



जीवन उपयोगी सीप तथा दौतरी शिक्षा सम्बन्धी तालिम निर्देशिका



प्रकाशक



बाल सहभागितामा कार्यरत संस्थाहरुको साझा समूह
(कन्सोर्टियम-नेपाल)

जीवन उपयोगी सीप तथा दौतरी शिक्षा सम्बन्धी तालिम निर्देशिका

क





**जीवनउपयोगी सीप तथा
दौतरी शिक्षा सम्बन्धि तालिम निर्देशिका**

सामग्री संकलन/लेखन: प्रकाश कोइराला

सल्लाहकार: युवराज घिमिरे
सन्तराम डंगोल
किरण थापा

सम्पादन: कुमार भट्टराई

विशेष सहयोग: सरोज आचार्य

प्रकाशक: बाल सहभागितामा कार्यरत संस्थाहरूको साभा समूह
(कन्सोर्टियम-नेपाल)

सर्वाधिकार: बाल सहभागितामा कार्यरत संस्थाहरूको साभा समूह
(कन्सोर्टियम-नेपाल)

ISBN No.: 978-9937-0-0433-6

पहिलो संस्करण: पौष २०७२ (७०० प्रति)

मुद्रक: विटि सप्लायर्स एण्ड प्रिन्टिङ्ग प्रेस प्रा.लि.

ख

जीवन उपयोगी सीप तथा दौतरी शिक्षा सम्बन्धी तालिम निर्देशिका

प्रकाशकीय

नेपालमा बैशाख १२ गते र २९ गते गएको विनासकारी भूकम्पबाट धेरै ठूलो धनजनको क्षति भयो । यस प्राकृतिक विपत्तिबाट ३ हजार भन्दा बढी बालबालिकाले अकालमा ज्यान गुमाउनु पर्‍यो भने उत्तिकै संख्यामा बालबालिका अभिभावक विहिन हुन पुगे । भू-कम्प पछिको अवस्थामा बालबालिकाको संरक्षणको सवाल प्रमुख रूपमा देखा पर्‍यो । भू-कम्प प्रभावित क्षेत्रका कतिपय स्थानबाट उनीहरू हराएका घटनाहरू प्रकाशमा आए भने कतिपय अवस्थामा त बेचबिखन ओसारपसारका गम्भीर घटनाहरू समेत फेला परे । यसप्रकारका घटनाहरूबाट बालबालिकालाई संरक्षण गर्नका लागि अभिभावक, समुदाय, प्रहरी प्रशासन, नागरिक समाजका संघसंस्थाहरूका अतिरिक्त बालबालिका स्वयम्को पनि भूमिका रहन्छ ।

यस सन्दर्भमा विनासकारी भू-कम्पबाट प्रभावित तथा पीडित १४ जिल्लाका विभिन्न उमेरका बालबालिका संग परामर्श तथा छलफल गरेर उनीहरूका सरोकारका विषय, इच्छा तथा भविष्यका चाहनाबारे प्लान इन्टरनेशनल, सेभ द चिल्ड्रेन, युनिसेफ र वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनलको आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोग, संघीय मामिला र स्थानीय विकास मन्त्रालय तथा केन्द्रिय बालकल्याण समितिसँगको समन्वय र युवालय तथा चंगा नेपालको अग्रसरतामा गरिएको अध्ययन पछि बालबालिकाका लागि जीवनउपयोगी सीप तथा दौतरी सहयोगी तालिमको आवश्यकता बोध पछि प्रशिक्षक तालिम र यस निर्देशिका निर्माणको आधार बन्न पुगेको छ ।

यसैगरी यस निर्देशिकालाई यस स्वरूपमा ल्याउने सन्दर्भमा २०१५ अगस्त १४ देखि १७ मा कन्सोर्टियम-नेपालद्वारा आयोजना गरिएका प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिममा विभिन्न जिल्लाका कन्सोर्टियम साभेदारी संस्थाका कर्मचारी तथा प्रशिक्षकहरूको सल्लाह तथा सुझावलाई पनि आधार मानिएको छ ।

यसरी विभिन्न चरण पार गरी तयार पारिएको यस तालिम निर्देशिकाबाट बालबालिकाको प्रशिक्षणमा सहजता आउने अपेक्षा गरिएको छ ।

यस निर्देशिका निर्माणको समग्र प्रक्रियामा हामीलाई अभिभावकीय सहयोग उपलब्ध गराईदिनु हुने कन्सोर्टियम-नेपालका सल्लाहकार समितिका सदस्य श्री प्रकाश कोइराला प्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछ । यसैगरी प्रशिक्षण तथा निर्देशिका प्रकाशनमा आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोग उपलब्ध गराउने युनिसेफ नेपाल र यसमा सहयोग पुऱ्याउने CFLG विभाग प्रमुख अन्जली प्रधान लगायत इन्दिरा कोइराला, तथा सन्जु भट्टराई प्रति हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछ । समग्र प्रक्रियामा अनवरत सहयोग पुऱ्याउने कन्सोर्टियमका तत्कालिन व्यवस्थापक नुर जंग शाह, तथा वर्तमान व्यवस्थापक निर कार्की र सचिवालयका अन्य कर्मचारीहरू सरोज आचार्य, वर्षा श्रेष्ठ, अमृत लामिछाने तथा शान्ति रोकालाई पनि हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु ।

यस पुस्तिकाको सम्पादनमा योगदान दिनु हुने कन्सोर्टियमका निवर्तमान अध्यक्ष कुमार भट्टराईलाई विशेष धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

युवराज घिमिरे
अध्यक्ष
कन्सोर्टियम-नेपाल



घ

जीवन उपयोगी सीप तथा दौतरी शिक्षा सम्बन्धी तालिम निर्देशिका



विषय सूची

विषय वस्तु	पाना नम्बर
१. "बालबालिकाका आधारभूत आवश्यकता जीवन उपयोगी दौतरी सीप शिक्षा"	१
२. एकआपसमा परिचय	४
३. जीवनउपयोगी सीपहरू के हुन् ?	६
४. आफैले आफैलाई चिन्ने "म को हुँ ?"	९
५. दैवीप्रकोप तथा भू-कम्प के हो, कसरी हुन्छ र बालबालिकामा यसले के प्रभाव पार्छ ?	१२
६. भूकम्पबाट जोखिममा परेका बालबालिकाका सवालहरू	१७
७. दौतरी कसलाई भन्ने र उनीहरूको काम	१८
८. प्रभावकारी सञ्चार	२१
९. अन्तरव्यक्ति सम्बन्ध	२५
१०. सम्भौतागर्ने सीप	२९
११. सम्वेगसंग जुध्ने सीप	३४
१२. तनावसंग जुध्ने सीप	३८
१३. समस्या समाधान गर्ने सीप	४२
१४. प्रश्न सोध्ने सीप र कला	४६
१५. दौतरी सहयोगीकालागि नैतिकताको सवाल	२८



च

जीवन उपयोगी सीप तथा दौतरी शिक्षा सम्बन्धी तालिम निर्देशिका





"बालबालिकाका आधारभूत आवश्यकता जीवन उपयोगी दौतरी सीप शिक्षा"

यो पुस्तिका कसरी र किन तयार पारियो ?

२०७२ साल बैशाख १२ गते र २९ गते गएको विनासकारी भू-कम्पमा प्रभावित तथा पीडित बालबालिकालाई दैनिक जीवनमा आई पर्ने विभिन्न समस्याहरू समाधान गर्न तथा चुनौतीहरूसँग जुध्ने क्षमता प्रदान गर्न जीवनउपयोगी सीप तथा दौतरी सहयोगी शिक्षाको आवश्यकता महशुस गरिएकोछ ।

जीवनउपयोगी सीप तथा दौतरी शिक्षा सम्बन्धी सीप यस्तो सीप हो जसले बालबालिकालाई आफ्नो मानसिक अवस्थालाई स्वस्थ राखी रहन र अरूसँग अन्तरक्रिया गर्दा आफ्नो संस्कृति, सामाजिक मूल्य मान्यताले स्वीकारेका सकारात्मक ब्यबहारहरू अभ्यास गर्न र प्रदर्शन गर्न सहयोग गर्दछ । यसले अभि प्रभावित बालबालिका तथा आफूभन्दा केहि सानालाई पनि कसरी उचित व्यवहार गरेर बालबालिकाको तनाव, आवेग तथा संवेगलाई व्यवस्थित तरिकाले घटाउनकालागि र मनोसामाजिक भावलाई उच्च बनाउदै लगी क्षमता तथा आत्मबलको विकास गर्न मद्दत गर्दछ ।

प्राकृतिक प्रकोप तथा भू-कम्पबाट प्रभावित तथा पीडित अवस्थामा बालबालिका आफैमा पनि के गर्ने के नगर्ने भन्ने अलमल, साथीका अनावश्यक दवाब, परिवारबाट आउने दवाब, अहिलेको अवस्थामा वरिपरि ब्याप्त असन्तोष, श्रोतको अभाव, आफन्तको मृत्यु, आफ्ना सम्पत्तिको क्षति, माया गर्ने साथी, शिक्षक, नजिकका नातेदार गुमाउन परेको पीडा, आफैमा उत्पन्न हुने डर, त्रास, तनाव, परिवार तथा समुदायमा हुने लैंगिक तथा जातिय भेदभाव, आर्थिक समस्या, बाबाआमाको बेरोजगारी र उनीहरूको चिढचिडाहट, बढ्दो महंगि, सामाजिक अपराधका घटनाहरू जस्तै, बलात्कार, यौन दुव्यवहार, चेलीवेटी वेचखिन, मनमा उठ्ने हतोत्साह, लागं पदार्थको दुर्व्यसनले गर्दा बालबालिकालागि जीवनपयोगी सीप अपरिहार्य बनाएको छ ।

जीवनउपयोगी सीपको तालिम तथा दौतरीको सकारात्मक सहयोगी भावना तथा क्रियाकलापले भू-कम्पबाट जोखिममा परेका बालबालिकालाई केहीहदसम्म उनीहरूको दैनिक जीवनमा फाइदा पुऱ्याउने आशा मात्र नभएर यस निर्देशिकाका लेखकले सोलोमन आइल्याण्डमा गएको समुन्द्री सुनामीले पीडित तथा प्रभावित बालबालिकालाई दिईएको जीवनउपयोगी सीपले उनीहरूमा जागरुक भएको आत्म विश्वास तथा अन्तर्क्रिया गर्न सक्ने क्षमताको विकासको अनुभवले पनि यसलाई पुष्टि गरेकोछ ।

यसै सिकाईलाई आधार मानेर जीवनउपयोगी सीपको तालिम निर्देशिका तयार पारेर स्थानीय तहमानै बालबालिकालाई प्रशिक्षण दिन तथा दौतरी बनेर प्रभावित बालबालिकालाई चुनौतीहरूसँग जुध्न सक्षम बनाउने हेतुले यो तालिम निर्देशिका तयार गरिएको छ ।





जीवनउपयोगी सीप तालिम निर्देशिका कसको लागि ?

यो निर्देशिका जीवनउपयोगी सीप तथा दौतरी शिक्षा तालिम सहजकर्ताको प्रयोगका लागि तयार पारिएको हो । यसमा बालक्लबबाट प्रशिक्षित बालबालिका किशोरकिशोरी विद्यालय शिक्षक, मनोसामाजिक कार्यकर्ता, परामर्शदाता जो बालबालिकालाई सहजीकरण गर्दछन् यसलाई उपयोग गरेर बालबालिकाको जीवनमा परिवर्तन ल्याउनकालागि सहयोग गर्न सक्ने आशा लिइएकोछ । यो निर्देशिका खास गरेर प्रशिक्षक, बालबालिकासँग काम गर्ने संस्था वा कर्मचारीकालागि कार्यान्वयन तथा श्रोत पुस्तिकाका रूपमा सहयोगी हुन सक्तछ ।

जीवनउपयोगी सीप तालिम निर्देशिकाको उद्देश्यहरु के के हुन् ?

यस निर्देशिकाका प्रमुख उद्देश्यहरु यस प्रकार रहेका छन् ।

- १) विनासकारी भू-कम्पबाट प्रभावित तथा पीडित बालबालिकालाई दैनिक जीवनमा आई पर्ने बिभिन्न समस्याहरु समाधान गर्न तथा चुनौतीहरूसँग जुध्ने क्षमता प्रदान गर्न जीवनउपयोगी सीप तथा दौतरी शिक्षा तालिम संचालनमा (विधि तथा विषयवस्तु) एक रूपता ल्याउन ।
- २) प्रभावित बालबालिकाका बिचमा जीवनउपयोगी सीप तालिमको सिकाईलाई अझ सहज र सरल बनाउने ।

यसमा तालिम अवधि कति र विषयवस्तु कस्ता समेटिइएका छन् ?

यो तालिम प्याकेज दैनिक ६ घण्टाको दरले ३ दिनको लागि तयार पारिएको छ । यसमा जीवनउपयोगी सीपका केही अंश तथा दौतरी सहयोगीको तालिम संचालन गर्ने विधि, प्रक्रिया तथा सीपको अभ्यास छोटा अवधिमा सिकाईने गरि तयार गरिएकोछ ।





जीवनउपयोगी सीप तथा दौतरी शिक्षा प्रशिक्षण समय तालिका

समय	पहिलो दिन	दोश्रो दिन	तेश्रो दिन
०८:३०-०९:००	बिहानको खाजा	बिहानको खाजा	बिहानको खाजा
०९:३० - १०:१५	हामी को हौं ? एकआपसमा परिचय तथा तल्लिमको उद्देश्य	प्रभावकारी सञ्चार	समस्या समाधान गर्ने सीप
१०:१५- ११:१५	जीवनउपयोगी सीपहरू के हुन् ?	प्रभावकारी सञ्चार (निरन्तर)	समस्या समाधानगर्ने सीप (निरन्तर)
११:१५ -११:३०	चिया	चिया	चिया
११:३०- १२:४५	आफैले आफैलाई चिन्ने "म को हुँ"	अन्तर व्यक्ति सम्बन्ध	तनावसँग जुध्ने सीप
१२:४५- ०१:१५	खाना	खाना	खाना
०१:१५-०१:३०	मनोरञ्जन	मनोरञ्जन	मनोरञ्जन
०१:३०- ०२:३०	प्राकृतिक प्रकोप तथा भूकम्प के हो, कसरी हुन्छ र बालबालिकामा यसले के प्रभावपार्छ ?	सम्झौतागर्ने सीप	प्रश्न सोध्ने सीप र कला
०२:३०-०३:४५	भू-कम्पबाट जोखिममा परेका बालबालिकाका सवालहरू	सम्झौतागर्ने सीप (निरन्तर)	प्रश्न सोध्ने सीप र कलाको अभ्यास
०३:४५- ०४:००	चिया	चिया	चिया
०४:००-०५:१५	दौतरी कसलाई भन्ने र उनीहरूको काम	संवेगसँग जुध्ने सीप	दौतरीले गर्न हुने तथा गर्न नहुने काम र आफ्नो हेरचाह
०५:१५-०५:३०	हामीले के सिक्छौ ?	हामीले के सिक्छौ	समग्र तल्लिमको मूल्यांकन





तालिमका विशेषताहरु :

जीवनउपयोगी सीप तालिमबाट सामुहिक क्षमता अभिवृद्धि हुने मात्र नभई बालबालिकाहरुको व्यक्तिगत मनोसामाजिक समस्या समाधानमा पनि सहयोग पुग्दछ । यो नितान्त व्यक्तिगत समस्याबाट मुक्ति पाउने क्रममा आफ्नो व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन सहयोग पुर्‍याउने तालिम हो । यसमा सबै छलफलका तथा अभ्यासका विषय वस्तुहरु मनोसामाजिक समस्यासँग सम्बन्धित छन् । यस तालिमका क्रममा बालबालिकाको आफ्नो मनोसामाजिक समस्या, तनाव, सम्बन्धलाई व्यवस्थित गर्न र त्यसबाट मुक्ति पाउन, आफैले आफैलाई चिन्न, अन्तरव्यक्ति सम्बन्ध सुधार गर्न, प्रभावकारी सञ्चार गर्न, विभिन्न समयमा फरक फरक व्यक्तिहरूसँग सम्भौतागर्न र समस्या समाधान गर्न विभिन्न विधि, तरिका, उपाय तथा सीपहरुको जति सक्दो अभ्यास गर्ने अवसर पाउने छन् ।

यस तालिममा,

- १) सहभागिमलक विधिहरुको प्रयोग भै रहने छ । जस्तै : प्रश्नोत्तर, दौतरी छलफल, सामूहिक छलफल, प्रस्तुति, घटना अध्ययन, फोटो छलफल, खेलहरु, अभिनय, व्यक्तिगत लेखाई र प्रस्तुति आदि ।
- २) सहयोगात्मक खेलहरुको प्रयोग गरिने छ ।
- ३) वास्तविक घटनामा आधारित भएर अभिनय प्रदर्शनको प्रशस्त प्रयोग गरिने छ ।


१. एकआपसमा परिचय

उद्देश्य : यस पाठको छलफल तथा अभ्यासको अन्त्यमा सहभागीहरुले :

- क) आफ्ना सहभागी साथीहरुको नाम ठेगाना बताउनेछन् ।
- ख) तालिमको शुरुदेखि नै सहज तरिकाले आफ्नो सहभागिता बढाउनेछन् ।

विधि : दौतरी साथी बनाउन गोलाकार बनाउने खेल, अन्तर्वार्ता, बालबालिकाको घटनामा छलफल, ठूलो समूहमा साथी साथीको परिचय, घटना छलफलका आधारमा आफ्नो सिकाईको अनुभव भन्ने, प्रश्न उत्तर ।

आवश्यक सामग्री : भू-कम्पपछि बालबालिकाले भोगेका घटनाहरु लेखेका मेटाकार्ड ।

 : ४५ मिनेट

परिचय खेलको नियम ।

सूचना: यो खेल खेलनका लागि खुल्ला ठाउँको आवश्यकता पर्छ । यो खेल कोठा भित्र र बाहिर जहाँ पनि गर्न सकिन्छ । बाहिर खेलकालागि घाम तथा पानी को मौसममा ख्याल गर्नपर्दछ ।





प्रक्रिया :

१. सहभागीहरूलाई १, २, १, २ गन्न लगाउने ।
२. सबै १, १ लाई आफ्नो ठाँउबाट उठेर एकआपसमा हात समातरे गोलो घेरामा उभिन भन्ने ।
३. सबै २, २ लाई आफ्नो ठाँउबाट उठेर एकआपसमा हात समातरे समूह १ लाई बीचमा पारेर गोलो घेरामा उभिन भन्ने ।
४. अब समूह १ लाई २ को समूहतिर फर्कन लगाउने र १ र २ को एक एकवटा साथी भएको सुनिश्चित गर्ने । यदि बिजोडी भएर साथी पुगेन भने सहजकर्ताले साथ दिने ।
५. १ र २ लाई साथी पाई सकेपछि एकआपसमा नमस्कार गर्न लगाउने, आँखामा हेर्न भन्ने, हात मिलाउन लगाउने । यदि महिला तथा पुरुष साथी भएमा आँखा हेर्न र हात मिलाउन गाह्रो लाग्न सक्छ त्यस अवस्थामा जवरजस्त नगर्ने ।
६. साथीसाथीमा नाम, ठेगाना, कक्षा, काम गरेको संस्था, रुचि आदिका बारेमा एक आपसमा परिचय लिन लगाउने र अहिले केहिबेरमा साथीको परिचय ठूलो समूहमा दिनु पर्छ भनेर बताउने ।
७. पहिलो पालिको परिचय भएपछि मेटाकार्डमा लेखेको बालबालिका प्रति राखिने धारणा पढेर के यस्तो अवस्था आउन नदिन सकिन्थ्यो भनेर छलफल गर्न भन्ने । यसमा सहभागीले एक आपसमा आफ्नो आफ्नो बिचार राख्न सक्छन् । भू-कम्पबाट जोखिममा परेका बालबालिकाका बारेमा समाजमा हुन सक्ने कतिपय धारणाहरू,

