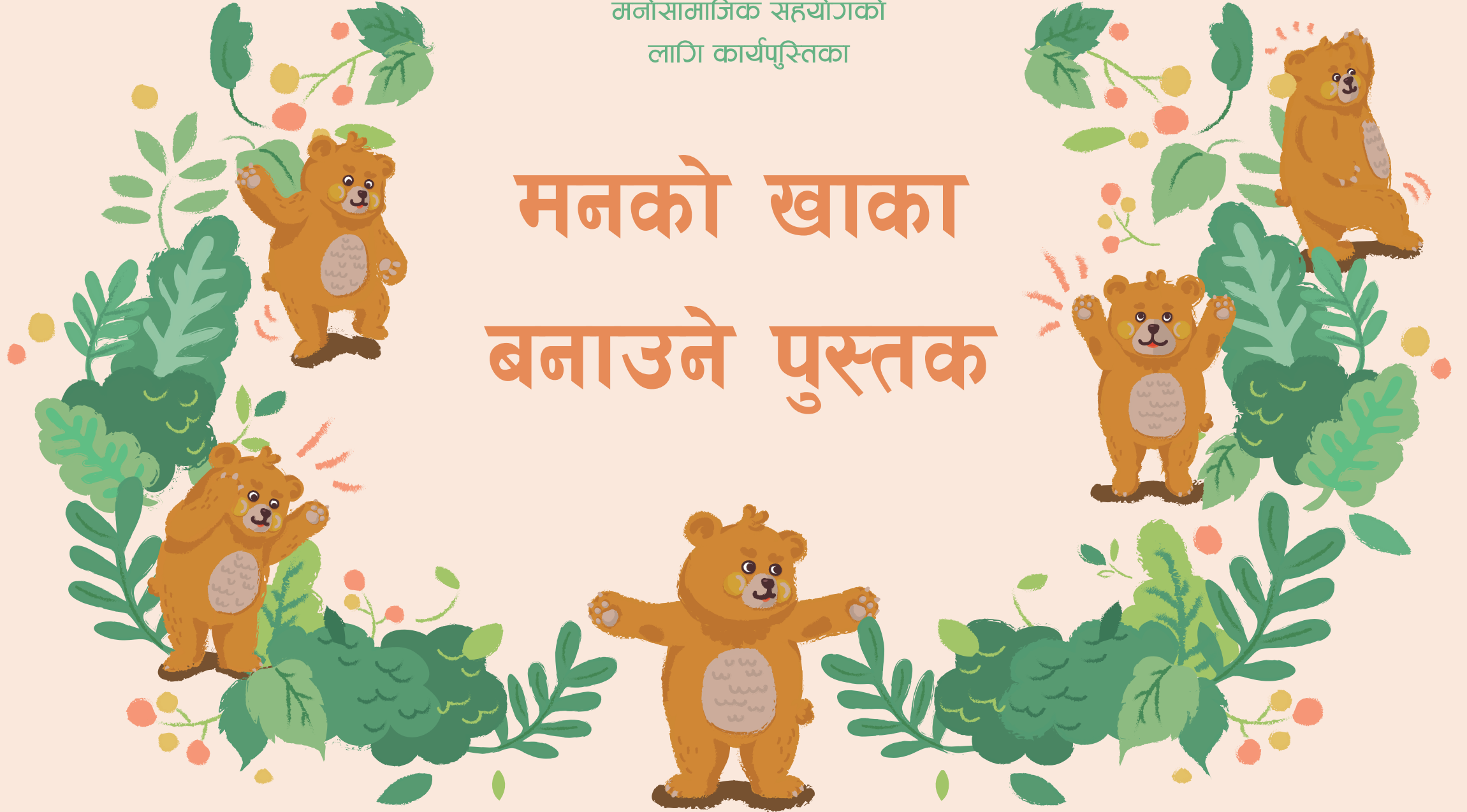


मनोसामाजिक सहयोगको  
लागि कार्यपुस्तिका

# मनको खाका बनाउने पुस्तक



नाम

## प्रयोगको लक्ष्य



०१

यो कार्यपुस्तिका रचनात्मक ढङ्गबाट आपतकालिन अवस्थामा बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरू जसले आपतकालिन घटनाको अनुभव गरेका छन् जस्तै (प्रकोप, द्वन्द्व आदि) लाई सहयोग गर्ने तथा उनीहरूको दैनिक जीवनमा सुधार ल्याई स्थायित्व कायम गर्नु हो । यो कार्यपुस्तिका कार्यक्रममा समावेश नगरी छुट्टै पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



