बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूका लागि

सामाजिक भावनात्मक सिप विकास

सन्दर्भ सामग्री

कर्णाली प्रदेश सरकार

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

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

कर्णाली प्रदेश सरकार सामाजिक विकास मन्त्रालय वीरेन्द्रनगर, सुर्खेत

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 अबलम्वन 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 संख्या:२०८१/०८२ च.नं.: मिति:२०८१/०४/३१

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 अन्र्तगत 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 कार्यान्वयनमा 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

विषयसूची

सन्दर्भ सामग्रीको पृष्ठभूमि १

सन्दर्भ सामग्रीका उद्देश्य २

सन्दर्भ सामग्रीका प्रयोगकर्ता..२

सन्दर्भ सामग्रीका प्रयोग २

भाग १ : मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्य ३

१.१. मानसिक तथा मनोसामाजिक स्वास्थ्यको अबधारणा ३

१.२. मानसिक स्वास्थ्य समस्या सम्बन्धी गलत धारणा र वास्तविकता..४

१.३. मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्याको व्यवस्थापन ६

१.३.१ समस्या पहिचानः ६

१.३.२ मनोसामाजिक सहयोग ७

भाग २ : बालबालिका तथा किशोरकिशोरीको बृद्धि विकासमा सहयोग १०

२.१. बालबालिका तथा किशोरकिशोरी १०

२.२. बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको मस्तिष्कको बृद्धि विकास..१०

२.३. बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको सामाजिक भावनात्मक ज्ञानको बृद्धिविकास........ ११

२.४. किशोरकिशोरीको मानसिक स्वास्थ्यका लागि जोखिमपूर्ण र संरक्षणकारी तत्त्वहरू १२

२.५ किशोरकिशोरीको मानसिक तथा मनोसामाजिक सु–स्वास्थ्यका लागि सहयोग............. १३

भाग ३ : बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुको मानसिक तथा मनोसामाजिक समस्याको रोकथाम र सुस्वास्थ्य प्रवर्धन १६

३.१. सामाजिक भावनात्मक सिपको महत्त्व..१६

३.२. बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको सामाजिक भावनात्मक सिप सिकाई र आयाम ...१७

३.२.१. सामाजिक र भावनात्मक सिप सिकाई १७

३.२.२. सामाजिक भावनात्मक सिकाईका आयामहरु..१७

भाग ४ : बालबालिका तथा किशोरकिशारीहरुको लागि सुरक्षित र सहयोगी वातावरण............२५

४.१. सम्बन्ध विस्तार..२५

४.२ गोपनियता र सुरक्षा...२६

४.३ समानुभूति, इमानदारिता र सम्मान...२८

४.४ बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरू सँग सञ्चार..२९

४.५. स्व–हेरचाह...३१

अनुसूचीहरु ३४

अनुसूची १ः आरामदायी मांसपेशी अभ्यास (बालबालिका केद्रित)...................................३४

अनुसूची २ः आरामदायी मांसपेशी अभ्यास (आघातमा परेका व्यक्ति तथा बालबालिकाका केन्द्रित).... ३८

सन्दर्भ सामग्री...४५

सन्दर्भ सामग्रीको पृष्ठभूमि

कर्णाली प्रदेश सरकारले १० वर्ष देखि १९ वर्ष उमेर समूहका बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुको सामाजिक भावनात्मक सीप विकासलाई लक्षित गरी मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्याको रोकथाम र सुस्वास्थ्यको प्रबर्द्धनका लागि सानदार शान्ति र साथीहरु नामक चित्रकथा संगालो, सामाजिक भावनात्मक सिप सिकाई मोडुल र यसका "सहजकर्ता निर्देशिकाहरु (कक्षा पाठ योजना)" लाई बुझ्न र सहजीकरण गर्नका लागि यो सन्दर्भ सामग्री निमार्ण गरिएको हो ।

सामाजिक भवनात्मक सीपहरुको ज्ञानले बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुको भावना नियमन, तनाव व्यवस्थापन, समस्या समाधान, अन्तरव्यक्तिक सुसम्बन्ध, निर्णय लिन सक्ने क्षमता, लागुपदार्थको असर व्यवस्थापनको ज्ञान, खुसी र सन्तुष्ट रहन मद्धत गर्ने जस्ता जीवन उपयोगी सीपहरु साथै मनोसामाजिक सु-स्वास्थ्यका बारेमा ज्ञान अभिबृद्धि गर्न सहयोग पुर्‍याउनका लागि यो सन्दर्भ सामग्री प्रभावकारी रहनेछ ।

यस अध्ययन सन्दर्भ सामग्रीका ४ भाग रहेका छन् ।

पहिलो भाग : "मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्य" अर्न्तगत मानसिक तथा मनोसामाजिक स्वास्थ्यको अवधारणा, मानसिक स्वास्थ्य समस्या सम्बन्धी गलत धारणा र वास्तविकता, मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्याको व्यवस्थापन, समस्या पहिचान र सहयोग बारेमा जानकारीहरु समावेस गरिएको छ ।

दोस्रो भाग : "बालबालिका तथा किशोरकिशोरीको बृद्धि विकासमा सहयोग" अर्न्तगत बालबालिका तथा किशोरकिशोरीको परिचय, मस्तिष्कको बृद्धि विकास, उनीहरुको सामाजिक भावनात्मक ज्ञानको बृद्धिविकास, मानसिक स्वास्थ्यका लागि जोखिमपूर्ण र संरक्षणकारी तत्वहरू र सु स्वास्थ्यका लागि थप सहयोग बारेमा जानकारीहरु समावेस गरिएको छ ।

तेस्रो भाग : "बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुको मानसिक तथा मनोसामाजिक सुस्वास्थ्य प्रवर्धन" अर्न्तगत मनोसामाजिक समस्याको रोकथाम र सु-स्वास्थ्यको प्रवर्धनमा सामाजिक भावनात्मक सिपको महत्त्व, बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको सामाजिक भावनात्मक सिपका आयामहरु जस्तै : भावना नियमन, तनाव व्यवस्थापन, समस्या समाधान, दृढता, लागू औषध तथा सुर्तीजन्य पर्दाथले गर्ने असरको ज्ञान, अर्न्तव्यक्तिक सम्बन्ध, आत्म सम्मान, स्व-जागरुकता जस्ता विषयवस्तुहरु समावेस गरिएका छन् ।

चौथो भाग : "बालबालिका तथा किशोरकिशारीहरुको लागि सुरक्षित र सहयोगी वातावरण" अर्न्तगत सम्बन्ध विस्तार, गोपनियता र सुरक्षा, समानुभूति, इमानदारिता र सम्मान, बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरू सँग सञ्चार र स्व-हेरचाहका सिपहरु जस्ता विषयवस्तुहरु समावेस गरिएका छन् ।

सन्दर्भ सामग्रीको उद्देश्य

यो सन्दर्भ सामग्रीका उदेश्यहरु निम्नअनुसार रहेका छन् :

- **मानसिक तथा मनोसामाजिक सुस्वास्थ्य सम्बन्धी ज्ञान अभिबृद्धि गर्नेछ ।**
- **बालबालिका तथा किशोरकिशोरीको बृद्धि विकास सम्बन्धी तथ्यगत ज्ञान अभिबृद्धि गर्नेछ ।**
- **बालबालिका तथा किशोरकिशोरीको सामाजिक भावनात्मक सिपका आयामहरुको बारेमा सचेत भई सहयोग गर्नमा ज्ञान अभिबृद्धि हुनेछ ।**
- **बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुलाई सुरक्षित र सहयोगी वातावरण निमार्ण गर्न आवश्यक सिपहरुको ज्ञान हासिल गर्नेछ ।**

सन्दर्भ सामग्रीको प्रयोगकर्ता

बालबालिका तथा किशोरावस्थाको मानसिक स्वास्थ्यको अभिवृद्धि र संरक्षणमा सकारात्मक भूमिका खेल्न सक्ने क्षमता भएका जो कोहि सामाजिक भावनात्मक सिप विकास कार्यक्रमका सहजकर्ताहरु, शिक्षकहरु, अविभावकहरु, मनोसामाजिक सहजकर्ताहरु, मनोविमर्शकर्ताहरु, स्वास्थ्यकार्यकर्ताहरु, मनोविदहरु, थेरापिस्टहरु, अन्य सम्बन्धित विज्ञ आदिले प्रयोग गर्न सक्नेछन् । यो सन्दर्भ सामग्री स्वतन्त्र ढङ्गले आफैँ वा बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूले वा अन्य पेसाकर्मीहरूले ज्ञान हासिलको लागि प्रयोग गर्न सकिने गरी तयार पारिएको छ ।

सन्दर्भ सामग्रीको प्रयोग

यो बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूका लागी सामाजिक भावनात्मक सिप विकाससँग सम्बन्धी विषयवस्तुहरु अध्ययन गर्न तयार गरिएको सन्दर्भ सामग्री हो । यसको सामाजिक भावनात्मक सिप विकास सहजकर्ताहरुले आफ्नो ज्ञान सिप अभिबृद्धि गर्न, आफ्नो व्यवहारमा लागु गर्न तथा सिकाईका सत्रहरु सहजीकरणकालागी प्रयोग गर्न सक्नेछन् । यो सन्दर्भ सामग्रीलाई सिकाई कार्यक्रमको सत्रहरु सञ्चालन गर्नुपूर्व अनिवार्य अध्ययन गर्नुपर्दछ । यो सन्दर्भ सामाग्री सहजकर्ता बाहेक मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धन गर्न र सामाजिक भावनात्मक सिप विकास सम्बन्धी ज्ञान हासिल गर्नका लागि प्रयोग गर्न सकिनेछ ।

भाग १:

मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्य

१.१. मानसिक तथा मनोसामाजिक स्वास्थ्यको अवधारणा

"मनो" भन्ने शब्दले मनको अवस्था वा मन भन्ने बुझाउँदछ । यसमा कुनै पनि व्यक्तिको सोचाई, विचार, भावना, धारणा, ईच्छा, विश्वास जस्ता कुराहरू पर्दछन् । यो मानसिक प्रक्रियासँग सम्बन्धित छ । मानसिक प्रक्रिया र अवस्थाले हाम्रो सोचाई, शरीर र व्यवहारलाई निरन्तर प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । हाम्रो मानसिक प्रक्रियालाई अन्तरव्यक्ति सम्बन्ध, वरिपरिका सामाजिक वातावरण र घटनाहरूले पनि निरन्तर प्रभाव पारिरहेको हुन्छ ।

मनोसामाजिक भन्ने शब्द मन (Psyche) र समाज (Social) बाट मलेर बनेको छ । मन/Psyche भन्ने शब्द ग्रीक भाषाबाट आएको हो र यसको अर्थ मन भन्ने बुझिन्छ । हाम्रो मनले विभिन्न अवस्थामा फरक फरक अनुभव गराउँदछ जस्तै : अप्ठ्यारो घटनाले बढि तनाव अनुभूत गराउँछ, जसले हाम्रो सोचाई तथा भावनालाई निर्देशित गर्दछ । जुन परिस्थितिहरुले हाम्रो मनलाई प्रभाव पार्दछन् तिनीहरु हाम्रै वरिपरिको समाजिक वातावरणमा नै हुन्छन् । जस्तै : घरपरिवार, छिमेकी, साथीभाई, इष्टमित्र, कार्यक्षेत्र इत्यादि । त्यसैले समाजका हरेक पक्षले हाम्रो मनलाई प्रभाव पारेको हुन्छ, जसले गर्दा हाम्रो सोचाई भावना तथा संवेगात्मक व्यवहारहरुमा असर पर्दछ ।

सामाजिक पक्षले हाम्रो मनमा असर गरी राखेको हुन्छ । आर्थिक पक्षले (पैसा वा सम्पत्ति) वा भौतिक पक्षले (वस्तु वा साधन) हाम्रो मनमा निरन्तर प्रभाव पारिराख्दछ । जस्तै : हामीसंग आफूलाई पर्याप्त वा अपुग पैसा वा सम्पत्ति, वस्तु वा साधनको कारणले ब्यक्तिको मनमा त्यसै अनुसारको फरक फरक प्रभाव पार्दछ । यदि व्यक्तिको समाजमा कसैसँग झै-झगडा भयो वा धम्कि आयो भने मनमा पर्ने असर रीस, डर, चिन्ता, दुःख आदि हुन्छन् । संक्षेपमा भन्नुपर्दा व्यक्तिको मन (सोचाई, भावना, संवेग) तथा समाज वीचको अन्तरक्रिया तथा गतिशिल सम्बन्ध नै मनोसामाजिक हो ।

मनोसामाजिक स्वास्थ्य:

मन र समाजबीचको गतिशील सम्बन्ध र एकअर्कामा पर्ने निरन्तर प्रभाव सन्तुलनमा रहनु नै मनोसामाजिक स्वास्थ्य हो । मनोसामाजिक स्वास्थ्य भित्र भावनात्मक (अनुभुति/मन), सामाजिक (सम्बन्ध) आध्यात्मिक (जीवनको उद्देश्य) र मानसिक (सोचाई) स्वास्थ्यका आयामहरु हुन्छन् ।

मानसिक स्वास्थ्य:

मानसिक स्वास्थ्यलाई प्रायजसो गलत ढङ्गले बुझिएको र रुढिवादी नकारात्मक धारणाले जकडिएको विषय हो । यस्तो अबधारणाले कलंक र भेदभाव निम्त्याउन सक्छ, प्रायः व्यक्तिले आफूलाई आवश्यक पर्ने मद्दत र विशेषज्ञ स्वास्थ्य सेवा सुविधा लिने व्यवहारलाई घटाइदिन्छ । हामी मानसिक स्वास्थ्यका बारेमा कसरी कुरा गर्छौं, यसका बारेमा के छलफल गर्छौं र के गर्दैनौ, मानसिक स्वास्थ्य आवश्यकतालाई कसरी लिन्छौं र के अपेक्षा गर्छौं भन्ने जस्ता सोच र व्यवहारहरू समेत हाम्रो व्यक्तिगत पूर्वाग्रहबाट प्रभावित हुन्छन् ।

त्यसकारण मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी हाम्रो आनै दृष्टिकोणलाई बुझ्नु भनेको सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य अभिवृद्धि गर्ने दिशातर्फको सुरुवाती कदम हो । प्रत्येक व्यक्तिले आनो मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल राख्नु जरूरी हुन्छ । हाम्रो सुस्वास्थ्यका लागि मानसिक स्वास्थ्य सन्तुलित हुनु अपरिहार्य छ । यो शारीरिक स्वास्थ्य जत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ । मानसिक रूपले तन्दुरूस्त महसुस भएको बेला उत्पादनशील काममा जोडिन, फूर्सदको समय रमाइलो गरी बिताउन र आनो समुदायमा सक्रिय सहयोग पुऱ्याउन सकिन्छ ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्ठनका अनुसार सबल मानसिक स्वास्थ्य भएको व्यक्तिले :

- आफ्नो क्षमताको पहिचान गर्न सक्दछन् ।
- जीवनमा आइपर्ने सामान्य तनावहरूको सामना गर्न सक्दछन् ।
- चुनौतीहरू पार गर्न सक्दछन् ।
- अन्य व्यक्तिहरूसँग अन्तरक्रिया गर्न र सम्बन्ध निर्माण गर्न सक्दछन् ।
- उत्पादनशील भई कामकाज र अध्ययन गर्न सक्दछन् ।
- जीवनको आनन्द लिन सक्दछन् र परिवार तथा समुदायमा योगदान गर्न सक्दछन् ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याले विभिन्न किसिमका लक्षणसहित व्यापक मानसिक कठिनाइलाई जनाउँछ । सामान्यतया यो समस्या हाम्रा सोचाई, भावना/संवेग, व्यवहार, आपसी सम्बन्ध र दैनिक क्रियाकलाप गर्ने क्षमतामा देखिने कठिनाइमार्फत व्यक्त हुन्छन् ।

Mental health is defined as a state of well-being in which every individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community – WHO, 2001

१.२. मानसिक स्वास्थ्य समस्या सम्बन्धी गलत धारणा र वास्तविकता

हाम्रो समाजमा मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी थुप्रै गलत धारण र बुझाई रहेका छन् जस्ले गर्दा मानसिक स्वास्थ्य समस्या भोगी रहेका व्यक्तिहरुले समाजमा उचित सेवा र सहयोग लिन चुनौति रहेकोछ । यहाँ मानसिक स्वास्थ्य समस्या सम्बन्धी केही प्रचलित गलत अवधारणाहरू प्रस्तुत गरिएकोछ । यस्ता गलत सामाजिक अवधारणा र वास्तविकता वीच भिन्नता थाहा पाउनाले मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी कलंक र सामाजिक लाञ्छना कम गर्न सहयोग गर्नुका साथै व्यक्तिलाई आवश्यक पर्दा सहयोग लिन प्रोत्साहित गर्न सक्दछ ।

