

अभिभावक शिक्षा

सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्री



नेपाल सरकार
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय
शिक्षा विभाग
सानोठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक:



नेपाल सरकार
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय
शिक्षा विभाग
सानोठिमी, भक्तपुर

प्राविधिक सहयोग:



प्रकाशन वर्ष: वि.सं. २०७९

परिमार्जन वर्ष: वि.सं. २०८३

प्रकाशन सहयोग: युनिसेफ नेपाल

सर्वाधिकार: प्रकाशकमा

यस प्रकाशनको कुनै पनि अंश प्रकाशित गर्नु परेमा शिक्षा विभाग, सम्बन्धित शाखाको स्वीकृति आवश्यक छ ।
शैक्षिक तथा नाफा नकमाउने संस्थाहरूले सजिलैसित स्वीकृति प्राप्त गर्न सक्ने छन् । अभिभावक शिक्षा सञ्चालन
गर्न चाहनुहुने सरकारी गैरसरकारी सङ्घसंस्थाले सम्बन्धित शाखामा समन्वय गर्नुहोला ।



नेपाल सरकार
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय

शिक्षा विभाग

सानोठिमी, भक्तपुर

प.सं.:

च.नं.:



मिति: २०८३/०४/१५

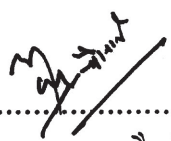
नेपाल सम्वत: १९४६

मन्तव्य

गर्भावस्थादेखि आठ वर्षसम्मको अवधि बालबालिकाको जीवनको अत्यन्त संवेदनशील र महत्वपूर्ण अवधि हो। यस अवधिमा मस्तिष्कको तीव्र विकास हुने, व्यक्तित्व विकासको आधार निर्माण हुने तथा जीवनभर आवश्यक पर्ने ज्ञान, सीप, व्यवहार र मूल्यहरूको जग बस्ने भएकाले यस उमेरमा हुने हेरचाह, पोषण, संरक्षण र प्रारम्भिक सिकाइका अवसरहरूले बालबालिकाको समग्र विकासमा दीर्घकालीन प्रभाव पार्दछन्।

बालबालिकाको समग्र विकास र सिकाइका लागि उनीहरूको पहिलो पाठशाला परिवार हो भने अभिभावकहरू नै उनीहरूका शिक्षक हुन्। यसै विषयलाई मुख्य आधार बनाई अभिभावक शिक्षा सहजकर्ताको लागि सन्दर्भ सामग्री तयार गरिएको हो। यसरी तयार गरी कार्यान्वयनमा रहेको उक्त सामग्रीलाई समसामयिक बनाउने प्रयासका रूपमा यहाँ उक्त सामग्री प्रस्तुत गरिएको छ। यसका लागि कार्यान्वयनबाट प्राप्त अनुभव, सरोकारवालाबाट प्राप्त सुझाव तथा पृष्ठपोषण, प्रारम्भिक बालविकासको राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय अभ्यास र समसामयिक अवधारणाहरूले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेका छन्। यो सामग्री प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा, स्वास्थ्य, पोषण, सामाजिक संरक्षण र बालअधिकारका क्षेत्रमा कार्यरत सरोकारवालाहरूका लागि समेत उपयोगी सन्दर्भ सामग्रीका रूपमा रहने विश्वास गरी परिमार्जन गरिएकाले यसले अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन गर्न सहयोग पुऱ्याउने अपेक्षा गरिएको छ।

अन्तमा, सामग्री कार्यान्वयनका लागि यहाँहरू समक्ष प्रस्तुत गर्दै सामग्रीको परिमार्जन गर्ने कार्यमा योगदान पुऱ्याउनु हुने विषयविज्ञहरू, शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय, शिक्षा विभागका पदाधिकारी तथा कर्मचारीहरू, सम्बन्धित निकायहरू तथा विकास साझेदार संस्थाहरू, विशेष गरी युनिसेफ नेपालप्रति हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछु। साथै यस सामग्रीको प्रभावकारी कार्यान्वयनमा सबै सरोकारवालाहरूको सक्रिय सहयोग तथा पृष्ठपोषण प्राप्त हुने विश्वास समेत व्यक्त गर्दछु। धन्यवाद।


.....
अणप्रसाद न्यौपाने
महानिर्देशक

प्रारम्भिक बालविकाससम्बन्धी अभिभावक शिक्षा

परिचय

प्रारम्भिक बाल्यावस्था (गर्भावस्थादेखि आठ वर्षसम्म) मानव जीवनको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण अवस्था हो। यस अवस्थामा बालबालिकाको शारीरिक, बौद्धिक, संवेगात्मक, सामाजिक तथा भाषिक विकासको आधार बन्दछ। यही अवस्थामा बालबालिकाले जस्तो अनुभव पाउँछन्, भावी जीवन उस्तै हुन्छ। शिशु गर्भमा रहँदा वा शिशुको जन्मपछि बालबालिकाको उचित स्याहार र विकासको अवसर प्रदान गर्ने जिम्मेवारी अभिभावकहरूको हुन्छ।

