विपद् पश्चातको लागि शिक्षण सहयोगी सामग्री

भाग १

मनोसामाजिक सहयोग र सिकाइ तत्परता

(विद्यालय खुलेको पहिलो तथा दोस्रो हप्ताका लागि क्रियाकलापहरू)

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर
२०७२

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
शिक्षा विभाग
शिक्षा समूह

प्रकाशक

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

© शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र, २०७२
वेब : www.nced.gov.np

कभर डिजाइन तथा लेआउट
राजुबाबु शाक्य

मुद्रक

प्राक्कथन

यस केन्द्रबाट विगतदेखि नै शिक्षक तथा शिक्षा क्षेत्रमा कार्यरत कर्मचारीहरूका पेसागत विकास तथा दक्षता अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यका साथ विभिन्न किसिमका तालिम कार्यक्रमहरू सञ्चालन, सामग्रीहरू विकास र प्रकाशन एवम् सामग्रीहरूको पूनरावलोकन हुँदै आइरहेको छ । यसै अनुरूप यस वर्ष विपत् पश्चातका लागि शिक्षण सहयोगी सामग्री विकास गर्ने कार्यक्रम राखिएको छ । यसै बिचमा २०७२ साल वैशाख १२ गतेको विनाशकारी भूकम्पले देशका अधिकांश क्षेत्रमा अकल्पनीय रूपमा धनजनको ठुलो क्षति गऱ्यो । विद्यालय भवन तथा अन्य संरचनाहरू तहस नहस पार्नुका साथै शिक्षक, विद्यार्थी एवम् आम सर्वसाधारण सबैमा डर, त्रास तथा मानसिक रूपमा आघात पुऱ्यायो । भूकम्पबाट अति प्रभावित जिल्लाका विद्यालयहरू बन्द गर्नुपर्ने स्थिति सिर्जना भयो । यसरी विनाशकारी भूकम्पले सिर्जना गरेको आपत्कालीन अवस्थामा शिक्षक तथा विद्यार्थीहरूमा परेको मानसिक पीडामा मलहम लगाउँदै विद्यालयहरू सञ्चालनमा ल्याउन सक्दो सहयोग पुऱ्याउने र विद्यार्थीहरूलाई बालमैत्री क्रियाकलापका माध्यमबाट बिस्तारै नियमित शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापमा प्रवेश गराउने उद्देश्यले छोटो समयको तयारीमा यस विपत् पश्चातका लागि शिक्षण सहयोगी सामग्री विकास गरी प्रकाशन गरिएको छ ।

यस सामग्रीले भूकम्पपछिको आपत्कालीन अवस्थामा विद्यालयसँग सरोकार राख्ने शिक्षक विद्यार्थी, अभिभावक, विद्यालय व्यवस्थापन समिति लगायत सरोकारवालाहरूलाई सुरक्षाको आवश्यक प्रवन्ध मिलाई विद्यालय सञ्चालनका सुरुका क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्न शिक्षकहरूलाई सहजीकरण गर्ने उद्देश्यले यो सामग्री विकास गरिएको छ । भूकम्पका कारण सिर्जित डर त्रासलाई विर्सेर मानसिक पिडा कम गर्दै आपतकालमा विद्यालय सञ्चालन गर्न सहयोग पुऱ्याउने अपेक्षा गरिएको छ ।

यस स्वाध्ययन सामग्रीलाई यस स्वरूपमा ल्याउने कार्यमा यस केन्द्रका निर्देशक त्रय देविना प्रधानाङग, डा. तुलसीप्रसाद थपलिया र इमनारायण श्रेष्ठ, उपनिर्देशक दिनेश खनाल, प्राध्यापक डा. गंगा पाठक,श्री पवनकुमार अधिकारी लगायतको विशेष योगदान रहेको छ । यसैगरी यस किसिमको सामग्रीको आवश्यकता औल्याउँदै विषय वस्तुको छनौट कार्यमा सल्लाह सुझाब प्रदान गर्नुका साथसाथै लेखनमा समेत सहयोग गर्नु भएकाशिक्षा समूह तथा युनिसेफ नेपालका डा. दिपु शाक्य विशेष धन्यबादका पात्र हुनु हुन्छ । यस सामग्री प्रकाशनमा सहयोग पुऱ्याउने युनेस्को नेपाललाई पनि धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु । सामग्रीलाई यस रूपमा ल्याउन भाषा सम्पादन गर्नु हुने उपनिर्देशक यामनारायण घिमिरे साथै विषयवस्तु संयोजनमा सहयोग पुऱ्याउनु हुने शाखा अधिकृत सुनिता बराल लगायत सबैप्रति आभार प्रकट गर्दछु । यस सामग्रीलाई सकेसम्म त्रुटि रहित र उपयोगी बनाउने प्रयत्न गरिएको भए तापनि छोटो समयमा तयार गरिएको हुनाले यस्ता त्रुटि तथा कमी कमजोरी रहेका हुन सक्छन् । यस्ता त्रुटि तथा कमी कमजोरीको सुधारका लागि शिक्षक, अभिभावक एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको रचनात्मक सुझाबका लागि समेत हार्दिक अनुरोध गर्दछु ।

खगराज बराल
कार्यकारी निर्देशक
शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

विषय सूचि

परिचय	४
शिक्षक विद्यार्थी सम्बन्ध विकासका क्रियाकलाप	९
दैनिक जीवनमा फर्किन सहयोग गर्ने क्रियाकलाप	१३
कक्षाका नियमित क्रियाकलाप	१६
विद्यालय सुरक्षा योजना	२४
मनोसामाजिक सहयोग	३१
बालबालिकालाई अभिव्यक्त गर्न लगाउने क्रियाकलाप	४२
किशोर किशोरीलाई चुनौतीसँग लड्न सिकाउने क्रियाकलापहरु	४८
बालकेन्द्रित क्रियाकलाप र सिकाइ खेलहरु	५१
अभिभावक तथा समुदायसँग समन्वय	६३
शिक्षा समूहका सदस्यहरुको सूचि	६७

परिचय

२०७२ साल वैशाख १२ गते शनिवार नेपालका केही भागमा ठुलो भूकम्प गएको छ । जसले गर्दा विभिन्न जिल्लामा ठुलो क्षति पुगेको छ । सामान्य जीवन सुचारु गर्नको लागि अपठ्याराहरू महसुस भइरहेका छन् । यस्तो अवस्थामा पनि शिक्षाको आवश्यकता देखिएको छ । अहिले जस्तो आपत्कालीन अवस्थामा शिक्षा किन चाहिन्छ भन्ने सन्दर्भमा नेपाल लगायत विश्व समुदायमा निम्नानुसार निष्कर्ष निकालिएको पाइन्छ :

क) शिक्षाले सुरक्षा प्रदान गर्दछ :

आपत्कालीन अवस्थामा शिक्षाले शारीरिक, मनोसामाजिक र संज्ञानात्मक सुरक्षा दिएर तथा बौद्धिक प्रेरणा, विकास र बालबालिकाको जीवनलाई सामान्यीकरण गराएर जीवन रक्षा गर्दछ र जीवन धान्नलाई सघाउँछ ।

शिक्षाले जीवन रक्षा गर्दछ : शिक्षाले दूषित पानी/खाना आदिका कारणबाट लाग्ने रोग र तिनीहरूको रोगथामका उपाय आदि जस्ता जीवन रक्षा सम्बन्धी ज्ञान र सिप प्रदान गर्दछ ।

शिक्षाले जीवन धान्न सघाउँछ : शिक्षाले भविष्यलाई निश्चित आकार र स्थायित्व प्रदान गर्दै आशा जगाउन मदत गर्दछ । आपत्कालीन अवस्थाले पुऱ्याएको क्षति र परिवर्तनका माझमा युवाहरूलाई औपचारिक र अनौपचारिक शिक्षाको माध्यमबाट विद्यालयको पठनपाठनलाई निरन्तरता दिन र विपद्को असर घटाउन महत्वपूर्ण योगदान गर्दछ ।

शिक्षाले शारीरिक संरक्षणमा टेवा दिन्छ : आपत्कालीन अवस्थामा अस्थायी सिकाइ केन्द्रमा बालबालिकालाई एकत्रित गरेर सिकाइ क्रियाकलापमा संलग्न गराइने भएकाले उनीहरूको समयको सदुपयोग हुन्छ । यसले गर्दा अस्थायी सिकाइ केन्द बाहिर हुनसक्ने सबै किसिमका शोषण, हिंसा, दुर्व्यवहारका खतराहरू न्यून हुन्छन् ।

शिक्षाले मनोसामाजिक संरक्षणमा मदत गर्दछ : बालबालिकाहरूको सिकाइ सुरक्षित सिकाइ केन्द्रमा हुने भएकाले उनीहरूले एकआपसमा आफ्ना अनुभवहरू साटासाट गर्न पाउँछन् । युवा र प्रौढहरूको संगत पाउँछन् । जसले गर्दा पुरानो पुस्ताबाट नयाँ पुस्तामा ज्ञान र सिप

हस्तान्तरण हुन मदत पुग्छ । सिकाइ केन्द्रमा गराइने विभिन्न सांस्कृतिक एवं मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रम, चित्रकला, हस्तकला आदिजस्ता सिर्जनात्मक क्रियाकलापमा सहभागी भई आपत्कालीन अवस्थाको आघातबाट बाहिर निस्कन मदत पुग्छ ।

शिक्षाले संज्ञानात्मक संरक्षण गर्दछ : आपत्कालीन अवस्थामा बालबालिकाहरूलाई सुरक्षित सिकाइ केन्द्रमा राखेर दिइने शिक्षा अन्तर्गत सरसफाइका नियमहरू, प्रदूषित पानी र खानाबाट लाग्न सक्ने रोगव्याधि र तिनीहरूबाट बच्ने उपायजस्ता महत्वपूर्ण ज्ञान र सिप सिकाइन्छ । त्यस्तै, आपत्कालीन अवस्थामा उनीहरूलाई भाषिक तथा गणितीय सिपहरू लगायत अन्य विषयगत ज्ञान र सिप समेत सिकाइन्छ, जसले गर्दा यस्तो जटिल परिस्थितिमा पनि उनीहरूको संज्ञानात्मक संरक्षण भइरहेको हुन्छ ।

बौद्धिक विकासमा टेवा : आपत्कालीन अवस्थामा दिइने शिक्षा कार्यक्रमले अनभुव र सिकाइको आदानप्रदान गर्ने वातावरण मिलाई बालबालिकाहरूको बौद्धिकविकासमा निरन्तरता दिइरहेको हुन्छ । साथै आपत्कालीन अवस्थाको आघातबाट हुन सक्ने बौद्धिक विकासको ह्रासबाट बच्न सहयोग गर्छ । आपत्कालीन अवस्थामा आइपर्ने अस्वाभाविक अवस्था र गतिविधि, तिनीहरूप्रतिको सतर्कता, अस्वाभाविक परिस्थितिको सामना गर्न चाहिने ज्ञान र सिप आदि राहत कार्यमा संलग्न सङ्घ संस्थाका प्रतिनिधिहरू, सहजकर्ताहरू, अभिभावक, साथीसंगी तथा अन्य सरोकारवालाहरूबाट सिकाइ भइरहने भएकाले उनीहरूको बौदधिक् विकासमा टेवा पुग्दछ ।

ख) शिक्षा अधिकार हो :

संयुक्त राष्ट्र सङ्घद्वारा विभिन्न समयमा जारी भएका घोषणापत्र, सन्धि तथा महासन्धिहरूले शिक्षालाई अधिकारका रूपमा स्थापित गरेको छ । नेपाल लगायत त्यसका सदस्य राष्ट्रहरूले त्यसमा आफ्नो प्रतिबद्धता जाहेर गरिसकेका छन् । आपत्कालीन अवस्थामा पनि शिक्षा पाउनु बालबालिकाको अधिकार हो ।

ग) शिक्षा समुदायको प्राथमिकतामा पर्दछ :

समुदायमा बालबालिकाहरूको मुख्य काम पठनपाठन हो भन्ने कुरा स्थापित भइसकेको छ । प्रत्येक सचेत अभिभावकहरू विशेष परिस्थितिमा बाहेक आपत्कालीन अवस्थामा पनि आफ्ना बालबालिकाहरूको पठनपाठन नछुटोस् भन्ने चाहन्छन् । यसै मान्यता अनुरूप अभिभावकहरू आफूले जस्तोसुकै कष्ट सहेरै भए पनि आफ्ना बालबालिकाहरूलाई सुरक्षित तथा बालमैत्री सिकाइ केन्द्रमा पढ्न पठाउने कार्यलाई प्राथमिकता दिन्छन् ।

घ) शिक्षाले अन्य राहत कार्यहरूसँग पनि सम्बन्ध राख्दछ :

शिक्षाले आपत्कालीन अवस्थामा अस्थायी आवास, भोजन, लत्ताकपडा, स्वास्थ्य तथा औषधोपचार, सरसफाइ तथा पोषण, सुरक्षा आदि जस्ता अन्य मानवीय राहतका कार्यहरूसँग पनि सम्बन्ध राख्छ । आपत्कालीन अवस्थामा दिइने शैक्षिक कार्यक्रमले अन्य आपत्कालीन

मानवीय कार्यक्रमहरूमा निम्नानुसार सम्बन्ध राख्दै तिनीहरूबाट दिइने सेवा सुविधामा गुणात्मक परिणाम ल्याउन मदत गर्दछ ।

स्वास्थ्य सम्बन्धी राहत कार्यक्रममा समन्वय : अस्थायी सिकाइ केन्द्रहरूमा स्वास्थ्य, सरसफाइ र आपत्कालीन जीवन रक्षाका लागि आवश्यक पर्ने ज्ञान र सिप प्रदान गरिने भएकाले आपत्कालीन अवस्थामा उपलब्ध गराइने स्वास्थ्य तथा सरसफाइका कार्यक्रमहरूमा समन्वय स्थापना गर्न मदत पुग्छ ।
पानी तथा फोहोर व्यवस्थापन : अस्थायी सिकाइ केन्द्रमा पिउने तथा सरसफाइका लागि प्रयोग गरिने पानीको समुचित व्यवस्था गरिएको हुन्छ । लैङ्गिकता तथा शारीरिक अवस्थाका आधारमा पुरुष र महिला, बालक र बालिका, अशक्त तथा अपाङ्गता भएकाहरूलाई अनुकूल हुने किसिमका चर्पीको व्यवस्था गरिएको हुन्छ । यसैगरी महिनावारी हुने अवस्थामा पुगेका किशोरीहरूका लागि उपयुक्त हुने किसिमका बेग्लै चर्पीको व्यवस्था मिलाइने भएकाले पानी तथा फोहोरमैला व्यवस्थापनमा उचित मदत पुगेको हुन्छ ।

संरक्षण : अस्थायी सिकाइ केन्द्रहरूले बालबालिकाहरूलाई सुरक्षा प्रदान गर्दछन् । अस्थायी सिकाइ केन्द्रमा बालबालिकाहरूले सामाजिक सञ्जाल/बाल क्लबको पुन:निर्माण गर्दछन् । जुन सामाजिक सञ्जालका कारण उनीहरू शोषण, दुर्व्यवहार, सेनामा भर्ती र मानव बेचबिखनजस्ता खतराबारे ज्ञान पाउँछन् र जोगिन सक्छन् ।

आश्रयस्थल : आपत्कालमा कतिपय विद्यालयहरू आश्रयस्थलका रूपमा प्रयोग हुन्छन् । अस्थायी बसोबासका लागि तयार गरिने टहरा, पाल, अस्थायी छाप्राहरू आश्रययस्थल निर्माण पक्ष (Shelter Cluster) सँग समन्वय गरी न्यूनतम् मापदण्ड अनुसार निर्माण गरिन्छ । आश्रयस्थल र सिकाइ केन्द्रको दूरी, प्रकाश र हावाका दृष्टिले अनुकूल, बालबालिकाहरूको संख्याका आधारमा कक्षा कोठाको पर्याप्त क्षेत्रफल, सुरक्षित बसाइ व्यवस्था आदिलाई ध्यान दिइन्छ । विद्यालयलाई आश्रयस्थलका रूपमा प्रयोग गरिएको अवस्थामा आश्रयस्थललाई अन्यत्र व्यवस्था गरी विद्यालयलाई यथासंभव चाँडो सञ्चालन गर्न सम्बन्धित पक्षहरूसँग छलफल गर्नु पर्दछ ।

शिविर व्यवस्थापन : सामाजिक संरचनाका आधारभूत तत्त्वहरूलाई पुन: निर्माण गर्न शिविरको वातावरणमा दिइएको शिक्षाले बालबालिका, आमाबाबु, अभिभावकहरू र समुदायलाई पनि सामान्य अवस्थाको अनुभूति गराउन मदत गर्दछ । शिविर निर्माण समूहसँग मिलेर शिविरको संरचनाभित्र संयुक्त रूपमा योजना बनाएर शौचालय, पानी, फोहोर व्यवस्थापनजस्ता न्यूनतम् मापदण्डलाई ध्यान दिई अस्थायी सिकाइ केन्द्रहरू निर्माण गर्नु अझ उपयुक्त हुन्छ ।

पोषण : अस्थायी सिकाइ केन्द्रहरूमा आउने बालबालिकाहरू खाजा खाएर वा लिएर आएका छन् छैनन् भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्दछ । भोको पेटले बालबालिकाहरू सिक्न सक्दैनन् । भूकम्पबाट

ठुलो क्षति पुगेका क्षेत्रहरूमा खाद्य सुरक्षा समूह (Food Security Cluster) बाट न्यूनतम् आवश्यक खाद्य सामग्री वितरण गरिएको हुनुपर्दछ । बालबालिकाको पोषण स्थितिमा समस्या देखिएमा शिक्षा समूह (Education Cluster) ले पोषण समूह (Nutrition Cluster) र खाद्य सुरक्षा समूह (Food Security Cluster) सँग समन्वय गरी सोको व्यवस्था मिलाउनु पर्छ ।

तत्कालको आवश्यकता : मनोसामाजिक सहयोग

वैशाख १२ को भूकम्प पश्चात प्रभावित क्षेत्रका बालबालिका तथा अन्य उमेर समूहका मानिसहरूलाई विभिन्न किसिमका शारीरिक तथा मानसिक आघात पुगेको हुनसक्छ । यस्तो आघातको मात्रा आपत्कालीन अवस्थाको तीव्रता र गहनता अनुसार व्यक्तिपिच्छे घटीबढी हुनसक्छ । प्रायः शारीरिक आघातहरू तत्काल पीडितमा देखिएका लक्षण तथा व्यक्त अनुभूतिबाट थाहा पाउन सकिन्छ । तर मानसिक आघात तत्काल थाहा पाउन नसकिने तर पीडितका व्यवहारहरूको निरन्तर विश्लेषणबाट पत्ता लगाउन सकिन्छ ।

मनोसामाजिक विज्ञहरूका अनुसार ७० प्रतिशत जति बालबालिकाहरू मानसिक आघात झेल्न सक्षम हुन्छन् । त्यस्तै २० देखि २५ प्रतिशत जति बालबालिकाहरू कमजोर अवस्थाका हुन्छन् । उनीहरूको मनोसामाजिक अवस्थालाई सबल बनाउन शिक्षक, सहजकर्ता, अभिभावक आदिको सहयोगको आवश्यकता पर्दछ । धेरै जसो बालबालिकाहरू सुरक्षाको अनुभूति पाए भने, दैनिक जीवनको खेल, मनोरञ्जन तथा साथीहरूसँगको घुलमिलबाट नै ठिक हुन्छन् । तर ३ देखि ५ प्रतिशत बालबालिकाहरू मानसिक आघातसँग लड्न सक्ने क्षमता अत्यन्त न्यून भएका हुन्छन् । उनीहरूलाई मनोसामाजिक विशेषज्ञको सहयोगको आवश्यकता पर्दछ ।

यो सामग्री विपद् पश्चातको तत्कालीन अवस्थामा बालबालिकालाई कसरी मनोसामाजिक सहयोग दिने र बालबालिकामा सिकाइ तत्परता जगाउन शिशु कक्षा देखि कक्षा १० सम्मका सहजकर्ता तथा शिक्षकहरूलाई सक्षम बनाउन लेखिएको छ । यो सामग्री मुख्यतः क्रियाकलाप पुस्तिका हो । विपद्को यस घडीमा कक्षाकोठाको अभाव देखिएको छ, यो सामग्रीले शिक्षकलाई बहुकक्षा बहुस्तर कक्षा सञ्चालन गर्न मदत गर्दछ ।

अहिलेको आवश्यकता मनोसामाजिक सहयोग भएको हुनाले, विद्यालय खुल्ना साथ पाठ्यपुस्तकमा सोझै प्रवेश गर्नु भन्दा यस सामग्रीमा भएका क्रियाकलाप गर्नु उचित हुन्छ । यस सामग्रीमा विद्यालय खुल्ना साथ गर्ने देखि लगभग २ हप्ता सम्म गर्न सकिने क्रियाकलापहरू राखिएका छन् । यसमा सैद्धान्तिक कुराहरू केही मात्रामा समावेश गरिएका छन् । बुँदागत रूपमा यो पुस्तिकाबाट शिक्षकहरूले निम्न कुराहरू गर्न सक्षम हुने अपेक्षा राखिएको छ ।

१. बालबालिकालाई स्वागत गर्न, बालमैत्री तथा जिम्मेवार शिक्षकका रूपमा प्रस्तुत हुन ।

२. बालबालिकासँग विद्यालय वरिपरिका खतरा योजना तथा सुरक्षा योजना बनाउन ।

३. बालबालिकालाई दैनिक क्रियाकलापमा (सामान्य जीवन) फर्किन मदत गर्न ।

४. मनोसामाजिक सहयोग पुग्ने क्रियाकलापहरू गराउन ।

५. साधारण मनोसामाजिक समस्याहरू पहिचान गर्न ।

६. आफ्नो तथा साथीहरूको मनोसामाजिक अवस्था अनुसारको व्यवहार गर्न ।

७. अभिभावक तथा समुदाय सँग समन्वय गर्न ।

क्रियाकलाप सञ्चालनमा सहजकर्ता तथा शिक्षकले सधै ख्याल राख्नु पर्ने प्रश्न- के बालबालिकाले क्रियाकलाप सफलतापूर्वक पूरा गरेका छन् ?

