

সংযোগ নির্মাণ কার্যপুস্তিকা



আমার জীবনে উপস্থিত মানুষগুলোর কথা চিন্তা করা।



Seeing beyond disability.

ভূমিকা



আমরা সবাই আরও ভালো হতে পারি যখন আমরা সমর্থন পাই।



এই ওয়ার্কবুকে আপনি নিজের জীবনের সেই সকল মানুষদের বিষয়ে চিন্তা করবেন।

তারা পরিবার, বন্ধু, সহকর্মী বা পেশাদার, অথবা আপনার সম্প্রদায়ের মানুষ হতে পারে।



আপনি আপনার পছন্দের কার্যকলাপগুলি সম্পর্কে চিন্তা করবেন।



প্রত্যেকেই আলাদা।

কারো সম্পর্ক কেমন হওয়া উচিত তার কোনও নিয়ম নেই।

আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ কি তা আপনি নিজে বেছে নেবেন।

ভূমিকা



অনেকেই একাকী বোধ করেন।

সম্পর্কগুলি কঠিন হতে পারে।

এটা নিয়ে ভাবতেও কষ্ট হতে পারে।

যদি এটা আপনার কাছে কঠিন মনে হয়, তাহলে আপনার বিশ্বস্ত কারোর সাথে কথা বলুন।



আপনি এমন ব্যক্তিদের কথা চিন্তা করবেন যারা আপনার পাশে আছে। আপনি যাদের যত্ন করেন।

যারা আপনাকে মূল্যবান বোধ করে।



চিন্তা করবেন যে কিভাবে আপনি নিজের পছন্দের সম্পর্কগুলি খুঁজে পাবেন।

ভূমিকা



আপনি এটি একবারে সম্পূর্ণ বা একবারে একটি করে অংশ পূরণ করতে পারেন।
প্রতিটি প্রশ্নের উত্তর না দিলেও কোনও অসুবিধা নেই।



আপনি নিজে এটি সম্পূর্ণ করতে পারেন অথবা সাহায্য চাইতে পারেন। যারা
সহায়তা প্রদান করছেন তাদের জন্য একটি নির্দেশিকা শেষে রয়েছে।



আপনি এই ওয়ার্কবুকটি সাপোর্ট মিটিং এর জন্য প্রস্তুত হতে ব্যবহার
করতে পারেন।

আমার সমর্থনের বৃত্ত



আমরা সবাই ভালো করি যখন আমাদের সমর্থনকারী মানুষজন থাকে।



যারা আপনাকে সমর্থন করে তাদের সম্পর্কে চিন্তা করুন।



আমার যখন কোন প্রশ্ন থাকে, তখন কে থাকে?

আমি যখন কথা বলতে চাই, তখন কে থাকে?

আমার যখন সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তখন কে থাকে?



আমার পাশে থাকা মানুষদের নাম:

আমার পছন্দের কার্যকলাপগুলি



আমি কি করতে পছন্দ করি?



আমি কীসে আগ্রহী?



আমি কোন সঙ্গীত পছন্দ করি?



আমি কি দেখতে পছন্দ করি?

আমার পছন্দের কার্যকলাপগুলি



আমি কীভাবে সৃজনশীল হতে পছন্দ করি?



আমি আমার শরীর কিভাবে নাড়াচাড়া করতে পছন্দ করি?



আমি যেসব কার্যকলাপ উপভোগ করি এবং আরও করতে চাই:



আমি যেসব কার্যকলাপ চেষ্টা করতে চাই:

আমার সাপোর্ট



যাদের সাথে আমি মজা করি



আপনার উত্তর সার্কেল করুন। আমি ... এর সাথে সময় কাটাতে পছন্দ করি।

... একবারে একটি ব্যক্তি।

হ্যাঁ

না

... একদল লোক।

হ্যাঁ

না

... বড় বড় অনুষ্ঠান।

হ্যাঁ

না



আমি যখন মজা করতে কার সাথে যোগাযোগ করব?

আমি কার সাথে সময় কাটাতে উপভোগ করি?



যাদের সাথে আমি মজা করি তাদের নাম:

অন্যরা আমাকে মূল্যবান মনে করে



যারা আমাকে মূল্য দেয়:



আমি কিভাবে অন্যদের সঙ্গ দিই:



আমার সম্পর্কে মানুষ কি পছন্দ করে?



আমি কীভাবে একজন ইতিবাচক রোল মডেল হব?

আমার একাকী সময়



আপনার উত্তর সার্কেল করুন।

আমি যখন একা থাকি তখন কেমন লাগে?

