

मनोसामाजिक सहयोग कार्यक्रमको लागि शिक्षकहरुको निर्देशिका

रचनात्मक संकट सहयोग कार्यक्रम

गुड नेवर्स ईन्टरनेशनल र सियोल महिला विश्वविद्यालयको स्नातक उपचारात्मक प्रविधि विद्यालयको भावबोधक कला विभागसँगको सम्झौताबाट विकास भएको कार्यक्रम हो । कुनै रूप, आंशिक वा पूर्ण रूपमा पुनरुत्पादन गर्ने अधिकारका साथै सम्पूर्ण अधिकार प्रकाशकमा निहित रहने छ । यो कार्यक्रम संचालन गर्नका लागि लिखित अनुमति हुनुपर्नेछ ।

विषयसूची

१.	गुड नेवर्सको परिचय	२
२.	मनोसामाजिक सहयोग कार्यक्रमको परिचय	२
३.	शिक्षकका लागि निर्देशिका	३
४.	रचनात्मक संकट सहयोग कार्यक्रमको बुझाई	५
५.	पहिलो सत्र : हेल्लो (नमस्ते)	१५
६.	दोस्रो सत्र : मेरो शरीरसँग परिचित हुने	२२
७.	तेस्रो सत्र : म सुरक्षित छु.....	२९
८.	चौथो सत्र : मैले गर्न सक्छु	३५
९.	पाँचौ सत्र : सबै मिलेर हात समातौं.....	४२
१०.	छैठौँ सत्र : हामीले गर्न सक्छौं.....	४८
११.	मन चित्र पुस्तिका बनाउनका लागि निर्देशिका	५५
१२.	शिक्षकका लागि स्रोतहरू	५७

गुड नेवर्सको परिचय

गुड नेवर्स इन्टरनेशनल सन् १९९१ मा दक्षिण कोरियामा स्थापना भएको मानवीय विकासमा आधारित अन्तर्राष्ट्रिय गैह्र सरकारी संस्था हो । यो संस्थालाई संयुक्त राष्ट्रसंघको आर्थिक तथा सामाजिक परिषद्ले आम परामर्शदाताको दर्जा प्रदान गरेको छ ।

विश्वलाई भोकमरी रहित बनाई आम जनस्तरमा मेलमिलापपूर्ण वातावरणमा बस्न योग्य बनाउनका लागि यो संस्थाले ३५ देशहरूमा बाल अधिकार संरक्षणमा केन्द्रित रहि समुदायलाई स्वावलम्बी बनाउन उत्प्रेरित गर्नका लागि सामुदायिक विकास परियोजनाहरू संचालन गरिरहेको छ ।

यो संस्थाले उत्तर कोरियामा मात्र मानवीय सहायता प्रदान गर्ने नभइ विश्वका कुनै पनि ठाउँमा सहयोगी हातहरू आवश्यक भएमा आपतकालीन सहयोगका क्रियाकलापहरू गर्दछ ।

सन् २००२ देखि गुड नेवर्स इन्टरनेशनलले नेपालमा बालबालिका केन्द्रित तथा सामुदायिक विकास कार्यक्रममा आधारित परियोजनाहरू संचालन गर्दै आएकोमा हाल नेपालको २० वटा जिल्लामा नेपाल सरकारका विकास कार्यक्रमहरूलाई दिगो रूप दिनका लागि विभिन्न संघसंस्थाहरूसँग समन्वय गर्दै समुदायमा आधारित कार्य सम्पादन गर्दै आइरहेको छ ।

मनोसामाजिक सहयोग कार्यक्रमको परिचय

“रचनात्मक संकट सहयोग कार्यक्रम” आघात/दुखद घटना (प्राकृतिक प्रकोप, युद्ध) अनुभव गरेका बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूलाई आफ्नो दैनिक जीवनलाई सुचारू गराउन तथा सुरक्षाको अनुभूति गराउन सहयोग गर्ने उद्देश्यले बनाइएको हो ।

मानसिक आघातले इन्द्रिय, शारीरिक क्रियाकलापका साथसाथै मन तथा भावनामा छाप छोडेको हुन्छ । शारीरिक अङ्ग र भावनात्मक रूपमा रहेका आघातपूर्ण सम्झनाहरू भाषाको माध्यमबाट महसूस गर्न र व्यक्त गर्न गाह्रो हुने भएकाले दैनिक जीवन, शारीरिक कृयाकलाप, भावना, व्यवहार, व्यक्तिगत सम्बन्ध इत्यादीमा समस्या हुने गर्दछ, । त्यस कारण सुरक्षित जीवन पुनः सुचारू गर्नका निम्ति सोंच, भावना र शरीरमा दबिएका आघातका निशानहरूलाई नियन्त्रण गर्न आवश्यक हुन्छ । यो कार्यक्रम शारीरिक चेतनालाई महसूस गरि नियन्त्रण गुमाईएका तथा दबिएका आघातपूर्ण अनुभवहरूलाई व्यवस्थापन गर्नका लागि बनाईएको हो । रचनात्मक कला तथा क्रियाकलापहरू मार्फत बालबालिका तथा किशोर-किशोरीले काल्पनिक सम्झना तथा मौखिक रूपमा व्यक्त नगरेका भावनाहरूको व्यवस्थापन गर्न सक्दछन् । सबै कृयाकलाप खेलको माध्यमबाट हुने हुँदा, बालबालिकाहरूले शारीरिक र भावनात्मक सुखको अनुभूति गर्छन्, साथै खेल खेल्दा अनुभव गर्ने सहयोगी र सुरक्षित सामुदायिक भावनाले बालबालिकाहरूलाई कुनै पनि गाह्रो परिस्थितीबाट बाहिर निस्कन र अधि बढ्न प्रोत्साहन गर्दछ ।

यो पुस्तिकाको प्रयोग गरि मनोसामाजिक सहयोग कार्यक्रम संचालन गर्न सकिनेछ, तथा सामाजिक, सांस्कृतिक परिस्थिति अनुसार यो कार्यक्रमलाई परिमार्जित गरी प्रयोग गर्न पनि सकिनेछ । कृपया ध्यान रहोस, निर्देशनात्मक तथा शैक्षिक व्यवहार भन्दा पनि बालबालिकाहरूलाई उनिहरूको आफ्नो शरीर र भावनामा केन्द्रिकृत हुन सहज र सुरक्षित वातावरणको व्यवस्था गर्नु धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ, जसले गर्दा बालबालिकाहरूले सहज र विश्वसनीय वातावरणमा आफ्नो भावनाहरू इमान्दारीपूर्वक व्यक्त गर्न र अन्वेषण गर्न सक्छन् ।

शिक्षकका लागि निर्देशिका

◆ स्व- हेरचाह

बालबालिकाहरू आफ्नो नजिकको वातावरणमा रहेका वयस्कहरूको चिन्ताबाट सजिलै प्रभावित हुने भएकाले, उनीहरूलाई सहयोग गर्नु अघि स्व (आफ्नो) प्रतिक्रियाको ख्याल गर्नु जरुरी हुन्छ। आफुलाई किताब, साथीहरू, धर्म-कर्म, संगीत, रचनात्मक प्रस्तुतीका साथै अरु कृयाकलापबाट पुनर्जागृत गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। यसो गर्नाले बालबालिकाहरूको हेरचाह गर्दा अभै पूर्ण रूपले प्रस्तुत हुन सकिन्छ।

◆ सुरक्षित वातावरणको संरचना

बालबालिकालाई आफ्नो शरिर र भावना अन्वेषण तथा अभिव्यक्त गर्न मनोवैज्ञानिक र भौतिक रूपमा सुरक्षित वातावरण तयार गर्नुपर्छ।

१. मनोवैज्ञानिक सुरक्षा

- बालबालिकाहरूको विभिन्न स्व-अभिव्यक्तिहरूलाई आलोचनारहित समानुभूतिका साथ स्विकार तथा प्रोत्साहन गर्ने।
- राम्रो/नराम्रो अथवा राम्रो देखिने परिणामको मूल्यांकन गर्ने प्रवृत्ति नदेखाउने।
- कृयाकलापको बेला बालबालिकाहरूले खुलाएका (भनेका/सुनाएका) व्यक्तिगत कुराहरू अरुलाई नभनि उनीहरूलाई भरोसा दिलाउने।
- बालबालिकाहरूको कलाको उच्च मूल्यांकन गर्दै उनीहरूको स्वामित्वको आदर गर्ने।

२. शारीरिक सुरक्षा

- भाषिक र शारीरिक हिंसा मुक्त वातावरणको व्यवस्था गर्ने।
- बालबालिकाहरूले क्रियाकलाप गर्ने स्थान खुला र सुरक्षित (भुईँमा, भित्तामा, भयाल र फर्निचरको चेपतिर किल्ला वा अन्य असुरक्षित सामग्री) भए/नभएको जाँच गर्ने।
- कार्यक्रमको विषयवस्तु र सामग्री प्रयोग गर्नु अघि वातावरणको राम्ररी ख्याल गर्ने।

◆ कार्यक्रममा हुनुपर्ने र हुनु नपर्ने उपयुक्त व्यवहार

कार्यक्रममा हुनु नपर्ने कुराहरु	कार्यक्रममा हुनुपर्ने उपयुक्त व्यवहारहरु
<ul style="list-style-type: none"> - निर्देशनात्मक र बाध्यात्मक व्यवहार - बालबालिकाहरुमा शारीरिक हिंसा - मूल्यांकन र आलोचनात्मक शब्द तथा प्रवृत्ति - कार्यक्रमलाई हासिल गर्नुपर्ने कार्यका रूपमा लिने - राम्रो देखिने परिणामको अपेक्षा गर्ने 	<ul style="list-style-type: none"> - बालबालिकाको शरीर, भावना तथा स्व-अभिव्यक्तीलाई सम्मान - बालबालिकाहरुको स्वतन्त्र अभिव्यक्तीलाई प्रोत्साहन - उनीहरुको विभिन्न खालका भावनाहरु बुझी उनीहरुसँगै अनुभुत गर्ने - बालबालिकाहरुको प्रतिक्रिया र अवस्थालाई बुझ्ने प्रयास

◆ कार्यक्रम संचालन गर्नका लागि हुनुपर्ने वातावरण (सुझाव)

- लक्षित समुह : ५ देखी १५ वर्षसम्मका बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरु ।
- कर्मचारी : ६-८ जना बालबालिकाका लागि १ जना संचालक हुनुपर्नेछ । बालबालिकाको संख्या यो भन्दा धेरै भएमा ६-७ जना अतिरिक्त बालबालिकाको लागि मूल संचालक सँगै १ जना सहयोगी संचालक हुनुपर्दछ ।
- स्थान : सहभागीहरुलाई भुईँमा बस्न र पल्टिनका लागि पर्याप्त व्यक्तिगत स्थानको सुनिश्चितता गर्नुपर्दछ । भ्याल, ढोका र अन्य सामानको छेउ/किनाराबाट हुन सक्ने शारीरिक दुर्घटनालाई रोक्नुपर्छ । ढोका थुनेर बाहिरी वातावरणबाट टाढा राखेर पनि मनोवैज्ञानीक सुरक्षा प्रदान गर्न सकिन्छ ।

रचनात्मक संकट सहयोग कार्यक्रमको बुझाई

◆ समग्र कार्यक्रमको संरचना र मुख्य अवधारणा

- समावेश भएका सत्रहरू (जम्मा ४५ मिनेट)

परिचय (१० मिनेट)
१. कार्यक्रमको संक्षिप्त विवरण २. नियम जाँच ३. पूर्व (वार्म-अप) गतिविधि ४. शारीरिक हाउभाउद्वारा आफ्नो परिचय
मुख्य क्रियाकलाप (२०-२५ मिनेट)
क्रियाकलाप क, ख अथवा ग चयन गर्न सकिन्छ
समापन (१० मिनेट)
१. क्रियाकलापका अनुभवहरू आदान प्रदान गर्नु २. समापन क्रियाकलाप ३. अर्को सत्रको सूचना

- बालबालिकाहरूलाई सत्रको संरचना विशेष गरि संकट सहयोग कार्यक्रम बारे दोहोर्‍याएर भनिदिनु पर्छ । यसले सुरक्षित वातावरण निर्माण गर्दछ ।
- समयको बाँडफाँडको लागि लचकता अपनाउन सकिन्छ तर शिक्षकहरूले हरेक सत्रको लागि परिचय, मुख्य क्रियाकलाप र समापनको लागि समानुपातिक तरिकाले समयलाई भाग लगाउनु पर्ने हुन्छ ।
- पहिलो र दोस्रो सत्रमा परिचयको लागि धेरै समय लगाउनु स्वभाविक हो, त्यसपछिका सत्रमा समय राम्रोसंग मिलाउनु पर्दछ ।
- यो कार्यक्रम संचालन तथा नेतृत्व गर्ने शिक्षकले प्रत्येक सत्रको मुख्य अवधारणाबारे बुझ्नुपर्दछ ।
- यो कार्यक्रम जसले संचालन गर्नुहुन्छ, वहाँले यो कार्यक्रमको बारे मुख्य अवधारणा बुझ्न सकिन्छ ।
- यदि शिक्षकले मुख्य अवधारणाबारे बुझ्नुभयो भने सत्रको लागि नयाँ मुख्य क्रियाकलाप बनाउन सक्नुहुन्छ ।
- समापन यो कार्यक्रमको महत्वपूर्ण भाग हो । कृपया परिचय र मुख्य क्रियाकलापमा धेरै समय खर्ची समापनलाई नछुटाउनुहोला । सत्र समापन गर्दा यो सुनिश्चित गर्नुपर्छ कि विद्यार्थीहरू वर्तमानमा -अहिले र यहीं) रही सुरक्षित महशुस गर्दछन् ।

● सत्रका विषयवस्तुहरु

	विषय	उद्देश्य/विषयवस्तु		सामग्री /टिप्पणी
१	भावना र शरीरको सक्रियता तथा सुरक्षित चेतनाको प्राप्ति	पहिलो सत्र	नमस्कार (हेल्लो)	संगीत (परिचित, आनन्दपूर्ण र सहज संगीत) भन्डा
		उद्देश्य	१ कार्यक्रमलाई बुझ्ने २ शरीरद्वारा स्व-अभिव्यक्तिको अनुभव गर्ने ३ शरीरबाट सकारात्मक कृयाकलापको अनुभव गर्ने ४. ग्राउण्डिङ्ग	
		विषयवस्तु	- स्वतन्त्र नृत्य - भण्डाको संकेत अनुसार चल्ने र रोकिने	
		दोस्रो सत्र	आफ्नो शरीरसँग परिचित/मैत्रीय हुने	कार्यपुस्तिका किट (सामग्रीयुक्त बाकस)
उद्देश्य	१ शारीरिक ज्ञान २ शारीरिक चेतना र भावना बिचको सम्बन्धको खोजी गर्ने ३ शारीरिक चालको अनुभव गर्दै चेतना र ज्ञानको एकीकरण गर्ने तथा त्यो अनुभव अभिव्यक्त गर्ने ४ ग्राउण्डिङ्ग			
विषयवस्तु	- आफ्नो शरीरको अन्वेषण गर्ने तथा चित्र कोर्ने - आफ्नो शरीरको अङ्गहरूको पहिचान हुने गीत जस्तै "टाउको, काँध, गोडा, खुट्टा, गोडा" गाउँदै र नाँच्दै कृयाकलाप गर्ने			
२	सकारात्मक श्रोतको खोजी तथा सकारात्मक शारीरिक कृयाकलापको अनुभूति	तेस्रो सत्र	म सुरक्षित छु	कार्यपुस्तिका किट (सामग्रीयुक्त बाकस)
		उद्देश्य	१ मेरो सुरक्षित ठाउँको पहिचान - व्यक्तिगत ठाउँ २ मेरो सुरक्षित व्यक्तिगत स्थानको प्राप्ति गर्नु ३ मेरो सकारात्मक श्रोतको ज्ञान तथा सम्बन्धद्वारा सुरक्षाको अनुभव गर्ने ४ मेरो सुरक्षित ठाउँका साथै अवस्थालाई नियमित गर्ने तथा सुरक्षाको अनुभूति कायम गर्ने	
		विषयवस्तु	- मेरो 'हावाको फोका' (बबल) को चित्र बनाउने र त्यसलाई सजाउने - आफ्नो र अरु कसैको पनि हावाको फोका (बबल) लाई असर नपर्ने गरी हिंड्ने	
		चौथो सत्र	मैले गर्न सक्छु	रङ्गिन धागो
उद्देश्य	१ विभिन्न ग्राउण्डिङ्ग कार्य २ शारीरिक कृयाकलापहरू जसले शक्ति, तीव्रता, ज्ञानको अनुभव गराउँछ तथा मलाई खतरासंग लड्न तथा स्वभाविक रूपमा भाग्न सहयोग गर्दछ ३ थकित शरीरलाई अहिले र यही आराम दिने ४ सकारात्मक उपलब्धीको अनुभव गर्ने			
विषयवस्तु	- कुनै जनावर जस्तै हिंडुलुल गर्ने - आफुलाई सुहाउने जनावरको चित्र कोर्ने - समात्ने खेल			
३	सामाजिक सम्बन्ध प्राप्त गर्नु र सकारात्मक	पाँचौँ सत्र	सबै मिलेर हात समातौँ	संगीत (सरल र सजिलो बाल गीत वा लोक गीत),
		उद्देश्य	१ कार्यक्रम समापनको लागि तयारी २ सुरक्षाको कल्पना र सामाजिक श्रोतहरूको	

श्रोतहरूको सुदृढीकरण र अपनत्वको आभाष हुनु		सुनिश्चितता ३ अभिमुखीकरण ४ आत्म दक्षताको अनुभव	कार्यपुस्तिका किट (सामग्रीयुक्त बाकस)
	विषयवस्तु	- हातको तीन हाउभाउ लिएर, हात मात्रको प्रयोग गरि नृत्य गर्ने - हातको प्रयोग गर्दै हातको चित्र कोर्ने तथा “दिने हात र लिने हात” को चित्र कोर्ने	
	छैठौँ सत्र	हामीले गर्न सक्छौं	
	उद्देश्य	१ समुह र व्यक्तिगत शक्ति एकीकृत गर्दै एक-आपसको सम्बन्धलाई महसूस गर्ने २ सामाजिक र सम्बन्धनात्मक सहयोगी श्रोतलाई महसूस तथा अनुभव गर्ने ३ स्थिरता, आत्म-दक्षता तथा सुदृढीकरणको प्राप्ति	संगीत (शब्द भएका अथवा बाध्यवादनयुक्त संगीत) पारदर्शी टेप
	विषयवस्तु	- मजबूत जीवनको रूखलाई सजाउने (समुहगत कार्य) - रूखलाई बिचमा राखि रूखको वरिपरी समुहको सबै जनाले गोलो घेरा बनाई नाच्ने जसबाट एकता र एक अर्कासँगको मित्रताको आभाष हुन्छ (गीत बजाउने)	कार्यपुस्तिका किट (सामग्रीयुक्त बाकस)

● पूर्व गतिविधि (वार्म अप) र समापन क्रियाकलाप

एउटै स्वागत र समापनको तरिका हरेक सत्रमा दोहोर्‍याउँदा बालबालिकाहरूले स्थिर भइ चरणको सुरुवात र अन्तको लागि तयारी गर्न सक्छन् । तल दिइएको प्रक्रिया सत्रको सुरुवात र समापनका लागि हुन ।

पूर्व गतिविधि (वार्म अप)	
उद्देश्य	१. शरीरलाई बुझ्ने २. यहाँ र अहिले ३. ज्ञानको भाषाको प्रयोग र चालको अनुभवको एकीकरण ४. शरीर र भावनालाई आराम प्रदान गर्ने
विधि	- हरेक सत्र शुरु हुनु अघि गर्नुपर्ने हुन्छ - शिक्षक आफैले क्रियाकलापको अगुवाई गर्दै क्रियाकलापलाई बुझाउँदै गर्नेछन् र बालबालिकाहरूले त्यसको पालना गर्नेछन् । - अङ्गहरू चलाउने र बुझ्ने तथा लयात्मक भाषामा अभिव्यक्त गर्ने - शरीर र दिमागलाई विश्राम दिन शरीरलाई तन्काउने र विश्राम दिने प्रक्रिया दोहोर्‍याउने । आफ्नो शरीरको ठाडो अक्षलाई शक्ति र स्थिरता अनुभव गर्न बालबालिकालाई मार्गदर्शन दिनु ।

१. सबै जना आरामले भुईँमा बस्ने ।
२. सबैलाई पर्याप्त ठाउँ छ कि छैन भनेर जाँच गर्ने, र कसैले अन्य बालबालिकाको रिक्त ठाउँ लिएको छ / छैन जाँच गर्ने ।



३. नाकबाट साँस भित्र लिने र मुखबाट बाहिर निकाल्ने । यो प्रक्रिया २ पटक दोहोर्याउने ।
नाकबाट साँस भित्र लिँदा कसरी उनीहरुको छाती माथी जान्छ र मुखबाट साँस छोड्दा कसरी छाती तल जान्छ भन्ने कुरा बालबालिकाहरुलाई महशुस गर्न लगाउनुका साथै पेट तथा अन्य शारीरिक अङ्गहरुको आकार प्रकार बदलिएको हेर्न लगाउने ।
४. शरीरको तल्लो भागलाई चलाउने र भुईँसंग समतल हुने गरी बस्ने ।



५. खुट्टालाई अगाडी जोडसित जमीनमा राख्ने र फैलाउने ।
६. दुइटै गोलीगाँठालाई बाँया र दायाँ दुई पटक घुमाउने ।
७. साँस लिँदा दुइटै हात माथि उठाउने र साँस बाहिर छोड्दा खुट्टाका औंलाहरुको टुप्पोलाई हातका टुप्पोले समात्ने ।



८. चित्रमा देखाए जस्तै आफ्नो शरीरलाई भकण्डो जस्तो गुडुल्को पार्ने ।



९. आफ्नो शरीरलाई जोड संग कस्ने ।
१०. साँस बाहिर छोड्दै गर्दा आफ्नो तनावलाई बाहिर जान दिने र पहिलेकै अवस्थामा फर्कने ।
११. बिस्तारै उठ्ने ।
१२. बिस्तारै आफ्नो टाउकोलाई दुबैतर्फ दुई पटक घुमाउने ।
१३. बिस्तारै साँस लिँदै, काँधलाई माथि उठाउने र साँस फेर्दै तल झार्ने -दुई पटक दोहोर्‍याउने ।
१४. आफ्नो दाहिने हातलाई साँस लिँदै हल्का रूपमा उठाउने र साँस बाहिर छोड्दा हात तल झार्ने ।
१५. आफ्नो देब्रे हात साँस लिँदै हल्का रूपमा उठाउने र साँस बाहिर छोड्दा हात तल झार्ने ।
१६. आफ्नो शरीरलाई साँस लिँदै माथितिर तन्काउने र घुँडालाई समात्दै शरीरलाई भकण्डो जस्तै बनाउने ।
१७. यो स्थितिमा, चित्रमा देखाए जस्तै आफ्नो शरीरलाई डल्लो बनाउने ।



१८. आफ्नो शरिरलाई जोडसंग कस्ने ।

१९. साँस बाहिर छोड्दा शरीरलाई आराम दिने ।

२०. चित्रमा देखाए जस्तै खुट्टालाई भुइँमा महसुस गर्दै, खुट्टा, कम्मर र टाउको चलाउँदै बिस्तारै उठ्ने ।



२१. नाकबाट साँस भित्र लिने अनि मुखबाट साँस बाहिर छोड्ने -२ पटक दोहोर्‍याउने ।

यो विधि गर्दा हाम्रो शरीर तथा मन कोमल र लचिलो हुन्छ भन्ने कुरा बालबालिकालाई बताउनुहोस ।

नाकबाट साँस लिने अनि हु.....गर्दै मुखबाट साँस बाहिर छोड्ने (मेरो शरीर कोमल छ)

