<u>সেজুতি সরদারের উদ্দোগে প্রাথমিক বিদ্যালয়ে সেলফ ডিফেন্স প্রশিক্ষণ</u>....

সেজুতি সরদার মঙ্গলকোট মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের ৯ম শ্রেণির একজন শিক্ষার্থী। তিনি বসুন্তিয়া সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়ের প্রাক্তন শিক্ষার্থী। রিইব হোপ প্রকল্পের আওতায় ৭ দিনব্যাপী দ্বন্দ্ব-সংবেদনশীল সেল্ফ ডিফেন্স প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত সেজুতি তার নিজস্ব অভিজ্ঞতা কাজে লাগিয়ে প্রাথমিক বিদ্যালয়ের ছোট শিক্ষার্থীদের জন্য ৩ দিনের সেলফ ডিফেন্স প্রশিক্ষণ আয়োজন করেন।

প্রশিক্ষণের প্রথম দিন, শিশুদের মধ্যে অনেকেই প্রথমে কিছুটা লজ্জা ও ভয় অনুভব করছিল। কেউ জানত না, যদি কোনো অচেনা ব্যক্তি অশালীন স্পর্শ করে বা কোনো অস্বস্তিকর পরিস্থিতি তৈরি হয়, তখন কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেখাবে। সেজুতি প্রশিক্ষনের মধ্যে ধীরে ধীরে তাদের বোঝাতে লাগলেন **“Good Task / Bad Task”** কৌশল। তারা শিখল, কোন কাজ তাদের নিরাপদ রাখে এবং কোন কাজ ঝুকিপূর্ণ হতে পারে। শিশুরা খেলাধুলার মতো প্রশিক্ষনের মাধ্যমে শিখতে লাগল কিভাবে একে অপরকে সাহায্য করা যায়, নিরাপদ স্থানে যাওয়ার পথ বেছে নেওয়া যায় এবং প্রয়োজনে বড়দের সঙ্গে যোগাযোগ করা যায়।

প্রথম দিন শেষে শিক্ষার্থীরা খেলার মাধ্যমে অনুশীলনের অভ্যাস ধরে ফেলল। দ্বিতীয় দিনে সেজুতি শিখালেন সহজ আত্মরক্ষার কৌশল, যেমন নির্জন জায়গায় ভয়ে না ভেবে ধীরে ধীরে নিরাপদ স্থানে চলে যাওয়া এবং নিজের চারপাশ সতর্কভাবে পর্যবেক্ষণ করা। ছোটরা খুশিতে ভরে উঠল এবং উপভোগ করলো এবং শিখলো।

শেষ দিনে শিশুদের মধ্যে পরিবর্তন স্পষ্ট। তারা আগের চেয়ে অনেক আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠেছিল। তারা এখন একে অপরকে সতর্ক করতে এবং





নিরাপদ স্থানে সরে যেতে শিখেছে। শিক্ষক ও অভিভাবকরাও সন্তুষ্ট হলেন। তারা দেখলেন, শিশুরা ছোট বয়সেই নিরাপত্তা সচেতন হয়ে উঠেছে। সেজুতি সরদারের এই উদ্যোগ প্রমাণ করল, সঠিক প্রশিক্ষণ এবং সহায়তা পেলে প্রাথমিক শিক্ষার্থীরাও সাহসী, সচেতন এবং সক্ষম হতে পারে। সেজুতির এমন উদ্দোগ প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থদের জন্য একটি নিরাপদ, সচেতন ও ক্ষমতায়িত পরিবেশ তৈরি করেছে।