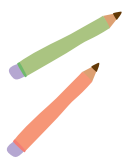
०२

रचनात्मक चित्रकला क्रियाकलापद्वारा बालबालिकालाई उनीहरूको अनुभवहरू बुझ्न मद्दत गर्दछ । साथै उनीहरूको नकारात्मक भावनाहरू तथा समस्याहरू व्यक्त गर्ने माध्यम बन्न सक्छ । साथसाथै उनीहरूलाई रचनात्मक चित्रकलाको माध्यमबाट आनन्दको विकास गराउँछ । अभिभावक र शिक्षकहरूले पनि बालबालिकाहरूले बनाएका उनीहरूको अवस्था अझै राम्रोसँग बुझ्न सक्छन् । बालबालिकाहरूलाई आफ्नो भावना र विचार स्वतन्त्रताको साथ सुरक्षित ठाउँमा व्यक्त गर्न हौसला दिनु पर्दछ । बालबालिकाहरूले कोरेका चित्रमा व्यक्त भएका भावनाहरूसँगै बसेर कुरा गर्नु र अनुभूत गर्नु पर्दछ ।



०३

पुस्तकको पछाडि, कठोर घटना अनुभव गरेका बालबालिकालाई सहयोग गर्नका लागि सामान्य निर्देशन र जानकारी दिइएको छ ।



## प्रयोगका विषयहरू

विषयको व्याख्या बालबालिकाहरूको रचनात्मक क्रियाकलाप हुनको लागि उदाहरण मात्र हुन् र आफैमा निर्देशिका होइन ।  
बालबालिकाहरूलाई निम्न विषयहरूमा बढी भन्दा बढी स्वतन्त्र रूपमा आफ्ना भावनाहरू व्यक्त गर्न दिनुपर्छ ।

म को हो ?

आफ्नो चित्र स्वतन्त्र भई बनाउ । रङ, आकार, जनावर, बिरुवा, सामानले मलाई व्यक्त गर्न सक्छ ।

आजकल म अनुभव गर्छु

आफ्नो भावनासँग मिल्दो रङ स्वतन्त्र भई रोज्ने । मौसमसँग आफ्नो भावना कसरी व्यक्त गर्न सकिन्छ ।

तिमीलाई कस्तो छ मेरो मन ?

के भइरहेछ मन तीमीलाई ? मेरो मनको लागि के आवश्यक छ ? मेरो मनको रङ र आकार हुने भए, म कसरी व्यक्त गर्ने थिए ?

तिमीलाई कस्तो छ, मेरो शरीर ?

मेरो शरीरको अङ्ग असहज वा दुखिरहेको छ ? मेरो शरीरको चित्रको प्रयोगबाट व्यक्त गर्छु । मेरो शरीरलाई आवश्यक परेको चित्र बनाउं की ।

आजकल मैले सपना देख्दा ...

कुनै सपना स्मरणमा छ ? चित्र बनाई व्यक्त गर ।

म कहिले खुशी, हँसिलो, दुखी, त्रास अनुभव गर्छु ?  
म यहाँ सुरक्षित छु ।

आफूलाई सहज र सुरक्षित लाग्ने ठाउँ सम्झना गर । कोसँग त्यहाँ बस्न चाहन्छौ ? तीमीलाई के गर्न चाहना छ ?

मलाई मनपर्छ ...

आफूलाई मन पर्ने रङ, खानेकुरा, खेल, जनावर इत्यादिको चित्र बनाउं ।

मलाई मेरो मनपर्ने भागहरू ...

मेरो शारीरिक बनावट, त्यसका फाइदाहरू र आफू केमा राम्रो छु ?

मलाई माया लाग्ने मानिसहरू

तिमीलाई माया लाग्ने मानिसको चित्र बनाउ । उहाँहरूको लागि कुनै पुरस्कार छ ? उहाँहरूसँग तिमी के गर्न चाहन्छौ ?

मलाई माया गर्ने मानिसहरू

तिमीलाई माया र सुरक्षित राख्ने मानिसको स्मरण गर र चित्र बनाउ ।

मेरो गाउँ

आफ्नो गाउँ र गाउँका मानिसहरूको चित्र बनाउ । मेरो गाउँ कस्तो देखिन्छ ? गाउँका मानिसहरू के गर्दै छन् ?

मसँग अलौकिक शक्ति भएको भए ?