আমি একা থাকতে বেশিরভাগই উপভোগ করি।

হ্যাঁ

না

আমি যখন একা থাকি তখন প্রায়ই খারাপ লাগে।

হ্যাঁ

না



আমি যখন একা থাকি তখন কী করতে আমার ভালো লাগে?

যখন আমি দুঃখিত এবং একাকী বোধ করি তখন আমি কী করি?



আমি একা যেসব কাজ করতে পছন্দ করি:

আমার জীবনের অংশগুলি



আমার জীবনের অংশগুলি



আমার পরিবার



আমার বন্ধুরা



আমি যে সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার করি

আমার জীবনের অংশগুলি



পেশাদার যারা আমাকে সমর্থন করে



কর্মক্ষেত্রে বা প্রোগ্রামে থাকা লোকজন



আমার আশেপাশের লোকজন আমার পরিচিত

আমার জীবনের অংশগুলি

আমার জীবনের কিছু অংশ যেখানে আমার ভালো সমর্থন আছে:



আমি যে সম্পর্কগুলির কামনা করি:



আমার সমর্থনের বৃত্ত



আমার সমর্থনের বৃত্ত



কিছু মানুষ অন্যদের তুলনায় আমার বেশি কাছের।

আমার কাছের মানুষগুলো:

যাদের আমি খুব ভালোবাসি এবং যারা আমাকে খুব ভালোবাসে নামগুলো
লিখুন:



যারা আমাকে সমর্থন করেন:

তারা আমার জীবনের যেকোনো একটি অংশে আমাকে সাহায্য করে, যেমন
কাজ, স্কুল, অথবা বাড়ি। এরা হতে পারে ডাক্তার, সমাজকর্মী, শিক্ষক এবং
আরও অনেক কিছু নামগুলো লিখুন:



আমি যাদেরকে হাই বলি:

যাদের আমি চিনি কিন্তু আমার খুব কাছের কেউ নয়। আমি তাদের সাথে
আবহাওয়া নিয়ে কথা বলতে পারি, কিন্তু আমরা ব্যক্তিগত বিষয়গুলো
শেয়ার করি না।

কি অনুপস্থিত রয়েছে?



আমি কোন সম্পর্ক চাই? আপনার উত্তর সার্কেল করুন।

আমি চাই...

... আরও বন্ধু।	<input type="radio"/> হ্যাঁ	<input type="radio"/> না
... একটি গার্লফ্রেন্ড বা বয়ফ্রেন্ড।	<input type="radio"/> হ্যাঁ	<input type="radio"/> না
... আমার পাড়ার মানুষদের সাথে পরিচিত হওয়া।	<input type="radio"/> হ্যাঁ	<input type="radio"/> না



আমি যে সম্পর্কগুলি কামনা করি:

আমি কার সাথে কথা বলবো?



আমি কার সাথে কথা বলবো?



যদি ঘুম থেকে উঠে আমার
শরীর খারাপ লাগে এবং মনে
হয় আমি অসুস্থ

আমি যে ব্যক্তির সাথে কথা বলি

আমি আর কার সাথে কথা বলতে পারি?



যদি আমার অ্যাপার্টমেন্টের
দরজা ভেঙে যায়

আমি যে ব্যক্তির সাথে কথা বলি

আমি আর কার সাথে কথা বলতে পারি?



যদি কোন ডাক্তার বলে আমি
অসুস্থ, কিন্তু আমি বুঝতে না
পারলে

আমি যে ব্যক্তির সাথে কথা বলি

আমি আর কার সাথে কথা বলতে পারি?



যদি আমি রাগান্বিত, বিরক্ত এবং
হতাশ বোধ করি এবং কারো সাথে
কথা বলার প্রয়োজন হয়

আমি যে ব্যক্তির সাথে কথা বলি

আমি আর কার সাথে কথা বলতে পারি?

আমি কার সাথে কথা বলবো?



যদি কোনও সাপোর্ট স্টাফ
আমার সাথে অন্যায় আচরণ
করে থাকে।

আমি যে ব্যক্তির সাথে কথা বলি

আমি আর কার সাথে কথা বলতে পারি?



আমার টয়লেট আনক্লগ করতে
সাহায্যের প্রয়োজন হলো।

আমি যে ব্যক্তির সাথে কথা বলি

আমি আর কার সাথে কথা বলতে পারি?



যদি আমি একাকী এবং উদ্ভিন্ন
বোধ করি এবং কারো সাথে
কথা বলার প্রয়োজন হয়।

আমি যে ব্যক্তির সাথে কথা বলি

আমি আর কার সাথে কথা বলতে পারি?



