

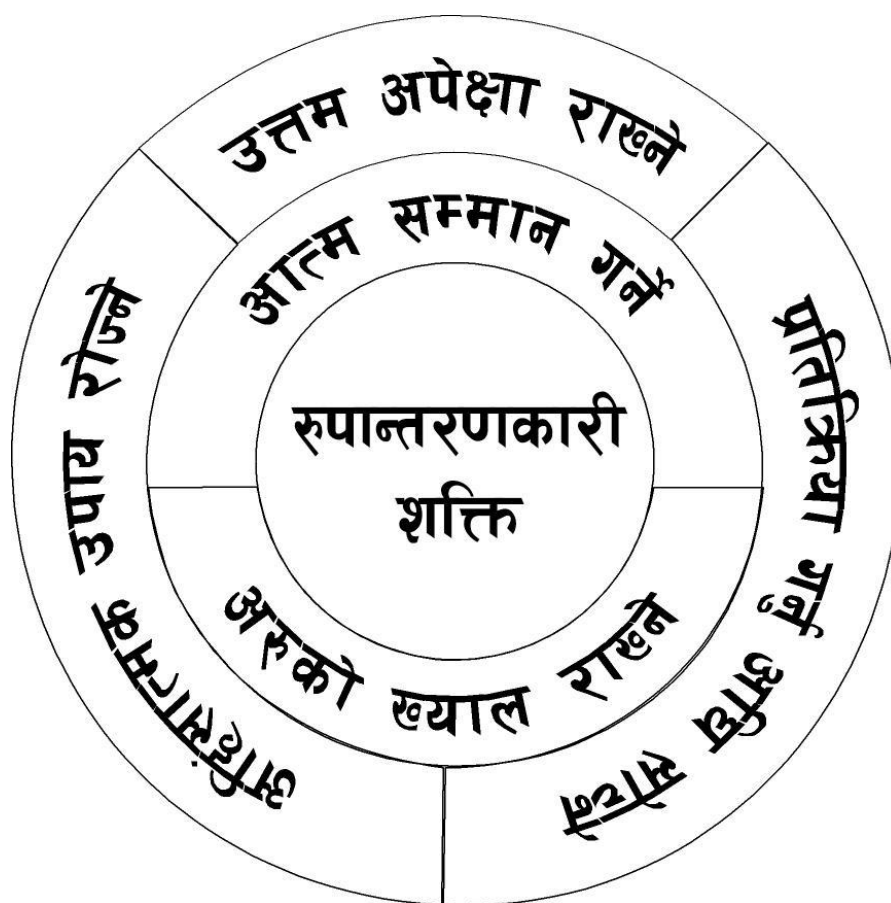
हिंसाका विकल्प कार्यक्रम (एभीपि) नेपाल

Alternative to Violence Program (AVP) Nepal

युवाहरूको निम्ति शान्तिका उपायहरू (Peace Ways for Youth)

आधारभूत कार्यशाला सहजीकरण पुस्तिका
(Basic Workshop Facilitation Manual)

तयार मिति : २०७३



बिषयसूची (Contents)

SN	तयारी (Preparation)	पेज नं. (Page number)
01	शान्तिका उपायहरू सम्बन्धी युवाहरूको आधारभूत कार्यशाला पुस्तिका परिचय (Introduction)	७
02	शान्तिका उपाय/हिंसाका विकल्प संबन्धि पुस्तिका किन ? (Why youth manual for youth ?)	९
03	एभिपी आधार स्तभ (Building Blocks)	११
04	कार्यशालामा प्रयोग गरिने सत्रहरूको नमूना ढाँचा (Sample session structure)	११
05	आधारभूत कार्यशाला का लागि नमूना प्रस्ताव (Sample sessions activities)	१२
06	सहजकर्ता समुहको बैठकको लागि मार्ग दर्शन (Guideline for facilitator meeting)	१४
07	एभिपी सहजीकरणमा प्रयोग हुने शब्दावलि र तरिका (Terms and ways)	१५
08	सहभागि सम्पर्क सूत्र (Participants Contact details)	१६
09	परिचयात्मक कार्यक्रम (Orientation to concern stakeholders)	१७
10	आधारभूत कार्यशालामा आवश्यक पर्ने सामग्री सूची (List of materials needed in the workshop)	१८
कार्यशालामा प्रयोग हुने अनुभवजन्य सिकाईका क्रियाकलापहरू (Activities)		
01	केटा केटीले कस्तो व्यवहार गर्ने ? Act Like a girl, act like a boy	२०
02	असल नाम Affirmation names with movement	२२
03	सकारात्मक जोडा Affirmation pair	२४
04	सहमति र तपाइको छनोट Agreement & U choose	२७
05	रिसाहा व्यक्ति Angry person	२९
06	व्यवहारिक चित्रकला Back to back drawing	३१
07	भरोसा यात्रा Blindfold Trust Walk	३४

08	टुक्रिएको बर्ग/चौकोस Broken square	३६
09	सुनौ बोलौ Concentric circle	३९
10	अहिंसात्मक तरिकाले मैले समाधान गरेको एउटा द्वन्द्व A conflict I solve nonviolently	४१
11	अनुभूति र आवश्यकता Feeling and needs	४४
12	जमघट Gathering	४७
13	दीक्षान्त समारोह Graduation ceremony with observer saying	५०
14	भगडालु रेखा Hassel lines	५१
15	कस्तो व्यवहार गरेपछि माया गरेको हुन्छ ? How do you feel loved?	५६
16	मेरो सन्देश I message	५८
17	रूपान्तरणकारी शक्ति परिचय Introduction of transforming power	६१
18	आफैलाई चिठि Letter to myself (Thank giving: writing in Back)	६३
19	क्रम मिलाउने Line up	६५
20	मौनता Moment of silence	६७
21	मेरो आदर्श परिवार My ideal family	६८
22	अवलोकनकर्ता छनोट Observer selection	७०
23	एक शब्दको कथा One word story	७१
24	मुठ्ठी खोल्ने Opening fist	७३
25	कागज च्यात्ने Paper tear	७५
26	आनीबानी Personal space	७७
27	उपहार Present	८०
28	राता र हरिया सन्देशहरु Red and Green message	८१
29	बोलौ Speak out	८३

30	स्तर अनुभूति Status card	८५
31	जीत जीत हुने तवरले समस्या समाधान Step to win/win problem solving	८७
32	विश्वासको घेरा Trust circle	८९
33	अनुत्तरित प्रश्न Unanswered questions	९०
34	हिंसात्मक र अहिंसात्मक वृक्ष Violent and non violent tree	९२
35	स्वागत र परिचय Welcome & Introduction	९५
36	ए.भि.पि. के हो ? What is AVP?	९७
3&	नेता चिन्ने Who is the leader?	१०४
राम्रो रमाइलो - Light and Lovelies (Games)		
01	ठूलो हुरी आयो Big wind blows	१०७
02	वृत्त खेल Circle Game	१०९
03	तालि घुँडा Clapping Knees	११०
04	गोहि र भ्यागुता Crocodile & Frogs	१११
05	भूइँचालो Earthquake (house and tenants)	११३
06	उर्जा प्रवाह Energy hands	११५
07	हक्की पक्की Hokey Pokey	११६
08	जेल ब्रेक Jail Break	११८
09	घुम्ने कुर्चि Musical Chair	१२०
10	हाते चुङ्गी Pattern ball	१२२
11	पानी पर्दा Rain Water Storm	१२४
12	तरकारी ठेला Vegetable/fruit cart	१२५
13	जिप ज्याप बोइङ्ग Zip/Zap booing	१२७

	समापन सामाग्रीहरु Closing Documents	
01	कार्यशाला मूल्याडन फाराम Youth AVP Evaluation form	१२९
02	रूपान्तरणकारी शक्ति जिज्ञासाहरु Transforming Power -Queries	१३१
03	शब्दावलीसूची (Bibliography)	१३२
04	सन्दर्भ सामग्री References	१३६

तयारी (Preparation)

शान्तिका उपायहरू सम्बन्धी युवाहरूको आधारभूत कार्यशाला पुस्तिका

परिचय (Introduction)

परिचय (Introduction)

शान्तिका उपायहरू सम्बन्धी -युवाहरूको लागि आधारभूत कार्यशाला पुस्तिका, एभिपी, नेपाल एभिपीको कार्यशालालाई विभिन्न नामले चिनिन्छ । जस्तै :

- हिंसाका विकल्प (Alternatives to Violence Project-AVP)
- शान्तिका लागि वैकल्पिक दृष्टिकोणहरू (Alternative Visions for Peace- AVP)
- शान्तिका उपाय (Help Increase the Peace-HIP)
- शान्तितर्फको यात्रा (Towards Increasing the peace-TIP)
- शान्तिका उपायहरू (Peace Ways)

यी सबैसँग मिल्दोजुल्दो अर्को कार्यक्रम 'द्वन्द्व रूपान्तरण' हो ।

उद्देश्य (Objectives)

एभिपी नेपालले युवाहरूको लागि शान्तिका उपायहरू सम्बन्धी आधारभूत दोस्रो र सहजकर्ता स्तर गरी जम्मा तीनवटा स्तरका कार्यशालाहरूका लागि यस्तो पुस्तिका तयार पारेको छ ।

योगदान (Contribution)

यी कार्यशाला पुस्तिकाको निर्माण तथा विकासमा योगदान गर्न एभिपीका सबै सहजकर्ताहरूलाई आह्वान गरिन्छ । सिकाईका क्रियाकलापहरू नियमित रूपले पुनरावलोकन गरिन्छन् र संसोधन हुन सक्छन् ।

वितरण (Distribution)

एभिपी कार्यशालाका युवा कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने नेपाली सहजकर्ताहरूलाई यो कार्यशाला पुस्तिका वितरण गरिनेछ र अनुरोध प्राप्त भए अरु एभिपी सहजकर्ताहरूलाई पनि दिन सकिन्छ ।

उपलब्धता (Accessability)

यो कार्यशाला पुस्तिका नेपाली भाषामा उपलब्ध छ । त्यसको लागि एभिपी नेपालमा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ ।

सर्वाधिकार (Copy Right)

यो पुस्तिका र यसबारे जानकारी प्राप्त गर्ने सबैलाई यहाँ भएका सबै क्रियाकलापका लागि हिंसाका विकल्पहरू कार्यक्रमसँग भएको प्रतिलिपि सर्वाधिकारलाई सम्मान गर्नुहुन अनुरोध छ । 'द्वन्द्व रूपान्तरण' सम्बन्धी अन्य कार्यक्रमहरूमा संलग्न सबैलाई यो पुस्तिकामा भएका सामग्रीहरू आफ्नो गैरव्यावसायिक वा गैरनाफामुलक प्रयोजनका लागि सानो मात्रामा मात्र पुनरुत्पादन गर्ने अनुमति दिइन्छ ।

यो कार्यशालापुस्तिका Manual for Youth Workshops, USA र Help Increase the Peace Program Manual तथा एभिपी अष्ट्रेलियाको अंग्रेजी संस्करणबाट नेपालका युवाहरूको स्तर सुहाउँदो गरी सहजकर्ता श्री रामचन्द्र

पौडेल ले नेपाली भाषामा तयार गर्नुभएको हो । यसको निर्माणको क्रममा विभिन्न क्षेत्रका युवाहरू संग छलफल तथा कार्याशाला सञ्चालन गरि पृष्ठपोषण समेत लिइएको थियो । सहजकर्ता शुभाषचन्द्र कट्टेलले पनि यसको लेखनमा सहयोग गर्नुभएको छ ।

शान्तिका उपाय/हिंसाका विकल्प संबन्धि पुस्तिका किन ?

(Why youth manual for youth ?)

आज धेरै नेपाली युवाहरु अस्पष्टता, दिग्दारी र बेचैन अवस्थामा छन् । उनीहरुलाई आफ्नो जीवनको असल बाटो पहिल्याउन र सोहि बाटो अनुसारको जीवन शैली विकासित गर्न अप्ठ्यारो परेको छ । यसैले धेरै नेपाली युवाहरु भौतारिरहेको, कतिपय लागुपदार्थ दुर्व्यसनिमा फसेको, कति सस्तो श्रम बेचन खाडी मुलुकमा पुगेका छन् ।

पुस्तौ देखि घर परिवार र समाजमा सदैँ आएको हिंसा जन्य व्यवहार विद्यालयको एकोहोरो अध्ययन परिपाटि र दशौ बर्षे हिंसा युक्त युद्धले नेपाली जनताको मानसिक स्वास्थ्यलाई नराम्ररी विगारिदिएको छ । हिंसा युक्त व्यवहार नगरि भनेको नसुनिने स्थिति देखा परेको छ । यसै माथि २०७२ सालमा आएको विनाशकारी भुकम्प, बाढि पहिरो र दक्षिण सिमाना नाकावन्दीले जनजिवनलाई अस्तव्यवस्त बनाई दिएको छ । गरिब र विभेदको चपेटामा परेका नेपाली युवाहरु माथि प्राकृतिक विपत्ति को मार यिनैले बेहोर्नु परेको छ । जसको कारणले उनीहरु दुखी, आशा राहित र रिसयुक्त हुदै गएको हुँदा मनोसामाजिक रुपको शशक्तिकरण आवश्यक भएको देखिन्छ ।

युवाहरुको निम्ति शान्तिका उपाय/हिंसाका विकल्प संबन्धि तालिम कार्यशाला सहभागिता मुलक हुन्छ । यसले अन्तरव्यक्ति संबन्ध विकसित गर्न, हिंसा बढाउने शक्ति विश्लेषण गर्न र न्यायिक समाज निर्माणको दृष्टिकोण र चरणहरु पत्ता लगाउन युवाहरुलाई मार्गदर्शन गर्दछ । साथै साना साना गतिविधिको शुरुवात गरेर उपलब्धिहरु हासिल गर्दै लक्ष्यमा पुग्न मद्दत पुर्‍याउछ ।

कार्यशालाहरुले नयाँ र सकारात्मक उपायहरु खोजीगरि आत्म विश्वासको साथ अगाडि बढ्न प्रेरित गर्दछन् । कार्यशालामा भाग लिएका युवाहरुले “जीवन परिवर्तनको आधार” “मैले मेरो रिस र दिग्दारिलाई न्युनिकरण गर्ने अध्यास गरिरहेको छु ” “यसले म आफैलाई चिन्ने र अवसर दियो”, “म के गरेर खुशी र शान्तिपूर्ण हुन्छु भन्ने थाहा पाएँ ” “विद्यालयमा मैत्री भाव र सुरक्षित वातावरण सृजना गर्न मद्दत भयो” जस्ता अनुभवहरु सुनाउछन् ।

कार्यशालाहरुमा अनुभवजन्य गतिविधिहरु गरिन्छ । जसको कारणले सहभागिमा सकारात्मकता, आदर, समुदाय निर्माण, सहकार्य र विश्वासको वातावरण सृजना गर्दछ । जसले गर्दा द्वन्द्व रुपान्तरण गर्न सहयोग मिल्दछ ।

कार्यशालामा सहभागिका अनुभवहरुलाई संगठित रुपले व्यक्त गर्ने वातावरण बन्दछ । अन्तरक्रियात्मक गतिविधि, खेल मनोरञ्जन, भूमिका प्रदर्शन जस्ता गतिविधिले गर्दा युवाले खुलेर अन्यायी र अप्ठ्यारा व्यवहार माथि रचनात्मक प्रतिक्रिया व्यक्त गर्ने सीप र क्षमता सिक्दछन् ।

शान्तिका उपाय/हिंसाका विकल्प संबन्धि कार्यशालाले मुख्य गरि निम्न सीप र क्षमता सिक्न सहयोग गर्दछ :-

- रिस, डर, दिग्दारी जस्ता कडा अनुभूतिलाई व्यवस्थित गर्न

- जोखिम र खतरालाई प्रभावकारी तवरले सामना गर्न
- अरु व्यक्तिहरूसँग असल संबन्ध विकसित गर्न
- अप्ठ्यारा परिस्थितिमा पनि असल सञ्चार गर्न
- आफुमा भएका असल सीपको पहिचान गर्न र नयाँ असल सीप सिक्न
- आफ्नो ख्याल /हेरचाह गर्न, अरुको आदर गर्न, प्रतिक्रिया गर्नुअगाडि सोच्न, सधैं अहिंसात्मक बाटो रोज्न र उत्तम अपेक्षा राख्ने कुरामा अभ्यासरत रहन ।

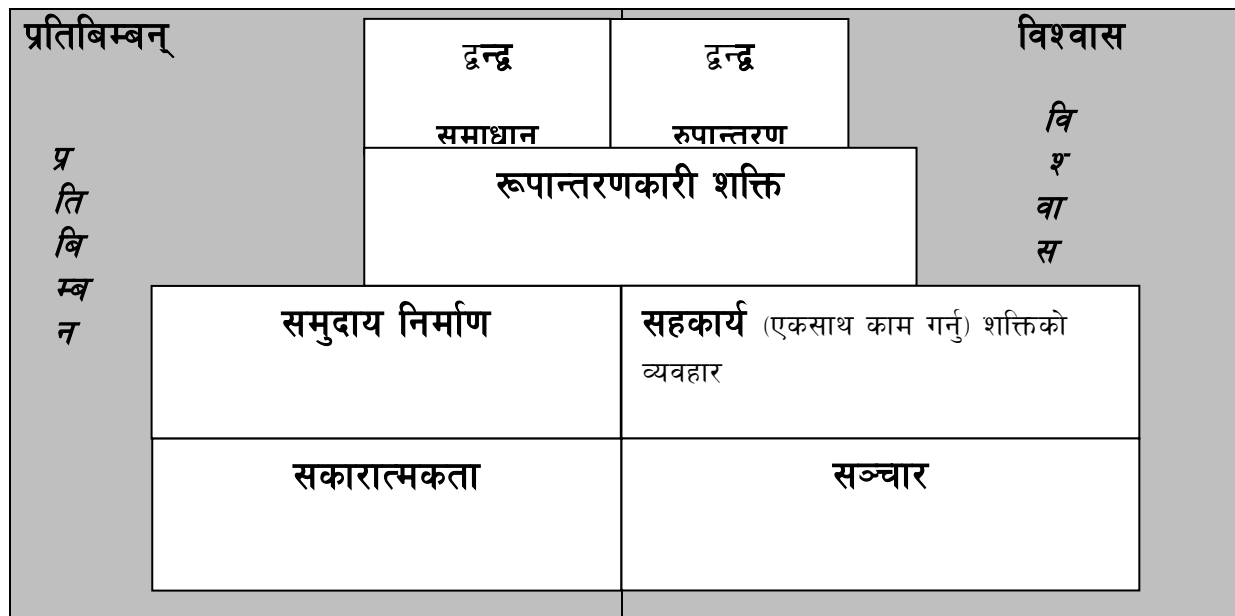
शान्तिका उपाय/हिंसाका विकल्प संबन्धि तालिम कार्यशाला तिन तहका हुन्छन् पहिलो तह –आधारमूत, दोस्रो तह - परिस्कृत र तेस्रो तह- सहजकर्ताको निम्ति । सीपहरुको वृद्धि हुने र यस विषयको असल सहजकर्ता बन्ने हिसाबले डिजाइन गरिएको छ । यो पुस्तिका बढि आधारभूत तहलाई केन्द्रित गरि बनाइएको छ । आवश्यकता अनुसार दोस्रो तह र तेस्रो तहका पुस्तिकाहरु तयार गरिने छ ।

तपाइको हातमा भएको यो पुस्तिका सधैं परिवर्तन भई रहने, समय र ठाँउ सापेक्ष सुधार गरि रहने पुस्तिका हो । यो सहभागिको स्थिति र सहजकर्ताको रचनात्मकताको आधारमा विकसित हुन्छ, विस्तार हुन्छ र परिवर्तन हुन्छ । प्रत्येक पटक सहजकर्ताले यसका गतिविधि सहजिकरण गर्दा, बताउदा वा विषयबस्तु छनोट गर्दा केहि न केहि रुपमा आफ्ना अनुभव थप गरेको हुन्छ र शान्तिको प्रवर्द्धन गरेको हुन्छ । यो पुस्तिका लेखनको थालनी गरेको करिब एक वर्षको अवधिमा पनि यसका गतिविधि युवाहरुको बीच सहजिकरण गर्दा विषयबस्तु र तरिकामा सुधार गरिएको छ । यसैले यसको मार्गदर्शन नविग्रने गरि रचनात्मक रुपले सुधार गर्दै विकसित गरिने छ ।

शान्तिका उपाय/हिंसाका विकल्प संबन्धि तालिम कार्यशालाको पहिलो तहको कार्यशाला पुरा गर्नको निम्ति १८ घण्टाको समय अवधि अनुमान गरिएको छ । यस अवधिमा क्रियाकलाप, खेल मनोरञ्जन, विश्राम समेटिएको छ । सहजकर्ताहरुले युवाहरुको परिस्थिति अनुसार ३ दिनको समय लिएर १८ घण्टा पुरा हुने गरि सहजिकरणको व्यवस्था मिलाउन सक्दछन् । यदि यो परिस्थिति युवाहरुलाई मिल्दो छैन भने करिब एक महिना सम्मको अवधि भित्र पुरा हुने गरि समय विभाजन गरेर क्रियाकलापको क्रमबद्धता (सरलबाट जटिल हुने हिसाबले)मिलाएर सहजिकरण गर्न सकिन्छ ।

एभिपि नेपालका सहजकर्ताहरुले यस्ता कार्यशाला सञ्चालन गर्न सक्नुहुन्छ ।

एभिपी कार्यशालाका आधारस्तरम्भहरू (Building blocks)



कार्यशालामा प्रयोग गरिने सत्रको नमूना ढाँचा (Sample session structure)

१. स्वागत
२. जमघट
३. एजेण्डा अवलोकन
४. क्रियाकलाप
५. राम्रोसमाइलो
६. क्रियाकलाप
७. क्रियाकलाप
विश्राम
८. क्रियाकलाप
९. क्रियाकलाप
१०. राम्रोसमाइलो
११. क्रियाकलाप
१२. सत्र प्रतिबिम्बन्/यो सत्रबाट मैले सिकेको महत्वपूर्ण कुरा
१३. समापन

आधारभूत कार्यशालाको ढाँचा र नमुना एजेण्डा

(Structure of workshops and sample agendas)

सिकाइ क्रियाकलाप सहितको नमुना

पहिलो दिन

सत्र १ :सकारात्मकता र सञ्चार

- स्वागत र परिचय (एभिपि के हो र आधारस्तम्भ सहित)
- जमघट (यो कार्यशालामा आउन मलाई के कुराले आकर्षण गर्‍यो?)
- सकारात्मक जोडा
- राम्रो रमाइलो (तरकारी ठेला)
- मौनता
- असल नाम
- अवलोकन कर्ता छनोट
- सहमति र तपाइको छनोट (अनुत्तरित प्रश्नहरु सहित)
- प्रतिविम्बन (मैले यो सेसनबाट सिकेको एउटा महत्वपूर्ण कुरा)

संभावित क्रियाकलाप

- राम्रो रमाइलो (ठूलो हुरी आयो)
- प्रयोग हुने शब्दावलि र तरिका
- आनीबानी
- व्यवस्थापन

सत्र २ : सञ्चार र समुदाय निर्माण

- पुनः स्वागत र एजेण्डा
- जमघट (मैले थप सिक्न खोजेको एउटा कुरा)
- सुनौ बोलौ
- राम्रो रमाइलो (ठूलो हुरी आयो.....)
- कागज च्यात्ने
- एकशब्दको कथा
- हिंसात्मक र अहिंसात्मक बृक्ष
- मौनता
- प्रतिविम्बन (मैले यस सत्रबाट सिकेको एउटा महत्वपूर्ण कुरा.....)

संभावित क्रियाकलाप

- जमघट (मलाई अति मनपर्ने एउटा कुरा)
- राम्रो रमाइलो (हाते चुङ्गी...)
- आनीबानी

दोस्रो दिन

सत्र ३ :विश्वास र सञ्चार

- स्वागत र प्रस्ताव
- जमघट (मैले अति विश्वास गर्ने व्यक्ति को हो र किन ?.....)
- भरोसा यात्रा
- व्यवहारिक चित्रकला
- राम्रो रमाइलो (तालि घुडा)
- मैले अहिंसात्मक तरिकाले समाधान गरेको एउटा द्वन्द्व
- मौनता
- रूपान्तराणकारी शक्ति परिचय

संभावित क्रियाकलाप

- जमघट (मलाई अति विश्वास गर्ने व्यक्ति को हो ? र मलाई उसले किन विश्वास गर्दछन्.....)
- विश्वास घेरा
- टुक्रिएको चौकोश
- वृत खेल

- प्रतिविम्बन (मैले यस सत्रबाट सिकेको एउटा महत्वपूर्ण कुरा)

सत्र ४ : द्वन्द्व समाधान

- पुनः स्वागत र सत्रप्रस्तावहरु
- जमघट (मलाई रिस उठाउने एउटा कुरा.....)
- रिसाहा व्यक्ति
- राम्रो रमाइलो (हक्की पक्की)
- मुट्टी खोल्ने
- भगडालु रेखा
- मौनता
- अनुभूति र आवश्यकता
- प्रतिविम्बन (यो सत्रबाट मैले सिकेको एउटा महत्वपूर्ण कुरा जुन अबदेखि उपयोग गर्दछु.....)
-

संभावित क्रियाकलाप

- राम्रो रमाइलो -जिप ज्याप बोइङ्ग
- पानी पर्दा
- क्रम मिलाउने
- नेता चिन्ने

तेस्रो दिन

सत्र ५ : समुदाय निर्माण र द्वन्द्व रुपान्तरण

- स्वागत र प्रस्तावहरु
- जमघट (रिसलाई नियन्त्रण गर्ने मेरो एउटा तरिका.....)
- राता हरिया सन्देश
- राम्रो रमाइलो -(जेल ब्रेक)
- केटा वा केटीले कस्तो व्यवहार गर्ने ?
- स्तर अनुभूति
- कस्तो व्यवहार गरेपछि माया गरेको हुन्छ ?
- प्रतिविम्बन :(यस सत्रबाट सिकेको एउटा महत्वपूर्ण कुरा.....)