म अलौकिक व्यक्ति भएको भए के गर्ने थिएँ ? आफूले चाहेको जस्तो कल्पना गर ।

मेरो भविष्यको चित्र

मेरो भविष्यको चित्र कस्तो छ ? म कस्तो प्रकारको मान्छे हुन चाहन्छु ? स्वतन्त्र भई चित्र बनाउ ।

## प्रयोगका विधिहरू

- बालबालिकाहरूलाई विषयको निर्देशन दिँदै, स्वतन्त्र रूपमा आफूलाई व्यक्त गर्न प्रोत्साहन गर्नु पर्दछ ।
- बालबालिकाहरूलाई जुनसुकै विषयमा पनि स्वतन्त्र रूपमा व्यक्त गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्छ, सकेसम्म हस्तक्षेप गर्नुहुँदैन ।
- बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको इन्द्रिय र भावनाहरूलाई विभिन्न प्रकारका कागजको माध्यमबाट व्यक्त गर्न समावेश गरिएको छ । यस सामग्रीलाई परिचित गराउँदै, उनीहरूले चाहेको पाना चलाउन दिनुपर्छ ।
- चित्र बनाइरहेको बेला उनीहरूलाई न्यानो रुचिका साथ प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ । उनीहरूले चित्र बनाइरहेको अवस्थामा, बालबालिकाको मनोवृत्ति, क्रम र गति अवलोकन गर्न आवश्यक छ ।
- चित्र बनाइसकेपछि, आलोचनात्मक र मुल्याङ्कनयोग्य शब्दहरूको प्रयोग गर्नु भन्दा, खुल्ला रूपमा आफ्नो कथा भन्न लगाउनुपर्दछ ।

### उदाहरण प्रश्नहरू

01

तिम्रो चित्रको बारेमा भन्न सक्छौ ?

02

चित्र बनाउँदा कस्तो अनुभव भयो ?