नाकबाट साँस लिने अनि हु.....गर्दै मुखबाट साँस बाहिर छोड्ने (मेरो मन कोमल छ)

२२. आफ्नो वरिपरीका साथीहरुलाई आँखामा हेर्दै, उज्यालो मुस्कानका साथ अभिवादन गर्ने -नमस्ते ।

समापन	
उद्देश्य	<p>१ शरीरको हरेक चलखेलबाट स्थिरताको अनुभव गर्नु</p> <p>२ शरीरद्वारा जहाँ म उभिएको छु, अहिले र यहीं मेरो भौतिक शरीर भएको अनुभव गर्नु</p> <p>३ आफुलाई अहिले र यही क्षणमा घेर्ने सकारात्मक श्रोतहरूलाई अनुभव गर्नु</p>
विधि	<ul style="list-style-type: none"> - हरेक सत्रहरू यो क्रियाकलापहरूद्वारा समापन गर्ने । - विस्तारै क्रियाकलापहरू अघि बढाउने । - शिक्षकले भाषिक र शारीरिक क्रियाकलापसंगै विस्तारै नेतृत्व गर्ने । - आफ्नो शारीरिक शक्ति, अनुभव, साथीहरूको सहायता र उर्जाको महसुस गर्ने गरी बालबालिकाहरूलाई नेतृत्व गर्ने ।

१. एउटा ठुलो गोलो घेरा बनाई उभिने र गोलो भित्र हेर्ने

२. भुइँमा सन्तुलित भई उभिने ।

३. साँस लिदै दुइटै हात आकाशतिर तन्काउने ।

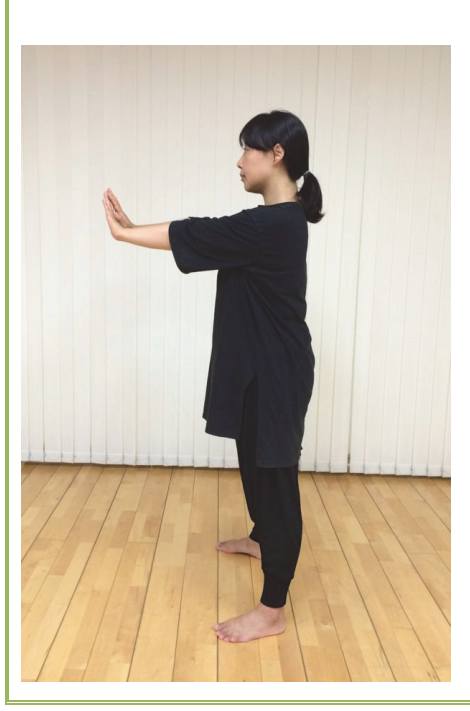


४. साँस बाहिर छोड्दै आफ्नो दुबै हात फैलाउने र जमिनमा डल्लो स्थितिमा बस्ने ।

५. श्वास भित्र लिदै हात आकाश तिर तन्काउने-(क्रियाकलाप ३ जस्तै गर्ने) र सत्र अवधिको सबभन्दा यादगार क्षणलाई सम्झने ।

६. त्यो क्षणलाई आफ्नो हातले समाउने र आफ्नो शरीरमा ल्याउने -(आफुलाई मन पर्ने शरीरको जुनसुकै भागमा राख्न सकिन्छ) ।

७. श्वाश लिने र त्यो सम्भ्रनालाई आफु भित्र महसुस गर्ने ।
८. आफ्नो दुबै हातलाई हेदैँ छाति अगाडि हात तन्काउने ।
९. आफ्नो दुबै हातलाई बाहिर फैल्याउँदै, विस्तारै वरिपरि हेर्ने ।
१०. आफ्नो दुबै हातलाई संगै छाति अगाडि राख्ने ।



११. क्रियाकलाप ८ र ९ दोहोर्च्युाउने ।



१२. आफ्नो नजिकमा भएका साथीहरुको हात विस्तारै समाउने ।

१३. एक अर्कालाई हेर्दै, विस्तारै र हल्कासँग ३ कदम अघि बढ्ने ।
१४. दुई पटक संगसँगै साँस फेर्ने ।
१५. संगै “एक दुई तीन” भन्ने र तीन भन्दै गर्दा ठुलो घेरा हुने गरि हात फैलाउने र केहि पाइला छिटो पछ्याडि सार्ने ।
१६. १३ , १४ र १५ सम्मको क्रियाकलापहरूलाई पुनः दोहोर्‍याउने ।
१७. सबैलाई हेर्ने र अहिले सबैजना संगै छौ भन्ने महसुस गर्ने ।
१८. आफ्नो नजिकैको साथीलाई आँखा मिलाई, मन्द मुस्कानका साथ सलाम गरि गुडबाई गर्ने ।

२. चाल/हाउभाउ सम्बन्धी कार्यहरू

- दुबै खुट्टा राम्रोसँग जमीनमा भएको सुनिश्चित गर्नुहोस ।
- उनीहरूले श्वास राम्रोसँग भित्र लिएको र फेरेको सुनिश्चित गर्नुहोस ।
- उनिहरूले पूर्ण रुपमा गहिरो श्वाँस फेरेको सुनिश्चित गर्नुहोस । धेरै छोटो छोटो श्वाँस फेरेको हुनुहुँदैन ।
- यदि क्रियाकलापको मध्यतिर उनिहरू धेरै सक्रिय भएमा उनिहरूलाई सामान्य अवस्थामा फर्कनलाई पर्याप्त समय भएको सुनिश्चित गर्नुहोस । उदाहरणको लागि विस्तारै र संगै श्वाँस फेर्नलाई भन्नुहोस र उनिहरूको शरिर विस्तारै शान्त भएको महशुस गर्न भन्नुहोस । त्यसपछि उनिहरूले क्रियाकलापलाई निरन्तरता दिन सक्छन ।
- उनीहरूको श्वासप्रश्वास र चाल धेरै छिटो नभएको सुनिश्चित गर्नुहोस ।

३. चित्रकला सम्बन्धी

- विद्यार्थीहरूलाई चित्रकला गराउनुपूर्व केहि समय दिमागमा केहि कुराको कल्पना गर्न र अवधारणा बुझ्नका लागि दिनुहोस ।
- बाँकी समयको बारेमा पटक-पटक सूचित गर्नुहोस ताकी उनीहरूले समयमै चित्र पूरा गर्न सकून ।
- चित्र बनाइसकेपछि विद्यार्थीहरूको २-३ जनाको सानो समूह बनाई अर्काको चित्र आदान प्रदान गर्नका लागि करीब ५ मिनेटको समय दिनुहोस । निर्देशनहरू: ‘आफ्नो चित्रको बारेमा अरूलाई बताउनुहोस’, ‘आफुले के बनाएको र किन बनाएको अरूसँग कुरा गर्ने र साथीहरूले भनेको कुरा पनि राम्रोसँग सुन्ने’, ‘विद्यार्थीलाई सही उत्तर दिनैपछि भनेर दवाब नदिने’, विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो बारेमा कुरा गर्न सक्ने बनाउने चित्र आदान प्रदान गर्नुको मुख्य उद्देश्य हो । त्यसपछि शिक्षकले एक-दुई जना विद्यार्थीलाई आफ्नो चित्र प्रस्तुत गर्न लगाउनुपर्दछ । चित्रको बारेमा स्वभाविक र सकारात्मक तरिकाले केही टिप्पणी गर्नुपर्दछ (जस्तै: राम्रो कार्य, चित्र प्रस्तुत गरेकोमा धन्यवाद), चित्रलाई राम्रो वा नराम्रो भनि मूल्यांकन नगर्ने तथा अरूको चित्रसँग पनि तुलना गर्नु हुँदैन । उनिहरूको परिणाम भन्दा व्यवहारलाई बढी जोड दिने । उनिहरूको मेहनत, एकाग्रता, स्व-अभिव्यक्ति, ईमान्दारिता आदि कुराको प्रशंसा/कदर गर्नुपर्दछ । जस्तोसुकै परिस्थिति तथा विद्यार्थीको जस्तोसुकै चित्रमा पनि टिप्पणी गर्नका लागि राम्रो कुराको खोजी गर्नुहोस ।
- यदि कोहि विद्यार्थीले विध्वंसात्मक तथा नकारात्मक चित्र बनाएको छ भने, उनिहरूले बनाएको चित्रको माध्यमद्वारा उनिहरूको हेरचाह गर्नुपर्दछ । सकारात्मक कुराहरू अर्थपूर्ण तरिकाले तालमेल

मिलाउने प्रयास गर्नुपर्दछ । विद्यार्थीलाई चित्र परिवर्तन गर्न सल्लाह दिनुपर्दछ । यदी विद्यार्थी सहमत छन् भने चित्रलाई अभि सुरक्षित र सकारात्मक बनाउनको लागि थप केहि कुरा जोड्न सक्नुहुन्छ । सुनिश्चित गर्नुहोस कि तपाइको विद्यार्थीहरु घर जाँदा त्यो विध्वंसात्मक चित्र आफ्नो दिमागमा लिएर जाने छैनन । उदाहरणको लागि “तिमिले बनाएको चित्रको मानिसको बारेमा म चिन्तित छु ।” “के मैले उसको लागि हावाको बबल बनाइ दिन सक्छु ?”, “ उसको लागि बलियो जमिन तयार पारिदिंदा कस्तो होला?”

४. विद्यार्थीको नकारात्मक प्रतिक्रिया सम्बोधन गर्न

- जब बालबालिकाको प्रतिक्रिया नकारात्मक अथवा केहि हुँदैन उनिहरुलाई सच्याउनका लागि अथवा यस्तै हुनुपर्छ भनि बाध्य पार्नुहुँदैन । शिक्षकले सकारात्मक सोच तथा प्राप्त अनुभवका बिचमा सेतु (पुल) को निर्माण गर्नुपर्दछ उदाहरणका लागि

उदाहरण १

विद्यार्थी: मसंग दिने हात छैन, मैले मेरो लागि लिने हात मात्र चाहन्छु ।

शिक्षक: ए तिमिलाई अहिले यस्तो महसुस भइरहेको छ । इमान्दारिपूर्वक व्यक्त गरेकोमा धन्यवाद । तिमिलाई आवश्यकता परेको बेला अरुबाट सहयोग पाउँछौ भने कस्तो महशुस हुन्छ ? तिमिले राम्रो महशुस गरेको कुरा यस्तै आवश्यकता परेको व्यक्तिलाई भन्न सक्छौ ।

- इमान्दार भएकोमा धन्यवाद । तर यसको बारमा विचार गरौं, यदि तिमिले अरुबाट केवल लिन मात्र चाहन्छौ र दिनको लागि इन्कार गर्छौ भने तिमिलाई सहयोग दिन चाहने कोही हुन्छ ? निर्णयहरु तिम्रा हातमा छन् र यसका परिणाम पनि तिमिसंगै हुन्छ । यो तिमिमै निर्भर छ ।

उदाहरण २ विद्यार्थी: म आफ्नो शरीरको हाउभाउका साथ आफ्नो परिचय दिन चाहान्न (अथवा उनिहरुले नबोलिकन आफ्नो शारिरिक अभिव्यक्तिद्वारा यो कुरा व्यक्त गरिरहेका हुनसक्छन)।

शिक्षक: ठिक छ, त्यसो भए अन्तिममा एक पटक किन कोशिश गर्दैनौ ? फेरि गर्न मन लागेन भने ठिकै छ । अर्को पटक प्रयास गर्ने ।

चित्रकलालाई आदान प्रदान गर्न र समापन गर्नका लागि २/३ जना विद्यार्थीको सामुहिक क्रियाकलाप गराउन सकिन्छ । समापनमा आदान चित्रको आदान प्रदान गर्नको लागि एक वा दुई समूहले आफ्नो अनुभव सम्पूर्ण समूहसंग आदान प्रदान गर्न सक्छन ।

- अनुभव आदान प्रदान गर्ने बेलामा चित्रकला र शरीरको चालको बारेमा कुनै पनि सही वा गलत अभिव्यक्ति हुँदैन भनि सुनिश्चित गर्नुपर्दछ । बालबालिकालाई स्वभाविक र सकारात्मक टिप्पणीहरु गर्नुपर्दछ, यो चित्रकला र नाच अथवा शरीरको हाउभाउ सही वा निश्चित किसिमको हुनुपर्छ भन्ने होइन
- यो कार्यक्रम आनन्दको क्षणको लागि मात्र होइन । अप्ठ्यारो पलले हामीलाई अमूल्य र महत्वपूर्ण पलमा ल्याउन सक्छ ।
- बालबालिकाहरुले आफ्नो व्यक्तिगत अनुभव र भावनाहरु इमान्दारिपूर्वक आदान प्रदान गर्नका लागि उपयुक्त वातावरण बनाउनु महत्वपूर्ण कुरा हो ।

पहिलो सत्र

हेल्लो (नमस्ते)

◆ उद्देश्य

- १ कार्यक्रमलाई बुझ्ने
- २ शारीरिक चालबाट स्व-अभिव्यक्ती अनुभव गर्ने
- ३ शारीरिक चालबाट सकारात्मक क्रियाकलापको अनुभव गर्ने
- ४ ग्राउण्डिङ्ग

◆ कार्यक्रम सामाग्री

संगीत (रमाईलो र लोकप्रिय गीत), भण्डा

◆ कार्यक्रम

♣परिचय (१५-२० मिनेट)
<ol style="list-style-type: none"> १. कार्यक्रमको संक्षिप्त विवरण २. नियम जाँच ३. पूर्व (वार्म-अप) गतिविधि ४. शारीरिक हाउभाउद्वारा आफ्नो परिचय
♣मुख्य क्रियाकलाप (१५-२०मिनेट) : क्रियाकलाप क अथवा ख चयन गर्न सकिन्छ
<ol style="list-style-type: none"> क. स्वतन्त्र नृत्य ख. भण्डाको संकेतसंगै चल्ने र रोकिन
♣समापन (१० मिनेट)
<ol style="list-style-type: none"> १. क्रियाकलापका अनुभवहरु बाँड्नु २. समापन क्रियाकलाप ३. अर्को सत्रको सूचना

◆ सत्र सारांश

♣परिचय (१५-२० मिनेट)

१. कार्यक्रमको संक्षिप्त विवरण : नजरको सम्पर्क, मिति/समय/स्थानको जाँच, क्रियाकलापका विषयवस्तुमा प्रकाश पार्ने ।

२. नियम जाँच : इमान्दारितापूर्वक स्व-अभिव्यक्ति, जिस्क्याउनु अथवा अलोचनाको सट्टा सहयोग, एक अर्काको बिच विश्वास तथा आदर र गैर-हिंसा ।

३. पूर्व (वार्म-अप) गतिविधि

(१) सबैजना आरामले भुँडमा बस्ने; (२) सुरक्षित ठाउँको जाँच; (३) शारीरिक परिवर्तन जाँच र २ पटक लामो स्वास फेर्ने; (४) आफ्नो शरीरको तल्लो भाग हल्लाउने; (५) खुट्टालाई अगाडी जोडसित जमिनमा राख्ने र फैलाउने; (६) दुइटै गोलीगाँठालाई दुई पटक घुमाउने; (७) साँस लिँदा दुइटै हात माथि उठाउने र साँस बाहिर छोड्दा खुट्टाका औंलाहरूको टुप्पोलाई हातको टुप्पोले समात्ने; (८) आफ्नो शरीरलाई सानो भकुण्डो जस्तो गुडुल्को पार्ने; (९) आफ्नो शरीरलाई जोड संग कस्ने; (१०) साँस बाहिर छोड्दा आफ्नो तनावलाई बाहिर छोड्ने; (११) बिस्तारै उठ्ने; (१२) बिस्तारै आफ्नो टाउकोलाई दुबै तर्फ दुई पटक घुमाउने; (१३) साँस लिँदै, काँधलाई माथि उठाउने र साँस छोड्दै तल झार्ने; (१४) साँस लिँदा आफ्नो दाहिने हात हावामा उठाउने र साँस बाहिर छोड्दा हात तल झार्ने; (१५) साँस लिँदै आफ्नो देब्रे हात हावामा उठाउने र साँस बाहिर छोड्दै हात तल झार्ने; (१६) आफ्नो शरीरलाई गहिरो साँस लिँदै माथितिर तन्काउने र साँस छोड्दै गर्दा घुँडालाई समात्दै शरीरलाई भकुण्डो जस्तै बनाउने; (१७) आफ्नो शरीरलाई सानो भकुण्डो जस्तै बनाउने; (१८) आफ्नो शरीरलाई जोडसंग कस्ने; (१९) साँस बाहिर छोड्दा शरीरलाई आराम दिने; (२०) खुट्टालाई भुँडमा महसुस गर्दै, बिस्तारै उठ्ने; (२१) साँस फेर्दै गर्दा हाम्रो शरीर तथा मन कोमल र लचिलो भएको महसुस गर्ने (२ पल्ट श्वासप्रश्वास लिने); (२२) आफ्नो वरिपरीका साथीहरूलाई अभिवादन गर्ने (नमस्ते) ।

४. शारीरिक हाउभाउद्वारा आफ्नो परिचय : गोलो घेरा बनाई उभिने, हरेक सदस्यले पालै पालो गोलो घेराको बिचमा आएर आफ्नो परिचय दिने । समूहका अन्य सदस्यले परिचय दिने व्यक्तिले भनेका कुराहरु दोहोर्‍याउँछन् ।

♣मुख्य क्रियाकलाप (१५-२० मिनेट) : क्रियाकलाप क अथवा ख चयन गर्न सकिन्छ

क. स्वतन्त्र नृत्य: संगीतको तालमा समूहले स्वतन्त्र नृत्य गर्दछ । हरेक सदस्यले पालैपालो एउटा नृत्यको चाल देखाउँछन् र समूहले दोहोर्‍याउँछ ।

ख. भण्डाको संकेतसंगै चल्ने र रोकिने: भण्डा माथि हुँदा सबैले नृत्य गर्छन् र भण्डा तल भुकाउँदा सबै जना रोकिन्छन् ।

♣समापन (१० मिनेट)

१. क्रियाकलापका अनुभवहरु बाँड्नु : सदस्यहरुले अनुभव आदान प्रदान गर्दा, उनिहरुको सचेतना र भावनालाई स्वीकार गर्न सबै सक्षम हुनुपर्छ ।

२. समापन क्रियाकलाप

(१) समूहले एउटा ठुलो गोलो घेरा बनाई उभिने र गोलो भित्र हेर्ने; (२) दुइ खुट्टा जमिनमा राखि सन्तुलित भई उभिने; (३) साँस लिंदा दुइटा हात आकाशतिर तन्काउने; (४) साँस बाहिर छोड्दा आफ्नो दुबै हात फैलाउने, र जमिनमा डल्लो स्थितिमा बस्ने; (५) साँस भित्र लिने र हात आकाशतिर तन्काउने (यसो गर्दा सबैभन्दा यादगार क्षणको सम्झना गर्ने); (६) त्यो क्षणलाई आफ्नो हातले समाउने र आफ्नो शरीरमा ल्याउने -(आफुलाई मन पर्ने शरीरको जुनसुकै भागमा राख्ने) ; (७) श्वाश लिने र त्यो सम्झनालाई आफु भित्र महसुस गर्ने; (८) आफ्नो दुबै हातलाई हेर्दै छातीको अगाडि हात तन्काउने; (९) आफ्नो दुबै हातलाई बाहिर तर्फ फैलाउँदै, विस्तारै वरीपरी हेर्ने; (१०) आफ्नो दुबै हातलाई छाति अगाडि एकसाथ राख्ने; (११) क्रियाकलाप ८ र ९ दोहोर्‍याउने; (१२) आफ्नो नजिकमा भएका साथीहरुको हात विस्तारै समाउने; (१३) एक अर्कालाई हेर्दै, विस्तारै र हल्कासँग ३ कदम अघि बढ्ने; (१४) दुई पटक संगसंगै साँस फेर्ने; (१५) संगै “एक दुई तीन” भन्ने र तीन भन्दै गर्दा ठुलो घेरा हुने गरि हात फैलाउने; (१६) १३ देखि १५ सम्मको क्रियाकलापहरुलाई पुनः दोहोर्‍याउने; (१७) सबैजनाले दुई चोटि संगै साँस फेर्ने; (१८) आफ्नो नजिकैको साथीलाई आँखा मिलाई, मन्द मुस्कानका साथ सलाम गरि गुडबाई गर्ने ।

३. अर्को सत्रको सूचना : अर्को सत्रको सूचना मिति, समय तथा स्थान, समूह सदस्यहरुको अवस्था जाँच, नजर सम्पर्क, सलाम ।

◆ विस्तृत प्रगति

♣ परिचय (१५-२० मिनेट)

भाग	विस्तृत विषयवस्तु
१. कार्यक्रमको संक्षिप्त विवरण	<ul style="list-style-type: none"> कार्यक्रम संचालकको परिचय गर्ने तथा प्रत्येक कार्यक्रम ४५ मिनेटको र ६ चरणको हुनेछ भनी सूचित गर्ने । क्रियाकलाप संचालन गर्ने स्थान र समयबारे जानकारी दिने । सरल शब्दमा कार्यक्रम विषयवस्तुको व्याख्या गर्ने: विषयवस्तुमा आफ्नो शरीर र भावनालाई बुझ्ने र व्यक्त गर्ने क्रियाकलाप, आफ्नो शरीरको शक्ति महसुस गर्ने क्रियाकलाप र आफ्नो श्रोत र समूहलाई पहिचान गर्ने कृयाकलाप रहेको जानकारी गराउने । उदाहरण “अब हामी आफुलाई कस्तो छौं भन्ने जाँच गर्नेछौं । हामीलाई के कुराले खुशी बनाउन सक्छ, हामीमा कस्ता सबल पक्षहरू छन्, साथै हामीले के गर्न सक्छौं भन्ने अनुभव गर्ने छौं ।”
२. नियम बनाउने	<ul style="list-style-type: none"> स्वतन्त्र अभिव्यक्ति र आपसी सम्मानलाई बुझ्ने - साथीहरुको नक्कल नगरी आफुले आफुलाई इमान्दारीपूर्वक व्यक्त गर्ने