संभावित क्रियाकलाप

- मेरो सन्देश
- राम्रो रमाइलो (भूइचालो)
- जीत जीत हुने तवरले समस्या समाधान
- मौनता

सत्र ६ : द्वन्द्व रुपान्तरण

- पुनः स्वागत र प्रस्तावहरु
- बोलौ
- मौनता
- अनुत्तरित प्रश्नहरु
- राम्रो रमाइलो (उर्जा प्रवाह)
- आफैलाई चिठ्ठि
- दीक्षान्त समारोह (अवलोकनकर्ताको प्रतिवेदन, अब कता.....)
- सहभागि मूल्याङ्कन र सामुदायिक फोटो

संभावित क्रियाकलाप

- उपहार
- रुपान्तरणकारी शक्ति जिज्ञासाहरु
- राम्रो रमाइलो (गोहि र भ्यागुता)

सहजकर्तासमुहको बैठकका लागि मार्गदर्शन (Guideline for facilitator meeting)

समुहनिर्माणका लागि बैठक हरेक कार्याशाला शुरु हुनुअघि गर्नुपर्ने	अनुभूति आदान प्रदानका लागि बैठक कार्याशाला सम्पन्न भइसकेपछि गर्नुपर्ने
<ul style="list-style-type: none"> ➤ मनमा के छ ? ➤ बस्ने ठाँउको व्यवस्था गर्नुहोस् , क्रियाकलापसूचि उतार्ने कागज तयार गर्नहोस् र बैठकको समयसीमा तय गर्नुहोस् । 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ मनमा के छ ? ➤ बस्ने ठाँउको व्यवस्था गर्नुहोस् , क्रियाकलापसूचि उतार्ने कागज तयार गर्नहोस् र बैठकको समयसीमा तय गर्नुहोस्
सबैले पालैपालो बोल्ने : <ul style="list-style-type: none"> ➤ मेरो जीवनमा म यतिबेला कस्तो स्थितिमा छु ? ➤ एभिपिमा र रुपान्तरणकारी शक्तिमा म यति बेला कहाँ कस्तो स्थितिमा छु ? 	कार्यशाला कसरी चल्थो र कस्तो भयो ? <ul style="list-style-type: none"> ➤ समुह प्रकृया ? सहभागिहरु ? ➤ मुख्य आकर्षण ? समस्याहरु ? ➤ अर्को पटक गर्दा फरक तरिकाले केहि गर्न सकिन्छ ?
यो कार्यशाला सहजिकरणका लागि अहिलेलाई मैले के कुराहरु विर्सनुपर्छ ? <ul style="list-style-type: none"> ➤ मेरो पछिल्लो अनुभवजन्य सिकाई जसले यो कार्यशालालाई प्रभावकारी गर्न सक्छ ➤ मेरा व्यक्तिगत कुराहरु ➤ मेरा गोप्य एजेण्डाहरु ➤ अहिलेलाई पन्साउनु पर्ने मेरो जीवनको कुनै कुरा वा इच्छाहरु 	समुहका रुपमा हामीले कसरी काम गर्छौ ? <ul style="list-style-type: none"> ➤ समुह प्रकृया ? सबै सहभागिहरु भैयो ? ➤ नेतृत्व ? कोही निराश भयो ? किन ? ➤ लक्ष्य र योजनाहरु पुरा भए ? ➤ केहि सिकाई भयो ?
<ul style="list-style-type: none"> ➤ समुहमा काम गर्ने क्रममा मैले आफ्नैबारेमा सिकेका कुरा ➤ मेरा सबल पक्षहरु ➤ यो समुहमा म अरुलाई कसरी सहयोग गर्न सक्छु ➤ मैले अहिले सिकिरहेका कुराहरु वा मेरा सीमाहरु..... ➤ समुहका अरुबाट म कसरी के कस्तो सहयोग प्राप्त गर्न चाहन्छु 	क्रियाकलापहरु कस्ता भए ? <ul style="list-style-type: none"> ➤ क्रियाकलाप सूचि हेर्नुहोस् । ➤ कुन क्रियाकलापहरुले राम्रो काम गरे ? ➤ फरक तरिकाले के गर्न सकिन्थ्यो ? ➤ हामीले के सिक्यौ ?
<ul style="list-style-type: none"> ➤ एजेण्डा तय गर्ने ➤ अन्य जिम्मेवारीहरु ➤ सहभागिहरुबारेको विवरण 	कार्यशालामा दीक्षितहरुको स्तर निर्धारण <ul style="list-style-type: none"> ➤ १- सहजकर्ताको कार्यशालाका लागि तयार ➤ २- सहजकर्ताको कार्यशालाका लागि तयार नभएको (अझै आफ्नै यात्रामा भएको) ➤ ३- सहजकर्ता कार्यशालाका लागि सोच्ने बेला भएको छैन (अझै आफ्नै यात्रामा र अरुको यात्रालाई अवरोध गर्न सक्ने)
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ सिकाईका सीमाहरु ➤ सकारात्मक पृष्ठपोषण

शान्तिका उपाय तालिम कार्यशालामा प्रयोग हुने शब्दावली र तरिका

(Terms & Ways)

शब्दावली (Terms)

परामर्श (Clinic) : क्रियाकलाप चलिरकै बेला सहजकर्ताहरूबीच सल्लाह गर्नुपरेमा उनीहरूले यसको प्रयोग गर्दछन् । यो सल्लाह/परामर्श सहभागी साक्षि राखेर सहजकर्ताले गर्दछन् । उदाहरणको लागि समय व्यवस्थापन, गतिविधि थप वा हटाउन परेमा आदि ।

अनुरोध (Whip) : गोलो घेरामा बसेका सहभागीलाई क्रमशः बोल्न दिने तरिका

सुनामी (Hurricane) : यो शब्द प्रयोग भएपछि सबै सहजकर्ता र सहभागी आफ्नो ठाउँबाट उठ्दछन् र अर्को नयाँ कुर्चि नयाँ साथीसँग बस्दछन् । जस्तै कुनै सहभागी धेरै जसो एउटै साथीसँग बसेको अवस्थामा यस्तो गर्न सकिन्छ ।

आफ्नै कुरा (Self Talk) : अरुलाई बोल्न अनुरोध गर्नु भन्दा आफै बोल्ने र आफ्नै कुरा गराउन यो शब्द प्रयोग गरिन्छ ।

संक्षिप्त कुरा (Kiss) : प्रष्ट र छोटो रूपमा विचार व्यक्त गर्न यो शब्द प्रयोग गरिन्छ ।

तरिकाहरू (Ways)

विसर्ने चिन्ह (Forgot Sign) : कसैले आफ्नो असल नाम पहिले भनेर विचार राख्न विसर्मा अर्को व्यक्तिले असल नाम नभनि संवोधन गर्‍यो भने सम्झाउन कुनै चिन्ह बनाएर देखाउन सकिन्छ वा कुनै संकेत गर्न सकिन्छ ।

मकैका फूला उठे जस्तो (POP corn) : सहभागीलाई विचार राख्न स्वयंसेवी रूपले बोल्ने अवसर दिइन्छ ।

मौनता (Silence) : कुनै सहजकर्ता वा सहभागीले हात उठाए भने जो जो ले देख्छन् उनीहरूले हात उठाउँदछन् यसो गर्दा कोठामा मौनता छाउँछ ।

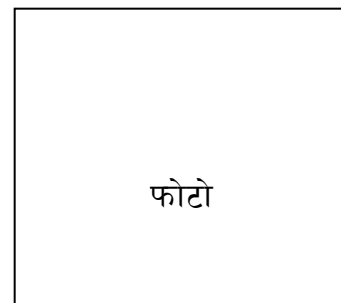
शान्तिका औला वा थपडी (Clapping) : कसैको विचारमा सहमत हुँदा वा खुशी व्यक्त गर्न तालि बजाउने वा चोर औला माभी औला देखाउन सकिन्छ ।

सहभागी सम्पर्कसूत्र

(Participants Contact Details)

नाम :

ठेगाना :



मोबाइल नम्बर :-

फोन नम्बर :-

इमेल :-

कार्यशाला स्तर : (कुनै एकमा चिन्ह लगाउनुहोस् ।)

१. आधारभूत

२. दोस्रो स्तर

३. सहजकर्तास्तर

यो कार्यशालाबारे तपाइले को बाट कसरी थापा पाउनुभयो ?

तल उल्लिखित कुरामध्ये तपाइलाई उपयुक्त लागेकाहरुमा चिन्ह लगाउनुहोस्

- म यही स्तरको अर्को कार्यशालामा पनि भाग लिन चाहन्छु
- म अर्को स्तरको कार्यशालामा भाग लिन चाहन्छु
- म एभिपि बारे थप जान्न चाहन्छु
- म एभिपिका आगामी कार्यशाला र अन्य क्रियाकलापहरुबारे सूचना पाइरहन चाहन्छु
- मलाई सम्पर्क गर्ने उपयुक्त माध्यम : (कुनै एकमा चिन्ह लगाउनुहोस्)

१. फोन

२. मोबाइल

३. इमेल

कार्यशाला भएको मिति कार्यशाला भएको
स्थान.....

धन्यवाद ।

शान्तिका उपाय/हिंसाका विकल्प कार्यक्रमको परिचयात्मक कार्यक्रम

(Orientation about Youth AVP workshop)

नेपालको परिवेशमा यो तालिम कार्यशाला नयाँ छ । कतिपय तालिम गोष्ठी र कार्यशालाहरु राजनैतिक र अधिकार मूखी किसिमले सञ्चालन भइरहेको हुदाँ विद्यालय शिक्षक, अभिभावक तथा अन्य सेवा प्रदायक निकायहरु युवाहरुलाई यस्ता तालिम कार्यशालामा सहभागि गराउन हिचकिचाउँछन् । अर्को तर्फ केहि कार्यशालाहरु बढि भाषणमूखी, सैदान्तिक र एकोहोरो प्रस्तुती केन्द्रित भएको कारणले पनि युवाहरु दिग्दारी देखिन्छन् । यसैले शान्तिका उपाय/हिंसाका विकल्प संबन्धि तालिम कार्यशालाको सञ्चालन प्रकृया, यसको विषयवस्तु, सहजिकरण विधि र यसले व्यक्तिमा पर्ने असल प्रभावको विषयमा सरोकारवालाहरुमा परिचयात्मक कार्यक्रम गर्नु बान्छनिय हुन्छ । यस्तो परिचयात्मक कार्यक्रम बढिमा २ घण्टा भन्दा लामो नगर्नु राम्रो हुन्छ । युवाहरुको निम्ति आधारभूत कार्यशाला सञ्चालन गर्नु एक दुई हप्ता पहिल्यै युवाहरुको विषयमा चासो राख्ने सरोकारवाला निकाय, संस्था, समुहका प्रतिनिधिहरुलाई परिचयात्मक कार्यक्रम सञ्चालन गर्दा मुख्य रुपले निम्न विषयलाई छलफल मा ल्याउनु राम्रो हुन्छ:-

- शुरुवातमा ए.भि.पि. को दर्शन, संक्षिप्त इतिहास र नेपालमा यसको काम बताउने
- कुनै ए.भि.पि को आधारभूत तालिम लिई अभ्यासरत युवालाई आफ्नो अनुभव बताउन लगाउने
- अनुभवजन्य सिकाई र राम्रो रमाइलो गर्ने कुराको बारेमा बताउने कुनै एउटा राम्रो रमाइलो खेल खेल्ने- जस्तै ठूलो हुरी आयो वा तरकारी ठेला
- सकारात्मक जोडा, एक शब्दको कथा वा राता हरिया सन्देश मध्ये कुनै एउटा क्रियाकलाप गराउन सक्नु हुन्छ ।

अन्त्यमा अब सञ्चालन गर्ने कार्यशाला को मिति, समय र स्थानको संक्षिप्त जानकारी दिदै सहभागिको जिम्मेवारी बताउनु होस् । कुनै जिज्ञासा भए प्रश्न उत्तरको निम्ति कम्तिमा ५-१० मिनट समय छुट्टाएर जिज्ञासा माथि छलफल चलाउनु राम्रो हुन्छ ।

तीन दिने तालिम कार्यशाला सञ्चालन गर्न आवश्यक पर्ने सामग्रीहरूको सूचि
(Materials needed for the training workshop)

(क) स्टेशनरी सामग्री

सामग्रीको नाम	संख्या/मात्रा
न्युजप्रिन्ट पेपर	५० वटा
मार्करहरू	रातो-२ हरियो-२ कालो-४ निलो-४
मास्किङ टेप	२ रोल
फोटो कपि पेपर	५० पिस
रंगिन साइनपेन	२ दर्जन
नोट कपि-सानो	२ दर्जन
पेन/डटपेन	२ दर्जन
फाइल-साधारण	३ वटा
कार्टुन टेप	१ वटा
मेटाकार्ड	२ रोल
व्यानर	१
प्रमाण पत्र र खाम	२४ वटा
पञ्चिङ्ग मेसिन	१ वटा
स्टिज पिन	१ वटा
स्टिज मेसिन	१ वटा

(ख) तालिम सामग्री

सामग्रीको नाम	संख्या/मात्रा
सिडजिड बल	१
टुक्रिएको वर्ग	५ सेट
रूपान्तरणकारी शक्ति मण्डला	१
रूपान्तरणकारी शक्ति टुक्राहरू	१ सेट
आखा छोप्न मिल्ने रुमालहरू	१२ वटा
नरम बल/ खेलौना	१० वटा
तास	१ जोर
भिन्ने घडी	१
पोस्टर- एभिपि के हो ? इतिहास दर्शन, यात्रा, आधार स्तम्भ, अनुत्तरित प्रश्न, सहमति	१/१ प्रति
फोटोकपी -मण्डला	२४ प्रति
TP कार्ड	२४ प्रति

कार्यशालामा प्रयोग हुने अनुभवजन्य सिकाईका क्रियाकलापहरू
(ACTIVITIES)

केटा केटी ले कस्तो व्यवहार गर्ने ? (Act like a girl, act like a boy)

क्षेत्र:

कार्यशाला स्तर -आधारभूत
आधार स्तम्भ- समुदाय

उद्देश्य :

- आत्म विश्वास विकास गर्नु
- परिवार, शिक्षक र समाजले चाहेका कुराहरू चिन्न
- आफ्नोपन पत्ता लगाउनु

समयावधि:- ४५ मिनट

स्रोत साधन :

- केटाले कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ? केटीले कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ? लेखिएका ४ वटा पोष्टरहरू (पोष्टर नमुना संलग्न छ)
- मार्कर पेन

मार्ग दर्शन

१. परिचय

यो क्रियाकलापबाट परिवार, शिक्षक र समाजले केटा केटीमा देख्न चाहेका कुरा चिन्ने मौका पाउनेछन् ।

२. तयारी

केटा केटी मिश्रित ४ समुह बनाउने

३. मार्गनिर्देशन

- प्रत्येक समुहलाई एउटा एउटा पोष्टर र एउटा मार्कर दिने
- सहजकर्ताले परिवार, शिक्षक वा समाजले केटाकेटीमा देख्न चाहेका एउटा एउटा उदाहरण बताउने जस्तै : नम्र र शान्त बस्ते हुनुपर्ने, केटा रुन नहुने
- प्रत्येक समुहमा छलफल गर्दै आशा गरेका कुरा पोष्टरको बीचमा लेख्न लगाउने
- चारै समुहले लेखि सकेपछि पोष्टरलाई सबैले देख्ने गरि बीचमा राख्न लगाउने र पालैपालो हेर्न लगाउने ।
- सबैले हेरेपछि पोष्टर सहित आफ्नो समुहमा पुन बस्न लगाउने
- प्रत्येक समुहलाई पोष्टरको बाँया पट्टि समाजले सोचे जस्तो केटाले केटाको जस्तो र केटीले केटीको जस्तो व्यवहार नगर्दा के नराम्रा नाम दिन्छन् सूचि बनाउन लगाउने ।
- त्यस्तै पोष्टरको दाँया पट्टि त्यस्ता नकारात्मक नाम दिने वा समाजले आशा/चाहना गरेका के के कुरा लिने र के के कुरा हटाउन के कस्तो प्रयास गर्नुपर्छ ? सूचि बनाउन लगाउने ।

४. अनुभूति आदान प्रदान

तलका प्रश्नका आधारमा अनुभूति आदान प्रदान गर्ने -

- किन समाजले केटा केटीबाट फरक व्यवहार चाहेको होला?

- के कस्ता केटीका आशा गरिएका व्यवहार केटाले गर्नु राम्रो हुन्छ ?
- के कस्ता केटाका आशा गरिएका व्यवहार केटीले गर्नुपर्छ ?
- यस क्रियाकलापबाट के सिकियो ?

५. वैकल्पिक तरिका

- सहभागिले घरपरिवार, शिक्षक र समाजले चाहेका कुराको सूचि बनाएपछि गोलो घेरामा राखेर आफुले त्यस्तो व्यवहार नगर्दा कस्तो परिस्थिती भोग्नु परेको थियो र त्यसलाई सामना गर्न आफुले के कस्तो व्यवहार गरेको थियो घटनाको आधारमा अनुभव बताउन लगाउने सकिन्छ ।

६. सहजकर्ताका लागि टिप्पणी

केटाका आशा गरिएका व्यवहार र केटीका आशा गरिएका व्यवहारको छलफल गर्दा हिंसा, उच्छिडखलता, दुरव्यवहार जस्ता व्यवहारहरू केटा केटी दुबैले गर्न नहुने कुरामा सहजकर्ताले सह जगर्नुपर्छ ।

पोष्टरका नमुना

घरपरिवार, शिक्षक र समाजले केटीका व्यवहारमा देख्न चाहेका कुराहरू		
नराम्रा नामको सूचि		के स्वीकार्य छन् के के हटाउनु पर्छ ? कसरी

घरपरिवार, शिक्षक र समाजले केटाका व्यवहारमा देख्न चाहेका कुराहरू		
नराम्रा नामको सूचि		के स्वीकार्य छन् के के हटाउनु पर्छ ? कसरी

असल नाम (Affirmation Names)

क्षेत्र

- कार्यशाला स्तर- आधारभूत, दोस्रो र सहजकर्ता
- कार्यशालाको पहिलो सत्रमा गर्नुपर्ने एउटा मुख्य क्रियाकलाप
- आधारस्तम्भ- सकारात्मकता र समुदाय निर्माण ।

•

उद्देश्य

- आफ्नो सकारात्मक नाम खोज्नु
- आफ्नो र अरूबारे सकारात्मक दृष्टिको अनुभव र अभ्यास गर्नु
- समुदाय निर्माण गर्नु र रमाइलो गर्नु ।

समयवधि- ३० मिनेट

स्रोतसाधन

- नामहरू लेखिएको सूचीपत्र
- असल नामहरू लेख्ने कार्ड

मार्गदर्शन

१. परिचय

“यो क्रियाकलापमा सबैले सबैको नाम जान्ने मौका पाउनुहुनेछ”

२. तयारी

- सबैजना एउटा गोलो घेरामा सबैले सबैलाई देख्नसक्नेगरी बस्ने ।

३. मार्गनिर्देशन

- आफ्नो नामको सुरुको अक्षर वा स्वरबाट सुरु हुने कुनै एउटा असल नाम सोच्न सबैलाई अनुरोध गर्नुहोस्
- नमुनाका लागि तपाईं आफैं आफ्नो नामको उदाहरण दिनुहोस् । जस्तै- कोमल कविता नाम भनि सकेपछि सकेसम्म नामसँग मिल्ने एउटा सानो अभिनय गर्नुहोस् । जस्तै हात फैलाउने, भुई छुने आदि ।
- अर्को सहजकर्ताले ठूलो कागजमा असल नामको सूची बनाउनु होस् । र नाम कार्डमा नाम लेख्दै वितरण गर्नुहोस् ।
- त्यस्तो असल नाम नकारात्मक वा अरूलाई होच्याउने खालको हुनुहुँदैन
- त्यसपछि सहजकर्ताले आफ्नो दायाँ वा बायाँ तर्फको सहभागीलाई वहाँको असल नाम भन्न अनुरोध गर्नुहोस् । र अभिनय गर्न लगाउनु होस्
- जब दायाँ वा बायाँको कोही एकजना आफ्नो नाम भन्न तयार हुनुहुन्छ, तब वहाँलाई छेउको सहजकर्तालाई नमस्कार भन्दै सहजकर्ताको असल र वास्तविक नाम भन्न लगाउनुहोस् र त्यसपछि सहभागीको आफ्नै असल र वास्तविक नाम भन्न अनुरोध गर्नुहोस् । जस्तै- ‘नमस्कार कोमल कविता, मेरो नाम सुनौलो सञ्जय हो’ ।

- त्यसपछि दोस्रो सहभागीले भन्नुहुन्छ- नमस्कार कोमल कविता, सुनौलो सञ्जय, मेरो नाम रमाइलो रञ्जु हो ।
- यसरी प्रत्येक सहभागीले आफूभन्दा अधिका ५ जनाको परिचय दिएका सहभागीहरूलाई आदर गर्दै, वहाँहरूको नाम भन्दै अन्तिममा आफ्नो नाम भन्नुपर्छ
- सबैको पालो पुग्नुजेल यो प्रकृया जारी रहन्छ
- अन्त्यमा अघि सुरु गर्ने सहजकर्ताले सबैको आदर गर्दै र नाम भन्दै यो क्रियाकलापको अन्त्य गर्नुहुन्छ ।

बैकल्पिक तरिका

- कार्यशालाका केही सत्रहरू सकिएपछि 'असल नामहरूको सूची' न्यूज प्रिन्ट कागजमा लेखेर कतै राखिदिनुहोस् ता कि सहभागीहरूलाई मन लागे अर्को कुनै असल नाम छान्न सक्नुहोस् साथै Name Tag समेत वितरण गर्न सक्नु हुन्छ
- हरेक सहभागीले आफूभन्दा अधिका तीन जनासम्मको मात्र नाम भन्ने अनि आफ्नो नाम भन्ने
- एउटा ठूलो घेरामा बस्ने र सहभागीहरूलाई आफ्ना लागि एउटा असल नाम सोच्न लगाउने अनि दायाँ वा बायाँका दुईजनालाई नमस्कार गर्दै वहाँहरूको नाम भन्न लगाउने र अन्त्यमा आफ्नो पनि नाम भन्ने
- असल नामको ठाउँमा कुनै विषयगत नाम वा रमाइला खाले नाम पनि राख्न सकिन्छ । जस्तै, विषयगत नाममा: खेल, संगीत, सहिष्णुता इत्यादी ।

सहजकर्ताका लागि टिप्पणी

- यो प्रतिस्पर्धा होइन, त्यसैले सबैले सबैको नाम सम्झने र भन्ने अवस्था सुनिश्चित गर्दै विस्तारै अघि बढ्नुहोस्
- यदि कुनै सहभागीहरूले आफ्ना लागि कुनै असल नाम पहिचान गर्न वा सोच्न सक्नुभएन भने वहाँहरूका लागि सम्भावित असल नामहरूको सूची तयार राखिदिनुहोस् । तपाईं आफ्नै नाममा पनि थप अरू असल नामहरू जोडेर उदाहरण दिनसक्नुहुन्छ ता कि अरू सहभागीहरूलाई आफ्ना लागि नाम खोज्न मदत पुगोस् । जस्तै- अलि पाको युवाका लागि 'गज्जव' असल नाम हुन सक्छ । समापन सत्रका बेला सहभागीहरूलाई जमघटको विषयवस्तुबारे बोल्न र असल नाम भन्न अनुरोध गर्नुहोस् । अनुकूल भएसम्म सहभागीहरूलाई अरूसँग कुरा गर्दा असल नाम प्रयोग गर्न अनुरोध गर्नुहोस्
- सहभागीहरूलाई आफ्नो असल नाम छान्न र परिवर्तन गर्न सहज नलाग्नुजेलसम्म सहजकर्ताले आफ्नो असल नाम छानेर र परिवर्तन गरेर कार्यशालामा नमुना प्रस्तुत गर्दै रहनुपर्छ । कहिलेकाहीँ सहभागीले परिवर्तन गर्ने नाम कार्यशालाका क्रममा वहाँमा आएका शक्तिशाली परिवर्तनको सूचक पनि हुनसक्छ
- यदि कसैले असल नाम नभनि आफ्नो पालो अर्को सहभागीलाई पास गरेमा दोस्रो व्यक्तिले अधिल्लो सहभागीको वास्तविक नाम मात्र भन्नुपर्छ
- सहभागीहरूलाई साथीहरूको नाम स्मरण गर्न मदत पुर्याउनका लागि:
 - सुरुवाट पालैसँग प्रत्येक सहभागीको असल नाम र वास्तविक नाम भन्दै आउन र अन्त्यमा आफ्नो असल नाम भन्न अनुरोध गर्नुहोस्
 - सहजकर्ता आफैले नमुना प्रस्तुत गर्दै सहभागीहरूलाई वहाँहरूको वास्तविक नामको अक्षर वा स्वरसँग मिल्ने असल नाम छान्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

सकारात्मक जोडा (Affirmation Pairs)

क्षेत्र

- कार्यशाला स्तर- आधारभूत
- पहिलो सत्रमा उपयोग हुन्छ
- आधारस्तम्भ- सकारात्मकता, समुदाय निर्माण र सञ्चार ।

उद्देश्य

- आफूलाई सकारात्मक दृष्टिले हेर्ने अनुभव र अभ्यास
- ध्यानपूर्वक सुन्ने र दृढतापूर्वक बोल्ने अनुभव र अभ्यास ।

समयावधि - १५ देखि २० मिनेट

स्रोतसाधन

- घडी ।

मार्गदर्शन

१. परिचय

“यो सञ्चारको क्रियाकलापमा सहभागीहरूलाई सुन्ने र बोल्ने अभ्यास गर्ने अवसर प्राप्त हुन्छ”

२. तयारी

- सहभागीहरूलाई जोडाजोडा बनाउनुहोस्
- ती जोडाहरू आफूलाई सहज लाग्ने, एकअर्काको सम्मुख भएर बस्न मिल्ने र आवश्यकताअनुसार गोप्यता उपलब्ध हुनसक्ने गरी कोठाको कुनै पनि भागमा बस्न सक्नुहुन्छ ।
- जोडामा पहिला कसले बोल्ने भनि निर्णय गर्न सहभागीहरूलाई अनुरोध गर्ने र त्यसका लागि समय दिने ।