बृहत् नेपाली शब्दकोषले पालनपोषण गर्ने, हेरविचार गर्ने संरक्षकको अर्थमा अभिभावकलाई बुझाएको छ। यसैगरी बालअधिकारको धारा १८ को १ ले अभिभावकलाई कानुनी रूपमा हेरचाह गर्ने, जिम्मेवारी वहन गर्ने वयस्क भनी परिभाषित गरेको छ। नाताले आमाबुबा, हजुरआमा, हजुरबुबा, दाजुदिदी, अन्य स्याहारकर्ताहरू तथा संरक्षकहरू अभिभावक भएतापनि अभिभावकत्व लिने व्यक्ति सच्चा अभिभावक हो। बालबालिकालाई पालनपोषण, स्याहारसुसार, स्वास्थ्य, सरसफाइ, सुरक्षा, उत्प्रेरणा, खेल, कुराकानी र स्नेहपूर्ण व्यवहारले विकासमा प्रत्यक्ष सहयोग पुर्याउने तथा कानुनी हक अधिकार दिलाउने जिम्मेवारी अभिभावकत्व हो। त्यसैले अभिभावक शब्दभित्र अभिभावकत्व जोडिएको हुन्छ। अभिभावकको विशेष गरी, बालबालिकाको भावना, संवेदनशीलता, आचरण, व्यवहार, स्वभाव, आत्मविश्वास, आत्मसम्मान, सिक्ने क्षमता, सामाजिक सम्बन्ध कायम गर्ने सिप विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। त्यसैले बालबालिकाको पहिलो विद्यालय उनीहरूको घर र अभिभावक पहिलो शिक्षक हुन्।

अभिभावक शिक्षाको महत्त्व

सामाजिक संरचना, प्रविधिको प्रयोगले समाजलाई छिट्टै परिवर्तन गरेसँगै अभिभावकको परिभाषा र जिम्मेवारी पनि बृहत् हुँदै गएको छ। बालबालिका हुर्काउने सिप परम्परागत रूपमा परिवारले सिकाएता पनि पारिवारिक संरचना टुक्रिँदै जाँदा परम्परागत सिप पनि आउँदो पुस्ताले नजान्ने भएका छन्। आजको वैज्ञानिक युगमा अभिभावकहरूलाई बालबालिका हुर्काउने वैज्ञानिक सिप अत्यावश्यक भएको छ। विभिन्न अनुसन्धानले देखाए अनुरूप बालबालिकाको विकास गर्भ रहनु अगावैदेखिको वातावरणमा निर्भर गर्छ। बालबालिकाको उमेर जति सानो भयो, त्यति नै विकास र सिकाइको दृष्टिले महत्त्वपूर्ण हुन्छ तर अभिभावकले उपयुक्त सिप नजानेर बालबालिकालाई नकारात्मक व्यवहारहरू गर्दा भने उनीहरूको जीवन नै सङ्कटमा पर्छ। नकारात्मक व्यवहारका कारण बालबालिकाको व्यवहारमा समस्या आउने, बौद्धिक क्षमता ह्रास हुने, कुपोषणले शारीरिक तथा बौद्धिक क्षमता न्यून हुने, लागुपदार्थ सेवन वा दुर्व्यसनमा लाग्ने तथा अन्य अपराधमा संलग्न हुने जस्ता जटिल समस्याहरू देखापर्छन्। यसले बालबालिकाको जीवन त व्यर्थ हुने नै भयो, साथै परिवार, समाज र राष्ट्रकै लागि पनि उनीहरू बोझको रूपमा स्थापित हुन्छन्। उपयुक्त अभिभावकत्वले बालबालिकालाई सर्वगुणसम्पन्न मानव बन्न सहयोग गर्दछ भने गलत अभिभावकत्वले समस्यामूलक

व्यक्तित्व निर्माण गर्न सहयोग गर्दछ। त्यसैले अभिभावक शिक्षाले बालबालिकाको उमेरअनुसार उचित स्याहारको ढाँचा (स्वास्थ्य, पोषण, सुरक्षा, सिकाइ तथा संवेदनशील स्याहार) भित्र रहेर सर्वाङ्गीण विकासको सुनौलो अवसर प्रदान गर्ने उपयुक्त सिप दिन्छ। त्यसैले बालबालिकाको शारीरिक वृद्धि, व्यवहार, मनोभावना, बौद्धिक विकासलगायत उमेर तथा क्षमताअनुसार सिकाइ गर्न उचित स्याहार गर्ने ज्ञान, सिप र दक्षता अभिवृद्धि गराउन अभिभावक शिक्षा महत्त्वपूर्ण छ।

अभिभावक शिक्षासम्बन्धी अनुसन्धानको निष्कर्ष

बालबालिका हुर्काउने काम अत्यन्त महत्त्वपूर्ण तथा संवेदनशील विषय भएकाले अभिभावकमा विशेष ज्ञान तथा सिपको आवश्यकता पर्दछ। अभिभावक शिक्षा पाएका अभिभावकले आफ्ना बालबालिकालाई आत्मविश्वासका साथ लालनपालन गर्न सक्षम हुन्छन्। बालबालिकालाई स्नेहपूर्ण व्यवहार गर्ने, कुराकानी गर्ने, सरसफाइ गर्ने, पोसिलो खाना खुवाउने, भेदभाव, सजाय/दुर्व्यवहार नगरेको पाइएको छ। यस्ता अभिभावकले सबै बालबालिकालाई विशेष गरी छोराछोरीमा, अपाङ्गता भएकालाई विना भेदभाव माया, उत्प्रेरणा, स्वास्थ्य उपचार, पोसिलो खाना, सकारात्मक अनुशासन र सहयोग तथा प्रारम्भिक सिकाइमा उल्लेखनीय अवसर दिएको पाइएको छ। (युनेस्को, २००७)

