পিঁপড়া ও ঘাসফড়িং
একটি ঈশপীয় উপকথা

এক গ্রীষ্মকালীন দিনে একটি ঘাসফড়িং মাঠে লাফাচ্ছিলো, কিচিরমিচির করছিলো এবং মনের মাধুরী মিশিয়ে গান করছিলো। তার পাশ দিয়ে একটা পিঁপড়া যাচ্ছিলো, অনেক কষ্ট করে সে একটা ভুট্টার শিষ বহন করে বাসায় নিয়ে যাচ্ছিলো।

ঘাসফড়িং বললো, এভাবে কষ্ট-মেহনত করার পরিবর্তে "কেন এসে আমার সাথে আড্ডা দিচ্ছোনা"?

পিঁপড়া বললো, "আমি শীতকালের জন্য খাবার জমাতে কাজ করছি" এবং তোমাকেও উক্ত কাজটি করার পরামর্শ দিচ্ছি।

ঘাসফড়িং বললো, "ভাই শীতকাল নিয়ে এতো বিরক্তি কেনো"? "এখন আমাদের প্রচুর খাবার আছে।" কিন্তু পিঁপড়া তার পথে চললো এবং তার মেহনত চালিয়ে গেলো।

যখন শীতকাল এলো তখন ঘাসফড়িং এর নিকট কোন খাবার ছিলোনা এবং নিজেকে ক্ষুধার জ্বালায় মরতে দেখলো, পক্ষান্তরে সে দেখলো পিঁপড়ারা তাদের সংগৃহীত স্টোর হতে প্রতিদিন ভুট্টা ও শস্য বিতরণ করছে গ্রীষ্মকালে। তখন ঘাসফড়িং জানলো: এটাই হচ্ছে ভালো যে, অভাবের দিনগুলির জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।

© 2021 প্রতিবন্ধকতাসমূহ জয় করা

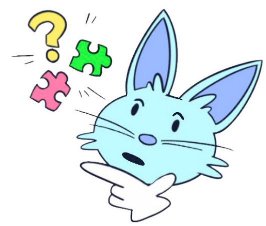
দায়িত্বের পরিধি

© 2021 প্রতিবন্ধকতাসমূহ জয় করা

সহানুভূতির 5টি ধাপ

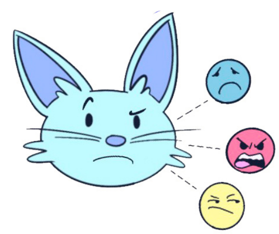
ধাপ 1: মনোযোগ দেওয়া!

- তোমার বন্ধু কী বলছে?
- তুমি তাদের দেহভঙ্গিমা কিভাবে ব্যক্ত করবে?



ধাপ 2: যুক্ত হোন!

- তোমার বন্ধু কেমন অনুভব করছে তা জানতে একটি ব্যক্তিগত সম্পর্ক তৈরি করো।
- তুমি কখন অনুরূপ অনুভূতি অনুভব করেছো?



ধাপ 3: কল্পনা করো!

- তোমার বন্ধুর অনুভূতি এখন কেমন বলে মনে হয়?
- এগুলো তোমার সাথে ঘটলে তোমার কেমন লাগবে?

ধাপ 4: জিজ্ঞাসা করো!

- আপনার বন্ধুকে জিজ্ঞাসা করুন তারা কেমন অনুভব করছে।

ধাপ 5: কাজ!

- তোমার বন্ধুর কথা মনোযোগ দিয়ে শুনো তাদের অনুভূতি নিয়ে কথা বলো।
- তুমি তোমার বন্ধুর প্রতি যত্নশীল তা দেখাতে তোমার কথা ও কাজ ব্যবহার করো।

© 2021 প্রতিবন্ধকতাসমূহ জয় করা

6 কিংবা 9?

© 2021 প্রতিবন্ধকতাসমূহ জয় করা

সহানুভূতির দৃশ্যকল্পের বিশ্লেষণ

নাম: ____

1. তোমার দৃশ্যকল্পে থাকা ব্যক্তির অনুভূতির ব্যাপারে তোমার ধারণা কেমন?

2. এই পরিস্থিতি তুমি কিভাবে অনুভব করবে?

3. তুমি যদি বাস্তব জীবনে এই পরিস্থিতি প্রত্যক্ষ করো, তাহলে সহানুভূতি দেখানোর জন্য তুমি কী করতে পারো?

© 2021 প্রতিবন্ধকতাসমূহ জয় করা

সহানুভূতির দৃশ্যকল্প কার্ড

তোমার সবচেয়ে ভালো বন্ধু সারা তোমার নতুন বন্ধু লীলার প্রতি ঈর্ষাকাতর হয়ে পড়েছে। একদিন কারপুল লাইন চলাকালীন সারা হাসতে লাগলো এবং লীলার মায়ের গাড়ি চালানো নিয়ে খারাপ মন্তব্য করতে লাগলো। লীলা তা শুনতে পায় এবং বিব্রতবোধ করে; তুমি জানো লীলার মা তার চাকুরি হারিয়েছে। তখন তোমার কী করা উচিত?