३. मार्गनिर्देशन

- यो एउटा सुन्ने क्रियाकलाप हो भनि बताउनुहोस् । प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो जोडासँग कुनै एउटा विषयमा बोलका लागि तीन मिनेट समय दिइनेछ । बोलुपर्ने विषय एकछिन पछि भनिनेछ ।
- **बोल्ने व्यक्तिलाई निर्देशन**
 - अबको केही समय पछि दिइने विषयमा वक्ताले तीन मिनेट बोलुहुनेछ ।
 - वक्ताले बोलिसकेपछि सुन्ने व्यक्तिले आफ्नो जोडाबाट भरखरै के सुनेको हो त्यो दोहोर्‍याउनुहुनेछ । त्यसैले बोल्ने व्यक्तिले त्यस्तो मात्र कुरा सुनाउनुपर्नेछ, जो पछि सबै सहभागीको समूहमा भन्दा पनि अष्टचारो नलागोस् ।
 - सकारात्मक पहिचान र परिचय हुने कुरा बताउनु हुनेछ ।
- **सुन्नेका लागि निर्देशन**
 - सुन्ने व्यक्तिले ‘शान्त र सहृदयी’ स्थितिमा बसिदिनुहोला ।
 - सुन्ने व्यक्तिले तीन मिनेटसम्म सुनिरहनुहुनेछ, आफू बोलुहुनेछैन, कसैगरी अवरोध गर्ने वा प्रश्न सोध्नुहुनेछैन ।

- जब बोल्ने व्यक्तिले आफ्नो कुरा सक्नुहुन्छ तब सुन्ने व्यक्तिले भरखरै सुनेका कुराको मुख्या सार तीस सेकेण्डमा बोल्ने व्यक्तिसमक्ष दोहोर्‍याउनु पर्नेछ ।
- यदि बोल्ने व्यक्ति बीचैमा बोल्न छोड्नुभयो भने सुन्ने व्यक्तिले सहजतापूर्वक कुनै प्रश्न गर्न सक्नुहुन्छ ता कि बोल्ने व्यक्तिलाई थप बोल्न सजिलो होस् । यदि जोडाहरू बोल्न दिइएको समयसम्म सहृदयी भावमा शान्तिपूर्वक नबोली बसेभने पनि ठिकै छ ।
- बोल्ने शीर्षक दिनुअघि भरखरै दिइएका निर्देशनहरू प्रस्ट भएको यकिन गर्नुहोस् ।

जोडा संवाद

- बोल्ने व्यक्तिलाई दिइएको शीर्षक हो ‘मलाई आफ्नै बारेमा राम्रो लाग्ने कुराहरू.....’ । शीर्षक दोहोर्‍याउनुहोस् ।
- बोल्ने व्यक्तिलाई के बोल्ने भनि सोचन करिब दश सेकेण्ड समय दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूमध्ये कोही तनावग्रस्त स्थितिमा पाईए बोल्न दिइएको तीन मिनेटको समय छोड्‍याउन पनि तयार रहनुहोस् ।
- तीन मिनेट सकिएपछि सुन्ने व्यक्तिलाई ‘भरखरै सुनेका कुराको सारसंक्षेप’ तीस सेकेण्डमा बोल्ने व्यक्ति समक्ष दोहोर्‍याउन अनुरोध गर्नुहोस् ।
- त्यसपछि यदि केही महत्वपूर्ण कुरा सुन्ने व्यक्तिले भन्न छुटाएको भए बोल्ने व्यक्तिलाई त्यो उल्लेख गर्ने समय दिनुहोस् ।

५. भूमिका साटफेर

- जोडाहरूलाई अधिको सुन्ने र बोल्ने भूमिका एकअर्कामा साटासाट गर्न अनुरोध गर्नुहोस्
- सुन्नेलेलाई निर्देशन
 - सुन्ने व्यक्ति ‘शान्त र सहृदयी स्थितिमा’ बसिदिन अनुरोध गर्नुहोस्
- बोल्नेलाई निर्देशन
 - अब बोल्ने पालो भएको व्यक्तिलाई अधिकै शीर्षक ‘मलाई आफ्नैबारे मन पर्ने कुराहरू/मेरा असल बानी वा गुणहरू...’ मा तीन मिनेट बोल्न अनुरोध गर्नुहोस्
 - सुन्ने व्यक्तिलाई ‘भरखरै सुनेका कुराको सारसंक्षेप’ बताउन तीस सेकेण्डको समय दिनुहोस् ।

६. चारजनाको साना समूहहरू

- चारजनाको एउटा सानो समूह बनाउन नजिकै भएको अर्को जोडासँग एउटा जोडा मिसाईदिनुहोस् । यदि जोडा संख्या विजोर भए कुनै एउटा सानो समूहमा छ जना हुन सक्छन् ।
- आफ्नो जोडा साथीहरूको परिचय गराउँदै अधिको कुराकानीमा भनेका कुरा यो चारजनाको समूहमा सबैलाई पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् ।
- यसका लागि जम्मा करिब पाँच मिनेट समय दिनुहोस् र दुई मिनेट सकिएपछि समय आधामात्रै बाँकी रहेको कुरा सम्झाइदिनुहोस् ।

७. अनुभूति आदानप्रदान

- सबै सहभागीहरूलाई गालो घेरामा जम्मा हुन अनुरोध गर्नुहोस्
- यदि यो पहिलो ‘अनुभूति आदानप्रदान’ सत्र हो भने यो कार्यशालामा अभ्यास गर्ने गरिएको तरिका सहभागीहरूलाई बताईदिनुहोस्, जस्तै- ‘अब, म तपाईंहरूलाई (सहभागीहरूलाई आफ्नो व्यक्तिगत अनुभूति यहाँ आदानप्रदान गर्न अनुरोध गर्छु । यो समूहसमक्ष आफ्नो व्यक्तिगत अनुभूति साटासाट गर्ने अवसर हो न कि छलफल गर्ने’

- सोध्नुहोस्:
 - यो क्रियाकलाप गरि रहँदा तपाईंलाई के भयो ?
 - अहिले तपाईंले कस्तो अनुभव गर्नु भएको छ ?
 - यो क्रियाकलापले तपाईंले के भन्यो ? के सिक्नु भयो ?

८. लाभकारी सुनवाई (Restorative listening)

‘लाभकारी सुनाइ’ सम्बन्धमा सहभागीहरूले जिज्ञासा राख्नुभयो भने स्वभाविक प्रतिक्रिया नजनाई सुनिदिनाले बोल्ने

व्यक्ति कसरी प्रोत्साहित हुनसक्छ भनि बुझाउन यो कथा सबै सहभागीहरूलाई सुनाइदिनुहोस्
 ‘भरखरै म घुम्न भनेर हिमालतिर र मेरो मावले तिर पनि गएको थिएँ । आफ्नो यात्राबारे मैले मेरो साथीसँग कुरा गर्दा हिमाल यात्राको कुरा सुनाउञ्जेल मुसुमुसु हाँस्दै, टाउको हल्लाउँदै सुन्नभयो तर मावले तिरको यात्राको कुरा सुनाउँदा निधार खुम्च्याएर बस्नुभयो । त्यसैले मैले मावले यात्राको कुराकानी गर्दा खासै रमाइलो लागेन । मलाई भन्न मन लागिरहेका कुराहरू अन्तै पो मोडिए र आफ्नो मावले यात्राबारे लाज लागेर आयो । जब म अर्कोपटक अर्कै साथीसँग मेरो यात्राबारे कुरा गर्न थालें म त धेरैजसो त्यही हिमालतिरको यात्राबारे मात्रै पो धेरै कुरा बताइरहेको रहेछु ।’

बैकल्पिक तरिका

- पुरा समूहमै कुरा गर्ने वा सिधै चारजनाको समूह बनाएर गर्ने ।

सहजकर्ताका लागि टिप्पणी

- घडीको प्रयोग गर्नाले सहजकर्तालाई सबै सहभागीहरू ठिकठाक हुनुहुन्छ र सहजतापूर्वक बोलिरहनुभएको छ भनि निरीक्षण गर्न मद्दत पुग्छ जोडाहरू आआफ्नो ठाउँ रोजेर नबसेसम्म, यो क्रियाकलापका लागि सहभागीहरूलाई दिनुपर्ने निर्देशन पुरा नभएसम्म र अब सहभागीबाट कुनै प्रश्न छैन भन्ने सुनिश्चित नगरेसम्म बोल्नुपर्ने शीर्षक वहाँहरूलाई नबताउनुहोस्
- सहभागीहरूले ‘अनुभूति आदाप्रदान’ प्रकृया नबुझेसम्म सहयोगी सहजकर्ताहरूले आफैँ नमुना प्रस्तुत गर्नुपर्ने हुनसक्छ
- कतिपय नयाँ सहभागीहरूका लागि ‘लाभकारी सुनाइ’ को अभ्यास यो कार्यशालामा गर्नुपर्दा अलि असहज र चुनौतीपूर्ण स्थिति उत्पन्न हुनसक्छ ।

सहमति र तपाईंको छनोट (Agreement & 'U' Choose)

क्षेत्र

- कार्यशाला स्तर- आधारभूत र दोस्रो
- पहिलो सत्रमा प्रयोग हुने एउटा मुख्य क्रियाकलाप
- आधारस्तम्भ- समुदाय निर्माण

उद्देश्य

- कार्यशालाका लागि आवश्यक पर्ने सुरक्षानुभूति उजागर गरी सहमति सृजना गर्नु
- व्यवहारिक रूपले कार्यशालाको समय अवधि मिलाउनु

समयावधि - ३० मिनेट

स्रोतसाधन

- सहमतिकाका बुँदा लेखिएको पोष्टर (एभिपी समूहको सम्झौता वा आधारभूत आचारसंहिता)

मार्गदर्शन

१. परिचय

“यो जमघट क्रियाकलाप सुरक्षाका सवालहरू सहमतिबारे हुनेछ”

२. तयारी

- गोलो घेरामा बस्नुहोस्
- भित्तामा पोष्टर टास्नुहोस्
- एक जना सहजकर्तालाई सहभागीले भनेका बुँदा न्युज प्रिन्टमा बुँदागत रूपले टिप्न लगाउनु होस्

३. मार्गनिर्देशन

- एभिपी जमघटमा प्रत्येक व्यक्तिले अरूलाई अवरोध नपुर्‍याई वा छलफल तिर नलागी पालैपालो आफ्नै विचार वा अनुभव व्यक्त गर्नुहुनेछ ।

४. जमघट

- जमघटको शिर्षक: “मेरो नाम....., मलाई यो समूहमा सुरक्षित महसुस गर्न आवश्यक पर्ने कुरा.....”
- सहभागीले भनेका बुँदाहरूलाई क्रमश ठूलो न्युज प्रिन्टमा लेखि भित्तामा टाँस्नु होस् ।

५. सुरक्षानुभूतिका बुँदाहरू

- सुरक्षानुभूति पोष्टरमा भएका बुँदाहरूको परिचय दिनुहोस्
- ती बुँदाहरूको संक्षिप्त परिचय दिँदै सबैले सुन्नेगरि पढ्नुहोस् ।

६. तपाईंको छनोट

- सहभागीहरूमा फरक मत भएका विषय तथा कार्यशालाको लागि लाग्ने पूरा समय १८ घण्टालाई कुन दिन कति बजेबाट शुरु गरेर कति बजे अन्त्य गर्ने भन्ने विषयमा सहभागीलाई नै निर्णय गर्न समय प्रदान गर्नुहोस् ।
- सहजकर्ताहरूले निर्णयमा पुग्न सहजीकरण गर्न सक्नु हुन्छ ।
- यसरी निर्णय भएका कुरालाई पुनः अगाडि तयार गरेको सहमति पोष्टरमा थप गर्नुहोस् ।

बैकल्पिक तरिका

- सहभागीहरूका लागि सुरक्षानुभूतिका आवश्यकताहरू के के हुन् भनि गोलोघेरामा पालैसँग सोध्नुको सट्टा पोष्टरमा लेखिएका सुरक्षानुभूतिका बुँदाहरूलाई सामूहिक सम्झौता वा आधारभूत आचारसंहिताका रूपमा परिचय गराउनुहोस् र प्रत्येक बुँदाको अर्थ के लाग्छ भनि समूहमा मस्तिष्कमन्थन गराउनुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि टिप्पणी

- यो क्रियाकलाप कार्यशालाको पहिलो सत्रमा समावेश गरिनु आवश्यक हुन्छ । समूहको सुरक्षानुभूति मजबुत पार्न कार्यशालाको सुरुवातमै सुरक्षाकवचहरूको परिचय दिनु महत्वपूर्ण हुन्छ ।
- प्रथम पटकको अनुभूति आदानप्रदानका समयमा एक वा दुईजना सहजकर्ताहरूले आफ्ना अनुभव/टिप्पणी राख्दै 'म' लाई केन्द्रविन्दुमा राखेर बोल्ने तरिकाको नमुना प्रस्तुत गर्न सुझाव दिइन्छ ।
- "तपाईंको छनोट" गराउँदा सहजकर्ताले आवश्यकता परे मात्र निर्णयमा पुग्न सहजीकरण गर्न सक्नुहुन्छ तर आफ्नो मतको मात्र निर्णय गराउनु हुदैन ।

जमघट सामाग्री

<p style="text-align: center;">जमघट</p> <p style="text-align: center;">मेरो नाम.....</p> <p style="text-align: center;">मलाई यो समूहमा सुरक्षित महसुस गर्न आवश्यक पर्ने कुरा.....</p>
--

पोष्टर

<p>सुरक्षानुभूतिका बुँदाहरू</p> <ol style="list-style-type: none"> १. आफू र अरूप्रति सकारात्मक दृष्टि राख्ने- अरूलाई नहोच्याउने २. अरूलाई बोल्ने मौका दिने- अवरोध नगर्ने ३. आफूलाई नै स्वयंसेवा गर्ने- बोल्दा 'म' प्रयोग गर्ने ४. कथाहरू यो कोठा बाहिर नलाने- गोपनीयता ५. सांस्कृतिक संवेदनशीलताको सम्मान ६. पास गर्न पाइने ७. विचार राख्दा स्पष्ट र सरल रूपले राख्ने ८. सक्रिय रूपले सुन्ने/क्षेत्रीय प्रसारण नगर्ने ९. भनाईको आसयलाई ध्यान दिने ।

रिसाहा व्यक्ति (Angry Person)

क्षेत्र :

- कार्यशाला स्तर : आधारभूत र दोस्रो
- आधार स्तम्भ : द्वन्द्व समाधान

उद्देश्य :

- रिसको अनुभव गर्ने
- रिसलाई सामूहिक रूपले चित्रमा उतार्ने र रिस उठ्दा सचेत हुने ।

समयावधि : ४५ मिनेट

स्रोत साधन :

न्यूज प्रिन्ट पेपर रंगिन पेन्सिल र कलम

मार्गदर्शन

१. परिचय :

यो समूह क्रियाकलाप हो । यसमा सबै समूहलाई न्यूज प्रिन्ट पेपर र रंगहरू दिइन्छ, त्यसमा उनीहरूले रिसाहा व्यक्तिको चित्र बनाउँछन् ।

२. तयारी

- सहभागीको संख्या हेरी सबै सहभागीलाई ४/५ समूहमा विभाजन गर्ने । उनीहरूलाई कुनै टेबुल वा भुईँमा गोलो भएर बस्न लगाउने ।
- सबै समूहलाई एउटा न्यूज प्रिन्ट पेपर र रंगहरू वितरण गर्ने

३. मार्ग निर्देशन

- सानो समूहमा भएका सहभागिले रिसाहा व्यक्ति कस्तो हुन्छ ? समूहमा छलफल गर्दै बुँदामा लेख्न लगाउने । यसो गर्दा सबै सहभागीले आफ्नो विचार क्रमशः सबैलाई भन्न लगाउने र एक जनाले बुँदामा लेख्ने ।
- कुनै एक जना सहभागीलाई रिसाहा व्यक्तिको आकृति चित्रमा बनाउन लगाउने, सबैलाई आफ्नो विचार राख्ने मौका दिने र सबै सहमत भएपछि दिइएको न्यूज प्रिन्टमा रिसाहा व्यक्तिको चित्र बनाउन लगाउने ।
- सबै सहभागीलाई सानो समूहमा व्यक्ति रिसाउँदा कसको शरीरमा, मन मस्तिष्कमा पर्ने प्रभावको बारेमा उनीहरू आफैं रिसाउँदा अनुभव गरेको कुरा वा अरु रिसाउँदा देखेको कुरा भन्न लगाउने । त्यसलाई पनि चित्रको एक छेउमा बुँदामा लेख्न लगाउने ।
- सानो समूहमा रिसाहा व्यक्तिले के सोचिरहेको हुन्छ ? अनुभवको आधारमा बताउन लगाउने र बनाएको चित्रमा उसले सोचेको कुरा लेख्न लगाउने ।
- सानो समूहलाई पालैपालो उनीहरूले तयार गरेको चित्र प्रस्तुत गर्न लगाउने

- समूह प्रस्तुती सकिएपछि सबै साना समूहलाई आफूले बनाएको चित्रको पछाडि रिस उठेको बेला म आफूलाई कसरी नियन्त्रण गर्दछु । (आफैलाई र अरुलाई कुनै पनि हानी नहुने गरी) भन्ने विषयमा छलफल गरी १० वटा बुँदा लेख्न लगाउने
- ती १० वटा कुरा प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

अनुभूति आदान प्रदान

तलका प्रश्न गरी अनुभूति आदान प्रदान गराउने ।

- यो क्रियाकलाप कस्तो लाग्यो ?
- तपाईंले आफ्नो रिसलाई कसरी नियन्त्रण गर्नु हुँदो रहेछ ? अरुले कसरी नियन्त्रण गर्दा रहेछन् ?
- के सिक्नु भयो ?

सहजकर्ताको निम्ति टिप्पणी

- यो क्रियाकलाप कुनै सहभागीको लागि बढि संवेदनशिल पनि हुन सक्छ । सहभागीले काम गरि रहेको वा अवलोकन गर्नुहोस् ।

व्यावहारिक चित्रकला (Back to Back Drawing)

क्षेत्र

- कार्यशाला स्तर- आधारभूत र दोस्रो
- कार्यशालाका बीचका सत्रहरूमा प्रयोग गरिन्छ
- आधारस्तम्भ- सञ्चार र सहकार्य ।

उद्देश्य :

- अनुभूति आदानप्रदानको अनुभव र अभ्यास गर्नु
- मार्गदर्शनहरू सुन्ने र दिने कामको अनुभव र अभ्यास गर्नु
- शब्दहरूबारे विभिन्न मानिसले लगाउने भिन्न भिन्न अर्थ र धारणाहरूको अनुभव गर्नु ।

समयवधि- २५ मिनेट

स्रोत साधन

- सामान्य खालका नक्सा भएका दुई वा चारवटा पोष्टरहरू (प्रयोगमा ल्याउनु अघिसम्म ती नक्साहरू सहभागीहरूले नदेख्ने गरी राख्नुहोस्)
- काजगको पन्ना- एक सहभागीलाई एउटाका दरले
- उपलब्ध भए हरेक सहभागीलाई कागज ओछ्याउने केही कडा चिज
- साइनपेन- प्रत्येक सहभागीलाई एउटाका दरले
- अनुभूति आदानप्रदानका प्रश्नहरू भएको पोष्टर ।

मार्ग निर्देशन

१. परिचय

“यो क्रियालापमा सबै सहभागीहरूले जोडामा मिलेर चित्र बनाउनुहुनेछ”

२. तयारी

- सहभागीहरूलाई जोडाजोडामा छुट्याउने
- जोडाहरूलाई आफ्नो ढाड साथीको ढाडतिर फर्काएर दुई लाइनमा बस्न लगाउने
- एउटा जोडा र अर्को जोडा सम्भव भएसम्म बढी दुरीमा बस्नुहोस् ता कि कुनै पनि जोडालाई छिमेकीको कुनै अवरोध नहोस्
- जोडाको एउटा लाइनलाई क र अर्कोलाई ख नाम दिने
- लाइन ख मा बसेकाहरूलाई कागजको पन्ना, साइनपेन र उपलब्ध भए कागज ओछ्याउने केही चिज दिने
- कसैको कानको समस्या छ र सुन्नमा कठिनाई छ कि ख्याल गर्ने ता कि बोल्नेले भनेका कुरा बुझ्न कसैलाई गाह्रो नहोस्

३. चित्र बनाउनका लागि मार्गनिर्देशन

- लाइन क मा बसेका साथीहरूले आफ्नो जोडालाई एउटा चित्रका बारेमा व्याख्या गर्नुहुनेछ र त्यो व्याख्याका आधारमा लाइन ख का जोडाहरूले चित्र बनाउनुहुनेछ

- व्याख्या गर्नेले चित्रको ज्यामितीय आकृति मात्र बताउनु पर्नेछ, तर चित्र केको हो त्यो पटकै उल्लेख गर्नुहुने छैन । जस्तै- व्याख्याताले 'यो रुखको चित्र हो' वा 'डुङ्गाको चित्र हो' भन्नुहुने छैन
- चित्र बनाउनेले कुरा प्रस्ट पारिमाणका लागि जोडासँग बोल्न वा प्रश्न सोध्न पाउनुहुने छैन
- चित्रको व्याख्याताले पनि साथीले के र कस्तो चित्र बनाउँदैछ भनि हेर्नुहुने छैन
- बनाउनु पर्ने चित्रलाई लाइन क का अगाडि राखिदिनुहोस्
- सहभागीहरूलाई बनिस्केको चित्र र वास्तविक चित्र दाँजेर हेर्ने छोटो समय दिनुहोस् ।

४. जोडाहरूबीच अनुभूति आदानप्रदानका लागि मार्गनिर्देशन

- जोडाहरूलाई एकआपसमा सम्मुख भएर बस्न अनुरोध गर्नुहोस्
- अनुभूति आदानप्रदान पोष्टरमा भएका प्रश्नहरूको परिचय गराउनुहोस्
- सहभागीहरूले पालैपालै आफ्नो जोडासँग अनुभूति आदानप्रदानको पहिलो प्रश्न गर्ने- 'यो क्रियाकलापमा तपाईंलाई के भयो ?' सुन्ने साथीले बोल्ने साथीका लागि 'शान्त र सहृदयी स्थितिमा' रहिदिने
- लाइन ख मा भएकाहरू (भरखरै चित्र बनाउनेहरू) पहिला बोल्नुहुनेछ
- त्यसपछि, सहभागीहरूले आफ्नो जोडामा एकअर्कालाई पालैपालो अनुभूति आदानप्रदानको दोस्रो प्रश्न सोध्नुहोस्- 'यो क्रियाकलापमा तपाईंलाई सबभन्दा गाह्रो के भयो ?'
- फेरी उसैगरी पालैपालो तेस्रो प्रश्न सोध्नुहोस्- 'तपाईं अर्कोपटक अहिले भन्दा फरक तरिकाले केही गर्नुहुन्छ ?'

५. दोस्रो चित्र- ज्यामितीय आकृति

- अधिकै जस्तो गरी क्रियाकलाप दोहोर्‍याउनुहोस्- लाइन ख मा भएकाहरूलाई चित्रको व्याख्या गर्न लगाउनुहोस् र अधि व्याख्या गर्नेलाई चाहिँ चित्र बनाउन लगाउनुहोस्
- यो पटक व्याख्याताले चित्रको नाम भन्न सक्नुहुनेछ, जस्तै- 'यो रुख हो'
- चित्र बनाउने साथीले प्रष्टिकरणका लागि बोल्न वा प्रश्न सोध्न सक्नुहुन्छ
- सहभागीहरूलाई वहाँहरूले बनाएको चित्र र वास्तविक चित्र दाँज्नेका लागि छोटो समय दिनुहोस्
- त्यसपछि सहभागीहरूले अधिको जस्तै आफ्नो जोडासँग पालैपालो अनुभूति आदानप्रदानका प्रश्न गर्नुहोस् ।

६. जोडाहरूबीच अनुभूति आदानप्रदान

- जोडाहरूलाई एकआपसमा सम्मुख भएर बस्न अनुरोध गर्नुहोस्
- लाइन ख मा भएका साथीहरूले (जसले भरखरै चित्रको व्याख्या गर्नुभयो आफ्नो जोडालाई अनुभूति आदानप्रदानका तीनवटा प्रश्न सोध्नुहोस् । र सुन्ने साथीले बोल्नेका लागि 'शान्त र सहृदयी स्थिति' बनाइदिनुहोस् ।

७. अनुभूति आदानप्रदान- ठूलो समूह

- सबैजना ठूलो गोलोघेरामा फर्किनुहोस्
- सोध्नुहोस्- कसैलाई केही थप भन्न मन लागेको छ ?