गलत अवधारणा	वास्तविकता
कम बुद्धि भएको व्यक्तिलाई मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुन्छ ।	मानसिक स्वास्थ्य समस्या शारीरिक समस्या जस्तै जो कोही व्यक्तिलाई पनि हुनसक्दछ । यो समस्या हुनुमा कुनै जात, धर्म, वर्ग, शारीरिक बनावट र बुद्धिको भुमिका हुदैन ।
आफूलाई मानसिक समस्या भएको समयमा मात्र मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल गर्दा पुग्छ ।	व्यक्तिले कुनै पनि मानसिक समस्या हुदा मात्र नभइ दैनिक जीवनमा आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । सुस्वास्थ्य जीवन शैली कायम राख्न शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल राख्नु जरुरी हुन्छ ।
बालबालिकातथाकिशोरकिशोरीहरुलाई मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुदैन । अरूको ध्यान आर्कषित गर्न स्वाङ मात्र पार्ने गर्दछन् ।	विश्वका १४％ किशोरकिशोरीहरूमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या पाइएकोछ । अध्ययनका अनुसार आधा भन्दा बढी मानसिक स्वास्थ्य समस्या १४ वर्षको उमेरबाट सुरू भइसकेको हुन्छ ।
व्यक्तिलाई मानसिक स्वास्थ्य समस्याबाट जोगाउन केही पनि गर्न सकिन्न ।	व्यक्तिलाई मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुनबाट जोगाउन सकिन्छ धेरै कुराहरू गर्न सकिन्छ । जस्तै सामाजिक तथा भावनात्मक सिपहरुको विकास, सहयोग खोज्ने र लिने बानी व्यवहार, सकारात्मक पारिवारिक सम्बन्ध, सुरक्षित र सहयोगी वातावरण तथा आराम आदि ।
मानसिक स्वास्थ्य समस्या कमजोर व्यक्तिको सङ्केत हो । बलियो मन भएको मान्छेलाई यस्तो केही हुँदैन ।	मानसिक स्वास्थ्य समस्या व्यक्तिको कमजोरी र उसको इच्छाशक्तिसँग कुनै सम्बन्ध छैन । मानसिक स्वास्थ्य समस्या व्यक्तिले चाहेर हुने वा नहुने । वास्तवमा, आफुलाई मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएको थाहा पाउनु र स्वीकार गर्नु भनेको व्यक्तिको साहासीपन हो ।
परिक्षामा राम्रो अङ्क ल्याउने र साथी धेरै भएका किशोरकिशोरीहरूलाई उदासीनता हुनुपर्ने कारण केही हुँदैन ।	उदासीनता एक सामाजिक, मनोवैज्ञानिक र जैविक तत्त्वहरूको जटिल अन्तरक्रियाबाट पैदा हुने मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो । सामाजिक, आर्थिक स्थिति जस्तो सुकै भएपनि र व्यक्तिलाई बाहिरबाट हेर्दा उनीहरूको जीवन जतिसुकै राम्रो देखिए तापनि उदासीनताले असर पुऱ्याउन सक्दछ । विद्यालयमा बालबालिकाहरूले परिक्षामा उत्कृष्ट अङ्क ल्याउनु पर्ने दबाबका कारण उनीहरूलाई चिन्ता थपिन सक्दछ साथै उनीहरूको घरको वातावरण पनि चुनौतीपूर्ण हुनसक्दछ ।
किशोरकिशोरीहरुलाई मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुनुमा अभिभावकको मात्र दोष हुन्छ ।	किशोरकिशोरीहरुलाई मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुनुमा अभिभावकको मात्र भुमिका नभई अन्य कारणहरु जस्तैः गरिबी, बेरोजगारी, हिंसा, बसाइँसराइ, प्रतिकूल परिस्थिति, घट्नाहरू आदिले उनीहरूमा असर पुऱ्याउन सक्दछ ।

१.३. मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्याको व्यवस्थापन

१.३.१ समस्या पहिचानः

व्यक्तिमा भएको समस्याको प्रभाव वा गम्भीरता कस्तो अवस्थाको छ र त्यसले त्यो व्यक्तिको दैनिक कार्यक्षमतामा पुऱ्याएको असर र समस्यावधीको आधारमा पहिचान गर्न सकिन्छ । प्रत्येक व्यक्तिले मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्यालाई फरक फरक तरिकाले व्यक्त गर्दछन् । समस्याको गम्भीरता र प्रभाव कुन हदसम्म छ र उक्त समस्याले उसको दैनिक जीवनमा कत्तिको असर पारिराखेको छ भनी थाहा पाउन व्यक्तिको शारीरिक प्रतिक्रिया, भावना, सोचाई, व्यवहार र सम्बन्धको बारेमा बुझ्नु महत्त्वपुर्ण हुन्छ । मनोसामाजिक समस्या कति लामो अवधिदेखि रहिरहेकोछ भन्ने कुराको ख्याल गर्नुपर्दछ । लक्षणको आधारमा व्यक्तिले मनोसामाजिक समस्या वा पीडा व्यक्त गर्ने तरिकाहरूबाट समस्या पहिचान गर्न सकिन्छ ।

शारीरिक लक्षण	भावनात्मक लक्षण	सोचाई सम्बन्धी लक्षण	व्यवहारगत लक्षण
शिथिल वा कमजोर महशुस हुने, निद्रामा गडबडी, खानाको रुचि घट्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने, रिंगटा लाग्ने, सियोले घोचेको जस्तो महशुस हुने, शरीर दुख्ने तथा झम्झमाउने, टाउको दुख्ने, छाती दुख्ने।	नरमाइलो लाग्ने वा दुःखी हुने, झिँजो लाग्ने, कुनै कुरामा खुशी हुन वा रमाउन नसक्ने, आत्मग्लानी हुने, आत्मबल र आत्मसम्मानको कमी महशुस वा हुने, रुन मन लाग्ने ।	निराशापन, मूल्यहीनता, असहायपन, निर्णय लिन नसक्ने, ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने, भविष्यप्रति नकारात्मक दृष्टिकोण, आत्महानी / आत्महत्याको सोच, विचार, योजना वा प्रयास, व्यक्तिको संस्कृतिसँग मेल नखाने खालका दृढ आत्मविश्वासहरु ।	सामाजिक क्रियाकलापहरुबाट टाढिने, बोली तथा चालमा कमी आउने, जिम्मेवारी बहन गर्न नसक्ने, मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापहरुमा संलग्न हुन नसक्ने, लागूपदार्थको सेवन तथा अत्यधिक मादक पदार्थ सेवन गर्ने, उत्तेजित आक्रामक व्यवहार, दैनिक क्रियाकलापमा ह्रास आउनु वा वृद्धि हुनु ।

नोट : माथिका लक्षणहरु एकअर्कामा सम्बन्धित हुन सक्दछन् ।

नेपाली परिवेशमा व्यक्तिले मनोसामाजिक समस्या वा पीडा व्यक्त गर्ने तरिकाहरू:

माथि उल्लेखित विभिन्न लक्षणहरू मानिसले शारीरिक वा व्यवहारिक रुपमा व्यक्त गर्ने गर्दछन् । कतिपय अवस्थामा कुराकानीको दौरानमा पनि व्यक्त गर्ने गर्दछन् तर कुराकानीको दौरान व्यक्त गरिने समस्या र कठिनाईहरूको सही तरिकाले अर्थ बुझ्नु आवश्यक हुन्छ । विभिन्न सामाजिक र सांस्कृतिक परिवेश अनुसार एउटै समस्यालाई पनि व्यक्त गर्ने तरिकाहरू फरक फरक हुन सक्दछन् । यसकारण समस्यालाई बुझ्न, समुदायमा समस्याहरूलाई व्यक्त गर्ने मौलिक शैली पनि बुझ्नु जरुरी हुन्छ । सामान्यतया नेपाली समुदायमा मनमा भएको समस्या र पीडालाई मौखिक रूपमा निम्नलिखित

वाक्यहरूद्वारा व्यक्त गर्ने गरिएको पाइन्छ :

मन भत्-भत् पोल्छ	जीउ भारी हुन्छ	विरक्त लाग्छ
टाउको तातिन्छ	जीउ गल्छ	नरमाइलो लाग्छ
आत्मा रून्छ	जीउ झन्किन्छ	जीउ सिरिङ्ग सिरिङ्ग हुन्छ
लल्याकलुलुक अनुभव हुन्छ	छाती पोलेको जस्तो हुन्छ	मुटु झस्किन्छ
सिल्का हान्छ, सियोले घोचेको जस्तो हुन्छ, मन चिसो हुन्छ ।	छाती थिचेको जस्तो हुन्छ हातखुट्टा छुटेको जस्तो हुन्छ ।	जिउमा किरा हिंडे जस्तो लाग्छ, झट्का हान्छ ।

माथि उल्लेख गरिएका कुनै पनि समस्या कसैले व्यक्त गरेमा उक्त व्यक्तिलाई मनोसामाजिक समस्या वा मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुनसक्ने सम्भावना रहन्छ । यसरी चलनचल्तिका भाषाहरुको ज्ञानले समस्याको लक्षण र यसको गहिराई बुझ्न निकै सहज हुन्छ ।

१.३.२ मनोसामाजिक सहयोग

कहिलेकाहीँ असहज घटना, प्रकोप, महामारी वा आपतकालीन अवस्थामा हाम्रो समुदायभित्रका सहयोग प्रणालीहरूले प्रभावकारी रूपमा काम गर्न सक्दैनन्, जसले गर्दा मानिसहरूलाई कठिनाईहरूको सामना गर्नुपर्दछ । यस्तो अवस्थामा मनोसामाजिक सहयोगको आवश्यकता पर्दछ । मनोसामाजिक सहयोगले व्यक्तिको मानसिक र सामाजिक स्वास्थ्यलाई सुधार गर्दै उनलाई आत्मसन्तुलन, भावनात्मक सन्तुलन, र सामाजिक सीपहरू विकास गर्न मद्दत गर्दछ। मनोसामाजिक सहयोगको माध्यमबाट व्यक्तिले तनाव, चिन्ता, र सामाजिक सम्बन्धमा आइपर्ने कठिनाइहरू सहजै सामना गर्न सक्दछन् । यसले व्यक्तिलाई स्वस्थ जीवन बिताउन र सामाजिक सम्बन्धहरू सुदृढ बनाउन मद्दत पुऱ्याउँदछ, जसबाट उनीहरू आफ्ना आवश्यकताहरू प्रभावकारी ढंगले पूरा गर्न सक्षम हुन्छन् ।

विशेष गरी बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूको लागि, मनोसामाजिक सहयोगले उनीहरूको आत्मविश्वास, आत्म-सम्मान र सम्बन्धहरुमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ । मनोसामाजिक सहयोगले मानिसलाई मानसिक तथा सामाजिक रूपमा सन्तुलित र स्वस्थ बनाउन आवश्यक पर्ने सहयोग उपलब्ध गराउँदछ, जसले गर्दा उनीहरूलाई आफ्नो जीवनमा आएका चुनौतीहरूलाई आत्मविश्वासका साथ सामना गर्न सक्षम बनाउँदछन् ।

व्यक्तिलाई मानसिक रूपमा स्वस्थ र सन्तुलित राख्नका लागि विभिन्न किसिमका सहयोग आवश्यक पर्दछ, जुन मनोसामाजिक सहयोगअन्तर्गत पर्दछन् । समुदायमा रहेका विभिन्न स्रोतसाधन र कार्यक्रमहरूको सही प्रयोगबाट मनोसामाजिक सन्तुलन कायम गर्न सकिन्छ । व्यक्तिलाई मनोसामाजिक रूपमा स्वस्थ्य तथा सन्तुलित हुनका लागि आवश्यक पर्ने मनोसामाजिक सहयोगका प्रकारहरू निम्न छन् :

१. मनोवैज्ञानिक सहयोग :

मनोवैज्ञानिक सहयोग अन्तर्गत व्यक्तिगत मनोविमर्श र उपचारात्मक सेवाहरू समावेश हुन्छन् । उदाहरणका लागि, कसैले तनाव, चिन्ता वा भावनात्मक असहजता अनुभव गरिरहेको भए, उनीहरूले मनोविमर्शकर्ता संग कुरा गर्न सक्दछन् । यस प्रकारको सहयोगले व्यक्तिगत समस्या समाधान गर्न र

मानसिक रूपमा सन्तुलित बन्न मद्दत गर्दछ ।

२. पारिवारिक तथा सामुदायिक सहयोग :

पारिवारिक र सामुदायिक सहयोगले व्यक्तिलाई भावनात्मक रूपमा जोड्ने काम गर्दछ । सामाजिक(साँस्कृतिक क्रियाकलाप, सामूहिक कार्यक्रमहरूमा सहभागिता, परिवारसँग खुलेर आफ्ना भावना अभिव्यक्त गर्न सक्ने वातावरणले व्यक्तिलाई सहयोग गर्दछ । उदाहरणका लागि, सबै मिलेर पर्व उत्सव मनाउने वा समूहमा खेलकुद कार्यक्रममा सहभागी हुने जस्ता गतिविधिले मनोबल बढाउँदछ ।

३. स्वास्थ्य उपचार सहयोग :

स्वास्थ्य उपचार, मनोशिक्षा र परम्परागत उपचार विधिहरूले पनि मानसिक स्वास्थ्यलाई बलियो बनाउन भूमिका खेल्दछ । नियमित स्वास्थ्य जाँच, मनोशिक्षा कार्यक्रम वा प्राकृतिक औषधिहरूको प्रयोगले व्यक्तिको मानसिक सन्तुलन कायम गर्न सहयोग पुऱ्याउँदछ ।

४. कानुनी सहयोग :

कानुनी सहयोगले व्यक्ति वा समूहलाई आफ्नो अधिकार र सुरक्षाको सुनिश्चितता प्रदान गर्दछ । मानव अधिकारको रक्षा, समुदाय अभिमुखिकरण कार्यक्रम र अन्य सु-स्वास्थ्यका गतिविधिहरूमा सहभागी हुनाले उनिहरुलाई आफ्नो अधिकारको संरक्षण गर्न हौसला दिन्छ। उदाहरणका लागि महिला वा बालबालिकामाथि हुने हिंसाविरुद्ध कानुनी सहायता उपलब्ध गराउनाले उनीहरूको आत्मविश्वासमा वृद्धि गर्दछ ।

५. सुरक्षा तथा आधारभूत आवश्यकताको सुनिश्चितता :

व्यक्तिको मनोसामाजिक विकासका लागि आधारभूत आवश्यकता, आर्थिक सशक्तिकरण र सुरक्षित वातावरण आवश्यक हुन्छ। आय आर्जनका अवसर, व्यवसाय र रोजगारमूलक तालिम, शिक्षा, बिउपुजी जस्ता आर्थिक सहयोगहरूले व्यक्तिको जीवनस्तरमा सुधार ल्याउँदछ। उदाहरणका लागि, सीप विकास तालिम प्राप्त गरी व्यक्तिले आफ्नो आय आर्जन गर्न सक्दछन्, जसले आत्मनिर्भरता र आत्मसम्मान बढाउँदछ ।

मनोसामाजिक सहयोगका यी विभिन्न पक्षहरूले मानिसलाई मानसिक, भावनात्मक र सामाजिक रूपमा स्वस्थ बनाउन सहयोग गर्दछ । समाजको विभिन्न तहमा रहेका स्रोतसाधनहरूको सही प्रयोगबाट हामी व्यक्तिको मनोसामाजिक सन्तुलन र सशक्तिकरणमा टेवा पुऱ्याउन सक्दछौं । बालबालिका तथा किशोरकिशोरीको सामाजिक-भावनात्मक सिप विकास र उनीहरूको सु-स्वास्थ्यलाई प्रबर्द्धन गर्न सहयोगकर्ता, शिक्षक र अभिभावकको मनोसामाजिक सहयोगमा निम्न भूमिका हुन्छ :

अभिभावकको भूमिकाः

अभिभावक बालबालिकाको पहिलो शिक्षक हुन्। उनीहरूले बालबालिकालाई भावनात्मक समर्थन र सहानुभूतिपूर्ण वातावरण प्रदान गर्नुपर्दछ । उदाहरणका लागि, बालबालिकालाई आफ्नो भावना अभिव्यक्त गर्न हौसला दिनु र उनीहरूको भावना सुनिदिनु ।

शिक्षकको भूमिकाः

शिक्षकले कक्षाकोठामा सकारात्मक वातावरण सिर्जना गरेर बालबालिकालाई सहयोग गर्न सक्दछन् । शिक्षकले बालबालिकाको सामाजिक सिपहरूको विकासमा सहयोगका लागि सहपाठीसँग छलफल गर्न, मित्रता गाँस्न र सहकार्य गर्न प्रेरणा दिन सक्दछन् ।

सहयोगकर्ताको भूमिका:

समुदायका सहयोगकर्ता वा सामाजिक कार्यकर्ताले बालबालिकालाई सुरक्षित र उत्साहजनक वातावरण दिन सक्दछन् । उदाहरणका लागि, क्लब, समूह वा समुदायको गतिविधिहरूमा बालबालिकालाई सहभागी गराएर उनीहरूको आत्मविश्वास बढाउन सकिन्छ।

मनोसामाजिक सहयोगको महत्व सामूहिक रूपमा बुझ्न र यसलाई दैनिक जीवनमा लागू गर्न सकेमा बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूको मानसिक तथा सामाजिक स्वास्थ्य प्रबर्दनमा सुधार आउनेछ, जसले उनीहरूलाई जीवनमा सफल र सशक्त बनाउन मद्दत पुऱ्याउँदछ ।

भाग २ :

बालबालिका तथा किशोरकिशोरीको वृद्धि विकासमा सहयोग

२.१. बालबालिका तथा किशोरकिशोरी

बालबालिका सम्बन्धी ऐन, २०७५ ले बालबालिकाको उमेर १८ वर्ष उमेर पूरा नगरेको भनी परिभाषित गरेको छ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले किशोरावस्थालाई बाल्यावस्थापछि र वयस्क अवस्थाअघिको मानव वृद्धि तथा विकास हुने समयावधि भनी परिभाषित गरेको छ । यो भनेको १२ देखि १९ वर्ष उमेरको समयावधि हो, जसलाई अङ्ग्रेजीमा त्भभलबनभ पनि भन्ने गरिन्छ ।

बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुको विकासका चरणहरूलाई उमेरगत रूपमा विभिन्न समूहमा वर्गीकरण गरिएका छन् । प्रत्येक चरणका फरक फरक चारित्रिक विशेषताहरू हुन्छन् । मुख्य चरणहरु निम्न रूपमा मानिने गरेको पाइन्छ ।

- शैशवावस्था (जन्मदेखि १ वर्षसम्म),
- साना नानी (टोडलर, १ देखि ३ वर्ष),
- विद्यालयपूर्व उमेरका बालबालिका (४ देखि ६ वर्ष),
- विद्यालय उमेरका (६ देखि १२ वर्ष) बालबालिका र
- किशोरावस्था (१२ देखि १९ वर्ष)

हरेक चरणमा केही खतराहरू (हाजार्ड) पनि हुन्छन् । कुनै चरणमा शारीरिक खतरा र कुनै चरणमा मनोवैज्ञानिक खतरा बढी हुन सक्छन् । परिवारिक तथा सामाजीक वातावरण, बुबा आमा, अभिभावक, शिक्षक, छरछिमेकीहरुको यो प्रक्रियामा महत्त्वपूर्ण भुमिका रहन्छ ।

२.२. बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको मस्तिष्कको वृद्धि विकास

