सानदार शान्ति र साथीहरू चित्रकथा सङ्गालो

सहजकर्ता निर्देशिका (कक्षा पाठ-योजना)

कर्णाली प्रदेश सरकार

फोन नं.: ०८३-५२३२५८
फ्याक्स नं.: ०८३-५२२०२९

मा. घनश्याम भण्डारी
मन्त्री
सामाजिक विकास मन्त्रालय
वीरेन्द्रनगर, सुर्खेत, नेपाल

पत्र-संख्या :
चलानी नम्बर : ०८१/०८२

मिति : २०८१/०४/३१

शुभ-कामना

मानसिक स्वास्थ्य संसार भर नै जनस्वास्थ्य सरोकारको विषय बनेको छ । यसलाई सम्बोधन गर्न कर्णाली प्रदेश सरकारले मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक रणनीति र कार्ययोजना, २०७९ तयार गरी लागू गरेको छ । कर्णाली प्रदेश सरकारले यस रणनीति र कार्ययोजनाको लक्ष्य अनुरुप यस प्रदेशमा मानसिक तथा मनोसामाजिक समस्याको रोकथाम, प्रवर्द्धन र उपचारका लागी सहयोगी कार्यक्रमहरु सञ्चालन गरिरहेको छ । यसै सन्दर्भमा बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुलाई लक्षित गरी हामीले मानसिक तथा मनोसामाजिक समस्याको रोकथाम र सुस्वास्थ्यको प्रवर्द्धनको लागी कर्णाली प्रदेश, सामाजिक विकास मन्त्रालयले सामाजिक भावनात्मक सिप विकासका कार्यक्रमहरु विकास गरी लागु गर्न पाँउदा गौरवान्वित महशुस गरेका छौं । कर्णाली प्रदेशमा भएका बालबालिकाको पोषण सुधार, बाल अधिकार संरक्षण, बालविवाह न्युनिकरण र पालिकासँगको सहकार्यमा तदनुरूपका कार्यहरू अगाडी बढाएको अवस्था छ ।

यो संयुक्त राष्ट्रसंघीय बालकोष (UNICEF) र विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ले निर्माण गरी, नेपालमा कर्णाली प्रदेश, सामाजिक विकास मन्त्रालय, युनिसेफ नेपाल तथा बहुसांस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था नेपाल (TPO Nepal) को सहकार्यमा भाषा अनुवादन गरी, कर्णाली प्रदेशको परिप्रेक्ष्यमा सस्कृति तथा परिवेश अनुकुलन गर्न वैज्ञानिक प्रकृया अवलम्वन गरी, आवश्यक अनुसन्धान र परिमार्जन सहित सामाजिक भावनात्मक सिप विकासका प्याकेजहरु प्रकाशन गरिएको हो । यी प्याकेजहरुमा बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुको भावना, विचार, व्यवहार र सम्बन्धहरूलाई सवल बनाउन तथा मनोसामाजिक समस्या हुनबाट जोगाउने सीपहरू समावेश गरिएको छ ।

यी प्रकाशनहरुमा १० देखि १९ बर्ष उमेर समूहका बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुका लागी ४ प्रकारका सामाजिक भावनात्मक सिप विकास प्याकेजहरु (Social Emotional learning (SEL) Package) तयार गरिएका छन् । जसमा १० देखि १४ बर्ष उमेर समूहका बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुका लागी सानदार शान्ति र साथीहरु चित्रकथा संगालो र यसको सहजकर्ता निर्देशिका रहेका छन् । त्यसैगरी १५ देखि १९ बर्ष उमेर समूहका किशोरकिशोरीहरुका लागी सहजकर्ता निर्देशिका रहेको छ। यि दुबै सिकाई प्याकेजहरु सचांलन गर्न एक सन्दर्भ सामाग्री प्रकाशन गरिएको छ।

यस क्रममा अध्ययन गरी परिमार्जन सहित अनुकुलन बनाउन कार्य गर्नुहुने सम्बद्ध सम्पूर्ण समूहलाई हार्दिक धन्यवाद। त्यसैगरी प्राविधिक सहयोग पुर्याउने युनिसेफ नेपाल, बहुसांस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था नेपाल (टि.पी.ओ. नेपाल) लगायत प्रकाशनमा योगदान गर्ने विभाग, निकाय, संघ, संस्था, विशेषज्ञ व्यक्तिहरु प्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछु। साथै, कर्णाली प्रदेशमा मानसिक स्वास्थ्य समस्याको अवस्थालाई न्यूनिकरण गर्न समाज सुधार र शैक्षिक वातावरण निर्माण गर्न यो पुस्तक विद्यार्थी, शिक्षक र अभिभावकहरूका लागी बहुउपयोगी हुने देखिन्छ।

०८१/४/३१

मा. घनश्याम भण्डारी
मन्त्री

मा. घनश्याम भण्डारी
मन्त्री

E-mail: ghanshyamkarnali@gmail.com Website: mosd.karnali.gov.np

कर्णाली प्रदेश सरकार
मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालय
वीरेन्द्रनगर, सुर्खेत, नेपाल

पत्र संख्याः२०८१/०८२ च.नं.: मितिः२०८१/०४/३१

शुभकामना

हालका वर्षहरूमा, नेपालमा मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक क्षेत्रमा बढ्दो चुनौतीहरू देखा परेका छन् । विशेष गरी भुकम्प, बाढीपहिरो जस्ता प्राकृतिक प्रकोपहरू, कोभिड– १९ महामारीको प्रभाव, सामाजिक राजनीतिक अस्थिरता, गरीवि, बेरोजगारी र सामाजिक सांस्कृतिक कुरीति जस्ता घटनाहरूले हाम्रो मानसिक स्वास्थ्यलाई कमजोर बनाइरहेको छ । जसमा बालबालिका र किशोरकिशोरीहरू सबैभन्दा प्रभावित समूहमा पर्दछन् । यसलाई सम्बोधन गर्न नेपाली परिवेश र संस्कृति सुहाउदो प्रभावकारी, हाम्रो आर्थिक व्यवस्थाले थेग्ने, मानसिक तथा मनोसामाजिक समस्याको रोकथाम र सुस्वास्थ्य सम्बन्धि प्रर्वधनात्मक कार्यक्रमहरु महत्वपूर्ण देखिन्छन् ।

यसलाई सम्बोधन गर्न कर्णाली प्रदेश सरकार, सामाजिक विकास मन्त्रालयले संयुक्त राष्ट्र सघिंय बालकोष (युनिसेफ) नेपाल तथा बहुसांस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था नेपाल (टि.पि.ओ नेपाल) सँगको सहकार्यमा कर्णालीको परिप्रेक्ष्यमा यहाँको समुदायमा अनुकूलन हुनेगरी मानसिक तथा मनोसामाजिक स्वास्थ्य समस्याको रोकथाम तथा सुस्वास्थ्यको प्रवद्र्घन गर्न सामाजिक भावनात्मक सिप विकास प्याकेज (Social Emotional learning (SEL) Package) र यसलाई सचांलन गर्ने सहजकर्ताका लागी अध्ययन सामाग्री प्रकाशनमा शुभकामनाका केही विचारहरू राख्न पाउँदा म अत्यन्तै खुशी छु । यस पहलले हाम्रा किशोरकिशोरीहरूको मानसिक तथा मनोसामाजिक सुस्वास्थ्य प्रर्वधनलाई सम्बोधन गर्न एउटा महत्वपूर्ण कोशेढुङ्गा हुनेछ भन्ने विश्वास लिएको छु ।

यस सामाजिक भावनात्मक सिप विकास प्याकेजले किशोरकिशोरीहरुमा भावना नियमन, तनाव व्यवस्थापन, समस्या समाधान, अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध, निर्णय लिन सक्ने क्षमता, लागुपदार्थ अस्विकार सम्बन्धी ज्ञान, स्व– जागरण, आत्मसम्मान, खुसी र सन्तुष्टि रहन मद्दत गर्ने जस्ता जीवन उपयोगी सिप तथा ज्ञान विकासमा सहयोग पुर्याउनका लागि प्रभावकारी रहोस् भन्ने शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

यस क्रममा यसलाई अध्ययन परिमार्जन सहित अनुकुलन बनाउन कार्य गर्नुहुने सामाजिक मन्त्रालयका सचिव श्री दीर्घ बहादुर पोखरेल लगायत मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा निर्देशानलय, शिक्षा विकास निर्देशानलय, विरेन्द्रनगर नगरपालिका कर्मचारीहरु, त्यसैगरी आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोग पुऱ्याउनु हुने युनिसेफ नेपाल तथा बहुंसास्कृतिक मनोसामाजिक संस्था नेपाल (टि.पी. ओ. नेपाल) तथा त्यहाँ कार्यरत कर्मचारीहरु लगायतका यी प्रकाशनमा योगदान पुऱ्याउनु हुने विभाग, निकाय, संघ, सस्था, विशेषज्ञ, व्यक्तिहरु प्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछु ।

चुडामणि पौडेल

प्रमुख सचिव

प्रमुख सचिव

कर्णाली प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास मन्त्रालय
वीरेन्द्रनगर, सुर्खेत, नेपाल

सचिवज्यू : ०८३-५२५६१२
प्रशासन शाखा : ०८३-५२३६७२
फ्याक्स : ०८३-५२२०२५

मिति: २०८१/०४/३१

मन्तव्य

कर्णाली प्रदेश, नेपालको दुर्गम र अविकसित क्षेत्रहरू मध्ये एक हो । यस प्रदेशले स्वास्थ्य, शिक्षा, रोजगारी आदीमा झेलिरहेको समस्याले यहाँका जनता, विशेष गरी बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुको मानसिक तथा मनोसामाजिक स्वास्थ्यका आवश्यकताहरू सम्बोधन गर्न चुनौतीहरू सामना गरिरहनु परेको छ । यसलाई सम्बोधन गर्न कर्णाली प्रदेश सरकारले विभिन्न प्रयासहरु गरिरहेका छौं । हामीले बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुलाई स्वस्थ्य र खुसी राख्न उनीहरु केन्द्रित कार्यक्रम सचांलन गर्नु पर्दछ भन्ने महशुस गरि, टि. पि. ओ. नेपाल र युनिसेफ नेपालसगँको सहकार्यमा सामाजिक भावनात्मक सिप विकास प्याकेजलाई कर्णालीमा लागु गर्ने निर्णय गरेका छौं । १० देखि १९ बर्ष उमेर समूहका बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुका लागि सामाजिक भावनात्मक सिप विकास प्याकेज अन्तगत चारवटा निर्देशिकाहरु रहेका छन् । पूर्णताकालागी यि चारैवटा सामाग्रीहरुको एकमुष्ट कार्यान्वियनका साथै अविभावक तथा स्याहारकर्ता लक्षित गरी बनाइएको कार्यक्रमका प्याकेज अनुकुलन गरी कार्यन्वयन गर्न पनि अपरिहार्य रहेको छ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठन र संयुक्त राष्ट्र सघिंय बालकोषको संयुक्त पहलमा १० देखि १४ बर्ष उमेर समूहका बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुका लागि निमार्ण भएको प्याकेज र संयुक्त राष्ट्र सघिंय बालकोषको पहलमा १५ बर्ष देखि १९ बर्ष उमेर समूहका किशोरकिशोरीहरुका लागि निमार्ण भएका प्याकेजहरुलाई नेपालमा हामीले कर्णाली प्रदेशमा सामाजिक विकास मन्त्रालय, युनिसेफ नेपाल तथा टि.पि.ओ नेपालको सयुंक्त प्रयासमा आवश्यक भाषा अनुवादन, सम्पादन, संस्कृति तथा परिवेश सुहाउदो बनाई, त्यसको प्रभावकारीतालाई वैज्ञानिक तरिकाबाट जाँच गरी, उपयुक्त देखिएकोले यसलाई कार्यान्वियनमा ल्याईएको हो । यसलाई शैक्षिक बर्ष २०८१ देखि कार्यान्वयनमा ल्याउदै क्रमशः २०८५ सम्म प्रदेश भर लागू गर्ने गरी कर्णाली प्रदेश सामाजीक विकास मन्त्रालय, मन्त्रि स्तरिय निर्णयबाट अनुमोदन गरी लागु गरेका छौं । यो प्योकेजको उपयोगिता, प्रभावकारीता, परिवेश अनुकुलताका लागी विभिन्न अनुभवि विशेषज्ञहरुको समुहले नियमित २ वर्ष भन्दा बढिको वैज्ञानिक प्रकृयाबाट गरीएको अध्ययन, छलफल, सुझाव, अवलोकनका आधारमा हामी प्रकाशनको निक्यौंलमा पुगेका हौं । हामीले यस अघि सानदार शान्ति चित्रकथाको प्रकाशन गरिसकेका छौं । यस पटक हामीले सानदार शान्ति चित्रकथाको निर्देशिका, १५ बर्ष देखि १९ बर्ष उमेर समूहका किशोरकिशोरीहरुका लागी सामाजिक भावनात्मक सिप विकास सहजकर्ता निर्देशिका र दुवै निर्देशकालाई सहज हुने गरी सहजकर्ता अध्ययन सामाग्री प्रकाशन गरीरहेका छौं । यस प्रकाशनले बालबालीका तथा किशोरकिशोरीहरूको सामाजिक र भावनात्मक दक्षता बढाई मानसिक तथा मनोसामाजिक स्वास्थ्य समस्याको रोकथाम र सुस्वाथ्यको प्रवर्धन गर्ने लक्ष्य राख्दछ ।

यसलाई हाम्रो विद्यमान शैक्षिक संरचनामा समावेश गर्न सकिने गरी तयार गरिएको छ । जसले शिक्षक र अभिभावकहरूलाई हाम्रो बालबालिकाको समग्र विकासलाई टेवा पुर्याउन आवश्यक स्रोतहरू प्रदान गर्दछ । यो सामाजिक भावनात्मक सीप विकास प्याकेजको प्रकाशन हाम्रो सामूहिक सहयात्राको सुरुवात हो । यस क्रममा यसलाई अध्ययन परिमार्जन अनुकुलन बनाउन कार्य गर्नुहुने सामाजिक विकास मन्त्रालयका स्वास्थ्य महाशाखा प्रमुख वृष बहादुर शाही लगायत मन्त्रालयका अन्य कर्मचारीहरु, स्वास्थ्य सेवा निर्देशानलय, शिक्षा विकास निर्देशानलय, विरेन्द्रनगर नगरपालिका कर्मचारीहरु, त्यसैगरी प्राविधिक सहयोग पुर्याउने हुने युनिसेफ नेपालमा कार्यरत स्वास्थ्य विशेषज्ञ श्री अभिलाषा गुरुङ्ग, बहुंसास्कृतिक मनोसामाजिक संस्था नेपाल (टि.पी. ओ. नेपाल) मा कार्यरत कार्यकारी निर्देशक डा. कमल गौतम, कार्यक्रम विभाग प्रमुख श्री पिताम्बर कोइराला, कार्यक्रम संयोजक श्री रत्न माया लामा, कर्णाली प्रदेश संयोजक श्री बखत बहादुर भण्डारी, क्लिनिकल सुपरभाईजर श्री प्रेमनाथ भट्टराई तथा अन्य कर्मचारीहरु फणिन्द्र अधिकारी, श्री जितेन्द्र राई लगायतका यि प्रकाशनमा योगदान पुर्याउने हुने विभाग, निकाय, संघ, सस्था, विशेषज्ञ, व्यक्तिहरु प्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछौं ।

दीर्घ बहादुर पोखरेल
प्रदेश सचिव

E-mail: mosdsurkhet@gmail.com Website: mosd.karnali.gov.np

विषयसूची

निर्देशिकाको पृष्ठभूमी १

निर्देशिकाको उद्देश्य........ १

निर्देशिकाको प्रयोगकर्ता १

निर्देशिकाको प्रयोग २

सामाजिक भावनात्मक सीप विकास कार्यक्रमका सहभागी........ २

सामाजिक भावनात्मक सीप विकास कार्यक्रमको प्रभावकारिता मापन........ २

सहजकर्ताहरूका लागि सुझाव........ ३

पाठ योजना कार्यतालिका ४

सत्र सञ्चालन विधी तथा प्रकृया........ ४

भावना चित्रको प्रयोग ५

भावना शब्दकोशको निमार्ण ५

१.१ चित्रकथा : एउटा नयाँ सुरुवात ६

१.२ चित्रकथा : विद्यालय गएको पहिलो दिन ९

१.३ चित्रकथा : मैले महसुस गर्ने तरिका........ ११

२.१ चित्र कथाः शान्तिको गृहकार्यको तनाव........ १४

२.२ चित्रकथा : आकाशको चिन्ता........ १६

३.१ चित्रकथाः जस्मिनले एउटा समस्या समाधान गर्छिन्........ १९

३.२ चित्रकथाः समस्या के हो प्रकाश ? २२

४ चित्रकथा : मलाई केही भन्नु छ........ २६

५.१ चित्रकथाः बनभोजको यात्रा ३०

५.२ चित्रकथा : दीपकको जोखिमपूर्ण व्यवहार........ ३५

६.१ चित्रकथाः के तिमी मेरो कुरा सुन्दैछौ ? ४१

६.२ चित्रकथा : शान्तिले आमासँगको द्वन्द व्यवस्थापन गर्छिन्.................................... ४४

६.३ चित्रकथा : एकअर्काका लागि हामी यहाँ ४८

अनुसूची ५१

अनुसूची १ : शरीरका अंगमा देखिने तनाव प्रतिक्रिया.. ५१

अनुसूची २ : जटिल भावनाहरूको व्यवस्थापनमा सहयोग ५२

अनुसूची ३ : भावना चित्र ५३

अनुसूची ४ : सहजकर्ताको लागि पुर्व तयारी जाँच सुची ५४

अनुसुची ५ : बालबालिका तथा किशोरकिशोरीको सहयोगका लागि सूचना : ५५

अनुसूची ६ : जानकारीका लागि सहमति फारम ५६

अनुसूची ७ : सामाजिक भावनात्मक क्षमता तथा सिकाई प्रि-पोष्ट टेस्ट प्रश्नावली............. ५७

सन्दर्भ सामग्री.. ६२

निर्देशिकाको पृष्ठभूमी

कर्णाली प्रदेश सरकारले १० बर्ष देखि १४ बर्ष उमेर समूहका बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुको सामाजिक भावनात्मक सीप विकासलाई लक्षित गरी मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्याको रोकथाम र सुस्वास्थ्यको प्रबर्द्धनका लागि चित्रकथा संगालो र यसका लागि सहजकर्ता निर्देशिका निमार्ण गरिएको हो ।

विश्व स्वास्थ्य संगठन र संयुक्त राष्ट्रसंघीय बाल कोषको "Helping Adolescents Thrive" अन्तर्गत निर्मित "The Magnificent Mei and Friends comic series" लाई चित्र कथाको सङ्गालो "सानदार शान्ति र साथीहरु" र "Teacher's Guide to Magnificent Mei and Friends comic series" लाई "सहजकर्ता निर्देशिका (कक्षा पाठ योजना)" मा रुपान्तरण गरी कर्णाली प्रदेश सरकारले सांस्कृति अनुकुलन, आवश्यक परीमार्जन गरि निमार्ण गरिएको हो ।

सामाजिक भवनात्मक सीप विकासले बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुमा भावना नियमन, तनाव व्यवस्थापन, समस्या समाधान, अर्न्तवैयक्तिक सुसम्बन्ध, निर्णय लिन सक्ने क्षमता, लागुपदार्थ सम्बन्धि ज्ञान, खुसी र सन्तुष्टि रहन मद्दत गर्ने जस्ता जीवन उपयोगी सीप तथा ज्ञान विकासमा सहयोग पुऱ्याउनका लागि यो निर्देशिका प्रभावकारी रहनेछ । यस सहजकर्ता निर्देशिका (कक्षा पाठ योजना) मा यसको उदेश्य,निर्देशिकाको प्रयोगकर्ता,प्रभावकारिता, सहजकर्ताको लागि सुझाव, पाठ योजना कार्य तालिका र सत्र सञ्चालन प्रक्रिया समावेश गरिएको छ ।

निर्देशिकाको उदेश्य

यो निर्देशिकाको उदेश्य निम्न अनुसार रहेका छन् ।

- यो सामाजिक भावनात्मक सीप विकास सहजिकरण निर्देशिकाले सहजकर्तालाई पाठ योजना बनाउन तथा सत्र सञ्चालन गर्न मार्गनिर्देशन गर्नेछ ।
- सहजकर्तालाई सुरक्षित तरिकाले सत्र सञ्चालन गर्न, भावना पहिचान गर्न आवश्यक समन्वय गर्न तथा संप्रेषण गर्न सहयोग गर्नेछ ।

निर्देशिकाको प्रयोगकर्ता

- यो निर्देशिकाको प्रयोगकर्ता सामाजिक भावनात्मक सीप विकास सहजिकरण र आधारभुत मनोसामाजिक सहयोग सम्बन्धी कम्तीमा ७ दिनको अभिमुखीकरण प्राप्त व्यक्ति हुनु पर्नेछ ।
- सहजिकरण गर्ने व्यक्तिको शैक्षिक योग्यता कम्तीमा + २ पास गरेको हुनु पर्नेछ ।
- सामाजिक भावनात्मक सिप विकासको सहजकर्ता तालिम प्राप्त विद्यालय नर्स, शिक्षक तथा मनोविमर्शकर्ता, मनोविद्, सामुदायिक मनोसामाजिक कार्यकर्ताहरु पनि हुन सक्नेछन् ।
- सहजकर्ता स्थानीय सामाजिक, सांस्कृतिक परिवेश, भाषा बुझेको स्थानीय नेपाली नागरिक हुनु पर्नेछ ।

निर्देशिकाको प्रयोग

यो निर्देशिकाको प्रयोग गर्दा निम्न कुराहरुमा ध्यान दिन आवश्यक छ ।

- यो सहजकर्ता निर्देशिका (कक्षा पाठ योजना) ‘‘सानदार शान्ति र साथीहरु” चित्र कथाको सङ्गालोलाई सहजीकरण गर्नका लागि निमार्ण गरिएको हो ।
- यो निर्देशिका १० देखि १४ वर्ष उमेर समुहका बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुका लागि प्रयोग गर्न सकिनेछ । विद्यालयको पाठ्यक्रम अनुसार कक्षागत रुपमा हेर्दा यो निर्देशिका ५, ६ तथा ७ कक्षामा अध्ययन गर्ने बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुको लागि उपयुक्त देखिएको छ । तर उमेर समुह अनुसार कक्षा ८ मा अध्यानरत बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुमा पनि सञ्चालन गर्न सकिनेछ ।
- सामाजिक भावनात्मक सीप विकास कार्यक्रममा सहभागि संख्या २५ देखि ३० जना सम्म राख्दा प्रभावकारी रहनेछ ।
- सामाजिक भावनात्मक सीप विकास कार्यक्रम सञ्चालन गर्दा सहभागीहरुको बसाई महत्वपूर्ण हुने भएकोले बसाई व्यवस्थापनमा विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ । जस्तै : अर्धगोलाकार आकारमा सबै सहभागीहरुलाई देखिने गरी राख्ने, अभ्यास गर्नको लागि पर्याप्त ठाउँको व्यवस्थापन गर्ने, सहज र सुरक्षित बसाईको सुनिश्चित गर्ने ।
- सामाजिक भावनात्मक सीप विकास कार्यक्रम नयाँ शैक्षिक सत्रको शुरुवात देखि नै सञ्चालन गर्दा प्रभावकारी रहनेछ ।
- सत्र सहजिकरण गर्दा एक दिनमा एक सत्र मात्र सहजिकरण गर्न सकिनेछ ।
- सत्र सहजिकरण कक्षागत रुपमा विद्यार्थी संख्याको आधारमा संयुक्त रुपमा गर्न सकिने छ । जस्तै : विद्यार्थी संख्या कम भएमा कक्षा ५, ६, ७ र ८ लाई संयुक्त रुपमा सामाजिक भावनात्मक सीप विकास कार्यक्रमका सत्रहरु सहजिकरण गर्न सकिने छ ।

सामाजिक भावनात्मक सीप विकास कार्यक्रमका सहभागी

यस कार्यक्रमका सहभागि भन्नाले विद्यालयमा अध्ययनरत वा समुदायमा रहेका बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरु हुन । यस निर्देशिकामा विद्यार्थी वा बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुलाई “सहभागी” भनेर सम्बोधन गरिएको छ ।