बैकल्पिक तरिका

- जोडा साथी फेरबदल गरेर ज्यामितीय आकृतिको चित्र बनाउने प्रकृया दोहोर्‍याउनुहोस्

- एउटा लाइनका साथीहरूलाई आफ्नै चित्र बनाउनका लागि लगाउनुहोस् र साथीलाई त्यसकै व्याख्या गरिदिन लगाउनुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि टिप्पणी

- जटिल चित्रहरूको सट्टा साथसाथै जोडिएका सरल ठूला ज्यामितीय आकृतिहरू उचित हुन्छन्, खासगरी बहुसाँस्कृतिक र बहुभाषिक सहभागीहरूबीच ।

अनुभूति आदान प्रदान प्रश्नहरूको नमूना पोष्टर

- यो क्रियाकलापमा तपाईंलाई के भयो ? कस्तो लाग्यो ?
- यो क्रियाकलापमा तपाईंलाई सबभन्दा गाह्रो के भयो ?
- यस क्रियाकलापबाट तपाईंले के सिक्नु भयो ।

भरोसा यात्रा (Blindfold Trust Walk)

क्षेत्र :

- कार्यशाला स्तर- आधारभूत र दोस्रो
- समूहमा पर्याप्त विश्वास र सुरक्षाको स्थिति निर्माण भएको अवस्थामा कार्यशालाको दोस्रो वा तेस्रो दिन यो क्रियाकलाप गरिन्छ
- आधारस्तम्भ- विश्वास ।

उद्देश्य :

- विश्वासको स्थिति अनुभव गर्ने अवसर ।

समयावधि- ३० मिनेट

स्रोतसाधन :

- सहभागीमध्ये आधाको आँखा छोप्नका लागि रुमाल वा कपडाको सल भए पनि हुन्छ ।

१. परिचय

“यो क्रियाकलापमा प्रत्येक व्यक्तिलाई आँखा छोपेर र आफ्नो साथीको मार्गनिर्देशनअनुसार यही कोठाभित्र वा बाहिरफेर हिँडडुल गर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ”

२. तयारी

- समूहलाई जोडाजोडा बनाउने, या त गोलोघेरामा भएका हरेक व्यक्तिहरूलाई १-२-१-२ भन्दै पालैसँग भन्दै जान लगाउने र जोडा बनाउँदै जाने
- सबैजनालाई उठ्न र कोठामा वरिपरि डुल्न भन्नुहोस् । यो क्रियाकलाप गर्दा एकअर्कालाई छुनुपर्ने हुन्छ भनि बताइदिनुहोस् र सबैलाई आफ्नो उचाइसँग मिल्ने र कोठा वरिपरि हिँडडुल गर्दा छुईंदा सहज लाग्ने साथी छान्न लगाउने
- प्रत्येक जोडालाई एउटा आँखा छोप्ने साधन दिने
- भरोसा यात्रा कोठाभित्र मात्रै गर्ने कि बाहिरफेर पनि जान मिल्छ त्यो कुरा सहभागीहरूलाई बताइदिने ।

३. मार्गनिर्देशन

- जोडामध्ये कुन व्यक्तिले पहिला आँखा छोप्ने त्यो छान्न अनुरोध गर्नुहोस्
- जोडामध्येको अर्को साथी मार्गदर्शक हुनुहुनेछ
- आँखा छोपेर हिँड्ने व्यक्तिलाई हरसमय सुरक्षित राख्दै मार्गदर्शक साथीले वहाँलाई कोठा वरिपरि वा बाहिर घुमफिर गराउनुपर्छ । कुनै चिज वा मानिसमा ठोक्किन नदिइकन
- आफूहरू कतातिर जाँदैछौं र के गर्दैछौं भनेर मार्गनिर्देशकले आँखा छोपेर हिँड्दै गरेको आफ्नो साथीलाई बताईरहनुपर्छ । जस्तै- यहाँ अगाडि एउटा सानो खुड्किलो छ, वा अगाडि कुर्सी छ, त्यसैले दायाँतिर तीन पाईला अघि बढ्नुहोस् इत्यादि
- आँखा बन्द गरेको साथीले मार्ग निर्देशकको हात कुहना मास्तिर समाएर हिँडडुल गराउन सक्नुहुन्छ । यसबारे मार्गदर्शकलाई साथीसँग कुराकानी गर्न र छुने अनुमति माग्न अनुरोध गर्नुहोस्
- मार्गदर्शकको साथीलाई विभिन्न अनुभवहरू प्रदान गर्ने कोशिस गर्नसक्नुहुन्छ ।

४. प्रदर्शित/निर्देशित यात्रा

- मार्गदर्शकले आफ्नो साथीलाई करिब पाँच देखि दश मिनेटसम्म कोठा वा बाहिर घुमाउन सक्नुहुन्छ
- जोडाले मार्गदर्शक र आँखा छोपी हिँड्नेको भूमिका साटासाट गर्नुहोस् र नयाँ मार्गदर्शकले आफ्नो साथीलाई पाँच देखि दश मिनेटसम्म उसैगरी घुमाउनुहोस् ।

४. अनुभूति आदानप्रदान

- सबैजनालाई गोलोघेरामा फर्किन भन्नुहोस् । तलका प्रश्नहरू सोध्नुहोस् र सबैलाई बोल्नका लागि सहज वातावरण बनाइदिनुहोस्:
 - यो क्रियाकलाप गर्दा तपाईंको भित्री मनमा के भयो ?
 - यो क्रियाकलापमा तपाईंलाई सबभन्दा गाह्रो के भयो ?
 - यो क्रियाकलापबाट के सिक्नु भयो ?

बैकल्पिक तरिका

- आँखा बन्दा गरिदिने केही साधन छैन भने वा कसैलाई आँखामा पट्टी लाउँदा अष्टचारो लाग्छ भने सहभागीहरूले आफैँ आँखा बन्द गर्न सक्नुहुन्छ
- कोठामा हिँडडुल सुरु गर्नु अघि हिँड्न अवरोध पुर्याउने खालका केही कुरा भए त्यसलाई यताउती सार्न सकिन्छ ।

सहजकर्ताका लागि टिप्पणी

- यो क्रियाकलाप गर्नका लागि हरेक व्यक्तिहरूबीच र समूहभित्र विश्वास र सुरक्षा आवश्यक पर्छ । सहजकर्तासमूहले आवश्यक सुरक्षाको स्थिति सहभागीसमूहमा बनिसक्यो भन्ने महसुस गरेपछि यो क्रियाकलापलाई तालिमको अन्त्यतिर प्रयोग गर्नुपर्छ । हरेक सहभागीले आफूलाई सहज लाग्ने जोडा छान्न, कुनै चिजले आँखा छोप्नु सक्छ आफैँ आँखा चिम्लिएर बन्द गर्न वा पास दिएर आफू मार्गदर्शक मात्र बन्न पनि पाउँछु भन्ने महसुस गर्न आवश्यक छ ।

टुकुरलएकल कूकुस (Broken Squares)

कुषुतुर :

- कलरुशलल सुतर - आधलरभूत
- आधलरसुतुतुभ-शकुतुतु र सऑलरवूक सहुकरलरु ।

उदुशुतु

- सलनल सुतुहुतुल अरुसुंगकु सहुकरलरुकु अनुतुव गनु
- अतुलखुक सऑलरकु अभुतुलस

सतुतुवधु : ॡ०-ॡॡ तुनलत

सुतुसलधन

- हलरुक सुतुहुललई तुतुर कलरवतल खलतुहु भलकु एउतल खलतु तुतुर रलखलएकल हलरुक सलनल खलतुतुल वगलरकलर वनलउतुन आवशुतुक कलगकल टुकुरलहु
- वलषतुकु तुलषुतर

तुलरुगदरुशन

१. तुलरुकतु

“तु एउतल सुतुहु कुरलतुकलतु हु, तसतुल हलरुक सहतुलगीललई कलगकल टुकुरलहु दलइनुकु र हलरुक सहतुलगीलु तुलन रहलर एउतल वगलरकलर वनलउनुतुलु” ।

२. तुतुरल

- तस अधल तु कुरलतुकलतु नगलरुकल सहतुलगीलुललई तलतुर सलतुल गलरल तुलंकतुनलकल दरलु सहतुलगीलुललई सुतुहुतुल वलंडुनुहुस । तुलंकवतल सुतुहुतुल वलंडुनु हु भनु तुलुलुघलरलतुल सहतुलगीलुलु तुललुतुलुलु एक दुखल तुलंकसतुतु गनुतु लगलउनु ।
- हलरुक सुतुहुकल सहतुलगीलुललई सलनु तुलुल घलरल वनलएर कतुतु तुरुलतुल वल टुवल तुलरतुल वसुन अनुलुध गनु
- तलल हलरुक सुतुहुकल ललगल एउतल खलतु कु । तुल खलतु तुतुरकल सलनल खलतुहु सुतुहुकल तुलतुतुक सदसुतुललई वलंडुनु । सुलु गनु नलरुदुशन तुलतु नहुऑुल तुलु सलनु खलतु नखुलनु सहतुलगीलुललई अनुलुध गनु ।

३. तुलरुवकुषक

- वलंकल रहलकल सहतुलगी र सहकलकुतलहुललई तुलरुवकुषक वनुतु अनुलुध गनुहुस
- तुलतुतुक तुलरुवकुषकललई वलललहुकल ललगल ललखलएकु तुलरुगदरुशन भलकु कलग दलनुहुस

- प्रत्येक पर्यवेक्षकलाई कुनै एउटा सानो समूहको नजिक बस्न र सहभागीहरूका गतिविधि नियाल्न भन्नुहोस् ता कि पछि वहाँहरूले समूहमा त्यसबारे बताउन सक्नुहोस् ।
- सहजकर्ताहरूले पनि समूहलाई अवलोकन गर्नुहुनेछ र नियम पालनामा मद्दत पुर्याउनुहुनेछ ।

४. मार्गनिर्देशन

- सबैका एकएकवटा खाम छान्
- जब 'खाम खोल्नुहोस्' भनिन्छ तब सबैले आ-आफ्ना खाम खोल्न सक्नुहुन्छ
- साना समूहका हरेक व्यक्तिले आफ्नो समूहमा एउटै आकारका देखिने एक एक वटा वर्गाकार बनाउनुपर्छ
- जब सबैले बनाएका वर्गाकार समान आकारका हुन्छन् तब यो क्रियाकलाप सकिन्छ

नियमहरू

- वर्गाकार बनाउञ्जेल सबैजना मौन रहनु पर्नेछ
- प्रत्येक सहभागीले अरु कसैको सहायता नलिई आ-आफ्नै वर्गाकार बनाउनु पर्नेछ
- तपाईंसँग भएका कागजका टुक्रा अरुलाई दिन वा अरुले दिएको लिन पनि सक्नुहुन्छ
- कसैसँग त्यस्ता टुक्रा माग्न वा आफ्नै लिन पाइने छैन
- वर्गाकार बनाउने क्रममा कुन टुक्रा कता राख्ने भनि अरुलाई भन्न वा सोध्न पाइनेछैन
- यो नियमको पोष्टर सबैले देख्नेगरी भित्तामा कतै टाँस्नुहोस् ।

५. निर्माण

- सबैजनाले नियम बुझिसकेपछि र सुरु गर्ने निर्देशन दिनेबेला भएपछि सहभागीहरूलाई खाम खोलेर वर्गाकार बनाउन सुरु गर्न भन्नुहोस्
- सहजकर्ताहरूले नियम पालना गराउनुहुनेछ, क्रियाकलाप पर्यवेक्षण गर्नुहुनेछ र सहभागीहरूको चालामाला नियाल्नुहुनेछ ।
- पर्यवेक्षकहरूले मौन रहेर आफ्नो काम गर्नुहुनेछ ।
- कुनै समूहले काम सक्यो भने वहाँहरूलाई पनि मौन नै बसिरहन अनुरोध गर्नुहोस्
- काम सकेका साथीहरूलाई बोल्न, अरुलाई अवरोध गर्न वा उभिएर अरु समूहका साथीहरूको काम हेर्न नदिनुहोस्
- सबै समूहले काम नसकेसम्म त्यहाँ कुनै कुराकानी नहुन सक्छ ।

६. अनुभूति आदान-प्रदान -साना समूह

- समूहका सबैलाई सँगसँगै जस्तो बस्न र सकेसम्म करिवकरिव गोलो घेरा बनाउन भन्नुहोस् ता कि सबैजना गोलोघेरामा बस्नुहोस् र एक अर्काको देख्नसक्नुहोस्
- अनुभूति आदानप्रदानका लागि प्रत्येक सानो समूहलाई प्रश्नहरू सोध्नुहोस्
 - यो क्रियाकलापमा तपाईंलाई के भयो ?
 - यो क्रियाकलापमा तपाईंलाई सबभन्दा गाह्रो के भयो ?

- यो क्रियाकलापबाट के सिकियो ?

- अनुभूति आदानप्रदानका बेला साना समूहका प्रत्येक सहभागीलाई कम्तिमा एकपटक केही बोल्नका लागि प्रोत्साहित गर्न आवश्यक र उचित समय दिनुहोस् ।

७. अनुभूति आदान प्रदान - ठूलो समूह

- सबैजनालाई ठूलो गोलोघेरामा आउन भन्नुहोस्
- कसैलाई थप केही भन्न मन लागेको छ कि ? सोध्नुहोस्

बैकल्पिक तरिका

- यदि सहभागीहरूले यो क्रियाकलाप गरिसकेको भए वा दोहोर्‍याउनु परे टुक्रिएका घनाकार (Broken Cubes) गर्नसक्नुहुन्छ ।

सहजकर्ताका लागि टिप्पणी

- यो त्यस्तो क्रियाकलाप हो जसलाई निर्माण गर्नुपर्ने कुरो परिवर्तन नगरी दोहोर्‍याउन सकिदैन
- सहभागीहरूलाई मिलाएर साना समूह बनाउने क्रममा यो क्रियाकलापको तयारी जटिल हुन सक्छ । यस अघि यो क्रियाकलाप नगरेका सहभागी मात्र सामेल गरेर कतिवटा समूह बनाउन सकिन्छ ? विचार गर्नुहोस् ।

सुनौबोलौ (Concentric Circle)

क्षेत्र :

- कार्यशाला स्तर- आधारभूत, दोस्रो र सहजकर्ता
- सुरु वा बीचतिरका सत्रहरूमा प्रयोग गरिन्छ
- आधारस्तम्भ- सञ्चार र समुदाय निर्माण ।

उद्देश्य :

- सुन्ने र बोल्ने अभ्यास
- 'लाभकारी सुनाइ' र 'सहृदयी स्थिति' को अभ्यास
- मिलेर साथसाथ काम गर्ने अभ्यास ।

समयावधि - ३० देखि ४० मिनेट

स्रोतसाधन

- शीर्षकहरूको सूची
- घडी ।

मार्गदर्शन

१. परिचय

“यो एउटा सुनाइसम्बन्धी क्रियाकलाप हो, यसमा प्रत्येक सहभागीले प्रसस्त सुन्ने अवसर पाउनुहुनेछ र समूहमा

थुप्रै मानिसहरूसँग बोल्ने अवसर पनि पाइनेछ”

२. तयारी

- सबैले आआफ्नो अङ्क नपाउञ्जेल गोलोघेरामा क, ख, क, ख भन्दै जाने
- समूहहरूलाई सुनौबोलौ ढाँचामा मिल्नेगरी बस्न अनुरोध गर्ने
- ख पाएका सहभागीहरूलाई आफ्नो कुर्सी उठाएर आफ्नो दाहिनेतर्फ भएको साथीको अनुहार तिर घुमेर सामुन्ने पर्नेगरी अगाडि बस्न लगाउने
- अब यहाँ आमनेसामने फर्किएका दुईवटा गोलोघेरा बन्नेछन्, बाहिरको घेरोमा बसेकाहरू भित्रपट्टि आफ्नो साथीतर्फ फर्किएर र भित्रको गोलोघेराकाहरू बाहिरी घेराको आफ्नो साथीको सामुन्ने फर्केर बस्नुहुनेछ ।

३. मार्गनिर्देशन

- यो सुनाइसम्बन्धी एउटा क्रियाकलाप हो भनि बताउनुहोस्
- बाहिरी घेरामा बसेका साथीहरूलाई एउटा विषय दिइनेछ र वहाँहरूले त्यस विषयमा दुई मिनेट बोल्नुपर्नेछ । भित्री घेरामा बसेका साथीले बोल्ने साथीलाई कुनै अवरोध नपुऱ्याई सुन्नुहुनेछ ।
- मार्गनिर्देशनहरू सम्बन्धी कुनै प्रश्न छ कि भनि सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस्

४. बोल्ने

- जब सबैजना मार्गनिर्देशनबारे प्रस्ट हुन्छन् र अधि बढ्न तयार हुन्छन् तब बोल्नका लागि पहिलो शीर्षक दिनुहोस्
- बाहिरी घेरामा बसेका साथीहरूलाई दुई मिनेटसम्म बोल्नका लागि दिईएको शीर्षक हो..... ?
- दुई मिनेट सकिएपछि बोल्नेहरूलाई रोक्नुहोस्
- त्यसपछि उसैगरी भित्री घेरामा बसेकाहरूलाई एउटा शीर्षकमा दुई मिनेट बोल्ने पालो दिनुहोस्
- दोस्रो चरणका वक्ताहरूका लागि शीर्षक दोहोर्‍याइदिनुहोस्
- सबै सहभागीहरूले बोल्ने मौका पाइसकेपछि बाहिरी घेरामा बस्ने साथीहरूलाई आफ्नो दाहिनेतर्फ एक सिट सरेर अर्को साथीका सामुन्ने बस्न भन्नुहोस् । यसो गर्दा सबैले नयाँ साथी पाउनुहुनेछ
- सबै जोडालाई त्यसरी नै एक सिट दाहिने सर्न भन्नुहोस् अनि पालैपालो बोल्न र सुन्न लगाउनुहोस् । गोलोघेरामा बसेका सबैसँग बोल्ने र सुन्ने पालो नपुगुन्जेल यो प्रकृया जारी राख्नुहोस् ।

४.क. सुन्ने व्यक्तिहरूले बोल्नेबाट 'सुनेका कुराको सार' बोल्नेलाई नै सुनाउने अथवा प्रतिबिम्बित गर्ने एक वा दुई मौका दिनुहोस् । प्रतिबिम्बित गरिने विषय सकारात्मक हुनुपर्छ, जस्तै- आवश्यकता परेका बेला मैले आफैँलाई ख्याल राख्ने तरिकाहरू.... ?, वा सम्झँदा आफैँलाई गौरव लाग्ने मैले गरेको एउटा काम..... । चुनौतीपूर्ण शीर्षकलाई प्रतिबिम्बित नगराउनुहोस्, जस्तै- डर लाग्दा लाग्दै पनि मैले गरेको कुनै एउटा काम.....।

४.ख.प्रतिक्रियाविहीन सुनाइ

- यस प्रकारको सुनाइ 'सुनौँबोलौँ' वा अरू कुनै सुनाइसम्बन्धी क्रियालापमा परिचय गराउनु राम्रो हुन्छ
- पहिलो विषयबारे भित्री र बाहिरी दुवै गोलो घेराका सहभागीहरूले बोलीसकेपछि एउटा गोलोघेराका सहभागीहरू अर्को तर्फ सर्नुहुनेछ र वहाँहरूको नयाँ जोडा हुनुहुनेछ
- दोस्रो चरणको सुनाइबोलाइ सुरु हुनु अघि 'प्रतिक्रियाविहीन सुनाइ' को परिचय गराउनुहोस् । प्रतिक्रियाविहीन सुनाइमा सुन्ने व्यक्ति वक्ताका लागि 'शान्त र सहृदयी' भएर रहनुपर्छ, सुन्नका लागि चाख लिएजसरी बस्नु र त्यस्तै बस्नुपर्छ । तथापि अमौखिक शारीरिक भाषा वा संकेत जस्तै- टाउको हल्लाउने वा मुस्कुराउने वा वक्ताका शब्दहरूप्रति प्रतिक्रिया जनाउने नगर्नुहोस् ।

ऐच्छिक

- तेस्रो चरणको शीर्षक नसकिउन्जेल 'प्रतिक्रियाविहीन सुनाइ' बारे पटककै उल्लेख नगर्नुहोस् । तथापि, चौथो शीर्षकका पालीमा सहभागीहरूलाई 'प्रतिक्रियाविहीन सुनाइ' को अभ्यास गर्न अनुरोध गर्नुहोस्
- चौथो चरणको शीर्षक सकिएपछि सहभागीहरूलाई 'प्रतिक्रियाविहीन सुनाइ' को अवधारणा विस्तारमा बताईदिनुहोस् र असल सुनाइका लागि किन यो सान्दर्भिक छ भनिदिनुहोस्
- स्वभाविक प्रतिक्रिया नजनाई सुन्नाले कुनै पनि वक्ता कसरी उसको विदाको भ्रमणबारे बोल्न उत्साहित बन्थो भन्ने कथा सुनाइदिनुहोस्
- यो खण्डको सुनाइका बाँकी क्रियाकलापभर सहभागीहरू कत्तिको प्रतिक्रियायुक्त सुनाइ गर्नुहुन्छ वहाँहरूलाई विकल्प दिनुहोस् ।

५. अनुभूति आदानप्रदान

- यो क्रियाकलापमा तपाईँलाई भित्र भित्र के भयो ?
- यो क्रियाकलापमा तपाईँलाई सबभन्दा गाह्रो के भयो ?
- यस क्रियाकलापबाट तपाईँले के सिक्नु भयो ?

बैकल्पिक तरिका

- प्रत्येक जोडालाई फरकफरक शीर्षकमा बोल्न भन्नुहोस् (यसले सहभागीमा असन्तुष्टी निम्त्याउन पनि सक्छ)
- सुन्ने व्यक्तिलाई वक्ताबाट सुनेका कुराको मूलभूत सार वक्तासमक्ष दोहोर्‍याउन लगाउनुहोस्, दोहोर्‍याउँदा केही महत्वपूर्ण कुरा छुटे वक्ता आफैँलाई त्यसमा थपघट गर्न लगाउनुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि टिप्पणी

- प्रश्नहरू सोध्नु वा बोल्ने शीर्षक दिनुअघि गोलोघेरामा कति जोडा छन् र प्रत्येक सहभागीले हरेक सहभागीलाई भेटेर एउटा शीर्षकमा बोल्नका लागि जम्मा कतिवटा शीर्षक चाहिन्छन् त्यसको पहिचान गर्नुहोस् । कुन प्रश्नहरू सोध्ने, कुन प्रश्न जोडामा भएका दुवैजनालाई सोध्ने, कुन प्रश्नमा प्रतिबिम्बन् गर्न लगाउने, कुन प्रश्नमा प्रतिक्रियाविहीन सुनाइ अभ्यास गर्ने, कतिबेला भित्री र बाहिरी घेराका सहभागीहरूलाई ठाउँ सर्न लगाउने र प्रत्येक चरणमा यी दुईमध्ये कुन घेराका साथीहरूलाई पहिला बोल्न लगाउने भनि अगाडि नै निर्णय गर्नुहोस् । सुनौँबोलौँ प्रश्नावलीको मार्गदर्शन हेर्नुहोस्
- क्रियाकलापको बीचतिर सहजकर्ताहरू पनि पालैसँग सहभागीका रूपमा कम्तिमा दुईवटा प्रश्नको उत्तर दिन सहभागीहरूसँगै बस्नुहोस् । यसका लागि क्रियाकलाप सहजीकरण गरिहरेका सहजकर्ताहरूलाई पनि अरू सहजकर्ताले पालो दिनुहोस्
- दुईवटा प्रश्नबारे बोलुञ्जेल प्रतिक्रिया नजनाई सुन्न र त्यसपछि ऐच्छिक हो भनिदिनुहोस् । आवश्यक परे यसबारे थप जानकारीका लागि सुनाइ जोडा क्रियाकलाप हेर्नुहोस्

सुभाइएका शीर्षकहरू र त्यसको क्रमबद्धता

१. मैले एकदम धेरै आदर गर्ने एकजना व्यक्ति को हो.....र किन.... ? भित्रीघेराका साथीहरूले पहिला बोल्नुहोस्, बाहिरीघेराका साथीहरूलाई पनि यही शीर्षक दिनुहोस्
२. मलाई अति माया गर्ने व्यक्ति को हो ? उसले मलाई किन त्यति माया गरेको होला ?
३. मैले आफैँलाई ख्याल राख्ने एउटा तरिका... बाहिरीघेरा पहिला बोल्ने, प्रतिक्रियाविहीन सुनाइको अभ्यास
४. मैले पुरा गर्न खोजेको एउटा काम जसले मलाई गर्ववान्वित बनाउने छ त्यसको प्राप्तिको निम्ति मैले यसो गर्दै जानेछु ।
५. अहिले सम्झँदा पनि गर्व लाग्ने मैले गरेको कुनै एउटा काम.....प्रतिबिम्बन् गराउने, बाहिरीघेरो पहिला बोल्ने, बाहिरीघेरो दायाँतर्फ एकसिट गर्ने
६. डर लाग्दालागदै पनि मैले गरेको एउटा राम्रो काम.....भित्रीघेरो पहिला बोल्ने, भित्रीघेराका साथीहरू दायाँतर्फ एक सिट सर्ने
७. एउटा त्यस्तो घटना जतिबेला मैले आफ्नै र अरूको समेत ख्याल राखेको थिएँ.....भित्रीघेरो छुट्टै प्रश्नमा बोल्ने, बाहिरीघेरामा बसेका साथीहरू दायाँतर्फ एक सिट सर्ने, प्रतिक्रियाविहीन सुनाइ
८. मैले जीवनमा सिकेका कुनै कामकुरा जुन मेरा लागि एकदम महत्वपूर्ण भएका छन्.....भित्रीघेरो पहिला बोल्ने, भित्री घेराका साथीहरू दायाँतर्फ एक सिट सर्ने
९. मैले मेरो परिवारबाट सिकेको एउटा महत्वपूर्ण कुरा जुन म मेरा भाई बहिनी, छोराछोरीलाई पनि सिकाउन चाहन्छु ।
१०. आत्मसम्मान गर्ने मेरा केही तरिकाहरू वा मैले आफैँलाई सम्मान गर्ने केही तरिकाहरू.....प्रतिबिम्बन् गराउने, प्रतिक्रियाविहीन सुनाइको अभ्यास गर्ने बाहिरीघेरो पहिला बोल्ने, अनि बाहिरीघेराका साथीहरू दायाँतर्फ एक सिट सर्ने ।

अहिंसात्मक तरिकाले समाधान गरेको एउटा द्वन्द्व (Conflict I solved Nonviolently)

क्षेत्र

- कार्यशाला स्तर- आधारभूत
- कार्यशालाको दोस्रो सत्रमा रूपान्तरणकारी शक्तिको परिचय गराउनु ठीक अघि प्रयोग गरिन्छ ।
- आधारस्तम्भ- द्वन्द्व रूपान्तरण र सकारात्मकता

उद्देश्य :

- सहभागीले यस अघि अहिंसात्मक तरिकाले कतिको द्वन्द्व समाधान गर्नुभएको रहेछ भनी महसुस गराउनु
- सहभागीहरूलाई रूपान्तरणकारी शक्तिको प्रक्रिया बुझ्न मद्दत पुर्याउनु ।

समयवधि : ३० मिनेट

स्रोतसाधन :

- घडी

मार्गदर्शन :

१. परिचय :

“यो क्रियाकलापमा अहिंसात्मक तरिकाले समाधान गरिएका समस्याहरू उजागर गर्ने अवसर प्राप्त हुन्छ”

२. तयारी :

- सहभागीहरूलाई पाँचवटा समूहमा विभाजन गर्ने जस्तै- गोलोघेरामा एक देखि पाँचसम्म गन्ती गरेर)

३. साना समूहहरू

- हरेक सहभागीलाई आफ्नो समूहमा मैले अहिंसात्मक तरिकाले समाधान गरेको एउटा द्वन्द्व” बारे बताउन अनुरोध गर्नुहोस् ।
- यस्तो आदान प्रदानका लागि नौ मिनेट समय दिनुहोस् । चार मिनेट बितेपछि सहभागीहरूलाई आधा समय बाँकी रहेको स्मरण गराउनुहोस् ।
- सानो समूहमा प्रत्येक सहभागीले बताएका कथाहरूमध्ये एउटालाई ठूलो समूहमा सुनाउनका लागि छान्न लगाउनुहोस् । छानिएको कथा समूहकै अर्को कसैले ठूलो समूहमा सुनाउन सक्नुहुन्छ भनिदिनुहोस् ।
- कुन कथा छान्ने र कसले सुनाउने भन्ने निर्णय गर्न साना समूहलाई दुई मिनेट समय दिनुहोस् ।

४. ठूलो समूह

- सबैजनालाई ठूलो गोलोघेरामा बस्न भन्नुहोस्
- आफ्नो सानो समूहमा सुनाइएका कथाहरूमध्ये छानिएको एउटा कथा बताउन अनुरोध गर्नुहोस् ।

५. रूपान्तरणकारी शक्ति परिचय

- यो क्रियाकलापमा अनुभूति आदानप्रदान नगराउनुहोस्

- अधिकै साना पाँच समूहहरूलाई प्रयोग गर्दै लगत्तै “रूपान्तरण शक्ति-परिचय” क्रियाकलाप गरिहाल्नुहोस् ।
- बीचमा अनुभूति आदानप्रदान नगरी लगातार यी दुई क्रियाकलाप गर्नाले दुवै एउटै क्रियाकलापका अङ्ग हुन् भन्ने महसुस गराउँछ ।

६. अनुभूति आदानप्रदान

- यो क्रियाकलापमा तपाईंलाई के भयो ? कस्तो लाग्यो
- यो क्रियाकलापमा तपाईंलाई सबभन्दा गाह्रो के भयो ?
- आजदेखि तपाईंले कुन बाटो लिनु हुन्छ ?