स्नायुविज्ञानले बताएअनुसार ९ देखि १४ वर्षको उमेरमा मानिसको मस्तिष्क तीव्र गतिमा परिवर्तन हुन्छ । बाल्यावस्थाको अन्तदेखि वयस्क अवस्थाको सुरुआत नहुन्जेलसम्मको समयावधिलाई किशोरावस्थाको रूपमा व्याख्या गरिन्छ । लागुपदार्थको प्रयोग, असुरक्षित यौन क्रियाकलाप र अन्य अस्वस्थ्य व्यबहारको सुरूवात यसै उमेरबाट देखापर्ने चुनौतीहरू हुन जसले पूर्व किशोरावस्थाको मस्तिष्क विकासमा असर पुर्‍याउन सक्दछ । मस्तिष्कको यो तीव्र विकासलाई सकारात्मक बाटोमा ढाल्न सकेको खण्डमा किशोरावस्था एक सुनौलो अवसर पनि हो । उदाहरणका लागि स्वस्थ्य सम्बन्धहरूको विकास, विद्यालयको सिकाईमा संलग्नता, स्वस्थ्य शारीरिक कसरत तथा सन्तुलित आहार जस्ता कुराहरूले उनिहरूको वर्तमान र दिर्घकालीन सु-स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ ।

यौवनावस्थामा किशोरकिशोरीहरूमा हार्मोनहरूको परिवर्तन तीव्ररूपमा हुन थाल्दछ । यसै समयमा मस्तिष्कले तीव्र गतिमा स्नायु सञ्जालहरू मजबुत रूपमा निमार्ण गर्दछ । यो परिवर्तनले किशोरकिशोरीहरूको

निर्णय लिने, समस्या समाधान गर्ने, परिणाम बुझ्ने र आनो भावना र व्यवहारहरूलाई अझ अधिनमा राख्ने क्षमतामा सुधार ल्याउँदछ ।

किशोरकिशोरीहरूको मस्तिष्क सामाजिक मूल्याङ्कन र संवेगात्मक प्रतिक्रिया प्रति अत्यन्त संवेदनशील रहने हुन्छ । यही बेलामा किशोरकिशोरीहरूले भावनात्मक सामिप्यताको खोजी गर्ने, आनो पहिचान खोज्ने र सामाजिक सम्बन्धहरू धेरै बनाउने पनि गर्दछन् ।

वृद्धि र विकासको यो तीव्रतर समयावधिमा उनीहरूको प्रगति र सिकाइलाई मद्दत पुऱ्याउनका लागि सहजकर्ताहरूले महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्न सक्दछन् । जवान किशोरकिशोरीहरू यो सङ्क्रमणकालीन अवस्थाबाट गुज्रिरहेको समयमा उनीहरूलाई हानिकारक र जोखिमपूर्ण बाटोबाट जोगाई सिकाइतर्फ पथप्रदर्शन गर्न अभिभावक, भरोसायोग्य वयस्क व्यक्ति, विद्यालय शिक्षक शिक्षिका र समुदायको सहयोग आवश्यक पर्दछ ।

२.३. बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको सामाजिक भावनात्मक ज्ञानको वृद्धि विकास

हरेक व्यक्ति गर्भमा आएदेखि किशोरावस्थाको अन्त्यसम्ममा कुनै पनि व्यक्तिमा चरणवद्ध रूपमा हुने शारीरिक, मनोवैज्ञानिक तथा भावनात्मक परिवर्तनहरू नै बालविकास हो । गर्भावस्थादेखि नवजात र शैशव अवस्था हुँदै प्रारम्भिक बाल्यावस्थासम्म बालबालिकाहरुको वृद्धि र विकास द्रुत गतिमा भइरहेको हुन्छ । सामान्यतया बालबालिकाको मानसिक, संवेगात्मक, सामाजिक र शारीरिक विकास प्रारम्भिक बाल्यावस्थासम्म समान गतिमा र सँगसँगै भइरहेको हुन्छ । बालविकास पूर्व अनुमानित प्रक्रिया अनुरूप निरन्तर हुने प्रक्रिया हो । तथापि, यो प्रक्रिया प्रत्येक बालक वा बालिकामा मौलिक वा भिन्न रुपमा देखा पर्दछ । यो सबै बालबालिकामा एउटै गतिमा हुँदैन र हरेक चरणको विशेषताले अर्को चरणलाई प्रभावित पार्दै जान्छ । यो प्रक्रियामा अवरोध आयो भने नकारात्मक मनोवैज्ञानिक प्रभाव पर्न जान्छ ।

गर्भमा रहेदेखि नै बालबालिकाको मस्तिष्कको विकास सगै मानसिक तथा बौद्धिक विकास पनि हुन थालिसकेको हुन्छ । बिभिन्न अध्ययनले बताए अनुसार सकारात्मक अवस्थामा त्यो विकास क्रम निम्न अनुसार भइरहेको हुन्छ :

- जन्मने वित्तिकै करिब – २५ प्रतिशत
- १ वर्ष सम्ममा करिब – ६० प्रतिशत
- १ देखि ३ वर्ष सम्ममा करिब –८५ प्रतिशत
- ३ देखि ६ वर्ष सम्ममा करिब – ९५ प्रतिशत
- ६ देखि १० वर्ष सम्ममा –१०० प्रतिशत

भिन्नता छुट्याउने, रङ्ग चिन्ने, अक्षर चिन्ने, नक्कल गर्ने, चित्र कोर्ने आदि प्रक्रियाहरु यस विकास अन्तर्गत भइरहेका हुन्छन् । माया ममता, खानपानले यसमा मुख्य भुमिका खेल्दछ र यो प्रक्रियामा अवरोध उत्पन्न भएमा नकारात्मक मनोवैज्ञानिक असर पर्दछ ।

सकारात्मक संवेगात्मक वा भावनात्मक विकासमा खुशी हुने, सहयोग गर्ने, आत्मनिर्भरता, माया गर्ने,

उदारता, आत्मविश्वास, सुरक्षाको भावना आदि हुन्छन् । रिसाउने, आक्रमण गर्ने, चिच्याउने, इर्ष्यालु, झगडालु, अनादार, परनिर्भरता, आत्मकेन्द्रित, असुरक्षाको भावना आदि नकारात्मक विकास अर्न्तगत पर्दछन् ।

सकारात्मक सामाजिक विकासमा घुलमिल हुने, सहयोग गर्ने, आदर सम्मान गर्ने, मिलेर खेल्ने, नियम पालन गर्ने आदि हुन्छन् । एकलै वस्ने, आक्रमण गर्ने, झगडा गर्ने, नियम मिच्ने, मिथ्या शब्द बोल्ने, साथी मन नपराउने आदि नकारात्मक विकास अर्न्तगत पर्दछन् ।

२.४. किशोरकिशोरीको मानसिक स्वास्थ्यका लागि जोखिमपूर्ण र संरक्षणकारी तत्वहरू

किशोरकिशोरीहरूको वरपरको वातावरण जस्तैः घर, विद्यालय, समुदाय वा बाहिर सबै ठाउँमा विद्यमान विभिन्न जोखिमपूर्ण तथा संरक्षणकारी तत्त्वहरूले उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्दछ । किशोरकिशोरीहरूले आफ्नो वरपरीका वातावरणबाट भोगीरहेको कठिनाईहरु बुझ्पेछि उनीहरूलाई सहयोग पुऱ्याउन सकिन्छ । उनीहरुले भोगीरहेको कठिनाईहरु बुझ्नका लागी उनीहरुको अवस्था, जोखिमपूर्ण र संरक्षणकारी तत्त्वहरुमा ध्यान दिनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यसलाई निम्नानुसारको तालिकाबाट पनि बुझ्न सकिन्छ ।

अवस्था	जोखिमपूर्ण तत्त्वहरू	संरक्षणकारी तत्त्वहरू
स्वास्थ्य अवस्था	शारीरिक बिरामी, अपाङ्गता, गर्भवती अवस्था, सुर्ती, रक्सी र अन्य लागुपदार्थको लत, दुर्व्यवहारको व्यक्तिगत इतिहास (शारीरिक र संवेगात्मक) परित्यक्त बालबालिका, मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका स्याहारकर्ताहरूका बालबच्चा	स्वस्थ्य आत्मसम्मान, संवेग नियमन सिप, तनाब वा समस्या व्यवस्थापन सिप, अन्तरवैयक्तिक सिप, लागुपदार्थ इन्कार गर्न सक्ने सिप, स्वस्थ्य खाना, शारीरिक कसरत, स्वस्थ्य अराम तथा सुताइ,
वातावरणीय अवस्था	शरणार्थी वा बसाईँ सरेर आएको पृष्ठभूमि, असुरक्षीत वातावरण	सुरक्षाको सुनिस्चिता, आधारभूत आवस्कताको परिपुर्ती भएको, सेवासुविधामा सहज पहुँच
परिवारको अवस्था	तनाबमा भएका वा मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका स्याहारकर्ता, परिवारका सदस्य बिरामी वा निधन भएको, पारिवारिक द्वन्द्व, घरेलु हिंसा वा सम्बन्ध विच्छेद, बुबाआमा र अन्य स्याहारकर्ता जेल परेको, लागु पदार्थको प्रयोग, परिवारको अपर्याप्त आर्थिक उपार्जन तथा खाद्य असुरक्षा, अप्रिय वा रूखो व्यवहार भएको अभिभावक, उपेक्षापूर्ण लालनपालन,	अभिभावक वा स्याहारकर्ताहरूसँग स्वस्थ्य सञ्चार, पारिवारिक एकता र सहयोग, संवेदनशील, विवेकपूर्ण तथा सकारात्मक लालनपालन, अहिंसात्मक अनुशासन विधिको प्रयोग, अभिभावकहरूको समर्थन र सहयोग

विद्यालयको अवस्था	शैक्षिक दबाब र असफलता, सिकाइमा अपर्याप्त सहयोग, खिसिट्युउरी (हेपाई) जातिय वा अन्य विभेद, कडा सजायको प्रयोग	विद्यालयसँग राम्रो सम्बन्ध, सहजकर्ताहरूसँग राम्रो सम्बन्ध, विभेदरहित व्यवहार, प्रोत्साहन र सहयोगी वातावरण
समुदायको अवस्था	अपराधजन्य व्यवहार, अन्तरवैयक्तिक हिंसा, रक्सी, लागु औषध वा हातहतियारमाथिको सहज पहुँच, गरिबी र बेरोजगारी, कमजोर सहायता प्रणाली, महामारी तथा सशस्त्र द्वन्द्व जस्ता ज्यान जोखिमा पार्ने आकस्मिक घट्नाहरू, हानिकारक सामाजिक-साँस्कृतिक मान्यता र अभ्यासहरू, लैङ्गिक विभेद	सुदृढ सामुदायिक नेतृत्व, सामाजिक सहयोग र एकता, सहायता सुविधा माथि पहुँच, यूवाहरूका लागि सकारात्मक क्रियाकलाप, उत्तरादायित्वपूर्ण प्रहरी प्रशासन र कानून कार्यान्वयन, सुरक्षित छरछिमेक,
दौंतरी	दादागिरी, नकारात्मक दौंतरी दबाब, साथीसंगातीसँग द्वन्द्व वा मनमुटाव	सकारात्मक र सहयोग दौंतरी सम्बन्ध

२.५ किशोरकिशोरीको मानसिक तथा मनोसामाजिक सु-स्वास्थ्यका लागि सहयोग

बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुलाई चिन्ता, रिस, निराशा र खिन्न जस्ता भावनाहरु महसुस भइरहेका बेलामा उनीहरुलाई आराम महशुस गराउन र दैनिक क्रियाकलापमा सक्रिय रहन सहजकर्ता वा अन्य सहयोगी व्यक्तिले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्दछन् । बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुका यस्ता असहज भावना देखिएको खण्डमा सहयोगकर्ताले निम्न विधिहरु अपनाउन सक्दछन् :

असहज भावना व्यवस्थापनका विधि

बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुले असहज भावना महसुस गर्दा उनीहरुका भावना व्यक्त गर्नको लागि सुरक्षित र सहयोगी वातावरण निमार्ण गर्न आवश्यक हुन्छ ।

- बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुलाई असहज भावनाहरु महसुस हुनु स्वाभाविक कुरा हो र उनीहरुलाई सहयोग गर्नका लागि तपाई तयार हुने कुरा बुझाउनुहोस् । जस्तैः “हामी सबैलाई कहिलेकाहीं... महसुस हुन्छ र यस्तो हुनु स्वाभाविक हुन्छ । यस्तो बेला आफुलाई महसुस भएको कुरा विश्वासिलो व्यक्तिसँग भन्न पनि सकिन्छ । मलाई जुनसुकै बेलापनि भेटेर कुरा गर्न वा लेखेर दिन सक्नुहुन्छ भन्नुहोस् ।”
- सहयोगी व्यक्तिले बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुलाई कुनै क्रियाकलापमा सरिक गराउनु वा प्रश्नहरू सोध्नु अघि उनीहरुले महसुस गरिरहेको भावनालाई बुझिदिनुहोस् र महत्त्व दिन आवश्यक हुन्छ । जस्तैः “तपाईंले अहिले ...... महसुस गरिरहनु भएको भावना म बुझ्न सक्छु । तपाईंलाई यस्तो भएको कुरा सुन्दा मलाई पनि ...... लागेको छ ।”
- सहयोगी व्यक्तिले बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुले महसुस गरिरहेका भावनाको कारण बुझ्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । उनीहरुले अनुभव गरिरहेको भावनाको कारण प्रति आफ्नो व्यक्तिगत

धारणा नराख्नुहोस् । जस्तैः "तपाईंको विचारमा यस्तो भावनाको महसुस हुनुको कारण के के हुन सक्दछन् मलाई बताउन सक्नुहुन्छ ?"

- बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुलाई उनीहरुले महसुस गरेका भावनाहरू विभिन्न तरिकाले अभिव्यक्त गर्ने अवसर दिनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । जस्तैः "हामीलाई असहज भावनाहरूले उकुसमुकुस पारेका बेला तिनलाई बाहिर निकाल्यो भने मन हलुङ्गो हुन्छ । तिनलाई बाहिर निकाल्ने धेरै उपायहरू छन् जस्तै : कसैसँग आनो पिर सुनाउने , आना सोचहरूलाई कापीमा उतार्ने, लामो र गहिरो श्वास लिने र छोड्ने, शरीर चलाउने आदि ।"

यदि बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूलाई भावनात्मक पीडाले दुःख दिइरह्यो र दैनिक क्रियाकलापमा बाधा हुन गएमा उनीहरुको सु स्वास्थ्यका लागि थप विशे–ज्ञ सहयोगको आवश्यकता हुन्छ ।

मनोसामाजिक तथा मानसिक सु स्वास्थ्यका लागि थप सहयोगः

कुनै पनि समयमा बालबालिका तथा किशोरकिशोरहरूको मन, व्यवहार र कार्य क्षमतामा परिवर्तनहरू देखापर्न सक्दछन् । यस्ता केही परिवर्तनहरू वृद्धिविकासका चरणहरूसँग सम्बन्धित पनि हुन सक्दछन् । तर यस्ता समस्याहरू हप्तौ हप्तासम्म कायम रहेमा र उनीहरुको दैनिक क्रियाकलापहरूमा बाधा पर्न गएमा थप विशेषज्ञ सहयोगको आवश्यकता पर्दछ । थप विशेषज्ञ सहयोगका लागि आवश्यक समवन्य गरि मनोविमर्शकर्ता, मनोविज्ञ, नर्स, शिक्षक आदिको सहयोग लिन सकिन्छ ।

तल दिइएका मध्ये एक वा त्यो भन्दा बढी समस्याका लक्षण देखिएमा माथि भनिएका विशेषज्ञहरूसँग सम्पर्क गर्नुपर्दछ :

- दुई हप्ताभन्दा बढी समय देखि मन उदास हुने र एक्लो महसुस हुने,
- आफैँलाई हानि गर्ने वा त्यसो गर्न योजना बनाउने,
- विना कारण अकस्मात अत्यधिक डर लाग्ने र सँगसँगै कहिलेकाहीं मुटुको धड्कन र श्वासप्रश्(वास तिव्र हुने,
- झै-झगडामा सामेल हुने वा अरूलाई हानि गर्ने चाहना व्यक्त गर्ने,
- आफूलाई वा अरूलाई हानि पुऱ्याउन सक्ने अनियन्त्रित व्यवहार देखाउने,
- शरीरको तौल घटाउनका लागि बान्ता गर्ने, नखाने या दुब्लाउनका लागि यस्तै कुनै हानीबारक व्यवहार गर्ने,
- दैनिक क्रियाकलाप नै वाधा गर्ने गरी अत्यधिक चिन्तित हुने,
- एकाग्र हुन र शान्त बस्न अत्यन्त कठिनाइ हुने,
- लागुऔषध वा रक्सीको प्रयोग गर्ने,
- भावनामा अत्यधिक उतारचडाब भएकाले सम्बन्धमा समस्या आउने,
- व्यवहार र व्यक्तित्त्वमा अत्यन्त ठुलो परिवर्तन आउने आदि ।

माथि उल्लिखित कुनै पनि लक्षणहरूबाट बालबालिका तथा किशोरकिशोर समस्या भइरहेको देखियो भने उनीहरूलाई सहयोग र हौसला दिनका साथै थप मद्दत खोज्नका लागि उनीहरूको सहमति लिन आवश्यक छ ।

सहयोग लिने कुरामा सहमति दिन अस्वीकार गरेपनि सहयोगी व्यक्तिले उनीहरूलाई कुनै न कुनै तवरले सहयोग लिनको लागि प्रोत्साहन गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । उनीहरूले थप विशेषज्ञ सहयोग अस्वीकार गर्नुको पछाडि अन्य केही कारण वा जोखिमयुक्त व्यवहारहरु छन् कि भनेर ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ । बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुलाई विशेषज्ञ सेवामा संलग्न गराउन वा सिफारिस गर्नुपर्ने अवस्थामा संवेदनशिल भइ सूचना प्रदान गर्नु पर्दछ । साथै सहयोगी व्यक्तिले उनीहरुको गोपनियता कायम गरी सहयोगी र सुरक्षित वातारणको सुनिश्चता गर्नु पर्दछ ।

भाग ३ :

बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको मानसिक तथा मनोसामाजिक समस्याको रोकथाम र सुस्वास्थ्य प्रवर्द्धन

मानसिक स्वास्थ्यमा रोकथामले व्यक्तिमा मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरु रोक्ने, जोखिममूलक तत्वबाट जोगाउँनु हो । मानसिक तथा मनोसामाजिक समस्याको रोकथाम भन्नाले मानसिक स्वास्थ्य कमजोर हुन नदिने कुरामा जोड दिन्छ भने प्रवर्धनले सुस्वास्थ्यलाई अझ सुधार्नमा मद्दत गर्दछ ।

