विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्श

प्रशिक्षक निर्देशिका

नेपाल सरकार
शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर।
२०७८

विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्श प्रशिक्षक निर्देशिका

नेपाल सरकार
शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर।
२०७८

प्रकाशकः

नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर।

©: प्रकाशकमा

संस्करणः वि.स. २०७८

प्राविधिक सहयोगः

मानसिक स्वास्थ्य तथा परामर्श केन्द्र, नेपाल

थापाथली काठमाडौं।

www.cmcnepal.org.np

मुद्रणः आवृत्ति छापाखाना प्रा.लि.

बागबजार, काठमाडौं

सुझाव तथा सल्लाह

वैकुण्ठप्रसाद अर्याल

केशवप्रसाद दाहाल

डा. पशुपति महत

लेखन तथा सम्पादन

गीरमान थापा

राजु श्रेष्ठ

रजनी धिमाल

मधु विलास खनाल (विद्यालय मनोविद)

भूमिका

घरायसी तथा सामाजिक वातावरण, शिक्षकको व्यवहार, शिक्षणसिकाइ गतिविधि, साथीहरूसँगको सम्बन्ध आदि प्रतिकूल हुँदा बालबालिका तथा किशोकिशोरीहरूमा निराशा, डर, चिन्ता, विकृत तनाव, आचरणजन्य समस्या आदि भावनात्मक तथा व्यावहारिक समस्याहरू देखिन्छन्। यसको फलस्वरूप उनीहरूमा पढाइमा ध्यान नजाने, विद्यालयमा अनुपस्थित हुने, विद्यालय तथा घरको नियम नमान्ने, डराउने जस्ता बानी व्यवहार देखिन सक्छन्। कतिपय बालबालिकाहरूमा आत्महत्या तथा बेहोस हुने समस्यासमेत देखिन सक्छन्। समयमै यस्ता समस्याहरूलाई ख्याल गरिएन भने उनीहरूमा मानसिक स्वास्थ्य समस्यासमेत विकसित हुन सक्छ। विपद्को समयमा त बालबालिकाहरू झनै जोखिममा हुने गर्दछन्। कोरोना भाइरसको सङ्क्रमणको जोखिमको अवस्थालाई नै नियाल्ने हो भने पनि विद्यालय बन्द भएर घरमै बस्नु पर्दा, साथीहरूसँग भेट्न नपाउँदा एवम् कोरोना भाइरसको सङ्क्रमणको जोखिमको डरको कारण बालबालिकाहरूमा डर, चिन्ता, निराशा जस्ता समस्याहरू बढेको पाइन्छ। कोरोना भाइरसको सङ्क्रमण कम हुदै गएर विद्यालय पुनः सञ्चालन भएपछि बालबालिकाहरूमा विद्यालय जान नमान्ने, डराउने, असुरक्षित महसुस गर्ने, बिचैमा पढाइ छाड्नेजस्ता समस्याहरू बढेर जान सक्ने हुन्छ। तसर्थ यस्तो अवस्थामा शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई मनोसामाजिक परामर्श सेवा उपलब्ध गराउन आवश्यक हुन्छ। शिक्षकहरूमा विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्श सञ्चालन गर्न सक्ने क्षमताको विकास गर्न छोटो अवधिको तालिम प्रदान ध्येयले तालिम सहजीकरण गर्न सहयोग पुग्ने गरी यो प्रशिक्षक निर्देशिका विकास गरिएको हो।

यस विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शसम्बन्धी प्रशिक्षक निर्देशिकामा तालिमका सहभागीकेन्द्रित हुने गरी विभिन्न क्रियाकलापहरू समावेश गरी तालिमका सत्रहरू विकास

गरिएका छन्। यसमा खासगरी विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शमा सहभागी शिक्षकहरूलाई अभ्यासमा नै केन्द्रित हुने गरी तालिम सञ्चालन हुने सुनिश्चित गरिएको छ। यसले विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शसम्बन्धी शिक्षक तालिम सञ्चालन गर्नुहुने प्रशिक्षकहरूलाई तालिम सत्रहरू सञ्चालन गर्न उपयोगी हुने अपेक्षा गरिएको छ।

प्रस्तुत प्रशिक्षक निर्देशिका लेखन तथा सम्पादन कार्यमा संलग्न महानुभावहरू धन्यवादका पात्र हुनुहुन्छ। यस निर्देशिकाको विकासमा प्राविधिक सहयोग उपलब्ध गराउने सी. एम. सी. नेपाललाई केन्द्र धन्यवाद प्रकट गर्दछ। साथै यस निर्देशिकामा थप सुधारका लागि शिक्षक प्रशिक्षकहरूबाट केन्द्र सदैव रचनात्मक सुझावको अपेक्षा गर्दछ।

महानिर्देशक

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर।

२०७८

विषयसूची

क्र.स.	विषयवस्तु	पृष्ठ संख्या
१	विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शको अवधारणा र आवश्यकता	१
२	बालबालिकाहरूमा मनोसामाजिक समस्याहरू	६
३	कन्भर्जन डिसअडर तथा छारे रोग	१०
४	चिन्ता, डर तथा दिक्दारीपनाको समस्या पहिचान र व्यवस्थापन	१५
५	बालबालिकाहरूमा आत्महत्याको जोखिम तथा खिसीट्युरीको समस्या पहिचान तथा व्यवस्थापन	२१
६	मनोसामाजिक परामर्शका चरणहरू	२८
७	मनोसामाजिक परामर्शका आधारभूत सिपहरू	३३
८	मनोपरामर्शमा प्रश्न गर्ने सिप	३८
९	मनोपरामर्शमा सक्रिय सुनाइ सिप	४२
१०	मनोसामाजिक परामर्शका आधारभूत पक्षहरू	४६
११	मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा हुनुपर्ने गुणहरू	५१
१२	मनोसामाजिक परामर्श अभ्यास	५५
१३	मनोसामाजिक परामर्श अभ्यास	६०
१४	मनोसामाजिक परामर्श अभ्यास	६४
१५	विपद् तथा महामारीजन्य परिस्थितिमा विद्यार्थीहरूलाई मनोसामाजिक सहयोग	६७

विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शको अवधारणा र आवश्यकता

दिनः पहिलो	सत्रः पहिलो	समयः १ घण्टा ३० मिनेट

परिचय

बालबालिकाहरूको पिर, चिन्ता, तनाव, एवम् अलमललाई समानुभूतिपूर्वक सुनिदिएर, मनको बेचैनीलाई कम गर्न प्रदान गरिने मनोवैज्ञानिक उपचार पद्धतिलाई विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्श भनिन्छ। यसमा बालबालिकाहरूसँग विश्वासिलो सम्बन्धको विकास गरी उनीहरूलाई आफ्नो मनको समस्या तथा समस्याको कारण थाहा पाउन, समस्यालाई स्वीकार गर्न तथा व्यवस्थापनका उपयुक्त विकल्पहरू खोज्न भावनात्मक सहयोग प्रदान गरिन्छ। मनोसामाजिक परामर्शले बालबालिकाहरूको मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यको प्रबर्धन तथा सिकाइ तत्परताको विकासमा मद्दत गर्दछ। यो सत्र खासगरी विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शको अवधारणा र आवश्यकताका बारेमा केन्द्रित हुने छ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू देहायका कार्यहरू गर्न सक्षम हुने छन् :

(क) विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शको परिचय बताउन र

(ख) विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शको आवश्यकता पहिल्याउन।

सामग्री

- न्युजप्रिन्ट पेपर, मार्कर, प्रोजेक्टर, सिस्टेमिक वृत्तचित्रको ठुलो तस्बिर, मास्किङ टेप

मुख्य विषयवस्तु

- विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शको परिचय
- विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शको आवश्यकता

क्रियाकलाप सहजीकरण प्रक्रिया

Relaxation Exercise: निर्देशित कल्पना (Guided Imaginary)

- सहभागीहरूलाई आफूलाई सहज हुने गरी गोडाले जमिनमा राम्रोसँग टेकिने गरी बस्न भन्ने।
- बस्दा ढाडलाई सिधा पारेर दुबै हातलाई तिघ्रामा राखेर वा हातलाई ध्यान मुद्रामा राख्दा जसरी राखेर बस्दा सजिलो हुन्छ त्यसरी बस्न भन्ने।
- बिस्तारै आँखा बन्द गर्न लगाउने। यदि कसैलाई आँखा बन्द गर्न गाह्रो हुन्छ भने आँखा हेरेर पनि यो अभ्यास गर्न सकिन्छ तर आँखालाई अगाडिको कुनै वस्तुलाई केन्द्रित गरी हेरेर पनि यो अभ्यास गर्न सकिन्छ भनेर बुझाउने।
- आफू बसेको ठाउँ र आफ्नो पूरै शरीरलाई पनि याद गर्न लगाउने।
- बिस्तारै एउटा रमाइलो बगैंचाको काल्पनिक यात्रा गर्दै छौं भनेर कल्पना गर्न भन्ने।
- खुला बाटो, बाटाको वरिपरि हरियाली र दिन घमाइलो भएको कल्पना गर्न लगाउने।
- अब त्यो बगैंचामा पुगेको याद गर्न भन्ने। जहाँ ठुलो चउर, सुन्दर बगैंचा, चारैतिर ढकमक्क फूलहरू फुलिरहेको, विभिन्न प्रकारका फलफूलहरू जताततै देखिएका, विभिन्न प्रकारका चराचुरुङ्गीहरूको चिरबिर चिरबिर आवाजहरू आरहेको रमाइलो याद गर्न भन्ने।
- आफूलाई राम्रो लागेको फूल नजिक जान, सुम्सुम्याउन, पाकेका रसिला फलहरू नजिक जान र इच्च्छाअनुसार खान सक्नुहुने छ भनेर पनि भन्ने।
- मन खुसीले गदगद भएको रमाइलो अनुभव भएको अनुभव गर्न भन्ने।
- अब बिस्तारै यात्राबाट फर्कंदै गरेको याद गराउने।
- पुनः रमाइलो बाटो याद गराउँदै तालिम हलमा प्रवेश गरेको याद गराउने।
- पुनः ५ पटक लामो सास फेर्न भन्ने।

- बिस्तारै हत्केलाहरू एक आपसमा तातो हुने गरी रगड्न लगाउने र हत्केलाले आँखा छोप्दै हातलाई आँखाबाट टाढा राखी खोल्न लगाउने।
- त्यसपछि सहभागीहरूलाई यो अभ्यास कस्तो लाग्यो अनुभव आदानप्रदान गर्न लगाउने। समय लिएर आफ्नो शरीरलाई याद गर्न सक्यौं भने शरीरमा कहाँ सजिलो र कहाँ कहाँ गाह्रो रहेछ थाहा पाउन तथा तनाव भए नभएको पनि थाहा पाउन सजिलो हुन्छ। यसले मनलाई शान्त बनाउन पनि मद्दत गर्दछ भनेर सहभागीहरूलाई बुझाउने।

क्रियाकलाप १: मस्तिष्क मन्थन (१० मिनेट)

- सहभागीहरूलाई मनोसामाजिक तथा मनोसामाजिक स्वास्थ्यको बारेमा उनीहरूले के बुझेका छन् भनी प्रश्न सोध्ने। उनीहरूलाई केही समय सोच्ने मौका दिने। प्रत्येक सहभागीहरूलाई मेटाकार्ड प्रदान गरी लेख्न लगाउने। सहभागीहरूको विचारलाई समूहकृत गर्ने।

क्रियाकलाप २: भूमिका निर्वाह (समयः ३० मिनेट)

- व्यक्तिको प्रणालीगत वृत्त चित्र वा सिस्टेमिक वृत्त चित्र (Systemic circle) को अभ्यास गराउने। यसका लागि सहभागीहरूलाई स्वेच्छिक रूपमा भूमिका निर्वाह गर्न लगाउने।
- अनुमति लिएर एउटा सहभागीको सिङ्गो प्रणालीगत अवस्थालाई सिस्टेमिक वृत्त चित्रमार्फत प्रस्ट पार्ने।
- भूमिका निर्वाहको साथै न्युजप्रिन्टमा तयार पारिएको सिस्टेमिक वृत्त चित्रमार्फत् मनोसामाजिक तथा मनोसामाजिक समस्याको बारेमा सहभागीहरूलाई प्रस्ट पार्ने। साथै सहभागीहरूलाई मनोसामाजिक पक्ष भन्ने वित्तिकै विचार, भावना, अनुभूति, अनुभव आदि पक्षहरू एवम् धर्म संस्कृति, आर्थिक अवस्था, परम्परा, पारिवारिक सम्बन्ध, समुदाय, विद्यालय, सामाजिक मूल्यमान्यता, साथी आदि पक्षहरूबिचको अन्तरसम्बन्धले व्यक्तिको व्यवहार तथा भावनामा पार्ने प्रभावको बारेमा छोटो व्याख्या गर्ने।

क्रियाकलाप ३: जिग्स

(४० मिनेट)

- सहभागीहरूलाई पाँच समूहमा विभाजन गर्ने। प्रत्येक समूहलाई देहायबमोजिमका एउटा एउटा प्रश्न दिने। प्रत्येक समूहलाई प्रदान गरिएको प्रश्नको बारेमा निश्चित समयमा समूहका सदस्यहरूबिच छलफल गर्न लगाउने।
    - समूह १: विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्श भनेको के हो ?
    - समूह २: विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्श भनेको के होइन ?
    - समूह ३: विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शको मुख्य उद्देश्य के के हुन् ?
    - समूह ४: मनोसामाजिक परामर्श कस्ता विद्यार्थीहरूलाई आवश्यक पर्छ ?
    - समूह ५: विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शको महत्त्व के छ ?

- प्रत्येक समूहका सहभागीहरूलाई १, २, ३, ४ र ५ को सङ्केत नम्बर दिने। पाँचवटै समूहबाट सङ्केत १ जति एउटा समूहमा, २ जति अर्को समूह, ३ जति अर्को समूह, ४ जति अर्को र ५ जति अर्को गरी पुनः पाँचओटा समूह निर्माण गर्ने।
- प्रत्येक समूहमा प्रत्येक सहभागीले आफ्नो पहिलेको समूहमा भएको सिकाइको बारेमा पालैपालो आदानप्रदान गर्न लगाउने।
- प्रत्येक समूहलाई ४-४ ओटा प्रश्न निर्माण गर्न लगाउने। हाजिरीजवाफ कार्य सञ्चालन गर्ने।
- सबै समूहको छलफल, अनुभव आदानप्रदानलाई समेटेर सहजकर्ताले विषयवस्तुहरूको बारेमा छोटो प्रस्तुति गर्ने।

क्रियाकलाप ४: प्रतिबिम्बन **(१० मिनेट)**

- विद्यार्थीहरूलाई कुन अवस्थामा मनोसामाजिक परामर्श आवश्यक पर्छ होला ?
- के तपाईंको विद्यालयमा मनोसामाजिक परामर्श उपलब्ध गराउनुपर्ने खालका विद्यार्थीहरू देख्नुहुन्छ ?
- विद्यालयमा विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शका लागि तपाईंको भूमिका के हुन सक्ला ?

बालबालिकाहरूमा मनोसामाजिक समस्याहरू

दिनः पहिलो | सत्रः दोस्रो | समयः १ घण्टा ३० मिनेट

परिचय

बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूले विभिन्न प्रकारका मनोसामाजिक समस्याहरूको अनुभव गरिरहेका हुन सक्छन्। बाल्यावस्था मानसिक स्वास्थ्यको दृष्टिकोणबाट निकै महत्त्वपूर्ण र संवेदनशील हुन्छ। बाल्यावस्थाको अनुभव जीवनभर नै रहन्छ। अधिकांश मानसिक स्वास्थ्यका समस्याहरू बाल्यावस्थाबाट नै सुरू भएको पाइन्छ। बालबालिकाहरूमा देखिने मनोसामाजिक समस्याहरूलाई भावनात्मक, व्यावहारिक तथा विकासात्मक समस्याको रूपमा लिने गरिन्छ। दण्ड, यातना, साथीको खिसीट्युरी, दुर्व्यवहार, मायाको कमी, आघातजन्य घट्ना आदि विविध कारणहरूबाट बालबालिकाहरूमा मनोसामाजिक समस्या विकसित हुन सक्छ। यस सत्रमा सहभागीहरूले बालबालिकाहरूका मनोसामाजिक समस्याहरू पहिचान गर्न र तिनका कारणहरू पहिल्याउन सक्षम हुने अपेक्षा गरिएको छ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- बालबालिकाहरूमा हुन सक्ने भावनात्मक तथा व्यावहारिक समस्याहरू पहिचान गर्न र
- बालबालिकाहरूमा के कारणबाट मनोसामाजिक समस्या विकसित हुन सक्छ सो पहिल्याउन।

सामग्री

- मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप, मेटा कार्ड, पावरपोइन्ट स्लाइड आदि।

मुख्य विषयवस्तु

- बालबालिकाहरूमा हुन सक्ने मनोसामाजिक समस्याहरूको पहिचान
- मनोसामाजिक समस्याका कारणहरू

क्रियाकलाप सहजीकरण प्रक्रिया

Relaxation Exercise: शरीर नुहाउने अभ्यास (Body Bathing)

- सहभागीहरूलाई गोलो घेरामा उभिन लगाउने।
- पानी बिना पनि नुहाउने अभ्यास गरौं है भनेर छलफल गर्ने।
- नुहाउँदा सबैभन्दा पहिले हामी के गर्छौं भन्दै धारा खोल्दै छौं र शरीर भिजाउँदै छौं भनेर सबै शरीर पानीले भिजाउँदै गरेको अभिनय गर्न लगाउने।
- शरीर पानीले भिजिसकेपछि शरीरमा मिचीमिची साबुन लगाएको अभिनय गर्न लगाउने।
- पानीले शरीर पखालेको अभिनय गर्न लगाउने।
- अब शरीरलाई पुछ्दै र हल्का मसाज गरेको अभिनय गर्न भन्ने।
- शरीर मसाज गर्दा आवाज आउने गरी नै ढ्याप ढ्याप गर्न लगाउने। शरीरका सबै भागहरू हत्केला, पाखुरा, शरीरको अगाडिको भाग, गोडा, छाती अनि पछाडिको भाग, ढाड आदिमा मसाज गर्न लगाउने।
- यो अभ्यासले बालबालिकाहरूलाई रमाइलो पनि गराउँछ भने शरीरलाई ब्युँझाउन पनि सहयोग गर्दछ। चिन्ता, तनाव, डर, निराशाको अवस्थामा रहेका बालबालिकाहरूको मनलाई शान्त बनाउन यो अभ्यास उपयोगी हुन सक्छ भनेर यसका फाइदाहरू बताउने।

क्रियाकलाप १: सोच, जोडी कार्य र अनुभव आदानप्रदान (TPS) (२५ मिनेट)

- सहभागीहरूलाई बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा हुन सक्ने भावनात्मक तथा व्यावहारिक समस्या वा मनोसामाजिक समस्या भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ? भनी प्रश्न सोध्ने। सबै सहभागीहरूले प्रश्न बुझेको सुनिश्चित गर्ने।
- प्रश्नको उत्तर पहिल्याउन समय प्रदान गर्ने। उत्तरलाई आआफ्नो स्पाइरल कपीमा लेख्न लगाउने।
- अब दुई दुई जनाको जोडी बन्न लगाउने। प्रत्येक जोडीमा एक अर्कालाई उत्तर आदानप्रदान गर्न लगाउने।

- जोडीबाट प्रस्तुतीकरण गर्न लगाई सामूहिक रूपमा छलफल गर्न लगाउने।
- सबै जोडीबाट प्रस्तुत गरिएको विचारहरूलाई सम्बोधन गर्दै सहजकर्ताले पावरपोइन्टबाट मनोसामाजिक समस्याको अवधारणाका बारेमा प्रस्ट पार्ने।
- बालबालिकाहरूमा भावनात्मक तथा व्यावहारिक समस्या रहेछ भनेर कसरी थाहा पाउन सकिन्छ ? सामूहिक रूपमा प्रश्न सोधी छलफल गराउने। सहजकर्ताले छोटो व्याख्यासहित स्पष्ट पार्ने।

क्रियाकलाप २: टि चार्ट (T Chart)

(३५ मिनेट)

- सहभागीहरूलाई पाँच पाँच जनाको समूहमा विभाजित हुन भन्ने। बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा के कस्ता भावनात्मक तथा व्यावहारिक समस्याहरू देखिन सक्छन् भनी प्रश्न सोध्दै प्रत्येक समूहलाई तलको टि चार्ट प्रदान गरी समूह कार्य गर्न लगाउने।