बैकल्पिक तरिका

- दुईवटा क्रियाकलापलाई अलगअलग गर्न पनि सकिन्छ र मैले अहिंसात्मक तरिकाले समाधान गरेको एउटा द्वन्द्व क्रियाकलापमा अनुभूति आदानप्रदान गराउन सकिन्छ
- सहभागीहरूले आफ्नो कथालाई कुनै नाम वा शीर्षक दिन सक्छन् ।

सहजकर्तालाई टिप्पणी

- रूपान्तरणकारी शक्ति - परिचय क्रियाकलाप सहभागीहरूलाई वहाँहरूका अहिंसात्मक कथाहरूका साथ रूपान्तरणकारी शक्तिको बुझाइमा मद्दत गर्न यो क्रियाकलाप धेरै सहयोगी हुन्छ ।
- यो क्रियाकलापका लागि बनाइएका पाँचवटा समूहहरू नै रूपान्तरणकारी शक्ति- परिचय क्रियाकलापमा पनि सहभागी गराउन सकिन्छ ।

अनुभूति र आवश्यकता (Feeling & Needs)

क्षेत्र :

- कार्यशाला स्तर- व्यापक शीर्षकहरू समेटेर जुनसुकै स्तरको कार्यशालामा प्रयोग गर्न सकिने
- सबैजसो कार्यशालाको बीचका सत्रहरूमा प्रयोग हुन्छ
- आधारस्तम्भ- सञ्चार र द्वन्द्व पहिचान

उद्देश्य :

- आवश्यकताहरू र अनुभूतिहरू पहिचान गर्ने अनुभव र अभ्यास गर्नु ।

समयवधि - ३० मिनेट

स्रोतसाधन :

- दुईवटा सादा पोष्टरलाई टेपले जोडेर बनाइएको एउटा ठूलो पोष्टर
 - ठूलो पोष्टरलाई तीनवटा बराबर खण्डमा पट्याउनुहोस् (पहिलो खण्ड : जीवनका घटना दोस्रोखण्ड : अनुभूति र तेस्रो खण्ड : आवश्यकताहरू)
 - बीचखण्डमा एउटा मानिसको ठूलो आकृति बनाउनुहोस्
- साइनपेनहरू ।

मार्गदर्शन

१. परिचय

“यो क्रियाकलापमा सबैजनाले एउटा विषय/शीर्षकमा आफ्ना विचारहरू वा अनुभूतिहरू आदानप्रदान गर्ने मौका पाउनुहुनेछ” ।

२. तयारी

- सबैजनालाई गोलोघेरामा बस्न लगाउने
- अघि बनाइएको पोष्टर र केही साइनपेनहरूलाई गोलोघेराका बीचमा राख्ने ।

३. मार्गनिर्देशन

छानिएको शीर्षकसँग सम्बन्धित रही सहभागीहरूको दिमागमा आउने केही कुराबारे मष्तिस्कमन्थन गर्न र त्यसलाई एक शब्दमा पोष्टरको बायाँतर्फ मानिसको आकृति भन्दा बाहिर लेख्न अनुरोध गर्नुहोस् । जस्तै— आफ्नो जीवनमा प्रभाव पारेका कुनै घटना वा क्रियाकलापहरू (कागजको पहिलो खण्डमा कुनै दुखद वा खुशीका घटना क्रमशः भन्दै बुँदामा लेख्न लगाउने । एउटाले भनेको लेखेपछि अरु सहभागी सहजकर्तालाई पनि मिल्दो भए त्यसैमा (✓) चिन्ह लगाउने । यहि क्रमले केही क्षण जीवनका घटनाको रिपोर्ट गरिसकेपछि दोस्रो खण्ड अनुभूति मानिसको चित्रण भएको ठाउँमा लेख्न लगाउने ।

४. भित्र

एउटा द्वन्द्वका स्थितिमा महसुस हुने संवेदनाहरूलाई एउटा शब्दमा पोष्टरमा भएको शरीरभित्र लेख्न

सहभागीहरूलाई अनुरोध गर्नुहोस् । जस्तै— एउटा द्वन्द्वको स्थितिमा म के/कस्तो महसुस गर्छु ? त्यो बुँदा क्रमशः घटनासँग जोड्दै लेख्न लगाउने । हाम्रो शरीरमा अनुभव हुने डर, रिस, हर्ष, विस्मात, शोक जस्ता कुरा अनुभूति ९भभष्लिन० छन् ।

५. आवश्यकताहरू

- पोष्टरका शरीरभित्र लेखिएका भावनाहरू/अनुभूतिहरू उत्पन्न भएका बेला आफ्ना आवश्यकता के थिए त्यसलाई एउटा शब्दमा पोष्टरको दायाँतर्फ लेख्न सहभागीहरूलाई अनुरोध गर्नुहोस् ।
- सकारात्मक अनुभूतिको अर्थ आवश्यकता पूरा भएको र नकारात्मक अनुभूतिको अर्थ केही कुरा पूरा नभएको संकेत भएको हुँदा हेरेर के कुरा पूरा नभएर यो नकारात्मक अनुभूति आएको हो पहिचान गर्न लगाउनु होस् ।
- आवश्यकता ९ल्भभमक० र चाहना ९धवलतक० को फरक मस्तिष्क मन्थन गराउनु होस् । एउटा राम्रो उदाहरण दिएर आवश्यकता भित्रका आवश्यकता चिन्न सहभागीलाई सहयोग गर्नुहोस् ।
- उदाहरणको लागि एउटा १८ वर्षको केटाले बाबासँग मोटर साइकल किनिदिने माग गर्‍यो भने सामान्य रूपले हेर्दा यो चाहना जस्तो देखिन्छ । तर उसले भर्खर जागिर पाएको छ र अन्य यातायातका साधन त्यस ठाउँसम्म समयमै पुग्न नसकिने भएमा कसैले प्रयोग गरेको मोटरसाइकल सस्तो मूल्यमा किन्ने कुरा उसको जागिरको सुरक्षाको निम्ति आवश्यकता हुन सक्छ । यसरी क्रमशः आवश्यकताहरूको सूचि बनाउन लगाउनु होस् ।

६. सम्बन्धहरू

पोष्टरका तीनवटै भागमा लेखिएका विभिन्न शब्दहरूबीच जुनजुनका सम्बन्धहरू एकअर्कासँग हुन्छन् जस्तो लाग्छ त्यसलाई रातो साइनपेनले रेखा तानेर जोड्न सबै सहभागीहरूलाई अनुरोध गर्नुहोस् । यदि त्यहाँ आफूले खोजेको अनुभूति वा आवश्यकता नभए थपेर पनि सम्बन्ध बनाउन लगाउनुहोस् ।

७. अनुभूति आदानप्रदान

- यो क्रियाकलापमा तपाईंलाई के भयो ? कस्तो लाग्यो ?
- यो क्रियाकलापमा तपाईंलाई सबभन्दा गाह्रो के भयो ?
- यो क्रियाकलापले तपाईंलाई के ज्ञान/सीप दियो ?

बैकल्पिक तरिका

- एक वा दुईजना सहजकर्ता भुईँमा बसेर सहभागीहरूले व्यक्त गरेका कुराहरू पोष्टरमा लेख्ने ।

सहजकर्ताको निम्ति टिप्पणी

- कहिलेकाहीँ सहजकर्ताहरूले पोष्टरमा बनाइएको शरीरमा आफैँले पहिला केही शब्दहरू लेख्नुपर्ने हुनसक्छ । यसो गर्नाले सहजकर्ताहरूका पनि सहभागीहरूका जस्तै भावना, अनुभूतिहरू हुँदा रहेछन् भन्ने थाहा पाउँदा सहजकर्ताहरू उत्प्रेरित हुन्छन् ।
- यो क्रियाकलाप गहिराइमा जाँदैगरेको ध्यान दिएर हेर्नुहोस् । कहिलेकाहीँ सहजकर्ताहरू यो क्रियाकलापलाई अझै गहिराइमा लान र त्यसका लागि क्रियाकलापको समय बढाउँदै सहभागीहरूलाई प्रतिबिम्बन्का लागि पर्याप्त समय उपलब्ध गराउन चाहान्छन् । आधारभूत कार्यशालामा समूहको सुरक्षा कायम राख्नु र क्रियाकलापमा लाग्ने रुपान्तरणकारी शक्ति समयावधिको सीमा राख्नु उपयुक्त हुन्छ । सहजकर्ताले क्रियाकलापमा उत्पन्न हुने भावकम्पनको ख्याल राख्नु उपयोगी हुन्छ ।

अनुभूति र आवश्यकता पोष्टरको नमूना

जीवन घटना (Life Event)	संवेदना (अनुभूति) मानव शरीरको ठूलो आकृति	आवश्यकता
---------------------------	--	----------

जमघट (Gatherings)

क्षेत्र

- कार्यशाला स्तर - आधारभूत, दोस्रो र सहजकर्ता
- हरेक सत्र सुरु गर्ने क्रममा प्रयोग हुने एउटा नियमित क्रियाकलाप
- आधारस्तम्भ-समुदाय निर्माण, सकारात्मकता र सहकार्य ।

उद्देश्य :

- प्रत्येक सत्रमा समूहको गठन र पुनर्गठनमा मद्दत गर्छ
- सबै सहभागीहरूलाई सत्रमा र सत्रको मूल विषयवस्तुमा केन्द्रित हुन मद्दत गर्छ
- सबैलाई सहभागीहरूबारे थप जान्नेबुझ्ने मौका प्रदान गर्छ
- रमाइलो पनि हुन सक्छ ।

समयावधि : २० देखि ३० मिनेट

स्रोतसाधन :

A4 साइजको कागजमा पोष्टर बनाउने ।

मार्गदर्शन :

१. परिचय

“यो एउटा सहकार्य मूलक क्रियाकलाप हो जसमा गोलोघेरामा बस्ने प्रत्येक व्यक्तिले आफ्ना कुरा ठूलो समूहमा आदानप्रदान गर्ने मौका प्राप्त हुन्छ”

२. तयारी

- सबैजना एउटा गोलोघेरामा बस्ने
- जमघट पोष्टर सबैलाई देखाउने ।

३. मार्गनिर्देशन

- प्रत्येक सहभागीहरूलाई आफ्नो पालोमा आफ्नो विचार र अनुभव आदानप्रदान गर्न अनुरोध गरिन्छ
- कसैले बोलेका समयमा बाँकी सबैजना मौन बस्नुहोला
- यस क्रियाकलापमा प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नै अनुभूतिका बारेमा मात्रै बोल्नुहुनेछ र अरूका कुरालाई काट्ने वा तर्क वितर्क गर्नुहुने छैन ।

४. नमुना

- सहजकर्ताले ‘आफू/म’ भएर बोल्दै आफ्ना अनुभवहरू वा अन्तरज्ञानहरूलाई आदानप्रदान गरेर सहभागीहरूका लागि नमुना प्रस्तुत गर्नुपर्छ

- त्यसपछि सहजकर्ताले आफ्नो दायाँ वा बायाँ तर्फका साथीलाई त्यसरी नै वहाँका कुरा आदानप्रदान गर्न निमन्त्रणा गर्ने र त्यहीँबाट यो प्रकृया गोलोघेरामा अधि बढ्छ । त्यसपछि घडीको सुई घुम्नेतिर वा त्यसको विपरित दिशातिर आदानप्रदान अधि बढ्छ
- प्रत्येक व्यक्तिले बोल्दाखेरि गोलोघेराको केन्द्रतिर हेरेर प्रस्टसँग बोल्नुहोला ता कि भनिएका कुरा सबैले प्रस्ट बुझ्न सकियोस्
- सबैले पालैपालो आफ्ना कुरा भन्नुहोला
- स्रोताहरूले अवरोध नगरी, टिप्पणी नगरी, छलफल नगरी अथवा टाउको हल्लाउने जस्ता अमौखिक भाषा प्रयोगले अवरोध नपुऱ्याई अरूले बोलका कुरा सुन्नुहोला (कार्यशालाका अन्य सत्रहरूमा पनि यस्तै प्रतिक्रियाशून्य सुनाइको अभ्यास गर्नुपर्ने हुन्छ
- आफ्नो पालीमा कसैले पास दिन चाहानुहुन्छ भने त्यो ठिकै छ, अन्त्यमा फेरी फर्केर वहाँलाई आफ्ना कुरा आदानप्रदान गर्न लगाउनु होला ।

५. समापन

- अन्त्यमा, सहजकर्ताले संक्षिप्तमा जमघटलाई टुङ्ग्याउनुहुनेछ । समापनका क्रममा अरूले भनेको कुराको संक्षेप पटकै उल्लेख नगर्नुहोला ता कि सहभागी कसैले आफूले गल्ती बोलको वा हतोत्साहित भएको महसुस गर्नु नपरोस् ।

वैकल्पिक तरिका

- शब्द-शब्द गरेर एउटा सामुहिक कथा बनाउने । समूह मिलेर एउटा कथा निर्माण गर्ने क्रममा वाक्य बनाउनका लागि प्रत्येक सहभागीले एकएकवटा शब्द भन्नुहुनेछ, जस्तै- म- बिल्डिङको- माथि- गएँ- र- आकाशमा- पानी-परिरहेको- थियो- हामी- सँगै- खोलाको- किनारमा- गयौँ- , इत्यादि
- गोलोघेराको कतापट्टि/ दाहिने वा देब्रेतिरबाट बोल्ने पालो अधि बढ्छ भनि सहजकर्ताले नै तोक्ने ।

सहजकर्ताका लागि टिप्पणी

- दिईएको शीर्षकमा केन्द्रीत रहेर कसरी बोल्ने भनि सहजकर्ताले नमुना प्रस्तुत गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । एउटा काल्पनिक उत्तरको नमुना प्रस्तुत गर्ने कि गम्भीर प्रकृतिको विषयमा बोल्ने भन्नेबारे सत्र सुरु गर्नुअगावै विचार पुऱ्याउनुहोस्
- क्रियाकलापको योजना बनाउने अवधिमा प्रत्येक सत्रको जमघटका लागि कुन शीर्षक उपयुक्त हुन्छ, प्रत्येक सत्रमा गरिने जमघटको उद्देश्य के हो र नमुना उत्तरलाई कति सतही वा गम्भीर तथा लामो वा छोटो बनाउने भन्ने योजना पनि बनाउनुहोस्
- सहजकर्ताहरू गोलोघेरामा छरिएर बस्नुहोस् (एकै ठाउँ होइन) ता कि जमघटका क्रममा सहभागीहरू एकदमै सतही वा अति गम्भीर किसिमले अधि बढेका खण्डमा सहजकर्ताले त्यसलाई सहज मार्गमा ल्याएर नमुना देखाउन सकियोस् र त्यसपछिका सहभागीहरूले उक्त मार्गलाई पछ्याउने आशा गर्न सकियोस्
- तालिमको सुरुतिरका जमघटका निम्ति हलुका वा कम खोतलखातल गर्नेखाले शीर्षक छनोटमा ध्यान पुऱ्याउनुहोस् र कार्यशालामा समुदाय निर्माण तथा सुरक्षाको अनुभूति बढ्दै जाँदा थप खोतलखातल गर्नेखालका, चुनौतीपूर्ण, गम्भीर वा रमाइला र हाँस उठ्दा शीर्षक छनोट गर्दै अधि बढ्नुहोस्
- यदि सहभागीहरू 'म' प्रयोग गरेर त्यही सन्दर्भमा बोलिरहनुभएको छैन अथवा सकारात्मकता देखाइरहनुभएको छैन भने पनि उनीहरूलाई अवरोध नगर्नुहोस् । 'म' लाई प्रतिनिधित्व गरेर बोल्ने र सकारात्मक दृष्टिले हेर्ने अभ्यासको नमुना सहजकर्ताले प्रस्तुत गर्नुहोस् । अरू सहजकर्ताहरू वा अभ्यस्त सहभागीहरूले पनि आफ्नो पालोमा त्यस्तो नमुना प्रस्तुत गर्नसक्नुहुन्छ

- सहभागीहरूलाई बोल्ने क्रममा अवरोध पुऱ्याउनाले त्यो वहाँहरूका लागि हतोत्साही र हाँसोलाग्दो, विस्मयकारी वाचोट पुग्ने खालको ख्यालठट्टा बन्नसक्छ, कहिलेकाहीँ त त्यो विध्वंसात्मक पनि बन्न सक्छ
- आफ्नो पहिलो नाम र असल नाम मात्र प्रयोग गर्नुहोस् र त्यसकै नमुना सहभागीहरूलाई प्रस्तुत गर्नुहोस् (सत्र एक पछि) र थरको प्रयोग गर्न छाड्नुहोस्
- नामहरू सिक्दै सम्झदै जाने प्रकृत्यामा हरेक व्यक्तिले सधैं आफ्नो असल नाम र पहिलो वास्तविक नाम भनेर सुरु गर्नुहोस्
- जमघट पोष्टर वा एजेण्डाको पोष्टरमा ‘मेरो असल नाम..... हो.....’ भनि लेख्नु राम्रो उपाय हुन्छ । एजेण्डामा भएको जमघटको शीर्षक पढ्दा सहभागीहरूलाई त्यो सुन्ने र आफूले के बोल्ने भनि सोच्ने समय प्राप्त हुन्छ
- यदि बोल्नुपर्ने शीर्षक लामो वा खण्डखण्डमा बाँडिएको छ भने त्यसलाई प्रस्ट देखिनेगरी एउटा छुट्टै पोष्टरमा लेख्नुहोस् ता कि सहभागीहरूले आफूले बोल्नुपर्ने विषय र कुराहरू स्मरण गर्न मदत पुगोस् ।

जमघटका केही नमुना

सुरुतिर,

- मलाई मन पर्ने..... गीत, किताव, टिभी कार्यक्रम, फिल्म, संगीत... इत्यादी
- म यो कार्यशालामा आउन आकर्षण गरेको एउटा कुरा ... मैले यो कार्यशालाबाट मैले सिक्न चाहेको कुरा.....

मध्यतिर,

- रिसलाई व्यवस्थित गर्ने मेरो एउटा तरिका....
- मैले आजसम्म खाएको सबभन्दा मन नपर्दो खाना.... इत्यादी
- मलाई मन परेको खाना, रंग, विदाको समय.... इत्यादी
- मैले सुधार्न चाहेको एउटा सम्बन्ध.... (भूमिका प्रस्तुती भन्दा अघि गरे राम्रो)
- मेरो मौसमी विवरण.... (अहिले म कस्तो महसुस गरिरहेको छु भन्ने कुरालाई मौसमका सन्दर्भमा जस्तै-घमाइलो, बादल लागेको, हुरी चलिरहेको, सुगन्धित... इत्यादी)
- पालैपालो एकएकवटा शब्द/वाक्य भनेर कथा तयार पार्ने ।

अन्त्यतिर,

- मेरो संस्कृतिले मलाई दिएको एउटा उपहार.... (समूहमा प्रशस्त विश्वासको वातावरण छ भने यो शीर्षक गहन खोजविनयुक्त हुनसक्छ)
- जमघट टुङ्ग्याउनी- मेरो नाम, यो कार्यशालामा मैले सिकेको एउटा प्रमुख कुरा र त्यो सिकाइलाई म कसरी उपयोग गर्दै जाने छु

दीक्षान्त समारोह

(Graduation Ceremony)

क्षेत्र

- कार्यशाला स्तर- आधारभूत, दोस्रो र सहजकर्ता
- सबै कार्यशालाको अन्त्यमा प्रयोग हुन्छ
- आधारस्तम्भ- समुदाय निर्माण र सकारात्मकता ।

उद्देश्य :

- कार्यशालालाई खुसी, सकारात्मक र रमाइलो लाग्ने वातावरणमा टुङ्ग्याउनु ।

समयावधि - ३० मिनेट

स्रोत साधन

- सबै सहभागीहरूका लागि तयार पारिएका प्रमाणपत्र
- पुरा गरिएका कोशेली खामहरू- सहजकर्ता र सहभागी सबैलाई सहभागीले अवलोकन गरेको पत्र (यी सबै मिलाएर सबैलाई एकएक सेट)

मार्गदर्शन

१. परिचय

- समुदाय निर्माण र सकारात्मकता जस्ता आधारस्तम्भ
- यो कार्यशालाको एउटा औपचारिक दीक्षान्त क्रियाकलाप हो
- सबैजनाले एकएकवटा कोशेली खाम पाउनुहुनेछ अवलोकन कर्ताले आफ्नो प्रशंसा भन्ने र दीक्षा पाएका सहभागीहरूले प्रमाणपत्र पनि पाउनुहुनेछ ।

२. तयारी

- सबैजना गोलोघेरामा बस्ने
- सबै कोशेली खाम र प्रमाणपत्रहरू टेबुलमा मिलाएर राख्नुहोस् । फूलका पत्र संभव भए सबैलाई पुग्ने गरी जम्मा गर्नुहोस् ।
- अवलोकन कर्तालाई आफ्नो साथीको बारेमा लेखेको टिपोट भन्न तयार गराउनु होस् ।

३. मार्ग निर्देशन

- सहजकर्ताहरू सबै एकै ठाउँमा गोलो घेरामा बस्नुहोस्
- सहभागी मध्ये एक जनालाई स्वयंसेवी रूपले आफूले अवलोकन गरेको व्यक्तिको विषयमा भन्न लगाउनु होस् । यसरी भन्दा उसले पहिल्यै नाम नभनि त्यस व्यक्तिको आएको असल परिवर्तन वा गुण भन्न लगाएर को होला त्यो व्यक्ति अनुमान गर्न लगाउनु राम्रो हुन्छ ।
- अवलोकनकर्ताले प्रशंसा गरी बोलाएको व्यक्तिलाई सहजकर्ता सबैले फूल, अविर र प्रमाणपत्र दिदै फोटो खिच्दै गर्नुहोस् ।
- प्रशंसा र प्रमाणपत्र पाएको व्यक्तिलाई उसले अवलोकन गरेको सहभागीको बारेमा भन्न र बोलाउन लगाउने । अब उसलाई प्रमाणपत्र, फूल अविरले सम्मान गर्ने ।

- यसरी क्रमशः सबै सहभागीलाई प्रशंसा र प्रमाणपत्र प्रदान गरिसकेपछि करिव २ जना सहभागीलाई आफ्नो अनुभव भन्ने लगाउने, सहजकर्ताले अनुभव भन्ने, “अब कता? ” विषयमा बताउने र अतिथि भए उसको शुभकामना राखी दीक्षान्तलाई समापन गर्नु होस् । अन्त्यमा सामुहिक फोटो खिच्न, सहभागि सम्पर्क सुत्र भर्न र मुल्याङ्कन फारम भर्न नभुल्नु होला ।

बैकल्पिक तरिका

यो समारोहमा सहभागीका आफन्त साथी तथा संघसंस्थाका प्रतिनिधी बोलाई एक औपचारिक समापन समारोहको रूपमा पनि आयोजना गर्न सकिन्छ ।

सहजकर्तालाई टिप्पणी

- यो क्रियाकलाप जमघट टुङ्ग्याउने क्रियाकलापमा कार्यशालाको अन्त्यमा गरिन्छ
- एक वा सो भन्दा बढी सहभागीहरूले केही सत्रहरू छुटाउनु भएको छ भने उनीहरूलाई उपस्थित भएको जनाउने प्रमाणपत्र प्रदान गर्न सकिन्छ, उपस्थित भएको सम्बन्धी प्रमाणपत्र दिँदा खाममा हालेर दिन दिन सकिन्छ, ता कि उपस्थित मात्र भएको कुरामा धेरै जोड दिएजस्तो नहोस्
- हात मिलाउने, छुने वा अंगालो मार्ने जस्ता कुरामा संवेदनशीलता प्रदर्शन गर्न सहजकर्ताले नमुना प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

भगडालु रेखा (Hassle Line)

क्षेत्र

- कार्यया स्तर- आधारभूत, दोस्रो र सहजकर्ता
- कार्यशालाको दोस्रो वा तेस्रो सत्रमा रूपान्तरणकारीको परिचय पछाडि प्रयोग गरिन्छ ।
- आधारस्तम्भ- द्वन्द्व रूपान्तरण

उद्देश्य

- द्वन्द्व बढ्दै जाने व्यवहारको पहिचान गर्नु
- द्वन्द्व रूपान्तरणका सीपको अभ्यास गर्नु

समयावधि : ४५ मिनेट

स्रोतसाधन :

- अभ्यास गराउने द्वन्द्वका घटनाहरू (Case) को संक्षिप्त व्याख्या भएको सूची
- रूपान्तरणकारी शक्तिको मण्डला

मार्गदर्शन

१ परिचय :

यो क्रियाकलापबाट विभिन्न घटनाहरूमा प्रत्यक्ष सहभागी भई द्वन्द्व रूपान्तरण गर्न रूपान्तरणकारी शक्तिको तत्वको प्रयोग गर्ने अवसर मिल्छ ।