मानसिक स्वास्थ्यको प्रवर्धनले व्यक्तिको स्वस्थ्य व्यवहारलाई प्रोत्साहन दिने, मनोसामाजिक सुस्वास्थ्य सुधार गर्ने, संरक्षणकारी तत्त्वहरुलाई बढाइदिने काम गर्दछ । रोकथाम र प्रवर्धन एकअर्कासँग गाँसिएको र परिपुरक क्रियाकलापहरू हुन् ।

बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुको मानसिक तथा मनोसामाजिक सुस्वास्थ्य प्रवर्धनले मानसिक सुस्वस्थ्यलाई प्रवर्धन गर्न र समस्यासँग सामना गर्ने क्षमतालाई सुदृढ बनाउँने कुरामा जोड दिन्छ ।

३.१. सामाजिक भावनात्मक सिपको महत्त्व

सामाजिक भावनात्मक सिपले बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूलाई शैक्षिक र दैनिक जीवनमा सकारात्मक प्रभाव पार्न मद्दत गर्दछ । साथै लागूपदार्थ, रक्सीको प्रयोग र हिंसा जस्ता जोखिम लिने व्यवहार विरुद्ध सुरक्षात्मक कवजको रुपमा पनि काम गर्दछ ।

सामाजिक तथा भावनात्मक सिपलाई मानसिक सुस्वास्थ्लाई प्रवर्धन गर्ने र स्वस्थतामा कमजोर हुनबाट बचाउने एउटा उपायको रूपमा चिनिन्छ । बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुले सिपहरू सिक्ने सुरक्षित र सहयोगी वातावरण र सिपहरुको नियमित अभ्यासबाट उनिहरुमा उत्पादनशीलताको विकास, सकारात्मकताको विकास र जीवनका चुनौतीसँग सामना गर्न तयार हुनसक्नेछन् ।

सामाजिक र भावनात्मक सीपहरूले व्यक्तिहरूलाई थप सफलतापूर्वक शैक्षिक अवसरहरू प्राप्त गर्न, ज्ञान र सीपको उपयोग गर्न सक्षम बनाउँदछ । यसबाहेक, सामाजिक र भावनात्मक सिकाइलाई ग्रहण गर्ने र प्रयोग गर्ने कार्यक्रमको लक्ष्य भनेको व्यापकरुपमा किशोरकिशोरीहरुको सिप, क्षमता र योग्यताको सुधार गरी सुस्वास्थ्यको प्रवर्धन गर्नु हो । यसका साथै आफ्नो भावनाहरू व्यवस्थापन गर्न, स्वस्थ सम्बन्धहरू निर्माण गर्न र सामाजिक वातावरणलाई बुझी मनोसामाजिक रुपमा स्वास्थ रहन सहयोग गर्न सक्दछ ।

सामाजिक तथा भावनात्मक सिप विकास र मनोसामाजिक सहयोग बाहेक बालबालिका तथा किशोरकिशोरीको सहयोगका लागि ज्भिउिष्लन ब्मयभिकअभलअभ त्जचष्खभ ९ज्ब्त्0 मा निम्न रणनीतिहरुलाई उल्लेख गरिएका छन् :

- किशोरकिशोरीहरूको मानसिक स्वास्थ्यको सुरक्षा तथा प्रवर्धनका लागि कानुन तथा नीतिहरुको व्यवस्थाको साथै उनीहरुलाई प्रमाणित मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी सहयोगको पहुँचमा सुनिश्चितता गर्ने ।

- किशोरकिशोरीहरूको मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धन र रोकथाम गर्न उनीहरु बस्ने, खाने, पढ्ने, काम गर्ने र सुरक्षित वातावरणको व्यवस्था र जोखिमपूर्ण व्यवहारहरुमा उनीहरूको संलग्नतालाई घटाउन सुनिश्चित गर्ने ।
- किशोरकिशोरीहरूको मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धनका लागि स्याहारकर्ताहरुसँग मानसिक स्वास्थ्य, सकारात्मक सम्बन्धको ज्ञान र सीपको साथै आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको स्व-हेरचाहका लागि सहयोगको उपलब्धता सुनिश्चितता गर्ने ।

३.२. बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको सामाजिक भावनात्मक सिप सिकाई र आयाम

३.२.१. सामाजिक र भावनात्मक सिप सिकाई

सामाजिक भावनात्मक सिप सिकाई मानसिक स्वास्थ्य समस्याको उपचार तथा हेरचाह विधि होइन । बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूले आफ्नो भावनाहरू बुझ्न, व्यवस्थापन गर्न, सकारात्मक लक्ष्यहरू निर्धारण गर्न, लक्ष्य प्राप्त गर्न, अरूप्रति समानुभुति प्रकट गर्न, सकारात्मक सम्बन्ध स्थापना र कायम राख्न, जिम्मेवारी बहनको जस्ता विषयमा आवश्यक ज्ञान र सीपहरू प्राप्त गर्ने र त्यसलाई प्रभावकारी रूपमा लागू गर्ने प्रक्रिया नै सामाजिक र भावनात्मक सिप सिकाई हो । सामाजिक र भावनात्मक सिप जिवन भरी नै चलि रहने सिकाई प्रक्रिया हो । यस परिभाषाले सामाजिक र भावनात्मक सिकाईलाई दुई भाग : ग्रहण गर्ने र प्रयोग गर्ने प्रक्रियाको रूपमा देखाउँदछ । सामाजिक भावनात्मक सिप सिकाई सम्बन्धी सीप र ज्ञान प्राप्त गर्नु मात्रले यसको प्रयोग उपयुक्त समयमा र तरिकामा हुनेछ भन्ने ग्यारेन्टी गर्दैन । तर बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुलाई स्पष्ट सहजीकरण विधि, सिपको अभ्यास, सहज र सुरक्षित वातावरण सिंजना गर्नाले उनीहरुलाई ज्ञान र सिपहरुको ग्रहण र प्रयोग गर्न मद्दत गर्दछ ।

सामाजिक र भावनात्मक सिकाई शैक्षिक पाठ्यक्रम होइन । सामाजिक र भावनात्मक सिकाइले एक व्यापक दृष्टिकोण राख्दछ जसमा सबै बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरु र सहयोगीहरुको यसको कार्यान्वयनमा उत्तिकै महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । जसले सबैलाई सहज रुपमा सामाजिक र भावनात्मक सिकाइ प्रयोग गर्न आवश्यक वातावरण सिर्जना हुनेछ ।

३.२.२. सामाजिक भावनात्मक सिकाईका आयामहरु

➲ भावना नियमन

भावना भनेको कुनै विशेष स्थिति, घटना, विचार वा अरुसँगको सम्बन्धबाट उत्पन्न हुने स्वभाविक मानसिक तथा शारीरिक प्रतिक्रिया हो । भावनाहरु सबै व्यक्तिले महसुस गर्दछन् । व्यक्तिले बिभिन्न प्रकारका भावनाहरु अनुभब गर्न सक्दछन् जस्तैः खुशी, निरास, रिस, डर, उत्साहित, चिन्ता, घृणा, विश्वास, आशा, शान्त आदि । यी भावनाहरुको अनुभव फरक फरक स्तरमा हन सक्दछ । किशोरकिशोरीहरुले विशेष गरी किशोरावस्थामा यस्तै भावनाहरू तिव्र रुपमा अनुभव गर्दछन् । भावनाहरूको पहिचान गर्ने, ती भावनाहरूको उद्देश्य र अर्थ बुझ्ने, ती भावनाहरूलाई सकारात्मक तरीकाले व्यक्त गर्नु वा व्यवस्थापन गर्नु नै भावना नियमन हो । भावना नियमन गर्न सक्नु भनेको सुस्वास्थ्यलाई कायम राख्न सहयोग गर्न सक्ने मुख्य सिप हो ।

व्यक्तिले भावनाहरूका बारेमा सोच्ने र व्यक्त गर्ने कुरालाई धर्म, संस्कृति, परिवार, साथीहरू र सञ्चार माध्यममा देखेका विभिन्न कुराहरूले पनि असर गर्न सक्दछ । हाम्रा भावनाहरूले हाम्रो जीवनको प्राय सबै पक्षहरूलाई प्रभाव पार्दछन् । भावनाहरूले विशेष गरी हाम्रो मानसिक स्वास्थ्य, सिक्ने क्षमता, काम गर्ने क्षमता, जीवनको आनन्द लिन, समुदायमा योगदान दिन र अन्य व्यक्तिसँग अन्तरक्रिया गर्न तथा सम्बन्धलाई प्रभाव पार्दछन् ।

व्यक्तिहरूले कहिलेकाहीं आफैलाई हानि पुऱ्याउने तरिकाबाट आफ्ना भावनाहरू व्यक्त गर्दछन् । कसै कसैले आफूलाई वा अरूलाई हानिकारक वा हिंसात्मक व्यवहार पनि गर्न सक्दछन् । व्यक्तिले महसुस गरिरहेको भावनालाई पहिचान गरि त्यसलाई उचित शब्दमा अभिव्यक्त वा चित्रण गर्दा असहज भावनाहरूको व्यवस्थापनमा सहयोग पुग्दछ । व्यक्तिले आफ्नो भावना पहिचान गरी फरक छुट्याउन सकेमा आनो आवश्यकतालाई अझ राम्ररी बुझ्न सक्दछन् । जस्तैः कुनै व्यक्ति क्रोधित भएको छ भने उसलाई शान्त हुनका लागि एकान्त ठाउँ चाहिन सक्दछ । यदि कुनै व्यक्ति खिन्न भएको छ भने उसलाई कुनै खास क्रियाकलाप गर्नका लागि साहयोग चाहिन सक्दछ ।

➲ तनाव व्यवस्थापन

तनाव भनेको कुनै चुनौती वा वातावरणमा आएको परिवर्तनसँगै मनोवैज्ञानिक र शारीरिक रुपमा उत्पन्न हुने उत्तेजनाको अवस्था हो । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा तनाव भन्नाले कुनै असहज अवस्था वा घटनाका कारणले व्यक्तिको मनमा आउने भावनात्मक अस्थिरता हो जहाँ शरीरिक प्रतिक्रिया देखिन्छ । कुनै पनि व्यक्तिले तनाव महसुस गर्नु एक स्वभाविक प्रक्रिया हो ।

तनाव व्यक्ति र वातावरण तथा विभिन्न घटनाहरूबिचको अन्तरक्रियाबाट उत्पन्न हुन्छ । व्यक्तिको चाहना वा अपेक्षा पुरा नहुदा निराशा हुनु, काम वा जिम्मेवारीको अधिक चाप हुदा दवाब महसुस हुनु र निर्णय लिने कुरामा दोधारमा पर्नु जस्ता पक्षहरुले तनाव उत्पन्न गराउदछ ।

तनावले व्यक्तिको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष रूपले प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । तनावको बेला शारीरिक रुपमा शरीरको मांसपेशी खुम्चने, छिटो छिटो श्वास फेर्ने वा मुटुको धड्कन बढ्ने आदि हुन्छ भने भावनात्मक रुपमा डर, छट्पटी, चिन्ता, एक्लोपन, दिक्दारीपन जस्ता भावनाहरु आउन सक्दछन् ।

तनाव व्यक्ति अनुसार पनि फरक हुनसक्दछ । कुनै घटना तथा परिस्थितिले कसैलाई धेरै तनाव हुन्छ भने कसैलाई सामान्य र कसैलाई कम तनाव हुन सक्दछ । किशोरकिशोरीहरूको उमेरमा विशेष गरी भावनात्मक अस्थिरता हुने सम्भावना धेरै हुन्छ । किशोरावस्थामा निराशा, दोधारमा रहने र दवावहरु धेरै हुनसक्दछन् । त्यसैले उनिहरुका लागी तनाव व्यवस्थापन चुनौतीपूर्ण हुने गर्दछ । उनीहरूले परिवार, विद्यालय, वातावरण र अर्न्तरव्यक्तिक सम्बन्धबाट दैनिक वा लगातार एकै प्रकृतिको वा आपतकालिन घटनाजन्य तनाव खेपिरहेका हुन सक्दछन् । त्यसैले तनावका कारणहरु, लक्षणहरु र असरहरु पहिचान गरि तनावको सामना र व्यवस्थापन गर्न सक्नु महत्त्वपूर्ण सिप हो ।

हामी सबैले विभिन्न तरिकाले तनावको सामना गर्दछौं । तनाव व्यवस्थापनका लागि अपनाउने रणनीतिहरू तथा तरिकाहरु कुन सहयोगी र कुन हानिकारक हुन सक्छन् भन्ने बारेमा संवेदनशील भएर सोच्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । तनाव व्यवस्थापनका लागि सकारात्मक र नकारात्मक सामना रणनीतिहरू निम्न छन् ।

सकारात्मक सामना रणनीतिहरु	नकारात्मक सामना रणनीतिहरू
व्यायाम	मदिरा वा लागुपदार्थको दुरुपयोग
योगा तथा ध्यान	अत्यधिक खानु वा नखानु
स्वस्थ आहार	वेवास्था गर्नु वा समस्या सामना नगर्नु
सामाजिक सहयोग	एक्लै बस्नु वा परीवार तथ समाजबाट टाढिनु
समय व्यवस्थापन	आक्रामक हुनु
सिर्जनात्मक गतिविधि	अस्वीकार (समस्या स्वीकार नगर्नु)
निन्द्रा वा आराम	आत्म-आलोचन

➲ समस्या समाधान र व्यवस्थापन

समस्या समाधान भनेको सामाजिक-भावनात्मक सिकाइ सिप हो जुन बालबालिकाहरूलाई जीवनभर सफलताको लागि आवश्यक हुन्छ । प्रभावकारी समस्या समाधान गर्ने सीपहरूले उनिहरुको स्व-नियमन गर्ने, कामहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्ने, लचिलो र रचनात्मक रूपमा सोच्ने, अरूसँग काम गर्ने र समस्याहरू समाधान गर्ने जस्ता तरिकाहरू विकास गर्ने क्षमतालाई सहयोग गर्दछ । समस्या समाधान गर्ने सीपहरूले व्यक्तिलाई द्वन्द्व समाधान गर्न र अरूसँग सकरात्मक रूपमा अन्तरक्रिया गर्न, अरूप्रति समानुभूति विकास गर्न, आफै सक्षम हुन, र वातावरणीय चुनौतीहरूको सामना गर्न मद्दत गर्दछ ।

समस्या समाधान हाम्रो दैनिक जीवनको एउटा महत्त्वपूर्ण भाग हो । हामी सबैले हरेक दिन जीवनमा कुनै न कुनै चुनौतीको सामना गरिरहेका हुन्छौं र यसको व्यवस्थापन गर्ने विभिन्न तरिकाहरु प्रयोग गरिहेका हुन्छौं । जस्तै : गाडी चलाउने, साइकल चलाउने, गणितको समस्या समाधान गर्ने वा सम्बन्धमा आउने कठिनाइहरूको व्यवस्थापन गर्ने आदि । समस्या समाधानका धेरै तरिकाहरु हुन्छन्, जसमा व्यक्तिको विश्लेषणाात्मक सोच र सिपमा आधारीत रणनीतिहरूलाई समावेश हुन्छन् ।

सामस्या सामाधानका लागि पहिलो आवश्यक कदम भनेको समस्यालाई पहिचान गर्नु हो । समस्यालाई समाधान गर्न सकिने तरिकाहरूमा विश्लेषण गर्नु र त्यो समस्याको समाधान गर्ने तरिकाहरु सम्भव भए नभएको सुनिश्चित गर्नु आवश्यक हुन्छ । केही समस्याहरू समाधान गर्न सजिला, केही कठिन हुन्छन् भने केही जटिल हुन्छन् । जटिल समस्याहरूको कुनै स्पष्ट समाधान नहुन सक्दछ । किशोकिशोरीहरुमा विभिन्न प्रकारका समस्याहरूको बारेमा भिन्नता छुट्याउन, सम्भावित समाधानका तरिकाहरूको मूल्यांकन गर्न, प्रभावकारी रूपमा काम गर्ने सिप र ज्ञानको विकास गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । जस्ले उनीहरुमा समाधान हुने समस्यालाई समाधान गर्न सक्ने वा समाधान नहुने समस्याहरूलाई व्यवस्थापन गर्न मद्दत पुऱ्याउदछ । समस्याको समाधान वा व्यवस्थापनमा काम गर्नु पुर्व समय दिएर समस्याको प्रकृतीलाई बुझ्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यी प्रश्नहरूले समस्यालाई बुझि समस्या समाधान वा व्यवस्थापन गर्नमा मद्दत गर्दछ :

- यो समस्या ठूलो हो वा स-सानो समस्या मिलेर बनेको हो ? के यसलाई टुक्राएर हेर्न सकिन्छ ?
- यो समस्या समाधान गर्न स्पष्ट विधि छ ? वा यसको समाधानका लागी के कस्ता प्राविधिक

चरणहरू पार गर्नुपर्ने हुन्छ ? के यो स्पष्ट समाधान नदेखिने समस्या हो ?

- समस्या समाधान गर्न तपाईंलाई कस्तो प्रकारको जानकारी चाहिन्छ ?
- समस्या समाधान गर्न तपाईसँग के कस्ता स्रोतसाधनहरू छन् ?

