

किशोरकिशोरीको समग्र विकासका लागि



रूपान्तरण

सहजकर्ता तालिम पुस्तिका

खण्ड

१

मेरो संसार





प्राक्कथन

नेपाल सरकारले किशोरकिशोरीको समग्र विकासका लागि उनीहरूको अधिकार र विकाससँग सम्बन्धित सवालहरूलाई आफ्ना नीति, योजना तथा कार्यक्रमहरूमा एकीकृत रूपमा समायोजन गर्दै विकास प्रक्रियाको मूलप्रवाहमा समाहित गर्ने पहल गरेको छ।

किशोरावस्थामा आउने विभिन्न शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक र सामाजिक परिवर्तनहरूलाई बुझ्न नसक्दा र यस्ता परिवर्तनहरूमा अभिभावकहरूको उचित साथ र सहयोग नपाउँदा किशोरकिशोरीले विभिन्न जोखिमपूर्ण र संवेदनशील परिस्थितिको सामना गर्न बाध्य हुनुपर्दछ। अर्कातिर, समाजमा विद्यमान गलत धारणा, परम्परा, मूल्यमान्यता र सोचाइले किशोरकिशोरीको समग्र विकासमा असर पुऱ्याएको पाइन्छ। यिनै चुनौतीहरूलाई मध्यनजर गरी नेपाल सरकारले किशोरकिशोरीको समग्र विकासका निम्ति आवश्यक सवालहरूलाई सम्बोधन गर्दै उनीहरूको अधिकारको संरक्षण र सम्बर्द्धनका लागि “किशोरकिशोरीको समग्र विकासका लागि राष्ट्रिय कार्ययोजना २०७०/७१-२०७४/७५” तयार गरी, सो कार्ययोजनाको कार्यान्वयन अगाडि बढाएको छ। उक्त कार्ययोजनामा समावेश गरिएका विभिन्न सवालहरूमा किशोरकिशोरीको ज्ञान र सिप अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्य अनुरूप “रूपान्तरण” तालिम पुस्तिका तयार गरिएको हो।

यस तालिम पुस्तिकामा स्वस्थ र सुरक्षित वातावरण, शिक्षा र सीप, जीविकोपार्जन तथा आर्थिक सशक्तीकरण, नागरिक संलग्नता र सहभागिता, लैङ्गिक समता र सामाजिक समावेशीकरण जस्ता कार्ययोजनाले महत्त्वपूर्ण ठानेका सवालहरूलाई समावेश गरिएको छ। १०-१४ वर्ष र १५-१९ वर्षका किशोरकिशोरीमा आउने फरक परिवर्तनहरूलाई ध्यान दिँदै तालिमका सत्र तथा मुख्य सन्देशहरू तयार गरिएका छन्। त्यसैगरी किशोरकिशोरीको विकासका लागि समुचित वातावरण तयार गर्न अभिभावकहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुने भएकाले अभिभावकहरूका लागि पनि छुट्टै तालिम पुस्तिका तयार गरिएको छ।

“रूपान्तरण”ले किशोरकिशोरीको स्थितिमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्ने अपेक्षा सहित यसलाई राष्ट्रिय कार्ययोजना कार्यान्वयनको एउटा अंशको रूपमा लिइएको छ।

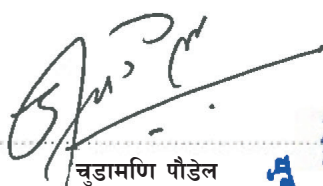
तालिम पुस्तिका तयारीका क्रममा किशोरकिशोरीको समग्र विकासका लागि राष्ट्रिय कार्ययोजनाले पहिचान गरेका सवालहरूलाई आत्मसात् गर्दै उनीहरूको विकासका लागि तयार गरिएका विभिन्न स्रोत सामग्रीहरू, तालिम निर्देशिकाहरू, प्रतिवेदन आदिको सङ्कलन, अध्ययन तथा विश्लेषण गरिएको थियो। किशोरकिशोरीका सवालहरू, अपेक्षाहरू र उनीहरूले रुचाउने सिकाइ विधिहरूको पहिचानका लागि अछाम, सप्तरी र दोलखाका किशोरकिशोरी तथा सरोकारवालाहरूसँग परामर्श गरिएको थियो। विषयगत प्राविधिक विशेषज्ञहरूसँग सल्लाह तथा सुझाव लिइएको थियो। यसरी तयार गरिएको तालिम पुस्तिकाको खकालाई अछाम र सप्तरी जिल्लाका किशोरकिशोरी र अभिभावकहरूसँग पूर्व परीक्षण गरी अन्तिम रूप दिइएको थियो।

“रूपान्तरण” तालिम पुस्तिका तयारीका लागि अग्रसरता देखाउने सम्बन्धित मन्त्रालयका पदाधिकारीहरू, आर्थिक तथा भौतिक सहयोग गर्ने संयुक्त राष्ट्र बाल कोष (UNICEF) तथा संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष (UNFPA), तालिम पुस्तिका तयारी गर्ने संस्थाहरू रेस्टलेस डेभलपमेन्ट, सिविन नेपाल र रिन्युएबल वर्ल्ड, तालिम पुस्तिकालाई अछाम र सप्तरीका किशोरकिशोरी र अभिभावक विचमा पूर्व परीक्षण गरी महत्त्वपूर्ण सुझावहरू सङ्कलन गर्ने सम्झौता नेपाल र बाइ पियर नेपाल प्रति नेपाल सरकार आभार प्रकट गर्दछ। तालिम पुस्तिका तयार गर्ने क्रममा सेभ द चिल्ड्रेन नेपालले दिएको सल्लाह र सुझाव तथा यस पुस्तिकाको पूर्व परीक्षणका लागि गरेको महत्त्वपूर्ण सहयोग सराहनीय छ।

त्यस्तै यो तालिम पुस्तिका लेखन तथा सम्पादनमा संलग्न व्यक्तित्वहरू, निर्माणका क्रममा सरसल्लाह तथा सुझाव दिनुहुने संस्थाहरू, किशोरकिशोरीहरू, शिक्षक तथा अभिभावकहरू धन्यवादका पात्र हुनुहुन्छ।