२. तयारी

- प्रत्येक सहभागीलाई अहिले सम्म राम्रो परिचय नभएका सहभागी साथी छानी जोडा बनाउन लगाउनुहोस् । सहभागी विजोर संख्यामा भए सहजकर्ता समेत मिसिएर जोडा बनाउनु होस् ।
- बनेका जोडालाई एक अर्काको मुखामुख हुने गरी लाइनमा उभिन वा बस्न लगाउनु होस् ।
- प्रत्येक रेखामा भएका सहभागीहरूलाई द्वन्द्वका विभिन्न घटनामा सहभागी भई फरक भूमिका खेल्नुपर्ने कुरा बताउनुहोस्

नियम :

- सहभागीले द्वन्द्वमा भाग लिएर हात खुट्टा चलाउन, चर्को बोल्न मिल्छ तर एकले अर्कोलाई छुन मिल्दैन । अशिल शब्दावलिको प्रयोग पनि गर्न मिल्दैन भनि बताउनु होस् ।
- जब सहजकर्ताले रोक्नुहोस् भन्नु हुन्छ, त्यो बेला द्वन्द्व गर्दाको जुन अवस्थामा कुरा भईरहेको छ सोही अवस्थामा आफ्नो हाउभाउ, अनुहार भल्किने गरी रोकिनु पर्छ ताकि एक अर्काको अवस्था अवलोकन गर्न सकियोस् ।

३. मार्ग निर्देशन

- यो द्वन्द्व गर्दाको जुन अवस्थामा कसरी आफू प्रस्तुत हुने क्रियाकलाप हो भनि बताउनु होस् ।
- सबै सहभागीले राम्ररी सुन्ने गरी द्वन्द्वको एउटा घटना बताउनुहोस्

- एउटा लाइनमा भएका सहभागीलाई द्वन्द्वको एउटा पक्ष र अर्को लाइनमा भएका सहभागीलाई द्वन्द्वको अर्को पक्षमा रहन र आफ्ना प्रतिक्रिया आफ्नो जोडी साथीबीच राख्न लगाउनु होस् करिव २/३ मिनेट दुवै पक्षबीच प्रतिक्रिया हुँदा द्वन्द्वको हिंसात्मक (गाली गलौज भनाभन भई भगडाको अवस्थाको अवलोकन गर्नुहोस् । कुनै नराम्रो अवस्था देखेमा तुरुन्तै “रोक्नुहोस्” भन्नु होस् र एक अर्कालाई अवलोकन गर्न लगाउनु होस् ।
- बढि भगडाको अवस्था नदेखिएपनि २/३ मिनेटको प्रतिक्रिया पछि रोक लगाउनु होस् ।
- यदि प्रतिक्रियाहरू त्यति उत्तेजित नदेखिएमा सहभागीलाई उत्तेजित रूपले प्रतिक्रिया गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- २/३ मिनेटको द्वन्द्वात्मक प्रतिक्रिया पछि सहभागीलाई सोध्नुहोस् -“अहिले कस्तो अनुभूति (Feeling) भएको छ ?” २/३ वटा जोडीलाई एकले अर्कोसँग गर्दाको प्रतिक्रिया पछिको अनुभूति (Feelings) भन्न लगाउनु होस् ।

रूपान्तरणकारी शक्तिको अभ्यास

१. दोस्रो द्वन्द्वको घटना प्रस्तुत गर्नुहोस्

- घटनाको प्रस्तुतीपछि एउटा लाइनका सहभागीलाई द्वन्द्वको पिडित पक्ष र अर्को लाइनका सहभागीलाई द्वन्द्वको पिडक पक्षको भूमिका खेल्न लगाउनु होस् ।

२. तेस्रो द्वन्द्वको घटना प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

- घटनाको प्रस्तुतीपछि अघिल्लो पटक पिडक भएको लाइनका सहभागीलाई पिडितको भूमिका खेल्न र पिडित भएकालाई पिडकको भूमिका खेल्न लगाउनुहोस् ।
- पिडकसँग पिडितलाई रूपान्तरणकारी शक्तिका तत्व प्रयोगगरी आफ्ना कुरा भन्न लगाउनु होस् ।
- २/३ मिनेटको वार्तालापपछि पिडक पक्षलाई प्रश्न गर्नुहोस्
- पिडित पक्षले कसरी आफ्ना कुरा भन्यो ?
- रूपान्तरणकारी शक्तिका कुन तत्वको प्रयोग बढी भयो ?
- पिडित पक्षले बोल्दा तपाईंलाई कस्तो अनुभूति (Feeling) भयो ?

३. चौथो घटना प्रस्तुत गर्नुहोस्

दोस्रो घटना गराए भै गर्नुहोस् ।

अनुभूति आदान प्रदान

- यी द्वन्द्वका घटनामा अभ्यास गर्दा तपाईंको भित्री मनमा के के भयो ?
- के कुरा तपाईंलाई गाह्रो लाग्यो ?
- तपाईंले आजबाट आफूमा परिवर्तन गर्ने एउटा कुरा के हो ?

वैकल्पिक तरिका

- सहभागीले द्वन्द्वका घटनामा प्रतिक्रिया/वार्तालाप गरिरहेको बेला बिचैमा रोकेर रूपान्तरणकारी शक्तिका तत्वको प्रयोग गरेर द्वन्द्व समाधान गर्न अभ्यास गर्न लगाउन सकिन्छ ।
- एक जना सहजकर्ताले द्वन्द्वको प्रतिक्रिया/वार्तालाप गर्ने बेला सहभागीको शरीरको भाषा (Body Language) अवलोकन गर्ने र वार्तालाप सकिएपछि प्रदर्शन गर्न सकिन्छ । यसो गर्दा शरीरको हाउभाउको भाषाले कति धेरै कुरा बताउँछ/ सञ्चार गर्छ भन्ने बुझ्न सजिलो हुन्छ ।

- द्वन्द्वका घटना सहभागीबाट संकलन गर्न पनि सकिन्छ ।

सहजकर्ता लागि टिप्पणी

- द्वन्द्वका घटनामा दुईपक्ष बीच प्रतिक्रिया व्यक्त हुँदा एकले अर्कोलाई नछुन बताइरहनु होस् । साथै दुई पक्षको लाइनको बीचमा खाली ठाउँ राखी सहजकर्ता हिड्न पनि सक्नु हुन्छ ।

द्वन्द्वका घटनाहरू (Senarios)

- विपन्न परिवारमा जन्मेकी १७ वर्षकी विमला बल्ल कक्षा नौमा पढ्दैछन् घरकी जेठी छोरी भएकोले घरधन्दामा आमालाई सघाउँछिन । विद्यालयको कक्षा शिक्षकले विमलाले गृहकार्य नगरेको, स्कूल ड्रेस नलगाएको ढिलो आएको कुरामा सधैँजसो गाली गर्दछन्, लड्छि हान्छन् । एक दिन विहान उनी विरामी बुबाको औषधी लिन बजार गएर आउँदा घर आउँदा १० बजि सकेछ । खानै नखाई विद्यालय पुग्दा पहिलो पिरियड सकिनै लागेछ । ढोकाबाट “म भित्र आउन सक्छु सर” भनेर सोधिन । उनलाई देखे विगतिकै सरले रिसले आँखा देखेनन् । भित्र बोलाएर गाली गर्दै कुटे । कुट्ने क्रममा उनको “चरित्र” ठिक नभएको समेत कुरा व्यक्त गरे । रुदै रुदै घरमा पुगिन् सबै कुरा आमा र दाईलाई बताइन । दाई कृष्णलाई असाध्यै रिस उठ्यो र ती शिक्षकसँग कुरा गर्न विद्यालय तिर हानिए । दाई कृष्ण र कक्षा शिक्षकसँगको कुराको प्रतिक्रिया अवस्था
- कक्षा ८ मा व्यवसायिक शिक्षा पढाउने शिक्षिकाले कक्षामा पाक शिक्षा गरेरै देखाउने हिसावले विद्यार्थीलाई भोलीपल्ट स्कूल आउँदा आफ्ना घरमा भएका पकाएर खाने तरकारी, चामल, घिउ, दुध, पकाउने भाडा, दाउरा आदि ल्याउन जिम्मा दिइन् । यसरी जिम्मा दिने क्रममा “दलित” का विद्यार्थीलाई दाउरा र सुख्खा तरकारी ल्याउन लगाइन् भने “अदलित” लाई अन्य कुरा ल्याउन लगाइन् । भोलीपल्ट विद्यार्थीले जिम्मा पाएका सामग्री तोकिएको मात्रामा लिएर आए । शिक्षिकाले “छुत” विद्यार्थीलाई खाना पकाउन लगाइन् भने “अछुत” लाई भान्साको टाढै बसेर हेर्न लगाइन् । खाजा पाकी सकेपछि “अछुत” विद्यार्थीलाई भान्साको टाढा राखेरै खाना दिइन् र सबै भाडा माफ्न लगाइन् । शिक्षिकाको यो व्यवहार धेरै विद्यार्थीलाई चित्त बुझेकै थिएन तर उनको डरले लुरुलुरु भनेको काम गरे । भोलीपल्ट ४/५ जना “दलित” विद्यार्थीले यसको उजुरी प्रधानाध्यापकलाई गर्ने विचार गरे । सार्वजनिक ठाउँमा पनि “दलित” माथि विभेद गरेकोमा उनीहरू निकै आक्रोसित थिए । प्रधानाध्यापक र विद्यार्थी विचको प्रतिक्रिया ।
- शनिवारको दिन आज बल्ल तल्ल बत्ति आएको छ । तिमीले घरको टेलिभिजनमा तिम्रो अति मनपर्ने टि.भी. सिरियल हेरिरहेका छौं । सिरियल निकै कौतुहल पूर्ण छ । त्यसैबेला तिम्रो आमा रिसाउँदै आएर टि.भि. बन्द गरिदिइन् । तारहरू पनि तानेर फ्याकिदिदै “न पढ्नु न मलाई काममा सहयोग गर्नु, कस्ता छोराछोरी पाएछु भगवान” भन्दै झुकिइन् । आमा र टि.भि हेर्ने विचको बार्तालाप
- तिम्रो बाबाले बाहिरबाट धेरै रक्सी पिएर रिसाउँदै आउनु भयो । आमासँग भनाभन भयो । आमालाई कुट्नु भयो । आमा निरिह भई रोएर बसिन् । बाबा र छोरा/छोरी विचको कुराकानी

- तिमी कलेज जान ड्रेस लगाएर हतारहतार हिड्दै थियौं । बाटोको चोकमा एक हुल केटाकेटी ठट्टा गर्दै अरुलाई जिस्काउँदै बसेका थिए । तिमीलाई कक्षा भेट्न कलेज पुग्न ढिला भएको थियो । ती केटाकेटी मध्ये एक जनाले खाइरहेको चुइगम भिकेर तपाईंतिर फाल्दा तपाईंको सर्टमा टाँसियो र तपाईंको कपडा फोहोर भयो । चुइगम फाल्ने केटा र तपाईं बीचको कुराकानी ।

कस्तो व्यवहार गरेपछि माया गरेको हुन्छ ? (How do you feel loved?)

क्षेत्र:

कार्यशाला स्तर -आधारभूत
यो क्रियाकलापले मायाका क्षेत्रहरूको पहिचान गराउछ ।
आधार स्तम्भ- विश्वास र समुह निर्माण

उद्देश्य :

अरूको कस्तो व्यवहारले माया गरेको हुन्छ पहिचान गर्ने ।

समयावधि:- ४५ मिनट

स्रोत साधन :

पोस्टरहरू: प्रशंसा, गुणात्मक समय, उपहार लिने, सहयोग दिने, सुम्सुम्याउने र छुने ।

मार्ग दर्शन

१. परिचय

प्रत्येक व्यक्तिले अरूको कस्तो व्यवहारलाई मायाको रूपमा लिएको हुन्छ त्यसको पहिचान गर्न र माया गर्ने तरिका चिन्न यो क्रियाकलापले सहयोग गर्छ ।

२. तयारी

- तयार गरेका ५ वटा पोस्टरहरू कोठाका ५ फरक फरक ठाँउमा राख्नु होस्
- सहभागिलाई ५ वटा माया गर्ने तरिकाको संक्षिप्त परिचय दिनु होस् । जस्तै : प्रशंसा, अरूको सामु आफ्ना राम्रा कुरा बताउने, हौसला दिने
गुणात्मक समय- कुरा सुन्ने, राम्रा राम्रा कुरा गर्ने, संगै बस्ने,
उपहार लिने- फुल, Greetings cards,
सहयोग गर्ने- कुरा बुझेर सहयोग गर्ने, काम सघाइ दिने,
सुम्सुम्याउने/छुने- मलाई असहज हुँदा छेउमा आउने र सुम्सुम्याउने, ढाडस दिने, काधमा छुने,...

३. मार्गनिर्देशन

- प्रत्येक सहभागिलाई पोस्टरमा भएका मायाका तरिका मध्ये सबभन्दा बढि र दास्रो सबभन्दा बढि मायाको अनुभूति हुने तरिका छुट्टाउन लगाउने
- सहभागिलाई ति ५ पोस्टर मध्ये एउटाको नजिक बस्न लगाउने जसबाट उनीहरूले सबभन्दा बढि वा दास्रो सबभन्दा बढि मायाको अनुभूति गर्दछन् ।
 - सबै पोस्टरको नजिक कम्तिमा २ जना सहभागिभई सकेपछि, अब त्यस पोस्टरको शिर्षकमा अरूको कस्तो व्यवहार भएमा आफुहरूले बढि मायाको अनुभूति गर्दछन्- सूचि बनाउन लगाउने ।
 - प्रत्येक समुहलाई आफ्ना पोस्टरमा लेखेका कुरा बताउन लगाउने
 - प्रत्येक समुहलाई सोध्नुहोस् की यदि तपाइले चाहेको भन्दा अर्को तरिकाले अर्को व्यक्तिले तपाईंलाई माया गर्नु भने कस्तो मान्नु हुन्छ ?

४. अनुभूति आदान प्रदान

- यो क्रियाकलाप गर्दा तपाइको मनमा के भयो ?
- अरुलाई माया दिन तपाइ के के गर्न सक्नुहुन्छ ?

मेरो सन्देश (I message)

क्षेत्र:

कार्यशाला स्तर -आधारभूत, दोस्रो र तेस्रो
अनुभूति र आवश्यकताको लगत्तै पछि गरिने क्रियाकलाप
आधार स्तम्भ-द्वन्द्व रूपान्तरण

उद्देश्य :

- आफुसंग द्वन्द्वभएको व्यक्तिसंग कुरा गर्ने तरिका पहिचान गर्ने
- अरुलाई दुख नलाग्ने गरि आफ्ना अनुभूति र आवश्यकता व्यक्त गर्ने तरिका सिक्ने

समयावधि:- ४५ मिनेट

स्रोत साधन :

- मेरो सन्देश लेखिएको पोष्टर (यसै साथ संलग्न छ)
- घटनाहरु (यसै साथ संलग्न छन्)
- दिदि बहिनको कुराकानी (संलग्न छ)

मार्ग दर्शन

१. परिचय

यो क्रियाकलाप आफुसंग द्वन्द्व वा समस्या भएको व्यक्तिसंग कुरा गर्दा उसलाई आलोचना नहुने गरि आफ्ना अनुभूति र आवश्यकता व्यक्त गर्दछन् र संवादको निम्ति निमन्त्रणा गर्दछन् ।

२. मार्गनिर्देशन

- संलग्न दिदि बहिनको पहिलो कुराकानीलाई दुई जना स्वयंसेवी सहभागिलाई पढ्न लगाउनु होस् । अब, सहभागिलाई निम्न प्रश्न गर्नुहोस् -
- दिदिले भनेको कुराले बहिनको कस्तो अनुभूति (Feelings) गरिन् होला ?
- यस्तो भनाइले के बहिनले आफ्नो व्यवहार नियन्त्रण गरिन् ?
- फेरी अर्को दुई स्वयंसेवी सहभागिलाई दोस्रो कुराकानी पढ्न लगाउनुहोस् । सबै सहभागिलाई निम्न प्रश्न गरि छलफल चलाउनुहोस् -
 - यो पठक बहिनले कस्तो महसुस गरिन् ?
 - के बहिनले कोठा सफा र व्यस्थि तर्गन अब समय लगाउलिन् ?
- कुन तरिका अरुलाई आलोचना नगरि आफ्ना अनुभूति र आवश्यकता प्रस्तुत गर्न बढि प्रभावकारी होला त ?
- मेरो सन्देश व्यक्त गर्ने तरिका प्रस्तुत गर्ने -
 - (क) जब.....(आफुलाई समस्या परेको व्यवहार)
 - (ख) मलाई.....(आफ्नो अनुभूति -Feelings)
 - (ग) किनकी.....(यसले आफुलाई पारेको नराम्रो प्रभाव)
 - (घ) मेरो आवश्यकता.....(कस्तो चाहन्छ)
 - (ङ) अनुरोध.....(सहयोग वा थप कुराकानी)

- संलग्न घटना/अवस्था मध्ये एक अवस्था प्रस्तुत गर्ने र त्यो अवस्थामा आफुले अरुलाई आलोचना नहुने गरि प्रस्तुत मेरो सन्देशका चरण अनुसार कसरी व्यक्त गर्ने भन्ने उदाहरण पेश गर्ने ।
- ३/३ जनाको समुह बनाउने एक जनालाई घटना/अवस्था भन्न लगाउने, दोस्रोलाई मेरो सन्देशका चरण अनुसार प्रतिक्रिया (Response) सोचेर व्यक्त गर्ने र तेस्रोले मेरो सन्देशका चरण अनुसार व्यक्त भए नभएको अवलोकन गर्न लगाउने ।
- सबै समुहलाई आफुले अभ्यास गरेको अवस्था ठूलो समुहमा व्यक्त गर्न लगाउने । यो सहभागिको बीचमा बोलाएर भूमिका प्रदर्शनको हिसाबले गर्न लगाउनु राम्रो हुन्छ ।

४. अनुभुति आदान प्रदान

निम्न प्रश्न गरि अनुभुति आदान प्रदान गराउने -

- कुन समय र कस्तो अवस्थामा मेरो सन्देश उपयुक्त हुन्छ ?
- अरुलाई दुख वा आलोचना नगरि अरु कुनै तरिकाले प्रतिक्रिया गर्न सकिन्छ ?
- यो क्रियाकलाप गर्दा तपाइलाई के गाह्रो लाग्यो ?
- यो क्रियाकलापबाट के कुरा सिक्नु भयो ?

घटना/अवस्था

- तिम्रो आज साभ महेत्वपूर्ण फोन आउदैछ । तपाइको भाइले साथिलाई फोन गर्नुहुन्छ भनेर तिम्रो मोवाइल मागेर फोन गरिरहेको छ । एउटा संग कुरा सकिएपछि अर्को संग पनि दामो कुरा गरिरहेको छ ।
- तिम्री बसेको घरको नजिकमा भएका घरहरु मध्ये एउटा घरमा चर्को स्वरमा राती बवेर सम्म कुरा गर्दछन् वा म्युजिक बजाउछन् तिम्रीलाई विहान उठेर काममा जानु छ राती सुत्न सक्नु भएन ।
- तिम्रो असल साथिले Note copy मागेर लग्यो । भोली पल्ट फिर्ता गर्दा लेखेको नोट केरिएको र मसिका थोपा परेको रहेछ । तिम्रो परिक्षा नजिक आएको छ र त्यो Note पढ्नु छ ।
- तिम्रो छिमेकीले माया गरेर पालेको सानो कुकुर तिम्रो कोठामा बसेर दिसा पिसाब गरेछ । कोठामा नराम्रो गन्ध पनि आएको रहेछ । तिम्री बस्न नसक्ने भएका छौ । तर थाकेर आएको हुँदा सुत्न पर्नेछ ।
- तिम्रो विज्ञानको शिक्षकले परिक्षामा तिम्रीले चोरेको आरोप लगाउनु भयो । तर तिम्रीले आफ्नो मेहनतले लेखेका थियौ । चोरेका थिएनौ ।
- तिमि स्कूल/कलेजबाट पढेर थाकेर भोकाएर बेलुका घरमा आयौ । घरको भान्सामा जुठा भाडा यत्रतत्र छरिएका छन् तर खाना छैन । आमाले भर्खर तरकारी किनेर भित्र पसिन् ।

दिदि बहिनको कुराकानी

१. दिदि:- म तँ संग यो कोठामा संगै बस्दिन । तँ त खत्तम रहिछस् । कोठा सफा गरेर बल्ल बल्ल मिलायो, फेरी भद्रगोल बनाइहाल्छेस् । खोजेको बेला कुनै सामान पाएदैन । आफ्ना लुगा फाटो पनि मिलाएर राख्दिन । यस्ती भद्रगोल संग को संगै बस्न सक्छ । जा अन्तै गएर बस् ।

बहिन:- तलाई के समस्या प्यो ? मैले मेरो सबै समय कोठा मिलाउन लगाउन सकिदिन । आफु त खुब जाती भएजस्ती । हेर न ! आफु कति अलिख छ, विहान भरि सुतिरहन्छे । पढाई भन्दा नक्कल पार्न बढि समय बिताउछे । यस्ति संग कति संगै बस्नु म पनि आमालाई भनेर अर्को उपाय खोज्दैछु ।

२. दिदि:- मलाई यो कोठामा बस्न समस्या भएको छ । जब म बाहिरबाट थाकेर कोठामा पस्छु, सामानहरु भद्रगोल तरिकाले छरिएका हुन्छन् । मैले खोजेको कुरा सजिलै पाउन सकिदैन । मेरो आवश्यकता भनेको सफा कोठा र सामानहरु चट्ट मिलेर राखिएको होस् । बहिनि- के कोठा सफा गर्न र सामान मिलाउन संगै काम गर्न सक्छौ ?

बहिनि:- हो त नि दिदि ! मलाई माफ गर्नुहोस् । म अलि व्यवस्थित हुन्छु । म अरु नै कुरामा बढि व्यवस्त भएर होला यता पट्टि ध्यान दिन सकिनछु । के हामीले यो कोठामा तपाइका र मेरा सामान राख्ने ठाँउ छुट्टाउन सक्छौ ?

रूपान्तरणकारी शक्ति परिचय (Introduction to Transforming Power)

क्षेत्र :

- कार्यशाला स्तर- आधारभूत
- बीचका सत्रहरूको सुरुमा प्रयोग हुने क्रियाकलाप
- आधारस्तम्भ- रूपान्तरणकारी शक्ति

उद्देश्य :

- रूपान्तरणकारी शक्तिको परिचय

समयवधि : १५ देखि २० मिनेट

सातेसाधान :

- घडी
- एभिपि मण्डलाका ६ वटा तत्वहरू, अलग अलग टुकामा
- मण्डला पोष्टर

मार्गदर्शन :

१. परिचय

“यो क्रियाकलापमा हामी तपाईंहरूले अहिंसात्मक तरिकाले साधान गर्नुभएका द्वन्द्वका क्रमशः मद्दत पुऱ्याउने तत्वहरूमाथि थप ध्यान दिनेछौं ।

२. तयारी

- अधिल्लो क्रियाकलाप “मैले अहिंसात्मक तरिकाले समाधान गरेको एउटा द्वन्द्व” मा बनाइएकै पाँचवटा समूह प्रयोग गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई एउटाका दरले मण्डलाका पाँचवटा अलग अलग तत्वहरू प्रदान गर्नुहोस् ।

३. मार्गनिर्देशन

- यी सबै मानवीय अवधारणाहरू हुन् भनि व्याख्या गर्नुहोस् ।
- सबै समूहहरूलाई आफुसँग भएको उक्त मानवीय अवधारणामा ध्यान दिन र त्यसले द्वन्द्व रूपान्तरणका लागि कसरी मद्दत पुऱ्याउन सक्छ भनी विचार गर्नुहोस् । जस्तै –“मैले अहिंसात्मक तरिकाले समाधान गरेको एउटा द्वन्द्व ” क्रियाकलापका क्रमशः सुनाउनुभएका तपाईंको कक्षाहरूमा तपाईंको समूहलाई परेको तत्व कहाँ र कसरी प्रयोग भएको थियो ? छलफल गर्नुहोस् ।
- यो छलफलका लागि समूहलाई ५ मिनेट दिनुहोस् ।
- छलफल भएका कुरा ठूलो समूहमा सुनाउन प्रत्येक साना समूहबाट एकजना व्यक्ति मनोनयन गर्नुहोस् ।

४. समूहकार्य :

- अघि छलफल भएका कुरा ठूलो समूहमा सुनाउन थाल्ने वित्तिकै समूहबाट मनोनित व्यक्तिलाई आफ्नो समूहमा भउको मण्डलाको मानवीय अवधारणा (तत्व) गोलो घेराको बीचमा राख्न अनुरोध

गर्नुहोस् । (कुनै निश्चित क्रम वा तरिकामा राख्न लगाउने होइन) ता कि उहाँले बोल्दा सबैले त्यो अवधारणालाई देख्न/पढ्न सकुन् ।

५. मण्डला

- त्यसपछि मण्डला र रूपान्तरणकारी शक्तिको परिचय दिदै सहजकर्ता गोलो घेराको बीचमा जानुहोस् र मण्डलाका तत्वहरू भेला गरेर एभिपि मण्डला तयार पार्नुहोस् ।
- अरु सहजकर्ताहरूले रूपान्तरणकारी शक्तिबारे आफ्नो टिप्पणी भए सुनाउन सक्नुहुन्छ ।

६. अनुभूति आदानप्रदान

- रूपान्तरणकारी शक्तिबारे आफ्नो कुनै कथा वा टिप्पणी भए सुनाउन अरुलाई पनि आमन्त्रण गर्नुहोस् सोध्नुहोस् ।
- यो क्रियाकलापमा तपाईंलाई के भयो ? कस्तो लाग्यो ?
- यो क्रियाकलापमा तपाईंलाई गाह्रो के भयो ?
- के सिक्नु भयो ?