- १० देखि १४ वर्ष उमेर समुहका बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरु ।
- ५, ६ तथा ७ कक्षामा अध्ययन गर्ने विद्यालयका विद्यार्थीहरु ।
- उमेर समुह अनुसार कक्षा ८ मा अध्यनरत विद्यार्थीहरु ।

सामाजिक भावनात्मक सीप विकास कार्यक्रमको प्रभावकारिता मापन

- सामाजिक भावनात्मक सीप विकास कार्यक्रमको प्रभावकारिता मुल्याङ्कन गर्नका लागि सत्र

सञ्चालन शुरु हुनु पूर्व र सत्र पश्चात पुर्व उत्तर ज्ञान प्रश्नावलीको प्रयोग गर्न सकिनेछ । प्रश्नावली अनुसूचिमा राखिएको छ ।

सहजकर्ताहरूका लागि सुझाव

- कक्षाकोठामा प्रत्यक्ष सत्र सहजिकरण गराइरहनु भएको छ भने विद्यार्थीका लागि आवश्यक सामाग्रीहरु जस्तै : मार्कर, कलम, कापी वा खाली कागज, पेन्सिल र "सानदार शान्ति र साथीहरु" चित्रकथाको किताव तयारी अवस्थामा राख्नुहोस् ।
- सहजकर्ता र सहभागीको तुलना गर्दा सहजकर्ताले जहिले पनि शक्ति प्रयोग गर्न सक्ने पदमा हुने भएकाले यसमा भएका क्रियाकलापहरू पूरा गर्न सहभागीहरुले दबाब महशुस गरिरहेका छैनन् भन्ने कुराको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- कक्षाकोठामा सहभागीहरूलाई सुरक्षित महशुस गराउन सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- सत्रमा सहभागीहरुको सकृय सहभागिताको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- सत्र सञ्चालनको भावनात्मक तथा शारीरिक कठिनाई आएमा व्यवस्थापनको लागि सहजिकरण गर्नुहोस् ।

यो सहजकर्ता निर्देशिका के चाँहि होइन

यो सहजकर्ता निर्देशिका मनोवैज्ञानिक हेरचाह र मानसिक स्वास्थ्य समस्याको उपचारका लागि प्रयोग गरीने स्वरुप होइन । यदि तपाईले किशोरकिशोरीमा निम्न मध्ये कुनै पनि आवश्यकता वा परिस्थितिको बारेमा सचेत हुनुभयो भने कृपया तुरुन्तै विशेषज्ञलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । किशोरकिशोरीलाई उपयुक्त मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक हेरचाह सम्बन्धी सेवाहरूमा जोड्न सुनिश्चित गर्नुहोस् :

- ती किशोरकिशोरी जसले आफैलाई हानि गर्दैछन् वा चाँडै आफ्नो जीवन समाप्त गर्ने वा आत्महत्याको योजना बनाइरहेका छन्,
- ती किशोरकिशोरी जो मानसिक स्वास्थ्य समस्या वा लागुपदार्थ प्रयोगका कारणले कठिनाइ भोगिरहेका छन्,
- ती किशोरकिशोरी जसलाई संरक्षणको आवश्यकता छ, जस्तैः यौन-उत्पीडन, दुर्व्यवहार वा शोषणमा परेका छन् । वा कुनै पनि मनोसामाजिक समस्याबाट गुज्रिरहेका छन् ।
- यो निर्देशिकाले किशोरकिशोरीहरूलाई मनोविमर्श, उपचार तथा थप मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ सेवाको प्रावधानका लागि आवश्यक प्रशिक्षण र ज्ञान प्रदान गर्दैन । यदि तपाईले मानसिक स्वास्थ्यमा कठिनाइ भोगिरहेका किशोरकिशोरीहरू पहिचान गर्नुभएको छ भने कृपया थप सहयोगका लागि सेवा प्रदायकहरु सगँ जोड्नुहोस् ।

पाठ योजना कार्यतालिका

यस सामाजिक भावानमत्मक सिप विकासका १३ वटा सत्र संचालनको जम्मा समयावधि ९ घण्टा ४५ मिनेट रहेको छ । प्रत्येक सत्रको समयावधि ४५ मिनेटको रहेको छ ।

सत्र	पाठ	सिकाई	सामाजिक भवनात्मक पक्ष
१	१.१ : एउटा नयाँ सुरुवात	भावनाको ज्ञान	भावना नियमन
२	१.२ : विद्यालय गएको पहिलो दिन	भावना र शरीरको सम्बन्ध	
३	१.३ : मैले महसुस गर्ने तरिका	भावनाहरूको ख्याल/कदर	
४	२.१ : शान्तिको गृहकार्यको तनाव	तनावको ज्ञान	तनाव व्यवस्थापन
५	२.२ : आकाशको चिन्ता	तनाव व्यवस्थापन	
६	३.१ : जस्मिनले एउटा समस्या समाधान गर्छिन्	समस्या समाधानका अभ्यास	समस्या समाधान
७	३.२ : समस्या के हो प्रकाश ?	समस्या समाधानका लागि सहयोग माग्ने	
८	४ : मलाई केही भन्नु छ	आफ्ना आवश्यकता र भावना व्यक्त गर्ने	दृढता
९	५.१ : बनभोजको यात्रा	लागू औषध तथा सुर्तीजन्य पर्दाथले गर्ने असरको ज्ञान	लागू औषध तथा सुर्तीजन्य पर्दाथले गर्ने असरको ज्ञान
१०	५.२ : दीपकको जोखिमपूर्ण व्यवहार	लागू औषध र सुर्तीजन्य पर्दाथको अस्वीकार गर्ने वा "नाई भन्ने"	
११	६.१ : के तिमीले मेरो कुरा सुन्दैछौ ?	सकारात्मक सम्बन्ध विस्तार	अर्न्तवैयक्तिक सम्बन्ध
१२	६.२ : शान्तिले आमासँगको द्वन्द व्यवस्थापन गर्छिन्	द्वन्द व्यवस्थापन	
१३	६.३ : एकअर्काका लागि हामी	अरुको भावना बुझ्ने	

सत्र सञ्चालन विधि तथा प्रक्रिया

यो खण्डमा सानदार शान्ति र साथीहरु चित्रकथा सत्र सञ्चालन विधी तथा प्रक्रियाका चरणहरु प्रस्तुत गरिएको छ। प्रत्येक सत्रमा सत्रको पृष्ठभूमि, उदेश्य, सञ्चालन विधि तथा प्रक्रियाका चरणहरु : परिचय, चित्रकथा कितावको पठन, क्रियाकलाप, मुख्य अवधारणको प्रतिविम्बन र अभ्यासका विषयवस्तु समावेश

गरिएको छ । प्रत्येक विषयवस्तु तथा क्रियाकलापको लागि निर्धारित समय निर्धारण गरिएको छ ।

- ❖ तयारी : सत्र सहजिकरण गर्नु अघि चित्रकथा र यो सँगै दिइएको पाठयोजना राम्रोसँग अध्ययन गर्नुहोला । सत्र सहजिकरणका लागि आवश्यक पूर्वतयारी तथा सामग्रीको सुनिश्चितता गर्नुहोला ।
- ❖ कहाँ ? : सुरक्षित र सहज कक्षाकोठा वा तालिम हलमा सहजिकरण गर्नुहोला ।
- ❖ कहिले ? : विद्यालयमा शैक्षिक सत्रको शुरुवात देखि सहजिकरण प्रभावकारी हुनसक्छ ।
- ❖ कसरी ? : सत्र सञ्चालन पुर्व विद्यालय व्यवस्थापकसँग समबन्य गरी समय तथा तालिम हलको व्यवस्थापन गर्ने । एक दिनमा एउटा कक्षालाई एउटा सत्र सहजिकरण गर्नु प्रभावकारी हुन्छ । तर सहभागी संख्या कम भएमा कक्षा समायोजन गरेर सत्र सञ्चालन गर्न सकिनेछ
- ❖ कसले ? : तालिम प्राप्त सहजकर्ताले सत्र सञ्चालन गर्न सक्नेछ ।

भावना चित्रको प्रयोग

भावना चित्र आफूले अहिले महसुस गरिरहेको भावना चिन्न र सहभागीहरूका दिन वा हप्ता कसरी बितिरहेका छन् त्यो थाहा पाउनका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ । यस्ता चित्रहरूमा विभिन्न किसिमका इमोजी, अनुहारका रेखाचित्र अथवा विशिष्ट खालका भावनाहरू झल्काउने अनुहारका हाउभाउमा हुनसक्छन् । उहाहरणका लागिः निराश, चिन्तित, भयभीत, क्रोधित, खुशी, बेवकुफ, उत्साहित, शान्त आदि ।

भावना शब्दकोशको निमार्ण

सहभागीले प्रत्येक सत्रको शुरुवातमा व्यक्त गर्ने भावनाहरुलाई...भावना चित्र...मा थप गरी भावनाहरूको शब्दकोश बढाउने उद्देश्य राखिएका छ । उनीहरूलाई सोध्दा थाहा पाएका धेरै जसो महसुस हुने भावनाहरूलाई भावना चित्रमा थप्न सकिन्छ । महसुस भइरहेका भावनालाई ठिक शब्दमा अभिव्यक्त गर्दा वा चित्रित गर्दा जटिल भावनाहरूको व्यवस्थापनमा सहयोग पुग्दछ । उदाहरणका लागि सहभागीहरूले क्रोधित हुनु र खिन्न हुनुबिचको फरक छुट्टयाउन सके भने आफ्नो आवश्यकतालाई उनीहरूले अझ राम्ररी बुण्न सक्दछन् । यस्तो बुझाइले हामीले दिने प्रतिक्रियाको तरिका थाहा पाउन पनि सहयोग गर्दछ । यदि सहभागी क्रोधित भएको छ भने उसलाई शान्त हुनका लागि एकान्त ठाउँ चाहिन सक्दछ । यदि कुनै सहभागी आफूले भने जस्तो नभएर खिन्न भएको छ भने उसलाई सहज महशुस गराउने क्रियाकलाप गर्नका लागि सहयोग चाहिन सक्दछ ।

१.१ चित्रकथा : एउटा नयाँ सुरुवात

सत्रको पृष्ठभूमि

यस सत्रमा व्यक्तिले महशुस गर्ने विभिन्न भवनाहरु जस्तै रिस, खिन्नता, खुसी, दुःख आदि जस्ता भावनाहरु पहिचान गर्न र बुझ्न आवश्यक छ भन्ने कुराको बोध गराउँदछ । व्यक्तिले विभिन्न परिस्थितिमा फरक फरक भावना महशुस गर्नु स्वाभाविक हो । यो सत्रले सहभागीहरुमा भावना नियमन गर्न ज्ञान तथा सीपको विकास गराई सकारात्मक सुस्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्न सहयोग पुऱ्याउँदछ । यस सत्रको समयावधि ४५ मिनेटको रहेको छ । सत्रमा पाँचवटा चरणहरु समावेश गरिएका छन् : पहिलो चरण (परिचय) १० मिनेट, दोस्रो चरण (चित्रकथा किताबको पठन) १० मिनेट, तेस्रो चरण (क्रियाकलाप) १० मिनेट, चौथो चरण (मुख्य अवधारणको प्रतिविम्बन) ५ मिनेट र पाँचौं चरण (अभ्यास) १० मिनेटको रहेको छ ।

सत्रको उद्देश्य :

सहभागीहरूको भावना सम्बन्धी बुझाइलाई सुदृढ बनाउने ।

सत्रको विधि तथा प्रक्रिया

पहिलो चरण : परिचय .... १० मिनेट

बताउनुहोस्

"प्यारा भाइवहिनीहरू, अब हामी केही समय मानसिक सुस्वास्थ्यको बारेमा कुरा गर्नेछौं । अहिले हामी कस्तो महसुस गरिहेका छौं त्यो थाहा पाएर यो आजको सत्र सुरू गरौं । भावना भनेको हाम्रो वरिपरि वा हामी भित्र विद्यमान परिस्थिति प्रति मन र शरीरले देखाउने एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया हो ।

म अब तपाईंहरूलाई यो ..."भावना चित्र" देखाउँदै छु (भावना चित्र देखाउनुहोस्) । यहाँ हेर्नुहोस् त । "यसो मनमनै सोच्दा तपाईं कुन भावना चित्रमा पर्नुहुन्छ ? म चाहीँ अहिले खुशी र उत्साहित महसुस गरिरहेको चित्रमा पर्छु ।"

> निर्देशन : भावना चित्रलाई कक्षाकोठामा सबै सहभागीहरूले सजिलै देख्ने ठाउँमा राख्नुपर्छ । यो चित्रमा आधारभूत भावनाहरू मात्र छन् तर सहभागीहरुले यि भावना चित्रमा नभएका भावना बताएमा तिनीहरुलाई पनि बुझिदिनु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

बताउनुहोस्

" तपाईहरुलाई अहिले कस्तो भावना महसुस भइरहेको छ कसैले बताउनुहुन्छ ?"

अब २ देखि ३ मिनेटसम्म सहभागीहरूलाई पालै पालो अहिले महसुस गरिरहेका भावनाहरू सुनाउन दिनुहोस् । जस्तै सहभागीहरुले निराश, चिन्तित, भयभीत, क्रोधित, खुशी, बेवकुफ, उत्साहित शान्त आदि भवना व्यक्त गर्न सक्दछन् ।

दोस्रो चरण : चित्रकथा किताबको पठन .... १० मिनेट

बताउनुहोस्

"अब हामी सबै मिलेर एउटा नयाँ सुरुवात चित्रकथा पढौँ ।"

यो चित्रकथा सहभागीहरूले समुहमा पढेर सुनाउन वा आफैँ पढ्न पनि सक्नेछन् ।

तेस्रो चरण : क्रियाकलाप.. १० मिनेट

बताउनुहोस्

"विद्यालय लाने झोला तयार गरिसकेपछि तपाईंको विचारमा शान्तिलाई कस्तो महसुस भयो होला ?" भावना चित्र हेरेर उनले महसुस गरेको भावना लेख्नुहोस् वा भावना चित्र कोर्नुहोस् । शान्तिको अनुहारको भाव, शरीर र उनले आफैँसँग गरेको कुरा सुन्दा उनले कुन भावना महसुस गरिरहेकी छिन् जुन मिल्छ त्यो लेख्नुहोस् वा कोर्नुहोस्।"

छलफलका लागि प्रश्नहरू

शान्तिले के भनिन् ? कस्तो व्यवहार देखाइन् ? अनुहारको भाव कस्तो थियो ? यी सबै कुराहरू उनले कस्तो महसुस गरिरहेकी छन् भन्ने सङ्केत दिइरहेका छन् ? रेखाचित्र कोर्नुहोस् वा शब्दमा लेख्नुहोस् । शान्तिले आनी हजूरआमासँग कुराकानी गरिसकेपछि यी सबै भावनाहरुमा के फरक पऱ्यो ? तपाईंलाई लागेका कुरा आफूसँगै बस्ने साथीलाई सुनाउनुहोस् वा समूहमा छलफल गर्नुहोस् ।

चौथो चरण : मुख्य अबधारणको प्रतिविम्बन.. ५ मिनेट

बताउनुहोस्

शान्तिले विद्यालय जाने झोला ठिक पार्दै गर्दा महसुस गरेको जस्तो भावना तपाईहरुलाई पनि महसुस भएको समय सम्झनुहोस् । तपाईंको भावनालाई के नाम दिन सकिएला ? के कुराले तपाईंलाई त्यस्तो महसुस गरायो ? कसैले सुनाउन चाहनु हुन्छ ?

अब २ देखि ३ मिनेटसम्म सहभागीहरूलाई पालैपालो आफ्ना भावनाहरू भन्न दिनुहोस् ।

बताउनुहोस्

"आफ्ना कुरा राखिदिनु भएकोमा र सहभागिता जनाउनु भएकोमा यहाँहरू सबैलाई धन्यवाद ! आज हामीले आफूले अनुभव गर्ने विभिन्न किसिमका भावनाहरूका बारेमा सिकेर केही समय विताएका छौँ । हामीले अनुभव गर्ने सवै प्रकारका भावनाहरू सहयोगी हुनसक्दछन् । भावनाहरू पहिचान गर्ने सीप सिक्नु र अभ्यास गर्नु आवश्यक हुन्छ । मनका भावनाहरू अत्यन्त विशाल र समाल्नै नसकिने भए भने ती समस्याले हामीलाई असजिलो बनाउदछन् र अरुसँग गर्ने व्यवहारमा पनि कठिन हुन सक्दछ। यदि भावनाहरू पहिचान गर्न सकियो भने तिनीहरूलाई सजिलै व्यवस्थापन गर्न र स्वस्थ्य, सुरक्षित तरिका अपनाउन सकिन्छ । यस्तो सीपले अरू व्यक्तिहरु र आफू स्वयम्लाई बुझ्न पनि मद्दत गर्दछ ।"

पाँचौ चरण : अभ्यास .... १० मिनेट

बताउनुहोस्

अब सबैले एउटा रित्तो झोलाको चित्र बनाउनुहोस्, झोलालाई तपाईको कुनै एक दिन सम्झनुहोस् र त्यो दिन तपाईले कस्ता कस्ता भावनाहरु महशुस गर्नु भयो त्यसको चित्र बनाउनुहोस् वा नाम लेख्नुहोस् । झोलामा भएका प्रत्येक भावनाले कत्ति ठाउँ ओगटेका छन् भन्ने विचार गर्नुहोस् । जस्तै यदि तपाईलाई धेरै जसो हैरानी महसुस भइरहेको छ भने झोलामा धेरैवटा "हैरान" भन्ने शब्द लेख्नुहोस् वा हैरानीको सङ्केत गर्ने धेरैवटा भवनाचित्र बनाउनुहोस् । तपाईले यो क्रियाकलाप अरुलाई देखाउनुपर्छ भन्ने छैन । आफैँसँग मात्र राख्न पनि सक्नुहुन्छ ।

माथिको निर्देशनअनुसार सहभागीले बनाएका चित्र, खेसा हेर्न वा सहभागी ले सके सकेनन् भनेर सोध्नु आवश्यक छैन । यो तपाईलाई देखाउने वा नदेखाउने भन्ने सहभागीको इच्छा हो ।

१.२ चित्रकथा : विद्यालय गएको पहिलो दिन

सत्रको पृष्ठभूमि

यस सत्रमा व्यक्तिले महशुस गर्ने विभिन्न भावनाहरु जस्तै रिस, खिन्नता, खुसी, दुःख आदि जस्ता भावनाहरुले हाम्रो शरीरलाई विभिन्न किसिमले असर पुऱ्याउन सक्दछ भन्ने कुराको बोध गराउँदछ । यो सत्रले सहभागीहरुका भावनाले शरीरमा पुऱ्याउने असर पहिचान गरी नियमन गर्न सहयोग पुऱ्याउँदछ । यस सत्रको समयावधि ४५ मिनेटको रहेको छ । सत्रमा पाँचवटा चरणहरु समावेश गरिएका छन्: पहिलो चरण (भावना चित्र) ७ मिनेट, दोस्रो चरण (चित्रकथा किताबको पठन) १० मिनेट, तेस्रो चरण (क्रियाकलाप) १५ मिनेट, चौथो चरण (मुख्य अवधारणको प्रतिविम्बन) ३ मिनेट र पाँचौं चरण (अभ्यास) १० मिनेटको रहेको छ ।

सत्रको उद्देश्य :

सहभागीहरूका भावनाहरूले शरीरलाई पुऱ्याउने असर पहिचान गर्नसक्ने क्षमता बढाउने ।

सत्रको विधि तथा प्रक्रिया

पहिलो चरण : सहभागीहरूलाई आफ्ना भावनाहरू बताउन दिनुहोस् । .... ७ मिनेट

चित्रकथाको १.१ पाठमा दिइएको भावना चित्र क्रियाकलापबाट कक्षा सुरू गर्नुहोस् ।

दोस्रो चरण : चित्रकथा किताबको पठन .... १० मिनेट

बताउनुहोस्

“अब हामी सबै मिलेर विद्यालय गएको पहिलो दिन चित्रकथा पढौँ ।”

यो चित्रकथा सहभागीहरूले समुहमा पढेर सुनाउन वा आफैँ पढ्न पनि सक्नेछन् ।

तेस्रो चरण : क्रियाकलाप .... १५ मिनेट

बताउनुहोस्

- भावना चित्र देखाउँदै सहभागीहरुलाई बताउनुहोस् “आकाशलाई आफ्ना साथीहरू पहिलो पटक देख्दा कस्तो महसुस भयो होला ? उसले महशुस गरेको भावना कुन होला ?”
- “अब उसले महसुस गरेको भावनाको चित्र बनाउनुहोस् ।”
- आफूले भावना चित्र बनाई सकेपछि उक्त चित्रलाई सबैलाई देखाउनुहोस् र अरुले बनाएको चित्र आफुले पनि हेर्नुहोस् ।”
- “तपाईंको चित्र साथीहरूको भन्दा फरक देखियो भने उनीहरूले आकाशको अनुहार किन त्यस्तो बनाए ? सोध्नुहोस् ।”

बताउनुहोस्

शरीरको रेखाचित्र बनाउनुहोस् । आफ्ना साथी देखेर विद्यालय जाने कुरामा शान्तिलाई चिन्ता उत्पन्न

भएपछि उनको शरीरमा के के भइरहेको थियो ? त्यसको पनि चित्र बनाउनुहोस । शान्तिको शरीरका अङ्गहरूमा के के भइरहेको होला त ?"

मुटुको चाल	पेट (दुख्ने, गाँठो पर्ने, गोला घुम्ने)
श्वासप्रश्वास	काँध/घाँटी/टाउको (दुख्ने, तनक्क हुने, भारी हुने)
दिमाग/सोच	पसिना आउने/ शरीर तात्तिने - अनुहार, हत्केला, काखी

बताउनुहोस्

"शान्तिको बारेमा चित्र कोरी सकेपछि आकाशका बारेमा पनि त्यस्तै क्रियाकलाप दोहोऱ्याउनुहोस् ।"

बताउनुहोस्

कसैले शान्तिको शरीरको रेखाचित्रका बारेमा बताउन सक्नुहुन्छ ?

अरू कसैले आकाशको शरीरको रेखाचित्रको बारेमा बताउन सक्नु हुन्छ ?

