

भयमुक्त सिकाइ शिक्षण विधि



भयमुक्त सिकाइ शिक्षण विधि

(Learn Without Fear Teaching/Learning Process)

प्रकाशक



Plan
Be a part of it.

प्लान नेपाल

पुल्चोक, ललितपुर



केन्द्रीय बालकल्याण समिति

हरिहरभवन, ललितपुर

तालिम सामग्रीको नाम	:	भयमुक्त सिकाइ शिक्षण विधि (Learn Without Fear Teaching/Learning Process)
प्रकाशन	:	केन्द्रीय बालकल्याण समिति र प्लान नेपाल
सर्वाधिकार	:	केन्द्रीय बालकल्याण समिति र प्लान नेपाल
सङ्कलन तथा लेखन	:	देवेन्द्र आले
विषयबस्तु सम्पादन	:	खुशिराम अधिकारी, रोम थापा, रघुनाथ अधिकारी र शारदा तिमल्सेना
भाषिक सम्पादन	:	कैलासकुमार सिवाकोटी
समीक्षा	:	प्रेम कृष्ण अर्याल, मधुवन्ती तुलाधार, श्रीराम केसी
चित्राङ्कन	:	शुशिल थापा
आवरण कला	:	उमेशचन्द्र अधिकारी
कम्प्युटर सेटिङ्	:	भूषण कपाली
आर्थिक सहयोग	:	प्लान नेपाल
प्रथम संस्करण	:	पौष, २०६७
प्रकाशित प्रति	:	१,०००
मुद्रक	:	सेतीदेवी प्रिण्टिङ प्रेस, फोन:



नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
सानेपिडो, भक्तपुर, नेपाल
(.....शाखा)

पत्र संख्या :-
प्राप्त पत्र संख्या र मिति :-
च.नं. :-

फोन नं. { ६६३१२७६
६६३०१८०
६६३४३९९

फ्याक्स नं. { ६६३०१९३ भवन नं. १
६६३१४८६ " २
६६३०४५७ " ३

मिति :- २०६७/०८/१२

विषय :- शुभकामना ।

प्राथमिक तहका बालबालिकाको शिक्षण सिकाइलाई बालमैत्री बनाइ पहुँच तथा गुणात्मक सुधारका लागि केन्द्रीय बाल कल्याण समितिले सम्मानका साथ शिक्षण र सिकाई तालिमको निर्देशिका विकास गरेको छ । प्राथमिक तहको विद्यमान कक्षा कोठालाई बालबालिका अनुकूल सुधार, बालमैत्री सिकाई वातावरणको सिर्जना र बाल केन्द्रित शिक्षण सिकाई प्रकृया अपनाई बालबालिकाको कक्षाकोठामा पहुँच तथा गुणस्तरमा सुधार गर्न आज पनि चुनौतीको रुपमा रहेका छन् । न्युनस्तरको सिकाई उपलब्धि र विद्यालय छोड्ने तथा कक्षा दोहो-याउने दर उच्च भएका अधिकांश बालबालिकाले अपेक्षित रुपमा आफ्नो अन्तर्निहित क्षमताको विकास गर्न सकिरहेका छैनन् । यसकालागि कक्षा कोठाको व्यवस्थापनमा सुधार गरी बालमैत्री बनाउने, शिक्षण सिकाई प्रकृया बालकेन्द्रित र सिकाई उपलब्धिमूलक क्रियाकलापमा आधारित बनाउने, बालकेन्द्रित शिक्षण सिकाइका लागि शिक्षकको मनोवृत्ति र व्यवहार सुधार गरी सिकाई प्रकृत्यामा सुधार ल्याउन प्रोत्साहन गर्नु यस निर्देशिकाले सहयोग पु-याउने छ । प्रस्तुत सामग्री विद्यालय शिक्षामा गुणात्मक सुधारका लागि संलग्न व्यक्ति संस्था तथा निकायहरुका लागि पनि अति नै उपयोगी हुने देखिन्छ ।

अन्त्यमा समग्र विद्यालय शिक्षाको विकास गरी सन् २०१५ सम्ममा सबैका लागि शिक्षा (Education for all) को लक्ष्यलाई साकार पार्न आधारभूत शिक्षाको जगलाई सुदृढ पारी बालबालिकाको चौतर्फी विकास गर्न यस "सम्मानका साथ शिक्षण र सिकाई तालिमनिर्देशिका" विकास गर्न गरेको प्रयासलाई सराहनीय कार्यका रुपमा लिएको छु । सफलताको कामना गर्दछु ।

(विष्णुप्रसाद थापा) ।
कार्यकारी निर्देशक



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

प.सं.:
च.नं.:

मिति: २०६७/८/९

भूमिका

हिंसा र दण्डको न्यूनताका साथै मानवता माथिको आगाध प्रेम भएको समाज सभ्य समाज हो। विश्व समाज बर्बरताबाट सभ्यता तर्फ संक्रमित छ। मानिसले आफ्ना पाशविक प्रवृत्तिमाथि आत्मसमीक्षा गरी आफ्नो व्यवहारलाई कसरी बढी सहिष्णु र प्रेमवत् बनाउने भन्ने बारेमा घोलिन थालेका छन्। बालअधिकार सम्बन्धि संयुक्त राष्ट्र संघीय महासन्धीले बालबालिकामाथि हुने हिंसाहरु अन्त्य गर्ने प्रतिबद्धता जाहेर गरेको छ भने संयुक्त राष्ट्र संघीय विशेष साधारण सभाद्वारा बालबालिकाका लागि सुहाउँदो विश्व निर्माण गर्ने घोषणा गरीएको छ। यि प्रतिबद्धता र घोषणाहरु बालबालिकालाई हिंसाको क्रुरताबाट जोगाई मायालु वातावरणमा हुर्काउने विश्वव्यापी मार्गदर्शन हुन्।

केन्द्रीय बाल कल्याण समितिद्वारा विकासको साभेदार संस्था प्लान नेपाल सँगको सहकार्यमा मुलुकका १५ गाविस र १ नगरपालिकामा बालमैत्री गाविस कार्यक्रम कार्यन्वयन गर्ने क्रममा शिक्षकहरुलाई “भय रहित शिक्षा शिक्षण विधि” सम्बन्धी दिईएको तालिम प्रभावकारी भएको प्रतिक्रिया पाउनुका साथै थप व्यवस्थित तालिम सामग्रीको माग भए बमोजिम यो “**भयमुक्त सिकाइ शिक्षण विधि**” म्यानुअल तयार पारिएको हो। यसरी बालबालिकाले बालमैत्री वातावरणमा पढ्नपाउने अधिकारको प्रभावकारी कार्यन्वयनका लागि यो निर्देशिका शिक्षक र अभिभावकहरु समेतका लागि पथ प्रदर्शक दस्तावेज बनोस भन्ने अपेक्षा गरेको छ। यस निर्देशिकामा समावेश गरिएका विषयवस्तुहरुको ध्यानपूर्वक अध्ययन र विस्लेषण गरी शिक्षकहरुले विद्यार्थीहरुलाई शारीरिक वा मानसिकरूपमा आघात पुग्नेखालका सजायहरु दिन छाड्नुहुने अपेक्षा यस निर्देशिकाले गरेको छ, र यसको लक्ष्य पनि यही हो। यो तालिम सामग्री विद्यालयलाई बालमैत्री बनाउने अभियानमा जुटेका जोसुकै व्यक्ति र निकायका लागि पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण हुनेछ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ।

अन्त्यमा, यस निर्देशिकामा समावेश विषयवस्तुहरु संकलन तथा लेखन कार्य गर्नुहुने श्री देवेन्द्र आलेको अथक प्रयासको परिणामस्वरूप यस निर्देशिकाले यो रूप पाउन सकेकोमा उहाँलाई हामी हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौं। संकलित सामग्रीको अनुवाद गरी सहयोग गर्नुहुने श्री कमल लम्साल, रेखा-चित्र बनाउने श्री सुशिल थापा, विषयवस्तु सम्पादन गर्ने श्री खुबिराम अधिकारी, भाषिक सम्पादन गर्ने श्री कैलाश शिवाकोटी, विषयवस्तु निर्माणमा सहयोग गर्नुहुने श्री राजेश गहतराज, आवरण सज्जाको कार्य गर्नुहुने श्री उमेश चन्द्र अधिकारी र कम्प्युटर सेटिङ्ग लगायतका प्राविधिक कार्यमा सहयोग गर्ने मित्र श्री भुषण कपाली धन्यवादका पात्र हुनुहुन्छ। विषयवस्तुको तयारीमा विशेष परामर्श र सुझाव दिनुहुने प्लान नेपालका श्री मधुवन्ती तुलाधर र श्री प्रेम अर्याल प्रति म विशेष रूपमा आभार छु। यो निर्देशिका प्रकाशन कार्यमा क्रियाशिल केन्द्रीय बाल कल्याण समितिका कर्मचारीहरु श्री रोम थापा, श्री रघुनाथ अधिकारी, श्री शारदा तिमल्सेना लगायतका साथीहरुप्रति मेरो विशेष स्नेह छ। आर्थिक सहयोग उपलब्ध गराई सहयोग गर्नुहुने प्लान नेपालप्रति म आभार व्यक्त गर्दछु।

धर्म राज श्रेष्ठ

कार्यकारी निर्देशक

केन्द्रीय बालकल्याण समिति



भूमिका

प्लान नेपालले एउटा यस्तो संसारको परिकल्पना गरेको छ जहाँ सबै बालबालिकाले सुरक्षित वातावरणमा विद्यालय गई भयमुक्त वातावरणमा सिक्न पाउनेछन् । यस्तो वातावरणमा भएको सिकाई दिगो एवं प्रभावकारी र गुणात्मक हुने गर्दछ । यद्यपि संसारभर नै विद्यालयमा शारीरिक सजाय दिन प्रचलनले सिकाईको प्रक्रियामा व्यवधान सृजना गरेको पाइन्छ ।

बालअधिकार महासन्धीअनुसार प्रत्येक बालबालिकासँग शिक्षाको अधिकार छ । यो अधिकार उनीहरूले निर्धक्क प्राप्त गर्न पाउनु पर्दछ । बालबालिकालाई दिइने सबै प्रकारको शारीरिक सजाय अन्त्य गर्न विश्वव्यापी एक अभियानद्वारा सन् २००८ मा गरिएको अध्ययनअनुसार विश्वमा विद्यालय जाने बालबालिकामध्ये ५७ दशमलव ७ प्रतिशतले कुटाइ, पिटाइ, कोराजस्ता विभिन्न प्रकारका शारीरिक सजायहरू पाउने गर्दछन् । यसप्रकारको सजायले बालबालिकाको सिकाई गुणात्मक हुन नसक्ने भएको हुँदा संसारभर भयरहित वातावरण सृजनाका लागि विभिन्न पहलहरू हुँदै आएका छन् । फलस्वरूप विद्यालयहरूमा शारीरिक सजायको अभ्यास गर्ने प्रवृत्ति घट्दो छ । एक सय छ राष्ट्रहरूले विद्यालयमा र २४ राष्ट्रले घरमा समेत यसको अभ्यासमा कानूनीरूपमा प्रतिबन्ध लगाइसकेका छन् । अझै, केही राष्ट्रले विद्यालयमा शारीरिक सजायको अभ्यासलाई निरन्तरता दिइएका पाइन्छन् । नेपालमा बारम्बार शारीरिक सजायको गम्भीर घटनाहरू भएका देखिन्छन् ।

यसै सवालको सम्बोधन गर्दै शिक्षण सिकाईलाई भयमुक्त गर्न भयमुक्त सिकाई अभियानको नेपालमा वि स २०६५ मंसिर ६ गते प्लान नेपाल, शिक्षा मन्त्रालय, युनिसेफ र सेभ द चिल्ड्रेनले संयुक्तरूपमा एक औपचारिक कार्यक्रममार्फत भयमुक्त सिकाई अभियानको आरम्भ भएको छ । यस अभियानको मुख्य सन्देश भयमुक्त सिकाई : हाम्रा सबै विद्यालयहरूमा शारीरिक सजायको अन्त्य र मर्यादापूर्वक सिकाईको प्रवर्द्धन गर्नु रहेको छ । सन् २०११ को अन्त्यसम्म नेपालका सबै विद्यालयहरू: बालविकास केन्द्रहरू, प्राथमिक, माध्यमिक तथा उच्च तहका शैक्षिक संस्थाहरूलाई हिंसामुक्त क्षेत्र बनाउने यस अभियानको उद्देश्य छ । यस अभियानको प्रवर्द्धन गर्ने प्रमुख सरोकारवालाहरू शिक्षा मन्त्रालय, सेभ द चिल्ड्रेन नेपाल, युनिसेफ नेपाल, नेपाल अभिभावक संघ र प्लान नेपाल यस अभियानमा सक्रियरूपमा क्रियाशील छन् । यस अभियानको अन्तिम उद्देश्य शिक्षकहरूको गैर-हिंसामुखी शिक्षण पद्धति र सीपहरू अभिवृद्धि गरी र घर तथा विद्यालयमा शारीरिक सजायको नकारात्मक असरहरूको बारेमा जनचेतना अभिवृद्धि गरी विद्यालयमा शारीरिक सजायको अन्त्य हो ।

भयमुक्त अभियानका मुख्य सन्देशहरू यस प्रकार रहेका छन्:

१. विद्यार्थी वा शिक्षक जोकोहीद्वारा दिइएपनि, विद्यालयहरूमा हिंसा हुनु गलत हो ।
२. विद्यालयमा हुने हिंसाबाट कुनै राष्ट्र उन्मुक्त छैन, यो विद्यालयहरूमा प्रत्येक दिन हुने गर्दछ ।
३. विद्यालयमा हुने सबै हिंसाहरू रोक्न सकिन्छ, यो कहिल्यै न्यायोचित हुँदैन ।
४. विद्यालयहरूमा हुने हिंसाको पीडित बालबालिकाहरूमा भयानक दीर्घकालीन असर रहन्छ ।
५. विद्यालयमा हुने हिंसा कम हुनुबाट सबैलाई फाइदा पुग्दछ ।
६. मर्यादापूर्वक सिक्न पाउनु र विद्यालयमा सुरक्षित हुनु बालबालिकाको अधिकार हो ।

यसै सन्दर्भमा केन्द्रिय बाल कल्याण समितिले भयमुक्त सिकाई पद्धतिबारे प्रकाशन गरेको यस निर्देशिका बालबालिकाको सिकाई प्रक्रियालाई सहज, सरल, बालमैत्री बनाउन ठोस योगदान पुऱ्याउँदछ भन्ने आशा लिएका छौं । भयमुक्त सिकाई अभियानको उद्देश्य प्राप्त गर्न तथा विद्यालयहरूलाई सुरक्षित र भयरहित बनाउन यस सामग्रीले विशेष सहयोग पुऱ्याउनेमा हामी विश्वस्त छौं । साथै यो सामग्री शिक्षण कार्यमा संलग्न सबैलाई उपयोगी सिद्ध हुनेछ । यस निर्देशिकाले विद्यालय जाने बालबालिकाहरूमा देखा पर्ने समस्याहरू र तीनको समाधानका उपायहरू समेत निकाल्न योगदान गर्नेछ । साथै कक्षा कोठाको सिकाईलाई भयरहित वातावरण सृजना गर्नमा अभिभावक तथा सामाजिक अगुवाहरूको भूमिका तथा उहाँहरूले पुऱ्याउन सक्ने भूमिकाबारे आवश्यक सीप तथा दक्षता प्रदान गर्नेछ ।

यस निर्देशिका तयार गर्न अगुवाई गर्नु भएको केन्द्रिय बाल कल्याण समिति तथा यस कार्य संलग्न सबैप्रति प्लान नेपाल हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ ।

धन्यवाद,

डोनाल किन
राष्ट्रिय निर्देशक
प्लान नेपाल

विषय-तालिका

क्र.सं.	विषय (पाठ वा सत्र)	पृष्ठ संख्या
१.	भय मुक्त सिकाइ: एक परिचय	१
२.	सहभागी तथा सहजकर्ताको परिचय तथा घटना प्रस्तुति	५
३.	सहभागीका अपेक्षाहरू, तालिमको उद्देश्य र नियमहरू	८
४.	शिक्षण सिकाइमा सकारात्मक परिवर्तनका लागि रणनीति	११
५.	प्रौढ र बालबालिकामा हुने तनावको पहिचान र व्यवस्थापन	१६
६.	चिन्ता-रोग: बालबालिकामा पर्ने प्रभाव र न्यूनीकरणका उपायहरू	२७
७.	उदासीनताको लक्षण, बालबालिकामा पर्ने असर र न्यूनीकरणका उपायहरू	४३
८.	विद्यार्थीहरूको न्यून शैक्षिक कार्यसम्पादन र कठोर दण्डसजाय	५५
९.	शिक्षण सिकाइमा पर्ने रिसको असर र यसको व्यवस्थापन	६४
१०.	विद्यालयमा हुने दादागिरी	७७
११.	यौनजन्य दुर्व्यहार: यौनजन्य दुर्व्यहारको विद्यार्थीमा पर्ने असर	८२
१२.	विद्यालयमा कठोर दण्डसजाय दिइने कारण र तरिका	८६
१३.	विद्यालयमा दिइने कठोर सजायका शारीरिक र मानसिक असर	९४
१४.	अनुशासन र बालबालिकाको अनअपेक्षित बानीव्यवहार	१०५
१५.	सजाय दिनै नपर्ने अवस्था सिर्जना गर्नका लागि उपायहरू र कठोर सजायका केही विकल्पहरू	१२२
१६.	विद्यार्थी, अभिभावक र शिक्षकको अधिकार एवम् उत्तरदायित्व	१३३
१७.	बालअधिकार: बालअधिकारको सामान्य परिचय	१४०
अनुसूची-१	भयमुक्त सिकाइ वातावरणका निमित्त नीतिगत व्यवस्था (२०६७)	१४७
अनुसूची-२	सर्वोच्च अदालत, विशेष इजलास	१५३
अनुसूची-३	सहभागी पूर्व-परीक्षण प्रश्नावली	१५५
अनुसूची-४	शिक्षक तालिम भयमुक्त सिकाइ शिक्षण विधि	१५७
अनुसूची-५	आत्म-सम्मानका साथ सिकाउने र सिक्ने	१५८
अनुसूची-६	सम्मानका साथ शिक्षण र सिकाइ दैनिक मूल्याङ्कन	१६०
अनुसूची-७	नेपाल समाचारपत्र	१६२
सन्दर्भ-सामग्री		१६३

भयमुक्त सिकाइ: एक परिचय

पढ्न पाउने सबै बालबालिकाको नैसर्गिक अधिकार हो। यस कुरालाई संयुक्त राष्ट्रसंघीय महासभाद्वारा सन् १९८९मा परित 'बाल अधिकारसम्बन्धी महासन्धिको अनुच्छेद २८ मा स्पष्टरूपमा उल्लेख गरिएको छ। नेपाललगायत विश्वका १९३ राष्ट्रले अनुमोदन गरिसकेको यस महासन्धिको दफामा यस सम्झौताका पक्ष राष्ट्रहरूले बालबालिकाको शैक्षिक अधिकारलाई स्वीकार गर्दै समान अवसरका आधारमा शिक्षा प्राप्तिको अधिकारको उपयोग गर्ने वातावरण तयार पार्न निरन्तररूपमा प्रयासरत रहने प्रतिबद्धता जाहेर गरेका छन्। बालबालिकाको पढ्न पाउने अधिकार उपयोगमा विद्यालय र घरायसी वातावरणले निकै महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ। यस वास्तविकतालाई नबुझे वा बुझ्न नसकेर शिक्षक र अभिभावकहरूले बालबालिकाले सिक्न नसक्नुको वा कम सिक्नुको सम्पूर्ण दोष बालबालिकामै थोपरिरहेका हुन्छन्। बालबालिकाले सिक्न नसक्नु वा सिक्न नचाहनुको कारण पत्ता लगाउनुको साटो हामीले उनीहरूलाई सजाय मात्र दिनथाल्यौं भने उनीहरूमाथि त्यसको असर नकारात्मकरूपमा पर्दछ।

बालबालिकाले पढेन वा काम गरेन भनेर उनीहरूलाई सजाय र गाली मात्र गर्नुको साटो सोको कारण पत्ता लगाउन तर्फ केन्द्रीत भयौं भने बालबालिकाको जीवन सार्थक हुनसक्छ। यस प्रयोजनका लागि शिक्षकले कम्जोर वा नपढ्ने विद्यार्थीहरूलाई पिट्ने, हकाने, होच्याउने वा तर्साउने काम नगरेर, बरू उनीहरूसँग मित्रवत वातावरणमा कुरा गर्नुपर्छ, उनीहरूले भेल्लुपरिरहेका समस्या पत्ता लगाउने प्रयास गर्नुपर्छ र समस्या समाधानतिर लाग्ने कोशिस गर्नुपर्छ ताकि बालबालिकाको पढ्न पाउने अधिकारले सार्थक रूप पाउनसकोस।

विद्यालय तथा घरको वातावरणमा अनुशासन लागू गर्ने नाउँमा बालबालिका विरुद्ध हुने शारीरिक तथा मानसिक यातनाको सन् २०१५सम्ममा अन्त्य गर्ने लक्ष्यसहित पारित राष्ट्र संघीय महासन्धिको मर्मअनुरूप नेपालको सर्वोच्च अदालतले २०६१ साल पौष २२ गते सरकारका नाममा जारी गरेको 'बालबालिका विरुद्ध भैरहेका र हुनसक्ने शारीरिक घात एवम् अन्य क्रुर, अमानवीय वा अपमानजनक व्यवहार वा सजाय वा दुर्व्यवहारलाई रोक्न उपयुक्त र प्रभावकारी उपाय अवलम्बन गर्नु' भन्ने निर्देशनात्मक आदेश जारी गरेको छ। यही फैसलाका आधारमा शिक्षा मन्त्रालयले अधिराज्यका पचहतरै जिल्लामा विद्यालयको अध्ययन अध्यापनका क्रममा बालबालिकालाई कुनै पनि प्रकारले कुटपिट नगर्न निर्देशन दिइसकेको अवस्थामा नेपालमा अझै पनि विद्यालय वा परिवारमा शारीरिक वा मानसिक यातना निरन्तर रहेका कारण कतिपय विद्यार्थीहरूले आत्म-हत्याको प्रयास गर्नु वा आत्महत्या गर्नु वा शारीरिक रूपमा अपाङ्ग हुनु र मानसिक रूपमा विचलित हुनु परिरहेको छ। यस अवस्थाको अन्त्यका लागि शिक्षक, बाबु-आमा, अभिभावक, सरकारी पक्ष र सम्बन्धित सबैले आ-आफ्नो स्थानबाट सक्दो प्रयत्न गर्नु पर्दछ। यसो नगरिएमा विद्यालयको शैक्षिक वातावरणलाई बालमैत्री बनाउने राष्ट्रसंघ मात्र नभई हामीले समेत प्रतिबद्धता जाहेर गरिसकेको यस सहश्राब्दी लक्ष्य हासिल गर्न सम्भव हुनेछैन जसको जिम्मेवारी नेपाल सरकारले मात्र नभई बालबालिकालाई पढाउने शिक्षक र अभिभावकहरूले पनि वहन गर्नुपर्ने छ।

हामीले हुर्काउनचाहेको, देख्नचाहेको सुसंस्कृत र आदर्श बालबालिकाको विकासका लागि उसलाई परिवारमा खुशी, प्रेम तथा आपसी सुभ्रुभ्रको वातावरणको आवश्यकता पर्दछ भने विद्यालयमा शिक्षक र विद्यार्थी सबैका तर्फबाट मित्रवत वातावरणको। विद्यार्थीलाई तल र आफूलाई निकै माथि राख्ने शिक्षकको मनोबृत्ति र अन्य कतिपय सामाजिक कारणले सिक्न नसक्ने वा पछि पर्ने बालबालिकाहरूमा निराशाभाव जागृत हुने, पढाइमा ध्यान दिन नसक्ने, आफू एक्लो भएको ठान्ने, हीनताबोध हुने, शिक्षा ग्रहण गर्न निकै कठीन हुँदोरहेछ भन्नेजस्तो हीन भावनाको विकास भै विद्यार्थीले विद्यालय नै छोड्ने समस्याहरू देखापरेका छन्। विद्यार्थीलाई सिक्न लगाउने नाउँमा उसलाई दिइने सजायका कारण कतिपय विद्यार्थीहरूले अपाङ्ग समेत हुनुपरेको छ जुन शिक्षकका तर्फबाट हेर्दा ठूलो अपराध हो। विद्यार्थीले विद्यालय छोड्नुको कारण उसको आर्थिक अवस्थाले नभ्याउनु वा उसले पढ्न नचाहनु हो भन्नेजस्तो एकलकाँटे सोचाइबाट अलिकति माथि उठेर हामीले त्यसो हुनुको वास्तविक कारण पत्ता लगाउने प्रयास गरिदियौं भने बालबालिकाको जीवन सार्थक हुनसक्छ जसले भोलिगएर समाज र देशका लागि ठूलै योगदान पुऱ्याउँन सक्दछन्।

भयमुक्त सिकाइ किन ?

- बालबालिकालाई शारीरिक (Physical) र मनोवैज्ञानिक (Psychological) रूपमा सुरक्षा प्रदान गर्न,
- बालबालिकाको आत्मविश्वास बढाउँन,
- बालबालिकामा भएका क्षमता अभिवृद्धि गर्न,

- प्रत्येक बालबालिकाको विद्यालय क्रियाकलापमा सहभागिता बढाउँन,
- बालबालिकालाई निडर, अनुशासित र मर्यादित बनाउँन,
- जीवन उपयोगि सीप र ज्ञान आर्जनको लागि सजिलो पार्न,
- भेदभावरहित समान रूपमा व्यवहार पाउँने अवसर दिन,
- गुणात्मक शिक्षा (Quality Education) का लागि विद्यालय छोड्ने परिपाटी (School Dropout) घटाउँन,
- विद्यालय र समाजबाट हिंसाको वातावरण घटाउँन ।
- बालबालिकालाई स्वेच्छाले विद्यालयमा आइराख्ने वातावाण बनाउँन,
- बालबालिकामा डर र त्रासले गर्दा देखापर्ने मनोसामाजिक समस्याहरु, जस्तै: तनाव (Stress), चिन्तारोग (Anxiety disorder) र उदाशिनता (depression) आदिबाट बचाउँन र
- भयमुक्त वातावरणले गर्दा विद्यार्थीमा देखापर्ने न्यून शैक्षिक उपलब्धि (Low Academic Performance) लाई हटाउँन ।

भयमुक्त सिकाइ कसरी ?

- विद्यालयमा बालसुलभ र बालमैत्री वातावरणको व्यवस्था गरेर,
- भयमुक्त कक्षाकोठा र विद्यालय वातावरणको व्यवस्थापन गरेर,
- सहकार्य र बालसहभागिताद्वारा सिकाइको वातावरणलाई सहज बनाएर,
- सहभागिताका लागि बालबालिकालाई नै निम्त्याएर,
- बालसुलभ गीत र बालसुलभ क्रियाकलापहरु समावेश गरेर,
- बालबालिकालाई माया गरेर, सम्झाएर,
- राम्रो शब्द प्रयोग गरी प्रतिक्रिया व्यक्त गरेर,
- बालबालिकालाई उसको आफ्नो कुरा भन्न प्रोत्साहित गरेर,
- सबै बालबालिकासँग समान व्यवहार गरेर,
- बालबालिकाको होइन, उसको राम्रो व्यवहार र क्रियाकलापको प्रशंसा गरेर तथा समय-समयमा मौखिक पुरस्कार दिएर,
- स-साना कुराहरुमा हप्काएर/गालि गरेरभन्दा विद्यार्थीको कम महत्वको समस्यालाई नजरअन्दाज गरेर,
- बालबालिकालाई आफ्नो व्यवहार र कार्यको समीक्षा गर्न लगाई स्वयम् निर्णय गर्न दिएर,
- विद्यार्थीका अनुशासनसम्बन्धी समस्या कक्षामा विद्यार्थी समूहलाई समाधान गर्न दिएर,
- खेल र मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापमा समान सहभागिता गराएर,
- विद्यार्थी वा उसको व्यक्तित्वको आलोचना नगरेर,
- विद्यार्थीको आत्मसम्मान बढाउन मद्दत गरेर,
- कुटपिट, गालि, दुरव्यवहार नगरी समस्या समाधान गर्न सहयोग गरेर,
- कक्षामा पालन गर्नुपर्ने नियम बालबालिकालाई बनाउँन लगाई समाधानका उपाय पनि खोज्न लगाएर,
- बालबालिकाको अपेक्षाअनुरूप व्यवहार देखाएर,
- प्रत्येक बालबालिकालाई कक्षामा भयमुक्त भई सहभागि हुन प्रोत्साहित गरेर,
- बालबालिकाको बानीव्यवहारको गहन अध्ययन गरी तालिम सञ्चालन गरेर र
- शिक्षकले आफुलाई सधैं अहिसक शिक्षकको आदर्श नमुना (Role Model) को रूपमा प्रस्तुत गरेर ।

सिकाइमा भयको वातावरणलाई कसरी कम गर्ने ?

- सिकाइ मैत्री वातावरण (Learning Friendly environment) कक्षा कोठा भित्र-पठन पाठनको क्रममा ध्यान दिएर,
- विद्यालयको भौतिक अवस्था, विद्यालय वरिपरिको वातावरण र कक्षाकोठा बालबालिकालाई सुहाउँदो, भयरहित र रमाउने खालको बनाएर,
- बालबालिकालाई विद्यालयमा सुरक्षाको आभास एवम् डरत्रासमुक्त वातावरण तय गरेर,
- सिकाइ बालकेन्द्रित, बालमैत्री, बालसहभागिता भएको सिर्जनात्मक बनाएर,
- बालबालिकाको सिकाइ आत्मविश्वास बढाउने, भेदभावरहित, शोषणमुक्त र दुर्व्यवहारविहिन बनाएर,
- बालअधिकारको पूर्ण-सम्मान हुने वातावरण तय गरेर,
- विद्यालय प्रशासन, विद्यालय शिक्षकहरूलाई भयमुक्त सिकाइ (Learning Without Fear) सम्बन्धी तालिममा सहभागी गराएर,
- बालबालिका र शिक्षकहरूको आचारसंहिता बनाएर,
- बालबालिकालाई कुटन, हप्काउने र अपहेलित गर्न हुन्न भन्ने विद्यालय नियम बनाइ र कडाइका साथ पालन गरेर,
- शिक्षकलाई समय-समयमा बालमनोविज्ञान, बालअधिकार र मनोविर्मशसम्बन्धी तालिम दिने र त्यसअनुरूप व्यवहारमा परिवर्तन गर्न लगाउने ।
- राज्यले विद्यार्थीलाई सजाय दिन नपाउने किसिमका कानून बनाउने ।
- अविभावक सङ्घ/ज्येष्ठ नागरिकहरू (Parent Association, Senior Citizens) लाई तालिम दिने र भयमुक्त पठन-पाठनमा जोड दिन लगाउने ।
- भयमुक्त सिकाइबारे Stickers, Pamphlets, Slogans द्वारा जनमानसमा चेताना अभिवृद्धि गर्ने,
- सञ्चारमाध्यमद्वारा प्रचार-प्रसार गर्न लगाउने ।
- विद्यालयलाई हिंसारहित/शान्तिक्षेत्र घोषणा गर्ने ।
- भयमुक्त सिकाइसम्बन्धी Talk programs हरू अविभावकका लागि पनि सञ्चालन गर्ने र घरको भययुक्त वातावरणलाई हटाउने सहयोग गर्ने ।

विद्यार्थीहरूमा हुने भय/डर

१. शारीरिक एवं अन्य सजायको डर (Corporal Punishment)
२. यौन हिंसाजन्य डर (Sexual Harvestmens)
३. हेपाइ/दपेडाइ-साथी भाइबाट हुने डर (Bullying)
४. भाषागत समस्याको डर (Language-fear for Conversation)

बालशिक्षण

- बालबालिकाको उमेरअनुसारको शिक्षण विधि र कक्षा क्रियाकलाप,
- बालविकास र बालमनोविज्ञानअनुसारको बालसहभागिता,
- तालिम प्राप्त शिक्षकको आवश्यकता,
- बालकेन्द्रित सिकाइ र क्रियाकलाप,
- बालसुलभ मैत्रीपूर्ण वातावरण,
- सरल र स्पष्ट भाषाको प्रयोग,
- विषयवस्तुमा शिक्षकको व्यक्तित्व र आत्मविश्वास,
- विषयवस्तुमाथि आकर्षक प्रस्तुति,

- सही समयमा उत्प्रेरणा र पुरस्कार,
- प्रभावकारी प्रश्नवाली विधि, (Effective Questioning Teachings)
- विद्यार्थीलाई दिइने गृहकार्य तथा परीक्षामा सोधिने प्रश्नावली कम तनाव हुने तथा ६० प्रतिशत प्रश्नहरू सामान्य तथा ४० प्रतिशतमात्र कठिन हुनुपर्ने, (Less stressful homework and examinations questions should be set 60% simple and 40% hard.)
- शिक्षकको सकारात्मक धारणा ।

शिक्षक र विद्यार्थी बीचको शक्ति-सन्तुलन

- शिक्षक गुरु वा प्रशिक्षकको रूपमा प्रस्तुत नभई सहजकर्ताको रूपमा प्रस्तुत हुने ।
- शिक्षक भयको प्रतिक (Symbol) को रूपमा नभई माया र ममताको रूपमा प्रस्तुत हुने,
- विद्यार्थीहरूसँग उनीहरूको उमेर र अनुभव अनुरूपव्यवहार गर्ने,
- विद्यार्थीको अवस्था, परिवेश र विद्यार्थी स्वयम्लाई शिक्षकले बुझी उनीहरूका राम्रा गुण र क्षमता वृद्धिका लागि सहयोगी बन्ने,
- सही, सकारात्मक र दण्डरहित अनुशासनका तरीकाहरू अपनाउने,
- आफ्नो रिस, आवेश र मनोसामाजिक समस्याहरूलाई नियन्त्रण गर्ने,
- उचित, सहज र राम्रो वातावरण सिर्जना गर्ने,
- विद्यार्थीका अभिभावकहरूको सहयोग लिने र विद्यार्थीलाई वार्तालापका लागि समय दिने
- विद्यार्थीले भन्न नचाहेको कुराहरूलाई भन्न दबाब नदिने,
- विद्यार्थीको आत्मविश्वास बढाउने र नयाँ क्षमताको विकास गर्ने,
- स्वभावमा कडा नभई लचिलो हुने र
- विद्यार्थीका राम्रा भावनाको कदर र खराब भावना वा बानीव्यवहार देखापरेमा गल्तीको पहिचान गराई तर्कसङ्गत तरिकाले निरूत्साहित गर्ने ।

सत्र-१

सहभागी तथा सहजकर्ताको परिचय तथा घटना प्रस्तुति

समय: २ घण्टा

सत्रको उद्देश्य: यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

- आपसमा परिचय गर्न तथा असल सम्बन्ध स्थापित गर्न,
- आपसमा ज्ञान र अनुभव उपयोग गर्न र
- तालिमको वातावरण खुल्ला र सहज बनाउन मद्दत पुऱ्याउँन ।

सहजीकरण विधि

- ✦ युगल कार्य र
- ✦ एकल घटना प्रस्तुति ।

तालिम-सामग्रीहरू

मेटाकार्ड,
पर्मानेन्ट मार्कर,
बोर्ड मार्कर,
कैची,
फ्लिप पेपर र
मास्किङ टेप ।

क्रियाकलापहरू

- यस सहभागी पुस्तिकामा दिइएका एक-एक शब्दहरू मेटाकार्डमा पर्मानेन्ट मार्करले प्रष्टसँग लेख्नुहोस् ।
- सहभागीहरू कति उपस्थित भएका छन्, जोडी-बिजोडी पहिले नै विचार गर्नुहोस् ।
- सहभागी बिजोडी सङ्ख्या भएमा सहजकर्ता/आयोजक थपी जोडी बनाउँनुहोस् ।
- जति जोडी सहभागी हुन्छन् त्यति शब्द लेखिएका मेटाकार्डहरू विभिन्न आकारमा शब्द २ भागमा बाँडिने गरी २/२ टुक्रा बनाइराख्नुहोस् ।
- शब्द काटिएका टुक्राहरू छयासमिस पारी एकजना सहभागीलाई एउटा टुक्रा रोज्न दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आफ्नो टुक्राको आधारमा जोडी साथी खोज्न भन्नुहोस् ।
- सहभागीहरूसँगै सोधी परिचय गर्दा के-के कुरा थाहा पाउनुपर्ला, आएका कुराहरू बोर्डमा टिप्दै जानुहोस् ।
- आफ्नो साथीसँग ५ मिनेट छलफल गरी कार्डको शब्दको अर्थ बताउदै परिचय गर्दा अघि आएका थाहा पाउनुपर्ने कुराहरूका आधारमा साथीको परिचय दिने भन्नुहोस् ।
- परिचय गर्दा थाहा पाउनुपर्ने कुराहरूका आधारमा साथीले परिचय दिइसकेपश्चात् परिचय हुनेले निम्न कुरा आफैँ भन्न लगाउनुहोस्:

- “आफू बालक छँदा (१६ वर्षभन्दा कम हुँदा) विद्यालय, समुदाय र घर -परिवारबाट घटेको दुर्व्यवहारसम्बन्धीको घटना जुन कुरा अहिले सम्म पनि विर्सन सकिदैन” त्यो घटना र त्यसको असर ।
- आफूलाई नघटेको भएपनि विद्यालय, समुदाय र घरपरिवारले बालबालिकाहरू उपर घटाएको आफूलाई चित्त दुःखेको कुनै घटना र त्यसको असर ।
- आफू शिक्षक, अभिभावक र सामाजिक व्यक्तित्वको रूपमा रहँदा बालबालिकाहरू उपर भूलबस घटाएको घटना र त्यसले पीडित र घटनाबाट आफूमा परेको असर ।

परिचय कार्यक्रम कस्तो लाग्यो भनेर सहभागीहरूसंग सोध्ने । परिचय कार्यक्रमका उपलब्धिहरूबारे सहभागीहरूका विचार टिपोट गर्दै जानुहोस् ।

अन्तयमा, सहजकर्ताहरूले आफ्नो पनि परिचयसाथ घटना बताई निष्कर्षमा निम्न कुरा भन्नुहोस्:

विद्यालय, समुदाय र परिवारमा हामीले जे भोग्यौं, गन्यौं, गरिरहेका छौं, त्यो घट्नेभन्दा बढ्ने क्रम जारी छ । त्यसैले बालबालिकाउपर हुने दुर्व्यवहार र दण्डसजायमा कमी ल्याउनु जरूरी भएको छ । आशा छ, यस तालिमले हामीबाट त्यस दिशामा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सहयोग पुऱ्याउने छ ।

Positive discipline teaches: Right from wrong. Corporal punishment teaches: Might makes rights.

सहभागी तथा सहजकर्ताको परिचय तथा घटना प्रस्तुति

तालिमको पहिलो दिन सामान्य उद्घाटनसत्रपश्चात् परिचय कार्यक्रम गरिन्छ । परिचय कार्यक्रम जहिले पनि सहजकर्ताले नै सञ्चालन गर्नुपर्ने हुन्छ । कहिलेकाहीँ आयोजक आफैँले सुरुमै वा उद्घाटनसत्रको अवधिमै परिचय गराइदिने गर्दछन् । यसले गर्दा कहिलेकाहीँ विषयवस्तुहरु अगाडि बढाउन सहजकर्तालाई अप्ठ्यारो पर्न जान्छ । परिचय गराउँदा नै तालिमको उद्देश्यसँग मेल खाने सन्दर्भ र विधिहरु प्रयोग गर्नु जरूरी छ ।

प्रशिक्षक सहयोगी पुस्तिकामा उल्लेख गरिएका विधि र क्रियाकलापहरुका आधारमा परिचय गर्दा निम्नानुसारका उपलब्धिहरु प्राप्त हुनेछन्:

- सहभागीहरुको प्रस्तुति शैली र अनुभवबारे सहजकर्तालाई पूर्व-ज्ञान मिल्नेछ ।
- विषयवस्तुप्रतिको सहभागीको धारणा साथै विषयवस्तुको पूर्व-ज्ञान थाहा पाउन सजिलो हुनेछ ।
- तालिमको वातावरण सजिलो बनाउन सहयोग पुग्नुको साथै घटना प्रस्तुतिहरुबाट विद्यालय, परिवार र समाजमा बालबालिकाहरुउपर कस्ता-कस्ता दुर्व्यवहार, कुटपिट र दण्डसजायहरु हुँदा रहेछन् भन्ने थाहा हुनेछ । त्यसका कारण असर/परिणामबारे सहभागीबीच अनुभव आदानप्रदान हुनेछ ।
- सहभागीलाई चाँडै खुल्न मद्दत पुग्नेछ ।
- एक सहभागीले उठाएका मुद्दाहरुलाई अन्य सहभागीहरुले ध्यानपूर्वक सुन्न, ग्रहण गर्न, सुभाष दिन र सहमति/समर्थन जनाउने वातावरण तयार गर्न सजिलो हुनेछ ।

परिचयका लागि सहभागीहरुलाई जोडी बनाउन तल उल्लिखित विषयवस्तु समेटिएका शब्दहरु मेटाकार्डमा लेखिने छ । यी विषयवस्तुहरुले सहभागीहरुको विषयवस्तुप्रतिको बुझाइ र पूर्व-ज्ञान पनि थाहा पाउन मद्दत गर्दछ ।

- | | | |
|------------|---------------|----------------|
| • परामर्श | • अभिप्रेरणा | • उत्तरदायित्व |
| • सहजकर्ता | • तनाव | • बालबालिकाहरु |
| • प्रौढ | • दुर्व्यवहार | • किशोरावस्था |
| • परिवर्तन | • जीवनउपयोगी | • बालअधिक |
| • तालिम | • अनुशासन | |
| • शीप | • बालक्लब | |

माथि उल्लेख गरिएजस्ता शब्दहरु सहभागीका आधारमा थप्न सकिन्छ । सहभागी जोडी कम भए सहजकर्तालाई उपयुक्त लागेका शब्दहरु छान्न सक्नेछन् ।

Children learn good behavior by imitating good behavior and respect others by being respected.

सत्र-२

सहभागीका अपेक्षाहरू, तालिमको उद्देश्य र नियमहरू

समय: १:३० घण्टा

सत्रको उद्देश्य: सत्रको अन्तमा सहभागीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्।

- एकअर्का सहभागीहरूको अपेक्षासँग परिचित हुन।
- कार्यक्रमको उद्देश्यहरू बारे बताउन।
- कार्यक्रमको अपेक्षित उपलब्धिहरू उल्लेख गर्न।
- तालिमलाई व्यवस्थितबनाउन आवश्यक नीति नियम र समूहहरू बनाउन।

विधि

- एकल कार्य,
- लघु प्रवचन,
- छलफल

सामग्री

मेटाकार्ड	मास्किङ टेप
साईनपेन	ब्लुट्याक
मार्कर	पुश पीन
फ्लिप चार्ट	नोट पुस्तिका

क्रियाकलाप

- प्रत्येक सहभागीहरूलाई विभिन्न रङ्गका २/२ मेटाकार्डहरू दिनुहोस्।
- प्रत्येक सहभागीले यस तालिमबाट राखेका दुई दुई अपेक्षाहरू भिन्न-भिन्न मेटाकार्डमा लेख्न भन्नुहोस्।
- चार वटा ठाउँमा फ्लिप चार्टहरू टाँस्नुहोस्।
- सहभागीका अपेक्षाहरू भित्तामा टाँसिएका फ्लिप चार्टमा टाँस्न लगाउनुहोस्।
- सबै सहभागीहरूलाई भित्तामा राखिएका अपेक्षाहरू अध्ययन गर्न लगाउनुहोस्। अपेक्षा सहजकर्ताले पनि हेर्नुहोस्।
- सहजकर्ताले एल. सी . डी . वा मल्टी मिडिया बाट तालिम कार्यक्रमको उद्देश्यबारे प्रष्ट परिदिनुहोस्। सहभागीका अपेक्षाहरू उद्देश्यले पूरा गर्ने हदसम्मका कुराहरूबारे प्रष्ट पारिदिनुहोस्।
- तालिमलाई व्यवस्थित, मर्यादित र सहज बनाउन सहभागीतामूलक विधिबाट समय निश्चित गर्नुहोस्। नियमहरू बनाउनुहोस् र प्रष्ट देखिने गरी भित्तामा टाँस्नुहोस्।

तालिमका लागि आवश्यक चार समूहहरूको (मनोरञ्जन, व्यवस्थापन, प्रतिवेदन, मूल्याङ्कन) निर्माण सहभागीतात्मक विधिबाट गर्नुहोस् र समूह संयोजकको जिम्मेवारी तथा भूमिका बारे जानकारी दिनुहोस्।

प्रतिवेदन तथा मूल्याङ्कन समूहले प्रतिवेदन, मूल्याङ्कन प्रस्तुति गर्दा विचार पुऱ्याउन पर्ने कुराहरूको जानकारी समेत दिई नोट पुस्तिका दिनुहोस्।

सहभागीका अपेक्षाहरू, तालिमको उद्देश्य र नियमहरू

सहभागीका अपेक्षाहरू आएपछि उनीहरूलाई धन्यवाद दिदै तालिम कार्यक्रमको उद्देश्यहरू बताउनु पर्नेहुन्छ । प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम कार्यक्रमका उद्देश्यहरू निम्नानुसारका रहेका छन् ।

तालिमको उद्देश्य

- विद्यालयमा बालबालिकाहरू उपर गरिने दुर्व्यवहार र कुटपीट न्यूनीकरण गर्न सहयोग पुऱ्याउनु ।
- कुटपीट र दुर्व्यवहारका प्रयुक्त मानवीय विकल्पहरू पहिचान गरी प्रयोगमा ल्याउन सक्ने जनशक्ति तैयार गर्न सहयोग पुऱ्याउनु ।
- दुर्व्यवहार र कुटपीटका कारण विद्यालय छाड्ने संख्यामा न्यूनीकरण गर्न सहयोग पुऱ्याउनु ।
- बालमैत्री अवधारणा अनुसार विद्यालय संचालनमा सहयोग पुऱ्याउनु ।

तालिमलाई व्यवस्थित, मर्यादित र सहज बनाउनका लागि सहभागितामूलक विधिबाट नियमहरू बनाई भित्तामा टाँस्नु पर्ने हुन्छ , नियमहरू बनाउँदा नै समय सूची पनि बनाउनु पर्दछ । यस स्तरको तालिममा मसिना-मसिना कुराहरूमा नियम बनाउनु जरूरी छैन । आवश्यक जस्तै समयको पालना, सक्रिय सहभागिता, पालैपालो बोल्ने, एक अर्काको भावनाको कदर र सकारात्मक सोच जस्ता कुराहरू नियममा भए पुग्छ ।

तालिमका लागि आवश्यक स्थायी समूहहरूको पनि निर्माण गर्नुपर्ने हुन्छ । प्रायः तालिममा ४ वटा समूहहरू बनाउने गरिन्छ र सबै सहभागीहरूलाई चारवटा समूह भित्र बराबरी रूपमा राखिन्छ । समूहका सदस्यहरूले आफूहरू मध्ये एक जना संयोजक छान्नेछन् । संयोजककै सल्लाह बमोजिम समूह परिचालन हुने गर्दछ । तालिममा बनाउने गरी आएका समूहहरू निम्न छन् ।

व्यवस्थापन समूह	मनोरञ्जन समूह	प्रतिवेदन समूह	मूल्याङ्कन समूह
१.संयोजक	१.	१.	१.संयोजक ..
२.	२.	२.	२.
३.	३.	३. संयोजक	३.
४.	४. संयोजक	४.	४.
५.	५.	५.	५. संयोजक
६.	६.	६.	६.

भोलिपल्टको पुनरावलोकन पश्चात् स्थायी समूह परिवर्तन गर्नुपर्दछ । जस्तै अधिल्लो दिनको व्यवस्थापन, दोश्रो दिन मनोरञ्जन, मनोरञ्जन प्रतिवेदनमा प्रतिवेदन-मूल्याङ्कन र मूल्याङ्कन व्यवस्थापन यस्तै क्रममा सार्नुपर्दछ । समूहले संयोजक छान्नेछन् र अधिल्लो दिनको समूहले जिम्मेवारी हस्तान्तरण गर्नेछन् । व्यवस्थापन समूहको संयोजक तोकिएको दिनभरिको संयोजक रहनेछन् ।

समूहको कार्यहरू बारेमा पनि छलफल गर्दा राम्रो हुन्छ । व्यवस्थापन समूहले हल, सामग्री, खानपान, बसाई र समय नियमको पालना गर्ने गराउने छन् । मनोरञ्जन समूहले समय-समयमा मनोरञ्जन गर्नेगराउने छन् । प्रतिवेदन समूहले दिनभरि भएका विषयवस्तुहरूको प्रतिवेदन तैयार गरी भोलिपल्ट शुरूमै पुनरावलोकन समयमा प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नेछन् । समूहले प्रतिवेदन लेख्दा निम्न कुराहरूमा विचार पुऱ्याउनु पर्छ ।

- समूहमा छलफल गरी लेख्ने ।
- अन्य सहभागीहरूसंग पनि सोधेर लेख्ने ।
- विषयवस्तु के-के भएका थिए लेख्ने ।
- प्रत्येक विषयवस्तुका क्रियाकलाप/प्रक्रिया लेख्ने ।
- विषयवस्तुबाट प्राप्त भएको उपलब्धि/सिकाइएहरू लेख्ने ।
- भविष्यमा यसको प्रयोगका सम्बन्धमा लेख्ने ।
- सुझावहरू भए उल्लेख गर्ने ।

मूल्याङ्कन समूहले पनि आफ्नो समूहमा तथा अन्य समूहका साथीहरूसंग छलफल गरी मूल्याङ्कन लेख्नु पर्ने हुन्छ । मूल्याङ्कन गर्दा विषयवस्तु, व्यवस्थापनपक्ष, प्रशिक्षकको प्रस्तुति र सहभागीको बुझाइ जस्ता कुराहरू उल्लेख हुनुपर्छ । मूल्याङ्कन गर्दा सबैभन्दा पहिले सबल पक्षहरू र अझ यस्तो भैदिए हुन्थ्यो भन्ने कुरा लेख्न भुल्नुहुँदैन । प्रतिवेदन तथा मूल्याङ्कन समूहका लागि एक-एक वटा लेख्ने पुस्तिका उपलब्ध गराउनु पर्छ ।

Corporal Punishment hurts all children, victims and witness alike.

पाठ-१

शिक्षण सिकाइमा सकारात्मक परिवर्तनका लागि रणनीति

Strategy to Bring Positive Change in Teaching and Learning

समय: १ घण्टा ३० मिनेट

पाठको परिचय

विद्यालय प्रशासन वा शिक्षकको सोचमा परिवर्तन ल्याउँन शिक्षण सिकाइका यस क्षेत्रमा गर्नुपर्ने क्रियाकलापको पहिचान गरी शिक्षकहरूलाई क्रियाशील बनाउँनु, परम्परागत दण्डसजायको सट्टा दण्डरहित नीति अपनाउँनुसार्थै परम्परागत शिक्षण विधिमा पनि परिवर्तन ल्याउँने प्रयास गर्नु-गराउँनु आजको आवश्यकता हो । यस रणनीतिको माध्यमबाट विद्यालयमा दिइने दण्डसजायलाई कम गर्न सहयोग पुऱ्याउँनु यस पाठको उद्देश्य हो ।

यस सत्रको उद्देश्य: यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

- ❖ विद्यालयमा बालबालिका सुलभ बालमैत्री कक्षाको आवश्यकताबारे बताउँन,
- ❖ विद्यालयमा दिइने कठोर दण्डसजायको परम्परागत पद्धतिलाई त्यागी प्रयोगमा ल्याउँन सकिने विकल्पहरू पहिचान गर्न र
- ❖ परिवर्तनशील समयमा विद्यालयमा परिवर्तनको आवश्यकता, परिवर्तनका मान्यताहरू परिवर्तनका लागि लक्ष्य निर्धारण गर्ने सन्दर्भमा आफ्नो योगदान ।

तालिम-सामग्रीहरू

फ्लिपचार्ट/ न्युजप्रिन्ट,

परमानेन्ट मार्कर,

बोर्ड मार्कर,

मास्किड टेप,

पुश पिन,

स्रोत-सामग्रीका आवश्यक 'स्लाइड' हरु र

एलसीडी/मल्टी मिडिया ।

सहजीकरण विधि

- ❖ छलफल,
- ❖ समूह कार्य र
- ❖ लघु व्याख्यान ।

क्रियाकलाप

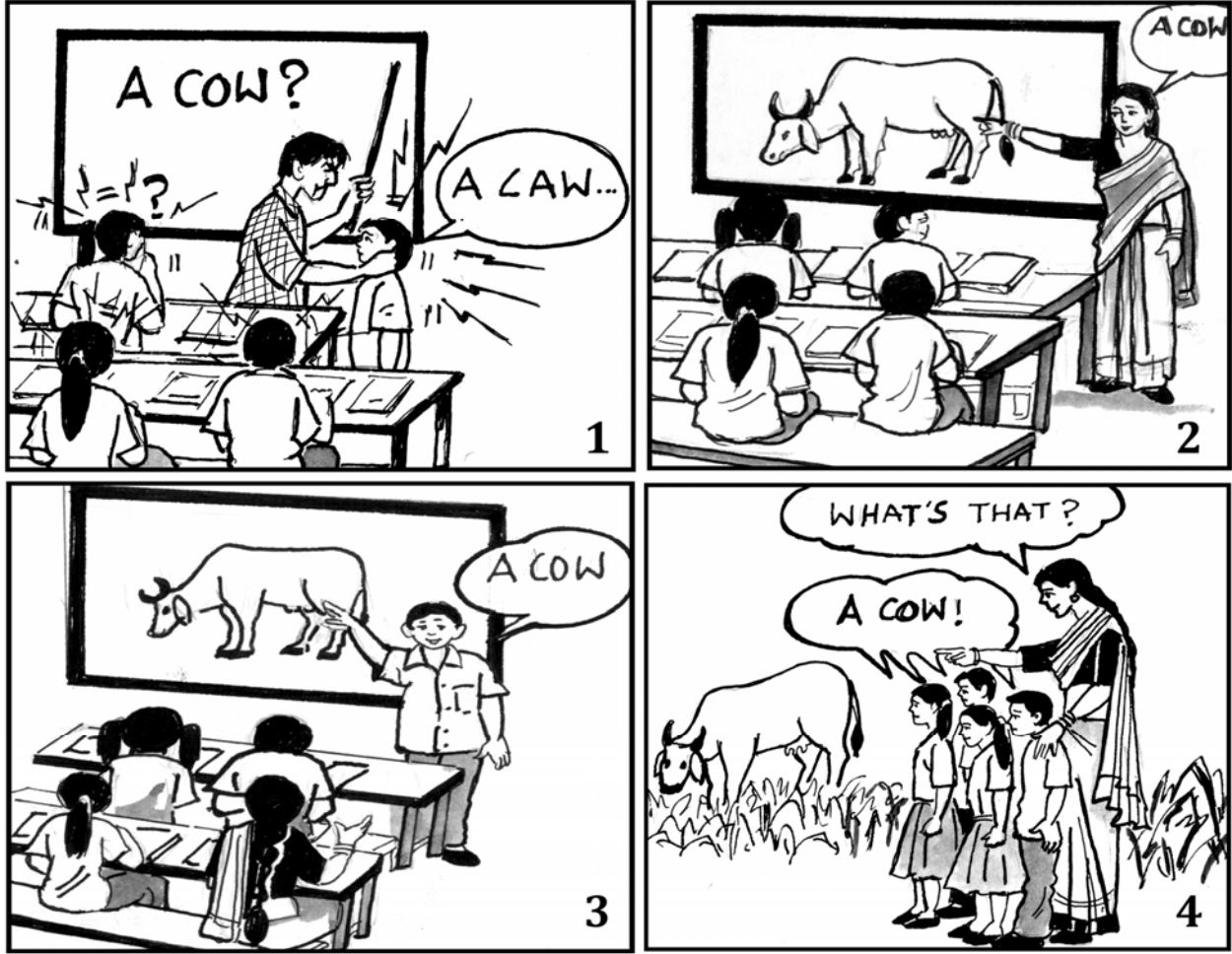
- सत्रको सुरुआतमा पाठका मुख्य विषयवस्तुहरूका बारेमा जानकारी दिनुहोस् ।
- स्रोत-सामग्रीमा भएको शिक्षण सिकाइका विविध चित्रात्मक कार्यनीतिको चित्र समूह १ दृश्यसामग्री देखाउँनुहोस् र अनुशासनको नाममा विद्यालयमा दुर्व्यवहार र कुटपिट गरिने प्रचलनको अनुभूति गराउँनुहोस् ।
- त्यसै गरी दोस्रो, तेस्रो र अन्तिम चित्र समूह दृश्यसामग्री देखाई विद्यार्थी केन्द्रित/सहभागीमूलक अध्यापनबारे जानकारी एवम् विद्यालयको अध्यापनमा यसप्रकारको परिवर्तन ल्याउन सकिएमा दुर्व्यवहार र कुटपिटमा कमी हुन सक्ने अनुभूति गराउँनुहोस् ।
- परिवर्तन के हो ? परिवर्तनको क्रममा के-कस्ता अप्ठेरा आउँन सक्छन् ? भन्नेबारे परिवर्तनका मान्यताहरू (Assumptions)-को सामग्री देखाउँदै प्रष्ट पार्नुहोस् साथै परिवर्तनका प्रक्रियाको जानकारीदिनका लागि परिवर्तनका नमुनाहरूको दृश्यसामग्री देखाई चर्चा चलाउँनुहोस् ।
- विद्यालयमा परिवर्तन ल्याउँन कुन-कुन क्षेत्र र के-कस्ता क्रियाकलाप गर्नुपर्दछ भन्नेबारेमा विद्यालयमा परिवर्तनका लागि क्षेत्र र क्रियाकलापको आधारमा छलफल चलाई, सामग्री देखाई प्रष्ट पार्नुहोस् ।
- तत्पश्चात् सहभागीहरूलाई आवश्यक समूहमा विभाजन गरी समूहको प्रस्तुतिका लागि एक-एकजना प्रस्तोता (Presenter) छान्न लगाउँनुहोस् ।
- परिवर्तनका लागि रणनीतिक सञ्जालको बाकसमा भएका प्रत्येक शब्द समूहलाई छुट्टाछुट्टै मेटाकार्डमा अटुञ्जेल वा सबैले देख्ने गरी ठूलो अक्षरमा लेख्नुहोस् ।
- “तालिम” लेखिएको कार्ड सिरानमा र “संस्थागत परिवर्तन” को कार्डको बीचमा खाली ठाँउ राखी, नरम (soft) बोर्डको पुछारमा टाँस्नुहोस् र अरु मेटाकार्डलाई छ्यासमिस गरी तालिमको मुनिबाट लहरै संस्थागत परिवर्तनसम्म टाँस्नुहोस् ।
- तालिम दिएपछि व्यक्तिको व्यवहारमा परिवर्तन हुन्छ । त्यसैले तालिम कार्ड पछि व्यवहारमा परिवर्तन लेखिएको कार्ड राख्न सकिन्छ । ठीक उस्तै गरी अन्य क्रम शब्दहरूलाई मिलाई फिलपचार्टमा लेखेर परिवर्तनको एक रणनीतिक सञ्जाल तयार गर्न लगाउँनुहोस् । आकर्षक बनाउँनका लागि सञ्जाल पिरामिड, टिचार्ट, चक्र आदिको आकारमा बनाउँन सुझाव दिनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहका प्रस्तोतालाई आफ्नो समूहले तयार पारेको सञ्जाल प्रस्तुत गर्न लगाउँनुहोस् । अन्य समूहलाई उक्त प्रस्तुति र विषयसूचीमा कुनै सिजनात्मक सुझाव भए दिन लगाउँनुहोस् ।
- समूहहरूका सञ्जालभित्रका शब्दहरूका क्रम नमिले तापनि समूहको दृष्टिकोण हो भनी छलफलमा विवाद आउँन नदिनुहोस् ।
- त्यसपछि रणनीतिक सञ्जालबारे सञ्जालको दृश्यसामग्री देखाई आफ्नो धारणा राखिदिनुहोस् ।

अन्त्यमा, विद्यालयमा बालबालिकामाथि गरिने दुर्व्यवहार र कुटपिटलाई कम गर्ने योजना बनाउँन परिवर्तनका रणनीतिले सहयोग गर्न सकिनेबारे छलफल चलाई सत्रको अन्त्य गर्नुहोस् ।

प्रतिबिम्बन

- बालबालिका सुलभ विद्यालयको आवश्यकता पर्नाको कुनै दुईओटा कारणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
- परम्परागत दण्डसजाय पद्धति विकल्पमा के-कस्ता पद्धति अपनाउँन उपयुक्त ठान्नुहुन्छ ? कुनै तीनओटा बुँदा टिपोट गर्नुहोस् ।

शिक्षण सिकाइका चित्रात्मक विविध कार्यनीति (दृश्यसामग्री)

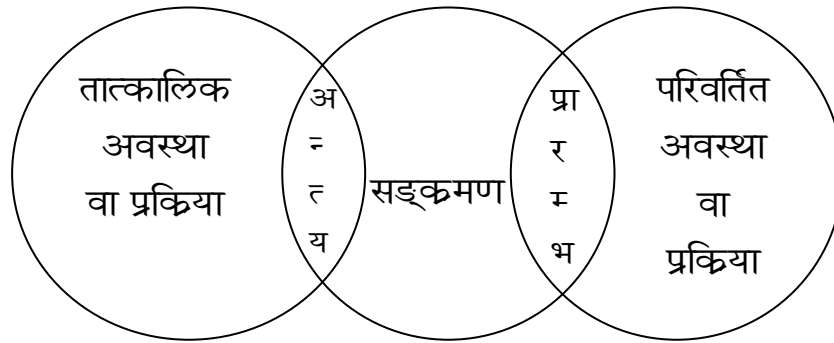


परिवर्तनका मान्यताहरू (Assumptions) दृश्यसामग्री

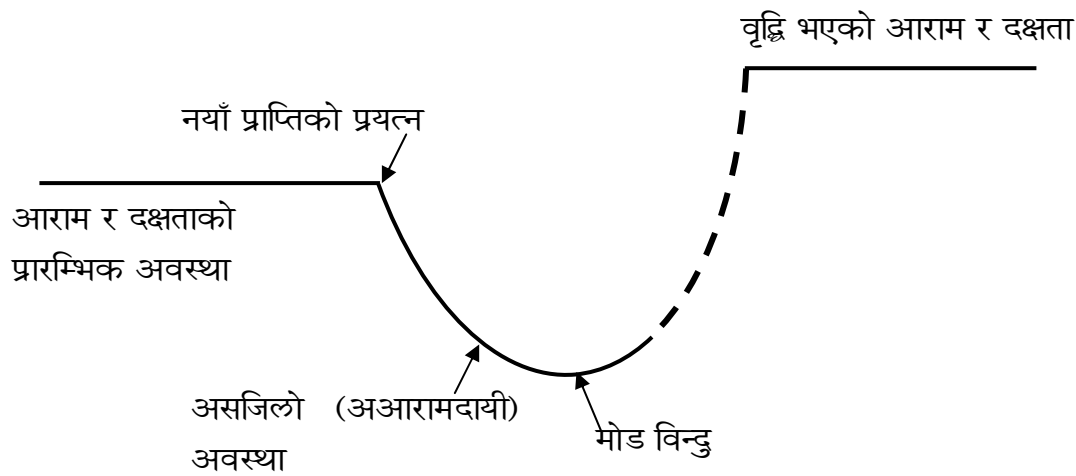
- परिवर्तन अवश्यम्भावी र आवश्यक छ ।
- परिवर्तन (प्रगति) एक नियमित एवम् विकास प्रक्रिया हो ।
- परिवर्तन बुद्धि, प्रवृत्ति, बानी, साङ्गठनिक कार्यसम्पादन आदिमा आउने विविध प्रकारका लक्षण हुन् ।
- परिवर्तनलाई आमपद्धति (प्रणाली)-को रूपमा लिनुपर्दछ ।
- परिवर्तन निराशपूर्ण, हतोत्साही, गडबडीपूर्ण र केही हदसम्म त विप्लवपूर्ण पनि हुन्छ ।
- तर यी समस्याहरू हाम्रा अवसरहरू हुन् ।
- प्रत्येक व्यक्ति परिवर्तनका संवाहक (Agent) हुन् ।
- परिवर्तनका लागि व्यक्तिगत एवम् सामूहिक प्रयत्न दुवै सँगै लानुपर्छ ।
- केवल केन्द्रिकृत वा विकेन्द्रिकृत व्यवस्थापन नै परिवर्तनका लागि मान्य हुन्छ भन्न मिल्दैन ।
- सफल परिवर्तनका लागि बृहत् वातावरण आवश्यक हुन्छ ।
- परिवर्तनको एकमात्र नमुना (Model) सबैमा लागू हुन्छ भन्न मिल्दैन ।

परिवर्तनका नमूनाहरू (Models) (दृश्यसामग्री)

१. परिवर्तनको सङ्क्रमण (Transition) नमूना



२. कार्यान्वयन गहिराइ (Implementation Dip)



३. परिवर्तनका लागि लक्ष्य निर्धारणार्थ तीन मुख्य प्रश्नहरू

१. हामी अहिले कहाँ छौं ? (वर्तमान अवस्था)
२. हामी कहाँ पुग्न चाहन्छौं ? (अपेक्षित लक्ष्य)
३. कसरी त्यहाँ पुग्न सकिन्छ ? (योजना)

अर्थात्

१. वर्तमान प्रयत्न तथा उपलब्धिहरूको लेखाजोखा,
२. लक्षित अवस्थाका क्रियाकलापहरूको निक्काल,
३. लक्षित र तात्कालिक अवस्थाबीचको अन्तरको निर्धारण र
४. लक्षित उद्देश्यहरू प्राप्तिका लागि योजनाहरूको निर्माण ।

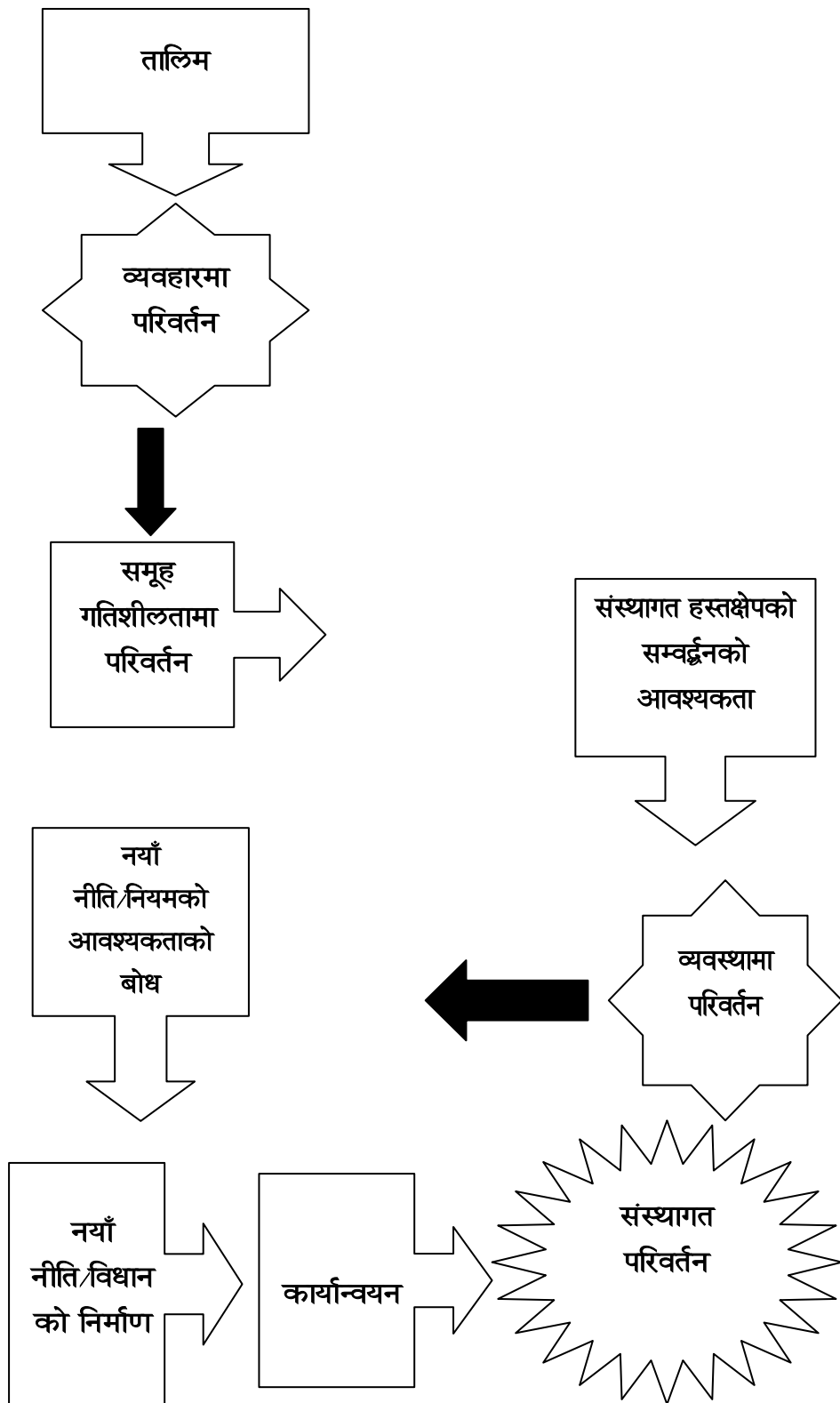
संस्थामा परिवर्तन गर्नुपर्ने क्षेत्र र क्रियाकलाप सामग्री

परिवर्तन गर्नुपर्ने क्षेत्र

गर्नुपर्ने क्रियाकलाप

संस्था	कानुनी/नीति
व्यवस्था	हस्तक्षेप
व्यवहार	तालिम

परिवर्तनका लागि रणनीतिक सञ्जाल



“बालबालिकाको व्यवहार सुधार्न गरिने शारीरिक तथा मानसिक दुर्व्यवहारले उनीहरूको कलिलो मस्तिष्कलाई बदला, घृणा र हिंसाको बाटोतिर डोर-न्याउँछ, त्यसैले दुर्व्यवहाररहित शिक्षाको विकासमा जोड दिऊ”

पाठ-२

प्रौढ र बालबालिकामा हुने तनावको पहिचान र व्यवस्थापन

Identification and Management of Stress Among Adults and Children

समय: २ घण्टा

पाठको परिचय

तनावले विद्यालयका बालबालिकाहरूको मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा समस्या सिर्जना गरिरहेको हुन्छ, परिणामस्वरूप विद्यार्थीहरूको कार्य-सम्पादनमा नकारात्मक असर पर्छ र व्यवहारमा पनि परिवर्तन देखापर्छ । फलस्वरूप, विद्यार्थी शिक्षकबाट कडा सजाय पाउँछ र आफ्ना शिक्षकहरूदेखि निकै डराउँछ । विद्यालयमा दिइने मानसिक र शारीरिक सजाय विद्यार्थी वा शिक्षक दुवैको तनावको कारणले पनि हुन्छ । तनावले शिक्षकको दिमाग, शरीर र व्यवहारमा पनि विभिन्न तरिकाले असर पार्दछ । नकारात्मक पक्षमात्र देख्ने, कमजोर निर्णय, बौद्धिक क्षमतामा ह्रास आउनुका साथै रिस पनि उठ्छ, जसले गर्दा केही शिक्षक रिसाउँछन् र विद्यार्थीहरूसँग दुर्व्यवहार गर्दछन् । तनावका सङ्केत र लक्षणहरूबारे जानकारी हासिल गरेर शिक्षकहरूले आफूलाई तनावका नकारात्मक प्रभावबाट जोगाउन सक्छन् । यस पाठको मुख्य उद्देश्य शिक्षक र बालबालिकाहरूलाई तनाव र यसको प्रभावबारे जानकारी दिनु हो । शिक्षकहरूले आफ्ना संवेगलाई नियन्त्रण गरी विद्यार्थीहरूलाई सम्मानका साथ अनुशासित बनाउनेछन् भन्ने आशा गरिन्छ ।

यस सत्रको उद्देश्य: यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

- ☛ तनावसँग परिचित भई वयस्क एवम् बालबालिकामा यसका सम्भावित प्रभावको विश्लेषण गर्न,
- ☛ तनाव र त्यसको समाधान पहिचान गर्न,
- ☛ आफ्नो संवेगलाई नियन्त्रण गर्न र
- ☛ बालबालिकालाई सम्मानका साथ अनुशासित बनाउने उपायहरू खोजी गर्न ।

तालिम-सामग्रीहरू

फ्लिपचार्ट/ न्युजप्रिन्ट

परमानेन्ट मार्कर,

मास्किङ टेप,

स्रोत-सामग्रीका आवश्यक 'स्लाइड' हरु र

एलसीडी/मल्टी मिडिया ।

सहजीकरण विधि

- ✦ समूह कार्य,

- ✦ भूमिका अभिनय,
- ✦ अनुभवहरू आदान-प्रदान र
- ✦ लघु व्याख्यान ।

क्रियाकलाप

- सहभागीहरूलाई तपाईंहरूले कस्ता किसिमका तनाव अनुभव गर्नुभएको छ भनी प्रश्न गरी सत्रको सुरुआत गर्नुहोस् ।
- कक्षामा शिक्षक वा विद्यार्थीमा तनाव महसुस हुनु स्वाभाविक हो भन्दै कतिपय शिक्षकले उनीहरूको तनावलाई नबुझी शारीरिक सजाय पनि दिने गर्दछन् भन्नेबारे स्पष्ट पार्नका लागि एउटा उदाहरण प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आवश्यकताअनुसार समूहमा विभाजन गरिसकेपछि, छलफलका लागि निम्नलिखित प्रश्नहरू दिनुहोस्:
 १. तनाव भनेको के हो र तनावका लक्षणहरू वा पूर्व-सङ्केतहरू के-के हुन सक्छन् ?
 २. बालबालिकामा देखापर्ने तनावका सामान्य कारणहरूको सूचि बनाउनुहोस् ।
 ३. शिक्षकहरूले विद्यार्थीहरूको तनाव कम गर्न के गर्न सक्छन् ?
- सबै समूहमा प्रश्नबारे छलफल गराई न्युजप्रिन्टमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूह नेतालाई आफ्ना छलफलका नतिजाहरू प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूहको प्रस्तुतिपछि प्रश्न/उत्तरको सत्र सञ्चालन गर्नुहोस् ।
- कुनै सहभागीले आफ्नो जीवनमा तनावबारेको घटना बताउँन चाहेमा प्रेरित गर्नुहोस् ।
- अन्तमा, तनावबारे विस्तृत विचार/व्याख्या प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

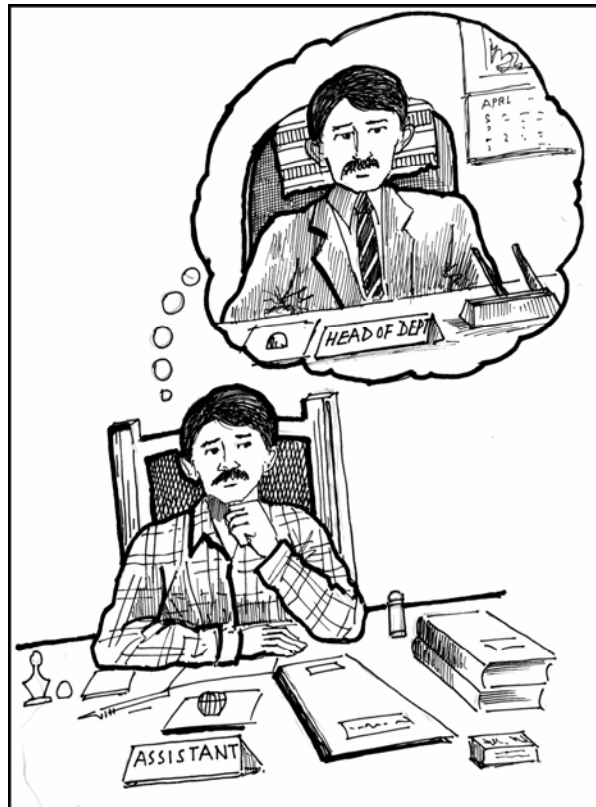
प्रतिबिम्बन

- तपाईंको विचारमा तनावबाट बालबालिकामा के-कस्तो असर पर्दछ ? चार बुँदामा टिपोट गर्नुहोस् ।

२.१ तनावको पहिचान र व्यवस्थापन

तनाव के हो ? (What is Stress ?)

