

विपद् र बालबालिका
तनाब कम गराउने
क्रियाकलाप



नेपाल सरकार
महिला, बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्रालय
केन्द्रीय बालकल्याण समिति
हरिहरभवन, पुल्चोक ललितपुर

विपद् र बालबालिका

तनाब कम गराउने क्रियाकलाप

विपद् र बालबालिका तनाब कम गराउने क्रियाकलाप

विपद् र बालबालिका
तनाब कम गराउने क्रियाकलाप



नेपाल सरकार
महिला, बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्रालय
केन्द्रीय बालकल्याण समिति
हरिहरभवन, पुल्चोक ललितपुर



नेपाल सरकार
महिला, बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्रालय
केन्द्रीय बालकल्याण समिति
हरिहरभवन, पुल्चोक ललितपुर

विपद् र बालबालिका तनाब कम गराउने क्रियाकलाप



नेपाल सरकार

महिला, बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्रालय

केन्द्रीय बालकल्याण समिति

हरिहरभवन, पुल्चोक ललितपुर

तनाब कम गराउने क्रियाकलाप

क

लेखन/सम्पादन समुह

तारक धिताल, बालअधिकारकर्मी
विनोद पौडेल, मनोविद्
डा. नरेन्द्रसिंह ठगुन्ना, मनोविद्
भैपेन्द्र गुरुड, मनोविद्

पहिलो संस्करण

२०७२ (१००० प्रति)

लेआउट

सूर्यनाराउयण श्रेष्ठ

प्रकाशक

नेपाल सरकार
महिला, बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्रालय
केन्द्रीय बालकल्याण समिति
हरिहरभवन, पुलचोक, ललितपुर

मुद्रण

कककककक

मन्तव्य

२०७२ साल बैशाखमा नेपालमा गएको भूकम्पले धेरै जनधनलाई क्षति पुऱ्यायो । यसबाट बालबालिका पनि धेरै नै प्रभावित हुन पुगे । यस प्राकृतिक विपद्बाट बालबालिकामा भौतिक र शारीरिक क्षति मात्रै भएन, यसले उनीहरूलाई धेरै मानसिक तनाव पनि सिर्जना गर्‍यो । कलिलो बालमस्तिकमा परेको आघात, दबावलाई कम गर्न अभिभावक, शिक्षकको भूमिका अति महत्त्वपूर्ण हुन्छ । अतः अभिभावक, शिक्षकले पनि त्यस्ता तनावमा रहेका बालबालिकासँग के कसरी व्यवहार गर्ने, के के कुरामा ध्यान दिने र बालबालिकालाई के कस्ता क्रियाकलापमा सहभागी गराउने, के कस्तो सहयोग गर्ने भन्ने बारेमा केही ज्ञान, सीप हासिल गर्नु जरूरी हुन्छ ।

यसै आवश्यकतालाई परिपूर्ति गर्न केन्द्रीय बालकल्याण समितिले 'विपद र बालबालिका: तनाव कम गराउने क्रियाकलाप' बारे पुस्तिका निर्माण गरी विशेषतः हाललाई भूकम्प प्रभावित जिल्लाका विद्यालयहरूमा पुऱ्याउने प्रयास गरेको छ । यस पुस्तिकाले बालबालिकालाई विभिन्न क्रियाकलापमा सहभागी गराई तनावमा रहेका बालबालिकालाई प्रारम्भिक मनोसामाजिक सहयोग पुऱ्याउन सबैलाई सहयोग पुग्ने विश्वास लिइएको छ । यसको अध्ययन गरी विद्यालयमा बालबालिकाबीच विभिन्न क्रियाकलाप गर्नका लागि म सबै शिक्षकहरूलाई हार्दिक अनुरोध गर्दछु । यसले बालबालिकामा रहेको मनोसामाजिक समस्याहरू पहिचान गर्न पनि सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ । अतः यस क्रममा बढी समस्याग्रस्त बालबालिका देखिए भने विषयविज्ञ मनोविमर्शकर्ताहरूको सहयोग लिन शिक्षकहरूले सहजीकरण गरिदिनु पर्दछ ।

यस पुस्तिकाको परिकल्पना गरी तयारीमा जुट्नुहुने केन्द्रीय बालकल्याण समितिका कार्यकारी निर्देशक तारक धिताल लगायत सबै कर्मचारी मित्रहरू र पुस्तक तयारीमा सघाउनु हुने विषयविज्ञ मित्रहरू सबैलाई हार्दिक धन्यवाद दिँदै यस पुस्तिकाको अधिकतम उपयोग गर्न म सबैलाई हार्दिक अनुरोध गर्दछु ।

डिल्लीराम गिरी

अध्यक्ष

केन्द्रीय बालकल्याण समिति

तनाव कम गराउने क्रियाकलाप

ग

प्राक्कथन

समाजमा विभिन्न खालका विपद्हरू आइने रहन्छन् । भुकम्पजस्तो प्राकृतिक विपद्लाई नियन्त्रण गर्न सकिँदैन, यसबाट हुने क्षतिलाई न्यूनीकरण गर्न भने सकिन्छ । बाढी, पहिरो, आगजनी लगायत मानव सिर्जित लडाई, हिंसात्मक द्वन्द्व लगायतका विपद्लाई भने समयमै ध्यान पुऱ्याउँदा नियन्त्रण गर्न पनि सकिन्छ । तापनि समाज विकासका क्रममा जहाँकहाँ प्राकृतिक तथा मानव सिर्जित विपद्हरू आउने सम्भावना जहिले पनि हुन्छ । यस्ता विपद्बाट कमभन्दा कम क्षति होस् भनेर पूर्वतयारी हालतमा बस्नु बुद्धिमानी हुन्छ ।

कुनै पनि विपद्बाट समाजमा प्रत्यक्ष, अप्रत्यक्ष रूपमा बालबालिका नै बढी प्रभावित हुन पुग्दछन् । हाम्रो देशमा करिब ४४ प्रतिशत जनसंख्या बालबालिकाको रहेको हुनाले समेत यस्ता विपद्बाट प्रभावित हुनेमा बालबालिकाको संख्या स्वतः अधिक हुन जान्छ । प्रत्यक्ष रूपमा घरको मूली विपद्बाट प्रभावित हुनु भनेको पनि त्यसको असर गम्भीर रूपमा बालबालिकामाथि पर्न जानु हो । अतः विपद्बाट पर्नसक्ने असर र परेका असरहरूबाट बालबालिकालाई संरक्षण गर्न एवम् सामान्यीकरण गर्न सबैको सक्रियता आवश्यक छ । यसबारेमा विशेष कार्यक्रमहरू तय गरिनु आवश्यक हुन्छ । विपद्को बेलामा बालबालिकालाई उद्धार, राहत, सहयोगमा प्राथमिकता दिइनु पर्दछ । बालबालिकाको भौतिक आवश्यकताका साथै विपद्को अवस्थामा आइपर्नसक्ने बालसंरक्षणसँग सम्बन्धित विषयहरू (जस्तै: ओसारपोसार, यौन दुर्व्यवहार, श्रम शोषण आदि) प्रति पनि संवेदनशील हुनु र सोको रोकथाममा ध्यान दिनु जरूरी हुन्छ । यस अतिरिक्त विपद्का समयमा बालबालिका थुप्रै अप्रिय, डरलाग्दा, हिंसात्मक र खतरापूर्ण घटनामा परेका हुनसक्दछन्, उनीहरूले त्यस्ता घटना देखेका हुन सक्छन् । प्रियजन गुमाएको, प्रिय चिजबीज गुमाएको, क्षति भएको वा आफैँ पनि घाइते भएको लगायतका पीडाहरू सहेका हुन सक्दछन् । यी सबै अवस्थाहरूबाट बालबालिकामा विभिन्न किसिमका मनोसामाजिक समस्याहरू परेको हुन सक्दछ । अतः यस्ता विपद्पछि बालबालिकालाई मनोसामाजिक सहयोग उपलब्ध गराउनु अति आवश्यक हुन्छ । यस्तो अवस्थामा बालबालिकालाई हेरचाह गर्ने व्यक्ति, शिक्षक, अभिभावक लगायतले केही प्रारम्भिक मनोसामाजिक सहयोग प्रदान गर्न सक्दछन् भने तालिम प्राप्त मनोसामाजिक स्याहारकर्ताहरूको आवश्यकता पनि पर्दछ ।

बालबालिकामा पर्नसक्ने मनोसामाजिक समस्यालाई न्यूनीकरण गर्न सघाउ पुऱ्याउने गरी प्रारम्भिक चरणमा गर्न सकिने केही क्रियाकलापहरूलाई यस पुस्तिकामा संग्रह गरिएको छ । खासगरी विद्यालयमा शिक्षकहरूलाई यस पुस्तिकाले मनोसामाजिक सहयोगका बारेमा प्रारम्भिक जानकारीहरू हासिल गरी बालबालिकाबीच विभिन्न क्रियाकलाप गर्न सघाउ पुऱ्याउने छ भन्ने विश्वास लिइएको छ । बालबालिकाबीच जति धेरै क्रियाकलापहरू गरिन्छ उति नै चाँडो उनीहरूमा परेको मनोसामाजिक समस्यालाई कम गर्न र सामान्यीकरण गर्न सघाउ पुग्दछ ।

यस पुस्तिकाको प्रारम्भमा बालअधिकारको सामान्य जानकारी एवम् बालअधिकारको संरक्षणार्थ शिक्षकहरूको भूमिकाबारे एकसरो उल्लेख गरिएको छ भने त्यसपछि मनोसामाजिक समस्याहरू र त्यसलाई सम्बोधन गर्नका लागि गर्न सकिने प्रारम्भिक क्रियाकलापहरू समेटिएका छन् । यो पुस्तिका बालअधिकार कर्मी र मनोसामाजिक सहयोगको क्षेत्रमा लामो अनुभव भएका, यससम्बन्धी तालिम प्रशिक्षणमा दक्षता हासिल गरेका तालिम प्राप्त एवम् विज्ञ मनोविद्हरू समेतको सहभागितामा तयार गरिएको छ । नेपालमा विगतमा भएका सशस्त्र द्वन्द्वका समयमा मनोसामाजिक सहयोग पुऱ्याउन बालबालिका बीच प्रभावकारी रहेका कतिपय क्रियाकलापहरूलाई पनि यसमा समेटिएको छ भने अन्य देशका असल अभ्यासलाई समावेश गरिएको छ । यो पुस्तिका शिक्षकका अतिरिक्त अभिभावक तथा स्याहारकर्ता लगायत सबैका लागि बालबालिकालाई सहयोग पुऱ्याउने सन्दर्भमा उपयोगी हुने अपेक्षा गरिएको छ । यस पुस्तिकाले जुनसुकै विपद्का कारण तनाबमा रहेका बालबालिकालाई मनोसामाजिक सहयोग पुऱ्याउन प्रारम्भिक सहयोगमात्रै गर्नेछ, अतः बढी समस्याग्रस्त बालबालिकाका लागि तालिम प्राप्त मनोविमर्शकर्ता तथा विज्ञ मनोविद्हरूको सहयोग लिनु आवश्यक हुन्छ ।

यस पुस्तिकामा बालबालिकासँग गरिने विभिन्न रमाइला क्रियाकलापहरू समेटिएका छन् । सो क्रियाकलापहरू एकै पटक नगरी सहभागीहरूको अवस्था, समय र आवश्यकता अनुसार छानेर गर्न सकिन्छ । विपद् पछिको अवस्थामा मात्रै नभई सामान्य अवस्थामा पनि यस्ता क्रियाकलापहरूले बालबालिकालाई बढी क्रियाशील र आनन्दीत बनाउन सहयोग पुग्दछ । तनाबमा रहेका बालबालिकाका लागि त यस्ता क्रियाकलापहरू अझ बढी आवश्यक हुन्छ ।

अन्तमा, यस पुस्तिकाको तयारीमा सघाउ पुऱ्याउनु हुने मनोविद् त्रय विनोद पौडेल, डा. नरेन्द्रसिंह ठगुन्ना र भुपेन्द्र गुरुडलाई हार्दिक धन्यवाद छ । यसैगरी भाषा शुद्धाशुद्धिमा सघाउनु हुने छायादत्त न्यौपानेका साथै यस क्रममा सघाउ पुऱ्याउने केन्द्रीय बालकल्याण समितिका कर्मचारी मित्रहरू प्रति पनि हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु । यस पुस्तिकाको सम्बन्धमा सबैको रचनात्मक सुभावाको अपेक्षा गर्दै यसलाई सबैले उपयोग गर्न पनि अनुरोध गर्दछु ।

तारक धिताल

कार्यकारी निर्देशक
केन्द्रीय बालकल्याण समिति

विषय सूची

प्रारम्भ	१
यो पुस्तक कसका लागि	३
१. बालअधिकार	५
१.१ बालअधिकारबारे सामान्य जानकारी	५
१.२ नेपालको संविधानमा बालअधिकार	७
१.३ विपद्मा बालसंरक्षण	८
१.४ बालअधिकारको संरक्षण प्रवर्धनका लागि शिक्षकको भूमिका	११
२. मन र शरीरको सम्बन्ध	१८
२.१ तनाबमा रहेका बालबालिकाले देखाउन सक्ने प्रतिक्रियाहरू:	१९
२.२ सहयोगका लागि शिक्षकको भूमिका:	२१
२.३ अभिभावक र स्याहारकर्ताले तनाबपूर्ण अवस्थामा देखाउन सक्ने प्रतिक्रिया:	२२
२.४ अभिभावकद्वारा बालबालिकाको हेर विचार:	२३
३. प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग (Psychological First Aid)	२५
३.१ प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगका आधारभूत उद्देश्यहरू:	२५
३.२ प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग प्रदान गर्दा आवश्यक पर्ने व्यवहार (Professional Behavior)	२६
३.४ प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग प्रदान गर्ने प्रक्रिया:	२७
३.५ प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगका मुख्य ३ सिद्धान्तहरू:	२८
४. विपद् प्रभावित बालबालिकासंग गर्न सकिने उपयोगी क्रियाकलापहरू	३३
खण्ड- १, श्वासप्रश्वासको व्यायाम	३३
खण्ड- २, चित्र लेखन	३८
खण्ड- ३, आरामका लागि अभ्यास	४३

खण्ड- ४, बाल कथा श्रवण	५७
खण्ड- ५, शारीरिक सक्रिय खेल	६२
खण्ड- ६, बालगीत	७९
५. मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्या	८७
५.१ उदासीनता (Depression)	८७
५.२ आत्महत्या	९०
५.३ चिन्ता (Anxiety)	९५
५.४ रूपान्तरित विकार (Conversion Disorder)	९९
५.५ मानसिक बिरामी सम्बन्धी गलत धारणाहरू (Prejudices about Mental Illness)	५५
५.६ आघात (Trauma)	१०४
५.७ स्वयंले गर्न सकिने हेरचाहका केही विधिहरू (Self Care)	१०७
६. विपद्को बेला बालबालिकाको संरक्षणका लागि अभिभावक, बालबालिका तथा सरोकारवालालाई अनुरोध	१०९
१) बाबुआमा वा अभिभावकले के के कुरामा ध्यान दिने ?	१०९
२) हराएका वा अलपत्र परेका, अभिभावक विहिन बालबालिका फेला परेमा के गर्ने ?	११०
३) बालबालिका तथा किशोर किशोरीहरूले के के कुरामा ध्यान दिने ?	११२

प्रारम्भ

बालबालिका समाजका अत्यन्त संवेदनशील समूह हुन् । बालबालिका बिनाको समाज परिकल्पना पनि गर्न सकिंदैन । बालबालिकालाई समाजको भविष्य मानिन्छ, तर वर्तमानमा नै बालबालिकाको संरक्षण हुन सकेन, बालबालिकाको सही ढंगले पालनपोषण हुन सकेन भने भविष्य उज्यालो हुन सक्दैन । अतः सामान्य अवस्था होस् या विपद् लगायतका कारण असमान्य परिस्थिति सिर्जना भएको होस्, बालबालिकालाई सबैले प्राथमिकतामा राख्नु पर्दछ । खास गरी विपद्को अवस्था र सो पछिका केही अवधिसम्ममा बालबालिका माथि धेरै खालका जोखिमहरू आइपरिरहन सक्दछन् । अतः यस अवस्थामा बालबालिकाको अधिकार संरक्षणका लागि सबै व्यक्ति, निकाय, संघसंस्था अभू बढी संवेदनशील र क्रियाशील रहनु पर्दछ ।

बाढी, पहिरो, भूकम्प जस्ता प्राकृतिक विपद् संसारमा कतै न कतै आइरहेका हुन्छन् । कतिपय यस्ता विपद् त्रासदीपूर्ण हुन्छन् र यसबाट जोगिने तथा यसको असरलाई न्यूनीकरण गर्ने विभिन्न उपायहरू पनि अवलम्बन गरिएका हुन्छन् । भूकम्प यस्तो प्राकृतिक विपद् हो, जसको न त पूर्वानुमान गर्न सकिन्छ न त नियन्त्रण नै । एक पटक आएको ठूलो भूकम्पका पराकम्पनले महिनौं दिनसम्म मानिसमा त्रास र तनाब सिर्जना गरिरहन्छ । बालबालिकामा पनि यसको असर परिरहेको हुन्छ र कतिपय अवस्थामा समयक्रम सँगसँगै खास गरी परिवार, नातेदार, छिमेकी, साथी, समुदायसँगको हेरचाह, सरसहयोगमा यो कम हुँदै पनि जान्छ भने कतिपय अवस्थामा सामन्थीकरणका लागि थप विशेष सहयोगको आवश्यकता पनि पर्दछ । प्रत्येक व्यक्तिको घटनासँग सम्बन्धित अनुभव फरक फरक रहन्छ, । विपद्पछि पूर्व अवस्थामा फर्कनको लागि घटना र त्यसपछि पारेको असर र क्षतिको स्तरले के कति समय लाग्ने र सुधार हुने भन्ने कुरा निर्भर रहन्छ । जस्तै जटिल शारीरिक चोटपटक लागेको अवस्थामा उपचारको लामो आवश्यकता पर्न सक्छ । नजिकको व्यक्ति गुमाएमा, घर भत्किएको अवस्थामा एक्लोपना, भौतिक कठिनाइ आदिले अधिक चिन्तित र अन्यौलग्रस्त बनाउन सक्छ । विभिन्न उमेर समूहका बालबालिकाले भूकम्प र पराकम्पनप्रति भिन्न प्रतिक्रिया देखाउँछन्, कतिपयलाई यसले गम्भीर चोट पुऱ्याइरहेको हुन्छ भने कतिपय चाँडै नै पूर्व अवस्थामा फर्किसकेका हुन्छन् । यस्तो अवस्थामा बालबालिकाको भावनात्मक अप्ठ्यारालाई बुझ्नु र

सहयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । यसरी बालबालिकाले देखाउने प्रतिक्रियामा अभिभावक, छरछिमेक, शिक्षक आदिले प्रभावकारी रूपमा सहयोग गर्न सक्छन् । किनभने यस अवस्थामा बालबालिका सूचना र सहयोगका लागि अभिभावक, छरछिमेक, शिक्षकमा भर पर्दछन् । विद्यालयहरू बन्द हुनु, विद्यालय खुले पनि बालबालिकाहरू विद्यालय जान आउन डराउनु, कतिपय धनजनको क्षतिका कारण विद्यालय जान नसक्नु लगायतका कारणले यस्ता विपद्पछि बालबालिकाको शिक्षा प्राप्त गर्ने अवसरमा नै अवरोध उत्पन्न भएको पनि पाइन्छ । विपद्को अकल्पनीय परिणामस्वरूप बालबालिकाले जे जस्तो अनुभव गर्छन्, त्यसबाट धेरै बालबालिकामा डर, त्रास बढ्नुका साथै भौतिक अभावका कारण समेत उनीहरूलाई साधारण जीवन यापन गर्न कठीनाइ परिरहेको हुनसक्छ ।

यसै कुरालाई ध्यानमा राख्दै बालबालिकाको आधारभूत अधिकारको संरक्षण गरी विपद्का कारण लगायत बालबालिकामा भएको डरको अवस्था तथा मनोसामाजिक समस्यालाई कम गराउने उद्देश्यले यो क्रियाकलाप पुस्तक तयार गरिएको छ । बालअधिकारको सामान्य जानकारीका साथै बालबालिकालाई विभिन्न क्रियाकलापका माध्यमबाट अष्टेरो अवस्थाबाट सामान्यीकरण तर्फ अग्रसर हुन सघाउ पुऱ्याउनका लागि यस पुस्तकभित्र थरीथरी क्रियाकलापहरू समावेश गरिएको छ । खास गरी विद्यालयमा शिक्षकहरूले उक्त क्रियाकलापहरू गराई बालबालिकाका लागि सजिलो वातावरण बनाउन सक्दछन् । पुस्तकको पहिलो भागमा बालअधिकारबारे एकसरो जानकारी दिइएको छ भने तत्पश्चात मनोसामाजिक समस्या र सोलाई न्यूनिकरण गर्न सघाउने केही सामान्य क्रियालापहरू समेटिएका छन् । दोस्रो भागमा मन र शरीरको सम्बन्धका बारेमा केही ब्यख्या गरिएको छ भने तेस्रो भागमा प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग के कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा उल्लेख गरिएको छ । चौथो भागमा मूलतः विपद् प्रभावित बालबालिकासँग गर्न सकिने उपयोगी क्रियाकलापहरू समेटिएका छन्, जसमा श्वासप्रश्वास सम्बन्धित व्यायामहरू, शारीरिक कसरत हुने समेतका चित्र लेखन क्रियाकलापहरू, आरामका तरिकाहरू, रमाइला साथै उत्प्रेरणा दिने किसिमका कथा श्रवण, शारीरिक सक्रिय खेल तथा बालगीत गायन समावेश गरिएका छन् । पाचौं भागमा मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्याका बारे सामान्य परिचय दिइएको छ । छैटौं भागमा २०७२ वैशाखको भुकम्प पश्चात तत्कालै केन्द्रीय बालकल्याण समितिले जारी गरेको विपद्को बेला बालबालिकाको संरक्षणका लागि अभिभावक, बालबालिका तथा सरोकारवालालाई अनुरोधपत्रको मुख्य अंश समावेश गरिएको छ ।

यो पुस्तक कसका लागि

विशेषतः भूकम्प प्रभावित लगायत अन्य विपद्बाट प्रभावित विद्यालयमा अध्यापन गराउने शिक्षकहरूलाई बालबालिकासँग उनीहरूको तनाव तथा दबाव कम गराउन सहयोग पुगोस् भनी विद्यालयमा गराउन सकिने केही क्रियाकलापहरू यहाँ समेटिएका छन् । मनोसामाजिक सहयोग सम्बन्धी तालिम प्राप्त शिक्षक भएको खण्डमा यसलाई अझ बढी प्रभावकारी रूपमा संचालन गर्न सकिनेछ । तर विभिन्न भागमा भएका बालअधिकारका साथै मनोसामाजिक सहयोग सम्बन्धी केही आधारभूत कुराहरूलाई अध्ययन, मनन गरी बालमैत्री रूपमा यी क्रियाकलापहरू गर्न गराउन सकिनेछ । यसमा समेटिएका कतिपय क्रियाकलापहरू घर, परिवार, समुदायमा अभिभावक तथा संघसंस्था, सामाजिक कार्यकर्ताहरूले पनि बालबालिका माझ संचालन गर्न सक्नेछन् । यस पुस्तकमा दिइएको निर्देशनलाई पालना गर्दै बालबालिकालाई एकै दिनमा धेरै क्रियाकलापहरू नगराई समय, अवस्था र आवश्यकताका आधारमा श्वासप्रश्वासको व्यायाम, खेल, चित्र लेखन, कथा श्रवण, गीत-गायन आदिबाट एक एकवटा वा आवश्यकतानुसार थप क्रियाकलाप गराउन सकिने छ । उक्त क्रियाकलाप गराए पछि बालबालिकासँग छलफल गरी क्रियाकलापका निष्कर्षमा उल्लेख भएका कुरालाई स्थापित गराउनु प्रभावकारी हुनेछ ।



१. बालअधिकार

१.१ बालअधिकारबारे सामान्य जानकारी

संसारमा भन्दा २.२ अरब बालबालिका छन् । यी सबै बालबालिकालाई भविष्यमा एउटा असल र सिर्जनशील बयस्कका रूपमा समाजमा स्थापित हुने गरी हुर्कन पाउने अधिकार छ । यसका निम्ति परिवार, समाज, राष्ट्र र अन्तरराष्ट्रिय क्षेत्र सबैले जिम्मेवारी पूर्वक आफ्नो दायित्व निर्वाह गर्नुपर्छ । बालबालिका स्वयम् पनि सचेत र उमेर अनुसार जिम्मेवार हुनुपर्छ । बालबालिकाका अधिकारका बारेमा धेरै छलफल पछि संयुक्त राष्ट्रसंघबाट सन् १९८९ मा पारित बालअधिकार सम्बन्धी महासन्धिलाई संसारका १९३ राष्ट्रले समर्थन जनाएका छन् र यो सबैका लागि अन्तरराष्ट्रिय कानून बनिसकेको छ । यस महासन्धिलाई नेपालले सन् १९९० सेप्टेम्बर १४मा अनुमोदन गरिसकेको छ । यस महासन्धिमा १८ वर्ष मुनिका सबैलाई बालबालिका मानिएको छ र उनीहरूका अधिकारको संरक्षण तथा प्रवर्धन गर्नु सबैको दायित्व हो भन्ने कुरा उल्लेख गरिएको छ ।

महासन्धिमा उल्लिखित बालअधिकारलाई सरल तरिकाले बुझ्न यसलाई चार समूहमा राखेर हेर्न सकिन्छ । तर यी बालअधिकारका चार समूहहरू एक आपसमा अत्यन्त सम्बन्धित र परिपूरक छन् । यी सबै अधिकार प्रत्येक बालबालिकाले विना भेदभाव पाउनु पर्छ ।

बाँच्न पाउने अधिकार:

बाँच्न पाउनु बालबालिकाको जन्मसिद्ध अधिकार हो । गर्भमा रहेदेखिनै सुरक्षित हुनका लागि गर्भवती महिलाको विशेष स्याहार तथा बालबालिकाको सुरक्षित रूपमा जन्म हुनु पर्दछ । जन्मेपछि पौष्टिक आहार र आवास, स्वस्थ वातावरण, सफापानी, खोप तथा प्राथमिक उपचार लगायतका आधारभूत कुराको व्यवस्था हुनुपर्दछ ।

संरक्षण पाउने अधिकार:

प्रत्येक बालबालिकाले भेदभाव, यौन शोषण, श्रम शोषण लगायत सबै

प्रकारको शोषण, दुर्व्यवहार, अपहेलना, उत्पीडन एवं हानिकारक काम तथा युद्धमा संलग्न हुनुपर्ने स्थिति, ओसारपसार तथा बेचबिखन र बाबुआमाबाट अलग्गिनुपर्ने लगायतका जोखिमपूर्ण स्थितिबाट सुरक्षित हुन पाउनुपर्छ । अपाङ्गता भएका तथा बाबुआमा विहीन बालबालिकाको निम्ति विशेष व्यवस्था हुनुपर्छ ।

विकास गर्न पाउने अधिकार:

स्वच्छ वातावरणमा सार्थक शिक्षा आर्जन गर्ने, मनोरन्जन, खेल र आराम गर्ने, बाबुआमाको समान माया ममता पाउने, उचित स्वास्थ्योपचार लगायत बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक, नैतिक, सामाजिक विकासका निमित्त आवश्यक पर्ने सुविधा र अवसरहरू सबै बालबालिकाले पाउनुपर्छ ।

सहभागी हुन पाउने अधिकार:

बालबालिकासँग सम्बन्धित विषयमा उनीहरूले आफ्नो विचार व्यक्त गर्न पाउनुपर्छ । बालबालिकाका विचार र भावनाको कदर गर्दै उनीहरूको उमेर र परिपक्वता अनुसार त्यसलाई उचित मान्यता पनि दिइनुपर्दछ । रचनात्मक कार्य, सामाजिक र सांस्कृतिक क्रियाकलापमा बिना भेदभाव सहभागी हुन पाउने, बालबालिकाको क्लब, समूह खोल्न वा सहभागी हुन पाउने लगायतका अधिकारहरू सबै बालबालिकाले पाउनुपर्छ ।



१.२ नेपालको संविधानमा बालअधिकार

नेपालको संविधान, २०७२ ले नेपालका विगतका ६ वटा संविधानको तुलनामा समग्र मौलिक अधिकारका सम्बन्धमा संख्यात्मक र गुणात्मक दुवै रूपमा धेरै कुरा समेटेको छ भने बालअधिकारका सम्बन्धमा पनि महत्त्वपूर्ण प्रावधानहरूको व्यवस्था गरेको छ । मौलिक हकमा समावेश समानताको हक, न्याय सम्बन्धी हक, अपराध पीडितको हक, शोषण विरुद्धको हक, शिक्षा सम्बन्धी हक, स्वास्थ्य सम्बन्धी हक, महिलाको हक, बालबालिकाको हक, दलितको हक, सामाजिक न्यायको हक, सामाजिक सुरक्षाको हक आदि सबै बालबालिकाका लागि पनि आर्कषित हुन्छन् । तर धारा ३९मा भने विस्तृत रूपमा बालबालिकाको हकको व्यवस्था गरिएको छ । जुन बालअधिकारको दृष्टिकोणबाट अत्यन्त उत्कृष्ट रहेको छ ।

धारा ३९. बालबालिकाको हक

१. प्रत्येक बालबालिकालाई आफ्नो पहिचान सहित नामकरण र जन्मदर्ताको हक हुनेछ ।
२. प्रत्येक बालबालिकालाई परिवार तथा राज्यबाट शिक्षा, स्वास्थ्य, पालन-पोषण, उचित स्याहार, खेलकूद, मनोरञ्जन तथा व्यक्तित्व विकासको हक हुनेछ ।
३. प्रत्येक बालबालिकालाई प्रारम्भिक बालविकास तथा बालसहभागिताको हक हुनेछ ।
४. कुनै पनि बालबालिकालाई कलकारखाना, खानी वा यस्तै अन्य जोखिमपूर्ण काममा लगाउन पाइने छैन ।
५. कुनै पनि बालबालिकालाई बालविवाह, गैरकानुनी ओसारपसार र अपहरण गर्न वा बन्धक राख्न पाइने छैन ।
६. कुनै पनि बालबालिकालाई सेना, प्रहरी वा सशस्त्र समूहमा भर्ना वा प्रयोग गर्न वा सांस्कृतिक वा धार्मिक प्रचलनको नाममा कुनै पनि माध्यम वा प्रकारले दुर्व्यवहार, उपेक्षा वा शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य वा अन्य कुनै प्रकारको शोषण गर्न वा अनुचित प्रयोग गर्न पाइने छैन ।
७. कुनै पनि बालबालिकालाई घर, विद्यालय वा अन्य जुनसुकै स्थान र

अवस्थामा शारीरिक, मानसिक वा अन्य कुनै किसिमको यातना दिन पाइने छैन ।

८. प्रत्येक बालबालिकालाई बाल अनुकूल न्यायको हक हुनेछ ।
९. असहाय, अनाथ, अपाङ्गता भएका, द्वन्द्वपीडित, विस्थापित एवं जोखिममा रहेका बालबालिकालाई राज्यबाट विशेष संरक्षण र सुविधा पाउने हक हुनेछ ।
१०. उपधारा (४), (५), (६) र (७) विपरीत कार्य कानुन बमोजिम दण्डनीय हुनेछन् र त्यस्तो कार्यबाट पीडित बालबालिकालाई पीडकबाट कानुन बमोजिम क्षतिपूर्ति पाउने हक हुनेछ ।

यस अतिरिक्त राज्यका नीतिहरू अन्तरगत बालबालिकाको सर्वोत्तम हितलाई प्राथमिक रूपमा ध्यान दिने, एवम् बालश्रम लगायत श्रम शोषणका सबै रूपहरूको अन्त्य गर्ने लगायतका बालबालिका समेतलाई आकर्षित हुने अन्य विषयहरू पनि समेटिएकोछ ।

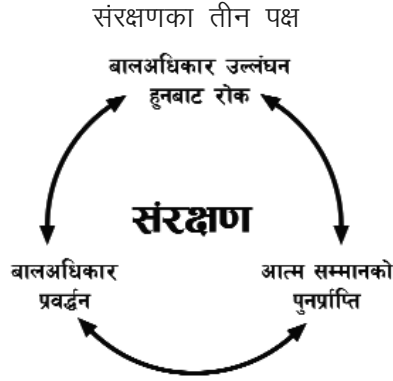
१.३ विपद्मा बालसंरक्षण

बालबालिकाको संरक्षण हरेक अवस्थामा हुनुपर्दछ । विशेषतः प्राकृतिक विपद् होस् वा मानव सिर्जित विपद्को अवस्थामा बालबालिकाको संरक्षणमा विशेष ध्यान पुऱ्याउनु अति आवश्यक छ । तर कतिपय अवस्थामा आमरूपमा यस तर्फ उचित ध्यान दिइराखेको पाइँदैन ।

सबै प्रकारका दुर्व्यवहार, हेला, भेदभाव, हिंसा र शोषणबाट संरक्षण पाउनु बालबालिकाको अधिकार हो । बालबालिकाको संरक्षणका लागि उनीहरूलाई हानि पुऱ्याउने सम्भावित जोखिम के के हुन् ? ती जोखिम कसरी आईपर्छन् ? विभिन्न उमेर समुह, लिंग तथा अन्य सामाजिक स्तर वा विभिन्न परिस्थितिमा रहेका बालबालिकालाई त्यसले कस्तो असर पर्छ ? सम्भावित जोखिमहरूबारे जानकारी भए पछि सोलाई कसरी न्यूनीकरण गर्ने र बालबालिका विरुद्ध हुन सक्ने नराम्रा कुराहरू रोक्ने भन्ने सम्बन्धमा कसरी ध्यान पुऱ्याउने भन्ने बारेमा सबै सचेत हुन जरूरी छ ।

बालसंरक्षणका गतिविधिले बालबालिकालाई क्षति हुनबाट जोगाउँछ । जुन क्षतिको असर बालबालिकामा शारीरिक तथा मानसिक दुबै रूपमा पर्न सक्छ ।

जसबाट बालबालिकालाई तत्कालै पनि प्रभावित पारिरहेको हुन्छ भने यसले उनीहरूको विकासमा दीर्घकालीन असर पनि गर्दछ । त्यसैले बालसंरक्षणका लागि सबै सचेत र क्रियाशील हुनुपर्दछ ।



विपद्बाट सिंगै समुदाय नै प्रभावित भएको हुन्छ । शारीरिक मानसिक रूपमा अति संवेदनशील अवस्थामा रहने बालबालिकालाई विपद्बाट सिर्जना भएका समस्याहरूबाट बढी नै प्रभावित हुन पुग्दछन् । अतः सामान्यतया विपद्को बेलामा बालसंरक्षणका लागि निम्न अवस्थाका बालबालिकालाई प्राथमिकताका साथ विशेष ध्यान दिनुपर्दछ ।