यहाँ शान्तिले शरीरमा महसुस गरेको रेखा चित्र सहभागीलाई देखाउनुहोस् (रेखा चित्र अनुसुचीमा हेर्नुहोस्)

चौथो चरण : मुख्य अवधारणाको प्रतिविम्बन .... ३ मिनेट

बताउनुहोस्

"यहाँहरू सबैलाई धन्यवाद ! विभिन्न किसिमका भावनाहरूले शरीर र मस्तिष्कलाई कसरी असर गर्दछन भन्ने कुरामा हामीले छलफल गऱ्यौं। यस्तो प्रतिक्रिया मार्फत शरीरले हामीलाई सञ्चो वा सहज छैन र कष्टदायक भावनाहरू चलिरहेका छन् भन्ने बताइरहेको हुन्छ । हाम्रो शरीरले भावनाहरूप्रति कस्तो प्रतिक्रिया जनाउँदछ भन्ने कुरा सिक्न र अभ्यास गर्न निकै उपयोगी हुन्छ किनकि यसबाट हामीलाई मुटुको गति किन बढेको, अनुहार किन रातो र तातो भएको र पेट किन दुखेको भन्ने नयाँ कुराको ज्ञान हुन्छ । यसरी हामीले आफु स्वयम् र वरिपरीका मानिसहरूका बारेमा पनि बुझ्दछौं ।"

पाँचौ चरण : अभ्यास .... १० मिनेट

बताउनुहोस्

"अब तपाईंहरूले आफ्नै शरीरको रेखाचित्र बनाउनुहोस् । यो साताको कुनै एक दिनलाई सम्झेर, तपाईको शरीरमा महसुस भएको भावना र त्यसले शरीरमा पारेका असर थाहा पाउनुहोस्। ती भावनाले शरीर भित्रको कुन भागमा असर परेको छ शब्दमा लेख्नुहोस् वा नक्सामा बनाउनुहोस् । यो क्रियाकलाप कसैलाई देखाउनु पर्छ भन्ने छैन् । आफूसँगै पनि राख्न सक्नुहुन्छ ।"

सहभागीहरुले गरेको क्रियाकलाप हेर्न खोज्नु अथवा यो क्रियाकलाप सकियो कि सकिएन भनेर सोधिरहन आवश्यक छैन । यो क्रियाकलाप गर्ने वा नगर्ने भन्ने कुराको निर्णय सहभागीहरु आफैँले गर्नेछन् ।

१.३ चित्रकथा : मैले महसुस गर्ने तरिका

सत्रको पृष्ठभूमि

यस सत्रमा सहभागीलाई शारीरिक स्वास्थ्य जतिकै मानसिक स्वास्थ्य पनि महत्पूर्ण हुन्छ भन्ने कुराको बोध गराउँदछ । सहभागीहरुले महसुस गरिरहेको भावनालाई सहज रुपमा लिनु र यसको ख्याल गर्नु भावना नियमनको महत्वपूर्ण सीप हो । यस सत्रको समयावधि ४५ मिनेटको रहेको छ । सत्रमा पाँचवटा चरणहरु समावेश गरिएका छन् : पहिलो चरण (भावना चित्र) ७ मिनेट, दोस्रो चरण (चित्रकथा किताबको पठन) १० मिनेट, तेस्रो चरण (क्रियाकलाप) १५ मिनेट, चौथो चरण (मुख्य अवधारणको प्रतिविम्बन) ३ मिनेट र पाँचौं चरण (अभ्यास) १० मिनेटको रहेको छ ।

सत्रको उद्देश्य

सहभागीहरूलाई आफ्ना भावनाहरू चिन्ने र व्यवस्थापन गर्ने उपयोगी तरिकाहरू सिकाउने । मानसिक तथा शारीरिक सुस्वास्थ्यको हेरचाह गर्ने उपयोगी तरिकाहरू खोजी गर्ने ।

सत्रको विधि तथा प्रक्रिया

पहिलो चरण : सहभागीहरूलाई आफ्ना भावनाहरू बताउन दिनुहोस् ।.............................. ७ मिनेट

चित्रकथाको १.१ पाठमा दिइएको भावना चित्र क्रियाकलापबाट कक्षा सुरू गर्नुहोस् ।

दोस्रो चरण : चित्रकथा किताबको पठन.. १० मिनेट

बताउनुहोस्

"हामी सबै मिलेर मैले महसुस गर्ने तरिका चित्रकथा पढौँ ।"

यो चित्रकथा सहभागीहरूले समुहमा पढेर सुनाउन वा आफैँ पढ्न पनि सक्नेछन् ।

तेस्रो चरण : क्रियाकलाप.. १५ मिनेट

बताउनुहोस्

"आजसम्म हामीले तीनवटा कथा श्रृंखला सक्यौं । कथामा आकाशलाई कठिन भावनाका कारणले आएका लक्षण के के हुन् सोच्नुहोस् र भन्नुहोस् ।

यदि सहभागीहरूले आकाशमा भएका निम्न लक्षण व्यक्त गरेनन् भने तलका कुराहरु उल्लेख गर्नुहोस् ।

- प्रायजसो ओछ्यानबाट उठ्नै गाह्रो हुने, थकित महशुस हुने,
- एक्लो महसुस हुने, अरूसँग घुलमिल गर्न छोड्ने (विद्यालय आउँदा जाँदा साथीहरू छोडेर एक्लै हिड्ने आदि)
- सधैं गर्ने क्रियाकलापमा रूचि हराउने (जस्तै : विद्यालय जाने र फुटबल वा भलिबल खेल्ने आदि)
- एकाग्र हुन नसक्ने र झर्को लाग्ने,

○ दिनैपिच्छे जस्तो दिनैभरि उदास हुने,

सहभागीहरुमा माथिका लक्षण २ हप्ताभन्दा बढी देखिएमा थप सहयोगको आवश्यकता पर्दछ ।

बताउनुहोस्

"हामी सबैले हाम्रो शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाह गर्नु जरूरी छ । शारीरिक स्वास्थ्यको हेरचाह गर्न तपाईले गर्ने कुनै ३ वटा कुराहरूको रेखाचित्र बनाउनुहोस् वा शब्दमा लेख्नुहोस् ।"

बताउनुहोस्

अहिले साथीहरुले बताएका उपायहरु यहाँहरु कसैले प्रयोगमा ल्याउनु भएको छ ? अहिले बताएका कुनै उपायहरू प्रयोग गर्न चाहनुहुन्छ ?

सहभागीहरूले कुनै पनि उपायहरू भन्न सकेनन् भने तलका उपायहरू बताइदिनुहोस् ।	
शारीरिक स्वास्थ्यका लागि	मानसिक स्वास्थका लागि
• पर्याप्त मात्रामा सुत्ने • नियमित सन्तुलित र स्वस्थ्य खाने कुरा खाने, • प्रशस्त पानी पिउने र शरीरमा पानीको मात्रा कम हुन नदिने, • सक्रिय रहने र कसरत गर्ने, यी अभ्यासहरूले शारीरिक स्वास्थ्य मात्र नभई मानसिक स्वास्थ्यलाई पनि फाइदा पुऱ्याउँछन् ।	• आफूले महसुस गरिरहेको भावना पहिचान गर्ने • आफैले आफूलाई माया गर्ने, • आफूलाई आन्नद लाग्ने र सन्तुष्टि दिने क्रियाकलाप गर्ने, • आफ्ना प्रियजनहरूसँग जोडिने/भेटघाट गर्ने, • विश्वाशिलो व्यक्तिसँग मनका भावना व्यक्त गर्ने • आवश्यक परेमा विश्वासिलो व्यक्ति वा विज्ञबाट सहयोग लिने

चौथो चरण : मुख्य अबधारणाको पुन:विचार .... ३ मिनेट

बताउनुहोस्

"यहाँहरु सबैलाई धन्यवाद ! आज हामीले शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा किन ध्यान दिनुपर्दछ भन्ने कुरा गरेर केही समय बिताएका छौँ । हामीलाई कुनै भावना महसुस भइरहेका बेला हाम्रो मन र शारीरले कस्तो सङ्केत देखाउँदछ भन्ने पहिचान गर्नु अत्यन्त जरूरी छ । पहिचान गर्दा हामीलाई कति बेला आफुलाई सहयोग चाहिने वा साथीलाई सहयोग गर्नु पर्ने भन्ने कुरा थाहा पाउन मद्धत गर्दछ । मद्धत चाहिएमा भरोसा योग्य व्यक्तिको सहयोग लिनु पर्दछ । यसले हामी र हाम्रो वरिपरि रहेका व्यक्तिहरूका बारेमा अझ राम्ररी बुझ्नसमेत सघाउँदछ ।"

पाँचौ चरण : अभ्यास .... १० मिनेट

बताउनुहोस्

"कठिन भावनाहरू महसुस भएको बेला तपाईंको शरीरमा तपाईले पहिचान गर्नु भएका तीन वटा लक्षणहरूको चित्र बनाउनुहोस् वा शब्दमा लेख्नुहोस् । यी भावनाहरू के के हुन् ? त्यस्तो बेलामा

आफुलाई सहज बनाउन गर्न सकिने तीन वटा उपायहरुको चित्र कोर्नुहोस् वा शब्दमा लेख्नुहोस् । यी तीन वटा उपायहरुमा विश्वासिलो कुनै व्यक्तिसँग कुराकानी गर्न नछुटाउनुहोस् । यो क्रियाकलाप कसैलाई देखाउनु पर्छ भन्ने छैन । आफैसँग राख्न सक्नुहुन्छ ।"

सहभागीहरुले गरेको क्रियाकलाप हेर्न खोज्नु अथवा यो क्रियाकलाप सकियो कि सकिएन भनेर सोधिरहन आवश्यक छैन । यो क्रियाकलाप गर्ने वा नगर्ने भन्ने कुराको निर्णय सहभागीहरु आफैँले गर्नेछन् ।

२.१ चित्र कथा: शान्तिको गृहकार्यको तनाव

सत्रको पृष्ठभुमि

यस सत्रमा व्यक्तिले महसुस गर्ने तनाव र यसले पर्ने असरको बारेमा बुझ्न आवश्यक छ भन्ने कुराको बोध गराउर्दछ । तनाव हाम्रो दैनिक जीवनको एक स्वाभाविक तत्व हो । तर एक्कासि हुने ठुलो परिमाणको र लामो समयसम्म लगातार भइरहने तनावले हामीलाई व्याकुल बनाउँछ । यस सत्रमा सहभागीलाई तनावको बुझाई स्पष्ट हुनेछ । यस सत्रको समयावधि ४५ मिनेटको रहेको छ । सत्रमा पाँचवटा चरणहरु समावेश गरिएका छन् : पहिलो चरण (भावना चित्र) ७ मिनेट, दोस्रो चरण (चित्रकथा किताबको पठन) १० मिनेट, तेस्रो चरण (क्रियाकलाप) १५ मिनेट, चौथो चरण (मुख्य अवधारणको प्रतिविम्बन) ५ मिनेट र पाँचौं चरण (अभ्यास) ८ मिनेटको रहेको छ ।

सत्रको उद्धेश्य :

तनाव के हो र यसले हामीलाई कसरी असर गर्दछ भन्ने कुराको ज्ञान हासिल गर्ने ।

सत्रको विधि र प्रक्रिया

पहिलो चरण : परिचय .... ७ मिनेट

बताउनुहोस्

"आज हामी तनाव के हो, यसले हामीलाई कसरी असर गर्दछ ? यस्तो बेलामा लामो र गहिरो श्वासप्रश्वासको अभ्यासले कसरी सहयोग गर्न सक्दछ भन्ने बारेमा कुरा गर्नेछौं ।"

चित्र कथाको पाठ १.१ मा दिइएको भावना चित्र क्रियाकलापबाट सत्र सुरु गर्नुहोस् ।

भावना चित्रमा थप्न सकिने भावनाहरू : हैरान, आशावादी, असहाय, तनावयुक्त, दिक्क

२ देखि ३ मिनेट सहभागीहरूलाई आफ्ना भावनाहरू व्यक्त गर्न दिनुहोस् । सहभागीहरुलाई जोडा जोडा बनाएर भावना व्यक्त गराउन पनि सकिन्छ ।

बताउनुहोस्

"तपाईले अहिले जे जस्तो महसुस गरीरहनु भएको छ त्यस्तो हुनु एक स्वाभाविक प्रक्रिया हो भन्ने सधैं याद राख्नुहोस्। आफ्नो अनुभव सुनाउन चाहनुहुन्छ भने म तपाईको कुरा सुन्न तपाईको साथमा छु ।"

सहभागीहरूमा कहिलेकाहीं उदासिनता, रिस, चिन्ता जस्ता भावनाहरू देखापर्न सक्दछन् । जटिल किसिमका भावना व्यवस्थापनमा कसरी सहयोग गर्ने भन्ने बारेमा थाहा पाउन अनुसुची २ हेर्नु होला ।

दोस्रो चरण : चित्रकथा पठन ....१० मिनेट

"हामी सबै मिलेर शान्तिको गृहकार्यको तनाव चित्र कथा पढौं ।"

यो चित्रकथा सहभागीहरूले समुहमा पढेर सुनाउन वा आफैं पढ्न पनि सक्नेछन् ।

तेस्रो चरण : क्रियाकलाप .... १५ मिनेट

बताउनुहोस्

"कहिलेकाहीं तनाव हुनु स्वाभाविक हो तर एक्कासि र लामो समयसम्म लगातार भइरहने तनावले हाम्रो स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पुऱ्याउन सक्दछ । तनाव हुदाँ कसैलाई मनमा एकदमै धेरै चिन्ताजन्य कुराहरू खेल्छन् भने कसैलाई मुटुका चाल तीव्र सक्दछ । यि तनावका लक्षणहरुले हामीलाई कसरी असर गर्दछ भन्ने कुराका केही उदाहरण मात्र हुन् ।"

शरीरको नक्शाङ्कन

एउटा शरीरको रेखाचित्र बनाउनुहोस् । शान्ति र उनका बुबालाई तनाव हुँदा भएका अनुभवहरूको नाम लेख्नुहोस् । तनावले उनीहरूको शरीर, भावना ,सोचाइ र व्यवहारमा कसरी असर पुऱ्याएको होला त्यो पनि देखाउन प्रयास गर्नुहोस् ।

शरीर : उदाहरणका लागि पेटमा गडबडी, तीव्र श्वासप्रश्वास, मुटुको तीव्र चाल आदि

सोचाइ र भावना : उदास, व्याकुल, असहाय, चिन्तित वा अलमल जस्ता भावनाहरु ।" म कहिल्यै यो गृहकार्य पूरा गर्न सक्दिन ।" "म फेल भएँ भने ?" "ला, मलाई के भयो ?" जस्ता सोचाइहरू चलिरहेका हुनसक्छन् ।

व्यवहार : रून्ने, तर्किने, काम पन्छाउने, छटपट गर्ने आदि

चौथो चरण : मुख्य अवधारणाको प्रतिविम्बन .... ५ मिनेट

सोध्नुहोस् : "तपाईंलाई तनाव हुँदा कस्तो महसुस हुन्छ ?"

सहभागीहरूलाई जोडा बनाएर, सानो समूहमा वा कक्षामा छलफल गर्न दिनुहोस् ।

पाँचौ चरण : अभ्यास .... ८ मिनेट

बताउनुहोस्

"लामो र गहिरो श्वासप्रश्वासको अभ्यासले शरीर र मनमा पार्ने तनाव घटाउने र आराम महसुस गराउने एउटा तरिका हो । अब हामी केही समयमा यसको अभ्यास गरौँ । विस्तारै १..२...३... गन्दै नाकबाट लामो र गहिरो श्वास लिनुहोस् । यसरी नै १..२...३...गन्दै मुखबाट बाहिर फाल्नुहोस् । सुरू सुरूमा यस्तो अभ्यास अनौठो लाग्न सक्छ । त्यस्तो हुनु स्वाभाविक हुन्छ ।"

२.२ चित्रकथा : आकाशको चिन्ता

सत्रको पृष्ठभुमि

यस सत्रमा व्यक्तिले महशुस गर्ने तनावको व्यवस्थापनका उपायहरु पहिचान गरी यसको लागि अरुको सहयोग आवश्यक पर्छ, सहयोग लिनु स्वाभाविक हुन्छ भन्ने कुराको बोध गराउर्दछ । आफ्नो हेरचाह गर्ने बानीको विकासले तनावलाई घटाउन मद्दत गर्दछ । तनावको स्रोत सानो वा ठुलो जस्तो भएपनि व्याकुल, भयभीत बनाएको अवस्थामा विश्वासिलो व्यक्तिसँग सहयोग लिन सकिन्छ । यस सत्रको समयावधि ४५ मिनेटको रहेको छ । सत्रमा पाँचवटा चरणहरु समावेश गरिएका छन् : पहिलो चरण (भावना चित्र) ७ मिनेट, दोस्रो चरण (चित्रकथा किताबको पठन) १० मिनेट, तेस्रो चरण (क्रियाकलाप) १५ मिनेट, चौथो चरण (मुख्य अवधारणको प्रतिविम्बन) ५ मिनेट र पाँचौं चरण (अभ्यास) ८ मिनेटको रहेको छ ।

सत्रको उद्धेश्य :

तनाव व्यवस्थापनमा सहयोग गर्ने तरिका पहिचान गर्ने । कहिले र कसरी सहयोग गर्ने भन्ने कुरा बुझ्ने ।

सत्रको विधि र प्रक्रिया

पहिलो चरण : परिचय .... ७ मिनेट

बताउनुहोस्

चित्र कथाको पाठ १.१ मा दिइएको भावना चित्र क्रियाकलापबाट सत्र सुरू गर्नुहोस् ।

भावना चित्रमा थप्न सकिने भावनाहरू : हैरान, आशावादी, असाहाय, तनावयुक्त, दिक्क

२ देखि ३ मिनेट सहभागीहरुलाई आफ्ना भावनाहरू व्यक्त गर्न दिनुहोस् । सहभागीहरुलाई जोडा जोडा बनाएर पनि गर्न भावना व्यक्त गर्न सकिन्छ ।

"आज हामी तनाव घटाउन मद्दत गर्ने दैनिक क्रियाकलापहरुको बारेमा कुरा गर्दैछौं । आउनुहोस् हामी अहिले कस्तो महसुस गरिरहेका छौ त्यो थाहा पाएर यो सत्र सुरू गरौं ।"

"तपाईले अहिले जे जस्तो महसुस गरीरहनु भएको छ त्यस्तो हुनु एक स्वाभाविक प्रक्रिया हो भन्ने सधैं याद राख्नुहोस्। आफ्नो अनुभव सुनाउन चाहनुहुन्छ भने म तपाईको कुरा सुन्न तपाईको साथमा छु ।"

सहभागीहरूमा कहिलेकाहीं उदासिनता, रिस, चिन्ता जस्ता भावनाहरू देखापर्न सक्छन् । जटिल किसिमका भावना व्यवस्थापनमा कसरी सहयोग गर्ने भन्ने बारेमा थाहा पाउन अनुसुची २ हेर्नु होला ।

दोस्रो चरण : चित्रकथा किताब पठन .... १० मिनेट

"हामी सबै मिलेर आकासको चिन्ता चित्र कथा पढौं ।"

यो चित्रकथा सहभागीहरूले समुहमा पढेर सुनाउन वा आफैं पढ्न पनि सक्नेछन् ।

तेस्रो चरण :क्रियाकलाप .... १५ मिनेट

केले सहयोग गर्ला ?

बताउनुहोस्

"चित्रकथाका पात्रहरुले तनाव सामना गर्न अपनाएका तरिकाहरू भनेका छन् । के उनीहरूले भनेका तरिकाहरु कापीमा लेख्न वा चित्र कोर्न सक्नुहुन्छ?"

सम्भावित उत्तरहरू	
जस्मिन :	आमासँग बाहिर घुम्न जाँदा र शरीर चलाउनु पर्ने क्रियाकलापहरू गर्दा मेरो तनाव घट्छ । चित्र बनाउँदा वा पेन्टिङ गर्दा पनि शान्त भएको महसुस हुन्छ ।
आकाश :	तनाव भएको बेला साथीहरूसँग कुरा गर्दै बस्दा मलाई सजिलो हुन्छ ।
दीपक :	मलाई भलिबल खेल्नाले फाइदा पुऱ्याउँछ । यसरी नै अरू तरिकाले सक्रिय रहँदा वा संगित सुन्दा पनि फाइदा पुग्ने गरेको छ । आफुले मन परेको गीत गाँउदा पनि मन हलुङ्गो हुन्छ ।
शान्तिः	लामो र गहिरो श्वासप्रश्वासको अभ्यास गर्दा र मेरो लू लू बिरालोसँग खेल्दा फाइदा पुग्ने गरेको छ ।

सोध्नुहोस् :

"तनाव कम गर्न किरण मिसले के के बताउनु भएको थिए ?"

सम्भावित उत्तरहरू

कसरत, प्रियजनहरूसँग समय बिताउने, आफूलाई रमाईलो लाग्ने क्रियाकलाप गर्दै समय बिताउने, व्यवस्थित कार्यतालिका, पर्याप्त मात्रामा सुत्ने, स्वस्थ्य र सन्तुलित खानेकुरा खाने, मोबाइल, टिभी आदि हेर्ने समय सीमित राख्ने, भावना चित्र हेरेर आफ्नो भावना पहिचान गर्ने ।

बताउनुहोस्

"अर्को कथा श्रृंखलामा हामीलाई तनाव दिइरहने समस्याहरूको समाधान गर्ने केही तरिकाहरू सिक्ने छौं । यसको साथसाथै हामीले तनाव व्यवस्थापनका विभिन्न उपायहरु अपनाउन पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ ।"

चौथो चरण : मुख्य अवधारणाको प्रतिविम्बन.. ५ मिनेट

सोध्नुहोस् :

"तनाव व्यवस्थापन गर्न तपाईले अपनाउने सहयोगी क्रियाकलापहरु के के हुन्?"

२ देखि ३ मिनेट सहभागीहरूलाई आफ्ना कुराहरू भन्न दिनुहोस् ।

बताउनुहोस्

“एकदमै कठीनाई महसुस हुँदा वा धेरै चिन्ता लाग्दा आफ्ना कुराहरू भन्न सकिने तपाईंका २ ३ जना विश्वासिलो व्यक्तिहरू को को हुन् ?”

विश्वासिलो व्यक्ति पहिचान गर्नका लागि सहभागीहरूलाई छलफलमा सहयोग गर्नुहोस् । कुनै सहभागीलाई विश्वासिलो व्यक्ति पहिचान गर्न गाह्रो भएमा उनीहरूलाई थप सहयोग गर्नुपर्ने हुनसक्दछ । उनीहरूले तपाईंसँग वा विद्यालयका अन्य कर्मचारीसँग पनि आफ्ना कुराहरू राख्नसक्ने कुरा बताइदिनुपर्दछ ।

पाँचौं चरण : अभ्यास .... ८ मिनेट

बताउनुहोस्

आज पनि फेरि लामो र गहिरो श्वासप्रश्वासको अभ्यास गरौँ । १...२...३ गन्दै नाकबाट लामो र गहिरो श्वास लिनुहोस् र फेरि १...२...३... गन्दै मुखबाट श्वास छोडिदिनुहोस् ।

३.१ चित्रकथा: जस्मिनले एउटा समस्या समाधान गर्छिन्

सत्र पृष्ठमुमि

व्यक्तिलाई जीवनमा कुनै न कुनै समस्याहरु आइपर्न सक्दछन् । समस्या समाधान गर्ने विभिन्न तरिकाहरू हुन सक्दछन् । यो सत्रमा सहभागीहरुको जिवनमा आइपर्ने समस्या समाधानका लागि समस्या पहिचान गरी त्यसको समाधानको चरणहरु प्रयोग गर्नु पर्ने कुराको बोध गराउँदछ । यस सत्रको समयावधि ४५ मिनेटको रहेको छ । सत्रमा पाँचवटा चरणहरु समावेश गरिएका छन् : पहिलो चरण (भावना चित्र) ७ मिनेट, दोस्रो चरण (चित्रकथा किताबको पठन) १० मिनेट, तेस्रो चरण (क्रियाकलाप) १५ मिनेट, चौथो चरण (मुख्य अवधारणको प्रतिविम्बन) ३ मिनेट र पाँचौं चरण (अभ्यास) १० मिनेटको रहेको छ ।

सत्रको उद्धेश्य :

"रोकिनुहोस्, सोच्नुहोस्, अघि बढ्नुहोस्" भन्ने चरणहरूको पहिचान र प्रयोग गरी समस्या समाधान गर्न सहभागीलाई सहयोग गर्ने ।

सत्रको विधि र प्रक्रिया

पहिलो चरण : परिचय .... ७ मिनेट

बताउनुहोस्

"आज हामी दैनिक जीवनमा आइपर्ने विभिन्न समस्याहरू र ती समस्याहरूलाई कसरी समाधान गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा गर्नेछौं । त्योभन्दा अगाडि हामीलाई अहिले कस्तो महसुस भइरहेको छ त्यो थाहा पाऊँ ।"

चित्र कथाको पाठ १.१ मा दिइएको भावना चित्र क्रियाकलापबाट सत्र सुरू गर्नुहोस् ।

बताउनुहोस्

"तपाईंले अहिले जे जस्तो महसुस गरीरहनु भएको छ त्यस्तो महसुस हुनु एक स्वाभाविक प्रक्रिया हो भन्ने सधैं याद राख्नुहोस्। आफ्नो अनुभव सुनाउन चाहनुहुन्छ भने म तपाईंको कुरा सुन्न तपाईंको साथमा छु ।"

भावना चित्रमा थप्न सकिने भावनाहरू :
हैरान, झर्को, आशावादी, असाहाय, तनावयुक्त, दिक्क , एक्लो, दु:खी, प्रतिबद्ध र कृतज्ञ

दोस्रो चरण : चित्रकथा किताबको पठन .... १० मिनेट

बताउनुहोस्

"हामी सबै मिलेर जस्मिनले एउटा समस्या समाधान गर्छिन चित्र कथा पढौं ।"

यो चित्रकथा सहभागीहरूले समूहमा पढेर सुनाउन वा आफैं पढ्न पनि सक्नेछन् ।

तेस्रो चरण : क्रियाकलाप .... १५ मिनेट

बताउनुहोस्

"समस्या भनेको हामीले अनुभव गर्ने एउटा चुनौती वा जटिल परिस्थिति हो । जसका बारेमा अब के गर्ने होला भनेर सोच्नुपर्ने हुन्छ । हामी सबैले बेला बेलामा साना ठुला समस्या भोग्ने गर्दछौं । जस्मिनले पनि एउटा समस्या अनुभव गरिन् र त्यसलाई समाधान गर्न उनकी दिदीले "रोकिनुहोस्, सोच्नुहोस् र अगाडि बढ्नुहोस् !" चरणहरु प्रयोग गर्न सुझाब दिइन् ।