मानिसको जीवनमा आइपर्ने समस्याहरुबाट उत्पन्न दबाव, दिक्दारी र चिन्ता नै तनाव हो । कल्पना गरिएको परिवर्तन पनि तनाव हुनसक्छ । धेरै गृहकार्य दिइन्छ कि भन्ने चिन्ता, घरभाडा तिर्न पैसा नपुग्ने अवस्था, जागिरबाट निकालिने कल्पना, कार्यालयमा पदोन्नति हुने भएमा पनि तनाव हुन्छ । सुखद् वा दुःखद् परिस्थितिको कल्पनाले जीवनमा तनाव ल्याउँछ ।



कार्यालयमा पदोन्नति हुने भएमा पनि तनाव हुन्छ ।

कुनै पनि वस्तुले हामीमा परिवर्तन ल्याएमा भलै त्यो असल वा खराब परिवर्तन किन नहोस् हामी ती दुवैलाई तनाव भन्छौं । खुट्टा भाँचियो भने त्यसले तनाव उत्पन्न गर्छ ।

तनावप्रति शारीरिक प्रतिक्रिया (The Body's Stress Response)

जब हामी कतैबाट कुनै पनि प्रकारको खतराको अनुभव गर्छौं, तब हाम्रो स्नायु प्रणालीले प्रशस्त मात्रामा अड्रेनलिन (adrenaline) र कर्टिसोल (cortisol) लगायतका तनाव हर्मनको (hormones) उत्पादनमार्फत त्यस खतराप्रति प्रतिक्रिया जनाउँछ ।

त्यति बेला हाम्रो मुटु जोडले अनि छिटो-छिटो धड्कन थाल्छ, रक्तचाप बढ्छ र हाम्रा चेतना संवेदी अङ्गहरु बढी संवेदनशील हुन्छन् । यस्ता शारीरिक परिवर्तनहरुले हाम्रो शक्ति बढाउँछन्, थकान, डुरूत्साहन तथा बिमारिसँग लड्नका लागि शरीरलाई बल प्रदान गर्दछन्, प्रतिक्रिया जनाउँने समय छोट्याउँछन् र हाम्रो प्रतिकारको केन्द्रविन्दु

निश्चित गर्न सहयोग गर्दछन् । यसरी हाम्रो शरीरमा आएका यी तात्कालिक शारीरिक परिवर्तनहरूले सिर्जित परिस्थितिको सामना गर्न वा हार स्वीकार गरेर भाग्न हामीलाई तयार पार्दछन् ।

तनाव भनेको हाम्रो सुरक्षामाथि खतरा आइपरेको अनुभूति गराउने अथवा कुनै पनि प्रकारले हाम्रो मानसिक सन्तुलनमा असर पार्ने यो अथवा त्यो घटनाप्रतिको सामान्य शारीरिक प्रतिक्रिया हो । जब हामीलाई, वास्तविक वा काल्पनिक कुनै पनि प्रकारको खतराको अनुभूति हुन्छ, तब हाम्रो शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली स्वतःस्फूर्तरूपमा तत्कालै उच्चसतर्कताको स्थितिमा आइपुग्छ, जसलाई 'भीड वा भाग' (fight or flight) प्रतिक्रिया अर्थात तनाव प्रतिक्रियाका नामबाट चिनिन्छ ।

हाम्रो शरीरको तनाव प्रतिक्रिया हामीलाई खतराबाट जोगाउने प्राकृतिक तरिका हो । समुचित तरिकाले काम गरिरहेका बेला यसले हामीलाई काममा ध्यान केन्द्रित गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । आकस्मिक अवस्थामा आत्मरक्षाका लागि हामीलाई थप शक्ति प्रदान गरेर तनावले हाम्रो ज्यान जोगाउन सक्छ । उदाहरणका लागि-दुर्घटना हुनबाट जोगाउनका लागि एक्कासी ब्रेक लगाउन चालकलाई निर्देश गरेर । तनाव प्रतिक्रियाले हामीलाई चुनौतीको सामना गर्नका लागि अघि बढ्न सहयोग पनि गर्छ । तनाव यस्तो शारीरिक-मानसिक अवस्था हो, जसले हामीलाई कार्य-प्रदर्शनका बेला आफ्नै खुट्टामा उभिन मद्दत गर्छ, खेलमा निर्णायक गोल हान्न लागेका बेला लक्ष्यलाई अभ्र स्पष्ट पार्दछ अथवा परीक्षाका बेला टेलिभिजन हेर्नुको साटो अध्ययन गर्न हामीलाई उत्प्रेरित गर्छ ।

तर निश्चित विन्दु अथवा परिधिबाट बाहिर गइसकेपछि तनावले सहयोग गर्न सक्दैन । त्यस्तो अवस्थामा तनाव हाम्रो स्वास्थ्य, मानसिक अवस्था, उत्पादनशीलता, सम्बन्ध र जीवनको गुणस्तरमा समेत गम्भीर क्षतिको कारण बन्न सक्छ तर यसबाट चिन्तित भइहाल्नुपर्ने अवस्था भने पक्कै छैन । तनावका सङ्केत र लक्षणहरूबारे जानकारी हासिल गरेर अनि यसका हानिकारक प्रभावहरूलाई घटाएर हामी आफूलाई तनावका नकारात्मक प्रभावबाट जोगाउन सक्छौं ।

तीव्र तनावबाट पीडित व्यक्ति तनाव प्रत्याक्रमणका चार अवस्थाबाट गुज्रन सक्छः

अवस्था १. तीव्र/उच्चवस्था (Acute phase) (मिनटौं, घण्टौं वा दिनभरि रहने),

अवस्था २. प्रत्याक्रमण अवस्था (Reaction phase) (१ देखि ६ हप्तासम्म रहने),

अवस्था ३. पुनर्लाभ अवस्था (Repair phase) (१ देखि ६ महिनासम्म रहने) र

अवस्था ४. पुनर्निर्माण अवस्था (Reconstruction phase) (६ महिनापछि र निरन्तर रहने) ।

दीर्घकालीन तनावका असरहरू (Effects of Chronic Stress)

लामो समयसम्मको तनावपूर्ण अवस्थाले गम्भीर स्वास्थ्य समस्या उत्पन्न गर्न सक्छ । दीर्घकालीन तनावका कारण हाम्रो शरीरका प्राय सबै पद्धतिहरूको नियमित कार्यप्रणाली अवरूद्ध हुन सक्छ । यसले रक्तचाप बढाउँन, रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रणालीलाई दबाउँन, हृदयाघात हुने खतरालाई बढाउँन अनि अनुत्पादनशीलतालाई मद्दत गर्न र बूढो हुने प्रक्रियालाई तीव्र पार्न सक्छ अर्थात यी विविध कारणले मानिस छिटै बूढो देखिन थाल्दछ । लामो समयदेखिको तनावका कारण मानिसको मस्तिष्कमा परिवर्तन आउँन सक्छ, जसको परिणामस्वरूप मानिस चिन्ता र उदासीनताप्रति भ्रन संवेदनशील हुन पुग्छ ।

तनावबाट शरीरमा देखापर्ने असरहरू

- ४३ प्रतिशत अमेरिकी वयस्कहरू तनावका कारण स्वास्थ्यमा पर्ने प्रतिकूल असरबाट ग्रस्त हुन्छन् ।
- डाक्टरको क्लिनिकमा जाने मानिसहरूमध्ये ७५ देखि ९० प्रतिशतले तनावबाट पीडित भएको सिकायत गर्छन् ।

- तनावले गर्दा आउने समस्याहरू जस्तो: टाउको दुख्ने, उच्चरक्तचाप, मुटुको समस्या, मधुमेह, चर्मरोगहरू, दम, हाडजोर्नी दुख्ने उदासिनता र चिन्ता
- जीवनभरी रहिरहने संवेगात्मक विकारबाट ग्रस्त हुने सम्भावना ५० प्रतिशतभन्दा बढी पाइएको छ, जुन अक्सरतया धेरै पुरानो उपचार नगरिएका तनावका प्रतिक्रियाबाट हुने गरेको पाइएको छ (Jerome:2010)।

तनावका कारण स्वास्थ्यमा देखापर्ने समस्याहरू (Many health problems caused by stress)

<ul style="list-style-type: none"> • कुनै पनि प्रकारको पीडा, • मुटुको रोग, • पाचनसम्बन्धी समस्या र • निद्रासम्बन्धी समस्या । 	<ul style="list-style-type: none"> • उदासिनता, • मोटोपन, • आत्मरक्षा प्रतिरोधी रोगहरू र • दाद, चर्म रोगजस्ता छालाका समस्याहरू ।
--	---

कुन तहको तनाव अधिक तनाव हो ? (How much stress is too much ?)

तनावले मानवस्वास्थ्यमा ठूलो क्षति पुऱ्याउँन सक्ने भएको हुँदा हामीले आफ्नो क्षमताबारे थाहा पाउँनु अति आवश्यक र महत्त्वपूर्ण हुन्छ तर कुन स्तरको अर्थात कुन परिमाणको तनाव बढी हुन्छ भन्ने कुरा व्यक्ति विशेषमा फरक पर्छ । कोही मानिस मुक्का खाएपछि पनि अधि बढ्छन्, कोही भने सानो अवरोध अथवा उदासिनताका कारण नै पछारिन्छन् । कुनै मानिस भने यस्ता ठक्करबाट भन उत्साहित हुँदै उच्च-दबाबमूलक जीवन-पद्धतिलाई चुनौती दिइरहेका देखिन्छन् ।

तनावलाई सहन गर्नसक्ने हाम्रो क्षमता हाम्रो सरोकारको स्तर, जीवनप्रति हाम्रो सामान्य दृष्टिकोण, आवेगात्मक सुभ्रबुभ्र, र वंशाणुगत गुणलगायतका विभिन्न कुराहरूमा भर पर्दछ । बढी अर्थात उच्च-तनावले मानिसको दिमाग, शरीर र व्यवहारमा विभिन्न तरिकाले असर पार्दछ र प्रत्येक मानिसले मानसिक तनावको अनुभव फरक-फरक तरिकाले गरिरहेको हुन्छ ।

हामी कसरी उच्च-तनावको प्रतिवाद गर्छौं ? (How do you respond to stress overload ?)

तल प्रस्तुत तालिकामा तनावका केही सामान्य पूर्व-सङ्केत र लक्षणहरू समावेश गरिएको छ । यी सङ्केत र लक्षणहरूलाई हामी हाम्रो शरीरमा जति बढी अनुभूत गर्छौं, त्यति बढी हामी तनावको नजिक हुन सक्छौं ।

तनावका केही सामान्य पूर्व-सङ्केत र लक्षणहरू (Stress warning signs and symptoms)

संज्ञानात्मक लक्षणहरू (Cognitive symptoms)

<ul style="list-style-type: none"> • स्मरण शक्तिसम्बन्धी समस्याहरू, • एकाग्रतासम्बन्धी समस्याहरू, • कमजोर निर्णय, • बौद्धिक क्षमतामा हास, 	<ul style="list-style-type: none"> • नकारात्मक पक्षमात्र, • व्यग्र अर्थात चञ्चल विचारहरू, • निरन्तर चिन्तित र • स्मरणशक्तिमा कमी ।
---	--

शारीरिक लक्षणहरू (Physical symptoms)

<ul style="list-style-type: none">• भडापखाला अथवा कब्जियत,• वाकवाकी लाग्नु, रिगटा लाग्नु,• छातीमा पीडा, मुटुको तीव्र धड्कन,• विपरीत लिङ्गप्रतिको लगावमा कमी,• लगातार चिसोको अनुभव, निरन्तर र लामो रूघाखोकी,• निद्रा समस्या,• मांसपेशीको पीडा• शारीरिक क्षमतामा ह्रास,	<ul style="list-style-type: none">• अल्सर, ग्यास्ट्रिक, पेटसम्बन्धी गडबडी,• तौलमा कमी एवम् बढी,• उच्च-जोखिमपूर्ण व्यवहारका कारण क्षतिहरू,• बिउँझिदा थकाइ महसुस,• साँभपख दिकदारी वा हीन अनुभव,• नियमित टाउको दुखाइ, थकाइ, अपचबाट पीडित र• रक्तचाप वृद्धि ।
--	---

सवेगात्मक लक्षणहरू (Emotional symptoms)

<ul style="list-style-type: none">• चित्तवृत्ति अथवा सन्काहा प्रवृत्ति,• असमर्थता अथवा सुक्ष्म मिजास,• अशान्ति, आराम गर्न असमर्थ,• उदासीनता,• असहाय,• फाँसेको अनुभव,	<ul style="list-style-type: none">• अति प्रत्याक्रमण/न्यून प्रत्याक्रमण,• एक्लोपनको भाव र पृथक्त्व,• उदासीनता अथवा सामान्य असन्तुष्टी,• रिस,• नैराश्य र• पागलपनको डर ।
---	---

व्यवहारगत लक्षणहरू (Behavioral symptoms)

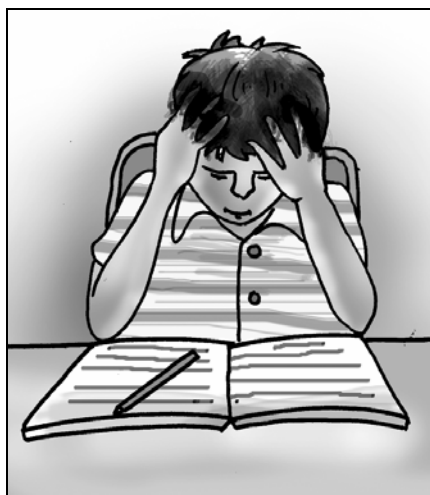
<ul style="list-style-type: none">• बढी वा कम खाना ख्वाई,• धेरैकम अथवा एकदम धेरै सुताइ,• एकलकाँटे,• अनादर,• अति/न्यून काम गराइ,• जोखिम मोलाई,• नौतिकतामा ह्रास,• असफलतातिर उन्मुख,	<ul style="list-style-type: none">• आलटाल वा जिम्मेवारीबाट पन्छिने प्रयास,• चिन्ताबाट मुक्त हुनका लागि रक्सी, चुरोट वा लागूऔषधीको उपयोग,• काँतरपन (नड टोक्नु, यताउता घुमिरहनु),• अनियमित उपस्थिति,• मौखिक वा लिखित रुपमा आफ्नो कुरा भन्न कठिनाइ र• न्यून कार्यसम्पादन/प्रभावकारिता ह्रास ।
---	---

तनावका यी सङ्केत र लक्षणहरु अन्य कुनै मनोवैज्ञानिक तथा चिकित्सासम्बन्धी समस्याका कारण पनि देखापरेका हुन सक्छन् । यदि तपाईंले माथि उल्लिखितमध्ये तनावका कुनै पनि सङ्केतको अनुभव गरिरहनुभएको छ भने चिकित्सककहाँ गएर पूर्णरूपमा जाँच गराउनु अत्यावश्यक हुन्छ । तपाईंको शरीरमा देखापरेका सङ्केत वा लक्षणहरु मानसिक तनावका कारण देखापरेका हुन वा होइनन् भन्ने कुराको निक्कै गर्नु चिकित्सकले मात्र सक्नेछन् ।

तनावलाई कसरी व्यवस्थित गर्ने ? (How to manage stress ?)

<ul style="list-style-type: none"> • सकारात्मक सोचाइ राख्नुहोस् । • थुप्रै घटनाहरु हामी नियन्त्रण गर्न सक्दैनौ भन्ने तथ्यलाई स्वीकार्नुहोस् । • थकान महसुस भएको अवस्थामा आराम गर्ने गर्नुहोस् । • सन्तुलित खाना खानुहोस् । • कतिपय अप्ठ्यारा परिस्थितिलाई ख्याल ठट्टा गरी सामान्य पार्ने कोसिस गर्नुहोस् । • रिसाउनु, रक्षात्मक वा निश्क्रिय हुनाको साटो आफ्नो भावना, विचार र विश्वासलाई दृढताका साथ व्यक्त गर्नुहोस् । • तनाव कम गर्ने विधि सिक्नुहोस् र अभ्यास गर्नुहोस् । • दिनहुँजसो शारीरिक कसरत गर्नुहोस् । शरीर स्वस्थ भएमा तनावसँग जुध्न सकिन्छ । • यथेष्ट समयसम्म सुत्नुहोस् । तनावबाट मुक्ती पाई शरीरलाई पुनः जागरूक हुन समय चाहिन्छ । • सामाजिक सहयोगहरु लिने गर्नुहोस् र सामाजिक क्रियाकलापमा सहभागी हुनुहोस् । • मनमा अनावश्यक कुरा नखेलाउनुहोस् । 	<ul style="list-style-type: none"> • आफ्नो समय प्रभावकारी रूपमा व्यवस्थित गर्नुहोस् । दैनिक कार्यलाई तालिकाअनुसार कार्यान्वयन गर्नुहोस् । • संवेगलाई नदबाउनुहोस् । दमित संवेगले केही समय राहत दिए पनि समाधान नभएका संवेगात्मक भावना, विचार, घटना पुनः रोग वा डरलाग्दो सपनाको रूपमा देखिन सक्छन् । • अरुको तारिफ गर्नुहोस् र मुस्कुराउने गर्नुहोस् । यस्ता व्यवहारले वरिपरिका मानिसहरुको मुड परिवर्तनमात्र नगरी तपाईं आफैँले हल्का महसुस गर्नुहुनेछ । • समस्या पहिचान गरी समाधानका विकल्प निकाल्नुहोस् । • अनावश्यक चिन्ता र चासो नलिनुहोस् । • धैर्यताका साथ परिस्थितिको सामना गर्नुहोस् । • योग तथा धार्मिक साधनामा संलग्न हुनुहोस् । • आत्म-विश्वास र आत्मबल बढाउनुहोस् । • मनपर्ने व्यक्तिसँग समय बिताउने र तनावका बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।
--	--

२.२ बालबालिकाहरुमा तनाव



तनावका आन्तरिक स्रोतहरुमा भोक, दुःख-पीडा, हल्ला, तापक्रममा परिवर्तन, थकान र कसैको तात्कालिक भौतिक वातावरणका कारण हुने उच्च वा न्यून उत्तेजना आदि पर्दछन् । तनावका बाह्य स्रोतहरुमा परिवारबाट अलग्गिनु, पारिवारिक संयोजनमा परिवर्तन, बहस-पैरवी अथवा अन्तरवैयक्तिक विवादमा संलग्नता, हिंसा, अरु कसैका तर्फबाट अर्घेल्याइँको अनुभव गर्नु, महत्वपूर्ण व्यक्तिगत सम्पत्ति वा पाल्नु जनावर गुमाउनु, कुनै काम पूरा गर्नका लागि अधिक अपेक्षा, हतार र कसैको दैनिक जीवनका घटनाहरुमा अव्यवस्था आदि पर्दछन् (Bullock, 2002) । बूढाबूढी तथा तरूना-तन्नेरीजस्तै बालबालिकाहरु पनि तनावबाट त्यत्तिकै प्रभावित हुन्छन् तर त्यस्तो प्रभावको तरिका उस्तै हुन्छ भन्ने छैन ।

निश्चित परिमाणको तनावलाई सामान्य मानिन्छ । कहिलेकाहीँ तनावले बालकलाई ठूलो उपलब्धितिर डोयाउन सक्छ । दुर्भाग्यवश आजकलका बालबालिकाहरु सानै उमेरमा उच्च-परिमाणको तनावका शिकार हुन थालेका छन् । बालबालिकाको तनावको स्तर व्यक्तिपिच्छे फरक पर्दछ र कसले कति परिमाणको तनावलाई खेप्न सक्छ भन्ने कुरा पनि व्यक्तिमै निर्भर गर्दछ -(Youngs, 1995) ।

तनावका कारण हाल आएर बालबालिकाहरुको शैक्षिक तथा सांस्कृतिक गतिविधिमा मानसिक तनावको स्तर पनि डरलाग्दो किसिमले बढ्दो छ । जसको सामना सबै बालबालिकाले गर्न सक्दैनन र उनीहरु ठूलो तनावमा हुन्छन् भन्ने तथ्यलाई स्वीकार गर्न आमा-बाबुहरु तयार देखिँदैनन् । केही अध्ययनहरु, खास गरी स्वीडेनमा गरिएको अध्ययनले थकान, पेट दुख्ने, टाउको दुख्ने समस्या र विद्यालयको माग तथा गृहकार्यका लागि समयको व्यवस्थापनजस्ता विद्यार्थीका दैनिक जीवनमा आइपर्ने परिस्थितिका कारण बालबालिकाहरुमा तनावको समस्या सामान्य भएको सङ्केत गरेको छ (Brobeck.et.al, 2007) ।

प्रायःजसो कराउने, हत्केलामा पसिना आउने, भाग्ने, आक्रामक अथवा प्रतिरक्षात्मक आक्रोश, आफूलाई मात्र आनन्द आउने खालको व्यवहार, टाउको र पेट दुख्ने, कपाल बटार्ने वा तान्ने, छाला र नड टोक्नेजस्ता निराशाका सङ्केत दिने गतिविधि र निद्रामा अवरोधजस्ता प्रत्यक्ष भौतिक प्रतिक्रियाका रूपमा तनाव देखापर्ने गरेको छ (Stansbury,et.al,2000) । विशेषज्ञहरुका अनुसार मानसिक तनावबाट पीडित विश्वभरिका बालबालिकाहरु उदासीनता र परित्याग, अत्यधिक काँतरपन, उच्च-सावधानी, अत्यधिक चिन्ता, सामाजिक गतिविधिबाट पूर्णरूपमा अलग-थलग, विषय-वस्तु, नित्यकर्महरु, खानाप्रतिको रूचिमा स्पष्टतया कमी र 'अब के हुन्छ' भन्ने कुरामा निरन्तरको चिन्ता अनि अत्यधिक थेचरोपनमार्फत तनावको प्रतिक्रिया व्यक्त गर्दछन् (Dacey, 2000) ।

बालबालिकाहरु सानै उमेरदेखि नै विभिन्न किसिमको तनावबाट फरक-फरक स्तरमा प्रभावित भएका हुन्छन् । तनाव हाम्रो जीवनको सामान्य हिस्सा हो, जसले हामीलाई या त सिक्न र बढ्न मद्दत गर्न सक्छ अथवा हाम्रो

जीवनमा उल्लेख्य समस्याहरूको कारण बन्न सक्छ तर गम्भीरखालको तनावले शक्तिशाली स्नायु-द्रव्य र हर्मनहरू पैदा गर्दछ, जसले हामीलाई भिड्ने कि भाग्ने भन्नेबारेमा निर्णय लिने कार्यका लागि तयार पार्दछन् । हामीले तत्काल निर्णय लिएर आवश्यक कदम नचालेको खण्डमा तनाव प्रतिक्रियाले हामीमा विविध स्वास्थ्य समस्या सिर्जना गर्न सक्छ । दीर्घकालीन, अनवरत, अनपेक्षित र वशमा ल्याउँन नसकिने खालका तनावहरू गम्भीररूपमा हानी पुऱ्याउँने खालका हुन्छन् ।

कतिपय बालबालिकाहरूलाई तनावका कारण आइपरेका समस्याहरूबाट मुक्त गराउँन संयुक्त प्रयासार्थ शिक्षक र अभिभावकहरूका लागि चेतना अभिवृद्धिको आवश्यकता हुन्छ । स्थिर परिवार र कम मानसिक दबावका साथै माया, हेरचाह र चासोका साथ शिक्षा दिइने सुखी विद्यालयका बालबालिकामा तनाव कम गराउँने सर्वोत्तम उपाय भएको कुरा प्रमाणित भइसकेको छ । विद्यालयमा यस्तो वातावरण तयार पार्नु शिक्षकको लक्ष्य हुनुपर्छ जसबाट जीवनमा आइपर्ने चुनौतीहरूको सामना गर्न आत्मविश्वासका साथ सकारात्मक तरिकाले उनीहरूलाई सघाउँन सकियोस् ।

२.३ तनावको कारण विद्यार्थीहरूमा देखापर्ने स्वास्थ्य समस्या

प्रतियोगिता अर्थात आफ्नो कक्षामा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूमध्ये सर्वोत्तम बन्न आफ्ना बालबालिकाहरूलाई उत्प्रेरित गर्न चाहने अभिभावकहरू र विद्यालयको परिपाटी नै तनावको मुख्य कारक-तत्व हुनसक्छ । धेरैले भन्ने गरेका छन्-यसो गर्नु परम्परा बनिसकेको छ । विद्यालयको नियमित समयपछि र सप्ताहान्तमा आयोजना गरिने अतिरिक्त कक्षाहरू हाल आएर पूर्व-विद्यालयका लागि पनि सामान्य बनिसकेका छन् ।

अनि थेरेसे हेस्केथले (Therese Hesketh's) गरेको अध्ययनको परिणामअनुसार विद्यालयका बालबालिकाहरूमा आइपर्ने तनाव र मनोवैज्ञानिक त्रास तथा चिन्ताका कारण हुने बिमारीका लक्षणहरूले उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा समस्या सिर्जना गरिरहेका छन् । अध्ययनका क्रममा आफूले परीक्षाका बेला विद्यार्थीहरू बढी चिन्तित हुने गरेको पाएको कुरा उल्लेख गर्नुभएको छ । विद्यार्थीहरू आफ्ना शिक्षकहरूदेखि निकै डराउँछन्, तथ्यगत रूपमा भन्नुपर्दा करिब दुई तिहाइ विद्यार्थी आफ्ना शिक्षकबाट सजाय पाउँने डरले त्रसित हुन्छन् । रोगविज्ञानका आधारमा कुरा गर्दा एक तिहाइ विद्यार्थीहरूले कम्तिमा हप्तामा एक पटक आफूलाई टाउको दुख्ने अथवा पेट दुख्ने समस्या देखापरेको जानकारी दिएका छन् र त्यो समस्या कुनै पनि अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डभन्दा उच्चस्तरमा रहेको पाइएको छ ।

यस स्तरको मानसिक तनावको अवस्थामा रहेका विद्यार्थीहरू जीवनमा पछि गएर मानसिक समस्याबाट पीडित हुने सम्भावना बढी भएको प्रमाण अन्य स्थानमा देखापरेको कुरा Therese Hesketh's स्वीकार गर्नुहुन्छ । बालबालिकाहरूमा देखापर्ने अनियन्त्रित चिन्ताले चिन्ता-रोगहरू, उदासीनता र अन्य मानसिक अवस्थाहरूतर्फ डोऱ्याउँन सक्छ, जसले भविष्यमा उनीहरूको मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्यमा असर पार्न सक्छ ।

शिक्षकहरूका लागि चेतावनीका सङ्केतहरू (Warning signals for teachers)

बालबालिकाहरू बढी चिन्तित भएको अवस्थामा उनीहरूमा फरक-फरक सङ्केत र लक्षणहरू देखा पर्दछन् ।

शारीरिक लक्षणहरू (Physical symptoms)

<ul style="list-style-type: none"> • टाउको दुख्नु, • पेट बिग्रनु अथवा असह्य हुनेगरी पेट दुख्नु, • निद्रामा असर पर्नु, • दुःस्वप्न हुनु, 	<ul style="list-style-type: none"> • ओछ्यानमै पिसाब गर्नु, • भोक नलाग्नु वा कम हुनु र • भकभकाउँनु आदि ।
---	--

सामान्य आवेगात्मक लक्षणहरू (Some of the common worries)

<ul style="list-style-type: none">• चिन्ता,• छटपटी,• डर,• थ्रेचरोपन,• रिस,	<ul style="list-style-type: none">• कराउँनु,• रून्चे बोली,• आक्रामकता,• संवेगात्मक असन्तुलन,• हठीपन र• पारिवारिक वा विद्यालयका गतिविधिहरूमा सहभागी हुन नचाहनु आदि ।
--	--

सामान्यतया यस्ता लक्षणहरू केही समयपछि आफैँ हराउँछन् तर कुनै विषयलाई लिएर बालबालिकाहरू दुई हप्ताभन्दा बढी चिन्तित भइरहेको खण्डमा भने अभिभावक वा शिक्षकले पनि चासो देखाउँनुपर्ने हुन्छ । बालबालिकाहरू दुई वा तीन महिनाभन्दा बढी चिन्तित भइरहेको अवस्थामा चिकित्सकको सल्लाह लिनु आवश्यक हुन्छ ।

बालबालिकामा तनावका सामान्य कारणहरू (Common stress factors among children)

- गृह-कार्य गर्नु, विद्यालयमा ढिलो पुग्नु, विद्यालय परिवर्तन गर्नु, राम्रो अङ्क हासिल गर्न नसक्नु,
- स्वास्थ्य समस्याहरू वा बिरामी पर्नु,
- कक्षाका अन्य विद्यार्थीहरूको बढी अग्लो वा होचो हुनु,
- समूहदेखि पछि पर्नु, सबै शिक्षकहरूसँग राम्रोसँग मिल्न नसक्नु, खेलकुदमा राम्रो गर्न नसक्नु,
- अन्य बालबालिका, परिवारका सदस्य वा अन्य कोहीबाट व्यक्तिगत क्षति पुग्नु,
- परिवारदेखि अलग हुनु र
- केही बालबालिकाहरूले पैसाको कमी, दैवी प्रकोप र मृत्युको चिन्ता गर्नु ।

शैक्षिक कारणले बालकमा देखापर्ने तनाव (Academic causes of stress in a child)

विद्यालयका कारण उत्पन्न हुने अधिकांश तनाव बालबालिकाहरू विद्यालयमा के सिक्छन् र कसरी सिक्छन् भन्ने कुरासँग सम्बन्धित हुन्छ । बालबालिकाहरूका लागि शैक्षिक तनावका केही प्रमुख स्रोतहरू यस प्रकार छन्:

१. कठिन कार्य (Work that's too hard)

पहिलेको पुस्ताभन्दा अहिलेका बालबालिकाहरूमा सानै उमेरमा पनि बढीभन्दा बढी सिक्नुपर्ने ठूलो दबाव छ । परीक्षाफलको मूल्याङ्कनको उच्चस्तर र परीक्षाफल सार्वजनिक हुने भएका कारण उच्चअङ्क हासिल गर्न विद्यालय र शिक्षकहरूमाथि ठूलो दबाव छ, जुन दबाव प्रत्यक्षतः बालबालिकाहरूमा स्थानान्तरित हुन्छ ।

२. सिकाइको अनुपयुक्त तरिका (Learning styles mismatch)

हामी सबैलाई थाहा छ, सिकाइका विभिन्न तरिकाहरू छन् । केही विद्यार्थीहरू सुनेर, केही लेखाइको माध्यमबाट (श्याम पार्टीमा लेखेर) राम्रोसँग सम्भन सक्छन् भने कतिपय विद्यार्थीहरू दृष्यमार्फत एवम् सहभागी भई सिक्न मन पराउँछन् । बालबालिकाहरूको सिक्ने यस्तो क्षमताको बेवास्ता गरेर सबैलाई एउटै कक्षामा राखियो र एकै तरिकाले पढाउँन थालियो भने अथवा यदि कुनै बालबालिकामा सिक्ने क्षमताको कमी छ र त्यसबारेमा शिक्षकलाई अभैँ जानकारी भइसकेको छैन भने त्यसबाट पनि तनावपूर्ण अवस्था आउँन सक्छ ।

३. गृह-कार्यसम्बन्धी समस्याहरू (Homework problems)

बालबालिकाहरूलाई पहिलेको तुलनामा अहिले निकै बढी गृह-कार्य दिइन्छ र त्यस अतिरिक्त गृह-कार्यले विद्यार्थीहरूलाई बढी व्यस्त पार्न सक्छ र यसका लागि उनीहरूले बढी समय लगाएर मेहनतका साथ काम गर्नुपर्ने तनाव हुन्छ ।

४. परीक्षाको चिन्ता (Test anxiety)

परीक्षाका लागि तयार भए पनि नभए पनि हामी सबैलाई त्यसको चिन्ता हुन्छ । दुर्भाग्यवश, परीक्षाका सन्दर्भमा गरिने बढी चिन्ताले जाँचका बेलाको लेखाइलाई प्रभावित पार्ने कुरा केही अध्ययनहरूले देखाएका छन् । परीक्षा तनावलाई घटाएमा जाँचमा राम्रो गर्न सकिने निश्चित छ ।

शिक्षकहरू के गर्न सक्छन् ? (What can teachers do?)

- विद्यार्थीहरूबाट वास्तविक अभिव्यक्तिलाई सुनिश्चित पार्नका लागि कक्षाकोठाको वातावरणलाई बढी व्यवहारिक बनाउनुपर्छ ।
- बालबालिकाहरूको भावनाको कदर गर्दै शिक्षकले आफ्नो बोली-व्यवहारलाई बढी सरल र सौम्य बनाउनुपर्छ ।
- कक्षाकोठामा रहेका लजालु स्वभावका, काँतर र चुपचाप बसेका बालबालिकालाई ठम्याउनुहोस् र उनीहरूसँग कुरा गर्दा, प्रश्न सोध्दा बढी संवेदनशील हुनुहोस् ।
- बालबालिकाहरूलाई विनारोकटोक उनीहरूका चिन्ता र चासोका विषयमा कुरा गर्न दिनुहोस् र उनीहरू कक्षामा एकलै छैनन् भन्ने जानकारी हासिल गर्ने अवसर दिनुहोस् ।
- कक्षा-कोठामा गरिने विभिन्न क्रियाकलापहरू-कथावाचन र श्रवण, हास्य कार्यक्रम, खेल तथा कलामार्फत बालबालिकाका साभ्ना चिन्तालाई निकास दिने प्रयास गर्नुहोस् ।
- विश्वभरिका बालबालिकाहरूका साभ्ना चासोका विषयमा छलफल गर्नुहोस् ।
- समस्या समाधान गर्ने र समस्याको सामना गर्ने कलामा सुधार गर्ने विषयमा केन्द्रित हुनुहोस् ।
- तपाईंको कक्षाका बालबालिकाहरूलाई अन्य बालबालिकाहरूसँग सुरक्षित वातावरणमा घुलमिल हुने मौका दिनुहोस् ।
- विद्यालयमा अर्कालाई सताउने, दुःख दिने, तर्साउने वातावरण बन्न नदिनुहोस् ।
- धेरै गृह-कार्य नदिनुहोस् ।
- विद्यालयका तर्फबाट दिइने कठोर शारीरिक तथा अन्य सबै प्रकारका आवेगात्मक सजायको अन्त्य गर्नुहोस् ।

बालबालिकाहरू के गर्न सक्छन् ? (What can children do ?)

- आफ्ना समस्याहरूका बारेमा आफ्ना आमा-बाबु वा शिक्षहरूसँग कुरा गर्नुहोस् ।
- आफ्ना आमा-बाबु अथवा तपाईंलाई माया तथा विश्वास गर्ने अन्य कसैसँग पनि तपाईंको चिन्ताको विषयमा कुरा गर्नुहोस् ।
- आफ्नो चिन्ताका विषयमा विद्यालयमा कुराकानी गर्नुहोस् ।
- आफूलाई स्वीकार तथा सम्मान गर्ने बालबालिकाहरूसँग खेल्नुहोस्, मित्रता गाँस्नुहोस् ।
- आफ्नो गृह-कार्य समयमै सिध्याउनुहोस् ।
- आफूलाई चिन्तित तुल्याउने विषयलाई आफैँमा सीमित नराख्नुहोस्, यसबारे कसैसँग कुरा गर्नुहोस् ।
- आफू चिन्तित भएका बेला शरीरलाई शिथिल पारेर, आराम दिएर लामो-लामो सास फेर्न सिक्नुहोस् ।
- कुनै कुराले सताइरहेका बेला आफूलाई मन पर्ने कुरा गरेर मन बहलाउने काम गर्नुहोस् ।
- आफ्नो दिमागलाई आनन्ददायी कुराहरूमा केन्द्रित गर्नुहोस् ।
- विद्यालय र घरमा आफ्नो र अर्काको सम्मान गर्न सिक्नुहोस् ।

पाठ-३

चिन्ता-रोग: बालबालिकामा पर्ने प्रभाव र न्यूनीकरणका उपायहरू Anxiety Disorder: Effects on Children and Ways to Reduce it

समय: २ घण्टा

पाठको परिचय

चिन्ता-रोग हुँदा बालबालिकामा डरको अनुभूति, आशङ्का, कष्ट र दबाव हुने गर्दछ । निरन्तर चिन्ताका कारण विषय-वस्तुमा ध्यान केन्द्रित गर्नमा कठिनाई हुन्छ । यस अवस्थामा विद्यार्थीहरू शिक्षकको निर्देशनको पालना गर्न डराउँछन् र गृह-कार्य पूरा गर्न सक्दैनन् । सामाजिक भयले गर्दा प्रश्न सोध्न, शिक्षकले सोधेको प्रश्नको जवाफ दिन, कक्षामा उभिएर बोल्न, कक्षा-कोठामा निश्चित कार्यसम्पादन गर्न बालबालिका डराउँछन् र परिणामस्वरूप शिक्षकबाट कडा सजाय पाउँछन् ।

चिन्ता-रोग बालबालिका र शिक्षकमा देखापर्ने सामान्य मानसिक विकारमध्येको एक हो । चिन्ता-रोगले गर्दा शिक्षक भय, कष्ट, रिस र मानसिक व्यग्रताले सताइन्छन् र रिसको आवेगमा विद्यार्थीहरूलाई कडा सजाय दिने गर्छन् । चिन्ता-रोगका कारणहरू, लक्षणहरू र रोकथामका उपायहरूबारे बुझ्ने मौका शिक्षकले पाउँनुभयो भने बालबालिकालाई कडा सजाय नदिई उनीहरूको समस्या समाधान गर्न सक्नेछन् । यस पाठको उद्देश्य यही हो ।

यस सत्रको उद्देश्य: यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

- ☛ चिन्ता-रोगको परिचय दिन,
- ☛ चिन्ता-रोगले बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूको स्वास्थ्यलाई पार्ने प्रभावबारे विश्लेषण गर्न र
- ☛ बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूमा देखिने चिन्ता-रोगको समाधानका लागि गर्नुपर्ने उपायहरू पहिचान गर्न ।

सहजीकरण विधि

- ✦ समूह कार्य र
- ✦ अनुभव आदानप्रदान र
- ✦ लघु व्याख्यान ।

तालिम-सामग्रीहरू

- फ्लिपचार्ट,
- परमानेन्टमार्कर,
- मास्किङ टेप,

- स्रोत-सामग्रीका आवश्यक 'स्लाइड' हरु र
- एलसीडी/मल्टी मिडिया ।

क्रियाकलाप

- सत्रको सुरुआतमा पाठको उद्देश्यहरुबारे सङ्क्षिप्त व्याख्या गर्ने जानकारी दिनुहोस् ।
- सहभागीहरुलाई आवश्यक समूहमा विभाजित गरी समूह प्रस्तोता छान्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई निम्न प्रश्न दिनुहोस् र त्यसलाई समूहमा छलफल गरी उत्तर फिलपचार्टमा लेख्न लगाउनुहोस् :
 - क) बालबालिका र किशोरकिशोरीहरुमा देखिने चिन्ता-रोगको सङ्केत वा लक्षणहरु के-के हुन् ?
 - ख) यसले बालबालिका र किशोरकिशोरीहरुको स्वास्थ्यलाई कसरी प्रभावित पार्दछ ?
 - ग.) बालबालिका र किशोरकिशोरीहरुमा देखिने चिन्ता-रोगका समाधान के-के हुन् सक्छन् ?
- समूह प्रस्तोतालाई एक-एक गरी आफ्नो समूहको नतिजा प्रस्तुत गर्न र त्यसपछि समूहहरुलाई सुझाव दिन लगाउनुहोस् ।
- अन्तमा, चिन्ता-रोगबारे एलसीडी/मल्टी मिडियाको मद्दतबाट व्याख्या गर्नुहोस् ।

३.१ चिन्ता-रोगको पहिचान र न्यूनीकरणका उपायहरू Identification and Ways to Reduce Anxiety Disorder

चिन्ता-रोग के हो ? (What is anxiety disorder ?)

चिन्ता-रोग बालबालिका र वयस्कहरूमा देखापर्ने सबैभन्दा सामान्य साभ्ना मानसिक स्वास्थ्य अवस्थामध्येको एक हो । हरेक मानिसले कुनै न कुनै बेला चिन्ता र पीरको अनुभव गरेको हुन्छ । यो सामान्य प्राकृतिक कुरा हो तर चिन्ता-रोग भनेको बेला-बेलामा हुने सामान्य चिन्ता नभएर लामो समयसम्म निरन्तररूपमा भइरहने अनियन्त्रित चिन्ता हो, जसले रोगको रूप लिइसकेको हुन्छ र जसको औषधोपचार गर्नुपर्ने हुन्छ । यस रोगले विद्यालय, साथीसंगको सम्बन्ध र पारिवारिक जीवनलगायतका कयौँ सामाजिक संरचनाहरूमा उल्लेख्य मात्रामा असन्तुलन ल्याउन सक्छ ।

चिन्ता-रोग एक जटिल मनोशारीरिक प्रक्रिया हो । चिन्ता-रोग हुँदा हामीमा डरको अनुभूति हुने, आशङ्कित हुने, कष्ट र दबाव हुनुको साथसाथै मुटुको गति बढ्ने, छाती दुख्ने, श्वास लिन गाह्रो आदि हुने गर्दछ । कतिपय स्थितिमा चिन्ता-रोग मस्तिष्क विकारले गर्दा पनि हुन सक्छ व अन्य मानसिक रोगको लक्षणको रूपमा पनि आउन सक्छ ।



तनाव, उद्दिपकका कारणले उत्पन्न हुन्छ ।

चिन्ता चाहिँ उद्दिपकको अनुपस्थितीमा पनि हुन्छ ।

भट्ट हेर्दा चिन्ता-रोग र तनावमा त्यति फरक नरहेको जस्तो देखिए पनि समस्याको प्रत्यक्षीकरण, तीव्रताको अनुभव र शारीरिक र मानसिक लक्षणहरूमा केही फरक देखिन्छ । तनावमा मानिसलाई कुन वस्तु, मानिस वा

परिस्थितिले तनाव ल्याएको छ भन्ने थाहा हुन्छ र यसलाई सक्दो नियन्त्रणमा राख्न खोज्दछ । चिन्ता-रोग भनेको भय वा त्रासको अवस्था हो, कतिपय अवस्थामा चिन्ताको स्रोत थाहा हुन्न । तनावमा उद्दीपक (Stimulus) प्रष्ट थाहा हुन्छ तर चिन्ता-रोग हुँदा उद्दीपकको उपस्थित नहुन पनि सक्छ । परीक्षामा राम्रो गर्न यसको तयारीबारे तनाव हुनु स्वभाविक हो तर उच्च-तनाव भई जाँच नदिएर उम्किने गर्नु वा बिरामी हुनु चिन्ता-रोगको अवस्था हो ।

शारीरिक लक्षण (Physical symptoms)

<ul style="list-style-type: none"> • मुटुको गति बढ्ने/ मुटुको हल्लेजस्तो लाग्ने, • श्वास लिन नसक्ने, • रक्तचाप बढ्ने, • व्यग्र र बेचैन हुने, • निद्रा नलाग्ने, • हातखुट्टा चिसो हुने वा हातमा पसिना आउँने, • बेहोस् होलाजस्तो लाग्ने, • सुत्न नसक्ने, • जीउ तार्तिदै गएको अनुभव हुने, • छाती कस्सिएको जस्तो हुने, 	<ul style="list-style-type: none"> • टाउको दुख्ने वा रिगटा लाग्ने/घाँटी, अनुहार वा काँधका मांशपेशीहरूमा तनाव हुने, • पसिना आउँने, घाँटी कसिएकोजस्तो लाग्ने, • पेटमा गड्बडी वा अपच हुने, • खानै मन नलाग्ने वा भोक लागिरहने, • मांशपेशीमा दबाव आउँने वा दुख्ने, • थाक्ने र लखतरान हुने, • तौल बढ्ने वा घट्ने, • काम्ने र • भ्रमित हुने ।
---	---

सवेगात्मक लक्षण (Emotional symptoms)

<ul style="list-style-type: none"> • सब नाश हुने भोजस्तो भावना आउँने, • एक्लो महसुस हुने, • नियन्त्रणमा नभएजस्तो लाग्ने, • लाजमर्दो भएजस्तो भावना आउँने, • अरुले आलोचना गरेजस्तो लाग्ने, • अरुले बहिष्कार गरेजस्तो लाग्ने, 	<ul style="list-style-type: none"> • डर लाग्ने • भय हुने • अति कष्ट हुने, • मानसिक व्यग्रता, • रिस उठ्ने र • उदासीनता ।
--	---

संज्ञात्मक लक्षण Cognitive symptoms

<ul style="list-style-type: none"> • यस्तो वा यो काम गर्नु सक्दिन भन्ने विचार आउँने, • मूर्खजस्तो सावित भएँ भने भन्ने विचार आउँने, • मानिसहरूले आफूलाई हेरिरहेका छन् भन्नेजस्तो लाग्ने, • बेहोश हुन्छु होला भन्नेजस्तो लाग्ने, • हृदयघात भएजस्तो लाग्ने, • कसैले यो ठाउँ वा परिस्थितिबाट बाहिर निकाले पनि हुन्थ्यो भन्ने लाग्ने, 	<ul style="list-style-type: none"> • कसैले आफूलाई मद्दत गरिरहेको छैन भन्ने लाग्ने, • एकलै त्यहाँ जान वा बोल्न सक्दिन भन्ने लाग्ने, • श्वास फेर्न गाह्रो भइरहेको छ भन्ने लाग्ने, • मर्छु होलाजस्तो लाग्ने, • समस्यामा फसेँजस्तो लाग्ने, • बहुला हुन्छु होलाजस्तो लाग्ने र • कुरा गर्दा गर्दै अत्तलिन्छु वा बोल्नै सक्दिनजस्तो विचार आउँने ।
--	---

चिन्ता-रोगका प्रकारहरू (Types of anxiety disorder)

चिन्ता-रोगलाई मुख्यतया छ प्रकारमा विभाजित गरिएको छ । ती हुन्-सामान्वीकृत चिन्ता-रोग, एकोहोरो-हठीपन, त्रसित हुने चिन्ता-रोग, कुनै वस्तु, (जस्तो पानी)-सँग डराउने रोग, फोबिया घातपछिको चिन्ता-रोग र सामाजिक चिन्ता-रोग । जसमा हरेकका आफ्नै स्पष्ट देखिने लक्षण हुन्छन् ।

सामान्वीकृत चिन्ता-रोग (Generalized Anxiety Disorder)

यदि नियमित चिन्ता र त्रासले तपाईंलाई दैनिक कामकाजबाट विकर्षित गर्छ अथवा कुनै नराम्रो कुरा हुँदैछ भन्ने निरन्तरको सोचाइले तपाईंलाई सताइरहेको छ भने तपाईं सामान्वीकृत चिन्ता-रोगबाट पीडित हुनुहुन्छ । सामान्वीकृत चिन्ता-रोगबाट पीडित मानिसहरू प्रायः सारा समय चिन्तित रहन्छन्, यद्यपि उनीहरूलाई आफू के कारणले चिन्तित छु भन्ने कुरा थाहा नभएको पनि हुन सक्छ । सामान्वीकृत चिन्ता-रोगबाट सताइएका मानिसहरूमा सामान्यतया अनिद्रा, पेटको समस्या, बेचैनी र थकानजस्ता शारीरिक लक्षणहरू पाइन्छन् ।

एकोहोरो-हठीपन चिन्ता-रोग (Obsessive-Compulsive Disorder)



यस चिन्ता-रोगलाई असम्भव र नियन्त्रण गर्न नसकिनेजस्ता अनपेक्षित विचार र व्यवहारहरूमाफत चित्रित गरिएको छ । यदि तपाईं एकोहोरो-हठीपन चिन्ता-रोगबाट ग्रसित हुनुहुन्छ भने तपाईं एकोहोरो हुने, विनाकारण चिन्तित हुने र त्यसैमा हराउने अनि आफूले कसैलाई हानी पुऱ्याउने सक्छु भन्नेजस्ता भुलिसकेका विचारहरू पटक-पटक दिमागमा आइरहने समस्याबाट पीडित हुनुहुन्छ । केही मानिस पटक-पटक हात धुइरहनेजस्तो अनियन्त्रित मानसिक रोगबाट पीडित हुन्छन् ।

सन्त्रास वा भयभित चिन्ता-रोग (Panic Disorder)

सन्त्रास हुने चिन्ता-रोगलाई दोहरिइ-तेहरिइकन हुने अत्याहत, मनमा त्यसै चिसो पसिराख्ने र फेरि अर्को पटक पनि यस्तै

भस्काले सताउने चिन्ताको अनुभवमाफत व्याख्या गरिएको छ-सन्त्रास चिन्ता-रोगसँगै य्चागरफोबिया (agoraphobia) भनिने चारैतिरबाट थुनछेक भएको ठाउँ जहाँदेखि सन्त्रास चिन्ता-रोगले आक्रमण गरेको खण्डमा सहयोग पाउने असम्भव छ भन्ने मानसिक भयले पनि च्याप्न सक्छ । यदि तपाईं य्चागरफोबियाबाट पीडित हुनुहुन्छ भने विशाल बजार अथवा विमानजस्ता थुनछेक भएका स्थानहरूमा जान डराउनुहुन्छ ।

भय (Phobia)

भय भनेको एकदमै कम वा कति पनि हानी नपुऱ्याउने कुनै खास वस्तु, गतिविधि वा अवस्थाप्रतिको अस्वाभाविक अथवा अतिशयोक्तिपूर्ण देखिनु हो । सामान्य भयमा सर्प र माकुराजस्ता जनावरप्रतिको भय, उड्ने भय र उचाइको भय आदि पर्दछन् । भयको अवस्था गम्भीर भएको खण्डमा डर लाग्ने वस्तुबाट तपाईं अति लामो समयसम्म डराउने सक्नुहुन्छ ।

घातपछिको चिन्ता-रोग (Post-traumatic Stress Disorder)

घातपछिको चिन्ता-रोग मनमा ठूलो चोट पर्ने वा जीवनलाई नै धक्का पुऱ्याउने सक्ने खालको घटनापछि लाग्ने रोग हो । यस चिन्ता-रोगका लक्षणहरूमा पटक-पटक घटित घटनाको भल्को आइरहनु अथवा सपना देख्नु, विनाकारण सजिलैसँग भस्किनु, अन्य मानिसहरूबाट टाढा रहनु, र घटनाको स्मरण गराउने अवस्थालाई छल्नु आदि रहेका छन् ।

सामाजिक चिन्ता-रोग/सामाजिक भय (Social Anxiety Disorder/Social Phobia)

यदि तपाईंमा आफूलाई कसैले नकारात्मक तरिकाले हेर्छ कि भन्ने भय छ भने तपाईं सामाजिक फोबिया भनिने सामाजिक चिन्ता-रोगबाट पीडित हुन सक्नुहुन्छ । यस रोगको गम्भीर अवस्थामा, सामाजिक गतिविधिहरूलाई पूर्णरूपमा परित्याग गरिन्छ । सामाजिक चिन्ता-रोगको सबैभन्दा सामान्य रूप मञ्चमा प्रदर्शन गर्दा देखिने त्रास हो ।

३.२ चिन्ता-रोग र बालबालिका (Anxiety Disorder and Children)

सबैभन्दा सानो बालकदेखि वयस्क-वृद्ध उमेरसम्मका सबै मानिसले जीवनमा कुनै न कुनै बेला चिन्ता र डरको अनुभव गरेका हुन्छन् तथापि बालबालिकाहरूमा यस्ता चिन्ताको भावना जागृत हुनु सामान्यमात्र नभई आवश्यक पनि हुन्छ । चिन्ता र पीरको अनुभव अनि तिनको सामना गर्ने क्रममा बालबालिकाहरू जीवनमा आइपर्ने असङ्गत घटना र चुनौतीहरूको सामना गर्ने साहस र अनुभव बढुल्दछन् ।

कुनै निश्चित कुरा र घटनाका सम्बन्धमा चिन्ता र पीर हुनु फाइदाजनक पनि हुन्छ किनभने यसले बालबालिकाहरूलाई सुरक्षित तरिकाले कदम चाल्न र उचित व्यवहार गर्न सिकाउँछ । जस्तै: आगोसँग डराएका बालबालिका सलाइसँग खेलन डराउँछन् । आगामी परीक्षाका सन्दर्भमा उत्पन्न चिन्ताले बालबालिकालाई परीक्षाको तयारीका लागि ध्यानपूर्वक अध्ययन गर्न प्रेरित गर्न सक्छ । कुनै मञ्चमा गरिने प्रदर्शनप्रतिको चिन्ताले हामीलाई बढी अभ्यास गर्न प्रेरित गर्छ ।

बालबालिकामा चिन्ताका कारणहरू (What causes child anxiety ?)

- **बिछोडको चिन्ता (Separation anxiety)**
साना बालबालिकाहरू आफन्तहरूबाट बिछोडिनुपर्दा चिन्तित हुन्छन् तर यस्तो चिन्ता उमेरका साथसाथै घट्दै जान्छ ।
- **परिवर्तन र अपरिचितको डर (Change and fear of the unknown)**
बालबालिकाहरू प्रायजसो नचिनेको मानिसदेखि डराउँछन् र नयाँ तथा अपरिचित अवस्थाप्रति सजग हुन्छन् । विद्यालयमा पहिलो दिन नयाँ मानिससँगको भेट चिन्ताको विषय हुन सक्छ ।
- **चोटपटकका/घातक घटनाहरू (Traumatic events)**
दुःखदायी र खराब अनुभवहरूले बालबालिकाहरूलाई निश्चित कुराहरू खतरनाक अथवा त्रासपूर्ण हुन्छन् भन्ने विश्वास गर्न लगाउँछन् । बालबालिकाहरूमा यस्ता दुःखदायी अनुभव गराउने घटनाहरूमा असहज सामाजिक अवस्था अथवा त्यस्तो घटना जसमा बालक शारीरिकरूपमा घाइते भएको थियो अथवा डराएको थियो । जस्तै: कुकुरले टोक्न लागेको घटनाले कुकुरदेखि डराउनु ।
- **विद्यालयसँग सम्बन्धीत समस्याहरू (School related problems)**
अर्कालाई पिरोल्ने, दुःख दिने, तर्साउने साथीहरू अथवा कडा स्वभावका शिक्षक, विद्यालयमा दिइने दण्डसजाय, कुनै अवस्थामा विद्यालयको गृह-कार्य गर्नमा आइपर्ने समस्याहरूका कारण पनि यस प्रकारको चिन्ताले जरो गाड्न सक्छ ।
- **पारिवारिक समस्याहरू (Family problems)**
घरमा आमा-बाबुबीचको निरन्तर भगडा देख्दा वा सुन्दा बालबालिकाले आफूलाई असुरक्षित महसुस गर्न सक्छन् । अन्य सामाजिक समस्याहरू, जस्तै: परिवारबाट बिछोडिनु अथवा सम्बन्धविच्छेद हुनु, परिवारमा कसैको मृत्यु हुनु अथवा कोही बिरामी पर्नु र कडा अनुशासन आदि कारणले पनि बालबालिकामा चिन्ताले बास गर्छ ।

शिक्षकका लागि केही सुझावहरू (Tips for teachers)

- चिन्ता जगाउने खालका अवस्थाहरूमा विद्यार्थीसँग उचित व्यवहार गर्नुहोस् । **(Model appropriate behavior for the student in anxiety-provoking situations)** उदारहण: विभिन्न परिस्थितिहरूमा कसरी प्रतिक्रिया जनाउने भन्नेबारेमा निर्णय लिनुहोस् । जाँचका बेला पेन्सिल भाँचिएमा, हात उठाऊ, पेन्सिल तिखार अथवा अर्को सीसाकलम प्रयोग गर ।
- **विद्यालय वातावरणमा तनाव घटाउनुहोस् । (Diminish stress within school situations)** उदारहण: विद्यार्थीलाई परिचित साथीहरूको सानो समूहमा खाना खान भन्नुहोस् । कक्षामा बोल्न असजिलो मान्ने विद्यार्थीलाई सानो समूहमा आफ्नो लेखपढ गर्न लगाउनुहोस् ।

- डरबारेमा विद्यार्थीसँग कक्षाबाहिर कुरा गर्नुहोस् । (**Address student individually, outside of class whenever possible, about fears**) उदारहण: विद्यार्थीलाई समस्या समाधानका उपाय पत्ता लगाउँन सहयोग गर्नुहोस् । विद्यार्थी उच्च-तनावको अवस्थामा नरहेका बेला कक्षाबाहिर उसँग व्यक्तिगतरूपमा छलफल गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई भइरहेको प्रगतिको मूल्याङ्कन गर्न दिनुहोस् । (**Have the student examine the improvement**) उदारहण: गत वर्ष र यस वर्ष आफूले कसरी व्यवहार गरेको थिएँ भन्नेबारे मूल्याङ्कन गर्न लगाई प्रगतिबारे थाहा पाउँन विद्यार्थीलाई सहयोग गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीको भयलाई सम्बोधन र भयको सामना गर्ने खालका छोटो कथा सुनाउँनुहोस् । (**Tell short stories that addresses the student's fears, or exemplifies coping strategies**) उदारहण: परपीडकको सामना कसरी गर्ने भन्ने बारेमा लेखिएका अथवा नातेदारको मृत्यु, आमाबुबासँग छुट्टिएर रात बिताउँने अथवा विद्यालयले आयोजना गरेको भ्रमणका क्रममा बिरामी परेको जस्ता सङ्क्षिप्त कथा सुनाउँनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूका लागि स्वीकार्य अवधारणा सोच्नुहोस् । (**Devise a desensitization approach agreeable to the student**) उदारहण: विद्यार्थी यदि कक्षामा बोल्न डराउँछ भने उसको लेखन उसको अर्को साथीलाई पढ्न लगाउँनुहोस् । बोल्ने अन्य विद्यार्थीहरूसँग परिचय गराउँनुहोस् । अन्त्यमा विद्यार्थीको आफ्नो भाषण आफैँ पढ्न लगाउँनुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई अन्य परिप्रेक्ष्यहरूको अवलोकन गर्न सहयोग गर्नुहोस् । (**Help the student examine other perspectives**) उदारहण: विद्यार्थी भन्छ: 'म विद्यालय नाचमा जान्न किनकि म हतास भएको छु भन्ने कुरा सबैले थाहा पाउँने छन् ।' तपाईं विद्यार्थीलाई सोध्नुहोस्: 'तिम्रो सबैभन्दा असल साथी अथवा तिमीले आदर गर्ने कुनै मानिस यस्तो अवस्थामा कसरी अधि बढ्थ्यो होला ? तिमीले के गर्नुपर्ला भन्नेबारेमा तिम्रो साथीले के सोच्छा ?'
- एउटा दृढ समनशील प्रक्रियाको विकास गर्नुहोस् । (**Develop a consistent de-escalation procedure**) उदारहण: चिन्तित भएका बेला विद्यार्थीले:
 - १) १० पटक सास फेर्ने,
 - २) आफूलाई मनपर्ने मानिसले स्थितिको सामना कसरी गर्छ भनेर अवलोकन गर्ने,
 - ३) तोकिएका सहयोगकर्ताकहाँ जाने,
 - ४) वैकल्पिक वा कम तनावपूर्ण काम गर्ने ।

चिन्ता-रोगको उपचार कसरी गरिन्छ ? (How is Anxiety Disorder Treated ?)

चिन्ताको उपचार औषधीको प्रयोग, मनोवैज्ञानिक सल्लाह अथवा स्वतन्त्र तरिकाबाट पनि गर्न सकिन्छ । प्रायःजसो चिन्ताको उपचारमा मनोवैज्ञानिक चिकित्सा, व्यवहारगत चिकित्सा र औषधीको प्रयोग एकैसाथ पनि गरिन्छ ।

आत्म-उपचार (Self treatment)

यस प्रकारको चिन्ताबाट मुक्ति पाउँनका लागि विभिन्न प्रकारका शारीरिक अभ्यासहरू र गतिविधिहरू गर्नु आवश्यक हुन्छ:

- आफ्नो जीवनमा तनावको व्यवस्थापन गर्न सिक्नुहोस् । दबाव तथा काम सिध्याउँनुपर्ने समयमा ध्यान पुऱ्याउँनुहोस् र अध्ययन तथा कामबाट समय निकालेर आराम गर्ने रमाइलो गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।
- विभिन्न प्रकारका शारीरिक शिथिलन विधि (relaxation techniques) र ध्यान-कला (meditation techniques) सिक्नुहोस् ।
- 'नकारात्मक आत्म-अवलोकन' लाई 'सकारात्मक आत्म-अवलोकन' ले स्थानान्तरित गर्न सिक्नुहोस् । तपाईंभित्रका नकारात्मक विचारहरूको सूची तयार पार्नुहोस् र तिनलाई स्थानान्तरित गर्नका लागि सकारात्मक विचारहरूको सूची बनाउँनुहोस् ।
- तपाईंले सफलतापूर्वक डरको सामना गरेको र त्यसमाथि विजय हासिल गरेको कल्पना गर्नुहोस् ।
- आफूलाई समर्थन गर्ने मानिससँग कुराकानी गर्नुहोस् ।
- शारीरिक अभ्यास गर्नुहोस् ।
- लामो समयसम्म तातो पानीले नुहाउँनुहोस् ।
- अध्यारो कोठामा आराम गर्नुहोस् ।

मनोविमर्श (Psychosocial counseling)

चिन्ताबाट मुक्ति पाउने सबैभन्दा राम्रो र स्तरीय तरिका मनोविमर्श हो । यस्तो मनोविमर्शमा समान-व्यवहारगत चिकित्सा, मनोवैज्ञानिक चिकित्सा अथवा अन्य विभिन्न चिकित्सकीय विधि समावेश हुन सक्छन् ।

औषधी (Medicine)

चिन्ताको औषधीय विधिले विभिन्न प्रकारका ओखतीलाई समेट्न सक्छ । यदि चिन्ताको कारण शारीरिक कमजोरी हो भने उपचार विधि त्यस कमजोरीलाई निर्मूल पार्ने तरिकामा केन्द्रित हुनेछ । यस्ता औषधीहरूको पार्श्व-असर (side effect) भ्रम पार्ने र सम्भावित परनिर्भरताबाहेक अरु कुनै पनि हुँदैन ।

रोकथामका उपायहरू अपनाउनुहोस् । (Take preventive measures)

- कफी, चिया, कोकाकोला र चकलेट कम खानुहोस् ।
- औषधीमा चिन्ता बढाउने सक्ने खालका रसायनहरू मिसिएका छन् कि भन्नेबारे स्पष्ट हुनका लागि प्रयोग गर्नुअघि ती औषधी चिकित्सकलाई देखाउनुहोस् ।
- नियमितरूपमा योग, शारीरिक अभ्यास र ध्यान गर्नुहोस् ।
- स्वस्थकर खाना खानुहोस् ।
- नियमितरूपमा निश्चित समयमा सुत्ने बानी बसाल्नुहोस् ।
- घातक वा मन अशान्त बनाउने खालको अनुभवपछि विशेषज्ञको सल्लाह वा समर्थन खोज्नुहोस् ।
- रक्सी, गाँजाजस्ता चीजबाट टाढै रहने प्रयास गर्नुहोस् ।

3.3 बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूमा देखिने सामान्तीकृत चिन्ता-रोग

Generalized Anxiety Disorder in Children and Adolescents

सामान्तीकृत चिन्ता-रोगबाट पीडित बालबालिकाहरू प्रायः विविध गतिविधिहरूमा आफ्नो सफलता अनि अरुको समर्थन प्राप्त गर्न सक्ने आफ्नो क्षमताप्रति साह्रै चिन्तित हुन्छन् । यस्ता बालबालिकाहरू आफूमाथि नियन्त्रण कायम गर्न असमर्थ भएको भन्ने आत्म-शङ्काको अनवरत विचारले ग्रसित हुन्छन् र तिनीहरू निरन्तररूपमा आफ्नो आलोचना गर्दछन् । यस्ता बालबालिकाहरू कार्यक्रममा समयमा पुग्नका लागि पहिल्यैदेखि लागेका र आफ्नो कार्यक्रमको उच्चतम सिद्धिका लागि जोड गरिरहेका हुन सक्छन् ।

विद्यालयमा (At school)

सामान्तीकृत चिन्ता-रोगबाट पीडित बालबालिकाहरूले विद्यालयमा निम्न लक्षणहरू देखाउने सक्छन्:

- विविध विषयमा अत्यधिक चिन्ता र पिरलो,
- शिक्षकद्वारा बारम्बारको समर्थनको अपेक्षा,
- आफ्नो चिन्ताबारे व्याख्या गर्ने असमर्थता, (आफू किन यति चिन्तित छु भन्नेबारेमा बच्चाहरूलाई थाहा नहुन सक्छ) ।
- चिन्तालाई रोक्न सक्ने क्षमताको अभाव, (वयस्कहरूबाट ढाढसका बाबजुद चिन्ता लागि रहन्छ) ।
- घरबाट विद्यालयमा स्थानान्तरित हुने समस्या, (बालबालिकाहरूमा विहान विद्यालय जान कठिन मान्ने अवस्थाको विकास हुन सक्छ) ।
- विद्यालय जान अस्वीकार गर्ने वा आनाकानी गर्ने, (चिन्ताले बालबालिकामा घरै बस्न जिद्दी गर्ने बानीको विकास गराउने सक्छ) ।
- शैक्षिक तथा मित्रवत गतिविधिहरूलाई बहिष्कार गर्ने,
- आत्मालोचना र न्यून आत्म-सम्मान,

- निरन्तर चिन्ताका कारण ध्यान केन्द्रित गर्नमा कठिनाई, (यस्तो अवस्थाले शिक्षकको निर्देशन पालना र गृह-कार्य पूरा गर्नेदेखि विषय-वस्तुमा ध्यान केन्द्रित गर्नेसम्मका विविधखाले विद्यालयसम्बन्धी गतिविधिहरूमाथि नकारात्मक असर पार्न सक्छ) ।
- अन्य चिन्ता-रोगहरू, जस्तै: सामाजिक फोयिबा, बिछोडिनुको चिन्ता अथवा त्रसित हुने, चिन्ता-रोग र बालबालिकाले रोगका लक्षणहरू लुकाउने प्रयास गर्ने (ती लक्षणहरू सजिलै देख्न नसकिने भएका कारण चिन्ता-रोगहरूको पहिचान गर्न नसकिने अवस्था आउँन पनि सक्छ) । र
- औषधीको पार्श्व-असर पर्न सक्ने । (औषधीहरूले समानखाले अथवा व्यवहारगत प्रभाव, अथवा शारीरिकरूपले असहज पार्श्व-असर पार्न सक्छ, जसले विद्यालयको पठन-पाठनमा प्रभाव पार्छ) ।

यस प्रकारको चिन्ता-रोगबाट पीडित बालबालिकाहरूले आफूलाई कम्तिमा ६ महिनाको अवधिसम्म अत्यधिक चिन्तित अवस्थामा पाउँछन् । यस अवधिमा उनीहरूमा तल उल्लिखित तीन अथवा तीनभन्दा बढी शारीरिक लक्षणहरू देखापर्दछन्:

<ul style="list-style-type: none"> • टाउको दुख्ने, • काँप्ने वा बटारिने, • चित्त-भ्रान्ति, • एकाग्रतामा कठिनाई, • वाकवाकी, • सास फेर्नमा कठिनाई, • पसीना आउँनु, • निरन्तर शौचालय जानुपर्ने आवश्यकता, 	<ul style="list-style-type: none"> • सजिलै भसङ्ग हुने, • गलामा डल्लो आउँनु र निल्नमा कठिनाई, • अनिद्रा , • अशान्ति अथवा छेउ वा धारमा भएको भान, • मांसपेशीमा तनाव, • थकान र • भर्किने अवस्था ।
--	--

सामान्वीकृत चिन्ता-रोगको उपचार (Treatment of Generalized Anxiety Disorder)

सामान्वीकृत चिन्ता-रोगको उपचार बालविशेषज्ञ, चिकित्सक, विद्यालयका कर्मचारी र परिवारको निरन्तर मध्यस्थता वा हस्तक्षेपका माध्यमबाट गर्न सकिन्छ । यस्तो उपचारमा मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप (सल्लाह), जैविक हस्तक्षेप (औषधी) र घर तथा विद्यालयमा हस्तक्षेप (बालबालिकाहरूको चिन्ताका स्रोतहरू न्यून पार्ने) आदि समावेश हुन सक्छन् ।

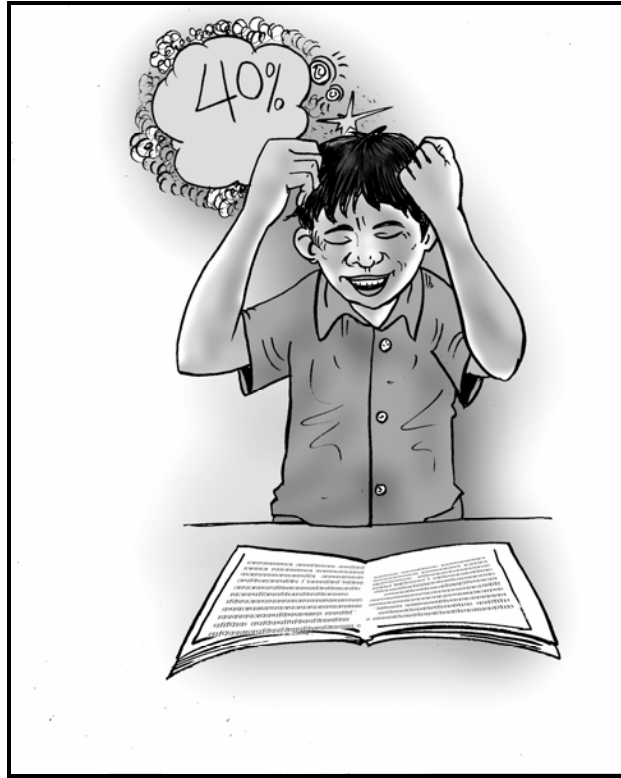
घर तथा विद्यालयमा हस्तक्षेप (Interventions at home and at school)

विद्यालयका साथसाथै घरमा सहानुभूतियुक्त तथा सहनयोग्य वातावरण तयार पार्नु र केही संयोजन गर्नु चिन्ता-रोगबाट प्रभावित बालबालिका वा किशोरकिशोरीका लागि उपयुक्त र सहयोगी हुन सक्छ ।

- **बालबालिकाका भावनाहरू सुन्नुहोस् । (Listen to the child's feelings)**
आफैलाई परेको जस्तरी बिरामीको कुरा सुनिदिँदा बालबालिकामा ठूलो सहयोगात्क प्रभाव पर्न सक्छ ।
- **कुनै घटना वा कुरालाई लिएर बालबालिका चिन्तित भएका बेला शान्त रहनुहोस् । (Keep calm when a child becomes anxious about an event or matter)**
बालबालिकाले आफ्ना शिक्षकलाई शान्त भएको देखेको खण्डमा बालबालिकाले शिक्षकको अनुकरण गर्न सक्छ ।
- **विश्रान्ति विधि सिकाउनुहोस् । (Teach relaxation techniques)**
१० सम्म गनेर वा दिमागलाई शान्त पार्ने ठाउँको कल्पना गर्दै लामो सास फेर्ने लगायतका शरीरलाई चैन दिने तरिका सिकाउनुहोस् । आराम गर्ने तरिका सिकाइले चिन्ताका सङ्केतहरूमाथि प्रभुत्व जमाउने शक्ति हासिल गर्न बालबालिकालाई सहयोग गर्नेछ र आफ्नो शरीरमाथि नियन्त्रणको चेतनाको विकास गर्नेछ ।
- **बालबालिकाको शीघ्र विद्यालय फिर्तालाई समर्थन गर्नुहोस् । (Support the child's quick return to school)**
बालबालिकाले विद्यालय जान अस्वीकार गरिरहेको अवस्थामा बालबालिकालाई जति सक्दो छिटो विद्यालय फर्किने वातावरण तयार पार्नुहोस् । चिन्तामाथि विजय हासिल गर्न सक्छु भन्ने भावनाको विकास बालबालिकामा भएपछि चिन्ता-रोगका लक्षणहरूको सामना गर्ने क्षमता बालबालिकामा आउँन सक्छ ।

- बालबालिकाको प्रयासको प्रशंसा गर्नुहोस् । (Praise the child's efforts)
रोगका सङ्केतहरूलाई सम्बोधन गर्ने सन्दर्भमा बालबालिकाको प्रयत्न प्रशंसनीय रहेको भन्दै उनीहरूलाई ढाडस दिनुहोस् । किशोरकिशोरीहरू प्रायः आफ्ना गल्तीतर्फ मात्र गुरुहरूको ध्यान जान्छ भन्ने ठान्दछन् । प्रगति सानै भए पनि हरेक राम्रो प्रयास प्रशंसा-योग्य हुन्छ ।
- कक्षाका साथीहरूबीचको अन्तरक्रियामा सहयोग गर्नुहोस् । (Provide assistance with peer interactions)
एकजना वयस्कको सहायता बालबालिका र उसका कक्षाका साथीहरू सबैका लागि निकै लाभदायक हुन सक्छ ।
- बालबालिकाको प्रयासलाई पुरस्कृत गर्नुहोस् । (Reward a child's efforts)
हरेक राम्रा प्रयास प्रशंसाका लागि योग्य हुन्छन् ।

3.8 बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा सामाजिक भय Social Phobia in Children and Adolescents



सामाजिक भयबाट पीडित बालबालिकाहरूमा अपमानित हुने वा अरुले आफ्नो अवमूल्यन गर्ने भय हुन्छ । यस्तो भय प्रश्न सोध्ने, शिक्षकले सोधेको प्रश्नको जवाफ दिने, कक्षामा उभिएर बोल्ने, सार्वजनिक स्थानमा खानेजस्ता कक्षा-कोठामा निश्चित कार्य-सम्पादन गर्ने क्रममा देखापर्ने हिचकिचाहटमा प्रदर्शित हुन्छ । यस्तो रोगबाट पीडित अधिकांश बालबालिकाहरूका लागि साथी बनाउनु र मित्रता कायम राख्नु साह्रै कठिन कार्य हुन्छ । सामाजिक भयबाट ग्रसित किशोरकिशोरीहरूमा सामान्यतया आफूप्रति नकारात्मक धारणाले बास गरेको हुन्छ ।

यस्ता बालबालिकाहरू आफूले मूर्खले भैं बोल्ने र साथीहरूले उसलाई अस्वीकार गर्ने अथवा विद्यालयको काम गरिरहेका बेला सार्वजनिकरूपमै असफल हुने भयले चिन्तित हुन्छन् । बालकको यस प्रकारको सामाजिक भयका कारण समकक्षीहरूसँगको सम्बन्ध, विद्यालयको क्रियाकलाप र हाजिरी अनि पारिवारिक सुसञ्चालन सबै एकैसाथ

भाँडिने खतरा बढी हुन्छ । सामाजिक भयबाट पीडित बालबालिकाहरुको उपचारमा विशेष ध्यान दिनु जरूरी हुन्छ । यस रोगको उपचार समयमा नगरिएको अथवा यसलाई खाली बाल-लज्जासँग जोड्ने प्रयास गरिएको खण्डमा यसको नकारात्मक असर वयस्क अवस्थामा देखिन सक्नेछ ।

बालबालिकामा सामाजिक भयका कारणहरू (Causes of social phobia in children)

- **वंशानुगत (Heredity)**

बालबालिकामा सामाजिक भयको साभ्भा कारण वंश परम्परा हो । यदि बालकका बाबु-आमामा यस प्रकारको भय थियो भने उनीहरुका बच्चामा पनि यस्तो भय देखापर्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।

- **स्नायुशास्त्रसम्बन्धी (Neurological)**

दिमागमा सेरोटोनिन (Serotonin) नामक रसायनको असन्तुलनका कारण पनि सामाजिक चिन्ता देखापर्दछ किनभने दिमागमा त्यस रसायनको काम भयको प्रतिकार गर्नु हो ।

- **वातावरण (The environment)**

परिवारका सदस्यहरु अरु मानिसहरुदेखि तर्किने, बालकप्रति बढी आरक्षक (Defensive) आक्रमक देखिने र उसलाई आफैँ कुनै पनि नयाँ कुरा गर्न अनुमति नदिनेजस्ता असामाजिक वातावरणमा बच्चाको पालन-पोषण भएको थियो भने त्यस बच्चामा यस्तो रोग देखापर्नुको कारण हुन सक्छ ।

बालबालिकामा सामाजिक भय छ-छैन, कसरी पत्ता लगाउने ?

(How to diagnose social phobia in children ?)

पूर्व-प्राथमिक विद्यालयमा जाने बेला अपरिचित मानिस देखेपछि बालबालिका स्वभावैले लजाउँछन् । उनीहरु सामान्यतया आफ्ना आमाबुबाबाहेक अरुसँग कुरा गर्दैनन् । कतिपय अवस्थामा बालबालिकामा सामान्यदेखि मध्यमस्तरसम्मको भाषिक समस्या पनि हुन्छ तर अधिकांशमा भने शारीरिक वा भाषिक समस्या हुँदैन । उनीहरुको भय निम्नलिखित कुराहरुसँग सम्बन्धित हुन्छ:

सामाजिक भयका सङ्केतहरू (Symptoms of social anxiety)

<ul style="list-style-type: none"> • वयस्कहरुसँग बोल्न नसक्ने, • कुराकानी सुरु गर्न नसक्ने, • चमेनाघरमा खाना मगाउँन नसक्ने, • कालोपाटीमा लेख्न नसक्ने, • आफ्नो विचार व्यक्त गर्न नसक्ने, • कक्षामा आफ्नो हात उठाउन नसक्ने, • विद्यालय जान अस्वीकार गर्ने वा अनिच्छुक देखिने, 	<ul style="list-style-type: none"> • आफ्ना समकक्षीहरुसँग खेल्न वा अन्य कुनै काम गर्न अस्वीकार गर्ने, • सामाजिक अवस्था र शैक्षिक परियोजनाहरुमा आफ्नो न्यून मूल्याङ्कन गर्ने, • निरन्तरको चिन्ताका कारण ध्यान केन्द्रित गर्नमा कठिनाइ हुने, • अन्तिम अवस्थामा गएर सामाजिक कार्यक्रमहरु रद्द गर्ने, • आगामी सामाजिक कार्यक्रम र कक्षामा प्रदर्शनका सन्दर्भमा कैयौँ दिन वा हप्तौँसम्म पनि चिन्तित भइरहने, • आफू असजिलो परिस्थितिमा पर्ने अत्यधिक त्रास हुने, • अरुले आफ्नो मूल्याङ्कन गर्ने भय हुने,
---	---

<ul style="list-style-type: none"> • नयाँ गतिविधिप्रति भय हुने, • कक्षामा ठूलो स्वरले पढ्न गाह्रो हुने, • समूहमा उभिएर बोल्न गाह्रो हुने, • आँखा जुधाएर कुरा गर्न नसक्ने, स्वर पनि सानो हुने, 	<ul style="list-style-type: none"> • सजिलै व्याकुल हुनु, सड्कोच मान्ने, • अरुले नकारात्मक तरिकाले मूल्याङ्कन गर्छन् कि हाँसो उडाउँछन् कि भनी चिन्तित भइरहने • असजिलो मान्ने, निस्क्रिय हुने वा पीडा भएको महसुस गर्ने र • कुराकानी गर्न वा अरुको अघि कुनै कार्य गर्न वा बोल्न असजिलो मान्ने वा त्यस्ता परिस्थितिबाट भाग्ने ।
---	---

सामाजिक भयको तीव्र चिन्तासँगै देखिने शारीरिक सङ्केतहरू

(Physical symptoms of the intense anxiety of social phobia)

<ul style="list-style-type: none"> • मुख रातो हुनु, • खलखली पसिना आउँनु, • कम्पन हुनु, • रिगटा लागेजस्तो हुनु • रूनु, 	<ul style="list-style-type: none"> • वाकवाकी लाग्नु, • बोल्न गाह्रो हुनु, • पसिना आउँनु, • मुटु बढी चल्नु, • पेट दुख्नु • केही गर्न नसक्नेजस्तो हुनु ।
--	--

सामाजिक भयको उपचार कसरी गर्ने ? (How is social phobia treated ?)