তোমার সবচেয়ে ভালো বন্ধু মাতেও ধীরগতির পাঠক হওয়ার কারণে ক্রিসকে নিয়ে মজা/ঠাট্টা করতে লাগলো। প্রথমে তোমার মনে হয়েছিলো এটি ছিলো মজা/ঠাট্টা, তবে ক্রিসের প্রতি মাতেও এর মন্তব্যগুলো আরো খারাপ হচ্ছিলো। বাস্তবে ক্রিস এখন ক্লাসে জোরে জোরে পড়তে বিব্রতবোধ করছে এবং যখনই তাকে কোন প্রশ্নের উত্তর দিতে বলা হয় তখন সে মাথা নিচু করে রাখে। ক্লাসের অন্যান্য ছাত্ররা এখনো মনে করে যে, যখন ক্রিসকে পড়তে হয় তখন মাতেও এর মন্তব্য ও উপহাসগুলো মজার। তখন তোমার কী করা উচিত?

স্কুলে একজন মাস্তান ও তার কতিপয় বন্ধু ছুটিতে থাকা ছাত্রকে ঘিরে রেখেছে। তারা তার নোংরা স্নিকার নিয়ে ঠাট্টা করছে। তখন তোমার কী করা উচিত?

PE চলাকালীন বেসবল খেলার জন্য শিশুরা দল বাছাই করছে। দুইজন ছাত্র বাকি আছে, কিন্তু অধিনায়ক তাদেরকে দলে নিতে চাচ্ছেনা। তখন তোমার কী করা উচিত?

শানিয়া জন্মদিনের পার্টি করছে। একজন ছাত্র ছাড়া পুরো ক্লাসকে আমন্ত্রণ করা হলো। তখন তোমার কী করা উচিত?

একজন নতুন ছাত্র তোমার ক্লাসে বড় চশমা নিয়ে আসলো। ক্লাসের অন্য কিছু বাচ্চা হাসতে লাগলো। দুপুরের খাবারের সময় সে একা বসে। তখন তোমার কী করা উচিত?

একজন সহপাঠীর সাথের মজা/ঠাট্টা করার জন্য তোমার ও তোমার ক্লাসের অন্যান্য ছাত্রদের নিকট একটি মেসেজ পাঠানো হলো। যে সহপাঠীকে নিয়ে মজা করা হচ্ছে সে কিন্তু গোপন মেসেজ গ্রুপের ব্যাপারে কোন কিছু জানেনা। তখন তোমার কী করা উচিত?

কায়লা নতুন চুল কাটিয়েছে এবং হেয়ারড্রেসার দূর্ঘটনাক্রমে তার পছন্দের চেয়ে ছোট কাটলো। তোমার সব বন্ধুরা বলছে তাকে বালকের মতো দেখাচ্ছে। কায়লার মন খারাপ হয়ে গেলো। তখন তোমার কী করা উচিত?

© 2021 প্রতিবন্ধকতাসমূহ জয় করা

সম্মানের দৃশ্যকল্প কার্ড

কার্ড 1 জনির শিক্ষক ক্লাসের ছাত্রদেরকে তাদের গণিতের বই ও পেন্সিল বের করতে বললো। জনি ক্ষিপ্ত হয়েছে, কারণ সে তার হোমওয়ার্ক করতে ভুলে গেছে এবং তার গণিতের বই বা পেন্সিল বের করেনি। যখন তার শিক্ষক তাকে নির্দেশনার কথা মনে করিয়ে দিলো, তখনও সে তাতে কর্ণপাত করেনি জনি কি শ্রদ্ধাশীল? তার শিক্ষকের প্রতি শ্রদ্ধা দেখাতে জনিকে কী করতে হতো?	কার্ড 2 সারাহ পার্কে আছে; যখন সে দোলনায় দুলতে দৌড় দিলো তখন সে তার পটেটো চিপসের ব্যাগটি মাটিতে ফেলে দিলো। সারাহ কি শ্রদ্ধাশীল? সমাজে শ্রদ্ধাশীল হিসেবে দেখাতে সারাহকে কী করতে হতো?
কার্ড 3 বেন বাথরুমে যাওয়ার পথে হলওয়েতে দৌড়াচ্ছে। তার অপরিচিত একজন শিক্ষক তাকে হাটতে বললেন। বেন উক্ত শিক্ষকের কথা না শুনে দৌড়াতে লাগলো। বেন কি শ্রদ্ধাশীল। স্কুলে শ্রদ্ধা দেখাতে বেনকে কী করতে হতো?	কার্ড 4 আন্নার শিক্ষককে ক্লাসের ছাত্রদেরকে তাদের ট্যাবলেট দূরে রাখতে এবং তাদেরকে নিজেদের ফিরে যেতে বলেন। আন্না বাস্তবে যে খেলায় মগ্ন রয়েছে উক্ত খেলাটি শেষ করতে চায়, তাই সে শিক্ষকের কথা উপেক্ষা করে এবং ট্যাবলেটে খেলা চালিয়ে যেতে লাগলো। আন্না কি শ্রদ্ধাশীল? তার শিক্ষকের প্রতি শ্রদ্ধা দেখাতে আন্নাকে কী করতে হতো?
কার্ড 5 এরিকের বেসবল টিম বড় আসরের খেলাটি জিতেনি। এরিক খুবই ক্ষিপ্ত ছিলো। যখন উভয় দলের করমর্দনের সময় হলো তখন এরিক বেঞ্চে বসলো এবং অপর টিমের সাথে করমর্দন করতে অস্বীকার করলো। এরিক কি শ্রদ্ধাশীল? সম্মান দেখানোর জন্য এরিককে কী করতে হতো?	কার্ড 6 শেনের মা তাকে বলেছিলো যে, সে তার রুমটি পরিষ্কার না করা পর্যন্ত তার বন্ধুদের সাথে খেলাতে যেতে পারবেনা। শেন তার রুমটি পরিষ্কার করতে চায়নি, বাস্তবে সে বাইরে খেলাতে চেয়েছে। শেন উপরের তলায় গেলো এবং তার মায়ের কথা মতো তার রুমটি পরিষ্কার করলো। সেন কি শ্রদ্ধাশীল?
কার্ড 7 সেরেনার দাদী রাতের খাবারের জন্য পাস্তা বানিয়েছিলো। সেরেনা পাস্তা পছন্দ করেনা। রাতের খাবারের টেবিলে সে পাস্তার তৈরির জন্য তার দাদীর দিকে তাকিয়ে চেঁচিয়ে ওঠলো এবং তাকে বললো যে, সে হচ্ছে সবচেয়ে খারাপ রাঁধুনি। সেরেনা কি শ্রদ্ধাশীল? তার দাদীর প্রতি শ্রদ্ধা দেখাতে সেরেনাকে কী করতে হতো?	কার্ড 8 শো এন্ড টেল চলাকালীন যখন একজন বালিকা সহপাঠী তার প্রিয় সিনেমা কোনটি তা শেয়ার করছিলো তখন তার দুইজন বালক সহপাঠী হাসতে লাগলো। তারা হাসলো ও বললো যে, এটা একটা বিরক্তিকর সিনেমা। এই ছাত্রগণ কি তাদের সহপাঠীর প্রতি শ্রদ্ধাশীল? সম্মান দেখানোর জন্য এই বালকদের কী করতে হতো?

