কৌশল সম্পর্কে জানা। নতুন তথ্য সম্পর্কে জানা। প্রত্যেকটি বিষয় আলাদা আলাদা ভাবে জানা। যোগাযোগ সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা হয়েছে।
- এর আগে কখনও কাউন্সিলিং এর কোন প্রশিক্ষণ পাইনি। এই তিন দিনে কাউন্সিলিং এবং এর ধাপ সমূহ সহ এর প্রক্রিয়া পদ্ধতি জানতে পারলাম এবং এটা আমার ফিড সহ সর্ব ক্ষেত্রে কাজে লাগাতে পারবো এবং সেটা পজেটিভলি ভাবে। আমি আশাবাদী কাউন্সিলিং সম্পর্কিত সকল জ্ঞান আমার প্রয়োজন তাই অজানা টুকুও জানতে চাই।
- কাউন্সিলিং তত্ত্ব সম্পর্কে অনেক জ্ঞান লাভ করতে পেরেছি। যা ব্যক্তিগত ও কর্ম জীবনে কাজে লাগাতে পারব।
- কাউন্সিলিং বিষয় সম্পর্কে তেমন জানতামনা। কিভাবে ধারাবাহিক ভাবে করতে হবে জানলাম। সন্তানদের চাহিদা মূল্যায়ন করতে জানতামনা। তাদের চাওয়া-পাওয়া গুরুত্ব দিলাম না। অনেক কিছু জানলাম।
- প্রশিক্ষণ সময় আরও বেশী হলে ভাল হতো। লাইভ কাউন্সিলিং আরও ভিন্ন ভিন্ন ইস্যুতে হলে আরও সমৃদ্ধ হতাম। শিশু বিকাশের ধাপে পরিচর্যার কোন ঘাটতি থাকলে তা রিকভারের পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা থাকলে ভালো হতো।
- কাউন্সিলিং এর তেমন ধারণা ছিলনা। এখন মনে হয় কেউ আসলে আমি তার সমস্যা বুঝে কাউন্সিলিং করতে পারব এবং তাকে বুঝাতে পারব। কাউন্সিলিং এর ট্রেনিং পেয়ে আমি উপকৃত। ধন্যবাদ।
- কাউন্সিলিং করার বিভিন্ন কৌশল সম্পর্কে জেনেছি। জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে কাউন্সিলিং প্রয়োজন। রিফ্রেশার ট্রেনিং চাই (কাউন্সিলিং)।
- কাউন্সিলিং সংজ্ঞা, প্রক্রিয়া, কৌশল, ব্যক্তিগত বিকাশ উন্নয়ন সবমিলে যে ধারণা পেলাম তাতে মনে হয়েছে আমাদের কর্মসূচীর লক্ষ্য অর্জনের কাছাকাছি পৌছাতে পারব। এ ধরনের প্রশিক্ষণ আরো পেলে আমাদের এই লার্ণিং টেকসই হবে।
- কাউন্সিলিং সম্পর্কিত তাত্ত্বিক জ্ঞান, ব্যবহারিক প্রয়োগ কাউন্সিলিং প্রক্রিয়ার যাবতীয় পদক্ষেপ এর নিয়মাবলী শেখা হলো। Group Discussion, Play Games and Drama এর মাধ্যমে সামাজিক দক্ষতা ও অন্যের মতামত এর প্রাধান্য দেয়া শেখা হলো। নিজের আত্ম উন্নয়ন কি করে ঘটাতে হয় তা শেখা হলো।
- প্রত্যাশা কিছুটা পূরণ হয়েছে। কৌশল গুলো সম্পর্কে জানতে পেরেছি। নতুন নতুন গেম শিখতে পেরেছি।
- শিশুদের সাথে কথা বলার ও তাদের পরিচর্যা করার সম্পূর্ণ নতুন ধরণ সম্পর্কে জানলাম। নিজেকে জানার, বোঝার ও মূল্যায়ন করার কৌশল শিখেছি যা আমার খুব বেশী ভাল লেগেছে।
- ধারণা গুলো আর একটু সানিত হল। নতুন কিছু কৌশল শিখলাম যা পরবর্তীতে গ্রুপ সেশন এবং ইস্যু ভিজিউল সেশন নেওয়ার জন্য প্রয়োগ করা যাবে বলে মনে করছি। সর্বপরি ভাল ছিল পুরো ট্রেনিং টাই। আমি এটা ইনজয় করেছি।
- আমার কাছে সব চেয়ে বেশী মনে হয়েছে যে কাউন্সিলিং এর ধাপ গুলো ভালভাবে জানা ছিলোনা। ট্রেনিং এ এসে ধাপ গুলো জেনে সব চেয়ে বেশী খুশি এবং আনন্দিত হয়েছি।
- সবার সাথে সময়টা অনেক ভাল কাটলো। কিছু কিছু বিষয়ের মধ্যে দিয়ে ছোট বেলায় ফিরে গিয়েছিলাম। খেলা বা অভিনয়ের মধ্যে ভাইয়া পড়ে যে বিষয় গুলো বুঝিয়েছে তা অনেক ভাল লেগেছে।
- কাউন্সিলিং থেকে শুরু করে শেষ পর্যন্ত বোঝানোর পদ্ধতি, দলগত কাজ, অভিনয়, ইগোথ্রাম বের করার প্রক্রিয়া সব কিছু ভাল লেগেছে এবং নতুন নতুন ধারণাও অভিজ্ঞতা পেয়েছি।
- Perfect training for us.