अर्कोतर्फ अभिभावक शिक्षा नपाएका अभिभावकहरूमा तुलनात्मक रूपमा चिन्ता, डर, अन्यौलको सामना गर्नुपरेको पाइएको छ। यस्ता अभिभावकबाट हुर्केका बालबालिका सानै उमेरदेखि घोकेर पढ्ने लेख्ने, दण्ड सजाय, दुर्व्यवहार, असुरक्षाको कारणले दुर्घटनामा परेको, भेदभावमा समेत हुर्कनु परेको देखिएको छ। यसकारण सबै आमाबुबा, स्याहारकर्ता, किशोरकिशोरीले अनिवार्य रूपमा अभिभावक शिक्षा लिएको हुनुपर्ने सुझाव दिइएको छ। यसैगरी Hossain, et al. (2015) को अनुसन्धानले बालबालिकाका व्यवहारिक समस्याहरू, जस्तै सुताइमा समस्या, रूचिमा समस्या, खेलाइ सिकाइमा नरमाउने, दिएको काम पूरा नगर्ने, ध्यान नदिने आदि अभिभावकको नकारात्मक व्यवहार वा गलत हुर्काइको कारणले हो भन्ने निष्कर्ष निकालेको छ। यही प्याकेजको कार्यान्वयन प्रभावकारिता हेरेको KAP Study (UNICEF, 2017) ले अभिभावक शिक्षा लिएका अभिभावकको बालबालिका हुर्काउने ज्ञान, सिप तथा व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन भएको प्रमाणित गरेको छ। मोनाश विश्वविद्यालय (Monash University, २०२३) द्वारा प्लान इन्टरनेशनल नेपालको सहयोगमा गरेको प्रभावकारिता अध्ययनअनुसार पनि, यस प्याकेजको कार्यान्वयन मार्फत बालविकासमा सुधार, अभिभावकको व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन तथा बुबाहरूको संलग्नतामा वृद्धि पाइएको थियो।

अभिभावक शिक्षाको लक्ष्य

अभिभावक तथा स्याहारकर्ताको सक्रिय संलग्नतामा उपयुक्त वातावरणमा गर्भावस्थादेखि आठ वर्षसम्मका बालबालिकाको शारीरिक, बौद्धिक, भाषिक, संवेगात्मक र सामाजिक विकासलगायत प्रारम्भिक सिकाइ सिप अभिवृद्धि हुने छ।

अभिभावक शिक्षाको उद्देश्यहरू

१. प्रारम्भिक बाल्यावस्थाको महत्त्व र आवश्यकता प्रस्ट गर्ने
२. बालबालिकालाई आवश्यक पोषणयुक्त खाना बनाउने तथा खुवाउने ज्ञान, सिप अभिवृद्धि गर्ने
३. बालबालिकालाई स्वास्थ्य, स्याहार र सरसफाइ गर्ने सिप अभिवृद्धि गर्ने
४. उमेरानुरूप उत्प्रेरणा तथा अन्तरक्रिया गर्ने सिप अभिवृद्धि गर्ने
५. बालकेन्द्रित क्रियाकलाप र खेल, खेलौनासहितको वातावरण उपलब्ध गर्न प्रतिबद्ध गराउने,
६. विद्यालयको सिकाइमा सहयोग तथा प्रारम्भिक पढाइ लेखाइमा सहयोग गर्ने सिप प्रदान गर्ने
७. बालबालिकालाई विना भेदभाव बाँच्न, सिक्न, सहभागी हुन र संरक्षण गर्न प्रेरित गर्ने
८. प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा हेला, हिंसा, दुर्व्यवहार, सजायबाट संरक्षण गर्ने सिप प्रदान गर्ने
९. बालबालिकालाई बालविकास केन्द्र तथा विद्यालय तत्परताको लागि पूर्वतयारी गराउन सहयोग पुर्याउने
१०. प्रारम्भिक बालशिक्षा तथा विकास कार्यक्रम तथा आधारभूत कक्षा (१-३)को क्रियाकलापमा संलग्नता अभिवृद्धि गर्ने

यस अभिभावक शिक्षा सन्दर्भ सामग्रीसम्बन्धी जानकारी

‘अभिभावक शिक्षा सन्दर्भ सामग्री’ आठ वर्षमुनिका (गर्भावस्थादेखि ९६ महिनासम्मका) बालबालिकाका अभिभावक (आमाबुबा, हजुरआमा, हजुरबुबा, दाजुदिदी, अन्य स्याहारकर्ताहरू र संरक्षकहरू), गर्भवती महिला, नवदम्पती र किशोरकिशोरीहरूका लागि तयार गरिएको हो। अभिभावक शिक्षा सञ्चालनका लागि तालिम प्राप्त सहजकर्ता (महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका, बालविकास तथा आधारभूत शिक्षक, सामाजिक परिचालक आदि)लाई थप सहयोग पुग्ने गरी यसको विकास भएको छ। यस स्रोत सामग्रीमा दुई खण्डहरू र छुट्टै चित्रकार्ड रहेका छन्।

१. खण्ड क: अध्ययन सामग्री

यो खण्डमा सहजकर्ताको स्व:अध्ययन सामग्री समावेश गरिएको छ। प्रत्येक विषयको परिचय, महत्त्व र सो विषयमा अभिभावकको भूमिका रहेको यस खण्डको अन्तमा निष्कर्ष वा जान्नेपर्ने तथ्यहरू समावेश छन्। यो अध्ययन सामग्री अभिभावक शिक्षा सहजकर्ताले सम्बन्धित विषयमा ज्ञान हासिल गर्ने खण्ड हो। यससँगै यस महत्त्वपूर्ण सामग्रीलाई साक्षर तथा इच्छुक अभिभावकहरूले आफैं अध्ययन गरी विषयअनुसारको ज्ञान, सिप हासिल गरेर आफ्ना बालबालिकाको हुर्काइमा उपयुक्त भूमिका खेल्न सक्छन्।