© 2021 প্রতিবন্ধকতাসমূহ জয় করা

সম্মান দেখানো

আমি কিভাবে সম্মান দেখাতে পারি?	
স্কুলে	
ঘরে	
সমাজে	

© 2021 প্রতিবন্ধকতাসমূহ জয় করা

সততা সংক্রান্ত নমুনামূলক উদ্ধৃতি

“প্রকৃত সততা হচ্ছে এই বিষয়টি জেনে সঠিক কাজটি করা যে, তুমি কাজটি করছো নাকি করছো না তা কেউ জানবেনা।”

“সততা হলো ব্যক্তিগত লাভের পরিবর্ত মূল্যবোধের উপর ভিত্তি করে চিন্তাধারা ও কার্যাবলী বাছাই করে নেওয়া।”

“যে ব্যক্তি ছোট ছোট বিষয়ে সত্যের প্রতি উদাসীন থাকে, তাকে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে বিশ্বাস করা যাবেনা।”

“প্রতিটা মুহূর্ত হচ্ছে সঠিক কাজটা করার সঠিক সময়।”

“যখন কেউ দেখছে না তখনো সঠিক কাজটা করা হচ্ছে সততা।”

“বুদ্ধি হচ্ছে সঠিক পথটি অবলম্বনের জন্য চেনা....সততা হচ্ছে তা অবলম্বন করা।”

“আমরা জনসমক্ষে যা বলি তা সততা নয়, বরং সততা হচ্ছে তাই যা আমাদের গোপন চলাফেরায় ও কাজে আমাদেরকে বিশৃদ্ধতা এনে দেয়।”

“সৎ হওয়ার কারণে তোমার হয়তো অসংখ্য বন্ধু না থাকতে পারে, তবে সততা সর্দা তোমাকে সঠিক বন্ধুটি পাইয়ে দিবে।”

© 2021 প্রতিবন্ধকতাসমূহ জয় করা

সততার চ্যালেঞ্জসমূহের দৃশ্যকল্প

তোমার ক্লাসে এই দৃশ্যকল্পগুলো পড়ো। প্রতিটা দৃশ্যকল্পের জন্য ছাত্রদের করণীয় কী হবে তা তাদেরকে বেছে নিতে হবে এবং কক্ষের সংগতিপূর্ণ পাশে যেতে হবে- 1 বা 2।

1. তোমার বন্ধু আসলো এবং তোমরা দুজনই তোমার মায়ের কম্পিউটার নিয়ে ব্যস্ত আছো। তোমার বন্ধু ইচ্ছা করলো তুমি এমন একটি ওয়েবসাইটে যাও যে ওয়েবসাইট ভিজিট করাকে তোমার মা পছন্দ না করার বিষয়টি তুমি জানো। তবে তোমার মা কয়েক মিনিটের জন্য তোমার প্রতিবেশীর ঘরে ছুটে গেলো, তাই তুমি ও তোমার বন্ধু একা। তুমি কি....

   পছন্দ 1: ....ওয়েবসাইট ভিজিট করবে? তোমার মা এখন ঘরে নেই এবং সে কখনো জানতে পারবেনা যে, তুমি এটা ভিজিট করেছো।

   পছন্দ 2: ....তোমার বন্ধুকে বলবে যে, তোমাকে অন্য ওয়েবসাইটে যেতে হবে কিংবা অন্য কিছু করতে হবে? ওয়েবসাইটি ভিজিট করলে তুমি সমস্যায় পড়বে।

2. তুমি তোমার শব্দভান্ডার পরীক্ষার জন্য পড়ালেখা করতে সময় পাচ্ছোনা এবং তোমার দাদী তোমাকে বললো যে, এই সপ্তাহের শেষে তার সাথে মলে যেতে তোমাকে পরীক্ষায় অবশ্যই “এ” পেতে হবে। পরীক্ষার সময় তুমি লক্ষ্য করলে যে, তোমার পাশে বসা শিক্ষার্থীর উত্তর তুমি সহজে দেখতে পাচ্ছো। তুমি কি....