- अभिभावक विहीन भएका
- परिवारबाट अलग्गिएका
- भोकमरीमा परेका, जीवननिर्वाहमा कठिनाई भएका
- असुरक्षित वासस्थानमा रहेका
- मनोसामाजिक समस्यामा परेका
- अपाङ्गता भएका
- शारीरिक हिंसा, दुर्व्यवहारमा परेका, पर्नसक्ने सम्भावना भएका
- यौनहिंसा, लैंगिक दुर्व्यवहारमा परेका, पर्नसक्ने सम्भावना भएका
- ओसारपसारमा परेका, पर्नसक्ने सम्भावना भएका
- बालविवाहमा परेका, पर्नसक्ने सम्भावना भएका

- बालश्रममा परेका, पर्नसक्ने सम्भावना भएका
- तिरस्कार, भेदभावमा परेका
- विस्थापित भएका
- राहतमा पहुँच नपुगेका
- जन्मदर्ता लगायत लिखत गुमाएका
- शिक्षामा पहुँच नभएका

विद्यालयलाई कस्तै कठीन अवस्थामा पनि बालबालिकाको लागि भौतिक एवम् संवेगात्मक रूपमा सुरक्षित स्थान बनाइनुपर्छ । यसकार्यका लागि शिक्षकहरूको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ भने अभिभावक र सिंगो समुदायलाई पनि सहभागी गराइनुपर्छ । शिक्षा बालबालिकाको संरक्षणका लागि एक महत्त्वपूर्ण माध्यम हो । विपदले बालबालिका मात्रै प्रभावित नभई शिक्षक, अभिभावक सबै नै प्रभावित हुने भएकाले बालबालिकाको निम्ति काम गर्नुपूर्व आफै पनि सम्हालिनु आवश्यक हुन्छ । खासगरी विपदको अवस्थामा काम गर्दा निम्न कुरामा ध्यान दिनु उचित हुन्छ:

- आफैलाई व्यवस्थित गर्ने, सम्हालिने
- अरूसँग सहकार्य गर्ने, साभेदारी गर्ने
- परिणामदायी योजना बनाई काम गर्ने
- उपलब्ध स्रोतको अधिकतम सदुपयोग गर्ने
- उत्तरदायित्व, जिम्मेवारीपना महसुस गर्ने, गराउने
- परिवार, समुदायमुखी तौरतरिका अपनाउने
- थप हानि, क्षति नहोस् भन्नेकुरामा विशेष ध्यान दिने
- भेदभाव नगर्ने
- उमेर, लिङ्ग आदिको विशेष आवश्यकतालाई ध्यान दिने
- बालबालिकाको सर्वोत्तम हितलाई ध्यान दिने, बालबालिकाको विचार भावनालाई सुन्ने
- तत्काल सेवा प्रदान गर्ने

- सेवा दिने बहानामा गलत फाइदा उठाउन सक्ने पनि हुन सक्छन् भन्ने कुरमा सजग हुने

१.४ बालअधिकारको संरक्षण प्रवर्धनका लागि शिक्षकको भूमिका

बालअधिकारको संरक्षण प्रवर्धन कार्यमा विद्यालय र शिक्षकको भूमिका अति महत्त्वपूर्ण हुन्छ । सामान्यतया: शिक्षकलाई सिंगो समुदायले नै जानेबुझेको मानिस र बालबालिकालाई सही मार्गदर्शन गर्न सक्ने ब्यक्तिका रूपमा स्वीकार गरेको पाइन्छ । बालबालिकाको स्वभाव विकासमा र जीवनको सिकाइमा शिक्षकको भूमिकाले महत्त्वपूर्ण प्रभाव पार्दछ । जानेर नजानेर बालबालिकाले शिक्षकको सिको गर्ने गर्दछन्, अभिभावको भन्दा शिक्षकले भनेको कुरालाई सही मान्दछन् । अतः शिक्षकको भूमिका बालअधिकार सम्मत र बालमैत्री हुनु आवश्यक छ । यसका लागि शिक्षककै क्षमता विकासमा पनि सबैले विशेष ध्यान दिनु जरूरी हुन्छ । स्मरणीय छ, विद्यालयलाई बालमैत्री बनाइनुपर्छ भनेर नेपाल सरकारले २०६७ सालमा बालमैत्री विद्यालय राष्ट्रिय प्रारूप जारी गरिसकेको छ । सामान्यतया: निम्न कुराहरूलाई ध्यान दिन सकेमा विद्यालयमा बालमैत्री वातावरण सिर्जना गर्दै बालबालिकाको अधिकार संरक्षण गर्नमा सहयोग पुग्दछ:

- बालअधिकार बालबालिकाको आधारभूत मानवअधिकार हो भन्नेबारे जानकारी राख्ने र सहकर्मी तथा समुदायमा समेत यसबारे सचेतना जगाउने
- सिक्नका लागि आफू सधैं खुला र उत्सुक बन्ने
- बालबालिकालाई कक्षामा सहभागी हुनु लाभदायक हुन्छ भन्ने विश्वास जगाउने
- बालबालिकासंग बालमैत्री व्यवहार गरी सहीमार्गदर्शन गर्ने
- कक्षालाई रमाइलो र जानकारी मूलक बनाउने, एकोहोरो पढाउने भन्दा बालबालिकाका द्विविधा तथा प्रश्नहरूलाई स्थान दिने, कक्षालाई अन्तरक्रियात्मक बनाउने
- बालबालिकामा भएको सिकाई क्षमताको अवस्था तथा अन्य केही नदेखिने अपांगताका बारेमा जानकारी राख्ने र सोही अनुसार सहजीकरण गर्ने
- विद्यालयभित्र वा बाहिर बालबालिका दुर्व्यवहार, हिंसा, पीडामा परेका छन् कि ध्यान दिने

- बालबालिकाले आफ्ना भावना, सरोकार, चिन्ता, डर आदि बताउन सक्ने गरी उनीहरूसंगको सम्बन्ध विकास गर्ने, सम्भव भएसम्म अनौपचारिक छलफल गर्ने
- साथीसंगीबाट प्रायः ठूलाबाट सानालाई हेपाइ, दुर्व्यवहार, कुटपिट, भेदभाव हुने गरेको छ की ध्यान दिने
- असल श्रोता बन्ने, बालबालिकाले घर तथा विद्यालयमा भोगेका समस्या लगायत अन्य विषयका कुराकानी गर्ने
- बालबालिकालाई विभिन्न क्रियाकलाप तथा उनीहरूसँग सम्बन्धित विषयमा सहभागी हुन उत्प्रेरित गर्ने, सहजीकरण गर्ने, सहयोग गर्ने
- बालबालिका र विद्यालयका अधिकारीहरूबिच आवश्यकतानुसार छलफल बैठक गर्ने
- शिक्षक अभिभावक भेलामा बालअधिकारका बारे छलफल गर्ने
- बालबालिकालाई शारीरिक, मानसिक दण्डसजाय नदिने, बालबालिकालाई डर, बल, करले होइन, रहरले अनुशासित हुन सहयोग गर्ने,
- अरूलाई अनुशासित भएको चाहने प्रत्येक आफै पनि अनुशासित हुने
- कसैलाई कुनै पनि आधारमा भेदभाव नगर्ने
- विशेष संरक्षणको आवश्यकता रहेका बालबालिका जस्तै बालश्रमिक, सडक बालबालिका, यौनदुर्व्यवहारमा परेका, अन्य हिंसा दुर्व्यवहारमा परेका, घरेलु हिंसामा परेका, कानूनको विवादमा परेका, लागुपदार्थको दुर्व्यसन आदिमा परेका बालबालिकालाई नकारात्मक रूपमा हेर्ने, भेदभाव गर्ने नभई सो समस्याबाट उम्कन र सामान्यीकरण हुन सहयोग गर्ने
- आफ्नै घर, व्यवसायमा बालश्रम नलगाउने
- बालबालिका विद्यालयमा सुरक्षित भएको सुनिश्चित गर्ने, आवश्यकतानुसार अन्य निकायको सहयोग लिने ।
- बालबालिकालाई आफ्ना कुरा बयस्कहरू, समुदाय र आधिकारिक निकायहरू समक्ष राख्न सक्ने बनाउन सहयोग गर्ने, तर वयस्कका आफ्ना कुरा बालबालिकाको मुखबाट भन्न लगाउने जस्ता कार्य नगर्ने
- आवश्यक मार्गदर्शन र सहयोगका साथ बालबालिकालाई विभिन्न कार्यक्रम आयोजना गर्न, संचालन गर्न जिम्मादिने

- बालबालिकालाई अध्ययन भ्रमण, पिकनिक आदिकारूपमा विद्यालय बाहिर लैजाने
- बालबालिकालाई छलफल, वादविवाद, हाजिरीजवाफ, कथा वाचन, चित्रकला, नाटक, नाच, गीत, कविता, माटोका सामग्री तथा अन्य कला बनाउने, कागजका सामग्री बनाउने, पुतलीहरू बनाउने तथा कठपुतलीनाच (पपेट शो) गर्ने, प्रदर्शनी गर्ने, विभिन्न कोठाभिन्न तथा बाहिर खेलिने खेलहरूमा सहभागी गराउने, सहभागी हुन उत्प्रेरित गर्ने
- बालबालिकाको सिर्जनात्मक प्रतिभाहरूलाई अधि बढाउन सहयोग गर्ने
- कक्षाकोठा तथा बाहिर समेत शैक्षिक गतिविधि लगायत अन्य क्रियाकलापमा विशेषतः बालिकाहरू, पछाडि परेका समुदायका बालबालिका, अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई सहभागी गराउन ध्यान दिने
- नियमित नहुने तथा विचमै विद्यालय छाडेका बालबालिकाबारे विशेष ध्यान दिई नियमित हुन, विद्यालय फर्कन सहजीकरण गर्ने
- विद्यालयलाई सुरक्षित, बालमैत्री र बालअधिकार सम्मत बनाउन सबै शिक्षकको भूमिका हुन्छ, तर सबैको जिम्मेवारी हो भन्दा भन्दै कसैबाट केही नहुन पनि सक्छ, देखेको समस्याका समाधानका लागि आफै क्रियाशील हुने, थप सहयोगका लागि अरुको साथ लिने
- बालबालिका तथा तिनका अभिभावकसंग सम्मानजनक व्यवहार गर्ने, अभिभावकलाई पनि बालअधिकारका बारेमा सचेत गराउने
- कुनै पनि समस्यामा परेका बालबालिकाको निम्ति विशेष सहयोग गर्ने
- बालबालिकाको गोपनीयताको सम्मान गर्ने
- सबै बालबालिकाको सिकाइ क्षमता एकैस्तरको हुँदैन, तर सबैमा क्षमता र सम्भावना रहेको हुन्छ, हरेक बालबालिकाको अलग अस्तित्व र परिचय हुन्छ, सबै बालबालिका आफैमा विशिष्ट हुन्छन् र हरेक बालबालिका समान अधिकारका हकदार हुन् भन्ने कुरालाई सदैव ध्यान दिने
- बालअधिकार सबैको सरोकार हो र बालबालिकाको अधिकारको संरक्षण गर्नु वयस्कहरूको उत्तरदायित्व हो भन्ने कुरालाई सदैव ध्यान दिने ।

मानवअधिकार सबैका लागि हो र यो विश्वव्यापी छ, सामान्यतया: हामी सबै आफ्ना अधिकारका निम्ति क्रियाशील हुने गछौं, माग गर्न पछी पर्दैनौं । समाजका विभिन्न समूहहरूको विशेष अवस्था र आवश्यकताहरूलाई सम्बोधन गर्नका लागि समग्र मानवअधिकारका अतिरिक्त विशेष मानवअधिकारका रूपमा थप व्यवस्था गर्ने गरेको पाइन्छ । बालअधिकार भनेको बालबालिकाको विशेष मानवअधिकार हो । "शारीरिक तथा मानसिक रूपमा अपरिपक्व हुने भएकाले बालबालिकालाई विशेष हेरचाह र स्याहारको आवश्यकताका साथै उचित कानुनी संरक्षणको खाँचो जन्मनु अघि र जन्मेपछि पनि पर्छ" भनेर बालअधिकार सम्बन्धी महासन्धिको प्रस्तावनामा नै लेखिएबाट बालअधिकारको आवश्यकता र महत्त्व किन र कति छ भन्ने स्पष्ट हुन आउँछ ।

बालबालिकाको विशेष हेरचाह, स्याहार र संरक्षणका लागि एवम् उनीहरूलाई बाँच्नका लागि चाहिने आधारभूत कुराहरूको व्यवस्था गर्नु, शिक्षा प्रदान गर्नु, स्वास्थ्य सेवा पुऱ्याउनु, खेल-मनोरञ्जन र आराम गर्न दिनु, माया-स्नेह गर्नु, हेला-दुर्व्यवहार, भेदभाव र शोषण लगायत कुनै पनि हिंसात्मक एवम् सशस्त्र गतिविधिहरूबाट जोगाउनु पर्दछ । सबै बालबालिकाले माया-स्नेह, शान्ति समझदारी र सुरक्षापूर्ण वातावरणमा रहेर असल शिक्षा हासिल गर्नु, स्वस्थ हुनु तथा सुरक्षित रूपमा आफ्नो बालापन विना अवरोध बिताउन पाउनु पर्दछ । बालबालिकाको पनि वयस्कको जस्तै मानवीय अस्तित्व छ र उनीहरूलाई पनि सम्मान गरिनु पर्छ । त्यसैले बालअधिकार भनेको एकदमै नौलो कुरा होइन, एउटा सक्षम नागरिकका रूपमा हुर्कनका निम्ति प्रत्येक बालबालिकाका निम्ति आवश्यक कुराहरूको समग्र रूप नै बालअधिकार हो ।

बालबालिकाको मूलतः संरक्षण, विकास र सहभागिताको अधिकारलाई व्यवहारमा उतार्न विद्यालयको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । विद्यालय बालबालिकाको लागि आफ्नो क्षमता र सम्भावनाहरूको विकास गर्ने एक सुरक्षित स्थान हो । विद्यालय परिवार र विशेषतः शिक्षकहरूको सुभ्रबुझ, सीपक्षमता, र क्रियाशीलतामा विद्यालय कति सुरक्षित र बालोपयोगी छ भन्ने लगायतका धेरै कुराहरू निर्भर गर्दछन् । शिक्षाले बालबालिकालाई सामान्यतया: निम्न लिखित तीन स्वरूपमा संरक्षण प्रदान गरिरहेको हुन्छ:

१. भौतिक संरक्षण

सिक्न, जान्न, खेल्नका लागि सुरक्षित स्थान उपलब्ध हुन्छ । विनाभेदभाव

सबै बालबालिकालाई समेटिएको हुन्छ । बालबालिकालाई हानि नहुने गरी उनीहरूको स्वास्थ्य, सुरक्षामा कुनै असर नपर्ने गरी विभिन्न गतिविधिमा, काममा बालबालिकालाई सहभागी गराइन्छ ।

२. मनोवैज्ञानिक संरक्षण

बालबालिकालाई विद्यार्थीको परिचय प्राप्त हुन्छ, जसबाट उसको आत्मबल बढ्छ, गौरवान्वित हुन्छ । आफ्ना कुराहरूलाई निर्धक्क भन्न सक्ने वातावरण हुन्छ । खेल, गीतसंगीत, कला, नाटक आदिका माध्यमबाट आफ्ना अभिव्यक्ति दिन, क्षमता प्रस्फुटन गर्ने अवसर हुन्छ । बालबालिका र उनीहरूको परिवार समेतलाई सामाजिक सञ्जाल बढाउने, समुदायसंग अन्तरक्रिया, सम्बन्ध कायम गर्ने अवसर हुन्छ । बालबालिकालाई नियमित कार्यतालिका प्राप्त हुन्छ । समस्यामा परेका बालबालिकाले विशेष संरक्षण, सहयोग पाउने, सामाजिक पुनर्प्राप्तीकरणको अवसर हुन्छ ।

३. संज्ञानात्मक संरक्षण

साक्षरता, अंकज्ञान लगायतका आधारभूत शैक्षिक ज्ञान, सीपहरूको विकास हुन्छ । आधारभूत मानवअधिकारको जानकारीका साथै समाजमा कस्ता बानीव्यहोरा स्वीकार्य हुन्छन्, कस्ता हुँदैनन् भन्ने ज्ञान हुन्छ । जानकारीहरूको विश्लेषण गर्ने, आफ्ना विचार भावना अभिव्यक्त गर्ने लगायत कतिपय छानिएका विषयहरूमा काम गर्ने अवसर हुन्छ ।

तर संरक्षणका साथ साथै विद्यालय कतिपय अवस्थामा बालबालिकाको लागि नकारात्मक प्रभाव पार्ने जोखिमपूर्ण थलो पनि हुन सक्दछ । खासगरी शिक्षकहरूबाट जानेर नजानेर हुनसक्ने दुर्व्यवहारबाट बालबालिका जोखिममा पर्न सक्दछन् । सामान्यतया: बालबालिकाका निम्ति विद्यालयमा निम्न जोखिम हुनसक्दछ:

- अनुशासनका नाममा दिइने शारीरिक, मानसिक सजाय
- शिक्षक वा अन्यबाट हुनसक्ने यौनदुर्व्यवहार
- शिक्षक वा साथीसंगीबाट नै हुने हेपाई

- शिक्षक वा विद्यार्थी लगायतबाट हुनसक्ने भावनात्मक दुर्व्यवहार
- विभिन्न स्वार्थगत समूहहरूले विद्यालयलाई प्रभाव, दबाबमा पारी बालबालिकालाई नीहित स्वार्थमा प्रयोग

बालअधिकारको संरक्षण प्रवर्धनप्रतिको क्रियाशीलताबाट यस्ता जोखिमहरूलाई अन्त्य गर्न सकिन्छ । समग्रमा बालअधिकारको संरक्षणार्थ शिक्षकहरूले निम्न लिखित दश 'अ' लाई व्यवहारमा उतार्न सके सकारात्मक परिणाम प्राप्त हुनेछः

१. **असल सिकारू** हुने । सर्वप्रथम आफै सचेत हुन जरूरी छ । यदी अरूलाई पढाउने म त जान्ने हुँ भन्ने भ्रम छ भने त्यसलाई त्यागेर मैले पनि अरूसंग सिक्ने धेरै कुराहरू छन् भन्ने भावना विकास गर्ने ।
२. **अरूलाई पनि सचेत** बनाउने । अग्रज, सहकर्मी लगायत विद्यार्थी तथा परिवार र समुदायलाई बालअधिकारबारे सचेत गराउने । बालअधिकारका निम्ति वयस्कहरूले कर्तव्य निर्वाह गर्नुपर्दछ भने बालबालिकाले पनि बालअधिकारसम्मत ढंगले जिम्मेवारीहरू पूरा गर्नु पर्दछ भनेर बुझाउने ।
३. **अध्यापनलाई बालमैत्री** बनाउने । परम्परागत घोकन्ते शैलीलाई परिमार्जन गर्दै सहभागितामूलक, सामुहिक छलफल, अवलोकन तथा प्रयोगमा आधारित, प्रोत्साहनमूलक ढंगले बालबालिकालाई सिक्न सहजीकरण गर्ने, सहयोग गर्ने ।
४. **अनुशासनका नाममा दण्डसजाय नदिने** । 'अनुशासन' सजायको डरले पालना गर्ने नभई यो जीवनको एक अभिन्न अङ्ग हो भन्ने स्वभाविक रूपले लिन, बुझ्न सक्ने वातावरण सिर्जना गर्ने । सही अनुशासनले बालबालिकालाई 'सिकाउँछ' तर सजायले 'पीडा' दिन्छ । सकारात्मक अनुशासन कायम गर्ने पद्धति अपनाउने ।
५. **आपत् विपद्मा** सहयोगी हुने, चनाखो हुने, उद्धार, संरक्षणमा बालबालिकालाई प्राथमिकता दिने ।
६. **आघात** महसुस गरेका बालबालिकालाई विशेष ध्यान दिने । उनीहरूको उपचार लगायत सामान्य अवस्थामा फर्काउन क्रियाशील हुने ।
७. **अन्तरसम्बन्ध-विश्वास** विकास गर्ने । बालबालिका लगायत सहकर्मी, अभिभावक र समुदाय बिच विश्वासको वातावरण विकास गर्ने, सहकार्य गर्ने ।

८. **अनुचित कार्य** जो कसैबाट हुन सक्छ भन्नेबारेमा सर्तक रहने । यस्ता कार्य भएको अवस्थामा सम्बन्धित निकायमा तुरुन्त उजुरी गर्ने, बालबालिकालाई संरक्षण प्रदान गर्ने । यस्ता कार्यलाई कुनै पनि बहानामा ढाकछोप नगर्ने, घटनानुसार प्रभावित बालबालिकाको गोपनीयता संरक्षणमा विशेष ध्यान दिने ।
९. **आफ्नो संयमता** नगुमाउने । कस्तै कठिन अवस्थामा वा असहज, चित्त नबुझेको अवस्थामा पनि संयमित भएर प्रस्तुत हुने । बालबालिकाको विषयमा सदैव संवेदनशील हुने ।
१०. **अधिकारको पक्षमा** सदैव अडिग हुने, वकालत गरिरहने ।

२ मन र शरीरको सम्बन्ध

सामान्यतया: मनमा उठेका कुराहरूले हाम्रो शारीरिक प्रक्रिया र व्यवहारलाई प्रभाव पारिरहेका हुन्छन् भन्ने कुरा हामीले भन्दै, सुन्दै आएका छौं । मानव सभ्यताको सुरुवात देखिनै मन के हो? कसरी सञ्चालित हुन्छ, कहाँ हुन्छ ? जस्ता प्रश्नहरूको बारेमा विभिन्न तरिकाले अध्ययनहरू हुँदै आएका थिए । पछि १९औं शताब्दीको अन्त्यतिर जर्मनमा अन्तरनिरीक्षण (Introspection)को माध्यमबाट मन वा चेतनाको अध्ययन वैज्ञानिक ढंगबाट प्रयोगशालामा गर्न थालियो । हुन त मन कुनै ठोस वस्तु त होइन एउटा धारणा हो, विचार हो । मनको अस्तित्व हाम्रो अनुभूति, चेतना वा चिन्तन-मनन्, स्मरण इत्यादि मानसिक प्रक्रियामा आधारित छ । अतः मनको स्वरूप, आकार-प्रकार बारेमा थाहा पाउन पारिवारिक स्थिति, व्यक्ति, चिन्तन-मनन्, अनुभूति आदिको अध्ययन गर्नुपर्दछ । साथै मानिसको मनोभावना, चिन्तन-मनन् इत्यादि उसको व्यवहार वा शारीरिक प्रक्रियाबाट व्यक्त हुने गर्दछ । खुसीको बेला हाँस्छ, दुःखको बेला रुन्छ । हाँस्नु-रुनु इत्यादि हर्ष-विस्मात् व्यक्त गर्ने साधन हुन् । हरेक अनुभूति व्यवहारबाट प्रकट भइरहेको हुन्छ साथै हरेक मनोभावनासँग शारीरिक प्रक्रिया पनि उत्पन्न भइरहेको हुन्छ । मनको भावना व्यक्त गरिने शारीरिक प्रक्रियालाई नै व्यवहार भनिन्छ । व्यवहार मानसिक प्रक्रियाको शारीरिक सहप्रक्रिया (correlate) हो । शारीरिक प्रक्रिया भन्दा छुट्टै मानसिक प्रक्रियाको अस्तित्व हुँदैन ।

मन, मानसिक प्रक्रिया अथवा मनस्थितिलाई शरीरको माध्यमबाट अर्थात् शारीरिक प्रक्रिया वा व्यवहारको माध्यमबाट थाहा पाउन सकिन्छ । मन हाँसो खुसीको संकेत हो । व्यक्ति रिसाएको छ भने उसको आक्रामक व्यवहारबाट थाहा हुन्छ । मन डराएको छ भने उसको भाग्ने प्रवृत्तिबाट थाहा हुन्छ । रोएको हाँसेको सबैले देख्न वा नाप्न सकिने व्यवहार हो । मानव-व्यवहारको सञ्चालन तथा नियन्त्रण मनबाट हुन्छ । यसै व्यवहारबाट मनको वास्तविक स्वरूप पनि थाहा हुन्छ, त्यसैले व्यवहारभन्दा पर मनको अस्तित्व पनि छैन । मन चेतनात्मक मानसिक प्रक्रिया तथा स्थिति हो । मानसिक प्रक्रिया र शारीरिक प्रक्रिया सँगसँगै उत्पन्न हुन्छ र मानसिक स्थिति अनुरूप शारीरिक स्थिति पनि रहेको हुन्छ । मनको अध्ययन व्यवहारको माध्यमबाट गर्ने गरिन्छ । त्यसैले भन्न सकिन्छ

कि मन र शरीरसँग अभिन्न र अटुट तथा सहसम्बन्ध राख्ने माध्यम भनेको नै व्यवहार हो ।

तनाब दैनिक जीवनमा हुने स्वभाविक प्रक्रिया हो । जुनसुकै अवस्थाले पनि तनाब सिर्जना गर्न सक्दछ । प्राय जसो साथीसँगी, बालबालिका र पारिवारिक सदस्यसँग सम्बन्धित कार्य, आर्थिक कारोबार तथा आपसी सम्बन्ध हुन्छ । तनाब दुई प्रकारले हुने गर्दछः १) जीवनका महत्त्वपूर्ण घटना तथा उतार चढाव जस्तैः सम्बन्ध बिच्छेद, बेरोजगार, बसाइसराइ, शोक आदि २) सामान्य लगातार भर्को दिने घटना जस्तैः कामको व्यवस्तताले गरिएको अनुभूति, अप्टेरोमा बालबालिकासँगको काम गरेको अनुभूति र कहिले काँही विनाकारण पनि हुने गर्दछ ।

बालबालिकामा पनि विपद् लगायत वरिपरिका विविध परिवेशहरूका कारण तनाब सिर्जना भइरहेको हुनसक्छ । कुनै पनि कारण तनाबमा भएका बालबालिकाको शारीरिक प्रक्रिया र व्यवहारबाट सो व्यक्त भइरहेको हुन सक्छ । अतः अभिभावक, शिक्षकले सो परिस्थिति बुझेर बालबालिकालाई सामान्यीकरण गर्न सघाउ पुऱ्याउनु पर्दछ ।

२.१ तनाबमा रहेका बालबालिकाले देखाउन सक्ने प्रतिक्रियाहरूः

क) ०-३ वर्षका उमेर समूहले देखाउन सक्ने प्रतिक्रियाहरूः

अभिभावकसँग टाँसिएर बस्ने, उमेर भन्दा कलिलो व्यवहार देखाउने, सुत्न र खानमा परिवर्तन आउने, धेरै रुने वा चिडचिडापन देखाउने, पहिला नडराउने चिजदेखि डराउने, ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाइ हुने, बढी क्रियाशील हुने, खेल्ने शैलीमा परिवर्तन आउने, खेल्ने रुचिमा कमी आउने, कम समयमात्र खेल्ने, आक्रमक शैलीमा खेल्ने, पहिलेभन्दा अटेरी हुने र बढी फरमाइस गर्ने, अरुको प्रतिक्रियाले सजिलै प्रभाव पार्ने, पेट दुख्ने, वान्ता आउने जस्ता व्यवहारिक समस्या देखिन सक्छन् ।

ख) ४-६ वर्षका उमेर समूहले देखाउन सक्ने प्रतिक्रियाहरूः

अभिभावक वा वयस्कसँग टाँसिएर बस्ने, उमेर भन्दा कलिलो व्यवहार देखाउने (औलो चुस्ने), नबोल्ने, कि निस्क्रिय हुने कि त बढी क्रियाशील हुने, खेल्न रोक्ने वा एउटै खेल दोहो-याइरहने, नराम्रो घटना घट्छ भन्ने कुराले चिन्तित बन्ने, निद्रामा समस्या आउने जस्तैः डरलाग्दो सपना देख्ने,

खानाको रूचिमा परिवर्तन, सजिलै दुविधा हुने, ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने, कहिले काहीँ वयष्कको भूमिका निर्वाह गर्ने, चिडचिडापन महसुस गर्ने आदि ।

ग) ७-१२ वर्षका उमेर समूहले देखाउन सक्ने प्रतिक्रियाहरू:

कुनै पनि काम गर्न नमान्ने, द्विविधा हुने, सामाजिक क्रियाकलापमा सहभागी नहुने, घटनाबारे बारम्बार कुरा गर्ने, स्कुल जान नमान्ने, डरको महसुस गर्ने, डर जस्तो अनुहार देखिने, स्मरण गर्न नसक्ने, ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने, खाना र सुताइको सन्तुलन बिग्रने, चिडचिडापन र आवेग देखाउने, भावनात्मक तनावसँग सम्बन्धित शारीरिक पीडा दुखाइको महसुस गर्ने, नयाँ व्यक्तिसँग बोल्न डराउने, आफैलाई धिक्कार्ने गर्दछ ।

घ) १३-१८ वर्षका उमेर समूहले देखाउन सक्ने प्रतिक्रियाहरू:

शोक वा दुःखको महसुस गर्ने, कसैको लागि सहयोगी भूमिका निर्वाह गर्न नसकेको कारण पश्चताप र लाजको महसुस गर्ने, प्रभावित व्यक्तिहरूप्रति बढी सरोकार राख्ने, आफैलाई दयनीय र आफैमा अन्तरनिहित बन्दछन् ,अरु व्यक्तिहरूसँग सम्बन्ध परिवर्तन भएको महसुस गर्ने, जोखिमपूर्ण व्यवहार देखाउने, आफैलाई नोक्सान हुने खाले व्यवहार गर्ने, संसारलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा परिवर्तन आउने, वर्तमान र भविष्यप्रति निराशा महसुस गर्ने, अभिभावकसँग भगडा गर्ने, रिस र आक्रमक व्यवहार प्रदर्शन गर्ने जस्ता समस्या देखा पर्न थाल्छन् ।

समग्रमा बालबालिकाले विद्यालयको पठनपाठनमा ध्यान केन्द्रित गर्न सक्दैनन्, पढाइको स्तरमा गिरावट आउने, विद्यालय छाड्ने पनि हुन सक्छ । एकलै भएपछि डराउने, घरयासी काम गर्न नमान्ने वा अभिभावकलाई नटेर्ने पनि हुन सक्छन् । वस्तुभाउलाई दानापानी गर्न वा बाख्राहरू चराउने काममा लगाउन पनि नसकिने हुन्छ । बालबालिकाले आफ्नो साथीसँग कुनै पनि समस्या बताउन चाहंदैनन्, सधैं एकान्त मन पराउँछन् । बालबालिकाले अनावश्यक जोखिम लिन सक्छन् र उनीहरू गम्भीर घाइते हुन सक्छन् ।

२.२ सहयोगका लागि शिक्षकको भूमिका:

समाजमा घट्ने प्रत्येक घटनाले ल्याउने विपद्बाट बालबालिका मात्र होइन शिक्षक, अभिभावक, समाजका अगुवा जो कोही प्रभावमा परिरहेका/पारिरहेका हुन्छन् । अतः बालबालिकालाई सहयोग गर्नुपूर्व आफै पनि तयारी हुनु आवश्यक हुन्छ । निजी पीडा बिर्सेर शैक्षिक, सामाजिक तथा पेसागत दायित्व निर्वाह गर्नु पर्दछ । शिक्षक भनेका पेसा, ज्ञान, अनुभवले बढी उत्तरदायी हुन्छन् र हुनुपर्छ पनि ।

क. विद्यार्थीलाई सहयोग गर्नुपूर्व तयारी:

तनाबको स्थिति आइहालेपछि आफ्नो ख्याल राख्ने, पर्याप्त पानी पिउने, सुत्ने र आराम गर्ने, परिवारलाई समय दिने, अरु शिक्षकसँग सञ्चार र सहयोग आदानप्रदान गर्ने, स्कुल र घरको काममा घोटिएर नलाग्ने, स्वः हेरचाह गर्ने, जीवन परिवर्तन गर्ने ठूला निर्णय नलिने, आफ्नो रूचिका काम र छलफलका विषयमा समय दिने ।

ख. विद्यार्थीहरूको हेरचाह :

शिक्षक वा सहजकर्ताले पढाउनुपूर्व केही प्रेरक प्रसङ्ग, विशिष्ट जीवनी, सामाजिक कार्य, नयाँ सूचना, परिस्थितिजन्य विद्यार्थी स्वयम्का अनुभव, शब्द खेल, कथा, कविता, गीतमध्ये कुनै एकबाट रमाइलो वातावरण सिर्जना गरी विस्तारै थोरै थोरै गरी पढाउन सुरु गर्ने, पढाइलाई विस्तारै अगाडि बढाउने, पढाउने क्रममा रमाइलो गरी गरी पढाउने, विद्यार्थीहरूसँग सक्दो खुलेर कुराकानी गर्ने, वर्तमान समयका नयाँ नयाँ सूचना दिने, सत्यतथ्य घटना बताउने, उनीहरूको भावना बुझेर अनुभूतिहरू साटासाट गर्ने/गराउने, शिक्षकले पनि ध्यान दिएर सुन्ने/बुझ्ने, अभिभावकलाई पनि स्कुलमा बोलाई बच्चाको अवस्थाबारे सोध्ने र आफूले अनुभव गरेको कुरा पनि बताउने । अन्य शिक्षकसँग आवश्यक जानकारी आदानप्रदान गर्ने, विद्यार्थीलाई स्कुलको अवस्थाबारे बताउने । तनाबसँग सामना गर्न सहयोग गर्ने, विश्वासिलो व्यक्तिसँग कुराकानी गर्न प्रोत्साहन गर्ने, साथीहरूसँग खेल्न प्रोत्साहन गर्ने, कथा पढ्ने, प्रार्थना गर्ने, गीत गाउने, नाच्ने, चित्र बनाउने क्रियाकलापमा सहभागी गराउने । राम्रा काम गर्न प्रोत्साहन गर्ने । गम्भीर घटना सम्बन्धित कुराकानी विद्यार्थीसँग नलुकाउने, उनीहरूको सामु गर्न नमिल्ने भन्ने लाग्छ आफूलाई भने नगर्ने । विद्यार्थीको समस्या

जस्तै: पढाइमा ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्नु, निद्रामा समस्या देखिनु, चिडचिडापन देखिनु, आफ्नो कामको पहिचान गर्न नसक्नु आदि ।

