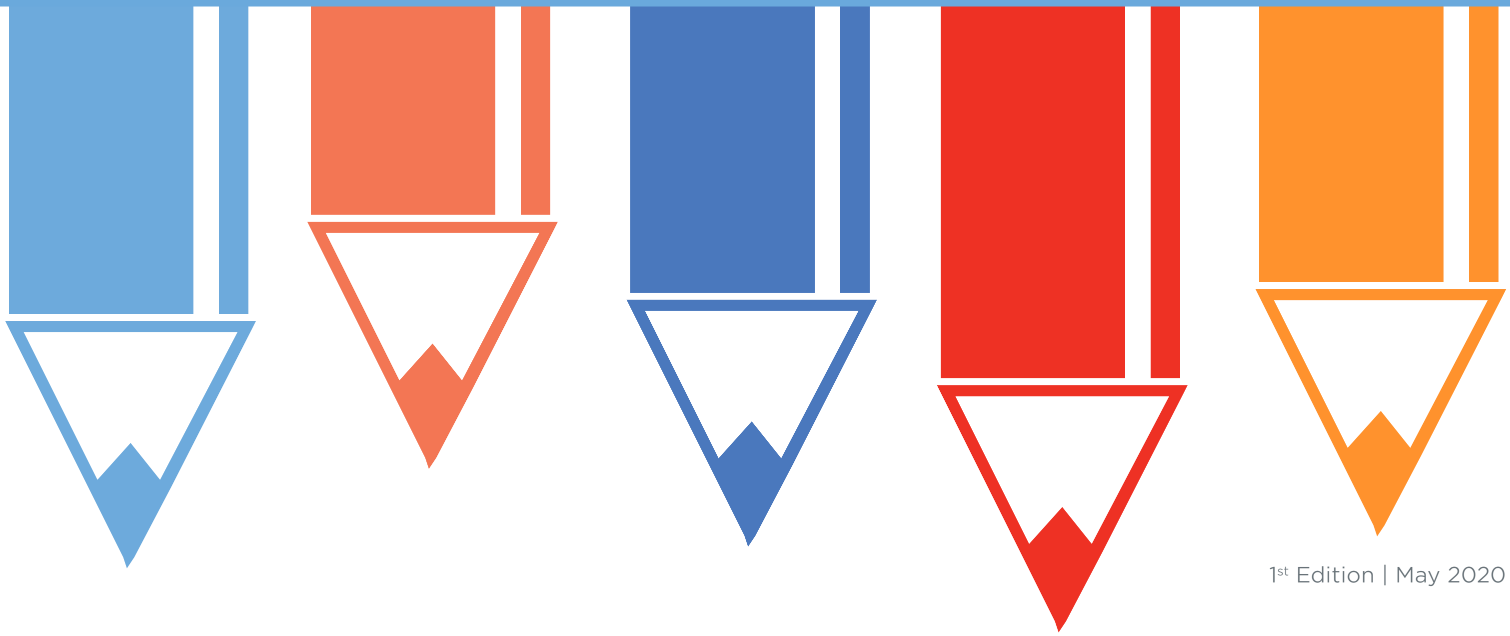
SmileTrain

হাসির ৯ টি কারণ

মজার পারিবারিক কার্যকলাপের পুস্তিকা

ফাটা ঠোঁট এবং / বা তালু দ্বারা আক্রান্ত পরিবারগুলির মধ্যে মানসিক স্বাস্থ্য এবং সচেতনতা প্রচারের জন্য স্মাইল ট্রেন কর্তৃক সরবরাহকৃত।



1st Edition | May 2020

এই পুস্তিকা সম্পর্কে

এই পুস্তিকাটি তোমার মতো বাচ্চাদের জন্য ডিজাইন করা হয়েছিল। তোমাকে যা খুশি করে তোলে, তুমি যা নিয়ে গর্ব বোধ করো, এবং যেভাবে তুমি চ্যালেঞ্জিং অনুভূতি ও পরিস্থিতি কাটিয়ে উঠতে পারো সে সম্পর্কে আরও জানার জন্য এটি এমন কার্যকলাপে পূর্ণ যা তুমি নিজের এবং পরিবারের অন্যান্যদের সাথে করতে পারো। আমরা আশা করি এটি তোমাকে তোমার এ অভিযাত্রায় সহায়তা করবে। এই পুস্তিকাটি বাছাই করার জন্য এবং হাসির আরও কয়েকটি কারণ সন্ধানের সুযোগ গ্রহণ করার জন্য তোমাকে ধন্যবাদ।

তোমার যদি প্রিন্টার ব্যবহারের সুযোগ না থাকে বা যদি তুমি পুস্তিকাটির মুদ্রিত সংস্করণ না পাও? কোন অসুবিধা নেই! তুমি নিজেই নির্দেশনাগুলো পড়ে আঁকতে পারবে! সবকিছুকে মনের মতো করে তোলার জন্য নিজের কল্পনাশক্তি ব্যবহার করো।