२. खण्ड ख: सहजीकरण सामग्री

यस खण्डमा सहजकर्ताको सहजीकरण सिप अभिवृद्धि गर्न न्यूनतम आवश्यक सहयोगी सामग्री समावेश गरिएको छ। यसमा खण्ड 'क' को विषयगत ज्ञानलाई अभिभावकको बुझाइ क्षमतासँग समायोजन गर्ने सिपको लागि विभिन्न चरणहरू सिकाउन खोजिएको छ।

३. चित्रात्मक कार्ड

प्रत्येक विषयलाई समेटेर चित्रात्मक कार्डको सेट तयार गरिएको छ। यी कार्ड समूहगत रूपमा छलफल गरी ७/८ जनाले एक सेट प्रयोग गर्ने र हरेक सत्र सञ्चालनका लागि कम्तीमा ३ सेट प्रयोग हुने अपेक्षा राखिएको छ। सहजकर्ताले पठन सामग्रीको अध्ययन गरी उचित पूर्वतयारीका साथ चित्रात्मक कार्डको प्रयोग गर्नुपर्ने छ। यस कार्डको अगाडि बालसन्देशलाई राखिएको छ। जसले गर्दा अभिभावकलाई बालबालिकाको आवश्यकता उनीहरूकै आवाजमा मनन गर्न सहयोग पुग्ने छ।

अभिभावक शिक्षा कार्यक्रमका सञ्चालन विधि

अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपूर्व निम्न प्रक्रियाहरू गर्नुपर्दछ :

१. समुदाय अभिमुखीकरण

समुदाय अभिमुखीकरणको उद्देश्य समुदायलाई अभिभावक शिक्षाको जानकारी दिनु हो। जसले गर्दा अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम आफ्नै बालबालिकाको लागि हो भन्ने समान बुझाइ गर्न र अभिभावकको सहभागिता अभिवृद्धि गर्न सहयोग गर्छ। अभिभावक शिक्षाका लागि समुदाय परिचालन गर्न निम्नानुसारका प्रक्रियाहरू गर्नुपर्दछ :

- स्थानीय वडा, गाउँ वा नगरपालिकासँग समन्वय गरी सम्बन्धित सबै सरोकारवालाको उपस्थिति सुनिश्चित गर्नुपर्दछ। यो कार्यक्रम विभिन्न संघसंस्था तथा समूहमा पनि चलाउन सकिन्छ।
- अभिमुखीकरण गर्न समुदायको बैठक बोलाइ सम्पूर्ण अभिभावक तथा समुदायलाई मिति, समय तथा स्थानबारे जानकारी गराउनुपर्दछ।
- सबै सहभागीहरू उपस्थित भएपछि प्रारम्भिक बालविकासको महत्त्व तथा सिकाइमा अभिभावकको भूमिका, अभिभावक शिक्षाको परिचय, महत्त्व तथा आवश्यकता र यसअन्तर्गत रहेका विषयकाबारे समुदायलाई सरल रूपमा बुझाउनुपर्छ। सकेसम्म मनोरञ्जनात्मक तथा सहभागितामूलक तरिकाले अभिभावक शिक्षाको महत्त्व र आवश्यकता प्रस्ट बुझिने गरी बैठक सञ्चालन गर्नुपर्दछ।
- कार्यक्रममा सहभागी हुन विशेष गरी नवदम्पती, गर्भवती महिला, आमाबुबा, मुख्य स्याहारकर्ता, संरक्षक, हजुरबुबा र हजुरआमाहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ।
- अभिभावक शिक्षा कार्यक्रममा नियमित रूपमा सहभागी हुन इच्छुक कम्तीमा २०-२५ सम्म सहभागीको सूची तयार गर्नुपर्दछ।

- कार्यक्रम सञ्चालन गर्न अभिभावकहरू तथा समुदायसँग सरसल्लाह गरी पायक पर्ने स्थान, समय र सहभागी सङ्ख्या तोक्नुपर्दछ। साथै सञ्चालन गर्ने मिति र समय पनि निर्धारण गर्नुपर्दछ। नियमित भइरहने विभिन्न किसिमका मासिक बैठकहरू, महिला तथा पुरुष बचत समूह, सहकारीको बैठक, उपभोक्ता समूह बैठक, तालिमहरू, भेला (आमा/बुबा समूह/भेला, अभिभावक भेला, अभिभावक शिक्षक बैठक आदि) सँगै अभिभावक शिक्षा सञ्चालन गर्नाले सीमित स्रोतसाधन र समयको बचत हुन्छ। विशेष गरी अभिभावक शिक्षा कार्यक्रममा पुरुषको सहभागिता कम पाइएको हुनाले पुरुषहरू भेला हुने समूहलाई केन्द्रित गरी योजना बनाउन आवश्यक छ।
- 'सचेत अभिभावक' प्रमाणपत्र दिने गरी अभिभावक शिक्षा सञ्चालन गर्नका लागि ३२ शीर्षकहरू भएतापनि न्यूनतम २० ओटा शीर्षक सञ्चालन गर्नेपर्ने हुन्छ। ती २० ओटा सत्रहरू मध्ये ६ आधारभूत शीर्षक अनिवार्य रूपले चलाउनुपर्दछ। स्रोत सामग्रीमा समावेश गरिएका ३२ ओटा शीर्षकबारे समुदायलाई छोटो जानकारी गराउनुपर्छ। तर 'सचेत अभिभावक' प्रमाण पत्र नदिने गरी आवश्यकता अनुसार ३२ सत्र मध्ये जतिपनि सत्र सञ्चालन गर्न सकिनेछ।
- यही बैठकमा नै देहायका उपशीर्षकहरू अनिवार्य रहेको पनि जानकारी गराउनुपर्छ।
 १. अभिभावक शिक्षाको चिनारी र महत्त्व
 २. प्रारम्भिक बालविकासको जानकारी र महत्त्व
 ३. अभिभावकीय शैली
 ४. बालबालिकासँग कुराकानी र सञ्चार
 ५. बालव्यवहार र सकारात्मक अनुशासन
 ६. प्रारम्भिक बालविकासमा बुबाको भूमिका

