



किशोरकिशोरीहरूका लागि सम्मानित जीवन

किशोरकिशोरीहरूको विकाससँग सम्बन्धित सत्रहरू साउथ अफ्रिकन मेडिकल रिसर्च काउन्सिलले तयार गरेको Skhokho नामक पारिवारिक सफलता सहयोग कार्यक्रमबाट साभार गरिएको छ । सामाजिक र लैंगिक मान्यताहरू, संचार र सम्बन्धबारेको सत्रहरू International Alert र CESVI द्वारा निर्मित जिन्दगी सोईस्ता बाट साभार गरिएको हो जुन Stepping Stones निर्देशिकामा आधारित छ । यस पुस्तिकालाई सरोकारवालाहरूसँगको सहभागितामुलक छलफल तथा अन्तरक्रिया मार्फत भीएसओ नेपाल तथा भिमापोखरा युवा क्लबको सहकार्यमा नेपाली परिवेश अनुकूलन गरि कार्यन्वयन गरिएको हो ।



WhatWorks
TO PREVENT VIOLENCE
A Global Programme To Prevent
Violence Against Women and Girls



Published by – VSO Nepal 2018

Copyright © 2013,
Volunteer Service Overseas (VSO) Nepal
What works to prevent violence against women and girls
South African Medical Research Council

All rights reserved. Unless indicated otherwise, any part of this publication may be reproduced without permission for non-profit and education purposes on the condition that VSO, What Works to prevent violence against women and girls and South African Medical Research Council is acknowledged.

For permission requests, write to the publisher, addressed

VSO Nepal

Sanepa, Lalitpur
vso.nepal@vsoint.org
01-5541469

SAMRC Author: Nwabisa Shai

1 Soutpansberg Road, Pretoria, 0001, South Africa
nwabisa.shai@mrc.ac.za
+27 12 339 8528

Reproduction, copy, transmission or translation of any part of this publication may be made only under the following conditions:

- With the prior written permission of the publisher; or
- With a license from the Copyright Licensing Agency Ltd
- For quotation in a review of the work under the terms set out below.

Extracts from this manual may be freely reproduced for non-profit purposes, with acknowledgement to the authors and organisation. If anyone wants to further adapt this manual they should contact VSO Nepal. This publication is not for resale.

प्रकाशक: भीएसओ नेपाल, २०१८

सर्वाधिकार © २०१३,
भोलन्टियर सर्भिस ओभरसिज (भीएसओ) नेपाल
What Works to Prevent Violence Against Women and Girls
साउथ अफ्रिका मेडिकल रिसर्च काउन्सिल

सर्वाधिकार सुरक्षित । अन्यथा उल्लेख गरिएको बाहेक यस प्रकाशनको कुनै पनि भाग भीएसओ, What Works to Prevent Violence Against Women and Girls र साउथ अफ्रिका मेडिकल रिसर्च काउन्सिललाई कृतज्ञता जनाई गैरनाफा तथा शैक्षिक प्रयोजनको लागि पुनः प्रकाशित विनाअनुमति नै गर्न सकिन्छ । अन्य प्रयोजनको लागि अनुमति लिन तल उल्लेख भए बमोजिमका प्रकाशकलाई लिखित अनुरोध गर्न सकिन्छ ।

भीएसओ नेपाल

सानेपा, ललितपुर
vso.nepal@vsoint.org
०१-५५४१४६९

SAMRC Author: Nwabisa Shai

1 Soutpansberg Road, Pretoria, 0001, South Africa
nwabisa.shai@mrc.ac.za
+27 12 339 8528

नोट: यो तालिम पुस्तिकामा उल्लेख गरिएका अभिव्यक्ति एवं धारणाहरू पूर्णरूपमा लेखकसँग मात्र सम्बन्धित छन् । यस निर्देशिकामा उल्लेख गरिएका कुनै पनि अभिव्यक्ति तथा धारणाहरूले बेलायत सरकारको धारणालाई प्रतिनिधित्व गर्दैन ।

प्रावकथन

किशोरकिशोरीहरूका लागि सम्मानित जीवन एक सहभागितामूलक, समूहमा आधारित, परिवारमुखी कार्याशालाहरूको शृंखलावद्ध दस्तावेज हो जसको डिजाइन सन् २०१६ मा गरिएको थियो। यस पुस्तिकालाई एक समुदाय एक परिवार नामक परियोजनाको महत्वपूर्ण भागको रूपमा विकास गरिएको छ। किशोरकिशोरीहरूलाई किशोरावस्थाको विकास, सामाजिक तथा लैंगिक मूल्यमान्यता, सकारात्मक एवं स्वीकार्य संचार र सम्बन्धहरूमा तालिम र चेतना दिन सहज होस् भन्ने कुरालाई दृष्टिगत गरी प्रशिक्षक एवं सहजकर्ताका लागि यस पुस्तिका तयार गरिएको हो। यस पुस्तिकामा रहेका तालिममा विषयवस्तुको प्रभावकारिता सुनिश्चित गर्न ती विषयवस्तुहरूलाई तथ्यपरक पूर्वअध्ययन तथा अनुसन्धानको नतिजाका आधारमा सन्दर्भ अनुकूल हुनेगरी परिमार्जित गरी अवलम्बन गरिएको छ। यसबाहेक सहभागितामूलक कार्याशाला र प्रारम्भिक परीक्षण कार्यक्रमले यी विषयवस्तुहरूलाई नेपाली परिवेशअनुरूप अझ सान्दर्भिक बनाउन मद्दत गरेको छ।

समाज, समुदाय र परिवारमा विद्यमान रहेका वर्तमान सामाजिक तथा लैंगिक मूल्यमान्यताबारे किशोरकिशोरीहरूमा प्रभावकारी बुझाइ विकास गर्दै उनीहरूमा सकारात्मक संचार सीपको विकास गर्ने र बाबुआमा, साथी र अन्य नातेदारहरूसँग उनीहरूको सम्बन्धमा सुधार गर्ने यस तालिम पुस्तिकाको योजना रहेको छ। यस पुस्तिकामा विभिन्न विषयवस्तुहरू राखिएका छन् जसमा विशेषगरी लैंगिकताको बुझाइ, लैंगिक समता, सामाजिक तथा लैंगिक मूल्यमान्यता, बाल अधिकार र लैंगिक हिंसा रहेका छन्।

लैंगिक समानताको प्राप्तमा र हाम्रा सबै कार्यक्रम एवं अभ्यासमा लैंगिक समानताको मूलप्रवाहीकरण गर्न भीएसओ नेपाल प्रतिवद्ध रहनेछ। यस परियोजनालाई वित्तीय सहयोग प्रदान गर्ने UK Aid र एकसमुदाय एक परिवार परियोजनाको सफल संचालनको लागि प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष दुवै योगदान गर्ने What Works, साउथ अफ्रिका मेडिकल रिसर्च काउन्सिल र भीमपोखरा युवा क्लबका टीमलाई पनि भीएसओ नेपाल धन्यवाद व्यक्त गर्दछ।

यो पुस्तिका परियोजना संचालन र सिकाइको एक महत्वपूर्ण उत्पादनको रूपमा रहेको छ जसले लैंगिक तथा सामाजिक मूल्यमान्यतामा परिवर्तन ल्याउन परिवार केन्द्रित कार्यक्रमहरू प्रवर्द्धनको लक्ष्य राख्दछ। असमान लैंगिक निर्दिष्ट शक्ति सम्बन्धको सम्बोधन गर्दै लैंगिक उत्तरदायी समाजको निर्माणमा किशोरकिशोरीहरूको रचनात्मक संलग्नताको लागि यस पुस्तिका एक कोशेढुंगा हुने परिकल्पना गरिएको छ। यस पुस्तिकामाभएका कमी कमजोरी औँल्याउँदै उचित सुधारका लागि हामी सबै सरोकारवालाहरू र व्यक्तिहरूबाट सुझावको अपेक्षा गर्दछौं। ती सुझावहरूलाई आगामी चरणका संशोधन, परिमार्जन तथा कार्यक्रमहरूमा सामेल गर्दै लगिनेछ।



जयशंकर लाल

देशिय निर्देशक

भीएसओ नेपाल

कृतज्ञता

किशोरकिशोरीहरूका लागि सम्मानित जीवन नामक यस तालिम पुस्तिका साउथ अफ्रिका मेडिकल रिसर्च काउन्सिलकी Nwabisa Jama Shaiको परामर्श सहयोगमा भीएसओ (VSO) नेपालका रत्ना श्रेष्ठ, अभिना अधिकारी र अनिता श्रेष्ठले संयुक्तरूपमा तयार गर्नुभएको हो । यस पुस्तिकाको पुनरावलोकन 'एक समुदाय एक परिवार - अनुसन्धानात्मक परियोजना'का Alice Kerr Wilson र गीतादेवी प्रधानद्वारा गरिएको छ । यस पुस्तिका बेलायत सरकारको सहयोगमा कम आय भएका मुलुकहरूमा संचालित What Works to Prevent Violence नामक कार्यक्रमको एक महत्वपूर्ण उपलब्धि हो ।

यस तालिम पुस्तिकामा रहेका धेरैजसो सत्रहरू विभिन्न व्यवहारिक पुस्तकहरूबाट साभार गरिएको छ । किशोरकिशोरीहरूको विकाससँग सम्बन्धित सत्रहरू साउथ अफ्रिकन मेडिकल रिसर्च काउन्सिलले तयार गरेको Skhokho नामक पारिवारिक सफलता सहयोग कार्यक्रमबाट साभार गरिएको छ । सामाजिक र लैंगिक मान्यताहरू, संचार र सम्बन्धबारेको छलफल सत्रहरू International Alert र CESVIद्वारा तयार गरिएको र Jewkes, Nduna र Jama Shai आदिवद्वारा सन् २००२ मा साउथ अफ्रिकामा पुनर्लेखन गरिएको स्टेपिंग स्टोन्स (Stepping Stones) नामक निर्देशिका पुस्तिकामा आधारित छ । ती पुस्तकहरूले मार्गदर्शन गरेका महत्वपूर्ण कुराहरूलाई नेपाली परिवेश र सन्दर्भअनुसार अवलम्बन गरिएको छ ।

यो तालिम पुस्तिका लेखन र लेखन प्रक्रियामा महत्वपूर्ण अवसर प्रदान गर्नहुने र सहयोग पुर्याउनुहुने सबैलाई लेखकहरूको तर्फबाट हार्दिक आभार प्रकट गर्दछौं ।

यो तालिम पुस्तिकालाई एक समुदाय एक परिवार-अनुसन्धानात्मक परियोजनाको एक महत्वपूर्ण पाटोको रूपमा विकसित गरिएको छ । खासगरी यो पुस्तिका विकासको प्रक्रियामा सहयोग गर्नभएकोमा एक समुदाय एक परिवार परियोजनाका सदस्यहरू रत्ना श्रेष्ठ, अभिना अधिकारी, गीतादेवी प्रधान, विकासकुमार कोइराला र अनिता श्रेष्ठप्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्दछौं । त्यसैगरी यस पुस्तकको विकासमा प्राविधिक सल्लाहकारको भूमिका निर्वाह गर्नुहुने Nwabisa Jama Shai र Alice - Kerr Wilson, What Works to Prevent Violence) नामक ग्लोबल कार्यक्रमका साभेदारी निर्देशक Prof. Rachel Jewkes प्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछौं ।

नोट : यस तालिम पुस्तिकामा उल्लेख गरिएका अभिव्यक्ति एवं धारणाहरू पूर्णरूपमा लेखकसँग मात्र सम्बन्धित छन् । यस निर्देशिकामा उल्लेख गरिएका कुनै पनि अभिव्यक्ति तथा धारणाहरूले बेलायत सरकारको धारणालाई प्रतिनिधित्व गर्दैन ।

विषयसूचि

निर्देशिकाको परिचय.....	१
दौतरी समूहहरूको बैठक.....	२
सूचना तथा सन्दर्भ सामाग्रीहरूको वितरण.....	२
सत्र १: आजको अवस्थामा एउटा किशोर वा किशोरी हुनु.....	३
अभ्यास १.१: स्वागत र परिचयहरू.....	३
सहजकर्ताको लागि टिप्पणी.....	४
अभ्यास १.२: कार्यशालाप्रतिको आशा र सुरक्षित थलोको निर्माण.....	४
सहजकर्ताको लागि टिप्पणी.....	६
अभ्यास १.३: हामी किन कोही मानिसमाथि विश्वास गर्छौं ?.....	६
अभ्यास १.४: एउटा किशोर वा किशोरी हुनुको आनन्द र समस्याहरू.....	७
सहजकर्ताको लागि टिप्पणी.....	९
अभ्यास १.५: हाम्रो भविष्यको लागि हाम्रा आशा र अपेक्षाहरू.....	९
सहजकर्ताको लागि टिप्पणी.....	१०
अभ्यास १.६: हाम्रो भविष्यको परिकल्पना भाग १.....	११
अभ्यास १.७: बन्द सत्र.....	१३
सत्र २: हाम्रो शारिर र हाम्रो लैंगिकता.....	१४
अभ्यास २.१: स्फूर्तिदायक क्रियाकलाप.....	१५
अभ्यास २.२: हामी कसरी परिवर्तन भैरहेछौं ?.....	१५
सहजकर्ताको लागि टिप्पणी.....	१७
सहजकर्ताको लागि जानकारी: किशोरावस्थाको विकास.....	१७
अभ्यास २.३: महिनावारी.....	२०
अभ्यास २.४: एउटा केटी वा केटा हुनु, एउटा महिला वा पुरुष बन्नु.....	२३
सहजकर्ताको लागि टिप्पणी.....	२५
अभ्यास २.५: बन्द सत्र.....	२५
सत्र ३: दौतरी समूह वार्तालाप.....	२६
सत्र ४: हाम्रो जीवन र भविष्य प्रतिको चासोहरू.....	२८
अभ्यास ४.१: स्फूर्तिदायक क्रियाकलाप.....	२८
अभ्यास ४.२: हाम्रो भविष्यको परिकल्पना भाग २.....	२९
सहजकर्ताको लागि टिप्पणी.....	३२
अभ्यास ४.३: हाम्रो भविष्यको सफलतासँग सम्बन्धित खतराहरू.....	३२
सहजकर्ताको लागि टिप्पणी.....	३३
अभ्यास ४.४: जब बालबालिकाहरूमा दुर्व्यवहार हुन्छ.....	३४
सहजकर्ताको लागि टिप्पणी.....	३८
अभ्यास ४.५: बन्द सत्र.....	३९

सत्र ५: हाम्रो सम्बन्धहरू.....	४०
अभ्यास ५.१: भ्रामक सन्देशहरू.....	४०
अभ्यास ५.२: हाम्रा अग्रजहरूसँगको सम्बन्ध.....	४१
सहजकर्ताको लागि टिप्पणी.....	४४
अभ्यास ५.३: सुखी र दुःखी सम्बन्धहरू.....	४४
अभ्यास ५.४: श्याम र रीताको सम्बन्ध.....	४६
सत्र ६: आत्मविश्वासपूर्ण संचार.....	४८
अभ्यास ६.१: स्फूर्तिदायक क्रियाकलापहरू हातले धकेल्ने.....	४९
अभ्यास ६.२: संचारका विभिन्न तरिकाहरू.....	४९
सहजकर्ताको लागि टिप्पणी.....	५१
अभ्यास ६.३: “म” सन्देशहरू.....	५२
सहजकर्ताको लागि टिप्पणी.....	५३
अभ्यास ६.४: “नाइँ, रोक”.....	५४
सहजकर्ताको लागि टिप्पणी: कसरी “नाइँ” भन्ने.....	५५
सत्र ७: सम्बन्धहरू.....	५६
अभ्यास ७.१: जोडीहरूको कुरा सुन्ने.....	५६
सहजकर्ताको लागि टिप्पणीहरू.....	५८
अभ्यास ७.२: आमाबुवा, साथीहरूसँगको द्वन्द्व मोलमोलाईर वार्तालाप.....	५८
सहजकर्ताको लागि टिप्पणीहरू.....	५९
अभ्यास ७.३: जब हामीलाई सहयोग आवश्यक पर्छ.....	५९
सहजकर्ताको लागि टिप्पणीहरू.....	६०
अभ्यास ७.४: नयाँ साथीहरू बनाउन.....	६१
अभ्यास ७.५: हाम्रा सिकाइहरू र सफलताप्रतिको प्रतिबद्धता.....	६२
सत्र ८: अन्तिम दौतरी समूहहरू र समुदायको बैठक.....	६३
अन्तिम टिप्पणीहरू.....	६४
सत्र २: सहजकर्ताको लागि जानकारी.....	६५
सहजकर्ताको लागि जानकारी २.३: महिनावारी र प्रजनन संरचना र कार्य प्रणाली.....	६५
सत्र ६: सहजकर्ताको लागि जानकारी.....	७७
सहजकर्ताको लागि जानकारी ६: सिर्जनशील सम्बन्धको लागि आत्मविश्वासपूर्ण संचार.....	७७
सहजकर्ताको लागि जानकारी ७.२: बालबालिका विरुद्ध हुने हिंसा.....	८०
भूमिका अभिनय: सहजकर्ताको लागि टिप्पणी.....	८६
अतिरिक्त सहयोगी जानकारीहरू र अभ्यासहरू.....	८८
अतिरिक्त क्रियाकलाप १: हामीले तनावहरू सामना गर्ने तरिकाहरू (३० मिनेट).....	८८
अतिरिक्त क्रियाकलाप २: तनावहरूको सामना गर्ने र स्वास्थ्य रहने (४० मिनेट).....	८९
अतिरिक्त क्रियाकलाप ३: शिथिलीकरण (१५ मिनेट).....	९१

निर्देशिकाको परिचय

किशोरकिशोरीहरूको लागि सम्मानित जीवन नामक यो निर्देशिका किशोरकिशोरीहरूलाई निम्नलिखित कुराहरूमा सहयोग पुर्याउनको लागि विकास गरिएको हो ।

- किशोरकिशोरीहरूको संचारको सीप बढाउन,
- लैंगिक मूल्य मान्यताबारेको उनीहरूको बुझाइलाई थप परिमार्जित गर्न, र
- उनीहरूको आमाबुबा, साथी तथा अन्य नातेदारहरूसँगको सम्बन्धलाई अभ्र राम्रो र गुणस्तरीय बनाउन ।

यस कार्यशालाको आठवटा शृंखलाबद्ध सत्रहरूले किशोरकिशोरीहरूलाई हाम्रो समाज र परिवारमा रहेको लैंगिक मूल्य मान्यतालाई बुझ्न तथा उनीहरूको संचारको सीप बढाउन सहयोग गर्नेछ । यसले उनीहरूलाई उनीहरूको यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारी दिनेछ र उनीहरूलाई आफ्नो भविष्यको लक्ष्य निर्धारण गर्न तथा उक्त लक्ष्यहरू प्राप्त गर्ने बाटोहरू पहिल्याउन सघाउनुका साथै उनीहरूको सम्मुन्नत भविष्य प्राप्तिको लागि पनि सहयोग पुर्याउनेछ । यस निर्देशिकामा भएका सचित्र कथाहरूले किशोरकिशोरीहरूलाई समाजको हालका परिस्थितिहरू र यसमा उनीहरूले सामना गर्नुपर्ने समस्याहरूको बारेमा बुझ्न सघाउ पुर्याउनेछ ।

यस कार्यशालाको सत्रहरूमा किशोरकिशोरीहरूले आत्मविश्वास र सम्मानपूर्वक गरिने संचार सीपको बारेमा सिक्ने र अभ्यास गर्नेछन् । साथै द्वन्द्व व्यवस्थापन र सम्झौता तथा समन्वय गर्ने सीप सिक्नेछन् । उनीहरूले अन्तरंग सम्बन्धका विभिन्न आयामहरू बारेमा र के कस्तो अवस्थामा उनीहरूले आफूलाई आफन्तहरूबाट हेरचाह पाइरहेको, खुसी र सुरक्षित महसुस गर्छन् भन्नेबारेमा छलफल गर्नेछन् । वार्तालाप सत्रमा किशोरकिशोरीहरूले केटासाथी वा केटीसाथीसँगको भेटघाट, हिंसा तथा यौनिकताको बारेमा पनि छलफल गर्नेछन् ।

यी छलफल सत्रहरूले किशोरकिशोरीहरूको राम्रोसँग अन्य सीपहरूसँगसँगै (जस्तै: हामी कसरी काम गर्छौं, हाम्रा लागि उपलब्ध सम्भावनाहरू र सुरक्षित सुखमय बाटो पहिल्याउने हाम्रो क्षमता आदिजस्ता कुरालाई ध्यानमा राखी) संचार गर्ने क्षमतालाई गहिरोसँग उजागर गर्नेछ । ज्ञान महत्वपूर्ण हुन्छ, तर हाम्रो जीवनमा परिवर्तन ल्याउनको लागि हामीलाई ज्ञानभन्दा बढी व्यवहारिक सीपको आवश्यकता पर्दछ । के कस्ता कुराले हाम्रो व्यवहार तथा हाम्रो वरिपरिका मानिसहरूलाई प्रभावित गर्छ भन्ने कुरा बुझ्नुको साथै परिवार र समुदायसँग राम्रोसँगसंचार गर्ने सीप पनि हामीलाई आवश्यक हुन्छ । हामीले आफू तथा आफ्ना अन्तरंग सम्बन्धहरू तथा अन्य कुनै नयाँ ज्ञानको बारेमा आलोचनात्मक विवेचना गर्न पनि आवश्यक हुन्छ । तसर्थ, यस निर्देशिकाले किशोरकिशोरीहरूलाई ती कुराहरूको सम्बन्धमा विस्तृत जानकारी प्राप्त गर्न सघाउ पुर्याउनेछ ।

किशोरकिशोरीहरूको लागि सम्मानित जीवनका सत्रहरूले सहभागीहरूलाई उनीहरूको आफ्नो तथा उनीहरूको परिवारको आशा, अपेक्षा तथा चासोहरूलाई पहिचान गर्न तथा एकआपसमा बाँड्ने मौकाहरू प्रदान गर्दछ । त्यसै गरी उनीहरूको भविष्यको लक्ष्य प्राप्तिको क्रममा आइपर्नसक्ने सकारात्मक वा चुनौतीपूर्ण सम्भावनाहरूलाई पनि पहिचान गर्न सक्नेछन् । परिवार तथा समुदायमा सहज र सन्तुलित रूपमा सम्बन्धहरू निर्वाह गर्ने मौका पनि प्राप्त गर्नेछन् । यस सत्रले किशोरकिशोरीहरूलाई उनीहरूको संवेगात्मक, मानसिक, सामाजिक, र शारीरिक विकासबारे पनि बुझ्ने मौका प्रदान गर्दछ ।

कार्यशालाका सत्रहरू सहभागितामूलक सिकाइ पद्धतिमा आधारित हुनेछन् । किनभने हामी सबैलाई थाहा छ कोरा प्रवचन वा भाषण सुनेर मात्र राम्रोसँग सिक्न सकिदैन । हामीले राम्रोसँग त तब सिक्न सक्छौं जब हामी हाम्रो वर्तमान ज्ञानलाई आत्मसात गर्दै छलफलको माध्यम अपनाउँछौं र आफ्नो लागि आवश्यक कुराहरूबारे निर्णय लिन सक्षम हुन्छौं । यी सत्रहरूको ढाँचा किशोरकिशोरीहरूसँग प्रयोग गर्नको लागि तयार पारिएको हो । प्रत्येक सत्रहरूले जीवनरूपी कठिन नदी तर्ने क्रममा आइपर्ने बाधाहरू कसरी पन्छाउन सकिन्छ भन्नेबारे वर्णन गर्नेछन् । हरेक सत्रहरूको ढाँचा अघिल्लो सत्रको आधारमा विकास गरिएको छ ।

दौतरी समूहहरूको बैठक

किशोरकिशोरीहरूको लागि सम्मानित जीवनमा दुईवटा संयुक्त दौतरी समूहको बैठकहरू हुनेछन् । एउटा किशोर र किशोरीहरूसँग संयुक्त बैठक र अर्को अन्तिम दौतरी समूहको बैठकमा किशोरकिशोरीहरूको आमाबुबाहरूलाई पनि बोलाइनेछ । यसले दुई भिन्न दौतरी समूहबीचको संचारलाई बढावा दिनुका साथै उनीहरूलाई आफ्ना आमाबुबाहरूसँग स्वतस्फूर्त र सक्रिय संचारको अभ्यास गर्ने मौका मिलेछ, जसले गर्दा भिन्दाभिन्दै लिंग र उमेर समूहबीच समझदारी विकास गर्ने मौका पनि प्राप्त हुनेछ । हाम्रो कार्यव्यवस्था र प्राप्त आर्थिक सहयोगको आधारमा संघैभरि यसो गर्न सम्भव हुँदैन । यो निर्देशिकाको अन्त्यमा सम्भव भएसम्म दौतरी समूहहरूको बैठक कसरी राख्ने, बैठकको तयारी र व्यवस्थापन कसरी गर्नुपर्छ र यसको लागि को जिम्मेवार हुन्छ भन्ने कुराको जानकारी नोटमा राखिएको छ ।

सूचना तथा सन्दर्भ सामग्रीहरूको वितरण

छलफल सत्र सहजीकरण गर्ने क्रममा सहभागीहरूलाई यौन स्वास्थ्य र महिनावारीसम्बन्धी जानकारीमूलक पुस्तिका वितरण गरिनेछ । यस पुस्तिकामा महिनावारी चक्रबारेको जानकारी हुनेछ । यसले किशोरीहरूलाई प्रजननको लागि उर्वर समयसम्बन्धमा ज्ञान दिनेछ, जसले गर्दा उनीहरूलाई महिनावारीको समयमा आफ्नो ध्यान पुर्याउन सक्नेछन् । यस बाहेक सहभागीहरूलाई एउटा सिफारिस कार्ड प्रदान गरिनेछ, जसमा महिला तथा केटीहरूको विरुद्ध हुने हिंसाका प्रभावितहरूको लागि उक्त जिल्लामा उपलब्ध सेवा र सिफारिस प्रक्रियाबारेको जानकारी दिइएको हुनेछ ।

छलफल सत्र १:

आजको अवस्थामा एउटा किशोर वा किशोरी हुनु

उद्देश्य: यो परिचयात्मक सत्रमा सहजकर्ता र सहभागीहरू एकअर्कासँग परिचित हुनेछन् । सहभागीहरूले आजको अवस्थामा एउटा किशोर वा किशोरी हुनु कस्तो हो भन्नेबारे छलफल गर्नेछन् र उनीहरूको भविष्यप्रतिको केही आशा तथा सपनाहरूलाई एकआपसमा बाँड्नेछन् । उनीहरूले यस छलफल सत्रहरूबाट उनीहरूले के अपेक्षाहरू राखेका छन् भन्ने पनि बताउनेछन् र सहजकर्ताले ती अपेक्षाहरूलाई आफ्नो आगामी छलफलका सत्रहरूमार्फत् सम्बोधन गर्नेछन् । सहभागीहरू मिलेर यस छलफल कक्षालाई सुरक्षित बनाउनको लागि समूहको लागि केही आधारभूत नियमहरू बनाउनेछन् । सहभागीहरूले उनीहरूको आमामुलाहरूसँगको आफ्नो सम्बन्धहरूलाई पनि फर्केर हेर्नेछन् ।

आवश्यक समय: ३ घण्टा

विषयवस्तु:

अभ्यास १.१ : स्वागत तथा परिचय	१० मिनेट
अभ्यास १.२ : कार्यशालाप्रतिको अपेक्षाहरू र सुरक्षित स्थलको निर्माण	२० मिनेट
अभ्यास १.३ : हामी किन कोही मानिसहरूलाई विश्वास गर्छौं ?	३० मिनेट
अभ्यास १.४ : एउटा किशोर वा किशोरी हुनुको आनन्द र समस्याहरू	१ घण्टा
अभ्यास १.५ : हाम्रो आशा तथा अपेक्षाहरू	३० मिनेट
अभ्यास १.६ : हाम्रो भविष्यको परिकल्पना भाग १	२० मिनेट
अभ्यास १.७ : अन्तिम चरण	१० मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरू:

- दुई प्याकेट मिठाइ
- फ्लिपचार्ट र मार्कर कलमहरू
- इन्डेक्स कार्डहरू वा कागजका साना टुक्राहरू
- सिफारिस पाना

अभ्यास १.१: स्वागत तथा परिचय

उद्देश्य: एकअर्कासँग परिचित हुनु र अन्तरक्रियात्मक सामूहिक वातावरणको विकास गर्नु

विवरण: छलफलको प्रत्येक चरणमा मिठाइ बाँड्दै सहजकर्ता र सहभागीहरूबीच परिचय

निर्देशन:

१. गोलो घेरा बनाएर उभिनुहोस् र सहभागीहरूलाई वर्णन गर्नुहोस् कि अब आउँदो केही हप्तासम्म हामीहरू एउटा किशोर वा किशोरी हुनु तथा पारिवारिक अन्तरसम्बन्ध जस्ता कुराहरूबारे धेरै बैठक र छलफलहरू गर्न गइरहेका छौं । ल, आजबाट एकआपसमाचिनजान गर्दै यो छलफलको सुरुवात गरौं ।
२. सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् कि तपाईं एउटा कचौरामा मिठाइहरू पास गर्दै जानुहुन्छ र प्रत्येक व्यक्तिले एउटा मिठाइ लिनेछन् र आफ्नो परिचय दिनेछन् । त्यसपछि मिठाइको कचौरा आफूसँगै बसेको साथीतर्फ

बढाउनेछन् । वर्णन गर्नुहोस् कि सहभागीहरूले आफ्नो नाम हाउभाउ र नामसँग सम्बन्धित आवाजको माध्यमबाट, उनीहरूको नाम के हो भनेर थाहा पाउने गरी समूहलाई बताउनेछन् । उदाहरणको लागि सहभागीहरूले आफ्नो नामबारे गाना गाउन सक्नेछन् आफ्नो नामको अर्थ बताउन सक्नेछन्, नाच्न, थपडी बजाउन, वा अरुलाई आफ्नो नाम बुझ्न सहयोग पुग्ने गरी इशाराहरू गर्न सक्नेछन् । हरेक व्यक्तिले परिचय दिइसकेपछि, समूहले उक्त व्यक्तिले भनेको वा गरेको कुराको नक्कल गर्नेछ र त्यसपछि मात्रै अर्को व्यक्तिको परिचयको क्रम अगाडि बढ्नेछ । सहजकर्ताले सुरुमा आफ्नो परिचय अभिनय गरेर देखाउनुपर्नेछ र क्रमिकरूपमा परिचयको क्रमलाई अगाडि बढाउनुपर्नेछ ।

३. सबैजनालाई उनीहरूको सहभागिताको लागि धन्यवाद दिँदै आ-आफ्नो ठाँउमा बस्न अनुरोध गर्ने ।
४. परिचयको दोस्रो चरणमा जानुहोस् जसमा सहभागीहरूले फेरि आफ्नो नाम भन्नेछन् र साथसाथै आफूलाई आफ्नो बारेमा मनपर्ने एउटा कुरा भन्नेछन् ।

सहजकर्ताको लागि टिप्पणी :

- केही व्यक्तिहरू लजालु हुन सक्छन् । यस्ता व्यक्तिबारे टिपेर राख्नुहोस् किनभने उनीहरूलाई समग्र समूहको क्रियाकलाप र छलफलको क्रममा सहभागी गराउनको लागि केही थप मद्दतको आवश्यकता पर्नसक्छ ।
- समूह क्रियाकलापको क्रममा सहभागीहरूलाई उनीहरूको सहभागिताको लागि धेरै प्रशंसा र प्रेरणा दिनुहोस् ।
- मिठाइ सकिइसकेको छ भने समूहमा अब परिचयको क्रमलाई टुङ्ग्याउनुहोस् ।

अभ्यास १.२: कार्यशालाप्रतिको आशा र सुरक्षित थलोको निर्माण

उद्देश्य: कार्यशालाको प्रयोजनबारे जानकारी गराउनु र समूहबाट आधारभूत नियमहरूको निर्माण गर्नु ।

विवरण: समूह छलफल तथा आधारभूत नियमहरूबारे सहमति ।

निर्देशन:

भाग एक :

१. कार्यशालाबारे एउटा छोटो जानकारी दिनुहोस्: यो समूहमा हामी एउटा किशोर वा किशोरी हुनुको सकारात्मक तथा नकारात्मक अनुभवहरू र तपाईंहरूको आफ्नो आमाबुवा र परिवारका अन्य सदस्यहरूसँगको सम्बन्धहरूबारे छलफल गर्न तथा सिक्न गइरहेका छौं । किशोरकिशोरीहरूले संचार सीपबारे र आफूलाई कसरी सम्मानजनक तरिकाबाट प्रस्तुत गर्ने भन्नेबारे सिक्ने र अभ्यास गर्नेछन् । उनीहरूले उनीहरूलाई समस्या परेको बेलामा आवश्यक पर्नसक्ने अन्य जीवनोपयोगी सीपहरूबारे पनि छलफल गर्ने तथा सिक्नेछन् । हामी आशा गर्छौं कि यो कार्यशालाको अन्त्यमा तपाईंहरूको जीवन तथा सम्बन्धहरूमा सफलता प्राप्त गर्नको लागि र केही समस्याहरूबाट बच्नको लागि जीवनोपयोगी सीप तथा उपायहरू तपाईंहरूसँग हुनेछन् ।

यस तालिम स्थलमा हामी प्रत्येक हप्ता भेट्नेछौं । कृपया निश्चय गर्नुहोस् कि तपाईं प्रत्येक समूहमा समय मै आउनुहुनेछ । धेरैजसो सत्रहरूमा हामी अलगअलग साथी समूहहरूको समूह बनाउछौं: किशोरीहरूको समूह र किशोरहरूको समूह । केही सत्रहरूपछि, किशोर तथा किशोरीहरूको दुईवटै समूहहरूलाई एउटै

समूहमा राख्नेछौं, ताकि उनीहरूले एकआपसमा आफ्नो अनुभवहरू बाँड्नेछन् र एउटी केटी अथवा केटा हुनु भनेको के हो भन्ने बुझाई पनि विकास गर्नेछन् ।

कार्यशालाको अन्त्यमा एउटा अन्तिम बैठकको आयोजना गरिनेछ जसमा सहभागीहरूले किशोर किशोरीहरूले बाँड्न चाहने अनुभवहरू सुनाउनको लागि आफ्ना आमाबुवाहरूलाई बोलाउन सक्नेछन् ।

कसैको केही प्रश्न छ कि ?

२. सहभागीहरूलाई बताउनुहोस्: सहजकर्ताले सहभागीहरूको कार्यशालाप्रतिको अपेक्षा थाहा पाउनु र यसलाई टिपेर राख्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । यसले गर्दा कार्यशालाको अन्त्यमा सहभागीहरू र सहजकर्ताले सँगसँगै क-के विषयहरूमा छलफल गरे र के-के कुराहरू स्पष्ट भयो भनेर मूल्यांकन गर्न सक्नेछन् ।
३. समूहका सदस्यहरूलाई समूहको बारेमा उनीहरूका केही आशा, चासो र प्रश्नहरू छुन भने बताउन भन्नुस् र सो कुराहरूलाई फिलपचार्टमा टिप्नुहोस् ।
- क. यो क्रियाकलापलाई तपाईंले प्रत्येक सहभागीहरूलाई पहिले निम्नानुसारको कुरा भन्न लगाएर संचालन गर्नुहोस् : “म यसबारेमाअझ थप कुरा जान्न वा सिक्न चाहन्छु” । र त्यसपछि दोस्रो निम्न कुरा भन्न लगाउनुहोस् ; “म चाहन्छु.....”
४. सहभागीहरूले बताएका आशा र अपेक्षाहरूलाई प्रष्ट पार्नुहोस् । विशेषगरी यदि यस कार्यशालामा सम्बोधन नगरिने कुनै आशाहरू छुन भने सहभागीहरूलाई यसबारे बताइदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई उनीहरूको चासोहरूप्रति प्रोत्साहित गर्न प्रयास गर्नुहोस् ।

भाग दुई :

१. समूहमा प्रत्येक सहभागीले छलफलहरूमा आफ्नो विचारहरू राखेर र साथै अरुका विचारहरू पनि सुनेर सक्रिय सहभागिता जनाउनु अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ भन्ने कुरा प्रष्ट पार्नुहोस् । समूहमा प्रत्येक व्यक्तिलाई एकअर्कासँग सहज हुन र हामीसँग भएको समयलाई उपयोगी बनाउनको लागि हामीबीच कस्ता व्यवहारहरू स्वीकार्य र कस्ता व्यवहारहरू अस्वीकार्य हुन्छन् भन्ने कुरामा सहमति बनाउनु पर्दछ ।
२. समूहहरूको खुला छलफल र सिकाइको लागि एक सुरक्षित र जीवन्त वातावरण तयार गर्न के कस्ता अन्य आधारभूत नियमहरूको आवश्यकता पर्दछ भनेर सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् । आएका विचारहरूलाई फिलपचार्टमा टिप्नुहोस् ।

क. यदि सहभागीहरूको सूचीमा निम्न कुराहरू परेनन् भने ती कुराहरूलाई सूचीमा थप्नुहोस् :

- एकअर्कालाई हिराउने, चिमोटेने, नाम राख्ने, आदि गर्न नहुने । (एकअर्कालाई सम्मान र सभ्य तरिकाले व्यवहार गर्नुपर्ने अवधारणाबारे प्रकाश पार्नुहोस् ।)
- छलफल सत्रहरूमा मोबाइल फोन चलाउन पाइनेछैन ।
- एकअर्काप्रतिको विश्वास र गोपनीयताको अवधारणाबारे प्रष्ट पार्नुहोस् ।
- समूह छलफलको बेलामा एकपटकमा एकजनाले मात्र बोल्नुपर्नेछ र अरुहरूले सक्रियताका साथ एकअर्कालाई सुन्नुपर्नेछ । (छेउमा अरु छलफल र कुराकानी गर्न पाइनेछैन) ।
- समूहका सबै सदस्यहरूले सक्रिय सहभागिता जनाउनुपर्नेछ ।
- सहभागीहरू मध्येबाट प्रत्येक दिनको लागि नेता चुन्नुपर्नेछ । नेताको जिम्मेवारी सहभागीहरूलाई आधारभूत नियमहरू कडाइकासाथ पालन गर्न लगाउने हुनेछ ।

३. अन्तिम सूचीलाई एकसाथ दोहोर्याएर हेरी केही प्रश्न उठेका छन् भने तिनलाई प्रष्ट पार्नुस् । सबै सहभागीहरूलाई समूहमा सम्मानजनक तरिकाले व्यवहार गर्नुपर्ने कुरा सम्झन र कसैबाट आधारभूत नियमहरूको अवज्ञा भएमा उसलाई याद दिलाएर सहयोग गर्नुपर्ने कुरामा समूहलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
४. केही अस्वीकार्य व्यवहारहरूको निम्न नतिजा हुनेछ भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।
 - क. उदाहरणको लागि, मोबाइल फोनको स्वीच बन्द वा साइलेंट मोडमा राखेको हुनुपर्छ । यदि यसो नभएमा बाँकी सत्रको अवधिभरि नेताले फोन लिएर राख्नेछन् ।
 - ख. सहभागीहरूलाई अन्य कुन-कुन कुरामा यस्तो नतिजा तोकन आवश्यक छ भनेर सोध्नुहोस् ।
५. हाम्रो यो समूहका नियमहरूमा यदि हामी सबै मिलेर पालना गर्न सहमत भयौं र एकअर्कालाई यी नियमहरूमा अडिग रहन सहयोग गर्यौं भने मात्र सिकाइ अर्थपूर्ण र प्रभावकारी हुनेछन् ।
 - क. यी समूहका नियमहरूमा बाँधिन र एकअर्कालाई यी नियममा अडिग रहन सहयोग गर्न उनीहरू इच्छुक छन् कि छैनन् भनेर सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् ।
६. यदि हामीले कुनै निश्चित नियमहरू समूहको लागि हितकारी वा उपयोगी छैनन् भने हामीले फेरि समूहमा सो नियमबारे छलफल गर्न सक्छौं भन्ने कुरा प्रष्ट पार्नुहोस् ।
७. सबै सहभागीहरूलाई छलफलका सबै सत्रहरूमा नियमित रूपमा समयमै आउनु अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ भनेर प्रष्ट पार्नुहोस् । किनभने छलफलको हरेक सत्रहरू अघिल्लो दिनको छलफलको आधारमा विकास गरिएको हुन्छ र कुनै एक सत्रमा अनुपस्थित भएमा अगाडिका कुराहरू बुझ्न सकिँदैन र फेरि अगाडिका कुराहरू बुझाउने समय पनि हुँदैन । हामी सबै यसमा सहमत छौं ?
८. हरेक समूह छलफलको बेलामा यी नियमहरू प्रदर्शन गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई यी नियमहरूको तस्वीर लिन प्रेरित गर्नुहोस् । जसले गर्दा आवश्यक परेको बेलामा उनीहरूले यी नियमहरू हेर्न सक्छन् ।

सहजकर्ताको लागि टिप्पणी :

- तालिमको दौरानमा तपाईंले सिक्नुभएको सकारात्मक अनुशासनका सीपहरूलाई प्रयोग गर्न सम्झनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई उनीहरूको सान्दर्भिक र स्वागतयोग्य व्यवहारहरू (जस्तै: एकअर्कालाई सुन्ने, अभ्यासहरूमा सक्रिय सहभागिता जनाउने, आफ्नो कथाहरू सुनाउने आदि) गरेमा उनीहरूलाई प्रोत्साहित गर्न केही विशेष प्रशंसाको शब्दहरू प्रयोग गर्नुहोस् ।
- “म” शब्दको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- कसैले गलत व्यवहार गरेमा सबैलाई एकैनासको नतिजा वा प्रतिफलको भागीदार बनाउनुहोस् ।

अभ्यास १.३ : हामी किन कोही मानिस माथि विश्वास गर्छौं ?

उद्देश्य: ‘विश्वास’ र ‘गोपनीयता’बारेको अवधारणाको अन्वेषण गर्नु र यी अवधारणाको कसरी कार्यशालाको समूहमा र अन्य नाता सम्बन्धहरूमा उपयोग गर्न सकिन्छ हेर्नु ।

विवरण: छोटो छलफल र आत्मविवेचना

निर्देशन:

१. सहभागीहरूलाई उनीहरूले अनुभव गरेका आफ्ना कुनै अत्यन्त व्यक्तिगत समस्या वा चिन्ताबारे सोचन लगाउनुहोस् ।

- क. तपाईं यो समस्याबारे कसलाई बताउनुहुन्छ ? स्वयंसेवीरूपमा उनीहरूलाई उनीहरूको विश्वासिलो व्यक्ति को हो ? समूहमा सुनाउन भन्नुहोस् । उनीहरूले आफ्नो व्यक्तिगत समस्या सुनाउनु पर्दैन । छलफलको विभिन्न आयामहरूलाई फिलपचार्टमा टिप्नुहोस् ।
- ख. किन तपाईं आफ्नो समस्या उहाँलाई नै सुनाउन चाहनुहुन्छ अरु कसैलाई किन रोज्नु भएन ?
२. सारांशमा सहभागीहरूको अनुसार विश्वसनीय पात्रको विवरण टिप्नुहोस् र विशेषगरी त्यो व्यवहार जुन समूहमा गोप्यता र विश्वास कायम गर्नको लागि महत्वपूर्ण हुनेछ ।
- गैर आलोचक
 - राम्ररी सुनिदिने
 - अरु कसैलाई नभन्ने
३. समूहलाई आफ्नो बारेमा सोचन लगाउनुहोस् :
- के तपाईंको व्यवहारले अरुलाई तपाईंमाथि विश्वास गर्न मद्दत पुर्याउछ ? (यसमा छलफल गर्न समय दिइने छैन)
४. आफ्नो व्यक्तिगत अनुभवबारे छलफल गर्दाको फाइदा र जोखिमबारे समूहमा छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आफ्नो वास्तविक जीवनको अनुभव आफूबीच छलफल गर्दा धेरै कुरा सिक्न सकिनेबारे व्याख्या गर्नुहोस् । यसले हाम्रो जीवन बुझ्न, समस्याको हल गर्न, राम्रो महसुस गर्न अनि एकअर्काबाट शक्ति प्राप्त गर्न र हामी संघर्षमा एक्लो छैनौं भनेर थाहा पाउन सहयोग गर्दछ ।
 - हामीमध्येको कसैले पनि हाम्रो कथाहरू अरु बाहिरको मान्छेहरूलाई सुनाउदैनन् भनेर हामी निर्धक हुन सक्दैनौं भन्ने कुरा प्रष्ट पार्नुहोस् । यदि हामीमध्ये कसैले समूह भित्रको गोप्यता समूह बाहिर सुनाउछ भने कोही रिसाउने वा चित्त दुखाउने हुनसक्छ र कोही सहभागीको घरमा आमाबुबा वा जीवनसाथिसँग समस्या उत्पन्न हुनसक्छ ।
५. यस्ता खतराहरू कम गर्न र एकआपसमा खुल्ला एवं इमान्दार हुनुको फाइदाबाट आनन्द लिनको लागि हामी सबैले एकआपसमा विश्वासको वातावरण बनाउने र हाम्रा छलफलहरूलाई गोपनीय राख्छौं (तपाईं आफ्नो अनुभव र सिकाइ अरुलाई सुनाउन सक्नुहुन्छ, तर अरुले भनेका कुरा फेरि अर्को व्यक्तिलाई सुनाउन सक्नुहुन्न), एकअर्काको कुरा सुन्छौं र पूर्वाग्रही हुँदैनौं भन्ने कुरामा विश्वस्त हुनुपर्दछ । के यस्ता व्यवहारहरू हाम्रो स्वीकार्य व्यवहारहरूको सूचीमा पहिल्यै छन् ? तपाईं यसमा केही थप्न चाहनु हुन्छ ?