এই কাজে মূল অবদান রাখার জন্য গ্রেস পিটার্স, নিউইয়র্ক, এবং স্মাইল ট্রেনের কলম্বিয়াস্থ সহযোগী হাসপাতাল ফান্ডাসিয়েন ক্লিনিকা নোয়েল (Fundación Clínica Noel) এর মনোবিজ্ঞানী মার্থা জারামিলো এবং ক্যামিলিয়া ওসোরিও কে বিশেষ ধন্যবাদ।

SmileTrain

সুচিপত্র

সুখের পিৎজা 1

আত্মমর্যাদাবোধক শব্দ খুঁজে বের করা 4

আমার পরিবারের নিজস্বতা 5

লুকোচুরি 6

আবর্জনা থেকে শিল্প 7

হাতের সম্প্রীতি 8

পারিবারিক ক্লাব 9

“আমি” ক্যান (বা কাপ!) 10

কৃতজ্ঞতা প্রকাশ 11

সুখের পিৎজা

যাতে তুমি খুশি হও তা জানা সব সময় সহজ নয়, তবে পিৎজা দিয়ে শুরু করাটা খুব ভালো। এই অনুশীলনে, তুমি তোমার নিজের জন্য বিশেষ পিৎজা তৈরি করবে – তবে পেপেরনি বা অতিরিক্ত পনিরের পরিবর্তে এর ওপরে তুমি ছড়িয়ে দেবে সেই সব জিনিস যাতে তুমি খুশি হও, যেমন তোমার পরিবারের সাথে সময় কাটানো, অথবা হাসি, অথবা আরো বেশি বিৎজা! এর মাধ্যমে তুমি বড় ব্যাপার গুলোতে মনোযোগ দিতে পারবে, এবং এর ফলে তোমাকে জীবনের ছোটখাটো বিষয় নিয়ে তেমন সময় ব্যয় করতে হবে না।

১. তুমি এবং তোমার পরিবার সুখী হও এরকম ৭টি জিনিসের তালিকা করো (যেমন: পারিবারিক সময়, আলিঙ্গন, হাসি)। এগুলো তোমার "সুখের উপাদান।" যদি তুমি এখনই ৭ টি জিনিসের নাম মনে করতে না পারো, তবে তুমি পরেও এগুলো যোগ করতে পারো।

২. এই "সুখের উপাদানগুলিকে" "১" থেকে "৭" পর্যন্ত ক্রমে সাজাও। তালিকার "১" নম্বরের উপাদানটি তোমার কাছে সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ, "২" নম্বরেরটি তারপরে সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ, এরকমভাবে সবগুলোকে সাজাতে হবে। (যেমন, যদি পরিবারের সাথে সময় কাটালে তুমি সবচেয়ে বেশি সুখী হও তাহলে এটি হবে "১")। মনে রাখবে: সবচেয়ে মজাদার পিৎজাটিতে অনেকগুলো উপাদান থাকে!

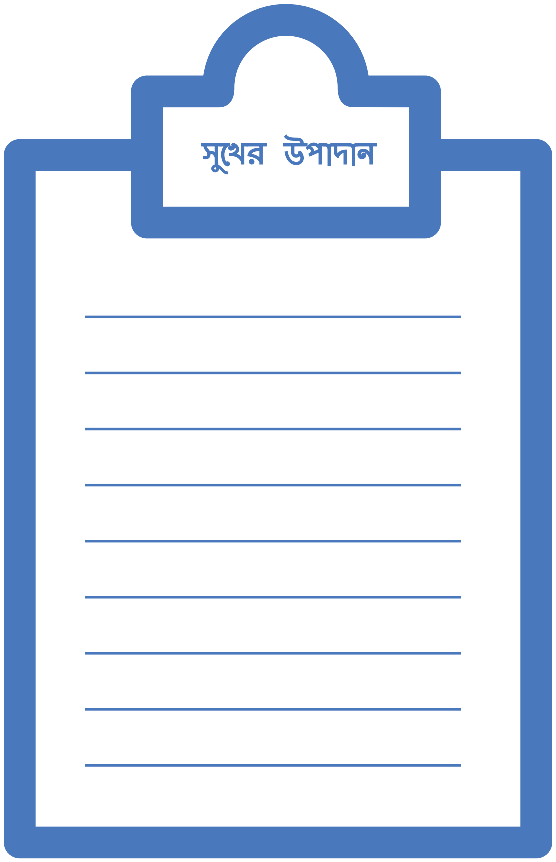
৩ এবার, "পিৎজার উপকরণগুলির" (পিৎজা ক্রাস্ট, ময়দা, সস, পনির, টপিংস) কোনটি তোমার জন্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ সে অনুযায়ী সেগুলোকে সাজাও। যেমন - পিৎজা ক্রাস্টটি "১" হতে পারে কারণ ক্রাস্টটিতেই পিৎজার সবগুলো উপাদান থাকে, অথবা পনিরও "১" হতে পারে কারণ এটি তুমি সবচেয়ে বেশি পছন্দ করো।

