विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्श

प्रशिक्षार्थी स्रोत सामग्री

विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्श प्रशिक्षार्थी स्रोत सामग्री

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

विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्श प्रशिक्षार्थी स्रोत सामग्री

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

प्रकाशकः

नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर ।

©:प्रकाशकमा

संस्करणः वि.स. २०७८

प्राविधिक सहयोगः

मानसिक स्वास्थ्य तथा परामर्श केन्द्र, नेपाल

थापाथली काठमाडौं

www.cmcnepal.org.np

मुद्रणः आवृत्ति छापाखाना प्रा.लि.

बागबजार, काठमाडौं

सुझाव तथा सल्लाह

वैकुण्ठप्रसाद अर्याल

केशवप्रसाद दाहाल

रामलाल श्रेष्ठ

लेखन तथा सम्पादन

गीरमान थापा

राजु श्रेष्ठ

रजनी धिमाल

मधु विलास खनाल (विद्यालय मनोविद)

भूमिका

घरायसी तथा सामाजिक वातावरण, शिक्षकको व्यवहार, शिक्षण सिकाइ गतिविधि, साथीहरूसँगको सम्बन्ध आदि प्रतिकूल हुँदा बालबालिका तथा किशोकिशोरीहरूमा निराशा, डर, चिन्ता, विकृत तनाव, आचरणजन्य समस्या आदि भावनात्मक तथा व्यावहारिक समस्याहरू देखिन्छन्। यसको फलस्वरूप उनीहरूमा पढाइमा ध्यान नजाने, विद्यालयमा अनुपस्थित हुने, विद्यालय तथा घरको नियम नमान्ने, डराउने जस्ता बानी व्यवहार देखिन सक्छन्। कतिपय बालबालिकाहरूमा आत्महत्या तथा बेहोस हुने समस्यासमेत देखिन सक्छन्। समयमै यस्ता समस्याहरूलाई ख्याल गरिएन भने उनीहरूमा मानसिक स्वास्थ्य समस्यासमेत विकसित हुन सक्छ। विपद्को समयमा त बालबालिकाहरू झनै जोखिममा हुने गर्दछन्। कोरोना भाइरसको सङ्क्रमणको जोखिमको अवस्थालाई नै नियाल्ने हो भने पनि विद्यालय बन्द भएर घरमै बस्नुपर्दा तथा विद्यालय पुनः सञ्चालन भएपछि बालबालिकाहरूमा विद्यालय जान नमान्ने, डराउने, असुरक्षित महसुस गर्ने, बिचैमा पढाइ छाड्ने जस्ता समस्याहरू बढेर जान सक्ने हुन्छ। तसर्थ यस्तो अवस्थामा विद्यार्थीहरूलाई मनोसामाजिक सहयोग आवश्यक हुन्छ। विश्वासिलो सम्बन्धको विकास गर्दै समानुभूतिपूर्वक बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको मनका कुरा सुनिदिएर उनीहरूको पिर, चिन्ता, डर, तनाव, सिकाइजन्य समस्या एवम् अलमललाई कम गर्न भावनात्मक बल वा मनोवैज्ञानिक सहयोग उपलब्ध गराउनु नै विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्श हो। शिक्षकहरूमा विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्श सञ्चालन गर्न सक्ने क्षमताको विकास गर्न छोटो अवधिको तालिम प्रदान ध्येयले स्वाध्ययन सामग्रीको विकास गरिएको हो।

यस विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शसम्बन्धी स्वाध्ययन सामग्रीमा खासगरी विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शको अवधारणा, मनोपरामर्शका आधारभूत सिपहरू, मनोपरामर्शका चरणहरू, मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकका गुणहरू, मनोपरामर्श अभ्यास आदिका बारेमा चर्चा गरिएको छ। मनोपरामर्श कार्यमा प्रस्तुत सामग्री शिक्षक, प्रशिक्षक, शिक्षाकर्मी, अभिभावक सबैका लागि उपयोगी हुने अपेक्षा लिइएको छ। साथै बालबालिका तथा

किशोरकिशोरीहरूमा स्वस्थ मनोसामाजिक व्यवहार विकास गर्न शिक्षक र अभिभावकलाई यस सामग्रीले सहयोग गर्ने छ।

प्रस्तुत स्वाध्ययन सामग्री लेखन तथा सम्पादन कार्यमा संलग्न महानुभावहरू धन्यवादका पात्र हुनुहुन्छ। यस सामग्रीको विकासमा प्राविधिक सहयोग उपलब्ध गराउने सी. एम. सी. नेपाललाई केन्द्र धन्यवाद प्रकट गर्दछ। साथै यस सामग्रीमा थप सुधारका लागि केन्द्र पाठकवर्गबाट सधैँ रचनात्मक सुझावको अपेक्षा गर्दछ।

महानिर्देशक
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर
२०७८

विषयसूची

क्र.स.	विषयवस्तु	पृष्ठ संख्या
१	विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शः अवधारणा र आवश्यकता	१
२	बालबालिकाहरूमा हुन सक्ने मनोसामाजिक समस्याहरूको पहिचान तथा व्यवस्थापन	९
३	विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शका चरणहरू	४२
४	विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्श कार्यमा चाहिने आधारभूत सिपहरू	५२
५	मनोसामाजिक परामर्शका आधारभूत पक्षहरू	५४
६	मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा हुनुपर्ने गुणहरू	७०
७	घटना अध्ययन	७५
८	विपद् तथा महामारीजन्य परिस्थितिमा बालबालिकाहरूलाई मनोसामाजिक सहयोग	८६
९	Bibliography	९८

विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्श: अवधारणा र आवश्यकता

परिचय

विद्यालयमा बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको मनका अफ्ठ्यारा तथा गुनासाहरूलाई समानुभूतिपूर्वक सुनिदिएर उनीहरूको पिर, चिन्ता, डर, तनाव, सिकाइजन्य समस्या एवम् अलमललाई कम गर्न प्रदान गरिने भावनात्मक बल वा मनोवैज्ञानिक सहयोग विधिलाई विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शको रूपमा लिइन्छ। विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शमा सम्बन्धित विद्यार्थीसँग विश्वासिलो सम्बन्धको विकासमार्फत उनीहरूका भावनालाई समानुभूतिपूर्वक सुनिन्छ। यसमा विद्यार्थीहरूले अनुभव गर्न सक्ने व्यावहारिक, भावनात्मक, सिकाइजन्य तथा विकासात्मक समस्याहरू र सिकाइका अवरोधहरूको पहिचान गरी सुरक्षित तथा सम्मानजनक सिकाइ वातावरणको निमार्णमा जोड दिइन्छ। साथै मनोसामाजिक परामर्शमा जीवनोपयोगी सिपहरू जस्तैः तनाव व्यवस्थापन, संवेग व्यवस्थापन, आत्मबल बढाउने तरिका, समस्या समाधानका सिप, निर्णय गर्ने सिप, व्यक्तिगत सुरक्षासम्बन्धी सिप आदिको विकासमा जोड दिँदै बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्यको विकासमार्फत गुणस्तरीय सिकाइका लागि तयार गराइन्छ। यस पाठमा विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शको आवधारणा, यसका उद्देश्यहरू र आवश्यकताका विषयमा चर्चा गरिने छ।

उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा सहभागीहरू देहायका कार्यहरू गर्न सक्षम हुने छन् :

(क) विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शको परिचय बताउन

(ख) विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शको उद्देश्य पहिचान गर्न

(ग) विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शको आवश्यकता पहिल्याउन।

विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शको परिचय

बालबालिकाहरूले बाल्यास्थामा भोगेका अनुभवहरूले जीवनका पछिल्ला वर्षहरूमा

समेत उल्लेख्य प्रभाव पार्दछ। बाल्यावस्थामा उनीहरूले जस्तो वातावरण पाए, जे देखे, जे सिके, जे सिकाइयो त्यसै अनुरूप उनीहरूको बानी, स्वभाव, आचरण, मनोवृत्ति, विश्वास वा व्यक्तित्वको निर्माण भइरहेको हुन्छ। गल्ती गर्दै सिक्नु तथा परीक्षण गरेर जान्नु बाल्यावस्थाको विशेषता नै हो। त्यसैले बालबालिकाहरूको विकासमा विद्यालय, अभिभावक तथा सामाजिक वातावरणको अहम् भूमिका हुन्छ। विद्यालयमा बालबालिकाहरूलाई सम्मानजनक ढङ्गबाट सिकाइ सहजीकरण गर्ने अभ्यास छ कि छैन ? बालबालिकाहरूका भावना, विचार तथा चासोहरूलाई समानुभूतिपूर्वक सुन्ने चलन छ कि छैन ? विद्यालयमा बालबालिकाहरूलाई जीवन बाच्ने कला सिकाइन्छ कि सिकाइँदैन ? यी पक्षहरू बालबालिकाहरूको गुणस्तरीय सिकाइ र सर्वपक्षीय विकाससँग जोडिएर आउने अहम् सवालहरू हुन्।

सभ्य समाजको निर्माण त्यतिबेला सम्भव हुन्छ जब राज्यले बालबालिकाहरूको विकास, उनीहरूको मनोसामाजिक स्वास्थ्य एवम् बाल संरक्षणका कुराहरूलाई पहिलो प्राथमिकता दिने गर्दछ। त्यसैले बालबालिकाहरूको मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यमार्फत गुणस्तरीय सिकाइ वातावरणको निर्माण आजको आवश्यकता हो। सभ्य नागरिक तथा समृद्ध समाज निर्माणका लागि विद्यालयमा उनीहरूका मनको अप्ठ्यारो, गुनासो, जिज्ञासा तथा चासोहरू सुनिदिने विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्श अभ्यासको आवश्यकता टड्कारो बन्दै गइरहेको छ।

विद्यालय उमेरका बालबालिकाहरूमा प्रायजसो विभिन्न प्रकारका मनोसामाजिक समस्याहरू जस्तैः चिन्ता, डर, तनाव, बेहोस हुने समस्या, साथीहरूबाट हुने खिसीटिउरी, परीक्षा तथा असफलतादेखि डराउने, विद्यालय जान मन नगर्ने, छिटो सिक्न नसक्ने, उमेरअनुसार विकास नहुने,आचरणजन्य समस्या, मादक पदार्थ तथा लागुपदार्थ दुर्व्यसनी, उदासिनता तथा आत्महत्याको समस्या आदि देखिने गर्दछन्। डर, कर, तनाव तथा दवाबमा बालबालिकाहरूले सिक्न सक्दैनन्। दण्डात्मक अनुशासन शैली तथा नियन्त्रण गर्ने विधिले बालबालिकाहरूमा विद्यालय तथा सिकाइप्रति नै नकारात्मक धारणाको विकास हुनुको साथै उनीहरूमा मनोसामाजिक समस्या विकसित हुन सक्छ।

बालबालिकाहरूको सकारात्मक मनोसामाजिक स्वास्थ्य तथा खुसीको स्तर र उनीहरूको सिकाइ उपलब्धिबिच प्रत्यक्ष सम्बन्ध हुन्छ (Getab et. al, 2011)। नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद्ले सन् २०२० मा गरेको अध्ययनले १३ देखि १७ वर्ष उमेर

समूहका बालबालिकाहरूमध्ये ५.०२ बालबालिकाहरूमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या देखाएको छ। नेपालमा गरिएको अर्को एक अध्ययनले विद्यालय जाने उमेरका १५% बालबालिकाहरूमा भावनात्मक तथा व्यावहारिक समस्या देखाएको छ (Mahat, 2007)। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको सन् २०१७ को अध्ययनअनुसार १४ वर्षको उमेरसम्ममा ५०% मानसिक रोगका लक्षणहरू विकसित भइसक्दछन्। त्यसकारण मानसिक स्वास्थ्यको दृष्किोणबाट विद्यालय उमेरका बालबालिकाहरू नितान्त जोखिममा हुन्छन् र किशोरावस्था मानसिक स्वास्थ्यको दृष्किोणबाट निकै संवेदनशील उमेर पनि हो। विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शले उनीहरूको सिकाइ उपलब्धि तथा विद्यालय नियमितता बढाउन, दुःखी भावना घटाउन र आफ्नो लक्ष्यप्रति सकारात्मक रहन प्रभावकारी भएको पाइएको छ (Littrell, Malia, Vandernod, 1995)।

विपद् तथा महामरीको समयमा बालबालिकाहरूबढी जोखिममा हुने गर्दछन्। कोरोना भाइरसको सङ्क्रमणको जोखिमको अवस्थालाई नै नियाल्ने हो भने विद्यालय बन्द हुँदा, बन्दाबन्दी भएर बस्नु पर्दा, साथीहरूसँग भेट्न नपाउँदा तथा अभिभावकको जागिर वा काम गुम्दा परिवारमा हुने आर्थिक संकट एवम् कोरोना भाइरसको सङ्क्रमणको जोखिमको डरको कारण बालबालिकाहरूमा डर, चिन्ता, निराशा, आत्महत्या जस्ता समस्याहरू बढेको पाइएको छ। साथै बालबालिकाहरूमा प्रविधिको दुर्व्यसनी, लागुपदार्थ तथा मादकपदार्थ दुर्व्यसनी पनि बढेको पाइएको छ। कोभिड १९ को सङ्क्रमण कम हुँदै जादा विद्यालय पुनः सञ्चालन भएपछि बालबालिकाहरूमा विद्यालय जान नमान्ने, डराउने, असुरक्षित महसुस गर्ने, बिचैमा पढाइ छाड्ने, बेहोस हुने जस्ता समस्याहरू बढेर जान सक्ने कुरा अनुसन्धान तथा विगतका विपद्जन्य घट्नाहरूले पनि देखाएको छ। विपद्को समयमा अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूमा झनै जोखिम बढ्ने गर्दछ।

मनोसामाजिक भनेको के हो ?

मनोसामाजिक (Psychosocial)लाई व्यक्तिको मन (सोचाइ, भावना, संवेग) तथा समाजबिचको अन्तक्रियाको रूपमा बुझिन्छ। मनोसामाजिक शब्द मानसिक प्रक्रियासँग सम्बन्धित छ। मानसिक प्रक्रिया भन्नाले हामी के सोच्छौं ? कसरी सोच्छौं ? किन ती कुराहरूको बारेमा सोचिरहेका हुन्छौं ? भन्ने बुझिन्छ। मानसिक प्रक्रियाले हाम्रो शरीर तथा व्यवहारमा प्रत्यक्ष र निरन्तर असर पुर्याइरहेको हुन्छ। मानसिक प्रक्रियामा अन्तरव्यक्ति

सम्बन्ध, सामाजिक वातावरण, भौगोलिक अवस्था, पारिवारिक वातावरण आदि पक्षहरूले निरन्तर प्रभाव पारिरहेको हुन्छ। यसकारण मनोसामाजिक पक्षको बारेमा बुझ्नु अघि मन अथवा मानसिक प्रक्रियालाई बुझ्न आवश्यक हुन्छ। त्यसैले समाजका हरेक पक्षले हाम्रो मनलाई प्रभाव पारिरहेको हुन्छ। यसले गर्दा हाम्रो सोचाइ, भावना तथा संवेगात्मक व्यवहारमा अवस्थाअनुसार परिवर्तन देखिन्छ।

बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको मनोसामाजिक विकासको बारेमा बुझ्नको लागि उनीहरूलाई मात्रै नभएर उनीहरूको सिङ्गो सामाजिक परिवेशलाई बुझ्नु आवश्यक हुन्छ। बालबालिकाहरूमा देखिने बानि व्यवहारमा उनीहरू मात्रै दोषी हुँदैनन्। उनीहरूको सामाजिक परिवेशमा कहीँ कतै समस्या आएको कारणबाट उनीहरूको बानी व्यवहारमा समस्या आएको हुन सक्छ। त्यसकारण बालबालिकाहरूको मनोविज्ञान र उनीहरूको सामाजिक परिवेशलाई नियाल्नेलाई मात्रै कला शिक्षक मित्रहरूमा हुनु आवश्यक छ।

यसरी माथि चित्रमा देखाए जस्तै बालबालिका वा विद्यार्थी भन्ने बित्तिकै हामी उनीहरूको शरीर, मन र आत्मासँगै उनीहरूको सिङ्गो सामाजिक परिवेशलाई देख्न सक्छौं। बालबालिकाहरूको मनोसामाजिक विकासमा उनीहरू स्वयमको शरीर, मन तथा आत्मागत प्रभावसँगै पारिवारिक तथा सामाजिक अवस्था, विद्यालय, साथी, शिक्षक, नातागोता, प्राकृतिक एवम् भौगोलिक परिवेशको प्रभाव उल्लेख्य रूपमा देख्न सकिन्छ। व्यक्तिको मन र सामाजिक परिवेशबिच निरन्तर अन्तरक्रिया भइरहँदा उनीहरूको शरीर, मन, विचार तथा बानी व्यवहारमा सकारात्मक तथा नकारात्मक दुबै खालको प्रभाव पारिरहेको हुन सक्छ।

हामीले बाललिकाहरूको शरीरमा देखिने प्रभाव, उनीहरूको खुसी, प्रगति, मेलमिलाप

आदि बानी व्यवहारलाई सजिलै पहिचान गरिरहेका हुन्छौं। तर सामाजिक परिवेशले उनीहरूको मन, विचार, अनुभव तथा व्यवहारमा पारेको नकारात्मक प्रभाव वा मनको बेचैनीलाई हामीले सजिलैसँग बुझ्न सकिरहेका हुँदैनौं। उदाहरणका लागि बालबालिकाहरूमा उनीहरूको पारिवारिक तथा सामाजिक वातावरण, भाषा संस्कृति, विद्यालय, साथीभाइसँगको सङ्गत एवम् अनुशासन शैली आदि कारणहरूबाट समस्या देखिएको हुन सक्छ। यसरी बालबालिकाहरूको सिङ्गो सामाजिक परिवेश तथा उनीहरू स्वयमको कारण मन, विचार, बुझाइ, भावना, अनुभव, इच्छा तथा विश्वासमा आउन सक्ने समस्यालाई नै मानसिक तथा मनोसामाजिक स्वास्थ्य समस्याको रूपमा लिने गरिन्छ।

विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्श के हो ?

बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको मनको समस्या तथा गुनासाहरूलाई ध्यानपूर्वक सुनिदिएर उनीहरूको मनको बेचैनीलाई सहज बनाउन प्रदान गरिने मनोवैज्ञानिक सहयोग पद्धतिलाई विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्श भनिन्छ। विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्श बालबालिकाहरूलाई मनोसामाजिक समस्या अनुभव भएको बेलामा मनोवैज्ञानिक सुरक्षा प्रदान गर्न उनीहरूको दुःखको साक्षी बसिदिनु हो। विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शमा तटस्थ भएर बालबालिकाको गुनासो वा मनको समस्यालाई जस्ताको तस्तै टीकाटिप्पणी नगरीकन सुनिन्छ। बालबालिकाहरूलाई आफ्नो समस्याको बारेमा बुझ्न र समस्या समाधानका उचित विकल्पहरू खोज्न उनीहरू स्वयम्लाई क्रियाशील रहन भावनात्मक बल प्रदान गरिन्छ। मनोसामाजिक परामर्शको क्रममा गोपनीयता, समानुभूति तथा उनीहरूका अफ्ठ्यारा भावनाहरूको व्यवस्थापनमा विशेष जोड दिइन्छ।

मनोसामाजिक परामर्शमा परामर्शी विद्यार्थीसँग विश्वासिलो सम्बन्ध विस्तार गरिन्छ र उनीहरूको मनको पीडालाई सुनिन्छ ताकि उनीहरूले मेरो कुरा सुन्ने मान्छे पनि छन्, मलाई सहयोग र माया गर्ने मान्छे पनि छन्, मेरा कुरा पनि सुनिन्छ, म सुरक्षित छु जस्ता भावनाको महसुस गर्न सकून्। विद्यार्थी स्वयमलाई आफ्नो समस्या के रहेछ ? किन समस्या आएको रहेछ ? आफ्नो आनिबानी कस्तो रहेछ, अरूलाई कस्तो लाग्दो रहेछ, मैले किन पढ्नुपर्दछ, मेरो पढाइले मेरो भविष्यमा कसरी मद्दत गर्दछ जस्ता कुराहरूलाई बुझ्न तथा महसुस गर्न समेत मद्दत गरिन्छ। बालबालिकाहरू स्वयम्लाई उनीहरूको आफ्नो समस्याको न्यूनीकरणका विकल्पहरू खोज्न तथा आनीबानीमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउनमा प्रेरित

गरिन्छ। साथसाथै समाधानका लागि चाहिने आवश्यक जीवनोपयोगी सिपहरू सिक्नमा समेत जोड दिँदै सिकाइका लागि तयार रहन मद्दत गरिन्छ। विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शमा अभिभावक मनोशिक्षामार्फत छोराछोरीको सकारात्मक बानी व्यवहारको विकास तथा गुणस्तरीय सिकाइमा उनीहरूको भूमिकाबारेमा सचेत रहन मद्दतसमेत गरिन्छ भने शिक्षकहरूको तनाव व्यवस्थापनमा पनि सहयोग गरिन्छ।

विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शको उद्देश्य

विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शका उदेश्यहरूलाई यसप्रकार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ।

१. बालबालिकाहरूका सिकाइका अवरोधहरूको पहिचान गरी उनीहरूमा सिकाइ तत्परताको विकास गर्नु
२. समयमा नै बालबालिकाहरूको तनाव तथा मनोसामाजिक समस्याहरूको पहिचान गरी उनीहरूको तनाव व्यवस्थापन तथा मनोसामाजिक परामर्शमार्फत उनीहरूमा जटिल प्रकारको मानसिक स्वास्थ्य समस्या विकसित हुनबाट रोकथाम गर्नु
३. विद्यालयमा आत्महत्या, तनावजन्य समस्या, बालविवाह, लागुपदार्थ दुर्व्यसनी, दुर्व्यवहार तथा खिसीटिउरीको समस्याहरूमा कमी ल्याउनु
४. बालबालिकाहरूमा जीवनोपयोगी सिप विकासमार्फत सकारात्मक बानीव्यवहारको विकास गर्नु
५. बिचैमा विद्यालय छाड्ने तथा विद्यालयबाट भाग्ने दर घटाउनु तथा विद्यार्थी उपस्थिति तथा टिकाउ दरबढाउन सहयोग गर्नु
६. बालबालिकाहरूको रुचि तथा क्षमताअनुसार सिकाइ जटिलता तथा सिकाइ असक्षमताको व्यवस्थापनमा सहयोग गर्नु

विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शको आवश्यकता

मनोसामाजिक परामर्श सबै बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूलाई चाहिन्छ। विद्यालयमा तीन प्रकारका मनोपरामर्श (मनोसामाजिक परामर्श, शैक्षिक परामर्श तथा व्यावसायिक परामर्श) आवश्यक देखिन्छ। विद्यालयमा प्रवर्धनात्मक, निरोधात्मक तथा उपचारात्मक प्रक्रियाअनुसार विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्श सेवालाई प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ। बालबालिकाहरूले आफ्ना मनका पीडा भन्ने ठाउँ तथा कुरा सुनिदिने मानिस नपाइरहेका हुन सक्छन्। यस्तो अवस्थामा आफ्ना मनका कुरा भन्न पाउँदा, समस्या र

समाधानका उपायको बारेमा छलफल गर्ने वातावरण मिल्दा एवम् कसैबाट समानुभूतिजन्य माया र सहयोग पाउँदा उनीहरूको मनोबल उचो हुन सक्छ। मन रमाउन सक्छ। द्विविदा र अलमल हटेर उनीहरूको बानि व्यवहार एवम् पढाइमा सकारात्मक परिवर्तन आउन सक्छ।

यदि विद्यार्थीहरूमा निम्नानुसारका भावनात्मक तथा व्यावहारिक समस्याहरू देखिएमा त्यस्ता विद्यार्थीहरूलाई मनोसामाजिक परामर्श जरुरी हुन्छ।

१. डराउने, आत्तिने, चिन्ता लिइरहने, विद्यालय जान नमान्ने
२. निराशा वा दुःखी देखिने, आत्महत्याको सोचाइ राख्ने तथा प्रयास गर्ने
३. बानी व्यवहारमा समस्या वा अनुशासनमा समस्या देखिएमा जस्तैः भनेको नटेर्ने, विद्यालयबाट भाग्ने, लागुपदार्थ दुर्व्यसनी लाग्ने आदि
४. सिकाइजन्य समस्या जस्तैः सिक्न नसक्ने, ढिलो सिक्ने, पटकपटक फेल हुने, पढ्न मन नगर्ने
५. छोप्ने वा बेहोस हुने समस्या जस्तैः तनावजन्य समस्या तथा छारे रोग
६. बौद्धिक अपाङ्गता
७. अटिजम
८. साथीको खिसीटिउरीको समस्यामा परेका तथा खिसीटिउरी जस्ता क्रियाकलापमा संलग्न हुने विद्यार्थीहरू
९. विपद्को कारण आघातजन्य समस्याको अनुभव गरिरहेका बालबालिकाहरू

शैक्षिक तथा व्यावसायिक परामर्श सबै विद्यार्थीहरूलाई आवश्यक हुन्छ। त्यसैगरी विपद् तथा महामरीजन्य समयमा सबै विद्यार्थीहरूलाई मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सहयोग उपलब्ध गराउनु आवश्यक हुन्छ। यदि साझा समस्या भएमा समूह परामर्श गर्न सकिन्छ भने कुनै निश्चित विद्यार्थीको व्यक्तिगत समस्या भएमा छुट्टै बसेर उनीहरूको मनको अप्ठ्यारो सुन्नुपर्ने भएमा व्यक्तिगत परामर्श दिन सकिन्छ।

विद्यार्थीहरूलाई प्रदान गर्ने मनोसामाजिक परामर्शमा प्रभावकारिता ल्याउन विद्यार्थीहरूलाई मनोसामाजिक परामर्श सेवा उपलब्ध गराउनुको साथै कक्षाकोठामा मनोसामाजिक प्रवर्धनात्मक क्रियाकलापहरूपनि सञ्चालन गर्नु आवश्यक हुन्छ। जटिल प्रकारको मनोसामाजिक समस्या भएका बालबालिकाहरूलाई विज्ञकहाँ मनोसामाजिक परामर्श तथा मानसिक स्वास्थ्य सेवाको लागि सिफारिस गर्ने अभ्याससमेत विद्यालयमा हुनु आवश्यक

छ। शिक्षक, अभिभावक, वि.व्य.स, शि.अ.सं तथा विद्यार्थी सबैलाई मनोसामाजिक परामर्श के हो, मनोसामाजिक परामर्शमा के के क्रियाकलाप गरिन्छ र यसबाट के फाइदा हुन्छ भन्ने कुरा बुझाउनु आावश्यक हुन्छ।

विद्यालय शिक्षाको अभ्यासमा बालबालिकाहरूका कुरा सुन्ने तथा फरक स्वभाव र फरक फरक सिक्ने क्षमतालाई सम्मान गर्ने तथा उनीहरूको विशेष व्यवहारलाई ख्याल गर्ने परम्पराको विकास गर्नुपर्ने देखिन्छ। परीक्षामा ल्याउने अङ्कलाई मात्रै सफलताको आधार मान्ने, परीक्षामा राम्रो अङ्क ल्याउन कर गर्ने तथा दवाव दिने एवम् नकारात्मक टिकाटिप्पणी गर्ने चलनलाई परिवर्तन गर्नुपर्ने देखिन्छ। त्यसैगरी दण्डात्मक अनुशासन, नकारात्मक रूपमा तुलना गर्ने, बेइज्जत गर्ने आदि परम्पराले बालबालिकाहरूमा दिन प्रतिदिन मनोवैज्ञानिक सङ्कट तथा मनोसामाजिक समस्याहरू बढ्दै जाने हुँदा सकारात्मक अनुशासन विधिको समेत अभ्यास बढाउनुपर्ने देखिन्छ।

प्रतिबिम्बन

(क) विद्यार्थीहरूलाई कुन अवस्थामा मनोसामाजिक परामर्श आवश्यक पर्छ होला ?

(ख) के तपाईंको विद्यालयमा मनोसामाजिक परामर्श उपलब्ध गराउनुपर्ने खालका विद्यार्थीहरू देख्नुहुन्छ ?

(ग) विद्यालयमा विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शका लागि तपाईंको भूमिका के हुन सक्ला ?

बालबालिकाहरूमा हुन सक्ने मनोसामाजिक समस्याहरूको पहिचान तथा व्यवस्थापन

परिचय

बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा विद्यालय जान नमान्ने, परीक्षादेखि डराउने, निराश हुने, नियम नमान्ने, शान्तसँग बस्न नसक्ने विद्यालयबाट भाग्ने जस्ता समस्याहरू देखिन सक्छन्। यस्ता समस्याहरूलाई मनोसामाजिक वा भावनात्मक तथा व्यावहारिक समस्याको रूपमा लिइन्छ। बालबालिकाहरूमा देखिने समस्यालाई समस्या भन्नुभन्दा पनि विशेष खालको व्यवहार भन्नु राम्रो हुन्छ किनभने ठुला मानिसहरूको जस्तो बालबालिकाहरूको समस्यालाई सजिलै बुझ्न सकिँदैन। कहिलेकाहीँ बालबालिकाहरूमा देखिने उमेरगत परिवर्तन पनि समस्या जस्तो लाग्न सक्छ।

किशोरकिशोरीहरूमा सामान्यतया निम्नानुसारका भावनात्मक तथा व्यावहारिक समस्याहरू देखिने गरेको पाइन्छ।

१. निराशा (Depression)
२. डर, चिन्ता(Fear, Anxiety)
३. तनावजन्य समस्या वा कन्भर्जन डिसअडर (Conversion Disorder)
४. आघातजन्य समस्या (Trauma)
५. आचरणजन्य समस्या (Conduct Problem)
६. अत्याधिक चन्चलेपना (Attention Deficit Hyper Activity Disorder- ADHD)
७. बौद्धिक अपाङ्गता (IntellectualDisability)
८. सिकाइजन्य जटिलता (Learning Difficulty)
९. अटिजम (Autism)

कहिलेकाहीँ सबै बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा पढाइमा ध्यान नदिने, विद्यालयमा गयल हुने, विद्यालय तथा घरको नियम नमान्ने, निराश देखिने, डराउनेजस्ता बानी व्यवहारहरू देखिन सक्छन्। कुनै कारणवश र कहिलेकाहीँ देखिन सक्ने यस्ता बानी व्यवहारहरूलाई समस्या मानिँदैन र मान्नु हुँदैन। बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा

भावनात्मक तथा व्यावहारिक समस्या छकि छैन भनेर थाहा पाउन उनीहरूको बानी व्यवहारलाई नजिकबाट नियाल्नुपर्दछ। बालबालिकाहरूमा समस्या छ कि छैन भनेर निदान नै गर्ने काम चाहिँ मनोचिकित्सक तथा मनोवैज्ञानिकहरूको हो। तर शिक्षकहरूले पनि बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा हुन सक्ने विशेष बानी व्यवहारलाई नजिकबाट अध्ययन गरी समस्या छ कि छैन भनेर थाहा पाउन सक्नुपर्दछ। तर बालबालिकाहरूको विशेष बानी व्यवहारलाई मानसिक स्वास्थ्य समस्याको विभिन्न नाम दिने वा लेबल लगाउने काम भने कहिल्यै गर्नु हुँदैन। जहिले पनि बालबालिकाहरूमा हुन सक्ने मनोसामाजिक समस्याहरूको पहिचान गर्दा निम्न कुराहरूमा ख्याल गर्नुपर्दछ।

१. समयावधिः कहिलेदेखि समस्या देखिएको हो त्यस कुरालाई विशेष ख्याल गर्नुपर्दछ। एक दुईपटक वा कहिलेकाँही वा विशेष परिस्थितिमा समस्या देखिँदैमा समस्याको रूपमा लिनुहुँदैन। यदि २ हप्तादेखि यता वा त्योभन्दा पनि अगाडिदेखि प्रायः लगातार समस्या देखिइरहेको भएमा मात्र समस्या सुरु भएको हुन सक्छ।

२. उमेरगत विशेषताः बालवालिकाहरू स्वभावले नै जिज्ञासु, परीक्षण गर्न रूचाउने, उट्पट्याङ्ग काम गर्ने, अरूको ध्यान आफूतिर तान्न रुचाउने स्वभावका हुने हुँदा कहिलेकाँही काम विगार्दा या गल्ती गर्दैमा समस्या मानिहाल्नु हुँदैन। उनीहरूको उमेरजन्य विशेषतालाई समेत ख्याल गर्नुपर्दछ। कहिलेकाही उमेरजन्य विशेषतालाई पनि हामीले समस्याको रूपमा देख्ने गरेका हुन सक्छौं।

३. बानी व्यवहारमा आउने परिवर्तनः बालबालिकाहरूको बानी व्यवहारमा फेरवदल आइरहन सक्छ। उनीहरूको बानी व्यवहार, स्वभाव ठुला मानिसहरूको जस्तो एकनासको नहुन सक्छ। तर यदि उनीहरूको बानी व्यवहार एवम् स्वभावमा उल्लेख्य परिवर्तन आएमा जस्तैःखेल्ने बानी, खाने बानी, पढ्ने आदिमा फरक देखिएमा चाहिँ सचेत रहनुपर्दछ।

४. सम्बन्धः पहिलेको तुलनामा साथीसङ्गी, परिवारका सदस्यहरू तथा शिक्षकहरूसँगको सम्बन्धमा उल्लेख्य परिवर्तन आएमा समस्याकै कारणले यस्तो भएको पो हो कि भनेर होसियार हुनुजरुरी हुन्छ।

५. पढाइ तथा विद्यालयका क्रियाकलापहरूः विद्यालय जाने बानी, गृहकार्य गर्ने बानी, कक्षाकोठामा सिकाइ क्रियाकलापमा सहभागी हुने, नजानेका कुरा सोध्ने, समूह क्रियाकलापमा सहभागी हुने आदि बानीहरूमा धेरै नै परिवर्तन आएको देखिएमा एवम्

पढाइ कमजोर हुँदै गएमा बालबालिकाहरूमा कुनै न कुनै समस्या छ कि भनेर बुझ्नु जरुरी हुन्छ।

यदि बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा निम्नानुसारका समस्याहरू लगातार कम्तिमा पनि दुई हप्तासम्म देखिएमा उनीहरूमा केही न केही मनोसामाजिक समस्याहरू सुरु भएको हुन सक्छ।