उत्तर- यदी छैनन् भने

१. निर्देशनहरू दोहोऱ्याउनुहोस् वा अर्को बालक/बालिकालाई समूहका लागि दोहोऱ्याइदिन भन्नुहोस् ।

२. क्रियाकलापले कसरी काम गर्छ भनेर सबैलाई देखाउन क्रियाकलापको अभ्यास चरणबाट सुरुवात् गर्नुहोस् ।

३. एउटा क्रियाकलापका लागि बालबालिकालाई समूहहरूमा बाँड्नुहोस् र सबैभन्दा बढी संघर्ष गरिरहेको/कमजोर देखिएको समूहहरूसँग काम गर्नुहोस् ।

४. राम्रो गरिरहेका बालबालिकासँग कमजोर देखिएका/संघर्ष गरिरहेका बालबालिकाहरूको जोडी बनाएर बालबालिकाहरूलाई समूहमा बाँड्नुहोस् ।

५. कमजोर/संघर्षरत बालबालिकाको छेउमा गएर बस्नुहोस् किनकी तपाईको उपस्थितिले उसलाई आत्मविश्वास दिन सक्दछ ।

६. प्रत्येक क्रियाकलाप सरलबाट सुरु गर्नुहोस् । निर्देशनहरू पालना गरेकोमा र सहभागी भएकोमा बालबालिकालाई प्रशंसा गर्नुहोस् र जो अझै पनि सक्रिय छैनन्, उनीहरूलाई उत्साहित बनाउनुहोस् ।

७. यदी तपाईलाई आवश्यकता छ भन्ने लाग्छ भने फेरि सुरु गर्नुहोस् वा बालबालिकाले रमाइलो मानेको वा मजाले जानिसकेको अर्को क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

शिक्षक विद्यार्थी सम्बन्ध विकासका क्रियाकलाप

सम्बन्ध विकासको लागि शिक्षकले ध्यान दिनु पर्ने कुराः

- ✓ ध्यान दिएर अरूको कुरा सुन्ने ।
- ✓ आफू धैर्य बनी कम बोल्ने तर धेरै सुन्ने ।
- ✓ अरूलाई सम्मान र माया गर्ने वा सहयोगी भावना राख्ने ।
- ✓ इमान्दारीता, विश्वासिलो र गोपनयीता कायम गर्न सक्ने ।
- ✓ सहज व्यक्तित्व भएको मानिस, सजिलै भेटन कुरा गर्न र विश्वास गर्न सकिने स्वभाव राख्ने ।
- ✓ अरूको भावना र पीडालाई बुझ्ने, समानुभुति (Empathetic) भावना राख्ने ।
- ✓ समस्यालाई बुझ्ने, विश्लेषण गर्ने, समाधान खोज्ने (आफूले आफ्नै किसिमको निर्णय थोपर्ने होइन) सहयोगी भुमिका निर्वाह गर्ने ।
- ✓ समावेशी शिक्षण सिकाइ वातावरण तयार गर्ने

१. विद्यार्थीलाई स्वागत

अस्थायी सिकाइ केन्द्रको वा सुरक्षित विद्यालयका सुरुका दिनमा विद्यार्थी र अभिभावकलाई स्वागत गर्नु राम्रो हुन्छ । यसरी स्वागत गर्दा स्थानीय संस्कार, संस्कृति, धर्म, मूल्य र मान्यताअनुसार नै मौलिक तरिका अपनाउन सक्नुहुन्छ । जस्तैः अविरको टीका लगाएर, फुल दिएर, माला लगाएर, मिठाइ/खानेकुरा दिएर, स्वागत लेखेको कार्ड दिएर आदि ।

स्वागतलाई जीवन्त र हृदयस्पर्सी बनाउन सकियो भने उनीहरूलाई भएको आघात विर्सन मदत गर्दछ । विद्यार्थी र अभिभावकलाई स्वागत क्रियाकलाप गराउन निम्नानुसारको तरिका अपनाउन सकिन्छ :

- विद्यार्थीका अभिभावकसँग सल्लाह गरेर कक्षा सुरु गर्ने दिन निर्धारण गर्नुहोस् ।
- कक्षा सुरु भएको पहिलो दिनमा उहाँहरूलाई पनि निमन्त्रणा गर्नुहोस् ।
- स्वागत कार्यक्रममा उपस्थित अभिभावकहरूलाई आ-आफ्नो नानीहरूसँगै बस्न लगाउनुहोस् ।

- पालैपालो विद्यार्थी र सम्बन्धित अभिभावकलाई कक्षाको अगाडि बोलाएर तपाईले तय गरेको विधि र तरिका अपनाएर स्वागत गर्नुहोस् ।
- स्वागतको क्रियाकलाप पूरा भएपछि सामान्य परिचय गर्न लगाउनुहोस् ।
- केही अभिभावकहरूलाई आ-आफ्नो विचार प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् । साथै केन्द्रमा सधैं पठाउने प्रतिवद्धता समेत जाहेर गर्न लगाउनुहोस् ।

यसरी कक्षामा अभिभावक र विद्यार्थीलाई स्वागत गर्दा एकअर्कोमा सम्मान गर्ने वातावरण तयार हुन्छ । यसलाई समय समयमा आवश्यकतानुसार फरक फरक तरिकाबाट अभ्यासमा ल्याइरहन पनि सक्नु हुन्छ ।

२. एक-आपसमा परिचय

कक्षाका विद्यार्थीहरू बिच एकआपसमा नामबाट नै चिन्ने गरी परिचय क्रियाकलाप गराउनुहोस् । यस्तो क्रियाकलापमा तपाई पनि विद्यार्थीसँगै सहभागी हुनुहोस् । यसले तपाईलाई पनि सबै विद्यार्थीको नामबाटै बोलाउने क्षमता विकास गराउँछ । नामबाट बोलाउँदा माया गरेको अनुभूति हुन्छ । सबैले सबैलाई चिन्नु भनेको समान अस्थित्व स्थापित हुनु पनि हो । यसरी कक्षामा सबैको समान इज्जत र सम्मान भएको वातावरण तयार गर्नुहोस् । यस्तै विद्यार्थीलाई तपाई भनेर सम्बोधन गर्नुहोस् र उनीहरूलाई पनि सोही भन्न लगाउनुहोस् । यसरी कक्षामा मानवीय मूल्य, मान्यता, आत्मियता र सहयोगको भावना जागृत गर्ने खालका क्रियाकलापहरू पनि गर्नुहोस् । एक आपसमा चिनजान गराउने समय समयमा थरीथरीका क्रियाकलापहरू गराउन सक्नुहुन्छ । परिचय गराउने केही तरिका तल दिइएको छ :

क) हातबाट परिचय :

- सबै विद्यार्थीहरूलाई एक एक ओटा एफोर साइजको पानामा आ-आफ्नो हातको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
- उक्त हातका औंलाभित्र आफूलाई चिनाउन चाहिने पाँच ओटा कुरा (नाम, ठेगाना, रुचि, कक्षा, उमेर) लेख्न लगाउनुहोस् ।
- मैनकलरले उक्त हातको चित्रलाई रङ भर्न लगाउनुहोस् ।
- हातमा तयार गरेको परिचय पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- सबैको पानालाई सङ्कलन गरेर पुस्तक बनाउनुहोस् ।

ख) नाम खेलबाट परिचय :

- सबै विद्यार्थीहरूलाई गोलो घेरामा उभिन लगाउनुहोस् ।
- कुनै एक विद्यार्थीलाई आफ्नो नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
- उसको दायाँ उभिने विद्यार्थीलाई अघि नाम भन्ने साथीको नाम भनेर आफ्नो नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
- तेस्रो विद्यार्थीलाई परिचय गरेको दुई जना साथीको नाम क्रमशः भनेर मात्र आफ्नो भन्न लगाउनुहोस् ।
- यसरी एवम् प्रकारले अगाडि परिचय भएका साथीको नाम भन्दै आफ्नो नाम भन्ने अभ्यास सबैको पालो नपुगेसम्म गराउनुहोस् ।

यसरी नै क्रियाकलाप तथा कक्षा अनुसार निम्नानुसार परिचय गराउन सकिन्छ :

ग) घेरामा हात मिलाउँदै परिचय

घ) चित्रका टुक्रा दुई जना बिच मिलाएर जोडी बनाएर परिचय

ङ) अक्षर, शब्द, वाक्यको दुई भागलाई मिलाएर जोडी बनाइ परिचय

च) घडीबाट परिचय

छ) आफ्नो तस्विर बनाएर परिचय

ज) आफूलाई चिनाउने विशेषणलाई आफ्नो नामको अगाडि राखेर परिचय ।

अस्थायी सिकाइ केन्द्रका सामग्रीहरूको परिचय

अस्थायी सिकाइ केन्द्र वा सुरक्षित कक्षाकोठामा सकेसम्म स्थानीय, सङ्घ संस्था तथा नेपाल सरकारबाट उपलब्ध हुन सक्ने खेल तथा सिकाइ सामग्री राख्नुपर्दछ । यस्ता सामग्रीको परिचय विद्यार्थीलाई गराउँदा, शिक्षकले विद्यार्थीलाई विश्वास गरेको भान हुन्छ र सम्बन्ध विकास हुन्छ । विद्यार्थीलाई जिम्मेवार बनाउँछ । कक्षामा प्रयोग हुने कतिपय सामग्री नौला र नवीन हुन सक्छन् । त्यस्ता सामग्रीका बारेमा स्वयम् शिक्षकले नै जान्नुपर्ने पनि हुन सक्छ । जब विद्यार्थीले सामग्रीको बारेमा जानकारी पाउँछ तब उसको मनमा भइरहेको जिज्ञासा पूरा हुन्छ । यसैले प्रारम्भिक कक्षामा नै कक्षामा प्रयोग हुने सामग्रीको चिनारी र बेलाबेलामा त्यसको सही प्रयोगका लागि सचेत गराउनुहोस् ।

प्रक्रिया :

- अस्थायी सिकाइ केन्द्रमा प्रयोग गरिने सामग्रीहरू एक-एक गर्दै विद्यार्थीहरूलाई चिनाउनुहोस् ।
- यसरी चिनाउँदा त्यसको नाम, किन चाहिन्छ र कसरी प्रयोग गर्नुपर्छ बताएर वा आवश्यक

भएर प्रयोग गर्न लगाएरै सिकाउनुहोस् ।

- यस्तै कुन कुन सामग्री शिक्षकले मात्र र दुवैले प्रयोग गर्न सकिन्छ त्यो पनि प्रष्ट गर्नुहोस् ।
- यस्तै कक्षाका सामग्री जतन र व्यवस्थापन गर्ने जिम्मेवारी पनि विद्यार्थीहरूलाई नै दिनुहोस् ।
- जबचार्टमा यो कामलाई पनि राख्नुहोस् । यसले विद्यार्थीलाई जिम्मेवार बनाउँछ । शिक्षकलाई पनि सजिलो हुन्छ ।

कक्षामा प्रयोग हुने सामग्रीहरू जस्तै : स्थानीय स्तरमा बनेका तथा किन्न पाइने खेलौना, कालो वा सेतोपाटी, चक, पकेटबोर्ड, फ्लास कार्ड, क्यालेण्डर, खेल सामग्री, कक्षाकोठाको नियम, समय, काम चार्ट, हाजिरी खाता, प्रगति अभिलेख, पाठयोजना, मेटाकार्ड, मैनकलर, साइनपेन, विद्यार्थीको कापी, किताब, पेन्सिल, इरेजर, पेन्सिल कटर, आदि हुन सक्छन् ।

सम्बन्ध विकासमा बाधा पुग्ने, गर्न नहुने कुराहरू

- असुरक्षित र होहल्ला भएको ठांउमा मनोसामाजिक सहयोग दिनु हुन्न ।
- एक अर्काप्रति भेदभावपूर्ण व्यवहार गर्न हुँदैन । केटी, केटा, यो जात र त्यो जात वा त्यो समूह र यो समूह भन्नु हुँदैन ।
- समूहमा बस्दा एक जनाको मात्र कुरा सुन्ने अथवा व्यक्ति र समूह विशेषको पक्षमा बोल्ने गर्नु हुँदैन ।
- आफूमात्र बोल्ने अरूको कुरा नसुन्ने गर्नु हुँदैन ।
- अरूले भनेका कुरालाई बेवास्ता गर्ने, बोल्दै गरेको बिचमा आफूले बोलेर बाधा दिने गर्नु हुँदैन ।
- कसैलाई दोष, आरोप प्रत्यारोप लगाउने काम गर्नु हुँदैन ।
- अरूको भावनामा आँच आउने किसिमका शब्द बोल्नु हुँदैन ।
- कडा, ठाडो र रुखो बोलीले बोल्नु हुँदैन ।
- असत्य र भ्रामक कुराहरूको सूचना दिने, अनावश्यक आस्वासन दिने काम गर्नु हुँदैन ।
- पिडित व्यक्तिलाई अझ पीडा बल्झाउने गरी प्रश्न गर्नु हुँदैन ।
- नितान्त व्यक्तिगत कुरा गोप्य राख्नुपर्छ । शिक्षकले सबैको सामु भन्न बाध्य गराउने र भनेका कुरा सबैलाइ फैलाइदिने गर्नु हुँदैन ।
- आफ्नो व्यक्तित्वमा तडक भडक नदेखाउने ।
- सबैले बुझ्ने भाषामा बिस्तारै सहज र सरल तरीकाबाट बोल्ने । आफूले धेरै जाने जस्तो विदेशी भाषाको प्रयोग नगर्ने, स्पष्टसँग नभनी जटिल भाषाको प्रयोग नगर्ने ।
- पीडामाथि पीडा थपिदिने कार्य विलकुल नगर्ने ।

दैनिक जीवनमा फर्किन सहयोग गर्ने क्रियाकलाप

कक्षा बैठक

कक्षाकोठामा विद्यार्थीहरूलाई अनुशासित गर्न कक्षाको समय, नियम र काम उनीहरूकै सहभागितामा तयार गर्नु राम्रो हुन्छ । यसले विद्यार्थीहरूलाई जिम्मेवार बनाउन सहयोग गर्दछ । अस्थायी सिकाइ केन्द्रमा जिम्मेवार विद्यार्थीको वातावरण तयार गर्नका लागि केन्द्रको सुरुका दुई तिन दिनभित्र कक्षा बैठक गरेर केन्द्रको समय, नियम र कामहरू तयार गर्नुपर्छ । साथसाथै दैनिक नियमित रूपमा गरिने क्रियाकलापले बालबालिकालाई सामान्य जीवनमा फर्कन मदत गर्छ ।

कक्षाको स्तर अनुसार सहजकर्ता तथा शिक्षकले सहजीकरण र गराउने क्रियाकलापको चयन गर्नु पर्दछ । जस्तैः, शिशु कक्षा देखि कक्षा ३ सम्म समय, नियम तथा काम बारे शिक्षकबाट बढी सहजीकरण चाहिन्छ भने माथिल्लो कक्षामा विद्यार्थीहरूमा बढी छलफल आवश्यक हुन्छ । सामग्री विकासमा पनि माथिल्लो कक्षामा विद्यार्थीहरूलाई आफैँ बनाउन लगाउनु पर्दछ ।

क) कक्षाको समय :

केन्द्रमा आउने, सिक्ने, बस्ने र फर्कने समयका सम्बन्धमा सबै विद्यार्थीले थाहा पाउन जरुरी हुन्छ । कक्षा बैठक गर्दै समय तालिका तयार गर्नुपर्छ । यस्तो तालिकालाई सजिलै बुझ्न सक्ने बनाउन सचित्र (घडी र कामसँग मिल्ने चित्र) सामग्रीहरू पहिले नै तयार गरेर राख्नुपर्छ ।

- कुट/कार्टुनमा चार्टपेपरले राखेर हाम्रो समय तालिका तयार गर्नुहोस् ।
- उक्त तालिकाको बिचमा एउटा ठुलो घडी बनाएर टाँस्नुहोस् ।
- सबै विद्यार्थीसँग छलफल गर्दै केन्द्रमा आइपुग्ने समय, आएपछि गर्नुपर्ने कामको समय, टिफिनको समय, खाजा खाने समय, बस्ने ठाउँमा फर्कने समय आदि अलग अलग कार्डमा लेख्दै सम्बन्धित समयको नजिकै टाँस्नुहोस् ।
- सबैको सहमतिमा तयार भएको समय र तालिकालाई ताली बजाएर पारित गर्नुहोस् ।
- यो सामग्रीलाई सबैले देख्ने गरी कक्षामा झुण्डाएर राख्न लगाउनुहोस् ।

ख) कक्षाको नियम :

कक्षा बैठक गर्दै केन्द्रमा विद्यार्थी र शिक्षकले पालना गर्नु पर्ने नियम बनाउनु पर्छ । यसले विद्यार्थी र शिक्षकको अपेक्षा र व्यवहार पूरा गर्न मदत गर्दछ । यस्तै दुवै पक्षलाई जिम्मेवार बनाउँछ । विद्यार्थी कै सहभागितामा नियम बनाउँदा नियमलाई बुझाइरहन पर्दैन । पालना गर्नै पर्छ भन्ने आत्मानुभूति गराउँछ । कुनै अवस्थामा पालन हुन सकेन भने पनि उत्तरदायी तथा जवाफदेही भएर प्रस्तुत हुन सक्ने बनाउँछ । कक्षामा आपसी सद्भाव, सहयोग र सिकाइ वातावरण तयार हुन्छ । जसले जिम्मेवार, नैतिकवान र आदर्श नागरिक हुनका लागि डोहोऱ्याइरहन्छ । असल संस्कार विकास भएर घर परिवार र समुदायलाई नै रूपान्तरण गर्न मदत गर्दछ । नियम बनाउँदा सरल, छोटो र उनीहरूकै बोलीचालीका शब्द र भाषा प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । कक्षाको नियम बनाउन निम्नानुसार गतिविधिहरू गर्नु पर्ने हुन्छ :

- कुट/कार्टुनमा चार्टपेपर राखेर हाम्रो नियम तालिका तयार गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूसँग कुराकानी गर्दै कुनै एउटा नियममा छलफल गरेर पारित गर्नुहोस् ।
- त्यसलाई मिल्दो कार्डमा लेखेर नियम तालिकामा टाँस्नुहोस् ।
- यसरी नै यो बैठकमा अत्यावश्यक २/३ ओटा निमयहरूमा छलफल गर्दै पारित गरेर टाँस्नुहोस् ।
- सबैको सहमतिमा तयार भएको नियमहरूलाई ताली बजाएर पारित गर्नुहोस् ।
- यो सामग्रीलाई सबैले देख्ने गरी कक्षामा झुण्डाएर राख्न लगाउनुहोस् ।
- अर्को पटकको बैठकमा पहिलाको निमयहरूलाई समीक्षा गर्दै अरू आवश्यक नियमहरू थप्दै पारित गराउनुहोस् ।

ग) कक्षाको काम :

कक्षा बैठकबाट हाम्रो कक्षाकोठाको काम तालिका तयार गरी जिम्मेवारी बाँडफाँड गर्नुहोस् । विद्यार्थीले सक्ने काम उनीहरूलाई नै गर्न लगाउँदा उनीहरू जिम्मेवार हुन्छन् । यसले उनीहरूमा मिलेर काम गर्ने, कसले राम्रो काम गर्ने भनेर प्रतिस्पर्धा गर्ने, जिम्मेवारी वहन गर्न तयार हुने, कामको विभाजन गरेर काम गर्दाको फाइदा अनुभव गर्ने, सबैले सबै काम गर्न पालो पाउने, काममा ठुलो र सानो भन्ने भावना नहुने जस्ता

व्यवहारहरूलाई अभ्यास गरेर सिकाउँछ । कक्षाको काम तालिका र जिम्मेवारी दिने तरिका :

- कुट/कार्टुनमा चार्टपेपर राखेर हाम्रो काम तालिका तयार गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीसँग कुराकानी गर्दै कक्षामा गर्नुपर्ने नियमित कामहरूको सूची बनाउनुहोस् । जस्तैः मनिटर वा लिडर, कक्षा सफा गर्ने, जुत्ता-चप्पल मिलाउने, सामग्री मिलाएर राख्ने, पानी ल्याउने, कक्षाका सामग्री ल्याउने-लाने, काम पर्खने आदि ।
- विद्यार्थीसँग छलफल गरेर माथिका कुन कुन कुरा गर्ने भनेर अन्तिम टुङ्गो लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक कामका लागि एउटा एउटा गोजी तालिका टाँस्दै जानुहोस् ।
- विद्यार्थीको नाम लेख्ने कार्डमा उनीहरूलाई नै आ-आफ्नो नाम लेख्न लगाउनुहोस् । नाम लेख्न नसक्ने भए चित्र वा सङ्केत बनाउन लगाउनुहोस् । नाम लेख्न सक्ने भएपछि त्यसैको अर्कोपट्टि लेख्न लगाउनुहोस् ।
- यस हप्ताका लागि कुन काम ककसले गर्ने तालिकाको गोजीमा विद्यार्थीको नाम क्रमशः राख्दै हात उठाउन लगाउनुहोस् ।
- यस हप्ता काम गर्न नपर्नेहरूलाई काम पर्खने गोजीमा राखिदिनुहोस् ।
- पालैपालो कुन काम कसरी गर्ने सम्बन्धित विद्यार्थीलाई भन्न लगाउनुहोस् । थप कुरा भए तपाईले पनि बताइदिनुहोस् ।
- यस तालिकालाई पनि कक्षामा देख्ने गरी राख्न लगाउनुहोस् ।

कक्षा बैठकलाई प्रत्येक शुक्रबार निरन्तरता दिनुहोस् । बैठकमा कक्षामा तयार गरेको कक्षाकोठाको समय, नियम, कामको समीक्षा गर्नुहोस् । सबैले समय पालना गरे नगरेको समीक्षा गर्नुहोस् । समय परिवर्तन गर्न आवश्यक भए सबैको सहमतिमा गराउनुहोस् । पहिला बनाएको निमयहरू पालना भए नभएको समीक्षा गर्नुहोस् । नियम पालना नगर्ने कोही भए उसको कुरा राख्न लगाउनुहोस् । अब पालना गर्नु भनेर प्रतिवद्ध हुन लगाउनुहोस् । आवश्यक भए केही नियमहरू छलफल गर्दै थप्नुहोस् । कक्षा कोठाको काम गर्ने अघिल्लो हप्ताका विद्यार्थीहरूलाई आ-आफ्नो अनुभव बताउन लगाउनुहोस् । धन्यवाद दिँदै यस हप्ताका लागि पालो पर्खनेबाट नाम तोकिदिनुहोस् । आवश्यक भए काम गर्ने तरिका सम्झाउने र सिकाइ दिनुहोस् । यसका अलावा कक्षा बैठकमा विद्यार्थीको उपस्थिति दिन, आफ्नो समस्या, पढाइ-लेखाइको अवस्था, आउने हप्तामा गर्ने कुरा र उनीहरूको जिम्मेवारी, विद्यार्थीको आशा-अपेक्षा आदि कुरामा पनि छलफल गर्नुहोस् । यसबाट विद्यार्थीहरू जिम्मेवार भई कक्षाका क्रियाकलापहरूमा नियमित हुने वातावरण तयार हुन्छ । कक्षामा निर्धक्क आफ्ना कुरा राख्ने, स्वयम् जिम्मेवार हुने, सिकाइ प्रक्रियामा सक्रिय विद्यार्थी हुने जस्ता गुणहरूको विकास हुन्छ । विशेषतः विपद् पछिको अवस्थामा, आफ्नो मनोसामाजिक समस्या राख्ने ठाँउ पाउँछन् । त्यसैले कक्षा बैठकलाई नियमित प्रक्रियाको रूपमा अभ्यास गर्नुहोस् र यसलाई सिकाइ क्रियाकलाप कै एउटा अङ्गको रूपमा विकास गर्दै लानुहोस् ।

कक्षाका नियमित क्रियाकलाप

परिचय :

सिकाइ प्रक्रियामा शिक्षक विद्यार्थी बिच घनिष्ठ सम्बन्ध हुन अत्यावश्यक छ । यसका लागि कक्षामा गरिने कार्यहरूलाई स-साना क्रियाकलापहरूमा ढाल्न आवश्यक छ । त्यस्ता क्रियाकलापहरू नियमित प्रकृतिका र विषयगत सिकाइ उपलब्धिमा आधारित हुन अनिवार्य हुन्छ ।

विपद्को अवस्थामा सञ्चालन गरिने अस्थायी सिकाइ केन्द्रमा बहुकक्षा र बहुस्तरका विद्यार्थीहरू एउटै कक्षामा राखेर सिकाउनु पर्ने अवस्था रहन्छ । यस समयमा शिक्षकले कक्षाको सुरुमा नियमित क्रियाकलापहरू गराउन आवश्यक हुन्छ । नियमित क्रियाकलापले विद्यार्थीहरूलाई विद्यार्थीताको सुनिश्चितता गराउँछ । यसले विद्यार्थीको अन्तरनिहित प्रतिभावको प्रस्फुटन गराउन, भाषा, सामाजिक र गणितीय सिप विकास गर्न सहयोग गर्छ । यस्तै कक्षाको सिकाइ वातावरण तयार गर्न सहयोग गर्दछ । नियमित क्रियाकलाप गराउन प्रत्येक दिनको सुरुमा २० देखि ३० मिनेटको समय छुट्याउनु पर्छ ।

