

জাতীয় শিক্ষানীতি (NEP-2020) অনুসারে কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের স্নাতক স্তরের 4 years Major and 3 years MDC Course in Education-এর নতুন পাঠ্যক্রম অনুযায়ী লিখিত।

জীবনের দক্ষতা শিক্ষা (Life Skills Education)

Education (4 Years): DSC/Core (Major) CC-19 (7th Sem)

Dr. Pranab Kumar Chakrabarti

MSc (Psychology), BT, PhD

Former Professor, Dean and Head of the Dept. University of Calcutta

Prof. (Dept. of Education)

Former Reader, Burdwan University

Former Lecturer, Govt. College of Education, Nagaland

Effective
Communication

সহমতি
Empathy

আত্মসচেতনতা
Self
Awareness

আন্তঃব্যক্তি
সম্পর্ক
Interpersonal
relationship

সৃজনশীল চিন্তা
Creative
Thinking



স্ট্রেসের প্রশমন
Coping with Stress
and Emotions

সিদ্ধান্ত গ্রহণ
Decision
Making

রীতা পাবলিকেশনTM

প্রকাশক ও পুস্তক বিক্রেতা

25B, বেনিয়াটোলা লেন, কলকাতা-700 009

www.ritapublication.in

LIFE SKILLS EDUCATION

Education (4 Years): DSC/Core (Major) CC-19 (7th Sem)

Unit-1: Concept of Life Skills

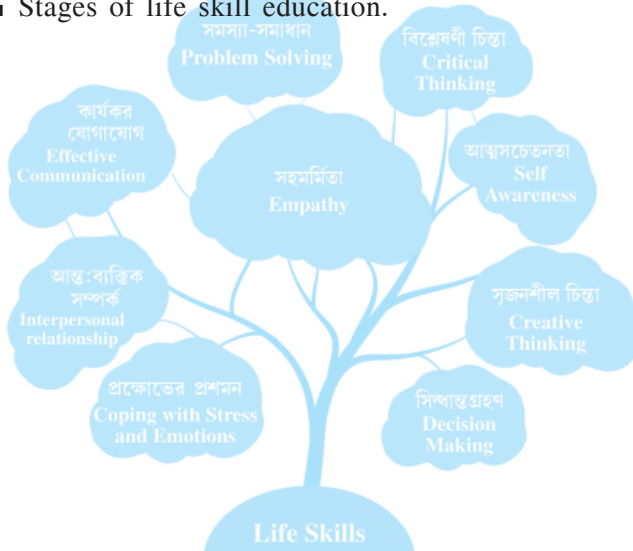
- Meaning and concept of life skills.
- Development of the concept of life skills.
- Origin of life skill in education.

Unit-2: Classification of Life Skills

- Generic Life Skills—
 - (a) Survival skills—Definition and Features.
 - (b) Negotiating skills—Definition and Features.
 - (c) Coping skills—Definition and Features.
- Problem specific skills
- Skills for area specific development.

Unit-3: Training and Techniques

- Concept of training and techniques for life skill education
- Types of training.
- Stages of life skill education.



1. জীবনের দক্ষতার ধারণা (Concept of Life Skills)

....

1-50

■ সূচনা (Introduction) 1

1.1. জীবনের দক্ষতার অর্থ ও ধারণা (Meaning and Concept of Life Skills) 3

- 1.1.1. দক্ষতার ধারণা (Concept of Skills) 3
- 1.1.2. দশটি মূল দক্ষতা (Ten Core Skills) 8
 - 1.1.2.1. সিদ্ধান্তগ্রহণ (Decision Making) 8
 - 1.1.2.2. সমস্যাসমাধান (Problem Solving) 9
 - 1.1.2.3. বিশ্লেষণী চিন্তা (Critical Thinking) 10
 - 1.1.2.4. সৃজনশীল চিন্তা (Creative Thinking) 11
 - 1.1.2.5. সার্থক যোগাযোগ (Effective Communication) 12
 - 1.1.2.6. আন্তর্যাত্মিক সম্পর্ক রক্ষা
(Observance of Interpersonal Relationship) 14
 - 1.1.2.7. আত্মসচেতনতা (Self-awareness) 15
 - 1.1.2.8. সহমর্মিতার ক্ষমতা (Ability to Empathise) 16
 - 1.1.2.9. প্রক্ষেভের প্রশমন (Coping with Emotion) 17
 - 1.1.2.10. পীড়নের প্রশমন (Coping with Stress) 18
- 1.1.3. জীবনের দক্ষতার ধারণা (Concept of Life Skills) 21
- 1.1.4. জীবনের দক্ষতার অর্থ (Meaning of Life Skills) 22
- 1.1.5. জীবনের দক্ষতার সংজ্ঞা (Definition of Life Skills) 23
- 1.2. জীবনের দক্ষতা শিক্ষার উৎপত্তি
(Origin of Life Skills Education) 25
- 1.3. জীবনের দক্ষতার ধারণার বিকাশ
(Development of the Concept of Life Skill) 28
 - 1.3.1. প্রথাগত শিক্ষা (Formal Education) 29
 - 1.3.2. প্রথাগত শিক্ষাব্যবস্থার ব্যর্থতার কারণ
(Causes of Failure of the Formal Education) 30
 - 1.3.3. পরবর্তী প্রয়াস (Subsequent Efforts) 32