	<ul style="list-style-type: none"> - अरुलाई आलोचना वा खिल्ली नउडाई, समर्थन र प्रोत्साहन गर्ने - एकअर्काको भरपर्दो मित्र हुने -हिंसा रहित भई साथीहरुको विचारको सम्मान गर्ने <p>(ध्यान राख्नुहोस्)</p> <p>नियम लादनु भन्दा उनीहरुकै अनुसार बुझ्न र लागू गर्न सहयोग गर्नुहोस्</p>
<p>३. पूर्व (वार्म-अप) गतिविधि</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● शिक्षकले आफ्नो चाल देखाउने र व्याख्या गर्दै बालबालिकाहरुको नेतृत्व गर्ने र विद्यार्थीहरुले शिक्षकलाई अनुशरण गर्ने ● शरीरलाई गतिशील बनाउने अङ्गहरुको पहिचान गर्ने र चलाउने तथा लयात्मक भाषामा अभिव्यक्त गर्न प्रयास गर्ने । ● शरीर र मनलाई तनाव दिने र आराम दिने प्रक्रिया दोहोर्याउने । आफ्नो शरीरको ठाडो अक्षलाई शक्ति र स्थिरता अनुभव गर्न बालबालिकालाई मार्गदर्शन दिने । <ol style="list-style-type: none"> (१) सबैजना आरामले भुँडमा बस्ने; (२) सुरक्षित ठाउँको जाँच; (३) शारीरिक परिवर्तन जाँच र २ पटक लामो स्वास फेर्ने; (४) आफ्नो शरीरको तल्लो भाग हल्लाउने; (५) खुट्टालाई अगाडी जोडसित जमिनमा राख्ने र फैलाउने; (६) दुइटै गोलीगाँठालाई दुई पटक घुमाउने; (७) साँस लिँदा दुइटै हात माथि उठाउने र साँस बाहिर छोड्दा खुट्टाका औंलाहरुको टुप्पोलाई हातको टुप्पोले समात्ने; (८) आफ्नो शरीरलाई सानो भकुण्डो जस्तो गुडुल्को पार्ने; (९) आफ्नो शरीरलाई जोड संग कस्ने; (१०) साँस बाहिर छोड्दा आफ्नो तनावलाई बाहिर छोड्ने; (११) बिस्तारै उठ्ने; (१२) बिस्तारै आफ्नो टाउकोलाई दुबै तर्फ दुई पटक घुमाउने; (१३) साँस लिँदै, काँधलाई माथि उठाउने र साँस छोड्दै तल झार्ने; (१४) साँस लिँदा आफ्नो दाहिने हात हावामा उठाउने र साँस बाहिर छोड्दा हात तल झार्ने; (१५) साँस लिँदै आफ्नो देब्रे हात हावामा उठाउने र साँस बाहिर छोड्दै हात तल झार्ने; (१६) आफ्नो शरीरलाई गहिरो साँस लिँदै माथितिर तन्काउने र साँस छोड्दै गर्दा घुँडालाई समात्दै शरीरलाई भकुण्डो जस्तै बनाउने; (१७) आफ्नो शरीरलाई सानो भकुण्डो जस्तै बनाउने; (१८) आफ्नो शरीरलाई जोडसंग कस्ने; (१९) साँस बाहिर छोड्दा शरीरलाई आराम दिने; (२०) खुट्टालाई भुँडमा महसुस गर्दै, बिस्तारै उठ्ने; (२१) साँस फेर्दै गर्दा हाम्रो शरीर तथा मन कोमल र लचिलो भएको महसुस गर्ने (२ पल्ट श्वासप्रश्वास लिने); (२२) आफ्नो वरिपरीका साथीहरुलाई अभिवादन गर्ने (नमस्ते) ।
<p>४. शरीरको प्रयोगले परिचय दिने</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● २० भन्दा बढी बालबालिका भएको खण्डमा सहायक शिक्षकले समुह बनाई अधि बढ्ने । समुहमा रहेका सबैजनालाई सकेसम्म सँगै अधि

	<p>लगनुपर्दछ ।</p> <p>१. गोलो बनाई उभिने, एक एक गर्दै शरीर हल्लाउँदै एककदम अगाडी जाने र आफ्नो नाम भन्ने । जस्तै “मेरो नाम कृष्ण हो” तल दिईएका निर्देशनहरू मध्ये एउटा प्रयोग गर्ने (पहिलो केहि सत्रहरूमा क नम्बरको प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ)</p> <p>क. शरीरको प्रयोग गरि आफ्नो परिचय दिने</p> <p>ख. अब आवाज र हाउभाउलाई ठुलो र बलियो बनाउदै सोही क्रियाकलाप गर्ने ।</p> <p>ग. अब आवाज र हाउभाउलाई सानो र नरम बनाउदै सोही क्रियाकलाप गर्ने ।</p> <p>घ. कुनै जनावरको हाउभाउद्वारा आफ्नो परिचय दिने</p> <p>ङ. प्राकृतिक कुराहरूको माध्यमबाट परिचय दिने (हावा, वर्षा, सुर्य आदि)</p> <p>च. आफ्नो वर्तमान अवस्था र भावनात्मक स्थितिलाई शरीरको प्रयोग गरि परिचय दिने</p> <p>२. समुहका अरु सदस्यहरूले त्यस व्यक्तिको हाउभाउ र शब्दलाई दोहोर्‍याउनेछन्।</p> <p>(ध्यान राख्नुहोस्)</p> <p>शरीरबाट नै आफ्नो अनुभवहरूलाई व्यक्त गर्दा उनिहरूको स्व-अभिव्यक्तिलाई प्रोत्साहन मिल्दछ । अरुको हाउभाउ र शब्दहरूलाई दोहोर्‍याउँदा उनीहरूलाई अरुसंग सम्बन्धित भएको अनुभूतिका साथै आफुले आफुलाई वस्तुगत तरिकाले हेर्ने अनुभव दिन्छ । साथसाथै बालबालिकाहरूले ठुला र साना गतीविधि र आवाजबाट शारीरिक, संवेदी र भावनात्मक भिन्नताहरू आफुहरूमै अनुभव गर्न सक्छन् ।</p>
--	---

♣मुख्य क्रियाकलाप (२०-२५ मिनेट)

भाग	विस्तृत विषयवस्तु
१. समुहमा गरिने क्रियाकलापको आनन्द नृत्य र शरीरको नियन्त्रणबाट अनुभव गर्ने : क्रियाकलाप क अथवा ख को चयन गर्न सकिन्छ	<p>क. स्वतन्त्र नृत्य</p> <p>१. सरल/रमाइलो वा लोक गीतमा आफ्नो समुहसंग स्वतन्त्र भई नाँच्ने</p> <p>२. समूह सदस्यहरूले त्यस व्यक्तिको चाल र शब्दलाई दोहोर्‍याउँछन् ।</p>
	<p>ख. भण्डाको संकेतसंगै चल्ने र रोकिने</p> <p>१. रमाइलो संगीत तथा लोक भाकामा खुला रूपमा समूहसंगै नृत्य गर्ने ।</p> <p>२. संचालकले भण्डा माथि गर्दा, सबैजनाले आफ्नो हाउभाउ र आवाज एकैचोटि बन्द गर्छन् र मुर्ति जस्तै बस्छन् । भण्डा तल राख्ने बित्तिकै, समूहले स्वतन्त्र रूपमा फेरी चल्न र आवाज निकाल्न थाल्छ । यही नियम अनुसार क्रियाकलापलाई निरन्तरता दिने ।</p> <p>आफ्नो हाउभाउलाई पानी, हिउं, हावा, ढुङ्गा इत्यादी शब्दको प्रयोग गरी बुझाउन संचालकले सम्झाउनेछन् । बालबालिकालाई खेलको रूपमा वरिपरीको वातावरणमा भएका वस्तुहरूको अवलोकन र उक्त वस्तुहरू प्रति प्रतिक्रिया दिंदै आफ्नो शरीर संचालनको अनुभव गर्न दिने । हाउभाउलाई अमौखिक संकेत (आँखा, स्वाँसप्रस्वाँस, इशारा, आवाज,</p>

	<p>इत्यादी) को प्रयोग गर्दै समय-समयमा बदल्नु, रोक्नु र फेरि शुरु गर्नुपर्छ जसले गर्दा बालबालिकाहरूले खेलबाट बढी भन्दा बढी आनन्द लिन सक्छन् ।</p> <p>(ध्यान राख्नुहोस्)</p> <p>आफ्नो स्वांसप्रस्वांस प्रक्रियाको अवलोकन तथा पहिचान गर्नु भनेको आफ्नो शारीरिक चेतनालाई थाहा पाउने र नियमित गर्ने उत्तम उपाय हो । शारीरिक चेतनाहरूको अवलोकन तथा तिनीहरूको भाषिक अभिव्यक्तिले आघातयुक्त अनुभवका कारणले हराएका शारीरिक चेतना र अनुभवलाई एकीकृत गर्दछ । अर्को शब्दमा यसले मानसिक र शारीरिक अवस्था थाहा पाउन र त्यसको ख्याल गर्न मद्दत पुर्याउँछ ।</p>
<p>२. श्वासप्रश्वासलाई अनुभव गर्ने</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● छिटो छिटो भइरहेको श्वास-प्रश्वासलाई उभिएर महसुस गर्ने । श्वास-प्रश्वाससँग मिल्ने गरी चलिरहेको शरीरमा दुइटै हात राख्ने र शरीरको चाललाई हेर्ने । श्वास प्रश्वासलाई शान्त गर्ने । ● संचालकले पनि संगसंगै श्वास फेर्ने र बालबालिकामा श्वास-प्रश्वास शान्त भए नभएको नजर राख्ने ।
<p>♣समापन (१० मिनेट)</p>	
<p>भाग</p>	<p>विस्तृत विषयवस्तु</p>
<p>१. क्रियाकलापका अनुभवहरू बाँड्नु</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● क्रियाकलापको अनुभव बाँड्ने ● स्वतन्त्र रूपमा मुख्य क्रियाकलापको अनुभव बाँड्ने ● तीब्र र मन्द श्वास-प्रश्वासलाई हातले व्यक्त गर्ने <p>बालबालिकाहरूलाई आफ्नो श्वासप्रश्वास “छिटो साँस फेर्दा किन मेरो हात चल्छ ? अहिले मेरो हात कसरी चलिरहेको छ ?” जस्ता प्रश्नबाट आफ्नो अनुभव बाँड्ने र श्वासप्रश्वासलाई बुझ्न लगाउने । क्रियाकलाप अवधिभर परिस्थिति अनुसार हाम्रो स्वास प्रस्वास प्रक्रिया कसरी परिवर्तन हुन्छ भन्ने कुरा बुझ्न सक्दछन्, त्यसै गरि हामीले अहिले कस्तो अनुभव गरेका छौं भनि जाँच्ने ।</p> <p>(ध्यान राख्नुहोस्)</p> <p>आफ्नो स्वांसप्रस्वांस प्रक्रियाको अवलोकन तथा पहिचान गर्नु भनेको आफ्नो शरीरको पहिचान र नियन्त्रण गर्ने उत्तम उपाय हो । शारीरिक चेतनाहरूको अवलोकन तथा तिनीहरूको भाषिक अभिव्यक्तिले नकारात्मक बाहिरी अनुभवहरूका कारणले दबिएका ज्ञानगुणका विचार तथा चेतनाहरूलाई उजागर गर्न सहयोग गर्दछ अर्को शब्दमा, यसले आफ्नो शरीर र मनलाई कसरी नियन्त्रण गर्ने भन्ने कुरा बुझ्न सहयोग गर्दछ ।</p>
<p>२. समापन क्रियाकलाप</p>	<p>शिक्षकले भाषिक र शारीरिक क्रियाकलापसंगै विस्तारै नेतृत्व गर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● आफ्नो शारीरिक शक्तिको अनुभव, साथीहरूको सहायता र उर्जाको महसुस गर्ने गरी बालबालिकाहरूलाई नेतृत्व गर्ने । <p>(१) समूहले एउटा ठूलो गोलो घेरा बनाई उभिने र गोलो भित्र हेर्ने; (२) दुइ खुट्टा जमिनमा राखि सन्तुलित भई उभिने; (३) साँस लिँदा दुइटै हात आकाशतिर तन्काउने;</p>

	<p>(४) साँस बाहिर छोड्दा आफ्नो दुबै हात फैलाउने, र जमिनमा डल्लो स्थितिमा बस्ने;</p> <p>(५) साँस भित्र लिने र हात आकाशतिर तन्काउने (यसो गर्दा सबैभन्दा यादगार क्षणको सम्झना गर्ने);</p> <p>(६) त्यो क्षणलाई आफ्नो हातले समाउने र आफ्नो शरीरमा ल्याउने -(आफुलाई मन पर्ने शरीरको जुनसुकै भागमा राख्ने) ;</p> <p>(७) श्वाश लिने र त्यो सम्झनालाई आफु भित्र महसुस गर्ने;</p> <p>(८) आफ्नो दुबै हातलाई हेर्दै छातीको अगाडि हात तन्काउने;</p> <p>(९) आफ्नो दुबै हातलाई बाहिर तर्फ फैलाउँदै, विस्तारै वरीपरी हेर्ने;</p> <p>(१०) आफ्नो दुबै हातलाई छाति अगाडि एकसाथ राख्ने;</p> <p>(११) क्रियाकलाप ८ र ९ दोहोर्याउने;</p> <p>(१२) आफ्नो नजिकमा भएका साथीहरुको हात विस्तारै समाउने;</p> <p>(१३) एक अर्कालाई हेर्दै, विस्तारै र हल्कासँग ३ कदम अघि बढ्ने;</p> <p>(१४) दुई पटक संगसँगै साँस फेर्ने;</p> <p>(१५) संगै “एक दुई तीन” भन्ने र तीन भन्दै गर्दा ठुलो घेरा हुने गरि हात फैलाउन;</p> <p>(१६) १३ देखि १५ सम्मको क्रियाकलापहरुलाई पुनः दोहोर्याउने;</p> <p>(१७) सबैजनाले दुई चोटि संगै साँस फेर्ने;</p> <p>(१८) आफ्नो नजिकैको साथीलाई आँखा मिलाई, मन्द मुस्कानका साथ सलाम गरि गुडबाई गर्ने ।</p>
<p>३. अर्को सत्रको सूचना</p>	<p>१) अर्को सत्रको समय र स्थानको बारेमा सूचित गर्ने ।</p> <p>२) शारीरिक अथवा भावनात्मक कठिनाई भोगिरहेका कोहि छ/छैन भनि जाँच गर्ने । यदि कोहि त्यस्तो शिक्षकको परामर्श चाहिने छ भने सूचित गर्ने, उहाँले कक्षा पश्चात शिक्षकसँग सम्पर्क राख्नुहुनेछ ।</p> <p>३) बालबालिकाहरुलाई नजर मिलाएर सलाम गर्ने ।</p>

दोस्रो सत्र

मेरो शरीरसँग परिचित हुने

◆ उद्देश्य

- १ आफ्नो शरीरलाई बुझ्ने
- २ शारीरिक चेतना र भावना बिचको सम्बन्धको खोजी गर्ने
- ३ संज्ञानात्मक भाषा र चालको एकीकरण गर्ने
- ४ ग्राउण्डिङ्ग

◆ कार्यक्रम सामाग्री

कार्यपुस्तिका

◆ कार्यक्रम

♣परिचय (१० मिनेट)
<ol style="list-style-type: none"> १. कार्यक्रमको संक्षिप्त विवरण २. नियम जाँच ३. पूर्व (वार्म-अप) गतिविधि ४. शारीरिक हाउभाउद्वारा आफ्नो परिचय
♣मुख्य क्रियाकलाप (२०-२५ मिनेट) क्रियाकलाप क अथवा ख चयन गर्न सकिन्छ
<p>क. “टाउको, काँध, घुँडा, औंला, घुँडा, औंला” गाउँदै र नाँच्दै कृयाकलाप गर्ने</p> <p>ख. आफ्नो शरीरको चित्र कोर्ने र अन्वेषण गर्ने</p>
♣समापन (१० मिनेट)
<ol style="list-style-type: none"> १. क्रियाकलापका अनुभवहरु बाँड्नु २. समापन क्रियाकलाप ३. अर्को सत्रको सूचना

◆ सत्र सारांश

♣ परिचय (१० मिनेट)

१. कार्यक्रमको संक्षिप्त विवरण : नजरको सम्पर्क, मिति/समय/स्थानको जाँच, क्रियाकलापका विषयवस्तुमा प्रकाश पार्ने ।

२. नियम जाँच : इमान्दारितापूर्वक स्व-अभिव्यक्ति, जिस्क्याउनु अथवा अलोचनाको सट्टा सहयोग, एक अर्काको विच विश्वास तथा आदर र गैर-हिंसा ।

३. पूर्व (वार्म-अप) गतिविधि

(१) सबैजना आरामले भुँइमा बस्ने; (२) सुरक्षित ठाउँको जाँच; (३) शारीरिक परिवर्तन जाँच र २ पटक लामो स्वास फेर्ने; (४) आफ्नो शरीरको तल्लो भाग हल्लाउने; (५) खुट्टालाई अगाडी जोडसित जमिनमा राख्ने र फैलाउने; (६) दुइटाँ गोलिगाँठालाई दुई पटक घुमाउने; (७) साँस लिँदा दुइटाँ हात माथि उठाउने र साँस बाहिर छोड्दा खुट्टाका औंलाहरूको टुप्पोलाई हातको टुप्पोले समात्ने; (८) आफ्नो शरीरलाई सानो भकुण्डो जस्तो गुडुल्को पार्ने; (९) आफ्नो शरीरलाई जोड संग कस्ने; (१०) साँस बाहिर छोड्दा आफ्नो तनावलाई बाहिर छोड्ने; (११) बिस्तारै उठ्ने; (१२) बिस्तारै आफ्नो टाउकोलाई दुबै तर्फ दुई पटक घुमाउने; (१३) साँस लिँदै, काँधलाई माथि उठाउने र साँस छोड्दै तल झार्ने; (१४) साँस लिँदा आफ्नो दाहिने हात हावामा उठाउने र साँस बाहिर छोड्दा हात तल झार्ने; (१५) साँस लिँदै आफ्नो देब्रे हात हावामा उठाउने र साँस बाहिर छोड्दै हात तल झार्ने; (१६) आफ्नो शरीरलाई गहिरो साँस लिँदै माथितिर तन्काउने र साँस छोड्दै गर्दा घुँडालाई समात्दै शरीरलाई भकुण्डो जस्तै बनाउने; (१७) आफ्नो शरीरलाई सानो भकुण्डो जस्तै बनाउने; (१८) आफ्नो शरीरलाई जोडसंग कस्ने; (१९) साँस बाहिर छोड्दा शरीरलाई आराम दिने; (२०) खुट्टालाई भुँइमा महसुस गर्दै, बिस्तारै उठ्ने; (२१) साँस फेर्दै गर्दा हाम्रो शरीर तथा मन कोमल र लचिलो भएको महसुस गर्ने (२ पल्ट श्वासप्रश्वास लिने); (२२) आफ्नो वरिपरीका साथीहरूलाई अभिवादन गर्ने (नमस्ते) ।

४. शारीरिक हाउभाउद्वारा आफ्नो परिचय : गोलो घेरा बनाई उभिने, हरेक सदस्यले पालै पालो गोलो घेराको बिचमा आएर आफ्नो परिचय दिने । समूहका अन्य सदस्यले परिचय दिने व्यक्तिले भनेका कुराहरु दोहोर्न्याउछन् ।

♣ मुख्य क्रियाकलाप (२०-२५ मिनेट) : क्रियाकलाप क अथवा ख चयन गर्न सकिन्छ

क. “टाउको, काँध, घुँडा, औंला, घुँडा, औंला” गीत जसले शरीरको विभिन्न अङ्गहरूको चित्रण गर्दछ, गाउँदै नाच्ने : गीत र नृत्यको शरीरको भागहरु लाइ चाल मिलाउने । शरीरका अङ्गहरु तथा लयमा परिवर्तन ल्याउने ।

ख. आफ्नो शरीरको चित्र कोर्ने र अन्वेषण गर्ने: हातले आफ्नो शरीरको टाउकोदेखी खुट्टासम्म छुने र आफ्नो पुरै शरीरको खुशी व्यक्त गर्दै गरेको चित्र कोर्ने ।

♣ समापन (१० मिनेट)

१. क्रियाकलापका अनुभवहरु बाँड्नु : सदस्यहरुले अनुभव आदान प्रदान गर्दा, उनिहरुको सचेतना र भावनालाई स्वीकार गर्न सबै सक्षम हुनुपर्छ ।

२. समापन क्रियाकलाप

(१) समूहले एउटा ठुलो गोलो घेरा बनाई उभिने र गोलो भित्र हेर्ने; (२) दुइ खुट्टा जमिनमा राखि सन्तुलित भई उभिने; (३) साँस लिंदा दुइटै हात आकाशतिर तन्काउने; (४) साँस बाहिर छोड्दा आफ्नो दुबै हात फैलाउने, र जमिनमा डल्लो स्थितिमा बस्ने; (५) साँस भित्र लिने र हात आकाशतिर तन्काउने (यसो गर्दा सबैभन्दा यादगार क्षणको सम्झना गर्ने); (६) त्यो क्षणलाई आफ्नो हातले समाउने र आफ्नो शरीरमा ल्याउने -(आफुलाई मन पर्ने शरीरको जुनसुकै भागमा राख्ने) ; (७) श्वाश लिने र त्यो सम्झनालाई आफु भित्र महसुस गर्ने; (८) आफ्नो दुबै हातलाई हेर्दै छातीको अगाडि हात तन्काउने; (९) आफ्नो दुबै हातलाई बाहिर तर्फ फैलाउँदै, विस्तारै वरीपरी हेर्ने; (१०) आफ्नो दुबै हातलाई छाति अगाडि एकसाथ राख्ने; (११) क्रियाकलाप ८ र ९ दोहोर्‍याउने; (१२) आफ्नो नजिकमा भएका साथीहरुको हात विस्तारै समाउने; (१३) एक अर्कालाई हेर्दै, विस्तारै र हल्कासँग ३ कदम अघि बढ्ने; (१४) दुई पटक संगसंगै साँस फेर्ने; (१५) संगै “एक दुई तीन” भन्ने र तीन भन्दै गर्दा ठुलो घेरा हुने गरि हात फैलाउने; (१६) १३ देखि १५ सम्मको क्रियाकलापहरुलाई पुनः दोहोर्‍याउने; (१७) सबैजनाले दुई चोटि संगै साँस फेर्ने; (१८) आफ्नो नजिकैको साथीलाई आँखा मिलाई, मन्द मुस्कानका साथ सलाम गरि गुडबाई गर्ने ।

३. अर्को सत्रको सूचना : अर्को सत्रको सुचना मिति, समय तथा स्थान, समूह सदस्यहरुको अवस्था जाँच, नजर सम्पर्क, सलाम ।

◆ विस्तृत प्रगति

♠ परिचय (१० मिनेट)

भाग	विस्तृत विषयवस्तु
१. कार्यक्रमको संक्षिप्त विवरण	<ul style="list-style-type: none"> ● बालबालिकाहरूसँग नजर मिलाएर उनिहरुलाई अभिवादन गर्ने । ● उनिहरुलाई यो ६ वटा सत्रहरु मध्ये दोस्रो सत्र हो भनि सूचित गर्ने साथै सुरुवात हुने समय र अन्त्य हुने समयको सुचना दिने । ● त्यस दिनमा गरिने क्रियाकलापको वारेमा संक्षिप्त रूपमा जानकारी दिने ।

<p>२. नियम बनाउने</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● खुला अभिव्यक्ति र आपसी सम्मानलाई बुझ्ने <ul style="list-style-type: none"> - साथीहरुको नक्कल नगरी आफुले आफुलाई इमान्दारीपूर्वक व्यक्त गर्ने - अरुको अभिव्यक्तिलाई आलोचना वा खिल्ली नउडाई, समर्थन र प्रोत्साहन गर्ने - एकअर्काको भरपर्दो मित्र हुने - हिंसा रहित भई साथीहरुको विचारको सम्मान गर्ने <p>(ध्यान राख्नुहोस्) नियम लादनु भन्दा उनीहरुकै अनुसार बुझ्न र लागू गर्न सहयोग गर्नुहोस</p>
<p>३. पूर्व (वार्म-अप) गतिविधि</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● शिक्षकले आफ्नो चाल देखाउने र व्याख्या गर्दै बालबालिकाहरुको नेतृत्व गर्ने र विद्यार्थीहरुले शिक्षकलाई अनुशरण गर्ने ● शरीरलाई गतिशील बनाउने अङ्गहरुको पहिचान गर्ने र चलाउने तथा लयात्मक भाषामा अभिव्यक्त गर्न प्रयास गर्ने । ● शरीर र मनलाई तनाव दिने र आराम दिने प्रक्रिया दोहोर्याउने । आफ्नो शरीरको ठाडो अक्षलाई शक्ति र स्थिरता अनुभव गर्न बालबालिकालाई मार्गदर्शन दिने । <ol style="list-style-type: none"> (१) सबैजना आरामले भुँडमा बस्ने; (२) सुरक्षित ठाउँको जाँच; (३) शारीरिक परिवर्तन जाँच र २ पटक लामो स्वास फेर्ने; (४) आफ्नो शरीरको तल्लो भाग हल्लाउने; (५) खुट्टालाई अगाडी जोडसित जमिनमा राख्ने र फैलाउने; (६) दुइटै गोलीगाँठालाई दुई पटक घुमाउने; (७) साँस लिँदा दुइटै हात माथि उठाउने र साँस बाहिर छोड्दा खुट्टाका औंलाहरुको टुप्पोलाई हातको टुप्पोले समात्ने; (८) आफ्नो शरीरलाई सानो भकण्डो जस्तो गुडुल्को पार्ने; (९) आफ्नो शरीरलाई जोड संग कस्ने; (१०) साँस बाहिर छोड्दा आफ्नो तनावलाई बाहिर छोड्ने; (११) विस्तारै उठ्ने; (१२) विस्तारै आफ्नो टाउकोलाई दुबै तर्फ दुई पटक घुमाउने; (१३) साँस लिँदै, काँधलाई माथि उठाउने र साँस छोड्दै तल झार्ने; (१४) साँस लिँदा आफ्नो दाहिने हात हावामा उठाउने र साँस बाहिर छोड्दा हात तल झार्ने; (१५) साँस लिँदै आफ्नो देब्रे हात हावामा उठाउने र साँस बाहिर छोड्दै हात तल झार्ने; (१६) आफ्नो शरीरलाई गहिरो साँस लिँदै माथितिर तन्काउने र साँस छोड्दै गर्दा घुँडालाई समात्दै शरीरलाई भकण्डो जस्तै बनाउने; (१७) आफ्नो शरीरलाई सानो भकण्डो जस्तै बनाउने; (१८) आफ्नो शरीरलाई जोडसंग कस्ने; (१९) साँस बाहिर छोड्दा शरीरलाई आराम दिने; (२०) खुट्टालाई भुँडमा महसुस गर्दै, विस्तारै उठ्ने; (२१) साँस फेर्दै गर्दा हाम्रो शरीर तथा मन कोमल र लचिलो भएको