03

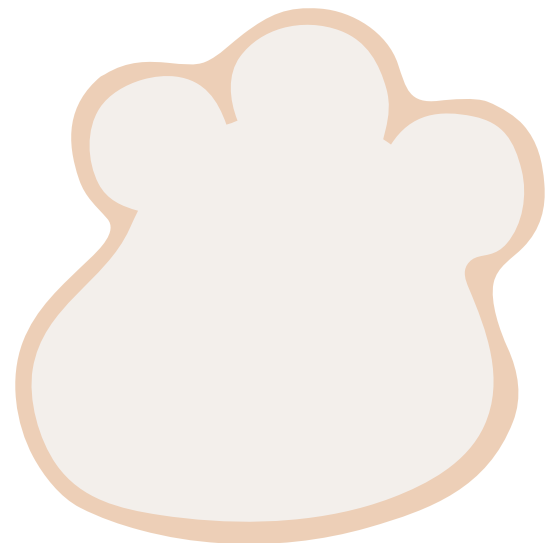
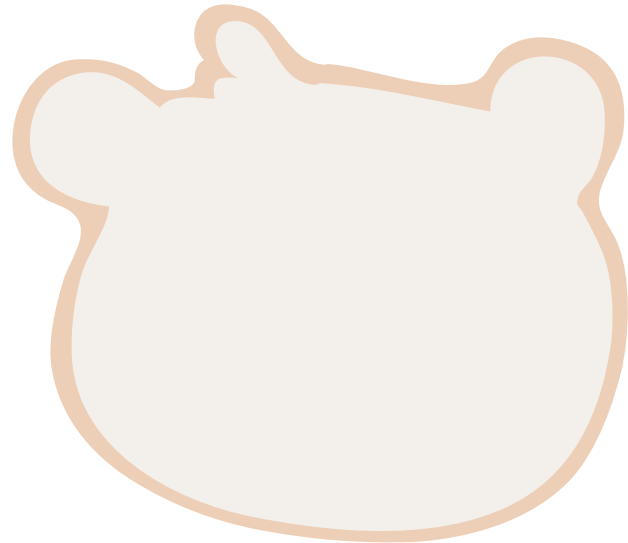
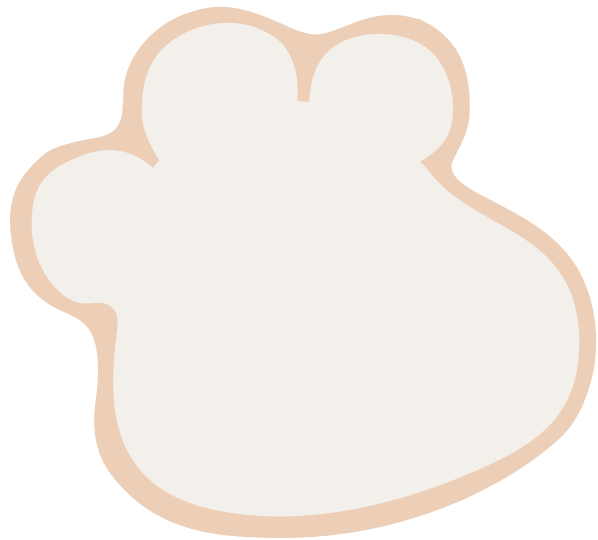
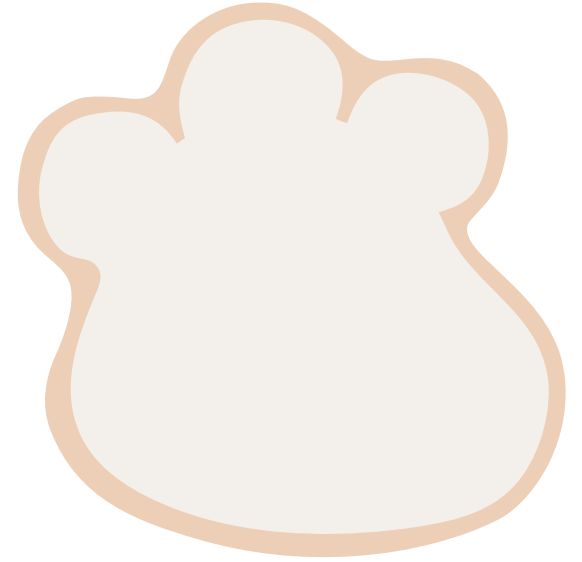
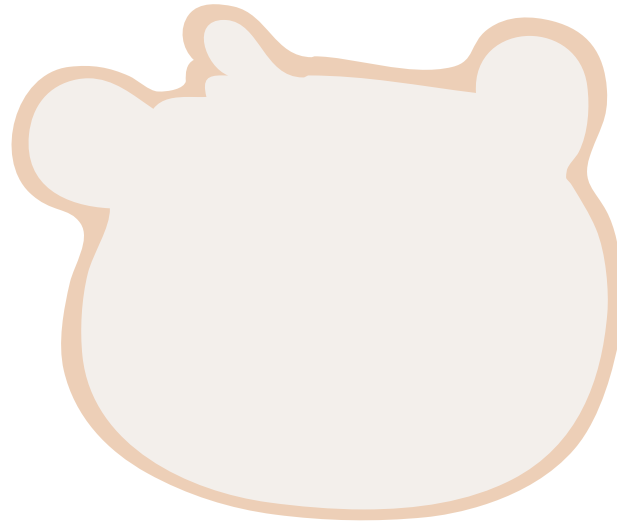
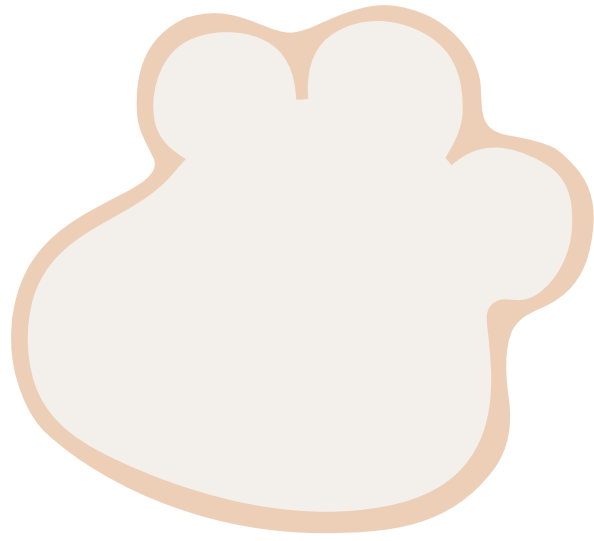
चित्रको कुन भाग सबैभन्दा धेरै मनपर्‍यो अथवा परिवर्तन गर्न चाहन्छौ ?