   পছন্দ 1: ....ওই শিক্ষার্থী পরীক্ষায় অসদুপায় অবলম্ব করবে? তুমি জানো ওই শিক্ষার্থী পড়ালেখা করেছে এবং সম্ভবত তার নিকট সঠিক উত্তর আছে।

   পছন্দ 2: ....তোমার নিজের করণীয় বাছাই করো? তুমি হয়তো “এ” পাবেনা, তবে তুমি অসদুপায় অবলম্বন করোনি।

3. তুমি তোমার সবচেয়ে ভালো বন্ধুকে ক্লাসের অন্য একজন ছাত্রের ব্যাকপ্যাক থেকে কিছু টাকা চুরি করতে দেখেছো। তুমি কি....

   পছন্দ 1: ....তুমি যা দেখেছো সে ব্যাপারে তোমার স্যারকে রিপোর্ট করবে? তুমি জানো তোমার বন্ধু ক্ষিপ্ত হতে পারে, তবে তোমার ক্লাসের ছাত্রটির কাছে দুপুরের আহারের জন্য টাকা নেই।

   পছন্দ 2: ....কোন কিছু বলবেনা? তুমি টাকা চুরি করোনি।

© 2021 প্রতিবন্ধকতাসমূহ জয় করা

ইতিবাচক চিন্তাধারা

আমি স্মার্ট।

আমি একজন কঠোর পরিশ্রমী।

আমি একজন ভালো বন্ধু।

আমি একজন দায়িত্বশীল ব্যক্তি।

আমি একজন নির্ভরযোগ্য ব্যক্তি।

আমি একজন রসিক লোক।

আমি সাহসী।

আমি খেলাধুলায় ভালো।

আমি একজন মস্ত পাঠক।

আমি উপকারী লোক।

আমি গণিতে দক্ষ।

আমি শ্রদ্ধাশীল ব্যক্তি।

আমি পছন্দনীয় ব্যক্তি।

আমি দয়ালু।

আমি সুকৌশলী।

© 2021 প্রতিবন্ধকতাসমূহ জয় করা

নেতিবাচক চিন্তাধারা

আমি বোকা।

আমি কখনো কোন সঠিক কাজ করিনি।

আমি খেলাধুলায় ভয়ংকর।

কেউ আমার বন্ধু হতে চায় না।

সবকিছু কঠিন।

আমি আঁকতে পারিনা।

সবলোক নিকৃষ্ট।

আমার শিক্ষক সবসময় আমার দিকে তাকিয়ে চেঁচামেচি করে।

আমি গণিতকে ঘৃণা করি।

আমার বড়ো ভাই কখনো আমার সাথে খেলতে চায় না।

ছুটি বিরক্তিকর।

আমি সবচেয়ে খারাপ পাঠক।

আমি স্কুলে ফেল করতে যাচ্ছি।

আমি সবসময় বাড়ির টুকিটাকি কাজ করতে চেঁচামেচি করি।

আমি কখনো মজা/ঠাট্টা করিনি।

© 2021 প্রতিবন্ধকতাসমূহ জয় করা

অধ্যাবসায়ের লক্ষ্যসমূহ

আমার দীর্ঘ মেয়াদী লক্ষ্য হচ্ছে: ______________________________

____

____

যখন আমি আমার লক্ষ্য পূরণ করবো, তখন মনে হবে...

© 2021 প্রতিবন্ধকতাসমূহ জয় করা

অধ্যাবসায়ের লক্ষ্যসমূহ

যখন আমি আমার লক্ষ্য পূরণ করবো, তখন মনে হবে....

স্বল্পমেয়াদী লক্ষ্য 1:	আমার যা দরকার হবে:	আমার যা করা প্রয়োজন:	দৃষ্টিলব্ধ
স্বল্পমেয়াদী লক্ষ্য 2:	আমার যা দরকার হবে:	আমার যা করা প্রয়োজন:	দৃষ্টিলব্ধ
স্বল্পমেয়াদী লক্ষ্য 3:	আমার যা দরকার হবে:	আমার যা করা প্রয়োজন:	দৃষ্টিলব্ধ
স্বল্পমেয়াদী লক্ষ্য 4:	আমার যা দরকার হবে:	আমার যা করা প্রয়োজন:	দৃষ্টিলব্ধ

দীর্ঘমেয়াদী লক্ষ্য:

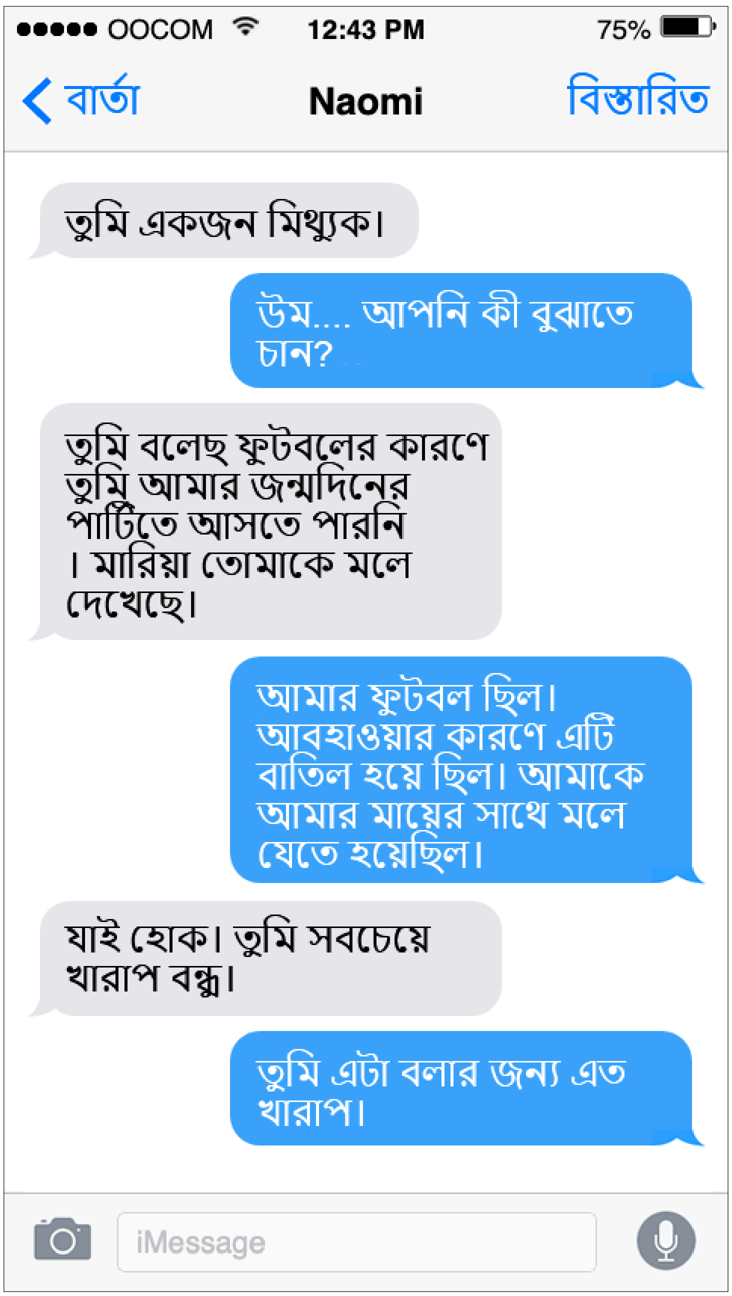
দৃষ্টিলব্ধ

© 2021 প্রতিবন্ধকতাসমূহ জয় করা

নমুনা "তুমি-মেসেজ"

নাওমির মধ্যে টেক্সট কনভকারসেশন পড়ো *(সাদায় মেসেজ)* এবং তার বন্ধু *(নীলে মেসেজ).*

তুমি যদি নাওমির বন্ধু হতে তাহলে তোমার কেমন লাগতো?



© 2021 প্রতিবন্ধকতাসমূহ জয় করা

"আমি-মেসেজ" অনুশীলন

নির্দেশনা; নিম্নোক্ত উদাহরণগুলো পড়ো। মনে করো এগুলো তোমার সাথে ঘটেছে; এরপর প্রতিটা উদাহরণের জন্য তোমার নিজের "আই-মেসেজ" লিখো।

উদাহরণ:

তোমার দাদ-দাদীর সাথে সাক্ষাতের আগে তোমার মা তোমাকে চুল কাটতে বাধ্য করলো। তবে তুমি তোমার চুল যেভাবে আছে সেভাবে রেখে দিতে চাও।