सामाजिक भयको उपचार बालविशेषज्ञ, चिकित्सक, विद्यालयका कर्मचारी र परिवारको निरन्तर मध्यस्थता वा हस्तक्षेपका माध्यमबाट गर्न सकिन्छ । यस्तो उपचारमा मनोवैज्ञानिक सल्लाह, औषधी र बच्चाको तनाव न्यून पार्न घर तथा विद्यालयमा उचित वातावरण समावेश हुन सक्छन् ।

कक्षाकोठामा सामाजिक भयका उचित व्यवस्थापन कसरी गर्ने ? (How to accommodate social anxiety in the classroom ?)

- आफैले कुनै काम गर्ने प्रयास गर्नुअघि अन्य विद्यार्थीहरूको कामको अवलोकन गर्न दिनुहोस् ।
उदाहरण: यदि कुनै विद्यार्थी विद्यालयमा बोल्न मान्दैन भने उसलाई अरु विद्यार्थीको अवलोकन गर्न दिनुहोस् । यस क्रममा उसले अरु विद्यार्थीले कसरी सुरु गर्छन्, कति समयसम्म बोल्छन्, कहाँ हेर्छन् र कसरी रोकिन्छन् भन्ने बारेमा अवलोकन गर्न सुझाव दिनुहोस् ।
- सम्पूर्ण कक्षासामु बोल्नुअघि विद्यार्थीलाई साना समूहसामु बोलेर अभ्यास गर्ने मौका दिनुहोस् ।
उदाहरण: विद्यार्थीलाई तीनदेखि चारजनासम्म समकक्षीको समूहसामु अभ्यासस्वरूप वक्तव्य दिन लगाउनुहोस् । त्यस्ता विद्यार्थीले वक्तव्य दिइरहेका बेला कक्षाको अधिल्लो पङ्तिमा वक्ताका बढी मिल्ने साथीलाई राख्नुहोस् ।
- विद्यार्थीको वक्तव्यलाई सार्वजनिक प्रदर्शनमा राख्नुहोस् (छलफल र वक्ताको अवस्था ठीक छ भन्ने कुरामा सुनिश्चित भएपछि मात्र) ।
उदाहरण: आफूले के गर्ने योजना बनाएको छु भन्नेबारेमा विद्यार्थीलाई भनेपछि प्रदर्शनका लागि विद्यार्थीको लिखतलाई राम्रोसँग परिमार्जित गर्न अनुमति दिनुहोस् (सामान्यतया प्रदर्शनमा राख्दा एकभन्दा बढी लिखत राख्नु राम्रो हुन्छ ।) ।

- विद्यार्थीलाई आफ्ना परिचित अथवा कक्षामा रूचाएका साथीहरूसँग बस्न दिनुहोस् ।

उदाहरण: विद्यार्थीले मन पराउने अन्य विद्यार्थीहरूको पहिचानपछि उसलाई उनीहरूसँगै बस्न दिनुहोस् । त्यसपछि आफ्नो कामका सम्बन्धमा कक्षाका साथीहरूसामु कसरी बोल्ने भन्नेबारेमा उसलाई सिकाउनुहोस् ।

- कक्षाका विशेष विद्यार्थीहरूको पहिचान गर्नुहोस्, जससँग मिलेर बिरामी विद्यार्थी आफ्नो शैक्षिक कार्य गर्न सक्छ ।

उदाहरण: कक्षामा राम्रोसँग मिल्ने साथीहरूको छनोट गर्नुहोस् जोसँग बसेर विद्यार्थीले सजिलोसँग काम गर्न र प्रस्तुतिका लागि लिखित सामग्री तयार पार्न सक्छ । विद्यार्थीले प्रश्नको जवाफ दिन नसकेको अवस्थामा उसलाई एउटा सहयोगी छान्न दिनुहोस् (जसले सही जवाफ दिन्छ भन्ने कुरामा ऊ विश्वास गर्छ ।) । यदि विद्यार्थीले सहयोगीको मद्दत लिएको छ भने आफ्ना सहयोगीले दिएको उत्तर सही छ नभनेसम्म त्यस उत्तरलाई स्वीकार नगर्नुहोस् ।

- बिरामी विद्यार्थीलाई हप्ताको एक पटक निश्चित समयमा अथवा कक्षाका साथीहरूसँग आफ्ना भावनाहरू आदान-प्रदान गर्ने मौका दिनुहोस् ।

उदाहरण: अपेक्षित अथवा साभ्ना रूचि भएका उपयुक्त विद्यार्थी अथवा कर्मचारीहरूको पहिचान गर्नुहोस् र विद्यार्थीलाई आफ्ना भावना व्यक्त गर्ने मौका दिनका लागि निश्चित समय तय गर्नुहोस् ।

बालबालिकामा सामाजिक भय र उपचार (Social Phobia in Children and Medication)

चिन्ता-रोगको उपचारका लागि उदासीनता प्रतिरोधी र चिन्ता प्रतिरोधीजस्ता कयौँ औषधीहरू प्रयोगमा छन् तर औषधी लिनुअघि मनोचिकित्सक वा अन्य चिकित्सकसँग सल्लाह गर्नुपर्छ ता कि उहाँहरूले तपाईंलाई सही सल्लाह र औषधी दिन सक्नु । केही औषधीको पार्श्व-असर हुने भएकाले तपाईं अभिभावकले सर्तक हुनुपर्छ र बालबालिकाको अवस्थाका बारेमा चिकित्सकसँग सल्लाह लिइरहनुपर्दछ ।

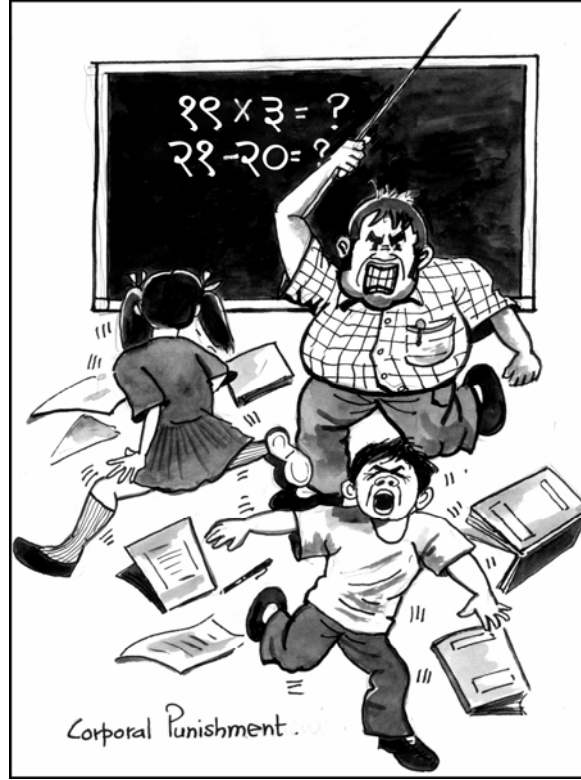
यसका अतिरिक्त प्राकृतिक जडीबुटीबाट बनेका औषधीहरू र मनोवैज्ञानिक चिकित्सा-पद्धति पनि विकसित गरिएका छन् जो सामाजिक भयको उपचारका लागि एकदमै प्रभावकारी सावित भएका छन् । जति छिटो उपचार सुरु गयो, रोगबाट मुक्ति पाउँन त्यति सजिलो हुन्छ, त्यसैले नपखिनुहोस् । अहिल्यै विचार नपुऱ्याएको खण्डमा बालबालिकाको वयस्क अवस्था साँच्चिकै समस्याग्रस्त हुन सक्नेछ ।

शिक्षक वा परिवारले निम्न कुरा गर्न सक्छन्: (Teachers and parents can do the following)

- बालबालिका वा किशोरकिशोरीहरूको चिन्ता, डर र कष्टको बेवास्ता गर्नुको साटो उसलाई ढाढस दिनुपर्छ ।
- घरमा बाबुआमाले विद्यालयमा के हुन्छ कक्षा बढ्दै गएपछि के-कस्ता चुनौतीहरू आउंछन् र त्यसको सामना कसरी गर्नुपर्छ बताइदिनुपर्छ ।
- शिक्षकहरूले विद्यार्थीको कार्यसम्पादनमा नकारामक परिणाम वा ह्रास आएमा सजाय दिनुको साटो विद्यार्थीको समस्या र चुनौतीहरूबारे जानकारी लिई हौसला बढाउनुपर्दछ ।
- विद्यार्थी किन त्यसरी भयग्रस्त भएको छ भन्ने कुरा सोध्नुहुँदैन किनकि उनीहरूलाई त्यसबारे थाहा हुँदैन ।
- विद्यार्थी वा छोराछोरीको कुरा पनि सुन्नुपर्दछ, जति उनीहरूसँग नजिकिँदै गइन्छ, उतिनै उनीहरू खुला हुन थाल्छन् र मद्दत माग्न सक्छन् ।

- शिक्षक वा बाबुआमा रिसाउँन थालेमा यसले उल्टो परिणाम ल्याउँन सक्छ । बालबालिकाको समस्या अभ बढ्न थाल्दछ ।
- शिक्षकहरूले विद्यार्थीको व्यक्तिगत समस्या बुझ्न र सहयोग गर्न कक्षाबाहेक अन्य समय पनि निकाल्नुपर्दछ ।

३.८.१ विद्यालय भय (School Phobia)



विद्यालय भयका प्रमुख कारणहरू

विद्यालय जान अस्वीकार (Refusing to attend school)

नियमितरूपमा विद्यालय जान अस्वीकार गर्ने वा पढाइमा समस्या भएका बालबालिकाहरूमा देखापरेका समस्यालाई विद्यालय जान अस्वीकार भनेर व्याख्या गर्ने गरिन्छ । यस्तो अवस्थामा बालबालिकाले शारीरिक रोगसँग असम्बन्धित पेट दुख्ने वा टाउको दुख्नेजस्ता सामान्य कारणले नियमितजसो आफू सञ्चो नभएको गुनासो गर्दछन् । यस्ता लक्षणहरूले बालक चिन्ता-रोगबाट पीडित भएको तर्फ सङ्केत गर्दछन् । चिन्ता-रोग एकदमै गम्भीर रोग भए पनि यसको उपचार भने हुन सक्छ ।

व्याख्या (Description)

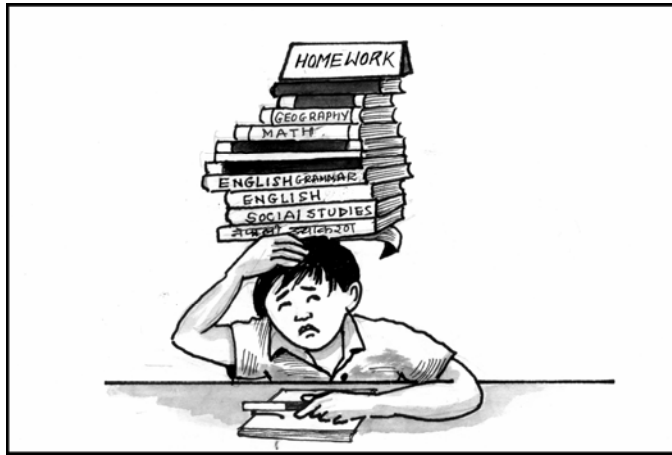
बिमारी वा लामो बिदामा घर बसेपछि बालबालिकाहरूमा सामान्यतया विद्यालय जान मन नलाग्ने हुन्छ । यसको कारण परिवारसंगको सम्बन्धविच्छेद, आमाबुबाको अस्वस्थताजस्ता तनावपूर्ण पारिवारिक घटना, नातेदारको मृत्यु अथवा नयाँ विद्यालयमा स्थानान्तरण आदि पनि हुन सक्छन् । किशोरकिशोरीहरूले भने विद्यालयमा अनावश्यकरूपमा सताइने, जिस्क्याइने, शिक्षकद्वारा कडा सजाय वा आलोचनाको सामना गर्नुपर्नेजस्ता मर्माहत अवस्थाबाट जोगिनका लागि विद्यालय जान आनाकानी गर्न सक्छन् । आफ्नो अपमान हुने खालको कुनै घटनापछि पनि उनीहरूले यस्तो व्यवहार गर्न सक्छन् । विद्यार्थी जति लामो समयसम्म विद्यालयबाट बाहिर रहन्छ, विद्यालय फर्कन उसलाई त्यति नै कठिन हुन जान्छ ।

विद्यालय जान अस्वीकार गर्ने बालबालिकाहरूमा विद्यालय गएपछि चिन्ता र चिन्ता-रोगका शारीरिक सङ्केतहरू देखापर्न थाल्दछन् । उनीहरू उदासीनताबाट पीडित हुन सक्छन् । त्यस्तो अवस्थामा उनीहरूलाई विद्यालय जान बाध्य पारिएको खण्डमा आफैलाई घात पुऱ्याउँने चेतावनी दिन सक्छन् ।

कारण र लक्षणहरू (Causes and symptoms)

साना बालबालिकाहरू सामान्यतया आफू विद्यालयमा भएका बेला घरमा कुनै भयानक दुर्घटनाको हुन सक्ने भयले विद्यालय जान अस्वीकार गर्दछन् । ठूला बालबालिकाहरू बसको यात्रा वा चमेनाघरमा खानुपर्नेजस्ता विद्यालयसँग सम्बन्धित केही खास पक्षलाई लिएर विद्यालय जान डराइरहेका हुन्छन् ।

निम्न माध्यमिक तथा माध्यमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरूले विद्यालयमा वा विद्यालय जाँदा बाटोमा हुन सक्ने सम्भावित हिंसाको डर तथा शैक्षिक क्षेत्रमा असफल हुने भयका कारण विद्यालय जान नचाहनु असामान्य कुरा होइन । विद्यालयमा नियमितरूपमा हेपिनुपर्ने र अपमानित हुनुपर्ने अवस्था, विद्यालयमा आफ्ना साथी नभएको भन्ने भावना अथवा आफू एकल्याइने त्रासले पनि उनीहरू विद्यालय जान अस्वीकार गर्न सक्छन् ।



विद्यालय जान अस्वीकार गर्छन् ।

लक्षणहरू (Symptoms)

विद्यालय जान नमान्ने विद्यार्थीहरूमा विद्यालय जानुपर्ने समयभन्दा केही बेरअघि मात्र टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने अथवा पेट बिग्रिनेजस्ता समस्याहरू देखिन सक्छन् । त्यस्तो अवस्थामा उसलाई घरमै बस्न दिइएको खण्डमा ती लक्षणहरू तत्कालै हराउँछन् र अर्को दिन विद्यालय जानुअघि फेरि देखिन सक्छन् । त्यस्ता विद्यार्थीहरूमा माथि उल्लिखित लक्षणहरूका साथसाथै भोक्किने/ठुस्सिने, अनम्य/कठोरता, बिछोडको चिन्ता, त्याग/बहिष्कार, अवज्ञा/अटेरीपन आदि सङ्केतहरू पनि देखापर्न सक्छन् ।

अभिभावक/आमाबुबा के गर्न सक्छन् ? (What parents can do?)

बालबालिकालाई विद्यालयमै राख्नुहोस् । विद्यालय नजानुले चिन्ता घटाउँनुको साटो भन बढाउँछ ।

- बालबालिकासँग उसका भावना र चिन्ताका बारेमा कुरा गर्नुहोस्, जसले चिन्ता दूर गर्न सहयोग गर्नेछ ।
- साथीहरूका बीचमा भइने, आफ्नो मन परेको विषय सिक्न पाइने र मध्यान्तरका बेला खेल्न पाइनेजस्ता विद्यालय जानुका सकारात्मक पक्षहरूका बारेमा जोड दिएर कुरा गर्नुहोस् ।
- अतिरिक्त समर्थन र निर्देशनका लागि कक्षा-शिक्षक, र आवश्यक परेको खण्डमा विषय शिक्षकहरूसँग पनि भेटनुहोस् ।

- बालबालिकासँग आत्म-सहयोगका तरिकाहरु पनि अपनाउँनुहोस् । चिकित्सकको सल्लाहका साथसाथै शरीरलाई होलो पार्ने खालका अभ्यासहरु पनि गर्न लगाउँनुहोस् ।
- बालबालिकालाई कुनै खेलकुदका विधा वा गायन, अथवा नृत्य, चित्रकलालगायतका विषयमा अतिरिक्त रूचि बढाउन उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- रमाइलो वातावरण, ठट्यौली आदिले शरीरलाई तनावमुक्त गराउँछ भने सौखले आफ्नो रूचिको विषयमा ध्यान केन्द्रित गर्न र अन्य अनावश्यक विषयबाट ध्यान विकर्षित गर्न सहयोग गर्छ, जसको परिणाम बालबालिकामा आत्म-विश्वासको विकास हुन्छ ।
- बालबालिकाको चिन्ता-रोग र त्यसको उपचार-छनौटका बारेमा जानकारी हासिल गर्नुहोस् ।

अभिभावकीय चिन्ता/चासो (Parental concerns)

कतिपय अभिभावकहरुले विद्यालय जानमा बालबालिका साँच्चिकै उदासीन छ भन्ने कुरा थाहा पाएका हुन्छन् र वास्तविकताको चुरोसम्म नपुगिकनै बालबालिकालाई विद्यालय नगएर घरमै बस्ने प्रेरित गरिरहेका हुन्छन् तथापि बच्चा जति धेरै घरमा रहन्छ, त्यति नै उसलाई विद्यालय फर्कन कठिन हुन्छ । अभिभावकहरुले उसको कठिनाइका बारेमा विद्यालयमा जानकारी दिनुपर्छ र उसलाई पूर्ण-शिक्षाको अनुभवबाट वञ्चित गराउने सम्भावित सुरक्षा-समस्याहरुको समाधानका लागि दृढताका साथ उचित कदम चाल्नुपर्छ ।

“दण्डरहित शिक्षाको विकास गरी बालबालिकाहरुको उज्वल भविष्यप्रति उत्तरदायी बनौं ।”

पाठ-४

उदासीनताको लक्षण, विद्यार्थीमा पर्ने असर र समाधानका उपायहरू Symptoms, Effects on Children and Ways to Diminish Depression

समय: १ घण्टा ३० मिनेट

पाठको परिचय

विद्यालय जाने बालबालिकाहरूमा देखिने उदासीनता एउटा सामान्य साभ्ना बिमारी हो । उदासीनताले गर्दा धेरैजसो क्रियाकलापमा बालबालिकाहरूको अभिरूचि हुँदैन । यस्तो अवस्थामा उनीहरूलाई ध्यान एकाग्र पार्न वा निर्णय लिन गाह्रो हुन्छ, आफ्नो अध्ययनको विषय-वस्तुमा केन्द्रित हुन सक्दैनन् । कुनै उपयुक्त कारणविना नै विद्यालयमा भोक्किन्छन् । यी सबै कारणले गर्दा शिक्षकलाई उसको बानी-व्यवहार मन पर्दैन र उसलाई सजाय दिन्छन् । शिक्षकलाई उदासीनताका बारेमा जानकारी गराउने, बालबालिकाहरूमा पर्ने यसको नकारात्मक असरबारे छलफल गर्ने र यस्ता सजायलाई रोक्ने यस पाठको उद्देश्य हो ।

उदासीनता भनेको खिन्न मनस्थिति, आफ्नो सार्थकताको न्यून मूल्याङ्कन, शारीरिक जाँगरको कमी, ध्यान एकाग्र हुन गाह्रो वा निर्णय लिन पनि गाह्रो हुने र सामान्य गतिविधिमा रूचि र आनन्द गुमेको एउटा संवेगात्मक अवस्था हो । शिक्षकको उदासीनताको असर उनको क्रियाकलाप र अध्यापनमा पनि पर्न जान्छ । तसर्थ शिक्षकलाई पनि उदासीनताका बारेमा जानकारी गराउनु यस पाठको लक्ष्य हो ।

यस सत्रको उद्देश्य: सत्रको अन्तमा सहभागीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

- ☛ उदासीनता स्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुन्छ भन्ने बारे बताउने,
- ☛ उदासीनताले किशोर-किशोरीहरूमा पर्ने प्रभावबारे व्याख्या गर्न र
- ☛ बालबालिकामा देखिने उदासीनतासम्बन्धी समस्या पहिचान गर्न ।

तालिम-सामग्रीहरू

फ्लिपचार्ट,
परमानेन्टमार्कर,
मास्किङ टेप,
स्रोत-सामग्रीका आवश्यक 'स्लाइड' हरू र
एलसीडी/मल्टी मिडिया ।

सहजीकरण विधि

- ✦ समूह कार्य,
- ✦ अनुभव आदान-प्रदान र
- ✦ लघु व्याख्यान ।

क्रियाकलाप

- सत्रको सुरुआतमा पाठको विषयवस्तुबारेमा जानकारी दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आवश्यक समूहमा विभाजित गरी समूह प्रस्तोता छान्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई निम्न प्रश्न दिनुहोस् र त्यसलाई समूहमा छलफल गरी उत्तर फिलिपचार्टमा लेख्न लगाउनुहोस्:
 - क) किशोरावस्थाको उदासीनताका सङ्केत तथा लक्षणहरू के-के हुन् सक्छन् ?
 - ख) यसले किशोर-किशोरीहरूको स्वास्थ्यलाई कसरी प्रभावित पार्दछ ?
 - ग) बालबालिकामा देखिने उदासीनताको समस्यालाई समाधानका लागि के-कस्ता उपायहरू गर्न सकिन्छ ?
- पहिला प्रस्तोताहरूलाई एक-एक गरी आफ्नो समूहको नतिजा प्रस्तुत गर्न र त्यसपछि समूहमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- आवश्यक र सान्दर्भिक बुँदाहरू थप्न पनि लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आफ्ना जीवनका अनुभवहरू भन्न प्रेरित गर्नुहोस् अथवा उदासीन भएका मानिसबारे केही बोल्न लगाउनुहोस् ।
- त्यसपछि सहजकर्ताले उदासीनताबारे आफ्ना कुरा राख्नुहोस् ।

प्रतिबिम्बन

- क) पाईको विद्यालयमा बालबालिकामा देखिने उदासीनतासम्बन्धी समस्यालाई समाधान गर्न के-कस्ता कार्य गर्नुपर्ने ठान्नुहुन्छ ? कार्ययोजना तयार गर्नुहोस् ।



उदासीन बालक

उदासीनता के हो ? (What is depression ?)

उदासीनता साझा मानसिक असन्तुलन हो, जुन खिन्न मनस्थिति, रूचि अथवा आनन्दको गुमाइ, आफूप्रतिको दोष-भाव अर्थात आफ्नो सार्थकताको न्यून मूल्याङ्कन, निद्रा अथवा भोकमा असन्तुलन, शारीरिक जाँगरको कमी, ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने अवस्था आदिमा प्रदर्शित हुन्छ । यी समस्याहरू दीर्घकालीन हुन सक्छन् र प्रत्यावर्ती अथवा पटक-पटक भइरहने हुन सक्छन्, जसले व्यक्तिलाई दैनिक जीवनमा आइपर्ने जिम्मेवारी बहन गर्न नसक्ने अवस्थामा पुऱ्याइदिन सक्छन् । उदासीनताले मानिसलाई आत्महत्या गर्नसमेत वाध्य पार्न सक्छ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (World Health Organization) -को प्रतिवेदनमा प्रत्येक वर्ष लगभग आठ लाख ५० पचास हजार मानिसहरू आत्महत्या गरी मर्ने तथ्य उल्लेख भएको छ ।

उदासीनता भनेको असामान्य दुःख र त्यसको अनुभूति, मूल्यहीनताको भाव र दोष-भाव, अन्य मानिसहरूबाट आफूलाई एकल्याउँने अवस्था, निद्रा र भोक हराउँनु अथवा कम हुनु र सामान्य गतिविधिमा रूचि र आनन्द गुमेको एउटा संवेगात्मक अवस्था हो । मानिसहरू कुनै क्षति भएमा उदासीनताबाट ग्रस्त हुने गर्दछन् तर यसका रोगीहरू धेरै दुःखी हुने र क्रियाकलापमा संलग्न/इच्छुक नभई धेरै समयसम्म उदासीन रहिरहन्छन् । जस्तै: आमाको मृत्युको वर्ष दिनपछि पनि छोरी दुःखी भइरहन्छिन् र कहिलेकाहीँ आत्महत्या गर्ने सोच पनि लिन्छिन् । उदासीनता व्यक्तिगत कमजोरी वा अवस्था होइन, जसलाई चाहेबमोजिम हटाउँन सकियोस् । उपचार नगरेमा हप्तौँ, महिना वा वर्षौंसम्म यसका लक्षण रहिरहन सक्छन् ।

उदासीनता र चिन्ता-रोगमा केही फरक (Difference in depression and anxiety disorder)

- छोटकरीमा भन्दा उदासीनतामा असक्षम, असफल, दिक्दारी, निराशपन बढी हुने गर्दछ । चिन्ता भनेको डर लाग्ने, भय, वा बारम्बार आइरहने कष्ट वा कठिनाइ हो ।
- चिन्ता संवेगात्मक, संज्ञात्मक, शारीरिक र व्यवहारिक अवस्था हो र खतराको प्रत्यक्षीकरण भएमा चिन्ता हुने गर्दछ । चिन्तामा डर हुन्छ तर पनि डरभन्दा चिन्ता फरक हुन्छ । डरमा डर ल्याउँने उद्दीपकको मूल्याङ्कन भएपछि मात्र डर हुन्छ तर चिन्तामा उद्दीप (Stimulus) उपस्थिति हुन आवश्यक छैन । यो एउटा नरमाइलो अनुभूति हो, जसलाई सक्दो पन्छाउँन खोजिन्छ ।

उदासीनताका लक्षणहरू

मानसिक लक्षण (Mental symptoms)

<ul style="list-style-type: none"> • निरन्तर उदास मनस्थिति, • धेरैजसो क्रियाकलापबाट अभिरूचि वा आनन्द नहुने, • दोषी र बेकम्माको सोच राख्ने, • शारीरिक असन्तुष्टिहरू व्यक्त गर्ने, • सुत्न नसक्ने वा सुताइ समय फरक हुने, • शरीरको वजन घट्ने, खान मन नलाग्ने, • दिसा राम्ररी नआउँने, 	<ul style="list-style-type: none"> • सामाजिक क्रियाकलापमा संलग्न नहुने • दिक्क हुने, मूल्यहीनता महसुस गर्ने, • उर्जाको ह्रासले क्रियाकलाप कम हुने र सधैँ थाकेको महसुस गर्ने, • ध्यान एकाग्र हुन गाह्रो वा निर्णय लिन पनि गाह्रो हुने, • साथीभाइ वा परिवारबाट पन्छिन् खोज्ने, • आत्मविश्वासमा कमी,
--	---

<ul style="list-style-type: none"> • प्रायः रोइरहने, • दैनिक कार्यहरूमा अभिरूचि हराउँने, • ढिलो बोली र क्रियाकलाप ढिलो हुने, 	<ul style="list-style-type: none"> • एकान्तमा बस्न मन पराउँने, • आत्महत्याको प्रयत्न र • हिनताबोध, परिस्थितिबाट भाग्नु ।
---	---

शारीरिक लक्षण (Physical symptoms)

<ul style="list-style-type: none"> • पेट दुख्ने, • टाउको दुख्ने/गड्ढौ हुने, भएजस्तो वा तत्तिएजस्तो लाग्ने, • खोक्ने, छाती वा पिठ्यूमा पीडा हुने, • रिगटा लाग्ने, 	<ul style="list-style-type: none"> • शरीर भ्रमभ्रमाउँनु वा जलेजस्तो लाग्ने, • कमजोरी हुने, • श्वास लिन गाह्रो हुने । • पाचन-प्रक्रियासम्बन्धी समस्या, वाकवाकी लाग्ने, मुख सुक्ने र • कब्जियत र असामान्य पखाला हुने ।
--	---

उदासीनताको उपचार (Remedy for depression)

<ul style="list-style-type: none"> • उक्त व्यक्ति उदासीनताबाट ग्रस्त छ भन्ने जाहिर गर्ने, • स्नेह, मीठो बोली र तारिफ पनि गर्ने, • उसलाई महत्वपूर्ण मान्ने र आदर गछौं भन्ने देखाउँने, • उसलाई सक्रिय र व्यस्त पार्न सहयोग गर्ने, • व्यक्तिको बानीको आलोचना नगर्ने वा दोष नदिने, • उसको स्वप्रतिभालाई अभिबिम्बित गरी केही नभन्ने, • उसले आत्महत्याको कुरा गरे बेवास्ता नगर्नुहोस्, बरू उसलाई सम्झाउँने र उसको परिवारलाई खबर गरिदिने, • उदासीनताका कारण पत्ता लगाउँने, • एकोहोरिएर एकलै बस्न नदिने, 	<ul style="list-style-type: none"> • अध्ययन वा अन्य राम्रा काममा व्यस्त रहन लगाउँने, • जीवन उपयोगी शीपहरूबारे जानकारी दिने र शीप हाँसिल गर्न सहयोग गर्ने, • योगा वा व्यायाम गर्न लगाउँने, • सकारात्मक सोचको विकास गर्न लगाउँने, • मनोविमर्शकर्ताको सहयोग लिने, • काममा आफूलाई व्यस्त राख्न लगाउँने, • स्थान/वातावरण परिवर्तन गर्न लगाउँने, • अनुभवी व्यक्तिहरूसँग राय सल्लाह लिने, • भ्रमका बारेमा मनले खाएको व्यक्तिसँग कुरा गर्न लगाउँने, • आफ्ना प्रगतिहरू सम्भरेर विश्लेषण गर्ने र • आफ्नो आत्मसम्मान गर्ने साथीहरूसँग घुलमिल गर्ने ।
---	--

विद्यालय जाने बालबालिकाहरूमा उदासीनता

Depression in School Going Children

विद्यालय उदासीनता भनेको यस्तो उदासीनता हो, जुन विद्यालय जाने बालबालिकाहरूमा देखापर्दछ । विद्यालय जाने बालबालिकाहरूमा देखिने उदासीनता एउटा सामान्य साभ्ना बिमारी हो । प्रत्येक वर्ष कैयौं बालबालिकाहरू उदासीनताबाट प्रभावित हुने गरेका छन् । विद्यालय जाने बालबालिकाहरूमा देखापर्ने उदासीनता अनौठो प्रकारको उदासीनता होइन । यो अन्य प्रकारका उदासीनताजस्तै हो । विद्यालय जाने बालबालिकाहरूमा देखापर्ने उदासीनताका लक्षणहरू निम्नअनुसारका हुन्छन्:

१. आफ्नो अध्ययनको विषय-वस्तुमा केन्द्रित हुन नसक्ने,	५. अतिरिक्त क्रियाकलापमा रूचि कम हुने,
२. कुनै उपयुक्त कारणविना नै विद्यालयमा भोक्किने,	६. कुनै कारणविना नै हतोत्साही हुने वा हिचकिचाउने,
३. भोक कम लाग्ने,	७. थकित हुने र
४. निद्रासम्बन्धी समस्या देखिनसक्ने, (यस्तो समस्यामा एकदम कम वा एकदम ज्यादा सुत्ने हुन्छ ।)	८. नकारात्मक सोच र न्यून आत्मविश्वास ।

विद्यालय उदासीनता वा विद्यालय जाने बालबालिकाहरूमा देखापर्ने उदासीनतामा माथि उल्लिखित लक्षणहरू सामान्यरूपमा समेटिन्छन् तर बालबालिकाको मानसिक-शारीरिक अवस्था हेरी हरेक विद्यार्थीमा ती लक्षणहरू फरक-फरक तरिकाले देखापर्न सक्छन् । विद्यालय उदासीनता छात्र र छात्रा दुवैमा समानरूपमा देखापर्दछ । विद्यार्थीहरूका आफ्ना साथी तथा शिक्षकहरूसँगको सम्बन्धले विद्यालय उदासीनतामा ठूलो भूमिका निर्वाह गर्दछ । विद्यालय जाने बालबालिकाहरूमा उदासीनता जन्माउने कारणहरू निम्नबमोजिम हुन सक्छन्:

१. परीक्षामा राम्रो गर्नका लागि शिक्षक र अभिभावक दुवै पक्षद्वारा विद्यार्थीमाथि अतिरिक्त दबाव,
२. आमा-बाबुद्वारा आफ्ना छोरा-छोरीका तर्फबाट अधिक अपेक्षा,
३. खेलकुदमा सहभागी नहुने विद्यार्थीहरूमा उदासीनताका लक्षणहरू देखापर्न सक्ने,
४. न्यून आत्मविश्वास,
६. अध्ययनका क्रममा राम्रो प्रदर्शन गर्न नसक्ने डर,
७. साथी नभएका विद्यार्थीहरू सामान्यतया तनावको अवस्थामा रहने र त्यस्तो तनावले उदासीनता जन्माउने सक्ने र
८. विद्यार्थीमा लघुताभासले पनि उदासीनतालाई जन्म दिन सक्ने ।

विद्यालय उदासीनता निको पार्न सकिने रोग हो । उपयुक्त उपचार विधि अपनाइएको खण्डमा यस रोगबाट मुक्ति दिलाउन सकिन्छ । विद्यालय जाने अधिकांश बालबालिकाले आफू उदासीनताबाट पीडित भएको थाहा नपाउने भएकाले तिनका आमाबाबु वा शिक्षकले बालबालिकाहरूमा उदासीनताका लक्षणहरू पत्ता लगाउनुपर्छ । बाबु-आमाले उनीहरूलाई विशेषज्ञकहाँ लगेर देखाउनु र उचित उपचार विधिका लागि अनुरोध गर्नु आवश्यक हुन्छ । यस्तो अवस्थामा वार्ता-उपचार (Talk therapy), मिल्दोजुल्दो व्यवहारगत उपचार, पारिवारिक उपचार अथवा अन्तर-वैयक्तिक उपचार विधिहरू उपयुक्त उपचार विधि मानिन्छ । निम्नलिखित 'गर्न हुने' र 'गर्न नहुने' कुराहरूलाई तपाईंहरूले पालना गर्नु आवश्यक हुन्छ:

१. बालबालिकालाई 'अरु बढी, अरु बढी' भनेर दबाव नदिनुहोस् । प्रत्येक बालकमा विशेष खालको क्षमता हुन्छ । बालकलाई दबाव दिनुका साटो तपाईंले उसमा भएको क्षमताको विकासका लागि उत्प्रेरित गर्नुपर्छ ।
२. बालबालिकालाई दिनमा कम्तिमा एक घण्टा खेल्न लगाउनुहोस् । बालबालिकाले आफूमा शक्ति आएको अनुभव गर्नेछ ।
३. बालबालिकाले जाँचमा कम अड्कलियाएको खण्डमा उसलाई गाली नगर्नुहोस्, बरु अर्को पटक राम्रो गर्न उसलाई प्रेरित गर्नुहोस् ।
४. विद्यालय जाने बालबालिकालाई उसको मनपर्ने ठाउँमा लैजाने गर्नुहोस् ।

५. बालबालिकाको अगाडि नकारात्मक व्यवहार नदेखाउँनुहोस् ।

बालबालिकामा देखापर्ने उदासीनताका लक्षणहरूलाई आधारभूत रूपमा चार श्रेणीमा विभाजित गरिएको छ । उदासीनताको शिकार भएको हरेक बालबालिकामा प्रत्येक अथवा सबै लक्षण देखा पर्छन् भन्ने होइन ।

बालबालिकामा उदासीनताको सवेगात्मक लक्षणः

Emotional signs of depression in children

उदासीनताबाट पीडित बालबालिकाहरूले अनुभव गर्ने विशेष खालका भाव अथवा संवेग यस प्रकार छन्ः

- **निराशा (Sadness)**
आफूलाई अभागी र निराश ठान्ने ।
- **आनन्द र रुचि गुमाउँनु (Loss of pleasure or interest)**
आफूलाई दिक्क लागेको गुनासो गर्ने अथवा आफूले सधैं सहभागिता जनाएका गतिविधिमा पनि भाग लिन अस्वीकार गर्ने ।
- **चिन्ता (Anxiety)**
चिन्तित र तनावयुक्त बन्नु अनि डराउँनु ।
- **उग्रता (Turmoil)**
बालबालिकाले बेचैन र क्रोधित भएको अनुभव गर्नु ।

बालबालिकामा उदासीनताका मिल्दाजुल्दा लक्षणहरू Cognitive signs of depression in children

उदासीन मनोभावनाले नकारात्मक र आत्मरक्षासम्बन्धी विचारको विकास गर्न सक्छ । उदासीनताको अवस्थाको अन्त्यपछि बालबालिका बढी सहयोगी र ग्रहणशील देखिन्छन् । उदासीनताबाट पीडित बालबालिकाहरूमा देखापर्ने सङ्केतहरू निम्नबमोजिम हुन्छन्ः

- विचारको व्यवस्थापनमा कठिनाइ (Difficulty organizing thoughts)
विद्यालयमा समस्याहरू अथवा दिइएका कार्यहरू पूरा गर्न नसक्ने अवस्था,
- नकारात्मक दृष्टिकोण (Negative view)
उदासीनताबाट पीडित बालबालिकाहरू निराशावादी हुन सक्ने र
- मूल्यहीनता र दोष (Worthlessness and guilt)
आफूले ठूलै अपराध गरेको ठान्नु र आफूलाई बेकारको घोषणा गर्नु ।
- असहायपन र निराशावादीता (Helplessness and hopelessness)
प्रायःजसो आफू केही पनि गर्न सक्दिन भन्ने सोच्नु ।
- एकलोपनको भावना (Feelings of isolation)
आफू समानका मानिसहरूले आफूलाई होच्याएकोमा निकै संवेदनशील बन्नु ।
- आत्महत्याको सोचाइ (Suicidal thoughts)
आफू मरे पनि हुन्थ्यो भन्ने सोचाइ राख्नु र त्यस्तो भावना अभिव्यक्त गर्नु ।

उदासीनताका शारीरिक सङ्केतहरू (Physical signs of depression in children)

उदासीनता मानसिक रोगमात्र होइन, यसले मानिसमा शारीरिक परिवर्तनहरू पनि ल्याउँछ:

- भोक अथवा शरीरको तौलमा परिवर्तन (Changes in appetite or weight),
(भोक बढ्ने वा घट्ने)
- निद्रा गडबड (Sleep disturbances),
(एकाबिहानै ब्युँभिने वा बढी निद्रा लाग्ने)
- जुम्सोपन (Sluggishness) र
(बोली, प्रतिक्रिया र हिँडाइमा सुस्तपन आउने)
- भोकीपन (Agitation)
(छटपटी वा अस्थिर (एक ठाउँमा स्थिर भएर बस्न नसक्ने) अवस्थामार्फत असन्तुष्टिका सङ्केतहरू देखिने)

उदासीनताका व्यवहारगत सङ्केतहरू (Behavioral signs of depression in children)

उदासीनताका व्यवहारगत सङ्केतहरू निम्नबमोजिम स्पष्टतः देखिने खालका हुन्छन्:

- त्याग्नु र आफूलाई हटाउनु (Avoidance and withdrawal),
(मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापबाट टाढा रहनु, जिम्मेवारी त्याग्नु र परिवार र साथीहरुबाट एकलै बस्नु)
- हठी हुनु र बढी माग गर्नु (Clinging and demanding),
(बढी पराश्रयी हुनु र अत्यधिक असुरक्षा भावका साथ व्यवहार गर्नु)
- अत्यधिक गतिविधि (Activities in excess),
(निश्चित गतिविधिको सन्दर्भमा नियन्त्रणबाहिर गएको देखिनु, लामो समयसम्म भिडियो खेल खेलेर बस्नु)
- अशान्त भाव (Restlessness) र
(उदासीनताका कारण उत्पन्न अशान्तभावले छुकछुक गर्ने, कक्षाकोठामा अभिनय गर्ने वा उज्जण्ड व्यवहार गर्नु)
- आत्मक्षति (Self-Harm)
(आफैलाई शारीरिक पीडा हुने काम गर्ने वा अत्यधिक खतरा मोल्ने । जस्तै: आफैलाई चोटपटक लगाउनु)

8.9 किशोरावस्थाको उदासीनता (Teen Depression)

किशोरावस्था अथवा १३ देखि १९ वर्षसम्मका किशोर-किशोरीहरूमा देखापर्ने उदासीनता एउटा गम्भीर समस्या हो, जसले किशोर-किशोरीहरूको जीवनको हरेक पक्षमा असर पार्दछ । समयमा उचित तरिकाले उपचार नगरिएको खण्डमा, किशोरावस्थामा देखापर्ने उदासीनताले घर र विद्यालयमा समस्या सिर्जना गर्न सक्छ । किशोर-किशोरीलाई उदासीनताले लागूऔषधको उपयोग, आत्मअमन अर्थात् आफैले आफैलाई हेला गर्ने, नरघात वा आत्महत्याजस्ता सच्चाउँनै नसकिने दुखान्त अवस्थासम्म पुर्‍याउन सक्छ ।

उदासीनताका सङ्केत तथा लक्षणहरू (Signs and symptoms of depression in teens)

<ul style="list-style-type: none">• दिग्दारी अथवा निराशावादीता,• भर्किने, क्रोधित हुने वा वैमनस्यता,• पिलपिलेपन अथवा अनवरतरूपमा कराइरहनु,• परिवार र साथीहरुबाट अलग रहन रूचाउनु,• सामाजिक गतिविधिहरूमा रूचि भङ्ग हुनु,• खाने र सुत्ने समय तथा व्यवहारमा परिवर्तन,	<ul style="list-style-type: none">• अशान्तभाव र रिसाहापन,• मूल्यहीनता र दोषभाव,• जोश र प्रेरणाको कमी,• थकान अर्थात् शारीरिक शक्तिको कमी,• ध्यानमग्न हुनमा कठिनाइ र मृत्यु अथवा आत्महत्याको सोचाइ ।
---	--

किशोरावस्था उदासीनताका असरहरू (Effects of teen depression): किशोर-किशोरीहरूद्वारा विद्रोही वा अस्वस्थ व्यवहार वा भाव प्रदर्शन हुनु वास्तवमा उदासीनताका लक्षणहरू हुन् । यसको समयमै र उपयुक्त उपचार नगरिएको खण्डमा निम्नलिखित समस्याहरू आइपर्न सक्छन्:

विद्यालयमा समस्या (Problems at school): उदासीनताले न्यून ऊर्जा अथवा क्षमता र ध्यान केन्द्रित गर्नमा समस्या देखापर्न सक्छ । यसको कारण विद्यालयमा न्यून उपस्थिति, कक्षा-घटौती, (drop in grades) अथवा पहिले राम्रो गर्ने विद्यार्थीहरूमा हतास वा निराशभाव उत्पन्न हुन सक्छ ।

घरबाट भागनु (Running away from home): धेरैजसो उदासीन किशोर-किशोरीहरू घरबाट भागछन् अथवा भाग्ने कुरा गर्छन् ।

लागूपदार्थको दुरुपयोग (Substance abuse): आफूमा देखापरेको उदासीनताको उपचार गर्ने प्रयासस्वरूप किशोर-किशोरीहरूले रक्सी वा लागू पदार्थको उपयोग गर्न सक्छन् । दुर्भाग्यवश यस्ता लागूपदार्थको उपयोगले स्थितिलाई भन् बिगार्ने काम गर्छ ।

न्यून आत्मसम्मान (Low self-esteem): उदासीनताले वैरुपय, लज्जा, असफलता, र मूल्यहीनताजस्ता भावनालाई अरु बढाउँन सक्छ ।

इन्टरनेटको कुव्यसन (Internet addiction): आफ्ना समस्याबाट मुक्ति पाउँनका लागि किशोर-किशोरीहरू इन्टरनेट क्याफेमा जान सक्छन् तर कम्प्युटरको अत्यधिक प्रयोगले उनीहरूको एक्लो वा एकान्तवासलाई भन् बढाउँछ र उनीहरूलाई भन् उदासीन बनाउँछ ।

आत्मघात (Self-injury): काट्ने, पोल्ने र अन्य प्रकारले आत्म-अङ्गकर्तन गर्ने समस्या सधैंजसो उदासीनतासँग जोडिएको हुन्छ ।

उज्जण्ड व्यवहार: (Reckless behavior): उदासीन किशोर-किशोरीहरू असावधानीपूर्वक वाहन चालन, अनियन्त्रित तरिकाले मदिरा सेवन र असुरक्षित यौनसम्पर्कजस्ता जोखिम अथवा उच्च-खतरायुक्त व्यवहारहरूमा संलग्न हुन सक्छन् ।

हिंसा (Violence): कुनै उदासीन किशोर-किशोरीहरू, खासगरी अर्घेल्याँइको शिकार भएकाहरू हातपात गरिहाल्ने खालका अथवा हिंश्रक हुन सक्छन् । आफैँले आफूलाई घृणा गर्ने र जीवनदेखि निराश भएका कारण आफ्नो इहलिला समाप्त गर्ने चाहनाले उनीहरूलाई हिंसा र नरघाती आवेगमा धकेल्न सक्छ ।

आत्महत्या (Suicide): गम्भीररूपमा उदासीन भएका किशोर-किशोरीहरू प्रायजसो आत्महत्याका बारेमा सोच्छन्, कुरा गर्छन अथवा ध्यानाकर्षण गर्ने खालको आत्महत्याको प्रयास गर्छन् । आत्महत्याको विचार वा व्यवहारलाई सधैं उच्च-गम्भीरताका साथ लिइनु आवश्यक छ ।

8.2 किशोर-किशोरीहरूमा आत्महत्याका चेतावनी सङ्केतहरू (Suicide Warning Signs in Teenagers)

वर्तमान विश्वमा ठूलो सङ्ख्याका किशोर-किशोरीले आत्महत्याको प्रयास गरेका छन् र सफल पनि भएका छन् । रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्रहरूबाट प्राप्त तथ्याङ्कअनुसार १५देखि २४ वर्षसम्मको उमेर समूहमा आत्महत्या तेस्रा ठूलो मृत्युको कारण बनेको छ । अत्यधिक सङ्ख्याका किशोर-किशोरीहरूका लागि उदासीनता अथवा अन्य मनोवैज्ञानिक रोगहरू आत्महत्याका प्रमुख कारण बन्ने गरेका छन् । रक्सी र लागूपदार्थको सेवन गर्ने उदासीन किशोर-किशोरीले आत्महत्या गर्ने खतरा अभ बढी हुन्छ ।

उदासीन किशोर-किशोरीहरूले आत्महत्या गर्ने खतरा निकै बढी भएका कारण आफ्ना बालबालिकामा आत्महत्याको सोचाइ वा व्यवहारको सङ्केत कतै छ कि भनेर नजिकैबाट ध्यानपूर्वक अवलोकन गर्नु आवश्यक हुन्छ । त्यस्ता खतराको सङ्केतहरू निम्नबमोजिम हुन्छन्:

<ul style="list-style-type: none"> • आत्महत्याका बारेमा कुरा वा ठट्टा गर्नु, • 'म मरे वेश हुन्थ्यो', 'म सधैंका लागि गायब हुन पाए हुन्थ्यो' अथवा 'कुनै विकल्प छैन' जस्ता कुरा गर्नु, 	<ul style="list-style-type: none"> • उद्दण्ड खालका व्यवहार गर्नु अथवा आफू घाइते हुने गरी पटक-पटक दुर्घटना गराउँनु । • बहुमूल्य वस्तु, वा उपहारमा पाएका वस्तुहरू अरुलाई दिनु,
---	--

<ul style="list-style-type: none"> • मृत्युका बारेमा सकारात्मक रूपमा लिने अथवा 'म मरेको भए मानिसहरूले मलाई अभि बढी माया गर्न सक्थे' जस्ता मृत्युलाई अद्भूत बनाउने कुरा गर्नु, • मृत्यु, मरण अथवा आत्महत्याका बारेमा कथा/कविता लेख्नु, • दैनिक क्रियाकलापमा अभिरूचि हराउने थाल्नु, • व्यक्तित्वमा फरक देखिन थाल्नु, • नियाम्रो मानिरहने, एकाग्र हुन नसक्नु, • विद्यालयको कार्यमा गुणत्मक हास आउनु, • परिवार वा सामाजिक वातावरणमा हिंसा भएमा र त्यसले प्रभाव पार्नु, 	<ul style="list-style-type: none"> • राम्रो कामका लागि जस्तै: परिवारका सदस्यहरू तथा साथीहरूलाई 'बिदा-बिदा' भन्नु, • हतियार, औषधी खोज्नु, अथवा आफैलाई समाप्त पार्ने अन्य उपायहरूको खोजी गर्नु, • परिवारका सदस्यले आत्महत्या गरेको हुनु, • मानसिक विकार छ भने वा उपचार भएको हुनु, • परिवारमा मृत्यु वा प्रेम असफल हुनु, • परीक्षामा असफल हुनु र • सामाजिकरूपले एक्लो हुनु वा एक्लो महसुस हुनु ।
---	--

यदि तपाईंले कुनै किशोर वा किशोरीमा यस्ता सङ्केतहरू देख्नुभएको छ भने तत्काल आवश्यक कदम चाल्न पछि नपर्नुहोस् ।

शिक्षकहरूले कसरी सहयोग गर्न सक्छन् ? (How teachers can help ?)

- उदासीनता भएका विद्यार्थीहरू पहिचान गर्ने,
- शिक्षकले बढीभन्दा बढी आफ्ना विद्यार्थीहरूमा न्यानो सम्बन्ध कायम गर्ने,
- कुनै विद्यार्थीबारे विभिन्न प्रकारका फैलन नदिने,
- विद्यार्थीले आफ्ना समस्या भन्न आएमा ध्यान दिएर सुन्ने,
- विद्यार्थी उनीहरूको असल गुणहरू के-के छन्, त्यसको सूचि बनाउने भन्ने,
- विद्यार्थीलाई उसको शैक्षिक वा अन्य लक्ष्यलाई धैर्यसाथ बिस्तारै प्राप्त गर्न योजना बनाई सहयोग गर्ने,
- विद्यार्थीलाई सफलताको लागि अवसरहरू उपलब्ध गराउने, (उसको कार्यलाई स्यावासी दिने, प्रशंसा वा सहयोग गर्ने)
- अरुलाई मद्दत गर्न विद्यार्थीलाई प्रेरित गर्ने, (जसबाट उसको आत्मसात बढ्न सक्छ ।)
- विद्यार्थीलाई सकारात्मक क्रियाकलापमा (समुदायको सेवामा) सम्मिलित गराउने र
- परिवारलाई जानकारी वा खबर दिने वा कुरा गर्ने ।

उदासीन किशोर-किशोरीको सहयोग गर्नुहोस् । (Helping depressed teen agers)

यदि तपाईंलाई कुनै किशोर वा किशोरी उदासीनताबाट पीडित भएको शङ्का लागेको छ भने तत्काल कदम चाल्नुहोस् । उपचारविना छोडिएको उदासीनता एकदम घातक हुन सक्छ, त्यसैले यो आफै निको हुन्छ भन्ने आशामा नबस्नुहोस् । उदासीनताकै कारण यसो भएको हो भन्ने कुरामा तपाईं निश्चित हुनुहुन्न भने पनि किशोर वा किशोरीमा तपाईंले देखिरहनुभएको दुःखदायी व्यवहार र भावावेग समस्याको सङ्केत हो । त्यो समस्या उदासीनतामा परिणत भए-नभए पनि छिटो वा ढिलो त्यसको समाधान गर्नुपर्छ ।

किशोर-किशोरिसँग कुरा गर्नुहोस् । (Talk to the teen)

तपाईंलाई कुनै किशोर वा किशोरी उदासीनताको शिकार भएको शङ्का लागेको छ भने तपाईंले गर्नुपर्ने पहिलो काम हो-यसबारे उससँग कुरा गर्नु । मूल्याङ्कन गर्ने तरिकाले होइन, प्रेमपूर्वक ती किशोर वा किशोरिसँग आफ्नो चिन्ताबारे स्पष्टत कुरा गर्नुहोस् । तपाईंले त्यस किशोर वा किशोरीमा अवलोकन गर्नुभएको उदासीनताको खास सङ्केत र यसले तपाईंलाई चिन्तित बनाउनुको कारणबारे उसलाई जान्ने मौका दिनुहोस् । त्यसपछि उसलाई के-कस्तो चिन्ताले सताइरहेको छ भन्ने बारेमा खुलेर भन्न उसलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

उदासीन किशोर-किशोरिसँग कुरा गर्नका लागि केही बुँदाहरू (Tips for talking to a depressed teen)

समर्थनको प्रस्ताव गर्नुहोस् । (Offer support)

आफू त्यहाँ तिमीहरूको सहयोगका लागि आएको भन्ने जानकारी पूर्णरूपमा र विनाशर्त उदासीन किशोर-किशोरीलाई दिनुहोस् । उनीहरूलाई धेरै प्रश्न नगर्नुहोस् तर उनीहरूलाई आवश्यक पर्ने सबै प्रकारको सहयोग दिन आफू इच्छुक र तत्पर रहेको जानकारी स्पष्टरूपमा दिनुहोस् ।

भद्र तर दृढाग्रही हुनुहोस् (Be gentle but persistent)

किशोर-किशोरीले सुरूमा तपाईंलाई रोके पनि आफ्नो प्रयास जारी राख्नुहोस् । उदासीनताका बारेमा कुरा गर्नु किशोर-किशोरीहरूका लागि कुरातिलो अथवा कठिन हुन सक्छ । किशोर-किशोरीको सुविस्ताको स्तरलाई ध्यान दिनुका साथसाथै चिन्ताको बारेमा जान्न आफू इच्छुक भएको कुरामा जोड दिनुहोस् ।

भाषण नदिई कुरा सुन्नुहोस् (Listen without lecturing)

किशोर-किशोरीले कुरा गर्न थालेपछि कुनै पनि प्रकारले विरोध वा प्रतिकार नगर्नुहोस् । कुरा गर्न थाल्नु नै महत्वपूर्ण पक्ष हो भन्ने कुरा बुझ्नुहोस् । अनावश्यक सल्लाह दिने वा आखिरी शर्त राख्ने काम पनि नगर्नुहोस् ।

भावनाको कदर गर्नुहोस् । (Validate feelings)

बालबालिकाका भावना र चिन्ताका विषयहरू तपाईंलाई विवेकरहित, अर्थहीन वा रिस उद्दोजस्ता लागे पनि किशोर/किशोरिसँग उनीहरूको उदासीनताको विषयभन्दा बाहिर गएर कुरा नगर्नुहोस् । उनीहरूले अनुभव गरिरहेको दुःख र पीडालाई अनुभूत गर्ने प्रयासमात्र गर्नुहोस्, अन्यथा तपाईं उनीहरूका भावनाहरूलाई गम्भीररूपमा लिनुहुन्न भन्ने कुरा उनीहरूले बुझ्नेछन् । किशोर-किशोरीहरूले जे अनुभव गरिरहेका छन्, त्यो उदासीनताको परिणाम हो भन्ने कुरामा उनीहरू विश्वस्त नहुन सक्छन् । यदि तपाईं उनीहरूमा उदासीनताका सङ्केतहरू देख्नुहुन्छ भने विशेषज्ञको सहयोग लिनुहोस्, चिकित्सक वा मनोवैज्ञानिकको सहायता खोज्नुहोस् ।

चिकित्सकलाई देखाउँनुहोस् । (Visit a doctor)

चिकित्सकलाई किशोरमा उदासीनताका सङ्केतहरू देखापरेको अवधि, त्यसबाट तिनको दैनिक जीवनमा पारिरहेको असरलगायतका कुराहरूमा पूर्ण र चौतर्फी सूचना दिन तत्पर रहनुहोस् । आफ्ना निकट नातेदारहरूमा कहिल्यै यस प्रकारका उदासीनताका सङ्केतहरू वा अन्य कुनै प्रकारको मानसिक असन्तुलन देखिएको भए त्यसबारेमा पनि चिकित्सकलाई राम्रोसँग जानकारी दिनुपर्छ । किशोर/किशोरीहरूमा देखिने उदासीनताका सङ्केतहरू छली (tricky) पनि हुन सक्छन् । त्यसैले यस्तो अवस्थामा उन्नत तालिम पाएको, किशोर/किशोरीहरूलाई उपचार गरिरहेको, कडा पृष्ठभूमिसहितको मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ नै उदासीनताबाट पीडित किशोर-किशोरीको उपचारका लागि उत्तम व्यक्ति हुन सक्छ ।

उपचारका विकल्पको खोजी गर्नुहोस् । (Explore the treatment options)

उदासीनताबाट पीडित किशोर-किशोरीहरूको उपचार गर्ने थुप्रै तरिकाहरू छन् । तीमध्ये चिकित्सक र बिरामीबीच कुराकानी, समूह वा परिवार उपचार विधि र औषधी दिनु आदि महत्वपूर्ण पक्ष हुन् । यसमा पनि सामान्यदेखि मध्यम अवस्थासम्मको उदासीनतासम्बन्धी उपचारका लागि कुराकानी उपचार विधिलाई उपयुक्त प्रारम्भिक उपचार विधि मानिन्छ ।

औषधीमात्रमा भर नपर्नुहोस् । (Don't rely on medication alone)

आफ्नो किशोर-किशोरीहरूको उपचारका लागि औषधीबाहेक पारिवारिक समर्थन, सेवा, शैक्षिक कक्षाहरू, व्यवहार-व्यवस्थापन विधिका साथसाथै पारिवारिक उपचार पद्धतिलगायतका अन्य उपचार विधिहरूको पनि उपयोग गर्नु उत्तम हुन्छ ।

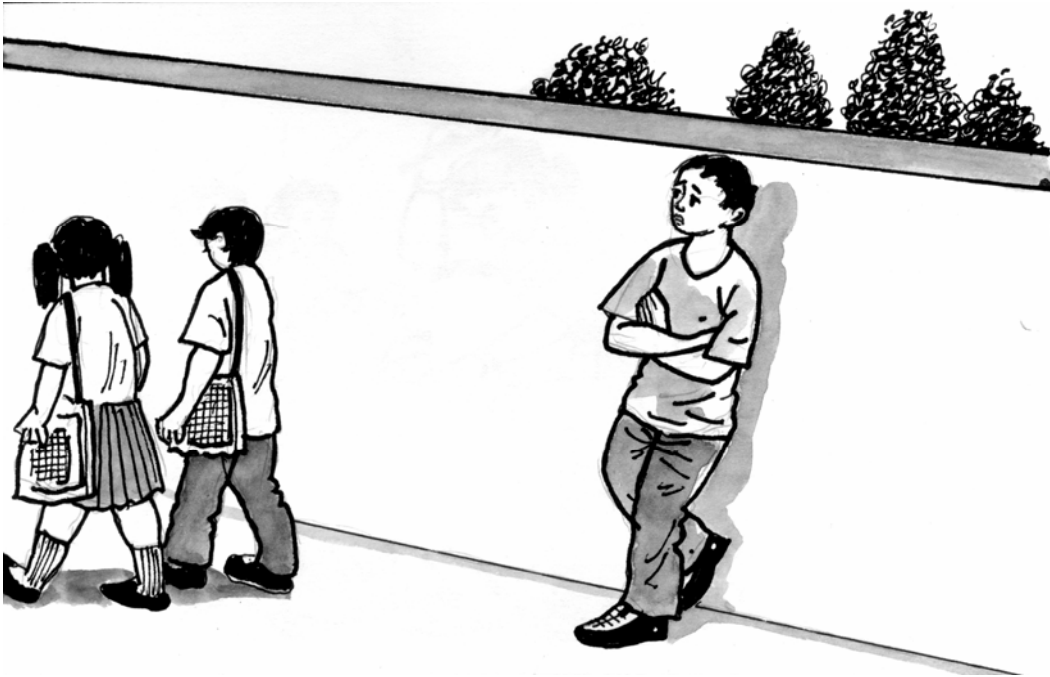
उदासीनता प्रतिरोधी औषधीहरू र किशोर-किशोरीको दिमाग (Antidepressants and the teenage brain)

उदासीनता प्रतिरोधी प्रोजाकजस्ता (Prozac) औषधीहरूको सेवनले बालबालिका र किशोर-किशोरीहरूको दिमागको सामान्य विकासमा असर पार्न सक्ने केही अनुसन्धानकर्ताहरूको ठम्याइ छ । मानव-जीवनको यस अवधिमा दिमागको विकास अति तीव्र गतिमा भइरहेको हुन्छ । प्रोजाकजस्तो उदासीनता प्रतिरोधी औषधी सेवनले त्यस्तो विकासमा, विशेषतः तनाव-व्यवस्थापन र आवेश-व्यवस्थापनका क्षेत्रमा दिमागको भूमिकामा नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ ।

उदासीनताको उपचारका क्रममा किशोर-किशोरीलाई सहयोग (Supporting a teen through depression treatment)

उपचारका क्रममा रहेका किशोर-किशोरीका लागि तपाईंले गर्नसक्ने सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा भनेको तपाईं त्यहाँ उसको कुरा सुन्न र उसलाई सहयोग गर्न आएको हो भन्ने विषयमा विश्वास दिलाउनु हो । उदासीनताको शिकार भएको किशोर/किशोरीका लागि यति बेला उसलाई महत्व दिइएको, स्वीकार गरिएको र उसको हेरविचार गरिएको भन्नेबारे जानकारी दिनु सबैभन्दा बढी महत्वपूर्ण हुन्छ ।

- **समझदार हुनुहोस् । (Be understanding)** उपचारको यस प्रयासको अवधिमा तपाईंले विचार गर्नुपर्ने कुरा तपाईंको बच्चा कहिल्यै पनि असहज अवस्थामा थिएन भन्ने हो । बच्चा पीडामा छ, त्यसैले सकेसम्म संयम अपनाउनुहोस् र समझदार बन्नुहोस् ।
- **शारीरिक गतिविधिलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् । (Encourage physical activity)** किशोरलाई शारीरिकरूपमा सक्रिय रहन प्रोत्साहित गर्नुहोस् । उदासीनताका लक्षणहरूबाट मुक्ति पाउनका लागि शारीरिक अभ्यासले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ । त्यसैले बच्चाको दैनिक जीवनमा शारीरिक अभ्यासलाई प्रवेश दिलाउने उपायहरूको खोजी गर्नुहोस् । सामान्य हिँडाइ वा साइकल यात्रा पनि यसमा फाइदाजनक हुन्छ ।
- **सामाजिक क्रियाकलापलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् । (Encourage social activity)** सामाजिक जीवनबाट अलग रहने बानीले उदासीनता अरु बढाउँछ । त्यसैले किशोर-किशोरीलाई साथीहरूसँग बाहिर जान वा साथी भेट्न जान प्रेरित र उसको सामाजिकरणको प्रयासको प्रशंसा गर्नुहोस् । उसलाई साथीहरूसँग बाहिर जान अथवा सामाजिक गतिविधिहरू- खेल्न जान, कला कक्षामा सहभागिता जनाउन सुझाव दिनुहोस् । यस्ता गतिविधि उसका लागि रूचिका विषय हुन सक्छन् ।



साथीहरूसँग बाहिर जान, अथवा सामाजिक गतिविधिहरूमा भाग लिन प्रेरित गर्नुहोस् ।

- **उपचारमा संलग्न भइरहनुहोस् । (Stay involved in treatment)**

किशोरले उपचारका सबै विधिहरूको पालना गरिरहेको र चिकित्सकको सम्पर्कमा रहेको कुरामा निश्चित हुनुहोस् । उदासीनताबाट पीडित किशोरले चिकित्सकको सल्लाहअनुसारका सबै औषधीहरूको निरन्तर सेवन गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

- **उदासीनताका बारेमा जानकारी हासिल गर्नुहोस् । (Learn about depression)**

किशोर-किशोरी उदासीनताबाट पीडित हुँदा तपाईंले यस रोगका बारेमा थोरैमात्र थाहा पाउँनुभएको थियो । त्यसैले उदासीनताका बारेमा पढ्नुहोस् ता कि तपाईं आफैँमा एउटा विशेषज्ञ हुनसक्नुहोस् । जति धेरै तपाईं जान्नुहुन्छ, उदासीनको सहयोगका लागि त्यति नै सहयोगी बन्न सक्नुहुन्छ । किशोर-किशोरीलाई पनि उदासीनताका बारेमा बढी जानकारी हासिल गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

उदासीनताको व्यवस्थापन Accommodations for depression

मनोभावलाई बढाउँन हरेक दिन जाँच गर्नुहोस् । (Check in with his/her mood status each day.)

उदाहरण: हरेक बिहान कक्षाकोठामा पस्नासाथ सबभन्दा पहिले उदासीन विद्यार्थीलाई एउटा मनोतालिका भर्न दिनुहोस्, जसमा १०.बराबर धेरै खुसीदेखि एक बराबर एकदम दुःखीसम्मको स्तर तोकिएको हुन्छ । अनि कुनै नयाँ तरिका निस्कन्छ कि भनेर सोचिरहनुहोस् । जस्तै: सोमबार, जाँचभन्दा अघि दिने विशेष गृहकार्य, आदि ।

साभ्ना रूचि भएका विद्यार्थीहरू सहभागी हुन सक्छन् । (Student can be peers with common interests)

उदाहरण: सहभागिता जनाउँने विद्यार्थीहरूसँगै बसेर मनोरञ्जन दिने खालका गतिविधिहरूको पहिचान गरी (खासगरी शारीरिक अभ्यास हुने खालका) उनीहरूलाई त्यसमा सहभागी हुन प्रेरित गर्नुहोस् । गतिविधिको व्याख्या गर्दै एक अनुच्छेदसम्ममा विद्यार्थीको अभिलेख राख्नुहोस् ।

शिक्षलाई विशेषीकृत निर्देशन Specilized Instruction for Teachers

- मनोभावको अवस्था र घटनाक्रमको पहिचानका लागि विद्यार्थीहरूलाई नियमितरूपमा लेख्न लगाउनुहोस् । (Have the student write regularly to identify mood patterns or cycles)
उदाहरण: खासगरी व्याकुल भएका, हडबडाएका बेला, मन अशान्त भएका बेला विद्यार्थीलाई लेख्न दिनुहोस् । अनि घटना, ठाउँ र समयको व्याख्याका साथसाथै आफ्नो मनोभावका बारेमा पनि सबिस्तार लेख्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- आफ्नै वा घटनाका बारेमा विद्यार्थीको नकारात्मक धारणा पहिल्याउँन उसलाई सहयोग गर्नुहोस् । (Help the student identify his/her negative perceptions of self or events)
उदाहरण: कुनै विशेष घटनाको जाँच गर्नुहोस्, जसले विद्यार्थीलाई 'म ठीक छैन' भन्ने निष्कर्षमा पुऱ्यायो ।
- स्वयंम् प्रेरित नकारात्मक विचारको पहिचान गर्न विद्यार्थीहरूलाई सहयोग गर्नुहोस् । (Help the student identify automatic negative thoughts)
उदाहरण: विद्यार्थी भन्छ: 'मलाई रमाइलो भएन, मसँग कोही पनि कुरा गर्न, खेल्न चाहदैन।' विद्यार्थीलाई सोध्नुहोस्: 'यस्तो सोच तिमीलाई के कुराले बाध्य बनायो?' अथवा 'यस्तो निष्कर्षमा पुग्न तिमीलाई कुन घटनाले प्रेरित गर्‍यो?'
- सकारात्मक कौशलप्रति उत्प्रेरित गर्नुहोस् । (Encourage positive skills)
उदाहरण: विद्यार्थी भन्छ: 'म आफ्नो गृह-कार्य पनि गर्न नसक्ने गरी थकित भएको छु ।' तिमी आफ्नो गृह-कार्य सिध्याउँनासाथ तिम्रा साथीलाई घर बोलाउँने योजना बनाउँन सक्छौ ।' अथवा बाहिर खेल्न जान सक्छौ ।' भनेर विद्यार्थीलाई उसको गृह-कार्य सिध्याउँन बल प्रदान गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीका भावनाको कदर गर्नुहोस् । (उसका विचारका बारेमा विवाद गर्ने वा तर्क दिने होइन ।) (Acknowledge the student's feelings (rather than dispute/argue with feelings)
उदाहरण: 'कस्तो दुःखद कुरा', 'उदासलाग्दो', 'दिक्कलाग्दो' भन्नुको साटो 'यो त्यति नराम्रो वा खराब होइन' अथवा 'स्थितिमा छिटै सुधार हुनेछ' भनेर विद्यार्थीलाई आशावादी बनाउँने प्रयास गर्नुपर्छ ।

Physical punishment destroys self-esteem, damages children's ability to learn and sets the stage for future emotional problems.