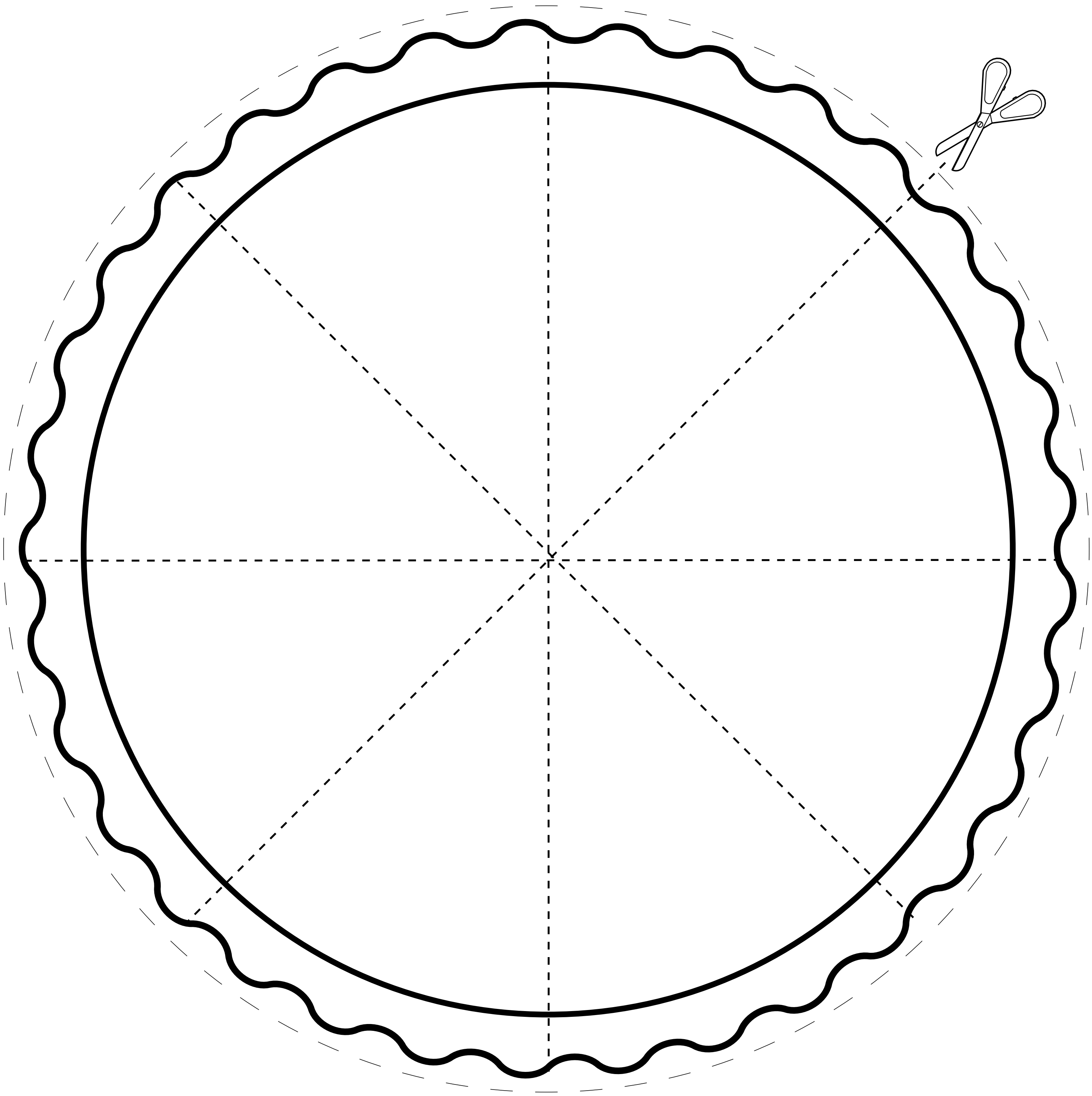
৪ "পিৎজার উপকরণগুলির" সাথে তোমার "সুখের উপাদানগুলো" মেলাও এবং লিখে ফেলো (যেমন- পরিবারের সাথে সময় কাটানো পিৎজা ক্রাস্টের ওপর লেখা হবে যদি দুটিই "১" বা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হয়)। যদি তুমি আগেই ৭টি "সুখের উপাদান" বের না করে থাকো, তাহলে এখন তুমি নতুন কোনো উপাদান ভেবে বের করতে পারো। এবং সেগুলো তোমাকে এখনই বের করতে হবে এবং পিৎজার উপকরণের নম্বরের সাথে সুখের উপাদানের ক্রম মিলিয়ে লিখে ফেলতে হবে।

৫ প্রত্যেকটি "সুখের উপাদানের" সাথে "পিৎজার উপকরণগুলো" মিলে গেলে, সমস্ত উপকলণে রঙ করে ফেলো।