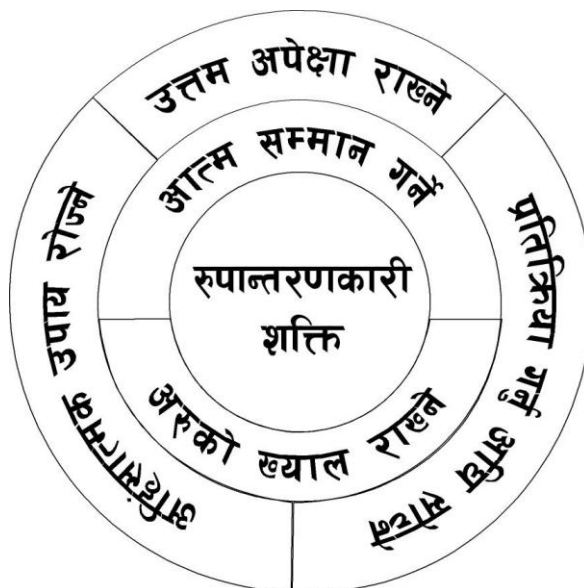
७. उपलब्ध गराउने

- रूपान्तरणकारी शक्तिको चित्र भएको कागजको पन्ना कार्यशालाको अन्त्यमा कोशेली खाम भित्र राखेर सबै सहभागीहरूलाई दिनुहोस् ।

८. सहजकर्ताका लागि टिप्पणी

- सत्र २ मा गरिने “मैले अहिंसात्मक तरिकाले समाधान गरेको एउटा ” पश्चात गर्दा यो क्रियाकलापले अझ राम्ररी काम गर्छ, खास गरी समूहहरू दुवै क्रियाकलापका लागि एउटै छन् भने ।
- सहजकर्ताहरूले रूपान्तरणकारी शक्तिका एउटा अंशको विषयमा आफ्नो अनुभव/परिवर्तनको वास्तविक कहानी बताएर परिचय गराउन सक्नुहुन्छ ।

एभिपि मण्डलाको चित्र



आफैलाई चिठी (Letter to Myself)

क्षेत्र

- कार्यशाला स्तर- आधारभूत, दोस्रो र सहजकर्ता
- अन्तिम सत्रमा प्रयोग हुन्छ
- आधारस्तम्भ- सकारात्मकता र सञ्चार ।

उद्देश्य

- सिकिएका कुरालाई प्रतिबिम्बित गर्नु
- व्यक्तिगत लक्ष्य निर्माणका लागि प्रोत्साहित गर्नु ।

समयवधि - १५ मिनेट

स्रोतसाधान

- प्रत्येक सहभागीलाई एकएकवटा कागजको पन्ना र कलम ।

मार्गदर्शन

१. परिचय

“यो प्रतिबिम्बन् क्रियाकलापमा सबैले एकवर्ष पछि खोलेर हेर्नेगरी आफैले आफैलाई एउटा चिठी लेख्नुहुनेछ”

२. तयारी

- सबैलाई कागज र कलम वितरण गर्ने ।

३. मार्गनिर्देशनहरू

- एकवर्षपछि खोलेर हेर्नेगरी सबैले आफैलाई एउटा चिठी लेख्नुहोस्
- चिठीमा- तपाईंलाई अब आउने वर्षभरिमा गर्ने इच्छा लागेका कुराहरू लेख्नुहोस्
- यसका लागि १५ मिनेट समय दिनुहोस्
- यो चिठी एकदमै गोप्य र निजी हुनेछ, कसैलाई देखाउनु वा सुनाउनु पर्दैन ।

४. चिठी

- सबैले आआफ्ना चिठी लेख्नुहोस्
- सबैलाई त्यो चिठी आफ्नो ब्यागमा वा गोजीमा वा आफूलाई सजिलो हुने ठाउँमा राख्न अनुरोध गर्नुहोस् ।

५. अनुभूति आदानप्रदान

- यो क्रियाकलापमा तपाईंलाई के भयो ? कस्तो लाग्यो ?
- यो क्रियाकलापमा तपाईंलाई गाह्रो के भयो ?
- यस क्रियाकलापबाट तपाईंले के सिक्नु भयो ?

बैकल्पिक तरिका

- सहभागीहरूले एकवर्षभित्रमा गर्न चाहेका कुरालाई चित्रमा उतार्न लगाउन सकिन्छ ।
- लेखिएको चिठी कार्यशालाको आफ्नो असल साथीलाई राख्न दिन सकिन्छ र उक्त साथीलाई ठीक/उपयुक्त लागेको समयमा वा एकवर्षपछि त्यो चिठी फिर्ता दिने भन्ने विकल्प सहभागीहरूलाई रोज्न दिन सकिन्छ । यो पत्र संस्थामा राखेर एक वर्षपछि पठाउन सकिन्छ ।

सहजकर्ताका लागि टिप्पणी

- पाँचौँ सत्रमा गर्नका लागि यो एउटा राम्रो प्रतिबिम्बन् क्रियाकलाप हो ।

क्रम मिलाउने (Line up)

क्षेत्र:

कार्यशाला स्तर -आधारभूत, दोस्रो र तेस्रो
चुनौती स्वीकार गर्न विश्वास बढाउन प्रयोग गरिन्छ । कार्यशालाको दोस्रो दिन राम्रो हुन्छ ।
आधार स्तम्भ- विश्वास

उद्देश्य :

चुनौती स्वीकार गरि विश्वास बृद्धि गर्ने ।

समयावधि:- ३० मिनेट

स्रोत साधन :

मार्ग दर्शन

१. परिचय

यसमा ३ वटा गतिविधि गरिन्छ जसबाट बढि अनुमान सहित विश्वास बढ्छ ।

२. तयारी

- काठाको कुर्चीहरु पछाडी सारेर सकेसम्म धेरै खुला ठाँउ बनाउने
- यो क्रियाकलाप मौनतामा गरिन्छ । यसैले चुनौती स्वीकार गर्नुपर्ने कुरा बताउने ।

३. मार्गनिर्देशन

पहिलो चुनौती :

- नबोलिकन सहभागिले आफ्नो शरिरको तौल अनुसार क्रम मिलाएर सिधा उभिन लगाउने
- यदि उनीहरुले बढि तौल भएको व्यक्ति कतापट्टि उभिने भन्ने प्रश्न गरेमा त्यो पनि सहभागिले नै आपसी समझदारीमा गर्न लगाउने तर यो कुरापनि उनीहरुले मौनतामा नै मिलाउनु पर्छ ।
- जब सहभागिहरुले तौल अनुसारको उभिएको रेखाको क्रम मिलाए सकेको महशुस गरेमा उनीहरुलाई आफ्ना आफ्नो तौल बताउन लगाउने ।

दोस्रो चुनौती :

- सबै सहभागिले मौनतामा आफ्नो जन्म महिना र दिनको आधारमा रेखामा उभिन लगाउने । पहिलो महिना कुन हुने र कताबाट क्रम मिलाउने भन्ने कुरा मौनतामा नै उनीहरुले व्यवस्था मिलाउनु पर्छ ।
- उनीहरुले प्राप्त गरेको सफलता प्रति बधाई दिनुहोस् ।

तेस्रो चुनौती :

- यो चुनौती पनि सहभागिले मौनतामा नै गर्नुपर्छ । यसमा थप चुनौती के भने सबैले इमान्दारिताका साथ आँखा पनि बन्द गर्नुपर्ने हुन्छ ।
- यो पनि क्रम मिलाएर लाइनमा उभिने चुनौती हो यसमा सहभागिले आफ्नो असल नाम उच्चारण गर्न सक्छ ।

- बालिका/महिला सहभागिले आफ्नो दाहिने हात छाती माथि राख्न सक्नुहुन्छ ।
- सहजकर्ताहरुले सहभागिको सुरक्षा गरिरहने कुरा बताउनु होस् ।
- आँखा बन्द गर्न लगाएर सबै सहभागिलाई आफ्नो उचाईको आधारमा रेखाको क्रममा उभिन लगाउनु होस् ।
- जब सहभागिले मिल्थो होला भन्दछन् तब सबैको आँखा खोल्न लगाएर हेर्न लगाउनु होस् ।
- उनीहरुले प्राप्त गरेको सफलताको निम्ति बधाई दिनुहोस् ।

४. अनुभूति आदान प्रदान

निम्न प्रश्नको आधारमा अनुभूति आदान प्रदान गर्नुहोस्

- यि चुनौतीहरुमा काम गर्दा तपाइलाई के अनुभव भयो ?
- के कुरा तपाइलाई गाह्रो भयो
- यि चुनौतीबाट के कुरा सिक्नुभयो ?

सहजकर्तालाई टिप्पणी

- प्रत्येक चुनौतीमा सहभागिले जति उपलब्धि गर्दछन् त्यसैप्रति गर्व गर्न लगाउनुहोस् । साथै बधाई दिन नबिर्सनुहोस् ।
- तेस्रो चुनौतीमा गतिविधि गर्दा सहभागिको सुरक्षा बढि ध्यान दिनुहोस् ।

मौनता (Moments of Silence)

क्षेत्र -

- कार्यशाला स्तर - आधारभूत, दोस्रो र सहजकर्ता
- कुनैपनि बेला आन्तरिक शान्ति काय मगर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- आधार स्तम्भ- सकारात्मकता

उद्देश्य -

- ध्यान केन्द्रित गर्नु
- आन्तरिक शान्ति प्राप्त गर्नु ।

समय अवधि : ३ मिनट देखि १० मिनट सम्म

स्रोत साधन : सिङ्गिङ बोल वा घण्टी ध्वनी म्युजिक ।

मार्गदर्शन

१. परिचय - यस क्रियाकलापमा आफ्नो मनलाई शान्त बनाउनु हुनेछ । आफ्नो कारणले अरुलाई हिंसा हुने कामबाट टाढा हुन प्रयास गर्नुहुनेछ ।

२. तयारी -

सबैलाई आँखा बन्द गरेर सजिलो संग बस्न लगाउने ।

३. मार्ग निर्देशन

- कुनै म्युजिक ध्वनी सानो स्वरमा बजाउनु होस् ।
- करीब ३ पटक लामो गहिरो स्वास लिएर विस्तारै छाड्न लगाउनु होस् ।
- करीब ३ मिनट सम्म आँखा बन्द गरेर शान्त संग बस्न लगाउनु होस् ।

वैकल्पिक तरिका-

- मौनतामा बस्ने बेला निर्देशित ध्यान गराउन सक्नु हुन्छ । यसरी निर्देशित ध्यान गराउदा १० मिनट भन्दा बढि नगराउनु राम्रो हुन्छ ।
- निर्देशित ध्यान गराउदा -खुट्टाको पैतला देखि शिर सम्मका मुख्य मुख्य अंग/भागमा ध्यान केन्द्रित क्रमश गराउन सकिन्छ ।
- कुनै विषयमा निर्देशित ध्यान गराउन सक्नु हुन्छ -
 - जस्तै - जीवन र जगतको परिवर्तनशिलता
 - प्रकृतिक सुन्दरता संग रमाउदै आकाशमा उडिरहेको अवस्था
 - विषयबस्तु अनुसारको कुनै अवस्था

मेरो आदर्श परिवार

(My ideal family)

क्षेत्र:

- कार्यशाला स्तर- आधारभूत वा दोस्रो
- विषयवस्तु- सामाजिक न्याय
- यसलाई समृद्ध परिवार निर्माण पनि भनिन्छ
- आधारस्तम्भ सहकार्य र प्रतिबिम्बन् ।

उद्देश्य:

आदर्श परिवारको परिकल्पना र सिकाई प्रतिबिम्ब गराउनु ।

समयावधि:- ३० मिनेट

स्रोत साधन:

सादा कागजका पन्ना, एउटा व्यक्तिलाई एउटाका दरले लेखन सामग्री, साइनपेनहरू

मार्गदर्शन:

१. परिचय

“यो व्यक्तिगत रूपमा आफ्नो परिवारको चित्र बनाउने क्रियाकलाप हो”

२. तयारी

- सबै सहभागिलाई एउटा A4 साइजको सेतो कागज र लेख्ने साइनपेन दिने ।

३. मार्गनिर्देशन

- “आदर्श परिवार कस्तो हुन्छ ” भनि २/३ मिनेट मष्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् ।
- प्रत्येक सहभागिलाई आफू कस्तो खालको आदर्श परिवारको परिकल्पना गर्नुहुन्छ, भन्नेबारे सोचन लगाउनु होस् ।
- “उपलब्ध गराइएको कागजमा आफ्नो घरपरिवार कस्तो भएको देख्न चाहनुहुन्छ ? चित्रमा व्यक्त गर्नुहोस्” भनेर सहभागिलाई चित्र बनाउन लगाउने ।

दोस्रो चरण

- सबै सहभागिलाई आफ्नो आदर्श परिवारको चित्र बनाइसके पछि कागजको अर्को पट्टि यो कार्यशालामा सिकेका कुन -कुन कुराहरूलाई आफ्नो परिवार आदर्श बनाउन प्रयोग गर्नुहुन्छ ? त्यसको सूचि बनाउन लगाउनु होस् ।
- चित्रहरू अगाडी राखेर सहभागिहरूलाई गोलो घेरामै गएर बस्न अनुरोध गर्नुहोस् स्वयंसेवी रूपले २/३ सहभागिलाई आफूले बनाएको चित्र र उपयोग गर्न सिकेका कुराको सूचि बनाउन लगाउनु होस् ।

अनुभूति आदानप्रदान

- यो क्रियाकलाप गर्दा तपाईंलाई के भयो ?
- कसरी तपाईंले आफ्नो परिवारलाई आदर्श परिवार बनाउन सहयोग गर्नुहुन्छ ?

सहजकर्ताका निम्ति टिप्पणी

- आधारभूत कार्यशालामा यो एउटा प्रतिबिम्बन्मूखी क्रियाकलाप हुन सक्छ । यो क्रियाकलापलाई छोटो पार्नु र सहभागीहरूलाई कुनै निर्देशनबिना वहाहरूकै सोचअनुसार आदर्श परिवार निर्माण गर्न दिनु राम्रो हुन्छ ।

अवलोकनकर्ता (Observer Selection)

क्षेत्र :

- कार्यशाला स्तर : आधारभूत, दोस्रो सहजकर्ता
- आधार स्तम्भ: सकारात्मकता

उद्देश्य :

- अरुका सकारात्मक कुरा पहिचान
- प्रशंसा प्राप्त गर्ने

समयवधि : १५ मिनेट

स्रोत साधन :

प्रत्येक व्यक्तिलाई पुग्ने गरी मेटाकार्डको आधा भाग ।

मार्गदर्शन

१. परिचय:

यो व्यक्तिगत क्रियाकलाप हो । यसमा आफ्नो अवलोकन गर्नुपर्ने सहभागी को पत्रो भन्ने कुरा गोप्य राखिन्छ ।

२. तयारी

सबै जनालाई गोलो घेरामा बस्न लगाउने ।

मार्गनिर्देशन :

१. सबै सहभागीलाई मेटाकार्डको आधा भागको टुक्रा वितरण गर्ने
२. सबै सहभागीलाई त्यस कार्डको दाया भागको माथि तिर आफ्नो असल नाम लेख्न लगाउने ।
लेखि सकेपछि फोल्ड गर्न लगाउने
३. सबै सहभागीको नाम लेखेका कार्ड संकलन गर्ने
४. संकलित कार्डहरू फरक व्यक्तिलाई पर्ने गरी वितरण गर्ने । यसरी वितरण गर्दा कस्ले कस्को कार्ड पाए भन्ने कुरा अरुलाई थाहा हुनु हुदैन ।
५. अब जसको कार्ड आफूलाई परेको छ, उसको बारेमा यो ३ दिनमा देखा परेका सकारात्मक परिवर्तनहरू कसैलाई थाहा नहुने गरी लेख्दै जाने ।
६. यसरी त्यस व्यक्तिमा आएका असल परिवर्तनको विषयमा दीक्षान्त समारोहमा भन्ने कुरा बताउने ।

सहजकर्ताका निम्ति टिप्पणी

यो क्रियाकलापपछि एउटा सहभागीले अर्को सहभागीको अवलोकन गरिरहेको हुन्छ, यसलाई जति राम्रोसँग गोप्य बनाउन सकियो उति यो प्रभावकारी हुन्छ ।

एक शब्दको कथा (One word story)

क्षेत्र :

कार्यशाला स्तर : आधारभूत, दोस्रो र सहजकर्ता तालिम

आधार स्तम्भ : सञ्चार र समुदाय निर्माण

उद्देश्य :

- सहमति सृजना गर्ने
- अरुलाई चिन्ने

समयावधि : २० मिनेट

स्रोत साधन

मार्ग दर्शन

१. परिचय

यो एउटा रचनात्मक हुने, अरुलाई चिन्ने र सहमति बनाउने क्रियाकलाप हो ।

२. तयारी

- दुई जना सहजकर्ताहरू प्रदर्शनको लागि छनोट गर्ने
- सबै सहभागीलाई गोलो घेरामा बस्न लगाउने ।
- सहभागीलाई २/२ जनाको जोडी बनाउन लगाउने

३. मार्ग निर्देशन

- कुन विषय (क्षेत्र) को कथा बनाउने हो - सहभागीसँग विषय माग्ने ।
- दुई जना सहजकर्ताले उक्त विषयमा एक पटकमा एक जनाले एउटा शब्द भन्ने गरी कथा बनाउँछन् ।
- जोडीमा भएका सहभागीलाई कुनै विषय छनोट गरी यसरी नै एक जनाले एक पटकमा एउटा शब्द मात्र भन्ने गरी कथा बनाउन लगाउँछन् ।
- सबै जोडीले कथा बनाई सकेपछि एक जना सहजकर्ताले अर्को सहभागीसँग सबैले देख्ने सुन्ने गरी एक शब्दको कथा बनाउँछन् ।
- दुईजना सहजकर्ताले कुनै विषयमा एक पटकमा एउटा वाक्य मात्र भनि कथा बनाउने तरिका प्रदर्शन गर्दछन् ।
- उक्त जोडीलाई एक वाक्यको कथा-(एक पटकमा एक जनाले एउटा मात्र वाक्य भनेर बनाउन लगाउँछन् ।

४. अनुभूति आदान प्रदान

- सबै सहभागीलाई गोलो घेरामा बस्न लगाएर निम्न प्रश्न सोध्ने
 - यो क्रियाकलाप तपाईंलाई कस्तो लाग्यो ?
 - यो क्रियाकलाप गर्दा तपाईंलाई के कुरा गाह्रो भयो ?

- यो क्रियाकलापबाट तपाईंले के सिक्नु भयो ?

सहजकर्तालाई टिप्पणी

- यो क्रियाकलाप गराउँदा सहभागीले साँच्चै कथा बनाएका छन् वा छैनन अवलोकन गर्नुहोस ।

मुठ्ठी खोल्ने (Opening fist)

क्षेत्र :

- कार्यशाला स्तर -आधारभूत
- आधार स्तम्भ -द्वन्द्व समाधान

उद्देश्य : द्वन्द्व समाधानका विकल्पहरू पहिचान गर्नु

मार्गदर्शन

१. परिचय

यो क्रियाकलाप छोटो हुन्छ तर अनुभूति आदान प्रदान गहिरो हुन सक्छ ।

२. तयारी

सहभागीहरू मध्ये कसैले यो क्रियाकलाप पहिला पनि गरेको छ छैन सोध्ने यस अघि यो क्रियाकलाप नगरेका सहभागीलाई मात्र जोडी सहभागी छुटाउनु होस् । यो क्रियाकलाप गरेका सहभागीलाई अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।

३. मार्ग निर्देशन :

- जोडी सहभागी मध्ये मुठ्ठी कस्ने सहभागी छान्न लगाउनु होस् ।
- मुठ्ठी कस्ने सहभागीलाई बलियोसँग मुठ्ठी कस्न लगाउनु होस् ।
- जोडीको अर्को सहभागीलाई उक्त मुठ्ठी खोल्न लगाउनु होस् ।
- ३/४ मिनेटको प्रयासपछि समय समाप्तीको जानकारी दिनुहोस् ।
- मुठ्ठी खोल्न सकेका सहभागीलाई हात उठाउन लगाउनु होस् ।
- हात उठका सहभागीले कसरी मुठ्ठी खोले ? कस्तो बल, बुद्धि वा छलफल/वार्ता/सहमतिबाट मुठ्ठी खोल्ने सोध्नुहोस् ।
- बल, छल कपट प्रयोग नगरी मुठ्ठी खोल्न कुन कुन प्रयास गरिए छलफल गराउनु होस् । यदि बल बाहेक अन्य उपाय प्रयोग नभएको भए अन्य कुन कुन तरिका प्रयोग गरी मुठ्ठी खोल्न सकिन्छ ? छलफल गराउनु होस् ।
- कुनै पनि समस्या समाधान गर्न, द्वन्द्व समाधान गर्न किन बढी बल नै प्रयोग हुन जान्छ ? बल र छलफलका विकल्प बढी प्रयोग गर्न के गर्न सकिन्छ ? छलफल चलाउनु होस् ।

अनुभूति आदान प्रदान

निम्न प्रश्नको आधारमा अनुभूति आदान प्रदान गर्नुहोस् ।

- यो क्रियाकलाप कस्तो लाग्यो ?
- यो क्रियाकलापले के शिक्षा दियो ?
- आजैबाट बल र छल कपट बाहेक अन्य विकल्प प्रयोग गर्न तपाईं के गर्नुहुन्छ ?

सहजकर्तालाई टिप्पणी

यो क्रियाकलाप गराउँदा बल प्रयोग गरेर पनि मुट्टी खोल्न नसक्ने सहभागीले कमजोर महसुस गरेका हुन सक्दछन् । उनीहरूलाई अन्य विकल्प प्रयोग गरी मुट्टी खोल्न लगाउन सक्नु हुन्छ ।

कागज च्यात्ने (Paper Tear)

क्षेत्र

- कार्यशाला स्तर- आधारभूत, दोस्रो र सहजकर्ता
- आधारस्तम्भ- सहकार्य र समुदाय निर्माण ।

उद्देश्य

- सहकार्यको अभ्यास गर्नु
- आफ्नो व्यवहारले एउटा सामुहिक सहकार्यमा कसरी अवरोध खडा गर्न सक्छ भन्नेबारे सचेत हुनु/चेतना प्राप्त गर्नु ।
- आफूले सोचे जस्तो मात्र उपलब्धी हुदैन भन्ने कुराको सचेतना प्राप्त गर्नु ।

समयावधि - २० मिनेट

स्रोतसाधन

- पोष्टर कागज वा पत्रिका, एक समूहलाई एउटाका दरले
- घडी ।
- नियमको सूचि

मार्गदर्शन

१. परिचय

“यो क्रियाकलापमा सबैले आआफ्नो सानो समूहमा एउटा पोष्टरकागजबाट एउटा जनावरको आकृति बनाउन काम गर्छन्”

२. तयारी

- सबै सहभागीहरूलाई चारजनाको दरले समूहमा विभाजन गर्ने
- आआफ्ना साना समूहमा भुइँमा वा टेबल वरिपरि गोलोघेरा बनाएर बस्ने
- प्रत्येक समूहलाई एउटा पोष्टर कागज उपलब्ध गराउने ।
- सहजकर्ता वा सहभागी मध्येबाट प्रत्येक समूहमा एकजना अवलोकनकर्ता छुट्याउनु होस् ।
- नियम-भित्तामा राख्नुहोस् ।

३. मार्गनिर्देशन

- यो क्रियाकलाप मौनतामा गरिन्छ ।
- यो क्रियाकलापको लक्ष्य भनेको एउटा कुनै जनावरको आकृति तयार पार्न कागज च्यात्नु हो, च्यातेर बाँकी रहेको कागजको जनावर बन्नुपर्छ ।
- कुन जनावर तयार गर्ने भन्नेबारे समूहसदस्यहरूले मौखिक वा सांकेतिक कुनै पनि तरिकाले कुराकानी गर्न पाउनुहुनेछैन
- त्यो कागज च्यात्नका लागि समूहमा सदस्यहरूलाई पालैपालो पास गर्दै जानुपर्छ ।
- प्रत्येक समूहसदस्यले आफ्नो पालोमा कागजलाई एकपटक मात्रै च्यात्न पाइन्छ र आफ्नो पालो पास गर्न पाइदैन ।
- आफूले च्यातीसकेपछि कागजलाई थप च्यात्नका लागि त्यो कागज अर्को व्यक्तितर्फ सारिदिनुहोस् ।

- एउटा जनावरको आकृति तयार नहुञ्जेल त्यसरी नै कागज च्यात्दै, अर्को साथीलाई पालो दिदै गर्नुहोस् ।
- अवलोकनकर्ताले नियमको पालना भए नभएको अवलोकन मात्र गर्न लगाउनु होस् ।

४. कागज च्यात्ने

- जनावरको आकृति तयार पार्न करिब १० मिनेट समय दिनुहोस् । समय हेर्न घडी प्रयोग गर्नुहोस् ।

५. अनुभूति आदानप्रदान

- यो क्रियाकलापमा गरिरहँदा तपाईंको भित्री मनमा के भयो ? कस्ता अनुभूति आए ?
- यो क्रियाकलापमा तपाईंलाई सबभन्दा गाह्रो के भयो ?
- अवलोकनकर्ताको टिप्पणी के छ ?
- यो क्रियाकलापबाट के सिक्नु भयो ?