क. भू-कम्पबाट जोखिममा परेका बालबालिकालाई सहयोग गर्ने समाजमा कोही पनि हुँदैनन् ।

८. केहि बेर छलफल गर्न दिएपछि समूह १ जतिलाई घडिको सुई तिर र समूह २ लाई घडिको सुईको विपरित तिर घुम्न लगाउने र बीचमा रोक्ने । यसरी रोकिदा नयाँ साथी भएको सुनिश्चित गर्ने । अर्को कार्डमा बालबालिका प्रति राखिने धारणा पढेर सुनाउने । भू-कम्पबाट जोखिममा परेका बालबालिकाका बारेमा समाजमा भनिने धारणा

ख. भू-कम्पबाट जोखिममा परेका बालबालिका आत्म विश्वास गुमाएका हुन्छन् र केहि पनि गर्न सक्दैनन् ।

- फेरि यो अवस्था कसरि रोक्न सकिन्थ्यो वा थिएन भने छलफल गर्न लगाउने । यदि सकिन्थ्यो भने कसरी र सकिन्थेन भने किन भनेर छलफल गर्न लगाउने ।
९. केहि बेर छलफल गर्न दिएपछि समूह १ जतिलाई घडिको सुई तिर र समूह २ लाई घडिको सुईको विपरित तिर घुम्न लगाउने र बीचमा रोक्ने । यसरी रोकिदा नयाँ साथी भएको सुनिश्चित गर्ने । अर्को कार्डमा बालबालिका प्रति राखिने धारणा पढेर सुनाउने । भू-कम्पबाट जोखिममा परेका बालबालिकाका बारेमा समाजमा भनिने धारणा





ग. भू-कम्पबाट जोखिममा परेका बालबालिका मध्ये बालक भन्दा बालिका अझ जोखिममा पर्दछन् ।

१०. सकिएपछि सहभागीलाई आफ्नो अन्तिम साथिसंग बस्न लगाउने । र एक जोडिलाई उठेर परिचय छोटो गरि दिन भन्ने । सबैले साथी साथीको परिचय दिएपछि छलफल गर्ने ।

११. भनाई कस्ता थिए ? के सबै ठीक वा बेठीक थिए ? किन ? भनेर आफ्ना तर्क राखेर ठूलो समूहमा छलफल गर्ने ।

सारांश: हामीले भू-कम्पबाट जोखिममा परेका बालबालिकालाई सहयोग गर्ने कोही हुँदैन जस्तो मानेका हुन्छौं । कोहीलाई सोचेको जस्तो नहोला तर स्थानीय व्यक्ति, नाता, नजिकका छिमेकी, सरकार, संघसंस्था मात्र नभएर अन्तर्राष्ट्रिय संस्था, धार्मिक संस्था आदिले सहयोग गरेको त हाम्रा आँखा अघि नै भू-कम्पका बेलामा देखिसकेका छौं । त्यस्तै यसो हेर्दा बालिकाहरू धेरै जाखिममा परेको भान हुन्छ तर बालक पनि उत्तिकै जोखिममा पर्छन् । उदाहरणका लागि उनीहरूको अंग भिकिदिने, अप्ठ्यारो काम लगाउने आदि हुनसक्छन् । जोखिममा नपरेकाहरू पनि आत्मविश्वास गुमेका पनि देखेका छौं । तर बाबालिकाहरूलाई थोरै हौसला तथा सहयोगले पनि क्षमतावान बनाउँछ ।

२. जीवनउपयोगी सीपहरू के हुन् ?

उद्देश्य :

यसपाठको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

क) जीवनउपयोगी सीप भनेको के हो र यस्को महत्व बताउनेछन् ।

ख) जीवनउपयोगी सीपमा के के कुरा पर्दछन् छलफल गर्नेछन् ।

विधि : घटना छलफल, प्रश्नोत्तर, फोटो छलफल, समूह छलफल, प्रस्तुति ।

आवश्यक सामग्री : न्यूजप्रिन्ट, बालबालिका तथा युवाले भोगेका घटना, मार्कर ।

: ६० मिनेट

प्रक्रिया :

क. सहजकर्ताले पाठको उद्देश्य बताउने । २ मिनेट

ख. तल दिइएका घटनाहरू एक एकवटा पढ्दै छलफल गराउँदै जाने । एउटाको छलफल सकेपछि अर्को पढेर छलफल गर्ने । एवं तरिकाले चारवटै घटनामा छलफल गर्ने ।





घटनाहरूको छलफल

१५ मिनेट

१. वैशाख १२ गतेको विनाशकारी र अरू पराकम्पनले पिरोले पछि रामेछाप जिल्ला वेताली गा.वि.स. की रमिलाले १४ वर्षको उमेरमा नै १६ वर्षका दिनेश सँग विवाह गरिन् ।

के हामीले माथिको घटना हुनबाट बालबालिकालाई बचाउन सक्थ्यौ ? सक्थ्यौ भने के के गरेर ? सक्ने थिएनौ भने किन?

२. वैशाख १२ गतेको विनाशकारी भू-कम्पले गोरखाको बारपाक गा.वि.स.मा धन बहादुरको घर भत्केको छ, गाई वस्तुमरेका छन्, खाद्यान्न पुरिएकोछ । त्यो देखेर धन बहादुरलाई चिटचिटाहट भएको छ । धनले आफ्नो छोरो दिपकलाई बेलुकीमा अलि चाँडो घरमा आउने गर् भन्नुभयो । दिपकले मानेनन् । बाबाले गालि गर्न भयो र एकदिन पिट्नु पनि भयो । दिपकले घर छाडेर हिँडे । हाल सडक बालक बनेकाछन् ।

के हामीले माथिको घटना हुनबाट बालबालिकालाई बचाउन सक्थ्यौ ? सक्थ्यौ भने के के गरेर ? सक्ने थिएनौ भने किन?

४. भू-कम्पले घर भत्केको छ, गाई वस्तुमरेका छन्, खाद्यान्न पुरिएकोछ एकजना साथी पनि घरमा च्याँपिएर मरेको छ । यस्तो पीडामा परेर साथीको दवावमा परेर राजुले लागूऔषधीको प्रयोग गर्न लागे ।

के हामीले माथिको घटना हुनबाट बालबालिकालाई बचाउन सक्थ्यौ ? सक्थ्यौ भने के के गरेर ? सक्ने थिएनौ भने किन ?

जस्तै माथिको ३ नंबरको घटनामा दिपकले घरमा वा छाप्रोमा समयमा जान' पर्छ । अबेर गरी बाहिर बसेमा बाबा आमालाई पनि पीर पर्छ र बेलामा घर पुग्दा म पनि सुरक्षित हुन्छु भन्ने कुरा जानेर समयमा घरमा आएको भए बाबालाई पनि ढुक्क हुने थियो । फेरि घर भत्केर दिक्क लाग्दैमा आफैलाई जोखिममा राखेर लागूऔषधि लिन लाग्ने त होइन नि । अरूको पनि त घर भत्केकोछ, सहयोग पनि आएकोछ भनेर बरू दवाव दिने साथीलाई पनि सम्झाउन सक्ने क्षमता भएको भए यस्तो अवरस्थामा जाने थिएनन् । यसो गर्न जीवनउपयोगी सीप सिक्न जरूरी हुन्छ ।

५ मिनेट

ग. कुन सीपहरू जीवनउपयोगी सीप हुन् त ? एकजना बालक वा बालिकाको फोटो देखाएर यी बालक वा बालिका खुशीसँग जीवन बिताउनका लागि के के सीप चाहिन्छ होला भनेर सहभागीलाई प्रश्न गर्ने र आएका उत्तरलाई न्युजप्रिन्टमा लेख्ने ।

२० मिनेट

सहजकर्तालाई सुभाष

सहभागीहरूले तलका उत्तर दिन सक्छन् तीनलाई पनि लेख्ने जस्तै :

जीवनका विभिन्न क्षणमा विभिन्न प्रकारका सीपहरू सिक्न पर्ने हन्छ जस्तै: बोल्ने, पढ्ने, लेख्ने





सीप, हिसावगर्ने सीप, दाँत सफागर्ने सीप, कसरी रूखमा चढ्ने, साइकल चलाउने, सार्वजनिक बसमा चढ्ने, खाना बनाउने, आफ्नो सुरक्षा कसरी गर्ने, आय आर्जन गर्ने सीप, पैसाको व्यवस्थापन गर्ने सीप आदि ।

यस्ता कुरा लेखिसकेपछि सहजकर्ताले आफूले लेखेर ल्याएको विश्व स्वास्थ्य संघको परिभाषा बताउने ।

५ मिनेट

कुनैपनि व्यक्तिले दैनिकरूपमा आईपर्ने समस्याहरूलाई सजिलो र प्रभावकारी तरिकाले समाधान गर्नकालागि अग्रसर हुने क्षमताको विकास तथा सकारात्मक व्यवहार को प्रयोग गर्न सक्ने दक्षताको विकासनै जीवनउपयोगी सिप हो । -विश्व स्वास्थ्य संगठन

युनिसेफको पुस्तिकामा जीवनउपयोगी सीपलाई विभिन्न भागमा बाँडेको छ । सहजकर्ताले बताउने ।

१० मिनेट

जीवनउपयोगी सीपहरू

१. निर्णय गर्न सक्ने सीप
२. समालोचनात्मक सोचाई राख्न सक्ने सीप
३. आफूलाई चिन्न सक्ने क्षमता वा सीप
४. समस्या समाधान गर्न सक्ने सीप
५. तनावको व्यवस्थापन गर्नसक्ने सीप
६. अन्तरव्यक्तिक सम्बन्ध राख्ने सीप
७. सम्झौता गर्न सक्ने सीप
८. प्रभावकारी सञ्चार गर्न सक्ने सीप
९. सक्रिय सुनाई गर्न सक्ने सीप
१०. अनुभूती व्यक्त गर्ने सीप

सूचना: : तर हामीले समय अभावका कारणले सबैलाई अभ्यास र छलफलमा ल्याउन नसक्ने हुनाले केही विषयमात्र समावेस गरेर अभ्यास गर्ने गरी योजना बनाएकाछौ ।





सारांश

३ मिनेट

जीवनका विभिन्न क्षणमा विभिन्न प्रकारका सीपहरू सिक्न पर्ने हुन्छ जस्तै: बोल्ने, पढ्ने, लेख्नेसीप, हिसाबगर्ने सीप, सञ्चार गर्ने, सम्झौतागर्ने, सम्बन्ध राख्न सक्ने, समस्या समाधान गर्न सक्ने आदि सीपको आवश्यकता पर्छ । यो जान्ने अवसर सबै बालबालिका उमेर परिपक्वताको आधारमा सिक्न पाईनै रहनु पर्छ ।

३. आफैले आफैलाई चिन्ने "म को हुँ ?"

पाठको उद्देश्य :

यसपाठको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- क) म को हुँ विश्लेषण गर्नेछन् ?
- ख) स्व-चेतना वा आत्म जागरण को परिभाषा तथा महत्व बताउन सक्नेछन् ।
- ग) स्व-चेतनशील किशोर किशोरीहरूले गर्ने व्यवहार बताउन सक्नेछन् ।

विधि : फोटो छलफल, प्रश्नोत्तर, छलफल, व्यक्तिगत लेखाई र विवेचना, प्रस्तुती,

आवश्यक सामग्री : न्यूजप्रिन्ट, किशोर वा किशोरीको फोटो, सवै सहभागीलाई ए ४ साईजको कागज, मार्कर, बोर्ड, स्वचेतनशील किशोरकिशोरीहरूले गर्ने व्यवहारको सूचि ।



: ७५ मिनेट

प्रक्रिया :

क) सहजकर्ताले पाठको उद्देश्य वताउने ।

२ मिनेट

ख) यदि हामीलाई कसैले तिमी को हौ भनेर प्रश्न गरेमा के कस्ता उत्तर दिने गर्छौ वा अरूलाई यहि प्रश्न गरेमा के उत्तर पाईन्छ होला भनेर सहभागीलाई प्रश्न गर्ने र आएका उत्तरलाई टिप्ने ।

५ मिनेट

यसमा कसैले म मानिस भन्छन्, कसैले नाम भन्छन्, कसैले पारिवारिक तरिकाबाट चिनाउँछन् ।





ग) सहजकर्ताले बालक वा बालिकाको को फोटो बोर्डमा टाँस्ने या भित्तामा देखाउने ।



यस्तो फोटो पत्रपत्रिकामा पनि पाइन्छ काटेर राख्ने । १५ मिनेट

सबैले देख्ने गरि फोटो राख्ने र प्रश्न सोध्ने, के देखिन्छ ? फोटो राख्दा उनीहरूले चित्रमा आँखाले देख्ने कुराको वर्णन गर्छन् । अब सहजकर्ताले फोटोमा नदेखिएका तर अनुमानमा बताउने गरि प्रश्न गर्ने ।

जस्तै :

उमेर, पढाई, परिवार संख्या, रुचि, सीप, आर्थिक अवस्था, साथीसंगीहरू, बस्ने भौगोलिक क्षेत्र, मन पर्ने कुरा, मन नपर्ने कुरा, खाना, उनीसंग के के सीप छ होला ? कमजोरी पक्षहरू के छन् ? बलिया पक्ष के के छन् होला ? उनलाई रिस उठ्छ ? खुशी हुन्छिन् ? कुन धर्म अभ्यास गर्छिन् ? मन पर्ने साथी, लक्ष्य के छ होला ? साहित्यमा रुचि छ कि ? खेलमा रुचि छ कि ? छ भने के खेलमा ? डर लाग्छ , इर्ष्या गर्छिन्, लोभ लाग्छ, माया, दया, घृणा, रुने, हाँस्ने, सजाय पाउने वा दिनेपनि, भुठ बोल्ने, चोर्ने, भाईबहिनी, आदि । अरू संग कुरा गर्छिन्, सम्झौता गर्छिन्, समस्या परेमा समाधान गर्छिन्, अरूको कुरा सुन्छिन्, रिस, डर लागेमा कसरी त्यसलाई हटाउने गर्छिन् यी प्रश्नका उत्तर फोटोको वरिपरि लेख्ने ।

माथिको छलफल सकिसकेपछि सहजकर्ताले निम्न कुरा बताउने

कुनै पनि मानिसलाई बाहिरी कुराले मात्र परिचित गराउन सक्दैन । उ संग त धेरै धेरै कुरा हुन्छन् जस्तै उस्को आत्म विश्वास बढाउँछ, बलिया तथा कमजोरी पक्षको विवेचना गर्न सिकाउँछ, क्षमता र सीप सिक्न मद्दत गर्छ र स्वाभिमानसंग जीवन बिताउन सहयोगी हुन्छ ।

सहजकर्ताले पढेर सुनाउँदै विकासको के के कमजोरी पक्ष छन् के के बलिया पक्ष छन् केलाउन लगाउने ।

५ मिनेट

नमूनाका लागि :एक जना किशोरले तालिममा आफूलाई विश्लेषण गरेको ।

मेरो नाम विकास ढुङ्गाना हो । म ९ कक्षामा पढ्दैछु । मेरो बाबा बितेको ४ वर्ष भयो । हामी ३ जना, २ जना दिदी र म आमा संगै छौं । आमाले बाखा पालन र सानो खेतिपाति गरेर हामीलाई पढाउनुभएकोछ । मैले राम्रो गरि कान सुन्दिन । मलाई बहिरा भन्छन् । पहिला त निकै दुख लाग्थ्यो । अहिले ठूलो भएर अलि बुद्धि आएर पनि होला रिस उठ्दैन । पढ्नमा म अलि कमजोर छु । गणित राम्रो आउँछ र मलाई मन पर्छ । तर विज्ञान भने कम आउँछ ।

१०

जीवन उपयोगी सीप तथा दैतरी शिक्षा सठबन्धी तालिम निर्देशिका





घ) सबै सहभागीहरूलाई ब्द साइजको कागज दिने र कागजको बीचमा आफ्नो फोटो बनाउन लगाउने (राम्रो हुनुपर्छ भन्ने छैन) । तर एउटा नमूनाको रूपमा बनाउन लगाउने र त्यस चित्रको वरिपरि अघि छलफल गरे जस्तै गरि आफ्ना बारेमा लेख्न लगाउने ।

१० मिनेट

नमूनाको रूपमा दुई चार जनालाई आफैँलाई कसरी प्रस्तुत गरेका छन् भनेर फोटो देखाएर के के लेखेका छन् प्रस्तुत गर्न लगाउने । यस्मा स्वस्फूर्त रूपमा प्रस्तुत गर्न खोज्नेलाई मौका दिने ।

१० मिनेट

आफैँले आफैँलाई चिन्दा के महत्व हुन्छ प्रश्न गर्ने ।

१० मिनेट

उत्तरहरू टिपोट गरिसकेपछि तल दिइए बमोजिम व्याख्या गर्ने ।

१) आफैँले आफैँलाई स्वीकार्न सकिन्छ ।

धेरै मानिसहरू आफ्नो कमजोरीबारे त्यति चेतनशील हुँदैनन् र यदि थाहा छ भने पनि बताउन चाँहदैनन् र सुधान्तिर पनि लाग्दैनन् । लुकाएर राख्छन् । अरूबाट सल्लाह लिन पनि चाँहदैनन् । त्यो राम्रो बानी होइन । आफ्ना सवल पक्षलाई कायम राख्दै कमजोर पक्षलाई सुधान्तिर कोशिस गर्नु पर्दछ । अरू अगाडि बढेमा रिस गर्न हुँदैन । अरूको सफलतामा आफैँ पनि खुशी हुन सक्नु पर्छ । आफ्नो असफलता, कमजोरीलाई सहज रूपमा स्वीकार्न पर्दछ । आफ्नो सामाजिक, शैक्षिक, आर्थिक, पारिवारिक अवस्थामा स्व-चेतन हुने र यो सत्यलाई स्वीकार्दै अगाडि बढ्नु पर्दछ । अरू घोडा चढ्दा आफू मुढा चढ्नु मुखता हो, आफैँलाई नस्वीकार्ने हो ।

२) आफ्नो लागि लक्ष्य निर्धारण गर्न सक्ने हुन्छ ।

हामी सबैमा केही न केही सपना लुकेर बसेको हुन्छ । जसले हामीलाई अदृश्य रूपमा तानिरहेको हुन्छ । किशोरकिशोरीहरूमा पनि धेरैमा भविष्यको लक्ष्यबारे खुलस्त धारणा रहेको पाइन्छ । युनिसेफको सर्वेक्षण अनुसार ८५ प्रतिशतले मात्र यसबारे नसोचेको बताउँछन् । ती लक्ष्यहरू कलिला बेर्नाहरू सरह हुन् जो निरन्तर रूपमा मलजल नगरिएमा ती यसै ओइलाएर जान्छन् ।

३) आफ्नो लक्ष्यतिर अग्रसर रहने हुन्छन् ।

आफ्ना सपनाहरू साकार गराउने सन्दर्भमा अलमलिएका किशोर किशोरीहरू आफ्नो सपना जीवन्त राख्न र बाटामा आइपर्ने बाधाहरू पन्छाउने उपायहरू पत्ता लगाउन उचित निर्देशन तथा सल्लाहको आवश्यकता पर्दछ ।





स्व-चेतनशील ब्यक्तिले देखाउने व्यवहारहरू १० मिनेट

- अरुलाई बोल्न मौका दिने र आफू चाहिँ गम्भीर रूपले सोच्ने हुन्छ ।
- समस्या आएमा धैर्यता राख्छ र समाधान गर्न तिर अग्रसर हुन्छ ।
- अरुबाट सिक्न र सिकाउनकालागि मिलनसार बन्छ ।
- लगनशील भएर आफ्नो काम पूरा गर्ने हुन्छ ।
- परिपक्व निर्णय गर्न अग्रसर हुन्छ ।
- अरुको भनाईलाई सुन्ने गर्छ र सबैलाई समान व्यवहार गर्दछ ।
- भविष्यको योजना निर्धारण गरेको हुन्छ र योजना अनुसार बैकल्पिक उपायहरूको खोजी तिर लाग्छ ।
- आफूले नजानेको कुरा निर्धक्कसंग साथीहरूलाई सोध्न सक्छ ।
- आफ्ना गल्ती तथा कमजोरी लुकाउन प्रयास नगरी समाधानको उपाय पत्ता लगाउँछ ।

केहि प्रश्न छन् कि ?