तपाईंले सामना गरिरहनुभएको समस्या के हो भनी राम्रोसँग बुझ्नु भयो भने त्यसको केही सम्भावित समाधानहरू के–के हुनसक्दछन् भनेर थाहा पाउन सक्नुहुन्छ । समस्या समाधानका फरक तरिकाहरुका बारेमा सोच्नका लागि तपाईंलाई केही समय आवश्यक पर्दछ । जब तपाईंले सबैभन्दा राम्रो सम्भावित समाधान के हुन सक्दछ भन्ने कुरा पत्ता लगाउनुहुन्छ, तपाईंले अब समास्या समाधान अगाडी बढ्न सक्नुहुन्छ । समस्या समाधान गर्ने यो विधिलाई "रोक्नुहोस्, सोच्नुहोस्, अगाडि बढ्नुहोस्" भनिन्छ ।

रोक्नुहोस्	समस्या के हो ? वास्तविक समस्या के हो ?
सोच्नुहोस्	समस्याको बारेमा के गर्न सक्नुहुन्छ ? समस्याको बारेमा कोसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ ? तपाई कोसँग सहयोग लिन सक्नुहुन्छ ? विचार गर्नुहोस् केही उपायहरु सोच्नुहोस् ।
अगाडि बढ्नुहोस्	एउटा समाधानको उपाय छान्नुहोस् जुन तपाईका लागि उपयोगी हुनेछ ।

यो विधि प्रयास गर्नुहोस् र हेर्नुहोस् के हुन्छ । यदि यसले काम गरेन भने, तपाईंले अन्य उपाय अपनाउन सक्नुहुन्छ ।

➲ दृढता

दृढता भनेको आफ्ना भावनाहरु व्यक्त गर्ने र अन्य मानिसहरूसँग कसरी व्यवहार गर्ने भन्ने कुरा सिक्ने महत्त्वपूर्ण सिप हो । यो अत्यधिक आक्रामकता र अत्यधिक निस्क्रीयता बीचको सन्तुलन हो । आक्रामक व्यक्तिहरू केवल आफ्नै आवश्यकतामा ध्यान दिन्छन् र कहिलेकाहीँ अरुलाई धम्की दिएर आफ्नो चाहना पूरा गराउँदछन् । अत्यधिक निस्क्रीय व्यक्तिहरू, अर्काको दबाबले गर्दा आफूलाई नचाहिएको काम गर्न बाध्य हुन्छन्। तर दृढ व्यक्तिहरू आफूले अरूलाई चोट नपुऱ्याईकन बलियो तरिकाले आफ्नो कुराहरु व्यक्त गर्दछन् ।

व्यक्तिले आफ्नो भावनाहरु तीन तरिका जस्तैः– दृढ, निष्क्रिय र आक्रामक तरिकाले व्यक्त गर्दछन् । दृढ सञ्चारमा अरूको भावना र आवश्यकताको ख्याल राखी, इमानदारीपूर्वक र सम्मानजनक तरिकाले आफ्नो भावना र आवश्यकतालाई स्पष्ट रूपमा भन्नु हो । निष्क्रिय सञ्चारमा व्यक्तिले महसुस गरेको र चाहेको कुराहरु भन्न नसक्नु वा अस्पष्ट हुनु हो । आक्रामक सञ्चारमा व्यक्तिले महसुस गरेको र चाहेको कुरालाई अनादरपूर्ण आक्रामक तरिकामा भन्नु हो ।

आक्रामक सञ्चार

- खराब शब्दहरू भन्नु वा अरूलाई धम्की दिनु,
- शारीरिक रूपमा अरूलाई चोट पुऱ्याउने,
- अरूको ध्यान भङ्ग गर्ने,

- चिच्याउने वा ठुलो आवाज निकाल्ने,
- अरूलाई आरोप लगाउने वा दोष लगाउने आदि ।

निष्क्रिय सञ्चार

- केही नबोल्ने,
- बेवास्ता गर्ने,
- अर्को व्यक्तिलाई उसको विचार अनुसार आफूले नचाहेको वा सही नलागे पनि गर्न दिने,
- अरूले आफूलाई अनादर गर्न वा चोट पुऱ्याउन दिने आदि ।

दृढ सञ्चार

- आफ्नो भावना र आवश्यतालाई स्पष्ट रुपमा भन्ने,
- निडर भएर कुरा गर्ने,
- अर्को व्यक्तिको भावना र आवश्यतालाई कुनै अवरोध नगरी बोल्ने मौका दिने ।

आफुमा आत्मविश्वास विकास गर्न सक्नु दृढ बन्नका लागि मुख्य कुरा हो । सकारात्मक सोच र स्व-स्वीकृतिलाई प्रोत्साहन गर्नाले, व्यक्तिले आफूप्रति विश्वास बढाउन सक्दछन् । कुनै पनि व्यक्तिको सबल पक्ष र उपलब्धिहरुलाई प्रोत्साहन र उत्सवको रुपमा मनाउँदा व्यक्तिमा आफूप्रति गर्व महसुस हुन्छ जसले आत्मविश्वास पनि बढाउदछ । दृढतापूर्वक सञ्चार गर्ने सिप सिक्न र प्रयोग गर्न गाह्रो हुनसक्दछ । तर यसको निरन्तर अभ्यासले व्यक्तिले निडर भएर आफ्नो आवश्यकताका लागि सम्मानपूर्वक उभिन सक्दछ साथै सकारात्मक सम्बन्ध पनि कायम राख्न सक्दछ ।

➲ लागू औषध तथा सुर्तीजन्य पर्दाथले गर्ने असरको ज्ञान

लागू औषध, रक्सी तथा सुर्तीजन्य पदार्थहरूको प्रयोगले कुनै पनि व्यक्तिको शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, व्यक्तिगत सम्बन्ध, सामाजिक जीवन, शैक्षिक गुणस्तर र भविष्यमा नकारात्मक असर पार्न सक्दछ । विभिन्न कारणहरुले गर्दा कुनै व्यक्ति लागूपदार्थहरू प्रयोग गर्न आकर्षित हुने गर्दछन् । यसको प्रयोगको जोखिम र परिणामहरू पहिचान गरी सु-सूचित हुने र सकरात्मक निर्णय गर्ने क्षमताको अभ्यास गर्नु भनेको व्यक्तिमा सामाजिक भावनात्मक सिपको विकास हुनु हो ।

सामाजिक र भावनात्मक सिप विकासले बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूलाई जिवन उपयोगी स्वस्थ निर्णयहरु छनोटहरू गर्न मद्दत गर्न सक्दछ । लागूपदार्थको ज्ञानलाई सामाजिक-भावनात्मक सिप सिकाईमा समावेश गर्नाले उनीहरूलाई यसको प्रयोगले हुने असरको स्पष्ट बुझाइ विकास गर्न मद्दत गर्न सक्दछ । साथै लागूपदार्थ प्रयोगसँग सम्बन्धित चुनौतीहरूलाई प्रभावकारी रूपमा व्यबस्थापनका लागी आवश्यक ज्ञान र सीपहरू विकास गरी सु-स्वास्थ्य प्रर्बधनमा मद्दत गर्दछ ।

लागूपदार्थको प्रयोग बारेमा सु-सूचित भई र सही निर्णय लिने कुरा महत्त्वपूर्ण हुन्छ । विशेष गरी किशोरावस्थामा लागूपदार्थ, रक्सी, चुरोट, गुड्खा वा सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग र यसको लतमा पर्ने सम्भावना बढ्छ । संसारभरीको तथ्याङ्क अनुसार १० किशोरकिशोरीहरू मध्ये ७ जनाले रक्सी

पिउँदैनन् । उनीहरुलाई लागुपदार्थको प्रयोग गर्न वा त्यस बाट टाढा राख्न सक्ने थुप्रै कारक तत्त्वहरु हुनसक्दछन् ।

दबाब दिने कारक तत्त्वहरु	दबाब नदिने कारक तत्त्वहरु
• तनाव सामना गर्ने एउटा तरिकाको रुपमा लिनु,	• तनाव सामना गर्ने प्रभावकारी र सकरात्मक तरिकाहरू प्रयोग गर्नु
• क्षणिक आनन्द महसुस गर्नका लागी प्रयोग गर्नु	• लागुपदार्थको प्रयोग पछि बिरामी वा अस्वस्थ भएको महसुस हुनु
• लागुपदार्थहरू प्रयोग गर्न साथीभाईहरूले दबाब दिनु,	• लागुपदार्थहरू प्रयोग नगर्न वा छोड्न साथीभाईहरूको प्रोत्साहन
• आमाबुबा, अभिभावक वा स्याहारकर्ताले लागुपदार्थहरूको प्रयोग गर्नु,	• आमाबुबा, अभिभावक वा स्याहारकर्ताको उचित मार्गनिर्देशन
• सञ्चार माध्यममा लागुपदार्थहरू प्रयोगको विज्ञापन र आकर्षक प्रस्तुति,	• लागुपदार्थहरू प्रयोगको हानिकारक असरहरूका बारेमा जानकारी
• लागुपदार्थहरूको सहज पहुँच	• लागुपदार्थहरू बिक्रिवितरणमा कानुनी मापदण्ड

लागुपदार्थको प्रयोगले हाम्रो शरीर र मस्तिष्क विकासलाई धेरै क्षति पुर्‍याउँदछ । मानिसको २५ देखि ३० वर्षको उमेरसम्म मस्तिष्क विकास हुने क्रम रहिरहन्छ । लागुपदार्थले मस्तिष्कको विकासलाई ढिलो वा परिवर्तन गर्नसक्दछ । हेर्ने, सुन्ने, बोल्ने, हिँड्ने, भावनालाई नियन्त्रण गर्ने र निर्णय गर्ने जस्ता आधारभूत कामहरू गर्ने क्षमतामा बाधा पुर्‍याउँदछ । यसको प्रयोगले मस्तिष्कले नयाँ कुराहरू सिक्न, सतर्क रहन, वरपरका परिस्थितिहरूमा सन्तुलित रहन र जटिल कार्यहरू व्यवस्थापन गर्न गाह्रो बनाउन सक्दछ । लागुपदार्थले व्यक्तिको सवारी चलाउने क्षमता पनि कमजोर गराउँदछ साथै यसको प्रयोगले यातायात वा अन्य दुर्घटना निम्ताउन सक्दछ । त्यसै गरी लागुपदार्थको प्रयोगले हाम्रो दैनिक क्रियाकलाप, व्यवहार र सम्बन्धमा पनि नकरात्मक असर पुर्‍याउँदछ । यसको प्रयोगले व्यक्तिले सामान्यतया गर्ने क्रियाकलापहरुमा राम्रो महसुस गराउने कुराहरूमा रुचि कम गराउँदछ । मन पर्ने खेलहरू खेल्न वा साथीहरूसँग समय बिताउन पनि रुचि नलाग्ने बनाउँदछ ।

➲ अर्न्तव्यक्तिक सम्बन्ध

अर्न्तव्यक्तिक सम्बन्ध भनेको व्यक्तिहरू बीचको सामिप्यता, मिलन र अन्तरक्रियाहरू हुन् जसमा संचार, समानुभूति र आपसी सहयोग आदानप्रदान हुने गर्दछ । अर्न्तव्यक्तिक सम्बन्ध व्यक्तिको भावनात्मक र सामाजिक विकासका लागि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ । अर्न्तव्यक्तिक सम्बन्धले भावनात्मक सामिप्यता सिर्जना गर्दछ साथै व्यक्तिगत विकास लागि आवश्यक भावनात्मक र व्यावहारिक सहयोग गर्दछ । सामाजिक-भावनात्मक सीपको विकासले बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुलाई संचार सिप, समानुभूति, र समस्या समाधान गर्ने क्षमताहरू विकास गर्न मद्दत गर्दछ । यसले बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुमा स्वस्थ सम्बन्ध निर्माण गर्न सामाजिक गतिशीलतालाई प्रभावकारी रूपमा व्यवस्थापन गर्न महत्त्वपूर्ण भुमिका खेल्दछ । अर्न्तव्यक्तिक सम्बन्धलाई प्रभाव पार्ने अवस्था वा कारक

तत्त्वहरु पहिचान गरी सम्बन्धमा आउने चुनौतीहरुलाई व्यवस्थापन वा समाधान गर्न बिभिन्न विधि तथा सिपको प्रयोग गर्न सकिन्छ :

अवस्था	विधि/सिप	समस्या व्यवस्थापन/समाधानका क्रियाकलाप
अस्पष्ट वा फरक विचार	संचार सिप	सक्रिय भएर प्रभावकारी रुपमा अरुको विचार सुन्ने, स्पष्ट र सरल तरिकाले बोल्ने ।
होच्याउने वा असक्षम ठान्ने	समानुभूति	अरुले व्यक्त गरेको विचार र भावनाहरुलाई बुझ्नु र समान भाव फर्काउनु वा साझा गर्नु ।
विभेद	विविधताको सम्मान	आदरपूर्वक भिन्नतालाई मान्यता दिनु ।
संका वा अनादर	विश्वास र सम्मान	आपसी विश्वास विकास गर्ने र सम्मान देखाउने ।
म वा मेरो कार्य मात्र ठिक अरुको बेठिक	द्वन्द्व समाधान	असहमतिहरुको व्यवस्थापन र समाधान गर्ने ।
सहयोग नगर्ने वा सहयोग नलिने	समन्वय र सहयोग	अरूसँग सकरात्मक रुपमा सहकार्य गर्ने ।

सामाजिक-भावनात्मक सिपहरू सकरात्मक अर्न्तव्यक्तिक सम्बन्ध र समग्र सु-स्वास्थ्यको लागि आवश्यक हुन्छ । प्रभावकारी अन्तरक्रियाको लागि स्पष्ट अभिव्यक्ति र सक्रिय सुनाई जस्ता संचारका सिपहरू सिक्नु र यसको निरन्तर अभ्यास गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । समुहमा आधारित क्रियाकलापहरूले एक अर्कामा सहयोगी सम्बन्धलाई बलियो बनाउँदछ । समानुभूतिलाई प्रोत्साहन गर्नाले व्यक्तिहरूलाई एकअर्काका अनुभवहरूलाई समान रुपमा बुझ्न र विश्वासीलो सम्बन्ध सिर्जना गर्न मद्दत गर्दछ । द्वन्द्व समाधान गर्ने सिपले बालबालीका तथा किशोरकिशोरीहरुलाई सम्मान र निष्पक्षताका साथ विवादहरू व्यवस्थापन गर्न मार्गदर्शन गर्दछ । सम्बन्धमा विश्वास र एकअर्का प्रतिको सम्मानले पारस्परिक सहयोग, सकारात्मक अन्तरक्रिया, स्वस्थ र सहयोगी वातावरणको सुनिश्चित गर्दछ ।

➲ आत्म-सम्मान

आत्म-सम्मान भनेको व्यक्तिले आफूप्रति राखेको दृष्टिकोणलाई जनाउँदछ। यसले व्यक्तिले आफूलाई कति योग्य, मूल्यवान् र सक्षम ठान्दछ भन्ने कुरालाई जनाउँदछ। आत्म-सम्मानले व्यक्तिको आत्मविश्वास, निर्णय क्षमतामा र समस्याहरूको सामना गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको जीवनमा आत्म-सम्मानको ठूलो भूमिका हुन्छ, किनकि यसले उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्य र सामाजिक व्यवहारमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको सामाजिक-भावनात्मक सिपको विकास गर्न उनीहरुमा आत्म-सम्मान प्रवर्धन गर्नमा ध्यान दिनुपर्दछ। बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको आत्म-सम्मान र सु-स्वास्थ्य प्रवर्धनमा अभिभावक, शिक्षक र सहयोगकर्ताको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यसका लागि निम्न उपायहरू अपनाउन सकिन्छ :

- ♣ सकारात्मक वातावरण सिर्जना गर्नुपर्दछः बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूलाई सम्मान, समर्थन र माया पाउने वातावरण दिनु आवश्यक हुन्छ। घरमा अभिभावकले सकारात्मक बोलीचाली, हौसला

र स्नेह दिनुपर्दछ। जस्तै तिमीले राम्रो कामको प्रयास गऱ्यौ, तिमी क्षमतावान छौं भनेर कदर गर्नुपर्दछ । यसले उनीहरूमा आत्मविश्वास र आत्मसम्मान बढाउन मद्दत गर्दछ।

- ♣ सफलतालाई मनाउनुहोस्: बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुले गरेका सानादेखि ठूला सफलताहरूलाई उत्सवको रुपमा मनाउनु पर्दछ। जस्तै, उनीहरुले नयाँ कला वा सिप सिकेको छ भने, उसको प्रयासलाई समर्थन गर्दै परिवारसँग मिलेर यसलाई खुसीयालीका साथ मनाउनुहोस्। यसले उनीहरुलाई हरेक प्रयासलाई महत्त्व दिनु पर्दछ भन्ने सिकाउँदछ।
- ♣ डर हटाउनुहोस्: बालबालिका तथा किशोरकिशोरहरुलाई उनीहरुले गरेको कामप्रतिको असफलताबाट नडराउनका लागि हौसला प्रदान गर्नुपर्दछ । उनीहरुलाई आफ्ना असफलता र अस्वीकृतिको डर बारे खुलस्त व्यक्त गर्ने मौका दिनुहोस् । जस्तै, तिमीले धेरै राम्रो प्रयास गऱ्यौ, अर्को पटक अझ राम्रो गर्ने मौका पाउँनेछौ भनेर अभिभावकले हौसला दिनुपर्छ। यसले उनीहरूलाई असफलताबाट सिक्न प्रेरित गर्दछ।
- ♣ विचार सुन्नु र सम्मान दिनुहोस्: बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूको विचार र भावना व्यक्त गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ। जस्तै, उनीहरूले दिने सल्लाह र सुझावलाई सुन्ने र सम्मान दिइने संस्कार बसाल्नुपर्दछ। यसले उनीहरूलाई आत्मसम्मान वृद्धी भएको महसुस गराउँदछ।
- ♣ संवादको विकास गर्नुहोस्: नियमितरूपमा बालबालिकासँग खुला र इमानदार संवाद गर्नुपर्दछ। जस्तै, तिमीले आज कस्तो महसुस गऱ्यौ? भन्ने प्रश्न सोधेर उनीहरूको भावना बुझ्नुपर्दछ। यसले उनीहरूलाई आफ्ना भावना व्यक्त गर्न सहज महसुस गराउँदछ।
- ♣ भावनात्मक समर्थन दिनुहोस्: बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूका भावनात्मक कठिनाईहरुलाई बुझेर समानुभूतिपूर्वक व्यवहार गर्नुपर्दछ। जस्तैः- अभिभावकले हौसला दिदै भने, "तिमीले मञ्चमा नृत्य प्रस्तुत गर्दा हामी गर्व गर्छौं, तिमीले यो धेरै राम्रो गर्न सक्छौ।" यसले उनीहरूलाई आत्म-सम्मान बढाउन र सफलतापूर्वक प्रस्तुत गर्न प्रेरित गऱ्यो।

यसरी, सहयोगकर्ता, शिक्षक र अभिभावकहरूले सकारात्मक दृष्टिकोण र क्रियाकलापमार्फत बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको आत्म-सम्मानलाई प्रवर्धन गर्न सक्दछन्। यसको नतिजा स्वरूप, उनीहरू मानसिक रूपले सशक्त, आत्मविश्वासी, र समाजमा राम्रो सम्बन्ध बनाउन सक्षम हुन्छन् ।

भाग ४ :

बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको लागि सुरक्षित र सहयोगी वातावरण