अभ्यास १.४ : एउटा किशोर वा किशोरी हुनुको आनन्द र समस्याहरू

उद्देश्य: सहभागीहरूको आफूप्रतिको दृष्टिकोण, चुनौतीहरू, उनीहरूले सामना गरेका समस्या र सफलताहरू, किशोरावस्थामा हुने नौलो विकासका चरणहरूमा उनीहरूको अनुभवहरूको बारेमा छलफल गर्नु ।

विवरण: समूह कार्य र छलफल

निर्देशन:

१. सहभागीहरूलाई वर्णन गर्नहोस्: अब हामी तपाईंहरूसँग - तपाईंको घरमा, साथीभाइको बीचमा, तपाईंको परिवारमा, र समुदायमा - एउटा किशोर वा किशोरी हुनु भनेको कस्तो हुन्छ भन्नेबारे छलफल गर्न गइरहेका

छौं । तपाईंहरूको केही भिन्न वा केही साझा अनुभवहरू हुन सक्छन् । धेरै मानिसहरूले किशोरावस्थालाई गाह्रो समय भनेका छन् । तर सँगसँगै यो रमाइलो र उत्सुकताले भरिएको बेला पनि हो । तपाईंसँग सुनाउनको लागि केही रमाइला कथाहरू र अप्ठ्यारा समस्याहरू पनि होलान् । तपाईंसँग आज किशोर वा किशोरी हुनुबारेमा केही प्रश्न वा चासोहरू पनि होलान् । यो अभ्यासले सहभागीहरूलाई उनीहरूको सबै यस्ता अनुभव, विचारहरू र प्रश्नहरू व्यक्त गर्नलाई सहयोग पुर्याउनेछ ।

२. सहभागीहरूलाई स-साना ४-५ जनाको समूहहरूमा बाँड्नुहोस् र प्रत्येक समूहलाई इन्डेक्स कार्डको मुठो वा कागजका साना टुक्राहरू र केही कलम र मार्करहरू दिनुहोस् ।

३. सहभागीमाझ वर्णन गर्नुहोस् : प्रत्येक कागजमा तपाईं किशोर वा किशोरी हुँदा अनुभव गर्नु भएको कुनै राम्रो, नराम्रो, खुसी, रमाइलो, दुखदायी वा निराशाजनक अनुभवहरू लेख्नुहोस् । तपाईंको जीवनको विभिन्न पक्षहरूलाई सम्भेर सोच्नुहोस् ।

क. यदि सहभागीहरूलाई यस समूहकार्यमा अगाडि बढ्न गाह्रो भयो भने शब्दहरूलाई संगठित गर्न लगाउनुहोस् । उनीहरूलाई तपाईंले जब “किशोर वा किशोरी हुँदा” भनेर भन्दा उनीहरूको दिमागमा पहिले जे कुरा आउँछ, सोही कुरा लेख्न भन्नुहोस्

४. स-साना समूहहरूलाई फेरि एकै ठाउँमा राख्नुहोस् । भित्ता वा बोर्डको दुई फरक छेउमा दुईवटा शीर्षक टाँस्नुहोस् : “आनन्दहरू” र “समस्याहरू” । हरेक समूहलाई उनीहरूले कार्डमा लेखेका कुरा सुनाउन भन्नुहोस् र सबैजना मिलेर त्यो कुरा आनन्द वा समस्या के हो निक्यौल गरी उपयुक्त शीर्षक मुनि टाँस्न भन्नुहोस् । यदि कुनै कुरा आनन्द र समस्या दुवैमा नपर्ने भएमा दुईवटा शीर्षकको बीचमा टाँस्नुहोस् ।

क. यदि कुनै कार्डहरू भविष्यप्रतिको आशा, सपना वा चासोहरूसँग सम्बन्धित छन् भने ती कुरालाई टिपोट गर्नुहोस्, जुन तपाईंले आउँदो अभ्यासमा सन्दर्भको रूपमा प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ ।



५. जब प्रत्येक समूहले आ-आफ्नो योगदानहरू सुनाइ सकछन् सहभागीहरूलाई यो अभ्यासको क्रममा यदि उनीहरूले कुनै चाखलाग्दो वा आश्चर्यजनक कुराहरू सिके कि भनेर सोध्नुहोस् ।
६. छलफलपछि सहभागीहरूलाई एउटा भूमिका खेल्नको लागि दुई समूहमा विभाजित हुन भन्नुहोस् । एउटा समूहले किशोरकिशोरीहरूले सामना गर्ने समस्याहरू र अर्को समूहले उनीहरूले अनुभव गर्ने आनन्दहरू देखाउनेछन् ।
७. सहभागीहरूले व्यक्त गरेका सूचनाहरूलाई एकीकृत गर्नुहोस् । यसको उद्देश्य विशेषतः किशोरावस्थामा राम्रा र अप्ठ्यारा दुवै कुराहरू हुन्छन् भन्ने कुरालाई प्रकाश पार्नु हो । हाम्रा समूहकार्यहरू हाम्रा शक्ति र सफलताहरूमा उत्सव मनाउँदै समस्याहरूलाई सामना गर्ने सीपहरू विकास गर्नमा केन्द्रित हुनेछन् ।

सहजकर्ताको लागि टिप्पणी :

- यदि समूह सानो छ वा तपाईंसँग सहभागीहरूको प्रयोगको लागि कार्ड, कागज वा कलम छैन भने यो अभ्यासलाई तपाईंले मस्तिष्क मन्थन अभ्यासको रूपमा संचालन गर्न सक्नुहुन्छ । सहभागीहरूलाई नेतृत्वदायी भूमिका दिन सम्भन्नुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूको अनुभवहरूलाई मान्यता दिनु महत्वपूर्ण हुन्छ र केही दुविधाहरू भए त्यसलाई प्रष्ट पार्नुहोस् । प्रष्ट हुनको लागि केही प्रश्नहरू सोध्न तपाईं स्वतन्त्र हुनुहुन्छ, तर किशोरकिशोरीहरूको अनुभवलाई आफूले परिभाषित गर्ने कुरामा सतर्क हुनुहोस् । समूहमा सहभागीहरूको एकआपसमा धेरै फरक अनुभव र विचारहरू हुन सक्छन् - यो विविधतालाई पूर्णरूपमा अभिव्यक्त हुन र सम्मानित महसुस हुने वातावरण प्रदान गर्नुहोस् ।
- यो अभ्यासले हामीले चाहेजस्तै सहभागीहरूले आफूलाई पूर्णरूपमा अभिव्यक्त गर्न र एकअर्काको कुरा सुन्न सक्षम समूह भएको कुरामा विश्वस्त हुन सघाउनेछ ।

अभ्यास १.५: हाम्रो भविष्यको लागि हाम्रा आशा र अपेक्षाहरू

उद्देश्य: सहभागीहरूको आशा, अपेक्षा र चासोहरूलाई उनीहरूको आफ्नो एवं परिवारको भविष्य र सम्भावित सकारात्मक परिस्थिति तथा आइपर्नसक्ने व्यवधानहरूलाई पहिचान गरी प्रस्तुत गर्ने ।

विवरण: समूहकार्य

निर्देशन:

१. अधिल्लो अभ्यासमा सहभागीहरूले उनीहरूको भविष्यबारे केही विचारहरू दिएका हुन सक्छन् - ती कुराहरूलाई यहाँ औंल्याउनुहोस् ।
२. सहभागीहरूलाई उनीहरूको आफ्नो भविष्यको लागि के कस्ता आशा तथा सपनाहरू छन् सोचन भन्नुहोस् ।
३. सहभागीहरूलाई जोडी मिलाएर बस्न भन्नुहोस् र हरेक जोडीलाई कागजको टुक्रा वा फ्लिपचार्ट दिनुहोस् । कागजलाई कसरी चार भाग लगाउने र सोचेका कथनलाई शीघ्रताका साथ कसरी सुहाउँदो कोठामा लेख्ने भनेर सहभागीहरूलाई देखाउनुहोस् ।

हाम्रो भविष्यको लागि हाम्रा आशा र अपेक्षाहरू	हाम्रो भविष्यबारेको हाम्रो चिन्ता तथा चासोहरू
मेरो आशा तथा सपनाहरू प्राप्त गर्नको लागि मलाई सहयोग पुर्याउने मानिस, सीपहरू वा अन्य कुराहरू	मेरो आशा तथा सपनाहरू प्राप्त गर्ने क्रममा मलाई अवरोध पुर्याउने मानिस, व्यवहार वा अन्य कुराहरू

४. हरेक जोडीका प्रत्येक सहभागीहरूले माथिको हरेक विषयको लागि कम्तीमा एउटा विचार दिनुपर्नेछ ।
५. सबै जोडीहरूलाई ठूलो समूहमा फर्कन र आफ्नो छलफलमा भएको कुरा सुनाउन भन्नुहोस् ।
६. एउटा समूहमा, सहभागीहरूले निम्न कुरामा के गर्न सक्छन् भनेर मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् ।
 - क. उनीहरूको सपना प्राप्त गर्न सफल हुनका लागि विश्वस्त हुने,
 - ख. सम्भाव्य बाधा अड्चनहरूलाई कसरी पन्छाउने,
 - ग. उनीहरूको चिन्ता र चासोहरूलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने ।
७. हरेकलाई उनीहरूले भनेका कुराहरू सम्झन भन्नुहोस् जसले गर्दा कार्यशालाको अन्त्यमा सबै मिलेर ती कुराहरूको लेखाजोखा गर्न सकिन्छ ।
८. कसरी हामीले आफूभित्रका तथा बाहिरबाट आउने चिन्ता र चासोलाई व्यवस्थापन गरेर आफ्ना सपनाहरूलाई प्राप्त गर्नसक्छौं भन्ने कुरा बताउदै यो अभ्यासलाई टुंग्याउनुहोस् । हामी आउँदो सत्रहरूमा किशोरकिशोरीहरूको आकांक्षाहरू र उनीहरूको ती आकांक्षा प्राप्त गर्नको लागि परिवारबाट उनीहरूले पाउनुपर्ने सहयोगको बारेमा थप छलफल गर्नेछौं । हाम्रा आकांक्षाहरू प्राप्त गर्नका लागि आफूलाई सहयोग पुगोस् भन्ने उद्देश्यका साथ हामी एउटा कार्ययोजना बनाउनेछौं ।

सहजकर्ताको लागि टिप्पणी:

१. किशोरकिशोरीहरूको आकांक्षासम्बन्धी हाम्रो आउँदो सत्रमा हामीले किशोरकिशोरीहरूको दृष्टिकोणसँग सम्बन्धित खतरा तथा अवसरहरू र कसरी उनीहरू सफलतापूर्वक लक्ष्यसम्म पुग्न सक्छन् भन्नेबारेमा थप छलफल गर्नेछौं भन्ने कुरा वर्णन गर्नुहोस् । यस सत्रमा हामी किशोरकिशोरीहरूले विशेषतः उनीहरूको दैनिक जीवनका क्रियाकलापमा उनीहरूले गर्ने छनौटमा केन्द्रित रहेर छलफल गर्नेछौं । दैनिकरूपमा गरिने सा-साना कुराहरूले कसरी ठूला सपनाहरूको प्राप्तितर्फ डोर्याउन सक्छ भन्ने कुरामा छलफल गर्नुहोस् । तलका यी उदाहरणहरूमा छलफल गर्नुहोस् :

- क. प्रत्येक दिन तपाईंले गर्ने गृहकार्यले तपाईं आफ्नो सिकाइमा पछि पर्नुहुन्न भनेर निश्चित मात्र गर्ने हैन, विद्यालयमा तपाईंलाई राम्रो नतिजा हासिल गर्न सघाउँछ । यसले तपाईंलाई अगाडि गएर एउटा राम्रो शैक्षिक संस्था वा विश्वविद्यालयमा प्रवेश पाउन सक्षम बनाउँछ । त्यहाँ पनि सफलताहासिल गरी अन्ततः तपाईंले एउटा राम्रो जागिर पाउन सक्नुहुनेछ । जब तपाईंले विद्यालयको शिक्षामा राम्रो गर्नुहुन्छ तब आमाबुबालाई उच्च शिक्षा प्राप्त गर्नको लागि विश्वस्त तुल्याउने मौका पनि हुन्छ ।
- ख. यदि तपाईंले घरमा प्राप्त गर्ने केही पैसाबाट हरेक हप्ता थोरैथोरै बचत गरेर धेरै बनाउनुभयो भने केही समयपछि तपाईंले किन्न चाहेको कुनै विशेष सामान किन्न सक्नुहुन्छ ।
- ग. खेलकुदको अभ्यास गरिरहने र शारीरिक अभ्यासद्वारा आफूलाई छरितो बनाइराख्ने हो भने तपाईं विद्यालय वा समुदायको समूहबाट खेल्न सक्नुहुन्छ जसले तपाईंलाई तन्दुरुस्त र स्वास्थ्य रहन सहयोग गर्छ ।
- घ. सरकारद्वारा महिला र सीमान्तकृत समुदायको लागि प्रदान गरिने छात्रवृत्ति हेर्नुहोस् र थप अध्ययनको लागि यस्ता छात्रवृत्ति प्राप्त गर्ने प्रयास गर्नुस् ।

२. विभिन्न बाधा र समस्याको सामना गर्नको लागि सम्भाव्य समाधानहरूबारे छलफल गर्नुहोस् । याद राख्नुहोस् हामीलाई सफलतातर्फ डोर्याउने साथी तथा परिवारसँगको सकारात्मक सम्बन्ध तथा असल संचारका सीपहरू र सम्भाव्य बाधा अड्चनहरू (जस्तै: लैंगिक असमानता र हिंसाहरू) बारेमा हामी छलफल गर्ने तथा सिक्नेछौं ।

उदाहरणहरू:

- ड. किशोरकिशोरीहरूलाई आफ्ना साथीहरूसँग रमाइलो गर्नुको साथसाथै विद्यालयको गृहकार्य र अन्य नियमित कार्यहरूबीचमा सन्तुलन कायम गर्न गाह्रो भैरहेको हुनसक्छ । यसको एउटा समाधान के हुनसक्छ भने उनीहरूले साथीहरूसँग भेट्नुभन्दा पहिले आफ्नो गृहकार्य र अन्य नियमित कार्यहरू सक्नुपर्छ ।
- च. किशोरकिशोरीहरूको धेरैभन्दा धेरै खतरनाक कामहरू गर्ने (जस्तै: ढिलोसम्म घरबाहिर बस्ने, मदिरा सेवन गर्न सुरु गर्ने, सम्पत्तिको दुरुपयोग गर्ने) साथीहरूको समूह हुनसक्छ । यसले उनीहरूमा आफू कुनै समस्यामा पर्नसक्ने वा आफूलाई कुनै हानि हुने हो कि भनेर चिन्ता गर्ने हुनसक्छ । साथै उनीहरू आफ्नो साथीहरूको सो समूह गुम्ने हो कि वा आफ्ना कुनै साथी नहुने हो कि भनेर पनि चिन्तित हुने गर्दछन् । यो समस्याको एउटा समाधान भनेको यसबारे कोही एउटा विश्वसनीय वयस्क व्यक्तिसँग कुरा गर्नु र अन्य आफ्नो उमेरका साथीहरूसँग चिनजान र मित्रता गर्नु हो जसले तपाईंलाई रमाइलो र सहज लाग्ने कुराहरू गर्छन् ।
- छ. किशोरकिशोरीहरूलाई विभिन्न मौकाबारे जानकारी प्राप्त गर्नको लागि इन्टरनेट वा अन्य सूचना केन्द्रहरूसम्म पहुँच नहुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा उनीहरूले विद्यालयको प्रधानाध्यापक तथा शिक्षकहरूसँग छलफल गरेर आफ्नो जिल्लाभित्र तथा नेपालभित्र प्राप्त मौकाहरूबारे जानकारी प्राप्त गर्न सक्छन् ।

अभ्यास १.६: हाम्रो भविष्यको परिकल्पना भाग १

उद्देश्य: किशोरावस्थाका सहभागीहरूको आकांक्षालाई उजागर गर्ने प्रतिरूपको विकास गर्ने । यो अभ्यासको पहिलो भाग हो ।

विवरण: मुर्ति बनाउने

निर्देशन:

१. यो सत्रमा हामी आफ्नो जीवनको भविष्यमा के प्राप्त गर्न चाहन्छौं भन्ने कुरामा अन्वेषण गर्नेछौं भनेर सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् । किशोरकिशोरीहरूको आफ्नो भविष्यप्रति निश्चित आकांक्षाहरू हुन्छन् । कहिलेकाहीं हाम्रो आकांक्षाहरू पूरा भएनन् भने हामी निराश र दुखी हुनसक्छौं ।
२. सहभागीहरूलाई उनीहरूको आफ्नो तथा परिवारको भविष्यप्रतिको आशा, अपेक्षा र चासो तथा सम्भाव्य सहयोगी परिस्थिति र बाधासँग सम्बन्धित अभ्यासलाई पुनः स्मरण गर्न लगाउनुहोस् ।
३. सहभागीहरूलाई वर्णन गर्नुहोस् कि अब हामी उनीहरूले आफ्नो परिवारबाट कस्तो प्रकारको सहयोग चाहन्छन् र उनीहरूले अघिल्लो अभ्यासमा आफ्नो जीवनप्रति गरेको परिकल्पनालाई कसरी प्राप्त गर्न सक्दछन् भन्ने कुरामा छलफल गर्नेछौं ।
४. सहभागीहरूलाई जोडी भएर आफ्नो शरीरको माध्यमबाट उनीहरू आफ्नो जीवनमा के प्राप्त गर्न चाहन्छन् भन्ने कुरा झल्कने गरी मुर्तिको प्रतिरूप बनाउन लगाउनुहोस् ।



५. उनीहरू भविष्यमा के प्राप्त गर्न चाहन्छन् भन्ने कुरा सोचको लागि केही समय दिनुहोस् - उनीहरूले प्राप्त गर्न चाहने कुरा विभिन्न क्षेत्रका हुन सक्छन् (जस्तै: स्वास्थ्यको क्षेत्र, जीवनशैली, आर्थिक अवस्था, शिक्षा, इत्यादि) । उनीहरूले भविष्यमा समाजमा आफूले खेल्न चाहने भूमिकाबारे सोचन सक्नेछन् ।
६. उनीहरूलाई जोडामा रहेर उनीहरूले बनाएको मुर्तिको अभ्यास गर्न दिनुहोस् ।
७. प्रत्येक जोडीलाई ठूलो समूहमा आएर उनीहरूले बनाएको मुर्ति प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक मुर्तिले के देखाउन खोजेको हो भन्ने कुरा समूहलाई पत्ता लगाउन भन्नुहोस् ।
८. सबै मुर्तिहरूको प्रदर्शनपछि, प्रत्येक सहभागीले भविष्यमा आफू एक महत्वपूर्ण व्यक्ति बन्ने चाहना राखेको कुरा माथि प्रकाश पार्दै छलफललाई टुङ्ग्याउनुहोस् ।
९. हामी हाम्रो आफ्नो भविष्यको लागि हाम्रो योजना बनाउने अभ्यासमा फर्केर आउँछौं भन्ने कुरा वर्णन गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई एउटा काम गर्न दिनुहोस् र यो चौथो सत्रको साथी समूहबारेको सत्रपछि ल्याउन भन्नुहोस् ।

पहिलो सत्रको लागि गृहकार्य

- क. गर्नुपर्ने कार्य: तपाईंले आफ्नो भविष्यको बारेमा गर्नुभएको परिकल्पनालाई लेख्नुहोस् ।
- ख. तपाईंले गर्नुपर्ने कार्यमा यी प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्:
 - तपाईंले आफ्नो भविष्यको लागि कस्तो परिकल्पना गर्नुभएको छ ?
 - तपाईं भविष्यमा के प्राप्त गर्न चाहनुहुन्छ ?

- त्यो परिकल्पना प्राप्त गर्नको लागि तपाईंलाई के आवश्यक हुन्छ ?
- यी कुराहरू प्राप्त गर्नको लागि तपाईंलाई कसको सहयोग आवश्यक हुन्छ ?

ग. उनीहरूलाई यी कुराहरू लेख्नको लागि ए-फोर साइजको कागज र कलमहरू दिनुहोस् ।

घ. सहभागीहरूलाई यो गृहकार्य पूरा गरेर यसपछिको अर्को सत्रको सुरु मितिमा लिएर आउन सम्झाउनुहोस् । त्यो सत्र एउटा साथी समूहको सत्रपछि आउँछ, जहाँ उनीहरूले अर्को लैंगिक समूहसँग भेट्नेछन् भन्ने कुरा प्रष्ट पार्नुहोस् ।

अभ्यास १.७: बन्द सत्र

उद्देश्य: सहभागीहरूद्वारा उनीहरूबीच भएको साझा कुरा एकआपसमा आदानप्रदान एकतावद्ध समूहको विकास गर्ने ।

विवरण: प्रत्येक समूहको समूहकार्यको लागि कागज र कलम, मिठाइको दुई प्याकेट ।

निर्देशन:

१. सहभागीहरूलाई ३-४ समूहमा बाँड्नुहोस् । उनीहरूलाई सम्भव भएसम्म एकआपसमा भएका कम्तीमा ५ वटा साझा कुराहरू पत्ता लगाउन भन्नुहोस् । तपाईंले उनीहरूलाई उदाहरणहरू दिनुहोस् (जस्तै: जन्मदिनहरू, चाँडै विद्यालय गएको, शौखहरू, शारीरिक बनावट, बासस्थान, घुमेका ठाउँहरू, प्रतिभा वा सीपहरू, मनपर्ने खाना, संगीत, सिनेमा, टिभी शो आदि) । नियमअनुसार सानो समूहमा भएका सबै जनाले एउटै साझा कुरा बताउनुपर्छ ।
२. उनीहरूलाई सूची तयार पार्नको लागि पाँच मिनेट समय दिनुहोस् ।
३. प्रत्येक समूहलाई कलम तल राखेर उनीहरूले समूहमा के साझा कुरा पत्ता लगाए सो कुरा सुनाउन भन्नुहोस् । कुन समूहले सबै ५, ४ वा ३ साझा कुराहरू पत्ता लगाए हेर्नुहोस् । पाँचवटा साझा कुरा मिलाउने वा सबभन्दा धेरै मिलाएर जित्ने समूहलाई मिठाइको एक प्याकेट र अन्य सबै समूहलाई मिठाइको अर्को प्याकेट दिनुहोस् ।
४. सहभागीहरूलाई यस क्रियाकलापबाट उनीहरूले कुनै आश्चर्यजनक कुरा पत्ता लगाए नलगाएको सोध्नुहोस् ।
 - क. यो अभ्यास हाम्रो लागि एकअर्काको बारेमा थप कुरा जान्ने र एकआपसमा भएको साझा कुराहरू एवं भिन्नताहरूलाई उजागर गरी एकअर्कालाई प्रोत्साहित गर्नमा उपयोगी हुनेछ, भनेर बताउनुहोस् ।
५. सहजकर्ताले अभ्यास २.२ र २.४ मा दिइएको सहजकर्ताको लागि जानकारीको आधारमा आउँदो सत्रको लागि तयारी गर्नुपर्नेछ । सहभागीहरूसँग छलफल सत्र संचालन गर्नुअघि यी अभ्यासहरूमा दिइएको सूचनाहरूलाई पढ्नु जरुरी हुन्छ । तयारी भएर जाँदा सहजकर्तालाई अभ्यासको क्रममा छलफलको बँदाहरूलाई उदाहरणसहित बुझाउन सहयोग पुग्छ ।

छलफल सत्र ३: हामी शरीर र लैंगिकता

उद्देश्य: यस सत्रमा किशोरकिशोरीहरूमा हुने शारीरिक तथा मानसिक विकासको चरणहरूका बारेमा र एउटी केटी अथवा एउटा केटा हुनुको लैंगिक सामाजिक भूमिकाबारे छलफल गरिनेछ। किशोरकिशोरीहरूले लैंगिकरूपमा हुने सामाजिकीकरण र लैंगिक मूल्य मान्यताहरूको कारणले समाजमा विकसित नारीत्व र पुरुषत्वबारे रहेको हानिकारक सोच र प्रचलनहरूलाई विवेचना गर्दै यस्ता मूल्य मान्यताहरूलाई चुनौती दिनका लागि लैंगिक समानता र समतामूलक सोचलाई बढावा दिने प्रवृत्तिको विकास गर्नुपर्ने कुरामा प्रष्ट हुनेछन्।

आवश्यक समय: २ घण्टा ४० मिनेट

विषयवस्तु:

क्रियाकलाप २.१ : स्फूर्तिवर्द्धक क्रियाकलाप	१० मिनेट
क्रियाकलाप २.२ : हामी कसरी परिवर्तन भैरहेछौं ?	५० मिनेट
क्रियाकलाप २.३ : महिनावारी	४० मिनेट
क्रियाकलाप २.४ : एउटा केटी वा केटा हुनु, एउटा महिला वा पुरुष बन्नु	०१ घण्टा
क्रियाकलाप २.५ : बन्द गोलाकार	१० मिनेट

आवश्यक सामग्री:

- फ्लिपचार्ट र मार्कर पेनहरू
- इन्डेक्स कार्ड वा कागजका साना टुक्राहरू
- रिफरल (सिफारिस) पाना
- रंगीन मालाको दानाहरू वा गेडागुडीका दानाहरू



अभ्यास १.१: स्फूर्तिवर्द्धक क्रियाकलाप

उद्देश्य: सहभागीहरूले केही शारीरिक अभ्यासद्वारा रमाइलो महसुस गर्नुका साथै समूहको साथ सम्बन्ध विकास गर्नेछन् ।

निर्देशन:

१. नयाँ सत्रमा सबैलाई स्वागत गर्नुहोस् । सबैलाई आउनु भएकोमा धन्यवाद दिनुहोस् । साथी समूह वार्तालापपछि उनीहरूलाई कस्तो महसुस भइरहेछ भनेर सोध्नुहोस् ।
२. अब हामी अरु नै कुरा छलफल गर्न गइरहेका छौं तर अहिले एउटा खेलबाट सुरु गरौं भनेर बताउनुहोस् ।
३. सहभागीहरूलाई दुईवटा बराबर सहभागी रहेको समूह बनाएर दुईवटा लाइनमा उभिन भन्नुहोस् । प्रत्येक लाइनलाई एउटा सामान दिनुहोस् (एउटा बल वा पानीको बोत्तल वा जे उपलब्ध छ) ।
४. सुरुमा दुवै लाइनमा सबैभन्दा अगाडि बसेको व्यक्तिले सो सामान समाउने छन् । उक्त पहिलो व्यक्तिले आफू पछाडि उभिएको व्यक्तिलाई सो सामान दिनेछन् ।
५. पहिलो व्यक्तिले दोस्रो व्यक्तिलाई सो सामान आफ्नो खुट्टामुनिबाट दिनुपर्नेछ र दोस्रो व्यक्तिले सो सामान तेस्रो व्यक्तिलाई टाउको माथिबाट दिनुपर्नेछ । सबै सहभागीहरूले अन्त्यसम्म यसैगरी सो सामान अर्को व्यक्तिलाई दिंदै जानुपर्नेछ ।
६. अन्तिम व्यक्ति जसले सो सामान प्राप्त गर्छ उ दौडेर लाइनको अगाडि जानुपर्नेछ र सो सामानलाई खुट्टामुनि वा टाउको माथिबाट फेरि लाइनमा रहेको पहिलो व्यक्तिलाई दिंदै यो खेल को पुनः सुरुवात गर्नुपर्नेछ ।
७. प्रत्येक व्यक्ति आफ्नो पहिलेको ठाउँमा नआइपुगुन्जेल यो प्रक्रिया निरन्तर चलिरहनेछ । जुन समूहले यो प्रक्रिया पहिले पूरा गर्दछ सो समूह यो खेलको विजेता हुन्छ ।
८. सहभागीहरूलाई यो क्रियाकलापबाट उनीहरूले के सिके भनेर सोध्नुहोस् । यो खेलले हामीलाई हाम्रो आकांक्षाहरू प्राप्त गर्नको लागि जीवनमा कसरी रणनीतिकरूपमा योजनाहरू बनाउनुपर्छ भनेर बुझ्न सहयोग गर्छ ।

अभ्यास १.२: हामी कसरी परिवर्तन भैरहेछौं ?

उद्देश्य: सहभागीहरूलाई उनीहरूको संवेगात्मक (मानसिक), सामाजिक तथा शारीरिक विकासबारे बुझाउने ।

विवरण: समूह छलफल तथा क्रियाकलापहरू । सहजकर्ताले तल दिइएका टिप्पणीका आधारमा यस सत्रको लागि तयारी गर्नुपर्नेछ ।

निर्देशन:

१. सहभागीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् । हामीले किशोरावस्थाका विभिन्न आयामहरूबारे छलफल गर्यौं (जस्तै: रमाइलोपना, उत्सुकता, खुसी, अपेक्षा, दोषार तथा निराशाजनक आदि) । यस क्रियाकलापको दौरानमा तपाईंहरू आफूले अनुभव गर्नुभएको परिवर्तनहरूको पहिचान गर्नुभयो होला । हामी सबैलाई थाहा छ हाम्रो शरीरमा परिवर्तनहरू भइरहन्छन् । तपाईंले कहिले याद गर्नुभएको छ: तपाईंले महसुस गर्नुहुने तपाईंको संवेगको अन्य आयामहरू (जस्तै: सोचाइ, सम्बन्ध आदि) र समग्र जीवनमै पनि परिवर्तन आइरहेकै छन् ?

- क. किशोरकिशोरीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् र उनीहरूको विकासको क्रममा उनीहरूले पहिचान गरेका समस्याहरूलाई निम्नानुसार वर्गीकृत गर्नुहोस् र सामाजिक, संवेगात्मक, शारीरिक र वैचारिक ।
- ख. जब उनीहरू स-साना बालबालिका थिए त्यस बखत किशोरकिशोरीहरू उनीहरूभन्दा के कति कुरामा फरक थिए भन्ने कुरामा मस्तिष्क मन्थन गराउँदै छलफल चलाउनुहोस् । सहभागीहरूले आफ्ना विचारहरू फ्लिपचार्टमा टिपेर पछि समूहमा छलफल गर्नका लागि राख्नेछन् । सहभागीहरूलाई प्रत्येक प्रश्नको जटिल उत्तर नदिएर सरल उदाहरणसहितको सूची तयार पार्न सहयोग गर्नुहोस् । तपाईंले सहभागीहरूलाई उनीहरूको उत्तर फ्लिपचार्टमा टिप्ने समय दिँदै क्रमसँग एकपछि अर्को प्रश्न सोध्न सक्नुहुन्छ ।
- ग. तपाईंलाई मानिसहरूले कसरी फरक तरिकाले व्यवहार गरे ? तपाईं आफूलाई कसरी फरक तरिकाले व्यवहार गरियोस् भन्ने चाहनुहुन्छ ?
- घरमा
 - विद्यालयमा
 - समुदायमा
- घ. तपाईंलाई बाल्यावस्थामा तपाईंको आमाबुबा वा रेखदेख गर्ने व्यक्तिले के-के गर्न आवश्यक हुन्थ्यो ? तपाईंलाई वहाँहरूले अहिले पनि सोही कुराहरू गर्न आवश्यक पर्छ ? वा तपाईं अहिले फरक कुराहरू चाहनुहुन्छ ?
- ङ. एउटा किशोर वा किशोरीको रूपमा तपाईंलाई अत्यन्त चिन्तित वा दुस्खी तुल्याउने कुरा के हो ?
- च. यीमध्येका कुनै परिवर्तन र अपेक्षाहरू केटा र केटीहरूको लागि फरक हुन्छन् ?
२. सबै साना समूहलाई एकै समूहमा एकत्र गर्नुहोस् र प्रत्येक समूहलाई आफ्ना कुराहरू सुनाउन लगाउनुहोस् ।
३. सहभागीहरूको छलफललाई सारांशको रूपमा र विषयवस्तुको आधारमा उनीहरूको विकासको प्रक्रियासँग जोडेर प्रस्तुत गर्नुहोस् । उनीहरूले अघिल्लो अभ्यासहरूमा दिएका उदाहरणहरूलाई विकासको प्रक्रियासँग जोडेर आनन्द र समस्याको रूपमा वर्गीकृत गरी उल्लेख गर्नुहोस् ।
- क. तपाईंले महसुस गर्ने परिवर्तनहरू एउटा बालकबाट वयस्क हुने विकासको क्रम हो । यी परिवर्तनहरू केवल शारीरिक मात्रै होइनन् । तपाईंको शरीरभित्र र बाहिर दुवैतिर परिवर्तन भैरहेको छ । तपाईंले सोच्ने तरिका र तपाईंले सोच्ने कुराहरू परिवर्तन भैरहेका छन् । तपाईं आफ्नोबारेमा कसरी र के सोच्नु हुन्छ र तपाईं को हो भन्ने कुरा परिवर्तन पनि भैरहेका छन् । तपाईंको जिम्मेवारीहरू र मानिसहरूले तपाईंप्रति जनाउने प्रतिक्रियाहरू परिवर्तन भैरहेका छन् । यी सबै परिवर्तनहरू कुनै बेला उत्साहजनक हुन्छन् भने कुनैबेला दोधारयुक्त, अस्पष्ट र डरलाग्दो अनुभव पनि हुनसक्छन् ।
४. समूह छलफल: कहिल्यै तपाईं र तपाईंको अभिभावकहरूले यी परिवर्तनहरूको बारेमा कुरा गर्नु भएको छ ?
५. सहभागीहरूलाई यो अभ्यासमा सम्बोधन नभएका वा किशोरावस्थाका उनीहरूको शरीरमा हुने परिवर्तनहरू वा शारीरिक विकासबारेका उनीहरूले कहिल्यै पनि सोध्न चाहने प्रश्नहरू सोध्नको लागि अनुरोध गर्नुहोस् ।
- क. प्रत्येक प्रश्नलाई टिप्नुहोस् । ती प्रश्नसँग सम्बन्धित सबै जानकारीहरू यो कार्यशालाबाट सम्बोधन हुन्छन् कि हुँदैनन् जाँच्नुहोस् ।
- ख. उत्तरहरू दिनको लागि यस निर्देशिकाको अन्त्यमा भएको सहजकर्ताको लागि जानकारी १: किशोर किशोरीहरूको विकासबारेको टिपोटस र सहजकर्ताको लागि जानकारी २: प्रजनन संरचना र कार्य प्रणाली हेर्नुहोस् ।

सहजकर्ताको लागि टिप्पणी:

- तुरुन्तै सोधिने प्रत्येक प्रश्नको लागि सहभागीहरूलाई २-३ वटा मात्र उदाहरणहरू दिन आवश्यक हुन्छ ।
- यी परिवर्तनहरूले उनीहरूको परिवार तथा व्यक्तिगत सम्बन्धहरूको विशेषतः विकास, द्वन्द्व तथा अन्य परिवर्तनहरूमा कस्तो प्रभाव पार्छ भन्ने कुरा खोतल्नुहोस् ।
- विकासको क्रममा स्वतन्त्र हुँदै जाने र नियम तथा परिधिहरूको सीमा स्वतन्त्रताको चाहनाहरूको बीचमा आउने समस्याहरूलाई खोतल्नुहोस् ।
- समुदायको किशोरकिशोरीहरूप्रतिको दृष्टिकोण वा सोचहरू खोतल्नुहोस् ।
- यदि कसैको व्यक्तिगतरूपमा सहयोग गर्नुपर्ने केही गम्भीर चासो वा चिन्ताहरू भएमा छलफल सत्रहरूको समापन पछि सम्बोधन गर्नुपर्छ (जस्तै: सम्बन्धित सेवा दिने ठाउँमा सम्पर्क गराइदिने वा चासो तथा चिन्ताहरूबारे कुरा गरिदिने) ।

सहजकर्ताको लागि जानकारी: किशोरावस्थाको विकास:

टिप्पणी : सत्र संचालन गर्नअघि सहजकर्ताहरूले यी सूचनाहरूलाई पढ्ने पछि र छलफलको क्रममा यी कुराहरू बताउनुपर्दछ ।

► शारीरिक विकास (शरीरमा आउने परिवर्तनहरू):

- दोस्रो तहको यौनसँग सम्बन्धित चरित्रहरूको विकास र प्रजनन परिपक्वता सहितको शारीरिक वृद्धि तथा परिपक्वता ।
- शारीरिक हर्मोनहरूमा परिवर्तन ।
- स्नायुप्रणालीको वृद्धि तथा विकास (मस्तिष्कको निश्चित भागहरूको विशेष र जटिल प्रकारको वृद्धि एवं विकास), जसले विद्वतापूर्ण र तार्किक क्षमताको विकास गर्ने प्रक्रियामा प्रभाव पर्दछ ।
- यौनिक विकास ।
- धेरैजसो मानिसहरू विवाहपछि यौनमा सक्रिय हुन्छन् ।
- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य, महिनावारी, विशेषतः यौनसँग सम्बन्धित निर्णय, र यौनसाथीसँगको समन्वय र सम्भौता सीपजस्ता कुराहरू समेटिएको पूर्ण यौन शिक्षा आवश्यक छ (जुन उनीहरूले आफ्नो वैवाहिक जीवनमा प्रयोग गर्न सक्छन्) ।

► बौद्धिक विकास (उनीहरूले सोचाइ र बुझाइका तरिकामा आउने परिवर्तनहरू):

- सूचनाहरूलाई विश्लेषण गर्ने तरिका, विभिन्न कुराहरूबारे सोच्ने तरिका, संसारलाई अर्थ लगाउने र महसुस गर्ने तरिका र निर्णयहरू लिने प्रक्रियाहरू ।
- यी वृद्धि, विकास र परिवर्तनको प्रक्रियाहरूलाई सामना र व्यवस्थापन गर्ने प्रक्रियाहरू ।
- किशोरावस्थाको सुरुको अवस्थामा सोचाइमा संक्रमणकालीन अवस्था हुन्छ । कुनै पनि कुरालाई सरलरूपमा लिनुभन्दा - विभिन्न कुराहरूलाई असल वा खराबको रूपमा लिन थाल्छन् । त्यस्ता कुराहरूमा ठीक वा बेठीकभन्दा पनि अमूर्तरूपमा सोचि थाल्छन् । त्यसैगरी भविष्यको बारेमा कल्पना गर्ने, उनीहरूको क्रियाकलापको हुनसक्ने नतिजाहरू बुझ्ने तथा पहिचान गर्ने, आफ्नोबारेमा अरुले के सोच्छन् भन्ने कुराको ख्याल राख्न थाल्नेजस्ता कुराहरू यो अवस्थामा हुन्छन् ।
- तथापि किशोरावस्थाको सुरुको अवस्थामा जटिल र अमूर्त कुराहरूबारे सोच्ने क्षमता सीमित हुन्छ ।
- किशोरकिशोरीहरूले विभिन्न विषयहरूको बारेमा कसरी सोच्ने, निर्णय गर्नभन्दा अगाडि आउनसक्ने विभिन्न परिणामहरूलाई कसरी आँकलन गर्ने जस्ता कुराहरू सिक्नुपर्ने हुन्छ ।

- किशोरकिशोरीहरूले परम्परागत कुराहरूमा प्रश्न गर्न थाल्दछन् किनभने उनीहरू स्वतन्त्र हुँदै बढिरहेका हुन्छन् र आफ्नो लागि आफै निर्णय लिने र छनौट गर्ने प्रक्रियामा हुन्छन् ।
- किशोरकिशोरीहरूलाई प्रश्न गर्न र विभिन्न कुरामा आलोचनात्मक तरिकाले सोच्नको लागि अभिप्रेरित गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । तर साथसाथै उनीहरूको नियमलाई चुनौती दिने व्यवहार एवं सुरक्षा, उत्तरदायित्व, र सम्मानबीचमा सन्तुलन कायम गर्नु अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ ।
- किशोरकिशोरीहरूको मस्तिष्कमा संवेग व्यवस्थापन केन्द्र अत्यन्त क्रियाशील हुन्छ त्यसैले प्रायः उनीहरू भावुकताको आधारमा सोच्ने तथा निर्णय लिने गर्दछन् । परिणामस्वरूप उनीहरूको अभिव्यक्तिहरू “भगडा-उडान- उपेक्षा-घुमघाम” जस्ता प्रकारका हुन्छन् ।
- भावनात्मक नियन्त्रणको कारणले तथ्यगत र तार्किक सीपसँग सम्झौता गर्न सक्छन् ।
- सामाजिक व्यवहारहरूलाई गलत अर्थ लगाउनेतर्फ उन्मुख हुन सक्छन् (जस्तै: अनुहारको हाउभाउ) हामीलाई थाहा छ किशोरावस्थामा सामाजिक परिवेश अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ र त्यस्ता व्यवहारको अभिव्यक्तिहरू उनीहरूको मस्तिष्कको अत्यन्त संवेगात्मक केन्द्रको बुझाइमा आधारित आधारित हुन्छ
- यस अवस्थामा प्राथमिकरूपमा “गरेर जान्ने” कुरा लागू हुन्छ ।
- आफूलाई कसरी अभिव्यक्त गर्ने भन्ने कुरा सिकिरहेका हुन्छन् ।

➤ भावनात्मक विकास (भावना र मनोदशामा आउने परिवर्तनका प्रकार र विविधताहरू):

- किशोरकिशोरीहरू मुडी अर्थात् भावनात्मक रूपमा अस्थिर हुन सक्छन् र भनक्क रिसाउने गर्न सक्छन् किनभने उनीहरूले धेरै परिवर्तनहरूको अनुभव गरिरहेका हुन्छन् र नयाँ कुराहरू र नयाँ विचारहरूको अनुभव हुनुको साथै आफूमा घटित भैरहेका शारीरिक एवं मानसिक विकाससँग सम्बन्धित चुनौतीहरू र मानिसहरूको अपेक्षाहरूलाई पनि सामना गर्नुपर्ने भएकोले उनीहरूले जीवनमा धेरै दोधार र अस्पष्टता महसुस गरिरहेका हुन्छन् ।
- यो समयमा बढ्दो चिन्ताहरू हुन्छन् तर ती त्यति प्रष्ट देखिने हुँदैनन् ।
- धेरै कुरा थाहा नपाइकनै, खासै योजना र सरसल्लाहविना परिवर्तनहरूको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ ।
- सामाजिक परिवेश र सामाजिक मूल्यांकनप्रतिको बढ्दो चेतनाले पनि चिन्ता बढाउन योगदान पुर्याइरहेको हुन्छ ।
- भावनाहरूलाई बुझ्ने र सामना गर्ने परिपक्वताको कमी हुन्छ ।
- क्रियाकलापद्वारा भावनाहरूको अभिव्यक्ति हुन्छ ।
- भावनाहरूलाई सही तरिकाले अभिव्यक्त गर्न सिक्नुपर्ने हुन्छ ।
- भावनात्मक पीडाहरूलाई व्यक्त गर्नको लागि किशोरकिशोरीहरू आफूलाई अप्ठ्यारो पर्ने व्यवहारमा संलग्न हुन सक्छन् ।
- किशोरीहरूले महिनावारी समयमा विद्यालय र घरमा थुप्रै चुनौतीहरू सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । परिवारका पुरुष सदस्यहरूलाई छुन, मन्दिर वा घरको भान्सामा जान, र घरकै पानीको स्रोतलाई छुन उनीहरूलाई बन्देज लगाइन्छ । यसले गर्दा उनीहरूले आफ्ना बुबा, दाजुभाई वा परिवारका अन्य पुरुष सदस्यहरूसँग भएको सम्बन्ध र उनीहरूसँग गर्ने गरेको संचारमा परिवर्तन आउँछ ।
- मानसिक स्वास्थ्य चुनौतीहरू बढ्ने सम्भावना हुन्छ, विशेषगरी भावनात्मक अस्थिरता वा मुड परिवर्तन । जे भएपनि हामीले यो सम्झनु महत्वपूर्ण हुन्छ कि किशोरीहरूमा केही मात्रामा मुडमा परिवर्तन आउनु, दुःखी वा चिन्तित हुनु, रिसाउनु वा चिडचिडाहट हुनु जस्ता सामान्य अनुभवहरू हुन् । यदि यस्ता भावनाहरूको कारणले उनीहरूको दैनिक जीवनको क्रियाकलापहरूमा बाधाहरू आउन लागेमा

(जस्तै: विद्यालयमा राम्रो गर्न छोडेमा, साथीहरूसँग भेटघाट गर्न छोडेमा...) उनीहरूलाई मानसिक स्वास्थ्य सल्लाहको आवश्यकता पर्नसक्छ।

► मानसिक विकास (उनीहरूले सोच्ने, आफूलाई बुझ्ने र एउटा व्यक्तिको रूपमा आफूलाई को हो भनेर सोच्ने तरिकामा आउने परिवर्तनहरू):

- व्यक्तिगत पहिचान - म को हुँ ? म यो संसारको लागि महत्वपूर्ण छु ?
- विभिन्न लुगा कपडाहरू, कपाल बनाउने तरिका, साथीहरू, संगीत र सौखहरूको अन्वेषणको माध्यमबाट आफ्नो पहिचान बनाउने प्रयास गर्छन् । उनीहरू आफूलाई सबैभन्दा मिल्ने र सहज महसुस हुने पहिचान प्राप्त गर्न प्रयासरत रहन्छन् ।
- आफूमा धेरै केन्द्रित रहन्छन् ।
- किशोरकिशोरीहरू आफूहरू सबैको ध्यानाकर्षणको केन्द्र भएको विश्वास गर्छन् किनभने उनीहरू आफ्नो स्वतन्त्रता र आफ्नो वरिपरिको संसारमा प्रभाव पार्ने आफ्नो क्षमताबारे सिक्दै र अनुभव गर्दै गइरहेका हुन्छन् । यसबाट थाहा पाउन सकिन्छ कि किन उनीहरू सबैले आफूमाथि ध्यान र चासो दिइरहेको महसुस गर्छन् र यदि उनीहरूलाई डन्डीफोर आएको छ वा उनीहरूको कुनै राम्रो लुगा छैन भने उनीहरूको लागि यो एउटा ठूलै आपतको घटना हुनजान्छ ।
- आफ्नो भावनालाई नियन्त्रण गर्न नसकी वर्तमानलाई मात्र ध्यान दिने र आउनसक्ने परिणामहरूको उपेक्षाले गर्दा कहिलेकाहीं भविष्यको सपना र आशाहरू ओभेलमा पनि पर्न सक्छन् ।
- जीवनको उद्देश्य र अर्थ खोज्नु - मेरो ठाउँ कहाँ छ ?
- किशोरकिशोरीहरूको लागि मान्यता (के महत्वपूर्ण छ र के महत्वपूर्ण छैन ?) ।
- स्वतन्त्रता, परिधि र सिमानाहरू ।
- किशोरकिशोरीहरू उनीहरूको स्वतन्त्रताको उपभोग गर्न चाहन्छन् र यसको लागि प्रायः वयस्कहरूले तोकेको परिधिहरू नाघ्न खोज्छन् ।
- किशोरकिशोरीहरूको विचारहरू वयस्कहरूले दिएको नभई उनीहरूको आफ्नै विचारहरू हुन्छन् ।
- किशोरकिशोरीहरूको आत्मविश्वास तथा आत्मसम्मान कमजोर हुनसक्छ ।
- आफूलाई कसरी प्रस्तुत गर्ने भनेर सिकिरहेका हुन्छन् ।
- किशोरकिशोरीहरू आफूलाई केही नराम्रो हुँदैन भनेर विश्वास गर्छन् । यो कुराले उनीहरू किन जोखिम लिन डराउँदैनन् भन्ने कुरा बताउँछ । उदाहरणको लागि एउटा किशोर वा किशोरीले गर्भवती नभैकन असुरक्षित यौन सम्बन्ध राख्न सकिन्छ, भन्ने कुरामा विश्वास गरेको हुन सक्छन् ।

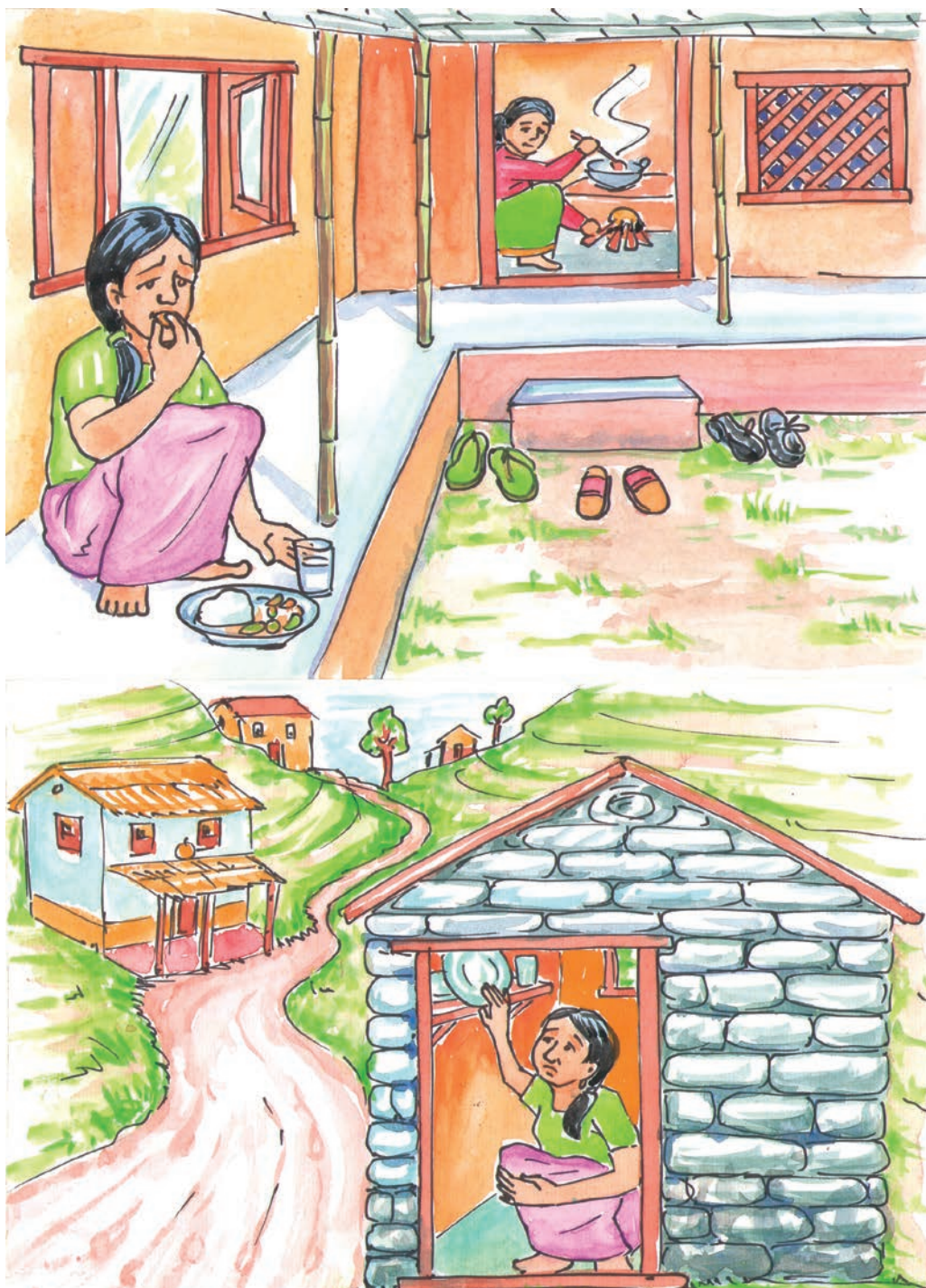
► सामाजिक विकास (उनीहरूको सामाजिक परिवेश र आवश्यकतामा आएको परिवर्तनहरू):

- किशोरावस्थामा मानिसले स्वतन्त्र हुन र परिवारभन्दा बाहिर सामाजिक सञ्जालको विकास गर्न सिक्दछन् ।
- किशोरकिशोरीहरू आफ्नो साथीहरूसँग धेरै समय बिताउन सुरु गर्छन् । वास्तवमा उनीहरूको लागि उनीहरूको साथीहरू र साथीहरूको सोच अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छन् । उनीहरू आफूले आफूलाई आफू को हो भनेर जान्ने प्रयास गर्छन् ।
- किशोरकिशोरीहरू आफूजस्तै समान परिवर्तनको क्रममा रहेका साथीहरूको बीचमा आफूलाई स्वीकारिएको र आफूलाई उनीहरूले राम्रोसँग बुझेको र सहज महसुस गर्छन् ।

अभ्यास २.३: महिनावारी

उद्देश्य: यो अभ्यासको उद्देश्य महिनावारी चक्रबारे, गर्भ कसरी रहन्छ, र यस दौरानमा एउटा महिलाको शरीरमा हुने परिवर्तनबारे वर्णन गर्नु हो। अभ्यासको यो भाग पहिले आधारभूत यौन शिक्षा लिइसकेका वा नलिएका दुवै थरि किशोरकिशोरीहरूको लागि हो। विद्यालयहरूबाट प्रदान गरिने यौन शिक्षा पूर्ण नहुनसक्छ। थप जानकारीको लागि सहजकर्ताहरूले “छोरी” द्वारा लेखिएको महिनावारीबारेको जानकारी पुस्तिकालाई साभार गर्न सक्छन् जसको एक-एक प्रति सहजकर्ताहरूलाई यस तालिमको दौरान बाँडिइसकेको छ। यस सत्रले नेपालमा विद्यमान छाउपडी प्रथाबारे पनि जानकारी दिनेछ।

विवरण: छलफल अभ्यास, जसमा तीन फरक-फरक रडका मालाका गेडाहरू वा गेडागुडीहरूको प्रयोग गरिनेछ र महिनावारीबारे जानकारी दिइनेछ।



निर्देशनः

१. गर्भ कसरी रहन्छ र महिलाहरूको शरीरमा कस्ता परिवर्तनहरू आउँछन् भन्नेबारे हामी सोचन गइरहेका छौं भन्ने कुरा वर्णन गर्नुहोस् । समूहलाई यो प्रश्न सोधेर सुरुवात गर्नुहोस्: युवा वा युवतीहरूको शरीर प्रजननको लागि कहिले तयार हुन्छ ? तपाईंले कसरी एउटा बालक वा बालिका युवा वा युवतीमा बदलिएको थाहा पाउनुहुन्छ ?
 - क. यी प्रश्नहरूमा विवाद नगर्नुहोस् । यी प्रश्नहरू केवल सहभागीहरूलाई महिलाहरू कसरी गर्भवती हुन्छन् भन्ने कुरा सोचन सुरु गर्नु भनेर सोधिएका हुन् ।
२. बताउनुहोस्: हामी सबैलाई थाहा छ गर्भवती नभएका सबैजसो महिलाहरू हरेक महिना महिनावारी हुन्छन् जसलाई हामी महिनावारी वा रजश्वला चक्र भन्छौं । रंगीन गोडाहरूको प्रयोगद्वारा तपाईं उनीहरूलाई महिनावारीबारे सोचन लगाउन सक्नुहुन्छ ।
 - क. सहभागीहरूलाई भोलामा भएका रातो र सेतो गोडाहरू देखाउनुहोस् । पहेंलो गोडाहरूलाई केही समयको लागि हटाउनुहोस् ।
 - ख. सोध्नुहोस्: जब हामी महिनावारी चक्रबारे सोच्छौं महिनाको कति दिन महिलाहरूलाई रजश्वला हुन्छ ?
 - ग. एउटा सानो हिसाब गरी महिनावारीको चक्रबारे गणना गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा सहभागीहरूमाभन्ने वर्णन गर्नुहोस् । यो रंगीन गोडाहरूको प्रयोगद्वारा नियमित रूपमा टिपोट राखेर वा प्रविधिको प्रयोगको (जस्तै: मोबाइल फोनमा “मासिक गणना” एपको प्रयोग) माध्यमद्वारा पनि गणना गर्न सकिन्छ । सबै महिलाहरूको हरेक महिनाको मासिक चक्र ठ्याक्कै एउटै हुन्छ भन्न सकिँदैन, तर सामान्यतया मासिक चक्र हुने दिन उस्तैउस्तै हुन्छ ।
 - घ. समूहका फरक-फरक सहभागीहरूलाई मासिक चक्र कति दिनको हुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । फरक-फरक जवाफहरू आउनसक्छन् र एकआपसमा केही असहमति पनि हुनसक्छ । जब तपाईंले यसलाई टुंग्याउनुहुन्छ तपाईं यो चक्र ५ दिनको हुन्छ भन्ने कुरामा सहमत हुनुहुन्छ किनभने यो एक औसत समय हो भनेर बताउनुहोस् । महिनावारी चक्र देखाउनको लागि पाँचवटा रातो गोडाहरू लिएर एउटा लाइनमा राख्नुहोस् ।
३. एउटा महिनावारी चक्र प्रायः चार हप्ता वा २८ दिनको हुन्छ (चन्द्रमाको चक्र जस्तो) । तर २१-३५ दिनमा हुने चक्रलाई पनि सामान्य रूपमा नै लिइन्छ । यदि एउटी महिलालाई महिनाको पाँच दिन रक्तश्राव हुन्छ भने उनको रक्तश्राव नहुने कति दिन हुन्छ ? अधि राखिएका पाँचवटा रातो गोडाहरू पछि २३ वटा सेतो गोडाहरूलाई लाइनमा राख्नुहोस् ती गोडाहरूले एउटी महिला महिनावारी नभएको दिनहरूलाई देखाउँछन् । एउटी महिलाको महिनावारीको चक्र अर्को महिलासँग नमिल्न पनि सक्छ । कसैको ५ दिनभन्दा कम समयको महिनावारी पनि हुनसक्छ - जुन सामान्य हो ।
४. तपाईंहरूमध्ये कसैलाई महिलाहरूको सबैभन्दा उर्वर प्रजनन समय कुन हो भनेर थाहा छ ? उनीहरूको विचार जान्नलाई प्रत्येकलाई सोध्नुहोस् । त्यसपछि तीनवटा पहेंलो गोडाहरू लिनुहोस् र वर्णन गर्नुहोस् कि यी गोडाहरूले महिलाहरूको प्रजननको लागि सबैभन्दा उर्वर समय देखाउँछन् । वर्णन गर्नुहोस् कि महिनावारी चक्रको मध्यसमय प्रजननको लागि सबैभन्दा उर्वर समय हुन्छ जुन महिनावारी सुरु भएको पहिलो दिनबाट गणना गर्दा १२-१४ दिनको समय हुन्छ । १२-१४ दिनको समयजनाउनको लागि पहेंलो गोडाहरूलाई सेतो गोडाहरूको छेउमा लहरै राख्नुहोस् ।

५. त्यसपछि महिलाको शरीरभित्र के हुन्छ भनेर वर्णन गर्नुहोस् । वर्णन गर्नुहोस् कि जब पाठेघरमा एक तह जम्मा हुन्छ तब महिनावारी हुन्छ - यो एउटा चिसो हिउँदपछि घर सफा गर्नुजस्तै हो । प्रजननको लागि उर्वर समय सुरु हुने क्रममा पाठेघरमा थप नयाँ तह जम्मा हुन्छ र पाठेघर गर्भावस्थाको लागि तयार हुन्छ । यो समय भनेको केही विशेष कुराको लागि घर तयार गर्नुजस्तै हो । यदि महिलाले गर्भधारण गरेमा उनको पाठेघरको तह बढ्छ र पाठेघर बढ्दछ जसले गर्दा बच्चाको पोषण प्राप्त गर्दछ । यदि महिलाले गर्भधारण नगरेमा उनको शरीरले पाठेघरको तहलाई करिब दुई हप्तासम्म राख्दछ र त्यसपछि त्यो तहलाई बाहिर निकाल्ने र सो क्रमलाई फेरि सुरु गर्ने निर्णय गर्दछ । त्यसैले १४ दिनपछि महिनावारीको प्रक्रिया फेरि सुरु हुन्छ ।
६. यसले पाठेघरभित्र के हुन्छ भन्ने कुरा बयान गर्दछ । तर महिलाको शरीरको अन्य अंगहरूमा के-के हुन्छ ? समूहलाई यो निर्देशिकामा भएको महिलाको प्रजनन अंगहरूको चित्र देखाउनुहोस् र प्रत्येक अंगलाई के भनिन्छ भनेर सोध्नुहोस् । योनीको सबैभन्दा माथि सर्भिक्स अर्थात् पाठेघरको मुख हुने कुरा वर्णन गर्नुहोस् । सर्भिक्सबाट एउटा धेरै सानो एउटा परालको त्यान्द्रो जति चौडा भएको खुल्ला नली जस्तो गएको हुन्छ जुन पाठेघरमा गएर टुंगिन्छ । पाठेघरको माथिल्लो भागबाट दुईवटा साँघुरो नलीहरू आएका हुन्छन् जसलाई फ्यालोपियन ट्युब अर्थात् डिम्बवाहिनी नली भनिन्छ । डिम्बवाहिनी नलीहरूको अन्त्यमा डिम्बाशयहरू हुन्छन् । वर्णन गर्नुहोस् कि जब एउटी महिलामाथि पहिलो गोडाहरूले देखाइएका प्रजननको उर्वर समयमा हुन्छन् उनको डिम्बाशयमा डिम्बहरू बन्दछन् । डिम्बाशयबाट एउटा सानो डिम्ब डिम्बवाहिनी नलीहुँदै पाठेघरमा पुग्दछ । यदि डिम्बको भेट पुरुषको ताजा शुक्रकीटसँग भएन भने यो पाठेघरबाट बाहिर योनीमा पुग्दछ र मर्दछ । यदि यसको भेट ताजा शुक्रकीटसँग भयो भने गर्भ रहन्छ । शुक्रकीटहरू महिलाको शरीरमा २४ घण्टासम्म मात्र जीवित रहन्छन् । यदि उनीहरूको डिम्बसँग मिलन नभएमा ती मर्छन् ।
७. हाम्रो समाजमा महिनावारीबारेको जुन धारणा र सोच छ त्यसले गर्दा महिनावारीको अवस्थामा महिलाहरूलाई नराम्रो व्यवहार गर्ने गरिन्छ भन्ने कुरा बयान गर्दै यो अभ्यासलाई टुंग्याउनुहोस् । सहभागीहरूलाई महिनावारीको अवस्थामा गरिने दुर्व्यवहारहरूबारे केही थाहा छ भने बताउन भन्नुहोस् । यदि छैन भने ती दुर्व्यवहारहरूको टिपोट राख्नुहोस् र ती छाउपडी प्रथासँग सम्बन्धित छन् कि छैनन् विश्लेषण गर्नहोस् ।
८. सहभागीहरूलाई महिनावारीको बेलामा भान्सामा छुन नहुने चलन यो क्षेत्रमा छ कि छैन सोध्नुहोस्:
- क. वर्णन गर्नुहोस् : नेपालको केही क्षेत्रहरूमा छाउपडीको अभ्यास गरिन्छ, जसमा महिला र केटीहरूलाई महिनावारीको बेलामा घरभन्दा बाहिरको एउटा सानो कोठामा सुत्न बाध्य परिन्छ । बागलुङमा यस्तो नहुनसक्छ, तर महिला र केटीहरू महिनावारीको बेलामा भान्साभित्र पस्न नपाउने हुनसक्छ ।
- ख. सहभागीहरूलाई उनीहरूलाई छाउपडी प्रथाबारे केही विशेष कुरा थाहा छ कि भनेर सोध्नुहोस् ।
- ग. तपाईंले छाउपडीबारे निम्न कुराहरू वर्णन गर्नुभयो भनेर निश्चित गर्नुहोस् :

छाउपडी भनेको के हो ?