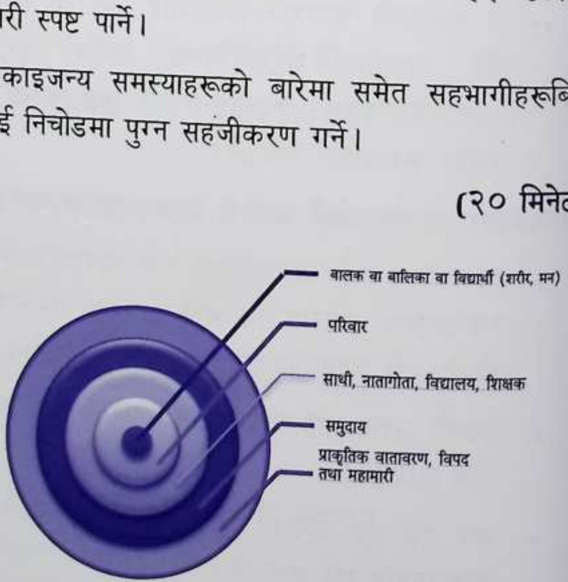
भावनात्मक समस्या	व्यावहारिक समस्या

- आफ्नो समूहमा छलफल गरी समूहगत प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने। सामूहिक छलफलसमेत गराई सहजकर्ताले भावनात्मक तथा व्यावहारिक समस्याहरू उल्लेख भएको पावरपोइन्ट प्रस्तुत गरी स्पष्ट पार्ने।
- यसैगरी विकासात्मक र सिकाइजन्य समस्याहरूको बारेमा समेत सहभागीहरूबिच छलफल र अन्तरक्रिया गराई निचोडमा पुग्न सहजीकरण गर्ने।

क्रियाकलाप ३: चित्र छलफल

(२० मिनेट)

- सहभागीहरूलाई बालबालिकाहरूमा देखिने मनोसामाजिक समस्याका कारणहरू पहिल्याउनका लागि तल दिइएको चित्र प्रस्तुत गरी छलफल गराउने।



- सहजकर्ताले मनोसामाजिक समस्याका मूल कारणहरूका बारेमा छलफल गराउने। छलफलबाट आएको निचोडको आधारमा सहजकर्ताले आफ्नो प्रस्तुतीकरणको माध्यमबाट स्पष्ट पार्ने। बालबालिकालाई दोष नदिई मनोसामाजिक समस्याका कारणहरू पहिल्याउन प्रयास गर्नुपर्ने कुरालाई महत्त्वका साथ प्रस्तुत गर्ने।

क्रियाकलाप ४: प्रतिबिम्बन **(१० मिनेट)**

सहभागीहरूलाई तलका प्रश्नहरू सोधी सत्रको प्रतिबिम्बन गराउने।

- बालबालिकाहरूमा हुने मनोसामाजिक समस्या भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?
- तपाईंको विद्यालयका विद्यार्थीहरूमा कस्तो कस्तो खालका मनोसामाजिक समस्याहरू हुन सक्छन् ?
- बालबालिकाहरूमा के कारणबाट मनोसामाजिक समस्या विकसित हुँदो रहेछ ?

कन्भर्जन डिसअडर तथा छारे रोग

दिनः पहिलो | **सत्रः तेस्रो** | **समयः १ घण्टा ३० मिनेट**

परिचय

बारम्बार छोप्ने एवम् अर्धबेहोस अवस्थामा काम्दै अनौठो खालको व्यवहार देखाउने समस्यालाई कन्भर्जन डिसअडरको रूपमा लिइन्छ। तनावको कारणले मनमा असर पर्दा कन्भर्जन डिसअडरको समस्या देखिने गर्छ। पहिले पहिले यो समस्यालाई हिस्टेरिया भनेर चिनिन्थ्यो भने हिजोआज कन्भर्जन डिसअडरको रूपमा चिनिन्छ। कन्भर्जन डिसअडरको मुख्य कारण तनाव नै हो भनेर अनुसन्धानले पत्ता लगाइसकेको छ। यो बहाना नभएर मनको पीडा वा तनाव शारीरिक लक्षणका रूपमा देखिएको हो। सबै बेहोस हुने समस्या कन्भर्जन डिसअडर होइन। छारे रोगमा पनि मुर्छा पर्ने समस्या देखिन्छ। छारे रोग मानसिक रोग होइन। यो एक प्रकारको मस्तिष्कसम्बन्धी रोग हो। छारे रोगको उपचारको लागि डाक्टरको सल्लाहअनुसार औषधी सेवन गर्नुपर्दछ भने कन्भर्जन डिसअडरमा मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रदान गर्नुपर्दछ। यस सत्रमा कन्भर्जन डिसअडर र छारे रोगबिचको अन्तर र यिनको व्यवस्थापन गर्ने सम्बन्धमा छलफल गरिने छ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कार्यमा सक्षम हुने छन् :

- छारे रोग र कन्भर्जन डिसअडरको बिच फरक छुट्याउन
- छारे रोग र कन्भर्जन डिसअडरको कारण पत्ता लगाउन
- छारे रोगको उपचार विधि पहिल्याउन
- बालबालिकाहरूमा समूहमा तथा एक्ला एक्लै कन्भर्जन डिसअडरको समस्या देखिएमा सोको व्यवस्थापन गर्ने सिप हासिल गर्न।

सामग्री

- जुनेली भिडियो, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, कार्डबोर्ड पेपर, मास्किङ टेप, मेटा कार्ड, घटना अध्ययन, प्रोजेक्टर आदि।

मुख्य विषयवस्तु

- छारे रोग तथा कन्भर्जन डिसअडरको पहिचान
- छारे रोग र कन्भर्जन डिसअडरबिच फरक
- छारे रोग र कन्भर्जन डिसअडरका कारण
- छारे रोगका उपचार विधि र कन्भर्जन डिसअडरको व्यवस्थापन

क्रियाकलाप सहजीकरण प्रक्रिया

Relaxation Exercise: कागती निचोर्ने अभ्यास

- सहभागीहरूलाई आफ्नो दुबै हातमा कागती भएको कल्पना गर्न लगाउने।
- अब कागतीको सबै रस निचोर्न भन्ने। कागती निचोर्दा आफ्नो हात र पाखुरा कडा भएको महसुस गर्न भन्ने। बेस्सरी कागतीको रस तरर आएको अनुभव गर्न लगाउने। अब कागतीको रस आइसक्यो भन्ने लागेपछि मुठ्ठी छोडिदिन भन्ने र मुठ्ठी कस्न छोडेपछि आफ्नो मांसपेशीमा कत्तिको आराम वा सजिलो भएको छ महसुस गर्न लगाउने। यसलाई सजिलो बनाउन १ देखि १० सम्म गन्ने र १० भनेपछि छाड्न लगाउन पनि सकिन्छ।
- फेरि अर्को कागती निचोरेको अभ्यास गर्न लगाउने। पहिलेको कागती निचोर्दा भन्दा बढी बल लगाएर कागती निचोर्न भन्ने। एक थोपा रस रहेसम्म निचोर्न भन्ने। रस सकिएपछि मुठ्ठी खोल्न भन्ने।
- अब उनीहरूलाई यो अभ्यास कस्तो लाग्यो भनेर सोध्ने।
- यो अभ्यासलाई कम्तीमा ३ पटक अभ्यास गराउने। यो अभ्यास तनावलाई कम गर्न उपयोगी हुने कुरासमेत जानकारी गराउने।

क्रियाकलाप १: भिडियो/घटना अध्ययन (४० मिनेट)

- दुईओटा भिडियो वा दुईओटा घटना अध्ययन पालैपालो प्रस्तुत गरी सहभागीहरूलाई हेर्न लगाउने वा अध्ययन गर्न लगाउने। अध्ययनको क्रममा महत्त्वपूर्ण जानकारीहरू स्पाइरल कपीमा टिपोट गर्न लगाउने।
- सहभागीहरूलाई छारे रोग दुईमध्ये कुन चाहिँ भिडियोसँग सम्बन्धित छ र कन्भर्जन डिसअडर कुन चाहिँसँग सम्बन्धित भनी प्रश्न सोधी छलफल गराउने। यदि घटना अध्ययन गराइएको हो भने छारे रोग कुन चाहिँ घटनासँग र कन्भर्जन डिसअडर कुन चाहिँ घटनासँग सम्बन्धित छ भनी सोधी छलफल गराउने।

घटना अध्ययन एक

रमिता कक्षा ९ पढ्ने छात्रा हुन्। उनी पढाइमा टाठी छन् तर विगत १ महिनादेखि यता एक्कासी मुर्छा परेर लड्ने समस्या देखिएको छ। उनी यो हप्ता मात्रै कक्षामा पढाउदा पढाउँदै एक बजेको छुट्टीको समयमा पनि मुर्छा परेर लडेकी छिन्। मुर्छा हुँदा उनी एक्कैचोटी गर्लम्मै लड्छिन्। हात गोडा दर्हो बनाउँछिन्। मुखबाट फिँज पनि आउँछ। कहिलेकाही दाँतले ओठ टोकेर रगत पनि आएको थियो भने एक दुईपटक चोट पनि लागेको थियो। उनको अभिभावकका अनुसार सुतेको बेलामा पनि उनी एक दुईपटक बेहोस भएकी छन्। उनी सानो छँदा रुखबाट लडेर टाउकामा गहिरो चोट लागेको कुरा अभिभावक बताउँछन्।

घटना अध्ययन दुई

शुभद्रा कक्षा ८ मा पढ्छिन्। हिजो आज उनी प्रार्थना समयमा, कक्षामा पढाइरहेको बेलामा बेहोस हुने गर्छिन्। बेहोस हुँदा उनी काम्ने र बक्ने पनि गर्छिन्। कहिलेकाहीं उनी मलाई मारिदेउ भनेर डेस्कमा, भित्तामा टाउको ठोक्ने पनि गर्छिन्। उनी अहिलेसम्म एक्लै भएको समयमा बेहोस भएकी छैनन्। कहिलेकाहीं उनी बेहोस भएर उठी सकेपछि बोली आएन भनेर सासले पनि बोल्ने गर्छिन्। बेहोस हुँदा उनी अर्धचेत अवस्थामा हुन्छिन्। उनको बुवाले दोस्रो विवाह गरेका छन्। उनको आमा उनी ८ वर्ष हुँदा बितिसकेकी थिइन्। उनलाई सानी आमाको व्यवहार राम्रो लाग्दैन। त्यसैले उनी धेरै समय मामाघर बस्न रूचाउँछिन्। साथीहरूसँग बारम्बार घरको समस्याको बारेमा बाबुआमाको व्यवहारको बारेमा गुनासो गर्ने गर्छिन्।

- छारे रोग तथा कन्भर्जन डिसअडर कस्ता समस्या हुन् ? यिनीहरूलाई कसरी चिन्न सकिन्छ ? यिनीहरूका समस्याका कारणहरू के के हुन् ? यी दुई समस्याहरूबिच के के फरक छन् ? आदि प्रश्नहरू सोधी छलफल गराउने। सहभागीहरूका विचारहरूलाई समेट्दै सहजकर्ताले पावरपोइन्टबाट छारे रोग र कन्भर्जन डिसअडरका बारेमा छोटो व्याख्यासहित स्पष्ट पारिदिने।

क्रियाकलाप २: भूमिका निर्वाह (२५ मिनेट)

- सहभागीहरूलाई कन्भर्जन डिसअडरका बारेमा देहायका प्रश्नहरूमा छलफल गराउने।
  - समूहमा धेरै विद्यार्थीहरू बेहोस भएमा तथा लक्षण देखिइरहेको अवस्थामा उनीहरूलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने ?
  - प्रभावित भएका विद्यार्थीलाई कसरी सहयोग गर्ने ?
  - प्रभावित नभएका विद्यार्थीलाई कसरी सहयोग गर्ने ?
  - सो समस्या र उनीहरूको भूमिकाको बारेमा अभिभावकहरूलाई कसरी बुझाउने ?
  - बालबालिकाहरू समूहमा बेहोस भएमा कसरी व्यवस्थापन गर्ने ?
- सहभागीहरूलाई विद्यालयमा समूहमा हुन सक्ने कन्भर्जन डिसअडरको व्यवस्थापनका लागि निम्न भूमिकामा नाटकीकरण गर्न तयारी गर्न लगाउने।
  - **एकजना सहभागी:** शिक्षक
  - **पाँच/छ जना सहभागी:** प्रभावित भएका विद्यार्थी
  - **पाँच/छ जना सहभागी:** प्रभावित नभएका विद्यार्थी
  - **पाँच/छ जना सहभागी:** अभिभावक
  - **दुईजना सहभागी:** मनोसामाजिक फोकल शिक्षक वा मनोसामाजिक परामर्शकर्ता
- सहभागीहरूलाई आआफ्नो भूमिका निर्वाह गर्न लगाउने। सहजकर्ताले भूमिका निर्वाहको अवलोकन गरी बुँदाहरू टिपोट गर्ने।

- सहभागीहरूलाई भूमिका निर्वाह गर्दाको अनुभव आदानप्रदान गर्न लगाउँदै टिपोट गरिएका बुँदाहरूलाई समेत आधार मान्दै छलफल गर्ने। समूहमा हुने कन्भर्जन डिसअडरबाट उत्पन्न समस्याहरूको प्रभावकारी व्यवस्थापनका सम्बन्धमा सहजकर्ताले छलफल गराई पावरपोइन्टबाट स्पष्ट पार्ने।

क्रियाकलाप ३: भूमिका निर्वाह (१५ मिनेट)

- एक दुईजना विद्यार्थीहरूमा कन्भर्जन डिसअडरको समस्या देखिएमा कसरी मनोपरामर्श गर्ने भन्ने विषयमा भूमिका निर्वाहका लागि सहभागीहरूलाई जानकारी गराउने।
- सहभागीहरूमध्ये एकजनालाई शिक्षक र एकजनालाई विद्यार्थीको भूमिका निर्वाह गर्न भन्ने। भूमिका निर्वाहका लागि तयारी गर्न लगाउने। भूमिका निर्वाह गर्न लगाउने। बाँकी सहभागीहरूलाई अवलोकन गर्न लगाउने।
- सहभागीहरूको भूमिका निर्वाहपछि कन्भर्जन डिसअडर भएका विद्यार्थीलाई कसरी व्यक्तिगत मनोपरामर्श गर्ने र कुन कुन कुरामा ध्यान दिने ? अभिभावकलाई मनोशिक्षा कसरी दिने ? कस्तो अवस्थामा थप सहयोगका लागि विज्ञकहाँ सिफारिस गर्ने ? आदि विषयमा छलफल गराउने।
- छारे रोगको उपचारको बारेमा सहभागीहरूको बुझाइ सङ्कलन गरी त्यसका आधारमा छारे रोगको उपचारको बारेमा प्रस्ट पारिदिने।

क्रियाकलाप ४: प्रतिबिम्बन (१० मिनेट)

सहभागीहरूलाई देहायका प्रश्नहरू सोधी प्रतिबिम्बन गराउने।

- बालबालिकाहरूमा हुने छारे रोग तथा कन्भर्जन डिसअडर भन्नाले कस्तो समस्या बुझ्नुहुन्छ ?
- छारे रोग र कन्भर्जन डिसअडरको बिचमा के फरक रहेछ ?
- छारे रोग र कन्भर्जन डिसअडरको उपचार कसरी गर्न सकिन्छ ?
- तपाईंको विद्यालयमा समूहमा बालबालिकाहरू बेहोस भएमा कसरी व्यवस्थापन गर्नुहुन्छ ?

चिन्ता, डर तथा दिक्दारीपनाको समस्या पहिचान र व्यवस्थापन

दिनः दोस्रो | सत्रः पहिलो | समयः १ घण्टा ३० मिनेट

परिचय

सामान्यतया बालबालिकाहरूमा डराउने, चिन्ता लिने, आत्तिने जस्ता समस्याहरू देखिन्छन्। कहिलेकाहीं डराउनु तथा आत्तिनु स्वभाविक हो। यस्तो समस्या कहिलेकाहीं धेरैजसो बालबालिकाहरूमा देखिन सक्छ। तर डर र चिन्ताजन्य समस्याले बालबालिकाहरूको दैनिक बानी व्यवहार एवम् सिकाइ क्रियाकलाप तथा सिकाइ उपलब्धिमा नै असर पुग्न थाल्यो भने चाहिँ समस्या हो भनेर बुझ्नुपर्दछ। बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा उदासिनता वा दिक्दारीपनाको समस्याहरू पनि देखिन सक्छन्। यस्तो समस्यामा बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा धेरैजसो समय मन खिन्न वा दुःखी हुने, केही कुरामा पनि रमाउन वा आनन्द लिन नसक्ने समस्याहरू देखिन सक्छन्। यस्तो समस्यामा बालबालिकाहरूको मनस्थितिमा छिटो छिटो उतारचढाव हुने र त्यहीअनुसार व्यवहारमा परिवर्तन देखिन सक्छ जस्तैः विनाकारण एकदम खुसी हुने, तुरुन्तै एकदम दुःखी हुने, रिसाउने, झर्कने, एक्लै टोलाएर बस्ने जस्ता व्यवहारहरू पनि देखिन सक्छन्। यस्ता खालका बानी व्यवहारहरू दुई हप्ताभन्दा बढी समयसम्म देखिएमा उदासिनताको समस्या भएको शङ्का गर्न सकिन्छ।

चिन्ता तथा दिक्दारीपनाको समस्यालाई भावनात्मक समस्याअन्तर्गत राख्ने गरिन्छ। यस्ता समस्याहरूको व्यवस्थापनमा कक्षाकोठाभित्र गरिने मनोसामाजिक प्रवर्धनात्मक क्रियाकलापहरू, अभिभावक मनोशिक्षा र विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शलाई उपयोगी मानिन्छ। यस सत्रमा विद्यार्थीहरूमा देखिने चिन्ता, डर तथा दिक्दारीपनाको समस्या पहिचान र व्यवस्थापनका उपायहरूका बारेमा छलफल गरिने छ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू देहायका कार्यहरू गर्न सक्षम हुने छन् :

१. विद्यार्थीहरूमा देखिने चिन्ता, डर र दिक्दारीपनाको समस्याको पहिचान गर्न र
२. विद्यार्थीहरूमा हुने चिन्ता, डर र दिक्दारीपनाको समस्याको व्यवस्थापनका उपायहरू पहिल्याउन।

सामग्री

- न्युजप्रिन्ट पेपर, मार्कर, पावरपोइन्ट स्लाइडहरू, मास्किङ टेप, घटना अध्ययन आदि।

मुख्य विषयवस्तु

- विद्यार्थीहरूमा देखिने चिन्ता, डर र दिक्दारीपनाको समस्याको पहिचान
- विद्यार्थीहरूमा हुने चिन्ता, डर र दिक्दारीपनाको समस्याको व्यवस्थापनका उपायहरू

क्रियाकलाप सहजीकरण प्रक्रिया

Relaxation Exercise: रङ्गीन श्वासप्रश्वासको अभ्यास (Color Breathing)

- सहभागीहरूलाई मेरूदण्ड सिधा हुने गरी सजिलोसँग बस्न भन्ने।
- आँखा बन्द गर्न भन्ने। आँखा बन्द गर्न गाह्रो लाग्नेलाई अगाडिको कुनै वस्तुमा आखालाई केन्द्रित गर्न भन्ने।
- नाकबाट सास लिएर मुखबाट फाल्न भन्ने।
- सास लिँदा सुनौलो रङ साससँग मिसिएर शरीरभरि फैलिएको अनुभव गर्न लगाउने र शरीर पनि सजिलो भएको पनि महसुस गर्न लगाउने।
- सास बाहिर फाल्दा तातो हावा सँगसँगै खैरो रङ र तनाव, पिर, चिन्ता बाहिर गएको अनुभव गर्न लगाउने।
- यो अभ्यास ५ देखि १० पटक गराउने।
- त्यसपछि यो अभ्यासको महत्त्वको बारेमा प्रस्ट पार्ने।

क्रियाकलाप १: घटना अध्ययन (३० मिनेट)

- सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्ने। पहिलो र दोस्रो समूहलाई घटना अध्ययन १ प्रदान गरी अध्ययन गर्न लगाउने साथै तेस्रो र चौथो समूहलाई घटना

अध्ययन २ प्रदान गरी अध्ययन गर्न लगाउने। उक्त घटनाको अध्ययन गरी तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर तयार गर्न भन्ने।