■ অনুশীলনী 34

Life Skills

2. জীবনের দক্ষতার শ্রেণিবিভাগ

(Classification of Life Skills)

.... 51-143

2.1. জাতিবাচক দক্ষতা (Generic Life Skills) 51

- 2.1.1. অস্তিত্ব রক্ষার দক্ষতা (Survival Skills) 52
 - 2.1.1.1. অস্তিত্ব রক্ষার আদিম দক্ষতা (Primitive Survival Skills) 53
 - 2.1.1.2. অস্তিত্ব রক্ষার দক্ষতার আধুনিক দৃষ্টিভঙ্গি (Modern Approach to Survival Skills) 55
- 2.1.2. মধ্যস্থতা করার দক্ষতা (Negotiating Skills) 57
 - 2.1.2.1. প্রভাব বিস্তারের দক্ষতা (Skills of Influencing) 58
- 2.1.3. প্রশমনের দক্ষতা (Coping Skills) 60
 - 2.1.3.1. অগ্রাহ্যকরণ (Denial) 61
 - 2.1.3.2. পরিহার (Escape) 62
 - 2.1.3.3. দায়িত্ব স্বীকার (Accepting responsibility) 62
 - 2.1.3.4. আত্মসংযমের অভ্যাস (Exercising self control) 63
 - 2.1.3.5. ইতিবাচক পুনর্মূল্যায়ন (Positive reappraisal) 63
 - 2.1.3.6. প্রক্ষোভকেন্দ্রিক প্রশমন কৌশল (Emotion Focused Coping Strategies) 64
 - 2.1.3.7. পেশাকেন্দ্রিক পীড়ন প্রশমন (Coping Occupation Focused Stress) 67

2.2. সমস্যাকেন্দ্রিক দক্ষতা (Problem Specific Skills) 70

- 2.2.1. সক্রিয় শ্রবণ (Active Listening) 70
- 2.2.2. বিশ্লেষণ (Analysis) 72
- 2.2.3. গবেষণা (Research) 73
- 2.2.4. সৃজনশীলতা (Creativity) 74
- 2.2.5. যোগাযোগ (Communication) 76
- 2.2.6. নির্ভরযোগ্যতা (Dependability) 76
- 2.2.7. সিদ্ধান্তগ্রহণ (Decision Making) 77
- 2.2.8. দলগঠন (Team Building) 78

2.3. নির্দিষ্ট বিকাশের দক্ষতা (Skills for Specific Development) 79

- 2.3.1. নমনীয়তা ও অভিযোজন ক্ষমতা (Flexibility and Adaptability) 80
- 2.3.2. আত্মবিশ্বাস (Self Confidence) 81
- 2.3.3. নেতৃত্ব বা ব্যবস্থাপনা (Leadership or Management) 82

2.4. জীবনের দক্ষতার অন্যান্য শ্রেণিবিভাগ: পরিমার্জিত শ্রেণিবিভাগ

(Other Classification of Life Skills: Revised Classification) 85

- 2.4.1. শিখন সম্পর্কিত দক্ষতা (Skills of Learning) 86
 - 2.4.1.1. সাক্ষরতা (Literacy) 86
 - 2.4.1.2. সংখ্যাবিষয়ক সাক্ষরতা (Numeracy) 87