विद्यार्थीहरूको न्यून शैक्षिक कार्य-सम्पादन र कठोर दण्डसजाय Low Academic Performance of Students and Punishmen

समय: १ घण्टा ३० मिनेट

पाठको परिचय

विद्यार्थीको पढाइ पहिलेको तुलनामा अहिले आएर बिग्रेको छ अथवा अपेक्षा गरिएभन्दा विद्यार्थीले कम सफलता हासिल गरेको छ भने यसका पछाडि कयौं कारणहरू हुन सक्छन् । विद्यार्थीको क्षमताभन्दा न्यून शैक्षिक कार्य-सम्पादनका मुख्य कारण पत्ता लगाउँनुको साटो बालबालिकालाई विद्यालयमा शारीरिक वा मानसिक सजाय दिइन्छ । यस पाठको मुख्य उद्देश्य बालबालिकाको क्षमताभन्दा न्यून शैक्षिक कार्य-सम्पादनका मुख्य कारण पत्ता लगाई कम अड्ड ल्याउँने र ढिला सिक्ने विद्यार्थीहरूलाई सकेसम्म बढी सिक्न सामर्थ बनाउँनु र कक्षाका अन्य विद्यार्थीहरूले हासिल गरेको सफलताको स्तरमा पुऱ्याउँनु हो, जसले गर्दा विद्यालयमा शिक्षकले सजाय दिनु नपरोस् । सफल कार्य-सम्पादनबाट विद्यार्थीहरूको आत्म-विश्वासमात्र नबढी इज्जत र सम्मान पनि बढ्छ ।

यस सत्रको उद्देश्य:

सत्रको अन्तमा सहभागीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

- बालबालिकाको क्षमताभन्दा न्यून कार्य-सम्पादन हुनुका मुख्य कारण पत्ता लगाउँन,
- बालबालिकालाई सजाय नदिई सिकाइलाई सहयोग पुग्ने सम्भाव्य वातावरण पहिचान गर्न र
- मनोवैज्ञानिक, शारीरिक र सामाजिक समस्या भएका बालबालिकालाई सहयोग पुऱ्याउँन ।

तालिम-सामग्रीहरू

फ्लिपचार्ट,
परमानेन्टमार्कर,
स्रोत-सामग्रीका आवश्यक 'स्लाइड' हरु र
एलसीडी/मल्टी मिडिया ।

सहजीकरण विधि

- ✦ छलफल,
- ✦ अनुभव आदानप्रदान र
- ✦ लघु व्याख्यान ।

क्रियाकलाप

- सत्रको सुरुआतमा पाठको मुख्य विषयवस्तुको बारेमा जानकारी दिनुहोस् ।
- सिकाइ स्रोत-सामग्रीमा दिएको जोड समस्याको पहिलो विद्यार्थीले समाधान गरेको हिसाब देखाउँनुहोस् र “विद्यार्थीको कुन शारीरिक समस्याका कारणले जोड गल्ती हुन गएको ?” भन्ने प्रश्न सहभागीहरूलाई राख्दै, “आँखा” को समस्या भन्ने जानकारी गराउँनुहोस् ।
- त्यसरी नै दोस्रो विद्यार्थीको “अभ्यास” नपुगेको तर तेस्रोको भने कुनै प्रकारको कमजोरी नरहेको जानकारी गराउँनुहोस् ।
- माथिको छलफलले बालबालिका आफैँ नजान्ने अर्थात् पटमूर्ख नभई विविध कारक तत्वका कारण सिकाइ कमजोर हुन्छ र ती कारक तत्वहरूलाई समाधान गरियो भने हरेक बालबालिकाले सिक्न सक्छन्, जान्ने हुन सक्छन् भन्ने कुराको छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आवश्यक समूहमा विभाजित गरी समूह प्रस्तोता छान्न लगाउँनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई निम्न प्रश्न दिनुहोस् र त्यसलाई समूहमा छलफल गरी उत्तर फिलिपचार्टमा लेख्न लगाउँनुहोस्:
 - क) विद्यार्थीमा न्यून कार्य-सम्पादन हुनको कारण के के हुन सक्छन् ?
 - ख) सामान्य रूपमा न्यून कार्य-सम्पादन कम गर्न शिक्षकहरूले र विद्यार्थीहरूले के गर्न सक्छन् ?
- प्रस्तोताहरूलाई एक-एक गरी आफ्नो समूहको नतिजा प्रस्तुत गर्न लगाउँनुहोस् त्यसपछि समूहमा छलफल गर्न लगाउँनुहोस् ।
- आवश्यक र सान्दर्भिक बुँदाहरू थप्न पनि लगाउँनुहोस् ।
- त्यसपछि आफ्ना कुराहरू राख्नुहोस् ।

प्रतिबिम्बन

- क) तपाईंको विचारमा बालबालिकालाई सजाय नदिई सिकाइको वातावरण कसरी सिर्जना गर्न सकिन्छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।
- ख)

समस्या	
जोड:	१३६
	१३६
	+१३६

पहिलो विद्यार्थी	
	१३६
	१३६
	+१३६
	३७८

दोस्रो विद्यार्थी	
	१३६
	१३६
	+१३६
	३९८

तेस्रो विद्यार्थी	
	१३६
	१३६
	+१३६
योगफल	४०८

विद्यालयमा विद्यार्थीहरूको कार्य-सम्पादन भन्नाले अवलोकन गर्न सकिने ज्ञान, सीप, धारणा ज्ञान र बुझाइहरूको वृद्धि हुनु वा नहुनुबारे थाहा पाउनु हो । त्यसकारण कार्य-सम्पादन भनेको सिकाइलाई प्रक्रियागत रूपमा मौखिक वा लिखित रूपमा प्रस्तुत गर्ने प्रक्रिया हो ।

मौखिक वा लिखित परीक्षामा विद्यार्थीले ल्याउने अङ्कको आधारमा विद्यार्थीको विषयवस्तुप्रतिको बुझाइ, सिकाइ र उसले हासिल गरेको ज्ञानलाई जनाउँछ । कुनै विद्यार्थीको परीक्षामा अपेक्षा गरेभन्दा कम अङ्क आउँछ वा ऊ परीक्षामा असफल हुन्छ भने त्यसलाई विद्यार्थीको न्यून शैक्षिक कार्य-सम्पादन भनिन्छ ।

न्यून शैक्षिक कार्य-सम्पादनका कारणहरू (Causes of low academic performanc)

विद्यार्थीको पढाइ पहिलेको तुलनामा अहिले आएर बिग्रेको छ, अथवा अपेक्षा गरिएभन्दा कम सफलता हासिल गरेको छ भने यसका पछाडि कैयौं कारणहरू हुन सक्छन् । तीमध्ये केही निम्नबमोजिम हुन सक्छन्:

- **कमजोर दृष्टि (Poor eye sight),**
विद्यार्थीले यदि कालो पाटी राम्रोसँग देख्न सक्दैन भने उसले उसको अन्तर्निहित क्षमताले सक्ने जति ज्ञान हासिल गर्न सक्दैन ।
- **कमजोर श्रवण शक्ति (Poor hearing),**
विद्यार्थीले शिक्षक भनेका कुरा राम्रोसँग सुन्न सक्दैनन् ।
- **दीर्घकालीन रोग (Chronic illness),**

शवास-प्रशवास, रक्त-अल्पता, छारे रोग आदि । यस्ता रोगले विद्यार्थीको प्रगतिमा सधैं बाधा पुऱ्याइरहेका हुन्छन् ।

- **शारीरिक असमर्थता (Physical disability),**

विद्यार्थीले टाढामात्र देख्न सक्ने वा नजिकमात्र देख्न सक्ने अथवा अन्य कुनै शारीरिक अशक्तताहरु ।

- **घरायसी समस्याहरू (Problems at home),**

बिछोडिएको परिवार, रक्सी खाने आमा-बाबु, गरिबी, शारीरिकरूपमा यातना दिने, भावनात्मकरूपमा अपमानित गर्नेजस्ता घरायसी समस्याहरुले विद्यार्थीलाई पढाइमा ध्यान केन्द्रित गर्नबाट वञ्चित गर्दछन् ।

- **सामाजिक समस्याहरू (Social problems),**

सामाजिक विवाद, शैक्षिक वातावरणको कमी, जात/जातिबीच भेदभाव, अनिश्चित भविष्य आदिले विद्यार्थीलाई कम उत्प्रेरित गर्दछन् ।

- **पढाइको भाषा (Language of teaching),**

घर र समुदायमा फरक-फरक भाषा बोल्ने बालबालिकाहरुका लागि विद्यालयमा पढाइने भाषाले सिकाइमा समस्या सिर्जना गर्छ ।

- **शैक्षिक कारणहरू (Educational causes),**

मेहनत गर्ने र पेशाप्रति प्रतिबद्ध शिक्षकहरु, तालिमप्राप्त शिक्षकहरुको कमी, कक्षामा शिक्षकको अनियमितता, परम्परागत शिक्षण-पद्धतिमा आबद्ध शिक्षकहरु, पाठ्यक्रम र पाठ्य पुस्तकहरुको अत्यधिकता न्यून कार्य-सम्पादनका कारणहरु हुन् ।

- **विद्यालयको वातावरण (School environment),**

असजिलो बस्ने ठाउँ, कक्षा कोठामा अपर्याप्त उज्यालो र धेरै विद्यार्थी, सबै प्रकारका कडा शारीरिक वा मानसिक सजाय दिने शिक्षक र विद्यालय प्रशासन, विद्यालयमा अनावश्यकरूपमा दुःख दिने, लिङ्ग एवम् आर्थिक अवस्थाका कारण भेदभाव गर्ने खालको वातावरणले विद्यार्थीको शैक्षिक प्रगतिमा बाधा पुऱ्याउँछन् ।

- **अत्यधिक महत्वाकांक्षा (Excessive ambition),**

बाबु-आमाले आफ्नो बच्चाबाट अति राम्रो नतिजाको अपेक्षा गरेर सोहीअनुरूप दबाब दिने गर्दा पनि विद्यार्थी निरास बन्न सक्छ र पढाइतर्फ कम ध्यान दिने अवस्था उत्पन्न हुन सक्छ ।

- **उत्प्रेरणाको कमी (Lack of motivation),**

कक्षामा राम्रो अड्क ल्याउनुको महत्त्व विद्यार्थीले बुझ्नु आवश्यक हुन्छ । शैक्षिक प्रगति राम्रो भएमा र राम्रो श्रेणीमा कक्षा उत्तीर्ण गरेमा राम्रो भविष्य र राम्रो जिवनको आशा गर्न सकिन्छ भन्ने उत्प्रेरणाको आवश्यकता विद्यार्थीलाई हुन्छ ।

- **यौवनारम्भ (Puberty),**

कहिलेकाहीं हर्मनको परिवर्तनले पनि अस्थायीरूपमा पढाइमा असर पार्न सक्छ । विपरीत लिङ्गप्रतिको रूचि बढाउँन सक्छ, आत्मसम्मानमा कमी ल्याउँन सक्छ, जसले पढाइमा नकारात्मक असर पार्छ ।

- **अपर्याप्त सुताइ (Insufficient sleep),**

विद्यालयको दिक्क लगाउँने खालको एक सुरे काम, ध्यान केन्द्रित गर्ने असमर्थता, कक्षामा भुल्नु, विद्यालयका तर्फबाट न्यून उत्प्रेरणा आदि विद्यालयसम्बन्धी कारणले विद्यार्थी राम्रोसँग सुत्न सक्दैन, जसले पढाइमा प्रत्यक्षरूपमा असर पार्छ ।

- **विद्यालय र घरबीचको दूरी (The long distance between home and school),**

घर र विद्यालयबीचको दूरीका कारण विद्यार्थीले धेरै समय बसमै खर्चिनुपर्ने हुन्छ, जसको कारण उनीहरूसँग गृह-कार्य गर्न र थप अध्ययन गर्नका लागि समय कम हुन्छ । अभिभावकहरू विद्यालयको बैठकमा सहभागी हुन पाउँदैनन्, जसका कारण उनीहरू आफ्ना बच्चाको प्रगति र व्यवहारगत समस्याका बारेमा छलफल गर्न सक्दैनन् ।

- **वैदिकता (Intelligence) र**
मानसिक दृष्टिकोणले कम विकसित वा बौद्धिक क्षमता तुलनात्मकरूपमा कम भएका विद्यार्थीहरूलाई अरु राम्रो शैक्षिक सफलताका लागि शिक्षक वा अभिभावकका तर्फबाट अतिरिक्त निर्देशन र सहयोगको आवश्यकता पर्दछ ।
- **मनोवैज्ञानिक समस्याहरू (Psychological problems)**
संवेगात्मक समस्याहरू, सामान्य चिन्ता, भय विकारहरू, बढी चन्चल बालबालिकाहरू, लागूऔषधीको प्रयोग, चिन्ता-रोग, कमजोर ध्यान, उदासीनता, फोबिया आदिले विद्यार्थीको शैक्षिक प्रगतिमा बाधा पुऱ्याउँछ ।

मानसिक रोगले शैक्षिक प्रगतिमा असर (Mental illness interfere school performance)

- **ध्यान केन्द्रित गर्नमा समस्या (Concentration problem)**
मानसिक रोगबाट पीडित विद्यार्थीलाई लामो समयसम्म एउटै काममा ध्यान केन्द्रित गर्न, पढ्न र आफ्ना पाठ्यसामग्रीहरू सुरक्षित राख्न कठिन हुन सक्छ । त्यस्ता विद्यार्थीलाई परीक्षाका बेला दिइएका निर्देशनहरू सम्भिराख्न वा कक्षामा दिइएका अभ्यासहरू स्मरण गर्न अप्ठ्यारो पर्न सक्छ ।

समाधानका सम्भावित उपायहरू:

लामा गृह-कार्यलाई छोटोमा विभाजित गर्नुहोस्, अध्ययन-कला सिकाउँन र सिकाइएका कुराहरू सम्भिन सहयोग गर्नुहोस् । एक पटकमा एउटामात्र काम दिनुहोस्, कालोपाटीमा लेखिने निर्देशनहरू प्रष्टसँग बुझिने गरी लेख्नुहोस् ।

- **समयको दबाव र धेरै वा विविध कार्य (Time pressures and multiple tasks)**
दिइएका काममध्ये कुन पहिले गर्ने भन्नेबारेमा निर्णय गर्न विद्यार्थीलाई कठिन हुन सक्छ अथवा दिइएको गृह-कार्य तोकिएको समयमा पूरा गर्न समस्या पर्न सक्छ ।
समाधानका सम्भावित उपायहरू: पूरा सत्रको पढाइ सकिने अन्तिम तिथि निर्धारण गरेर कक्षाको पाठ्यक्रम, अभ्यास आदि कार्यलाई विभाजित गर्नुहोस् । यसो गरेको खण्डमा कामको योजना बनाउँन र कार्य-भारलाई प्राथमिकताका आधारमा राख्न विद्यार्थीलाई सजिलो हुन्छ ।

- **अरूसँग छलफल वा विचार-विमर्श गर्ने (Interacting with others)**
मानसिक रोगबाट पीडित विद्यार्थीलाई अरु विद्यार्थीसँग कुराकानी गर्न, कक्षाका टिपोटहरू पाउँन अथवा गृह-कार्यबारेमा छलफल गर्न, कक्षामा सहभागिता जनाउँन, कक्षाबाहिर विद्यार्थीहरूसँग भेटघाट गर्न, गफगाफ गर्न अप्ठ्यारो हुन सक्छ ।

समाधानका सम्भावित उपायहरू: त्यस्ता विद्यार्थीलाई अन्य विद्यार्थीहरूसँग भेटघाट गराउँन र उनीहरूको पढाइसम्बन्धी समस्याबारे अन्य विद्यार्थीहरूसँग छलफल गर्ने वातावरण बनाउँनका लागि कक्षामा विद्यार्थीहरूलाई जिम्मा दिनुहोस् ।

- **नकारात्मक सुभावा (Negative feedback)**
मानसिक रोगबाट पीडित विद्यार्थीले कक्षामा दिइएको सुभावा नबुझ्न सक्छ । उसको गृह-कार्यका बारेमा गरिएको समालोचनाबाट ऊ निराश हुन सक्छ अथवा जाँचमा पाएको थोरै अड्कका कारण उसलाई पढ्न जान मन नलाग्न सक्छ ।

समाधानका सम्भावित उपायहरू: विद्यार्थीको गृह-कार्यको समालोचना गर्दा वा कुनै सुभावा दिँदा नकारात्मक र सकारात्मक दुवै पक्षलाई समेटेर कुरा गर्नुहोस् । सुधारका लागि विशेष तरिकाहरू सिकाउँनुहोस्, लिखित सुभावहरू एकलै बसेर पढ्न र बुझ्न विद्यार्थीलाई मौका दिनुहोस् ।

वास्तवमा यी सङ्केतहरू सधैं देखिँदैनन् तथापि आफ्ना विद्यार्थीहरूको कार्य-शैलीमा देखापर्ने खास-खास परिवर्तनहरू पत्ता लगाउँन शिक्षकहरू समर्थ हुनुपर्छ । विद्यार्थीको व्यवहार, कार्य-सम्पादनको स्तर, हाजिरी आदिमा शिक्षकले निरन्तररूपमा ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ ।

विद्यार्थी के गर्न सकछन् ? (What student can do ?)

समय-व्यवस्थापन (Time management)

विद्यार्थीले समयको महत्वबारे बुझ्नु अर्थात कक्षामा पुग्नु, समयमा काम सिध्याउँनु अति महत्वपूर्ण र आवश्यक हुन्छ । समय व्यवस्थापनसम्बन्धी उचित कलाले जाँचमा अरु राम्रो गर्न विद्यार्थीलाई सहयोग पुऱ्याउँन सकछ, जसले सफलतामा प्रभावकारी भूमिका निर्वाह गर्न सकछ । समयको ख्याल गर्ने विद्यार्थीहरूले जाँचमा राम्रो अड्ड ल्याउँछन् । तसर्थ समय-व्यवस्थापन राम्रोसँग गर्नुपर्छ ।

समय-व्यवस्थापन अनुगमन तालिका (Time management tracking chart)

विद्यार्थीहरूले प्रगतिको अनुगमन र मूल्याङ्कनका लागि एउटा तालिका बनाएमा अध्ययन र गृह-कार्यमा आफूले खर्चेको समयका आधारमा कति समय खेर गयो र कति समय उत्पादनशील गतिविधिमा लगानी भयो भन्ने कुराको निक्कौंल गर्नुपर्छ ।

गृह-कार्यको स्मरण (Remembering homework assignments)

विद्यार्थीले वास्तवमा गृह-कार्य गरेर देखाउँन नसक्नु र गृह-कार्यका लागि पाउँनुपर्ने अड्ड (grade) नपाउँनु, कक्षामा बेइज्जत हुन उसका लागि साँच्चिकै दुःखद् अनुभव हो । यसका लागि गृह-कार्य जाँच-सूची (Homework checklist) बनाउँने ।

अध्ययन समूह (Study group)

सानो अध्ययन समूहमा मिलेर अध्ययन गरिरहेका बेला वा ठूलो कक्षा परियोजनामा काम गरिरहेका बेला अन्य विद्यार्थीहरूसँग मिलेर काम गर्ने कलाको विकास गर्नुपर्ने हुन्छ । समूह अध्ययनले कक्षामा तयार पारिएका टिपोट अर्थात नोटको तुलना गर्ने र जाँचमा आउँन सक्ने सम्भावित प्रश्नहरूको उत्तर पत्ता लगाउँने अवसर दिन्छ ।

अध्ययन गर्ने साथी खोज्नु (Have a study partner)

आफूसँगै बसेर अध्ययन गर्ने अर्को विद्यार्थी भएमा अध्ययन गर्दा जाँचको मितिका बारेमा आपसमा स्मरण गराउँन सकिन्छ र परीक्षा आउँनुभन्दा अघि आपसमा प्रश्न सोधेर एक-अर्काको बौद्धिक स्तरको जाँच गर्न सक्नुहुन्छ ।

५.१ राम्रोसँग कार्य-सम्पादन गर्न नसक्ने विद्यार्थीहरूका समस्या

Problems of Underachieving Students

परिभाषा (Defination)

उच्चक्षमता भएका तर कक्षामा अपेक्षाभन्दा कम अड्ड ल्याउँने बालबालिकाहरू नै कार्य-सम्पादन गर्न नसक्ने विद्यार्थीहरू हुन् । विद्यार्थी आफू बढी आत्म-विश्वासी बन्नु र बढी आत्म-निर्णयको भर पर्नु नै यसको कारण हो । प्रायःजसो यस्ता विद्यार्थीहरू कक्षामा होनहार हुन्छन् । कम अड्ड ल्याउँने यस्ता विद्यार्थी पनि हुनु कुनै अनौठो कुरा होइन ।

अपेक्षाअनुरूप मेहनत गर्न असमर्थ हुने विद्यार्थीहरू निश्चय नै कम अड्ड ल्याउँछन् । न्यून सफलताले कहीं केही गलत भएको सङ्केत गर्दछ । न्यून सफलताका कारणहरूमा पारिवारिक, दैनिक क्रियाकलापमा बाधा, बिमारी, संवेगात्मक र मनोवैज्ञानिक कठिनाइहरू, उत्प्रेरणा र निर्देशनको कमी आदि हुनसक्छन् ।

अभिभावकको भूमिका (Role of parents)

उचित वातावरण भएको खण्डमा बालबालिकाको व्यवहारमा परिवर्तन आउँन सकछ भन्ने कुरामा ध्यान पुग्नुपर्छ । यसका लागि घरमा निम्नलिखित कुरामा ध्यान दिन सकिन्छः

- बालबालिकालाई दैनिक योजनाको उपयोग गर्ने तरिका सिकाउँनुको साथै गृह-कार्य सिध्याउँनुपर्ने समय-तालिकामा आबद्ध हुन प्रेरित गर्नुहोस् ।
- टेलिभिजन, खेलकुद, सामाजिक माध्यम, सङ्गीत, र नियमित पारिवारिक कोलाहल आदि कारण हुने अलमललाई न्यून पार्नुहोस् ।

- बालबालिकालाई गृह-कार्य गर्ने समय, मनपर्ने सिकाइ वातावरणको छनोट गर्नदिनुहोस् । जस्तो: कसैलाई रेडियो वा गीत सुन्दा आफ्नो काममा बढी केन्द्रित हुन्छजस्तो लाग्छ भने त्यसै गर्नदिनुहोस् । गृह-कार्य गर्ने समयका सन्दर्भमा नियमित र समयबद्ध हुनुपर्छ ।
- समय-तालिका, कार्य-सूची, समयमा कार्य पूरा गर्नेजस्ता विद्यालयको पढाइमा सफलता हासिल गर्न सघाउने साधनहरूसँग परिचित हुन विद्यार्थीलाई सहयोग गर्नुहोस् । यस्ता कौशललाई वास्तविक जीवनमा लागू गर्नु लगाउनुहोस् ।
- सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा, शिक्षक वा बाबु-आमाले आफ्ना भावनालाई उसको न्यून शैक्षिक कार्य-सम्पादनसँग जोडनु हुँदैन । विद्यालयमा हुने उसको सफलताका लागि बाबु-आमाले उसलाई माया गर्छन् भन्ने कुरा उसले थाहा पाउनुपर्छ ।

निरन्तररूपमा राम्रोसँग कार्य-सम्पादन गर्न नसक्ने विद्यार्थीहरू र शिक्षकको भूमिका (Chronic Academic Underachievers and Role of Teacher)

१. चिन्ताग्रस्त कम अङ्क ल्याउने विद्यार्थी (The worried or anxious underachiever)

यस्ता विद्यार्थीहरू विभिन्न कुराहरूदेखि अति नै चिन्तित भएका हुन्छन्, आफैलाई बढी शड्का गर्छन र उच्च-स्तरको तनावको अनुभव गर्छन्, जसले ध्यान केन्द्रित गर्ने र काम राम्रोसँग गर्न सक्ने उनीहरूको क्षमतामा नकारात्मक असर पार्दछ । उनीहरू प्रायःजसो आफ्नोबारेमा अर्काले के सोच्छ, त्यसमा आश्रित हुन्छन् र निरन्तरको समर्थन तथा ढाढसको आवश्यकता अनुभव गर्दछन् । उनीहरू वास्तवमै उच्च-सफलताप्रति उत्प्रेरित हुन्छन् तर असुरक्षा र चिन्ता सधैं उनीहरूको सफलताको बाटोमा बाधाका रूपमा आइदिन्छन् । तिनीहरूको चिन्ताको स्तर घटाउने र महत्वपूर्ण काममा ध्यान केन्द्रित गर्न सहयोग गर्नुहोस्, अनि पराश्रयी र आत्मालोचनाको भावना कम गर्न पर्याप्त समर्थन दिनुहोस् ।

२. नाटकी र चतुर तर कम अङ्क ल्याउने विद्यार्थी (The acting-out and manipulative underachiever)

यस्ता विद्यार्थीहरूलाई कति पनि धैर्यता नभएका आवेगशील विद्यार्थीका रूपमा व्याख्या गरिन्छ । विद्यालयको पढाइ, गृह-कार्य आदिका लागि विशेष खालको धैर्यता, शान्त मनस्थिति र सावधानीको आवश्यकता पर्दछ, दुर्भाग्यवश जुन कुरा यस्ता विद्यार्थीहरूमा देखिँदैन । उनीहरू निकै रमाइला र दयालु देखिन सक्छन् तर यिनीहरूको इतिहास गैद्वजिम्मेवार व्यवहार, सामान्यतया नियमको उल्लङ्घन वा अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा उचितभन्दा न्यूनस्तरको व्यवहारमार्फत भ्रमेलामा फसिरहने बानीले भरिपूर्ण हुन्छ ।

यस्ता विद्यार्थीहरूलाई सफलता हासिल गर्न सघाउनेका लागि यस्तो क्षमताको आवश्यकता पर्दछ जसले उनीहरूभित्रको आत्मपराजय र सामान्यतया चतुःचाइपूर्ण व्यवहारको प्रतिवाद चतुःचाइपूर्ण तरिकाले नै गर्न सकोस् । आत्मनियन्त्रण गर्न सिकनुपर्ने उनीहरूको आवश्यकतामाथि केन्द्रित हुन, विद्यालयमा हासिल गरिने सफलताले उनीहरूको जीवनमा दिने फाइदाबारे किटेरै भन्न र विद्यार्थीलाई समर्थन गरेको विश्वास दिलाउँदै यी सबै काम गर्न सकोस् ।

३. सुस्त, अल्छी र प्रेरित नभएका न्यून-सफल विद्यार्थी (The easygoing, "lazy and unmotivated" underachiever)

यस्ता विद्यार्थीहरू कक्षामा राम्रो अङ्क ल्याउन चाहन्छन् सधैं किताब ल्याउन बिर्सिने, पाठ्यक्रमभन्दा बाहिरका सामग्रीहरू पढ्ने अथवा कक्षामा उदास भएर बस्नेजस्ता गलत व्यवहार गरिरहन्छन् । यिनीहरू शान्त र मित्रवत हुन्छन् । यस्ता विद्यार्थीहरूमा सामान्यतया उत्प्रेरणाको कमी हुन्छ र आलस्यका शिकार हुन्छन् ।

विद्यार्थीका यस्ता गलत व्यवहारहरू सच्याउने सबैभन्दा सफल र सही तरिका उनीहरूको दैनिक शैक्षिक तयारीका क्रममा मिलेर काम गर्नु हो । यसरी सहयोग गर्दा त्यो सहयोग उनीहरूको घोषित उद्देश्यसँग मेल खाने खालको हुनुपर्छ र सहयोगको प्रतिफलको अनुगमन पनि गरिरहनुपर्छ ।

४. प्रतिरोधी न्यून-सफल विद्यार्थी (The oppositional underachiever)

यस्ता विद्यार्थीहरू आफ्ना वरिपरिका अधिकारीहरूप्रति सधैं नकारात्मक देखिन्छन् । उनीहरूको अरुप्रतिको अडान प्रायःजसो आक्रामक र भोकी हुन्छ । प्रतिरोध गर्न पाइने हुनाले यिनीहरूको अभिप्राय कम अङ्क ल्याउनुमै केन्द्रित हुन्छ । त्यस्ता विद्यार्थीहरूको विद्रोहको आत्मपराजयको प्रकृतिलाई औँल्याउनुहोस् र कुनै पनि प्रकारले हुन सक्ने शक्ति-सङ्घर्षदेखि टाढै रहनुहोस् ।

५. **आफ्नै मन र भावना मनन गर्ने न्यून सफल विद्यार्थी (The introspective underachiever)**

यस्ता विद्यार्थी अति विचारशील, दिग्भ्रमित, र स्वतन्त्र हुन्छन् । उनीहरू किशोरावस्थाको विन्दुमा वा पूर्व-वयस्क अवस्थामा हुन्छन्, जति बेला यिनीहरू आफू को हुँ, कहाँ जाँदैछु, र जीवनको अर्थ के हो भन्ने प्रश्नको उत्तर खोजिरहेका हुन्छन् । यी विषयहरूमा यिनीहरूको ध्यान केन्द्रित भएका कारण विद्यालयमा राम्रो गर्नु प्राथमिकताभित्र पर्दैन । ढाढस दिने खालको समर्थक बन्नुहोस्, उसको स्थानमा आफूलाई राखेर सोच्नुहोस्, मूल्य-मान्यता र आत्म-अनुभवलाई केन्द्रमा राखेर पारस्परिक सुनाइमा ध्यान दिनुहोस् ।

कम अङ्क ल्याउने र मन्द सिकाइका शिकार विद्यार्थीलाई सहयोग गर्ने तरिका (Techniques to Help Underachievers and Slow Learners)

यसको उद्देश्य कम अङ्क ल्याउने र ढिला सिकने विद्यार्थीहरूलाई सकेसम्म बढी सिकन समर्थ बनाउनु हो र कक्षाका अन्य विद्यार्थीहरूले हासिल गरेको सफलताको स्तरमा पुर्‍याउनु हो । यी विद्यार्थीहरूले पनि आफ्ना उद्देश्य उनीहरूको स्तर औसत वा औसत मानभन्दा माथि पुर्‍याउने हुनुपर्छ ।

विद्यार्थीहरूमा कम अङ्क र ढिला सिकाइबाट पर्ने नराम्रा असरहरू (The ill-effects on students who demonstrate slow learning and underachievement)

<p>ढिला सिकने विद्यार्थीहरूमा देखापर्ने नराम्रा असरहरू (Slow learners include)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ कमजोर आत्मसम्मान, ➤ उदासीनता र असन्तोषी, ➤ दुर्व्यवहार र कामचोर, ➤ आफैँलाई हानि पुर्‍याउने, ➤ भविष्यप्रति निराशा, ➤ शिक्षा र रोजगारीमा कम इच्छा र ➤ सामाजिक सिमान्तता र बहिष्कार । 	<p>कम अङ्क ल्याउने विद्यार्थीहरूमा देखापर्ने नराम्रा असरहरू (Underachievers include)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ आत्मसम्मानमा कमी, ➤ अरुसँग नमिल्ने, ➤ समाज विरोधी र आपराधिक गतिविधिमा लाग्ने, ➤ आफैँलाई हानि पुर्‍याउने र ➤ भावी अवसरहरूमा प्रवेश गर्न नचाहने ।
---	--

कमजोर विद्यार्थीको मनमा आफू कमजोर भएको र आफ्नो भविष्य निराशाजनक भएको भन्ने भावनाले बास गरिरहेको खण्डमा उसले सिकाइमा प्रगति हासिल गर्न एकदम कठिन हुन्छ । कुशल शिक्षकले विद्यार्थीमा भएका यस्ता नकारात्मक भावनाहरू हटाउन प्रयास गर्छन् ।

- कुशल शिक्षकले विद्यार्थीका लागि तोकिएका कार्यहरूलाई चरण-चरणमा विभाजित गर्छन: सुरूआतले सफलतातर्फ डोर्‍याउनु सक्छ र भविष्यप्रति केही आशा जगाउनु सक्छ । उनीहरू भन्छन्: राम्रोसँग सम्पन्न नगरिएको कार्यमा जोड दिनुभन्दा 'राम्रोसँग गरिएको कार्यमा ध्यान देऊ' ।
- उनीहरू विकल्पको खोजी गर्छन्, विद्यार्थीलाई त्यस्तै गर्न प्रेरित गर्छन: 'यदि हामी यो काम त्यसरी गर्न सक्दैनौं भने अर्कै तरिकाले गरौं' ।
- उनीहरू सिकारू अर्थात विद्यार्थीको प्रगतिमा सहयोगीसिद्ध हुने उपाय खोज्न उत्प्रेरित गर्छन् ।
- कठिनाइको सामना गर्न आफू सक्षम भएको भावना विद्यार्थीमा भएमा, विद्यार्थीले कसरी सिकने भन्ने कुरा थाहा पाएमा तिनको भविष्य राम्रो देखिनेछ ।

विद्यार्थीहरूको प्रगतिमा शिक्षकको भूमिका (Role of Teacher in Finding a Way Forward)

- प्रगतिमा के बाधक भइरहेको छ भन्ने बारेमा छलफल गर्नका लागि विद्यार्थीहरूलाई निम्त्याउनुहोस् । कहाँ, कहिले र कसरी कठिनाइ उत्पन्न भइरहेको छ भन्ने बारेमा उदाहरण दिन विद्यार्थीहरूलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- सबै काम राम्रोसँग गरेका छन् भनेर विद्यार्थीहरूलाई प्रेरित गर्नुहोस् । समस्याको समाधानका लागि उनीहरूले कति प्रयास गरेका छन् व्याख्या गर्नुहोस् । जस्तै: 'यस विषयमा तिमीले बोल्यौ, मेरो विचारमा यो साँच्चिकै राम्रो भयो ।' अथवा 'तिमीले काम गर्ने गजब प्रयास गर्‍यो ।' यसका लागि तिमी प्रशंसाका पात्र भएका छौ, आदि ।
- मापक प्रश्नको प्रयोग गर्नुहोस्: १० अङ्कको श्रेणीमा ० आउनु प्रगति भएन किनभने सबै अति गाह्रो भयो र १० सर्वोत्तम सफलता भयो । स्तर वा श्रेणी देखाउनका लागि सङ्ख्यामात्र नभइकन कुनै दृश्यसामग्री प्रयोग

गर्न सकिन्छ । विद्यार्थीलाई सोध्नुहोस्: 'तिमी अहिले कहाँ छौ ?' त्यसपछि समस्या समाधानका सम्भावित उपायहरूका बारेमा प्रश्न सोध्नुहोस् । जस्तै: 'प्रगतिका बारेमा तिमी कसरी अरु बढी विश्वस्त हुन सकौला, सुभाव दिनसक्छौ ?' सफलता हासिल गर्नका लागि के गर्न सकिन्छ भन्नेबारे विद्यार्थीको के धारणा छ पत्ता लगाउनुहोस् ।

- कसरी प्रगति गर्न सकिन्छ भन्नेबारेमा विद्यार्थीका सुभावहरू छलफलका विषयहरू हुन् । यसपछि के गर्ने, कसरी अघि बढ्ने भन्नेबारेमा अथवा स्थिति राम्रो हुँदै गएमा आगामी दिनमा कस्तो प्रगतिको अपेक्षा गर्नुहुन्छ भन्ने विषयमा केन्द्रित भएर उनीहरूको प्रगति देखिने एउटा काम दिनुहोस् ।
- कुनै पक्षमा भएको सुधार, सुधार हुनुका कारणहरू, प्रगतिलाई कायम राख्न वा अरु प्रगति गर्नका लागि सहयोगी कदमहरूमा केन्द्रित हुनुहोस् । तपाईंको ध्यान कठिनाइहरू, समस्या समाधानका उपाय पत्ता लगाउन र नियमितरूपमा गरिने कार्य-योजनामा सहमति जुटाउनमा केन्द्रित हुनुपर्छ ।

प्रगतिको पुनरावलोकन (Reviewing progress)

सिक्नमा कठिनाइ अनुभव गरिरहेका वा थोरै अड्क पाउने विद्यार्थीले गरेको प्रगतिको मूल्याङ्कनका लागि समय छुट्याउनुहोस् । उनीहरूको प्रगतिको मूल्याङ्कन निरन्तररूपमा गरिनुपर्छ । त्यस्तै स्थिति आइपरेको खण्डमा हप्तामा एक पटक गरे पनि हुन्छ तर सामान्यतया, एक पाठ्यावधिको अन्त्यमा वा बीचमा पनि यस्तो मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ ।

न्यून-कार्यसम्पादनमा योगदान गर्ने बानीमा सुधार (Reducing low performance behavior)

१. स्वास्थ्य-व्यवसायीहरूको सल्लाह र सहयोग,
२. सिकाइमा कमजोर विद्यार्थीहरूका लागि विशेष सिकाइ कार्यक्रम,
३. विद्यार्थीलाई सरसल्लाह,
४. शीप विकाससम्बन्धी सिकाइमा तालिमप्राप्त शिक्षकहरू,
५. अतिरिक्त कक्षा सञ्चालन र
६. कमजोर विद्यार्थीहरूलाई आरोप लगाउनुको साटो विद्यार्थी र उसको क्षमताको सम्मान ।

विद्यार्थीहरूको लागि

आफ्नो अध्ययन गर्ने बानीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । (Rate Your Own Study Habits)

तलका हरेक वाक्यका लागि ० देखि ५ अङ्कसम्म दिनुहोस् । ० दिनुको अर्थ 'यो कुनै पनि हिसाबले मेरो सरोकारको विषय होइन' भन्ने र ५ दिनुको अर्थ 'यसले पूर्णरूपमा मेरो व्यवहारको प्रतिनिधित्व गर्छ' भन्ने हो ।

वाक्य

अङ्क

१. म गत सत्रको भन्दा बढी मेहनत गरिरहेको छु ।
२. यस सत्रका लागि मैले अध्ययन तालिका बनाएको छु ।
३. हरेक कक्षाअघि मैले यसअघि सिकाएको कुरा हेर्ने गरेको छु ।
४. म कक्षामा जान्छु र नोट लिन्छु ।
५. मेरो सोचाइ अध्यापन सामग्रीमा व्याख्या गरिएजस्तै छ ।
६. गुरुले पढाएको म बुझ्दिन, म प्रश्न सोध्छु ।
७. हरेक कक्षापछि गुरुले सिकाएको कुरा दोहर्चाउँछु ।
८. दोहोर्चाएर पढ्दा नयाँ विचार आउँछ र नयाँ प्रश्न लेख्छु ।
९. कक्षामा सक्रियतापूर्वक भाग लिन्छु, प्रश्न सोध्छु/जवाफ दिन्छु ।
१०. मेरो पढ्ने ठाउँ एकान्त र शान्त छ ।
११. कहिलेकाहीँ म साथीसँग वा सानो समूहमा अध्ययन गर्छु ।
१२. मसँग भएको हरेक सम्पर्क समयमा कम्तिमा एक घण्टा उत्पादनशील अध्ययनका लागि राख्छु, ।
१३. अभ्यास गर्नका लागि, आराम गर्नका लागि र सामाजिक गतिविधिमा सहभागी हुनका लागि म समय छुट्याउँछु ।
१४. मैले न बुझेका पाठ्यसामग्रीहरू म सुरक्षित राख्छु ।
१५. यस सत्रमा शतप्रतिशत ल्याउनु मेरो लक्ष्य हो ।

मूल्याङ्कन पद्धति: २५ भन्दा तल कमजोर, २६-५० औषत, ५१ भन्दामाथि उच्च ।

कुनै लालच देखाएर अथवा तर्साएर बालकलाई केही गर्न प्रेरित गर्न सक्नुहुन्छ तर शक्तिको प्रयोग गरेर उसमा केही गर्ने रचि जगाउन सक्नुहुन्छ ।

शिक्षण सिकाइमा पर्ने रिसको असर र यसको व्यवस्थापन Effects of Anger on Teaching and Learning and its Management

समय: २ घण्टा

परिचय:

विद्यार्थीले पढाउँदा ध्यान नदिएमा, कक्षामा चकचक गरेमा, पढाउने समयमा गफ गरेमा, अटेरी वा अल्छी गरेमा, इत्यादि धेरै कारणले शिक्षकलाई रिस उठ्छ र विद्यार्थीलाई शारीरिक वा मानसिक सजाय दिनुहुन्छ। सजाय दिँदा शिक्षकले सजायबाट हुने नकारात्मक असरबारे सोच्नुहुन्न। परिणामस्वरूप कुनै अंग भाँच्चिने, शारीरिकरूपमै अंपाग हुने, आत्म-सम्मानमा चोट लाग्ने, स्मरण शक्तिमा ह्रास आउने, ध्यान दिन नसक्ने, पढाइमा अरूची देखापर्ने, विद्यालय जान छाड्ने असामाजिक कार्यमा संलग्न हुने, आत्म-हत्याको प्रयास गर्ने इत्यादि प्रभावहरू देखिनसक्छन्।

कतिपय किशोर-किशोरीहरू विविध कारणबश निरन्तररूपमा रिसाइरहन्छन्। यसका कारणमा साथीहरूसँगको भगडा वा विद्यालयमा आइपर्ने समस्याहरू, शिक्षकद्वारा गरिने दुर्व्यवहार हुनसक्छन्। कारण जेसुकै भए पनि किशोर-किशोरीको मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्यका लागि रिस हानिकारक हुन्छ।

बाल-बालिकालाई पिट्ने बानीले बाल-बालिकामा ठूलाले सानालाई पिट्नु ठीकै रहेछ भन्ने भावनाको विकास हुन्छ। यस प्रकारका हिंसात्मक वातावरणको प्रभावमा परेका बाल-बालिका र किशोर-किशोरीहरूले आफू ठूला भएपछि यस्तै व्यवहार दोहर्‍याउने सम्भावना बढी हुन्छ। यदि कुनै बालक शिक्षकको रिस र पिटाइबाट हिंसातिर उन्मुख हुन्छ भने, सबै प्रकारका शारीरिक सजायलाई निर्मूल पार्नु अति आवश्यक देखिन्छ।

यस पाठको मुख्य उद्देश्य रिसबारे शिक्षक र विद्यार्थीहरूलाई जानकारी दिनु, स्थिति नियन्त्रणभन्दा बाहिर नजाओस भन्नका लागि रिसलाई कसरी व्यवस्थित गर्ने भन्नेबारे छलफल गर्नु हो।

सत्रको उद्देश्य: सत्रको अन्तमा सहभागीहरू निम्न कार्यमा सक्षम हुनेछ :

- ☛ रिसका नकारात्मक असर र यसको व्यवस्थापन पहिचान गर्न सक्नेछन्।
- ☛ किशोर-किशोरीहरूमा रिसाउने प्रवृत्ति बढेमा यसबाट उनीहरूको शैक्षिक कार्यमा पर्ने प्रभाव पत्ता लगाउन।
- ☛ बाल-बालिकाको रिस व्यवस्थापन कसरी गर्ने उपायहरू सिफारिस गर्ने।

विधि:

- ✦ लघु व्याख्यान
- ✦ समूह कार्य
- ✦ युगल कार्य
- ✦ कथा भन्ने

सामग्री:

फ्लिपचार्ट

परमनेन्ट मार्कर

मार्किङ्ग टेप

शिक्षण सहायक सामग्रीका आवश्यक 'स्लाइड' हरू

एलसीडी. वा मल्टी मिडिया

क्रियाकलाप:

सत्रको सुरुवातमा संक्षिप्त व्याख्यान (Mini Lecture) र रिसबारे छोटो जानकारी दिनुहोस् । तत्पश्चात् सहभागीहरूलाई आवश्यक समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । त्यसपछि निम्नलिखित प्रश्नहरू स्क्रिनमा देखाउनुहोस् वा बोर्डमा लेख्नुहोस् ?

- रिसाउनुका कारणहरू के के हुन सक्छन् त्यसबारे सुचि बनाउनुहोस् ।
- किशोर-किशोरीहरूमा रिसाउने प्रवृत्ति बढेमा यसको उनीहरूको शैक्षिक कार्यमा के कस्तो प्रभाव पर्छ ?
- बाल-बालिकाको रिस व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ सुझाव दिनुहोस् ।
- सबै समूहलाई दिइएका प्रश्नबारे छलफल गरी फ्लिपचार्टमा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक प्रस्तोतालाई आफ्ना समूहको निष्कर्षहरू प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- त्यसपछि अरू सहभागीहरूलाई केही बुँदा छुटेको भए थप्ने मौका दिनुहोस् ।
- प्रश्न/उत्तरको सत्रपछि, रिसबारे आफ्नो भनाइ राख्नुहोस् । र “**बारमा किला**” भन्ने कथा सुनाई रिसको असर बारे छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

प्रतिविम्बन:

किशोर-किशोरीहरूमा रिसाउने प्रवृत्ति बढेमा शैक्षिक उपलब्धिमा के-कस्तो असर पर्दछ ? टिपोट गर्नुहोस् ।



रिसले चूर-चूर

रिस के हो ? (What is anger ?)

क्रोध वा रिस एउटा आधारभूत मानव संवेग हो, जसको अनुभव हरेक मानिसले गरेको हुन्छ । रिस एउटा यस्तो नरमाइलो अनुभव हो, जुन भावना कसैले हामीलाई चोट पुऱ्याएका बेला, दुर्व्यवहार गरेका बेला अथवा व्यक्तिगत लक्ष्य हासिल गर्ने हाम्रो बाटोमा कुनै बाधा अड्चन आइपरेका बेला देखापर्छ ।

रिसको अनुभव विभिन्न व्यक्तिले फरक-फरक तरिकाले गर्छन । प्रायः कति पटक रिस उठ्छ र कति लामो समयसम्म रहिरहन्छ भन्ने कुरा व्यक्तिको शारीरिक-मानसिक अवस्थामा भर पर्छ । मानिस सजिलै रिसाउँनु/नरिसाउँनु र रिसलाई दिलैदेखि लिनु/नलिनु भन्ने कुरा पनि मानिस-मानिसमा फरक पर्छ । कुनै मानिस सधैं रिसाइरहेका हुन्छन् भने कोही मानिस विरलै रिसाउँछन् । कुनै मानिस आफ्नो रिसदेखि निकै सतर्क हुन्छन् भने कुनै मानिस रिस उठेपछि आँखै देख्दैनन् । वास्तवमा कति पटक वा कुन आवृत्तिमा हामी रिसको अनुभव गर्छौं भन्ने कुराको यकिन तथ्याङ्क हामीसँग नभए पनि यो एउटा सामान्य र अपरिहार्य संवेग हो ।

रिस रचनात्मक र ध्वंसात्मक दुवै हुन सक्छ । नियन्त्रित रिसले मानव स्वास्थ्यमा कमै हानि पुऱ्याउँछ अथवा व्यक्ति-व्यक्तिबीचको सम्बन्धमा कमै असर पार्छ । जब हामी रिसाउँछौं, कसैप्रति आफ्नो रिस अभिव्यक्त गर्छौं, त्यसले अर्को पक्षलाई पनि रिसाउँन लगाउँछ र उसलाई प्रतिरक्षात्मक स्थितिमा पुऱ्याउँछ । त्यति बेला रक्तचाप बढ्छ र तनावसम्बन्धी हर्मनहरू सक्रिय हुन्छन्, जसको परिणाम हिसामा परिणत पनि हुन सक्छ । नियन्त्रणभन्दा बाहिरको रिसले साथीहरू, सहकर्मीहरू तथा परिवारका सदस्यहरूबीच बैमनस्यता बढाउँछ । शत्रुवत वा आक्रामक भावनाले भरिपूर्ण रिसले मानिसको अकालमा मृत्यु हुनसक्ने जोखिममात्र बढाउँदैन, बरू सामाजिक बहिष्कारको खतरा पनि त्यत्तिकै बढाउँछ, जुन गम्भीर बिरामीका लागि एउटा जोखिमयुक्त कारक पनि हुन सक्छ ।

रिस एउटा यस्तो प्राकृतिक संवेग हो, जसको अनुभव हरेक मानिस र अन्य प्राणीहरूले पनि गर्दछन् । कम तीव्रतासहितको मानव रिसमा, बेचैनी अथवा अरुचि समावेश हुन सक्छन् । रिस भनेको व्यक्तिको मानसिक अवस्थामात्र होइन, यसले मुटुको धड्कन र रक्तचाप पनि बढाउँछ । रिसले मानिसलाई जीवित रहन सिकाउँछ, अन्तरमनले देखेको खतरा वा हानिको प्रतिकार गर्न दिमागलाई अगाडि र मानिसलाई 'कि भिड, कि भाग' को स्थितिमा पुऱ्याउँछ । जब मानिस वा अन्य कुनै प्राणी खतरालाई रोक्न वा त्यससँग भिड्नका लागि अघि बढ्ने निर्णय गर्छ, तब रिस सामान्यतया प्रमुख भावना हुन जान्छ, जसले हाम्रो व्यवहार, कर्म र मनोगत अवस्थामाथि नियन्त्रण कायम गर्छ ।

रिसका विभिन्न मापक-श्रेणी छन्:

१. अलि-अलि भर्किएको/हतोत्साह भएको अवस्था,
२. भोकिनु अथवा भिभिएको अवस्था,
३. बौलाहा भएको अवस्था र
४. क्रोधित भएको अवस्था/रिसले चूर-चूर भएको अवस्था ।

मानिसलाई के कारणले रिस उठ्छ ? (What makes people angry ?)

रिस उठाउने सामान्य कारणहरू

(The most common factors that make people angry)

<ul style="list-style-type: none"> • आफूमाथि अरुले अन्याय गर्दा, • सताइँदा वा हेपिदाँ, • हाम्रो आवश्यकता पूर्ति नभएमा, • आफूले सोचेजस्तो परिणाम नआएमा, • अभद्रता, • थकान, • भोक, • पीडा र बेचैनी, • शारीरिक बिमारी, • आत्मआलोचना, • व्यक्तिगत बेइज्जती, • त्रास वा असुरक्षित महसुस, • प्रत्यक्ष रूपमा अपमान गरेमा (जस्तै: गाली गर्नु) । 	<ul style="list-style-type: none"> • सड्कोच, • समय-सीमा, • यातायात अवरोध, • आर्थिक समस्या, • कसैले तिमी गम्भीर बिरामी छौ भनिदिँदा, • रक्सी, केही औषधी सेवन, • मानसिक बिमारी, • उपयुक्त तरिकाले र पर्याप्त मात्रामा सामना गर्नसक्ने क्षमताको कमी, • नसुनिदिनु वा गम्भीररूपले नलिनु र • आफ्नो इच्छाहरू पुरा गर्न नसक्नु ।
--	---

अनियन्त्रित रिसले निम्न स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउँन सक्छ:

(Uncontrolled anger can lead to the following health problems)

<ul style="list-style-type: none"> • पिठ्यूमा पीडा • टाउको दुख्ने, • उच्च रक्तचाप, • अनिद्रा, 	<ul style="list-style-type: none"> • दादजस्ता छालाका रोगहरू, • घात (Stroke), • हृदयाघात, • कमजोर प्रतिरोधात्मक क्षमता र • पेट दुख्ने, पाचन समस्या ।
---	--

अनियन्त्रित रिसले संवेगात्मक र मानसिक समस्याहरू निम्त्याउँन सक्छ ।

(Uncontrolled anger can lead to emotional and mental problems)

<ul style="list-style-type: none"> • बढ्दो चिन्ता, • उदासीनता, • खाने बानीमा परिवर्तन, • रक्सीको दुरुपयोग, 	<ul style="list-style-type: none"> • औषधीको दुरुपयोग, • आत्मखति, आत्मघात, • न्यून आत्मसम्मान र • सनकी वा चिड्चिडापन ।
--	---

रिसका केही शारीरिक सङ्केतहरू (Some physical symptoms of anger)

<ul style="list-style-type: none"> • मांसपेशीहरूमा सङ्कुचित आउँने र विशेषतः अनुहार र घाँटीमा हुने, • दारा किट्ने, • श्वासप्रश्वास प्रक्रिया तीव्र गतिमा बढ्ने, • अनुहारको नशाहरूमा द्रुतगतिमा रक्तसञ्चार हुने भएकोले अनुहार रातो देखिने, • रक्तचाप बढ्ने, 	<ul style="list-style-type: none"> • नाडीको गति बढ्ने, • आँखाको नाडी सङ्कुचित हुने, • पसिना आउँने, • हातखुट्टाहरू काम्ने, • मुटुको धड्कन बढ्ने र • एड्रीनालिनको मात्रा शरीरमा बढ्ने र शक्ति महसुस गर्ने ।
--	---

रिसको प्रभाव (Effects of anger)

यसले मानिसको व्यक्तित्व, अरुसँगको सम्बन्ध साथै उसको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य, पेशागत, सामाजिक, आर्थिक विभिन्न पक्षहरूमा क्षति पुऱ्याउँन सक्छ । रिसले विभिन्न परिणामहरू ल्याउँन सक्छ । जस्तै:

१. हिंसा,
२. अपराध,
३. सम्बन्धहरूमा समस्या,
४. कार्य-सम्पादनमा कमी वा न्यूनता,
५. खराब स्वास्थ्य र
६. संवेगात्मक विकारहरू, जस्तै: उदासीपन, दुःख, आघात, चिन्ता, लागूपदार्थ दुर्व्यसन इत्यादि ।

रिस-व्यवस्थापन भनेको के हो ? (What is anger management ?)

रिस-व्यवस्थापन भनेको रिसका सङ्केत र लक्षणहरू चिन्ने क्षमता हासिल गर्ने र स्थितिको सामना सकारात्मकरूपमा गर्नका लागि कदम चाल्ने प्रक्रिया हो । रिस-व्यवस्थापन प्रक्रियाले आवेगमा आउँनुको कारण पत्ता लगाउँन मानिसलाई सहयोग गर्छ, र स्थिति नियन्त्रणभन्दा बाहिर नजाओस् भन्नका लागि कसरी व्यवहार गर्ने भन्ने कुरा सिकाउँछ ।

हामी सबै एक न एक पटक रिसाउँछौं र त्यतिबेला हामी पछि गएर पछुताउनुपर्ने कुरा भन्न वा गर्न सक्छौं । यो जीवनको सामान्य पाटो हो र यसको अर्थ तपाईंलाई रिस-व्यवस्थापनमा सहयोगको आवश्यकता छ भन्ने होइन । यदि तपाईंको रिसले नाता-सम्बन्धमा नोक्सानी पुऱ्याइरहेको छ, तपाईंलाई दुःखी बनाइरहेको छ अथवा तपाईंलाई

हिंसात्मक वा खतरनाक व्यवहारतिर डोच्याइरहेको छ भने त्यति बेला तपाईंलाई रिस-व्यवस्थापनमा सहयोगको आवश्यकता पर्न सक्छ ।

रिसलाई सुरक्षित रूपमा व्यक्त गर्ने उपायहरू (Safe ways to release anger)

- बारी खन्ने वा बगैँचामा गई फूलबारीको काम गर्ने,
- सिरानी वा कुसनलाई हिकार्डने,
- बाहिर निस्कने र रिस नथामिन्जेल हिँड्दै कतै घुमिरहने,
- छेउछाउमा तलाउ भए पानीमा साना-साना ढुङगा हान्ने,
- चित्र कोर्ने वा मनको कुरा लेख्ने र च्यातेर फालिदिने,
- पुराना कागज च्यात्ने,
- सुरक्षित ठाउँमा मानिसको कल्पना गर्दै कुरा गर्ने र रिसलाई व्यक्त गर्ने,
- “म रिसाएको छु” भन्न सिकने,
- माफी दिने र
- आफ्नो सोचाइलाई परिवर्तन गर्ने प्रयास गर्ने ।

रिस-व्यवस्थापन योजना (Anger management plan)

व्यक्तिको शारीरिक-मानसिक अवस्थाका साथसाथै उसका निश्चित पक्षका आधारमा रिस-व्यवस्थापन योजना फरक-फरक हुन सक्छ । एउटा रिस-व्यवस्थापन योजनामा निम्न कुराहरू समावेश हुन सक्छन्:

- बिराम लिने (Taking time out),
आफैलाई शान्त पार्न र पुनः सोच्न समय जुटाउँनका लागि आफूमा क्रोध बढाउँने वातावरणबाट बाहिर निस्कने ।
- विषय-वस्तु परिवर्तन गर्ने (Change the subject),
एउटा कुनै विषयको वार्तालापले क्रोध जगाएको छ भने त्यस विषय परिवर्तन गर्ने,
- विश्राम अभ्यास गर्ने (Relaxation) र
राम्रोसँग आराम गर्ने र केही विश्रामका अभ्यासहरू गर्ने ।
- प्रतिक्रियामा विलम्ब (Delay your responses) ।
यातायात अवरोधका बेला बढ्दो निराशाको भावनालाई रोक्ने प्रयास गर्ने साथै तपाईंलाई रिस उठाउँने कारणहरू पत्ता लगाउँन कदम चाल्ने र तर्कसङ्गत विचार प्रक्रियालाई जीवन्तता दिनका लागि समय दिने ।

रिसको दैनिकी बनाउँनुहोस् । (Have an anger diary)

कुनै मानिस 'कति बेला के भयो, त्यति बेला कस्तो अनुभव भयो, रिस अघि, बीचमा र पछि के भइरहेको थियो' आदि कुराबारे बनाएको नियमित टिपोटले रिस जगाउँने तत्व र अवस्थाबारे पहिल्यै अनुमान गर्न सहयोग गर्नुका साथसाथै रिसका बेला र रिसपछिको अवस्थाको सामना गर्न मद्दत पुऱ्याउँने गर्दछन् । के भयो, केले काम गर्‍यो, केले गरेन आदिबारे विवेचना गर्न सक्ने क्षमताले प्रभावकारी रिस-व्यवस्थापन योजना बनाउँन सहयोग गर्छ ।

दैनिक टिपोटमार्फत रिसको मूल्याङ्कन
तलका बुँदाहरुमा अभिलेख राख्नुहोस्:

रिसको दैनिकी (Anger Diary)					
मिति र समय	केले, कसले र कहिले रिस उठायो ?	प्राप्ताङ्क: १० उच्च १ न्यूनस्तरको रिस	के गर्नुभयो ?	के-कस्ता विचार आए ?	अनुभूतिहरु/के-कस्तो शारीरिक अनुभव भयो ?

अन्य उपयोगी सुझावहरू (Other useful tips)

- शरीरलाई तनावमुक्त गराएर आराम गर्ने प्रयास गर्नुहोस् । (Try to relax) : १० सम्म गन्नुहोस्, स्थितिलाई शान्त पार्ने रणनीतिहरु सोच्नुहोस् । जब तपाईंको गति हुँदै जान्छ, तब आनन्ददायी रमाइला अनुभवहरुको स्मरण गर्नुहोस् र दिमागलाई त्यसै लगाइरहनुहोस् ।
- नियमितरूपमा व्यायाम गर्नुहोस् । (Exercise regularly): हामीहरु रिसाएका बेला निस्कने कतिपय हर्मनहरु हामीलाई खतराबाट जोगाउनका लागि निस्केका हुन्छन् । व्यायामले त्यस्ता रसायन र हर्मनहरुलाई उपयोग गर्दछ । नियमित व्यायामले हाम्रो मनस्थितिमा सुधार ल्याउन र तनावको स्तरलाई घटाउन सक्छ ।
- समस्यामा मात्र नभई समाधानका उपायमा ध्यान केन्द्रित गर्ने प्रयास गर्नुहोस् । (Focus on the solution, not just the problem) : तपाईंलाई क्रोधित बनाउने कारण पत्ता लगाउनु राम्रो र उपयोगी कुरा हो तर समस्या समाधानको उपायमा केन्द्रित हुनु अति उत्तम तरिका हो ।
- मनमा इख लिएर नबस्नुहोस् । (Don't hold on to resentment) : कसैविरुद्ध इख लिएर बस्दा तपाईंको क्रोध अरु बढ्न सक्छ र त्यसलाई नियन्त्रणमा ल्याउन कठिन हुन सक्छ । यथार्थवादी बन्नुभयो र आफूले सोचेजस्तो नभएर जीवन जीउने उनीहरुको आ-आफ्नै तरिकालाई स्वीकार गर्नु महत्वपूर्ण कुरा हो ।
- उचित समय (Appropriate timing) : यदि तपाईं र तपाईंको सहयोगीबीचको बेलुकिपखको वार्तालाप तनावपूर्ण हुने सङ्केत देखापऱ्यो भने यसको कारण सम्भवतः तपाईंहरु दुवैजना दिनभरिको कामले थकित हुनु वा विकर्षित हुनु हो । यस्तो अवस्थामा महत्वपूर्ण विषयमा कुरा गर्ने समय परिवर्तन गर्नु उचित हुन्छ ।
- सुताइ (Sleep): राम्रो शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यका लागि निद्रा अति महत्वपूर्ण हुनाले हरेक रात कम्तिमा ७ घण्टा राम्रोसँग सुत्ने प्रयास गर्नुहोस् । निद्रा नपुग्नु क्रोधलगायत मानसिक, शारीरिक तथा संवेगात्मक स्वास्थ्य समस्याका कारणहरु हुन सक्छन् ।
- उचित सास फेराइ (Proper breathing) : क्रोधले तपाईंको स्वास-प्रश्वास क्रिया र मुटुको गति बढाउँछ र मांसपेशीहरुलाई तनावको अवस्थामा पुऱ्याउँछ । जानीजानी बिस्तारै सास फेरेर, बिस्तारै शरीरलाई लचिलो बनाएर, अनि मांसपेशीहरुलाई खुकुलो छोडेर यस्तो अवस्थामा तपाईं तनावको अवस्थाबाट मुक्ति पाउन सक्नुहुन्छ ।

- **ध्यान (Meditation) :** लामो सास फेर्नुहोस् र दससम्म गन्नुहोस् । ध्यानले तपाईंलाई सास फेर्न, आनन्द लिन, वर्तमान अवस्थाका बारेमा चिन्तन गर्न र आफू क्रोधित हुनुको कारणबारे समालोचनात्मक तरिकाले सोच सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- **क्षमाशीलताको अभ्यास गर्नुहोस् (Practice forgiveness) :** रिसले प्रायःजसो क्रोधलाई जन्म दिन्छ र रिसलाई क्षमाशीलताका माध्यमबाट मार्न सकिन्छ ।
- **चिकित्सा (Therapy) :** कहिलेकाहीँ हामी रिसलाई यसरी दबाइरहेका हुन्छौं जबकि त्यसलाई बुझ्ने, त्यसबाट बिस्तारै मुक्ति पाउने र क्रोधसँग सम्बन्धित विषयसँग व्यवहार गर्ने तरिका पत्ता गाउँनका लागि विशेषज्ञको सल्लाह एकमात्र उपाय हुन सक्छ ।
- **कुरा गर्नु (Talking) :** तपाईंको रिसका बारेमा साथीसँग कुरा गर्नु पनि सहयोगी हुन सक्छ । तपाईंको निरासालाई निकास दिनुहोस्, समस्या समाधान सुगम हुन्छ ।
- **सिर्जनशीलता (Creativity) :** आफ्नो रिसलाई निकास दिने सन्दर्भमा सिर्जनशील बन्नुहोस् । जोरसँग चिच्याउँनुहोस् अथवा सिरानीलाई मुक्क्याउँनुहोस्, नाच्नुहोस्, जीउ तन्काउँने खालका अभ्यासहरू गर्नुहोस् । पुराना समाचारपत्रहरू च्यात्नुहोस्, सुरक्षित ठाउँमा ढुङ्गा फ्याक्नुहोस्, भकुण्डो अवथा सिरानीलाई लात्ताले हिकार्नुहोस्, मुक्का हान्ने थैलोको उपयोग गर्नुहोस् अथवा बास्केटबल, फुटबलजस्ता खेलकुदसम्बन्धी गतिविधिहरूमा लाग्नुहोस् ।

तपाईं जुनसुकै तरिका पनि चुन्न सक्नुहुन्छ तर त्यो तपाईंको रिसलाई निकास दिन सक्ने सुरक्षित र प्रभावकारी उपाय हुनुपर्छ । रिस एउटा प्रचलित आवेग हो र यसलाई दबाउँनुहुँदैन तथापि रिसलाई निकास दिने स्थान र तरिका उपयुक्त र स्वस्थ हुनुपर्छ ।

६.१ किशोर-किशोरीहरूको रिस-व्यवस्थापन र रोकथाम

Teen Anger Management and Prevention

किशोर-किशोरीहरूको जीवनमा आइपर्ने सबैखाले शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तनहरूका साथ देखापर्ने उच्च-संवेगात्मक आवेगहरूको उचित व्यवहार अपरिहार्य हुन्छ । कतिपय किशोर-किशोरीहरू विविध कारणवश निरन्तररूपमा रिसाइरहन्छन् । यसका कारण आमा-बाबुप्रतिको निरासा, साथीसँगको भगडा वा विद्यालयमा आइपर्ने समस्याहरू हुन सक्छन् । कारण जेसुकै भए पनि किशोर-किशोरीको मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्यका लागि रिस हानिकारक हुन सक्छ । खासगरी, नियन्त्रणबाहिर गएको अवस्थामा यस्तो रिस अरुका लागि हानिकारक हुन सक्छ । रिसलाई नियन्त्रण गर्न र रचनात्मक तरिकाले व्यवहार गर्न सिक्नुले किशोर-किशोरीको जीवनमा ठूलो भिन्नता ल्याउन सक्छ ।

किशोर-किशोरीहरूका रिस कारणहरू (Causes teens anger)

रिस-व्यवस्थापनसम्बन्धी समस्या भएका अधिकांश किशोर-किशोरीहरू शाब्दिक र शारीरिक दुर्व्यवहार सामान्य ठानिने परिवारमा हुर्के-बढेका तथा त्यस्तो वातावरण भएका विद्यालयमा अध्ययन गरेका हुन्छन् । सानै उमेरमा यस प्रकारका हिंसात्मक वातावरणको प्रभावमा परेका हुनाले ठूला भएपछि उनीहरूले पनि यस्तै व्यवहार गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ । यस प्रकारका बानी-व्यहोरा भएका आमाबुबाबाट पनि उनीहरूका बच्चामा यस्तो बानी सरेको हुन सक्छ ।

किशोर-किशोरीहरूमा क्रोधसम्बन्धी गम्भीर समस्याका सङ्केतहरू

(Symptoms of serious anger problems in teens)

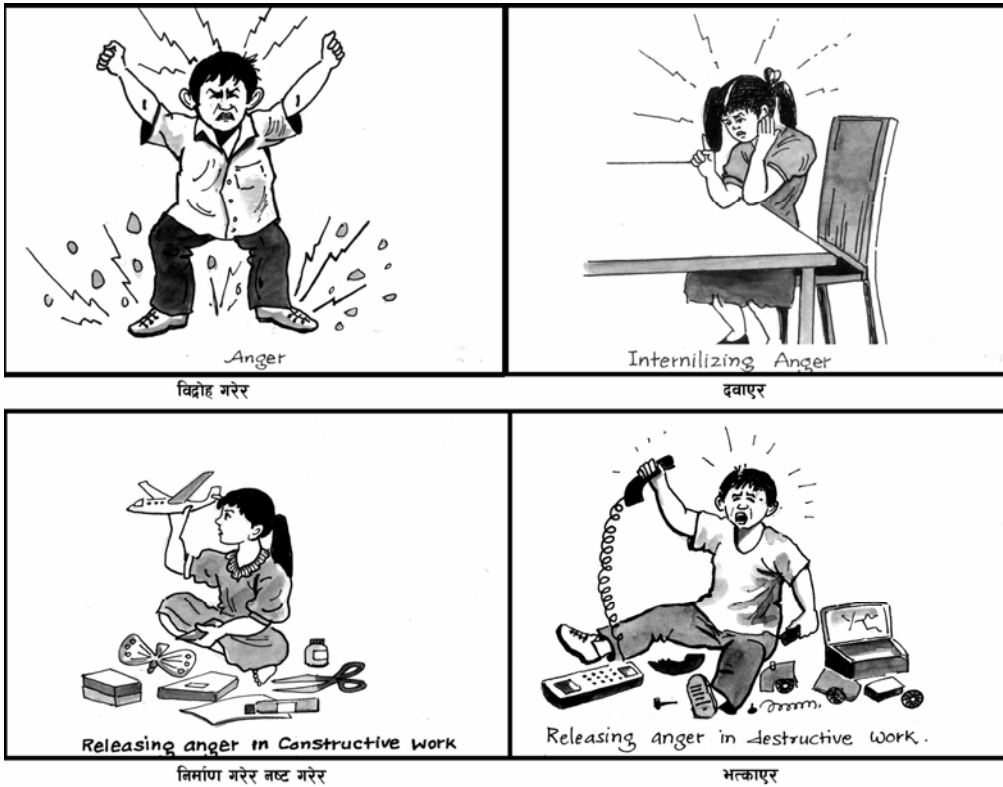
<ul style="list-style-type: none"> • ध्वंसात्मक व्यवहार, • विद्यालयगत समस्याहरू, • विद्यालय नियमको अनुसरण गर्न नमान्ने, 	<ul style="list-style-type: none"> • एक्कासी क्रोधित हुने, • घरबाट भाग्ने, • क्रोधित अवस्थामा सम्पत्तिमा क्षति पुऱ्याउँने,
--	---

<ul style="list-style-type: none"> • कुनै आपराधिक समूहमा सहभागी, • साथी बनाउँन नसक्ने, • किशोर उदासीनता, • न्यून आत्मसम्मान, • धूर्त व्यवहार, • लागूपदार्थको दुरूपयोग, • आत्महत्याको धम्की, 	<ul style="list-style-type: none"> • अरुका भावनाको कदर गर्न असमर्थ, • सानातिना कुरामा पनि क्रोधित भइराख्ने, • साथीहरु, परिचित र परिवारका सदस्यहरूसँग निरन्तररूपमा भगडिइरहने, • जनावरहरुप्रति निर्दयता र • आत्मकर्तन/आफ्नो शरीरलाई आफैँ अत्भत्त तुल्याउँने ।
--	--

रिसका प्रभावहरू (Effects of anger)

सधैँजसो रिसाइरहने अवस्थाले किशोर-किशोरीहरुलाई खिन्नता, खाने समस्याहरु र लागूऔषध, रक्सी तथा अन्य लागूपदार्थको दुरूपयोगतिर डोच्याउँन सक्छ । यस्ता मानसिक तथा संवेगात्मक विषयहरुका अतिरिक्त क्रोधसम्बन्धी समस्याले शारीरिक समस्याहरु पनि निम्त्याउँन सक्छ । रिस र अन्य तनावले मुटुलाई हानी पुऱ्याउँन सक्छन् । उच्च-रक्तचापको कारण बन्न सक्छन्, पीठ पीडा र पेटसम्बन्धी समस्यामा ठूलो खतरा सिर्जना गर्न सक्छन् । रिसलाई नियन्त्रण गर्न सिकने किशोर-किशोरीहरुले यी र यस्ता अन्य समस्याहरुबाट जोगिन पनि सिकनेछन् ।

रिस उत्सर्जन (Releasing anger)



रिस नियन्त्रण (Controlling anger)

किशोर-किशोरीहरुले विभिन्न माध्यमबाट रिस नियन्त्रण गर्ने तरिका सिक्न सक्छन् । तीमध्ये एउटा रिस निम्त्याउँने वातावरणदेखि अलग्गै रहनु हो । वातावरणको कल्पना गरेर रिसलाई रोक्नुहोस् अथवा कुराकानीका बारेमा पहिल्यै राम्ररी सोच्नुहोस् । अरुको दृष्टिकोणबाट स्थितिलाई आँक्ने प्रयास गर्नुहोस् । यसका अतिरिक्त मांसपेशीको तनावपूर्ण अवस्था, मुटुको तीव्र गतिजस्ता शरीरमा देखापरेका परिवर्तनले रिस बढ्दछ भन्नेबारेमा किशोर-किशोरीहरु सजग हुनुपर्छ । यदि किशोर-किशोरीहरुले आफू नियन्त्रणबाहिर गएको अनुभव गरेका छन् अथवा

उनीहरू पालतु जनावर वा मानिसहरूप्रति हिंसात्मक देखिएका छन् भने उनीहरू नियन्त्रणबाहिर जानुअगावै कुनै चिकित्सक, मनोविमर्शकर्ता (Psychosocial counselor) वा अन्य व्यवसायीको समर्थन खोजिहाल्नु वेश हुन्छ ।

किशोर-किशोरीका कुरा सुनी र उनीहरूका भावनामा कन्द्रित हुनुहोस् । स्थितिलाई किशोर-किशोरीको दृष्टिकोणबाट बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् । दोषारोपण र निन्दाले क्रोधसम्बन्धी समस्यालाई अरु बढाउने छ र आफ्नो सुरक्षा हिंसाका माध्यमबाट गर्न किशोर-किशोरीलाई वाध्य पार्नेछ । यसले किशोर-किशोरी र तपाईंबीचको सबै प्रकारका सञ्चारको पनि अन्त्य गर्नेछ । उनीहरूले कस्तो अनुभव गरिरहेका छन् सोधी सिधै वास्तविक कुरातिर लाग्नुहोस् र वर्तमान विषयमा कुरालाई केन्द्रित गर्नुहोस् । आराम र ध्यानको अभ्यास गर्नुहोस् । तपाईं उनीहरूको हेरविचार गर्नुहुन्छ भन्ने कुराको विश्वास किशोर-किशोरीमा जगाउनुहोस् र उनीहरूप्रतिको तपाईंको मायामा जोड दिनुहोस् ।

थोरै मात्रामा भए पनि आफूमा रिस समस्या भएको अनुभव गर्ने किशोर-किशोरीहरूले चाल्नुपर्ने केही आधारभूत कदमहरू:

- रिस सिर्जना गर्न सक्ने अनुमानित मानिस र वातावरणको परित्याग,
- सन्तुलित र उपयुक्त तरिकाले रिसका भावनाहरूको अभिव्यक्ति,
- उपयुक्त तरिकाले शान्त पाउँदा रिसको तीव्रतालाई न्यून पार्ने एवम् व्यवस्थित पार्ने र
- भगडा गर्ने, तोडफोड गर्नेजस्ता रिसाउने बानीव्यहोरालाई दबाउने ।

रिसाउने किशोर-किशोरीलाई के गर्ने ? (What to do with an angry teen?)

किशोर-किशोरीको व्यवस्थापनसँग सम्बन्धित अधिकांश विशेषज्ञहरू रिससम्बन्धी समस्या भएका किशोर-किशोरहरूसँगको व्यवहार घरबाटै सुरु गर्नुपर्ने विचार व्यक्त गर्दछन् । प्रायः उनीहरूमा रिसको भावना भय अथवा परित्याग वा असफलताजस्ता विद्यमान संवेगात्मक समस्याहरूका कारण उत्पन्न हुन्छ भन्ने कुरामा उनीहरू विश्वास गर्दछन् ।

किशोर-किशोरीमा रिस-व्यवस्थापनसम्बन्धी समस्या भएका बेला के गर्ने भन्नेबारेमा केही सुझावहरू:

- समर्थन गर्दै उनीहरूको कुरा बुझिदिनुहोस् । सतहमा देखिएको मात्र नभई समस्याको गहिराइसम्म पुग्ने प्रयास गर्नुहोस् ।
- हरेक मानिसमा नकारात्मक संवेग हुन्छ र रिसाउनु नराम्रो कुरा होइन तर रिसकै कारण कसैलाई चड्काइदिनु वा ध्वंसात्मक काम गर्नु ठीक होइन भन्ने कुरा उनीहरूलाई बुझाउनुहोस् ।
- रिस उत्पन्न गराउने वातावरणमाथि ध्यान दिनुहोस् र रिसलाई कुनै बढी उपयुक्त विषय-वस्तुतिर अभिमुख गराउने उपाय पत्ता लगाउनुहोस् ।
- रिसको कारण बन्न सक्ने संवेगात्मक भावनाहरूको पहिचान गर्न र नियन्त्रणभन्दा बाहिर जानुअघि नै तिनीहरूलाई रोक्ने वा मत्थर पार्ने तरिकाबारे जानकारी हासिल गर्न उनीहरूलाई सहयोग गर्नुहोस् ।

रिसलाई निकास कसरी दिने (How to release anger ?)

कुनै अनुपयुक्त वातावरणमा कसैमाथि जाइनलागिकन पनि रिसलाई निकास दिने कैयौं स्वस्थ तरिकाहरू छन् । रिसलाई नियन्त्रण गर्नुको अर्थ त्यसलाई बोटलमा थुनेर राख्नु होइन । आफ्ना भावनाहरूलाई लेखेर रचनात्मक तरिकाबाट रिसको निकास दिन सकिन्छ । जिममा गएर, कुनै चित्र कोरेर अथवा आफ्नो सबैभन्दा मनपर्ने साथीलाई फोन गरेर पनि रिसबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ । सामान्यतया, दिमागबाट संवेगात्मक भावनाहरू बाहिर निस्केपछि कसैलाई पनि आफू बढी नियन्त्रणमा भएको अनुभव हुन्छ ।

उपचार (Treatment)

रिस-व्यवस्थापन समस्याबाट पीडित केही मानिस रिस नियन्त्रणमा सघाउने विभिन्न प्रकारका औषधीहरूका साथसाथै संज्ञात्मक (Cognitive) चिकित्सा पद्धतिबाट लाभान्वित हुन्छन् । खासगरी, आफूलाई लागेको रोगको

असर आफ्नो शिक्षा, रोजगारी अथवा अन्तरवैयक्तिक सम्बन्धमा पर्ने चिन्ता त्यस व्यक्तिमा छ भने यसको प्रभाव अझ राम्रो हुन्छ । रिस-व्यवस्थापनमा केन्द्रित सामूहिक सल्लाह पनि सहयोगी सावित भएको छ । कुनै व्यक्तिले रिसलाई निश्चय पार्नमा शरीरलाई होलो छोडेर आराम गर्ने तरिका उपयोगी भएको पाएका छन् ।

६.२. बालबालिका र रिस : पूर्व प्राथमिक र प्राथमिक विद्यालयका बालबालिकाहरू

Children and Anger: Pre Primary and Primary School Children

बालबालिकाहरूमा रिसका कारणहरू के हुन ? (What causes anger in young children ?)

साना बालबालिकाहरू सामान्यतया त्यति बेला रिसाह हुन्छन्, जति बेला उनीहरूलाई कुनै महत्वपूर्ण उद्देश्य हासिल गर्नबाट वञ्चित गरिन्छ ।

बालबालिकाहरू कसरी रिस अभिव्यक्त गर्दछन् ? (How do children express anger ?)

कुनै बालबालिका रिसाएको कुरा उनीहरूको चेहराबाटै थाहा हुन्छ, कुनै भने चिच्याउँछन्, ठुस्किन्छन् वा अरुसँग कुरा गर्छन् तर समस्या समाधान गर्न वा रिस उठाउने मानिसको प्रतिकार गर्न भने एकदम कममात्र बालबालिका अघि सर्ने गर्छन् । अन्य केही बालबालिकाहरू आफ्नो स्थितिको रक्षाका लागि अहिंसात्मक तरिकाले शारीरिक वा शब्दिक माध्यमबाट सक्रियताका साथ प्रतिकार गर्छन् । केही बालबालिकाहरू ऊ अथवा त्यो आफूहरूसँग खेलन सक्दैन अथवा उसलाई ऊ मन पर्दैन भन्नेजस्ता माध्यमबाट आफ्नो रिस अभिव्यक्त गर्दछन् । अर्काथरीका बालबालिकाहरू उक्साउने मानिसलाई छल्ने प्रयास गर्छन् । र केही बालबालिकाहरू समस्या समाधानका लागि शिक्षक वा ठूला बालबालिकाहरूको सहारा लिन्छन् ।

बालबालिकाहरूले आफ्ना रिसपूर्ण भावनाहरू सामाजिक दृष्टिकोणले रचनात्मक तरिकाले अभिव्यक्त गर्न सक्नु भन्नाका लागि शिक्षकहरू रणनीतिको प्रयोग गर्न सक्छन् । आफ्ना भावना कसरी अभिव्यक्त गर्ने भन्नेबारेको ज्ञान बालबालिकाहरूले सर्वप्रथम आफ्नो परिवारका सदस्यहरूसँगको अन्तरक्रियाबाट हासिल गर्दछन् र त्यसपछि टेलिभिजन वा चलचित्र हेरेर र किताब पढेर हासिल गर्दछन् । पूर्व-प्राथमिकमा पढाउने शिक्षकहरूका लागि आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई रिसयुक्त भावनाहरूलाई स्वीकार गर्न प्रेरित गर्नु र रिसलाई सकारात्मक र प्रभावकारी तरिकाले अभिव्यक्त गर्न सिक्नमा सहयोग गर्नु एउटा ठूलो चुनौती नै हुन्छ ।

रिसका सामान्य अभिव्यक्तिहरू (Common expressions of anger)

<ul style="list-style-type: none"> • ठुस्किनु अथवा असन्तुष्टि जाहेर गर्नु • मानिसहरूलाई छल्नु, टार्नु • मानिसहरूसँग भोक्किएर कुरा गर्नु, • चलाखी, धूर्त्याइँ • व्यङ्ग्य गर्ने वा खिसी गर्ने, 	<ul style="list-style-type: none"> • चीजहरू फ्याँक्ने, • बराबर हुने तरिका सोच्ने, • हिंस्रक बन्ने, • नकारात्मक सोचाइका कारण क्रोधित हुने र • हरेक चीजमा गल्ती देख्ने ।
---	---

रिसपछि हुने सामान्य गहन भावनाहरू (Common deeper feelings behind anger)

<ul style="list-style-type: none"> • त्रास, भय, • चिन्ता, • असुरक्षा, • गल्तीको आभास, • निराश, • सड्कोच 	<ul style="list-style-type: none"> • इर्ष्या, • उदासीनता, • क्रोध/रोष • निराशावादिता • आफू प्रेमका लागि योग्य नभएको भन्ने सोचाइ र • अपमानित भएको महसुस ।
---	--

क्रोध अभिव्यक्त गर्ने तरिका सिकाउने (Teach how to express anger)

क्रोधको उपयुक्त अभिव्यक्ति सिकेको व्यवहारको परिणाम हो । बालबालिकाहरूलाई कठोर विचारहरूसँग कसरी व्यवहार गर्न सिकाउने केही तरिका निम्नअनुसार हुन सक्छन्:

- रिस सामान्य प्राकृतिक कुरा हो र यसलाई निकास दिनुपर्छ भन्ने ज्ञान उनीहरूलाई दिनुहोस् ।
- बालबालिकाका भावनाहरूको सम्मान गर्नुहोस् ।
- समस्या समाधानका व्यवहारिक कला सिकाउनुहोस् ।
- विद्यालयमा खुला र इमान्दार वार्तालापका लागि प्रेरित गर्नुहोस् ।
- बालबालिकालाई उपयुक्त तरिकाले रिस अभिव्यक्त गर्न दिनुहोस् ।
- आक्रामकता र रिसबीचको अन्तरबारे जानकारी दिनुहोस् ।
- उपयुक्त तरिकाले अभिव्यक्त गरिएको रिसका लागि दण्डित नगर्नुहोस् ।
- आराम गर्ने र इन्द्रियहरूलाई शान्त पार्ने विभिन्न तरिकाबारे बालबालिकालाई जानकारी दिनुहोस् ।

भावनात्मक समस्याको सामना गर्न सहयोग (Helping children deal with emotional problems)

विकासको चरणमा बालबालिकाहरू भावावेशमै बढ्ने भएकाले उनीहरूमा रिसको भावना हुनु असामान्य कुरा होइन । उनीहरूले आफूलाई बेसहारा ठान्ने हुनाले रिस उनीहरूको स्वाभाविक प्रतिक्रिया हो । बालबालिकामा रिसका रूपमा देखापर्ने यी भावनाहरू पराजय वा निराशाका परिणाम हुन सक्छन् ।

कुनै परिवारमा, आमाबुबाले पिटनुभन्दा अरु कयौं प्रभावकारी उपायहरू पनि छन् भन्ने कुरा बुझ्न नसकेका हुन सक्छन् । बाबु-आमाले आफ्ना आमाबुबाबाट पिटाइ खाएका भए उनीहरूले पनि यस व्यवहारलाई निरन्तरता दिनेछन् र बालबालिकाहरूले पनि भविष्यमा आफ्ना बच्चालाई पिट्ने पारिवारिक बानीको अनुसरण गर्नेछन् ।

रिसका बारेमा बालबालिकाहरूलाई शिक्षा (Teaching children about anger)

- रिस र आक्रमणबीच फरक छुट्याउनुहोस् (**Distinguish between anger and aggression**) रिस अथवा रिस सर्वस्वीकार्य अवस्था र स्वस्थ भावनात्मक संवेग हो तर आक्रमण कसैको रिस अभिव्यक्त गर्ने सर्वस्वीकार्य तरिका होइन । जस्तै: यदि हरि रिसाउँछ र कृष्णलाई हिकार्उँछ वा हिकार्उँने प्रयास गर्छ भने रिसाउँनु सामान्य कुरा हो तर हिकार्उँनु नराम्रो कुरा हो भन्ने ज्ञान हरिले हासिल गर्नु आवश्यक हुन्छ । यस सन्दर्भमा, कक्षाका अन्य साथीहरूसँग प्रेमपूर्ण व्यवहार गर्नुपर्ने विद्यालयको नियमका बारेमा शिक्षकले हरिलाई सम्झाउँन र नियम उल्लङ्घन गरेकोमा सजाय दिन सक्छन् ।
- उपयुक्त व्यवहारको नमूना बन्नुहोस् । (**Model appropriate behavior**) : आफ्नो रिसलाई प्रभावकारी तरिकाले अभिव्यक्त उपयुक्त उपाय रिसको नमूना देखाउनु हो तर रिसको नमूनाको प्रदर्शन शिक्षकले नै गर्नुपर्छ । यसमा व्यक्ति शान्त हुनुपर्छ, स्वर ठूलो/सानो गर्न समर्थ हुनुको साथै आन्तरिक नियन्त्रण हासिल गर्नुपर्छ । शिक्षकले अधिकांश समय उपयुक्त व्यवहार प्रदर्शन गर्न सक्छन् भने विद्यार्थीहरूका लागि रिसको सामना गर्ने पर्याप्त उदाहरण हुनेछन् ।

बालबालिकाहरूको रिस नियन्त्रण गर्ने रणनीति (Strategies to control children anger)

१. रिस अभिव्यक्त गर्ने सर्वस्वीकार्य तरिकाहरू (**Acceptable ways to express anger**) : विद्यार्थी रिसाएका बेला उसलाई आफू नजिक बोलाउनुहोस् र उसले अलिकति शान्ति भएको अनुभव नगरूञ्जेल उससँग रिसका बारेमा कुरा गर्नुहोस् । रिसका बेला केही गर्नुअघि रोकिन र १० सम्म गणना गर्न सिकाउनुहोस् । खराब वातावरणबाट अलग रहन उसलाई सहयोग गर्नुहोस् ।
२. राम्रो उदाहरण दिनुहोस् । (**Set a good example**) : बालबालिकालाई कहिल्यै नपिट्नुहोस् । पिट्ने बानीले बालबालिकामा ठूलाले सानालाई पिट्नु ठीकै रहेछ भन्ने भावनाको मात्र विकास गराउँछ । यदि कुनै बालक

हिंसातिर उन्मुख हुन्छ भने सबै प्रकारका शारीरिक सजायलाई निर्मूल पार्नु अति आवश्यक हुन्छ । बालबालिकालाई सही र गलतबारे जानकारी दिनका लागि कुनै उदारणहरु प्रस्तुत सक्नुहुन्छ । जस्तै: उसलाई पिट्नुको सट्टा केही समयका लागि छुट्टै राखिनेछ ।

३. उचित र निरन्तर प्रयास गर्नुहोस् । (**Good and consistent practice**) : शिक्षकका तर्फबाट अनुशासनको उल्लङ्घन र शत्रुवत व्यवहारले बालबालिकालाई पनि आक्रामक र अनियन्त्रित बनाउँन सक्छ । यदि तपाईं बालबालिकालाई छाडा छोडिदिनुहुन्छ, मात्तिन दिनुहुन्छ, बेवास्ता गर्नुहुन्छ र त्यसपछि जथाभावी सजाय दिनुहुन्छ भने यसले बच्चालाई आक्रामक र गैरजिम्मेवार बन्न बाध्य पार्नेछ ।
४. मित्रवत व्यवहारका लागि बालबालिकालाई पुरस्कृत गर्नुहोस् । (**Reward the child for friendly behavior**) : विद्यार्थीले जति पटक साथीहरूसँग भ्रगडा नगरिकन मिलेर खेल्छ, त्यति पटक उसको प्रशंसा गर्नुहोस् ।
५. नियम बनाउनुहोस् । (**Establish a rule**) : 'न हिर्काऊ किनभने हानेपछि चोट लाग्छ । हामी अरुलाई चोट पुऱ्याउँदैनौं ।'
६. मागेर लिन सिकाउनुहोस् (**Say it with words**) : बालबालिकालाई आफूले चाहेको चीज आफैँ लिनुभन्दा माग्न सिकाउनुहोस् ।
७. निश्चित समयका लागि अलग राख्ने (**Time-out**) : आक्रामक गतिविधि स्वीकार्य छैन र सत्य हुनेछैन भन्ने कुरा बालबालिकालाई स्पष्ट पार्नुहोस् । नियम बनाई निरन्तररूपमा लागू गराउनुहोस् । एकल्याउँने खालको सजायको उपयोग गर्नुहोस् । यसको अर्थ निश्चित समयसम्मका लागि बालबालिकालाई अरु बालबालिकाको सम्पर्कबाट अलग राखिने छ ।

भ्रगडा गर्नु, आक्रामक बन्नु बालबालिकालमा देखिने सामान्य प्रतिक्रिया हुन् । आफ्नो अथवा खुसीको सुरक्षा गर्न आवश्यक अनुभव गरेका बेला बालबालिकाहरु रिसको आवेगलाई निकास दिन्छन् । शिक्षकको हैसियतले बालबालिकाको रिस र आवेगलाई रचनात्मक रूपमा निकास दिन सहयोग गर्नु शिक्षकको जिम्मेवारी हो ।

बारमा काँटी

एउटी अत्यन्त रिसाहा केटी थिइन् । आमाले उनलाई एक भोला काँटी (फलामको किला) दिइन् र रिस उठेको बेलामा बारको पछाडि एउटा ठूलो काठमा ठोक्न लगाइन् । पहिलो दिन केटीले ३० ओटा किला बारमा ठोकिन्छन् । पछिल्ला हप्ताहरुमा उनले आफ्नो रिसलाई संयमित गर्न सिक्दै गइन् र किलाहरु ठोक्ने सङ्ख्या पनि घट्दै गयो । उनले किलाहरु ठोक्नुभन्दा आफ्नो रिस नियन्त्रण गर्न सजिलो लागेको कुरा सिक्िन् । अन्त्यमा, त्यो दिन पनि आयो, जुन दिन उनी पढ्कै रिसाइन् । उनले त्यो कुरा आफ्नी आमालाई

भनिन् । आमाले उनलाई आफ्नो रिस नियन्त्रण गरेको हरेक दिन एउटा किला निकाल्ने सल्लाह दिइन् । दिनहरु बित्दै गए । केटीले अन्त्यमा सबै किलाहरु निकाली सकेको कुरा बताएपछि आमाले उनको हात समातेर बारतिर लगेर भनिन्: "तिमीले राम्रो गरेकी छौ तर बारको ठूलो काठमा प्वालहरु पहिलेजस्तै छन् । जब तिमी रिसाएका बेला केही भन्छौ, बारका प्वालजस्तै खतहरु रहिरहन्छन् ।" त्यसरी नै चक्कु रोपिएको मानिसको जीउबाट चक्कु निकालेर कयौं पटक माफ पाऊं भनेर के हुन्छ, घाउ त भइहाल्छ । बोलीको पीडा शारीरिक घाउजस्तै हुन्छ । साथीहरु वास्तवमा अत्यन्त दुर्लभ रत्नहरु हुन् । उनीहरु तपाईंलाई हसाउँछन् र सफलताका लागि प्रोत्साहित गर्छन् । उनीहरुले हाम्रा कुराहरु सुनिदिन्छन्, प्रशंसा गरिदिन्छन् र हाम्रा लागि हृदय सधै खुला राख्छन् । त्यसैले तिमीले पनि त्यस्तै व्यवहार देखाउन सक्नुपर्छ ।

Corporal punishment of children actually interferes with the process of learning and with their optimal development as socially responsible adults.