আমি মনে করি বিষণ্ণ

যখন তুমি আমাকে আমার চুলের স্টাইল বদলাতে বাধ্য করেছো

কারণ আমার চুল যেভাবে দেখাচ্ছে সেভাবে আমি পছন্দ করি।

1. একজন সতীর্থ তুমি অনুশীলন করতে যে জুতা পরো তা নিয়ে মজা করছে।

   আমি মনে করি ______

   যখন তুমি ______

   কারণ ______

2. তোমার সহপাঠীরা তোমাকে ছুটিতে তাদের খেলায় যোগ দিতে দিবেনা।

   আমি মনে করি ______

   যখন তুমি ______

   কারণ ______

3. তোমার সহোদর তোমাকে "বোকা" বলে ডাকে কারণ তুমি পড়তে পছন্দ করো।

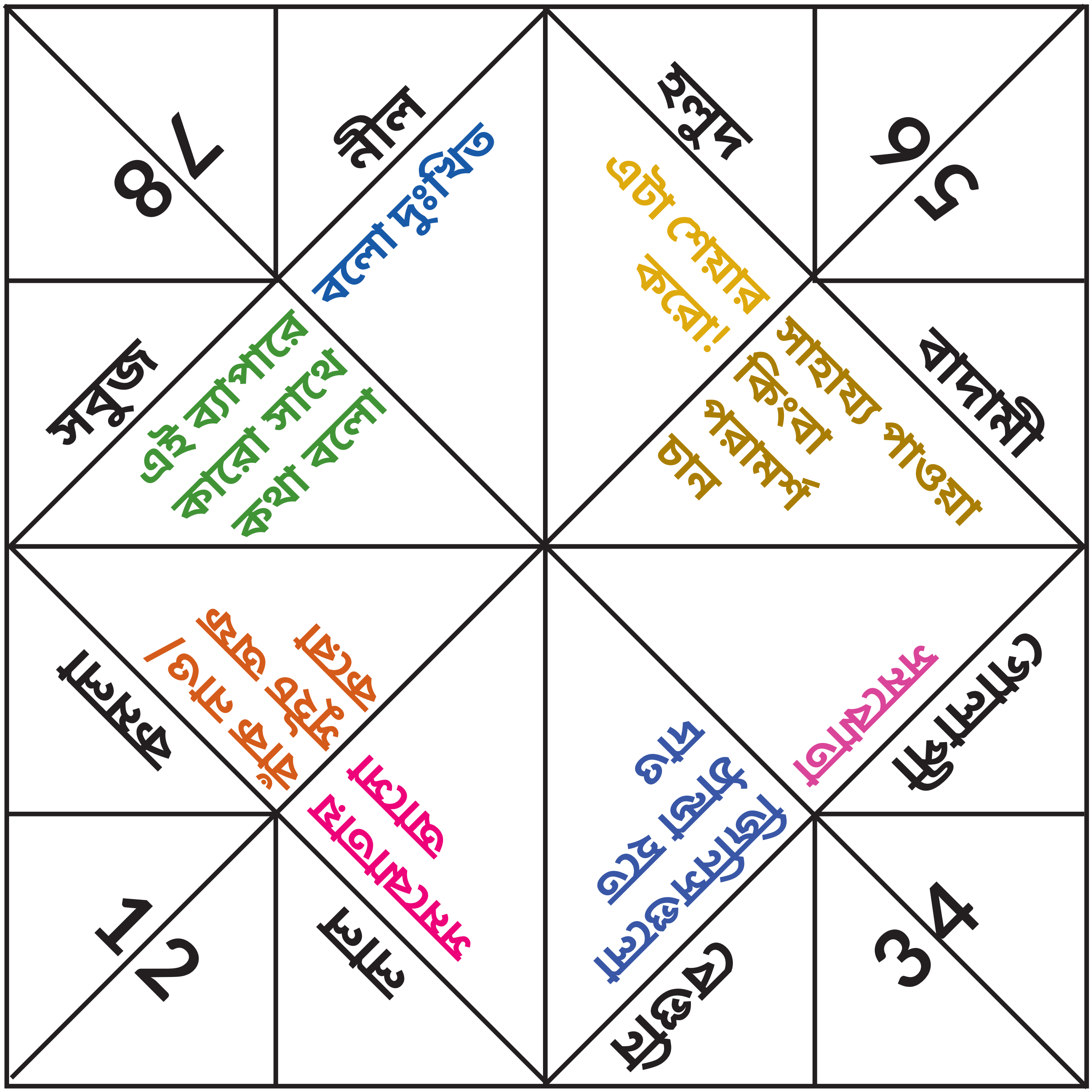
   আমি মনে করি ______

   যখন তুমি ______

   কারণ ______

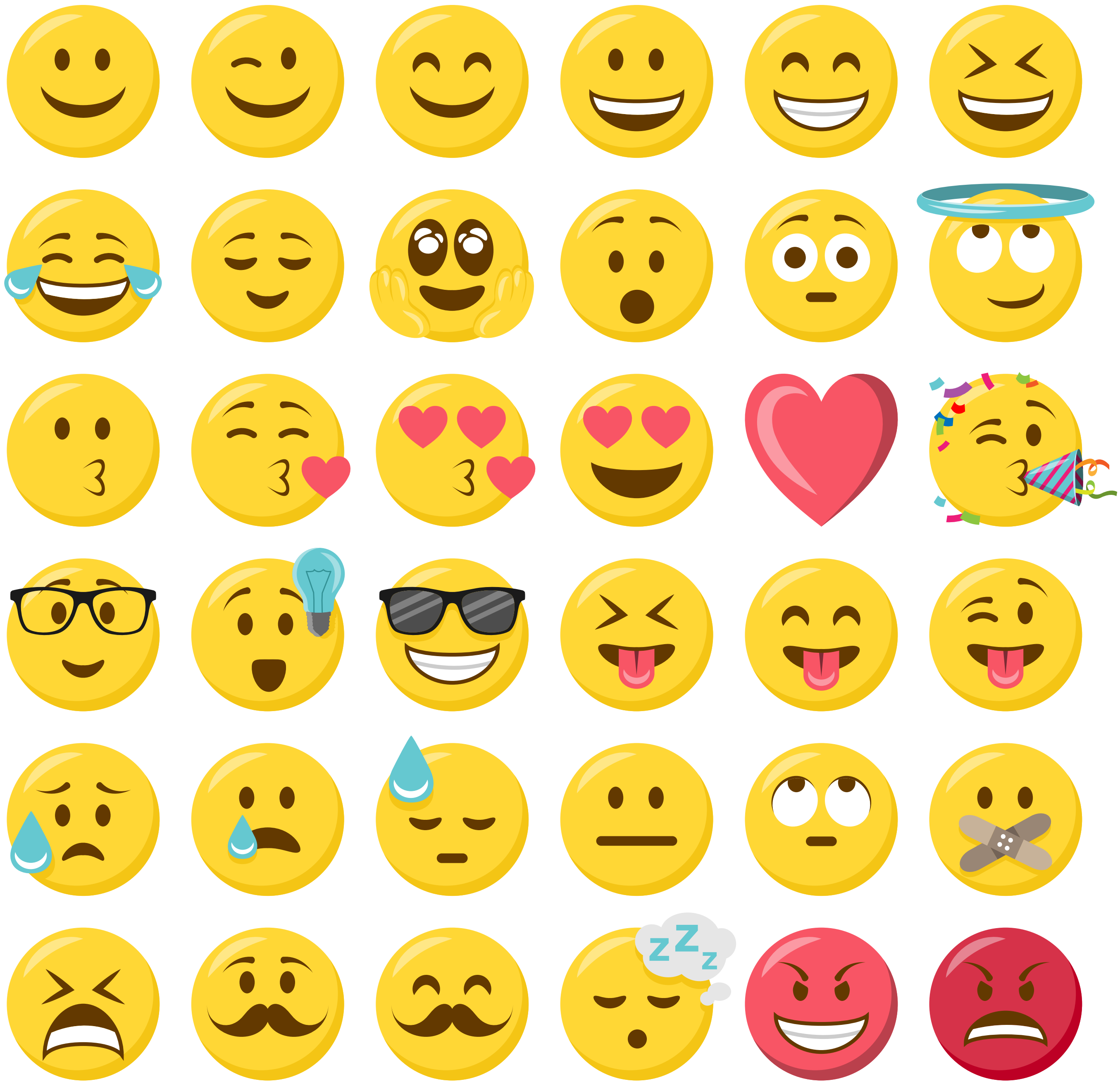
© 2021 প্রতিবন্ধকতাসমূহ জয় করা

দ্বন্দ্ব সমাধান
ভাগ্য গণনাকারী



© 2021 প্রতিবন্ধকতাসমূহ জয় করা

আবেগময় ইমোজিস



© 2021 প্রতিবন্ধকতাসমূহ জয় করা

সমকক্ষ ব্যক্তির চাপের দৃশ্যকল্পের তালিকা

1. তুমি ও তোমার একদল বন্ধু বাড়ির কাছে একটি মাটে ফুটবল খেলছো। তোমাকে অন্ধকারে বা রাতের বেলায় বাসায় থাকতে বলা হয়েছে। অন্ধকারের বা রাতের ঠিক আগে আশপাশের একটা জনপ্রিয় বাচ্চা তোমাকে ও তোমার বন্ধুদের দলকে তার বাড়ির উঠানে নাইট ট্যাগ খেলতে তার বাড়িতে যেতে আমন্ত্রণ জানালো। তোমার সকল বন্ধু যাওয়ার সিদ্ধান্ত নিলো, তবে তুমি জানো যে, রাতে তোমাকে ঘরে থাকতে বলা হয়েছে।