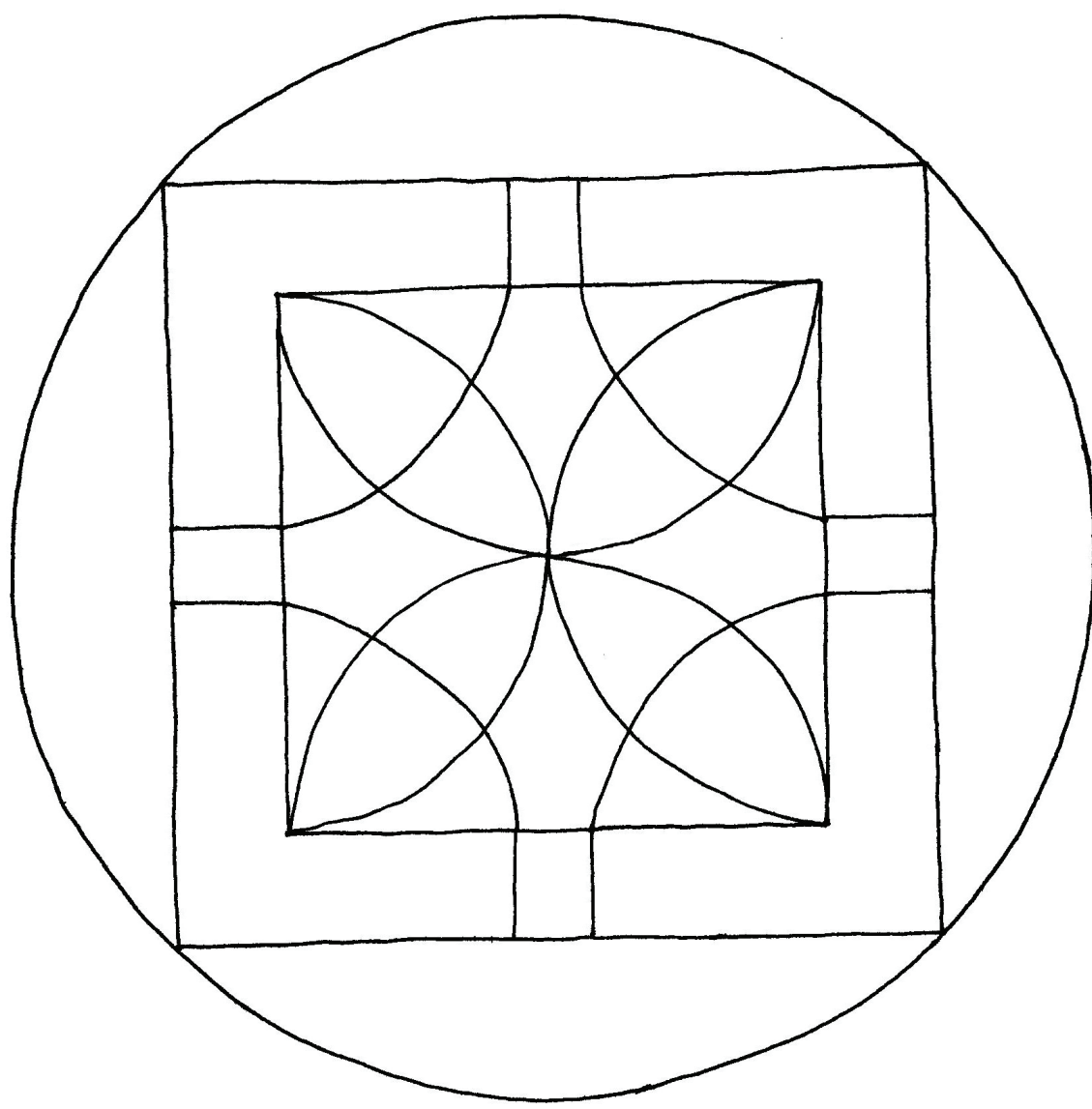
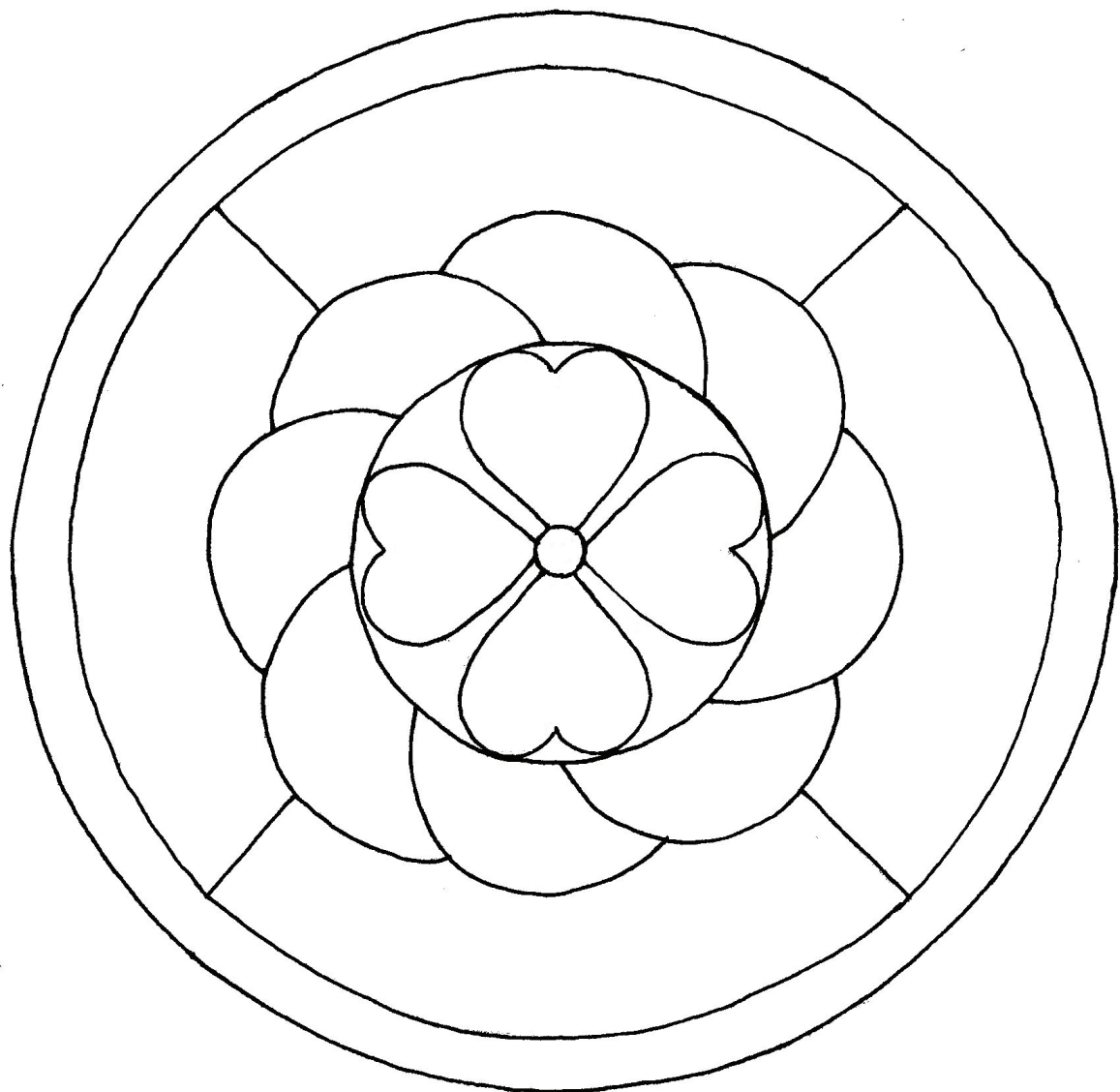
\* वास्तवमा सुधार गरिएको छैन