	<p>महसुश गर्ने (२ पल्ट श्वासप्रश्वास लिने); (२२) आफ्नो वरिपरीका साथीहरुलाई अभिवादन गर्ने (नमस्ते) ।</p>
<p>४. शरीरको प्रयोगले परिचय दिने</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● २० भन्दा बढी बालबालिका भएको खण्डमा सहायक शिक्षकले समुह बनाई अधि बढ्ने । समुहमा रहेका सबैजनालाई सकेसम्म सँगै अधि लगनुपर्दछ । १. गोलो बनाई उभिने, एक एक गर्दै शरीर हल्लाउँदै एककदम अगाडी जाने र आफ्नो नाम भन्ने । जस्तै “मेरो नाम कृष्ण हो” तल दिईएका निर्देशनहरू मध्ये एउटा प्रयोग गर्ने (पहिलो केहि सत्रहरूमा क नम्बरको प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ) क. शरीरको प्रयोग गरि आफ्नो परिचय दिने ख. अब आवाज र हाउभाउलाई ठुलो र बलियो बनाउदै सोही क्रियाकलाप गर्ने । ग. अब आवाज र हाउभाउलाई सानो र नरम बनाउदै सोही क्रियाकलाप गर्ने । घ. कुनै जनावरको हाउभाउद्वारा आफ्नो परिचय दिने ङ. प्राकृतिक कुराहरूको माध्यमबाट परिचय दिने (हावा, वर्षा, सुर्य आदि) च. आफ्नो वर्तमान अवस्था र भावनात्मक स्थितिलाई शरीरको प्रयोग गरि परिचय दिने २. समुहका अरु सदस्यहरुले त्यस व्यक्तीको हाउभाउ र शब्दलाई दोहोर्‍याउनेछन। <p>(ध्यान राख्नुहोस्)</p> <p>शरीरबाट नै आफ्नो अनुभवहरुलाई व्यक्त गर्दा उनीहरुको स्व-अभिव्यक्तीलाई प्रोत्साहन मिल्दछ । अरुको हाउभाउ र शब्दहरुलाई दोहोर्‍याउँदा उनीहरुलाई अरुसँग सम्बन्धित भएको अनुभूतिका साथै आफुले आफुलाई वस्तुगत तरिकाले हेर्ने अनुभव दिन्छ । साथसाथै बालबालिकाहरुले ठुला र साना गतीविधि र आवाजबाट शारीरिक, संवेदी र भावनात्मक भिन्नताहरु आफुहरुमै अनुभव गर्न सक्छन् ।</p>

♣मुख्य क्रियाकलाप (२०-२५ मिनेट)	
भाग	विस्तृत विषयवस्तु
१. समुहमा गरिने क्रियाकलापको आनन्द नृत्य र शरीरको नियन्त्रणबाट अनुभव गर्ने : क्रियाकलाप क अथवा ख को चयन गर्न सकिन्छ	<p>क. “टाउको, काँध, घुँडा, औंला, घुँडा, औंला” गीत जसले शरीरको विभिन्न अङ्गहरूको चित्रण गर्दछ - गाउँदै नाच्ने गीतको अन्त्यमा संचालकले शरीरको कुनै तीन वटा अङ्गलाई एककासी छनोट गर्दछ वा अरु कसैलाई यो क्रियाकलापलाई अगाडी बढाउनका लागि छनोट गर्दछ । यो क्रियाकलापलाई विभिन्न गतिमा दोहोर्‍याउँदै बालबालिकालाई आनन्दित र रोमान्चित गराउनुपर्दछ ।</p> <p>वातावरणमा भएको परिवर्तनको बारेमा उनिहरूलाई बुझ्न मद्दत गर्दा, जागरुकता र एकाग्रता वृद्धि गर्न सहयोग गर्ने, साथसाथै उनिहरूको सुधार गर्ने कौशलतालाई पनि वृद्धि गर्न सहयोग गर्ने र उनिहरूको चञ्चल स्वभावसंग रमाउनुहोस् ।</p>
	<p>ख. मेरो शरीरको चित्र कोर्ने र अन्वेषण गर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> ● दुइटै हातले आफ्नो शरीरको टाउकोदेखी खुट्टाको बुढी औंलासम्म छुने र पुरै शरीरको चित्र बनाउने (कार्यपुस्तिकाको प्रयोग गर्दै) ● आफू खुसी हुँदाको आफ्नो पुरा शरीरको छविको चित्रण व्यक्त गर्ने । ● बालकको स्थितिको बारेमा जानकारी उसको अनुहारमा हेरेर, शरीरको भाव, आकार आदिबाट लिन सकिन्छ । <p><u>(ध्यान राख्नुहोस्)</u></p> <p>कडा आघातमय घटनाले हाम्रा चेतना र भावनाहरूलाई अवरोध गरि हामीलाई चेतनाशून्य तथा निसहाय बनाउन सक्दछ । थाहा नभएका नकारात्मक भावनाहरू शारीरिक लक्षणका रूपमा प्रकट हुन सक्दछन् । यी क्रियाकलापहरूले बालबालिकालाई आफ्नो शरीरलाई ध्यानपूर्वक पहिचान गर्न तथा शरीर र भावना सम्बन्धित भएको थाहा पाउन मद्दत गर्दछ ।</p>
♣समापन (१० मिनेट)	
भाग	विस्तृत विषयवस्तु
१. क्रियाकलापका अनुभवहरू बाँड्नु	<ul style="list-style-type: none"> ● क्रियाकलापको अनुभव बाँड्ने ● आफुले बनाएको चित्र आफ्नो साथी र शिक्षकलाई देखाइ व्याख्या गर्ने
२. समापन क्रियाकलाप	<p>शिक्षकले भाषिक र शारीरिक क्रियाकलापसंगै विस्तारै नेतृत्व गर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● आफ्नो शारीरिक शक्तिको अनुभव, साथीहरूको सहायता र उर्जाको महसुस गर्ने गरी बालबालिकाहरूलाई नेतृत्व गर्ने । <p>(१) समूहले एउटा ठुलो गोलो घेरा बनाई उभिने र गोलो भित्र हेर्ने; (२) दुइ खुट्टा जमिनमा राखि सन्तुलित भई उभिने; (३) साँस लिँदा दुइटै हात आकाशतिर तन्काउने; (४) साँस बाहिर छोड्दा आफ्नो दुबै हात फैलाउने, र जमिनमा डल्लो स्थितिमा बस्ने; (५) साँस भित्र लिने र हात आकाशतिर तन्काउने (यसो गर्दा सबैभन्दा यादगार क्षणको सम्झना गर्ने);</p>

	<p>(६) त्यो क्षणलाई आफ्नो हातले समाउने र आफ्नो शरीरमा ल्याउने -(आफुलाई मन पर्ने शरीरको जुनसुकै भागमा राख्ने) ;</p> <p>(७) श्वाश लिन र त्यो सम्भनालाई आफु भित्र महसुस गर्ने;</p> <p>(८) आफ्नो दुबै हातलाई हेर्दै छातीको अगाडि हात तन्काउने;</p> <p>(९) आफ्नो दुबै हातलाई बाहिर तर्फ फैलाउँदै, विस्तारै वरीपरी हेर्ने;</p> <p>(१०) आफ्नो दुबै हातलाई छाति अगाडि एकसाथ राख्ने;</p> <p>(११) क्रियाकलाप ८ र ९ दोहोर्‍याउने;</p> <p>(१२) आफ्नो नजिकमा भएका साथीहरुको हात विस्तारै समाउने;</p> <p>(१३) एक अर्कालाई हेर्दै, विस्तारै र हल्कासँग ३ कदम अघि बढ्ने;</p> <p>(१४) दुई पटक संगसँगै साँस फेर्ने;</p> <p>(१५) संगै “एक दुई तीन” भन्ने र तीन भन्दै गर्दा ठुलो घेरा हुने गरि हात फैलाउन;</p> <p>(१६) १३ देखि १५ सम्मको क्रियाकलापहरुलाई पुनः दोहोर्‍याउने;</p> <p>(१७) सबैजनाले दुई चोटि संगै साँस फेर्ने;</p> <p>(१८) आफ्नो नजिकैको साथीलाई आँखा मिलाई, मन्द मुस्कानका साथ सलाम गरि गुडबाई गर्ने ।</p>
<p>३. अर्को सत्रको सूचना</p>	<p>१) अर्को सत्रको समय र स्थानको बारेमा सूचित गर्ने ।</p> <p>२) शारीरिक अथवा भावनात्मक कठिनाई भोगिरहेका कोहि छ/छैन भनि जाँच गर्ने । यदि शिक्षकको परामर्श चाहिने कोहि छ भने सूचित गर्ने, उहाँले कक्षा पश्चात शिक्षकसंग सम्पर्क राख्नुहुनेछ ।</p> <p>३) बालबालिकाहरुलाई नजर मिलाएर सलाम गर्ने ।</p>

◆ उद्देश्य

- १ मेरो सुरक्षित ठाउँको पहिचान - व्यक्तिगत ठाउँ
- २ मेरो सुरक्षित व्यक्तिगत स्थानको प्राप्ति गर्नु
- ३ मेरो सकारात्मक श्रोतको ज्ञान तथा सम्बन्धद्वारा सुरक्षाको अनुभव गर्ने
- ४ मेरो सुरक्षित ठाउँका साथै अवस्थालाई नियमित गर्ने तथा सुरक्षाको अनुभूति कायम गर्ने

◆ कार्यक्रम सामग्री

कार्यपुस्तिका, किट (सामग्रीयुक्त भोला)

◆ कार्यक्रम

♣परिचय (१० मिनेट)
<ol style="list-style-type: none"> १. कार्यक्रमको संक्षिप्त विवरण २. नियम जाँच ३. पूर्व (वार्म-अप) गतिविधि ४. शारीरिक हाउभाउद्वारा आफ्नो परिचय
♣मुख्य क्रियाकलाप (२०-२५ मिनेट) : क्रियाकलाप क अथवा ख चयन गर्न सकिन्छ,
<p>क. मेरो 'हावाको फोका (बबल)' को चित्र बनाउने र त्यसलाई सजाउने</p> <p>ख. आफ्नो र अरु कसैको पनि हावाको फोका (बबल) लाई असर नपर्ने गरी हिंड्ने</p>
♣समापन (१० मिनेट)
<ol style="list-style-type: none"> १. क्रियाकलापका अनुभवहरु बाँड्नु २. समापन क्रियाकलाप ३. अर्को सत्रको सूचना

◆ सत्र सारांश

◆ परिचय (१० मिनेट)

१. कार्यक्रमको संक्षिप्त विवरण : नजरको सम्पर्क, मिति/समय/स्थानको जाँच, क्रियाकलापका विषयवस्तुमा प्रकाश पार्ने ।

२. नियम जाँच : इमान्दारितापूर्वक स्व-अभिव्यक्ति, जिस्क्याउनु अथवा अलोचनाको सट्टा सहयोग, एक अर्काको बिच विश्वास तथा आदर र गैर-हिंसा ।

३. पूर्व (वार्म-अप) गतिविधि

(१) सबैजना आरामले भुँडमा बस्ने; (२) सुरक्षित ठाउँको जाँच; (३) शारीरिक परिवर्तन जाँच र २ पटक लामो स्वास फेर्ने; (४) आफ्नो शरीरको तल्लो भाग हल्लाउने; (५) खुट्टालाई अगाडी जोडसित जमिनमा राख्ने र फैलाउने; (६) दुइतै गोलीगाँठालाई दुई पटक घुमाउने; (७) साँस लिँदा दुइतै हात माथि उठाउने र साँस बाहिर छोड्दा खुट्टाका औंलाहरूको टुप्पोलाई हातको टुप्पोले समात्ने; (८) आफ्नो शरीरलाई सानो भकुण्डो जस्तो गुडुल्को पार्ने; (९) आफ्नो शरीरलाई जोड संग कस्ने; (१०) साँस बाहिर छोड्दा आफ्नो तनावलाई बाहिर छोड्ने; (११) बिस्तारै उठ्ने; (१२) बिस्तारै आफ्नो टाउकोलाई दुबै तर्फ दुई पटक घुमाउने; (१३) साँस लिँदै, काँधलाई माथि उठाउने र साँस छोड्दै तल झार्ने; (१४) साँस लिँदा आफ्नो दाहिने हात हावामा उठाउने र साँस बाहिर छोड्दा हात तल झार्ने; (१५) साँस लिँदै आफ्नो देब्रे हात हावामा उठाउने र साँस बाहिर छोड्दै हात तल झार्ने; (१६) आफ्नो शरीरलाई गहिरो साँस लिँदै माथितिर तन्काउने र साँस छोड्दै गर्दा घुँडालाई समात्दै शरीरलाई भकुण्डो जस्तै बनाउने; (१७) आफ्नो शरीरलाई सानो भकुण्डो जस्तै बनाउने; (१८) आफ्नो शरीरलाई जोडसंग कस्ने; (१९) साँस बाहिर छोड्दा शरीरलाई आराम दिने; (२०) खुट्टालाई भुँडमा महसुस गर्दै, बिस्तारै उठ्ने; (२१) साँस फेर्दै गर्दा हाम्रो शरीर तथा मन कोमल र लचिलो भएको महसुस गर्ने (२ पल्ट श्वासप्रश्वास लिने); (२२) आफ्नो वरिपरीका साथीहरूलाई अभिवादन गर्ने (नमस्ते) ।

४. शारीरिक हाउभाउद्वारा आफ्नो परिचय : गोलो घेरा बनाई उभिने, हरेक सदस्यले पालै पालो गोलो घेराको बिचमा आएर आफ्नो परिचय दिने । समूहका अन्य सदस्यले परिचय दिने व्यक्तिले भनेका कुराहरु दोहोर्न्याउछन् ।

◆ मुख्य क्रियाकलाप (२०-२५ मिनेट) : क्रियाकलाप क अथवा ख चयन गर्न सकिन्छ

क. मेरो 'हावाको फोका' (बबल) को चित्र बनाउने र त्यसलाई सजाउन

आफु एउटा ठुलो बल जसले आफ्नो सुरक्षा गर्छ, सो बल भित्र भएको कल्पना गर्ने । गत हप्ता बनाएको शरीरको चित्र प्रयोग गरि, शरीरको बाहिर हावाको फोका (बबल) बनाउने । आफुलाई इच्छा लागेको कुराहरु थप्ने ।

ख. आफ्नो र अरु कसैको पनि हावाको फोका (बबल) लाई असर नपर्ने गरी हिंड्ने आफू हावाको बबलभित्र भई चारैतिर घुमिरहेको कल्पना गरि एक अर्कालाई सम्मान गर्ने अभ्यास गर्ने ।

◆ समापन (१० मिनेट)

१. क्रियाकलापका अनुभवहरु बाँड्नु: सदस्यहरुले अनुभव आदान प्रदान गर्दा, उनिहरुको सचेतना र भावनालाई स्वीकार गर्न सबै सक्षम हुनुपर्छ ।

२. समापन क्रियाकलाप

(१) समूहले एउटा ठूलो गोलो घेरा बनाई उभिने र गोलो भित्र हेर्ने; (२) दुई खुट्टा जमिनमा राखि सन्तुलित भई उभिने; (३) साँस लिँदा दुइटै हात आकाशतिर तन्काउने; (४) साँस बाहिर छोड्दा आफ्नो दुबै हात फैलाउने, र जमिनमा डल्लो स्थितिमा बस्ने; (५) साँस भित्र लिने र हात आकाशतिर तन्काउने (यसो गर्दा सबैभन्दा यादगार क्षणको सम्झना गर्ने); (६) त्यो क्षणलाई आफ्नो हातले समाउने र आफ्नो शरीरमा ल्याउने -(आफुलाई मन पर्ने शरीरको जुनसुकै भागमा राख्ने) ; (७) श्वाश लिने र त्यो सम्झनालाई आफु भित्र महसुस गर्ने; (८) आफ्नो दुबै हातलाई हेर्दै छातीको अगाडि हात तन्काउने; (९) आफ्नो दुबै हातलाई बाहिर तर्फ फैलाउँदै, विस्तारै वरीपरी हेर्ने; (१०) आफ्नो दुबै हातलाई छाति अगाडि एकसाथ राख्ने; (११) क्रियाकलाप ८ र ९ दोहोर्‍याउने; (१२) आफ्नो नजिकमा भएका साथीहरुको हात विस्तारै समाउने; (१३) एक अर्काको हात हेर्दै, विस्तारै र हल्कासँग ३ कदम अघि बढ्ने; (१४) दुई पटक संगसंगै साँस फेर्ने; (१५) संगै “एक दुई तीन” भन्ने र तीन भन्दै गर्दा ठूलो घेरा हुने गरि हात फैलाउने; (१६) १३ देखि १५ सम्मको क्रियाकलापहरुलाई पुनः दोहोर्‍याउने; (१७) सबैजनाले दुई चोटि संगै साँस फेर्ने; (१८) आफ्नो नजिकैको साथीलाई आँखा मिलाई, मन्द मुस्कानका साथ सलाम गरि गुडबाई गर्ने ।

३. अर्को सत्रको सूचना: अर्को सत्रको सुचना मिति, समय तथा स्थान, समूह सदस्यहरुको अवस्था जाँच, नजर सम्पर्क, सलाम ।

◆ विस्तृत प्रगति

♣ परिचय (१० मिनेट)

भाग	विस्तृत विषयवस्तु
१. कार्यक्रमको संक्षिप्त विवरण	<ul style="list-style-type: none"> ● बालबालिकाहरूसँग नजर मिलाएर उनिहरुलाई अभिवादन गर्ने । ● उनिहरुलाई यो ६ वटा सत्रहरु मध्ये तेस्रो सत्र हो भनि सूचित गर्ने साथै शुरुवात हुने समय र अन्त्य हुने समयको सुचना दिने । ● त्यस दिनमा गरिने क्रियाकलापको बारेमा संक्षिप्त रुपमा जानकारी दिने ।
२. नियम बनाउने	<ul style="list-style-type: none"> ● खुला अभिव्यक्ति र आपसी सम्मानलाई बुझ्ने <ul style="list-style-type: none"> - साथीहरुको नक्कल नगरी आफुले आफुलाई इमान्दारीपूर्वक व्यक्त गर्ने - अरुको अभिव्यक्तिलाई आलोचना वा खिल्ली नउडाई, समर्थन र प्रोत्साहन गर्ने - एकअर्काको भरपर्दो मित्र हुने - हिंसा रहित भई साथीहरुको विचारको सम्मान गर्ने <p>(ध्यान राख्नुहोस्) नियम लादनु भन्दा उनीहरुकै अनुसार बुझ्न र लागू गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।</p>
३. पूर्व (वार्म-अप) गतिविधि	<ul style="list-style-type: none"> ● शिक्षकले आफ्नो चाल/हाउभाउ देखाउने र व्याख्या गर्दै बालबालिकाहरुको नेतृत्व गर्ने र विद्यार्थीहरुले शिक्षकलाई अनुशरण गर्ने

	<ul style="list-style-type: none"> ● शरीरलाई गतिशील बनाउने अङ्गहरूको पहिचान गर्ने र चलाउने तथा लयात्मक भाषामा अभिव्यक्त गर्न प्रयास गर्ने । ● शरीर र मनलाई तनाव दिने र आराम दिने प्रक्रिया दोहोर्‍याउने । आफ्नो शरीरको ठाडो अक्षलाई शक्ति र स्थिरता अनुभव गर्न बालबालिकालाई मार्गदर्शन दिने । <ol style="list-style-type: none"> (१) सबैजना आरामले भुँडमा बस्ने; (२) सुरक्षित ठाउँको जाँच; (३) शारीरिक परिवर्तन जाँच र २ पटक लामो स्वास फेर्ने; (४) आफ्नो शरीरको तल्लो भाग हल्लाउने; (५) खुट्टालाई अगाडी जोडसित जमिनमा राख्ने र फैलाउने; (६) दुइटै गोलीगाँठालाई दुई पटक घुमाउने; (७) साँस लिँदा दुइटै हात माथि उठाउने र साँस बाहिर छोड्दा खुट्टाका औंलाहरूको टुप्पोलाई हातको टुप्पोले समात्ने; (८) आफ्नो शरीरलाई सानो भकण्डो जस्तो गुडुल्को पार्ने; (९) आफ्नो शरीरलाई जोड संग कस्ने; (१०) साँस बाहिर छोड्दा आफ्नो तनावलाई बाहिर छोड्ने; (११) विस्तारै उठ्ने; (१२) विस्तारै आफ्नो टाउकोलाई दुबै तर्फ दुई पटक घुमाउने; (१३) साँस लिँदै, काँधलाई माथि उठाउने र साँस छोड्दै तल झार्ने; (१४) साँस लिँदा आफ्नो दाहिने हात हावामा उठाउने र साँस बाहिर छोड्दा हात तल झार्ने; (१५) साँस लिँदै आफ्नो देब्रे हात हावामा उठाउने र साँस बाहिर छोड्दै हात तल झार्ने; (१६) आफ्नो शरीरलाई गहिरो साँस लिँदै माथितिर तन्काउने र साँस छोड्दै गर्दा घुँडालाई समात्दै शरीरलाई भकण्डो जस्तै बनाउने; (१७) आफ्नो शरीरलाई सानो भकण्डो जस्तै बनाउने; (१८) आफ्नो शरीरलाई जोडसंग कस्ने; (१९) साँस बाहिर छोड्दा शरीरलाई आराम दिने; (२०) खुट्टालाई भुँडमा महसुस गर्दै, विस्तारै उठ्ने; (२१) साँस फेर्दै गर्दा हाम्रो शरीर तथा मन कोमल र लचिलो भएको महसुस गर्ने (२ पल्ट श्वासप्रश्वास लिने); (२२) आफ्नो वरिपरीका साथीहरूलाई अभिवादन गर्ने (नमस्ते) ।
<p>४. शरीरको प्रयोगले परिचय दिने</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● २० भन्दा बढी बालबालिका भएको खण्डमा सहायक शिक्षकले समुह बनाई अधि बढ्ने । समुहमा रहेका सबैजनालाई सकेसम्म सँगै अधि लगनुपर्दछ । <ol style="list-style-type: none"> १. गोलो बनाई उभिने, एक एक गर्दै शरीर हल्लाउँदै एककदम अगाडी जाने र आफ्नो नाम भन्ने । जस्तै “मेरो नाम कृष्ण हो” <p>तल दिईएका निर्देशनहरू मध्ये एउटा प्रयोग गर्ने (पहिलो केहि सत्रहरूमा क नम्बरको प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ)</p> <ol style="list-style-type: none"> क. शरीरको प्रयोग गरि आफ्नो परिचय दिने ख. अब आवाज र हाउभाउलाई ठुलो र बलियो बनाउदै सोही क्रियाकलाप गर्ने । ग. अब आवाज र हाउभाउलाई सानो र नरम बनाउदै सोही क्रियाकलाप