2. কম্পিউটার ক্লাস চলাকালীন তোমার একজন সহপাঠী এমন একটি ওয়েবসাইটে গিয়েছিলো তুমি জানো যে, স্কুলে তুমি উক্ত ওয়েবসাইট চালাতে পারোনা। তার ইচ্ছা তুমি ওয়েবসাইটটিতে যাও যাতে সে তোমাকে একটি “শান্ত” ভিডিও দেখাতে পারে। তোমার সহপাঠী বললো তুমি হচ্ছো শিক্ষকের একজন পোষা প্রাণী যদি তুমি সবসময় স্কুলের নিয়মকানুন মেনে চলো।

3. জেরাল্ডো বাস্তবে একজোড়া সকার ক্লিট চায়। তার দাদী তাকে একটি স্থানীয় মলে নামিয়ে দিলো এবং ভিতরে গিয়ে জুতা কেনার জন্য টাকা দিলো। যখন সে স্যু ডিপার্টমেন্ট হাঁটছিলো তখন সে একই সকার শর্টস পরা একটল ফুটবল খেলোয়াড়কে লক্ষ্য করলো। যদিও সে অনেক দিন যাবত সরকার ক্লিট চাচ্ছিলো, জেরাল্ডো অন্যান্য ফুটবল খেলোয়াড়দের সাথে যুৎসই হওয়ার চাপও অনুভব করছে।

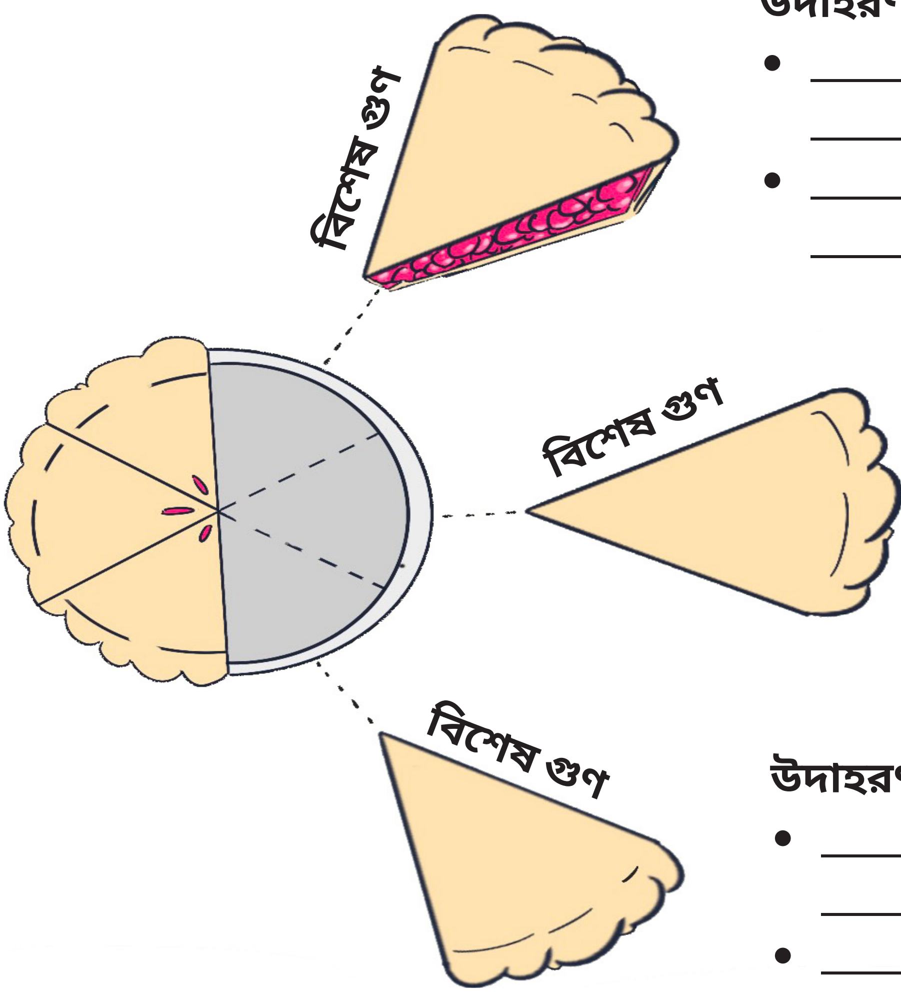
4. স্কুল বাসে চড়ে একজন সহপাঠী নকুয়ানকে জিজ্ঞাসা করলো যে, সে তার হোমওয়ার্ক কপি করতে পারবে কিনা। নকুয়ান না বলতে চাইলো কারণ সে জানে যে, ওই কাজটি হচ্ছে প্রতারণা। কিন্তু তার সহপাঠী তাকে বললো, “কেবল বোকারাই উত্তর শেয়ার করতে চায় না। তুমি কি তোমাকে বোকা বলা হোক?”