৬ ফোঁটা চিহ্নিত রেখা বরাবর উপকরণগুলি কেটে নাও এবং পিৎজা ক্রাস্টের সাথে আঠা দিয়ে লাগিয়ে দাও।

৭ চমৎকার! এখন তোমার কাছে এমন একটি পিৎজা আছে যার ওপরে ছড়ানো রয়েছে সেই সব জিনিস যা তোমাকে ও তোমার পরিবারের সবাইকে সুখী করে।



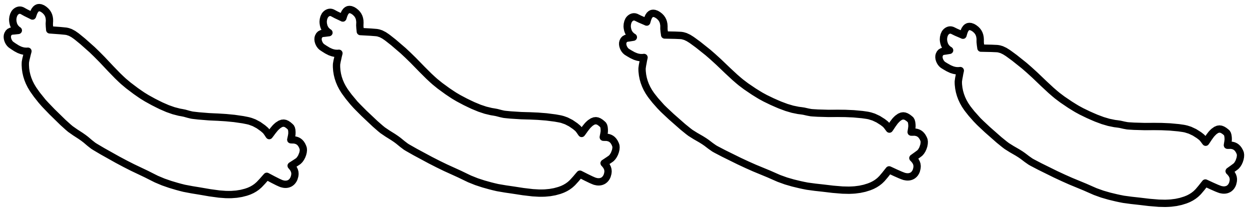


টমেটো

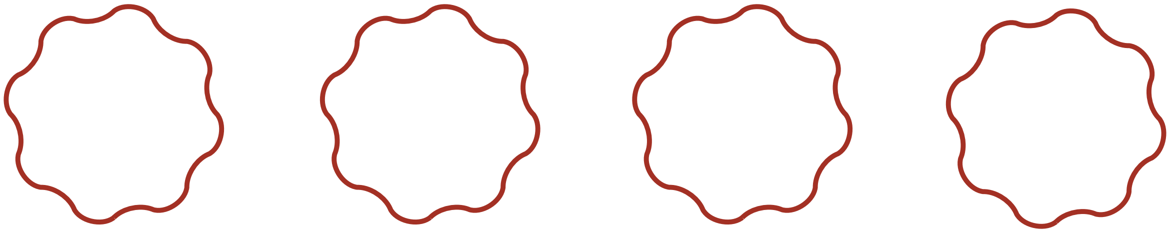
পনির

মাশরুম

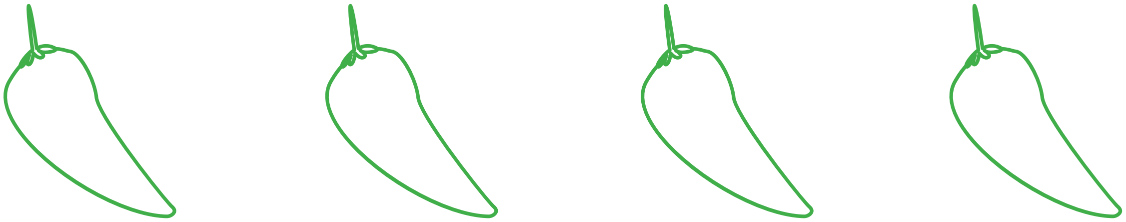
সসেজ



মাংসের পুর



মরিচ



আত্মমর্যাদাবোধক শব্দ খুঁজে বের করা

তুমি অসাধারণ এবং তোমার মতো আর কেউ নেই। তবে কখনও কখনও তোমার মনে হতে পারে যে, নিজের বিশেষ এবং অনন্য বৈশিষ্ট্যগুলো বোঝানোর জন্য সঠিক শব্দ খুঁজে পাওয়া বেশ কঠিন। এই শব্দ অনুসন্ধান অনুশীলনে তুমি লুকিয়ে থাকা শব্দগুলো ভেবে বের করার চেষ্টা করবে। প্রতিটি শব্দ আত্মমর্যাদার সাথে সম্পর্কিত, অর্থাৎ নিজের সম্পর্কে তুমি যা ভাবো বা বিশ্বাস করো। শব্দগুলি খুঁজে বের করার সময়, ভাবো যে শব্দগুলো তোমার ক্ষেত্রে কিভাবে প্রযোজ্য। নিজেকে নিয়ে গর্ব করার মতো তোমার অনেক কিছুই আছে!