तालिम पुस्तिकाको प्रभावकारी कार्यान्वयनले किशोरकिशोरीको उज्ज्वल भविष्य निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउनेछ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ। अन्त्यमा, नेपाल सरकार यस पुस्तिकाको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि सम्बन्धित सबै सरकारी र स्थानीय निकाय, राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्थाहरू, दातृ निकायहरू र नागरिक समाजसँग हार्दिक आग्रह गर्दछ।

धन्यवाद।


चुडामणि पौडेल
सह सचिव,
युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय




कृष्ण प्रसाद पौड्याल
महानिर्देशक
महिला तथा बालबालिका विभाग

परिचय :

किशोर अवस्था भनेको बाल्य अवस्था र युवा अवस्था बिचको उमेर हो । १० देखि १९ वर्षको उमेरलाई किशोर अवस्था भनिन्छ । यो उमेर समूहका व्यक्तिहरू धेरै जिज्ञासु र चञ्चल स्वभावका हुन्छन् । उनीहरू कुनै पनि विषयमा सजिलै निर्णय गर्न सक्दैनन् । यो उमेरमा प्रजनन अङ्गहरूको पूर्ण विकास हुनुका साथै विपरीत लिङ्गीप्रतिको आकर्षण बढ्न थाल्छ । मनमा कौतूहलता बढ्छ र धेरै प्रश्नहरू उठ्न थाल्छन् । यो उमेरमा मनका कुरा अरु समक्ष भन्न असजिलो लाग्ने गर्छ । मनमा उब्जिएका कौतूहलता तथा प्रश्नहरूको बेलैमा सही समाधान नभए विभिन्न खाले समस्यामा फस्न सकिन्छ । त्यसैले किशोरकिशोरीले आफू आफ्नो परिवार, साथी र समुदायबाट विश्वासिलो साथी वा सहयोगीको पहिचान गर्ने र उनीहरूको सहयोगमा आफ्ना मनमा उब्जिएका कौतूहलता तथा प्रश्नहरूको सही समाधान खोज्ने सीपको विकास गर्न आवश्यक हुन्छ । अविश्वासिला व्यक्तिहरूसँग आफ्ना समस्या भनेमा उनीहरूबाटै दुर्व्यवहार र शोषणमा पर्न पनि सकिन्छ । त्यसैले आफूले पहिचान गरेको विश्वासिलो व्यक्तिसँग मात्र सुरक्षित स्थानमा कुरा गरी समस्या वा दुविधाबाट मुक्त हुने सीपको विकास गर्नु पर्दछ । आफ्नो वरिपरिका विश्वासिला साथी, नातेदार र सहयोगीका साथै सुरक्षित स्थानको पहिचान गर्ने र उपयुक्त स्थानमा उनीहरूसँग प्रभावकारी सञ्चार गर्ने सीप विकासका लागि 'मेरो संसार' एकाइको महत्त्व रहेको छ ।

'मेरो संसार' शीर्षकमा दुईवटा सत्र समावेश गरिएका छन् । पहिलो सत्रमा 'म, मेरो परिवारका सदस्यहरू, मेरा नातेदारहरू, मेरा साथीहरू र मेरो समुदायका विभिन्न व्यक्तिहरू' राखिएको छ । यस अन्तर्गत परिवार, साथी र समुदायको पहिचान, विश्वास विकास, प्रभावकारी सञ्चार सीप, तनाव व्यावस्थापन समावेश गरिएको छ । दोस्रो सत्रमा 'मेरो समुदायको पहिचान' अन्तर्गत सुरक्षित र असुरक्षित स्थानको पहिचान तथा सामाजिक विविधता जस्ता क्रियाकलापहरू समावेश गरिएका छन् ।

सत्र १.१

म, मेरो परिवार र समुदाय



उद्देश्य :

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- आफ्नो परिवार, साथी र समुदायबाट कम्तीमा ५ जना विश्वासिला व्यक्तिहरूको पहिचान गर्न सक्नेछन् ।
- समूहमा मिलेर काम गर्नका लागि विश्वास विकासका २ वटा महत्त्व बताउन सक्नेछन् ।
- प्रभावकारी सञ्चारका लागि सक्रिय रूपमा सुन्ने र अरू प्रभावित हुने गरी आफ्ना कुरा भन्न सक्ने सीपका बारेमा कुनै तीनवटा महत्त्व बताउन सक्नेछन् ।
- आफूलाई तनाव भएको बेलामा आफूले विश्वास गरेको व्यक्तिसँग मनमा लागेका कुरा प्रस्टसँग भन्न सक्नेछन् ।



समय :

३ घण्टा



आवश्यक सामग्रीहरू :

फ्लिप चार्ट, मार्कर, मास्किङ टेप र बाकस



विधि :

सम्बन्ध नक्साङ्कन, विश्वास विकासको खेल र समूह छलफल



५० मिनेट

क्रियाकलाप १ :

परिवार, साथीहरू र समुदायका विभिन्न व्यक्तिहरूको पहिचान

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

आफ्नो परिवार, साथीहरू र समुदायबाट कम्तीमा ५ जना विश्वासिला व्यक्तिहरूको पहिचान गर्न सक्नेछन् ।

विधि : छलफल तथा सहभागी अभ्यास विधि

आवश्यक सामग्री : सम्बन्धको नक्साङ्कन । हत्केलाको ५ औंला चित्र (अभ्यास पुस्तिका नभएको खण्डमा कापी, कलम दिई माथिको चित्र बनाउन लगाउने ।)