	<p>गर्ने ।</p> <p>घ. कुनै जनावरको हाउभाउद्वारा आफ्नो परिचय दिने</p> <p>ङ. प्राकृतिक कुराहरूको माध्यमबाट परिचय दिने (हावा, वर्षा, सूर्य आदि)</p> <p>च. आफ्नो वर्तमान अवस्था र भावनात्मक स्थितिलाई शरीरको प्रयोग गरि परिचय दिने</p> <p>२. समुहका अरु सदस्यहरूले त्यस व्यक्तिको हाउभाउ र शब्दलाई दोहोर्‍याउनेछन् ।</p> <p>(ध्यान राख्नुहोस्)</p> <p>शरीरबाट नै आफ्नो अनुभवहरूलाई व्यक्त गर्दा उनीहरूको स्व-अभिव्यक्तिलाई प्रोत्साहन मिल्दछ । अरुको हाउभाउ र शब्दहरूलाई दोहोर्‍याउँदा उनीहरूलाई अरुसँग सम्बन्धित भएको अनुभूतिका साथै आफुले आफुलाई वस्तुगत तरिकाले हेर्ने अनुभव दिन्छ । साथसाथै बालबालिकाहरूले ठुला र साना गतीविधि र आवाजबाट शारीरिक, संवेदी र भावनात्मक भिन्नताहरू आफुहरूमै अनुभव गर्न सक्छन् ।</p>
--	--

♣मुख्य क्रियाकलाप (२०-२५ मिनेट)

भाग	विस्तृत विषयवस्तु
<p>- आफ्नो व्यक्तिगत स्वस्थ सीमाको प्राप्ति</p> <p>- सकारात्मक श्रोतहरू मार्फत स्थिरताको अनुभव :</p> <p>क्रियाकलाप क अथवा ख चयन गर्न सकिन्छ</p>	<p>क. मेरो 'हावाको फोका (बबल)' को चित्र बनाउने र त्यसलाई सजाउने</p> <ul style="list-style-type: none"> ● आफु एउटा ठुलो बल भित्र उभिएको कल्पना गर्न लगाउने । त्यो ठुलो 'हावाको फोका' (बबल) अदृश्य छ तर म जहाँ गए पनि र मैले जे गरे पनि यो हावाको फोका' म सँगै हुन्छ भनी बुझाउने । ● पहिलेको सत्रमा बनाएको आफ्नो पुरै शरीर बाहिर एउटा हावाको बबल (फोको) को चित्र बनाउने र त्यसपछि गोलोको भित्र आफुलाई मनपर्ने चिज र इच्छा/चाहनाले सजाउने । <p>ख. आफ्नो र अरु कसैको पनि हावाको फोका (बबल) लाई असर नपर्ने गरी हिंड्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> ● आफु एउटा ठुलो बल भित्र उभिएको कल्पना गर्न लगाउने । त्यो ठुलो 'हावाको फोका' (बबल) अदृश्य छ तर म जहाँ गए पनि र मैले जे गरे पनि यो हावाको फोका म सँगै हुन्छ र मेरो सुरक्षा गर्छ भनी बुझाउने । ● हावाको बबल लगाएर हिंड्दा कसैको ठाउँलाई असर नगरि चारैतिर हिंड्ने प्रयास गर्ने । <p>(ध्यान राख्नुहोस्)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● यो क्रियाकलापले आफ्नो लागि सुरक्षित स्थानको कल्पना गराउने गर्दछ । साथै यसले आफ्नो व्यक्तिगत स्थानको अभ्यास निरन्तर गरि ठाउँ र अवस्था लचकतापूर्ण परिवर्तन हुदा, अरुको स्वतन्त्रताको सम्मान गर्न सहयोग गर्छ ।

♣समापन (१० मिनेट)	
भाग	विस्तृत विषयवस्तु
१. क्रियाकलापका अनुभवहरु बाँड्नु	<ul style="list-style-type: none"> क्रियाकलापको अनुभव बाँड्ने कल्पनाको हावाको फोका (बबल) को र एक-अर्काको आस-पासमा हिंडुदाको भावना बाँड्ने ।
२. समापन क्रियाकलाप	<p>शिक्षकले भाषिक र शारीरिक क्रियाकलापसंगै विस्तारै नेतृत्व गर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> आफ्नो शारीरिक शक्तिको अनुभव, साथीहरुको सहायता र उर्जाको महसुस गर्ने गरी बालबालिकाहरुलाई नेतृत्व गर्ने । <p>(१) समूहले एउटा ठुलो गोलो घेरा बनाई उभिने र गोलो भित्र हेर्ने;</p> <p>(२) दुइ खुट्टा जमिनमा राखि सन्तुलित भई उभिने;</p> <p>(३) साँस लिँदा दुइटै हात आकाशतिर तन्काउने;</p> <p>(४) साँस बाहिर छोड्दा आफ्नो दुबै हात फैलाउने, र जमिनमा डल्लो स्थितिमा बस्ने;</p> <p>(५) साँस भित्र लिने र हात आकाशतिर तन्काउने (यसो गर्दा सबैभन्दा यादगार क्षणको सम्झना गर्ने);</p> <p>(६) त्यो क्षणलाई आफ्नो हातले समाउने र आफ्नो शरीरमा ल्याउने -(आफुलाई मन पर्ने शरीरको जुनसुकै भागमा राख्ने) ;</p> <p>(७) श्वाश लिने र त्यो सम्झनालाई आफु भित्र महसुस गर्ने;</p> <p>(८) आफ्नो दुबै हातलाई हेर्दै छातीको अगाडि हात तन्काउने;</p> <p>(९) आफ्नो दुबै हातलाई बाहिर तर्फ फैलाउँदै, विस्तारै वरीपरी हेर्ने;</p> <p>(१०) आफ्नो दुबै हातलाई छाति अगाडि एकसाथ राख्ने;</p> <p>(११) क्रियाकलाप ८ र ९ दोहोर्‍याउने;</p> <p>(१२) आफ्नो नजिकमा भएका साथीहरुको हात विस्तारै समाउने;</p> <p>(१३) एक अर्कालाई हेर्दै, विस्तारै र हल्कासँग ३ कदम अघी बढ्ने;</p> <p>(१४) दुई पटक संगसँगै साँस फेर्ने;</p> <p>(१५) संगै “एक दुई तीन” भन्ने र तीन भन्दै गर्दा ठुलो घेरा हुने गरि हात फैलाउन;</p> <p>(१६) १३ देखि १५ सम्मको क्रियाकलापहरुलाई पुनः दोहोर्‍याउने;</p> <p>(१७) सबैजनाले दुई चोटि संगै साँस फेर्ने;</p> <p>(१८) आफ्नो नजिकैको साथीलाई आँखा मिलाई, मन्द मुस्कानका साथ सलाम गरि गुडबाई गर्ने ।</p>
३. अर्को सत्रको सूचना	<p>१) अर्को सत्रको समय र स्थानको बारेमा सूचित गर्ने ।</p> <p>२) शारीरिक अथवा भावनात्मक कठिनाई भोगिरहेका कोहि छ/छैन भनि जाँच गर्ने । यदि शिक्षकको परामर्श चाहिने कोहि छ भने सूचित गर्ने, उहाँले कक्षा पश्चात शिक्षकसंग सम्पर्क राख्नुहुनेछ ।</p> <p>३) बालबालिकाहरुलाई नजर मिलाएर सलाम गर्ने ।</p>

चौथो सत्र

मैले गर्न सक्छु

◆ उद्देश्य

- १ विभिन्न ग्राउण्डङ्ग कार्य
- २ शारीरिक कृयाकलापहरू जसले शक्ती, तीव्रता, ज्ञानको अनुभव गराउँछ तथा मलाई खतरासंग लड्न तथा स्वभाविक रूपमा भाग्न सहयोग गर्दछ
- ३ थकित शरीरलाई अहिले र यही आराम दिने
- ४ सकारात्मक उपलब्धीको अनुभव गर्ने

◆ कार्यक्रम सामाग्री

रङ्गिन धागो

◆ कार्यक्रम

<p>♣परिचय (१० मिनेट)</p> <ol style="list-style-type: none"> १. कार्यक्रमको संक्षिप्त विवरण २. नियम जाँच ३. पूर्व (वार्म-अप) गतिविधि ४. शारीरिक हाउभाउद्वारा आफ्नो परिचय
<p>♣मुख्य क्रियाकलाप (२०-२५ मिनेट): क्रियाकलाप क अथवा ख चयन गर्न सकिन्छ</p> <ol style="list-style-type: none"> क. कुनै जनावर जस्तै हिंडुल गर्ने ख. आफुलाई सुहाउने जनावरको चित्र कोर्ने ग. समात्ने खेल
<p>♣समापन (१० मिनेट)</p> <ol style="list-style-type: none"> १. क्रियाकलापका अनुभवहरु बाँड्नु २. समापन क्रियाकलाप ३. अर्को सत्रको सूचना

◆ सत्र सारांश

◆ परिचय (१० मिनेट)

१. कार्यक्रमको संक्षिप्त विवरण : नजरको सम्पर्क, मिति/समय/स्थानको जाँच, क्रियाकलापका विषयवस्तुमा प्रकाश पार्ने ।

२. नियम जाँच : इमान्दारितापूर्वक स्व-अभिव्यक्ति, जिस्क्याउनु अथवा अलोचनाको सट्टा सहयोग, एक अर्काको बिच विश्वास तथा आदर र गैर-हिंसा ।

३. पूर्व (वार्म-अप) गतिविधि

(१) सबैजना आरामले भुँडमा बस्ने; (२) सुरक्षित ठाउँको जाँच; (३) शारीरिक परिवर्तन जाँच र २ पटक लामो स्वास फेर्ने; (४) आफ्नो शरीरको तल्लो भाग हल्लाउने; (५) खुट्टालाई अगाडी जोडसित जमिनमा राख्ने र फैलाउने; (६) दुइटै गोलीगाँठालाई दुई पटक घुमाउने; (७) साँस लिँदा दुइटै हात माथि उठाउने र साँस बाहिर छोड्दा खुट्टाका औंलाहरूको टुप्पोलाई हातको टुप्पोले समात्ने; (८) आफ्नो शरीरलाई सानो भकुण्डो जस्तो गुडुल्को पार्ने; (९) आफ्नो शरीरलाई जोड संग कस्ने; (१०) साँस बाहिर छोड्दा आफ्नो तनावलाई बाहिर छोड्ने; (११) बिस्तारै उठ्ने; (१२) बिस्तारै आफ्नो टाउकोलाई दुबै तर्फ दुई पटक घुमाउने; (१३) साँस लिँदै, काँधलाई माथि उठाउने र साँस छोड्दै तल झार्ने; (१४) साँस लिँदा आफ्नो दाहिने हात हावामा उठाउने र साँस बाहिर छोड्दा हात तल झार्ने; (१५) साँस लिँदै आफ्नो देब्रे हात हावामा उठाउने र साँस बाहिर छोड्दै हात तल झार्ने; (१६) आफ्नो शरीरलाई गहिरो साँस लिँदै माथितर तन्काउने र साँस छोड्दै गर्दा घुँडालाई समात्दै शरीरलाई भकुण्डो जस्तै बनाउने; (१७) आफ्नो शरीरलाई सानो भकुण्डो जस्तै बनाउने; (१८) आफ्नो शरीरलाई जोडसंग कस्ने; (१९) साँस बाहिर छोड्दा शरीरलाई आराम दिने; (२०) खुट्टालाई भुँडमा महसुस गर्दै, बिस्तारै उठ्ने; (२१) साँस फेर्दै गर्दा हाम्रो शरीर तथा मन कोमल र लचिलो भएको महसुस गर्ने (२ पल्ट श्वासप्रश्वास लिने); (२२) आफ्नो वरिपरीका साथीहरूलाई अभिवादन गर्ने (नमस्ते) ।

४. शारीरिक हाउभाउद्वारा आफ्नो परिचय : गोलो घेरा बनाई उभिने, हरेक सदस्यले पालै पालो गोलो घेराको बिचमा आएर आफ्नो परिचय दिने । समूहका अन्य सदस्यले परिचय दिने व्यक्तिले भनेका कुराहरु दोहोर्न्याउंछन् ।

◆ मुख्य क्रियाकलाप (२०-२५ मिनेट) : क्रियाकलाप क अथवा ख अथवा ग चयन गर्न सकिन्छ

क. कुनै जनावरले जस्तै हिंडुलुल गर्ने : धेरै प्रकारका विशेषताहरु, अभिव्यक्ति र जनावरको नक्कल गर्न विभिन्न गति, गुण र तौल भएको (हाति, लोखर्के, बाघ, माछा आदि) अनुभव गर्नका लागि ।

ख. आफुलाई सुहाउने जनावरको चित्र कोर्ने : अनेक प्रकारको जनावरको चालको नक्कल गर्ने र चित्र कोर्ने ।

ग. समात्ने खेल: ट्यागर (जसले आफ्नो हातमा रंगिन धागो बाँधेको हुन्छ) ले कसैलाई समात्छ र त्यो समातेको व्यक्ति त्यसपछिको ट्यागर बन्छ । दुई व्यक्तिहरू एकैपटक ट्यागर बन्न सक्दैनन ।

◆ समापन (१० मिनेट)

१. क्रियाकलापका अनुभवहरु बाँड्नु : सदस्यहरुले अनुभव आदान प्रदान गर्दा, उनिहरुको सचेतना र भावनालाई स्वीकार गर्न सबै सक्षम हुनुपर्छ ।

२. समापन क्रियाकलाप

(१) समूहले एउटा ठुलो गोलो घेरा बनाई उभिने र गोलो भित्र हेर्ने; (२) दुइ खुट्टा जमिनमा राखि सन्तुलित भई उभिने; (३) साँस लिंदा दुइटा हात आकाशतिर तन्काउने; (४) साँस बाहिर छोड्दा आफ्नो दुबै हात फैलाउने, र जमिनमा डल्लो स्थितिमा बस्ने; (५) साँस भित्र लिने र हात आकाशतिर तन्काउने (यसो गर्दा सबैभन्दा यादगार क्षणको सम्झना गर्ने); (६) त्यो क्षणलाई आफ्नो हातले समाउने र आफ्नो शरीरमा ल्याउने -(आफुलाई मन पर्ने शरीरको जुनसुकै भागमा राख्ने) ; (७) श्वाश लिने र त्यो सम्झनालाई आफु भित्र महसुस गर्ने; (८) आफ्नो दुबै हातलाई हेर्दै छातीको अगाडि हात तन्काउने; (९) आफ्नो दुबै हातलाई बाहिर तर्फ फैलाउँदै, विस्तारै वरीपरी हेर्ने; (१०) आफ्नो दुबै हातलाई छाति अगाडि एकसाथ राख्ने; (११) क्रियाकलाप ८ र ९ दोहोर्‍याउने; (१२) आफ्नो नजिकमा भएका साथीहरुको हात विस्तारै समाउने; (१३) एक अर्कालाई हेर्दै, विस्तारै र हल्कासँग ३ कदम अघी बढ्ने; (१४) दुई पटक संगसंगै साँस फेर्ने; (१५) संगै “एक दुई तीन” भन्ने र तीन भन्दै गर्दा ठुलो घेरा हुने गरि हात फैलाउने; (१६) १३ देखि १५ सम्मको क्रियाकलापहरुलाई पुनः दोहोर्‍याउने; (१७) सबैजनाले दुई चोटि संगै साँस फेर्ने; (१८) आफ्नो नजिकैको साथीलाई आँखा मिलाई, मन्द मुस्कानका साथ सलाम गरि गुडबाई गर्ने ।

३. अर्को सत्रको सूचना : अर्को सत्रको सुचना मिति, समय तथा स्थान, समूह सदस्यहरुको अवस्था जाँच, नजर सम्पर्क, सलाम ।

◆ विस्तृत प्रगति

♣ परिचय (१०मिनेट)

भाग	विस्तृत विषयवस्तु
१. कार्यक्रमको संक्षिप्त विवरण	<ul style="list-style-type: none"> ● बालबालिकाहरूसँग नजर मिलाएर उनिहरुलाई अभिवादन गर्ने । ● उनिहरुलाई यो ६ वटा सत्रहरु मध्ये चौथो सत्र हो भनि सूचित गर्नुका साथै सुरुवात हुने समय र अन्त्य हुने समयको सुचना दिने । ● त्यस दिनमा गरिने क्रियाकलापको बारेमा संक्षिप्त रुपमा जानकारी दिने ।
२. नियम बनाउने	<ul style="list-style-type: none"> ● खुला अभिव्यक्ति र आपसी सम्मानलाई बुझ्ने <ul style="list-style-type: none"> - साथीहरुको नक्कल नगरी आफुले आफुलाई इमान्दारीपूर्वक व्यक्त गर्ने - अरुको अभिव्यक्तिलाई आलोचना वा खिल्ली नउडाई, समर्थन र प्रोत्साहन गर्ने - एकअर्काको भरपर्दो मित्र हुने - हिंसा रहित भई साथीहरुको विचारको सम्मान गर्ने <p>(ध्यान राख्नुहोस्) नियम लाड्नु भन्दा उनीहरुकै अनुसार बुझ्न र लागू गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।</p>
३. पूर्व (वार्म-अप) गतिविधि	<ul style="list-style-type: none"> ● शिक्षकले आफ्नो चाल/हाउभाउ देखाउने र व्याख्या गर्दै बालबालिकाहरुको नेतृत्व गर्ने र विद्यार्थीहरुले शिक्षकलाई अनुशरण गर्ने ● शरीरलाई गतिशील बनाउने अङ्गहरुको पहिचान गर्ने र चलाउने तथा

	<p>लयात्मक भाषामा अभिव्यक्त गर्न प्रयास गर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● शरीर र मनलाई तनाव दिने र आराम दिने प्रक्रिया दोहोर्‍याउने । आफ्नो शरीरको ठाडो अक्षलाई शक्ति र स्थिरता अनुभव गर्न बालबालिकालाई मार्गदर्शन दिने । <ol style="list-style-type: none"> (१) सबैजना आरामले भुँडमा बस्ने; (२) सुरक्षित ठाउँको जाँच; (३) शारीरिक परिवर्तन जाँच र २ पटक लामो स्वास फेर्ने; (४) आफ्नो शरीरको तल्लो भाग हल्लाउने; (५) खुट्टालाई अगाडी जोडसित जमिनमा राख्ने र फैलाउने; (६) दुइटै गोलीगाँठालाई दुई पटक घुमाउने; (७) साँस लिँदा दुइटै हात माथि उठाउने र साँस बाहिर छोड्दा खुट्टाका औंलाहरूको टुप्पोलाई हातको टुप्पोले समात्ने; (८) आफ्नो शरीरलाई सानो भकुण्डो जस्तो गुडुल्को पार्ने; (९) आफ्नो शरीरलाई जोड संग कस्ने; (१०) साँस बाहिर छोड्दा आफ्नो तनावलाई बाहिर छोड्ने; (११) बिस्तारै उठ्ने; (१२) बिस्तारै आफ्नो टाउकोलाई दुबै तर्फ दुई पटक घुमाउने; (१३) साँस लिँदै, काँधलाई माथि उठाउने र साँस छोड्दै तल झार्ने; (१४) साँस लिँदा आफ्नो दाहिने हात हावामा उठाउने र साँस बाहिर छोड्दा हात तल झार्ने; (१५) साँस लिँदै आफ्नो देब्रे हात हावामा उठाउने र साँस बाहिर छोड्दै हात तल झार्ने; (१६) आफ्नो शरीरलाई गहिरो साँस लिँदै माथितिर तन्काउने र साँस छोड्दै गर्दा घुँडालाई समात्दै शरीरलाई भकुण्डो जस्तै बनाउने; (१७) आफ्नो शरीरलाई सानो भकुण्डो जस्तै बनाउने; (१८) आफ्नो शरीरलाई जोडसंग कस्ने; (१९) साँस बाहिर छोड्दा शरीरलाई आराम दिने; (२०) खुट्टालाई भुँडमा महसुस गर्दै, बिस्तारै उठ्ने; (२१) साँस फेर्दै गर्दा हाम्रो शरीर तथा मन कोमल र लचिलो भएको महसुस गर्ने (२ पल्ट श्वासप्रश्वास लिने); (२२) आफ्नो वरिपरीका साथीहरूलाई अभिवादन गर्ने (नमस्ते) ।
<p>४. शरीरको प्रयोगले परिचय दिने</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● आफुले जनावरको जसरि हाउभाउ गरेर परिचय दिने । <ol style="list-style-type: none"> (१) आफुले जनावरको नाम लिएर परिचय दिने “म.....हाउभाउ सहित एक पाइला अघि बडि गोलो घेरामा एक एक परिचय दिन । उदाहरण) “ म खरायो हु ” , “म बाघ हु” आदि । (२) समुह सदस्यहरूले त्यो व्यक्तिले गरेको हाउभाउ र शब्द दोहोर्‍याउने छन् । (३) फेरि परिचय दिने त्यो जनावरको विशेषण सहित उदाहरण) “ म शान्त खरायो हु ” , “म रिसाह बाघ हु । ” आदि । (४) समुह सदस्यहरूले त्यो व्यक्तिले गरेको हाउभाउ र शब्द दोहोर्‍याउने छन् । <p style="text-align: center;">(ध्यान राख्नुहोस्)</p> <p>शरीरबाट नै आफ्नो अनुभवहरूलाई व्यक्त गर्दा उनिहरूको स्व-अभिव्यक्तीलाई</p>

	<p>प्रोत्साहन मिल्दछ । अरुको हाउभाउ र शब्दहरुलाई दोहोऱ्याउँदा उनीहरुलाई अरुसँग सम्बन्धित भएको अनुभूतिका साथै आफुले आफुलाई वस्तुगत तरिकाले हेर्ने अनुभव दिन्छ । साथसाथै बालबालिकाहरुले ठुला र साना गतीविधि र आवाजबाट शारीरिक, संवेदी र भावनात्मक भिन्नताहरु आफुहरुमै अनुभव गर्न सक्छन ।</p>
--	--

◆मुख्य क्रियाकलाप (२०-२५ मिनेट)	
भाग	विस्तृत विषयवस्तु
<p>१. धेरै प्रकारका ग्राउण्डङ्ग क्रियाकलापहरु</p> <p>२. शारिरिक क्रियाकलापहरु जसले बलियो पक्ष, उत्सुकता र स्वभाविक भावनाहरु अनुभव गर्न मद्दत गर्दछ ।</p> <p>३. तनावमा रहेको शरिरलाई यहाँ र अहिलेको स्थितिमा रहेर आराम गर्ने ।</p> <p>४. सकारात्मक उपलब्धी भएको अनुभव गर्ने</p> <p>क्रियाकलाप क, ख वा</p>	<p>क. जनावर जसरि चाल गर्ने वा हिडने</p> <ul style="list-style-type: none"> ● आफ्नो ठाउँलाई जङ्गलको रूपमा कल्पना गर्ने, पहिले कुनै जङ्गलमा मानिस भएरै हिंडेको कल्पना गर्ने । संचालकले विभिन्न गती, गुण, वजन भएको जनावरको विशेषता अनुरूप अनुभव गर्न मार्गदर्शन गर्नेछन । १. हात्ती २. लोखर्के ३. बाघ ४. खरायो ५. कुकुर ६. बिरालो ७. चरा ८. माछा ● अन्त्यमा, केहि समय जनावर भएको महसुस गर्दै हिंड्ने । आफु बनेको जनावर भएर आफ्नो साथीहरुलाई अभिवादन गर्ने <p>ख. आफुलाई प्रतिनिधित्व गर्ने जनावरको चित्र बनाउने</p> <ul style="list-style-type: none"> ● अनेक प्रकारको जनावरको चालको नक्कल गर्ने र चित्र कोर्ने ।