शिक्षकले धैर्य राख्न आवश्यक छ, विद्यार्थीलाई पढ्न गाह्रो भएमा निरुत्साहित हुनु हुँदैन, यसो हुनुमा विपद्को असामान्य अवस्थाको सामान्य प्रतिक्रिया पनि हुन सक्छ । लामो समयसम्म यस्तो प्रतिक्रिया देखिएमा भने मनोसामाजिक सहयोग पनि गर्नुपर्ने हुनसक्छ । विद्यार्थीलाई विभिन्न क्रियाकलापमा सहभागी हुन प्रोत्साहन दिनुपर्छ । विपद्बाट मानसिक वा शारीरिकरूपमा प्रभावित भएका विद्यार्थीलाई सहयोग गरी सामान्यीकरण गर्न शिक्षकको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

२.३ अभिभावक र स्याहारकर्ताले तनावपूर्ण अवस्थामा देखाउन सक्ने प्रतिक्रिया:

विपद्को समयमा अभिभावक वा स्याहारकर्ता समेत तनावपूर्ण अवस्थामा हुन सक्छन् । सर्वप्रथम अभिभावक वा स्याहारकर्ताले आफ्नै तनावजन्य प्रतिक्रियाहरूलाई सामान्यीकरण गर्न आवश्यक हुन्छ । समान्यतया अभिभावक वा स्याहारकर्ता स्वयम् तनावपूर्ण अवस्थामा रहँदा निम्नानुसारका प्रतिक्रिया देखाउन सक्छन् :

शारीरिक असर:

मुटुको धड्कन बढ्ने, टोलाइरहने, निद्रा नलाग्ने, निद्रामा बर्बरउने, थकाइ बढी लाग्ने, जिउ गल्ने, पेटमा गडबडी हुने, भोकमा परिवर्तन देखिने, घाँटी वा छाती अट्टाएजस्तो हुने आदि शारीरिक समस्याहरू देखा पर्न सक्छन् । अभिभावक आफैँ समस्यामा परेका छन् भने बालबालिका भन्नु समस्यामा पर्ने सम्भावना हुन्छ । यस्तो अवस्थामा अभिभावक समस्यामा परे/नपरेको जानकारी लिएर परेको भए त्यस्ता बालबालिकालाई बढी ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ ।

व्यवहारजन्य असर:

केही खास कारणविना नै हडबडाउने, काममा सुस्तता हुने, चाहिने भन्दा बढी कामको चिन्ता गर्ने, परिवारमा द्वन्द्व आउने, स्वहेरचाह नगर्ने, भगडा गर्ने, चाँडै रुने, कराउने, पहिलेका घटनाबारे केही बताउन नचाहने,

आवश्यकता भन्दा बढी सतर्कता अपनाउने जस्ता समस्या देखिन सक्छन् । यस्तो अवस्थामा पहिला अभिभावककै हेरचाह गरी बालबालिकाका समस्या समाधानका उपाय खोज्नु जाती हुन्छ ।

संज्ञानात्मक असर:

भ्रमित हुने, स्मरण शक्तिमा कमी आउने, डर लाग्दो सपना देख्ने, विपत्तिबारे सोचिरहने, मन अस्थिर हुने, कुनै पनि काममा ध्यान दिन गाह्रो हुने, निर्णय गर्न नसक्ने, आध्यात्मिक विश्वासमा प्रश्न गर्ने जस्ता समस्या देखिन्छन् । यसको समाधानका लागि सामाजिक कार्यकर्ताले आवश्यक उपायको खोजी गर्नुपर्ने हुन्छ ।

संवेगात्मक असर:

त्यक्तिकै रिसाउने, छिटो रुने, अरु बोलेको सुन्यो कि भर्को मान्ने, दिक्दारीपन देखाउने, क्रुद्ध भइरहने एकलै बस्ने, विनासिति डराउने, आत्तिने, तनाबग्रस्त देखिने, मनमा दोषी भावना खेलाउने, अकस्मात् मूड परिवर्तन भएको व्यवहार देखाउने जस्ता समस्या आउँछन् ।

२.४ अभिभावकद्वारा बालबालिकाको हेर विचार:

तनाबमा रहेका बालबालिकालाई सहयोग पुऱ्याउन अभिभावकले निम्नानुसारका क्रियाकलापमा ध्यान दिनु उपयोगी हुनेछ:

- बालबालिकाहरूसँग कुराकानी गरी सँगै समय बिताउने ।
- उनीहरूको प्रश्न र कुराहरू ध्यान दिएर सुन्ने ।
- उनीहरूलाई कुरा गर्न प्रोत्साहन गर्ने ।
- यदि उनीहरूले आफूलाई लागेका कुरा बताउन चाहन्छन् वा उनीहरू केही जिज्ञासा राख्छन् भने सुन्ने र उनीहरू डराउनुको कारणबारे छलफल गर्ने ।
- कुराकानीको लागि समय मिलाउने ।
- सँगै खाने, बस्ने, परिवारिक अवस्थाबारे कुरा गर्ने, शान्त र धैर्यसँग बस्ने ।
- बालबालिकालाई प्रशस्तमात्रमा पानी पिउन, खाना र आराम गर्न प्रोत्साहन गर्ने ।

- सुरक्षित महसुस गर्न सहयोग दिने ।
- खाने, सुत्ने र अन्य क्रियाकलापको रूटिन बनाउने ।
- बालबालिकाको सकारात्मक व्यवहार र बानीको प्रशंसा गर्ने ।
- घटनासंग सम्बन्धित समाचार हेर्दा नआत्तिने र नआत्तिन सहयोग गर्ने ।
- साथीको अवस्थाबारे कुराकानी गर्ने ताकी ऊ पनि अभिभावकसँग सुरक्षित बसिरहेको निश्चित गराउने ।
- समुदायका राम्रा काम र प्रगतिका सूचना बताउने ।
- अरुलाई सहयोग गर्न बालबालिकालाई प्रोत्साहन दिने ।
- धैर्यका साथ बालबालिकालाई पढाइमा सहयोग गर्ने ।
- बालबालिका सामुन्ने अरु वयष्कसँग घटनाबारे कुरा गर्दा बालबालिकालाई कस्तो असर परेको छ भनी विचार गर्ने ।
- सुत्ने समय ओछ्यानमा बालबालिकासँग बढी समय बिताउने ।
- महिना दिनभन्दा पनि बढी समयसम्म बालबालिकामा समस्या निरन्तररूपमा देखिएमा डाक्टर, वा स्वास्थ्यकर्मी, मनोचिकित्सक, मनोविद् वा मनोविमर्शदातासँग सरसल्लाह लिने ।
- भविष्यप्रति आशावादी रहन प्रेरित गर्ने ।

३

प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग (Psychological First Aid)

व्यक्तिको जीवनमा आइपर्ने विभिन्न घटना (प्राकृतिक प्रकोप तथा मानव सृजित घटना) बाट आइपर्ने मनोवैज्ञानिक समस्याहरूलाई तत्काल न्यूनीकरण गर्न सुरुमा दिइने सहयोगलाई प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग भनिन्छ । यो विभिन्न अवस्था वा समस्याका कारण व्यक्तिको मनमा उत्पन्न भएको असहज अवस्थालाई सहज बनाउन पहिलो चरणमा दिइने मनोवैज्ञानिक प्रकृतिको सहयोग हो । प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग सम्बन्धी तालिम प्राप्त वा आवश्यक ज्ञान तथा अनुभव भएका व्यक्तिले यो सहयोग प्रदान गर्न सक्छन् । प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगको उद्देश्य तत्काल परिरहेको तनावलाई कम गर्न सहजीकरण गर्नु हो । सकारात्मक रूपमा मनोबल बढाउँदै तत्कालीन समस्या समाधानका निम्ति यो सहयोग केन्द्रित हुनुपर्दछ ।

विपद् लगायत आपत्कालीन अवस्था वा अन्य कुनै घटनामा परी असुरक्षित महसुस गरेका, द्विविधामा परेका, अस्थिर तथा सशंकित महसुस गरिरहेका बालबालिका, किशोरकिशोरी, वयष्क, अभिभावक वा हेरचाहकर्ता, वृद्धवृद्धाहरूमध्ये जो कसैलाई प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगको आवश्यकता पर्न सक्छ । विपद् लगायत आपत्कालीन वा दुर्घटनाग्रस्त क्षेत्रहरूमा अग्रपङ्क्तिमा काम गर्ने कार्यकर्ता तथा कर्मचारीलाई पनि प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग आवश्यक पर्न सक्छ । प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग कार्य थाल्नु अगाडि त्यस ठाँउमा उक्त सहयोगको लागि उपयुक्त वातावरण र सुरक्षा भए नभएको ख्याल गर्नुपर्दछ । त्यसैले सुरक्षाको ख्याल गर्दै उपयुक्त वातावरण भएका स्थानहरूमा प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग गर्न सकिन्छ ।

३.१ प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगका आधारभूत उद्देश्यहरू:

प्रभावित व्यक्ति/समुदायलाई तत्काल शारीरिक तथा भावनात्मक सुरक्षा प्रदान गर्ने ।

- मानिसहरूबीच आदरपूर्वक र भेदभाव रहित सम्बन्ध स्थापना गर्ने ।
- प्रभावित व्यक्तिहरूलाई शान्त भई भावनात्मक रूपमा स्थिर बनाउने ।
- प्रभावित व्यक्तिहरूलाई गम्भीर प्रकारका मनोवैज्ञानिक वा मानसिक समस्याको प्रभावमा पर्न नदिने ।
- प्रभावित व्यक्तिहरूका तत्कालीन आवश्यकता पत्ता लगाउने र सोही अनुसारको व्यावहारिक सहयोग प्रदान गर्ने ।
- जतिसक्दो चाँडो प्रभावित व्यक्तिहरूलाई उनीहरूका परिवार, साथीभाइ, छरछिमेक लगायतका अन्य सामाजिक सहयोग सञ्जालसँग जोड्ने ।
- घटना पश्चात् परेको मनोवैज्ञानिक समस्या वा कठिनाइसँग सामना गर्नको लागि व्यक्तिलाई सहयोगी सूचनाहरू प्रदान गर्ने ।
- समस्यामा रहेका व्यक्तिलाई पूर्णरूपमा सामान्य जीवनमा फर्किनको लागि आवश्यक पर्ने सहयोगको पहिचान गरी सोही अनुसारको सहयोग प्राप्त गर्नको लागि सहयोग गर्ने ।

३.२ प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग प्रदान गर्दा आवश्यक पर्ने व्यवहार (Professional Behavior):

- स्वस्थकर व्यवहारको नमुना बन्नुहोस्: शान्त, विनम्र, संस्थागत र सहयोगी व्यवहार प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- समुदायको मूल्य-मान्यता, संस्कृति सुहाउँदो र समाजलाई मान्य हुने किसिमको सहयोगी क्रियाकलापहरू मात्र अपनाउनुहोस् ।
- व्यक्ति तथा समुदायको लागि सजिलै देख्ने र भेट गर्न सक्ने गरी रहनुहोस् ।
- आवश्यकता अनुसार गोपनीयता कायम गर्नुहोस् ।
- सेवाग्राहीको समस्या र आवश्यकता हेरिकन थप सहयोगको लागि सिफारिस प्रणाली स्थापना गर्न पैरवी गर्नुहोस् ।
- व्यक्तिका समस्या/अवस्थाप्रति संवेदनशील हुनुहोस् ।
- आफ्नो भावनात्मक तथा शारीरिक प्रतिक्रियाप्रति पनि ध्यान दिनुहोस् र स्व-हेरचाहका उपायहरूमा अभ्यास गर्नुहोस् ।

३.३ प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग प्रदान गर्नको लागि मार्गनिर्देशिका:

- सबभन्दा पहिले हस्तक्षेप नगरिकन अवस्थाको अवलोकन गर्नुहोस् र अनिमात्र आफूले के सहयोग गर्न सक्छु भनेर आदरपूर्वक सोध्नुहोस् ।
- यदि आवश्यक भएमा व्यक्तिलाई व्यवहारिक सहयोग गर्नुहोस् (सजिलो गरी राख्ने, पानी, केही खानेकुरा दिने आदि) अनिमात्र व्यक्तिले सम्पर्कमा रहिरहन चाहे नचाहेको अवलोकन गरी, यदि चाहेमा मात्र परिवार, अन्य अवस्थाबारे कुराकानी गर्नुहोस् ।
- विस्तारै बोल्नुहोस् र सरल भाषाको प्रयोग गर्नुहोस्: शब्दका छोट्करी रूप प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- यदि व्यक्तिले बोल्न चाहन्छ भने, उसले के भन्न खोज्दै छ र आफूले कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ भन्ने दृष्टिले ध्यान दिएर सुन्नुहोस् ।
- व्यक्तिका सकारात्मक प्रयासहरूलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस् र तत्कालीन जिज्ञासालाई समेट्ने गरी उपयुक्त र सही जानकारी दिनुहोस् ।
- यो कुरालाई ध्यान दिनुहोस् कि प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगको उद्देश्य भनेको ब्यक्तिको तनाव कम गर्ने, तत्कालीन आवश्यकतामा सहयोग गर्ने र दैनिक कार्यलाई नियमित बनाउन सहयोग गर्ने हो, त्यसैले व्यक्तिले अनुभव गरेका आघातजन्य अनुभव र गुमाएका चिज-वस्तुबारे कुरा गर्दा सामान्य अवस्थामा ल्याई थोरै कुरा गर्नुहोस् ।

३.४ प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग प्रदान गर्ने प्रक्रिया:

अवस्थाको लेखाजोखा-तयारी अवस्था

- कुनै पनि आपत्कालीन घटना घटेको स्थानमा जानुभन्दा पहिले तल दिइएका कुराहरूको अध्ययन गर्नुहोस् ।
- केही महत्त्वपूर्ण जानकारीहरू:
 - ◆ **घटनाको बारेमा:** कस्तो घटना घटेको थियो ? कहाँ र कहिले घटेको थियो ? कति मानिसहरू त्यस घटनाबाट प्रभावित हुन सक्ने सम्भावना छ र ती को-को हुन् ?

- ◆ **त्यस ठाउँमा उपलब्ध भएका स्रोत र सेवाहरू:** त्यहाँ व्यक्तिहरूलाई कसले आधारभूत सेवाहरू दिँदै छ ? जस्तै : औषधी उपचार, मनोसामाजिक परामर्श, खानपान, पिउने पानी, बस्ने ठाउँ वा परिवारका सदस्यहरूको खोजी आदिमा दिएर सहयोग गरिरहेका छन् भने ती सेवा सुविधाहरू कहाँ दिइएका छन् र ती सुविधाहरूमा मानिसको के कस्तो पहुँच छ ? त्यसबाहेक अरु क-कसले सहयोग पुऱ्याइरहेका छन् ? के समुदायका मानिसहरू पनि सहयोग प्रक्रियामा संलग्न छन् ?
- ◆ **सुरक्षा:** के त्यस ठाउँमा अभै पनि घटना दोहोरिन सक्ने सम्भावना छ या छैन, जस्तै: भूकम्पपछिको लुटपाट, दौडादौड ? घटना घटेको कारणले गर्दा त्यस स्थानमा के कस्ता अन्य समस्याहरू देखिएका छन् त ? जस्तै: आवश्यक भौतिक सामग्रीको अभाव, भएका सामग्रीको लुटपाट पो मच्चिएको छ कि ? त्यस्ता स्थान वरपर मानवीय सहयोग पुऱ्याउनका लागि आवागमनका हिसाबले समेत सुरक्षित स्थान छ या छैन ? पहिल्यै बुझेको हुनु उचित हुन्छ ।

३.५ प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगका मुख्य ३ सिद्धान्तहरू:

प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग पुऱ्याउन निम्न तीन सिद्धान्तहरूलाई पालना गर्नुपर्दछ:

- १) हेर (Look)
- २) सुन (Listen)
- ३) समन्वय (Link)

१) हेर (Look)

समस्यामा परेका कुनै पनि बालबालिकालाई प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग पुऱ्याउनका लागि ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने विषयहरू:

- ◆ *आधारभूत वस्तुहरू आवश्यक भएका व्यक्तिहरू*
तपाईंको भूमिका के हो त्यसबारे प्रष्ट हुनुहोस् र जो जो व्यक्तिलाई

तत्काल विशेष सहयोग तथा आधारभूत वस्तुहरूको खाँचो देखिन्छ, ती व्यक्तिहरूलाई सहयोग पुऱ्याउन कोसिस गर्नुहोस् । यदि कोही अत्यन्तै जोखिमको अवस्थामा छन् भने तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी कहाँ सिफारिस गर्नुहोस् ।

◆ उच्च जोखिममा परेका व्यक्तिहरू

अभै जोखिममा परेका व्यक्तिहरूलाई तपाईं कसरी प्राथमिक मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाबाट सहयोग पुऱ्याउन सक्नुहुन्छ, यसबारेमा ध्यानदिनु उपयुक्त होला ।

२) सुन (Listen)

क) प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग अवश्यकता भएको व्यक्तिलाई सहयोग दिन आफैँ अघि बढ्नुहोस्:

- ◆ तपाईंको आफ्नो र संस्थाको परिचय दिनुहोस् ।
- ◆ व्यक्तिको सामाजिक तथा सांस्कृतिक मूल्य-मान्यतालाई ध्यानमा राखी आदरपूर्वक तपाईंले प्रदान गर्ने सेवाबारे बताउनुहोस्,
- ◆ तपाईंलाई के कस्तो सहयोग आवश्यक छ भनेर सोध्नुहोस् ।
- ◆ सहयोग प्रदान गर्नु भन्दा पहिले व्यक्तिको अनुमति लिनुहोस् ।
- ◆ सम्भव भएमा सुरक्षित र शान्त ठाउँमा बसेर कुराकानी गर्नुहोस् ।
- ◆ व्यक्तिलाई सजिलो महसुस गराउनुहोस्, जस्तै: बोलाइको स्थिति, व्यावहारिक प्रतिक्रिया आदिमा ध्यान दिई शारीरिक हाउभाउ बुझ्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंले सहयोग दिइरहनुभएको स्थान सुरक्षित छ या छैन ? ख्याल गर्नुहोस् ।
- ◆ यदि केही हानि भएमा त्यस व्यक्तिलाई तत्काल खतरादेखि अलग राख्नुहोस् ।
- ◆ व्यक्तिको गोपनीयताको सम्मान गर्नुहोस् ।

ख) व्यक्तिको आवश्यकताबारे जानकारी लिनुहोस्:

व्यक्तिको आवश्यकताबारे पूर्वानुमान लगाउनुहोस् । जस्तै : च्यातिएको लुगा लाएको व्यक्तिलाई लत्ताकपडाको खाँचो होला, भोको छ भने खाने कुराको, विचार गरी गरी उनका अन्य आवश्यकताहरू के-के छन् ? सोध्नुहोस् ।

उसको सबभन्दा ठुलो आवश्यकता के-के छन् भनी पत्ता लगाउनुहोस् र ती आवश्यकतालाई प्राथमिकता अनुसार क्रमबद्ध रूपमा राखेर आफूले गर्न सक्ने सहायता थाहा पाउनुहोस् ।

ग) व्यक्तिगत कुरा ध्यान दिएर सुन्नुहोस् र शान्त हुनलाई सहायता गर्नुहोस्:

- ◆ व्यक्तिको नजिक बस्नुहोस् ।
- ◆ यदि उसले बोल्न मन नगरेमा उसको इच्छा विपरीत बोल्न दबाब नदिनुहोस् ।
- ◆ यदि व्यक्ति अत्यन्तै तनाबग्रस्त देखिएमा सकेसम्म एकलै बस्न नदिनुहोस् परिवार वा कोही साथीलाई धेरै समय साथमा बस्न लगाउनुहोस् ।
- ◆ प्रभावित व्यक्तिलाई उनको आधारभूत आवश्यकता सम्बोधन गर्न र त्यहाँ भएका सेवा सुविधासँग समन्वय गराइदिनुहोस् ।
- ◆ समस्याहरू सकारात्मक तरिकाबाट सामना गर्न सहायता गर्नुहोस् ।
- ◆ उपलब्ध सहयोग सम्बन्धी सूचना दिनुहोस् ।
- ◆ सामाजिक सहयोग गर्ने सहयोगी संजाल (परिवार, साथीभाइ, छिमेकी, नातेदार, सरकार आदि सहयोगी समूह) सँग समन्वय गराइदिनुहोस् ।

घ) व्यक्तिलाई समस्याको सामना गर्न सहयोग गर्नुहोस्:

समस्यामा परेका व्यक्ति चिन्ता र डरले गर्दा अत्तालिएका हुन सक्छन् । तसर्थ उनीहरूको मुख्य आवश्यकता पहिचान र प्राथमिकीकरण गरी सम्भावित सहयोग गर्नुहोस् ।

निम्न कुराहरूमा ध्यान पुऱ्याउनुहोस् :

- ◆ व्यक्तिलाई उनीहरूको सहयोग संजाल पहिचान गर्न सहयोग गर्नुहोस् । जस्तै: साथीभाइ वा परिवारका सदस्यहरू जसले उनीहरूलाई वर्तमान परिस्थितिमा सहयोग गर्न सक्छन् ।

- ◆ व्यक्तिलाई उनीहरूको आवश्यकता पूरा गर्नको निम्ति व्यावहारिक सुझाव दिनुहोस् ।
- ◆ व्यक्तिलाई उनीहरूको बिगतमा प्रतिकूल परिस्थितिको सामना कसरी गरेका थिए भन्ने कुरा सोध्नुहोस् र उनीहरूको वर्तमान परिस्थितिको सकारात्मक सामना गर्ने क्षमतालाई मजबुत बनाइदिनुहोस् ।
- ◆ उनीहरूलाई के कुराले खुसी बनाउँछ सो सोध्नुहोस् र उनीहरूमा रहेको नकारात्मक सोच र शैलीलाई निरत्साहित गर्दै सकारात्मक तरिकालाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- ◆ यदि उल्लिखित तरिकाहरूबाट पनि समस्या समाधान नभएमा मनोसामाजिक कार्यकर्ताहरूसँग सहयोग लिन/दिन सिफारिस गर्नुहोस् ।
- ◆ मनोसामाजिक समस्याबाट प्रभावित व्यक्तिहरूको बारेमा तपाईंसँग भएका सूचनामूलक जानकारीहरू, मनोसामाजिक कार्यकर्तालाई उपलब्ध गराउनुहोस् ।

३. समन्वय (Link):

आवश्यकताहरू :

- ◆ आधारभूत आवश्यकताहरू जस्तै: गाँस, वास, कपास, पानी, स्वास्थ्य, वातावरण आदि ।
- ◆ घाउ चोटपटक वा जटिल स्वास्थ्य समस्याको उपचारका लागि स्वास्थ्य सेवाहरू ।
- ◆ घटना, व्यक्तिको आफन्त, नजिकका मान्छहरू र त्यहाँ भएका सेवासुविधाहरू बारे विस्तृत तथा ठीक जानकारी ।
- ◆ आफ्नो परिवारका सदस्यहरू, साथीभाइ वा नजिकको मान्छेसँग सम्पर्क गर्न सक्नु ।
- ◆ संस्कृति वा धर्ममा आधारित पहुँच हुनु ।
- ◆ महत्त्वपूर्ण निर्णयहरू लिँदा सहभागी गराउनु ।

क) व्यक्तिको आधारभूत आवश्यकताहरू सम्बोधन गर्दा निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुहोस्:

- ◆ घटना पश्चात् तत्कालै समस्यामा परेका व्यक्तिको आधारभूत आवश्यकता प्रदान गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- ◆ ती व्यक्तिहरूको वास्तविक आवश्यकता के हो भन्ने बुझ्नुहोस् ।
- ◆ जोखिममा परेका वा सीमान्तकृत व्यक्तिहरूलाई बेवास्ता गरिएको छैन भन्ने कुरामा उनीहरूलाई विश्वस्त बनाउनुहोस् ।
- ◆ तपाईंले फेरि भेट्छु भनी बाचा गर्नुभएको भए त्यसता व्यक्तिहरूलाई बारम्बार भेट्नुहोस् ।

ख) सामना गर्ने नकारात्मक तरिकालाई निरूत्साहित गर्नुहोस्:

- ◆ लागुपर्दाथ, धुम्रपान र मध्यपान सेवन गर्न निरूत्साह गर्नुहोस् ।
- ◆ दिनभरि नसुत्नुहोस् ।
- ◆ आराम बिना वा व्यायाम बिना लगातार रूपमा काम नगर्नुहोस् ।
- ◆ नजिकका व्यक्ति वा साथीभाइबाट आफँलाई टाढा नराख्नुहोस् ।

ग) व्यक्तिको नजिकको आफन्त वा सामाजिक सहयोगी संजालसँग समन्वय गराइदिनुहोस् ।

प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग कुनै विपद्पछि तत्कालीन अवस्थामा गरिने सहयोग हो । यो सहयोग सँगसँगै हामी तल उल्लिखित क्रियाकलाप पनि गर्न सक्छौं ।

४.

विपद् प्रभावित बालबालिकासँग गर्न सकिने उपयोगी क्रियाकलापहरू

प्राकृतिक होस् वा मानव सिर्जित विपद्बाट प्रभावित हुन पुगेका बालबालिकामा रहेको तनावलाई सामान्यीकरण गर्न निम्न क्रियाकलापहरू सहयोगी हुन सक्छन्:

खण्ड –१, श्वासप्रश्वासको व्यायाम

अभ्यास– १.

क्रियाकलापको नाम: श्वासप्रश्वासको व्यायाम- १

समय: ५-१० मिनेट

सामग्री: बस्ने चकटी वा स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने अन्य यस्तै

उद्देश्य: मानसिक र शारीरिक आराम गराउनु

उमेर समूह: सबै उमेर

निर्देशनहरू:

- ◆ बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने ।
- ◆ पहिले आँखा चिम्लेर सामान्य श्वासप्रश्वासमा ध्यान दिन भन्ने ।
- ◆ मनमनै मेरो मन शान्त हुँदै छ भनेर सोच्न लगाउने । ३० सेकेन्डदेखि १ मिनेटपछि निम्न प्रक्रिया अपनाउन लगाउने ।
- ◆ लामो सास लिन लगाउने, सास भित्र तान्दा मनमनै १-२ गन् लगाउने । यसरी गन्दा आवाज निकाल्ने ।
- ◆ सास १-२ सेकेन्ड रोकेर बाहिर फाल्दा मनमनै १-२-३-४ सम्म गन् लगाउने ।

- ◆ यो क्रम ५ देखि १० पटकसम्म दोहोर्न्याउने । यति गरिसकेपछि आफ्नो सामान्य श्वासप्रश्वासमा ध्यान दिन लगाउने ।
- ◆ यसक्रममा शरीर पनि हलुका भएको अनुभव गर्न लगाउने ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

- ◆ तपाईंहरूलाई कस्तो अनुभव भयो ?
- ◆ तपाईंहरूको मन र शरीरमा कस्तो प्रतिक्रिया आयो ?
- ◆ तपाईंहरूलाई कुनै अप्ठेरो त भएन ?

बालबालिकाले विचार राखी सकेपछि सहजकर्ताले श्वासप्रश्वासको व्यायामको फाइदाबारे बताइदिने ।

फाइदाहरू:

- ◆ शरीरमा अक्सिजनको मात्र बढन जान्छ । जसले गर्दा टाउको भारी हुने र टाउको दुख्ने समस्या कम हुन्छ ।
- ◆ सास तान्दा र फाल्दा मनमनै गन्ती गर्नुपर्ने भएकाले यसले बालबालिकामा एकाग्रता कायम गर्न पनि मदत पुग्छ ।
- ◆ यसले मन र शरीरमा फुर्ती बढाउन मदत गर्दछ ।

निष्कर्ष:

कुनै पनि क्रियाकलाप गर्नुअगाडि बालबालिकालाई गराइने यस्ता अभ्यासले गर्न लागेको काममा ध्यान केन्द्रित गर्न सहयोग पुर्न्याउँछन् ।

अभ्यास—२.

क्रियाकलापको नाम: श्वासप्रश्वासको व्यायाम- २

समय: ५ मिनेट

सामग्री: बस्ने चकटी वा स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने अन्य यस्तै

उद्देश्य: मानसिक र शारीरिक आराम गराउनु

उमेर समूह: सबै

निर्देशनहरूः

- ◆ बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने ।
- ◆ पहिले आँखा चिम्लेर सामान्य श्वासप्रश्वासमा ध्यान दिन भन्ने ।
- ◆ मनमनै मेरो मन शान्त हुँदै छ भनेर सोचन लगाउने । ३० सेकेन्डदेखि १ मिनेटपछि निम्न प्रक्रिया अपनाउन लगाउने ।
- ◆ दाहिने हातको बुढी औलाले नाकको दाहिने प्वाल थिच्ने र देब्रे प्वालबाट मात्रै लामो सास लिन लगाउने, सास भित्र तान्दा मनमनै १-२-३-४ गन्न लगाउने । यसरी गन्दा आवाज ननिकाल्ने ।
- ◆ सास १-२ सेकेन्ड रोकेर राख्ने । अब बुढी औला उठाएर नाकको दाहिने प्वाल खुला गर्ने र माफि र साहिली औलाले देब्रे प्वाल थिचेर बन्द गर्ने । नाकको दाहिने प्वालबाट मात्रै सास बाहिर फाल्ने र यसक्रममा मनमनै १-२-३-४ सम्म गन्न लगाउने । यसरी सास तान्दा र फाल्दा बराबर समय लगाउने ।
- ◆ अब देब्रे प्वाल बन्दनै राखी दाहिनेबाट मात्रै सास तान्ने । सास तानीसके पछि बुढी औलाले दाहिने प्वाल थिची बन्द गर्ने, माफि र साहिली औला उठाई देब्रे प्वाल खुला गरी देब्रेबाट मात्रै सास बाहिर फाल्ने, यसक्रममा सास तान्दा फाल्दा मनमनै १-२-३-४ सम्म गन्न लगाउने ।
- ◆ पालै पालो देब्रेमात्रैले तान्ने दाहिनेमात्रैले फाल्ने, दाहिनेमात्रैले तान्ने देब्रेमात्रैले फाल्ने क्रम ५ देखि १० पटकसम्म दोहोर्‍याउने । यति गरिसके पछि आफ्नो सामान्य श्वासप्रश्वासमा ध्यान दिन लगाउने ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

- ◆ व्यायाम गर्दा तपाईंहरूलाई कस्तो अनुभव भयो ?
- ◆ मन र शरीरमा कस्तो प्रतिक्रिया आयो ?
- ◆ तपाईं यस्तो व्यायाम कति बेरसम्म गरिरहन सक्नुहोला ?

बालबालिकाले विचार राखी सकेपछि सहजकर्ताले श्वासप्रश्वास व्यायामका फाइदाबारे बताइदिने ।

फाइदाहरूः

- ◆ शरीरमा अक्सिजनको मात्र बढन जान्छ । जसले गर्दा टाउको भारी हुने र टाउको दुख्ने समस्या पनि कम हुन्छ ।
- ◆ सास तान्दा र फाल्दा मनमनै गन्नुपर्ने भएकोले यसले बालबालिकामा एकाग्रता कायम गर्न पनि मदत पुग्छ ।
- ◆ यसले मन र शरीरमा फुर्ती बढाउन समेत मदत गर्दछ ।

निष्कर्ष :

कुनै पनि क्रियाकलाप गर्नुअगाडि बालबालिकालाई यस्ता अभ्यास गराएमा कामप्रति ध्यान केन्द्रित गराउन सहयोग पुग्छ ।

अभ्यास—३.

क्रियाकलापको नाम: श्वासप्रश्वासको व्यायाम- ३

समय: ५ मिनेट

सामग्री: बस्ने चकटी वा स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने अन्य यस्तै

उद्देश्य: मानसिक र शारीरिक आराम गराउनु

उमेर समूह: सबै

निर्देशनहरू:

- ◆ बालबालिकालाई आरामसँग आँखा चिम्लेर बस्न लगाउने, ।
- ◆ आफ्नो सामान्य श्वासप्रश्वासमा ध्यान दिन लगाउने र केही समयपछि लामो लामो श्वास प्रश्वासमा ध्यान दिन लगाउने ।
- ◆ केही समयपछि नाकबाट मात्रै लामो सास तान्न लगाउने अनि मुखबाट मात्रै पुरा फाल्न लगाउने ।
- ◆ नाकबाट तान्ने मुखबाट फाल्ने, यो क्रम १० देखि २० पटकसम्म गराउन सकिन्छ ।
- ◆ सामान्य श्वासप्रश्वासमा ध्यान दिन लगाउने र आफुलाई हल्का भएको महसुस गर्न लगाउने ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

- ◆ यो व्यायाम गरेपछि तपाईंहरूलाई कस्तो अनुभव भयो ?

- ◆ मन र शरीरमा कस्तो प्रतिक्रिया आयो ?
- ◆ यो व्यायाम अब तपाईं एकलै पनि गर्न सक्नुहुन्छ ?
- ◆ बालबालिकाले अनुभव सुनाइसकेपछि सहजकर्ताले श्वासप्रश्वास व्यायामका फाइदाबारे बताइदिने ।

फाइदाहरू:

- ◆ शरीरमा अक्सिजनको मात्र बढ्छ । जसले गर्दा टाउको भारी हुने र टाउको दुख्ने समस्या पनि कम हुन्छ ।
- ◆ सास तान्दा र फाल्दा मनमनै गन्न पर्ने भएकाले यसले बालबालिकामा एकाग्रता बढाउन मदत गरिरहेको हुन्छ ।
- ◆ यसले मन र शरीरमा फुर्ती बढाउन मदत गर्दछ ।

निष्कर्ष :

कुनै पनि क्रियाकलाप गर्नुअगाडि बालबालिकालाई यस्ता अभ्यास गराएमा गर्न लागिएको काममा ध्यान केन्द्रित गराउन सहयोग मिल्छ ।

खण्ड-२, चित्र लेखन

अभ्यास-१.