- १) सबै सहभागीहरूलाई (अभ्यास पुस्तिकाको चित्र नं १.१ अनुसार) सम्बन्धको चित्र हेर्न लगाउने । चित्रको पहिलो घेराभित्र 'म' लेखिएको छ । त्यसको बाहिरी घेरामा आफ्नो पहुँचमा भएका परिवारका सदस्यहरूको नाम लेख्न लगाउने । त्यसभन्दा बाहिर अर्को घेरामा नातेदारहरूको नाम लेख्न, लगाउने । त्यसपछिको घेरामा साथीहरूको नाम लेख्न लगाउने र सबैभन्दा बाहिरी घेरामा समुदायका विभिन्न व्यक्तिहरू जस्तै: शिक्षक, समुदायका नेता, धार्मिक गुरु, आफूले चिनेका सङ्घ संस्थामा आवद्ध भएका व्यक्तिहरू आदिको नाम लेख्न लगाउने ।



- २) सहभागीहरूले 'सम्बन्ध नक्साङ्कन' मा उल्लेख गरेका नाम मध्येबाट आफूलाई बढी विश्वास लागेका कुनै ५ जना व्यक्तिहरूको नाम छनौट गर्न लगाउने र ५ औंला चित्र (अभ्यास पुस्तिकाको चित्र नं. १.२) मा ती पाँचजना व्यक्तिको नाम क्रमशः बुढी औंलाबाट लेख्न लगाउने। सम्बन्धको चित्र बनाइसकेपछि समूह छलफलका लागि तलका प्रश्नहरू सोध्ने।

- क) सम्बन्ध चित्र बनाउँदा कस्तो अनुभव गर्नुभयो ?
 ख) विश्वासिलो व्यक्ति वा नातेदारको पहिचान गर्नाले के के फाइदा हुन्छ ?
 ग) अविश्वासिलो व्यक्ति सँग आफ्ना समस्या बताउँदा के बेफाइदा हुन्छ ?
 घ) तपाईंले पहिचान गरेका विश्वासिला व्यक्तिहरूमध्ये कुनै दुईजनाको नाम बताउनुहोस्।



सहजकर्ताले ध्यान दिनुपर्ने :

- १) अभ्यास पुस्तिका नभएको खण्डमा सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई कापीमा चित्र नं. १.१ र १.२ अनुसारको चित्र बनाउन लगाएर अभ्यास गराउन सकिन्छ।
- २) सहभागीहरूले निर्णय गरेका विषयवस्तुलाई थप छलफल गर्ने कि नगर्ने भन्ने कुरा सहभागीहरूसँग निश्चित गरेर मात्र छलफल गराउनुहोस्। कुनै पनि प्रकारको अनुभव बताउनका लागि दवाव सिर्जना नगर्नुहोस्।
- ३) छलफलका क्रममा कुनै पनि सहभागीहरूले भनेका कुरा ठीक वा बेठीक नभन्नुहोस् किनकि हरेक व्यक्ति फरक परिवेशबाट आएको हुन्छ र उसको भोगाइ र गराइ पनि फरक हुन्छ। त्यसैले व्यक्तिपिच्छे आएका उत्तरहरू पनि फरक हुन सक्छन्।
- ४) यदि कसैले आफ्नो विचार वा अनुभव समूहमा सुनाउन चाहन्छ भने पनि उसका कुरालाई त्यही समूहमै गोप्य राख्न सुनिश्चित गर्नुहोस्।

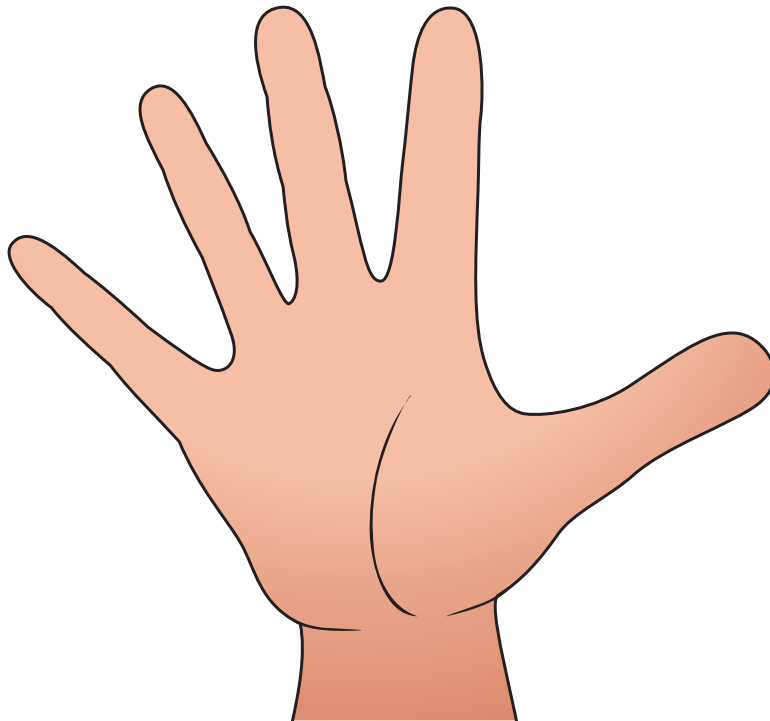
निष्कर्ष :

कुनै पनि मानिसले आफ्नो परिवार, नातेदार, साथीभाइ तथा समुदायमा रहेका विभिन्न मानिसहरूमध्ये विश्वासिलो व्यक्तिको पहिचान गर्नु निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। कहिलेकाहीँ आफूलाई अप्ठ्यारो परेका बेला आफूले पहिचान गरेको विश्वासिलो व्यक्तिसँग आफ्ना समस्या प्रस्टसँग राख्न सकेमा समस्या समाधान गर्न मद्दत पुग्न सक्छ। यदि आफूले विश्वास नगरेको व्यक्तिसँग आफ्ना समस्या बताउँदा दुर्व्यवहार तथा गोपनीयता भङ्ग हुन सक्छ। विश्वासिलो व्यक्तिहरूको पहिचान गर्न निकै गाह्रो कुरा भए तापनि उनीहरूले प्रायः आफूलाई गर्ने व्यवहारको आधारमा पहिचान गर्न सकिन्छ। विश्वासिलो व्यक्ति आफ्नै घरपरिवार भित्रको वा नातेदार मात्र नभएर घर बाहिरका सकारात्मक सोच भएका असल शिक्षक/शिक्षिका, साथीभाइ, तथा अन्य मित्रजनहरू पनि हुन सक्छन्।