घटना अध्ययन १

बिनिता कक्षा ७ मा पढने छात्रा हुन्। उनी गृहकार्य पनि गर्छिन् तर उनको गृहकार्य अक्सर मिलेको भने हुँदैन। उनी केही विषयमा पास पनि हुन्छिन् तर धेरै विषयहरूमा चाहिँ उत्तीर्णको नजिक नजिक पुगेकी हुन्छिन् तर उत्तीर्ण भने हुन सकिरहेकी हुन्नन्। उनी कक्षामा शिक्षकलाई प्रश्न सोध्न डराउँछिन्। उनी आफूले जानेकै कुरा पनि कक्षामा अरू साथीहरूको अगाडि भन्न डराउँछिन। उनलाई शिक्षकले पढाइरहेको बेलामा जानेको जस्तो पनि लाग्छ तर उनी तुरुन्तै बिर्सन्छिन। उनी आफूले जानेकै कुरा गर्दा पनि हडबडाउने गर्छिन्। उनी हिजोआज साथीहरूसँग नमिल्ने, सानो सानो कुरामा पनि रिसाउने गर्छिन्। मनमा धेरै कुरा खेलाउँछिन्। बाबुआमाको भनाइअनुसार राती निन्द्रामा तर्सिन्छिन्। मस्तसँग निदाउन पनि सक्दिनन्। घरमा बाबुआमाले पढाइमा प्रगति गर्न नसकेकामा गाली गर्ने गर्छन् भने शिक्षकले पनि साथीहरूको अगाडि गिज्याउने होच्याउने गर्छन्।

घटना अध्ययन २

रीता कक्षा ६ मा पढ्ने बालिका हुन्। उनी १२ वर्षकी भइन्। पहिले पहिले उनी निकै सक्रिय र जिज्ञासु थिइन्। उनी पढाइमा पनि टाठी थिइन् भने साथीहरूसँग खेल्ने अनि नजानेका कुरा सर मिसहरूलाई सोध्ने उनको बानी पनि थियो। उनका बाबुआमाको भनाइअनुसार सधैं बाबुआमालाई सघाउने र मिठो बोल्ने उनी विगत १ महिनादेखि घरको काम तथा पढाइ कुनै कुरामा पनि जाँगर गर्दिनन्। नयाँ मान्छेहरूसँग नजिकै पर्दिनन्। कसैसँग पनि कुरा गर्न मन गर्दिनन्। सोधेको कुराको छोटो जवाफ मात्रै दिन्छिन्। विद्यालयमा सर मिसहरूको भनाइअनुसार पनि विगत केही समय यता उनी साथीहरूसँग घुलमिल हुन चाँहदिनन्। कक्षाकोठामा पनि सिकाइ क्रियाकलापमा सक्रियतापूर्वक भाग लिन्नन्। कक्षामा पनि उनलाई कता कता हराइरहेको वा मनमा केही कुरा सोचेर बसिरहेको जस्तो देखिन्छ। १ बजेको खाजा छुट्टीमा पनि कक्षामा नै बसिरहन्छिन्। किन यसो भएको हो भनेर प्रश्न गर्दा केही नभनेर पिल्ल गर्दै रुन्छिन् मात्र। उनको परिवारले भनेअनुसार उनको बानीमा हिजो आज परिवर्तन आएको छ। साथै हिजो आज उनको निद्रामा पनि गडबडी छ र एक्लै सोचेर ओछ्यानमा बसिरहेकी हुन्छिन्। घरमा पनि उनी घण्टौं कोठाभित्र बस्छिन्। उनले एकपटक विष सेवन गरेर

आत्महत्याको प्रयास पनि गरिसकेकी छन्। आमाबाहेक उनी कसैसँग पनि कुरा गर्न चाहँदिनन्। रमाइलो र साथी भनेपछि हुरुक्क हुने मान्छे हिजोआज साथीका कुरा गर्यो कि उनी नरमाइलो मान्छिन्।

प्रश्नहरू

- पहिलो घटना अध्ययनमा दिइएको समस्या कस्तो समस्या हो जस्तो लाग्छ?
- दोस्रो घटना अध्ययनमा दिइएको कस्तो समस्या हो जस्तो लाग्छ?
- त्यही समस्या हो भन्नको लागि कुन कुन आधार वा लक्षणहरू पाउनुभयो?
- आफ्नो समूहमा छलफल गरी समूहगत प्रस्तुतीकरण तयार गरी प्रस्तुत गर्न लगाउने। समूहगत रूपमा भएको प्रस्तुतीकरणपश्चात् घटनागत रूपमा छलफल गराउने।
- सहभागीहरूको बुझाइको आधारमा बालबालिकाहरूमा हुन सक्ने चिन्ता, डर तथा दिक्दारीपनाको समस्याका लक्षणहरू तथा कारणहरूको बारेमा पावरपोइन्ट प्रस्तुतीकरणको माध्यमबाट स्पष्ट पार्ने।

क्रियाकलाप २: छलफल

(२० मिनेट)

- बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा हुन सक्ने चिन्ता, डर र दिक्दारीपनाको समस्यालाई विद्यालयमा कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ सो विषयमा सहभागीहरूको विचार तथा विद्यमान अभ्यासको विषयमा छलफल गर्ने।
- सहभागीहरूको अनुभवहरू तथा बुझाइलाई समेटेर सहजकर्ताले चिन्ता, डर र दिक्दारीपनाको समस्याको व्यवस्थापनमा विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शलगायतका उपायहरूको बारेमा छोटो व्याख्यासहित स्पष्ट पार्ने।

क्रियाकलाप ३: बालजीवन वृक्षको अभ्यास

(३५ मिनेट)

- सहभागीहरूलाई आआफ्नो ठाउँमा सजिलो हुने गरी मेरूदण्ड सिधा गरेर बस्न लगाउने।
- कम्तिमा ५ पटक गहिरो गहिरो श्वासप्रश्वासको अभ्यास गर्न भन्ने।

- विस्तारै आँखा बन्द गर्न भन्ने। आँखा बन्द गर्न गाह्रो हुने सहभागीलाई आफ्नो अगाडिको कुनै एउटा वस्तुमा स्थिर भएर हेर्न भन्ने।
- अब सहभागीहरूलाई १६ वर्षको उमेरसम्ममा उनीहरूले अनुभव गरेका कुनै ५ ओटा रमाइलाहरू क्षणहरू सम्झन भन्ने। त्यसपछि त्यो उमेरमा उनीहरूसँग भएको सिप तथा क्षमता सम्झन लगाउने। उनीहरूका प्रेरणाका स्रोत तथा उनीहरूलाई माया गर्ने मान्छेहरू याद गर्न भन्ने। अनि उनीहरूले उक्त उमेरमा प्राप्त गरेका सफलताहरू समेत सम्झन भन्ने।
- पुनः ५ पटक गहिरो श्वासप्रश्वासको अभ्यास गर्न लगाई आँखा खोल्न भन्ने।
- त्यसपछि सहभागीहरूलाई रुखको स्वरूपको चित्र दिने। उक्त रुखको जरा, काण्ड, हाँगाबिँगा तथा फलमा निम्न क्रियाकलाप लेख्न भन्ने।
    - जराको भागमा ५ ओटा रमाइला तथा याद आइरहने वा सम्झन मन लागिरहने क्षणहरू
    - काण्डको भागमा सिप तथा क्षमताहरू
    - हाँगाबिँगामा माया गर्ने मान्छे तथा प्रेरणाका स्रोतहरू
    - फलमा उपलब्धि तथा सफलताहरू
- यसरी रुखको चित्रको सहायताबाट जराको भागमा ५ ओटा रमाइला तथा याद आइरहने र सम्झन मन लागिरहने क्षणहरू, काण्डको भागमा सिप तथा क्षमताहरू र फलमा उपलब्धि तथा सफलताहरू भर्न लगाइसकेपछि त्यस बारेमा छलफल गर्ने।
- सहभागीहरूमध्ये कुनै ३ जनालाई आफ्नो अनुभव भन्ने अवसर दिने। उनीहरूलाई त्यो अभ्यास कस्तो लाग्यो सोध्ने। अनि छलफल गर्दै यो अभ्यासको फाइदा बताउने। बालबालिकाहरूको चिन्ता, डर तथा उदासिपनाको समस्याको समाधानमा कक्षाकोठामा मनोसामाजिक क्रियाकलाप तथा मनोपरामर्श सत्रमा पनि यस्ता क्रियाकलापहरू प्रयोग गर्न सकिने कुरा प्रष्ट पार्ने।
- त्यसैगरी चिन्ता र दिक्दारीपनाको समस्याको व्यवस्थापनमा मनोपरामर्श गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू, मनोपरामर्श सत्रमा प्रयोग गर्न सकिने कुराहरू, साथीको राम्रो कुरा, मेरो हिरो किताब जस्ता क्रियाकलापहरूको छोटो प्रयोग विधिहरूको बारेमा पनि

व्याख्या गरिदिने। यस्ता समस्याहरूको व्यवस्थापनमा अभिभावक मनोशिक्षाको आवश्यकता र मनोशिक्षा दिने प्रक्रियाको बारेमा पनि बताइदिने।

क्रियाकलाप ४: प्रतिबिम्बन

(५ मिनेट)

तलका प्रश्नहरू सोधी प्रतिबिम्बन गराउने।

- बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा देखिन सक्ने चिन्ता, डर तथा दिक्दारीपनाको समस्यामा मनोपरामर्श गर्दा के कस्ता कुरामा ध्यान दिनुपर्दो रहेछ?
- के तपाईंको विद्यालयमा बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा देखिन सक्ने चिन्ता, डर तथा दिक्दारीपनाको समस्या पहिचान गर्न सक्नुहुन्छ?
- यस्ता समस्याहरूको व्यवस्थापनमा कक्षाकोठामा के कस्ता मनोसामाजिक प्रबर्धनात्मक क्रियाकलापहरू गर्न सकिन्छ होला?

बालबालिकाहरूमा आत्महत्याको जोखिम तथा खिसीट्युरीको समस्या पहिचान तथा व्यवस्थापन

दिनः दोस्रो | सत्रः दोस्रो | समयः १ घण्टा ३० मिनेट

परिचय

जानी जानी आफ्नो जीवन आफैंले समाप्त पार्नुलाई आत्महत्याको रूपमा लिइन्छ। विश्व्यापी रूपमा संयुक्त राष्ट्रसङ्घले गरेको अध्ययनलाई हेर्ने हो भने आत्महत्या पनि बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको मृत्युको प्रमुख कारण बन्न पुगेको पाइन्छ। बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा आत्महत्याको समस्या देखिनुको पछाडि शैक्षिक असफलता, रुचिअनुसारको चाहना पूरा नहुनु, साथीको खिसीट्युरी, उदासीनता, बाबुआमाबिचको सम्बन्ध राम्रो नहुनु, हेला, घृणाको वातावरण आदि कारणहरू जिम्मेवार रहेको देखिन्छ। त्यसैगरी दैनिक बानी व्यवहारहरूमा एक्कासी परिवर्तन आउनुलाई बालबालिकाहरूमा विकसित भइरहेको आत्महत्या सम्बन्धि खतराको सङ्केतको रूपमा लिने गरिन्छ।

हिजोआज विद्यालयमा विद्यार्थीहरू माझ हुने खिसीट्युरी एक जटिल समस्या बन्दै गइरहेको छ। खिसीट्युरी भन्नाले विद्यार्थीहरूले साथी साथीको बिचमा एवम् आफूभन्दा सानो विद्यार्थीहरूलाई वा तल्लो कक्षाका भाइबहिनीहरूलाई विभिन्न माध्यमहरूबाट हाँस्यपात्र बनाउने, गिज्याउने, धम्क्याउने, डर देखाएर आफूले भनेअनुसारको काममा लगाउने जस्ता क्रियाकलापहरूलाई बुझिन्छ। एक्कासी विद्यालय छोडने, विद्यालयमा एक्कासी गयल हुने तथा विद्यालयबाट भाग्ने, दुःखी तथा उदास देखिने, एक्लै बस्ने आदि जस्ता व्यवहारहरू देखिएमा बालबालिकाहरू खिसीट्युरीमा परेको बुझ्न सकिन्छ। विद्यालयमा बालबालिकाहरूबिच हुने तथा उनीहरूले अनुभव गर्ने खिसीट्युरीले उनीहरूको मनोसामाजिक स्वास्थ्य र सिकाइमा दीर्घकालीन र नकारात्मक असर पर्न सक्छ। त्यसैले बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा देखिने आत्महत्या तथा खिसीट्युरीको समस्याको व्यवस्थापनको लागि विद्यालयले आत्महत्या तथा खिसीट्युरी व्यवस्थापन तथा रोकथाम रणनीति बनाउनुपर्दछ भने विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शको अभ्याससमेत गर्नुपर्दछ। यस सत्रमा यिनै विषयवस्तुमा छलफल तथा अन्तरक्रिया गरिने छ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू देहायका कार्यहरू गर्न सक्षम हुने छन् :

१. विद्यार्थीहरूमा देखिने आत्महत्याको जोखिम तथा खिसीट्युरीको समस्याको पहिचान गर्न र

२. विद्यार्थीहरूमा हुने आत्महत्या तथा खिसीट्युरीको समस्याको व्यवस्थापनका उपायहरू पहिल्याउन र सोको अभ्यास गर्न।

सामग्री

- न्युजप्रिन्ट पेपर, मार्कर, पावरप्वाइन्ट स्लाइडहरू, मास्किङ टेप, घटना अध्ययन भिडियो आदि।

मुख्य विषयवस्तु

- विद्यार्थीहरूमा देखिने आत्महत्याको जोखिम तथा खिसीट्युरीको समस्याको पहिचान
- विद्यार्थीहरूमा हुने आत्महत्या तथा खिसीट्युरीको समस्याको व्यवस्थापनका उपायहरू
- व्यवस्थापनका उपायहरूको अभ्यास

क्रियाकलाप सहजीकरण प्रक्रिया

Relaxation Exercise: क्रस क्रअल (Cross crawl)

- सहभागीहरूलाई गोलो घेरामा उभिन भन्ने।
- क्रस क्रअल अभ्यास गर्ने तरिका बुझाउने।
- देब्रे घुँडाले दाहिने हातको कुहिनोलाई छुने र दाहिने घुँडाले देब्रे हातको कुहिनोलाई छुने कुरा बुझाउने। नाचे जस्तो गरी हल्का तरिकाले कम्तिमा १५ देखि २० पटक यस्तो अभ्यास गर्न सकिन्छ भन्ने।
- यसरी गर्ने तरिका गरेर नै देखाइसकेपछि सहभागीहरूलाई कम्तिमा १० पटक अभ्यास गराउने।

- त्यसपछि यो अभ्यासका फाइदाहरू बताउने। यस अभ्यासबाट दाहिने मस्तिष्क र देब्रे मस्तिष्क एकैचोटि सक्रिय हुन्छ र दुबै मस्तिष्कबिच समन्वय पनि हुन जान्छ। यस्तो अभ्यासले बालबालिकाहरूको मस्तिष्कको मनलाई शान्त बनाउन पनि मद्दत गर्दछ भने शरीरलाई ब्युँझाउने काम पनि गर्दछ। क्रस क्रअल जस्तै शरीरका दाहिने अङ्ग र देब्रे अङ्गहरू एकैचोटि सक्रिय हुने खालका अभ्यासहरू गराउनु राम्रो हुन्छ। यो अभ्यास समूह र व्यक्तिगत मनोपरामर्शका रूपमा कक्षाकोठामा पनि गराउन सकिन्छ।

क्रियाकलाप १: घटना अध्ययन **(२५ मिनेट)**

- सहभागीहरूमा चारओटा समूहमा विभाजन गर्ने। पहिलो र दोस्रो समूहलाई बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा आत्मअत्याको जोखिमको समस्यासँग सम्बन्धित घटना १ र समूह तेस्रो र चौंथो समूहलाई खिसीट्युरीको समस्यासँग सम्बन्धित घटना २ प्रदान गरी समूहमा अध्ययन गर्न लगाउने।
- समूहगत रूपमा सहभागीहरूले घटना अध्ययन गरिसकेपछि देहायका प्रश्नहरूका आधारमा पुनः समूहगत छलफल गराई प्रश्नको उत्तर पहिल्याउन लगाउने।
- प्रश्नहरू
  - घटना अध्ययन १ मा दिइएको समस्या कुन समस्या हो जस्तो लाग्छ ? त्यही समस्या हो भन्नको लागि कुन कुन आधार वा लक्षणहरू पाउनुभयो ?
  - घटना अध्ययन २ मा दिइएको समस्या कुन समस्या हो जस्तो लाग्छ ? त्यही समस्या हो भन्नको लागि कुन कुन आधार वा लक्षणहरू पाउनुभयो ?

घटना अध्ययन १

सुभास कक्षा १० मा पढ्छन्। उनी टाठा विद्यार्थी हुन्। पढाइ र खेलको दुवै कुरामा उनी राम्रा छात्र हुन्। विगत एक हप्ता यता उनी साथीहरूसँग खेलिरहेको र बोलिरहेको देखिँदैनन्। कक्षामा पनि सक्रिय देखिँदैनन्। टोलाएर बसेको देखिन्छन्। साथीहरूसँग अक्सर जीवन बेकार छ, म त मर्छु कि क्या हो जस्ता निराशावादी कुरा गरिरहेका हुन्छन्। घरमा पनि उनी घण्टौंसम्म कोठाभित्र बसिरहन्छन्। हिजोआज उनी सानो सानो कुरामा पनि रिसाउने र झर्किने

गर्छन्। उनको सुत्ने र खाने बानीमा पनि एक्कासी परिवर्तन आएको देखिन्छ। सुभासको बुबा वैदेशिक रोजगारमा काम गर्नुहुन्छ। उहाँ अक्सर वर्षको एकपटक मात्र घरमा आउनुहुन्छ। बुबाले सुभासको आमाको बारेमा नराम्रो कुरा गरेर म अब घर आउँदिन तिमीहरू मात्र बस भनेर धेरैपटक आमासँग झगडा गरेको सुभास गुनासो गर्ने गर्छन्।

घटना अध्ययन २

राजु कक्षा ५ मा पढ्छन्। हिजोआज उनी एक्लै बसिराखेका हुन्छन्। सर म्याडमसँग बोल्दा पनि डराउँछन् र थरथर कामेर बोल्छन्। हिजोआज उनी हप्तामा चार पाँच दिन नै अनुपस्थित हुन्छन्। उनको विद्यालय उनको घरबाट एक घण्टाको दुरीमा पर्छ। उनी प्राय विद्यालय जादा एक्लै जानुपर्ने हुन्छ। उनलाई कयौंपटक पल्लो गाँउका साथीहरूले पिटेका र धम्क्याएका अनुभवहरू पनि छन्। त्यसैले उनी हिजोआज विद्यालय जान मन गर्दैनन्। घरमा अभिभावकलाई अर्कै विद्यालयमा पढ्छु भनेर गुनासो गरिरहेका हुन्छन्।

- समूहगत रूपमा पालैपालो घटना पढ्न लगाउने। सोधिएका प्रश्नहरूका उत्तर प्रस्तुत गर्न लगाउने। सामूहिक छलफल गराउने।
- सहभागीहरूको बुझाइको आधारमा सहजकर्ताले बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा हुन सक्ने आत्महत्याको जोखिम, खतराका सङ्केत तथा खिसीट्युरीको पहिचानको बारेमा भिडियोसमेत देखाई प्रस्ट पार्ने।

क्रियाकलाप २: छलफल

(२० मिनेट)

- आत्महत्याको बारेमा हाम्रो समाजमा भएका गलत विश्वास तथा त्यस तथ्यको बारेमा सहभागीहरूसँग आआफ्ना अनुभवहरू आदानप्रदान गर्न लगाउने। छलफल गराउँदै थप प्रस्ट पारिदिने।
- सहभागीहरूलाई विद्यालयमा आत्महत्या रोकथाम तथा खिसीट्युरीको समस्याको रोकथामका लागि के कस्ता व्यावहारिक रणनीतिहरू अङ्गीकार/अपनाउन गर्न आवश्यक छ भनी प्रश्न सोध्दै छलफल गराउने।

- सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजित हुन लगाई विद्यालयमा आत्महत्या रोकथाम तथा खिसीट्युरी समस्याको समाधानको व्यावहारिक रणनीतिहरू बनाउन लगाउने।
- समूहगत रूपमा प्रस्तुतीकरण गर्न लगाई सहजकर्ताले पावरप्वाइन्टबाट नमुना रणनीति प्रस्तुत गरी छोटो व्याख्यासमेत गर्ने।