उद्देश्य :

दैनिक रूपमा सञ्चालन गरिने क्रियाकलापहरूले विद्यार्थीहरूमा निम्नानुसारको सक्षमता विकास हुनेछ :

- अस्थायी सिकाइ केन्द्रमा विद्यार्थीहरूलाई सिकाइ वातावरण तयार गर्न,
- विद्यार्थीहरूको सिकाइ सुनिश्चित गर्दै उनीहरूमा भएको प्रतिभा प्रष्फुटन गराउन,
- भाषिक, सामाजिक, गणितीय तथा जीवन उपयोगी सिप विकास गर्न ।

क्रियाकलापहरू :

यस अन्तर्गत ६ ओटा क्रियाकलापहरू छन् । जसमध्ये १ देखि ५ सम्म क्रमशः गर्दै जानुपर्ने र ६ नम्बरको क्रियाकलाप चाहिँ सम्बन्धित विषयको समयमा गर्ने नियमित क्रियाकलाप हो । नियमित क्रियाकलापहरू दैनिक रूपमा सञ्चालन गर्न निम्नानुसार समय लाग्न सक्छ । यो समय विद्यार्थी सङ्ख्या र स्तर अनुसार तल माथि पनि हुन सक्छ । तर सबै क्रियाकलाप गराउनु राम्रो हुन्छ ।

क्रसं	क्रियाकलापको नाम	अनुमानित समय
१	शिक्षक विद्यार्थी अन्तरक्रिया	२ मिनेट
२	सरसफाइ स्वमूल्याङ्कन	५ मिनेट
३	शान्तिको कामना	५ मिनेट
४	कथा वा कविता वाचन	५ मिनेट
५	सन्देश वाचन र छलफल	३ मिनेट
६	विद्यार्थी उपस्थिति जनाउने तरिका	५/७ मिनेट

१. शिक्षक विद्यार्थी अन्तरक्रिया :

शिक्षक विद्यार्थी अन्तरक्रिया भन्नाले सामान्य कुराकानी वा वार्तालाप हो । यसलाई बढीमा २ मिनेटसम्म गर्नुहोस् । शिक्षक विद्यार्थी अन्तरक्रियालाई व्यवहारिक र जीवन्त बनाउन कोसिस गर्नुहोस् । यसका लागि फरक-फरक तरिका अपनाउनुहोस् । यस क्रियाकलापबाट कक्षाको वातावरण तयार गर्दै सबै विद्यार्थीहरूले आफ्नो दिलमा शिक्षक राख्ने बनाउँछ । अन्तरक्रिया गर्ने तरिका तल दिइएको छ :

- कक्षामा पुगेपछि विद्यार्थीलाई अभिवादन गर्दै आ-आफ्नो जबचार्ट अनुसारको कार्य गर्न सम्झाउनुहोस् ।
- तपाईले आज दिने शिक्षक सन्देश पाटीमा लेख्नुहोस् ।
- सबै विद्यार्थीलाई आफ्नो स्थानमा बस्न लगाएर शिक्षक विद्यार्थी अन्तरक्रिया सुरु गर्नुहोस् ।
- अन्तरक्रियालाई प्रश्नोत्तरका रूपमा कुराकानी गर्दै जस्तै सबै जना आयौं ?, सबैलाई सन्चौ छ ?, तिमीहरूलाई यो अस्थायी सिकाइ केन्द्र कस्तो लाग्छ ?, सबैले खानेकुरा खायौं ? आ-आफ्नो काम गरिसक्यो ? आदि जस्ता सामुहिक र केही विद्यार्थी विशेषसँग प्रश्नोत्तर पनि गर्नुहोस् ।
- सधैं एकै किसिमका कुराकानी नगर्नुहोस् । कक्षाको आवश्यकता र सन्दर्भसँग मिल्ने गरी फरक-फरक किसिमले कुराकानी गर्नुहोस् ।

२. सरसफाइ स्वमूल्याङ्कन :

विद्यार्थीहरूलाई दैनिक रूपमा व्यक्तिगत सरसफाइ गर्ने बानीको विकास गराउन यो क्रियाकलाप गराउन आवश्यक हुन्छ । भूकम्पले गर्दा बालबालिकाहरूको सरसफाइका आनी बानीमा परिवर्तन तथा सरसफाइमा सहज अवस्था नभएको हुन सक्छ । यसका लागि अस्थायी

सिकाइ केन्द्रमा सरसफाइको बानी विकास गराउने गरी सरसफाइ स्वमूल्याङ्कन, आवश्यकता अनुसार प्रयोगात्मक कार्य, सरसफाइ सम्बन्धी खेलहरू खेलाउनु पर्छ । यसले उनीहरू आफू स्वस्थ रहन र परिवार तथा छरछिमेकमा पनि सरसफाइका कार्यहरू गर्न अभिप्रेरित गर्दछ । यसका लागि बढीमा ५ मिनेट समय लाग्न सक्छ । सरसफाइ स्वमूल्याङ्कन क्रियाकलापलाई कक्षामा सञ्चालन गर्ने तरिका :

- सरसफाइ सम्बन्धी चेक लिष्ट तालिकामा विद्यार्थीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
- चेक लिष्टमा रेजा लगाउने तरिका सिकाउनुहोस् ।
- सम्भव भए एक महिनाका लागि प्रत्येक विद्यार्थीको निम्नानुसारको तालिका बनाएर फाइलमा राख्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।

- नाम : ....उमेर : .... महिना : ....

काम / गते	हात धुने	मुख धुने	दाँत माझ्ने	नुहाउने	नङ काट्ने	केस कोर्ने	लुगा धुने	घर आङ्गन सफा गर्ने	कक्षा सफा गर्ने
१	√	√	√	√		√		√	√
२									
३									
--									
३२									

चेक लिष्टमा भए अनुसार प्रत्येक विद्यार्थीलाई रेजा लगाउन समय दिनुहोस् । समय बचाउन यसलाई कक्षामा आइपुग्ने वित्तिकै भर्न सकिने नियम बनाउनुहोस् ।

- जबचार्टमा सरसफाइ जाँच गर्ने कार्यलाई पालैपालो गर्ने गरी मनिटर पनि राख्नुहोस् ।
- सरसफाइ मनिटरले देखेको कुरा बताउन लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई चेक लिष्टमा भएको व्यक्तिगत सरसफाइका कुराहरूलाई आधार बनाउँदै व्यक्तिगत तथा सामुहिक छलफल गराउनुहोस् ।
- आवश्यकतानुसार प्रयोगात्मक कार्य र सरसफाइ खेल पनि खेलाउनुहोस् ।

यो क्रियाकलाप खास गरी कक्षा १ देखि ३ लाई गराउन राम्रो हुन्छ । शिशु कक्षालाई सहजकर्ताले हेरिदिन सक्नुहुन्छ । अरू कक्षाहरूमा आवश्यकता अनुसार गराउन पनि सकिन्छ । यसले दैनिकीमा जान मदत गर्नुका साथसाथै, बालबालिका मार्फत् सरसफाइको सन्देश उनीहरूको भाइ बहिनी र घर परिवारमा पुऱ्याउन पनि सकिन्छ ।

३. शान्तिको कामना :

शान्तिको कामना गर्दा कक्षामा सम्मानका साथ सिकाइको वातावरण तयार हुन्छ । शान्ति कायम गर्न म र हामी दुवैको भूमिका रहेछ भन्ने बुझाइ गराउँछ । शान्तिका लागि झैझगडा गर्न नहुने रहेछ भन्ने ज्ञान प्राप्त हुन्छ । शान्तिको प्रतीकले झैझगडा भइहाले पनि सचेत गराउँछ ।

शान्ति जस्तो अमूर्त कुरालाई गिलासमा राखेको पानी र फुलले जीवन्त प्रतीकका रूपमा सचेत गराउँछ । दैनिक रूपमा गरिने अभ्यासले शान्तिका लागि सबैका मनमा ठुलो ठाउँ बनाउँछ । यसलाई सधैंका लागि आ-आफ्नो जीवनशैली र मूल्य मान्यताका रूपमा स्थापित गराउँछ । यसका लागि बढीमा ५ मिनेट समय लाग्न सक्छ । शान्तिको कामना गर्ने तरिका तल दिइएको छ :

- यो क्रियाकलाप गर्नका लागि एउटा शिशाको गिलास व्यवस्था गर्नुहोस् ।
- त्यो गिलासमा पानी र फुल राख्नुहोस् ।
- गिलासलाई सबैले देख्ने गरी कक्षाको अगाडि राख्नुहोस् ।
- कक्षाका सबै विद्यार्थीहरूलाई गोलो घेरामा उभिन लगाउनुहोस् ।
- विद्याथीहरूलाई दायाँ हात छातिमा राख्न लगाइ “शान्ति कोबाट सुरु हुन्छ” ? भनेर सोध्नुहोस् । उनीहरूलाई “शान्ति हामीबाट सुरु हुन्छ” भनेर जवाफ दिन लगाउनुहोस् ।
- फेरि “शान्ति कहाँबाट सुरु हुन्छ” यही प्रश्न गर्नुहोस् । यस पटक “शान्ति म भित्रबाट सुरु हुन्छ” भनेर जवाफ दिन लगाउनुहोस् ।
- तपाईले शान्तिको प्रतीकको रूपमा रहेको गिलासको पानी र फुललाई हातमा लिनुहोस् ।
- त्यसलाई तपाईको दायाँतर्फ रहेको विद्यार्थीलाई शान्ति ...... (उसको नाम) भन्दै गिलास दिनुहोस् ।
- उसलाई पनि दायाँतर्फको अर्को साथीलाई शान्ति ..... (साथीको नाम) भन्दै गिलास पास गर्न लगाउनुहोस् ।
- यसरी नै पालैपालो दायाँ बस्ने साथीको नाम भन्दै शान्तिको गिलास पास गर्न लगाउनुहोस् ।
- सबैको पालो पूरा भएपछि त्यस शान्तिको प्रतीक गिलासलाई कक्षामा सबैले देख्ने ठाउँमा राख्न लगाउनुहोस् ।
- अर्को दिनका लागि विद्यार्थीलाई नै शान्तिको कामना गराउने पालो तोकिदिनुहोस् ।
- यसरी नै दैनिक रूपमा फरक फरक विद्यार्थीलाई शान्तिको कामना गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थी बिच झैझगडा, भनाभन, द्वन्द्व भएको बेला सम्बन्धित विद्यार्थीहरूलाई शान्तिको प्रतीक गिलास छुन लगाएर झगडा नगर्ने प्रतिवद्धता गर्न लगाउनुहोस् ।

४. कथा वा कविता वाचन

शिक्षकले सुनाउने कथा वा कविता वाचनलाई नियमित क्रियाकलापका रूपमा अभ्यास गराउनु पर्छ । यसका लागि प्रत्येक दिन ५ मिनेटको समय राख्न सकिन्छ । शिक्षकले सुनाउने कथाको स्रोत बाल उपयोगी कथाहरू र उनीहरूको पाठ्यपुस्तकहरू पनि हुन सक्छन् । आफैँ रचेका कथा तथा कविता पनि सुनाउन सकिन्छ । एउटा कथालाई दैनिक पाँच मिनेटका दरले धारा बाहिक रूपमा सुनाउन सकिन्छ । दैनिक रूपमा कथा सुनाउनका लागि निम्नानुसारको प्रक्रिया अवलम्बन गर्नु राम्रो हुन्छ :

- कक्षा तथा स्तर अनुसार विद्यार्थीहरूलाई सुनाउन मिल्ने उपचारात्मक र सान्दर्भिक कथाहरू छनोट गर्नुहोस् ।
- केही उपयोगी लोक कथा तथा कविताहरू पनि आफैँले तयार गर्नुहोस् ।
- पाठ्यपुस्तकका कथा तथा कविताहरूलाई पनि छनोट गर्नुहोस् ।
- कक्षाको बिचमा सबै विद्यार्थीले देख्ने गरी कुर्सीमा बस्नुहोस् ।
- विद्यार्थी सबैलाई नजिकै बोलाउनुहोस् ।
- कथा वा कविताको किताब देखाउँदै चित्र भए छलफल गर्नुहोस् र एक एक वाक्य पढ्दै त्यसको सान्दर्भिक प्रश्नोत्तर पनि गर्नुहोस् ।
- यसरी नै पाँच मिनेटसम्म कथा सुनाउनुहोस् र बाँकी कथा अर्को दिन सुनाउँछु भन्नुहोस् ।
- अर्को दिन कथा सुनाउँदा पहिला सुनिसकेका कुरा छलफल गर्दै त्यसपछिको कुरामा अगाडि बढ्नुहोस् ।
- यसै गरी हरेक दिन पाँच मिनेटका दरले कथा सुनाउनुहोस् ।

कथा वाचनको क्रियाकलापलाई शिक्षक आफैँले गर्नुहोस् । यस्तै कहिले कहीँ अभिभावकहरूलाई बोलाएर पनि कथा भन्न लगाउन सक्नु हुन्छ । यसरी शिक्षकले कथा वाचन गर्दा विद्यार्थीहरूमा कल्पना शक्तिको विकास गराउँछ । सिर्जनशीलता बढाउँछ । कथाको भाव तथा क्षणहरूमा पुऱ्याउँछ । जसले गर्दा छुट्टै अनुभूति गराउँछ । शब्द उच्चारण र बोलचालमा त्यसको हाउभाउ बुझ्नसमेत मदत गर्दछ । यसले भाषाको सुनाइ, बोलाइ, पढाइ सिप विकास गर्न सहयोग गर्छ । यस्तै कक्षालाई रमाइलो वातावरण बनाइ राख्छ ।

विद्यार्थी स्वयम्लाई पनि कथा वाचन गर्ने क्रियाकलाप गराउन सक्नु हुन्छ । तर यसका लागि अलगै समय र सबैले कथा भन्न पाउने गरी कथा भन्ने पालो भएको तालिका बनाउनुहोस् । यस्तो तालिका पहिले नै तयार गर्नुहोस् । कहिले कहीँ कथा भन्ने क्रियाकलापलाई कुनै एक जना विद्यार्थीले कथाको एउटा वाक्य भनेर सुरु गर्न सकिन्छ । त्यसपछि अर्को विद्यार्थीलाई त्यसैसँग सम्बन्धित अर्को वाक्य थप्न लगाउन सकिन्छ । यसरी पालैपालो लहरैसँग एक-एक वाक्य भन्दै कथा पूरा गर्न लगाउन सकिन्छ । यसरी कथा भन्ने शैलीले विद्यार्थीमा सिर्जनात्मक क्षमता विकास गराउँछ ।

कथा भन्ने क्रियाकलापलाई स्थानीय भाषा अर्थात् मातृभाषामा पनि गराउन सकिन्छ । कथा वाचन विद्यार्थीको उमेर सुहाउँदो हुनु जरुरी छ । त्यसै गरी कथा सकिएपछि त्यसबारे छोटो चर्चा-प्रश्नोत्तर गर्नु आवश्यक हुन्छ । प्रश्नोत्तर गर्दा कथामा मन परेका र मन नपरेका कुराहरू गर्न सकिन्छ । कथालाई नै आधार बनाएर सिर्जनात्मक लेखन, पुस्तक वा पाठमा आधारित क्रियाकलाप, नाटक तथा अभिनय गर्न लगाउन पनि सकिन्छ ।

५. सन्देश वाचन र छलफल :

शिक्षकले प्रत्येक दिन विद्यार्थीका लागि दिने खबर नै सन्देश वाचन र छलफल हो । शिक्षकको यो छोटो पाठयोजना पनि हो । प्रत्येक दिन सन्देश वाचन र छलफल गर्दा आज सर/मिसले

के पढाउनु वा सिकाउनु हुन्छ भन्ने जिज्ञासालाई सामान्य रूपमा हल गर्न मदत गर्दछ । यस्तै शिक्षकले दिनभरी गराउने क्रियाकलापहरू थाहा पाउँछन् । यसले उनीहरूलाई शारीरिक र मानसिक रूपमा सिकाइ गर्न तयार गराउँछ । दैनिक रूपमा सन्देश वाचन र छलफलका लागि ३ मिनेटको समय छुट्याउन सक्नु हुन्छ । सन्देश वाचन र छलफलका लागि निम्नानुसारको प्रक्रिया अवलम्बन गर्न सक्नुहुन्छ :

- कक्षाको सुरुमा नै आजको सन्देश कालो वा सेतोपाटीमा लेख्नुहोस् ।
- नियमित क्रियाकलापको यस चरणमा पुगेपछि पाटीमा लेखेको सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् ।
- सन्देश पढिसकेपछि विद्यार्थीसँग छलफल गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थी स्वयम्ले सन्देश पढ्न सक्ने भए दैनिक रूपमा पालो गरेर पढ्न लगाउनुहोस् ।
- सन्देशमा भएका कुराहरूमा छलफल भने तपाई स्वयम्ले नै गराउनुहोस् ।
- सन्देशलाई सकेसम्म दिन भर कक्षामा राखिराख्नुहोस् ।

शिक्षकको सन्देश लेख्दा दैनिक रूपमा मिति, बार, सम्बोधनलाई फरक-फरक तरिका अपनाउनुहोस् । सन्दर्भ मिल्ने गरी त्यस दिन कुनै चाडपर्व, उत्सव, दिवस, घटना, खबर, जानकारी वा सूचनामध्ये कुनै एउटा कुरालाई उल्लेख गरेर एउट सन्देश बाक्य लेख्नुहोस् । यस्तो सन्देश वाक्य हरेक दिन फरक-फरक वा त्यसको प्रकृतिअनुसार केहीपटक दोहोऱ्याएर पनि लेख्न सक्नु हुन्छ । सन्देश वाक्य लेखिसकेपछि त्यस दिन गरिने क्रियाकलापहरू क्रमश: लेख्नुहोस् । अन्त्यमा सकारात्मक अन्त्य गर्दै सन्देश लेख्नेको सम्बोधन लेख्नुहोस् । यसलाई पूर्व तयारीका रूपमा पहिला आफ्नो डायरीमा लेखेर राख्न सक्नु हुन्छ ।

सन्देशमा प्रयोग गरिने शब्द तथा वाक्यहरू सरल, छोटो, शुद्ध, सफा र देखिने हुनुपर्छ । वाक्य लेख्दा बढीमा ५ देखि ७ शब्दको हुनुपर्छ । छोटो वाक्यमात्र विद्यार्थीले सहजै बुझ्न सक्छन् । एउटा असल सन्देशमा फरक-फरक तरिकाले मिति, बार, सम्बोधन, सान्दर्भिक सूचना, सन्देश वा जानकारी, दिनभरी गरिने क्रियाकलापहरू, प्रेशकको नाम सहित सरल, छोटो वाक्य, शुद्ध, सफा र देखिने गरी लेखिएको हुन्छ । यस्तै कुनै पनि समयमा सहजै हेर्न र अध्ययन गर्न सकिने गरी डायरी वा कापीमा अभिलेख पनि राखिएको हुन्छ ।

शिक्षक सन्देशको नमुना

मिति : २०७२ जेठ १५, शुक्रबार

प्यारा भाइ-बहिनीहरू,

नमस्कार ।

आज शुक्रबार हो । गणतन्त्र दिवस पनि हो । आज हामी अक्षरभित्र अक्षर, शब्द लेख्छौं । मेरो पछाडि कति छ खेल्छौं । Run to the board खेल्छौं । हाम्रो घरमा को के काम गर्छन् भन्छौं । गीत गाउँदै नाच्छौं । आशा छ आजको दिन पनि धेरै रमाइलो हुनेछ ।

धन्यवाद ।

तिमीहरूको माया गर्ने दिदी/दाजु
.... **मिस/सर**

चाडपर्व, दिवस, उत्सव, सूचना जस्ता कुरा सम्बन्धित समयमा सन्देश वाक्यको रूपमा शिक्षक सन्देशमा राखेर कुराकानी गर्दा विद्यार्थीलाई सहजै अनुभव भई बुझ्नलाई सजिलो हुन्छ । यस्तै सान्दर्भिक र व्यवहारिक सिकाइ हुन्छ । दैनिक रूपमा गरिने सन्देश वाचन र छलफल प्रक्रियाबाट विद्यार्थीहरूमा भाषाको सुनाइ, बोलाइ र पढाइ सिपको विकास भइरहेको हुन्छ । यस्तै लेखाइको शैली पनि सिकिरहेका हुन्छन् । साथै समायोजन र रूपान्तरण गर्ने क्षमता विकास हुन्छ । शिक्षकका लागि यो क्रियाकलाप सिकाइको पूर्व तयारी पनि हो । यस्तै शिक्षकले डायरीमा राखेको अभिलेख स्वमूल्याङ्कन र अनुगमनको औजार पनि हो । यसबाट सम्मानका साथ सिकाइमा बल मिल्छ ।

६. विद्यार्थी उपस्थिति जनाउने तरिका :

प्रत्येक दिन फरक फरक विषयको समयमा क्रियाकलाप गरेर हाजिरी गराउन सकिन्छ । नेपाली विषयको समयमा हाजिरी गर्ने हो भने नेपाली विषयको सिकाइ उपलब्धि, विद्यार्थीको सिकाइ स्तर र कक्षा अनुसार अक्षर, शब्द, वाक्य भन्न लगाएर हाजिरी गर्न सकिन्छ ।

यसरी हाजिरी गर्दा सिकाइ पुनरावलोकन तथा मूल्याङ्कन हुन्छ । यस्तै नयाँ कुरा सिकाउने, नयाँ नयाँ कुरा खोज्ने वातावरण सिर्जना गराउँछ । यसरी हाजिरी गर्दा बढी समय लागे पनि विद्यार्थीले दिगो सिकाइ गर्छन् । नयाँ कुराबाट हाजिरी गर्ने भन्ने वित्तिकै चुनौतीको सामना गर्ने, खोज तथा अन्वेषण गर्ने बानीको विकास हुन्छ । शब्द भण्डार, सूचना तथा जानकारीहरू हासिल पनि गर्दछन् ।

हाजिरी गर्ने प्रक्रिया :

- भोली कुन विषयमा केबाट हाजिर गर्ने हो अघिल्लो दिन नै विद्यार्थीहरूलाई जानकारी दिनुहोस् ।
- तपाईले हाजिरी रजिष्टर लिएर हाजिरी बोलाउनुहोस् ।
- एउटै कक्षामा फरक फरक कक्षाका विद्यार्थी भए कुन कक्षाले केबाट हाजिरी गर्ने बताइ दिनुहोस् ।
- हाजिरी रजिष्टरमा उपस्थिति जनाउँदा अङ्कबाट राख्नुहोस् जस्तै : १, २, ३.....
- कक्षा अनुसार अर्को दिन हाजिर गर्ने विषय र त्यसमा बोल्नु पर्ने कुरा सम्झाउनुहोस् ।