४.१. सम्बन्ध विस्तार

सम्बन्ध विस्तार भनेको व्यक्तिहरूबीच आपसी समझदारी, विश्वास, र सम्मानका साथ घनिष्ठता बढाउँदै जाने प्रक्रिया हो । अर्को अर्थमा भन्नुपर्दा सहज तथा विश्वासिलो सम्बन्ध विकसित गर्नु नै सम्बन्ध विस्तार हो । यो केवल साथी र परिवारबीचको सम्बन्ध मात्र नभएर यसले बिद्यालय, समुदाय र कार्यस्थलका सम्बन्धहरूलाई पनि मजबुत बनाउने कुरा हो। सम्बन्ध विस्तारले मानिसहरूबीच सहकार्य, सहयोग र एकअर्कामा आदरसम्मानको भावना बढाउँदछ । सम्बन्ध विस्तार सहयोग प्रकृयाको आधारशीला हो ।

सम्बन्ध विस्तार केवल व्यक्तिगत खुशीका लागि मात्र नभई समाज र समुदायको विकासको लागि पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ । बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूले सकारात्मक सम्बन्ध बनाउन सिकेमा उनीहरूको भावनात्मक ज्ञान बढ्दछ र जीवन उपयोगी सामाजिक सीपहरू विकास हुन्छन् । बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरू सँग सम्बन्ध विस्तार गर्नु भनेको उनीहरूको मानसिक तथा मनोसामाजिक सुस्वास्थ्य र सामाजिक भावनात्मक सिकाइलाई प्रबर्धन गर्ने वातावरण तयार गर्नु हो । त्यसैले बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूका लागि परिवार, विद्यालय र समुदाय सबैले सकारात्मक सम्बन्ध विस्तारका लागि वातावरण तयार पार्नुपर्दछ ।

सम्बन्ध विस्तारले एकअर्कालाई आवश्यक सहयोग र समर्थन गरि सुस्वास्थ्य प्रबर्धन गर्नमा मद्दत पुर्याउँदछ । बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूले एक अर्कासगं सकारात्मक सम्बन्ध विस्तार गर्दा कठिन वा असहज परिस्थितिमा सहयोग लिन र दिन मद्दत पुर्याउदछ । उदाहरणका लागि कुनै साथीलाई गृहकार्य गर्न सहयोग गर्दा, परिवारले भावनात्मक समस्या व्यस्थापनमा साथ दिदा, साथीसँग रमाइलो समय बिताउँदा । सकारात्मक सम्बन्धहरूले मानसिक तनाव घटाउँछ र खुशी बढाउँदछ, जसले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यलाई राम्रो बनाउँदछ ।

बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूको सामाजिक भावनात्मक सिपको अभिवृद्धिमा सम्बन्ध विस्तारको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ जस्तै :-

- आफ्ना भावना व्यक्त गर्न र अरूका भावना बुझ्न : राम्रो सम्बन्धले बालबालिकालाई आफ्ना भावना सुरक्षित रूपमा व्यक्त गर्न र अरूका भावना बुझ्न सिकाउँदछ। उदाहरणका लागि साथीले दुःख मान्दा, उनीहरूको भावना बुझी प्रतिक्रिया वा समानुभूती दिन सिक्नु।
- सहयोग र सहकार्यको विकास : खेल र सामूहिक क्रियाकलापहरूबाट सहकार्यको भावना बढ्दछ । उदाहरणका लागि फुटबल खेल्दा समुहका सदस्यहरुबीच आपसी तालमेलको अभ्यास हुन्छ ।
- असहज परिस्थितिमा धैर्यता र समायोजनको अभ्यासः किशोरकिशोरीहरूलाई असहज भावनात्मक उतारचढावहरूको सामना वा सहनशील बन्न सकारात्मक सम्बन्धले सहयोग पुर्‍याउँदछ ।

उदाहरणका लागि परीक्षा फेल हुँदा साथीहरूले हौसला दिने ।

सकारात्मक सम्बन्ध विस्तार निम्न अभ्यास र व्यबहारबाट विकास गर्न सकिन्छ ।

- कुराकानी गर्न सुरक्षित वातावरणको सुनिश्चितता गर्नुहोस्: बाहिरी वातावरणले व्यक्तिलाई अवरोध नपुऱ्याउने, उनीहरु संग गरेको कुराकानी अरुले नसुन्ने, सफा र सुरक्षित हुन जरुरी हुन्छ । सहयोगका क्रममा पेसागत सम्बन्ध कायम राखी निष्पक्ष रुपमा आवश्यक सहयोग गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।
- एकअर्कामा परिचय गर्नुहोस्: सम्बन्ध विस्तारका लागी एकअर्कामा राम्रो चिनजान वा परिचित हुन आवश्यक हुन्छ । राम्रो चिनजान वा परिचित हुन अनौपचारिक छलफलले मद्दत गर्दछ ।
- संचार र सुन्ने सीपको अभ्यास गर्नुहोस्: ध्यान दिएर अरूको कुरा सुन्ने र आफ्ना कुरा स्पष्ट रूपमा व्यक्त गर्न सिक्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । उदाहरणका लागि अरुको विचारलाई सम्मानपुर्वक सुन्ने र आफ्ना कुरा सहज रूपमा व्यक्त गर्ने ।
- आदर र सम्मानको व्यवहार देखाउनुहोस्: अरूको विचार, भावना, दृष्टिकोण तथा मान्यताबारे बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् । उदाहरणका लागि बिद्यालय वा कार्यस्थलमा अन्य व्यक्तिको विचार फरक भए पनि सम्मान गर्ने ।
- सहयोगी र दयालु बन्नुहोस्: तपाईं उनीहरूको ख्याल राख्नु हुन्छ भन्ने कुरा उनीहरूलाई थाहा पाउन दिने र आफूलाई उनीहरूकै ठाउँमा राखेर उनीहरूको भावना बुझ्दिन प्रयत्न गर्नाले सुमधुर सम्बन्ध विस्तार गर्न सकिन्छ । स-साना सहयोगहरूले पनि ठूलो अर्थ राख्दछन् । उदाहरणका लागि साथीलाई वा छिमेकीलाई कठिन समयमा साथ दिने ।
- विवाद समाधानको सीप विकास गर्नुहोस्: मनमुटाव वा झगडा परेमा मिलेर समाधान खोज्न प्रयास गर्नु पर्दछ । उदाहरणका लागि समूहकार्यमा असमझदारी हुँदा एकअर्कासँग खुला र स्पष्ट संवाद गर्ने ।

बालबालिका तथा किशोरकिशोरीसगंको सकारात्मक सम्बन्धले उनीहरूको संलग्नता, सिकाइ र व्यवहारको स्तरमा प्रभाव पारेको देखिएको छ । उनीहरूसगंको आपसी सम्बन्धलाई मानसिक सुस्वास्थ्यको एक प्रभावकारी तत्त्व मानिन्छ । यहाँ सम्बन्धका २ वटा आधार स्तम्भहरू प्रस्तुत गरिएका छन् जसले सामाजिक तथा संवेगात्मक सिकाइमा बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको संलग्नतालाई प्रभाव पार्न सक्दछन् ।

४.२ गोपनियता र सुरक्षा

गोपनीयता भन्नाले व्यक्तिगत जानकारी, विचार, भावना र तथ्यहरू अरूसँग अनावश्यक रूपमा साझा नगर्ने वा सुरक्षित राख्ने अभ्यासलाई जनाउँदछ । गोपनीयता विशेष रूपमा व्यक्तिका निजी कुराहरुलाई सुरक्षित राख्नु हो, जसले व्यक्तिहरूलाई सुरक्षित महसुस गराउँछ र उनीहरूको आत्मविश्वास बढाउँदछ । गोपनीयताको सही अभ्यासले व्यक्तिहरूबीच विश्वास र आपसी सम्मान बढाउँदछ, जसले सामाजिक

भावनात्मक सिप सिकाइको वातावरणलाई सहज र सुरक्षित बनाउँदछ ।

जब हामी व्यक्तिगत कुरा सुरक्षित राख्दछौं, उनीहरुले आफूलाई सुरक्षित महसुस गर्दछन् । गोपनीयताले बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूलाई आत्मविश्वास र सुरक्षाको अनुभूति गराउँदछ, जसले उनीहरूलाई आफ्नो भावना सजिलै व्यक्त गर्न प्रेरित गर्दछ ।

बालबालिका तथा किशोरकिशोरीलाई सहयोग गर्ने क्रममा गोपनीयताको महत्त्वः

- विश्वास निमार्णमा सहयोग गर्दछः बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूले आफ्नो कुरा अरूसँग व्यक्त गर्नका लागि सुरक्षित महसुस गराउँदछ। जस्तैः विद्यार्थीले शिक्षकलाई घरको समस्या सुनाउँदा त्यो कुरा अरूसँग नसुनाउने वाचा गर्नु र त्यो वाचा कायन रहनु ।
- भावनात्मक रुपमा सुरक्षित वातावरणको सिर्जनाः जब बालबालिकालाई थाहा हुन्छ कि उनीहरूको व्यक्तिगत कुरा गोप्य राखिन्छ, उनीहरू खुला रूपमा सहयोग माग्न तयार हुन्छन् । सयोगकर्ताले बालबालिकाको व्यक्तिगत कुरा गोप्य राख्दा उनीहरुलाई थप भावनात्मक सहयोग मिल्दछ ।
- सही निर्णय र व्यवहार विकासमा सहयोगः गोपनीयता कायम राखी सुरक्षाको सुनिश्चित गर्दा किशोरकिशोरीहरूले स्व-समाधान वा समाधानका लागि सहयोग खोज्न मद्दत गर्दछ । जस्तैः पारिवारिक समस्याबारे खुलेर कुरा गर्दा उनीहरूले समाधान खोज्न प्रोत्साहन पाउँदछन् ।

निम्न व्यवहारको विकास गरि गोपनीयता कायम राख्न सकिन्छ :

- व्यक्तिगत सीमाहरूको सम्मान गर्नेः अरूले आफ्ना कुरा हामीसँग व्यक्त गर्दा हामीले त्यसलाई अन्य व्यक्तिहरूसँग बिना अनुमति व्यक्त वा साझा गर्नु हुँदैन ।
- सुरक्षित सञ्चार माध्यमको प्रयोगः व्यक्तिगत जानकारी फोन, म्यासेज, वा इन्टरनेटमा सेयर गर्दा सुरक्षित माध्यमको प्रयोग गर्नु आवश्यक छ । जस्तैः अनलाइनमा व्यक्तिगत पासवर्ड वा जानकारी अरूसँग साझा नगर्नु ।
- विश्वासको वातावरण निमार्ण गर्नुः शिक्षक, अभिभावक, साथी तथा सहयोगीहरूले बालबालिकालाई आश्वासन दिनुपर्दछ कि उनीहरूको निजी कुरा गोप्य राखिन्छ ।
- अनुमति लिएर मात्र कुरा साझा गर्नेः आवश्यक परेमा मात्र सम्बन्धित व्यक्तिसँग अनुमति लिई कुरा अरूसँग साझा गर्नुपर्दछ । जस्तैः गम्भीर समस्या (आफू वा अरुलाई हानी नोक्सानी पुऱ्याउने वा पुऱ्याउन सक्ने अवस्था, यौनजन्य दुव्यवहार, आत्महत्याको जोखिम) को समाधानका लागि समस्यामा परेको व्यक्तिको अनुमति लिएर उसका अभिभावक वा सम्बन्धीत सहयोगी व्यक्तिसँग कुरा गर्नु पर्दछ ।

बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूसँग विश्वास निमार्ण गर्नका लागि गोपनीयता र सुरक्षा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ । जब उनीहरूले आफ्नो कुरा सुरक्षित राखिएको महसुस गर्दछन्, उनीहरू आफूभित्र भएका भावना सहज रुपमा व्यक्त गर्न सक्दछन् । त्यसैले शिक्षक, अभिभावक तथा समुदायका सहयोगी व्यक्तिहरुले गोपनीयताको सम्मान गर्दै उनीहरूको सामाजिक भावनात्मक सिप विकासलाई प्रोत्साहन दिनुपर्दछ ।

४.३ समानुभूति, इमानदारिता र सम्मान

समानुभूति, इमानदारिता र सम्मान बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूको व्यक्तित्व विकास र सामाजिक जीवनमा सफलता हासिल गर्न अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यी गुणहरूले उनीहरूको व्यक्तित्व विकास साथै मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ । विद्यालय, परिवार र समुदायमा यी सिपहरूको विकास र अभ्यास गर्न प्रेरित गर्नुपर्दछ, जसले गर्दा समाजमा सुदृढ र सकारात्मक वातावरण निमार्ण गर्न सहयोग पुऱ्याउँदछ ।

समानुभूति भनेको अर्को व्यक्तिले महशुस गरिरहेको भावनालाई बुझ्न र प्रतिक्रिया दिन सक्ने क्षमता हो । यसमा व्यक्तिले महशुस गरिरहेको भावना, दृष्टिकोण र उनीहरुको परिस्थितिलाई बुझेर उपयुक्त तरिकाले समान भाव व्यक्त गरिन्छ । जस्तैः बालबालिका वा किशोरकिशोरी रोहिरहेको वा दुःखी भएको अवस्थामा उसको भावना बुझेर "म बुझ्न सक्छु तपाइले यस परिस्थितिमा दुखी महसुस गरीरहनु भएको छ ।" वा "म बुझ्न सक्छु तपाइले यस परिस्थितिले गर्दा तपाईको चित्त धेरै दुखेको छ ।"

इमानदारिता भन्नाले सहयोगीले बोलेका कुरा र गरेका कामबीच तालमेल हुन जरुरी हुन्छ, जसले अरूको विश्वास जित्न मद्दत गर्दछ । इमानदारितामा सत्य बोल्ने, आफूले गर्ने कामप्रति जिम्मेवारी लिने र अरूसँग स्पष्ट विभेदरहित व्यवहार गर्ने गुण समावेश हुन्छ। यदि कुनै अभिभावक वा शिक्षकले विद्यार्थीलाई सहयोग गर्ने वचन दिएका छन् भने, इमानदारिता देखाउनको लागि उनीहरूले उक्त सहयोग समयमै र पूर्ण रूपमा प्रदान गर्नुपर्दछ। यदि कुनै कारणले सहयोग दिन सकीएन भने, त्यसको स्पष्ट कारण बताएर विद्यार्थीलाई वास्तविकता बुझाउनुपर्दछ। यसरी इमानदार भएर स्पष्ट कुरा राख्दा विद्यार्थीको विश्वास कायम रहन्छ र भविष्यमा थप सहयोगको वातावरण सिर्जना हुन्छ।

सम्मान भनेको अरूको विचार, भावना, र अस्तित्वलाई महत्व दिने व्यवहार हो । यसले सह-अस्तित्व, आपसी समझदारी र सहयोगलाई बढावा दिन्छ । जस्तैः अर्को व्यक्तिको फरक धारणा भए पनि त्यसलाई स्वीकार गर्नु र उसको विचारको कदर गर्नु ।

सामाजिक भावनात्मक सिप विकास र सु-स्वास्थ्यको प्रबर्धनमा समानुभूति, इमानदारिता र सम्मानको भूमिका निम्न अनुसार रहेका छनः

- **सामाजिक सम्बन्धको सुधार** : समानुभूति, इमानदारिता, र सम्मानले मानिसहरूबीचको सम्बन्धलाई बलियो बनाउँदछ । बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूले अरूसँग सजिलै सम्बन्ध विकास गर्न र स्वस्थ समाजिक सञ्जाल विस्तार गर्न सक्छदन् । जस्तैः जब हामी अरूको भावना बुझ्छौं र इमानदार हुन्छौं, उनीहरू सगं हाम्रो सम्बन्ध बलियो हुन्छ ।
- **विश्वासको निर्माण** : समानुभूति, इमानदारिता र सम्मानले बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूको आपसी विश्वास बढाउँदछ । जस्तैः सत्य कुरा गर्ने बानीले साथीभाई र परिवारबीच विश्वासको वातावरण सिर्जना हुन्छ ।
- **भावनात्मक ज्ञानको विकास** : समानुभूति र इमानदारिताले बालबालिकाहरूलाई आफ्नो भावना र अरूको भावनालाई बुझ्न मद्दत गर्दछ, जसले उनीहरुमा भावनात्मक ज्ञानको विकास गर्न मद्दत गर्दछ । जस्तैः साथीहरूका समस्या बुझेर उनीहरूलाई सहयोग गर्न सक्षम हुने ।

- **मनोसामाजिक स्वास्थ्य र शान्ति :** जब हामी अरूसँग इमानदार र सम्मानजनक व्यवहार गर्छौं, हामी आफूलाई पनि मानसिक रूपमा सहज र शान्त महसुस गर्दछौं । जस्तैः अरूसँग झगडा नगरी असल व्यवहार गर्दा मनमा शान्ति महसुस प्राप्त हुन्छ।

सम्मानुभूति, इमानदारिता र सम्मानलाई निम्न व्यवहारको अभ्यास गरि कायम राख्न सकिन्छः

- **आफ्नो भावना र अरूको भावना बुझ्ने प्रयास गर्ने :** समानुभूति राख्नका लागि अरूको स्थितिमा आफूलाई राखेर सोच्ने बानी बसाल्नु पर्दछ। जस्तैः कसैले गल्ती गर्दा उसलाई दोष दिनुभन्दा पहिले उसले गरेको गल्तीको कारण बुझ्ने प्रयास गर्नु पर्दछ।
- **सधैं सत्य बोल्ने र स्पष्ट हुने :** इमानदार रहनको लागि, हामीले सधैं सत्य बोल्ने र अरूसँग झुठो वा छलकपट जस्ता व्यवहार गर्नु हुदैन ।
- **अरूको विचार र भावना स्वीकार गर्ने :** अरुलाई सम्मान गर्नका लागि, हामीले अरूको धारणा, विचार, र भावना बुझ्ने र त्यसलाई स्वीकार्ने बानी बसाल्नुपर्दछ । जस्तैः साथीले फरक विचार राख्दा उसलाई दोष दिनुभन्दा उसका विचारको सम्मान गर्नु ।
- **संवाद र सहयोगको माध्यमबाट समस्या समाधान गर्ने :** सम्मानजनक सम्बन्ध बनाइराख्नका लागि, मनमुटाव वा झगडाहरू सहमतिमा मिलाउने प्रयास गर्नुपर्दछ । जस्तैः खेल्दा वा समूहकार्य गर्दा असमझदारी आएमा शान्तिपूर्ण रूपमा संवाद गर्ने ।