पहिलो बैठक अभिभावक शिक्षाको चिनारी र महत्त्वबारे सञ्चालन गरी सोही बैठकमार्फत अनिवार्य विषयबाहेक सञ्चालन गर्नुपर्ने १४ विषयको प्राथमिकीकरण पनि सहभागितामूलक तरिकाले गर्नुपर्दछ। यसका लागि स्थानीय रूपमा बालबालिका हुर्काउने प्रचलन, अभिभावक र बालबालिकाले भोगिरहेका समस्याहरू पुनरावलोकन गरेर सोअनुसारका विषयहरूको छनौट गर्नुपर्दछ। विस्तृत प्राथमिकीकरण प्रक्रिया अभिभावक शिक्षाको चिनारी र महत्त्व सत्रमा उल्लेख गरिएको छ। यदि सहजकर्ता र अभिभावकले ३२ ओटै शीर्षकहरू स्वःस्फूर्त सञ्चालन गर्न चाहेमा पनि सञ्चालन गर्न सकिने छ।

२. अभिभावक शिक्षा सत्र सञ्चालन पूर्वतयारी:

हरेक सत्रका लागि सहजकर्ताले पूर्वतयारी गर्नुपर्दछ।

- प्रत्येक शीर्षक सञ्चालनपूर्व आफू सो विषयमा प्रस्ट हुने गरी खण्ड 'क' को अध्ययन सामग्री दोहोर्‍याई तेहर्‍याई पढ्नुपर्छ र विषयबारे अवधारणा तथा बुझाइ स्पष्ट बनाउनुपर्छ। खण्ड 'ख' मा भएको सहजीकरण निर्देशिका पढेर कसरी सत्र सञ्चालन गर्ने स्पष्ट हुनुपर्छ।

- प्रत्येक सत्र १^१/_२ (डेढ) देखि २ (दुई) घण्टासम्म सञ्चालन हुने हुँदा, सोअनुरूपको विषयवस्तु तथा मुख्य सन्देश प्रस्ट भए नभएको, समूह कार्य, क्रियाकलापको लागि सामग्रीहरू र आवश्यक चित्रात्मक कार्ड तयार राख्नुपर्दछ।
- सत्र सञ्चालनका लागि सम्भव भएमा सम्बन्धित स्वास्थ्य, पोषण, शिक्षा तथा संरक्षण कार्यक्रम वा शाखाबाट जानकारी व्यक्तिलाई निमन्त्रणा गर्न पनि सकिन्छ।

३. सत्र सञ्चालन

- अभिभावक शिक्षा सत्रहरू सञ्चालनको क्रममा समूह बैठक बोलाउनुपर्दछ। पहिलो सत्रमा गरिएको प्राथमिकताअनुसार छनौट गरिएका सबै सत्रहरू अभिभावकसँग छलफल गरी अनुगमन गर्ने योजना बनाउन सकिन्छ। यसै सन्दर्भमा सहभागीहरूको बुझाइ र व्यवहारमा आएको परिवर्तन र एकआपसमा अनुभव साटासाट गरी समीक्षा गर्नुपर्दछ।
- अभिभावकहरू नियमित भएमा कक्षा सञ्चालन सजिलो हुने भएकाले हाजिरी पुस्तिका हरेक सत्रमा तयार राखी सबै दिन सबैको हाजिरी लिनुपर्दछ तर हाजिरी कक्षा सञ्चालनको समय सकिएपछि अन्तमा लिनुपर्छ। यसले सत्र सञ्चालनमा ध्यानकेन्द्रित हुन्छ।
- साथै नियमित भएकाहरूलाई प्रशंसा गरेर, नियमित नभएका अभिभावकलाई सकेसम्म नियमित उपस्थित हुन प्रेरित गर्नुपर्दछ।
- अभिभावकले सत्र सञ्चालन अवधिमा आफ्नो बालबालिकालाई घरमै व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ। यदि घरमा राख्न सम्भव नभएमा कक्षा सञ्चालन भइरहेको बेलामा उनीहरूलाई छुट्टै खेलाउने व्यवस्था गर्नुपर्दछ। यसका लागि एक जना वयस्कले पालैपालो जिम्मा लिने व्यवस्था पनि गर्न सकिन्छ।
- इन्टरनेटको उपलब्धता भएको र अभिभावकले प्रयोग गर्ने भए सामाजिक सञ्जालमा ग्रुप बनाएर सकारात्मक अभ्यास तथा समस्या समाधानका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- समुदायअनुसार अभिभावक शिक्षा सञ्चालन गर्ने समूहलाई बचत समूहमा परिणत गरी आयआर्जन क्रियाकलापमा पनि जोड्न सकिन्छ।
- एकचोटिको अभिभावक शिक्षा कार्यक्रमबाट मात्र व्यवहार परिवर्तन नहुने हुँदा यस्ता समूहको निरन्तरता तथा अभिभावकलाई निरन्तर सहयोग तथा उत्प्रेरणा आवश्यक छ।