अब ट्राफिक सङ्केत बत्तीको नक्सा बनाउनुहोस् । रातो रङ्को बत्तीले ...रोकिनुहोस् ! । सुन्तला रङ्को बत्तीले ...सोच्नुहोस् ! हरियो रङ्को बत्तीले ...अगाडि बढ्नुहोस् ! भन्ने बुझाउँदछ ।

जस्मिनको समस्या के थियो, याद छ ? जस्मिनको समस्यालाई रातो बत्तीको सङ्केत छेउमा लेख्नुहोस् । समस्या लेख्दा मुख्य समस्या लेख्नुहोला ।"

सहभागीहरूलाई आफ्ना विचारहरू लेख्न वा सुनाउन दिनुहोस् ।

बताउनुहोस्

"अब दोस्रो चरण "सोच्नुहोस्" रहेकोछ जुन सुन्तला रङ्को बत्ती हो । यस सङ्केतको छेउमा जस्मिनले समाधानका लागि सोचेका सबै विचारहरू लेख्नुहोस् । तपाईंले पनि उनको समस्या समाधानका लागि अन्य केही उपाय सोच्नुभएको छ भने थप्न सक्नुहुन्छ ।"

सहभागीहरूलाई आफ्नो विचारहरू लेख्न वा भन्न दिनुहोस् ।

बताउनुहोस्

"अब तेस्रो चरण "अगाडि बढ्नुहोस्" रहेको छ जुन हरियो रङ्को बत्ती हो । यस सङ्केतको छेउमा जस्मिनले समाधानका लागि अपनाउने पहिलो उपाय लेख्नुहोस् ।"

सहभागीहरूलाई आफ्नो विचारहरू लेख्न वा भन्न दिनुहोस् ।

चौथो चरण : मुख्य अवधारणाको प्रतिविम्बन .... ५ मिनेट

जोडा जोडा बनाएर, समूहमा वा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

सोध्नुहोस्

"कहिलेकाहीं हामी सबैले विभिन्न किसिमका समस्याहरू भोग्दछौं ।"रोकिनुहोस्, सोच्नुहोस्, अगाडि बढ्नुहोस् " चरणहरुले हामीलाई समस्या समाधान गर्न मद्दत गर्दछ । तर जस्मिनको योजना अनुरूप समस्या समाधानको पहिलो प्रयासले काम नगरेपछि के भयो ?" ।

२ देखि ३ मिनेटसम्म विद्यार्थीहरूलाई आफ्ना विचारहरू भन्न दिनुहोस् । **(जस्मिनले उनका साथीहरूलाई एउटा छोटो खबर पठाएर उनीहरूसँग कुरा गर्ने निर्णय गरेकी छिन् यसमा उनको क्षमायाचनाको कुरा पनि छ)**

बताउनुहोस्

"चित्रकथामा जस्मिनले भोगेकी समस्या हामी सबैले प्रायजसो भोग्ने गरेको समस्या हो । कहिलेकाहीं समस्या समाधानका लागि थुप्रै तरिकाहरू सोच्नुपर्ने हुन्छ । कुनै कुनै तरिकाहरू धेरै उपयोगी पनि हुन्छन् । कुनै समस्या द्वन्द्व विना नै चाँडै समाधान हुन्छन् । कुनै कुनै समस्याको पोको फुकाउन अर्थात समाधान गर्न निकै नै गाह्रो हुन्छ । त्यसकारण, समस्या आइलागेपछि यसलाई राम्ररी बुझ्नका लागि हामीले "रोकिनुहोस्" चरण अपनाउनु पर्दछ। त्यसपछि समस्या समाधान गर्न सकिने विभिन्न उपायहरु पहिचान गर्न "सोच्नुहोस्" चरण अपनाउनु पर्दछ । राम्रा र उपयोगी तरिकालाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्दछ । अन्त्यमा "अगाडी बढ्नुहोस्" चरणमा सबभन्दा उत्तम लागेको उपायलाई लागू गर्नुपर्दछ ।"

पाँचौ चरण : अभ्यास .... ८ मिनेट

बताउनुहोस्

"हामीलाई आइपर्ने समस्याहरू व्यवस्थापन गर्न सिक्नु निकै महत्वपूर्ण काम हो । यसका लागि समस्या समाधानका चरणहरुको अभ्यास गर्न सकिन्छ । कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईं जस्मिनको साथी हो, जस्मिनलाई समूह बाहिर निकालेको, समस्या समाधान गर्न आवश्यक छ भन्ने लागेको छ । यसो गर्न ...रोकिनुहोस्, सोच्नुहोस्, अगाडि बढ्नुहोस् ! चरणहरुको प्रयोग गरेर कसरी यो समस्या समाधान गर्न सकिएला, भन्न सक्नुहुन्छ ?"

सहभागीहरुलाई उत्तर लेख्न वा जोडा जोडामा मिलेर भन्नका लागि केही समय दिनुहोस् ।
"रोकिनुहोस्": समस्या भन्नुहोस् वा लेख्नुहोस् ।
समस्या .... हो ।
"सोच्नुहोस्" : प्रयास गर्न सकिने समस्या समाधानका उपायहरु के के हुन सक्दछन् ?
मेरो विचारमा .... हुन सक्दछन् ।
"अगाडि बढ्नुहोस्" : तपाई कुन उपाय अपनाउनु हुन्छ ?
म .... अपनाउछु ।

बताउनुहोस् ।

"सधैं याद राख्नुहोस्, यदि तपाईले कुनै पनि समस्या भोग्नु भएमा "रोकिनुहोस्, सोच्नुहोस्, अगाडि बढ्नुहोस् !" चरणहरू उपयोगी हुनसक्दछन् ।"

३.२ चित्रकथा: समस्या के हो प्रकाश ?

सत्रको पृष्ठभुमि

व्यक्तिलाई जीवनमा आइपर्ने कठिन समस्या आफैले समाधान गर्न निकै गाह्रो हुन्छ । यो सत्रमा कठिन समस्या समाधानका लागि अरुको सहयोग लिने कुराको बोध हुन्छ । जिवनमा आइपर्ने कठिन समस्या समाधानका लागि विश्वासिलो व्यक्तिको सहयोग लिनु भनेको व्यक्तिको एक महत्वपूर्ण सवल पक्ष हो । यस सत्रको समयावधि ४५ मिनेटको रहेको छ । सत्रमा पाँचवटा चरणहरु समावेश गरिएका छन् : पहिलो चरण (भावना चित्र) ७ मिनेट, दोस्रो चरण (चित्रकथा किताबको पठन) १० मिनेट, तेस्रो चरण (क्रियाकलाप) १५ मिनेट, चौथो चरण (मुख्य अवधारणको प्रतिविम्बन) ३ मिनेट र पाँचौं चरण (अभ्यास) १० मिनेटको रहेको छ ।

सत्रको उद्धेश्य :

समस्या समाधान गर्न गाह्रो भएको बेला कसरी सहयोग माग्ने र कोसँग माग्ने भन्ने कुरा थाहा पाउने । समस्या भोगिरहेका साथीहरूलाई सहयोग गर्ने उपायहरू पहिचान गर्ने ।

सत्रको विधि र प्रक्रिया

पहिलो चरण : परिचय .... ७ मिनेट

बताउनुहोस्

"आज हामी दैनिक जीवनमा आउने कठिन समस्याहरू र यी समस्याहरूलाई समाधान गर्न कसरी सहयोग लिन सकिन्छ भन्ने बारेमा कुरा गर्ने छौं ।"

चित्रकथाको १.१ पाठमा दिइएको भावना चार्ट क्रियाकलापबाट आजको सत्र सुरू गर्नुहोस् ।

> भावना चित्रमा थप्न सकिने भावनाहरू : झर्को, आशावादी, असाहाय, तनावयुक्त, दिक्क , एक्लो, दु:खी, प्रतिबद्ध,गर्व र कृतज्ञ
>
> सहभागीहरूले चाहन्छन् भने आफ्ना भावनाहरू व्यक्त गर्न दिनुहोस् ।

बताउनुहोस्

"तपाईले अहिले जे जस्तो महसुस गरीरहनु भएको छ त्यस्तो महसुस हुनु एक स्वाभाविक प्रक्रिया हो भन्ने सधैं याद राख्नुहोस्। आफ्नो अनुभव सुनाउन चाहनुहुन्छ भने म तपाईंको कुरा सुन्न तपाईको साथमा छु ।"

> सहभागीहरूमा कहिलेकाहीं उदासिनता, रिस, चिन्ता जस्ता भावनाहरू देखापर्न सक्दछन् । जटिल किसिमका भावना व्यवस्थापनमा कसरी सहयोग गर्ने भन्ने बारेमा थाहा पाउन अनुसुची २ हेर्नु होला ।

दोस्रो चरण : चित्रकथा पठन .... १० मिनेट

बताउनुहोस्

"हामी सबै मिलेर समस्या के हो प्रकास ? चित्र कथा पढौं ।"

यो चित्रकथा सहभागीहरूले समुहमा पढेर सुनाउन वा आफैं पढ्न पनि सक्नेछन् ।

तेस्रो चरण : क्रियाकलाप .... १५ मिनेट

बताउनुहोस्

"जीवनमा हामी सबैलाई विभिन्न समस्याहरू आइपर्दछन् । कुनै कुनै समस्या पार लगाउन निकै गाह्रो हुन्छ । कुनै समस्या समाधान गर्न धेरै समय लाग्छ भने कुनै एक्लैले समाधान गर्न सकिदैन । प्रकासले कुन समस्या भोगिरहेका थिए ? समस्याका बारेमा प्रकासले कस्तो महसुस गरे ? "

सहभागीलाई केही क्षण प्रतिविम्बन गर्ने र सुनाउने समय दिनुहोस् ।

(प्रकासको बुबाको जागिर गुमेको छ । उसलाई बुबाको जागिर गुमेकोले गर्दा चिन्ता, डर र अन्योलता महसुस भइरहेकोछ ।)

सोध्नुहोस् : जटिल समस्या आइलागेको बेला प्रकासलाई के कुराले अलि सहज महसुस गर्न मद्दत गऱ्यो ?

सहभागीलाई केही क्षण प्रतिविम्बन गर्ने र सुनाउने समय दिनुहोस् ।

(बाबाको जागिर गएको समस्या प्रकासले समाधान गर्न सक्दैन थिए तर यो कुरा आकाश र अनिता मिसलाई सुनाएपछि उसलाई यस्तो समस्या भोग्ने आफू एक्लो नभएको महसुस भयो ।)

बताउनुहोस्

"समाधान गर्न नसक्ने समस्या आइलागेका बेला हामीलाई आफु एक्लो र शक्ति विहीन भएको महसुस हुन्छसक्दछ । यस्तो समयमा अरूको सहयोग लिनु पर्दछ र सहयोग खोज्नु भनेको बलियो आँटको सूचक हो ।"

सोध्नुहोस्

"तपाईले पनि आफु पार लगाउन नसक्ने कठिन समस्या भोग्नु भएको हुन सक्दछ । त्यो समयमा तपाईंलाई कस्तो महसुस भएको थियो?"

सहभागीहरूलाई आफ्ना उत्तरहरू लेख्न अथवा जोडा जोडामा छलफल गर्ने समय दिनुहोस् ।

बताउनुहोस्

"तपाईहरुलाई कठिन समस्या परेका बेला तपाईले आफ्ना कुरा बताउन सक्ने व्यक्तिहरू को को होलान् ?"

सहभागीहरूलाई आफ्ना उत्तरहरू लेख्न अथवा जोडा जोडामा छलफल गर्ने समय दिनुहोस् ।

बताउनुहोस्

"याद राख्नुहोस् कठिन समस्या परेका बेला तपाईंले सहयोग माग्न मिल्ने व्यक्ति म पनि एक जना हुँ अथवा सहज लागेमा विद्यालयका कर्मचारी वा अन्य कोहीसँग पनि सम्पर्क गर्न सकिनेछ ।"

चौथो चरण : मुख्य अवधारणाको प्रतिविम्बन.. ३ मिनेट

बताउनुहोस्

"गएको हप्तामा, तपाईंले आफैले समाधान गर्नु भएको समस्याहरु के के हुन् ? कुन कुन समस्या समाधानको लागि तपाईंले अरुको सहयोग माग्नु पर्‍यो ?"

सहभागीहरुले लेख्न सक्छन् :

गएको हप्तामा मैले भोगेको र आफैँले समाधान गरेका २ वटा समस्याहरू ....

समाधानका लागि मैले अरुको सहयोग लिनु परेका २ वटा समस्याहरू ....

(२ देखि ३ मिनेट समय सहभागीहरूलाई आफ्ना विचारहरू राख्न दिनुहोस् ।)

पाँचौ चरण : अभ्यास .... १० मिनेट

बताउनुहोस्

"कल्पना गर्नुहोस् तपाई अहिले प्रकासले भोगेको परिस्थितिमा हुनुहुन्छ । तपाईंलाई एकदमै चिन्ता र डर लागिरहेको छ । यो बेला आफ्ना कुराहरू सुनाउनका लागि कहाँ र कोसँग जान सकिन्छ होला ? के भनेर यस्तो सहयोग माग्न सकिन्छ होला ?"

सहभागीलाई केही क्षण आफ्नो उत्तरहरू लेख्न दिनुहोस् वा जोडा जोडामा मिली सुनाउन दिनुहोस् ।

सहभागीहरुले आफ्ना कुरा व्यक्त गर्न सक्ने वाक्यहरु :

- मलाई एकदमै चिन्ता/डर/खिन्न लागिरहेको छ किनभने ....
- यस्तो बेलामा के गर्ने हो मलाई केही पनि थाहा छैन ।
- मलाई सहयोग चाहिएको छ ।

बताउनुहोस्

"कल्पना गर्नुहोस् तपाई अहिले प्रकासको साथी आकास हुनुहुन्छ । प्रकास कठिन समस्यामा परेर तपाईसँग भेट्न आएको छ । यस्तो बेलामा तपाईले उसलाई आफु भन्दा वयस्क विश्वासिलो व्यक्तिको सहयोग लिनका लागि प्रकासलाई कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ?"

सहभागीलाई केही क्षण आफ्ना उत्तरहरू लेख्न दिनुहोस् वा जोडा जोडामा मिली सुनाउन दिनुहोस् ।

सहभागीले भन्न सक्ने केही वाक्यहरू :

- **"तपाईंले मलाई बताएको समस्या साँच्चै नै गाह्रो जस्तो सुनिन्छ । म तपाईंलाई सहयोग गर्न चाहन्छु । हामी दुवै जना गएर शिक्षक वा विद्यालय नर्स वा सहजकर्तासँग कुरा गरौं ?"**
- **"तपाईंलाई यस्तो समस्या परेकोमा मलाई दुख लागेकोछ । यसको समाधानका लागि आफु भन्दा वयस्क विश्वासिलो व्यक्तिहरूको सहयोग लिनु आवश्यक हुन्छ । तपाईं यस विषयमा कुरा गर्न चाहने कोही विश्वासिलो व्यक्ति हुनुहुन्छ ? उहाँसँग कुरा गर्न यदि तपाईलाई मेरो सहयोग साथ वा सहयोग आवश्यक पर्छ भने म पनि सँगै जान सक्छु ?"**

बताउनुहोस्

"समस्यामा परेर धेरै कठीनाई भएको अवस्थामा सहयोग माग्न डराउनु वा लाज मान्नु हुँदैन । मलाई थाहा छ, सहयोग माग्न त्यति सजिलो पनि छैन । यसै कारण समास्या समाधानका लागि हामीले सहयोग खोज्ने वा लिने काममा साथीहरूलाई सहयोग गर्न सक्दछौं।"

४ चित्रकथा : मलाई केही भन्नु छ

सत्रको पृष्ठभुमि

यो सत्रमा हाम्रो भावना, आवश्यकता र चाहना पहिचान गर्न र त्यस प्रति दृढ रहन अत्यन्त आवश्यक हुन्छ भन्ने कुराको बोध हुन्छ । व्यक्तिले आफ्ना भावना, आवश्यकता र चाहना अभिव्यक्त गर्दा ...'म' वा ...'मलाई' वा ...'मेरो' जस्ता आफु केन्द्रित शब्द प्रयोग गर्नु प्रभावकारी हुन्छ । यस सत्रको समयावधि ४५ मिनेटको रहेको छ । सत्रमा पाँचवटा चरणहरु समावेश गरिएका छन् : पहिलो चरण (भावना चित्र) ७ मिनेट, दोस्रो चरण (चित्रकथा किताबको पठन) १० मिनेट, तेस्रो चरण (क्रियाकलाप) १५ मिनेट, चौथो चरण (मुख्य अवधारणको प्रतिविम्बन) ३ मिनेट र पाँचौं चरण (अभ्यास) १० मिनेटको रहेको छ ।

सत्रको उद्धेश्य :

दृढ, क्रोधित र निष्क्रिय सञ्चार बिचको फरक बुझ्ने । दृढ सञ्चार गर्नका लागि आवश्यक पर्ने भनाई र शब्दावलीको ज्ञान प्राप्त गर्ने ।

सत्रको विधि र प्रक्रिया

पहिलो चरण : परिचय .... ७ मिनेट

बताउनुहोस्

"आज हामी हामीले आफ्ना भावना तथा चाहना व्यक्त गर्दा सम्मानजनक तरिकाले अभिव्यक्त गर्न सिक्नेछौं । यो काम हामीले अहिले महसुस गरिरहेको अनुभव थाहा पाएर सुरू गरौं ।"

चित्रकथाको १.१ पाठमा दिइएको भावना चित्र क्रियाकलापबाट आजको सत्र सुरू गर्नुहोस् ।

> भावना चित्रमा थप्न सकिने भावनाहरू : हैरान, आशावादी, असाहाय, तनाव, दिक्क , एक्लो, दु:खी, प्रतिबद्ध, गर्व, कृतज्ञ, दृढ, क्रोधित, सन्तुष्ट, लाज, वेवास्ता, आक्रामक ।
>
> (सहभागीहरूले चाहन्छन् भने आफ्ना भावनाहरू व्यक्त गर्न दिनुहोस् ।)

बताउनुहोस्

"तपाईले अहिले जे जस्तो महसुस गरीरहनु भएको छ त्यस्तो महसुस हुनु एक स्वाभाविक प्रक्रिया हो भन्ने सधैं याद राख्नुहोस्। आफ्नो अनुभव सुनाउन चाहनुहुन्छ भने म तपाईको कुरा सुन्न तपाईको साथमा छु ।"

> सहभागीहरूमा कहिलेकाहीं उदासिनता, रिस, चिन्ता जस्ता भावनाहरू देखापर्न सक्छन् । जटिल किसिमका भावना व्यवस्थापनमा कसरी सहयोग गर्ने भन्ने बारेमा थाहा पाउन अनुसुची २ हेर्नु होला ।

दोस्रो चरण चित्रकथा पठन .... १० मिनेट

बताउनुहोस्

"आउनुहोस् चित्रकथा मलाई केही भन्नु छ सँगसँगै पढौं ।"

सहभागीहरूलाई चित्रकथा ४ आफैँ पढन् वा पढेर एकअर्कालाई सुनाउनका लागि भन्न सकिनेछ ।

चित्रकथा ४ पढनुहोस्

तेस्रो चरण : क्रियाकलाप .... १५ मिनेट

तिनवटा अलग अलग मेटाकार्डमा यि शब्द लेखेर टास्नुहोस् : दृढ, निष्क्रिय र आक्रामक शब्दहरू

बताउनुहोस्

"आज हामी सञ्चारका ३ वटा तरिकाहरूको तुलना गर्दैछौं । दृढ सञ्चार भनेको हामी कस्तो महसुस गर्दछौं र के चाहन्छौँ त्यसलाई इमान्दार र सम्मानजनक ढङ्गले व्यक्त गर्नु हो । निष्क्रिय सञ्चार भनेको हाम्रो भावना र चाहनालाई स्पष्ट ढङ्गले राख्न नसक्नु हो । हाम्रो भावना र आवश्यकतालाई रूखो र अशिष्ट तरिकाले अभिव्यक्त गर्नु चाँहि आक्रामक सञ्चार हो ।"

सहभागीहरूलाई सञ्चारका विशेषताहरूको बारेमा सोध्नुहोस् । दृढ, निष्क्रिय र आक्रामक सञ्चार गर्दा व्यक्तिले के के भन्दछ ? स्वर कस्तो सुनिन्छ ? अनुहार तथा शरीरको हाउभाउ कस्तो हुन्छ ?

सहभागीहरूसंग चित्रकथाका पात्रहरुले प्रयोग गरेका सञ्चारका विशेषताहरू छलफल गर्नुहोस् ।

दृढ (आकाश/शाान्त)	१. आफ्नो चाहना र भावना अभिव्यक्त गर्ने, २. आँखामा हेरेर कुरा गर्ने, ३. बिचमा कुरा नकाटी अर्को व्यक्तिलाई पनि आफ्नो चाहना वा भावना अभिव्यक्त गर्न मौका दिने,
निष्क्रिय (शान्ति)	४. केही पनि नभन्ने, ५. भुइँतिर हेरिरहने, ६. अरुलाई नै बोल्न दिईरहने , ७. अरुले आफूलाई अनादर वा हेपेर बोल्दा चुपचाप लागीरहने,
आक्रामक (दीपक)	८. छुच्चो शब्दहरू प्रयोग गर्ने, ९. शारीरिक आक्रमण गर्ने, १०. अरू बोल्दै गर्दा बिचमै रोक्ने, ११. ठुलो ठुलो स्वरमा चिच्याउने, कराउने, १२. अर्काको आलोचना गर्ने र दोष लगाउने, १३. धाकधम्की दिने,

चौथो चरण : मुख्य अवधारणाको प्रतिविम्बन.. ३ मिनेट

बताउनुहोस्

म, मेरो, मलाई जस्ता आफु केन्द्रित हुने शब्दबाट कुराकानी सुरूवात गरी हामी दृढ सञ्चार गर्न सक्दछौं । यी शब्दहरूको प्रयोगले अन्य व्यक्तिले तपाईले महसुस गरेको भावना, महसुस गर्नुको कारण, तपाईको आवश्यकता र तपाईको लागि उनीहरुले गर्नुपर्ने कुरा वा व्यवहार बारे स्पष्ट हुन सहयोग गर्दछ । यहाँ केही उदाहरणहरू दिइएका छन् ।

- तपाईंले ठुलो स्वरमा "चुप लाग्" भनेर भन्दा मेरो चित्त दुख्यो । कृपया अर्को पटकदेखि मलाई नरम स्वरमा चुप लाग्न भन्नुहोला ।
- तपाईंले बिच बिचमा बोलिरहँदा म निराश वा दिक्क महसुस गर्दछु । मलाई मेरो कुरा भनिसक्न समय दिन सक्नुहुन्छ अनि त्यसपछि तपाईको कुरा भन्नुहोला ?
- गणित बिषयको समस्या समाधान गर्न नसकेको र नबुझेको कारणले मलाई तनाव हुन्छ । यसलाई समाधान गर्न म तपाईंको सहयोग चाहन्छु ।

सहभागीहरूले हालसालै गरेको आक्रामक वा निष्क्रिय सञ्चारका बारेमा सम्झन लगाउनुहोस् । एकैछिन समय दिएर भन्न लगाउनुहोस् । त्यो अवस्थामा दृढ सञ्चारको तरीका प्रयोग गर्दा उनीहरूको सञ्चारमा कसरी फरक हुन्छ, त्यो पनि सोध्नुहोस् ।

"मलाई .... महशुस हुन्छ, जतिबेला .... भयो ।

कृपया तपाई .... गरि सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।"

"मलाई .... महशुस हुन्छ, जतिबेला .... भयो ।

मेरो चाहना .... हो । "

चौथो चरण : मुख्य अवधारणाको प्रतिविम्बन .... ३ मिनेट

बताउनुहोस्

दीपक, शान्ति, आकाश र जस्मिनको सञ्चार गर्ने तरिकाले अरूलाई कस्तो लाग्यो होला ? यस्तो खालको बोलीले सम्बन्धमा कस्तो असर पर्न सक्दछ ?