क्रियाकलाप ३: भूमिका निर्वाह (१५ मिनेट)

- सहभागीहरूलाई आत्महत्याको जोखिमको मनोपरामर्श सम्बन्धमा भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने जानकारी गराउने। सहभागीहरूमध्येबाट एकजनालाई शिक्षक र एकजनालाई आत्महत्याको जोखिम भएको विद्यार्थीको भूमिका निर्वाहको भूमिका प्रदान गर्ने। भूमिका निर्वाहका लागि तयारी गर्न भन्ने।
- भूमिका निर्वाह गर्न लगाउने। बाँकी सहभागीहरूलाई भूमिका निर्वाहको अवलोकन गर्न लगाउने। भूमिका निर्वाहपश्चात् आपसी छलफल तथा अन्तरक्रिया गर्ने।
- सहभागीहरूको भूमिका निर्वाहपछि आत्महत्याको जोखिममा भएका विद्यार्थीलाई कसरी व्यक्तिगत मनोपरामर्श गर्ने र मनोपरामर्श गर्दा कुन कुन कुरामा ध्यान दिने भन्ने बारेमा पावरप्वाइन्ट प्रस्तुत गरी प्रस्ट पार्ने।
- मनोपरामर्शको क्रममा जीवन जिउने सम्झौता कसरी गराउने ? गोपनीयता कसरी कायम गर्ने भन्ने बारेमा समेत प्रष्टसँग बुझाउने।

क्रियाकलाप ४: भावना नक्शाङ्कन अभ्यास (Emotion Mapping Exercise) (२५ मिनेट)

- सहभागीहरूलाई व्यक्तिगत रूपमा आआफ्नो पूरा कदको तस्बिर बनाउन लगाउने।
- तस्बिर बनाउन लगाउनुभन्दा पहिले कसरी र कस्तो तस्बिर बनाउने भन्ने कुरा सहजकर्ताले आफ्नै तस्बिर बनाएर देखाउँदै प्रस्ट पार्ने।
- सहभागीहरूले आआफ्नो पूर्ण कदको तस्बिर बनाइसकेपछि हामी रिसाउँदा हाम्रो अनुहारको रङ कस्तो हुन्छ होला ? त्यस्तै डराउँदा, आत्तिँदा, उदास हुँदा, दिक्क मान्दा, डाहा गर्दा, उत्साहित हुँदा अनि खुसी हुँदा हाम्रो अनुहारको रङ कस्तो कस्तो हुन्छ होला ? आदि प्रश्न सोधेर छलफल गराउँदै भावना र अनुहारको रङका बारेमा निम्नानुसार प्रस्ट पार्ने।

रिसाउँदा	:	रातो
दिक्क मान्दा	:	निलो
धेरै दुःखी हुँदा	:	कालो
उदास हुँदा	:	खैरो
ईश्यालु हुँदा	:	हरियो
एक्लो महसुस हुँदा	:	खरानी
उत्साहित हुँदा	:	सुन्तला
खुसी हुँदा	:	पहेँलो

- अब सहभागीहरूलाई आआफूले बनाएको पूर्ण कदको तस्बिर आफ्नै अगाडि रा लगाउने। सहजकर्ताले हाम्रो शरीरलाई रङ्गीन बनाऔं है त भनेर उनीहरूक भावनासँग सम्बन्धित गराउँदै भावना नक्शाङ्कन गरिएको शरीरमा रङ भर्न मद्द गर्ने। उदाहरणका लागि यदि तपाईं खुसी हुनुहुन्छ भने र त्यो खुसी शरीरको कु भागमा झल्कन्छ भनी सोध्ने। खुसी अनुहारमा झल्कन्छ भन्ने जवाफ आएम अनुहारको कति भागमा त्यो खुसी छ जस्तो लाग्छ त्यति भागमा पहेलों रङ भ लगाउने। एवम्रितले शरीरमा माथि उल्लिखित रङहरू भर्न सहजीकरण गर्ने।
- सहभागीहरूलाई भर्खरै गरिएको भावना नक्शाङ्कनको अभ्यास कस्तो लाग्यो भनी प्रश्न सोध्ने। विचार आदानप्रदान गर्न लगाउने। अनि खुसी कसरी बढाउन सकिन्छ ? सकारात्मक कुरा कसरी बढाउन सकिन्छ ? नकारामक कुरा कसरी कम गर्न सकिन्छ ? आदि प्रश्नहरू/जिज्ञासाहरू राख्दै छलफल गराउने।
- त्यसैगरी मनोपरामर्शमा प्रयोग गर्न सकिने रङ्गीन तथा शान्त श्यासप्रश्वासको अभ्यास, युआर अस्टार, जीवनप्रति आशा जगाउने क्रियाकलापहरूको बारेमा बुझाउँदै जीवनप्रति आशा जगाउने खालका प्रश्नहरू निमार्ण गर्ने तरिका पनि सिक्न मद्दत गर्ने।

- अन्त्यमा कतिबेला कस्तो अवस्थामा बालबालिकाहरूलाई विज्ञस्तरको उपचारको लागि रिफर गर्ने कुरा प्रष्ट पारिदिने।

क्रियाकलाप ४: प्रतिबिम्बन **(५ मिनेट)**

- कस्ता बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरू आत्महत्याको जोखिममा हुँदा रहेछन्?
- आत्महत्याको जोखिममा भएका बालबालिकाहरूलाई मनोपरामर्श गर्दा गोपनीयताको बारेमा के कुरामा ख्याल गर्नुपर्दो रहेछ?
- विद्यालयमा विद्यार्थीहरूमा हुने खिसीट्युरीको रोकथामको रणनीति बनाउँदा कुन कुन कुरा समावेश गर्नुपर्दो रहेछ?

मनोसामाजिक परामर्शका चरणहरू

दिनः दोस्रो | सत्रः तेस्रो | समयः १ घण्टा ३० मिनेट

परिचय

मनोसामाजिक परामर्श गर्दा खासगरी परामर्शीसँगको सम्बन्ध विकास गर्ने, परामर्शीको वास्तविक समस्या पहिचान गर्ने, समस्या समाधानका लागि विकल्पहरूको खोजी गर्ने, जटिल भावनाको व्यवस्थापन गर्ने, समस्या समाधानका लागि परामर्शीलाई सशक्तीकरण गर्ने कुराहरूलाई मुख्य चरणको रूपम लिइन्छ। मनोपरामर्शमा सर्वप्रथम मनोपरामर्शीसँग आपसमा विश्वासिलो सम्बन्ध विकास गरिसकेपछि मात्र अन्य चरणमा प्रवेश गर्न सकिन्छ। मनोपरामर्शकर्ता र मनोपरामर्शी विद्यार्थी दुबैले समस्याको बारेमा थाहा पाउन जरूरी छ। मनोपरामर्शी स्वयंले आफ्नो समस्याको बारेमा थाहा पाउनुको साथै स्वीकार गर्न पनि आवश्यक हुन्छ। मनोपराशीले समस्या स्वीकार नगरेको अवस्थामा मनोपरामर्शीलाई सक्रिय बनाउन गह्रो हुन्छ। त्यसैगरी मनोपरामर्शको क्रममा मनोपरामर्शी विद्यार्थीहरूमा देखिन सक्ने जटिल खालका भावनाहरूको व्यवस्थापनमा पनि उतिकै ध्यान दिनुपर्दछ। मनोपरामर्श सत्रको अन्त्यमा सत्रको सारांश गर्दै मनोपरामर्शीलाई त्यो सत्र कति उपयोगी भयो र के सिकाइ भयो भन्ने बारेमा अनुभव आदानप्रदान गर्ने अवसर दिनुपर्छ। अर्को सत्र कहिले गर्ने, जरूरी छ कि छैन आदि विषयमा कुराकानी गर्दै मनोपरामर्शकर्ताले आफू मनोपरामर्शीलाई सहयोग गर्न सधैं तयार रहेको सन्देशसमेत दिनुपर्दछ। यस सत्रमा मनोपरामर्शका चरणहरूका विषयमा छलफल गरिने छ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू देहायका कार्यहरू गर्न सक्षम हुने छन् :

१. विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शमा सम्बन्ध विकास सिपको आवश्यकता बताउन,
२. विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शमा समस्या पहिचान गर्ने तौरतरिकाहरू पहिल्याउन,
३. मनोसामाजिक परामर्शमा विद्यार्थीका अप्ठ्यारा र जटिल भावनाहरूको व्यवस्थापनको महत्त्व बताउन,

४. समस्या समाधानका उपयुक्त विकल्पहरू पहिल्याउने कार्यमा मनोपरामर्शी विद्यार्थीलाई सशक्तीकरण गर्नुपर्नाको औचित्य पुस्टि गर्न,
५. मनोपरामर्श कार्यको सारांशीकरण प्रक्रिया बुझ्न।

सामग्री

- न्युजप्रिन्ट पेपर, मार्कर, पावरप्वाइन्ट स्लाइडहरू, मास्किङ टेप, पाठपत्र आदि।

मुख्य विषयवस्तु

- विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शका चरणहरू

क्रियाकलाप सहजीकरण प्रक्रिया

Relaxation exercise: अल्छी आठ (Lazy Eight)

- सहभागीहरूलाई A4 साइजको पेपर दिने।
- पेपरलाई तेर्सो पारेर राख्न लगाउने।
- बिस्तारै पेपर तेर्सो पारेर अंग्रेजीको 8 लेख्न लगाउने। अङ्ग्रेजीको 8 लेख्दा आँखाको हेराइलाई कलमको टुप्पो सँगसँगै लैजान भन्ने र मुन्टोलाई नहल्लाउन भन्ने।
- यसरी 8 लेख्दा कलम नहटाइकन कम्तिमा ५ देखि १० पटक बिस्तारै 8 लेख्ने अभ्यास गर्न लगाउने।
- यो अभ्यास एक्लै र समूह दुबै अवस्थामा गर्न सकिन्छ। अल्छि 8 को प्रयोगले बालबालिकाको ध्यान केन्द्रित गर्न, मनलाई शान्त पार्न र देब्रे र दाहिने मस्तिष्कको संयोजन गर्न मद्दत पुग्दछ। अल्छी 8 हावामा पनि लेख्न सकिन्छ। हावामा लेख्दा चाहिँ बालबालिकाहरूलाई बुढी औंलालाई बिस्तारै हावामा घुमाई अल्छी 8 लेख्न लगाउन सकिन्छ। यो अभ्यास गर्दा आँखालाई बुढी औंलाको टुप्पो सँगसँगै घुमाउन भन्नुपर्दछ भने टाउको हल्लाउनु हुँदैन भनेर बुझाउनुपर्दछ। साथै यो अभ्यास हावामा ताली बजाउँदै पनि लेख्न सकिन्छ।

क्रियाकलाप १: प्रश्नोत्तर

(१५ मिनेट)

- सहभागीलाई मनोसामाजिक परामर्शको चरण भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ र मनोसामाजिक परामर्श कति चरणमा गर्न सकिन्छ भनी प्रश्न सोध्ने। प्रश्नको जवाफ पहिल्याउन केही समय दिने। उत्तर आआफ्नो स्पाइरल कपीमा टिपोट गर्न लगाउने। सहजकर्ताले स्पाइरल कपीमा टिपोट गरिएका उत्तर भन्न लगाउने। अरू सहभागीबाट नयाँ विचार भए थप गर्ने अवसर प्रदान गर्ने। छलफल गराउने।
- सहभागीहरूका विचारहरूलाई समेटेर सहजकर्ताले मनोसामाजिक परामर्शका चरणहरू भएको पावरप्वाइन्ट प्रस्तुत गरी व्याख्यासहित प्रस्ट पार्ने।

क्रियाकलाप २: भूमिका निर्वाह

(२५ मिनेट)

- सहभागीहरूलाई मनोपरामर्शी विद्यार्थीसँग कसरी सम्बन्ध बिस्तार गर्नेसम्बन्धी भूमिका अभिनय गर्नुपर्ने विषयको जानकारी गराउने।
- भूमिका अभिनयका लागि विषयवस्तु र परिस्थितिमा थोरै छलफल गराउने।
- सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजित हुन लगाउने। प्रत्येक समूहबाट एक जनालाई शिक्षक र एक जनालाई मनोपरामर्शी विद्यार्थीको भूमिका प्रदान गरी समूहमा तयारी गर्ने भन्ने।
- दुवै समूहका तर्फबाट भूमिका निर्वाह गर्न लगाइने। बाँकी सहभागीहरूलाई भूमिका निर्वाहको राम्ररी अवलोकन गरी पृष्ठपोषण प्रदान गर्न भन्ने।
- दुवै समूहको तर्फबाट भूमिका निर्वाहपश्चात् पृष्ठपोषण आदानप्रदान गर्न लगाई छलफल गराउने। मनोपरामर्श कार्यमा मनोपरामर्शीसँग सम्बन्ध बिस्तार किन आवश्यक छ? सम्बन्ध बिस्तारका आधारभूत सिद्धान्तहरू के के हुन्? सम्बन्ध बिस्तारमा अवलम्बन गर्नुपर्ने मुख्य पक्षहरू के के हुन्? आदि विषयमा सहजकर्ताले व्याख्यासहित प्रस्ट पार्ने।

क्रियाकलाप ३: भूमिका निर्वाह

(२५ मिनेट)

- सहभागीहरूलाई मनोपरामर्शी विद्यार्थीको अफठ्यारा भावनाहरू कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने विषयमा भूमिका अभिनय/निर्वाह गर्नुपर्ने विषयको जानकारी गराउने।
- भूमिका अभिनयका लागि विषयवस्तु र परिस्थितिमा थोरै छलफल गराउने।

- सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजित हुन लगाउने। प्रत्येक समूहबाट एक जनालाई शिक्षक र एक जनालाई मनोपरामर्शी विद्यार्थीको भूमिका प्रदान गरी समूहमा तयारी गर्ने भन्ने।
- दुवै समूहका तर्फबाट भूमिका निर्वाह गर्न लगाउने। बाँकी सहभागीहरूलाई भूमिका निर्वाहको राम्ररी अवलोकन गरी पृष्ठपोषण प्रदान गर्न भन्ने।
- दुवै समूहको तर्फबाट भूमिका निर्वाहपश्चात् पृष्ठपोषण आदानप्रदान गर्न लगाई छलफल गराउने।
- मनोपरामर्श कार्यमा मनोपरामर्शीको अप्ठ्यारा भावनाहरू जस्तैः रूने, रिसाउने, नबोल्ने आदिको व्यवस्थापन कसरी गर्ने ? यदि मनोपरामर्शी विद्यार्थी रोएमा, रिसाएमा, नबोलेमा आदि अवस्थामा कसरी उनीहरूको भावनालाई सम्बोधन गर्ने भन्ने कुरा सहजकर्ताले नमुना क्रियाकलाप प्रर्दशन गरेर प्रस्टसँग बुझाइदिने।

क्रियाकलाप ४: समूह कार्य **(२० मिनेट)**

- सहभागीहरूलाई विद्यार्थी मनोसामाजिक समस्या समाधानका उचित तथा व्यावहारिक विकल्पहरू के कस्ता हुन सक्छन् भनी समूहमा प्रश्न सोधी केही समय छलफल गराउने।
- सहभागीहरूलाई चारओटा समूहमा विभाजित गर्ने। प्रत्येक समूहलाई सम्बन्धित विषयमा पाठपत्रहरू अध्ययन गर्न दिने।
- प्रत्येक समूहलाई पाठपत्र अध्ययनपश्चात् देहायका प्रश्नहरू उपलब्ध गराई समूहमा छलफल गर्न लगाई प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने।
    - मनोपरामर्शी विद्यार्थीले आफ्नो समस्या के हो र समाधान कसरी गर्न सकिन्छ भनेर बुझेका छन् सो कुरा कसरी थाहा पाउन सकिन्छ ?
    - समस्या समाधानका विकल्पहरू खोज्ने क्रममा मनोपरामर्शकर्ताको भूमिका के हुन्छ ? उसले आफ्नो विचार राख्न सक्छ या सक्दैन ? या कसरी राख्न सक्छ ?

- मनोपरामर्शीलाई समस्या समाधानका उचित विकल्पहरू पहिल्याउन मद्दत गरिसकेपछि उनीहरूलाई समाधानका विकल्पहरूको कार्यान्वयनमा कसरी मद्दत गर्न सकिन्छ ?
- मनोपरामर्श सत्रको अन्त्य गर्दा के के क्रियाकलाप गर्नुपर्दछ ?

- सहजकर्तालै मनोसामाजिक परामर्शमा समस्याको समाधान पहिल्याउन सहजीकरण गर्ने, समाधानका विकल्पहरूको कार्यान्वयनमा मद्दत गर्ने उपायहरू र सत्रको अन्त्य गर्दा गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरूका बारेमा पावरप्वाइन्टबाट व्याख्यासहित प्रस्तुत गर्ने।

क्रियाकलाप ४: प्रतिबिम्बन (५ मिनेट)

सत्रको अन्त्यमा देहायको प्रश्नहरू सामूहिक रूपमा सोधी प्रतिबिम्बन गर्ने।

१. मनोसामाजिक समस्या भएका विद्यार्थीहरूलाई मनोसामाजिक परामर्श उपलब्ध गराउँदा कुन कुन चरणहरू अनुशरण गर्नुहुन्छ ?

२. मनोसामाजिक परामर्शका क्रममा मनोसामाजिक परामर्शीलाई समस्या समाधानमा कसरी सशक्तीकरण गर्न सकिन्छ ?

३. मनोसामाजिक परामर्श सत्र सञ्चालन गर्दा मनोपरामर्शी विद्यार्थीका अप्ठ्यारा भावनाहरूलाई व्यवस्थापन गर्ने क्रममा कस्ता विधि र प्रक्रियाहरू अपनाउन सकिन्छ ?