१. चिन्तित देखिने, डराउने, टोलाएर बस्ने, नरमाइलो मानिरहने
२. ध्यानकेन्द्रित गरेर बस्न नसक्ने, एकछिन पनि शान्तसँग बस्न नसक्ने
३. प्रायः सबै स्थानमा बढी नै चकचक गर्ने
४. आफ्नो उमेरभन्दा सानो बालबालिकाको जस्तो व्यवहार देखाउने
५. सानो कुरामा पनि झर्को मान्ने, रिसाउने, झगडा गर्ने, जिद्दी गर्ने
६. पहिले एक्लै गर्न सक्ने क्रियाकलापहरू गर्नपनि डराउने, ठुला मानिसहरूसँग टाँसिएर बस्ने
७. आत्तिने, छटपट्टिने, जानेको कुरामा पनि भन्न नसक्ने, अरूको अगाडि बोल्न हिम्मत नगर्ने
८. विद्यालय जान नमान्ने र विद्यालयबाट भाग्ने
९. ओछ्यानमा पिसाब गर्न छाडिसकेका बालबालिकाहरूले पनि ओछ्यानमा पिसाब गर्ने समस्या देखिने
१०. बारम्बार एउटै कक्षा दोहोर्याई रहने
११. मस्तसँग निदाउन नसक्ने, सपनामा तर्सने, चिच्याउने, कराउने
१२. लागुपदार्थ दुर्व्यसनीमा लाग्ने
१३. बेहोस हुने आदि

मनोसामाजिक समस्याका कारणहरू

बालबालिकाहरूमा विशेषखालको बानी व्यवहार देखिनु वा प्रौढहरूले चाहेअनुसारको बानी व्यवहार नदेखिनु उनीहरूको दोष होइन। उनीहरूमा भावनात्मक तथा व्यावहारिक समस्या विकसित हुनुको पछाडि उनीहरूको सिङ्गो सामाजिक परिवेशभित्रको कुनै पनि पक्ष जिम्मेवार हुन सक्छ। बालबालिकाहरूमा मनोसामाजिक समस्या विकसित हुनुमा शिक्षकको व्यवहार, विद्यार्थीलाई हेर्ने दृष्टिकोण, सिकाइ क्रियाकलापहरू तथा शिक्षण विधि, घर तथा

विद्यालयको अनुशासन शैली, साथीसँगको सम्बन्ध, साथीको व्यवहारले प्रभाव पारेको हुन्छ। साथै सामाजिक वातावरण, समाजले हेर्ने दृष्टिकोण तथा उनीहरूलाई गर्ने व्यवहार, उनीहरूको धर्म संस्कृति, आर्थिक अवस्था एवम् परिवारको वातावरण, बाबुआमाको आचरणसमेत मनोसामाजिक समस्याको कारण हुन सक्छ। कहिलेकाहीँ वंशजबाट नै पनि बालबालिकाहरूमा यस्ता स्वभाव तथा बानीहरू आएका हुन सक्छन्। विपद्जन्य घटनाहरू जस्तैः बाढी, पहिरो, भुइँचालो, महामारी आदिको कारण पनि समस्या देखिन सक्छ। जबसम्म हामी बालबालिकाहरूको सामाजिक परिवेशलाई राम्रोसँग नियाल्दैनौँ एवम् उनीहरूको परिस्थितिलाई स्वीकार गर्दैनौँ तबसम्म हामी उनीहरूको समस्यालाई सही तरिकाले बुझ्न सकिरहेका हुदैनौँ। अतः बालबालिकाहरूको मनोसामाजिक समस्यालाई बुझ्न हामीभित्रको बालसुलभ स्वभाव (Inner Child) लाई सक्रिय गराई उनीहरूको परिस्थितिलाई हृदयदेखि नै सम्मान गर्न सक्नुपर्दछ।

बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको मनोसामाजिक समस्याहरूलाई भावनात्मक (Emotional), व्यावहारिक (Behavioral) तथा विकासात्मक (Developmental) समस्याको रूपमा लिने गरिन्छ।

भावनात्मक समस्या (Emotional Problem)

बालबालिका तथा किशोरकिशारीहरूको भावना तथा अनुभूतिसँग सम्बन्धित समस्याहरूलाई भावनात्मक समस्याको रूपमा लिइन्छ। यस्तो समस्यामा बालबालिकाहरूले भित्रभित्रै समस्या महसुस गरिरहेका हुन सक्छन्। तर उनीहरूको बानी व्यवहारलाई गहिरोसँग अवलोकन गरिएन भने थाहा पाउन गाह्रो हुन सक्छ। भावनात्मक समस्याभित्र चिन्ता, डर, निराशा अनि तनावजन्य समस्यालाई लिने गरिन्छ।

व्यावहारिक समस्या (Behavioral Problem)

बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको बानी व्यवहारमा देखिने समस्यालाई व्यावहारिक समस्याको रूपमा लिइन्छ। व्यावहारिक समस्या बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको आनिबानीमा प्रस्टसँग देख्न सकिन्छ। व्यावहारिक समस्याभित्र आचरणजन्य समस्या, लागुपदार्थ दुर्व्यसनी, अत्याधिक चन्चलेपनाजस्ता समस्याहरूलाई लिने गरिन्छ।

विकासात्मक समस्या (Developmental Problem)

विकासात्मक समस्या भनेको बौद्धिक विकासमा देखिने समस्या हो। यो विकासको एउटा अवस्था हो। यो विकासमा देखिने ढिलाइ हो। विकासात्मक समस्याभित्र बौद्धिक अपाङ्गता तथा अटिजम जस्ता समस्याहरूलाई लिइन्छ। यसभित्र विभिन्न अपाङ्गतालाई पनि राखिन्छ। विकासात्मक समस्याको बारेमा थाहा पाउन बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको विकासको कोशेढुङ्गाको बारेमा थाहा पाउनुपर्दछ।

यस सन्दर्भ सामग्रीमा विद्यालय उमेर समूहका बालबालिकाहरूमा बढी नै देखिने गरेको केही भावनात्मक समस्याहरूलाई मात्र समावेश गरिएको छ।

क) चिन्ता, डर (Fear, Anxiety)

सामान्यतया बालबालिकाहरूमा डराउने, चिन्ता लिने, आत्तिने जस्ता समस्याहरू देखिन्छन्। कहिलेकाही डराउनु आत्तिनु स्वभाविक हो। यस्तो समस्या कहिलेकाही सबै बालबालिकाहरूमा पनि देखिन सक्छ। तर डर तथा चिन्ताजन्य समस्याले बालबालिकाहरूको दैनिक बानीव्यवहार एवम् सिकाइ क्रियाकलाप तथा सिकाइ उपलब्धिमा नै असर पुग्न थाल्यो भने चाहिँ समस्या हो भनेर बुझ्नुपर्दछ।

बालबालिकाहरूमा तल दिइए जस्ता बानी व्यवहारहरू लगातार दुई हप्ताभन्दा बढी समयसम्म देखिएमा समस्याको शङ्का गर्न सकिन्छ।

१. डराउने, आत्तिने
२. जानेको कुरा पनि भन्न डराउने
३. अनुहार रातोपिरो हुने
४. पढाइ वा कुनै पनि काममा ध्यान दिन नसक्ने
५. कुनै पनि कुरामा अनावश्यक नकारात्मक सोचाइहरू आउने
६. आत्मविश्वास कम हुने,हिच्किचाहट हुने
७. ससानो समस्यामा पनि झर्कने, रिसाउने
८. शारीरिक दर्द पीडाको गुनासो गरिरहने जस्तै, टाउको दुखेको, पेट दुखेको, थकाइ लागेको आदि
९. कुनै पनि जिम्मेवारी वा कामदेखि पन्छिन खोज्ने

१०. समूहमा बोल्न, आफ्नो क्षमता प्रस्तुत गर्न आत्तिने
११. बाबुआमा, अभिभावकबाट टाढा हुनुपर्दा चिन्तित हुने, डराउने, रुने कराउने,
१२. पढेका कुरा छिटो बिर्सने, बिर्सिएको गुनासो गर्ने
१३. खाना खाने बानीमा समस्या, खान नमान्ने, बहाना बनाउने
१४. नकरात्मक सोचाइहरू आउने जस्तैः मलाई केही हुन्छ कि, घरमा कसैलाई केही हुन्छ कि भनेर अत्तालिने अत्याधिक डराउने, मर्छुकि आदि भनेर डराउने
१५. म जे गर्छु त्यो ठीक हुनुपर्छ राम्रो हुनुपर्छ भनेर पक्का हुन चाहने, हरेक कुरामा आश्वस्त हुन खोज्ने
१६. नराम्रो सपना देखें भनेर आत्तिने, सपनामा तर्सने सपनामा ब्युँझिएर चिच्याउने
१७. ओछ्यानमा पिसाब फेर्ने
१८. कुनै निश्चित ठाउँ तथा परिस्थितिसँग डराउने आत्तिने जस्तैः उचाइ, अप्ठ्यारो ठाउँ, बन्द कोठा, भिडभाड, परीक्षा, विद्यालय आदि
१९. बाबुआमासँग छुट्टिनु पर्ला भनेर टाँसिएर बस्ने, विद्यालय जान नमान्ने आदि

बालबालिकाहरूमा चिन्ता तथा डरजन्य समस्याका कारणहरू

जोखिमपूर्ण तथा अप्ठ्यारा घटनाहरूको अनुभव जस्तैः परिवारबाट टाढिनुपर्दा, शारीरिक मानसिक यातना,दण्ड, दुर्व्यवहार, विपद्जन्य घटना तथा परिस्थिति आदि कारणहरूले बालबालिकाहरूमा चिन्ता तथा डरजन्य समस्याहरू विकसित हुन सक्छन्। सानो उमेरमा अभिभावकबाट टाढिनुपर्दा, माया नपाउँदा, वंशाणुगत गुण, तनावपूर्ण आघातजन्य घटनाहरू जस्तैः परीक्षामा असफल हुनु, विपदजन्य घटनाहरू अनुभव गर्नु आदिले पनि उनीहरूमा समस्या बढेर जान सक्छ।

बालबालिकाहरूको डर तथा चिन्ताजन्य समस्याको व्यवस्थापन

बालबालिकाहरूमा देखिने सामान्य स्तरको चिन्ताजन्य समस्यालाई विद्यालयमा कक्षाकोठाभित्र गरिने विभिन्न मनोसामाजिक प्रवर्धनात्मक क्रियाकलापहरूको माध्यमबाट पनि व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ। कम्तिमा हप्ताको एक दिन प्रत्येक कक्षाकोठामा डर तथा चिन्तालाई कम गर्ने विविध तरिकाहरूको बारेमा छलफल तथा अभ्यास गर्नु राम्रो हुन्छ। कक्षाकोठामा निम्न क्रियाकलापहरू गराउन सकिन्छ।

- साथीका राम्रा पक्षहरूको भन्ने अभ्यास (Friend'sComplement), जन्मदिन

मनाउने, बाल जीवन वृक्ष (Child Life Tree), मायाको पोका (Love Jar)जस्ता क्रियाकलापहरूको अभ्यास गराउने

- कथा तथा सफल मानिसहरूको जीवनीको बारेमा छलफल गर्ने
- प्रतिभा तथा सिर्जनात्मक क्षमता देखाउने तथा प्रर्दशन गर्ने अवसर दिने खालका क्रियाकलापहरू गराउने
- हरेक हप्ता कुनै एक पिरियडमा नियमित रूपमा जीवनोपयागी सिपहरू जस्तैः डर, तनाव तथा रिस व्यवस्थापनका तरीकाहरू, साथी बनाउने तरीका, नजानेको कुरा कसलाई सोध्ने, कसरी सोध्ने, कतिबेला सोध्ने आदिमा अभ्यास गराउने।
- कथा लेख्ने, कथा भन्ने अभ्यासमार्फत उनीहरूको मनका कुरा व्यक्त गर्ने अवसर दिने
- श्वासप्रश्वासको अभ्यास, शान्तसँग बस्ने अभ्यास, योग ध्यानका साथै विभिन्न शारीरिक अभ्यासहरू पनि गराउने
- सानो सानो राम्रा कुरा तथा सफलतालाई पनि प्रशंसा गरिदिने आदि

समस्या मध्यम स्तरको भएमा विद्यार्थीको डर तथा चिन्ताजन्य समस्यालाई कम गर्न व्यक्तिगत तथा समूह मनोपरामर्शको सहयोग उपलब्ध गराउन सकिन्छ। यदि विद्यालयमा तालिम प्राप्त मनोपरामर्शकर्ता शिक्षक भएमा विद्यालयमा नै यस्तो सहयोग उपलब्ध गराउन सकिन्छ र गराउनुपर्दछ।

मनोसामाजिक परामर्श गर्दा निम्न कुरामा ध्यान दिनुपर्दछ।

- सर्वप्रथम विद्यार्थीसँग विश्वासिलो सम्बन्धको विकास गर्ने
- उनीहरूको डर तथा चिन्ताको कारण र त्यसले उनीहरूमा पुर्याएको असरको बारेमा छलफल गर्ने
- समस्याको रुख (Problem Tree)बनाएर पनि छलफल गर्ने
- उनीहरूको नकारात्मक सोचाइहरूलाई कम गर्न उनीहरूको सफलता तथा रमाइला घटनाहरूको बारेमा छलफल गर्ने
- आत्मबल बढाउने तथा सकारात्मक सोचाइको विकास गर्न मद्दत पुर्याउने खालका क्रियाकलापहरू जस्तैः म पनि राम्रो मान्छे, बाल जीवन वृक्ष, यु आर अ स्टार, मेरो हिरो किताव आदिको अभ्यास गराउने

- उनीहरूका आफ्ना सकारात्मक पक्षहरू खोज्ने अभ्यास गराउने जस्तैः मेरो राम्रो बानीहरू, मसँग भएका क्षमता र सिपहरू, मलाई माया गर्ने मान्छेहरू, मेरो मिल्ने साथीहरू, मेरो सफलताहरू, मेरा रमाइला क्षणहरू आदि
- चिन्ताको सूची बनाएर छलफल गर्ने तथा सकारात्मक सोचाइको सूची बनाउने पनि अभ्यास गराउने

विद्यार्थीहरूको डर तथा चिन्ताजन्य समस्याको व्यवस्थापनको लागि मनोसामाजिक परामर्शसँगसँगै अभिभावक मनोशिक्षाको पनि उत्तिकै आवश्यक पर्दछ। अभिभावक मनोशिक्षाको अभ्यास गर्दा सुरुमा अभिभावकहरूकै पिरचिन्ताको बारेमा पनि सुनिदिनुपर्दछ। त्यसपछि उनीहरूलाई निम्न कुराहरू बुझाउनुपर्दछ।

- आफ्ना छोराछोरीहरूलाई अरुसँग तुलना नगर्ने
- क्षमताभन्दा बढी अपेक्षा नगर्ने
- आफ्नो इच्छा चाहना आफ्नो छोराछोरीले पूरा गरिदिउन् भनेर अनावश्यक दवाव नदिने
- छोराछोरीहरूको डरको बारेमा तथा डरलाई कसरी कम गर्न सकिन्छ भन्नेबारे छलफल गर्ने
- डर र चिन्ता बढाउने खालका विषयमा छलफल तथा कुरा नगर्ने

यदि समस्या जटिल भएमा विशेषज्ञस्तरबाट मनोसाममाजिक परामर्श तथा मानसिक स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउनुपर्दछ। अभिभावक शिक्षामार्फत छोराछोरीलाई घरमा कस्तो व्यवहार गर्ने भन्नेबारे बुझाउनुपर्दछ। बालबालिकाहरूको चिन्ताजन्य समस्यामा औषधीको प्रयोगभन्दा मनोपरामर्शमा जोड दिनुपर्दछ।

विशेषज्ञस्तरको सहयोग तथा उपचार

विद्यालय स्तरमा गरिने सहयोगबाट पनि सुधार नआएमा थप मनोसामाजिक परामर्श सेवाका लागि यस्तो सेवा उपलब्ध हुने नजिकैको स्वास्थ्य सस्था वा मनोविद्कहाँ पठाउनुपर्दछ। लामो समयसम्म पनि बालबालिकाहरूमा विद्यालय जान नमान्ने समस्या रहिरहेमा उनीहरूले विद्यालयलाई नै समस्याको रूपमा देख्न थाल्न सक्दछन्। यसले पछि जटिल खालका भावनात्मक तथा व्यावहारिक समस्याहरू पनि देखिन सक्छन्। त्यसैले विद्यालयले सदैव बालबालिकाहरूलाई माया, खेल तथा सकारात्मक

अनुशासनको माध्यमबाट उनीहरूको मनलाई रमाइलो बनाइरहनुको साथसाथै बालबालिकाहरूको मनोवैज्ञानिक आवश्यकताको बारेमा पनि विशेष ख्याल राख्नुपर्छ।

ख) उदासिनता (Depression)

बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा पनि उदासिनता वा दिक्दारीपनाका समस्याहरू देखिन सक्छन्। यस्तो समस्यामा बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा धेरैजसो समय मन खिन्न वा दुःखी हुने, केही कुरामा पनि रमाउन वा आनन्द लिन नसक्ने समस्याहरू देखिन सक्छन्। यस्तो समस्यामा बालबालिकाहरूको मनस्थितिमा छिटो छिटो उतारचढाव हुने र त्यहीअनुसार व्यवहारमा परिवर्तन देखिन सक्छ जस्तैः विनाकारण एकदम खुसी हुने, तुरुन्तै एकदम दुःखी हुने, रिसाउने, झर्कने, एक्लै टोलाएर बस्ने जस्ता व्यवहारहरू पनि देखिन सक्छन्।

बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा दिक्दारीपनाको समस्या छ छैन भनेर थाहा पाउन निम्नानुसार बानी व्यवहारलाई अवलोकन गर्न सकिन्छ। यस्तो खालका बानी व्यवहारहरू दुई हप्ताभन्दा बढी समयसम्म देखिएमा उदासिनताको समस्या भएको शङ्का गर्न सकिन्छ।

लक्षणहरू

- प्रायजसो दिक्क मान्ने, उदास देखिने
- प्रायजसो नरमाइलो महसुस गर्ने, कुनै कुरामा पनि रमाउन नसक्ने तथा रूचि नराख्ने
- एक्लै बस्न मन पराउने, जीवनप्रति निराशावादी कुरा गर्ने
- छिट्टै रिसाउने, झर्को मान्ने
- खाना खाने बानीमा गडबडी देखिने
- निद्रामा गडबडी हुने
- प्रायजसो दर्द पीडाको गुनासो गरिरहने
- विनाकारण थकाइको महसुस गर्ने
- पढाइ लेखाइमा ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने
- आत्महत्याको बारम्बार सोचाइ आउने या आत्महत्याको प्रयासै पनि गर्ने
- हिनताबोधको महसुस हुने

साना बालबालिकाहरूमा भन्दा किशोरावस्थामा यस्तो समस्या बढी भेटिएको छ। साना बालबालिकाहरूमा पनि उदासिनताजन्य समस्या भने भेटिने गरेका छन्।

बालबालिकाहरूमा देखिने उदासिनताका कारणहरू

उदासिनताको समस्या कुनै एउटा निश्चित कारणले भन्दा पनि विभिन्न कारणहरू जस्तैः वंशाणुगत गुण, शरीरजन्य तथा विभिन्न वातावरणीय पक्षहरूको असरले हुन सक्दछ। पारिवारिक वातावरण जस्तैः पारिवारिक बेमेल, अभिभावकको मायाबाट बन्चित हुनुपर्ने अवस्था, आमाबाबुबाट टाढिनु परेको अवस्था आदि कारणहरूले पनि यस्तो समस्या विकसित हुन सक्छ। विपद्जन्य घटनाको अनुभव, तनावजन्य घटनाहरू, असफलता, भेदभावपूर्ण व्यवहार आदि पक्षहरू पनि यस्ता समस्याहरूको कारणभित्र पर्दछन्। मस्तिष्कमा हुने रसायनहरूको सन्तुलनमा परिवर्तन आएमा पनि उदासिनताको समस्या देखिन सक्छ।

व्यवस्थापन

उदासिनताको व्यवस्थापन गर्नको लागि सर्वप्रथम माथि दिइएअनुसार बालबालिकाहरूको बानीव्यवहारलाई होसियारीपूर्वक ख्याल गर्नुपर्दछ। यस्तो समस्या भएका बालबालिकाहरूमा मन दुःखी हुने तथा कुनै पनि कुरामा आनन्द लिन नसक्ने समस्या हुने हुँदा मनलाई बलियो बनाउने तथा खुसी राख्ने प्रवर्धनात्मक क्रियाकलापहरू गराउनुपर्दछ। बालबालिकाहरूमा देखिने सामान्य स्तरको समस्यालाई विद्यालयका कक्षाकोठाभित्र गरिने विभिन्न प्रवर्धनात्मक क्रियाकलापहरूमार्फत पनि कम गर्न सकिन्छ। कम्तिमा हप्ताको एक दिन प्रत्येक कक्षाकोठामा बालबालिकाहरूको आत्मबल बढाउने, मनलाई खुसी बनाउने क्रियाकलापहरू गराउन सकिन्छ। विभिन्न कथामार्फत मनका भावनाहरू व्यक्त गर्ने अवसर दिनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

समस्या मध्यम स्तरको भएमा विद्यार्थीको उदासिनताजन्य समस्यालाई कम गर्न व्यक्तिगत मनोपरामर्श सहयोग उपलब्ध गराउनुपर्दछ। यदि विद्यालयमा तालिम प्राप्त मनोपरामर्शकर्ता शिक्षक भएमा विद्यालयमा नै यस्तो सहयोग उपलब्ध गराउन सकिन्छ र गराउनुपर्दछ।

मनोसामाजिक परामर्श गर्दा ख्याल गर्नुपर्ने कुराहरू

- सबैभन्दा पहिला विद्यार्थीसँग विश्वासिलो सम्बन्धको विकास गर्ने। मनोपरामर्शी विद्यार्थीको भोगाइ, अनुभव तथा अनुभूतिहरूलाई व्यक्त गर्न सहज वातावरण बनाउने।
- उनीहरूको भावना, भोगाइ तथा अनुभूतिलाई सम्मान गर्ने र स्वीकार गर्ने। भोगाइ पनि महत्त्वपूर्ण हो भन्ने कुरा महसुस गराउन सहयोग गर्ने।
- बाल जीवनरेखा (Child Life Line) लाई प्रयोग गर्दै जीवनका सजिला र अप्ठ्यारा अनुभवहरूको बारेमा छलफल गराउने।
- नकारात्मक सोचाइ तथा विचारलाई सकारात्मक सोचाइमा बदल्ने खालका क्रियाकलापहरू जस्तैः बाल जीवन वृक्ष, यु आर अ स्टार तथा सकारात्मक वाक्यांशहरूको अभ्यास गराउने। त्यसैगरी कथा लेख्नेभन्ने अभ्यास गराउने।
- शरीरको एक्सरे (Body Scanning Exercise)गर्ने अभ्यास गराउने।
- के गर्दा र कति वेला मन शान्त हुन्छ ? के गरिहेको बेलामा मन हल्का हुन्छ त्यस बारेमा पनि छलफल गर्दै मनलाई हल्का बनाउने विभिन्न तरिकाहरू सिक्न सहयोग गर्ने।
- बिहानदेखि राती सुत्न जाने बेलासम्मको क्रियाकलापहरूको याद गराउँदै कुन कुन समय र के के क्रियाकलापहरू गरिरहेको बेला मन कस्तो रह्यो वा कस्तो अनुभव भयो भन्ने बारे छलफल गर्ने। छलफलबाट आएको तथ्यको आधारमा मनोविमर्शी विद्यार्थीलाई उनीहरूको मन सधैं दिक्क वा अप्ठ्यारो हुँदो रहेनछ भनेर थाहा पाउन वा बुझ्न मद्दत गर्ने।
- के के गर्दा मनको नैराश्यता, नरमाइलोपन कम हुँदो रहेछ भनेर ती क्रियाकलापको सूची बनाउँदै कसरी ती क्रियाकलापलाई नियमित गरिराख्न सकिन्छ भन्ने विषयमा छलफल गर्ने।
- उनीहरूको इच्छा र जाँगर बढाउने खालको क्रियाकलाप एवम् तरिकाहरूको बारेमा पनि छलफल गर्ने।

आत्महत्याको सोचाइ आइरहेको वा प्रयास नै गरिसकेका विद्यार्थीहरूको हकमा भने विशेषज्ञस्तरको सहयोगलाई सिफारिस गर्नुपर्छ। साथै सम्बन्धित विद्यार्थीको अभिभावकसँग

छलफल गरी जोखिम मूल्याङ्कन समेत गरी अभिभवक मनोशिक्षा समेत प्रदान गर्नुपर्दछ।

यस्तो समस्या भएका बालबालिकाहरूको निराशाजन्य समस्यालाई थप खराब हुन नदिनलाई उनीहरूलाई आफ्नो समस्यालाई बुझ्न मद्दत पुग्ने खालका प्रश्नहरू र आत्मबल बढाउन मद्दत पुग्ने खालका क्रियाकलापहरू सत्रमा गर्ने गर्नुपर्दछ भने घरमा नै बसेर पनि नियमितरूपमा गर्न सक्ने तनाव व्यवस्थापनका क्रियाकलापहरूको बारेमा पनि उनीहरूलाई प्रेरित गर्नुपर्दछ।

निरासाजन्य समस्या भएका विद्यार्थीहरूको समस्याको व्यवस्थापनमा अभिभावक मनोशिक्षाको निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। अभिभावक मनोशिक्षाको क्रममा अभिभावकहरूलाई उनीहरूलाई किन बोलाइएको हो बुझाउने गर्नुपर्छ। उनीहरूको छोराछोरीका बारेमा शिक्षकले पाएको अवस्था के छ उनीहरूसँग छलफल गर्नुपर्छ। उनीहरूको बुझाइमा उनीहरूको छोराछोरीको समस्या के हो ? किन समस्या आएको होला ? समाधानको लागि कस्तो प्रयास भएको छ ? प्रयासबाट कस्तो परिणाम आएको छ आदि विषयमा छलफल गर्नुपर्छ। उनीहरूको प्रयासलाई सम्मान गर्दै विद्यालयमा गरिएको प्रयासबारे उनीहरूलाई बुझाउने, घरमा छोराछोरीलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ भन्ने बारे उदाहरणसहित बुझाइदिने गर्नुपर्छ जस्तैः छोराछोरीलाई गाली नगर्ने, दबाब नदिने, हौसला दिने, सँगै बसेर उनीहरूसँग कुराकानी गर्ने, उनीहरूको राम्रो पक्षबारे कुरा गर्ने। परिवारमा तनाव बढाउने खालको वातावरण छ भने त्यसलाई कम गर्न प्रयास गर्ने। मनोपरामर्श शिक्षकसँग समय समयमा आफ्नो छोराछोरीको पढाइ, बानी व्यवहारको बारेमा बुझ्ने तथा सहकार्य गर्ने गर्नुपर्छ।

ग) बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा आत्महत्याको समस्या र रोकथाम

जानीजानी आफ्नो जीवन आफैंले समाप्त पार्नुलाई आत्महत्याको रूपमा लिइन्छ। विश्व्यापी रूपमा संयुक्त राष्ट्रसङ्घले गरेको अध्ययनलाई हेर्ने हो भने १५ देखि २४ वर्ष उमेर समूहका व्यक्तिहरूको मृत्युको एक प्रमुख कारण आत्महत्या बन्न पुगेको छ भने १३ देखि १७ वर्ष उमेर समूहका बालबालिकाहरूको मृत्युको तेस्रो कारण आत्महत्या नै देखिएको छ (WHO 2017)। विश्वमा एक वर्षमा ७ लाख व्यक्तिहरूले आत्महत्याको कारणले ज्यान गुमाउने गरेको पाइन्छ भने प्रत्येक ४० सेकेन्डमा १ जना मानिसले आत्महत्याको कारण ज्यान गुमाउने गरेको देखिन्छ। नेपाल प्रहरीका

अनुसार आर्थिक वर्ष २०७७-२०७८ मा ७११७ व्यक्तिको मृत्यु आत्महत्याबाट भएको देखिन्छ । नेपालमा पनि आत्महत्याको कारण ज्यान गुमाउनेको सङ्ख्या उल्लेख्य पाइन्छ, जसमा बालबालिकाहरूको सङ्ख्या पनि बढ्दै गइरहेको देखिन्छ। विपद्को समयमा बालबालिकाहरूमा आत्महत्याको समस्या झनै बढेको कुरा अध्ययनले देखाएको छ।

बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा आत्महत्याका कारणहरू

- शैक्षिक असफलता, प्रेममा असफलता एवम् रुचिअनुसारको चाहना पूरा नहुनु
- साथीसँग सम्बन्ध बिग्रनु एवम् साथीको खिसीटिउरी
- उदासिनताको समस्या जस्तैः सामान्यभन्दा धेरै दुःखी देखिनु
- पारिवारिक तनाव, घरेलु हिंसा, बाबुआमाबिचको सम्बन्ध राम्रो नहुनु,
- हेला, घृणा, अरूको अगाडि गरिने बेइज्जती, मनोवैज्ञानिक दण्ड
- मादकपदार्थ तथा लागूऔषधको दुर्व्यसनी
- मानसिक स्वास्थ्य समस्या
- दीर्घरोग
- परिवारमा कसैले आत्महत्या गरेको इतिहास
- स्वयम्ले पनि पहिले वा यसभन्दा अघि आत्महत्याको प्रयास गरेको अवस्था

आत्महत्याको जोखिममा भएका बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूले देखाउने खतराका सङ्केतहरू

- दैनिक बानी व्यवहारहरूमा एक्कासि परिवर्तन आउनु
    - सुत्ने बानीमा परिवर्तन आउनु
    - खानेबानीमा परिवर्तन हुनु
    - साथी र परिवारका सदस्यहरूबाट अलग्गै वा टाढा बस्न चाहनु
    - टाउको, पेट, शारीरका अन्य भाग दुखेको गुनासो गरिरहनु
- विद्यालयसम्बन्धी क्रियाकलापहरूमा निम्नानुसार परिवर्तन देखिनु
    - सिकाइ दक्षता घट्दै जानु
    - सिकाइ क्रियाकलापमा कम सहभागी हुनु
    - पढाइमा रुची नदेखाउनु

- विद्यालय जान नचाहनु एवम् धेरै गयल हुनु
- अतिरिक्त क्रियाकलापमा रुचि नराख्नु

- मृत्युको बारेमा विभिन्न विचार वा सोचाइ राख्ने तथा कुराकानी गर्नु
    - मर्ने तरिकाको बारेमा जिज्ञासा राख्नु
    - मर्न पाए पनि हुन्थ्यो, म मरे भने पनि कसैलाई पिर पर्दैन भन्ने सोचाइ लिनु
    - मेरो कारणले अब तिमीहरूलाई दुःख हुँदैन भन्ने विचार आउनु आदि
- निराशाबादी अनुभूति व्यक्त गर्नु
    - म केही पनि गर्न सक्दिनँ भन्नु
    - कसैले पनि मलाई माया गर्दैन भन्ने सोच राख्नु
    - भविष्यमा मेरा लागि केही पनि राम्रो हुँदैन भन्ने महसुस गर्नु आदि।
- उपहार बाँड्नु, बिदा माग्नु
- आत्महत्याको बारेमा लेख्नु (Suicide Note)
- मनस्थितिमा छिटो छिटो परिवर्तन देखिनु। छिनमा नै खुसी हुने, सानो कुरामा पनि धेरै नै रिसाउनु आदि।

आत्महत्याको बारेमा गलत विश्वास तथा तथ्यहरू

क्र.स.	गलत विश्वास	तथ्य
१	आत्महत्यालाई रोक्न सकिँदैन।	आत्महत्यालाई रोकथाम गर्न सकिन्छ।
२	आत्महत्याको प्रयास गर्ने मान्छे बाँच्न चाहँदैनन्।	झन धेरै बाँच्न चाहन्छन्।
३	बालबालिकाहरूले आत्महत्या गर्दैनन्।	बालबालिकाहरूले पनि आत्महत्या गर्छन्।
४	आत्महत्याको बारेमा कुरा गरेमा झन् आत्महत्याको जोखिम बढ्छ।	उनीहरूसँग कुराकानी गरिदिएमा उनीहरूको मनको कुरा सुनिदिएमा आत्महत्याको जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ।

यदि बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा आत्महत्याका खतराका सङ्केतहरू प्रस्ट भएमा एवम् उनीहरू आत्महत्याको जोखिमजन्य परिस्थितिमा भएको थाहा भएमा उनीहरूलाई एक्लै नछोड्नुस्। उनीहरूको ख्याल गर्नुहोस्। यस्तो अवस्थामा गोपनीयतालाई कायम राखिराख्नुभन्दा विद्यालय प्रशासन तथा अभिभावकलाई यो अवस्थाको बारेमा थाहा दिनुपर्दछ। यस्ता बालबालिकाहरू तथा किशोरकिशोरीहरूलाई व्यक्तिगत मनोपरामर्श सेवा उपलब्ध गराउनुपर्दछ। मनोपरामर्श सेवा प्रदान गर्ने क्रममा आत्महत्याको जोखिमको पहिचान गर्नुपर्दछ।

आत्महत्याको लेखाजोखा गर्दा आत्महत्याको सोच पहिचान गर्नुपर्दछ। यस्तो परिस्थितिमा भएका बालबालिकाहरूले आत्महत्याका सोचहरू विभिन्न तरिकाहरूले व्यक्त गर्न सक्दछन्। कोही आफूलाई हानि गर्ने कुराहरू खुलस्त भन्छन्। जस्तैः "म त मरे पनि हुन्छ", "म मर्न चाहन्छु"। कोही आफूलाई हानि गर्ने कुराहरू सिधै भन्दैनन्। उनीहरूले अन्य तरिकाले त्यसलाई व्यक्त गर्न सक्छन्। जस्तैः "अब म सक्दिनँ", "अति भयो अब"। कहिलेकाहीँ यस्ता वाक्यहरूले आत्महत्याको सङ्केत गरेको हुन्छ। त्यसैले उनीहरूले यसरी व्यक्त गरेका कुराहरूलाई स्पष्ट पार्न जरुरी हुन्छ।

निम्नानुसारको प्रश्नहरूको आधारमा उनीहरूको सोचाइ तथा विचारको लेखाजोखा गर्नुपर्दछ।

- आत्महत्याको सोचाइहरू कहिलेदेखि आउन थालेका छन् ?
- आत्महत्याको विचार कत्तिको (कति धेरै) आउँछ ? कति समयसम्म आउँछ ?
- के यी विचारहरू पहिलेभन्दा अहिले बढ्दै आएका छन् ?