১. লুকানো শব্দগুলি খুঁজে পেতে উপরে, নিচে, সামনে, পেছনে এবং কোণাকুণি খোঁজ করো।

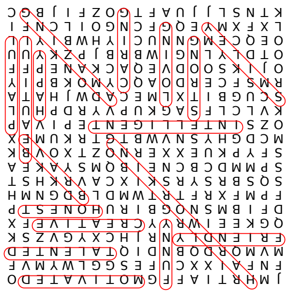
J	M	H	R	T	I	A	F	F	G	M	O	T	I	V	A	T	E	D	O
F	N	F	A	I	X	X	C	U	F	E	S	G	G	L	W	Y	M	V	F
M	V	M	Q	R	D	Q	B	N	D	I	Q	T	A	L	E	N	T	E	D
F	R	I	E	N	D	L	Y	N	R	J	H	C	X	Y	G	V	Z	S	K
Q	G	K	E	E	I	W	R	Y	Y	C	R	E	A	T	I	V	E	F	X
D	F	I	B	M	S	N	O	G	B	I	R	U	H	O	N	E	S	T	P
F	P	M	F	X	R	F	T	R	T	W	M	D	L	B	D	G	N	M	H
S	Q	S	B	R	S	Y	R	S	K	I	X	C	A	V	R	K	H	S	T
S	P	M	M	D	C	B	C	N	E	I	B	Q	M	S	Y	A	K	E	A
S	F	Y	P	K	U	E	X	X	E	R	N	O	Z	T	X	O	V	B	K
M	C	D	G	H	Y	S	N	V	W	B	T	G	T	R	K	U	M	E	X
O	Z	S	I	N	T	E	L	L	I	G	E	N	T	E	P	I	V	A	P
K	V	L	C	L	F	S	A	G	K	U	P	V	Y	R	D	P	H	U	L
S	C	U	G	B	I	T	X	L	M	E	C	A	D	W	J	H	A	T	A
R	M	S	F	C	E	R	D	O	A	Q	C	Y	M	O	K	B	P	I	Y
O	J	I	K	S	O	O	D	V	E	Q	A	C	K	A	N	E	P	F	F
O	T	D	L	Y	L	N	G	I	W	B	R	B	J	P	Z	K	Y	U	U
O	E	Q	C	E	M	G	N	N	U	C	I	Y	H	W	B	I	Y	L	L
L	X	F	X	M	Y	E	Q	G	F	C	N	G	O	I	L	C	N	F	I
K	T	N	S	L	J	J	U	A	F	T	G	O	Z	F	I	J	B	G	C

পরিশ্রমী
সৃজনশীল
চনমনে
সাহসী

সুখী
বুদ্ধিমান
অসাধারণ
স্নেহশীল

সৎ
সুন্দর
বন্ধুত্বপূর্ণ
যত্নশীল

শক্তিশালী
উদ্দীপ্ত
প্রতিভাবান
হাসিখুশি
মজার



SmileTrain

আমার পরিবারের নিজস্বতা

প্রতিটি পরিবারই আলাদা। নিচের ছবিতে তোমার পরিবারের প্রত্যেক সদস্যকে চিহ্নিত করো এবং তাদের স্বতন্ত্র ব্যক্তিত্ব বোঝানোর জন্য রঙ বা আকৃতি যুক্ত করো। আঁকার সময় ভাবো যে তুমি এবং তোমার পরিবারের প্রতিটি সদস্য কিভাবে সবার থেকে আলাদা। কি সে তোমার পরিবারটি সবার থেকে আলাদা।

১. নিচের ছবিতে তোমাকে এবং তোমার পরিবারকে আঁকো।

২. বাকি ছবিতে ইচ্ছেমতো রঙ করো।

লুকোচুরি

কখনো কখনে নিজেদের সম্পর্কে সবচেয়ে ভালো জিনিসগুলো মনে করা কঠিন হয়। এটি অনেকটা এমন যে আমাদের যে দিকগুলো আমরা ভালোবাসি সেগুলো যেন লুকিয়ে রয়েছে। এই কার্যকলাপে তোমার পরিবারের সদস্যরা তোমার যে দিকগুলো তারা ভালোবাসে সেগুলো তোমার বাড়ির বিভিন্ন স্থানে লুকিয়ে রাখবেন এবং তুমি সেগুলো খুঁজে বের করবে। যখন এগুলো খুঁজে বের করবে তখন মনে রাখবে যে চমৎকার বৈশিষ্ট্যগুলো তুমি দেখতে পাও তার সবই রয়েছে, শুধু খুঁজে বের করতে হবে।

1 নিচের ইতিবাচক বৈশিষ্ট্যগুলি পড় এবং ভাবো যে এগুলো তোমার মধ্যে কিভাবে রয়েছে। তারপর, হয় নিজে নিজে অথবা পরিবারের সদস্যদের সাথে নিয়ে ফাঁকা স্থানগুলিতে তোমার নিজের অন্যান্য ইতিবাচক বৈশিষ্ট্যগুলো দিয়ে পূরণ করো।

2 তুমি যে বৈশিষ্ট্যগুলো মাত্র যোগ করলে সেগুলো সহ সকল ইতিবাচক বৈশিষ্ট্যগুলো কেটে দাও।

3 পরিবারের সদস্যরা এরপর চরিত্রের ইতিবাচক বৈশিষ্ট্যগুলো বাড়ির বিভিন্ন স্থানে লুকিয়ে রাখবেন।