<p>ग छान्न सक्नु हुन्छ ।</p>	<p>ग. समात्ने खेल</p> <p>१. ट्यागरलाई संकेत गर्नको लागि रङ्गिन धागो हातमा लगाइदिने । २. आफुले चुनेको जनावर जस्तै गरी कुद्दै गर्दा, ट्यागरले जोडी भइ हात समाती बसेको व्यक्तिलाई समात्न पाउने छैन । विचार १</p> <p>३. ट्यागरले समातेको बालक, त्यस पछिको ट्यागर हुने छ । विचार २ (ठुलो कक्षाका टोली वा धेरै व्यक्ती नभएमा)</p> <p>४. ट्यागरले समातेको व्यक्तिले ट्यागरलाई “पन्जा लडाइ” दवा “एक खुट्टे लडाइ” मा प्रतिस्पर्धा गराउँदछ । समुहका अरु सदस्यले प्रतिस्पर्धा गर्दै गरेको दुईजनालाई हौसला दिनेछन र जित्नेसँग उत्सव मनाउँदै हार्नेलाई सहानुभुती दिनेछन् ।</p> <div data-bbox="523 667 1391 1332" data-label="Image"> </div> <p>५. यो प्रतिस्पर्धामा हार्ने बालक अर्को ट्यागर बन्दछ ।</p>
------------------------------	--

<p>♣समापन (१० मिनेट)</p>	
<p>भाग</p>	<p>विस्तृत विषयवस्तु</p>
<p>१. क्रियाकलापका अनुभवहरु आदान प्रदान गर्ने</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● क्रियाकलापको अनुभव आदान प्रदान गर्ने ● जनावरको नक्कल गर्दा कस्तो महशूस भयो (क) ● नक्कल गरेको जनावरको सबल र मनपर्ने पक्ष के थियो (ख) ● समात्ने खेल खेल्दा ट्यागर हुँदा कस्तो महसूस भयो र भाग्दाखेरि कस्तो महसूस भयो (ग) <p>साथै प्रतिस्पर्धामा हार्दा वा जित्दा कस्तो अनुभव भयो ।</p>

² दई व्यक्तिहरु एक अर्कामा मुखामुख गरेर एउटा हातले एउटा खुट्टा समातेर उभिन्छन, खेलको क्रममा अर्को हात प्रयोग गर्न पाइने छैन । एउटा खुट्टाले उफ्रिने र अर्को पक्षलाई धक्का दिने खेल हो । जो व्यक्तिले पहिला खुट्टाले भुईँ छुन्छ, त्यो व्यक्तिले हार्छ ।

<p>२. समापन क्रियाकलाप</p>	<p>शिक्षकले भाषिक र शारीरिक क्रियाकलापसंगै विस्तारै नेतृत्व गर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● आफ्नो शारीरिक शक्तिको अनुभव, साथीहरूको सहायता र उर्जाको महसुस गर्ने गरी बालबालिकाहरूलाई नेतृत्व गर्ने । <p>(१) समूहले एउटा ठुलो गोलो घेरा बनाई उभिने र गोलो भित्र हेर्ने;</p> <p>(२) दुई खुट्टा जमिनमा राखि सन्तुलित भई उभिने;</p> <p>(३) साँस लिँदा दुइटै हात आकाशतिर तन्काउने;</p> <p>(४) साँस बाहिर छोड्दा आफ्नो दुबै हात फैलाउने, र जमिनमा डल्लो स्थितिमा बस्ने;</p> <p>(५) साँस भित्र लिने र हात आकाशतिर तन्काउने (यसो गर्दा सबैभन्दा यादगार क्षणको सम्झना गर्ने);</p> <p>(६) त्यो क्षणलाई आफ्नो हातले समाउने र आफ्नो शरीरमा ल्याउने -(आफुलाई मन पर्ने शरीरको जुनसुकै भागमा राख्ने) ;</p> <p>(७) श्वाश लिने र त्यो सम्झनालाई आफु भित्र महसुस गर्ने;</p> <p>(८) आफ्नो दुबै हातलाई हेर्दै छातीको अगाडि हात तन्काउने;</p> <p>(९) आफ्नो दुबै हातलाई बाहिर तर्फ फैलाउँदै, विस्तारै वरीपरी हेर्ने;</p> <p>(१०) आफ्नो दुबै हातलाई छाति अगाडि एकसाथ राख्ने;</p> <p>(११) क्रियाकलाप ८ र ९ दोहोर्याउने;</p> <p>(१२) आफ्नो नजिकमा भएका साथीहरूको हात विस्तारै समाउने;</p> <p>(१३) एक अर्कालाई हेर्दै, विस्तारै र हल्कासँग ३ कदम अघी बढ्ने;</p> <p>(१४) दुई पटक संगसँगै साँस फेर्ने;</p> <p>(१५) संगै “एक दुई तीन” भन्ने र तीन भन्दै गर्दा ठुलो घेरा हुने गरि हात फैलाउन;</p> <p>(१६) १३ देखि १५ सम्मको क्रियाकलापहरूलाई पुनः दोहोर्याउने;</p> <p>(१७) सबैजनाले दुई चोटि संगै साँस फेर्ने;</p> <p>(१८) आफ्नो नजिकैको साथीलाई आँखा मिलाई, मन्द मुस्कानका साथ सलाम गरि गुडबाई गर्ने ।</p>
<p>३. अर्को सत्रको सूचना</p>	<p>१) अर्को सत्रको समय र स्थानको बारेमा सूचित गर्ने ।</p> <p>२) शारीरिक अथवा भावनात्मक कठिनाई भोगिरहेका कोहि छ/छैन भनि जाँच गर्ने । यदि कोहि त्यस्तो शिक्षकको परामर्श चाहिने छ भने सूचित गर्ने, उहाँले कक्षा पश्चात शिक्षकसँग सम्पर्क राख्नुहुनेछ ।</p> <p>३) बालबालिकाहरूलाई नजर मिलाएर सलाम गर्ने ।</p>

पाँचौ सत्र

सबै मिलेर हात समातौं

◆ उद्देश्य

- १ कार्यक्रम समापनको लागि तयारी
- २ सुरक्षाको कल्पना र सामाजिक श्रोतहरुको सुनिश्चितता
- ३ अभिमुखीकरण
- ४ आत्म दक्षताको अनुभव

◆ कार्यक्रम सामग्री

संगीत (सरल र सजिलो बाल गीत वा लोक गीत), कार्यपुस्तिका, किट (सामग्रीयुक्तभोला)

◆ कार्यक्रम

♣परिचय (१० मिनेट)
<ol style="list-style-type: none"> १. कार्यक्रमको संक्षिप्त विवरण २. नियम जाँच ३. पूर्व (वार्म-अप) गतिविधि ४. शारीरिक हाउभाउद्वारा आफ्नो परिचय
<p>♣मुख्य क्रियाकलाप (२०-२५ मिनेट) : क्रियाकलाप क अथवा ख चयन गर्न सकिन्छ,</p> <p>क. हातको तीन हाउभाउ लिएर, हात मात्रको प्रयोग गरि नृत्य गर्ने ख. हातको प्रयोग गर्दै हातको चित्र कोर्ने तथा “दिने हात र लिने हात” को चित्र कोर्ने</p>
♣समापन (१० मिनेट)
<ol style="list-style-type: none"> १. क्रियाकलापका अनुभवहरु बाँड्नु २. समापन क्रियाकलाप ३. अर्को सत्रको सूचना

◆ सत्र सारांश

♣ परिचय (१० मिनेट)

१. कार्यक्रमको संक्षिप्त विवरण : नजरको सम्पर्क, मिति/समय/स्थानको जाँच, क्रियाकलापका विषयवस्तुमा प्रकाश पार्ने ।

२. नियम जाँच : इमान्दारितापूर्वक स्व-अभिव्यक्ति, जिस्क्याउनु अथवा अलोचनाको सट्टा सहयोग, एक अर्काको बिच विश्वास तथा आदर र गैर-हिंसा ।

३. पूर्व (वार्म-अप) गतिविधि

(१) सबैजना आरामले भुँडमा बस्ने; (२) सुरक्षित ठाउँको जाँच; (३) शारीरिक परिवर्तन जाँच र २ पटक लामो स्वास फेर्ने; (४) आफ्नो शरीरको तल्लो भाग हल्लाउने; (५) खुट्टालाई अगाडी जोडसित जमिनमा राख्ने र फैलाउने; (६) दुइटै गोलीगाँठालाई दुई पटक घुमाउने; (७) साँस लिँदा दुइटै हात माथि उठाउने र साँस बाहिर छोड्दा खुट्टाका औंलाहरूको टुप्पोलाई हातको टुप्पोले समात्ने; (८) आफ्नो शरीरलाई सानो भकुण्डो जस्तो गुडुल्को पार्ने; (९) आफ्नो शरीरलाई जोड संग कस्ने; (१०) साँस बाहिर छोड्दा आफ्नो तनावलाई बाहिर छोड्ने; (११) बिस्तारै उठ्ने; (१२) बिस्तारै आफ्नो टाउकोलाई दुबै तर्फ दुई पटक घुमाउने; (१३) साँस लिँदै, काँधलाई माथि उठाउने र साँस छोड्दै तल झार्ने; (१४) साँस लिँदा आफ्नो दाहिने हात हावामा उठाउने र साँस बाहिर छोड्दा हात तल झार्ने; (१५) साँस लिँदै आफ्नो देब्रे हात हावामा उठाउने र साँस बाहिर छोड्दै हात तल झार्ने; (१६) आफ्नो शरीरलाई गहिरो साँस लिँदै माथितिर तन्काउने र साँस छोड्दै गर्दा घुँडालाई समात्दै शरीरलाई भकुण्डो जस्तै बनाउने; (१७) आफ्नो शरीरलाई सानो भकुण्डो जस्तै बनाउने; (१८) आफ्नो शरीरलाई जोडसंग कस्ने; (१९) साँस बाहिर छोड्दा शरीरलाई आराम दिने; (२०) खुट्टालाई भुँडमा महसुस गर्दै, बिस्तारै उठ्ने; (२१) साँस फेर्दै गर्दा हाम्रो शरीर तथा मन कोमल र लचिलो भएको महसुस गर्ने (२ पल्ट श्वासप्रश्वास लिने); (२२) आफ्नो वरिपरीका साथीहरूलाई अभिवादन गर्ने (नमस्ते) ।

४. शारीरिक हाउभाउद्वारा आफ्नो परिचय : गोलो घेरा बनाई उभिने, हरेक सदस्यले पालै पालो गोलो घेराको बिचमा आएर आफ्नो परिचय दिने । समूहका अन्य सदस्यले परिचय दिने व्यक्तिले भनेका कुराहरु दोहोर्‍याउँछन ।

♣ मुख्य क्रियाकलाप (२०-२५ मिनेट) : क्रियाकलाप क अथवा ख चयन गर्न सकिन्छ

क. हातको तीन हाउभाउ लिएर, हात मात्रको प्रयोग गरि नृत्य गर्ने : देब्रे हातको हत्केलालाई तल फर्काई दाहिने हातको मुठी कस्ने, औंलाहरू फैलाउने र औंलाहरूको प्रयोग गरेर ताल/लय बनाउने र यो प्रक्रिया दोहोर्‍याईरहने

ख. हातको प्रयोग गर्दै हातको चित्र कोर्ने तथा “दिने हात र लिने हात” को चित्र कोर्ने : हातलाई पेपर (कागज) माथी राखेर हातको चित्र कोर्ने । एउटा दिने हात र अर्को लिने हात बनाउने । हातको छेउमा आफुलाई दिने वा लिने मध्ये कुन हात मन पर्छ, लेख्ने ।

♣ समापन (१० मिनेट)

१. क्रियाकलापका अनुभवहरु बाँड्नु : सदस्यहरुले अनुभव आदान प्रदान गर्दा, उनिहरुको सचेतना र भावनालाई स्वीकार गर्न सबै सक्षम हुनुपर्छ ।

२. समापन क्रियाकलाप

(१) समूहले एउटा ठूलो गोलो घेरा बनाई उभिने र गोलो भित्र हेर्ने; (२) दुइ खुट्टा जमिनमा राखि सन्तुलित भई उभिने; (३) साँस लिंदा दुइटा हात आकाशतिर तन्काउने; (४) साँस बाहिर छोड्दा आफ्नो दुबै हात फैलाउने, र जमिनमा डल्लो स्थितिमा बस्ने; (५) साँस भित्र लिने र हात आकाशतिर तन्काउने (यसो गर्दा सबैभन्दा यादगार क्षणको सम्झना गर्ने); (६) त्यो क्षणलाई आफ्नो हातले समाउने र आफ्नो शरीरमा ल्याउने -(आफुलाई मन पर्ने शरीरको जुनसुकै भागमा राख्ने) ; (७) श्वाश लिने र त्यो सम्झनालाई आफु भित्र महसुस गर्ने; (८) आफ्नो दुबै हातलाई हेर्दै छातीको अगाडि हात तन्काउने; (९) आफ्नो दुबै हातलाई बाहिर तर्फ फैलाउँदै, विस्तारै वरीपरी हेर्ने; (१०) आफ्नो दुबै हातलाई छाति अगाडि एकसाथ राख्ने; (११) क्रियाकलाप ८ र ९ दोहोर्‍याउने; (१२) आफ्नो नजिकमा भएका साथीहरुको हात विस्तारै समाउने; (१३) एक अर्कालाई हेर्दै, विस्तारै र हल्कासँग ३ कदम अघी बढ्ने; (१४) दुई पटक संगसंगै साँस फेर्ने; (१५) सँगै “एक दुई तीन” भन्ने र तीन भन्दै गर्दा ठूलो घेरा हुने गरि हात फैलाउन; (१६) १३ देखि १५ सम्मको क्रियाकलापहरुलाई पुनः दोहोर्‍याउने; (१७) सबैजनाले दुई चोटि सँगै साँस फेर्ने; (१८) आफ्नो नजिकैको साथीलाई आँखा मिलाई, मन्द मुस्कानका साथ सलाम गरि गुडबाई गर्ने ।

३. अर्को सत्रको सूचना : अर्को सत्रको सुचना मिति, समय तथा स्थान, समूह सदस्यहरुको अवस्था जाँच, नजर सम्पर्क, सलाम ।

◆ विस्तृत प्रगति

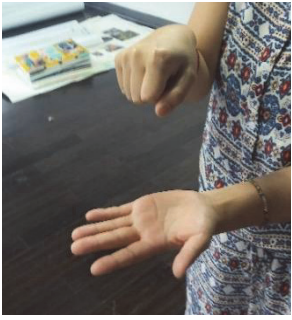

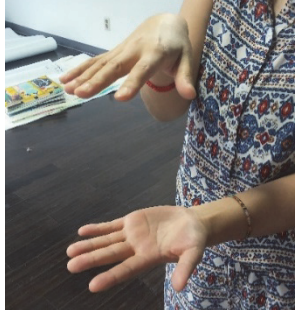

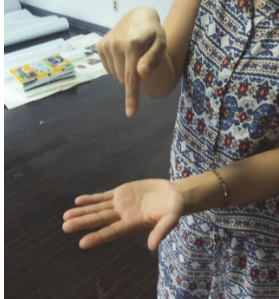
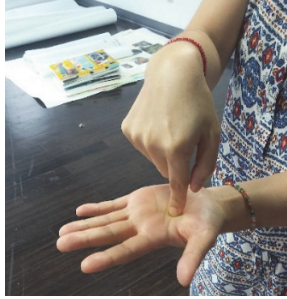


♣ परिचय (१०मिनेट)

भाग	विस्तृत विषयवस्तु
१. कार्यक्रमको संक्षिप्त विवरण	<ul style="list-style-type: none"> ● बालबालिकाहरूसँग नजर मिलाएर उनिहरुलाई अभिवादन गर्ने । ● उनिहरुलाई यो ६ वटा सत्रहरु मध्ये पाचौँ सत्र हो भनि सूचित गर्ने साथै सुरुवात हुने समय र अन्त्य हुने समयको सुचना दिने । ● त्यस दिनमा गरिने क्रियाकलापको बारेमा संक्षिप्त रुपमा जानकारी दिने ।
२. नियम बनाउने	<ul style="list-style-type: none"> ● खुला अभिव्यक्ति र आपसी सम्मानलाई बुझ्ने <ul style="list-style-type: none"> - साथीहरुको नक्कल नगरी आफुले आफुलाई इमान्दारीपूर्वक व्यक्त गर्ने - अरुको अभिव्यक्तिलाई आलोचना वा खिल्ली नउडाई, समर्थन र प्रोत्साहन गर्ने - एकअर्काको भरपर्दो मित्र हुने - हिंसा रहित भई साथीहरुको विचारको सम्मान गर्ने <p>(ध्यान राख्नुहोस्) नियम लादनु भन्दा उनीहरुकै अनुसार बुझ्न र लागू गर्न सहयोग गर्नुहोस बालबालिकाहरुलाई नियमको आवश्यकता बारे बुझ्न दिनुहोस र निर्देशन मात्र दिन भन्दा ती नियमबारे उनिहरुकै अभिव्यक्ति बनाइ कार्यन्वयन गर्न दिनुहोस ।</p>
३. पूर्व (वार्म-अप) गतिविधि	<ul style="list-style-type: none"> ● शिक्षकले आफ्नो चाल/हाउभाउ देखाउने र व्याख्या गर्दै बालबालिकाहरुको नेतृत्व गर्ने र विद्यार्थीहरुले शिक्षकलाई अनुशरण गर्ने ● शरीरलाई गतिशील बनाउने अङ्गहरुको पहिचान गर्ने र चलाउने तथा लयात्मक

	<p>भाषामा अभिव्यक्त गर्न प्रयास गर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● शरीर र मनलाई तनाव दिने र आराम दिने प्रक्रिया दोहोर्‍याउने । आफ्नो शरीरको ठाडो अक्षलाई शक्ति र स्थिरता अनुभव गर्न बालबालिकालाई मार्गदर्शन दिने । <ol style="list-style-type: none"> (१) सबैजना आरामले भुँडमा बस्ने; (२) सुरक्षित ठाउँको जाँच; (३) शारीरिक परिवर्तन जाँच र २ पटक लामो स्वास फेर्ने; (४) आफ्नो शरीरको तल्लो भाग हल्लाउने; (५) खुट्टालाई अगाडी जोडसित जमिनमा राख्ने र फैलाउने; (६) दुइटै गोलीगाँठालाई दुई पटक घुमाउने; (७) साँस लिँदा दुइटै हात माथि उठाउने र साँस बाहिर छोड्दा खुट्टाका औंलाहरूको टुप्पोलाई हातको टुप्पोले समात्ने; (८) आफ्नो शरीरलाई सानो भकुण्डो जस्तो गुडुल्को पार्ने; (९) आफ्नो शरीरलाई जोड संग कस्ने; (१०) साँस बाहिर छोड्दा आफ्नो तनावलाई बाहिर छोड्ने; (११) बिस्तारै उठ्ने; (१२) बिस्तारै आफ्नो टाउकोलाई दुबै तर्फ दुई पटक घुमाउने; (१३) साँस लिँदै, काँधलाई माथि उठाउने र साँस छोड्दै तल झार्ने; (१४) साँस लिँदा आफ्नो दाहिने हात हावामा उठाउने र साँस बाहिर छोड्दा हात तल झार्ने; (१५) साँस लिँदै आफ्नो देब्रे हात हावामा उठाउने र साँस बाहिर छोड्दै हात तल झार्ने; (१६) आफ्नो शरीरलाई गहिरो साँस लिँदै माथितिर तन्काउने र साँस छोड्दै गर्दा घुँडालाई समात्दै शरीरलाई भकुण्डो जस्तै बनाउने; (१७) आफ्नो शरीरलाई सानो भकुण्डो जस्तै बनाउने; (१८) आफ्नो शरीरलाई जोडसंग कस्ने; (१९) साँस बाहिर छोड्दा शरीरलाई आराम दिने; (२०) खुट्टालाई भुँडमा महसुस गर्दै, बिस्तारै उठ्ने; (२१) साँस फेर्दै गर्दा हाम्रो शरीर तथा मन कोमल र लचिलो भएको महसुस गर्ने (२ पल्ट श्वासप्रश्वास लिने); (२२) आफ्नो वरिपरीका साथीहरूलाई अभिवादन गर्ने (नमस्ते) ।
<p>४. शरीरको प्रयोगले परिचय दिने</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● २० भन्दा बढी बालबालिका भएको खण्डमा सहायक शिक्षकले समुह बनाई अधि बढ्ने । समुहमा रहेका सबैजनालाई सकेसम्म सँगै अधी लगनुपर्दछ । <ol style="list-style-type: none"> १. गोलो बनाई उभिने, एक एक गर्दै शरीर हल्लाउँदै एककदम अगाडी जाने र आफ्नो नाम भन्ने । जस्तै “मेरो नाम कृष्ण हो” <p>तल दिईएका निर्देशनहरू मध्ये एउटा प्रयोग गर्ने (पहिलो केहि सत्रहरूमा क नम्बरको प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ)</p> <ol style="list-style-type: none"> क. शरीरको प्रयोग गरि आफ्नो परिचय दिने ख. अब आवाज र हाउभाउलाई ठुलो र बलियो बनाउदै सोही क्रियाकलाप गर्ने । ग. अब आवाज र हाउभाउलाई सानो र नरम बनाउदै सोही क्रियाकलाप गर्ने । घ. कुनै जनावरको हाउभाउद्वारा आफ्नो परिचय दिने ङ. प्राकृतिक कुराहरूको माध्यमबाट परिचय दिने (हावा, वर्षा, सूर्य आदि)

	<p>च. आफ्नो वर्तमान अवस्था र भावनात्मक स्थितिलाई शरीरको प्रयोग गरि परिचय दिने</p> <p>२. समुहका अरु सदस्यहरुले त्यस व्यक्तिको हाउभाउ र शब्दलाई दोहोर्‍याउनेछन। (ध्यान राख्नुहोस्)</p> <p>शरीरबाट नै आफ्नो अनुभवहरुलाई व्यक्त गर्दा उनीहरुको स्व-अभिव्यक्तीलाई प्रोत्साहन मिल्दछ । अरुको हाउभाउ र शब्दहरुलाई दोहोर्‍याउँदा उनीहरुलाई अरुसँग सम्बन्धित भएको अनुभूतिका साथै आफुले आफुलाई वस्तुगत तरिकाले हेर्ने अनुभव दिन्छ । साथसाथै बालबालिकाहरुले ठुला र साना गतीविधि र आवाजबाट शारीरिक, संवेदी र भावनात्मक भिन्नताहरु आफुहरुमै अनुभव गर्न सक्छन ।</p>
--	---

◆मुख्य क्रियाकलाप (२०-२५ मिनेट)

भाग	विस्तृत विषयवस्तु
	<p>क. हातको चालको ताल मिलाएर परम्परागत नेपाली गीतमा नृत्य गर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> ● हातलाई मुट्टी पार्ने, खोल्ने, औंलालाई उठाउने, दाहिने हात देब्रे हात माथि तलतिर फर्काइ राख्ने आदि जस्ता नृत्यको हाउभाउ गर्ने । हरेक हाउभाउलाई सजिलो नाम दिने (.....मुट्टी, लुगा, लठि.....) <p>१ सुरुमा आफ्नो हत्केलामा मुट्टी, लुगा, लठ्ठीको हाउभाउ गर्दै पहिले संगीत र ताल अनुसार नाँच्ने । (मुट्टी नं. २ - लुगा नं. २ - लठि नं. १ - मुट्टी नं. २ इत्यादी)</p>
<p>१. स्थिर भएको कल्पना गर्ने र सामाजिक श्रोतहरुको जाँच गर्ने</p> <p>२. अभिमुखीकरण गर्ने</p> <p>३. स्वक्षमता महसुश गर्ने क्रियाकलाप क अथवा ख छनोट गर्ने</p>	  
	  