त्यसैगरी उनीहरूको आत्महत्याको योजनाको बारेमा पनि पहिचान गर्नुपर्दछ। जसमा उनीहरूले आफूलाई कसरी हानि गर्ने भन्नेबारे योजना बनाएका छन् ? र त्यो योजना के हो ? यो कहाँ गर्न चाहन्छन् ? अनि कहिले गर्न चाहन्छन् ? साथै उनीहरूले कस्ता साधनको प्रयोग गर्दै छन् सो कुरा पनि पहिचान गर्नुपर्दछ। उनीहरूले चाहेका साधन नपाएमा के गर्ने योजना छ र कस्तो विकल्पको खोजी गर्ने योजना छ थाहा पाउनुपर्दछ। आत्महत्याको जोखिम पहिचान गर्ने क्रममा उनीहरूको व्यवहार जस्तैः उनीहरूले आत्महत्या गर्नको लागि कहिल्यै सामग्रीहरू जुटाउने गरेका छन् ? जस्तैः औषधीहरू गन्ने, डोरी कस्ने, हतियारहरू आफू नजिक राख्ने आदि। अनि कहिले कहिले

उनीहरूले आत्महत्याको प्रयास गरेका छन् ? बालबालिकाहरूको भित्री इच्छा तथा उनीहरूले बाँच्नका लागि खोजेका उपायहरूको बारेमा पनि खोजी गर्नुपर्दछ। जस्तैः आत्महत्या गर्न कत्तिको इच्छा छ ? यो योजना सफल होस् भन्ने कत्तिको चाहना छ ? तिमीले बाँच्नका लागि कुनै आधारहरू पाएका छौ ? कुनै कारणहरू छन् ? कोही व्यक्तिहरू (परिवार/साथीभाइ) छन्, जसका लागि तिमी बाँच्न चाहन्छौ ? तिमीले आत्महत्या गर्दा सबैभन्दा ठुलो असर कसलाई पर्दछ होला ? आदि।

मनोसामाजिक परामर्श गर्दा ख्याल गर्नुपर्ने कुराहरू

- मनोपरामर्शी विद्यार्थीहरूका कुरा पूर्ण रूपमा सुन्ने र उनीहरूलाई आफ्नो भावना व्यक्तगर्न प्रोत्साहित गर्ने
- उनीहरूसँग विश्वासिलो सम्बन्ध बनाउने
- गोपनीयता कायम गरिने छ भनी विश्वास दिलाउने तर मार्ने वा मर्ने सोच वा योजना भएको अवस्थामा बिरामीसँग सम्बन्धित व्यक्ति वा सङ्घसंस्थालाई जानकारी गराएर सम्भावित जोखिम/घटनाबाट जोगाउने
- उनीहरूसँग कुरा गर्दा उनीहरूको भावनाप्रति पनि संवेदनशील भएको महसुस गराउने
- उनीहरूलाई आफ्ना भावनाहरू व्यक्त गर्न समय दिने
- उनीहरूमा आत्महत्याको सोच आएमा मनोपरामर्शकर्तासँग कुरा गर्न सधैँ उपलब्ध हुने कुरामा आश्वस्त पार्ने
- कहिलेकाहीँ उनीहरूले धम्कीस्वरूप मर्ने भाव व्यक्त गरेमा उत्तेजित नहुने र नआत्तिने
- सहानुभूतिका शव्दहरू (बिचरा, कठैबरा, च्वः च्वः आदि) प्रयोग नगर्ने
- आत्महत्या गर्नबाट रोक्न आत्महत्या गर्ने साधनहरू उनीहरूबाट टाढा राख्ने व्यवस्था गर्ने
- समस्याको सामना गर्ने सिपहरू सिक्न मद्दत गर्ने
- भविष्यप्रति आशा जगाउने खालका कुराहरूको अनुभूति दिलाउने
- उनीहरूलाई आत्महत्या गर्ने विचार आउँदा त्यस बारेमा जानकारी लिन एउटा व्यक्तिको व्यवस्था गर्ने
- आत्महत्याको सोचाई आउँदा अरूसँग आफ्ना विचार भावना साटासाट गर्दा

आत्महत्या गर्ने सोच कम भएर जान्छ भन्ने कुरा बुझाउने र आफ्ना कुराहरू अरूसँग साटासाट गर्न प्रोत्साहित गर्ने

- सुरुसुरुमा उनीहरूलाई मनोपरामर्शको क्रममा छिटो छिटो भेटिरहनु आवश्यक पर्दछ (जस्तैः पहिलो २ महिनामा हरेक हप्ता) र उसमा सुधार देखिन थालेपछि भेटघाटको क्रमलाई विस्तारै घटाउँदै जानुपर्दछ (जस्तै हरेक २–४ हप्तामा एक पटक)। आत्महत्याको जोखिम रहेसम्म फलोअप गरिरहने। हरेक भेटमा आत्महत्याका विचारहरू र योजनाहरूको बारेमा लेखाजोखा गर्ने।

रोकथामका लागि विद्यालयमा निम्न क्रियाकलापहरू गर्न सकिन्छ।

- विद्यालयमा विद्यार्थी मनोपरामर्श इकाइको व्यवस्था गर्ने
- सम्भव भएमा मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकको व्यवस्था गर्ने वा स्कुल नर्सको व्यवस्था गर्ने
- विद्यालयमा सकारात्मक अनुशासन विधिको अभ्यास गर्ने
- कम्तीमा हप्ताको एक दिन प्रत्येक कक्षामा विद्यार्थीहरूलाई जीवन उपयोगी सिप सिक्न मद्दत गर्ने
    - तनाव व्यवस्थापनका सिप सिक्न मद्दत गर्ने
    - आत्मबल बढाउने क्रियाकलापहरू गराउने
    - साथी कसरी बनाउने
    - परीक्षा तयारी कसरी गर्ने
- उनीहरूमा आत्महत्याको विचार आएमा उनीहरू एक्लै छैनन् विद्यालयबाट उनीहरूले सहयोग पाउँछन् भन्ने कुरामा आश्वस्त पार्ने
- साथीहरूबाट Bullying भएमा के गर्ने अनि साथीहरूलाई कसरी सहयोग गर्ने
- साथीहरूमा आत्महत्याको विचार आएको प्रयास गरेको वा उनीहरू धेरै दुःखी भएको थाहा पाएमा कसरी सहयोग गर्ने र कसको सहयोग लिने भन्ने बारेमा प्रस्ट पारिदिने

विद्यार्थीहरूमा आत्महत्याको सोच आएको पाएमा तथा उनीहरूले आत्महत्याको नै प्रयास गरेको पाइएमा विशेषज्ञस्तरको सेवाका लागि मानसिक स्वास्थ्य सेवा तथा मनोसामाजिक परामर्श सेवा पाइने स्वास्थ्य संस्थामा सम्प्रेषण गर्ने

स्मरण रहोस्

आत्महत्याको बारेमा कुरा गर्दा आत्महत्याको जोखिम बढ्दैन र बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूलाई आत्महत्या गर्न उक्साउँदैन। यसले आत्महत्यासँग सम्बन्धित गलत विचारहरू वा कार्यहरूलाई घटाउन सहयोग गर्नुका साथै उनीहरूलाई अरूले पनि मेरो समस्या बुझ्न चाहेका छन्, मेरो बारेमा चासो राख्ने मानिस पनि छन् भन्ने भावना जागृत गर्न मद्दत गर्दछ।

घ) कन्भर्जन डिसअडर

चिकित्सकीय जाँच गरेर हेर्दा शारीरिक रोग नदेखिने तर बारम्बार छोप्ने वा अर्धबेहोस अवस्थामा पुग्ने एवम् काम्दै अनौठो खालको व्यवहार देखाउने समस्यालाई कन्भर्जन डिसअडरको रूपमा लिइन्छ। यस्तो खालको समस्यामा मनोवैज्ञानिक कारण जिम्मेवार हुने कुरा अध्ययन अनुसन्धानले देखाएको छ। कुनै तनावको कारणले मनमा असर पर्दा कन्भर्जन डिसअडरको समस्या देखिने गर्छ। पहिले पहिले यो समस्यालाई हिष्टेरिया भनेर चिनिन्थ्यो भने हिजोआज कन्भर्जन डिसअडरको रूपमा चिनिन्छ। यो समस्यालाई यौनइच्छासँग सम्बन्धित गराएर पनि बुझिन्थ्यो तर पछि अनुसन्धानहरूले यो कुरा सत्य नभएको प्रमाणित गरिसकेको छ। कन्भर्जन डिसअडरको समस्यामा यौनइच्छाभन्दा पनि तनाव नै मुख्य कारण हो भनेर अनुसन्धानले प्रस्ट्याई सकेको छ। यो बहाना नभएर मनको पीडा वा तनाव शारीरिक लक्षणका रूपमा देखिएको हो। कन्भर्जन डिसअडर प्रायजसो छात्रा वा किशोरीहरू एवम् महिलाहरूमा बढी देखिने गरेको पाइन्छ तथापि छात्र वा किशोरहरू एवम् पुरुषहरूमा पनि भेटिएको छ। प्रायजसो यो समस्या किशोरी उमेरमा बढी भेटिने गर्छ।

छोप्ने वा बेहोस हुने कन्भर्जन डिसअडरको मुख्य लक्षण हो। यस्तो छोप्ने समस्याहरू समूहमा पनि प्रायः भेटिएको छ। यो समस्या एक दुईजना वा समूहमा पनि देखिन सक्छ। विशेषगरी छात्रछात्राहरू कक्षाकोठा, प्रार्थना समय, पिकनिकमा हुँदाखेरी, सुरुमा एकजनाबाट लक्षण सुरु भई समूहका अरू छात्रछात्राहरूमा पनि छोप्ने लक्षणहरू देखिन सक्छ। पहिले पहिले समूहमा हुने कन्भर्जन डिसअडरलाई मास हिष्टेरियाको रूपमा बुझिन्थ्यो।

कन्भर्जन डिसअर्डरमा प्रायः देखिने लक्षणहरू

कन्भर्जन डिसअर्डरका लक्षण व्यक्तिअनुसार फरक फरक हुन सक्दछ। धेरैजसो शारीरिक लक्षण देखिन्छ भने केहीमा मनोवैज्ञानिक (भावनात्मक) लक्षणहरू पनि देखिन्छ। प्रायजसो यो समस्यामा निम्न लक्षणहरू देखिन सक्छन्।

- छोप्दाखेरी अर्धचेतन अवस्थामा हुने
- धेरैजसोमा छोप्नुभन्दा अगाडि टाउको दुख्ने, गह्रुङ्गो महसुस हुने, चक्कर लागेको जस्तो महसुस हुन सक्छ।
- छोप्दा देखिने लक्षणहरूमा धेरै हदसम्म भावना वा मनको भूमिका बढी हुने भएकाले यसलाई मनको कारणले छोप्ने Psychogenic Fainting पनि भनिन्छ।
- लक्षणहरू धेरैजसो केही मिनेटदेखि घण्टौंसम्म पनि देखिन सक्दछन्।
- छोपेको अवस्थामा श्वास लिन अप्ठ्यारो भएजस्तो देखिने, श्वास रोकिएको जस्तो देखिने वा छिटोछिटो श्वास फेरेको जस्तो पनि देखिने हुन सक्दछ।
- छोप्दाखेरी हातखुट्टा दह्रो हुने, कडा बनाउने, हातखुट्टा ठटाउने, दोब्राउने, घाटी बाङ्गो बनाउने एवम् कहिलेकाहीँ आफू वा अरूलाई हानि गर्न खोज्ने व्यवहार जस्तैः हिर्काउन खोज्ने, कपाल लुछने, आफ्नै घाँटी थिच्ने आदि पनि देखिन सक्छ।
- अर्धबेहोस अवस्थामा, बेहोसीमा बोल्ने, बक्ने जस्तैः देउता वा नाग लागेको, भूतप्रेत लागेको जस्ता कुराहरू गर्ने, आफ्नो नाम पनि भुलेको जस्तो प्रतिक्रिया देखाउने, आफन्तहरूलाई पनि चिन्दिन भन्ने, पूजापाठ गर्न तथा शुद्ध हुनुपर्दछ भनेर अरूलाई नछुने पनि गर्दछन्।
- कतिपयमा बोली बन्द हुने, बोल्दा स्वर नआउने, साउती गरेर बोल्ने वा लेखेर आफ्ना कुरा व्यक्त गर्ने जस्ता लक्षणहरू पनि देखिन्छन्।
- हातखुट्टाको केही भागमा छोएको, थिचेको, थाहा नपाएको गुनासो गर्ने, शरीरको एकापट्टिको भागहरू कम चल्ने वा नचल्ने (प्यारालाइसिस) का लक्षणहरू देखिन्छ। यस्तो शरीरको भाग नचल्ने लक्षण एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सर्ने पनि देखिन सक्छ, जस्तैः दायाँ हात नचल्ने र पछि बायाँ हात नचल्ने लक्षण देखिने हुन्छ।
- अर्धचेतन अवस्थामा कतिपयबेला उनीहरू बिना उद्देश्य यताउति डुल्ने वा दगुर्ने

पनि गर्ने गर्दछन्।

- बेहास हुँदा तनावजन्य परिस्थितिमा मात्रै हुने गर्दछ।

छारे रोग

छारे रोग मानसिक रोग होइन। छारे रोग एक प्रकारको Neurological Disease मस्तिष्कसम्बन्धी रोग हो।

- अचानक बेहोस हुने
- बेहोस भएर लड्दा घाउचोटपटक लाग्ने
- बेहोस हुँदा जिब्रो वा गालामा टोकिएर घाउ हुने
- शरीर अररो हुने र कम्पन हुने
- मुखबाट फिँज निस्कने
- निदाएको बेलामा पनि बेहोस हुन सक्ने
- बेहोस भएको बेलामा कहिलेकाहीँ कपडामै पिसाब वा दिसा चुहिन पनि सक्ने
- १–३ मिनेटसम्म छोप्ने
- छोपेको बेलाको कुनै कुरा याद नहुने
- होसमा आएपछि कसै कसैलाई टाउको दुख्ने, जिउ दुख्ने र बान्ता समेत हुन सक्ने
- अप्ठ्यारो ठाउँ या आगोको नजिक छोप्दा चोटपटक लागि अङ्गभङ्ग भएको या पोलेको पनि हुन सक्ने

छारे रोगका कारणहरू

धेरैजसो छारे रोगको कारण थाहा छैन।

- मगजमा हुने रोगहरू जस्तैः मेनिन्जाइटिस, इन्सेफलाइटिसआदि।
- मगजमा मासु पलाउनु (ट्युमर)
- मस्तिष्कलाई असर पार्ने कुनै पनि कारण जस्तै–धेरै लामो अवधिसम्मको कडा कमलपित्त, कडा खालको मृगौलाको रोग, नाम्ले जुकाको अण्डा मस्तिष्कमा पुग्नु
- अत्याधिक रक्सी सेवन गर्नु
- मस्तिष्कमा रक्तस्राव हुनु
- कहिलेकाही वंशाणुगत गुणको कारणले पनि हुन सक्छ।

कन्भर्जन डिसअडरका कारणहरू

- धेरैजसो अवस्थामा दैनिक जीवनका विभिन्न घटनाहरूले गर्दा बढ्न जाने तनाव जस्तैःपरीक्षामा असफल हुनु, साथीको व्यवहार, साथीसँगको सम्बन्धमा समस्या, परिवारको व्यवहार तथा वातावरण जस्तैः दोष लगाउने, दवाव दिने, कडा अनुशासनमा राख्न खोज्ने, बाबुआमाको इच्छा लाद्न खोज्ने चलन आदि।
- कन्भर्जन डिसअडरमा लक्षणहरू प्रायजसो कुनै न कुनै तनावजन्य परिस्थितिसँग जोडिएको हुन्छन् तर तनावजन्य परिस्थति र लक्षण कतिपय बेला त्यति प्रस्ट नहुन पनि सक्छन्।

कनभर्जन डिसअडर तथा छारे रोगका लक्षणहरू कहिलेकाँही अलमल गराउने खालका पनि हुन सक्छन्। त्यसैले यस्तोअवस्थामा विशेषज्ञको सहयोग लिनुपर्दछ। आफैंले निदान गर्नु हुँदैन। यस्तो समस्या समूहमा पनि देखिन सक्छ। जसलाई मास कन्भर्जन भनेर चिनिन्छ। यस्तो समस्या विद्यालयमा बढी देखिने गरेको पाइन्छ। यस्तो अवस्थामा एकपछि अर्को गर्दै धेरै विद्यार्थीहरूमा समस्या देखिन सक्छ। यो सरुवा रोग होइन तर भावना चाहिँ सङ्क्रमित हुन सक्छ। जसले साथी बेहोस भएको देख्छ वा लक्षण आएको देख्छ उसलाई पनि हुन सक्छ भने जो पहिलेदेखि नै कुनै न कुनै तनावमा छन् तिनीहरूलाई पनि हुन सक्छ। सुरुमा बेहोस हुने र पटक पटक बेहोस हुनेमा धेरै तनाव हुन सक्छ भने अरूलाई भएको देखेर बेहोस हुनेमा डर धेरै हुन सक्छ।

कन्भर्जन डिसअडर तथा छारे रोगको उपचार तथा व्यवस्थापन

छारे रोगको उपचार

- छारे रोगको उपचार समयमै भएमा पूरै निको हुन सक्छ। तसर्थ यस्ता समस्या भएका बालबालिकाहरू तथा किशोरकिशोरीहरू देखेमा नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा उपचारका लागि पठाउनुपर्दछ।
- उपचार निरन्तर र लामो हुन्छ। एक दिन पनि नबिराइकन पछिल्लो पटक छोपेको मितिले डाक्टरले सिफारिस गरेअनुसार औषधी सेवन गरिरहनुपर्दछ। यो रोगको उपचार साधारण स्वास्थ्य चौकीमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीबाट पनि सम्भव हुन्छ।

याद राख्नु पर्ने कुराहरू

- छारे रोगअन्य रोग जस्तै हो। यो रोगको औषधि उपचार गर्नुपर्दछ।
- यो रोग दैवीशक्ति, भुतप्रेत, बोक्सी आदिको असरले निस्कने होइन। फुक्ने, बुटी बाँध्ने, पूजा गर्ने आदि तरिकाबाट यो रोग निको हुँदैन।
- छोप्ने क्रम रोकिएपछि पनि औषधि सेवन गर्न छोड्नु हुँदैन र धेरै समयदेखि रोकिएको छोप्ने क्रमलाई निको भैसक्यो भनेर डाक्टरको सल्लाह नलिई औषधी सेवन गर्न रोकेमा फेरि दोहोरिन सक्छ।

औषधिको साथसाथै निम्न कुरामा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ।

- यस्तो रोग लागेका व्यक्तिले कुनै नशालु पदार्थ सेवन गर्नु हुँदैन।
- कुनै पनि बेला र ठाउँमा छोप्ने समस्या निस्कन सक्ने हुनाले छारे रोगका बिरामीले आगो, पानी, छाँगो, भीर, उचाइ र मेसिनरी चिजदेखि सतर्क हुनुपर्दछ। सुरुको अवस्थामा यस्ता चिजदेखि टाढै रहनु बेस हुन्छ।
- छारे रोगका बिरामीले भोको बस्ने या अनिदो बस्ने गर्नु हुँदैन र समयमा खाने, सुत्ने गर्नुपर्दछ।
- छारे रोगबाट पीडित महिलाहरू विवाह गर्न सक्छन् र अन्य महिलाहरू सरह सामान्य जीवन बिताउन सक्छन् तर छारे रोगको औषधी राम्रोसँग गर्नुपर्दछ। विवाह गरिदिँदैमा यो रोग निको हुँदैन।
- छोपेको बेलामा जुत्ता सुँघाउने गर्नु हुँदैन। छारे रोगमा छोप्ने एकदेखि तीन मिनेटभन्दा बढी समय हुँदैन र आफैं रोकिन्छ।
- यो रोग एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दैन र सँगै बस्दा, सुत्दा या जुठो खाँदा अर्को व्यक्तिलाई कुनै असर गर्दैन।
- छोपेको बेला बिरामीको श्वास तथा बिरामीको थुक र्याल लागेमा पनि यो रोग सर्दैन।
- छोपेको बेलामा बिरामीको मुखमा पानी, खानेकुरा, चम्चा आदि राख्नु हुँदैन।
- छोपेको बेला बिरामीलाई टाउको अलिक होचो पारेर सिरानी नराखी कोल्टो पारेर सुताइदिनुपर्छ। एकछिनपछि बिरामी आफैं होसमा आउँछ। तर होसमा नआई पटक पटक धेरै समयसम्म छोप्ने भइरहेमा तुरुन्त अस्पतालमा लैजानुपर्दछ।

कन्भर्जन डिसअडरको उपचार तथा व्यवस्थापन

कन्भर्जन डिसअडर तनावको कारणले हुने भएकाले मनोसामाजिक परामर्श सेवा नै यसको प्रभावकारी उपचार मानिन्छ। मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले समस्या भएका बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको मनको समस्या वा तनावजन्य समस्यालाई राम्ररी बुझ्नु जरुरी हुन्छ भने अभिभावकलाई पनि यो समस्याको बारेमा जानकारी दिएर उनीहरूको तनाव तथा पिर चिन्तालाई कम गराउने वातावरण सिर्जनामा जोड दिनुपर्दछ।

यदि समूहमा कन्भर्जन डिसअडरको समस्या देखिएमा निम्न विधिअनुसार व्यवस्थापन गर्नुपर्ने हुन्छ।

- कति जना र कुन कक्षामा समस्या देखिएको छ र सुरुमा को र कति जनाबाट सुरु भएको हो यकिन गरेर जानकारी लिने गर्नुपर्दछ।
- शिक्षकहरूसँग समस्याको बारेमा विस्तृ रूपमा छलफल गर्नुपर्दछ। जस्तैः समस्या भएका विद्यार्थीलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने, समस्या नभएका बालबालिकाहरूको मन डरलाई कसरी कम गर्ने, समस्याको बारेमा कसरी बुझाउने, शिक्षकहरूको आफ्नै डरलाई कसरी प्रस्ट पार्ने तथा कम गर्ने जस्ता विषयहरूमा मुख्य रूपमा छलफल गर्नुपर्दछ। त्यसैगरि यस्तो समस्या हुँदा के गर्ने र के नगर्ने भन्ने कुरा प्रस्टसँग बुझाइ दिने गर्नुपर्दछ।
- यस्तो बेला लक्षण नभएका विद्यार्थीहरूलाई कहाँ लैजाने वा कहाँ राख्ने भनेर तय गर्नुपर्दछ। जुन कक्षामा समस्याको लक्षण देखिन्छ, त्यो बेला सम्बन्धित कक्षा शिक्षकले तुरुन्तै समस्या नभएका छात्र छात्राहरूलाई अर्को खाली कोठामा वा चउरमा गएर बस्न भन्ने, लक्षण भएका छात्रछात्राहरूलाई त्यही कोठामा छाडिदिने किनकी उनीहरूलाई समातेर अर्को ठाउँमा लैजाने वा घेरेर बस्यो भने लक्षण झन् लामो समयसम्म रहन सक्छ।
- कक्षा शिक्षकले तत्काल समस्या नभएका कुनै विद्यार्थीको सहयोगले प्रधानाध्यापकलाई खबर गरी सहयोगको लागि बोलाउन सकिने छ। लक्षण देखापर्दासम्म विद्यार्थीहरूलाई त्यही शान्त ठाउँमा नै (कक्षामा नै) छाड्नुपर्दछ। यस्तो अवस्थामा उनीहरूलाई समातेर जबरजस्ती अर्को ठाउँमा लैजाने गर्नु हुँदैन। यसरी जबरजस्ती अरू ठाउँमा लैजादा भावना व्यक्त हुन नपाएर झन् समस्या बढ्न

सक्छ।

- यदि अरू विद्यार्थीलाई बाहिर लगेर राख्ने ठाउँ नभएमा जतिसक्दो छिटो लक्षण देखिएका बालबालिकाहरूलाई शान्त ठाउँमा लगेर राख्नुपर्दछ। शान्त ठाउँमा लैजादा केटालाई पुरुष शिक्षक र केटीलाई महिला शिक्षकले लैजानुपर्दछ भिडभाड गर्नु हुँदैन। एक जनाले कुनै छेउमा बसेर के भइरहेको छ हेर्नुपर्दछ। केही बेरपछि शिक्षकले उनीहरूलाई पानी खान मन लागेमा पानी यो ठाउँमा छ भनेर भनिदिने, लक्षण कम हुँदै गएपछि तिमीहरू आराम गरेर बस्न सक्ने छौ भनेर पनि बुझाइदिने गर्नुपर्दछ।

लक्षण भएका विद्यार्थीहरूलाई निम्नानुसार सहयोग गर्ने गर्नुपर्दछ।

- लक्षण कम भएपछि प्रभावित छात्रछात्राहरूलाई कुनै शान्त कोठामा राखेर समस्याको बारेमा बुझाउने गर्नुपर्दछ।
- यसरी सहयोग गर्दा सुरुमा शरीरलाई तताउने तथा ब्युँझाउने खालका शारीरिक अभ्यासहरू गराउनु राम्रो हुन्छ।
- उनीहरूको अनुभव सुन्नुपर्दछ। अनुभव सुन्दा उनीहरूको सांस्कृतिक, धार्मिक, सामाजिक परिस्थितिलाई सम्मान गर्दै सुन्ने गर्नुपर्छ। अनुभव सुनिसकेपछि समस्याको बारेमा बुझ्न सहयोग गर्नुपर्दछ। उनीहरूलाई कन्भर्जन डिसअडरको बारेमा वैज्ञानिक तथ्य बुझाइदिनु राम्रो हुन्छ जस्तैः
    - यो तनावको कारणबाट विकसित हुने समस्या हो। मनको पीडा शारीरिक लक्षणको रूपमा बाहिर देखिएको हो। अनुसन्धान र औषधी विज्ञानको उपचारले के देखाउँछ भने कन्भर्जन डिसअर्डर तनावको कारणले हुने गर्दछ र यसलाई उपचार गर्ने वैज्ञानिक विधिहरू पनि आइसकेका छन् जुन हामीले पनि प्रभावित बालबालिकामा प्रयोग गरेका छौं।
    - तिमीहरूलाई यो लक्षणबाट छिटै बाहिर आउन सहयोग पुगोस् भनेर तिमीहरूलाई यस्तो लक्षण हुँदा हामीले तिमीहरूका अरू साथीहरूलाई बाहिर बस्न भनेका हौं।
    - धेरै तनाव भयो र हामीले तनावलाई व्यवस्थापन गर्न जानेनौं भने यस्तो समस्या देखिन सक्छ भनेर बुझाइदिनुपर्दछ।

- समस्याको सामना कसरी गर्ने, आत्मबल कसरी बढाउने एवम् तनाव व्यवस्थापनका सिपहरू सिक्नमा मद्दत गर्नुपर्दछ।
- जुन जुन बालबालिकाहरू सुरुसुरुमा बेहोस भएका थिए र पटक पटक बेहोस भइरहेका छन्, त्यस्ता बालबालिकाहरूलाई सुरुमा कन्भर्जन डिसअडर नै हो कि होइन यकिन गर्नुपर्दछ। जसको लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा पढाएर यो कुनै रोग होइन कन्भर्जन डिसअडर नै हो भन्ने भएपछि व्यक्तिगत मनोपरामर्श सेवा उपलब्ध गराउनुपर्दछ।

लक्षण नभएका तर समस्याबाट प्रभावित विद्यार्थीहरूलाई पनि निम्नानुसार सहयोग गर्ने गर्नुपर्दछ।

- समूहमा कन्भर्जन डिसअडरको समस्या देखिँदा विद्यालय बन्द गर्नु हुँदैन।
- सबै शिक्षकहरू सदा जस्तै आफ्नो आफ्नो कक्षामा जानुपर्दछ। तर कक्षामा पढाइभन्दा कन्भर्जन डिसअडर के हो र यो किन हुन्छ भनेर बुझाइदिनुपर्दछ।
- अरू साथीलाई बाहिर किन पठाइएको हो भन्ने बारे प्रस्ट पारिदिने जस्तैः यस्तो समस्या हुँदा अरूले समायो भने लक्षण बढ्ने हुँदा सघाउने मानिसलाई समस्या नहोस् र छिटो समस्या घटोस् भनेर तिम्रा साथीहरूलाई बाहिर पठाइएको हो भनेर बुझाइदिने गर्नुपर्दछ।
- यो सरुवा रोग होइन तर मन डराएमा अरूमा पनि त्यस्तै लक्षण देखिन सक्छ। अरू शारीरिक रोगमा जस्तै कुनै कीटाणुको कारणले यस्तो समस्या हुँदैन भनेर बुझाइदिनुपर्दछ।
- यस्तो बेलामा कक्षामा मनको डर कम हुने, आत्मविश्वास बढाउने खालका क्रियाकलाप गराउने गर्नुपर्दछ। लक्षण देखिएका साथीको बारेमा अहिले कस्तो अवस्था छ उनीहरूलाई जानकारी गराइदिने पनि गर्नुपर्दछ।
- उनीहरूलाई साथीहरूको लक्षण बारेमा नसोध्न, आफूले के के देख्यो त्यसबारे पनि नभन्न, साथीहरूलाई देखिएको लक्षणहरू रोग नभएर समस्या रहेछ भनेर हौसला दिन, साथीको समस्या सुनिदिन र मनोपरामर्श शिक्षकसँग मनोपरामर्श सेवा लिन प्रेरित गर्नुपर्दछ भनेर बुझाइदिनु पनि पर्दछ।
- त्यसैगरी साथीसँग सामान्य र स्वस्थ भएको बेलामा जस्तै सामान्य व्यवहार गर्नुपर्छ

भनेर उनीहरूलाई सम्झाउनुपर्दछ। यस्तो समस्यामा विद्यालय बन्द नगर्ने र पढाइभन्दा पनि अतिरिक्त क्रियाकलाप, मनोरञ्जनका क्रियाकलापहरू गराउन सकिन्छ।

यस्तो अवस्थामा अभिभावकहरूलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ ?