मनोसामाजिक परामर्शका आधारभूत सिपहरू

दिनः तेस्रो | सत्रः पहिलो | समयः १ घण्टा ३० मिनेट

परिचय

विद्यार्थीहरूलाई मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रदान गर्ने मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकसँग निश्चित प्रकारका मनोपरामर्शसम्बन्धी आधारभूत सिपहरू हुनुपर्छ। खासगरी विश्वासिलो सम्बन्ध विकास, प्रभावकारी सञ्चार, प्रश्न गर्ने सिप तथा सक्रियतापूर्वक सुन्ने सिपहरूलाई मनोपरामर्शका लागि नभई नहुने आधारभूत सिपहरूका रूपमा लिने गरिन्छ। मनोपरामर्शमा मनोपरामर्शी विद्यार्थीहरूसँग विश्वासिलो सम्बन्ध विकास गर्ने, उनीहरूको अमौखिक सञ्चारलाई समेत विशेष ख्याल गर्ने, उनीहरूलाई आफ्ना मनका कुरा सजिलोसँग भन्न सहज बनाउने खालका प्रश्नहरूको प्रयोग एवम् उनीहरूका कुराहरू सक्रियतापूर्वक सुनिदिने कलालाई विशेष महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। यस सत्रमा मनोपरामर्शका आधारभूत सिपहरू र विश्वासिलो सम्बन्ध विकास गर्ने एवम् प्रभावकारी सञ्चार सिपहरूका विषयमा छलफल गरिने छ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू देहायका कार्यहरू गर्न सक्षम हुने छन् :

१. विद्यार्थी मनोसामाजिकका आधारभूत सिपहरू बताउन र

२. विश्वासिलो सम्बन्ध तथा प्रभावकारी सञ्चार सिपहरू विकास गर्न।

सामग्री

- न्युजप्रिन्ट पेपर, मार्कर, पावरप्वाइन्ट स्लाइडहरू, मास्किङ टेप, भिडियो आदि।

मुख्य विषयवस्तु

- विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शका आधारभूत सिपहरू
- विश्वासिलो सम्बन्ध तथा प्रभावकारी सञ्चार सिप

क्रियाकलाप सहजीकरण प्रक्रिया

Relaxation Exercise: शरीरलाई शान्त बनाउने श्वासप्रश्वासको अभ्यास

- सर्वप्रथम सहभागीहरूलाई आआफ्नो ठाउँमा मेरूदण्डलाई सिधा बनाएर सजिलो गरि बस्न भन्ने।
- पद्मासन, पलेटी कसेर, कुर्चीमा वा बज्रासनमा बसेर पनि गर्न सकिने कुरा सहभागीहरूलाई बुझाउने।
- अब सहभागीहरूलाई आँखा बन्द गर्न भन्ने। आँखा बन्द गर्न गाह्रो हुने सभागीहरूलाई आफ्नो अगाडिको कुनै वस्तुमा आँखालाई केन्द्रित गर्न सकिने कुरा बुझाउने।
- ५ पटक बिस्तारै लामो सास फेर्न भन्ने। नाकबाट बिस्तारै लामो सास तान्न भन्ने।
- त्यसपछि १ देखि ३ सेकेण्ड सम्म सास लाई भित्रै रोकी पुनः लामो सास मुखबाट बाहिर फाल्न भन्ने।
- लामो सास तान्दा पूरै फोक्सो भरिने गरि, पेटसम्म सास पुग्ने गरी तान्न भन्ने र सास सँगसँगै आफ्नो मन पनि शरीरभित्र गएको अनुभव गर्न भन्ने।
- त्यसैगरी सास बाहिर आउँदा पनि मनलाई सास सँगसँगै बाहिर आएको महसुस गर्न भन्ने।
- यो अभ्यास ५ पटकसम्म गर्न लगाउने। बल नगरीकन आफ्नै गतिमा श्वासप्रश्वास प्रक्रियालाई निरन्तरता दिन भन्ने।
- अब सहभागीहरूलाई आफ्नो मनलाई नाकको दुबै प्वालमा केन्द्रित गर्न भन्ने। मानौं तपाईं आफ्नो श्वासप्रश्वासको चौकीदारी गरिरहनुभएको छ।
- हरेकपटक फेरिने सास भित्र गएको र बाहिर आएको याद गर्न भन्ने।
- अब सहभागीहरूलाई उनीहरूको मन कस्तो छ र सासको गति कस्तो छ, मन पहिलेको भन्दा शान्त छ वा चन्चल छ, सास पहिलेको भान्दा शान्त छ वा छैन याद गर्न भन्ने।

- दुबै हातका हत्केला रगड्न भन्ने। हल्का तातो महसुस भएपछि हत्केलाले दुबै आँखा र अनुहार छोप्न भन्ने र बिस्तारै हत्केला भित्रै आँखा खोल्न भन्ने।
- अब सहभागीहरूलाई यो अभ्यास कस्तो लाग्यो भनी प्रश्न गरी सोध्ने र यसको फाइदा र वेफाइदा साथै यो कस्तो अवस्थामा गर्न सकिन्छ भनेर बुझाइदिने।

क्रियाकलाप १: छलफल (१५ मिनेट)

- सहभागीहरूलाई देहायको प्रश्न सोधी छलफल गराउने।
- प्रश्न: मनोसामाजिक परामर्शमा परामर्शकर्तासँग के कस्ता आधारभूत सिपहरू चाहिन्छन्?
- सहभागीहरूलाई आआफ्ना विचारहरू पालैपालो प्रस्तुत गर्न अवसर दिने। आपसी छलफल गराउने। सहभागीहरूका विचारहरूलाई समेट्दै सहजकर्ताले पावरप्वाइन्टको माध्यमबाट मनोसामाजिक परामर्श सञ्चालनका क्रममा मनोसामाजिक परामर्शकर्तामा हुनपर्ने आधारभूत सिपहरूका बारेमा छोटो व्याख्यासहित प्रस्ट पार्ने।

क्रियाकलाप २: भूमिका अभिनय/निर्वाह (२५ मिनेट)

- सहभागीहरूलाई मनोसामाजिक परामर्शमा सञ्चारको अर्थ तथा किसिमको बारेमा उनीहरूको बुझाइ छुट्टाछुट्टै मेटाकार्डमा लेख्न लगाउने। उनीहरूका विचारहरूलाई सङ्कलन गरी प्रर्दशन बोर्ड (Display board) मा टाँस्न लगाउने। यसरी मेटाकार्ड टाँस्दा सञ्चारको अर्थ एकातिर र किसिम अर्कोतिर टाँस्न लगाउने। किसिमलाई वर्गीकरण गर्न लगाउने। सहजकर्ताले सहभागीहरूका विचारहरूलाई समेटेर सञ्चारको अर्थ र त्यसका किसिमहरूका बारेमा छोटो व्याख्यासहित प्रस्ट पार्ने।
- अब सहभागीहरूलाई मनोसामाजिक परामर्शमा सञ्चार सिपको प्रयोगसम्बन्धी भूमिका अभिनय गर्नुपर्ने जानकारी दिने।
- सहभागीहरूलाई भूमिका अभिनयका लागि दुई समूहमा विभाजित गर्ने। प्रत्येक समूहमा एक जना सहभागीले मनोपरार्शकर्ता शिक्षक र एकजना सहभागीले परामर्शी विद्यार्थीको भूमिका निर्वाह गर्नका लागि समूहगत रूपमा तयार गर्न लगाउने। परामर्शी विद्यार्थीको भूमिकामा रहेको सहभागीले आँखामा आँखा जुधाएर

कुरा नगर्ने, कलमले भुइँमा कोतरी रहने, नबोल्ने, दुःखी देखिने भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने कुरा बताउने।

- बाँकी सहभागीहरूलाई अवलोकनकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्न लगाउने। अवलोकन गर्दा के कस्ता मौखिक र अमौखिक सञ्चार सिपहरू कसरी प्रयोग भए ? अमौखिक सञ्चारको पहिचान भयो भएन ? मनोपरामर्शीको अमौखिक सञ्चारको कसरी सम्बोधन गरियो ? आदिका बारेमा अवलोकन गर्न लगाउने।
- भूमिका निर्वाहपश्चात् मनोपरामर्शकर्ता सहभागीलाई परामर्शीको अमौखिक सञ्चारको कसरी पहिचान गर्नु भयो ? अमौखिक सञ्चारको कसरी सञ्चार गर्नु भयो ? समानुभूतिजन्य सञ्चारको प्रयोग कसरी गर्नु भयो ? आदि प्रश्न सोधी अनुभव भन्न लगाउने। अवलोकनकर्ताहरूलाई पनि त्यस बारेमा आआफ्ना अनुभूतिहरू प्रस्तुत गर्न लगाउने।
- छलफल गराई सहजकर्ताले मनोपरामर्शमा सञ्चार, यसका किसिमहरू, मौखिक तथा अमौखिक सञ्चार सिपको प्रयोग, अमौखिक सञ्चारको सम्बोधन, समानुभूतिजन्य प्रयोग आदिका विषयमा पावरप्वाइन्ट स्लाइड प्रस्तुत गरी स्पष्ट पार्ने। साथै सञ्चारका बाधाहरूका विषयमा पनि छोटो व्याख्या गरिदिने।

क्रियाकलाप ३: खेल

(४० मिनेट)

- सहभागीहरूलाई खुला चौर अर्थात् फराकिलो ठाउँमा लगी समानुभूति खेल खेलाउने। यसका लागि उनीहरूलाई गोलो घेरामा जुत्ता लगाएर उभिन लगाउने। सबैलाई जुत्ता खोलेर आफ्ना अगाडि राख्न लगाउने। सहजकर्ताले मादल वा अरू कुनै आवाज निकालिदिने। सहभागीहरूलाई आवाज आउन्जेल जुत्तालाई घुमिराख्न भन्ने। आवाज बन्द भएपछि सबैजना आफ्नो अघि रहेको जुत्ता अगाडि उभिन भन्ने र आफ्नो अगाडिको जुत्ता लगाउन भन्ने।
- अब फेरी आवाज दिने र सबैलाई जुत्ता लगाएर फेरि गोलो घेरामा घुम्न लगाउने। आवाज नरोकिएसम्म घुमिरहन भन्ने। आवाज बन्द भएपछि सबैलाई आफ्नो खुट्टाको जुत्ता खोलेर अगाडि राख्न लगाउने। अरूको जुत्ता लगाएर हिंड्दा, दौडँदा कस्तो लाग्यो ? यो खेलबाट तपाईंले के सिक्नुभयो ? आदि प्रश्नहरू गरी छलफल गर्ने।

- मनोपरामर्शमा किन समानुभूति महत्त्वपूर्ण हुन्छ भनेर यो खेलसँग जोडेर छलफल गर्ने। समानुभूतिका विभिन्न तरिकाहरूको भिडियो देखाएर वा भूमिका अभिनय गराएर थप अभ्यास तथा छलफल गराउने। सहभागीहरूलाई मनोपरामर्शमा विश्वासिलो सम्बन्धको महत्त्व, आधारभूत सिद्धान्त तथा सम्बन्ध विकासका विधि तथा तरिकाहरूसहित समानुभूतिको महत्त्व र प्रयोग विधिको बारेमा प्रस्ट पारिदिने।

क्रियाकलाप ४: प्रतिबिम्बन (१० मिनेट)

१. मनोसामाजिक परामर्शका आधारभूत सिपहरू के के हुन्?

२. मनोसामाजिक परामर्शका क्रममा समानुभूतिजन्य सञ्चारको प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ ?

३. विश्वासिलो सम्बन्ध विकासका सिद्धान्तहरू के के हुन्?

मनोपरामर्शमा प्रश्न गर्ने सिप

दिनः तेस्रो | सत्रः दोस्रो | समयः १ घण्टा ३० मिनेट

परिचय

प्रभावकारी ढङ्गबाट मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रदान गर्न मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकसँग प्रश्न गर्ने सिप हुन आवश्यक हुन्छ। बालबालिकाहरूले आफ्ना मनका अप्ठ्याराहरू सहजै व्यक्त गर्न सक्ने वातावरण बनाउनमा प्रश्न गर्ने सिपको निकै महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। मनोपरामर्शमा बन्द तथा खुला दुवै खाले प्रश्नको प्रयोग गर्न सकिने भएपनि मूलतः खुला प्रश्नको प्रयोगमा बढी जोड दिइन्छ। प्रश्न गर्दा मनोपरामर्शीको उमेरअनुसारको भाषाशैलीको प्रयोगमा ध्यान दिनुपर्दछ। बालबालिकाहरूको समस्याको बारेमा जान्नको लागि, अप्ठ्यारा भावनाहरूको व्यवस्थापनका लागि, समस्या समाधानका उपायहरू खोज्नका लागि निश्चित प्रकारका प्रश्नहरू गर्नुपर्ने हुन्छ। त्यसकारण प्रश्न गर्ने कलालाई मनोपरामर्शमा नभई नहुने आधारभूत सिपको रूपमा लिने गरिन्छ। यस सत्रमा मनोपरामर्शमा प्रश्न गर्न सक्ने सिपका विषयमा छलफल तथा अन्तरक्रिया गरिने छ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू देहायका कार्यहरू गर्न सक्षम हुने छन् :

१. विद्यार्थी मनोपरामर्शमा खुला प्रश्नको महत्त्व र प्रयोगको बारेमा बताउन

२. आवश्यकताअनुसार उपयुक्त प्रश्नहरू बनाउन तथा प्रयोग गर्न

३. मनोपरामर्शीको समस्या बुझ्न, भावना व्यवस्थापन गर्न तथा समस्या समाधानका उपायहरू खोज्नमा सहयोगी प्रश्नहरू निर्माण गर्न।

सामग्री

- न्युजप्रिन्ट पेपर, मार्कर, पावरप्वाइन्ट स्लाइडहरू, मास्किङ टेप, आदि।

मुख्य विषयवस्तु

- विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शमा प्रश्न गर्ने सिप

क्रियाकलाप सहजीकरण प्रक्रिया

Relaxation Exercise: खुट्टाले माटो मुछ्ने अभ्यास

- सहभागीहरूलाई गिलो माटोको थुप्रोमा उभिएको महसुस गर्न लगाउने।
- उनीहरूलाई आफ्नो खुट्टाको औँलाले माटोको थुप्रोमा गहिरोसम्म पुग्ने गरी समातिरहेको महसुस गर्न लगाउने।
- प्रत्येक औँलाकोबिच बिचबाट माटो निस्किएको कल्पना गर्दै बेस्सरी माटो मुछिरहेको कल्पना गर्न लगाउने।
- अब हिलोको थुप्रोबाट गाडिएको गोडालाई बाहिर निकाल्न भन्ने।
- अब पैतालामा कस्तो महसुस भएको छ याद गर्न भन्ने।
- पुनः गिलो माटो मुछेको कल्पना गर्न लगाउने।
- गोडाको औँलाहरूलाई हिलो माटोको थुप्रोमा गाड्न भन्ने। पैतालालाई माटोको भित्र भित्र गाडिएको अनुभव गर्न लगाउने।
- माटोलाई कडा रूपमा खाँदी खाँदी सुख्खा पार्ने प्रयास गरिरहेको कल्पना गर्न भन्ने।
- अब गोडा बाहिर निकाल्न भन्ने।
- गोडा, पैताला तथा औँलाहरूलाई सहज बनाउन भन्ने।
- कस्तो महसुस भएको छ याद गर्न लगाउने। यो अभ्यासको फाइदा र बेफाइदाको बारेमा छलफल गर्ने।
- यो अभ्यासलाई कम्तिमा ३ पटक अभ्यास गराउने।

क्रियाकलाप १: प्रश्नोत्तर (२० मिनेट)

- सहभागीहरूलाई विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शमा उनीहरूलाई बुझ्नका लागि के कस्ता तरिकाहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ भनी प्रश्न सोध्ने। प्रश्नको उत्तर सोच्न समय दिने। उत्तरलाई आ-आफ्नो स्पाइरल कपीमा टिपोट गर्न लगाउने। सहभागीहरूबाट उत्तर भन्न लगाउने। आपसमा छलफल गराउने।

- सहभागीहरूका जवाफलाई समेट्दै मनोसामाजिक परामर्शमा परामर्शी विद्यार्थीलाई बुझ्नका लागि प्रश्न गर्ने सिपको महत्त्व र प्रयोगका विषयमा पावरप्वाइन्ट प्रस्तुत गरी छलफल गराउने।

क्रियाकलाप २: मामला अध्ययन र प्रश्न निर्माण (३० मिनेट)

- सहभागीहरूलाई ससाना समूहमा विभाजन गर्ने। देहायको मामला/घटना अध्ययन उपलब्ध गराई अध्ययन गर्न लगाउने। उक्त मामलाका आधारमा खुला र बन्द प्रश्नको निर्माण गर्न लगाउने। यस अभ्यासमा विशेष गरेर खुला प्रश्नहरू बनाउन अभ्यास गराउने, जस्तैः विद्यार्थीलाई आफ्नो व्यवहार परिवर्तन गराउन प्रेरित गर्ने खालका प्रश्न, समस्यालाई विस्तृत बुझ्न सहयोग पुग्ने खालका प्रश्न, समाधानका विकल्प तथा सम्भावित उपायहरू पहिल्याउन सहयोग पुग्ने खालका प्रश्नहरू, समाधानका विकल्पको सम्भावित परिणाम केलाउन मद्दत गर्ने खालका प्रश्नहरू आदि।

घटना अध्ययन

एकजना छात्रा तपाईंकहाँ आइन् र भनिन् कि मलाई आज बिहान एकजना सरले चित्त दुख्ने गरी भन्नुभयो। मलाई नराम्रो लाग्यो। म बाहिर एकछिन यसो हेरेको थिए, सरले परबाट देख्नुभयो र सरासर मकहाँ आएर सबैको अगाडि गाली गर्नुभयो र भन्नुभयो "तँलाई पढ्न मन लाग्दैन, बाहिर के हेरेर बस्छेस् ? आफ्नो मान्छे खोजेकी होस् कि क्या हो ? पढ्न भने सधैं अल्छि लाग्छ तलाई। तेरो बाबुलाई तेरो यो व्यवहार भन्न पर्यो अब होइन?" मलाई त्यसपछि पढ्न पनि मन लाग्दैन। मनमा जतिखेर पनि सरले भनेका कुराहरू खेल्छन्। साथीहरूले त सम्झाएका छन् तर केही साथीहरू सरले भनेको कुरालाई बारम्बार सम्झाई मलाई पिडा दिइरहन्छन्।

- समूहगत रूपमा निर्माण गरिएका खास गरी खुला प्रश्नहरू प्रस्तुत गर्न लगाउने। सामूहिक रूपमा छलफल गराउने। आपसमा पृष्ठपोषण आदानप्रदान गर्न लगाउने।

- सहभागीहरूबाट निर्माण गरिएका प्रश्नहरूलाई समेट्दै सहजकर्ताले मनोपरामर्शी विद्यार्थीलाई विस्तृत रूपमा बुझ्न सहयोग पुग्ने खालका प्रश्नहरूका नमुनाहरू प्रस्तुत गरी तिनको नमुना प्रयोग (Simulation) सहित छोटो व्याख्यासमेत गरिदिने।

क्रियाकलाप ३: छलफल गरी प्रश्नहरूको वर्गीकरण (३० मिनेट)

- सहभागीहरूलाई विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शमा मनोपरामर्शी विद्यार्थीलाई बुझ्न सहयोग पुग्ने खालका नमुना प्रश्नहरूको सूची उपलब्ध गराउने।
- उपलब्ध गराइएको प्रश्नहरूको सूचीबाट खुला तथा बन्द प्रश्न, समस्या पहिल्याउन गरिने प्रश्न, भावनालाई सामान्य बनाउने प्रश्न, समाधानका विकल्पहरू खोज्न प्रयोग गरिने प्रश्नहरू छुट्याउन भन्ने।
- सहभागीहरूबाट प्रश्नहरूको वर्गीकरण गरिएपश्चात् मनोपरामर्शमा प्रयोग गरिने विभिन्न खालका प्रश्नहरू प्रयोग गर्ने तरिका तथा प्रश्न गर्दा विशेष ख्याल गर्नुपर्ने विधि र तरिकाको बारेमा सहजकर्ताले प्रस्ट पारिदिने।

क्रियाकलाप ४: प्रतिबिम्बन (१० मिनेट)

- मनोसामाजिक परामर्शमा बन्द तथा खुला प्रश्नको प्रयोग कुन कुन अवस्थामा गरिन्छ ?
- मनोपरामर्शमा प्रश्न गर्दा कुन कुरामा ख्याल गर्नुपर्दछ ?
- मनोपरामर्शमा खुला प्रश्नको प्रयोगलाई किन बढी महत्त्व दिइन्छ ?