पाठ-७

विद्यालयमा हुने दादागिरी Bullying in School

समय : १ घण्टा ३० मिनेट

पाठको परिचय

दादागिरी भनेको कुनै एउटा व्यक्ति विशेष वा समूहबाट आफूभन्दा सानो वा कमजोर विद्यार्थीलाई विद्यालयमा या विद्यालयबाहिर सुनियोजित ढङ्गले हिर्काउनु, घोच्नु, चिमोट्नु, धम्की दिनु, जिस्क्याउनु, व्यङ्ग्य गर्नु, अफवाह फैलाउनु र शक्ति प्रदर्शन गर्नु हो, जसको फलस्वरूप विद्यार्थीमा मनोसामाजिक समस्या देखापर्छ । फलतः उनीहरू विद्यालय जान डराउछन्, राम्रोसँग आफ्नो कार्य गर्न सक्दैनन् र शिक्षकबाट सजाय पाउँछन् । यस पाठको उद्देश्य विद्यालयमा हुने दादागिरीबाट पीडित विद्यार्थीहरूलाई कसरी जोगाउने भन्नेबारेमा जानकारी गराउनु हो ।

यस सत्रको उद्देश्य

यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

विद्यालयमा हुने दादागिरीबारे यस तालिममा सिकेका/जानेका कुराहरू अरुलाई स्पष्ट गर्न सक्ने छन् ।

• विद्यालयमा हुने दादागिरीबारे परिचय दिन र दादागिरीलाई निर्मूल पार्ने सम्बन्धमा विभिन्न पक्षले अवलम्बन गर्नुपर्ने उपायहरू पहिचान गर्न ।

तालिम-सामाग्रीहरू

सहजीकरण विधि

- मगज मन्थन,
- प्रश्नोत्तर,
- भूमिका प्रदर्शन,
- म्यालरिवाक, ब्याख्यान र
- समूह छलफल ।
- ह्वाइट बोर्ड,
- बोर्डमार्कर,
- न्यूजप्रिन्ट पेपर,
- मास्किड टेप र
- कैंची ।

क्रियाकलाप

- सहभागीहरूलाई मेटाकार्डमा 'Bulling' को अर्थ लेख्न लगाई प्रशिक्षले ह्वाइट बोर्डमा 'Bulling' लेखी सहभागीलाई सोको अर्थ भन्न लगाउने,

- Bulling को शाब्दिक अर्थ सहभागीहरुबाट आइसकेपछि सोबारे थप प्रश्न सोध्ने, जस्तै:
- के हाम्रा विद्यालयहरुमा पनि Bulling हुने गर्दछ ?
- के-कस्ता Bulling हुने गर्दछन् ?
- सहभागीका भनाइहरु ह्वाइट बोर्डमा टिपोट गर्दै जाने,
- विद्यालयमा भएको Bulling सम्बन्धी भूमिका प्रदर्शन गर्नका लागि सहभागीहरुमध्येबाट ५-६ जनालाई स्वयम्सेवकरूपमा अगाडि आउँन भन्ने । भूमिका प्रदर्शनको लागि आवश्यक तयारी गर्न उनीहरुलाई कक्षाकोठाबाहिर लगी सो सामग्रीमा दिइएको 'विषयवस्तु' अनुसार भूमिका प्रदर्शन गर्न निर्देशन दिने,
- 'भूमिका प्रदर्शन कस्तो लाग्यो ?' भन्ने प्रश्न राख्दै सोबारे बिस्तृत विश्लेषण गर्न सहभागीहरुलाई तीन समूहमा विभाजन गर्ने । प्रशिक्षकद्वारा पहिले नै छुट्टाछुट्टै प्रश्न लेखिएका न्यूजप्रिन्ट-पेपर तीनओटै समूहलाई दिई जवाफ लेख्न लगाउँने:

प्रश्न-(१) यदि तपाईं राहुलको कक्षा शिक्षक भएको भए के गर्नुहुन्थ्यो ?

प्रश्न-(२) तपाईं अभिभावक भएको भए के गर्नुहुन्थ्यो ?

प्रश्न-(३) यदि तपाईं व्यवस्थापन समिति सदस्य भएको भए के गर्नुहुन्थ्यो ?

एउटा प्रश्नको जवाफ लेखिसकेपछि अर्को न्यूजप्रिन्टमा लेखिएको प्रश्नको जवाफ लेख्न समूहहरुलाई निर्देशन दिने । प्रत्येक समूहले तीनओटै प्रश्नको जवाफ लेखिसकेपछि प्रत्येक समूहलाई एउटा न्यूजप्रिन्टमा लेखिएको प्रश्नको जवाफ ठूलो समूहमा पढेर सुनाउँन लगाउँने र

- प्रशिक्षकले पहिले नै तयार गरेको Bulling सम्बन्धी 'स्लाइड' प्रस्तुत गर्दै छलफल गर्ने । अन्त्यमा, समूहमा निम्नप्रश्नहरु राख्दै कक्षा सम्पन्न गर्ने:
- Bulling भनेको के हो ?
- विद्यालयमा के-कस्ता Bulling हुने गर्दछन् ?
- विद्यालयमा Bulling हुन नदिन ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु के-के हुन् ?

प्रतिबिम्बन

तपाईंको विद्यालयमा Bulling हुन नदिन अपनाउँनुपर्ने उपायहरु के-के हुन सक्छन् ? टिपोट गरी कार्यान्वयन योजनासमेत निर्माण गर्नुहोस् ।



दादागिरी के हो ? (What is bullying ?)

आफूभन्दा सानो वा कमजोर ठानेर पटक-पटक र सुनियोजित ढङ्गले दुर्व्यवहार वा आक्रमण गर्नुलाई Bullying वा 'दादागिरी' गर्नु भन्न सकिन्छ । यो कुनै एउटा व्यक्ति या समूहबाट विभिन्न स्वरूपमा हुन सक्दछ । 'दादागिरी' जुनसुकै व्यक्तिसँग र कुनै पनि उमेरमा हुन सक्दछ ।

विद्यालय परिसरमा 'दादागिरी' हुन नदिन वा कम गर्न सम्बन्धित सबै पक्षले गम्भीरतापूर्वक विचार गर्नुपर्दछ । तसर्थ सम्बन्धित पक्षले विद्यालयमा के-कस्ता 'दादागिरी' (Bullying) हुन सक्छन् भन्ने बारे जानकारी राख्नु आवश्यक हुन्छ ।

दादागिरीका प्रकार (Types of bullying)

1. Physical (शारीरिक)

- Hitting : (आघात गर्नु, चोट पुऱ्याउँनु, पिट्नु)
- Kicking : (लात मार्नु, लात्तीले हिर्काउँनु)
- Pushing : (धकेल्नु, ठेल्नु, हुत्प्याउँनु)
- Choking : (गला दबाउँनु, श्वासरोध गर्नु)
- Punching : (घोच्नु, घोप्नु, चिमोड्नु)

2. Verbal (मौखिक)

- Threatening : (धम्की दिनु, चेतावनी दिनु)
- Taunting : (व्यङ्ग्य गर्नु, निन्दा गर्नु, भर्त्सना गर्नु)
- Teasing : (जिस्क्याउँनु, खिज्याउँनु, पिरोल्नु)
- Starting rumors : (हल्ला पिट्नु, अफवाह फैलाउँनु)
- Hate : (घृणा एवम् द्वेषपूर्ण व्यवहार गर्नु)

3. Exclusion from activities (वञ्चित गराउँनु)

बालबालिकालाई अरुहरूसँग खेलन वा घुलमिल हुनबाट वञ्चित गराइनु । जस्तै:

- “कसैले पनि सँग नखेलनु” भन्नु,
- “कसैले पनि लाई साथी नबनाउँनु” भन्नु र
- “कसैले पनि सँग खेलन व घुलमिल हुन नचाहनु” ।

विद्यालयमा दादागिरी कसरी रोक्न सकिन्छ ? (How to stop bullying in school?)

१. बालबालिकालाई राम्रो निगरानीमा राख्ने (Providing good supervision for children),
२. दादागिरीका दुस्परिणामका बारे राम्ररी जानकारी दिने (Providing effective consequences to bullies),
३. शिक्षक र अभिभावकबीच निरन्तर कुराकानी हुनुपर्ने (Using good communication between teacher and parents.),
४. अन्तरवैयक्तिक सीप विकास गर्न सबै बालबालिकालाई समान अवसर प्रदान गर्ने (Providing all children with opportunities to develop interpersonal skills.) र
५. विद्यालयमा सहयोगी र समावेशी सामाजिक परिवेशको सिर्जना गर्ने (Creating a social context that is supportive and inclusive.).

विद्यार्थीले आवेगमा आएर अरूसँग दादागिरी गरेमा के गर्ने ? (What should be done if a student starts bullying in emotion?)

- समस्यालाई गम्भीरतापूर्वक लिने । बालबालिका वा युवाद्वारा गरिएको दादागिरीले उसको भावी जीवनलाई कष्टपूर्ण र आपराधिक बनाउँन साथै अरुहरूसँगको सम्बन्धमा समेत नराम्रो असर पर्न सक्दछ भन्ने कुरा सम्झाउँने ।
तसर्थ, विद्यालयमा कुनै पनि किसिमको ‘दादागिरी’ हुन नदिन वा कम गर्नका लागि निम्नकुराहरुमा ध्यान पुऱ्याउँनुपर्दछ:

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू (Things to be taken care of)

१. बच्चालाई राम्रोसँग सम्झाउँने । उसका अभिभावक र विद्यालय प्रशासनसँग सो विषयमा कुरा गर्ने,
२. पीडित बच्चामा यसको नकारात्मक असर पर्ने जानकारी दिँदै अब उपरान्त यस किसिमको व्यवहार सत्य नहुने कुरा स्पष्ट पार्ने,
३. बच्चाको उमेर विकासको अवस्थालाई मध्यनजर गर्दै उसलाई अहिसापूर्ण व्यवहार वा कार्य गर्न प्रेरित गर्ने । बच्चालाई दिइने शारीरिक दण्डले “जसको शक्ति उसको भक्ति” भन्ने गलत सन्देश जान सक्ने भएकोले बालमैत्रीपूर्ण वातावरण सिर्जना गर्ने,
४. बच्चाको आवेगपूर्ण व्यवहारलाई परिवर्तन गर्न सम्बन्धित अभिभावक, शिक्षक र विद्यालय प्रशासन बीच सहकार्य गर्नुपर्ने,
५. अहिसात्मक र जिम्मेवारीपूर्ण व्यवहार गर्नुको साथै र परिवार तथा विद्यालयको नीतिनियमसमेत पालन गरेकोमा स्यावासी दिने,
६. बच्चाले के गर्छ, कहाँ जान्छ, कोसँग हिँडडुल गर्छ, सबै कुराको राम्रोसँग निगरानी गर्ने,
७. यदि बच्चाले हिंसात्मक खालका टेलिभिजन शो वा कार्टुन हेर्ने वा त्यस्तै खालका भिडियो गेम खेल्ने गर्छन् भने पनि हिंस्रक र उत्तेजनापूर्ण व्यवहार हुन सक्ने भएकोले सबै अभिभावकलाई सोबारे सचेत गराउँने,

८. घर-परिवार र विद्यालय परिसरमा हिंसाजन्य कुनै पनि दुर्व्यवहार हुन नदिन आवश्यक सावधानी र सजगता अपनाउने र
९. आवश्यक परेमा बालमनोवैज्ञानिक, मनोविमर्शकर्ता र स्वास्थ्य केन्द्रको समेत सल्लाह र सहयोग लिने ।

भूमिका अभिनयको लागि कथावस्तु (Script for role play)

विद्यालयमा उदण्ड विद्यार्थीहरूको एउटा समूह थियो । उनीहरूले एकजना विद्यार्थी 'राहुल'लाई प्रायःजसो खिज्याउने गर्दथे । सुरू-सुरूमा त नाम काढेर वा नाम बिगारेर जिस्क्याउने गर्दथे, हुँदा-हुँदा पछि त धकेल्ने, ठेल्ने र हातपातसमेत गर्न थाले । उनीहरू राहुललाई कक्षाबाट बाहिर आउने बेलासम्म कुरी बस्दथे । एक दिन त उसको खाजा खाने पैसा नै खोसेर लगे । राहुलले प्रतिकार गर्न खोज्यो तर सकेन । आफू उनीहरूभन्दा सानो भएकोले उल्टै लात्ती खानुपयो । उनीहरूले यो कुरा कसैलाई बताएमा मार्ने धम्कीसमेत दिएर गए ।

उनीहरूको डरले राहुलले आफ्ना आमाबुवालाई समेत उक्त घटनाबारे बताउन सकेन । त्यसैले ऊ दिक्दार भएर घरमा केही नगरी एकलै बस्न चाहन्थ्यो । राहुलका आमाबुवा उसको यस्तो व्यवहार देखेर चिन्तित थिए । उनीहरूलाई विद्यालयमा भएको घटनाबारे थाहा थिएन । घटनाबारे अरुले थाहा पाउने डरले ऊ विद्यालय जान बाध्य थियो । ऊ डरले त्रसित भएर उक्त समूहबाट टाढिन खोज्यो तर उनीहरूले खोजेरै छाड्थे र पिट्थे । राहुल घरमा पनि जान चाहदैनथ्यो । उसलाई जीवनदेखि नै विरक्त लाग्न थाल्यो । आफूप्रति भएको अत्याचार र अभद्र व्यवहार ऊ भल्भल्ती सम्भन थाल्यो ।

राहुलको यस्तो असमान्य व्यवहार उसले लुकाउन खोज्दा पनि लुक्न सकेन । राहुलको बदलिँदो व्यवहार देखेर उसको कक्षा-शिक्षकलाई शङ्का लाग्यो । उनले समस्या पत्ता लगाएर समाधान गर्न आफूले पहल गर्ने र आवश्यक मद्दत गर्ने आश्वासन दिँदै सबै कुरा सोधे ।

“अनुशासन भनेको सजाय होइन, आत्मनियन्त्रण हो ।”

पाठ-८

यौनजन्य दुर्व्यहारको विद्यार्थीमा पर्ने असर Effects of Sexual Harassment on Students

समय : १ घण्टा २० मिनेट

पाठको परिचय

विद्यालयमा 'यौनजन्य दुर्व्यवहार' विद्यार्थीहरूका लागि एउटा गम्भीर समस्याका रूपमा देखापरेको छ ।

विद्यार्थीहरू उक्त दुर्व्यवहारबाट त्रसित भएर वा सङ्कोच मानेर यस सम्बन्धमा कसैसँग कुरा गर्दैनन् । त्यसैले यो समस्या धेरैजसो सुन्नमा आउँदैनन् । यसले विद्यार्थीलाई अतिरिक्त क्रियाकलापमा सहभागी हुन र कक्षा-कार्य गर्नसमेत असहज, त्रसित र अन्यौल पार्दछ । यस पाठको उद्देश्य यौनजन्य दुर्व्यवहार र यौनजन्य दुर्व्यवहारका समस्यालाई बुझ्न र यसलाई निर्मूल पार्नका लागि शिक्षक, विद्यालय प्रशासन र बालबालिकाहरूले के गर्न सक्छन् भन्नेबारे छलफल गर्नु हो ।

यस सत्रको उद्देश्य

सत्रको अन्तमा सहभागीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

- यौनजन्य दुर्व्यवहारको परिचय दिन,
- विद्यालयमा हुने यौनजन्य दुर्व्यवहारको बारेमा व्याख्या गर्न र
- शिक्षक वा बाबुआमाले बालबालिकालाई यौनजन्य दुर्व्यवहारबाट सुरक्षित राख्ने उपायहरू पहिचान गर्न ।

तालिम-सामाग्रीहरू

- ट्वाइट बोर्ड,
- बोर्डमार्कर र मेटाकार्ड (घटना-अध्ययन लेखिएको) ।

सहजीकरण विधि

- मस्तिष्क मन्थन,
- प्रश्नोत्तर,
- घटना-अध्ययन,
- समूह छलफल,
- वदविवाद र
- व्याख्यान ।

क्रियाकलाप

- प्रशिक्षले ट्वाइट बोर्डमा Sexual Harassment लेखी सहभागीलाई सोको अर्थ व्यक्तिगत रूपमा आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्न लगाउने (दुई मिनेट समय) त्यसपछि नजिकको साथीसँग आफूले टिपेको अर्थमा छलफल गरी दुवैबाट साझा विचार बनाउने र अन्त्यमा सबै जोडीबाट आएका विचारहरूलाई

आदानप्रदानका लागि प्रत्येक जोडीलाई एक/एक मिनेट समय दिने । यसरी आएका कुराहरूलाई बोर्ड वा भिन्न लगाउने र सहभागीहरूबाट शाब्दिक अर्थ आइसकेपछि थप प्रश्न सोध्ने:

- के-कस्ता ठाउँमा यौनजन्य दुर्व्यवहार हुने गर्दछन् ?
- के विद्यालयहरूमा पनि यौनजन्य दुर्व्यवहार हुने गर्दछ ?

सहभागीका भनाइहरू ह्वाइट बोर्ड वा फ्लिपचार्टमा मा टिपोट गर्दै जाने र निष्कर्षमा पुग्ने । त्यसपछि प्रश्नोत्तर गर्ने ।

- कक्षा-शिक्षक र खेल-प्रशिक्षकले आफ्ना विद्यार्थीसँग गरेको यौनजन्य दुर्व्यवहारको छुट्टाछुट्टै दुइटै घटना लेखिएको मेटाकार्ड कुनै पनि दुइजना सहभागीलाई दिने र पालैपालो ठूलो समूहमा पढेर सुनाउन भन्ने । घटना पढेर सुनाइसकेपछि ठूलो समूहमा तलका प्रश्न सोधेर घटना अध्ययनको पुनरावृत्ति गर्ने:
 - के यस्तो घटना घटेको कतै देख्नु वा सुन्नुभएको छ ?
 - घटना-अध्ययनमा शिक्षकद्वारा गरिएको व्यवहार कस्तो लाग्यो ?
 - 'प्रशिक्षक' ले आफ्ना विद्यार्थीसँग गरेको व्यवहार कस्तो लाग्यो ?
 - घटना-अध्ययनमा मायाले देखाएको प्रतिक्रिया कस्तो लाग्यो ?
- घटना-अध्ययनबारे थप विवेचना गर्नका लागि सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गरी पहिलो समूहलाई कक्षा-शिक्षक र दोस्रो समूहलाई पीडित-छात्राको पक्षमा कुरा राख्न लगाउने ।
त्यसै गरी तेस्रो समूहलाई खेल-प्रशिक्षक र चौथो समूहलाई पीडित छात्राको पक्षमा कुरा राख्न लगाउने ।
(विषयवस्तुमा केन्द्रित पार्न एउटा घटना-अध्ययन गर्न लगाएर तुरुन्तै सोको पक्ष र विपक्षमा वाद-विवाद गर्न लगाउने र त्यसै गरी पुनः अर्को घटना अध्ययन गर्न लगाई वाद-विवाद गर्न लगाउन सकिन्छ ।)
- प्रशिक्षकले पहिले नै तयार गरेको कभहगबज्बचबककभलत सम्बन्धी 'स्लाइड' प्रस्तुत गर्दै छलफल गर्ने । अन्त्यमा, समूहमा निम्न प्रश्नहरू राख्दै कक्षा सम्पन्न गर्ने:
 - Sexual Harassment भनेको के हो ?
 - विद्यालयमा Sexual Harassment हुन नदिन के-के गर्नुपर्छ ?

प्रतिबिम्बन

- क. विद्यार्थीहरूमा देखापर्ने यौनजन्य दुर्व्यवहारहरूको सूची बनाउनुहोस् :
- ख. उक्त दुर्व्यवहारलाई नियन्त्रण गर्न के के गर्न सकिन्छ ?

यौनजन्य दुर्व्यवहार के हो ? (What is sexual harassment ?)

कसैसँग यौनजन्य वा रोमाञ्चक सम्बन्ध राख्ने आशयले उसको इच्छा-विपरीत शारीरिक वा मौखिक रूपमा गरिने अभद्र व्यवहारलाई यौनजन्य दुर्व्यवहार (Sexual Harassment) भनि सकिन्छ । 'यौनजन्य दुर्व्यवहार' विद्यार्थीहरूका लागि एउटा गम्भीर समस्याको रूपमा देखापरेको छ । प्राथमिक, माध्यमिक, उच्च-माध्यमिक विद्यालय र विश्व-विद्यालयमा पढ्ने विद्यार्थीहरूसमेत यसको शिकार हुन सक्छन् ।

विद्यार्थीहरू उक्त दुर्व्यवहारबाट त्रसित भएर वा सड्कोच मानेर यस सम्बन्धमा कसैसँग कुरा गर्दैनन् । त्यसैले पनि यो समस्या सोचेभन्दा एकदमै आमरूपमा हुने गरेको सुन्नमा आउँछ ।

सौहार्दपूर्ण ठट्टा, कुनै रमाइलो खेल वा अन्य आनन्द दिने र सहजै स्वीकार्य हुने व्यवहारभन्दा यो पृथक हुन्छ । यो दुराशयपूर्ण र इच्छा-विपरीतको यौनजन्य व्यवहार हो । यसले विद्यार्थीलाई अतिरिक्त क्रियाकलापमा सहभागी हुन र कक्षाकार्य गर्नसमेत असहज, त्रसित र अन्यौल पार्दछ ।

यौनजन्य दुर्व्यवहारका प्रकार (Types of sexual harassment)

१. शारीरिक यौनजन्य दुर्व्यवहार (Physical sexual harassment)

- Grabbing : (तान्नु, समात्नु, अड्याउनु)
- Rubbing : (मसार्नु, रगड्नु, सुम्सुम्याउनु)
- Mooning : (अभ्रद पाराले नितम्ब हल्लाउनु)
- Touching : (छुनु, स्पर्श गर्नु, टाँसिनु)
- Pinching : (चिमोटनु, टोक्नु, पीडा दिनु)

२. मौखिक यौनजन्य दुर्व्यवहार (Verbal sexual harassment)

- शारीरिको कुनै अङ्गबारे खिल्ली उडाउनु वा प्रशंसा गर्नु (Comments about body),
- यौनजन्य हल्ला फैलाउनु तथा धम्की दिनु (Spreading sexual rumors and threatening),
- अश्लील जोक तथा कथा भन्नु (Dirty jokes or stories) र
- यौनसम्बन्धी अश्लील कुरा गर्नु वा आरोप लगाउनु (Sexual remarks or accusation) ।

३. दृश्य यौनजन्य दुर्व्यवहार (Visual Harassment)

- नाङ्गो तस्वीर वा यौनजन्य चिजवस्तु देखाउनु, अश्लील हाउभाउ गर्नु (Display of naked picture or sex-related objects, send SMS, show obscene gestures) र
- सिट्टी बजाउनु, आँखा भिम्क्याउनु (Whistles and winks).

दुई किसिमका यौनजन्य दुर्व्यवहार (Two kinds of harassment)

१. Quid pro quo (in Latin it means "this for that")

- राम्रो अड्क वा स्थान दिने लालच देखाएर कुनै शिक्षक वा विद्यालयका कर्मचारीबाट यौनजन्य व्यवहारको प्रस्ताव राखिनु र
- यौनजन्य व्यवहारका लागि आफूले भनेको कुरा नमानेमा फेल गरिदिने वा अन्य विद्यार्थीको भन्दा कम अड्क दिने धम्की दिनु ।

२. असहज वातावरण (Hostile environment)

- कसैको इच्छा-विपरीत दुराशयपूर्ण ढङ्गले छुनु/स्पर्श गर्नु, कुराकानी गर्नु वा अश्लील हाउभाउ गर्नु र
 - विद्यालयमा हुने/गरिने विभिन्न शैक्षिक क्रियाकलाप तथा कक्षाकार्यमा समेत सहभागी हुन असहज हुने वातावरण बनाउनु ।
- (यसमा यौनजन्य दुर्व्यवहार गर्नका लागि धम्की वा कुनै शर्त राखिएको हुँदैन ।)

यौनजन्य दुर्व्यवहार कसलाई हुन सक्छ ? (Who are sexually hartassed ?)

बालक र बालिक दुवैलाई यौनजन्य दुर्व्यवहार हुन सक्छ तर बालकहरुको तुलनामा बालिकहरुलाई यस किसिमको दुर्व्यवहार भएको बढी सुन्नमा आउँछ । (Both boys and girls are sexually harassed. But girls' percentage is higher than boys.)

यौनजन्य दुर्व्यवहारमा बालबालिकाले के गर्ने ? (What to do when sexually harassed ?)

१. आफैलाई दोषी नठान्ने (Don't blame yourself.)
२. स्पष्टरूपमा 'हुँदैन' भन्ने (Say "No" clearly.)
३. के-के भएको हो टिपोट गर्ने (Write down what happened.)
४. दुर्व्यवहारबारे विद्यालय प्रशासनलाई जाहेर गर्ने (Report to the School Official.)
५. दुर्व्यवहारबारे सरकारी निकायमा उजुर गर्ने (File Complaint to Govt. Agency about the harassment.)

घटना-अध्ययन-१

एलिसा ९ कक्षामा पढ्छिन् । उनलाई Mr. Thapa ले इतिहास पढाउँछन् । Mr. Thapa सबै विद्यार्थीको मनपर्ने शिक्षक हुन् तर हिजोआज उनले एलिसालाई आपत्तिजनक व्यवहार गर्न थालेका छन् । बिदापश्चात् उनले कक्षाकार्यबारे छलफल गर्न भनेर एलिसालाई आफ्नो कोठामा एकलै बोलाए । जब उनी कोठामा आइन, केवल उनको सुन्दरताको बारेमा मात्रै कुरा गर्न थाले । कुरै-कुरामा उनले एकदुई पटक एलिसाको काँधमा समेत हात राखे । कोठाबाट बाहिरिनु भन्दाअघि उनी एलिसालाई अड्काल गर्न चाहन्थे ।

अब Mr. Thapa एलिसालाई बिदाको समयमा बजारको एउटा क्याफेमा भेट गर्न चाहन्छन् । यदि कक्षामा राम्रो अड्ड पाउँछ भने यस्ता भेटघाटकलाई निरन्तरता दिनुपर्ने उनको जोड छ ।

घटना अध्ययन-२

भलिबल खेलन सिकाउने एकजना 'प्रशिक्षक' आफ्नी विद्यार्थी 'माया'लाई प्रायःजसो यौनजन्य 'जोक'हरु सुनाउने र "जोक कस्तो लाग्यो?" भनेर सोध्नेसमेत गर्छन् । प्रशिक्षकको डर र सड्कोचले गर्दा उनी कुनै प्रतिक्रिया देखाउँदैनन् ।

अभ्यास गर्ने दौरानमै एकदिन मायालाई प्रशिक्षकले सुसेली माई आँखा भिम्क्याउँछन् । सो व्यवहारले आफूलाई अप्ठ्यारो महसुस भएको कुरा उनी प्रशिक्षकलाई भन्छिन् तर उल्टै "अरुले गरेको प्रशंशालाई सहजै स्वीकार्न सिक्नुपर्ने" भनी प्रशिक्षक सुभाव दिन्छन् ।

कही समयपछि प्रशिक्षकले 'बिकनी' लगाएकी एउटी महिला खेलाडीको फोटो देखाउँदै मायालाई भने-"यो पत्रिकामा यस्तै 'पोज'मा तिम्रो फोटो भएको भए अझ बढी 'सेक्सी' देखिने थियौ ।" यस्तो भनाइ सुनेपछि मायाले खेल नै छोड्ने विचार गरी त्यहाँबाट तत्काल उठेर गइन् ।

No child shall be corporally punished or subjected to the deliberate infliction of physical pain as a means of control or for reasons of punishment.

पाठ-९

विद्यालयमा कठोर दण्डसजाय दिइने कारण र तरिका

Reasons and Methods of Inflicting Severe Punishment in School

समय: १:३० घण्टा

पाठको परिचय

विद्यालयमा बालबालिकाहरू शिक्षकहरूबाट किन निर्मम तरिकाले कुटिन्छन् अथवा अपहेलित हुनुका खास कारणहरूबारे जानकारी लिनुदिनु साथै शिक्षकहरू बालबालिकाहरूलाई के-कस्ता शारीरिक वा मानसिक सजाय दिने गर्छन् भन्नेबारे छलफलगर्नु यस पाठको उद्देश्य हो । विद्यार्थीहरूलाई दिइने दण्डसजायका कारण र दिइने शारीरिक वा मानसिक सजायका प्रकृतिबारे जानकारी पाएपछि शिक्षकहरूले विद्यार्थीहरूलाई शारीरिक वा मानसिक सजाय दिनुअघि यी सजायहरूको नकारात्मक परिणामबारे अवश्य विचार गर्नेछन् ।

यस सत्रको उद्देश्य

यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

- बालबालिकालाई विद्यालयमा पिटिनुका कारणहरूका बारेमा उल्लेख गर्न र
- शिक्षकले बालबालिकालाई दिने शारीरिक वा मानसिक सजाय पहिचान गर्न ।

तालिम-सामग्रीहरू

फ्लिपचार्ट,

परमानेन्टमार्कर,

मास्किङ टेप,

स्रोत-सामग्रीका आवश्यक 'स्लाइड' हरु र

एलसीडी/मल्टी मिडिया ।

सहजीकरण विधि

- ✦ अनुभव आदान-प्रदान र
- ✦ लघु व्याख्यान ।

क्रियाकलाप

- सत्रको सुरुआतमा पाठका विषयहरूबारे जानकारीका लागि सङ्क्षिप्त व्याख्या गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आवश्यक समूहमा विभाजित गर्नुहोस् ।
 - स्क्रीन वा बोर्डमा निम्नप्रश्नहरू देखाउनुहोस्
 - बालबालिकालाई विद्यालयमा शारीरिक दण्ड र मौखिक दुर्व्यवहार किन गरिन्छ ?

- बालबालिकालाई विद्यालयमा के-कस्ता शारीरिक र मानसिक असर पर्ने सजाय दिने गरिन्छ ?
- सहभागीहरूलाई दिइएका प्रश्न एकआपसमा छलफल गराई उत्तर फिलपचार्टमा लेख्न लगाउँनुहोस् ।
- समूह प्रस्तोतालाई आफ्नो निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउँनुको साथै आवश्यकताअनुसार बुद्धिवादीहरूलाई स्पष्ट पार्न लगाउँनुहोस् ।
- तीन प्रकारका शिक्षकको बानी कागजको टुकामा लेखी गोला प्रथाद्वारा टिप्पण लगाउँनुहोस् र उनीहरूको भूमिका समूहमा छलफल गराइ समूहका एक-एक जनाद्वारा अभिनय गराउँनुहोस् ।
- भूमिका निर्वाह गरी देखाइएका शिक्षकहरूको स्वभावबारे छलफल चलाइ तानाशाही प्रवृत्तिका शिक्षकहरू कक्षामा आफ्नो विचार विद्यार्थीमाथि लाड्छन्, दमन गर्छन्, आलोचना गर्छन्, विद्यार्थीका गल्ती खोज्छन् र नियम उल्लङ्घन गरिएको अवस्थामा कठिन सजाय दिन्छन् । यसरी कठोर दण्डसजाय दिइने कारण प्रष्ट पार्नुहोस् ।
- भूमिका निर्वाह गरी देखाइएअनुसार असल शिक्षकले अनुशरण गर्नुपर्ने गुणहरूबारे प्रकाश पार्नुहोस् ।
- अन्तमा, आफ्नो विचार वा धारणा स्पष्ट राखिदिनुहोस् ।



६. प्रतिबिम्बन

क. शिक्षकले बालबालिकालाई दिने शारीरिक र मानसिक सजाय केकस्ता हुन्छन् ? पहिचान गर्नुहोस् ।

बालबालिकालाई किन सजाय दिन्छन् ? (Why children are punished)

१. बालबालिकालाई गृहकार्य समयमै गर्न लगाउँन,
२. बालबालिकालाई असल व्यवहार गर्न लगाउँन,
३. अभिभावकले शिक्षकहरुलाई आफ्ना बालबालिकालाई सजाय दिनु भनेकाले,
४. अतिरिक्त क्रियाकलापमा भाग नलिएमा लिन लगाउँन,
५. गलत व्यवहारलाई निरूत्साहित गराउँन,
६. जिम्मेवारी बोध गराउँन,
७. काममा मेहनती र लगनशील बनाउँन,
८. कार्य-सम्पादनको स्तर वृद्धि गराउँन,
९. पढाइमा सक्रिय बनाउँन र
१०. खराब सङ्गत हटाउँन ।

विद्यार्थीहरू कक्षामा कसरी समस्याहरू सिर्जना गर्छन् ?

(How Students create problems in class ?)

१. शिक्षक वा वक्ताप्रति ध्यान नदिएर,	८. विद्यालय ढिला आएमा/विद्यालयदेखि भागेर,
२. अत्यधिक हल्ला गरेर (ठूलो स्वर, असान्दर्भिक कुरा र हाँसो),	९. कापी, कलम, किताब नल्याएमा वा गृहकार्य नगरेर,
३. ध्यान विकर्षित गराएर (खेलौना, अनावश्यक चाल, घोच्ने, सताउँने आदि),	१०. साथीबीच भगडा गरेर,
४. सामानको दुरुपयोग गरेर (सन्दर्भ-सामग्रीहरू खेर फाल्ने, बिगार्ने आदि),	११. परीक्षामा नक्कल गरेर/जाँचमा फेल भएर,
५. निर्दयी व्यवहार गरेर, (कक्षाका अन्य विद्यार्थीहरुप्रति शाब्दिक वा शारीरिक दुर्व्यवहार),	१२. कक्षामा चकचक गरेर,
६. असभ्य व्यवहार देखाएर (खिसी, व्यङ्ग्य, खराब आचरण),	१३. नचाहिँदा प्रश्न सोधेर,
७. बकवाद गरेर, (गफ वा महत्वहीन कुरा गर्नु),	१४. विद्यालयको सामान तोडफोड गरेर,
	१५. भनेको नमानेर,
	१६. खराब सङ्गतमा लागेर,
	१७. पढाउँने समयमा गफ गरेर र
	१८. अटेरीपन/अल्छी गरेर ।

शिक्षकका समस्याहरू (Teachers' problems)

१. उनीहरुलाई बालमनोविज्ञानबारे जानकारी नहुन सक्छ ।	११. विद्यार्थी-विद्यार्थीमा भेदभाव गर्न सक्छन् ।
२. उनीहरुलाई शारीरिक सजायको असरबारे थाहा नहुन सक्छ ।	१२. उच्चस्तरको तनाव, चिन्तारेग, उदासीनता जस्ता मनोसामाजिक रोगबाट ग्रसित हुन सक्छन् ।
३. उनीहरुलाई मौखिक अपमानको असरबारे थाहा नहुन सक्छ ।	१३. कक्षाका धेरै काम गर्न बाँकी र एकदमै कम समय हुन सक्छ ।

४. उनीहरूलाई दण्डको विकल्पबारे नै थाहा नहुन सक्छ ।	१४. कक्षामा अत्यधिक विद्यार्थी गर्दा हुन सक्छ ।
५. उनीहरूलाई बालअधिकारबारे थाहा नहुन सक्छ ।	१५. पेशालाई न्यून महत्व दिइएको हुन सक्छ ।
६. बालबालिकालाई दण्ड दिँदा आनन्दित हुन सक्छन् ।	१६. राम्रोसँग तालिम नपाएको वा पाउँदै नपाएको पनि हुन सक्छ ।
७. परम्परागत तरिकाले बालबालिकालाई अनुशासनमा राख्न मन पराउँने हुन सक्छन् ।	१७. प्रेरणाको कमी हुन सक्छ ।
८. उनीहरू स्वयम् बालबालिका हुँदा दण्ड पाई अनुशासित भएका हुन सक्छन् ।	१८. विद्यार्थीहरूको अनअपेक्षित व्यवहार हुन सक्छ ।
९. विद्यालयको व्यवस्थापन पक्षलाई प्रभावित पार्न हुन सक्छन् ।	१९. रिस नियन्त्रण गर्न नसक्ने हुन सक्छन् ।
१०. बालबालिकालाई हेपेका हुन सक्छन् ।	२०. न्यून तलब धेरै काम हुन सक्छ ।
	२१. घरायसी समस्याले तनावमा आउँन सक्छन् ।

विद्यालयमा बालबालिकालाई दण्डसजाय कसरी दिन्छन् ?

How Children are Punished in School ?

शारीरिक सजाय दिने तरिका Methods of physical punishment

<ul style="list-style-type: none"> साधारण र गम्भीर रूपमा घाइते हुने गरी शरीरका विभिन्न अङ्गमा लठ्ठी, डण्डी, पेट्टी, सिर्कनो, पाइप हात आदिले पिट्ने । सिस्नुपानी लगाउँने, विद्यार्थीलाई बेञ्चमाथि उभ्याउँने, कान वा कन्सरी तान्ने, कान निमोच्ने, गाला वा पाखुरामा चिमोच्ने, विद्यार्थीलाई धेरै बेरसम्म उठबस गर्न लगाउँने, दुई औंलाबीच पेन्सिल राखेर बेस्सरी थिच्ने, पेन्सिल वा लठ्ठीले घोच्ने, विद्यार्थीलाई बाहिर घाममा एक खुट्टाले उभ्याउँने, लात्ताले हान्ने, 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थीलाई छिटो-छिटो विद्यालयको चौरमा हिँड्न वा दौड्न लगाउँने, कड्कड भएको ठाउँमा घुँडा टेकेर बस्न लगाउँने, विद्यार्थीको टाउको भित्तामा ठोक्काउँने, घुँडा टेकाउँने, डस्टरले पिट्ने, उठबस गराउँने, सिस्नो पानी लगाउँने, गालामा हान्न लगाउँने, फिटले वा लठ्ठीले हत्केलामा हिकार्काउँने, ढुङ्गा बोक्न लगाउँने, कुखुरा/भ्यागुता बनाउँने र सिलिडको पङ्खामा भुण्ड्याउँने ।
---	---



अरु विद्यार्थीहरूमा पिटाइको असर

सजायका मनोवैज्ञानिक तरिका (Methods of psychological punishment)

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • विद्यार्थीलाई लाजमर्दो पार्न, नीच देखाउँन, कम आँकन, निरुत्साहित पार्न, बेइज्जत गर्न, अपमान गर्न 'मूर्ख', 'कामै नलाग्ने', 'इडियट', जस्ता अपशब्दहरू प्रयोग गर्ने, • जनावरको नाम लिएर गाली गर्ने, (गधा, बाँदर, गोरू, साँढे, कुकुर कुकुरनी, भैंसी बदमास, अनाडी, राते, काले, गुना, भ्याउरे इत्यादि) • रून्चे, पुड्के, नक्कली, लाटी, काली, खैरी, बोक्सीनी, अलच्छिनी आदि शब्दले गाली गर्ने, • विद्यार्थीलाई प्राध्यानाध्यापकको कार्यक्षमा बोलाएर गाली गर्ने, • बाबुआमालाई विद्यालयमा बोलाउँने, • बोक्सी, भूत, जड्गली जनावर वा चोर डाकाको कथा भनी प्राथमिक तहका बालबालिकामा भय सिर्जना गर्ने, विद्यार्थीलाई बेइज्जती महसुस हुने कार्य गर्ने, (गाई, भेडा र भैंसीले जस्तो गरी घाँस खान लगाउँने) | <ul style="list-style-type: none"> • लिङ्ग, धन, जातजाति वा उचनीच परिवारको नाममा भेदभाव गर्ने, • चाहिनेभन्दा बढी गृहकार्य दिई मानसिक दबाव दिने, • चर्पी, दर्राज वा एकान्त कोठामा एक्लो राखेर अपमान हुने गरी सजाय दिने, • साथीबाट पिट्न लगाउँने, • अरुको अगाडि बेइज्जत गर्ने, • अपहेलित शब्द प्रयोग गर्ने, • खिल्ली उडाउँने, जिस्क्याउँने, • नाङ्गो पारेर उभ्याउँने, • साथीसँग तुलना गरी होच्याउँने, • परिक्षाबाट निष्कासन गरेर, जाँचमा फेल गर्ने, • चेतावनी दिने, • अवसरबाट वन्चित गर्ने, • कक्षाबाहिर निकालेर अपमान गर्ने र • छात्र-छात्राबीच भेदभाव गर्ने । |
|--|--|



८.१ अनुशासन र शिक्षकका प्रकारहरू (Discipline and types of teachers)

तानाशाही प्रवृत्तिका शिक्षक (Autocratic teacher)

तानाशाही प्रवृत्तिका शिक्षकहरू कक्षामा नियमहरूको व्याख्या आफ्नो सुविधाअनुसार गरी निम्नानुसारका व्यवहार प्रदर्शन गर्दछन्:

उनीहरू हैकम जमाउँछन्, ठूलो र तिखो स्वरमा बोल्ने, आदेश दिने, शक्तिको उपयोग गर्ने, दबाव दिने गर्दछन् । त्यसै गरी के-कसरी गरिनुपर्छ भन्नेबारेमा आदेशात्मक सुभाषण दिने, आफ्नो विचार विद्यार्थीमाथि लाड्ने, दमन गर्ने, आलोचना गर्ने, विद्यार्थीका गल्ती खोज्ने र नियम उल्लङ्घन गरिएको अवस्थामा कडा सजाय दिन्छन् ।

उदाहरण: शिक्षक थापा लम्कँदै कक्षामा प्रवेश गर्छन्, कक्षाको चारैतिर हेर्दै भन्छन्: 'ठीक छ, किताब निकाल र ७३ औं पृष्ठ खोल । आज म तिमीहरूलाई यो पाठ पढाउँछु र तिमीहरूले यो सिके-नसिकेको जान्न यस हप्ताको अन्त्यमा म जाँच लिनेछु । त्यस जाँचमा तिमीहरू कति राम्रो गर्न सक्छौ, त्यसका आधारमा तिमीहरूको स्तर निर्धारण गरिने छ । मुख्य कुरा कसैले पनि हल्ला नगर्नु । कसैले व्यर्थमा समय खेरा फालेको देखेँ भने म उसलाई थप काम दिनेछु, जुन काम यसै कक्षामा सिध्याउँनुपर्ने छ ।'

यस पाठको हरेक अनुच्छेदमा के-कस्तो भावना समेटिएको छ भन्नेबारेमा शिक्षक थापा विद्यार्थीहरूलाई व्याख्या गर्दै बीच-बीचमा प्रश्न पनि सोध्दछन् । जब उनलाई विद्यार्थीको उत्तर मन पर्दैन, तब उनी त्यस विद्यार्थीलाई मूर्ख सावित गर्ने प्रयास गर्छन् । यस्तो अवस्थामा विद्यार्थीहरू शिक्षकले आफूलाई प्रश्न नसोध्नुन भन्ने अभिप्रायले आँखा भुकाउँछन्, शिक्षकतिर हेर्दैनन ।

तानाशाही प्रवृत्तिका शिक्षकहरु विद्यार्थीमा आत्म-अनुशासनको विकासमा सहयोग पुऱ्याउँने तुलनात्मकरुपमा प्रभावकारी माध्यम हुन्छन् ।

अनुमोदक शिक्षक (Permissive teachers)

तानाशाही प्रवृत्तिका शिक्षकको ठीक उल्टो, अनुमोदक वा अनुमति दिने शिक्षकहरु विद्यार्थीहरुको व्यवहारमा खासै प्रतिबन्ध लगाउँदैनन् । न त उनीहरु विद्यार्थीको गलत व्यवहारका कारण कक्षा बिथोलिएका बेला कसैलाई सजाय नै दिन्छन् । कतिपय अवस्थामा यस्ता शिक्षकहरु विद्यार्थीमाथि नियन्त्रण गर्ने कुराको विरोधसमेत गर्छन् । अधिकतर अवस्थामा शिक्षकहरु विद्यार्थीमाथि नियन्त्रण कायम गर्न असफल देखिन्छन् र सोही कारण नियन्त्रण प्रयास गर्न पनि छोडिदिन्छन् ।

शिक्षिका भ्ना कक्षामा प्रवेश गर्छिन् र विद्यार्थीहरुतिर हेदै मुस्कुराउँछिन् । कतिपय विद्यार्थीहरु आफू बस्नुपर्ने ठाउँमा बसेका पनि हुँदैनन् । विद्यार्थीहरुलाई छिटो-छिटो आफ्नो ठाउँमा बस्न आदेश दिई कक्षा सुरू गर्ने वातावरण बनाउँनुको साटो उनी भन्छिन्: 'समूहमा भेला होऊ र आज तिमीहरुले गर्न चाहेका गतिविधिहरुको छनौट गर ।' कक्षा अधिदेखि नै कानै फुटाउँने हल्लाले गुञ्जिएको हुन्छ तर शिक्षिका भ्ना केही पनि बोल्दिनन्, लाग्छ, उनको कानमा त्यो हल्ला पुगेकै छैन ।

शिक्षिका भ्नाको बुझाइमा हल्लापूर्ण र भद्रगोल कक्षा विद्यार्थीहरुको सक्रिय सहभागिताको प्रतीक हो । विद्यार्थीहरुले हल्ला गरिरहेको, बाभिरहेको सुन्दा, सामानहरु बिगारेको देख्दा उनलाई कति पनि भिँभो लाग्दैन, चित्त दुख्दैन, बरू यसका लागि विद्यार्थीको पारिवारिक वातावरण दोषी रहेको उनी ठान्दछिन् ।

शिक्षिका भ्नाको कक्षाका विद्यार्थीहरु समाजमा बस्नका लागि सामाजिक नियमहरुको पालना गर्नुपर्छ र नगर्दा समाजले अनपेक्षित परिणामहरुको सामना गर्नुपर्छ भन्ने कुरा उनको कक्षाका विद्यार्थीहरु सिक्दैनन् । समाजमा सर्वस्वीकार्य व्यवहारका लागि आत्म-अनुशासनको आवश्यकता पर्छ भन्ने कुरा उनीहरु जान्दैनन् । उनीहरु कक्षामा जे चाहन्छन्, त्यै गर्छन् तथापि यसका साथसाथै उनीहरुलाई कक्षाको वातावरण गोलमाल र तनावपूर्ण लागिरहेको हुन्छ ।

कक्षामा केही सिक्नु/सिकाउँनु छ भने अनुशासन र नियन्त्रणले स्थान पाउँनैपर्छ भन्ने कुरा शिक्षिका भ्नाले सिक्नु आवश्यक छ । विद्यार्थीलाई पथप्रदर्शन र नेतृत्वको आवश्यकता हुन्छ । शिक्षकको सहयोग, र नेतृत्व विना उनीहरु कक्षामा प्रभावकारी नियमहरु लागू गर्न सक्दैनन् ।

प्रजातान्त्रिक शिक्षक (Democratic teachers)

प्रजातान्त्रिक शिक्षकहरु नेतृत्व, मित्रता, आमन्त्रक स्वभाव, उत्प्रेरणा, विचार, सहयोग, पथ-प्रदर्शन, ढाढस, स्वीकृति, साभ्ना जिम्मेवारीजस्ता प्रजातान्त्रिक शिक्षणका लक्षणहरु प्रदर्शन गर्दछन् । प्रजातान्त्रिक शिक्षकहरु प्रजातान्त्रिक तरिकाले आफ्नो कक्षालाई अधि बढाउँछन्, जसको अवस्थालाई निम्नबमोजिमका बुँदाहरुमा चरितार्थ गर्न सकिन्छ:

- तोकिएको निश्चित कामका लागि आवश्यक क्रमबद्धताको उपस्थिति हुन्छ ।
- विद्यार्थीहरुले सामूहिकरुपमा मिलेर काम गरिरहेका अवस्थामा नियम, जिम्मेवारी र परिणाम एकै ठाउँमा देखा पर्दछन् ।
- विद्यार्थी र शिक्षकबीच आपसी विश्वासको उपस्थिति हुन्छ ।
- विद्यार्थीबाट माग गर्नुको साटो शिक्षक नै उनीहरुलाई सहयोग गर्दछन् ।

- प्रतियोगिताभन्दा सहयोगको भावना स्पष्टै देखिन्छ ।
- कक्षा-कोठाको वातावरण मित्रवत र न्यानो हुन्छ ।
- सामूहिक छलफल र कक्षाका सरोकारका विषयले नियमितता पाउँछन् ।
- शिक्षक व्यक्तिगत प्रतिष्ठाभन्दा कक्षाको प्रगतिप्रति बढी चिन्तित हुन्छन् ।
- विद्यार्थीहरू आफ्नो गल्तीबाट सिक्न उत्प्रेरित गरिएका हुन्छन् ।

पुन नामका शिक्षक आफ्ना आँखामा परेका विद्यार्थीहरूलाई अभिवादन गर्दै अपभ्रष्ट कक्षामा प्रवेश गर्दछन् । उनको आगमनले विद्यार्थीहरूको ध्यान आकर्षित गर्छ र उनी विद्यार्थीहरूलाई बस्न भन्छन् । शिक्षक पुन नरम र प्रमेपूर्ण भाषामा नयाँ एकाइका लागि पाठ्यक्रमले अपेक्षा गरेका कुराहरूका बारेमा सङ्क्षेपमा व्याख्या गर्दै यसका लागि विद्यार्थीहरूले गर्नुपर्ने कामका सम्बन्धमा आफ्नो धारणा प्रस्तुत गर्दछन् तर यस सन्दर्भमा उनी विद्यार्थीहरूको धारणा र सुझावको पनि अपेक्षा गर्दछन्, जसको ध्यानपूर्वक विचार गर्ने उनको बानी छ । शिक्षक पुन एक छिन् रोकिन्छन् र कक्षा कोठाको पछिल्लो टेबुलमा बसेर कुरा गरिरहेका विद्यार्थीहरूतिर अर्थपूर्ण दृष्टि लगाउँछन्, परिणामतः विद्यार्थीहरू कुरा गर्न छोडी शिक्षकतिर ध्यान दिन्छन् । उनी पाठ्य-एकाइका बारेमा छलफल जारी राख्छन् । यसका साथसाथै कक्षा-कार्यलाई सहज तरिकाले अघि बढाउनका लागि आवश्यक कक्षा-व्यवहारका बारेमा छलफलमा सहभागी हुन र सुझावका लागि विद्यार्थीहरूलाई प्रोत्साहित पनि गर्छन् । उनी आफ्ना विचारप्रति स्पष्ट र दृढ छन्, जसले उनको आत्मसम्मानप्रति सङ्केत गर्दछ । उनी विद्यार्थीहरूको सुझावप्रति पनि विवेकशील देखिन्छन् जसले उनको विद्यार्थीप्रतिको सम्मान पनि प्रकट गर्दछ ।

प्रजातान्त्रिक शिक्षकहरू विषय-वस्तुको सरल व्याख्या र कक्षामा पालना गर्नुपर्ने नियम र तिनको उल्लङ्घन भएको खण्डमा भोग्नुपर्ने परिणामको निर्धारणमा विद्यार्थीको सहभागीतामार्फत स्पष्ट निर्देशन र नेतृत्व प्रदान गर्दछन् । यस्ता शिक्षकहरू विद्यार्थीहरूलाई उत्प्रेरित गर्ने तरिका विद्यार्थीहरूभित्रैबाट खोज्छन् र कक्षामा अनुशासन बनाइराख्छन्, तथापि विद्यार्थीहरूलाई अरुसँग विचारको आदान-प्रदान गर्ने प्रयाप्त मौका प्रदान गर्दछन् । यस्ता शिक्षकहरू विद्यार्थीमाझ बढी लोकप्रिय हुन्छन् ।

Let the children grow up without fear and humiliation.

विद्यालयमा दिइने कठोर सजायका शारीरिक र मानसिक असर

Physical and Mental Consequences of Severe Punishment Inflicted in School

समय: :१ घण्टा ३० मिनेट

पाठको परिचय

कठोर शारीरिक तथा मानसिक सजायबाट हुने नकारात्मक असरका बारेमा विचारै नगरी शिक्षकहरूले सजाय दिंदै आएका छन्, जसको परिणामस्वरूप बालबालिकाहरूले आत्महत्यासमेत गरेका छन्, उनीहरू शारीरिक र मानसिकरूपले अस्वस्थ भएका छन्। बालबालिकालाई कुनै अङ्ग भाँच्नु, कुनै अङ्ग मर्किनु, दृष्टिसम्बन्धी समस्या आउँनु, श्रवणसम्बन्धी समस्या आउँनु, चोटपटक लाग्नु, अङ्गभङ्ग हुनु इत्यादि धेरै शारीरिक सम्मस्याहरू देखापरेका छन्। यस पाठको उद्देश्य शिक्षकहरूले विचारै नगरी दिंदै आउँनुभएको निर्मम शारीरिक र मानसिक सजायका असरलाई विचार गर्दै बालबालिकाहरूलाई मानसिक वा शारीरिक सजाय भविष्यमा नदिने प्रतिबद्धता जनाउँने बनाउँनु यस पाठको उद्देश्य हो।

यस सत्रको उद्देश्य

तालिमपछि सहभागीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

- शारीरिक सजाय र मौखिक दुर्व्यवहारपछि बालबालिकामा देखिने असरबारे विश्लेषण गर्न,
- बालबालिकालाई अनुशासनमा राख्न शारीरिक सजाय र मौखिक दुर्व्यवहारबाट हुने परिणामसँग परिचित गराउँन र
- बालबालिकाप्रति हुने यस्ता प्रकारका सजाय नियन्त्रण गर्ने उपायहरू पत्ता लगाउँन।

तालिम-सामग्रीहरू

फ्लिपचार्ट,

परमानेन्टमार्कर,

मास्किड टेप,

स्रोत-सामग्रीका आवश्यक 'स्लाइड' हरु र

एलसीडी।

सहजीकरण विधि

- समूह कार्य,
- युगल कार्य,
- कथा/अनुभवको आदानप्रदान र
- लघु व्याख्यान।

क्रियाकलापः

- सत्रको सुरुआतमा पाठका उद्देश्य तथा विषयवस्तुको बारेमा छोटो व्याख्या गर्नुहोस् ।
- विषयवस्तुको आरम्भका लागि बालबालिकाहरुलाई दिइने कठोर सजायका केही घटना तथा सामग्रीको माध्यमबाट सहभागीहरुलाई सुनाइ सत्रका लागि उत्प्रेरित गर्ने वा सहभागीहरुलाई नै आफ्नो अनुभव भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरुलाई विभिन्न आवश्यक समूहमा विभाजित गर्नुहोस् ।
- फ्लिपचार्ट, न्यूजप्रिन्ट वा एलसीडीबाट निम्नलिखित प्रश्नहरु देखाउनुहोस्:
 - शारीरिक सजायबाट बालबालिकामा हुने शारीरिक असरको सूची बनाउनुहोस् ।
 - शारीरिक र मानसिक सजायबाट बालबालिकामा हुने मनोवैज्ञानिक र सामाजिक असरको सूची बनाउनुहोस् ।
- प्रश्नको उत्तरका लागि आफ्ना समूहमा छलफल गरी फ्लिपचार्टमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- समूहका समूह प्रस्तोतालाई समूहको निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- त्यसपछि प्रश्नोत्तरद्वारा आवश्यकताअनुसार पृष्ठपोषण गर्नुहोस् ।
- अन्तमा, सहजकर्ताले आफ्नो विचार प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

६. प्रतिबिम्बन

- क) विद्यालयमा दिइने कठोर दण्ड/साजयबारे तपाईंहरुको धारणा बताउनुहोस् ।
- ख) यस्ता दण्डसजायको शिक्षण सिकाइमा पर्ने असर बारे छोटकरीमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

शारीरिक परिणाम (Physical consequences)

जोर्नी खुस्किनु,
कुनै अड्ग भाँच्चिनु,
कुनै अड्ग मर्किनु,
शरीरमा निलडाम बस्नु,
घाइते हुनु,
दृष्टिसम्बन्धी समस्या आउँनु,
श्रवणसम्बन्धी समस्या आउँनु,
घाउ हुनु,
शारीरिक रुपमै अपाङ्ग हुनु,
रगत जम्नु,
घाउ वा चोटपटकका दागहरु बस्नु,
चोटपटक/अड्गभङ्ग,
शारीरिक दुखाइ/पीडा,
रक्तश्राव,
सुन्निनु/फुलिनु,
कुरूप हुनु,
ज्यानसमेत जान सक्नु र
मूर्छा पर्नु



विद्यार्थीको कान चट्

मनोवैज्ञानिक परिणाम (Psychological consequences)

<ul style="list-style-type: none"> • चिन्ता, • उदासीपना, • टाउको दुख्नु • सुत्न नसक्नु, • आत्मसम्मानमा चोट, • घटना लगतैको आघात, • स्मरणशक्तिमा कमी, • ध्यान दिन असमर्थ, • हिस्टेरिया, • भय, • आत्मविश्वासमा कमी, • धक मान्ने, • नकारात्मक अभिवृत्ति, • भर्को मान्नु, 	<ul style="list-style-type: none"> • अल्छी र निस्क्रिय, • अपमान भएको महसुस, • पढाइमा अरुचि, • अटेरी, थेत्तरो स्वभावको विकास, • नकारात्मक सोच, • ढाँट्ने/बहाना गर्नु, • साथीभाइसँग धुलमिल नहुनु, • सिजनात्मक क्षमतामा ह्रास, • आत्मग्लानी/हिनताबोध, • प्रतिशोधको भावना, • तर्क गर्ने शक्ति घट्नु, • अपेक्षित प्रतिफल हासिल गर्न नसक्नु, • अन्तरमुखी स्वभावको हुनु र • आत्महत्यातर्फ उन्मुख हुनु ।
--	--



शिक्षकको कुटाइबाट मानसिक समस्या

सामाजिक परिणाम (Social consequences)

समाजबाट अपमानित,

अरुहरूसँग घुलमील हुन गाह्रो,

अरुबाट उपेक्षित,

आपराधिक उद्देश्यले समूह निर्माण,

असामाजिक कार्यमा संलग्न,

आक्रामक/विध्वंश र गडबडीमा सामेल,

आत्महत्याको प्रयास,

सामाजिक क्रियाकलापमा बाधा,

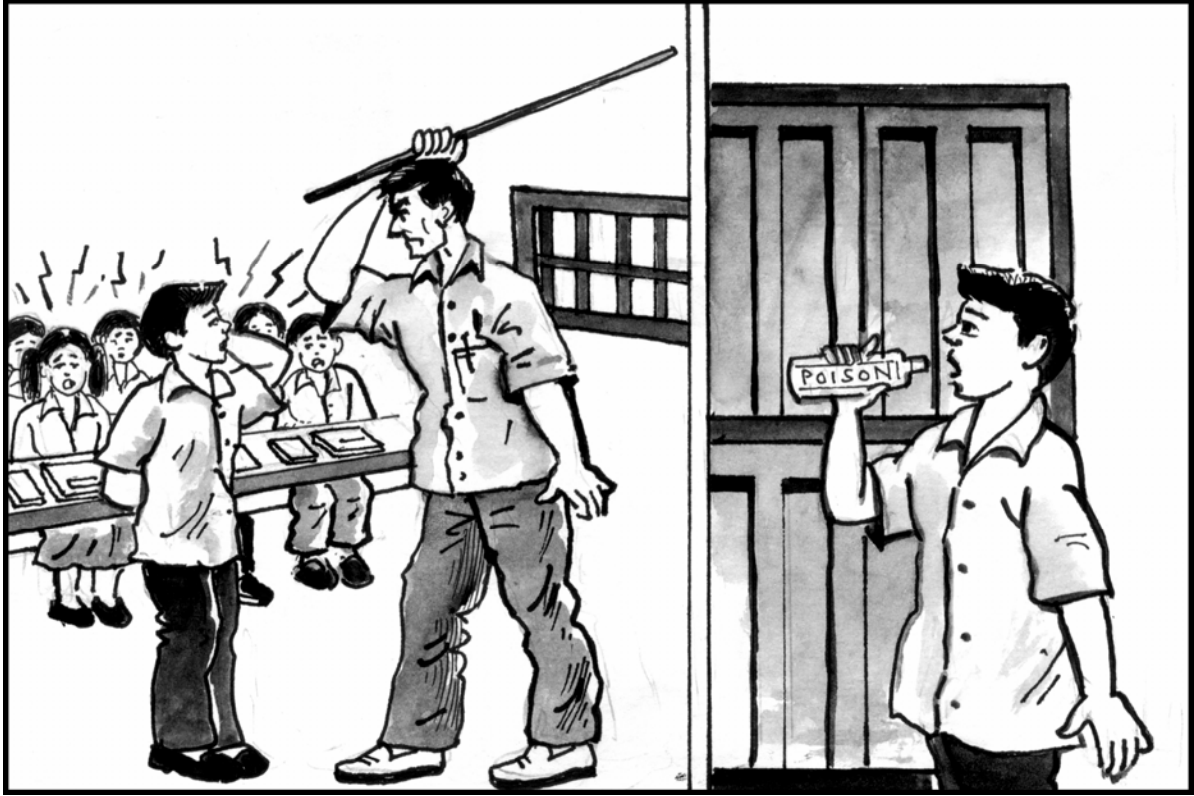
दौतरी समूह, अन्य समूह वा समुदायबाट उपेक्षित महसुस,

विद्यालय जान छाड्ने,

भगडालु,

समाजविरोधी र

लागूपदार्थको सेवन ।



किटनाशक औषधी सेवन गरी आत्महत्या

कठोर सजायबारे तुलनात्मक अध्ययन (Comparative study of severe punishment)

कठोर सजाय किन ?	कठोर सजाय कसरी ?	कठोर सजायका असर
<ul style="list-style-type: none"> • अनुशासन कायम राख्न, • गृहकार्य समयमै गराउंन, • बालबालिकालाई असल व्यवहार गर्न लगाउंन, • विद्यालयको व्यवस्थापन पक्षलाई प्रभावित पार्न, • परम्परागत तरिकाले बालबालिकालाई अनुशासनमा राख्न, • अभद्र व्यवहार गरेमा, • जिम्मेवारी बोध गराउंन, • अध्ययनमा सक्रिय बनाउंन, • विद्यालय ढिला पुगेमा, • पढाउंदा ध्यान नदिएमा, • परीक्षामा नक्कल गरेमा, • चकचक गरेमा, • नचाहिं दो प्रश्न सोधेमा, • साथीहरु सँग झै-झगडा गरेमा, 	<p>शारीरिक सजाय</p> <ul style="list-style-type: none"> • साधारण र गम्भीर रुपमा घाइते हुनेगरी पिट्ने, • दुई औंलाबीच पेन्सिल राखेर बेस्सरी थिच्ने, • पेन्सिल वा लठ्ठीले घोच्ने, • बाहिर घाममा एक खुट्टाले उभ्याउंने, • कड्कड भएको ठाउँमा घुंटा टेकेर बस्न लगाउंने र • टाउको भित्तामा ठोक्काउंने । <p>मनोवैज्ञानिक सजाय</p> <ul style="list-style-type: none"> • लाजमर्दो पार्न, 'मूर्ख', 'कामै नलाग्ने', 'इडियट', जस्ता अपशब्दहरु प्रयोग गर्ने, • जनावरको नाम लिएर गाली 	<p>शारीरिक परिणाम</p> <ul style="list-style-type: none"> • जोर्नी खुस्किनु, • कुनै अङ्ग भाँच्चिनु, • कुनै अङ्ग मर्किनु, • दृष्टिसम्बन्धी समस्या आउंनु, • श्रवणसम्बन्धीसमस्या आउंनु, • शारीरिक रुपमै अपाङ्ग हुनु र • घाउ-चोटपटकका दागहरु बस्नु । <p>मनोवैज्ञानिक परिणाम</p> <ul style="list-style-type: none"> • सुत्न असमर्थ, • आत्मसम्मानमा चोट, • स्मरणशक्तिमा कमी, • ध्यान दिन असमर्थ, • आत्मविश्वासमा कमी, • धक मान्ने,

<ul style="list-style-type: none"> • विद्यालयको सामान तोडफोड गरेमा, • भनेको नमानेमा, • खराब सङ्गतमा लागेमा, • जाँचमा फेल भएमा, • कापीकलम आदि नल्याएमा, • पढाउँने समयमा गफ गरेमा र • अटेरीपन, अल्छी गरेमा । 	<p>गर्ने, (जस्तै: गधा, बाँदर, गोरू, साँढे, कुकुरनी, भैसी इत्यादि ।)</p> <ul style="list-style-type: none"> • बोक्सी, भूत, डाकाको कथा भनी भय सिर्जना गर्ने, • गाई, भेडा र भैसीले जस्तो गरी घाँस खान लगाउँने, • चाहिनेभन्दा बढी गृहकार्य दिई मानसिक दबाव दिने, • चर्पी, दराज वा एकान्त कोठामा एक्लो राखेर अपमान हुने गरी सजाय दिने र • कक्षामा सबैको अगाडि नाङ्गै उभ्याउँने । 	<ul style="list-style-type: none"> • नकारात्मक अभिवृत्ति, • निश्क्रिय र • पढाइमा अरुचि । <p>सामाजिक परिणाम</p> <ul style="list-style-type: none"> • आपराधिक उद्देश्यले समूह बनाउँने, • असामाजिक कार्यमा संलग्न हुने, • आत्महत्याको प्रयास गर्ने, • सामाजिक क्रियाकलापमा बाधा पुऱ्याउँने र • विद्यालय जान छाड्ने ।
---	--	---

बालबालिकाले गरेका सामान्य अनअपेक्षित बानीव्यवहार वा क्रियाकलाप र अनुशासनको नाममा दिइने कठोर सजाय र ती सजायका डरलाग्दा परिणामले शिक्षकहरुको विद्यार्थीप्रतिको निर्मम व्यवहारलाई जनाउँछ ।

शिक्षकले दिनुभएको कठोर सजायका परिणाम

(Consequences of harsh punishment inflicted by teachers)

१. चर्पीमा विद्यार्थी मृत अवस्थामा



चर्पीमा विद्यार्थी मृत अवस्थामा

एउटा एकान्त ठाउँमा अवस्थित (रहेको) विशाल कम्पाउण्ड भएको विद्यालयको घटना हो । समय दशैँको एक महिने लामो बिदाको ठीक एक दिन अगाडिको हो । शिक्षकले एक विद्यार्थीलाई सजायस्वरूप चर्पीमा थुनिदिन्छन् । पर्व बिदाको सुरले सबै हतार-हतार गरी हिँड्छन् र ती विद्यार्थी चर्पीमै छुट्छन् । चर्पी विद्यालय भवनको अर्कोतिर भएकोले पाले पनि सो ठाउँतिर जाँदैनन् । अर्कोतिर अभिभावकहरु पनि बिहान उनले मावली घर जाने कुरा गरेकोले उतै गएको होला भनी सोच्छन् । एक दिन होइन, दुई दिन होइन, छोरो घरमा नफर्केपछि उनका बाआमाले आफन्तकहाँ सर्म्पक एवम् खोजी गर्छन् तर सबै प्रयास निरर्थक सावित हुन्छ । दशैँको एक महिनाको लामो बिदापछि, जब विद्यालय पुनः खुल्छ, अनिमात्र ती विद्यार्थी पानीको अभाव र भोकको कारण चर्पीमा मृत अवस्थामा फेला पर्छन् । यस्तै घटना पोखरामा पनि घटेको जानकारीमा आएको छ ।

२. फलामको काँटी भएको बाँसको फुलेटोलले हिर्काउँदा विद्यार्थी रगताम्य

कक्षा ६ मा अध्ययन गर्दा मलाई एक जना शिक्षकले फलामको काटी भएको बाँसको फुलेटोले पिँडौलामा यस्तरी हिर्काउँछन् कि रगताम्य हुदा पनि छाड्दैनन् । घर पुग्दा आमाले मेरो मोजामा रगत देख्नुभयो र पिँडौलाको घाउचोट हेर्नुभयो । बुबाले थाहा पाउँनुभएपछि रिसले आगो भई छिमेकीहरुलाई लिई विद्यालय जानुभयो । विद्यालय व्यवस्थापन समितिले ती शिक्षकलाई जागिरबाट बर्खास्त गरिदियो ।

३. नराम्ररी कुटी पड्खामा भुण्ड्याए

एउटा विद्यार्थी क्यारम खेलन अत्यन्त मन पराउँथ्यो । एक दिन ऊ आफ्नो साथीहरूसँग क्यारम खेलन गयो । त्यसको भोलिपल्ट शिक्षकले “कहाँ गएको थियो ?” भनी उसलाई सोध्न थाले । उसले शिक्षकलाई क्यारम खेलन गएको भनी सत्य कुरा बतायो तर क्रूर मिजासका ती शिक्षकले उसलाई नराम्ररी कुटे र छानामा भुण्ड्याएको पड्खामा भुण्ड्याए, जसको कारण उसमा विद्यालयप्रति भय उत्पन्न भयो र विद्यालय जानै छाड्यो ।

४. शिक्षकको सख्त कुटाइबाट मानसिक समस्या उत्पन्न

शिक्षकले एक छात्रालाई बेस्सरी कुट्छन्, जसले गर्दा उनले विभिन्न प्रकारका मानसिक लक्षणहरु देखाउँन थाल्छन् । जस्तै: ठूलो आवाज सुन्दा डराउँने, कुटाइ खाएको सपना देख्ने, निद्रामा शिक्षकलाई गाली गर्ने र रूँदै-कराउँदै सहयोगको गुहार माग्ने आदि । लामो उपचारपछि मात्र उनी निको हुन्छन् ।

५. बलजफ्ती दिशा चटाइयो

कान्तिपुर दैनिकको १९ सेप्टेम्बर, २००१ मा एक अत्यन्त चकित पार्ने समाचार छापियो । आवसीय विद्यालयका एक जना संस्थापक सदस्य एवम् शिक्षकले एक कक्षाका १८ जना विद्यार्थीलाई हिसाब कण्ठ नगरेकोमा विद्यालयको चर्पीको दिसा चटाएका थिए । यस नीच एवम् अमानवीय व्यवहारले विद्यार्थीको मनस्थितिमै प्रतिकूल असर पारेको देखिएको छ ।

६. विद्यार्थीद्वारा शिक्षकको दाहिने तिघ्रामा खुकुरी प्रहार

एकपल्ट एउटा कक्षामा शिक्षकले विद्यार्थीलाई चित्तै दुख्ने गरी अपमानजनक व्यवहार गरेछन् । विद्यार्थीलाई सो अपमान असह्य भएकोले खुकुरी लिई घरबाट शिक्षक भएतर्फ लागेछन् । शिक्षक बसिरहेको मौका पारी विद्यार्थीले उनको दाहिने तिघ्रामा प्रहार गरेछन् । शिक्षकलाई हतनपत्त अस्पतालतिर लगिएछ भने विद्यार्थीलाई प्रहरीले गिरफ्तार गरेछ ।

७. शिक्षकले पिटेपछि विद्यार्थीमा कमी

जोगीथुम (पाल्पा) ७ फागुन, शिक्षकको अभद्र व्यवहार र पिटाइ सहन नसकी विद्यार्थीहरु पढ्न छाडेका छन् । ख्याहा गाविसको जोगीथुमस्थित कालिका प्राविमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरुमा मानसिक असर परेकाले विद्यालय जान नमानेका हुन् । यहाँका करिब एक दर्जन विद्यार्थी शिक्षकले पिट्ने गरेको भन्दै विद्यालय जान नमान्ने गरेको स्थानीय तुलबहादुर कुमालले बताए ।