- अभिभावक मनोशिक्षामार्फत जसजसका छोराछोरीमा समस्या देखिएको छ ती अभिभावकलाई यो समस्या के हो ? किन हुन्छ ? यस्तो समस्यामा के गरिन्छ ? के गर्नु हुँदैन ? भनेर प्रस्टसँग बुझाइदिने गर्नुपर्दछ।
- के गर्दा लक्षणको जटिलता बढ्दै जान्छ र के गर्दा कम हुन्छ भनेर पनि प्रस्ट पारिदिनु पर्दछ जस्तैः लक्षणको प्रचारप्रसार गर्दा बढ्न सक्छ, धामीझाक्री र पूजापाठ मात्रै गर्ने अनि डाक्टर तथा मनोविद् कहाँ नदेखाउने गर्दा बढ्न सक्छ, लक्षण भएको बेलाको फोटो खिच्दै प्रचारप्रसार गर्दा पनि बढ्न सक्छ।

यस्तो अवस्थामा सामाजिक विश्वासको कारणले पूजा पाठ गर्नुपर्छ भन्ने धेरैजसोको विचार आएमा प्रभावित भएका र नभएका सबै बालबालिकाहरू र सम्बन्धित अभिभावकहरू समेतलाई एकै ठाउँमा राखेर सबैलाई बुझाउँदै स्थानीय अनुरोधलाई/विश्वासलाई सम्मान गर्दै बढीमा एकपटक सामूहिक पूजा पाठ गर्न पनि सकिन्छ। पूजा पाठ भइसकेपछि अब समस्या आउँदैन तथा आफ्ना छोराछोरीलाई माया गर्ने, प्रोत्साहित गर्ने तनाव नदिने गरेमा समस्यालाई कम गर्न मद्दत पुग्दछ भनेर आफ्नो छोराछोरीलाई बुझाउने गरेमा राम्रो हुन्छ। जुन बालबालिकाहरूमा पटक पटक लक्षण देखिन्छ, त्यस्ता बालबालिकाहरूलाई तनाव घटाउने, आत्मबल बढाउने क्रियाकलापहरूमार्फत सहयोग गर्दा पनि समस्या कम नभएमा थप सहयोगका लागि विशेषज्ञ कहाँ पठाउनुपर्दछ। हल्लाको आधारमा पछि लाग्ने गर्नाले र विभिन्न ठाउँमा उपचार खोज्दै हिँड्ने गर्दा समस्या झन बढ्न सक्छ।

विद्यालयमा बालबालिकाहरूमा हुने खिसीटिउरीको रोकथाम

विद्यालयमा बालबालिकाहरूबिच हुने खिसीटिउरीले उनीहरूको बानी व्यवहार, सिकाइ तथा मनोसामाजिक स्वास्थ्यमा दीर्घकालीन रूपमा नकारात्मक असर पार्दछ। हिजोआज विद्यालयमा विद्यार्थीहरू माझ हुने खिसीटिउरी एक जटिल समस्या बन्दै गइरहेको छ। यो समस्याको समाधानमा विद्यालयले एकीकृत प्रयास गर्नु आवश्यक छ। खिसीटिउरी भन्नाले

विद्यार्थीहरूले साथी साथीको बिचमा एवम् आफूभन्दा सानो विद्यार्थीहरूलाई वा तल्लो कक्षाका भाइबहिनीहरूलाई विभिन्न माध्यमहरूबाट हाँस्यपात्र बनाउने, गिज्याउने, धम्क्याउने, डर देखाएर आफूले भने अनुसारको काममा लगाउने जस्ता क्रियाकलापहरूलाई बुझिन्छ। यौन आशयले छुने, नराम्रो भिडियो तथा फोटोहरू देखाउने, नराम्रो आशयले हेर्ने, अनावश्यक रूपमा शरीर तथा आकृतिको बारेमा भन्ने आदि कुराहरूलाई खिसीटयुरीको रूपमा लिन सकिन्छ।

विद्यालय उमेरका बालबालिकाहरूमा प्रायःजसो शारीरिक रूपमा गरिने खिसीटिउरी जस्तैः पिट्ने, धकेली दिने,गलहत्याउने, सामान लुकाइदिने, यौन आशयले आक्रमण गर्ने आदि हुने गरेको पाइन्छ। उपनामले बोलाउने, नराम्रो स्वभाव र बानी भनिदिने, होच्याउने, नराम्रो म्यासेज लेखिदिने, नराम्रो आशयको इमेल लेख्ने, अरूको अगाडि जिस्क्याउने, हास्य पात्र बनाउने, धम्की दिने आदि पाइन्छन्। बालबालिकाहरू भावनात्मकरूपमा पनि हेपाइमा परेको पाइन्छ। भावनात्मक हेपाइहरूमा असहयोगी बनिदिने, एक्ल्याइदिने, नभएको हल्ला फैलाइदिने,उसलाई प्रयोग गरेर मौकाको फाइदा उठाउने, डर देखाउने, समूहबाट एक्ल्याइदिने, बारम्बार सताउने आदि जस्ता क्रियाकलापलाई लिन सकिन्छ।

बालबालिकाहरू माझ विद्युतीय सञ्चारका माध्यमहरूबाट पनि खिसीटिउरी हुने गरेको पाइन्छ। विद्युतीय सञ्चारका माध्यमहरूबाट प्रयोग गरी मनमा चोट पुग्ने व्यवहारलाई साइवर बुलिङको रूपमा लिइन्छ, जसमा फेसबुकमा नराम्रो कुरा लेखिदिने, म्यासेन्जरमा नराम्रो कुरा पठाइदिने, नराम्रा भिडियो पठाइदिने गरिन्छ। विशेषगरी साइभर बुलिङमा फोटो र भिडियोहरू साथीको अनुरोधबिना सेयर गरिदिने एवम् अनलाइन खेलहरूमा पनि धम्कयाउने, एक्ल्याइदिने अरूलाई क्षति पुर्याउने खालको दुर्व्यवहार गर्न उक्साइदिने गरेको पाइन्छ। लैङ्गिताको आधारमा पनि बालबालिकाहरूले साथीहरूलाई हेपिरहेका हुन सक्छन्। अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूमा झन् धेरै हुन सक्छ। उनीहरूको क्षमता तथा अपाङ्गतालाई लिएर खिसी गर्ने, जिस्क्याउने, कठै बिचराको रूपमा साथीहरूको अगाडि प्रस्तुत गरिदिने आदि।

बालबालिकाहरू खिसीटयुरीको जोखिममा हुन सक्ने अवस्थाहरू

खिसीटयुरी हुनुको पछाडि विविध कारण हुन्छन्। जुन बालबालिकाहरू शारीरिक तथा स्वभावजन्य रूपमा अरूभन्दा कमजोर र फरक देखिन्छन्, त्यस्ता बालबालिकाहरू बढी

जोखिममा हुन्छन्। खिसीटयुरी हुनुको पछाडि शारीरिक आकृति तथा अनुहार, जातीयता, साँस्कृतिक अभ्यास,लैंङ्गिक पहिचान,यौनिकता, अपाङ्गता तथा परिवारको परिस्थितिको भूमिका पाइएको छ। त्यस्तै धर्म तथा विश्वासले पनि खिसीटयुरीको जोखिम बढाइरहेको हुन्छ। कतिपय बालबालिकाहरूको लजालु तथा कम बोल्ने स्वभाव, दुःखी देखिने समस्याले गर्दा आत्मबल कमजोर हुन्छ। अनि उनीहरू बढी जोखिममा हुन्छन्। त्यसैगरी मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका बालबालिकाहरू पनि बढी जोखिममा हुन्छन्। विशेष अल्पसङ्ख्यक समुदायका बालबालिकाहरू पनि खिसीटयुरीमा पर्ने जोखिममा हुन्छन्।

बालबालिकाहरूमा एक्कासि निम्नानुसार बानी व्यवहार देखिएमा उनीहरू खिसीटिउरीमा परेका हुन सक्छन्।

- एक्कासि विद्यालय छोडने
- विद्यालयमा एक्कासि गयल हुने तथा विद्यालयबाट भाग्ने
- दुःखी तथा उदास देखिने, एक्लै बस्ने
- कहिलेकाहीँ आफैंले आफैंलाई क्षति हुने खालका व्यवहार गर्ने
- आत्माबल गुमाउने
- कुनै पनि कुरामा ध्यान दिन नसक्ने
- सुत्नमा र खानेबानीमा समस्या देखिने
- बारम्बार सामग्रीहरू हराउने वा बिग्रिएको हुने
- शारीरिक आकृतिमा परिवर्तन देखिने
- घरमा तथा विद्यालयमा उनीहरूको व्यवहारमा परिवर्तन देखिने
- हर समय आत्तिएको देखिने तथा ठुला मानिसहरूसँग टाँसिइरहने
- शारीरिक स्वास्थ्य समस्याहरू देखिने तथा बारम्बार टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने, शरीरका विभिन्न भागहरू दुखेको गुनासो गर्ने

बालबालिकाहरूमा हुने खिसीटयुरीले केवल उनीहरूलाई मात्र असर नगरी उनीहरूको परिवार र साथीसँगीलाई पनि यसको असर पर्दछ। कहिलेकाहीँ परिवारमा समेत निराशाको समस्या ल्याइदिन सक्छ। अभिभावकहरूमा हामीले छोराछोरीलाई समय दिन सकेनौं, राम्रो बनाउन सकेनौं भन्ने जस्ता विचार पनि आउन सक्छ। जसको कारण परिवारले बालबालिकाहरूलाई चाहिनेभन्दा बढी माया दिन थाल्दछन् र परिणामस्वरूप अर्को समस्या

देखिन थाल्दछ।

खिसीटयुरीको व्यवस्थापन

विद्यालयमा बालबालिकाहरूबिच हुने तथा उनीहरूले अनुभव गर्ने खिसीटिउरीले उनीहरूको मनोसामाजिक स्वास्थ्य र सिकाइमा दीर्घकालीन र नकारात्मक असर गर्दछ। यदि समयमा व्यवस्थापन गरिएन भने जटिल प्रकारको मानसिक स्वास्थ्य समस्या आउनुको साथै बिचैमा विद्यालय छाड्ने, आपराधिक क्रियाकलापमा संलग्न हुने, मादक तथा लागु पदार्थ दुर्व्यसनीको समस्या विकसित हुन पुग्ने जस्ता समस्याहरू विकसित हुन सक्ने भएकाले विद्यालयले खिसीटिउरीको समस्यालाई बेलैमा समाधान गर्ने वा व्यवस्थापनका उपायहरूको खोजी गर्नु आवश्यक हुन्छ।

सामान्यतया विद्यालयले बालबालिकाहरूबिच हुने खिसीटिउरी व्यवस्थापनका लागि निम्नानुसारका विधि र तरिकाहरूको अभ्यास गर्नु राम्रो हुन्छ।

- **विद्यालयको कक्षाकोठा र खेलमैदानमा सकारात्मक वातावरण निर्माण**

  कैयौं अध्ययनहरूले कक्षाकोठा र खेलमैदानमा गरिएका क्रियाकलापहरूले सकारात्मक परिवर्तन ल्याएको देखाएका छन्। कक्षाकोठाका नियमहरू र कक्षाकोठा व्यवस्थापनमा गरिएका सकारात्मक परिवर्तनहरूले पनि उल्लेख्य भूमिका खेल्दछन्। सकारात्मक अनुशासन विधि, समूह सहभागितात्मक सिकाइ विधि, बालबालिकाहरूलाई आफ्नो अनुभूति भन्न दिने अभ्यास तथा साथीका राम्रा कुरा भन्ने जस्ता अभ्यासहरूले पनि उल्लेख्य रूपमा खिसीटिउरीको समस्यालाई घटाएको पाइन्छ। कक्षाकोठाभित्र गरिने यस्ता खालका व्यवहारले ८०% सम्म समस्या घटाएको पाइन्छ। खेलमैदानमा कक्षागत रुटिनको व्यवस्था गरिदिने, व्यवस्थापन समूहको व्यवस्था गरिदिने, शिक्षकहरूको अनुगमन बढाउने गर्दा खिसीटिउरी कम भएको देखिएको छ।

- **खिसीटिउरीको रिपोटिङ गर्ने संस्कृतिको प्रर्वद्धन**

  खिसीटिउरीको रिर्पोट गर्ने संस्कृतिलाई विद्यालयमा खिसीटिउरी कम गर्ने प्रभावकारी विधिको रूपमा लिन सकिन्छ। यसका लागि विद्यालयले खिसीटिउरी के हो ? यसमा शिक्षकको भूमिका के हुन्छ ? वि.व्य.स. तथा शि.अ.सङ्घको भूमिका के हुन्छ भनेर स्पष्ट नीति तथा खिसीटिउरी व्यवस्थापनका रणनीति स्पष्ट रूपमा बनाउनुपर्दछ। त्यसैगरी

बालबालिकाहरूलाई आफ्ना साथीहरूबाट खिसीटिउरीमा परेमा तथा साथीहरूलाई खिसीटिउरी भएको थाहा भएमा कसलाई कसरी रिपोटिङ गर्ने भन्ने कुरा बालबालिकाहरूलाई स्पष्ट रूपमा बुझाउनुपर्दछ। विषेशगरी नाम नखुलाइकन रिपोटिङ गर्ने, हरेक रिपोटिङको अभिलेखीकरण गर्ने, हेल्प लाइनबाट पनि रिपोटिङ गर्न सक्ने व्यवस्था मिलाउने, मोबाइल म्यासेजबाट पनि रिपोटिङ गर्न सकिने, रिपोटिङउपर तत्काल सुनुवाइ गर्ने, निर्धक्क रूपमा रिपोटिङ गर्ने वातावरण मिलाउन आवश्यक हुन्छ। रिपोटिङ विधि सजिलो र सहज बनाउने तथा रिपोटिङ गोप्य रहने व्यवस्था समेत मिलाउनु आवश्यक हुन्छ।

त्यसैगरी खिसीटिउरीको समस्या अनुभव गरेका बालबालिकाहरूलाई गरिएको सहयोगको अभिलेखीकरण गर्नु आवश्यक हुन्छ। यसरी अभिलेख राख्दा कस्तो खालका बालबालिकाहरू खिसीटिउरीको समस्यामा पर्दा रहेछन् तथा कस्ता बालबालिकाहरू यस्तो व्यवहारमा संलग्न हुँदा रहेछन् भन्ने कुरा थाहा पाउन सजिलो हुन्छ। त्यसैगरी कस्तो ठाउँ तथा कुन समय र कस्तो कस्तो विधि र तरिकाबाट बालबालिकाहरू माझ यस्ता दुर्व्यवहार हुँदा रहेछन् अध्ययन गर्न सकिन्छ र सोहीअनुसार रोकथामका क्रियाकलापहरू गर्न सकिन्छ।

- **अभिभावकसँगको सहकार्य**

  बालबालिकाहरूमा हुने खिसीटिउरीको व्यवस्थापनमा अभिभावकहरूको सहभागिता बढ्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। घरमा अभिभावकले छोराछोरीसँग कस्तो व्यवहार गर्ने, उनीहरूको विद्यालयमा कस्तो व्यवहार छ, साथीहरू कस्ता छन् भन्ने कुरा अभिभावकहरूलाई थाहा हुनुपर्दछ। छोराछोरी बाबुआमाबिचको सम्बन्ध सकारात्मक र गुणात्मक हुनुपर्दछ भन्ने कुरा पनि अभिभावकलाई बुझाउनुपर्दछ। विद्यालयमा गरिने विद्यार्थी मनोपरामर्शको बारेमा पनि अभिभावकलाई बुझाउनु जरूरी हुन्छ।

- **कक्षाकोठामा जीवनोपयोगी सिपको अभ्यास**

  कक्षाकोठाभित्र विद्यार्थीहरूसँग जीवनोपयोगी सिपको बारेमा छलफल गर्ने तथा अभ्यास गर्न सिकाउने गर्नु राम्रो हुन्छ जस्तैः कक्षाकोठाभित्र जीवनोपयोगी सिप सिकाउँदा,नाटकीकरण गर्न,अभिनय गर्न, श्रव्य दृष्यको अभ्यासमार्फत सिकाउन सकिन्छ। साथी कसरी बनाउने, नजिकको साथी कसरी बनाउने, समस्याको समाधान कसरी गर्ने, तनाव व्यवस्थापन कसरी गर्ने, साथीलाई खिसीटिउरी किन

नगर्ने, साथीले खिसीटिउरी गरेमा कसरी सामना गर्ने जस्ता विषयवस्तुलाई जीवनोपयोगी सिपमा समावेश गर्न सकिन्छ।

- **विद्यालयमा द्वन्द्व व्यवस्थापनको अभ्यास**

  खिसीटिउरीमा संलग्न भएका र खिसीटिउरीमा परेका दुवै प्रकारका बालबालिकाहरूलाई सँगै राख्ने र उनीहरूको व्यवहार र परिणामको बारेमा छलफल गर्ने अभ्यास गर्नुपर्दछ। द्वन्द्व सबै विद्यालयहरूमा हुन्छ। प्रभावकारी तरिकाबाट द्वन्द्वलाई व्यवस्थापन गर्न सकेमा प्रभावकारी सिकाइ वातावरण बन्छ। त्यसैगरी द्वन्द्व व्यवस्थापनले विद्यालयमा बालबालिकाहरूबिच हुने शारीरिक तथा भावनात्मक हिंसालाई व्यवस्थापन गर्न पनि मद्दत गर्दछ। बालबालिकाहरूलाई आफ्नो समस्याको समाधान गर्ने सिप सिकाउनुपर्दछ। विद्याललले बृहत् द्वन्द्व व्यवस्थापनको विधिको अभ्यास गर्न सक्छ। विशेषगरी विद्यार्थी र शिक्षक तथा शिक्षक र अभिभावकबिचको द्वन्द्व व्यवस्थापनको अभ्यासमा जोड दिन सकिन्छ।

- **बालबालिकाहरूमा खिसीटिउरी व्यवस्थापनसम्बन्धी सिप सिकास**

  खिसीटिउरी के हो ? यस्तो व्यवहार किन गर्नु हुँदैन भन्ने कुरा बुझाउनुको साथसाथै बालबालिकाहरूलाई अरू साथीलाई खिसीटिउरी नगर्न र आफू खिसीटिउरीको शिकार हुन पुगेमा के गर्ने ? कसरी व्यवस्थापन गर्ने ? भन्ने बारेमा विभिन्न सिप सिकाउनुपर्दछ। खिसीटिउरीको व्यवस्थापन तथा रोकथामको लागि बालबालिकाहरूलाई कसैले खिसीटिउरी गर्दैछ भने त्यो ठाउँबाट चुपचाप हिँड्ने, आफूलाई कसैले खिसीटिउरी गरेमा वा दुःख दिएमा आफूभन्दा पाको मान्छेहरूलाई भन्ने जस्तैः विद्यालयमा भए शिक्षकलाई भन्ने वा तोकिएको शिक्षक भएमा उहाँलाई भन्ने गर्नुपर्दछ। त्यसका साथै विद्यालयबाट घरको दुरी टाढा भए कहिल्यै पनि एक्लै नहिँड्ने, साथीहरूसँग हिड्ने, रमाइलो तरिकाबाट साथीहरूलाई यस्तो नगर भन्नुपर्दछ। कसैले खिसीटिउरी गर्न थालेमा र सहयोग गर्ने व्यक्ति भएन भने हटलाइन नम्बरमा फोन सम्पर्क गर्ने र सधैँ हटलाइन नम्बर साथमा राख्ने, अनलाइनमा भए त्यसको रेकर्ड राख्ने गर्नुपर्दछ। आफ्नो समस्या अभिभावकहरूलाई पनि भन्नुपर्दछ। यदि विद्यालयमा आफ्नो गुनासो शिक्षकबाट सुनुवाई नभएमा विद्यालय प्रशासनमा पनि भन्नुपर्दछ। यदि आफूलाई कसैले अपराध नै गर्न थालेको छ भने प्रहरीमा नै भनिदिने तथा प्रहरी,बाल हेल्पलाइनको नम्बर राख्ने र बाल हेल्प

लाइनमा जानकारी गराउने जस्ता सिपहरू सिकाउनुपर्दछ।

- **खिसीटिउरीको व्यवस्थापनमा मनोसामाजिक परामर्श**

  खिसीटिउरीले बालबालिकाहरूको मनमा चोट पुगेको हुन सक्छ। उनीहरूले तनावको महशुस गरिरहेका हुन सक्छन्। यस्तो अवस्थामा उनीहरूको मनको अप्ठ्यारोको व्यवस्थापनको लागि विद्यालयले विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शको अभ्यास गर्नुपर्दछ।

  खिसीटिउरीको समस्या अनुभव गरिरहेका बालबालिकाहरूलाई मनोपरामर्श गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

  - सबैभन्दा पहिला बालबालिकाहरूको अप्ठ्यारा भावनाहरू रिस, डर, हिनताबोध, निराशा तथा लाज जस्ता भावनाहरूको व्यवस्थापनमा ध्यान दिनुपर्दछ।
  - उनीहरूको आत्मबल बढाउने खालका क्रियाकलापहरू गराउनुपर्दछ।
  - निर्धक्क भएर आफ्ना कुराहरू राख्ने तथा प्रभावकारी सञ्चारका सिपहरू सिक्न मद्दत गर्नुपर्दछ।
  - बालबालिकाहरूमा हुन सक्ने म केही गर्न सक्दिनँ एवम् सिक्न सक्दिँन भन्ने जस्ता भावनाहरूको व्यवस्थापनमा ध्यान दिनुपर्दछ।
  - बालबालिकाहरूमा हुन सक्ने मनोसामाजिक स्वास्थ्य समस्याहरू जस्तैः निराशा, आत्महत्या, आघात आदिको व्यवस्थापनलाई पहिलो प्राथमिकता दिनुपर्दछ।
  - समूहमा मनोपरामर्श सत्र पनि चलाउन सकिन्छ जहाँ बालबालिकाहरूले आफ्नो अनुभव एक अर्कोमा आदानप्रदान गर्न पाउँछन्।
  - बालबालिकाहरूको मनलाई शान्ति बनाउने विभिन्न विधि तथा अभ्यासहरू गराउनुपर्दछ। जस्तैःतनाव व्यवस्थापनका तरिकाहरू, योग, ध्यान, श्वासप्रश्वासको अभ्यास आदि।

त्यसैगरी बालबालिकाहरूलाई यस्ता व्यवहार र त्यसले ल्याउने परिणामको बारेमा बुझ्न मद्दत गर्नुपर्दछ। खिसीटिउरीले ल्याउने परिणामको बारेमा नै उनीहरूसँग पर्याप्त छलफल गर्नुपर्दछ। कस्तो व्यवहारले अरूको भावनामा कतिसम्म क्षति गर्छ भन्ने कुरा बुझ्न सहयोग गर्नुपर्दछ। भावना नियन्त्रण तथा व्यवस्थापन र अन्तरवैयक्तिक सम्बन्धको विकाससम्बन्धी सिपहरू सिक्न मद्दत गर्नुपर्छ।

प्रतिबिम्बन

(क) बालबालिकामा हुने मनोसामाजिक समस्या भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?

(ख) विद्यालयमा आत्महत्याको प्रयास गर्ने बालबालिका भेटिएमा कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ?

(ग) समूहमा बिद्यार्थीहरू बेहोस भएमा के अब विद्यालयमा नै व्यवस्थापन गर्न सक्नुहुन्छ ?

(घ) के अब विद्यालयमा बालबालिकामा हुने खिसीटिउरीको व्यवस्थापन गर्न सक्नुहुन्छ ?

विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शका चरणहरू

परिचय

यस पाठमा विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्श कार्य प्रक्रियाका बारेमा चर्चा गरिने छ। मनोसामाजिक परामर्श गर्दा खासगरी परामर्शीसँगको सम्बन्ध विकास गर्ने, परामर्शीको वास्तविक समस्या पहिचान गर्ने, समस्या समाधानका लागि विकल्पहरूको खोजी गर्ने, जटिल भावनाको व्यवस्थापन गर्ने, समस्या समाधानका लागि परामर्शीलाई सशक्तीकरण गर्ने र परामर्श कार्यको सारांशीकरण गर्ने जस्ता कार्यहरूका विषयमा यस पाठमा चर्चा गरिने छ।

उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा सहभागीहरू देहायका कार्यहरू गर्न सक्षम हुने छन् :

(क) विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शमा सम्बन्ध विकास सिप सिक्न

(ख) विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शमा समस्या पहिचान गर्न

(ग) विद्यार्थीका अप्ठ्यारा/जटिल भावनाहरूको व्यवस्थापन गर्न

(घ) समस्या समाधानका उपयुक्तविकल्पहरू पहिल्याउन मनोसामाजिक परामर्शी विद्यार्थीलाई सशक्तीकरण गर्न

(ङ) परामर्श कार्यको सारांशीकरण गर्न

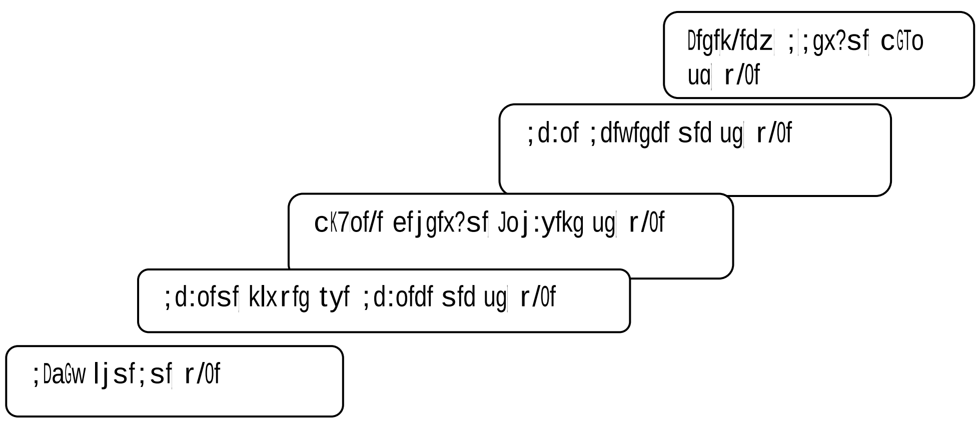
विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शको परिचय

मनोसामाजिक परामर्शसम्बन्धी तालिमप्राप्त मनोपरामर्शकर्ता शिक्षक र मनोसामाजिक समस्या भएको मनोपरामर्शी विद्यार्थीबिचको योजनाबद्ध अन्तरक्रिया हो। यो एउटा विशेष सञ्चार सिप हो जसले गर्दा परामर्शदाताले परामर्शीका विचार, भावना, व्यवहार परिवर्तन गर्न, उनीहरूलाई समस्या समाधानका उचित विकल्पहरू पहिल्याउन र निर्दिष्ट लक्ष्य प्राप्त गर्न मनोवैज्ञानिक सहयोग पुर्याउँदछ। यो एउटा मनोवैज्ञानिक उपचार हो, जसले मनोपरामर्शी विद्यार्थीमा आत्मबल र अन्तरशक्ति जगाएर सशक्तीकरणतर्फ अभिमुख गराई उनीहरूलाई आफ्नो मनोवैज्ञानिक समस्याको व्यवस्थापनमा सक्षम बनाउँछ। विद्यार्थी मनोपरामर्शलाई विद्यार्थीहरूले गुमाएको वा पहिचान गर्न नसकेको अन्तरक्षमतालाई स्वयम् पहिचान गर्ने क्षमतातर्फ डोर्याउन सहयोग पुर्याउने कार्यका रूपमा पनि लिइन्छ।

बालबालिकाहरूको मनोसामाजिक विकास बुझ्न, बालबालिकाहरूको मनोवैज्ञानिक समस्याको समाधान पहिल्याउन, सही समय र अवस्थामा बालबालिकाहरूमा उत्पन्न मनोसामाजिक गडबडी पत्ता लगाई त्यसको निराकरण गर्न, समस्या समाधानमा बालबालिकाहरू स्वयमलाई सहभागी गराउन, बालबालिकाहरूमा मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यको प्रबर्धन गर्न, बालअधिकारको संरक्षण गर्न, सकारात्मक बानि व्यवहारको विकास गर्न विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शको आवश्यकता पर्दछ।

विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शका चरणहरू

मनोपरामर्शमा विभिन्न प्रक्रिया तथा विधिहरूलाई प्रयोगमा ल्याइन्छ। विद्यार्थी मनोसमाजिक परामर्श भनेको मनोपरामर्शकर्ता शिक्षक र मनोपरामर्शी विद्यार्थीबिच योजनाबद्ध तथा निश्चित संरचनामा रहेर गरिने मनोवैज्ञानिक सहयोग प्रक्रिया हो। मनोसामाजिक परामर्शमा तालिम प्राप्त मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले मनोपरामर्शी विद्यार्थीहरूले अनुभव गरिरहेका भावनात्मक तथा व्यवहारिक समस्याहरूको पहिचान तथा समस्याको स्रोतको खाजी गर्नमा विभिन्न चरणमा सहयोग गरिन्छ।



१. विश्वासिलो सम्बन्ध विकासको चरण

मनोसामाजिक परामर्शमा सम्बन्ध विकासको चरणलाई मनोपरामर्शको सुरुको अवस्था पनि भनेर बुझिन्छ। यस चरणमा खासगरी बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकप्रति विश्वास बढाउनका लागि उनीहरूसँग नजिकिने खालका व्यवहारहरू जस्तै:समस्याको बारेमा सुरुमा नै कुरा नगर्ने, अनौपचारिक कुराकानीबाट सत्रको सुरुवात गर्ने उदाहरणको लागि उनीहरूको घर र विद्यालयको दुरी, विद्यालय

आउने साथी, घरपरिवारको वातावरण, मनपर्ने कुरा आदि। त्यसैगरी मनोपरामर्श सत्रमा बस्नुभन्दा अगाडि नै उनीहरूको केही राम्रो पक्षको बारेमा खोजी गर्ने र उनीहरूको राम्रो पक्ष वा कामको बारेमा भनिदिने जस्तैः तिम्रो बोल्ने तरिका मलाई राम्रो लाग्छ, तिमी ....खेलमा राम्रो छौ आदि।

मनोसामाजिक परामर्शको प्रभावकारिताका लागि मनोपरामशकर्ता शिक्षक विनाशर्त विद्यार्थीलाई सहयोग गर्न तयार हुनुपर्छ भने मनोपरामर्शी विद्यार्थीमा मैले मेरो मनको अप्ठ्यारो यो सर वा मिसलाई भन्न मिल्छ, मैले उहाँबाट सहयोग पाउन सक्छु, मेरो कुरा गोप्य रहन्छ तथा मैले उहाँबाट माया पाउन सक्छु भन्ने जस्ता भावना विकसित हुनु आवश्यक हुन्छ। विशेषगरी सम्बन्ध विकासमा समानुभूति (Empathy), विनाशर्त सहयोगी भावना (Positive Regard) तथा सम्मान (Respect) यी पक्षहरूलाई आधारभूत सिद्धान्तको रूपमा लिइन्छ।

मनोपरामर्श सत्रमा बस्नुभन्दा अगाडिको अवस्थामा पनि बेलाबेलामा विद्यार्थीहरूको बारेमा चासो राखुपर्दछ। विशेषगरी उनीहरूको अप्ठ्याराहरू, पढाइ कस्तो भइराखेको छ, बुझ्नमा समस्या छ कि छैन, गृहकार्य गर्न र शिक्षकलाई बुझाउनमा कस्तो भइराखेको छ, दिउँसो खाजा खान्छन् कि खाँदैनन्, यदि खाँदैनन् भने बुझ्ने कोशिस गर्नुपर्छ, किन त्यसो भएको हो, खाना खाएर विद्यालयमा आउँछन् कि भोकै आउँछन् आदि।

हरेक पटकको भेटघाट र छलफलमा छोटकरीमा उनीहरूको अवस्था र विद्यालयको अनुभव तथा कठिनाइहरूको बारेमा कुरा गर्नुपर्छ। यसो गर्दा मनोपरामर्शी विद्यार्थीहरू मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकसँग नजिकिन्छन्, जुन उनीहरूले तपाईंलाई गरेको विश्वासको सङ्केत पनि हो। विशेषगरी मनोपरामर्शी विद्यार्थीसँग सम्बन्ध विकास गर्ने क्रममा मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले निम्न कुराहरूको अवलम्बन गर्नु महत्त्वपूर्ण मानिन्छ।

- मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले विद्यालयमा आफ्नो मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकको भूमिकाको बारेमा तथा आफूले उनीहरूलाई मनोपरामर्श सत्रमा किन बोलाएको हो बुझाउनुपर्दछ। साथै मनोपरामर्श के हो ? मनोपरामर्शमा के के गरिन्छ ? मनोपरामर्श लिएपछि के फाइदा हुन्छ सो कुरा पनि स्पष्टसँग बुझाइदिनुपर्दछ।

- मनोपरामर्शी विद्यार्थीलाई बस्न अनुरोध गर्नुपर्छ। उनीहरूले सजिलो महसुस गरे नगरेको यकिन गर्नुपर्दछ।
- मनोपरामर्शी विद्यार्थीलाई नामले नै सम्बोधन गर्नुपर्दछ।
- अनौपचारिक कुराकानीबाट सत्रको सुरुवात गर्नुपर्छ।
- मनोपरामर्शी विद्यार्थीको अमौखिक सञ्चारलाई ख्याल गर्नुपर्दछ।
- उनीहरूलाई आफ्ना कुराहरू भन्ने प्रयाप्त समय दिनुपर्दछ।
- उनीहरूको कुरालाई जस्ताको तस्तै विशेष चासो राखेर सुनिदिनुपर्दछ।
- मनोपरामर्श सत्रमा भएका सबै कुरा गोप्य रहन्छन भनेर उनीहरूलाई बुझाइदिनुपर्दछ।

२. समस्या बुझ्ने तथा समस्यामा काम गर्ने चरण

मनोसामाजिक परामर्शको दोस्रो चरणमा बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको समस्या बुझ्नमा केन्द्रित गरिन्छ। यस चरणमा सक्रिय सुन्ने सिप, प्रश्न गर्ने सिप, प्रभावकारी सञ्चारका सिपका तरिकाहरूलाई प्रयोगमा ल्याउनु राम्रो हुन्छ, जसले उनीहरूको समस्या बुझ्नमा मद्दत गर्दछ। विभिन्न क्रियाकलापहरूमार्फत उनीहरूले थाहै नपाईकन आफ्ना मनका कुराहरू व्यक्त गर्ने वातावरणको निमार्णमा जोड दिनुपर्दछ। मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले चित्र, कथा, खेल आदिको माध्यमबाट पनि बालबालिकाहरूको घर परिवार, साथी भाइ, छिमेकी आदिको बारेमा थाहा पाउन र उनीहरूको समस्यामा ती स्रोतहरूलाई कसरी उपयोग गर्न सकिन्छ भन्नेबारे जान्न आवश्यक हुन्छ।

समस्या विद्यार्थी आफैंले व्यक्त गर्न सकेको अवस्थामा त्यसलाई ध्यानपूर्वक सुनिदिने र त्यसको बारेमा छलफल गर्ने गर्नुपर्दछ। समस्यालाई हामीले मात्रै बुझ्नेभन्दा पनि उनीहरूलाई पनि बुझ्नलाई मद्दत गर्नुपर्दछ। समस्याहरू कहिलेकाहीँ एकभन्दा बढी पनि हुन सक्दछन्। यस्तो अवस्थामा विद्याथीहरूसँग छलफल गरेर समस्याको जटिलता बुझ्नुपर्दछ। कुन चाहिँ समस्या मनोपरामर्शी विद्यार्थीलाई बढी अप्ठ्यारो छ त्यहि समस्यालाई पहिला छलफल गर्नुपर्दछ। त्यसपछि दोस्रो र तेस्रो समस्यामा विस्तारै छलफल गर्दै जानु राम्रो हुन्छ। यस्तो अवस्थामा समस्याको प्राथमिकीकरण पनि गर्नुपर्ने हुन सक्छ।

समस्या के हो ? के कारणबाट समस्या विकसित भएको हो ? समस्या कहिलेदेखि विकसित भएको हो सो कुरा थाहा पाउनको लागि समस्याका बारेमा पर्याप्त छलफल गर्नुपर्छ। समस्याको स्तर (सामान्य, मध्यम तथा जटिल) थाहा पाउन र समस्याको प्रकृतिअनुसार मनोपरामर्शका विधि तथा तरिकाहरूको व्यवस्थापन गर्न एवम् विज्ञ स्तरको उपचारको आवश्यकता भएमा सो कुराको व्यवस्थापन गर्नको लागि पनि समस्याको गहिराइ थाहा पाउन आवश्यक हुन्छ।

मनोपरामर्शी विद्यार्थीको देहायको विषयमा थाहा पाउन आवश्यक छ।

- नाम, उमेर, लिङ्ग
- ठेगाना, टेलिफोन नम्बर
- पढाइको अवस्था, सिकाइ उपलब्धि
- रूचि, अतिरिक्त क्रियाकलापमा सहभागिता
- जीवनको लक्ष्य, चाहना
- साथीसँगको सम्बन्ध
- समस्याको प्रकृति
- समस्याले मनोपरामर्शी विद्यार्थीको दैनिक क्रियाकलापमा कसरी प्रभाव पारिरहेको छ ?
- मनोपरामर्शी विद्यार्थीको समस्यासँग सम्बन्धित कस्ता खालका विचार, भावना तथा व्यवहार छन् ?
- कहिले कहिले र कति लामो समयदेखि समस्या देखिरहेको छ ?
- उपचारको अवस्था

मनोपरामर्शी विद्यार्थीको वर्तमान जीवनशैली

- विशेष बानी व्यवहार के कस्ता छन् ?
- खाली समय बिताउने तरिका कस्तो छ तथा खाली समयमा के कस्ता क्रियाकलापहरू गर्न मन पराउँछन् ?
- सामाजिक, धार्मिक तथा मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापहरूमा संलग्नता

पारिवारिक इतिहास

- बाबुआमाको उमेर, पेसा, शिक्षा, व्यक्तित्व तथा मनोपरामर्शी विद्यार्थीसँगको सम्बन्ध
- दाजुभाइदिदीबहिनीको उमेर, हालको अवस्था तथा मनोपरामर्शी विद्यार्थीसँगको सम्बन्ध
- परिवारको बसाइसराइ र कारण

मनोपरामर्श सत्रमा मनोपरामर्शी विद्यार्थीको अवस्था

- शारीरिक अवस्थाः पोसाक, अनुहारको भाव, हाउभाउ
- आँखाको सम्पर्क
- मनोपरामर्श सत्रमा गरिएका क्रियाकलापहरूमा सहभागिता, रूचि, चासोको अवस्था