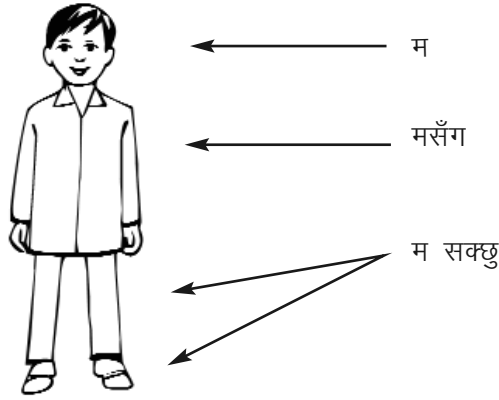
क्रियाकलापको नाम: स्वचेतना चित्र बनाउने

समय: २० देखि ३० मिनेट

सामग्री: ए फो पेपर, रंग

उद्देश्य: स्वचेतना बढाउनु

उमेर समूह: ६ वर्षमाथि



निर्देशनहरू:

बालबालिकालाई गोलो घेरामा बस्न लगाउने । सबै बालबालिकालाई एक एकवटा सादा कागजको पन्ना दिने । सबैलाई संभव भएसम्म मन पर्ने कलर पेन्सिल दिने । सादा पन्नाको देब्रेतिर उनीहरूको आफ्नै चित्र बनाउन प्रेरित गर्ने । चित्र पुरा साइजको टाउकोदेखि खुट्टासम्मको बनाउने । बेलाबेलामा रमाइलो मान्दै बनाउनुहोस्/बनाउनुहोस् भनेर हौसला बढाइरहने । चित्र बनाइसके पछि पन्नाको खाली भागमा टाउको बनाएको ठाउँमा "म" को बारेमा केही आफूलाई मन लागेका कुरा वा आफ्नो बारेमा लेख्न लगाउनुहोस् । चित्रको छातीनिर "मसँग" भनेर उनीहरूसँग भएको ज्ञान र सीपका कुराहरू लेख्न हौस्याउने । चित्रको खुट्टानिर "म सक्छु" भनेर उनीहरूले गर्न सक्ने कुराहरू

लेखन सल्लाह दिने आदि । कोही लेखन अत्मलिएका छन् भन उनीहरूसँग कुराकानी गरी उनीहरूले नै भनेको कुरा मिलाई उदाहरण दिई लेखन उत्प्रेरित गर्ने ।

सबै बालबालिकाले लेखिसके पछि सूचनापाटी वा भित्तामा टाँस्न लगाउने । यदि टाँस्ने ठाउँ नभएको खण्डमा समूहमा नै सबैलाई गोलो घेरामा चित्र लिएर उभिन लगाउने र एक अर्काले बनाएको चित्र अवलोकन गर्न लगाउने । उनीहरूले रमाइलो गर्दै हेर्नेछन् । सबैले सबैको चित्र हेरिसकेपछि कसको चित्र कस्तो लाग्यो भनेर उनीहरूबिच छलफल चलाउने ।

छलफलका लागि प्रश्न:

- ◆ आफ्नो चित्र बनाउँदा कस्तो महसुस भयो ?
- ◆ साथीहरूले बनाएको चित्र हेर्दा कस्तो लाग्यो ?
- ◆ यो कार्य गर्दा तपाईंलाई रमाइलो लाग्यो ?

निष्कर्ष:

यो कक्षामा भएका हामीसँग के कस्ता सीप ज्ञान रहेछ त? हामी के के गर्न सक्दा रहेछौं ? जस्ता प्रश्नहरू गरी बालबालिकाले लेखेका सकारात्मक कुराहरूलाई व्याख्या गर्ने ।

समूहगत छलफल सकिएपछि सबै बालबालिकालाई स्वचेतनाको बारे उनीहरूसँग कुरा गर्ने र आफूले पनि केही बताइदिने । यसले आफूलाई सम्झने, आफ्नो क्षमताको र आफूले गर्न सक्ने कार्यको बारेमा मस्तिष्क मन्थन गराउनेछ । यसबाट उनीहरूलाई धेरै हाँस्ने तथा रमाइलो गर्ने अवसर प्राप्त हुने भएकोले उनीहरूमा रहेको तनाव तथा दबावको पनि व्यवस्थापन हुन्छ ।

अभ्यास-२.

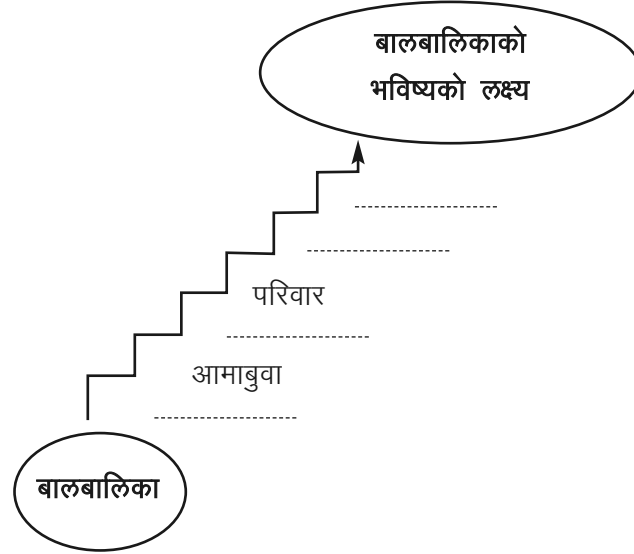
क्रियाकलापको नाम: लक्ष्य निर्धारण

समय: १५ मिनेट

सामग्री: खाली पन्ना, रङ र सिसाकलम

उद्देश्य: बालबालिकालाई लक्ष्यमा पुग्न चाहिने सहयोगी संजाल पत्ता लगाउनु ।

उमेर समूह: १० वर्षमाथि



निर्देशनहरू:

सबै बालबालिकालाई एउटा एउटा सादा कागजको पन्ना दिने । उनीहरूलाई पेन्सिलको साथै सम्भव भएसम्म कलर पनि दिने । दिइएको पन्नामुनि देब्रेतिर आफ्नो अहिलेको अवस्थाको चित्र बनाउन लगाउने (सानो आकारको) । पन्नाको माथितिर आफू पछि बन्न चाहेको अवस्थाको चित्र बनाउन लगाउने विस्तृतरूपमा । अथवा उनीहरूसँग सोध्ने "तिमीहरू भविष्यमा के बन्न चाहन्छौ ?" त्यसको उत्तर चित्र बनाएर दिन प्रेरित गर्ने । उनीहरूले आ-आफ्नो भविष्यको लक्ष्यअनुसार चित्र बनाइसकेपछि तलको चित्र र माथिको चित्रलाई सिँडी बनाएर जोड्न लगाउने । अनि सिँडीको प्रत्येक खुडकिलोमा उनीहरूलाई "कस-कसले कस्तो सहयोग गरेमा अप्ठेरो अवस्थाबाट सजिलोतिर अघि बढ्न सकिन्छ ?" भनेर सहयोगी व्यक्ति तथा संस्थाहरूको नाम लेख्न सघाउने । धेरै भन्दा धेरै सहयोगी संस्था तथा व्यक्तिहरू खोज्न प्रेरित गर्ने । जब सबै बालबालिकाले आफ्नो चित्र बनाइसकछन् उनीहरूलाई एक एक गरेर अगाडि ल्याएर उनीहरूको लक्ष्य तथा सहयोगी सञ्जालको बारेमा बताउन लगाउने । सबैले बताइसकेपछि उनीहरू बीच छलफल चलाउने ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

- ◆ यो क्रियाकलाप गर्दा रमाइलो लाग्यो ?

- ◆ यो चित्र बनाउँदा कस्तो अनुभव भयो ?
- ◆ यो चित्र बनाउने कार्यबाट तपाईंलाई के फाईदा भयो ?
- ◆ तपाईंका साथीसँग तपाईंको लक्ष्य मिल्छ कि मिल्दैन ?

उनीहरूसँग छलफल चलाइसकेपछि सहजकर्ताले यस अभ्यासले उनीहरूलाई लक्ष्य प्राप्त गर्न सघाउँनेहरू धेरै हुन्छन् भन्नेबारेमा थप जानकारी दिने ।

निष्कर्ष :

यस अभ्यासले उनीहरूलाई लक्ष्य प्राप्त गर्न सघाउँछ । आफुलाई सघाउने को कति रहेछन् भन्ने जान्न सकिन्छ । उनीहरूको अगाडि आएर बोल्ने बानीको विकास हुन्छ । उनीहरूले रमाइलो पनि मान्ने हुँदा तनाब पनि घट्नेछ ।

अभ्यास— ३.

क्रियाकलापको नाम: भावना व्यक्त गर्ने चित्र बनाउने

समय: १५ मिनेट

सामग्री: सादा पना, कलर पेन्सिल

उद्देश्य: मनमा बसेका भावनाहरू चित्रको माध्यमबाट बाहिर निकाल्नु

उमेर समूह: ६ वर्षमाथि

निर्देशनहरू :

- ◆ बालबालिकालाई एउटा एउटा ठूलो सादा कागजको पन्ना दिने । उनीहरूलाई मनपर्ने कलर पेन्सिल दिने । उनीहरूलाई "जस्तो चित्र बनाउन मन लाग्छ त्यस्तै बनाऊ" भनेर स्वतन्त्र रूपमा चित्र बनाउन दिने ।
- ◆ सबै बालबालिकाले चित्र बनाइ सकेपछि । उनीहरूले के-के बनाए एक एक गरेर चित्र वर्णन गर्न उनीहरूलाई नै लगाउने ।
- ◆ सबैले आफूले बनाएका चित्रको वर्णन गरिसकेपछि उनीहरूसँग थप छलफल चलाउने ।

छलफलको लागि केही प्रश्नहरू:

- ◆ यो चित्र बनाउँदा कस्तो अनुभव भयो ?
- ◆ अहिले मनमा के कुरा आइरहेको छ ?
- ◆ रमाइलो लाग्यो ?
- ◆ अरु पनि भित्र बनाउनुहुन्छ ?
- ◆ चित्र बनाउँदा साथीसँग सहयोग लिनुभयो ?

यी प्रश्नहरूमा बालबालिकाले छलफल गरिसकेपछि उनीहरूलाई यसरी चित्र बनाउँदा हुने फाइदाको बारेमा बताइदिने । यसबाट बालबालिकाको मनमा बसेका भावनाहरू चित्रको माध्यमबाट बाहिर आउँछन् जसले मन हलुका हुन्छ । साथै चित्र बनाउँदा जस्तै अरु काम गर्दा पनि ध्यान केन्द्रित गर्ने बानीको विकास हुन्छ ।

नोट: यदि कुनै बालबालिकाले छलफलको क्रममा दुःखको अनुभव सुनाउन चाहन्छन् भने उनीहरूको कुरा अतिरिक्त समय दिएर भए पनि सुनिदिने । तर जबरजस्ती उनीहरूको भावनामा चोट पुग्ने गरी केही नसोध्ने र सुनाउन कर पनि नगर्ने ।

निष्कर्ष:

यसबाट बालबालिकाको मनमा बसेका दमित भावनाहरू चित्रको माध्यमबाट बाहिर आउँछन् जसले मन हलुका हुन्छ । साथै चित्र बनाउँदा ध्यान केन्द्रित हुने हुँदा अरु काममा एकाग्र रहने बानीको पनि विकास हुन्छ ।

अभ्यास—४.

क्रियाकलापको नाम: रमाइलो स्मरण गर्ने चित्र

समय: १५ मिनेट

सामग्री: सादा पन्ना, सिसाकलम

उद्देश्य: मनोरञ्जन गराउँदै स्मरण शक्तिको विकास गराउनु

उमेर समूह: ८ वर्षमाथि

निर्देशनहरू:

- ◆ बालबालिकालाई एउटा एउटा ठूलो सादा पन्ना दिने ।
- ◆ उनीहरूलाई कुन काम गर्दा धेरै रमाइलो लाग्छ त्यो चित्रमा उतार्न सहयोग गर्ने ।
- ◆ सबैले चित्रमा उतारी सकेपछि उनीहरूलाई आ-आफूलाई रमाइलो लाग्ने कार्यका बारेमा अगाडि आएर प्रस्तुत गर्न हौस्याउने ।
- ◆ सबैले प्रस्तुत गरेपछि सम्बन्धित चित्रको बारेमा छलफल चलाउने ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

- ◆ चित्र बनाउँदा तपाईंसँग साथीले केही सहयोग माग्नुभयो ?
- ◆ यो चित्र बनाउँदा कस्तो महसुस गर्नुभयो ?
- ◆ यसले मनमा र शरीरमा कस्तो प्रतिक्रिया दियो ?
- ◆ तपाईंले चित्र बनाउँदा के-के प्रयोग गर्नुभयो ?
- ◆ बालबालिकासँग छलफल चलाइसकेपछि उनीहरूलाई यसको महत्त्वबारे बताइदिने । हामीलाई के के गर्दा रमाइलो लाग्दो रहेछ भन्नेबारे छलफल गर्ने ।

निष्कर्ष:

यसले रमाइलो क्षण तथा कार्यको अनुभव गराइदिन्छ । जसले गर्दा दुःख तथा चिन्ता भुल्न सजिलो हुन्छ । यसले मनमा आनन्दको महसुस गराउँछ । यसका साथै शरीरमा फुर्ती जगाइदिन्छ ।

खण्ड-३, आरामका लागि अभ्यास**अभ्यास-१.**

क्रियाकलापको नाम: शारीरिक आराम

समय: १० देखि १५ मिनेट

उद्देश्य: आरामको लागि शरीर खुकुलो बनाउने

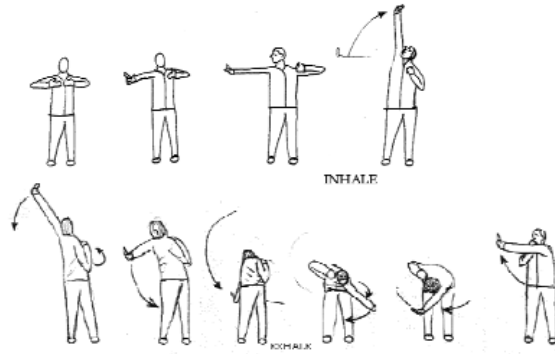
उमेर समूह: सबै

निर्देशनहरूः

सबैलाई सकेसम्म खुला स्थानमा गोलाकार भई वा स्थानअनुसार हात फैलाउन मिल्ने तर आपसमा नठोक्किने गरी उभिन लगाउने । यसपछि क्रमशः तल भनिएअनुसार शरीरका अंग चलाउन प्रेरित गर्ने ।

बिस्तारै, सबैलाई शरीरका विभिन्न भागको गतिमा ध्यान पुऱ्याउन उत्साहित गर्ने । बिस्तारै टाउको तल माथि चलाउन अनुरोध गर्ने, त्यसरी नै दायाँ र बायाँ हल्लाउन र टाउकोलाई गोलाकारमा घुमाउन लगाउने । सम्भव भएसम्म ख्याल टट्टा गरी हँसाउने । सबैजाना मन खोलेर हाँस्ने । सास लामो गरी तान्दै फाल्दै गर्ने । सासलाई मस्तिष्क, मुटु र पेटको भित्री भागसम्म पुग्ने गरी तान्न प्रेरित गर्ने । यसो गर्ने क्रममा पहिले टाउकोमा हत्केला राख्ने र पूरै सास तानेर मस्तिष्कमा गएको अनुभव गर्ने/गराउने, अर्कोपटक छातीमा हत्केला राख्ने र सास तानेर सबै मुटुमा गएको अनुभव गर्ने, तेस्रोपटक पेटमा हत्केला राख्ने र सास तानेर सबै पेटमा गएको अनुभव गर्ने । सामान्य तरिकाले सास फेर्ने । अब दुबै हातलाई सिधा माथि उठाउने, बिस्तारै भारेर कुमको तहमा पुगेपछि सिधा अगाडी तन्काउने । हातलाई सामान्य अवस्थामा ल्याउने ।

अब धनुषकाँणको अभ्यास गर्ने: दुबै हतकेला छातीमा राख्ने, दुबै हातको माफि औलाको टुप्पा जोड्ने, दुबै कुहिना सिधा पार्ने । दायाँ हातलाई बिस्तारै कुमकै स्तरमा सिधा दायाँ तिर लैजाने, बायाँ हतकेलालाई बिस्तारै बायाँ पाखुरासम्म पुऱ्याउने । दायाँ हतकेलाले धनुष समातेको र बायाँ हतकेलाले काँण समातेको जस्तो अवस्थामा पुऱ्याउने । बिस्तारै दायाँ हात माथि आकाशतिर लैजाने, बाँया कुम तल झार्ने, धनुषकाँण आकाशसतिर ताकेको जस्तै अवस्थामा



लाने, टाउको पनि माथि फर्काई दायँ हतकेलामा हेर्ने । अब बिस्तारै दायँ हात जमिन तिर भार्ने, बायाँ कुमलाई आकाशतिर लाने, कम्मर दायँ तिर ढल्काउने, धनुषकाँण जमिनतिर ताकेको जस्तै अवस्थामा लाने । बिस्तारै दायँ हात माथि उठाउने, दुबै हातलाई शुरुको जस्तै छातिमा राख्ने । लामो सास फेर्ने ।

यस्तै गरी अब बायाँ हातले धनुष र दायँ हातले काँण समातेको जस्तो हुने गरी माथि उल्लेख भए जस्तै गरी दोहऱ्याउने ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

- ◆ शरीर चलाउँदा मनमा के के सोच्नुभयो ?
- ◆ यो क्रियाकलापमा सहभागी हुँदा कस्तो महसुस भयो ?
- ◆ यसले मनमा र शरीरमा कस्तो प्रतिक्रिया दियो ?
- ◆ अब आफैँ गर्न सक्नुहुन्छ अघि गरेको क्रियाकलाप ?

बालबालिकासँग छलफल चलाइसकेपछि उनीहरूलाई यसको महत्त्वको बारेमा बताइदिने । यस्ता अभ्यासले शरीरका विभिन्न अङ्गलाई सक्रिय बनाउँछ ।

निष्कर्ष:

यस अभ्यासले मन र शरीरको समन्वय गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । रमाइलो गराउँदै थकान मेटाउन पनि सघाउँछ ।

अभ्यास—२.

क्रियाकलापको नाम: सामान्य श्वासप्रश्वास

समय: ३-४ मिनेट

उद्देश्य: मानसिक आराम

उमेर समूह : सबै

निर्देशनहरू:

- ◆ सामान्य तरिकाले लामो सास तान्ने र लामो सास फाल्ने । कम्तिमा ३ पल्टसम्म गर्ने ।

- ◆ पहिलो तरिका: पुरै पेट फुल्ने गरी सास तान्ने र पेट खाली हुने गरी फाल्ने ।
- ◆ दोस्रो तरिका: पेट सुक्ने छाती फुल्ने गरी सास तान्ने र फाल्ने । पाँच मिनेटसम्म दोहो-न्याइरहने ।

छलफलका लागि प्रश्न:

- ◆ यस्तो क्रियाकलाप पहिला पनि गर्नुभएको थियो ?
- ◆ यो क्रियाकलापमा सहभागी हुँदा कस्तो महसुस भयो ?
- ◆ यसले मनमा र शरीरमा कस्तो प्रतिक्रिया दियो ?
- ◆ तपाईं फेरि पनि सास तान्ने र फाल्ने गर्न चाहनुहुन्छ ?
- ◆ बालबालिकासँग छलफल चलाइसके पछि उनीहरूलाई यसको महत्त्वबारे बताइदिने । (निष्कर्ष हेर्ने)

निष्कर्ष:

विशेषगरी चिन्ता वा तनावको स्तर बढ्यो भने अरू कुरालाई छोडेर तनाव कम गर्ने यस्तै खालका अभ्यासमा केन्द्रित हुनु राम्रो हुन्छ । आरामदायी तरिकाहरूको अभ्यास विशेषगरी तनावका लक्षणहरू व्यवस्थापन गर्नका निमित्त बढी उपयोगी हुन्छन् ।

अभ्यास—३.

क्रियाकलापको नाम: गहिरो श्वासप्रश्वास

समय: ५ मिनेट

सामग्री: बसेर गर्ने भए बस्ने चकटी वा अन्य यस्तै

उद्देश्य: मानसिक आराम गराउनु

उमेर समूह: सबै

निर्देशनहरू:

- ◆ सही तरिकाले गरिएमा यो तरिका प्रभावकारी हुनसक्छ र जहाँ पनि अभ्यास गर्न सकिन्छ ।

- ◆ लामो सास लिनुहोस् । (सास लिएको आफैले सुन्न सक्नुपर्छ)
- ◆ केही बेरको लागि सास रोक्नुहोस् ।
- ◆ सास जोडले बाहिर पठाउनुहोस् । (सास बाहिर पठाएको आफैले सुन्न सक्नुपर्छ),
- ◆ आवाजसहित फेरि सास लिनुहोस् र आवाजसहित सास बाहिर पठाउनुहोस् "फू....."। सुस्केरा हाल्नुहोस् ।

यो क्रमलाई छ पटक दोहोर्‍याउनुहोस् । बढी श्वासप्रश्वास (हाइपरभेन्टिलेसन) होला भनेर नडराउनुहोस्, यसो हुने सम्भावना कम हुन्छ । तर तपाईंको औलामा भन्भनाहट अनुभव हुन थाल्यो भने यसको अर्थ तपाईंलाई हाइपरभेन्टिलेसन हुन लागेको छ भन्ने बुझेहुन्छ र त्यसपछि यो अभ्यासलाई छोड्नुपर्छ ।

छलफलका लागि प्रश्न:

- ◆ यो क्रियाकलापमा सहभागी हुँदा कस्तो महसुस भयो ?
- ◆ यसले मनमा र शरीरमा कस्तो प्रतिक्रिया भयो ?
- ◆ यस्तो अभ्यास गर्दा के-के कुरामा ध्यान पुर्‍याउनु पर्नेरहेछ ?
- ◆ बालबालिकासँग छलफल चलाइसके पछि उनीहरूलाई यसको महत्त्वबारे बताइदिने । (निष्कर्ष हेर्ने)

निष्कर्ष:

विशेषगरी चिन्ता वा तनाबको स्तर बढ्यो भने अरू कुरालाई छोडेर यसलाई कम गर्ने अभ्यासमा केन्द्रित हुनु राम्रो हुन्छ । यस्तो अवस्थामा आरामदायी तरिकाहरूको अभ्यास फलदायी हुन्छ । यस्ता तरिकाहरू विशेषगरी तनाबका लक्षणहरू व्यवस्थापन गर्नका निमित्त बढी उपयोगी हुन्छन् ।

अभ्यास—४.

क्रियाकलापको नाम: निर्देशित कल्पना

समय: १० देखि १५ मिनेट

सामग्री: सुतेर गर्ने भए ओछ्याउने केही

उद्देश्य: थकाइ कम गर्नु

उमेर समूह: ८ वर्षमाथि

निर्देशनहरू:

- ◆ आरामदायी अभ्यास गर्दा निम्न लिखित कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्दछ ।
- ◆ अभ्यास गराउन भनिने हरेक वाक्यांशपछि ४ देखि ६ सेकेन्डसम्म रोक्नुहोस् । शरीरको एक भागबाट अर्को भागमा जानुभन्दा पहिले करिब १० सेकेन्ड रोक्नुहोस् । विस्तारै स्पष्टसंग ठूलो स्वरले सबै बुझ्ने गरी भन्नुहोस् ।
- ◆ मूल पाठमा लेखेको कुरा भुलेमा पनि केही छैन, व्यायाम गरियो भने पुगिहाल्छ ।
- ◆ यो अभ्यास भुईँमा पल्टिएर तथा कुर्सीमा बसेर पनि गर्न सकिन्छ ।

१) चरन क्षेत्र:

तपाईंका आँखाहरू खुल्ला छन् अब बिस्तारै आँखा बन्द गर्नुहोस् र मैले आँखा खोल्नुहोस् भनेपछि मात्र आँखा खोल्नुहोला । बिस्तारै आफूलाई सजिलो हुने गरी आरामसाथ सास फेर्नुहोस् । सास लिएको र सास छोडेको याद गर्नुहोस् । यसरी नै ३ पल्ट सास लिने र सास छोड्ने गर्नुहोस् । मनमा उठेका विचारहरूलाई स्वतन्त्र रूपमा आउन/जान दिनुहोस् ।

- ◆ कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईं संसारको सबभन्दा आरामदायी चौरमा पल्टिरहनुभएको छ ।
- ◆ आकाश नीलो सफा स्वच्छ छ ।
- ◆ पारिलो पाखामा न्यानो घाम लागिरहेको छ ।
- ◆ वातावरण साह्रै राम्रो र मनमोहक छ ।
- ◆ आनन्दको महसुस भइरहेको छ ।
- ◆ बिस्तारै मन्दगतिमा आनन्दायी हावाले तपाईंको शरीरमा छोएको महसुस भइरहेको छ ।
- ◆ चौरको घाँस साह्रै नरम छ ।

- ◆ नजिकै कतैबाट फूलहरूको मिठो सुवास आइरहेको छ ।
- ◆ अलिपर चराहरू चिर्बिर् चिर्बिर् गरिरहेका छन् । अब सोच्नुहोस् त ती चराहरूको चिर्बिर् चिर्बिर्सँगै गीत गुञ्जिरहेको छ, ती चराहरूले गाइरहेको गीतको भाका तपाईंले पनि छोपेको कल्पना गर्नुहोस् त ।
- ◆ त्यही नजिकै वरिपरि रङ्गीविरङ्गी फूलहरू फुलिरहेका छन् ।
- ◆ हेर्नुहोस् त, एउटा राम्रो पुतली तपाईं नजिकै आइरहेको छ, त्यो पुतली तपाईंको हातमा बस्न खोजिरहेको छ । तपाईं त्यसलाई हटाउन चाहनुहुन्छ भने हटाउन पनि सक्नुहुन्छ ।
- ◆ त्यो रमणीय दृश्यसँगै सम्झनुहोस् कि तपाईंलाई अझ बढी गहिरो आराम भइरहेको छ ।
- ◆ मन अझ बढी सजिलो, शान्त, स्थिर, आनन्दित हुँदै गएको महसुस गर्नुहोस् ।
- ◆ हो, शरीरका सबै अङ्गहरू आराम गरीरहेका छन् । पाखुराहरू आनन्दित, मुहार हँसिलो, शरीर फुर्तिलो भएर रमाइलो अनुभव हुँदै छ ।
- ◆ धेरै आराम भएको छ, भित्रैसम्म आनन्द लाग्दै छ ।
- ◆ सम्झनुहोस् कि तपाईंका सारा तनाब तथा चिन्ताहरू विस्तारै तपाईंको पेटतिर जाँदै छन् । अब ती तनाबहरू तपाईंको पेटबाहेक अन्त कतै छैनन् ।
- ◆ अब तपाईंले मनमनै १ देखि १० सम्म गन्ने बित्तिकै ती तनाबहरूले तपाईंलाई छाड्नेछन् । तपाईंलाई अझ बढी आराम भएको महसुस हुनेछ ।
- ◆ १ ... २ ... ३ ... ४ ... ५ ... ६ ... ७ ... ८ ... ९ ... १० ...।
- ◆ तपाईंले भनै बढी आरामको महसुस गरिरहनुभएको छ ।
- ◆ अहिले आकाशको बादललाई हावाले समातिसकेको छ । बादल हावासँग परपर जाँदै छ । अब त्यो बादल तपाईंदेखि टाढा क्षितिजपारि जाँदै छ ।

- ◆ तपाईंका ती समस्याहरू, चिन्ताहरू पनि त्यही बादलसँगै क्षितिजपारि टाढा धेरै टाढा जाँदै छन् ।
- ◆ जति जति बादल टाढा क्षितिजतर्फ उड्छ, तपाईं त्यति नै आनन्दको अनुभव गर्न थाल्नुहोस् ।
- ◆ आफ्नो दुबै हात रगड्नुहोस्, दुबै हात आँखामा राख्नुहोस्, हातको तातो न्यानोपनको अनुभव गर्नुहोस्, हातले विस्तारै अनुहारमा सबैतिर माड्नुहोस्, आफ्नो अनुहार अगाडि दुबै हत्केला राखेर विस्तारै आँखा खोल्नुहोस्, र आफ्नो सबै तनाबहरू हराइसकेको अनुभव गर्नुहोस् ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

- ◆ के तपाईं अभै कल्पना गर्न चाहनुहुन्छ ?
- ◆ यो क्रियाकलापमा सहभागी हुँदा कस्तो महसुस भयो ?
- ◆ यसले मन र शरीरमा कस्तो प्रतिक्रिया दियो ?
- ◆ बालबालिकासँग छलफल चलाइसकेपछि उनीहरूलाई यसको महत्त्वबारे बताइदिने । (निष्कर्ष हेर्ने)

निष्कर्ष:

विशेषगरी चिन्ता वा तनाबको स्तर बढ्यो भने अरू कुरालाई छोडेर यस्तै क्रियाकलापमा केन्द्रित हुनु राम्रो हुन्छ । यस्तो अवस्थामा आरामदायी अरू अरू तरिकाहरू पनि अपनाउन सकिन्छ, यस्ता तरिकाहरू विशेषगरी असजिलो महसुस भएका लक्षणहरू व्यवस्थापन गर्नका निमित्त बढी उपयोगी हुन्छन् ।

२) बादल:

निर्देशनहरू:

यो चरण क्षेत्र जस्तै नै हो । यहाँ चौरको सट्टामा हाफू बादलमा भएको कल्पना गराइन्छ । विस्तारै आँखा बन्द गर्नुहोस् । मैले आँखा खोल्नुहोस् भनेपछि मात्र आँखा खोल्नुहोला । विस्तारै आफूलाई सजिलो हुने गरी आरामसाथ सास फेर्नुहोस् । सास लिएको र सास छोडेको याद गर्नुहोस् । यसरी नै ३ पल्ट सास लिने र सास छोड्ने गर्नुहोस् । मनमा उठेका विचारहरूलाई स्वतन्त्र रूपमा आउन/जान दिनुहोस् ।

- ◆ तपाईं विश्वकै सबभन्दा सुन्दर र आरामदायी बादलमा पल्टिरहनुभएको छ । यो निक्कै सेतो छ । बादलमा पल्टँदा तपाईंलाई धेरैभन्दा धेरै आनन्दको अनुभव भइरहेको छ ।
- ◆ न्यानो घाम लागिरहेको छ, आकाश नीलो छ, मन्द हावा चलिरहेको छ ।
- ◆ नजिकै चराहरू उडिरहेका छन्, तिनीहरूको गीत मन्द आवाजमा सुन्न सकिन्छ ।
- ◆ तपाईंले आकाश र चरा उडिरहेको हेरिरहनु भएको छ, घामको न्यानोपनलाई महसुस गरिरहनुभएको छ, हो, तपाईंलाई वरिपरि मन्द हावा चलेको अनुभव भइरहेको छ ।
- ◆ यसबेला तपाईं अझ बढी आनन्द लिइरहनुभएको छ ।
- ◆ अझ बढी सजिलो, शान्त, स्थिर, आनन्दित हुँदै गएको महसुस गर्नुहोस् ।
- ◆ धेरै धेरै गहिरो आनन्द हुँदै छ । शरीरमा स्फूर्ति आएको छ, रमाइलो लागेको छ ।
- ◆ अब तपाईंका शरीरमा बाँकी रहेका तनाव दिने चिन्ताहरू, समस्याहरू पेटतिर जाँदै गरेको कल्पना गर्नुहोस् ।
- ◆ कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको सबै चिन्ताहरू एउटै डल्लो बन्दै छ, अब चिन्ताको एउटा भकुण्डो जस्तै बनेको छ । बिस्तारै त्यो चिन्ताको भकुण्डो तपाईंको पेटबाट बहिर निस्कदै छ ।
- ◆ कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको चिन्ताको भकुण्डो बाहिर निस्केर तपाईंको तिघा माथि आईपुगेको छ । बिस्तारै त्यो तल तल गुडीरहेको छ । घुँडामा पुग्यो, नलीखुट्टामा पुग्यो ।
- ◆ अब चिन्ताको भकुण्डो तपाईंको खुट्टाको अन्तिममा पाइताला माथि पुगेको छ । तपाईंलाई हल्का महसुस भइरहेको छ ।
- ◆ चिन्ताको भकुण्डो अब तपाईंको देब्रे खुट्टाको अन्तिममा पाइताला माथि अड्कीरहेको छ । दाहिने खुट्टा खुला छ । दाहिने खुट्टाले चिन्ताको भकुण्डोलाई हानेर फाल्दिन मन लागिरहेको छ ।
- ◆ कल्पना गर्नुहोस्, अब तपाईंले चिन्ताको भकुण्डोलाई दाहिने खुट्टाले बेस्सरी हानेर धेरै टाढा पुन्याइदिनु भयो ।

- ◆ तपाईंको चिन्ताको भकुण्डो फन्फनी घुमेर टाढा टाढा जाँदैछ, तपाईंले हेर्दा हेर्दै त्यो टाढा टाढा पुग्यो, सानो सानो देखिँदै हरायो ।
- ◆ तपाईंलाई हल्का अनुभव भयो । आनन्द आयो ।
- ◆ आफ्नो दुबै हात रगड्नुहोस्, दुबै हात आँखामा राख्नुहोस्, हातको तातो न्यानोपनको अनुभव गर्नुहोस्, हातले विस्तारै अनुहारमा सबैतिर माड्नुहोस्, आफ्नो अनुहार अगाडि दुबै हत्केला राखेर विस्तारै आँखा खोल्नुहोस्, र आफ्नो सबै तनाबहरू हराइसकेको अनुभव गर्नुहोस् ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

- ◆ यो क्रियाकलापमा सहभागी हुँदा कस्तो महसुस भयो ?
- ◆ यसले मनमा र शरीरमा कस्तो प्रतिक्रिया दियो ?
- ◆ बालबालिकासंग छलफल चलाइसके पछि उनीहरूलाई यसको महत्त्वबारे बताइदिने । (निष्कर्ष हेर्ने)

निष्कर्ष :

विशेषगरी चिन्ता वा तनाबको स्तर बढ्यो भने अरू कुरालाई छोडेर त्यसैमा केन्द्रित हुनु राम्रो हुन्छ । यस्तो अवस्थाहरूमा आरामदायी तरिकाहरूको अभ्यासबाट गर्न सकिन्छ । यस्ता तरिकाहरू विशेषगरी तनाबका लक्षणहरू व्यवस्थापन गर्नका निमित्त बढी उपयोगी हुन्छन् ।

अभ्यास—६.