४. सत्र सञ्चालनका मान्यता

सहभागीहरूसँग पहिलो बैठकमै छलफल गरी कक्षा सञ्चालनका बेला पालन गरिनुपर्ने नियम तथा आचारसंहिता (जस्तै – तोकिएको समयमै उपस्थित हुने, नियमित रूपमा सहभागी हुने, अनुपस्थिति हुने स्थितिमा अरूलाई खबर गर्ने र सबैलाई बोल्ने मौका दिने) आदि बनाउनुपर्दछ। यसलाई सरल भाषामा लेखेर तथा आकर्षक रूपमा सजाएर राख्ने वा हरेक सत्रमा टाँस्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्दछ। यसबाहेक सहजकर्ताले निम्न कुरामा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ:

- स्थानीय भाषा, संस्कृति, भेषभूषाहरूको कदर गर्नुपर्दछ ।
- आफ्ना धारणा, विचार तथा अनुभव साटासाट गर्न सहभागीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ ।
- सहभागीहरूका विचार, उत्तर ध्यानपूर्वक सुन्ने, टिपोट गर्ने र छलफल गरी महत्त्वपूर्ण सन्देशलाई प्रस्ट पार्नुपर्दछ ।
- सत्र सञ्चालनका लागि विषयवस्तुअनुसारको जानकारीमूलक कथा, भिडियो तथा मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापहरू (गीत, नाच, अभिनय आदि) पनि आवश्यक रूपमा राख्न सकिने छ ।

५. अभिभावक शिक्षा सत्र सञ्चालन प्रक्रिया

नयाँ पाठ सुरु गर्दा स्वागत र भलाकुसारी गरेर सुरु गर्ने गर्नुपर्दछ । पहिले समेटिसकेका पाठहरू पुनःस्मरण गरी अधिल्लो पाठमा गरेका प्रतिबद्धताअनुसार के के गर्नुभयो ? प्रश्न गर्नुपर्दछ । मैले यो यो गरेँ भन्ने सहभागीलाई ताली बजाएर प्रशंसा गर्नुपर्दछ । समीक्षा गर्दा अधिल्लो सत्रमा के के शीर्षकमा छलफल गरियो, के मन प्यो र के मन परेन ? किन ? व्यवहारमा के के ल्याइयो छलफल गर्नुपर्छ ।

वयस्कले आफ्नो अनुभवबाट सिक्छन् । आफू वरिपरिका समस्या समाधान गरेर सिक्छन् । वयस्क पनि नयाँ कुराहरू सिक्न तत्पर हुन्छन् । सिकेका कुरालाई दिगो गर्न पुनरावलोकन गरिराख्नुपर्छ । सिकाइलाई व्यवहारमा उतार्न दृढ सङ्कल्प चाहिन्छ । यही वयस्कले सिक्ने सिद्धान्तलाई आधार मानेर निम्न ५ “स” मा आधारित प्रक्रिया बनाइएको छ । त्यसैले अभिभावक शिक्षा सत्र सञ्चालनका लागि निम्न ५ “स” अनिवार्य रूपमा अपनाउनुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

यसअन्तर्गत सो विषयमा के कस्ता स्थानीय बुझाइ वा चलन रहेको छ, सकारात्मक चलनमा जोड दिई छलफल गर्नुपर्दछ । यसमा छलफल गर्दा के साँच्चै बालबालिकालाई सो चलनले फाइदा पुऱ्याएको छ कि छैन भन्ने प्रश्नलाई छलफलको केन्द्रविन्दुमा राख्नुपर्छ ।

स समस्या विश्लेषण

यस चरणमा क्रियाकलापहरू तथा चित्रकार्डमार्फत विषय सम्बन्धित समस्या तथा मुद्दामा छलफल गर्नुपर्दछ । यसको विस्तृत प्रक्रिया हरेक सत्रको सहजीकरण सामग्रीमा उल्लेख छ । मुख्य रूपमा यस चरणमा गरिने समूह छलफल तथा क्रियाकलापले सहभागितामूलक तरिकाले अभिभावकलाई विषय सम्बन्धित समस्या तथा मुद्दामा प्रस्ट गर्न खोजिएको छ ।

स सन्देश

यस खण्डमा पहिलो चरणदेखि गर्दै आएका छलफलको निचोडको रूपमा अभिभावकले जान्नुपर्ने तथ्यहरूलाई मुख्य सन्देशको रूपमा समावेश गरिएको छ । सहभागितामूलक गराउन यी सन्देशहरूलाई पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिई छलफल गर्दै सहजकर्ताले थप बुझाइदिनुपर्छ । सहजकर्ताले आफ्नो क्षमताअनुसार सन्देशअनुरूपको गीत वा अभिनय पनि गर्न सक्नुहुन्छ ।

स सङ्कल्प

माथिका विभिन्न चरणहरूबाट अभिभावकहरूले सम्बन्धित विषयको ज्ञान सिप हासिल गरिसकेका हुन्छन् । अब यी ज्ञान र सिप प्रयोगमा ल्याउन यो चरण महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यस चरणमा सकेसम्म अभिभावक आफैँले व्यवहारिक सङ्कल्प गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ । नमुनाका लागि केही सङ्कल्पहरू सहजीकरण निर्देशिकामा समावेश गरिएको छ ।

स समीक्षा

यस चरणमा सत्रको उद्देश्य पूरा भएनभएको सिकाइ मूल्याङ्कनका लागि प्रश्नहरू तथा विभिन्न सहभागितामूलक क्रियाकलापबाट पुनरावलोकन गर्न सकिन्छ । समीक्षामा बुझाइ फरक भएको पाइएमा आफूले तुरुन्त सच्याउनुभन्दा अन्य सहभागीहरूलाई पहिले थप स्पष्ट पार्न अनुरोध गर्नुपर्दछ । अन्तमा मात्रै सहजकर्ताले प्रस्ट पारिदिनुपर्छ ।