८. यातनाको भोलिपल्ट आत्महत्या

मङ्गलबार विहान विष-सेवनबाट सिकिस्त बिरामी परेका सागरको बनेपास्थित शीर मेमोरियलमा उपचारका क्रममा त्यसै दिन साँझ मृत्यु भएको थियो । अघिल्लो दिन परीक्षामा प्रवेशपत्र नभएको निहुँमा उनलाई शिक्षकले मानसिक यातना दिएका थिए । कात्तिक र मङ्सिरको मासिक शुल्क नतिरेपछि उनले प्रवेशपत्र पाएका थिएनन् । प्रवेशपत्र नभएको निहुँमा गालीगलौज गर्दै यातना दिएपछि सागरले आत्महत्या गरेको हो-सँगै परीक्षा दिएकी रुपा हुमागाईले भनिन् । दस मिनेटसम्म परीक्षाहलमा उभ्याएको र परीक्षा सकेपछि प्रिन्सिपलले आफ्नै कार्यकक्षको टेबुलमाथि उभ्याएर बाँसको भाटाले खुट्टामा हिकार्एको प्रत्यक्षदर्शी विद्यार्थीले बताए ।

९. शिक्षकको कुटाइ र अपमानले गर्दा आत्महत्या

एक चौध वर्षे विद्यार्थी कक्षा ४ मा पढ्ने गर्छिन् । शिक्षकले साथीहरुको कलम चोरेको आरोपमा उनलाई सिर्कनाले बेस्सरी हिर्काउँछन् । घर पुग्दा कुटाइको चर्को पीडा र कुटाइ खाएको लाजले गर्दा किटनाशक औषधी सेवन गरी ज्यान त्याग्छिन् ।

१०. गालीका कारण भुण्डिएर आत्महत्या



भुण्डिएर आत्महत्या

भक्तपुरका एक विद्यार्थीले भुण्डिएर आत्महत्या गरेको समाचारले सबैलाई स्तब्ध पारेको छ । त्यत्रो ठूलो घटनापछिको कारण भने मात्र औजारबक्स (Geometry box) कक्षामा नल्याएको भन्ने हो ।

११. कक्षा ५ का तीन विद्यार्थीलाई क्रूरतापूर्वक पिटाइ

काठमाडौंको एक बोर्डिङ स्कूलका कक्षा ५ का तीन विद्यार्थीलाई होस्टल इन्चार्जले कम्मरपेटी र लठ्ठीले मात्र नभई लात्तीले समेत बेस्सरी हिर्काउँछन् किनभने उनीहरुले पहिलो त्रैमासिक परीक्षामा राम्रो अङ्क ल्याउन सकेका हुँदैनन् ।

१२. रिसको भोकमा प्रिन्सिपलद्वारा निर्मम पिटाइ

स्याङ्जाका एक बोर्डिङ स्कूलका प्रिन्सिपल आफ्ना स्कूलका ४७ विद्यार्थीहरुमध्ये २२ जनाले मात्र प्रवेशिका पास गरेकोमा रिसले आगो हुन्छन् । रिसको भोकमा ७ कक्षाका एक विद्यार्थीलाई उसको पिठ्युमा घाउ नै घाउ हुने चुट्ट्छन् । पिटाइका कारण ती विद्यार्थी १ वर्षसम्म अपाङ्ग भई बाँच्न बाध्य हुन्छन् ।

१३. ६ सय पटक उठबस

इनरूवा निजी विद्यालयको शिक्षकले यातना दिएका ९ वर्षीय विद्यार्थीलाई अस्पताल भर्ना गर्नुपरेको छ । भासी गाविस २ को भुम्का बजारमा रहेको त्रिलियन्ट बोर्डिङ स्कुलका कक्षा ३ का छात्र सुरज चौधरीलाई शब्दार्थ नघोकेको आरोपमा शिक्षक फुलचन्द चौधरीले सोमबार ६ सय पटक उठबस गराएका थिए । विद्यालयले सम्पूर्ण खर्च बेहोरेर विराटनगरस्थित न्यूरो अस्पतालमा उपचार गराइरहेको पीडित विद्यार्थीकी आमाले बताइन् - भीम घिमिरे (कान्तिपुर २०६२ मङ्सिर १०) ।

१४. यस्तो पनि कठोर जिन्दगी

किर्तिपुरस्थित एक बोर्डिङ स्कुलमा कक्षा १० मा अध्ययनरत १६ वर्षीय छात्रा १/२ महिना अघिमात्र हेडमिसको असह्य पिटाइको कारण विद्यालय छाड्न बाध्य भएकी छिन् । पिटाइ सहन नसकेर एसएलसीको मुखमा आएर विद्यालय छोड्नुपर्दा उनीमाथि ठूलो मानसिक चोट परेको छ । उनी भन्छिन्: ११ वर्षको विद्यार्थी जीवनलाई सम्भना अझै पनि कहाली लाग्छ । भर्खर विद्यालय भर्ना भएर सुरुका दिनमा (५ वर्षको उमेरमा) पाएको यातनाको झुन्डको अझै पनि बारम्बार आइरहन्छ, उनी सपनामा पनि देखी रहन्छिन्, जसले गर्दा उनको कलिलो मनमस्तिकमा परेको नकारात्मक असर हट्न सकेको छैन ।

सुरूमा मिसले टाउकोमा पिटेपछि उनलाई टाउकोमा तरङ्ग आएजस्तो भयो र पछि धेरै लामो १/२ महिनासम्म पनि उनले मानसिक असन्तुलन भएको अनुभव गरिन् । हालसम्म पनि उनी मनोचिकित्सकको परामर्शमा नियमित रहिरहेकी छिन् । त्यस विद्यालयमा प्रचलित सजायहरूमा पोलिथिनको पाइपले तिघ्रा, फिला र हातमा पिट्ने कपाल तानेर बेन्चमा वा भित्तामा ठोक्याउने गरिन्छ ।

१५. छात्रालाई कक्षाअवधिभर सबैको अगाडि नाड्दै उभ्याइयो



गृह कार्य नगरेकोमा सबैको अगाडि नाड्दै उभ्याए ।

यो वीरगञ्जको एउटा विद्यालयमा भएको घटना हो । एउटा ७ वर्षे छात्राले गुरूसँग चर्पी जान बारम्बार अनुमति माग्छिन् तर शिक्षकले वास्तै गर्दैनन् । केही नलागेपछि ती छात्राले कट्टुमै दिसा गर्छिन् र लुगा फोहर पाछिन् । शिक्षकले पाले लगाई लुगा सफा त गर्न लाए तर ती छात्रालाई कक्षाअवधिभर सबैको अगाडि नाड्दै उभ्याए ।

१६. विद्यालयमा यातना: परिणाम दुःखद्

आफूलाई पढाउने गुरूले दिएको यातना सहन नसकेपछि राजधानीको एउटा विद्यालयमा अध्ययनरत एक छात्राले कही दिनअघि आत्महत्या गरेको खबरले सम्बद्ध परिवारलाई त ठूलै आघात पऱ्यो नै, अन्य अभिवावकहरुलाई पनि चिन्तत एवम् स्तब्ध बनाएको छ । काठमाडौंको सुविधानगरस्थित मेरिलल्यान्ड पब्लिक उच्चमाध्यमिक विद्यालयको कक्षा ९ मा अध्ययनरत नीभा आत्रेयले यातनाकै कारण जेठ २३ गते विषसेवन गरिन् । उपचारका क्रममा एक सातापछि निजको मृत्यु भएको थियो ।

माध्यमिक विद्यालय तहसम्ममा शिक्षक-शिक्षिकाहरुले यातना दिने गरेका घटना बरम्बार प्रकाशमा आउने गरेका छन् । छात्राले निभाकै विद्यालयको कुरा गर्ने हो भने पनि कही समयअघि ३-४ जना विद्यर्थीलाई सामान्य निहुँमा विद्यालयको छानामा नाडै बनाएर यातना दिएको खबरले जोसुकैको आड सिरिङ्ग हुन्छ -सम्पादकीय नेपाल समाचारपत्र २०६२ असार ८ ।

समग्रमा कठोर सजायका परिणामहरु

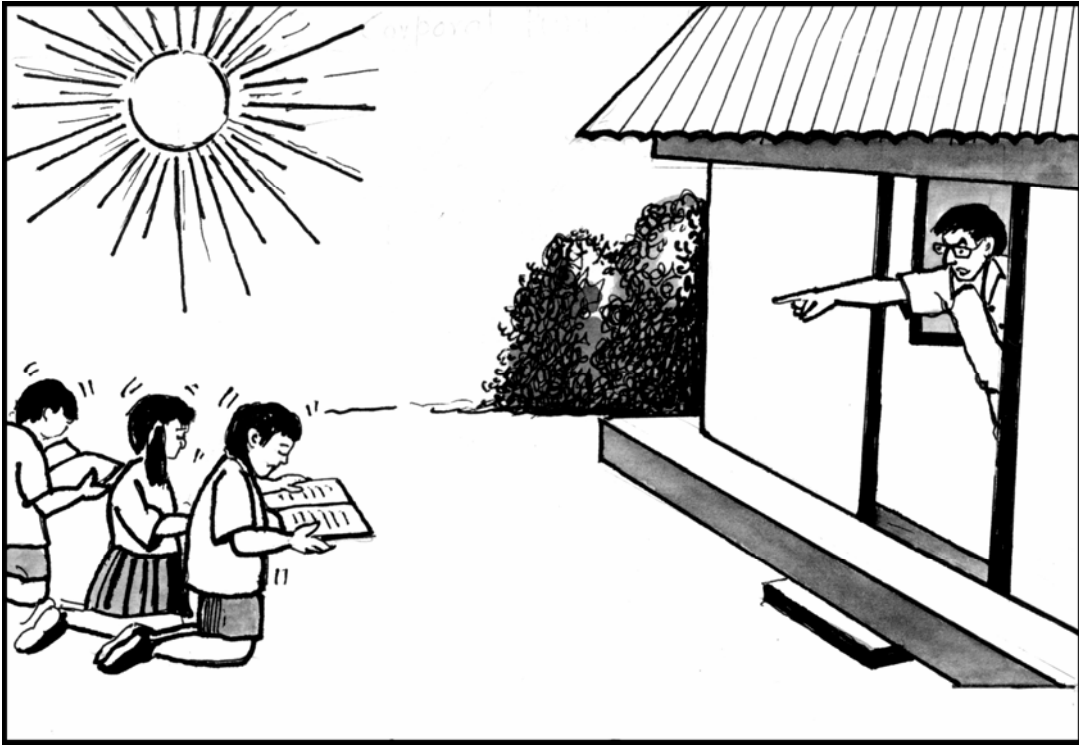
Overall consequences of severe punishment

- जब शिक्षकले बालबालिकाको आत्मसम्मानमाथि चोट पुऱ्याउनुहुन्छ उनीहरुलाई नियम पालन गर्न त लगाउनुहुन्छ तर उनीहरुमा शिक्षकप्रति रिस, घृणा र तीतोपन बढेको हुन्छ ।
- प्रायःजसो बालबालिकाले हिंसा विद्यालय र घरमा सिक्छन् किनभने शिक्षकले दिनुभएको कठोर शारीरिक पिटाइ र मौखिक दुर्व्यवहार आफ्ना सहपाठीहरुले भोगेको देख्छन् वा आफैले पनि भोगेका हुन्छन् ।
- भयभित बालबालिकामा आत्मविश्वासको कमी हुन्छ, त्यसैले उनीहरुमा जीवनमा आउने चुनौती र परिस्थितिलाई पन्छाउने चाहना हुँदैन । विद्यालयमा दिइने कठोर सजायको डरले बालबालिकाहरु विनित, अहङ्कारी, असहाय, र क्षुब्ध हुन्छन् साथै धेरै बालबालिकाहरु आफ्नो बाल्यकालको यी सवेगात्मक कटु अनुभवले गर्दा सधैँ त्रसित हुन्छन् ।
- विद्यालयमा दिइने शारीरिक सजाय बालबालिकामा बैमनुष्यता, क्रोध, चिन्ता र भय बढाउने कारण बन्छन् । यसले बालबालिकाको अधिकार पनि हनन् हुन्छ साथै विद्यालयमा दिइने यी सजायहरु उनीहरुको चालचलनमा सुधार ल्याउन असफल हुन्छन् ।
- विद्यालयमा दिइने शारीरिक सजायले बालबालिकाको भावनात्मक, सामाजिक एवम् ज्ञानबोधको विकासलाई अवरुद्ध गरेर सिक्ने क्षमतामा पनि बाधा पुऱ्याउछ ।
- विद्यालयको दुर्व्यवहारबाट शिकार भएका बालबालिकाले आफूलाई समाजबाट तिरस्कृत भएको ठान्न सक्छन् र असामाजिक क्रियाकलपामा संलग्न हुन्छन् । कोही कोहीले आत्महत्याको प्रयास पनि गर्दछन् ।
- लौराको पिटाइ एउटा विद्यार्थीको लागि अप्रिय र बिसन नसक्ने अनुभव हुन्छ, त्यसले विद्यार्थीमा दीर्घकालीन मनोवैज्ञानिक समस्याहरु ल्याउन सक्छ ।
- डा. मुरे स्ट्राउसले (Dr. Murray Strauss) हालै गरेको पारिवारिक अनुसन्धानबाट पिटाइको कारण बालबालिकाले आफ्नो समस्या समाधान गर्न हिंसाको बाटो अवलम्बन गर्छन् भन्ने पुष्टि गरेको छ ।
- विद्यालयको पिटाइले बालबालिकालाई एकभन्दा बढी आघात पुऱ्याउछ । शारीरिक पीडाभन्दा बढी यसले बालबालिकालाई दीर्घकालीन चिन्तारोग, सामाजिक तिरस्कारको भावना, रातमा तर्सने र गम्भीर उदासीनताजस्ता समस्या उत्पन्न हुन सक्छन् ।
- लौराको पिटाइले गर्दा बालबालिका विद्यालय जान डराउछन्, परिणामतः शिक्षाको सम्पूर्ण उद्देश्य नै निष्फल हुन्छ । यदि कुनै बालक सिक्नका लागि लौराले पिटिने डर बोकी विद्यालय जान्छ भने ऊ मानसिक समस्याले ग्रसित हुन सक्छ र यस मानसिक समस्याले उसको सम्पूर्ण वयस्क जीवनलाई प्रभावित पार्न सक्छ । -स्रोतः द गार्डियन, डिसेम्बर १४, १९९९ (The Guardian, December 14, 1999)

- **मनोवैज्ञानिक असर (Psychological impact)**

सजाय पाउँने डरले बालबालिकालाई त्रसित पार्दछ र मानसिकरूपमा असहज स्थितिमा पुऱ्याउँछ । उनीहरु आफूलाई लज्जित, घृणित र अपमानित, धक मान्ने र त्रसित भएको अनुभव गर्दछन् । त्रासका कारण दुष्स्वप्न देख्ने, भोक नलाग्ने वा अस्वाभाविक तरिकाले भोक बढ्ने अथवा लघुताभासले पीडित हुने लक्षणहरु देखा पर्दछन् । शारीरिक सजायका कारण बालबालिकामा ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता र अध्ययनप्रतिको रूचि घट्दै जान सक्छ, जसका कारण उनीहरुको कार्य-सम्पादनको स्तर भन्न-भन्न घट्दै जान्छ, परिणामतः उनीहरु अरु बढी सजायका भागी हुन्छन् । स्रोतः बाल-अनुशासन र त्यसको प्रभाव (Disciplining the Child Practices and Impacts) अध्ययन प्रतिवेदन, अप्रिल २००५, विद्यालय तथा साक्षरता विभाग, उत्तर-पश्चिमी सीमावर्ती प्रान्तीय (NWFP) सरकार, पाकिस्तान

- प्रायः ससाना बालबालिकाले आफूहरुलाई किन सजाय दिइएको हो भन्ने बुझ्दैनन् । उनीहरुलाई प्रायः कस्तो व्यवहार देखाएमा दण्डित भइन्छ र वयस्कलाई मान्य हुन्छ भन्ने थाहा हुँदैन । फलतः उनीहरु दुविधा वा भ्रममा हुन्छन् । अतः सजाय पाउँदा बालबालिकाहरु प्रायः रिसाउँने, क्रुद्ध हुने वा उनीहरुमा खराब भावना उत्पन्न हुन्छ । सजायबाट उनीहरुले “म खराब रहेछु” भन्ने महसुस गर्न सक्छन् । यस्तो भावनाले बालबालिका आफैँप्रति र आफ्नो क्षमताप्रति सशङ्कित हुन सक्छन् । यस्ता घटना-चक्रले उनीहरुको आत्मविश्वासमा पनि कमी ल्याउँछ । आत्मविश्वास कम भएका बालबालिका आत्मनियन्त्रण गर्ने क्षमता कम भएको महसुस गर्छन् । अतः उनीहरु यस्ता उत्तरदायित्व लिन चाहँदैनन् ।
- एउटा शिक्षकद्वारा पिटिइएको विद्यार्थीले आफ्नो शिक्षकलाई घृणा नगरी आफ्नो विद्यालयको पढाइ त सिध्याउन त सक्छ तर विद्यालयमा शिक्षकद्वारा दिइएको कठोर सजायले गर्दा ऊ लागूपदार्थको प्रयोग गर्ने र गराउँने हुनुको साथै एउटा कैदी वा एउटा हत्यारा पनि बन्न सक्छ । -(द. गारडियन डिसेम्बर १४, १९९९) ।
विद्यार्थीको दुर्व्यवहारलाई नियन्त्रित गर्न कहिले पनि कठोर सजाय दिनुहुँदैन किनभने विद्यार्थीहरुलाई नकुटी, नहोच्याइ अनुशासनमा राख्ने धेरै विकल्पहरु छन् ।



विद्यार्थीहरुलाई चर्को घाममा सजाय

“अधिकांशतः शिक्षकहरु रिसाएका र निरास भएका बेला विद्यार्थीलाई कुट्ने गर्दछन् ।”

अनुशासन र बालबालिकाको अनपेक्षित बानी-व्यहोरा Discipline and Unaccepted Behavior of Children

समय: २ घण्टा

पाठको परिचय

अनुशासन कायम गराउनका लागि बेस्करी कुट्टनुपर्छ वा बेस्करी भएपछि भन्ने सोच हाम्रो समाजमा विद्यमान छ । परिणामस्वरूप बालबालिकाहरूलाई घरमा, विद्यालयमा, काम गर्ने ठाउँमा र अनाथालयजस्ता संस्थाहरूमा समेत कडा सजाय दिने चलन छ तर यस्ता कडा सजायबाट हुने नकारात्मक असरबारे भने कसैको ध्यान जानसकेको पाइँदैन । विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको अनपेक्षित बानी-व्यहोराका लागि सजाय दिइन्छ । यस्ता अनपेक्षित व्यवहारलाई सुधार्न विभिन्न किसिमको प्रबलनको आवश्यकता पर्छ । विद्यार्थीहरूमा पढाइप्रति रूचि जगाउन, राम्रो अङ्क ल्याउन उत्प्रेरित गर्न र उनीहरूको व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउनका लागि धम्की अथवा सजायभन्दा सामान्यतया पुरस्कारले राम्रो काम गरेको स्किनरको (B.F. Skinner) अनुसन्धान प्रतीवेदनमा उल्लेख गरिएको छ ।

यस पाठको उद्देश्य अनुशासन र सजायमा भिन्नता देखाउनु, केही अनपेक्षित व्यवहारबारे चर्चा गर्नु र अपेक्षित बानी-व्यहोरामा सुधार ल्याउनका लागि प्रबलनको भूमिकाबारे छलफल गर्नु हो, जसको परिणामस्वरूप भविष्यमा अनुशासनको नाममा, खराब बानी, व्यवहारका लागि कुनै पनि विद्यार्थीलाई विद्यालयमा कडा सजाय नदिइयोस् ।

यस सत्रको उद्देश्य

यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

अनुशासन र सजायबीचको भिन्नता बताउन,

- बालबालिकाका अनपेक्षित बानीव्यवहारले अध्ययन अध्यापनमा ल्याउने समस्या र त्यस्ता बानीव्यवहारलाई सुधार्ने उपायहरूबारे पहिचान गर्न,
- आफूलाई कस्तो किसिमको शिक्षक हुँ भनी आत्म-मूल्याङ्कन गर्न र
- बालबालिकामाथि विद्यालयमा हुने शारीरिक र मानसिक दुर्व्यवहार कम गरी शिक्षण सिकाइ प्रक्रियामा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन ।

तालिम-सामग्रीहरू

- फ्लिपचार्ट,
- परमानेन्टमार्कर,
- मास्किड टेप,
- स्रोत-सामग्रीका आवश्यक 'स्लाइड' हरू र
- एलसीडी/मल्टी मिडिया ।

सहजीकरण विधि

- ✦ लघु व्याख्यान,
- ✦ समूह कार्य,
- ✦ घटना अध्ययन/छलफल,

- ✦ अनुभव आदान-प्रदान र
- ✦ भूमिका निर्वाह ।

क्रियाकलाप

- सत्रको सुरुआतमा पाठका उद्देश्य र विषयवस्तुको बारेमा सङ्क्षिप्त रूपमा प्रष्ट पार्ने गर्नुहोस् ।
सहभागीहरूलाई प्रस्तोता छान्ने गरी आवश्यक समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र निम्न प्रश्नहरू दिनुहोस् ।
 - अनुशासन भन्नाले तपाईं के बुझ्नुहुन्छ ?
 - आ-आफ्ना समूहमा तपाईंलाई मन नपर्ने विद्यार्थीका दुई-दुईओटा अनपेक्षित बानीव्यवहार माथि निम्न बुँदाहरूमा छलफल गर्नुहोस्: यस्ता व्यवहारका कारणहरू, शिक्षकको प्रतिक्रिया, उसका सहपाठी, कक्षामा र अध्ययन अध्यापनमा पर्ने असर र यी अनपेक्षित बानीव्यवहारलाई सुधारने उपायहरू के-के हुन सक्छन् ? फिलिपचार्ट लेख्नुहोस् ।
 - अपेक्षित बानीव्यवहार सुदृढीकरणको लागि सजायभन्दा सामान्यतया पुरस्कारले राम्रो काम गर्छ भन्नेबारे छलफल गर्नुहोस् ।

समूहका प्रस्तोताहरूलाई आ-आफ्ना समूहका नतिजा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र आवश्यक छलफल चलाउनुहोस् ।
“कैलाश” नामक एक अनुशासनहीन विद्यार्थीको घटना सुनाई त्यसबारे छलफल चलाउनुहोस्
अन्तमा, अनुशासनका समस्या समाधानका लागि मुख्य विचार प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

प्रतिबिम्बन

- क) विद्यार्थीहरूमा देखापर्ने अनपेक्षित व्यवहारलाई कसरी हेर्नु हुन्छ ?
- ख) बालबालिकामा देखापर्ने अनपेक्षित बानीव्यवहारको व्यवस्थापन गर्न के गर्नु हुन्छ ?

अनुशासन र बालबालिकाको अनअपेक्षित बानीव्यवहार

Discipline and Unaccepted Behavior of Children

अनुशासन भनेको के हो ? (What is discipline?)

१. अनुशासन वयस्कले बालबालिकाको व्यवहार कस्तो भएमा मान्य ठान्छ र उनीहरूको व्यवहारले कस्तो परिणाम ल्याउँछ भनी बोध गराई एउटा निश्चित परिवर्तन ल्याउँन गरिएको क्रियाकलाप हो । अनुशासन कायम गर्नु भनेको कुनै बालबालिकाले उनीहरूको व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउँन उत्तरदायित्व लिएको भन्ने पनि मान्न सकिन्छ ।

बालबालिकालाई उनीहरूको व्यवहारको कारण र परिणामबारे बोध गराउँनु र उनीहरूको भविष्यको व्यवहार व्यवस्थापनको आधार तयार गरिदिनु पनि अनुशासन हो ।

२. अनुशासन भनेको बालबालिकालाई आत्मनियन्त्रण र व्यवहारमा परिमार्जन ल्याउँने सिकाइ प्रक्रिया हो । बालबालिकाले आत्मसम्मान र आत्मनियन्त्रण वयस्कबाट माया र अनुशासन पाएर सिक्छन् । हामी बालबालिकालाई अनुशासित हुन सिकाउँछौं किनभने हामी उनीहरूलाई माया गर्छौं र उनीहरू एउटा उत्तरदायी र सक्षम वयस्क होउन् भन्ने चाहन्छौं ।

३. मर्यादित रूपमा सामाजिक मूल्य मान्यता र नीतिनियम को पालना गर्नु नै अनुशासन हो ।

सजाय भनेको के हो ? (What is punishment ?)

सजाय भनेको वयस्कले बालबालिकाको व्यवहार परिवर्तन गर्न गरेको कुनै निश्चित क्रिया हो, जसबाट बालबालिकालाई प्रायः शारीरिक वा संवेगात्मक रूपमा कष्टको अनुभूति हुन्छ ।



शारीरिक सजाय भनेको शारीरिक पीडाको अनुभव हो

शारीरिक सजाय भनेको के हो ? (What is corporal punishment ?)

शारीरिक सजाय भनेको विद्यार्थीलाई चोट-पटक नलगाइकन, मात्र पीडाको अनुभव गराउँनका लागि गरिने भौतिक शक्तिको उपयोग हो । यस सजायको खास उद्देश्य विद्यार्थीलाईको व्यवहारमा सुधार अथवा नियन्त्रण गर्नु हो । -By Murray A. Straus.

११.१ विद्यार्थीका केही अनअपेक्षित बानीव्यवहार र दण्डसजाय

Some Unaccepted Behavior of Students and Punishment

१. अहङ्कारी विद्यार्थी (The Arrogant)

बानीव्यवहार (Behavior)

यस्ता बालबालिकाले विद्यालयमा देखाउँने खास व्यवहार र गतिविधि

१. सामान्यतया निकै चलाख,	६. नियमित कार्यहरु सम्पादन गर्न अथवा आधारभूत नियमको पालना गर्न प्रायःजसो असफल हुने,
२. अत्यधिक अहङ्कार,	७. शिक्षकको क्षमताप्रति प्रश्न गर्ने, शिक्षकको कुरा काट्न सक्ने आसमा तर्क र तथ्य प्रस्तुत गर्ने अथवा शिक्षकको ज्ञान, कार्य-सम्पादन वा सोचाइ अपर्याप्त भएको देखाउँने खोज्ने र
३. भगडीया स्वभावको, कक्षाका साथीहरु, शिक्षक र आमा-बाबुहरुको सम्मान नगर्ने ।	८. अरुभन्दा आफू बढी योग्य वा श्रेष्ठ भएको देखाउँने, कक्षाका अन्य साथीहरु आफूभन्दा कमजोर वा न्यूनस्तरका छन् भन्ने देखाउँने खोज्ने ।
४. घरमा पनि अगतिलो व्यवहार गर्ने,	
५. शिक्षकको निर्णय, अनुरोध र गृह-कार्यको अभिप्रायप्रति प्रायः प्रश्न गर्ने,	

असर (Effects)

विद्यार्थीको यस्तो व्यवहारले शिक्षकहरु, कक्षाका साथीहरु र विद्यालयको सिकाइ वातावरणमा कस्तो असर पर्छ ?

१. अहङ्कारी विद्यार्थीको खिसीटिउरीका कारण कक्षाका अन्य साथीहरु दुखित हुन्छन्, उनीहरु कम्तिमा असहज स्थितिमा पुग्छन् भने बढीमा हीनताभावबाट पीडित हुन्छन् ।	५. कक्षामा हुने छलफल र अध्ययनमा बाधा आउँने सक्छ ।
२. उसको व्यवहारका कारण समावेशीभन्दा गैरसमावेशी भावनाको विकास हुन्छ ।	६. अन्य विद्यार्थीहरु रिसाउँने सक्छन् ।
३. अन्य विद्यार्थीहरुका सामु शिक्षकको विश्वसनियतामा क्षति पुग्छ ।	७. दुर्भाग्यवश, अन्य विद्यार्थीहरु त्यस अहङ्कारी विद्यार्थीमाथि राम्रो नहोस् भन्ने सोच्दछन् अर्थात उनीहरु यस विद्यार्थी जाँचमा असफल वा कुनै समस्याले पीडित भएको देख्न इच्छुक हुन्छन् ।
४. निर्णय लिन कठिन हुन्छ ।	

व्यवहारमा सुधार ल्याउने के गर्ने ? (What to do to change behavior ?)

1. विद्यार्थीसँग एकलै कुरा गर्नुहोस् । धेरै पटक यस्तो वार्तालापको आवश्यकता पर्न सक्छ ।
2. चुनौतीपूर्ण कार्यहरू दिएर, अतिरिक्त पढाइको काम दिएर र ज्ञान वृद्धि तथा प्रदर्शनका लागि अन्य अवसरहरू उपलब्ध गराएर यस्ता विद्यार्थीको बौद्धिक क्षमताबाट लाभान्वित हुन उसलाई सहयोग गर्नुहोस् ।
3. अहङ्कारी विद्यार्थीसँग भगडा गर्ने वा दबाउने काम नगर्नुहोस्, बरू आफूले चाहेको कुरा हासिल गर्न के गर्नु आवश्यक हुन्छ भन्ने बुझ्न उसलाई सहयोग गर्नुहोस् ।
4. निजी बैठकका बेला अरुका लागि अस्वीकार्य व्यवहारका बारेमा उससँग विस्तृतरूपमा छलफल गर्नुहोस् । यस क्रममा विद्यार्थीले समस्या बुझ्यो कि बुझेन पक्का हुनुहोस् ।
5. त्यस विद्यार्थीले कक्षलाई दिन सक्ने विशेष ज्ञान तथा व्यवहार अन्य विद्यार्थीले स्वीकार गर्ने वातावरण तयार पार्नुहोस् ।
6. कुनै खास परियोजनामार्फत त्यस विद्यार्थीलाई आफ्नो ज्ञान तथा क्षमता प्रदर्शन गर्ने मौका दिनुहोस् ।
7. ठूलो क्षमता तथा सम्भाव्यता भए पनि समाजमा मिल्न नसकेका कारण असफल भएका मानिसहरूका बारेमा कथा सुनाउनुहोस् । मानिसहरूसँग मिल्न नसकेका कारण ८५ प्रतिशत मानिसहरूले जागीर छोड्छन् वा गुमाउँछन् भनी उदाहरण दिनुहोस् ।
८. कारणवश आफू जतिसुकै क्रोधित भए पनि कुनै पनि पक्षबाट आफैँमा घमण्डीपन देखिनबाट जोगिनुहोस् ।

हुन सक्ने सामान्य गल्तीहरू

(Possible mistakes)

1. घमण्डी विद्यार्थीका सन्दर्भमा प्रतिरक्षात्मक तथा संवेगात्मक हुनु र अविवेकी तरिकाले रिसाउनु,
2. विद्यार्थीलाई कक्षामा बोलेर दबाउने प्रयास गर्नु,
3. आफ्नो ज्ञान र क्षमताप्रति विद्यार्थीको घमण्डका कारण अन्य विद्यार्थीको तुलनामा उसलाई कम अड् दिनु,
4. यस विद्यार्थीको व्यवहारलाई व्यक्तिगतरूपमा लिनु र यसै कारण व्यावसायिकरूपमा प्रतिक्रिया नजनाउनु,
5. सबै सम्बन्धलाई व्यक्तिगतरूपमा भन्दा सामाजिकरूपमा व्यवहार गर्ने प्रयास गर्नु (जुन सबैभन्दा ठूला गल्तीमध्येको एक हो)
6. विद्यार्थीका आमाबुबासँग सम्पर्क गर्न असफल हुनु । (उनीहरूले पनि घरमा आफ्नो बच्चाका तर्फबाट त्यस्तै प्रकारको व्यवहारको अनुभव गरिरहेका हुन सक्छन् ।) र
७. शारीरिक वा संवेगात्मकरूपमा कठोर सजाय दिनु ।

२. अव्यवस्थित विद्यार्थी

The Disorganized

बानीव्यवहार (Behavior) यस्ता विद्यार्थीले विद्यालयमा देखाउने खास-खास गतिविधि र व्यवहार

१. विद्यालयसम्बन्धी काम, सामग्री, समय-सारिणी र एकाइ आदिमा अव्यवस्थित हुने,	७. कक्षामा कुनै पनि कारणवश सजिलै ध्यान विकेंद्रित हुने ।
२. कक्षामा किताब नल्याउने,	८. दिइएको कार्य निर्देशनबमोजिम विरलै पूरा गर्ने,
३. नियम, अधिकार सम्भिन नसक्ने,	९. अन्य मानिससँग सम्बन्धित कामका सन्दर्भमा सधैं निहुँ खोजेर बस्ने र अर्कामाथि दोष थोपर्ने,
४. श्रेणीका लागि अभिप्रेरित भएको नदेखिने,	१०. सही बाटोमा आउँन धेरै समय लाग्ने, त्यसपछि वास्तविक उत्पादनशील काम गर्नका लागि समय खासै बाँकी नरहने र
५. लामो समयसम्म एकाग्र हुन नसक्ने,	११. महत्वपूर्ण समय र प्रयास खेर फाल्ने ।
६. अव्यवस्थाका कारण विद्यालयकार्य र गृहकार्य हुनुपर्नेभन्दा बढी कठिन हुने,	

असर (Effects)

विद्यार्थीको व्यवहारले विद्यालय वातावरण, शिक्षक, कक्षाका साथीहरुमाथि कस्तो प्रभाव पार्छ ?

१. शिक्षक निरन्तररूपमा भर्किरहनु,	५. शिक्षकको धैर्यता गुम्नसक्छ र उनमा असहायपनको भावना विकसित हुन सक्छ ।
२. समयको बर्बादी हुनु,	६. त्यस विद्यार्थीको अव्यवस्थाका कारण सिकाइ-प्रक्रिया नराम्ररी प्रभावित हुनु,
३. विद्यार्थीको अव्यवस्थाका कारण अनवरत सहयोग र सहूलियतको आवश्यकता हुनु,	७. सम्पूर्ण कक्षाप्रति नै शिक्षकको अवधारणा नकारात्मक देखिने सम्भावना हुनु र
४. छलफलका बेला शिक्षकको ध्यान विकर्षित हुनसक्नु, (जसका कारण विचारको प्रवाह लुप्त हुन सक्छ ।)	८. कक्षाका अन्य विद्यार्थीहरुले पनि अव्यवस्थित विद्यार्थीको व्यवहार सिक्ने स्थिति हुनु ।

व्यवहारमा सुधार ल्याउन के गर्ने ? (What to do to change behavior ?)

१. दैनिक वा साप्ताहिक कार्य-तालिका बनाउनुहोस्, जसमा उसले कहिलेसम्म के-के काम सक्नुपर्ने भन्ने बारेमा स्पष्टरूपमा सजिलै बुझिने गरी लेख्नुहोस् ।
२. विद्यार्थीलाई विषय-वस्तु र सामग्रीहरु व्यवस्थित गर्न सघाउनुहोस् । कहाँबाट, कसरी सुरु गर्ने भन्नेबारेमा विद्यार्थीलाई सहयोग गर्नुहोस् ।
३. विद्यार्थीको कुनै पनि कामप्रति सकारात्मक प्रतिक्रिया जनाउँदै सहयोग गर्नुहोस् ।
४. सम्भव भएसम्म त्यस विद्यार्थीसँग राम्रो व्यक्तिगत सम्बन्ध बनाउनुहोस् । पटक-पटक त्यस विद्यार्थीकहाँ जानुहोस् र अरु बढी सम्बन्ध बढाउनुहोस् ।
५. समय-समयमा आफ्नो प्रगतिको स्वमूल्याङ्कन गर्न विद्यार्थीलाई लगाउनुहोस् । आफ्नो प्रगति वा कमजोरीका बारेमा विद्यार्थीको धारणा पनि बुझ्नुहोस् ।
६. एक पटकमा एउटामात्र काम दिनुहोस् किनभने उसको पहिलो आवश्यकता काममा उपलब्धि हासिल गरेको देखाउनु हो । अव्यवस्थाको अवस्थाबाट मुक्त भएपछि विद्यार्थीले अरु धेरै काम गर्न सक्नेछ र अरु छिटो प्रगति गर्नेछ ।
७. आमाबुबाको निरन्तर सहयोगका लागि आग्रह गर्नुहोस् ।
८. सबै शिक्षकहरुसँग भेटेर विद्यार्थीका सन्दर्भमा मिलेर काम गर्ने वातावरण बनाउन निरन्तर प्रयास गर्नुहोस् ।

हुन सक्ने सामान्य गल्तीहरू (Possible mistakes)

१. गृह-कार्यका सम्बन्धमा एकदमै कठोर र अक्षम्य हुनु,
२. गृह-कार्यका सन्दर्भमा अस्पष्ट निर्देशन हुनु,
३. विद्यार्थीमाथि अत्यधिक दबाव सिर्जना गर्नु,
४. विद्यार्थीलाई पुनर्व्यवस्थित हुन सहयोग गर्दै सकारात्मक उदाहरण प्रस्तुत गर्ने प्रयास गर्नुको साटो विद्यार्थीलाई पाठ सिकाउने प्रयास गर्नु र उसप्रति कठोर बन्नु,
५. विद्यार्थीलाई निरन्तररूपमा उसले गर्न नसक्ने काम गर्न लगाउनु,
६. समस्यामा अति धेरै ध्यान दिनु,
७. पूर्वनिर्णय गर्नु र स्थितिलाई एकलै नियन्त्रणमा लिन असमर्थ हुनु र
८. शारीरिक वा भावनात्मक संवेगका आधारमा कठोर सजाय दिनु ।

३. भाँड्ने विद्यार्थी The Disrupter

बानीव्यवहार (Behavior)

यस्ता विद्यार्थीहरूले विद्यालयमा गर्ने गतिविधि र प्रदर्शन गर्ने व्यवहार:

१. विद्यार्थी र शिक्षक दुवैलाई बिथोल्छ ।	६. आफ्नो विचार र धारणाका सन्दर्भमा कक्षामा लामै बहस गर्न चाहन्छ ।
२. सधैं शिक्षकको निर्देशन-विपरीत काम गर्न खोज्छ ।	७. के भइरहेको छ भन्नेबारेमा आफूलाई थाहा नभएको दाबी गर्दछ ।
३. जानीजानीकन निरर्थक र स्वाँठ जवाफ दिन्छ ।	८. आफ्नो भूलका लागि सजाय पाएको खण्डमा आफूलाई चोट पुगेको बहाना गर्छ ।
४. किताब खसाल्छ, हाँस्छ, लामो सास फेर्छ, अथवा अनौठो आवाज निकाल्छ ।	९. खुल्लमखुल्ला शत्रुवत व्यवहार गर्न सक्छ, अथवा दुःखमा फस्नका लागि तयार रहन सक्छ ।
५. नियम र कानुन गलत भएको देखाउँछ ।	

असरहरू (Effects)

विद्यार्थीको व्यवहारले विद्यालयको वातावरणमा, शिक्षक र कक्षाका साथीहरूमाथि कस्तो असर पार्छ ?

१. उसको व्यवहारदेखि कक्षाका साथीहरू र शिक्षक निकै पीडित भएका हुन्छन् ।	४. कक्षाका अन्य साथीहरूका लागि खराब उदाहरण प्रस्तुत भएको हुन्छ ।
२. यो व्यवहार समयको बर्बादीमात्र हो ।	५. कक्षा भाँड्ने यस विद्यार्थीको अचम्मको व्यवहारप्रति कक्षामा राम्रो गर्न नसक्ने विद्यार्थीहरू आकर्षित हुन सक्छन् ।
३. कक्षागत छलफल र प्रस्तुतिबाट ध्यान विकर्षित भएको हुन्छ ।	

व्यवहारमा सुधार ल्याउन के गर्ने ? (What to do to change behavior ?)

१. सर्वप्रथम, त्यस विद्यार्थीका दुई आवश्यकता-ध्यान र सफलता छन्, जुन पूरा भएका छैनन् भन्ने कुरा थाहा पाउनुहोस् ।
२. यस्तो विद्यार्थीका असान्दर्भिक र अपरिपक्व व्यवहारप्रति नकारात्मक प्रतिक्रिया नजनाउनुहोस्, बरु उनी/उसलाई यस्तो जिम्मेवारी दिनुहोस्, जसले विद्यार्थीलाई प्रत्यक्षरूपमा तपाईंसँग सम्पर्कमा रहन वाध्य पार्दछ ।
३. हरेक दिन बैठकको व्यवस्था गर्नुहोस् ।
४. हरेक दिन उसको पृष्ठभूमिको अनुसन्धान गर्नुहोस् र समस्या देखापर्नासाथ उसका आमाबुबासँग छलफल गर्नुहोस् ।
५. तपाईं र विद्यार्थीबीच व्यवहारमा परिवर्तनसम्बन्धी महत्वपूर्ण सहमति भएको थियो भन्ने कहिल्यै नबिसिनुहोस् ।
६. कक्षाका विपरीत लिङ्गी विद्यार्थीहरूलाई आफूतिर आकर्षित गर्न (र त्यो पनि नकारात्मक तरिकाले) प्रयासरत हुन सक्छ ।
७. यस्ता विद्यार्थीलाई सहयोग गर्ने सबैभन्दा राम्रो तरिका उसका कुरा सुन्नु र खुला दिलले कुरा गर्नु हो ।

८. त्यस विद्यार्थीलाई भन्नुहोस्: 'कानूनविना कुनै पनि प्रकारको स्वतन्त्रता हुन सक्दैन । बलियाले कमजोरलाई दबाउँछन् र नियन्त्रण गर्छन्, जबसम्म उनीहरूको सुरक्षा गर्ने कानून बन्दैन । त्यसैले, नियमकानूनलाई सजाय दिने माध्यमका रूपमा हेर्नुहुँदैन ।'
९. सम्भव भएसम्म, यस्ता विद्यार्थीलाई सामान्यभन्दा सामान्य छनौटको पनि अवसर दिनुहोस्-चाहे त्यो गृह-कार्य कसरी गर्ने भन्ने होस् वा दुइमध्ये कुनचाहिँ छान्ने ।
१०. यस्ता विद्यार्थीका सन्दर्भमा सबैभन्दा राम्रो रोकथाम-अनुशासनको तरिका कक्षामा डेस्कको स्थान हुन सक्छ । कक्षाका सबै विद्यार्थीहरू तपाईंको डेस्कसम्म सजिलै जान सक्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् । तपाईंको डेस्कसम्म जाँदा यस्तो भँडुवा विद्यार्थीले हरेकलाई दुःख दिने भौतिक अवस्था तयार हुन नदिनुहोस् । त्यसले तपाईंको डेस्कसम्म पुग्दा अरुलाई हिकार्डन, ठक्कर दिन, कोट्ट्याउन, घचेट्न, कुनै हाउभाउमार्फत जिस्काउन सक्छ, आफू समातिने डरले तपाईंमाथि निरन्तर ध्यान दिन सक्छ ।
११. दुर्व्यवहार, निराशा र शैक्षिक असफलताको प्रत्यक्ष कारण बन्न सक्छ । एउटा विद्यार्थीले यस्तो अपशब्द बोलेर, कागज कच्चाककुचुक पारेर, कठिन काम गरिरहेका बेला आवाज आउँने गरी जोडले किताब बन्द गरेर प्रदर्शन गर्न सक्छ । यस्ता विद्यार्थीलाई नहप्काउनुहोस्, बरू सहयोग गर्नुहोस् । यस्तो विद्यार्थीले प्रश्न बुझेपछि र त्यसको पूरा उत्तर दिन सफल भएपछि आत्मअनुशासनको वातावरण आफैँ बन्नेछ ।

संभाव्य गल्तीहरू (Possible mistakes)

१. रिसको भोकमा धम्की दिनु, (यसले सफलताको बाटोतिर लैजादैन ।)
२. आफ्नो खराब व्यवहारका बारेमा विद्यार्थीलाई स्पष्टीकरण दिने मौका नदिनु,
३. उसलाई प्रायःजसो विद्यालयको कार्यालय पठाउनु,
४. विद्यार्थीलाई बेवास्ता गर्नु,
५. उसलाई नकारात्मक ध्यान दिनु र
६. उसलाई विद्यालयबाट निकालेर 'बदला लिने' प्रयास गर्नु ।

४. अलछ्छी विद्यार्थी (The Lazy)

बानीव्यवहार (Behavior)

विद्यालयमा यस्ता विद्यार्थीको विशिष्ट व्यवहार र गतिविधि:

१. अति न्यूनस्तरको रूचि देखाउनु,	६. प्रायःजसो कक्षामा पाठ्यसामग्रीहरू ल्याउनु र गृह-कार्य गर्न बिर्सनु,
२. समय बर्बाद गर्नु,	७. आफ्नो व्यवहारलाई लुकाउनुका लागि कुनै पनि किसिमको बहाना गर्नु र
३. लक्ष्यको अभाव हुनु,	८. यस्तो व्यवहार कहिलेकाहीँ वा नियमितरूपमा देखाउनु ।
४. सधैंजसो अव्यवस्थित हुनु,	
५. प्रायःजसो 'मलाई मतलब छैन' भनेजस्तो गरी त्यो कुरा खुलेर भन्नु,	

असरहरू (Effects)

विद्यालयको सिकाइ वातावरणमा यस्तो व्यवहारले शिक्षक र विद्यार्थीहरूमाथि कस्तो असर पार्छ ?

१. कक्षाकोठामा यस्ता विद्यार्थीसँग शिक्षकको समय र प्रयास धेरैजसो खेर जान्छ ।

२. कक्षामा यस्ता विद्यार्थीको उपस्थितिले कक्षाको गतिविधि मन्द हुन सक्छ ।
३. अल्छी विद्यार्थीलाई हावी हुन दिइएको खण्डमा कक्षाका अन्य साथीहरूले पनि उसकै बानी अवलम्बन गर्नेछन् ।
४. शिक्षकमा पराजित अवधारणाको विकास हुन सक्नेछ ।
५. 'मलाई मतलब छैन' खालको अवधारणा सरुवा रोगजस्तो हुने भएकाले कक्षामा हरेकको उत्साह सेलाउँनेछ ।

व्यवहारमा सुधार ल्याउन के गर्ने ? (What to do to change behavior ?)

१. आफ्नो बच्चाको पूर्ण शारीरिक परीक्षण गराउन प्रेरित गर्नुहोस् ।
२. शारीरिक समस्या अल्छीपनाको कारण हुन सक्छ भन्ने कुरा मनन गर्नुहोस् ।
३. त्यस विद्यार्थीका लागि साँच्चै के महत्वपूर्ण छ भन्ने कुरा पत्ता लगाउने प्रयास गर्नुहोस् । आराम, प्रतिष्ठा अथवा स्वतन्त्रता पनि हुन सक्छ ।
४. विद्यार्थीका मनपर्ने कुरा, रूचि, तथा प्राथमिकताका बारेमा सिधै सोध्नुहोस् तर उसलाई मन नपर्ने विषयका बारेमा कुरा नगर्नुहोस् र उसलाई प्रेरणा दिने तरिका पत्ता लगाउनुहोस् ।
५. विद्यार्थीलाई छोटा, गर्न कम समय लाग्ने कार्यहरू दिनुहोस्, जसमा खुसीसाथ सफलता हासिल गर्न सकिन्छ ।
६. सधैँ समय-सीमा तोक्नुहोस् । यसो हुँदाहँदै पनि विद्यार्थीसँग सहमति गर्नुहोस् ।
७. काम पूरा गरेवापत विद्यार्थीलाई पुरस्कार दिनुहोस् अन्यथा प्रेरित गर्ने कार्यले निरन्तरता पाउने छैन ।
८. विद्यार्थीसँग एकलै कुरा गर्नुहोस्, विद्यालय र साथीहरूबीच उसले हासिल गरेको सफलताका बारेमा जानकारी लिनुहोस् ।
९. विद्यार्थीका सबल पक्षलाई सधैँ औँल्याउनुहोस् किनभने इमान्दारीपूर्वक अल्छी विद्यार्थीले आफूसँग कुनै यस्तो क्षमता भएको सोचेको हुँदैन ।

हुन सक्ने सामान्य गल्तीहरू (Possible mistakes)

१. विद्यार्थीलाई गाली, अथवा उसको मूल्याङ्कन गर्दा हाम्रो आफ्नै मूल्य-पद्धतिको उपयोग गर्नु,
२. त्यस विद्यार्थीको घरको वातावरणबारे जानकारी हासिल गर्न नसक्नु,
३. अल्छी विद्यार्थीको क्षमताको गलत अनुमान गर्नु, उसको मार्का तोक्नु र त्यसकारण उसलाई एउटा कुनामा सीमित गर्नु,
४. समस्याको स्रोतको अनुपयुक्त पहिचान गर्नु,
५. विद्यार्थीको यस्तो व्यवहारको मूल कारण उसको स्वास्थ्य समस्या भएको थाहा पाउन असमर्थ हुनु,
६. विद्यार्थीलाई दबाउनु वा उसको खिसिटिउरी गर्नु,
७. विद्यार्थीबाट अति धेरै अपेक्षा गर्नु,
८. आफ्नो सकारात्मक छविको विकास गर्न असफल हुनु, (जुन यस्ता विद्यार्थीका लागि अति आवश्यक हुन्छ) र
९. विद्यार्थीको खेर फालिएको अन्तर्निहित क्षमताका लागि उसलाई परित्याग गर्नु र कक्षामा आउन नदिनु ।

५. हल्ला गर्ने विद्यार्थी (The Noisemaker)

बानीव्यवहार (Behavior)

विद्यालयमा यस्ता विद्यार्थीको विशेष व्यवहार र क्रियाकलाप

१. कक्षामा अनौठा आवाज निकाल्छ र हल्ला गर्छ । गुन्गुनाउँछ, सिटी बजाउँछ, घाँटीबाट आवाज निकालेर हल्ला गर्छ, किताब खसाल्छ, डेस्कमा थपथपाउँछ र अनौठा आवाज निकाल्ने अन्य गतिविधि गर्दछ ।	४. यस व्यवहारमार्फत ऊ अरुको ध्यान आफूतिर आकर्षित गर्न चाहन्छ ।
२. उसले हल्ला गरिरहेको छ भन्ने कुरा सधैं थाहा नपाइरहेको पनि हुन सक्छ ।	५. उत्प्रेरणाको कमीका कारण यसो भएको हुन सक्छ । वास्तवमा राम्रो गर्न नसकेको चलाख विद्यार्थी हुन सक्छ ।
३. अनि शिक्षकले उतिर हेरेका बेला वा चुप लाग्न अनुरोध गरेका बेला आफू निर्दोष भएको बहाना गर्छ ।	६. यस्तो विद्यार्थी एक प्रकारका परोक्ष गतिविधिहरूमा लाग्न मन पराउँछ, शिक्षकलाई क्रोधित पार्नका लागि जानीजानी यस्तो गरिरहेको पनि हुन सक्छ ।

असरहरू (Effects)

विद्यालयको सिकाइ वातावरणमा यस्तो व्यवहारले शिक्षक र विद्यार्थीहरूमाथि कस्तो असर पार्छ ?

१. शिक्षक कक्षा छोड्न बाध्य हुन्छन् ।	४. अन्य विद्यार्थीहरू हल्ला गर्न उक्साइएका हुन्छन् ।
२. कक्षाका विद्यार्थीहरू दिक्क र उत्तेजित भएका हुन्छन् ।	५. शिक्षक क्रोधित र निरास भएका हुन्छन् ।
३. पाठयोजना बिथोलिएको हुन्छ ।	६. हल्लाबालगायत कक्षाका सबै विद्यार्थी सिक्नबाट वञ्चित हुन्छन् ।

व्यवहारमा सुधार ल्याउन के गर्ने ? (What to do to change behavior ?)

१. हल्ला गर्ने विद्यार्थीका सहपाठीहरूले उसको पहिचान कक्षामा सकारात्मक सहभागिताका माध्यमबाट मात्र गर्नुपर्छ । यसो भएको खण्डमा कक्षामा हल्ला हुन छाड्नेछ ।
२. यो अनुशासनात्मक नभई सामाजिक समस्या हो ।
३. यस्तो व्यवहारले कक्षामा सबैभन्दा बढी शिक्षकलाई कुपित बनाउँछ, फिक्काउँछ ।
४. यस्ता विद्यार्थीलाई कक्षाको अग्र-भागमा नजिकै बसाल्नुहोस्, जहाँबाट तपाईं उसको गतिविधिमा निगरानी गर्न सक्नुहुन्छ ।
५. त्यस्तो विद्यार्थीलाई उसका साथीहरूभन्दा टाढा र अलि बढी गम्भीर विद्यार्थीहरूसँगै बसाल्नुहोस् । उससँग बसेका विद्यार्थीहरू उसको असामान्य हल्ला सुन्न उत्सुक छैनन् भन्ने कुरा स्पष्ट भएपछि त्यो विद्यार्थी कक्षा बिथोल्ने अन्य गतिविधि गर्नतिर लाग्नेछ र आखिरमा उसले यसो गर्न पूर्णरूपमा छोड्नेछ ।
६. यस विद्यार्थीसँग सधैं एकान्तमा कुरा गर्नुहोस्, जुन आवश्यक कुरा हो ।
७. उसको व्यवहारले कक्षा बिथोल्ने भएकाले त्यसले निरन्तरता पाउन नसक्ने कुरा उसलाई स्पष्टसँग भन्नुहोस् ।

८. आफ्नो उदासीनताबारे विद्यार्थीलाई जानकारी नदिनुहोस् ।
९. सिधा प्रश्नहरु सोध्नुहोस्: 'आफूले के गरिरहेको छु भन्ने तिमिले बुझेका छौ ?' तिम्रो कक्षाका साथीहरुले तिम्रो बारेमा के सोच्छन्, तिमलाई थाहा छ ?' तिमलाई सहयोग गर्नका लागि म के गर्न सक्छु ?' यस्ता प्रश्नहरुले आफ्नो व्यवहारदेखि टाढा रहन र आफ्नो तथा अन्यको दुष्टिकोणबाट पनि के भइरहेको छ भन्नेबारे बुझ्न विद्यार्थीलाई सहयोग गर्नेछन् ।
१०. तपाईंको यस कदमलाई विद्यार्थीले सजायका रूपमा नभई सहयोगका रूपमा लिनेछ ।

हुन सक्ने सामान्य गल्तीहरू

(Possible mistakes)

१. त्यस विद्यार्थीका कारण भएको पिरलोले गर्दा उत्तेजित प्रतिक्रिया देखाउने र आफ्नो प्रतिष्ठा गुमाउनु,
२. लागू गर्न असम्भव चेतावनी दिनु,
३. विद्यार्थीसँग शत्रुवत व्यवहार गर्नु,
४. सम्पूर्ण कक्षा, खासगरी हल्ला गर्ने विद्यार्थी रमाइलो छ भन्ठान्ने विद्यार्थीहरुदेखि अधीर र उत्तेजित हुनु र
५. वास्तविक समस्याको सामना गर्न असफल हुनु ।

६. सानातिना नियम उल्लङ्घन गर्ने विद्यार्थी (The Petty Rules Breaker)

बानीव्यवहार (Behavior)

विद्यालयमा यस्ता विद्यार्थीको विशेष व्यवहार र क्रियाकलाप:

१. विद्यालय र कक्षाका नियमहरुको निरन्तररूपमा अवज्ञा गर्दछ ।
२. कक्षामा चुइडगम चपाइरहन्छ वा अन्य खानेकुरा खान्छ ।
३. कोट, टोप, अथवा कक्षामा अनुपयुक्त अन्य लुगाहरु लगाउँछ ।
४. सधैं 'मैले बिर्सै' भनेर माफी माग्छ ।
५. नियम उल्लङ्घन गरेर आफू चलाख भएको ठान्न सक्छ ।

असरहरू (Effects)

विद्यालयको सिकाइ वातावरणमा यस्तो व्यवहारले शिक्षक र विद्यार्थीहरुमाथि कस्तो असर पार्छ ?

१. उसलाई किन नियम उल्लङ्घन गर्न दिइएको छ भनेर कक्षाका अन्य साथीहरु प्रश्न गर्छन् ।	४. त्यस विद्यार्थीको व्यवहारको कारण कक्षाका गतिविधिहरु अवरूद्ध भएका हुन्छन् ।
२. त्यस विद्यार्थीले जस्तै कक्षामा अन्य विद्यार्थीहरु पनि नियमको हँसीमजाक उडाउँन प्रेरित हुन्छन् ।	५. शिक्षक निरास भएका छन् ।
३. शिक्षक र विद्यार्थी दुवैको मनमा नियम आवश्यक छ अथवा यसको पालना गरिएको छ भन्ने प्रश्न उठेको छ ।	६. शिक्षक भिभिएका छन् ।

व्यवहारमा सुधार ल्याउनु के गर्ने ? (What to do to change behavior ?)

१. सानातिना नियमको उल्लङ्घनकर्तालाई कार्यालय नपठाउनुहोस् ।
२. विद्यार्थीसँग एकान्तमा बस्नुहोस् र स्थितिका बारेमा आरामसँग कुरा गर्नुहोस् । कुन नियमको कसरी उल्लङ्घन गरियो स्पष्ट पार्नुहोस् ।

३. यस विद्यार्थीले जानीजानी नियम उल्लङ्घन गरेको भनेर कहिल्यै आरोप नलगाउनुहोस्, बरु उसलाई यस तरिकाले आह्वान गर्नुहोस् ता कि तपाईं उसलाई सजाय दिन नभई सहयोग गर्न चाहनुहुन्छ भन्ने सङ्केत उसले पाओस् ।
४. विद्यार्थीको कारण सुन्नुहोस् । त्यो कारण स्वास्थ्य समस्या पनि हुन सक्छ, शिक्षक र कक्षाका साथीहरु कसैले पनि आफूप्रति न्यायसङ्गतरुपले व्यवहार नगरेको उसको सोचाइ अथवा हरेकले नियमको उल्लङ्घन गरेको विश्वास उसमा हुन सक्छ, उसले नियमको आवश्यकता नबुझेके हुन सक्छ ।
५. नम्र तर दृढ बन्नुहोस् ।
६. सधैं शान्त रहनुहोस् ।
७. शान्त स्वरले कुरा गर्नुहोस् ।
८. केही नियमको आवश्यकता, कुनै पनि नियम नहुँदा उत्पन्न हुन सक्ने समस्या र व्यवहारिक नियमका लागि व्यवहारिक आवश्यकताबारे व्याख्या गर्नुहोस् ।
९. धैर्यवान बन्नुहोस् ।
१०. आमा-बाबुसँग सम्पर्क गर्नुहोस् ।

हुन सक्ने सामान्य गल्तीहरू (Possible mistakes)

१. त्यस विद्यार्थीलाई सजाय दिन अथवा सच्याउँन निरन्तररुपमा असफल हुनु,
२. नियमसँग असहमत भएका कारण यस्तो व्यवहारलाई स्वीकार गर्ने निर्णय हुनु,
३. तीव्र प्रतिक्रिया र यसरी समस्यामा जोड दिनु,
४. समय-समयमा व्यवहारिकरुपमा नियमको पुनरावलोकन गर्न असफल हुनु,
५. विद्यार्थीलाई कार्यालय पठाउनु,
६. क्रोधित हुनु,
७. अरु विद्यार्थीको उपस्थितिमा यस विद्यार्थीलाई घटौती गर्नु वा होच्याउनु र
८. यस समस्यालाई सम्पूर्ण कक्षाका सामु समाधान गर्ने प्रयास गर्नु ।

बालबालिकाहरू असल र खराब दुवै व्यवहार गर्छन् ।

(Children exhibit both good and bad behaviors)

बालबालिकाहरूको असल र खराब दुवै व्यवहार उनीहरूलाई दिइने पुरस्कारले निर्धारण गर्दछ । कहिलेकाहीँ शिक्षकहरूले आकस्मिकरुपमा दिने पुरस्कारले बालबालिकाको खराब बानीलाई प्रोत्साहित गर्ने गर्दछ । बालबालिकाको खराब बानीलाई प्रोत्साहित गरिन्छ भने त्यस्ता बानीहरू झन्झन् बढ्दै जाने हुन्छ । त्यस्ता बानीव्यवहार जसलाई प्रोत्साहित वा दण्डित गरिन्छ, कमजोर हुदै जान्छ र भविष्यमा गएर हराउँदै जान्छ ।

अनुसन्धानका क्रममा स्कीनरले के कुरा पत्ता लगाए भने, कुनै पनि काम गर्दा गल्ती भएका कारण सजाय पाउँदाको तुलनामा राम्रो काम गरेवापत पुरस्कार पाएको अवस्थामा प्राणीहरूले अरु मेहनतका साथ काम गर्छन र अरु छिटो सिक्छन् ।

मानव-व्यवहारसँग सम्बन्धित स्कीनरको अर्को अनुसन्धानको परिणामले मानिसहरूमा पनि सजायभन्दा पुरस्कारले बढी सकारात्मक प्रभाव पारेको कुरा प्रमाणित गरेको छ । विद्यार्थीहरूमा पढाइप्रति रूचि जगाउँन, राम्रो अड्ड ल्याउँन उत्प्रेरित गर्न र उनीहरूको व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउँनका लागि धम्की अथवा सजायभन्दा सामान्यतया पुरस्कारले राम्रो काम गरेको अनुसन्धान प्रतीवेदनमा उल्लेख गरिएको छ । -सी.एम.चार्ल्सको कक्षा-कोठा अनुशासन (Building Classroom Discipline. By C.M. Charles)

११.२ प्रवलनका प्रकार (Types of Reinforcement)

सामाजिक प्रवलन (Social Reinforcement)

यस अर्थमा सामाजिक प्रवलन भनेको विद्यार्थीहरूको व्यवहारमा सुधार गर्न सहयोग पुऱ्याउँने बोली र व्यवहार हो । सामाजिक प्रवलनका उदाहरणहरूमा टिप्पणीहरू, सङ्कतेहरू र अनुहारमा देखापर्ने भाव-रेखाहरू हुन सक्छन् र अधिकांश विद्यार्थीहरू शिक्षकका तर्फबाट मुस्कान, धाप, अथवा माया-भावका शब्दहरू पाउँनका लागि लगनशीलताका साथ काम गर्दछन् भन्ने कुरा बुझ्नु जरूरी छ । अतिरिक्त सामाजिक प्रवलन शाब्दिक र गैह्र-शाब्दिक दुवै थरिका हुन सक्छन् । यसका केही उदाहरणहरू निम्नअनुसार छन्:

शाब्दिक (Verbal)

'ओके', 'गजब', 'क्या राम्रो', 'अति उत्तम', 'राम्रो प्रगति', 'ठीक', 'धन्यवाद', 'मलाई मन पऱ्यो' आदि !

गैह्र-शाब्दिक (Non-verbal)

मुस्कान, आँखा जुधाउँनु, बुढी औला उठाउँनु, विद्यार्थीलाई छुनु, थपथपाउँनु, हात मिलाउँनु, संगसंगै हिँड्नु, नजिकै उभिनु आदि ।

रेखा-चित्रात्मक प्रवलन Graphic reinforcers

रेखा-चित्रका माध्यमबाट दिइने प्रवलनका किसिममा सङ्ख्या १, २, ३, ४, ५, प्रतीक A, B, C, D, ठीक जनाउँने चिन्ह र तारा तथा खुसी अनुहारजस्ता विभिन्न प्रकारका सङ्केत-चिन्ह पर्दछन् । शिक्षकले यस्ता सङ्केतहरू सीसाकलम र रबर छापले बनाउँन सक्छन् ।

गतिविधि प्रवलन (Activity reinforcers)

गतिविधि प्रवलनमा विद्यार्थीहरूले विद्यालयमा बढी मन पराउँने गतिविधिहरू पर्दछन् । सामान्यतया सिकाइ प्रक्रियामा सहयोग पुऱ्याउँने यस्ता गतिविधिका उदाहरणहरू निम्नबमोजिम हुन सक्छन्:

साना विद्यार्थीहरूका लागि (For younger students)

कक्षामा मनिटर बन्नु, शिक्षकको नजिकै बस्नु, आफूलाई मन पर्ने गीत छान्नु, मिलेर खेलौना खेल्नु आदि ।

मध्यम उमेरका विद्यार्थीहरूका लागि (For middle school students)

खेल खेल्नु, स्वतन्त्ररूपमा आफूखुसी पढ्नु, अतिरिक्त विश्राम, पुस्तकालयबाट कथाका पुस्तकहरू लिनु आदि ।

माथिल्लो कक्षाका विद्यार्थीहरूका लागि (For older students)

साथीहरूसँग कुरा गर्नु वा काम गर्नु, जाँचबाट छुटकारा पाउँनु, खास परियोजनामा काम गर्नु, गृह-कार्यबाट छुटकारा पाउँनु आदि ।

दर्शनीय प्रवलन (Tangible reinforcers)

दर्शनीय प्रवलनमा ठोस वा छुन सकिने वस्तुहरू पर्दछन्, जुन वस्तु विद्यार्थीहरूमा आएको अपेक्षित व्यवहारिक सुधारका लागि पुरस्कारस्वरूप दिइन्छ । यस्तो अतिरिक्त प्रवलनले सामाजिक, रेखा-चित्रात्मक अथवा गतिविधि प्रवलनको तुलनामा, खासगरी साना विद्यार्थीमा बढी प्रभाव पार्न सक्छ । दर्शनीय प्रवलनमा चकलेट, रङ्गीन खरी, कलम, सीसाकलम, इरेजर अर्थात मेट्ने रबर, सापनर अर्थात सीसाकलम लिखार्ने यन्त्र, बिल्ला चिन्ह, पुराना पुस्तकहरू, पत्र-पत्रिकाहरू, चिट्ठी आदिलाई लिन सकिन्छ । -अपेक्षित व्यवहारको ढाँचामार्फत अनुशासन-बी.एफ. स्किनर (Discipline through Shaping Desired Behavior. By B. F. Skinner)

व्यवहार सुधार प्रक्रिया (Systems of behavior modification)

व्यवहार सुधार प्रक्रियाले निरन्तरता नपाएको अवस्थामा, अर्थात कहिलेकाहीँमात्र लागू गर्दा पनि अपेक्षित परिणाम दिनसक्छ तथापि नियमितरूपमा व्यवस्थित तरिकाले लागू गरिएको खण्डमा यसले उत्तम प्रतिफल दिन्छ । व्यवहार सुधार-प्रक्रिया भन्दाखेरि यसलाई निरन्तररूपमा सङ्गठित तरिकाले लागू गर्नुपर्छ । यस प्रक्रियालाई मोटामोटी रूपमा निम्न समूहमा विभाजित गर्न सकिन्छ:

राम्रो व्यवहार गरेका बेला सकारात्मक टिप्पणी गर्नुहोस् । (Comment good behavior positively)

यस समूहमा आफूले अपेक्षा गरेअनुरूपको व्यवहार गर्ने विद्यार्थीहरूलाई पुरस्कृत गर्ने कुरा पर्दछ । शिक्षक भन्छन्: 'विद्यार्थी भाइ-बहिनीहरू ! हिसाबको किताब निकाल ।' कतिपय विद्यार्थीहरू तत्कालै आ-आफ्नो भोलाबाट किताब निकाल्छन् । अन्य केही विद्यार्थी व्यर्थका कुरा गरेर समय बर्बाद गर्दछन् । शिक्षकको निर्देशनबमोजिम काम गर्ने विद्यार्थीको नाम लिँदै शिक्षक भन्छन्: 'धन्यवाद, हरि, तयारी अवस्थामा रहेकोमा, धन्यवाद सुषमा ! रमेशको किताब निकाल्ने तरिका मलाई मन पयो, उनी कक्षामा ध्यानपूर्वक काम गरिरहेका छन् । शिक्षकको यस्तो टिप्पणी सुनेपछि अन्य कैयौं विद्यार्थीहरू पनि आ-आफ्ना किताब खोल्छन् र ध्यानपूर्वक शिक्षकलाई सुन्न सुरु गर्छन् । यस्तो रणनीतिले दुईओटा फाइदा दिन्छ । पहिलो, यसले हरि, सुषमा र रमेशको उचित व्यवहारलाई समुचित प्रोत्साहन दिन्छ र दोस्रो, यसले अरु विद्यार्थीको पनि व्यवहारमा सुधार गर्न सहयोग गर्छ । यो तरिका खासगरी प्राथमिक विद्यालय तहमा बढी प्रभावकारी हुन्छ ।

नियम-बेवास्ता-प्रशंसा (Rules-Ignore-Praise)

विद्यार्थीहरूको सहभागितामा कक्षा-शिक्षक कक्षामा पालना गर्नुपर्ने नियमहरू बनाउँछन् । उदाहरणका लागि, त्यस्ता नियमहरू निम्नबमोजिमका हुन सक्छन्:

१. अरुहरूप्रति विनम्र बन ।
२. बोल्नुभन्दा अघि हात उठाऊ ।
३. सबै काम पूरा गर ।
४. अरुलाई नबिथोल्ने गरी काम गर ।
५. कक्षा-नियमको पालना गर ।

यी नियमहरूका बारेमा विद्यार्थीहरूलाई स्पष्ट पारिएको छ । तिनीहरूले पहिलो पटक कसैलाई भेट्दा वा अन्य कक्षागत वातावरणमा यी नियमहरूको व्यावहारिक प्रयोगपछि एउटा तालिका बनाएर कक्षाको सूचना-पाटीमा टाँसिने छ । यी नियमहरूको नियमितरूपमा पालना गर्ने विद्यार्थीहरूले आफूप्रति शिक्षकको ध्यान, अथवा प्रशंसा, वा इनाम पाउँछन् । नियम उल्लङ्घन गर्ने विद्यार्थीहरूप्रति कसैले वास्ता गर्दैन भन्नुको अर्थ त्यस्ता विद्यार्थी वा उनीहरूको व्यवहारप्रति प्रत्यक्षरूपमा कति पनि ध्यान दिइदैन । तुलसीले आफूसँगै बसेका विद्यार्थीलाई घचेटिरहेको देखेका शिक्षक उनी नजिकै बसेकी नियमको पालना गर्ने विद्यार्थी शीलाकहाँ पुगेर भन्छन्: 'अरुलाई दुःख नहुने गरी काम गरेकोमा तिमीलाई धन्यवाद, शीला !' प्राथमिक विद्यालयको व्यवहार सुधारमा यस्तो रणनीतिले राम्रो काम गर्न सक्छ ।

नियम-पुरस्कार-सजाय (Rules-Reward-Punishment)

विद्यार्थीमा व्यवहार सुधारको यस अवधारणा नियमबाट सुरु हुन्छ र पुरस्कारमा जोड दिन्छ तर यस अवधारणा अनुपयुक्त व्यवहारलाई बेवास्ता गर्ने पक्षमा देखिँदैन । यो अवधारणा सबै स्तरका कक्षा र नियमितरूपमा दुर्व्यवहार गर्ने विद्यार्थीहरूका सन्दर्भमा प्रभावकारी हुन्छ ।

नियमको पालना गर्ने विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न तरिकाले पुरस्कृत गरिने

(Students who follow the rules will be rewarded in various ways)

कक्षा-नियमको पालना गर्ने विद्यार्थीहरूलाई उपयुक्त अवस्थामा प्रशंसा गरिनेछ, तिनीहरूले आफ्ना बाबु-आमालाई देखाउँन घर लैजानका लागि सम्मानपत्र पाउँने छन् अथवा अरु ठूलो पुरस्कार पाउँने बाटो खुला गर्नका लागि तिनीहरूका नाममा, व्यक्तिगतरूपमा वा कक्षागतरूपमा अड्ड जम्मा हुनेछ । नियम उल्लङ्घन गरेको अवस्थामा के-

कस्तो कारबाही गरिनेछ भन्नेबारेमा पनि विद्यार्थीहरूलाई स्पष्टसँग व्याख्या गरिनेछ । कसैले नियमको उल्लङ्घन गरेको खण्डमा उसले आफैँ त्यसको परिणाम पनि छानेको हुन्छ, जुन कुराको पूर्ण र स्पष्ट व्याख्या कक्षा कोठामा टाँसिएको नियम-तालिकामा गरिएको छ । जब दया आफ्नो कार्य गर्न सुरु गर्दैन वा मान्दैन, तब यादव सर भन्छन्: कक्षाको नियम र परिणाम' अनुसार उसले काम नसिध्याउँजेल कक्षामा सबभन्दा पछाडि रहेको डेस्क वा बेन्चमा गएर बस्नुपर्छ ।' यस्तो सजाय विद्यार्थीमाथि लादिएको नभई यसअघि नै सबैको सहमतिमा लागू गरिएको उनीहरूको 'व्यवहार र परिणाम' शीर्षकको नियममार्फत विद्यार्थी आफैँले छानेको कुरा शिक्षक स्पष्ट पार्दछन्, र कक्षा-नियमको उल्लङ्घन गरेवापत विद्यार्थी आफूलाई आफैँ सजाय दिन्छन्, जसका बारेमा उनीहरू सजग हुनुपर्छ भन्छन् ।

टोकन दिएर पुरस्कृत गर्नु (Token reward)

टोकन दिएर पुरस्कृत गर्दा विद्यार्थीहरू आफूसँग भएको रेखा-चित्रात्मक वा दर्शनीय सहयोगलाई सङ्गालेर राख्न र तिनलाई अन्य वस्तुसँग साट्न सक्छन् । कक्षा-नियमहरू बनाइएको अवस्थामा छ भने विद्यार्थीहरू नियमको पालना गर्छन् । उनीहरूलाई नियमितरूपमा ट्याली मार्क (Tally mark) वा प्लाष्टिक चीपजस्ता टोकन दिएर पुरस्कृत गरिन्छ । ती अङ्क अथवा टोकनहरू जम्मा गर्न सकिन्छ र पछि अन्य गतिविधिहरू अथवा दर्शनीय पुरस्कार, जस्तै: खेलौनाहरू, उपयोग गरिएका कमिकका किताबहरू, अथवा पत्रिकाहरूसँग साट्न सकिन्छ । कुनै शिक्षकहरू नियम उल्लङ्घन गर्ने विद्यार्थीहरूलाई पहिले हासिल गरिएको अङ्क घटाउँन वा टोकन फिर्ता गर्न माग गर्छन । वास्तवमा, टोकन अथवा अङ्क जम्मा गर्न र पछि अन्य कुनै वस्तुसँग साट्फेर गर्न विद्यार्थीहरू मन पराउँछन् । विद्यार्थीहरूको टोकन वा अङ्कलाई साट्फेर गर्ने मौका दिनका लागि शिक्षकले हरेक हप्ता वा दुई हप्तामा एक पटक केही समय छुट्याउँनुपर्छ । यस्तो योजनाको उपयोग गर्न चाहने शिक्षकले यस योजना लागू गर्नुअघि नै विद्यालयका प्रधानाध्यापक, विद्यार्थी र उनका आमाबुबाहरूलाई यसबारे ध्यानपूर्वक व्याख्या गर्नुपर्छ अर्थात् जानकारी दिनुपर्छ ।

आचरण कबुलियतनामा (Behavior contracts)

आचरण कबुलियतनामा, खासगरी सम्हाल्न कठिन पर्ने उपल्लो कक्षाका विद्यार्थीहरूका सन्दर्भमा कहिलेकाहीँ उपयोग गरिन्छ । त्यस प्रकारको कबुलियतनामा गर्नुपर्ने काम वा सुधार गर्नुपर्ने व्यवहार र पूरा गर्नुपर्ने समय-सीमा तोकिन्छ । त्यस्तो कबुलियतनामा वा सम्झौतामा शिक्षक र विद्यार्थी, कहिलेकाहीँ शिक्षक र विद्यार्थीका अभिभावकले सही गर्छन् ।

जीवनले तोकिएको काम कहिल्यै पनि पूरा गरेको छैन । उसका शिक्षक महर्जन सरले कबुलियतपत्र तयार पारेका छन्, जसमा ऊ नियमितरूपमा गृह-कार्य गर्न सहमत भएको छ । यदि उसले लगातार पाँच दिनसम्म पूरा गृह-कार्य गरेमा शिक्षक महर्जन उसलाई पाँच अङ्क दिन सहमत भएका छन् । जीवनले १५ अङ्क जम्मा गरेपछि आफ्ना अङ्क दर्शनीय वस्तुसँग साट्न सक्ने छ । तोकिएको गृह-कार्य गर्न फेरि पनि ऊ असफल भएको खण्डमा उसका आमाबुबालाई एउटा पत्र पठाइने छ । पहिलेकै अधिकारीकहाँ उपस्थित हुने गरी फेरि कबुलियतनामा तयार पार्न सकिने छ । विद्यार्थीलाई आफ्नै तरिकाको पुरस्कार र सजाय पद्धति तयार पार्न सिकाउनुहोस् र उनीहरूका व्यवहारका सन्दर्भमा लागू हुने 'परिणाम' कार्यान्वयनमा ल्याउँनुहोस् ।

११.३ अनुशासन समाधान लागि प्रमुख विचारहरू

- कुनै पनि बालबालिकाको व्यवहार सच्याइ दिएमा यसले अन्य बालबालिकाको व्यवहारमा पनि परिवर्तन ल्याउँन सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको व्यवहारको लागि उनीहरू नै बढी जिम्मेवार हुन्छन् भन्ने भावना जगाइदिएमा अपेक्षित व्यवहार सुदृढ हुन्छ ।
- व्यवहार परिणामबाट प्रभावित हुन्छ । असल व्यवहारलाई तुरून्त प्रबलन दिएमा व्यवहार सुदृढ हुने गर्दछ तर प्रबलन नपाएका व्यवहारहरू कमजोर भई हराउँने गर्छन् यद्यपि सजायले पनि व्यवहारलाई कमजोर पार्ने गर्दछ ।

- बेलाबखतमात्र प्रबलन दिएमा निरन्तरता रहने गर्दछ । प्रबलन भन्नाले मौखिक बखान, मुस्कान, बढी अड्क, सामान, पुरस्कार जे पनि हुन सक्छन् ।
- शिक्षकको आत्मअनुशासन अति महत्वपूर्ण हुन्छ । विद्यार्थीबाट के अपेक्षा राख्नुहुन्छ त्यहीअनुरूपको व्यवहार देखाउँनुहोस् ।
- विद्यार्थीले के गर्दैछ, त्यो उसलाई बताइदिनुहोस् । उसलाई वा उसको व्यक्तित्व वा बानीव्यवहारको आलोचना नगर्नुहोस् ।
- शिक्षकहरूले आफ्नो भावनालाई पनि अभिव्यक्ति दिनुपर्छ-रिसलाई तर सही तरिकाले । “तिमीले जे गर्दैछौ, त्यसले मलाई रिस उठाउँन सक्छ” भनी प्रष्ट पार्नुपर्छ र सुभाष दिएमा राम्रो हुन्छ ।
- अति प्रशंसा जोखिमपूर्ण पनि हुन सक्छ । बालबालिकालाई होइन, उसको कार्यलाई प्रशंसा गर्ने र उसका दौतरीहरू उसको विरुद्ध जाइलाग्ने स्थिति नआओस् भन्नेबारे पनि सचेत हुनुपर्छ । यसकारण परिस्थिति हेरी प्रशंसा गर्नुपर्दछ ।
- त्यस्ता शिक्षकहरू असल हुन्छन्, जसले विद्यार्थीको आत्मसम्मान बढाउँन मद्दत गर्दछन् वा विद्यार्थीलाई आफ्नो अनुभवमा आस्था राख्ने र भरपर्ने बनाउँन मद्दत गर्दछन् ।
- विद्यार्थीहरूलाई असल विकल्प चयन गर्न र अरुबाट सिक्न मद्दत गर्नुहोस् । असल विकल्प चयनले विद्यार्थीमा असल व्यवहार विकसित गर्दछ ।
- कक्षाका लागि केही नियमहरू अत्यावश्यक छन् किनभने यस्ता नियमले पढने वातावरण तयार पार्दछ । यसकारण नियमहरू कडाइसाथ लागू गर्नुपर्दछ ।
- कक्षाबैठक आवश्यक हुन्छ । यसबाट कक्षामा के-कस्तो व्यवहार देखाउँनुपर्छ भन्ने भावना विकास हुने गर्दछ ।
- शिक्षकको भूमिका भनेको विद्यार्थीहरूलाई आफैँ आफैँलाई अनुशासनको सीमामा बाँध्न मद्दत पुर्याउँनु हो ।
- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई सही बाटो देखाउँन, नेतृत्व गर्न र विद्यार्थीहरूलाई नियम र यसको परिणामहरू विकसित गराउँन असल ढाँचाको भूमिका खेल्न सक्छ ।
- बालबालिकाको खराब आचरण र व्यवहार उनीहरूको गलत विश्वास र सङ्गतको परिणाम हो । यस्ता व्यवहारले दौतरीको सम्मान मिल्छ भन्ने गलत विश्वास किशोरकिशोरीमा रहने गर्दछ ।

एउटा घटना

आठ कक्षामा पढने कैलाश नाटक गरेजस्तो गर्छ, कक्षामा कुरा गर्छ, शिक्षकलाई धमक्याउँछ, आफ्नो शक्ति प्रदर्शन गर्छ ।

यो विद्यार्थीलाई अनुशासित गर्न के गर्नुहुन्छ ?