चित्र १.१ : सम्बन्ध नक्साङ्कन



चित्र १.२ : हत्केलाको ५ अँगुलाको चित्र





क्रियाकलाप २: विश्वास विकास



४० मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :
समूहमा मिलेर काम गर्नका लागि विश्वास विकासका २ वटा महत्त्व बताउन सक्नेछन् ।

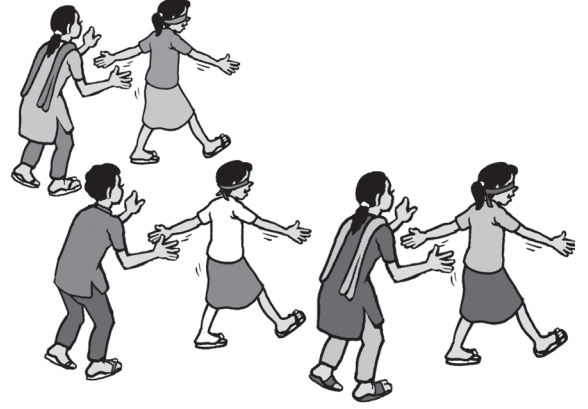
विधि : आँखा बन्द खेल

आवश्यक सामग्री : सफा रुमाल वा सल ।

१) सबै सहभागीलाई बराबरी सङ्ख्या हुने गरी दुई लाइनमा आमुन्ने-सामुन्ने फर्किएर उभिन लगाउने ।

२) आमुन्ने-सामुन्नेबाट दुई-दुई जनाको जोडी बनाउन लगाउने । जोडी बनाउँदा किशोरीसँग किशोरी नै र किशोरसँग किशोर नै जोडी बन्न लगाउने ।

३) प्रत्येक जोडीमध्ये एकजनाले अर्को साथीको आँखा सफा रुमाल वा सलले बाँध्न लगाउने र आँखा नबाँधेको साथीले आँखा बाँधेको साथीलाई तालिम कोठामा वा कोठा बाहिर विस्तारै हिँड्न सहयोग गर्न लगाउने । आँखा बाँधिएको साथीलाई बाटोमा भएका विभिन्न अवरोध जस्तै, अग्लो, होचो, टुङ्गा वा अन्य केही ठोकिने वस्तुहरू छन् भने ति वस्तुहरूको जानकारी दिन लगाउने । हिँड्दा सजिलो बाटो हिँडाउन र ठाउँ ठाउँमा आवश्यक निर्देशन दिन लगाउने । यो क्रियाकलापका लागि २ मिनेटको समय दिने ।



४) हिँड्न गाह्रो भएको ठाउँमा आँखा बाँधेको साथीको हात समातेर हिँडाउन निर्देशन दिने ।

५) पहिलो साथीको पालो सकिएपछि दोस्रो साथीलाई पुनः यसै नियम अनुसार खेल लगाउने ।

६) सबैले यो खेल खेलिसकेपछि ठूलो समूहमा गोलो घेरामा बसाई छलफलका लागि तलका प्रश्नहरू सोध्ने :

क) 'आँखा बन्द खेल' खेल्दा कस्तो लाग्यो ? के के कठिनाइ भए ?

ख) के का आधारमा तपाईं आँखा बन्द भए पनि हिँड्न सक्नुभयो ?

ग) यो खेलले के सन्देश दिन खोजेको छ ?

घ) साथीलाई बढी विश्वास दिलाउन के के गर्नुभयो ?



निष्कर्ष:

'विश्वास विकास' खेलले खासगरी समूहमा एक अर्कालाई विश्वास गर्नुपर्दछ भन्ने सन्देश दिन्छ । अर्को कुरा, यस खेलले अरूका लागि आफू कसरी विश्वासिलो व्यक्ति बन्न सकिन्छ भन्ने सीप सिकाउँछ । यो खेलले विश्वासको विकासका लागि सही सूचना दिनु र लिनुपर्दछ भन्ने समेत सिकाउँछ । समूहमा मिलेर काम गर्नका लागि मानिससँग नभई नहुने गुण भनेको विश्वास हो ।



सहजकर्ताले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

- आँखा बाँधेर खेल्ने खेलका लागि २/२ जनाको जोडी बनाउन लगाउने । यदि जोडी नभएको अवस्थामा अर्को खेल खेल्नसकेको साथीलाई जोडी बन्न लगाउने ।
- आँखा बाँधेर खेल्ने खेलको समय २ मिनेट भएको कुरा बताउने ।
- आँखा बाँधेर साथीलाई हिँडाउँदा बाटोमा रहेका अवरोधका बारेमा जानकारी दिनु पर्छ भन्ने ।
- यो खेल खेलाउँदा आँखामा रुमाल बाँधेको साथीलाई विस्तारै हिँड्न सल्लाह दिने र लड्नबाट जोगाउने जिम्मेवारी आँखामा रुमाल नबाँधेको साथीको भएको कुरा प्रस्टसँग बताइदिने ।
- साथीलाई हिँडाउँदा सकेसम्म सजिलो बाटो हिँड्न लगाउने , गाह्रो भएमा हात समातेर हिँडाउनुपर्ने कुरा प्रस्ट पारिदिने ।



क्रियाकलाप ३ :

प्रभावकारी सञ्चार



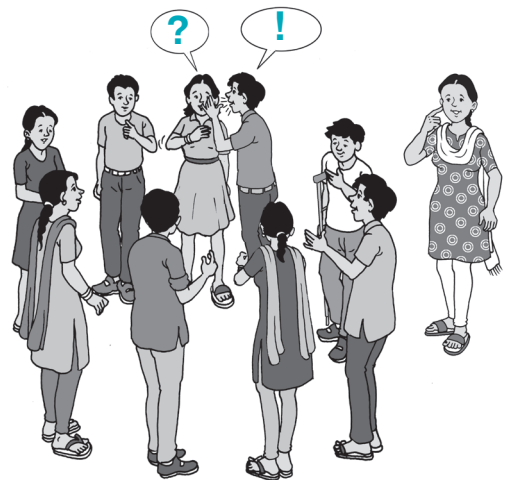
४० मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले : प्रभावकारी सञ्चारका लागि सक्रिय रूपमा सुन्ने र अरू प्रभावित हुनेगरी आफ्ना कुरा भन्न सक्ने सीपका बारेमा कुनै तीनवटा महत्त्व बताउन सक्नेछन् ।