যদি আমার একটি লাইটবাল্ব
পরিবর্তন করতে সাহায্যের
প্রয়োজন হয়।

আমি যে ব্যক্তির সাথে কথা বলি

আমি আর কার সাথে কথা বলতে পারি?

আমি কার সাথে কথা বলবো?



আমি যখন হেঁটে যাই, তখন যদি
পাড়ার কোন ছেলে আমাকে নানা
নামে ডাকে।

আমি যে ব্যক্তির সাথে কথা বলি

আমি আর কার সাথে কথা বলতে পারি?



যদি আমার কোন বন্ধুর সাথে
ঝগড়া হয়।

আমি যে ব্যক্তির সাথে কথা বলি

আমি আর কার সাথে কথা বলতে পারি?



যদি পরিবারের কোন সদস্য
আমার উপরে চিৎকার করে।

আমি যে ব্যক্তির সাথে কথা বলি

আমি আর কার সাথে কথা বলতে পারি?



যদি আমি আমার ইন্টারনেট,
বিদ্যুৎ বিল, অথবা ভাড়া
পরিশোধে পিছিয়ে থাকি।

আমি যে ব্যক্তির সাথে কথা বলি

আমি আর কার সাথে কথা বলতে পারি?

পরবর্তী পদক্ষেপ



পরবর্তী পদক্ষেপ

আমি যেসব কার্যকলাপ উপভোগ করি:

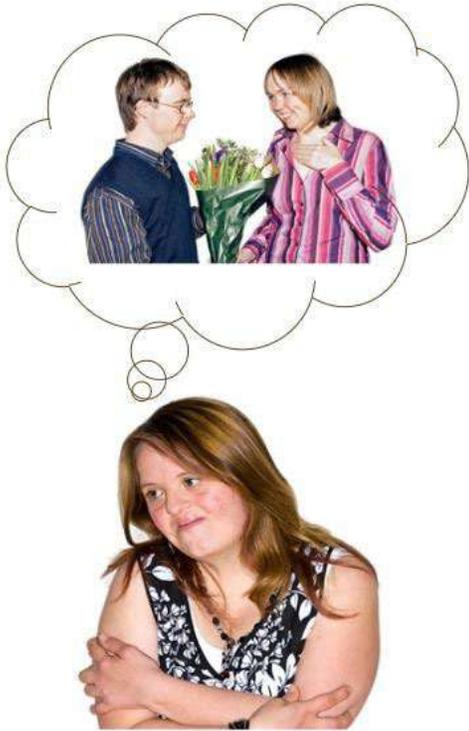


আমি যেসব কার্যকলাপ চেষ্টা করতে চাই:



পরবর্তী পদক্ষেপ

আমার জীবনে যে মানুষদের প্রতি আমি কৃতজ্ঞ:



আমি যে সম্পর্কগুলি কামনা করি:

পরবর্তী পদক্ষেপ

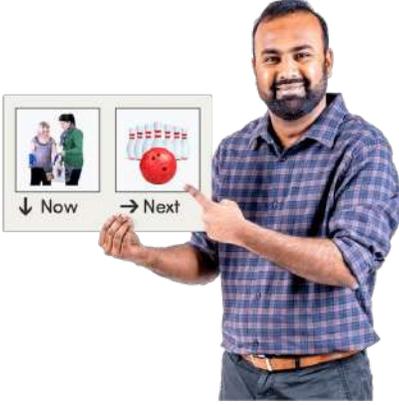
আমি যে সম্প্রদায় বা গোষ্ঠীর অংশ:



আমি যেসব সম্প্রদায় বা গোষ্ঠীতে যোগ দিতে চাই:



পরবর্তী পদক্ষেপ



আমার লক্ষ্য কী?

3টি পদক্ষেপ নেওয়ার কথা চিন্তা করুন।



1. আমি যে পদক্ষেপ নিতে পারি:



2. আমি যে পদক্ষেপ নিতে পারি:



3. আমি যে পদক্ষেপ নিতে পারি:

পরবর্তী পদক্ষেপ



আমার লক্ষ্য সম্পর্কে চিন্তা করার সময় কী আমাকে উদ্বিগ্ন করে?



নিজের লক্ষ্যে পৌঁছানোর চেষ্টায় অতীতে কী কী সমস্যার সম্মুখীন আমি হয়েছিলাম?



এই সমস্যাগুলি সমাধানে কী সাহায্য করতে পারে?

পরবর্তী পদক্ষেপ



আমি কার কাছে সাহায্য চাইব?