२ देखि ३ मिनेटसम्म सहभागीहरूलाई आफ्ना विचारहरू राख्न दिनुहोस् ।

बताउनुहोस्

"हामी जति धेरै दृढ सञ्चारका तरिका अभ्यास गर्दछौं त्यति नै धेरै आफ्ना चाहना र आवश्यकतालाई सम्मानजनक तरिकाले अघि सार्दै हाम्रो सम्बन्धलाई सकरात्मक राख्न जान्दछौं ।"

पाँचौ चरण : अभ्यास .... १० मिनेट

बताउनुहोस्

"यहाँ केही फरक परिस्थितिहरू प्रस्तुत गरिएका छन् । यी प्रत्येक परिस्थितिप्रति दृढ प्रतिक्रिया जनाउने प्रयत्न गर्नुहोस् । म, मेरो वा मलाई जस्ता आफु केन्द्रित शब्दबाट सुरू भएको वाक्य प्रयोग गर्नु

भनेको सकरात्मक र आदरभाव सहित नाइँ वा हुँदैन भन्ने एउटा तरिका हो । यी वाक्यहरू पढिरहँदा यस्तो परिस्थतिमा तपाईंका आफ्ना भावना, चाहना र आवश्यकताहरू कस्ता रहन्छन् त्यो पनि विचार गर्नुहोस् ।

१. साथीले भन्यो, “हिजो बेलुकी तिमीले गरेको गृहकार्य मलाई देखाऊ न । हेर न, मलाई गर्ने समय नै भएन ।”

   दृढ वाक्यको उदाहरण– मलाई आफूले गरेको गृहकार्य अरूलाई देखाउन राम्रो लाग्दैन । बरू तिमीले नबुझेको कुरा बुझाइदिएर सहयोग गर्न सक्दछु, हुन्छ ?

२. साथीले भन्यो, “मलाई थाहा छ, तिमी चाँडो घर पुग्नु पर्छ । तर आज अलि ढिलो गरे हुन्न ? मलाई तिमीबिना यो भोजमा बस्नै मन लाग्दैन ।”

   दृढ वाक्यको उदाहरण – तिमीलाई यो भोजमा एक्लै छोड्दा मलाई नरमाइलो लाग्छ तर म समयमै घर पुग्न जरूरी छ ।

३. भाइले ठुलो स्वरमा म्युजिक बजाइरहेको छ कि तपाईंलाई आफ्नो काममा ध्यान दिन नै गाह्रो भइरहेको छ ।

   दृढ वाक्यको उदाहरण – यो ठुलो स्वरमा बजाईएको म्युजिकले मलाई हैरान बनायो । मैले काममा ध्यान केन्द्रित गर्न नै सकिन । के यसलाई अलि कम बनाउन सकिन्छ ?

४. तपाईं भलिबल खेलाडी हुनुहुन्छ र भोलि एउटा प्रतियोगीतामा भाग लिदै हुनुहुन्छ । तपाईंकी आमाले भन्नुभयो, “तिमि भोलि घर बसेर बहिनी हेर्देउ, ल ।”

   दृढ वाक्यको उदाहरण – म भोली घर बस्न मिल्दैन किनभने मैले भलिबल प्रतियोगीतामा भाग लिदैछु । यसका लागि मैले धेरै मेहनत गरेको छु । भोलि बहिनी हेर्नका लागि म बाहेक अरू कसैलाई भन्नु राम्रो हुन्छहोला ।

५.१ चित्रकथाः बनभोजको यात्रा

सत्रको पृष्ठभुमि

यो सत्रमा रक्सी, चुरोट, गुड्खा, सुर्तीजन्य पदार्थ र लागुऔषधको प्रयोग गर्नुको कारण र यसले व्यक्तिमा पुऱ्याउने नकारात्मक प्रभावको बोध गराउँदछ । कुनै पनि व्यक्तिले लागुपदार्थको प्रयोग गर्न थाल्नुका पछाडि धेरै कारणहरू हुनसक्दछन् । लागुपदार्थको प्रयोगले प्रयोगकर्ताको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य, व्यक्तिगत सम्बन्ध, सामाजिक जीवन, शैक्षिक उपलब्धि साथै भविष्यमा पनि उसको जीवनमा नकारात्मक प्रभाव पार्ने हुदा यस्ता पर्दाथको जोखिम र परिणामहरू पहिचान गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । यस सत्रको समयावधि ४५ मिनेटको रहेको छ । सत्रमा पाँचवटा चरणहरु समावेश गरिएका छन् : पहिलो चरण (भावना चित्र) ७ मिनेट, दोस्रो चरण (चित्रकथा किताबको पठन) १० मिनेट, तेस्रो चरण (क्रियाकलाप) १० मिनेट, चौथो चरण (मुख्य अवधारणको प्रतिविम्बन) ८ मिनेट र पाँचौं चरण (अभ्यास) १० मिनेटको रहेको छ ।

सत्रको उद्देश्य :

लागुपदार्थ कसरी हानिकारक छ भन्ने ज्ञान प्राप्त गर्ने, किशोरकिशोरीका लागि लागुपदार्थले पार्ने जोखिम बारे बुझ्ने, लागुपदार्थ प्रयोगका जोखिम र परिणामहरू पहिचान गर्ने ।

सत्रको विधि र प्रक्रिया

पहिलो चरण : परिचय .... ७ मिनेट

बताउनुहोस्

"आज हामी किशोरकिशोरीहरूले लागुपदार्थ प्रयोग गर्न थाल्ने कारणहरू र यसका असरहरूबारे छलफल गर्नेछौँ।"

चित्रकथाको १.१ पाठमा दिइएको भावना चित्र क्रियाकलापबाट आजको सत्र सुरू गर्नुहोस् ।

> भावना चित्रमा थप्न सकिने भावनाहरू : हैरान, आशावादी, असाहाय, तनाव, दिक्क , एक्लो, दुःखी, प्रतिबद्ध, गर्व, कृतज्ञ, दृढ, आत्मविश्वासी, क्रोधित, सन्तुष्ट, लाज, वेवास्ता, आक्रामक, पश्चाताप, खिन्नता, उदास, मुक्त, आलस्य
>
> सहभागीहरूले चाहन्छन् भने आफ्ना भावनाहरू व्यक्त गर्न दिनुहोस् ।

बताउनुहोस्

"तपाईले अहिले जे जस्तो महसुस गरीरहनु भएको छ त्यस्तो महसुस हुनु एक स्वाभाविक प्रक्रिया हो भन्ने सधैं याद राख्नुहोस्। आफ्नो अनुभव सुनाउन चाहनुहुन्छ भने म तपाईको कुरा सुन्न तपाईको साथमा छु ।"

> सहभागीहरूमा कहिलेकाहीं उदासिनता, रिस, चिन्ता जस्ता भावनाहरू देखापर्न सक्दछन् । जटिल किसिमका भावना व्यवस्थापनमा कसरी सहयोग गर्ने भन्ने बारेमा थाहा पाउन अनुसुची २ हेर्नु होला ।

दोस्रो चरण चित्रकथा किताबको पठन .... १० मिनेट

बताउनुहोस्

"अब हामी चित्रकथा बनभोजको यात्रा सँगसँगै पढौं ।"

सहभागीहरूलाई चित्रकथा ५.१ आफैं पढन् वा पढेर एकअर्कालाई सुनाउनका लागि भन्न सकिनेछ ।

चित्रकथा ५.१ पढनुहोस्

तेस्रो चरण : क्रियाकलाप .... १० मिनेट

बताउनुहोस्

"हानिकारक लागुपदार्थमा रक्सी, चुरोट, गुड्खा, सुर्तीजन्य पदार्थ र लागुऔषध पर्दछन् । कहिलेकाही यस्ता पदार्थ कस्तो हुने रहेछ भनेर प्रयोग गर्ने इच्छा लाग्न सक्दछ । प्रयोग गर्न अरुले कर गर्नसक्दछ । यस्तो अवस्थामा यसले निम्त्याउने सम्भावित खतरा र जोखिमलाई पहिचान गर्दा अस्विकार गर्ने निर्णय लिन सहज हुन्छ । यी पदार्थहरूको प्रयोगले व्यक्तिको जिवनमा विभिन्न प्रकारले असर पुऱ्याउँदछ ।"

प्रश्न सोध्नुहोस्

"चित्रकथामा बर्णन भएअनुसार दीपक र प्रकाशले रक्सी पिएपछि कस्तो कस्तो शारीरिक प्रतिक्रिया देखाए ? उनीहरूको हेर्ने, सुन्ने, बोल्ने र हिंड्ने जस्ता शारीरिक प्रक्रियामा कस्तो असर देखियो ? उनीहरूको भावना नियन्त्रण, निर्णय क्षमता र साथीसँगको व्यवहारमा यसले कसरी प्रभाव पाऱ्यो ?"

छलफल गरी उत्तर लेख्न वा भन्नका लागी सहभागीहरूलाई केही समय दिनुहोस् ।

सम्भावित उत्तरहरू :

- **दीपक र प्रकाश डाँडाको बाटो लरखराउँदै झरे । झण्डै लडे ।**
- **बस चढेका बेला उनीहरूको होस र चेतना थिएन । आफू कहाँ गइरहेको छौं भन्ने नै अत्तोपत्तो थिएन ।**
- **झुम्म र आलस्य भएका थिए ।**
- **बिरामी जस्तै भएका थिए (रिंगाटा लाग्ने, वाक्वाकी लाग्ने, टाउको दुख्ने र खोकी लाग्ने)**

सोध्नुहोस्

दीपक र प्रकाशले रक्सी र चुरोट चाख्नुका पछाडि के के कारण थिए ?

छलफल गरी उत्तर लेख्न वा भन्न विद्यार्थीहरूलाई केही समय दिनुहोस् ।

सहभागीहरूबाट पर्याप्त कारणहरू आएनन् भने तलका बुँदाहरू दिनुहोस् ।

- उत्सुकता (प्रकाश)
- साथीहरूको सिको गर्ने चाहना (प्रकाश)
- हल्का महसुस हुन सहयोग खोजेको (दीपक)
- साँस्कृतिक रूपमा र परिवारमा नै लागुपदार्थ उपलब्ध हुने (प्रकाश)
- मिडियाको प्रभाव (प्रकाश)
- आफूलाई परिपक्व अनुभूत गर्न (दीपक र प्रकाश)
- आफ्नो सान बढाउन (दीपक र प्रकाशलाई त्यस्तो लाग्छ)

बताउनुहोस्

"लागुपदार्थका बारेमा जिज्ञासा उत्पन्न हुनु एक स्वभाविक कुरा हो । त्यसरी नै साथीहरूको सिको गर्न खोज्नु पनि किशोरकिशोरीहरुमा देखिने एक प्रचलित व्यवहार हो । किशोरकिशोरहरूलाई आफ्ना उमेरका सबैले लागुपदार्थ प्रयोग गर्छन् भन्ने लाग्नसक्दछ तर वास्तवमा संसारका ७०% किशोरकिशोर हरूले लागुपदार्थ प्रयोग गर्दैनन् । रक्सी, चुरोट, गुट्खा, लागुऔषध र सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग गर्दा किशोरकिशोरीहरूलाई कहिलेकाहीं आफू निकै नै परिपक्व वा सानदार भएजस्तो महसुस हुनसक्दछ । कसै कसैलाई भने लागुपदार्थले आफूलाई फाइदा गरेजस्तो लाग्नसक्दछ तर यसका जोखिमहरू धेरै नै छन् । यदि कसैलाई लागुपदार्थ प्रयोग गर्ने सोच आइरहेको छ भने यसका जोखिमहरूलाई विचार गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।"

सोध्नुहोस्

"दीपक र प्रकाशलाई लागुपदार्थ सुरू गर्न के ले सजिलो बनाइदियो ? शान्तिलाई लागुपदार्थ चाख्न के ले रोक्यो ? लागुपदार्थको प्रयोग नगर्न दीपक र प्रकाशलाई के कुराले सहयोग गर्यो ?"

विद्यार्थीहरूलाई जोडा बनाएर छलफल गर्न वा आफ्ना उत्तरहरू लेख्न केही मिनेट दिनुहोस् । विद्यार्थीहरूले तलका जस्तै बुँदाहरूमा संक्षेपीकरण गलार्न् ? नगरे यहाँ हेर्नुहोस् ।

जोखिम तत्व	सुरक्षित तत्व
साथीहरूको नकारात्मक प्रभाव (दीपकले प्रकाश र शान्तिलाई दबाब दियो)	दौंतरीहरूको सकारात्मक प्रभाव (प्रकाशले शान्तिलाई रोक्यो, जस्मिन र शान्तिले एउटा सहमति गरे, शान्तिलाई करिना दिदिको सुझावले दीपकसँग कुरा गर्न सहयोगी भयो ।
दीपकका बुबाले घरमा रक्सी र चुरोट खाने गर्छन्।	अभिभावकको मार्ग निर्देशन (प्रकासको बाबा)

शान्तिलाई विद्यालयको कामले तनाव र नकारात्मक सोच आइरहेको थियो, यसलाई सामना गर्न लागुपदार्थले सहयोग गर्छ कि भन्ने मनमा लागेको थियो ।	बिश्वाशिलो वयस्क व्यक्तिहरूको मार्ग निर्देशन (प्रेम सरको सुझाब)
लागुपदार्थले गर्ने हानि बारे जानकारी नहुनु ।	लागुपदार्थका सम्भावित हानिकारक प्रभावहरूका बारेमा जानकारी हुनु ।

चौथो चरण : मुख्य अवधारणाको प्रतिविम्बन .... ८ मिनेट

बताउनुहोस्

"अब केही समय आफ्नै जीवनको बारेमा सोच्नुहोस् । कल्पना गनुहोस्, तपाईलाई भविष्यमा लागुपदार्थ चाख्न के ले उत्प्रेरित गर्छहोला ? लागुपदार्थ प्रयोग नगर्न तपाइलाई के कुराले सहयोग गर्न सक्दछहोला ? यी प्रश्नहरूको उत्तर यहाँ सुनाउनु पर्दैन तर यसमा केही समय सोच्नुहोस् त ।"

सहभागीहरुलाई केहि समय सोच्न दिनुहोस् ।

लागुपदार्थको प्रयोगले व्यक्तिलाई दैनिक क्रियाकलापहरू गर्न असमर्थ वा गर्नै मन नलाग्ने बनाउँदछ । त्यसरी नै यसले साथीहरूसँग घुलमिल नहुने, सामाजिक कार्यहरूमा भाग नलिने, विद्यालय नजाने र अन्य आवश्यक कामहरू छोड्ने, साथी फेरिरहने, ढाँट्ने, परिवारका सदस्यसँग झगडा गर्ने र आफैलाई शारीरिक हानी हुने जस्ता जोखिम निम्ताउँदछ ।

प्रश्नहरू सोध्ने :

१. दीपक लडेको भए के हुन्थ्यो ?
   - उसलाई चोटपटक लाग्नसक्थ्यो ।

२. दीपकले कक्षाहरू छुटाएको भए के हुन्थ्यो ?
   - ऊ जाँचमा फेल हुने साथीहरूसँगै माथिल्लो कक्षामा नचढ्ने खतरा हुन्थ्यो ।

३. यदि दीपकले भलिबलको अभ्यास छुटाइरहेको भए के हुन्थ्यो ?
   - ऊ आफूलाई खुशी वा रमाइलो लाग्ने कामबाट बन्चित हुनुपर्थ्यो ।

४. के दीपकले चुरोट र रक्सी सेवन गर्दा आफूलाई राम्रो मान्छे ठान्यो होला ? वा त्यसको सेवनले उसलाई आफू नराम्रो महसुस गरायो ?

बताउनुहोस्

"लागुपदार्थको प्रयोगले वर्तमान र आउने भविष्यमा थुप्रै नकरात्मक प्रभाव पार्दछ ।"

पाँचौ चरण अभ्यास ....१० मिनेट

बताउनुहोस्

"तपाईंको उमेर समुहका व्यक्तिहरुलाई लागुपदार्थले पार्नसक्ने ३ वटा असरहरु के के हुनसक्छन् ?"

लागुपदार्थ प्रयोगका ३ वटा असरहरू लेख्नका लागि सहभागीलाई २ देखि ३ मिनेट समय दिनुहोस् ।

बताउनुहोस्

"लागुपदार्थ प्रयोग गर्नका लागी दबाब महसुस हुँदा वा प्रयोग गर्दै आउनुभएको छ भने अब तपाईं के गर्नुहुन्छ ? तपाईले कोबाट र कसरी सहयोग लिनुहुन्छ ? यस्तो अवस्थामा सहजकर्ता वा अरू कुनै बिश्वासीलो व्यक्तिको मद्दत लिनु स्वाभाविक हुन्छ ।"

नोटः सहभागीहरुलाई स्थानीय सहायता प्रणालीको टेलिफोन नम्बर दिन जरूरी हुन्छ । सत्र सकिएपछि यसलाई सेतोपाटीमा लेख्नुहोस् ।

बताउनुहोस्

"सहायताको लागि मनोविमर्शकर्ता वा अन्य सहयोगी संघसंस्थाबाट सहयोग लिन सक्नुहुन्छ । याद राख्नुहोस्, लागुपदार्थ प्रयोग गर्दै आइरहनुभएको छ र यसलाई छोड्न चाहनुहुन्छ भने तपाईको साथमा अन्य सहयोगी व्यक्तिहरु हुनेछन्, तपाई एक्लो हुनुहुन्न ।"

५.२ चित्रकथा : दीपकको जोखिमपूर्ण व्यवहार

सत्रको पृष्ठभुमि

यो सत्रमा रक्सी, चुरोट, गुड्खा, सुर्तीजन्य र लागुपदार्थ प्रयोगको दबाब पहिचान गरी अस्वीकार गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ भन्ने कुराको बोध गराउँदछ ।यदि कोहि व्यक्ति लागुपदार्थको कुलतमा वा प्रयोगको जोखिममा रहेका छन् भने अरू व्यक्तिबाट सहयोग लिनु सधैं आवश्यक हुन्छ । सहयोग लिनु भनेको व्यक्तिको सबल पक्ष हो किनकि यसबाट व्यक्तिलाई आफु स्वयंम जागरूक हुन र कठिनाइ सामना गर्न साहस मिल्दछ । यस सत्रको समयावधि ४५ मिनेटको रहेको छ । सत्रमा पाँचवटा चरणहरु समावेश गरिएका छन् : पहिलो चरण (भावना चित्र) ७ मिनेट, दोस्रो चरण (चित्रकथा किताबको पठन) १० मिनेट, तेस्रो चरण (क्रियाकलाप) १५ मिनेट, चौथो चरण (मुख्य अवधारणको प्रतिविम्बन) ३ मिनेट र पाँचौं चरण (अभ्यास) १० मिनेटको रहेको छ ।

सत्रको उद्धेश्य :

लागुपदार्थको प्रयोग अस्वीकार गर्ने तरिका पहिचान गर्ने । विश्वाशिलो वयस्क व्यक्तिबाट कहिले सहयोग लिने र कसरी त्यस सम्बन्धी जानकारी प्राप्त गर्ने ।

सत्रको विधि र प्रक्रिया

पहिलो चरण : परिचय .... ७ मिनेट

बताउनुहोस्

आज हामी रक्सी, चुरोट, गुड्खा, सुर्तीजन्य पदार्थ र लागुऔषध प्रयोगका लागि करकापमा पर्दा कसरी ...नाइँ भन्ने र कसरी विश्वाशिलो वयस्क व्यक्तिको सहयोग लिने भन्ने बारेमा सिक्नेछौं ।

चित्रकथाको १.१ पाठमा दिइएको भावना चित्र क्रियाकलापबाट आजको सत्र सुरू गर्नुहोस् ।

> भावना चित्रमा थप्न सकिने भावनाहरू : हैरान, आशावादी, असाहाय, तनाव, दिक्क, एक्लो, दुःखी, प्रतिबद्ध, गर्व, कृतज्ञ, दृढ, आत्मविश्वासी, क्रोधित, सन्तुष्ट, लाज, वेवास्ता, आक्रामक, पश्चाताप, खिन्नता, उदास, मुक्त, आलस्य
>
> सहभागीहरूले चाहन्छन् भने आफ्ना भावनाहरू व्यक्त गर्न दिनुहोस् ।

बताउनुहोस्

“तपाईंले अहिले जे जस्तो महसुस गरीरहनु भएको छ त्यस्तो महसुस हुनु एक स्वाभाविक प्रक्रिया हो भन्ने सधैं याद राख्नुहोस्। आफ्नो अनुभव सुनाउन चाहनुहुन्छ भने म तपाईंको कुरा सुन्न तपाईको साथमा छु ।”

> सहभागीहरूमा कहिलेकाहीं उदासिनता, रिस, चिन्ता जस्ता भावनाहरू देखापर्न सक्छन् । जटिल किसिमका भावना व्यवस्थापनमा कसरी सहयोग गर्ने भन्ने बारेमा थाहा पाउन अनुसुची २ हेर्नु होला ।

दोस्रो चरण चित्रकथा किताबको पठन .... १० मिनेट

"अब हामी चित्रकथा दीपकको जोखिमपूर्ण व्यवहार सँगसँगै पढौं । यो ५.१ को निरन्तरता हो ।"

सहभागीहरूलाई चित्रकथा ५.२ आफैँ पढन् वा पढेर एकअर्कालाई सुनाउनका लागि भन्न सकिनेछ ।

चित्रकथा ५.२ पढनुहोस्

तेस्रो चरण : क्रियाकलाप .... १५ मिनेट

बताउनुहोस्

"कसैले रक्सी, चुरोट, गुड्खा, सुर्तीजन्य पदार्थ र लागुऔषध खान प्रस्ताव गर्दा के भन्ने र के गर्ने भन्ने कुरा जान्नु जरूरी हुन्छ । एकछिन प्रकाश र शान्तिको ठाउँमा आफूलाई राखेर सोच्नुहोस् त । दीपकले तपाईलाई हानिकारक पदार्थ खान दिइरहेको छ । यस्तो बेला तपाईंको प्रतिक्रिया के हुन्थ्यो होला ?"

सहभागीहरूलाई आफ्ना विचारहरू राख्न केही समय दिनुहोस् ।

बताउनुहोस्

"कसैले तपाईलाई लागुपदार्थ प्रयोग गर्न दबाब वा कर गर्दैछ र तपाई प्रयोग गर्न चाहनुहुन्न भने त्यो अस्वीकार वा नाई भन्न सक्ने धेरै उपायहरू हुन्छन् । यस्तो अस्वीकार गर्ने सीप तथा रणनीतिहरुले तपाईलाई कठिन अवस्थामा सधै सहयोगी हुन्छन् ।"

"अस्वीकार गर्ने सीपको पहिलो चरणमा कुनैपनि व्यक्तिले पहिलो पटक लागुपदार्थ प्रयोग गर्नुको कारण बुझ्नु रहेको छ । यसो गर्दा करकाप गर्ने व्यक्तिलाई प्रतिक्रिया दिन सजिलो हुन्छ ।"

सोध्नुहोस्

"कथामा, दीपकले कसरी प्रकाशलाई रक्सी र चुरोट सेवन गर्न कर गरिहेको थियो ? तपाईंको विचारमा दीपकले किन रक्सी र चुरोट सेवन गरिहेको थियो होला ? दीपकले प्रकाशलाई रक्सी र चुरोट चाख्न किन भनेको होला ?"

सहभागीहरूलाई आफ्ना विचारहरू राख्न केही समय दिनुहोस् ।

दीपकले रक्सी र चुरोट सेवन गर्नुका केही सम्भावित उत्तरहरू

- **दीपक राम्रो देखिन चाहन्थ्यो ।**
- **दीपक परिपक्व भएको महसुस गर्न चाहन्थ्यो ।**
- **दीपकले उदास महसुस गरिहेको थियो त्यसैले केही रोमाञ्चक काम गर्न चाहन्थ्यो ।**

दीपकले प्रकासलाई रक्सी र चुरोट चाख्न कर गर्नुको केही सम्भावित उत्तरहरू

- **ऊ साथीसँग केही रोमाञ्चकारी काम गर्न चाहन्थ्यो ।**
- **उसले प्रकाशसँग बसेर रक्सी र चुरोट सेवन गर्दा अझ मज्जा आउँछ भन्ने सोच्यो ।**

यी कारणहरूलाई हेर्दा प्रकाशले दीपकलाई कस्तो प्रतिक्रिया दिन सक्थ्यो ?

प्रकासको संभावित प्रतिक्रिया ○ दीपक, चुरोट पिउनाले कसरी शान्त देखिन सकिएला ? यो त मैले बुझ्िन, यसले तिमीले सोचे जस्तो शान्त बनाउदैन । ○ म तिमीसँग रमाइलो गर्न चाहन्छु तर मलाई रक्सी र चुरोट पिउँदा रमाइलो हुन्छ भन्ने लाग्दैन, दिपक ।

बताउनुहोस्

“अस्वीकारको दोस्रो सीप भनेको कर गरिरहेको व्यक्तिलाई लागुपदार्थ प्रयोगको परिणामबारे आफ्नो स्पष्ट विचार वा राय बताइदिनु हो ।”

सोध्नुहोस्

”कथा सम्झनुहोस्, करिना दिदीले शान्तिलाई रक्सी पिउँदाको कस्तो अनुभव बताइन् । उनले कस्ता कस्ता परिणामहरू भोगेकी थिइन् ?”