विधि : कानेखुसी खेल र ठुलो समूहमा छलफल

आवश्यक सामग्री : खुला ठाउँ

- १) सबै सहभागीलाई गोलोघेरामा उभिन लगाउने र सहजकर्ताले एकजनालाई बोलाएर कानमा खुसुक्क 'दुई किलो नुन, एक किलो सुन, बजार गएर किनेर ल्याउनु रे' भन्ने र त्यो कुरा आफ्नो दायाँपट्टिको साथीलाई अरूले नसुन्ने गरी भन्न लगाउने । यसै गरी उक्त सन्देश पाएको साथीले आफ्नो दायाँ पट्टिको अर्को साथीलाई भन्न लगाउने । यो क्रम सुरुमा भन्ने सहभागीकोमा आइनपुगुन्जेल निरन्तर चल्नेछ । यदि सन्देश नबुझेमा सन्देश नदोहोर्न्याउन जानकारी दिने ।
- २) यसरी सबै सहभागीको पालो पुगेपछि अन्तिममा सुन्ने सहभागीले के सन्देश पायो भनेर सबैले सुन्ने गरी भन्न लगाउने । त्यसैगरी सबैभन्दा पहिलो साथीले के सन्देश पाएको थियो त्यो पनि भन्न लगाउने ।
- ३) सबै सहभागीलाई समावेश गरी छलफल गर्ने ।
 - क) सबैभन्दा पहिलो साथीले भनेको सन्देश अन्तिम साथीसम्म सही तरिकाले पुग्यो ?
 - ख) यदि सही सन्देश पुगेन भने के कारणले पुग्न सकेन ?
 - ग) यदि तपाईंले भनेको महत्त्वपूर्ण कुरा अर्को साथीले सही तरिकाले सुनिदिएन भने तपाईं कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?
 - घ) यो खेलबाट के सिकाइ भयो ?



निष्कर्ष:

कुनै पनि मानिससँग कुराकानी गर्दा ध्यान दिएर सुन्नु पर्दछ। यदि ध्यान दिइएन भने उसले भन्न खोजेका कुराहरू बुझ्न सकिदैन। तपाईं पनि आफूलाई परेको समस्या अर्को व्यक्तिलाई सुनाउँदै हुनुहुन्छ भने र उसले ध्यान दिएर सुनिदिएको छैन भने तपाईंले भन्न खोजेका सबै कुरा बताउन सक्नु हुन्न। त्यसैले, हामीले पनि अरूको कुरा ध्यान दिएर सुन्नु पर्छ। मानिससँग सही तरिकाले सञ्चार गर्न सक्रिय रूपमा सुन्नु र भन्नु उत्तिकै आवश्यक मानिन्छ।



क्रियाकलाप ४: तनाव व्यवस्थापन



५० मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

आफूलाई तनाव भएको बेलामा आफूले विश्वास गरेको व्यक्तिसँग मनमा लागेका कुरा प्रस्टसँग भन्न सक्नेछन्।

विधि : भूमिका अभिनय

आवश्यक सामग्री : कापी र कलम

- १) सहभागीहरूलाई दुई दुईजनाको जोडी बन्न लगाउने।
- २) सहभागीहरूलाई उनीहरूको दैनिक जीवनमा के कस्ता कुराले बढी तनाव गराउँछ भनेर सोध्ने र ती तनावमध्ये कुनै एक आफ्नो कापीमा लेख्न लगाउने।
- ३) सबै सहभागीलाई आआफ्ना जोडीको साथमा गोलोघेरामा बस्न लगाउने।
- ४) आफ्नो जोडीलाई आफूले पहिचान गरेका ५ जना विश्वासिला व्यक्तिहरूमध्ये एकजनाको भूमिका अभिनय गर्न लगाउने।
- ५) अब सहभागीलाई गोलोघेरामा उभिन/बस्न लाउने र कुनै एक जोडीलाई गोलो घेराको बीचमा गई एकले अर्कालाई अघि आफूले लेखेको तनाव के कारणले हुन्छ, तनाव हुँदा के गर्न मन लाग्छ र के गर्न मन लाग्दैन भनेर भन्न लगाउने र दोस्रो साथीलाई सुन्न लगाउने।



- ६) पहिलो साथीले आफ्ना सबै कुरा राखिसकेपछि दोस्रो साथीलाई केही सोध्न मन भए सोध्न लगाउने र केही सुभाब वा सल्लाह भए त्यो सुभाब वा सल्लाह पनि दिन लगाउने ।
- ७) आफ्नो तनाव व्यक्त गर्ने साथीले सुन्ने साथीसँग 'तिमी मेरो ठाउँमा भए यस्तो बेला के गर्दथ्यौ ?' भनेर सोध्न लगाउने ।
- ८) पहिलो साथीले दोस्रो साथीलाई त्यसैगरी आफ्नो तनाव भन्न र पहिलोलाई सुन्न लगाउने र पुनः पहिलेकै प्रक्रिया गर्न लगाउने ।
- ९) यदि समय भएमा सबैलाई पालैपालो आफ्ना कुरा राख्न र सुन्न लगाउने । सहभागी धेरै भएको अवस्थामा कुनै २ जोडीमा मात्र यो अभ्यास गराउने ।

१०) अभ्यास सकिएपछि तलका प्रश्नको आधारमा ठुलो समूहमा छलफल गराउने :

- क) साथीहरूसँग आफ्ना तनाव सुनाउँदा र सुन्न पाउँदा के सिकाइ भयो ?
- ख) तनाव केही व्यक्तिलाई मात्र हुन्छ ?
- ग) यसभन्दा अघि आफूलाई तनाव भएका बेला कसरी अरूसँग भन्नु हुन्थ्यो ?
- घ) यदि तपाईंलाई तपाईंको साथीको जस्तै तनाव भएको भए कसरी व्यवस्थापन गर्नुहुन्थ्यो ?