हाजिरीलाई क्रियाकलाप बनाउनका लागि विषय, कक्षा र सिकाइ उपलब्धिलाई आधार बनाएर केबाट हाजिरी गराउन सकिन्छ तयारी गर्नुहोस् । जस्तै अक्षर, मात्रा, शब्द, अङ्क, साथीको नाम, ठाउँ, जनावर, फलफुल, तरकारी, लगाउने लुगा, बस्ने ठाउँ, बा-आमाको नाम, महिना, बार आदि । सानो कक्षाका लागि पकेट बोर्डमा अक्षर, शब्द, अङ्क आदि जस्ता कार्डहरू राख्न लगाएर हाजिरी गराउन पनि सक्नु हुन्छ । यसरी हाजिरी गर्दा उनीहरूको सिकाइ मूल्याङ्कन पनि भइरहेको र नसके तुरुन्त पुनः अभ्यास गर्न पाउने भएकाले उपचारात्मक सिकाइ सहयोग पनि पाइरहेको हुन्छ । क्रियाकलापमा आधारित भएर हाजिरी गर्दा बढीमा ५/७ मिनेट लाग्न सक्छ ।

विद्यालय सुरक्षा योजना

बालबालिकाको लागि विद्यालय सुरक्षित हुनु अति आवश्यक छ । विशेषतः भूकम्प पछिको अवस्थामा अभिभावकलाई आफ्ना बालबालिकाहरू विद्यालयमा सुरक्षित रहेको अनुभूति भएमा उनीहरू निर्धक्क साथ अन्य कार्यमा लाग्न सक्छन् । त्यसैले बालबालिकाहरू शारीरिक तथा मानसिक रूपमा सुरक्षित रहने विद्यालय सुरक्षा योजना बनाउनु पर्दछ । विद्यालय सुरक्षा योजना बनाउँदा सकेसम्म शिक्षक, अभिभावक, बालबालिका सबैको सहभागिता हुने गरि बनाउनु पर्दछ । त्यसैले शिक्षकहरूले पूर्वतयारी पश्चात विद्यालय खुलेको पहिलो दोस्रो दिनमा नै बालबालिका तथा अभिभावकको संलग्नतामा यो योजना बनाउनु पर्दछ । योजना बनिसकेपछि सबैले देख्ने गरि चित्र वा बुँदागत रूपमा प्रस्तुत गरेर सबैले देख्ने ठाँउमा सजाउनु पर्दछ ।

खतरा मापन

सबैको सहभागितामा विद्यालयमा आइपर्न सक्ने खतरा बारे छलफल गर्नुहोस् । सबै मिली विद्यालय वरिपरि निम्न कुराको जाँच गर्नुहोस् । (यसमा निम्न लिखित सामाजिक नक्सा सहयोगी हुन सक्छ ।)

- बाढीको सम्भावना
- पहिरो
- ठुलो रुखहरू
- ढुङ्गा खस्न सक्ने ठाउँ
- बिजुलीको खम्बा र टावर
- सिमाना पर्खालको अवस्था
- विद्यालय भवनको अवस्था (चर्काइको अवस्था, झ्याल ढोका, फर्निचर, शौचालय)
- प्रत्येक कक्षा भित्र सुरक्षित तथा असुरक्षित स्थानको पहिचान
- छिमेकीको भवनको अन्तर्निहित कमजोरी
- खुल्ला ठाउँसम्मको दूरी
- मनोसामाजिक समस्या
- अन्य स्थानीय परिवेश अनुसार थप्ने

पूर्व तयारी

- खतरा पहिचान पछि विद्यार्थी सबैलाई विपद्को अवस्थामा के गर्ने हो सिकाउनुहोस् । उदाहरणको लागि, भूकम्पको बेलामा कक्षा वा कोठा भित्र भएमा कुनै बलियो वस्तुमा (डेस्क, टेबल आदि) समातेर टाउको बचाउनु पर्दछ । बाहिर भए आफूलाई क्षति पुरयाउन सक्ने वस्तुको ख्याल राख्दै खुला ठाँउमा बस्नु पर्दछ ।
- खतराजन्य स्थानमा अस्थायी सिकाइ केन्द्र तथा विद्यालय सञ्चालन गर्नु हुँदैन र तुरुन्तै स्थानान्तरण गर्नु पर्दछ ।
- सामाजिक नक्साको प्रयोग गरी संकटकालीन योजना तयार पार्नुपर्दछ । जसमा विपद् पछि विद्यार्थी तथा अभिभावक भेला हुने सुरक्षित स्थान तोक्नु पर्दछ ।
- नियमित रूपमा विपद्को बेलामा के गर्ने हो, अभ्यास गर्नुपर्दछ ।
- विपद्को बेला र सो पछि कसले के गर्ने पहिले नै तोकी विद्यालयमा सबैले देख्ने गरी राख्नुपर्दछ । उदाहरणको लागि:

काम	जिम्मेवारी
प्राथमिक उपचार	स्वास्थ्य शिक्षकको नेतृत्वमा अन्य शिक्षक
साना विद्यार्थीहरूको संरक्षण सम्बन्धित	कक्षा शिक्षक र कक्षा दशका विद्यार्थीहरु
अभिभावक सम्पर्क	प्रशासनिक कर्मचारीहरु, शिक्षिकाहरु
अस्पताल, प्रहरी, प्रशासनसँग सम्पर्क	प्रधानाध्यापक, सहप्रधानाध्यापक

- विपद् पछिको अवस्था मनोसामाजिक समस्याबाट झैझगडा, हिंसा (यौनजन्य समेत) हुन सक्दछन् । त्यसैले उजुरीको (जस्तै उजुरीपेटी, शिक्षक तोक्ने आदि) व्यवस्था तथा उजुरी परेमा के गर्ने बारे छलफल गर्नुपर्दछ ।

क्रियाकलाप

सामाजिक नक्सा (सुरक्षित र असुक्षित स्थानको पहिचान)

सहभागी :
कक्षा ८, ९, १० का विद्यार्थीहरू

अनुमानित समय :
९० मिनेट

उद्देश्य :
यो क्रियाकलापको अन्तमा :

१) कारणसहित आफ्नो विद्यालय वरिपरिका सुरक्षित तथा असुरक्षित स्थानहरूको पहिचान गर्न सक्नेछन् ।

२) प्राकृतिक प्रकोपबाट हुने विपद् तथा यसका जोखिम बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

३) प्राकृतिक प्रकोपबाट सुरक्षित हुने उपायहरूका बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

पाठ्यक्रमसँग सम्वन्धित सिकाइ उपलव्धिहरू : यस क्रियाकलापले पाठ्यक्रमका निम्नानुसारका सिकाइ उपलव्धिहरू विद्यार्थीमा हासिल गराउन सहयोग पुऱ्याउने देखिन्छ ।

- जलवायु परिवर्तनका तत्त्वहरू उल्लेख गरी भूकम्प र हावाहुरीबाट बच्ने तरिका अवलम्बन गर्न (कक्षा ८ सामाजिक)
- भौगोलिक विविधताबाट जनजीवनमा पर्ने असर बताउन (कक्षा ९ सामाजिक)
- भूकम्पको परिचय दिन, यसको असर र सुरक्षाका उपायहरू अवलम्बन गर्न (कक्षा १० सामाजिक)

आवश्यक सामग्री :
न्युजप्रिन्ट, मार्कर वा कापी र सिसाकलम (स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने ससाना पात, ईटा, ढुङ्गा वा काठका टुक्राहरू)

क्रियाकलापहरू :

१) विद्यार्थीलाई चार समूहमा विभाजन गर्ने ।

२) प्रत्येक समूहलाई न्युजप्रिन्ट, मार्कर वा कापी र सिसाकलम दिने । आवश्यकता अनुसार स्थानीय स्तरमा उपलब्ध पात, ईटा, ढुङ्गा वा काठका टुक्राहरू पनि दिने ।

३) सबै समूहलाई आफ्नो विद्यालय वरिपरिको नक्सा बनाउन लगाउने । नक्सामा सामुदायिक तथा सरकारी भवन, (जस्तैः स्कुल, अस्पताल, बैङ्क, प्रहरी चौकी आदि) गाउँ वा टोल बस्ती, बाटो, जङ्गल, पहाड, समथर जमिन, नदीनाला, पानीका धारा,

पोखरी, ट्युबवेल पाटीपौवा, चोक, धार्मिक स्थल, मुल सडक तथा गोरेटो बाटो आदि चित्रण गर्न लगाउने । (यो कियाकलाप आफ्नो समुदायको नक्सा बनाउन पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।)

४) सहभागीहरूले विद्यालय वरिपरिको चित्र तयार गरिसकेपछि चित्रमा तलका क्षेत्रहरू तल उल्लेख गर्ने जस्तैः विभिन्न रङ वा वस्तुद्वारा अङ्कित गर्न लगाउने । यदि विभिन्न रङका मार्कर, साइनपेन वा पेन्सिल नपाइएमा स्थानीय स्तरमा उपलब्ध सामग्रीहरू (जस्तै : ढुङ्गा, माटो, पात आदि) को प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

(क) बाढी, पहिरो, आदिबाट सम्भावित जोखिम क्षेत्रहरूलाई रातो रङ लगाउने वा ढुङ्गाले सङ्केत गर्ने । भूकम्पले क्षति पुगेको क्षेत्र भएमा, जोखिमजन्य क्षेत्रहरूलाई (जस्तै, भत्किन लागेका घर, चिरा परेका जमीन आदि) रातो रङ लगाउने वा ढुङ्गाले सङ्केत गर्ने ।

(ख) प्रकोप हुँदा यसबाट जोगिन सकिने सुरक्षित स्थानहरूमा हरियो रङ लगाउने वा हरियो पातले सङ्केत गर्ने ।

(ग) विपद्मा सम्भाव्य सहयोग गर्ने सङ्घसंस्थाहरूलाई निलो रङ लगाउने वा सिन्काले सङ्केत गर्ने ।

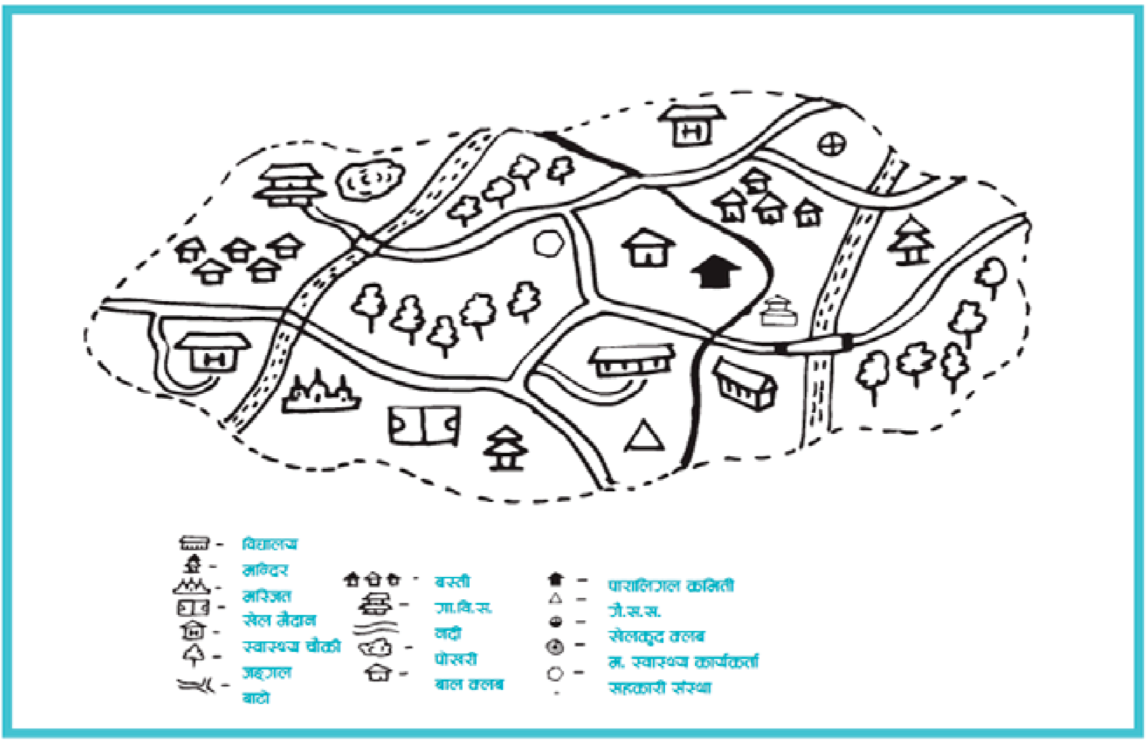
५) चित्र बनाइसकेपछि सबै सहभागीलाई आ–आफ्नो ठाउँमा बस्न लगाउने र चित्रलाई सबैले देख्ने ठाउँमा टाँसी तलका प्रश्नहरू सोध्ने । स्थानीय परिवेश अनुसार अन्य प्राकृतिक प्रकोपमा पनि छलफल चलाउन सकिन्छ ।

(क) यदि भूकम्प, बाढी पहिरो आएमा विद्यालय, निजी घरहरू र खेतीबाली के हुन सक्छ ?

(ख) भूकम्प, बाढी पहिरो आएको बेलामा कुन कुन स्थानमा गएमा सुरक्षित हुन सकिन्छ ?

(ग) भूकम्प, बाढी पहिरो जस्ता अन्य प्राकृतिक प्रकोपहरूबाट के के हुन सक्दछन् ?

नमुना चित्रः सामाजिक नक्सा



मूल्याङ्कन

विद्यार्थीले बनाएका नक्सा तथा सुरक्षित असुरक्षित स्थान कतिको उपयुक्त छ जाँच गर्ने र आवश्यक रूपमा पृष्ठपोषण दिने ।

क्रियाकलाप

प्राकृतिक प्रकोपको व्यवस्थापन

सहभागी :
कक्षा ८, ९, १० का विद्यार्थीहरू

अनुमानित समय :
६० मिनेट

उद्देश्य :
यो क्रियाकलापको अन्तमा प्राकृतिक प्रकोपबाट सुरक्षित हुने उपायहरू बताउन सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्री :

ढुङ्गा, सिन्का, न्युजप्रिन्ट पेपर र मार्कर

क्रियाकलापहरू :

१. विद्यार्थीहरूलाई समूह “क”, “ख” र “ग” गरी ३ समूहमा विभाजन गर्ने । समूह “क” का सबै सदस्यलाई एउटा-एउटा ढुङ्गा अथवा पेन्सिल जत्रा सिन्का दिने र सबैजनालाई त्यो ढुङ्गा अथवा पेन्सिल जत्रा सिन्कालाई आ-आफ्नो चोर औँला र माझऔँलामाथि राखेर उभिन लगाउने ।

२. समूह “ख” लाई समूह “क” सँग भएका ढुङ्गा अथवा सिन्कालाई झार्न लगाउने । तर समूह “ग” लाई समूह “क” सँग भएका ढुङ्गा अथवा सिन्कालाई समूह “ख” ले झार्न खोज्दा रोक्न लगाउने ।

३. शिक्षकले १, २, ३ भनी खेल सुरु गराउने र खेलका लागि १० मिनेटको समय व्यवस्थापन गर्ने ।

४. ढुङ्गा वा सिन्का झार्ने खेल खेलिसकेपछि सबै सहभागीलाई आ–आफ्नो ठाउँमा बस्न लगाउने र तलका प्रश्नहरू सोध्ने ।

(क) समूह मध्ये कुनचाहिँ समूह कमजोर लाग्यो र किन ?

(ख) समूह “ख” ले समूह “क” सँग भएका वस्तुलाई किन सजिलैसँग झार्न सकेन ?

५. प्रश्नोत्तर पछि सहजकर्ताले समूह “ख” ले समूह “क” सँग भएका वस्तुलाई झार्न खाज्दा समूह “क” ले आफ्नो बचाउ नगरी वा केही नगरी बस्नु भनेको सङ्कटको अवस्थामा हुनु हो, समूह “ख” ले समूह “क” सँग भएका वस्तुलाई भुइँमा झार्नु भनेको समूह “क” का लागि विपद् आउनु हो र समूह “ग” ले समूह “ख” लाई “क” सँग भएका वस्तु झार्न नदिनु भनेको वा रोक्न कोसिस गर्नु भनेको आफूसँग भएको क्षमता देखाउनु हो भनेर प्रस्ट्याइदिने ।

६. त्यसपछि तिनवटै समूहलाई गोलाप्रथाद्वारा डढेलो, भूकम्प र बाढी/पहिरो लेखिएका कागजका टुक्राहरू छान्न लगाउने(यी वाहेक स्थानीय परिवेश अनुसार छलफल गर्ने प्राकृतिक प्रकोप छान्न सकिन्छ) र सबै समूहलाई उक्त शीर्षकमा लेखिएका फरकफरक परिस्थिति भएका मेटाकार्डहरू (नभएमा सामान्य कागज) वितरण गर्ने र सोही अनुसार छलफल गरी प्रस्तुति तयार पार्न लगाउने । (छलफलका लागि २० र प्रस्तुतिका लागि ५/५ मिनेट) ।

डढेलो समूह : मानौं कि तपाईंको समुदायमा डढेलो लागेर विपद् पर्‍यो । यस्तो विपद्मा तपाईंले गर्न सक्ने कुराहरू के के हुन सक्दछन्, तपाईंलाई सहयोगी हुने सङ्घसंस्था र व्यक्तिहरू को को हुन सक्दछन् र यस्तो विपद्का कारण र असरहरू के के हुन सक्दछन् ?

बाढी/पहिरो समूह : मानौं कि तपाईंको समुदायमा बाढीको विपद् भयो । यस्तो विपद्मा तपाईंले गर्न सक्ने कुराहरू के के हुन सक्दछन्, तपाईंलाई सहयोगी हुने सङ्घ संस्था र व्यक्तिहरू को को हुन सक्दछन् र यस्तो विपद्का कारण र असरहरू के के हुन सक्दछन् ?

भूकम्प समूह : मानौँ कि तपाईंको समुदायमा भूकम्पको विपद् भयो । यस्तो विपद्मा तपाईंले गर्न सक्ने कुराहरू के के हुन सक्दछन्, तपाइलाई सहयोगी हुने सङ्घसंस्था र व्यक्तिहरू को को हुन सक्दछन् र यस्तो विपद्का कारण र असरहरू के के हुन सक्दछन् ?

७. सबै समूहलाई पालैपालो आआफ्नो प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने । सबैको प्रस्तुतीकरण सकिएपछि आ-आफ्नो स्थानमा बस्न लगाउने र तलका प्रश्नहरू सोध्ने :

(क) विभिन्न विपद्हरूले हाम्रो व्यक्तिगत जीवनमा के कस्ता असरहरू निम्त्याउँछन् ?

(ख) विपद्को बेला र उद्धार क्रममा ससाना बालबालिका, अपाङ्गता भएका व्यक्ति, अशक्त तथा बुढाबुढीलाई कसरी सुरक्षित गर्न सकिन्छ ?

(ग) विभिन्न विपद् जोखिम तथा यसका रोकथाम तथा न्यूनीकरणमा किशोरकिशोरीको भूमिका के हुन सक्दछ ?

मूल्याङ्कन

छलफलको अन्त्यमा विद्यार्थीहरूलाई कक्षामा सिकेका मुख्यमुख्य कुराहरूमध्ये आउने ७ दिनभित्र गर्न सक्ने कार्यहरूको योजना बनाउन लगाउने ।

मनोसामाजिक सहयोग

प्राकृतिक प्रकोपबाट विचलित बनेका बालबालिकालाई शैक्षिक गतिविधिमा समावेश गराउनु अघि मानसिक रूपमा तयार बनाउनु चुनौतीपूर्ण बनेको छ । मनमा पीर, डर, चिन्ता र त्रास बोकेका बालबालिकाले कक्षा कोठामा सधैं जसो सहज रूपमा बस्न र लेखाइ पढाइ गर्न सक्ने स्थिति हुँदैन । तसर्थ त्यो भयभित मनोस्थितिलाई शान्त बनाउने जिम्मेवारी शिक्षकको काँधमा हुन्छ । यसको लागि शिक्षकले बालबालिकासँग गर्ने अन्तरकिया, उनीहरूसँग स्थापना गर्नु पर्ने सम्बन्ध, शिक्षण विधि, शैक्षिक प्रगतिको मूल्याङ्कन विधिमा पनि परिवर्तन ल्याउनु पर्ने हुन्छ । मुख्यतः बालबालिकाको मनोबल बढाउने, ध्यान केन्द्रित क्षमता बढाउने, शान्त र स्वस्थ व्यवहारको लागि मदत पुऱ्याउने कार्यमा जुट्नुपर्छ ।

मनोभावनात्मक पीडा (Trauma) के हो ?

कुनै पनि अकल्पनीय एवं आफ्नो नियन्त्रण भन्दा बाहिरको दुःखदायी घटनाले मानिसलाई विचलित बनाउँछ । त्यस्ता घटनाले मानिसको मस्तिष्कमा गहिरो छाप पार्छ जसलाई विर्सन सकिन्न । यो गहिरो पिडादायक अनुभूति हो जसले भावनात्मक रूपमा मानिसलाई विचलित गराँछ भने त्यसलाई मनोभावनात्मक पीडा (Trauma) भनिन्छ । यसलाई मानसिक आघात पनि भनिन्छ । यस्तो आघातले मानिसको सामान्य जीवन शैलीमा नकारात्मक असर पुऱ्याउँछ । यो एक प्रकारको मनोवैज्ञानिक समस्या हो र यसको समयमा नै निदान हुनु पर्छ ।

मनोसामाजिक विज्ञहरूका अनुसार ७० प्रतिशत जति बालबालिकाहरू मानसिक आघात झेल्न सक्षम हुन्छन् । त्यस्तै २० देखि २५ प्रतिशत जति बालबालिकाहरू कमजोर अवस्थाका हुन्छन् । उनीहरूको मनोसामाजिक अवस्थालाई सबल बनाउन शिक्षक, सहजकर्ता, अभिभावक आदिको सहयोगको आवश्यकता पर्दछ । धेरै जसो बालबालिकाहरू सुरक्षाको अनुभूति पाए भने, दैनिक जीवनको खेल, मनोरञ्जन तथा साथीहरूसँगको घुलमिलबाट नै ठिक हुन्छन् ।

तर ३ देखि ५ प्रतिशत बालबालिकाहरू मानसिक आघातसँग लड्न सक्ने क्षमता अत्यन्त न्यून भएका हुन्छन् । उनीहरूलाई मनोसामाजिक विशेषज्ञको सहयोगको आवश्यकता पर्दछ ।

बालबालिका ले मनोभावनात्मक पीडामा के कस्तो प्रतिक्रिया देखाउने गर्छन् ?