क्रियाकलापको नाम: प्रगतिशील मांसपेसी

समय: १५ मिनेट

सामग्री: सुतेर गर्नकालागि ओछ्याउने केही

उद्देश्य: शारीरिक र मानसिक आराम गर्नु

उमेर समूह: ८ वर्ष माथि

निर्देशनहरू:

यो अभ्यास सुतेर गर्नु राम्रो हुन्छ । तर बसेर पनि यसका धेरै भागअरू गर्न सकिन्छ । यहाँ सुतेर गर्ने तरिका दिईएको छ । यो सफा चौरमा पल्टेर पनि गर्न सकिन्छ । सबैलाई उत्तानो परेर पल्टन अनुरोध गर्ने र क्रमैसंग विभिन्न अङ्ग चलाउन निर्देशन दिने ।

दाहिने खुट्टा:

- ◆ तपाईंको दाहिने खुट्टाको कुर्कुच्चा भुईंमा बेसकरी थिच्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको दाहिने खुट्टाको मांसपेसीहरू साह्रो तथा अफ्ट्यारो भएको अनुभव गर्नुहोस् ।
- ◆ अब तपाईंको दाहिने खुट्टाको कुर्कुच्चाले भुईंमा थिच्च छोड्नुहोस् र बिस्तारै लामो सास फेर्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको दाहिने खुट्टा नरम तथा सजिलो भएको अनुभव गर्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको दाहिने खुट्टा जमिनबाट करिब ३ इन्चमाथि उठाउनुहोस् । मांसपेसीमा बल परेको, तन्किएको अनुभव गर्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको देब्रे खुट्टाले केही गरिरहेको छैन र जमिनमा आराम लिइरहेको छ ।
- ◆ तपाईंको दाहिने खुट्टालाई जमिनमा राख्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको दाहिने खुट्टा कति गह्रौं भएको छ सो अनुभव गर्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको दाहिने खुट्टा थाकेको छ ।
- ◆ तपाईंको दाहिने खुट्टाको मांसपेसी केही तातो भएको तपाईंले अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ ।

देब्रे खुट्टा:

- ◆ तपाईंको देब्रे खुट्टाको कुर्कुच्चाले भुईंमा बेसकरी थिच्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको देब्रे खुट्टाको मांसपेसी साह्रो तथा अफ्ट्यारो भएको अनुभव गर्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको देब्रे खुट्टाको कुर्कुच्चाले भुईंमा थिच्च छोड्नुहोस् र बिस्तारै लामो सास फेर्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको देब्रे खुट्टा नरम तथा सजिलो भएको अनुभव गर्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको देब्रे खुट्टा जमिनबाट करिब ३ इन्चमाथि उठाउनुहोस् । बल परेको भागको मांसपेसीहरूको अनुभव गर्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको दाहिने खुट्टाले केही गरिरहेको छैन र जमिनमा आराम लिइरहेको छ ।

- ◆ तपाईंको देब्रे खुट्टालाई भुईमा राख्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको देब्रे खुट्टा जमिनमा कति गह्रौं छ सो अनुभव गर्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको देब्रे खुट्टा थाकेको छ ।
- ◆ तपाईंको देब्रे खुट्टाको मांसपेसीहरू केही तातो भएको तपाईं अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ ।

पुट्टो:

- ◆ अब तपाईंले तपाईंको दुबै पुट्टाको मांसपेसी खुम्च्याउनुहोस् ।
- ◆ तपाईंले तपाईंको शरीरको तल्लो भाग साह्रो र अफ्ट्यारो भएको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ ।
- ◆ अब खुम्च्याउन छोड्नुहोस् र बिस्तारै लामो सास फेर्नुहोस् । बल परेको भागको मांसपेसीको अनुभव गर्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको शरीरको तल्लो भाग नरम तथा सजिलो भएको अनुभव गर्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको पुट्टाको भाग जमिनमा थ्याच्च रहेको र गह्रौं भएको अनुभव गर्नुहोस् ।

दाहिने हात:

- ◆ तपाईंको दाहिने हातले जमिनमा बेसकरी थिच्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको दाहिने पाखुरा साह्रो तथा अफ्ट्यारो भएको अनुभव गर्नुहोस् ।
- ◆ अब तपाईंको दाहिने हातले जमिनमा थिच्च छोड्नुहोस् र बिस्तारै लामो सास फेर्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको दाहिने पाखुरा नरम तथा सजिलो भएको अनुभव गर्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको दाहिने पाखुरा जमिनबाट करिब ३ इन्चमाथि उठाउनुहोस् । बल परेको भागको मांसपेसीहरूको अनुभव गर्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको देब्रे पाखुराले केही काम गरिरहेको छैन र जमिनमा आराम गरिरहेको छ ।
- ◆ तपाईंको दाहिने पाखुरा जमिनमा राख्नुहोस् ।

- ◆ तपाईंको दाहिने पाखुरा जमिनमा गह्रौं भएर पल्टेको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ ।
- ◆ तपाईंको दाहिने पाखुरा थाकेको छ ।
- ◆ तपाईंको दाहिने पाखुराका मांसपेसीहरू केही तातो भएको अनुभव गर्नुहोस् ।

देब्रे हात:

- ◆ तपाईंको देब्रे हातले जमिनमा बेसकरी थिच्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको देब्रे पाखुरा साह्रो तथा अफ्ठ्यारो भएको अनुभव गर्नुहोस् ।
- ◆ अब तपाईंको देब्रे हातले जमिनमा थिच्न छोड्नुहोस् र बिस्तारै लामो सास फेर्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको देब्रे पाखुरा नरम तथा सजिलो भएको अनुभव गर्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको देब्रे पाखुरा जमिनबाट करिब ३ इन्चमाथि उठाउनुहोस् । बल परेको भागको मांसपेसीको अनुभव गर्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको देब्रे पाखुराले केही काम गरिरहेको छैन र जमिनमा आराम गरिरहेको छ ।
- ◆ तपाईंको देब्रे पाखुरा जमिनमा राख्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको देब्रे पाखुरा जमिनमा गह्रौं भएर पल्टेको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ ।
- ◆ तपाईंको देब्रे पाखुरा थाकेको छ ।
- ◆ तपाईंको देब्रे पाखुराका मांसपेसी केही तातो भएको अनुभव गर्नुहोस् ।

काँध:

- ◆ तपाईंको दुबै काँधले जमिनमा बेसकरी थिच्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको काँधहरू गह्रौं तथा अफ्ठ्यारो भएको अनुभव गर्नुहोस् ।
- ◆ दुबै काँधले जमिनमा थिच्न छोड्नुहोस् र बिस्तारै लामो सास फेर्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंका काँधहरू नरम तथा सजिलो भएको अनुभव गर्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंका काँधहरू कत्तिको गह्रौं तथा न्याना छन् सो थाहा पाउनुहोस् ।

टाउको:

- ◆ तपाईंको टाउकाले जमिनमा बेसकरी थिच्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको गर्धन साह्रो तथा अफ्ठ्यारो भएको अनुभव गर्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको टाउको जमिनमा थिच्न छोड्नुहोस् र बिस्तारै लामो सास फेर्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको गर्धन नरम तथा सजिलो भएको अनुभव गर्नुहोस् ।
- ◆ अब तपाईंको टाउको जमिनबाट करिब ३ इन्चमाथि उठाउनुहोस् । बल परेको भागको मांसपेसीको अनुभव गर्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको शरीरको बाँकी भाग केही गरिरहेको छैन ।
- ◆ अब तपाईंको टाउको जमिनमा राख्नुहोस् ।
- ◆ तपाईंको टाउको हलुका भएको महसुस गर्नुहोस् ।

आफ्नो दुबै हात रगड्नुहोस्, दुबै हात आँखामा राख्नुहोस्, हातको तातो न्यानो पनको अनुभव गर्नुहोस्, हातले विस्तारै अनुहारमा सबैतिर माड्नुहोस्, आफ्नो अनुहार अगाडि दुबै हत्केला राखेर विस्तारै आँखा खोल्नुहोस्, र आफ्नो सबै तनाबहरू हराइसकेको अनुभव गर्नुहोस् ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

- ◆ यो क्रियाकलापमा सहभागी हुँदा कस्तो महसुस गर्नुभयो ?
- ◆ यसले मनमा र शरीरमा कस्तो प्रतिक्रिया भयो ?
- ◆ यो क्रियाकलाप दोहोर्न्याउन चाहनुहुन्छ ?
- ◆ बालबालिकासँग छलफल चलाइसके पछि उनीहरूलाई यसको महत्त्वबारे बताइदिने । (निष्कर्ष हेर्ने)

निष्कर्ष:

विशेषगरी चिन्ता वा तनाबको गति बढ्यो भने अरू कुरालाई छोडेर तनाब कम गराउने अभ्यासमा केन्द्रित हुनु राम्रो हुन्छ । यस्तो अवस्थामा आरामदायी व्यायामहरूको अभ्यास गर्न सकिन्छ, यस्ता तरिकाहरू विशेषगरी तनाबका लक्षणहरू व्यवस्थापन गर्नका निमित्त बढी उपयोगी हुन्छन् ।

खण्ड-४, बाल कथा श्रवण

अभ्यास- १.

क्रियाकलापको नाम: बाल कथा श्रवण १

समय: १० मिनेट

सामग्री: कथा लेखिएको पाना

उद्देश्य: कल्पनाशील बनाउने र मनोरञ्जन गराउने ।

उमेर समूह: सबै

निर्देशनहरू:

- ◆ बालबालिकालाई एकै समूहमा राखी कथा सुनाउनुहोस् ।

कथा यस्तो छ :

मिट्ठू

बाँदरको तमासा त तिमीहरूले देखेकै छौ । अझ मदारी (बाँदर नचाउने मानिस)को इसारामा बाँदरले गर्ने थरीथरी नक्कलहरू पनि तिमीहरूले देखेकै छौ । तिमीहरूले बाँदरको चकचकबारे कथा वा घटना पनि सुनेकै छौ । बाँदरले घरका सरसामान तथा मदारीका घरका कपडा लिएर भागेको दृश्य पनि देखेका छौ । तर आज म तिमीहरूलाई यस्तो कथा सुनाउँछु कि जसमा बाँदर पनि हाम्रो साथी बन्न सक्छ ।

केही दिन पहिले एउटा सर्कस खेल आएको थियो । सर्कसमा बाघ, भालु, चितुवा र अन्य जनावरहरू पनि थिए । यी जनावरसँगै एउटा मिट्ठू नामको बाँदर पनि थियो । बलबालिका ग्रुप ग्रुपमा मिलेर जनावर हेर्न आउने गर्दथे । उनीहरूलाई मिट्ठू नै सबै जनावरहरूमध्ये मन पर्‍यो । बाँदर हेर्ने बच्चाहरूमध्ये गोपाल पनि एक थिए । उनी सधैं त्यहाँ आउँथे र मिट्ठूसँग घण्टौं चुपचाप बस्दथे । उनीलाई बाघ, भालु, चितुवासँग कुनै प्रेम थिएन । उनी मिट्ठूको लागि खानेकुरा चना, केराउ, केरा ल्याएर दिन्थे । मिट्ठू पनि उनीसँग यति हिमचिम भैसकेको थियो कि उनैले खाएनन् भने खानै नमान्ने, नखाने । यसैगरी यी दुबैमा गहिरो दोस्ती हुन गयो । एक दिन गोपालले सुने कि सर्कस कम्पनी अब सरेर अन्तै टाढा जान लागेको छ । यसले गर्दा गोपाललाई साह्रै नरमाइलो

लाग्यो । उनी रूँदै आफ्नी आमाकहाँ गएर भने,“आमा, मलाई एक मोहर दिनुहोस् त म गएर मिट्टूलाई किनेर ल्याउँछु । यदि मैले किनेर ल्याइँ भने ती सर्कसका मान्छेले त्यसलाई कहाँ पुन्याउँछन् कहाँ ? थाहा छैन, मैले फेरि कहिले भेट्न पाउँछु, फेरि मिट्टू पनि मलाई नदेखेर धेरै रुन्छ होला ।”

आमाले धेरै सम्झाउँदै भन्नुभयो, “छोरा बाँदरले कसैलाई पनि माया गर्दैन । बाँदर त सैतान हुन्छ । यहाँ आएर टोलछिमेकी सबैलाई टोकी दिन्छ । सबैको गाली सुन्नुपर्छ ।” तर गोपाललाई आमाले सम्झाएका कुराको कुनै असर परेन, उल्टो ऊ त रुन थाले ।

आखिर बाध्य भएर आमाले उनलाई एक मोहर (आधा रूपैयाँ) निकालेर दिनुभयो । एक मोहर पाएर गोपालमा खुसीको सीमा रहेन । त्यस मोहरलाई माटोले घोटेर खुब चम्काएर मिट्टूलाई किन्न हिँडे । सर्कसको मालिकलाई एक मोहर दिएर भने, “साहेब यो पैसाले मलाई मिट्टू बेच्नुहोस् न ?” सर्कसको मालिकले पनि गोपाललाई सधैं मिट्टूसँग खेल्दै गरेको देखेका थिए । तर उनले “अहिले हैन फेरि पछि सर्कस लिएर यहाँ आउँछु अनि मिट्टू दिउँला” भने । गोपालले मिट्टूलाई यता उता हेरे देखेनन् । उनी सबै कुरा बिर्सेर मिट्टू खोज्न यताउता दौडे तर पत्तै लागेन । त्यहाँ बाघ, चितुवाहरू छन् तर मिट्टू छैन । दौडदै जाँदा उनी चितुवाको खोरनेर आइपुगेछन् । चितुवा खोरभित्र चुपचाप बसिरहेको थियो । गोपाललाई खोरनजिकै आएको देखेर पन्जा बाहिर निकाल्यो र समात्न खोज्यो । गोपाल अर्कैतिर हेरिरहेका थिए । चितुवाले समात्न खोजिरहेको छ भन्ने थाहै थिएन । चितुवाको पन्जाले गोपाललाई के समात्न लागेको थियो, कहाँबाट मिट्टूले देखेर चितुवाको हात भन्टेर टोकिदियो । चितुवाले अर्को हातले यति बलियो फ्कापड के हानेको थियो मिट्टू त पर पुगेर लड्यो र जोर जोरले रुन थाल्यो । मिट्टूको यस्तो हालत देखेर गोपाल पनि रुन थाल्यो । दुवै ठूलो स्वरले रोएको सुनेर मानिसहरू जम्मा भए । मिट्टू बेहोस भएर लड्यो, गोपाल भन् रुन थाल्यो । मानिसहरूले मिट्टूको घाउ धोइदिए मलमपट्टी लगाइदिए । केहीबेर पछि मिट्टूको होस आयो । उसले गोपाललाई हेर्‍यो, केही भएको थिएन । उसले सोच्यो “मलाई चोट लागेको देखेर गोपाल रोएको होला त्यसैले म ठीक भए नरोऊ” भनेर खुसी देखियो ।

केही दिन सर्कस त्यही बस्ने भएको थियो । सधैं मलमपट्टी गरेर मिट्टू ठीक भयो । गोपाल सधैं आएर उसलाई रोटी खाउँथ्यो । आखिर सर्कसको हिँड्ने दिन त फेरि पनि आइहाल्यो । गोपाललाई साह्रै दुःख लागेको थियो ।

मिट्ठूलाई राखेको कठघरानेर गएर आँसु भाउँदा हेरिरहेको थियो । गोपालको अवस्था देखेर, सर्कस मालिकले गोपालनेर आएर भन्यो, 'यदि तिमीले मिट्ठू पायौ भने के गर्छौ ? गोपालले उत्साहित हुँदै भने, 'म उसलाई लिएर जान्छु, सँगै खेल्छु, आफ्नै थालमा भात खाउँछु । मालिकले भने, 'म तिमीलाई एक मोहर नलिकनै मिट्ठू दिन्छु । गोपाललाई यति धेरै खुसी लाग्यो कि ठेगानै भएन । उनले मिट्ठूलाई अँगालो हाले, जुरूकै बोके । मिट्ठू बुरूक्क उफ्रियो रमायो र गोपालको पछि लाग्यो । दुवै खेल्दै खेल्दै घर गुगे ।

(प्रेमचन्द्रको बालबालिकाहरूबाट अनुदित)

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

- ◆ यो क्रियाकलापमा सहभागी हुँदा मनमा कस्तो विचार आयो ?
- ◆ यसले मनमा र शरीरमा कस्तो प्रतिक्रिया दियो ?
- ◆ तपाईं यो कथा फेरि दोहोर्न्याउन सक्नुहुन्छ ?
- ◆ तपाईंले सुनेको कुनै कथा सुनाउनुहोस् न ।
- ◆ बालबालिकासँग छलफल चलाइसके पछि उनीहरूलाई यसको महत्त्वबारे बताइदिने । कथासँग जोडेर एक आपसको सहयोग र मित्रताका बारेमा बताउने ।

निष्कर्ष:

कथा सुनाउँनाले बालबालिकाहरू रमाउँछन् र दुखद घटना बिसर्जन मदत पुग्दछ । जसले गर्दा उनीहरू दुखभन्दा बाहिरका कुरा सोच्न सक्छन् । यसले उनीहरूमा विपद् सामना गर्ने क्षमता विकासमा पनि सहयोग पुऱ्याउँछ ।

अभ्यास २.

क्रियाकलापको नाम: बाल कथा श्रवण २

समय: १५ मिनेट

सामग्री: कथा लेखिएको पाना

उद्देश्य: कल्पनाशील बनाई मनोरञ्जन गराउनु ।

उमेर समूह: सबै

निर्देशनः

- ♦ बालबालिकालाई एकै समूहमा राखी कथा सुनाउनुहोस् ।

कथा यस्तो छः

पागल हात्ती

मोती नामको हात्तीमा राजाको खास सवारी थियो । यो हात्ती साह्रै सिधा र समझदार थियो । तर कहिले काँही उसको व्यवहार उताउलो हुन्थ्यो र जथाभावी गर्दथ्यो । त्यस हालतमा उसलाई कसैले सम्हाल्न सक्दैनथ्यो । माउतेलाई पनि टेर्दैनथ्यो । एक पटक त्यस्तै पागलपनमा उसले माउतेलाई नै मारिदियो । राजालाई यो कुराले साह्रै रिस उठ्यो र हात्तीको मोती नामको पदवी नै खोसियो । राजाले आफ्नो सवारीबाट पनि उसलाई हटाइदिए । अब उसलाई जंगलबाट काठ ओसार्ने, ढुङ्गा बोक्ने जस्ता काममा लगाए र साँभ परेपछि पीपलको रूखमा ठूलो सिक्रीले बाँधेर राख्न लगाए र खाने कुरामा पनि ठूलो कटौती गरिदिए । हात्तीले आफ्नो पहिलेको अवस्था र अहिलेको अवस्थालाई तुलना गर्न थाल्यो । "पहिले म राजाको सबै भन्दा प्यारो थिएँ तर आज म साधारण मजदुर जस्तो भएको छु ।" ऊ साह्रै चिन्तित भएर एक दिन बल गरेर ठूलो सिक्री चुँडालेर जंगलतिर भाग्न थाल्यो । केही पर पुगेपछि एउटा खोलो आयो । मोतीले त्यस खोलामा पसेर नुहाउन थाल्यो । नुहाइ सकेर फेरि जंगलतिर हिँड्न थाल्यो । यता राजाका मानिसहरू उसलाई समात्न जाँदै थिए । तर मार्छ भन्ने डरले कोही पनि उसको नजिक पुग्न सकेनन् । हात्ती जंगल पस्यो । जंगलमा पुगेपछि उसको आफ्नो पहिलाका साथीहरू देखा परे । जंगलका हात्तीहरूले उसको गलामा भएको डोरी र खुट्टामा भएको चुँडिएको सिक्रीको टुक्रा देखे अनि अर्केतिर फर्किए । उसलाई पुरै बेवास्ता गरे । जंगलका हात्तीहरूले भने, "तँ त पहिले नोकर थिइस् अब त भन् बेइमान नोकर भएकाले यस स्वतन्त्र जंगलमा तेरो कुनै स्थान छैन ।" भनेर हात्तीहरू उसलाई हेर्दा पनि नहेरी अर्कोतिर लागे । मोती त्यही उभिएर हेरेको हेच्यै गन्यो र फेरि के सोच्यो कुन्नि ? महलतिरै फर्कियो । ऊ बाटोमा हिँड्दै थियो उताबाट राजाका सिकारीहरू घोडा चढेर आउँदै गरेको देख्यो । ठूलो चट्टानको आड लागेर ऊ लुक्यो । घाम खुब चहकिलो थियो । राजा केही सुस्ताउन घोडाबाट ओर्लिए । अचानक मोती गर्जिदै राजातिर दौडियो । राजा हडबडाउँदै भागेर एउटा भुपडीमा लुके । मोतीले राजा लुकेको देख्यो । मोती त्यहाँ पुग्यो । उसले

आफ्नो सुडले भुपडीको छानो हटायो । त्यस छानोलाई खुट्टाले कुचेर चुरचुर पान्यो । भित्र राजाको हालत डरले गर्दा साँझै दयनीय थियो । ज्यान बाँच्ने कुनै आशा थिएन । आखिर केही नलाग्ने देखेपछि फेरि पर्खाल नाघेर भाग्न खोजे तर हात्ती त्यता नहेरी खालि त्यही छानोलाई कुचेको कुच्चै गरिरह्यो । उसले घर भत्काउन पर्खाल ढाल्यो तर राजा त्यहाँ थिएनन् । राजालाई नदेखेपछि हात्ती फेरि जंगलतिरै लाग्यो ।

राजा घर पुगेपछि घोषणा गरे, यदि कसैले मोतीलाई समातेर ल्याउँछ भने उसलाई ठूलो इनाम दिइनेछ । कयौँ मानिसहरू मोतीलाई समात्न जंगल गए उनीहरू कोही पनि फर्कन आएनन् । मोतीको माउतेको एउटा छोरो थियो । उसको नाम मुरली थियो । ऊ आठ/नौ वर्षको थियो, राजाले उसलाई र उसकी आमालाई केही खर्च दिने गर्दथे । मुरली बालक भए पनि निकै हिम्मतिलो थियो । ऊ मोती समातेर ल्याउन तयार भयो । उसकी आमाले नजाऊ भनेर निकै सम्झाइन् तर उसले मानेन र जंगलतिर लाग्यो । जंगल गएर यताउता खोज्न थाल्यो । आखिर उसले मोतीलाई आउँदै गरेको देख्यो र रूखमा चढ्यो, मोती त्यही रूखतिर आयो । मोतीको चालढाल हेर्दा उसको अवस्था शान्त भएको जस्तो थियो । जब मोती रूखमुनि आइपुग्यो । मुरलीले "मोती" भनेर करायो । मोतीलाई त्यो आवाज सुनेको जस्तो लाग्यो । मोती त्यही अडियो । उसले मुरलीलाई चिन्थो । कयौँपटक उसले मुरलीलाई सुँडले उटाएर पिट्युमा चढाएको थियो । उसलाई दया आयो । खुसी भएर सुँड हल्लाउन थाल्यो ।

मुरलीले हात्तीको भाव बुझेर रूखबाट ओर्लियो । हात्तीको सुँड थमथमायो, बस्न इशारा गर्ना साथ मोती बस्यो । मुरलीलाई शिरमा बसाएर राजमहलतिर मोती हिँड्न थाल्यो । मुरलीले मोतीलाई यसरी ल्याएको देखेर सबै जना छक्क परे । तर कसैले पनि हात्तीको नजिक जाने हिम्मत गरेन । मुरलीले सबैलाई "मोती अब सुधिसकेको छ कसैलाई केही गर्दैन, डराउनुपर्दैन" भन्यो । राजा डराउँदै मोती भएको नजिक आए, उनलाई आश्चर्य लाग्यो पागल मोती कसरी गाई जस्तो सिधा भएर आएको छ । राजाले मुरलीलाई इनाम दिएर मोतीको माउते बनाए । मोती फेरि राजाको सबै भन्दा प्यारो हात्ती भयो ।

(प्रेमचन्दको बालबालिकाबाट अनुदित)

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

- ◆ यो क्रियाकलापमा सहभागी हुँदा मनमा के कस्ता विचारहरू आए ?

- ◆ यसले मनमा र शरीरमा कस्तो प्रतिक्रिया दियो ?
- ◆ के तपाईं यस्ता क्रियाकलाप अरु पनि गर्न चाहनुहुन्छ ?

बालबालिकासँग छलफल चलाइसके पछि उनीहरूलाई यसको महत्त्वबारे बताइदिने ।

निष्कर्ष:

कथा सुनेपछि बालबालिकालाई विगतका दुखद घटना बिसर्न मदत पुग्दछ । जसले गर्दा उनीहरू ती दुख दिएका घटनाभन्दा बाहिर सोच्ने अवसर पाउँछन् । यसले उनीहरूमा तनाव सामना गर्ने क्षमता वृद्धिमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।

खण्ड-५, शारीरिक सक्रिय खेल

अभ्यास- १.

क्रियाकलापको नाम: सहयोगात्मक खेल

बचाउने खेल (बलले बालबालिकालाई हान्ने जसलाई हानिन्छ उनले आफ्नो बचाउ गर्ने)

समय: १०-१५ मिनेट

सामग्री: नरम भकुन्डो

उद्देश्य: शरीरबाट आलस्य हटाई फुर्ती बढाउनु

उमेर समूह: (१२-१८ वर्ष) तर ९ वर्षदेखिका बालबालिकालाई पनि समावेश गर्न सकिन्छ ।

निर्देशन :

- ◆ समूहको हरेक सदस्यले हात समातेर गोलो घेरा बनाउने र घेरा बनाएपछि सदस्यहरूले हात छोड्ने ।
- ◆ समूहका २ सदस्यलाई घेराभित्र प्रवेश गराउने । ती दुई सदस्यले घेरा छोडेपछि केही ठाउँ खाली हुन्छ । त्यस खाली ठाउँलाई भर्नको लागि बालबालिकालाई अलि अगाडि बढाउने
- ◆ घेराभित्रका दुई जनामध्ये एक जना सदस्य "सुरक्षित बालबालिका" हुन्छन् भने अर्को सदस्य उनका "अंगरक्षक" हुन्छन् ।

- ◆ घेरामा रहेको समूहको एक सदस्यलाई भुवादार नरम भकुन्डो वा कागज, कपडाको डल्लो दिइन्छ । घेरामा रहेको समूहका व्यक्तिले "सुरक्षित बालबालिकालाई" बलले हान्नुपर्ने हुन्छ भने "अंगरक्षक" ले उनलाई बल लाग्नबाट जोगाउनुपर्ने हुन्छ । सही हनाइको निम्ति समूहले बललाई घेरावरिपरिका "सुरक्षित बालबालिका" नजिक रहेका आफ्नो साथीहरूलाई पास गर्न सक्छन् । तिनीहरूको हिराईबाट सुरक्षित बालबालिकालाई बचाउन अंगरक्षकले बललाई छेक्ने, समाउने प्रयास गर्छन् । सुरक्षित बालबालिका पनि आफूलाई बल लाग्न नदिन अंगरक्षकको पछाडि रहेर जोगिने प्रयास गर्दछन् । जोगिन नसके वा थाकेको अनुभव भएपछि घेरामा आउँछन् र अर्को जोडी घेराभित्र पस्छन् ।
- ◆ केही समय खेलेपछि पुनः घेरामा रहेका सदस्यहरू परिवर्तन भइरहन्छन् । यसरी अङ्गरक्षक र सुरक्षित बालबालिका परिवर्तन गरी पालैपालो खेल/खेलाउन सकिन्छ ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

- ◆ यो क्रियाकलापमा सहभागी हुँदा कस्तो अनुभव गर्नुभयो ?
- ◆ यसले मनमा र शरीरमा कस्तो प्रतिक्रिया भयो ?
- ◆ तपाईंले यसअघि खेलेको यस्तै सामूहिक खेल खेलाउनुहोस् ।
- ◆ बालबालिकासँग छलफल चलाइसके पछि उनीहरूलाई यसको महत्त्वबारे बताइदिने । (निष्कर्ष हेर्ने)

निष्कर्ष :

एकले अर्कालाई सुरक्षित राख्ने प्रयासमा अंगरक्षक बन्ने व्यक्तिको प्रतिबद्धताको भूमिका ठुलो हुन्छ । यस खेलले जोगिन र जोगाउन प्रेरित गर्छ । घेराभित्र रहेका दुई सदस्यमा सुरक्षित बालबालिकालाई बचाइराख्न सहयोगीको सक्रियता आवश्यक पर्छ । घेराका अन्य सदस्य बलले हिराएर अंक ल्याउन वा खेल जित्ने प्रयासमा सहयोगी भूमिका निर्वाह गर्छन् ।

अभ्यास-२.

क्रियाकलापको नाम: सिक्री खेल

समय: १०-१५ मिनेट

सामग्री: संगीतको धुनका लागि आवश्यक बाजा

उद्देश्य: समूहमा काम गर्ने क्षमताको विकासका लागि एकाग्र हुन प्रेरित गर्नु ।

उमेर समूह: १०-१६ वर्ष, तर ९ वर्षदेखिका बालबालिकालाई पनि समावेश गर्न सकिन्छ ।

निर्देशन:

- ◆ यस खेलमा सहभागीहरू तोकिएको सिमानाभित्र चौर वा खेल मैदानमा छरिएर रहन्छन् ।
- ◆ सहभागीहरूमध्ये १ जनालाई बीचमा बोलाइन्छ । जसलाई यस खेलको "टुप्पा" भनिन्छ ।
- ◆ टुप्पाले संगीत धुनसँगै दौडेर अरु साथीहरूलाई छुन थाल्छन् । सहभागीहरू बच्न यताउता भाग्छन् ।
- ◆ टुप्पाले छोएको पहिलो व्यक्तिले "टुप्पा" को बायाँ हात समाएर उनसँगै हिँड्नुपर्छ । टुप्पाले छोएको हरेक सहभागीहरूले पहिले छोइएका सहभागीको बायाँ हात समाउँछन् । यसै क्रमले अन्य छोइएका सहभागीहरू बायाँतिर थपिँदै जान्छन् र सिक्री ठूलो हुँदै जान्छ ।
- ◆ अन्य सहभागीलाई टुप्पाले मात्र छुन पाउँछन्, अरु भने टुप्पासँगै दौडिन्छन् मात्र ।
- ◆ बेलाबेलामा संगीत रोकिन्छ । संगीत रोकिएको बेला टुप्पाले अरुलाई छोएको मान्य हुँदैन । यस बेला सिक्रीमा बाँधिएका सहभागीले खेलको रणनीति तय गर्न सक्छन् भने नछोइएका सहभागीहरू पुनः आफ्नो सुरक्षित स्थानतिर भाग्न सक्छन् ।
- ◆ पुनः संगीत सुरु भएपछि सबै सहभागीहरू एउटै सिक्रीमा नबाँधिएसम्म खेल चलिरहन्छ । तर छोइएकाले नछोइएकालाई छुँदा सिक्री टुटाउनु हुँदैन ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

- ◆ लौ, भन्नुहोस् त खेल कस्तो लाग्यो ?
- ◆ यसरी धेरै जना मिलेर खेल्न सकिने अरु खेलहरू के-के हुन सक्छन् ?
- ◆ यस खेलबाट केही फरक अनुभव गर्नुभयो ?
- ◆ सिक्रीमा बाँधिएका बेला मनमा के सोचिरहनुभएको थियो ?
- ◆ बालबालिकासँग छलफल चलाइसके पछि उनीहरूलाई यसको महत्त्वबारे बताइदिने । (निष्कर्ष हेर्ने)

निष्कर्ष :

यस खेलको माध्यमबाट बालबालिका एकपछि अर्को गर्दै सिक्रीमा बाँधिदै जान्छन् । यस खेलले सहयोगीहरूमा एकताको भावना विकास गरी "म एक्लो छैन" हामी समूहमा धेरै साथीहरू छौं, यो हाम्रो सामूहिक प्रयास हो" भन्ने कुराको बोध गराउँछ ।

अभ्यास—३.

क्रियाकलापको नाम: अभिनय खेल

समय: ३५-४० मिनेट,

उद्देश्य: सहभागीहरूको मनोबल बढाउन प्रशंसित अभ्यास गर्नु/गराउनु ।

उमेर समूह: उमेर ५-११ वर्ष

निर्देशन:

यो सहभागी आफैले आ नै लागि स्वागत वा प्रशंसा गर्ने एउटा अभ्यास हो । यो समूहमा गरिन्छ । साथीहरूका अगाडि गरिने यस अभिनयले प्रत्येक सहभागीलाई पालो दिन्छ र मनोबल बढाउँछ । यो अभ्यास कक्षा कोठा भित्रै वा बाहिर गर्न सकिन्छ । यसमा सकारात्मक कुराहरूलाई नै जोड दिनु पर्छ ।

- ◆ समूहका सदस्यहरूमध्ये एक जनालाई सहजकर्ताले अगाडी बोलाउने, मानौं उनको नाम सरला हो । उनलाई तिन चरणमा प्रश्न सोधी आफ्ना सकारात्मक कुरा भन्न अभिप्रेरीत गर्ने ।

- ◆ तिमीलाई के गर्दा खुसी लाग्छ ? मन पर्ने कुरा भन्न अभिप्रेरीत गर्ने ।
- ◆ तिमी के-के गर्न सक्छौ ? उसका क्षमताहरू भन्न सहजीकरण गर्ने ।
- ◆ तिम्रा ३ वटा राम्रा बानी के-के हुन् ?
- ◆ सकारात्मक पक्षहरू बताएकोमा धन्यवाद दिने ।
- ◆ "आज हामीहरू सरलालाई पुरस्कार दिइरहेका छौं । उनको लागि हामी के पुरस्कार दिन सक्छौं ?" जस्तै: सबैसंग मिल्ने भएकाले "मिलनसार" सबैलाई सहयोग गर्ने भएकाले "सहयोगी", नाचन गाउन जान्ने भएकाले "कलाकारिता" यस्तै यस्तै प्रशंसा, साहसी, ज्ञानी, फुर्तिलो, अध्ययनशिल, आदि सकारात्मक कुराहरू, उनले भनेका कुराहरू संग मिल्ने गरी केही उदाहरणहरू दिने ।
- ◆ बालबालिकाले विभिन्न सुभाव दिन्छन् र सहजकर्ताले एउटा सबैभन्दा सुहोउदो सुभाव रोज्छन् र सरलालाई त्यो पुरस्कार दिन एकजना अर्को सहभागीलाई बोलाउँछन् ।
- ◆ सरला समूहको अगाडि उभिन्छिन् र पुरस्कार थापेको अभिनय गर्दछिन् । अर्को सहभागीले सरलालाई सम्मान दिएको अभिनय गर्छन् ।
- ◆ सहभागीहरू ताली बजाउँछन् ।
- ◆ यो तरिका प्रत्येक सहभागीहरूलाई दोहोर्न्याइन्छ । धेरै सहभागी छन् र समय अभावले सबैलाई एकै पटक पुरस्कृत गर्न भ्याइदैन भने गोलाप्रथा वा अन्य केही उपायले केहीलाई मात्रै छनोट गर्न सकिन्छ र बाँकिलाई अर्को दिन गर्न सकिन्छ । सकेसम्म सबैलाई गर्नु राम्रो हुन्छ ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

- ◆ यो क्रियाकलापमा सहभागी हुँदा कस्तो अनुभव गर्नुभयो ?
- ◆ यसले तपाईंको मन र शरीरमा कस्तो प्रतिक्रिया दियो ?
- ◆ अब अरु साथीहरूलाई कस्तो पुरस्कार दिनु राम्रो होला ?

बालबालिकासँग छलफल चलाइसके पछि उनीहरूलाई यसको महत्त्वबारे बताइदिने । (निष्कर्ष हेर्ने)

निष्कर्ष :

बालबालिका आफ्नो सबल पक्ष पहिचान गर्न सक्छन् । फलस्वरूप उनीहरूलाई आफ्नो समस्याको पहिचान र समाधान गर्न मदत पुग्छ । राम्रा कामले प्रशंसा पाउनुपर्छ भन्ने ज्ञान पनि दिन्छ ।

अभ्यास—४.