सहजकर्ताले ध्यान दिनुपर्ने कुरा :

- यदि सहभागीहरूले तनाव भन्ने शब्द बुझेनन् भने त्यसको सट्टा पिर, चिन्ता, रिस, आक्रोश, दुःख, आदि के कुराले हुन्छ भनेर सोध्ने ।
- व्यवस्थापन भनेको पिर, चिन्ता, डर, त्रास, रिस, आक्रोश, दुःख आदिलाई कसरी सम्हाल्ने भन्ने सिप हो भनेर बताइदिने ।
- सहभागीले आफ्नो तनाव सुनाउँदा सबैले एक अर्काको गोपनीयता राख्नु पर्छ भन्ने पक्का गराउने ।

निष्कर्ष :

- यो सत्रको मुख्य सिकाइ भनेको आफूलाई कुनै पनि तनाव पर्दा आफ्नो विश्वासिलो साथीको पहिचान गरी तनावलाई प्रस्टसँग राख्न सक्ने क्षमताको विकास गराउनु हो । यसले व्यक्तिलाई आफ्नो तनाव प्रस्टसँग राख्न र अरुको तनावलाई सक्रिय रूपमा सुन्नुको साथै तनाव व्यवस्थापनको उपायको लागि उपयुक्त सूचना प्रदान गर्न मद्दत गर्दछ ।
- यसले अरुको कुरा सक्रिय रूपमा सुन्न र उनीहरूको कुरालाई गोप्य राख्नका साथै अन्तर व्यक्ति सम्बन्ध बढाउन मद्दत गर्दछ ।
- तनाव व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू व्यक्तिपिच्छे फरक फरक हुन्छन् । कसैले यसको लागि सिर्जनात्मक क्रियाकलापमा आफूलाई संलग्न गराएर पनि गर्न सक्छन् । जस्तै गीत, कविता, नाटक, गजल लेखेर वा खेलकुदमा रुची हुनेहरूले खेल खेलेर, त्यसैगरी आर्टमा रुची हुनेले आर्ट गरेर तनाव हटाउन सक्छन् ।
- सञ्चार सिपले कुनै पनि समस्यालाई प्रस्टसँग राख्न सक्ने वातावरण कसरी निर्माण गर्ने र गोपनीयतालाई कसरी सुनिश्चित गर्दै आवश्यक सहयोगका लागि के कस्ता विकल्पहरू हुन सक्छन् र ती विकल्प वा सूचना कसरी प्राप्त गर्ने भन्ने कुरामा दक्ष बनाउँछ ।

सत्र १.२

मेरो समुदायको पहिचान



उद्देश्य :

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- कारणसहित आफ्नो समुदाय वरिपरिका सुरक्षित र असुरक्षित स्थानहरूको पहिचान गर्नेछन् ।
- आफ्नो समुदायको विविधताको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- आफू त्यस समुदायको सदस्य हुनुमा के कुराले गर्व लाग्छ समूहमा बताउन सक्नेछन् ।



समय :

२ घण्टा ४५ मिनेट



आवश्यक सामग्रीहरू:

दुईवटा बाकस (कागजको भोला, कार्टुन, प्लास्टिकको भोला आदि), न्युजप्रिन्ट र मार्कर, वा कापी र सिसाकलम वा (आवश्यकता अनुसार स्थानीय स्तरमा उपलब्ध दुङ्गा, पात, कागज वा विभिन्न अन्नका दानाहरू), समुदायको नक्सा



विधि :