५ मिनेट

यि सबै प्रक्रियाहरू समाप्त भई सकेपछि पुनः सहभागीहरूमाभ केही जिज्ञासा भएको खण्डमा पुनः प्रस्ट हुनका लागि प्रश्नहरू सोध्न मौका दिने ।

सारांस

२ मिनेट

धेरै मानिसहरूले हल्का रूपले आफँलाई चिन्ने गरेका हुन्छन् । आफ्नो कमजोरीबारे त्यति चेतनशील हुँदैनन् र यदि थाहा छ भने पनि बताउन चाँहदैनन् र सुधार्नतिर पनि लाग्दैनन् । तर आफँलाई राम्रो गरि चिन्न सकेमा सानो तिनो कुरामा दुख पनि लाग्दैन भने आत्म विश्वास पनि बढेर जान्छ । गलति सुधार्न सकिन्छ । आत्म पहिचान गर्नेले भविष्यको योजना निर्धारण गरेको हुन्छ । सिक्ने चाहना राख्ने अरुको भनाईलाई सुन्ने गर्छ र समस्या समाधान गर्न अधि सहर्छ ।

४. प्राकृतिक कोप तथा भू-कम्प के हो, कसरी हुन्छ र बालबालिकामा यसले के प्रभाव पार्छ ?

उद्देश्य :

यस पाठको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कुरा बताउन सक्षम हुनेछन् ।

विपद् भनेको केहो र यस्का प्राकृतिक तथा मानवीय कारणहरू

भूकम्प कसरि जान्छ र २०७२ सालको शुरूमा नेपालमा गएको भूकम्पले पारेको प्रभाव ।

विधि : प्रस्तुतिकरण, समूह छलफल

आवश्यक सामग्रीहरू : मार्कर, न्यूजप्रिन्ट, मेटा कार्ड

प्रशिक्षकको तयारी : विपद्को परिचय, विपद्का कारण, भूकम्प कसरि जान्छ नेपालमा भूकम्पले पारेको प्रभाव ।

🕒 : ७५ मिनेट

१२

जीवन उपयोगी सीप तथा दौतरी शिक्षा सठबन्धी तालिम निर्देशिका





प्रक्रिया :

१. सहजकर्ताले पाठको उद्देश्य बताउने । २ मिनेट
२. भू-कम्प, घर र मुसा खेलबाट छलफल र अभ्यास शुरूवात गर्ने । १० मिनेट

खेलका चरण

यो खेलमा कम्तिमा पनि १८, २० जना भएमा राम्रो तर यँहा अभ्यासकालागि खेल खेलाइन्छ भनेर बताउने ।

- क. सबै सहभागीलाई उठ्न लगाउने ।
- ख. दुई दुईजनाले आफ्नो दुवैहातलाई उठाएर घरको आकार बनाउने ।
- ग. अर्को तेश्रो व्यक्ति मुसा भनेर घरघरमा नचलि उभिने । यसमा तीनतीन जनका टोलि बाहेक एकजना फाल्नु हुन्छ र खेलको दौडमा त्यो खालि व्यक्ति पनि घरमा छिरेर वा घर बनाएर सहभागी बन्नुपर्छ । यहिने खेलको आनन्द हुन्छ । यसमा एउटालाई आउट गर्न प्रयास गरिन्छ ।
- घ. जब रेफ्रिले (सहजकर्ताले)मुसा भनेर निर्देश गछ त्यसबेलामा मुसा जतिले ठाँउ फेरेर नया घरमा जाने ।
- ङ. जब रेफ्रिले (सहजकर्ताले) भूकम्प भनेर निर्देश गछ त्यसबेलामा घरहरू ढलेर भत्केको अवस्था हुन्छ र नयाँ घर बनाउन लागि पर्ने । यसबेला को मुसा थियो ? को घरवाला थिए ? पर्वाह नगरि नयाँ घर बनाउने र त्यसमा एउटा मुसा पनि बसेको सुनिश्चित गर्ने ।
- च. एवं रितले जो बाहिर पर्छ उसले एक पटकलाई रेफ्रिको काम गर्ने र घर, मुसा वा भूकम्पमा एउटा भनेपछि आफैँ पनि खेल भित्र समावेश हुने । अब अर्को मानिस बाहिर पर्छ र उसले रेफ्रिको काम गछ ।
- छ. ५ वा ७ मिनेट खेल खेलेपछि सबैलाई बस्न भन्ने र कस्ता लाग्यो छलफल गर्ने । हामीलाई पनि २०७२ को वैशाख १२ गते यस्तै तछाड, मछाड भएको थियो, ज्यान जोगाउन, अरुको उद्धार गर्न भ्याई नभ्याई भएको थियो ।
- ज. यहाँनिर केहिबेर सहभागीहरूको अनुभव सुन्ने ।
३. त्यसो भए विपद् के हो भनेर प्रश्न राख्ने ? र उत्तर पखने आएका उत्तरलाई बोर्डमा लेख्ने ।

४ मिनेट

सहजकर्ताले तल दिइएको विपद्को अर्थलाई उदाहरण सहित बताउने ।

जनधनको क्षति वा विनाश गर्ने प्राकृतिक वा मानव सिर्जित घटनालाई विपद् भनिन्छ । जस्तै भूकम्प, बाढी, पहिरो, आगलागी, अति गर्मी, हुरीबतास, चट्याड, सरुवा रोगको महामारी, शीतलहर, हिमपात, हिमताल विस्फोटनबाट उत्पन्न बाढी, असिना, वन्यजन्तु तथा कीटपतङ्गको आक्रमण, यातायात र औद्योगिक दुर्घटना, सामाजिक द्वन्द्व तथा युद्धका कारणले धेरैको ज्यान जाने वा घाइते हुने वा धनमाल नष्ट हुने अवस्था नै विपद् हो ।





४. विपद्का प्रकारहरू के के हुन् वा विपद् कसरि कसरि आउँछ वा पर्छ भनेर सहभागीहरूलाई नजिकै बसेको दौतरी साथी सँग छलफल गर्न भन्ने । ५ मिनेट पछि सोधेर आएका उत्तरलाई बोर्डमा लेख्ने ।

सहजकर्ता ले तलका बुँदालाई उदाहरण दिदै बताउने ।

५ मिनेट

मौसमी	आँधीबेहरी, हिम आँधी, असिना, बाढी, हिले बाढी, हिमताल विस्फोटनबाट आउने बाढी, खडेरी, चट्याड, तातो वायु (लू), शीतलहर आदि ।
भौगर्भिक	भूकम्प, समुद्री सूनामी, पहिरो, ज्वालामुखी, हिम पहिरो आदि ।
वातावरणीय	वातावरणीय प्रदूषण, वन विनाश, मरुभूमीकरण आदि ।
स्वास्थ्य	सरुवा रोग को महामारी ।
रासायनिक	रासायनिक दुर्घटना, आणविक दुर्घटना आदि ।
जैविक	कीटपङ्ग तथा वन्यजन्तुको आतङ्क आदि ।
द्वन्द्व	सामाजिक कलह, राजनीतिक कलह, धार्मिक कलह, युद्ध आदि ।
प्रविधिक	औद्योगिक दुर्घटना, यातायात दुर्घटना आदि ।

विपद्का कारणहरू

सहभागीलाई २ समुहमा बस्न भन्ने र मेटाकार्डमा बुँदा लेख्न लगाउने । १० मिनेट

समूह १ लाई विपद् ल्याउने प्राकृतिक कारण के के हुन् छलफल गर्न भन्ने,

समूह २ लाई विपद् ल्याउने मानवीय कारण के के हुन् छलफल गर्न भन्ने

मेटा कार्डमा प्रस्तुति गर्न लगाउने र सहजकर्ताले पनि छुटेका कुरा थप्ने ५ मिनेट

(क) प्राकृतिक कारण

कुनै पनि प्राकृतिक घटनाका कारण उत्पन्न असहज परिस्थिति र त्यसबाट उत्पन्न जनधनको क्षतिले सामाजिक संरचनामा प्रभाव पार्छ भने त्यस्ता घटनाहरूलाई प्राकृतिक विपद् भनिन्छ । उदाहरणका रूपमा भूकम्प, ज्वालामुखी, सुनामी, बाढी आदि विपद्हरू प्राकृतिक विपद् हुन् ।

क.१. भौगोलिक कारण :

क.२. भौगर्भिक कारण

क.३. मनसुनी कारण

क.४. वायुमण्डलीय कारण



(ख) मानव सिर्जित कारण

कुनै पनि मानवीय क्रियाकलापका कारण उत्पन्न हुने घटनाबाट जनधनको क्षति भइ सामाजिक जनजीवनमा असर पुऱ्याउँछ भने त्यस्तो घटनालाई मानव निर्मित विपद भनिन्छ । उदाहरणको रूपमा रासायनिक दुर्घटना, प्राविधिक दुर्घटना, वातावरणीय दुर्घटना, यातायात दुर्घटना, मरुभूमीकरण, आदि । मानव निर्मित विपद्का पछाडि तल उललेखित कारणहरू रहेका छन् ।

ख.१. विपद् बारेमा ज्ञान कमि हुनु

ख.२. गरिबी

ख.३. वनविनाश तथा खोरिया खेती

ख.४. अव्यवस्थित विकासनिर्माण

ख.५. औद्योगिक विकास

ख.६. सामाजिक द्वन्द्व र युद्ध

ख.७. सरसफाइको अभाव

भूकम्प कसरि जान्छ ?

भूकम्प कसरि जान्छ भनेर सहभागीलाई प्रश्न गर्ने र उत्तर लिने ।

हालसम्मका अध्ययन तथा अनुसन्धानअनुसार भूगर्भीय भागमा धेरै चाप र दवावका कारण सयौं किलोमिटर भित्र हजारौं डिग्री सेन्टीग्रेड तापमा बलिरहेको लेदो यताउति घुमिरहेको हुन्छ, जसलाई म्याग्मा भनिन्छ । त्यही म्याग्मामाथि ठूलाठूला चट्टान तैरिरहेका हुन्छन् । भूगर्भमा रहेका यस्ता चट्टानलाई टेक्टोनिक प्लेट भनेर वैज्ञानिक नामाकरण गरिएको छ । यी प्लेट आपसमा घुस्दा, घर्षण हुँदा वा विपरित दिशातर्फ छुट्टिँदा त्यहाँबाट विशाल शक्ति उत्पन्न हुन्छ । त्यसरी निस्केको शक्ति पृथ्वीको सतहतर्फ हुत्तिएर आउँदा कम्पन पैदा भएर भुइँचालो जान्छ ।

भूकम्प मापन

१ रिक्टर स्केल

सिस्मोग्राफ नाम भएको यन्त्रबाट रिक्टर स्केल भनिने मापद्वारा भूकम्पको केन्द्रबिन्दु भएको स्थानमा उत्पन्न हुने उर्जालाई नापिन्छ । यसको परिणाम रिक्टर स्केलमा गरिने हुनाले यसलाई यो नाम दिइएको हो । यो भूकम्प कति जोडले आएको थियो भनेर माप गरिने हो, यसको असर कति पन्यो भनेर जाँचिने होइन ।



भू-कम्पको असर

सानातिना भू-कम्पबाट पृथ्वीको सतहमा खासै असर पर्दैन । तर, मभौला तथा ठूला भूकम्पहरूबाट भने भूसतह तथा भौतिक संरचनाहरूमा गम्भीर क्षति पुग्ने गर्छ । भूकम्प आइसकेपछि भवन आदि संरचना भत्केर त्यसमा थिचिएर वा किचिएर मानिसहरू मर्न सक्छन् । घरपालुवा जनावर, खेतीपाती लगायतका बालीनाली र तत्सम्बन्धी संरचना ध्वस्त हुन्छन् । अस्पताल, खानेपानी, विद्युत्, टेलिफोन जस्ता सेवा सुविधा तत्काल बन्द हुन्छन् । यसले कतिपय व्यक्तिहरूमा मानसिक विचलनको स्थिति उत्पन्न हुन्छ ।

कतिपय अवस्थामा विपद् ले समुदायमा अल्पकालीन तथा दीर्घकालीन असर पार्छ ।

(क) तत्कालीन असर

मानवीय क्षति : विपद्मा परेर मानिस मर्नु सबै भन्दा ठूलो क्षति हो । मानिस घाइते हुनुलाई दोस्रो ठूलो क्षति मानिन्छ । बाँचेका मानिसका लागि आफन्तको मृत्यु नै तत्कालको सबैभन्दा ठूलो पीडा हुन्छ । विपद्बाट उत्पन्न यस्तो भयावह स्थितिमा बाँचेकामध्येकै पनि कमजोर मानिसले पीडा सहन नसकेरै आत्महत्या गर्न सक्दछन् ।

आर्थिक क्षति : विपद्बाट घरबार, धनमाल, खेतिपाति, पशुधन आदि नष्ट हुन्छन् । उद्योग, कलकारखाना, जग्गाजमिन, खाद्यवस्तु, सडक, पुल, विद्युत् उत्पादनकेन्द्र तथा वितरणप्रणाली, खानेपानीका संरचना, सार्वजनिक भवन, विद्यालय, अस्पताल आदिको क्षति प्रत्यक्ष आर्थिक क्षतिको रूपमा देखिन्छन् । विपद्को समयमा आपत्कालीन आश्रयस्थल, औषधि, खाद्यन्नजस्ता आवश्यक वस्तुको अभाव हुनाले अशक्त, बिरामी, केटाकेटी र बूढाबूढी, गर्भवती र सुत्केरी महिला बढी प्रभावित हुन्छन् ।

(ख) दीर्घकालीन असर

विपदले समाजमा तत्कालीन प्रभावसँगै दीर्घकालीन असर पनि छोड्छ । जस्तै :

मानसिक प्रभाव : विपद्का घटनामा परेर आफन्त, घरबार र धनसम्पति गुमाएका व्यक्तिमा दीर्घकालसम्म मनोवैज्ञानिक असर पर्छ । कुनै व्यक्ति शारीरिक वा मानसिक रूपमा अशक्त भएर जीवन नै निष्क्रिय हुँदा उसमा हीनताबोध हुनसक्छ । त्यसको प्रभाव परिवारका अन्य सदस्यमा समेत पर्छ ।

आर्थिक प्रभाव : विपद्का कारण धनसम्पति आदि नष्ट हुँदा समुदाय आर्थिक पीडामा पर्छ । समुदायका जीविकोपार्जनका स्रोत नष्ट हुन्छन भने पुनःनिर्माणका कार्यमा ठूलो धनराशी खर्च हुन्छ ।

व्यक्तिगत प्रभाव : धनसम्पति नष्ट भएर वा आयआर्जनको अन्य विकल्प नहुँदा मानिस गरिबीको चपेटामा पर्छ । उसको व्यक्तिगत विकासका अधिकांश पूर्वाधार समाप्त हुन्छन् । मानसिक रूपमा कमजोर व्यक्ति आर्थिक, प्राविधिक तथा सामाजिक विकासबाट विमुख बन्छ ।





सामाजिक प्रभाव : विपद्को प्रभाव व्यक्तिसहित सामाजमाथि पनि पर्छ । विपद् प्रभावति समुदायमा जीवनप्रति वितृष्ण बढ्ने वा सामाजिक सद्भावमा आघात पर्ने हुनसक्छ । विपद् प्रभावित क्षेत्रमा आर्थिक समस्या बढेर जनजीवन कष्टकर हुन्छ । त्यसैगरी खाद्यान्नको अभावमा कुपोषण र स्वच्छ पानी तथा सरसफाइको अभाव हुँदा महामारी फैलिन्छ ।

५. भूकम्पबाट जोखिममा परेका बालबालिकाका सवालहरु

२०७२ साल बैशाख १२ गतेको भू-कम्पले गरेको क्षति

सहजकर्ताले सहभागीहरुलाई प्रश्न गर्ने हालको भू-कम्पले के कस्ता असर पारेको छ र विशेष गरी बालबालिकामा १० मिनेट

सहभागीबाट केही उत्तर आएपछि सहजकर्ताले छोटकरिमा तल लेखिएको तथ्यांक बताउने ।

गत वैशाख (अप्रिल र मे) महीनामा नेपालमा गएका दुईवटा ठूला भूकम्पहरु लगायत सयौं पराकम्पनले नेपालका ७५ मध्ये ३१ जिल्लाहरुमा धेरै ठूलो विध्वंस गऱ्यो । हालैको सूचनाअनुसार, यसबाट ८,७९० जना मानिसको मृत्यु भएको छ भने २२,३०० घाइते भएका छन्, जसमध्ये धेरै बालबालिका छन् । घरहरु, विद्यालयहरु, स्वास्थ्य केन्द्रहरु र अन्य सार्वजनिक र निजी संरचनाहरु, तथा धार्मिक र सांस्कृतिक धरोहरहरु लगायत हजारौं भवनहरु ध्वस्त वा क्षतिग्रस्त भएका छन् । संरचनाहरु भत्किएका छन् भने आजीविकाहरु गंभीररूपले क्षतिग्रस्त भएका छन् । यी भूकम्पहरुबाट प्रभावित ८० लाख जनसंख्यामा ३२ लाख बालबालिका छन्, जसमध्ये लगभग १० लाख चाहिँ १४ वटा अति प्रभावित जिल्लाहरुमा बसोवास गर्छन् ।