क्रियाकलापको नाम: उस्तै आवाज निकालेर साथी खोज्ने

समय: १०-१५ मिनेट,

सामग्री: कागज कलम र आँखा छोप्ने रूमालहरू

उद्देश्य: ध्यान केन्द्रीत गर्ने, आफ्नो समुदाय पत्ता लगाउने ।

उमेर समूह: उमेर ५-११ वर्ष

निर्देशन :

- ◆ एउटा खुल्ला चौरमा बालबालिकालाई बराबरको संख्यामा दुई पंक्तिमा बाँड्ने । यी पंक्तिलाई ५/६ मिटरको फरकमा उभिन लगाउने । सबैको आँखामा रूमालले बाँध्ने । अथवा सबैले इमान्दारिताका साथ आँखा चिम्लेर पनि खेल्न सकिन्छ ।
- ◆ सहर्जकर्ताले समूहको संख्यानुसार विभिन्न पशुपंक्षीहरूको आवाज लेखिएको सानो कागजको टुक्राको दुई सेट बनाउने र दुई समूहलाई एक एक सेट दिने । सहभागीले चिटमा के छ भनेर सुनाउन पाउँदैन, चिट लिने र त्यहाँ लेखिएको पशुपंक्षीको आवाज चिनेरे साथीले त्यस्तै आवाज निकाल्ने र अरू साथीहरूले त्यही आवाजको भरमा आफ्नो साथी छुट्ट्याउने गर्नुपर्छ ।
- ◆ यस चिटमा उल्लेख गरिए अनुसार साथीले निकालेको पशुपंक्षीको आवाज चिनेर एक समूहले अर्को समूहमा रहेका आफ्नो साथी खोज्ने ।
- ◆ कसले चाँडै जोडी खोज्न सक्छ भनी प्रतिस्पर्धात्मक पनि बनाउन सकिन्छ । सबै सहभागीहरूले आ-आफ्नो साथी भेटाइसकेपछि खेल समाप्त हुन्छ ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

- ◆ यो क्रियाकलापमा गरिरहँदा मनमा के कस्ता विचार आए ?
- ◆ यसले मन र शरीरमा कस्तो प्रतिक्रिया दियो ?
- ◆ के फेरि खेल्ने हो यो खेल ?
- ◆ आवाज चिन्न कत्तिको मुस्किल पन्यो ?
- ◆ बालबालिकासँग छलफल चलाइसके पछि उनीहरूलाई यसको महत्त्वबारे बताइदिने । (निष्कर्ष हेर्ने)

निष्कर्ष:

बालबालिकालाई प्रशस्त मनोरञ्जन दिन्छ र उनीहरूमा आत्मसम्मानको भावना बिउँभाउन पनि सहयोग पुऱ्याउँछ । यसले आवाज चिन्ने खुबीको विकास पनि गराउँछ ।

अभ्यास— ५.

क्रियाकलापको नाम: बालबालिकालाई बचाऊ (मानिसले छुने)

समय: १०-१५ मिनेट

उद्देश्य: समूहलाई एकताको भावनासँगै लिएर रमाइलोमा उन्ने प्रयत्न गर्नु ।

उमेर समूह: उमेर ५ -१८ वर्ष

निर्देशन:

- ◆ सहभागीहरूले (कम्तीमा ५ र बढीमा १० जनासम्म राख्न सकिन्छ) आपसमा हातहरू समातेर घेरा बनाउनु पर्छ ।
- ◆ सहभागीमध्ये एकजनालाई घेराको बिचमा उभिन लगाउने र अर्को एकजना सहभागीलाई घेराको बाहिर उभिन लगाउने ।
- ◆ जो सहभागी घेरा भित्र बिचमा हुन्छन् उनी सुरक्षित बालबालिका हुनेछन्, घेरामा भएका अन्य सबै बालबालिका सुरक्षित बालबालिकालाई सुरक्षा गर्ने रक्षक हुनेछन् भने घेरा बाहिर रहेका एक जना सहभागी "खतरा" हुन्छ ।
- ◆ अर्को एक सहभागीलाई घेराको बाहिर उभिन भनिन्छ । जसले "खतरा"

को जनाउ दिनेछ । उस्को जनाउ संगै खेल शुरु हुन्छ ।

- ◆ जब खेल शुरु हुन्छ, खतराले सुरक्षित बालबालिकालाई छुने हर प्रयास गर्दछ । घेराका रक्षकहरूले हात नछुटाइकन खतरालाई भित्र पस्न दिँदैनन् सुरक्षित बालबालिकालाई सुरक्षा दिने कोसिस गर्दछन् ।
- ◆ पालैपालो घेरा भित्र र बाहिरका बालबालिका परिवर्तन गरिरहने ।
- ◆ अन्तिममा सबै सहभागी बालबालिकालाई आपसमा हात समातेर घेरा बनाउन लगाउने ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

- ◆ यो क्रियाकलापमा सहभागी हुँदा मनमा के कस्ता विचारहरू आए ?
- ◆ यसले मनमा र शरीरमा कस्तो प्रतिक्रिया दियो ?

बालबालिकासँग छलफल चलाइसके पछि उनीहरूलाई यसको महत्त्वबारे बताइदिने । (निष्कर्ष हेर्ने)

निष्कर्ष:

यसले भौतिक तथा संवेदनात्मक खतरा दुवैबाट एक अर्कालाई बचाई राख्ने सामूहिक प्रतिबद्धतालाई संकेत गर्दछ । यस्तो बानी विकासका लागि प्रेरणा दिन्छ ।

अभ्यास-६.

क्रियाकलापको नाम: साथीको शरीर थाम्ने

समय: १०-१५ मिनेट

सामग्री: आँखा छोप्ने रुमाल

उद्देश्य: विश्वास गर्ने ।

उमेर समूह: उमेर ५-११ वर्ष

निर्देशन:

समूहलाई ८-२० जनामा बाँड्ने र घेरामा उभिन लगाउने । समूहमध्ये एक जनालाई स्वयंसेवकको रूपमा बीचमा आई उभिन लगाउने । कुम एकअर्कामा

छुने गरी घेरामा रहेका सहभागीहरूलाई साँघुरो बन्दै जान भन्ने । बीचमा उभिने सहभागीलाई दायाँको बायाँ र बायाँको दायाँ हातले कुममा छोई उभिने भन्ने । बीचको सहभागीलाई आँखा चिम्लिन लगाउने । घेरामा बस्ने सहभागीलाई आफ्नो छातीसँग जोडेर हात राख्न भन्ने । सहयोगी कार्यकर्ताले सुरु गर्ने निर्देशन दिए पछि बीचको सहभागीले हलुका जीउ छोडिदिने । उसलाई विस्वास दिलाउने की साथीहरूले आड दिएर लड्न दिने छैनन् । घेरामा रहेका सहभागीले बीचको साथीको पिठ्युँलाई दुई हत्केलाले आड दिदै एकपछि अर्कोलाई पास गर्दै सार्दै जाने । सहयोगी कार्यकर्ताले बन्द भनेपछि पुनः अर्कोलाई गर्न लगाउने । खेल सकिएपछि सहयोगी कार्यकर्ताले- “तिमीलाई कस्तो लाग्यो ?” भनेर बीचको सहभागीसँग, घेरामा बसेका अन्य सहभागीसँग सोध्ने ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

- ◆ यो क्रियाकलापमा सहभागी हुँदा मनमा के कस्ता विचार आए ?
- ◆ यस खेलले मनमा र शरीरमा कस्तो प्रतिक्रिया दियो ?
- ◆ यसैगरी खेलन मिल्ने अरु खेलहरू कति होलान् ?

बालबालिकासँग छलफल चलाइसके पछि उनीहरूलाई यसको महत्त्वबारे बताइदिने । (निष्कर्ष हेर्ने)

निष्कर्ष:

यस खेलले सहभागीमा साथीको सुरक्षा वा रेखदेख गर्ने दायित्व साथीहरूसँगै रहन्छ भन्ने सन्देश दिन्छ । त्यस्तै बीचमा भएको सहभागीले आपत् वा अप्ठ्यारोमा परेको बेला सहयोग गर्ने साथीहरू हुनुहुन्छ भन्ने विश्वास प्राप्त गर्दछ ।

अभ्यास-७.

क्रियाकलापको नाम: रुमाल लुकाई खेल

समय: १०-१५ मिनेट

सामग्री: रुमालहरू

उद्देश्य: मनोरञ्जन दिँदै सतर्क रहन प्रेरित गर्नु ।

उमेर समूह: ५ वर्षदेखि १२ वर्षसम्म

निर्देशनः

सबैभन्दा पहिला २० देखि २५ जनासम्म बालबालिकालाई एउटा गोलो घेरामा बस्न लगाउने । ती बालबालिकामध्ये एकजना आफ्नो टाउँबाट उठी हातमा रूमाल समाती अरु सहभागीहरूको पछाडिबाट घुमिरहन्छ, बच्चाहरू थपडी बजाइरहेका हुन्छन् । त्यतिबेला रूमाल लिएर घुमिरहेको बालबालिकाले आफ्नो इच्छा अनुसार रूमाल अर्को साथीको पछाडि राखिदिन्छन् र आफू कुदिरहन्छन् । उनी जसका पछाडि रूमाल राखिएको छ उनले थाहा पाएमा उक्त रूमाल लिएर पहिलेको साथीलाई भेट्न कुद्छन् । पहिलो साथी उनको टाउँमा बस्न नभ्याउँदै भेटे भने एक मुक्का हिराउन पाउँछन् नत्र पहिलाका साथीले जस्तै अर्को साथी छानेर रूमाल खसाल्छन् । जसका पछाडि रूमाल राखिएको छ तिनले थाहा पाएनन् रूमाल राख्ने साथी रूमाल राखेपछि एक फन्को घुमेर आइपुगे भने उनले थाहा नपाउनेलाई एक मुक्का हिराउन पाउँछन् । यो क्रम दोहोरिइरहन्छ र २० देखि २५ मिनेटसम्म खेल चलिरहन्छ । सकेसम्म सबैले पालो पाऊन् भन्ने हुन्छ ।

छलफलका लागि प्रश्नहरूः

- ◆ तपाईंले त साथीलाई छक्काउनुभयो । उनले त रूमाल राखेको चालै पाएनन् । कस्तो लाग्यो ?
- ◆ यो क्रियाकलापमा सहभागी हुँदा मनमनै के सोच्नुभयो ?
- ◆ के यो प्रक्रिया फेरि दोहोर्न्याउन चाहनुहुन्छ ?
- ◆ यस खेलले मनमा र शरीरमा कस्तो प्रतिक्रिया दियो ?

बालबालिकासँग छलफल चलाइसके पछि उनीहरूलाई यसको महत्त्वबारे बताइदिने । सहभागी चनाखो भई रूमाल लिएर दौडिने साथीले आफ्नै पछाडि खसाल्यो कि अरु कसैको पछाडि भनेर पत्ता लगाउनु पर्ने भएकाले सचेत रहन आत्मविश्वास बढ्ने हुन्छ ।

निष्कर्षः

शारीरिक कसरत सँगै ध्यान केन्द्रित गर्न मदत पुऱ्याउँछ । धेरै जनालाई सहभागी गराउन सकिन्छ । आवश्यकता हेरी एकै पटकमा दुई जनालाई रूमाल लिएर खेलाउन पनि सकिन्छ ।

अभ्यास-८.

क्रियाकलापको नाम: गाँठो फुकाउने खेल

समय: २० मिनेट

उद्देश्य: सामूहिक भावनाको विकास गराउनु तथा सामूहिक कार्यको महत्त्वबोध गराउनु

उमेर समूह: १२ - १८ बर्ष उमेर समूहको लागि

सहभागी संख्या: २० देखि २५ जना (विभिन्न समूहमा गराउन सकिने)

स्थान: सानो खेल मैदान

निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई ८ देखि १२ जनाको समूहमा विभाजन गर्ने । प्रत्येक समूहलाई गोलो घेरा बनाउन लगाउने । हात अगाडि सिधा एकआपसमा क्रस गरेर राख्ने र छेउको दुबै तिरका साथीसंग एकअर्काको हात समाउने । सबैको क्रस गरेको हात एकअर्का संग जोडिएको हुन्छ । एकआपसमा समातेको हात छोड्न पाँइदैन । सबैले मिलेर सल्लाह गरेर के गर्दा क्रस गरेको हात क्रस हुनबाट छुट्दछ सो गर्ने अर्थात गाँठो फुकाउने प्रयत्न गर्नु पर्छ । जति ठूलो समुह भयो, गाँठो फुकाउन उति धेरै समय लाग्न सक्दछ ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

- ◆ यो क्रियाकलापमा सहभागी हुँदा मनभरि के कुरा खेलाउनुभयो ?
- ◆ खेलिरहँदा कसैले खेल बिगार्नुभयो कि ?
- ◆ यसले मनमा र शरीरमा कस्तो प्रतिक्रिया दियो ?

बालबालिकासँग छलफल चलाइसके पछि उनीहरूलाई यसको महत्त्वबारे बताइदिने । (निष्कर्ष हेर्ने)

निष्कर्ष :

यो ऐक्यबद्धता र समस्या समाधान गर्न सिकाउने एउटा रमाईलो खेल हो । यसले धैर्य र राम्रो सोचविचार गरी संगसंगै मिलेर काम गर्ने समुहको दायित्वलाई संकेत गर्दछ । मिलेर काम गर्दा सफल भइन्छ भन्ने सन्देश दिन्छ ।

अभ्यास—६.

क्रियाकलापको नाम: पहाडलाई धकेल्ने

समय: १०-१५ मिनेट

सामग्री: साना वस्तुहरू जसलाई सजिलै बोक्न सकिन्छ, जस्तै बल, खेलौना, कापी, किताव, भोला आदी

उद्देश्य: समूहमा काम गरे समस्या समाधान गर्न सकिन्छ भन्ने सीप सीकाउनु ।

उमेर समूह: उमेर ५ - ११ वर्ष

निर्देशन:

- ◆ खुला ठाउँको एकातिर घेरो लगाई वा अन्य कुनै चिन्ह तोकी सबै बालबालिका अटाउने सुरक्षित क्षेत्रको सिर्जना गर्ने ।
- ◆ सुरक्षित क्षेत्रबाट टाढा अर्को छेउमा एउटा घेरा भित्र हलुका वस्तुहरू छरेर राख्ने ।
- ◆ यस क्रियाकलापमा ती साना वस्तुहरूलाई "गह्रौ वस्तु" मान्ने । (आफ्नो कल्पना प्रयोग गर्नुहोस्, यहाँ हामीले "पहाड" सोचेका छौं)
- ◆ यस खेलको प्रमुख उद्देश्य छरिएका सबै वस्तुहरूलाई जम्मा गरेर सुरक्षित क्षेत्रमा ल्याउनु हो । सहभागी मध्ये एकजना लाई नेता छान्ने । छरिएका सबै वस्तुहरूलाई जम्मा गर्ने समयमा समूह नेता छानिएकालाई छुन दिनु हुँदैन ।
- ◆ हरेक वस्तु सानो भए पनि हामीले पहाड मानेकाले एक वस्तुलाई ३ जना मिलेरमात्रै पर सार्न सकिन्छ ।
- ◆ एक पटकमा एउटा वस्तु तिन जना मिलेर सुरक्षित स्थानमा ल्याउने ।
- ◆ सुरक्षित स्थानमा समाना ल्याएर पुनः खाली हात अर्को छेउमा सामान लिन जाँदा नेताले कसैलाई छोयो भने त्यो व्यक्ति त्यहीँ उभिई रहनु पर्छ । उसलाई सामान बोकेर ल्याउने समुहले छोए पछि मात्रै उ चल्न पाउँछ र सामान लिन जान सक्छ । त्यसैले नेताले छुनबाट बच्नु पर्दछ ।

- ◆ सबै सामान तथा बालबालिकाहरू सुरक्षित क्षेत्रमा भेला भएपछि खेल समाप्त हुन्छ ।
- ◆ नेताले भुँवादार बल हातमा लिएर त्यसले छोएमा राम्रो हुन्छ । कतै घोच्ने जस्तो संभावना हुँदैन ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

- ◆ यो क्रियाकलापमा सहभागी हुँदा मनमा कस्तो विचार आयो ?
- ◆ यसले मनमा र शरीरमा कस्तो प्रतिक्रिया भयो ?
- ◆ यस खेललाई अझ राम्ररी खेलन के के गर्नुपर्ला ?

बालबालिकासँग छलफल चलाइसके पछि उनीहरूलाई यसको महत्त्वबारे बताइ दिने । (निष्कर्ष हेर्ने)

निष्कर्ष:

यो सहयोगी, एक अर्काको बारेमा बुझ्ने अवसर मिल्छ, उनीहरूलाई सामूहिक रूपमा समस्या समाधान गर्न प्रोत्साहन गर्ने अत्यन्त उपयुक्त खेल हो । यसले व्यक्ति तथा समूहको कल्पना शक्तिको प्रयोग गरी असीम आनन्दको महसुस गराउँछ ।

अभ्यास— १०.

क्रियाकलापको नाम: नेता पत्ता लगाउने

समय: १०-१५ मिनेट

सामग्री: आँखा छोप्ने रुमाल

उद्देश्य: बालबालिकालाई चनाखो बनाउनु, ध्यान केन्द्रित गर्नु ।

उमेर समूह: सबै

निर्देशनहरू

- ◆ सर्वप्रथम घेरामा विजोड संख्यामा सहभागी राख्ने ।
- ◆ गितसँगै नाच्ने र गित बज्ने वा गाउन बन्द हुने वित्तिकै २/२ जनाको जोडी समातेर घेरामा उभिने र जो एकजना सहभागी मात्र रहन्छ,

उसैलाई घेराको बीचमा राख्ने र रूमालले आँखा छोपिदिने वा केही टाढा गएर पछाडी फर्कन लगाउने ।

- ◆ सहयोगी शिक्षकले घेराको एकजनालाई छोएर नेता बनाउने र त्यो नेताले गरेका विभिन्न अभिनय अन्य घेराका सहभागीहरूले गर्ने, बेलाबेलामा नेताले जे जस्तो क्रियाकलाप परिवर्तन गर्दछ, अरुहरूले पनि त्यसै गर्नु पर्दछ । नेताले घेराको बीचमा उभिएको सहभागीको आँखा छलेर भिन्न भिन्न क्रियाकलाप गरि रहनु पर्दछ भने अन्य घेरामा रहेका सहभागीहरूले नेताले गरेको भैं सबै क्रियाकलापलाई पछ्याउनु पर्दछ । तर सबैले नेतातिर एकोहोरो हेरेमा बीचकोले सजिलै नेता चिन्न सक्ने भएकाले चनाखो हुनु पर्छ ।
- ◆ नेता बनाई सकेपछि घेराको बीचमा उभिएको सहभागीको आँखाबाट रूमाल खोलिदिने अनि उसले सबैलाई निरीक्षण गर्दछ र नेता खोज्दछ ।
- ◆ यदि नेता पत्ता लगाउन सक्यो भने उसलाई छुनु पर्दछ अनि पहिलेको पत्ता लागेको नेताले घेराको बीचमा गएर पुनः आँखा छोपेदछ, पुनः अर्को नेता बनाईन्छ र पुनः बीचमा रहेकोले नेता खोज्दछ यसै प्रकार यो प्रक्रिया दोहोरि रहन्छ ।
- ◆ यदि बीचमा आँखा छोपेर राखेको सहभागीले ३ पटकमा पनि नेता पत्ता लगाउन सकेन भने उसले गीत गाउनु पर्दछ वा नाच्नु पर्दछ र बीच अर्को व्यक्ति जान्छ ।

छलफलका लागि प्रश्न :

- ◆ यो क्रियाकलापमा सहभागी हुँदा मनमा कस्तो विचारहरू आयो ?
- ◆ यसले मनमा र शरीरमा कस्तो प्रतिक्रिया भयो ?
- ◆ नेता पत्ता लगाउन कति गाह्रो भयो ?

बालबालिकासंग छलफल चलाइ सकेपछि उनीहरूलाई यसको महत्वको बारेमा बताइ दिने । (निश्कर्ष हेर्ने)

निश्कर्ष: यसले ध्यान केन्द्रित गर्न र चनाखो हुन मदत पुऱ्याउँदछ । रमाइलो संगसंगै नेतृत्व गर्ने र सिर्जनात्मक हुन समेत सहयोग गर्छ ।

अभ्यास—११.

क्रियाकलापको नाम: लट्ठी जोड्ने

समय: २०-२५ मिनेट

सामग्री: दुई जनाले समात्न मिल्ने लट्ठी

उद्देश्य: सम्पर्कमा रहन सहयोग गर्नु ।

उमेर समूह: सबै

निर्देशन:

सबै जनालाई गोलाकार भई उभिन लगाउने । दुबै हात अगाडी कुमको सिधा उठाउन लगाउने । चोरऔला मात्रै सिधा राखी अरु मुठी पार्ने । प्रशिक्षकले दुई, दुई जनाको जोडीको चोरऔलामा लट्ठी राखी सन्तुलन मिलाउन लगाउने । एउटा जोडीको लट्ठीको टुप्पाले दबै तिर अर्को जोडीको लट्ठीको टुप्पामा छुनु पर्दछ । यस क्रममा, सँगैको साथीले कायम गरेको सन्तुलनलाई कायम गर्न सचेत रहन लगाउने । लट्ठीलाई नखसाली सबैले एकै सन्तुलनमा राखिरहने । अब सबै जनालाई लट्ठी नखसालिकन बिस्तारै निहुरिन भन्ने । यसै गरी खुट्टाको औलामा उभिन लगाउने । लट्ठीलाई नखसाल्ने र खसेमा त्यो जोडी बाहिरीने । यसरी लट्ठी नखसालिकन विभिन्न चाल चलन निर्देशन दिन, जस्तै: दायँतिर हिँड्ने, बायाँतिर हिँड्ने, अगाडि बढ्ने वा पछाडि हट्ने, टुक्रुक बस्ने आदी । यस अभ्यासपछि सामूहिक रूपमा छलफल गर्ने ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

- ◆ यो अभ्यास कस्तो लाग्यो ?
- ◆ दायँ र बायाँतिरका साथीहरूसँग कसरी समन्वय गर्नुभयो ?
- ◆ यो अभ्यास आफ्नो जीवनसँग तुलना गर्दा कस्तो पाउनुभयो ?
- ◆ अरु साथीका साथ रहँदा के पाउनुभयो ?
- ◆ उनीहरूसँग कुनै काम सफल पार्न सँगसँगै काम गर्नुभएको थियो ?

निष्कर्ष:

यस अभ्यासले आफू वरपरका साथी (समुदाय)मा ध्यान केन्द्रित रही समूहमा रहन बस्न मदत गर्दछ । फलस्वरूप एकअर्का बिचका भावनात्मक कुरा सञ्चार गरी आपसी विश्वास बढाएर समन्वयी सहयोग पुऱ्याउँछ ।

अभ्यास—१२.

क्रियाकलापको नाम: भविष्यको योजना

समय: ३०-४० मिनेट

सामग्री: चार्ट पेपर, क्रेयोन (रंग) र मार्कर

उद्देश्य: सामुदायिक भावना महसुस गराई पुनर्स्थापना गर्ने सिकाइ ।

उमेर समूह: ८ वर्षमाथि

निर्देशन:

सहभागीलाई ३-४ वटा स-साना समूहमा विभाजन गर्ने । सामूहिक रूपमा एक गाउँको कल्पना गर्न लगाउने र चित्रमा उर्तान सहयोग गर्ने । प्रत्येक समूहलाई आ-आफूले कल्पना गरेको गाउँलाई कसरी व्यवस्थित गर्न सकिन्छ भनी निम्न प्रश्नहरूबारे छलफल चलाउने ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

- ◆ गाउँमा के-के हुनुपर्दछ ?
- ◆ रूख, फूल र जनवार कहाँ हुनुपर्दछ ?
- ◆ कुवा, खोला, नदी वा पोखरी कहाँ कहाँ केको जरूरत हुन्छ ?
- ◆ गाउँमा कस्ता कस्ता घर हुनुपर्दछ ?
- ◆ गाउँमा गरिने कामकाज के कस्ता हुन्छन् ?

कागजलाई भित्तामा वा जमिनमा राखेर चित्र बनाउन सकिन्छ । एक जनालाई पहिला सिधा धर्सो कोर्न लगाउने, लगत्तै अर्कोलाई पनि । यसरी दुई जना मिलेर एउटै चित्र बनाउन प्रोत्साहन गर्ने । यस क्रियाकलापमा समूहका सकेसम्म धेरै जनालाई सहभागी गराउने ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

- ◆ कसरी गाउँ बनाउने निर्णय गर्नु ?
- ◆ समूहमा चित्र बनाउँदा सहज भयो ?
- ◆ यस अभ्यासले हामीलाई के सिकाउँछ ?
- ◆ अब अर्को पनि चित्र बनाउने ?

निष्कर्ष:

यस अभ्यासले बालबालिकालाई आफ्नो समूह अझ भनौं आफ्नो गाउँबारे सचेत रहन मदत गर्दछ ।

अभ्यास—१३.

क्रियाकलापको नाम: चाल थप्ने

समय: २०-३५ मिनेट

उद्देश्य: स्मरण शक्ति बढाउने, सिर्जनशिल बनाउने ।

उमेर समूह: ६ वर्ष माथि

निर्देशन:

- ◆ बालबालिकालाई एउटा घेरामा उभिन भन्ने । शुरुवात गर्ने पहिलो सहभागीले शरीरलाई हल्लाउने कुनै एउटा चाल देखाउने (जस्तै: हात माथी लाने, सिधा पार्ने, घुमाउने, खुट्टा उठाउने, उफ्रिने, हातहरू हल्लाउने, हतकेला घुमाउने, शरीर सबै घुमाउने, कमर मर्काउने, नीहुरिने, टुक्रुक बस्ने, टाउको तलमाथि, दायाँबायाँ गर्ने, नचाउने, गहिरो स्वास लिने आदी) । जसले उनीहरूलाई शान्ति र खुशीको अनुभव गराउँछ ।
- ◆ पहिलो सहभागीले गरेको चाललाई दोस्रो सहभागीले दोहऱ्याउने र संगै आफ्नो एउटा कुनै चाल थप प्रदर्शन गर्ने ।
- ◆ तेस्रो सहभागीले अघिल्ला दुईको चालका साथै आ नै चाललाई समावेश गरि देखाउने । यसरी नै पछिका सहभागीहरूले पनि अघिल्ला बालबालिकाको चाललाई सम्झी आ नो चाललाई थप गरी गराई देखाउने ।
- ◆ कसैलाई सबै चालहरू सम्झन धेरै गाऱ्हो भयो भने सहयोग गरीदिने ।
- ◆ अन्तिममा सबैले एकै पटक सबैले गरेका चालहरू शुरु देखि अन्त्यसम्म गर्ने ।

छलफलको लागि प्रश्नहरू :

- ◆ यो अभ्यास गरीरहँदा के कुरामा ध्यान दिइयो ?
- ◆ चाल सम्भिन कतिको गाह्रो भयो ?
- ◆ आफूले के चाल चल्ने भनेर सोचन गाह्रो भयो की ? आफूले सोचेको चाल अरुले गरिदिए की ?
- ◆ यसबाट तपाईंको शरीर र मनमा कस्तो प्रतिक्रिया आयो ?

निष्कर्ष:

यस क्रियाकलापले आफ्नो के चाल बनाउने भनी केही सिर्जनशील हुन सघाउँछ । अरुका अगाडी आफूले मन लागेको कुरा गर्न निर्धक्क बनाउँछ । जति पछि भयो धेरै चाल सम्भनु पर्ने भएकाले ध्यान केन्द्रित गर्न र स्मरण शक्ति बढाउन सहयोग गर्छ, सबैको बेगला बेगलै चाल एकैपटक गर्दा रमाइलो हाउभाउ सहितको नाच जस्तो देखिन्छ, हाँस उद्दो हुन्छ, रमाइलो अनुभव हुन्छ, शरीरका सबैजसो अङ्गहरू चल्दछन् र केही शारीरिक अभ्यास समेत हुन्छ, तनाव कम गर्न सहयोग पुग्छ ।

खण्ड-६, बालगीत

तलका बालगीतहरूको माध्यमबाट बालबालिका, तिनका स्याहारकर्ता अभिभावक तथा सामाजिक व्यवहारमा निम्न प्रकारको सहयोग पुग्छ ।

- ◆ अत्यधिक तनावमा परेका बालबालिकाको तनावमा कमी ल्याउने ।
- ◆ बालबालिका, तिनका स्याहारकर्ता अभिभावकमा मनोवैज्ञानिक ढङ्गले सामाजिक, शैक्षिक स्वास्थ्य सम्बन्धमा चेतना बढाउने ।
- ◆ सामाजिक सहयोग र व्यावहारिक ज्ञान बढाउने ।
- ◆ वर्तमानमा भएको तनावको अवस्थसँग सामना गर्ने क्षमता बढाउने ।
- ◆ बालबालिकाको तनाव र सामाजिक व्यवहारमा भएका समस्यालाई न्यूनीकरण गर्ने जस्तै: निद्रा नलाग्ने, निद्रामा बरबराउने, समाजबाट अपहेलित भएको महसुस गर्ने, सामाजिक बहिष्कारमा परेका जस्ता समस्या समाधानका उपाय खोज्ने

- ◆ बालबालिकाको भावनात्मक आवेगमा नियन्त्रण बढाउने जस्तै: उत्तेजना, डर, रिसलाई नियन्त्रण गर्ने

यस अभ्यासका निर्देशन, छलफलका मूल प्रश्नहरू तथा निष्कर्ष एकै प्रकारका हुने भएकाले एकै ठाउँमा दिइएको छ । गीतको भावअनुसार बालबालिका संग थप विषय प्रसंग जोडी छलफल गर्नु राम्रो हुन्छ । यी गीतका केही उदाहरणहरू मात्रै हुन्, यसतै अन्य राम्रा शब्द तथा भावहरू भएका गीतहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास

क्रियाकलापको नाम: बाल गीत गायन

समय: १०-१५ मिनेट

सामग्री: गीत लेखिएको पान

उद्देश्य: रमाइलो गर्दै बालबालिकाको भावनात्मक आवेगमा नियन्त्रण बढाउने ।

उमेर समूह: १६ वर्षसम्मका बालबालिका

निर्देशन:

- ◆ सबै बालबालिकालाई गोलो घेरामा उभिन लगाउने ।
- ◆ प्रशिक्षकले गीत गाउने नियमसँगै गीतका शब्दसँग मिल्ने अभिनयसहित गीत गाउने ।
- ◆ बालबालिकालाई पनि अभिनय गर्दै गीत गाएको अनुसरण गर्न लगाउने ।
- ◆ यस गीतलाई कम्तीमा पनि चारपटक दोहो-याउने ।
- ◆ कुनै बालबालिकालाई क्रियाकलाप गाह्रो लागेमा प्रशिक्षकले गरेको अवलोकन गर्न लगाउने । तर सकेसम्म अवस्था हेरी उसलाई सहभागी हुन प्रोत्साहित गर्नु राम्रो हुन्छ, ताकी समुहबाट अलग नहोस् ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

- ◆ गीतमा अभिनय गर्दा कस्तो अनुभव भयो ?
- ◆ सामूहिक क्रियाकलापले कस्तो व्यवहार सिकाउँछ ?
- ◆ यस्ता क्रियाकलापहरूले तनाब घटाउन मदत गर्छन् त ?

निष्कर्षः

यस क्रियाकलापले बालबालिकालाई आफूमा भएको फरक क्षमताबारे जानकारी दिन्छ । जसले उनीहरूमा आत्मविश्वास र आत्मसम्मान जगाउँछ । यसबाट व्यक्तिगत व्यवहार, विभिन्न सीप सिक्न सामूहिक प्रयासमा विश्वास गर्न मदत पुग्छ । बालबालिकाको भावनात्मक आवेग जस्तै: उत्तेजना, डर, रिसलाई नियन्त्रण गरी सामान्य अवस्थामा व्यवहार गर्न प्रेरित गर्छ । रमाइलो महसुस हुन्छ, मन शरीर हलुङ्गो महसुस हुन्छ । अत्यधिक तनाव भएका बालबालिकाको तनावमा कमी ल्याउँछ । सामाजिक कार्यमा सहयोगी व्यवहार गर्न प्रेरित गर्छ । वर्तमानमा भोगिरहेको तनावको अवस्थसँग सामना गर्ने क्षमतामा बढोत्तरी हुन्छ । बालबालिकाको तनाव र सामाजिक व्यवहारमा देखा पर्ने समस्यालाई न्यूनीकरण गर्छ । जस्तै: निद्रामा पर्ने समस्या, खानामा अरुचि हुनु, समाजले गर्ने फरक व्यवहारजस्ता अप्ठेरामा ध्यान केन्द्रित गरी समस्याको विकास पहिल्याउन मदत पुग्छ ।

गीत १: ज्ञानी बनौंला

पानी परे रिमफिम छाता ओडौंला
आमाले दिएको पापा खाऔंला
राम्रा लुगा लगाई स्कुल जाऔंला
पढी लेखी हामी सबै ज्ञानी बनौंला ।

गीत २: पढ्ने बेला छ

माथि माथि देउराली तल खोला छ
हातमा हेर त कलम कापी छ
काँधले बोकेको एउटा झोला छ
स्कुल जाऔं साथी हो पढ्ने बेला छ ।

गीत ३: नीलो नीलो आकाशमा

नीलो नीलो आकाशमा घाम लागेका
चिरबिराई चराले स्वागत गरेका
नीलो नीलो पोखरीमा माछा खेलेका
चरा माछा रमाउँदै आहार खोजेका ।

गीत ४: दस आँला

यी मेरा हातका दस आँला
दस आँला चलाई खाउँला पिउँला
कान्छी आँला भन्छ साथी हाँला
साइली आँला भन्छ खाउँला पिउँला
माभी आँला भन्छ कहाँ पाउँला
चोरी आँला भन्छ चोरी ल्याउँला
धत् त्यसो गर्नु हुन्न चोरीआँला
चोरी ढाँटी ल्याए त दुःख पाउँला
भन्दै सछ पर पर बुढी आँला ।

गीत ५: हात मुख धोई

हात मुख धोई
सफा लुगा लाई
हामी सधैं स्कुल जाऔं
पढ्न लेख्नलाई

स्कुल गई ज्ञान सिकाँ
ज्योति जलाउनलाई
हामी सबै अघि बढौं
देश बनाउनलाई

गीत ६: धान कुटी

धान कुटी चामल
चामल कुटी पिठो
नानीको बोली रै'छ
चिनी भन्दा मिठो

नाना राम्रो रातो
जाडोलाई तातो
बाहिर हेर्दा सोभो
मनको साह्रै बाठो ।

गीत ७: खरायो

लौ हेरौँ खरायो
उफ्री उफ्री पो आयो
खरायोलाई देखेर
सानो भाइ डरायो
सानो भाइलाई देखेर
खरायो भन् डरायो

बाआमा आउनुभो
खरायो काखा लिनुभो
भाइ आयो नजिकै
खरायोलाई समायो
साथी बने दुवै
खरायो भनै रमायो ।

गीत ८: मेरो देश

हामी धेरै साना छौं
हाम्रो मुटू सानो छ
योसानो मुटूमा विशाल देश छ

हाम्रो आँखा सानो छ
यो सानो आँखामा सुन्दर देश छ
हाम्रो टाउको सानो छ
यो सानो टाउकोमा
विशाल देश छ

हाम्रो खुट्टा सानो छ
यो सानो खुट्टाले
देश बोकी हिँड्छ

हामी धेरै साना छौं

गीत ९: साना साना

साना साना ढूङगा माटो
मिलि ठूलो पहाड बन्छ
साना साना खोला खाली
मिलि ठूलो नदी बन्छ
मिलि ठूलो सागर बन्छ
मिलि ठूलो पहाड बन्छ

सानाले नै ठूलो हुन्छ
बिहानीले दिन हुन्छ
एकलै गरे के पो हुन्छ
मिलि गरे जे पनि हुन्छ
साना साना.....