१. कडा अनुशासन

कैलाशलाई बेस्सरी भर्पार्ने र
पिट्ने ।

तर यसो गरेमा यसको के असर हुनेछ भनी सहभागीहरूलाई सोध्ने ।

२. लचिलो अनुशासन वा वैकल्पिक उपाय

शिक्षकले आफ्नो रिसलाई नियन्त्रण गर्ने,

कैलाशसँग बसी समाधानका उपायबारे छलफल गर्ने,
कैलाशको बाबुआमासँग कुरा गर्ने,
कवुलियतनामा तयार पार्ने,
राम्रोसँग व्यवहार गर्ने र
उसले ठीकसँग व्यवहार नगरे फेरि उही कक्षामा राखिने जानकारी दिने ।

यदि माथि उल्लिखित अनुशासनको तरिका अपनाएमा के हुनेछ भनी सहभागीहरुलाई सोध्ने ।

If a student doesn't know how to read, we teach.

If a student doesn't know how to swim, we teach.

If a student doesn't know how to multiply, we teach.

If a student doesn't know how to behave, we punish ?

-John Herner.

सजाय दिनै नपर्ने अवस्था सिर्जना गर्ने केही उपायहरू र कठोर सजायका केही विकल्पहरू

Ways to Avoid Punishment and Alternative Tools to Severe Punishment

समय: २ घण्टा

पाठको परिचय

विद्यालयमा शिक्षकहरूद्वारा दिइने कडा मानसिक र शारीरिक सजायले बालबालिकाको भावनात्मक, सामाजिक एवम् ज्ञान-बोधको विकासलाई अवरूद्ध पारेर सिक्ने क्षमतामा बाधा पुऱ्याउँछ । शारीरिक पीडाभन्दा बढी यसको कारण बालबालिकामा दीर्घकालीन चिन्ता-रोग, राती तर्सने र गम्भीर उदासीनताजस्ता समस्याहरू देखापर्न सक्छन् । यसले बालबालिकाको आत्म-सम्मानमा चोट पुऱ्याउँछ । पिटाइले बालबालिकालाई आफ्नो समस्या समाधान गर्न हिंसाको बाटो अपनाउँनुपर्दो रहेछ भन्ने सिकाउँछ । बालबालिकाले आफूलाई समाजबाट तिरस्कृत भएको ठान्न सक्छन् र असामाजिक क्रियाकलपमा संलग्न हुन सक्छन् । कसै-कसैले त आत्म-हत्याको प्रयास पनि गर्दछन् । विद्यालयमा दिइने यस्ता सजाय विद्यार्थीहरूको चाल-चलनमा सुधार ल्याउन असफलमात्र हुँदैनन, बरू यसको परिणामस्वरूप शिक्षाको सम्पूर्ण उद्देश्य नै असफल हुन्छ । दण्डसजायले विद्यार्थीको व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन सक्ने भएको भए आजसम्म आएर विद्यार्थीलाई सजाय दिनुपर्ने आवश्यकता नै पर्दैनथ्यो होला ।

बालबालिकालाई मायालु वातावरण, सामाजिक सुरक्षा, सिजनात्मक क्रियाकलाप र बाल-मैत्री विद्यालयको आवश्यकता हुन्छ । अनुशासनका नाममा विद्यार्थीको अनअपेक्षित व्यवहारमा सुधार ल्याउन भनेर कहिल्यै पनि कठोर सजाय दिनुहुँदैन किनभने विद्यार्थीहरूलाई नकुटेर, नहोच्याएर पनि अनुशासनमा राख्ने धेरै विकल्पहरू छन् । यस पाठको उद्देश्य विद्यालयमा सजाय दिनै नपर्ने अवस्थाको सिर्जना कसरी गर्ने र कुनै कारणवश सजाय दिनै परेमा कठोर सजायका के-कस्ता विकल्पहरू हुन सक्छन् भन्नेबारे गहन छलफल गर्नु हो ।

यस सत्रको उद्देश्य

सत्रको अन्तमा सहभागीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

- अनुशासनका नाममा विद्यालयमा दिइने शारीरिक र मानसिक सजायबाट बच्ने उपाय बताउँन,
- विद्यालयमा दिइने कठोर सजायका विकल्पको प्रयोग गर्न,
- विद्यालयमा सजाय दिनै नपर्ने अवस्थाको सिर्जना गर्ने उपायहरू पहिचान गर्न र
- विद्यालयमा दिइने कठोर सजायको विरुद्ध आवाज उठाउँन ।

तालिम-सामग्रीहरू

- फ्लिपचार्ट,
- परमानेन्टमार्कर,

- मास्किड टेप,
- थमपीन,
- स्रोत-सामग्रीका आवश्यक 'स्लाइड' र
- एलसीडी/मल्टी मिडिया ।

सहजीकरण विधि

- ✦ समूह कार्य,
- ✦ भूमिका अभिनय,
- ✦ युगल कार्य र
- ✦ अनुभव आदान/प्रदान र
- ✦ लघु व्याख्यान ।

क्रियाकलाप

- सत्रको सुरुआतमा पाठका उद्देश्यहरुबारे जानकारी दिनुहोस् ।
- सहभागीहरुलाई प्रस्तोता छान्ने गरी आवश्यक समूहमा विभाजिन गरी एलसीडीद्वारा निम्न प्रश्नहरु देखाउँनुहोस्:
 - सजाय दिनुपर्ने अवस्था नै नआओस् भन्ने चाहनुहुन्छ भने तपाईं के गर्नुहुन्छ ?
 - शारीरिक सजाय र मौखिक दुर्व्यवहारका विकल्पको सूची बनाउँनुहोस् ।
- समूहमा उक्त प्रश्नका उत्तर फिलिपचार्टमा लेख्न लगाई प्रस्तोताबाट प्रस्तुति गराउँनुहोस् ।
- आवश्यक भए प्रस्तोता एवम् सम्बन्धित समूहलाई जिज्ञासाहरु प्रष्ट पार्न लगाउँनुहोस् ।
- अन्तमा, सहजकर्ताले तत्सम्बन्धी आफ्ना भनाइहरु राखिदिनुहोस् ।

प्रतिबिम्बन

- क) सजाय दिनै नपर्ने अवस्था सिर्जना गर्न तपाईं के गर्नु हुन्छ ?
- ख) कठोर दण्ड सजायका विकल्पमहरुको सूचिबनाउनुहोस् ।



नदेऊ यातना हामीलाई, भलो हुनेछ तिमिलाई ।

सजाय दिनै नपर्ने अवस्था सिर्जना गर्नका लागि उपायहरू:

Ways to Avoid Punishment

सामान्य सजायले विद्यार्थीको राम्रो व्यवहारलाई नियन्त्रण वा कमजोर गर्न मद्दत गर्दछ । सामान्य सजायलाई मात्र प्रयोमा ल्याएमा यसले विद्यार्थीको राम्रो व्यवहारलाई बढाउने काम गर्दैन । विद्यार्थीको राम्रो व्यवहारलाई बढाउनेका लागि समय समयमा पुरस्कृत गर्ने पर्छ ।

१. योजना र निर्णयमा विद्यार्थीलाई सहभागी गराउनुहोस् । (Including students in planning and decision - making)

विद्यार्थीहरूको सहभागितामा कक्षाका लागि राम्रा नियमहरू बनाउनुहोस्, जसमा विद्यार्थीले गर्नुहुने व्यवहार स्पष्ट र सङ्क्षेपमा लेखिएको हुनुपर्छ । विद्यार्थीहरूलाई विद्यालयमा उनीहरूको उद्देश्य हासिल गर्न सघाउने सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय आफ्नाबारेमा निर्णय गर्ने अवसर उनीहरूलाई नै दिनु हो । कक्षा-कोठाका नियमहरू र नियम उल्लङ्घन भएमा भोग्नुपर्ने परिणामहरूबारे गहिरिएर छलफल गरी विद्यार्थीहरूले छोटो र स्पष्ट नियम बनाएमा उनीहरूले नै महत्वपूर्ण निर्णयकर्ताको भूमिका खेल्न सक्छन् ।

२. सहृदयी एवम् विवेकीशील बन्नुहोस् । (Be rational and non-aggressive)

बदलिँदो परिस्थितिमा जो शिक्षकहरू कडा सजाय वा पिट्नु गलत हो भनेर बुझ्दैनन्, उनीहरू विभिन्न तरिकाका सामान्य सजायले बानीव्यवहार बदल्नु धेरै प्रभावकारी हुन्छ भन्ने कुरामा विश्वास गर्दैनन् ।

विद्यार्थीहरू शिक्षकको व्यवहारलाई अनुकरण गर्छन् । यदि तपाईं अविवेकी ढङ्गले विद्यार्थीलाई हप्काउनु, गाली गर्नु, थर्काउनु वा पिट्नु हुन्छ भने तपाईं नै यी खराब बानीव्यवहारको नमुना विद्यार्थीहरूलाई अनुकरणका लागि प्रस्तुत गर्दै हुनुहुन्छ । कुनै बेला बालबालिका जानीजानीकन शिक्षकलाई रिस उठाउँछन् र यसरी उनीहरू आफूप्रति शिक्षकको ध्यानाकर्षण गर्न पाउंदा ज्यादै रमाउँछन् ।

३. ठीक ढङ्गले सम्भाउनुहोस् र असहमति जनाउनुहोस् । (Use scolding and disapproval correctly)

जब तपाईं राम्रो बानीका लागि विद्यार्थीहरूलाई हप्काउन चाहनुहुन्छ, तपाईं विद्यार्थीको छेउमा जानुहोस्, उसको आँखामा आँखा जुधाउनुहोस्, कठोरतासाथ आफ्नो भावना व्यक्त गर्नुहोस्, अनि विद्यार्थीद्वारा गरिएको अस्वीकृत व्यवहारको नाम भन्नुहोस् । विद्यार्थीलाई होच्याउने र व्यङ्ग्य नगर्नका लागि आफूलाई नियन्त्रित

राख्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । विद्यार्थीलाई हप्काउँदा शान्त एवम् थोरै बोल्नु राम्रो हुन्छ । कोही-कोही विद्यार्थीहरु आफ्ना शिक्षकले लामो समयसम्म कराएको र दिक्क मानेको हेर्न पाउंदा रमाउंछन् । उनीहरु शिक्षकको थप ध्यानाकर्षण गराउन पाउंदा ध्यानाकर्षण नकारात्मक भएता पनि मन पराउँछन् ।

विचार गर्नुहोस्-विद्यार्थीलाई होइन, विद्यार्थीको खराब बानीलाई असहमति जनाउनुहोस् । विद्यार्थीको चरित्र अथवा व्यक्तित्वको कहिले पनि आलोचना नगर्नुहोस् । तपाईं ती विद्यार्थीहरुलाई अभि पनि एउटा व्यक्तिको रूपमा माया र सम्मान गर्नुहुन्छ भन्ने कुरा विद्यार्थीले थाहा पाउनुपर्छ । 'तिमी आफ्नो कक्षासाथीलाई हिर्काउँने एउटा नराम्रो केटा हो' भन्नु भन्दा 'तिमीले आफ्नो कक्षासाथीलाई हिर्काउँनु नराम्रो हो' भनेर भन्नुहोस् । 'तिमी बदमास छौ' भन्नुभन्दा 'तिमीले बदमासहरुले गर्ने काम गरेछौ' भन्नुहोस् । जब हप्काउँनु हुन्छ, विचार गर्नुहोस्-विद्यार्थीलाई होइन, विद्यार्थीको बानीमा असहमति जनाउनुहोस् । सजाय दिँदा तपाईं आफ्नो रिस अभिव्यक्त नगर्नुहोस् । विद्यार्थीले थाहा पाउनुपर्छ, उसले सजाय नराम्रो व्यवहार गरेकोले पाएको हो न कि तपाईं रिसाउँनु भएकोले उसलाई सजाय दिइएको हो ।

४. सम्मान र राम्रो व्यवहारको प्रशंसा गर्नुहोस् । (Communicating respects and praise for good behavior)

शिक्षकका तर्फबाट आदर, सम्मान, प्रशंसा विद्यार्थीका लागि निकै महत्वको कुरा हुन्छ । जब शिक्षक विद्यार्थीको राम्रो व्यवहारप्रति ध्यान दिन्छन् र त्यसको प्रशंसा गर्छन्, तब विद्यार्थीहरुले फेरि पनि त्यस्तै व्यवहार दोहर्‍याउँने सम्भावना बढी हुन्छ । शिक्षकको सम्मान र प्रशंसा विद्यार्थीका लागि निकै प्रेरणादायी हुन्छ ।

५. अध्यापन गर्दा रमाइला क्रियाकलाप समावेश गर्नुहोस् । (Provide enjoyable activities while teaching)

विद्यार्थीहरुलाई छलफल वा अन्य गतिविधिहरुमा सहभागी गराइएका बेला उनीहरुलाई रमाइला गतिविधिहरुमा समावेश गराउनुहोस् ता कि उनीहरुले दुर्व्यवहारका बारेमा सोचन पनि नपाउँन् । बालबालिकाहरु रमाइलो गर्न, हँसीमजाक गर्न, कसैसँग सम्बन्धित हुन, सहभागी हुन र प्रतिष्ठा मन पराउँछन् ।

- विद्यार्थीहरुलाई गल्तीबाट सिक्न सिकाउनुहोस् । गल्ती असफलता होइन भन्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- विद्यार्थीको घरमा सकारात्मक टिप्पणीहरु पठाउनुहोस् । त्यस्ता टिप्पणीहरु तयार पार्दा खासगरी सुधारका प्रयास र राम्रो व्यवहारमा जोड दिनुहोस् ।
- विद्यार्थीको घर जानुहोस्, पारिवारिक समस्या केही छन् कि बुझ्नुहोस् ।
- हरेक विद्यार्थीसँग आपसी विश्वास र सम्मानका आधारमा व्यक्तिगत सम्बन्ध कायम गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।
- दयाभाव र दृढतालाई एकैसाथ लानुहोस् । तपाईं साथी हुनुहुन्छ, तर निश्चित प्रकारको दुर्व्यवहार स्वीकार गर्नुहुन्न भन्ने भावना विद्यार्थीको मनमा पर्ने खालको वातावरण बनाउनुहोस् ।
- विद्यार्थी मनोवैज्ञानिक वा शारीरिक समस्याबाट पीडित भएको हुन सक्छ भन्ने कुरा बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् । सम्भव हुन्छ भने, डाक्टर वा मनोविज्ञानविद् अथवा मनोविमशकर्ताको (Psychosocial Counselor) सल्लाह लिनुहोस् ।
- असल व्यवहार देखाएमा प्रशंसा गर्नुहोस् र स्यावासी दिनुहोस् । विद्यार्थीहरुको सा-साना कमीकमजोरीलाई बढी महत्व नदिनुहोस् ।
- शिक्षक-विद्यार्थीबीच असल सम्बन्ध बनाउनुहोस् । आफ्ना विद्यार्थीको समस्या अरु शिक्षकहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।
- अनुशासनसम्बन्धी समस्या भएका विद्यार्थीका दौतरी समूहलाई नराम्रो व्यवहार गर्ने विद्यार्थीलाई राम्रो व्यवहार गर्न सल्लाह दिनुपर्छ भन्नुहोस् ।
- विद्यार्थी एक्लो हुँदा उसलाई भेटेर अरुमाथि अभद्र व्यवहार नगर्न सल्लाह दिनुहोस् ।
- विद्यार्थीको अनुशासन र शैक्षिक प्रगतिबारे अभिभावक शिक्षक छलफल निमित्त रूपमा गर्नु-गराउनुहोस् ।
- समस्या र समस्याको समाधान समूहमा छलफल गर्ने गल्तीको कारण पत्ता लगाउने र विद्यार्थीहरुलाई स्वयम् निर्णय गर्न दिने र आवश्यक भएमा अभिभावकसँग परामर्श गर्नुहोस् ।
- आफ्नो कार्यको समीक्षा गर्ने अवसर दिने र आफ्ना कुराहरु भन्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्
- बालबालिकाको वास्तविक समस्या पत्ता लगाउने र गल्तीको पहिचान गरी तर्कसङ्गत तरिकाले निरूत्साहित गर्नुहोस् ।
- नराम्रो घटनाको परिणामबारे छलफल गर्ने र सजायबाट हुने दुष्परिणामबारे सचेत हुने र सचेत गराउने गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूसँग भेदभाव र असमान व्यवहार नगर्नुहोस् । विद्यार्थी आचारसंहिता बनाई लागू गर्नुहोस् ।

१२.१ सामान्य वैकल्पिक विधिहरु (Common Alternative Ways)

यसमा विभिन्न प्रकारका व्यवहारिक र मनोवैज्ञानिक विधिहरु प्रयोग गरी विद्यार्थीलाई उसको आफ्नो व्यवहारमा सुधार ल्याउन मौका दिइन्छ ।

सजायको सट्टामा प्रयोग गरिने कही सामान्य वैकल्पिक विधिहरू

- ध्यान विकर्षित गरेमा, गफ वा महत्वहीन कुरा गरेमा विद्यार्थीहरूको बस्ने क्रमलाई परिवर्तन गर्न सकिन्छ वा अन्तर-समूहगत छलफलमा सहभागी गराउन सकिन्छ ।
- समूह छलफलमा मौन रहने विद्यार्थीहरूलाई संलग्न गर्ने वा बढी कुरा गर्ने विद्यार्थीहरूलाई प्रश्न सोध्न सकिन्छ ।
- गलत कार्य गर्ने वा अभद्र व्यवहार गर्ने विद्यार्थीहरूलाई छुट्टै निगरानी गर्न सकिन्छ ।
- गृहकार्य पूरा नगरी विद्यालय आउनुको अर्थ रिसोसमा -खाजा खाने समय) गृहकार्य पूरा गराउन सकिन्छ ।
- निश्चित दुर्व्यवहारका लागि तय गरिएको परिणामअनुरूप कक्षा सकिएपछि बढार्ने, सफा गर्ने वा छरिएका कागजहरू उठाउनेजस्ता अतिरिक्त कार्यहरू गराउन सकिन्छ ।
- कक्षा नियन्त्रण गर्ने कार्य दिई अभद्र व्यवहार गर्ने विद्यार्थीहरूलाई उत्तरदायित्वको बोध गराउन सकिन्छ ।
- खेल्ने समय घटाई अतिरिक्त गृहकार्य गर्न दिन सकिन्छ ।
- कक्षामा चकचक गर्ने, हल्ला गर्ने वा भगडा गर्ने विद्यार्थीहरूलाई कक्षा अधिल्लिरको बेन्चमा ल्याउन सकिन्छ ।
- गल्ती गरेवापत अतिरिक्त क्रियाकलाप गर्न लगाउन सकिन्छ ।

१२.२ कठोर दण्डसजायका अन्य वैकल्पिक उपाय (Alternative Ways to Severe Punishment)

सजाय दिनै नपर्ने वातावरण र सामान्य एवम् सरल खालका विकल्पहरूको प्रयोग गरिसक्दा पनि खराब व्यवहारमा कुनै सुधार नआएमा कठोर सजायको विकल्पमा निम्नलिखित प्रतिबन्धात्मक एवम् प्रशासनिक उपायहरू प्रयोगमा ल्याइएको देखिन्छ तर प्रशासनिक उपायहरूको प्रयोग गर्नुभन्दा अगाडि सम्बन्धित अभिभावक र आवश्यक सरोकारवालाहरूलाई सुसूचित पार्नु भने अति आवश्यक हुन्छ ।

१. छुट्टै राख्ने/अलग्याउने (Time-out)

यदि विद्यार्थीलाई सम्हाल्न निकै कठिन छ भने व्यवहारमा सुधार गर्ने प्रयास नगरूज्जेल त्यस्ता विद्यार्थीलाई छुट्टै वा छोटो समयका लागि अर्कै ठाउँमा बसाल्नु सहयोगीसिद्ध हुन सक्छ । माथिल्लो कक्षाका विद्यार्थीहरूका सन्दर्भमा कुरा गर्दा यस्तो समयमा उनीहरू आफ्नो गलत व्यवहारका बारेमा टिपोट गर्न सक्छन् । उनीहरू आफ्नो व्यवहार किन गलत थियो र त्यस्तो बानी हटाउनका लागि भविष्यमा के गर्न सकिन्छ भन्नेबारेमा सोच्न सक्छन् ।

विद्यार्थीलाई कहीं समय तोकेर छुट्टै राख्ने गरिन्छ । विद्यार्थीले खराब व्यवहार देखाउने बित्तिकै उसलाई कही निश्चित समय तोकेर छुट्टै राख्नुहोस् । छुट्टै राख्ने/अलग्याउने (Time Out) तीन प्रकारका छन्:

क. सहभागिताबाट वञ्चित गराउने (Non-exclusion time-out)

विद्यार्थी आफ्नै समूहमा नै बस्छन् तर उनीहरूलाई कक्षामा हुने कुनै पनि क्रियाकलापमा भाग लिनबाट रोकिन्छ । ऊ समूहमा एउटा मुकदर्शकमात्र हुन्छ । अरु विद्यार्थीलाई Time Out मा बस्ने विद्यार्थीसँग कुरा नगर्ने एवम् नजिस्काउने भनिएको हुन्छ ।

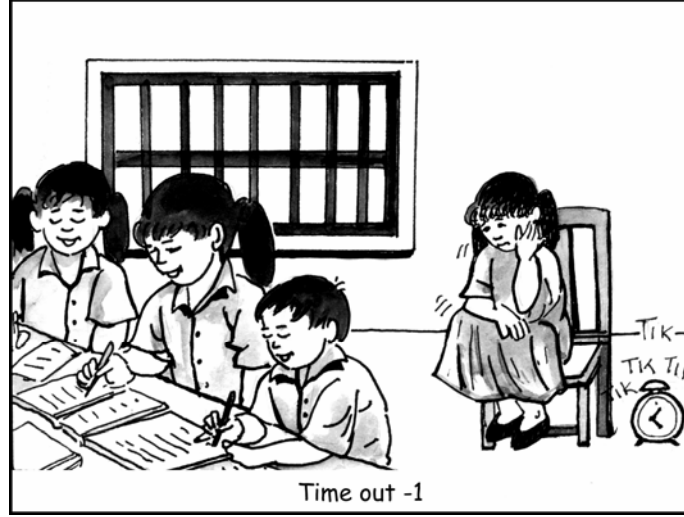
ख. छुट्टै राख्ने (Isolation time-out)

विद्यार्थीलाई उसको आफ्नै बेन्च, समूह वा कक्षाक्रियाकलापबाट अलग राखिन्छ । ऊ आफ्नै कक्षाकोठामा भित्तातिर फर्केको वा दराजपछाडि हुन सक्छ । ऊ कक्षामा हुने छलफल वा शिक्षकले पढाउने भएको पाठ सुन्न सक्छ तर कक्षामा के हुँदैछ हेर्न पाउँदैन ।

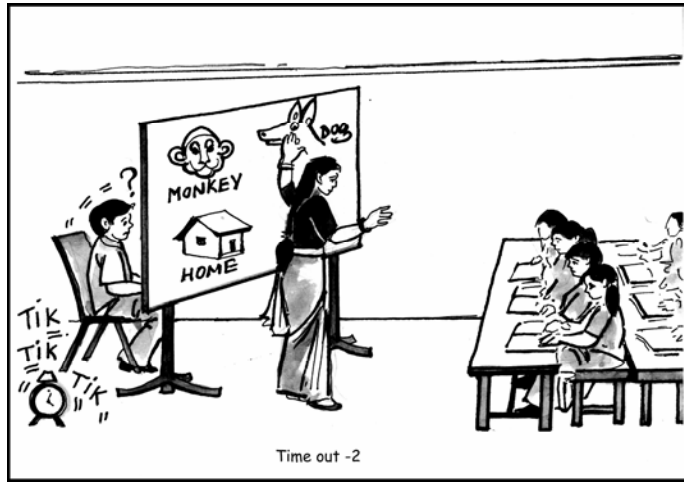
ग. फरक कोठामा राख्ने (Separate room time-out)

माथिका दुवै Time Out ले व्यवहारमा कुनै फरक नआएमा छोटो समयको लागि विद्यार्थीलाई छुट्टै कोठामा केही समय राखिन्छ । कक्षामा हुने क्रियाकलाप र साथीहरूसँग बस्ने सुविधाबाट वञ्चित गरिन्छ । ऊ कोठामा हिँडडुल गर्न सक्छ ।

कोठा सुरक्षित र प्रकाशको राम्रो व्यवस्था भएको हुनुपर्छ । तर्सार्ने खालको हुनुहुँदैन तर दिक्क लाग्ने खालको हुनुपर्छ । विद्यार्थीलाई व्यस्त राख्न कुनै सिजनात्मक काम गर्न दिइन्छ । पूर्व-प्राथमिक र प्राथमिकमा सहभागिताबाट वञ्चित गराउने र छुट्टै राख्ने Time Out धेरै सफल देखापरेका छन् ।



Time out -1



Time out -2



TIME OUT-3

२. अनुशासन पुर्जी (Discipline slip)

यदि विद्यार्थीहरूले विद्यालय वा कक्षाकोठाको नियम तोडेमा उसलाई यस्तो पुर्जी दिइन्छ । उसले त्यो पुर्जी घरमा लगेर बाबुआमाको हस्ताक्षर गराएर विद्यालयमा बुभाउँनुपर्दछ । यदि फिर्ता नआएमा बाबुआमालाई खबर गरिनेछ ।

३. घरमै निलम्बन गरिने (Home suspension)

एकै महिनामा तीनओटासम्म अनुशासन पुर्जी पाएका विद्यार्थीलाई कक्षामा जान निलम्बन गरिनेछ । यो खबर अभिभावकलाई पनि दिइनेछ । विद्यार्थीलाई घर पठाई बाबुआमाको हेरचाहमा रहन लगाइन्छ । यस्तो निलम्बन एक-दुई दिनसम्मको लागि पनि हुने गर्छ । निलम्बन अवधिभर विद्यार्थी विद्यालयमा गई पढ्न वा विद्यालयको कुनै पनि क्रियाकलापमा भाग लिन पाउंदैन तर निलम्बन अवधिमा व्यस्त राख्न गृहकार्य दिइन्छ ।

४. निलम्बनका नियमहरू (Rules for detention)

१. निलम्बनको अवस्थामा विद्यार्थीहरूले गृहकार्य वा किताब ल्याउनुपर्छ । यदि निलम्बनको अवस्थामा कुनै पनि शैक्षिक सामानहरू ल्याएका छैनन् भने उनीहरूलाई कागज, कलम दिई कुनै पठन-पाठनको कार्य गर्न दिइन्छ, जसलाई विद्यार्थीले नजरबन्द अवधिभरमा व्यस्त हुनुपर्दछ ।
 २. विद्यार्थीले निलम्बनको अवस्थामा आएपछि कागजमा हस्ताक्षर गर्नुपर्दछ ।
 ३. यस अवस्थामा अरुसँग कुरा गर्न पाइने छैन ।
 ४. यदि गृहकार्य गर्दा सहयोगको आवश्यकता परे हात उठाई जानकारी दिनुपर्दछ । सहयोगीले त्यसपछि विद्यार्थीलाई सहयोग उपलब्ध गराउनुपर्दछ ।
 ५. यदि विद्यार्थीले निलम्बनलाई अवज्ञा गरेमा भोलिपल्ट उसले पूरा गर्नुपर्दछ, त्यसो नगरेमा उसको अभिभावकलाई विद्यार्थीसँगै विद्यालय आउन भनिनेछ ।
- नेपालका कही आवासीय विद्यालयहरूमा यस्ता सफल वैकल्पिक उपायहरू प्रयोग गरेको पाइन्छ ।

५. चेतावनीपत्र (Warning letter)

अभद्र व्यवहार गर्ने विद्यार्थीलाई चेतावनीको रूपमा उसलाई र उसका अभिभावकलाई बोलाई चेतावनीपत्र दिइनेछ । यस्तो चेतावनीपत्रमा पुनः त्यस्तो व्यवहार नदोहोरिनका लागि गर्नुपर्ने उपायसमेत उल्लेख हुन्छ- प्रथम पटक चेतावनीपत्र । दोस्रो पटक विद्यार्थीलाई कक्षा शिक्षककहाँ पठाउनु । तेस्रो पटक विद्यार्थीको व्यवहारका बारेमा उसका आमाबुबालाई जानकारी दिनु । चौथो पटक अभिभावकलाई बोलाई छलफल गर्नु । पाँचौं पटक अनुशासनात्मक कारबाहीका लागि उसलाई विद्यालयका प्रधानाध्यापककहाँ पठाउनु ।

६. तर्कसङ्गत परिणामहरू लागू गर्ने (Applying logical consequences)

शिक्षकले बालबालिकाको समस्यामूलक व्यवहारलाई समाधानार्थ तर्कसङ्गत परिणामहरू प्रयोग गर्दा उनीहरूको खराब व्यवहारलाई सजाय दिने गर्छन् । शिक्षकले सजाय, तर्कसङ्गत रूपमा, नराम्रो व्यवहारसँग मिल्दो रहेको पनि पक्का गर्नुपर्दछ ।

नराम्रो बानीका तर्कसङ्गत परिणामहरू

(Logical consequences for bad behavior)

नराम्रा बानी	तर्कसङ्गत परिणामहरू
१. गृहकार्य नगरेमा,	१. रिसेसमा गृहकार्य गर्नुपर्ने,
२. कक्षामा खानेकुरा खाएमा,	२. कक्षा सकिएपछि कक्षाकोठा सफा गर्नुपर्ने,
३. आपसमा कुरा गरेमा,	३. अक्रो ठाउँमा बस्नुपर्ने,
४. शिक्षकको कुरालाई बेवास्ता गरेमा,	४. पढाएको शीर्षकमा २ पाना लेख्नुपर्ने,
५. कक्षामा भ्रगडा गरेमा,	५. कक्षाकोठामा छुट्टै बस्नुपर्ने,
६. जानकारी नगराई विद्यालय नआएमा र	६. दोस्रो दिन अभिभावक लिएर आउनुपर्ने र
७. कक्षाका नियमहरू पालना नगरेमा ।	७. पहिलो पटक: विद्यार्थीलाई चेतावनीपत्र दोस्रो पटक : अभिभावकलाई चेतावनीपत्र तेस्रो पटक : अनुशासनसम्बन्धी समस्याबारे कुरा गर्न अभिभावक लिएर आउनुपर्ने चौथो पटक : उसलाई प्राचार्यकहाँ लैजाने ।

दिइने सजायको स्वरूप विद्यार्थीले देखाएको नराम्रो व्यवहार र तर्कसङ्गत परिणामहरूसँग मेलखाने हुनुपर्दछ । जहिले विद्यार्थीले आफ्नो नराम्रा व्यवहार र दिइएको सजायबीच स्पष्ट र उचित सम्बन्ध छ भनी बुझ्दछन्, उनीहरू आफ्नो व्यवहार सुधार्नतर्फ लाग्छन् ।

७. नराम्रो व्यवहारका लागि जरिवाना (Penalty for bad behavior)

जरिवाना सजायको एउटा अर्को विधि हो, जुन प्रभावकारी हुनको साथै नरम पनि हुन्छ । जरिवाना भन्नाले पैसाले तिर्नुपर्ने जरिवाना होइन् । विद्यार्थीले नराम्रो व्यवहार गरेवापत केही सजाय पाउँछन् । जस्तै-दुई दिन रिसेसमा कक्षाकोठा बाहिर जान नपाउँनु ।

यस्ता सजायमा केही विशेषाधिकार गुमाउँनुपर्छ । जस्तै-जरिवाना तिर्नु अथवा मन नपर्ने काम गर्नु तर यसमा जरिवाना विद्यार्थीले देखाएको नराम्रो व्यवहारसँग तार्किकरूपले मेलखाने हुनुपर्छ । उदाहरणको लागि ९ वर्षका महेशले गृहकार्य पूरा नगरी कक्षामा आएमा उनले कक्षाको खेल्ने घन्टीमा कक्षाका साथीहरूसँग खेल्न नपाई गृहकार्य गरेर कक्षामै बस्नुपर्ने हुन्छ । त्यसले गर्दा उनको खेल्न पाउने विशेषाधिकार गुम्दछ ।

नराम्रो व्यवहारका लागि जरिवाना

(Behavior penalty for bad behavior)

शिक्षकहरूको लागि उदाहरण

व्यवहार	जरिवाना
१. अरु विद्यार्थीलाई जिस्काएमा,	१. ५० देखि १०० पटकसम्म लेख्नु पर्ने “अरु विद्यार्थीलाई जिस्क्याउँन नहुने”,
२. अपशब्द प्रयोग गरेमा,	२. प्रत्येक अपशब्दको लागि साङ्केतिक जरिवाना (Token Fine) तिर्नुपर्ने,
३. अनावश्यकरूपले कक्षामा बाधा पुऱ्याएमा,	३. कक्षाको समयभरि नै कुनामा उभिएर कक्षा क्रियाकलाप सुन्नु र हेर्नुपर्ने,
४. अरुसँग भगडा गरेमा र	४. विद्यालय समयपछि कक्षाकोठा सफा गर्नुपर्ने र
५. कक्षामा दिइएको काम नगरेमा ।	५. खेल्ने समयमा खेल्न नपाउँने ।

जब तपाईं व्यवहारका लागि जरिवाना प्रयोग गर्न चाहनुहुन्छ भने कुनै विशेष नराम्रो व्यवहार देखापर्नुभन्दा पहिले नै व्यवहारका लागि जरिवानाको प्रकृतिलाई उल्लेख गर्न नबिर्सनु होला । कठोर वा दिक्क लाग्ने खालका सजाय नदिनुहोस् । नराम्रो व्यवहार देखाएमा विद्यार्थीलाई छुट्टै राख्ने सजाय अत्यन्तै प्रभावकारी हुन्छ तर यसलाई गलत व्यवहार देखाउँने बित्तिकै प्रयोग गरिहाल्नुपर्दछ ।

८. सुविधाबाट वञ्चित गर्ने (Deprive from privilege)

सबै पुस्तकालय जाँदा जुन विद्यार्थीलाई सजाय दिनुछ, उसलाई त्यस समय त्यहाँ जानबाट रोकिन्छ ऊ आफ्नो कक्षाकोठामा शिक्षकले दिनुभएको अतिरिक्त कक्षाकार्य गर्छ । उसले त्यस दिन साथीहरूसँग बसी पुस्तकालयमा पुस्तक पढ्न पाउँदैन ।

९. सम्झौता गर्ने (Contracting)

विद्यार्थीमा एक वा एकभन्दा बढी निरन्तररूपमा यस्ता समस्याहरू देखापर्ने थालेको खण्डमा, हामी ‘सम्झौता’ गर्न सक्छौं । यस्तो सम्झौतामा खास-खास प्रकारको दुर्व्यवहारका लागि विद्यार्थीले भोग्नुपर्ने परिणाम र राम्रो व्यवहारका लागि पाउँने पुरस्कार वा प्रशंसाका सन्दर्भमा हामी विद्यार्थीसँग पहिल्यै सहमति गछौं । यसले बालबालिका, खासगरी स्वतःस्फूर्तरूपमा नसिकने बालबालिकाहरूलाई सम्झौता गर्ने तरिका सिकाउँछ ।

विद्यार्थी र शिक्षकबीच लिखित सहमति (Written teachers-students contracts)

लिखित सहमति र यसको प्रयोगका चार चरणहरु छन्:

१. समस्या पहिचान गर्ने,
२. विद्यार्थीसँग समाधानबारे सम्झौता गर्ने,
३. सहमतिपत्र लेख्ने र
४. सहमतिपत्रमा हस्ताक्षर गर्नेले त्यस समाधानलाई पालन गर्ने ।

१०. दुर्व्यवहार गरेवापत भोग्नुपर्ने सजाय (Consequences to the misbehavior)

दुर्व्यवहार गरेवापत भोग्नुपर्ने सजाय वा परिणामका बारेमा विद्यार्थीलाई तत्काल जानकारी दिनुपर्छ ता कि यी दुईओटा कुराबीचको सम्बन्धबारे विद्यार्थीले थाहा पाउँन सकोस् । उदाहरणका लागि:

- (१) विद्यालयको सम्पत्तिमा क्षति पुऱ्याउँने विद्यार्थीले क्षतिपूर्ति गर्नुपर्नेछ ।
- (२) दिइएको गृह-कार्य पूरा गर्न असफल हुनुको अर्थ त्यसलाई विद्यालय समयपछि पूरा गर्नु हो ।
- (३) विश्रामका बेला भगडा गर्नुको परिणाम विश्राम नपाउँनु हो ।
- (४) भुइँमा कागज फाल्ने विद्यार्थीले आफैँले त्यो कागज टिप्नुपर्नेछ ।

११. मनोविमर्श (Psychosocial Counseling)

विद्यार्थीहरुको मनोसामाजिक वा मनोवैज्ञानिक समस्याहरु विशेषज्ञबाट समाधान गर्ने प्रक्रियामा मनोपरामर्श गरिन्छ । यसमा मनोविमर्शकर्ताले विद्यार्थीसँग लामो कुराकानी गरी उसमा रहेको समस्या बाहिर ल्याउँछ । यो दोहोरो हुन्छ । विद्यार्थीले परामर्शका क्रममा आफूलाई परेको समस्या र जिज्ञासाबारे सोध्छ । मानसिक, सामाजिक वा शैक्षिक समस्याहरु नभएका मानिसहरु वा विद्यार्थीहरु नै हुँदैनन् यद्यपि समस्याको प्रकृति वा तीव्रतामा फरक हुन सक्छ । सम्भव भएमा विद्यालयमा नै एक मनोविमर्शकर्ता भएमा राम्रो हुन्छ । मनोपरामर्शदाताले पनि विद्यालयको अनुशासन व्यवस्थापनमा सहयोग गर्न सक्छन् । समस्याग्रस्त विद्यार्थीहरुलाई मनोपरामर्शदाताले वैयक्तिक वा समूहमा परामर्शसत्र सञ्चालन गर्न सक्छन् ।

१२. विद्यालय प्रशासनद्वारा अनुशासन कारबाही

विद्यालय अनुशासन नियमको एक-एकप्रति सबै विद्यार्थी र अभिभावकलाई प्रत्येक वर्ष शैक्षिक सत्रको सुरुमा वितरण गरिने छ । यदि विद्यार्थीहरु निम्नलिखित कुनै पनि क्रियाकलापहरुमा संलग्न भएमा पहिलो पटक मौखिक चेतावनीका साथ विद्यालयबाट केही दिनका लागि निष्काशन (निलम्बन) गरी अभिभावकलाई जिम्मा लगाइनेछ । दोस्रो पटक विद्यार्थी र अभिभावकलाई चेतावनीपत्रसहित निलम्बनका दिन बढाइनेछ । तेस्रो पटकका लागि अभिभावक, विद्यार्थी, कक्षा शिक्षक, विद्यालय प्रधानाध्यापक, नागरिक समाजका सदस्यहरुले विद्यालय अनुशासन नियमअनुसार अनुशासन कारबाहीका लागि निर्णय लिनेछन् तर निर्णयमा कठोर शारीरिक वा मानसिक सजाय दिइनेछैन ।

१. पटक-पटक यी कार्यहरुमा संलग्न भएमा

१. चेतावनी दिँदा पनि नसच्याएमा,
२. अनावश्यक होहल्ला गरेमा,
३. भाषा वा हाउभावद्वारा अभद्र, असभ्य र अश्लील कुरा व्यक्त गरेमा,
४. बाहन वा मानिसहरु ओहोरदोहोरमा बाधा पुऱ्याएमा र
५. विद्यालयका साधारण/दैनिक क्रियाकलापमा खलल पार्ने क्रियाकलाप गरेमा ।

२. नियमको अवज्ञा हुने क्रियाकलाप गरेमा

१. शिक्षक, विद्यालय प्रशासन वा विद्यालयका अन्य अधिकृतको अवज्ञा गरेमा वा अनादर देखाएमा र
२. ढिलो आउने, कक्षामा नबस्ने वा थाहै नदिई विद्यालयबाट भाग्ने गरेमा ।

३. हिंस्रक क्रियाकलापमा संलग्न भएमा

१. हिंस्रक व्यवहार (जस्तै: हिर्काउने, लात्ताले हान्ने, मुक्का हान्ने र चिथोर्ने इत्यादि) शिक्षक वा विद्यालयका अन्य कर्मचारीलाई त्यसो गर्न खोजेमा वा गरेमा,
२. हतियार बोकेको भएमा,
३. हतियार प्रयोग गर्ने धम्की दिएमा र
४. विद्यार्थी, शिक्षक, व्यवस्थापन कर्मचारीको व्यक्तिगत सम्पत्ति वा विद्यालयको सम्पत्तिलाई नोक्सानी गरेमा ।

४. अरुको सुरक्षा, नैतिकता, स्वास्थ्य र हितलाई खतरा हुने कार्यमा संलग्न भएमा

उदाहरणहरू

१. विद्यालयका कर्मचारिसँग भूठो बोल्ने,
२. विद्यालय, विद्यार्थी वा कर्मचारीको सम्पत्ति चोरेमा,
३. जात, रङ, जन्मेको देश वा ठाउँ, धर्म, लिङ्ग र अपाङ्गको आधारमा भेदभाव गरेमा,
४. अरुलाई चोटपटक पुऱ्याउने वा भयभित पार्ने कार्य गरेमा वा धम्की दिएमा,
५. अश्लील वस्तुहरू बेच्ने, प्रयोग गर्ने वा लिएर हिँड्ने गरेमा,
६. अशिष्ट वा असभ्य बोली गरेमा,
७. चुरोट, बिँडी पिएमा वा खैनी, सूती खाएमा,
८. मदिराजन्य पदार्थहरू लिएर हिँडेमा, पिएमा, अरुलाई बाँडेमा वा साटेमा,
९. मादकपदार्थहरू प्रयोग गरेमा र
१०. जुवा तास खेलेमा ।

५. विद्यालय बसमा अवाञ्छित व्यवहार देखाएमा

बढी हल्ला गरेमा, बसमा अरुलाई घचेट्ने गरेमा, ठेल्ले गरेमा, भगडा गरेमा इत्यादि ।

६. शैक्षिक संस्था अवाञ्छित व्यवहार गरेमा

उदाहरण-

१. चिट् चोरेमा,
२. अरुको हेरेर सारेमा,
३. शैक्षिक अभिलेखमा हेरफेर गरेमा र
४. अरु विद्यार्थीलाई माथि उल्लिखित विषयमा सघाएमा ।

समस्या जहाँ र जुन समयमा भयो, त्यहाँ र त्यसै समयमा कुनै दुराग्रह नराखी स्वच्छ समाधान गर्न सके अनुशासन ज्यादै प्रभावकारी हुन सक्छ । विद्यालयमा विद्यार्थीसँग प्रत्यक्षरूपमा संलग्न हुने सम्बन्धित कर्मचारीहरूले घटना घट्टा पहिला सोधपुछ गर्ने र आवश्यक भएमात्र अनुशासनको कारबाही चलाउने गरेमा विद्यार्थीको आत्म-अनुशासित हुने प्रवृत्तिमा वृद्धि हुने अपेक्षा राख्न सकिन्छ । अनुशासनका प्रक्रिया स्वच्छ र सङ्गतपूर्ण भएमा विद्यार्थीको व्यवहार परिवर्तन हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

१२.३ शिक्षकका लागि मार्गदर्शहरू (Guidelines for Teachers)

- सजाय दिँदा सर्तकता अपनाउनुहोस् ।
- कठोर शारीरिक वा मानसिक सजायको विकल्पमा हलुका सजाय प्रयोग गर्नुहोस् ।
- नराम्रो व्यवहार गर्ने बित्तिकै सजायको विकल्प प्रयोग गर्नुहोस् ।
- सजाय दिँदा आफू संयम भएरमात्र दिनुहोस् ।
- विद्यार्थीले सजाय पाउँनुका कारण सङ्क्षेपमा उल्लेख गरिदिनुहोस् ।
- कडा शारीरिक र भावनात्मक सजायदिने बानी त्याग्नुहोस् ।
- सजाय दिँदा आफ्नो रिस अभिव्यक्त नगर्नुहोस् । विद्यार्थीले थाहा पाउँनुपन्थो-उसले सजाय नराम्रो व्यवहार गरेकोले पाएको हो, न कि शिक्षक रिसाउँनु भएकोले उसलाई सजाय दिइएको हो ।
- बालमनोविज्ञान र बालअधिकारको गहन अध्ययन र प्रयोग गर्नुहोस् ।
- तनावग्रस्त हुनुहुन्छ भने तनावमुक्त भएरमात्र कक्षाकोठामा प्रवेश गर्नुहोस् ।
- शिक्षकको आत्मअनुशासन मूलमन्त्र हो । विद्यार्थीहरूबाट तपाईं जे अपेक्षा राख्नुहुन्छ, त्यही ढाँचामा आफूलाई बदल्नुहोस् ।
- विद्यार्थीले के गर्दैछन् त्यो उसलाई बताइदिनुहोस् । उसलाई वा उसको व्यक्तित्व वा बानीको आलोचना नगर्नुहोस् ।
- सहकार्यको लागि उनीहरूलाई निम्त्याउनुहोस् न कि यस्तै हुनुपर्छ भनी अड्डी लिनुहोस् ।
- शिक्षकहरूले पनि आफ्ना भावनालाई सही तरिकाले अभिव्यक्त गर्नुपर्दछ । जस्तै: “तिमीले जे गर्दैछौ, त्यसले मलाई रिस उठाउँन सक्छ” भनी प्रष्ट पादै सुभाव दिएमा राम्रो हुन्छ ।
- कक्षाबैठक आवश्यक हुन्छ । यसबाट कक्षामा के-कस्तो व्यवहार देखाउँनुपर्छ भन्ने भावना विकास हुने गर्दछ ।
- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई सही बाटो देखाउने, नेतृत्व गर्ने र विद्यार्थीहरूलाई नियम र यसको परिणामहरू विकसित गराउने प्रजातान्त्रिक ढाँचाको भूमिका खेल्न सक्छ ।
- बालबालिकाको खराब आचरण र व्यवहार उनीहरूको गलत विश्वासको परिणाम हो । यस्ता व्यवहारले दौतरिको सम्मान मिल्छ भन्ने गलत विश्वास किशोरकिशोरीमा रहने गर्दछ ।
- अनुशासन भनेको सजाय होइन, आत्मनियन्त्रण हो ।
- कडा सजाय कुनै पनि अनअपेक्षित बानीव्यवहारको नरमाइलो परिणाम वा दण्ड हो । कडा सजायले विद्यार्थीको आफूप्रतिको धारणालाई बिगार्दछ र भावनात्मकरूपले हानिकारक हुन सक्छ । कडा सजाय पाएका वा भोगेका विद्यार्थीहरू सामाजिकरूपमा कमजोर एवम् अरुसँग रिसाउँने र मुखाले व्यवहार गर्ने हुन सक्छन् तर सही तरिकाले कडा सजायको विकल्पमा दिइने सामान्य सजायले विद्यार्थीलाई हानी गर्दैन । विद्यार्थीको बानी सुधार्न सामान्य सजाय आवश्यक हुन्छ ।

“शारीरिक सजायले छोटो समयका लागि काम गरे पनि दीर्घकालीनरूपमा यसले विद्यार्थीमा समाज-विरोधी व्यवहारको विकास गर्ने सम्भावना हुन्छ ।”

विद्यार्थी, अभिभावक र शिक्षकको अधिकार एवम् उत्तरदायित्व Rights and Responsibilities of Students, Teachers and Parents

समय: १:३० घण्टा

पाठको परिचय

नेपालमा बाबु-आमा/अभिभावकहरु आफ्ना बालबालिकालाई शिक्षित बनाउने, अपेक्षित बानी-व्यहोरा सिकाउने र अनुशासनसम्बन्धी ज्ञान दिने काम विद्यालयको हो भन्दै आफ्नो दायित्वबाट पन्छिने गर्दछन् तर आफ्ना बालबालिकाबाट उच्चतम उपलब्धिको आशा भने सधैं राखिरहन्छन् । उता शिक्षकहरु भने उनीहरुको काम शिक्षा दिनेमात्र हो भनी बालबालिकाको अनुशासन र अभद्र व्यवहारका लागि आपसमा आरोप लगाउने गर्दछन् । विद्यार्थीहरु जहिले पनि आफ्नो अधिकारको माग गर्छन तर आफ्नो जिम्मेवारीबारे अनभिज्ञता प्रकट गर्दछन्, जसको परिणामस्वरूप उनीहरुले घरमा र विद्यालय दुवै ठाउँमा सजाय पाउँदछन् । तसर्थ सम्बन्धीत सबै पक्षले आफ्नो अधिकार र उत्तरदायित्व बुझी कार्य गर्ने र बालबालिकालाई दिइने मानसिक र शारीरिक कठोर सजायलाई निर्मूल पार्न सहयोग गर्ने अपेक्षा यस पाठले गरेको छ ।

यस सत्रको उद्देश्य

सत्रको अन्तमा सहभागीहरु निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

- विद्यार्थीहरुको अधिकार र उत्तरदायित्व पहिचान गरी सोहीअनुसार शिक्षण सिकाइमा परिवर्तन ल्याउने,
- शिक्षकहरुको आफ्नो उत्तरदायित्वको बारेमा जानकारी हासिल गरी सोहीअनुसारको व्यवहार गर्न र अभिभावकहरुका हकअधिकारको पहिचान गरी उनीहरुले बालबालिकाहरुको व्यवहार र पठनपाठनमा लिनुपर्ने जिम्मेवारीबारेमा सुझाव ।

तालिम-सामग्रीहरु

- फ्लिपचार्ट,
- परमानेन्ट मार्कर,
- मास्किङ टेप

सहजीकरण विधि

समूह कार्य र

लघु व्याख्यान र

स्रोत-सामग्रीका आवश्यक 'स्लाइड' हरु र

एलसीडी ।

क्रियाकलाप

- सत्रको सुरुआतमा पाठको मुख्य विषयवस्तुबारेमा जानकारी दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई, समूह प्रस्तोतासमेत छान्ने गरी विद्यार्थी, अभिभावक र शिक्षक समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- स्रोत-सामग्रीको सम्बन्धित विषयको अधिकार र उत्तरदायित्व सम्बन्धित समूहले अध्ययन गरी प्रस्तुतिका लागि तयारी गराउँनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहको प्रस्तुतिपछि अन्य समूहलाई सुझाव दिन लगाउँनुहोस् ।
- सहजकर्ताले आफ्नो सुझाव राखी उल्लिखित पक्षहरूले आफ्ना अधिकार र उत्तरदायित्व पूरा गरेको खण्डमा दण्डसजाय न्यूनीकरण हुने कुराहरू राखिदिनुहोस् ।

नोट: अधिकार र उत्तरदायित्वका सामग्री सबै सहभागीलाई उपलब्ध गराउनुहोस् ।

प्रतिबिम्बन

क. विद्यार्थीको अधिकार र उत्तरदायित्वलाई कसरी व्यवहारमा प्रयोग गराउन सक्नुहुन्छ ? कुनै दुईओटा उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

१३.१ विद्यार्थीको अपेक्षित व्यवहार (Accepted Behavior of Students)

विद्यार्थीका अधिकार र उत्तरदायित्व विद्यालयका सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूमा लागू हुने र यसबाट उनीहरूको समान अधिकारलाई जगेर्ना गर्नुका साथै विद्यार्थीले अपेक्षित व्यवहार बुझ्ने र त्यहीअनुरूप व्यवहार गर्ने नियम भन्ने बुझिन्छ ।

जहाँ विद्यालय विद्यार्थीहरूलाई सुरक्षित र सुनिश्चित वातावरण उपलब्ध गराउन प्रतिबद्ध हुन्छ, त्यहाँ विद्यार्थीहरूले कुनै वाधा वा हस्तक्षेपविना गुणात्मक शैक्षिक सेवा पाउँछन् । विद्यार्थी, शिक्षक र अभिभावकहरूबाट उत्तरदायित्वपूर्ण र अपेक्षित व्यवहार देखाएमा माथि उल्लिखित लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

विद्यार्थीका अधिकारहरू (Rights of students)

विद्यालयलाई सुरक्षित, स्वस्थ, सुव्यवस्थित र अनुशासित वातावरण प्रदान गर्नुका साथै सबै विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित अधिकार पाउँनुपर्दछ:

१. प्रभावकारी सिकाइका लागि आवश्यक शैक्षिक सुविधा र स्रोत पाउँनुपर्दछ ।
२. सफा, सुरक्षित र सुव्यवस्थित वातावरणमा पढ्न पाउँनुपर्दछ ।
३. प्रत्येक पाठहरू सिकाइ सहयोगी वातावरणमा हुनुपर्दछ र अन्य विद्यार्थीहरूको हस्तक्षेपबाट मुक्त हुनुपर्दछ ।
४. प्रत्येक विद्यार्थीलाई स्वतन्त्र व्यक्तिजस्तो व्यवहार गरिनुपर्छ, उसलाई अरुले गरेको आदरमा आनन्द लिने अधिकार छ र उसलाई निष्पक्ष र सम्मानित व्यवहार गरिनुपर्छ ।
५. आफूलाई लागेको कुरा अभिव्यक्त गर्न प्रश्न सोध्न एवम् सुन्न पाउने अधिकार छ ।
६. आफ्नो उपलब्धि वा सफलताको मान्यता पाउने अधिकार छ ।
७. सुलभ, सरल र सकारात्मक वातावरणमा पढ्न पाउँनुपर्दछ ।
८. अतिरिक्त क्रियाकलापमा भाग लिने मौका पाउँनुपर्दछ ।
९. विद्यालयपछिको जीवनको तयारी र कामसँग समायोजन हुन सक्ने सन्तुलित शिक्षा पाउने अधिकार छ ।
१०. देश, जात, धर्म, भाषा, लिङ्ग र सपाङ्ग/अपाङ्गताको र कुनै प्रकारको भेदभावविना विद्यालयको कुनै पनि क्रियाकलापमा भाग लिन पाउने अधिकार छ ।
११. बालक्लब गठन गर्न, सहभागी हुन र सञ्चालन गर्न पाउँनुपर्दछ ।
१२. जीवन उपयोगी व्यावहारिक शिक्षा पाउँनुपर्दछ ।
१३. विद्यालयको नीतिनियम निर्माणमा विद्यार्थी सहभागी गराउँनुपर्दछ ।
१४. अपाङ्ग विद्यार्थीले सपाङ्गसरह अध्ययन-अध्यापन गर्ने वातावरण पाउँनुपर्दछ ।
१५. विद्यालयको नियमबारे थाहा पाउन चाहेमा सोको उपलब्धता हुनुपर्दछ र आवश्यक भए त्यस्ता नियमको व्याख्या विद्यालयका प्रशासनबाट हुनुपर्दछ ।
१६. बालबालिकाले कुनै अवहेलना एवम् यातनाविना नै अध्ययन गर्न पाउँनुपर्छ ।
१७. बालबालिकामाथि हुने दुर्व्यवहार र कुटपिटको उजुरी र उपचारको हक पाउँनुपर्दछ ।

१३.२ विद्यार्थीहरूको उत्तरदायित्व (Responsibilities of students)

विद्यार्थीहरूले:

१. विद्यालय आउँदा विद्यालयको पोशाक (Uniform) लगाएर सफा र सुगन्ध भई आउँनुपर्दछ ।
२. किताबहरू, विद्यालयका सामान/औजारहरू र सम्पत्तिहरू साथै अन्य विद्यार्थीका सामानहरूलाई पनि आदर र संरक्षण गर्नुपर्दछ ।
३. सबै विद्यार्थी आ-आफ्नो कक्षामा बस्नुपर्दछ, ठीक समयमा आउने, गृहकार्य र कक्षाकार्यहरू सबै गर्नुपर्दछ ।
४. विद्यालयको खेलकुद र सांस्कृतिक क्रियाकलापहरूमा भाग लिने र त्यसबारेको नियम पालना गर्नुपर्दछ ।
५. विद्यालयको वातावरणलाई स्वच्छ र सफा राख्नुपर्दछ ।
६. सिकाइलाई सहयोग पुग्ने सुरक्षित र सुव्यवस्थित विद्यालयको वातावरणलाई निरन्तरता दिन महत् पुऱ्याउँनुपर्दछ ।
७. विद्यालयका प्रधानाध्यापक, सबै शिक्षक/कर्मचारी, विद्यार्थीहरू र आगन्तुकहरूलाई आदर गर्नुपर्दछ ।
८. विद्यार्थीले उनीहरूसम्बन्धी विद्यालयका नीति र नियमहरूबारे जानकारी राख्ने र पालना गर्नुपर्दछ ।
९. प्रत्येक कक्षा र विषयमा आवश्यक हुने सामग्रीहरू-किताब र गृहकार्यका साथ कक्षामा उपस्थित हुनुपर्दछ ।
१०. आफ्नो क्षमताले भ्याएसम्म विद्यालयको शैक्षिक एवम् अन्य क्रियाकलापमा संलग्न भई उच्चतम उपलब्धि हासिल गर्ने वा त्यस्तो प्रयास गर्नुपर्दछ ।
११. विद्यालयका प्रधानाध्यापक, शिक्षक, प्रशासक वा सम्बद्ध अधिकारीहरूले निर्देशन दिँदा सभ्य एवम् सकारात्मक व्यवहारका साथ प्रतिक्रिया जनाउँनुपर्दछ ।
१२. शिक्षक र अन्य विद्यार्थीहरूको अधिकार र सुविधाप्रति पनि संवेदनशील हुनुपर्दछ ।
१३. विद्यालयको शुल्क र जरीवाना समयमै बुझाउँनुपर्दछ ।
१४. कपाल छोटो पारेर काट्ने, सफा राख्ने, र राम्ररी कोर्नुपर्दछ ।
१५. आफ्नो क्रियाकलापप्रतिको आफैँ जवाफदेही हुनुपर्दछ ।
१६. विद्यालय आउँदा कुनै किसिमको श्रृङ्गार नगर्ने ।
१७. विद्यालयमा आउँदा अस्वाभाविक तरिकाले गरगहना लगाउँनुहुँदैन ।
१८. चोर्ने, ढाँट्ने, ठग्नेजस्ता गलत कामहरू नगर्ने ।
१९. पुस्तकालयका पुस्तकहरू समयमै बुझाउँनुपर्दछ । पानाहरू नच्यात्ने र च्यातेमा नियमानुसार जरिवाना तिर्नुपर्दछ ।
२०. विद्यालय क्षेत्रभित्र पठनपाठनको समय वा अन्य कुनै कार्यक्रममा कुनै हतियार लिएर नआउने ।
२१. विद्यालय क्षेत्रभित्र वा विद्यालयको कुनै पनि कार्यक्रममा सूतिजन्य पदार्थ सेवन नगर्ने ।
२२. विद्यालय क्षेत्रभित्र वा विद्यालयको कुनै पनि कार्यक्रममा मदिराजन्य पदार्थ सेवन नगर्ने तथा नल्याउने ।
२३. पाठ्यक्रमको आवश्यकता पूरा गर्न मेहनती हुने र अरुसँग मिली अध्ययन गर्ने गर्नुपर्दछ ।
२४. कक्षामा उपस्थित हुन नसकेमा छुटेको कारणको लिखित जानकारी दिने गर्नुपर्दछ र कक्षाहरूको जिम्मेवार आफैँ हुनुपर्दछ ।
२५. बाबुआमा/अभिभावकलाई पठाएका पत्रहरू समयमै दिनुपर्दछ ।
२६. आफूभन्दा सानाप्रति सहयोगी र मायालु हुनुपर्दछ ।

बाबुआमा/अभिभावकहरूको अधिकार (Rights of parents and guardians)

बाबुआमा/अभिभावकलाई निम्न अधिकारहरू हुनुपर्छ:

१. विद्यालयको पाठ्यक्रम, विषयवस्तु, शिक्षण-विधि र मूल्याङ्कन प्रक्रियाबारे सु-सूचित हुने अधिकार,
२. विद्यालयका सबै नियम, व्यवस्थापन र अपेक्षाहरूबाट सु-सूचित हुने अधिकार,
३. विद्यालयको प्रशासक, विषयगत शिक्षक वा कक्षा शिक्षकसँग आफ्ना बालबालिकाबारे जानकारी लिन पाउने अधिकार,
४. आफ्ना बालबालिकाको व्यवहारसम्बन्धी गम्भीर समस्या वा शैक्षिक समस्याबारे सूचित हुने अधिकार,
५. पत्रपत्रिका वा बालबालिकाको रिपोर्ट कार्डको माध्यमबाट विद्यालय एवम् पढाइबारे सु-सूचित भइरहने अधिकार,
६. विद्यालयको नीतिनियम र कार्यक्रमबारे जानकारी पाउने अधिकार र
७. अभिभावक शिक्षकसङ्घमा सहभागिताको अधिकार ।

१३.३ बाबुआमा/अभिभावकको उत्तरदायित्व (Responsibilities of parents and guardians)

बाबुआमा/अभिभावकहरूले:

१. बालबालिकाको शिक्षा विद्यालय, समुदाय र अभिभावकको संयुक्त उत्तरदायित्व हो भन्ने बुझ्न आवश्यक छ ।
२. सबै विद्यार्थीहरूको व्यवहारको मापदण्ड तय गर्ने अधिकार र प्रामाणिकता विद्यालयलाई हुन्छ भन्ने तथ्यलाई स्वीकार गर्नुपर्छ ।
३. आफ्ना बालबालिकाको विभिन्न भौतिक आवश्यकताहरू पूर्ति गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ ।
४. आफ्ना बालबालिकालाई विद्यालयको नीति-नियममा ध्यान दिन र पालन गर्न निर्देशन दिनुपर्दछ ।
५. बालबालिकालाई समयमै विद्यालय पुग्ने व्यवस्था गर्नुपर्दछ । समयनिष्ठा बनाउनु र दैनिक हाजिरी गराउनु बाबुआमाको कर्तव्य हो ।
६. बालबालिकालाई दिनहुँ विद्यालय जान पाउने र नियमित हुने गराउनुपर्दछ । कुनै कारणले विद्यालय पठाउन नपाए विद्यालयमा तुरुन्त खबर गर्नुपर्दछ ।
७. घरमा अध्ययन गर्ने ठाउँ, समय र उपयुक्त वातावरण उपलब्ध गराइदिनुपर्दछ । छोराछोरीको अध्ययन गर्ने बानीमा बाबुआमाको प्रभाव हुन्छ ।
८. बालबालिकाको पढाइको उपलब्धिबारे बारम्बार जानकारी राख्नुपर्दछ । बालबालिकाको अध्ययनबारे अनुगमन गरेमा उनीहरूले मेहनत गरी अध्ययन गर्छन् ।
९. बालबालिकालाई उचित पढने बानीको विकास गर्न सहयोग गर्नुपर्दछ ।
१०. शिक्षक-बाबुआमा र शिक्षक-बाबुआमा-प्रधानाध्यापकमाझ बालबालिकाको विद्यालयमा हुने विकास र हितबारेको छलफलमा सामेल हुनुपर्दछ ।
११. आफ्ना बालबालिकाको नियमित र समयनिष्ठ हाजिरीबारे निश्चित हुनुपर्दछ ।
१२. आफ्ना बालबालिकाको शिक्षा र अनुशासनबारे विद्यालयको प्रयासलाई सहयोग गर्नुपर्दछ ।
१३. आफ्ना बालबालिकामा सकारात्मक अध्ययन र असल व्यवहार अभिवृद्धि गर्ने प्रयासलाई सहयोग गर्नुपर्दछ ।
१४. आफ्ना बालबालिकासँग उनीहरूको प्रगति र सम्बद्धताबारे कुराकानी गर्नुपर्दछ ।

१५. विद्यालय समितिले राखेको मापदण्डअनुसारको विद्यालय पोशाकमा बालबालिका रहेका छन् वा छैनन् भन्नेबारे निश्चित हुनुपर्दछ ।
१६. आफ्ना छोरा वा छोरीसँग विद्यालयको रिपोर्ट कार्ड वा गृहकार्यबारे छलफल गर्नुपर्दछ ।
१७. बालबालिकाको अध्ययनसँग सरोकार राख्ने सिकाइ समस्या वा अवस्थाबारे विद्यालयलाई सूचित गर्नुपर्दछ ।
१८. विद्यालय प्रशासन र शिक्षकहरूलाई उनीहरूको प्रयासमा सहयोग गर्नुपर्दछ ।
१९. विद्यालयबाट पठाएका कुनै पनि पत्र वा अन्य विद्यार्थीहरूको व्यवहार मापदण्डबारेको जानकारी पढ्ने, बुझ्ने र आफ्नो सहमतिको हस्ताक्षर गरी पठाउनुपर्दछ ।
२०. बालबालिकालाई सभ्य एवम् अनुशासित समाजमा सही र अनुकूल नियमहरू सुरक्षित र व्यवस्थित वातावरण कायम गर्नको लागि आवश्यक हुन्छ भन्ने बुझ्न सहयोग गर्नुपर्दछ ।
२१. विद्यालयका नियमहरू बुझ्ने र आफ्ना बालबालिकालाई बुझाउनुपर्दछ ।
२२. विद्यालयका शिक्षकहरूसँग, अन्य अभिभावकसँग र बालबालिकाका साथीहरूसँग सुमधुर सम्बन्ध कायम राख्नुपर्दछ ।
२३. बालबालिकालाई शारीरिक तथा मानसिक सजाय नदिने र यदि कुनै अभिभावकहरूले दिने गरेका छन् भने यस्तो कार्यलाई निरूत्साहित गर्न सहयोग गर्नुपर्दछ ।
२४. विद्यालयमा शारीरिक तथा मानसिक सजाय दिने गरेका छन् भने त्यस्तो कार्यलाई रोक्ने कोसिस गर्ने तर नमानेमा अदालत (बालअधिकारको क्षेत्रमा कार्यरत संस्थाहरूमा पनि जान सकिन्छ)-मा गई उजुरी गर्नुपर्दछ ।
२५. परिस्थितिवश छुटन गएको पढाइको पूर्ति गराउने वातावरण मिलाउनुपर्दछ ।
२६. विद्यालयको भौतिक अवस्था सुधारका लागि सक्दो सहयोग गर्ने र सहयोग जुटाउन प्रयास गर्नुपर्दछ ।

१३.८ शिक्षकहरूको अधिकार (Rights of teachers)

शिक्षकहरूले:

१. आदर र इज्जत पाउनुपर्दछ ।
२. शिक्षकले सफा, सुरक्षित र आवश्यक सामग्रीहरू उपलब्ध हुने ठाउँमा अध्यापन गर्ने अवसर पाउनुपर्दछ ।
३. विद्यार्थीहरू पाठको निमित्त तयारी भएको, कक्षा वा गृहकार्य गरेको अपेक्षा गर्दछन् ।
४. विद्यार्थीहरू नियमित, समयनिष्ठ र शिक्षकलाई आदर गर्ने अपेक्षा गर्दछन् ।
५. निष्पक्ष तरिकाबाट व्यवहार गर्ने र अन्य विशेषज्ञलाई जस्तै उनलाई पनि आदर गरून् भन्ने अपेक्षा गर्दछन् ।
६. अभिभावक, सहकर्मी र विद्यालयका उच्च-अधिकारीहरुबाट सहयोग पाउनुपर्दछ ।
७. कुनै व्यवधानविना अध्यापन गर्न पाउनुपर्दछ ।
८. विद्यार्थीहरूबाट विद्यालयमा, विद्यालयको कार्यक्रम वा अन्य शैक्षिक भ्रमणहरूमा सहयोग र उत्तरदायी व्यवहार पाउनुपर्दछ ।
९. शिक्षकले पाउने सेवा र सुविधा उपयुक्त, सरल र सहज हुनुपर्दछ ।
१०. तालिम समयमै पाउनुपर्दछ ।
११. नियमकानुनले निर्धारित गरिएका सुविधाहरू समयमा उपलब्ध गराउनुपर्दछ ।
१२. विद्यार्थीको अनुपातमा शिक्षकको व्यवस्थाको माग गर्नुपर्छ ।
१३. शिक्षकको विचार, मूल्य, मान्यता, आस्था र धर्मप्रति स्वायत्त हुन पाउनुपर्दछ ।

शिक्षकहरूको उत्तरदायित्व (Responsibilities of teachers)

शिक्षकहरूले:

१. आफ्नो व्यवहार र तौरतरिकामा विज्ञ हुनुपर्दछ र सिकाइलाई सहयोग पुग्ने वातावरण तयार पार्नुपर्दछ ।
२. प्रत्येक पाठको पाठयोजना स्रोतसामग्रीबाट विधिपूर्वक तयार गरेको हुनुपर्दछ र प्रत्येक पाठ प्रभावकारी रूपमा पढाउने र विद्यार्थीका कार्यहरू प्रभावकारी रूपमा मूल्याङ्कन गर्न सक्नुपर्दछ ।
३. कक्षाकोठा सफा, सुरक्षित र अनुशासित राख्नुपर्दछ ।
४. समयनिष्ठ, एकरूपता, निश्चल र विद्यार्थीका आवश्यकताहरूमा संवेदनशील हुनुपर्दछ ।
५. विद्यार्थीहरूलाई स्वतन्त्र व्यक्तिजस्तो व्यवहार गर्ने, उनीहरूका अधिकारलाई सम्मान आदर गर्ने र उनीहरूका क्षमताका सम्भाव्यताहरूलाई अभिव्यक्त हुन दिनुपर्दछ ।
६. विद्यार्थीलाई मार्गदर्शन गर्ने, समस्या भएमा समस्याको पहिचान र समाधान गर्ने कार्यमा मद्दत गर्नुपर्दछ ।
७. विद्यार्थीका अभिभावकसँग कुराकानी गर्ने र विद्यार्थीको प्रगतिबारे सूचना दिइरहने गर्नुपर्दछ ।
८. विज्ञजस्तो सही उदाहरण बन्ने र विद्यार्थीहरूलाई जीवनोपयोगी सीपहरूको जानकारी गराउने गराउनुपर्दछ ।
९. विद्यार्थीहरूलाई विद्यालयको अनुशासन कायम राख्न र कक्षामा नियमित र समयमै आउने प्रेरित गर्नुपर्दछ ।
१०. विद्यालयको नीति, नियम, व्यवस्था र निर्देशनहरू पालन गर्नु-गराउनुपर्दछ ।
११. कक्षाकोठामा पठनपाठनको निमित्त उपयुक्त वातावरण उपलब्ध गराउनुपर्दछ ।
१२. बाबुआमा र विद्यार्थीहरूसँग प्रभावकारी रूपमा कार्य गर्न असल सम्बन्ध विकास गर्नुपर्दछ ।
१३. विद्यार्थीहरूलाई आत्म-अनुशासनमा प्रेरित गराउनुपर्दछ ।
१४. विद्यार्थीहरूलाई उचित निर्देशन दिनुपर्दछ ।
१५. विद्यार्थीहरूको अध्ययनमा सहयोग पुऱ्याउनुपर्दछ ।
१६. विद्यार्थीहरूको कार्य गर्ने अभ्यास वा बानीलाई प्रेरित गरी लक्ष्य हासिल गर्न सहयोग गर्नुपर्दछ ।
१७. विद्यार्थीको निमित्त उचित नमुना बन्नुपर्दछ ।
१८. उचित लागेमा वा आवश्यक परेमा शिक्षक र अभिभावकको भेला गराउनुपर्दछ ।
१९. कक्षाकोठामा सिकाइ र अन्य शैक्षिक क्रियाकलापसम्बन्धी विद्यार्थीहरूको सही र उचित सुपरीवेक्षण गर्नुपर्दछ ।
२०. बालदुर्व्यवहारबारे शङ्का लागेमा मौखिक वा लिखित रूपमा विद्यालय प्रशासनलाई सूचित गराउनुपर्दछ ।
२१. यदि विद्यार्थीहरूले विद्यालयको नियम उल्लङ्घन गरेमा विद्यालयका त्यससँग सम्बन्धित ओहदाका प्रधानाध्यापकलाई तुरुन्तै सूचित गर्नुपर्दछ ।
२२. शिक्षक र विद्यार्थीबीच दोहोरो इज्जत र आदरको वातावरण कायम राख्नुपर्दछ । यसबाट विद्यार्थीको आत्मसम्मान बढ्ने र सिकाइमा आत्मबल आउने गर्दछ ।
२३. विद्यार्थी र उनीहरूका अभिभावकसँग निम्नलिखित कुराहरूमा छलफल गर्नुपर्दछ:
 - क. पाठ्यक्रमका उद्देश्य र आवश्यकता,
 - ख. अङ्क र श्रेणी प्रक्रिया,
 - ग. गृह वा कक्षाकार्यको अवधि,
 - घ. विद्यार्थीहरूका अपेक्षा,
 - ङ. कक्षाकोठाको अनुशासन र
 - च. आचारसंहितासम्बन्धी जानकारीबारे ।
२४. विद्यार्थी, अभिभावक र अन्य शिक्षकहरूसँग उपलब्धिबारे सम्प्रेषण गरिरहनुपर्दछ ।
२५. विद्यार्थीको प्रगति र आचरणबारे विद्यालय व्यवस्थापन र अभिभावकलाई प्रतिवेदन दिनुपर्दछ ।
२६. विद्यार्थीहरूको अधिकारको रक्षा गर्नुपर्दछ ।
२७. विद्यार्थीका घरमा गई अभिभावकसँग उसको पढाइ सम्बन्धमा आवश्यक सम्बन्ध स्थापित गर्नुपर्दछ ।
२८. विद्यार्थीको पृष्ठभूमि, रुचि, क्षमता र अर्थ बुझेर सोहीअनुरूप सिकाइमा आवश्यक सहयोग पुऱ्याउनुपर्दछ ।

School should be a safe haven where children can learn that hitting doesn't solve problems.