समूह छलफल



क्रियाकलाप ५: सुरक्षित र असुरक्षित स्थान पहिचान



१ घण्टा

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

कारणसहित आफ्नो समुदाय वरिपरिका सुरक्षित र असुरक्षित स्थानहरूको पहिचान गर्नेछन् ।

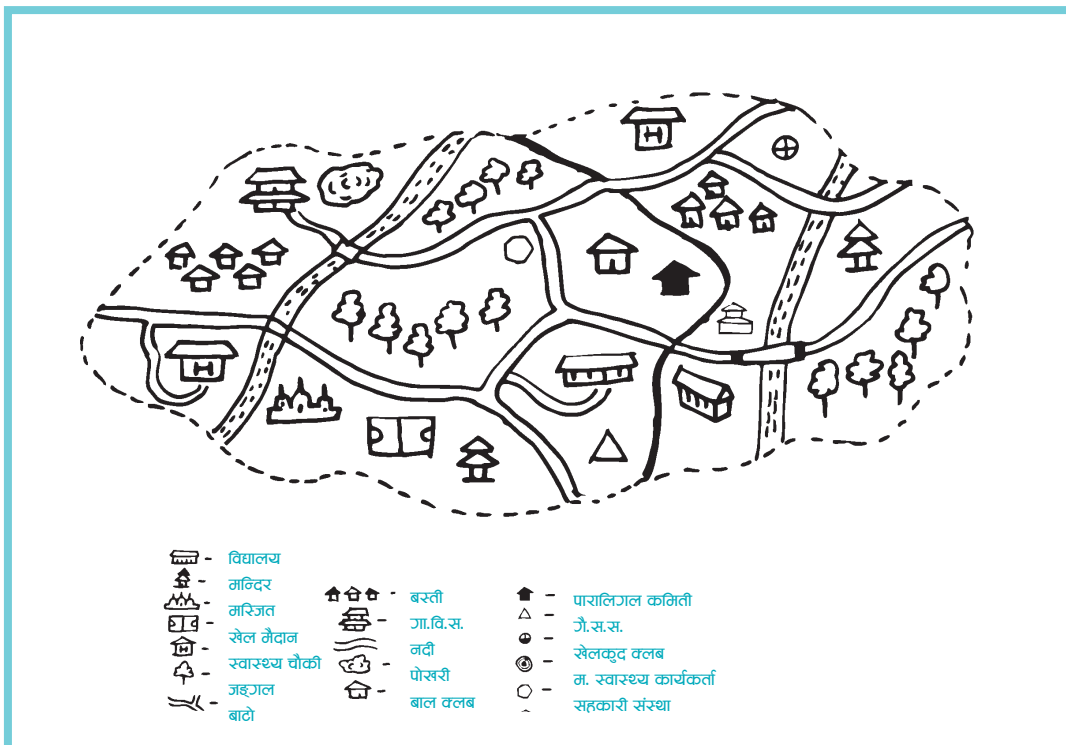
विधि : समुदायको नक्सा बनाउने

आवश्यक सामग्री: न्युजप्रिन्ट मार्कर वा कापी र सिसाकलम (स्थानीय स्तरमा उपलब्ध ढुङ्गा वा विभिन्न अन्नका दानाहरू)

- १) सहभागीलाई चार समूहमा विभाजन गर्ने ।
- २) प्रत्येक समूहलाई न्युजप्रिन्ट र मार्कर वा कापी र सिसाकलम दिने । आवश्यकता अनुसार स्थानीय स्तरमा उपलब्ध ढुङ्गा, पात, कागज वा विभिन्न अन्नको दानाहरू पनि दिने ।
- ३) सबै समूहलाई आफ्नो समुदायको नक्सा बनाउन लगाउने । नक्सामा सामुदायिक तथा सरकारी भवन, (जस्तै: स्कुल, अस्पताल, बैङ्क, प्रहरी चौकी आदि) गाउँ वा टोल बस्ती, बाटो, जङ्गल, पहाड, समथर जमिन, नदीनाला, पानीका धारा, पोखरी, ट्युबवेल पाटीपौवा, चोक, धार्मिक स्थल, मुल सडक तथा गोरेटो बाटो आदि चित्रण गर्न लगाउने ।
- ४) समुदायको नक्सा बनाउँदा नमुना चित्र १.२.१ अनुसार बनाउन सकिने बताइदिने ।
- ५) समूहका प्रत्येक सहभागीलाई आफूले बनाएको नक्सामा कुन कुन ठाउँहरू आफ्ना लागि सुरक्षित र कुन कुन ठाउँहरू असुरक्षित लाग्छ छुट्टयाएर अभ्यास पुस्तिकाको १.२.२ मा लेख्न लगाउने । सुरक्षित स्थानलाई हरियो घेरा र असुरक्षित स्थानलाई कालो घेरामा लेख्न लगाउने ।
- ६) सबै सहभागीले सुरक्षित र असुरक्षित ठाउँको पहिचान गरिसकेपछि उनीहरूले पहिचान गरेका सुरक्षित र असुरक्षित ठाउँहरू मध्येबाट कुनै एक एकवटा सुरक्षित र असुरक्षित ठाउँ छान्न लगाउने । उक्त ठाउँ के कारणले सुरक्षित र असुरक्षित लाग्छ एक एकवटा कारण कुनै दुईवटा सानो कागजको टुकामा छुटाछुट्टै लेख्न लगाउने । कागजमा सहभागीलाई नाम नलेख्न अनुरोध गर्ने । आफूले सुरक्षित लेखेको चिटलाई तालिम हलको बीचमा 'सुरक्षित' लेखिएको बाकस (कागजको भोला, कार्टुन, प्लास्टिकको भोला आदि) र असुरक्षित लेखेको चिटलाई 'असुरक्षित' लेखिएको बाकसमा राख्न लगाउने ।
- ७) सबैजनाले लेखेका चिटहरू बाकसमा राखिसकेपछि सहजकर्ताले बाकसलाई हल्लाउने र सहभागीमध्ये कुनै ५ जना सहभागीलाई पालैपालो अगाडि बोलाई बाकसबाट क्रमशः सुरक्षित र असुरक्षित लेखिएका १/१ वटा चिटहरू निकालेर अन्य सहभागीले सुन्ने गरी पढ्न लगाउने ।
- ८) अन्तमा सबै सहभागीबाट केही जिज्ञासा भए सोधेर र थप प्रस्ट पारिदिने ।



चित्र १.२.१ : समुदायको नक्साको नमुना



सहजकर्ताले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

- हरेक व्यक्तिका फरक फरक परिवेश हुने भएकाले सबै सहभागीलाई सुरक्षित र असुरक्षित हुने ठाउँको पहिचान गर्न लगाउनुहोस् ।
- सुरक्षित र असुरक्षित ठाउँको पहिचान गरी कारणहरू चिटमा लेख्ने क्रममा सहभागीको नाम उल्लेख नगर्न अनुरोध गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई सुरक्षित र असुरक्षित पहिचान गर्ने आधार उनीहरूले महसुस गरेको कारणको आधारमा हुनेछ भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।
- सम्भव भएसम्म सबै सहभागीहरूलाई सुरक्षित र असुरक्षित स्थानका कारणहरू पढ्न लगाउनुहोस् ।
- समुदायको नक्सा बनाउँदा यदि सहभागीमध्ये कोही पढ्न लेख्न नसक्ने रहेछन् भने समुदायमा उपलब्ध ढुङ्गा, पात, कागज आदिको प्रयोग गरी सङ्केत गर्न लगाउनुहोस् ।

निष्कर्ष:

हामीले आफ्नै समुदायमा सुरक्षित र असुरक्षित हुने ठाउँ तथा व्यक्तिको पहिचान गर्न सकेमा हामी माथि हुन सक्ने सम्भावित खतराबाट कसरी बच्न सकिन्छ भन्ने बारेमा सजग हुन सक्छौं । हामी मध्ये कसैलाई सुरक्षित लाग्ने ठाउँ अर्को व्यक्तिका लागि असुरक्षित लाग्न सक्छ भने हामीलाई असुरक्षित लाग्ने ठाउँ अर्को व्यक्तिका लागि सुरक्षित लाग्न पनि सक्छ । यो कुरा हामी आफूले भोगेका, देखेका वा सुनेका घटनाको आधारमा भन्न सक्छौं । हामी सबैले सम्भावित असुरक्षित ठाउँ तथा व्यक्तिको पहिचान गरी सुरक्षित रहने उपायहरूको खोजी गर्नुपर्छ ।