अन्य विपद् र विपद्-पश्चात्का अवस्थाहरुमा विगतका अनुभवहरु र प्रयासहरुका आधारमा प्लान इन्टरनेशनल, सेभ द चिल्ड्रेन, युनिसेफ र वर्ल्ड भिजन इन्टरनेशनलले संघीय मामिला र स्थानीय विकास मन्त्रालय तथा केन्द्रिय बालकल्याण समितिसँगको समन्वयसाथ १४ वटा अत्यन्त प्रभावित जिल्लाहरुमा "भूकम्पबाट पनःउत्थानसम्बन्धी नेपाली बालबालिकासँगको परामर्श" सञ्चालन गरेको थियो । यस परामर्शले भूकम्प र आपत्कालीन सेवा सम्बन्धमा बालबालिकाहरुका दृष्टिकोणहरु र अनुभवहरु आकलन गर्नका साथै उनीहरुले पहिचान गरेका सवालहरुलाई कसरी सम्बोधन गर्ने भन्ने सुझावहरु संकलन गरेको छ ।

(यस अध्ययनको छुट्टै प्रतिवेदन युनिसेफ, प्लान नेपाल, सेभ द चिल्ड्रेन तथा वर्ल्डभिजन संस्था बाट पाउन सकिन्छ ।)

सारांस :

५ मिनेट

विपद् विभिन्न प्रकार र प्रकृतिका हुन्छन् । सामान्यतया विपद्लाई मौसमी, भौगर्भिक, वातावरणीय, स्वास्थ्य, रासायनिक, जैविक, द्वन्द्व, प्रविधिक विपद्का रूपमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ । विपदले मानिसको





ज्यान लिने, घाइते बनाउने र धनसम्पत्ति नष्ट गर्ने हुँदा तत्कालको जनजीवन कष्टमय हुन्छ । विपद्ले पीडित व्यक्ति तथा समुदायमा खाना, आवास, लुगाफाटो, औषधि उपचार, सुरक्षा र सामाजिक सेवालगायतका आधारभूत वस्तुको अभावको अवस्था उत्पन्न गर्छ । हालै गएको विनाशकारी भूकम्पले बालबालिकामा ठूलो असर छाडेकोछ र यस्को १४ जिल्लामा अध्ययन भएको छ । यी असरलाई कम गर्न ठूलो चुनौती छ भने त्यस मध्ये जविनउपयोगी सीप तथा दौतरी सहयोगले पनि भूमिका खेल्नेछ भनी यो तालिम निर्देशिका तयार गरेर तालिम व्यवस्था गरिएकोछ ।

६. दौतरी कसलाई भन्ने र उनीहरुको काम

उद्देश्य :

यस पाठको अन्त्यमा सहभागीहरुले

क. दौतरी सहयोगी कसलाई भन्ने बताउनेछन् ।

ख. दौतरी सहयोगी को कामहरु के के हो पत्ता लगाउनेछन् ।

ग यसबाट दौतरी सहयोगी तथा सेवालिनलाई कम्तिमा चारवटा फाइदा वताउनेछन् ।

विधि : बल पास गर्ने खेल, छलफल, प्रश्नोत्तर,

आवश्यक सामग्री : क्रिकेट बल, न्युजप्रिन्ट, मार्कर, बोर्ड,

: ७५ मिनेट

प्रक्रिया :

क. सहजकर्ताले पाठको उद्देश्य र प्रक्रिया बताउने ।

२ मिनेट

ख. तलका अवस्था कार्डमा लेखेर बताउने र कस्तो उत्तर आउँछ पर्खने र साथी कति आवश्यक पर्दो रहेछ छलफल गर्ने ।

५ मिनेट

१. विद्यालय जाँदा बाटोमा कलम हरायो हामीले कसलाई भन्छौ ?

२. महिनावारी हुँदा ज्यादै पेट दुख्यो भने हामीले कसलाई भन्छौ ?

३. खाजा खाने बेलामा थाहा भयो कि घरबाट लगेको पैसा हरायो अव कसलाई भन्ने ?

यति अफ्यारो बेलामा हामीलाई मिल्ने साथीको आवश्यकता पर्ने रहेछ । यसैले त साथीको महत्व छ । र सबैले एक एक जना मिल्ने साथी खोजेको, बनाएको हुन्छ ।

ग. औचित्य (सहजकर्ताले बताउने)

१० मिनेट

दैवी प्रकोपमा (बाढी, पहिरो, आगलागी वा भूकम्प) परेका बालबालिकाहरुले धेरै कुरा गुमाएका हुन्छन् जस्तै घर, परिवारका सदस्य, आमा बाबा वा एक जना, मिले साथी, माया गर्ने पाल्तुजनावर, हेरचाह गर्ने हजुरबाबा वा हजुरआमा, छिमेकीको मिल्ने दिदी, प्यारो शिक्षक आदि । यस्ता आपतका





वेलामा उ सँग बोल्ने, माया गर्ने, मनका कुरा सुन्ने वा आफूले भन्ने मानिसहरू कोहि नभएको जस्तो लाग्छ । उ एकलै रुने, भक्कानिने, सुकसुकाउने, खान मन नगर्ने, एकलै बस्ने, टोलाउने, पढ्न लेख्न मन नगर्ने, तनावमा बस्ने, डराउने, भस्कने, घरबाट भागेर जान खोज्ने, अरुको बहकाउमालागेर लागूपदार्थ सेवन गर्ने, आफूलाई दुख दिने, पागल हुने, आत्म हत्या गर्ने सम्मको अवस्था मा पुग्ने हुन्छ । यस्तो अवस्था बालक तथा बालिका दुवैलाई हुन्छ ।

वैशाख १२ गते जस्तो भू-कम्पमा यस्ता पीडा भोग्ने बालबालिकाको संख्या धेरै छ । वालमैत्री व्यवहारबाट उनीहरूलाई परामर्श, सान्त्वना, आत्म विश्वास जगाउने र आगामी दिनमा म पनि केही गर्न सक्छु भन्ने भावना जागृत गराउने सहजकर्ताको अभाव खट्केकोले हामीले यसरी दौतरी सहयोगी तयार गरेर जिवनउपयोगी सीप मार्फत उनीहरूलाई आत्म सम्मान जगाउने र पुन जीवनमा केहि गर्न पर्छ भन्ने भावना जागरुक गर्न र अगाडि बढाउनका लागि यो तालिमको व्यवस्था गरिएको हो । त्यसैले यो तालिम पछि हाम्रो ठूलो जिम्मेवारी छ ।

घ. बल पास गर्ने खेल । सहजकर्ताले बल पास गर्ने खेल को नियम बताउने । **१५ मिनेट**

१. हातमा बल लिने र आफ्नो नाम समूहलाई बताउने र आफ्नो अति मिल्ने साथीको नाम भनेर किन मिलिन्छ त्यसको एउटा कारण बताउने जस्तै :

सहजकर्ताले शुरु गर्ने । **मेरो नाम जीवन हो, मेरो मिल्ने साथी राजु हो किनकि मैले भनेको कुरा उस्ले गोप्य राख्छ ।** एक पटक आई सकेको कुरालाई नदोहोर्न्याउने । आफूले भनि सकेपछि बल अर्को साथीलाई पास गर्ने । अर्का साथीले पनि यस्तै गरि आफ्नो नाम भनेर मिल्ने साथीको नाम बताउने र उनको सीप, काम वा भूमिका के छ भन्ने र बल अर्को साथीलाई दिने । एंव्रितले सबैको पालो पुरा गर्ने । यहि बलामा सहभागीले बताएका सीप, काम, वा भूमिका बोर्डमा लेख्ने ।

यसै प्रकारबाट दौतरी साथीको सीप, काम, वा भूमिका पत्ता लगाउन सकिन्छ । **१० मिनेट**

मलाई मेरा कुरालाई भन्न मन लाग्छ किन कि ।

१. उनी मेरो मिल्ने साथी हुन् ।
२. उनले मलाई शारीरिक तथा मानसिक सहयोग दिन्छिन् ।
३. उनले मैले भनेको कुरा गोप्य राखिछन् ।
४. उनले पनि आफ्ना मनका कुरा अरूलाई भन्ने छिन् ।
५. उनले मलाई सल्लाह तथा सुझाव दिन्छन् र समस्या समाधान गर्नकालागि उपायहरू वताउँछन् ।
६. उनी मेरो उमेर सँग बराबर छन् ।
७. उनले मेरो कुरा सुन्छिन् र म पनि उनको कुरा सुन्छु ।
८. हामी दिनदिनै भेट्ने गर्छौं ।





९. मैले सधै उनलाई विश्वास गर्छ ।
१०. हामी दुई जना स्कुल जाँदा, खेल, काम गर्न जाँदा सँगै जाने गर्छौ ।
११. हामी दुवै जनाको पारिवारिक, आर्थिक, धार्मिक तथा साँस्कृतिक अवस्था उस्तै छ ।

ड. दौतरी सहयोगी कस्लाई भन्ने ? सहजकर्ताले बताउने

५ मिनेट

"एकजना व्यक्ति वा व्यक्तिहरूको समूह जस्तै उस्तै उमेरका, उस्तै उस्तै समस्या भोगेका, समान खालका आर्थिक, शैक्षिक, पारिवारिक तथा सामाजिक अवस्था भएका, उहि लैंगिकता भएका र उस्तै पेशा अपनाएका व्यक्ति वा व्यक्तिहरूको समूहलाई विभिन्न सेवा पुऱ्याएका हुन्छन् तिनीहरूलाई दौतरी सहयोगी भनिन्छ ।"

यसरी एकजना साथीको व्यवहारलाई चिन्ने मौका पाउँछौ । सहजकर्ताले तलका बाँदालाई उदाहरण सहित बताउने ।

एकजना दौतरी सहयोगीले आफूसँग सेवा लिनेको :

१० मिनेट

- क. भावना, उसको सरोकारका विषय, समस्या राम्रोसँग सुन्न पर्छ ।
- ख. समस्या निलकालागि प्रश्न राखेर सहयोग गर्न पर्छ ।
- ग. समस्या समाधान निकालकालागि विकल्पहरू निकाल्ने गर्नपर्छ ।
- घ. सेवा लिनेलाई सजिलो पार्नकालागि उपयुक्त प्रश्न सोध्न पर्छ ।
- ड. सेवालिनले भनेको वा गरेको कुरा गोप्य राख्न पर्छ ।
- च. दौतरी सहयोगीले सेवा लिने को जस्तै गरि भावना तथा अनुभूति लिनसक्नुपर्छ ।
- छ. दौतरी सहयोगीको संबन्ध विस्तार गर्ने भावना हुनु पर्छ ।
- ज. दौतरी सहयोगीले कहिलेकाहि त सेवालिनको आशा नगरेको व्यवहार पनि सहन तयार हुनुपर्छ ।

सारांस :

५ मिनेट

भू-कम्पमा परेका बालबालिकाले घर, परिवारका सदस्य, आमा बाबा, मिल्ने साथी, माया गर्ने पाल्तु जनावर, हेरचाह गर्ने हजुरबाबा वा हजुरआमा, छिमेकीको मिल्ने दिदी, प्यारो शिक्षक आदि । यस्ता आपतका बेलामा उ सँग बोल्ने, माया गर्ने, मनका कुरा सुन्ने वा आफूले भन्ने मानिसहरू कोही नभएको जस्तो लाग्छ । उ एकलै रुने, भक्कानिने, सुकसुकाउने, खान मन नगर्ने, एकलै बस्ने, टोलाउने जस्ता व्यवहार देखाउन सक्छ ।





७. प्रभावकारी संचार




उद्देश्य : यस पाठको अन्त्यमा सहभागीहरूले

- क) प्रभावकारी संचारको के हो बताउन सक्नेछन् ।
- ख) प्रभावकारी संचारका विशेषताहरू बताउन सक्नेछन् ।
- ग) सहभागीहरूले प्रभावकारी संचार सीप अभिनय द्वारा प्रदर्शन गर्नेछन् ।

विधि : चित्र कोर्ने खेल, प्रश्नोत्तर, समूहकार्य, अभिनय, प्रस्तुतिकरण

आवश्यक सामग्री : न्यूजप्रिन्ट/मार्कर, मास्किङ्ग टेप, अभिनयका लागि घटना

 : १२० मिनेट

प्रक्रिया :

- क) पहिला सहभागितालाई प्रभावकारी बनाउनकालागि के के सीपको आवश्यकता पर्छ भनेर प्रश्न गर्ने र आएका उत्तरलाई लेख्ने । हामीले आज तीन प्रकारका सीपका बारेमा छलफल र अभ्यास गर्नेछौं भनेर बताउने साथै सञ्चार सीपको उद्देश्य बताउने । **५ मिनेट**

- ख) संचार सम्बन्धी चित्र कोर्ने खेल खेलाउने । **१५ मिनेट**

कागजको पानामा एउटा चित्र बनाउने र एकजना सहभागीलाई अगाडि बोलाएर चित्र गोप्य राख्दै एकछिन चित्र हेर्न दिने र के कसरी त्यो चित्रको ब्याख्या गर्ने हो तयारी गर्न लगाउने । अरु सहभागीलाई अगाडी गएको साथीले वर्णन गरे अनुसार चित्र बनाउनकालागि कपि तथा कलम तयार गर्न भन्ने । अब भन्नेले बिस्तारै सबैले सुन्ने गरि ठूलो स्वरले चित्रको ब्याख्या गर्ने,

एक पटक भनेपछि दोहो-न्याउन पाइदैन र चित्र कोर्ने साथीहरूले बीचबीचमा प्रश्न सोध्न पाइदैन । वर्णन र चित्र कोर्न सकिएपछि साथी साथीको बीचमा मिल्थो कि मिलेन भने हेर्न लगाउने । एउटै वर्णन सुनेर पनि किन भिन्न भिन्न चित्र बनेको भनेर कारण खोज्ने । अब अन्त्यमा पक्का चित्र देखाउने ।





प्रश्न : के के गरी भनेको भए मिल्ने थियो वा अलि नजिक पुग्न सकिन्थ्यो ?

हो प्रभावकारी हुनकालागि हामीसँग निकै धेरै आधारहरू छन् तर बेलामा प्रयोग गर्न नजानेर दुखः पाएका हुन्छौ ।

ग) सहजकर्ताले तलका बुँदालाई उदाहरण दिँदै स्पष्ट पार्ने ।

सञ्चार स्पष्ट पार्नका लागि:

१. **नाम** जस्तै ब्यक्तिको, वस्तुको, देशको, ठाउँको, शरीरका भागको, जनावरको, रूख बिरुवाको आदि ।
२. **रंग** : कालो, सेतो ,हरियो, नीलो, रातो आदि
३. **तौल** : ग्राम, किलोग्राम, क्विन्टल, टन आदि ।
४. **दिशा** : पूर्व, पश्चिम, उत्तर तथा दक्षिण आदि ।
५. **मिति**: साल महिना, गते, बार, तिथि
६. **नाप** : सेन्टिमिटर, मिटर, यार्ड, किलोमिटर आदि ।

यदि सहभागीले थप्न चाहन्छन् भने थप्न लगाउने । यसरी कस्तो सपष्टता काँहा चाहिन्छ भनेर राम्रो संग प्रयोग गरेमा अधिको चित्रपनि मिल्छ ।

घ) प्रभावकारी संचार भनेको के हो र यस्को विशेषताका बारेमा छलफल गर्ने । **१५ मिनेट**

प्रभावकारी संचार के हो ?सबैलाई प्रश्न गर्ने र जवाफ पर्खने । अनि तल दिइएको अर्थ भन्ने

हाम्रो भाषा, चालचलन र परिस्थिति अनुसार आफ्नो विचार, जानकारी, अनुभव, चाहना, डर, त्रास तथा आवश्यकताहरू बोलेर अथवा हाउभाउ सहित अभिव्यक्त गर्नु नै प्रभावकारी संचार हो । तर जब सम्म संचार पाउनेले बुझेको हुँदैन तब सम्म संचार प्रभावकारी मानिदैन ।

सहजकर्ताले प्रभावकारी संचारका विशेषताहरू, तलका बुँदालाई बताउदै उदाहरण दिने र लिने ।

१. **स्पष्ट, सरल र सजिलैसंग बुझ्न सकिने**

अस्पष्ट जस्तै : चार पाँच दिन पहिला म एकजना साथी को घरमा खाना खानेगरि गएको थिएँ ।

स्पष्ट : २०७१ श्रावण ५ गते सोमबार म कपन ३ मिलनचोक बस्ने प्रकाशको घरमा बिहान १० बजे खाना खानेगरि गएको थिएँ ।

२. **आँखाको सम्पर्क** : कुराकानिका बीचबीचमा एकआपसमा आँखामा हेर्ने । तर कुनै बेलामा लैगिक





- भिन्नताले तथा हाम्रो समाजमा शक्तिको स्तरले गर्दा आँखाको सम्पर्क गर्न असजिलो महसुस पनि हुन सक्छ ।
३. **दोहोरो संचार:** दुबैको बीचमा विचार आदानप्रदान गर्ने नबुझेको ठाँउमा प्रश्न सोध्ने र उत्तर लिने दिने ।
 ४. **कुरा नकाट्ने :** एकजना बोलेको बेलामा बीचबीचमा कुरा काटेर नबोल्ने ।
 ५. **दोषारोपण नगर्ने :** एकले अर्कालाई दोष नदिई समस्या को पहिचान गरेर समाधान खोज्ने ।
 ६. **सक्रिय सुनाई :** अरु बोलेको बेलामा यता उता हेर्ने, सामान चलाउने नगरि ध्यान संग सुन्ने ।
 ७. **आक्रामक रूपले कुराकानि नगर्ने :** अर्को पक्षलाई नहोच्याउने, रिस नदेखाई गालि नगरि आफ्ना कुरा राख्ने ।

ड) सञ्चारका प्रारूपहरू

२० मिनेट

सहजकर्ताले सञ्चारको प्रारूपहरूका बारेमा उदाहरण सहित बताउने र दिएको घटनामा अभिनय गर्न लगाएर कुन प्रकारको सञ्चार हो छलफल गराउने ।

१. निश्क्रिय (Passive)

यो यस्तो रूप हो जहाँ कुनै एक व्यक्तिले कुनै क्रियाकलाप गर्दैन र कामकालागि कहिल्यै प्रयास गर्दैन । निरन्तर अरुलाई अगाडि सार्ने र उनीहरूको हो मा हो मिलाउने गर्छ । जब कुनै एक घटना हुन्छ अथवा भस्काउने क्रियाकलाप हुन्छ तब तिनीहरूले धेरै क्षमा माग्न थाल्छन् ।

२. विश्वस्त (Assertive)

आफ्नो अधिकार र विश्वासहरूमा कसैलाई तल नपारीकन भन्न सक्छ । यस्ता व्यक्तिहरूले उनीहरू आफैलाई अनि अरुहरूलाई समेत आदर गर्दछन् । तिनीहरू ध्यान दिएर सुन्ने र बोल्ने गर्छन् । तिनीहरू नकारात्मक र सकारात्मक दुवै सोचाईहरू अभिव्यक्त गर्न सक्षम हुन्छन् । तिनीहरू आफैमा विश्वस्त हुन्छन् तर आक्रामक हुँदैनन् ।

३. आक्रामक (Aggressive)

अरु व्यक्तिहरूप्रति ध्यान नदिई आफ्नो विश्वास र अधिकारमा अडिग्रहन्छ । उनीहरू अरुलाई खसाल्न आफूलाई अगाडि राख्छन् र आफ्नो शक्ति प्रदर्शन गर्न खोज्छन् । उनीहरूको दिमागमा यतिमात्र हुन्छ कि, आफ्नो लक्ष्य नै महत्वपूर्ण हो, अरुलाई जे परोस् मतलब छैन । चर्को स्वरले बोल्ने, गाली गलौज पनि गर्छन् ।

यी तीन तरिकामा कुन तरिका





च) अभिनय भूमिका:

४० मिनेट

सहजकर्तालाई निर्देशन

सहजकर्ताले अभिनयका सबै घटनालाई कार्डमा लेख्ने र अभिनयकालागि चाहिने सहभागी संख्या (स्वयंसेवक हुन) बोलाई फरक फरक समूहलाई फरक फरक घटना दिएर १० मिनेट तयारि गर्न समय दिने । अब समूहले पालैपालो गरि अभिनय गर्नेछन् ।

एउटा अभिनय सकेपछि के भयो, के के सिकियो, अझ के गर्न पर्छ भनेर छलफल गर्ने र मात्र अर्को अभिनय गर्न भन्ने ।

अभिनय १. विद्यालयबाट पढेर अबेर गरी थाकेर घरमा आँउदा आमाले खाजा बनाउनु नै भएको छैन अब एक किशोर वा किशोरीको नाताले के कस्तो व्यवहार देखाएर आमा संग कुरा गर्छौं अभिनय गरेर देखाउ । यस्मा एक जना आमा बन्ने र अर्को जनो छोरा वा छोरीको भूमिका गरेर अभिनय गर्ने ।

अभिनय देखाइ सकेपछि तलका प्रश्न गर्ने :

- क. अधिका सञ्चार गर्ने तीन तरिका मध्ये कुन तरिका को थियो ?
- ख. तपाईं त्यो छोराको ठाँउमा भएको भए के के गर्न हुन्थ्यो ?
- ग. यदि आमाको भूमिकामा भएमा के गर्न सकिन्छ ?
- घ. आमासँग विश्वसनीय तरिकाले कसरि कुरा गर्ने ? के के बुँदालाई समेट्न पर्छ र कस्तो व्यवहार गर्न पर्छ ?