(Reactions of Traumatzed children)

उमेर समूह	प्रतिक्रिया
अठार महिना मुनिका बालबालिका	धेरै रोइरहने, राम्रोसँग निदाउन नसक्ने । बेला बेलामा झस्किरहने, शरीर तातिने र ज्वरो आए जस्तो हुने । एक्लै छोडदा धेरै रूने, खान मन नगर्ने, विछौनामा सुत्न, बस्न नमान्ने ।
नौ महनिा देखि ३६ महिना सम्मका बालबालिका	अधिक छटपट गर्ने, उपद्रो व्यवहार देखाउने । झोक देखाउने चिढचिढापन र रिस अथवा आक्रोश देखाउने आफैँलाई घाउ चोट पटक तथा हानी पुऱ्याउने कार्य गर्ने । अधिक संवेदनशील र भावनात्मक व्यवहार देखाउने । मनभित्र डर लुकाएर राख्ने र त्यसको अभिव्यक्त नराम्रो काम अथवा अरूको ध्यानाकर्षण गर्न जोखिमपूर्ण काम गर्ने ।
३ देखि ५ वर्ष भित्रका बालबालिका	बोल्न र कुरा गर्न चाहदैनन् बोलीहाले पनि छोटो शब्दमा जवाफ दिन्छन् । समूहबाट अलग बस्ने र सामुहिक कियाकलापमा सहभागी हुन चाहदैनन् । नयाँ मानिससँग झस्कन्छन् । लोसो र भद्रपन व्यवहार देखाउँछन । खाना खाने व्यवहारमा असमर्थ देखिन्छन् कहिले अत्यधिक खाएको खाऐ गर्छन भने कोहिले पटक्कै खान मान्दैनन् । एक क्षण एउटा कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्न सक्तैनन् हेराइ र गराइमा सन्तुलन आउँदैन आफ्नो दिशा पिसाब नियन्त्रण गर्न सक्ने भएता पनि पुन : समस्या देखाउने गर्छन् ।

६ वर्ष देखि १२ वर्षसम्मका बालबालिका	बौद्धिक क्षमतामा ह्रास आउन सक्छ, सिकाइ सम्बन्धी कठिनाई, संवेग नियन्त्रण गर्न नसक्ने, ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने, विभिन्न मनोदैहिक समस्या (Psychosomatic complain) देखाउने, गम्भिर पीडा अनुभूति गर्दा मानसिक रोग देखा पर्नसक्छ ।
१२ वर्षमाथिका किशोर किशारीहरु	सिकाइ असक्षमता एवं पढाइ लेखाइमा समस्या, नराम्रा कार्यप्रति आकर्षण, केटाकेटी पना वा अपरिपक्व व्यवहार, हिनताबोध वा आत्म अवमूल्यन, सानो कुरालाई पनि बढाइ अतिरञ्जित बनाउने, अनौठो दु:ख पीडालाई अभिव्यक्त गर्ने, आफूलाई एक्लो र उदास ठान्ने, समाज विरोधी कार्य (Antisocial behavior) प्रति आकर्षित हुने, लागुपदार्थ, मध्यपान, धुम्रपान जस्ता कार्यमा लाग्न सक्ने

सिकाइ क्रियाकलापमा सहभागी गराउँदा बालबालिकाले तल उल्लेख गरेका धेरैजसो व्यवहारहरू देखाउँछन् भने तुरुन्तै विशेषज्ञको सहयोग लिनुपर्दछ ।

व्यवहारहरू :

१) धेरै अस्थिर र चकचक गरिरहने ।

२) धेरै बोल्ने अथवा झगडालु स्वभाव ।

३) कुनै पनि क्रियाकलापमा मन लगाउन र ध्यान दिन नसक्ने

४) आफ्ना साथी समूह र शिक्षकप्रति आक्रोश देखाउने ।

५) विद्यालय परिसरमा जानै नखोज्ने र जानै परे रोइकराई गर्ने, लढीबुढी गर्ने ।

६) नियम र अनुशासन पालना नगर्ने ।

७) विद्यालयमा संचालन गरेका प्राय: सबै क्रियाकलापलाई बाधा पुऱ्याउने र सहभागिता जनाउन नखोज्ने ।

८) निर्दयी बनेर साथीलाई पिट्ने टोक्ने र किरा फटयाग्रालाई पनि मार्ने ।

९) शरीरको कुनै अंग अस्वभाविक रूपमा हल्लाउने, मनमनै बोलेजस्तो गर्ने, अनावस्यक हाँसो हाँस्ने, टोलाउने र त्यसै तर्सने ।

समस्या देखिएका बालबालिकालाई स्थिर अवस्थामा ल्याउने तरिका

पहिलो चरण:

- ✓ आरामसँग भुइँमा अथवा कुर्सीमा बस्न लगाउने शरीरलाई हलुका बनाउन लामो लामो स्वास तान्ने र छोड्न लगाउने ।
- ✓ पानी बिस्तार बिस्तारै पिउन लगाउने ।
- ✓ हात मुठी कस्दै खोल्दै गर्न लगाउने ।
- ✓ एकछिन् आँखा चिम्म गर्न लगाएर बस्न लगाउने ।

दोस्रो चरण :

- ✓ आरामसँग बसिरहन लगाउने, सजिलोसँग स्वास लिन र छोड्न लगाउने ।
- ✓ त्यसपछि आफूलाई मनमा लागेका कम्तिमा ५ कुरालाई सम्झेर भन्न लगाउने । उदारहरणको लागि : आफूले सुनेका कुनै ५ कुरा भन्न लगाउने । यो बाहेक आफूले देखेका, सोचेका, मनपर्ने, महसुस गरेका कुनै ५ कुरा पनि भन्न लगाउन सकिन्छ ।

त्यसपछि शिक्षक अथवा सहयोगी परामर्शदाताले आफ्नो चलन अथवा संस्कृति अनुसार पिठ्युमा धाप मार्ने, हत्केलालाई छुदै ठिक छ अब राम्रो हुन्छ । सबै ठिक हुन्छ भनी मनोबल बढाइदिने । यसपछि समूहमा सहभागी गराई मनलाई शान्त राख्ने (Relaxation) अभ्यास गराउने ।

रिसाउने, झर्किने र झगडा गरिरहने बालबालिकालाई गराउने relaxation अभ्यास :

- भूइँमा अथवा कुर्सीमा बस्न लगाउने,
- टाउको तल जमीनमा झुकाएर आँखा चिम्लन लगाउने ।
- त्यसपछि निम्न निर्देशनका आधारमा कल्पना गर्न लगाउनुहोस् :
  - तिम्रो हातमा माटो छ, अथवा भकुन्डो छ अब त्यसलाई जतिसकेको बल गरेर गिलो बनाउने, मुछ्ने काम गर ।
  - आफ्नो दुवै हात पाखुरा र हत्केला माटो मुछ्न अथवा भकुन्डोलाई गिलो बनाउन बल बल गर ।
  - जतिपटक त्यो कार्य गरिन्छ त्यति नै पटक आफ्ना हात, हत्केला र पाखुरा सहज भएको अनुभूति गर ।
  - हातले मात्र होइन अब तिम्रो दुवै खुट्टाको पनि प्रयोग गर । उफ्रीउफ्रीकन माटो र भकुन्डोलाई गिलो बनाऊ र यो क्रम जारी राख । यसो गर्दा गर्दै तिम्रो खुट्टा पनि

सहज भयो ।

- त्यसैगरी त्यसमाथि बस, जोड जोडले थिच । पेटले ढाडले, कुँइनाले ,काँधले, छातीले, टाउकाले गर्दै सम्पूर्ण शरीरको अङ्ग अङ्गले थिच्दै जाने ।
- जति त्यसलाई थिच्दै गयो त्यति नै आफू सहज भएको अनुभूति गर ।
- सबै अङ्ग अङ्गले थिचिसक्दा अन्त्यन्त आनन्द भएको महसुस गर ।
- लामो श्वास तान र सबै तनाव र थकाइलाई श्वाससँगै छाड्दै जाऊ ।
- मन र शरीर एकदम सहज भयो । अब सुखी र शान्त बनी वर्तमान स्थितिमा आऊ ।

• यसपछि बिस्तारै आँखा खोल्न लगाएर रिस र झगडाको फाइदा वेफाइदाबारे छलफल गर्ने ।

विद्यालय जान नमान्ने बालबालिकाको डर व्यवस्थापन

उद्देश्य :

विद्यालय जान डराउने, विद्यालयमा रहँदा चिन्ता लिइरहने, शिक्षक र शैक्षिक कियाकलापप्रति नकारात्मक हुने र तनावमा बस्ने बालबालिकामा सकारात्मक भावना विकास गराउन ।

अभ्यास :

पहिलो चरण : दृश्यान्त अभ्यास (Visualization Practice)

बालबालिकालाई आरामसँग बस्न लगाउने अथवा उत्तानो सुत्न लगाउने । लामो श्वास प्रश्वास लिन लगाउने । आफ्नो शरीरलाई हलुका छोड्ने, आँखा चिम्लन लगाएर कल्पना गर्न लगाउने । कल्पना गर्ने विषयवस्तु निश्चित बनाउनु पर्छ । उदाहरणको लागि डरसँग लड्ने, असहज परिस्थितिलाई सहज बनाउने, आत्मविश्वास जगाउने, आफूलाई शान्त र शक्तिवान बनाउने, चुनौतीहरूसँग लड्ने इत्यादि ।

कल्पनाको अभ्यास गरिसकेपछि ज्ञानात्मक शक्तिलाई बलियो बनाउन तल उल्लेख गरेको नकारात्मकबाट सकारात्मक वाक्यांशमा दोहोऱ्याई तेहेऱ्याइ भन्न लगाउनुपर्छ ।

नकारात्मक	सकारात्मक
म केही पनि गर्न सक्दिन ।	म जस्तो सुकै कुरा गर्न सक्छु ।
मैले कोसिस गरे पनि केही हुँदैन ।	म एकदम कोसिस गर्छु ।
प्रयास गरे पनि केही हुँदैन ।	प्रयासले मलाई सफल बनाउँछ ।

मलाई कसैले पनि मन पराउँदैन ।	मलाई सबैले माया गर्छन् ।
म अल्छी छु ।	म जाँगरिलो र फूर्तिलो छु ।
म साथी बनाउन सक्दिन ।	म साथी बनाउन सक्छु र मेरा थुप्रैं साथीहरु छन् ।

दोस्रो चरण : विद्यालय र विद्यालय कियाकलापका राम्रा पक्षहरूको बारेमा कल्पना गर्न लगाउने । विद्यालयमा साथीहरू भेटेको, रमाइलो कुरा गरेको, खेलेको, एक अर्कालाई सहयोग गरेको कल्पना गर्न लगाउने र विद्यालय नजाँदा यस्ता कुराबाट आफू मात्र अलग हुनुपर्ने कल्पना गराउने ।

तेस्रो चरण : विद्यालय जाँदा शिक्षक र अभिभावकले प्रशंसा गरेको, खुशी व्यक्त गरेको माया गरेको र राम्रो राम्रो कुराहरू सुन्न र सिक्न पाएको कल्पना गराउने ।

चौथो चरण : विद्यालयप्रतिको सकारात्मक सञ्चार मस्तिष्कमा पारेपछि विद्यालय जाने सोच बनाएको, आफूलाई तयार गरेको, विद्यालय जाने कुरा आमाबुबालाई सुनाएको र खुशीसँग विद्यालय गएको कल्पना गराउने ।

पाँचौ चरण : विद्यालय पुगेपछि सबै साथीहरू खुशी हुँदै आफूतिर आएको । सबैसँग हाँसी खुशी कुरा गरेको आ-आफ्नो कुरा सुनाएको । कक्षा कोठामा, खेल मैदानमा विभिन्न कियाकलाप साथीसँगै गर्दाको रमाइलो महसुस गराउने । अब सधैं आफू विद्यालय जाने र खुशी हुने कल्पना गराउने ।

छैठो चरण : आफैं १० मिनेट सम्म माथिका सबै चरणहरूलाई कल्पना गर्न लगाउने र Relaxation बाट बाहिर निकालेपछि लेख्न लगाउने ।

१) आफूलाई कुन कुन कुराले डर र चिन्ता बनायो कुनै १० वटा लेख्ने ।

२) कुन कुरा सबभन्दा सामान्य र कुन एकदम जटिल थियो किन ?

३) पुनः गाह्रो भएका कुरालाई भावनाबाट निकाल्ने अभ्यास गराउने ।

मनोसामाजिक सहयोग प्रदान गर्दा शिक्षकले ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू :

- आफ्नो स्वास्थलाई विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।
- आफैं आतिने, विचलित हुने, रुने कराउने एवम् अन्य अस्वभाविक व्यवहार देखाउने गर्नुहुँदैन ।
- स्वस्थ रहनको लागि नियमित खानपान, स्वास्थ्य र अन्य नित्य कामलाई निरन्तरता दिइरहनुपर्छ ।

- आफू अत्यन्त शान्त, विनम्र सहयोगी एवं सहज बन्न सक्नुपर्छ। यसको लागि आफैँले मनोविमर्शकर्तासँग पहिले सम्पर्क गर्नु पर्छ। आफ्ना तनाव, चित र भयलाई व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ।
- बालबालिका र अभिभावकका सदस्य र परिस्थितिप्रति संवेदनशील बनी काम गर्नु पर्दछ।
- सबै कुरा आफैँले जानेको र बुझेको छु भन्ने सोच नराखी सबैसँग हातेमालो गरी काम गर्दा बढी प्रभावकारी हुने गर्छ।
- सुनेको घटना र परिस्थितिलाई अतिरञ्जन नगरिकन यथार्थमा बसेर आफैँले अवलोकन गर्ने, विश्लेषण गर्ने अनि मात्र वस्तुस्थितिको व्याख्या गर्नु पर्दछ।
- अत्यन्त सक्रिय रूपमा सुन्ने, शान्त र विनम्र बनी प्रश्न राख्ने र आवश्यक पर्दा समस्यासँग सम्बन्धित विशेषज्ञसँग भेटाउने सहयोग गर्नु पर्दछ।
- आफूले बालबालिका तथा अभिभावकको कुरा पहिले सुन्नु पर्दछ। सकारात्मक सोच र व्यवहारलाई प्रशंसा गर्नु पर्छ,
- मनमा लुकेका अथवा दविएका कुरा अथवा पीडालाई अभिव्यक्त गर्न प्रोत्साहीत दिनु पर्छ।
- सबै कुरा नसुनिकन अड्कलबाजी काट्नु हुन्न।
- तत्कालीन समस्यालाई पहिलो प्रथामिकता दिनुपर्छ। जसले गर्दा दैनिक कार्यलाई सहज एवं नियमित बनाउन सहयोग मिलोस्।
- बालबालिकालाई पर्न गएको आघातजन्य अनुभव र पीडा अथवा गुमाउनु परेको वस्तुलाई तुरुन्तै खोजी गर्ने, सोध्ने किसिमका वार्तालापलाई निरुत्साहित गर्नुपर्छ। स्वेच्छाले यस्ता कुरा सुनाउँछन् भने शान्त बनी उनीहरूको पिडामा सहभागी (Empathetic) बनिदिने तर ठिक अथवा बेठिक जस्ता प्रतिक्रिया दिनुहुन्न।

मन शान्त राख्ने अभ्यास (Relaxation)

कुनै घटना, दुर्घटना एवम् पीडादायक परिस्थितिले व्यक्ति शारीरिक र मानसिक रूपमा आफूलाई कमजोर ठान्छ। यस्तो अवस्थाको व्यवस्थापन गर्न relaxation को अभ्यास गर्नुपर्दछ।

ध्यान

सहभागी :
१२ वर्ष भन्दा मुनिकाका लागि

आवश्यक समय:
३० मिनेट

- भुइँमा कुनै कार्पेट ओछ्याउने र त्यसमाथि उत्तानो परेर सुत्न लगाउने ।
- एकले अर्कोलाई नछुने गरी सुताउने ।
- सङ्गीतका कुनै वाध्यसामाग्रीको धुन सानो आवाजमा खोल्ने र बालबालिकालाई बिस्तारैबिस्तारै श्वास तान्दै छाडन लगाउने ।बिस्तारै आँखा चिम्लन लगाउने र आनन्दको कल्पना गर्न लगाउने ।
- आफ्नो शरीर हलुगो भएको र माथि-माथि बादलमा बादलसँग उडेको तर आफू एकदम सुरक्षित र आनन्दित महसुस भएको कल्पना गर्न लगाउने ।
- आफ्नो शरीरका प्रत्येक अङ्गको नाम लिदै आनन्द भएको महसुस गर्न लगाउने । सम्पूर्ण शरीर आनन्द भएको आफू एकदम शान्त भएको कल्पना गर्न लगाउने ।
- त्यसपछि वर्तमान अवस्थामा लाँदै श्वास प्रश्वासमा ध्यान दिन लगाउने, बिस्तारै बस्न लगाउने र आँखा खोलेर छलफल गर्ने ।

योग

योग प्राचीन शास्त्र हो । मनलाई एकाग्र पार्ने युक्ति, चित्तवृत्तिको नियन्त्रण र ध्यानलाई योग भनिएको छ । साथै योग भनेको जोड पनि हो । आत्मा वा आफूसँग जोडिनेको नाम नै योग हो । योग एउटा यस्तो कला पनि हो जसले व्यक्तिलाई उसको जीवनमा सही र वास्तविक जीवन पद्धति आत्मसात् गरी जिउन सिकाउँछ । यस क्रियाकलाप अन्तर्गत योगले शारीरिक र मानसिक स्वस्थ्यमा मात्र नभई आत्मिक रूपमा पनि सबैले बनाई दुःख, पीडा जस्ता नकारात्मक संवेगहरूबाट सकारात्मक चिन्तन र सृजनात्मक कार्यप्रति अग्रसर र परिवर्तनमा पुर्‍याउँछ ।

गर्न सकिने:
सबै उमेर

आवश्यक सामग्री :
फोम, सुकुल, नरम खालको पराल

योग सम्बन्धी क्रियाकलाप

- पहिले शिक्षकले योगका बारेमा जानकारी दिई सिकारुलाई प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।
- योग सुरु गर्नु भन्दा पहिला जिउ तताउने क्रियाकलाप गराउनुहोस् । प्रत्येक आसन सुरु गर्नु भन्दा पहिला सो आसनका बारेमा सामान्य फाइदाहरू बताइदिनुहोस् र विभिन्न आसन गर्दा क्रमश : चरणबद्ध तरिकाको निर्देशनसहित अभ्यास सँगसँगै गराउनुहोस् । योगको जानकारी निम्न अनुसार दिइएको छ ।
- विद्यालयमा उपलब्ध सामग्रीहरू उपयुक्त तरिका प्रयोग गरी सिकारुहरूले गर्न सक्ने मात्र योगासन गराउनुहोस् ।

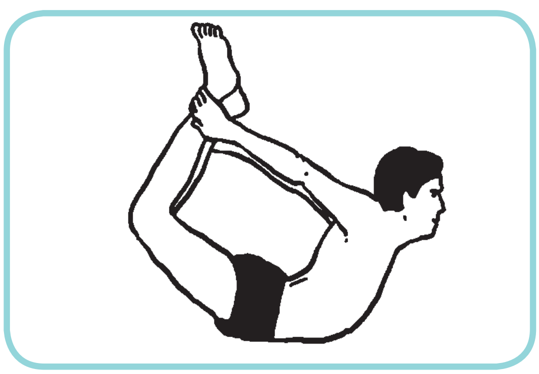
- विद्यार्थीहरूले ठिक तरिकाले आसन गरेका छन् कि छैनन् अवलोकन गर्नहोस् । आवश्यकताअनुसार आफूले पनि प्रदर्शन गरेरे देखाउनुहोस् । साथै यही आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।
- योग सही तरिकाले नगर्दा बेफाइदा पनि गर्छ, त्यसैले होसियारपूर्वक योग गर्न सिकारुहरूलाई अभ्यास गराउनुहोस् ।
- योग प्रतियोगिता होइन । त्यसैले सहजकर्ताले प्रतियोगिता जस्तो गरी छिटोछिटो नगराई राम्ररी र बिस्तारै होसियारीपूर्वक गराउनुपर्छ ।
- सबै सिकारुलाई सहजकर्ताले देख्ने र सहजकर्तालाई पनि सबै विद्यार्थीहरूले देख्ने गरी एकै ठाँउमा बसी योग गर्नु वा गराउनुपर्छ जसले गर्दा सिकारुको गल्ती सुधार्न र सहजकर्ताले प्रदर्शन गरेको हेर्न सजिलो हुन्छ ।
- प्रत्येक आसनको परिचय, अभ्यास र फाइदालाई चित्र र प्रयोगात्मक अभ्यासद्वारा ज्ञान, सिप, क्षमता विकास गरी निरन्तर अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

पद्मासन पाठपत्र

यो सर्वाधिक प्रचलित आसन हो । यस आसनले मनलाई एकचित्त र शरीरलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ । शरीरको मरुदण्डलाई सिधा पार्न पिठ्यु र तिघ्राको विकास गर्न, उच्च रक्तचाप, भय, चिन्ता, डर र डिप्रेसन आदिको अवस्थाबाट मुक्त पार्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

वज्रासन पाठपत्र

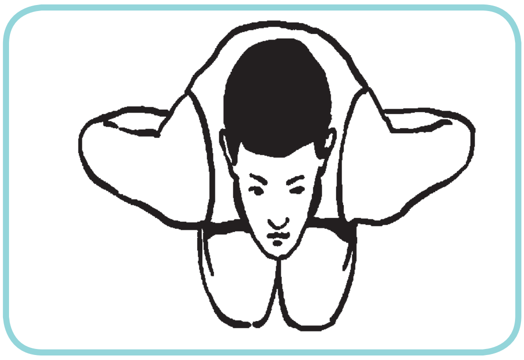
यो आसनले शरीरलाई सन्तुलनमा राखेर मनलाई एकीकृत पार्न सहयोग पुऱ्याउँछ । साथै शरीर बलियो हुन्छ । ध्यानलाई केन्द्रित गर्छ । शरीरको वृद्धि हुने र पेट सम्बन्धी खराबीलाई मुक्त गर्छ । यस आसनले महिला सिकारुहरूको प्रजनन् सम्बन्धी समस्याहरूलाई हटाउन सहयोग पुऱ्याउँछ । बच्चाहरूको ढाडलाई सोझो बनाउन पनि सहयोग गर्दछ ।



धनुरासन पाठपत्र

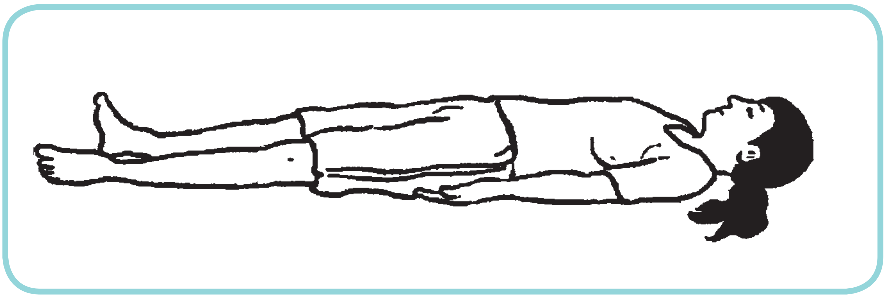
यो आसनमा बस्दा शरीरलाई धनुष जस्तै बनाइन्छ । यो आसनमा बस्दा पेट, कम्मर, ढाड, पाखुरा र तिघ्राको कसरत हुन्छ । यो आसनलाई धनुरासन भन्ने चलन पनि छ ।

मण्डुकासन



मन्डुकासनलाई भ्यागुतो आसन पनि भनिन्छ । यसमा शरीरलाई भ्यागुतो बसे जस्तै राखिन्छ । यो आसनको अभ्यास गर्दा पेट सफा हुने, शरीर हलुका हुने, जोर्नीहरू दुखेको निको हुने गर्छ । तर उच्च रक्तचाप भएको, कम्मर दुखेको, गर्धन दुखेको वा मुटु सम्बन्धी रोग भएकाले यो आसन गर्नु हुँदैन ।

सवासन पाठपत्र



यो आसनमा रहँदा शरीर उत्तानो पारेर चुपचाप र स्थिर अवस्थामा रहनुपर्छ । हातलाई बगलमा सिधाहुने गरी राख्नुपर्छ । खुट्टा केही फरक पारी सिधा राख्नुपर्छ । शरीरका सबै अङ्गलाई स्वतन्त्र छाडीहल्कासँग सास फेरी सुत्नुपर्छ । तनावबाट मुक्त हुन, शरीर हल्का बनाउन, मुटु र मस्तिष्कको रोगबाटछुट्कारा दिन, निद्रा लाग्न सहयोग पुर्‍याउँछ ।