4 চরিত্রের ইতিবাচক বৈশিষ্ট্যগুলি লুকনো হয়ে গেলে, খোঁজা শুরু করো। যতগুলো পারো ততগুলো বৈশিষ্ট্য সংগ্রহ করার চেষ্টা করো! যখনই একটি ইতিবাচক বৈশিষ্ট্য খুঁজে পাবে, জানবে যে এটি তোমারই একটি অংশ এবং এটি নিয়ে গর্ব বোধ করবে এবং এই বৈশিষ্ট্য তোমার চরিত্রে প্রতিফলিত করার চেষ্টা করবে।

যেমন: আমি ভাল প্রতিবেশী

______

______

______

______

______

ইতিবাচক চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য:

1 আমি ভাল শ্রোতা

2 আমি আস্থাভাজন বন্ধু

3 আমি আমার নিজের মতো নিখুঁত

4 আমি দয়ালু

5 আমি রান্নার কাজে ভালো সাহায্য করতে পারি

6 আমি বোন/ভাই হিসেবে মজার

7 আমার সবচেয়ে সুন্দর করে হাসি

8 আমার হাসি সুন্দর

9 আমি সুপারস্টার

______

______

আবর্জনা থেকে শিল্প

পুনঃপ্রক্রিয়াজাতরণের মাধ্যমে "আবর্জনা"কে যে কেবল পুনরায় ব্যবহারযোগ্য করে তোলা যায়, তাই নয় এর মাধ্যমে তুমি ঘরে বসে মজার মজার আর্ট প্রজেক্ট করতে পারো! এই কার্যকলাপের মাধ্যমে দেখা যাবে যে সবকিছুর এমনকি যে জিনিসগুলো আমরা ফেলে দিই তার ভেতরেও কিছু ব্যবহারযোগ্যতা এবং মূল্য রয়েছে।

1 আপনার বাড়িতে বা আশেপাশে পুনরায় ব্যবহারযোগ্য করে তোলা যায় এমন জিনিস খুঁজে বের করুন। যেমন - বোতাম, ছেঁড়া দড়ি, টয়লেট পেপারের পরিত্যক্ত কাগজ, বোতলের মুখ।

2 নিজের কল্পনাশক্তি ব্যবহার করে এই জিনিসগুলো থেকে একটি চমৎকার শিল্প তৈরি করো!

হাতের সম্প্রীতি

কখনো কখনো আমরা আমাদের আবেগ সামলাতে হিমশিম খাই, বা আমাদের মন ঠিক থাকে না। জিন শিন জিৎসু হাতের সম্প্রীতি কার্যকলাপের মাধ্যমে তুমি তোমার আবেগকে শান্ত করতে পারবে এবং এটি তোমার মন ভালো করতে সাহায্য করবে। তুমি এই কার্যকলাপটি তোমার পরিবারের সদস্যদেরও দেখাতে পারো, এ ধরনের অনুভূতি হলে তারাও এই কার্যকলাপে অংশ নিতে পারে। একে অন্যকে খোলামেলাভাবে নিজেদের অনুভূতি জানানোর মাধ্যমে তুমি এবং তোমার পরিবারের সদস্যরা একে অন্যের আবেগ সম্পর্কে আরও ভালোভাবে জানতে পারবে এবং সবাই মিলে মন ভালো করতে পারবে।

1 মন শান্ত করা, প্রফুল্ল করা ও মন ভালো করার জন্য এশিয়ার প্রাচীন জিন শিন জুৎসু শিল্প ব্যবহার করো। নিচের "হাতের সম্প্রীতি" শীর্ষক বর্ণনাটি পড়ো।

2 প্রতিদিন বুড়ো আঙুল থেকে শুরু করি প্রতিটি আঙুল ৩-৫ মিনিট ব্যাপী ধরে রাখো।

3 একটি নির্দিষ্ট অনুভূতি দূর করতে যতক্ষণ না কোনো পরিবর্তন আসে ততক্ষণ সঠিক আঙুলটি ধরে থাকো, আঙুল ধরে রাখার সময় শ্বাস নাও এবং হাসো।

www.instilljsj.com ~ Karen Searls © 2007, 2020

জিন শিন জিৎসু

রোগ নিরাময়ের একটি প্রাচীন শিল্প, বইয়ের প্রচলন হওয়ারও বহু আগে থেকে এটি বংশানুক্রমে প্রবাহিত হতে থাকে। এই শিল্প থেকে আমরা জানতে পারি যে যখন আমাদের মন খারাপ হয় এবং আমরা শারীরিকভাবে অস্বাচ্ছন্দ্য বোধ করি তখন সবসময় আমাদের হাতের কাছে থাকা কিছু সাধারণ জিনিস দিয়েই— আমাদের শ্বাস-প্রশ্বাস এবং আমাদের হাত— আমরা এগুলো নিরাময় করতে পারি।

এ বিষয়ে আরও জানতে www.jsjinc.net-এ যান।

হাতের সম্প্রীতি, জিন শিন জিৎসু অনুমোদিত প্রাকটিশনার এবং সেলফ-হেল্প শিক্ষক ক্যারেন সিয়ার্লস এর অনুমতিক্রমে পুনরুৎপাদিত, এপ্রিল ২০২০