सहभागीहरूलाई आफ्ना विचारहरू राख्न केही समय दिनुहोस् ।उनिहरुले भन्न छुटाएमा तलका उदाहरणहरू थप्न सकिन्छ । ○ रक्सीले उनको शरीर र दिमागमा पारेको असर (चक्कर लाग्ने, चेतना कम हुने आदि) ○ नृत्यको अभ्यास गर्दा सुरताल नै बिर्सेको स्थिति ○ मातेपछि अरूलाई पुऱ्याउन सक्ने हानि

सोध्नुहोस्

“तपाईंको विचारमा रक्सी पिउनुका अरू सम्भावित परिणामहरू के के होलान् ?”

सहभागीहरूलाई आफ्ना विचारहरू राख्न केही समय दिनुहोस् ।

बताउनुहोस्

“विकल्पहरूका बारेमा सुझाव दिनु तेस्रो अस्वीकार गर्ने सिप हो । उदाहरणका लागि बनभोजको यात्राको बेला आराम महसुस गर्नका लागि शान्ति चुरोट खाने कुरामा लोभिइन् । आराम महसुस गर्नका लागि शान्तिले अरू के उपायहरु गर्न सक्थिन ? ”

सहभागीहरूलाई आफ्ना विचारहरू राख्न केही समय दिनुहोस् । उदाहरणका लागि... ○ टिभी हेर्न सक्थिन् । ○ सङ्गित सुन्न सक्थिन् । ○ बाहिर कतै घुम्दै साथीसँग कुरा गर्न सक्थिन् ।

सोध्नुहोस्

"आराम महसुस गर्नका लागि चुरोट नखाएर अरू के के विकल्पहरू अनपाउन सकिएला त ?"

सहभागीहरूलाई आफ्ना विचारहरू राख्न केही समय दिनुहोस् ।

बताउनुहोस्

"अहिले छलफल गरेका अस्विकार गर्ने सबै सिपहरु व्यक्तिलाई हानिकारक पदार्थ सेवन गर्न कर गरिरहेको बेला जोगिने उपयोगी रणनीतिहरू हुन् । अब यी रणनीतिहरूको अभ्यास गरौं, साथीसँग मिलेर जोडी बनाउनुहोस् । एक जनाले दीपकको र अर्कोले प्रकाशको भूमिका निर्वाह गर्नुहोस् । भूमिका निर्वाह गर्दा कथामा जस्तै दिपकले प्रकासलाई रक्सि चुरोट सेवनलाई कर गर्ने तर प्रकाशले अहिलेसम्म हामीले सिकेको अस्वीकारको सीप प्रयोग गर्ने ।"

सहभागीहरूलाई जोडा जोडा मिलेर अभिनय गर्न दिनुहोस् ।

बताउनुहोस्

"अस्वीकार वा नाइँ भन्न धेरै गाह्रो हुन्छ। त्यसकारण अस्वीकार वा नाई भन्नका लागी धेरै सीपहरु जानिराख्न र अभ्यास गर्न आवस्यक पर्दछ । यसो गरेमा आफूले कुनैपनि असुरक्षीत तथा असहज अवस्थामा पनि सहजै अस्वीकार भन्न सकिन्छ । यस्ता सिपहरुको नियमित अभ्यासले व्यक्तिलाई दक्ष बनाउँछ । "

चौथो चरण : मुख्य अवधारणाको प्रतिविम्बन .... ३ मिनेट

बताउनुहोस्

अस्वीकार वा नाइँ भन्न सधै सजिलो हुदैन, यसका लागी तपाई संग एक भन्दा धेरै अस्वीकारका रणनितिहरु हुनु पर्दछ । लागुपदार्थको प्रयोग गरिरहनुभएको छ भने विश्वासिलो व्यक्तिहरूको सहयोग खोज्न आवश्यक हुन्छ । लागुपदार्थको प्रयोगले आफू र अरूलाई पुऱ्याइरहेको हानिलाई स्वीकार गर्नु र सहयोग खोज्नु लाज मान्नु पर्ने हुदैन । सहायता माग्नु भनेको सबलताको लक्षण हो किनकि यसबाट तपाईंमा आत्म जागरूकता र कठिनाइ सामना गर्ने साहस बढाउँछ ।

सोध्नुहोस्

"तपाईलाई लागुपदार्थको प्रयोग बारे जान्ने जिज्ञासा हुँदा सोध्न सकिने र आवश्यक पर्दा सहायता लिन मिल्ने विश्वासिलो व्यक्तिहरू को को होलान् ?"

सहभागीहरूलाई आफ्ना विचारहरू राख्न केही समय दिनुहोस् ।

बताउनुहोस्

"तपाईले सहयोग लिन सक्ने विश्वासिलो व्यक्तिहरू तपाईंका बुबाआमा, सहजकर्ता, प्रशिक्षक र परिवारका सदस्यहरू हुनसक्छन् । याद राख्नुहोस्, तपाईंले मलाई पनि भेट्न सक्नुहुनेछ ।"

किशोरकिशोरहरूले गोप्यरूपमा सम्पर्क राख्न सक्ने बाल-हेल्पलाइन र समुदायमा आधारित अन्य सेवाहरू पहिचान गरि त्यसको जानकारी दिनुहोस् ।

पाँचौ चरण अभ्यास .... १० मिनेट

बताउनुहोस्

"अस्वीकार रणनीति सिक्नुको अर्थ कसैले लागुपदार्थ प्रस्ताव गरेको खण्डमा के गर्ने भन्ने योजना हुनु हो । आफूलाई काम लाग्ने योजना बनाइराख्नु एकदमै जरूरी हुन्छ । केही समय सोचेर आ-आफ्ना अस्वीकार गर्ने रणनीतिहरूको सुचि गर्नुहोस् ।"

मेरा अस्वीकार रणनीतिहरू

मैले रक्सी, चुरोट, गुड्खा, सुर्तीजन्य पदार्थ र लागुऔषध प्रयोग नगर्ने ३ वटा कारणहरू

१...

२...

३...

उदाहरणहरू

- ✓ यो मेरो शरीर र मस्तिष्कका लागि हानिकारक छ भन्ने मलाई थाहा छ ।
- ✓ म बिरामी पर्न चाहान्न ।
- ✓ म आफैँलाई चोट पार्ने जोखिम मोल्न सक्दिन ।
- ✓ म मेरो विद्यालयको पढाइ बिग्रियोस् भन्ने चाहन्न ।
- ✓ म मेरो सम्बन्ध बिग्रियोस् भन्ने चाहन्न ।

मलाई कसैले लागु पदार्थ सेवन गर्न प्रस्ताव गरेको खण्डमा "नाइँ" भन्ने ३ उपायहरु १................
....

२...

३...

उदाहरणहरू

- ✓ दृढतापूर्वक र स्पष्ट तरिकाले "नाइँ" भन्ने ।
- ✓ प्रश्तावको वेवास्ता गर्ने र त्यहाँ बाट अन्तै जाने ।
- ✓ अर्को "नाइँ" भन्ने साथीसँग बस्ने ।
- ✓ आफुलाई विश्वास लाग्ने वयस्क व्यक्तिसँग आफुलाई दबाब दिइएको कुरा सुनाउने ।

मसँग जिज्ञासा भएमा वा सहयोग चाहिएमा सहयोग लिन सकिने २ जना विश्वासीलो वयस्क व्यक्तिहरु

१ ....

२ ....

बताउनुहोस्

"तपाईंहरुलाई मध्ये कसैलाई २ जना वयस्क व्यक्तिहरु थाहा पाउन वा खोज्न कठीनाई हुन सक्दछ । यस्तो हुनु स्वाभाविक कुरा हो । तपाईसँग कुनै प्रश्नहरू भएमा अथवा सहयोग चाहिएमा वा तपाईले सहयोग लिनसक्ने अरू मान्छेका बारेमा सोच्नु परेमा मलाई पनि सम्झन सक्नुहुन्छ ।"

ऐच्छिक प्रश्नहरू

"लागुपदार्थ प्रयोग गरिरहेको वा प्रयोगको जोखिममा रहेको साथीलाई कसरी सहयोग पुऱ्याउनु हुन्छ र सहयोग सम्बन्धी जानकारी दिनुहुन्छ ? "

६.१ चित्रकथाः के तिमी मेरो कुरा सुन्दैछौ ?

सत्रको पृष्ठभुमि

यो सत्रमा अन्य व्यक्तिहरूसँगको सकरात्मक सम्बन्धले सुस्वास्थ्य प्रर्बद्धन हुन्छ भन्ने कुराको बोध गराउँदछ । सकरात्मक सम्बन्ध निमार्ण गर्न र यसलाई कायम राख्न सक्रिय सुनाइ एक महत्त्वपूर्ण सीप हो । यस सत्रको समयावधि ४५ मिनेटको रहेको छ । सत्रमा पाँचवटा चरणहरु समावेश गरिएका छन् : पहिलो चरण (भावना चित्र) ७ मिनेट, दोस्रो चरण (चित्रकथा किताबको पठन) १० मिनेट, तेस्रो चरण (क्रियाकलाप) १५ मिनेट, चौथो चरण (मुख्य अवधारणको प्रतिविम्बन) ३ मिनेट र पाँचौं चरण (अभ्यास) १० मिनेटको रहेको छ ।

सत्रको उद्धेश्य :

कुनै पनि सम्बन्धमा सहयोगी र असहयोगी व्यवहारहरू पहिचान गर्ने, सक्रिय श्रवणकर्तामा हुने सिप पहिचान गर्ने ।

सत्रको विधि र प्रक्रिया

पहिलो चरण : परिचय .... ७ मिनेट

बताउनुहोस्

आज हामी सम्बन्ध निमार्णको महत्त्वबारे छलफल गर्न गईरहेका छौं ।

चित्रकथाको १.१ पाठमा दिइएको भावना चित्र क्रियाकलापबाट आजको सत्र सुरू गर्नुहोस् ।

> भावना चित्रमा थप्न सकिने भावनाहरू : हैरान, आशावादी, असाहाय, तनाव, दिक्क, एक्लो, दुःखी, प्रतिबद्ध, गर्व, कृतज्ञ, दृढ, आत्मविश्वासी, क्रोधित, सन्तुष्ट, लाज, वेवास्ता, आक्रामक, पश्चाताप, खिन्नता, उदास, मुक्त, आलस्य, अफ्ट्यारो, रमाइलो, हर्षित, सुरक्षित
>
> सहभागीहरूले चाहन्छन् भने आफ्ना भावनाहरू व्यक्त गर्न दिनुहोस् ।

बताउनुहोस्

"तपाईंले अहिले जे जस्तो महसुस गरीरहनु भएको छ त्यस्तो महसुस हुनु एक स्वाभाविक प्रक्रिया हो भन्ने सधैं याद राख्नुहोस्। आफ्नो अनुभव सुनाउन चाहनुहुन्छ भने म तपाईंको कुरा सुन्न तपाईको साथमा छु ।"

> सहभागीहरूमा कहिलेकाहीं उदासिनता, रिस, चिन्ता जस्ता भावनाहरू देखापर्न सक्दछन् । जटिल किसिमका भावना व्यवस्थापनमा कसरी सहयोग गर्ने भन्ने बारेमा थाहा पाउन अनुसुची २ हेर्नु होला ।

दोस्रो चरण चित्रकथा किताबको पठन .... १० मिनेट

"अब हामी चित्रकथा के तिमी मेरो कुरा सुन्दैछौ ? सँगसँगै पढौं ।"

सहभगीहरूलाई चित्रकथा ६.१ आफैँ पढ्न वा पढेर एकअर्कालाई सुनाउनका लागि भन्न सकिनेछ ।

चित्रकथा ६.१ पढ्नुहोस्

तेस्रो चरण क्रियाकलाप .... १५ मिनेट

बताउनुहोस्

"सम्बन्ध भनेको हाम्रो अरू कोही व्यक्तिसँगको नाता हो । परिवारका सदस्य, साथी, सहजकर्ता र समुदायका व्यक्तिहरूसँग हाम्रो विभिन्न किसिमको सम्बन्ध हुन्छ । यी सबैसँग सकारात्मक सम्बन्ध रहनु सुस्वास्थ्यका लागि महत्त्वपूर्ण कुरा हो । तर कहिलेकाहीँ हामी यस्तो सम्बन्ध गाँस्न पुग्छौं जसले हामीलाई नरमाइलो महसुस गराउँछ र सम्बन्धलाई मिलाउन पनि कठिन हुन्छ । आज हामी सम्बन्ध व्यवस्थापनका बारेमा केही कुराहरू गरौं जसले गर्दा हाम्रा केहि सम्बन्धहरूका कारण उत्पन्न भएका भावनाहरू सम्हाल्न सिकौं ।"

सोध्नुहोस्

"कथामा दीपक र प्रकाशको मेलमिलापमा समस्या आएका बेला उनीहरूलाई कस्तो लाग्यो ? एकआपसमा कुराकानी गरेपछि उनीहरूलाई कस्तो महसुस भयो ? "

सहभागीहरूलाई जोडा जोडामा छलफल गर्न केही समय दिनुहोस् ।

सोध्नुहोस्

"कथामा दीपक, प्रकाश र जस्मिनका कुन कुन व्यवहारहरू उनीहरूको बिचको सम्बन्धका लागि उपयोगी थिएनन् ? र कुन कुन व्यवहारहरू सम्बन्धका लागि उपयोगी थिए ?"

<table>
<tr><th colspan="2">सहभागीहरूसँग छलफल गर्नका लागि केही बुँदाहरू तल दिइएका छन् ।</th></tr>
<tr><th>सहयोगी व्यवहार</th><th>असहयोगी व्यवहार</th></tr>
<tr><td>○ एकअर्काका कुरा सुन्ने र छलफल गर्ने,
○ कसैसँग शान्त ढङ्गले कुराकानी गर्न सकिँदैन भने अरू कसैको सहयोग माग्ने,
○ आफूले गरेको काम प्रती उत्तरदायी हुने, कसैलाई नराम्रो गर्न पुगियो भने माफी माग्ने,
○ आफ्नो चाहना र आवश्यकता स्पष्ट राख्ने,
○ व्यक्तिको अवस्थालाई स्वीकार गर्ने र ऊप्रति आदर प्रकट गर्ने,
○ कृतज्ञता दर्शाउने र प्रशंसा गर्ने,</td><td>○ अरूलाई वास्ता नगर्ने र पन्छाउन खोज्ने,
○ अरूलाई शारीरिक रूपले हानि पुग्ने काम गर्ने,
○ एकअर्कालाई आरोप लगाउने,
○ को ठिक र को बेठिक भन्ने विषयमा तर्क गर्ने,
○ अर्कालाई विभिन्न नाम राख्ने,
○ अरुलाई होच्याउने,</td></tr>
</table>

चौथो चरण : मुख्य अवधारणको प्रतिविम्बन .... ५ मिनेट

बताउनुहोस्

"तपाईको आफ्नो जीवनको एउटा सम्बन्धका बारेमा सोच्नुहोस् जसमा धेरै सहयोगी विशेषताहरु छन् ।

यो सम्बन्धले तपाईंलाई कस्तो महसुस गराउँदछ ?"

सहभागीहरूलाई जोडा जोडामा छलफल गर्न केही समय दिनुहोस् ।

बताउनुहोस्

"सम्बन्धले हामीलाई सुरक्षित, सँगैरहेको र खुसी महसुस गराउँदछ । यस्तो सम्बन्ध निमार्ण गर्ने प्रयास गर्नु महत्त्वपूर्ण रहन्छ । यस्तो सम्बन्ध हाम्रो व्यवहार र क्रियाकलापको माध्यमबाट निमार्ण गर्न सकिन्छ । तथापि सबै सम्बन्धहरूमा हामीलाई रमाइलो महसुस नहुन सक्दछ, यस्तो भावना महसुस हुनु स्वाभाविक हो । हाम्रा सबै सम्बन्धहरू सँधै सकारात्मक नै हुन्छन् र हुनैपर्छ भन्न सकिदैन । तर सम्बन्धले उत्पन्न गर्ने भावना र सम्बन्धको व्यवस्थापनमा म तपाईंलाई सहयोग गर्न तयार छु ।"

पाँचौ चरण अभ्यास .... ८ मिनेट

बताउनुहोस्

कथामा सक्रिय तरिकाले सुन्न सक्ने सीपले दीपक र प्रकाशलाई सम्बन्ध व्यवस्थापनमा सहयोग पुऱ्यायो । तपाईले अरुको कुरालाई ध्यानपूर्वक वा सक्रिय रूपले सुनिरहेको देखाउने २ वटा कुरा लेख्नुहोस् वा रेखाचित्र कोर्नुहोस् । जस्तै के भन्न सकिन्छ होला ? वा आफूले ध्यान दिइरहेको देखाउन तपाई के गर्नुहुन्छ ?

सम्भावित उत्तरहरू

१. अर्को व्यक्ति बोल्दै गर्दा बिचमा नबोल्ने,

२. ध्यान अन्त खिच्न सक्ने कुराहरूलाई टाढै राख्ने,

३. अर्काले बोलिरहेको विषयमा थप प्रश्न गर्ने,

४. बोल्ने व्यक्तिको अनुहार र शारीरिको हाउभाउ हेर्ने

५. तलमाथि टाउको हल्लाउने,

६. सुनेर आफुले बुझ्को कुरालाई स्पष्टीकरण गर्ने, उदाहरणका लागि "दीपकले तपाईको बारेमा के सोच्यो होला भन्ने कुराले तपाईंलाई चिन्ता लागेको छ, मैले बुझेको ठिक छ ?"

बताउनुहोस्

"तपाईहरु आफ्नो छेउमा बसिरहेको व्यक्तितिर फर्कनुहोस् र यो हप्ताभरि गरेका कामहरूका बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् । उहाँसँग कुराकानी गर्दा आज छलफल गरेको सक्रिय सुनाइको सीप प्रयोग गर्न नबिर्सनु होला ।"

छलफल पछि भन्नुहोस्

"मलाई आशा छ यो कुराकानी तपाईंका लागि फलदायी भयो होला । एक अर्कालाई ध्यान दिएर सुन्नु सम्बन्ध व्यवस्थापनका लागि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण तरिका हो । यो अभ्यासका लागि समय दिनुभएकोमा यहाँलाई धेरै धेरै धन्यवाद !"

६.२ चित्रकथा : शान्तिले आमासँगको द्वन्द्व व्यवस्थापन गर्छिन्

सत्रको पृष्ठभुमि

यो सत्रमा प्रतिकूल परिस्थितिहरूलाई सामना वा व्यवस्थापन गर्न व्यक्तिले आफ्नो भावनाको ख्याल गर्नु, आवश्कतालाई दृढ तरिकाले राख्नु, सक्रिय सुनाइ सिपको प्रयोग गर्नु, द्वन्द व्यवस्थापनमा महत्त्वपूर्ण हुन्छ भन्ने कुराको बोध गराउँदछ । यस सत्रको समयावधि ४५ मिनेटको रहेको छ । सत्रमा पाँचवटा चरणहरु समावेश गरिएका छन् : पहिलो चरण (भावना चित्र) ७ मिनेट, दोस्रो चरण (चित्रकथा किताबको पठन) १० मिनेट, तेस्रो चरण (क्रियाकलाप) १५ मिनेट, चौथो चरण (मुख्य अवधारणको प्रतिविम्बन) ३ मिनेट र पाँचौं चरण (अभ्यास) १० मिनेटको रहेको छ ।

सत्रको उद्धेश्य :

द्वन्द्वको अनुभव भएका बेला प्रतिक्रिया दिने उपयोगी तरिकाहरू पहिचान गर्ने । द्वन्द्वको बेला हाम्रो प्रतिक्रियाले कसरी सम्बन्धलाई प्रभाव पार्दछ भनेर बुझ्ने ।

सत्रको विधि र प्रक्रिया

पहिलो चरण : परिचय .... ७ मिनेट

बताउनुहोस्

आज हामी द्वन्द्व परेका बेला दिइने प्रतिक्रियाको महत्त्वका बारेमा छलफल गर्नेछौँ ।

चित्रकथाको १.१ पाठमा दिइएको भावना चित्र क्रियाकलापबाट आजको सत्र सुरू गर्नुहोस् ।

> भावना चित्रमा थप्न सकिने भावनाहरू : हैरान, आशावादी, असाहाय, तनाव, दिक्क, एक्लो, दुःखी, प्रतिबद्ध, गर्व, कृतज्ञ, दृढ, आत्मविश्वासी, क्रोधित, सन्तुष्ट, लाज, वेवास्ता, आक्रामक, पश्चाताप, खिन्नता, उदास, मुक्त, आलस्य, अफठ्यारो, रमाइलो, हर्षित, सुरक्षित
>
> सहभागीहरूले चाहन्छन् भने आफ्ना भावनाहरू व्यक्त गर्न दिनुहोस् ।

बताउनुहोस्

"तपाईले अहिले जे जस्तो महसुस गरीरहनु भएको छ त्यस्तो महसुस हुनु एक स्वाभाविक प्रक्रिया हो भन्ने सधैं याद राख्नुहोस्। आफ्नो अनुभव सुनाउन चाहनुहुन्छ भने म तपाईको कुरा सुन्न तपाईको साथमा छु ।"

> सहभागीहरूमा कहिलेकाहीं उदासिनता, रिस, चिन्ता जस्ता भावनाहरू देखापर्न सक्दछन् । जटिल किसिमका भावना व्यवस्थापनमा कसरी सहयोग गर्ने भन्ने बारेमा थाहा पाउन अनुसुची २ हेर्नु होला ।

दोस्रो चरण चित्रकथा किताबको पठन .... १० मिनेट

"आउनुहोस् चित्रकथा शान्तिले आमासँगको द्वन्द व्यवस्थापन गर्छिन् सँगसँगै पढौं ।"

सहभगीहरूलाई चित्रकथा ६.२ आफै पढन् वा पढेर एकअर्कालाई सुनाउनका लागि भन्न सकिनेछ ।

चित्रकथा ६.२ पढनुहोस्

तेस्रो चरण क्रियाकलाप .... १५ मिनेट

बताउनुहोस्

"व्यक्तिको अरुसंगको सम्बन्धहरुमा कुनै पनि बेलामा द्वन्द्व आइपर्नसक्दछ । हामीले त्यस्ता द्वन्द्वप्रति देखाउने प्रतिक्रियाले नै हाम्रो सम्बन्धलाई प्रभावित बनाउन सक्दछ ।"

सोध्नुहोस्

"कथामा शान्तिलाई नयाँ मोबाइल फोन चाहिएको विषयमा शान्ति र उनकी आमा बिच भएको असहमतिले गर्दा उनिहरुलाई कस्तो महसुस भएको थियो ?"

सम्भावित उत्तरहरू

१. शान्तिलाई उसको कुरा कसैले नसुनिदिएको, नबुझिदिएको क्रोध, निराशा र अन्याय महसुस भयो ।
२. शान्तिका बोलीवचन र मोबाइल फोनको मागले उनकी आमालाई निराश बनायो र चित्त दुख्यो ।

सोध्नुहोस्

"कथामा शान्तिको आमा प्रतिको प्रतिक्रिया सम्बन्धमा कसरी असहयोगी थियो ? त्यसरी नै उनकी आमाको शान्ति प्रतिको प्रतिक्रिया कसरी असहयोगी थियो ?"

सम्भावित उत्तरहरू

१. शान्तिले आमालाई ठुलो स्वरमा लोभी भनिन् र जुरुक्क उठेर गइन ।
२. आमाले शान्तिलाई फोन किन चाहियो भनेर उनको आवश्यकता बुझ्ने कोशिस गर्नु भएन र उनलाई केही भन्ने अवसर नै पनि दिनुभएन । शान्तिले मोवाइल फोन राख्न नहुने कारणहरू मात्र ठुलो ठ्लो स्वरमा भन्नुभयो ।

सोध्नुहोस्

"अन्त्यमा शान्ति र उनकी आमाले के फरक काम गरे जसले उनीहरू बीचको द्वन्द्व टुङ्ग्यायो ? यसले उनीहरूको बीचको संम्बन्धलाई कसरी प्रभावित बनायो ?"