४.४ बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरू साग सञ्चार

सञ्चार भनेको दुई वा दुईभन्दा बढी व्यक्तिहरूबीच विचार, भावना, अनुभव र जानकारी आदानप्रदान गर्ने प्रक्रिया हो। यो केवल शब्दद्वारा मात्र नभई हाउभाउ, शरीरको भाषा र अन्य संकेतहरूमार्फत पनि गर्न सकिन्छ। बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको जीवनमा सञ्चारले ठूलो भूमिका खेल्दछ किनकि यो उनीहरूको मानसिक, भावनात्मक र मनोसामाजिक स्वास्थ्यको विकासमा सहयोगी हुन्छ । सञ्चारको सही सिप भनेको केवल कुरा गर्ने मात्र नभई अरुको भावना र विचारलाई ध्यानपूर्वक सुनिदिनु पनि हो। विशेषगरी बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूको भावनात्मक विकासका लागि सहयोगी व्यक्तिहरू (शिक्षक, अभिभावक, सहयोगकर्ता) ले इमानदार, स्पष्ट र समानुभूतिपूर्ण सञ्चार गर्नुपर्दछ । यस्तो सञ्चारले उनीहरूमा आत्मविश्वासी, जिम्मेवार र सन्तुलित व्यक्तित्वको विकासमा सहयोग पुऱ्याउँदछ ।

सञ्चारले निम्न कुराहरुबाट बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको मानसिक तथा मनोसामाजिक सु-स्वास्थ्यलाई प्रबर्धनमा सहयोग गर्दछ :

➲ भावनात्मक सन्तुलनमा मद्दत

खुला र इमानदार सञ्चारले बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूलाई आफ्ना भावना व्यक्त गर्न सहयोग गर्दछ, जसले उनीहरूको मानसिक तनाव कम गर्न सहयोग पुऱ्याउँदछ। जब उनीहरूले आफ्नो समस्याबारे खुला कुरा गर्न सक्दछन, उनीहरूले आफूलाई सुनेको र बुझिएको महसुस गर्दछन, जसले भावनात्मक सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्दछ । यदि किशोरकिशोरीले परीक्षाको डर अनुभव गरिरहेका छन्

भने, उनीहरूले खुलेर आफ्नो चिन्ता व्यक्त गर्न पाउँदा तनाव कम हुनसक्दछ र शिक्षकले सल्लाह दिन सक्दछन् ।

➲ आत्मविश्वासको वृद्धि

सकारात्मक सञ्चारले बालबालिका तथा किशोरकिशोरीलाई आफ्नो विचार र भावना व्यक्त गर्न प्रोत्साहन गर्दछ । जब उनीहरूले सुन्ने व्यक्तिबाट सम्मान र समर्थन पाउँदछन उनीहरूको आत्मविश्वास बढ्दछ । जब शिक्षकले विद्याथीलाई प्रश्न गर्न प्रोत्साहन गर्छन उनीहरू आफ्नो विचार व्यक्त गर्न हिचकिचाउँदैन, जसले आत्मविश्वासको वृद्धि हुन्छ ।

➲ समस्या समाधानको क्षमता विकास

खुला सञ्चारले बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूलाई समस्या समाधान गर्न सशक्त बनाउँदछ। जब उनीहरूले सहयोगी व्यक्तिसँग खुला र इमानदार रूपमा कुरा गर्न पाउँदछन उनीहरू समस्याहरूको समाधान खोज्न सक्षम हुन्छन् । विद्यार्थीले परीक्षाको डरको बारेमा खुलेर कुरा गर्दा, शिक्षकले समस्या समाधानको उपाय दिने प्रयास गर्दछन्।

➲ सकारात्मक सम्बन्धको विकास

परिवार, शिक्षक, र साथीहरूसँग राम्रो सञ्चारले सम्बन्ध बलियो बनाउँदछ, जसले उनीहरूको मानसिक र भावनात्मक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। अभिभावकले आफ्नो बालबालिकासँग नियमित कुराकानी गर्दा सम्बन्ध अझ बलियो हुन्छ ।

सञ्चारका प्रभावकारी तरिकाहरू:

१) खुला र दृढ सञ्चार: बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूले आफ्ना भावना र विचार सहजै व्यक्त गर्न सक्ने वातावरण बनाउनुपर्दछ। दृढ सञ्चार गर्नु भनेको व्यक्तिले इमानदार, सम्मानजनक तरिकाले आफूले महसुस गरेको र आफ्नो आवश्यकलाई स्पष्ट रूपमा भन्नु हो ।शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई निडर भएर प्रश्न गर्न प्रेरित गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ, जसले उनीहरूलाई सहज महसुस गराउँदछ ।

२) सुन्ने क्षमता विकास गर्नु : प्रभावकारी सञ्चारको लागि राम्रो सुन्ने कला महत्त्वपूर्ण हुन्छ। किशोरकिशोरीहरूले व्यक्त गरेका भावना र चिन्तालाई धैर्यपूर्वक सुन्ने प्रयास गर्नुपर्दछ । यसले उनीहरूको विचार र भावनालाई महत्त्व दिएको संकेत दिन्छ।

३) समर्थन र मान्यता दिनु : सञ्चार गर्दा बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको भावना र विचारको कदर गर्दै, सकारात्मक र समानुभूतिपूर्ण व्यवहार देखाउनु पर्दछ। यदि उनीहरू कठिनाइमा छन् भने, शिक्षक वा अभिभावकले उनीहरूलाई समर्थन, मान्यता र हौसला दिनुपर्दछ।

४) इमानदार र स्पष्ट हुनु : बालबालिका तथा किशोरकिशोरीसँग इमानदार र स्पष्ट रूपमा कुरा गर्नु उनीहरूको मार्गदर्शनमा महत्त्वपूर्ण हुन्छ। कसैले कठिनाइको सामना गरिरहेको बेला, सहयोगकर्ताले इमानदारीपूर्वक समाधानको बारेमा जानकारी दिनुपर्दछ ।

५) अनुशासन, दायरा र माया बीचको सन्तुलन : सहयोगकर्ताहरूले अनुशासन, दायरा र माया बीच

सन्तुलन कायम राखेर सञ्चार गर्नुपर्दछ। जब किशोरकिशोरीले गल्ती गर्दछन्, उनीहरूलाई स्पष्ट र मायाका साथ सम्झाउनु पर्दछ, जसले उनीहरूको नकारात्मक व्यवहारलाई सुधार्न सहयोग गर्दछ ।सहयोगकर्ताले आफूले गर्ने सहयोगमा पेशागत दायरा कायम राख्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

थप प्रभावकारी सञ्चारका सिपहरुः

१) सक्रिय सुनाइ : सक्रिय सुनाइ भनेको भावना र दृष्टिकोण बुझ्न प्रयास गर्ने सिप हो। बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूले व्यक्त गरेका कुरा ध्यानपूर्वक सुनिदिनु, उनीहरूले आफूलाई सुनेको महसुस गराउनु पर्दछ । आँखा मिलाएर कुरा गर्ने, मुस्कान दिने, र अँ, ठीक छ जस्ता अमौखिक वा मौखिक संकेत प्रयोग गरेर उनीहरूको कुरा ध्यानपूर्वक सुनिरहेको महसुस गराउनु पर्दछ ।

२) प्रश्न सोध्नु : किशोरकिशोरीहरूले व्यक्त गरेका भावना बुझ्नका लागि खुला प्रश्न सोध्नु जरुरी हुन्छ। उदाहरणका लागि तिमीलाई के कारणले यस्तो महसुस भइरहेको छ ? वा तिमीलाई अहिले के भइरहेको छ? भन्ने प्रश्नले उनीहरूको भावनालाई अझ गहिराइमा बुझ्न मद्दत पुऱ्याउँदछ।

३) सकारात्मक पृष्ठपोषण दिनु : बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुले व्यक्त गरेका कुरा महत्त्वपूर्ण छ भन्ने देखाउन उनिहरुले गरेका स–साना कुराहरुमा प्रशंसा गर्नु पर्दछ। उदाहरणका लागि, "तिमीले आफ्नो भावना व्यक्त गर्न साहस गरेकोमा धन्यवाद !" जस्ता शब्दहरूले उनीहरूलाई प्रोत्साहन गर्छ।

४) भावनाहरूलाई स्वीकार गर्नु : बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूले व्यक्त गरेका भावना र विचारलाई स्वीकार गर्नुपर्दछ, जसले उनीहरूलाई सुरक्षित र बुझिएको महसुस गराउँदछ। उदाहरणका लागि, "तिमीलाई अहिले रिस उठेको कुरा म बुझ्न सक्छु ।" भन्ने जस्ता वाक्यहरूले उनीहरूलाई समर्थनको अनुभूति गराउँदछ।

बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूसँगको प्रभावकारी सञ्चारले उनीहरूको मानसिक, भावनात्मक र सामाजिक स्वास्थ्यको विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। शिक्षक, अभिभावक र सहयोगकर्ताहरूले इमानदार, समानुभूतिपूर्ण र स्पष्ट सञ्चारको माध्यमबाट उनीहरूको आत्मविश्वास बढाउन, समस्या समाधानमा सहयोग गर्न र सकारात्मक सम्बन्ध बनाउन मद्दत गर्न सक्दछन् ।

४.५. स्व-हेरचाह

स्व–हेरचाह भनेको आफ्नो शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक सन्तुलनलाई कायम राख्न अपनाइने सकारात्मक व्यवहार र क्रियाकलापहरू हुन् । स्व हेरचाहले व्यक्तिको मानसिक तथा मनोसामाजिक सु–स्वास्थ्यलाई प्रवर्धन गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। यसले सन्तुलित, स्वस्थ, र तनाव मुक्त जीवन बिताउन सहयोग पुऱ्याउने मात्र होइन, तनाव, चिन्ता र भावनात्मक समस्याहरूलाई पनि व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्दछ। स्वस्थ मानसिक अवस्थाले बालबालिका, किशोरकिशोरीहरू, अभिभावक तथा सहयोगकर्तालाई सकारात्मक सोच, आत्मविश्वास र समाजमा राम्रो सम्बन्ध बनाउन प्रेरित गर्दछ ।

बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा विभिन्न चुनौतीहरू आइपर्ने गर्दछन् जसले उनीहरूको मानसिक तथा मनोसामाजिक सु–स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्न सक्दछ। शारीरिक स्वास्थ्यको चुनौतीहरूमा

किशोरकिशोरीहरूले प्रायः आफ्नो शारीरिक अवस्थाप्रति ध्यान नदिनु प्रमुख समस्या हो, जसले उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा पनि असर पुऱ्याउन सक्दछ। सामाजिक दबाब जस्तै साथीहरूको दबाब, सामाजिक रूपमा लोकप्रिय हुने इच्छा र सामाजिक सञ्जालको प्रभावले उनीहरूलाई चिन्तित र असुरक्षित महसुस गराउन सक्दछ। अध्ययन र परीक्षाको दबाबले परीक्षाको डर, परिणामप्रतिको चिन्ता, र विद्यालयको तनावसँग संघर्ष गर्नुपर्ने अवस्था सिर्जना गर्दछ, जसले मानसिक स्वास्थ्यलाई नकारात्मक रूपमा प्रभावित गर्दछ। साथै, किशोरकिशोरीहरू प्रायः आफ्नो भावना व्यक्त गर्न कठिनाई महसुस गर्दछन्, जसले तनाव र चिन्ता जस्ता भावनात्मक चुनौतीहरूलाई निम्त्याउन सक्दछ। यस्तो अवस्थामा अभिभावक तथा सहयोग कर्ताले बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको लागि स्व-हेरचाह गर्ने निम्न उपायहरूमा मार्गनिर्देशन गर्न सक्ने छन्:

१) शारीरिक रूपमा सक्रिय हुनु: नियमित रूपमा खेलकुद, व्यायाम, वा मनोरञ्जनका क्रियाकलापहरुले तनाव कम गर्न मद्दत गर्दछ । उदाहरणका लागि नियमित रूपमा बिहान दौडिनु, खेल खेल्न समय निकाल्नु, आदि ।

२) स्वस्थकर खाना खानु: विविध पोषणयुक्त खाना खानुले शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा दिन्छ र मानसिक स्थिरता कायम राख्न मद्दत गर्दछ । उदाहरण लागि स्वस्थकर खानेकुराहरु, फलफूल, तरकारी र पर्याप्त पानी पिउनु।

३) आफ्नो भावना व्यक्त गर्नु: यदि उनीहरूलाई केहि चिन्ता छ भने, साथी, अभिभावक वा शिक्षकसँग कुरा गर्नु सकारात्मक हुन्छ ।

४) समय व्यवस्थापन गर्नु: पढाइ, खेलकुद र आरामको समयको सही तालिका बनाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । जस्तैः दिनको एक घण्टा आराम गर्न वा मन पर्ने काम गर्न छुट्याउनु।

५) मनपर्ने गतिविधिमा सामेल हुनु: संगीत सुन्नु, पुस्तक पढ्नु, चित्र बनाउनु जस्ता कार्यहरूले मनलाई आनन्द र सकारात्मक बनाउँदछ ।

स्व-हेरचाहमा अभिभावक तथा सहयोगकर्ताहरूले सहयोग गर्न सक्ने तरिकाहरुः

१) सुन्ने सिपको विकास गर्नु: बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूले आफ्नो भावना व्यक्त गर्दा ध्यानपूर्वक सुन्ने र उपयुक्त प्रतिक्रिया दिनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । जस्तैः मलाई तिम्रो कुरा सुन्न मन छ भन्ने भावना व्यक्त गर्नु ।

२) सकारात्मक समर्थन दिनु: जब उनीहरूले कुनै समस्या वा चिन्ता व्यक्त गर्छन् तिनलाई हौसला दिनुहोस् र समस्या समाधानमा मद्दत गर्नुहोस् । जस्तैः तिमी यो समस्यालाई समाधान गर्न सक्छौ, म तिमी सँगै छू भन्ने भावना व्यक्त गर्नु ।

३) स्वस्थ वातावरण सिर्जना गर्नु: घरमा सकारात्मक, सुरक्षित र सहयोगी वातावरण बनाउनुपर्दछ, जसले उनीहरूलाई खुल्ला रूपमा कुरा गर्न प्रेरित गर्दछ । उदाहरणका लागि घरमा नियमित कुराकानीको लागि विशेष समय छुट्याउनु ।

४) शारीरिक क्रियाकलापलाई प्रोत्साहन गर्नु: शारीरिक रूपमा सक्रिय रहन अभिभावकले प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ, जसले मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्य दुबैलाई राम्रो बनाउँदछ । जस्तैः सँगै दौडनु,

साइकल चलाउनु वा परिवारसँग खेल खेल्नु ।

बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुको हेरचाह वा सहयोग गर्ने क्रममा अभिभावक तथा सहयोगकर्ताहरूले विभिन्न किसिमका चुनौतीहरु सामना गरिरहेका हुन सक्दछन् जसले उनीहरुको सु-स्वास्थ्यमा प्रतिकुल प्रभाव परिरहेको हुन सक्दछ । जस्तैः

- समयको अभावः व्यस्त जीवनशैलीका कारण अभिभावकहरूले आफ्ना बालबालिकाहरूको हेरचाहमा पूर्ण समय दिन नसक्ने अवस्था आउन सक्दछ ।
- भावनात्मक थकानः बालबालिकाहरूको हेरचाह गर्दा भावनात्मक रुपमा थकान महसुस हुन सक्दछ।
- तनाव व्यवस्थापन गर्न कठिनाइः बालबालिकारूका समस्याहरू व्यवस्थापन गर्दा आफ्नै मानसिक तनावलाई व्यवस्थापन गर्न कठिनाइ हुन सक्दछ ।

अभिभावक तथा सहयोगकर्ताहरूले आफ्नो लागि स्व-हेरचाह गर्न सक्ने उपायहरू:

१) आफ्नो भावना व्यक्त गर्नुः तनाव महसुस हुदाँ विश्वसनीय साथी वा परिवारसँग कुरा गर्नु । जस्तैः मलाई अहिले थकान महसुस भएको छ, केहि सहयोग गर्न सक्छौ? भन्ने भावना व्यक्त गर्नु ।

२) आरामका लागि समय छुट्याउनुः व्यक्तिगत रूपमा शारीरिक र मानसिक रूपमा आराम गर्न समय निकाल्नु । जस्तैः ध्यान, योगा वा कुनै शान्त महसुस गर्ने गतिविधिमा समय दिनु ।

३) कामको बाँडफाँडः सबै जिम्मेवारी आफैं लिनुको साटो परिवारका सदस्यहरूसँग काम बाँडफाँड गर्नु । उदाहरणका लागि घरको काममा आफ्नो बालबालिकाहरूले पनि गर्न सक्ने जिम्मेवारी दिनु ।

४) समर्थन खोज्नुः जब बालबालिकाहरूको हेरचाहमा कठिन हुन्छ तब सहयोगी समूह वा स्वास्थ्य विशेषज्ञको सहयोग लिनु । जस्तैः मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी विशेषज्ञसँग सहयोग लिनु ।

स्व-हेरचाह बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरू, अभिभावक र सहयोगकर्ताहरूका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यो प्रक्रिया व्यक्तिगत रुपमा फरक फरक हुन सक्दछ, तर सही समय र उचित हेरचाहका माध्यमबाट मानसिक तथा मनोसामाजिक सु-स्वास्थ्यलाई प्रर्वधन गर्न सकिन्छ ।

(सु-स्वास्थ्यका लागि बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरू, अभिभावक र सहयोगकर्ताहरूका लागि अपनाउन सकिने आरामदायी मांसपेशी र गहिरो श्वासप्रश्वास अभ्यासको विस्तृत जानकारीका अनुसुची हेर्नुहोस्)

अनुसूची १ः आरामदायी मांसपेशी अभ्यास (बालबालिका केन्द्रित)

आरामदायी मांसपेशी अभ्यास कुनैपनि पनि व्यक्ति आफैले वा सहजकर्ताको सहयोगबाट गर्न सक्नेछन् । यो अभ्यासका लागि १५ देखि २० मिनेटको समय लाग्नेछ । यो अभ्यास बालबालिका, किशोरकिशोरी तथा वयस्क व्यक्ति जो कोहिले पनि गर्न सक्दछन् । यस अभ्यासको उदेश्य शरीरका मांसपेशीहरूलाई आराम दिनु र मांसपेशीहरूमा हुने तनाव कम गर्नु हो । यसले मांसपेशीको कडापन घटाउन, रक्त प्रवाह सुधार गर्न, शारीरिक र मानसिक सन्तुलन बढाउन मद्दत गर्दछ । यस प्रकारको अभ्यासले तनाव र थकान कम गर्दछ र शरीरलाई थप आरामदायी र लचिलो बनाउन मद्दत गर्दछ ।