चित्र कोर्ने र रङ भर्ने

गर्न सकिने:
सबै उमेर

- बालबालिकालाई सधैं जसो चित्र कोर्ने र रङ भर्ने कार्यक्रममा सहभागी बनाउनुहोस् ।
- सबैलाई आफू खुशी चित्र कोर्न लगाउनुहोस् ।
- चित्र कोर्दा आफ्नो मनलाई सम्पूर्ण रूपले चित्र कोर्ने कार्यमा लगाउन अनुरोध गर्ने ।
- चित्र कोरिसकेपछि मन प्रफुल्ल बनाई आफूले कोरेको चित्रमा गौरव गर्न भन्नुहोस् ।
- आफूले आफैंलाई धाप मार्न लगाउनुहोस् ।
- राम्रो गरे राम्रो भयो भन्दै स्याबासी दिन लगाउनुहोस ।
- आफ्नो इच्छा अनुसार रङ्ग लगाउदा आफ्ना पाँचै इन्द्रियहरू आँखा, नाक, कान, मुख अथवा जिब्रो र छाला (Eye/ Nose/Ear/Tongue/ Skin) बाट आफूले रङ्ग

भरेको कार्यलाई अनुमति लिन भन्नुहोस् । उदाहरणको लागि, आँखाले रङ्ग भरेको रङ्गको गुण र सौन्दर्यलाई दृश्यान्त गर्दै (Visualize) आनन्द महसुस गर्ने । नाकले त्यो रङ्गको वस्तुको मिठो वास्नालाई महसुस गर्ने । कानले त्यस्ता रङ्गका वस्तुको सकारात्मक बहसलाई सुनेको अनुभूति गर्ने । आफैंले त्यो रङ्गीन वस्तुलाई छोएर आनन्द लिएको र त्यस्ता रङ्गीन खानेकुरा खाएर र आस्वादन गरेको अनुभूति लिन लगाउने । चित्र कोरेर रङ्ग भरिसकेपछि रोमान्चित हुने र खुशी साथ अरूलाई त्यसको व्याख्या गर्ने ।

- व्याख्यालाई सुनिसकेपछि सबैले प्रशंसा गर्दै ताली पिट्ने ।

ध्यान दिनु पर्ने कुरा : गाडा र कालो रङ्गले पोतेका चित्र, थुप्रै थरीका र जथाभावीरङ्ग पोतिएका चित्रहरू अथवा चित्र पूर्णरूपमा नकोरिएका र रङ्ग नलगायिएका चित्रहरूलाई छुट्याएर राख्नु पर्छ । ती बालबालिकाले अन्य क्रियाकलापमा देखाउने प्रतिक्रिया बमोजिम विशेष परामर्शको आवश्यकता पर्न सक्दछ ।

बालबालिकालाई अभिव्यक्त गर्न लगाउने क्रियाकलाप

गर्न सकिने:
सबै उमेर (स्तर अनुसार चयन गर्ने)

यस बाहेक निम्न कुरा लेख्ने, चित्र कोर्ने तथा रङ्ग भर्ने तरिकाले विद्यार्थीलाई मनोसामाजिक सहयोग मिल्न सक्छ ।

१) आफूलाई माया गर्ने व्यक्तिहरूको नाम –

२) आफूलाई के के गर्दा आनन्द आउँछ –

३) आफूलाई के के कुरासँग डर लाग्छ –

४) के नभइदिए हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ –

५) के भइदिए हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ –

६) अब के गरु अथवा गर्न पाए हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ –

७) के कसलाई धन्यवाद दिऊ जस्तो लाग्छ –

८) म र मेरो परिवार कसरी सुरक्षित र खुशी हुन सक्छौं जस्तो लाग्छ –

९) भूकम्पले गर्दा मैले के के गुमाए –

१०) भूकम्प पछि मसँग आफैँ धेरै कुराहरू छन् ती हुन् –

११) म दु:खी भए भने के हुन्छ –

१२) म खुशी भए भने के हुन्छ –

१३) मलाई डर लाग्ने कुराहरू –

१४) मलाइ डर लागेको बेला यस्तो गर्न मन लाग्छ –

१५) मलाई खुशी लाग्ने कुराहरू –

१६) मलाई खुशी लागेको बेला यस्तो गर्न मन लाग्छ –

१७) आफ्नो शरीरको चित्र कोर्ने तथा आफूलाई अपठ्यारो वा दुखेको ठाँउमा रातो रङ्ग लगाउने –

१८) म आफूलाई कस्तो ठान्दछु –

१९) आज तिम्रो मनोभावना कस्तो छ चित्र कोरेर देखाऊ –

२०) तिमी विशेष व्यक्ति हौ र तिम्रो लागि थुप्रै विशेष वस्तुहरू हुन सक्छन् । तिमीलाई लागेको विशेष वस्तु र व्यक्ति मध्ये कुनै एकको चित्र कोरिदेऊ ।

२१) तिम्रो परिवारको बारेमा लेख र तिमी परिवारसँगै गर्न मन पराउने कुराहरूको बारेमा लेख ।

२२) तिमीलाई मदत गर्ने व्यक्तिको चित्र कोर र रङ्ग भर ।

२३) आँखा चिम्लन लगाउने र आफ्नो लागि सुरक्षित स्थान, शान्त र आनन्द अनुभूति हुने स्थानको कल्पना गर्न लगाउने । त्यसपछि आँखा खोलेर त्यसको चित्र कोरेर वर्णन गर्न लगाउने ।

२४) सोचाइ (Thoughts), अनुभूति (Feeling) र प्रतिक्रिया (Action) बारे लेख्न लगाउने । आफूलाई नराम्रो लाग्ने सोचाइको लिष्ट बनाउने । त्यसबेला हुने अनुभूतिलाई लेख्न लगाउने । त्यस्तो अनुभूति र सोचाइ बदल्न के गर्छु अथवा गर्नुपर्छ लेख्न लगाउने र छलफल गर्ने ।

खेलहरू

समय समयमा विभिन्न खेलहरू पनि खेलाउनुहोस् । केही खेलहरूको सूची तल दिइएको छ । साथै ती खेल खेलाउने तरिका सन्दर्भ समाग्रीमा राखिएको छ ।

१. क्रियाकलाप मेरो बारे खेल

गर्न सकिने:
सबै उमेर (स्तर अनुसार भन्ने कुरा, समय परिवर्तन गर्ने)

उद्देश्य :
बालबालिकाको विचार सिप विकास गराउन बालबालिकाको आत्मविश्वास बढाउन बालबालिकाले आफ्नो राम्रो पक्षलाई पहिचान गर्न

तरिका :

- सबै बालबालिकालाई आफ्नो बारेमा केही भन्ने समय दिने ।
- मनपर्ने कुरा, आफ्नो स्वभाव, बानी, संस्कार, रुचि जुनसुकै विषयमा पनि बोल्न दिने ।
- पाउने समय (बढीमा ५ मिनेट) भनी जानकारी दिने ।
- बोल्न चाहनेलाई हात उठाउन लगाउने र बोल्ने समय दिने । (सबैले बोल्ने मौका सुनिश्चित गर्ने)

- एक जनाले बोलेर सिध्याउनासाथ शिक्षकले त्यसको सारांश गरिदिने र ताली बजाउँदै प्रशंसा गर्ने ।

मूल्याङ्कन विधि :
सबै बालबालिकाले बोलिसकेपछि शिक्षकले प्रश्न गर्नु पर्छ र छलफल गर्नुपर्छ ।

छलफलका लागि गरिने प्रश्नहरू :

- यहाँ अगाडि आएर बोल्दा कसलाई रमाइलो लाग्यो ?
- यहाँसम्म आएर बोल्दा कसलाई असजिलो अथवा डर लाग्यो ?
- भन्न सजिलो रहेछ कि सुन्न सजिलो हुँदो रहेछ ?
- अरूले भनेको कुरा सुन्दा के गर्नुपर्ने रहेछ ?
- किताबबाट सिक्न सजिलो हुन्छ कि कसैले भनिदिंदा त्यो सिक्न सजिलो हुन्छ ?

२. क्रियाकलाप म यो गर्न सक्छु ।

गर्न सकिने :
७ वर्ष मुनिका बालबालिका

उद्देश्य :
केटाकेटीलाई यो खेल खेलाउँदा उनीहरूको आत्मबल बढाउन सकिन्छ र जिम्मेवारी बोध गराउन सकिन्छ ।

तरिका:

- सबै बालबालिकालाई गोलो घेरामा राख्ने र सबैसँग सोध्ने : तिमीलाई कस्तो छ ? म त आज एकदम खुशी छु । मैले आज आफैँले धेरै काम गरे । तिमीहरू पनि धेरै काम गरेर आएको लौ हेर तिमीहरूले आज एक्लै अथवा आफैँले अरूको सहयोग बिना के के काम गर्न सक्छौ ? छलफल गर्ने ।

नोट : लाजमान्ने र बोल्न धक मान्ने बालबालिकालाई शिक्षकले सहयोग गर्ने (मैले आफैँ खाए । बिहान आफैँ उठे । दाँत माझे ।)

- सबै बालबालिकाले आफैँले गरेको कामलाई स्याबासी दिने, प्रशंसा गर्ने ।

३. क्रियाकलाप बल पास गर्ने खेल

गर्न सकिने:
सबै उमेर

उद्‌देश्य :
एक आपसमा संयोजन र संगठित बनाउछ ।
आँखा र हातको संयोजन हुन्छ ।
सचेत बनाउँछ र मनोरञ्जन दिन्छ ।

तरिका :

- सबै बालबालिकालाई गोलो घेरमा राख्ने ।
- कुनै सङ्गीतको धुन बजाउने र बज्दै गर्दा बल एकपछि अर्कोमा पास गर्दै जाने ।
- जहाँ धुन रोकिन्छ र बल जसको हातमा पर्छ उसले आफ्नो कला देखाउनु पर्दछ ।
- गीत गाउने, नाच्ने, कविता भन्ने , जोक भन्ने जस्ता कला देखाउन सक्छन् ।
- प्रत्येकले देखाएको कलालाई प्रशंसा गर्दै ताली बजाउने ।

४. क्रियाकलाप रहस्यमय चित्र

गर्न सकिने:
७ वर्षदेखि १२ वर्ष सम्म

उद्‌देश्य :
बालबालिकाको सोच्ने शक्तिलाई बढाउँछ ।
अवलोकन एवम् वाचन क्षमतलाई बढाउँछ ।

तरिका :

- बालबालिकालाई पाँच जनाको समूह बनाउने ।
- प्रत्येक समूहबाट एक जनालाई बोलाई, शिक्षकले पहिले देखि नै तयार पारेको अधुरो चित्र दिने ।
- हरेक समूहलाई त्यो चित्र के हो सोध्ने र छलफल गर्न लगाउने ।
- सही उत्तरलाई सबैले ताली बजाएर प्रशंसा गर्ने ।
- अधुरो चित्रको बारेमा विद्यार्थीलाई थाहा भइसकेपछि अब बालबालिकालाई अधुरो चित्र कोर्न लगाउने ।
- एक अर्काले बनाएको चित्र के हो समूहमा छलफल गर्न लगाउने । शिक्षकले पनि हरेक समूहको छलफलमा भाग लिने ।

५. क्रियाकलाप सरसफाइ रेल

गर्न सकिने :
१२ वर्ष भन्दा मुनि

उद्देश्य :
यस प्रकारको खेलले बालबालिकामा अप्रत्येक्ष एवम् रमाइलो तरिकाबाट स्वास्थ्य तथा सरसफाइ सम्बन्धी चेतना विकास गराउँछ ।

तरिका :

- विद्यार्थीहरूलाई खुल्ला ठाउँमा लानुहोस् ।
- दुईजनालाई हात जोडेर स्टेसनको गेट बनाउने रसमूहबाट कसैलाई अगाडि बोलाउने र स्टेसन मास्टर तोक्ने ।
- बाँकी सबैजनालाई लाइनमा उभिएर पछाडिबाट काधमा हात राखेर डिब्बा बनाउनुहोस् ।
- गीत गाउँदै लाइनमा हिड्न लगाउनुहोस् ।
- स्टेसनको गेट नजिक पुगेपछि रातो झण्डा देखाउँदै स्टेसनको नाम (कानपुर, कपालपुर....) भनेर रेल रोक्नुहोस् ।
- टिकट जाँच्नेले सम्बन्धित स्टेसनको नाम अनुसार शरीरको अङ्गको सरसफाइ जाँच गर्न लगाउनुहोस् ।
- जाँच गर्दा सफा भएकालाई स्टेसनको गेटबाट छिराउने र सफा नभएका विद्यार्थीलाई बाहिर पठाउन लगाउनुहोस् ।
- सबैको जाँच सकिएपछि को को बाहिर भए ? सबैलाई एकै ठाउँमा राख्नुहोस् ।
- तलका प्रश्नहरूमा छलफल गराउनुहोस् :
  क) यो खेलमा को को बाहिर भए ?
  ख) उनीहरू किन बाहिर भए ?
  ग) को को बाहिर हुन परेन? किन ?
  घ) सफा गर्न के के सामग्री चाहिन्छ ?
  ङ) कहिले कहिले सफा गर्नु पर्छ ?
  च) सफा गर्दा के के कुरामा ध्यान पुर्‍याउनु पर्छ ?
- यसरी नै हरेक दिन एउटा एउटा स्टेसन (कान, कपाल, नाक, दाँत, नङ, हात, खुट्टा ...) बनाएर सरसफाइ खेल खेलाउनुहोस् ।
- खेलपछि सम्बन्धित अङ्गको सरसफाइ कसरी, किन, कहिले गर्ने र सरसफाइ गर्ने तरिका के हो भनेर छलफल गराउनुहोस् ।

- आवश्यक भए हात धुने तरिका जस्तैः प्रयोगात्मक अभ्यास पनि गराउनुहोस् ।
- भूकम्पपछि व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिनु पर्ने सन्देशहरूलाई पनि जानकारी गराउँदै छलफल गराउनुहोस् ।

६. क्रियाकलाप आँखा छोपेर खेल्ने खेल

गर्न सकिने :
सबै उमेर

उद्‌देश्य :
डराउने बालबालिकाको डर कम हुन्छ ।
बालबालिकाको आत्मविश्वास बढाउन ।
आँखा कमजोर भएका अथवा आँखा नदेख्ने ।

तरिका :

- बालबालिकालाई एक ठाउँमा भेला गराउने ।
- उनीहरू मध्येबाट एक जनालाई अगाडि बोलाई आँखामा हलुकासँग रुमाल बाँधिदिने ।
- आँखा छोपेपछि अरूलाई वरिपरि बस्न लगाउने ।
- बालबालिका मध्येबाट एक जनाको नाम लिएर खोज्न लगाउने । साथीहरूले आवाज दिएर दिशानिर्देश गर्ने ।
- यो खेल पालो पालो गरी खेलाउने ।
- मूल्याङ्कनको लागि निम्न विषयमा छलफल गर्ने ।

आँखा छोप्दा र नछोप्दा बालबालिकाले के कुरामा भिन्नता पाए त्यस सम्बन्धी छलफल गर्ने । मानिसको जीवनमा आँखाले कस्तो सहयोग गर्दो रहेछ भन्ने विषयमा छलफल गर्ने आँखालाई स्वस्थ राख्न के कस्तो कुरामा ध्यान दिनु पर्दछ भन्ने विषयमा छलफल गर्ने ।

किशोर किशोरीलाई चुनौतीसँग लड्न सिकाउने क्रियाकलापहरू

१. क्रियाकलाप जीवन वृक्ष

उमेर समूह :
१३ वर्ष माथि

उद्देश्य :

- सधैं सबै कुरामा सफलता पाउन सकिन्न भन्ने महसुस गराउन ।
- एउटा काम असफल हुँदैमा सधैं सबै काम असफल हुँदैन भन्ने महसुस गराउने ।
- बिग्रेका कामलाई अझ राम्रोसँग बनाउन सकिन्छ भन्ने आशा जगाउने ।

तरिका :

- किशोर किशोरीलाई एक्लै एक्लै अथवा सानो समूहमा विभाजन गरी कागजबाट रुख बनाउन लगाउने ।
- पातहरू टाँस्ने र पातमा आफ्ना इच्छा, आकांक्षा र रुचिका विषय लेख्न लगाउने ।
- सो कार्य सिकिएपछि त्यो रुखलाई एउटा टेबुलमा राखेर बेस्करी हलाउने ।
- त्यसबेला त्यो रुखबाट कुनै पात झर्छ भने त्यसमा लेखिएको इच्छा आकांक्षाहरू सधैको लागि झरेर जाँदैन । त्यसलाई पुनः लेख्न र जोड्न सकिन्छ भन्ने सन्देश दिनुपर्दछ । अझ बलियो बनाउन के कस्ता क्षमता विकास गर्नुपर्छ ? भन्ने विषयमा छलफल गराउनुपर्छ ।
- अन्तमा शिक्षकले यो क्रियाकलापबाट के के कुरा सिक्न सकिन्छ र जीवनमा के कस्ता चुनौती आउँछन् । तीसँग जुध्न के के गर्नुपर्छ भन्ने विषयमा सबैसँग छलफल र निर्क्योल गर्नुपर्दछ ।

२. क्रियाकलाप नकारात्मक सोचको अन्त्य गर्ने कालो बाकस

उमेर समूह :
१३ वर्ष माथि

उद्देश्य :

- नकारात्मक सोच र संवेगले आत्मबललाई कमजोर गराउँछ भन्ने महसुस गराउन ।
- नकारात्मक सोचले मानसिक तनावलाई बढाउँछ भन्ने चेतना जगाउन ।
- नकारात्मक सोचलाई सकारात्मक बनाउने सिप सिकाउन ।

तरिका :

- सबै किशोर किशोरीलाई एक ठाउँमा भेला गराउने ।
- सबैलाई एउटा A4 साइजको कागज र कलम दिने ।
- सबैलाई आ-आफ्नो नकारात्मक कुराहरू, आदत, सोच, विचारहरूलाई त्यो कागजमा लेख्न लगाउने । सबैलाई आफ्ना सामान्य देखि गंभीर प्रकारका नकारात्मक कुरालाई संझेर लेख्न १० मिनेट दिने ।
- १० मिनेटपछि आफूले लेखेका कुरा आजदेखि आफूबाट निकालेर फ्यालेको महसुस गर्न लगाउने ।
- आफूबाट सधैं भरिको लागि निकालेर फ्याक्न त्यो कागजलाइ किचिमिचि गर्ने, मुठिले हान्ने, भुइँमा पछार्ने, खुट्टाले किचिमिचि पार्ने र एउटा कालो बाकसमा त्यसलाई धुजा धुजा पारी च्यातेर हाल्ने ।
- सबैले आ-आफ्नो कागज हालिसकेपछि त्यो कालो बाकसलाई पर लगेर आगो लगाईदिने ।
- आगो लागेर खरानी भएपछि सबै जनाले ठुलो आवाजले कराउने । स्यावास । राम्रो गर्‍यौं । अब मसँग नराम्रो कुरा छैन । म हल्का भए । अनि साङ्गीतिक ताली बजाउने ।

छलफलको विषय :

- नकारात्मक सोचले पढाइ लेखाइमा पार्ने असरको विषयमा छलफल गर्ने ।
- सम्बन्धलाई नकारात्मक सोचले कसरी टुटाउँछ त्यस सम्बन्धी छलफल गर्ने ।
- नकारात्मक सोच व्यवस्थापन गर्ने अन्य तरिकाहरूको बारेमा छलफल गर्ने ।

३. क्रियाकलाप संवेग फ्याक्ने खेल

उमेर समूह :
१३ वर्ष माथि

उद्देश्य :

- किशोरावस्थामा संवेगको नियन्त्रण गर्ने सिप सिकाउन ।
- संवेगमा आइरहनाले व्यक्तित्व विकासमा नकारात्मक असर पुऱ्याउँछ भन्ने पहिचान गराउन ।

तरिका :

- सबै किशोर किशोरीलाई एउटा एउटा बेलुन दिने ।
- त्यस बेलुनमा आफूलाई रीस उठ्ने, चिन्ता लाग्ने, झर्को लाग्ने, दु:ख लाग्ने क्षणहरूलाई सम्झदै फुक्दै त्यस भित्र हालेको कल्पना गर्ने ।
- आफ्ना सबै नकारात्मक संवेगलाई सम्झदै त्यो बेलुनमा हाली सक्ने त्यसपछि त्यसलाई बलियोसँग बाँध्ने अथवा मुख बन्द गर्ने ।
- त्यसपछि ५ मिनेट आँखा चिम्लेर हल्का (स्ट्रेस फ्रि) भएको कल्पना गर्दै आनन्द लिने ।
- त्यो बेलुनलाई फुक्दै फुक्दै पर सम्म लैजाने र भुइँमा राखी त्यसमाथि बसेर बेलुन फुटाउने ।
- जसले जति सकेको धेरै फुटाउने कोसिस गर्ने ।

छलफलका विषय :

- नकारात्मक संवेग (रीस, चिन्ता, डर, दु:ख) कसरी आउँछ ? त्यस सम्बन्धमा छलफल गर्ने आ-आफ्नो अनुभव सुनाउने ।
- रीस, चिन्ता, डर र दु:ख जस्ता नकारात्मक संवेगले के कस्ता अवसरलाई चुनौती दिन्छ ?
- यस्ता सोचलाई कसरी परिवर्तन गर्न सकिन्छ ? आ-आफ्नो अनुभव सुनाउने ।

बालकेन्द्रित क्रियाकलाप र सिकाइ खेलहरू

माथि धेरै बालकेन्द्रित कियाकलापहरू दिइसकिएको छ । यहाँ केही थप बालकेन्द्रित कियाकलापहरू राखेका छौं । यी कियाकलाप र खेलहरूलाई कक्षाको आवश्यकता, विषयगत सिकाइउपलब्धिलाई आधार बनाएर अभ्यास गराउन सक्नुहुन्छ । यहाँ कियाकलापहरूको प्रकिया मात्र उल्लेख गरिएको छ । यसका लागि तपाईले आवश्यकतानुसार सामग्री र अन्य तयारी गर्नुहोस् ।

यी कियाकलापहरूमा विद्यार्थीहरू सबैको सहभागिता सुनिश्चित गर्दै अभ्यास गराउनुहोस् । यसले उनीहरूको सिकाइ र निरन्तर मूल्याङ्कन गर्न पनि मदत पुग्छ । खेल र अभ्यासको कममा नै सबै विद्यार्थी र खासगरी कमजोर विद्यार्थीले सिकिरहेको छ छैन विचार गर्दै सहयोग गर्नुहोस् । कियाकलापमा सिकेका कुरालाई समय समयमा हाजिरी, विङ्गो, छिटो पत्ता लगाऊ, लिखित, मौखिक, प्रयोगात्मक परीक्षण गर्दै मूल्याङ्कन पनि गर्नुहोस् ।

यी कियाकलापहरू १२ वर्ष मुनिका विद्यार्थीका लागि उपयुक्त भएता पनि त्यस माथिका लागि पनि स्तर परिमार्जित गरेर खेलाउन सकिन्छ ।

१. शब्द-सिँढी

- सबैजना विद्यार्थीलाई गोलो घेरामा बस्न लगाउनुहोस् ।
- आ-आफ्नो कापीबाट एउटा पाना निकाल्न लगाउनुहोस् ।
- उक्तपानाको माथि नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।
- पानाको अन्तिम लाइनको बिचमा तिन अक्षरको कुनै एउटा शब्द लेख्न लगाउनुहोस् । जस्तै: बजार ।
- त्यो पानालाई दायाँ साथीको हातमा दिन लगाउनुहोस् । साथीले लेखेको शब्द पढ्न लगाउनुहोस् । त्यस शब्दमा भएको कुनै अक्षरबाट बन्ने एउटा शब्द एकलाइन छोडेर त्यसको माथि लेख्न लगाउनुहोस् ।
- त्यो पाना फेरि दायाँ साथीको हातमा दिन लगाउनुहोस् । पहिला लेखेका दुवै शब्द पढ्न लगाउनुहोस् । दोस्रो शब्दमा भएका अक्षरबाट तेस्रो शब्द लेख भन्नुहोस् । यसरी लेख्दा शब्द दोहोरिन हुँदैन पनि भन्नुहोस् ।