- क. छाउपडी भनेको महिला र केटीहरूले महिनावारीको बेलामा मुख्य घरभन्दा बाहिर सुत्नुपर्छ भन्ने चलन हो ।
- ख. छाउपडी भनेको एउटा विश्वास र शुद्धताको लागि गरिने संस्कार हो ।

छाउपडीको अभ्यास कसरी गरिन्छ ?

- क. छाउपडी नेपालको सबै ठाउँमा नभएर केही ठाउँहरूमा अभ्यास गरिने प्रथा हो जहाँ महिला र केटीहरूलाई महिनावारीको समयमा घरभित्र सुत्न दिँदैन । उनीहरूलाई घरबाहिर छाप्रोमा सुत्न

लगाइन्छ। यस बेलामा केटी र महिलाहरूलाई भान्सामा जान, खाना पकाउन, मन्दिरमा जान र परिवारका पुरुष सदस्यहरूलाई छुन पनि बन्देज लगाइन्छ।

ख. छाउपडीसँग सम्बन्धित प्रतिबन्धहरूले महिला र केटीहरूको आफ्नो लागि चाहिने आधारभूत सरसफाइ गर्ने र पढ्न जानेजस्ता क्षमतालाई प्रभावित गर्दछ। उनीहरू घरभन्दा बाहिर बस्नुपर्ने भएकोले नुहाउन र सफा लुगा लगाउन पनि नपाउने हुन्छन्।

छाउपडी किन एउटा समस्या हो ?

क. एउटी केटी महिनावारी भएको बेलामा के हुन्छ भन्ने कुरामा हामीले विचार गर्यौं भने छाउपडीबारे यस किसिमको विश्वास गर्न आवश्यक छैन भन्ने कुरा महसुस गर्न सकिन्छ।

ख. हालको अवस्थामा एउटी केटीलाई घरबाहिर सुत्न बाध्य पारिँदा वास्तवमा उनीहरू खतरामा परिरहेका हुन्छन् किनभने परिवारको सुरक्षाभन्दा पर बाहिरी दुनियाँ स्वभावतः उनीहरूको लागि असुरक्षित नै हुन्छ।

ग. केटीहरू घरबाहिर गोठमा र वयस्क व्यक्तिको निगरानी नभएको ठाउँमा सुत्दा यौन हिंसाको खतरामा पनि पर्न सक्छन्।

९. **निर्क्यौल:** सम्मानित जीवनले किशोरकिशोरीहरूले महिनावारीबारे के प्रमुख कुरा बुझ्नु भनेर चाहन्छ ?

क. प्रमुख सन्देश भनेको महिनावारी भनेको एउटा जैविक प्रक्रिया हो र प्रत्येक महिला आफ्नो जीवनभर यो चक्रवाट गुज्रिरहन्छन्। यो एउटा राम्रो कुरा हो किनभने यो महिलाहरूले सही समयमा सन्तान जन्माउने क्षमताको एक अंग हो।

ख. महिनावारीको विषयमा हामी सबैको एक सकारात्मक सोच हुन आवश्यक हुन्छ। जो मानिसहरू जसले अहिले पनि महिनावारीको बेलामा केटी र महिलाहरूलाई विभेद गर्ने अभ्यासमा विश्वास गर्छन् उनीहरूले यस्तो व्यवहारहरूले महिला र केटीहरूलाई खतरामा पार्छ भन्ने कुरा बुझ्न आवश्यक हुन्छ।

ग. एउटा युवा पुस्ता भएको नाताले हामीहरू महिनावारीबारे, यसको प्रक्रिया र यस्तो बेलामा महिला तथा केटीहरूको सुविधा, सुरक्षा र स्वास्थ्यको सम्बर्द्धन गर्न सचेत रहनुपर्छ भन्ने कुरा बुझ्नु महत्वपूर्ण हुन्छ।

अभ्यास २.४: एउटा केटी वा केटा हुनु, एउटा महिला वा पुरुष बन्नु

उद्देश्य: सहभागीहरूलाई उनीहरूको लैंगिक मूल्यमान्यता र असमानतासम्बन्धी उनीहरूको अनुभवहरूलाई फर्केर हेर्न र त्यसमा छलफल गर्न अनुमति दिनु।

विवरण: आलोचनात्मक आत्मविवेचना र समूह छलफल। सहजकर्ताले तलको टिपोट हेरी यो सत्रको तयारी गर्नुपर्नेछ।

निर्देशन:

१. अब हामी विभिन्न परिस्थितिहरूबारे (जस्तै: घरभित्र, विद्यालयमा, साथीको बीचमा वा तपाईंको समुदायमा एउटी केटी अथवा केटा हुनु भनेको कस्तो हुन्छ भन्नेबारे) कुरा गर्न गइरहेका छौं भनेर वर्णन गर्नुहोस्।
२. सहभागीहरूलाई उनीहरूको कुर्सीमा गएर बस्न भन्नुहोस् र उनीहरूलाई आफ्नो आँखा बन्द गरेर कुनै त्यस्तो बेलामा सोच्न भन्नुहोस् जब उनीहरूलाई एउटी केटी वा केटा भएको नाताले कुनै विशेष तरिकाले व्यवहार गरिएको थियो (केटी र केटाहरू फरक-फरक छलफल समूहहरूमा हुनेछन्)।

३. सहभागीहरूलाई आफ्नो आँखा खोलेर जोडी मिलाएर तल उल्लेख गरेबमोजिमका कुरामा छलफलको लागि तयार हुन भन्नुहोस् ।
 - क. त्यस बेला के भएको थियो ?
 - ख. तपाईंलाई त्यस बेला कस्तो महसुस भएको थियो ?
 - ग. तपाईंले यसबारे अहिले कस्तो अनुभव गरिरहनु भएको छ ?
४. त्यसपछि सहभागीहरूलाई ३-४ जनाको समूहमा बाँडिएर आ-आफ्नो कथाहरू सुनाउन भन्नुहोस् । समूहबाट एकजनालाई छान्नुहोस्, जसले समूहमा आएको कुरालाई भूमिका अभिनयद्वारा ठूलो समूहमा प्रस्तुत गर्नेछ ।
५. सबै समूहहरूले आ-आफ्नो भूमिका अभिनय देखाइसकेपछि ती भूमिका अभिनयको बारेमा उनीहरूलाई कस्तो लाग्यो भनेर सोध्नुहोस् । केटीहरू र केटाहरूको उत्तरहरूलाई बेग्लाबेग्लै फिलपचार्टमा टिप्नुहोस् । केटा तथा केटीहरूले कसरी उनीहरूभन्दा फरक लिंगलाई फरक व्यवहार गरिएको रहेछ भनेर आफ्नो विचार पनि व्यक्त गर्न सक्छन् ।
 - क. सहभागीहरूलाई सूचीमा थप कुराहरू थप्ने मौका दिनुहोस् ।
 - ख. सहभागीहरूलाई समुदायमा भएका अन्य मानिसहरूले “वास्तविक महिला” वा “वास्तविक पुरुष”को बारेमा र उनीहरूले कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ वा कस्तो व्यवहार गर्नुहुँदैन भनेर भन्ने गरेका कुराहरूबारे बताउन भन्नुहोस् ।
 - ग. सहभागीहरूलाई यस किसिमको एउटा वास्तविक महिला वा पुरुष बन्ने तरिकाहरूबारे उनीहरूको विचार के छ भन्ने कुरा खोतल्नुहोस् ।
६. केटा र केटीहरूका लागि कुन-कुन कुराहरू जैविक हुन् र कुन-कुन कुराहरू सामाजिक हुन् भनेर औँल्याउनुहोस् ।
 - जैविक भिन्नताका उदाहरणहरू : महिनावारीको कारणले बहिष्कृत हुनु ।
 - सामाजिक भिन्नताका उदाहरणहरू : फरक प्रकारका घरको कामहरू गर्न लगाउनुस बोर्डिंग वा निजी विद्यालयमा पढ्न अनुमति दिनुस परिवारका अन्य सदस्यहरूको दाँजोमा फरक प्रकार र फरक परिमाणको खानेकुराहरू दिनुस कुनै निश्चित उमेरमा विवाह गरिनुपर्छ भन्ने अपेक्षा राख्नुस परिवारका सदस्यहरू वा आमाबुबाहरूको हेरविचार गर्नुपर्छ भन्ने अपेक्षा राख्नुस भविष्यमा घरबाट जानुपर्छ वा आमाबुबा सँगै बस्नुपर्छ भनेर अपेक्षा राख्नुस भविष्यमा कुनै निश्चित प्रकारका कामहरू गर्नुपर्छ भन्ने अपेक्षा राख्नुस परिवारको आम्दानीमा योगदान पुरयाउनुपर्छ भन्ने अपेक्षा राख्नु ।
७. एउटै समूहमा रहेर केटीहरू र केटाहरूको अनुभवमा रहेको समानताहरूबारे छलफल गर्नुहोस् । याद राख्नुहोस् कि हामीलाई केटा र केटीहरूको बीचमा धेरै फरक छ भनेर भनिए पनि त्यस्ता धेरै कुराहरू छन् जसमा हामीहरू त्यति भिन्न हुँदैनौं । उदाहरणको लागि “महिलाको काम” र “पुरुषको काम” भनेर भन्ने गरिन्छ, तर यथार्थमा दुवै महिला र पुरुषहरू थुप्रै एकै प्रकारको कामहरू गर्न सक्षम हुन्छन् । सहभागीहरूलाई केटा र केटीहरू एकआपसमा समान वा उस्तै हुने अन्य कुराहरूबारे बताउन भन्नुहोस् ।
८. कसरी एउटा “वास्तविक” पुरुषकेटा वा “वास्तविक” महिलारकेटी बन्ने भन्नेबारेको सामाजिक मूल्य मान्यता र अपेक्षाहरूमार्फत् दर्शाइने महिला र पुरुषबीचका केही भिन्नताहरू र विशेषतः त्यस्ता चासो हरूबारे छलफल गर्नुहोस् । रुढीवादी मान्यताहरूलाई फिलपचार्टमा लेखेर सहभागीहरूलाई प्रस्तुत गर्नुहोस् । यिनीहरू किन रुढीवादी मान्यताहरू हुन् भनेर वर्णन गर्नुहोस् । पहिले रुढीवादी भनेको के हो भनेर प्रष्ट पार्नुहोस्: यो एउटा कुनै निश्चित प्रकारको व्यक्तिबारे मानिसहरूको सोच र विचारमा पहिल्यैदेखि जरा

गाडेर रहेको व्यापक रूपमा फैलिएको विश्वास हो - उदाहरणको लागि, एउटा केटा ठूलो भएर नेता बन्दछ। वर्णन गर्नुहोस् कि एउटा केटा मात्रै ठूलो भएर नेता बन्नसक्छ, भन्ने कुरा ठोक्नुवा गर्न सकिँदैन। हाम्रै समाजमा केटीहरू पनि ठूलो भएर नेता बन्न सक्छन् (जस्तै: हाम्रो नेपालको राष्ट्रपति)।

- क. यी भिन्नताहरूले कस्तो मूल्य मान्यताहरू प्रदर्शित गरिरहेका छन् भनेर सोध्नुहोस् (उदाहरणको लागि: महिलाभन्दा पुरुषहरूलाई धेरै मान्यता दिइन्छ, महिलाहरूले गर्ने काम पुरुषहरूले गर्ने काम जतिको महत्वपूर्ण हुँदैन किनभने महिलाहरूले पैसा कमाएर ल्याउँदैनन्)।
- ख. यी भिन्नताहरू न्यायपूर्ण छन् कि छैनन्? के यी कुराहरू हाम्रो संविधानले तोकेबमोजिम प्रत्येक नागरिकको समान व्यवहार प्राप्त गर्ने हक छ, भन्ने मानवाधिकारको भावनाअनुरूप छ त?
- ग. यदि तपाईंले कुनै मानिसहरूको समूहलाई एउटा एकदमै फरक समूहको रूपमा सोच्न थाल्नु भयो भने के हुन्छ?
- घ. यदि तपाईंले सीमान्तकृत र अवसरको उपभोगबाट पछाडि परेका समूहहरूको बारेमा सोच्न थाल्नुभयो भने के हुन्छ?

९. समूह छलफलको निरन्तरताको लागि केही आत्मविवेचनात्मक प्रश्नहरू सोध्नुहोस्:

- क. कसरी एउटा पुरुष वा महिला बन्ने भन्ने जस्ता विचारहरूले हाम्रो भविष्यलाई कसरी प्रभावित पार्न सक्छ? कसरी एउटा पुरुष वा महिला बन्ने भन्नेबारेका विचारहरू र सन्देशहरूको बारेमा तपाईंले कस्तो महसुस गर्नुभयो?
- ख. यस्ता अपेक्षा र मूल्य मान्यताहरूसँग जीवन बिताउँदा कस्तो हुन्छ?
- ग. तपाईंको विचारमा यहाँ हामीले छलफल गरेका भिन्नताहरू र फरक व्यवहारहरू न्यायपूर्ण छन्?
- घ. यहाँ सुनेका कुनै कुराहरूले तपाईं छक्क पर्नुभयो?

१०. यी लैंगिक मूल्य मान्यता, र महिला र पुरुष वा केटी र केटाहरूको भूमिकाहरू प्राकृतिक रूपमै हुनुपर्ने वा भएका सहि कुराहरू होइनन् भन्ने कुरालाई प्रष्ट पार्दै यो छलफल सत्रलाई टुंग्याउनुहोस्। मानिसहरूको सोचको कारणले नै यी कुराहरू विकसित भएका हुन्। मानिसले आफ्नो जीवनबारे केही थाहा पाउन सोच्न मन पराउँछ। तर महिला र केटीहरूलाई उपेक्षा गर्ने र कम मान्यता दिने सोचहरू हानिकारक हुन्छन्। त्यसकारण हामीले महिला र केटीहरूको लागि अप्ठ्यारो र हानिकारक हुने कुराको सिर्जना नहुने गरी होशियारीपूर्वक सोच्नु आवश्यक हुन्छ।

सहजकर्ताहरूको लागि टिप्पणी:

- छलफलको लागि सहजकर्ताहरूको लागि जानकारी ३ : महिला र पुरुषहरूको भूमिकाहरूको बारेमा विचारहरूलाई साभार गर्नुहोस्।
- सन्दर्भ मिलाएर सम्भव भएसम्म लैंगिकता र शक्तिको बारेमा थप जानकारीहरू उपलब्ध गराउनुहोस्।

अभ्यास २.५ : बन्द सत्र

सबैजना कोठाको बीचमा गोलाकार रूपमा उभिनुहोस् र सहजकर्ताले सबै सहभागीहरूलाई यो अभ्यासपछि उनीहरूले कस्तो महसुस गरेका छन् भन्ने कुरा एक वा दुई शब्दमा व्यक्त गर्न भन्नुहोस्। सहजकर्ताले आफ्नो अनुभव सबैभन्दा अन्त्यमा बताउन सक्नुहुनेछ।

छलफल सत्र ३: दौतरी समूह वार्तालाप

उद्देश्य: साथी समूहको विचारहरू आदानप्रदान गर्न र संवाद एवं संवेदनालाई प्रोत्साहित गर्नु ।

आवश्यक समय: बढीमा २ घण्टा

सामग्री: तैस्रो सत्रका फिलपचार्टहरू

सहभागीहरू: एकआपसमा भेट भएका किशोरकिशोरीहरूको दुई साथी समूहका सदस्यहरू (अरु कसैले भाग लिन पाउने छैन) ।

निर्देशन:

१. वर्णन गर्नुहोस् कि यो एउटा साथी समूह हो जहाँ केटी तथा केटाहरूले कार्यशालाबाट प्राप्त उनीहरूको अनुभवहरू अर्को समूहसँग बाँड्नेछन् । प्रत्येक साथी समूहले उनीहरूको छलफलहरूलाई



“किशोरकिशोरी हुनुको आनन्द र समस्याहरू” र “एउटी केटी हुनु तथा एउटा केटा हुनु”को कुराहरूलाई छलफलको क्रममा प्रस्तुत गर्नेछन् ।

२. सबैभन्दा पहिले सहभागीहरूले छलफल सत्र १ को अभ्यास १.४ अन्तर्गत “किशोरकिशोरी हुनुको आनन्द र समस्याहरू” मा गरिएको छलफललाई प्रस्तुत गर्नेछन् ।
३. हाम्रो भविष्यको अपेक्षा र लक्ष्यलाई प्राप्त गर्नको लागि हामीले कसरी आईपर्ने समस्या र चुनौतीहरूलाई न्यूनीकरण गर्न वा समाधान गर्न सक्छौं भनेर प्रत्येकसँग छलफल गर्नेहोस् ।
४. प्रत्येकसँग छलफल गर्नुहोस्:
 - क. आज एउटा किशोर वा किशोरी हुँदा हामीले कस्तो महसुस गरिरहेका छौं ?
 - ख. हामीलाई केले खुसी बनाउँछ ?
 - ग. हामीले अनुभव गर्ने चुनौतीहरू क-के हुन् ?
 - घ. यी चुनौतीहरूलाई हामी कसरी न्यूनीकरण गर्न सक्छौं ?
५. छलफल गर्नुहोस्: हाम्रो समस्याहरू कम गर्नको लागि हामीहरू एकअर्कालाई कसरी सहयोग गर्न सक्छौं ?
६. त्यसपछि प्रत्येक साथी समूहले छलफल सत्र २ को अभ्यास २.४ अन्तर्गतको “आजको अवस्थामा एउटी केटी हुनु तथा एउटा केटा हुनु”मा गरिएको उनीहरूको छलफललाई प्रस्तुत गर्नेछन् ।
७. प्रत्येकसँग छलफल गर्नुहोस्:
 - क. प्रस्तुत गरिएका आदर्शहरूप्रति तपाईंहरू सबैजना सहमत हुनुहुन्छ ?
 - ख. हामीले समाजमा भनिने गरेको एउटा आदर्श किशोर वा किशोरी हुनुका लागि हाम्रो समाजमा एउटै मात्र तरिका छ त ?
 - ग. तपाईंहरूले हाम्रो समाजमा रोल मोडेल वा स्टारको रूपमा गनिएका त्यस्ता व्यक्तिहरू, जो अरु भन्दा फरक छन्, उनीहरूको उदाहरण सोच्न सक्नुहुन्छ ? यस्ता रोल मोडेलहरू उनीहरूको आफ्नै उमेर समूहको र सबैले चिन्ने हुनुपर्छ ।
 - घ. यो किशोर वा किशोरीलाई केले एउटा रोल मोडेल बनायो ? उनीहरूको विचारहरूलाई फिल्मचार्टमा टिप्नुहोस् र त्यहाँ व्यक्त गरिएका गुणहरू अवास्तविक वा लैंगिक समानताको दृष्टिकोणले सान्दर्भिक छन् कि छैनन् भन्ने कुराको लेखाजोखा गर्नुहोस् ।
८. यो अभ्यासले हामीलाई धेरैजसो मानिसहरू समाजको आदर्शअनुरूप बाँच्नको लागि संघर्ष गर्दछन् भन्ने कुरा देखाएको छ । तर भर्खरै हामीले एउटी केटी वा केटा हुनुका लागि विभिन्न फरक तरिकाहरू पनि छन् भन्ने कुरामा छलफल गर्यौं । हामीले सधैंभरि आदर्शलाई नै पछ्याउनुपर्छ भन्ने छैन । कहिलेकाहीं हामीले केही कुराहरूमा सम्झौता गर्नुपर्ने हुन्छ र हामीले आदर्श भूमिकाहरू पूरा गर्न सक्दैनौं भन्ने कुरा स्विकार्नुपर्ने हुन्छ, जुन कुरा यो समाजमा स्वीकार्य पनि हुन्छ किनभने हामीले केही फरक कुरा गरेर देखाउन सक्छौं । उदाहरणको लागि एउटा किशोरले उच्च शिक्षा हासिल गर्न जानका लागि संघर्ष गरिरहेको हुनसक्छ तर उसले परिवारका सदस्यहरूलाई घरायसी काममा सहयोग गर्ने र युवा क्लबमा सक्रिय भएर महिला तथा केटीहरूसविरुद्ध हुने हिंसाको विरुद्धमा जनचेतना वृद्धिमा योगदान पुर्याउन सक्छ ।
९. प्रमुख बुँदाहरूलाई सारांशमा एकीकृत गरी प्रकाश पार्नुहोस् र प्रत्येक सहभागीलाई बैठकहरूमा नियमितरूपमा आइरहन प्रोत्साहित गर्दै छलफलमा उठेका सबै विषय र चासोलाई अब आउने सत्रहरूमा छलफल गरिनेछ भनेर बताउनुहोस् ।

छलफल सत्र ४ :

हामी जीवन र भविष्यप्रतिको चासोहरू

उद्देश्य: यो छलफल सत्रमा किशोरकिशोरीहरूको आफ्नो भविष्यप्रतिको आकांक्षा र ती आकांक्षाहरू प्राप्त गर्नको लागि उनीहरूको आफ्नो क्षमताप्रतिको चासो र चिन्ताहरूबारे समेटिने छ । उनीहरूको चासोहरू उनीहरूको जीवनको भविष्यको परिकल्पनासँग सम्बन्धित हुन्छ । यो सत्रको दौरानमा उनीहरूले उनीहरूको परिकल्पनाहरूसँग सम्बन्धित मौकाहरू, खतराहरू र कसरी लक्ष्यमा सफलतापूर्वक पुग्ने भन्नेबारेमा छलफल गर्नेछन् । यो सत्रले किशोरकिशोरीहरूको आकांक्षाहरूलाई विस्तारमा वर्णन तथा पहिचान गर्नुका साथै ती आकांक्षाहरू प्राप्त गर्नका लागि उनीहरूलाई परिवारबाट कस्तो सहयोग आवश्यक हुन्छ भन्ने कुरामा पनि छलफल गर्नेछ ।

आवश्यक समय: ३ घण्टा

विषयवस्तु:

अभ्यास ४.१: स्फूर्तिदायक क्रियाकलाप	१० मिनेट
अभ्यास ४.२: हामी भविष्यबारेको परिकल्पना भाग २	१ घण्टा
अभ्यास ४.३: भविष्यको सफलतासँग सम्बन्धित खतराहरू	४० मिनेट
अभ्यास ४.४: जब बालबालिकाहरूलाई दुर्व्यवहार हुन्छ	१ घण्टा
अभ्यास ४.५: बन्द सत्र	१० मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरू

- फिलपचार्ट र मार्कर कलमहरू
- इन्डेक्स कार्डहरू वा कागजका साना टुक्राहरू
- सिफारिस पत्रहरू

अभ्यास ४.१: स्फूर्तिदायक क्रियाकलाप

उद्देश्य: सहभागीहरूले केही शारीरिक अभ्यासद्वारा रमाइलो महसुस गर्नुका साथै समूहको साथ सम्बन्ध विकास गर्नेछन् ।

निर्देशन:

१. नयाँ सत्रमा सबैलाई स्वागत गर्नुहोस् । सबैलाई आउनु भएकोमा धन्यवाद दिनुहोस् । साथी समूह वार्तालापपछि उनीहरूलाई कस्तो महसुस भइरहेछ भनेर सोध्नुहोस् ।
२. अब हामी अरु नै कुरा छलफल गर्न गइरहेका छौं तर अहिले एउटा खेलबाट सुरु गरौं भनेर बताउनुहोस् ।
३. सहभागीहरूलाई दुईवटा बराबर सहभागी रहेको समूह बनाएर दुईवटा लाइनमा उभिन भन्नुहोस् । प्रत्येक लाइनलाई एउटा सामान दिनुहोस् (एउटा बल वा पानीको बोत्तल वा जे उपलब्ध छ) ।
४. सुरुमा दुवै लाइनमा सबैभन्दा अगाडि बसेको व्यक्तिले सो सामान समाउने छन् । उक्त पहिलो व्यक्तिले आफू पछाडि उभिएको व्यक्तिलाई सो सामान दिनेछन् ।

५. पहिलो व्यक्तिले दोस्रो व्यक्तिलाई सो सामान आफ्नो खुट्टामुनिबाट दिनुपर्नेछ र दोस्रो व्यक्तिले सो सामान तेस्रो व्यक्तिलाई टाउको माथिबाट दिनुपर्नेछ । सबै सहभागीहरूले अन्त्यसम्म यसैगरी सो सामान अर्को व्यक्तिलाई दिँदै जानुपर्नेछ ।
६. अन्तिम व्यक्ति जसले सो सामान प्राप्त गर्छ उ दौडेर लाइनको अगाडि जानुपर्नेछ र सो सामानलाई खुट्टामुनि वा टाउको माथिबाट फेरि लाइनमा रहेको पहिलो व्यक्तिलाई दिँदै यो खेलको पुनः सुरुवात गर्नुपर्नेछ ।
७. प्रत्येक व्यक्ति आफ्नो पहिलेको ठाउँमा नआइपुग्जेल यो प्रक्रिया निरन्तर चलिरहनेछ । जुन समूहले यो प्रक्रिया पहिले पूरा गर्दछ सो समूह यो खेलको विजेता हुन्छ ।
८. सहभागीहरूलाई यो क्रियाकलापबाट उनीहरूले के सिके भनेर सोध्नुहोस् । यो खेलले हामीलाई हाम्रो आकांक्षाहरू प्राप्त गर्नको लागि जीवनमा कसरी रणनीतिकरूपमा योजनाहरू बनाउनुपर्छ भनेर बुझ्न सहयोग गर्छ ।

अभ्यास ४.२: हाम्रो भविष्यको परिकल्पना भाग २

उद्देश्य: किशोरकिशोरीहरूको आकांक्षाहरू र उनीहरूको आकांक्षाहरू प्राप्त गर्न उनीहरूलाई परिवारबाट आवश्यक पर्ने सहयोगहरूबारे अन्वेषण गर्ने । सहभागीहरूलाई उनीहरूको भविष्यको योजना बनाउन लगाउने, जुन उनीहरूलाई उनीहरूको आकांक्षाहरू प्राप्त गर्ने क्रममा सहयोगी हुनसक्छ ।

विवरण: मस्तिष्क मन्थन, व्यक्तिगत कार्य र समूह छलफल ।

निर्देशन:

१. सहभागीहरूलाई बसेर, आफ्नो आँखाहरू बन्द गरेर, अब आउँदो ५ वर्षमा उनीहरू के बन्न चाहन्छन् भनेर ५ मिनेटको लागि सोच्न भन्नुहोस् । उनीहरू भविष्यमा आफूलाई के बनेको देख्न चाहन्छन् भन्ने कुराको आफ्नो दिमागमा एउटा प्रष्ट तस्वीर विकसित गर्न उनीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् । जब सहभागीहरू सोच्न बस्दछन्, उनीहरूको सोचलाई विकसित गर्नका लागि निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस्:
 - क. तपाईंले आफ्नो भविष्यको आकांक्षाहरूबारे केही सोच्नु भएको छ ?
 - ख. तपाईंको विचारमा तपाईंले आफ्नो लागि परिकल्पना गर्नु भएको कुरालाई प्राप्त गर्नको लागि तपाईंका लागि कस्ता अवसरहरू उपलब्ध छन् ?
 - ग. तपाईं आफ्नो भविष्यको आकांक्षालाई कसरी प्राप्त गर्नुहुन्छ ?
 - घ. तपाईंले आफ्नो लागि गर्नुभएको परिकल्पनालाई साकार तुल्याउने कुरामा सुनिश्चित हुनका लागि तपाईंलाई के आवश्यक हुन्छ ?
 - ङ. कस्ता प्रकारका चुनौतीहरू छन् ?
 - च. तपाईंको यो सपनालाई साकार तुल्याउनको लागि तपाईंलाई कस्तो प्रकारको सहयोग आवश्यक हुन्छ ? तपाईंलाई कोबाट सहयोग चाहिन्छ ?
२. अब प्रत्येक सहभागीलाई एउटा कागजको टुक्रा र कलमहरू दिनुहोस् । उनीहरूलाई आफ्नो भविष्यबारे गरेको परिकल्पनालाई कागजमा लेख्न भन्नुहोस् र सो परिकल्पनालाई दुईजनाको जोडा बनाएर एकआपसमा आदानप्रदान भन्नुहोस् । उनीहरूलाई पहिले उनीहरूले सँगै काम नगरेको साथी पत्ता लगाएर जोडा बनाउन प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

३. प्रत्येक जोडीलाई एकआपसमा आगामी ५ वर्षसम्मको आफ्नो भविष्यको परिकल्पना आदानप्रदान गर्न भन्नुहोस् ।
४. सहभागीहरूलाई फेरि ठूलो समूहमा ल्याउनुहोस् । केही किशोरकिशोरीहरूलाई छानेर उनीहरूले आफ्नो भविष्यको बारेमा गरेको परिकल्पना सबैलाई सुनाउन लगाउनुहोस् । यी कुराहरूलाई फ्लिपचार्टको एक भागमा टिप्नुहोस् ।
 - क. समान आकांक्षाहरूलाई एउटै समूहमा टिपिएको कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् । उदाहरणको लागि, निजी विद्यालयमा पढ्ने र राम्रो शिक्षा हासिल गर्ने आकांक्षाहरू उस्तै हुन् ।
 - ख. फ्लिपचार्टको अर्को भागमा सहभागीहरूको माथिको प्रश्नहरूको उत्तरहरू लेख्नुहोस् । किशोर किशोरीहरूको उनीहरूको भविष्यप्रतिको हरेक प्रकारको परिकल्पनाहरूको बारेमा उत्तर प्राप्त गर्नुहोस् ।
५. सहभागीहरूलाई समूहहरूमा बाँडी फ्लिपचार्टहरू र कलमहरू दिनुहोस् । उनीहरूले फ्लिपचार्टलाई तीन भागमा बाँड्नुपर्नेछ ।
 - क. पहिलो भागमा यी कुराहरू टिप्न भन्नुहोस्: उनीहरूको आकांक्षाहरू प्राप्त गर्ने क्रममा आईपर्ने चुनौतीहरूलाई कम गर्नको लागि के हुन आवश्यक छ ?
 - ख. दोस्रो भागमा यी कुराहरू टिप्न भन्नुहोस्: उनीहरूको आकांक्षाहरू प्राप्त गर्नको लागि प्राप्त अवसरहरूलाई बढाउन र सदुपयोग गर्नको लागि के हुन आवश्यक छ ?
 - ग. तेस्रो भागमा यी कुराहरू टिप्न भन्नुहोस्: सहभागीहरूले आफ्नो भविष्यको आकांक्षाहरू प्राप्त गर्नको लागि आफ्नो परिवार र आमाबुवाहरूबाट आवश्यक सहयोग प्राप्त गर्न के गर्नुपर्छ ?
 - सहभागीहरूलाई यसको लागि करिब १५ देखि २० मिनेट लाग्छ । प्रत्येक समूहमा गएर हेर्नुहोस् र उनीहरूलाई केही सहयोग आवश्यक भए सघाउनुहोस् ।
६. सहभागीहरूलाई उनीहरूको काम ठूलो समूहमा प्रस्तुत गर्न भन्नुहोस् । जब सबै समूहले प्रस्तुत गरि सक्छन् उनीहरूलाई यी कुराहरू सोध्नुहोस्:
 - क. सबै समूहहरूको बीचमा यी विचारहरू उस्तै छन् ? यदि छन् भने कसरी ?
 - ख. ती विचारहरू फरक छन् ? छन् भने कसरी ?
 - ग. सहभागीहरूलाई एकअर्काको विचारहरूमा टिप्पणी गर्ने मौका दिनुहोस् ।
७. वर्णन गर्नुहोस् कि अब प्रत्येकसँग आफ्नो भविष्यको परिकल्पनावारे एउटा विचार छ । यसलाई हामी कागजमा उतार्नेछौं, जसले गर्दा चाहिएको बेलामा हामी यो हेर्न सक्छौं र यो कार्यशालाभन्दा बाहिर पनि आवश्यकता अनुसार प्रयोग गर्न सक्छौं । सहभागीहरूलाई कागजको ठूलो पानाहरू र कलमहरू दिनुहोस् ।
८. प्रत्येक सहभागीहरूलाई उनीहरूको आफ्नो जीवनको सपना साकार पार्नको लागि व्यक्तिगत कार्ययोजना बनाउन भन्नुहोस् । यो बनाउने क्रममा उनीहरूलाई तलका प्रश्नहरूको उत्तरहरू दिँदै तल दिइएको टेबुलको खाकामा भर्नुहोस्:
 - क. तपाईंको सपना प्राप्त गर्नको लागि तपाईंले के-के पाइलाहरू चाल्न आवश्यक हुन्छ ?
 - ख. प्रत्येक पाइला वा चरणलाई तपाईं कसरी पूरा गर्नुहुन्छ ?
 - ग. तपाईंले प्रत्येक चरणमा सुरुवात गर्न कहिले आवश्यक हुन्छ ?
 - घ. प्रत्येक चरणमा आवश्यक सहयोगको लागि तपाईं कसलाई पहिल गर्नुहुन्छ (जस्तै: आमा, बुबा, दाजुभाई, दिदीबहिनी, साथी वा अन्य नातेदारहरू)?

ड. प्रत्येक चरणलाई पूरा गर्नको लागि तपाईंलाई कस्तो नैतिक र आर्थिक सहयोगको आवश्यकता पर्छ ?
उदाहरणको लागि: उच्च शिक्षाको शुल्क तिर्न, उच्च शिक्षा प्राप्त गर्न जानको लागि सहयोग, आदि
च. तपाईंले नैतिक र आर्थिक सहयोग कोबाट र कसरी प्राप्त गर्नुहुन्छ ?

क्र.सं.	कार्ययोजना	कसरी प्राप्त गर्नुहुन्छ (नैतिक र आर्थिक सहयोग)	कहिले	कैफियत

९. केही सहभागीहरूलाई छानेर उनीहरूको व्यक्तिगत कार्ययोजना प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । यदि अन्य सहभागीहरूको प्रश्नहरू भएमा छलफललाई तपाईंले मध्यस्थता गरिदिनुहोस् ताकि छलफल व्यक्तिगत टीकाटिप्पणीतर्फ लक्षित नबनोस् र प्रस्तुतकर्ताहरूलाई आफू एक्लिएको र हिंसामा परेको महसुस नहोस् ।
१०. सहभागीहरूसँग उनीहरूको व्यक्तिगत कार्ययोजना प्राप्त गर्नको लागि आवश्यक पर्ने विभिन्न आर्थिक र अन्य सहयोगका स्रोतहरूबारे छलफल गर्दै छलफललाई अगाडि बढाउनुहोस् । सहभागीहरू जसले प्रस्तुत गरेका हुँदैनन् उनीहरूले पनि आफ्नो व्यक्तिगत कार्ययोजनामा हेरेर केही कुरा छुटेको छ कि, के-के कुरा उस्तै छन् र के-के कुरा फरक छन् भनेर जाँच गर्नुपर्दछ । छलफलमा निम्न कुराहरू समेटिनु आवश्यक हुन्छ:
- क. हाम्रा सबै कार्ययोजनाहरूमा क-के समानता वा भिन्नताहरू छन् वा केही विचार वा सोचहरू छुटेका छन् कि ?
- ख. हाम्रा योजनाहरू सटिक छन् ? हामी सबैले हाम्रो भविष्यको सपना साकार पार्नको लागि के गर्न चाहन्छौं भन्ने कुरा प्रष्ट शब्दमा खुलाएका छौं ?
- ग. हाम्रा योजना गरिएका क्रियाकलापहरू प्राप्त गर्न सकिने खालका छन् ? हामीले हाम्रो परिस्थितिमा प्राप्त गर्न सकिने कुराहरूलाई विशेष जोड दिएका छौं ? उदाहरणको लागि हामी बागलुङ बस्छौं । हामीले उल्लेख गरेका स्रोतहरू सबै बागलुङमा नै उपलब्ध छन् ?
- घ. हाम्रा योजनाहरू यथार्थपरक छन् ? हाम्रा अपेक्षाहरू र हाम्रा सपनाहरू प्राप्त गर्न सम्भव छ ? हामी बागलुङमा बस्छौं र एउटा निश्चित प्रकारको परिवार र क्षमताहरूसँग एउटा निश्चित प्रकारको जीवन बाँचिरहेका छौं । हामीलाई हाम्रो सपना प्राप्त गर्न आवश्यक पर्ने सहयोगहरू हाम्रो घरमा उपलब्ध छ, हाम्रो आमा बुबा र परिवारको सदस्यहरू हामीलाई सहयोग गर्न सक्षम हुनुहुन्छ ? हामीले वहाँहरूको क्षमताभन्दा बाहिरको कुराहरू मागिरहेका त छैनौं ?
११. यो सत्रको दौरानमा उपलब्ध गराइएको सूचनाहरूको आधारमा सहभागीहरूलाई उनीहरूको व्यक्तिगत कार्ययोजनाहरू दोहोर्याएर हेर्न समय दिनुहोस् । आवश्यक भएमा उनीहरूलाई कागजका नयाँ खाली पानाहरू दिनुहोस् ।
- क. सहभागीहरूलाई उनीहरूले केही कुरा परिवर्तन गरेका भए किन र के कुरा परिवर्तन गरेको हो समूहमा आदानप्रदान गर्न भन्नुहोस् ।
- ख. प्रत्येक सहभागीलाई छोटो समयमा प्राप्त गर्न सकिने कुराहरू र लामो समयमा मात्र प्राप्त गर्न सकिने कुराहरू पहिचान गर्न भन्नुहोस् । प्रत्येकलाई उनीहरूको योजना सुनाउने मौका दिनुहोस् र उनीहरूको योजनालाई अझ राम्रो बनाउन कसैलाई सहयोगको आवश्यकता परेको छ भने सहयोग गर्नुहोस् ।

१२. सहभागीहरूलाई अब आँउदो १ देखि ३ महिनाभित्र प्राप्त गर्न सकिने कुराहरू छान्न लगाउनुहोस् । उनीहरूलाई सो कुरामा काम गर्न सुरु गर्नको लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस् र सहजकर्ताले उनीहरूले सोसम्बन्धी अघि बढाएका कामहरूको विकासबारे बुझ्न अब आँउदो दुई हप्ता र त्यसपछि मासिकरूपमा अनुगमन गर्नेछन् ।
१३. समूहका प्रत्येक सदस्यहरूलाई एकअर्काको योजनाहरूको बेलाबेलामा अनुगमन गर्नका लागि भन्नुहोस्, जसले गर्दा उनीहरूले एकअर्कालाई उनीहरूको योजनाबारे सम्झाउने र सो कार्ययोजना प्राप्त गर्ने क्रममा आवश्यक सहयोग गर्न सक्छन् ।
१४. हामी सबैको आफ्नो जीवनको लागि आफ्नो सपनाहरू छन्, जुन ज्यादै राम्रो कुरा हो भन्ने कुरा बताउँदै यो अभ्यासलाई टुंग्याउनुहोस् । योजनाहरू प्राप्त गर्न प्रायः जसो लामो समय लाग्दछ । केही मानिसहरूले बीच बाटोमै हरेश खान सक्छन् । हामीले आफूले गर्छु भनेको र कस्तो मान्छे बन्छु भनेको कुरालाई प्राप्त गर्नको लागि हामीमा हौसला हुन र कडा मिहेनत गर्न आवश्यक हुन्छ । हामी आफू के चाहन्छौं, यी कुराहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ कि सकिंदैन र आफूले चाहेको कुराको लागि काम गर्न सुरु गरौं कि नगरौं जस्ता कुराहरूमा यी व्यक्तिहरूले हामीलाई सहयोग पुर्याउन सक्छन् । हाम्रो क्षमता, हाम्रो पारिवारिक अवस्थाले पक्कै पनि हाम्रो सपना प्राप्त गर्ने हाम्रो क्षमतामा प्रभाव पार्दछ, तर हामी सधैं उत्साहित हुनुपर्छ र कहिल्यै हार मान्नु हुँदैन । यो कार्यशालाले सहभागीहरूलाई उनीहरूको आकांक्षाहरू प्राप्त गर्नका लागि संचार क्षमता बढाउने र उनीहरूको परिवारसंगको सम्बन्धलाई थप राम्रो बनाउने जस्ता जीवनोपयोगी सीपहरू प्रदान गर्न सक्छ । सहभागीहरूले यी सीपहरू सिकेर आफ्नो दैनिक संचारमा प्रयोग गरेर हेरेर यसबाट उनीहरूको जीवनमा आएको परिवर्तन महसुस गर्न सक्छन् ।

● **सहजकर्ताहरूको लागि विशेष टिप्पणी:**

व्यक्तिगत कार्ययोजनाहरू प्राप्त गर्नका लागि योजना बनाउने क्रममा हामीले सहभागीहरूलाई उनीहरूको सामाजिक आर्थिक हैसियतको आधारमा के सम्भव छ भन्ने कुरामा यथार्थपरक हुनका लागि सचेत गराउनु आवश्यक हुन्छ । हामीले उनीहरूलाई यस्ता कुरा सोचनको लागि प्रोत्साहित गर्नु जरुरी छ र उनीहरूको गरिब सामाजिक आर्थिक अवस्थाको कारणले उनीहरू नखुम्चिउनु भन्ने कुरामा पनि ध्यान राख्नुपर्दछ । यदि केही स्रोतहरू उपलब्ध छन् भने सहजकर्ताले कार्यशाला अगाडि नै ती स्रोतहरू पहिचान गरेर सहभागीहरूलाई देखाइदिनुपर्दछ ।

सहजकर्ताको लागि टिप्पणी:

- उनीहरूको जीवनमा सफलतालाई सुनिश्चित गर्नका लागि उनीहरूको भविष्यको परिकल्पनालाई विशेष जोड र महत्व दिनुहोस् ।
- समूहको भविष्यको परिकल्पनाको कार्ययोजनाहरू छलफल सत्र ८ को अन्तिम साथी समूह छलफलमा प्रस्तुत गरिनेछ र यो सत्रमा सबै अभिभावकहरूलाई पनि भाग लिन निमन्त्रण गरिनेछ भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।

अभ्यास ४.३: हाम्रो भविष्यको सफलतासँग सम्बन्धित खतराहरू

उद्देश्य: किशोरकिशोरीहरूले सामना गर्नुपर्ने चिन्ता र सम्भावित खतराहरूबारे सचेत गराउने

विवरण: सहभागीहरूको मस्तिष्क मन्थन

निर्देशनः

१. यो कार्यशालाको दौरानमा हामीले किशोरकिशोरीको रूपमा हामीले अनुभव गरेका आनन्द र सामना गरेका चुनौतीहरूबारे सुनायौं र किशोरकिशोरीहरूले गुज्रनुपर्ने विभिन्न प्रकारका परिवर्तनहरूबारे छलफल गरौं । हाम्रो समाजमा कसरी एउटा महिला वा पुरुष बन्नुपर्छ भन्नेबारेका विचारहरूले कसरी हामीहरूलाई प्रभावित गर्छ, भन्ने कुराबारे पनि सोचौं । यो छलफलको क्रममा यी विचारहरूको आधारमा हामीले जीवनमा सामना गर्नुपर्ने सम्भावित खतराहरू र ती खतराहरूले हाम्रो स्वास्थ्य, सुखी जीवन र हाम्रो भविष्यको सफलताहरूमा पार्नसक्ने प्रभावहरूसँग सम्बन्धित चिन्ता र चासोहरूबारे छलफल गर्नेछौं ।
२. सहभागीहरूलाई विभिन्न प्रकारका चासोहरू पत्ता लगाउन भन्नुहोस् ।
 - क. उदाहरणको लागि, सहभागीहरूले निम्न कुराहरू पहिचान गर्न सक्छन्: परिवारको अपेक्षाहरू, नेपालभित्र जागिर, शैक्षिकअवसरहरू र स्रोतहरूको कमी हुनु, विद्यालयमा पढाइ छोड्नु, केटी र केटाहरूबीच सम्बन्ध हुनु, केटी तथा केटाहरूले विभेदको सामना गर्नु, र छिट्टै विवाह गर्न दबाव भैल्नु ।
 - ख. यदि यौनिकता, यौन दुर्व्यवहार र हिंसाहरू (विशेषगरी उनीहरूले परिवार र समाजमा देखेका दुर्व्यवहारजन्य सम्बन्धहरू) व्यक्त गरिएको छैन भने सूचीमा थप्नुहोस् ।
 - ग. यी माथि उल्लेख गरिएका विषयवस्तुबाहेक सहभागीहरूलाई उनीहरूले समुदायमा महसुस गरेका अन्य ३-४ वटा विषय वा चासोहरूलाई पहिचान गर्न भन्नुहोस् ।
३. ४-६ वटा विषयवस्तुहरू (यौनिकता र हिंसासमेत) छान्नुहोस् र बेगलाबेगलै फ्लिपचार्टहरूमा शीर्षकहरू लेख्नुहोस् । यी फ्लिपचार्टहरूलाई भित्ताहरूमा टाँस्नुहोस् र सहभागीहरूलाई प्रत्येक विषयवस्तुहरू लेखिएको ठाँउमा गएर सो विषयसँग सम्बन्धित निश्चित खतराहरूबारे आफ्नो विचारहरू थप्न भन्नुहोस् । सहभागीहरूलाई आफूले लेख्नु अगाडि अरुले लेखेको पढ्न र उनीहरूले थप्न चाहेको कुरा अगाडि नै लेखिएको रहेछ भने फेरि नलेख्न बरु “+” चिन्ह वा कुनै निश्चित चासोलाई बढी जोड दिनको लागि अन्य कुनै चिन्हहरू प्रयोग गर्न भन्नुहोस् । सहभागीहरूले यो गर्नमा धेरै समय खर्चिनु पर्दैन बरु छिटोछिटो सबै विषयवस्तुहरू लेखिएको ठाँउमा गएर हेर्नुहोस् । फेरि कुनै ठाँउमा दोहोर्याएर आउन सक्छन् ।
४. सहभागीहरूलाई समूहमा फर्किन र प्रत्येक विषयवस्तु अन्तर्गत उनीहरूको विचारहरू आदानप्रदान भन्नुहोस् ।
५. सहभागीहरूलाई कसरी यी विभिन्न खतराहरूले उनीहरूको स्वास्थ्य, सुखी जीवन वा उनीहरूको भविष्यको आशा र सपनाहरूलाई प्रभाव पार्न सक्छ, भनेर सोध्नुहोस् ।
६. हाम्रो परिवार र नातेदारहरूसँगको सम्बन्धहरूसँग सम्बन्धित निश्चित चासोहरूलाई कसरी सम्बोधन गर्न सकिन्छ भन्ने कुरामा हामी अर्को छलफल सत्रमा समय व्यतित गर्नेछौं भन्ने कुरा बताउदै यो अभ्यासको अन्त्य गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताको लागि टिप्पणीः

अघिल्लो सत्रमा उठेका चुनौतीहरूलाई निर्धक्क भएर दोहोर्याएर हेर्नुहोस् र त्यसको आधारमा यस सत्रको छलफललाई अगाडि बढाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई वर्णन गर्नुहोस् कि खतराहरू र यसको प्रभावको पहिचान गर्ने कार्यले हामीलाई खतरा न्यूनीकरण रणनीति विकास गर्न सहयोग पुर्याउछ, जसलाई हामीले अघिल्लो सत्रमा विकास गरेको कार्ययोजना विकास गर्ने क्रममा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ ।

अभ्यास ४.४: जब बालबालिकाहरूलाई दुर्व्यवहार हुन्छ

उद्देश्य: बालबालिकाहरू माथि हुने दुर्व्यवहारका विभिन्न रूपहरू र सम्भावित उपेक्षाहरूको अन्वेषण गर्ने, दुर्व्यवहारको कारण र परिणामहरूबारे, र दुर्व्यवहारमा परेका र उपेक्षित बालबालिकाहरूलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ भन्ने कुरामा विवेचना गर्ने ।