३. अप्ठ्यारा भावनाहरूको व्यवस्थापन

मनोपरामर्शी विद्यार्थीहरूको समस्याको बारेमा छलफल गर्ने क्रममा उनीहरूले आफ्ना मनका दुःख, पीडा, डर, त्रास, रिस, हिनताबोध आदि जस्ता संवेगहरू पनि व्यक्त गर्न सक्दछन्। मनोपरामर्शमा यो धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ। मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले मनोपरामर्शी विद्यार्थीलाई यस्ता भावनाहरू सुन्न र व्यक्त गर्न समय दिनुपर्दछ। उनीहरूको यस्तो भावनात्मक प्रतिक्रियामा निम्नानुसार सहयोग गर्नुपर्दछ।

- विद्यार्थीहरू रून कराउन थालेमा मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले धैर्यता राख्नुपर्दछ। आफू नआत्तिनु हुँदैन र उनीहरूलाई एक्लै छोड्नु हुँदैन।
- रुँदा भावनात्मक पीडा र मनको भावना बाहिर आउने हुँदा मन हल्का महसुस हुने हुन्छ। त्यसैले मनोपरामर्शकर्ताले मनोपरामर्शी विद्यार्थी रोएको बेला नरोउ भन्ने वा रून रोक्न हुँदैन। यस्तो अवस्थामा उनीहरूलाई “तिमीलाई कति धेरै दुख पीडा रहेछ, तिमीलाई रुन पनि आयो, मैले तिम्रो आँखामा आशु देखेको छु। तिम्रो आँखामा आँशु देख्दा मलाई पनि अप्ठ्यारो लाग्यो” भनेर भन्नु राम्रो हुन्छ।
- तिमी नरोऊ रोएर झन गाह्रो हुन्छ, आफ्नो मन दह्रो बनाउनु, अरूलाई पनि यस्तै हुन्छ जस्ता कुराहरू नभन्ने किनकि यसले उनीहरूको भावना प्रकट हुनु भन्दा बिचैमा रोक्ने काम गर्दछ। यसले उनीहरूको पीडालाई झन् बढाउँछ।
- कहिलेकाहीँ मनोपरामर्शी विद्यार्थी रोएको देख्दा मनोपरामर्शकर्ताको आखाँमा पनि

आँशु आउन सक्छ। यस्तो अवस्थामा तिम्रो आँखामा आशु देख्दा म पनि तिमीसँगै रुन पुगेछु भनेर भन्न पनि सकिन्छ। एकछिन रोइसकेपछि आँशु पुछने रुमाल तथा टिस्यु पेपर दिएर आँशु पुछन भन्नुपर्छ भने पानी खान पनि अनुरोध गर्नुपर्छ।

- रिसाएको अवस्थामा पनि मनोपरामर्शकर्ता धेरै बोल्नु सहयोगी हुँदैन। उनीहरूसँगै बस्ने वा एक्लै नछोड्ने गर्नुपर्छ। रिसको प्रतिक्रिया कम हुँदै गएपछि तिमीलाई यो घटनाले गर्दा एकदम रिस उठेको रहेछ भन्नु सहयोगी हुन्छ। किनकि यसले बालबालिकाहरूको वास्तविक भावनालाई दर्शाउने काम गर्दछ र उनीहरूको मनलाई थप हल्का बनाउन मद्दत गर्दछ।
- डराएका, आत्तिएका विद्यार्थीहरूमा मनोपरामर्श सत्रमा वा उनीहरूका समस्यामा छलफल हुन थालेपछि यस्ता भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू देखिन सक्दछन्। जुन एकदमै सामान्य हो। विद्यार्थीहरूसँग विश्वास बढेकाले नै किशोरीहरूले यी भावनाहरू व्यक्त गर्न सकेका हुन्। त्यसैले यस्तो अवस्थामा माथिका भनिएका जस्ता भावनाहरू जस्तैः तिमीलाई डर लागेको रहेछ। कुरा गरिराख्दा पनि तिमी डराएको देखिन्थ्यो, तिमीलाइ दुःख लागेको रहेछ, तिमीलाई रुन आएको छ आदि। यसरी उनीहरूको अमौखिक सञ्चारलाई भावनासँग सम्बन्धित गराएर भनिदिनुपर्दछ।
- हिनतावोध वा ग्लानि महसु व्यक्त गरेमा त्यसमा पनि तिमीलाई यो घटनाको बारेमा कुरा गरिराख्दा हिनताबोधको अनुभव भएको देखिन्थ्यो भन्नु सहयोगी हुन्छ।
- मनोपरामशक-र्ता शिक्षकले बालबालिकाहरूलाई सहयोगी हुने खालका व्यवहार देखाउनु राम्रो हुन्छ। किनकि यसले विश्वास बढाउँदछ र उनीहरूले आफ्ना अप्ठ्यारालाई सजिलै व्यक्त गर्न सक्दछन्।

४. समस्या समाधानमा काम गर्ने चरण

यो चरणमा मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले विद्यार्थीहरूको समस्याको आवश्यक समाधानका उपायहरूबारे पनि छलफल गर्ने गरिन्छ। विद्यार्थीहरूमा उनीहरूको समस्याप्रति कस्तो बुझाइ छ, त्यसबारे थाहा पाउने र उक्त बुझाइलाई फरक बनाउनु आवश्यक भए कसरी बनाउन सकिन्छ। सोअनुसार छलफल अगाडि बढाइन्छ। यो चरणमा विशेष गरेर समस्याको बुझाइको साथै ती समस्याहरूको सम्भावित समाधानका उपायहरूका

बारेमा पनि छलफल गर्नुपर्दछ। विद्यार्थीहरूको कतिपय भावनात्मक समस्याहरू बुझ्न कोशिस गर्नुपर्दछ र ती समस्यालाई कसरी सजिलो बनाउन सकिन्छ, के के सम्भावित उपायहरू हुन सक्दछन्, त्यसबारे पनि छलफल गर्नुपर्दछ। यो तहमा पनि बालबालिकाहरूलाई विभिन्न क्रियाकलापहरूको माध्यमबाट समस्याको समाधानका उपायहरू भेट्टाउने मद्दत गर्न सकिन्छ।

समस्या समाधानका उपयुक्तविकल्पहरू पहिल्याउने सन्दर्भमा मनोपरामर्शी विद्यार्थीहरूलाई समस्याको विकल्पहरू खोज्न प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ। उनीहरूले भनेका विकल्पहरू टिप्दै जानुपर्दछ र आफूसँग भएका विकल्पहरूमनोपरामर्शी विद्यार्थीसँग अनुमति लिएर छलफल गर्नुपर्दछ। त्यसपछि समस्या समाधानका विकल्पहरूको सूची तयार गराउनुपर्दछ। समस्या समाधानका प्रत्येक विकपहरूको फाइदा वेफाइदा र अभ्यासमा ल्याउने तरीकाको बारेमा क्रमशः छलपल गर्नुपर्दछ। त्यसपछि मनोपरामर्शी विद्यार्थीलाई उपयुक्त विकल्प छान्न सहयोग गर्नुपर्दछ। के के गर्न सकिन्छ, कहिलेबाट गर्न सकिन्छ र कुन कुन समस्यालाई व्यवस्थापन गर्ने प्रयास पहिले गर्न सकिने छ सोको बारेमा योजना बनाउन मद्दत गर्नुपर्दछ।

समस्या समाधानको बारेमा छलफल गर्ने, विकल्प पहिल्याउनुको साथै मनोपरामर्श सत्रमा अभ्यास नै पनि गराउनुपर्दछ र अब म गर्न सक्छु भन्ने भावना जागृत गराउने स्तरसम्म पुर्याउनुपर्दछ। अभ्यासले विद्यार्थीहरूको बुझाइ फरक भएपछि विद्यार्थीहरूमा आत्मबलको विकास हुन्छ। यसले भविष्यमा आउने यस्तै खालका समस्याहरू आफैं समाधान गर्न पनि सक्दछन्।

समस्याको समाधान पहिल्याउने क्रममा निम्न विषयमा छलफल गर्नुपर्दछ।

- समस्या कहिलेदेखि भएको थियो ? समस्या कहाँ सुरु भएको थियो ? समस्या को कोसँग सम्बन्धित छ ?
- समस्या सुरु हुनु पहिलेको अवस्था कस्तो थियो ? र समस्या आएपछिको अवस्था कस्तो छ ?
- के कुराले समस्याको समाधानमा मद्दत गर्दछ ? के गर्यो भने समस्या कम हुन्छ होला ? समस्या समाधानका विकल्पहरू के के हुन सक्लान्?
- के कुराले समस्यालाई अझ बढाउँछ ?

- के के कुराले समस्याबाट छुटकारा पाउनमा मद्दत गरेको छ ?
- समस्या समाधानको सन्दर्भमा मनोपरामर्शी विद्यार्थीमा के कस्ता क्षमता, स्रोत, सहयोगी वातावरण कस्तो छ ? उदाहरणको लागि कुरा बुझ्ने अभिभावक, दाजुभाइदिदीबहिनी तथा राम्रा साथीहरू आदि।
- के गरिरहेको बेलामा तथा कति कति बेला थोरै पनि समस्या कम भएको अनुभव छ ?
- मनमा अप्ठ्यारो भएको बेलामा मनका कुरा भन्ने मान्छेहरू को को छन् ? कसले मनका कुराहरू सुन्छ ?

यी छलफलसँगै चिन्ता लाग्दा, तनाव हुँदा, डर लाग्दा के कस्ता क्रियाकलापहरू मनोपरामर्शी विद्यार्थीले गर्ने गरेका छन् र के के गर्न सकिन्छ सो कुरा छलफल गर्दै डर, तनाव तथा रिस व्यवस्थापनका सिपहरू तथा जीवन उपयोगी सिपहरू सिक्न मद्दत गर्नुपर्दछ। विशेषगरी समस्या समाधानका उपायहरूको खोजी गर्न र उपयुक्त उपायहरूको कार्यान्वयनको अभ्यासको लक्ष्य बनाउन मद्दत गर्नुपर्दछ।

५. मनोपरामर्श सत्रको अन्त्य

मनोपरामर्शी विद्यार्थीको मनोसामाजिक समस्याको प्रकृति हेरी कति सत्र लाग्छ भन्ने कुरा भर पर्दछ। त्यसैले निश्चित सत्रपछि सत्रको अन्त्य हुन्छ। प्रत्येक मनोपरामर्श सत्रको पनि अन्त्य गरिन्छ र मनोपरामर्शबाट परिवर्तन आएपछि वा परिवर्तन आउने सम्भावना नभई सिफारिस गर्नुपर्ने अवस्था आएपछि पनि मनोपरामर्श सत्रको अन्त्य गरिन्छ। त्यसैले यति नै सत्रपछि सत्रको अन्त्य गर्नुपर्छ भन्ने नियम हुँदैन। कसैलाई धेरै सत्र लाग्न सक्छ भने कसैलाई थोरै सत्र लाग्न सक्छ। मनोसामाजिक परामर्शको कम्तिमा पनि ४ सत्र हुनु राम्रो मानिन्छ। प्रत्येक मनोपरामर्श सत्र कम्तिमा ४५ मिनेटको हुनुपर्छ। प्रत्येक ४५ मिनेटको सत्रपछि पनि सत्र अन्त्य गरिन्छ। कहिलेकाहीF मनोसामाजिक परामर्शको सत्रमा गरिने क्रियाकलाप हेरी सत्रलाई एक घण्टाभन्दा बढी बनाउन पनि मिल्छ।

मनोपरामर्शीमा आवश्यक परिवर्तन आएको तथा आत्मविश्वास विकास भएको कुरा स्वयम् मनोपरामर्शी विद्यार्थी तथा मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले अनुभव गरेपछि सत्रको अत्यको तयारी गर्न सकिन्छ। मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले मनोपरामर्शीसँग उनीहरूको समस्यामा के के काम गरियो, के के सिकाइ भयो, भविष्यमा पनि समस्या आएमा के

गरेर समाधान गर्न सकिन्छ जस्ता महत्त्वपूर्ण पक्षहरूमा कम्तिमा एक सत्रमा छलफल गर्नुपर्दछ। मनोपरामर्शी विद्यार्थीलाई उनीहरूकै मुखबाट मैले के सिकें, ममा के परिवर्तन आयो ? परिवर्तन कसरी सम्भव भयो ? भविष्यमा समस्या नआउन मैले के गर्नुपर्छ जस्ता कुराहरू भन्ने वातावरण मिलाउनुपर्दछ।

मनोपरामर्शी विद्यार्थीहरूको समस्या जब प्रस्ट रूपमा बुझ्न र त्यसलाई समाधान गर्न उनीहरू स्वयम् सक्षम हुन्छन् तब मनोपरामर्श सत्रको अन्त्य गर्न सकिन्छ। यसरी मनोपरामर्श सत्रको अन्त्य गर्दा मनोपरामर्शी विद्यार्थीहरूलाई अब मनोपरामर्श सत्रलाई निरन्तरता दिन किन आवश्यक छैन भन्ने कुरा प्रस्टसँग बुझाइदिनुपर्दछ। तिमी यो यो कुरामा सक्षम भएका छौ भनेर पनि मनोसामाजिक परामर्शकर्ता शिक्षकले भनिदिनुपर्दछ। साथै समस्या अनुभव भएका केही सहयोग लिनुपर्ने अवस्था आएमा, सहयोग लिन मन लागेमा म सधैं सहयोग गर्न तयार छु भनेर पनि मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले मनोपरामर्शी विद्यार्थीलाई बुझाइ दिनुपर्दछ।

त्यसैगरी दुई चारपटकको मनोपरामर्श सत्रपछि पनि परिवर्तन नआएमा अभिभावकसँग समन्वय गरी मनोपरामर्श सत्रका अन्त्यसँगै विज्ञस्तरको उपचारका लागि सिफारिस गर्नुपर्दछ।

प्रतिबिम्बन

(क) मनोसामाजिक समस्या भएका विद्यार्थीहरूलाई मनोसामाजिक परामर्श उपलब्ध गराउँदा कुन कुन चरणहरू अनुशरण गर्नुहुन्छ ?

(ख) मनोसामाजिक परामर्शका क्रममा मनोसामाजिक परामर्शीलाई समस्या समाधानमा कसरी सशक्तीकरण गर्न सक्नुहुन्छ ?

(ग) मनोसामाजिक परामर्श सत्र सञ्चालन गर्दा मनोपरामर्शी विद्यार्थीका अफ्ठ्यारा भावनाहरूलाई व्यवस्थापन गर्ने सिप सिक्नुभयो त ?

विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्श कार्यमा चाहिने आधारभूत सिपहरू

परिचय

विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्श कार्य गर्दा मनोसामाजिक मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा निश्चित आधारभूत सिपहरूको अपेक्षा गरिएको हुन्छ। खासगरी यस पाठमा विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शका लागि मनोमनोपरामर्शकर्ता शिक्षक शिक्षकमा हुनुपर्ने अवलोकन सिप, सम्बन्ध विस्तार सिप, सञ्चार सिप, प्रश्न गर्ने सिप, सक्रिय सुनाइ सिप आदिका बारेमा चर्चा गर्ने प्रयास गरिएको छ।

उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा सहभागीहरू देहायका कार्यहरू गर्न सक्षम हुने छन् :

क) विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शमा अवलोकन सिप हासिल गर्न

ख) मनोपरामर्शमा विश्वासिलो सम्बन्ध विकासका लागि चाहिने सिपहरूको अभ्यास गर्न

ग) मनोपरामर्श कार्यमा सञ्चार सिप, प्रश्न गर्ने सिप तथा सक्रिय सुनाइ सिपको अभ्यास गर्न

विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शका लागिआधारभूत सिप

मनोपरामर्शी विद्यार्थीले व्यक्त गरेका विचारहरूलाई ध्यान दिएर सुन्ने, मनोपरामर्शी विद्यार्थी जस्तो छ त्यही रूपमा स्वीकार गर्ने, आदर गर्ने, आँखाको सम्पर्कको ख्याल गर्ने जसले गर्दा मनोपरामर्शी विद्यार्थीले आफ्नो कुनै कुरा नलुकाई भन्न सक्ने वातावरण बनोस्। विश्वासिलो सम्बन्ध स्थापना गर्ने, विचार तथा भावनाहरूलाई पहिचान गर्ने, मनोपरामर्शी विद्यार्थीले भन्न खोजेका कुरालाई यकिन गर्ने उनीहरूको सबल पक्षलाई देखाई दिने, कुरा गर्दा मूल्याङ्कन तथा हाँसोमा नउडाउने जस्ता व्यवहारहरू मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा हुन आवश्यक छ।

यसैगरी सरल र स्वभाविक रूपमा कुरा गर्ने, मनोपरामर्शी विद्यार्थीलाई आफ्नो मनमा

लागेका कुरा सबै भन्ने अवसर दिने गर्नुपर्छ। विद्यार्थी मनोपरामर्शमा मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले आदेशको पालना गराउने वा चेतावनी र धम्की दिने, सल्लाह दिने, समाधानका उपायहरू आफैंले बताउने, तर्क गर्ने, उक्साउने, अर्ति उपदेश दिने, असहमति दर्शाउने, गुणदोष देखाउने र आलोचना गर्ने, उपहास गर्ने, वर्गीकरण गर्ने, सहानुभूति प्रकट गर्ने, विचलित वा हतोत्साहित तुल्याउने आदि कार्य कहिल्यै गर्नु हुँदैन।

बालबालिकाहरूसँग मनोसामाजिक परामर्श गर्दा ठुला मानिसहरू र बालबालिकाहरूसँग फरक प्रक्रिया अपनाउनुपर्ने हुन्छ। ठुला मानसिहरू जस्तो बालबालिकाहरूले आफ्ना मनका कुरा वा पिर चिन्ता एवम् विचारलाई सजिलैसँग व्यक्त गर्न सक्दैनन्। त्यसैले बालबालिकाहरूसँग मनोसामाजिक परामर्श गर्दा कुनै न कुनै क्रियाकलाप वा माध्यमको जरुरी पर्दछ। विभिन्न क्रियाकलापहरूमार्फत बालबालिकाहरूसँग सम्बन्ध विस्तारको वातावरण निमार्ण गर्न सकेमा अप्रत्यक्ष रूपमा उनीहरू आफ्नो पीडा व्यक्त गर्ने, अनुभव सुनाउने, समस्याको पहिचान गर्ने, समस्या र समाधानको बारेमा छलफल गर्ने एवम् भावना, व्यवहार र उनीहरूको विश्वासमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन अभिप्रेरित भइरहेका हुन सक्छन्। विशेषगरी बालबालिकाहरूसँग मनोसामाजिक परामर्श गर्दा निम्न क्रियाकलापलाई उपयोगी मानिन्छ।

- **खेलः** माटोका वा पिठोका खेलहरू, बालुवाको खेल, जनावरहरूको साङ्केतिक खेलहरू, काल्पनिक खेलहरू, घरभित्र तथा घरबाहिर खेलिने विभिन्न खेलहरू
- **चित्र कार्ने तथा रङ् भर्नेः** स्वतन्त्रपूर्वक चित्र कोर्ने रङ भर्ने तथा निर्देशित रूपमा चित्र कोर्ने रङ भर्ने, हातका औँलाहरू तथा हत्केलाको माध्यमबाट विभिन्न रङहरूको प्रयोग गरी चित्र बनाउने र आफ्ना राम्रा गुणहरू लेख्ने क्रियाकलापहरू आदि
- **कथाः** स्वतन्त्रपूर्वक कथा लेखन तथा वाचन, निर्देशित कथा लेखन तथा वाचन, कसैको जीवनी, प्रसिद्ध कथाकारहरूको बारेमा छलफल, चित्र हेरेर कथा बनाउने अभ्यास
- निर्देशित तथा स्वतन्त्र कल्पनामा आधारित क्रियाकलाप
- गीत, सङ्गीत, भूमिका निर्वाह, साङ्केतिक कार्टुन वार्तालाप

अवलोकन सिप

बालबालिकाहरूसँग मनोसामाजिक परामर्श गर्दा अवलोकन सिप पहिलो महत्त्वपूर्ण सिप हो। अवलोकन गर्दा बालबालिकाहरूसँग तपाईंले मनोसामाजिक परामर्शको सत्रमा गरिने क्रियाकलापहरू, चउरमा स्वतन्त्रपूर्वक साथीहरूसँग खेलिरहेको अवस्था, कक्षाकोठाभित्रका क्रियाकलापहरू, शिक्षक तथा साथीहरूसँगको सम्बन्धलाई आधार मान्न सकिन्छ। बालबालिकाहरूलाई मनोसामाजिक सहयोग प्रदान गर्ने क्रममा सर्वप्रथम बालबालिकाहरूको निम्न पक्षहरूलाई ध्यान दिएर मसिनोसँग अवलोकन गर्नुपर्दछ।

सामान्य शारीरिक अवस्था

- शरीरको उचाइ, बनावट उमेरअनुसार छ छैन।
- लुगा लागाएको तरिका, हिंड्ने तरिका, बोल्ने तरिका उमेरअनुसार छ छैन।

व्यवहार

- खुलेर कुरा गर्न चाहन्छ या कुरा गर्न चाहँदैन।
- रिसाहा, आक्रामक स्वाभावको छ या शान्त समझदार स्वभावको छ।
- कुनै पनि कुरा तथा क्रियाकलापहरूमा ध्यान दिएर सुन्न तथा संलग्न हुन सक्छ या आंशिक रूपमा ध्यान दिन्छ या पटक्कै ध्यान दिइरहेको हुँदैन।
- जोखिमपूर्ण व्यवहार छ या छैन।
- नयाँ मान्छे, साथी तथा शिक्षकहरूसँग नजिक हुन खोज्ने, घुलमिल हुन खोज्ने स्वभाव छ या कसैसँग पनि घुलमिल हुन नचाहने स्वभाव छ।
- प्रतिवाद गर्ने, जिद्दी गर्ने स्वभाव छ या अरूका कुरा सुन्ने एवम् सम्झदारपूर्ण स्वभाव छ।
- कुरा लुकाउने वा खुलेर कुरा गर्ने कस्तो स्वभाव छ।

३. मनस्थिति/भावनात्मक अवस्था

- अक्सर खुसी, दुःखी, रिसाएको, निराश, उत्साही वा उदास कस्तो देखिन्छ ?
- आफ्नै संवेग तथा भावनात्मक प्रतिक्रियाहरूप्रति कत्तिको सचेत देखिन्छ ?

४. बौद्धिक स्तर तथा सोच्ने तरिका

- उमेरअनुसार सोच्ने तरिका तथा बौद्धिक स्तर मिल्छ कि मिल्दैन ?
- उमेरअनुसार समस्या समाधान गर्ने तथा कुनै पनि विषयवस्तुमा आधारभूत धारणा निर्माण गर्न सक्ने क्षमता छ या छैन ?
- ठाउँ, समय, स्थानको बारेमा उमेरअनुसारको अवधारणा छ या छैन ?

५. बोली तथा भाषा

- उमेरअनुसारको स्तरमा आफ्ना बुझाइ र विचार एवम् अनुभव भन्न सकिरहेको छ या छैन ?
- बोली पर्याप्त स्पष्ट छ या छैन ?
- विद्यार्थीले आफ्ना कुराहरू शरीरको भाषा वा हाउभाउबाट व्यक्त गरिरहेको छ या बोलेर नै व्यक्त गर्न सकिरहेको छ ?

६. खेल

- उमेर सुहाउँदो खेल छ या छैन ?
- सिर्जनात्मक खेल छ या एउटै खेल दोहोर्याइरहेको हुन्छ ?
- आफैंले खेल सुरु गरिरहेको छ या अरूले सुरु गरेपछि खेलमा सरिक हुने गर्दछ ?
- खेल उद्देश्य केन्द्रित छ या विना उद्देश्यको देखिन्छ ?

७. सम्बन्ध

- साथी, शिक्षक, परिवारका सदस्यहरूसँग सम्बन्ध कस्तो छ ?
- प्रायः अरूसँग मायालु, लजालु, अन्तरक्रियात्मक, एकोहोरो, विश्वासिलो या शङ्कास्पद कस्तो सम्बन्ध छ ?

सञ्चार सिप

मनोसामाजिक मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकसँग प्रभावकारी सञ्चार सिप हुनु नितान्त आवश्यक हुन्छ। बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूसँग मनोसामाजिक परामर्श गर्दा अमौखिक र मौखिक दुई प्रकारका सञ्चारको प्रयोगलाई विशेष महत्त्व दिइन्छ। तर मनोसामाजिक परामर्श गर्दा मौखिकभन्दा आमौखिक सञ्चारलाई विशेष महत्त्व दिनुपर्दछ। किनभने बालबालिकाहरूले आफ्ना विचार, अनुभव, मनका कुराहरू बोलेरभन्दा अमौखिक

सञ्चार वा शरीरको भाषाबाट बढी व्यक्त गरिरहेका हुन्छन्। मुखले ढाँटे पनि शरीरले ढाँट्दैन भनिन्छ। त्यसैले शरीरको भाषालाई ख्यालै नगरी बोले वा भनेको कुरालाई मात्र आधार मान्ने गरिएमा धेरै जानकारी छुट्न सक्छन्। अनुसन्धानले बताएअनुसार हाम्रो सञ्चारमा ८०% अमौखिक र २०% मात्र मौखिक सञ्चार हुने गर्दछ भनिन्छ।

मौखिक सञ्चार भन्नाले वालिवालिकाहरूले बोलेर तथा लेखेर व्यक्त गर्ने सञ्चारलाई बुझिन्छ भने अमौखिक सञ्चार भन्नाले आँखाको सम्पर्क, बसाइको अवस्था, अनुहारको भाव, बोलीको लय/स्तर, बोल्ने तरिका–ढिलो, छिटो, रोकिई रोकिई या नरोइकन, शरीरको हाउभाउ, भाषाको स्तर, लवाइ आदिलाई बझिन्छ।

प्रभावकारी सञ्चार सिपमा अवलोकन सिपको पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। त्यसैले मनोसामाजिक मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकको आँखा चिलको जस्तो (Eagle Eye) हुनुपर्दछ। मनोसामाजिक मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले बालबालिकाहरूको व्यवहार तथा प्रत्येक क्रियाकलापहरूलाई मसिनोसँग ख्याल गर्न सक्नुपर्दछ।

सञ्चार सिपमा समानुभूतिजन्य सञ्चारलाई झनै महत्त्व दिने गरिन्छ। बालबालिकाहरूको अमौखिक तथा मौखिक सञ्चारलाई ख्याल गरी या राम्रोसँग अवलोकन गरी उनीहरूको भावनालाई शब्दमा समेत व्यक्त गरिदिनु नै समानुभूतिजन्य सञ्चार हो। उदाहरणका लागि बालबालिका रोकिई रोकिई बोलिरहेको, बोल्दा स्वर काँपिरहेको तथा बोल्दा आखाँको सम्पर्क नभएमा वा भुइँतिर या अन्यत्र कतै हेरेर बोलिरहेको भएमा तिमीलाई मतिर हेरेर कुरा गर्न अप्ठ्यारो लागिरहेको छ हो, तिमीले भुइँतिर हेरेर कुरा गरिरहेका छौ। मैले तिम्रो अनुहार पनि रातो रातो भइरहेको देखिरहेको छु। तिम्रो अनुहार पनि तिमी डराइरहेको जस्तो देखिन्छ। तिमीलाई बोल्न मन लागिरहेको छैन, भनुँकि नभनुँ भइरहेको छ हो आदि।

सम्बन्ध विस्तारको सिप

विद्यार्थी र मनोसामाजिक मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकबिचमा विश्वासिलो सम्बन्ध विकास नभएसम्म मनोसामाजिक परामर्श प्रक्रिया प्रभावकारी हुन सक्दैन। उनीहरूले खुलेर आफ्ना अनुभवहरू राख्न सक्दैनन्। त्यसैले विश्वासिलो सम्बन्ध विकासलाई ज्यादै महत्त्वपूर्ण सिपको रूपमा लिइन्छ। सम्बन्ध विस्तारमा निम्नानुसार ३ ओटा पक्षलाई विशेष ध्यानमा राखुपर्दछ।

- सम्मान
- इमानदारिता
- समानुभूति

सम्मान

निम्न क्रियाकलापहरूबाट मनोपरामर्शी विद्यार्थीप्रति सम्मान व्यक्त गर्न सकिन्छ।

- मनोसामाजिक परामर्शको सत्रमा बस्नुभन्दा पहिले नै मनोसामाजिक मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले सम्बन्धित विद्यार्थीको बारेमा आधारभूत जानकारीहरू लिइसक्नुपर्दछ जस्तैः कति कक्षामा पढ्ने विद्यार्थी हो, कति वर्षको हो, कति टाढादेखि आउने हो, पढाइको स्तर कस्तो छ आदि
- मनोसामाजिक परामर्श सत्रमा विद्यार्थीलाई नामबाट नै सम्बोधन गर्ने
- विद्यार्थी जुन अवस्थामा छन्सोही अवस्थामा स्वीकार गर्ने
- आफैंबाट कुराकानी सुरु गर्ने
- सुरुमा विद्यार्थीको बसाइ र हाउभाउलाई अनुशरण गरिदिने
- सुरुमा अनौपचारिक कुराकानीबाट सत्र सुरु गर्ने, स्वीकृतिजन्य वातावरणको निर्माणमा ख्याल गर्ने
- उनीहरूका कुरालाई विना टिकाटिप्पणी ध्यान दिएर सुनिदिने
- धेरै सुन्ने कम बोल्ने, छलफल कुराकानीमात्रै भन्दा पनि बालबालिकाको उमेर सुहाउँदो क्रियाकलाप जस्तैः खेल, कथा, चित्र आदिको माध्यमबाट उनीहरूलाई मनको कुरा व्यक्त गर्ने अनुकूल वातावरण बनाइदिने
- गरिएको प्रतिबद्धता पूरा गर्ने
- गोपनीयता कायम गर्ने, गोपनीयताको बारेमा विद्यार्थीलाई विश्वस्त पार्ने
- विद्यार्थीको स्तरअनुसारको भाषा तथा मनका कुराहरू भन्न सहज हुने खालका खुला प्रश्नहरू गरिदिने

इमानदारिता

निम्न व्यवहारहरूबाट मनोपरामर्शी विद्यार्थीमा मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले मलाई सहयोग गर्नुहुन्छ। सर या मिससँग मैले मेरा समस्याहरू भन्न हुन्छ भन्ने भावनाको विकास

गराउनुपर्दछ।

- सधैं विद्यार्थीको समस्यामा सहयोगी बन्नुपर्ने
- समस्याको बारेमा जान्न, बुझ्न र सहयोग गर्न आफू सधैं तयार रहेको अनुभूत मनोपरामर्शी विद्यार्थीलाई गराउने
- दिइएको समय र ठाउँमा इमान्दारिता देखाउने
- झुटो कुरा कहिल्यै नबोल्ने, तथ्यगत जानाकारीहरू मात्र दिने
- झुटो बहाना नगर्ने र झुटो आश्वासन कहिल्यै नदिने

समानुभूति

- मनोपरामर्शी विद्यार्थीको भावना पहिचान गरी बुझी भावनालाई शब्दमा व्यक्त गरिदिनुपर्दछ जस्तैः तिमीलाई दुःख लागिरहेको छ, तिम्रो अनुहार पनि दुःखी देखिन्छ। तिमी निकै अप्ठयारोमा रहेछौ। तिम्रो कुरा सुन्दा मलाई पनि नमज्जा लागेको छ।
- जस्तोसुकै खालका भावनाहरू जस्तैः रिस, आक्रोस, डर, रूवाइ आदि भावनाहरूलाई स्वीकार्ने गर्नुपर्दछ भने यस्ता भावनाहरूलाई रोक्नु हुँदैन र धैर्यताका साथ सुनिदिएर भावना फर्काइदिने गर्नुपर्दछ।
- शरीरको भाषालाई पनि राम्रोसँग नियालेर जस्ताको तस्तै भनिदिने गर्नुपर्दछ जस्तैः विद्यार्थीलाई पसिना आइरहेको छ भने मैले तिमी थोकेको जस्तो देखिरहेको छु। तिमीलाई पसिना आइरहेको छ, पानी खान्छौ, पसिना पुस्छौ भनेर पानी तथा रूमाल दिन पनि सकिन्छ। त्यस्तै बस्न अप्ठ्यारो मानिरहेको भएमा सजिलोसँग बस्न, अलिक यता बसन भनेर सजिलोगरी बस्न भन्न सकिन्छ। बसाइ एकै तहको हुनुपर्दछ भने विद्यार्थीपट्टि थोरै ढल्किएर एउटै स्तरको बसाइ मिलाउने प्रयत्न गर्नुपर्दछ।

प्रश्न गर्ने कला

बालबालिकाहरूसँग ठुला मानिसहरूसँग जस्तो प्रश्न गर्नु राम्रो मानिँदैन। उनीहरूलाई धेरै प्रश्न गर्नु पनि हुँदैन। बालबालिकाहरूको कतिपय अनुभवहरू प्रश्नको माध्यमबाट पनि थाहा पाउन सकिन्छ। तर मनोपरामर्शमा प्रश्नको प्रयोग गर्दा विशेष ख्याल गर्नुपर्दछ।

सामान्यतया मनोसामाजिक परामर्शमा बन्द र खुला प्रश्नको प्रयोग गर्ने गरिन्छ।

- **बन्द प्रश्नः** हो वा होइन उत्तर आउने प्रश्नहरू बन्द प्रश्न हुन्। जस्तैः
  - तिमी कति वर्ष भयौ ?
  - तिमीलाई स्कुल मन पर्छ कि पर्दैन ?

बन्द प्रश्नबाट आवश्यक जानकारी लिन सकिन्छ। तर बन्द प्रश्नको प्रयोग गर्दा बालबालिकाहरूले आफूलाई भन्न मन लागेका कुरा भन्न सक्दैनन्।

- **खुला प्रश्नः** खुला प्रश्नले बालबालिकाहरूलाई मनका कुरा भन्न स्वतन्त्रता प्रदान गर्दछ, सजिलो बनाइदिन्छ जस्तैः
  - के तिमी मलाई तिम्रो परिवारको बारेमा भन्न सक्छौ ?
  - तिम्रो स्कुलको बारेमा मलाई जान्न मन लागेको छ। तिमी मलाई केही बताउन सक्छौ ?
  - तिमीलाई कक्षामा गणितको समस्या बुझ्न गाह्रो हुन्छ भन्यौ त्यतिवेला तिमीलाई कस्तो महसुस हुन्छ ? यदि तिमीलाई अप्ठ्यारो हुँदैन भने मलाई भन्न सक्छौ ?
  - साथीभाइ राम्रो लाग्छ, भन्यौ, साथीभाइको के कुरा राम्रो लाग्छ तिमीलाई ?