পারিবারিক ক্লাব

তোমার পরিবার তোমাকে সাহায্য করার এবং তোমার কষ্ট লাঘব করার অন্যতম উৎস হতে পারে। এই কার্যকলাপে, তুমি এবং তোমার পরিবারের সদস্যরা একসাথে সময় কাটাবে। তবে এটি সাধারণত তোমরা পরিবারের সবাই যে ধরনের সময় কাটাও সে ধরনের সময় নয়, একে বলা হয় “পারিবারিক ক্লাব”– এটি এমন একটি জায়গা যেখানে পরিবারের সকল সদস্য প্রতি সপ্তাহে একটি নির্দিষ্ট বিষয় নিয়ে কথা বলে এবং এখানে সবাইকে কথা বলার সুযোগ দেওয়া হয়। তোমার জন্য গুরুত্বপূর্ণ এরকম বিষয় অন্যদের জানানোর জন্য তুমি এই সময় ব্যবহার করতে পারো, অথবা পরিবারের অন্যান্যদের জন্য কোন বিষয়গুলো গুরুত্বপূর্ণ এ সময় থেকে তুমি তা ও জানতে পারো।

1. তুমি এবং তোমার পরিবারের সদস্যরা মিলে পারিবারিক ক্লাবের জন্য সপ্তাহে একটি দিন এবং সময় ঠিক করবে। যেমন– প্রতি বৃহস্পতিবার রাতের খাবারের পরে একসাথে সময় কাটানোর খুব ভালো সময়, কারণ তুমি তোমার পরিবারের সাথেই রয়েছো।
2. আলোচনা সঞ্চালনার জন্য একজন নেতা বা সঞ্চালক নির্বাচন করো। প্রতি সপ্তাহে এই ব্যক্তিটি পরিবর্তন হবে।
3. আলোচনা সঞ্চালনার নেতা পারিবারিক ক্লাবের বিষয়বস্তু বেছে নেবে। কয়েকটি উদাহরণ – প্রিয় মিষ্টি, প্রিয় খেলা, বা সবচেয়ে মজার পারিবারিক স্মৃতি।
4. নির্বাচিত বিষয় নিয়ে কমপক্ষে ৩০ মিনিট কথা বলো। আলোচনা সঞ্চালনার নেতা যদি মনে করেন যে আলোচ্য বিষয়টি যথেষ্ট গুরুত্ব পাচ্ছে তাহলে আলোচনার সময় অন্য বিষয় সামনে এলেও সমস্যা নেই। এছাড়াও যাতে প্রত্যেকে কথা বলার ক্ষেত্রে সমান সুযোগ পায় তা নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ।
5. একটি নির্দিষ্ট বিষয় নিয়ে সবাই এক জায়গায় বসে আলোচনা করার এবং প্রত্যেকের নিজেকে গুরুত্বপূর্ণ মনে করার খুব ভালো একটি পদ্ধতি এটি!

“আমি” ক্যান (বা কাপ!)

কখনও কখনও তোমার জীবনের সব ভালো জিনিসগুলো সম্পর্কে তোমাকে মনে করিয়ে দেওয়ার প্রয়োজন পড়ে। “আমি” ক্যান (বা কাপ!) এই স্মৃতিগুলো দ্বারা পূর্ণ একটি পাত্র। যখন তোমার এ ধরনের অনুপ্রেরণার প্রয়োজন তখন তোমাকে উৎসাহ দেওয়ার ক্ষেত্রে এটি কাজে লাগতে পারে!

1. একটি খালি, পরিষ্কার ক্যান অথবা কাপ নাও। খাবার বা কোনো কিছু আছে এরকম কোনো ক্যান ধুয়ে নিলেও হবে। যদি তুমি ক্যান ব্যবহার করতে চাও তবে এটি তোমার পিতামাতা / অভিভাবককে দেখাও যাতে তারা দেখে দিতে পারেন যে ক্যানটিতে কোনো ধারালো প্রান্ত নেই। (পরামর্শ: “আবর্জনা থেকে শিল্প” কার্যকলাপের মাধ্যমে তুমি দারুণ একটি ক্যান তৈরি করতে পারো!)
2. কমপক্ষে ১০ টি জিভ ডিপ্রেসর (tongue depressors) বা লজেন্সের কাঠি (বা একই আকারের অন্য কোনো উপকরণ যার ওপর তুমি লিখতে পারবে) নাও।
3. তোমার পরিবার বা বন্ধুদের প্রত্যেকে কয়েকটি করে কাঠি নেবে এবং সেগুলোর ওপর আলাদা আলাদা শব্দ বা বাক্যাংশ লিখবে। এই শব্দ বা বাক্যাংশগুলো ইতিবাচক হতে হবে এবং “আমি...” বাক্যটিকে সম্পূর্ণ করবে; যেমন – “সুখী”, ” প্রিয়”, অথবা “নিরাপদ”। এগুলি ইতিবাচক শব্দ হওয়া উচিত যা “আমি ...” বাক্যটি সম্পূর্ণ করে (উদাহরণস্বরূপ: “সুখী,” “প্রিয়,” বা “নিরাপদ”)।
4. সব কাঠিগুলিতে ইতিবাচক শব্দ লেখা হয়ে গেলে এগুলোকে ক্যানের মধ্যে রেখে ক্যানটিকে ঝাঁকিয়ে নাও।
5. একজন ব্যক্তি ক্যানটি নিয়ে যাবে এবং একটি কাঠি তুলে জোরে জোরে কাঠিতে লেখা শব্দ/বাক্যাংশ পড়বে। সকলে জোরেজোরে বাক্যটি পুনরাবৃত্তি করবে।
6. পরবর্তী ব্যক্তির কাছে ক্যানটি দাও, তিনি আরেকটি কাঠির লেখা পড়বেন। তারপরে প্রত্যেকে উচ্চস্বরে সেই বার্তাটি পুনরাবৃত্তি করবে।
7. প্রত্যেকে অন্তত একবার করে পড়া না পর্যন্ত অথবা সকল শব্দ পড়া শেষ না হওয়া পর্যন্ত কার্যকলাপটি চালিয়ে যাও।
8. খেলা শেষ হয়ে গেলে একটি খোলা জায়গায় “আমি আছি” ক্যানটি (বা কাপ!) রাখো। তোমার যখন মন খারাপ হবে তখন ক্যান বা কাপ থেকে একটি কাঠি তুলে নাও এবং পড়ো!