अभिनय २. मीना तपाईंसँग सहयोग लिने दौतरी हुन् । उनी ८ कक्षामा पढ्छिन । उनले "वैशाख १२ गतेको भूकम्पले घर भत्केदेखि बाबा अलि दुखि हुनुहुन्छ । हामीलाई गालि गर्ने पिट्ने गर्न लाग्नु भएकोछ, आमासँग पनि सधैं भगडा गर्न हुन्छ । म त घर छाडेर भागेर जान्छु" भन्छिन् । अब कसरी कुरा गर्ने । अभिनय गरेर छलफल अघि बढाउँ ।

छलफलका लागि प्रश्न:

- क. कस्तो खालको संचार थियो ? निस्क्रिय, आक्रामक वा विश्वशनीय ? कसरि ?
- ख. के के तर्क राखेको भए, कसरि बोलेको भए उहाँलाई मनाएर बि.आर.सि.एफ.लाई निरन्तरता दिन सकिन्थ्यो ?





अभिनय ३. भूकम्पमा परेर अति मिल्ने साथी सोनीको आमा बिल्नु भयो । उनी धेरै दुखी छन्, रोइमात्र रहन्छिन् । खाना खान पनि मन गर्दिनन्, विद्यालय जाने त अब उनीसँग कसरी कुरा गर्ने र उनको दुख हटाउन मद्दत गर्ने । अभिनय गरेर छलफल गर्ने ।

छलफलका लागि प्रश्न:

- क. कस्तो खालको संचार थियो ? निस्क्रिय, आक्रामक वा विश्वशनीय ? कसरि ?
- ख. के के तर्क राखेको भए, कसरि बोलेको भए उहाँलाई मनाएर उनीहरूको पढाई सहज गराउन सकिन्थ्यो ?

छ) सारांश ५ मिनेट

अनुभवले विश्वशनीय संचारले आफ्ना कुरा राख्न र अरुलाई प्रभावकारी तरिकाले सम्मान गर्न, कुरा मनाउन र सम्बन्धको विस्तार गर्न सजिलो बनाउँछ ।

८. अन्तरव्यक्ति सम्बन्ध

उद्देश्य:

यस पाठको छलफल र अभ्यास पछि सहभागीहरूले :

- क) अन्तरव्यक्ति सम्बन्ध भनेको के हो बताउने र को को संग सम्बन्ध राख्न पर्छ सूची बनाउनेछन् ।
- ख) तीन प्रकारका साथीका बारेमा भिन्नता बताउनेछन् ।

विधि : बल फाल्ने खेल, घटना को विवेचना, दौतरी छलफल, सामूहिक छलफल, प्रस्तुति ।

आवश्यक सामग्रीहरू : न्युजप्रिन्ट, मार्कर, बोर्ड, हाते बल, घटना, भनाई लेखेका कार्डहरू ।

: ६० मिनेट

प्रक्रिया :

२ मिनेट

- क) सहजकर्ताले यस पाठको उद्देश्य बताउने ।
- ख) अन्तरव्यक्ति सम्बन्ध भनेको केहो भनेर नजिकको साथीसंग दौतरी छलफल गर्न लगाउने । र आएका उत्तर बोर्डमा लेख्ने । सहजकर्ताले तल लेखेको अर्थ साथै यसको आवश्यकता बताउने ।
- १० मिनेट





अन्तरव्यक्ति सम्बन्ध भनेको मानव मानव बीचमा निरन्तररूपमा आत्मिय सम्मानकासाथ रहिरहने सम्बन्ध हो ।

जस्तै: बालबालिका आफ्ना आमाबाबु, परिवारका सदस्यहरू बीच, साथीहरू बीच, शिक्षक र विद्यार्थीहरू बीच, छिमेकीहरू बीच, राम्रो सम्बन्ध, विश्वास, मायाप्रेम, आदर, सम्मान राखेका हुन्छन् जसले गर्दा उनीहरूको सामाजिक र मानसिक सुसम्बन्ध राम्रो रहन्छ ।

- ✓ अन्तरव्यक्ति सम्बन्धको आवश्यकता
- ✓ सामाजिक मान्यताको लागि
- ✓ जोखिमपूर्ण व्यवहारबाट बचाउन
- ✓ आफ्ना कुराहरू राम्रोसंग अभिव्यक्त गर्न र अरुलाई पनि सिकाउन ।
- ✓ आपसी सहयोग, प्रेम, मेलमिलाप बढाउन
- ✓ नैतिक विकास गर्न

घ) हामीले हाम्रो जीवनमा को को सँग सम्बन्ध राख्न पर्छ वा राखिराखेका छौ छलफल गर्ने र आएका बुँदा बोर्डमा लेख्ने । **५ मिनेट**

जस्तै : बाबाआमा, भाईबहिनी, दाजुदिदी, परिवारका अन्य सदस्य, नजिकको नाताका नातेदार, साथीहरू, छिमेकी, शिक्षक, अन्य पेशाकर्मी जस्तै स्वास्थ्यकर्मी, वकिल, व्यापारी आदि ।

सहजकर्ताले बताउने :

१० मिनेट

कतिसँग त हामीले छोटो समयकालागि पनि सम्बन्ध कायम राख्न पर्छ, जस्तै यातायातका व्यक्ति, पसले आदि । तर त्यहि सम्बन्ध पछि निरन्तर भएमा लामो समयकालागि बढेर जान्छ ।

हामीले भूकम्पबाट जोखिममा परेका बालबालिकासँग निरन्तर साथीको सम्बन्ध बढाएर उनीहरूको भावना तथा मनका कुरा भन्न सक्ने, आएका दुखलाई कम गर्ने, क्षमता बढाउँदै लानु पर्दछ ।

विशेषगरि किशोरअवस्थामा विपरित लिंग संग आकर्षण बढ्ने र सम्बन्ध बढाउनकालागि कुरा गर्न मनलाग्ने, मनका कुरा खोल्ने, पत्र लेख्ने, मोवाईलमा कुरा गर्ने गरेको पाईन्छ । यसरी धेरैले सम्बन्ध गाढा बनाउने गर्छन् भने कसैको व्यवहार पटककै मन नपरेर बोल्न पनि मन नलाग्ने हुन्छ ।

ङ) बल फाल्ने खेल : (मन पर्ने व्यक्तिको व्यवहार बताउने) १५ मिनेट

सवै सहभागीलाई आआफ्नो ठाँउमा एकअर्काको हात समातेर गोलो गरि उभिन भन्ने र बलफाल्ने खेलको नियम बताउने ।

२६

जीवन उपयोगी सीप तथा दौतरी शिक्षा सठबन्धी तालिम निर्देशिका





सहजकर्ताले हातमा बल लिएर "मलाई बालबालिकालाई होमवर्क सिकाईदिने मानिस मन पर्छ" भनेर सबैलाई सुनाएर बल अर्को साथीलाई पास गर्ने ।

फेरिबल पाउने साथीले पनि अधिकै जस्तो गरि के गर्ने कस्तो साथी वा मानिस मन पर्छ वताउने र अर्को साथीलाई बल दिने । खेललाई रमाइलो बनाउने ।

एक पटक आएको कुरालाई नदोहन्याउने ।

एकजनाले सबैले भनेको मानिसका व्यवहार बोर्डमा लेख्ने । यस्तै गर्दा मानिसका राम्रा व्यवहारको संचि तयार हुन्छ ।

खेल सकिएपछि सबैलाई धन्यवाद दिएर बस्न भन्ने र आएका सकारात्मक बानी तथा व्यवहारलाई पढ्ने

हाम्रा वरिपरि यति धेरै मानिसहरू छन् तर किन हामीले राम्रा व्यवहार गर्नेलाई मात्र सम्झने गरेको भनेर प्रश्न राख्ने र छलफल गर्ने । के हाम्रा व्यवहार पनि सधै यस्तै राम्रा छन् ? भनेर प्रश्न गर्ने ।

सहजकर्ताले अहिलेलाई तीन प्रकारका साथीको वारेमा छलफल गर्ने भनेर बताउने । १५ मिनेट

१) मिल्ने साथी Best Friend

हामी सबैले धेरै साथीहरूका बीचबाट एक वा दुई जना मात्र मिल्ने साथी बनाएका हुन्छौ । उनीहरूसँग मनका कुरा साटा साट गर्ने, सधै भेट्ने, साना साना कुरा पनि बताईहाल्ने, केहि कुरा भएपनि बाँडेर खाने, सुखदुखमा सहयोगी बन्ने गर्छौ जस्ताई हामी **मिल्ने साथी** भन्ने गर्छौ । जस्तै अघि बल फाल्ने खेलमा सम्झना गरिएका साथीहरू । तर यस्तो व्यवहार अरुसँग गर्न सक्दैनौ ।

२) साधारण साथी General Friend

हाम्रा धेरै साथीसँगै यस खालका साथीमा पर्छन् । उनीहरूसँग साधारण कुरामात्र गर्ने गरिन्छ तर मनका कुरा भन्न सकिदैन र जतिबेलापनि सहयोग माग्नु पनि सकिदैन । जस्तै एउटै विद्यालयमा पढ्ने, एकै क्लासका साथी, छिमेकका साथी । उनीहरूसँग एकै बसमा यात्रा गर्छौ, खेलकुद गर्छौ, साधारण गफ गर्छौ मात्र र भेटमा हाँस्ने, के छ भन्ने गरिन्छ ।

३) विषालु साथी Poisonous Friends

यस्ता साथीले साथीको विकासमा डाहा, इर्ष्या गर्ने, नराम्रो कामगर्न उक्साउने, भगडा पनि गरिहाल्ने, कुरा लगाउने, मद्यपान धुम्रपान गर्न उक्साउने, क्लास छाडेर हिड्ने, अरुलाई दुर्व्यवहार गर्ने, छोरीहरूलाई जिस्क्याउने, सार्वजनिक ठाँउमा बेइज्जत गर्ने आदि नराम्रा व्यवहार गर्ने गर्छन् । यस्ता व्यवहार सानाले मात्र होईन ठूलाले पनि गर्ने हुनाले हामीहरू जोगिन पर्दछ । जस्तै बालबालिका बेच्ने, यौन दुर्व्यवहार गर्ने, गाँजा रकिस खान उक्साउने ।





बालबालिकाहरू यस्ता साथी तथा ठूला मानिसबाट जोगिनकालागि उनीहरूलाई वास्ता नगर्ने र उनीहरूले भनेका बेलामा जे पनि ठीक लागेजस्तो गरि व्यवहार नगर्ने, सँगत टुटाउने । यदि मान्छन भने यस्ता व्यवहारका परिणामका बारेमा राम्रोसँग बताउने ।

अन्तरव्यक्ति सम्बन्धको निर्माण गर्न हामीमा कस्तो व्यवहार र सीप चाहिन्छ ? ५ मिनेट

केहि असल गुणहरू :

सहयोग गर्ने, विश्वास गर्ने, आदर गर्ने, अवसर प्रदान गर्ने, उत्प्रेरणा जगाउने, हौसला प्रदान गर्ने, समान व्यवहार गर्ने, स्वीकार गर्ने, रमाइलो वातावरण तयार गर्ने, प्रशंसा गर्ने, प्रोत्साहन, अरुको कुरा सुनिदिने, आफ्नै दुख सम्झेर सरोकार राख्ने, माया ममता दिने, समय, परिस्थिति अनुसार आफूलाई परिवर्तन गर्न सक्ने, सही मार्ग निर्देशन दिने, सामाजिक मूल्यमान्यतालाई कदर गर्ने ।

अब तलका भनाई बाट कस्ता साथी हुन् भनेर छुट्याउन लगाउने । सहजकर्ताले एउटा एउटा गरेर पढ्ने ।

- ✓ साथीको आमा विरामी पर्दा अस्पतालमा कुरेर बस्छ ।
- ✓ चुरोट पिउन दवाव दिन्छ ।
- ✓ एउटै कक्षामा पढ्छ ।
- ✓ बाटोमा हिडेका केटीहरूलाई जिस्क्याउने, अपशब्द भन्ने गर्छ ।
- ✓ विद्यालयमा पढाई छाडेर सिनेमा हेर्नजान जोड गर्छ ।
- ✓ क्लासको केटी साथीलाई प्रेम पत्र लेखेर हातमा दिनकालागि दवाव दिन्छ ।
- ✓ परीरक्षाको बेलामा नोटकपि लिएर फिर्ता गर्दैन ।
- ✓ बजारमा भेटेमा मुस्कुराउँछ ।

सारांस :

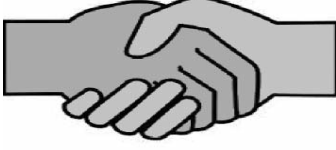
२ मिनेट

हाम्रो जीवन सम्बन्धहरूमा आधारित छ । हामीमा रहेको आफ्ना बाबुआमा, परिवार, साथीहरू, शिक्षक र छिमेकीहरूसँग राम्रो सम्बन्ध राख्न सक्ने क्षमताले गर्दा हाम्रो मानसिक अवस्था तथा सामाजिक सुसम्बन्ध राम्रो रहिरहन्छ । तर यदि सम्बन्ध राम्रो राख्न सकिएन भने आफूलाई नै हिनता बोध हुन लाग्छ । किशोरावस्थामा साथी भनेपछि जे पनि गर्न मनलाग्ने हुन्छ तर साथी पनि फरक फरक व्यवहारका हुन्छन् र हामीले ख्याल गरेर मात्र साथी बनाउन पर्छ । हामीले सेवा दिने साथीलाई यो कुरा राम्रोगरि बताउनु पर्छ ।





६. सम्भौतागर्ने सीप




उद्देश्य :

छलफल र अभ्यासको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- क) संभौता के हो र यो किन आवश्यक छ बताउनेछन्,
- ख) हामीले को को सँग संभौता गर्नु पर्छ सूचि बनाउनेछन्
- ग) संभौतागर्ने अभ्यास गर्नेछन् ।

विधि : घटना अध्ययन, अभिनय, प्रश्नोत्तर, खेल,

आवश्यक सामग्री : भनाइ लेखेको कार्ड, घटना अध्ययन अभिनयका लागि दृष्य, सेतोपाटी मार्कर ।

 : १२० मिनेट

प्रकृया :

क) सहजकर्ताले सम्भौताको पाठको उद्देश्य बताउने । २ मिनेट

ख) मुठी फुकाउने खेलको बारेमा बताउने १० मिनेट

सहभागीलाई १, २ - १, २ गन्न लगाइ दुइ समूह बनाउन लगाउने । १ जति एक लाइन र २ जति अर्को लाइनमा आमने सामने उभिन लगाउने यसरी उभिदा १ को साथी २ हुन्छ । १ ले दह्रो गरी दाहिने हातको मुट्टि पार्ने र २ ले त्यो मुट्टी खोल्न लगाउने । कसले चाँडो खोल्नो सोध्ने ।

फेरी २ ले दह्रो गरी बायाँ हातको मुट्टि पार्ने र १ लाई त्यो मुट्टी खोल्न लगाउने

ग) छलफल गर्ने को पहिला भयो, कसले खोल्नो र कसरी खोल्नो ? कसैलाई चोट पनि लाग्यो कि ? अहिले जसरी खोलियो त्यो भन्दा फरक अरु उपाय पनि थियो कि ? सहजकर्ताले एकजना सहभागीलाई अगाडि बोलाएर मुट्टि पार्न लगाएर प्रेमसँग नम्र भाषामा हातमा के छ हेरौन ? भनेर मुट्टि खोल्न लगाउने । यसरी पनि खोल्न सकिने रहेछ किन हामी जबरजस्त गर्ने गर्छौ ।

"जब एक व्यक्तिको वा समूहको अर्को व्यक्ति वा समूहसँग मूल्य मान्यता, विश्वास, विचार, साधन र श्रोतको असमान बाँडफाँड वा काम गर्ने प्रकृया अथवा तरिकामा फरक परेमा छलफल गरेर कुनै विन्दुमा आइपुग्ने प्रकृत्यालाई संभौता भनिन्छ ।"





सम्भौताको विशेषता :

५ मिनेट

१. व्यक्तिबीच या समूहबीचमा हुने सहमतीको प्रकृया हो ।
२. मान्यता विचारमा फरक हुनाले यसको आवश्यकता पर्छ ।
३. साधनश्रोतमा असमान बाँडफाँड भएमा संभौताको आवश्यकता पर्छ ।
४. यो असहमतिलाई हटाएर दुबै पक्षलाई मान्य हुने विन्दुमा आइपुग्ने प्रकृया हो ।
- घ. सहजकर्ताले हामीले हाम्रो दैनिक जीवनमा को को सँग सम्भौतागर्न पर्छ या गरिराखेका छौ प्रश्न राखेर उत्तरकालागि पर्खने र आएका उत्तर सेतोपाटीमा टिप्ने र उदाहरण सहित तलका बुदाँ बताउने ।

२० मिनेट

हामीले को को सँग संभौता गर्नुपर्छ ?