पाठ-१४

बाल अधिकार Rights of the Child

समयः: १:३०

पाठ को उद्देश्य:

धेरै शिक्षकहरूलाई सन २०८९ मा भएको बालअधिकार महासन्धीमा व्यवस्था भएको बालअधिकार बारे थाहा नहुन सक्छ । धेरै शिक्षक हरूलाई बालबालिका सम्बन्धी ऐन २०४८ मा भएका मुख्य व्यवस्थाहरू बारे थाहानहुन सक्छ । बालबालिका ऐन २०४८ को धारा ७ मा लिखित कुरा वा यातना पुर्ण ब्यवहार गर्नु नहुनेबारे ज्ञान नहुन सक्छ । बालबालिका सम्बन्धी ऐन २०४८ को धारा ७ लाई सर्वोच्च अदालतको आदेश २०६१ पुस २२ गते को वाक्याशं बाबु ,आमा, परिवारका सदस्य, संरक्षक वा शिक्षकले बालबालिकाको हितको लागि हप्काएको वा सामान्य पिटाई गरेकोमा यस दफाको उल्लंघन गरेको मानिने छैन भनि उल्लेख गरेको प्रावधानलाई सर्वोच्च अदालतले २०६१ पुस २२ गते अमान्य र बदर घोषित गरिदिएको भन्ने बारे शिक्षकहरूलाई थाहा नहुन सक्छ । शिक्षकहरूलाई यी सबै कुराको जानकारी गराउने यस पाठको उद्देश्य हो ।

सत्रको उद्देश्य: सत्रको अन्त्यमा सहभागिहरूले

- बालअधिकार बारे बताउन सक्नेछन ।
- बालअधिकारका शिद्धान्तहरू: जस्तो अविभेद, बालबालिकाको सर्वोत्तम हित, दीर्घजीवन र विकास एवं बालकालिकाको विचारको सम्मान जस्ता व्यवस्थाहरूबारे थाहा पाउने छन् ।
- बालबालिकाहरूको बाँच्न पाउने अधिकार, बिकासको अधिकार , संरक्षणको अधिकार र सहभागिताको अधिकार बीचको सम्बन्ध प्रष्ट पार्न सक्नेछन ।
- बालसंरक्षणको अधिकारका लागि भएका राष्ट्रिय अन्तर्राष्ट्रिय कानुनि ब्यवस्थाहरू बारे बताउन सक्नेछन ।

बिधि:

- मस्तिष्क मन्थन
- छलफल

सामग्री:

- मार्कर
- फ्लिप चार्ट
- मास्किङ टेप
- एल. सी. डी. मल्टि मिडिया

क्रियाकलापः

- सहभागिहरूलाई निम्न प्रश्न सोध्नुहोस र आएका कुराहरू बोर्डमा टिपोट गर्दै जानुहोस् ।
 - बाल अधिकार भनेको के हो ?
 - कस्ता-कस्ता अधिकारहरू बालबालिकाले पाउनु पर्दछ ।
- सहभागिबाट आएका आफुले थप गर्नु पर्ने बालबालिकाले पाउनुपर्ने अधिकार बारे निम्न चार भागमा राखेर छलफल चलाउनुहोस ।

कस्ता-कस्ता अधिकारहरू यस भित्र पर्दछन् :

१. बाल बचावटका अधिकार
 २. बाल बिकासको अधिकार
 ३. बाल संरक्षणको अधिकार
 ४. बाल सहभागिताको अधिकार
- बालबालिकाको संरक्षणको अधिकारसँग सम्बन्धीत कानूनि ब्यवस्थाहरू बारे थप प्रष्ट पारिदिनु होस ।
 - बाल सहभागिताको अधिकारको प्रवर्द्धनले बाल संरक्षण, बाल विकास र बचावटको अधिकारको प्राप्तिमा सहयोग पुर्याउँछ भन्ने कुरा समेत प्रष्ट पारिदिनुहोस ।
 - बाल सहभागिताको अधिकारको प्रवर्द्धनले विद्यालय, परिवार र समुदायमा बाल बालिकाहरू उपर हुने दुर्ब्यवहार, कुटपिट र सजायमा कमि ल्याउँछ भन्ने कुरा उदाहरण हरू बाट प्रष्ट पारिदिनुहोस ।

बालअधिकार

बालअधिकार भनेको के हो ? : बालबालिकाहरु शरीरिक, मानसिक, संवेगात्मक तथा सामाजिक रुपमा परिपक्व नहुने हुँदा उनीहरुलाई विशेष हेरचाह र सुविधाको आवश्यकता पर्दछ । यसका निमित्त उनीहरुलाई बाँच्नका लागि चाहिने आधारभूत कुराहरुको व्यवस्था गर्नुपर्दछ । समग्र विकासका लागि शिक्षा, स्वास्थ्य, खेल मनोरञ्जन प्रदान गर्नु, आराम गर्न दिनु, माया, स्नेह गर्नुपर्दछ । हेला, दुर्व्यवहार, शोषणलगायत कुनै पनि खाले हिंसात्मक एवम् सशस्त्र गतिविधिहरुबाट जोगाउनुपर्दछ । माया स्नेह, शान्ति, समझदारी सुरक्षापूर्ण वातावरणभित्र असल शिक्षा हासिल गर्दै स्वस्थ भएर आफ्नो बालापन बिताउँन पाउँनु प्रत्येक बालबालिकाको नैसर्गिक अधिकार हो । बालअधिकार भनेको बालबालिकाको अधिकार हो, जसमा असुरक्षा, अशिक्षा अवहेलना, तिरस्कार शोषण र उत्पीडनकोविरुद्ध संरक्षण प्रदान गर्दै उनीहरुको बालपनको सुनिश्चित पर्दछन् । बालबालिकाहरु स्वयम्ले आफ्नो अधिकार आफैँ लिन नसक्ने भएको हुँदा उनीहरुको अधिकारको संरक्षण गर्नु वयस्कहरुको अर्थात हुर्का सकेका व्यक्तिहरुको दायित्व हो । सङ्क्षेपमा भन्दा बालअधिकार भनेको बालबालिकाको बाँच्न, विकास गर्न, संरक्षण र आफ्नो बारेमा हुने/गरिने नीतिनिर्णय र सामाजिक गतिविधिहरुमा सहभागी हुन पाउँने अधिकारको समुच्च स्वरुप हो ।

बालअधिकारको सुरुआत

प्रथम विश्वयुद्धले सिर्जित गरेको धन, जन र प्रकृतिकै विनासले यस पृथ्वीमा भय र त्रासको वातावरणमात्र फैलाएन, यसले भावि सन्ततीको जन्म र विकासमा पनि ठूलो सङ्कट उत्पन्न गरायो । युद्धमा विष्पोठित बम, बारूद, गोली र धुवाँले सबैभन्दा बढी बालबालिकालाई नै शिकार बनायो । हुर्काइमा बयस्कहरुद्वारा विशेष संरक्षण र हेरचाह गरिनुपर्ने र भविष्यका सिर्जना बालबालिकालाई कसरी जोगाउने र उनीहरुको विकास संरक्षण र सम्वर्द्धन कसरी गर्ने भन्ने सन्दर्भमा सर्वप्रथम बाल बचाउ संस्थाकी संस्थापिका एग्लैन्टाइन जेवले बालअधिकारसम्बन्धी अवधारणालाई अगाडि ल्याईन् । जसलाई १९२३ मा बाल बचाउ अन्तराष्ट्रिय युनियनले मान्यता प्रदान गर्‍यो । सन् १९२४ मा लिग अफ नेशन्सले यस जेनेभा घोषणपत्रलाई पारित गरी औपचारिक रुपमा बालअधिकारको अवधारणाको शूत्रपात गर्‍यो । यस अवधारणाको विकासमा सन् १९४८ मा संयुक्त राष्ट्रसङ्घद्वारा अनुमोदित मानवअधिकारसम्बन्धी घोषण पत्रले महत्वपूर्ण योगदान दियो ।

त्यस्तै सन् १९५९ मा प्रतिपदित १० बुँदे बालअधिकारसम्बन्धी विश्वव्यापी घोषणपत्रले बालबालिकाको बाँच्न पाउँने अधिकार र बालबालिकालाई जोड दियो । त्यसपछि क्रमशः सन् १९७९ मा मनाइएको अन्तर्राष्ट्रिय बाल बर्ष तथा सन् १९८९ मा पारीत भएको बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धिले बालअधिकारलाई पुनर्पुष्टिमात्र गरेन, यसलाई अनिवार्य रुपमा पालन गर्न सन्धिका पक्षराज्यहरुलाई जोड पनि दियो । त्यसै गरी १९९० मा सम्पन्न बालबालिकासम्बन्धी विश्व शिखरसम्मेलनले सम्बद्ध राष्ट्रहरुलाई बालबालिकासम्बन्धी राष्ट्रिय कार्यक्रम तर्जुमागरी लागू गर्न जोड दियो । विश्व बालअधिकार आन्दोलनलाई अगाडि बढाउँन बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धिले महत्वपूर्ण योगदान दिएको छ । सन् २००० मा यसै महासन्धिअन्तर्गतका “सशस्त्र सङ्घर्षमा बालबालिकाको संलग्नता” तथा बालअधिकारको बेचबिखन ,बाल देहब्यापार र बालबालिकाको अश्लील चित्रण” सम्बन्धी दुईओटा ऐच्छिक सन्धिपत्रहरुले यस बिषयमा विश्वको अभ्र बढी ध्यानाकर्षण गराएको छ । सन् २००१ म गरिएको “बालबालिकाको लागि जुटौँ” भन्ने आह्वानसहित “बालबालिकाको लागि विश्वव्यापी अभियान” को व्यापक प्रचारप्रसार र क्रियाशीलताले बालअधिकार र बालबालिकासम्बन्धी आवश्यक सरोकारका बिषयहरुलाई संसारभर स्थापित गर्‍यो । मे २००२ मा सम्पन्न बालबालिकासम्बन्धी संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय महासभाको विशेष बैठक (UNGASS) ले यस दशकका लागि नयाँ विश्वव्यापी लक्ष्य र कार्यसूची बनायो ।

बालअधिकार महासन्धि सङ्क्षिप्त जानकारी

बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धि भनेको सन् १९८९ नोभेम्बर २० मा संयुक्त राष्ट्रसङ्घको महासभाबाट बालबालिकाको अधिकारका निम्ति पारित राज्य-राज्यहरूबीचको एक साभ्ना सम्झौतापत्र हो । संयुक्त राष्ट्रसङ्घका २० सदस्य राष्ट्रहरूले राज्यपक्षको रूपमा अनुमोदन गरिसकेपछि यो सन्धि सन् १९९० सेप्टेम्बर २ बाट औपचारिक रूपमा लागू भएको छ । बालअधिकारलाई एउटा आदर्श र घोषणामा मात्र सीमित नराखी यसलाई बालविकासको व्यावहारिक स्वरूप दिन यस महासन्धिको प्रतिपादन भएको हो । बालबालिकाहरू संसारको जुनसुकै ठाँउमा जन्मेहुकै पनि उनीहरूको आधारभूत आवश्यकता भनेको माया, ममता,समझदारी,संरक्षण, स्वास्थ्य, शिक्षा र पोषण नै हुन् । तसर्थ प्रत्येक राज्यले आफ्ना भावि सन्ततिको उज्वल भविष्यको निम्ति विशेष चासो लिउंन भन्ने महासन्धिको आसय हो । यस महासन्धिलाई नेपालले १४ सेप्टेम्बर १९९० मा निःशर्त अनुमोदन गरिसकेको छ । महासन्धिलाई विश्वका सम्पूर्ण राष्ट्रहरूद्वारा अनुमोदन गर्ने लक्ष्य राखिएअनुसार यसलाई हालसम्ममा अनुमोदन गर्ने राष्ट्रहरूको सङ्ख्या १९३ पुगेको छ । अनुमोदन गर्ने राष्ट्रहरूका निम्ति यो महासन्धि एक अन्तर्राष्ट्रिय कानून हो । अतः यस महासन्धिमा उल्लिखित कुराहरू लागू गर्नु हरेक राष्ट्रको कानुनी दायित्व हो ।

बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धि, १९८९

United Nation Convention on the Rights of the Child (UNCRC)

(नेपालले १४ सेप्टेम्बर १९९० मा अनुमोदन गरेको)

बालअधिकार महासन्धिमा बालबालिकाको भयरहित वातावरणमा हुर्कन र शिक्षा लिन पाउने अधिकार एवं राज्यको दायित्व सम्बन्धी प्रावधान भएका धाराहरू :

धारा-२

१. यस महासन्धिमा पक्ष रहेका राज्यहरूले यस महासन्धिमा उल्लिखित आफ्नो क्षेत्रभित्रको प्रत्येक बालकको अधिकारको सम्बन्धमा बालकको वा उसका बाबुआमाको वा वैधानिक अभिभावकको जाति, रंग, लिङ्ग, भाषा, धर्म, राजनैतिक, वा अन्य विचारहरू राष्ट्रिय, जातीय वा सामाजिक उत्पत्ति, सम्पत्ति, असक्तता, जन्म वा अन्य हैसियतको आधारमा भेदभाव नगरी सम्मान र प्रत्याभूति दिनुपर्नेछ ।
२. बालकका बाबुआमाहरू, वैधानिक अभिभावकहरू वा अन्य पारिवारिक सदस्यहरूको हैसियत, क्रियाकलाप, अभिव्यक्त धारणाहरू वा आस्थाहरूको आधारमा गरिने सबै किसिमका भेदभाव वा सजायबाट बालबालिकाको संरक्षण गर्न यस महासन्धिका राज्यपक्षहरूले सबै उचित कदमहरू चाल्नेछन् ।

धारा-१६

१. बालबालिकाको निजिपना, परिवार, घर वा पत्राचारमाथि बलजफ्ती वा गैरकानुनी हस्तक्षेप गरिनेछैन, न त उनीहरूका मर्यादा र इज्जतमाथि नै गैरकानुनी आक्रमण गरिनेछ ।
२. यस्तो हस्तक्षेप र आक्रमणको विरुद्ध कानुनी संरक्षण पाउँने बालबालिकाको अधिकार हुनेछ ।

धारा-१७

राज्यपक्षहरूले सार्वजनिक सञ्चारमाध्यमहरूले खेलेको महत्वपूर्ण भूमिकाहरूलाई मान्यता दिनेछन् । विशेषतः बालबालिकाको सामाजिक, आध्यात्मिक र नैतिक हितहरूमा शारीरिक एवम् मानसिक स्वास्थ्य सम्वर्द्धनको उद्देश्य

राखी राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्रोतहरूको विविधताबाट बालबालिकाले जानकारी र सामग्री प्राप्त गर्न सक्ने व्यवस्था मिलाउने छन् ।

यस प्रयोजनको लागि राज्यपक्षहरूले:

- (क) सार्वजनिक प्रचारमाध्यमलाई धारा २९ को व्यवस्थाको भावनाअनुरूप तथा बालबालिकाको सामाजिक र सांस्कृतिक हित हुने खालको सूचना र सामाग्री प्रचारप्रसार गर्न प्रोत्साहन दिनेछन् ।
- (ख) सांस्कृतिक, राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्रोतहरूको विविधताबाट प्राप्त हुने जानकारी र सामाग्रीको उत्पादन, आदान प्रदान र वितरणमा अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगलाई प्रोत्साहन दिनेछन् ।
- (ग) बालपुस्तकहरूको उत्पादन र वितरणलाई प्रोत्साहन दिनेछन् ।
- (घ) सार्वजनिक प्रचार-प्रसार संस्थाहरूलाई अल्पसङ्ख्यक समुदाय वा आदिवासी बालबालिकाको भाषिक आवश्यकतालाई विशेष ध्यान दिन प्रोत्साहन दिनेछन् ।
- (ङ) धारा १३ र १८ का प्रावधानहरूलाई ध्यानमा राख्दै बालबालिकाको हितलाई आघात पुऱ्याउँने खालका जानकारी तथा सामाग्रीबाट तिनको संरक्षण गर्नका लागि सहि मार्गदर्शनको विकासलाई प्रोत्साहन दिनेछन् ।

धारा-१८

१. राज्यपक्षहरूले बालबालिकाप्रति निजको बाबु, आमा वा वैधानिक अभिभावक वा अन्य व्यक्तिहरूको हेरचाहमा रहेको अवस्थामा त्यस्ता व्यक्तिका तर्फबाट हुन सक्ने कुनै पनि प्रकार को शारीरिक वा मानसिक चोट वा दुर्व्यवहार, हेला वा उपेक्षित व्यवहार वा यौन दुराचार लगायतका शोषणहरूबाट बालबालिकालाई जोगाउन उपयुक्त वैधानिक, प्रशासनिक, सामाजिक वा शैक्षिक उपायहरू अपनाउनेछन् ।
२. यस प्रकारका संरक्षात्मक कार्यहरूमा उपयुक्त भए सम्म सामाजिक कार्यक्रमहरूको संस्थापनाको लागि प्रभावकारी कार्यविधिहरू समावेश गरी बालबालिका र बालबालिकाको स्याहार गर्नेहरूलाई सहायता पुऱ्याउनुका साथै अन्य प्रकारका निवारक उपायहरू गर्नुपर्नेछ र साथै माथि उल्लेख गरिएका प्रकारका बालदुर्व्यवहारका घटनाहरू पत्ता लगाउँने, खबर गर्ने, सोध्ने एवम् तिनीहरूको जानकारी, अनुसन्धान, उपचार तथा अनुगमनको लागि र आवश्यक भएमा न्यायिक हस्तक्षेपको लागि समेत प्रभावकारी उपाय गरिनुपर्दछ ।

धारा-२३

१. कुनै पनि मानसिक वा शारीरिक रूपमा अपांग बालबालिकालाई निजको मर्यादा कायम गराउँने, स्वावलम्बनमा अभिवृद्धि गर्ने र आफ्नो समुदायमा सक्रिय सहभागिता लिन सघाउ पुऱ्याउँने वातावरणमा पूर्ण तथा सम्मानपूर्वक जीवनयापन गर्न पाउँनुपर्दछ भन्ने कुरा राज्यपक्षहरूले मान्यता दिन्छन् ।
२. राज्यपक्षहरूले अपाङ्ग बालबालिकाको विशेष स्याहारको अधिकार लाई मान्यता दिन्छन् र उपलब्ध स्रोतहरूले भ्याएसम्म योग्य बालबालिकालाई र तिनका हेरचाह गर्न जिम्मा लिनेलाई आवश्यक सहायता उपलब्ध गराउँने त्यस सम्बन्धमा आवेदन परेमा र त्यस्तो बालकको अवस्था र निजको हेरचाह गर्ने बाबु, आमा वा अन्य व्यक्तिको परिस्थितिअनुसार उपयुक्त भएमा यस्तो सहायता विस्तार गर्न प्रोत्साहन र निश्चित गर्नेछन् ।
३. अपाङ्ग बालबालिकाको विशेष आवश्यकतालाई विचार गर्दै बालबालिकाको स्याहार गर्ने बाबु, आमा वा अन्य व्यक्तिहरूको आर्थिक स्रोतलाई ध्यानमा राखी सम्भव भएसम्म प्रकरण २ मा उल्लिखित सहयोग निःशुल्क उपलब्ध गराइनेछ र कुनै पनि अपांग बालबालिकाको संस्कृतिक तथा आध्यात्मिक अभिवृद्धि लगायत निजले हुन सक्नेसम्म पूर्णरूपमा समाजमा समाहित हुने र निजको व्यक्तिगत विकास हुने तवरबाट, शिक्षा, प्रशिक्षण, स्वास्थ्यस्याहार सेवाहरू, पुनर्स्थापन सेवाहरू र रोजगारीको तयारी र मनोरन्जनका अवसरहरू प्राप्त गर्ने र त्यसमा वास्तविक पहुँच हुने गरी व्यवस्था गर्ने कुरामा निश्चय गर्नेछन् ।
४. राज्यपक्षहरूले पुनर्स्थापन, शिक्षा र व्यवसायिक सेवाहरूको तरिकासम्बन्धी सूचनाहरू वितरण गर्ने र प्राप्त गर्ने लगायत अपांग बालबालिकासम्बन्धी निवारक स्वास्थ्य, स्याहार र औषधी उपचार, मनोवैज्ञानिक र कार्यमूलक उपचारको क्षेत्रमा उचित जानकारीको आदानप्रदान गर्ने कुरालाई अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगको भावनाअनुसार

अभिवृद्धि गर्नेछन् । यस क्षेत्रमा आफ्नो अनुभवलाई बिस्तार गर्न र आफ्नो क्षमता र सीपलाई विकास गर्न राज्यपक्षहरूलाई सक्षम बनाउने उद्देश्यले पनि त्यस्तो भावनालाई अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगको सम्वर्द्धन गर्नेछन् । यस विषयमा विकासोन्मुख देशहरूको आवश्यकताबारे विशेष रूपमा विचार गरिनेछ ।

धारा-२८

१. राज्यपक्षहरूले बालबालिकाको शिक्षाको अधिकारलाई मान्यता दिन्छन् र समान अवसरको आधारमा यस अधिकारको क्रमिक प्राप्तिको लागि विशेष गरी देहायको व्यवस्था गर्नेछन् :
 - (क) प्राथमिक शिक्षालाई अनिवार्य गर्ने र सबैलाई निशुल्क उपलब्ध गराउने,
 - (ख) साधारण र व्यावसायिक शिक्षासहित विविध प्रकारका माध्यमिक शिक्षाको विकासलाई प्रोत्साहित गर्ने, प्रत्येक बालबालिकालाई त्यस्तो शिक्षा उपलब्ध गराउने र पुऱ्याउने तथा निःशुल्क शिक्षाको शुरुआत गर्ने र आवश्यकता परेमा आर्थिक सहयोग उपलब्ध गराउने जस्ता उपयुक्त उपायहरू गर्ने,
 - (ग) क्षमताको आधारमा सबैको निम्ति हरेक उपयुक्त साधनहरूद्वारा उच्चशिक्षा प्राप्त हुन सक्ने गराउने,
 - (घ) सम्पूर्ण बालबालिकाहरूलाई शैक्षिक र व्यावसायिक जानकारी र मार्गदर्शन उपलब्ध गराउने र पुऱ्याउने,
 - (ङ) विद्यालयमा नियमित हाजिरीलाई प्रोत्साहित गर्ने र पढाइ परित्याग गर्नेहरूको सङ्ख्या घटाउन विभिन्न उपायहरू अपनाउने ।
२. राज्यपक्षहरूले बालबालिकाको मानवीय मर्यादा अनुकूल र वर्तमान महासन्धिको प्रावधान बमोजिम विद्यालयमा अनुशासनसम्बन्धी नियम लागू गर्न सबै उपयुक्त कदमहरू चाल्नेछन् ।
३. राज्यपक्षहरूले शिक्षाको क्षेत्रमा, खासगरी विश्वबाटै अज्ञानता र निरक्षरतालाई हटाउनको लागि अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगलाई प्रवर्द्धन तथा प्रोत्साहन दिनेछन् । उक्त सहयोगभित्र वैज्ञानिक तथा प्राविधिक ज्ञान प्राप्त गर्न सहज तुल्याउने तथा आधुनिक शिक्षण तरिकामा योगदान गर्ने कुरा पनि समावेश छन् । यससम्बन्धमा विकासोन्मुख देशहरूको खाँचोहरूलाई विशेष ध्यान दिइनेछ ।

धारा-३२

१. राज्यपक्षहरूको आर्थिक शोषणबाट र हानिकारक खालको काम गर्नबाट वा बालबालिकाको शिक्षामा दखल पुग्ने वा बालबालिकाको स्वास्थ्य वा तिनीहरूको शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, नैतिक र सामाजिक विकासमा हानि पुग्ने कुनै पनि कामबाट संरक्षित हुन पाउने बालबालिकाको अधिकारलाई मान्यता दिनेछन् ।
२. राज्यपक्षहरूले यो धाराको कार्यान्वयन निश्चित गर्न वैधानिक, प्रशासनिक, सामाजिक र शैक्षिक उपायहरू चाल्नेछन् । यस प्रयोजनको लागि तथा अन्य अन्तर्राष्ट्रिय लिखतका सम्बन्धित प्रावधानहरूलाई ध्यानमा राख्दै, विशेष गरी देहायका व्यवस्थाहरू गर्नेछन् :
 - (क) रोजगारीमा प्रवेश गर्न उमेरको न्यूनतम हद वा न्यूनतम उमेरतोक्ने व्यवस्था गर्ने,
 - (ख) काम गर्ने समय र रोजगारीका शर्तहरू सम्बन्धी उपयुक्त नियमहरूको व्यवस्था गर्ने,
 - (ग) यस धाराको प्रभावकारी कार्यान्वयनको लागि उचित दण्ड र अन्य वन्देजहरूको व्यवस्था गर्ने ।

धारा-३८

राज्यपक्षहरूले बालबालिकाहरूलाई सबै खालको यौन शोषण र यौन दुर्व्यवहारबाट संरक्षण गर्ने काम गर्नेछन् । यस प्रयोजनको निम्ति राज्यपक्षहरूले निम्न कुराहरूलाई रोक्न सबै उपयुक्त र ष्ट्रिय, द्विपक्षीय र बहुपक्षीय उपायहरू अपनाउनेछन् :-

- (क) कुनै प्रकारको गैरकानुनी यौन कार्यहरूमा बालबालिकालाई संलग्न गराउने, प्रलोभन वा दबाव दिने,

- (ख) वेश्यावृत्ति र अन्य गैरकानुनी यौन कार्यहरुमा बालबालिकाको शोषणयुक्त प्रयोग गर्ने,
- (ग) अश्लील चित्रणको काममा वा पत्रपत्रिकाहरुमा बालबालिकाहरुलाई शोषणयुक्त प्रयोग गर्ने ।

धारा-३६

राज्यपक्षहरुले बालकल्याणको कुनै पनि कुराको विपरीत हुने सबै किसिमका शोषणका विरुद्ध बालबालिकाको संरक्षण गर्नेछन् ।

धारा-३७

राज्यपक्षहरुले निश्चित गर्ने छन् कि :-

- (क) कुनै पनि बालबालिकालाई यातना वा अन्य कुनै क्रूरता, अमानवीय वा होच्याउँने खालको व्यवहार वा सजाय दिइने छैन । १८ वर्षभन्दा कम उमेरका व्यक्तिद्वारा गरिएका अपराधहरुका लागि मृत्युदण्डको सजाय वा रिहाइ पाउने नसकिने गरी आजीवन कारावासको सजाय दिइने छैन ।
- (ख) कुनै पनि बालबालिकालाई गैरकानुनी वा अनुचित तवरले तिनको स्वतन्त्रताबाट वञ्चित गरिने छैन । बालबालिकाको गिरफ्तारी, थुना वा कारावास कानुन अनुकूल तवरबाट हुनेछ र सम्भव भएसम्म छोटो, उपयुक्त समयको लागि र अन्तिम उपायको रूपमा मात्र अपनाइने छ ।
- ग) स्वतन्त्रताबाट वञ्चित बालबालिकालाई मानवीयता र मानवको अन्तर्निहित मर्यादाअनुरूप तथा निजहरुको उमेर अनुसारको व्यक्तिको आवश्यकतालाई ध्यानमा राखी सो सुहाउँदो सम्मान गरिनेछ । खास गरेर स्वतन्त्रताबाट वञ्चित बालबालिकालाई निजको सर्वोपरि हितको दृष्टिबाट अन्यथा आवश्यक भएमा बाहेक वयस्क व्यक्तिहरुबाट छुट्टै राखिनेछ । बालबालिकालाई खास अवस्थामा बाहेक पत्राचार र भेटघाटको माध्यमबाट आफ्ना परिवारसँग सम्पर्क राख्ने अधिकार प्राप्त हुनेछ ।
- (घ) स्वतन्त्रताबाट वञ्चित प्रत्येक बालबालिकालाई कानुनी वा अन्य उपयुक्त सहयोग पाउँने अधिकार साथै कुनै अदालत वा अन्य सक्षम, स्वतन्त्र र निष्पक्ष अधिकारीसमक्ष आफ्नो स्वतन्त्रता वञ्चित गर्ने प्रक्रियाको वैधता बारेमा उजुरी दिने अधिकार र त्यस्तो उजुरीमा तदारूख निर्णय पाउने अधिकार हुनेछ ।

धारा-३८

राज्यपक्षहरुले कुनै पनि प्रकारको उपेक्षा, शोषण अथवा दुर्व्यवहार, यातना वा कुनै पनि प्रकारको क्रूर, अमानवीय र होच्याउँने किसिमको व्यवहार वा सजाय वा सशस्त्र लडाइँको शिकार बनेका कुनै पनि बालबालिकाको शारीरिक वा मनोवैज्ञानिक पुनर्लाभ र सामाजिक पुनर्स्थापनलाई सम्बर्द्धन गर्न सबै उपयुक्त कदमहरु चाल्नेछन् । यस प्रकारको पुनर्लाभ तथा पुनर्स्थापन त्यस्तो बालबालिकाको स्वास्थ्य, आत्मसम्मान र मर्यादालाई सघाउ पुऱ्याउँने वातावरणमा हुनेछ ।

– केन्द्रीय बालकल्याण समिति, बालबालिका सम्बन्धि कानून:
राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका प्रमुख व्यवस्था, काठमाडौं: के.बा.क.स., २०६५

भयमुक्त सिकाइ वातावरणका निमित्त नीतिगत व्यवस्था - २०६७

(शिक्षा मन्त्रालयबाट मिति २०६७/१९/१४ मा स्वीकृत)

पृष्ठभूमि

बालबालिकाहरूको प्रभावकारी सिकाइका लागि विद्यालयको वातावरण बालमैत्री हुनु अति आवश्यक हुन्छ । विद्यालयहरूमा विद्यार्थीहरूलाई दिइने शारीरिक र मानसिक सजायका कारणले उनीहरूको शारीरिक, मानसिक, मनोवैज्ञानिक र सामाजिक विकासमा गम्भीर नकारात्मक असर पर्दछ भन्ने तथ्य स्थापित भइसकेको छ । जुनसुकै किसिमको सजायलाई निर्मुल गरी भयमुक्त सिकाइ वातावरण निर्माणका लागि सरकारी र गैर सरकारी क्षेत्रबाट पनि प्रयासहरू भइरहेका छन् । यति हुँदा हुँदै पनि स्पष्ट नीतिगत व्यवस्थाको अभावका कारणले विद्यालयहरूमा शारीरिक र मानसिक सजाय निर्मुल हुन नसकेकोले भयमुक्त सिकाइ वातावरणका निमित्त नीतिगत व्यवस्था गरिएको छ ।

भयमुक्त सिकाइ अवधारणाले मुख्यगरी बालबालिकालाई सिकाइ क्रियाकलाप गराउँदा सिकाइ मैत्रीपूर्ण हुनुपर्छ भन्ने मान्यतालाई जोड दिएको छ । सिकाइ मैत्रीपूर्ण हुनको लागि विद्यालय एवं कक्षाकोठाभित्र पठन पाठन तथा अन्य शैक्षिक अतिरिक्त क्रियाकलाप भइरहँदा व्यवहार परिवर्तन गर्न भनेर दिइने सबै प्रकारका सजायहरूको अन्त्य, ठूला विद्यार्थीले साना तथा कम उमेरका विद्यार्थीलाई हेप्ने, दडप्ने र बल मिच्याई गर्ने साथै जातजाती, भाषागत र आर्थिक अवस्थालाई देखाएर एक अर्कालाई हेप्ने प्रवृत्तिको अन्त्य र किशोरावस्थामा पुग्न थालेका केटाकेटीहरूप्रति गरिने यौनजन्य दूर्व्यवहारको निषेधीकरण गरेर नै हरेक विद्यालयलमा भयमुक्त सिकाइ वातावरण तयार गर्न सकिन्छ भन्ने अवधारणा यस नीतिको छ । तसर्थ यस नीतिगत व्यवस्थालाई पूर्ण रूपमा कार्यान्वयन गरी सबै विद्यालयहरूमा हुने सम्पूर्ण शैक्षिक क्रियाकलापहरू भयमुक्त हुनेछ जहाँ बालबालिकाहरूले हिंसारहित वातावरणमा सिक्न र आफूलाई विकास गर्न सक्षम हुनेछन् । साथै, हेपाई तथा यौनजन्य हिंसाबाट समेत पूर्णरूपमा बालबालिकाले संरक्षण पाउनेछन् भन्ने लक्ष्य समेत यस नीतिगत व्यवस्थाले इगित गरेको छ ।

नेपाल सरकारले सन् १९४८ को मानव अधिकारको विश्वव्यापी घोषणापत्र र सन् १९८९ को बालअधिकार महासन्धीमा हस्ताक्षर गरेर बालबालिकाहरूको अधिकार सुनिश्चतताका लागि आफ्नो प्रतिबद्धता जनाइसकेको छ । मानव अधिकारको विश्वव्यापी घोषणापत्र सन् १९४८ को धारा ५ र बाअधिकार महासन्धी सन् १९८९ को धारा १९(१) २८(२) र ३७ मा बालबालिकालाई सजाय दिन नहुने कुरा उल्लेख छ । बालअधिकारका संरक्षणसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन सन् २००७ ले सन् २००९ सम्ममा शारीरिक सजायलाई निषेध गर्ने कुरा पारित गरेको छ । नेपालको अन्तरिम संविधान २०६३ को मौलिक हकअन्तरगत बालबालिकाको हक पनि उल्लेख गरेर सरकारले अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा आफूले गरेको प्रतिबद्धता कार्यान्वयनका लागि प्रयास अगाडि बढाएको छ ।

विगतका प्रयासहरू

औपचारिक शिक्षाको सुरुवातसँगै सभ्य समाजको चिनारीका रूपमा बालमैत्री सिकाइ वातावरणको अवधारणा अगाडि बढदै आएको छ । शिक्षक तालिमको संस्थागत सुरुवातले भयमुक्त र बालमैत्री सिकाइ वातावरणलाई संस्थागत स्वरूप प्रदान गरेको छ । तर पनि विद्यालयहरूमा अनुशासन कायम गर्ने नाममा केही मात्रामा शारीरिक र

मानसिक सजायको प्रयोग हुँदै आएको भेटिन्छ । विद्यालयमा अनुशासन कायम गर्नका लागि वैकल्पिक विधिको प्रयोग गरी बालबालिकाहरूलाई भयमुक्त बालमैत्री वातावरणमा सम्मानजनक सिकाइ अगाडि बढाउने व्यवस्थाका लागि धेरै प्रयास भएका छन् । यसका लागि पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक र शिक्षक निर्देशिका आदिमा विद्यालयमा भयमुक्त सिकाइ वातावरण निर्माण गर्ने कुराहरूलाई समावेश गरेको पाइन्छ भने शिक्षक तालिममार्फत पनि विद्यालयमा बालमैत्री भयमुक्त वातावरणमा सम्मानजनक सिकाइका लागि शिक्षकहरूको क्षमता अभिवृद्धि गरिएको छ । यस्ता प्रयासहरूका वावजुद विद्यालयहरूमा शारीरिक र मानसिक सजाय निर्मूल हुन सकेको अवस्था छैन ।

भय मुक्त सिकाइवातावरणका लागि हालसम्म भएका प्रयासहरू :

क) नीतिगत प्रयास

- शिक्षकको कार्यक्षमताको मूल्याङ्कन गर्ने १० ओटा सूचकमध्ये शिक्षकले विद्यार्थीप्रति गर्ने व्यवहार पनि उल्लेख भएको,
- शिक्षा नियमावलिमा शिक्षक र विद्यार्थीको आचारसंहिताको व्यवस्था भएको ,

ख) बालअधिकारसम्बन्धी प्रयासहरू

- राष्ट्रिय मानवअधिकार आयोगको गठन
- बाल इजलासको व्यवस्था

ग) शिक्षा क्षेत्रमा भएका प्रयास

- शिक्षा मन्त्रालयको आचारसंहिता निर्माण र कार्यान्वयनको प्रयास,
- शिक्षासम्बन्धी विभिन्न निकायमा आचारसंहिता निर्माण र कार्यान्वयन,
- शिक्षक तालिम सञ्चालन,
- सबैका लागि शिक्षासम्बन्धी मूल दस्तावेजमा बालमैत्री वातावरणमा सिकाइ हुनुपर्नेमा जोड,
- शिक्षा मन्त्रालयअन्तरगत निर्माण हुने विभिन्न नीति निर्देशनमा बालअधिकारले स्थान पाउने गरेको,
- शिक्षा क्षेत्रको योजना निर्माणमा यस विषयले स्थान पाउने गरेको,

घ) विद्यालय क्षेत्र सुधार कार्यक्रममा भएका प्रयासहरू:

- विद्यार्थीका सम्बन्धमा
एउटा विद्यार्थी आफ्नो सम्पूर्ण क्षमताको उपयोग गर्दै आत्मविश्वास र उत्साहका साथ सिर्जनात्मक सिकाइमा सहभागी हुन्छ,
- शिक्षकका सम्बन्धमा
एउटा शिक्षक उसको पूर्ण क्षमताको प्रयोग गर्दै उत्साह पूर्वक तरिकाले सिकारूलाई सिकाइमा सहभागी हुनका लागि प्रोत्साहन गर्दछ ,
एउटा शिक्षक कहिले पनि विद्यार्थीहरूलाई शारीरिक सजाय दिने छैन,
शिक्षकले विद्यार्थीको सामुहिक तथा व्यक्तिगत रूपमा उसको परिचयको सम्मान गर्नेछ,
- विद्यालयका सम्बन्धमा
एउटा विद्यालय बालमैत्री तथा समावेशी वातावरणयुक्त हुनेछ र शिक्षामा उनीहरूको अधिकारलाई सम्मान गर्ने छ ।

घ) गैरसरकारी संस्थामार्फत भएका प्रयासहरू

- सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन,
- Advocacy (वकालत) सञ्चालन,
- वालक्लवको गठन,सञ्जाल निर्माण र सञ्चालनमा सहयोग,
- अन्य रचनात्मक सल्लाह सहयोग ।

मुद्दा र चुनौतीहरू

विद्यालयमा दिइने विविध किसिमका सजायहरू मूलतः अनुशासन कायम गर्नका लागि केन्द्रित रहेको पाइन्छ । यस्ता सजायका विकल्पहरूको खोजी गरेर अनुशासन कायम राखी सबै विद्यालयमा भयमुक्त बालमैत्री सिकाइ वातावरण निर्माण गर्नु मुख्य चुनौतीका रूपमा रहेको छ । विद्यालयमा बालबालिकाहरूको सिकाइमा शिक्षकको महत्वपूर्ण भूमिका हुनेहुँदा सबै शिक्षकलाई भयमुक्त सिकाइ वातावरण निर्माणका लागि क्षमतावान बनाउनु पनि अहिलेको चुनौती हो । विद्यालयमा दिनुपर्ने सजायको पृष्ठभूमिका रूपमा घरपरिवारको वातावरणलाई पनि लिन सकिन्छ । यस सन्दर्भमा बालबालिकाका अभिभावकहरूमा भयमुक्त वातावरणको महत्व बारे जानकारी गराउनु पनि अहिलेको आवश्यकता र चुनौती हो ।

नयाँ नीतिको आवश्यकता

सबै प्रकारका विद्यालयमा भयमुक्त बालमैत्री सिकाइ वातावरणमा सम्मानजनक रूपमा बालबालिकाहरूले सिक्न पाउने अवसरको सुनिश्चितताका लागि धेरै प्रयासहरू विभिन्न क्षेत्रबाट भएको अवस्थामा ती प्रयासहरूलाई स्पष्ट सोच र दृष्टिकोणसहितको एकीकृत नीतिको निर्माण गरी राष्ट्रिय अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा गरिएका सन्धी सम्झौताहरूको कार्यान्वयनलाई गति दिनु अहिलेको आवश्यकता हो ।

लक्ष्य

भयमुक्त बालमैत्री सिकाइ वातावरणमा बालबालिकाहरूको सम्मानजनक सिकाइबाट गुणस्तरीय शिक्षाको सुनिश्चितता गर्नु ।

उद्देश्य

- १) बालबालिकाहरूको आत्मसम्मानमा ठेस पुऱ्याउने हरेक किसिमको सजाय निर्मुल गर्ने,
- २) पाठ्यक्रम, पाठ्यसामग्री, शिक्षक तालिम, सिकाइ विधि र विद्यालय व्यवस्थापनका प्रक्रिया मार्फत भयमुक्त बालमैत्री सिकाइ वातावरण अनुकूल हुने गरी भएका अभ्यासहरूलाई प्रोत्साहित गर्ने,
- ३) भयमुक्त सिकाइ वातावरण निर्माणका लागि सरोकारवालाहरूको क्षमता वृद्धि गर्ने,
- ४) पारस्परिक सहयोगका लागि सम्बन्धित निकायबीच सहकार्य, साभेदारी र समन्वय बढाउन सञ्जाल विकास गर्ने ।

नीतिहरू

- १) विद्यालय वातावरणमा बालबालिकाहरूमाथि हुने सबै प्रकारका सजायलाई प्रतिबन्ध गर्ने व्यवस्था गरिनेछ ।
- २) परिवार तथा समुदायमा सजायरहित सामाजिकीकरणका लागि प्रवर्धनात्मक/सचेतनात्मक कार्यक्रमहरू ल्याइनेछ ।
- ३) पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकलाई सम्मानजनक तथा भयमुक्त सिकाइ अवसर प्रवर्धन गर्ने गरी अद्यावधिक/अनुकूल बनाइने छ ।

- ४) विद्यालयमा भयमुक्त र सम्मानजनक सिकाइ वातावरण निर्माण गरी बालबालिकाहरूको सकारात्मक व्यवहार विकासका लागि शिक्षकहरूको क्षमता विकास गर्न शिक्षक तालिम पाठ्यक्रम, तालिम सामग्री र तालिम सञ्चालन प्रक्रियालाई भयमुक्त सिकाइ वातावरण अनुकूल हुनेगरी विकास एवं परिमार्जन गरिने छ ।
- ५) विद्यालयलाई भयमुक्त सिकाइ वातावरणको केन्द्रविन्दु बनाई यसका लागि सम्बद्ध सबै सरोकारवालाहरूबाट सहयोग परिचालन गरिनेछ ।
- ६) पठनपाठनका क्रममा दिइने कुनै पनि सजायलाई अमान्य हुने गरी विद्यालयको आफ्नो नीति विनियम र आचारसंहिता बनाउन सहयोग र सहजीकरण गरिनेछ ।
- ७) सम्बद्ध सबै सरोकारवालाहरूबाट भयमुक्त सिकाइ वातावरण निर्माणमा सकारात्मक सहयोग प्राप्त गर्न उनीहरूको क्षमता विकास गरिनेछ ।
- ८) भयमुक्त सिकाइ वातावरण सिर्जना गर्न क्रियाशील सरकारी तथा गैर सरकारी संघसंस्था, स्थानीय, राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरू, शिक्षकका पेशागत संस्थाहरूको सञ्जाल विकास गरी प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि प्रोत्साहन गरिनेछ ।
- ९) बालमैत्री भयमुक्त सिकाइ वातावरण निर्माण र प्रयोगका क्षेत्रमा भएका अभ्यासहरूलाई प्रोत्साहित गरिने छ ।
- १०) शिक्षकका पेशागत संस्थाहरू, राजनैतिक दलका भातृ संगठनहरू साथै वालक्लवहरूको सञ्जाल विकास गरी भयमुक्त सिकाइवातावरण निर्माणमा जिम्मेवार बनाइने छ ।

कार्यान्वयन निर्देशिका

नीतिगत उद्देश्यहरू	नीतिगत प्रावधानहरू	कार्यान्वयनका लागि मार्गदर्शक रणनीतिहरू	जिम्मेवार निकाय
१ कुनैपनि किसिमको सजायलाई निर्मूल गर्ने	१) विद्यालय वातावरणमा शारीरिक सजायलाई प्रतिबन्ध गर्ने व्यवस्था गरिनेछ ।	१.१ आचारसंहिता निर्माण र कार्यान्वयन, १.२ बालमैत्री शिक्षण गर्ने शिक्षक तथा विद्यालयका माध्यमबाट भयमुक्त शिक्षणलाई बढावा दिइने, १.३ विद्यालयका आन्तरिक सरोकारवालाहरूको सहभागितामा अनुगमन संयन्त्र बनाई सूचकमा आधारित अनुगमन गर्ने गराइने, १.४ शिक्षा नियमावलीमा आवश्यक व्यवस्था गर्न पहल गरिने	विद्यालय, स्रोतकेन्द्र, जिशिका, शिक्षा विभाग, शिक्षा मन्त्रालय, शिक्षासम्बन्धी काम गर्ने गैससहरू,
	२) परिवार तथा समुदायमा सजायरहित सामाजिकीकरणका लागि प्रवर्धनात्मक/सचेतनात्मक कार्यक्रमहरू ल्याइनेछ ।	२.१ विभिन्न निकायका वार्षिक कार्यक्रममा सजायरहित शिक्षणसम्बन्धी कार्यक्रम समावेश गरिने, २.२ सजायरहित सामाजिकीकरणका लागि समुदाय र विद्यालयमा चेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गरिने, २.३ सजायरहित परिवार, समुदाय र विद्यालयको भ्रमण गरी अनुभव आदानप्रदान गरिने,	महिला बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्रालय, शिक्षकका पेशागत संस्थाहरू ।
	३) पठनपाठनको क्रममा दिइने कुनै पनि सजायलाई अमान्य हुने गरी विद्यालयको आफ्नो नीति बनाउन सहयोग र सहजीकरण गरिनेछ ।	३.१ विद्यालयमा भयमुक्त सिकाइ वातावरणलाई केन्द्रविन्दुमा राखेर स्रोतकेन्द्रसमेतको सहयोगमा विनियम र आचारसंहिता निर्माण र कार्यान्वयन गरिने, ३.२ यदाकदा हुने शारीरिक र मानसिक सजायलाई हटाउन परामर्श सेवा उपलब्ध गराइने । ३.३ अनुशासन कायम गर्नका लागि वैकल्पिक विधिहरूको पहिचान र प्रयोग गरिने, ३.४ भयमुक्त सिकाइ वातावरण निर्माणका लागि नमुना विद्यालयको भ्रमण गरी गराई आवश्यक अनुभव लिने दिने ।	

		<p>३.५ अनुशासन कायम गर्नका लागि वैकल्पिक विधिहरूको पहिचान र प्रयोग गर्ने ।</p> <p>३.६ भयमुक्त वातावरण निर्माणका लागि नमूना विद्यालयको भ्रमण गरी गराई आव</p>	
२) बालमैत्री अभ्यासहरूलाई प्रोत्साहन गर्ने	१) पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकलाई सम्मानजनक तथा भयमुक्त सिकाइ अवसर प्रवर्धन गर्ने गरी अद्यावधिक/अनुकूल बनाइने छ ।	<p>१.१ नयाँ पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक निर्माणका क्रममा सम्मानजनक र भयमुक्त सिकाइ वातावरण निर्माण गर्ने गराउने कुरालाई ध्यान दिइने</p> <p>१.२ पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक परिमार्जन गर्दा भययुक्त सिकाइ वातावरणसम्बन्धी प्रावधानहरू हटाइने</p> <p>१.३ पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक कार्यान्वयनसम्बन्धी अभिमुखीकरण कार्यक्रममा भयमुक्त सिकाइ वातावरणसम्बन्धी विषयवस्तुहरू समावेश गरिने</p> <p>१.४ अभिमुखीकरण कार्यक्रममा भयरहित र सम्मानजनक सिकाइ वातावरणका लागि नमूना प्रदर्शनको व्यवस्था गरिने</p>	पाठ्यक्रम विकासकेन्द्र, शिक्षा विभाग, शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र, शैक्षिक तालिमकेन्द्र, अगुवास्रोतकेन्द्र, स्रोतकेन्द्र र शिक्षासम्बन्धी काम गर्ने गैसस, शिक्षकका पेशागत संस्थाहरू
	२) विद्यालयमा भयमुक्त र सम्मानजनक सिकाइ वातावरण सिर्जना गरी बालबालिकाहरूको सकारात्मक व्यवहार विकासको लागि शिक्षकहरूको क्षमता विकास गर्न शिक्षक तालिम, पाठ्यक्रम, तालिम सामग्री र तालिम सञ्चालन प्रक्रियालाई भयमुक्त सिकाइ वातावरण अनुकूल हुनेगरी विकास एवं परिमार्जन गरिने छ ।	<p>२.१ शिक्षक,तालिमसम्बन्धी पाठ्यक्रम तथा तालिमका लागि आवश्यक शैक्षिक सामग्री, भयमुक्त सिकाइ वातावरण प्रवर्धन गर्ने गरी परिमार्जन र निर्माण गर्ने,</p> <p>२.२ मुख्य प्रशिक्षक प्रशिक्षणमा भयरहित सिकाइ वातावरणका लागि सहजीकरण र नमूना प्रदर्शन गरिने,</p> <p>२.३ सहभागितामूलक तरिकाले तालिमहरू सञ्चालन गरिने ।</p> <p>२.४ सरोकारवालाहरूको सहभागितामा तालिमहरूको अनुगमन गरी तालिमहरूलाई भयमुक्त सिकाइ वातावरण प्रवर्द्धन गर्ने गरी सञ्चालनका लागि पेशागत सहयोग गरिने ।</p>	
	३) बालमैत्री भयमुक्त सिकाइ वातावरण निर्माण र प्रयोगका क्षेत्रमा भएका अभ्यासहरूलाई प्रोत्साहित गरिनेछ ।	<p>३.१ भयमुक्त सिकाइ वातावरण निर्माण र प्रयोगका क्षेत्रमा राम्रो काम गर्ने विद्यालय शिक्षकहरू, सामुदायिक संस्थाहरू र अभिभावकहरूको पहिचान गरी पुरस्कार/ प्रोत्साहन दिइने ।</p> <p>३.२ यस्ता विद्यालयका शिक्षक, प्रधानाध्यापक, SMC, र PTA का पदाधिकारीहरूलाई तालिम तथा सचेतनामूलक कार्यक्रमहरूमा स्रोतव्यक्तिका रूपमा प्रयोग गरिने ।</p> <p>३.३ स्थानीय र राष्ट्रिय सञ्चारका माध्यमहरूबाट भयमुक्त सिकाइ वातावरणसम्बन्धी राम्रो काम गर्ने विद्यालयहरूको प्रचार प्रसार गर्ने ।</p>	
३) क्षमता अभिवृद्धि गर्ने	१) भयमुक्त बालमैत्री वातावरणमा बालबालिकाहरूको सम्मानजनक	<p>१.१ शिक्षक तालिमका लागि प्रशिक्षक प्रशिक्षण सञ्चालन गर्ने ।</p> <p>१.२ भयमुक्त सिकाइ वातावरणका दृष्टिले कमजोर शिक्षकहरूलाई तालिममा सहभागी गराउने व्यवस्था गरिने ।</p>	शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र, शैक्षिक तालिमकेन्द्र, अगुवास्रोतकेन्द्र,

	सिकाइका लागि शिक्षकहरूको क्षमता वृद्धि गरिनेछ ।	<p>१.३ शिक्षक तालिम कार्यक्रममा भयमुक्त सिकाइ वातावरणका दृष्टिले विद्यालयमा राम्रो काम गरिरहेका शिक्षक प्रधानाध्यापक वि.व्य.स., शिक्षक अभिभावक संघका पदाधिकारिहरूलाई तालिममा स्रोतव्यक्तिका रूपमा प्रयोग गर्ने व्यवस्था गर्ने ।</p> <p>१.४ शिक्षक तालिम सञ्चालन गर्ने र सरोकारवालाहरूको सहभागिता सहितको अनुगमन संयन्त्रबाट शिक्षक तालिमको सूचकमा आधारित अनुगमन गरी गराई आवश्यक सहयोग गरिने ।</p> <p>१.५ तालिम प्राप्त शिक्षकको कक्षा अवलोकन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण लिने दिइने ।</p>	स्रोतकेन्द्र र शिक्षासम्बन्धी काम गर्ने गैसस
	२) सम्बद्ध सबै सरोकारवालाहरूबाट भयमुक्त सिकाइ वातावरण निर्माणमा सकारात्मक सहयोग प्राप्त गर्न उनीहरूको क्षमता विकास गरिनेछ ।	<p>२.१ भयमुक्त सिकाइ वातावरण निर्माणका लागि अभिभावक, विव्यस, एल्ब, शिक्षक र प्रधानाध्यापकका लागि अभिमुखीकरण कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।</p> <p>२.२ स्रोतकेन्द्र, प्रधानाध्यापक, विव्यस, PTA, बालक्लवका प्रतिनिधिहरू र अन्य सम्बद्ध निकायहरूको सहभागितामा अनुगमन संयन्त्र निर्माण गरी भयमुक्त सिकाइ वातावरणको अनुगमन र पेशागत सहयोग गरिने ।</p>	
४) सहकार्य, समन्वय र साभेदारी गर्ने	१) विद्यालयलाई भयमुक्त सिकाइ वातावरणको केन्द्रविन्दु बनाई यसका लागि सम्बद्ध सबै निकायबाट सहयोग परिचालन गरिनेछ ।	<p>१.१ भयमुक्त सिकाइ वातावरण निर्माणका लागि विद्यालयमा आचारसहिता बनाई लागू गरिने ।</p> <p>१.२ शारीरिक मानसिक सजायका वैकल्पिक उपायहरूको पहिचान गरी कार्यान्वयन गरिने ।</p> <p>१.३ सम्मानजनक सिकाइ गर्ने शिक्षकको कक्षालाई नमूनाका रूपमा प्रयोग गरी भयमुक्त सिकाइ वातावरणलाई प्रोत्साहित गरिने ।</p> <p>१.४ भयमुक्त सिकाइ वातावरण भएका विद्यालयको शैक्षिक भ्रमण गरी अनुभव लिइने दिइने ।</p>	विद्यालय, स्रोतकेन्द्र, जिशिका, शिक्षा विभाग, शिक्षा मन्त्रालय, शिक्षासम्बन्धी काम गर्ने गैसस, शिक्षकका पेशागत संस्थाहरू
	२) भयमुक्त सिकाइ वातावरण सिर्जना गर्न क्रियाशील सरकारी तथा स्थानीय, राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय गैर सरकारी संस्थाहरू र शिक्षकका पेशागत संस्थाहरूको सञ्जाल विकास गरी प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि प्रोत्साहन गरिनेछ ।	<p>२.१ स्थानीयस्तरमा शिक्षासम्बन्धी काम गर्ने सरकारी र गैर सरकारी निकायको सञ्जाल विकास गरिने र त्यस्तो सञ्जालको बैठक नियमित रूपमा सञ्चालन गरिने ।</p> <p>२.२ सबै निकायहरूको समन्वयमा भयमुक्त सिकाइ वातावरणका लागि तालिम, गोष्ठी र सचेतनामूलक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिने ।</p>	

सर्वोच्च अदालत , विशेष इजलास

माननीय न्यायाधीश श्रीप्रसाद पराजुली
माननीय न्यायाधीश श्री मीनबहादुर रायमाझी
माननीय न्यायाधीश श्री राजेन्द्रकुमार भण्डारी
आदेश

सम्बन्ध २०६१ सालको रिट न.५७

बिषय: नेपाल अधिराज्यको संविधान, २०४७ को धारा २३ तथा ८८ (१) र (२) बमोजिम उत्प्रेषणयुक्त परमादेश-
लगायत जो चाहिने आज्ञा, आदेश वा पूर्जा जारी गरी पाऊँ ।

सर्वोच्च अदालतको आदेश (२०६१ पुस २२)

आजका बालबालिका भोलिका भविष्य हुन् । यिनीहरूको सर्वाङ्गीण विकासको लागि राज्यले उपयुक्त वातावरण सिर्जना गर्नुपर्ने हुन्छ । विकासको उपयुक्त वातावरण र यातनारहित सम्मानपूर्ण जीवन व्यतित गर्दै आफ्नो व्यक्तित्व विकास गर्ने अवसर बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासका परम् आवश्यक तत्वहरू हुन् । विपक्षीहरूको लिखित जवाफले पनि सो कुरालाई स्वीकार गरेको छ । निवेदक तर्फबाट पेश गरिएका विभिन्न सन्दर्भ-सामग्रीहरू यथार्थ रहेको अवस्थामा विद्यालयका शिक्षक या अभिभावकहरूले अनुशासन कायम गर्ने नाममा बालबालिकालाई दिने विभिन्न प्रकारका यातना र सजायका कारण बालबालिकामा नकारात्मक असर पर्न जान्छ । व्यवहारिक जीवनमा बालबालिकामाथि यातनाजन्य क्रियाकलापहरू भएका कतिपय घटनाहरूलाई निवेदकले यस अदालतको जानकारीमा ल्याउँनुभएको अवस्था छ । त्यस्ता यातनाजन्य व्यवहार हुनु र गरिनु कानूनसम्मत र विवेकसम्मत हुँदैन ।

विश्वव्यापीरूपमा पनि बालबालिकामाथि अनुशासनको क्रममा वा बालहितको नाउँमा दिइने शारीरिक सजायमाथि पूर्णतः प्रतिबन्ध लगाउने गरी कानून निर्माण गरी लागू भइरहेको पनि निवेदकद्वारा प्रेषित सामग्रीहरूबाट देखिएको छ । २००३ को अप्रिल १५ सम्ममा अमेरिकाका २७ राज्यहरूले विद्यालयमा हुने शारीरिक सजायमा प्रतिबन्ध लगाएको देखिन्छ भने अष्ट्रेलिया (१९८९), क्रोसिया (१९९९), साइप्रस (१९९४), डेनमार्क (१९९७), फिनल्याण्ड (१९८३), जर्मनी (२०००), लाटभिया (१९९८), नर्वे (१९८७), स्वीडेन (१९७९), जिम्बाब्वे (१९९९) जस्ता देशहरूमा समेत शारीरिक सजायमाथि प्रतिबन्ध लगाइएको पाइन्छ । यसै गरी इजरायलमा (२०००), इटली (१९९६) र क्यानडा (२००४) मा सर्वोच्च अदालतको फैसलाबाट तथा जाम्बिया (२०००) र भारतको पश्चिम बङ्गालमा त्यहाँको उच्च-अदालतले समेत शारीरिक सजायमाथि प्रतिबन्ध लगाएको अवस्थासमेत देखिएको छ । यी लगायत अन्य देशहरूमा समेत शारीरिक सजायलाई कानून निर्माणको माध्यमद्वारा र सरकारी निर्देशनसमेतको माध्यमद्वारा निषेध गरिएको तथ्य देखा पर्दछ । विश्वव्यापीरूपमा चलिरहेको शारीरिक सजाय वा यातनाविरुद्धको अभियानमा नेपालसमेत अग्रसर नहुनुपर्ने कुनै कारण देखिदैन ।

अब दोस्रो र अन्तिम प्रश्नतर्फ विचार गर्दा, नेपाल अधिराज्यको संविधानको २०४७ को धारा १४(४) र २५(९) को भावना नेपालले अन्तर्राष्ट्रिय जगतमा गरेको प्रतिबद्धताले सिर्जित गरेको सन्धिजन्य कानुनी दायित्व, विश्वव्यापीरूपमा आइरहेका बालबालिकाउपर गरिने शारीरिक सजाय वा यातनाविरुद्धको अभियान, बालबालिकाको समग्र व्यक्तित्व

विकास गर्न राज्यले वातावरण सिर्जना गरिदिनुपर्ने दायित्व समेतको आधारमा बालबालिकासम्बन्धी ऐन, २०४८ को दफा ७ को प्रतिबन्धात्मक वाक्यांशमा उल्लिखित बाबु, आमा, परिवारका सदस्य, संरक्षक वा शिक्षकले बालकको हितको लागि हप्काएको वा सामान्य पिटाइ गरेकोमा यस दफाको उल्लङ्घन गरेको मानिने छैन भनी उल्लेख गरेको प्रावधानमध्ये वा सामान्य पिटाइ गरेको अंश अनुचित एवम् नेपाल अधिराज्यको सविधान, २०४७ को धारा १४(४) र २५ (८) को भावना प्रतिकूल हुँदा सो अंश आजका मितिदेखि लागू हुने गरी नेपाल अधिराज्यको सविधान, २०४७ को धारा ५५ (१) बमोजिम अमान्य र बदर घोषित गरिदिएको छ । बालबालिकामाथि भइरहेका र हुनसक्ने शारीरिक सजाय एवम् अन्य क्रूर, अमानवीय वा अपमानजनक व्यवहार वा सजाय वा दुर्व्यवहार रोक्न उपयुक्त र प्रभावकारी उपाय अवलम्बन गर्नु भनी विपक्षी प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयसमेतका नाउँमा निर्देशनात्मक आदेश जारी गरिदिएको छ ।

न्यायाधीश

उपरोक्त रायमा सहमत छौं ।

न्यायाधीश न्यायाधीश

इजलास अधिकृत: नरिश्वर भण्डारी (रा. प. द्वितीय)

इति सम्बत् ३०६१ साल पुस २२ गते रोज ५ शुभम्.....।

सहभागी पूर्व-परीक्षण प्रश्नावली

समय: १० मिनेट

उद्देश्य: प्रश्नावली फारम भरिसकेपछि सहभागीहरूले

- बालबालिकालाई अनुशासनको नाममा गरिने दुर्व्यवहार र कुटपिटको अनुभूति गर्नेछन्।
- अनुशासनको नाममा बालबालिकालाई दिइने गरिएका सजाय र दुर्व्यवहारबारे आफ्नो धारणा राख्न सक्नेछन्।

विधि:

- एकल कार्य

सामग्री

- पूर्व-परीक्षण प्रश्नावली र
- डटपेन।

क्रियाकलाप

- सबै सहभागीहरूलाई पूर्व-परीक्षण प्रश्नावली उपलब्ध गराउनुहोस्।
- सहभागीहरूलाई सो प्रश्नावली व्यक्तिगत रूपमा अध्ययन गरेर आफूलाई लागेको ठीक उत्तरमा रेजा ✓ लगाउन वा प्रश्नको उत्तर प्रश्नावलीमा राखिएको खाली ठाउँमा लेख्न लगाउनुहोस्।
- रेजा वा उत्तर लेखिसकिएको फारम सहभागीहरूको तत्सम्बन्धी ज्ञानको स्तर थाहा पाउन र तालिमको अन्त्यमा भराइने प्रश्नावलीसँगको तुलना गर्नका लागि सङ्कलन एवम् अध्ययन गर्नुहोस्।

सहभागी पूर्व-परीक्षण प्रश्नावली

कृपया तल दिइएका प्रश्नहरु पढ्नुहोस् र आफूलाई ठीक लागेको उत्तरमा रेजा (✓) चिन्ह लगाउनुहोस् वा दिइएको खाली ठाउँमा लेख्नुहोस् ।

१. तपाईं विद्यार्थी छँदा हप्काइ, गाली वा कुटाइ खाँदै नखाएको अनुभव छ ?

छ छैन

२. छ भने कस्तो सजाय पाउनुभएको थियो ?

हप्काइ वा गाली
 कुटाइ
 माथिका दुवै ।

३. के विद्यार्थीहरूलाई नहप्काइ वा पटकै नकुटी पढाउन सकिन्छ ?

सकिन्छ सकिँदैन

४. हप्काउनु वा अपमान गर्नुपर्छ भने धेरैजसो शिक्षक के गर्छन् ?

मौखिक रूपमा अपमान गर्छन् ।
 अपमानजनक कार्य गर्न लगाउँछन् ।

५. शारीरिक सजाय दिनुपरे शिक्षक के-के गर्छन् ?

भापट् हान्छन् ।
 लठ्ठी प्रयोग गर्छन् ।
 चिमोट्छन् ।
 उद्बस गर्न लगाउँछन् ।
 अप्ठ्यारो दुखाइ हुने गरी लामो समयसम्म राख्छन् ।
 कपाल तान्छन् ।
 कान निमोर्छन् ।
 डस्टरले पिट्छन् ।
 औंलाहरूबीच सिसाकलम राखी घुमाउँछन् ।
 (अन्य भए उल्लेख गर्नुहोस्)

६. शिक्षकले विद्यालयमा अनुशासन कसरी कायम राख्छन् ?

विद्यार्थीको खराब व्यवहारलाई उपेक्षा गरेर,
 हप्काइ वा गाली गरेर,
 कुटेर,
 माथिका सबै वा
 विना कुनै दुर्व्यवहार वा सजाय ।

७. के शिक्षकहरूलाई बालबालिकालाई दिइने सजायका परिणामबारे थाहा छ ?

थाहा छ । धेरैलाई थाहा छ । थाहा छैन । धेरैलाई थाहा छैन ।

८. के शिक्षकहरूलाई दुर्व्यवहार एवम् कुटपिटका पर्याप्त विकल्प छ भन्ने थाहा छ ?

थाहा छ । धेरैलाई थाहा छ । थाहा छैन । धेरैलाई थाहा छैन ।

शिक्षक तालिम भय मुक्त सिकाइ शिक्षण विधि

संख्या	पाठ/सत्र	समय
	दिन : १	
१	सहभागी तथा सहजकर्ताको परिचय तथा घटना प्रस्तुति	२ घण्टा
२	सहभागीका अपेक्षाहरू, तालिमको उद्देश्य र नियमहरू	१:३० मि.
३	शिक्षण सिकाइमा सकारात्मक परिवर्तनका लागि रणनीति	१:३० मि.
४	प्रौढ र बालबालिकामा हुने तनावको पहिचान र व्यवस्थापन	२ घण्टा
	दिन : २	
५	चिन्ता-रोग: बालबालिकामा पर्ने प्रभाव र न्यूनीकरणका उपायहरू	२ घण्टा
६	उदासीनताको लक्षण, बालबालिकामा पर्ने असर र न्यूनीकरणका उपायहरू	१:३० मि
७	विद्यार्थीहरूको न्यून शैक्षिक कार्यसम्पादन र कठोर दण्डसजाय	१:३० मि
८	रिस, यसको असर र व्यवस्थापन	२ घण्टा
	दिन : ३	
९	यौनजन्य दुर्व्यहार: यौनजन्य दुर्व्यहारको विद्यार्थीमा पर्ने असर	१:२० मि
१०	विद्यालयमा कठोर दण्डसजाय दिइने कारण र तरिका	१:३० मि
११	विद्यालयमा दिइने कठोर सजायका शारीरिक र मानसिक असर	१:३० मि
१२	अनुशासन र बालबालिकाको अनअपेक्षित बानीव्यवहार	२ घण्टा
	दिन : ४	
१३	विद्यालयमा हुने दादागिरी	१:३० मि
१४	सजाय दिनै नपर्ने अवस्था सिर्जना गर्नका लागि उपायहरू र कठोर सजायका केही विकल्पहरू	२ घण्टा
१५	विद्यार्थी, अभिभावक र शिक्षकको अधिकार एवम् उत्तरदायित्व	१:३० मि
१६	बालअधिकार: बालअधिकारको सामान्य परिचय	१:३० मि

आत्म-सम्मानका साथ सिकाउने र सिक्ने

शिक्षक तालिम-स्थलको नाम:

मिति:

सुझाव फारम

प्रश्न न. १. तपाईं यस तालिममा कसरी सहभागी हुन आइपुग्नुभयो ?

- क. किनकि शारीरिक सजायको प्रचलन अब समयसापेक्ष भएन भन्ने तपाईंले बुझ्नुभयो र त्यसको विकल्प खोज्न मन लागेकाले ।
- ख. किनकि बाध्यतावश तपाईंले शारीरिक सजाय दिने गर्नुभएको थियो तर तपाईं शारीरिक सजायको वैकल्पिक विधि अवलम्बन गर्न चाहनुहुन्थ्यो ।
- ग. किनकि शारीरिक सजायका कारण विद्यार्थीहरू गम्भीररूपमा पीडित भए र तपाईंलाई आत्मग्लानी भयो ।
- घ. (अन्य, केही भए)
-
-
-

प्रश्न न. २. तपाईंको विचारमा यस तालिमको उद्देश्य पूरा गर्नमा कुन पाठ (हरू) -को भूमिका महत्वपूर्ण छ ?

- क.
- ख.
- ग.
- घ.
- ङ.
- च.
- छ.

प्रश्न न.३. तालिमका सशक्त पक्षहरू

- क.
- ख.
- ग.
- घ.
- ङ.

प्रश्न न.४. तालिमका कमजोर पक्षहरू

- क.
- ख.
- ग.
- घ.
- ङ.

प्रश्न न. ५. यस्तै तालिम फेरि सञ्चालन गरिएको खण्डमा कुन-कुन पाठमा बढी कन्द्रित हुनुपर्ने आवश्यकता तपाईं महसुस गर्नुहुन्छ ?

क.

ख.

ग.

घ.

ड.

प्रश्न न.६. अरु शिक्षकहरूका लागि पनि यो तालिम उपयोगी छ कि ?

छ

छैन

प्रश्न न. ७ शिक्षकहरू अरु बढी लाभान्वित हुन सक्नु भन्ने उद्देश्यले यस तालिममा समावेश गरिएका विषय वा तालिमको तरिकामा परिवर्तनका लागि केही सुभाव दिन चाहनुहुन्छ कि ?

क.

ख.

ग.

घ.

ड.

प्रश्न नं.८. तालिम स्थल र खाजा आदिका बारेमा तपाईंका केही सुभाव छन कि ?

.....

प्रश्न नं.९. तपाईंको विचारमा यो तालिम कति सफल भयो ?

क. एकदम सफल

ख. औसत सफल

ग. असफल

प्रश्न नं.१०. यस तालिमपछि तपाईंले आफूमा केही परिवर्तन आएको महसुस गर्नुभएको छ कि ?

छ

छैन

प्रश्न नं.११. तपाईंलाई यस तालिममा सिकेका कुराहरू व्यवहारमा उतार्न सक्छु भन्ने लाग्छ ?

छ

छैन

प्रश्न नं.१२. यस तालिममा सिकेका विचारहरूलाई व्यवहारमा उतार्न तपाईं कसरी सफल हुनुहोला ?

.....

.....

.....

.....

(यो सुभाव फारम तालिमको उपयोगिता र सफलताको मूल्याङ्कनका लागि मात्र हो । तपाईंहरूका उत्तरहरू गोप्य रहने छन ।)

नाम: (ऐच्छिक).....

विद्यालय: (ऐच्छिक).....

सम्मानका साथ शिक्षण र सिकाइ
दैनिक मूल्याङ्कन

स्थान:	जिल्ला:	मिति:
सहजकर्ता: क.	ख.	ग.
घ.	ड.	

कृपया उपयुक्त कोठामा ठीक चिन्ह (✓) लगाउनुहोस्

शिर्षक	मापन	विषय:	विषय:	विषय:	विषय:	विषय:
		परिवर्तनका लागि रणनीति	तनावको पहिचान र व्यवस्थापन	चिन्ता-रोगको पहिचान र व्यवस्थापन	विद्यालयमा हुने दादागिरी	उदासीनताको लक्षण, विद्यार्थीमा पर्ने असर
१. विषयवस्तु	अति उत्तम					
	धेरै उपयोगी					
	उपयोगी					
	कम उपयोगी					
२. प्रस्तुति	अति उत्तम					
	उत्तम					
	राम्रो					
	ठिकै					
३. भाषा	अति उत्तम					
	उत्तम					
	प्रष्ट					
	अस्पष्ट					
४. विषयवस्तुअनुसार दिएको समय	बढी					
	ठिकै					
	थोरै					

५. कृपया सुधारका लागि तपाईंको विचार लेखिदिनुहोस्:

प्रथम सत्र: परिवर्तनका लागि रणनीति

दोस्रो सत्र: तनावको पहिचान र व्यवस्थापन

--

तेस्रो सत्र: चिन्ता-रोगको पहिचान र व्यवस्थापन

चौथो सत्र: विद्यालयमा हुने दादागिरी

पाँचौँ सत्र: उदासीनताको लक्षण र विद्यार्थीमा पर्ने असर

६. आजका शीर्षकहरूमध्ये तपाईंलाई कुनचाहिँ सबैभन्दा बढी जानकारीमूलक र उपयोगी लाग्यो र किन ?

७. आजका शीर्षकहरूमध्ये तपाईंलाई कुनचाहिँ सबैभन्दा बढी जानकारीमूलक र उपयोगी लाग्यो र किन ?

८. अन्य सुभाव भएमा कृपया उल्लेख गरिदिनुहोला ।

नेपाल समाचारपत्र

२०६१ पुस २४, शनिवार (Saturday, January 8, 2005)

बालबालिकालाई सामान्य पिट्न पनि नपाइने

काठमाडौं, (नेस)

बालबालिकाको हकहितका लागि उनीहरूलाई सम्बन्धित पक्षले सामान्य पिटाइ गर्न पाउँने गरी बालबालिकासम्बन्धी ऐन २०४८ मा भएको व्यवस्थालाई शुक्रवार सर्वोच्च अदालतले खारेज गरेको छ ।

न्यायाधीशहरू चन्द्रप्रकाश पराजुली, मीनबहादुर रायमाझी र राजेन्द्रप्रसाद भण्डारीको विशेष इजलासले सो ऐनका दफा ७ मा रहेको प्रतिबन्धात्मक वाक्यांशमा रहेको बालबालिकालाई सामान्य पिट्न पाउँने व्यवस्थालाई खारेज गरेको हो ।

यातनापीडित सरोकार केन्द्र (सिभिक्ट)-द्वारा ऐनमा भएको सो व्यवस्था नेपाल अधिराज्यको संविधान २०४७, नागरिक तथा राजनीतिक अधिकारसम्बन्धी महासन्धि १९६६ को विपरीत भएको दाबीसहित सर्वोच्च अदालतमा रिट निवेदन दायर गरेको थियो ।

ऐनमा प्रतिबन्धात्मक वाक्यांशमा बालबालिकाको हकहितको लागि बाबु, आमा, परिवारका सदस्य, संरक्षक वा शिक्षकले सामान्य कुटपिट गर्न सक्ने व्यवस्था थियो ।

सर्वोच्च अदालतको सो फैसलापछि सिभिक्टका अध्यक्ष डा. भोगेन्द्र शर्माले एक प्रेसविज्ञप्ति जारी गरी बालबालिकामाथि घर तथा विद्यालयमा हुने गरेका यातनाजन्य सजाय रोकिने विश्वास गर्नुभएको छ ।

No Child Shall be subjected to torture or cruel treatment.

सन्दर्भ-सामग्री

References: Books & Internet Articles

1. Allen N. Mendler, Ph.D. What Do I Do When? How To Achieve Discipline With Dignity In The Classroom. National Educational Service Bloomington, Indiana.
2. C. M. Charles. Building Classroom Discipline. 5th Edition Longman Publishers USA
3. Murray A. Straus with Denise A. Donnelly. Beating The Devil Out Of Them : Corporal Punishment in American Families and its Effects on Children.
4. D. I. Khan and Hangu. Disciplining the Child Practice and Impacts: A study on the causes and Forms of Corporal Punishment And its Impact on Children in Schools and Homes in Peshawar, Districts of NWFP, Pakistan, by School and Literacy Department, Govt. Of NWFP.
5. Richard Gross. Psychology The Science of Mind and Behavior 3rd Edition Hodder & Stoughton.
6. Norman A. Sprinthall and Richard C. Sprinthall. Educational Psychology A Developmental Approach 5th Edition. McGraw-Hill Publishing Company.
7. Dr. Mahendra K Nepal and Dr. Christine Wright, Manual of Mental Health for Community Health Workers . Health Learning Material Centre.
8. Deanaa Pollard. Banning Corporal Punishment: A Constitutional Analysis.
9. Elizabeth Thompson Gershoff . Corporal Punishment by Parents and Associated Child Behaviors and Experiences: A Meta-Analytic and Theoretical Review, Columbia University
10. Lisa Fritscher. Top 10 Common Specific Phobias, About.com Guide
11. Michael G. Fullan. Why Teachers Must Become Change Agents.
12. Michael Fullan Nancy Watson. School-based Management: Reconceptualizing to Improve Learning Outcomes. Ontario Institute for Studies in Education University of Toronto
13. David Benatar. Corporal Punishment.
14. Dr. Kerby T. Alvy. Banning Corporal Punishment What the Arguments Tell Us about Our Character Regarding the Treatment of Children.
15. Donald E. Greydanus MD, Dr. HC (ATHENS). Corporal Punishment in Schools and its Effect on Academic Success Testimony. Professor of Pediatrics & Human Development Michigan State University College of Human Medicine Pediatrics Program Director
16. Murray Straus, professor of the University of New Hampshire, Corporal punishment – Low Self Control, and low self-esteem
17. **Irina V. Sokolova**. Depression in Children: What Causes It and How We Can Help. **Rochester Institute of Technology**
18. **Harold Cortez**. School Depression.
19. **Rayuso**. Social Phobia in Children
20. Elizabeth Scott, M.S. Test Anxiety: How To Deal With Test Anxiety and Actually Do Better On Tests (Exam Phobia) You CAN Reduce Test (Examination) Anxiety!
21. Katherine Kam. Coping with School Stress These 5 tips can help kids cope with school stress and homework pressure -- and ease school anxiety for kids of all ages.
22. **Owais Siddiqui**. Teacher's stress.

23. Elizabeth Scott, M.S. Academic Causes of Stress in Your Child School Stress: Academics.
24. Bill Thompson. Expressing anger: What's appropriate—and effective?
25. Marian Marion. Helping Young Children Deal With Anger.
Educational Resource Information Center (U.S. Department of Education)
26. *Marian Marion, Ph.D.* Helping Young Children Manage the Strong Emotion of Anger.
27. Harry Mills, Ph.D. Anger What is Anger?
28. Tyler Woods. The Effect of Anger
29. Robert W. Westermeyer, Ph.D. Anger Management
30. **Susan Carney**. Anger Management Skills for Teens Recognizing Anger Triggers and Underlying Feelings
31. Altaf Husain, MSW, LSW (IoL). Anger: the impact on children
32. Dr. Pervin Dadachanji Strategies to Control Anger
33. E. WRIGHT. Some Suggestion For Improving Your Academic Performance.
34. Dr. Kafui Etsey. Regional Conference on Education in West Africa Dakar, Senegal. Causes of low academic performance of primary school pupils in the Shama Sub-Metro of Shama Ahanta East Metropolitan Assembly (SAEMA) in Ghana.
35. Kathryn Kvols 9 Things to do Instead of Spanking
36. Rob Waters. Corporal Punishment and Trauma
37. Kathy Sterbenc. Stress Reduction Techniques
38. Kathleen Cotton. Schoolwide and Classroom Discipline
39. Diana Hembree. The Tragic Side of Classroom Punishment
40. Beth O'Boyle Ph.D. Corporal Punishment: Physical, Psychological, and Cognitive Effects for Children.
41. Jerome F. Kiffer, MA, Department of Health Psychology and applied Psychophysiology, The Cleveland Clinic Foundation, reviewed by Amal Chakraborty, M.D. on March 8, 2010



नेपाल सरकार, महिला बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्रालय, केन्द्रीय बाल कल्याण समिति, हरिहरभवन, ललितपुर
फोन: ०१-५०१००४५, ०१-५०१००४६, फ्याक्स : ०१७७-०१-५५२७५५९, Website: ccwb.gov.np