गीत १० : लाजै भो

सानी सानी नानी म
अबेर स्कुल गएछु
घण्टी लागी सकेछ
लाइन लागी सकेछ
त्यस्तो भाको आजै हो
त्यस्मा मलाई लाजै भो

गीत ११ : रूखमा आँप ५

रूखमा आँप छ, हल्लिरहेछ २
हेर साथी खान मन लाग्छ २
हेर साथी टिप्न मन लाग्छ २
यता उता जंगलबाटो छ २
हेर साथी जान डर लाग्छ २
रूखमा आँप छ, हल्लिरहेछ २
हेर साथी टिप्न मन लाग्छ २
हेर साथी खान मन लाग्छ २

गीत १२ : साथीभाइ

साथी भाइ मिलिजुलि
 आउ भेटघाट गरौं
 आपसमा चिनजानी
 नामको खेल खेलौं खेलौं
 आउ साथी नाचदै नाचदै
 सोचौं आफ्नो नाम नाम
 नामको अधिल्लो अक्षरको चित्र खोज्न जाम
 पालो बाँधी मिलीजुली
 चित्र खोज्न जाम जाम
 हेर साथी कुन रंग पन्यो
 रंगको समूह बनाऔं
 आउ साथी हाँस्दै हाँस्दै खेलौं मिलीजुली
 आउ साथी खेल खेलौं निमय विधि गरी
 साथी भाइ मिलीजुली
 आउ भेट गरौं
 आउ खेल खेलौं
 आउ नाच गरौं

गीत १३ : माछा

हेर माछा पानीमा, सललल भाग्दछ २
 माछा पानीमा रानी हो, जीवन उसको पानी हो
 हेर माछा पानीमा, सललल भाग्दछ २
 हात लगाउंदा डराउंछ, बाहिर निकाल्दा मरीहाल्छ
 हेर माछा पानीमा, सललल भाग्दछ २

उल्लिखित क्रियाकलापले उच्च तनाबमा रहेका बालबालिकाहरूको तनाब कम गरी मनमा खुसी ल्याउन सहयोग गर्छ । यसले उनीहरूलाई पूर्वअवस्थामा फर्कन आवश्यक क्षमताको विकास गराउँछ । यस्ता क्रियाकलापले बालबालिकाको मनमा गुम्सिएर रहेका चिन्ता, डर र कुण्ठा कम गर्न सहयोग गर्छन् । माथि लेखिएका क्रियाकलापहरू बालबालिकालाई आवश्यक परेको

समयमा गराइएन भने उनीहरूमा खण्ड ५ मा उल्लेख भए लगायतका विभिन्न प्रकारका मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षणहरू देखापर्ने सम्भावना बढ्छ । त्यस्तो अवस्थामा आवश्यकतानुसार विज्ञहरूको सेवा लिनु पर्दछ ।

उल्लिखित क्रियाकलापले उच्च तनाबमा रहेका बालबालिकाहरूको तनाब कम गरी मनमा खुसी ल्याउन सहयोग गर्छ । यसले उनीहरूलाई पूर्वअवस्थामा फर्कन आवश्यक क्षमताको विकास गराउँछ । यस्ता क्रियाकलापले बालबालिकाको मनमा गुम्सिएर रहेका चिन्ता, डर र कुण्ठा कम गर्न सहयोग गर्छन् । माथि लेखिएका क्रियाकलापहरू बालबालिकालाई आवश्यक परेको समयमा गराइएन भने उनीहरूमा खण्ड ५ मा उल्लेख भए लगायतका विभिन्न प्रकारका मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षणहरू देखापर्ने सम्भावना बढ्छ । त्यस्तो अवस्थामा आवश्यकतानुसार विज्ञहरूको सेवा लिनु पर्दछ ।

५.

मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्या

५.१ उदासीनता (Depression)

उदासीनता दुःखको एक साधारण अवस्था हो जसमा आनन्द प्राप्तिमा चाख हुँदैन । यो एक निराश र उत्साहहीन अवस्था हो । यसबाट मुख्य लक्षणहरू निन्द्रा हराउने, खानमा रूचि नहुने, एकाग्रता नहुने र शरीरमा उर्जा नै नभएको जस्तो आलस्य बढ्ने गर्दछ । गम्भीर प्रकारको उदासीनतामा यस्ता शारीरिक र मानसिक लक्षणहरू देखा पर्छन् । जुन कुनै विकारसँग सम्बद्ध हुन सक्छ वा यो आफै एक मानसिक रोग हुन सक्छ । उदासीनता एउटा सामान्य मानसिक विकार हो जसले पीडितमा नैराश्यको भावना बढाउँछ । यसबाट उत्पन्न हुने अरूचि हुनु, मनमा दोषी भावना आउनु, आफ्नो महत्त्व नै नभएको महसुस हुनु जस्ता समस्या देखा पर्छन् । यी उल्लेख गरिएका शारीरिक लक्षणहरू तनाबको अवस्थामा बढी देखा पर्दछन् । उदासीनताले जरो गाड्दै गएमा मानिसको दैनिक जीवनका क्रियाकलाप फेरिने मात्र होइन, अरूसँगको सम्बन्ध टुटाउन खोज्छन्, काममा ध्यान जाँदैन, सोचाइ र व्यवहार अर्के हुन्छ । गलत सङ्गत बढेर जीवनमा गड्बडी आउन थाल्छ, फलस्वरूप ऊ आफूले निर्वाह गर्नुपर्ने कुनै पनि उत्तरदायित्व लिन असक्षम हुन्छ ।

उदासीनता बढ्दै गर्दा मानिस गम्भीर बनेभैं देखिन्छ तर उसलाई आफ्नै ज्यान पनि बहुत बोभिलो बनेको हुन्छ । मनोचिकित्सकहरू यसलाई मस्तिष्कको रसायन तत्त्व (न्युरोट्रान्समिटर) को असन्तुलनले हुन्छ भन्छन् । उदासीनता मानिसको कमजोरी होइन न त व्यक्तित्वको गुण हो । यो परिवारमा हुने भए तापनि अरूबाट सर्ने रोग होइन । उदासीन विकार केबाट हुन्छ भनेर भन्न सकिन्न तर आघातजन्य घटनाको असरबाट शरीरको हर्मोनमा परिवर्तन आएमा, स्वास्थ्यसम्बन्धी बानी फेरिएमा, अन्य रोग लागेमा वा दुर्ब्यसनी भएमा मस्तिष्कको रसायनमा परिवर्तन आउँछ र यस्तो अवस्था आउन सक्छ । उदासीनता खास उपचारविधिबाट उपचार भएपछि निको हुने विकार हो । लगभग ८० देखि ९० प्रतिशत मानिसहरू उदास हुने रोगबाट निको हुन सक्छन् तर धेरैलाई यसबारे

थाहा हुँदै र उपचार गर्दैनन् । नजिकका मानिसहरूले पनि यो रोग चिन्न सक्दैनन् र सर्दी तथा सुत्न नपुगेको वा खानाको तलबितलले गर्दा यस्तो भएको हो भन्दाछन् । यस्ता समस्या वा विकारबारे केही जानकारी भए वा लामो समयसम्म यस्ता लक्षणहरू रहिरहेमा उदासीनता हो भनेर थाहा पाउन सकिन्छ र थाहा पाउनुपर्ने कुरा के हो भने उदासीनता सामान्य मानिसलाई पनि परिस्थिति प्रतिकूल हुँदा आउने असजिलो महसुस मात्र मानिन्छ । यस्तो बेलामा प्रतिकूल परिस्थितिलाई सहजीकरण गरी सामान्यावस्थामा लैजानु उपयुक्त हुन्छ ।

उदासीनताका लक्षणहरू :

व्यावहारिक/संवेगात्मक (Behavioral/ Emotional)	शारीरिक (Physical)
<ul style="list-style-type: none"> ◆ दुःखीत भइरहने ◆ शारीरिक असन्तुष्टिहरू व्यक्त गर्ने ◆ विनाश्रम थकान महसुस हुनु वा छिटै थाक्नु ◆ सुत्न नसक्ने वा सुताइ समय फरक हुने ◆ प्रायः रोइरहने ◆ कहिले खाना खान मन नगर्ने कहिले धेरै खाने ◆ दैनिक कार्यहरूमा अभिरुचि हराउने ◆ ढिलो गरी बोली र क्रियाकलाप गर्ने ◆ सामाजिक क्रियाकलापमा संलग्न नहुने ◆ आफैलाई दोषी मानी दिक्क हुने, मूल्यहीन र बेकम्मा महसुस गर्ने ◆ बेचैनी वा आत्मविश्वासमा कमी वा आशा नै मर्ने ◆ उर्जाको ह्रासले क्रियाकलाप कम हुने र सधैँ थाकेको महसुस गर्ने ◆ धेरैजसो क्रियाकलापमा अभिरुचि वा आनन्द नहुने ◆ ध्यान एकाग्र हुन गाह्रो वा निर्णय लिन पनि गाह्रो पर्ने ◆ रमाइलो गर्ने इच्छामा कमी ◆ साथीभाइ वा परिवारबाट पन्छिन खोज्ने ◆ आत्महत्याको प्रयत्न गर्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ पेट दुख्ने ◆ शरीरको वजन घट्ने, खान मन नलाग्ने ◆ दिसा राम्ररी नआउने ◆ टाउको दुख्ने, टाउको गड्ढो भएजस्तो वा तात्तिएजस्तो लाग्ने ◆ खोक्ने, छाती वा पिठ्युँमा पीडा ◆ रिगटा लाग्ने । ◆ शरीर भ्रमभ्रमाउनु वा जलेजस्तो लाग्नु ◆ कमजोरी महसुस गर्नु ◆ सास लिन गाह्रो हुने ◆ पाचन प्रक्रियासम्बन्धी समस्या, वाक्वाकी लाग्ने, मुख सुक्ने ◆ कब्जियत र असामान्य पखाला लाग्ने ।

५.१.१ बालबालिकामा उदासीनता:

पहिले पहिले तनाब, चिन्ता वा उदासीनता भनेको वयष्क मानिसहरूको जीवनका कठिनाइहरूमा देखा पर्ने विकारलाई भन्ने गरिन्थ्यो तर त्यो धारणा गलत साबित भइसकेको छ । विभिन्न देशहरूमा गरिएका अध्ययनहरूमा उदासीनता बालबालिकामा पनि देखिने गरेको छ । बालबालिका वा किशोर किशोरीमा उदासीनता प्रशस्त देखिन थालेको छ ।

सामान्यतया: उदासीनता बालक र बालिका दुवैलाई हुन सक्ने सम्भावना उत्तिकै हुन्छ तर किशोरावस्थामा भने किशोरीहरूमा धेरै हुने गरेको पाइएको छ । बालबालिका वा वयष्कमा हुने उदासीनताको पीडा दुवैमा उस्तै हुन्छ । उदास बालबालिकाले आफ्नो उदासीनता भय, बिछोडको चिन्ता वा व्यवहारमा परेको कठिनाइका कारण देखाउँछन् ।

उदासीनताको प्रभाव:

प्रायः बालबालिकामा उदासीनता देखा परेमा एक भन्दा बढी लक्षणहरू हुने गरेको पाइएको छ ।

- उनीहरूमा चिन्ता, लागु पदार्थ दुर्व्यसन, व्यवहारमा विकृति, इत्यादि ।
- अन्तरवैयक्तिक समस्या देखा पर्दछ ।
- विद्यालय, कक्षा कोठा र कार्य सम्पादनमा असर पर्दछ ।
- किशोरकिशोरी बढी आक्रामक हुने, सानै उमेरमा गर्भवती हुने,
- आत्महत्याको विचार आउने गर्दछ ।
- जीवन नै अर्थहीन रहेछ भन्टानेर छटपटी हुन्छ ।

उदासीनता कम गर्ने उपायहरू:

- उदासीनता छ भने यथार्थ लक्षण बुझ्ने ।
- सम्भव भएजति उत्तरदायित्व लिन प्रेरित गर्ने ।
- दुल्ठूला भन्दा स-साना काम प्राथमिकतामा राखेर विस्तारै गर्ने ।
- सकेसम्म धेरै मानिसबिच घुलमिल हुन कोसिस गर्ने र आपसी सुखदुःख साट्ने ।

- सम्भव भएसम्म एकलो नबस्ने ।
- आफूलाई आनन्द लाग्ने वा मन हल्का हुने कामहरू गर्ने ।
- एकैचोटि उदासीनता हट्दैन तर आफ्नो स्थितिमा सुधार हुनेछ भन्ने अपेक्षा राख्ने ।
- मनमा सकारात्मक सोचाइ राख्ने ।
- मनमा नकारात्मक सोचाइ आउन नदिने ।
- परिवारका सदस्य र साथीहरूलाई सहयोग गर्ने मौका दिने ।

बालबालिकाको उदासीनता कम गर्ने उपायहरू:

- उदासीनताबाट ग्रस्त बालबालिका छन् भने उनीहरूलाई उदास भएको थाहा दिने र यस्तो उनलाई मात्र भएको होइन, अरूलाई पनि हुने गर्छ भनेर समस्यालाई सामान्य बनाउने
- स्नेहपूर्वक मीठो बोली बोल्ने, सरल व्यवहार गर्ने र उनमा भएका असल पक्षको तारिफ गर्दै जाने
- उनलाई महत्त्व दिएर आदरभाव जनाउने
- उनलाई सक्रिय र व्यस्त पार्न सहयोग गर्ने
- उनी तुरुन्त ठीक हुन्छन् भन्ने आशा नगर्नुहोस्, तर उनलाई "सन्धो हुन्छ समय लाग्दैन" भनेर धैर्य गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
- व्यक्तिको बानीको आलोचना नगर्नुहोस् वा दोष नदिनुहोस् ।
- उनको स्वत्वप्रति आस्था र विश्वास बढाई उनमा देखिएको हिनताभाव हटाउने प्रयास गर्नुहोस् ।
- उनले आत्महत्या जस्ता आपराधिक कुरा गरे प्रसङ्ग बदल्नुहोस् र उनको परिवारलाई खबर दिनुहोस् ।

५.२ आत्महत्या

आत्महत्या भनेको व्यक्ति आफैले आफैलाई मार्नु हो । मान्छे सचेत वा अचेत दुवै अवस्थामा आफ्नो ज्यान आफैले लिनु हो । आत्महत्याको प्रकृति

अनुसार आत्महत्या र आत्महत्या प्रयास भनी दुई प्रकारले विश्लेषण गर्ने गरिन्छ । आत्महत्या प्रयास गर्नेको संख्या आत्महत्याको भन्दा बढी हुने गर्दछ । प्रायः एक आत्महत्या हुँदा २० देखि ३० आत्महत्या प्रयास हुने गरेको पाइएको छ । आत्महत्या प्रयास गर्नेहरूको संख्यामध्ये दस प्रतिशतले पछि आत्महत्या गर्ने गरेको पाइन्छ । संसारमा मृत्यु हुने १० मुख्य कारणहरूमा आत्महत्या पनि एक हो । यस्तो प्रयासमा प्रायः युवाहरू बढी देखिन्छन् । आत्महत्या गर्ने वा प्रयास गर्नेको संख्या अन्य उमेर संख्या भन्दा युवाहरूको संख्या ज्यादै बढी हुने गरेको छ । यसमा पनि किशोरीहरूको संख्या किशोरहरूको अनुपातमा बढी छ । आत्महत्याले व्यक्ति मात्र लाँदैन । यसले त परिवार, विद्यालय वा समुदायमा नै असर पार्दछ । प्रायः सामाजिक परिवर्तन, सामाजिक द्वन्द्वहरूले आत्महत्याको प्रवृत्तिलाई बढाउने गर्दछ । यसबाहेक बालबालिकामा बढ्दै गएको उदासीनता, समुदायको सन्जालमा विखण्डन इत्यादिले आत्महत्यालाई बढावा दिने गरेको छ । आवेशमा आउने किशोरकिशोरी, लागु पर्दाथको दुर्व्यसनमा परेर तनावपूर्ण अवस्थाले पनि आत्महत्या गर्नेको संख्या बढाउने गर्दछ ।

खतरनाक संकेतहरू देखिने अवस्था :

- पहिल्यै आत्महत्याको प्रयास गरिसकेका छन् भने ।
- परिवारका सदस्यले आत्महत्या गरेको छ भने ।
- मानसिक विकार छ वा त्यसको उपचार भएको थियो भने ।
- परिवारमा मृत्यु भएमा, बिछोड, वा प्रेम असफल भएमा ।
- परीक्षामा असफल भएमा ।
- सामाजिक रूपले एक्लो भएमा वा एक्लो महसुस भएमा ।
- परिवार वा सामाजिक वातावरणमा हिंसा भएमा र त्यसले प्रभाव पारेमा ।
- युवाहरू आफै आफ्नो स्वत्वप्रति नै नकारात्मक भएमा (जस्तै शरीरको बनावटमा असन्तुष्ट भई तीव्र उदासीनता देखिएमा ।)
- वयष्कहरूलाई विश्वास गर्न नसकेमा ।
- आत्महत्याबारे अरूसँग कुरा गर्न थालेमा ।
- मृत्यु वा मरणबारे बढी सोचमग्न हुन थालेमा ।

- उदासनीताको लक्षणहरू भएमा ।
- व्यवहारमा परिवर्तन आएमा ।
- आफूले मन पराएका कुराहरू अरूलाई उपहार दिन थालेमा ।
- दैनिक क्रियाकलापका अभिरूचि हराउन थालेमा ।
- आफ्नो शरीर, लवाइ, खुवाइमा अभिरूचि हराउन थाले ।
- व्यक्तित्वमा फरक देखिन थालेमा ।
- नियाम्रो मानिरहने, एकाग्र हुन नसक्ने भएमा ।
- विद्यालयको कार्यमा गुणात्मक ह्रास आएमा ।

उल्लिखित केही अवस्थाहरू देखिँदैमा उसले आत्महत्या नै गर्छ भन्ने होइन, तर यस्तो अवस्था धेरै देखिनुले खतराको संकेत गर्दछ ।

आत्महत्याको प्रवृत्ति भएका व्यक्तिलाई कसरी सहयोग गर्ने ?

सर्वप्रथम व्यक्तिमा आत्महत्याको सोच छ कि छैन भनी पत्ता लगाउनु पर्दछ यो कार्य सामान्यतया: आम समुदायका मानिसलाई थाहा हुन गाह्रो हुनसक्छ । यसै कारण आत्महत्या नियन्त्रण गर्न कठिनाई हुने गरेको हो । माथि उल्लेखित संकेतहरू देखा परेमा सामान्य हालचाल बुझी तालिम प्राप्त मानोविमर्शसकर्तालाई सक्दो चाँडो भेटाउने प्रयास गर्नु पर्दछ । यी लगायतका बालबालिकाको मनोविज्ञान बुझेर सहयोग पुऱ्याउन प्रत्येक विद्यालयमा मनोविमर्शकर्ता वा बालमनोविज्ञको आवश्यकता पर्दछ भन्ने कुरा स्थापित भएको हो । यदि व्यक्तिमा सो सोचको कुनै संकेत देखा पर्‍यो भने त्यसबारेमा सोधिहाल्नु पर्दछ । आत्महत्याबारे सोध्दा सो सोचमा बढी बल पुग्छ भन्ने गलत धारणाले गर्दा धेरैजसो सहयोगकर्ता आत्महत्याको सोचबारे सोध्न हिचकिचाउँछन् । आत्महत्याको सोच राख्ने व्यक्तिले साँच्चै नै आत्महत्या गर्न सक्ने सम्भावना कतिको छ भन्ने कुरा पत्ता लगाउन निकै जरूरी हुन्छ । माथि उल्लेखित संकेत देखापरेमा केही विशेष ध्यान दिई उनीहरू सँग कुराकानी गर्ने, उसलाई परेको दबाब, चिन्ताको कारण पत्ता लगाई सहजिकरण गर्ने, आत्मबल बढाउने जस्ता कुरा गर्नु पर्छ । तर त्यसता एक दुई संकेत देख्ने बित्तिकै यो त खतम भयो भनेर आफै चिन्तित हुने होइन, सावधानी बढाउने हो । दैनिक कार्यशैली वा व्यवहारमा परिवर्तन आएमा वेवास्ता नगर्ने, यस्ता परिवर्तन बालबालिकामा २ हप्ता भन्दा बढि

समयसम्म देखिएमा विशेष सावधानी अपनाउनु पर्नेहुन्छ । घरपरिवारसँग बालबालिकाको बारे जानकारी लिने तथा दिने गर्नुपर्दछ । विद्यालयमा विशेष निगरानी गर्ने र घरपरिवारका सदस्यलाई उससँग कुराकानी गरी समस्या बुझ्न लगाउने गर्नु पर्दछ । यस्तो अवस्थामा तालिम प्राप्त बिषेशज्ञको सल्लाह र सहयोगको लिनुपर्ने हुन्छ । अँ, फरक प्रसङ्ग खोतलेर मनोविज्ञान बुझ्न सकिन्छ भने सोभै प्रश्न नगर्दा राम्रो हुन्छ ।

आत्महत्या वा त्यसको प्रयासमा दौतरीको भूमिका:

साथीसँगी वा सँगिनीसँग आत्महत्याबारे कुरा गर्न सक्छन् । साथीभाइले थाहा पाएर समस्या समाधानका लागि सकारात्मक सहयोग गरेमा परिस्थिति फेरिन्छ ।

- आत्महत्या अधिको खतरा संकेतबारे थाहा भएमा यसलाई रोक्न सकिन्छ
- साथीलाई विश्वास गर्छन् यसकारण सहयोग गर्न सकिन्छ ।
- वयष्कलाई यसबारे थाहा दिएर बचाव गर्न सकिन्छ ।
- ऊसँगै बस्ने, खानेपिउने, खेल्नेघुम्ने रमाइलो गर्ने ।
- ऊ समेत सहभागी भएका पुराना तर रमाइला प्रसङ्ग कोट्याउने ।
- प्रेरक व्यक्तिका जीवनसन्दर्भहरू सुनाएर जीवनप्रति आशावादी बनाउने ।

परिवारका सदस्यहरूबाट कस्तो सहयोग हुन सक्छ ?

- विशेषज्ञबाट मूल्याङ्कन र सेवाबारे मदत लिने प्रयास
- सहज तरिकाले विशेषज्ञकहाँ पुऱ्याउने ।
- उनलाई उपचार हप्तौसम्म गर्नुपर्ने हुँदा त्यही अनुसार हौसला दिने ।
- समय समयमा मनोचिकित्सकको परामर्श लिइरहने ।
- गरिरहेको उपचार फलदायी नदेखिए अन्य प्रकारको उपचार गराउने ।
- उपचार अवधिभर पीडितलाई दुख लाग्ने किसिमले नबोल्ने र त्यस्तो व्यवहार पनि नगर्ने ।

संवेगात्मक सहयोग दिने:

- पीडितलाई बुझ्ने कोसिस गर्ने र हौसला बढाइरहने ।
- उनलाई कुराकानी गर्न प्रेरित गर्ने र उनका कुरा ध्यान दिएर सुन्ने ।
- उनले ब्यक्त गरेका भावनालाई हल्कारूपले नलिने ।
- उनको आलोचना नगर्ने बरू सरल तरिकाले यथार्थ बताएर आशा जगाउन कोसिस गर्ने ।
- आत्महत्याका कुरा गरेमा होसियार हुने ।
- उनका गतिविधिप्रति गम्भीर भई विशेषज्ञसँग परामर्श लिने ।
- सम्भव भएमा उनीसँग बाहिर घुम्न जाने, सिनेमा हेर्ने वा अन्य क्रियाकलाप गर्ने ।
- कुनै पनि कार्यमा एकैचोटि धेरै बेर वा धेरैवटामा सहभागी नगराउने ।

बाबुआमाबाट उदासीनता कम गर्न नसके अथवा आत्महत्या गर्ने प्रयास भएमा विशेषज्ञको राय वा सहयोग लिन आवश्यक पर्छ । निम्नलिखित विशेषज्ञहरूमध्ये कुनै एक वा एक भन्दा बढीको सहयोग भएमा उदासीनताको न्यूनीकरणमा सहयोग पुग्न सक्छ । शिक्षक वा परिवारले पनि यसमा उल्लेखनीय भूमिका खेल्न सक्छन् ।

- ◆ मनोचिकित्सक (psychiatrist)
- ◆ नैदानिक मनोवैज्ञानिक (clinical psychologist)
- ◆ मनोचिकित्सक नर्स (psychiatrist nurse)
- ◆ मनोविमर्शकर्ता (counsellor)

५.३ चिन्ता (Anxiety)

चिन्ता भनेको एक प्रकारको नरमाइलो संवेग हो जसलाई व्यक्तिहरूले केही खतराको आंशकामा अनुभूति गर्दछन् । प्रत्येक मानिसले आफ्नो दैनिक जीवनमा कुनै न कुनै तनाब महसुस गर्दछन् । तनाबपूर्ण घटना हुनुअघि चिन्तित हुने-जस्तो जाँचअघि चिन्तित हुनु स्वाभाविक हो । केही हदसम्मको चिन्ताले कतिपय परिस्थितिमा हामीलाई कार्य सम्पादन गर्न मदत गर्दछ । तनाब हटेपछि चिन्ता पनि हट्छ । तर चिन्ताको रोगीले तीव्र तनाबको महसुस गर्छ जसले गर्दा उसलाई आफ्नो दैनिक जीवनका क्रियाकलाप गर्न समेत मुस्किल पर्न थाल्छ ।

चिन्ताका संकेत र लक्षणहरू (Sign and Symptoms)

शारीरिक (Physical)	मनोवैज्ञानिक (Psychological)	संज्ञानात्मक (Cognitive)
<ul style="list-style-type: none"> ◆ मुटुको गति बढ्ने ◆ सास लिन नसक्ने ◆ रक्तचाप बढ्ने ◆ व्यग्र र बेचैन हुने ◆ निद्रा नलाग्ने ◆ हातखुट्टा चिसो हुने वा हातमा पसिना आउने ◆ टाउको दुख्ने वा रिगटा लाग्ने ◆ घाँटी, अनुहार वा काँधका मांसपेशीहरूमा तनाब ◆ बेहोस होलाजस्तो लाग्ने ◆ सुत्न नसक्ने ◆ धेरै पसिना आउने 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ चिन्तित हुनु ◆ डर त्रास लागिरहनु ◆ रिस उठ्ने ◆ उदासीनता ◆ असजिलो, तनाबको महसुस हुने ◆ एकाग्र हुन नसक्नु ◆ चाहिनेभन्दा बढी होसियार हुने ◆ सजिलैसँग तर्सने ◆ मानसिक व्यग्रता ◆ सब नाश हुने भो जस्तो भावना आउने ◆ एकलो महसुस हुने ◆ नियन्त्रणमा नभएको जस्तो लाग्ने ◆ लाजमर्दो भए जस्तो 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ काम गर्ने सविदन भन्ने विचार आउने ◆ आफू मूर्ख जस्तो साबित भए भन्ने विचार आउने ◆ अरुले आफूलाई हेरिरहेका छन् भन्ने जस्तो लाग्ने ◆ बेहोस हुन्छु होला भन्ने जस्तो लाग्ने ◆ आफूलायई हृदय आघात भए जस्तो छ भन्ने लाग्ने ◆ कसैले आफूलाई यो ठाउँ वा परिस्थितिबाट बाहिर निकाले पनि हुन्थ्यो भन्ने लाग्ने ◆ कसैले आफूलाई मदत गरिरहेको

<ul style="list-style-type: none"> ◆ घाँटी कसिएको जस्तो लाग्ने ◆ पेटको गड्बडी वा अपच ◆ खानै मन नलाग्ने वा भोक लागिरहने ◆ मुखमा समस्या ◆ मुटु बढी ढुकढुक गर्ने ◆ थाक्ने, लखतरान हुने ◆ तौल बढ्ने वा घट्ने । 	<p>भावना आउने</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ अरूले आलोचना गरे जस्तो लाग्ने ◆ अरूले बहिष्कार गरे जस्तो लाग्ने । 	<p>छैन भन्ने लाग्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ आफू एकलै त्यहाँ जान वा बोल्न सकिदैन भन्ने लाग्ने ◆ सास फेर्न गाह्रो भइरहेको छ भन्ने लाग्ने ◆ मर्छु होला जस्तो लाग्ने ◆ फसैं जस्तो लाग्ने ◆ बहुला हुन्छु होला जस्तो लाग्ने ◆ कुरा गर्दा गर्दै आफू अत्तालिन्छु वा बोल्ने सकिदैन होला जस्तो विचार आउने ।
---	--	--

कसरी सामना गर्ने ?

- आफूले सक्ने कुराहरूमा आफैं नियन्त्रण गर्ने । परिवर्तन गर्न सकिने कुराहरूलाई त्यही अनुरूप स्वीकार गर्ने ।
- परिस्थितिलाई कहाँ कसरी नियन्त्रण गर्ने बारे आफैसँग प्रश्न गर्ने । कहाँ कस्तो परिवर्तन गर्नेबारे सोच्ने । त्यसपछि जे गर्नुपर्ने हो सोही गर्ने ।
- साथी र परिवारको मदत लिने । सबै ठाउँमा जाने तर चिन्ता अटुट र तीव्र हुन थाले विशेषज्ञकोमा जानुपर्छ । हुनसक्छ औषधी लिनुपर्ने अवस्था पनि हुनसक्छ ।
- श्वास-प्रश्वासलाई कसरी नियन्त्रण गर्ने र योगा अभ्यास कसरी गर्ने भन्ने जानकारी पाइराख्ने ।
- शारीरिक कसरत चिन्ता भगाउने बढी प्रभावकारी उपाय हो ।

चिन्ताको व्यवस्थापन (Anxiety Management):

शारीरिक पक्षहरूमा:

- ◆ विस्तारै लामो सास लिने
- ◆ न्यानो पानीमा नुहाउने
- ◆ आराम दिने संगीत सुन्ने
- ◆ केही व्यायाम गर्ने वा बिहानै हिँड्ने व्यायाम गर्ने
- ◆ विश्रान्ति गर्ने वा योगा गर्ने
- ◆ जिउ मालिस गर्ने
- ◆ व्यस्त रहने प्रयास गर्ने
- ◆ समय समयमा मनोरञ्जन गर्ने
- ◆ खानपिनमा सन्तुलन राख्ने
- ◆ मादक पदार्थबाट टाढा रहने
- ◆ सामाजिक काइदा विपरीत व्यवहार नहोस् भनी सतर्क रहने

मनोवैज्ञानिक पक्षहरूमा :

- ◆ आत्मविश्वास बढाउने क्रियाकलापमा जोड दिने
- ◆ परिस्थितिलाई कहाँ कसरी नियन्त्रण गर्ने बारे आफैसँग प्रश्न गर्ने
- ◆ हीनता बोध आउन नदिई चुनौतीहरूलाई स्वीकार गर्ने
- ◆ समस्याहरूसँग जुध्ने सीप र क्षमता बढाउने
- ◆ समस्या समाधान गर्न सकिन्छ भनेर आत्मविश्वास बढाउने
- ◆ परिस्थितिलाई नियन्त्रण गर्न अभ्यास गर्ने
- ◆ आफुले गर्न सक्ने काम/कुराहरूमा आफै नियन्त्रणमा राख्ने
- ◆ परिवर्तन गर्न नसकिने कुराहरूलाई त्यही अनुरूप स्वीकार गर्ने
- ◆ समस्या समाधान गर्न प्रयास गर्दा आवश्यक परेमा अरुको सहयोग लिने

- ◆ मिलनसार हुने, अरुसँग सकारात्मक सम्बन्ध र सोच राख्ने
- ◆ साथी र परिवारको मदत लिने
- ◆ अन्य मानिसहरूसँग भेटघाट र सम्बन्धहरू बढाउँदै लैजाने
- ◆ अरुको राम्रो कामको तारिफ गर्ने
- ◆ चिन्ता र तनाब आउने कुराको पहिचान गर्ने र डायरीलेखन विधि अपनाउने
- ◆ आफ्नो काबुभन्दा बाहिरका काम नगर्ने र गर्ने परे अरुको सल्लाह लिने
- ◆ आवश्यकतानुसार विशेषज्ञ सेवा लिने बानी बसाल्ने ।

डायरीलेखन विधि अर्थात आफ्ना विचार अभिलेख गर्ने तरिका:

- १) आफ्नो वरपरको अवस्था वर्णन गर्नुहोस्
- २) वर्णन गरिएको अवस्थामा अनुभव गरिएका, महसुस गरिएका कुराहरूको सूची बनाउनुहोस्
- ३) वर्णन गरिएको अवस्थामा तपाईंको दिमागमा के चलिरहेको थियो त्यसका बारेमा केही लेख्नुहोस्
- ४) उत्तेजक विचारलाई गोलो लगाउनुहोस्
- ५) उत्तेजक विचारहरूलाई बल पुऱ्याउने र नपुऱ्याउने प्रमाण खोज्नुहोस्

तपाईंको उत्तेजक विचार बल नपुऱ्याउने प्रमाण पत्ता लगाउने आफ्नै लागि प्रश्नहरू

- ◆ मैले त्यस्तो कुनै अनुभवहरू हासिल गरेको छु जसले यो विचार पूर्ण रूपमा सबै अवस्थामा सत्य हुँदैन ?
- ◆ यदि मेरो घनिष्ट मित्रलाई यो विचार आएको छ भने मैले उनलाई के भन्ने ?
- ◆ जे कुरामा आफ्नो पूर्ण नियन्त्रण हुँदैन त्यस प्रति म आफैले आफैलाई दोषी त ठानिरहेको छैन ?

- ◆ तिन वर्षदेखि यता मैले आफ्ना अवस्थामा फर्केर हेरिरहेको छु, मैले त्यस अवस्था प्रति कुनै फरक तरिकाले हेर्नु पर्ने हो की ? मैले आफ्नो अनुभवको कुनै फरक अंश माथि ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ की ?