- बालबालिकाहरूले व्यक्त गरेका भावनाहरूलाई अनुभूतिका साथ स्वीकार गर्नु पर्दछ ।
- बालबालिकाहरूका कामलाई स्नेहपूर्ण रूपमा सम्हालेर राख्न पर्दछ ।



सँगै राखनुपर्ने नियमहरू 





## बालबालिकाहरूको हेरविचार गर्ने शिक्षक तथा अभिभावकको लागि

०१

### आपतकालिन घटना अनुभव गरेका बालबालिकाहरूले देखाउन सक्ने सामान्य प्रतिक्रिया हुन् ।

बालबालिकाहरूले यस्ता व्यवहार तत्कालिन अवस्था केहि समयपछि देखाउने गर्दछन् । यस्तो व्यवहार २ देखि ४ हप्ता पछि पनि देखा परेमा बालबालिकालाई विशेष किसिमको सहयोग आवश्यक पर्ने हुन्छ ।

- साना बालबालिकाहरूले ओछ्यानमा पिसाब फेर्नु अथवा अभिभावकबाट छुटिन नमान्नु, अनावश्यक धेरै रुनु ।
- पटक पटक डरलाग्दो सपना देख्ने र कुनै घटना खेल र चित्रमा व्यक्त गर्ने ।
- शारीरिक समस्या/शिकायत जस्तै टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने जसको कारण पत्ता लगाउन गाह्रो हुने ।
- नकारात्मक भावना जस्तै चिन्ता, चिड्चिडापन, दुःख र डरको वृद्धि ।
- दोषपूर्ण व्यवहारमा बृद्धि र ध्यान दिन नसक्नु ।
- साथीहरूसँग नमिल्ने व्यवहार, पहिले मन पर्ने खेल खेल्न नरुचाउनु ।