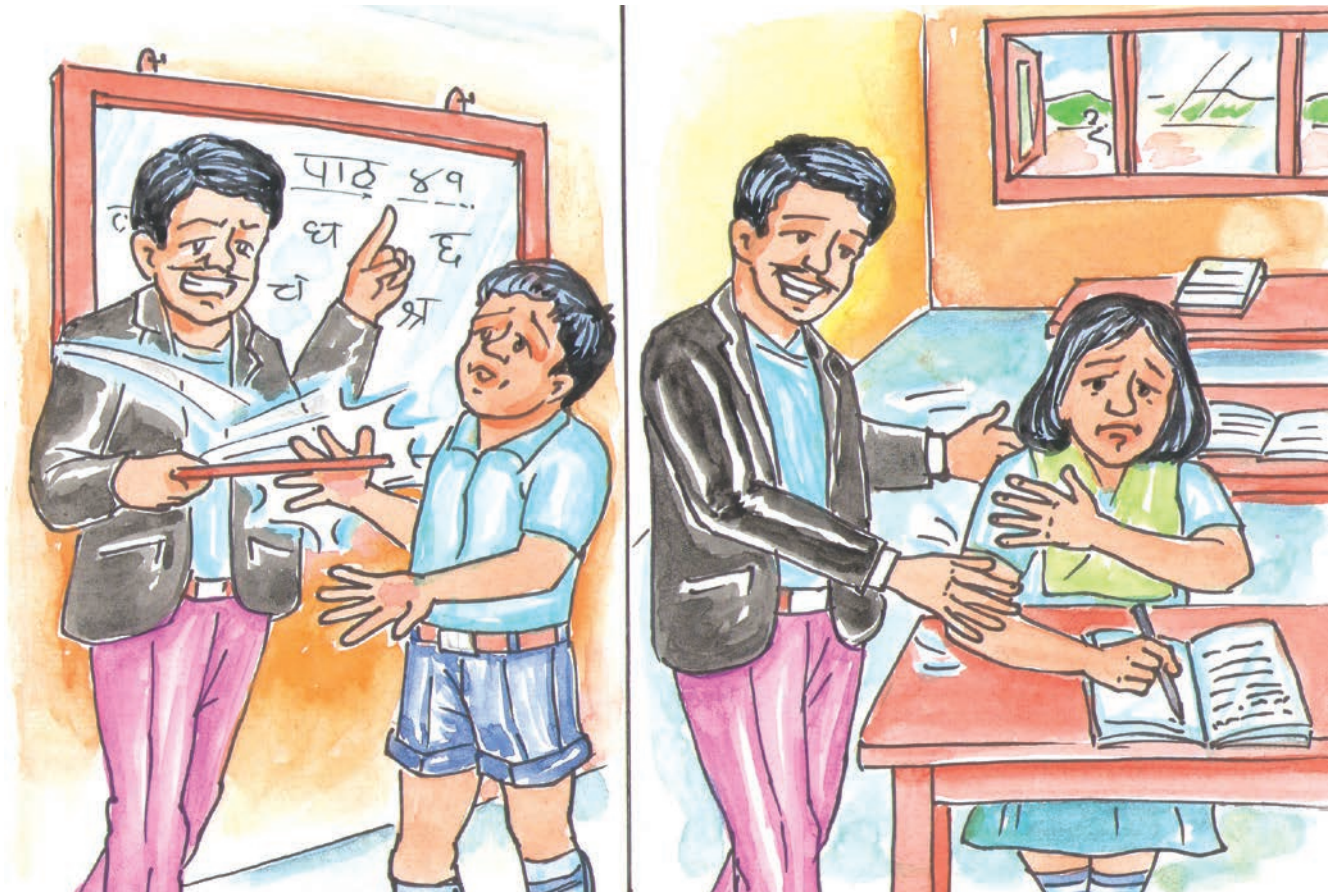
विवरण: यो सत्र एउटा अभ्यासबाट सुरु गरिन्छ । जसमा कागजका टुक्राहरूमा दुर्व्यवहारका विभिन्न रूपहरू लेखिन्छ र तिनीहरूलाई दुर्व्यवहारको प्रकारहरू अन्तर्गत वर्गीकरण गरिन्छ । तत्पश्चात् दुर्व्यवहारका कारण र परिणामहरूबारे छलफल गरिन्छ । यो समूह छलफलमा अन्त्य हुन्छ ।

खतराको जनाउ र पूर्वतयारी: केही मानिसहरूलाई यो सत्र गाह्रो लाग्नसक्छ । यदि यसो भएमा उनीहरूले सहजकर्तासँग उनीहरूलाई विश्राम चाहिएको कुरा बताउन सक्छन् । सहभागीहरूलाई आवश्यक परेको खण्डमा उनीहरूलाई आवश्यक परेको सम्बन्धित सेवा लिनको लागि सम्पर्क व्यक्ति र सिफारिस प्रक्रियाहरू उपलब्ध छन् भन्ने कुरा स्मरण गराउनुहोस् ।

निर्देशन:

भाग-१

- हामीहरू अब केही समय बालबालिका माथि हुने दुर्व्यवहार र उपेक्षाबारे कुरा गर्न गइरहेका छौं भनेर वर्णन गर्नुहोस् । केही सहभागीहरूलाई उनीहरूको अनुभवहरू व्यक्त गर्न र आदानप्रदान गाह्रो हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा उनीहरूले चाहेमा विश्राम माग्न सक्दछन् । हामीले प्रायः यस्ता घटनाहरूबारे छलफल भएको सुन्छौं तर यसले उनीहरूलाई कस्तो लाग्छ, उनीहरूले यसलाई कसरी लिन्छन्, के कारणले यस्तो भएको थियो र यस्ता दुर्व्यवहारहरूका परिणामहरू के-के हुन सक्छन् भन्नेबारे त्यति वास्ता गर्दैनौं ।



- क. जब हामीले दुर्व्यवहारबारे कुरा गछौं, हामीले प्रत्यक्ष बालबालिका माथि भएको कार्यबारे कुरा गरिरहेका हुन्छौं । धेरैजसो यस्ता कार्यहरू बालबालिकालाई हानि पुर्याएर वा उनीहरूको अवमूल्यन गरेर गरिएको हुन्छ ।
- ख. जब हामीले उपेक्षाबारे कुरा गछौं, हामीले त्यस्ता कार्यबारे कुरा गरिरहेका हुन्छौं, जुन बालबालिका माथि प्रत्यक्ष रूपमा गरिएको कार्य नभई उनीहरूलाई आवश्यक हेरचाह र ध्यान नपुर्याईएको कारण उनीहरूमाथि पर्नसक्ने हानिहरू हुन् ।
२. प्रत्येक सहभागीलाई कागजका केही टुक्राहरू र कलम दिनुहोस् ।
- क. यो अभ्यासमा हामी के गर्न गइरहेका छौं भन्ने कुरा वर्णन गर्नुहोस्: हामी चाहन्छौं कि तपाईं आफ्नो बाल्यावस्थामा फर्केर सोच्नुहोस् र तपाईंले अनुभव गर्नु भएको यस्ता केही पीडाहरू छनू भने त्यसबारे सोच्नुहोस् । प्रत्येक अनुभवहरूलाई बेग्लाबेग्लै कागजको टुक्राहरूमा लेख्नुहोस् र त्यसलाई सबैले राखेको ठाँउमा जम्मा गर्नुहोस् ।
- ख. यो अभ्यास हामी आफ्नो नाम उल्लेख नगरिकनै गर्न गइरहेका छौं त्यसैले कसैले पनि आफूले उल्लेख गरेको कुरा आफ्नो भनेर चिनाउनुपर्दैन भन्ने कुरा वर्णन गर्नुहोस् ।
३. जब सहभागीहरूले लेखिरहेका हुन्छ, केही दुर्व्यवहारका रूपहरू पनि लेख्नुहोस् र उनीहरूले लेखेकोमा थप गर्नुहोस् । कम्तीमा पनि यी कुराहरू हुनुपर्दछ:
- क. आमाबाबुबाट त्यागिएको (मानसिक वा शारीरिक उपेक्षा);
- ख. प्रायः भोको रहनुपर्ने, तर बुबालाई रक्सी खान पैसा हुने (शारीरिक उपेक्षा);
- ग. आफ्नै अगाडि परिवारका सदस्यहरूले आमालाई कुटपिट गर्ने (मानसिक दुर्व्यवहार);
- घ. दिदी वा बहिनीको विवाहमा ननिम्त्याइने (मानसिक दुर्व्यवहार);
- ङ. परिवारको सदस्यले मलाई अप्ठ्यारो लाग्ने गरी छोएको ।
- च. परिवारको सदस्य वा अन्य कोही वयस्क व्यक्तिको यौन अंग छुन लगाएको ।
- छ. परिवारको सदस्य वा नातेदारले मेरो गुप्तांगसँग खेलेको ।
- ज. घरको काम गर्न नमान्दा परिवारको सदस्यले पिटेको ।
- झ. परिवारको सदस्यले साथीहरूसँग वनभोजमा जान अनुमति नदिएको ।
- ञ. कहिलेकाहीं म साथीको घर ढिलो आँउदा परिवारको सदस्यले पिटेको ।
- ट. परिवारका सदस्यहरूले उच्च शिक्षाको लागि विद्यालय जान नदिएर विवाह गर्न दबाव दिएको ।
४. त्यसपछि फ्लिपचार्टको ५ वटा पानाहरू लिनुहोस् र प्रत्येक माथि निम्न शीर्षकहरू लेख्नुहोस्: मानसिक दुर्व्यवहार, शारीरिक दुर्व्यवहार, यौन दुर्व्यवहार, मानसिक वा शारीरिक उपेक्षा र शारीरिक श्रमर कठिनाइ ।
५. सबै कागजहरूलाई एक ठाँउमा जम्मा पार्नुहोस् । फ्लिपचार्टका पानाहरू देखाएर दुर्व्यवहारका रूपहरूलाई विभिन्न शीर्षकअन्तर्गत विभिन्न वर्गहरूमा वर्गीकरण गर्न गइरहेका छौं भनेर बताउनुहोस् ।
- क. शारीरिक श्रम वा कठिनाइ आफैमा दुर्व्यवहार होइन, तर तपाईंले यो उल्लेख गर्नु भएको छ । कहिलेकाहीं कागजमा लेखिएका कुराहरू तपाईंमाथि जानेर गरिएका वा उपेक्षा गरिएका कुराहरू नहुन सक्छन् किनभने आमाबुवा वा हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूले आफ्नो बालबालिकाहरूको लागि आफूले सकेसम्म राम्रो गर्न चाहिरहेका हुन्छन् भन्ने कुरा वर्णन गर्नुहोस् (उदाहरणको लागि बालबालिकाहरूलाई जंगलमा घाँस दाउरा लिन पठाउनु, खेत जोत्न लगाउनु) ।
६. कागजको थुप्रोबाट एउटा-एउटा गरेर कागजको टुक्रा लिएर पढ्नुहोस् र सहभागीहरूलाई त्यो कुरा फ्लिपचार्टमा लेखिएका कुन शीर्षकअन्तर्गत पर्छ भनेर सोध्नुहोस् । उस्तैउस्तै प्रकारका दुर्व्यवहारहरूलाई

सँगै राख्ने प्रयास गर्नुहोस् जसले गर्दा वर्गीकरण गर्ने बेलामा तिनीहरू समान हुन् वा फरक हुन् भनेर दाँजेर हेर्न सकिन्छ। उदाहरणको लागि: परिवारको सदस्यबाट पिटिनु र घरबाहिर अर्को वयस्क व्यक्तिबाट पिटिनु। यसले तपाईंहरूलाई सहभागीहरूले लेखेका अन्य दुर्व्यवहारहरूबारे छलफल गर्न थप समय दिनेछ।

७. यो अभ्यासको अन्त्यमा तलका कुराहरूलाई पुनः एकपटक दोहोर्‍याउनुहोस्:

सबै प्रकारका दुर्व्यवहारहरूलाई परिभाषित गर्नु:

- क. यदि कुनै बालबालिकालाई प्रत्यक्ष रूपमा कुटपिट गरेर वा चोटपटक लाग्ने गरेर हानि पुर्याइन्छ भने त्यस्तो कार्यलाई शारीरिक दुर्व्यवहार भनिन्छ।
- ख. यदि कुनै बालबालिकालाई बोलीद्वारा वा उसको आत्मसम्मान र मनोबलमा चोट पुग्नेगरी होच्याएर व्यवहार गरिन्छ भने त्यसलाई मानसिक दुर्व्यवहार भनिन्छ।
- ग. यदि कुनै बालबालिकालाई यौन कार्यमा सामेल गराइएमा - उसलाई छोएर, अश्लील सामाग्रीहरू देखाएर वा अन्य ठूला यौन गतिविधिमा लगाएर गरिने क्रियाकलापहरूलाई यौन दुर्व्यवहार भनिन्छ।
- घ. यदि कुनै बालबालिकाले पर्याप्त खानेकुरा, लगाउने न्यानो लुगाहरू, समुदायमा हुनसक्ने हानिहरूबाट सुरक्षाहरू पाउँदैनन् र विद्यालय पनि जान सक्दैनन् भने त्यस्तो बालबालिकाहरू उपेक्षा गरिएका बालबालिकामा पर्दछन्। उनीहरूका यी आवश्यकताहरू उनीहरूका आमाबुबाले सकेसम्म प्रयास गर्दागर्दै पनि उनीहरू अत्यन्तै गरिब भएको कारणले पूरा गर्न नसकेका हुन सक्छन्। (हेर्नुहोस्: सहजकर्ताको लागि टिपोटहरू र सहजकर्ताको लागि जानकारी ५: बालबालिकाहरू विरुद्ध हुने हिंसा)
- ङ. यदि बालबालिकाहरूलाई (१८ वर्षभन्दा मुनिका) उनीहरूको समुदायभन्दा फरक समुदायमा वा देशमा उनीहरूको इच्छा विपरित काम गर्न लगाइन्छ वा यौन कार्य गर्न लगाइन्छ भने यो मानव बेचबिखन हो।

८. बालबालिकाहरूलाई निम्न कुरा आवश्यक हुन्छ:

- च. माया, सद्भाव र परिवारको एक हिस्सा भएको अनुभूति।
- छ. आत्मसम्मान र आत्मविश्वासको अनुभूति।
- ज. हिंसा, यौन कार्य र उनीहरूले माया गर्ने व्यक्तिमाथि भएको हिंसाको प्रत्यक्षदर्शी हुनबाट सुरक्षा।
- झ. न्यायपूर्ण, नियमित र उनीहरूले थाहा पाउनसक्ने नियमहरू र ती नियमहरू पालना।
- ञ. उनीहरूको शारीरिक आवश्यकताको लागि खाना, बासस्थान, न्यानोमाया, सुरक्षा र शैक्षिक आवश्यकताको पूर्ति।

भाग दुई

१. अब हामी दुर्व्यवहार र उपेक्षाको परिणामहरूबारे कुरा गर्न गइरहेका छौं भनेर वर्णन गर्नुहोस्। एउटा नयाँ फ्लिपचार्ट लिनुहोस् र बीचमा 'दुर्व्यवहार र उपेक्षा' भनेर लेख्नुहोस् र त्यसको वरिपरि गोलो घेरा बनाउनुहोस्।

सहभागीहरूलाई परिणामहरू के-के हुन सक्छन् भनेर सोध्नुहोस्:

- क. ती कुराहरूलाई अर्कै रंगको कलमले एउटा रुखको जरा तल गइरहेको हिसाबले देखाई आएका कुराहरूलाई पानाको माथितिर लेख्नुहोस्। केही प्रमुख कुराहरू नआएमा छिटो लेख्न भन्नुहोस्।
- ख. सहभागीहरूलाई दुर्व्यवहारबाट पीडित आफैं, उसको परिवार, साथीहरू र समुदायमा पर्न जाने शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र आर्थिक परिणामहरूबारे सोच्नको लागि स्मरण गराउनुहोस्।

ग. त्यसैगरी तुरुन्तै छोटो समयको लागि पर्नसक्ने र पछि लामो समयसम्म प्रभाव पार्ने परिणामहरू (रूबारे पनि सोचन भन्नुहोस् । (हेर्नुहोस् : सहजकर्ताको लागि टिपोटहरू र सहजकर्ताको लागि जानकारी ५: बालबालिकाहरू विरुद्ध हुने हिंसा)

२. सोध्नुहोस् : बालबालिका माथि हुने दुर्व्यवहारको कारणहरू के-के हुन् ? अर्को रंगको कलम लिनुहोस् र रुखतिर आइरहेको जराहरूमा कारणहरू लेख्नुहोस् । (हेर्नुहोस्: सहजकर्ताको लागि टिपोटहरू र सहजकर्ताको लागि जानकारी ५: बालबालिकाहरू विरुद्ध हुने हिंसा)

३. किशोरकिशोरीहरूलाई जब उनीहरूलाई कोही बालबालिका वा किशोरकिशोरी दुर्व्यवहार वा उपेक्षामा परेको जस्तो लाग्छ त्यसबेला उनीहरूले के गर्न सक्छन् भनेर वर्णन गर्नुहोस् ।

४. सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस्: के-के कुराहरूले एउटा व्यक्ति दुर्व्यवहारमा वा उपेक्षामा परेको कुरा देखाउँछ ? अर्को रंगको कलम लिनुहोस् र रुखतिर आइरहेको जराहरूमा कारणहरू लेख्नुहोस् । (सहजकर्ताको लागि टिपोटहरू र सहजकर्ताको लागि जानकारी ५: बालबालिकाहरू विरुद्ध हुने हिंसा हेर्नुहोस्) । एउटा व्यक्ति दुर्व्यवहार वा उपेक्षामा परेको हो कि होइन भनेर थाहा पाउने क्रममा उसको व्यवहारमा आएका निम्न परिवर्तनहरूलाई नियाल्न सकिन्छ:

क. अन्तर्मुखी हुने वा पछि हट्ने,

ख. अभि बदमाश हुने,

ग. चिडचिडा र रिसाहा हुने,

घ. पहिलेको भन्दा धेरै अथवा कम सुत्न थाल्ने,

ङ. ज्यादै धेरै वा ज्यादै कम खाने,

च. व्यक्तिगत सरसफाइलाई उपेक्षा गर्ने वा धेरै नै सरसफाइमा चासो राख्ने,

छ. विद्यालय वा छिमेकमा धेरै नै समस्याहरूमा परिरहने,

ज. विद्यालयको प्राप्तांकमा धेरै नै परिवर्तन आउने, वा कुनै नयाँ र असान्दर्भिक व्यवहारहरू देखाउने । याद राख्नु पर्ने कुरा के हो भने तपाईंले उनीहरूको नियमित व्यवहारहरूमा प्रष्ट रूपमा देखिने फरक व्यवहारहरू देख्न सक्नुहुन्छ, यो भनेको केही गलत भैरहेको छ वा उनीहरू कुनै दुर्व्यवहार वा उपेक्षामा परेका हुनसक्ने कुराको संकेत हो ।

५. अब सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् : यदि तपाईं आफू यस्तो दुर्व्यवहार वा उपेक्षामा पर्नुभयो वा अरु कुनै बालबालिका वा किशोरकिशोरी यस्तो दुर्व्यवहार वा उपेक्षामा परेको थाहा पाउनुभयो भने तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ ? कोही यस्तो दुर्व्यवहारमा परेको कुरा कसैलाई बताउनु अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुन्छ, भन्ने कुरामा जोड दिनुहोस् । तर तपाईंले भनेको कुरा गोप्य नै रहन्छ, भन्ने कुराको निश्चित गर्न सकिँदैन त्यसै ले किशोरकिशोरीहरूले आफ्नो कुरा सुनाउन, उनीहरूको कथालाई गोप्य र सुरक्षित राख्नको लागि विश्वासिलो व्यक्ति छान्नुपर्छ ।

के गर्नुपर्छ र के गर्नु हुँदैन भन्ने कुरामा यहाँ केही सुझावहरू छन्:

क. सहभागीहरूलाई हामीले कोही किन मानिसलाई विश्वास गर्छौं भन्नेबारेको अभ्यास १.३ को स्मरण गराउनुहोस् । यो सत्रले हामीलाई जब हामीले आफ्नो गोप्य संवेदनशील कुराहरू साटासाट गर्नसक्ने मानिसको खोजी गर्छौं त्यसबेला हामीले विश्वासिलो, सहयोगी र परिस्थितिको लेखाजोखा गर्नसक्ने जस्ता गुणहरू भएको मानिसको खोजी गर्छौं भन्ने कुरा बताएको छ ।

ख. यस्तो अवस्थामा किशोरकिशोरीहरूले आफ्नो दुर्व्यवहारको अनुभव आफ्नो आमाबुवा, अभिभावक वा साथीहरूको बीचमा बाँड्नुपर्दछ ।

- ग. किशोरकिशोरीहरूले यस्तो दुर्व्यवहार कहिल्यै पनि लुकाएर र गोप्य रूपमा राख्नु हुँदैन, लुकाएर राखेमा पीडकको व्यवहारलाई प्रश्रय मिल्दछ ।
 - घ. हिंसा, दुर्व्यवहार वा उपेक्षाका शिकार भएका बालबालिकाहरूलाई सबैभन्दा पहिले एउटा सुरक्षित वातावरणमा स्थानान्तरण गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । जब उनीहरू सुरक्षित हुन्छन् तब उनीहरूलाई यो अनुभवबाट बाहिर निकाल्नको लागि परामर्श दिन सुरु गर्नुपर्छ ।
 - ङ. कानुनको अनुसार यदि एक वयस्क व्यक्तिले कुनै बालबालिका माथि दुर्व्यवहार भएको वा उपेक्षामा परेको थाहा पाएमा वा शंका लागेमा प्रहरीमा र वा कुनै सामाजिक कार्यकर्तालाई यसबारेमा रिपोर्ट गर्न आवश्यक हुन्छ ।
६. सबै सहभागीहरूलाई उनीहरूको योगदानको लागि धन्यवाद दिनुहोस् । सहभागीहरूलाई हामी सबै ले बालबालिकाहरू माथि हुनसक्ने विभिन्न प्रकारका दुर्व्यवहार र उपेक्षाहरू, दुर्व्यवहारका कारण र परिणामहरूबारे थाहा पाएको कुरालाई स्मरण गराउनुहोस् । यदि हामीले यस्ता दुर्व्यवहार अनुभव गर्नुपर्ने भने कसरी आफ्नो कुराहरू भन्नेको लागि विश्वासिलो व्यक्ति छान्ने र दुर्व्यवहार तथा उपेक्षामा परेका बालबालिकाहरूको लागि कस्ता प्रकारका सहयोगहरू उपलब्ध छन् भन्ने कुराबारे पनि जानकारी हासिल गरौं । अन्य जानकारीहरूको लागि तल दिइएको सहजकर्ताको टिपोट हेर्नुहोस् ।

सहजकर्ताको लागि टिप्पणी:

- सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस्: कुनै व्यक्ति विश्वासिलो हो भनेर कसरी थाहा पाउने ? विश्वासिलो व्यक्तिमा हेरिने गुणहरू के-के हुन् ? सहभागीहरूलाई अभ्यास १.३ मा उनीहरूले विश्वासिलो व्यक्तिबारे गरेको छलफललाई स्मरण गराउनुहोस् ।
- यदि कोही सहभागीले दुर्व्यवहार वा उपेक्षाको सामना गर्नुपरेको रहेछ भने उनीहरूलाई यो अभ्यास अत्यन्त गाह्रो हुनसक्छ । त्यसैले सहभागीहरूले कस्तो महसुस गरिरहेका छन् र अभ्यासहरूलाई कसरी सामना गरिरहेका छन् भन्ने कुराको ध्यान राख्दै उनीहरूलाई आवश्यक विचार र सहयोग पुर्याउनुहोस् ।
- यो अभ्यास योजना गरिएभन्दा लामो हुनसक्छ, त्यसैले समय बचत गर्नको लागि माथि वर्णन गरिएका उस्तै भनाइहरूलाई तपाईंले राख्न सक्नुहुन्छ ।
- यदि समयले दिएमा यो अभ्यासको अन्त्यमा तनावबाट मुक्ति पाउनको लागि केही गर्नेबारे सोच्नुहोस् । उदाहरणको लागि तपाईंहरू चियाको आनन्द लिने, केही गहिरो सास लिने, स्थानीय दोहोरी गीतहरू गाउने, आफ्नो जिउ टक्ककाउने जस्ता क्रियाकलापहरू गरेर सहभागीहरूलाई अगाडि बढाउन सक्नुहुन्छ ।
- यी विषयहरू अप्ठ्यारो र दुखदायी भएपनि यी कुराहरू धेरै महत्वपूर्ण भएकोले हामीले यसबाट लज्जा महसुस गर्नेछैनौं भन्ने कुरा दोहोर्याउनुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूलाई सहयोगी सन्दर्भ सामाग्रीहरू दिनुहोस् र तपाईं यो सत्रपछि पनि केही विशेष चासोहरू भएदेखि व्यक्तिगत रूपमा वा अन्य बैठकहरूमा सहभागीहरूले चाहेमा छलफल गर्न तयार हुनुहुन्छ भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले कुनै बालबालिकाले उनीहरूको समुदायमा दुर्व्यवहार सामना गरेको थाहा पाएमा भीएसओ वा बीवाईसीलाई रिपोर्ट गर्नुपर्नेछ । भीएसओको सुरक्षा निर्देशिका, बालबालिका संरक्षण नीति र भीएसओ नेपाल कार्यालयमा बाल संरक्षण अधिकृतको व्यवस्था छ । आवश्यक भएमा दुर्व्यवहारमा परेको बालबालिकालाई कसरी सहयोग गर्ने भन्नेबारे बाल संरक्षण अधिकृतसँग सल्लाह लिनुहोस् । यो नीति कार्यान्वयन गर्ने संस्थाहरूलाई बाँडिएको छ ।
- सहभागीहरूलाई सिफारिस कार्डहरू वितरण गर्नुहोस् ।

अभ्यास ४.५: बन्द सत्र

सबैजना कोठाको बीचमा गोलाकार रूपमा उभिनुहोस् र सहजकर्ताले सबै सहभागीहरूलाई यो अभ्यासपछि उनीहरूले कस्तो महसुस गरेका छन् भन्ने कुरा एक वा दुई शब्दमा व्यक्त गर्न भन्नुहोस् । सहजकर्ताले आफ्नो अनुभव सबैभन्दा अन्त्यमा बताउन सक्नुहुनेछ ।

छलफल सत्र ५ :

हाम्रा सम्बन्धहरू

उद्देश्य: यो छलफल सत्रले परिवारका सदस्यहरू र साथीहरूसँग रहेको सुखी, सिर्जनात्मक सम्बन्धहरू र दुःखी, विध्वंससात्मक सम्बन्धहरूको बीचमा भएका भिन्नताहरूलाई समेट्छ । यी सम्बन्धहरूबारेको सत्रले सुखी र सिर्जनात्मक सम्बन्धहरू विकास गर्नको लागि खुला संचारलाई एउटा औजारको रूपमा पनि परिचित गराउनेछ ।

विषयवस्तु:

अभ्यास ५.१: भ्रामक सन्देशहरू	१० मिनेट
अभ्यास ५.२: हाम्रा अग्रजहरूसँगको सम्बन्ध	१ घण्टा
अभ्यास ५.३: सुखी र दुस्खी सम्बन्धहरू	१ घण्टा
अभ्यास ५.४: श्याम र रीताको सम्बन्ध	५० मिनेट

आवश्यक समय: ३ घण्टा

आवश्यक सामग्रीहरू

- फ्लिपचार्ट र मार्कर कलमहरू
- इन्डेक्स कार्डहरू वा कागजका साना टुक्राहरू
- सिफारिस पत्रहरू

अभ्यास ५.१: भ्रामक सन्देशहरू

उद्देश्य: सहभागीहरूलाई हँसाउनको लागि स्फूर्तिदायक क्रियाकलाप । कसैले भनेका केही कुरामा कसरी कति सजिलै असमझदारी हुनसक्छ भन्ने कुरा थाहा पाउन रमाइलो तरिकाले बुझ्न सहयोग गर्ने ।

विवरण: सहभागीहरूले गोलाकारमा रहेर एउटै सन्देश एकले अर्कोलाई कानेखुसी गर्दै सुनाउनेछन् । त्यसपछि अन्तिम सन्देश पहिले भनिएको सन्देशसँग दाँजेर हेर्ने ।

निर्देशन:

१. कानेखुसी गर्नु अगाडि एउटा वाक्य सोच्नुहोस्, जस्तै: “सम्मानित जीवनको प्रयोग गर्नु महत्वपूर्ण छ र हामी यसमा सहभागी हुन मन पराउँछौं” वा “सम्मानित जीवनमा हामीले कसरी हाम्रा बुबाआमा र साथीहरूसँग खुला र सम्मानजनक संचारको माध्यमबाट स्वस्थ र बलियो सम्बन्धहरू विकास गर्ने भन्ने कुरा सिक्किरहेका छौं” वा अन्य केही ।
२. यो सन्देश तपाईंको छेउमा उभिएको साथीलाई बिस्तारै कानेखुसी गरेर भन्नुस् । अनि त्यो साथीलाई सो कुरा त्यसैगरी कानेखुसी गरेर उसको छेउमा उभिएको अर्को साथीलाई सुनाउन भन्नुहोस् ।
३. गोलाकारमा रहेका सबै सहभागीहरूले नदोहोर्याएसम्म यो क्रम जारी राख्नुहोस् । हरेक व्यक्तिले आफूले एकपटकमा जे सुनेको हो त्यही कुरा मात्रै अर्कोलाई भन्नुपर्छ, उनीहरूले फेरि कुरा दोहोर्याएर सोध्न पाइदैन ।
४. जब सबै सहभागीहरूले यो सन्देश सुनि सक्छन् अन्तिममा सन्देश सुन्ने सहभागीलाई उसले सुनेको कुरा ठूलो स्वरले सुनाउन भन्नुहोस् ।

५. त्यसपछि तपाईंले सुरुमा के भन्नु भएको थियो त्यो सन्देश समूहलाई सुनाउनुहोस् । सामान्यतया सुरुको सहभागीबाट अन्तिम सहभागीमा पुगुन्जेलसम्म सो सन्देशमा धेरै फरक आइसकेको हुन्छ जहाँ केही महत्वपूर्ण शब्द छोडिएको हुन्छ र त्यसलाई मिलाउन केही नभएका शब्द पनि थपिएका हुन सक्छन् । वास्तविक सन्देशमा धेरै फरक आइसकेको हुन्छ ।
६. सहभागीहरूलाई यो क्रियाकलापबाट उनीहरूले के सिके भनेर सोध्नुहोस् ।
७. हाम्रो लागि आफ्नो कथा वा अनुभवहरू मात्र भन्नु महत्वपूर्ण हुन्छ किनभने जब कथाहरू भनिन्छन् अगाडि बढ्ने क्रममा यी भ्रामक हुन सक्छन् ।

अभ्यास ५.२: हाम्रा अग्रजहरूसँगको सम्बन्ध

उद्देश्य: बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको आमाबुबा तथा अन्य परिवारका वयस्क सदस्यहरूसँगको आदर्श सम्बन्धहरूको अन्वेषण गर्ने । उनीहरूले आफ्ना परिवारका वयस्क सदस्यहरूसँग सकारात्मक सम्बन्धहरू बनाउन सक्ने तरिकाहरू पत्ता लगाउने ।

निर्देशन:

भाग एक

१. सहभागीहरूलाई वर्णन गर्नुहोस् कि सम्मानित जीवनको तालिमको दौरानमा हामी आशा राख्छौं कि हामी हाम्रा आमाबुबा तथा परिवारका अन्य वयस्क सदस्यहरूसँगको हाम्रो सम्बन्धको प्रकारबारे र कसरी यी सम्बन्धहरूलाई अभि राम्रो बनाउने भन्ने कुरा बुझ्न सक्षम हुनेछौं । किशोरकिशोरीहरूले आफूभन्दा ठूलासँग केही निश्चित गुणहरूको अपेक्षा राखेका हुन्छन् । हामी यससम्बन्धी केही छलफल गर्नेछौं र किशोर किशोरीहरूलाई उनीहरूको परिवारका यी सदस्यहरूबाट के आवश्यक हुन्छ भन्नेबारे छलफल गर्नेछौं ।
२. सहभागीहरूलाई उनीहरूका आमाबुबा तथा परिवारका अन्य वयस्क सदस्यहरू (जस्तै: काका, काकी, हजुरबुबा, हजुरआमा) सँगको सम्बन्धमा व्यक्तिगत रूपमा के कुरा मनपर्छ भनेर सुनाउन भन्नुहोस् ।
 - क. सहभागीहरूलाई एउटा कलम र कापी दिनुहोस् र व्यक्तिगत रूपमा काम गर्न भन्नुहोस् ।
 - ख. पाँच मिनेटपछि सहभागीहरूलाई तीन समूहमा विभाजित गर्नुहोस् र उनीहरूलाई आफूले लेखेको कुरा समूहमा आदानप्रदान गर्न भन्नुहोस् ।
 - ग. समूह १ लाई तल दिइएको टेबलबाट एउटा सम्बन्ध छानेर उनीहरूको छलफलमा आएका कुराहरू सुनाउन भन्नुहोस् ।
 - घ. समूह २ र ३ ले केही नयाँ र बाँकी कुराहरू छनू भने थप्न सक्छन् ।
 - ङ. त्यसैगरी समूह २ र ३ ले एउटा एउटा सम्बन्धको बारेमा प्रस्तुत गर्नेछन् ।

आम र बुबा	काका र काकी	हजुरबुबा र हजुरआमा
तपाईंको विचारमा तपाईंको आमाबुबाले वहाँहरूको तपाईंसँगको सम्बन्धको बारेमा के कुरा राम्रो छ भनेर भन्नुहुन्छ होला ? यी विचारहरूलाई पहिलो लहरमा सूचीबद्ध गर्नुहोला ।	तपाईंको विचारमा तपाईंको काका र काकीले वहाँहरूको तपाईंसँगको सम्बन्धको बारेमा के कुरा राम्रो छ भनेर भन्नुहुन्छ होला ? यी विचारहरूलाई पहिलो लहरमा सूचीबद्ध गर्नुहोला ।	तपाईंको विचारमा तपाईंको काका र काकीले वहाँहरूको तपाईंसँगको सम्बन्धको बारेमा के कुरा राम्रो, अप्ठ्यारो वा पीडादायी छ भनेर भन्नुहुन्छ होला ? यी विचारहरूलाई तेस्रो लहरमा सूचीबद्ध गर्नुहोला ।

तपाईंको आफ्नो आमाबुवासँगको सम्बन्धमा तपाईंलाई मन नपर्ने वा पीडादायी कुरा के हो ? यी विचारहरूलाई दोस्रो लहरमा सूचीबद्ध गर्नुहोला ।	तपाईंको आफ्नो काका र काकीसँगको सम्बन्धमा तपाईंलाई मन नपर्ने वा पीडादायी कुरा के हो ? यी विचारहरूलाई दोस्रो लहरमा सूचीबद्ध गर्नुहोला ।	तपाईंको आफ्नो हजुरबुबा र हजुर आमासँगको सम्बन्धमा तपाईंलाई मन नपर्ने वा पीडादायी कुरा के हो ? यी विचारहरूलाई दोस्रो लहरमा सूचीबद्ध गर्नुहोला ।
तपाईंको विचारमा तपाईंको आमाबुबाले वहाँहरूको तपाईंसँगको सम्बन्धको बारेमा के कुरा नराम्रो, अप्ठ्यारो वा पीडादायी छ भनेर भन्नुहुन्छ होला ? यी विचारहरूलाई तेस्रो लहरमा सूचीबद्ध गर्नुहोला ।	तपाईंको विचारमा तपाईंको काका र काकीले वहाँहरूको तपाईंसँगको सम्बन्धको बारेमा के कुरा नराम्रो, अप्ठ्यारो वा पीडादायी छ भनेर भन्नुहुन्छ होला ? यी विचारहरूलाई तेस्रो लहरमा सूचीबद्ध गर्नुहोला ।	तपाईंको विचारमा तपाईंको हजुर बुबा र हजुरआमाले वहाँहरूको तपाईंसँगको सम्बन्धको बारेमा के कुरा नराम्रो, अप्ठ्यारो वा पीडादायी छ भनेर भन्नुहुन्छ होला ? यी विचारहरूलाई तेस्रो लहरमा सूचीबद्ध गर्नुहोला ।

३. केही भिन्नता र समानताहरू छन् भने सहभागीहरूको लागि पुनः प्रस्तुत गर्नुहोस् र धेरैजसो आमाबुबा - किशोरकिशोरी सम्बन्धहरूमा केही राम्रा र केही नराम्रा अनुभवहरू हुन्छन् भन्ने कुरा औँल्याउनुहोस् । हामीहरू राम्रा कुराहरूलाई बढाउने र नराम्रा कुराहरूलाई घटाउनको लागि काम गर्न चाहन्छौं त्यसैले अब हामी कसरी त्यसो गर्न सकिन्छ भन्नेबारे सोचन गइरहेका छौं ।

भाग दुई

- सहभागीहरूलाई एउटा आदर्श आमा, बुबा वा अन्य हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूको गुण, प्रवृत्ति र व्यवहारहरू कस्तो हुनुपर्छ बयान गर्न भन्नुहोस् । यी उत्तरहरूलाई फ्लिपचार्टको शीर्षकमा 'आदर्श' लेखेर त्यसमा आमा र बुबाको लागि आएका उत्तरहरू दुई वेग्लामै लहरमा टिप्नुहोस् ।
- समूहलाई उनीहरूको आमाबुबा वा अन्य हेरचाह गर्ने व्यक्ति उनीहरूले आदर्शको रूपमा व्यक्त गरेको जस्तै वास्तविकतामा पनि छन् भनेर सोध्नुहोस् । यदि छैन भने वास्तविकतालाई बयान गर्न भन्नुहोस् । त्यसैगरी आएका उत्तरहरूलाई टिप्नुहोस् ।

आदर्श - आमा र बुबा	वास्तविक - आमा र बुबा

६. सहभागीहरूलाई आमाबुबाहरू आदर्शमा भएभन्दा वास्तविकतामा के कारणहरूले फरक हुन्छन् भनेर सोचन भन्नुहोस् ।

क. तुरुन्तै सोध्नका लागि प्रश्नहरू:

- आमाबुबाहरू के-के कुराको दबावहरूमा रहन्छन् ?
- यो कुरा आमा र बुबा कसरी बन्ने भन्ने केही सांस्कृतिक मान्यता, सोच र अभ्यासहरूको कारणसँग सम्बन्धित छ (जस्तै: छोराछोरीहरूसँग सम्बन्धहरूको बारेमा कुरा गर्नुहुँदैन) ?
- तपाईंले सोचनु भएको छ ? कहिलेकाहीं आमाबुबाले गरेका कुराहरू आदर्शका कुरा नभएर पीडादायी भएतापनि वहाँहरूले राम्रो गर्न चाहिरहनु भएको हुन्छ ।

ख. आमाबुबाको वास्तविक व्यवहारहरू वहाँहरूको आफ्ना छोराछोरीलाई सुरक्षित राख्न, छोराछोरीहरूलाई समाजमा जिम्मेवार र उत्पादनशील नागरिक बनेको र सफल भएको देख्ने चाहना, आवश्यकता र जिम्मेवारीहरूबाट निर्देशित हुन्छ भन्ने कुरा अन्वेषण गर्नुहोस् ।

७. मस्तिष्क मन्थन: आमाबुबाहरूले आफ्ना छोराछोरीहरूलाई सुरक्षित राख्नको लागि गर्ने केही प्रयासहरू के-के हुन् ?
८. सहभागीहरूलाई चार समूहमा बाँड्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई एउटा वयस्क व्यक्तिको (काका वा काकी वा हजुरबुबा वा हजुरआमा) भूमिका छानेर अगाडि गरिए जस्तै 'आदर्श र वास्तविक'को अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।
९. सहभागीहरूलाई सोचन भन्नुहोस्: उनीहरू आदर्शमा भन्दा फरक हुनुका विभिन्न कारणहरू क-के हुन् ?
१०. प्रत्येक प्रकारको बारेमा कुरा गर्दा तपाईंले कुनै चिन्हद्वारा चिनाउन सक्नुहुन्छ, तर प्रत्येक परिवारको सदस्यको लागि फरक फिलपचार्टहरूको प्रयोग गरेर मस्तिष्क मन्थन गर्न आवश्यक छैन ।

भाग तीन

११. त्यसपछि सहभागीहरूलाई तीन समूहमा विभाजित हुन भन्नुहोस् र उनीहरूको आमाबुबाको आँखामा भएको बालबालिका वा किशोरकिशोरीको आदर्श गुणहरू, प्रवृत्ति र व्यवहारहरूबारे वर्णन गर्न भन्नुहोस् । आएका उत्तरहरूलाई टिप्नुहोस् । सहभागीहरूलाई आदर्शमा सोचिएभन्दा वास्तविकतामा उनीहरू के कति तरिकाले फरक छन् भनेर वर्णन गर्न भन्नुहोस् ।

आदर्श किशोरकिशोरी र बालबालिका (उनीहरूको आमाबुबाको आँखामा)	वास्तविक किशोरकिशोरी र बालबालिका (उनीहरूको आमाबुबाको आँखामा)

क. सहभागीहरूलाई छिट्टै अगाडि बढाउन आवश्यक भएमा छलफल सत्र १ को "किशोरकिशोरी हुनुको आनन्द र समस्याहरू" अन्तर्गतको अभ्यासमा सहभागीहरूले भनेको कुराहरूलाई साभार गर्नुहोस् ।

ख. प्रत्येक समूहलाई उनीहरूको छलफलमा आएका कुराहरू आदानप्रादान गर्न भन्नुहोस् ।

ग. निम्न कुराहरू खोतल्नुहोस्:

- हामीले यी आदर्शहरूलाई लिएर नै अगाडि बढ्नुपर्छ ?
- एउटा आदर्श किशोर र किशोरीको प्रतिबिम्बित छवि लिएर बाँच्नुको के सकारात्मकता छ ?
- यसो गर्नुको नकारात्मकता के छ ?

१२. हामी सबैले एउटा आदर्श आमाबुबा वा किशोरकिशोरीको कल्पना गर्नसक्छौं । कहिलेकाहीं हामी र हाम्रा अभिभावकहरू आदर्शभन्दा वास्तविकतामा फरक हुन्छौं भन्ने कुरा आज हामीले सिक्छौं । हामी मिलेर सोचौं कि कसरी अभिभावक र किशोरकिशोरीहरूले आदर्शतिर उन्मुख हुने कुराहरू गर्नसक्छौं । केही उदाहरणहरू तल उल्लेख गरिएअनुसार हुन सक्छन्:

क. यदि आमाबुबाले कहिलेकाहीं केही गोजी खर्च दिने गरेमा परिस्थिति केही आदर्श वा केही सकारात्मक हुनसक्छ ।

- ख. आमाबुवाले उनीहरूको भावनालाई नबुझिकनै कराउन र गाली गर्न छोडेमा परिस्थिति केही आदर्श उन्मुख हुन्छ ।
- ग. किशोरकिशोरीहरूले आफ्ना आमाबुवाको समस्याहरू बुझेर सम्मानजनक रूपमा व्यवहार गरेमा परिस्थिति केही आदर्श उन्मुख हुन्छ ।
- घ. किशोरकिशोरीहरूले आफ्ना आमाबुवाले दिन नसक्ने कुराहरूको माग गर्न छोडेमा परिस्थिति केही आदर्श उन्मुख हुन्छ ।

सहजकर्ताको लागि टिप्पणी:

- यदि कुनै सहभागीहरूले उनीहरूको आमाबुवा नभएको कुरा बताएमा उनीहरूलाई लालनपालन गर्ने अभिभावकको बारेमा सोच्न भन्नुहोस् र अभ्यासलाई निरन्तरता दिनुहोस् ।
- यदि कसैले उनीहरूको आमाबुवाको व्यवहार ज्यादै नै स्वार्थी र सहन गर्न गाह्रो भएको कुरा उठाएमा यो कुरालाई ध्यान दिनु जरुरी हुन्छ । किशोरकिशोरीहरूलाई राम्रोसँग संचार गर्न र आफ्नो आमाबुवाको व्यवहारले उनीहरूलाई कस्तो महसुस भैरहेछ भनेर उनीहरूले आमाबुवालाई व्यक्त गर्नसक्ने बनाउन हामीले सहयोग पुर्याउन सक्छौं भन्ने आशा राखेका छौं भनेर वर्णन गर्नुहोस् । यस्तो व्यवहारलाई परिवर्तन गर्ने क्रममा यो धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ ।
- यदि सहभागीहरूले उनीहरू वा उनीहरूको आमाबुवाले छोड्नसक्ने वा उनीहरूको सम्बन्धलाई सुधार गर्न कुनै क्रियाकलाप पहिचान गर्न सकेनन् भने उनीहरूले उठाएका विषयवस्तुको आधारमा कुनै दृश्यहरूको सिर्जना गर्नुहोस् ।
 - उदाहरणको लागि, यदि किशोरकिशोरीहरू ढिलो घर आएमा उनीहरूको आमाबुवासँग भगडा हुन्छ भने उनीहरूले समयको ख्याल राखेर समयमा घर आउने प्रयास गर्नुपर्छ र कुनै कारणले ढिलो हुने भएमा घरमा पहिल्यै भन्नुपर्छ वा सन्देश पठाउनुपर्छ ।
- आदर्शको अनुरूप बाँच्ने प्रयास गर्दा हुनसक्ने नकारात्मकता वा खतराका उदाहरणहरू:
 - तनावग्रस्त हुनु र धेरै दबावको अनुभव गर्नु ।
 - आफ्नोबारेमा नराम्रो सोच्न सुरु गर्नु ।
 - वयस्कहरूको अगाडि उभिन र चुनौती दिन नसक्नु, जसले गर्दा उनीहरू दुर्व्यवहारमा पर्नसक्ने खतरा हुन्छ ।
 - आवश्यक परेको बेलामा कसैसँग सहयोग नमाग्नु, जसले गर्दा समस्याहरू बढ्न सक्छन् ।

अभ्यास ५.३: सुखी र दुःखी सम्बन्धहरू

उद्देश्य: सम्बन्धहरूका त्यस्ता आयामहरू (जसले जीवनलाई सकारात्मक र असल बनाउन सक्छ वा जीवनलाई नकारात्मक वा समस्याग्रस्त बनाउन सक्छ) र सम्बन्धहरूलाई सुधार गर्नसकिने बाटोहरू पहिचान गर्ने ।

विवरण: गम्भीर विवेचना, समूह कार्य र छलफल ।

निर्देशन:

भाग एक

१. सहभागीहरूलाई वर्णन गर्नुहोस् कि सबैजसो मानिसहरूले सम्भव भएसम्म खुसी, ख्यालपूर्ण र सम्मानजनक सम्बन्धहरू नै चाहेको हुन्छ, त्यो सम्बन्ध परिवारका सदस्य, साथी वा छिमेकीहरूसँग नै किन नहोस् । कहिलेकाहीं यी सम्बन्धहरू विभिन्न प्रकारले दुःखी र पीडादायी सम्बन्ध हुनजान्छ ।

२. सहभागीहरूलाई उनीहरूको आमाबुवा, साथीहरू र छिमेकीहरूसँगको सम्बन्धहरूबारे सोचन भन्नुहोस् । उनीहरूलाई उनीहरूले वरपर देखेका सम्बन्धहरूबारे पनि सोचन भन्नुहोस् (जस्तै: उनीहरूको आमाबुवाहरूको, परिवारका अन्य सदस्यहरूको, वा छिमेकीहरूको) ।
३. सहभागीहरूलाई सुखमय सम्बन्धबारे सोचन र केले सम्बन्धलाई सुखमय र खुसी बनाउँछ भनेर बयान गर्न भन्नुस् । प्रत्येक आमाबुवा, साथी, र छिमेकीहरूले आफ्नो सम्बन्धलाई सुखी र खुसी बनाउन के गर्दछन् ? उत्तरहरूलाई “खुसी” शीर्षक अन्तर्गत फ्लिपचार्टको एक लहरमा टिप्नुहोस् ।
४. सहभागीहरूलाई एउटा अभ्यासको माध्यमबाट अगाडि बढाउनुहोस् ।
 - क. सहभागीहरूलाई दुई समूहमा बाँडिन भन्नुहोस् र भूमिका अभिनय गरेर एउटा साथी, अभिभावक र छिमेकीसँगको सुखमय सम्बन्ध देखाउन भन्नुहोस् । छलफल गर्नलाई ५ मिनेट र भूमिका अभिनयलाई २ मिनेट दिनुहोस् । प्रत्येक समूहलाई केले उनीहरूको सम्बन्धहरूलाई खुसी वा दुःखी बनाउँछ भनेबारेमा उनीहरूको विचारहरू आदानप्रदान भन्नुहोस् ।
 - ख. दुवै समूहले भूमिका अभिनय गरिसकेपछि सहभागीहरूलाई एउटै समूहमा भेला हुन भन्नुहोस् र उनीहरूलाई फ्लिपचार्ट र कलमहरू दिनुहोस् ।
 - ग. प्रत्येक समूहलाई उनीहरू र उनीहरूका सबैभन्दा मिल्ने साथीले एकअर्काको ध्यान राख्छन् भनेर देखाउने तरिकाहरू के-के हुन लेख्न भन्नुहोस् ।
 - म मेरो मिल्ने साथीलाई म उसको ध्यान राख्छु भन्ने कुरा यसरी.....देखाउँछु ।
 - मेरो मिल्ने साथीले उसले मेरो ध्यान राख्छ भन्ने कुरा यसरी.....देखाउँछु ।
 - हामीहरू दुवैजनालाई हामी एकअर्काकोमहत्वपूर्ण छ ।
 - केही कुराहरू हामी सँगै गर्छौं जुन.....
 - यदि मेरो साथीलाईभएमायो ठिक हुने छैन ।
५. सबैलाई एक ठूलो समूहमा जम्मा गर्नुहोस् र पहिलेका सानो समूहहरूलाई उनीहरूको विचारहरू सुनाउन भन्नुहोस् ।
६. त्यसपछि आज हामी विभिन्न प्रकारका सम्बन्धहरूको बारेमा कुरा गर्न गइरहेका छौं भनेर वर्णन गर्नुहोस् । हाम्रो आमाबुवा, परिवारका सदस्यहरू र विभिन्न साथीहरूसँग विभिन्न प्रकारको सम्बन्धहरू हुन्छ । हामीमध्ये केहीको लागि हाम्रो आमाबुवा र परिवारहरू हाम्रो मिल्ने साथीजस्तै हुन्छन् भने अरुको लागि उनीहरू धेरै फरक हुन सक्छन् । एउटा मिल्ने साथी भनेको के हो र उसबाट हामी के चाहन्छौं भन्ने कुरा होशियारीपूर्वक सोच्नु उपयोगी हुन्छ ।
७. सहभागीहरूलाई उल्लेख गरिएका महत्वपूर्ण गुणहरू वा हेरचाहयुक्त व्यवहारहरू विभिन्न सम्बन्धहरूमा उस्तै हुन्छन् वा तिनीहरू फरक हुन सक्छन् भनेर सोध्नुहोस् ।

भाग दुई

१. अघिल्लो सत्रमा हामीहरूले सम्मानपूर्वक, विश्वसनीयरूपमा र सुरक्षित तरिकाले समूहमा अन्तरक्रिया गर्नेबारे कुरा गर्यौं । जब हामीले सम्बन्धहरूमा ध्यान पुर्याउनेबारे सोच्छौं, यी विचारहरू महत्वपूर्ण हुन सक्छन् । कहिलेकाहीं हाम्रो अन्य व्यक्तिहरूसँग भएको सम्बन्धहरू असुरक्षित हुनसक्छस यस्ता असुरक्षित सम्बन्धहरू नजिकको सम्बन्धहरूसँग जस्तै: परिवारको सदस्यहरू, असल साथीहरू, पारिवारिक मित्र, शिक्षक, अथवा हा(मीसँग थोरै मात्र चिनजान भएको वा चिनजानै नभएको छिमेकी, समुदायको नेता वा अपरिचित व्यक्तिसँग पनि हुनसक्छ ।

२. सहभागीहरूलाई यो छलफलमार्फत् अधि बढाउनुहोस्:

क. कसरी एउटा सम्बन्ध दुःखी वा असुरक्षित हुनसक्छ ? (उत्तरहरूलाई फिलपचार्ट मा टिप्नुहोस्) ।

ख. कसरी एउटा सम्बन्ध हानिकारक, पीडादायी, वा हिंसक हुन सक्छ ? (उत्तरहरूलाई फिलपचार्टमा टिप्नुहोस्) ।

३. कहिलेकाहीं असुरक्षित र पीडादायी सम्बन्धमा रहेका व्यक्तिहरूले अर्को व्यक्तिले व्यवहारमा भ्रमित हुन सक्छन् जुन व्यक्तिहरू उनीहरूको नजिकको व्यक्ति हुने वा उनीहरू उक्त व्यक्तिप्रति प्रेमको अनुभव गर्छन् । हामीले उनीहरूको पीडादायी व्यवहारहरू र क्रियाकलापहरू कसरी मायालु र हेरचाहयुक्त छ भनेर सोच्नुपर्ने हुन्छ ? त्यो व्यक्ति जो भएता पनि तपाईं दुर्व्यवहारमा पर्नुहुँदैन । त्यसकारणले यदि तपाईं आफूलाई असुरक्षित र चिन्तित महसुस गर्नुहुन्छ र दुर्व्यवहारबाट पीडित हुनुहुन्छ भने तपाईंले सहयोग र सहायताको लागि अन्य विश्वासिलो वयस्क व्यक्तिलाई यो कुरा भन्नु पर्दछ ।

सहजकर्ताको लागि टिप्पणी:

यदि कुनै सहभागीहरूले हिंसक, पीडादायी वा उपेक्षापूर्ण सम्बन्धहरूको अनुभव गरेका रहेछन् भने यो अभ्यासको क्रममा उनीहरू दुःखी हुन सक्छन् र उनीहरूलाई थप सहयोग आवश्यक हुनसक्छ । कुनै पनि चिन्तित व्यवहारहरू देखिन सकिने कुरामा चनाखो रहनुहोस् र ती व्यवहारहरूलाई सहयोगात्मक तरिकाले सम्बोधन गर्नुहोस् । समूह छलफलको अन्त्यमा कसैले कुनै विषयमा छलफल गर्न चाहेमा आफू उपलब्ध हुने कुरालाई सुनिश्चित गर्नुहोस् र सबै सहभागीहरूलाई उपलब्ध सहयोगहरूबारेको स्रोतहरू उपलब्ध गराउनुहोस्, जसले गर्दा उनीहरूले आवश्यक परेको विषयमा सहज रूपमा सहयोग लिन सक्दछन् ।

अभ्यास ५.४: श्याम र रीताको सम्बन्ध

उद्देश्य: किशोरकिशोरीहरूले केटा वा केटी साथीसँग घुम्न जाने भेटघाट गर्ने खालको सम्बन्धहरूमा उनीहरूले सामना गर्नसक्ने विभिन्न प्रकारका समस्याहरू प्रस्तुत गर्ने र यी समस्याहरूबाट बचाउ गर्न वा यिनीहरूलाई सामना गर्नसकिने विभिन्न सिर्जनात्मक तरिकाहरूको अन्वेषण गर्ने ।

विवरण: कथा वाचन: 'श्याम र रीता' र समूह छलफल

निर्देशन:

१. प्रायः हाम्रो मित्रता र सम्बन्धहरू रमाइलो र सहयोगी हुन सक्छन्, तर कहिलेकाहीं हामीले समस्याहरू अनुभव गर्नसक्छौं । हामी दुई किशोरकिशोरी श्याम र रीताको सम्बन्धबारे पढ्न गैरहेका छौं ।

२. सहभागीहरूलाई जोडी मिलाएर बस्न र दुईजनालेसँगै कथा पढ्न भन्नुहोस् । अथवा विकल्पको रूपमा पात्रहरूको भूमिका तोकेर उनीहरूलाई पढेर सबैलाई सुनाउन पनि भन्न सकिन्छ ।

३. समूह छलफल:

क. तपाईंको विचारमा श्याम र रीताको असल सम्बन्ध हो ? किन हो वा किन होइन ?