मनोपरामर्शमा सक्रिय सुनाइ सिप

दिनः तेस्रो सत्रः तेस्रो समयः १ घण्टा ३० मिनेट

परिचय

सक्रियतापूर्वक सुने सिप मनोसामाजिक परामर्शमा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण सिप हो। बालबालिकाहरूको गुनासोलाई सक्रितापूर्वक सुन्ने कला तथा धैर्यता भएन भने मनोसामाजिक परामर्श प्रभावकारी हुँदैन। मनोपरामर्शमा धेरै सुन्ने र कम बोल्ने अभ्यास गर्नुपर्दछ। मनोपरामर्शमा मनोपरामर्शकर्ताभन्दा मनोपरामर्शीलाई सक्रिय बनाउनमा ध्यान दिनुपर्दछ। मनोपरामर्शकर्ताले मेरो समस्या बुझिरहेका छन्, मेरो समस्याको बारेमा चासो राखिरहेका छन् र मलाई सहयोग गर्न तयार छन् भन्ने भावना मनोपरामर्शीमा जागृत गराउनुपर्छ यसका लागि मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले परामर्शीका कुरालाई सक्रियतापूर्वक सुन्नुपर्छ। उत्साह प्रदान गर्ने, मुख्य भाव दोहोर्याईदिने, स्पष्ट पार्ने, भावना फर्काउने, सकारात्मक पृष्टपोषण प्रदान गर्ने तथा गृहकार्य प्रदान गर्ने अर्को भेटको तय गर्ने सिपहरूको प्रयोगमा जोड दिनुपर्छ। यस सत्रमा मनोसामाजिक परामर्शमा सक्रिय सुनाइ सिपको प्रयोगको सन्दर्भमा छलफल गरिने छ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू देहायका कार्यहरू गर्न सक्षम हुने छन् :

१. विद्यार्थी मनोपरामर्शमा सक्रिय सुनाइको महत्त्व बताउन र

२. सक्रियतापूर्वक सुन्ने क्रममा उत्साह प्रदान गर्ने, मुख्य भाव दोहोर्याइदिने, स्पष्ट पार्ने, भावना फर्काउने तथा सारांशीकरण गर्ने सिप हासिल गर्न।

सामग्री

- न्युजप्रिन्ट पेपर, मार्कर, पावरप्वाइन्ट स्लाइडहरू, मास्किङ टेप, भिडियो क्लिप, आदि।

मुख्य विषयवस्तु

- विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शमा सक्रियतापूर्वक सुन्ने सिप

क्रियाकलाप सहजीकरण प्रक्रिया

Relaxation Exercise: कोकाकोला ताली (Cocacola Clap)

- सर्वप्रथम सहभागीहरूलाई गोलो घेरामा उभिन भन्ने।
- उनीहरूलाई कोकको बिर्को खेल्दा आउने आवाजको बारेमा छलफल गराउने।
- सहभागीहरूलाई बिना कोक ताली बजाएर कोक खान सकिने रमाइलो छलफल गर्ने।
- त्यसपछि कोक ताली बजाउने अभ्यास निम्नानुसार आफैं गरेर देखाउने।
    - सुरूमा कम्मरको उचाइ, त्यसपछि पेटको उचाइ अनि छातीको उचाइमा हात रहने गरी ३ पटक ताली बजाउने। अनि प्रत्येक पटक ताली बजाएपछि कोकको बिर्को खोल्दा आउने आवाज निकाल्न भन्ने।
    - तेस्रोपटक ताली बजाउँदै कोकको बिर्को खोल्दा आवाज निकाल्दै सँगैको साथीलाई कोक खन्याएको अभिनय गर्न भन्ने।
    - अनि सँगैको साथीले कोक खाँदा आउने मजामा आहा... आवाज निकाल्न भन्ने।
- अब यो प्रक्रिया आफूसँगै सहभागीहरूलाई ३ पटक अभ्यास गर्न लगाउने। त्यसपछि सहभागीहरूको अनुभव सुन्ने र फाइदा बेफाइदाको बारेमा छलफल गर्ने।

क्रियाकलाप १: मष्तिष्कमन्थन (१५ मिनेट)

- मनोसामाजिक परामर्शमा मनोपरामर्शी विद्यार्थीको समस्यालाई प्रभावकारी ढङ्गले सुन्न तथा बुझ्न के कस्ता सिपहरूको जरूरी पर्ला ? सहभागीहरूलाई प्रश्न सोध्दै मेटाकार्डमा ठुलो अक्षरमा लेखेर तयार गरिएका सामग्रीको सहयोगबाट सहजर्कताबाट सक्रिय सुनाइ सिपहरूको बारेमा एक एक गरेर छलफल तथा अभ्यासमार्फत् सहभागीहरूलाई स्पष्ट पार्ने।

क्रियाकलाप २: भिडियो छलफल

(२० मिनेट)

- सहभागीहरूलाई विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शको भिडियो क्लिप प्रदर्शन गर्ने। भिडियो हेर्न लगाउने। मनोपरामर्शकर्ताले सक्रिय सुनाइ सिपको प्रयोगमा गरेका कार्यहरूको बारेमा स्पाइरल कपीमा टिपोट गर्न लगाउने।
- सहभागीहरूलाई भिडियो क्लिपमा प्रस्तुत मनोपरामर्शकर्ताको सक्रिय सुनाइ सिपका विषयमा टिपोट गरिएका विषयहरूमा छलफल गराउने। यसमा के कस्ता सिपहरू पर्दछन् सोसमेत छलफल गराउने।

क्रियाकलाप ३: भूमिका अभिनय

(२५ मिनेट)

- मनोपरामर्शमा प्रभावकारी ढङ्गले मनोपरामर्शी विद्यार्थीको समस्या सुन्ने तथा बुझ्ने सिपका बारेमा दुई दुईजनाको समूहमा छोटो छलफल गर्न लगाउने। छलफलपश्चात् प्रत्येक जोडीलाई छोटो घटनामा आधारित भएर सक्रिय सुनाइ सिपसम्बन्धी भूमिका (मनोपरामर्शकर्ता शिक्षक र मनोपरामर्शी विद्यार्थी) अभिनय गर्न लगाउने।
- सक्रियतापूर्वक सुन्ने क्रममा मनोपरामर्शीलाई कसरी हौसला प्रदान गर्ने, कसरी प्रस्ट पार्ने, विद्यार्थीले बताएका कुराहरूको भाव कसरी प्रस्ट पारिदिने, मनोपरामर्शी विद्यार्थीले देखाउन सक्ने भावनात्मक प्रतिक्रियाहरूलाई सामान्य बनाउन मद्दत गर्ने, मनोपरामर्शी विद्यार्थीलाई मनोपरामर्शको सत्रमा कसरी सकारात्मक पृष्ठपोषण दिने आदि जस्ता कुराहरूलाई पनि प्रस्ट पार्ने।

क्रियाकलाप ४: अभ्यास

(२५ मिनेट)

- सहभागीहरूलाई तीन तीनजनाको समूहमा विभाजन गर्ने। प्रत्येक समूहमा एकजनाले मनोपरामर्शकर्ता शिक्षक, अर्को एकजनाले मनोपरामर्शी विद्यार्थी र अर्को एकजनाले अवलोकनकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्न भन्ने। समूहमा पालैपालो प्रत्येक सहभागीले तिनवटै भूमिका निर्वाह गर्न भन्ने। कुनै एक घटनामा आधारित भई प्रत्येक समूहलाई भूमिका निर्वाह गर्न लगाउने।
- मनोपरामर्शी विद्यार्थीको भूमिकामा रहने सहभागीले आफ्नो वास्तविक जीवनमा घटेका घटनामा आधारित भई मनोपरामर्शकर्तासँग छलफल गर्न सक्ने कुरा पनि प्रस्ट पार्ने। सबैले मनोपरामर्शकर्ता बन्ने अभ्यास गरिसकेपछि सबैसँग अभ्यास कस्तो

रह्यो भन्ने बारेमा छलफल गराउने। यस क्रममा सहभागीहरूका जिज्ञासालाई सहजकर्ताबाट प्रस्ट पार्ने।

क्रियाकलाप ४: प्रतिबिम्बन

(५ मिनेट)

सहभागीहरूलाई देहायका प्रश्नहरू सोधी समग्र सत्रको प्रतिबिम्बन गर्ने।

१. मनोसामाजिक परामर्शमा सक्रियतापूर्वक सुन्ने सिपको महत्त्व के होला ?

२. सक्रियातापूर्वक सुन्ने क्रममा कुन कुन सहायक सिपको प्रयोग गरिन्छ ?

३. मनोपरामर्शमा मुख्य भाव दोहोर्याइदिने र भावना फर्काउनुमा के फरक छ ?

मनोसामाजिक परामर्शका आधारभूत पक्षहरू

दिनः चौथो | सत्रः पहिलो | समयः १ घण्टा ३० मिनेट

परिचय

विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शमा गोपनीयता, तटस्थता तथा समानुभूतिको प्रयोगलाई विशेष जोड दिइन्छ। मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकसँग गोपनीयता, तटस्थता तथा समानुभूतिको प्रयोगको बारेमा ज्ञान तथा सिप नभएमा मनोसामाजिक परामर्शको सत्र प्रभावकारी हुन सक्दैन। त्यसैले विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शमा गोपनीयता, तटस्थता तथा समानुभूतिको प्रयोगलाई आधारभूत पक्षहरूको रूपमा लिइन्छ। यस सत्रमा मनोसामाजिक परामर्शका आधारभूत पक्षहरूको बारेमा चर्चा गरिने छ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू देहायका कार्यहरू गर्न सक्षम हुने छन् :

(क) विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शका आधारभूत पक्षहरूको महत्त्व बताउन

(ख) विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शमा गोपनीयता, तटस्थता, समानुभूति जस्ता आधारभूत पक्षहरूमा अभ्यासमा गर्न।

सामग्री

- न्युजप्रिन्ट पेपर, मार्कर, पावरप्वाइन्ट स्लाइडहरू, मास्किङ टेप आदि।

मुख्य विषयवस्तु

- मनोसामाजिक परामर्शका आधारभूत पक्षहरू

क्रियाकलाप सहजीकरण प्रक्रिया

Relaxation Exercise: शरीरलाई शान्त तथा क्रियाशील गराउने अभ्यास

- सबैभन्दा पहिले ससहभागीहरूलाई आआफ्नो ठाउँमा सिधा मेरूदण्ड बनाएर सजिलो गरि बस्न भन्ने।

- पलेटी कसेर वा कुर्चीमा पनि बस्न सकिने कुरा बुझाउने। कुर्चीमा बस्दा पैतलाले भुइमा प्रस्टसँग टेकेर बस्न भन्ने।
- अब सहभागीहरूलाई आँखा बन्द गर्न भन्ने। आँखा बन्द गर्दा गाह्रो हुने सहभागीहरूलाई अगाडिको कुनै बिन्दुमा हेर्न सकिने कुरा बुझाउने।
- ५ पटक गहिरो र लामो सास फेर्न भन्ने।
- अब सहभागीहरूलाई दाहिने खुट्टाको औंलाहरू, पैताला, पैतालाको माथिल्लो भाग, पिडुला हुँदै घुडा, तिघ्रा वा खुट्टा सुरू हुने सम्मको भागमा ध्यान दिन भन्ने। उनीहरूको दाहिने खुट्टाको उपरोक्त भागहरू बिस्तारै शान्त भएको वा शिथिल भएको महुसस गर्न भन्ने।
- अब सहभागीहरूलाई मनलाई बायाँ खुट्टाका औंलाहरू, पैताला, पैतालाको माथिल्लो भाग, पिडुला हुँदै घुँडा, तिघ्रा वा खुट्टा सुरू हुने ठाउँ सम्मको भागमा ध्यान दिन भन्ने। उनीहरूको बायाँ खुट्टाको उपरोक्त भागहरू विस्तारै शान्त भएको वा शिथिल भएको महसुस गर्न भन्ने।
- अब सहभागीहरूलाई कम्मरदेखि पेट र छातीसम्मको भागमा ध्यान केन्द्रित गर्न भन्ने। उपरोक्त भागहरू शान्त भएको तथा शिथिल भएको महसुस गर्न भन्ने।
- अब सहभागीहरूलाई आफ्नो पछाडि पुठ्ठोदेखि माथि कम्मर, पिठिउँ तथा सम्पूर्ण मेरूदण्डमा ध्यान केन्द्रित गर्न भन्ने। उनीहरूको शरीरका उपरोक्त भागहरू शान्त भएको वा शिथिल भएको महसुस गर्न भन्ने।
- अब क्रमशः बायाँ हात र दायाँ हातका सुरुदेखि पाखुरा हुँदै औंलाका टुप्पासम्मको सम्पूर्ण भाग शिथिल भएको वा शान्त भएको महसुस गर्न भन्ने।
- अब सहभागीहरूलाई घाटी, गर्धन हुँदै चिउडोलगायत अनुहारको सम्पूर्ण भागमा ध्यान केन्द्रित गर्न भन्ने। उपरोक्त सम्पूर्ण भागहरू शान्त भएको शिथिल भएको महसुस गर्न भन्ने।
- अब मनलाई टाउकाको पछाडिको भाग हुँदै तालुसम्म लैजान भन्ने र उपरोक्त भाग शान्त वा शिथिल भएको महसुस गर्न भन्ने।

- अब एकैपटक सम्पूर्ण शरीर टाउकोदेखि पैतालासम्म कस्तो महसुस गर्नुभएको छ क्रमश ध्यान दिन भन्ने।
- त्यसपछि सहभागीहरूलाई अघि भनिए जस्तै शरीरका तालुदेखि पैतालासम्मका हरेक अङ्गमा ध्यान केन्द्रित गर्दै क्रियाशील हुदै गएको याद गर्न भन्ने।
- पुनः सहभागीहरूलाई शरीरको सम्पूर्ण भाग तालुदेखि पैतालासम्म सक्रिय भएको महसुस गर्न भन्ने।
- पुनः ५ पटक लामो सास फेर्न भन्ने। दुबै हत्केला रगड्न लगाउने। हल्का तातो महसुस भएपछि अनुहार तथा आँखामा हल्का मसाज गर्दै हत्केला भित्र आँखा खोल्न भन्ने।
- यो सम्पूर्ण प्रक्रियाको क्रममा तपाईलाई कस्तो महसुस भयो। तपाईंको शरीर, मन मा कस्तो महसुस भयो भनेर उनीहरूको अनुभव सुन्ने र यो अभ्यासको महत्त्वसमेत प्रस्ट पारिदिने।

क्रियाकलाप १: छलफल (२५ मिनेट)

- मनोसामाजिक परामर्शका आधारभूत सिपहरू के के हुन् भनी प्रश्न सोध्दै सहभागीहरूमा छलफल गराउने। छलफलपश्चात् सहजकर्ताले मनोसामाजिक परामर्शका आधारभूत सिपहरूका बारेमा पावरप्वाइन्टबाट छोटो प्रस्तुतीकरण गर्ने। साथै गोपनीयता र समानुभूतिको सामान्य परिचयसमेत प्रस्तुत गर्ने।
- मनोसामाजिक परामर्शमा गोपनीयताको आवश्यकता र यसको महत्त्वका बारेमा सहभागीहरूको विचार सङ्कलन गर्ने। यसका लागि सोच, जोडीमा काम गर र आदानप्रदान गर (TPS) विधिको अवलम्बन गर्ने।
- सहभागीहरूलाई जोडीबाट प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने। आपसी छलफल गराउने। सहभागीहरूका विचारहरू तथा बुझाइलाई ध्यानमा राख्दै पावरप्वाइन्टको माध्यमबाट मनोसामाजिक परामर्शमा गोपनीयताको अर्थ, यसको आवश्यकता, गोपनीयता भङ्ग हुन सक्ने अवस्था तथा विधि र गोपनीयता कायम राख्ने तरिकाहरूको बारेमा प्रस्ट पार्ने।

- मनोसामाजिक परामर्शमा गोपनीयता कायम गर्ने तौरतरिकाहरू प्रस्तुत गर्दा पर्याप्त उदाहरणहरूसमेत दिने।

क्रियाकलाप २: भूमिका अभिनय र छलफल

(३० मिनेट)

- सहभागीहरूलाई मनोसामाजिक परामर्शमा समानुभूति भनेको के हो ? यसको के महत्त्व छ भन्ने प्रश्न सोधी छलफल गराउने। उनीहरूको बुझाइलाई समेटेर समानुभूतिको अर्थ र मनोसामाजिक परामर्श कार्यमा यसको महत्त्वको बारेमा उदाहरणसहित प्रस्ट पार्ने।
- प्रत्येक सहभागीहरूलाई समानुभूतिजन्य वाक्यांशहरूको सूची तयार पार्न लगाउने। तयार गरिएको सूचीलाई पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाई छलफल गराउने। प्रस्तुतीकरणको आधारमा आपसी पृष्ठपोषण आदानप्रदान गर्न लगाउने।
- सहजकर्तले मनोसामाजिक परामर्शमा समानुभूति प्रकट गर्ने तरिकाहरूका विषयमा पर्याप्त उदाहरणसहित स्पष्ट पार्ने।
- अब सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजित हुन लगाउने। देहायको अवस्थामा मनोसामाजिक परामर्शमा समानुभूति प्रकट गर्ने सिप प्रदर्शन गर्नाका लागि छोटो भूमिका अभिनय गर्न तयार गर्न लगाउने।
- यसका लागि दुवै समूहमा एकजना सहभागीले मनोपरामर्शकर्ता शिक्षक र अर्को एकजना सहभागीले मनोपरामर्शी विद्यार्थीको भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने गरी तयारी गर्न भन्ने।

अवस्था
विद्यार्थीको भूमिका निर्वाह गर्ने सहभागीले नबोल्ने, अकमक्किएर बोल्ने र बोल्दा पनि डराए जस्तो देखिने विद्यार्थीको भूमिका निर्वाह गर्ने।

- पालैपालो दुवै समूहका तर्फबाट भूमिका अभिनय गर्न लगाउने। बाँकी सहभागीहरूलाई अवलोकनकर्ता भई महत्त्वपूर्ण जानकारीहरू टिपोट गर्न भन्ने।
- भूमिका अभिनयपश्चात् अनुभव आदानप्रदान गर्न लगाउने। अवलोकनकर्ताहरूबाट टिपोट गरिएका बुँदाहरूको आधारमा रचनात्मक पृष्ठपोषण समेत आदानप्रदान गर्न

लगाउने। सहजकर्ताले समेत समानुभूति प्रकट गर्ने तरिकाका विषयमा पृष्ठपोषण प्रदान गरिदिने।

क्रियाकलाप ३: भूमिका निर्वाह (२५ मिनेट)

- सहाभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गराउने। दुवै समूहबाट एकजनालाई शिक्षक र अर्को एकजनालाई विद्यार्थीको भूमिका निर्वाह गर्न लगाउने।
- विद्यार्थीको भूमिकामा रहने सहभागीलाई बाबुआमाले गाली गरिरहने र घरको काम धेरै लगाउँदा पढाइ राम्रो गर्न सकिनँ भन्ने गुनासो गर्ने विद्यार्थीको भूमिका गर्न लगाउने।
- शिक्षकको भूमिकामा रहने सहभागी विद्यार्थीलाई यस्तो गुनासो गर्ने मनोपरामर्शीलाई परामर्श गर्दा कसरी तटस्थ रहने भन्ने कुरा भूमिकामा देखाउन भन्ने। बाँकी सहभागीहरूलाई अवलोकनकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्न लगाउने।
- भूमिका निर्वाहपछि भूमिका निर्वाह गर्ने सहभागीहरूलाई उनीहरूको सिकाइ तथा बुझाइ भन्न लगाउने साथै अवलोकनकर्ताले आफ्नो अनुभवहरू बताउन लगाउने। सहजकर्ताले मनोसामाजिक परामर्शमा तटस्थताको अर्थ, महत्त्व र यसको प्रयोग विधिका बारेमा पर्याप्त उदाहरणसहित प्रस्ट पारिदिने।

क्रियाकलाप ४: प्रतिबिम्बन (१० मिनेट)

सहभागीहरूलाई फराकिलो ठाउँमा गोलो घेरामा उभिन भन्ने। यस सत्रमा गरिएका क्रियाकलापहरू, गरिएका अनुभूति र सुधारका लागि सुझाव प्रस्तुत गर्ने गरी तातो आलु खेल खेलाई सत्रको सिकाइको प्रतिबिम्बन गराउने।

मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा हुनुपर्ने गुणहरू

दिन: चौथो | सत्र: दोस्रो | समय: १ घण्टा ३० मिनेट

परिचय

मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकसँग मनोपरामर्शी विद्यार्थीको विश्वास जित्न सक्ने, सकारात्मक सम्बन्धको विकास गर्न सक्ने तथा भित्रैदेखि सहयोगी भावना देखाउन सक्ने क्षमता हुनुपर्दछ। मनोपरामर्शी विद्यार्थीका हरेक जानकारी र भावनालाई जोगाएर गोपनीयता कायम गर्न सक्ने क्षमता हुनुपर्दछ। मनोपरामर्शी विद्यार्थीहरूका कुरा राम्रोसँग सुन्ने, सद्भावपूर्ण व्यवहार देखाउने एवम् इमान्दार तथा निष्कपट व्यवहार गर्ने स्वभाव समेत हुनुपर्दछ। मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा हुनुपर्ने अर्को महत्त्वपूर्ण गुण धैर्यता हो। मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले मनोपरामर्शी विद्यार्थीसँग सदैव आत्मीय व्यवहार देखाउनुपर्दछ। प्रभावकारी सञ्चार क्षमता तथा मनोपरामर्शी विद्यार्थीहरूको भावनालाई बुझ्ने समानुभूति देखाउन सक्ने गुण पनि मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा हुनु अपरिहार्य हुन्छ। उनीहरूमा बालबालिकाहरूको मनोसामाजिक समस्याको पहिचान र त्यसको व्यवस्थापनको उपायहरूको बारेमा राम्रो ज्ञान तथा सिप हुनु पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। बालबालिकाहरूको समस्यालाई स्वीकार गर्न सक्ने स्वभाव र बोलीमा मिठास, नम्र भाव तथा बालबालिकाहरूको उमेर सुहाउँदो भाषा शैलीको प्रयोग गर्न सक्ने क्षमता पनि मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा नभै नहुने गुण हुन्। यस सत्रमा मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा हुनुपर्ने गुणहरूका विषयमा छलफल गरिने छ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू देहायका कार्यहरू गर्न सक्षम हुने छन् :

१. मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा हुनुपर्ने गुणहरू पहिल्याउन
२. मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा धैर्यता आवश्यक पर्नुका कारणहरू खोतल्न
३. मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले परामर्शी विद्यार्थीको विश्वास किन जित्न आवश्यक पर्ने कारणहरू बताउन।