कुन वेला बन्द र कुन वेला खुला प्रश्न गर्ने ?

सत्रको सुरुमा तथ्य जानकारी चाहिएमा एवम् सुरुमा बालबालिकालाई खुल्न समय लाग्ने हुँदा बन्द प्रश्नसँग खुला प्रश्नलाई सम्वन्धित गराउँदै अगाडि बढ्न सकिन्छ। जब विद्यार्थीको समस्या खोतल्नुपर्ने हुन्छ। भावना व्यक्त गर्न मद्दत गर्नुपर्ने हुन्छ अनि उनीहरूको मनको कुरा, अनुभव, विचार खुलस्तसँग भन्न मद्दत गर्नुपर्ने हुन्छ। त्यस्तो अवस्थामा खुला प्रश्नको प्रयोग गर्नुपर्दछ।

प्रश्न गर्दा ख्याल गर्नुपर्ने कुराहरू

- धेरै प्रश्न नगर्ने
- एउटा प्रश्नको उत्तर आएपछि मात्र अर्को प्रश्न गर्ने
- सरल भाषाको प्रयोग गर्ने
- उनीहरूको मनमा चोट पुग्ने खालका प्रश्न नगर्ने जस्तैः तिमीलाई स्कुल आउनभन्दा घर बस्न रमाइलो लाग्छ है।

- आफ्नो जिज्ञासा मेटाउनका लागि मात्रै प्रश्न नगर्ने
- मूल्याङ्कन गर्ने खालका प्रश्न नगर्ने जस्तैः तिमीलाई गणित सर राम्रो लाग्छ कि नेपालीको सर राम्रो लाग्छ ?
- दबाब दिने, दोष लगाउने तथा नियन्त्रण गर्ने खालका प्रश्न गर्नु हुँदैन। जस्तैः तिमीले गल्ती गरेका छैनौ भनेर मलाई सावित गरेर देखाउन सक्छौ ? तिमीले नगरेको भए यो गल्ती कसले गर्यो होला त ?

सक्रियातापूर्वक सुन्ने सिप

बालबालिकाहरूलाई मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रदान गर्दा सक्रियतापूर्वक सुन्नु नितान्त जरूरी हुन्छ। सक्रियतापूर्वक सुन्न मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा निम्न सिपहरू हुनु नितान्त जरुरी हुन्छ।

- **हौसला दिनेः** बालबालिकाका कुराहरूलाई ध्यान दिएर सुन्ने क्रममा उनीहरूलाई थप कुरा भन्न प्रोत्साहन गर्नु आवश्यक छ। कुरा गर्ने क्रममा चासो राखेर सुनिदिनुपर्छ। उनीहरूलाई हेरेर कुरा गर्ने, नाम सम्बोधन गरेर बोलाउने अनि बिचबिचमा अहँ, अहँ त्यसपछि अनि के भयो ? आदि शब्दावलीहरूको प्रयोग गर्नु उपयुक्त मानिन्छ।
- **स्पष्ट पार्नेः** विद्यार्थीले आफ्ना भावनाहरू व्यक्त गर्ने क्रममा कतिपय अवस्थामा उनीहरूले भन्न खोजेको कुरा स्पष्ट भइरहेको हुँदैन। स्पष्ट नभएको कुरा लाई पुनः सोधेर स्पष्ट हुने प्रयास गर्नुपर्दछ। उदाहरणका लागि
  - मलाई साथी मन पर्दैन भनेर विद्यार्थीले भनेमा साथी मन पर्दैन भन्नाले तिमीलाई कुनै निश्चित साथी मन नपर्ने हो कि सबै साथी मन नपर्ने हो ?
  - मलाई चौथो पिरियड मन पर्दैन। चौथो पिरियड मन पर्दैन भन्यौ, तिमीलाई सधैं चौथो पिरियड मन पर्दैन कि कहिलेकाहीं मात्र ?

यसरी विद्यार्थीले आफ्ना भावना तथा अनुभवहरू भन्ने क्रममा दिक्क, वाक्क, डर, चिन्ता, नरमाइलो आदि शब्दावलीको प्रयोग गरिरहेका हुन सक्छन्। यस्ता भनाइभित्र धेरै अनुभवहरू लुकिरहेका हुन्छन्। त्यसैले यस्ता वाक्यांश या भनाइहरूलाई खोतलेर प्रस्टसँग बुझ्ने प्रयास गर्नुपर्दछ।

- **आशय फर्काउनेः** बालबालिकाहरूले व्यक्त गरेका विचार, अनुभव भावनालाई उनीहरूले भनेका मुख्य अंशलाई नछुटाइकन दोहोर्याइदिने गर्नुपर्दछ। यसो गर्दा

आफूलाई उनीहरूको कुरा सही तरिकाले बुझेको नबुझेको यकिन गर्न र उनीहरूलाई पनि मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले आफ्नो कुरा ध्यान दिइरहेको सही रूपमा सुनिरहेको छ भनेर विश्वास दिलाउन मद्दत पुग्दछ। उदाहरणः

- मनोपरामर्शी विद्यार्थीः मेरो बाबुआमा सधैं काममा मात्रै व्यस्त हुनुहुन्छ। मेरो बाबा घरमा भन्दा धेरै बाहिरै बस्नुहुन्छ। आमा पनि अफिसमा काम गर्नुहुन्छ। घरको काम गर्न समेत आमाले अर्को मान्छेलाई लगाउनुहुन्छ।
- मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकः भन्नाले तिम्रो बाबा आमा धेरै व्यस्त हुनुहुन्छ। उहाँहरूसँग तिम्रा लागि धेरै समय छैन या तिमी बाबा आमासँग पर्याप्त समय बिताउन पाउँदैनौ।

- **भावना फर्काउनेः** बालबालिकाहरूको शारीरिक भाषा (अमौखिक सञ्चार) तथा मौखिक रूपमा पनि उनीहरूले व्यक्त गरेका कुराहरूलाई ध्यानमा राखी त्यतिवेला नै उनीहरूलाई कस्तो लागिरहेको होला कस्तो महसुस गरिरहेका होलान् भन्ने कुरालाई ख्याल गरी उनीहरूको भावनालाई व्यक्त गरिदिनुपर्दछ। मनोसामाजिक परामर्शमा भावना फर्काउनुलाई सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। भावना फर्काउनाले मनोपरामर्शी विद्यार्थीलाई आफ्ना मनका कुराहरू भन्न सहज पनि हुन्छ भने मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकसँग उनीहरूको विश्वास पनि बढेर आउँछ। उदाहरणः
    - मनोपरामर्शी विद्यार्थीः हरेक दिन म गृहकार्य गरिसकेपछि म खेल्न जाउँ है आमा भनेर सोध्छु तर आमाले मलाई कहिल्यै पनि खेल्न जान दिनुहुन्न। बाहिर नजा मात्रै भन्नुहुन्छ।
    - मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकः आमाले तिमीलाई बाहिर खेल्न जान नदिनु भएकामा दुःख लागिरहेको छ, तिमीलाई त्यो कुराले रिस पनि उठिरहेको छ ?
    - मनोपरामर्शी विद्यार्थीः भनूँ कि नभनूँ गरी रोकिई रोकिई बोलिरहेको छ आँखाको सम्पर्क पनि छैन भने।
    - मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकः तिमीलाई मसँग कुराकानी गर्दा अप्ठ्यारो लागिरहेको छ भनूँ कि नभनूँ भइरहेको छ। तिम्रो अनुहारमा पनि मैले त्यो अलमल देखिरहेको छु हो ?
    - यदि रोएको भएमाःतिमीलाई रुन आइराखेको छ। तिम्रो आँखामा मैले आँशु देखेको छु। तिम्रो समस्या सुन्दा, तिम्रो आँखामा आँशु देख्दा मलाई पनि अप्ठ्यारो

लागिरहेको छ। यदि मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकलाई पनि रून आएमा, तिम्रो आँखामा आँशु देख्दा थाहै नपाइकन मेरो आँखामा पनि आँशु आइसकेछ भनेर भन्न पनि मिल्छ। जब मनोपरामर्श विद्यार्थी सुक्कसुक्क गर्न थाल्छ तब शिक्षकले आँसु पुस्न रूमाल वा टिस्यु पेपर दिने, पानी खान दिने र नामले सम्बोधन गर्ने

- यदि रिसाएको भएमाः तिमीलाई रिस उठी राखेको छ, तिमीलाई त्यो कुरा सम्झन पनि मन लागेको छैन हो ?
- डराएको भएमाः तिमीलाई डर लागिरहेको छ। तिम्रो स्वर काँपिरहेको छ। तिम्रो अनुहार पनि डराइरहेको जस्तो देखिएको छ।

उनीहरूको भावनालाई बन्द गर्न वा रोक्न दबाब दिनु हुँदैन। जतिसक्दो मनको पीडा, भावनालाई व्यक्त गर्न सहज बनाइदिनुपर्दछ। यस्तो अवस्थामा सान्त्वना दिनु हुँदैन।

- **सकारात्मक पृष्ठपोषणतथा सारांश गर्नेः** विद्यार्थीसँग मनोसामाजिक परामर्श गर्दा मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले सत्रको बिच बिच र अन्त्यमा हामीले के के गर्यौं, के के विषयमा छलफल गर्यौं भनेर मनोपराशी विद्यार्थीलाई सझाउँदै गर्नुपर्दछ। छलफल गर्दा कुराकानीको विषयवस्तु, विद्यार्थीले देखाएका प्रतिक्रियाहरू, बुझाइहरू पनि भनिदिनुपर्दछ। अवलोकन गरेका राम्रा पक्षहरूको बारेमा सकारात्मक पृष्ठपोषण दिनुपर्दछ। उदाहरणका लागि तिम्रो निर्धक्कसँग आफ्नो अनुभव भन्ने तरिका मलाई राम्रो लाग्यो। यस्तो अप्ठ्यारोमा पनि तिमी स्कुल गइरहेको र आफ्नो पढाइलाई निरन्तरता दिइरहेको देख्दा खुसी लाग्यो आदि।

सारांश गर्दा त्यो भेट विद्यार्थीलाई कस्तो लागिरहेको छ सोध्नुपर्दछ। आफूलाई उसँग बसेर कुरा गर्दा र उसलाई सहयोग गर्न पाउँदा खुसी लागेको कुरा समेत व्यक्त गर्नुपर्दछ। अर्को भेटको बारेमा, समय र स्थानको बारेमा समेत छलफल गर्नुपर्दछ। सक्रियतापूर्वक बालबालिकाका भावना सुन्दै गर्दा सुरुमा तथा बिच बिचमा आवश्यकताअनुसार गोपनीयताको बारेमा पनि उनीहरूलाई आश्वस्त पार्नुपर्दछ।

विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शमा विशेष ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- गोपनीयतालाई विशेष ख्याल गर्नुपर्दछ। त्यसैले गोपनीयताको बारेमा मनोपरामर्शी विद्यार्थी स्वयम् र अभिभावकलाई बुझाउनुपर्दछ।
- तटस्थता कायम राख्नुपर्दछ। मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले कसैको पनि पक्ष लिनु

हुँदैन।

- सबै विद्यार्थीलाई समान अवसर प्रदान गर्नुपर्दछ भने सबैलाई उत्तिकै सुरक्षित र सम्मानित महशुस गराउनुपर्दछ।
- विद्यालयमा छुट्टै मनोसामाजिक परामर्श कक्षको व्यवस्था गर्नुपर्दछ भने महिला र पुरुष मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकको व्यवस्था गर्नुपर्दछ।
- सत्रको सुरुमा नै समस्याको बारेमा कुरा गर्नु हुँदैन।
- परिवर्तनको लागि हतार गर्नु हुँदैन।

जुन जुन विद्यार्थीहरूलाई व्यक्तिगत मोपरामर्श सेवा दिइएको हो सोको बारेमा अभिलेखीकरण अध्यावधिक गर्नुपर्ने हुन्छ। मनोपरामर्शी विद्यार्थीको विस्तृत व्यक्तिगत विवरणतथा प्रत्येक परामर्श सत्रको सत्र नोट राख्ने गर्नुपर्दछ। मनोपरामर्शी विद्यार्थीलाई थप सहयोगका लागि अन्यत्र सिफारिस गर्नुपर्ने भएमा सिफारिसको रेकर्ड समेत राख्नुपर्दछ। अभिलेखीकरणलाई सुरक्षित राख्न कोड नम्बरको प्रयोग गर्नुपर्दछ। नाम लेख्नु हुँदैन। कोड लेख्दा सेक्सन तथा रोल नम्बरलाई आधार मान्न पनि सकिन्छ।

प्रतिबिम्बन

क) मनोसामाजिक परामर्शमा सक्रिय सुनाइ सिपको आवश्यकता किन पर्ला ?

ख) मनोसामाजिक परामर्शमा मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले मनोपरामर्शी विद्यार्थीलाई कस्ता खालका प्रश्नहरू सोध्नु उपयुक्त होला ?

ग) मनोसामाजिक परामर्शका लागि मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा के कस्ता सिपहरू आवश्यक हुन्छन् ?

मनोसामाजिक परामर्शका आधारभूत पक्षहरू

परिचय

विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शमा गोपनीयता, तटस्थता तथा समानुभूतिको प्रयोगलाई विशेष जोड दिइन्छ। मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले गोपनीयता, तटस्थता तथा समानुभूतिको प्रयोगमा ध्यान नदिए वा यो विषयसँग सम्बन्धित ज्ञान तथा सिप नभएमा मनोसामाजिक परामर्शको सेसन प्रभावकारी हुन सक्दैन। त्यसैले विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शमा गोपनीयता, तटस्थता तथा समानुभूतिको प्रयोगलाई अपरिहार्य मानिन्छ।

उदेश्य

यस पाठको अन्त्यमा सहभागीहरू देहायका कार्यहरू गर्न सक्षम हुने छन्।

(क) विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शका आधारभूत पक्षहरूको महत्त्व बताउन

(ख) विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शमा गोपनीयता, तटस्थता, समानुभूति जस्ता आधारभूत पक्षहरूलाई अभ्यासमा ल्याउन

गोपनीयता

गोपनीयता भनेको मनोपरामर्शी विद्यार्थीको जनाकारीलाई गोप्य राखिदिनु तथा सम्मान गर्नु हो। मनोपरामर्श सत्रमा भएका छलफल तथा क्रियाकलापहरू मनोपरामर्शी विद्यार्थीको अनुमतिबिना अरूलाई भन्नु हुँदैन वा बाहिर लैजानु हुँदैन। गोपनीयताको सुनिश्चित नभएसम्म मनोपरामर्शी विद्यार्थीले आफ्नो भावना खुलेर व्यक्त गर्न सक्दैनन्। मनोपरामर्शी विद्यार्थीले शिक्षकले आफ्ना कुराहरू गोप्य राखिदिनुहुन्छ भन्ने विश्वास नभएसम्म उनीहरूले आफ्नो मनको कुरा व्यक्त गर्दैनन्। मनोसामाजिक परामर्शमा गोपनीयताको प्रयोगलाई आधारभूत सिद्धान्तको रूपमा नै लिइन्छ। शिक्षकले गोपनीयताको बारेमा निम्न कुराहरूको ख्याल गर्नुपर्दछ।

- मनोपरामर्शी विद्यार्थी तथा उनीहरूको परिवार वा अभिभावकलाई मनोपरामर्श सत्रमा भएका छलफल सबै गोप्य रहने छन भन्ने कुरामा आश्वस्त पार्नुपर्दछ।
- विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको आफ्नो मनका भावना तथा विचारहरू भन्न प्रेरित गर्नुपर्दछ। उनीहरूले आफ्ना भावनाहरू व्यक्त गर्ने क्रममा अप्ठ्यारो मानेमा पटकपटक

गोपनीयताको बारेमा आश्वस्त पार्नुपर्दछ।

- गोपनीयता कति बेला भङ्ग हुन सक्छ भन्ने विषयमा बुझाउनुपर्दछ। निम्न अवस्थामा गोपनीयता भङ्ग गर्न सकिन्छ।
  - आत्महत्याको सोच तथा योजना भएमा: यदि मनोपरामर्शी विद्यार्थीमा आत्महत्याको सोच तथा योजना भएमा वा प्रयास नै गरेको अवस्थामा नजिकको व्यक्ति वा पुलिसलाई खबर गर्नुपर्ने हुन्छ। यस्तो अवस्थामा गोपनीयता कायम रहने छैन भनेर अभिभावक तथा विद्यार्थी स्वयमलाई बुझाउनुपर्दछ।
  - अरूलाई हानि हुने योजना भएमा: मनोपरामर्शी विद्यार्थीले अरूलाई हानी पुर्याउने योजना बनाएको वा व्यवहार गरेको थाहा भएमा सो कुराको जानकारी अभिभावकलाई दिई उनीहरूको व्यवहारप्रति निगरानी राख्न भन्नुपर्दछ।
  - अपराध भएको अवस्थामा: यदि मनोपरामर्शी विद्यार्थीले आफैलाई अपराध भएको अवस्था जस्तै: यौन दुर्व्यवहार, हिंसामा परेको खण्डमा पनि गोपनीयता राखिँदैन।

गोपनीयता कसरी भङ्ग गर्ने ?

मनोसामाजिक परामर्शमा के भन्ने वा गर्ने भन्दा कसरी भन्ने वा गर्ने यो प्रक्रियाले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। गोपनीयता कसरी भङ्ग गर्ने यसबारे राम्ररी तयारी गर्नुपर्दछ जस्तैः माथिका कुरा थाहा भएपछि मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले जहिले पनि मनोपरामर्शीसँग पहिला यसबारे छलफल गर्नुपर्दछ। छलफलमा सकेसम्म विद्यार्थीलाई नै यो कुरा आफ्नो निकटका महत्त्वपूर्ण व्यक्तिलाई भन्न प्रेरित गर्नुपर्दछ। त्यसपछि यो कुरा तपाईले कसलाई र किन भन्दै हुनुहुन्छ भन्ने जानकारी दिनुपर्दछ। यी कुरा अभिभावकलाई भन्दा हुने सकारात्मक तथा नकारात्मक परिणामको बारेमा छलफल गर्नुपर्दछ। अभिभावकलाई जानकारी दिँदा सम्पूर्ण जानकारी नभनी माथिका अवस्था मात्र जानकारी गराउनुपर्दछ। अभिभावकले के के गर्ने र कसरी ध्यान दिने साथै विद्यार्थीलाई यस्तो अवस्थामा कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ यी कुराको निश्चित गर्न जरूरी हुन्छ।

समानुभूति

समानुभूति भनेको मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले मेरो भावना तथा समस्यालाई बुझिरहनु भएको छ भनेर मनोपरामर्शी विद्यार्थीलाई महसुस गराउने प्रक्रिया हो। मनोपरामर्शी विद्यार्थीहरूले मेरो कुरा सुनिएको छ र बुझिएको छ भनेर महसुस गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

मनोपरामर्शमा सहानुभूतिको प्रयोग गरिदैन। समानुभूतिको प्रयोगमा जोड दिइन्छ। समानुभूति र सहानुभूतिबिच भिन्नता पाइन्छ।

कसैको दुःख तथा अप्ठ्यारेमा दुःखी भइदिनु वा विचराको भाव व्यक्त गर्नु सहानुभूति हो। कसैको दुःख तथा अप्ठ्यारोमा उनीहरूको भावनालाई भित्रैदेखि बुझ्ने तथा महसुस गर्ने प्रयास गर्नु समानुभूति हो। मनोपरामर्शमा अरूको दुःखमा विचराको भाव व्यक्त गर्नु उपयोगी मानिँदैन। समानुभूतिको प्रयोगबाट चाहिँ मनोपरामर्शी विद्यार्थीको मनमा कस्तो भावना आइरहेको छ भन्ने कुरा बुझ्न सहयोग पुग्दछ। मनोपरामर्श सत्रमा हुने विभिन्न क्रियाकलाप गर्दा तथा छलफल गरिरहँदा मनोपरामर्शी विद्यार्थीले गर्ने व्यवहार तथा प्रतिक्रिया एवम् सञ्चारको आधारमा उनीहरूको मनको भाव व्यक्त गरिदिनु नै समानुभूति हो। समानुभूति भनेको विद्यार्थीहरूको दृष्टिकोण, विचार तथा बुझाइअनुसार उनीहरूको भावनालाई व्यक्त गरिदिनु हो। यसरी भावना व्यक्त गरिदिँदा शिक्षकसँग विद्यार्थीको विश्वास बढ्नुको साथै विद्यार्थीलाई आफ्ना मनका भावनाहरू व्यक्त गर्न सहज हुन्छ। उदाहरणको लागि कोही विद्यार्थी मनोपरामर्श सत्रमा रोएमा शिक्षकले विद्यार्थीलाई एकछिन रून दिने र तिमीलाई रुन आएको छ तिम्रो आँखामा मैले आँशु देखेको छु। तिमी साँच्चै अप्ठ्यारोमा रहेछौ। तिम्रो पीडा सुन्दा त मलाई यति गाह्रो भएको छ भने तिमी त त्यही परिस्थितिमा बाँचिरहेका छौ भनेर भन्नुपर्दछ। त्यसपछि उनीहरूलाई नामले नै सम्बोधन गरेर बोलाउनुपर्दछ। आँशु पुछ्ने रूमाल वा पेपर दिई केही छिनपछि पानी खानको लागि आग्रह गर्न सकिन्छ। यसैगरी रिसाउँदा, डराउँदा, आत्तिँदा उनीहरूको शरीरको हाउभाउ, अनुहारको भाव तथा उनीहरूको समग्र अमौखिक सञ्चारलाई ख्याल गरी उनीहरूको भावनालाई व्यक्त गरिदिनुपर्दछ।

वास्तवमा समानुभूति भनेको मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले मनोपरामर्शी विद्यार्थीको ठाउँमा नै आफूलाई राखेर हेर्न सक्नुपर्दछ तब मात्र त्यो परिस्थितिमा मनोपरामर्शी विद्यार्थीले कस्तो महसुस गरिरहेका होलान भनेर थाहा पाउन सकिन्छ। मनोपरामर्शी विद्यार्थीको ठाउँमा आफूलाई राखेर हेर्दा आफूलाई जस्तो महसुस हुन्छ त्यस्तै महसुस उनीहरूलाई पनि भएको होला भनेर सोहीअनुसार उनीहरूको भावनाको बारेमा भनिदिनुपर्दछ। समानुभूति देखाउँदा मनोपरामर्शी विद्यार्थीको अमौखिक सञ्चारलाई ख्याल गर्नुपर्दछ। उनीहरूको अमौखिक सञ्चारसँग मिल्दोजुल्दो भावनात्मक शब्दहरूको खोजी गरी उनीहरूको भावनालाई

भनिदिनुपर्दछ। उदाहरणको लागि तिमीले परिवारको कुरा गर्दा मैले तिम्रो अनुहारमा दुःखको भाव देखेको थिएँतिम्रो अनुहार निधाउरो थियो। मलाई तिम्रो परिवारको बारेमा जान्न मन लागेको छ के तिमी मलाई तिम्रो परिवारको बारेमा भन्न सक्छौ ?

मनोपरामर्शमा प्रयोग गरिने केही समानुभूतिजन्य वाक्यांशहरू

- तिम्रो यो समस्याको बारेमा सुन्दा मलाई दुःख लाग्यो।
- साच्चै तिमीलाई गाह्रो भएको रहेछ।
- तिम्रो आँखामा आशु देख्दा पत्तै नपाई म पनि तिमीसँगै रुन पुगेछु।
- मैले यो थाहा पाएँ कि तिमीलाई यो समस्याले निकै गाह्रो पारेको छ।
- तिम्रो कुरा सुन्दा साँच्चै तिमी तनावमा छौ जस्तो लाग्छ।
- म तिम्रो समस्या, पीडा सुन्न सक्छु, सुन्न तयार छु।
- तिमीलाई कति गाह्रो भएको रहेछ भन्ने कुरा म बुझ्न सक्छु।

तटस्थता

विद्यार्थी मनोपरामर्शको क्रममा सदैव शिक्षकले तटस्थता अपनाउनुपर्दछ। मनोपरामर्शको उद्देश्य मनोपरामर्शी विद्यार्थी स्वयमलाई सक्रिय बनाउनु हो। तटस्थताको अभ्यासले मनोपरामर्शी विद्यार्थीमा आफ्ना समस्याको समाधानमा, समस्या आउनुमा मेरो आफ्नो भूमिका महत्त्वपूर्ण रहेछ भनेर थाहापाउन तथा महसुस गर्न मद्दत गर्दछ। मनोपरामर्शमा मनोपरामर्शी विद्यार्थीको भावनामा बग्नुहुँदैन। मनोपरामर्शमा चाहिनेभन्दा बढी भाव देखाउनु राम्रो मानिँदैन। मनोपरामर्शी विद्यार्थीको दुःख तथा पीडामा मनोपरामर्शकर्ता शिक्षक डुब्न पुगेमा मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले विद्यार्थीलाई प्रभावकारी सहयोग गर्न सक्दैनन्। यसले कि त मनोपरामर्शी विद्यार्थीले मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकप्रतिको विश्वास गुमाउन पुग्छ कि त मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकसँग बढी परनिर्भर हुन पुग्छ र मनोपरामर्शी विद्यार्थीमा परिवर्तन आउँदैन।

विद्यार्थीसँग विश्वासिलो सम्बन्धको विकास गर्नुपर्छ तर अधिक नजिक हुनु हुँदैन। मनोपरामर्शको क्रममा हामीले विद्यार्थीलाई नै दोषी देख्न पुग्यौ या विद्यार्थी अन्यायमा परेको महसुस गर्न पुग्यौं भने दुबै अवस्थामा मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकको सिर्जनात्मक क्षमता कमजोर हुन पुग्छ। मनोपरामर्शमा अपनाइने तटस्थताहरूमध्ये परिवर्तनका लागि तटस्थता,

सामाजिक तटस्थता तथा रचनात्मक तटस्थतालाई विशेष ख्याल गर्नुपर्दछ। मानिस स्वभावले नै तटस्थ बस्न सक्दैन। मनोपरामर्शी विद्यार्थीलाई सहयोग गर्नुपर्छ तर निष्पक्षतापूर्वक गर्नुपर्छ। मनोपरामर्शी विद्यार्थीलाई अरूसँग तुलना गर्नु हुँदैन। ज्यादा प्रशंसा पनि गर्नु हुँदैन। आफ्नो दृष्टिकोण तथा मूल्य मनोपरामर्शी विद्यार्थीमा लागु गर्ने प्रयास पनि गर्नु हुँदैन। मनोपरामर्शी विद्यार्थीको धारणा परिवर्तन गर्न कोशिस गर्नु हुँदैन। मनोपरामर्शी विद्यार्थीको बानी व्यवहारलाई धर्म, संस्कृतिको आधारमा मूल्याङ्कन पनि गर्नु राम्रो मानिँदैन। परिववर्तनको लागि हतार गर्नु हुँदैन। विद्यार्थीमा छिट्टै परिवर्तन आए हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ। तर परिवर्तनको लागि दवाव भने दिनु हुँदैन। उनीहरूकै गति र शैलीमा परिवर्तन हुन सहजीकरण मात्रै गर्नुपर्दछ। तर शिक्षकले मनोपरामर्शी विद्यार्थीलाई आफू सधैं विद्यार्थीलाई सहयोग गर्न तयार भएको सन्देश भने दिइरहनुपर्दछ।

मनोपरामर्शबारे जान्नैपर्ने केही कुराहरू

- मनोपरामर्शमा विद्यार्थी र मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकसँग राम्रो विश्वास हुनुपर्दछ। यो विश्वास जगाउन मनोपरामर्शकर्ताले बानी व्यवहारमा विशेष ख्याल गर्न सक्नुपर्दछ।
- विद्यार्थीहरूको समस्याको गोपनीयतामा ध्यान दिनु अत्यन्त जरुरी हुन्छ। गोपनीयताले विश्वास जगाउनुको साथै उनीहरूलाई सम्मान गरेको पनि झल्किन्छ।
- मनोपरामर्श सत्र सञ्चालन गर्दा विद्यार्थीहरूको समस्याको उचित समाधानको उपाय नभेट्टाएसम्म र समस्यामा फरक नआएसम्म मनोपरामर्श सत्रलाई नियमित गर्नुपर्दछ। समस्यामा फरक आएपछि केले गर्दा र कसरी फरक आएको हो सोबारेमा मनोपरामर्शी विद्यार्थीसँग छलफल गरिदिनु राम्रो हुन्छ।
- मनोपरामर्शी विद्यार्थीको समस्या ध्यानपूर्वक सुनिदिने र बुझ्ने प्रयास गर्नुपर्दछ। यसको लागि मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले सक्रिय सुनाइको सिपलाई होसपूर्वक प्रयोगमा ल्याउनु जरूरी हुन्छ।
- मनोपरामर्श सत्रमा बस्दा मनोपरामर्शकर्ता शिक्षक र मनोपरामर्शी विद्यार्थी एल (L) आकारमा बस्नुपर्दछ। आमने सामाने बस्नु राम्रो मानिँदैन। त्यसैगरी बिचमा टेबुल राखी यताउता बस्नु पनि राम्रो हुँदैन।
- मनोपरामर्शी विद्यार्थीहरूलाई सल्लाह, अर्ति उपदेश तथा परिवर्तनको लागि दवाव

दिनु हुँदैन। परिवर्तनको लागि हतार गर्नु हुँदैन।

- उनीहरूले भन्न नचाहँदा नचाहँदै पनि भन्न कर गर्नु हुँदैन।
- धैर्यता राख्नु पर्दछ।
- मनोपरामर्शी विद्यार्थीहरूलाई आफू सधैं सहयोग गर्न तयार रहेको सन्देश पटक पटक दिइरहनुपर्दछ।

मनोसामाजिक परामर्श गर्दा गर्न नहुने व्यवहारहरू

- आदेश, चेतावनी र धम्की दिने
- सल्लाहसुझाव दिने
- आफैंले निर्णय दिने वा उपायहरू बताउने
- तर्क गर्ने, वादविवाद गर्ने, पक्ष लिने
- अर्ति उपदेश दिने
- असहमति दर्शाउने, गुणदोष देखाउने र आलोचना गर्ने
- उपहास गर्ने, तुलना गर्ने
- सहानुभूति देखाउने
- विचलित वा हतोत्साहित तुल्याउने
- ललाइ फकाइ गर्ने
- आश्वासन दिने
- गल्ती स्वीकार गर्न बाध्य पार्ने

प्रतिबिम्बन

(क) विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शमा परामर्शीको गोपनीयता कसरी कायम गर्न सकिन्छ ?