ख. उनीहरूले भोग्नुपरेको केही समस्याहरू क-के हुन् ?

- सानो उमेरमा विवाह हुनु ।
- प्रवेशिका परीक्षा उत्तीर्ण नहुँदै विद्यालय छोड्नु (श्याम र रीता) ।
- असुरक्षित यौन सम्बन्ध राख्नु (श्याम र रीता) ।
- आफू नै किशोरावस्थामा हुँदा एउटी केटीलाई गर्भवती बनाउनु (श्याम) ।

- किशोरावस्थाको सुरुवात मै गर्भवती हुनु (रीता) ।
 - आफ्नो श्रीमती र बच्चाको हेरचाहको लागि कुनै आर्थिक स्रोत नभएकोले श्याम मौसमी कामदारको रूपमा काम गर्न जान बाध्य हुनु (श्याम र रीता) ।
 - आवश्यक सहयोगविना एकलै बच्चाको लालनपालन गर्न बाध्य हुनु (रीता) ।
- ग. उनीहरू यी समस्याहरूबाट कसरी प्रभावित भएका छन् ? दुवै किशोर र किशोरीलाई परेका प्रभावहरू फिलपचार्टमा सूचीबद्ध गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई ३-४ समूहमा बाँड्नुहास्, उनीहरूलाई फिलपचार्ट र कलम दिएर दुवै किशोर र किशोरीहरूको जीवनमा यी समस्याहरूले ल्याएको परिणामहरूबारे माकुरा चित्रको प्रयोग गरी छलफल गर्न भन्नुहोस् ।
 - प्रत्येक समूहलाई यी परिणामहरूबारे प्रस्तुति गर्न समय दिनुहोस् ।
 - किशोरकिशोरीहरूको समग्र स्वास्थ्य र जीवनमा असुरक्षित यौन सम्बन्ध, किशोरावस्थामा गर्भधारण, विद्यालय छुट्ने, सानो उमेरमा विवाह जस्ता कुराहरूले पर्नजाने सम्पूर्ण परिणामहरूबारे छलफल भएको कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् । अल्पकालीन र दीर्घकालीन रूपमा पर्नसक्ने दुवै परिणामहरूको लागि सहजकर्ताहरूको लागि टिपोटहरू हेर्नुहोस् ।
४. कथाको अन्त्यमा श्याम मौसमी कामदारको रूपमा बाहिर काम गर्न जानु परेकोले रीता कसरी धेरै सानो उमेरमा आफ्नो बच्चाको लालनपालन गर्नको लागि एकलै पछिन् भन्ने कुरा बयान गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई सानो समूह वा जोडा मिलाएर बस्न भन्नुहोस्: जोडीमा रहेका आधा सहभागीहरूले उनीहरूले रीतालाई के-के सल्लाह दिन सक्छन् र अर्को बाँकी समूहका जोडीहरूले श्यामलाई के-के सल्लाह दिन सक्छन् भनेर छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
 - सहभागीहरूलाई उनीहरूले दुई किशोर र किशोरीहरूलाई सल्लाह दिइरहँदा यी समस्याहरूबाट कसरी बच्न सकिन्छ भन्ने कुरा दिमागमा राखेर छलफल गर्न स्मरण गराउनुहोस् ।
५. सबैजनालाई ठूलो समूहमा फर्किन भन्नुहोस् र उनीहरूलाई पालैपालो श्यामलाई दिने सल्लाह र रीतालाई दिने सल्लाह प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- श्यामको लागि तपाईंको के-के सल्लाह छन् ? रीताको लागि तपाईंको के-के सल्लाह छन् ?
 - समूहको रूपमा श्याम वा सीतालाई दिइएका सल्लाह न्यायसंगत छन् कि छैनन् भन्ने कुराले खाजोखा गर्नुहोस् । त्यस्ता कुनै सल्लाह छन्, जसमा एउटा व्यक्तिले मात्र जिम्मेवारी लिनुपर्ने र अर्कोले जिम्मेवारी लिनु नपर्ने कुरा गरिएको छ ?
 - यदि तपाईंको साथी त्यस्तै परिस्थितिमा भएको भए वहाँलाई तपाईं कस्तो सल्लाह दिनुहुन्थ्यो ?
- टिप्पणी:** सहभागीहरूबाट यी सल्लाह उपलब्ध गराउनुको मतलब उनीहरूलाई यदि त्यस्ता मौकाहरूमा सहि निर्णय लिइएन भने त्यसले नकारात्मक परिणामहरू निम्त्याउँछ भने कुरा सोचन सहयोगी होस् भन्ने हो । विभिन्न किसिमका सुझाव र सल्लाहबारे छलफल गर्दा किशोरकिशोरीहरूलाई श्याम र रीताले अनुभव गरेका जस्ता समस्याहरू आइपरेमा कसरी त्यस्ता समस्याहरूबाट बच्न सकिन्छ भनेर पत्ता लगाउन सहयोग पुग्छ भन्ने हो ।
६. सानो उमेरमै विचार गरिएन भने सानो उमेरमा गरिने विवाहको परिणामहरू र यसले स्वास्थ्य तथा जीवन दुवैमा पार्नसक्ने प्रभावहरूबारे सारांशमा प्रस्तुत गर्नुहोस् । श्याम र रीताको कथामा उनीहरू दुवै जनाले आफ्नो पढाईलाई निरन्तरता दिन सकेनन् र रीतालाई एकलै बच्चाको जिम्मेवारी छोडेर श्याम बाहिर काम गर्न जानुपर्यो ।

छलफल सत्र ६ : आत्मविश्वासपूर्ण संचार

उद्देश्य: यो छलफल सत्र आत्मविश्वासपूर्ण र सम्मानजनक संचारका सीपहरू सिक्न र अभ्यास गर्नका साथै द्वन्द्व व्यवस्थापन र समझदारीको सीपहरू सिक्नमा केन्द्रित रहन्छ। छलफल सत्रको दोस्रो भागमा किशोरकिशोरीहरूले अन्तरंग सम्बन्धहरूको विभिन्न आयामहरू र केले उनीहरूलाई अरुको विचार गर्ने, खुसी र सुरक्षित बनाउँछ भन्ने कुरामा छलफल गर्नेछन्। वार्तालापको सत्रमा किशोरकिशोरीहरूले केटार केटी साथीहरूसँगको भेटघाट, हिंसा र यौनिकताबारे छलफल गर्नेछन्।

आवश्यक समय: २ घण्टा ५ मिनेट

विषयवस्तु:

६.१ : फूर्तिदायक क्रियाकलापस हातले धकेल्ने	१५ मिनेट
६.२ : संचार गर्ने विभिन्न तरिकाहरू	१ घण्टा
६.३ : “म” सन्देशहरू	३० मिनेट
६.४ : “नाइँ ! रोक”	२० मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरू

- फ्लिपचार्ट र कलमहरू
- इन्डेक्स कार्ड वा कागजका साना टुक्राहरू
- सिफारिस पानाहरू



अभ्यास ६.१ : स्फूर्तिदायक क्रियाकलाप: हातले धकेल्ने

उद्देश्य: सहभागीहरूले स्फूर्तिको अनुभव गर्नेछन् र द्वन्द्वको अवधारणासँग परिचित हुनेछन् ।

विवरण: सहभागीहरू दुई लाइनमा बसेर एकअर्कालाई धकेल्ने (विश्लेषणसहित) ।

निर्देशन:

१. सहभागीहरूलाई एकअर्काको सन्मुख भएर दुई लाइन बनाउन भन्नुहोस् । प्रत्येक सहभागीले आफूपट्टि फर्किएको सहभागीको हत्केलालाई छुने । एउटा लाइनलाई “लाइन १” र अर्कोलाई “लाइन २” भन्नुहोस् ।
२. लाइन १ मा भएका सबै सहभागीहरूलाई दोस्रो लाइनमा भएका व्यक्तिहरूलाई हत्केलाको मात्र प्रयोग गरेर धकेल्न भन्नुहोस् । दोस्रो लाइनमा भएका व्यक्तिहरूले उनीहरूले चाहेअनुसारले जवाफ दिन सक्छन् ।
३. ३० सेकेन्ड पछि सबैलाई रोक्न र भूमिका परिवर्तन गर्न भन्नुहोस् । यस पटक दोस्रो लाइनमा भएका व्यक्तिहरूले धकेल्ने र लाइन १ मा भएकाहरूले चाहेअनुरूप जवाफ दिनेछन् ।
४. अर्को ३० सेकेन्ड पछि सबैलाई ठूलो घेरा बनाएर बस्न भन्नुहोस् ।
 - क. उनीहरूलाई यो अभ्यास गर्दा कस्तो अनुभव भयो भनेर सोध्नुहोस् ।
 - ख. उनीहरूलाई उनीहरूले कसरी प्रतिउत्तर दिए भनेर सोध्नुहोस् (धकेलेर, धकेल्याई सहेर, इत्यादि) ?
 - ग. यो अभ्यास तपाईंको वास्तविक जीवनमा हुने द्वन्द्वसँग कसरी सम्बन्धित छ ?
 - घ. तपाईंको बुबाआमा वा परिवारका अन्य सदस्यहरूले तपाईंलाई धकेले भने के हुन्छ : तपाईंले भैहाल्यो भनेर छोडिदिनु हुन्छ, विवाद गर्नुहुन्छ वा आफूले पाउने फाइदाहरूबाट पछि हट्नुहुन्छ ?
 - ङ. तपाईंले कस्तो व्यवहारहरू गर्नुपर्छ भनेर अपेक्षा राखिन्छ ?
 - च. तपाईंको विचारमा तपाईंलाई अरुले धकेले भने तपाईंले कस्तो प्रतिक्रिया दिनुपर्छ ?
५. यहाँ कुनै पनि उत्तरहरू सही वा गलत भन्ने हुँदैनन् । तर कहिलेकाहीं प्रत्येकले कसरी प्रतिक्रिया दिन्छन् भन्ने कुराबाट सम्बन्ध प्रभावित हुन्छन् ।

अभ्यास ६.२: संचारका विभिन्न माध्यमहरू

उद्देश्य: संचारका आक्रामक, उपेक्षापूर्ण र कुटिल व्यवहारहरू पत्ता लगाउनुका साथै यस्ता रणनीतिहरूले सम्बन्ध वा अन्तरक्रियाहरूमा पार्ने असरहरूको पहिचान गर्ने ।

विवरण: सहभागीहरूले आफूले र अन्य व्यक्तिहरूले गर्ने गरेका सहयोगी वा असहयोगी संचार गर्ने विभिन्न रणनीतिहरूबारे मस्तिष्क मन्थन गर्नेछन् । सहजकर्ताले सहभागीहरूले उपलब्ध गराएका उदाहरणहरूलाई वर्गीकरण गरी संचारका अन्य रिसाहा, निष्क्रिय र कुटिल प्रक्रियाहरूका उदाहरणहरू दिने ।

निर्देशन:

१. जब हामी अन्य व्यक्तिहरूको विचार, छनौट वा व्यवहारहरूलाई प्रभावित गर्ने प्रयास गर्छौं तब हामी फरक तरीकाले संचार गर्छौं भन्ने कुरा वर्णन गर्नुहोस् । वा जब अन्य व्यक्तिले हामीलाई प्रभावित गर्ने प्रयास गर्छन्, हामी फरक तरीकाले जवाफ दिन्छौं । कहिलेकाहीं हामीहरू यस्तो परिस्थितिहरूमा सहयोगी वा सिर्जनात्मक तरिकाले संचार गर्दैनौं ।

२. सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस्: तपाईं वा अन्य व्यक्तिहरूले अर्को व्यक्तिलाई आफूले चाहेको कुरा मनाउन वा गराउनको लागि उनीहरूसँग गरेका कुरा वा अन्य क्रियाकलापका तरिकाहरू के-के हुन्? यी उत्तरहरूलाई फ्लिपचार्टमा टिप्नुहोस्।

क. यदि सहभागीहरूलाई आक्रामक रिसाहा, निष्क्रियरउपेक्षापूर्ण वा कुटिल संचार रणनीतिहरू पहिचान गर्न कठिनाई भएमा उनीहरूको मस्तिष्क मन्थन प्रक्रियालाई छिटो अघि बढाउन तपाईंले कुनै प्रसंगहरूको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। साना समूहहरूलाई तपाईंलाई विभिन्न संचारका ढाँचाहरू प्रस्तुत गर्न भन्नुस्।

- यदि तपाईंले दिइएको कार्य गर्नुभएको छैन र तपाईं समस्यामा पर्न चाहनुहुन्न भने तपाईं के गर्नु हुन्छ वा शिक्षकलाई के भन्नुहुन्छ?
- यदि तपाईंको आमाबुवाले तपाईंलाई साथीलाई भेट्न जान दिनु भएन भने तपाईं के गर्नुहुन्छ वा आमाबुवालाई के भन्नुहुन्छ?
- यदि तपाईंको कुनै साथीले तपाईंले विद्यालयको कुनै नियम उलंघन गर्नुभएको कुरा तपाईंको शिक्षकलाई भन्दिन्छु भनेमा तपाईं के गर्नुहुन्छ वा साथीलाई के भन्नुहुन्छ?
- यदि तपाईंको साथीले अरु किशोरकिशोरीहरूसँग बाहिर वनभोज जानुको सट्टा तपाईंसँग विद्यालयको कक्षा कोठामै बसेरसँगै अध्ययन गर्न चाहेमा तपाईं के गर्नुहुन्छ वा साथीलाई के भन्नुहुन्छ?

३. आक्रामक रिसाहा, निष्क्रिय र उपेक्षापूर्ण, कुटिल अथवा सम्मानजनक वा आत्मविश्वासपूर्ण संचार रणनीतिहरू पहिचान गरेर नामांकन गर्नुहोस्। समयले भ्याएमा सहभागीहरूले जोडी भएर प्रस्तुत गर्न सक्छन् वा तपाईंले समूह छलफलको क्रममा अनौपचारिक रूपमा प्रस्तुत गर्न भन्न सक्नुहुन्छ।

रिसाहा र आक्रामक	निष्क्रिय र उपेक्षापूर्ण	कुटिल	आत्मविश्वासी र सम्मानजनक
<p>आफ्नो भावना र इच्छालाई त्यसरी अभिव्यक्त गर्नु, जसले अर्को व्यक्तिलाई दण्डित वा त्रसित गराउँछ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कराउने ● अरुलाई बीचमै रोक्ने ● विस्फोटक व्यवहार देखाउने ● धम्क्याउनु वा थर्काउनु (यदि तिमीले यस्तो नगरेमा.....!) ● सच्याउनु (तथ्यहरूमा हेर....) ● हठ गर्नु (म ठिक छु.....) ● अपमान गर्नु ● व्यंग्य गर्नु 	<p>अरुको इच्छाको अगाडि हार मान्नेस तपाईंले चाहेको वास्तविक कुरा के हो त्यो नभनीकनै आउने आशा राख्ने: तपाईंलाई के चाहिएको छ त्यो अरुले नै अनुमान गरिदिउन् वा उनीहरूले नै तपाईंको लागि निर्णय गरिदिउन् भनेर छोडिदिने।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● अरुलाई छोडिदिने ● एकान्तमा हराउने ● नम्र बन्ने तर रिसाएको ● कुनै पनि हालतमा द्वन्द्वहरू पन्छाउन चाहने ● कसैको पछाडि कुरा गर्ने ● समस्याको बारेमा बिसन प्रयास गर्ने 	<p>आफ्नो काम बनाउन कुनै पनि चलाखी अपनाउनेस कहिलेकाहीं कुटिल व्यक्तिहरूले पहिले निष्क्रिय भै व्यवहार गर्छन् र पछि बोलीद्वारा आफूलाई सावित गर्न वा नियन्त्रण गर्न खोज्छन्।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● गनगन गर्ने ● अरुलाई पश्चातापको अनुभव गराउने ● अनुनय गर्नु वा आग्रह गरिरहनु 	<p>तपाईंलाई कस्तो महसुस भैरहेछ र तपाईं के चाहनुहुन्छ भन्ने कुरा रुखो र थर्काउने भाषा प्रयोग नगरिकनै अरुलाई बताउने।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● आफ्नो भावना, विचार र सोचलाई प्रष्ट र इमान्दारीसाथ प्रस्तुत गर्ने ● अन्य व्यक्तिको कुरा सुन्ने र प्रष्ट हुनको लागि प्रश्नहरू सोध्ने ● सहमति वा अन्य समाधानहरूको लागि सुझावहरू दिने

<ul style="list-style-type: none"> ● बदला लिनु (तँलाई पख..) ● किचकिच गर्नु ● आँखा तरेर हेर्नु ● निजी कुरामा हस्तक्षेप गर्नु ● गाली गर्नु (अर्को व्यक्तिलाई दोष लगाउनु) 	<ul style="list-style-type: none"> ● आफूले के सोचेको छ त्यो कुरा नभन्ने ● अर्को व्यक्तिलाई हानि पुर्याउने कुरामा इमान्दार नहुने ● सहमत भएको जस्तो देखाउने ● पछाडि फर्कन खोज्ने 	<ul style="list-style-type: none"> ● रुनु वा रोए जस्तो गर्नु ● भावनात्मक अत्याचार ● कुनै एकदमै फरक विषयमा सहयोग प्राप्त गर्नको लागि शर्तसहित केही कुरा दिन खोज्नु (जस्तै : खानेकुरा दिनु) 	<ul style="list-style-type: none"> ● सन्तुलित व्यवहार देखाउने
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------

४. समूहमा छलफल गर्नुहोस्:

क. तपाईंसँग मानिसहरूले आक्रामकरिसाहा, निष्क्रियरउपेक्षापूर्ण, कुटिल तरिकाले अथवा सम्मानजनक र आत्मविश्वासपूर्ण तरिकाले संचारको प्रक्रिया अपनाउँदा तपाईंलाई कस्तो लाग्छ ?

ख. प्रायजसो मानिसहरूले तपाईंसँग यस्तो व्यवहारहरू अपनाउँदा तपाईंले कस्तो जवाफ दिनुहुन्छ ? तपाईंले अरुसँग यस्तो व्यवहारहरू अपनाउँदा अन्य व्यक्तिहरूले तपाईंलाई कस्तो जवाफ दिएका छन् ?

- घरमा: वयस्क व्यक्तिहरूबाट जब तपाईंलाई यस्तो व्यवहार हुन्छ तपाईंलाई कस्तो अनुभव हुन्छ ?
- विद्यालयमा: शिक्षकहरू र अन्य वयस्क व्यक्तिहरूबाट जब तपाईंलाई यस्तो व्यवहार हुन्छ तपाईंलाई कस्तो अनुभव हुन्छ ?
- साथीहरूको बीचमा: साथीहरूबाट जब तपाईंलाई यस्तो व्यवहार हुन्छ तपाईंलाई कस्तो अनुभव हुन्छ ?

ग. तपाईंको विचारमा यस प्रकारको संचारहरूको परिणामहरू के हुन सक्छन् आक्रामक र रिसाहा, निष्क्रियर उपेक्षापूर्ण, कुटिल ? परिणामहरूलाई सूचीबद्ध गर्नुहोस् र सहभागीहरूसँग यी परिणामहरू सकारात्मक वा नकारात्मक के हुन् लेखाजोखा गर्नुहोस् ।

घ. सहभागीहरूले केही उदाहरणहरू दिन सक्छन् ?

५. सहभागीहरूले आदानप्रादान गरेका उनीहरूलाई अनुभव हुनसक्ने भावनाहरू वा उत्तरहरूलाई सारांशमा प्रस्तुत गर्नुहोस् र जब अरुले उनीहरूसँग यस्ता संचारको प्रक्रिया प्रयोग गर्छन् वा उनीहरूले अरुसँग यस्तो प्रक्रियाद्वारा संचार गर्छन् भने यसबाट उनीहरू र अन्य व्यक्तिहरूमा पर्ने प्रभावबारे प्रकाश पार्नुहोस् ।

सहजकर्ताको लागि टिप्पणी:

समूहलाई हामी सबैले कुनै न कुनै बेलामा यस्ता तरिकाहरू प्रयोग गर्छौं र त्यसबेलामा हामीलाई त्यही नै सबैभन्दा सजिलो र प्रभावकारी संचारको माध्यम हो जस्तो लाग्छ भन्ने कुरा स्मरण गराउनुहोस् । जे भएपनि दीर्घकालीन रूपमा आक्रामकर रिसाहा, निष्क्रियर उपेक्षापूर्ण र कुटिल संचारको रणनीतिले समस्याहरू निम्त्याउन

सकन्छन् । उदाहरणको लागि निष्क्रिय व्यक्तिहरूलाई प्रायः उनीहरूको सहमति भएको रूपमा लिइन्छ र प्रयोग गरिन्छ; आक्रामक व्यक्तिहरूसँग प्रायः डराइन्छ र उनीहरूलाई पन्छाइन्छ, र कुटिल व्यक्तिहरूलाई प्रायः विश्वास गरिदैन र मन पराइदैन । प्रायः यी रणनीतिहरूलाई प्रयोग गर्नुको मतलब तपाईं एउटा सकारात्मक र कुनै समस्यामा सबैले जित्ने समाधानसम्म पुग्नुहुन्न भन्ने हो ।

अभ्यास ६.३: “म” सन्देशहरू

उद्देश्य: आत्मविश्वासपूर्ण संचार सीपको रूपमा “म” सन्देशहरूको प्रयोग गर्न सिक्नु र अभ्यास गर्नु ।

विवरण: सहभागीहरूले “म” सन्देशको सुत्रबारे सिक्नेछन् र विभिन्न परिवेशहरूमा भूमिका अभिनयमार्फत् अभ्यास गर्नेछन् ।

निर्देशन:

- सहभागीहरूलाई आत्मविश्वासपूर्ण संचार सान्दर्भिक, प्रभावकारी, प्रष्ट, इमान्दार, सम्मानयोग्य र आत्मविश्वासका साथ व्यक्त गरिने हुन्छ भनेर वर्णन गर्नुहोस् । यस्तो संचारमा तपाईंले के भन्नुहुन्छ, कसरी भन्नुहुन्छ र साथै अर्को व्यक्तिको कुरा पनि सुन्नुहुन्छ भन्ने कुरा समेटिएको हुन्छ । आत्मविश्वासपूर्ण संचार भनेको अर्को व्यक्तिसँग जोडिनको लागि पुल बनाउनु जस्तै हो र त्यसमा संलग्न भएका प्रत्येक व्यक्तिहरूको लागि उपयोगी हुने गरी समस्याको समाधान पत्ता लगाउनु हो ।
- एकजनालाई स्वयंसेवीको रूपमा अगाडि आउन र तल दिइएअनुसार दुई प्रकारको परिवेशमा प्रस्तुत गर्न भन्नुहोस्:
 - क. पहिले “तिमी” संवाद प्रयोग गर्नुहोस् र त्यसपछि आक्रामक (“तिमी नै समस्याको जड हो”), कुटिल (“तर तिमिले भनेका थियौं”), वा निष्क्रिय (“शान्त”) भनाइहरू प्रयोग गर्नुहोस् ।
 - ख. दोस्रोमा “म” संवाद र आत्मविश्वासपूर्ण र सम्मानजनक भनाइ प्रयोग गर्नुहोस् ।
 - ग. समूह छलफल: तपाईंले पहिलो परिवेशमा कस्तो अनुभव गर्नुभयो ? तपाईंले दोस्रो परिवेशमा कस्तो अनुभव गर्नुभयो ?
- अरूसँग प्रष्ट र सम्मानजनक तरिकाले कुरा गर्ने एउटा तरिका भनेको “म” संवाद प्रयोग गर्नु, सिधा आँखामा हेरेर कुरा गर्नु, नबुझिने तरिकाले कुरा चपाएर नबोल्नु, उल्टोपाल्टो कुरा नगर्नु र नचिच्याउनु हो । एउटा “म” संवाद वा सन्देशमा कुरा गर्नु भनेको कुनै परिस्थितिबारे तपाईंको विचारलाई प्रष्टसँग कुनै निश्चित माग नराखिकन र कसैलाई दोषारोपण नगरिकन व्यक्त गर्नु हो । यसले छलफललाई खुला गर्दछ । “तपाईं” संवादले प्रायः मानिसलाई आफ्नो बचाव गर्नुपर्ने महसुस गराउँछ, जसले गर्दा यसले सकारात्मक संचारलाई रोक्नसक्छ ।

“म महसुस गर्छु...”	“मेरो विचारमा....” भन्नुको सट्टा “म महसुस गर्छु...” भन्नुहोस् र अरुलाई दोषारोपण गर्नु र अर्को व्यक्तिको बारेमा केही कुरा सोच्नुको साटो, तपाईंको आफ्नो भावनालाई जोड दिनुहोस् (जस्तै : मैले दुस्खीर चिन्तित र हतोत्साहितर रिस उठेको....महसुस गर्ने) ।
“जब..”	कुनै क्रियाकलाप वा व्यवहार जसको कारणले तपाईंलाई कुनै निश्चित प्रकारको अनुभव भयो भने सो कुरामा पूर्वाग्रहहित भएर केन्द्रित हुनुहोस् (उदाहरणको लागि : “जब तपाईंले मलाई नाम लिएर बोलाउनुभयो....”) ।

“किनभने..”	तपाईंको विचारमा कुनै कुराको बयानले सघाउ पुर्याउँछ जस्तो लागेमा अन्य व्यक्तिलाई दोष नलगाइकनै थप कुरा राख्नुहोस् (जस्तै: “किनभने मेरो विचारमा यो अपमानजनक हो...”) ।
“मलाई के मन पर्छ भने..”	याद गर्नुस् यहाँ कुनै माग नराख्नुहोस् । बरु तपाईंले आशा राखेको कुनै समाधानबारे सुभावा दिनुहोस् (जस्तै : “हाम्रो लागि यो कुरामा अझै छलफल गर्नुछ” वा “हामी दुवै लाई मान्य हुने त्यस्तो केही सम्भौता गरौं) ।
“तपाईंलाई कस्तो लागि रहेछ ?”	वार्तालाप सुरु गर्नको लागि अन्य व्यक्तिलाई उसको कुरा राख्न निम्त्याउनुहोस् र समाधान पत्ता लगाउनको लागि अधि बढ्न सुरु गर्नुहोस् ।

४. समूहमा प्रत्येक व्यक्तिलाई उनीहरूले भर्खरै अनुभव गरेको परिवेशको आधारमा एउटा पूर्ण “म” संवाद भएको सन्देश भन्न लगाउनुहोस् ।
५. सहभागीहरूलाई जोडी मिलेर भेला हुन र “म” संवाद प्रयोग गरिएको एउटा भूमिका अभिनय गर्न भन्नुहोस् । हरेक जोडीले उनीहरूको भूमिका अभिनय समूहमा प्रस्तुत गर्नेछन् ।
 - क. परिवेश एक: एउटा साथीसँग ।
 - ख. परिवेश दुई: आमाबुवासँग ।
६. सहभागीहरूलाई उनीहरूले आफ्नो साथी र आमाबुवासँग “म” संवाद प्रयोग गर्दा उनीहरूलाई कस्तो महसुस भयो सोध्नुहोस् । सहभागीहरूलाई अहिलेको क्षणमा यो सुत्र केही नौलो र आफूसँग अभ्यस्त नभएको जस्तो लागिरहेछ तर अभ्यास हुँदै गएपछि उनीहरू यसमा धेरै सहज हुनेछन् र अरुसँग कुरा गर्दा ठाडो जस्तो नलागी प्राकृतिक र सहज हुने कुराको बयान गर्नुहोस् । महत्वपूर्ण कुरा भनेको यसको अभ्यास गर्नु हो । तपाईंले यो कुरा विभिन्न परिस्थितिहरूमा विभिन्न मानिसहरूसँग प्रयोग गर्नुभन्दा पहिले सजिलो परिस्थितिहरूमा वा मिल्ने साथीहरूसँग प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ (जस्तै : “म खुसी महसुस गरिरहेछु जब...”) र विस्तारै थप अप्ठ्यारो परिस्थितिहरूमा (जस्तै : “म दुख्की महसुस गरिरहेछु जब...”) प्रयोग गर्दै जान सक्नुहुन्छ ।

सहजकर्ताको लागि टिप्पणी:

- आत्मविश्वासपूर्ण संचार सीपहरू
 - ढुक्क हुनुहोस् ।
 - तयारी र अभ्यास गर्नुहोस् ।
 - तपाईंको भावना र सन्देशहरू प्रष्ट र इमान्दारीसाथ व्यक्त गर्नुहोस् ।
 - अर्को व्यक्तिको भावनाहरू बुझ्नुहोस्, त्यसलाई स्वीकार गर्नुहोस् र उक्त व्यक्तिको लागि के महत्वपूर्ण छ सोध्नुहोस् ।
 - प्रष्ट हुनका लागि प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।
 - आत्मसम्मानपूर्ण र सम्मानजनक हाउभाउहरू (अमौखिक शारीरिक हाउभाउ) व्यक्त गर्नुहोस् ।
 - आफूलाई र अर्को व्यक्तिलाई सम्मान गर्नुहोस् ।
 - आपसमा साझा कुराहरू के छन् त्यो हेर्नुहोस् र भिन्नताहरूको बारेमा सोच्नुहोस् ।
 - सम्भावित समाधानहरूको लागि विचारहरू आदानप्रदान गर्नुहोस् र सबै संलग्न व्यक्तिहरूलाई सहज हुनसक्ने सहमतिको लागि वार्तालाप वा छलफल गर्नुहोस् ।

- आफ्नो भावनाहरूको आधारमा आफ्नो लागि सकारात्मक हुने कुराहरूको छनौट गर्न सम्भन्नुहोस् ।
 - यदि तपाईं दोधारमा हुनुहुन्छ र स्वस्थ निर्णयहरू लिन नसक्ने अवस्थामा हुनुहुन्छ भने छलफल गर्न अगाडि सोच्नको लागि केही समय लिनुहोस् ।
- भावनाहरू व्यक्त गर्ने केही शब्दहरू हेर्नुहोस्:
भावनाहरू व्यक्त गर्ने शब्दहरू: बुझाइ - आत्मविश्वास - संवेदनशील - विश्वसनीय - सजिलो - छक्क पर्नु - सहज - शान्त - सन्तुष्ट - आनन्दित - धन्य हुनु - दयालु - महान - कृतज्ञ - खुशी - हाँसिला - स्वतन्त्र - आनन्दमय - तनाव मुक्त - मायालु, प्रशंसित
- सहभागीहरूको आत्मविश्वासपूर्ण सम्मानजनक संचार सीप प्रयोग गर्ने प्रयासहरूको प्रशंसा गर्न सम्भन्नुहोस्
- सहजकर्ताको नाताले समूह छलफलको क्रममा तपाईंलाई जहिले मौका मिल्छ, “म” संवाद प्रयोग गर्नुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

अभ्यास ६.४: “नाइँ, रोक”

उद्देश्य: “नाइँ, रोक” भन्नका लागि गरिने विभिन्न प्रकारका संचारका तरिकाहरूबारे सिक्ने, अभ्यास गर्ने र कस्तो परिस्थितिहरूमा यी सीपहरू प्रयोग गर्नुपर्छ भनेर बुझ्ने ।

विवरण: सहभागीहरूले “नाइँ, रोक” जस्ता सन्देशहरूलाई मौखिक र अमौखिक रूपमा संचार गर्नका लागि विभिन्न परिवेशहरूमा विभिन्न भूमिका अभिनयहरू गर्नेछन् ।



निर्देशनः

१. केही परिस्थितिहरूमा आफूलाई आत्मविश्वासपूर्ण तरिकाले व्यक्त गर्नका लागि “म” सन्देशहरू प्रयोग गर्नु त्यति उपयुक्त नहुन सक्छ। विशेषगरी त्यस्ता परिस्थितिहरूमा जहाँ कसैले हामीलाई हानि पुर्याइरहेको वा हानि पुर्याउन खोजिरहेको हुन्छ। यस्तो परिस्थितिहरूमा हामी उक्त व्यक्तिलाई प्रष्टरूपमा सन्देश दिन चाहन्छौं : “नाइँ, कृपया रोक र नगर”। यहाँ हाम्रा लागि यो सन्देशलाई मौखिक वा अमौखिक रूपमा संचार गर्ने धेरै तरिकाहरू छन्।
२. सहभागीहरूलाई जोडामा रहेर तल दिइएका सन्देशहरूलाई संचार गर्नका लागि भूमिका अभिनयहरू विकास गर्न भन्नुहोस्।
 - क. सहभागीहरूलाई मौखिक र अमौखिक (शारीरिक हाउभाउ) दुवै संचारको तरिकाहरू प्रयोग गर्न र यी सन्देशहरू “म” संवादसँग सँगै पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ भनेर सम्झाउनुहोस्। साथसाथै उनीहरूले “नाइँ, रोक” भन्ने शब्द प्रयोग गर्नुपर्ने छैन।
३. सहभागीहरूसँग घरमा, विद्यालयमा, वा साथीहरू र आमाबुवासँग “म” संवादभन्दा “नाइँ, रोक” भनेर भन्न ज्यादा सान्दर्भिक हुने परिस्थितिहरूबारे छलफल गर्नुहोस्।

सहजकर्ताको लागि टिप्पणीः कसरी “नाइँ” भन्ने

- नाइँ भन्ने विभिन्न तरिकाहरू यी हुन सक्छन् : “नाइँ, अहिले होइन” वा “मलाई यसमा असहज भैरहेछ। कृपया रोक्नुहोस्” वा कुनै वैकल्पिक क्रियाकलापबारे सुझाव दिने।
- यदि सहभागीहरूलाई यस्ता परिवेशहरूको निर्माण गर्न गाह्रो भैरहेकोछ भने तल उल्लेख गरिएका केही सुझावहरू दिन सक्नुहुन्छ :
 - साथीहरूको दबाव भेल्नुपरेको परिस्थिति (उदाहरणको लागि: भोजन भतेरमा मदिरापान)
 - आमाबुवा र छोराछोरीबीच द्वन्द्वको अवस्था (उदाहरणको लागि: उनीहरूलाई पिटेको)।
 - एउटा केटा साथी र केटी साथीबीचको परिस्थिति (उदाहरणको लागि: यौन क्रियाकलाप)।
 - एउटा वयस्क व्यक्तिसँगको परिस्थिति (उदाहरणको लागि: यौन सम्बन्ध राख्न निम्त्याउनु)।
- प्रत्येक समूहले प्रयोग गरेको शारीरिक हाउभाउ, कुनै कुराप्रतिको दृष्टिकोण, आवाजको प्रकार र शाब्दिक विषयवस्तुहरूबारे औँल्याउनुहोस्। आत्मविश्वासपूर्ण तरिकाहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- सिधा र स्थिर भएर उभिने।
- आँखा जुधाएर कुरा गर्ने।
 - प्रष्टरूपमा बोल्ने।

छलफल सत्र ६: सम्बन्धहरू

उद्देश्य: सहभागीहरूलाई उनीहरूको परिवारका सदस्यहरू, साथीहरू, दौतरीहरूसँगको सम्बन्धहरू केले सकारात्मक र स्वस्थ बनाउँछ भनेर परिभाषित गर्न सघाउने र यी सम्बन्धहरूलाई थप राम्रो बनाउनको लागि उनीहरूको संचार र मोलमोलाई गर्ने सीप विकास गर्ने ।

आवश्यक समय : ३ घण्टा

विषयवस्तु:

अभ्यास ७.१: जोडीहरूको कुरा सुन्ने	३० मिनेट
अभ्यास ७.२: आमाबुवा र साथीहरूसँग द्वन्द्व र मोलमोलाई	१ घण्टा
अभ्यास ७.३: जब सम्बन्धहरू दुःखी र असुरक्षित हुन्छन्	४० मिनेट
अभ्यास ७.४: नयाँ साथीहरू बनाउनु	५० मिनेट
अभ्यास ७.५: हाम्रा सिकाइहरू र सफलताप्रतिको प्रतिबद्धता	

आवश्यक सामग्रीहरू:

- फिलपचार्टहरू
- मार्कर कलमहरू
- हिंसा वा दुर्व्यवहारमा परेपछि मानसिक स्वास्थ्य सहयोग प्राप्त गर्न खोजिरहेका व्यक्तिहरूको लागि सिफारिसको सूची

अभ्यास ७.१: जोडीहरूको कुरा सुन्नु

उद्देश्य: सहभागीहरूलाई सम्बन्धहरूका साथै जीवनको हरेक परिस्थितिहरूमा असल संचारको लागि सुन्ने सीपको महत्वबारे महसुस गर्न सघाउने ।

विवरण: सहभागीहरूले जोडा मिलेर काम गर्नेछन् र पालैपालो बोल्ने छन् । जब एकजनाले बोल्नेछन् अर्कोले पहिले उसले के भनेको हो भनेर होशियारीपूर्वक सुन्नेछन् र त्यसपछि सुन्न छोड्नेछन् । यो समूह छलफल सारांशका साथ अगाडि बढ्नेछ ।

निर्देशन:

१. सहभागीहरूलाई यो कार्यशालामा हामीहरूले एकअर्कालाई धेरै नै सुन्ने काम गर्न आवश्यक छ भनेर वर्णन गर्नुहोस् । यो अभ्यासमा हामीहरूले असल सुन्ने सीपबारे सँगसँगै हेर्न गइरहेका छौं ।
२. सहभागीहरूलाई जोडामा विभाजित हुन र जोडामा एकजनालाई बोल्ने र अर्कोलाई सुन्ने व्यक्तिको रूपमा तोक्न लगाउनुहोस् ।
३. सुन्ने भूमिका भएका सहभागीहरूलाई थप निर्देशन प्राप्त गर्नको लागि बाहिर जान भन्नुहोस् ।
 - यो अभ्यासमा सुन्ने व्यक्तिहरूले केही पनि भन्नु हुँदैन भनेर प्रष्ट्याउनुहोस् । उनीहरूले सुन्नमा ध्यान केन्द्रित गर्दै मिहेनतको साथ के भनिएको छ भन्ने सुनेर असल सुन्ने सीपको प्रदर्शन गर्नुपर्नेछ ।

जब सहजकर्ताले ताली बजाउँछन्, सुन्ने व्यक्तिले सुन्न छोड्नुपर्छ र बोल्ने व्यक्तिले बोलिरहेको भएपनि उसको कुरामा ध्यान नदिएको व्यवहार प्रदर्शित गर्नुपर्छ । सुन्ने व्यक्तिले हाइ गर्ने, अर्को तर्फ हेर्ने, दायाँबायाँ फर्किने, घडी हेर्ने, फोनसँग खेल्ने, वा उनीहरूलाई मन लागेको कुरा गर्न सक्छन् । महत्वपूर्ण कुरा के भने बोल्ने व्यक्तिले निरन्तररूपमा कथा भनिरहेतापनि सुन्ने व्यक्तिले नबोल्ने र कुरा सुन्न छाड्नुपर्छ भनेर भन्नुहोस् ।

४. बोल्ने सहभागीहरूलाई निर्देशन दिनको लागि सुन्ने सहभागीहरूभन्दा पहिले कोठा भित्र प्रवेश गर्न भन्नुहोस् ।

- बोल्ने सहभागीहरूलाई एउटा त्यस्तो कथा छान्न भन्नुहोस् जुन उनीहरूको लागि धेरै नै महत्वपूर्ण छ वा उनीहरूको जीवनको महत्वपूर्ण घटना हो र त्यसलाई उनीहरू आफ्नो सुन्ने साथीलाई सुनाउन सक्छन् । सुन्ने व्यक्तिले जे गरेतापनि उनीहरूले आफ्नो कथा निरन्तररूपमा भनिरहनुपर्छ भनेर प्रष्ट्याउनुहोस् ।

५. अभ्यास सुरु गराउनुहोस् र केही मिनेट पछि ताली बजाउनुहोस्, जसले गर्दा सुन्ने व्यक्तिले कुरा सुन्न छोड्नुपर्ने कुरा सम्झन्छन् ।

६. अरु केही मिनेटहरू पछि अभ्यास रोक्नुहोस् र सबैलाई समूहमा बोलाउनुहोस् ।

सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् :

- बोल्ने व्यक्तिहरूलाई कस्तो महसुस भयो ? एउटा कथा सुन्न इच्छुक व्यक्ति र सुन्न नचाहने व्यक्तिलाई कथा सुनाउँदाको अनुभव दाँजेर भन्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- त्यसपछि सहभागीहरूलाई एउटा असल सुन्ने व्यक्ति र खराब सुन्ने व्यक्तिको रूपमा उनीहरूलाई कस्तो महसुस भयो बयान गर्न भन्नुहोस् ।

७. सहभागीहरूलाई उनीहरूले अनुभव गरेको असल सुन्ने व्यक्ति र खराब सुन्ने व्यक्तिका केही गुणहरू वर्णन गर्न भन्नुहोस् ।

८. सहभागीहरूलाई मौखिक भाषाबाहेक हामी अन्य कुन तरिकाहरूबाट एकअर्कासँग संचार गर्छौं भनेर सोध्नुहोस् । जब कसैले शारीरिक हाउभाउबारे बताउँछ, प्रायः हामीले आफ्नो वरिपरि फरक मुडमा संचार गर्नको लागि आफ्नो शारीरिक हाउभाउप्रति सचेत भएर यसमा परिवर्तन गर्नसक्छौं भन्ने कुरा वर्णन गर्नुहोस् ।

- हाम्रो शरीरको माध्यमद्वारा कस्तो प्रकारका भावनारसवेगहरू हामी संचार गर्न सक्छौं ?
- हामीले कथा सुन्ने र भन्ने क्रममा यदि त्यहाँ मौनता वा सन्नाटा भएको अवस्थामा बोल्ने व्यक्तिले बोल्ने क्रममा र सुन्ने व्यक्तिले के भनिएको छ भनेर ग्रहण गर्ने क्रममा हामीले भावना र संवेगहरूलाई देख्नसक्छौं भन्ने कुरा सहभागीहरू बताउनुहोस् ।
- यस्ता भावना वा संवेगका उदाहरणहरू यी हुन सक्छन्: आनन्द, दोधारमा परेको, उदासिन, रिसाएको, सहमत, शक्तिशाली, कमजोर, छक्क परेको, चाख लिएको, भ्रमित, चनाखो, बलपूर्ण र अन्य ।

९. तपाईं आफ्नो परिवारमा कस्तो प्रकारको सुन्ने व्यक्ति हुनुहुन्छ ? आफ्नो आमाबुबाको अगाडि तपाईं कस्तो प्रकारको सुन्ने व्यक्ति हुनुहुन्छ ?

- तपाईंको आमाबुबाले तपाईंसँग केही भनिरहँदा तपाईंले ध्यान दिनुभएन भने तपाईंको विचारमा

वहाँहरूले कस्तो अनुभव गर्नुहुन्छ होला ? यस्तो गर्नाले तपाईंको सम्बन्धमा कस्तो असर पर्छ ?

सहजकर्ताको लागि टिप्पणी:

- सहभागीहरूलाई हामीले बोलेर संचारजस्तै सुन्ने काममा र शारीरिक हाउभाउप्रति पनि त्यत्तिकै सचेत हुनुपर्छ भन्ने कुरामा प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- केही शारीरिक हाउभाउहरू धेरै शक्तिशाली र आक्रामक देखिन सक्छन्, केही न्यानो र मित्रतापूर्ण देखिन्छन् भने केही धेरै कमजोर र आफ्नो अडान लिन नसक्ने खालका देखिन्छन् ।
- हाम्रो शरीरको माध्यमबाट हामीले धेरै कुराहरू भन्छौं !

अभ्यास ७.२: आमाबुबा र साथीहरूसँगको द्वन्द्व र मोलमोलाइको वार्तालाप

उद्देश्य: आत्मविश्वासपूर्ण र सम्मानजनक संचारका सीपहरू सिक्ने र ती सीपहरूको अभ्यास गर्ने जसलाई आमाबुबा र साथी वा दौंतरीहरूसँग हुने असहमतिहरूमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

विवरण: सहभागीहरूले उनीहरूको आमाबुबा, साथीहरू र केटा वा केटी साथीसँगको भेटघाटको क्रममा हुनसक्ने असहमति र द्वन्द्वको अवस्थामा गरिने छलफलहरूलाई ध्यानमा राखी कार्यशालामा अगाडि सिकेको संचार सीपहरूको प्रयोग गर्ने अभ्यास गरी भूमिका अभिनयहरू तयार गरी प्रस्तुत गर्नेछन् ।

निर्देशन:

भाग एक

१. सहभागीहरूलाई यो कार्यक्रम किशोरकिशोरीहरूको उनीहरूका आमाबुबा, परिवारका अन्य सदस्यहरू र साथीहरूसँगको संचारलाई कसरी अभै राम्रो बनाउन सकिन्छ भन्ने कुरामा केन्द्रित छ भन्ने कुरा स्मरण गराउनुहोस् । यो कुरालाई प्रोत्साहित गर्नको लागि अपनाइएको एउटा तरिका भनेको विभिन्न सीपहरू प्रदान गर्नु हो, जुन हामी हाम्रो समूहका सत्रहरूमा सिक्ने र अभ्यास गर्ने गरिरहेकाछौं । आज हामी यी सीपहरूलाई हाम्रो आमाबुबाहरूसँग हुने द्वन्द्वको अवस्थामा हुने वार्तालापको क्रममा कसरी प्रयोग गर्न सक्छौं भन्नेबारे सोच्न र अभ्यास गर्न गइरहेका छौं ।
२. सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् : उनीहरूको विचारमा उनीहरूको आमाबुबा वा साथीहरूसँग असहमति भएको वा द्वन्द्वको अवस्था भएको बेलामा कुन सीप उपयोगी हुनसक्छ ?
 - आत्मसम्मानपूर्ण, सम्मानजनक संचार सीपहरू, विशेषगरी “म” संवादहरू ।
 - समाधान वा सम्झौताको लागि सँगै मिलेर काम गर्नु ।
 - आफ्नो आमाबुबाहरूको आवश्यकता एवं जिम्मेवारी, र वहाँहरूसँग अभै राम्रो आदर्श सम्बन्ध बनाउन आफूले के गर्न सकिन्छ भन्ने कुराको स्मरण गर्ने ।
 - खुला र इमान्दार हुने ।
 - घरको नियमहरू सम्झने ।
३. सहभागीहरूलाई दुई वा तीनजनाको समूहमा रहेर एउटा किशोर वा किशोरीले उसको आमाबुबा वा अभिभावकसँग कुनै कुराको असहमतिमा सम्झौताको लागि गर्ने वार्तालाप देखाउने गरी एउटा भूमिका अभिनयको परिवेश निर्माण गरी काम गर्न भन्नुहोस् ।
४. सबैलाई ठूलो समूहमा बोलाउनुहोस् र प्रत्येक सानो समूहहरूलाई पालैपालो उनीहरूको भूमिका अभिनय प्रस्तुत गर्न भन्नुहोस् । प्रत्येक भूमिका अभिनयपछि समूहलाई सोध्नुहोस्:

- भूमिका अभिनयमा तपाईंहरूले के सकारात्मक व्यवहारहरू देख्नुभयो ?
- तपाईंको विचारमा तपाईंको परिवारमा त्यस्तो अन्तरक्रिया हुनसक्छ ? सक्छ भने किन र सक्दैन भने किन ?

भाग दुई (वैकल्पिक)

५. माथिको अभ्यास दोहोर्‍याउनुहोस्, तर सहभागीहरूले साथी, दौतरी, वा केटा साथीर केटी साथीसँगको परिवेश छान्नुपर्नेछ ।

सहजकर्ताको लागि टिप्पणी:

- भाग दुईको लागि सहभागीहरूमा विषयप्रतिको बुझाइ कति छ जाँच्नुहोस् । उनीहरूलाई थप अभ्यासमा संलग्न गराउनु आवश्यक छ कि हेर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई उनीहरूले सिकेका सीपहरूको प्रयोग गरेको र कार्यक्रमको दौरानमा थप राम्रो गर्दै अघि बढेकोमा खुलारूपमा प्रशंसा गर्न सम्भन्नुहोस् ।
- तपाईंलाई केही अप्ठ्यारो परिवेशहरूमा सहभागीहरूलाई केही सिकाउन वा निर्देशन दिनुपर्ने हुनसक्छ, यस्तो बेलामा सम्मानजनक, आत्मसम्मानपूर्ण, र खुला संचार गर्न उनीहरूलाई सहयोग गर्नुहोस् ।
- हामीले कसरी आमाबुवाका साथै साथीहरूसँग सम्मानजनक र आत्मसम्मानपूर्ण संचार प्रयोग गर्न सक्छौं भनेर औँल्याउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई विभिन्न परिवेशहरूमा उनीहरूको सीप प्रयोग गर्ने क्रममा यथार्थपरक हुन प्रोत्साहित गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई उनीहरूको साथीहरूले भनेका या गरेका त्यस्ता कुराहरू जुन तपाईंलाई स्वीकार्य हुँदैन, त्यस्ता कुराहरूको विरुद्धमा उनीहरू कसरी उभिन सक्छन् भन्ने कुरा सोच्न भन्नुहोस् । उनीहरूको यस्तो व्यवहारप्रति साथीहरूले दिने प्रतिक्रियालाई उनीहरूले कसरी भोल्न सक्छन् भनेर सोध्नुहोस् (उदाहरणको लागि, कमजोर वा कायर भनिने) ?