কৃতজ্ঞতা প্রকাশ

তুমি কি জানো "কৃতজ্ঞতা" শব্দের অর্থ কি? এর অর্থ কৃতজ্ঞ হওয়া এবং কৃতজ্ঞতার অনুভূতি অন্যদের জানানো। তুমি কি মনে করতে পারো তুমি কার প্রতি কৃতজ্ঞ? হতে পারে যে তুমি তোমার মার প্রতি কৃতজ্ঞ কারণ তিনি তোমাকে তোমার প্রিয় খাবারগুলো রান্না করে দেন, অথবা তুমি তোমার সেই বন্ধুটির প্রতি কৃতজ্ঞ যে তোমাকে সবসময় হাসায়। কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করলে কেবল তোমারই ভালো লাগবে তা নয়, বরং যার প্রতি তুমি কৃতজ্ঞ সেও নিজেকে বিশেষ বোধ করবে।

1 নিচের টেমপ্লেটটি পূরণ করে তুমি কৃতজ্ঞ এমন কারও কাছে একটি চিঠি লেখ! যেমন, **"প্রিয়** মা (ব্যক্তির নাম), রাতে মজাদার ভাত ও মুরগির মাংস রান্না করার **জন্য** (উক্ত ব্যক্তি যা করার জন্য তুমি কৃতজ্ঞ) **ধন্যবাদ"। আমি তোমার প্রতি কৃতজ্ঞ। তুমি আমার মুখে হাসি ফোটাও! ভালবাসা নাও, তোমার** (তোমার নাম)।"

2 ইচ্ছেমতো চিঠিটি নকশা করো ও রঙ করো!

3 যদি তোমার এটি করে ভালো লাগে তাহলে ঐ মানুষটিকে তোমার চিঠিটি দাও। তুমি কৃতজ্ঞ এটি জেনে তারা খুশি হবে এবং কৃতজ্ঞতা জানাতে পেরে তুমিও খুশি হবে!

প্রিয় ______________________,

জন্য ______________________

____

ধন্যবাদ"। আমি তোমার প্রতি কৃতজ্ঞ। তুমি আমার মুখে হাসি ফোটাও!

ভালবাসা নাও, তোমার, ______________

তুমি কি জানতে যে শরীরের যত্ন নেওয়ার মতো মনের যত্ন নেওয়াও সমান গুরুত্বপূর্ণ? নিজের মন এবং আবেগের যত্ন নেওয়ার একটি পদ্ধতি হলো শিল্প। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এবং স্মাইল ট্রেন তোমার মতো যেসব শিশু ফাটা ঠোঁট বা তালু নিয়ে জন্ম গ্রহণ করেছে তাদের মানসিক এবং সামাজিক কল্যাণের অংশ হিসেবে শিল্পকে জনপ্রিয় করার জন্য আর্ট ইমপ্যাক্ট ফর হেলথ্ নামক একগুচ্ছ কর্মসূচি নিয়ে কাজ করছে। আমরা আশা করি এই কার্যকলাপ পুস্তিকাটি তোমাকে তোমার মনের যত্ন নিতে, নিজের কথা প্রকাশ করতে এবং বাড়িতে তোমার পরিবারের সদস্যদের সাথে কথা বলতে সাহায্য করেছে।

আমাদের কাছে তোমার ছবি পাঠাতে বা এই পুস্তিকা বিষয়ে তোমার মন্তব্য ও মতামত জানাতে অবশ্যই আমাদের লিখবে এই ঠিকানায়:
info@smiletrain.org ।