(ख) मनोपरामर्शमा परामर्शकर्ता तटस्थ कसरी रहन सक्छ ? उदाहरणसहित स्पष्ट पार्नुहोस्।

(ग) परामर्शकर्ताले समानुभूति प्रकट गर्दा कसरी गर्ने ? केही उदाहरण लेख्नुहोस्।

मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा हुनुपर्ने गुणहरू

परिचय

विद्यार्थी मनोपरामर्शमा परामर्शकर्ता शिक्षकको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ। मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकसँग मनोपरामर्शी विद्यार्थीको विश्वास जित्न सक्ने, सकारात्मक सम्बन्धको विकास गर्न सक्ने तथा भित्रैदेखि सहयोगी भावना देखाउन सक्ने क्षमता हुनुपर्दछ। साथै मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा मनोपरामर्शी विद्यार्थीलाई अभिवादन गर्ने तथा नामले नै सम्बोधन गर्ने कला समेत चाहिन्छ। मनोपरामर्शी विद्यार्थीका हरेक जानकारी र भावनालाई जोगाएर सुरक्षितसँग राख्ने गोपनीयता कायम गर्न सक्ने क्षमता हुनुपर्दछ। मनोपरामर्शी विद्यार्थीहरूका कुरा राम्रोसँग सुन्ने, सद्भावपूर्ण व्यवहार देखाउने एवम् इमानदार तथा निष्कपट व्यवहार गर्ने स्वभाव समेत हुनुपर्दछ। धैर्यता मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा हुनुपर्ने अर्को महत्त्वपूर्ण गुण हो। मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले मनोपरामर्शी विद्यार्थीसँग सदैव आत्मीय व्यवहार देखाउनुपर्दछ।

मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकसँग आफू स्वयम् र मनोपरामर्शी विद्यार्थीको बारेमा स्पष्ट दृष्टिकोण हुनुपर्दछ। साथै आफू तथा विद्यार्थीप्रति इमानदार हुनुपर्दछ। प्रभावकारी सञ्चार क्षमता तथा मनोपरामर्शी विद्यार्थीहरूको भावनालाई बुझ्ने एवम् उनीहरूप्रति समानुभूति देखाउन सक्ने गुण अपरिहार्य हुन्छ। उनीहरूमा बालबालिकाहरूको मनोसामाजिक समस्याको पहिचान र त्यसको व्यवस्थापनको उपायहरूको बारेमा राम्रो ज्ञान तथा सिप हुनु पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। मनोपरामर्शी विद्यार्थीहरूलाई सदैव जस्ताको तस्तै स्वीकार गर्न सक्ने स्वभाव र बोलीमा मिठास, नम्रभाव तथा बालबालिकाहरूको उमेर सुहाउँदो भाषा शैलीका प्रयोग गर्न सक्ने कला पनि चाहिन्छ।

उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न सक्षम हुने छन् :

(क) मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा हुनुपर्ने गुणहरू पहिल्याउन

(ख) मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा धैर्यता तथा सक्रियतापूर्वक सुन्ने सीप आवश्यक पर्नुका कारणहरू खोतल्न

सबै व्यक्ति मनोसामाजिक परामर्शकर्ता बन्न सक्दैनन्। मनोपरामर्शकर्ता शिक्षक बन्न उनीहरूमा केही निश्चित गुणहरू हुनुपर्छ। कतिपय मानिसहरूमा जन्मजात रूपमा पनि कतिपय यस्ता गुणहरू पाइन्छन् भने धेरैजसो गुणहरू सिकाइ र अभ्यासको माध्यमबाट विकास गर्न सकिन्छ। सबैमनोपरामर्शकर्ता शिक्षकहरूमा उस्तै र एउटै गुणहरू हुनुपर्दछ भन्ने चाहिँ हुँदैन किनभने मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकहरूमा पनि व्यक्तिगत भिन्नताहरू हुन सक्छन्। मनोसामाजिक परामर्शकर्ता शिक्षकमा देहायबमोजिमका गुणहरू हुन आवश्यक देखिन्छ।

समानुभूति

मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा समानुभूतिजन्य व्यवहार देखाउन सक्ने गुण हुनुपर्दछ। अरूको भावनालाई बुझ्न सक्ने क्षमता चाहिन्छ। मनोपरामर्शी विद्यार्थीको भावनालाई तथा समस्यालाई हृदयदेखि नै स्वीकार गर्ने स्वभाव मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा चाहिन्छ। मनोपरामर्शकर्ता शिक्षक मनोपरामर्शी विद्यार्थीहरूको भावनाको ऐना हो। मनोपरामर्शी विद्यार्थीहरूले मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकबाट आफ्नो भावनात्मक अवस्था थाहा पाउन सक्नुपर्दछ। उनीहरूले मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले मलाई सहयोग गर्न चाहनुहुन्छ, मेरो भावना तथा समस्यालाई बुझ्नु भएको छ भन्ने महसुस गर्न सक्नुपर्दछ।

इमानदारिता

मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा मनोपरामर्शी विद्यार्थीहरूप्रति विनाशर्त सहयोगी भावना हुनुपर्दछ। मनोपरामर्शी विद्यार्थीहरूको, स्वभाव, सिकाइको स्तर, अभिभावकको अवस्था, अनुहार, लवाइ आदि कुरालाई लिएर फरक व्यवहार गर्ने स्वभाव हुनु हुँदैन। मनोपरामर्शकर्ता शिक्षक फराकिलो भावनाको हुनुपर्दछ। सदैव सकारात्मक धारणा राख्न सक्ने हुनुपर्दछ।

सक्रियतापूर्वक सुन्ने

मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा मनोपरामर्शी विद्यार्थीको कुरालाई चासो राखेर सुन्ने क्षमता हुन आवश्यक हुन्छ। धेरै सुन्ने र कम बोल्ने स्वभाव चाहिन्छ। मनोपरामर्शी

विद्यार्थीहरूलाई आफ्ना मनका कुरा भन्न प्रेरित गर्न सक्ने कला समेत चाहिन्छ। विना मूल्याङ्कन जस्ताको तस्तै उनीहरूका कुरा तथा गुनासाहरू सुन्न सक्ने क्षमता चाहिन्छ। उनीहरूका सानै भए पनि राम्रा कुराहरू खोज्ने, भनिदिने एवम् अप्ठ्यारा भावनाहरूलाई सम्बोधन गर्ने कलासमेत मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा चाहिन्छ।

प्रभावकारी सञ्चार

मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा मनोपरामर्शी विद्यार्थीको कुरा तथा भावनाहरू बुझ्न सक्ने तथा आफ्ना विचारहरूसमेत स्पष्टसँग राख्न सक्ने कला जरूरी हुन्छ। मनोपरामर्शकर्ताले मनोपरामर्शी विद्यार्थीको मौखिक तथा अमौखिक दुबै खालको सञ्चार एवम् भावलाई थाहा पाउने र सम्बोधन गर्ने क्षमता राख्नुपर्दछ। समानुभूतिजन्य सञ्चार पनि मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा नभई नहुने गुण हो।

तटस्थता

मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा तटस्थता रहन सक्ने तथा निष्पक्ष व्यवहार गर्न सक्ने बानी हुनुपर्छ। मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा मनोपरामर्शी विद्यार्थीको भावनामा बग्ने स्वभाव हुनु हुँदैन। मनोपरामर्शमा चाहिनेभन्दा बढी भावना देखाउनु राम्रो मानिँदैन। विद्यार्थीसँग विश्वासिलो सम्बन्धको विकास गर्न सक्ने तर चाहिएभन्दा बढी नजिक हुने बानी हुनु हुँदैन। ज्यादा प्रशंसा गर्ने बानी पनि राम्रो मानिँदैन। आफ्नो दृष्टिकोण मनोपरामर्शी विद्यार्थीमा लागू गर्ने प्रयास गर्नु हुँदैन। उनीहरूकै गति र शैलीमा परिवर्तन हुन सहजीकरण गर्ने धैर्यता चाहिन्छ।

आत्मजागरण

आत्मजागरण पनि मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा हुनुपर्ने गुण हो। आत्मजागरणले मनोपरामर्श शिक्षकलाई आफ्नो भावनालाई सम्मान गर्न सिकाउँछ। जब मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले आफ्नो भावनाको सम्मान गर्न जान्दछ, आफूलाई माया गर्छ, भावनात्मक पीडाको समयमा कस्तो महसुस हुन्छ भन्ने बोध हुन्छ तब मात्र मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले मनोपरामर्शी विद्यार्थीहरूको भावनालाई सम्मान गर्नुपर्दछ भन्ने कुरालाई आत्मसात् गर्न सिक्दछ। अरूलाई बुझ्नुभन्दा अगाडि मानिसले आफूलाई बुझ्नुपर्दछ। त्यसकारण पनि मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा आत्म जागरण चाहिन्छ।

धैर्यता

धैर्यता मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा हुनुपर्ने असाध्यै महत्त्वपूर्ण गुण हो। कतिपय मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकहरूमा जन्मजात रूपमा पनि यस्ता गुणहरू आएका हुन्छन् भने कतिपय मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकहरूले अभ्यासको क्रममा तथा जीवनका लामो अनुभवको दौरानमा सिक्ने कुराहरू पनि हुन्। मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले धैर्यताका साथ मनोपरामर्शी विद्यार्थीलाई सकारात्मक परिवर्तनतर्फ प्रेरित गर्न सक्नुपर्दछ। मनोपरामर्शी विद्यार्थीहरूको बानी व्यवहार, स्वभाव तथा भावनात्मक अवस्थामा परिवर्तन हुन समय लाग्छ। त्यसैले मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले मनोपरामर्शी विद्यार्थीहरूको सानो सानो परिवर्तनलाई पनि ख्याल गर्नुपर्दछ भने परिवर्तनको लागि हतार गर्नु हुँदैन।

विश्वासिलो

मनोपरामर्शकर्ता शिक्षक मनोपरामर्शी विद्यार्थीहरूको बिच सदैव विश्वासिलो बनिरहन सक्नुपर्दछ। विद्यार्थीको विश्वास जित्ने सिप हुनुपर्दछ। मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकसँग बालबालिकाहरू खुल्न सक्ने, नजिक आउन सक्ने वा रमाउन सक्ने स्वभावको हुनुपर्दछ। मनोपरामर्शकर्ता शिक्षक रमाइलो र हँसिलो हुनु पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। मनोपरामर्शी विद्यार्थीहरूसँग विश्वासिलो सम्बन्धको विकास गर्न सक्ने क्षमता पनि मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा हुनुपर्ने कला हो। मनोपरामर्शी विद्यार्थीले विश्वास गरेर मनोपरामर्श शिक्षकसँग आफ्ना मनका अप्ठ्याराहरू भन्न सक्नुपर्दछ।

गोपनीयता

मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा मनोपरामर्शी विद्यार्थीको जानकारीलाई गोप्य राखिदिने तथा सम्मान गर्ने स्वभाव हुनु नितान्त आवश्यक छ। मनोपरामर्श सत्रमा भएका छलफल तथा क्रियाकलापहरू मनोपरामर्शी विद्यार्थीको अनुमतिबिना अरूलाई भन्नु हुँदैन वा बाहिर लैजानु हुँदैन भन्ने कुरालाई मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले मनन गर्नुपर्दछ। गोपनीयताको सुनिश्चित नभएसम्म मनोपरामर्शी विद्यार्थीले आफ्नो भावना खुलेर व्यक्त गर्न सक्दैनन् भन्ने कुरा पनि मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकलाई थाहा हुनुपर्दछ। कसरी गोपनीयता कायम गर्ने र कुन अवस्थामा गोपनीयता भङ्ग गर्न सकिन्छ भन्ने कुराको बुझाइसमेत मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा

हुनु आवश्यक हुन्छ।

सिर्जनशीलता

मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले अधिकतम क्रियाकलापहरूमार्फत मनोसामाजिक परामर्श सत्र सञ्चालन गर्नु राम्रो हुन्छ। विद्यार्थीहरूले प्रौढहरूले जस्तो आफ्ना मनका कुराहरू सहजै व्यक्त गरिरहेका हुँदैनन्। उनीहरूलाई थाहै नपाइकन विभिन्न क्रियाकलापहरूको माध्यमबाट आफ्ना भावनाहरूव्यक्तगर्ने वातावरण मिलाउने कला मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा हुनुपर्दछ।

मानसिक रूपमा स्वस्थ

मनोपरामर्शकर्ता शिक्षक आफैंमा मानसिक रूपमा स्वस्थ हुनुपर्दछ। आफैंमा मानसिक रूपमा स्वस्थ नभएमा त्यसको प्रत्यक्ष असर मनोपरामर्शी विद्यार्थीहरूमा पर्दछ। त्यसैले मनोपरामर्श शिक्षकमा आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य अवस्थाको ख्याल गर्ने बानी हुनुपर्दछ। त्यसैगरी समय समयमा विज्ञको सहयोग लिने, तनावमुक्त जीवनशैलीको अभ्यास गर्ने सबैसँग मित्रवत् व्यवहार गर्ने स्वभावको विकास गर्नुपर्दछ। मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले आफ्नो दायराको ख्याल गर्नुको साथै समय व्यवस्थापन र पेसागत दक्षताको विकासमा ध्यान दिन सक्नुपर्दछ।

प्रतिबिम्बन

(क) मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा हुनुपर्ने गुणहरू के के हुन् ? सूची तयार गर्नुहोस्।

(ख) मनोपरामर्शकर्ताले परामर्श कार्यमा धैर्यता राख्न किन आवश्यक छ ?

(ग) परामर्शकर्ताले परमर्शीको विश्वास जित्न के गर्नुपर्ला ?

घटना अध्ययन

परिचय

मनोसामाजिक समस्यामा परेका बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको समस्या थाहा पाउन र समस्याको समाधानका लागि उनीहरूलाई नै सशक्त बनाउन गरिने मनोवैज्ञानिक सहयोगलाई नै मनोसामाजिक परामर्शको रूपमा लिइन्छ। मनोपरामर्शमा गोपनीयता, तटस्थता, समानुभूतिजन्य सञ्चार तथा उपयुक्त प्रश्नहरूको प्रयोगको माध्यमबाट उनीहरूको समस्याहरू खोतल्न, समस्याका कारणहरू पहिल्याउन, समाधानका विकल्पहरू खोजी गर्न र उपयुक्त विकल्प छनौट गरी कार्यान्वयन गर्न बालबालिकाहरूलाई नै सशक्त बनाउने कार्य गरिन्छ। मनोसामाजिक परामर्शमा सञ्चार सिप र प्रश्न गर्ने कलाको विशेष महत्त्व हुन्छ। मनोसामाजिक परामर्शमा परामर्शीको मनको बेचैनीलाई सहज बनाउने क्रममा परामर्शकर्ताले गर्न हुने र गर्न नहुने केही कुराहरू बुझ्न सहयोग पुगोस् भनेर एउटा घटना अध्ययनमा आधारित मनोसामाजिक परामर्शको नमुना यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ।

उद्देश्य

(क) विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शको अभ्यास गर्न

विषयवस्तु

- विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शका विविध घटनाहरू
- विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शका नमुना अभ्यास

घटना अध्ययन

डोल्मा कक्षा ९ मा पढ्ने छात्रा हुन्। डोल्मालाई विद्यालय जान पटक्कै मन छैन। बरू अर्कै विद्यालयमा पढ्न जान पाए हुन्थ्यो भन्नेमा छिन्। यो कुरा उनी आफ्ना आमाबाबुलाई भन्न सक्तिनन्। विद्यालयमा गुरूहरूलाई पनि भन्न सक्तिनन्। उनी साह्रै ठुलो तनावमा छिन्। विगत एक हप्तामा जम्मा उनी ३ दिन मात्रै विद्यालय गएकी छन्। उनी घरमा पनि कोठाभित्रै बसिरहन्छिन्। पहिले पहिले बाबुआमालाई सघाउने, हाँस्ने हसाउने डोल्मा हिजोआज कसैसँग बोल्न मन पराउँदिनन्। विद्यालयमा पनि साथीहरूसँग रमाउने अतिरिक्त क्रियाकलापमा भागलिने डोल्मा टिफिनको समयमा पनि एक्लै कक्षाकोठामा नै

बसिरहन्छिन्।

माथि दिइएको घटना अध्ययनमा आधारित रहेर गरिएको विद्यार्थी मनोसाजिक परामर्श सत्रमा मनोपरामर्शकर्ता शिक्षक र मनोपरामर्शी विद्यार्थीबिच भएको वार्तालापको नमुनाः

परामर्शकर्ताः आरूशी तिमी आयौ, ल बस। तिमीलाई त्यहाँ बस्न सजिलो भएको छ त ? यता सजिलोसँग बसन।

मनोपरामर्शीः ठिकै छ सर, हुन्छ।

परामर्शकर्ताः मैले बोलाउँदा तिमी कहाँ थियौ ? तिमीलाई अप्ठ्यारो त भएन ?

परामर्शीः त्यस्तो केही अप्ठ्यारो भएन। सरले बोलाउनु हुँदा म कक्षामा नै थिएँ।

परामर्शकर्ताः तिमीलाई केही गाह्रो भएको जस्तो मैले देखिरहेको छु। तिमी आत्तिइरहेको जस्तो पनि देखिन्छ, तिमीलाई पसिना पनि आइरहेको छ। पसिना पुस्छ्यौ ? (विद्यार्थीले पसिना पुछिसकेपछि) पानी खान्छौ ? पानी खाइसकेपछि।

परामर्शकर्ताः तिमीलाई सरले मलाई यहाँ किन बोलाउनु भएको होला भन्ने जस्तो पनि लागिरहेको हुन सक्छ। मैले तिमीलाई २,४ दिनदेखि विद्यालयमा देखिरहेको थिइन। तिमीलाई स्कुलमा नदेख्दा मलाई नमज्जा लाग्यो। तिमीलाई केही अप्ठ्यारो पर्यो कि ? तिमी किन विद्यालय नआएकी हौली भनेर मलाई त्यस विषयमा जान्न मन लाग्यो। त्यसैले मैले तिमीलाई यहाँ बोलाएको हुँ। म पढाउनुको साथै तिमीहरू जस्ता भाइबहिनीहरूलाई मनमा अप्ठ्यारो हुँदा वा मन आत्तिंदा, डराउँदा सहयोग गर्ने पनि गर्छु नि। तिम्रा धेरै साथीहरूलाई मैले सहयोग गरिरहेको छु। म तिम्रो विद्यालयको मनोपरामर्शकर्ता शिक्षक पनि हुँ। यो कुरा तिमीलाई थाहा थियो त ?

परामर्शीः मलाई त थाहा थिएन सर।

परामर्शकर्ताः मनोपरामर्श सत्रमा तिमीले आफ्नो मनको अप्ठ्याराहरू भन्न मिल्छ। यहाँ तिमीले भनेका सबै कुराहरू गोप्य रहन्छन्।

ए, साच्चै, तिम्रो घर विद्याल देखि कति टाढा छ ?

मनोपरामर्शीः टाढा छैन सर।

मनोपरामर्शकर्ताः घरबाट विद्यालय आउन कति समय लाग्छ ?

परामर्शीः आधा घण्टा लाग्छ सर।

परामर्शकर्ताः विद्यालय आउँदा तिमी एक्लै आउँछौ कि साथीहरू पनि छन् ?

परामर्शीः अक्मकिएर, म साथीसँग आउँछु सर।

परामर्शकर्ताः तिमीले साथीहरूसँग आउँछु भन्दा, अक्मकिइरहेकी थियौ, तिम्रो अनुहार पनि डराएको जस्तो देखिन्थ्यो ? तिमी विद्यालय आउँदा को कोसँग आउँछौ ? तिम्रा कति जना साथीहरू छन् ?

परामर्शीः २/३ जना साथीहरू छन्, उनीहरूसँगै आउँछु सर।

परामर्शकर्ताः तिम्रो अनुहार पनि मलिन छ। तिमीलाई कतै बाटोमा, विद्यालयमा वा अरू केही कुराले अप्ठ्यारो पो पारिरहेको छ कि। तिमी यस बारेमा केही भन्न चाहन्छ्यौ ?

परामर्शीः मलाई पढ्न मन छैन, स्कुल आउन मनै छैन सर।

परामर्शकर्ताः तिमीले स्कुल आउन मन छैन भन्यौ, तिमीलाई कहिलेकाहीँ वा कुनै निश्चित दिन मात्रै हो कि, सधैंजसो स्कुल आउन मन लाग्दैन ?

परामर्शीः मलाई स्कुल भनेपछि नरमाइलो लाग्छ। रून मन लाग्छ। अनि परामर्शी रून थाल्छिन्...

मनोपरामर्शकर्ताः एकछिन मनोपरामर्शी रोएको हेरिरहन्छन्....। मनोपरामर्शी विद्यार्थी सुक्क सुक्क गर्न थालेपछि, तिमीलाई रून आइरहेको छ। दुःख लागिरहेको छ। मैले तिम्रो आँखामा आँशु देखिरहेको छु। परामर्शकर्ता शिक्षक फेरी एकछिन रोकिन्छन्.......। आँसु पुस्छ्यौ (आँशु पुछन रुमाल दिन्छन्..., मनोपरामर्शी आँशु पुस्छिन्) पानी खान्छ्यौ (पानी खान दिन्छन्....)। तिम्रो आँखामा आशु देख्दा मलाई पनि नमज्जा लाग्यो। आरूसी, मलाई हेर त। अब हामी कुरा गर्न सक्छौं।

मनोपरामर्शीः हुन्छ सर।

परामर्शकर्ता: तिमीलाई निकै दुःख लागिरहेको रहेछ, मन दुखेको रहेछ। तिम्रो दुःख सुन्दा त मलाई यति असजिलो महसुस भएको छ भने तिमी त त्यही अप्ठ्यारो नै सामना गरिरहेकी छौ। तिमीलाई कति गाह्रो भएको होला, म महसुस गर्न सक्छु। तिमीलाई कहिलेदेखि यस्तो महसुस भइरहेको छ ? तिमीलाई पहिले पनि यस्तो समस्या अनुभव भएको थियो की पहिलोपटक यस्तो अनुभव गरिरहेकी छौ ?

परामर्शी: एकहप्ता भयो सर।

परामर्शकर्ता: तिमीलाई स्कुल जाने बेलामा मात्रै नरमाइलो लाग्छ कि अरू कुन कुन बेलामा नरमाइलो लाग्छ ?

परामर्शी: दिनभरिजसो नरमाइलो लाग्छ, रून मन लाग्छ।

परामर्शकर्ता: अनि अरू के के हुन्छ ?

परामर्शी: नरमाइलो लागिरहन्छ, मेरो जीवन बरबाद भयो जस्तो लाग्छ। अब म स्कुल जान सक्दिन जस्तो पनि लाग्छ। टाउको दुखिरहन्छ, निन्द्रा लाग्दैन।

परामर्शकर्ता: भन्नाले तिमीलाई धेरैजसो समय नरमाइलो लागिरहन्छ, जीवन पनि बरबाद भयो जस्तो लाग्छ अनि अब म स्कुल जान सक्दिन भन्ने कुराले तिमीलाई पिरोलिरहेको छ हो ? के मैले सही बुझेको छु।

परामर्शी: हो सर।

परामर्शकर्ता: तिमीलाई किन यसो भएको होला, के कारणले यस्तो समस्या आएको होला जस्तो लाग्छ ? तिमी भन्न चाहन्छ्यौ ? हामी यस विषयमा छलफल गर्न सक्छौं ?

परामर्शी: भन्न अप्ठ्यारो मान्दै, घोसे मुन्टो लगाएर बस्छिन्।

परामर्शकर्ता: तिमीलाई भन्न अप्ठयारो लागेको हो। भनूँ कि नभनूँ भइरहेको हो ? तिमीले सबै कुरा अहिले भन्नुपर्छ भन्ने छैन। तिमीलाई भन्न मन लागेको छैन भने नभन्न पनि मिल्छ। तिमीले यहाँ मसँग गरेका कुरा, मनोपरामर्श सत्रका सबै कुरा गोप्य रहन्छन्। तिमीलाई जहिले आफना कुरा भन्न

सजिलो लाग्छ, त्यतिबेला भन्न मिल्छ। म तिम्रो कुरा सुन्न र तिमीलाई सहयोग गर्न सधैं तयार छु।

परामर्शी: सर, मलाई स्कुल जाँदा एउटा साथीले नराम्रो व्यवहार गर्न खोज्छ। उसले मलाई मैले नचाहँदा नचाहँदै पछ्याइरहन्छ। अरूको अगाडि पनि नराम्रो व्यवहार गर्न खोज्छ ? साथीहरूले थाहा पाए भने के हुन्छ होला, अनि रोकिन्छिन्।

परामर्शकर्ता: कहिलेदेखि तिमीले यस्तो समस्या सामाना गरिरहेकी छौ ?

परामर्शी: विगत १५ दिनदेखि उसले मलाई यस्तो व्यवहार गरिरहेको छ, मेरो पछि लागिरहेको छ।

परामर्शकर्ता: उसले तिमीलाई पछ्याउने मात्रै गर्छ कि, अरू कस्तो कस्तो व्यवहार गर्छ ?

परामर्शी: उसले म तलाई माया गर्छु भन्छ, तैले यो कुरा मानिनस् भने सबैको अगाडि तेरो बेइज्जत गरिदिन्छु भन्छ? फेरि रून थाल्छिन्।

परामर्शकर्ता: तिमीलाई उसको त्यो व्यवहारले निकै दुःख लागेको छ, डर लागेको छ, फेरि तिमीलाई रून पनि आएको छ। तिमी अप्ठ्यारो समस्या महसुस गरिरहेकी छौ। तिमीले यो समस्याको बारेमा कसैलाई भनेकी छौ ?

परामर्शी: कसैलाई भनेको छैन। कसैले थाहा पाए भने मेरो बेइजत हुन्छ, मलाई नराम्रो भन्छन्।

परामर्शकर्ता: तिमी स्कुल नआउँदा, तिमी दुःखी भएको देख्दा आमाबुबाले के भन्नुहुन्छ ?

परामर्शी: उल्टो गाली गर्नुहुन्छ, नाटक गरेकी भन्नुहुन्छ। मेरो कुरा कसैले बुझ्दैन, कसैले सुन्दैन।

परामर्शकर्ता: तिमी निकै अप्ठ्यारो महसुस गरिरहेकी रहिछौ। तर त्यो अप्ठ्यारो कसैलाई पनि भनेकी रहेनछौं। त्यसले झन् तिमीलाई उकुसमुकुस भइरहेको रहेछ। तिमीले विश्वास गरेर मसँग आफ्ना अनुभवहरू भन्यौ। मलाई विश्वास गरेकामा धन्यवाद। आज मनोपरामर्श सत्रमा आएर

आफ्ना अनुभवहरू छलफल गर्दा तिमीलाई कस्तो लाग्यो ? परामर्शकर्ता परामर्शीको अनुभव सुन्छन्। सिकाइ तथा परामर्शीलाई मन परेको कुराको बारेमा पनि छलफल गर्छन्। त्यो सत्रमा भएका सबै कुरा सारांशमा भन्छन्। अर्को भेटको लागि परामर्शीसँग अनुमति लिएर अर्को भेट तय गर्छन्। अनि उपयुक्त गृहकार्य पनि दिन्छन्। गृहकार्य दिने, सत्रको सारांश गर्ने तरिका एकाइ तीनमा हेर्न सक्नुहुन्छ।

परामर्शको अर्को सत्र

परामर्शकर्ता: तिमीले समस्याको समाधानका लागि आफैंले भए पनि केही प्रयास गर्यौ ?

परामर्शी: म केही पनि गर्न सक्दिनँ। म यो कुरा न बाबुआमा न त सर मिसहरू कसैलाई पनि भन्न र केही गर्न पनि सक्दिनँ।

परामर्शकर्ता: तिम्रो विचारमा, तिम्रो यो समस्याको व्यवस्थापनको लागि के गर्नुपर्छ होला। तिमी आफैंले के गर्न सक्छ्यौ होला वा कसबाट कस्तो सहयोग पायो भने समस्याको समाधान गर्न सकिन्छ होला ?

परामर्शी: मलाई कसैले माया गर्दैन, म केही पनि गर्न सक्दिनँ।

परामर्शकर्ता: तिमी कहिलेसम्म, यसैगरी समस्या सहेर, समस्यालाई लुकाएर बस्न सक्छौ होला ? यसैगरी कसैलाई नभनी बस्यौ भने भविष्यमा तिमीले अझ कस्तो खालको समस्याको सामना गर्नुपर्छ होला ?

परामर्शी: म मर्छु होला म बाँचेर अर्थ छैन।

परामर्शकर्ता: मानौं तिम्रो साथीलाई यस्तो समस्या परेको भए तिमी कसरी सहयोग गर्थ्यौ होला ?

परामर्शी: म उसलाई समस्यालाई नलुकाउ, लुकायो भने समस्या झन् बढ्न सक्छ भन्थें होला।

परामर्शकर्ता: अरू के के भन्थ्यौ होला, कस्तो सहयोग गर्थ्यौ होला ?

परामर्शी: सायद म उसलाई एक्लै स्कुल नआउ र घर फर्किदा पनि एक्लै नजाउ

भन्थें होला।

परामर्शकर्ताः साथीलाई समस्या पर्दा साथीलाई सहयोग गर्ने तरिका पनि तिमीसँग रहेछ। तिमीले भनेअनुसार यस्तो समस्याबाट बच्ने उपाय घरबाट स्कुल जाँदा र फर्कंदा एक्लै नहिँड्नु पनि महत्त्वपूर्ण कुरा रहेछ होइन त ?

परामर्शीः हो सर।

परामर्शकर्ताः यस्तो खालको समस्याको समाधानका लागि अपनाउन सकिने केही उपायहरू मसँग पनि छन्, हुन त यी उपायहरू तिमीलाई राम्रो लाग्न पनि सक्छ, नराम्रो लाग्न पनि सक्छ जस्तैः

- त्यो साथीलाई भेटेर हिम्मतका साथ तिम्रो यो व्यवहार मलाई राम्रो लागेन। मलाई यस्तो व्यवहार मन पर्दैन। आजबाट मेरो पछि लाग्न छोड। तिमीले यस्तो व्यवहार छोडेनौ भने म बाबाआमा तथा सरमिसहरूलाई भनिदिन्छु। त्यो बेला तिमीलाई नराम्रो लाग्न सक्छ। म तिम्रो असल साथी बन्न सक्छु तर यस्तो व्यवहार होइन भनेर भन्न मिल्छ।
- आफ्ना कुराहरू मन मिल्ने साथीहरूसँग भन्ने र उनीहरूबाट सहयोग पनि लिने गर्न सकिन्छ।
  - हिम्मतका साथ विद्यालयमा सरमिसहरूसँग भन्न मिल्छ।
  - घरमा बाबुआमा वा अभिभावकसँग भन्न पनि सकिन्छ।

यी तरिकाहरू तिमीलाई कस्तो लाग्यो ?

परामर्शीः यी तरिकाहरू राम्रो लाग्यो।

परामर्शकर्ताः तिमीलाई यी तरिकाहरूमध्ये कुन तरिका सबैभन्दा राम्रो लाग्यो ? कुन उपाय सबैभन्दा पहिले अभ्यास गर्न सकिन्छ जस्तो लाग्छ ?

परामर्शीः सरले भन्नु भएको पहिलो तरिका साथीलाई भेटेर भन्ने तरिका म सबैभन्दा पहिला गर्न प्रयास गर्छु सर।

परामर्शकर्ताः तिम्रो यो हिम्मत मलाई राम्रो लाग्यो।

चारदिनपछि पुनः मनोपरामर्श सत्रमा

परामर्शकर्ताः आरूसी तिमी आज खुसी देखिन्छौ। यो चार दिन तिम्रो कस्तो रह्यो ?

परामर्शीः मलाई खुसी लागेको छ सर। हजुरसँग मनोपरामर्श सत्र लिएपछि मैले साथीलाई भेटेर कुरा गर्ने प्रयास गरें। साँच्चै त्यो साथीले कुरा बुझ्यो र दुई दिन यता उसले मलाई नराम्रो तरिकाले हेर्न र पछ्याउन छाडेको छ।

परामर्शकर्ताः मलाई तिम्रो यो कुरा सुन्दा खुसी लाग्यो। तिमीले साहसपूर्वक प्रयास गर्यौ। तिमीले विश्वास गरेर आफ्ना कुरा मलाई भन्यौ, तिम्रो त्यो बानी पनि मलाई राम्रो लाग्यो। अब भविष्यमा यस्तो समस्या आउन नदिन के गर्नुपर्दो रहेछ भन्ने कुरा सिक्यौ तिमीले?

मनोपरामर्शीः भविष्यमा यस्तो समस्या आउन नदिन यस्तो कुरा लुकाएर राख्न हुँदो रहेनछ। हिम्मत गरेर यस्ता कुरा साथीहरूलाई पनि बुँझाउन मिल्दो रहेछ। सर मिसहरू तथा अभिभावकलाई भन्नुपर्दो रहेछ। अनि विद्यालय आउँदा जाँदा एक्लै हिड्नुहुँदो रहेनछ आदि कुराहरू सिकें सर।

परामर्शकर्ताः अँ साँच्ची, तिमीलाई धेरै चिन्ता लाग्यो, मन दु:खी भयो भने के गर्ने गर्छ्यौ ?

परामर्शीः खासै केही गर्दिन सर, त्यस्तो तरिका थाहा छैन।

परामर्शकर्ताः यस्तो समयमा हामीले मनमा कुरा खेलाएर बस्नुभन्दा मनलाई तनावमुक्त बनाउने विभिन्न सिर्जनात्मक तरिकाहरू पनि अपनाउन सकिन्छ होला होइन र के लाग्छ तिमीलाई?

परामर्शीः हो सर, त्यस्तो कुन कुन तरिकाहरू अपनाउन सकिन्छ सर ? (परामर्शकर्ता शिक्षक र परामर्शीबिचमा तनाव व्यवस्थापनका विभिन्न तरिकाको बारेमा छलफल हुन्छ, केही अभ्यास मनोपरामर्शी विद्यार्थीसँगै गर्छन्। घरमा पनि यस्तो अभ्यास गर्न सकिने कुरा मनोपरामर्शीलाई बुझाउँछन्।)

परामर्शकर्ता: तिमीलाई परामर्श सत्र तथा मसँगको कुराकानी कस्तो लाग्यो ?

परामर्शी: राम्रो लाग्यो सर। मलाई धेरै खुसी लाग्यो। मैले धेरै नयाँ कुरा सिकेँ। अब म आफूलाई यस्तो समस्या पर्दा अनि साथीलाई समस्या पर्दा सहयोग गर्न सक्छु।

परामर्शकर्ता: अब तिमी आफ्नो समस्याको समाधान आफैं गर्न सक्छ्यौ। तिमीमा राम्रो परिवर्तन आएको मैले प्रष्ट देखेको छु। भविष्यमा तिमीलाई अप्ठ्यारो परेमा तिमी मलाई भन्न सक्छ्यौ। म सधैं तिमीलाई सहयोग गर्न तयार छु।

माथि दिइएको मनोपरामर्श सत्रको अभ्यास ३/४ सत्रमा गर्न सकिने वार्तालाप हो। प्रत्येक सत्रको अन्त्यमा मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले त्यो सत्रमा के के कुराहरूमा छलफल भयो, के क्रियाकलापहरू गरियो सो विषयमा सारांशमा भनिदिनुपर्दछ। मनोपरामर्शी विद्यार्थीलाई के सिकाइ भयो, कुन कुरा मन पर्यो सो कुरामा समेत छलफल गर्नुपर्दछ। प्रत्येक सत्रमा उपयुक्त गृहकार्य समेत दिनुपर्दछ। अर्को सत्रमा सबैभन्दा पहिले मनोपरामर्शीले त्यो बिचको समय कसरी बिताए, उक्त समय उनीहरूको लागि कस्तो रह्यो। यस विषयमा छलफल पनि गर्नुपर्दछ। छोटकरीमा गृहकार्यको बारेमा छलफल गर्दै अघिल्लो सत्रको प्रसङ्गसँग तालमेल मिलाएर वार्तालाप सुरु गर्नुपर्दछ।

विद्यार्थी मनोसामाजिक परामर्शको क्रममा मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले गर्न नहुने प्रतिक्रियाहरू

परामर्शकर्ताले आफूलाई जान्न मन लाग्यो भन्दैमा मनोपरामर्शीलाई कर गरेर उनीहरूको अनुभव भन्न कर गर्नु हुँदैन। आफूलाई अचम्म लाग्यो भन्दैमा मनोपरामर्शीसँग यस्तो कुरा व्यक्त गर्नु हुँदैन। यसले परामर्शीलाई लाज हुन सक्छ। नैतिकतामा आधारित निर्णयहरू गर्नु हुँदैन। परामर्शको सन्दर्भमा ठिक वा बेठिक भन्ने केही हुँदैन। त्यसैले मनोपरामर्शीले भनेका वा व्यक्त गरेका कुराहरूलाई यो सही भन्यौ, यो गलत भन्यौ भनेर भन्नु पनि हुँदैन। केही राम्रा र केही नराम्रा नमुनाहरू उदाहरणहरू हेरौं:

मनोपरामर्शी विद्यार्थी: मैले बुबाआमासँग झुट बोले।

मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकः

- **नराम्रो परामर्शः** ओहो ! त्यसो गर्नु खराब हो। बुबाआमासँग झुटो बोल्नु हुँदैन।
- **राम्रो परामर्शः** त्यसो भए तिमीलाई बुबाआमाले त्यो कुरा थाहा नपाइदिए हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ हो ? यो कुरा उहाँहरूले किन थाहा पाउनु हुँदैन जस्तो लाग्छ तिमीलाई ?