- 2.4.1.3. তথ্য অনুসন্ধানের দক্ষতা (Skill of Information Seeking) 88
- 2.4.1.4. অভিজ্ঞতা থেকে শিখন (Learning from Experience) 89
- 2.4.1.5. সমগ্র মস্তিষ্কভিত্তিক শিখন (Whole Brain Approach of Learning) 90
- 2.4.1.6. কম্পিউটার সাক্ষরতা (Computer Literacy) 91
- 2.4.1.7. পাঠ্যচর্চার দক্ষতা (Study Skills) 92
- 2.4.2. সম্পর্কস্থাপনের দক্ষতা (Skills for Relating) 94
- 2.4.2.1. সম্পর্কস্থাপন, বজায় রাখা এবং সম্পর্ক ভাঙার দক্ষতা (Making, Maintaining and Ending Relationship) 95
- 2.4.2.2. যোগাযোগ (Communication) 96
- 2.4.2.3. আত্মপ্রকাশের দৃঢ়তা (Assertiveness) 96
- 2.4.2.4. অভিজ্ঞতা থেকে শিক্ষাগ্রহণ (Learning from Experience) 96
- 2.4.2.5. দলের একজন কার্যকর সদস্য হয়ে ওঠা (Being an Effective Member of a Group) 97
- 2.4.2.6. দ্বন্দ্বের নিরসন (Conflict Management) 97
- 2.4.2.7. প্রতिसংকেত দান ও গ্রহণ (Giving and Receiving Feedback) 97
- 2.4.2.8. পিতৃত্ব বা মাতৃত্ব (Parenting) 98
- 2.4.2.9. প্রভাবিত করা (Influencing) 99
- 2.4.3. কাজ এবং ক্রীড়ার দক্ষতা (Skills of Working and Playing) 102
- 2.4.3.1. পেশা বা বৃত্তিগত ব্যবস্থাপনা (Career Management) 102
- 2.4.3.2. সময় ব্যবস্থাপনা (Time Management) 103
- 2.4.3.3. অর্থ ব্যবস্থাপনা (Money Management) 104
- 2.4.3.4. উদ্যোগশীলতা (Entrepreneurship) 104
- 2.4.4. আত্ম ও অপর ব্যক্তি সম্পর্কিত দক্ষতা (Skills Related to Self and others) 106
- 2.4.4.1. নিজের সম্বন্ধে ইতিবাচক হওয়া (Being Positive about Yourself) 106
- 2.4.4.2. সৃজনশীল সমস্যাসমাধান (Creative Problem Solving) 106
- 2.4.4.3. সিদ্ধান্তগ্রহণ (Decision Making) 107
- 2.4.4.4. যৌনতা নিয়ন্ত্রণ (Managing Sexuality) 108
- 2.4.4.5. দেহিক স্বাচ্ছন্দ্য (Physical Wellbeing) 108
- 2.4.4.6. বর্তমানের যথাসম্ভব সদ্যব্যবহার (Making Most of the Present) 109
- 2.4.4.7. আত্মসমীক্ষা (Self Introspection) 109
- 2.4.4.8. রাজনৈতিক আত্মবিকাশ (Developing Political Self) 109

■ অনুশীলনী 112

3. প্রশিক্ষণ ও কৌশল

(Training and Techniques)

.... 144-264

3.1. জীবনের দক্ষতা শিক্ষায় প্রশিক্ষণের ও কৌশলের ধারণা (Concept of Training and Techniques of Life Skill Education) 145

- 3.1.1. জীবনের দক্ষতার শিক্ষা (Life Skills Education) 145
- 3.1.2. প্রশিক্ষণের সাধারণ ধারণা (General Concept of Training) 146
- 3.1.3. জীবনের দক্ষতার প্রশিক্ষণের ধারণা (Concept of Life Skills Training) 147

3.2. প্রশিক্ষণের প্রকারভেদ (Types of Training) 149

- 3.2.1. পদ্ধতিভিত্তিক প্রকারভেদ (Types based on Methods) 150
 - 3.2.1.1. আলোচনা (Discussion) 150
 - 3.2.1.2. কর্মশালা (Workshop) 151
 - 3.2.1.3. ব্রেনস্টর্মিং (Brainstorming) 153
 - 3.2.1.4. ভূমিকাভিনয় (Role Playing) 158
 - 3.2.1.5. দলগত কাজকর্ম (Group Activity) 162
 - 3.2.1.6. শিক্ষামূলক খেলা এবং কৃত্রিম বাস্তবতা (Educational Games and Simulation) 166
 - 3.2.1.7. অনুকৃতি (Simulation) 172
 - 3.2.1.8. পরিস্থিতির বিশ্লেষণ এবং কেস স্টাডি (Analysis of Situation and Case Study) 176
 - 1. সাক্ষাৎকার (Interview) 180
 - 2. পর্যবেক্ষণ (Observation) 182
 - 3. প্রাথমিক এবং গৌণ উৎস (Primary and Secondary Source) 184
 - 3.2.1.9. গল্প বলা (Story Telling) 185
 - 3.2.1.10. বিতর্ক (Debate) 193

3.3. জীবনের দক্ষতা শিক্ষার পর্যায়ক্রম (Stages of Life Skill Education) 199

- 3.3.1. মনোবিজ্ঞান নির্ভর পর্যায় বিভাগ (Psychological Stage Division) 199
- 3.3.2. নেলসন জোন্স-এর পর্যায় বিভাগ (Stage Division of Nelson Jones) 201
- 3.3.3. হপসন এবং স্কেলি-র পর্যায় বিভাগ (Stage Division by Hopson and Scally) 204
- 3.3.4. ইউনেসেফ সমর্থিত ধাপসমূহ (Steps Supported by UNICEF) 207
- 3.3.5. জীবনের দক্ষতা শিক্ষার উপাদান (Components of Life Skills Education) 209
- 3.3.6. বিকাশমূলক ক্রমপর্যায় (Developmental Stages) 211
- 3.3.7. জীবনের দক্ষতা শিক্ষার পর্যায়ক্রম সম্পর্কে মন্তব্য (Comments on the Stages of Life Skill Education) 212

■ অনুশীলনী 215