०२

### बालबालिकाहरूलाई सहयोग गर्ने विधि

#### १ आफ्नो हेरविचार राख्ने

बालबालिकाहरू आफ्नो भर परेका वयस्कहरूबाट धेरै नै प्रभावित हुने गर्दछन् । यदि तपाईं अहिले मनोवैज्ञानिक रूपमा स्थिर र स्वस्थ हुनुहुन्छ भने तपाईंमा भर पर्ने बालबालिकाहरू पनि स्थिर हुन सक्छन् । बालबालिकाहरूको हेरचाह गर्नु अघि आफ्नो अवस्था जाँच्नु आवश्यक हुन्छ र आफूलाई समय दिनुपर्दछ । आफ्नो मिल्ने साथी, मन पर्ने संगीत र पुस्तक साथै आराम र व्यायाममा समय दिनु र आफ्नो हेरविचार गरी पुनर्ताजगी हुनुपर्दछ ।

#### २ ध्यानपूर्वक रूपले बालबालिकाहरूको भावनालाई सुन्ने

बालबालिकाहरूले व्यक्त गरेका आद्यातजन्य आफ्ना भावना र विचारहरूलाई ध्यानपूर्वक रूपले सुन्न पर्दछ । कहिलेकाहीं बालबालिकाहरूले आफ्ना भावना र सोचाई गुडिया खेलाई, चित्र बनाई, कथा बनाई इत्यादिबाट व्यक्त गर्दछन् । उनीहरूको भावना व्यक्त गर्न सहयोग पुग्दछ । नकारात्मक भावना र सोचाइलाई स्वीकार गर्दै, बालबालिकाहरूको सो भावना गलत छैन भन्ने कुरा बुझाउनुपर्दछ । नकारात्मक भावनाबाट मुक्त हुन नकारात्मक भावनालाई व्यक्त गर्न, बुझ्न र स्वीकार गर्न सहयोगी हुन्छ ।

## बालबालिकाहरूको हेरविचार गर्ने शिक्षक तथा अभिभावकको लागि

०२

### बालबालिकाहरूलाई सहयोग गर्ने विधि

#### ३ स्थिर दैनिक क्रियाकलाप र भरपर्दो सम्बन्ध

बालबालिकाहरूलाई स्थिर, परिचित दैनिक क्रियाकलाप गराउनाले सुरक्षाको आभाष गराउन सहयोग पुग्दछ । प्रत्येक दिन एकै तरिका र एकै समयमा सुत्नुहोस् र आफ्नो बालबालिका सुत्नु अघि विस्तारै उनीहरूसँग कुरा गर्न समय दिनु पर्छ । आफ्नो जीवन नियन्त्रण हुन यो महत्त्वपूर्ण हुन्छ । बालबालिकाहरूले आफै गर्न सक्ने खालका बुदाँहरू तयार गर्नु पर्दछ । साथै परिवार, साथीहरू र समुदाय, कुनै पनि आघातजन्य घटनाबाट निको हुन महत्त्वपूर्ण श्रोत हुन् । बालबालिकाहरूलाई आफ्नो सामाजिक सम्बन्धमा सुरक्षित अनुभव गराउन जरुरी छ ।

#### ४ गहिरो श्वासप्रश्वास, शरीरको आराम, वर्तमानमा रहनु

बालबालिकाहरूले चिन्ता र तनाव महसुस गरे, तल दिइएको क्रियाकलापले सहयोग गर्न सकिन्छ ।

- गहिरो श्वासप्रश्वास अभ्यास  
नाकबाट गहिरो सास फेर्ने र विस्तारै “फु” गर्दै, मुखबाट सास छोड्ने । स्वाँस फेर्दा, छाती माथि र तल अनि भुँडी सानो र ठुलो हुन्छ भन्ने जानकारी गराउँदै बालबालिकाहरूलाई शारीरिक इन्द्रियमा ध्यानाकर्षण गराउने ।



- शरीरको आनन्द र इन्द्रियको अनुभव

एउटा सहज र सुरक्षित ठाउँमा ढल्कीएर बस्ने । शरीरको हरेक अङ्गलाई पटक - पटक मुहारदेखि पैतालासम्म ५ सेकेण्डको लागि तनाव दिने र बिस्तारै आराम गर्ने ।