প্রথম ব্যক্তির নাম:

আমি এই ব্যক্তিকে অনুরোধ করব যে:

--



দ্বিতীয় ব্যক্তির নাম:

আমি এই ব্যক্তিকে অনুরোধ করব যে:

--



তৃতীয় ব্যক্তির নাম:

আমি এই ব্যক্তিকে অনুরোধ করব যে:

--

সহায়তা প্রদানকারী ব্যক্তিদের জন্য নির্দেশিকা

এই ওয়ার্কবুকটি কেন তৈরি করা হয়েছিল?

নিউ ইয়র্ক স্টেটের একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে যে বিকাশগত প্রতিবন্ধীকতা সহ অনেক মানুষে সামাজিক বিচ্ছিন্নতার সম্মুখীন হন, যার অর্ধেকেরও বেশি ব্যক্তি আরও সামাজিক সুযোগের প্রয়োজন প্রকাশ করেছেন। ফোকাস গ্রুপে, অংশগ্রহণকারীরা বৈষম্য, পরিবহন সমস্যা এবং প্রাসঙ্গিক ঘটনাগুলি খুঁজে পেতে অসুবিধাকে সামাজিকীকরণের মূল বাধা হিসাবে উল্লেখ করেছেন।

এটা কিভাবে ব্যবহার করা যেতে পারে?

এই ওয়ার্কবুকটি মানুষকে তাদের সামাজিক নেটওয়ার্ক মূল্যায়ন করতে, তাদের শক্তি এবং বৃদ্ধির ক্ষেত্রগুলি সনাক্ত করতে সাহায্য করে। এটি তাদের কাঙ্ক্ষিত সম্পর্ক গড়ে তোলার পদক্ষেপগুলি চিহ্নিত করতে সহায়তা করে। এটি সহায়তা সভা এবং সামাজিকীকরণের ফলাফল বিকাশের জন্য একটি কার্যকর অস্ত্র।

ওয়ার্কবুকের উত্তরগুলি গোপন রাখতে হবে এবং ওয়ার্কবুকটি অংশগ্রহণকারীর নিজস্ব হবে। যদিও ব্যক্তিগত প্রতিক্রিয়াগুলি ব্যক্তিগত, সাধারণীকৃত তথ্য সাধারণ চাহিদা এবং প্রবণতা প্রকাশ করতে পারে।

কীভাবে সহায়তা প্রদান করবেন

সহায়তা কর্মীদের তাদের নিজস্ব মূল্যবোধ চাপিয়ে না দিয়ে, সামাজিক মিথস্ক্রিয়া সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের পছন্দকে সম্মান করা উচিত। সক্রিয় শ্রবণ কৌশলগুলির মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীদের অভিজ্ঞতা যাচাই করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, বিশেষ করে যখন চ্যালেঞ্জিং সম্পর্ক বা একাকীত্বের অনুভূতি স্মরণ করা হয়। পেশাদার সহায়তা কর্মীদের অবশ্যই বাধ্যতামূলক প্রতিবেদনের প্রয়োজনীয়তা মেনে চলতে হবে।

এই প্রকল্পটি আংশিকভাবে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কমিউনিটি লিভিং প্রশাসন, স্বাস্থ্য ও মানবসেবা বিভাগ, ওয়াশিংটন, ডিসি থেকে 20201 নিউ ইয়র্ক স্টেট কাউন্সিল অন ডেভেলপমেন্টাল ডিজঅ্যাবিলিটিজ (NYS CDD) এর মাধ্যমে অনুদান নম্বর 2301NYSCDD দ্বারা সমর্থিত ছিল। সরকারি পৃষ্ঠপোষকতায় প্রকল্প গ্রহণকারী অনুদানপ্রাপ্তদের তাদের ফলাফল এবং সিদ্ধান্তগুলি স্বাধীনভাবে প্রকাশ করতে উৎসাহিত করা হয়। তাই, দৃষ্টিভঙ্গি বা মতামত অগত্যা অফিসিয়াল ACL নীতি বা NYS CDD এর মতামত, ব্যাখ্যা বা নীতির প্রতিনিধিত্ব করে না।

এই সহজ পঠনযোগ্য ওয়ার্কবুকটি তৈরি করেছেন:



Seeing beyond disability.

220 East 42nd Street, New York, NY 10017

international@yai.org www.yai.org

অধিকাংশ ছবি Photosymbols Picture Database থেকে নেওয়া হয়েছে

www.photosymbols.com

Freepik-এর কিছু ছবি www.freepik.com