सामग्री

- न्युजप्रिन्ट पेपर, मार्कर, पावरप्वाइन्ट स्लाइडहरू, मास्किङ टेप आदि।

मुख्य विषयवस्तु

- मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा हुनुपर्ने गुणहरू

क्रियाकलाप सहजीकरण प्रक्रिया

Relaxation Exercie: बेलुन फुटाउने खेल (Balloon Bursting Game)

- सहभागीहरूलाई एउटा एउटा बेलुन दिने।
- त्यसपछि उनीहरूलाई एकदम रिस उठेको क्षण सम्झन भन्ने।
- रिसाउँदै बेलुनमा हावा भर्न लगाउने र बेलुनभित्र आफ्नो सबै रिस भरिएको कल्पना गर्न लगाउने।
- अब बेलुनभित्र भएको रिसलाई कसरी एकैचोटि बाहिर फाल्न सकिन्छ भनेर छलफल गर्ने।
- एकैचोटि बेलुनभित्रको रिस वा हावालाई बाहिर फालौं भनी बेलुन फुटाउन भन्ने।
- अनि रिस त बाहिर गयो तर बेलुन के भयो भनेर छलफल गर्ने।
- पुनः सहभागीहरूलाई एउटा एउटा बेलुन दिने।
- त्यसपछि उनीहरूलाई एकदम रिस उठेको क्षण सम्झन भन्ने।
- रिसाउँदै बेलुनमा हावा भर्न लगाउने र बेलुनभित्र आफ्नो सबै रिस भरिएको कल्पना गर्न लगाउने।
- अब बेलुनभित्र भएको रिसलाई कसरी एकैचोटि बेलुन क्षति नहुने गरी बाहिर फाल्न सकिन्छ भनी छलफल गर्ने।
- सहभागीहरूलाई बिस्तारै बिस्तारै बेलुनभित्रको हावालाई फुसफुस गरी अड्कली अड्कली फाल्न भन्ने। सहभागीहरूलाई अनुभव सोध्ने। एकैचोटि बेलुन फोड्दा बेलुन क्षति भए जस्तै हामीलाई क्षति गर्न सक्छ र बिस्तारै हावा बाहिर फाल्दा बेलुन

सुरक्षित भए जस्तै क्षति नहुने कुरा बुझाउने र बालबालिकाहरूसँग पनि यो अभ्यास गराउन सकिने कुरा बुझाउने।

क्रियाकलाप १: सोच, जोडीमा काम गर र अनुभव आदानप्रदान गर (TPS) (२० मिनेट)

- सहभागीहरूलाई मनोपरामर्श शिक्षकमा हुनुपर्ने गुणहरू के हुन् भनी प्रश्न सोध्ने। सबै सहभागीलाई प्रश्नको उत्तर सोच्न लगाउने। सबै सहभागीहरूले प्रश्नको उत्तर सोचेपश्चात् दुई दुई जनाको जोडीमा बसी छलफल गर्न लगाउने। प्रत्येक जोडीबाट निश्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउने। सामूहिक छलफल गर्न लगाउने।
- सहभागीहरूबाट प्रस्तुत भएका मुख्य मुख्य बुँदाहरू बोर्डमा टिपोट गर्दै जाने। ती बुँदाहरूलाई समेटेर सहजकर्ताले मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा हुनुपर्ने गुणहरूमा बारेमा छोटो प्रस्तुति गर्ने।

क्रियाकलाप २: छलफल (२५ मिनेट)

- सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजित हुन लगाउने। प्रत्येक समूहलाई मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा हुनुपर्ने तीन तीनओटा गुणहरूका बारेमा छलफल गर्न लगाउने। ती गुणहरूको महत्त्व, आवश्यकता र मनोपरामर्श प्रक्रियामा ती गुणहरूको उपयोग कसरी गर्ने वा कुन तरिका अपनाउने आदि बारेमा समूहगत छलफल गर्न लगाई प्रस्तुतीकरण तयार गर्न लगाउने।
- समूहगत प्रस्तुति गर्न लगाई आपसमा पृष्ठपोषण आदानप्रदान गर्न लगाउने। सहजकर्ताले सहभागीहरूको प्रस्तुतिलाई समेटेर पावरप्वाइन्ट स्लाइडबाट निचोड प्रस्तुत गर्दै स्पष्ट पार्ने।

क्रियाकलाप ३: भूमिका अभिनय (३० मिनेट)

- सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्ने। प्रत्येक समूहलाई मनोसामाजिक परामर्शको प्रक्रियामा मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा हुनुपर्ने गुणहरूमध्ये कुनै दुईओटा गुणहरू छनोट गर्न लगाउने। दुवै समूहलाई एक एकओटा अवस्था प्रदान गरी भूमिका अभिनयद्वारा ती गुणहरूको प्रयोग अभ्यास गर्न लगाउने। बाँकी सहभागीहरूलाई अवलोकनकर्ताको भूमिकामा रही मुख्य मुख्य जानकारीहरू टिपोट गर्न भन्ने।

- दुबै समूहका तर्फबाट भूमिका अभिनयपश्चात् अभिनयकर्ताहरूलाई आफ्नो अनुभव भन्न लगाउने। अवलोकनकर्ताहरूबाट पनि उनीहहरूले टिपोट गरेका जानकारीहरू नदोहोरिने गरी प्रस्तुत गर्न लगाउने। आपसी छलफल गरी पृष्ठपोषण आदानप्रदान गर्न लगाउने। सहभागीहरूको प्रस्तुतीकरणलाई समेट्दै सहजकर्ताले थप प्रस्ट पार्ने।

क्रियाकलाप ४: प्रतिबिम्बन (१५ मिनेट)

- सहभागीहरूलाई यस सत्र कस्तो लाग्यो भनी प्रश्न सोधी एक एकओटा भावना चित्र (Filling picture) बाट व्यक्त गर्न लगाउने। सहभागीहरूलाई फराकिलो ठाउँमा लगी गोलो घेरामा बस्न भन्ने। आआफूले तयार गरेको भावना चित्रको माध्यमबाट आफ्नो अनुभवहरू आदानप्रदान गर्न लगाउने। सहभागीहरूलाई भावना चित्र तयार पार्दा अलमलिएमा सहजकर्ताले केही उदाहरण दिएर मद्दत गर्ने।

मनोसामाजिक परामर्श अभ्यास

दिनः चौथो | सत्रः तेस्रो | समयः १ घण्टा ३० मिनेट

परिचय

मनोपरामर्श शिक्षकमा प्रभावकारी सञ्चार सिप हुन आवश्यक छ। मनोसामाजिक परामर्शमा अमौखिक र मौखिक दुई प्रकारका सञ्चारको प्रयोगलाई विशेष महत्त्व दिइन्छ। तर मनोपरामर्श गर्दा मौखिकभन्दा आमौखिक सञ्चारलाई विशेष महत्त्व दिनुपर्दछ किनभने बालबालिकाहरूले आफ्ना विचार, अनुभव, मनका कुराहरू बालेरभन्दा अमौखिक सञ्चार वा शरीरको भाषाबाट बढी व्यक्त गरिरहेका हुन्छन्। यसैगरी मनोसामाजिक परामर्शमा परामर्शी विद्यार्थीसँग ठुला मानिससँग जस्तो प्रश्न गर्नु राम्रो माँनिदैन। उनीहरूलाई धेरै प्रश्न गर्नु पनि हुँदैन। बालबालिकाहरूको कतिपय अनुभवहरू प्रश्नको माध्यमबाट पनि थाहा पाउन सकिन्छ। तर प्रश्नको प्रयोग गर्दा विशेष ख्याल गर्नुपर्दछ। सामान्यतया मनोपरामर्शमा बन्द र खुला प्रश्नको प्रयोग गर्ने गरिन्छ। सत्रको सुरुमा, तथ्य जानकारी चाहिएमा एवम् सुरुमा बालबालिकालाई खुल्न समय लाग्ने हुँदा बन्द प्रश्नसँग खुला प्रश्नलाई सम्बन्धित गराउँदै अगाडि बढ्न सकिन्छ। जब विद्यार्थीको समस्या खोतल्नुपर्ने हुन्छ, भावना व्यक्त गर्न मद्दत गर्नुपर्ने हुन्छ अनि उनीहरूको मनको कुरा, अनुभव, विचार खुलस्तसँग भन्न मद्दत गर्नुपर्ने हुन्छ। त्यस्तो अवस्थामा खुला प्रश्नको प्रयोग गर्नुपर्दछ।

बालबालिकाहरूले अमौखिक तथा मौखिक रूपमा व्यक्त गरेका कुराहरूलाई ध्यानमा राखी त्यतिवेला नै उनीहरूलाई कस्तो लागिरहेको होला, कस्तो महसुस गरिरहेका होलान् भन्ने कुरालाई ख्याल गरी उनीहरूको भावनालाई व्यक्त गरिदिनुपर्दछ। मनोपरामर्शमा भावना फर्काउनुलाई सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। भावना फर्काउनाले मनोपरामर्शी विद्यार्थीलाई आफ्ना मनका कुराहरू भन्न सहज पनि हुन्छ भने मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकसँग उनीहरूको विश्वास पनि बढेर आउँछ।

यस सत्रमा मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा हुनुपर्ने सञ्चार सिप, प्रश्न गर्ने सिप र भावना फर्काउने सिपका बारेमा छलफल तथा अभ्यास गरिने छ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

१. मनोसामाजिक परामर्शका आधारभूत सिपहरूमा अभ्यास गर्न र

२. मनोसामाजिक परामर्श कार्यको अवलोकन गरी रचनात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्न।

सामग्री

- घटना/अवस्था, पाठपत्र, मास्किङ्टेप, बोर्ड मार्कर, न्युजप्रिन्ट, पावरप्वाइन्ट स्लाइड आदि।

मुख्य विषयवस्तु

- मनोसामाजिक परामर्शका आधारभूत सिपहरूमा अभ्यास
    - प्रश्न गर्ने सिप
    - सञ्चार सिप र
    - भावना फर्काउने सिप

क्रियाकलाप सहजीकरण प्रक्रिया

Relaxation Exercise: बेलुन हावामा तैरने अभ्यास (Balloon Floating Exercise)

- सबै सहभागीहरूलाई सजिलोसँग बस्न भन्ने।
- आँखा बन्द गर्न भन्ने।
- गहिरो सास ५ पटक लिन भन्ने।
- ध्यानलाई श्वासप्रश्वासमा केन्द्रित गर्न भन्ने
- सास फेर्दै जादा आफूलाई बेलुन जस्तै सम्झी आफ्नो शरीर पूरा हावा भरिएर बेलुन जस्तै हल्का भएको महसुस गर्न भन्ने।
- अब बिस्तारै बिस्तारै हावाले भरिएको बेलुन रूपी आफ्नो शरीर हावामा तैरिएर आकाशतिर उड्दै गरेको कल्पना गर्न भन्ने।
- हावामा माथि माथि गएको अनुभूति गर्न र आनन्द आएको अनुभव गर्न भन्ने।

- माथि माथि जाँदै गर्दा जमिनको रमाइलो दृष्यलाई हेर्न र जमिनको रमाइला दृष्यमा मन आनन्दित भएको कल्पना गर्न भन्ने।
- हिमाल, पहाड, नदीनाला, जङ्गल, भिरपाखा, गाँउ, सहर हेर्दै आन्नद लिन अनुरोध गर्ने।
- आफूलाई जुन दृश्य देख्दा आनन्द लाग्छ त्यही दृश्यमा आनन्द लिन भन्ने।
- मन खुसी भएको र मन आनन्दित भएको याद गर्न भन्ने।
- हावाको मन्द गतिमा हावामा तैरदै आनन्द लिन पटक पटक सम्झाउने।
- आफूले चाहे जति माथि जान र चाहेको ठाउँ माथि जान सक्नुहुन्छ भनेर याद गराउने।
- अब बिस्तारै तल तल फर्कन भन्ने।
- विभिन्न दृष्यलाई याद गर्दै तल झर्दै गरेको कुरा याद गर्न भन्ने।
- जमिनको नजिक नजिक आइसकेको कुरा याद गराउने।
- आफूलाई सुरक्षित लाग्ने खुला स्थानमा अवतरण गर्न भन्ने।
- गहिरो सास ५ पटक फेर्न भन्ने र श्वासप्रश्वासमा ध्यान केन्द्रित गर्न अनुरोध गर्ने।
- अब विस्तारै आफू तालिम हलमा भएको याद गर्न भन्ने र आँखा खोल्न भन्ने।
- त्यसपछि हातगोडा चलाउने, शरीर तन्काउने, पानी खान भन्ने।
- सहभागीहरूलाई यो अभ्यास कस्तो लाग्यो सोध्ने र यो अभ्यासको फाइदाको बारेमा छलफल गर्ने।

क्रियाकलाप १: भूमिका अभिनय **(८० मनेट)**

- सहभागीहरूलाई मनोसामाजिक परामर्शका आधारभूत सिपहरूका बारेमा पुनरावृत्ति गर्न लगाउने। सहजकर्ताले पनि मनोसामाजिक परामर्शका आधारभूत सिपहरूका बारेमा थप प्रस्ट पार्ने।
- सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजित हुन भन्ने। मनोसामाजिक परामर्शका आधारभूत सिपहरू (प्रश्न गर्ने सिप, सञ्चार सिप र भावना फर्काउने सिप) मा केन्द्रित भई देहायको अवस्थामा मनोसामाजिक परामर्श कार्यको भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने

कुराको जानकारी दिने। यसका लागि प्रत्येक समूहमा एकजना सहभागीले मनोपरामर्शकर्ता शिक्षक र एकजनाले मनोपरामर्शी विद्यार्थीको भूमिका निर्वाह गर्न भन्ने। यसका लागि समूहमा छलफल गरी भूमिका अभिनयका लागि तयारी गर्न लगाउने।

अवस्था (समूह "क" का लागि)

विवेकलाई उनका बाबा ममीले सधैं पढ पढ मात्र भनेको मन पर्दैन। कति पढी मात्रै रहने होला भनेर उनी साह्रै दिक्क छन्। बरू उनलाई अरू नै स्कुल जाउँ कि जस्तो लागेको छ। त्यसैले आज भोलि उनी स्कुल जान मन गर्दैनन्। स्कुल पढाइ भनेपछि उनी दिक्क मान्छन्।

अवस्था (समूह "ख" का लागि)

डोल्मा हिजोआज साथीहरूसँग त्यति धेरै घुलमिल हुन मन पराउँदिनन्। सिकाइ क्रियाकलापमा सक्रिय भएर सहभागी हुने तथा सर मिसहरूलाई प्रश्न सोधिरहने जिज्ञासु डोल्मा हिजोआज कता कता हराइराखेको र टोलाइरहेको देखिन्छिन्। कसैले केही सोध्यो भने बोल्दिनन् तर नरमाइलो मान्छिन्, अनुहार उज्यालो देखिँदैन। रूनै खोजे जस्तो देखिन्छिन्।

- पालैपालो समूहगत भूमिका अभिनय गर्न लगाउने। बाँकी सहभागीहरूलाई अवलोकनकर्ताको भूमिका अभिनय गर्न लगाउने। अवलोकन गर्दा मनोसामाजिक परामर्शकर्ता शिक्षकको भूमिका निर्वाह गर्ने सहभागीले प्रयोग गरेका आधारभूत सिपहरू जस्तै-सञ्चार सिप, प्रश्न गर्ने सिप र भावना फर्काउने सिपमा केन्द्रित हुन भन्ने।
- दुबै समूहको भूमिका अभिनयपश्चात् अभिनयकर्ता सहभागीहरूलाई आआफ्ना अनुभवहरू प्रस्तुत गर्न लगाउने। यसैगरी अवलोकनकर्ताहरूलाई आआफूले देखेका कुराहरू भन्न लगाउने। एक आपसमा छलफल गराउँदै रचनात्मक पृष्ठपोषण आदानप्रदान गर्न लगाउने।
- सहजकर्ताले सहभागीहरूबाट प्रस्तुत अभिनयका सम्बन्धमा पृष्ठपोषण प्रदान गर्ने।

क्रियाकलाप २: प्रतिबिम्बन

(१० मिनेट)

सहभागीहरूलाई देहायको प्रश्न सोधी सत्रको प्रतिबिम्बन गर्ने।

१. मनोपरामर्शको क्रममा सञ्चारका कुन कुन पक्षहरूलाई ध्यान दिनुपर्ने रहेछ?
२. मनोपरामर्शको क्रममा मनोपरामर्शी विद्यार्थी पटक्कै नबोलेमा र दुःखी देखिएमा उनीहरूको भावनालाई कसरी सम्बोधन गर्नुपर्छ होला?

मनोसामाजिक परामर्श अभ्यास

दिनः पाचौं | सत्रः पहिलो | समयः १ घण्टा ३० मिनेट

परिचय

मनोसामाजिक परामर्श कार्यमा परामर्शकर्ता शिक्षकले समस्या विद्यार्थी आफैंले व्यक्त गर्न सकेको अवस्थामा त्यसलाई ध्यानपूर्वक सुनिदिने र त्यसको बारेमा छलफल गर्ने गर्नुपर्दछ। समस्यालाई हामीले मात्रै बुझ्नेभन्दा पनि उनीहरूलाई पनि बुझ्नलाई मद्दत गर्नुपर्दछ। समस्याहरू कहिलेकाहीं एकभन्दा बढी पनि हुन सक्दछन। त्यस्तो अवस्थामा परामर्शी विद्यार्थीसँग छलफल गरेर बुझ्नुपर्दछ। परामर्शीलाई कुन चाहिँ समस्या उनलाई बढी अप्ठ्यारो छ। त्यसैलाई पहिला छलफल गर्नुपर्दछ। त्यसपछि दोस्रो र तेस्रो समस्यामा बिस्तारै छलफल गर्दै जानु राम्रो हुन्छ। समस्याको प्राथमिकीकरण पनि गर्नुपर्ने हुन सक्छ।

समस्या के हो ? के कारणबाट समस्या विकसित भएको हो ? समस्या कहिलेदेखि विकसित भएको हो सो कुरा थाहा पाउनका लागि समस्याको पहिचान गर्नुपर्छ। समस्याको स्तर (सामान्य, मध्यम वा जटिल) थाहा पाउन र समस्याको प्रकृतिअनुसार मनोपरामर्शका विधि तथा तरिकाहरूको व्यवस्थापन गर्न तथा विज्ञस्तरको उपचारको आवश्यकता भएमा सो कुराको व्यवस्थापन गर्नका लागि पनि समस्याको बारेमा विस्तृत रूपमा छलफल गर्नु जरुरी हुन्छ। यस सत्रमा मनोपरामर्शीको समस्याको समाधान पहिल्याउन सहजीकरण गर्ने सिप तथा तौरतरिकामा अभ्यास गरिने छ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

१. मनोसामाजिक परामर्शमा मनोपरामर्शी विद्यार्थीको समस्याको समाधान पहिल्याउन सहजीकरण गर्ने अभ्यास गर्न

२. मनोसामाजिक परामर्श कार्यको अवलोकन गरी रचनात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्न।

सामग्री

- बोर्ड मार्कर, मास्किङ टेप, घटना अध्ययन आदि।

मुख्य विषयवस्तु

- मनोसामाजिक परामर्शमा परामर्शीको समस्याको समाधान पहिल्याउनमा सहजीकरण

क्रियाकलाप सहजीकरण प्रक्रिया

Relaxation Exercise: शरीरलाई नियाल्ने अभ्यास (Body Scanning Exercise)