उदाहरण

आँखालाई मजाले बन्द गर्ने र विस्तारै खोल्ने, कुर्कुचालाई तक्काउने र विस्तारै छोड्ने । उनीहरूलाई आफ्नो शरीरको हरेक अङ्गमा कस्तो महसुस भइरहेको छ सोध्ने

- वर्तमानमा रहेर

बालबालिकाहरू जब कुनै गाह्रो भावना वा स्मरणको कारण चिन्तित हुन्छन्, उनीहरूलाई आफ्नो स्मरण र भावनाबाट टाढा लगेर वरिपरि देखाएर वर्तमानमा ध्यानाकर्षण गराई सहयोग गर्न सकिन्छ । अभिभावकहरूले उनीहरूलाई गहिरो श्वास लिँदै वरिपरि के देख्यो, कस्तो आवाज सुन्यो, कस्तो स्पर्श महसुस भयो भन्ने कुरा भन्न सक्नु हुन्छ ।

म कहाँ छु ? कोसँग छु ? टेबलमाथि के छ ?

तिम्रो हातमा पानीको कप कतिको न्यानो वा चिसो छ ?

## हामी को हौं

गुड नेवर्स एक अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी, मानवीय तथा विकासे संस्था हो । यसले भोकमुक्त संसार जहाँ मानिसहरू एक अर्कासँग मिलेर बस्ने सक्ने उद्देश्यले संसारभरि व्यवसायिक सामाजिक कल्याण र अन्तर्राष्ट्रिय विकास सहयोग परियोजनाहरू सञ्चालन गरेको छ ।

## मिशन

गुड नेवर्स इन्टरनेशनलको अस्तित्व भोकमुक्त विश्व बनाउनका लागि हो, जहाँ मानिसहरू मिलेर बस्छन् । गुड नेवर्स इन्टरनेशनलले गरीबी, विपद् र दमनमा परेका छिमेकीहरूको मानवअधिकारको सम्मान गर्दछ र उनीहरूलाई आत्मनिर्भर बन्न र गुमेको आशा फर्काउन सहयोग गर्दछ ।

- हामी भौगोलिक अवरोध तथा धर्म, जातजाति र विचारधाराहरू भन्दा माथि रहेर आवश्यकता अनुसार जुनसुकै ठाउँमा काम गर्छौं ।
- हामी आत्मनिर्भरता तथा व्यक्तिगत, पारिवारिक र सामुदायिक दिगो विकासलाई प्रोत्साहित गर्छौं ।
- हामी बाल अधिकारलाई उच्च प्राथमिकता दिन्छौं ।
- हामी विश्वव्यापीरूपमा स्वास्थ्य नागरिक बनाउँछौं जसले मानिसलाई एक अर्काप्रति सम्मान गर्न र मिलेर बस्न प्रोत्साहित गर्दछ ।
- हामी समुदाय विकासको लागि स्थानीय स्वयम्सेवकहरूलाई व्यवस्थित रूपमा परिचालित गर्छौं ।
- हामी सामुदायिक विकास लक्ष्य भएको स्थानीय साभेदारसँग मिलेर कार्य गर्छौं ।
- हामी आफ्नो परियोजना तथा आर्थिकस्थितिको पेशेवर उत्तरदायित्व र पारदर्शिताको विवरण कायम राख्छौं ।
- हामी सम्भव भएसम्म धेरै भन्दा धेरै मानिसलाई गुड नेवर्सको कार्यमा स्पन्सर गर्नको लागि प्रोत्साहित गर्छौं ।

 **Good Neighbors**  
International

गुड नेवर्स इन्टरनेशनल नेपाल  
एकान्तकुना - १३, ललितपुर  
पोष्टबक्स ८९७५, ईपिसी १६०५, काठमाडौं, नेपाल ।  
फो: ९७७-१-५५३८७५८, ५५२०४९३  
फ्याक्स: ९७७-१-५५२४४७८  
वेबसाइट: [www.gnnepal.org](http://www.gnnepal.org)

गुड नेवर्स र सियोल महिला विश्वविद्यालयको स्नातक चिकित्सकीय प्रविधि भावबोधक कला विभागसँगको सम्झौताबाट विकास भएको कार्यक्रम हो । कुनै रूप, आंशिक वा पूर्ण रूपमा पुनरुपती गर्ने अधिकार साथै सम्पूर्ण अधिकार नियत रहने छन् । कार्यक्रम संचालन गर्नका लागि लिखित अनुमति हुनुपर्ने छ ।