सहजकर्ताका लागि निर्देशनः

- सहभागीहरूलाई आरामदायी अभ्यास र यसको महत्वका बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई हामी विभिन्न छ वटा बिधिबाट यो अभ्यास गर्नेछौं भनि जानकारी दिनुहोस् ।
- सहजकर्ता आफु आरामले बस्नुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि आ-आफ्नो स्थानमा आरामसँग बस्न लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले तल दिएको निर्देशनहरू सहभागीहरूलाई क्रमश स्पष्ट र नरम स्वरबाट भन्दै जानुहोस् ।
- सहजकर्ताले हरेक अभ्यास गर्दा आफुले सुरु गरि सहभागीलाई सँगसँगै गर्नको लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

१. कागती निचोर्ने

- कल्पना गर्नुहोस् आफ्नो दुवै हातमा कागतीका टुक्राहरू छन् ।
- आफ्नो दुवै हात सिधा अगाडि तन्काउनुहोस् र हात र पाखुरामा के भएको छ महसुस गर्नुहोस् ।
- अव लामो श्वास लिनुहोस्, श्वास रोक्नुहोस् र दुवै हातको मुठीमा भएको कागतीको कल्पना गर्दै त्यसलाई जोडसँग निचोड्नुहोस् ।
- रोकिराखेको श्वासलाई बिस्तारै फ्याक्नुहोस र हातहरूलाई सजिलो गरि राखेर आराम गर्नुहोस् ।

- यसरी कागती निचोरेको कल्पना गरेर अभ्यास गरिसकेपछि हात र पाखुरामा कस्तो महसुस भयो याद गर्नुहोस् ।
- सामान्य अवस्थामा आइसकेपछि अगाडिको कागती निचोड्ने अभ्यासलाई पुनः एक पटक त्यसैगरी गर्नुहोस् ।
- तपाईंको हात र पाखुरा रिल्याक्स हुँदा कत्तिको सहज महसुस हुन्छ, याद गर्नुहोस् ।

२. प्यारो तर अल्छि बिरालो

- सहजकर्ताले बिरालोले शरीर तन्काएको देख्नुभएको छ भनि प्रश्न गर्नुहोस् र यो अभ्यास सुरु गर्नुहोस् ।

- लामो श्वास लिनुहोस्, त्यसलाई रोक्नुहोस र आफ्नो अगाडि आफ्नो हात फैलाउनुहोस् ।
- आफ्नो टाउको हातहरू भन्दामाथि राख्नुहोस्, र बिरालोलाइ अल्छी लाग्दा कसरी जिउ तन्काउँछ सोही रुपले तन्काउनुहोस् । याद गर्नुहोस् तपाईँको श्वास रोकिराखेको छ ।
- विस्तारै श्वासलाई फ्याँक्दै सामान्य अवस्थामा आउनुहोस् र शरीरमा कस्तो महशुस भइराखेको छ याद गर्नुहोस् ।
- यो अभ्यासलाई पुनःएक पटक त्यसैगरी गर्नुहोस् र शरीरलाइ सामान्य अवस्थामा फर्किंदा कस्तो महसुस भइराखेको छ याद गर्नुहोस् ।

कछुवाको घाँटी

अब केहि समय आफूलाई कछुवा भएको कल्पना गर्नुहोस् ।

जब कछुवालाई कुनै कुराको डर हुन्छ तब आफ्नो टाउको र घाँटी शरीरको कवज भित्र लुकाउँछ । ठिक त्यस्तै नक्कल गरी हामी हाम्रो टाउको र घाँटीलाइ लुकाउने प्रयास गर्नेछौं ।

- त्यसको लागि लामो श्वास लिनुहोस्, त्यसलाई रोक्नुहोस र आफ्नो काँधलाई कानसम्म तान्ने प्रयास गर्नुहोस् र आफ्नो टाउकोलाई आफ्नो काँधमा तल धकेल्दै कछुवाको नक्कल गर्नुहोस् ।
- केहि सेकेन्ड यो क्रमलाई जारी राख्नुहोस र बिस्तारै श्वास फ्याक्दै आफुलाई सामान्य अवस्थामा फर्काउनुहोस् ।
- ध्यान दिनुहोस्, यो अभ्यास गर्दा शरीरको कुन मांसपेसीहरूमा दवाब भइराखेको छ ?
- यो अभ्यासलाई पुनः एकपटक त्यसैगरी गर्नुहोस् ।
- ध्यान दिनुहोस्, सबै मासपेशीहरू आराम भइरहेको छ ।

४. बंगाराको सुपारी

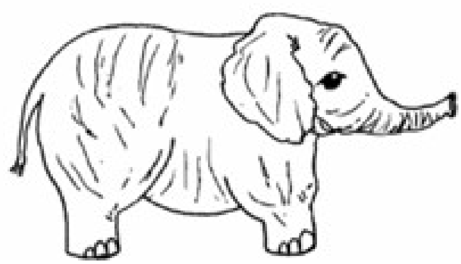
(नोटः यो अभ्यास झट्ट गर्दा कहिलेकाँहि मुखको मांसपेसीहरूमा धेरै दबाव सृजना भएर दुख्ने हुँदा, यो अभ्यासलाइ सहज, क्रमैसँग र समय लिएर गर्नुहोला ।)

- कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको मुखमा एक साह्रो/चाम्रो सुपारी रहेको छ । यो चपाउन धेरै गाह्रो छ ।
- लामो श्वास लिदै, यसलाई बेस्सरी टोक्नुहोस्, केहि सेकेन्ड यो क्रियालाई जारि राख्नुहोस् ।
- अव विस्तारै श्वास झ्याक्नुहोस र सामान्य आवस्थामा फर्किनुहोस् ।
- ध्यान दिनुहोस् कि तपाईंको बगराको भागमा कत्ति आराम भैरहेको छ ।

- त्यसैगरि अभ्यासलाई पुनः एकपटक गरौं र आफ्नो मुखको मांसपेसीहरूमा आराम भएको महशुस गर्नुहोस् ।

५. हात्तीको पेट

- कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईं आफ्नो पेटलाई एक ठुलो हात्तीको जस्तो र दह्रो बनाउँदै हुनुहुन्छ ।
- त्यसको लागी पहिला आफ्नो पेटमा भएको श्वासलाई पुरै बाहिर फ्याकेर पेटलाई खुम्चाउनुहोस्, एकछिन यतिकै रहनुहोस् ।
- अब लामो श्वास लिनुहोस् र श्वास लिदै गर्दा आफ्नो पेटमा हावा भरेको महशुस गर्दै सकेसम्म पेटलाई फुलाएर हात्तिको जस्तै बनाउने प्रयास गर्नुहोस् । केहि सेकेन्ड यत्तिकै रहनुहोस् र सामान्य आवस्थामा फर्किनुहोस् ।



- अभ्यासलाई पुनः एकपटक गर्नुहोस् र आफ्नो शरीरको मांसपेसीमा आराम भएको महशुस गर्नुहोस् ।

६. हिलो माटोमा खुट्टा डुबाउने

- कल्पना गर्नुहोस् तपाईं एउटा ठालो बाक्लो माटोको लेदो भएको खाल्टोमा खाली खुट्टा उभिनुभएको छ ।

- खुट्टाका औंलाहरू गहिराइमा हिलोमा डुबाउनुहोस् ।
- लामो श्वास लिनुहोस् र आफ्नो खुट्टालाई माटोमा तलसम्म तल सतहसम्म झार्ने प्रयास गर्नुहोस् ।
- श्वास रोकिराखेकै अवस्थामा खुट्टालाइ अझै तल धकेल्नुहोस्, आफ्नो औंलाहरू अलग फैलाउनुहोस्, र तपाईंको औंलाहरूको बीचमा दवाब महशुस गर्नुहोस् ।
- त्यसैगरि पुनः एक पटक यो अभ्यासलाई गर्नुहोस् र आफ्नो खुट्टाको मांसपेसीहरू आराम भएको महशुस गर्नुहोस् ।

नोटः सबै अभ्यासहरू दुई/दुई पटक गरिसकेपछि आफ्नो शरीरमा कस्तो महसुस भइराखेको छ, याद गर्नुहोस् र यो अभ्यास सुरुदेखि अन्तिमसम्म गर्दा कस्तो महसुस भयो मौखिक रुपमा व्यक्त गर्नुहोस् ।

अनुसूची २: आरामदायी मांसपेशी अभ्यास
(आघातमा परेका व्यक्ति तथा बालबालिकाका केद्रित)

कुनै पनि व्यक्ति तथा बालबालिकाले शारीरिक तथा मानसिक रूपमा तनाव, असहज महसुस गरिरहेको अवस्थामा आरामदायी मांसपेशी अभ्यास गर्न सकिन्छ । यो सम्पूर्ण प्रक्रियालाई साधारणतय ४५ मिनेट समय लाग्छ । यस अभ्यासले मांसपेशीहरू कस्सिने र आराम हुने प्रक्रियासँग सम्बन्धित छ । खास गरी यो अभ्यास आघातमा परेका व्यक्ति तथा बालबालिकाका लागि बढी उपयुक्त हुन्छ । यो अभ्यास सुरु गर्नुभन्दा अगाडि यसका बारेमा व्यक्ति वा बालबालिकालाई राम्रोसँग बुझाउनुपर्दछ । यो अभ्यास व्यक्ति तथा बालबालिकाको स्वीकृतिमा मात्र गराउन सकिन्छ । यस अभ्यासलाई सहजकर्ताले निम्नानुसारको मार्ग निर्देशनका आधारमा गराउन सक्दछन् । यसका लागि श्वासप्रश्वासको अभ्यासबाट सुरु गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

गहिरो श्वासप्रश्वास गराउनका लागि मार्ग निर्देशन :

तपाई कुर्सीमा बस्नुभएको वा सुत्नु भएको छ त्यहीं आराम तरिकाले बस्नुहोस् । कुर्सीमा बस्नुभएको भए खुट्टाले समतल सतहमा टेक्नुहोस् । तपाईंको श्वासलाई १, २, ३ गन्ती गर्दै नाकबाट गहिरो लामो श्वास तान्नुहोस् । तपाईंको पेट भरिने गरी नाकबाट गहिरो श्वास भित्र पठाउनुहोस् । केही समयलाई रोक्नुहोस् । पुन १, २, ३ सम्म गन्ती गर्दै श्वासलाई विस्तारै मुखबाट बाहिर फाल्नुहोस् । यस अभ्यासलाई सहज तरिकाले गर्नुहोस् । यो प्रक्रिया तपाईले ५ पटक वा आफ्नो सहजता अनुरुप सोभन्दा बढी दोहोऱ्याउन सक्नुहुन्छ ।

आरामदायी मांसपेशी अभ्यास गराउनका लागि मार्ग निर्देशन :

आरामदायी मांसपेशी अभ्यास गराउँदा सेवाग्राहीलाई म्याट वा कपडामा उत्तानो परेर सुत्न लगाउनुहोस् र बिस्तारै मधुरो आवाजमा तलको निर्देशन पढ्नुहोस् ।

- **आरामसँग सुत्नुहोस्/बस्नुहोस्, बिस्तारै आँखा बन्द गर्नुहोस् र आफ्नो श्वासप्रश्वासमा ध्यान दिनुहोस् । आफ्नो शरीरको टाउकोदेखि खुट्टासम्म ध्यान दिनुहोस् ।**
- **अब लामो श्वास लिनुहोस् । बिस्तारै बाहिर फ्याँक्नुहोस् । यो क्रम तीन पटक गर्नुहोस् ।**
- **अब बिस्तारै आफ्नो कुर्कुच्चाले भुइँतिर दबाब दिँदै पैतालालाई माथितिर फर्काउँदै तन्काउनुहोस् र बिस्तारै छोड्नुहोस् । फेरि एक पटक गर्नुहोस् ।**
- **अब खुट्टाको बुढी औँलाले भुइँ छुँदै पैतलाको माथिल्लो भागलाई तन्काउनुहोस् र बिस्तारै छोड् नुहोस् । फेरि एक पटक गर्नुहोस् ।**
- **अब पिडौंलाका भागहरुलाई बिस्तारै तन्काउनुहोस् र बिस्तारै छोड्नुहोस् । फेरि एक पटक गर्नुहोस् ।**
- **अब दुबै घुँडालाई बिस्तारै तन्काउनुहोस् र बिस्तारै छोड्नुहोस् । फेरि एक पटक गर्नुहोस् ।**
- **अबको पालो तिघ्राको। तिघ्राका भागहरुलाई बिस्तारै तन्काउनुहोस् र बिस्तारै छोड्नुहोस् । फेरि एक पटक गर्नुहोस् ।**
- **त्यसरीनै अब हीपलाई तन्काउनुहोस् र बिस्तारै छोड्नुहोस् । फेरि एक पटक गर्नुहोस् ।**
- **अब लामो सास लिनुहोस् र बिस्तारै बाहिर फ्याँक्नुहोस् । यो क्रम दुई पटक गर्नुहोस् ।**
- **यसरी फेरि कम्मरलाई भुइँतिर धकेलेर तन्काउनुहोस् र गाह्रो महसुस भएपछि छोड्नुहोस् ।**
- **लामो श्वास भरेर पेटमा हावा भर्नुहोस् र गाह्रो महसुस भएपछि छोड्नुहोस् । यो क्रम दुई-दुई पटक गर्नुहोस् ।**
- **अब छाती फुलाउनुहोस् र गाह्रो महसुस भएपछि छोड्नुहोस् । त्यसै गरेर पिठिउँलाई भुइँतिर धकेलेर तनाव महसुस गर्नुहोस् र बिस्तारै छोड्नुहोस् । अब लामो श्वास लिनुहोस् र बिस्तारै बाहिर फ्याँक्नुहोस् । यो क्रम पनि दुई-दुई पटक गर्नुहोस् ।**
- **क्रमैसँग हातको पन्जा खुम्च्याउने र छोड्ने, हत्केलालाई माथितिर तन्काएर नाडीको भागमा तनाव सृजना गर्नुहोस् र बिस्तारै छोड्नुहोस् । पाखुरा तन्काउने र छोड्ने, अब फेरि लामो श्वास लिनुहोस् र बिस्तारै छोड्नुहोस् । यो क्रम दुई-दुई पटक गर्नुहोस् ।**
- **यसरी फेरि घाँटीलाई अघिल्तिर धकेल्दै चिउँडोले छाती छुने प्रयास गर्ने र छोड्ने । टाउकोलाई पछाडितिर धकेल्दै घाँटीलाई तन्काउने र छोड्ने ।**
- **अब मुखको भागको अभ्यास गर्न गइरहेका छौँ, त्यस क्रममा बËारा कस्ने र छोड्ने, जिब्रोले सकेसम्म तालुमा दबाब दिने र छोड्ने । आँखा खुम्च्याउने र छोड्ने, निधार खुम्च्याउने र छोड्ने । अब मुखको सबै भागलाई एकै पटक खुम्च्याउने र छोड्ने, । लामो श्वास लिनुहोस् र बिस्तारै छोड्नुहोस् । यो क्रम पनि दुई-दुई पटक गर्नुहोस्।**
- **एक पटक फेरि शरीरको सम्पूर्ण भागलाई सम्झनुहोस् र एकैसाथ तन्काउनुहोस् र बिस्तारै खुकुलो पार्नुहोस् । यो क्रमलाई पनि दुई पटक दोहोऱ्याउनुहोस् । तपाईँलाई कस्तो महसुस भएको छ अथवा**

अघि तन्काएको प्रत्येक अङ्गमा कस्तो अनुभव गरिरहनुभएको छ ध्यान दिनुहोस् ।

- अब दाहिने कोल्टो फर्केर आरामको महसुस गर्नुहोस् । दाहिने हातले भुइँमा टेक्दै बिस्तारै उठ्नुहोस् ।
- अब बिस्तारै उठेर बस्नुहोस् र हत्केला तातो नहुन्जेलसम्म आफ्नो हत्केला रगड्नुहोस् । अब तातेको हत्केलाले आँखा छोप्नुहोस् र आँखा बिस्तारै खोल्नुहोस् र हात आँखाबाट हटाउँदै आँखाको नजर टाढा टाढा लैजानुहोस् ।
- तपाइँले कस्तो महसुस गर्नुभयो बताउनुहोस् । सजिलो वा अप्ठ्यारो, जस्तो भएको छ त्यस्तै बताउनुहोस् । यदि गाह्रो भयो भने कस्तो र कुन अङ्गमा कृपया बताइदिनुहोस् ।

स्थिरीकरणका (ग्राउन्डिङ) लागि मार्ग निर्देशन :

यस प्रकारका अभ्यासले वास्तवमा तनाव भएका बेला आराम गर्न मद्दत गर्नसक्छन् । यदि मन धेरै चन्चल वा ध्यान केन्द्रित गर्न असहज भएमा मनलाई वर्तमान अवस्थामा ल्याउन सहयोग पुऱ्याउँने क्रियाकलाप गराउन सक्दछौँ । जसका लागि ५ वटा ज्ञानेन्द्रियहरूको प्रयोग गरि निम्न प्रकृया अपनाउन सक्नुहुनेछः

- ☐ हेर्नुहोस्ः तपाईका वरिपरि भएका ५ कुराहरू ।
- ☐ सुन्नुहोस्ः तपाईको वरिपरि सुनिएका ३ आवाजहरू ।
- ☐ स्वादः तपाईका मुखमा पहिचान हुने १ स्वाद ।
- ☐ गन्धः तपाईको वरिपरिका २ सुगन्धहरू ।
- ☐ महसुस गर्नुहोस्ः तपाईको शरीरमा भएको ४ स्पर्शहरू ।

यो तपाईलाई वर्तमानमा ध्यान केन्द्रित गराउने तरिका हो ।

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 मन्त्रालयल, 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, मनोविद,
- 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 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 वैठक 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

- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2022a). *Fundamentals of SEL.*
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2022b). *What is the CASEL framework?*
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2022c). *Systemic implementation*.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2022d). *The CASEL guide to schoolwide.*
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (2019a). *Basic life skills course facilitator's manual.*
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (2019b). *Nobody's perfect facilitator's guide.*
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (2020). *Engaged and heard! Guidelines on adolescent participation and civic engagement.*
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (2021). *Programming guidance for parenting of adolescents.*
- World Health Organization (WHO). (2020). *Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents: Helping adolescents thrive*.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Helping adolescents thrive toolkit: Strategies to promote and protect adolescent mental health and reduce self-harm and other risk behaviours.*