अभ्यास ७.३ : जब हामीलाई सहयोग आवश्यक हुन्छ

उद्देश्य: मानिसहरूलाई थप सहयोग र मद्दत चाहिनसक्ने सम्बन्धका परिस्थितिहरू र प्राप्त गर्न सकिने सहयोग र मद्दतका प्रकारहरूको पहिचान गर्ने ।

विवरण: सहभागीहरूले सम्बन्धहरूमा आउनसक्ने दुर्व्यवहार र हिंसाजस्ता समस्याहरूमा थप सहयोगहरू प्राप्त गर्नुको महत्व र यस्ता समस्याहरूमा कस्तो प्रकारको सहयोगहरू लिन सकिन्छ भन्नेबारे छलफल गर्नेछन् । सहजकर्ताले विभिन्न सम्बन्धहरूसँग सम्बन्धित र मानसिक स्वास्थ्य समस्याबाट गुञ्जिएका व्यक्तिहरूको लागि स्थानीयस्तरमा सहयोग प्राप्त गर्नको लागि उपलब्ध स्रोत र साधनहरूबारेको सूची उपलब्ध गराउनेछन् । सम्भव भएसम्म सहजकर्ताले जानकारीहरू दिएर सहयोग गर्नका लागि सेवा प्रदायकलाई लिएर आउन पनि सक्छन् । तर यसो गर्दा उक्त सेवा प्रदायक किशोरकिशोरीहरू र दुर्व्यवहारमा परेको व्यक्तिहरूको आवश्यकता पूरा गर्न सियालु भएको कुरा सुनिश्चित गरी संवेदनशीलतासाथ गरिनुपर्छ ।

निर्देशन:

१. सहभागीहरूलाई अघिल्लो सत्रमा उनीहरूले के कुराले सम्बन्धहरूलाई दुखी बनाउँछ र मानिसहरूले सम्बन्धहरूमा सामना गर्नसक्ने समस्याहरू क-के हुन् भनेर पहिचान गरेको कुरालाई स्मरण गराउनुहोस् ।
२. सहभागीहरूलाई उनीहरूले देखेका वा अनुभव गरेका दुःखी सम्बन्धहरूका बारेमा उनीहरूलाई कस्तो

महसुस भयो भनेर सोध्नुहोस् र उनीहरूको उत्तरहरूलाई पक्का गर्नुहोस् ।

- क. तपाईंको विचारमा यी समस्याहरू (विशेषगरी दुर्व्यवहार र हिंसा, मदिरा र लागूपदार्थ प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्ने साथीहरू, अपराधिक गतिविधिहरू गर्न उक्साउने साथीहरूबीचको) सम्बन्धहरूमा हुने केवल एउटा सामान्य कुराहरू हुन् ?
- ख. सम्बन्धहरूमा आउनसक्ने यस्ता समस्याहरूको बारेमा तपाईंलाई के भनिएको छ ?
- ग. यस्ता समस्याहरूलाई भोगेपछि वा देखेपछि तपाईंको सम्बन्धहरूका बारेमा सोच्ने तरिकामा के प्रभाव पर्यो ?

३. सहभागीहरूले आफूलाई कुनै दुःखी सम्बन्धमा पाएको अवस्थामा उनीहरूले के गर्न सक्छन् भनेर सोध्नुहोस् । उत्तरहरूलाई फिलिपचार्टमा टिप्नुहोस् ।

- क. अधिल्लो सत्रमा दुःखी सम्बन्धहरूलाई बयान गर्ने क्रममा उनीहरूले उठाएका प्रत्येक विषयलाई केलाउनुहोस् ।
- ख. सहभागीहरूलाई यस्तो अवस्थामा हरेक साभेदारले के गर्न सक्छन् र उनीहरूको विचारमा यसबारे कुनै निर्णय लिनको लागि कतिको सजिलो हुन्छ र उनीहरूले लिएको निर्णयहरूले ती व्यक्तिहरूलाई फाइदा वा बेफाइदा के हुनसक्छ भनेर सोध्नुहोस् ।
- ग. त्यसपछि उनीहरूलाई उनीहरूको कुनै साथी दुःखी सम्बन्धमा छ भनेर थाहा पाएको भए उनीहरूले के गर्नसक्थे भनेर सोध्नुहोस् ।

४. सहभागीहरूलाई हामीहरूले खुला र आत्मविश्वासपूर्वक संचार गर्ने विभिन्न तरिकाहरूबारे र सम्बन्धहरूमा कसरी छलफल वा मोलमोलाई गर्ने भन्नेबारे छलफल र अभ्यासहरू गर्यौं भन्ने कुरा स्मरण गराउनुहोस् । कहिलेकाहीं मानिसहरूले दुःखपूर्ण सम्बन्धहरू आफैले मात्रै सामना गर्न सक्दैनन् र यो ठिकै हो । विशेषगरी सम्बन्ध जब पीडादायी र हिंसक हुन्छ, यस्तो बेलामा सम्बन्धमा रहेका व्यक्तिहरूले अरुबाट सहयोग र मद्दत लिनु महत्वपूर्ण हुन्छ (सहजकर्ताको लागि जानकारी ६: कसरी सहयोग उपलब्ध गराउने भन्ने शीर्षक हेर्नुहोस्) ।

क. विभिन्न सहयोग प्राप्त गर्ने स्रोतहरूबारे खुलाउनुहोस:

- विश्वसनीय वयस्क व्यक्ति, साथी, परिवारको सदस्य
- प्रहरी
- गैरसरकारी संस्थाहरू
- महिला तथा बालबालिका कार्यालय, बागलुङ
- एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्र
- सामुदायिक संस्थाहरू- भिमपोखरा युवा क्लब, छत्रे युवा क्लब, दलित सशक्तीकरण समुदाय, नेपाल परिवार नियोजन संघ

सहजकर्ताको लागि टिप्पणी:

- अधिल्लो सत्रमा जस्तै समूहमा कोही हिंसाबाट प्रभावित सहभागी भए उनीहरूलाई यो छलफल गाह्रो लाग्नसक्छ ।
- यी अभ्यासहरू अप्ठ्यारो हुन सक्छन् । उदाहरणको लागि: किशोरकिशोरीहरूले असहज महसुस गर्न सक्छन् किनभने उनीहरूले अहिलेसम्म आफैले अन्तरंग सम्बन्धको अनुभव गरेका हुँदैनन् । वा केही सहभागीहरू जसले पीडादायी सम्बन्धहरू देखेका वा आफ्नो जीवनमा अनुभव गरेका हुन्छन्, उनीहरूलाई यी अभ्यासहरू पीडादायी हुन सक्छन् । केही सहभागीहरूलाई समूह छलफलपछि थप सहयोग आवश्यक

हुनसक्छ भन्ने कुरामा सचेत हुनुहोस् ।

- यो अभ्यासमा सहभागीहरूलाई 'म' संवादहरू प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् : “म दुःखी महसुस गर्छु जब.....” ।
- यदि सहभागीहरूले यस्ता समस्याहरू हाल उनीहरूको आफ्नो जीवनमा वा परिवारका सदस्यहरूमा वा साथीहरूको जीवनमा भैरहेको कुरा बताए भने उनीहरूलाई सिफारिस पाना दिनुहोस् र उनीहरूले अरुलाई सहयोग लिनको लागि कसरी सल्लाह दिन सक्छन् भन्ने कुरामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास ७.४: नयाँ साथीहरू बनाउनु

उद्देश्य: किशोरकिशोरीहरूले सम्बन्ध विकासका सीपहरू सिक्नेछन् ।

विवरण: भूमिका अभिनयको माध्यमबाट किशोरकिशोरीहरूले नयाँ मित्रता सुरु गर्ने विभिन्न तरिकाहरू पत्ता लगाउनेछन् ।

निर्देशन:

१. सहभागीहरूलाई हामी नयाँ मित्रता वा सम्बन्धहरू सुरु गर्ने विभिन्न तरिकाहरूबारे सोच्न वा प्रयोग गर्न गइरहेका छौं भन्ने कुरा वर्णन गर्नुहोस् । केही सहभागीहरूलाई स्वयंसेवीको रूपमा उनीहरूको सबैभन्दा मिल्ने साथीसँग कसरी मित्रता सुरु भयो वा हाइस्कूलमा उनीहरूले कसरी नयाँ मित्र बनाए भनेर वर्णन गर्न भन्नुहोस् । किशोरकिशोरीहरूको जीवनसँग सान्दर्भिक हुनेगरी हालसालै सुरु गरिएका सम्बन्धका उदाहरणहरू लिने प्रयास गर्नुहोस् ।

क. जब स्वयंसेवीहरूले उनीहरूको कथाहरू सुनाउन थाल्छन्, सम्बन्ध सुरुवात गर्ने विभिन्न तरिकाहरू बोर्डमा टिप्न थाल्नुहोस् ।

ख. समूहलाई लेखिएका कुराहरूमा उनीहरूको थप केही विचारहरू छन भने थप्न भन्नुहोस् ।

ग. यदि अगाडि नै सुझाव दिइसकेको छैन भने तपाईंले तल उल्लेख गरिएका परिचयका तरिकाहरू उनीहरूको दौतरी समूहमा सान्दर्भिक हुनसक्छ कि भनी सोध्न सक्नुहुन्छ:

- “मैले याद गरें कि हामी दुवैजना एउटै हिसाबको कक्षामा रहेछौं । विद्यालयपछि हामी दुईजना सँगै मिलेर गृहकार्य गर्ने प्रयास गर्न तपाईं मन पराउनुहुन्छ ?”
- “मेरो विचारमा तपाईं साँच्चिकै चाखलाग्दो हुनुहुन्छ । म तपाईंलाई राम्रोसँग जान्नको लागि तपाईंसँग धेरै समय बिताउन चाहन्छु । तपाईंको के विचार छ ?”
- “म एकछिनपछि फुटबल म्याच हेर्न जाँदैछु । तपाईं सँगै जान मन पराउनुहुन्छ ?”
- “म तपाईंसँग साँच्चिकै धेरै समय बिताउन चाहन्छु । तपाईं मसँग बागलुडको कालिका मन्दिर जानुहुन्छ ?”
- “तपाईं विद्यालयको खेल हेर्न जाने योजनामा हुनुहुन्छ ? हुनसक्छ हामी त्यहाँ भेट्न सक्छौं ।”
- “तपाईंसँग समय बिताउँदा मलाई धेरै आनन्द लाग्यो र हामी दुई धेरै समान कुराहरूमा मिलेर रमाउन सक्छौं जस्तो लाग्यो । तपाईं मसँग बजार जान मन पराउनुहुन्छ ?”
- “म तपाईंलाई साँच्चिकै मन पराउँछु । जब म तपाईंसँग समय बिताउँछु, मलाई रमाइलो लाग्छ । हामी दुईजना बागलुडमा चलचित्र हेर्न जाने कुरामा तपाईं के सोच्नु हुन्छ ?”

घ. उनीहरू के गर्न रमाउँछन् र केमा चासो राख्छन् भन्ने कुरा पत्ता लगाउनुहोस् ।

२. सहभागीहरूलाई एकअर्कालाई चिन्ने र सम्बन्धहरू सुरु गर्नेबारे छोटो भूमिका अभिनयहरू तयार पार्न

भन्नुहोस् ।

क. एकअर्कालाई चिन्ने र सम्बन्धहरू सुरु गर्नेबारे आएका नयाँ विचारहरूलाई फ्लिपचार्टको सूचीमा टिप्नुहोस् ।

३. समूहलाई कहिलेकाहीं हामीले नचाहँदा नचाहँदै पनि मानिसहरूले हामीसँग सम्बन्धहरू सुरु गर्न चाहन्छन् भन्नेबारे वर्णन गर्नुहोस् । यदि यस्तो भएमा हामीले उनीहरूलाई कसरी सम्मानजनक र आत्मविश्वासका साथ जवाफ दिन सक्छौं ?

क. सम्मानजनक र आत्मविश्वासपूर्ण उत्तरहरूलाई फ्लिपचार्टमा टिप्नुहोस् ।

ख. सहभागीहरूलाई उनीहरूले अधिल्लो सत्रहरूमा सिकेको संचार र मोलमोलाईको सीपहरूबारे स्मरण गराउनुहोस् ।

अभ्यास ७.५: हाम्रा सिकाइहरू र सफलताप्रतिको प्रतिबद्धता

उद्देश्य: समग्र कार्यशालामा सिकेको सीप र विचारहरू र तिनीहरूले सहभागीहरूको भविष्यको छनौटहरू, प्रवृत्ति र व्यवहारहरूमा कसरी प्रभावित गर्छन् भन्ने कुरालाई सारांशको रूपमा प्रस्तुत गर्नु ।

विवरण: सहभागीहरूले कार्यशालाको दौरानमा सिकेका कुराहरूलाई मस्तिष्क मन्थनद्वारा आदानप्रदान गर्नेछन् ।

निर्देशन:

१. सहभागीहरूलाई अब हामी कार्यशालाको सबै सत्रहरूको अन्त्यमा आइपुगेको कुरा बताउनुहोस् । एउटा समूहको रूपमा हामीले थुप्रै छलफल र क्रियाकलापहरूको माध्यमबाट संगसंगै धेरै अनुभवहरू हासिल गर्यौं ।

२. सानो समूहहरूमा तपाईंले कार्यशालामा सिकेका कुराहरूमा मस्तिष्क मन्थन गर्नुहोस्:

- कार्यशालाको दौरानमा तपाईंलाई नयाँ र छक्क पार्ने कुरा के थियो ?
- तपाईंको आफू र आफ्नो आमाबुबा र अभिभावकहरूको बारेमा सोच्ने तरिकामा केले परिवर्तन गर्यो ?
- तपाईंले तपाईंको आमाबुबा र अभिभावकहरूसँग साथीहरूसँग गर्ने अन्तरक्रियाको तरिकामा केले परिवर्तन ल्यायो ?
- तपाईंले यो कार्यशालामा सिक्नुभएको कुराहरूको कारणले अब तपाईं के कुरा फरक तरिकाले गर्नुहुन्छ ?

३. सानो समूहहरूलाई उनीहरूको विचारहरू बाँकी सहभागीहरूसँग आदानप्रदान गर्न भन्नुहोस् ।

४. सबै सहभागीहरूलाई गोलाकारमा बस्न भन्नुहोस् र प्रत्येक सहभागीले यो कार्यशालामा सिकेका कुराहरूको आधारमा कुनै एउटा प्रतिबद्धता गरी सो कुरा समूहलाई सुनाउन गइरहेका छन् भनी वर्णन गर्नुहोस् ।

क. किशोरकिशोरीहरूलाई उनीहरूको प्रतिबद्धताको प्रशंसा गर्दै त्यसमा थप जोड दिनुहोस् ।

ख. सहभागीहरूलाई उनीहरूले व्यक्त गरे अनुसारको कुराहरू गरेर उनीहरूले आफ्नो आमाबुबाहरूसँग बलियो सम्बन्ध विकास गर्नुका साथै आफूभित्र पनि शक्तिको विकास गर्न गइरहेका छन् भन्ने कुरा स्मरण गराउँदै सो शक्तिले उनीहरूलाई सफलताका साथ उनीहरूको भविष्यप्रतिको आशा, अपेक्षा र सपनाहरू प्राप्त गर्न सहयोग पुर्याउने कुरा बताउनुहोस् ।

छलफलसत्र ८ :

अन्तिम साथी र दौतरी र समुदायसँगको बैठक

लक्ष्य: सिकिएका कुराहरूलाई एकीकृत रूपमा प्रस्तुत गर्ने र भविष्यमा दौतरी समूहबीचको संचार र सम्भव भएसम्म वृहत रूपमा समुदायसँगको संचार प्रसर्द्धनको लागि तयारी गर्ने ।

उद्देश्य: यो सत्र आत्मसम्मानपूर्ण संचारबारेको विचारहरूलाई एकीकृत गर्न, एकआपसमा बाँड्न र यी कुराहरू सम्बन्धहरूलाई बलियो बनाउन कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने कुरामा केन्द्रित रहनेछ । यसबाहेक सहभागीहरूलाई अन्य दौतरी समूहहरू र उनीहरू बीचको केही चासोहरू समान छन् भन्ने कुराको महसुस गराउन सहयोग गर्ने ।

आवश्यक समय : बढीमा ३ घण्टा

टिप्पणी: यो बैठक गर्नुपूर्व समूहहरूले केही तयारी गर्न आवश्यक हुन्छ । यो बैठक हुनुभन्दा एक हप्ता अगाडि सहजकर्ताहरूले सहभागीहरूसँग उनीहरूले कुन भूमिका अभिनयको प्रयोग गर्ने र परिस्थितिलाई बदल्न वा पन्छाउनको लागि कसरी आत्मविश्वासपूर्ण संचारको प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा देखाउनको लागि के कुरा प्रस्तुत गर्ने भनेर योजना बनाउनुपर्छ । यो अवसरलाई समूहले वास्तवमा के कुरा सिकेको छ, के आवश्यक हुन्छ भन्ने कुरा कति बुझेको छ भनेर निश्चित हुने महत्वपूर्ण मौकाको रूपमा लिनुपर्छ । त्यसैले तपाईंले पनि उनीहरूलाई आवश्यक समय र सुझावहरू दिएर, उनीहरूसँग काम गरेर प्रत्येक व्यक्ति आफ्नो भूमिकाबारे विश्वस्त भएको कुरा सुनिश्चित गर्न चाहनुहुन्छ होला । यो सत्रमा प्रयोग गरिने “म” संवादहरू पहिले नै तयार गरिनुपर्छ जुन अन्य किशोरकिशोरीहरू, आमाबुवाहरू र अन्य समुदायको अगाडि सम्बोधन गरी प्रस्तुत गर्नुपर्नेछ । सहजकर्ताहरूले प्रस्तुति गर्ने सहभागीहरूले ठूलो समूहको प्रतिनिधित्व गर्दै यी कुराहरू प्रस्तुत गर्न गइरहेका छन् भन्ने कुरामा जोड दिन आवश्यक हुन्छ ।

अभ्यास ८.१: दौतरी समूह भूमिका अभिनय साटासाट

निर्देशन:

१. बैठकमा सबैलाई स्वागत गर्नुहोस् । एकजना स्वयंसेवीलाई सबै सहभागीहरूको तर्फबाट समूहको रूपमा एकआपसमा भेट भएदेखि अहिलेसम्म उनीहरूले सिकेका सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुराहरू यस किशोर किशोरीहरूका लागि सम्मानित जीवनमा भाग नलिएका समुदायका सदस्यहरूको लागि प्रस्तुत गर्न भन्नुहोस् । त्यसपछि यो कार्यशालाको प्रमुख अध्याय भनेको आत्मसम्मानपूर्ण संचार सीपहरू सिक्नु र कसरी हामीले आफूलाई दुःखी र खतरायुक्त सम्बन्धहरूमा पाउन सक्छौं, र यदि यस्तो भएमा कसरी असल संचार सीपहरूले हामीलाई त्यसबाट पर्नसक्ने नकारात्मक परिणामहरूबाट बचाउनसक्छ भनेर विवेचना गर्नु रहेको प्रष्ट पार्नुहोस् । हामी यी कुराहरू भूमिका अभिनयमा हेर्न गैरहेका छौं भन्ने कुरा बयान गर्नुहोस् ।
२. एउटा समूहलाई एउटा दुःखी वा खतरायुक्त सम्बन्ध वा समस्या जस्तै: एउटी केटीलाई उच्च शिक्षा हासिल गर्न अनुमति नदिनु, सानो उमेरमा विवाहको लागि दबाव दिनुजस्ता समस्यालाई भूमिका अभिनयमा देखाउन भन्नुहोस् । त्यसपछि उक्त समूहलाई कसरी “म” संवाद समेटिएको आत्मसम्मानपूर्ण संचारले परिस्थितिलाई सुरक्षित बनाउन र पूर्णरूपमा समस्यालाई पन्छाउन सहयोग पुर्याउनसक्छ भन्ने कुरा देखाउन भन्नुहोस् ।

३. भूमिका अभिनय हेरिसकेपछि त्यहाँ परिस्थितिप्रतिको समझदारी र त्यसलाई सामना गर्ने सुझबुझ रहेको कुरा सुनिश्चित गर्नको लागि अन्य समूहहरूसँग यसको विश्लेषण गर्नुहोस् ।
- कसरी पात्रहरू यो परिस्थितिमा आइपुगे ?
 - किन यो परिस्थिति विकास गरियो ?
 - कस्ता लैंगिक अपेक्षाहरू, गरिबी, मादकपदार्थ सेवन, सामाजिक अपेक्षाहरू वा अन्य तथ्यहरूले यो परिस्थितिलाई प्रभावित गरे ?
 - दुःखी हुनुका स्रोतहरू र खतराहरू के-के हुन् ?
 - खतरायुक्त वा असामाजिक व्यवहारहरूलाई अन्त्य गर्न वा कम गर्नको लागि के गरियो ? के यो यथार्थपुरक छ ? तपाईंले पनि यस्तो गर्न सक्नुहुन्थ्यो ? यस बाहेक अन्य केही कुरा गर्न सकिन्थ्यो ?
- भूमिका अभिनयका पात्रहरूले भूमिका अभिनयमा भएको उनीहरूको भूमिकाहरूसँग सम्बन्धित प्रश्नहरूको उत्तर उनीहरूलाई आफैँ दिन प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
४. त्यसपछि अन्य समूहहरूलाई क्रमसँग प्रस्तुत गर्न भन्नुहोस् । यी भूमिका अभिनयहरूको पनि विश्लेषण गर्नुहोस् ।
५. यी भूमिका अभिनयहरूमा देखाइएको परिस्थितिहरूले तपाईंको समुदायमा भएका वास्तविक जीवनहरूलाई झल्काए ? यी समस्याहरूको समाधानमा भएका अवरोधहरू क-के हुन् ? कसरी आत्मसम्मानपूर्वक र प्रभावकारी रूपमा गरिएको संचारले समस्याहरू समाधान गर्न सक्छन् ? यी संचार र मोलमोलाइ वार्तालापको सीपहरूलाई समुदायमा बाँड्न प्रोत्साहित गर्नको लागि हामीहरू के गर्न सक्छौं ?
६. अन्ततः तपाईं कार्यक्रमको अन्त्यतिर आउनुभएको कुरा बताउनुहोस् । सहभागीहरूसँग केही अन्तिम भनाइहरू छन् ? समुदायका कुनै सदस्यले समुदायमा 'सम्मानित जीवन' संचालन गरेकोमा केही विचारहरू राख्न चाहनुहुन्छ ? यदि समुदायमा आगामी दिनमा गर्नसकिने केही सम्भावनाहरू भएमा तपाईंले अहिले यसमा छलफल गर्न सक्नुहुन्छ ।
७. यसपछि तपाईंले सबै सहभागीहरूलाई पूरा कार्यशालाको दौरान उनीहरूको महान योगदान र कडा मिहेनाको लागि धन्यवाद दिँदै सबैजनालाई एउटा गीत गाएर यस कार्यक्रमलाई अन्त्य गर्न अनुरोध गर्नुहोस् ।

अन्तिम टिप्पणीहरू

यहाँ सहजकर्ताहरूको लागि छलफल सत्रहरूबारे र अन्य थप जानकारीहरू राखिएको छ जुन सहजकर्ताहरूले सत्रहरूको तयारी र छलफल चलाउने क्रममा प्रयोग गर्न सक्छन् ।

छलफल सत्र २ : सहजकर्ताको लागि जानकारी

सहजकर्ताको लागि जानकारी २.३: महिनावारी र प्रजनन प्रणालीको संरचना र कार्य प्रणाली

सहजकर्ताले यो अभ्यासको लागि तयारी गर्न आवश्यक हुन्छ । समूह छलफलहरू कसरी सहजीकरण गर्ने भन्नेसम्बन्धमा पूर्ण जानकारी राख्दै हाम्रो समुदायमा चुनौतीको रूपमा रहेका हाम्रा शारीरिक संरचनासँग सम्बन्धित चासो तथा समस्याहरूको बारेमा समूहसँग छलफल गरी यसबारेमा कसरी अगाडि बढ्न सकिन्छ भन्नेबारेमा छलफल गर्नुपर्ने हुन्छ ।

सहभागीहरूलाई सानो समूहहरूमा काम गर्न भन्नुस् र उनीहरूलाई महिला र पुरुषको प्रजनन अंगहरूको चित्र फ्लिपचार्टमा कोरेर ती अंगहरूको संरचना र कार्यप्रणालीबारे छलफल गर्न भन्नुहोस् । यसको लागि करिब १५-२० मिनेटको समय छुट्याउनुहोस् ।

समूहलाई फ्लिपचार्टहरू ठूलो समूहमा विश्लेषणको लागि प्रस्तुति गर्न भन्नुहोस् । कार्यशाला कक्षमा पर्याप्त ठाउँ छ भने फ्लिपचार्टहरूलाई कोठाको बीच भुइँमा बिछ्याएर देखाउन सकिन्छ जसले गर्दा मानिसहरूले वरिपरि घुमेर पढ्न सक्छन् ।

प्रत्येकलाई हाम्रो शरीरको संरचना र कार्यप्रणालीको चित्रहरू कोर्दा सजिलो वा अप्ठ्यारो के भयो सोध्नुहोस् । सहभागीहरूसँग फ्लिपचार्टमा प्रस्तुत कुराहरूमा उनीहरू सहमत छन् वा उनीहरूको विचारमा केही कुरा छुटेका छन् ? यसबारे छोटकरीमा छलफल गर्नुहोस् । त्यसपछि सहजकर्ताले तल उल्लेखित जानकारीहरू प्रदान गर्दै सन्दर्भ सामाग्रीहरू दिनुहोस् । यी जानकारी सामाग्री घरमा गएर पढ्न र परिवार एवं साथीहरूसँग यसबारेको ज्ञान बाँड्न भन्नुहोस् ।

आधारभूत जानकारीहरू:

एउटा मानिस बाल्यावस्थादेखि वयस्क अवस्थासम्म आउँदा शारीरिक र मानसिक परिवर्तनहरूबाट गुज्रिन्छ । यो परिवर्तनहरू क्रमिकरूपमा विभिन्न उमेरमा र विभिन्न मानिसहरूमा भिन्न गतिहरूमा हुन्छन् । यी परिवर्तनका चरणहरूलाई सरल रूपमा यसरी पहिचान गर्न सकिन्छ : बाल्यावस्था, किशोरावस्था, वयस्क अवस्था र बृद्धावस्था । यो निर्देशिकामा हामीहरूले मानव विकासको किशोरावस्थाप्रति चासो दिएका छौं, जुन अवस्थामा शारीरिक परिवर्तनका साथै मानसिक व्यवहारहरूमा समेत सशक्त परिवर्तनहरू देखिने हुन्छन् ।

मानिसहरूको फरक-फरक रूप र आकृति भएतापनि सबै महिला र पुरुषहरूको यौन अंगहरूको संरचना र कार्यप्रणाली एउटै हुन्छ । सबै मानिसहरूमा एक जोडा प्रजनन कोष उत्पादन गर्ने अंग हुन्छन्: डिम्बाशय महिलाहरूको प्रजनन कोष उत्पादन गर्ने अंग हो भने अण्डकोष पुरुषहरूको प्रजनन कोष उत्पादन गर्ने अंग हो । यी अंगहरूले विउ कोषहरू र हर्मोन उत्पादन गर्दछन् । महिलाले उत्पादन गर्ने विउ कोषहरू डिम्ब हुन् र पुरुषले उत्पादन गर्ने विउ कोषहरू शुक्रकीट हुन् । डिम्ब र शुक्रकीटहरू प्रजननको आधारभूत एकाइ हुन् । डिम्ब र शुक्रकीटको मिलनबाट नै एउटा नयाँ जीवनको निर्माण हुनसक्छ ।

हर्मोन र प्रजनन चक्र

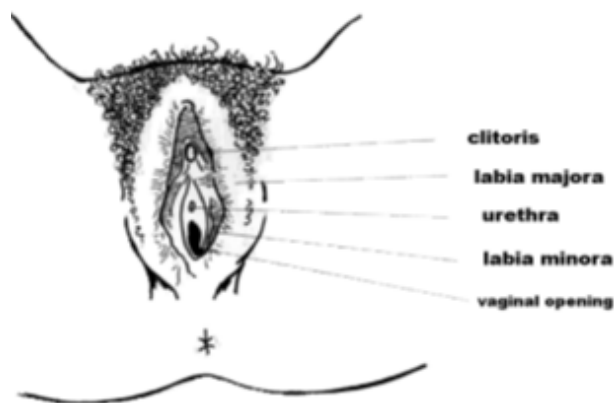
महिला प्रजनन अंगहरू

महिला प्रजनन अंगहरू शरीरका ती अंगहरू हुन् जुन प्रत्यक्ष रूपमा यौन कार्य, गर्भावस्था र सन्तान उत्पादनमा संलग्न हुन्छन्। यिनीहरूमा बाहिरी भाग, भित्री भाग र स्तनहरू समावेश हुन्छ।



बाहिरी प्रजनन अंगहरू भग क्षेत्र (vulva)

योनीको बाहिरी खुला भाग एवं योनी मार्गलाई वरिपरि ढाकेको क्षेत्रलाई भग क्षेत्र भनिन्छ र यसलाई बाहिर बाट देख्न सकिन्छ। यसमा भंगकुर (Clitoris), योनी मार्ग, ठूलो भगोष्ठ (Labia majora) र सानो भगोष्ठ (Labia minora) (सानो भगोष्ठ) समावेश हुन्छन्। छालाको बाहिर भएको पत्रलाई ठूलो भगोष्ठ भनिन्छ। यो बाक्लो र रौंहरूले भरिएको हुन्छ। भित्रपट्टि रहेका छालाका दुईवटा पत्रहरूलाई सानो भगोष्ठ भनिन्छ र यो निकै पातलो हुन्छन्। यिनीहरूले योनी मार्गलाई ढाकेर सुरक्षा प्रदान गर्दछन्। यी भित्री पत्रहरूले भंगकुरको वरिपरि छाना जस्तो बनाएको हुन्छ। भंगकुर योनीमाथि रहेको एउटा सानो संवेदनशील अंग हो जसले स्पर्श र संवेगहरू महसूस गर्छ र महिलाहरूको लागि यौन सम्बन्धलाई आनन्ददायक बनाउँछ। योनी मार्गको भित्रपट्टि एकजोडी ग्रन्थीहरू हुन्छन् जसले पातलो रस उत्पादन गर्छन् र विशेषगरी यौन सम्बन्धको बेलामा योनीलाई ओसिलो बनाउँछ।



आन्तरिक प्रजनन अंगहरू

महिलाको शरीरमा हुने आन्तरिक प्रजनन अंगहरू पेटको तल्लो भागको भिन्नपट्टि श्रोणी प्रदेश (Pelvis)मा अवस्थित हुन्छन्। यी अंगहरू हड्डी र मांशपेशीहरूबाट सुरक्षित हुन्छन् (तलको चित्र हेर्नुहोस्)। यिनीहरू योनी, पाठेघर, दुईवटा डिम्बाशय र दुईवटा डिम्बवाहिनी नलीहरू मिलेर बनेका हुन्छन्।

योनी छालाको नरम पत्रहरूले बनेको हुन्छ र यो करिब ७ से.मी. गहिरो र ३-४ से.मी. चौडा हुन्छ। योनीको खुला भाग योनी मार्गलाई योनीच्छद (Hymen) भनिने पातलो झिल्लीले छोपेको हुन्छ। यौनांगमा हुने तीनवटा खुला भागहरूमध्ये योनी मार्ग सबैभन्दा ठूलो खुला भाग हो। अन्य दुई खुला भागहरू मलद्वार (योनीको तलपट्टि) र मुत्रनली (योनीको माथिपट्टि) हुन्। योनीको भित्ताहरूले एक प्रकारको तरल पदार्थ उत्पादन गर्छ, जसले त्यस क्षेत्रलाई सफा राख्ने काम गर्छ।

प्रत्येक महिनाको फरक समयहरूमा सो तरल पदार्थ निस्कने क्रम बढ्छ - विशेषगरी यौन उत्तेजना भएको बेलामा। याद राख्नुहोस्! यो एकदमै सामान्य कुरा हो। तर यदि यो तरल पदार्थमा सामान्य अवस्थामा भन्दा रङ्गमा परिवर्तन आएमा, गन्हाएमा, चिलाउने भएमा संक्रमण भएको हुनसक्ने कुरा इंगित गर्दछ। त्यसैले यस्तो कुरामा विचार गर्न र मासिक चक्रको दौरानमा यसमा कुनै परिवर्तन आएको छ कि भन्ने कुरामा ध्यान पुर्याउनु महत्वपूर्ण हुन्छ।

बच्चा जन्मको बेलामा शिशुले पाठेघर छोड्छ र योनीमार्गमार्फत् संसारमा आउँछ। त्यसैले कहिलेकाहीं यसलाई “जन्म द्वार” पनि भनिन्छ। योनीको भित्ताहरू तन्कने हुन्छ, जसले गर्दा बच्चा जन्मको बेलामा बच्चाको टाउको र शरीरलाई बाहिर जान सक्नेगरी फैलिन्छ। पाठेघर भनेको महिलाको शरीरभित्र रहने मांशपेशीले बनेको अंग हो, जहाँ बच्चा विकसित हुन्छ। पाठेघरको खुलेको भागलाई पाठेघरको मुख (Cervix) भनिन्छ। यसले पाठेघर लाई योनीसँग जोड्दछ। सामान्य अवस्थामा यो धेरै साँघुरो हुन्छ। यसले पाठेघरलाई विभिन्न संक्रमणहरू हुनबाट बचाउँछ।

गर्भावस्थाको बेलामा यो मुख (Cervix) सानो रहन्छ, जसले गर्दा बच्चा पाठेघरमा बस्दछ। बच्चा जन्मने बेलामा जब व्यथा सुरु हुन्छ तब विस्तारै मुख खुल्न थाल्दछ र बच्चा निस्कन सजिलो बनाउँछ। डिम्बाशय भनेको पाठेघरको दुईतिर रहने डिम्ब आकारको सानो अंगहरू हुन् जसले डिम्बहरू भण्डार गर्छ र एउटी नारीको जीवनका उर्वर वर्षहरूमा प्रत्येक महिनाको एक पटक एउटा परिपक्व डिम्ब निष्काशित गर्दछ। डिम्बवाहिनी नलीहरू भनेको दुईवटा खोक्रो नलीहरू हुन् जुन पाठेघरको दुईतिरबाट डिम्बाशयहरूसँग जोडिएको हुन्छन्। यी नलीहरू १०-१२ से.मी. लामो हुन्छन्। कुनै एउटा डिम्बाशयबाट परिपक्व डिम्ब निस्किएपछि यो अन्डवाहिनी नली हुँदै पाठेघरसम्म पुग्दछ।

स्तन

स्तनको प्रमुख बाहिरी संरचना भनेको स्तनको मुट्टो र यसको वरिपरि रहेको गाढा रंगको छाला हो जसलाई एरिओला (Areola) भनिन्छ। एस्ट्रोजन (Estrogen) नामक हर्मोनको कारणले स्तनमा रहेको तन्तुहरू र ग्रन्थीहरूको वृद्धि हुन्छ। यसले महिला गर्भवती हुँदा दुध उत्पादन र भण्डार गर्न सक्षम बनाउँछ। महिनावारीको समयमा प्रायः जसो दुईवटै स्तनहरू हल्का फुल्छन्। धेरैजसो महिलाहरूमा एउटा स्तन अर्को भन्दा ठूलो हुन्छ।

हर्मोन र यसका कार्यहरू

हाम्रो समाजमा धेरै त्यस्ता शक्तिशाली र वैयक्तिक तथ्यहरू छन् जसले व्यक्तिको यौनिकतालाई कसरी व्यक्त गर्ने भन्ने कुरालाई निर्देशित गर्छ। यौनलाई रमाइलो र सुखी बनाउन मानिसको शरीरले विभिन्न हर्मोनको क्रियाकलापहरूद्वारा भूमिका खेल्छ। हर्मोन त्यस्ता जैविक रासायनिक सन्देश वाहक हुन् जुन इन्डोक्राइन (Endocrine) ग्रन्थीहरूबाट निष्कासित भएर सिधै रक्तसंचारमा मिसिन पुग्छन्। डिम्बाशय र अण्डकोषहरूबाट उत्पादन हुने यौन हर्मोनहरूले जीवनकालभरि प्रजनन प्रणालीको विकास र प्रजनन अंगहरूको क्रियाकलापहरूलाई अत्यन्तै प्रभावित गर्दछन्। अण्डकोषहरूबाट उत्पादन हुने हर्मोनलाई एन्ड्रोजेन्स भनिन्छ, र यसमध्ये पनि टेस्टोटेरोन सबैभन्दा महत्वपूर्ण हुन्छ।

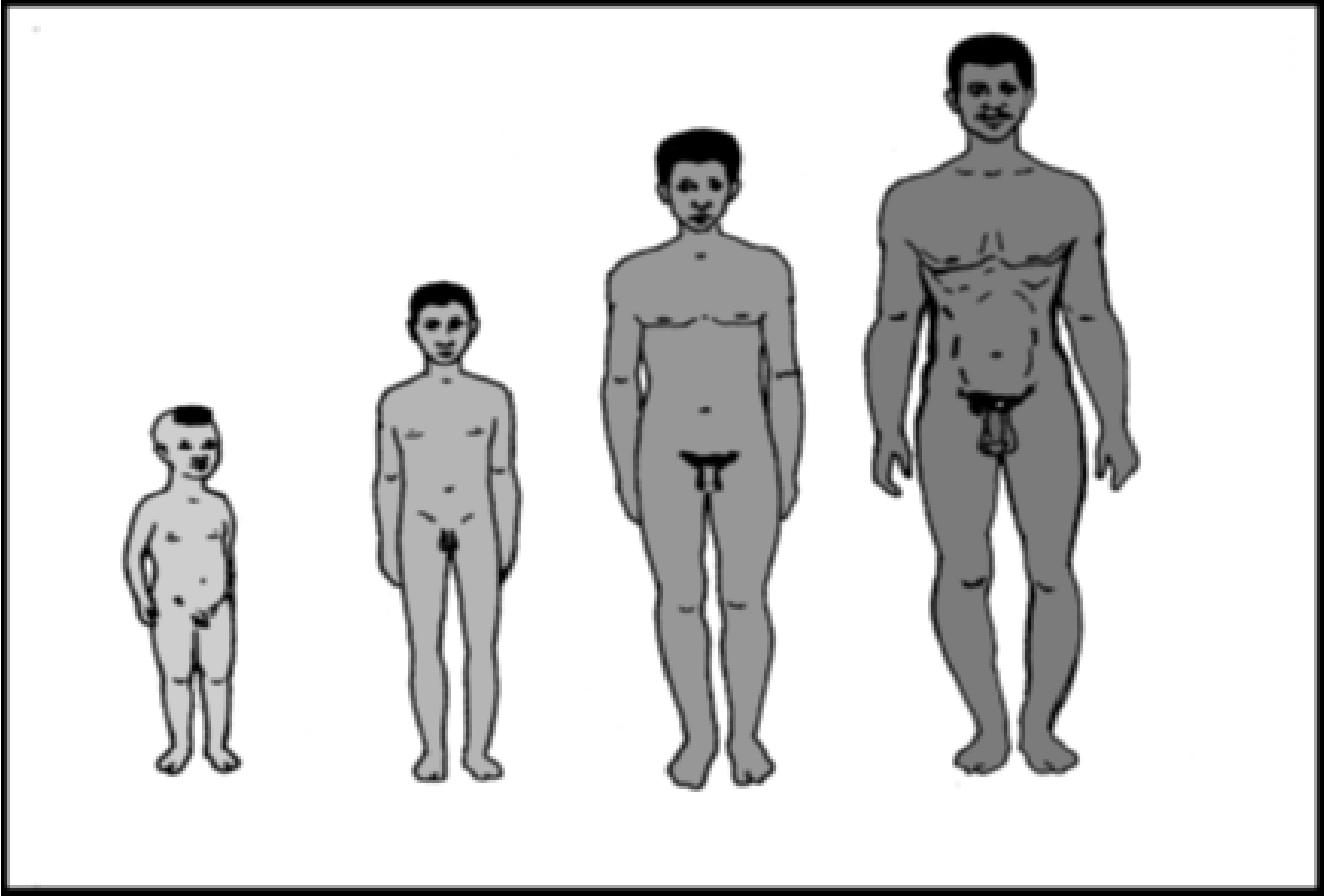
एउटा केटी वा महिलाको शारीरिक विकास, प्रजनन र यौन क्रियाकलापहरूको संचालनको लागि धेरै हर्मोनहरू संलग्न भएका हुन्छन्। यसमध्ये प्रमुख हर्मोनहरू: एस्ट्रोजेन, प्रोजेस्टेरोन, यौन उत्तेजक हर्मोन र लुटेनिन हर्मोन हुन्।

तल प्रत्येक प्रजनन अंगहरूको छोटो जानकारी र कार्यहरू दिइएको छ।

महिला प्रजनन अंगहरू	सम्बन्धित अंगहरूको विवरण र कार्यहरू
पाठेघर	भ्रूण यहाँ आएर टाँसिन्छ र पाठेघरले बढ्दो शिशुलाई थामेर राख्छ। हरेक महिनाको एक पटक पाठेघरको भित्री तह निस्कन्छ र रगतको रुपमा बाहिर आउँछ।
डिम्बाहिनी नलीहरू	डिम्बाहिनी नलीहरू भनेको दुईवटा खोक्रो नलीहरू हुन् जुन पाठेघरको दुईतिरबाट डिम्बाशयहरूसँग जोडिएको हुन्छ।
पाठेघरको मुख	पाठेघरको मुख वा खुला भाग। पाठेघरको तल्लो भाग जुन योनीको माथिल्लो भागसँग जोडिएको हुन्छ।
योनी	यो शरीरको बाहिरी भागदेखि पाठेघरको मुखसम्मको भाग हो। यौन सम्पर्कको बेलामा लिंग यहाँसम्म पुग्छ र बच्चा जन्मको बेलामा शिशु यहींबाट निस्कन्छ।
भग क्षेत्र	महिलाको प्रजनन अंगको बाहिरी भागहरू
भंगाकुर	यो योनीमाथि रहेको एउटा सानो संवेदनशील अंग हो जसले यौन सम्बन्धको बेलामा संवेगहरूको महसूस गर्छ।
योनीस्राव	योनीमा रहेको एक जोडी ग्रन्थीहरूबाट उत्पादन हुने तरल पदार्थ जसले योनीलाई ओसिलो बनाउँछ।
ठूलो भगोष्ठ	भग क्षेत्रको बाहिरी ओठहरू जुन रौंहरूले भरिएको हुन्छ र यसले सानो भगोष्ठ र भित्री अंगहरूको सुरक्षा गर्दछ।
सानो भगोष्ठ	दुई भित्री ओठहरू जसले योनीको खुला भागलाई छोप्ने र सुरक्षा गर्ने गर्छ।
Pelvis श्रोण प्रदेश	भित्री यौन अंगहरूलाई सुरक्षित रुपमा थामेर राख्ने हड्डीहरू।
डिम्बाशय	डिम्बाहरू र दुई प्रमुख हर्मोनहरू एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टेरोन उत्पादन गर्छ।
मुत्रद्वार	पिसाब बाहिर निकाल्ने साँघुरो नली
योनीच्छेद	योनीको खुला भागलाई ढाक्ने पातलो झिल्ली

पुरुष प्रजनन अंगहरू

पुरुषको प्रजनन अंगहरू भनेको ती अंगहरू हुन् जुन प्रत्यक्ष रूपमा यौन कार्यमा संलग्न हुन्छन्। यी अंगहरूका बाहिरी र भित्री भागहरू हुन्छन्।



बाहिरी प्रजनन अंगहरू

पुरुषका यी अंगहरू बाहिर हुन्छन् र देख्न वा महसुस गर्न सकिन्छ। यिनीहरूमा लिंग, अण्डकोष थैली र अण्डकोष पर्दछन्।

लिंग

लिंग त्यस्तो अंग हो जसले शुक्रकीटसहितको वीर्य योनीसम्म पुर्याउछ। यौन चाहना भएको बेलामा लिंगको मांशपेशीहरूमा रगत पम्प हुन्छ। यसले गर्दा लिंग कडा र ठाडो भएर सजिलै योनीमा प्रवेश गर्नसक्छ। वीर्य र मुत्र लिंगमा भएको एउटै नली मूत्रनलीबाट निस्कने भए तापनि वीर्य निष्कासनको समयमा मुत्र थैली बन्द रहन्छ र वीर्य मात्र लिंगबाट बाहिर आउँछ। वीर्य निष्कासन भइसकेपछि रगत तुरन्तै शरीरमा फर्किन्छ र लिंग आफ्नो सामान्य अवस्थामा आउँछ।

लिंगको टुप्पोलाई छालाको पत्रले घेरेको हुन्छ जसलाई पातलो छाला (Foreskin) भनिन्छ र यसले लिंगको टाउकोको सुरक्षा गर्छ। प्रायः जसो लिंगले स्मेग्मा (Smegma) भनिने एउटा सेतो र चिप्लो पदार्थ उत्पादन गर्छ, जसले लिंगको पातलो छालालाई बिस्तारै पछाडि लैजान सहयोग गर्छ। यदि लिंगको टुप्पो ढाक्ने पातलो छालाको मुनि स्मेग्मा धेरै जम्मा भएमा यो गन्हाउछ र संक्रमण पनि हुनसक्छ।

त्यसैले अगाडिको यस पातलो छाला नहटाइएका पुरुषले दैनिक रूपमा उक्त छालालाई बिस्तारै तल सारेर सफा पानीले सफा गर्नुपर्छ ।

अण्डकोष थैली (Scrotum)

यो एउटा छालाको थैलो हो जसमा दुईवटा अण्डहरू रहन्छन् । यस थैलोलाई अण्डकोष भनिन्छ । यो अगाडिपट्टि र दुईवटा तिघाको बीचमा हुन्छ । अण्डकोष थैलीले अण्डकोषहरूलाई चोटपटक लाग्नबाट जोगाउँछ, र शुक्रकीटहरूको तापक्रमलाई नियमित राख्न सघाउँछ ।

अण्डकोषहरू (Testicles)

यी दुईवटा यौन ग्रन्थीहरू हुन् जसले शुक्रकीट र पुरुष हर्मोन उत्पादन गर्छ । यी अण्डकोषहरू पुरुषहरूमा दोस्रो तहको यौनिक चारित्रिक विशेषताहरू विकास गर्न जिम्मेवार हुन्छ । केटाहरूमा किशोरावस्थाको सुरुवातसँगै अण्डकोषहरूले शुक्रकीटहरू उत्पादन गर्न थाल्छन् । यो प्रायः १२-१५ वर्षको बीचमा हुन्छ, तर कहिलेकाहीं यसको अगाडि वा पछाडि पनि हुनसक्छ । किशोरावस्थादेखि वृद्धावस्थासम्म एउटा पुरुषको अण्डकोषहरूले शुक्रकीट उत्पादन गर्छ । प्रत्येकपटक वीर्य निष्कासन गर्दा वा यौन क्रियाकलापको दौरानमा चरमोत्कर्षमा पुग्दा लाखौं शुक्रकीटहरू निस्कन्छन् । वीर्य निष्कासनको दौरानमा पुरुष प्रजनन अंगहरूबाट उत्पादित वीर्यले शुक्रकीटहरू बोकेको हुन्छ जुन वीर्यवाहिनी नलीहुँदै अगाडि बढ्छ र लिंगबाट बाहिरिन्छ । यस क्रममा लाखौं शुक्रकीटमध्येबाट एउटा शुक्रकीट डिम्बसम्म पुग्छ र उक्त डिम्बलाई निषेचित गर्छ । अन्य शुक्रकीटहरू केही दिनमा मर्छन् र हराउँछन् ।

आन्तरिक प्रजनन अंगहरू

आन्तरिक प्रजनन अंगहरू पेटको भित्रपट्टि तल्लो श्रोण प्रदेश (Pelvis) भनिने भागमा अवस्थित हुन्छन् र हड्डी एवं मांशपेशीहरूद्वारा सुरक्षित हुन्छन् (माथिको चित्र हेर्नुहास्) । आन्तरिक प्रजनन अंगहरूमा वीर्यवाहिनी, वीर्यकोष, वीर्यथैली, प्रोस्टेट ग्रन्थी र काउपर्स ग्रन्थी हुन्छन् ।

बीज कोष (Epididymis)

यो अण्डकोष माथि बेरिएर रहेको तार जस्तो हुन्छ र यसले शुक्रकीटको भण्डार गर्छ । जब शुक्रकीट परिपक्व हुन्छ तब वीर्य निष्कासनको प्रक्रियाभन्दा पहिले शुक्रकीटहरू वीर्यवाहिनी नलीमा गएर बस्दछन् ।

वीर्यवाहिनी नली (Vas deferens)

वीर्यवाहिनी नलीहरू ती नलीहरू हुन् जसमार्फत् पुरुषको शुक्रकीटहरू अण्डकोषबाट लिंगसम्म पुग्दछ । जब पुरुषको भ्याक्सेटोमी (स्थायी बन्ध्याकरण) गरिन्छ, यी नलीहरूलाई काटिन्छ, जसले गर्दा शुक्रकीटहरू अण्डकोषबाट लिंगसम्म जान सक्दैनन् । पुरुषहरूको लागि उपलब्ध परिवार नियोजनको दुईवटा मात्र उपायहरूमध्ये यो एउटा उपाय हो । अर्को उपाय भनेको कण्डमको प्रयोग गर्नु हो । भ्याक्सेटोमी गरेर पुरुषको लिंग उत्तेजित नहुने वा वीर्य निष्कासन नहुने भन्ने कुरा हुँदैन ।

टिप्पणी : वीर्यको उत्पादन तीन भिन्न अंगहरूबाट तीन चरणहरूमा हुन्छ : काउपर्स ग्रन्थी, प्रोस्टेट र वीर्यकोषबाट ।

हर्मोनका कार्यहरू

पुरुषको प्रमुख हर्मोन टेस्टोस्टेरोन हो, जुन मुख्यगरी अण्डकोषहरूबाट उत्पादित हुन्छ तर अन्य एण्ड्रिनल ग्रन्थीहरूले पनि केही मात्रामा टेस्टोस्टेरोन उत्पादन गर्छ। कुनै कारणवश पुरुषको अण्डकोषहरू नाश भए वा क्षति पुगेमा पनि यी ग्रन्थीहरूले टेस्टोस्टेरोनको उत्पादन गरी पुरुषको शारीरिक स्वरुपलाई कायम राख्दछन्।

टेस्टोस्टेरोन हर्मोन एउटा केटाको किशोरावस्थामा हुने वृद्धि तथा विकास, शुक्रकीटहरूको विकास र दोस्रो तहको यौनिक चारित्रिक विशेषताहरूको विकासको लागि पनि जिम्मेवार हुन्छ।

पुरुष प्रजनन अंगहरू	सम्बन्धित अंगहरूको विवरण र कार्यहरू
लिंग	पुरुष यौन अंग - शुक्रकीट लाई योनीसम्म पुर्याउन र पिसाब बाहिर निकाल्न पनि प्रयोग हुन्छ।
अग्रभागको छाला	अग्रभागको छाला जसले लिंगको टाउकोको सुरक्षा गर्छ।
मूत्रनली	लिंग भित्र रहेको साँघुरो नली जसबाट शुक्रकीट र मुत्र दुवै बाहिर निस्कन्छन्।
अण्डकोषहरू	दुईवटा यौन ग्रन्थीहरू जसले शुक्रकीट र पुरुष हर्मोनहरू उत्पादन गर्छन्। यिनीहरू पुरुषको दोस्रो तहको यौनिक चारित्रिक विशेषताहरू विकास गर्न जिम्मेवार हुन्छन्।
वीर्य थैली (Seminal vesicles)	थैलोहरू जस्ता वा ग्रन्थीहरू, जहाँ सेतो तरल पदार्थ वीर्य उत्पादन हुन्छ र शुक्रकीटहरू भण्डारण हुन्छ।
प्रोस्टेट (Prostate)	शुक्रकीटहरूको लागि योनीभित्र असल वातावरण निर्माण गर्न सहयोग पुर्याउने तरल पदार्थको उत्पादन गर्छ।
वीर्यवाहिनी नली (Vas deferens)	पुरुषको शुक्रकीटहरू अण्डकोषबाट लिंगसम्म पुर्याउने नलीहरू।
अण्डकोष थैली (Scrotum)	एउटा थैलो जसले अण्डकोषहरूलाई थामेर राख्छ, र अत्यधिक तापमानबाट सुरक्षा गर्छ।
बीज कोष (Epididymis)	बेरिएका नलीहरू जुन अण्डकोषबाट वीर्यवाहिनी नलीसम्म पुगेका हुन्छन् र शुक्रकीटहरू यहाँ परिपक्व हुन्छन्।
काउपर्स ग्रन्थी (Cowpers' gland)	शुक्रकीटहरूको लागि लिंगमा भएको मुत्र नलीमा असल वातावरण तयार गर्नको लागि द्रव्य निष्कासन गर्छ।