- यसरी नै पाना नभरिएसम्म घुमाएर लेख्न लगाउनुहोस् । पाना भरिएपछि सम्बन्धित साथीलाई उक्त पाना लगेर देऊ भन्नुहोस् । जोडी जोडी बनाएर शब्दहरू एकअर्कोमा सुनाउन लगाउनुहोस् । कुनै अशुद्ध र शब्दको अर्थ नबुझेमा सम्बन्धित विद्यार्थीलाई प्रष्ट गर्ने अवसर दिनुहोस् ।
- यसरी नै अर्को दिन अङ्ग्रेजी शब्दमा यो क्रियाकलाप गराउनुहोस् । यसलाई कक्षाअनुसारको समूह बनाएर पनि अभ्यास गर्न लगाउन सक्नुहुन्छ । यसले उनीहरूको शब्द भण्डार बढाउँछ । शब्द लेख्न असहज भए किताबबाट खोजेर लेख पनि भन्न सक्नुहुन्छ ।

२. मेरो उल्टो

- कक्षाअनुसार जोडी जोडीमा बस्न लगाउनुहोस ।
- सबै जनालाई आ-आफ्नो कापीमा उल्टो अर्थ लाग्ने पाँचवटा शब्द लेख्न लगाउनुहोस् ।
- आ-आफ्नो जोडीमा पालैपालो आफूले लेखेको शब्द सुनाउन लगाई अर्को साथीलाई त्यसको उल्टो शब्द भन्न लगाउनुहोस् ।
- यसरी जोडीमा एक जनाले शब्द भनेको बेला अर्को जनाले त्यसको उल्टो शब्द भन्नु पर्ने नियमलाई स्पष्ट गर्दै खेलाउनुहोस् ।
- जोडी बदलेर पनि खेल्ने अभ्यास गराउनुहोस् । कापी साटेर उल्टो शब्द लेखिदिने अभ्यास पनि गराउनुहोस् । अङ्ग्रेजी शब्दहरूमा पनि खेलाउनुहोस् ।

३. अक्षरभित्र शब्द

- माथिल्लो कक्षाका विद्यार्थीलाई लगाएर डवल लाइनका ठूला अक्षरहरू (**क**, **ख**, **ग**, ... **ज्ञ**) कार्ड वा सादा कागजमा तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
- कक्षा १ देखि ३ सम्मका विद्यार्थीलाई क्रमैसँग क, ख, ग, ... भन्न लगाउनुहोस् । कार्डमा तयार गरेको सम्बन्धित अक्षर दिनुहोस् ।
- आफूलाई जुन अक्षर परेको छ, त्यस अक्षरको आकृतिभित्र त्यस अक्षरबाट शुरु हुने कम्तिमा ५ र बढीमा जति सकिन्छ त्यतिवटा शब्दहरू किताबबाट खोजेर लेख भन्नुहोस् ।
- जोडी जोडीमा आ-आफूले लेखेको शब्द एक-अर्कालाई सुनाऊ भन्नुहोस् । त्यसलाई उनीहरूको व्यक्तिगत फायलमा राख्न लगाउनुहोस् । यसै गरी अङ्ग्रेजी अक्षरहरू (**A, B, C, ...Z**) मा पनि अभ्यास गराउन सकिन्छ । साथै यही क्रियाकलाप भर्खर अक्षर चिनेका बालबालिकालाई अक्षरको अभ्यास गराउन पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

४. शब्द गुणन

विद्याार्थीलाई कक्षा अनुसारको जोडी जोडीमा बसानुहोस् । सबैलाई आ-आफ्नो कापीमा “नाम” जनाउने एउटा-एउटा शव्द लेख्न लगाउनुहोस् । आफ्नो कापी साथीलाई दिएर साथीको कापी आफूसँग लिन लगाउनुहोस् । साथीले लेखेको शव्दमा मिल्ने विशेषण शव्द थपेर कापी साट्न लगाउनुहोस् । यसरी नै कापी साट्दै मिल्ले विशेषण शव्द थप्दै जान लगाउनुहोस् । जस्तै :

बाँदर

खैरो **बाँदर**

बुढो **खैरो बाँदर**

बिरामी **बुढो खैरो बाँदर**

दुब्लो **बिरामी बुढो खैरो बाँदर**

कमजोर **दुब्लो बिरामी बुढो खैरो बाँदर**

मर्न लागेको **कमजोर दुब्लो बिरामी बुढो खैरो बाँदर**

५. शुभकामना कार्ड

विद्यार्थीलाई जोडी जोडीमा बस्न लगाउनुहोस् । सबैलाई एक-एकवटा कार्डलिन लगाउनुहोस् । त्यस कार्डमा जन्म दिन, नयाँ वर्ष वा साथीले मान्ने कुनै पर्वमध्ये जुन समय सापेक्ष हुन्छ त्यसैको शुभकामना कार्ड तयार गरी साथीलाई देऊ भन्नुहोस् । विभिन्न तरिकाले शुभकामना कार्ड तयार गर्ने तरिकाको नमुना तपाईले तयार गरेर राखिदिनुहोस् । विद्यार्थीलाई त्यही नमुना तयार गर्न लगाउन सक्नुहुन्छ । यस्तो शुभकाना कार्ड साथीको जन्म दिन, उसले मनाउने चार्ड, नयाँ वर्ष, दिवस आदिमा आफैँले तयार गरेर दिनु राम्रो हुन्छ भन्ने सन्देश दिनका लागि छलफल गराउनुहोस् ।

६. सबैसँग हात मिलाऊ

यो एक्ला-एक्लै खेलिने खेल हो । सबै विद्यार्थीलाई उठेर कक्षामा भएका सबैजना साथीसँग पालैपालो हात मिलाऊ भन्नुहोस् । यसरी सबैले सबैसँग हात मिलाउँदा जम्मा कतिपटक हात मिलाइयो ? हिसाब गरेर कापीमा लेख भन्नुहोस् । सबैले सबैको हिसाब हेर र कसको हिसाब मिल्यो ? किन ? छलफल गराउनुहोस् । यसलाई गणितको कुन सुत्रबाट सहजै गर्न सकिन्छ छलफल गराइ प्रष्ट गरिदिनुहोस् ।

७. टानग्राम बनाऊ

सबैलाई वर्ग आकारको पाना दिनुहोस् । त्यसलाई बराबर दुईवटा त्रिभूज हुनेगरी पटचाउन सिकाउनुहोस् । पटचाएको ठाउँबाट काट लगाउनुहोस् । एउटा त्रिभूजलाई हातमा लिन लगाउनुहोस् । त्यसलाई पनि दुई बराबरका त्रिभुज हुने गरी पट्याउन सिकाउनुहोस् । त्यसलाई पटचाएको ठाउँबाट काट्न लगाउनुहोस् । भुइँमा राखेको ठुलो त्रिभुजलाई हातमा लिन लगाउनुहोस् । त्यसको छोटो भुजातिरको चुच्चोलाई तलको लामो भुजाको बिचमा छुने गरी पटचाउन लगाउनुहोस् । पटचाएको ठाउँमा काट्न लगाउनुहोस् । त्यसलाई पनि अघिको दुईवटा त्रिभुजसँगै राख्न लगाउनुहोस् । हातमा भएको टुक्रालाई लम्बाइबाट बराबर हुनेगरी पटचाएर काट्न लगाउनुहोस् । एउटा टुक्रालाई हातमा लिन लगाउनुहोस् । त्यसबाट एउटा त्रिभुज र अर्को वर्ग निक्लिने गरी पटचाएर काट्न लगाउनुहोस् । त्यसलाई पनि अघिको तिनवटा त्रिभुजसँगै राख्न लगाउनुहोस् । बाँकी टुक्राबाट भर्खरैको जत्रै त्रिभुज र समलम्ब चतुर्भुज हुने गरी पटचाएर काट्न लगाउनुहोस् । यसरी जम्मा ७ वटा टुक्राहरू तयार भए ।

अब यी क्रियाकलापहरू आफैँ गर्न लगाउनुहोस् :

- सबै टुक्राहरूलाई फेरि वर्गकै आकारमा मिलाऊ ।
- सबभन्दा साना दुईवटा त्रिभूज मिलाएर कस्तो-कस्तो आकार बनाउन सकिन्छ, बनाऊ ।
- ठुला दुईवटा त्रिभुज निकालेर पाँचवटाबाट त्रिभूज र वर्ग बनाऊ ।
- यस्तै अरू कुनै टुक्राहरू मिलाएर कस्तो-कस्तो आकार बनाउन सकिन्छ ?
- सबै टुक्राहरू मिलाएर कस्तो-कस्तो बनाउन सकिन्छ ?

८. अक्षर खेल

दुईजना विद्यार्थीलाई अगाडि बोलाउनुहोस् । दुवै जनालाई मुखामुख हुने गरी उभिन लगाउनुहोस् । दुवै जनाको पिठचूमा एक-अर्कोले नदेख्ने गरी एक-एकवटा अक्षर कार्ड पिनले उनिदिनुहोस् । दुवैलाई आफ्नो नदेख्ने गरी साथीको पठिचूमा भएको अक्षर पत्ता लगाउन भन्नुहोस् । यसरी खेल्दा दुबै जनाले हात चलाउन नपाउने नियम बताइदिनुहोस् । अरूविद्यार्थीहरूलाई खेलेको हेर्न मात्र लगाउनुहोस् । जसले पहिला पत्ता लगाउँछ उसलाई धन्यवाद दिनुहोस् । यसरी नै अन्य अक्षर, शब्द, अंक आदिमा खेलाउन सकिन्छ ।

९. म आज बजार गएँ

- विद्यार्थीहरूलाई गोलाकारमा बस्न लगाउनुहोस् । आफू पनि विद्यार्थीसँगै बस्नुहोस् । खेल कहाँबाट सुरु गर्ने सल्लाह गर्नुहोस् ।
- सुरु गर्ने विद्यार्थीलाई "म आज बजार गएँ.........किनेर ल्याए" (कुनै एउटा वस्तुको नाम) भन्न लगाउनुहोस् ।
- उसको दायाँ वस्ने विद्यार्थीलाई अघिको वाक्य दोहोऱ्याउन लगाउँदै साथीले भनेको वस्तु

र अर्को एउटा वस्तु समेत थपेर भन्न लगाउनुहोस् । उदाहरणका लागि पहिलो व्यक्तिले "म आज बजार गए सुन्तला किनेर ल्याए" भन्यो भने दोस्रोले "म आज बजार गए सुन्तला र स्याउ किनेर ल्याए" भन्ने भनेर सिकाउनुहोस् । यसैगरी तेस्रोले एउटा अर्को वस्तुको नाम थपेर भन्नुपर्छ भन्नुहोस् ।

- यसरी नै खेल सुरु गर्नुहोस् । सबैले खेलिसकेपछि के-के वस्तुको नाम भनेको हो सबैलाई लेख्न लगाउनुहोस् । लेख्न लगाउँदा पनि सबैभन्दा धेरै र चाँडो कस्ले सक्छ ? भनेर प्रतिस्पर्धा गराउनुहोस् । सबैभन्दा चाँडो र धेरै लेख्ने विद्यार्थीलाई सुनाउन लगाउनुहोस् । बाँकी विद्यार्थीलाई आ-आफ्नो कापीमा हेर्दै ठिक लगाउन लगाउनुहोस् ।

१०. ठिक बेठिक खेल

- विद्यार्थीहरूलाई बराबर हुने गरी दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । दुवै समूहका विद् यार्थीहरूलाई मुखामुख हुनेगरी उभिन लगाउनुहोस् ।
- दुवै समूहका प्रत्येक विद्यार्थीहरूलाई १, २, ३, ४,.......१, २, ३, ४......नम्बर दिनुहोस् । आ-आफ्नो नम्बर सम्झिन लगाउनुहोस् ।
- दुवैतर्फ अन्तिममा उभिएका विद्यार्थीको करिव २ मिटर टाढा एक-एकवटा कुर्सी वा चकटी वा कुनै गोलो चिह्न राख्नुहोस् । ठिक लेखेको कार्ड एउटा ठाउँमा र अर्को ठाउँमा बेठिक लेखेको कार्ड राख्नुहोस् ।
- शिक्षकले एउटा समस्या वा भनाइ सुनाउनुहोस् । जस्तै :"४+५ जोड्दा ९ हुन्छ । यो समस्या सुनाएपछि कुनै एउटा नम्बर (अघि राखेको मध्येबाट) भन्नुहोस् । सम्बन्धित नम्बरका दुवैजना विद्यार्थी कुदेर त्यो समस्या ठिक भए ठिक तिर र बेठिक भए बेठिक तिर जान लगाउनुहोस् । सही जवाफतिर जो पहिला पुग्छ त्यो समूहलाई १ अङ्क दिनुहोस् । यसरी नै सबैको पालो नपुगेसम्म खेलाउनुहोस् ।
- यो खेल भाषा, गणित, सामाजिक आदि विषयमा भनाइ र समस्याहरूबाट खेलाउन सक्नुहुन्छ । कहिले कहीँ सबै विषय मिलाएर पनि खेलाउन सक्नुहुन्छ ।

बालगीत

सबै विद्यार्थीहरूलाई गोलो घेरामा उभिन लगाएर हाउभाउ र लय हालेर बालगीत गाउने अभ्यास गराउनुहोस् । हरेक दिन बालगीतको अभ्यास गराउनुहोस् । बालगीतलाई कुनै क्रियाकलाप सुरु गर्नु पहिले, पूरा भएपछि र उत्साहित गर्नका लागि गाउने गर्नुहोस् । बालगीतका सन्देशहरूमा छलफल पनि गराउनुहोस् । यस्तै बालगीतहरू रच्ने, उनीहरूको मातृभाषामा पनि गाउने जस्ता कार्य पनि गर्न सक्नुहुन्छ । बालगीतले बालबालिकालाई सिकाइ सन्देश दिने, ध्यानाकर्षण गर्ने, पुनर्बल दिने, साङ्गीतिक प्रतिभा विकास गर्न मदत गर्दछ । यस्तै मन र बचनलाई शान्त राख्न सहयोग गर्दछ ।

उपचारात्मक गीत

- सबै बालबालिकमलाई उठ्न लगाउने । दुई दुई जनाको समूह बनाइ एकले अर्काको हात समात्ने आफूतिर बिस्तारै तान्ने ।
- यो अभ्यास १० पटक गर्ने । हातलाई कैची बनाई पुन आफूतिर तान्दै दाहिने र देब्रे दिशामा पालो पालो घुम्ने । त्यसपछि एकले अर्काको आँखामा हेर्दै हात नफुत्काइकन तलका शब्दहरूलाई ५ पटक पालैपालो गाउँन लगाउने ।

म खुशी छु । तिमी खुशी छौ । हामी सबै खुशी छौ ।

म शान्त छु । तिमी शान्त छौ । हामी सबै शान्त छौं ।

मलाइ रमाइलो भइरहेछ । तिमीलाई रमाइलो भइरहेछ । हामी सबैलाई रमाइलो भइरहेछ ।

मलाइ आनन्द आइरहेछ । तिमीलाई आनन्द आइरहेको छ । हामी सबैलाई आनन्द आइरहेछ ।

म मायालु छु । तिमी मायालु छौ । हामी सबै मायालु छौं ।

म निडर छु । तिमी निडर छौ । हामी सबै निडर छौं ।

- माथिका गीतलाई ५ पटक गाइसकेपछि एकले अर्कोलाई अंकमाल गर्ने र ढाडमा धाप मार्ने । त्यसपछि सबै बालबालिकाले राम्रो गरेकोमा गौरव गर्दै आफूले आफूलाई ताली बजाउने । ताली पनि सांगीतिक तरिकाले बजाउने ।

अन्यगीतहरु

१. घेरा बनाऔं

साना साना हात समाई घेरा बनाऔं

घेरामा आऊ साथी हामी रमाऔं ।

तनका हामी जोशीला छौं, तर कलिला

फुलबारीका साना साना फुलका कोपिला ।

साना साना हात समाई ....

२. आरती

साना साना हातले गर्छौं हामी आरती

बनाउँदै छौं मन्दिर हामी आऊ आमा सरस्वती

ओठ निचोरे दूध चुहिन्छन्, कोमल हात र पाउ

बिझ्दा सानो गिर्खा मात्र लाग्दछ ठुलो घाउ ।

क ख ग घ पढ्दा पढ्दै बन्छौ एकदिन ज्ञानी

कोही बन्छौ डाक्टर बाबु कोही मास्टर नानी

कोही बन्छौ मास्टर बाबु कोही डाक्टर नानी

३. राम्रो बानी

क ख ग घ A B C D पढ्ने बानी राम्रो ।
रिसाउने, कराउने, रूने बानी नराम्रो ।
स्कुल जाने बानी राम्रो जान्न भन्ने नराम्रो ।
असल हुने बानी राम्रो खराब हुने नराम्रो ।
क ख ग घ A B C D पढ्ने बानी राम्रो ।
रिसाउने, कराउने, रूने बानी नराम्रो ।
सफा सुग्घर हुने राम्रो फोहोर हुने नराम्रो
जतातते दिसा पिसाब गर्ने बानी नराम्रो ।
खाजा खाने बानी राम्रो खान्न भन्ने नराम्रो ।
कोची कोची धेरै खाने बानी पनि नराम्रो ।
क ख ग घ A B C D पढ्ने बानी राम्रो ।
रिसाउने कराउने रूने बानी नराम्रो ।

४. साथी साथी

हामी दुई परेवा साथी साथी
दिनभरी उड्छौं हामी माथि माथि ।
किन होला हामीलाई ढुङ्गा हानेको ?
हामीले त छैन कसैको केही बिगारेको ।
हामी दुई परेवा ....

५. खरायो

खरायो हामी जङ्गलमा बस्छौं
घाँसमा लुकेर ।
यताउती गर्छौं, उफ्री उफ्री खेल्छौं
साथी साथी मिलेर ।
खरायो हामी ....

६. रङ्

रातो रङ् छ गुराँसको हरियो पातको
निलो रङ् छ आकाशको कालो रातको ।
पहेंलो रङ् छ तोरी फुलको सेतो हिमालको
हामी सबै एकै जातको हाम्रो नेपालको
रातो रङ् छ ....

७. हिउँ

हिउँ जमे पानी बन्छ हिउँ पग्ले पानी ।
आँगनमा खेल्दै आऊ साना साना नानी ।
ढुङ्गा माटो थुपारेर एउटा घर रचौं ।
आफू बुढो हुँदा सम्म त्यो घरमा बसौं ।
हाम्रो नेपाल भन्ने राखौं त्यो घरको नाउँ ।
आफू बस्ने बेला सम्म त्यसकै छाना छाउँ ।

८. हात्ती

एउटा हात्ती पिङ्मा बसेर रमाइलोसँग पिङ् खेल्छ ।

कति खुशी छ, कति खुसी छ,

रमाइलो ल...ल...ला...ला

अरू एउटा साथीलाई बोलाउँछ ।

दुईवटा हात्ती पिङ्मा बसेर रमाइलोसँग पिङ् खेल्छ ।

कति खुसी छ, कति खुसी छ,

रमाइलो ला ... ला... ला... ला ।

अरू एउटा साथीलाई बोलाउँछ ।

तिनवटा हात्ती, चारवता हात्ती

पाँचवटा हात्ती, छ वटा हात्ती

पिङ्को डोरी चुडिएछ, सबैजना लडेछन्

ऐइया भयो ल.. ल.. ला.. ला..

१०. साथीभाइ मिलिजुली

हेर साथी खोलामा कति धेरै माछा छन् ?

साथीभाइ मिलिजुली सुलु लु लु बग्दैछन् ।

छप्ल्याङ् छुप्लुङ्२ पर्ल्याक्क पुर्लुक्क२

हेर साथी हाँगामा कति धेरै चरा छन् ।

साथी भाइ मिलिजुली मिठो गीत गाउँदैछन् ।

चिरबिर चिरबिर, चिरबिर च्यार्र ।

हेर साथी खोलामा कति धेरै माछा छन् ?

९. गुणन

दुई एकान दुई

दुए दुनी चार

भाइ बैनी रमाउने भन कुन हो बार ?

लौ भन ... भन त ?

शनिबार ... ठिक

दुई तिया छ ।

दुई चौको आठ

मगमग बास्ना दिने भन कुन हो काठ ?

लौ भन ... भन त ?

चन्दन...... ठिक ।

दुई पञ्चे दश दुई छक्का बाह्र

गाई बस्छ गोठमा ... भन के को घार ?

लौ भन त ?

माहुरी .... ठिक ।

दुई सातचौध

दुई अठ्ठे सोह्र

धुलिखेल काभ्रेमा कहाँ पर्छ ढोर ?

लौ भन त ?

बाग्लुङ............ ठिक ।

दुई नमा अठार

दुई दाहीं बीस

दशमा कति जोडे भन हुन्छ तिस ?

लो भन त ... ?

बिस .... ठिक ।

११. चङ्गा

माथि माथि चङ्गा

तल लटाईं धागो

हेर हेर चङ्गा

कति माथि गा को

म पनि त चङ्गा जस्तै

उड्न पाए माथि

चन्द्रमालाई खोजी खोजी बनाउँथे साथी ।

माथि माथि चङ्गा

तल लटाईं धागो

हेर हेर चङ्गा

कति माथि गा को

१२. झिङ्गा

झिङ्गा हाम्रो ठुलो शत्रु हो ।

भुरूरू बाबै उडेर बस्छ खानामा ।

खानापिना छोपी राख, झिङ्गा बस्न नदेऊ ।

झिङ्गा बसिहाल्यो भने त्यसलाई फालीदेऊ ।

झिङ्गा हाम्रो ....

१३. मेरो स्कुल

फुलमा राम्रो गुलाब, क्या मिठो तिम्रो सुवास

रहेछौ तिमी अवश्य ईश्वर बस्ने दरबार

घाम र पानी असिना, सहन्छौ जाडो तुषारो

किन हो किन मलाई मेरै स्कुल रमाइलो ।

फुलमा राम्रो ....

१४. बारको गीत

भन भन साथी हो आज के बार हो ?

सुन सुन साथी हो आज आइतबार हो ।

भन भन साथी हा हिजो के बार हो ?

सुन सुन साथी हो हिजो शनिबार हो ।

भन भन साथी हो भोली के बार हे ?