5. ডিআনা যখন স্কুল ডেন্সে আছে তখন তার স্কুলের নতুন মেয়েটি তার বন্ধুদের ডেন্স সার্কেলে যোগ দেওয়ার চেষ্টা করে। ডিআনার সকল বন্ধু চোখ ফিরিয়ে ঘুরতে থাকলো যাতে তারা নতুন মেয়েটিকে ব্লক করে দিলো। ডিআনা লক্ষ্য করলো নতুন মেয়েটিকে সত্যিই একা দেখাচ্ছে, কিন্তু সে তার বন্ধুদেরকে “অস্থিরতা” দেখাতে চায় না।

6. রাসেল ক্লাসে চুপচাপ বসেছিলো, তার শিক্ষকের নির্দেশ মতো একটা বই পড়ছিলো। হঠাৎ তার পাশে বসা তার সবচেয়ে ভালো বন্ধু তাকে অন্য একজন ছাত্রকে একটা নোট দিতে বললো। রাসেল সমস্যায় পড়া নিয়ে নার্ভাস হলো, তবে লেইলানী হুমকি দিলো যে, সে নোটটি না দিলে সে আর তার ভালো বন্ধু থাকবে না।

© 2021 প্রতিবন্ধকতাসমূহ জয় করা

বিশেষ গুণের পাই



উদাহরণ (সমূহ)

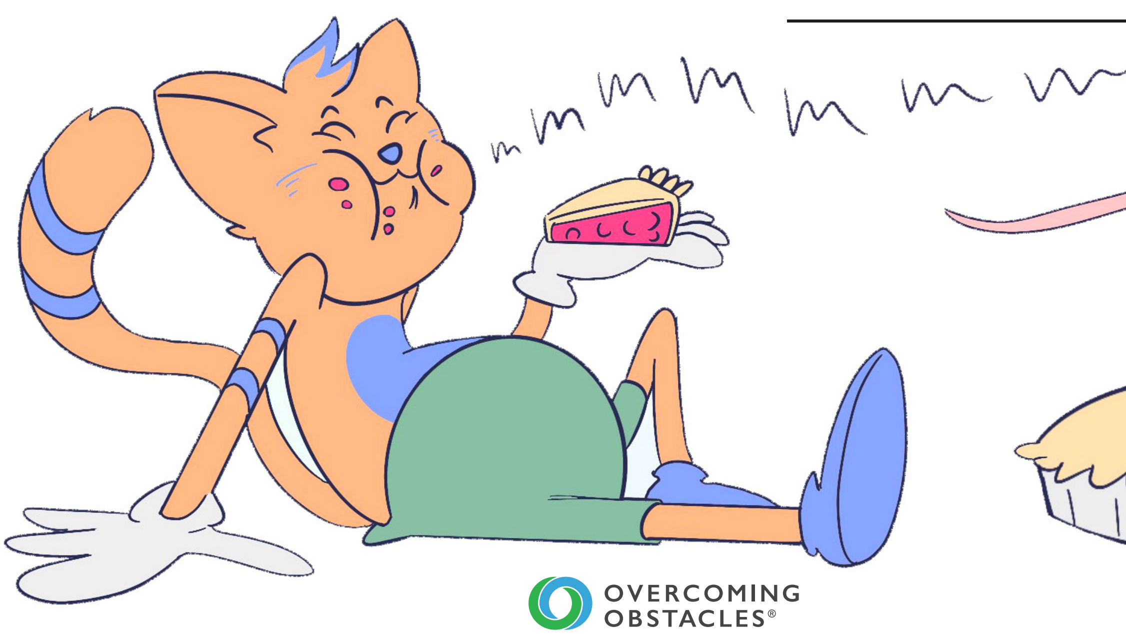
- ____________________
  ____
- ____________________
  ____

উদাহরণ (সমূহ)

- ____________________
  ____
- ____________________
  ____

উদাহরণ (সমূহ)

- ____________________
  ____
- ____________________
  ____



© 2021 প্রতিবন্ধকতাসমূহ জয় করা

নাগরিকত্ব চার্ট

আমি এই পৃথিবীকে ....এর মধ্যে একটি ভালো স্থানে পরিণত করতে যাচ্ছি।

স্কুলে	ঘরে	আমার সমাজে

© 2021 প্রতিবন্ধকতাসমূহ জয় করা