सहजकर्ताको लागि जानकारी ४: केटी तथा केटाहरूको भविष्यप्रतिको आकांक्षाबारे विचारहरू

- सहभागीहरूलाई उनीहरूलाई पर्नसक्ने समस्याहरूलाई स्वीकार गर्न सहयोग गर्नुहोस्। (उदाहरणको लागि: हामीले एकै प्रकारका भावनाहरूको अनुभव गर्नसक्छौं। केटीले जस्तै केटाले पनि पीडित, दुस्खी वा आत्तिको अनुभव गर्न सक्छन्स दुवै केटा र केटीहरूले आफूले आत्मसात गर्न नसकेको र सान्दर्भिक कारणहरू नदेखिएको तर समाजमा जरो गाडेर रहेको लैंगिक मूल्य मान्यताहरू अनुरूप बाँच्नु पर्दा उनीहरूले आफूमाथि धेरै दबावहरू परेको महसुस गर्न सक्छन्।
- लैंगिकताबारेको सामाजिक विकासका आधारभूत अवधारणाहरू एउटा नारी वा पुरुष हुनको लागि हामीले समाजमा रहेको विभिन्न तरिकाहरूको माध्यमद्वारा पनि बुझ्न सकिन्छ। हामीले बाल्यावस्थामा नै कसरी एउटा केटा वा केटी हुने भनेर सिक्सकेका हुन्छौं र त्यसपछि कसरी एउटा नारी वा पुरुष बन्ने

भन्नेबारेको हाम्रो विचारहरू हामी हुकदै जाँदा परिवर्तन हुँदै जान्छ । यी विचारहरू हाम्रो सामाजिक वातावरण र साथीर दौतरीहरूका साथै हामीमा रहेका मूल्य मान्यताहरू र हामीले गर्ने छनौटमा आधारित हुन्छन् । लैंगिकता भनेको सामाजिक रूपमा निर्माण गरिएको कुरा हो भनेर बुझ्नु महत्वपूर्ण हुन्छ, यस्तो बुझाइले परिवर्तन र छनौटहरूको सम्भावनाको ढोका खोल्दछ ।

- यौनजस्तो लैंगिकता परिवर्तन गर्न नसकिने कुरा होइनस यो निर्माण गरिएको कुरा हो । विभिन्न संस्कृतिहरूमा लैंगिकता र लैंगिक भूमिकाबारे फरक विचार र अपेक्षाहरू भएतापनि हामीले सम्झनु पर्ने महत्वपूर्ण कुरा के हो भने संस्कृति र परम्पराहरूको आधारमा सामाजिक असमानता र महिला र पुरुषबीचको शक्ति असन्तुलनलाई कायम राख्नु न्यायसंगत हुँदैन । परम्पराहरू निर्वाहको नाममा महिलाहरू माथि विभेद गर्न वा महिला र पुरुषको बीचमा असमानताहरू निर्माण गर्नु हानिकारक अभ्यास हो । असमानतालाई बढावा दिनु र यस्तो अभ्यास गरिरहनु नेपालको संविधान (२०७२) मा उल्लेख भए बमोजिम समानता र कसैलाई विभेद गर्न नपाइने आधारभूत मानव अधिकार र मानव अधिकारको अन्तर्राष्ट्रिय घोषणापत्रको उलंघन हो । नेपालको नयाँ संविधान (वि. सं. २०७२)को परिचयमा “कुनै पनि किसिमको वर्ग, जात, क्षेत्र, भाषा, धर्म, र लैंगिकताको आधारमा हुने विभेदहरूको अन्त्य गरिनेछ...” भनेर उल्लेख गरिएको छ । संविधानको धारा ३ मा “आधारभूत अधिकार र कर्तव्यहरू” र आत्मसम्मानका साथ बाँच्न पाउने हकबारे उल्लेख गरिएको छ ।

धारा ३, उपधारा १८ मा समानताको हकलाई देहायबमोजिम उल्लेख गरिएको छ:

समानताको हक:

- (१) कानूनको नजरमा सबै नागरिकहरू समान हुनेछन् । कुनै पनि व्यक्तिलाई कानूनको समान सुरक्षाबाट वन्चित गरिने छैन ।
 - (२) सबै कानूनहरूको अभ्यासको क्रममा कसैलाई पनि उसको उद्गमस्थल, धर्म, जात, जाति, लिंग, शारीरिक अवस्था, अपांगता, स्वास्थ्य स्थिति, वैवाहिक स्थिति, गर्भावस्था, आर्थिक अवस्था, भाषा वा भौगोलिक क्षेत्र, वा विचारधारा व अन्य केही यस्तै कुराहरूको आधारमा विभेद गरिने छैन ।
 - (३) राज्यले नागरिकहरूको बीचमा कसैलाई पनि उसको उद्गमस्थल, धर्म, जात, जाति, लिंग, शारीरिक अवस्था, अपांगता, स्वास्थ्य स्थिति, वैवाहिक स्थिति, गर्भावस्था, आर्थिक अवस्था, भाषा वा भौगोलिक क्षेत्र, वा विचारधारा वा अन्य केही यस्तै कुराहरूको आधारमा विभेद गर्ने छैन ।
- यो कार्यक्रममा लैंगिकताबारेको विचारहरूलाई केन्द्रमा राखिएको हुनाले छलफल संचालनको योजना बनाउने क्रममा सहजकर्ताहरूको लागि थुप्रै टिप्पणीहरू राखिएको छ । हामी सहजकर्ताहरूलाई छलफल संचालनको अगाडि यी टिप्पणीहरू हेर्न र उनीहरूलाई कार्यक्रम अवधिभरि यी कुराहरूबारे उल्लेख गर्दै लैंगिकताका समस्याहरूलाई चुनौती दिन सकिन्छ भन्ने कुरामा जोड दिँदै सम्पूर्ण छलफल सत्रको अवधिमा सम्मान र समानतालाई बढावा दिनको लागि जोडदार रूपमा प्रोत्साहित गर्छौं ।
 - पुरुषत्व र नारीत्वबारेका विचारहरू धेरै फरक छन् । महिला र पुरुषहरूलाई प्रायः फरक नजरले हेरिन्छ र हाम्रो समाजमा महिला र पुरुषको लागि धेरै फरक मान्यताहरू छन् (जस्तै: यौनिकता) । महिलाको दाँजोमा पुरुषहरूसँग स्वतन्त्रता र शक्तिमाथिको पहुँच धेरै हुन्छ । महिलाहरूलाई प्रायः निजी घेराभित्रको काम लगाइन्छ (जस्तो: घर) र पुरुषलाई सार्वजनिक क्षेत्रको भूमिका दिइन्छ (जस्तै: काम वा विद्यालय) । महिलाहरूले सार्वजनिक क्षेत्रको कामहरू गरेतापनि घरायसी कामको प्राथमिक जिम्मेवारी

महिलाहरूकै हुन्छ। यस्तो विचारहरूले सबैलाई बाधा पुर्याउँछ र विशेषगरी महिलाहरूलाई दुर्व्यवहारमा पर्नसक्ने खतराहरू निम्त्याउँछ।

- फरक रितिरिवाजमा महिला र पुरुषको भूमिकाबारेको विचारहरू पनि फरक हुन सक्छन्। हामीले विभिन्न रितिरिवाजका मान्यता र अभ्यासहरूलाई सम्मान गरेतापनि कुनै पनि कारणले कसैमाथि हानि पुर्याउने वा विभेद गर्ने कार्य स्वीकार गर्न सकिदैन। उदाहरणको लागि, नेपालमा सरकारी पहिचानका कागजपत्रहरू नागरिकता वा पासपोर्टमा लिंगको पहिचानको लागि महिला वा पुरुष मात्रै लेख्ने छनौट हुन्छ, र “तेस्रो लिंगी” वा “अन्य लिंग” लेख्ने विकल्प दिइएको हुँदैन।
- लैंगिकता र यौन पहिचानको कुराहरू कहिलेकाहीं जोडिएर आएतापनि तिनीहरू सधैं अन्तरसम्बन्धित हुँदैनन्। जस्तो कुनै पुरुषले समाजमा चलिआएको मान्यताअनुरूप महिलाले गर्ने भनिएको कामहरू गर्दैमा उ समलिंगी हो भनेर अड्कल काट्न सकिदैन। नेपालमा लैंगिकतासम्बन्धी सामाजिक व्यवहारको अर्को उदाहरण भनेको केटा साथीहरूले एकआपसमा हात समातेर हिंड्नु पनि हो। पश्चिमा देशहरूमा सार्वजनिक ठाँउहरूमा एकअर्काको हात समातेर हिंड्ने साथीहरूलाई रोमान्टिक सम्बन्धमा रहेको भन्ने ठानिन्छ। तर नेपालमा एउटै लिंगका व्यक्तिहरूले सार्वजनिक स्थानहरूमा हात समातेर हिंड्नुलाई सामान्य मानिन्छ। त्यसैगरी एउटी केटी जसले समाजमा चलिआएको पुरुषले गर्ने जस्तो कामहरू गर्दैमा उसलाई समलिंगी भनेर भन्न सकिदैन। लैंगिकतासँग सम्बन्धित धेरै पारम्परिक विचारहरूमा प्रायः यौन पहिचानको कुरा जोडिएको हुन्छ - उदाहरणको लागि, पुरुषत्व वा पुरुषार्थबारे विचार गर्दा प्रायः महिला माथि पुरुषको हैकमको कुरा जोडिएको हुन्छ। यो सोचअनुसार दुवै महिला र पुरुष विपरितलिंगी भएको अड्कल काटिन्छ।
- लिंगमा फरकपना, प्रजनन क्षमता र हर्मोनहरूको उत्पादन जैविक रूपमा निर्धारित कुराहरू हुन् र यिनीहरू संसारैभरि एउटै हुन्छन्। हामीले लिंग भनेको महिला वा पुरुष हुनु हो भनेर सोच्न सक्छौं।
- लैंगिकता भनेको सामाजिक रूपमा निर्माण गरिएको हो। अर्को शब्दमा, सामाजिक समूहहरूले कसरी एउटा केटा वा पुरुष र एउटी केटी वा महिला बन्ने भन्ने विचारहरू विकास गर्दछन्। संसारमा लैंगिकताको विकास विभिन्न तरिकाबाट भएको हुन्छ र यो वास्तवमा आफ्नै किसिमले जथाभावी तो किएका गुण र भूमिकाहरू हुन्। महिलाहरू नारीत्वप्रधान नै हुनुपर्छ भन्ने छैन र उनीहरू पुरुषार्थको रूपमा लिइएका थुप्रै कामहरू गर्न सक्छन् र पुरुषको हकमा पनि यही कुरा लागू हुन्छ। विभिन्न समुदाय र संस्कृतिहरूमा लैंगिक मूल्य मान्यता र लैंगिक असमानताको लामो इतिहास भएतापनि समुदाय र संस्कृतिहरू चलायमान हुन्छन् र समयक्रममा विभिन्न प्रकारले परिवर्तित भएको इतिहास छ। त्यसकारणले नै सामाजिक र संस्कृतिक परिवर्तनहरू सम्भव भएका छन्। तर अबै पनि हाम्रो जीवनको सबैजसो पक्षहरूमा महिला र पुरुषबीचको असमानताहरू विद्यमान नै छन्।
- हामीले लैंगिकता र शक्तिबारे कसरी सोच्छौं भन्ने कुरामा हाम्रो पारिवारिक अभ्यास र संस्कृतिले प्रभाव पार्दछ। जे भएपनि सम्मानित र न्यायपूर्ण व्यवहार प्राप्त गर्ने अपेक्षा राख्नु सधैं सान्दर्भिक हुन्छ।

शक्तिबारे टिपोट:

- शक्ति भनेको कुनै क्रियाकलाप वा कुनै निश्चित प्रभावको कारण बन्नु हो, जसमा र अधिकार, प्रभाव, विभिन्न फाइदाप्रतिको नियन्त्रण र पहुँच (आर्थिक स्रोतहरू, सामाजिक प्रसंशा, सम्मान, सद्भाव, नीति तथा कानूनहरू बनाएर निर्णय गर्नु, चाहेअनुसारको उपचार, सामाजिक प्रभाव, सामाजिक र आर्थिक उन्नति, सामाजिक अन्तरक्रियाहरूलाई निर्देशित गर्नु, इत्यादि)।

- सामान्यतया ठूलो हुँदै जानु, धेरै पैसा हुनु, अभि अग्लो, ठूलो वा बलियो हुनु, एउटा पुरुष बन्नु, शिक्षित हुनु, एउटा निश्चित प्रकारको जात वा जातिको हुनुको मतलब मानिसहरूलाई विभिन्न परिस्थितिहरूलाई विभिन्न प्रकारले प्रभावित गर्न थप शक्ति प्राप्त गर्नु हो ।
- शक्तिको दुरुपयोग गर्ने वा शक्तिको सदुपयोग गर्ने भन्ने कुरालाई सकारात्मक र समाजलाई हित हुने तरिकाहरूको आधारमा उठान गर्नुहोस्, अर्थात् स्वयंसेवी व्यवहारहरू अरुलाई फाइदा पुर्याउने खालका हुन्छन् । यी दुईबीचको भिन्नताहरू “पीडादायी शक्ति” र “समाजको हितकारी शक्ति” को रूपमा दाँजेर वा क्रियाकलापहरूलाई शक्तिशाली र पीडादायी र हेरचाहयुक्त र हिंसकर सहयोगीको रूपमा पहिचान गरेर पत्ता लगाउन सकिन्छ ।
- तपाईं आफूलाई आफ्नो समुदायमा कस्तो शक्तिशाली सामाजिक हितकारी व्यवहार देख्न चाहनुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । उदाहरणको लागि, कुनै उच्च जाति वा जनजातिको समाजमा असल छवि भएको मानिसले उसको समुदायको नेताहरू वा सामाजिक संस्थासँगको सम्बन्धको आधारमा गरिब परिवारहरूलाई सहयोग पुर्याएको ? यो आफ्नो शक्ति सामाजिक हितको लागि प्रयोग गरिएको एउटा उदाहरण हो ।
- शक्ति भनेको खराब वा खतरनाक कुरा होइन । यो हामीले कसरी सकारात्मक वा नकारात्मकरूपमा प्रयोग गर्छौं भन्ने कुरा हो । अब हामी शक्तिसँग सम्बन्धित केही समस्याहरूको बारेमा सोचन गइरहेका छौं ।
- हामीले यहाँ केटाहरू र केटीहरूप्रति फरक अपेक्षाहरू छन् भन्ने कुरा थाहा पाइसकेका छौं । केही लैंगिकतासम्बन्धी सोचहरू व्यक्ति तथा उनीहरूको वरिपरिका मानिसहरूको लागि हानिकारक र अस्वस्थ हुन सक्छन् । के हामी साँच्चिकै पुरुषहरूबीचको यौन स्वच्छन्दता, मादक पदार्थको अधिक सेवन र जुवातास खेल्नु जस्ता समस्यायुक्त व्यवहारहरूलाई प्रोत्साहित गर्न र महिलाहरूबीचको निष्क्रियता र महिलाहरूलाई महिनावारीको बेलामा विभेद गर्नु जस्ता कुराहरूलाई बढावा दिन चाहन्छौं ?
- महिलाहरूसँग शारीरिक वा सामाजिक रूपमा धेरै शक्ति नभएपनि हाम्रो देशको कानूनले हामीलाई सबै शक्ति दिएको छ । महिलाहरूले यसबारे अध्ययन गर्नुपर्छ र सो शक्तिलाई उनीहरूको आधारभूत मानव अधिकारहरू सुनिश्चित गर्नको लागि प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- हामी सबैसँग आफूसँग भएको शक्तिलाई कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने छनौटहरू हुन्छन् । हामी हाम्रो शक्तिलाई हानिकारक वा दुर्व्यवहारपूर्ण तरिकाबाट वा सहयोगी र सम्मानजनक तरिकाबाट प्रयोग गर्नसक्छौं । तपाईं आफ्नो शक्तिलाई कसरी प्रयोग गर्न चाहनुहुन्छ ?
- कहिलेकाहीं केही नगरी वा मौन रहेर आफ्नो शक्तिको प्रयोग नगर्नु पनि तपाईंको शक्तिको दुरुपयोग हो ।
- कुनै निश्चित क्रियाकलापहरूको शक्तिशाली भनेर चिनिएका पात्रहरूमा मात्र नभई त्यस्ता व्यक्तिहरू जो शक्तिशाली वा शक्तिहीन पात्रहरूसँग जोडिएका हुन्छन् उनीहरू माथि पनि तुरुन्तै वा दीर्घकालीन रूपमा देखिने परिणामहरू अन्वेषण गर्नुहोस् ।

लैंगिकता र शक्तिसम्बन्धी टिपोटः

- पुरुषहरू सार्वजनिक रूपमा धेरै शक्तिशाली हुन्छन्, जबकि महिलाहरूको शक्ति निजी परिवेशमा बढी सीमित हुन्छ र प्रायः पुरुषहरूबाट सुनिश्चित गरिनुपर्ने हुन्छ ।
- आजभोलि “नारी शक्ति”बारे निकै बहसहरू हुने र देशका शक्तिशाली सार्वजनिक पदहरू महिलाहरूले ओगटे तापनि (जस्तै : नेपालको राष्ट्रपति, सभामुख र प्रधानन्यायाधीश) अहिलेसम्म धेरैजसो शक्तिहरू

पुरुषहरूकै हातमा रहेको र पुरुषको शक्तिको अधिक सामाजिक मूल्य र प्रभाव रहेको छ। उदाहरणको लागि, सर्वोच्च अदालतको प्रधानन्यायाधीश महिला भए तापनि पूरा देशभरि महिला न्यायाधीशको संख्या सम्पूर्ण न्यायाधीशहरूको ५५ भन्दा कम छ। नेपालको निजामती सेवामा १६५ भन्दा कम र प्रहरी विभागमा ६५ महिलाहरू छन्। यसले हाम्रो समाजमा महिलाहरूले कति कम मात्रामा शक्तिशाली र प्रभावशाली पदहरू ओगटेका छन् भन्ने कुरा देखाउँछ।

- धेरै पुरुषहरूले समाजको उनीहरूप्रतिको अपेक्षाको कारणले उनीहरूको शक्ति स्वतन्त्र र खुला रूपमा व्यक्त गर्न सक्छन्। जबकि महिलाहरूले प्रायः समझदारी र घुमाउरो तरिकाले प्रस्तुत गर्न बाध्य हुनुपर्छ र कहिलेकाहीं पुरुषको माध्यमबाट पनि आफ्नो विचार व्यक्त गर्नुपर्ने हुन्छ। तर नेपालमा जात, जाति, भौगोलिक विकटता जस्तो कुराहरूको कारणले सबै पुरुषहरू बराबर रूपमा सशक्त र लाभ प्राप्त गरेका छैनन्। त्यसैले हामीले नेपालमा सबै महिला र पुरुषहरूबारे एउटै धारणा बनाउनु हुँदैन।
- जब महिला र केटीहरूसँग शक्ति हुन्छ, यसमा पुरुषहरूद्वारा तोकिएका धेरै सीमितताहरू हुन्छन्। हाम्रो समाजमा शक्तिहरू पुरुषहरूसँग रहने र उनीहरूमा उनीहरूको इच्छानुरूप महिलाहरूलाई अधिकार वा शक्ति दिने क्षमता वा अधिकार रहेको मान्यता व्याप्त छ।
- यदि महिलाहरूले खुलारूपमा आफ्नो शक्ति अभिव्यक्त गरे भने समाजले प्रायः यसलाई अस्वीकार गर्ने वा उनीहरूको कुरा काट्ने र उनीहरूलाई गम्भीरतापूर्वक नलिने गर्छ। उदाहरणको लागि, नेपालको हालको संविधान सभामा २९५ महिला प्रतिनिधिहरू छन्, तर पुरुष प्रतिनिधिहरूको दाँजोमा उनीहरूका सहकर्मीहरूद्वारा महिला प्रतिनिधिहरूलाई त्यति गम्भीरतापूर्वक लिइएको पाइँदैन। जब तपाईंले समाचारपत्रहरू पढ्नुहुन्छ र प्रतिनिधि सभाको प्रधानमन्त्रीसँगको बैठकहरू हेर्नुहुन्छ भने टेबलमा जहिले पनि पुरुष सदस्यहरू नै देख्नुहुन्छ। ठूला निर्णय लिने प्रक्रियाहरूमा महिला सदस्यहरूलाई संलग्न गराइएको देखिँदैन। त्यसैगरी राजनीतिक पार्टीका केन्द्रीय बैठकहरूमा महिला राजनीतिज्ञहरू कहिले पनि संलग्न गराइँदैनन्।
- यसबाहेक महिलाहरूप्रति परिवारको मर्यादा र इज्जत धान्नुपर्ने अपेक्षाहरू हुन्छन्। घरको मर्यादा घरको महिला सदस्यहरूमा निर्भर हुन्छ। त्यसैले यदि महिलाले अमर्यादित व्यवहार गरेमा वा उनले अमर्यादित जस्तो लाग्ने व्यवहार गरेमा (जस्तो : कोही पुरुषसँग जिस्किएमा) उनको कारणले उनको घरको मर्यादा हनन् हुनसक्छ। यस्ता अपेक्षाहरू लैंगिकतामा आधारित र अन्यायपूर्ण हुन्छन्, र महिलाको लागि नकारात्मक परिणाममुखी हुन्छन्। उदाहरणको लागि, यदि जवान केटीले कोही केटासँग जिस्किएको भन्ने भएमा केटीको परिवारले केटीलाई उक्त केटासँग केटीको सहमति नभइकन पनि विवाह गर्न दबाव दिन सक्छन् - यी सबै कुरा परिवारको मर्यादा राख्नको लागि वा परिवारको नाक जोगाउनको लागि गरिन्छ।
- अर्को व्यक्ति वा अन्य समूहको भन्दा आफू शक्तिशाली छु भन्नुको अर्थ आफैलाई वा अरु कसैलाई हानि पुग्ने किसिमले आफ्नो शक्तिको प्रयोग गर्न पाइन्छ भन्ने होइन।
- सामान्यतया कुनै शक्तिविहीन समूहको सदस्य हुनुको मतलब तपाईं शक्तिहीन हुनुहुन्छ भन्ने होइन। प्रत्येक व्यक्तिको समान अधिकारहरू हुन्छ र संचारका विभिन्न सीपहरूको प्रयोग गरेर तपाईंले आफ्नो शक्तिको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।
- लैंगिकताको विकास यसरी गरिएको छ कि यसले केटीरमहिलाहरू र केटा र पुरुषहरूको बीचमा असमानताको निर्माण गर्छ। प्रायः महिलाहरूलाई पुरुषको दाँजोमा तल्लो दर्जामा राखिन्छ। प्रायः विचार र अपेक्षाहरू वास्तविक क्षमताहरूमा आधारित हुँदैनन्। जस्तै, दुवै महिला र पुरुषहरू समान कामहरू गर्न सक्षम हुन्छन् (उदाहरणको लागि घरायसी काम, व्यापार संचालन गर्नु), तर महिला

र पुरुषप्रतिको असमान विचारहरूले दुवै महिला र पुरुषमा सीमितताहरू निर्माण गर्दछ। तपाईंले नेपाली अखबारहरूमा याद गर्नु भएको होला, जागिरको लागि दरखास्त आव्हान गर्दा उनीहरूले चाहेको लिंगबारे उल्लेख गरिएको हुन्छ। धेरैजसो व्यवस्थापकीय पदहरू पुरुष निवेदकहरूको लागि र कम तलब दिइने रिसेप्सनको पद केवल महिलाहरूको लागि भनेर उल्लेख गरिएको हुन्छ। यथार्थमा महिला, पुरुष र अन्य लैंगिकता भएको व्यक्तिहरू (जुनसुकै लैंगिकताका भए तापनि) सबैले व्यवस्थापक वा रिसेप्सनिस्टको रूपमा काम गर्न सक्छन्। लैंगिकताले क्षमताहरू निश्चित गर्दैन तर प्रायः मानिसहरूले यस्तै भन्थान्छन्।

- समयको क्रममा लैंगिकतालाई जसरी स्थापित गरिन्छ त्यसरी नै महिला र पुरुषको शक्ति निर्धारण हुँदै जान्छ। अहिलेको प्रचलनमा सामान्यतया पुरुषहरूलाई महिलाको दाँजोमा धेरै सामाजिक शक्ति प्राप्त हुन्छ। शक्तिमा भएको असन्तुलनले महिलाहरूमाथि दबाव र दर्व्यवहार हुनसक्ने धेरै खतराहरू हुन्छ। यसको मतलब शक्ति हुनेहरूलाई लैंगिक र अन्य असमानताहरूलाई निरन्तरता दिन सजिलो हुन्छ। उदाहरणको लागि पुरुषहरूलाई जहिले पनि घरको मूली र निर्णायकको रूपमा लिइन्छ र महिलाहरूलाई सहयोगी भूमिका निभाउनेको रूपमा लिइन्छ। यो भूमिका पुरुषको अनुपस्थितिमा मात्रै महिलामा जान्छ।
- लैंगिकता सम्बन्धी विचारहरू मात्र असमान होइनन्, फाइदा र स्रोतहरू माथिको पहुँच पनि महिला र पुरुषको बीचमा असमान हुन्छन्। विशेषगरी महिलाहरूको विभिन्न स्रोतहरू, फाइदाहरू र अधिकारहरूप्रतिको पहुँच पनि नियन्त्रित हुन्छ। उदाहरणको लागि, नेपालमा प्रायः महिलाहरूले नागरिकताको प्रमाणपत्र लिनको लागि संघर्ष गर्नुपर्छ। नागरिकताको प्रमाणपत्र नभएपछि महिलाहरूले अन्य अधिकार र अवसरहरू गुमाउनुपर्ने हुन्छ (जस्तै: जग्गा र सम्पत्तिको स्वामित्व)। आमाको नामबाट नागरिकता दिने कुरा नीतिगत रूपमा भएतापनि अभ्यासमा अहिलेसम्म आइसकेको छैन।
- हाम्रो समाजमा जसरी लैंगिकताको निर्माण र महिला एवं पुरुषबीच असमान शक्ति वितरण भएको छ, यो न्यायसंगत र स्वीकार्य कुरा होइन। हाम्रो संविधानमा तोकिएबमोजिम हामी सबै समान मानिसहरू हौं, त्यसैले हामी सबैको समान अधिकार र अन्य व्यक्तिहरूलाई समानरूपमा व्यवहार गर्ने र कसैलाई विभेद र शोषण नगर्ने हाम्रो जिम्मेवारी हो।
- शक्ति सामाजिक मूल्य मान्यता र सामाजिक स्थानसँग सम्बन्धित हुन्छ (उदाहरणको लागि, महिलाले देखाएका “पुरुषोचित” व्यवहारहरूको स्वीकार्यता अथवा पुरुषले देखाएको “नारीउचित” व्यवहारहरूको स्वीकार्यता)। शक्तिशाली हुनु भनेको महान जिम्मेवारी हो। हामीले शक्तिको दुरुपयोग नगर्ने छनौट गर्न सक्छौं र आफ्नो शक्तिको प्रयोग गर्दै नगर्नुभन्दा सकारात्मक रूपमा शक्तिको सदुपयोग गर्न सक्छौं।
- शक्तिसम्बन्धीको छलफलहरू निकै जटिल र अमूर्त हुन सक्छन् त्यसैले यी कुराहरूबारे प्रष्ट पार्न व्यवहारिक उदाहरणहरूको प्रयोग गर्न सम्झनुहोस् (विशेषगरी सहभागीहरूबाट प्रस्तुत गरिएका)।
- सम्झनुहोस्, यो छलफल पुरुषको शक्ति खोस्ने वा महिलाको शक्ति हुँदै नभएको भनेर सोच्ने भन्ने बारेमा होइन। त्यसका साथै यो छलफल पुरुषको दाँजोमा महिलाको कम शक्ति भएको कारणले उनीहरूको सम्बन्धहरूमा र जीवनका विभिन्न पक्षहरूमा उनीहरूले छनौट गर्न र निर्णय लिने कुरामा उनीहरू कम सक्षम भएको रूपमा लिन र यो कुरालाई पुनरावृत्ति गर्ने कुरामा केन्द्रित गर्नु हुँदैन।
- समानताबारेको विचारहरूलाई विशेष जोड दिनुहोस्।

छलफल सत्र ६:

सहजकर्ताको लागि जानकारी

सहजकर्ताको लागि जानकारी ६: संगतशील सम्बन्धको लागि आत्मसम्मानपूर्ण संचार

- सहभागीहरूलाई उनीहरू र उनीहरूको सबैभन्दा मिल्ने साथीहरू संलग्न हुने हेरचाहपूर्ण र सहयोगात्मक सम्बन्धका व्यवहारहरूबारे प्रस्तुत गर्न भन्नुहोस् । उनीहरू नियमित रूपमा संलग्न हुने क्रियाकलापहरूमा केन्द्रित हुन भन्नुहोस् ।
- केटी साथी/केटासाथी र सबैभन्दा मिल्ने साथीको बीचमा समानान्तर रेखा खिचनुहोस् ।
- यो कार्यक्रमको अवधिभरि हामी सहभागीहरूलाई “स्वस्थ सम्बन्धहरू” निर्माण गर्न प्रेरित गर्छौं । यस्तो सम्बन्धको एउटा परिभाषा भनेको यो कार्यक्रमको अवधिभरि सबै सहभागीहरू सिर्जनशील हुनुपर्नेछ । यो अभ्यासमा हामी हेरचाहपूर्ण व्यवहार र मित्रता भनेको स्वस्थ सम्बन्ध र स्वस्थ अन्तरंग सम्बन्धहरूको महत्वपूर्ण चरित्र हो भन्ने कुरा सुझाव दिन्छौं । जिज्ञासुहरूलाई यो कार्यक्रमको तल उल्लेख गरिएका सत्रहरूमा केले एउटा सम्बन्धलाई स्वस्थ वा अस्वस्थ बनाउँछ भन्ने कुरा विचार गर्न स्मरण गराउनुहोस् ।
- हेरचाहयुक्त सम्बन्धहरू भन्नाले केवल अन्तरंग सम्बन्धहरू मात्र नभई विभिन्न प्रकारका सम्बन्धहरू हुन सक्छन् भन्ने कुरा सम्झनु महत्वपूर्ण हुन्छ ।
 - यो छलफल सत्र वा आउँदो सत्रहरूमा अन्तरंग सम्बन्धहरूको परिप्रेक्ष्यमा समर्पण वा विश्वसनीयता र हेरचाहयुक्त व्यवहारहरूबारे छलफल गर्नु उपयोगी हुनसक्छ ।
 - विभिन्न प्रकारका सम्बन्धबारेको विचारहरू, जुन जिज्ञासुहरूको लागि सान्दर्भिक हुनसक्छ:
 - कुनै विशेष सम्बन्ध नभएको एउटा साधारण मित्रता, जस्तै छिमेकी, एउटा साथीको दाजुभाइ वा दिदीबहिनी वा कोही व्यक्ति जोसँग तपाईंले समुहमा कार्यहरू गर्ने वा आफ्नो चासोहरू बाँड्ने गर्नुहुन्छ ।
 - त्यस्तो व्यक्ति जसलाई केही सामाजिक अवसरहरूमा तपाईंले भेट्नुहुन्छ तर नियमित रूपमा भेट्ने वा समय बिताउने गर्नुहुन्न ।
 - कोही व्यक्ति जसलाई तपाईं धेरै मन पराउनुहुन्छ, कहिलेकाहीं भेट्नुहुन्छ र कहिलेकाहीं सँगै बाहिर जानुहुन्छ, तर तपाईंले एकअर्काप्रतिको विशेष सम्बन्धप्रति सहमति जनाउनु भएको छैन । बाहिर गएको बेलामा तपाईंले चुम्बन गर्ने वा हल्का प्रेमयुक्त कार्यमा संलग्न हुन सक्नुहुन्छ ।
 - कोही व्यक्ति जोप्रति तपाईं धेरै आकर्षित हुनुहुन्छ र सम्भव भएसम्म उसँग समय बिताउन चाहनुहुन्छ । तपाईंहरू दुवैजना अर्को व्यक्तिसँग घुम्न नजान सहमत हुनुहुन्छ । तपाईंहरू एकलै भएको बेलामा चुम्बन गर्ने र प्रेम व्यक्त गर्ने गर्नुहुन्छ ।
 - कोही व्यक्ति जोप्रति तपाईं धेरै आकर्षित हुनुहुन्छ र सम्भव भएसम्म उसँग समय बिताउन चाहनुहुन्छ । तपाईंहरू दुवैजना अर्को व्यक्तिसँग घुम्न नजान सहमत हुनुहुन्छ । तपाईंहरू एकलै भएको बेलामा मजाले प्रेम प्रकट गर्नुहुन्छ र कहिलेकाहीं यौन सम्बन्ध राख्नुहुन्छ ।
 - कोही व्यक्ति जोप्रति तपाईं धेरै आकर्षित हुनुहुन्छ र सम्भव भएसम्म उसँग समय बिताउन चाहनुहुन्छ । तपाईंहरू दुवैजना अर्को व्यक्तिसँग घुम्न नजान सहमत हुनुहुन्छ र एकदिन विवाह गर्ने योजनामा हुनुहुन्छ । तपाईंहरू एकलै भएको बेलामा मजाले प्रेम देखाउनुहुन्छ र प्रायः यौन सम्बन्ध राख्नुहुन्छ ।

➤ **हेरचाहयुक्त क्रियाकलापहरूको उदाहरणहरू:**

- हाम्रो कुरा सुन्ने
- हाम्रो भावनाहरू उनीहरूको लागि महत्वपूर्ण छ भन्ने कुरा देखाउने
- हाम्रो समस्याहरू समाधान गर्न सहयोग गर्ने
- हाम्रो समस्याहरूबारे सम्बन्धित व्यक्तिसँग कुरा गर्न सक्षम हुने
- हामीलाई रमाइलो लाग्ने कुराहरू गर्ने मानिससँग समय बिताउने
- उनीहरू माथि विश्वास गर्ने
- भावनात्मक हुने: अँगालो हाल्ने, हात समाउने
- कसरी व्यवहार गर्ने भन्ने कुरामा सहमति जनाउनु पनि एउटा हेरचाहयुक्त सम्बन्धको विशेषता हुनसक्छ (जस्तै: आदर गर्नु, कुरा सुन्नु) ।

➤ **कसरी हेरविचार गर्ने व्यक्तिले तपाईंलाई तपाईंको बारेमा राम्रो महसुस गराउँछन् ?**

- तपाईंलाई प्रोत्साहित गर्छन्
- तपाईंको सफलतामा उत्सव मनाउँछन्
- तपाईंलाई सफल हुन र अगाडि बढ्न सहयोग गर्छन्

➤ **केले हेरचाहयुक्त सम्बन्धहरू बनाउँछ भन्ने उदाहरणहरू:**

- हेरचाहयुक्त सम्बन्धहरू सुरक्षित हुन्छन् - हेरचाहयुक्त सम्बन्धमा तपाईंले डर, त्रास र धम्कीको अनुभव गर्नुहुन्न ।
- यी सम्बन्धहरूले तपाईंलाई आफ्नोबारेमा राम्रो अनुभव पुर्याउँछन् ।
- विश्वास हुन्छ ।
- एकअर्काको हेरचाह - अर्को व्यक्तिले तपाईंको र तपाईंले अर्को व्यक्तिको हेरविचार गर्नु हुन्छ ।

➤ **उपहारहरू**

- उपहार दिनु एउटा जटिल विषय हो । हेरचाहयुक्त सम्बन्धमा सद्भाव र एकअर्काप्रतिको हेरचाहयुक्त व्यवहारलाई व्यक्त गर्न कहिलेकाहीं उपहारहरू आदानप्रदान गरिन्छ । तर कहिलेकाहीं उपहारहरूको बदलामा केही अपेक्षा वा केही प्राप्त गर्ने मनसाय राखिएको रहेछ भने यो समस्या हुनसक्छ ।
- यदि उपहारले तपाईंलाई असहज बनाउँछ वा उपहार स्वीकार गर्दा हुनसक्ने परिणामहरूले तपाईंलाई असहज बनाउँछ भने उपहार स्वीकार गर्ने कुरालाई पुनः सोच्नु राम्रो हुन्छ ।
- यदि कसैले तपाईंलाई उपहार दिन्छ र तपाईंलाई तपाईंले गर्न नचाहने कुनै कुरा गराउन चाहन्छ भने के यो हेर विचार गर्नु हो ?
- किशोरकिशोरीहरूले उनीहरूलाई दिइने अहिंसक र प्रभावकारी सजायको तरिकाहरू पत्ता लगाउन सक्छन् । तपाईंको आमाबुबाहरूले तपाईंले गरेका काम गलत र हानिकारक हुनसक्ने कार्यहरू हुन् भनेर पाठ पढाउनको लागि तपाईंलाई कस्तो अहिंसक सजाय दिन सक्नुहुन्छ ?
- यो विषय विद्यालयहरूमा दिइने शारीरिक सजाय र नजिकको अन्तरंग साथीबाट हुने हिंसासँग धेरै नजिकबाट जोडिएको छ ।
 - नजिकको साथीहरूले आफुलाई नियन्त्रण गर्न नसकेको हुनसक्ने वा “आफ्नो साथीको धेरै विचार राख्ने हुनाले” साथीलाई कुटेको वा “तपाईंलाई धेरै माया गरेको हुनाले” सोचहरूलाई चुनौती दिनुहोस् ।
- शारीरिक हिंसालाई आफ्नो सुरक्षामा प्रयोग गरिएको अवस्थामा बाहेक, कहिले पनि न्यायसंगत भन्न सकिदैन र यो गैरकानुनी हुन्छ ।

► दुखदायी सम्बन्धहरूको चारित्रिक विशेषताहरू

- कुनै सम्बन्धको सुरुवातमा नै यदि कुनै व्यक्ति अरुमाथि हक जताउने, नियन्त्रक वा हिंसक भएर गइरहेको छ भने यहाँ यसको जनाउ दिने २१ वटा खतराका सूचकहरू बताइएको छ ।
- चाहिने भन्दा बढी असल हुनु: उक्त व्यक्ति पुर्णरूपमा तपाईंसँग नै व्यस्त रहने, जस्तै तपाईंलाई प्रत्येक घण्टा तपाईंको आवाज सुन्नको लागि फोन गरिरहने, तपाईंलाई विद्यालयबाट ल्याउने र पुर्याउने, तपाईंले आफ्नो लागि गरिरहनु भएको काम आफैँ गरिदिने, तपाईंको जीवनको जिम्मेवारी आफैँ लिइदिने जस्ता कामहरू गर्छ ?
- रिसले आँखा नदेख्नु: उक्त व्यक्तिले ज्यादा रिसाउने, छिट्टै रिसाउने, रिसाएर समानहरू फाल्ने, भ्यालढोका बजार्ने जस्ता कामहरू गर्छ ? यस्ता विस्फोटक व्यवहार तपाईंप्रति नै लक्षित नभई अन्य व्यक्ति वा अन्य कुराहरूप्रति पनि लक्षित हुनसक्छ ।
- हिंसक वा होच्याउने भाषाको प्रयोग: उक्त व्यक्तिले तपाईं वा अन्य महिलाको लागि अपमानजनक शब्दहरूको प्रयोग गर्छ ? वा उसले भेदभावजन्य वा अन्य घृणित भाषाको प्रयोग गरेको छ ? वा अरुलाई धम्क्याउने वा थर्काउने गरेको छ ?
- यौनजन्य प्रवृत्ति: के उक्त व्यक्तिको महिला र पुरुषको स्थानबारे बलियो विचारहरू छन् ? जस्तै: उक्त व्यक्तिले यो कुरामा जोड दिने गरेको छ ("एउटा पुरुष वा महिलाले आफ्नो ठाउँ थाहा पाउनु पर्छ?" तपाईंको केटा वा केटी साथीको कसरी एउटा पुरुष वा महिला बन्ने भन्ने कुराबारेको विचार र विश्वासहरू बुझ्नको लागि तपाईंले अघिल्लो सत्रहरूमा लैंगिक मुल्य मान्यताबारे के सिक्नु भएको थियो ? त्यसबारेमा सोच्नुहोस् ।
- अपमान: उक्त व्यक्तिले तपाईंको विचारहरूको लागि तपाईंलाई तल देखाउने वा तपाईंले विश्वास गरेको कुरामा हाँस्ने गर्छ ? तपाईंलाई मुर्क, गँवार र असक्षम जस्तो अनुभव गराउँछ ?
- मानसिक दुर्व्यवहार: उक्त व्यक्तिले तपाईंलाई तपाईं केही कुरा पनि ठिकसँग गर्न सक्नुहुन्न वा उसको सहयोगविना तपाईं केही गर्न सक्नुहुन्न भन्ने महसुस गराउँछ ? उसले तपाईंलाई "तिमी ठिक छैनौ" भन्ने गरेको छ ?
- हाँसो वा मजाक बनाउने: उक्त व्यक्तिले तपाईंको मजाक एकलै हुँदा वा अन्य व्यक्तिको अगाडि पनि बनाउने गरेको छ ?
- बितेका सम्बन्धबारे रिसाउने: उसले आफ्नो पहिलेको भुतपुर्व साथीकोबारे कसरी कुरा गर्छ भन्ने कुरा याद गर्नुस् । पहिलेको सम्बन्धप्रति एकदमै रिसाएको देखिन्छ वा भुतपुर्व साथीको नाम लिने र उसलाई अपमानजनक तरिकाले बयान गर्ने गरेको छ ? सम्झनुहोस् यदि त्यस्तो छ भने उसले पछि तपाईंप्रति पनि त्यस्तै रिस र अपमान व्यक्त गर्नसक्छ ।
- मादक पदार्थ र लागु पदार्थको सेवन: उसको मदिरा वा लागु पदार्थको सेवनको समस्या छ ? अघिल्लो सत्रमा तपाईंले सम्बन्धहरूमा मदिरा वा लागु पदार्थको सेवनले निम्त्याउने खतराहरूबारे गरेको छलफलहरूलाई सम्झनुहोस्- यीमध्ये कुनै कुरा तपाईंको सम्बन्धमा पनि भइरहेको छ ?
- अरुलाई दोष लगाउने: उसको आफुले आफ्नो लागि गरेको काम र निर्णयहरूको लागि अर्को व्यक्तिलाई दोष लगाउने बानी छ ?
- मदिरा वा लागुपदार्थको प्रभावमा हिंसा गर्ने: उक्त व्यक्ति मदिरा वा लागुपदार्थको प्रभावमा मौखिक वा शारीरिक रूपमा हिंसक हुने गरेको छ ? मदिरा वा लागुपदार्थको सेवनपछि धेरै परिवर्तन हुने र तपाईंले गर्न नचाहने कुरा गर्न तपाईंलाई दबाव दिने गरेको छ (उदाहरणको लागि: सँगै मदिरापान वा लागु पदार्थको सेवन गर्ने, यौन सम्बन्ध राख्ने, कतै ड्राइभ गरेर जाने, अर्को समुहको व्यक्तिसँग झगडा गर्ने, इत्यादि) ?

- अरुप्रति मौखिक वा शारीरिक दुर्व्यवहार गर्ने: उक्त व्यक्तिले अन्य व्यक्तिप्रति मौखिक वा शारीरिक दुर्व्यवहार गर्ने गरेको छ ? जस्तै :रेस्टुरेन्टका मानिसहरू, सडकका अन्य चालकहरू, आफ्नो सम्पर्कमा आउने व्यक्तिहरू, इत्यादि ।
- तपाईं र तपाईंको परिवारप्रति अत्यधिक नकारात्मक र उक्त व्यक्तिले तपाईं र तपाईंको परिवारप्रति अत्यधिक नकारात्मक कुराहरू गर्ने गरेको छ ?
- अत्यधिक यौनिक डाहा: उक्त व्यक्तिले “म तिमीलाई यति माया गर्छु कि म तिमीलाई अन्य मानिससँग समय व्यतित गरेको देख्न सकिदैन” भन्ने गरेको छ ?
- शंकालु व्यवहार: तपाईंले तपाईंको परिवार र साथीहरूसँग समय बिताउँदा उ बेखुसी हुने गरेको छ ? के उ सधैं तपाईं ठ्याक्कै कहाँ हुनुहुन्छ र के गरिरहनु भएको छ भनेर जान्न चाहन्छ ? यदि तपाईंले फोन उठाउनु भएन र तुरुन्तै सन्देश पठाउनु भएन भने दुस्खी हुने वा रिसाउने गर्छ ? के उ तपाईंलाई उसले चाहेको बेलामा देख्न सकिनेगरी उसकै वरिपरि भएको देख्न चाहन्छ ?
- बन्देज लगाउने र नियन्त्रण गर्ने व्यवहार: उसले तपाईंलाई तपाईंको साथीहरू र परिवारसँग कुनै सम्बन्ध नराख्न भनेको छ ? उसले तपाईंलाई के लगाउने वा के नलगाउने भनेको छ ? उसले तपाईंलाई तपाईंले गर्नसक्ने कुराहरू र जानसक्ने ठाउँहरू र तपाईंले गर्न नसक्ने कुराहरू वा जान नसक्ने ठाउँहरूबारे भन्ने प्रयास गरेको छ ?
- इर्ष्यालु दोषारोपण: तपाईंलाई ठट्यौलो पाराले वा गम्भीरतापूर्वक तपाईंले हिड्ने, लुगा लगाउने वा व्यवहार गर्ने तरिकाले अर्को महिलारपुरुषलाई आकर्षित गर्न प्रयास गर्नुभएको भनेर गुनासो गरेको छ ?
- जाँच्नु र पत्ता लगाउनु: उक्त व्यक्तिले तपाईं कहाँ जानुभयो, कसलाई भेट्नुभयो र अर्को व्यक्तिसँग कति समय बिताउनुभयो वा अन्य केही गर्नुभयो भनेर जाँच्ने र पत्ता लगाउने गरेको छ ? तपाईंको फोनमा कल र सन्देशहरू जाँच्ने गरेको छ ?