सम्भावित उत्तरहरू

१. शान्तिले आफूलाई रिस उठेको र शान्त भएर उहाँसँग कुरा गर्न केही समय लाग्ने कुरा आमालाई बताइन् । शान्त हुनका लागि शान्तिले हजूरआमासँग कुरा गरिन् । उनले आमासँग माफ मागिन् र आमाले भन्न खोजेको कुरा ध्यानपूर्वक सुन्ने प्रयत्न गरिन् ।

२. आमाले शान्ति कुरा गर्नका लागि तयार भए नभएको सोध्नु र एक्लै बसेर शान्त हुनका लागि उनलाई १५ मिनेट समय दिइन् । आमाले पनि माफी माग्नु भयो र शान्तिलाई फोन किन चाहिएको हो भनेर बुझ्ने प्रयत्न गर्दै उनलाई अहिले कस्तो महशुस भइरहेको छ त्यो पनि सोध्नुभयो । शान्तिले मोबाइल फोन राख्ने कुरा अहिले उचित नभएको भन्दै शान्तिको ईच्छालाई अरू उपायबाट सम्बोधन गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा आमाले बताइनुभयो । (शान्तिले कहिलेकाहीँ आमाको फोन प्रयोग गर्न पाउँछिन् जसले गर्दा उनी साथीहरू संग कुराकानी गर्न सक्छिन् ।)

चौथो चरण : मुख्य सन्देशको प्रतिविम्बन .... ३ मिनेट

बताउनुहोस्

"हालसालै तपाईको कसैसँग द्वन्द्व वा झगडा भएको अबस्था सम्झनुहोस् । त्यो बेला तपाईंलाई कस्तो महशुस भएको थियो ? तपाईले कस्तो प्रतिक्रिया दिनुभयो ?"

जोडा जोडामा छलफल गर्न सहभागीलाई २-३ मिनेट समय दिनुहोस् ।

बताउनुहोस्

"एकअर्काको कुरामा असहमति हुनु स्वभावीक प्रक्रिया हो । धेरैजसो व्यक्तिहरुले आफ्ना सम्बन्धहरुमा आएका समस्याले कठिन भावनाहरू महसुस गरिरहेका हुन्छन् । अरू व्यक्तिहरुले हामीसँग कस्तो व्यवहार गर्छन् भन्ने कुरा हाम्रो हातमा छैन तर द्वन्द्व व्यवस्थापनको सीपले सकरात्मक सम्बन्ध निर्माणमा सहयोग गर्दछ । यदि सकरात्मक सम्बन्ध निर्माणमा समस्या भोगिरहनु भएको छ भने कोही विश्वासीलो व्यक्ति संग सहायता लिनु उत्तम विचार हो ।"

पाँचौ चरण अभ्यास .... १० मिनेट

बताउनुहोस्

"साथीसँग जोडी बनाई तलको परिस्थिति मध्ये कुनै एउटा छानेर अभिनय गर्नुहोस् । त्यो परिस्थितिमा तपाईको सहयोगी र असहयोगी प्रतिक्रियाको अभिनय प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभिनयका लागि छान्नु पर्ने परिस्थिति

१. तपाईहरू २ जना असल साथी हुनुहुन्छ र प्राय सँगसँगै काम गरेर दिनहरु बित्छ । यसैबिचमा १ जनाले अर्को कुनै साथीसँग धेरै समय बिताउन थाल्नुभएको छ । यसकारण तपाईंको साथी निराश हुनुभएकोछ ।

२. एक जना साथीले अर्को एक जना साथीका बारेमा कक्षामा सबैका अगाडि हाँसिमजाक गर्नेगर्छन् । यसले गर्दा जस माथि हाँसिमजाक गरिएको हो त्यो साथीलाई वाक्कदिक्क लागिरहेको छ ।

३. तपाईले एकजना साथीलाई हप्ताको अन्त्यतिर बाहिर घुम्न जाऊँ भन्नुहुन्छ तर ती साथीले पढ्नु पर्ने कारण देखाउँदै घुम्न जान असमर्थ रहेको कुरा गर्छन् । तर तपाईंले यी साथी अरू नै कोहीसँग घुम्दै गरेको र तपाईंलाई जानकारी सम्म पनि नगरेको कुरा थाहा पाउनुहुन्छ ।

४. तपाईंले आफूलाई मन पर्ने कुनै टिभी कार्यक्रम हेरिहेका बेलामा तपाईंको अभिभावक आउनुहुन्छ र गृहकार्य सक्नु पर्छ भन्दै टिभी बन्द गरिदिनुहुन्छ । तपाईंलाई टिभी कार्यक्रम पूरै हेर्न मन छ तर पाउनुभएन ।

५. तपाईंले साथीहरूसँग कतै घुम्न जाने योजना बनाउनु भएको थियो तर बुबाआमाले घरमा काम सघाउनु पर्ने भएकाले जान नमिल्ने भन्नुभयो । तपाई निराश हुनुभएको छ ।

सोध्नुहोस्

"अहिले तपाईहरुले प्रस्तुत गर्नुभएको अभिनयमा सहयोगी र असहयोगी प्रतिक्रियाले के के कुरामा फरक पार्यो ?"

६.३ चित्रकथा : एकअर्काका लागि हामी यहाँ

सत्रको पृष्ठभुमि

यो सत्रमा अन्तरवैयक्तिक सु-सम्बन्धका लागी अर्को व्यक्तिको भावना बुझिदिन समानुभूतिपूर्ण व्यवहार महत्त्वपूर्ण छ भन्ने कुराको बोध गराउँदछ । समानुभूतिको अभ्यासले हामीलाई अरुप्रति सहयोगी क्रियाकलाप र व्यवहार गर्ने मार्गतर्फ अग्रसर गराउँदछ । यस सत्रको समयावधि ४५ मिनेटको रहेको छ । सत्रमा पाँचवटा चरणहरु समावेश गरिएका छन् : पहिलो चरण (भावना चित्र) ७ मिनेट, दोस्रो चरण (चित्रकथा किताबको पठन) १० मिनेट, तेस्रो चरण (क्रियाकलाप) १० मिनेट, चौथो चरण (मुख्य अवधारणको प्रतिविम्बन) ५ मिनेट र पाँचौं चरण (अभ्यास) १३ मिनेटको रहेको छ ।

सत्रको उद्धेश्य :

समानुभूति भन्नाले अर्को व्यक्तिले कस्तो महसुस गरिरहेको छ त्यो बुझिदिनु हो भन्ने ज्ञान प्राप्त गर्ने । समानुभूतिलाई सम्बन्ध निर्माणको एक महत्त्वपूर्ण सीपको रूपमा चिन्ने ।

सत्रको विधि र प्रक्रिया

पहिलो चरण : परिचय .... ७ मिनेट

बताउनुहोस्

"आज हामी एकअर्कालाई बुझिदिने कुराको महत्त्व र त्यसले हामीलाई कसरी असल साथी हुन र सुमधुर सम्बन्ध बनाउन मद्दत गर्दछ भन्ने बारेमा छलफल गर्नेछौँ ।"

चित्रकथाको १.१ पाठमा दिइएको भावना चित्र क्रियाकलापबाट आजको सत्र सुरू गर्नुहोस् ।

> भावना चित्रमा थप्न सकिने भावनाहरू : हैरान, आशावादी, असाहाय, तनाव, दिक्क, एक्लो, दुःखी, प्रतिबद्ध, गर्व, कृतज्ञ, दृढ, आत्मविश्वासी, क्रोधित, सन्तुष्ट, लाज, वेवास्ता, आक्रामक, पश्चाताप, खिन्नता, उदास, मुक्त, आलस्य, अफ्ट्यारो, रमाइलो, हर्षित, सुरक्षित
>
> सहभागीहरूले चाहन्छन् भने आफ्ना भावनाहरू व्यक्त गर्न दिनुहोस् ।

बताउनुहोस्

"तपाईले अहिले जे जस्तो महसुस गरीरहनु भएको छ त्यस्तो महसुस हुनु एक स्वाभाविक प्रक्रिया हो भन्ने सधैं याद राख्नुहोस्। आफ्नो अनुभव सुनाउन चाहनुहुन्छ भने म तपाईको कुरा सुन्न तपाईको साथमा छु ।"

> सहभागीहरूमा कहिलेकाहीं उदासिनता, रिस, चिन्ता जस्ता भावनाहरू देखापर्न सक्दछन् । जटिल किसिमका भावना व्यवस्थापनमा कसरी सहयोग गर्ने भन्ने बारेमा थाहा पाउन अनुसुची २ हेर्नु होला ।

दोस्रो चरण चित्रकथा किताबको पठन .... १० मिनेट

"अब हामी चित्रकथा एकअर्काका लागि हामी यहाँ सँगसँगै पढौं ।"

सहभगीहरूलाई चित्रकथा ६.३ आफैं पढन् वा पढेर एकअर्कालाई सुनाउनका लागि भन्न सकिनेछ ।

चित्रकथा ६.३ पढनुहोस्

तेस्रो चरण क्रियाकलाप .... १० मिनेट

बताउनुहोस्

"अर्को व्यक्तिले महसुस गरिरहेको भावनालाई आफुले बुझ्दिनुलाई समानुभुति भनिन्छ । समानुभूतिको अभ्यास गर्दा हामीले अर्काको सोचाई र भावना थाहा पाउन जरुरी हुन्छ । समानुभूतिले हामीलाई अरुप्रति सहयोगी क्रियाकलाप र व्यवहार गर्ने बाटोतर्फ अग्रसर गराउँछ ।"

सोध्नुहोस्

"तपाईले भोगीरहनु भएको परिस्थिति र भावना अर्को व्यक्तिले बुझ्दिएको छ भन्ने कुराको अनुभूत तपाईलाई के ले गराउँदछ ?"

उहारहणहरू

१. जब कसैले मैले भनेको कुरालाई बुझ्रेर उसले फेरि भनिदिएमा ।

२. जब कसैले मलाई महसुस भएको भावन पहिचान गर्दछ र मलाई बुझ्न सकेको कुरा व्यक्त गर्दछ । वा मेरा अनुभवहरुसँग एकाकार हुन्छ ।

३. कठिन परिस्थितिबाट जुधिरहेको बेला कसैले मेरो साँच्चिकै ख्याल गरी सहयोग गरेको भन्ने मलाई हुन्छ ।

चौथो चरण : मुख्य अवधारणाको प्रतिविम्बन .... ५ मिनेट

बताउनुहोस्

कथामा आकाश र उसका साथीहरूले कहाँ कहाँ समानुभूतिको अभ्यास गरेकाछन् ? समानुभूति देखाउने के के कुरा भने र के गरे ?

जोडा जोडामा छलफल गर्न सहभागीहरुलाई २–३ मिनेटको समय दिनुहोस्

उदाहरण

१. आकाशले भन्छन्, "हो आमा काकीलाई गाह्रो भइरहेको छ ।"

२. आकाशले सोच्दछ, "काकीलाई अहिले कस्तो महसुस भइरहेको होला ?"

३. आकाश र उसका साथीहरूले बासु काकीले एक्लो महसुस गरेको कुरा बुझ्दिन्छन् । उनलाई त्यस्तो महसुस हुन कम होस् भनेर सहयोग गर्ने उपायहरू खोज्छन् जस्तै उनको बगैँचा सरसफाई गर्न जाने ।

४. जब प्रकाश बासु काकीको छेवैबाट गएँ काकी एक्लो र निराश देखिनु भयो ।

पाँचौ चरण अभ्यास ....१३ मिनेट

सहभागीहरूलाई जोडा जोडा बनाउन भन्नुहोस् र बताउनुहोस् ...

बताउनुहोस्

“कल्पना गर्नुहोस, तपाईंको एकजना साथीलाई गृहकार्य गर्न ठुलो चुनौती भएको छ र यसले उसलाई तनाव दिइरहेकोछ । यस्तो बेलामा समानुभूति नझल्कने प्रतिक्रियाहरू के के होलान् ?

उत्तरहरू

1. **ओहो ! तिमीले गृहकार्य अझै सकेका छैनौ ?**
2. **गृहकार्य कत्ति सजिलो थियो त । यसले तिमीलाई किन समस्या पार्‍यो भन्ने कुरा मैले बुझिनँ ।**
3. **त्यो तिम्रो समस्या हो, मेरो होइन ।**
4. **यो गृहकार्य त हो नि कुन ठुलो कुरा हो र ? यसका कारण किन तनाव लिनु पर्‍यो ?**

बताउनुहोस्

समानुभूतिपूर्ण प्रतिक्रियाका उदाहरणहरू के के हुनसक्दछन् ?

उत्तरहरू

1. **जब गृहकार्य गाह्रो लाग्थ्यो मलाई पनि त्यस्तै तनाव हुन्थ्यो ।**
2. **तिमीलाई गृहकार्य गाह्रो भएको कुराले म दुखी छु । तिमीलाई यो किन यति तनावपूर्ण भयो भन्ने म बुझ्न सक्छु ।**
3. **तिमीलाई गृहकार्यले दिएको तनाव देख्दा मलाई पनि दुख लागेकोछ । म तिमीलाई कुनै तरिकाले सहयोग गर्न सक्छु ?**

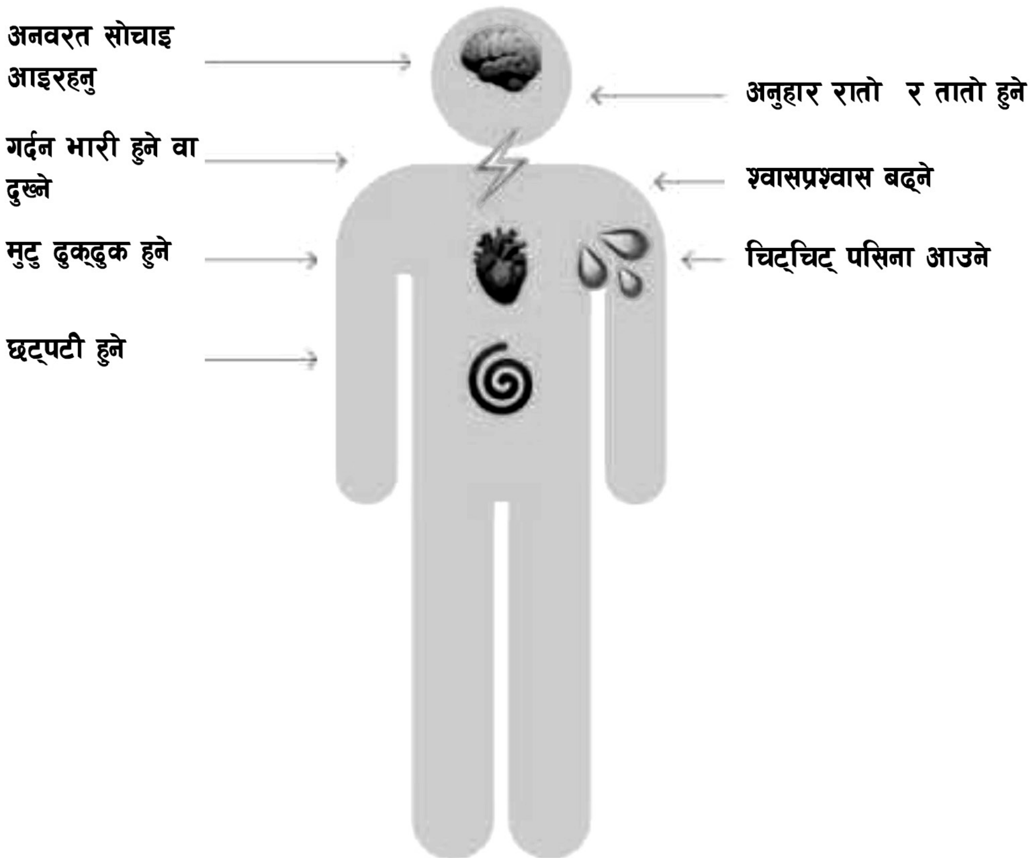
प्रश्न सोध्नुहोस्

तपाईंहरूलाई कसैले समानुभूति प्रकट गरेको समय सम्झनु होस् र लेख्नुहोस् ।

तपाईंहरूले कसैलाई समानुभूति प्रकट गरेको समय सम्झनु होस् र लेख्नुहोस् ।

अनुसूचीहरू

अनुसूची १ : शरीरका अङ्गमा देखिने तनाव प्रतिक्रिया



अनुसूची २ : जटिल भावनाहरूको व्यवस्थापनमा सहयोग

चिन्ता, रिस, निराशा र खिन्न महसुस भइरहेका बेला सिक्न र क्रियाकलापमा भाग लिन गाह्रो हुन्छ । सहभागीहरूका यस्ता भावना व्यवस्थापनमा सहयोग गर्नु पनि सहजकर्ताले गर्न सक्ने धेरै कामहरू मध्ये एक हो । सहभागीहरूमा यस्ता जटिल भावनाहरू देखिएमा यसो गर्न सकिन्छ :

१. यस्तो महसुस हुनु स्वाभाविक कुरा हो । तपाईंको सहयोगका लागि म छु भन्नुहोस् । जस्तै : "हामी सबैलाई कहिलेकाहीँ .... महसुस हुन्छ र यस्तो हुनु स्वाभाविक हुन्छ ।" यस्तो बेला हामीले गर्न सक्ने पहिलो काम भनेको आफूलाई महसुस भइरहेको अनुभव अरूसँग भन्नु हो । "तपाईंले मलाई जुनसुकै बेला पनि भेटेर कुरा गर्न वा लेखेर दिन सक्नुहुन्छ ।"

२. प्रश्नहरू सोध्नु वा कुनै क्रियाकलापमा सामेल गराउनु अघि सहभागीले अहिले महसुस गरीरहेको भावनालाई बुझिदिनुहोस् र महत्त्व दिनुहोस् । "तपाईंले अहिले महसुस गरीरहनु भएको भावना कति गाह्रो छ भन्ने कुरा म बुझ्न सक्दछु ।" त्यसरी नै "म देखिरहेको छु तपाईंलाई अहिले .... महसुस भइरहेकोछ । तपाईंलाई यस्तो भएको कुरा सुन्दा मलाई पनि दु:ख लागेको छ ।"

३. पिडाको कारण बुझ्ने प्रयत्न गर्नुहोस् तर उसले किन र के भएर यस्तो अनुभव गरीरहेको भन्ने बारेमा तपाईंको मनगडन्ते कारण नदिनुहोस् । बरू यसो भन्नुहोस् "मलाई लाग्छ तपाईंलाई यस्तो महसुस हुनुमा केही न केही कारण त होला नि ।" अथवा "तपाईंलाई किन यस्तो महसुस भइरहेको छ भन्ने कुराको कारण भन्न सक्नुहुन्छ ?"

४. भावनाहरू अभिव्यक्त हुने मौका दिनुहोस् । सहभागीहरूले आफुलाई विभिन्न तवरले अभिव्यक्त गर्न सक्छन् । यसो पनि भन्न सकिन्छ, "हामीलाई जटिल भावनाहरूले उकुसमुकुस पारेका बेला तिनलाई बाहिर निकाल्यो भने मन हलुङ्गो हुन्छ । तिनलाई बाहिर निकाल्ने धेरै उपायहरू छन् जस्तै : कसैसँग आफ्नो पीर सुनाउने , आफ्ना सोचाइहरूलाई कापीमा उतार्ने, लामो लामो र गहिरो श्वास लिने छोड्ने र शरीर चलाउने । तपाईंलाई यी उपायहरू मध्ये कुन चाहिँ उपायले मद्दत गर्ला भन्ने लाग्छ ?"

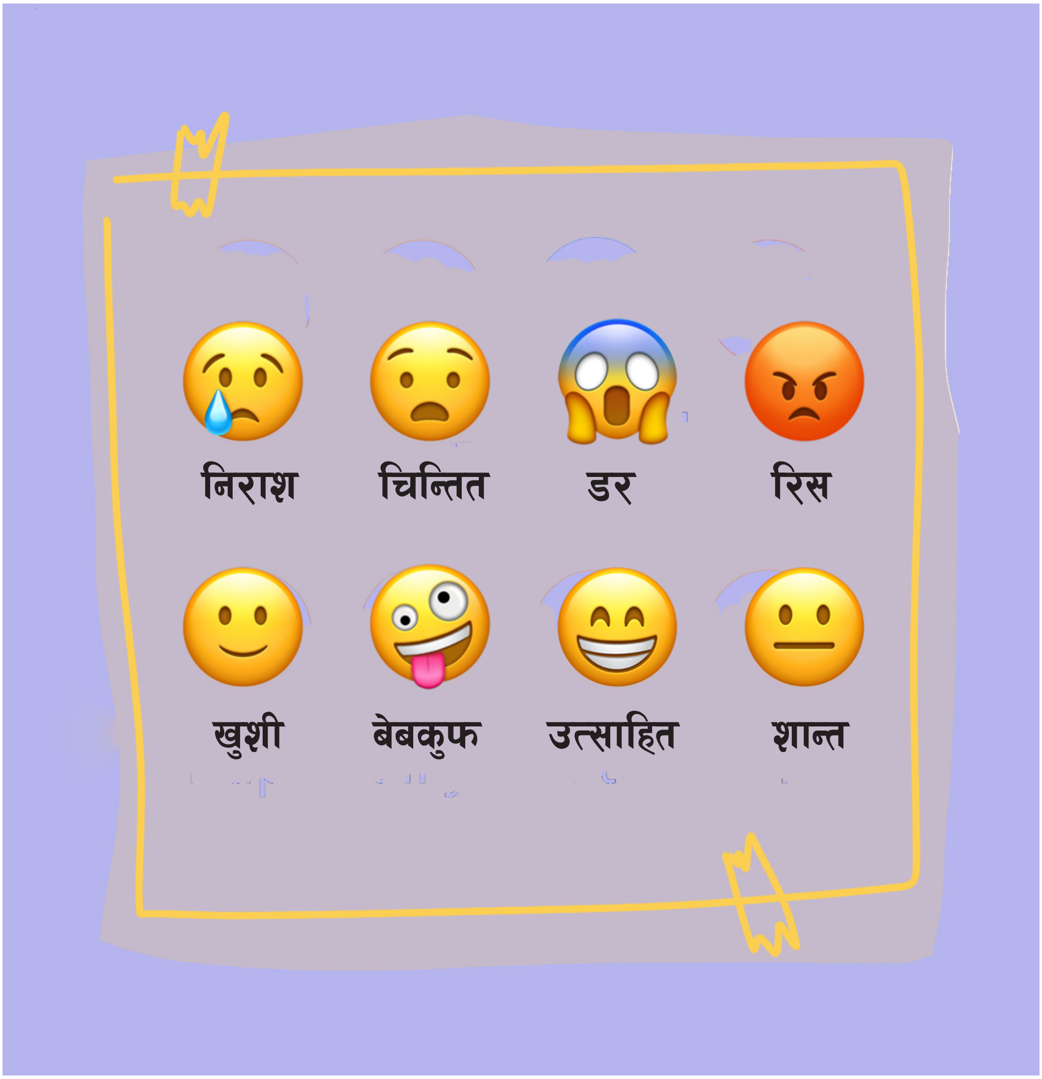
५. सहभागीहरूलाई भावनात्मक पिडाले दु:ख दिइरह्यो र क्रियाकलापमा नै बाधा पार्न थाल्यो भने थप सहयोगका लागि विज्ञसंग सम्पर्क गर्न पठाउनुहोस् ।

कस्तो अवस्थामा सहभागीलाई थप सहयोग लिन मद्दत गर्ने ?