- १) **आफूले आफैसँग** : जस्तै माथिको घटनामा योगेशले आफैसँग संभौता गरेर शिक्षकलाई भन्ने कि नभन्ने निर्णय गर्नु पर्ने हुन्छ । त्यस्तै आफ्नो साथीहरूले लागू पदार्थ सेवन गर्न दवाव गरेमा के गर्ने? यसबेला आफैसँग संभौता गर्नुपर्छ ।
- २) **आमा- बुबासँग** : आमा बुबासँग विभिन्न कुरामा संभौता गरिरहनुपर्छ । यसमा दैनिक कुरा देखि जीवनमा प्रभाव पार्ने कुरामा समेत संभौता गर्नुपर्छ । के खाजा खाने भनेर, दैनिक काममा कसले के गर्ने भन्नेदेखि के विषय पढ्ने, कहिले विवाह गर्नेसम्म पर्दछन् ।
- ३) **आफ्ना साथीहरूसँग** यो पनि अति नै आवश्यक पर्ने समूह हो जोसँग दिनदिनै संभौता गर्नुपर्छ । चुरोट पिउने कि नपिउने, घाँस काट्न कहाँ जाने, कक्षा छाडेर फिल्म हेर्न जाने कि ट्युशन को सँग पढ्ने, कस्ता कपडा किन्ने आदि । छलफलमा अफ धेरै कुरा आउछन् । **बि.आर.सि.एफ. मा** सहभागी हुने कि नहुने ।
- ४) **छिमेकीसँग संभौता** : सामजिक काममा टोल सरसफाइ गर्न, बालबालिकालाई खोप दिलाउन, विद्यालय पढाउन, बालबालिकाको संरक्षणबारेमा अरू पनि छन् कि ?
- ५) **शिक्षकहरूसँग** : आफ्नो पढाइको बारेमा, समयमा कक्षामा सिकाउन अन्य अतिरिक्त क्रियाकलाप गर्न, खेलकुद गर्न बलकलबलाई सहयोगका लागि, विद्यालयमा गुणस्तरीय शिक्षाका लागि, शारीरिक सजाय कमगर्न ।
- ६) **अन्य पेशा वालाहरूसँग** : बालबालिकाले डाक्टर, व्यापारी, शिक्षक, परामर्शदाता, ज्ञाइभर आदिसँग विभिन्न कामका लागि संभौता गर्नुपर्छ । यिनीहरूसँग व्यक्तिगत कुरा देखि सामूहिक कुराका बारेमा संभौता गर्नुपर्छ ।
- ७) **भाइबहिनी - दाजु दिदीसँग संभौता**, घरका काममा कामको बाँडफाँड, खेल, पढाइमा सहयोगका लागि संभौता गर्नुपर्छ ।





८) नीति निर्माणकर्ता तथा सेवा दिनेसँग संभौता: बालबालिकाले आफ्ना अधिकार सुनिश्चित गर्न नीति बनाउनेसँग, कार्यान्वयन गर्नेसँग, कानूनविधसँग पनि सामुहिकरूपमा संभौता गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यस्तै विद्यालय व्यवस्थापन समिति, स्वास्थ्य व्यवस्थापन समिति, गा.वि.स. सँग, बाल संरक्षण समिति, शिक्षक अभिभावक संगठन, स्थानीय प्रहरी आदि ।

अभिनयका लागि घटना: ६० मिनेट

सहजकर्ताले अभिनय गर्नका लागि स्वयंसेवक बन्नलगाएर कार्डमा लेखेको तलको घटनाहरू पढ्न दिने र तयारिकालागि सबै समूहलाई १० मिनेट समय दिने र अभिनय गर्न लगाउने ।

अभिनय १. सम्भनाको विद्यालयका साथीहरूले शनिबार पिकनिक जाने योजना बनाए । सबैले रू २५ उठाउने निधो गरे । संभनाले घरमा आएर बाबालाई भनिन् र रू.२५ मागिन् । बाबाले अलि कडासँग "छोरी भएर पिकनिक जाने हो ? यस्तो गरि घुम्ने होईन । शनिबार हो घरमा बसेर पढ्ने सरसफाइ गर्ने पिकनिक जाने होईन" भन्नुभयो । बाबासँग समभौतागर्न अभिनय गरेर देखाउनु होस् ।

प्रश्न:

- क. सम्भौता गर्ने प्रक्रिया कस्तो लाग्यो ?
- ख. के के बलिया बुँदाहरू थिए ?
- ग. के बाबाले राखेका शंका मेटियो ?
- घ. तपाईं सम्भनाको ठाँउमा भएको भए कसरी बाबासँग सम्भौता गर्नु हुन्थ्यो ?

उदाहरण: सम्भनाको बाबाले छोरी भएर पिकनिक जान हुँदैन भन्नु भएकोछ, सम्भनाले "म मात्र हैन, रीता र सवीना, माया पनि जान्छन् र ज्वाली मिस, दीपक सर पनि जानुहुन्छ । मैले पिकनिकबाट आएर आमालाई सघाएर सरसफाई पनि गर्छु" भनेर बाबालाई मनाउने गरि प्रमाणहरू दिन पर्ने हुन्छ ।

अभ पनि बाबालाई शंका लाग्छ भने रीता, सवीनालाई घरमानै बोलाएर बाबासँग कुरा गर्न लगाउने । यसरी सम्भौतालाई बलियो बनाउन सकिन्छ तर भगडा गर्ने, रिस देखाउने गरेमा घरमा भगडा हुने मन दुख्ने हुन्छ । यदि पैसा नपुग्ने भएमा आफूले टिका लगाएर दिएको दक्षिणा बचाएर राखेको बाट रू १० राख्ने र अरू बाबासँग माग्ने गरि कुराकानिलाई सहज बनाएर सम्भौता गर्न सकिन्छ ।

हामी जहाँ भए पनि कोहि न कोही व्यक्तिसँग संभौता सहमति गरिराखेका हुन्छौ । त्यसैले हाम्रो जीवनमा संभौताले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ । किशोर किशोरीमा संभौतागर्ने तरिका, सीप, कलाको कमी हुनाले नै अवसर बन्द हुने गरेको पाइन्छ ।





किशोर किशोरीले संभौता गर्ने अवस्थाहरू:

यी अवस्थालाई लिएर छलफल अभिनय गर्न सकिन्छ ।

अभिनयकालागि कथा, घटना ।

सहजकर्ताले यी घटनालाई मेटाबार्ड वा कागजको पानामा लेख्ने र आवश्यक पर्ने अभिनय पात्रको छनोट गरेर अभिनय गर्ने र छलफल गर्ने । **३० मिनेट**

अभिनय २. पहिला आफूले पढ्ने विद्यालय मा ५ कक्षा सम्म पढाई हुने गर्थ्यो । तर अब यो नि.मा.वि. भएकोले विद्यार्थी संख्या पनि बढेको र त्यसमा पनि किशोरीको संख्या ज्यादा भएकाले किशोर किशोरीलाई विद्यालयमा अलग अलग चर्पीको आवश्यकता परेको भनेर विद्यालय व्यवस्थापन समिति र अभिभावक शिक्षक संघसँग सम्भौता गरेर विद्यालयमा अलग अलग चर्पी बनाउनकालागि कसरि गर्ने अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

यस्कालागि ४ जना विद्यार्थी, अरु तीन जना व्यवस्थापन समिति र अभिभावक शिक्षक संघ का मनिस बनेर अभिनय गर्ने ।

क. बोलि चाली कस्तो थियो ? छलफल गर्ने बेलाको बसाई कस्तो थियो ?

ख. के के तथ्य राखेर आफ्नो कुरा राखिएको थियो ? वयस्क पक्षको बोली, हेराई, तर्क कस्तो लाग्यो ।

ग. अझ राम्रो गर्न के के कुरा थप्नु पर्ला ?

अभिनय ३. पहिला पहिला घरको ढोकामा माथि चुक्कुल भएको पनि ख्याल थिएन, ऐले भने छिन छिनमा भूकम्प गइरहने भएकोले भाग्न खोज्दा आफू सानो भएकोले चुक्कुल खोल्न सकिदैन अब बाबा आमा संग कसरी संभौता गरेर ढोकाको चुक्कुल आफूले पुग्ने ठाँउमा राख्न लगाउने ।

सम्भौता गर्दा के के भन्ने ? कसरि प्रभाव पार्ने ?

क. बोलि चाली कस्तो थियो ? छलफल गर्ने बेलाको बसाई कस्तो थियो ?

ख. के के तथ्य राखेर आफ्नो कुरा राखिएको थियो ? वयस्क पक्षको बोली, हेराई, तर्क कस्तो लाग्यो ।

ग. अझ राम्रो गर्न के के कुरा थप्नु पर्ला ?





घटना :

- ग. राधा रामेछापको चनखुको शारदा मा.वि.मा ९ कक्षामा पढ्थिन् । घरमा गाह्रो भएपनि एस.एल.सी.पास गर्ने अटोट गरेकि थिइन् । भूकम्प आएपछि विद्यालय पनि भत्क्यो । घर पनि बिग्रेको छ । स्कुल छाप्रोमा चलेर पढाई शुरू भएकोले राधा पनि जान लागिन् । त्यसैबेला एक राम्रो परिवारले आफ्नो १० कक्षा पढिराखेको छोराको विवाह राधासँग गर्ने प्रस्ताव राखे । राधाको बाबु आमा पनि दङ्ग परे । राधालाई नसोधि विवाहको तयारी गर्न लागे । राधाले काकीबाट थाहा पाइन् । उनलाई २ रात निन्द्रा परेन । कसरी बाबालाई आफू एस.एल.सी पार गरेर विवाह गर्ने कुरा बताउने । बाबा आमासँग संभौता गर्ने । अभिनय गर्ने ।
१. राधासँग के के विकल्पहरू छन् ?
 २. बाबा आमाको आशा के हो ?
 ३. अब कसरी जीत-जितको संभौता गर्ने ?

सबैलाई अभिनय गरेकोमा स्यावासी र धन्यवाद दिने । सहजकर्ताले तलका बुँदा बताउने ।

संभौता गर्न के सीप तथा व्यवहारले सहयोग गर्छ ? १० मिनेट

१. के कुरामा को सँग संभौता गर्ने हो स्पष्ट हुनुपर्छ ।
२. आफ्नो न्यूनतम बुँदा र अर्को पक्षले आशा गरेको कुरा पत्ता लगाउने ।
३. संभौता गर्न जानकारीको आवश्यकता पर्छ ।
४. धेरै विकल्पहरूको खोजी गर्नुपर्छ । यो भएन भने त्यो । त्यो भएन भने यो भनेर सहमती हुन तयार हुनुपर्छ ।
६. संभौता एकपटक मात्र हुने कुरा होइन । यो त संबन्ध राख्ने प्रकृया हो ।
७. संभौता गर्दा एकै छलफलमा नहुन सक्छ । त्यसैले पटक-पटक सहमतिमा आउन कोशिस गर्नुपर्छ ।
८. संभौता गर्नु अगाडि राम्रो तयारी आवश्यक पर्छ ।
९. कुनै बेलामा बीचको अन्य व्यक्ति वा संस्था मध्यस्थकर्ताको आवश्यकता पर्छ । त्यसको पनि ख्याल गर्नुपर्दछ ।

सारांश

५ मिनेट

सम्भौता जीवनको एउटा अत्यन्तै आवश्यक पाटो हो । जीवनमा आफैले आफैसँग, परिवारसँग, साथीसँग, नचिनेकासँग, व्यवशायिक व्यक्तिसँग सम्भौतागर्नु पर्छ । यसमा पनि किशोरकिशोरीले त आफूभन्दा ठूला वयस्कसँग सम्भौता गर्नपर्ने हुनाले यो सीपको ठूलो महत्व छ ।



१०. सम्बेगसँग जुध्ने सिप

उद्देश्य :

यसपाठको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- क) सम्बेग के हो र यस्ले पार्ने प्रभावका वारेमा विश्लेषण गर्नेछन् ।
- ख) समान्यतया सम्बेग कति थरिका हुन्छन् छलफल गर्नेछन् ।
- ग) विशेष गरेर चार प्रकारका सम्बेग (रिस, डर, खुशी तथा दुख) लाई कसरि व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ रणनीति बनाउने छन् ।

विधि : अभिनय, प्रश्नोत्तर, समूह छलफल, प्रस्तुती,

आवश्यक सामग्री : न्युजप्रिन्ट, अभिनयकालागि घटना, मार्कर, बोर्ड

: ७५ मिनेट

प्रक्रिया :

- क. सहजकर्ताले पाठको उद्देश्य बताउने । २ मिनेट
- ख. सम्बेग भनेको सहभागीहरूले के कसरी बुझेकाछन् प्रश्न गर्ने र आएका उत्तरलाई न्युजप्रिन्ट वा बोर्डमा लेख्ने आफूले लेखेर ल्याएको अर्थलाई बताउने । ५ मिनेट

संबेगको अर्थ

विभिन्न परिस्थितिहरूमा बालबालिकाको अन्तरआत्माबाट निस्कने आवेगहरू (जस्तै, डर, त्रास, आक्रोस, धेरै खुशी, धेरै दुःख आदि) चिन्न सक्ने र ती आवेगहरूले व्यवहारमा पार्न सक्ने नराम्रा प्रभावहरू प्रति सावधान हुन सक्ने र ती आवेगहरूसँग संयम हुने र सामना गर्ने सीप नै संबेगसँग जुध्ने सीप (Coping with Emotions) हो ।

अहिले भू-कम्पमा परेका बालबालिकाहरूमा यस्तो संबेगको असर निकै परेको हुन्छ । छिनछिनमा डराउने तर्सने, टोलाउने, रुने, एकलै बस्ने, चिच्याउने, नबोल्ने, निदाउन नसक्ने, निद्रमा बरबराउने गर्छन् । त्यसैले दौतरीले यो कुरा बुझेमा र कसरि कम गर्न सकिन्छ भन्ने जानेमा उनीहरूलाई सहयोग गर्न सक्छन् साथै आफुपनि संयम बन्न सक्छन र डर, रिस,तनाव, दुखलाई र सुखलाई व्यवस्थित गर्न सक्छन् ।

- ग) सहभागीहरूलाई तल दिइएका घटनाहरूमा अभिनय गर्न लगाउने ।

राजेशले सामाजिक शिक्षाको विषयमा राम्रो नोट बनाएका थिए । परीक्षाको बेलामा जीवनले मागेर





नोट सार्न भनेर लगेका थिए । उनले सारेर फेरि राजेशलाई थाहा नदिई अर्को विद्यालयमा पढ्ने साथीलाई दिएछन् । परिक्षाको बेलामा राजेशले नोट कपि पाएपछि पढ्न लाग्दा त कति पाना हराएको पाए । अब राजेशलाई कस्तो हुन्छ उनी के गर्छन् अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

अभिनय पछि गरिने प्रश्न :

५ मिनेट

- यस्ता घटना हामीलाई पनि घटेका छन् ?
- राजेशलाई कस्तो अवस्था आयो ? व्यवहारमा के के देखियो ?
- राजेशको ठाँउमा आफू भए के के गर्न सकिन्थ्यो ?

ज्ञानुको आफ्नो धेरै मिल्ने साथी रूपेश भूकम्पमा घर भत्कदा बितेको हो । अति मिल्ने साथी गुमाउनुपर्दा ज्ञानु लाई के कस्तो लाग्छ, ज्ञानुले कस्तो व्यवहार देखाउन लाग्छन् अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

अभिनय पछि गरिने प्रश्न :

५ मिनेट

- यस्ता घटना हामीलाई पनि घटेका छन् ?
- ज्ञानुलाई कस्तो अवस्था आयो ? व्यवहारमा के के देखियो ?
- ज्ञानुको ठाँउमा आफूभए के के गर्न सकिन्थ्यो ?

ड) सहभागीहरूलाई दुई समूहमा बस्न भन्ने र विभिन्न समूहलाई तलका बुँदा दिएर छलफल गर्न लगाउने र प्रस्तुति गर्न भन्ने । ३५ मिनेट

समूह १ बालबालिका तथा युवाले **रिस उठेको र डर लागेको** बेलामा कस्तो व्यवहार देखाउछन् र ती व्यवहारलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?

समूह २ बालबालिका तथा युवाले **दुःखको र खुशीको** बेलामा कस्तो व्यवहार देखाउछन् र ती व्यवहारलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?

न्युजप्रिन्टमा सबै समूहहरूलाई तल दिईएको फाराम कोर्न लगाउने र आफूलाई परेका विषयमा छलफल गरि आएका बुँदा लेख्न भन्ने र पछि प्रस्तुति गर्न लगाउने ।

च) सबै सहभागीले प्रस्तुति गरिसकेपछि सहजकर्ताले पनि आफूसँग भएका बुँदालाई न्युजप्रिन्टमा देखाएर उदाहरण सहित बताउने । २० मिनेट





खुशी हुँदा देखाउने व्यवहार र व्यवस्थापन गर्ने रणनीति

व्यवहार	व्यवस्थापन रणनीति
◆ रमाउँछ	◆ साथीहरूसँग वा परिवारका अन्य सदस्यहरूसँग मिलेर रमाइलो गर्ने
◆ नाच्छ	◆ बनभोज वा अन्य रमाइलो कार्यक्रम राख्ने, नाच गान गर्ने
◆ अरुलाई भन्न खोज्छ	◆ साथी, परिवारका अन्य सदस्यहरूसँग आफ्नो खुशी बाँड्ने
◆ दया देखाउँछ	◆ दुखीलाई सहयोग गर्ने
◆ सकारात्मक हुन्छ	◆ सबैसँग राम्रो सम्बन्ध राख्ने
◆ चञ्चल देखिन्छ	◆ भगवानको पूजा गर्ने
◆ अनुहार हँसिलो हुन्छ	◆ आफू धेरै खुशी भएर मात्तिएर अरुको चित्त नदुखाउने

सबैलाई पाना र कलम दिएर जे जे जानेको छ चित्र कोर्न भन्ने । राम्रोको मान्यता त हुन्छ तर यसमा जस्तो जानेको त्यस्तै बनाउने ।

दुःख पर्दा देखाउने व्यवहार र व्यवस्थापन गर्ने रणनीति

व्यवहार	व्यवस्थापन रणनीति
◆ रुनु	◆ एकछिन रुने, दुख अरु आफ्नो विश्वासिलो व्यक्तिसँग पोख्ने
◆ एकलै बस्छ	◆ एकछिन एकलै बस्ने, साथीहरूसँग घुम्न जाने (बनभोज, सिनेमा हेर्ने, पार्क हेर्ने, मन्दिर जाने, ध्यान गर्ने, संगीत सुन्ने)
◆ उदास हुन्छ, टोलाउंछ	◆ आफूभन्दा बढी दुःखी हेरेर चित्त बुझाउने
◆ कुनै कुरामा रुची नदेखाउने	◆ नयाँ ठाउँमा जाने, नयाँ कार्य शुरू गर्ने, नयाँ जीवन शैली अंगाल्ने
◆ घर छोड्ने	◆ आफन्तको घरमा वा साथीको घरमा जान सकिन्छ
◆ पागल हुने	◆ स्वास्थ्य उपचार गराउने
◆ रक्सी खाने, कुलतमा लाग्ने	◆ सकेसम्म राम्रो कार्यमा ध्यान दिने जस्तै धर्म, पूजा पाठ, राम्रो पुस्तकहरू पढ्ने, ध्यान गर्ने, शारीरिक व्यायाम गर्ने
◆ आत्महत्या	◆ नयाँ जीवन शैली अपनाउने, आफ्नो भाग्य बदल्न अदम्य साहास बटुल्ने, मेहतन र परिश्रम गर्ने