	<p>२. अब आफ्नो र आफ्नो छेउको साथीको हातमा ताल मिलाउँदै पालैपालो नाँच्ने</p>
	 
	<p>३. हातको विभिन्न चालहरु (हात हल्लाउने, ताली बजाउने, इत्यादी) पनि थप्न सकिन्छ जब आफ्नो र अर्काको हात थपथपाउँदै गर्दा</p>

	<p>ख. हातको प्रयोग गर्दै हातको चित्र कोर्ने तथा “दिने हात र लिने हात” को चित्र कोर्ने कुनै एक सदस्यको हात राखेर हात बनाउने “दिने हात र लिने हात” १. एक-एक गर्दै हातको पञ्जा राखेर पञ्जाको बाहिरी रेखा कोर्ने (कार्यपुस्तिकाको प्रयोगद्वारा) २. एउटा हातलाई सहयोग दिने हात र अर्को हातलाई सहयोग लिने हात बनाई सिंगार्ने ३. कुन हातले सहयोग लिन चाहन्छ, र कुनले दिन चाहन्छ, हातको चित्रको छेउमा लेख्ने ।</p>
◆समापन (१० मिनेट)	
भाग	विस्तृत विषयवस्तु
<p>१. क्रियाकलापका अनुभवहरु बाँड्नु</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● क्रियाकलापको अनुभव बाँड्ने ● आफ्नो चित्रको व्याख्या गर्ने (ख)
<p>२. समापन क्रियाकलाप</p>	<p>शिक्षकले भाषिक र शारीरिक क्रियाकलापसँगै विस्तारै नेतृत्व गर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● आफ्नो शारीरिक शक्तिको अनुभव, साथीहरुको सहायता र उर्जाको महसुस गर्ने गरी बालबालिकाहरुलाई नेतृत्व गर्ने । <p>(१) समूहले एउटा ठुलो गोलो घेरा बनाई उभिने र गोलो भित्र हेर्ने; (२) दुई खुट्टा जमिनमा राखि सन्तुलित भई उभिने; (३) साँस लिँदा दुइटै हात आकाशतिर तन्काउने; (४) साँस बाहिर छोड्दा आफ्नो दुबै हात फैलाउने, र जमिनमा डल्लो स्थितिमा बस्ने; (५) साँस भित्र लिने र हात आकाशतिर तन्काउने (यसो गर्दा सबैभन्दा यादगार क्षणको सम्झना गर्ने); (६) त्यो क्षणलाई आफ्नो हातले समाउने र आफ्नो शरीरमा ल्याउने -(आफुलाई मन पर्ने शरीरको जुनसुकै भागमा राख्ने) ; (७) श्वाश लिने र त्यो सम्झनालाई आफु भित्र महसुस गर्ने; (८) आफ्नो दुबै हातलाई हेर्दै छातीको अगाडि हात तन्काउने; (९) आफ्नो दुबै हातलाई बाहिर तर्फ फैलाउँदै, विस्तारै वरीपरी हेर्ने; (१०) आफ्नो दुबै हातलाई छाति अगाडि एकसाथ राख्ने; (११) क्रियाकलाप ८ र ९ दोहोर्‍याउने; (१२) आफ्नो नजिकमा भएका साथीहरुको हात विस्तारै समाउने; (१३) एक अर्कालाई हेर्दै, विस्तारै र हल्कासँग ३ कदम अघि बढ्ने; (१४) दुई पटक संगसँगै साँस फेर्ने; (१५) संगै “एक दुई तीन” भन्ने र तीन भन्दै गर्दा ठुलो घेरा हुने गरि हात फैलाउन; (१६) १३ देखि १५ सम्मको क्रियाकलापहरुलाई पुनः दोहोर्‍याउने; (१७) सबैजनाले दुई चोटि संगै साँस फेर्ने; (१८) आफ्नो नजिकैको साथीलाई आँखा मिलाई, मन्द मुस्कानका साथ सलाम गरि गुडबाई गर्ने ।</p>
<p>३. अर्को सत्रको सूचना</p>	<p>१) अर्को सत्रको समय र स्थानको बारेमा सूचित गर्ने । २) शारीरिक अथवा भावनात्मक कठिनाई भोगिरहेका कोहि छ/छैन भनि जाँच गर्ने । यदि कोहि त्यस्तो शिक्षकको परामर्श चाहिने छ भने सूचित गर्ने, उहाँले कक्षा पश्चात शिक्षकसँग सम्पर्क राख्नुहुनेछ । ३) बालबालिकाहरुलाई नजर मिलाएर सलाम गर्ने ।</p>

छैठौं सत्र

हामीले गर्न सक्छौं

◆ उद्देश्य

- १ समुह र व्यक्तिगत शक्ति एकीकृत गर्दै एक-आपसको सम्बन्धलाई महसूस गर्ने
- २ सामाजिक र सम्बन्धनात्मक सहयोगी श्रोतलाई महशूस तथा अनुभव गर्ने
- ३ स्थिरता, आत्म-दक्षता तथा सुदृढीकरणको प्राप्ति

◆ कार्यक्रम सामग्री

संगीत (शब्द नभएका), पारदर्शी टेप, कार्यपुस्तिका तथा किट (सामग्रीयुक्त भोला)

◆ कार्यक्रम

♣परिचय (१० मिनेट)
<ol style="list-style-type: none"> १. कार्यक्रमको संक्षिप्त विवरण २. नियम जाँच ३. पूर्व (वार्म-अप) गतिविधि ४. शारीरिक हाउभाउद्वारा आफ्नो परिचय
♣मुख्य क्रियाकलाप (२०-२५ मिनेट) : क्रियाकलाप क अथवा ख चयन गर्न सकिन्छ,
<p>क. मजबूत जीवनको रुखलाई सजाउने (समुहगत कार्य)</p> <p>ख. रुखलाई बिचमा राखि रुखको वरिपरी समुहको सबै जनाले गोलो घेरा बनाई समुहगत नृत्य गर्ने । जसबाट एकता र एक अर्कासँगको मित्रताको आभाष हुन्छ ।(गीत बजाउने)</p>
♣समापन (१० मिनेट)
<ol style="list-style-type: none"> १. क्रियाकलापका अनुभवहरु बाँड्नु २. समापन क्रियाकलाप ३. अर्को सत्रको सूचना

◆ सत्र सारांश

♣ परिचय (१० मिनेट)

१. कार्यक्रमको संक्षिप्त विवरण : नजरको सम्पर्क, मिति/समय/स्थानको जाँच, क्रियाकलापका विषयवस्तुमा प्रकाश पार्ने ।

२. नियम जाँच : इमान्दारितापूर्वक स्व-अभिव्यक्ति, जिस्क्याउनु अथवा अलोचनाको सट्टा सहयोग, एक अर्काको बिच विश्वास तथा आदर र गैर-हिंसा ।

३. पूर्व (वार्म-अप) गतिविधि

(१) सबैजना आरामले भुँडमा बस्ने; (२) सुरक्षित ठाउँको जाँच; (३) शारीरिक परिवर्तन जाँच र २ पटक लामो स्वास फेर्ने; (४) आफ्नो शरीरको तल्लो भाग हल्लाउने; (५) खुट्टालाई अगाडी जोडसित जमिनमा राख्ने र फेलाउने; (६) दुइटै गोलीगाँठालाई दुई पटक घुमाउने; (७) साँस लिँदा दुइटै हात माथि उठाउने र साँस बाहिर छोड्दा खुट्टाका औंलाहरूको टुप्पोलाई हातको टुप्पोले समात्ने; (८) आफ्नो शरीरलाई सानो भकुण्डो जस्तो गुडुल्को पार्ने; (९) आफ्नो शरीरलाई जोड संग कस्ने; (१०) साँस बाहिर छोड्दा आफ्नो तनावलाई बाहिर छोड्ने; (११) बिस्तारै उठ्ने; (१२) बिस्तारै आफ्नो टाउकोलाई दुबै तर्फ दुई पटक घुमाउने; (१३) साँस लिँदै, काँधलाई माथि उठाउने र साँस छोड्दै तल झार्ने; (१४) साँस लिँदा आफ्नो दाहिने हात हावामा उठाउने र साँस बाहिर छोड्दा हात तल झार्ने; (१५) साँस लिँदै आफ्नो देब्रे हात हावामा उठाउने र साँस बाहिर छोड्दै हात तल झार्ने; (१६) आफ्नो शरीरलाई गहिरो साँस लिँदै माथितिर तन्काउने र साँस छोड्दै गर्दा घुँडालाई समात्दै शरीरलाई भकुण्डो जस्तै बनाउने; (१७) आफ्नो शरीरलाई सानो भकुण्डो जस्तै बनाउने; (१८) आफ्नो शरीरलाई जोडसंग कस्ने; (१९) साँस बाहिर छोड्दा शरीरलाई आराम दिने; (२०) खुट्टालाई भुँडमा महसुस गर्दै, बिस्तारै उठ्ने; (२१) साँस फेर्दै गर्दा हाम्रो शरीर तथा मन कोमल र लचिलो भएको महसुस गर्ने (२ पल्ट श्वासप्रश्वास लिने); (२२) आफ्नो वरिपरीका साथीहरूलाई अभिवादन गर्ने (नमस्ते) ।

४. शारीरिक हाउभाउद्वारा आफ्नो परिचय : गोलो घेरा बनाई उभिने, हरेक सदस्यले पालै पालो गोलो घेराको बिचमा आएर आफ्नो परिचय दिने । समूहका अन्य सदस्यले परिचय दिने व्यक्तिले भनेका कुराहरु दोहोर्न्याउँछन ।

♣ मुख्य क्रियाकलाप (२०-२५ मिनेट) : क्रियाकलाप क अथवा ख चयन गर्न सकिन्छ

क. मजबूत जीवनको रुखलाई सजाउने (सामूहिक कार्य): कार्यपुस्तिकामा रुखको हाँगालाई सजाउने । खैरो रङ्गको कागजको प्रयोग गरेर शिक्षकले रुखको काण्ड बनाउनेछन । चित्रहरु संकलन गर्ने र ठुलो रुख तयार पार्ने ।

ख. रुखलाई बिचमा राखि रुखको वरिपरी समूहको सबै जनाले गोलो घेरा बनाई सामूहिक नृत्य गर्ने जसबाट एकता र एक अर्कासँगको मित्रताको आभाष हुन्छ । रुखको हेरचाह गरेको जनाउने चालहरु जस्तै : चम्किलो घामको प्रकाश दिने, जमिन बलियो बनाउने, नृत्यको प्रयोग गर्ने (संगीत बजाउने)

♣ समापन (१० मिनेट)

१. क्रियाकलापका अनुभवहरु आदान प्रदान गर्ने : सदस्यहरुले अनुभव आदान प्रदान गर्दा, उनिहरुको सचेतना र भावनालाई स्वीकार गर्न सबै सक्षम हुनुपर्छ ।

२. समापन क्रियाकलाप

(१) समूहले एउटा ठूलो गोलो घेरा बनाई उभिने र गोलो भित्र हेर्ने; (२) दुइ खुट्टा जमिनमा राखि सन्तुलित भई उभिने; (३) साँस लिंदा दुइटा हात आकाशतिर तन्काउने; (४) साँस बाहिर छोड्दा आफ्नो दुबै हात फैलाउने, र जमिनमा डल्लो स्थितिमा बस्ने; (५) साँस भित्र लिने र हात आकाशतिर तन्काउने (यसो गर्दा सबैभन्दा यादगार क्षणको सम्झना गर्ने); (६) त्यो क्षणलाई आफ्नो हातले समाउने र आफ्नो शरीरमा ल्याउने -(आफुलाई मन पर्ने शरीरको जुनसुकै भागमा राख्ने) ; (७) श्वाश लिने र त्यो सम्झनालाई आफु भित्र महसुस गर्ने; (८) आफ्नो दुबै हातलाई हेर्दै छातीको अगाडि हात तन्काउने; (९) आफ्नो दुबै हातलाई बाहिर तर्फ फैलाउँदै, विस्तारै वरीपरी हेर्ने; (१०) आफ्नो दुबै हातलाई छाति अगाडि एकसाथ राख्ने; (११) क्रियाकलाप ८ र ९ दोहोर्‍याउने; (१२) आफ्नो नजिकमा भएका साथीहरुको हात विस्तारै समाउने; (१३) एक अर्कालाई हेर्दै, विस्तारै र हल्कासँग ३ कदम अघी बढ्ने; (१४) दुई पटक संगसँगै साँस फेर्ने; (१५) संगै “एक दुई तीन” भन्ने र तीन भन्दै गर्दा ठूलो घेरा हुने गरि हात फैलाउन; (१६) १३ देखि १५ सम्मको क्रियाकलापहरुलाई पुनः दोहोर्‍याउने; (१७) सबैजनाले दुई चोटि संगै साँस फेर्ने; (१८) आफ्नो नजिकैको साथीलाई आँखा मिलाई, मन्द मुस्कानका साथ सलाम गरि गुडबाई गर्ने ।

३. अर्को सत्रको सूचना : अर्को सत्रको सुचना मिति, समय तथा स्थान, समूह सदस्यहरुको अवस्था जाँच, नजर सम्पर्क, सलाम ।

◆ विस्तृत प्रगति

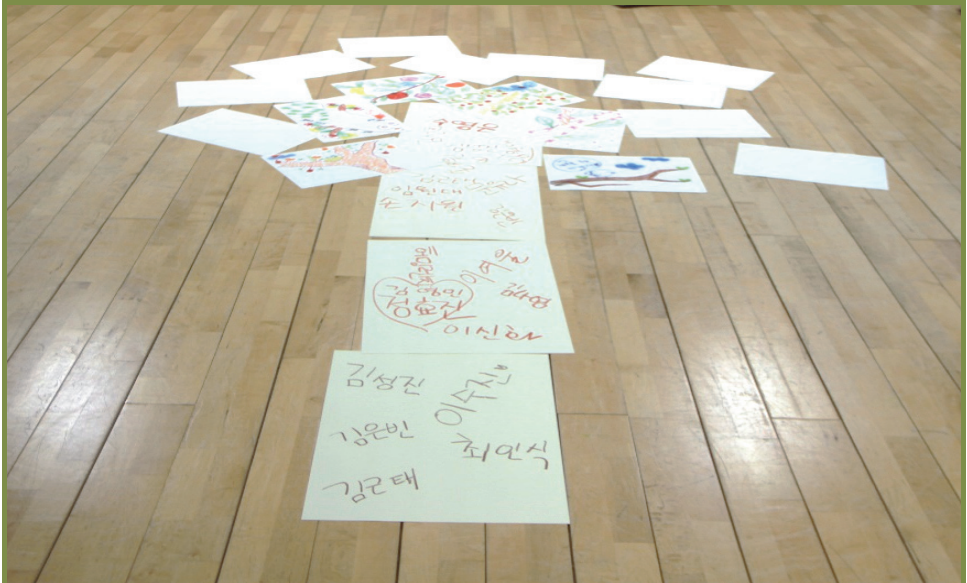
♣ परिचय (१०मिनेट)

भाग	विस्तृत विषयवस्तु
१. कार्यक्रमको संक्षिप्त विवरण	<ul style="list-style-type: none"> ● बालबालिकाहरूसँग नजर मिलाएर उनिहरुलाई अभिवादन गर्ने । ● उनिहरुलाई यो ६ वटा सत्रहरु मध्ये अन्तिम सत्र हो भनि सूचित गर्ने साथै सुरुवात हुने समय र अन्त्य हुने समयको सुचना दिने । ● त्यस दिनमा गरिने क्रियाकलापको बारेमा संक्षिप्त रुपमा जानकारी दिने ।
२. नियम बनाउने	<ul style="list-style-type: none"> ● स्वतन्त्र अभिव्यक्ति र आपसी सम्मानलाई बुझ्ने <ul style="list-style-type: none"> - साथीहरुको नक्कल नगरी आफुले आफुलाई इमान्दारीपूर्वक व्यक्त गर्ने - अरुलाई आलोचना वा खिल्ली नउडाई, समर्थन र प्रोत्साहन गर्ने - एकअर्काको भरपर्दो मित्र हुने <p>हिंसा रहित भई साथीहरुको विचारको सम्मान गर्ने</p> <p>(ध्यान राख्नुहोस्)</p> <p>नियम लादनु भन्दा उनीहरुकै अनुसार बुझ्न र लागू गर्न सहयोग गर्नुहोस्</p>

<p>३. पूर्व (वार्म-अप) गतिविधि</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● शिक्षकले आफ्नो चाल/हाउभाउ देखाउने र व्याख्या गर्दै बालबालिकाहरूको नेतृत्व गर्ने र विद्यार्थीहरूले शिक्षकलाई अनुशरण गर्ने ● शरीरलाई गतिशील बनाउने अङ्गहरूको पहिचान गर्ने र चलाउने तथा लयात्मक भाषामा अभिव्यक्त गर्न प्रयास गर्ने । ● शरीर र मनलाई तनाव दिने र आराम दिने प्रक्रिया दोहोर्‍याउने । आफ्नो शरीरको ठाडो अक्षलाई शक्ति र स्थिरता अनुभव गर्न बालबालिकालाई मार्गदर्शन दिने । <ol style="list-style-type: none"> (१) सबैजना आरामले भुँइमा बस्ने; (२) सुरक्षित ठाउँको जाँच; (३) शारीरिक परिवर्तन जाँच र २ पटक लामो स्वास फेर्ने; (४) आफ्नो शरीरको तल्लो भाग हल्लाउने; (५) खुट्टालाई अगाडी जोडसित जमिनमा राख्ने र फैलाउने; (६) दुइटै गोलीगाँठालाई दुई पटक घुमाउने; (७) साँस लिँदा दुइटै हात माथि उठाउने र साँस बाहिर छोड्दा खुट्टाका औंलाहरूको टुप्पोलाई हातको टुप्पोले समात्ने; (८) आफ्नो शरीरलाई सानो भकण्डो जस्तो गुडुल्को पार्ने; (९) आफ्नो शरीरलाई जोड संग कस्ने; (१०) साँस बाहिर छोड्दा आफ्नो तनावलाई बाहिर छोड्ने; (११) बिस्तारै उठ्ने; (१२) बिस्तारै आफ्नो टाउकोलाई दुबै तर्फ दुई पटक घुमाउने; (१३) साँस लिँदै, काँधलाई माथि उठाउने र साँस छोड्दै तल झार्ने; (१४) साँस लिँदा आफ्नो दाहिने हात हावामा उठाउने र साँस बाहिर छोड्दा हात तल झार्ने; (१५) साँस लिँदै आफ्नो देब्रे हात हावामा उठाउने र साँस बाहिर छोड्दै हात तल झार्ने; (१६) आफ्नो शरीरलाई गहिरो साँस लिँदै माथितिर तन्काउने र साँस छोड्दै गर्दा घुँडालाई समात्दै शरीरलाई भकण्डो जस्तै बनाउने; (१७) आफ्नो शरीरलाई सानो भकण्डो जस्तै बनाउने; (१८) आफ्नो शरीरलाई जोडसंग कस्ने; (१९) साँस बाहिर छोड्दा शरीरलाई आराम दिने; (२०) खुट्टालाई भुँइमा महसुस गर्दै, बिस्तारै उठ्ने; (२१) साँस फेर्दै गर्दा हाम्रो शरीर तथा मन कोमल र लचिलो भएको महसुस गर्ने (२ पल्ट श्वासप्रश्वास लिने); (२२) आफ्नो वरिपरीका साथीहरूलाई अभिवादन गर्ने (नमस्ते) ।
<p>४. शरीरको प्रयोगले परिचय दिने</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● २० भन्दा बढी बालबालिका भएको खण्डमा सहायक शिक्षकले समुह बनाई अधि बढ्ने । समुहमा रहेका सबैजनालाई सकेसम्म सँगै अधी लगनुपर्दछ । १. गोलो बनाई उभिने, एक एक गर्दै शरीर हल्लाउँदै एककदम अगाडी जाने र आफ्नो नाम भन्ने । जस्तै “मेरो नाम कृष्ण हो” तल दिईएका निर्देशनहरू मध्ये एउटा प्रयोग गर्ने (पहिलो केहि सत्रहरूमा क नम्बरको प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ) क. शरीरको प्रयोग गरि आफ्नो परिचय दिने

	<p>ख. अब आवाज र हाउभाउलाई ठुलो र बलियो बनाउदै सोही क्रियाकलाप गर्ने । ग. अब आवाज र हाउभाउलाई सानो र नरम बनाउदै सोही क्रियाकलाप गर्ने । घ. कुनै जनावरको हाउभाउद्वारा आफ्नो परिचय दिने ङ. प्राकृतिक कुराहरूको माध्यमबाट परिचय दिने (हावा, वर्षा, सुर्य आदि) च. आफ्नो वर्तमान अवस्था र भावनात्मक स्थितिलाई शरीरको प्रयोग गरि परिचय दिने</p> <p>२. समुहका अरु सदस्यहरूले त्यस व्यक्तिको हाउभाउ र शब्दलाई दोहोर्‍याउनेछन।</p> <p>(ध्यान राख्नुहोस)</p> <p>शरीरबाट नै आफ्नो अनुभवहरूलाई व्यक्त गर्दा उनिहरूको स्व-अभिव्यक्तीलाई प्रोत्साहन मिल्दछ । अरुको हाउभाउ र शब्दहरूलाई दोहोर्‍याउँदा उनीहरूलाई अरुसँग सम्बन्धित भएको अनुभूतिका साथै आफुले आफुलाई वस्तुगत तरिकाले हेर्ने अनुभव दिन्छ । साथसाथै बालबालिकाहरूले ठुला र साना गतीविधि र आवाजबाट शारीरिक, संवेदी र भावनात्मक भिन्नताहरू आफुहरूमै अनुभव गर्न सक्छन ।</p>
--	---

◆मुख्य क्रियाकलाप (२०-२५ मिनेट)

भाग	विस्तृत विषयवस्तु
<p>१. समुह र व्यक्तिगत शक्ती एकीकृत गर्दै एक-आपसको सम्बन्धलाई अनुभव गर्ने</p> <p>२. सामाजिक र सम्बन्धनात्मक सहयोगी श्रोतलाई महसूस तथा अनुभव गर्ने</p> <p>३. स्थिरता, आत्म-दक्षता तथा सुदृढीकरणको प्राप्ति</p> <p>क्रियाकलाप क अथवा ख छनोट गर्ने</p>	<p>क. मजबूत जीवनको रुखलाई सजाउने (समुहगत कार्य): ठोस र बलियोसँग बढ्ने जीवनको रुखको सिर्जना गर्ने । रुखलाई मिलाएर बनाउँदै गर्दा एक अर्कासँग नजिक भएको र एकतामा बाँधिएको अनुभव गर्दै रुख र समुहको हुनसक्ने शक्तीको अभिव्यक्ती गर्ने ।</p> <p>१. कार्यपुस्तिकामा भएको ३/४ वटा कागजको प्रयोग गरी संचालकले रुखको हाँगा बनाई भूईँमा राख्नेछन (समुह अनुसार लम्बाइ बदलिन सकिने) २. कार्यपुस्तिकाबाट एउटा पाना आफ्नो इच्छा अनुसार निकाली समुहले हाँगाहरूलाई सजाउने छ । एक अर्काको रचनात्मकता, अभिव्यक्ति र सदस्यहरूको छनोट जस्तै पात, फल, चरा, चराको घर, किरा इत्यादीको सम्मान गर्नुपर्छ । ३. रुखको हाँगामा आफुले बनाएको वस्तु जोडेर वा टाँसेर रुखलाई पुरा गर्ने ४. रुखको काण्डमा सबै सदस्यको नाम खैरो रङले लेख्ने ।</p> 