१०-१५ वर्ष
उमेर
समूहका
लागि



१ घण्टा
४० मिनेट

क्रियाकलाप ६: सामाजिक विविधता (Diversity)

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- आफ्नो समुदायको विविधताको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- आफू त्यस समुदायको सदस्य हुनुमा के कुराले गर्व लाग्छ समूहमा बताउन सक्नेछन् ।

विधि : छलफल तथा समूह अभ्यास

आवश्यक सामग्री : विविधताको चित्र, न्युजप्रिन्ट वा कापी, रङ्गीन कलम वा पेन्सिल

१) सुरुमा सबै सहभागीलाई सहजकर्ताले समाजको विविधता भल्कने चित्र देखाउने र तलका प्रश्नहरू सोध्ने :

- क) चित्रमा के देख्नुभयो ?
- ख) चित्रमा देखाएको जस्तै दृश्य तपाईंले कुनै समुदायमा देख्नु भएको छ ? यस्ता दृश्यहरू तपाईंको आफ्नो समुदायमा पनि देखिन्छन् ?
सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरू सहजकर्ताले कालोपाटी वा न्युजप्रिन्टमा टिप्दै जाने ।



सामाजिक विविधता



- २) छलफलपछि सहभागीहरूलाई ४ समूहमा विभाजन गर्ने ।
- ३) प्रत्येक समूहलाई एकएकवटा न्युजप्रिन्ट वा ए फोर साइजको पेपर र रङ्गीन कलम वा पेन्सिल दिने ।

- ४) सबै सहभागीलाई २ मिनेट आँखा चिम्लेर सोच्न लगाउने । सहभागीहरूले सोचिसके पश्चात् निम्न प्रश्नहरूको आधारमा अभ्यास गर्न लगाउने । तपाईंहरूको आफ्नो समुदायमा कुन कुन जातजाति, भाषा, धर्म, लिङ्ग (महिला,पुरुष र तेस्रो लिङ्गी), क्षेत्र, धनी, गरिव वा अन्य कुन कुन प्रकारका मानिसहरूको बसोबास छ ? समुदायको यो विविधतालाई फूलबारीका विभिन्न फूलहरू हुन् भन्ने ठानी एउटा बगैँचाको चित्र तयार गर्न लगाउने । सहभागीहरूलाई आफूले बनाएको चित्रमा कुन कुन रङ प्रयोग गर्दा आफ्नो समुदायमा बसोबास गर्ने जातजाति, भाषा, धर्म देखाउन सकिन्छ ? के कस्तो विविधता छ ? सम्भव भएसम्म त्यति नै धेरै प्रकारका रङ प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्ने । यदि विभिन्न प्रकारका रङको अभाव भएमा फूलका फरक फरक प्रकार बनाउन लगाउने ।
- ५) सबै समूहले फूलसहितको बगैँचाको चित्र बनाइसकेपछि त्यसमा कुन कुन जातजाति धर्म, भाषाभाषी वा अन्य कुन कुन प्रकारका मानिसहरूको प्रतिनिधित्व भएको छ, चित्रको छेउमा सङ्केत गर्न लगाउने ।

- ६) ठूलो समूह छलफलका लागि निम्न प्रश्नहरू गर्ने ।

- क) तपाईंहरूले बनाएको फूलको बगैँचामा कति थरी फूल वा रङ देखिन्छन् ?
- ख) के के कुराले तपाईंको बगैँचालाई राम्रो बनायो ?
- ग) यस प्रकारको फूलको बगैँचाको माली हुनुमा तपाईं आफूलाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?
- घ) के कुराले तपाईंलाई यस समुदायको सदस्य हुनुमा गौरव लाग्छ ?
- ङ) तपाईंको विचारमा आफ्नो समुदाय कस्तो भइदिएको भए गौरव अनुभव गर्नुहुन्थ्यो ?
- च) एक प्रकारको फूलमात्र भएको बगैँचा र विभिन्न प्रकारका फूल सहितको बगैँचामा कुन चाहिँ बढी सुन्दर देखिन्छ ?
- छ) सहभागीहरूले भनेका कुराहरू सहजकर्ताले न्युजप्रिन्टमा टिपोट गर्दै जाने ।



निष्कर्ष :

एउटा बगैँचामा धेरै प्रकारका फूलहरू फुल्दा सुन्दर देखिन्छ । त्यसैगरी विभिन्न जातजाति, भाषा, धर्म, संस्कृति, रहनसहन भएको समाज पनि रमाइलो हुन्छ । समाजमा विभिन्न प्रकार का जातजाति, भाषाभाषी, धर्मावलम्बी, संस्कृति अङ्गीकार गर्ने मानिसहरूको बसोबास हुन्छ, त्यसलाई सामाजिक विविधता भनिन्छ । यस प्रकारको सामाजिक विविधता भएको समुदायमा जन्मन पाउनु पनि हाम्रो एउटा गौरवको कुरा हो । यो विविधता नै हाम्रो सामाजिक र सांस्कृतिक सम्पदा हो । विविधताले नै हामीलाई एक अर्काबीच नजिक बनाएको हुन्छ ।



५ मिनेट

सिकाइ मापन :

- आजको सत्रबाट सिकेका मुख्य सिकाइहरू के के हुन ?
- छलफलका विषयहरूमध्ये तपाईंको आफ्नै समुदायसँग जोडिएका के कस्ता विषयहरू थिए जुन तपाईंले घर फर्किएपछि व्यवहारमा लागू गर्न गराउन सक्नुहुन्छ ?



सहयोग :



वि. सं. २०७१ (सन् २०१४)