अब सवैलाई उठेर लामो लामो सास फेर्न लगाउने । एकैछिन बाहिर गएर एउटा विरूवाको पातलाई ३ मिनेट हेर्न लगाउने र पुनः आफ्नो स्थानमा आई बस्न लगाउने ।

रीस उठ्दा देखाउने व्यवहार र व्यवस्थापन गर्ने रणनीति

व्यवहार	व्यवस्थापन रणनीति
◆ भगडा गर्दछ	◆ चिसो पानीले मुख धुन दिने
◆ घर छोडेर हिड्छ	◆ साथीलाई आफूलाई रिस उठेको कारण भन्ने
◆ खान छोड्छ	◆ लामो लामो सास फेर्ने
◆ पढ्न खोज्छ	◆ ध्यान परिवर्तन गर्ने, वा ध्यान हटाउने
◆ गाली गर्दछ	◆ रमाइलो वातावरण श्रृजना गर्ने र रमाउन कोशिस गर्ने
◆ भनेको मान्दैन	◆ ठाउँ परिवर्तन गर्ने
◆ सामानहरू विगार्छ	◆ विकल्पको बाटो खोज्ने
◆ रुन्छ	◆ आफ्नो भावनाहरू व्यक्त गरेर
◆ आत्महत्या गर्न खोज्छ	◆ चित्त नबुझेको कुरा प्रष्टसँग बताउने

सवैलाई बाहिर गएर मुख धुन लगाउने । भित्र आउँदा ५ वटा साना तर विभिन्न साइजका ढुंगा बटुलेर ल्यउन लगाउने । यी ढुंगा किन ल्याएको, के गर्न सकिन्छ, कसरि बिभिन्न साइजको भयो आदि प्रश्न गर्ने ।

डर लाग्दा देखाउने व्यवहार र व्यवस्थापन गर्ने रणनीति

व्यवहार	व्यवस्थापन रणनीति
◆ अनुहार लुकाउँछ	◆ बोल्ने अभ्यास गर्ने
◆ जीउ काँप्छ	◆ संभाव्य घटना वा विषयप्रति पूर्व तयारी गर्ने
◆ मुटुको धड्कन बढ्छ	◆ सहयोगी सामग्री संगै लिएर जाने
◆ फ्रिक्छ	◆ सहयोगी र संरक्षण व्यक्तिको पूर्व तयारी भएर जाने
◆ जीउ तातो हुन्छ	◆ आत्मविश्वास,साहस बढुल्ने
◆ भन्न सकिँदैन (मनका कुरा)	◆ घुलमिल चाँडो हुने
◆ अनुहार रातो हुन्छ	◆ भावना पोखेर
◆ पसिना धेरै आउँछ	◆ बोल्नुको साथै हाउभाउ गर्ने
◆ चाँडो उम्किन खोज्छ	
◆ एउटै कुरालाई दोहो-याउँछ	
◆ चिच्याउँछ	
◆ बेहोस हुन्छ	





नोट : सबैलाई एकैखालको रणनीति काम नलाग्न सक्छ अरु फरक कुरा पनि गर्न सकिन्छ भनेर बताउनु पर्छ ।

सारांश

५ मिनेट

संवेग जीवनको एक अभिन्न अंग हो । संवेग बिनाको जीवन हुँदैन । यद्यपि संवेग कहिले सकारात्मक हुन्छन् जस्तै आनन्द, खुसी, उत्तेजना जसले जीवनलाई हसिलो बनाउँछ । त्यसको ठीक उल्टो नकारात्मक संवेग खिन्नता, रिस, घृणा, डाह, ईर्ष्या जसले जीवनलाई दुखि बनाउँछ, जीवनमा निराशा छाउँछ । हामीमा काम गर्ने जाँगर रहँदैन, खान मन लाग्दैन, रातमा निद्रा लाग्दैन हामीमा नकारात्मक भावना आउँछ । हामीमा वाल्यकाल देखि नै यस्ता सम्वेग आउने जाने हुन्छन् । तर कहिले त यसले जीवनमा निकै समस्या ल्याउँछ । त्यसैले हामीले रिस, डर, खुशी र दुखलाई व्यवस्थित गरेर आफू भित्र कम क्षति हुन दिन पर्छ ।

११. तनावसँग जुध्ने सीप

उद्देश्य

यो पाठको छलफल र अभ्यास पछि सहभागीहरूले

- क) तनाव के हो र कसरि हुन्छ र यस्को व्यवस्थापन गर्ने सीपको महत्व बताउन सक्नेछन् ।
- ख) तनावको लक्षण तथा आउने परिणाम (सकारात्मक र नकारात्मक) बारे बताउन सक्नेछन् ।
- ग) तनावको व्यवस्थापन गर्ने उपायहरू बताउन र सीप प्रदर्शन गर्नेछन् ।

विधि : प्रश्नउत्तर, समूह अभ्यास, प्रस्तुति, अभिनय ।

आवश्यक सामग्री : न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किंग टेप, कैंची, मेटाकार्ड, बोर्ड ।

 : १० मिनेट

प्रक्रिया:

२ मिनेट

- क. सहभागीहरूलाई पाठको उद्देश्य वताउने ।
- ख. तनाव भन्नाले के बुझिन्छ भनि प्रश्न गर्ने र सहभागीहरूले बताएका उत्तरहरू न्युज प्रिन्टमा लेख्दै जाने १० मिनेट
- ग. आफूले तयार पारि राखेको तनावसँग जुध्ने सीपको परिभाषा र महत्व बताउने





तनाव एउटा नकारात्मक अवस्था हो । जव हाम्रा वरिपरिका चुनौतिहरू हाम्रा क्षमता भन्दा बाहिरका हुन्छन् र मागहरू सहन नसकिने हुन्छन् तब हामीमा नैरश्यताले छाउँछ, हामी अत्यन्त तनाव महशुस गर्छौ ।

मानव जीवनमा बेलाबेलामा **दैवी प्रकोपका कारणले, आफ्ना कारणले तथा अफन्तका कारणले गर्दा** नकारात्मक संवेगहरू आउँछन् जस्तै : खिन्नता, रिस, घृणा, डाह, असक्षमता ईर्ष्या जसले जीवनलाई दुःखी बनाउँछ, निराशाले छाउँछ अनि मन तनावले भरिन लाग्छ । हालको भूकम्पले ठूला तथा बालबालिकामा नकारात्मक भावना आएको पाईन्छ । नकारात्मक भावना त्यतिबेला आउँछ जब हामीमा काम गर्ने जाँगर रहदैन, खान मन लाग्दैन, रातमा निद्रा लाग्दैन । यसरी आउने तनावलाई समयमानै व्यवस्थापन गर्न पर्ने हुन्छ ।

घ. तनावसंग जुध्ने सीप प्रदर्शन गर्न सहभागीलाई अभिनय प्रस्तुत गर्न लगाउने । १० मिनेट

अभिनयकालागि घटना,

१. भूकम्प पछि दिक्क भएर ८ मा पढ्दै गरेका सम्राट घर छाडेर हिडेछन् । काठमाण्डौ पुगेपछि शहरमा गतिलो साथीको संगत भेट्न सकेनन् । तर उनलाई साथीहरूले मादक पदार्थ र लागू पदार्थ खान जोड गर्छन् । सम्राटले बा आमालाई आर्थिक दुख्ख भएको, यहां गलत साथीहरूसंग संगत भई पढाईमा बाधा भएको सम्झदा उनलाई तनाव हुन्छ । उनले कस्ता कस्ता व्यवहार देखाउछन् र सम्राटले आफ्नो तनाव कम गर्न कस्तो सीप प्रयोग गर्छन् अभिनयबाट प्रस्तुत गर्नस् ।

सहभागीलाई ३ समूहमा बस्न लगाउने । र तलका बुँदामा छलफल गरेर न्युजप्रिन्टमा लेख्न भन्ने ।
३० मिनेट

समुह १ बालबालिकालाई के के कारणले तनाव आँउछ ?

समुह २ तनाव हुँदा आउने शारीरिक लक्षणहरू कस्ता हुन्छन् ?

समुह ३. तनावमा परेका बालबालिकाले देखाउने व्यवहारहरू कस्ता हुन्छन् ?

छलफल गरिसकेपछि सबै समूहलाई प्रस्तुति गर्न लगाउने । सहजकर्ताले पनि आफूले तयार पारी राखेको तनाव व्यवस्थापन गर्ने रणनीतिहरू बताउने ।

के के कारणले तनाव उत्पन्न हुन्छ ? अब सबैको प्रस्तुति पछि सहजकर्ताले आफूसँग भएका बुँदा उदाहरण दिदै बताउने कति त सहभागीले भनेका कुरा आई हाल्छन् । १० मिनेट





प्रस्ताव अस्वीकार गरिँदा, आशा गरेको सहयोग नपाउँदा, आश्वासन दिएर पूरा नहुँदा, हेपाहा व्यवहार, अनावश्यक कामको लागि दवाव आउँदा (गाँजा, चरेस आदि), भेटघाट अनियमित हुँदा, विश्वाशिलो साथीले बिर्सँदा, साथी तनावमा पर्दा, साथीसँग भगडा हुँदा, साथीको नराम्रो व्यवहारले गर्दा, अप्ठ्यारो किसिमको प्रस्तावले, साथी आउँदा आशा गरेको सहयोग दिन नसक्दा, आफैले गलत निर्णय गर्दा, साथीबाट भेदभावपूर्ण व्यवहार गर्दा, मन परेको मानिस गुमाउन पर्दा, सम्पत्तिको क्षति हुँदा, विद्यालय नहुँदा । बढी नियन्त्रणमा राख्दा, गाली गर्दा, आफ्नो लागि आफैले निर्णय गर्न नपाउँदा, बाबुआमाबीच भगडा हुँदा, बाबुआमाल बढीमात्रामा मादक पदार्थ सेवन गर्दा, आफूबाट आमाबुबाले धेरै आशा गरिदिँदा, शैक्षिक सामग्रीहरू नपाउँदा, समयमा खान नपाउँदा,

१. तनावलाई कम गर्नकालागि व्यवहारिक अभ्यास गर्ने : २ मिनेट

सवै सहभागीलाई आ-आफ्नो ठाउँमा उभिन लगाएर दुबैहात माथी गर्न लगाउने र गोडाको पन्जाले मात्र टेकेर शरीरलाई तन्काउने र लामो लामो श्वास लिएर बाहिर फाल्न लगाउने र यो क्रिया ५/६ पटक दोहोर्न्याएर गर्न भन्ने र आफूपनि गर्ने ।

तनाव हुँदा आउने शारीरिक लक्षणहरू

मुटुको धडकन तेज हुनु, हत्केलामा पसिना आउनु, छाती, गर्धन, बङ्गारा र पिठ्यूमाका मांसपेशीहरू कस्सिए जस्तो हुनु, कपाल दुख्नु, दिसा पखाला लाग्नु, पिसाब लागे जस्तो हुनु, कम्पन आउनु, अनुहार फरफराउनु, भकभकाउनु, कुरा गर्न कठिनाइ महसुस हुनु, वाकवाकी लाग्नु, वान्ता हुनु, राम्रो निद्रा नलाग्नु, थकाई लाग्नु

छिटो छिटो सास फेर्नु, मुख र घाँटी सुक्नु, सामान्य बिरामी भइरहनु, हातहरू चिसो हुनु, बिना कारण तर्सनु, जिउ चिलाउनु, जिउ दुख्नु,

२. तनावलाई कम गर्नकालागि व्यवहारिक अभ्यास गर्ने : ५ मिनेट

सबै सहभागीलाई एकछिन तालिमकोठा बाहिर गएर व्यक्तिगत रूपमा १०, १० वटा फरकफरक विरूवाका एक एक वटा पात टिपेर तालिम कोठामा ल्याउन भन्ने र पात आफ्नो हातमा लिएर उभिन लगाउने । अनि तलका प्रश्न गर्ने ।

- क. आफूले लिएको विरूवाको सबैको नाम के के हो ?
- ख. आफूले लिएका पातका विरूवा के के काममा उपयोगी छन् ?
- ग. यी विरूवा को पछि गएर आकार सानै रहन्छ कि ठूलो हुन्छ ?
- घ. अहिले हामीले यो पात किन टिपेको ?

(यस्ता अभ्यासले विभिन्न तरिकाले तनाव कमगर्न मद्दत गर्छ)

४०

जीवन उपयोगी सीप तथा दौतरी शिक्षा सठबन्धी तालिम निर्देशिका





तनावमा परेका बालबालिका ले देखाउने व्यवहारहरू

आमाबाबुसँग नबोल्ने, निराश भएर बस्ने, कुलतमा फँस्ने, आफ्नो ठाउँ तथा घर छाडेर हिड्ने, बाबुआमाले भनेको कुरा नमान्ने, चिन्तित रूपमा बस्ने बोल्दा भर्किने, विद्यालय जान छोडेको भए खैनी, रक्सी खाने, अनुहार निन्याउरो लगाउने, एकान्तमा बस्ने, कोहीसँग नबोल्ने, एकोहोरिएर बस्ने, यताउता गर्ने, छट्पटाउने, लामो सास लिने छोड्ने, भावुक हुने, अनुहार उदाशिन हुने, बोल्न नचाहने, केही सोध्दा भर्किने वा अटेरी गर्ने, काम गराईमा अलिखपन, खाना नखाने, स्कुल जान नचाहने, सामानहरू फालिदिने, रिसाउने, निधारमा हात राखी भोक्रेर बस्ने, राम्ररी सहयोग नगर्ने, विद्यालयमा अनुपस्थित हुने, घरमा ढिला आउने आदि ।

३. तनावलाई कम गर्नकालागि व्यवहारिक अभ्यास गर्ने : ५ मिनेट

सबै सहभागीलाई आ-आफ्नो ठाउँमा उभिन लगाएर कुनै एउटा लोक गीत गाउन लगाउने जस्तै

:

रेशम फिरिरी रेशम फिरिरी,
उडेर जाँउकि डाढामा भन्ज्याड रेशम फिरिरी
एकनाले बन्दुक दुईनाले बन्दुक चरीलाई ताकेको,
चरीलाई मैले ताकेको हैन मायालाई डाकेको
रेशम फिरिरी रेशम फिरिरी,
उडेर जाँउकि डाढामा भन्ज्याड रेशम फिरिरी
यसैमा सामुहिक नाच गर्ने ।

(यस्तो गीतहरू स्थानीय स्तरमा पनि गाउन सकिन्छ । तराईमा भोजपुरी, मैथली, माथि लेकमा भोटेसेलो, सुदुर पश्चिममा देउडा आदि)

तनावसँग सामना गर्दा अपनाउन सकिने रणनीतिहरू १० मिनेट

ध्यान गर्ने, खेल खेल्ने, चित्र कोर्ने, रूने, शारीरिक व्यायाम, आरामसँग सुत्ने, नयाँ किताब पढ्ने, कविता, लेख लेख्ने, गीत गाउने, नाच्ने, कथा भन्ने, साथीसँग हुने, आफ्नो कुरा अरूसँग राख्ने, डक्टर वा परामर्शदाता कहाँ जाने, योगा गर्ने, तनाव एक भैरहने क्रियाकलाप हो भनेर मान्ने, यो हुनै पर्दछ भनेर नभन्ने, छलफल गर्न आवश्यक कुराहरूलाई ध्यान दिने, तनावसँग सधैं चनाखो हुने र मनको प्रयास गरिहाल्ने, चलचित्र हेर्न जाने, प्रकृतिसँग हुने, प्रमुख विश्वासमा केन्द्रित हुने, प्रार्थना गर्ने, (तपाईं महत्वपूर्ण हुनुहुन्छ, तपाईं फरक बनाउनुहोस्, तपाईंसँग उद्देश्य छ) भनने सोच बनाउने, कुनै सम्मेलनमा भाग लिने ।

यदि समय छ भने अरूपनि अभिनय गर्न दिन सकिन्छ ।





४. तनावलाई कम गर्नकालागि व्यवहारिक अभ्यास गर्ने : ५ मिनेट

सहजकर्ताले पहिला आफूले एउटा गाउँ खाने कथा भन्ने र सबै सहभागीलाई यसैगरी पालै पालो गरि भन्न लगाउने ।

राति गाई टिप्न जाँदा सिंगले हान्छे के हो ? (बयर टिप्न गएको किनकि काँडाले घोच्छ) १० मिनेट

२. रबीलाई राजन र दिनेशले रक्सि पिउनकालागि दवाव दिन्छन् । रबीलाई थाह छ यो राम्रो काम होइन, यस्ले पछि गएर शरीरलाई हानी गर्छ । अब उनी तनावमा पर्छन् । अब उनले आफ्नो तनावलाई कसरी व्यवस्थापन गर्छन् । तिमी यस्तो अवस्थामा परेमा के के गर्न सक्छौ ? अभिनय गरेर देखाउ ।

सारांश :

५ मिनेट

मानव जीवनमा बेलाबेलामा नकरात्मक संवेगहरू आउँछन् जस्तै : खिन्नता, रिस, घृणा, डाह, असक्षमता ईर्ष्या जस्ले जीवनलाई दुःखी बनाउँछ, जीवनमा निराशाले छाउँछ अनि जीवन तनावले भरिन लाग्छ । हामीमा नकरात्मक भावना त्यतिबेला आउँछ जब हामीमा काम गर्ने जाँगर रहदैन, खान मन लाग्दैन, रातमा निद्रा लाग्दैन । त्यसैले यसलाई विभिन्न उपाय लगाएर व्यवस्थापन गर्न पर्छ ।

धेरै नयाँ-नयाँ तरिकाले तनाव कमगर्न मद्दत गर्छ । कहिले तत्काललाई सहयोग गर्छ भने कहिले केहि समयलाई । यसैगरी अभ्यस्त हुने । कथा भन्ने, खेल खेल्ने, कवीता लेख्ने भन्ने आदि ।

१२. समस्या समाधान गर्ने सीप

उद्देश्य :

यो पाठको छलफल र अभ्यास पछि सहभागीहरूले

(क) समस्या समाधानको अर्थ वताउनेछन्

(ख) भुकम्पबाट जोखिममा परेका बालबालिकामा आइपरेका समस्याहरूको सूची बनाउनेछन् ।

(ग) समस्या समाधान गर्नकालागि अभ्यास गर्नेछन् ।

विधि : प्रस्तुति, समूहकार्य, छलफल, वास्तविक घटना, खेल, र प्रश्नोत्तर ।

आवश्यक सामग्री : न्युजप्रिन्ट, मार्कर, टेप, प्रशिक्षकले तयार पारेको न्युजप्रिन्ट सिट, घटना अध्ययन ।

: ७५ मिनेट

४२ जीवम उपयोगी सीप तथा दौतरी शिक्षा सठबन्धी तालिम निर्देशिका





प्रक्रिया :

- क) यस पाठको उद्देश्य बताउने २ मिनेट
ख) समस्या के हो भनेर प्रश्न गर्ने र आएका उत्तरलाई बोर्डमा टिप्ने । १० मिनेट
ग) त्यस पछि आफूले तयार पारि राखेको अर्थ र महत्व बताउन ।

समस्या समाधान:

जीवनमा आईपर्ने विभिन्न बाधा, अडचन या द्वन्द्वलाई सकारात्मक तथा समालोचनात्मक सोचले समाधान गर्न सक्ने क्षमता नै समस्या समाधानको एचयदभि क्यखिप्लन० सीप हो ।

सहभागीलाई सजिलोसँग बुझाउनकालागि समस्या भनेको :

हुनुपर्ने अवस्था	फरक वा भिन्नता	हालको अवस्था
१. कलमले लेख्न पर्ने		कलमले लेखेन
२. दाँत नदुख्न पर्ने		दाँत दुखेकोछ
३. बाढी नआउन पर्ने		बाढी आएकोछ ।
४. घर राम्रो हुनु पर्ने		घर भत्केको छ ।
५. दुवै हातले राम्रो काम गर्न पर्ने		दाहिने हात भाँचिएकोछ ।

समस्या त्यसै आउने होईन, यसका पनि कारण हुन्छन् । जस्तै माथिका समस्यामा कलममा मसि नभएर लेखेन, या लेख्ने टुप्पानै भाँचियो आदि ।

भू-कम्पआई सकेपछि नेपालका बालबालिकाले भोग्नु परेको समस्याहरूलाई आधार मानेर समस्या समाधानको अभ्यास गराउने ।

- ◆ **नकारात्मक असरहरू** सुरक्षित नभएका, सामान गुमाउनु परेको, दैनीक जीवनयापनमा बाधा भएको, पढाईमा बाधा पुगेको, स्वास्थ्यमा समस्या आउने भएको, दुर्व्यवहारमा वृद्धी भएको, मनोसमाजिक समस्या भएको, लुगा फेर्न असहज, महिनावारी हुँदा समस्या, सरसफाई तथा चर्पी जान अप्ठेरो, कपि किताब, लुगा आदी पुरिएका, डर, चिन्ता, तनाब, एक्लोपन, भौतिक संरचनाको क्षती, विद्यालय, घर, शारीरिक अपाङ्गता, भावनाको अभिव्यक्तिकरण गर्न सक्नु (बालक भएको कारणले गर्दा), बसाई सराई, श्रम गर्न पर्ने, दुर्व्यसनी, कुलतमा लाग्ने, उमेर भन्दा चाडै जिम्मेवार हुनु, बाल विवाह, सडक बालक बन्न बाध्य, दुर्व्यवहारमा पर्ने ।



हामीले पाँचौ पाठमा बालबालिकालाई पर्ने असरका वारेमा छलफल गरेका थियौं । केहि नकारात्मक असर पनि पत्त लगायौं अब तीनैलाइ लिएर समाधान गर्ने प्रक्रियामा अभ्यास गरौं ।

- ✓ बालविवाह
- ✓ महिनावारी हुँदा फेर्ने सामग्री नहुने ।
- ✓ डर, चिन्ता, तनाव
- ✓ दुर्व्यसनी, कुलतमा लाग्ने,

ड.) समस्या समाधानको चरणहरू

सहजकर्ताले समस्या समाधानको चरणहरूको निम्न उदाहरण दिने ।

समस्या समाधान प्रक्रिया (उदाहरण)

समस्या	कारण	सम्भाव्यता	निर्णय	कार्ययोजना
वालविवाह बढ्नु	केटाले अतिनै मन पराउनु केटीले मन पराउनु दुबैले एक अर्कालाई मन पराउनु । बाबा आमाले नै खोज्नु केटाको घरमा कामको खाँचो । राम्रो परिवारमा सम्बन्ध राख्न इच्छुक धेरै छोराछारी भएकोले अभिभावकले जिम्मेवारि घटाउनु ।	केटा केटीले पढाइलाई माथि पुन्याएर विवाह गर्ने सम्झौता गर्ने । बाबाआमा संग कक्षा १२ सकेपछि विवाह गर्ने सम्झौतागर्ने । यदि केटीको बाबाआमा ले जिम्मेवारी घटाउन खोजेको हो भने केटा पक्षलाई विवाह नगर्न दवाव दिने । केटा पक्षको घरमा कामको खाँचो हो भने अरु विकल्प खोज्न भन्ने । सामाजिक सहयोग लिएर विवाह रोक्ने कानुनी बाटो लिएर बालविवाह रोक्ने ।	केटा केटी र बाबाआमा बसेर छलफल गरेर सम्झौता गर्ने र १२ कक्षा सम्म सकेर विवाह गर्ने ।	कहिले ? छलफल को मिति कसले ? सवै पक्ष कहाँ ? कुनै पक्षको घरमा कस्को सहयोगमा कानुनविद् तथा समाजको सहयोगमा ?

यो उदाहरण दिईसकेपछि सहभागीलाई तीन समूहमा एउटा एउटा समस्या छानेर वा दिएर अभ्यास गर्न लगाउने ।

३० मिनेट





(क) सहभागीहरूबाट आएका समस्याहरू छलफल गराई कुनै एक समस्यालाई छानेर निम्न फारममा अभ्यास गराउने ।

घटना / समस्या	कारण	सम्भाव्यता	निर्णय	कार्ययोजना
महिनावारीको लागि सामाग्री नहुने,				

(ख) सहभागीहरूबाट आएका समस्याहरू छलफल गराई कुनै एक समस्यालाई दिएर निम्न फारममा अभ्यास गराउने ।

घटना / समस्या	कारण	सम्भाव्यता	निर्णय	कार्ययोजना
लागू पदार्थ सेवन जस्ता कुलतमा लाग्न दबाव ।				

(ग) सहभागीहरूबाट आएका समस्याहरू छलफल गराई कुनै एक समस्यालाई छानेर निम्न फारममा अभ्यास गराउने ।

घटना / समस्या	कारण	सम्भाव्यता	निर्णय	कार्ययोजना
डर, चिन्ता, तनाव				

अभ्यास पछि प्रस्तुति गर्न लगाउने २० मिनेट

समस्या समाधानगर्ने बेलामा ध्यान दिन पर्ने : १० मिनेट

- एक पटकमा एउटा समस्याको समाधान गर्न लाग्दा ध्यान केन्द्रित हुन्छ ।
- समस्या समाधान गर्न कुन समस्या हो र कारण के के हुन् पत्ता लगाउने ।
- समालोचनात्मक सोचाइले समाधान गर्न सजिलो हुन्छ ।
- आवश्यक जानकारी जम्मा गर्ने जसले गर्दा विकल्प छान्न सजिलो हुन्छ ।
- सकेसम्म धेरै तर व्यवहारिक विकल्प हरू छान्ने ।
- हामीले निर्णय गर्न अघि साधन, श्रोता सिप, समय, सामाजिक मान्यतालाइ पनि ख्याल गर्ने ।
- समस्या समाधान गर्नकालगि नहतारिने । समय लिएर समाधान गर्न पर्छ ।
- सवै आफैले जानेको वहाना गरेर निर्णय नगर्ने त्यस्तो बेलामा जान्ने अनुभविको सल्लाह लिने ।





सारांश :

५ मिनेट

हाम्रो जीवनमा विभिन्न कारणले गर्दा समस्या आईरहेका हुन्छन् र हामीले कुनै तरिकाबाट समाधान पनि गरेका हुन्छौं। एउटा समस्या समाधान गरेर हामी अघि बढ्छौं, फेरि अर्को आउन पनि सक्छ त्यसलाई पनि समाधान गर्छौं कहिले साना तिना समस्या आँउछन् भने कहिले तूला तूला समस्या आईपर्छन्। समस्या समाधान कहिले एकलैले गर्न सकिन्छ भने कहिले अरुको सहयोग लिएर गर्न पर्ने हुन्छ। समस्या आँउदा नआत्तिकन चरणबद्ध तरिकाले गरेमा हामीलाई सजिलो हुन्छ। यो सीप जीवनको अभिन्न सीप हो।

१३. प्रश्न सोध्ने सीप र कला

हामीले पहिलेनै विचार गरौं कि हामीले आफूले सेवा दिनेबाट के कुरा जान्न चाहन्छौं ? त्यसपछि अर्को चरणमा पर्न सोजौं कि हामीले जान्न चाहेका कुराहरू कसरी पत्ता लगाउने ? प्रश्न सोध्नेले यी कुराको छिनोफानो गर्न मद्दत गर्छ।

उद्देश्य :

यसपाठको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

क) प्रश्न बनाउने र सोध्ने सिपको अभ्यास गर्ने छन्।

विधि : प्रश्न बनाउने, प्रश्न सोध्ने अभ्यास, छलफल,

आवश्यक सामग्री : न्यूजप्रिन्ट, सेवा लिने बालबालिकाले भोगेका घटना, मार्कर,

 : ९० मिनेट

प्रक्रिया

उपयुक्त प्रश्नका प्रकार तथा आवश्यक छोटकरी उदाहरणहरू। १५ मिनेट

सहजकर्ताले दिएको उदाहरण सहित बताउने।

१. **खुला प्रश्न** : यस्तो प्रश्न गर्दा कसैलाई बोल्नकालागि उत्प्रेरित गर्ने गरि गरिन्छ। जस्तै मलाई बताउनुहोस् भूकम्प आएको वेलामा तपाईं काहाँ के गर्दै हुनुहुन्थ्यो ? यसले खुलागरि अनुभव बताउनकालागि मद्दत गर्छ।
२. **खोतल्ने प्रश्न**: यस्ता प्रश्नले त साच्चिनै कुनै विषयमा गहिरो गरि जान्नको लागि मद्दत गर्छ। जस्तै किन सानो भाइलाई छाडेर भागेको त ? भाइलाई के भयो ? कसले तानेर ल्यायो ? ए छिमेकिको घर लड्दा के के क्षति भयो ?

४६

जीवन उपयोगी सीप तथा दौतरी शिक्षा सर्बन्धी तालिम निर्देशिका





३. **प्रतिविम्बित प्रश्न:** यस प्रकारको प्रश्नले मानिसको ध्यानलाई केन्द्रित गराउन र उसको बिचार लिनकालागि मद्दत गर्छ । यस्तो प्रश्न गराईले उत्तरकर्ताको अधिल्लो उत्तरलाई लिएर अझ ध्यान केन्द्रित गराएर सोच्न लगाइन्छ । उदाहरण : यदि सानो भाईलाई रमेशले नतानेको भए के हुन्थ्यो ?
४. **बन्द प्रश्न:** यस्ता प्रश्नले एक वा दुई शब्दमा उत्तर दिने खालका वातावरणको सृजना गर्छ र एउटा मात्र तथ्यलाई निकाल्न मद्दत गर्छ । जस्तै : ठूलो भूकम्प कुन मितिमा गएको थियो ? त्यति धेरै घर ढलेछन् कति समय लागेको होला ? गाउँमा कति घर बचेको छ त? कति जनाको ज्यान गयो ?
५. **तुलनात्मक प्रश्न:** यस्ताखालका प्रश्न बन्द प्रश्नका विकल्पकारूपमा पनि प्रयोगमा ल्याईन्छ र किन, कसरी, के ? भनेर सोधिन्छ र तुलनागरेर निश्चित उत्तरको अपेक्षा गरिन्छ । जस्तै: तपाईंले कन समयमा काम गर्न मन गर्न हुन्छ ? बिहानमा कि अपरान्हमा ।

प्रश्न सोधार्ई सीप र कला पनि हो । दौतरी सहयोगीले सेवा दिने सँग पहिला त सत्यतथ्य बारे जानकारी लिन पर्छ अनि मात्र उचित सल्लाह, कार्यान्वयन गरेर उसको जीवनमा परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ ।

अभ्यासको लागि प्रश्न बनाउने

सहभागीहरूलाई २ समूहमा राख्ने र तलका एक एकवटा घटना दिने र प्रश्न बनाउन भन्ने ।
४० मिनेट

१. भूकम्पले घर लडेको छ । सबै परिवार त्रिपालमा बसेको छ । १५ वर्षकि प्रमिलाले ४ दिन महिनावारि बार्न पर्ने भयो । बाबाआमाले "त्रिपालमा आउँदा छोईन्छ नआइज भन्नुहुन्छ" भनेर तपाइलाई दौतरी सहयोगीको नाताले बताइन् । अब उनीसँग के कस्ता प्रश्न गर्ने ७ वटा प्रश्न तयार गर्नहोस् ।
२. जीवनको गाउँ नै पूरा भूकम्पले उजाड पारेको छ । पढेका नपढेका सबै पालमा बसेकाछन् । आफ्ना शिक्षक पनि पालमा बसेर बारिमा पकाएर खान वाध्यछन् । ८ कक्षामा पढ्दै गरेको जीवनले यो देखेर "पढेर केहि हुँदैन अब काम गर्न शहर तिर जाने" विचार गरेको छ । दौतरी सहयोगीको नाताले उसलाई विद्यालय जाने गराउन कस्ता प्रश्न गर्ने । ७ वटा प्रश्न बनाउनुहोस् ।

तयार भए पछि एक पटक दुवै समूहले पढेर सुनाउने । र एकजना ले अर्को समूहकोलाई सेवा लिने को अभिनय गरेर प्रश्न सोध्ने अभ्यास गर्ने । अर्को समूहबाट पनि यस्तै गर्ने । **२० मिनेट**

सारांस :

२ मिनेट

प्रश्नले जानकारी लिन, बोल्नका लागि सहयोग गर्न, विश्लेषण गर्न मद्दत गर्छ । यसले सञ्चार सीपको विकास गर्छ भने सहि उपचार गर्न मद्दत गर्छ ।





१४. दौतरी सहयोगीकालागि नैतिकताको सवाल

दौतरी सहयोगीकालागि नैतिकताका सवाल तथा आफ्नो हेरचाह

उद्देश्य :

यस पाठको छलफल तथा अभ्यास पछि सहभागीले :

क. दौतरी सहयोगीले भुकम्पबाट प्रभावित सेवा लिने साथीसँग गर्न नहुने नैतिकताका कुरा पत्तालाग्दो छन् ।

ख. नैतिकतासँग सम्बन्धित कुरालाई व्यवहारमा लागू गर्नेछन् ।

विधि : स्टेटमेन्टमा छलफल, प्रश्नउत्तर, समूह छलफल ।

आवश्यक सामग्री : नैतिकताका सवाल लेखिएका कार्डहरू, दौतरी सहयोगी ले गर्न नहुनेकुराको सूचि ।

: ३० मिनेट

प्रक्रिया

सहजकर्ताले पाठको उद्देश्य बताउने ।

२ मिनेट

दौतरी सहयोगीको तीनदिनको तालिम लिएपछि हामी उत्सुक हुन्छौ, सेवालिनको दुख देखेर जे पनि गर्न मन लाग्छ अनि गर्न नसक्दा पछि दिक्कलागेर सहयोग गर्न छाड्न पनि बेर लाग्दैन । तर हामी पनि त्यहि समाजका उस्तै हैसियत भएका व्यक्ति हौं त्यसैले आत्तिनु हुँदैन । यहाँ दौतरी सहयोगी भएर हामीले के गर्ने के नगर्ने भन्नेमा छलफल गर्ने र व्यवहारमा पनि ल्याउनै पर्छ ।

तालिम कोठाको एक भित्तामा मेटाकार्डमा **सहमत** अर्को भित्तामा **असहमत** र अर्को एकतिर **अलमल छ** लेखेर टाँस्ने । तलका भनाई मेटा कार्डमा लेखेर राख्ने र ठूलो आवाजमा पढेर अब के गर्ने भनेर प्रश्न गर्ने । यदि त्यो भनाईलाइ ठीक मानेमा **सहमत** तिर बस्ने र आफूले बिचार राख्ने, ठीक लागेन भने **असहमत** तिर बस्ने र तर्क दिने यदि कता कता लागेमा भन्ने **अलमल छ** तिर बस्ने र अरुको कुरा सुन्ने र जता ठीक लाग्छ त्यता बस्न जान पाइन्छ ।

भनाई :

२० मिनेट

१. तपाईंको सेवा लिने साथी बीना विरामी भए कि छिन् । आफैले औषधि ल्याएर खान दिन मन लाग्छ ।





२. तपाईंको सेवा लिने साथी यौन दुर्व्यवहारमा परेको कुरा थाहा पाउनु भयो । अब त्यो कुरा पत्रकारलाई भनेर सञ्चार माध्यममा दिएर उस्ताई वेइज्जत गराउन मन लाग्छ ।
३. तपाईंको सेवा लिने साथीलाई आफैँ कानुनी तथा गहन परामर्श सल्लाह दिन मन लाग्छ ।
४. यदि तपाईंको सेवा लिने साथीले तपाईंले भनेको मानेन भने उसलाई भुट्टा आश्वासन दिएर पनि मनाउन मनलाग्छ ।
५. तपाईंको सेवा लिने साथीले "म त दिक्क भए जे गरे पनि लागं औषधि सेवन गर्छु" भन्छ के गर्ने ।

यो खेल गरेपछि सहजकर्ताले तलका बुदाँ पढेर छलफल गर्ने । १० मिनेट

- क. सेवा लिने साथीले यदि तपाईंलाई असामाजिक व्यवहार (गालि पिटाइ) गरेमा दिक्क मानेर छाडेर नहिड्ने । किनकि उ त हामी भन्दा धेरै पीडामा भएको हुन्छ । तपाइले आफं भन्दा पनि दुखीको सेवा गरेर उसको जीवनमा सुधार ल्याउने मौका पाउनुभएकोछ ।
- ख. हामीमा चिकित्सा सेवा, कानुनीज्ञान, तथा परामर्श गर्ने ज्ञान सीप नभएकोले आफैले नगर्ने र जान्नेहरू (स्वास्थ्यकर्मी, वकिल, तालिम लिएका परामर्शदाता खोजेर समस्याको समाधान गर्न सहयोग गर्ने ।
- ग. सेवा लिने साथीलाई कहिले पनि भुटा आश्वासन नदिने । जस्तै संस्था यो सुविधा दिन्छ त्यो दिन्छ नभन्ने । हामीले त पीडा हटाउन साथी बन्ने हो, त्यसैले व्यक्तिगत आशा पनि नदेखाउने ।
- घ. सेवा लिने साथीलाई "किन त्यसो गरेको, नगरेको भए हुन्थ्यो" भनेर दोषारोपण नगर्ने । दोष दिएमा उसले तपाईंको सेवा लिने मौका दिएन भने अझ खतरामा परेर जीवन बर्बाद गर्न सक्छ ।
- ङ. यदि तपाइको सेवा लिने साथी यौन दुर्व्यवहारमा परेको थाहा पाएमा गोप्य राख्ने किनकि उ अझ खतरामा पर्न सक्छ । पीडकले अझ तर्साउन सक्छ । यस्ता कुरा पत्रकारहरूलाई पनि नभन्ने, पछि साथीलाई धेरै खतरा पर्न सक्छ ।

दौतरी सहयोगीको आफ्नो हेरचाह:

१. धेरै दुखीसँग काम गर्ने भएकोले मन बलियो पार्न सक्ने, अनुभवले सिकाउँछ ।
२. गला अवरुद्ध हुन्छ, सुक्छ त्यसैले पानी प्रशस्त पिउने ।
३. सके एकदिनमा एकजनासँग दौतरी साथी को काम गर्ने तर यदि गर्न परेपनि दुईजना भन्दा बढी नगर्ने ।
४. सेवा लिनेको पीडा सम्भेर ननिदाउने, नखाने गर्न हुँदैन ।

// धन्यवाद //