समय समयमा सहभागीहरूको मन, व्यवहार र काम गर्ने क्षमतामा परिवर्तनहरू देखापर्न सक्दछन् । यस्ता केही परिवर्तनहरू वृद्धिविकासका चरणहरूसँग सम्बन्धीत पनि हुनसक्दछन् । तर यस्ता समस्याहरू हप्तौं हप्तासम्म कायम रहेमा र दैनिक कामहरूमा वाधा गर्न थाले भने सहयोग लिनुपर्ने हुन्छ । त्यसरी नै कहिलेकाहीं मानसिक स्वास्थ्यका बारेमा गरेका कुराकानीहरूले पनि सहभागीहरूमा यस्तै समस्या देखिने सम्भावना हुनसक्छ ।

सहभागीहरूको व्यवहार र भावनासँग सम्बन्धित कुनै चासो, चिन्ता र जिज्ञासा भएमा मनोविमर्शकर्ता, मनोविज्ञ, सामाजिक कार्यकर्ता, नर्स , शिक्षक वा प्रधानाध्यापकसँग पनि कुरा गर्न सकिन्छ ।

अनुसूची ३ : भावना चित्र



अनुसूची ४ : सहजकर्ताको लागि पुर्व तयारी जाँच सुची

कथन	चिन्ह
के तपाईसँग शान्दार शान्ति चित्रकथाको संगालो, सन्दर्भ सामाग्री, निर्देशिका कक्षा पाठ योजनाको पुस्तक छ ?	
के तपाईले शान्दार शान्ति चित्रकथाको संगालो, सन्दर्भ सामाग्री, निर्देशिका कक्षा पाठ योजनाको पुस्तक अध्ययन गर्नु भएको छ ?	
के तपाईले सामाजिक भावनात्मक सीप सिकाई तालिम लिनु भएको छ ?	
के तपाईले आधारभुत मनोसामाजिक सहयोग तालिम लिनु भएको छ ?	
के तपाईले सहजिकरणका लागि आवश्यक तालिम सामाग्रीहरु व्यवस्थापन गर्नु भएको छ ? जस्तै : भावना चित्र, चित्रकथा संगालोको किताब, कागज, मार्कर, टेप, नोटबुक आदि ।	
के तपाईले तालिम सहजिकरणका लागि कार्यतालिका र समय निर्धारण गर्नु भएको छ ?	
के तपाईले तालिम सहजिकरणका लागि सरोकारवाला व्यक्ति तथा निकायहरुसँग आवश्यक समवन्य गर्नु भएको छ ?	
के तपाईसँग तपाइँको आफ्नो सुस्वास्थ्यको हेरचाह गर्ने कुनै योजना छ ?	
के तपाईले आफ्नो सुपरिवेक्षकबाट अभिमुखीकरण प्राप्त गर्नुभएको छ ?	
के तपाईसँग नियमित सुपरिवेक्षण बैठकहरूको तालिका छ ?	
के तपाईले उपयुक्त व्यक्तिहरूलाई सहयोग गर्नु अघि सहमति लिने र सहमति फारमहरूमा हस्ताक्षर गर्नु भएको छ ?	
के तपाईसँग कार्यक्रम आयोजना गर्न आवश्यक समय र ठाउँ छ ?	
के तपाईले सत्र सहजिकरण गर्ने स्थान सुरक्षित छ ?	

अनुसुची ५ : बालबालिका तथा किशोरकिशोरीको सहयोगका लागि सूचना :

यहाँ आउनु भएकोमा धन्यवाद ! १३ सत्रको अवधिमा यो सहयोग कार्यक्रममा भावनाहरू, तनाव व्यवस्थापन, आत्म–सम्मान, समस्या समाधान, लागुपदार्थको ज्ञान, पहिचान, निर्णय निर्माण र अन्तरव्यक्तिगत सम्बन्धमा केन्द्रित सीप निर्माण मार्फत बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको सुस्वास्थ्य विकासमा सहयोग गर्न केन्द्रित हुनेछ ।

यदि तपाईं कुनै पनि प्रश्न वा गतिविधिहरूसँग सहमत हुनुहुन्न भने तपाईंसँग कुनै पनि समयमा जवाफ नदिन वा कार्यक्रममा भाग नलिन पाउने अधिकार छ । यदि तपाईंले कुनै किसिमको भावनात्मक कठिनाइ अनुभव गर्नुभयो भने कृपया सहजकर्तालाई सूचित गर्नुहोस् । उहाँहरूले तपाईंलाई कुनै उपयुक्त सहयोग खोज्न मद्दत गर्नुहुनेछ ।

सत्रहरू गोप्य हुन्छन् तर यदि सहजकर्ताले तपाईंलाई वा अरूको लागि केहि जोखिम हुन सक्ने कुरा देख्नु भयो भने उहाँहरूले संलग्न सबैको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने उद्देश्यले गोपनीयता तोड्न सक्नुहुनेछ ।

यदि तपाईंसँग सत्रहरूको प्रकृति, उल्लेख गरिएका विशिष्ट सीपहरू वा अरू कुनै कुराका बारेमा कुनै प्रश्नहरू छन् भने कृपया सहजकर्तासँग कुरा गर्न नहिचकिचाउनुहोस् । यदि तपाई यस सहयोग कार्यक्रमको सहभागी हुन सहमत हुनुहुन्छ भने कृपया सूचित सहमति फारममा हस्ताक्षर गर्नुहोस् र सहजकर्तालाई फिर्ता गर्नुहोस् ।

अनुसूची ६ : सहमति फारम

तपाई सहभागी वा सहमत हुनु अघि तपाईंले कार्यक्रमको जानकारी र यो सहमति फारम पढ्नुभयो र बुझ्नुभएको छ भनी निश्चित गर्नुहोस् । त्यसपछि तपाईंको सहमति प्रदान गर्न र तल सही गर्न प्रत्येक बक्समा टिक गर्न सुनिश्चित गर्नुहोस् । यदि तपाइ १८ वर्षभन्दा कम उमेरको हुनुहुन्छ भने तपाईंले यो फारममा तपाईंका आमाबुवा वा अभिभावकको हस्ताक्षर साथै तपाईंको आफ्नै हस्ताक्षर गर्न आवश्यक छ । यदि तपाईंसँग यस फारमका बारेमा कुनै प्रश्न छ भने तपाईंको विश्वासिलो मान्छेसँग कुरा गर्नुपर्दछ । सहजकर्तासँग पनि कुरा गर्न स्वतन्त्र महसुस गर्नुहोस् ।

कथन	सहभागी भएका बालबालिका तथा किशोरकिशोरी	अभिभावक वा स्याहारकर्ताको स्विकृति
मैले कार्यक्रमको जानकारी पाएको छु ।		
यस कार्यक्रमका सत्रहरूमा म आफू वा मेरो बच्चाले भाग लिनको लागि सहमत छु ।		
म बुझ्छु कि यदि म आफैं वा अरूको लागि खतरामा छु वा यदि मेरो बच्चा आफैं वा अरूको लागि खतरा छ भने वा बाल दुर्व्यवहारको रिपोर्ट छ भने गोपनीयता लागु नहुन सक्छ ।		
म बुझ्छु कि मेरो वा मेरो बच्चाको सहभागीता स्वेच्छिक हो र म वा मेरो बच्चा कुनै पनि समयमा सहमति फिर्ता लिन स्वतन्त्र छौं ।		

सहभागी

मैले जानकारी पत्र पढेको छु । माथिका सबै बुँदाहरू बुझेको छु । म यस सामाजिक भावनात्मक सिप सिकाइ कार्यक्रममा भाग लिन सहमत छु ।

सहभागी नाम : ....

हस्ताक्षर :...

मिति : ....

१८ वर्ष मुनिका सहभागीका अभिभावक वा हेरचाहकर्ता :

मैले जानकारी पत्र पढेको छु । माथिका सबै बुँदाहरू बुझेको छु । म मेरो बच्चालाई यस कार्यक्रममा भाग लिन दिन सहमत छु ।

अभिभावक वा हेरचाहकर्ताको नाम : ....

हस्ताक्षर : .... मिति : ....

अनुसूची ७ : सामाजिक भावनात्मक क्षमता तथा सिकाइ प्रि-पोस्ट टेस्ट प्रश्नावली

म तपाईहरूसँग सामाजिक भावनात्मक क्षमता तथा सिकाइ सम्वन्धी प्रश्नावलीमा कुराकानी गर्न जादैछु । यी प्रश्नहरूमा म तपाइसगँ तपाईको सामाजिक भावनात्मक सिप विकास सम्बन्धी तपाईको ज्ञान, प्रवृत्ति र अभ्यास सम्बन्धी केही सिपहरू बारे छलफल गर्नेछु । म तपाईसँग प्रश्न सँगसगै त्यसको सम्भावित उत्तरहरू पनि भन्नेछु तपाईले अनुभव वा महसुस गर्नु भएको आधारमा उत्तर दिनुहोला ।

सहभागीको नाम : .... लिङ्ग : ....

उमेर .... (पूरा भएको वर्ष)   सम्पर्क ठेगाना/फोन नम्बरः ....

क्र.स.	प्रश्नावली	सम्भावित उत्तरहरू
मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्य		
1.MPH1	के तपाईंलाई आफ्नो मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य एकअर्कासँग कसरी सम्बन्धीत छन् भन्ने कुरा बुझ्नु भएको छ ?	बुझ्केको छु ....२ बुझ्केको छु पनि, छैन पनि ....१ बुझ्केको छैन ०
2.MPH2	के तपाईलाई मानसिक स्वास्थ्य पनि शारीरिक स्वास्थ्य जत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ जस्तो लाग्छ ?	उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ ....२ महत्त्वपूर्ण छ पनि छैन पनि ....१ उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छैन ०
3.MPH3	के तपाई आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यलाई राम्रो बनाउने क्रियाकलापहरू गर्न सक्षम हुनुहुन्छ ?	सक्षम छु ....२ सक्षम छु पनि छैन पनि ....१ सक्षम छैन ०
भावनात्मक नियमन		
4.ER1	के तपाई आफ्नो विभिन्न भावनाहरूले (जस्तै, खुसी, उत्साह, दुःख, घृणा, रिस आदि) तपाईको शरीरलाई कसरी असर गर्दछ भनेर थाहा पाउन सक्नुहुन्छ ?	थाहा पाउँछु ....२ थाहा पाउँछु थाहा पाउँदिन पनि......१ थाहा पाउँदिन ०
5.ER2	तपाई निराश भएको बेला के तपाईंलाई आफ्नो व्यवहार अथवा कार्यहरू (क्रियाकलापहरू) नियन्त्रण गर्न गाह्रो हुन्छ ?	गाह्रो हुन्छ ....२ गाह्रो हुन्छ पनि गाह्रो हुँदैन पनि .....० गाह्रो हुँदैन १
तनाव व्यवस्थापन		
6.SM1	तपाईँले आफू निराश हुँदा वा तनाव महसुस गर्दा आफैलाई शान्त वा सजिलो पार्ने सकारात्मक तरिकाहरू अभ्यास गर्ने गर्नुभएको छ ?	गर्ने गर्दछु ....२ गर्दछु पनि गर्दिंन पनि ....१ गर्ने गर्दिन ०

7.SM2	के तपाई आफुलाई कत्तिको तनाव महसुस भईरहको छ भन्ने कुरा थाहां पाउनु हुन्छ ?	थाहाँ पाउँछु ....२ थाहाँ पाउँछु थाहां पाउँदिन पनि ....१ थाहाँ पाउँदिन ०
समस्या समाधान		
8.PS1	जब तपाईंलाई कुनै समस्या आइपर्दछ, त्यतिबेला के तपाई त्यस समस्यालाई समाधान गर्ने विभिन्न तरिकाहरूका बारेमा सोच्ने गर्नुहुन्छ ?	सोच्ने गर्दछु ....२ सोच्ने गर्दछु पनि सोच्ने गर्दिंन पनि..१ सोच्ने गर्दिंन् ०
9.PS2	के तपाईंलाई समस्या समाधान गर्ने सिपहरू तनाव वा अप्ठ्यारा अवस्थाको सामना गर्न महत्त्वपूर्ण छन् जस्तो लाग्दछ ?	महत्त्वपूर्ण छ ....२ महत्त्वपूर्ण छ पनि छैन पनि ....१ महत्त्वपूर्ण छैन ०
अन्तरवैयक्तिक सिपहरू		
10.IS1	के तपाईंलाई आफ्नो भावनाहरू अरूहरूसँग भन्न सजिलो लाग्दछ ?	सजिलो लाग्दछ ....२ सजिलो लाग्छ पनि लाग्दैन पनि......१ सजिलो लाग्दैन ०
11.IS2	के तपाईं अरु मानिसहरूले सोच्ने र महसुस गर्ने तरिकाका बारेमा बुझ्ने प्रयास गर्नुहुन्छ ?	गर्दछु ....२ गर्दछु पनि गर्दिंन् पनि ....१ गर्दिनँ ०
12.IS3	के तपाईंलाई आफ्नो भावना र आवश्यकताहरू अरूलाइ भन्न (सेयर गर्न) महत्त्वपूर्ण छ जस्तो लाग्दछ ?	महत्त्वपूर्ण छ ....२ महत्त्वपूर्ण छ पनि छैन पनि ....१ महत्त्वपूर्ण छैन ०
लागू तथा मादक पदार्थ बारे ज्ञान		
13.DAK1	तपाईंलाई हानिकारक पदार्थहरू (जस्तै जाँड, रक्सी, वियर, भोड्का, लागुपदार्थ, खैनी वा चुरोट) को प्रयोग कसरी अस्वीकारगर्ने भन्ने बारेमा पर्याप्त जानकारी छ ?	छ ....२ छ पनि छैन पनि ....१ छैन ०

14.DAK2	तपाईंलाई हानिकारक पदार्थहरू (जस्तै जाँड, रक्सी, वियर, भोड्का, लागूपदार्थ, खैनी वा चुरोट) को प्रयोगले तपाईंको अरूसँगको सम्बन्धलाई कसरी असर गर्दछ भन्ने कुरा बुझ्नुहुन्छ ?	बुझ्दछु ....२ बुझेको छु पनि छैन पनि ....१ बुझेको छैन ०
15.DAK3	के तपाईंले हानिकारक पदार्थहरू (जस्तै जाँड, रक्सी, वियर, भोड्का, लागूपदार्थ, खैनी वा चुरोट) ले तपाईंको शरीर र दिमागलाई कसरी असर पार्दछ भन्ने कुरा बुझ्नु भएको छ ?	बुझेको छु ....२ बुझेको छु पनि छैन पनि ....१ बुझेको छैन ०
दृढता (नाइँ भन्न सक्नु)		
16.A1	के तपाईं अरुलाई नहोचाइकन वा अरुको मन नदुखाई आफ्नो कुराहरू दृढताका साथ व्यक्त गर्न सक्नुहुन्छ ?	व्यक्त गर्न सक्छु ....२ व्यक्त गर्न सक्छु पनि सक्दिँन पनि..१ व्यक्त गर्न सक्दिन ०
आत्मबल		
17.SE1	के तपाईंलाई आफ्नो सबल (राम्रा) पक्षहरू के के छन् भनेर थाहा छ ?	थाहा छ ....२ थाहा छ पनि छैन पनि ....१ थाहा छैन ०
18.SE2	जतिबेला तपाईं आफ्नो बारेमा नराम्रो / नकारात्मक महसुस गर्नुहुन्छ, के त्यतिबेला तपाईं आफूले आफ्नो बारेमा सोच्ने तरिकालाई परिवर्तन गर्न कोसिस गर्नु हुन्छ ?	गर्दछु ....२ गर्दछु पनि गर्दिन पनि ....१ गर्दिन ०

यहाँको समयको लागि धेरै धेरै धन्यवाद ।

अन्त्यमा केही सोध्न चाहनुहुन्छ ?

निर्देशिका निमार्णका योगदानकर्ताहरू

१० देखि १४ वर्षका किशोरकिशोरीहरूका सामाजिक भावनात्मक सिप विकास लागि सानदार शान्ति र साथीहरु चित्रकथा सङ्गालो सहजकर्ता निर्देशिका (कक्षा पाठ–योजना) लाई नेपालको कर्णाली प्रदेशमा संस्कृति तथा परिवेश सुहाउँदो, भाषा अनुवादन, अनुकुलन, सम्पादन तथा लेखनकार्य गर्नुहुने तथा त्यसक्रममा समिक्षा तथा अध्ययनन गरी सल्लाहसुझाव दिनुहुने संघ, संस्था तथा विशेषज्ञ तथा प्रोफेसनल व्यक्तिहरु निम्मानुसार हुनुहुन्छ । उहाँहरु सम्पूर्णलाई कर्णाली प्रदेश, सामाजिक विकास मन्त्रालयले एकमुष्ट आभार प्रकट गर्दै धन्यवाद दिन चाहन्छ ।

- शिक्षा विकास निर्देशनालय, सामाजिक विकास मन्त्रालय, कर्णाली प्रदेश ।
- स्वास्थ्य सेवा निर्देशनालय, सामाजिक विकास मन्त्रालय, कर्णाली प्रदेश ।
- युनिसेफ, युनिसेफ नेपाल, युनिसेफ कर्णाली प्रदेश कार्यालय ।
- बहुसांस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था नेपाल (टि.पि.ओ. नेपाल) ।
- वीरेन्द्रगर नगरपालिका ।

सामाजिक विकास मन्त्रालय, कर्णाली प्रदेश ।

- दीर्घ बहादुर पोखरेल, सचिव,
- डा.भोजराज शर्मा काले, पूर्व सचिव,
- दीपा हमाल, नि.निर्देशक, शिक्षा विकास निर्देशनालय,
- डा.रविन खड्का, नि.निर्देशक, स्वास्थ्य सेवा निर्देशनालय,
- जवाहरलाल हमाल, अधिकृत दशौं,
- वृष बहादुर शाही, अधिकृत दशौं,
- बलवीर सुनार, अधिकृत आठौं,
- अनिता ज्ञवाली, अधिकृत आठौं,
- सुवर्ण कुमार खड्का, उपसचिव,
- राम प्रसाद उपाध्याय, अधिकृत आठौं,
- खगेन्द्र गैरे, अधिकृत सातौं,
- रेशम बहादुर खत्री, अधिकृत छैठौं,
- लिलाराम सापकोटा, अधिकृत छैठौं,

- रछ्याने लोहार, शाखा अधिकृत,
- धिरेन्द्रप्रसाद शर्मा, उप सचिव, वीरेन्द्रनगर नगरपालिका,
- भुपेन्द्र देव गिरी, स्वास्थ्य शाखा प्रमुख, वीरेन्द्रनगर नगरपालिका,
- नारायण प्रसाद पौडेल, शिक्षा विकास तथा समन्वय ईकाइ, सुर्खेत ।

नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभाग, काठमाडौं

- डा. रुद्र प्रसाद मरासिनी, डा. यदु चन्द्र घिमिरे
  निर्देशक, इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा (EDCD),
- डा. फणीन्द्र प्रसाद बराल, डा. पोमावती थापा
  शाखा प्रमुख, नसर्ने रोग तथा मानसिक स्वास्थ्य शाखा, EDCD ।

संयुक्त राष्ट्र बाल कोष (यूनिसेफ नेपाल)

- अभिलाषा गुरुङ, स्वास्थ्य विशेषज्ञ,
- घनश्याम कँडेल, यूनिसेफ नेपाल,
- दीपक श्रेष्ठ, कर्णाली प्रदेश कार्यालय प्रमुख,
- बिन्दु पन्थी, स्वास्थ्य अधिकृत ।

बहुसांस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था नेपाल (टि.पि.ओ. नेपाल)

- डा. कमल गौतम, कार्यकारी निर्देशक,
- सुरज कोइराला, प्राविधिक सल्लाहाकार,
- पिताम्बर कोइराला, कार्यक्रम व्यवस्थापक,
- रत्न माया लामा, कार्यक्रम संयोजक,
- बखत भण्डारी, प्रदेश संयोजक,
- प्रेमनाथ भट्टराई, मनोविद्,
- फणीन्द्र अधिकारी, अनुगमन तथा मुल्यांकन अधिकृत,

- ♣ जितेन्द्र राई, परियोजना तथा क्लिनिकल सुपरभाईजर,
- ♣ डा धिरेन्द्र पौडेल, कन्सल्टेन्ट मनोचिकित्सक,
- ♣ पूर्ण शोभा महर्जन, मनोसामाजिक मनोविमर्शकर्ता,
- ♣ रुकुमराम टमटा, मनोसामाजिक मनोविमर्शकर्ता,
- ♣ दुर्गा प्रसाद चौधरी, मनोसामाजिक मनोविमर्शकर्ता,
- ♣ शर्मिला विसि, मनोसामाजिक मनोविमर्शकर्ता,
- ♣ शान्ति न्यौपाने, मनोसामाजिक मनोविमर्शकर्ता,
- ♣ दिवाकर खनाल, अभिलेखीकरण तथा सुचना अधिकृत ।

विभिन्न संघ संस्था तथा व्यक्तिहरु

- ♣ डा. अरुणराज कुँवर, Child and Adolescent मनोचिकित्सक, कान्ति बाल अस्पताल, काठमाडौं, नेपाल ।
- ♣ डा. केदार मरहट्टा, मनोचिकित्सक, विश्व स्वास्थ्य संगठन, नेपाल ।
- ♣ प्रदिप अधिकारी, विश्व स्वास्थ्य संगठन, नेपाल ।
- ♣ यमलाल घिमिरे, भाषा विशेषज्ञ, पुर्व प्रधानाध्यापक ।
- ♣ डम्बर बहादुर थापा, भाषा तथा निति विशेषज्ञ ।
- ♣ काली बहादुर बि.क., मनोसामाजिक अधिकृत, CMC Nepal.

यो सामाजिक भावनात्मक सिप विकास सहजकर्ता निर्देशिका (कक्षा पाठ–योजना) निर्माणका क्रममा मुख्य भाषा अनुवादक, लेखन, सम्पादन तथा सुझाव संकलन गर्नुहुनेहरुः

१. रत्न माया लामा, कार्यक्रम संयोजक, टि.पि.ओ. नेपाल

२. प्रेमनाथ भट्टराई, क्लिनिक सुपरभाईजर, टि.पि.ओ. नेपाल

३. पिताम्बर कोईराला, कार्यक्रम विभाग प्रमुख, टि.पि.ओ. नेपाल ।

यस निर्देशिकालाई तयार गर्ने क्रममा विभिन्न निकायहरुसँग राष्ट्रिय स्तर, प्रदेश स्तर र स्थानीय स्तरमा परामर्श बैठक तथा कार्यशाला गोष्ठिहरु संचालन गरिएका थिए । ति मध्ये राष्ट्रिय स्तरको कार्याशाला गोष्ठिका सहभागीहरुको सूचि निम्नानुसार रहेको छ ।

सामाजिक भावनात्मक सिप विकास प्याकेज सम्बन्धी एक दिवसीय राष्ट्रिय कार्यशालाका सहभागीहरू	
डा. टङ्क प्रसाद बाराकोटी, MoHP,	**डा. भक्त केसी**, MoHP, NHEICC,
डा. दिपेन्द्र रमन सिहं, DoHS,	**डा. अरुण कुँवर**, KCCH/CWIN,
डा. रुद्र मरासिनी, DoHS, EDCD,	**डा. रवीन खड्का**, HSD, Karnali,
डा. सर्बेश शर्मा, DoHS, MD,	**प्रा. डा. रबि शाक्य**, PAHS,
डा. फणिन्द्र बराल, EDCD,	**डा. अनन्त प्रसाद अधिकारी**, Mental Hospital,
रामेश्वर आचार्य, MoHP,	**सुशिला अर्याल**, Ministry of Education,
रामचन्द्र दुलाल, MoHP,	**पद्ममा शर्मा**, CEHRD,
दीपक दुलाल, MoHP,	**डा. बुद्धि सेतियावान**, UNICEF Nepal,
बाला राई, NSSD, DoHS,	**डा. चित्रञ्जन शाह**, Narayani Hospital,
दीपा हमाल, EDD, Karnali,	**डा. पल्लवी कोइराला**, WHO,
गरीमा बिष्ट, EDCD,	**डा. इश्वरी खनाल**, DoHS,
बखत भण्डारी, TPO Nepal,	**सुरज कोइराला**, TPO Nepal,
टेक राज डि.सी. EDCD,	**रामजी घिमिरे**, EDCD,
मधु विलाश खनाल, CMC Nepal,	**सवित्रा भट्ट**, EDCD,
सगुन के.सी. Unity in Health Nepal,	**डा. माधव प्रसाद लम्साल**, NHTC,
डा. कमल गौतम, TPO Nepal,	**पिताम्बर कोइराला**, TPO Nepal,
यम बहादुर थापा, UNICEF Nepal,	**डा. नरमदा देवकोटा**, CAP-Kanti,
घनश्याम कंडेल, UNICEF Nepal,	**लुभाना श्रेष्ठ**, Unity in Health Nepal,
अभिलाषा गुरुङ्, UNICEF Nepal,	**रत्न माया लामा**, TPO Nepal.
डा. सरोज प्रसाद वझा, TUTH,	

सन्दर्भ सामग्री

World Health Organization. (2021). Helping adolescents thrive toolkit: Strategies to promote and protect adolescent mental health and reduce self-harm and other risk behaviors.

United Nations Children's Fund. (2021). Programming guidance for parenting of adolescents.

World Health Organization. (2020). Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents: Helping adolescents thrive.

United Nations Children's Fund. (2019). Basic Life Skills Course Facilitator's Manual.

United Nations Children's Fund. (2020). Engaged and Heard! Guidelines on Adolescent Participation and Civic Engagement.

United Nations Children's Fund. (2019). Nobody's Perfect Facilitator's Guide.

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2022). Fundamentals of SEL?

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2022). What Is the CASEL Framework?

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2022). Systemic Implementation.

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2022). The CASEL Guide to Schoolwide.