जस्तैः झुटा आश्वासन दिने वा आफ्नो कुराहरू बढाइचढाइ गरेर भन्ने गर्नु हुँदैन। यसो गर्दा मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकप्रति मनोपरामर्शी विद्यार्थीको विश्वास घट्दै जान्छ।

मनोपरामर्शीः सर, मेरो कुरा बुबा आमाले बुझ्नुहुन्न, कुरै सुन्नुहुन्न, मलाई गाली मात्रै गरिहनुहुन्छ। मलाई घर नै जान मन लाग्दैन।

- **नराम्रो परामर्शः** तिम्रो बुबाआमाले यस्तो व्यवहार गर्न मिल्दैन। तिमी नआत्तिउ म तिम्रो बुबाआमालाई कराइदिन्छु अनि ठिक भइहाल्छ।
- **राम्रो परामर्शः** तिम्रो बुबाआमाले तिम्रो कुरा किन नसुन्नु भएका होला जस्तो लाग्छ तिमीलाई ?

जस्तैः मनोपरामर्शीले आफ्ना समस्या भनिरहेको बेलामा परामर्शकर्ताले आफ्नो समस्या भन्नु हुँदैन।

परामर्शीः अचेल मलाई पढ्न त कुरै छाडौं खेल्न पनि मन लाग्दैन।

मनोपरामर्शकर्ताः

- **नराम्रो परामर्शः** ए, हो र ? मेरो घरमा पनि छोराको त्यही हालत छ।
- **राम्रो परामर्शः** ए तिमीलाई पढ्न भन्दा, खेल्न रमाइलो लाग्दो रहेछ। तिमी यो कुरा भनिरहँदा मलाई पनि बाल्यकालको याद दिलायौ।

परामर्शकर्ताले परामर्शीको हौसला कम गर्ने वा आत्मविश्वास कम गर्ने खालका कुराहरू गर्नु हुँदैन।

परामर्शीः मलाई इतिहासका किताबहरू पढ्न बढी मन लाग्छ।

परामर्शकर्ताः

- **नराम्रो परामर्शः** हत्तेरी ! इतिहासका किताबहरू पढेर के हुन्छ ? गाह्रा विषयहरू पो

पढ्नुपर्दछ अनि पो परीक्षामा राम्रो नम्बर ल्याउन सकिन्छ।

- **राम्रो परामर्शः** ए, हो ! तिमीलाई इतिहासमा रूचि रहेछ। तिमीलाई के कुराले इतिहास पढ्न रुचि जाग्यो ?

प्रतिबिम्बन

(क) मनोसामाजिक समस्या भएका विद्यार्थीलाई मनोसामाजिक परामर्श सत्र सञ्चालन गर्दा कसरी समस्या खोतल्नु पर्दो रहेछ ?

(ख) मनोसामाजिक परामर्श सत्रमा समस्याको व्यवस्थापन खोज्नमा मनोपरामर्शीलाई कसरी सहयोग गर्न सकिँदो रहेछ ? उदाहरणहरू दिन सक्नुहुन्छ ?

(ग) कस्तो परामर्शलाई राम्रो र कस्तो परामर्शलाई नराम्रो परामर्श भनिँदोरहेछ, कुनै ३ उदाहरण लेख्नुहोस्।

विपद् तथा महामारीजन्य परिस्थितिमा बालबालिकाहरूलाई मनोसामाजिक सहयोग

परिचय

विपद् तथा महामारीजन्य परिस्थितिमा (जस्तैः भुइँचालो, सरूवा रोगको महामारी जस्तैः कोरोना भाइरस, बाढी पहिरो, ठुला दुर्घटना, आदि) सबै उमेर समूहका मानिसहरूको मनोवैज्ञानिक अवस्था बदिलएको हुन्छ। विशेषगरी कोरोना भाइरसको सङ्क्रमणको जोखिमको समयमा विद्यालय बन्द हुँदा, साथीहरूसँग भेट गर्न नपाउँदा र सीमित क्रियाकलापहरूमा बाँधिएर बस्नुपर्दा बालबालिकाहरूको मनमा डर तथा चिन्ताको समस्या स्वभाविक रूपमा बढिरहेको हुन्छ। यसरी विपद्को कारण बालबालिकाहरू तथा किशोरकिशोरीहरूको मनोसामाजिक स्वास्थ्यमा पर्ने असरलाई आघातजन्य समस्याको रूपमा पनि लिइन्छ।

उद्देश्य

(क) विपद् तथा महामारीको समयमा विद्यार्थीहरूले देखाउने मनोवैज्ञानिक असरहरू पहिचान गर्न

(ख) विपद् तथा महामारीजन्य अवस्थामा बालबालिकाहरूलाई प्रदान गरिने मनोसामाजिक सहयोगमा सरोकारवालाहरूको भूमिका पहिल्याउन

(ग) विपद् तथा महामारीको समयमा बालबालिकाहरूलाई कसरी सहयोग गर्ने तरिकाहरू बताउन

विपद् तथा माहामारीको समयमा विद्यार्थीहरूले देखाउने मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाहरू

सामान्यतया विपद्जन्य तथा महामारीको समयमा बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा निम्नानुसार मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाहरू देखिन सक्छन्।

- बढी नै आत्तिने, बढी नै छटपटि हुने
- शान्तसँग बस्नै नसक्ने, रिसाउने, अरूलाई दोष लगाउने
- चिन्ता, डर, असुरक्षाको भावना आउने

- के गर्ने र के नगर्ने अलमलमा पर्ने
- एक्लै बस्न नमान्ने, नरमाइलो मान्ने
- खाना खाने तथा सुत्ने बानीमा अनियमितता देखिने
- कम बोल्ने त कोही चाहि बढी बोल्ने
- मलाई कसैले माया गर्दैन, मलाई सहयोग गर्ने मान्छे छैन भन्ने भावना आइरहने
- जिद्दि गर्ने, केही हुन्छ कि भनेर पिर चिन्ता गरिरहने
- विपद् तथा महामारीको बारेमा कुरा गर्नै नचाहने
- शरीर दुखेको तथा श्वास फेर्न गाह्रो भएको गुनासो गरिरहने
- पढाइ, सिकाइ क्रियाकलाप तथा अतिरिक्त क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुन मन नगर्ने
- विद्यालय जान मन नगर्ने
- विगतमा रमाउने क्रियाकलापहरूमा पनि रमाउन नसक्ने

कतिपय बालबालिकाहरूमा चाहिँ बारम्बार सपनामा तर्सने, आफूभन्दा सानो उमेरका बालबालिकाहरूको जस्तो व्यवहार देखाउने, ओछ्यानमा पिसाब फेर्ने, ठुला मानिसहरूसँग टाँसिएर बस्ने आदि व्यवहार पनि देखाउन सक्छन्। आघातजन्य समस्याको मनोवैज्ञानिक असर एवम् उनीहरूले देखाउने मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रिया बालबालिकाहरूको उमेरअनुसार फरक फरक देखिन पनि सक्दछ।

विपद् तथा महामारीको समयमा बालबालिकाहरूको मानसिक, भावनात्मक, व्यावहारिक तथा शारीरिक पक्षमा पर्ने नकारात्मक असरहरू

विपद् तथा महामारीको जोखिमको समयमा बालबालिकाहरूको मानसिक, भावनात्मक, शारीरिक तथा व्यवहार सबै पक्षमा नकारात्मक असर पुर्याइरहेको हुन्छ। जसलाई निम्नानुसार बुझ्न सकिन्छ।

मानसिक पक्ष

- भाषाको विकासमा ढिलाइ
- नयाँ सिप सिक्नमा कठिनाइ
- सिकाइ तत्परतामा कमी
- सिकाइ असक्षमता तथा सिकाइ सहाराविहीनता
- ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने

भावनात्मक पक्ष

- भावना व्यवस्थापनमा समस्या
- चिन्ता, डर
- उदासिनता, आत्महत्या
- आफूलाई मूल्यहीन ठान्ने
- आत्मविश्वासमा कमी
- झर्को मान्ने, शान्तसँग बस्न नसक्ने
- हिनताबोधको भावना
- बिर्सने बानी बढ्ने

व्यावहारिक पक्ष

- अरूसँग घुलमिल हुन नचाहने
- विद्यालय जान नमान्ने
- जिद्दी गर्ने
- रिसाउने, अरूलाई दोष लगाउने
- आफू तथा अरूलाई क्षतिहुने जोखिमपूर्ण व्यवहारमा संलग्न हुने
- लागुपदार्थ तथा मादकपदार्थ दुर्व्यसनीमा लाग्ने

शारीरिक पक्ष

- बिनाकारण थकानको महसुस गर्ने
- टाउको तथा शरीरका विभिन्न भागमा दुखाइको गुनासो गर्ने
- निदाउन नसक्ने
- श्वास फेर्न गाह्रो हुने

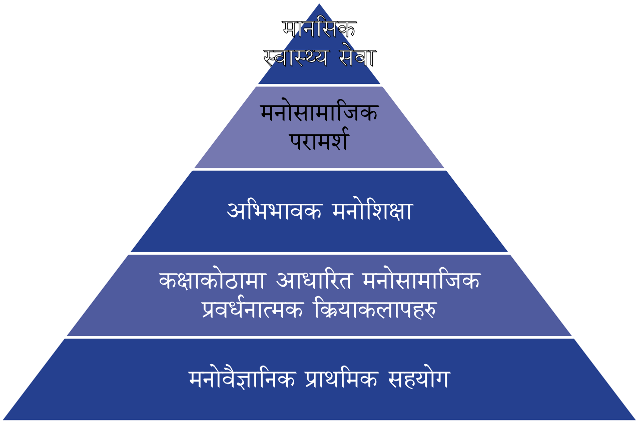
विपद्को समयमा देखिने यस्ता प्रतिक्रियाहरू अस्वाभाविक परिस्थितिमा देखिने सामान्य प्रतिक्रिया हुन्। सबै बालबालिकाहरूले धेरै थोरै असजिलो महसुस गरिरहेका हुन सक्छन्। तर कतिपय बालबालिकाहरूले चाहिँ अत्याधिक तनावको (Acute Stress) पनि महसुस गर्न सक्छन्। यस्तो अवस्थामा भने बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा असामान्य व्यवहार जस्तैः रुने, कुराको तालमेल नमिल्ने, अरूले नदेखेका र नसुनेका कुरा सुन्ने जस्ता समस्याहरू

पनि देखिन सक्छन्। मानसिक सन्तुलन गुमाएका मानिसले देखाउने व्यवहार जस्तै लक्षणहरू पनि देखिन सक्छ।

विपद् तथा महामारीजन्य अवस्थामा मनोसामाजिक सहयोग

विपद्को समयमा बालबालिकाहरूमा मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रयाहरू देखिनु स्वभाविक हो। त्यसैले विपद्को समयमा बालबालिकाहरूमा कहिलेकाहीँ देखिने आघातजन्य तनाव (Traumatic Stress) तथा मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाहरूलाई (Psychological Reaction) मनोसमाजिक समस्याको रूपमा लिइँदैन। विपद् तथा महामारीको जोखिम कम हुँदै जाँदा करिव ९० प्रतिशत बालबालिकाहरूमा देखिने मनोवैज्ञानिक असरहरू आफैं कम हुँदै जान्छ वा हराएर पनि जान सक्छ भन्ने पनि अध्ययन अनुसन्धानले देखाएको पाइन्छ। यदि विपद् तथा महामारीको जोखिमको समयमा बालबालिकाहरूले तनावको महसुस गरे वा डराउने, चिन्ता लिने, उदास हुने, आत्महत्याको विचार तथा प्रयास नै पनि गर्ने, कुनै पनि कुरामा रमाउन नसक्ने, धेरै रिसाउने आदि बानीव्यवहार हरेक दिनजसो तथा लगातार २ हप्ता वा १५ दिनभन्दा बढी समयदेखि अनुभव गरिरहेका छन् वा देखिइरहेको छ भने चाहिँ उनीहरूमा मनोसामाजिक समस्या सुरु भएको हुन सक्छ। अनुसन्धानले देखाएअनुसार ५ देखि १० प्रतिशत बालबालिकाहरूमा भने मनोसमाजिक समस्या नै पनि विकसित हुन सक्छ। यस्ता बालबालिकाहरूलाई विज्ञ स्तरको मनोवैज्ञानिक तथा मानसिक स्वास्थ्य सेवा पनि चाहिन सक्छ।

महामारीको जोखिमको समयमा बाबालिकाहरूलाई मनोसामाजिक सहयोगको जरूरी पर्दछ। बालबालिकाहरूले महसुस गरेको तनाव तथा उनीहरूमा देखिएको मनोवैज्ञानिक असरको आधारमा बालबालिकाहरूको आघातजन्य तनाव तथा मनोवैज्ञानिक असरहरूलाई न्यूनीकरण गर्न निम्नानुसार मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सहयोग, कक्षाकोठामा आधारित मनोसामाजिक क्रियाकलापहरू, मनोसामाजिक परामर्श, अभिभावक मनोशिक्षा तथा मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न सकिन्छ।



विद्यालयमा मनोसामाजिक सहयोग पिरामिड

१. **मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सहयोगः** विपद् तथा महामारीको जोखिमको समयमा बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको मनको डर, चिन्ता, असुरक्षा तथा भ्रमलाई कम गरी उनीहरूमा सिकाइ तत्परताको विकास गर्नको लागि पहिलो चरणमा प्रदान गरिने मनोवैज्ञानिक सहयोगलाई नै प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगको रूपमा लिइन्छ। छिटोभन्दा छिटो बालबालिकाहरूमा देखिने मनोवैज्ञानिक असरलाई कम गर्न मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सहयोग प्रदान गरिन्छ। प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग भनेको कुनै विशिष्ट मानसिक सेवा वा मनोसामाजिक परामर्श सेवा भने होइन। मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सहयोग प्रत्यक्ष तथा टेलिफोन एवम् विभिन्न सञ्चारका माध्यमबाट पनि दिन सकिन्छ। यो समूह तथा व्यक्तिगत दुवै तरिकाबाट पनि प्रदान गर्न सकिन्छ।

प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगको उद्देश्यहरू

- बालबालिकाहरूलाई तत्काल भावनात्मक सुरक्षा प्रदान गर्नु
- बालबालिकाहरूबिच सम्मानजनक र भेदभावरहित सम्बन्ध कायम गर्न मद्दत गर्नु
- बालबालिकाहरूलाई भावनात्मक रूपमा स्थिर र शान्त बनाउन सहयोग गर्नु
- बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूलाई गम्भीर वा जटिल प्रकारका मनोवैज्ञानिक वा मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुनबाट जोगाउनु
- विपद् तथा महामारीजन्य समयमा वा सोपश्चात् मनोसामाजिक समस्या वा कठिनाइसँग सामना गर्नका लागि आवश्यक तथा सहयोगी जानकारी/सूचना प्रदान गर्नु

- बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको मनोवैज्ञानिक डर, त्रास तथा तनावको व्यवस्थापन गरी सिकाइ क्रियाकलापमा सहभागी हुन तयार गराउनु

मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सहयोगका क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्दा निम्नानुसार विधि र प्रक्रिया अपनाउनुपर्छ।

- सबैभन्दा पहिला विद्यार्थीहरूलाई १० देखि १२ जनाको सङ्ख्यामा समूहमा सामाजिक दुरी कायम गर्ने गरी व्यवस्था मिलाउने
- एउटा समूहसँग १ घण्टा ३० मिनेटको सत्र गर्ने
- सबैभन्दा पहिले उनीहरूलाई त्यहाँ जम्मा हुनुको उद्देश्य प्रस्टसँग बुझाउने
- त्यसपछि कुनै पनि शरीर तताउने तथा शरीरलाई ब्युँझाउने खालका अभ्यासहरू जस्तैः ताली बजाउने, शरीर नुहाउने आदि गराउने
- विपद् र कोभिड १९ लगायतका महामारीजन्य सङ्क्रमणको जोखिमको कारण विद्यालय नखुलेपछि घरमै बस्नुपर्दा उनीहरूलाई कस्तो लागिरहेको छ ? उनीहरूले कसरी आफ्नो दिन बिताइरहेका छन् ? डर लाग्दा, मन आत्तिँदा उनीहरूले कसरी आफूलाई सम्हालिरहेका छन् ? भन्ने विषयमा विद्यार्थीहरूको अनुभव सुन्ने
- उनीहरूको विचार, भावना तथा चासोका कुरा सुन्दा टिकाटिप्पणी नगर्ने, जस्ताको तस्तै सुन्ने
- बालबालिकाहरूले आफ्नो अनुभवहरू भनिरहेको बेला समाधानका कुरा नगर्ने, उनीहरूले गरेका र भनेका कुरा यो सही वा यो गलत हो भनेर पनि नभन्ने
- विपद् तथा महामारीजन्य समय सबैका लागि गाह्रो समय हो। यस्तो समयमा तिमीहरू मात्रै एक्लै छैनौ भनेर बुझाउने र उनीहरूको आत्तिएको मनलाई शान्त बनाउन मद्दत गर्ने
- विपद्को बेलामा मन आत्तिने, डर लाग्ने, चिन्ता लाग्ने आदि हुनु स्वभाविक हो। यस्तो बेलामा मनको कुरा अरूलाई भन्नुपर्छ, मनमा नै राख्नु हुँदैन, मनको कुरा भन्दा मन हल्का हुन्छ भनेर बुझाउने र उनीहरूले विश्वास गरेर भनेकामा धन्यवाद दिने
- हाम्रो यहाँ भएका सबै कुरा हामी माझ मात्रै रहन्छ भनेर गोपनीयताको बारेमा पनि भन्ने र उनीहरूलाई आफ्नो मनको कुरा भन्न वा विचार राख्न मन लागेको छ

भने भन्न मिल्छ भनेर बुझाउने। तर भन्न मन नगर्दा नगर्दै भन्न कर नगर्ने

- उनीहरूको भावना सुन्दा समानुभूति प्रकट गर्ने

मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सहयोगको सत्र सञ्चालन गर्दा निम्न कार्यहरू नगर्ने

- पुनःअप्ठ्यारो हुने वा पीडा हुने गरी प्रश्न नगर्ने
- पूर्वाग्रही भएर प्रश्न नगर्ने
- झुठा वाचाहरू वा गलत आश्वासनहरू नदिने
- उनीहरूले के गरे वा के गरेनन् भन्ने कुराको पूर्वानुमान नगर्ने
- आफूलाई थाहा नभएको कुरा नभन्ने
- धेरै प्राविधिक शब्दावलीको प्रयोग नगर्ने
- म तिमीहरूका सबै समस्याको समाधान गरिदिने छु भन्ने जस्ता कुराहरू नगर्ने

मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सहयोगका क्रियाकलापहरू गराउँदा बालबालिकाहरूको डर तथा तनाव व्यवस्थापनका सहयोग पुग्ने एवम् मनलाई बलियो बनाउने तथा रमाइला क्रियाकलापहरू पनि गर्नु राम्रो हुन्छ।

२. कक्षाकोठाभित्र गरिने मनोसामाजिक प्रबर्धनात्मक क्रियाकलापहरू

विपद् तथा महामारीको जोखिम कम भई विद्यालय पुन सञ्चालनमा आएपछि कक्षा सञ्चालन गर्दा निम्न कुराहरूमा जोड दिनु राम्रो हुन्छ।

- विद्यालय सञ्चालन भएको पहिलो हप्तामा पिरियडहरूलाई छोटो छोटो बनाई बालबालिकाहरूले विद्यालयमा बिताउने समयलाई केही छोटो बनाउनु राम्रो हुन्छ।
- प्रत्येक कक्षामा सुरुको पिरियड र अन्तिम पिरियडमा बालबालिकाहरूको मनलाई खुसी बनाउने तथा मनलाई बलियो बनाउने रमाइलो क्रियाकलापहरू, डर तथा तनावलाई व्यवस्थापन गर्ने क्रियाकलापहरूमार्फत मनलाई बलियो बनाउने क्रियाकलापहरू गर्नु राम्रो मानिन्छ जस्तैः चित्र बनाउने, रङ भर्ने, कथा लेख्ने, कथा भन्ने, रमाइला खेलहरू खेल्ने, शान्तसँग बस्ने, आफ्ना अनुभवहरू भन्ने, योग, श्वासप्रश्वास तथा शारीरिक अभ्यासहरू आदि।
- सुरुसुरुका दिनमा आवश्यकताअनुसार बिच बिचमा विश्राम (जस्तैः खाजा तथा

पिसाब विश्राम) पनि पहिले सामान्य अवस्थामा भन्दा बढाउनु राम्रो हुन्छ।

- कक्षाकोठामा सकारात्मक अनुशासनका विधि तथा पुर्नबलको प्रयोगलाई जोड दिनुपर्दछ जस्तैः प्रशंसा, ताराहरू, टोकनहरू आदि।
- बालबालिकाहरूलाई गृहकार्य कम दिने। बालबालिकाहरूले घरमा बसेर गर्न सक्ने परियोजना कार्यमा जोड दिनु राम्रो हुन्छ। उनीहरूलाई घरमा अभिभावक तथा परिवारका सदस्यहरूसँग समय बिताउने तरिकाहरू सिकाउनु राम्रो हुन्छ।
- बालबालिकाहरूको उमेरलाई ध्यानमा राखी विपद् तथा महामारीको बारेमा आधिकारिक निकायहरूद्वारा प्रदान गरिएको सही जानकारीहरू तथा तथ्य कुराहरू भनिदिनु र उनीहरूको चित्त बुझ्दो उत्तर दिनुपर्दछ।
- शिक्षकको व्यवहार सहयोगी हुनुपर्दछ भने बोली तथा भाषा नरम र मिजासिलो हुनुपर्दछ। शिक्षकले आफ्नो तनाव बालबालिकाहरू अगाडि देखाउनु हुँदैन एवम् शिक्षक तनावमुक्त हुनुपर्दछ।
- शिक्षकले कक्षाकोठामा बालबालिकाहरूको बानी व्यवहारलाई विशेष ख्याल गर्नुपर्दछ। यदि बालबालिकाहरूमा सिकाइ क्रियाकलापमा सक्रियतापूर्वक सहभागी नहुने, एक्लै बस्ने, विगतमा रमाउने क्रियाकलापमा अहिले रमाउन नसक्ने जस्ता व्यवहार देखिएमा उनीहरूमा मनोवैज्ञानिक असर पुगेको हुन सक्छ। यस्ता बालबालिकाहरूको समस्याको स्तर पहिचान गरी मनोसामाजिक सहयोगको वातावरण मिलाउनुपर्दछ।

कक्षाकोठामा गर्न सकिने मनोसामाजिक प्रवर्धनात्मकमध्ये तल दिइएका केही क्रियाकलापहरू सहयोगी क्रियाकलापहरू हुन सक्छन्।

- **हत्केलाको छाप बनाउने अभ्यासः** पानी रङको प्रयोग गरी हत्केला तथा औँलाको छाप बनाउन लगाउने। सकेसम्म प्रत्येक औँलाको छाप बनाउँदा फरक फरक रङको प्रयोग गर्न लगाउने। फरक फरक रङको प्रयोग गरी हत्केलाको पनि ४ ओटा छाप बनाउन लगाउन सकिन्छ। ६–७ वर्षमाथिका बालबालिकाहरू भएमा फरक फरक रङले बनाएको हत्केलाको छापमा प्रत्येक औँलामा एक एकओटा उनीहरूको आफ्नो विशेषता लेख्न लगाउने। ४ ओटा रङमा हरियो, निलो, पहेँलो र रातो प्रयोग गर्ने। रातो र निलो रङको हत्केलाको छापमा ५ ओटा मन पर्ने

कुरा, पहेंलोको र हरियोको छापमा ५ ओटा क्षमता तथा आफ्ना गुणहरू लेख्न लगाउने र छलफल गर्ने

- **भावना नक्शाङ्कन (Emotion Mapping) अभ्यासः** विद्यार्थीलाई आफ्नो पूरा कदको तस्बिर बनाउन भन्ने। तस्बिर बनाउन लगाउनुभन्दा पहिले कसरी र कस्तो तस्बिर बनाउने भन्ने कुरा आफ्नै तस्बिर बनाएर देखाउँदै प्रस्ट पार्ने। तस्बिर बनाइसकेपछि हामी रिसाउँदा हाम्रो अनुहारको रङ कस्तो हुन्छ होला, त्यस्तै डराउँदा, आत्तिंदा, उदास हुँदा, दिक्कमान्दा, ईर्श्या गर्दा, उत्साहित हुँदा अनि खुसी हुँदा हाम्रो अनुहारको रङ कस्तो कस्तो हुन्छ होला भनेर छलफल गर्दै भावना र रङको बारेमा निम्नानुसार प्रस्ट पारिदिने।
    - रिसाउँदा–रातो
    - दिक्क मान्दा –निलो
    - धेरै दुःखी हुँदा–कालो
    - उदास हुँदा–खैरो
    - ईर्श्यालु–हरियो
    - एक्लो महसुस हुँदा–खरानी
    - उत्साहित हुँदा–सुन्तला
    - खुसी हुँदा–पहेंलो

त्यसपछि हिजो आज तिमी हामीलाई कस्तो लागिरहेको छ त ? हाम्रो शरीरलाई रङ्गीन बनाऔं है त भनेर उनीहरूको भावनासँग सम्बन्धित गराउँदै शरीरमा रङ भर्न मद्दत गर्ने। आफ्नो शरीरमा पनि रङ भर्दै छलफल पनि गर्दै गर्न लगाउने। डराउनु, आत्तिनु, पिर लाग्नु, दिक्कलाग्नु आदि कुरा स्वभाविक हुन्,यो कुनै नराम्रो र अनौठो कुरा होइन, यो सबैलाई हुन्छ तर सधैं भयो भने यसले स्वास्थ्यमा असर पार्दछ भन्ने कुरा पनि बुझाइदिने।

- **शरीरलाई तताउने अभ्यासः** शरीरलाई नुहाउने अभ्यास (Body Bath), छिट्टै मांसपेशीलाई आराम गराउने खालकाअभ्यास जस्तैः मुठ्ठी कस्ने खोल्ने, पैताला, पिडुँला, पेट तथा दाँतलाई कडा गर्दै खुकुलो पार्ने अभ्यास गराउन राम्रो हुन्छ। यस्ता अभ्यासले शरीरलाई ब्युँझाउँछ किनभने आघातमा बालबालिकाहरू

अलमलमा हुने र भावनात्मक रूपमा अस्थिर हुने हुँदा शरीरलाई तताउने अभ्यास गराउनु फाइदाजनक हुन्छ।

- **रङ्गीन स्वासप्रश्वासको (Color Breathing) अभ्यासः** रङ्गीन श्वासप्रश्वास गराउँदा श्वास लिँदा सुनौलो रङ शरीरभरि भरिएको सुनौलो रङसँगै खुसी भरिएको र श्वास बाहिर फाल्दा तातो हावा सँगसँगै खैरो रङ र तनाव, पिर, चिन्ता बाहिर गएको अनुभव गर्न लगाउने।
- **शान्तसँग बस्ने (Silent Sitting) अभ्यासः** सुरुमा ५–१० पटक गहिरो श्वासप्रश्वासको अभ्यास गराउने र ध्यानलाई क्रमशः श्वासप्रश्वासमा केन्द्रित गर्न लगाउने। त्यसपछि कुनै एउटा सकारात्मक वाक्यांश जस्तैः म असल विद्यार्थी हुँ, म सिक्न सक्छु, मनमनै भन्न लगाउने। यो अभ्यासलाई ५ मिनेटसम्म गर्न लगाउने। जब जब मन अन्तै जान खोज्छ, तब तब त्यो वाक्यलाई सम्झने प्रयास गर्न लगाउने। यस्तै अन्य सकारात्मक वाक्याशंहरूको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- **बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको गुण तथा राम्रा पक्षहरू भन्ने अभ्यासः** बालबालिकाहरूसँग उनीहरूलाई मन पर्ने ठाउँ, मनपर्ने साथी रमाइलो ठाउँ, राम्रा गुणहरूको बारेमा छलफल गर्ने। उनीहरूको राम्रो स्वभावको बारेमा भनिदिने। राम्रो गुण औंल्याइदिने

३. अभिभावक मनोशिक्षा

विपद्तथा महामारीको जोखिमको समयमा अभिभावकको भूमिका झनै महत्वपूर्ण हुन्छ। यस्तो समयमा त झन विद्यालय बन्द हुँदा, साथीसँग भेट्न नपाउँदा, लामो समय घरभित्रै सीमित भएर अभिभावकसँग मात्र समय बिताउनुपर्ने हुँदा अभिभावकको व्यवहार तथा घरको वातावरणले बालबालिकाहरूको मनोवैज्ञानिक अवस्था निर्भर गर्दछ।

अभिभावकहरूलाई मनोशिक्षा दिँदा उनीहरूको दुःख, पीडा, तनाव एवम् उनीहरूको प्रयासलाई पनि सुनिदिनुको साथै उनीहरूको छोराछोरीको समस्याप्रति आफू पनि चिन्तित रहेको भावना व्यक्त गर्दै सहयोगका लागि तयार रहेको कुरा बुझाउनुपर्दछ। सुरुमा उनीहरूको अनुभवहरू सुन्दै मनोशिक्षा दिनुपर्दछ।

अभिभावक मनोशिक्षा दिँदा ख्याल गर्नु पर्ने कुराहरू

- विपद् तथा महामारीजन्य सङ्क्रमणको जोखिमको समयमा अभिभावक मनोशिक्षा प्रदान गर्दा अभिभावकहरूलाई १२ देखि १५ जनाको समूहमा राख्नुपर्दछ।
- मनोसामाजिक समस्या भएका वा विपद् तथा महामारीको कारण बढी नै मनोवैज्ञानिक असर देखिएका बालबालिकाहरूका अभिभावकहरूलाई पहिलो प्राथमिकता दिनुपर्दछ।
- अभिभावक मनोशिक्षा प्रत्यक्ष तथा टेलिफोन एवम् विभिन्न सञ्चारका माध्यमहरूको प्रयोगगरेर पनि प्रदान गर्न सकिन्छ।
- अभिभावकहरूलाई उनीहरूको आफ्नो तनावले छोराछोरीहरूमा पार्ने असरसँगै उनीहरूको आफ्नै तनावलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने तरिकाहरू सिक्नमा मद्दत गर्नुपर्दछ।
- विपद् तथा महामारीको सङ्क्रमणको जोखिम बढिरहेको अवस्थामाछोराछोरीसँग कस्तो व्यवहार गर्ने, उनीहरूमा हुन सक्ने मनोवैज्ञानिक असर तथा मनोसामाजिक समस्याहरू कसरी थाहा पाउने कुरा प्रस्टसँग बुझाउनुपर्दछ।
- छोराछोरीहरूमा बढी नै मनोसामाजिक असरहरू देखिएमा के गर्ने, कहाँ र कहिले विशेषज्ञ स्तरको सहयोगका लागि सिफारिस गर्ने भन्ने कुरा समेत स्पष्ट रूपमा जानकारी गराउनुपर्दछ।
- विपद्को समयमा अभिभावकहरूले बालबालिकाहरूलाई अतिरिक्त माया, समय तथा चासो दिनुपर्दछ।

४. मनोसामाजिक परामर्श

विपद् तथा महामारीको जोखिमको समयमा विभिन्न खालका मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाहरू देखिनु स्वभाविक हो। यस्तो अवस्थामा कहिलेकाही देखिने तनावजन्य वा मनोवैज्ञानिक असरहरूलाई मनोसामाजिक समस्याको रूपमा लिनु हुँदैन। यदि बालबालिकाहरूमा लगातार दुई हप्तासम्म तथा हरेक दिनजसो निम्नानुसारका समस्याहरू देखिएमा त्यस्ता बालबालिकाहरूमा मनोसामाजिक समस्या सुरु भएको हुन सक्छ।

५. मानसिक स्वास्थ्य सेवाका लागि सिफारिस

प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग, कक्षाकोठाभित्र गरिने मनोसामाजिक प्रवर्धनात्मक

क्रियाकलापहरू तथा विद्यालय स्तरमा गरिने मनोसामाजिक परामर्शबाट पनि समस्या कम नभएमा र बारम्बार आत्महत्याको बारेमा कुरा गर्ने, आत्महत्याको प्रयास नै गरेमा, पटक पटक बेहास हुने गरेमा, अत्याधिक तनावको महसुस गरेमा असामान्य व्यवहार जस्तैः बारम्बार रोइरहने, कुराको तालमेल नमिल्ने, अरूले नदेखेका र नसुनेका कुरा सुन्ने जस्ता समस्याहरू पनि देखिएमा मानसिक स्वास्थ्य सेवाका लागि मनोविद् तथा मनोचिकित्सक कहाँ सिफारिस गर्नुपर्दछ। यस्तो अवस्थामा टेलिफोनबाट पनि मनोसामाजिक परामर्श लिने वातावरण मिलाउनुपर्दछ। सोका लागि सम्बन्धित अस्पताल तथा विशेषज्ञहरूको हेल्पलाइन नम्बरहरू विद्यार्थी, अभिभावक तथा शिक्षकहरूलाई उपलब्ध गराउनुपर्छ।

प्रतिबिम्बन

(क) विपद् तथा महामारीको समयमा विद्यार्थीले देखाउने मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाहरू के के हुन सक्छन् ?

(ख) विपद् तथा महामारीको समयमा विद्यार्थीहरूको विकासमा पर्ने नकारात्मक असरहरू के के होलान् ?

(ग) विपद् तथा महामारीको समयमा विद्यार्थीहरूलाई कसरी सहयोग पुर्याउन सकिन्छ ?

Bibliography

- COVID 19 Mental Health Effects on Children & Adolescents, Jamie.Daten.PhD, 2020
- Doing what matters in time of stress, WHO, 2020
- Bullying prevention and intervention policy at school, Ronald Erling, Galloway, David 2019
- Bullying Prevention at School, Khanal MB, 2019
- Preventing Classroom Bullying, what teachers can do, Carla B. Garrity 2020
- School Counselling, second Module, Khanal, Madhu Bilash & Dr. Mahat, P, 2016
- School Counselling, First Module, Kanal,MB & Dr. Mahat, P, 2015
- Mental Health and Psychosocial Support during Emergency- IASC Guideline, 2012
- Caring for children who have experienced Trauma, 2010 NCTSN, Gatherine A. Grillo, Deborah A. Lott, 2010
- Psychology in the Classroom, Regmi, Prof, Dr. Murari Prasad Regmi, Shresha, Dr. Rita, Aryal, Dr Ram Chandra, Khanal, Mr Madhu Bilash, 2008
- Adolescence Psychology, John W.Santrock, eleventh edition, Tata Mc Graw - Hill 2006
- Capable Teachers and Psychological Teaching Methods, Khanal, Mr. Madhu Bilash, 2005
- Healing after Trauma skills, Robin H. Gurwitch PhD, Anne K. Messenbaugh Med. 2005
- Counselling children, A practical introduction, second edition, sage publication, London, Geldard, Kathryn and David, 2002