	<p>ख. रुखलाई विचमा राखी रुखको वरिपरी समुहका सबै जनाले गोलो घेरा बनाइ नाच्ने जसबाट एकता र एक अर्कासँगको मित्रताको आभाष हुन्छ (गीत बजाउने):</p> <p>१. गोलो घेरामा उभिएर शरीरलाई दाँया र बाँया चलाऊँदै रुखलाई हेर्ने र महसुस गर्ने</p> <p>२. विभिन्न हाउभाउले नाँच्दै, रुखको हेरविचार गर्ने । तल दिएका छन्दलाई तालसँग अभिव्यक्त गर्दै नृत्यलाई दोहोर्‍याउने</p> <p>यो रुख बलियो भइ हुर्केको देख्न चाहन्छौ ?</p> <p>रुखलाई राम्रोसँग बढ्न, जमिन बलियो बनाउने : हल्का टेको लगाउने घाम दिने : हातले घाम तल आएको देखाउने पानी हाल्ने : पानी हालेको चाल देखाउने न्यानो र हल्का हावा दिने : हात र शरीरले हावा लागेको अभिव्यक्त गर्ने रुखलाई सुरक्षित राख्न बार लगाउने : हात समात्दै रुखको वरिपरी घुम्ने गाह्रो भए रुखको तल आराम गर्ने: हात समाती टुसुक्क बस्ने हामी पनि यो रुख जस्तै बढ्ने छौँ : विस्तारै अङ्कुराए जसरी माथि उठ्ने (दोहोर्‍याउने)</p>
<p>♣समापन (१० मिनेट)</p>	
<p>भाग</p>	<p>विस्तृत विषयवस्तु</p>
<p>१. क्रियाकलापका अनुभवहरु बाँड्नु</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● क्रियाकलापको अनुभव बाँड्ने ● जब हागाहरु ठुलो रुखमा परिणत हुन्छ तब बस्तो महशुश भयो बाताउने ● कस्तो महशुश भयो रुखलाई हेर्दै समुहमा नृत्य गर्दा सो बारे बताउने (ख)
<p>२. समापन क्रियाकलाप</p>	<p>शिक्षकले भाषिक र शारीरिक क्रियाकलापसंगै विस्तारै नेतृत्व गर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● आफ्नो शारीरिक शक्तिको अनुभव, साथीहरुको सहायता र उर्जाको महसुस गर्ने गरी बालबालिकाहरुलाई नेतृत्व गर्ने । <p>(१) समूहले एउटा ठुलो गोलो घेरा बनाई उभिने र गोलो भित्र हेर्ने;</p> <p>(२) दुइ खुट्टा जमिनमा राखि सन्तुलित भई उभिने;</p> <p>(३) साँस लिँदा दुइटै हात आकाशतिर तन्काउने;</p> <p>(४) साँस बाहिर छोड्दा आफ्नो दुबै हात फैलाउने, र जमिनमा डल्लो स्थितिमा बस्ने;</p> <p>(५) साँस भित्र लिने र हात आकाशतिर तन्काउने (यसो गर्दा सबैभन्दा यादगार क्षणको सम्झना गर्ने);</p> <p>(६) त्यो क्षणलाई आफ्नो हातले समाउने र आफ्नो शरीरमा ल्याउने -(आफुलाई मन पर्ने शरीरको जुनसुकै भागमा राख्ने) ;</p> <p>(७) श्वाश लिने र त्यो सम्झनालाई आफु भित्र महसुस गर्ने;</p> <p>(८) आफ्नो दुबै हातलाई हेर्दै छातीको अगाडि हात तन्काउने;</p> <p>(९) आफ्नो दुबै हातलाई बाहिर तर्फ फैलाउँदै, विस्तारै वरीपरी हेर्ने;</p> <p>(१०) आफ्नो दुबै हातलाई छाति अगाडि एकसाथ राख्ने;</p> <p>(११) क्रियाकलाप ८ र ९ दोहोर्‍याउने;</p> <p>(१२) आफ्नो नजिकमा भएका साथीहरुको हात विस्तारै समाउने;</p> <p>(१३) एक अर्कालाई हेर्दै, विस्तारै र हल्कासँग ३ कदम अघि बढ्ने;</p> <p>(१४) दुई पटक संगसंगै साँस फेर्ने;</p> <p>(१५) संगै “एक दुई तीन” भन्ने र तीन भन्दै गर्दा ठुलो घेरा हुने गरि हात फैलाउन;</p> <p>(१६) १३ देखि १५ सम्मको क्रियाकलापहरुलाई पुनः दोहोर्‍याउने;</p>

	<p>(१७) सबैजनाले दुई चोटि सँगै साँस फेर्ने; (१८) आफ्नो नजिकैको साथीलाई आँखा मिलाई, मन्द मुस्कानका साथ सलाम गरि गुडबाई गर्ने ।</p>
<p>३. अर्को सत्रको सूचना</p>	<p>१) यो पहिलो चरणको कार्यक्रमको समापन हो भनि जानकारी गराउने, साथै आगामी योजनाको बारेमा जानकारी गराउने । २) सत्र १ देखि ६ सम्मको अनुभवहरु आदान प्रदान गर्ने । जस्तै केहि असुविधा/असन्तुष्टि थिए की ? बालबालिकाहरुको इमान्दारीपूर्ण गरिएको अभिव्यक्तिलाई बुझ्ने र स्विकार गर्ने । ३) बालबालिकाहरुलाई नजर मिलाएर सलाम गर्ने ।</p>

मन चित्र पुस्तिका बनाउनका लागि निर्देशिका

◆ परिचय

यो मन चित्र पुस्तिका बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरू, जसले आपतकालिन घटना (जस्तै प्रकोप, द्वन्द्व आदि) को अनुभव गरेका छन् उनीहरूलाई रचनात्मक ढङ्गबाट सहयोग गर्ने तथा उनीहरूको दैनिक जीवनमा सुधार ल्याई स्थायीत्व कायम गर्नका लागि बनाईएको हो । यो कार्यपुस्तिका रचनात्मक संकट सहयोग कार्यक्रमका लागि बनाईएको हो तथापी यसलाई छुट्टै कार्यक्रमको रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

रचनात्मक चित्रकला क्रियाकलापद्वारा बालबालिकालाई उनीहरूको अनुभवहरू बुझ्न मद्दत गर्दछ साथै उनीहरूको नकारात्मक भावनाहरू तथा समस्याहरू व्यक्त गर्ने उपाय बन्न सक्छ साथसाथै यसले उनीहरूलाई आनन्दमय रचनात्मक चित्रकलाको माध्यमबाट समस्याको समाधान गर्न मद्दत पुर्याउँछ, त्यस्तै अभिभावक तथा शिक्षकहरूले पनि बालबालिकाहरूले बनाएको चित्रबाट उनीहरूको अवस्था अझै राम्रोसँग बुझी आवश्यक सहयोग गर्न सक्दछन् । बालबालिकाहरूलाई आफ्नो भावना र विचार स्वतन्त्रतापूर्वक सुरक्षित ठाउँमा व्यक्त गर्न हौसला दिनुपर्दछ । बालबालिकाहरूले कोरेका चित्रमा व्यक्त भएका भावनाहरू उनिहरूसँगै बसेर कुरा गर्दै समानुभूती व्यक्त गर्नुपर्दछ । यसरी बालबालिकाले व्यक्त गर्ने अप्ठ्यारा अनुभवहरू कुनै भरपर्दो व्यक्तिसँग कुराहरू गर्न पाए ती अप्ठ्यारा अनुभवहरूबाट बाहिर निस्कन सहयोग पुग्छ ।

◆ उपयोगका विषयहरू

कुनै वस्तुको व्याख्या बालबालिकाको रचनात्मक क्रियाकलाप मध्ये एउटा उदाहरण प्रश्न हो जुन जस्ताको त्यस्तै पालना गर्नु मात्र नभई बालबालिकालाई खुला रूपले वास्तविक वस्तुलाई अधिकतम रूपमा व्यक्त गर्न दिनुपर्छ ।

- **म को हुँ :** स्वतन्त्र रूपले मेरो स्वरूप चित्रण गर । रङ, चित्र, जनावर, विरुवा तथा अन्य वस्तुले मलाई व्यक्त गर्छ ।
- **आजकल म अनुभव गर्छु :** यस्ता रङहरू छान्ने जसले मेरा भावनाहरू स्वतन्त्र रूपले अभिव्यक्त गर्छ । मैले कसरी आफ्ना भावनाहरू मौसमसँग व्यक्त गर्न सक्छु ?
- **मेरो मन तिमी कस्तो छौ ?:** मेरो मनमा कस्तो चलिरहेको छ ? मेरो मनको लागि के आवश्यक छ ? यदि मेरो मनको रङ भएको भए कसरी व्यक्त गर्थे ?
- **मेरो शरीर तिमीलाई कस्तो छ ?:** के कुनै भाग दुखिरहेको वा गाह्रो भईरहेको छ ? चित्रको माध्यमद्वारा शरीरमा कस्तो अनुभव भइरहेको छ, शरीर चित्रद्वारा व्यक्त गर्ने । के म मेरो शरीरलाई चाहिने कुराहरूको चित्र कोर्न सक्छु ?
- **आजकल म यो सपनाको बारेमा सपना देख्छु:** के तिमिसँग सम्झनामा भएको कुनै सपना छ ?
- **मैले कतिबेला खुसि/ हँसिलो/दुखि/डराएको महसुस गर्छु :**

- **यहाँ म सुरक्षित छु :** आफूलाई सुरक्षित र आराम महसूस हुने ठाउँको याद गर्ने । त्यहाँ कोसंग रहन चाहन्छौ ? के गर्न चाहन्छौ ?
- **मलाई मन पर्छ.. :** आफूलाई मन पर्ने रङ्ग, खाना, खेल, जनावर, आदिको चित्र कोर्ने ।
- **मलाई आफ्नो गुण मनपर्छ जस्तै:** मेरो बनावट, मेरो मन परेको, मलाई राम्रो लागेको तथा मैले गर्न सक्ने गुणहरूको फाइदा ।
- **मैले माया गर्ने व्यक्ति :** आफूलाई मन पर्ने व्यक्तिको चित्र कोर । के तिमिसंग उनीहरूले दिएको कुनै उपहार छ ? उहाँहरूसंग तिमि के गर्न चाहन्छौ ?
- **मलाई प्रेम गर्ने व्यक्ति :** आफूलाई माया गर्ने तथा सुरक्षा गर्ने व्यक्तिको स्मरण गर, र उनीहरूको चित्र बनाउ ।
- **मेरो गाउँ :** आफ्नो गाउँ, जहाँ तिमि र तिम्रा गाउँका मानिसहरू बस्नुहुन्छ, चित्र बनाउ । तिम्रो गाउँ कस्तो देखिन्छ ? गाउँका मानिसहरूले के गर्दै हुनुहुन्छ ?
- **यदि मसंग अत्यधिक शक्ति हुन्थ्यो भने:** यदि तिमि शक्तिशाली पुरुष अथवा महिला हुन्थ्यौ भने के गर्दथ्यौ ? कृपया कल्पना गर ।
- **मेरो भविष्यको बनावट :** मेरो भविष्यको बनावट कस्तो हुन्छ ? म कस्तो किसिमको व्यक्ति हुन चाहन्छु ? स्वतन्त्रतापूर्वक चित्र बनाउ ।

◆ उपयोग विधि

- बालबालिकाहरूलाई विषयगत सुभाव दिनुहोस र उनीहरूलाई खुलेर व्यक्त गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- बालबालिकाहरूलाई जे पनि खुलेर व्यक्त गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्, यदि सम्भव भएसम्म हस्तक्षेप नगरेको राम्रो
- बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको अनुभूति तथा भावना विभिन्न स्पर्श र बनावटद्वारा महसूस गराउन विभिन्न किसिमका पेपर (पाना) हरु समावेश गरिएको छ । उनीहरूलाई ती पेपरहरू प्रदान गर्नुहोस र उनीहरूलाई जुन पक्ष प्रयोग गर्न मन लाग्छ प्रयोग गर्न दिनुहोस ।
- उनीहरूले चित्र कोर्दै गरेको बखतमा गहिरो चासोको साथ प्रोत्साहन गर्नुहोस । बालबालिकाहरूले चित्र कोर्ने गति तथा उनीहरूको मनोवृत्ति, क्रम आदिको अवलोकन गर्नुहोस ।
- चित्र बनाउने क्रियाकलापको समाप्तिपछि उनीहरूलाई मूल्यांकन अथवा महत्वपूर्ण कुरा भन्नुको सट्टा उनीहरूको कथा भन्न खुला प्रश्न गर्ने ।
(प्रश्नको उदाहरण)
“के तिमि मलाई आफ्नो तस्वीरको बारेमा बताउन सक्छौ ?”
“चित्र कोर्दै गर्दा तिमिले कस्तो महसूस गर्यौ ?”
“चित्रको कुन भाग तिमिलाई धेरै मन पर्‍यो/के परिवर्तन गर्न चाहन्छौ ?”
* वास्तवमा सहि छैन
- समानुभूतीपूर्वक बालबालिकाको भावना र अभिव्यक्ति स्विकार गर्नुहोस् ।
- बालबालिकाहरूको कार्यलाई उनीहरू जस्तै सुरक्षित राख्नुहोस् ।

शिक्षकका लागि स्रोतहरू

◆ बालबालिकालाई बुझ्ने र सहयोग गर्ने

हरेक बालक भिन्न हुन्छ

बालबालिकाहरू वयष्क वा एक अर्का भन्दा भिन्न हुन्छन्, तर अभिभावक र अरु व्यक्तीहरूका लागि यस कुरालाई गम्भीर रूपमा लिन सधैं सरल हुँदैन । वयष्क भन्दा बालबालिकाहरूले फरक सोंच्दछन् र हरेक विकासको चरणमा आफ्नै अद्वितीय दृष्टिले संसारलाई हेर्ने गर्दछन् । जन्मदेखि नै परिवर्तन, अनपेक्षित घटना र दुःखसँग भेल्लका लागी बालबालिकाहरूले आफ्नै संवेदनशीलताको प्रयोग गरेका हुन्छन् । बालबालिकाहरूले नाटकीय घटना र तनावलाई भिन्दै तीव्रता र आफ्नै तरिकाले प्रतिक्रिया दिने गर्छन् ।

◆ विद्यालय जाने उमेरका बालबालिकाहरू

विद्यालय जाने उमेरका बालबालिकाहरूले तनावप्रति देखाउने साधारण प्रतिक्रियाहरू

- नड टोक्ने वा औंला चुस्ने
- भर्को मान्ने, रुने, टाँसिने
- आक्रामक व्यवहार
- अभिभावकको ध्यानकर्षणको लागि साना भाईबहिनीसँग प्रतिस्पर्धा गर्ने
- अंधारोमा डराउने, डरलाग्दो सपना देख्ने
- स्कुल जान नमान्ने
- स्कुलमा एकाग्र भएर बस्न नसक्ने र कुनै चासो नलिने
- साथीहरूसँग टाढा हुन रुचाउने
- टाउको दुखेको वा शरीरको अरु भाग दुखेको गुनासो गर्ने
- उदासिनता
- नयाँ प्रकोप वा प्रकोप आउने डर भइरहनु
- परिवार र अरु व्यक्तीको लागि धेरै जिम्मेवारी लिनु

विद्यालय जाने उमेरका बालबालिकाहरूले के के चाहन्छन् ?

- शान्त, माया गर्ने र आश्वासन दिने वयष्कहरूसँग समय बिताउने मौका
- आफ्नो भावना (डर, शोक, दुःख, रिस) देखाउने मौका र वयष्कहरूबाट ध्यान, माया र अनुमोदन प्राप्त गर्न
- उनीहरूको मनमा चलिरहेको कुरा थाहा पाउने, उनीहरूको कथा सुन्ने र उनीहरूको प्रश्नको इमान्दारीपूर्वक जवाफ विस्तृत रूपमा दिने र आफ्नो भावना व्यक्त गर्न सक्ने वयष्क
- उनीहरूलाई ठिकै छ भन्ने कुरा शरीरिक र भाषिक रूपमा आश्वासन दिन सक्ने वयष्क (अहिले तपाईं र उनीहरू डरमा वा ठीक नभए पनि)
- उनीहरूलाई माया गर्ने मान्छे जुन समयमा खोज्दा पनि कहाँ भेट्न सकिन्छ भन्ने बारे जानकारी
- समाचार, सञ्चार र वयष्कहरूको छलफल बारे निर्देशित सिकाइ
- साथी तथा वयष्कहरूसँग कुरा गर्ने र खेल्ने अवसर

- कलाका सामग्री प्रयोग गर्ने वा नाटकमा भाग लिएर आफुलाई अभिव्यक्त गर्ने अवसरहरू
- शारीरिक रूपमा सक्रिय रहने अवसर
- आफ्नो जीवनको वर्तमान घटना र त्यससँग जोडिएको भावनालाई खेल र नाटकीय कुराकानीमा व्यक्त भएको कुरालाई वयष्कहरूले अपनाएको/स्वीकार गरेको
- संकटको अवस्थामा पनि स्कुल र घरमा शान्ती वा आरामको अपेक्षा
- सुत्ने बेला आश्वासन र सँगै सुताउने अभिभावक
- विपद्को बेला उनीहरूले गरेका कोशिसको सम्मान
- अरुलाई सहयोग गर्ने अवसर र सामुदायिक कार्यमा सहभागी हुन
- भविष्यमा हुन सक्ने प्रकोप वा विपद्लाई चिन्न र सुरक्षाको उपायमा तयारी गर्न सहयोग गर्न
- संकट र शोकबाट टाढा रहने अवसर

◆ बालबालिकाहरूलाई तनावको सामना गर्न मद्दत गर्ने तरिकाहरू – एउटा छोटो सारांश

- १ उनीहरूका लागि उपलब्ध हुने
- २ उनीहरूको कुरा सुन्ने, सुन्ने र अभि सुन्ने
- ३ इमानदार भई उनीहरूको प्रश्नको जवाफ उनीहरूले बुझ्न सक्ने तहमा दिने
- ४ बालबालिकाहरूमा हुने भिन्नताको आदर गर्ने (व्यक्ती र उमेर अनुसार)
- ५ स्थिरता, दैनिक नित्यचर्या, मनपर्ने संस्कार प्रोत्साहन गर्ने,
- ६ भावना र विचार भन्न सक्ने वातावरण बनाउने
- ७ विभिन्न किसिमका भावनाहरूको अपेक्षा राख्ने र अनुमति दिने, भावना देखाउन र मुक्ति हुन प्रोत्साहन गर्ने
- ८ विकल्प दिने र लचिलो हुने - शक्ति संघर्षलाई निरुत्साहित गर्ने
- ९ विभिन्न अवसर र व्यक्त गर्ने माध्यम दिने
- १० क्रियाकलाप र खेललाई प्रोत्साहन गर्ने
- ११ बालकको साथी र सामाजिक सञ्जाललाई टेवा दिने
- १२ एक मानवीय नमुना हुने
- १३ अंगालो मार्ने
- १४ धैर्य रहने अभ्यास गर्ने
- १५ नराम्रो भएको बेलामा पनि बालबालिकालाई सहायता दिने
- १६ साना बच्चाले देखाउने आम व्यवहारको आशा राख्ने
- १७ बच्चाको उमेर भन्दा फरक व्यवहारको आशा नराख्ने
- १८ आफुले सक्नेसम्म उनीहरूलाई राम्रोसँग बाँच्न सिकाउने – खाने, सुत्ने, आराम गर्ने
- १९ अनावश्यक सुरक्षा नदेखाउने ।
- २० कुराकानी र अन्तरक्रियामा जबरजस्ती नगर्ने
- २१ डर र अस्तव्यस्ततालाई हटाउने र दुःखबाट निस्कने माध्यम खेल हो भन्ने कुरा बुझ्ने
- २२ तनाव भएको बेला देखाउने शारीरिक लक्षणलाई ध्यान दिने
- २३ अभिभावकबाट ऊ वा उनीले सहयोग र सहायता पाउन सक्छन् भनी आश्वासन दिने
- २४ स्वीकार्य व्यवहारको सीमा तय गरि तिनलाई बढावा दिने
- २५ दुःख दिने तत्वहरूको बोध गर्ने
- २६ सहयोग चाहिएको खण्डमा उपलब्ध हुने
- २७ आफ्नो पनि हेरविचार गर्ने ।

यो सुची दुःखी बालकलाई सहयोग गर्ने ३५ तरिका (दुःखी बालबालिकाको लागि द डाउगी केन्द्र) बाट साभार गरिएको हो । संकटमा परेका बालबालिकाहरूलाई सहयोग गर्न कुनै सिद्ध सूत्र वा एउटा सही तरिका छैन । हाम्रो सामना गर्ने तरिका भन्दा भिन्नै हुने बालबालिकाका तरिकाहरू थाहा पाउन र आदर गर्न महत्वपूर्ण हुन्छ ।

अब के हुन्छ ? एक राम्रो संसारतर्फ

संकटको बेलामा राम्रो संसार बनाउन सक्ने हाम्रो प्रतिबद्धता, हाम्रो विविधता र हाम्रो समुदायमा भएको तागतलाई खोज्न महत्वपूर्ण हुन्छ । हामी कसरी बाँच्छौं, हामीले उपभोग गर्ने श्रोतहरू, हाम्रो सरकारले बनाउने नीतिहरू सबैले हाम्रो प्राकृतिक संसारमा असर गर्दछन् । प्रकृति र पृथ्वी बारे बालबालिकालाई सिकाउनुपर्दछ, जुन प्राकृतिक शक्तिले हाम्रो र विश्वका अरु बालबालिका र वयष्कको जीवनमा असर गर्ने गर्दछ ।

बालबालिकाले आफ्नो धारणा बनाउने क्रममा समानुभूति र विचारशीलताको विकास गर्नुपर्दछ । समस्या समाधान गर्न एक भएर काम गर्नुपर्छ र आफ्नो परिवार, समुदाय र विश्वको तागतमा खडा हुनुपर्दछ भन्ने कुरा सिक्नुपर्दछ । संकट वा महाविपत्तिको क्षण जसले हामीलाई दया र सहायताको भावले व्यवहार गर्न उत्साहित गर्छ, त्यसले हामीलाई पिडा, दुख, निरस, शोक, हानी, विश्व विनाश गर्ने घटनामा सीमित राख्नु पर्दैन भन्ने कुराको सम्झना पनि गराउँछ । ठुलो र सानो दुइटै रूपमा हरेक दिन विश्व भरिका बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको शोक र पिडाको लागि हाम्रो दया र सहयोग चाहिन्छ । बालबालिकाहरूलाई सधैं वीरहरूले घेरका हुन्छन् । अग्नी नियन्त्रक, पुलिस, उद्धारकर्मी, सशस्त्र बलहरूले पीडित व्यक्तिहरूलाई सहयोग गरेका हुन्छन् । अन्य सहयोगी व्यक्तिहरूमा :

- अनिश्चितता, डर र दुखको भावनाले भारी भएका बालबालिकाहरूलाई बलियो बनाउने अभिभावक, शिक्षक र अन्य वयष्क
- आफुलाई र आफ्नो परिवारलाई साहसी भई भागी वा सहेर प्राकृतिक प्रकोपबाट सुरक्षित हुन सहयोग गर्ने बालबालिका
- अरुलाई संकटको बेला समय, ऊर्जा वा भौतिक श्रोतहरू उपलब्ध गराइ सहयोग गर्न सकिन्छ भन्ने पहिचान गर्ने बालबालिका वा वयष्क । जब आवाज सुन्न सकिन्न र अँध्यारो छाउँछ, अथवा जमिन हल्लिन्छ र खुल्ला हुन्छ, बालबालिकाहरूलाई हामीले उनीहरूलाई प्रदान गर्न सक्ने सबै आश्रय र प्रकाशको आवश्यकता हुन्छ । विश्वलाई भविष्यमा सुन्दर बनाउने तागत र सहयोगी भावना बालबालिकाहरू भित्रै हुन्छ भन्ने याद गर्नुपर्दछ ।

◆ नोट:



गुड नेवर्स इन्टरनेशनल नेपाल

एकान्तकुना - १३, जावलाखेल, ललितपुर, नेपाल

पोष्ट बक्स नं. ८९७५, ईपिसि १६०५

काठमाडौं, नेपाल ।

फोन : ५५३८७५८, ५५२०४९३, ५५३२०४६

वेभसाइट : gninepal.org