- सहभागीहरूलाई आफूलाई सहज हुने गरी गोडाले जमिनमा राम्रोसँग टेकिने गरी बस्न भन्ने।
- बस्दा ढाडलाई सिधा पारेर दुबै हातलाई तिघ्रामा राखेर बस्न भन्ने।
- बिस्तारै आँखा बन्द गर्न लगाउने। यदि कसैलाई आँखा बन्द गर्न गाह्रो हुन्छ भने आँखा हेरेर पनि यो अभ्यास गर्न सकिन्छ तर आँखालाई अगाडिको कुनै वस्तुलाई केन्द्रित गरी हेरेर पनि यो अभ्यास गर्न सकिन्छ भनेर बुझाउने।
- शुरूमा आफू बसेको ठाउँ र आफ्नो पूरै शरीरलाई पनि याद गर्न भन्ने।
- अब बिस्तारै आफ्नो ध्यानलाई गोडाको बुढी औंलामा केन्द्रित गर्न भन्ने क्रमशः गोडाका बुढी औलाहरू हुँदै गोलीगाँठा, पिडुँला, घुडा, तिघ्रा, कम्मर, पेट, छाती, कुम, घाँटी, चिउँडो, दाँत, आँखा, कान, टाउको, कपालसम्म शरीरका प्रत्येक अङ्गहरू बिस्तारै नियाल्दै शरीरका कुन कुन भागमा सजिलो, अप्ठ्यारो वा दुखेको के भइरहेको छ? कस्तो अनुभव भइरहेको छ? महसुस गर्न लगाउने।
- पुनः ५ पटक लामो सास फेर्न भन्ने।
- बिस्तारै हत्केलाहरू एकआपसमा तातो हुने गरि रगड्न लगाउने र हत्केलाले आँखा छोप्दै हत्केलाभित्र आँखा खोल्न भन्ने। त्यसपछि सहभागीहरूलाई यो अभ्यास कस्तो लाग्यो आफ्नो अनुभवलाई आदानप्रदान गर्न लगाउने। यसका फाइदा र बेफाइदाका बारेमा समेत छलफल गर्ने।

क्रियाकलाप १: भूमिका निर्वाह (८० मिनेट)

- सहभागीहरूलाई मनोसामाजिक परामर्शका क्रममा मनोपरामर्शी विद्यार्थीको समस्याहरू पहिचान गर्न र समाधानका उपायहरू पहिल्याउनमा मनोपरामर्शी

शिक्षकले सहयोग गर्नुपर्ने विषयमा छलफल गराउने। सहजकर्ताले यस बारेमा थप प्रस्ट पार्ने।

- सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजित हुन लगाउने। मनोसामाजिक परामर्शमा मनोपरामर्शी विद्यार्थीको समस्याको समाधान पहिचान गरी समाधानका उपायहरू पहिल्याउनमा केन्द्रित भई देहायको अवस्थामा मनोसामाजिक परामर्श कार्यको भूमिका निर्वाहका लागि समूहगत रूपमा छलफल गर्दै अभिनयको तयारी गर्न लगाउने। यसका लागि प्रत्येक समूहमा एकजना सहभागीले मनोपरामर्शकर्ता शिक्षक र एकजनाले मनोपरामर्शी विद्यार्थीको भूमिका निर्वाह गर्न भन्ने।

अवस्था (समूह "क" का लागि)

रजनीलाई आफू कक्षामा कसरी प्रथम हुने होला भन्ने साह्रै चिन्ता छ। बाबुआमाले उनलाई कक्षामा प्रथम नै हुनुपर्छ, प्रथम नभए उनीहरूको इज्जत नै जान्छ भनेर बस्न खान दिँदैनन्। कक्षामा रजनी जत्तिकै जान्ने थुप्रै साथीहरू भएकाले उनी सोच्नै नसक्ने भएकी छन्। उनीलाई हिजोआज पढाइमा कमजोर हुन्छु कि भन्ने चिन्ताले साह्रै सताएको छ। हिजोआज उनी जानेकै कुराभन्दा पनि हडबडाउने तथा आत्तिने गर्छिन्। बाबुआमाको भनाइअनुसार हिजोआज सपनामा तर्सिन्छिन्। मस्तसँग निदाउन पनि सक्दिनन्। खाने बानीमा पनि गडबडी देखिएको छ।

अवस्था (समूह "ख" का लागि)

श्रीधर कक्षा ११ मा पढ्छन्। उनको साथीभाइले भनेअनुसार हिजोआज उनलाई गाँजा खाने लत लागेको छ। समाजमा उनलाई गजडिँया भनेर पनि जिस्क्याउने गर्दा रहेछन्। छोराको यो बानी थाहा पाएर बाबाआमा पनि साह्रै दिक्क भइसकेका छन्। एकपटक त उनले आत्मा हत्याको प्रयास पनि गरेको थाहा भएको छ। हिजोआज उनी घण्टौंसम्म एक्लै कोठामा बस्छन्। आफ्नो दैनिक सरसफाइमा पनि ध्यान दिँदैनन्।

- पालैपालो समूहगत भूमिका अभिनय गर्न लगाउने। बाँकी सहभागीहरूलाई भूमिका अभिनयको अवलोकन गर्न लगाउने। अवलोकन गर्दा परामर्शी विद्यार्थीको समस्या

पहिचान र समस्याको समाधान गर्नमा मनोपरामर्शकर्तको सहजीकरणको अवलोकन गर्न लगाउने। भूमिका अभिनयको भिडियो क्लिप बनाउन लगाउने।

- दुबै समूहको भूमिका अभिनयपश्चात् अभिनयकर्ता सहभागीहरूलाई आआफ्ना अनुभवहरू प्रस्तुत गर्न लगाउने। यसैगरी अवलोकनकर्ताहरूलाई आफूले देखेका कुराहरू भन्न लगाउने। अब सहजकर्ताले भिडियो क्लिप देखाई एक आपसमा छलफल गराउँदै रचनात्मक पृष्ठपोषण दिने साथै सहभागीहरूबिच पनि पृष्ठपोषण आदानप्रदान गर्न लगाउने।

क्रियाकलाप २: प्रतिबिम्बन (१० मिनेट)

सहभागीहरूलाई देहायको प्रश्न सोधी सत्रको प्रतिबिम्बन गर्ने।

१. मनोपरामर्शको क्रममा मनोपरामर्शीका समस्याको पहिचान र समस्याको समाधान पहिल्याउनमा मनोपरामर्शकर्ताले कसरी सहजीकरण गर्नुपर्ने रहेछ?

मनोसामाजिक परामर्श अभ्यास

दिनः पाचौं | सत्रः दोस्रो | समयः १ घण्टा ३० मिनेट

परिचय

यस अघिका सत्रहरूमा मनोसामाजिक परामर्शका चरणहरू, मनोसामाजिक परामर्शका आधारभूत सिपहरू, यसका आधारभूत पक्षहरू र मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा हुनुपर्ने गुणहरूका बारेमा चर्चा, छलफल तथा अभ्यास गर्ने कार्य भइसकेका छन्। यस सत्रमा मनोसामाजिक परामर्शको सुरूको चरणदेखि सत्रको अन्त्यसम्मका परामर्श सिपहरूमा भूमिका अभिनयका माध्यमबाट मनोपरामर्श अभ्यास गरिने छ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

१. मनोसामाजिक परामर्श कार्यमा अभ्यास गर्न र

२. मनोसामाजिक परामर्श कार्यको अवलोकन गरी रचनात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्न।

सामग्री

- बोर्ड मार्कर, मास्किङ टेप, घटना अध्ययन, आदि।

मुख्य विषयवस्तु

- मनोसामाजिक परामर्श अभ्यास

क्रियाकलाप सहजीकरण प्रक्रिया

Relaxation Exercise: यहाँ र अहिले (Here and Now)

- सहभागीहरूलाई आँखा बन्द गर्न भन्ने।
- केहीपटक गहिरो सास लिन भन्ने।
- त्यसपछि कोठामा उनीहरूले देखेका ५ ओटा कुराहरू याद गर्न भन्ने।
- त्यसैगरी सुनेका ५ ओटा र आफ्नो शरीरमा स्पर्शको अनुभव भएका ५ ओटा कुराहरू याद गर्न भन्ने।

- पुनः ५ पटक सास लिन भन्ने।
- विस्तारै आँखा खोल्न भन्ने।
- यसको फाइदा बेफाइदाको बारेमा छलफल गर्ने।

क्रियाकलाप १: भूमिका निर्वाह (८० मिनेट)

- सहभागीहरूलाई मनोसामाजिक परामर्शका आधारभूत सिपहरू, यसका आधारभूत पक्षहरू र मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा हुनुपर्ने गुणहरूका बारेमा अघिल्ला सत्रहरूमा भएका छलफल तथा अभ्यासका बारेमा स्मरण गराउने। सहजकर्ताले मनोसामाजिक परामर्शका आधारभूत सिपहरूलाई समेटेर भूमिका अभिनय गर्नुपर्ने जानकारी गराउने।
- सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजित हुन लगाउने। मनोसामाजिक परामर्शका आधारभूत सिपहरूमा केन्द्रित भई देहायको अवस्थामा मनोसामाजिक परामर्श कार्यको भूमिका निर्वाहका लागि समूहगत रूपमा छलफल गर्दै अभिनयको तयारी गर्न लगाउने। यसका लागि प्रत्येक समूहमा एकजना सहभागीले मनोपरामर्शकर्ता शिक्षक र एकजनाले मनोपरामर्शी विद्यार्थीको भूमिका निर्वाह गर्न भन्ने।

समूह "क" अवस्था

मनमायालाई कक्षामा कुनै पनि साथीहरू आफूसँग बोल्दैनन्; सँगै खेल्न पनि मन पराउँदैनन्; आफूले नजानेको सोधे पनि कसैले पनि नसिकाइ दिएकामा मनमाया ठुलो चिन्तामा छिन्। हिजोआज उनी स्कुलमा बारम्बार गयल हुने गर्छिन्। स्कुल आइन् भने पनि मलाई सन्चो छैन भन्ने वहाना बनाउँदै विदा माग्छिन्। हिजोआज बाबुआमासँग पनि म त यो स्कुल पढ्दिनँ अर्कै स्कुलमा भर्ना गर्दिनुस् भनेर सताउने गर्छिन्।

समूह "ख" अवस्था

दिपेश कक्षा ७ मा पढ्छन्। उनी शारीरिक अपाङ्गता भएका विद्यार्थी हुन्। उनी हिँड्दा एउटा खुट्टा खोच्याउँछन्। साथीहरूले हेप्ने र हेपेको अनि गिज्याएको देखी देखी पनि सर म्याडामहरू चुप लागेर बसेको देख्दा उनलाई त्यो स्कुलमा पढ्न जानै मन छैन। हिजोआज उनी धेरै कुरा पनि गर्दैनन्, बोल्दैनन्। उनी विगत केही हप्ता यता स्कुलमा दुईपटक बेहोस पनि भइसकेका छन्। उनी बारम्बार आफूलाई कसैले माया नगरेको र आफ्नो जीवन बेकार भएको गुनासो गर्छन्।

- पालैपालो समूहगत भूमिका अभिनय गर्न लगाउने। बाँकी सहभागीहरूलाई अवलोकनकर्ता हुन लगाउने। अवलोकन गर्दा मनोसामाजिक परामर्श सिपको रुजुसूचीका आधारमा अवलोकन गर्न भन्ने। अवलोकन रुजुसूची उपलब्ध गराई छलफलसमेत गराउने। परामर्शकर्ताले भूमिका निर्वाहका क्रममा मनोसामाजिक परामर्शमा आधारभूत सिपहरूको प्रयोग कति हदसम्म भएको छ सोमा केन्द्रित भई अवलोकन गर्न लगाउने। अभिनयको भिडियो क्लिपसमेत बनाउन भन्ने।
- दुबै समूहको भूमिका अभिनयपश्चात् अभिनयकर्ता सहभागीहरूलाई आआफ्ना अनुभवहरू प्रस्तुत गर्न लगाउने। यसैगरी अवलोकनकर्ताहरूलाई रुजुसूचीका आधारमा आ-आफूले टिपोट गरेका कुराहरू भन्न लगाउने। अब सहजकर्ताले भिडियो क्लिप देखाई एक आपसमा छलफल गराउँदै रचनात्मक पृष्ठपोषण दिने साथै सहभागीहरूबिच पनि पृष्ठपोषण आदानप्रदान गर्न लगाउने।

क्रियाकलाप २ः प्रतिबिम्बन

(१० मिनेट)

सहभागीहरूलाई देहायको प्रश्न सोधी सत्रको प्रतिबिम्बन गर्ने।

१. यस सत्रमा गरिएको भूमिका अभिनयमा साह्रै राम्रो लागेको पक्ष कुन थियो? किन साह्रै राम्रो लाग्यो?

२. मनोपरामर्श गर्ने क्रममा भुल्नै नहुने कुराहरू कुन कुन हुन् भन्ने लाग्यो र किन?

विपद् तथा महामारीजन्य परिस्थितिमा विद्यार्थीहरूलाई मनोसामाजिक सहयोग

दिन: पाँचौ　　सत्रः तेस्रो　　समयः १ घण्टा ३० मिनेट

परिचय

विपद् तथा महामारीजन्य परिस्थिति जस्तैः भुइँचालो, कोरोना भाइरसजस्ता सूक्ष्म जिवाणु आतंक, बाढी पहिरो, ठुला दुर्घटना, आदि परिस्थितिमा सबै उमेर समूहका मानिसहरूको मनोवैज्ञानिक अवस्था बदिलएको हुन्छ। विशेषगरी कोरोना भाइरसको सङ्क्रमणको जोखिमको समयमा विद्यालय बन्द हुँदा, साथीहरूसँग भेट गर्न नपाउँदा र सिमित क्रियाकलापहरूमा बाँधिएर बस्नुपर्दा बालबालिकाहरूको मनमा डर तथा चिन्ताको समस्या स्वभाविक रूपमा बढिरहेको हुन्छ। यस सत्रमा विपद् तथा महामारीजन्य परिस्थितिमा विद्यार्थीहरूलाई मनोसामाजिक सहयोग कसरी गर्ने भन्ने विषयमा छलफल गरिने छ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू देहायका कार्यहरू गर्न सक्षम हुने छन् :

१. विपद् तथा महामारीको समयमा विद्यार्थीहरूले देखाउने मनोवैज्ञानिक असरहरू पहिचान गर्न

२. विपद् तथा महामारीजन्य अवस्थामा बालबालिकाहरूलाई प्रदान गरिने मनोसामाजिक सहयोगमा सरोकारवालाहरूको भूमिका पहिल्याउन

३. विपद् तथा महामारीको समयमा बालबालिकाहरूलाई कसरी सहयोग गर्ने तरिकाहरूमा अभ्यास गर्न।

सामग्री

- न्युजप्रिन्ट पेपर, मार्कर, पावरप्वाइन्ट स्लाइडहरू, मास्किङ टेप आदि।

मुख्य विषयवस्तु

- विपद् तथा महामारीजन्य परिस्थितिमा बालबालिकाहरूलाई मनोसामाजिक सहयोग

क्रियाकलाप सहजीकरण प्रक्रिया

Relaxation Exercise: प्रशंसामूलक खोजतलास (Appreciative Inquiry)

- सहभागीहरूलाई गोलो घेरामा उभिन भन्ने।
- सबैलाई आफ्नो आफ्नो अगाडिको साथीको ढाडमा A4 साइजको पेपर टाँस्न भन्ने।
- सबै साथीहरूको ढाडमा टाँसिएको कागजमा एक एकओटा राम्रो गुणहरू लेख्न भन्ने।
- लेखिसकेपछि सबैलाई आफ्नो ढाडमा लेखिएका कुराहरू हेर्न र पढ्न भन्ने।
- कुनै २-३ जनालाई सबैसँग भन्न पनि लगाउने। उनीहरूको अनुभव छलफल गर्ने र यसको फाइदाको बारेमा समेत छलफल गर्ने।

क्रियाकलाप १: अनुभव आदानप्रदान (१५ मिनेट)

- सहभागीहरूलाई विपद् तथा महामारीको समयमा विद्यार्थीहरूमा के कस्ता मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाहरू देख्ने गर्नुभएको छ भनी प्रश्न सोध्ने। साथै यस्तो समयमा विद्यार्थीहरूको मानसिक, भावनात्मक र व्यावहारिक पक्षहरू कस्ता खालका असर पुग्न सक्छन् सो बारेमा समेत छलफल गराउने।
- सहभागीहरूका बुझाइलाई समेटेर विपद् तथा महामारीको समयमा विद्यार्थीहरूमा देखा पर्न सक्ने मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रिया तथा विभिन्न पक्षमा पर्ने असरको बारेमा पावरप्वाइन्ट स्लाइडको सहायताबाट प्रस्ट पारिदिने।

क्रियाकलाप २: चित्र छलफल (२५ मिनेट)

- सहभागीहरूलाई पाँचओटा समूहमा विभाजन गर्ने र प्रत्येक समूहलाई विपद् तथा महामारीको समयमा विद्यार्थीहरूलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ ? कस्ता खालका क्रियाकलापहरू गराउन सकिन्छ र क-कसको भूमिका के हुन्छ भन्ने प्रश्न दिई समूहमा छलफल गर्न लगाउने।

- सानो समूहमा छलफल गरिसकेपछि प्रस्तुतीकरण तयार गर्न लगाउने र सामूहिक छलफल तथा अन्तरक्रिया गराउने।
- सहजकर्ताले मनोसामाजिक सहयोगसम्बन्धी पिरामिड चित्र देखाउँदै विपद् तथा महामारीको समयमा गर्न सकिने क्रियाकलापहरू जस्तैः मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सहयोग, कक्षाकोठामा गर्न सकिने प्रवर्धनात्मक क्रियाकलापहरू, अभिभावक मनोशिक्षा, मनोसामाजिक परामर्श तथा मानसिक स्वास्थ्य सेवाका लागि रिफर गर्ने आदि बारेमा छलफल गराई प्रस्ट पार्ने।

क्रियाकलाप ३: भूमिका अभिनय **(३० मिनेट)**

- सहभागीहरूलाई मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सहयोगको भूमिका निर्वाह गर्न लगाउने। यसका लागि दुईजना सहभागीहरूलाई सहजकर्ता र बाँकी सहभागीहरूलाई बालबालिकाहरूको भूमिका निर्वाह गर्न लगाउने।
- भूमिका निर्वाहपछि सहजकर्ताले छलफल गराई मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सहयोग सत्र सञ्चालन प्रक्रिया, उद्देश्य तथा आवश्यकता र ख्याल गर्नुपर्ने कुराहरू र गर्न नहुने कुराहरू समेत प्रस्ट रूपमा बुझाउने।

क्रियाकलाप ४: रङ्गीन श्वासप्रश्वासको अभ्यास **(१५ मिनेट)**

- सहभागीहरूलाई रगीन श्वाप्रश्वासको अभ्यास गराउने। यसका लागि सहजकर्ता आफैले गरेर देखाउने र सँगसँगै गर्न लगाउने। रङ्गीन श्वासप्रश्वास अभ्यासको निम्न प्रक्रिया पनि प्रस्टसँग बुझाउने।
    - सबैलाई सजिलो गरी बस्न भन्ने।
    - मेरूदण्ड सिधा हुने गरी बस्न अनुरोध गर्ने।
    - नाकबाट सास लिएर मुखबाट फाल्न भन्ने।
    - नाकबाट सास लिइसकेपछि केही सेकेन्ड रोक्न भन्ने र मुखबाट विस्तारै सास फाल्न भन्ने। सास फाल्दा बलिक परको बत्ती निभाउन बल गरेर लामो सास फुके जस्तो गरी सास फाल्न भन्ने।
    - विस्तारै आँखा बन्द गर्न भन्ने।

- सास लिँदा सुलौनो रङ सासमँगै शरीरभरी फैलिएको, शरीर हल्का र सजिलो भएको र सास फाल्दा खैरो रङ सासमँगै बाहिर गएको र तनाव सबै बाहिर गएको अनुभव गर्न भन्ने।
- यस्तो अभ्यास १० पटक गर्न लगाउने।

- सहभागीहरूलाई कस्तो अनुभव भयो शरीर र मनमा भएको फरक अनुभव भन्न अनुरोध गर्ने।
- सहजकर्तले तनाव व्यवस्थापनका लागि यस्तै श्वासप्रश्वासका अभ्यासहरूसँगै कक्षाकोठामा सिकाइ क्रियाकलापहरूको बिच बिचमा गर्न सकिने विभिन्न शारीरिक अभ्यासहरू, मनलाई खुसी बनाउने तथा शान्त बनाउने अभ्यासहरू गर्न सकिने कुरा बुझाउने। साथै जटिल समस्या भएमा कहाँ रिफर गर्ने भन्ने कुराहरू पनि प्रस्ट पार्ने।

क्रियाकलाप ४: प्रतिबिम्बन (५ मिनेट)

देहायका प्रश्नहरू सोधी सत्रको प्रतिबिम्बन गराउने।

१. विपद् तथा महामारीको समयमा विद्यार्थीले देखाउने मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाहरू के के हुन सक्छन्?

२. विपद् तथा महामारीको समयमा विद्यार्थीहरूको विकासमा पर्ने नकारात्मक असरहरू के के होलान्?

३. विपद् तथा महामारीको समयमा विद्यार्थीहरूलाई कसरी सहयोग पुर्याउन सकिन्छ?