- তিন দিনের এই কাউন্সিলিং সেশনে আমি অনেক নতুন নতুন তথ্য পেয়েছি। যা আমার কাজের জায়গা সহ ব্যক্তিগত জীবনে অনেক কাজে লাগবে। আমাদের ট্রেইনার অত্যন্ত দক্ষতার সাথে সেশন পরিচালনা করেছেন যা আমার অনেক ভাল লেগেছে। ভবিষ্যতে আরো প্রশিক্ষণ পেতে চাই।
- কাউন্সিলিং এর বিভিন্ন ধাপ সম্পর্কে ভাল ধারণা হয়েছে। **Personal & Professional** উভয় ক্ষেত্রে জ্ঞানটা ব্যবহার করা যাবে। **Activities** গুলো অনেক **helpful**.
- কাউন্সিলিং সম্পর্কে ভাল একটা ধারণা পেয়েছি। ইগো টেস্ট সম্পর্কিত ধারণাটি খুবই কার্যকর। চাইল্ড ইস্যু বিষয়টি ব্যক্তিগত জীবনে সর্বক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ যা আমি ব্যক্তিগত এবং কর্মক্ষেত্রে প্রয়োগ করতে পারব।
- **Group work, drama** গুলো **Participants** দের শেখার ক্ষেত্রে অনেক ফলপ্রসূ হয়েছে। তারা বর্তমানের সাথে **Relate** করতে পারবে।
- কাউন্সিলিং কি তা জানতে পারলাম। নিজের সম্পর্কে জানতে পারলাম। দলীয় অভিনয় ভাল লেগেছে। সার্বিক দিক ভাল লেগেছে।
- **Practice makes a man perfect. Believe, we can over come our laps & gaps from our professional and personal life.**
- প্রশিক্ষণ সম্পর্কে প্রথম দিন তেমন ভাল বুঝিনাই। দ্বিতীয় দিন মোটামুটি বুঝেছি। আজকে প্রায় সব বোঝার চেষ্টা করেছি।
- কাউন্সিলিং এর তত্ত্ব সম্পর্কিত জ্ঞান, প্রক্রিয়া, কৌশল এবং মতামত দেওয়ার বিষয়গুলো ভালভাবে জেনিছি এবং বুঝেছি।

এছাড়া প্রতিদিন কাউন্সেলিং এর বিভিন্ন টেকনিক উপস্থাপনা করা হয়। ছবির মাধ্যমে তা উপস্থাপন করা হলো।





সমানুভূতি



স্বীকৃতি



ক্লাইন্টের অবস্থান

রিলাক্স হওয়া



স্বীকৃতি



ক্রাইন্টের অবস্থান





রোল প্লে



রোল প্লে



সম্পর্ক