सहजकर्ताको लागि जानकारी ७.२: बालबालिका विरुद्धको हिंसा

बालबालिका विरुद्धको हिंसाका प्रकारहरू:

मानसिक हिंसा: होच्याउनु, जिस्काउनु, लाजमर्दो बनाउनु, नाम बिगारेर बोलाउनु, अरुसँग नकारात्मक रूपमा दाँज्नु, एउटा बालक वा बालिकालाई उ “असल छैन”, “बेकामको”, “खराब” “एउटा गल्ली” भनेर भन्नु, हकानु, धम्क्याउनु, सताउनु, सजायको रूपमा बच्चालाई उपेक्षा वा अस्वीकार गर्नु, नबोलेर सजाय दिनु, सीमित शारीरिक स्नेह जस्तै: अँगालो मार्नु, चुम्बन गर्नु वा मायाको अन्य भावहरू नदेखाउनु, हिंसा हुनसक्ने अवस्थाहरूमा पार्नु, र अरुमाथि भएको दुर्व्यवहार वा हिंसाजन्य व्यवहारहरू देखाउनु (जुन आमाबुबा, भाइबहिनी वा घर पालुवाजनावर नै किन नहोस्)।

शारीरिक हिंसा: पेटी वा केही कडा वस्तुहरूले लगातार हिकार्उनु, बालबालिकाको उमेर र अवस्थासँग नमिल्दो शारीरिक सजाय, हानि पुर्याउने प्रयास, जबरजस्ती गद्दौं भारीहरू उठाउने जस्ता शारीरिक श्रममा लगाउनु, बालिकालाई महिनावारी भएको बेलामा घरभन्दा बाहिर सुत्न बाध्य गर्नु, खान नदिनु, कतै बाहिर गएर ढिलो आएको बहानामा घरमा छिर्न नदिनु, इत्यादि ।

बालबालिकाको उपेक्षा: यो पनि एउटा एकदमै साभ्ता प्रकारको बालबालिकामा हुने दुर्व्यवहार हो । यो भनेको एउटा बालबालिकाको आधारभूत आवश्यकताहरू पूरा नगर्नु हो जस्तै: पुग्दो खाना र लुगाफाटो नदिनु र सरसफाइ वा हेरचार नगर्नु हो । बालबालिकाप्रतिको उपेक्षा पत्ता लगाउन सधैं सजिलो हुँदैन । कहिलेकाहीं कुनै

आमाबाबु गम्भीर चोटपटक, उपचार नगरिएको उदासिनता वा चिन्ताजस्ता शारीरिक वा मानसिक समस्याको कारण बालबालिकाको ध्यान राख्न असक्षम हुन सक्छन्। त्यस्तै कहिलेकाहीं मादक पदार्थ र लागू पदार्थको सेवन जस्ता कुराले पनि के ठिक वा के बेठिक भनेर सोच्ने र बालबालिकाको सुरक्षा गर्ने क्षमता गम्भीररूपमा गुमाउन सक्छन्। अलि ठूला भइसकेका बालबालिकाहरूले आफू उपेक्षामा परेको कुरा अरुलाई नदेखाउन सक्छन्, उनीहरू बाहिरी दुनियाँलाई आफ्नो सक्षम अनुहार देखाउन अभ्यस्त भइसकेका हुन्छन्, र आमाबाबुको भूमिकासमेत निभाएका हुन सक्छन्। तर अन्त्यमा गएर उपेक्षामा परेका बालबालिकाहरूको शारीरिक र मानसिक आवश्यकताहरू पूरा हुन सक्दैन।

शारीरिक दुर्व्यवहार: धेरैजसो आमाबाबु र अभिभावकले आफ्नो क्रियाकलापहरूलाई बालबालिकाहरूलाई अनुशासनहरू सिकाउने सामान्य कुराहरू ठान्दछन्। तर अनुशासनको लागि दिइने शारीरिक सजाय र शारीरिक दुर्व्यवहारको बीचमा ज्यादै ठूलो भिन्नता छ। बालबालिकाहरूलाई अनुशासनमा राख्नु भनेको उनीहरूलाई गलतबाट राम्रो कुरा सिकाउनु हो, उनीहरूलाई डरमा बाँच्न लगाउनु होइन। शारीरिक सजायमा जस्तै शारीरिक दुर्व्यवहारमा पनि यी कुराहरू निहित हुन्छन्:

- अनुमान लगाउन नसकिने: एउटा बालक वा बालिकालाई उसको आमाबाबुलाई केले दिमाग खराब बनाउँछ भनेर कहिल्यै थाहा हुँदैन। त्यहाँ प्रष्ट नियम र घेराहरू हुँदैनन्। एउटा बालक वा बालिकालाई अन्डाको बोकामाथि हिँड्नु जस्तै हुन्छ, के थाहा कुन कुराको कारणले उसले शारीरिक दुर्व्यवहार खप्नुपर्छ।
- रिसले आँखा नदेख्ने: शारीरिक दुर्व्यवहार गर्ने आमाबाबुले रिसको सीमा नाघेर काम गर्छन् र त्यहाँ बालबालिकाहरूलाई माया गरेर सिकाउनुभन्दा उनीहरूको कुरालाई नियन्त्रण गर्ने चाहना हुन्छ। आमाबाबु जति धेरै रिसाहा हुन्छन् शारीरिक दुर्व्यवहार पनि त्यति नै कडा हुन्छ।
- व्यवहारमा नियन्त्रण गर्न डरको प्रयोग गर्ने: शारीरिकरूपमा दुर्व्यवहार गर्ने आमाबाबुले आफ्नो छोराछोरीलाई सही बाटोमा लैजान डरमा राख्नुपर्छ भनेर विश्वास गर्दछन्, अथवा उनीहरूले डर वा आदरलाई छुट्याउन सक्दैनन्, जसले गर्दा उनीहरूले शारीरिक दुर्व्यवहारलाई उनीहरूको “छोराछोरीलाई लाइनमा राख्न” प्रयोग गर्छन्। जसले गर्दा बालबालिकाहरूले कसरी व्यवहार गर्ने र कसरी एउटा व्यक्तिको रूपमा ठूलो हुने भन्ने कुरा सिक्नुभन्दा पनि कसरी कुटाइबाट बच्ने भनेर चाहिँ सिक्छन्।

बालबालिकाहरू माथि हुने यौन दुर्व्यवहार

यो विशेषरूपमा एउटा अति नै जटिल रूपको दुर्व्यवहार हो किनभने यसमा ग्लानी र लाजको धेरै तहहरू संलग्न हुन्छन्। यौन दुर्व्यवहार शरीरलाई नछोएर पनि हुन्छ भनेर पहिचान गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। एउटा बालबालिकालाई छोएर वा नछोइकनै यौनसँग सम्बन्धित अवस्थाहरू वा यौन सामाग्रीहरू देखाउनु यौन दुर्व्यवहार हो। यौन दुर्व्यवहारमा यौनको आशयले बालबालिकाको शरीर र संवेदनशील अंगहरूमा छुनु, उनीहरूसँग यौनको बारेमा कुराकानी गर्नु, उनीहरूलाई वयस्क व्यक्तिको यौन अंग छुन लगाउनु, यौन क्रियाकलाप हेर्न लगाउनु, यौन आशयले चुम्बन गर्नु, मुख मैथुन गर्नु, लिंग पसाएर वा मलद्वारमा यौन सम्पर्क गर्नु, बालबालिकाहरूलाई अश्लील सामाग्रीहरू हेर्न दबाव दिनु, सामाजिक सञ्जालहरूमा उनीहरूलाई यौनपूर्ण जोक्स वा चित्रहरू पठाउनु, वा उनीहरूलाई यौनिक परिस्थितिहरू र सामाग्रीहरू हेर्न लगाउनु।

आजकल यौन पिपासुहरूका डरलाग्दा नयाँ कथाहरू सुनिन्छन्। अझ त्योभन्दा पनि भयावह कुरा भनेको यौन दुर्व्यवहार प्रायः त्यस्तो व्यक्तिहरूबाट भइरहेको छ जो बालबालिकाहरूले चिन्ने र उनीहरूले विश्वास गर्ने नजिकको नातेदार हुन्छन्। केटीहरू मात्रै यस्तो दुर्व्यवहारमा पर्छन् भनेर धेरैले विश्वास गरिआएको कुरा हो।

तर यस्तो खतरामा केटाहरू पनि पर्छन् । केटा र केटीहरू दुवैजना यौन दुर्व्यवहारबाट पीडित हुन सक्छन् । वास्तवमा केटाहरू माथि हुने यौन दुर्व्यवहार लाज र समाजले के भन्ला भन्ने डरले गर्दा त्यति थाहा पाइँदैन र रिपोर्ट पनि गरिँदैन ।

यौन दुर्व्यवहारले हुने शारीरिक क्षतिको दाँजोमा यसबाट पर्नजाने मानसिक क्षति बढी शक्तिशाली र दीर्घकालीन हुन्छ । यौन दुर्व्यवहारमा परेका बालबालिकाहरू लाज र ग्लानीले पीडित हुन्छन् । उनीहरूले यसो हुनुमा आफैँलाई जिम्मेवार र दोषी मान्न सक्छन् । यसले गर्दा उनीहरूलाई आत्मग्लानी हुने र ठूलो भएपछि यौन समस्याहरू हुन सक्छन् - धेरै यौन साथीहरू बनाउने वा अन्तरंग सम्बन्ध राख्न नसक्ने जस्ता समस्याहरू प्रायः देखिन सक्छन् ।

बालबालिकाहरूलाई यौन दुर्व्यवहारको कारणले हुने लज्जाबोधबाट बाहिर निस्कन धेरै गाह्रो हुन्छ । उनीहरूलाई अरुले आफूमाथि विश्वास गर्दैनन् भन्ने चिन्ता हुन्छ, आफैँसँग रिसाउँछन् वा यसले गर्दा उनीहरूको परिवार अलग हुनसक्छ । यी अप्ठ्याराहरूले गर्दा यौन दुर्व्यवहारको भुटो आरोप सामान्यतया उनीहरूले लगाउन सक्दैनन् । त्यसैले यदि कुनै बालबालिकाले तपाईँलाई यस्तो कुरा बताउछ भने उनीहरूलाई गम्भीरताका साथ लिनुहोस् । नदेखेको जस्तो नगर्नुहोस् । सम्झना राख्नुहोस्, दुर्व्यवहार हुने घरका बालबालिकाहरूले यस्ता व्यवहारहरू स्वीकार्य हुन्छन् भन्ने सिक्किरहेका हुन्छन्, जसले गर्दा उनीहरू दुर्व्यवहार खपिरहेका वयस्क वा किशोरकिशोरीहरू जस्तै हुन्छन् वा अन्य व्यक्तिहरूप्रति दुर्व्यवहार गर्न सुरु गर्न थाल्दछन् ।

मानव बेचबिखन:

बालबालिका तथा किशोकिशोरीहरू नेपालमा मानव बेचबिखनको समस्या छ भन्ने कुरामा सचेत हुन जरुरी हुन्छ । हरेक वर्ष केटाकेटीहरूलाई राम्रो विद्यालयमा पढ्न पठाइदिने वा राम्रो ठाउँमा काम लगाइदिने वाचा गरेर उनीहरूको घरबाट फकाएर लगिन्छ । आमाबाबु तथा बालबालिकाहरू त्यस्ता कुनै पनि नौलो व्यक्ति वा परिवारकै सदस्यसँग सचेत हुनुपर्छ, जसले उनीहरूको छोराछोरीलाई केही समयको लागि समुदायभन्दा बाहिर लैजान चाहन्छ ।

मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार नियन्त्रण ऐन (२०६४) को अनुसार:

(१) यदि कुनै व्यक्तिले तल उल्लेख गरिएका क्रियाकलापहरू गरेमा मानव बेचबिखन गरेको ठहरिने छ:

- (क) कुनै पनि उद्देश्यको लागि कुनै व्यक्तिलाई किन्नु वा बेच्नु,
- (ख) आर्थिक फाइदाको लागि भएपनि वा नभएपनि कसैलाई वेश्यावृत्ति गर्न दबाव दिनु,
- (ग) कानूनले तोकेको भन्दा बाहेकको अवस्थामा मानव अंग निकाल्नु,
- (घ) वेश्यावृत्तिमा संलग्न गराउनु ।

(२) यदि कुनै व्यक्तिले तल उल्लेख गरिएका क्रियाकलापहरू गरेमा मानव ओसारपसार गरेको ठहरिने छ:

- (क) कुनै व्यक्तिलाई किन्ने वा बेच्ने उद्देश्यले देश बाहिर लैजानु,
- (ख) कुनै व्यक्तिलाई उसको घर, बासस्थान वा कुनै व्यक्तिबाट विभिन्न तरिकाहरूले जस्तै: लोभ देखाएर, ललाइफकाइ गरेर, गलत सूचना दिएर, भुक्त्याएर, बलजफती गरेर, अपहरण गरेर, सम्मोहनमा पारेर, प्रभावमा पारेर, धम्क्याएर, शक्तिको दुरुपयोग गरेर, नियन्त्रणमा लिएर नेपाल भित्रै वा देश बाहिर कुनै ठाउँमा पुर्याउनु वा वेश्यावृत्ति र शोषणको उद्देश्य राखी कुनै अर्को व्यक्तिलाई हस्तान्तरण गर्नु ।

बालबालिकाहरू माथि हुने दुर्व्यवहारका परिणामहरू

यस्ता परिणामहरूबारेको महत्वपूर्ण सन्देश भनेको बालबालिकामा हुने सबै प्रकारका दुर्व्यवहारहरूले उनीहरूको मानसिक, शारीरिक र सामाजिक विकासमा दीर्घकालीन असरहरू पर्दछ। यसमध्ये धेरैजनामा बाल्यावस्था र वयस्क अवस्थासम्म दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्या पर्नसक्छ। यहाँ केही उदाहरणहरू छनः

- एचआइभी र अन्य यौन सम्पर्कबाट सर्ने रोगहरू,
- केटीहरू दुर्व्यवहारयुक्त सम्बन्धमा पर्नु,
- मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू: उदासिनता, चिन्ता, आत्महत्या गर्ने विचारहरू,
- दुर्व्यसन: लागूपदार्थ र मादक पदार्थको अधिक सेवन,
- थप दुर्व्यवहार (विशेषतः बलात्कार),
- किशोरावस्थामा गर्भधारण,
- विद्यालयमा अरुलाई दुःख दिने, भगडा गर्ने र असामाजिक व्यवहार,
- कक्षामा बिथोल्ने,
- सामाजिकरूपमा घुलमिल नहुने र आत्मसम्मानको कमी,
- रिसलाई नियन्त्रण गर्न सक्षम नहुने,
- विद्यालयमा ध्यान नदिने समस्याहरू (पढ्नमा ध्यान नदिने, राम्रोसँग विद्यालयको कार्यहरू नगर्ने, पढाई छोड्ने सम्भावना, जसले गर्दा उक्त बालबालिकाको आर्थिक अवसरहरूमा प्रभाव पार्छ र समुदाय र समाजको आर्थिक उन्नतिको लागि एउटा सक्रिय र होनहार वयस्क गुम्न पुग्छ)।

दुर्व्यवहारका कारणहरू बृहत् रूपमा उल्लेख गर्न सकिन्छ। तर यी कुराहरू पनि उल्लेख गर्न महत्वपूर्ण हुन्छः

- महिला र बालबालिकाहरूप्रति हाम्रो आफ्नो प्रवृत्ति र दृष्टिकोण,
- महिला विरुद्धको हिंसालाई “अटेरी” भएको कारणले भनेर सोच्ने,
- हिंसाको चक्र: आमाबाबुहरू जो आफै पहिले दुर्व्यवहारमा परेका हुन्छन, उनीहरू नै पछि हिंसक हुनसक्ने,
- आमाबाबुहरूको मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू,
- आमाबाबुको आफ्नो जीवनमा भएको चिन्ता, दुःख वा अप्ठ्याराहरू,
- आमाबाबु र अभिभावकहरूको स्वभाव,
- आमाबाबुले आफ्नो चाहनाहरूलाई छोराछोरीहरूको अगाडि राख्नु,
- आमाबाबुको मृत्यु हुनु र नयाँ अभिभावकले त्यति ध्यान नदिनु,
- बालबालिकाहरूसँग संचार नगर्नु,
- आमाबाबुहरूले आफ्नो रिसलाई सही तरिकाले व्यवस्थित नगर्नु,
- आमाबाबुहरूले छोराछोरीहरूप्रति प्रशंसा र सकारात्मक भाव नदेखाउनु,
- आमाबाबुहरूले दिगो नियम र अनुशासनहरूको पालना नगर्नु,
- आमाबाबुहरूले छोराछोरीहरूको जीवन, आशा र सपनाहरूप्रति चासो नदेखाउनु,
- आमाबाबुहरूले किशोरकिशोरीहरू अझ पनि खतरामा पर्न सक्छन् र उनीहरूलाई हेरविचार र माया चाहिन्छ भन्ने कुरा नबुझ्नु,
- कहिलेकाहीं आमाबाबुहरूले उनीहरूले सकेको सबैभन्दा राम्रो गर्न खोज्दाखोज्दै पनि उनीहरूको गलत व्यवहारको कारणले हिंसा हुनसक्छ। उदाहरणको लागि, गम्भीर शारीरिक सजाय।

नेपालमा बाल अधिकार

नेपालमा बालअधिकारबारेमा व्यापक कानूनहरू छन्, यस अनुसार कुनैपनि व्यक्तिले यदि बालबालिका माथि दुर्व्यवहार वा उपेक्षा भएको शंका लागेमा यसबारेमा प्रहरी, सामाजिक कार्यकर्ता वा बालबालिकाको संरक्षण गर्ने गैरसरकारी संस्थामा (जस्तै: सिविन) रिपोर्ट गर्न सक्छन्। नेपाल संयुक्त राष्ट्रसंघीय अन्तराष्ट्रिय बालअधिकार महासन्धि १९८९ को पक्ष राष्ट्र पनि हो। यसैको कार्यान्वयनको लागि नेपालले आफ्नो बालअधिकार सम्बन्धी ऐन १९९२ र बालबालिका संरक्षण नीति २०१४ मा निर्माण गरेको छ।

बालबालिकाहरूको अधिकारहरू नेपालको संविधानमा पनि तोकिएको छ, (“बालबालिकाहरूको अधिकार” भाग ३९ (तल हेर्नुहोस्)। यदि तपाईंलाई केही शंका लागेमा रिपोर्ट गर्नु नै धेरै राम्रो हुन्छ। तपाईंको शंका पछि गलत साबित भएपनि यसले कुनै पीडित बालबालिकालाई केही सहयोग नगरिकन दुर्व्यवहारलाई निरन्तरता दिनुभन्दा वास्तविकता पत्ता लगाउन सहयोग पुग्दछ। बालबालिका माथि हुने दुर्व्यवहारबारेको सामान्य मान्यता भनेको तपाईंले आफ्नो मनले भनेको कुरामाथि विश्वास गर्नुपर्छ र यदि तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ भने केही गर्नको लागि प्रयास गर्नुपर्छ। पहिलो गर्नुपर्ने कुरा भनेको सम्बन्धित बालबालिकासँग कुरा गर्नु नै हो, विशेषगरी यदि एउटा किशोरकिशोरी भए उनीहरूलाई केही समस्याले सताइरहेको छ कि भनेर सोध्नुपर्छ।

नेपालको संविधान २०१५ मा बालबालिकाको अधिकारसम्बन्धी व्यवस्था (धारा ३९)

- १) प्रत्येक बालबालिकाको उसको परिवारको नामबाट पहिचान प्राप्त गर्ने र जन्म दर्ता गर्ने अधिकार हुन्छ।
- २) प्रत्येक बालबालिकाको परिवार र राज्यबाट शिक्षा, स्वास्थ्य सेवा र स्याहार, उचित लालनपालन, खेलकुद, आराम र समग्र व्यक्तित्व विकासको अवसरहरू प्राप्त गर्ने अधिकार हुन्छ।
- ३) प्रत्येक बालबालिकाको सिर्जनशील विकास र सहभागिताको हक हुनेछ।
- ४) कुनै पनि बालबालिकालाई कारखाना, खानी वा अन्य कुनै खतरनाक काममा लगाउन पाइने छैन।
- ५) कुनै पनि बालबालिकालाई बालविवाह, गैरकानुनी ओसारपसार, अपहरण, वा बन्धक बनाउन पाइनेछैन।
- ६) कुनै पनि बालबालिकालाई कुनै पनि सैनिक, प्रहरी वा सशस्त्र समूहहरूमा भर्ना गर्न पाइने छैन। त्यसैगरी उपेक्षा गरिने, अनैतिक व्यवहार हुने, शारीरिक, मानसिक वा यौन शोषण हुने वा अन्य कुनै तरिकाहरूबाट धार्मिक वा रीतिरिवाजको नाममा शोषण हुने परिस्थिति वा कामहरूमा बालबालिकाहरूलाई लगाउन पाइने छैन।
- ७) कुनै पनि बालबालिकालाई घरमा, विद्यालयमा वा अन्य कुनै ठाउँहरूमा मानसिक, शारीरिक वा अन्य कुनै प्रकारको शोषण हुने परिस्थितिहरूमा पार्न पाइने छैन।
- ८) प्रत्येक बालबालिकाको बालमैत्री न्यायमा हक हुनेछ।
- ९) असहाय, अनाथ, शारीरिक रूपमा अशक्त, द्वन्द्वबाट पीडित र खतरामा परेका बालबालिकाहरूलाई राज्यबाट विशेष सुरक्षा र सुविधाहरू प्राप्त गर्ने हक हुनेछ।
- १०) कुनै क्रियाकलापहरू धारा (४), (५), (६) र (७)सँग बाभिएमा कानून अनुसार सजाय हुनेछ, र त्यस्ता क्रियाकलापहरूबाट पीडित बालबालिकाहरूको पीडकबाट कानूनमा उल्लेख भएबमोजिमको क्षतिपूर्ति प्राप्त गर्ने हक हुनेछ।

बालबालिकाहरू माथि यौन दुर्व्यवहारबारे हुने तथ्य र मिथ्या धारणाहरू

तथ्यहरू:

- युनिसेफ र सिविन ले ४१०० नेपाली बालबालिकाहरूमा (९ देखि १८ वर्षका) गरेको सर्वेक्षणमा पाइएअनुसार २२५ केटीहरू र १४५ केटाहरूले चुम्बन वा सुम्सुम्याउनु जस्ता यौन दुर्व्यवहारयुक्त सम्पर्कको अनुभव गरिसकेका छन् ।
- १०५ केटीहरू र ७५५ केटाहरूले मुख मैथुन वा यौन सम्पर्क जस्ता यौन दुर्व्यवहारको अनुभव गरिसकेका छन् ।
- १८ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूले रिपोर्ट गरेअनुसार सबैभन्दा धेरै बालबालिका माथि हुने यौन दुर्व्यवहार उनीहरूलाई लक्षित गरेर बोलिने अश्लील शब्दहरू हुन् (३६५ केटाहरू र ३१५ केटीहरूले बताएका) । अन्य साभा अनुभवहरूमा अश्लील सामाग्रीहरू र वयस्कहरूको यौनांगको प्रदर्शन हुन् ।

विभिन्न प्रकारका यौन दुर्व्यवहारमा परेका बालबालिकाहरूको प्रतिशत

दुर्व्यवहार	(५)	लिंग (५)	उत्तर दाताको आकार
अश्लील	३३.५	केटाहरू केटीहरू	केटाहरू ३५.८ केटीहरू ३१.१ जम्मा ३,९६०
अश्लील सामाग्रीहरूको प्रदर्शन	२५.८	केटाहरू केटीहरू	केटाहरू २५.८ केटीहरू २५.९ जम्मा ३,५३२
यौन अंगहरूको प्रदर्शन	२२.२	केटाहरू केटीहरू	केटाहरू १६.८ केटीहरू २८.२ जम्मा ३,२१४
छोएर गरिने दुर्व्यवहार(प्रकार १-चुम्बन गर्नु वा सुम्सुम्याउनु)	१७.८	केटाहरू केटीहरू	केटाहरू १३.५ केटीहरू २२.३ जम्मा ३८४४
छोएर गरिने दुर्व्यवहार-प्रकार २-मुख मैथुन र यौन सम्पर्क	९.०	केटाहरू केटीहरू	केटाहरू ७.६ केटीहरू १०.५ जम्मा २,३९८

स्रोत: युनिसेफ नेपाल र सिविन, २००५

- नेपालमा सुम्सुम्याउनु वा चुम्बन गर्नु जस्ता बालबालिकाहरू माथि हुने यौन दुर्व्यवहारहरू उनीहरूले जाने बुझ्ने वातावरणहरूमा हुन्छन् । जस्तै: बजारमा, सिनेमामा, वनभोज स्थलमा, सार्वजनिक यातायातमा, वा जंगल वस्तुहरू चर्ने स्थानहरूमा ।
- नेपालमा युनिसेफको अध्ययनमा ५४५ केटीहरू र ३०५ केटाहरूले भने अनुसार उनीहरूलाई यौन दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्ति अपरिचित थिए । २४५ केटाहरू र केटीहरूको अनुसार उनीहरूलाई यौन दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्ति नातेदार वा परिवारका सदस्यहरू थिए ।

- विश्वव्यापी रूपमा यौन दुर्व्यवहारका केवल ५-७ % पीडकहरूले सजाय पाएका छन् ।
- यदि एउटा बालक वा बालिका दुर्व्यवहारमा परेको कुरा पत्ता लागेको अवस्थामा उनीहरूको आमाबाबुबाट उचित सहयोग र विश्वास पाए भने उनीहरू पहिलेकै अवस्थामा आउने र एउटा पुर्णरूपमा सुखी र सफल जीवन बिताउन सक्ने सकारात्मक सम्भावना हुन्छ ।
- जति लामो समयसम्म दुर्व्यवहारहरू हुन्छ र थाहा भएपछि पनि बालक वा बालिकाले कम सहयोग प्राप्त गर्छन् भने त्यो दुर्व्यवहारको लामो समयसम्म गम्भीर प्रभाव पर्दछ ।

बालबालिकाहरू माथि हुने दुर्व्यवहारबारे भ्रमहरू:

- बालबालिकाहरू धेरैजसो अपरिचितहरूबाट दुर्व्यवहारमा पर्छन् ।
- एउटा बालक वा बालिका माथि भएको दुर्व्यवहारको क्षति अपुरणीय हुन्छ ।
- बालबालिकाहरूको सबै समस्याहरू दुर्व्यवहारबाट सुरु हुन्छ ।
- बालबालिकाहरूले नाइँ भन्न सक्छन् ।
- बालबालिकाहरूले संघै दुर्व्यवहार कहिले भएको भन्ने कुरा भन्न सक्छन् ।
- अपराधीहरूको कुनै उपचार छैन ।
- यो मेरो समुदायमा हुन सक्दैन ।
- बालबालिकासँगको यौन सम्पर्कले एचआइभीरएड्स निको हुन्छ ।
- एउटी केटीको परिवारको असल कर्मको लागि केटीहरूलाई मन्दिरमा चढाउन सकिन्छ ।

बालबालिका माथि हुने दुर्व्यवहार र उपेक्षालाई कसरी सम्बोधन गर्ने

टिप्पणी: यदि कुनै बालबालिका यौन दुर्व्यवहारमा परेको पाइएमा सहयोगको लागि यो सूचीअनुसार सिफारिस गर्नुहोस् ।

संस्थाको नाम	ठेगाना	सम्पर्क विवरण	सेवा
सिविन	रवि भवन, काठमाडौँ, नेपाल	टे. न. ४२८२२५५, ४२७८०६४	बालबालिकाको लागि मनोसामाजिक सहयोग र बास
सिविन हेल्पलाइन	बाफल, काठमाडौँ	टे. न. ४२७९०००/४६७९२९२; पैसा नलाग्ने न. ९०९८	बालबालिकाको लागि मनोसामाजिक सहयोग र बास
सिविन पोखरा	पोखरा, कास्की	टे. न. ०६९-५३९९५७	बालबालिकाको लागि मनोसामाजिक सहयोग

भूमिका अभिनय- सहजकर्ताको लागि टिपोटहरू

यो कार्यशालाको अवधिभरि सहभागीहरूलाई विभिन्न समस्याहरूको सम्बोधन गर्न सघाउ पुर्याउनको लागि भूमिका अभिनयहरूको बारम्बार प्रयोग गर्न हामी तपाईंलाई सुझाव दिन्छौं । यसका लागि सहभागीहरूलाई सधैं उनीहरूको आफ्नो अनुभवहरूको आधारमा सोच्न भन्नुपर्छ । जुन अभ्यासहरूमा सहभागीहरूलाई भूमिका अभिनयहरू गर्न भनिन्छ, उनीहरूलाई उक्त अभ्यासमा सान्दर्भिक हुने कुनै परिवेश उनीहरूको इच्छा अनुसार छनोट गर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ । प्रत्येक सहभागीले फरक-फरक चरित्रहरू निर्वाह गर्नुपर्छ, जसले गर्दा उनीहरूले

छानेको परिवेशमा सँगै मिलेर अभिनय गर्न सक्छन् । उनीहरूले के बोल्ने हो भन्ने कुरा पहिले मोटामोटी रूपमा सहमति गर्नुपर्छ - यसमालिखित संवादहरू हुन आवश्यक छैन । यसमा के प्रस्तुति गर्ने हो त्यो तुरुन्तै प्रस्तुत गर्ने र अभिनय गर्ने व्यक्तिहरू के कुरा संचार गर्ने भन्ने कुरामा पहिल्यै प्रष्ट हुन जरुरी छ । यी दृश्यहरूमा शब्दहरू शारीरिक हाउभाउ जत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छन् ।

एउटा भूमिका अभिनय वास्तवमा केवल ४ मिनेट सम्मको हुनुपर्छ । यथार्थमा भूमिका अभिनय जति छोटो र सरल भयो उति नै कुनै परिवेशको प्रस्तुति प्रष्ट र प्रभावकारी हुन्छ । भूमिका अभिनयहरू जति लामो हुन्छन् त्यति नै विषयवस्तुहरूबाट बाहिर जान सक्छन् र दर्शकहरू अल्मलिन सक्छन् ।

भूमिका अभिनय हेरिरहेका अन्य सहभागीहरूले प्रस्तुतिको अन्त्यपछि यसबारेमा प्रश्न सोध्न सक्छन् । अभिनय गरेका सभागीहरू जवाफ दिनका लागि आफ्नै स्थानमा उभिरहन सक्छन् जुन धेरै प्रभावकारी हुन्छ । उनीहरूले आफूले अभिनय गरेको चरित्र वा आफ्नो व्यक्तिगत हिसाब दुवैबाट उत्तर दिन सक्छन् । विकल्पको रूपमा तपाईंले सबैलाई बोलाएर गोलाकार समूह बनाएर छलफल गराउन पनि सक्नुहुन्छ ।

भूमिका अभिनय गरेर गरिएका छलफलहरू सिकने प्रक्रियाका सबैभन्दा महत्वपूर्ण पक्ष हो । किनभने यसमा आफूले सुनेका र देखेका कुराहरूको विश्लेषण हुन्छ । हेर्ने सहभागीहरूलाई सम्भव भएसम्म प्रस्तुत गरिएका परिवेशहरूका बारेमा “किन”, “कसले”, “के”, “कहिले”, “कसरी” र “कहाँ” भनेर प्रस्तुत कुराहरूको पछाडिको कारणहरू खोतल्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ । त्यसैले प्रस्तुतकर्ताहरूले आफ्नो प्रस्तुति वा अभिनयमा मात्रै धेरै ध्यान केन्द्रित नगरुन् भन्ने कुरा तपाईंले निश्चित गर्नुपर्छ । अभिनयमा मात्रै धेरै ध्यान दिइयो भने छलफलहरू गर्ने महत्वपूर्ण समय उपलब्ध हुँदैन र बारम्बारको रिहर्सलले उनीहरूको प्रस्तुतिलाई बासी र कम वास्तविक बनाउँछ ।

अर्को कुरा, अभ्यासहरू गरेर छलफल गरेपछि ती अभ्यासहरूको आधारमा तपाईंको अभिनयकर्ताहरूले अर्को अभिनय गर्नुपर्छ भन्ने कुरा तपाईंले प्रायः महसुस गर्नु हुनेछ । अर्को प्रस्तुतिमा तपाईंले कसरी परिस्थिति फरक तरिकाले परिवर्तन भयो भन्ने कुरा देखाउन भन्न सक्नुहुन्छ । यो दोस्रो प्रस्तुतिपछि छलफलहरू हुनुपर्छ ताकि प्रत्येक सहभागीहरूले के परिवर्तन भयो भनेर सोच्न र आफ्नो कुरा राख्न पाउनेछन् ।

भूमिका अभिनय गर्नको लागि लेखन पढ्न जानेकै हुनुपर्छ भन्ने छैन । पढ्न लेखन नसक्ने व्यक्ति पनि अभिनय गर्नमा औपचारिक शिक्षाहासिल गरेको व्यक्ति जत्तिकै वा उभन्दा राम्रो पनि हुनसक्छ तर उनीहरूमा आत्मविश्वासको कमी हुनसक्छ । त्यसैले निरक्षर सहभागीहरूलाई शान्त रूपमा छेउ लागेर हेर्ने मात्र नभई सबै प्रक्रियामा संलग्न गराउनको लागि धेरै प्रोत्साहित गरेर उनीहरूको सहभागिता सुनिश्चित गराउनुपर्छ ।

अन्त्यमा, दौतरी समूहहरूलाई उनीहरूले भूमिका अभिनय वा अन्य प्रस्तुतिहरू प्रस्तुत गर्दा उनीहरूले एकआपसमा कुनै प्रतियोगितामा भाग लिइरहेका छैनन् भन्ने कुरा सम्झाउनको लागि स्मरण गर्नुहोस् ! कुनै समूहले अरुको अगाडि प्रस्तुति गर्नपर्दा आत्तिको महसुस गर्नसक्छ । त्यसैले प्रत्येक दौतरी समूहले अन्य दौतरी समूहहरूबाट सकेसम्मको प्रोत्साहन र प्रशंसा प्राप्त गर्नुपर्छ । प्रत्येक सहभागीहरू उनीहरूले के प्राप्त गर्न सक्छन् भन्ने कुरा थाहा पाएकोमा छक्क पर्नेछन् ।

अतिरिक्त सहयोगी जानकारी र अभ्यासहरू

अतिरिक्त क्रियाकलाप १ हामीले चिन्तार दबावहरूलाई सामना गर्ने तरिकाहरू

उद्देश्य: सहभागीहरूलाई उनीहरूको लगातारको दबाव र चिन्ताहरू पहिचान गर्न र ती चिन्ताहरूलाई सामना गर्ने तरिकाहरूबारे सोचन सुरु गर्न सहयोग गर्ने ।

समय: ३० मिनेट

विवरण: मस्तिष्क मन्थन सत्र

निर्देशन:

१. धेरैजसो किशोरकिशोरीहरूको थुप्रै मागहरू हुन्छन्, जुन उनीहरूले आफ्नो आमाबुबाबाट पूरा हुने अपेक्षा गरेका हुन्छन् । हामीले यो सत्रहरूको सुरुवात हामीमा हुने दबाव र चिन्ताका कारणहरू पहिचानबाट गरौं । अब हामीलाई अहिले हामी कस्तो अनुभव गरिरहेका छौं, हामीले गरेका कुनै परिवर्तनहरू र हामीले अबै सामना गर्नु परेका चुनौतीहरूबारे छलफलहरू गर्ने अर्को अवसर छ । हाम्रो भावनात्मक दबाव र चिन्ताहरूलाई कम गर्ने केही उपायहरू भनेको छलफलहरू र संचार सीपहरूको माध्यमबाट नै हो ।
२. सहभागीहरूलाई अहिले उनीहरूलाई कार्यशालाको पहिलो दिनलाई दाँजेर हेर्दा कस्तो अनुभव भइरहेको छ भनेर सोध्नुहोस् :
उनीहरूको दबाव र चिन्ताहरू उस्तै छन्, कम भए वा बढेका छन् ?
 - यदि किशोरकिशोरीहरूले केही परिवर्तन भएको छैन भनेमा, यसबारेमा र किन उनीहरूले अहिले पनि उस्तै दबावको महसुस गरिरहेका छन् भने कारणहरूबारे छलफल गर्नुहोस् ।
 - यदि किशोरकिशोरीहरूले दबावहरू कम भएको अनुभव गरेमा, यसबारेमा र के कारणले उनीहरूले दबाव कम भएको महसुस गरेका हुन् छलफल गर्नुहोस् ।
 - यदि किशोरकिशोरीहरूले दबावहरू भन् बढेको अनुभव गरेमा, यसबारेमा र के कारणले उनीहरूले दबाव भन् बढेको महसुस गरेका हुन् छलफल गर्नुहोस् ।
 - किशोरकिशोरीहरूले उनीहरूको दबाव र चिन्ता उस्तै रहेको, कम भएको, वा अबै बढेको जे अनुभव गरेतापनि उनीहरूले कार्यशालामा के कसरी दबाव र चिन्ताहरूलाई सामना गर्न सकिन्छ भनेर सिकेका कुराहरूबारे अनिवार्य छलफल गर्नुपर्छ ।

सहजकर्ताको लागि टिप्पणीहरू:

- कुनै सहभागीहरूले यदि उनीहरूको दबाव र चिन्तामा केही परिवर्तन नआएको वा उनीहरूको समस्या समाधान नभएको र कुनै कुराले थप चिन्ता बढेको कुरा बताएमा र सो कुरा तपाईंले सहयोग गर्नसक्ने भन्दा बाहिरको कुरा भएमा तपाईंले उक्त समस्या समाधानको लागि त्यहाँ अन्य कुनै माध्यमहरू हुनसक्ने र तपाईंले कार्यशाला सकिएपछि उक्त कुराबारे छलफल गर्न चाहनुहुन्छ भने कुरा प्रष्ट पार्नुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूले जानकारी र सिफारिस पानाहरूमा के छ भने कुरा र उनीहरूले ती सेवाहरू कसरी प्राप्त गर्न सक्छन् भने कुरा बुझेका छन् भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- जसले अहिले आफूलाई कम दबाव र चिन्तामा भएको महसुस गरेका छन् उनीहरूको भनाइलाई स्विकार्नुहोस्, र हामी सबै एकआपसमा विशेष छौं र हाम्रो जीवनमा घटेका घटनाहरूप्रति हामीले व्यक्त गर्ने प्रतिक्रियाहरू फरक-फरक हुन्छन् भने कुरा बयान गर्नुहोस् ।

३. सहभागीहरूलाई उनीहरूले जीवनमा कस्तो प्रकारको दबाव र चिन्ताहरूलाई सामना गरेका छन् त्यसबारे मस्तिष्क मन्थन गर्न भन्नुहोस् । उत्तरहरूलाई फ्लिपचार्टमा माकुरे चित्र बनाएर वा सूचीबद्ध रूपमा टिप्नुहोस् । यो फ्लिपचार्टलाई फ्लिपचार्ट स्ट्यान्डको नजिकै टाँस्नुहोस् ।
४. अब सहभागीहरूलाई यी दबावहरूलाई उनीहरूले कसरी सामना गर्न सक्छन् त्यस्ता केही तरिकाहरू बयान गर्न भन्नुहोस् ।
 - सहभागीहरूलाई उनीहरूले कस्तो रणनीति प्रयोग गर्नुपर्छ वा कुन चाहिँ कुरा ठिक हो भनेर भन्ने मात्र नभई वास्तवमा उनीहरूले कुन रणनीति प्रयोग गर्छन् त्यो बताउन भन्नुहोस् ।
 - सहभागीहरूलाई छोटो अवधि र दीर्घकालीन रूपमा कुन-कुन रणनीतिहरूले उनीहरूको दबाव र चिन्तालाई सामना गर्न कसरी सहयोग गर्छन् भनेर सोध्नुहोस् । त्यस्ता रणनीतिहरूको पहिचान गर्नुहोस्, जसले थप दबाव सिर्जना गर्नसक्छ (उदाहरणको लागि : किनमेल गर्दा धेरै पैसा खर्च गर्ने, धेरै खाएर बिरामी पर्ने, मदिरापान गर्ने वा मदिरापानको कुलतमा फस्ने) ।
 - सहभागीहरूलाई उनीहरूले समस्या समाधान भएको अनुभव गरे कि गरेनन् सोध्नुहोस् ।
 - किन यो समस्यामा परिवर्तन आइरहेको छैन ?
 - तपाईंले के गर्ने प्रयास गर्नुभयो ?
 - यो समस्या समाधानको लागि तपाईंले सबै विकल्पहरू अपनाइसक्नु भएको छ ?
 - तपाईंको विचारमा अन्य के विकल्पहरू बाँकी छन् ?
५. समूहमा सम्भव भएसम्म दबाव र चिन्ताहरूलाई काम गर्ने प्रयास गर्न महत्वपूर्ण हुन्छ भनेर छलफल गर्नुहोस् । कहिलेकाहीं हामीले आफैले चिन्ताको भारी बोकिरहनु आवश्यक हुँदैन । अन्य व्यक्तिहरूसँग सहयोग लिनसकिने केही रणनीतिहरूको बारेमा छलफल गर्नुहोस् । यी सुझावहरूको बारेमा सहभागीहरूले कस्तो महसूस गरे ?
६. अब हामीसँग अर्को अभ्यास छ जसले हामीलाई कसरी स्वस्थ रहने भन्नेबारे विचारहरू प्रदान गर्नेछ भनेर वर्णन गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई हाम्रो जीवनका चुनौतीहरूसँग सामना गर्ने प्रयास गर्दा सधैं हामीलाई पीडा नै हुन्छ भन्ने छैन भन्ने कुरामा जोड दिँदै प्रोत्साहित गर्नुहोस् । हामी धेरैजसो मानिसहरू बलिया छौं र त हामी यति धेरै विभिन्न कुराहरूबाट गुज्रिएर पनि हामी अडिग भएर अडिएका छौं ।

अतिरिक्त क्रियाकलाप २ दबाव र चिन्ताहरूको सामना गर्ने र स्वास्थ्य रहने

उद्देश्य: दबाव र चिन्ताहरूको सामना गर्ने स्वास्थ्य रणनीतिहरूको र स्वास्थ्यवर्धक व्यवहारहरूको पहिचान गर्ने ।

समय: ४० मिनेट

विवरण: सहभागीहरूले समग्र स्वास्थ्य उत्थान र दबावहरूको सामना गर्ने रणनीतिहरूबारे मस्तिष्क मन्थन गरेर प्रस्तुत गर्नेछन् ।

निर्देशन:

१. हामीले हाम्रो दिमाग, शरीर, भावनाहरू, मन र आत्मालाई स्वस्थ राख्ने कुराहरू गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।
२. सानो समूहमा, तपाईंले आफूलाई (दिमाग, शरीर, मन र भावनाहरू) स्वास्थ्य राख्न तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ, मस्तिष्क मन्थन गर्नुहोस् । समूहहरूलाई समय निर्धारण गर्नुहोस् र यो कुन समूहले सबैभन्दा धेरै स्वस्थ रणनीतिहरू सोच्नसक्छ भनेर हेरिने प्रतियोगिता हो भनेर उल्लेख गर्नुहोस् ।

- आफूलाई राम्रो महसुस गर्न र जीवनको आनन्द लिनको लागि तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ त्यो कुरा आफ्नो सूचीमा थप्नुहोस् ।
 - जब तपाईं चिन्तित वा दुस्खी महसुस गर्न थाल्नुहुन्छ, तब तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ ती कुराहरू तपाईंको सूचीमा थप्नुहोस् ।
 - तपाईंले आफ्नो आमाबाबु, साथीहरू, अन्य परिवारका सदस्यहरू आदिसँग स्वस्थ सम्बन्धहरू र अलखको लागि के गर्न सक्नुहुन्छ त्यो कुरा तपाईंको सूचीमा थप्नुहोस् ।
३. सबै समूहहरूलाई फर्केर आएर आफ्नो विचारहरू प्रस्तुत गर्न भन्नुहोस् ।
- सकारात्मक र स्वास्थ्यवर्द्धक रणनीतिहरूलाई प्रशंसा गर्नुहोस् र सधैं यस्तो कुराहरू गर्ने विचारहरूलाई विशेष जोड दिनुहोस् ।
 - जो व्यक्तिहरूले सहयोग प्राप्त गर्ने विचारले अगाडि आए उनीहरूको प्रशंसा गर्नुहोस्, र सहयोग लिन खोज्नु भनेको हार स्वीकार गर्नु नभई एउटा असल पाइला हो - यो तपाईंसँग भएका सबै विकल्पहरूको खोजी गर्नु हो त्यसैले यसमा केही अप्ठ्यारो मान्नुपर्ने कुरा हुँदैन भनेर प्रष्ट पार्नुहोस् ।
 - किशोरकिशोरीहरूले पहिचान गरेका दबावहरू सामना गर्ने विभिन्न स्वास्थ्यवर्द्धक र सकारात्मक रणनीतिहरूलाई एक अर्कोसँग दाँजेर हेर्नुहोस् र उनीहरूलाई केही पुरस्कार र अन्य समूहहरूलाई अरु केही सानो पुरस्कारहरू दिनुहोस् ।
४. समूहलाई सोध्नुहोस् : यदि हाम्रा दबाव र समस्याहरू धेरै ठूलो र हामी एकलैले सम्हाल्न वा सामना गर्न नसक्ने भएमा हामीले के गछौं ?
- विभिन्न व्यक्ति वा स्थानहरूबाट (उदाहरणको लागि : विश्वसनीय मिल्ने साथीर परिवारर केटा वा केटी साथी, परामर्श दाता वा सामाजिक कार्यकर्ता, गैसस, समुदायमा आधारित सहयोग समूहहरू) सहयोग प्राप्त गर्न सकिने कुरालाई जोड दिँदै यो कानूनसम्मत भएको कुरा दोहोर्याउनुहोस् ।
 - सहभागीहरूलाई दिएको सिफारिस पानाहरू हेर्नुहोस् र प्रत्येक स्रोतहरूबाट कस्तो प्रकारको सेवाहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ भनेर वर्णन गर्नुहोस् ।
 - आफ्नो सम्बन्धहरू र घरमा हिंसाको अनुभव गरेका, वा बलात्कार वा लागूपदार्थ दुर्व्यसनमा परेका व्यक्तिहरूलाई उनीहरूले सामना गरेको परिस्थिति भेल्नको लागि प्रायः थप सहयोगको आवश्यकता पर्छ भन्ने कुरा सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् । यहाँ उल्लेख गरिएका संघ संस्थाहरू यी समस्याहरूसँग सम्बन्धित सेवाहरू दिनमा विशेषज्ञता हासिल गरेका हुन्छन् ।
५. जब हामीले आफूलाई स्वस्थ राख्छौं, हामीहरूले कुनै पनि आइपर्नसक्ने चिन्तामूलक परिस्थितिहरूलाई राम्रोसँग सामना गर्न सक्षम हुन्छौं । हाम्रो शरीर, दिमाग र मनलाई स्वास्थ्य राखेमा हामीलाई हाम्रो आशा अपेक्षा र सपनाहरूलाई सफलताको साथ प्राप्त गर्नमा सघाउ पुग्दछ ।
६. प्रत्येक समूहहरूको फरक र स्वस्थ सुझावहरूको लागि उनीहरूलाई पालैपालो तालीहरू बजाउनुहोस् । त्यसपछि सबै सहभागीहरूलाई उनीहरूको योगदानहरूको लागि अर्को पटक तालिहरू बजाउनुहोस् ।

सहजकर्ताको लागि टिपोटः

- यो अभ्यासको दौरानमा स्वास्थ्यवर्द्धक क्रियाकलापहरूलाई प्रोत्साहित गर्न र सकारात्मकरूपमा जोड दिनका लागि प्रशंसा र पुरस्कारहरूको प्रयोग गर्नुहोस् ।

अतिरिक्त क्रियाकलाप ३: शिथिलीकरण

निर्देशनः

१. यो “स्फूर्तिदायक क्रियाकलाप”लाई हामीले प्रायः कार्यशालामा प्रयोग गर्ने क्रियाकलापभन्दा फरक रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस्। यो शिथिलीकरण अभ्यास भएतापनि तपाईंले आफू थप शक्ति प्राप्त गरेको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंले नियमितरूपमा यस प्रकारको अभ्यास गर्नुभयो भने तपाईंको दैनिक दबाब र चिन्ताहरू व्यवस्थित गर्न सहयोग पुग्छ।
२. “शिथिलीकरण अभ्यास” कसरी गर्ने भन्ने निर्देशनलाई सहभागीहरूको लागि ठूलो स्वरमा पढेर सुनाउनुहोस् (विस्तारै रोकिएर पढ्नुहोस् जसले गर्दा सहभागीहरू आफ्नो अनुभवहरूमा केन्द्रित हुन सक्छन्)।

शिथिलीकरणको निर्देशित खाका

सुरु गर्नको लागि तपाईंको ढाडलाई सिधा पारेर कुर्सीमा बस्नुहोस्। दुवै खुट्टालाई भुइँमा सिधा राख्नुहोस्। तपाईंको हातहरूलाई सजिलोसँग प्रत्येक खुट्टा माथि राख्नुहोस्।

गहिरो सास लिनुहोस्। विस्तारै सास फाल्नुहोस् र विस्तारै आँखा बन्द गर्नुहोस्। तपाईंको ध्यान केन्द्रित गर्न आँखा बन्द गर्नुहोस्। केवल सास फेर्ने प्रक्रियामा मात्र ध्यान दिनुहोस्। तपाईंको नाकबाट हावा भित्र गएर तपाईंको फोक्सो भरिएको याद गर्नुहोस्। त्यसपछि तपाईंको सासले शरीर छाडेको याद गर्नुहोस् र यो प्रक्रियालाई दोहोर्याउनुहोस्। त्यहाँ तपाईंले कसरी सास फेरिरहनु भएको छ भन्ने कुरामा परिवर्तन गर्नुपर्दैन, तपाईंले आफ्नो सबै ध्यान केवल तपाईंले सास फेरिरहनु भएको कुरामा केन्द्रित गर्नुहोस्।

यदि तपाईंको दिमाग यताउता चलिरहेछ र तपाईंले अरु नै कुरा सोचिरहनु भएको छ भन्ने लागेमा तपाईंको ध्यानलाई तपाईंको सास फेर्ने काममा नै केन्द्रित गर्नुहोस्।

अब एकैछिन तपाईंको शरीरमा कस्तो अनुभव भइरहेछ याद गर्नुहोस्। तपाईंले स्थान परिवर्तन गर्न आवश्यक छैन, केवल यस क्षणमा तपाईंको शरीरले कस्तो अनुभव गरिरहेछ याद गर्नुहोस्।

तपाईंको खुट्टा जुत्तामा र भुइँमाथि भएको कुरा अनुभव गर्नुहोस्।

तपाईंको शरीर कुर्सीमाथि र हातहरू काखमा भएको अनुभव गर्नुहोस्।

तपाईंको आँखालाई बन्द नै राखेर तपाईंको शरीरमा कस्तो अनुभव भइरहेछ भन्ने कुरा याद गर्नमा समग्र ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्। यदि तपाईंले तपाईंको दिमाग फेरि यताउति भड्किएको पाउनुभएमा विस्तारै दिमागलाई तपाईंको सास फेर्ने प्रक्रियामा केन्द्रित गर्नुहोस् र तपाईंको खुट्टालाई भुइँमा महसुस गर्नुहोस्।

अझै हामी आँखा बन्द नै राख्छौं र हाम्रो ध्यानलाई हाम्रो शरीरले अहिले कस्तो महसुस गरिरहेछ भन्ने कुरामा नै केन्द्रित गछौं र एउटा मांशपेशी शिथिलीकरण अभ्यास गछौं।

विस्तारै तपाईंको ध्यान तपाईंको काखमा रहेको हातमा लैजानुहोस्। मुठी कस्नुहोस्। मुठी कसेकै अवस्थामा तपाईंको हातको तल्लो भागलाई सकेसम्म पाखुरातिर ल्याउनुहोस्। तपाईंको हातलाई बेस्सरी कसेर माथि ल्याउनुहोस् जसले गर्दा तपाईंले पाखुरामा मांशपेशी कस्सिएर ठूलो भएको अनुभव गर्नुहोस्। त्यत्तिकै राख्नुस्, शिथिल हुनुहोस् तपाईंको हातहरूलाई मात्रै तल काखमा छोड्नुहोस्, र तनाव र शिथिलता बीचको फरकलाई याद गर्नुहोस्।

विस्तारै तपाईंको ध्यानलाई तपाईंको टाउकोमा केन्द्रित गर्नुहोस् र आँखा बन्दै राखेर आँखीभौं उचाल्नुहोस् । त्यही समयमा तपाईंको तालु आँखीभौंतिर आइरहेको कल्पना गर्नुहोस् । यो तनावलाई अब एकैचोटि छोड्नुहोस् । तपाईंको निधारलाई सिधा बनाउनुहोस् ।

एकपटक फेरि आँखीभौं खुम्च्याएर मांशपेशीहरू तनावमा भएको अनुभव गर्नहोस् । अब तपाईंको आधा जति तनावनिधारबाट पठाउने प्रयास गर्दै बाँकी तनावलाई सोही मात्रामा यथावत् राख्नुहोस् । अब आधाजति तनावलाई जान दिएर बाँकी तनावलाई त्यसैगरी राख्नुहोस् । अब त्यसको पनि आधा तनावलाई जान दिनुहोस्, जसले गर्दा अब तपाईंसँग एकदम सानो मात्राको तनाव मात्र बाँकी रहन्छ । त्यसपछि त्यसलाई पनि जान दिनुहोस् । अब तपाईंको आँखालाई बेस्सरी खुम्च्याएर बन्द गरी शिथिल गर्नुहोस्, आँखा बन्द नै राख्नुहोस् । तपाईंको बंगरामा कस्तो अनुभव भयो र त्यहाँको तनाव पनि जाँदा कस्तो अनुभव भयो याद गर्नुस् ।

अब शरीरको सबै मांशपेशीहरूमा तनाव ल्याउनुहोस्, तर यो पालैपालो गर्नुपर्छ । बुढी औलाको टुप्पोलाई उठाएर घुँडाभन्दा मुनि छुने प्रयास गर्दै केहीबेर तिघ्रा र फिलाहरूमा तनाव हुनेगरी थाम्नुहोस् । गहिरो सास लिएर थाम्नुहोस् । तपाईंको मुठी बन्द गरेर पाखुरालाई कडा बनाउनुहोस् । दाँतलाई बाँधेर आँखा कसेर बन्द गर्नुहोस् । सबैतिर तनाव महसुस हुनेगरी केहीबेर यसै गरेर बस्नुहोस् । अब सबै तनावलाई एकैचोटि जान दिनुहोस् र तपाईंको शरीरलाई सबै तनावहरूले छोडेको महसुस गर्नुहोस् । विस्तारै गहिरो सास लिनुहोस् । चार गनुन्जेल यसो गर्नुहोस् र विस्तारै छोड्नुहोस् । जब तपाईंले सास बाहिर फाल्नुभयो तपाईंलाई कस्तो महसुस भयो याद गर्नुस् । एकपटक फेरि गहिरो सास लिनुस् र रोक्नुस् । जब तपाईंले सास फाल्नुहुन्छ तपाईंको ध्यानलाई फेरि शरीरले कस्तो महसुस गरेको छ भन्नेमा केन्द्रित गर्नुहोस् । अब तपाईंको खुट्टाले जुत्तामा कस्तो अनुभव गरिरहेको छ र तपाईंको तलुवाले भूँइलाई छोइरहेको अनुभव गर्नुहोस् तपाईंको शरीरले कुर्सीमा र हातहरूले तिघ्राहरूमा छोएको याद गर्नुस् । विस्तारै जब तपाईं तयार हुनुहुन्छ आँखा खोल्नुहोस् ।

३. सहभागीहरूलाई यो अभ्यास गर्दाको अनुभवबारे सोध्नुहोस् ।

क. सहभागीहरूलाई यो अभ्यासको लागि कति समय लाग्यो भनेर सोध्नुहोस् । उनीहरूको अडकल थाहा पाएपछि केवल पाँच मिनेट लागेको कुरा याद गराउनुहोस् । उनीहरूसँग आफ्नो ख्याल राख्नको लागि दिनमा केवल पाँच मिनेट छ ?

ख. सहभागीहरूलाई यो जुनसुकै बेला र केही चिन्ता र दबावको लक्षण देखिएमा त्यसबाट मुक्त हुन जहाँसुकै गर्नसकिने अभ्यास भएको कुरा स्मरण गराउनुहोस् । विशेषगरी राति निन्द्रा नलागेमा ओछ्यानमा यो अभ्यास गरेमा निन्द्रा लाग्न पनि सघाउँछ ।

४. तर दिनको समयमा पनि यदि उनीहरूले धेरै तनाव वा रिस वा चिन्तामा रहेको अनुभव गरेमा उनीहरूले केवल एक वा दुई मिनेटको लागि आफ्नो सास फेर्ने प्रक्रियामा र उनीहरूको जमिनमाथि भएको खुट्टामा ध्यान केन्द्रित गर्न सक्छन् । तपाईंले आँखा खुलै राखेर यस्तो गरेमा पनि यी केही मिनेटहरू तपाईंले आफ्नो मूल्य मान्यताको सट्टामा आफ्नो भावनाहरूमा बगेर गर्न खोज्नु भएको कुनै पनि काम वा निर्णय लिनु अगाडि धेरै उपयोगी हुन्छन् ।

मीएसओ नेपाल

पो.बक्स. नं २०७

काठमाडौं, नेपाल

ढोका डोल, सानेपा

ललितपुर, नेपाल टेलिफोन: (+९७७) १ ५५४१४६९, (+९७७) १ ५५२१६१६, (+९७७) १ ५५४०२६९/४

फ्याक्स: (+९७७) १ ५५२४७४३

इमेल: vsonepal@vsoint.org

फेसबुक: www.facebook.com/VSONepal