६. पारिवारिक भेटघाट

अभिभावक बैठकपछि सकिन्छ भने सहजकर्ता, स्थानीय तहका जिम्मेवार शाखा, स्थानीय बालविकास समिति, बालविकास संयोजकले दुईदेखि चार सहभागी अभिभावकको घरमा गएर पारिवारिक भेटघाट गर्नुपर्दछ । भेटघाट गर्नका लागि अभिभावकको अनुमति लिनुपर्दछ । घर भेटघाटमा आमाबुबा तथा परिवारका अन्य सदस्यसँगै साना बालबालिकाको स्वास्थ्य, पोषण, उत्प्रेरणा, खेल, खेलौना, सुरक्षा, सरसफाइ, अन्तरक्रिया, उचित स्याहार, सिकाइ, विकास आदिको अवस्था अनुसूचीमा रहेका नमुना सूचकअनुसार अनुगमन र अवलोकन गर्नुपर्दछ । अनुगमन फाराम भर्ने र थप सूचना टिपोट गर्नुपर्दछ । परिवारमा भएको उल्लेखनीय प्रयास र कार्यको प्रशंसा गर्नुपर्दछ ।

७. अनुगमन तथा प्रतिवेदन

यस सन्दर्भ सामग्रीसँगै अनुगमनकर्ताको लागि केही नमुना ढाँचाहरू अनुसूचीमा समावेश गरिएको छ । यस अभिभावक शिक्षाको प्रभावकारिता केही हदसम्म सोबाट यकिन गर्न सकिन्छ । यी फर्मेटहरूमा उल्लेख भएका सूचना, तथ्यहरूको विश्लेषण गरी प्रतिवेदन पनि तयार गर्न सकिन्छ ।

८. प्रमाणपत्र वितरण

सम्पूर्ण अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम समापनपछि आयोजक संस्थाले कम्तीमा २० सत्र पूरा गरेका अभिभावकलाई 'सचेत अभिभावक' प्रमाणपत्र (नमुना अनुसूचीमा) दिने व्यवस्था गर्नुपर्छ । यसले अभिभावकलाई यस कार्यक्रममार्फत सिकेका ज्ञान तथा सिपलाई लागू गर्न प्रेरित गर्ने छ ।

^१ प्रारम्भिक बालविकास राष्ट्रिय रणनीति २०७७-२०८८ अनुसार हरेक स्थानीय तहमा स्थानीय बालविकास समिति र बालविकास संयोजकको परिकल्पना गरिएको छ ।

विषय सूची

भाग १: प्रारम्भिक बालविकास तथा अभिभावकको भूमिका

१-५४

१) अभिभावक शिक्षाको चिनारी र महत्त्व	३
२) प्रारम्भिक बालविकासको परिचय र महत्त्व	११
३) अभिभावकीय शैली	२०
४) बालबालिकासँग कुराकानी र सञ्चार	२७
५) बालव्यवहार र सकारात्मक अनुशासन	३६
६) प्रारम्भिक बालविकासमा बुबाको भूमिका	४५

भाग २: बालबालिकाको विकासात्मक चरण र उचित स्याहार

५५-१२२

७) गर्भावस्थामा आमा र शिशुको स्याहार	५७
८) नवजात शिशु तथा सुत्केरीको हेरचाह	६९
९) प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा उत्प्रेरणा	७७
१०) सुनौला १००० दिन	८९
११) प्रारम्भिक बाल्यावस्थाका विकासात्मक चरण	९७
१२) समयमै अपाङ्गताको पहिचान	१११

भाग ३: बालस्वास्थ्य, पोषण तथा सरसफाइ

१२३-१९०

१३) स्तनपानको महत्त्व र तरिका	१२५
१४) ६ महिनादेखिका बालबालिकाका लागि पूरक वा थप खाना	१३५
१५) कुपोषणको कारण र रोकथाम	१४६
१६) सुरक्षित पानीको महत्त्व	१५५
१७) सरसफाइ र बालबालिकाको स्वास्थ्य	१६२
१८) बालस्वास्थ्य र स्याहार	१७०
१९) बालघातक सरुवा रोगको रोकथाम	१८०

भाग ४ : बालसंरक्षण तथा स्याहार

१९१-२५१

२०) सबै बालबालिकाका आधारभूत अधिकार र प्रारम्भिक बालविकास	१९३
२१) हिंसा र दुर्व्यवहारबाट बालबालिकाको सुरक्षा	२००
२२) अभिभावक तथा बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य	२११
२३) दुर्घटनाहरूबाट बालबालिकाको सुरक्षा तथा संरक्षण	२२२
२४) विपदको स्थितिमा बालसुरक्षा र सिकाइ	२३२
२५) साना बालबालिकाको स्याहारमा स्क्रिनको प्रयोग र असर	२४१

भाग ५ : प्रारम्भिक सिकाइ

२५३-३१५

२६) प्रारम्भिक बालसिकाइको महत्त्व	२५५
२७) प्रारम्भिक बालविकासमा खेलको महत्त्व	२६५
२८) स्थानीय सिकाइ सामग्रीको उपयोग	२७४
२९) बालकेन्द्रित सिकाइ क्रियाकलाप	२८२
३०) प्रारम्भिक साक्षरता तथा गणितीय सिप	२८९
३१) प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा	२९६
३२) बालमैत्री विद्यालय र सिकाइ	३०५