५.४ रूपान्तरित विकार (Conversion Disorder)

यो एक प्रकारको मानसिक विकार हो जसको कारण मनमा दबिएको डर-त्रास वा मानसिक द्वन्द्वको कारण मानिस शारीरिक वा संवेगात्मक क्रियामा नियन्त्रण गुम्न गई एक्कासि कम्पन भई बेहोस हुने गर्दछ । अर्को अर्थमा भन्ने हो भने व्यक्तिको मनका कुराहरू वा आफ्ना समस्याहरू अरुलाई भन्न नसकेर मनमनै दबिएर बसेका हुन्छन् । आफूलाई कुनै कठिनाइ परिआउला भन्ने थाहा हुँदैन अथवा कठिनाइ आउला भन्ने डरले मनमा लागेका कुरा भन्न सक्दैनन् तर आफ्नो पिरमर्का अरुले थाहा पाऊन् र आफूलाई सहानुभूतिपूर्वक सहयोग गरून् भन्ने सोचाइ राख्दछन् । यस्ता व्यक्तिहरूमा अरु बिरामीमा भैं विभिन्न शारीरिक समस्या देखा पर्न सक्छन् । तर यी समस्याहरूको लागि कुनै शारीरिक कारण हुँदैन । जसले गर्दा मानसिक तनाव उत्पन्न हुन्छ । मान्छेको शरीर र मनमा नजानिँदो रूपले असर पर्दछ । यसले गर्दा विभिन्न प्रकारका शारीरिक प्रतिक्रियाजन्य लक्षणहरू देखिन थाल्छन् । यस्तो अवस्था सामान्यतया निम्न परिस्थितिमा देखिने गरेको पाइन्छ :

- ज्यादै कठोर सामाजिक नियमहरू हुने समाजमा यस्तो विकार हुने गरेको ।
- वैयक्तिक समाज भन्दा सामूहिक समाजमा बढी हुने गरेको ।
- वैयक्तिक भावनाहरूलाई स्पष्ट व्यक्त गर्न सकिने सामाजिक चलन नरहेको ।
- संयुक्त परिवार वा समाज अरु सदस्यका लागि भनेर आफ्नो कतिपय कुराहरूलाई दबाउनुपर्ने ।
- व्यक्ति र समाजबिचको दूरी बढी हुने ।
- समाजमा रहेका निमुखा जनता मनोवैज्ञानिक दबाबबाट बढी प्रभावित हुने गरेको ।

समूह रूपान्तरित विकार (Mass Conversion Disorder)

कहिले काही यस्तो समस्या समूहमा पनि देखिने भएकोले समूह हिस्टेरिया वा समूहमा देखिने मानसिक विकार (Mass Conversion) भनिन्छ । यस्तो समस्या सहकार्य गर्ने समूहको एक जनामा देखिएको छ भने त्यस समूहका अरू व्यक्तिहरूमा पनि समान लक्षणहरू देखिने सम्भावना बढी हुन्छ, किन भने उनीहरू भावनात्मक रूपले बढी नजिक हुन्छन् । यदि यो समूहको कुनै सदस्य अर्को समूहको कुनै व्यक्तिसँग घनिष्ट मित्र छ भने अर्को समूहमा पनि यो समस्या देखिने प्रबल सम्भावना हुन्छ । व्यक्तिबाट समूहमा रूपान्तरित विकार एक प्रकारको समूह चिन्तन हो जसमा एकैनासका थुप्रै मानिसहरूले उस्तै तरिकाले सोच्ने गर्दछन् । यसमा समूहका सदस्य सबैमा समान भय आउने र त्रस्त हुने गर्दछन् । एकअर्काको यस्तो भय र त्रास (पेनिक) जस्ता भावनात्मक प्रतिक्रियाले एक अर्कालाई प्रभाव पार्दै उच्चावस्थामा पुऱ्याउँछ ।

यो समस्या सांस्कृतिक वा धार्मिक परम्परागत विश्वाससँग बढी सम्बन्धित भएको पाइएको छ, जस्तै : महिनाबारी भएको अवस्थामा मन्दिर गएको कारण, कुनै खास पर्वमा व्रत लिएको अवस्थामा भुक्किएर अशुद्ध (जस्तै : माछा, मासु) पदार्थ खाइएमा, नजिकको मन्दिर वा कुल देवता रिसाएमा वा बोक्सी लागेमा, नाग देवताको स्वरूप सर्प मारेमा जस्ता अन्धविश्वासका कारण यस्तो समस्या देखिने गरेको पाइन्छ, जुन स्थानीय आस्था र विश्वासमा भर पर्दछ । जसमा वैज्ञानिकता छैन भन्ने चेतनाको अभावले काम गरेको हुन्छ ।

यस्तो समस्या महिला, पुरुष, बालबालिकाको साथ साथै एक जना वा समूहमा पनि देखिन्छ । रूपान्तरित विकारमा बिरामीलाई छोज्नेपर्छ भन्ने जरूरी छैन । कसै कसैलाई काम्ने, देवी देवता वा बोक्सीको रूपमा बक्ने, शरीरको कुनै भाग नचल्ने, बोली बन्द हुने आदि पनि हुन सक्छ । यस्तो बिरामीलाई छुन हुँदैन, छोयो भने सर्छ भन्ने धारणा गलत हो । यसमा सत्यता छैन । यस्तो बिरामीको लागि कुनै डाक्टरी औषधी खुवाउनु पनि पर्दैन । छोपेको अवस्थामा उनलाई एकलै सुरक्षित रूपमा छाडिदिँदा आफै ठिक हुन्छ ।

रूपान्तरित विकार संकेत तथा लक्षणहरू (Sign & Symptoms)

- एउटा हात खुट्टा कमजोर हुनु
- बोल्न नसक्नु वा बर्बराउनु

- देउता चढनु, बोक्सी बक्नु
- आँखा पोल्नु, पेट पोल्नु, छाती पोल्नु
- असामान्य उदासीनता देखिनु
- बिना कारण एक्कासि रूनु
- बिना कारण एक्कासि हाँस्नु
- सास बढनु, हात खुट्टा बाउँडिनु, घाँटीमा कुनै वस्तु अट्किएको जस्तो हुनु
- असामान्य रूपमा पेटको मांसपेशी बाउँडिनु
- अनुहारमा रगत सोरिएको जस्तो अनुभव हुनु
- हातखुट्टा चिसा र कडा हुनु
- एक्कासि चिच्याउनु
- भुइँमा लडीबुडी गर्नु र बेहोस भएर लड्नु तर लड्दा एक्कासि नभएर विस्तारै सुरक्षित साथ लड्नु

यसमा छारेरोगको जस्तो दाहा किट्ने, मुखबाट फिंज आउने, एकलै जहाँ पनि बेहोस भएर लड्ने नभई अरू मानिस भएको ठाउँमा सुरक्षित साथ लड्छ र यो समस्या यदि मानिसको भीड बढ्यो भनें अझ लामो समयसम्म रहिरहन सक्छ । यदि उसलाई एकलै छाड्ने हो भनें केही समयपछि आफै छाड्छ, सन्चो हुन्छ ।

नेपालमा हाल विशेष गरी विभिन्न विद्यालयहरूमा बालबालिकामा यस्तो समस्याहरू देखिन थालेको छ, जसको कारण सञ्चार माध्यमबाट प्रसारित अन्धविश्वासजन्य गलत खबर पनि प्रमुख कारण हो । समान धर्म-संस्कृति र संस्कार मान्ने युवा छात्राहरूमा यस्तो समस्या रहेको कुरा अहिलेसम्मको तथ्याङ्कले देखाउँछ । अहिलेसम्म देखिएका समस्याहरूमा नेपाली संस्कारले विश्वास गरेका धार्मिक-सांस्कृतिक कु-प्रभावको असर देखिन्छ, कुनै ठाउँमा महिनाबारी भएको अवस्थामा मन्दिर गएको कारण, कुनै ठाउँमा बोक्सी लागेको कारण, कुनै ठाउँमा नजिकको देव-देवीलाई अपहेलना गरेको कारण, कुनै ठाउँमा नाग बाबाको प्रतीक सर्प मारेको कारणलाई नै प्रमुख कारण बनाउने गरेको देखिएको छ ।

यसरी बाल्यावस्थादेखि युवावस्थासम्म आइपुग्दा मन मस्तिष्कमा बसेको

गलत अवधारणा नै यो समस्याको मूल जरो हो त्यसैले कुनै पनि अभिभावक, शिक्षक, समाजमूलीले यस्ता गलत अन्धविश्वासी कुरा बालबालिका अगाडि गर्नु हुँदैन । जसले गर्दा बालमस्तिष्कमा नराम्ररी प्रभाव पर्न गई कुनै पनि कठिन परिस्थिति आइनलागोस् ।

व्यवस्थापन:

- ◆ बालबालिकालाई अनुशासनमा राख्ने
- ◆ उनीहरूलाई जथाभावी चलखेल गर्दा पर्ने नराम्रो असरबारे सुसूचित गर्ने
- ◆ उनीहरूलाई बढी स्वतन्त्र नछाडिदिने
- ◆ उनीहरूले गल्ती गरेको अवस्थामा गल्ती महसुस गर्न प्रेरित गर्ने
- ◆ बालबालिकालाई बिरामी हुँदा धेरै कष्ट हुन्छ भन्ने कुरा महसुस गराउने
- ◆ आत्मसम्मान साथ समस्या समाधानका उपाय खोज्ने
- ◆ आपसी छलफल तथा सुभावा आदिबाट रोग निको बनाउन प्रयास गर्ने
- ◆ परिवारकै सदस्यबाट गतिविधिमा सहभागी हुन प्रेरित गराउने
- ◆ बिरामीका वरिपरि भीडभाड नबढाई शान्त वातावरण कायम राख्ने
- ◆ बिरामीलाई खुला तथा हावा खेल्ने ठाउँमा राख्ने
- ◆ यस्तो समस्याको लागि खास औषधी खुवाउनु पर्दैन
- ◆ डाक्टरी जाँच वा परीक्षणबाट कुनै कारण पत्ता लागेन भने पनि नडराउने
- ◆ समस्या ध्यानपूर्वक सुनिदिने
- ◆ बिरामीको भावना बुझेर सहयोग गर्ने
- ◆ आस्था र विश्वास अनुसार धार्मिक कार्य गर्न दिने
- ◆ आवश्यक सर-सफाइ र पौष्टिक खानमा ध्यान दिने
- ◆ शारीरिक र मानसिक रूपमा आराम गराउने

- ◆ दैनिक रूपमा व्यायाम वा योगासन गराउने
- ◆ मानसिक तनाव वा शारीरिक थकावटको अवस्था आउन नदिने
- ◆ खानपान र शयन ठिक समयमा गराउने
- ◆ उनलाई मन नपर्ने कार्य नगर्ने तर पेसागत सन्तुष्टिमा ध्यान दिने
- ◆ साथी-भाइहरूसँग स्वच्छ मनोरञ्जनको वातावरण तयार गर्ने
- ◆ मादक पदार्थ, धुम्रपान, चिया-कफी, चिनी, मैदाका परिकार त्याग्ने
- ◆ समुदायमै यस प्रकारको समस्या छ भने मनमा रहेको अन्धविश्वासी गलत हल्ला साम्य पार्न मनोवैज्ञानिक-शिक्षा कार्यक्रम चलाउने ।

५.५ मानसिक बिरामी सम्बन्धी गलत धारणाहरू (Prejudices about Mental Illness)

- पूर्वजन्मको पापको फल हो, कुकर्मका लागि भगवान्ले दिएको दण्ड हो भन्ने धारणा राख्नु
- मानसिक रोगलाई भूत, प्रेत, पिशाच, डङ्किनी, बोक्सी आदिको कारण ठान्नु
- मानसिक बिरामीहरू सबै पागल या बौलाहा हुन् भन्ने बुझ्नु
- मानसिक रोग एकपटक लागेपछि कहिल्यै पनि निको हुँदैन भनेर प्रचार गर्नु
- मानसिक बिरामीले मान्छे मर्दैन भनेर गलत सन्देश प्रवाह गर्नु
- मानसिक बिरामीहरू डरलाग्दा हुन्छन् भनेर बढी त्रास फैलाउनु
- मानसिक बिमारी विवाह गरेपछि ठीक हुन्छ भन्नु
- बिरामीहरू सबै शारीरिक रोगका कारण अस्पताल जान्छन् भन्ने सत्य बुझ्न नसक्नु
- मानसिक रोग लागेको व्यक्तिलाई शारीरिक रोग हुँदैन भनेर सोच्नु
- मानसिक बिरामीहरूलाई समाजबाट अलग राख्नुपर्छ भन्ने सोच्नु
- मानसिक बिरामीहरूले उत्पादनशील काम गर्न सक्दैनन् भनेर प्रचार हुनु

- कडा प्रकारका मानसिक बिरामीले आफूसँग गरिएको व्यवहार राम्रो नराम्रो छुट्याउँदैनन् भन्ने ठान्नु
- एक पटक मानसिक रोग लागेपछि त्यस व्यक्तिले जिम्मेवारीपूर्ण काम कहिल्यै गर्न सक्दैन भन्ने ठान्नु
- धर्म परिवर्तन गर्दा मानसिक बिरामी निको हुन्छ भन्ने सोच राख्नु
- मानसिक बिरामीहरू सबै एकै थरीका हुन्छन् भन्ने विश्वास राख्नु
- मानसिक बिरामीका लक्षणहरू केवल असन्तुलित प्रकृतिका हुन्छन् भन्ने सोच्नु
- अधिक मादक पदार्थ सेवनलाई मानसिक रोगको लक्षण हो भन्टान्नु आदि ।

५.६ आघात (Trauma)

आघात भन्नाले भावनात्मक गहिरो चोट भन्ने बुझिन्छ । मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक क्षेत्रमा आघात भन्नाले तल दिइएका मध्ये कुनै एकलाई जनाउँछ:-

१. आघातपूर्ण घटना:

कुनै व्यक्तिले देखे/भोगेका एक वा एकभन्दा बढी गम्भीर प्रकृतिका जोखिमपूर्ण घटना जुन घटनाजन्य जोखिम कुनै व्यक्ति वा उसका नजिकका आफन्तसँग जोडिन सक्छ । त्यस्तो जोखिमले व्यक्ति विशेषको शारीरिक, मानसिक, आत्मसम्मान वा सम्पत्तिमा प्रभाव पारेको हुन सक्छ । उदाहरणका लागि साङ्घातिक आक्रमण, बलात्कार, शारीरिक यातना, मानसिक यातना, सवारी दुर्घटना, अभिभावकको वियोग, घरबासको विनाश हुनु आदि ।

२. आघातजन्य घटनाप्रति मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रिया:

जब हामी कुनै आघातमा पर्छौं तब त्यस घटनाप्रति दृढ मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रिया देखाउँछौं । यो परिच्छेदमा आघातमा परेका मानिसहरूबाट घटनाहरूप्रति देखाइने साधारणतया प्रतिक्रियाका बारेमा छलफल गर्छौं । आघातमा परेका मानिसहरूको पीडा कसरी कम हुँदै जान्छ ? त्यस्ता आघात कति समयमा सन्धो हुन्छ र मानिस पूर्वावस्थामा कसरी आइपुग्छ ? भन्ने विषयमा चर्चा गर्छौं । आघातजन्य घटनाको अनुभव के रह्यो ? के कस्ता उपाय खोजियो भने समस्याले निकास पाउँछ जस्ता विषयमा समयमा ध्यान

पुन्याउन सकियोस् । यस सन्दर्भमा आवश्यक गतिविधि सञ्चालन हुनु जरूरी देखिन्छ । अर्कोतिर घटनाको प्रभावलाई समयमै सामान्यीकरण गर्न सके खासै ठूलो मानसिक असर पर्न भ्याउँदैन र मानसिक वा शारीरिक चोटको असरबाट बाहिर निस्कन सहज हुन्छ । कुनै प्राकृतिक प्रकोपले व्यक्ति विशेषलाई जति असर गर्छ समस्त सबैलाई त्यति नै असर गर्दैन भन्ने तथ्यलाई हामी सबैको अनुभूति मान्न सकिन्छ । तर कुनै पनि घटनाले पार्ने प्रभावमा व्यक्तिको उमेर, शारीरिक अवस्था, पारिवारिक भूमिका, सामाजिक स्थिति, चेतनाको स्तर, सांस्कृतिक मान्यता, सम्बन्धित व्यक्तिको विगत जीवनको अनुभवहरूमा आधारित हुने कुरालाई नकार्न सकिँदैन हुन्छ । उदाहरणको लागि कहिल्यै पनि हिसाजन्य दुर्घटना नदेखेको मानिसले सडकबीचमा कोही रगतपिच्छे अवस्थाको घाइते देख्थो भने उसलाई त्यो घटना ज्यादै आघातजन्य लाग्छ तर त्यही घटना युद्ध लडिरहने सिपाहीलाई साधारण लाग्न सक्छ । यहाँ “मनोवैज्ञानिक रेजिलियन्स” (पूर्वावस्था ग्रहण गर्ने क्षमता)ले दीर्घकालीन मानसिक समस्याबाट संरक्षण कसरी गर्छ भन्नेबारे छलफल गर्नु सान्दर्भिक हुन्छ । आघातमा परेका व्यक्तिहरूसँग व्यवहार गर्दा मुख्यतः दुई फरक प्रक्रियाहरू अपनाउनु आवश्यक हुन्छ: एक घटना घटेपश्चात् लगत्तै गरिने प्रक्रिया र दोस्रो (केही दिन वा हप्ता) पछि गरिने । आघातमा परेका व्यक्तिको बितेको जीवनमा पनि कुनै त्यस्तो विपत्ति आइलागेको थियो कि ? थियो भने कति समयअघि ? जानकारी हुनु उचित हुन्छ । आघातमा परेको केही दिनभित्र व्यक्तिले देखाउने असाधारण प्रतिक्रियाहरू निम्नानुसार हुने सम्भावना रहन्छ :

- आघातबारे गहिरो सोचविचारमा हराइरहने
- अति बढी सजगता देखिने
- आत्महत्या गर्न खोज्ने तथा जीवन बाँच्न योग्य नरहेको प्रतिक्रिया जनाउने
- टाउको दुख्नु, पेट दुख्नु तथा अरु दुखाइ हुनु
- घटनाको पुनरावृत्ति गरेर भस्किरहनु
- त्रास बढ्नु
- अति भावुक हुनु
- खाने रूचि बिथोल्नु
- निद्रा बिथोल्नु
- चिन्ता बढेर जानु

- नराम्रो सपना देख्नु
- आघातजन्य घटनासँग सम्बन्धित वस्तु अथवा ठाउँ छल्नु र त्रसित हुनु
- अन्योलमा पर्नु
- आफू केही गर्न नसक्ने भएँ भन्ने सोचाइ आउनु अथवा असह्य हुनु
- आफू वरिपरि भएको वातावरण अथवा अवस्थवाको बेवास्ता गर्नु
- व्यवहारिक गतिविधिदेखि टाढा रहनु

साधारणतया: सबै खाले आघातमा पर्ने व्यक्तिहरूले एक हप्तादेखि एक महिनासम्म उल्लिखित एक वा धेरै लक्षणहरूको अनुभवजन्य प्रतिक्रिया दिन्छन् । धेरै जसो व्यक्तिहरूमा यी लक्षणहरू आफैँ वा परिस्थितिजन्य भएर आउँदै/हराउँदै गर्छन् । "रेजिलियन्स" भन्नाले कुनै नकारात्मक अनुभवहरूलाई थाप्न सक्ने, त्यस्ता अनुभवबाट आफूमा विकास गराउने र अनुभवपूर्वको स्थितिमा फर्किन सक्ने क्षमता भन्ने बुझिन्छ । "रेजिलियन्स" मा विभिन्न तहका प्रक्रियाहरू पर्दछन् जसमा आपत्तिले सिर्जना गरेको तनावयुक्त अनुभव त्यही समय वा तत्पश्चात्का सबै अवस्थाहरू पर्दछन् । (रटर, १९९८)

धेरै तत्त्वहरूले तनाव घटाउन, सामना गर्न र दीर्घकालीन मानसिक समस्या कम गर्नको निमित्त सुरक्षात्मक काम गरिरहेका हुन्छन् । सुरक्षात्मक तत्त्वमा निम्न कुरा पर्दछन् :

- घटनाको प्रकृति, असर वा अर्थ बुझ्न व्यक्ति सक्षम हुनु,
- व्यक्ति सामाजिक तथा पारिवारिक सहयोगमा समर्पित हुनु,
- व्यक्तिको प्रभावशाली व्यक्तित्व तथा समस्या समाधान गर्ने क्षमता हुनु,
- व्यक्तिलाई भौतिक स्रोत तथा सामना गर्ने सहयोगी स्रोतहरू प्राप्त हुनु,

आघातजन्य घटना अनुभव गरेका व्यक्तिहरूमा धेरै मात्रामा "रेजिलियन्स" भए तापनि केही थोरै व्यक्तिहरूले भने आघातजन्य अवस्था पार भइसकेको धेरै समयपछि पनि मानसिक तनावको अनुभव गरिरहन्छन् । केही व्यक्तिहरूको व्यक्तित्वमा र केहीको कार्यको तह तथा अन्तर व्यक्तित्व सम्बन्धमा परिवर्तन आउँछ भने केहीले आफ्नो जीवन पुनः स्थापना तथा पुनः समायोजन गर्न सक्दैनन् ।

बालबालिकामा "रेजिलियन्स" बढाउनका लागि सामान्यतया: बालमैत्रीपूर्ण

वातावरण सृजना गर्ने, मानसिक, सामाजिक र भावनात्मक सहयोग प्रदान गर्ने, कुनै पनि कार्य बलजबरजस्त गर्न नलागाउने, उसको रूची बुझ्ने र सोही अनुसारको गतिविधिमा सम्लग्न हुन सहयोग गर्ने । नहप्काउने, डर नदेखाउने, उनिहरूले बोलेको ध्यानपूर्वक सुन्ने, बोल्न प्रेरणा दिने, उनिहरूसँगै खेल्ने, हाँसो ठट्टा गर्ने जस्ता कार्य सहयोगी हुनसक्दछन् ।

५.७ स्वयंले गर्न सकिने हेरचाहका केही विधिहरू (SelfCare)

जीवनमा आइपर्ने चुनौतीहरूको सामना गरी समस्या समाधान गर्दै कार्य कुशलताका लागि व्यक्ति आफैमा उच्च मनोबल, आत्मविश्वास, आत्मसम्मान, आपसी सम्बन्ध रमाइलो बनाई खुसीपूर्ण जीवन निर्वाह गर्नु जरूरी हुन्छ । विशेष गरी व्यक्तिले प्रमुखरूपले शारीरिक, संवेगात्मक/भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक तथा आध्यात्मिक तबरबाट स्वयंको हेरविचार गर्दछ तर यो प्रक्रिया एवं विधि भने व्यक्तिपिच्छे फरक हुन सक्छन् । जसअनुसार केही स्वयं वा शिक्षकको हेरचाह गर्ने तरिकाहरू निम्न प्रकारका छन्:-

- हिँड्नुले गर्ने तथा प्राकृतिक वातावरणलाई अवलोकन गर्ने
- शान्त तथा मनमोहक दृश्य भएको ठाउँमा आफ्नो फोटो तथा भिडियो खिच्ने
- प्राकृतिक रूपमा चराचुरुङ्गी र जनावरहरूले गरेका क्रियाकलापहरू हेर्ने
- लामो सास लिने र "मेरो मन शान्त छ" भनेर मनमनै सोच्ने
- ध्यानपूर्वक प्रार्थना गर्ने
- खाली कुर्सीमा सिधा हेरी कोही बसिरहेको कल्पना गरेर कुरा गर्ने
- आफूले खाने सन्तुलित आहारमा केही परिवर्तन गर्ने
- नुहाउने वा शरीर भिजाउने
- आफूलाई मनपर्ने गीत/संगीत सुन्ने तथा संगीतको तालमा जिउ तन्काउने/चलाउन
- शारीरिक व्यायाम गर्ने (शारीरिक सुगठन), एरोबिक्स तथा योग अभ्यास गर्ने
- १५ मिनेट जति घाममा बस्ने

- हातगोडा शरीर आदिमा मालिस गर्ने/गराउने
- साथीभाइसित आफ्नो अनुभवर भावनाहरू आदान प्रदान गर्ने
- आफ्नो सोचविचार र भावनाहरू पत्रपत्रिका तथा कथा, कविता मार्फत प्रकट गर्ने
- आफ्नो अभिन्न मित्र वा आफन्तसित अंगालो मार्ने
- टाढा बसेका साथी वा नातेदारसँग फोनमा कुराकानी गर्ने
- बिरालो, कुकुर, सुगा पाल्ने र घरमा पालेका जनावरलाई माया गर्ने
- जसले आफैलाई दुःख/पीडा दिएको छ उसलाई चिठी लेख्ने तर नपठाउने
- आफ्नो जीवनलाई बाँध्ने नकारात्मक अवधारणाहरू के-के छन् भनी याद गर्ने
- एकदिनमा धेरै पटक मनमा आइरहने भावनालाई ध्यान दिने
- जीवनमा सुधार गर्नुपर्ने कुराहरूको सूची तयार पार्ने
- अरु वा आफ्नो समुदायका लागि केही कामहरू गर्ने
- आफूलाई लागेको डरको अनुभूति गर्ने र त्यसलाई परिवर्तन गर्न सकारात्मक रूपले अघि बढ्ने
- नयाँ व्यक्तिहरूसँग परिचय गरी हाँसी/खुसीसँग शान्त भएर आ-आफ्नो अभिव्यक्ति आदान प्रदान गर्ने
- दिनैपिच्छे आफैले मेरो आफ्नो पनि अस्तित्व छ भन्ने कुरा प्रकट गर्ने
- बालबालिका खेलेको हेरेर आफू पनि बालापनको जस्तै कुराहरू गरेर आफैले आफूलाई माया गर्ने र खुसी तथा सुखी राख्ने
- आफूले गरेका क्रियाकलाप तथा कामका लागि आफैलाई धन्यवाद दिई प्रोत्साहन गर्ने

६. विपद्को बेला बालबालिकाको संरक्षणका लागि अभिभावक, बालबालिका तथा सरोकारवालालाई अनुरोध

१) बाबुआमा वा अभिभावकले के के कुरामा ध्यान दिने ?

१.१ आफ्ना बालबालिकासँग सँगै बस्ने र राम्ररी कुराकानी गर्ने

- ◆ विपद्का बेलामा आफ्ना बालबालिका आत्तिएका, तर्सिएका हुन्छन् । उनीहरूसँगै बस्नाले उनीहरू आफूलाई सुरक्षित महसुस गर्दछन् । राती बालबालिकालाई आफूसँगै राख्नु होस् ।
- ◆ बालबालिकासँग राम्ररी कुराकानी गर्नुहोस् । उनीहरू निराश, रुन्चे हुन सक्दछन्, नभर्किनुहोस् ।
- ◆ सकेसम्म बालबालिकालाई एकलै नछाड्नुहोस् । छाड्ने परेमा बिश्वासिलो बयस्कको जिम्मामा मात्र बालबालिकालाई छाड्नु होस् । बालबालिकालाई आफू फर्की आउने समय, स्थानका बारेमा नढाँटिकन बताउनुहोस् । कुनै कारणवश आफू ढिला भएमा नआतिन भन्नुहोस् । फोन छ भने फोन नं. दिनुहोस् ।
- ◆ छोटो समयका लागि बालबालिकालाई परिवारसँग छुट्टिनु परेमा एउटा भेट्ने ठाउँबारे बालबालिकालाई स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- ◆ बस्ने, खाने, औषधिउपचार, पैसा वा जागीर जस्ता कुनै पनि सेवासुविधाको लोभ देखाइ तपाईंको बालबालिकाको हेरबिचार गर्छु भनी कसैले भनेमा तुरुन्त विश्वास नगर्नुहोस् । तिनीहरूले तपाईंको बालबालिकालाई नोक्सान पुऱ्याउन पनि सक्छन् । यस्तो अवस्था आएमा नजिकको कुनै संस्था, टोलछिमेकका भरपर्दा एकभन्दा बढी व्यक्तिलाई जानकारी दिनुहोस् । थप सहयोगका लागि बालबालिका सम्बन्धी कामगर्ने निकाय, संघसंस्थाहरूमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

- ◆ राहत पाउने लोभमा वा अन्य बहानामा अपरिचित व्यक्तिसंग बालबालिकालाई एकलै कतै नपठाउनुहोस्, छोटोसमयको चिनजानका मान्छेलाई अधिक विश्वास गरी बालबालिकाको जिम्मा नदिनुहोस् ।

१.२ आफ्नो बालबालिका हराएमा के गर्ने?

- ◆ बालबालिका हराएमा आफु बसेको समूह, टोलका सामाजिक कार्यकर्ता/अगुवालाई तुरुन्तै जानकारी दिनुहोस् ।
- ◆ तपाईंको बालबालिका फर्केर आउन सक्ने स्थानमा बस्नुहोस् । यदि तपाईंलाई आफ्नो बालबालिकामाथि कुनै जोखिम छ भन्ने लागेमा तुरन्त प्रहरीमा उजुरी दिनुहोस् ।
- ◆ बालबालिकाको खोजतलासका लागि नेपाल प्रहरीको निःशुल्क टेलिफोन नं. १००मा वा बालबालिका खोजतलास समन्वय केन्द्रको निःशुल्क टेलिफोन नं. १०४ वा बाल हेल्पलाइनको निःशुल्क टेलिफोन नं.१०९८ (दश नौ आठमा खबर गर्नुहोस् ।

२) हराएका वा अलपत्र परेका, अभिभावक विहिन बालबालिका फेला परेमा के गर्ने ?

के गर्ने	के नगर्ने
<p>क) बालबालिकाको अवस्था सामान्य भएमा :</p> <p>१. बेवारिसे, अलपत्र, अभिभावक विहिन बालबालिका फेला परेमा उसलाई नआत्ति भन्नुहोस्, आरामसंग बसाउनुहोस् । उसको नाम, ठेगाना, बाबुआमा आदिबारे विस्तारै सोधपुछ गर्नुहोस् ।</p> <p>२. हराएका वा अलपत्र परेका बालबालिकाको परिवार नजिकै हुन पनि सक्दछन् । उनीहरूको खोजी गर्नुहोस् ।</p>	<p>१. घाइते, बिरामी वा जोखिममा भएको अवस्थामा बाहेक बालबालिकालाई उनीहरू भेटिएको स्थानबाट अन्यत्र नलैजाने ।</p> <p>२. अभिभावक/संरक्षक फेला पारिदिनेछु भनि बालबालिकासँग वाचा नगर्ने ।</p>

<p>३. बालबालिकालाई नजिकका मानिसहरूको समूहमा लैजानुहोस् र त्यहाँ आफ्ना अभिभावक वा चिनेका कोही छन् की भनेर खोज्न सहयोग गर्नुहोस् । कसैले बालबालिकालाई चिनेका छन् की सोध्नुहोस ।</p> <p>४. नजिकको प्रहरी कार्यालय, फोन नं १०० तथा निशुल्क फोन नं. १०४ वा बालहेल्पलाइन १०९८ र जिल्लाका बालबालिका सम्बन्धी निकाय, संघसंस्था, गाउँ बालसंरक्षण समितिलाई खबर गर्नुहोस् ।</p> <p>५. बालबालिकाको परिवार नभेटिएसम्म वा उद्धार गर्ने संघसंस्था नआएसम्म बालबालिकालाई राम्ररी हेरविचार गर्नुहोस् ।</p> <p><u>ख) बालबालिका जोखिममा, बिरामी वा घाइते भएमा :</u></p> <p>१. बालबालिकालाई अस्पताल, शिविर व्यवस्थापन, सामुदायिक नेतृत्वकर्ता, गाउँ बालसंरक्षण समिति, निगरानी समुह, प्रहरी कार्यालय वा संघसंस्थामा लैजानुहोस् ।</p> <p>२. सेवाप्रदायक संस्थाले बालबालिकालाई तत्काल संरक्षणमा लिई घाइते वा बिरामी भएमा चिकित्सकीय तथा मनोसामाजिक उपचारको व्यवस्था मिलाउन सहयोग गर्नुहोस् ।</p>	<p>३. बालबालिकालाई गाली गलौज, धम्की नदिने, यो अवस्था आइ- पर्नमा उसैलाई दोषी नमान्ने ।</p> <p>४. बालबालिकालाई उसको अभिभावक वा उद्धार गर्ने अन्य संस्था नभेटेसम्म एकलै नछोड्ने ।</p> <p>५. शंकास्पद वा अविश्वासिलो व्यक्ति वा संस्थाको जिम्मा नलगाउने ।</p> <p>६. बालबालिकालाई उपयुक्त लेखाजोखा र आधिकारीक निर्णय विना तुरुन्तै संस्थागत स्याहारको निम्ति भनी कसैलाई जिम्मा नदिने ।</p>
--	---

३) बालबालिका तथा किशोर किशोरीहरूले के के कुरामा ध्यान दिने ?

- विपद्का बेला आफ्नो परिवार वा बिश्वासिलो व्यक्तिहरूसँग नै बस्नुहोस् । उनीहरूको साथ नछाड्नुहोस् । उनीहरूसँगै हिँडडुल गर्नुहोस् ।
- आफू बसेको घर वा स्थानबाट कहींकतै जानु परेमा आफ्नो परिवारलाई वा बिश्वासिलो व्यक्तिलाई सूचना दिनुहोस् । चाँडै फर्कनुहोस् ।
- तपाईंलाई कुनै सरसामान, विशेष सुविधा वा जागिर दिन्छु भन्ने व्यक्तिहरूसँग सावधान रहनुहोस् ।
- सरसामान वा राहत पाउने लोभमा अपरिचित व्यक्तिसँग एकलै कतै नजानुहोस् । छोटोसमयको चिनजानका मान्छेलाई अधिक बिश्वास गरी उनीहरूको पछि नलाग्नुहोस् ।

बिपद्को बेलामा बालबालिकाको बेचबिखन तथा शोषण, दुर्व्यवहार हुनसक्ने सम्भावना रहने हुँदा सबैलाई सतर्क रहन अनुरोध छ । बालबालिकाका लागि सेवाप्रदान गर्ने निकाय, संस्थाले बालबालिकाको उचित अभिलेख राख्न र जिल्ला बालकल्याण समिति तथा महिला बालबालिका कार्यालयसँग समन्वय गर्न अनुरोध छ ।

(भुकम्प पश्चात तत्कालै केन्द्रीय बालकल्याण समितिले जिल्ला जिल्लाका सम्पर्क नं सहित जारी गरेको जानकारी पत्रको मुख्य अंश)

सन्दर्भ सामग्री सूची :

- प्रेमचन्द्रको बाल कहानीहरू
- सञ्जीवनी सहजकर्ताको लागि निर्देशिका, सेभ द चिल्ड्रेन, यु एस.
- तारक धिताल, दुर्व्यवहारबाट बचौ र बचाऔं, केन्द्रीय बालकल्याण समिति
- Kuriansky Dr. Judy, Polizer Yotem and Milissen Lieve et al, *Facilitation Manual: Resilience and Empowerment Training and Workshop (RETAW) – Child Version for Ebola Response 5-day facilitation*

