brave men campaign
মামুর পাঠশালা
আচ্ছা মামু, আমার এখন মেয়েদের সাথে কথা বলতে কেমন কেমন জানি লাগে।
কাছের বন্ধুদের ছাড়া অন্যদের সাথে মানিয়ে নিতে অস্বস্তি হয়,
মাঝে মাঝে কিছুই ভালো লাগেনা। এটা কেন হয় মামু?

আরে মামু, বয়ঃসন্ধিকালে শরীরে বিভিন্ন হরমোনের তারতম্যের কারণে তোমাদের শরীরে বিভিন্ন পরিবর্তনের সাথে সাথে মনেরও কিছু পরিবর্তন হয়।
যেমন, মেজাজ খিটমিটে হয়ে থাকে, কিছুই ভালো লাগেনা।
কোন কারণ ছাড়া মন খারাপ থাকে, বাবা-মার কথা শুনতে ভালো লাগেনা, বন্ধু ছাড়া এর কারও সঙ্গ ভালো লাগেনা।
মেয়েদের সামনে নিজেকে সাহসী আর হিরো হিসাবে দেখাতে ইচ্ছা হয়।

এগুলোর সাথে কম-বেশি তোমরা সবাই পরিচিত।
মামুর পাঠশালা
এগুলো কোন সমস্যা মামু?
এগুলো কোন সমস্যা না মামু, বড় হতে হলে সব মানুষকেই এগুলোর মুখোমুখি হতে হয়।
camp
তাহলে মামু এর সমাধান কি?

ave men campaign
সমাধান সহজ- এগুলোর সাথে মানিয়ে নিতে হবে।
প্রথমেই এগুলোকে সমস্যা না ভেবে পরিবর্তন ভাবতে হবে।
এগুলো নিজের মধ্যে না রেখে বড়দের সাথে যেমন তোমাদের কাছের বড় ভাই-বোন
কিংবা স্কুলের প্রিয় শিক্ষক, যাদের তোমরা বিশ্বাস করো, তাদের সাথে এই ব্যাপারে আলোচনা করতে পারো।

এই সময়ে অস্থির অস্থির ভাব থাকলেও হুট করে কিছু করে ফেলা যাবেনা।
আবেগের বশে হঠাৎ সিদ্ধান্ত না নিয়ে ভালমতো চিন্তাভাবনা করে নিতে হবে।
এ সময়ে কি করা ভালো মামু?
এ সময়ে ঠিকমত ঘুম ও খাওয়া দাওয়া করা খুব দরকার মামু।
খেলাধুলা ও শরীরচর্চা করা
CMMS

সাংস্কৃতিক কর্মকান্ডে অংশগ্রহন করা
মামু আরেকটা জরুরী বিষয়
কি মামু?
campaign
তবে পড়াশোনা ঠিক রাখতে ভুলোনা যেন।
এ সময় মেয়েদেরকে হঠাতই ভালো লাগতে শুরু করে। এটা স্বাভাবিক বিষয় হলেও এই আবেগগুলোকে নিয়ন্ত্রণের বাইরে যেতে দিওনা।

তোমাদের যদি কাউকে ভাল লাগে তবে তাকে সেটা জানাতে পারো। তবে সেটা হতে হবে মার্জিত ভাষায়।
এক্ষেত্রে তোমাদের মনে রাখতে হবে তাদের মতামতটাও গুরুত্বপূর্ণ।
তাদের সিদ্ধান্তকে সম্মান করতে হবে।

brave men campaign
মামুর পাঠশালা