अनुसूचीहरू

३१७-३२९

सन्दर्भ सामग्री

३३०-३३४

अभिभावक शिक्षा चित्रात्मक कार्ड

प्रयोगकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्री



नेपाल सरकार
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय
शिक्षा विभाग
सानोठिमी, भक्तपुर

अभिभावक शिक्षा चित्रात्मक कार्ड प्रयोग विधि

आमाबुबा र स्याहारकर्ताले आफ्ना शिशु, बालबालिकाको शारीरिक वृद्धि, व्यवहार, मनोभावना, बौद्धिक विकासलगायत उमेर तथा क्षमताअनुसार सिकाइ गर्न उचित स्याहार गर्ने ज्ञान, सिप र दक्षता अभिवृद्धि गराउने अनौपचारिक शिक्षालाई अभिभावक शिक्षा भनिन्छ। “अभिभावक शिक्षा : सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्री” सँगसँगै यी चित्रात्मक कार्डहरू आठ वर्ष (गर्भावस्थादेखि ९६ महिना) सम्मका बालबालिकाका आमाबुबा, अन्य स्याहारकर्ताहरू, गर्भवती महिला, नवदम्पती र किशोरकिशोरीहरूका लागि तयार गरिएको हो।

यस चित्रकार्ड अगाडि र पछाडि गरी दुई भागमा बाँडिएको छ। अगाडिको भागमा सहभागीहरूको लागि चित्र र बालसन्देश रहेको छ भने पछाडिको भागमा सहजकर्तालाई सहज हुने गरी छोटकरीमा सहजीकरण निर्देशिका राखिएको छ। निम्न कुरा ध्यानमा राखेर यसको प्रयोग गर्नुपर्ने छ :

- ① यस चित्रात्मक कार्ड प्रयोग गर्नुअगावै “अभिभावक शिक्षा : सहजकर्ताका लागि सन्दर्भ सामग्री” पुस्तिकालाई विस्तृतमा अध्ययन गर्नुपर्दछ।
- ② यी कार्ड समूहगत रूपमा छलफल गरी ७/८ जनाले एक सेट प्रयोग गर्ने र हरेक सत्र सञ्चालनका लागि कम्तीमा ३ सेट प्रयोग हुने अपेक्षा राखिएको छ।
- ③ अभिभावक शिक्षा सत्र सञ्चालन र सहजीकरण गर्न अभिभावकले छनौट गरेको सम्बन्धित विषयको चित्रात्मक कार्डको प्रयोग गरिनुपर्दछ। चित्रात्मक कार्ड अभिभावक शिक्षालाई थप सहभागितामूलक बनाउन बनाइएको हो। समूह छलफल चलाउन यसको प्रयोग गर्नुपर्दछ।
- ④ सत्र सञ्चालनकर्ताले चित्रात्मक कार्ड पढ्दा र प्रदर्शन गर्दा अभिभावकहरूको आँखाको तहमा प्रस्टसँग देख्ने गरी दुई हातका औँलाले समाएर प्रस्तुत गर्नुपर्दछ।
- ⑤ सानो छलफल चलाउँदा अभिभावकको हातमा कार्ड दिन सकिन्छ। तर ठुलो समूहमा छलफल चलाउँदा र विषयवस्तुबारे बताउँदा कार्ड सहजकर्ताकै हातमा वा सबैले देख्ने ठाउँमा हुनुपर्दछ। यसले सहभागीहरूको ध्यानकेन्द्रित गर्न सजिलो हुन्छ।
- ⑥ चित्रात्मक कार्डमार्फत छलफल चलाउँदा प्रत्येक प्रश्नमा समय दिएर सबै सहभागीहरूबाट बढी भन्दा बढी उत्तर, विचार लिने र सबैले भनेका कुरा सुन्नुपर्दछ।
- ⑦ आवश्यकतानुसार स्थानीय भाषा र प्रत्येक विषयवस्तु सम्बन्धित, सान्दर्भिक गीत, घटना, कथा, खेल आदि विधि अपनाई रोचक बनाउनुपर्दछ।
- ⑧ मुख्य रूपमा चित्रात्मक कार्ड ५ “स” को विधिमध्ये निम्न चरणहरूमा निम्नानुसार प्रयोग गर्नुपर्दछ :
 - स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन : यस चरणमा चित्रकार्डको प्रयोग गर्नुपर्दैन।
 - स समस्या विश्लेषण : सहभागीबाट समुदायमा रहेका चलन तथा क्रियाकलापमार्फत विषयवस्तु सम्बन्धी समस्या विश्लेषण पश्चात् चित्रात्मक कार्डबाट थप विश्लेषण गर्न सकिन्छ।
 - स सन्देश : चित्रात्मक कार्डमा मुख्य विषयवस्तुका चित्र भएकाले विषयवस्तुलाई थप बयान गर्न यो प्रयोग गर्न सकिन्छ। कार्डको पछाडि जान्ने पर्ने कुरा भएकाले सहजकर्ताले मुख्य कुरा नछुटाइकन सत्र सञ्चालन गर्न यसबाट सजिलो हुने अपेक्षा गरिएको छ।
 - स सङ्कल्प : चित्रात्मक कार्डमा मुख्यतः असल अभ्यास राखिएको हुँदा चित्रअनुसारको व्यवहार गर्न यस चरणमा सुझाउन सकिन्छ।
 - स समीक्षा : यस चरणमा चित्रकार्डको प्रयोग गर्नुपर्दैन। तर, अगाडि भएमा चित्रहरूबाट सहभागीलाई सम्झन सहयोग पुग्ने छ।