सुन सुन साथी हो भोली सोमबार हो ।

१५. बाल अधिकार

हाम्रो पनि आँखा छ, हेर्न पाउनु पर्छ

हाम्रो पनि कान छ सुन्न पाउनु पर्छ ।

काम मात्र होइन हामीले आराम पाउनु पर्छ ।

गाली हेला मात्र होइन, माया पाउनु पर्छ ।

हाम्रो पनि हात छ, खेल्न पाउनु पर्छ ।

हाम्रो पनि खुट्टा छ, घुम्न पाउनु पर्छ ।

हाम्रो पनि मुख छ, बोल्न पाउनु पर्छ ।

बालकको मर्म बुझी न्याय पाउनु पर्छ ।

कथा

कथावाचनका विभिन्न शैली र तरिकाहरू हुन्छन् । कहिले विद्याथीले जानेको कथाहरू समूह समूहमा भन्न लगाउन सकिन्छ । यस्तै कथा आफैं पढ्न भन्न नसक्ने अवस्थामा शिक्षक स्वयम्ले समय समयमा विभिन्न पुस्तकमा भएका राम्रा राम्रा कथाहरू सुनाउनुहोस् । स्थानीय कथा कहानीहरू पनि सुनाउनुहोस् । कथा सुनाउँदा एक दिनमा ५, ७ मिनेट गर्दै एउटा कथालाई ८, १० दिन लगाएर पनि सुनाउन सक्नुहुन्छ । यसलाई नियमित क्रियाकलापमा पनि राखिएको छ । विद्यार्थीहरूलाई पनि कथा सुनाउने तरिका सिकाउनुहोस् । कथा भन्ने पालो पनि निश्चित गरिदिनुहोस् । यसका लागि अलगै तालिका वा जबचार्टमा नै एउटा गोजी राखेर पालो निश्चित गरिदिनुहोस् । यसरी कथा वाचनलाई शिक्षक र विद्यार्थीले गर्ने नियमित क्रियाकलापको रूपमा प्रारम्भिक कक्षादेखि नै सुरु गर्नुहोस् ।

कथा बालबालिकालाई अति नै मन पर्ने विषयवस्तु हो । कथाले विद्यार्थीको मनोभावनालाई सम्बोधन गर्न सक्छ । नियमित गर्नलाई मदत गर्दछ । भाषाको सुनाइ, बोलाइ, पढाइ र लेखाइ सिप विकास गर्दछ । विद्यार्थीले कथा सुनाउँदा निर्धक्क बोल्ने, हाउभाउ र अवस्था अनुसार अभिव्यक्ति गर्न सक्ने क्षमताको विकास हुन्छ ।

कथा वाचनका केही तरिका :

१) **कभर पेज/चित्रको छलफल** :

- विद्यार्थीको स्तर अनुसार एउटा पुस्तक छान्ने ।
- सबैले देख्न सक्ने गरी सबै विद्यार्थीहरूलाई नजिक बोलाउने ।
- पुस्तकको शीर्षक, लेखक र चित्र बारे छलफल गर्ने ।
- एक एक गरी हरेक पृष्ठमा भएको चित्र देखाउँदै के देख्यौ र के बुझ्यौ भनेर विद्यार्थीहरूलाई सोध्ने ।
- चित्रहरूलाई दैनिक जीवनसँग जोडेर छलफल चलाउने ।

२) **स-स्वर पठन/कथावाचन**

- विद्यार्थीको स्तर अनुसार एउटा पुस्तक छान्ने ।
- हरेकले देख्न सक्ने गरी सबै विद्यार्थीहरूलाई नजिक बोलाउने ।
- पुस्तकको शीर्षक, लेखक र चित्र बारे छलफल गर्ने ।
- हरेक पृष्ठमा भएको चित्र देखाउँदै कथा पढेर सुनाउने । कथालाई रोचक बनाउन ठुलो स्वरमा हाउभाउ सहित उतार चढाव ल्याउने, साथै बेला बेलामा अभिनय पनि गर्ने ।
- विद्यार्थीहरूसित पात्रहरू र कथाको विषयवस्तुबारे छलफल गर्ने ।

- विद्यार्थीहरूलाई पढेको कथाको बुझाइमा मदत गर्न तथा कथाबारे चर्चा गर्न कथाको बारेमा प्रश्नहरू सोध्ने ।
- अलि ठुलाविद्यार्थीहरूका लागि शिक्षकले पढेर सुनाउनु भन्दा उनीहरूलाई नै पालैपालो समूहमा स-स्वर पठन गर्न लगाउने ।

३) **सामुहिक प्रदर्शन**

- कक्षामा विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको पढ्ने स्तर अनुसार विभिन्न समूहहरूमा विभाजन गर्ने ।
- हरेक समूहलाई संवाद भएको पुस्तक छनौट गरिदिने ।
- विद्यार्थीहरूलाई आ-आफ्नो समूहमा पुस्तक पढेर त्यसबारे छोटो दृश्य/नाटक बनाउन लगाउने ।
- हरेक समूहलाई आफ्नो कथा प्रदर्शन गर्न लगाउने ।
- विद्यार्थीहरूसित कथाका पात्रहरू, विषयवस्तु आदिबारे छलफल गर्ने ।
- पुस्तकमा भएका दृश्य/कथावस्तुबारे विद्यार्थीहरूलाई कक्षामा प्रदर्शन गर्न लगाउने ।

४) **एकल मौन पठन**

- हरेक विद्यार्थीलाई पालैपालो एउटा पुस्तक छनौट गर्न लगाउने ।
- विद्यार्थीको पठन सिप अनुरूप पुस्तकको स्तर छनौट गर्ने बारे सुनिश्चित गर्ने ।
- पुस्तक छनौट गरेपछि विद्यार्थीहरूलाई चुपचाप बसेर मनमनै पढ्न लगाउने ।
- सबै विद्यार्थीले आफनो पुस्तक पढिरहेका छन् भन्ने सुनिश्चित गर्न शिक्षक कक्षा कोठामा घुम्ने । बेलाबेलामा विद्यार्थीहरूसँग कथाका पात्रहरू र विषयवस्तुबारे सोध्ने । साथै उनीहरूले नबुझेको वा नचिनेको कुनै शब्द छ कि भनेर पनि सोध्ने ।

कथा लेख्ने भन्ने क्रियाकलाप

कथा सुन्न, भन्न र पढ्न केटाकेटीलाई रमाइलो लाग्छ । कथाले बाल मस्तिष्कमा सन्देश दिन सक्छ, सोचलाई परिवर्तन गर्न सक्छ र मन शान्त बनाउँछ । तसर्थ मनोभावनात्मक पीडालाई कम गराउन, डर र त्रासलाई शान्त बनाउन, स्वभाविक व्यवहारलाई पुनःजागरण गराउन 'कथा' लाई प्राथमिक कार्यक्रमको रूपमा प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

अभ्यास – १ (७वर्ष मुनिका बालबालिकाको लागि भन्न र १२ वर्ष मुनिकालाई लेख्न लगाउने)

- आफ्नै बारेमा कथा लेख्न अथवा भन्न लगाउने ।
- आफ्नो परिवारको बारेमा कथा भन्न र लेख्न लगाउने ।
- आफन्त र छिमेकीको बारेमा कथा भन्न र लेख्न लगाउने ।
- साथीको बारेमा कथा भन्न र लेख्न लगाउने ।
- आफ्नो विद्यालयको बारेमा कथा भन्न र लेख्न लगाउने ।

अभ्यास - २ (१२ वर्ष माथिका बालबालिकाका लागि)

- आफ्नो मनलाई छोएको अथवा खुशी र दुःख लागेको कुनै पनि विषयमा कथा भन्न र लेख्न लगाउने ।
- आफूले विपद् एवम् आपत्कीलन परिस्थितिबाट सिकेको पाठलाई आधार बनाई कथा लेख्न र भन्न लगाउने ।
- आफूले चाहेर अथवा सोचेर पनि गर्न नसकेका कुराहरूमा कथा लेख्न र भन्न लगाउने ।
- आफ्नो वरिपरि रहेका व्यक्तिहरूले आपद्कालीन स्थितिमा गरेका सहयोगलाई प्रशंसा गर्दै कथा लेख्न र भन्न लगाउने ।
- अब आफू भविष्यमा के गर्छु कस्तो सोच र सपना राखेको छु भन्ने विषयमा कथा भन्न र लेख्न लगाउने ।

नाटक तथा अभिनय

खेल गीतका अलावा नाच, नाटक तथा अभिनय, चुट्किला, कविता भन्ने आदि क्रियाकलापहरू पनि गर्ने अवसर मिलाउनुहोस् । यसले उनीहरूलाई सामान्य अवस्थामा फर्काउन सहयोग गर्दछ । यस्तै सामान्य अवस्थामा फर्कन नसक्ने बालबालिका पहिचान गर्नलाई पनि मदत गर्दछ । सामान्य अवस्थामा फर्कन नसक्ने बालबालिकाका लागि मनोसामाजिक परामर्शका लागि सिफारिस गर्न सकिन्छ । नाटक तथा अभिनय गर्दा सम्बन्धित कक्षाको पाठ्यवस्तुहरूलाई आधार बनाएर कथा, संवाद जस्ता विधाहरूबाट पनि गराउन सक्नु हुन्छ । यसले उनीहरूमा बोध र भाषिक सिप विकास गर्न पनि मदत गर्दछ ।

नाटक तथा अभिनयलाई ठुलो रूपमा नलिई, सामान्य नक्कल गर्न प्रोत्साहन गर्दा पनि मनोरञ्जनात्मक तथा सिकाइले भरिपूर्ण हुनसक्छ । विशेष गरी निम्न कुरामा बालबालिकालाई नक्कल गराउनु पर्दछ । यसले बालबालिकामा भूकम्प आएको बेला के गर्ने, स्वास्थ्य तथा सरसफाइ लगायतका जीवन उपयोगी सिप सिकाउन सकिन्छ ।

- भूकम्प वा परकम्पन आउँदा के गर्ने ।ठिक तरिका र बेठिक तरिका ।
- आफूलाई विसञ्चो हुँदा (पेट दुख्दा, दाँत दुख्दा, टाउको दुख्दा आदि) कसले कस्तो गर्छ ।
- हात खुट्टा धुने तरिका ।
- विभिन्न पेसाका मानिसले कस्तो हुन्छन् ।
- राम्रो बानी भएका मानिसले कस्तो गर्छन् । (सरसफाइ गर्ने, अरूलाई आदर गर्ने आदि)
- नराम्रो बानी भएका मानिसले कस्तो गर्छन् । (रक्सी खाने, चुरोट खाने, झगडा गर्ने आदि)

आवश्यकता अनुसार शिक्षकले यी नक्कलबाट छलफल चलाई ठिक बेठिक सिकाउन सकिन्छ ।

अभिभावक तथा समुदायसँग समन्वय

वैशाख १२ को विपद् पश्चातको अवस्थामा शिक्षक र अभिभावक तथा समुदायको समन्वय तथा सहकार्य अति आवश्यक छ । यसका लागि अभिभावक बैठक उपयोगी हुन सक्छ ।

प्रक्रिया :

- प्रारम्भिक कक्षाको पहिलो दिन विद्यार्थी र अभिभावकलाई स्वागत क्रियाकलाप गरिसकेपछि आमा वा अभिभावक भेला गर्नुहोस् ।
- यसका लागि अभिभावकसँग छलफल गर्दै केन्द्रका बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।
- उहाँहरूले तपाईबाट अपेक्षा गरेका कुराहरू भन्न लगाउनुहोस् । यस्तै तपाईले पनि अभिभावकसँग राख्नु भएको अपेक्षा छलफल गर्नुहोस् ।
- दुवै पक्षको अपेक्षाका आधारमा साझा बुझाइका रूपमा आचारसंहिता तयार गर्नुहोस् । त्यसलाई पारित गराउनुहोस् ।
- बैठक पुस्तिकामा उतार्नुहोस् । ठुलो अक्षरले लेखेर एकप्रति कक्षामा देखिने गरी प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

यसरी नै कति कति दिनमा भेला भई छलफल गर्न सकिन्छ भनेर सहमति गराउनुहोस् । यस्तै आफूलाई पायक परेको समयमा पनि कक्षा अवलोकन गर्न र आफूलाई लागेका कुरा भनिदिनका लागि सम्झाउनुहोस् । आमा भेलाको समयमा विद्यार्थीसँग तयार गरेको नियम र उनीहरूले पालना गर्नुपर्ने कुराहरू पनि सुनाउनुहोस् ।

- कम्तिमा एक महिना भित्र पर्ने गरी आमा भेला गराउनुहोस् ।
- पछिल्लो पटक गर्ने आमा भेलामा पहिलाको आचारसंहितालाई समीक्षा गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक विद्यार्थीको प्रगति सुनाउनुहोस् । अभिभावकका अपेक्षाहरू राख्न लगाउनुहोस् ।
- तपाईको अपेक्षा पनि राख्दै माइनट गर्नुहोस् ।
- कक्षामा अभिभावकको उपस्थिति रजिष्टर राख्नुहोस् ।
- त्यो रजिष्टरमा अभिभाकको नाम, ठेगाना, मिति र गरेको कार्य वा दिएको सुझाव, हस्ताक्षर भएको महल राख्नुहोस् ।
- अभिभावक भेलामा को अभिभावक कति पटक आउनु भयो सुनाउने गर्नुहोस् ।

यसरी गरिने आमा भेलाले विद्यार्थीलाई नियमित गराउन मदत पुग्छ । विद्यार्थीको सिकाइमा अभिभावकको भूमिका बढाउन मदत गर्छ । अभिभावक पनि केन्द्रप्रति जिम्मेवार भई सरसहयोग गर्ने वातावरण तयार हुन्छ । केन्द्र आफ्नै बालबालिकाको शिक्षालाई निरन्तरता दिनका लागि रहेछ भन्ने अनुभूति गराउँछ । विद्यालयको पुनर्स्थापना भएपछि पनि अभिभावकहरू विद्यालयमा विद्यार्थी भइरहने प्रणाली तथा संस्कारको विकास हुन्छ ।

अभिभावकलाई दिनुपर्ने मनोसामाजिक सहयोग

शिक्षकले अभिभावकसँग प्रत्यक्ष भेटी वस्तुस्थिति बुझ्नु पर्दछ । बालबालिकाहरूलाई विद्यालय पठाउनको लागि मानसिक रूपले तयार बनाउनको निम्ति पनि यस्तो पहल गर्नुपर्छ ।

- अभिभावकका पीडा व्यथा र भावनालाई सुन्ने कदर गर्ने काम गर्नुपर्छ ।
- हरेक अभिभावकको वर्तमान अवस्था, समस्या र आवश्यकतालाई पहिचान एवम् मनन गरी आफ्नो ठाउँबाट गर्नसक्ने सहयोगको पूर्वतयारी गर्ने ।
- प्राकृतिक प्रकोपबाटबालबालिकामा पर्न सक्ने मानसिक दबाब र मनोवैज्ञानिक स्थितिलाई प्रष्ट पार्ने ।
- बालबालिकालाई अभिभावकले कसरी सहयोग गर्ने भन्ने विषयमा छलफल गर्ने ।
- विद्यालय सुचारु गर्नुको फाइदा र नगर्दाको बेफाइदाबारे छलफल गर्ने ।
- विद्यालय सुचारु गर्न के कस्ता पहल गरिएका छन् र ती कति सुरक्षित् छन् त्यस सम्बन्धी अवलोकन भ्रमण गराउने ।
- आपत्कालीन अवस्थामा के कस्ता किसिमका पठनपाठन र मनेसामाजिक सहयोगका क्रियाकलाप गर्न लागेको र त्यसबाटबालबालिकालाई पुऱ्याउने फाइदाको बारेमा स्पष्ट पार्ने ।
- कुनै प्रकारको प्राकृतिक आपत्कालीन स्थिति आएमा आफूहरूले त्यसको पूर्वतयारी कसरी गरिएको छ त्यस सम्बन्धी आस्वस्थ पार्ने ।
- अभिभावकसँग विद्यालय सुचारु गर्ने सम्बन्धी कुरा गर्दा पहिले के कस्ता क्रियाकलाप विद्यालयमा गरिन्छ भन्ने विषयमा आफू स्पष्ट हुनुपर्छ
- विद्यालय खोल्नबाध्यता भएको भान हुने किसिमले प्रस्तुत गर्नु हुँदैन । यस अवस्थामा अभिभावकले सकारात्मक सहयोग नदेखाउन सक्छन् ।
- आफैं चिन्तित, त्रसिततनावयुक्त बनीबालबालिका सामु उपस्थित हुनुहुँदैन । आफू शान्त, विनम्र र स्वस्थकर व्यक्तिवलाई उदाहरणीय बनी प्रस्तुत हुनुपर्छ ।
- विद्यालय सञ्चालनमा आउन सक्ने सम्भावित समस्या र चुनौतीहरूसँग सामना गर्न आफ्नो मनोविज्ञानलाई पनि सकारात्मक रूपले तयार बन्नुपर्छ

- विद्यालय सञ्चालनमा अभिभावकको सहयोग र हातेमालो महत्त्व हुने कुरालाई बुझाउनुहोस् ।
- बालबालिकाका समस्या बारेमा पनि अभिभावकसँग सोध्नुहोस् र पछि पनि निरन्तर त्यस सम्बन्धी व्यवस्थापनको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।

आघातबाट प्रभावित बालबालिकालाई अभिभावकले गर्नुपर्ने प्राथमिक मनोसामजिक हेरचाह र सतर्कता

- प्राकृतिक प्रकोपपछि बालबालिकाको सुरक्षाप्रति विशेष सावधानी अपनाउने ।
- एक्लै नछाडने, सधैभन्दा बढी समय दिने ।
- हौसला र सान्त्वना दिने, विद्यालय पठाउन हौसला दिने
- राम्रो व्यवहार देखाउँदा प्रशंसा गर्ने, स्याबासी दिने ।
- घटना बारे कुरा गर्न मदत गर्ने तर बाध्य नबनाउने । भन्नलाई दबाब दिने र भनेका कुरालाई खिसी गर्ने गर्नु हुँदैन ।
- घरको वातावरण शान्त बनाउने, बालबालिकाको अगाडि रुने कराउने, आत्तिने र चिन्तित एवम् निराशाजनक कुराहरू नगर्ने ।
- पुनः पुनः आघातपूर्ण घटनाका दृश्यहरूलाई वारम्वार देखाउने अथवा कुरा गर्ने कार्य बन्द गर्नुपर्छ ।
- खेलकुद र मनोरञ्जनात्मक कियाकलापमा सहभागी गराउनु पर्दछ ।
- भावनात्मक पीडामा परेका बालबालिकालाई जतिसक्दो धेरै चित्र कोर्ने, रङ्ग लगाउने,गीत गाउने, नाच्ने कार्यमा व्यस्त राख्नुपर्दछ ।
- ६ वर्ष देखि १२ वर्ष उमेर गरेका बालबालिकालाई विशेष ध्यानदिनु पर्छ । यो उमेर जोखिमपूर्ण हुन्छ र दुर्घटना निम्त्याउन सक्छ । तसर्थ एक्लै छोडनु हुँदैन ।
- बालबालिकाको कुरालाई ध्यान दिएर सुन्नुहोस् । उनीहरूको जिज्ञासालाई उनीहरूले बुझ्ने गरी वैज्ञानिक तथ्यहरूको आधारमा उत्तर दिनुहोस् ।
- पीडामा परेकाबालबालिकासँग रिसाउने, झर्कने र गाली गर्ने नगर्नुहोस् ।
- घटना बारे मनमा लागेका कुरालाई भन्न दबाब नदिने तर कथा मार्फत् चित्र कोरेर खेल मार्फत् त्यस्ता दमित कुरालाई अभिव्यक्त गर्न मदत पुऱ्याउने ।
- प्राकृतिक प्रकोपपछि समाज विचलन हुने,असंगठित हुने भएको कारण अरूको ललाई फकाई बेचबिखन र शोषण हुन सक्छ भनीबालबालिकालाई सचेत गराउने ।

- शारीरिक एवम् मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी सचेत गराउने र राम्रो आहार विहारप्रति ध्यान दिन सिकाउने ।
- सकभर बालबालिकाको दैनिकीलाई सामान्य र सहज बनाउने तर्फ सरसफाइ, खानपिन साथीसँगको घुलमिल, खेल खेल्ने, स्वास्थ्य उपचार इत्यादिमा ध्यानदिने ।
- बालबालिकाले देखाउने व्यवहार समस्यामूलक भएमा सम्बन्धित विशेषज्ञसँग भेट गराउने (समस्यामूलक व्यवहार भन्नाले डराउने,तर्सने, विना कारण रुने, चिच्याउने, सोचिरहने, एक्लै बस्ने इत्यादि ।)
- बालबालिकासँग झुठो बोल्ने अथवा डराउँछन् भनेर कुरा लुकाउने गर्नु हुँदैन ।

नोट : *माथि उल्लेख गरिएका मनोसामाजिक हेरचाह शिक्षकहरूकालागि पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।*

Nepal Education Cluster

List of Education Cluster Member Agencies

Education Cluster Lead Agency: Department of Education/ Ministry of Education

Education Cluster Member Agencies:

ACT Training and development	Formation Carpet	Rural Education and Development Nepal
Action Aid	Forum for Wildlife and Environment Preserve	Rural Education and Environment Development
Action Contre la Faim	Global Action Nepal	Salvation Mission Nepal / The Salvation Army
Adventist Development and Relief Agency	Global Fairness Initiative	Samunnat Nepal
All Hands	Good Neighbors International	Save the Children
Australian Himalayan Foundation	Hands Organization	School Management Committee Federation of Nepal
Anping China	Himalayan Trust	SetoGurans
Build Change	Included Global Shaper	The Project for Support for Improvement for School Management Phase-II
CARE	Innovative Forum for Community Development	Social Welfare Association of Nepal
Caritas Switzerland	Japan International Cooperatoin Agency	SOS Children's Village Nepal
CCS Italia Onlus	Kathmandu University	Swatantrata Abhiyan Nepal
Centre of Resilient Development	Korea International Cooperation Agency	Terre des Hommes
CENTRO Cooperation	Lutheran World Federation	Teach for Nepal
Child Club	Mercy Corps	Teachers' Union of Nepal
Child Development Society	Mercy Malaysia	Tevel Btzedek/ Nyayik Sanasar
Child Fund	Microsoft Innovation Centre	Transcultural Psychosocial Organization
Child Reach	Ministry Of Education	Transform AID International
Child Workers in Nepal	Muslim Charity	Tribhuvan University
Children and Women in Social Service and Human Rights	National Campaign for Education - Nepal	UN Resident Coordinator's Office
Children's Art Museum of Nepal	National Center for Educational Development	Unatti Foundation
China Foundation For Poverty Alleviation	National Society for Earthquake Technology	Underprivileged Children's Educational Programs Nepal
Christian Children Fund Canada	Nepal National Teachers Association	United Nations Development Programme
Confederation of Nepalese Teachers	Nepal Red Cross Society	United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization
Curriculum Development Center	New Zealand United Nations Security Council	United Nations Children's Fund
District Disaster Relief Committee	Non Formal Education Center	United Mission to Nepal
District Education Office	Office for the Coordination of Humanitarian Affairs	United Nations Office for Project Services

DZI Foundation	Partnership Nepal	United States Agency for International Development
Educational Pages	Peace China	Voluntary Service Overseas
Every Child UK	Practical Help Achieving Self-Empowerment Nepal	We World
Finn Church Aid	PLAN	World Education
Food for the Hungry International	Planete Enfants	World Food Programme
Build Change	Private and Boarding Schools Organisation Nepal/Peace Education Network Nepal	World Vision
CARE	Regional Education Directorate	
Caritas Switzerland	Restless Development	
CCS Italia Onlus	Round Table Nepal	
Centre of Resilient Development	Formation Carpet	
CENTRO Cooperation	Forum for Wildlife and Environment Preserve	
Child Club	Global Action Nepal	
Child Development Society	Global Fairness Initiative	
Child Fund	Good Neighbours International	
Child Reach	Hands Organization	
Child Workers in Nepal	Himalayan Trust	
Children and Women in Social Service and Human Rights	Included Global Shaper	
Children's Art Museum of Nepal	Innovative Forum for Community Development	
China Foundation For Poverty Alleviation	Japan International Cooperation Agency	
Christian Children Fund Canada	Kathmandu University	
Confederation of Nepalese Teachers	Korea International Cooperation Agency	
Curriculum Development Center	Lutheran World Federation	
District Disaster Relief Committee	Mercy Corps	
District Education Office	Mercy Malaysia	
DZI Foundation	Microsoft Innovation Centre	
Educational Pages	Ministry Of Education	
Every Child UK	Muslim Charity	
Finn Church Aid	National Campaign for Education - Nepal	
Food for the Hungry International	National Center for Educational Development	