बैकल्पिक तरिका

- समूहसदस्यहरूबीच निश्चित पटक पालो पुग्ने गरि मात्र पोष्टरकागजलाई घुमाउन लगाउनुहोस्, जस्तै सबैले चारचारपटक च्यात्ने, अन्त्यमा जनावरको आकृति बनोस् वा नबनोस् ।

सहजकर्ताका लागि टिप्पणी

- सबै सहभागी मौन भएर कागज च्यात्न सुरु गर्नु अघि कुनै अग्रिम योजना बनाउन नपाउन भनेर सचेत रहनुहोस् ।
- क्रियाकलाप गर्दा पालना गर्नुपर्ने नियमको पोष्टर बनाई टाँस्नु राम्रो हुन्छ ।

आनीबानी (Personal Space)

क्षेत्र:

- कार्यशाला स्तर- आधारभूत वा दोस्रो
- सुरु वा बीचका सत्रहरूमा प्रयोग हुन्छ
- आधारस्तम्भ- सञ्चार र सहकार्य ।

उद्देश्य:

- साँस्कृतिक संवेदशीलताका कुराहरू उजागर गर्नु
- व्यक्तिगत सीमानाहरू निर्माण गर्ने अभ्यास गर्नु
- अरू व्यक्तिका व्यक्तिगत सीमानाका आवश्यकताहरू बुझ्नु
- नबोलीकनै विभिन्न संस्कृतिका मानिसहरूको व्यक्तिगत सीमाना, छोडछाई, अभिवादन र सञ्चारबारे थाहा पाउनु

समयावधि:- २० मिनेट

स्रोत साधन:

फर्निचर वा अरू कुनै वस्तुहरूको अवरोध विनै सहभागीहरूलाई दुई लाइनमा कोठाको वारपार हिंड्न पुग्ने पर्याप्त स्थान ।

मार्ग दर्शन :

१. परिचय

“यो एउटा अन्तरसाँस्कृतिक संवेदनशीलता उजागर गर्ने क्रियाकलाप हो, यसमा सबै जोडाहरूले स्थान, छोडछाई र अभिवादनका सीमानाहरू उजागर गर्ने मौका पाउनुहुनेछ”

२. मष्तिस्कमन्थन

- तपाईं एउटा सरकारी कर्मचारी भएको कल्पना गर्नुहोस् । तपाईंले विभिन्न संस्कृति र विश्वास पद्धति भएका मानिसहरू भेटिरहनुपर्ने हुन्छ । उनीहरूमध्ये कसले कस्तो वानीव्यवहारलाई उचित ठान्छन् र कुनलाई मन पराउँदैनन् भन्नेबारे तपाईंलाई केही अतोपत्तो नहुन सक्छ । तपाईंको भूमिका चाहिँ सबैसँग उचित तरिकाले संवाद गर्नु र कसैको चित्त नदुखाउनु हो ।
- तपाईंले ख्याल राख्नुपर्ने अन्तरवैयक्तिक संवाद/सीमानाका विषयवस्तुहरूबारे ध्यान दिनुहोस्, जस्तै- अभिवादन, छुने काम आदि । त्यस्ता सम्भावित विषयवस्तु/सीमाहरूबारे मष्तिस्कमन्थन गर्नुहोस् ।
- त्यस्ता विषयवस्तु सीमाहरूको एउटा उदाहरण: मानिसहरूबीच (कोही दुईजनाका बीच) रहनुपर्ने खाली ठाउँ हो ।

३. तयारी

- फर्निचरहरूलाई कोठाकै एक किनारातर्फ थन्क्याइदिनुहोस्
- सहभागीहरूलाई वरावरी संख्याको दुईवटा समूहमा बाँडिदिनुहोस् (लाइन क र ख) । प्रत्येक समूहलाई कोठाको एकातर्फको भित्तामा (अलगअलग) गएर आमनेसामने फर्किएर उभिन लगाउनुहोस्

- एउटा भित्ता छेउको लाइनमा उभिएको व्यक्ति अर्कोपट्टि त्यसैगरी उभिएको व्यक्तिसँग जोडा बनेको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

४. मार्गनिर्देशन

- यो क्रियाकलापभर कोही पनि बोल्नुहुने छैन, कुनै संवाद वा सञ्चार गर्नुपरे संकेत वा भावभंगीमा प्रयोग गर्नुपर्नेछ
- लाइन क मा उभिएका सहभागीहरूलाई आफ्नो अगाडि अर्को भित्ताछेउ उभिएको जोडा भएतिर हिँड्दै त्यतिसम्म नजिक जानुहोस् जहाँसम्म जोडाले अनुमति दिनहुन्छ
- लाइन ख मा भएका सहभागीहरूले आफ्नो जोडा कहाँ, कतिसम्म नजिक आउनुहोस् भन्ने चाहानुहुन्छ त्यो जनाउन हातको प्रयोग गर्नुहोस् र अब यत्तिमात्रै भन्ने लागेपछि वहाँलाई रोक्नुहोस् । त्यसका लागि हातले वा अरू कसैगरी संकेत दिनुहोस्
- त्यसैगरी, लाइन क मा उभिएको जोडाले हिँड्दै गरेको लाइन ख को साथीलाई वहाँहरूबीच उचित दुरी बनिसकेपछि इसारा गर्नुपर्नेछ ।

५. व्यक्तिगत ठाउँ (एकअर्काबीचको)

अरू जोडाहरू कहाँनेर कति फरकमा/दुरीमा रोकिएका छन् त्यो हेर्न सहभागीहरूलाई अनुरोध गर्नुहोस्

६. दोहोर्‍याउनुहोस्

- सबै सहभागीहरूलाई अघि उभिएकै ठाउँमा जान भन्नुहोस्
- भूमिका फेरेर क्रियाकलाप दोहोर्‍याउन अनुरोध गर्नुहोस् । अब, लाइन ख मा उभिएका साथीहरू लाइन क मा भएका आफ्नो जोडातर्फ हिँड्दै जानथाल्नुहोस्
- हरेक व्यक्तिको आफ्नो वरिपरि व्यक्तिगत क्षेत्र/स्थान हुन्छ जसलाई वहाँहरू अर्को कसैले नओगटोस् वा हस्तक्षेप नगरोस् भन्ने चाहनुहुन्छ भनि व्याख्या गर्नुहोस्
- 'कसैको कतिसम्म नजिक आउन/जान सकिन्छ भन्ने कुरालाई के के कुराहरूले प्रभाव पार्न सक्छन्' भनि सोध्नुहोस् ।

७. एकसाथ

फेरी जोडाहरू बदल्नुहोस्, यसपटक लाइन ख का सहभागीहरू दायाँतर्फ एकजना उता सर्ने दुवै लाइनका साथीहरूलाई कोठाको बीचमा भेट हुने गरि अघि बढ्न अनुरोध गर्नुहोस् र उसैगरी आफ्नो आवश्यकताअनुसार अघिजस्तै सञ्चारका उपाय अपनाउन भन्नुहोस् ।

८. अभिवादनको मार्गनिर्देशन

- सबैजनालाई कोठामा वरपर घुम्न भन्नुहोस्
- जब सहजकर्ताले 'रोकिनुहोस् र अभिवादन गर्नुहोस्' भन्नुहुन्छ तब सबैजना आफ्नो नजिकको साथीलाई जोडा बनाउँदै उभिनुहोस्
- प्रत्येक जोडामा नबोलिकन एकअर्कालाई अभिवादन गर्न र आफूलाई चाहिने क्षेत्र/स्थानबारे संकेत गर्न एक मिनेट समय उलपब्ध हुनेछ
- फरक संस्कृतिका मानिसहरूले प्रयोग गर्ने अभिवादनको फरक तरिका ख्याल गर्नुहोस्
- संवाद/सञ्चार गर्ने भिन्न साँस्कृतिक तरिकाहरू र छुने तथा आँखा जुधाउने जस्ता साँस्कृतिक संवेदनशीलताहरू ख्याल गर्नुहोस् ।

९. अभिवादन दोहोऱ्याउने

यसलाई चारपाँच पटक दोहोऱ्याउनुहोस्- प्रत्येक पटक फरक साथीसँग अभिवादन साटासाट गर्नुहोस् ।

१०. अनुभूति आदानप्रदान

प्रत्येक समूहलाई पालैपालो सोध्नुहोस्:

- यो क्रियाकलापमा तपाईंलाई भित्र के भयो ?
- यो क्रियाकलापमा तपाईंलाई गान्नो के भयो ?
- यो क्रियाकलापबाट के सिक्नु भयो ?

सहजकर्ताका निम्ति टिप्पणी

- यो सञ्चारसम्बन्धी क्रियाकलाप जुनसुकै सत्रमा पनि गर्न सकिन्छ,
- यो क्रियाकलाप भगडिया रेखाहरू क्रियाकलाप भन्दा अगाडि गर्न सुझाव दिइन्छ,
- बहुसाँस्कृतिक सहभागीहरूबीच यो महत्वपूर्ण क्रियाकलाप हुन्छ,
- यो क्रियाकलाप बाहिर खुल्ला ठाउँमा पनि गर्न सकिन्छ ।

उपहार (Present)

क्षेत्र :

कार्ययाशा स्तर : आधारभूत, दोस्रो सहजकर्ता

कार्यशालाको समापन/दीक्षान्तको क्रियाकलाप भन्दा अगाडि गरिन्छ

आधारस्तम्भ : सकारात्मकता र विश्वास

उद्देश्य : उत्साहित हुने र विदा हुने अवसर

स्रोत साधन : बद्ध साइजको फोटोकपि पेपर सबैसहभागीलाई पुग्ने र विभिन्न रंगका साना साइनपेन, पेन्सिल कलर, टेप

मार्गदर्शन

१. परिचय

कार्यशालामा सहभागीहरूको सकारात्मकताको अनुभूति हुने र मित्रतालाई निरन्तरता दिने उपहार पाउने अवसर मिल्ने छ ।

२. तयारी

- सबै सहभागी र सहजकर्तालाई गोलो घेरामा बस्न लगाउने
- सबैलाई बद्ध साइजको फोटोकपि पेपर र साइनपेन उपलब्ध गराउने , पेन्सिल कलर बीचमा राख्ने
- प्रत्येक सहभागीले आफूले प्राप्त गरेको कागजको माथिल्लो दायाँपट्टी आफ्नो असल नाम लेख्न लगाउने र कागज भित्र लेख्न मिल्ने गरी हल्का रंगले आफ्नो वा आफू को हो त्यो बारेको प्रतिविम्ब बनाउन लगाउने

३. मार्ग निर्देशन

- सबै सहभागीलाई गोलो घेरामा एक अर्कोको पिठ्यु पर्ने गरी उभिन लगाउनु होस्
- आफूले लेखेको कागज आफ्नो पछाडिको साथीलाई आफ्नो पिठ्युमा टासिदिन अनुरोध गर्न लगाउनु होस् ।
- सबैले साइन पेनले प्रत्येक सहभागीको पछाडि टासिएको कागजमा उसले कार्यशाला अवधिमा देखाएका असल गुण, असल व्यवहार जस्ता कुरा मध्ये आफूलाई मन परेको एक दुई कुरा बुँदा वा शब्दमा लेख्न लगाउनु होस् ।
- लेख्ने काम सकिएपछि गोलो घेरामा बस्न लगाउनु होस् र लेखिएका कागज हेर्न लगाउनु होस्
- सबै सबैलाई राम्रा असल कुरा पत्ता लगाइदिनु भएकोमा धन्यवाद दिदै उक्त उपहारलाई समालि राख्न र उक्त कागज लिएर जान अनुरोध गर्नुहोस् ।

वैकल्पिक तरिका

- सबै सहभागीले आफ्नो कागजमा नाम र प्रतिविम्ब बनाएपछि गोलो रूपमा टेबुल वा भुईँमा बस्न लगाएर क्रमश एउटाको कागजमा अर्को लेख्दै पास गर्दै गरेर यो क्रियाकलाप गराउन पनि सकिन्छ ।

राता र हरिया सन्देशहरू (Red & Green Messages)

क्षेत्र :

- कार्यक्रमा स्तर : आधारभूत, दोस्रो र सहजकर्ता
- आवश्यकता र अनुभूतिको क्रियाकलाप पछि प्रयोग गरिन्छ
- आधारस्तम्भ : सञ्चार र द्वन्द्व रुपान्तरण

उद्देश्य :

द्वन्द्व निम्त्याउने/बढाउने र द्वन्द्वलाई रुपान्तरण गर्ने तरिकाले बोल्दाको अनुभव/अभ्यास गर्नु ।

समयावधि : ३० मिनेट

स्रोतसाधन

राता र हरिया सन्देशको परिचय र उदाहरण लेखिएको पोष्टर

मार्गदर्शन :

१. परिचय

यो क्रियाकलापमा सबै जनाले द्वन्द्व निम्त्याउने /बढाउने र द्वन्द्व रुपान्तरण गर्ने अवस्थाको अनुभव र अभ्यास गर्न पाउनु हुनेछ ।

२. तयारी :

- सबै जनालाई गोलो घेरामा बस्न लगाउने
- राता र हरिया सन्देशको परिचय र उदाहरण भएको पोष्टर बीचमा राख्ने ।

३. मार्ग निर्देशन :

- राता र हरिया सन्देश विषयमा मस्तिष्क मन्थन गराउनु होस् ।
- पोष्टरको माध्यमबाट राता र हरिया सन्देशको परिचय दिदै उदाहरण प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- प्रस्तुत गरिएका उदाहरणका सहभागीलाई भूमिका प्रदर्शन गर्न लगाउनु होस् ।

जोडी अभ्यास

- सहभागीहरूलाई राम्ररी परिचय भएका सहभागी मध्येबाट जोडा छान्न लगाउनु होस् । सहभागी विजोर संख्यामा भएमा एक जना सहजकर्ताले सहभागीसँग जोडा बन्नुहोस्
- जोडा सहभागीलाई द्वन्द्वात्मक तरिकाले भनिएका अवस्था राता सन्देशहरू सोच्न लगाउनु होस् र तिनीहरूलाई हरिया सन्देशमा बदल्न लगाउनु होस् ।
- ४/५ मिनेट जोडामा काम गरेपछि सबैसहभागीलाई गोलो घेरामा मिलेर बस्न लगाउनु होस् ।

५. ठूलो समूहमा अभ्यास

- जोडाहरूमा तयार गरिएका राता सन्देश र परिवर्तन गरिएका हरिया सन्देशहरूको जोडीहरूलाई भूमिका प्रदर्शन गर्न लगाउनु होस् ।

- कार्यशाला स्थलकै अवस्थाको बारेमा राता र हरिया सन्देश बनाएर पनि अभ्यास गराउनु होस्

अनुभूति आदान प्रदान

- यो क्रियाकलाप गरिरहँदा तपाईं भित्र के भयो ? कस्ता कुरा खेले ?
- यो क्रियाकलापमा के कुरा गाह्रो लाग्यो ?
- तपाईंले आजैदेखि फरक गर्ने व्यवहार के होला ?

बैकल्पिक तरिका

सहजकर्ताहरूले शुरुमा राता र हरिया सन्देशहरूको भूमिका प्रदर्शन गरेर क्रियाकलापको शुरु समेत गर्न सकिन्छ ।

सहजकर्ताका लागि टिप्पणी

- धेरै सहभागीको निम्ति यो क्रियाकलाप निकै उपयोगी हुँदा अभ्यासको समय अलि बढाउन सक्नु हुन्छ यसरी अभ्यास गर्दा सरलबाट अप्ठारा वा अलिबढि मन दुख्ने राता सन्देशलाई हरिया सन्देशमा परिवर्तन गराउन लगाउन सक्नुहुन्छ । उदाहरणको निम्ति “भुगडिया रेखा” क्रियाकलापमा बताइएका द्वन्द्व घटनामा हरिया सन्देशको अभ्यास गर्न सकिन्छ ।

राता र हरिया सन्देश पोष्टर

राता सन्देश	हरिया सन्देश
अनादर, हस्तक्षेप, माग, आदेश, आलोचना जस्ता कुरा बोकेका सन्देशहरू	आदर, दयाभाव, जिम्मेवारिता, ध्यानपूर्वक सुनाई ममता जस्ता भावना बोकेका सन्देशहरू
उदाहरण	उदाहरण
ए आमै, स्कूल जान ढिला भयो भात पकाउन पनि कति ढिलो गरेकी ?	आमा ! खाना तयार भयो ? कति मिठो पकाउनु हुन्छ, तपाईं त !
पढ्दै दिदैन् यी बाले त म त तपाईंले अहाएको काम गर्दिन ।	बुबा, मैले पढि सकेपछि हजुरले भनेको काम गरे कसो होला ? बुबाको त्यति काम त म गरिहाल्छु नि !
ए काले ! कता मरिस् ? यता आइजा त !	कालु साथी, यता आउनु हुन्छ कि ?

बोलौ (Speak Out)

क्षेत्र:

कार्यशाला स्तर -आधारभूत, दास्रो र तेस्रो
कार्यशालाको अन्त्य दिन तिर गरिने क्रियाकलाप
आधार स्तम्भ- द्वन्द्व समाधान

उद्देश्य :

- दवाइएका समुह सदस्यलाई आफ्नो अनुभव बोल्न लगाउने
- उक्त समुह प्रति अनुभूति (Empathy) र सचेतना बढाउने

समयावधि:- ४५ मिनेट

स्रोत साधन :

प्रश्नको पोष्टर (संलग्न छ) , न्युजप्रिन्ट र मार्कर

मार्ग दर्शन

१. परिचय

यो क्रियाकलापले दवाइएका/हेपिएका समुह सदस्यहरूले आफ्नो अनुभव भन्ने उत्साहित गर्छ ।
सहभागिहरूमा उक्त समुह प्रति अनुभूति (Empathy) जगाउँछ ।

२. मार्गनिर्देशन

- सहभागिलाई गोलो घेरामा बस्न लगाएपछि प्रश्न गर्ने : दवाइएका/ हेपिएका वर्ग/समुदाय को को हुन् ? सूचि बनाउने । जस्तै दलित, महिला, बाल श्रमिक, HIV भएका व्यक्ति, अपाङ्गता भएका व्यक्ति.....
- सोधिने प्रश्नको पोष्टर सबैले देख्ने गरि भूइ वा भित्तामा राख्ने र प्रश्नहरू पढेर सुनाउने ।
- गोलो रुपमा बसेका सहभागिको बीचमा २ वटा कुर्चि आम्ने साम्ने हुने गरि राख्ने ।
- सहभागिलाई स्वयंसेवी रुपमा पोष्टरका प्रश्न अनुसार अन्तरवार्ता दिन एउटा बीचको कुर्चिमा आएर बस्न उत्साहित गर्ने ।
- यदि कुनैपनि कुर्चिमा बस्न नआएमा अर्को सहजकर्ताले पहिलो भूमिका खेल्न सकिन्छ ।
- यसरी ४/५ वटा सहभागिसंग अन्तरवार्ता लिएपछि गतिविधि समाप्त गर्ने ।

३. अनुभूति आदान प्रदान

निम्न प्रश्न गरि अनुभूति आदान प्रदान गर्ने -

१. बीचमा गएर अन्तरवार्ता दिँदा कस्तो अनुभव भयो ?
२. साथिको अन्तरवार्ता सुन्दा कस्तो लाग्यो ?
३. तपाइको मनमा अहिले के कुरा खेलेको छ ?
४. दवाइएका/हेपिएका समुह सदस्यलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ ?

४. वैकल्पिक तरिका :

- एउटा वा दुइवटा सहभागि संग सहजकर्ताले अन्तरवार्ता लिएपछि स्वयंसेवी सहभागिलाई नै अर्को सहभागिको अन्तरवार्ता लिन लगाउन सकिन्छ ।
- अन्तरवार्ता दिने व्यक्तिको पछाडी अर्को समुहको सहभागिलाई उभिन लगाउन सकिन्छ ताकी उसले अरुको सहयोगको महसुस गरोस् ।
- यो क्रियाकलाप गराउँदा सहभागिले बढि ध्यान केन्द्रित गरि अन्तरवार्ता सुन्ने र अन्तरवार्ता दिनेले भनेको कुरा मनन गर्ने वातावरण बनाउनु पर्छ ।
- अन्तरवार्ता दिने व्यक्ति कुरा गर्दा संवेगात्मक (रुने, दु मान्ने) हुन सक्छ । उसलाई आफ्नो हिसाबले प्रस्तुत गर्न खुला छाडिदिनु पर्छ ।
- अन्तरवार्ता दिने व्यक्तिले बोलेका कुरा कुनै समुह/वर्ग प्रति प्रत्यक्ष आरोपित गर्ने खालका भएमा पनि उसले त्यस्तो महसुस गरेको रहेछ भनेर सुझबुझ गराउनु पर्छ । सहभागिलाई प्रतिक्रिया दिन लगाउनु हुदैन् ।
- कुनै सहभागिले आफु हेपिएको वर्गको नभएपनि अन्य हेपिएको वर्गको प्रतिनिधित्व गर्ने हिसाबले अन्तरवार्ता दिन खोजेमा उसलाई लगाउनु पर्छ ।

बोलौ (Speak up) प्रश्नहरू

१. तपाइले कुन दवाइएका/हेपिएका वर्ग/समुहको प्रतिनिधित्व गर्नुभएको छ ?
२. त्यस समुह/वर्गको सदस्य भएकोमा तपाइ के के कुरामा गर्वको महसुस गर्नुहुन्छ ?
३. त्यस समुह/वर्गको सदस्य भएकोमा तपाइले के कस्तो अप्ठ्याराहरू अनुभव गर्नुभएको छ ?
४. तपाइको समुह/वर्गका सदस्यहरुको के के कुरा तपाइलाई मन पर्छ ?
५. तपाइको समुह/वर्गका सदस्यहरुको के के कुरा तपाइलाई मनै पर्दैन ?
६. तपाइको समुह/वर्ग भन्दा फरक व्यक्तिहरुले तपाइको समुहलाई के के कुरा भनेको वा गरेको कुरा तपाइलाई पटककै मन पर्दैन ?
७. तपाइको वर्ग/समुह भन्दा फरक समुहका कस्ता व्यक्तिहरु तपाइका सहयोगि सहकर्मी हुन सक्दछन् ?

स्तर अनुभूति (Status Card)

क्षेत्र:

- कार्यशाला स्तर -आधारभूत
- आधार स्तम्भ- सकारात्मक र समुदाय निर्माण

उद्देश्य :

उच्च र निम्न स्तरको अनुभूति गराउनु ।

समयावधि:- २५ मिनेट

स्रोत साधन :

- एक जोर तासको गड्डी र टेप
- उच्च र निम्न स्तर व्यवहारको पोस्टर

मार्ग दर्शन

१. परिचय

यो क्रियाकलापबाट सबैले उच्च र निम्न स्तर (status) को अनुभूति गर्ने छन् ।

२. तयारी

- सबै सहभागिलाई गोलो घेरामा बस्न लगाउने
- प्रत्येक सहभागिलाई एक्का देखि बादशाह सम्मका कार्डहरु एउटा एउटा वितरण गर्ने र उनीहरुलाई कुन कार्ड परेको छ, नहेर्न भन्ने ।
- आफुले पाएको कार्डलाई आफूले नदेख्ने गरि तर अरुले देख्ने गरि निधारमा राख्न / टास्न लगाउने ।
- अब अनुमान गरौकी सबै सहभागिहरु एउटा विवाहको भोजमा निमन्त्रणा गरिएको छ- जहाँ गरिब, मध्यम वर्ग र धनी सबैलाई बोलाइएको छ । त्यस भोजमा कार्डको स्तर (एक्का, बादशाह-उच्च स्तर, दुक्का, तिका.....निम्न स्तर) अनुसार व्यवहार/सम्मान गरिन्छ । जब सहभागिले आफु प्रति गरेको व्यवहार देखेर आफ्नो स्तर थाहा पाउदै जान्छन् उनीहरुलाई त्यस्तै अनुसारको व्यवहार गर्नुपर्ने हुन्छ भन्ने कुरा बताउने । अब त्यसै अनुसार उच्च स्तर हुने र निम्न स्तर हुनेको व्यवहारको विषयमा मष्तिष्क मन्थन गर्ने ।
- अब त्यसै अनुसार भोजमा आफ्नो व्यवहार मौनतामा देखाउन लगाउने ।
- केहि समयको व्यवहार प्रदर्शन पछि सबै सहभागिलाई स्तर अनुसार रेखामा उभिन लगाउने -दुक्का देखि एक्का सम्म ! उनीहरुको कार्ड हेर्न लगाउने ।
- पुनः उच्च स्तरका कार्ड परेकालाई निम्न स्तरका कार्ड र निम्न परेकालाई उच्च स्तरका कार्ड राख्न लगाई विवाह भोजमा व्यवहार गर्न लगाउने ।

३. अनुभूति आदान प्रदान

- तपाई कुन स्तरको भन्ने थाहा पाउन तपाइलाई अरुले कस्तो व्यवहार/संकेत गरे ?
- तपाइ निम्न, मध्यम वा उच्च स्तरको व्यवहार गर्दा कस्तो अनुभूति गर्नुभयो ?
- यसबाट के सिक्नु भयो ?

पोष्टर नमुना

मौनातको स्तर व्यवहार : रबाफ र निरिहता

उच्च स्तर	निम्न स्तर
रबाफ खुला रूपमा शरिरको Posture हुने ठूलो ठाँउ लिन खोज्ने, टाढा टाढा हेर्ने, सबैलाई हेर्ने हाउभाउ साथ बोल्ने । आराम साथ बस्ने खुट्टाका औला खुला राख्ने, समय लिएर भद्र स्वरमा बोल्ने	निरिह ककरक्क परेको शरिरको Posture अरुलाई ठाँउ दिने, भुक्ने, अरुलाई हेर्न अफ्यारो लाग्ने निन्याउरो हुने, निहुरिएर बस्ने, खुट्टाका औला भित्र पार्ने बोल्दा लतपतिने

जीत जीत हुने तवरले समस्या समाधान (Step to win/ win problem solving)

क्षेत्र:

कार्यशाला स्तर -आधारभूत र दास्रो
कार्यशालाको तेस्रो दिन गर्ने क्रियाकलाप
आधार स्तम्भ- द्वन्द्व समाधान

उद्देश्य :

- जीत जीतको हिसाबले समस्या समाधानका उपायहरु खोजी गर्ने ।

समयावधि:- २५ मिनट

स्रोत साधन :

- न्युजप्रीट पेपर, मार्कर, जीत जीत समस्या समाधानका चरणको पोस्टर, जीत जीत, हार हारको पोस्टर
- समस्याको सूचि

मार्ग दर्शन

१. परिचय

यो क्रियाकलापबाट दुवै पक्षलाई हित/जीत हुने तरिकाले समस्या समाधान गर्ने तरिकाको खोजी गर्नुहुनेछ

२. तयारी

सबै सहभागिलाई गोलो घेरामा बस्न लगाउने र एउटा समस्या प्रस्तुत गर्ने (समस्या संलग्न)

३. मार्गनिर्देशन

- एउटा समस्या प्रस्तुत गरेपछि उक्त समस्या समाधानका पोस्टरका ४ तरिका (जीत जीत, हार जीत, हार हार, जीत हार) अनुसार समाधान गर्दा हुने परिस्थिती छलफल गर्ने ।
- सहभागिलाई समुहमा विभाजन गर्ने र प्रत्येक समुहलाई एउटा एउटा समस्या दिने ।
- समुहमा ति समस्याको जीत जीत तवरका समाधानका उपाय छलफल गर्न लगाउने ।
- समुहले काम सकेपछि प्रत्येक समुहलाई प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- जीत जीतको हिसाबले समस्या समाधान गर्ने चरण प्रस्तुत गर्ने ।

४. अनुभूति आदान प्रदान

निम्न प्रश्नको आधारमा अनुभूति आदान प्रदान गर्ने -

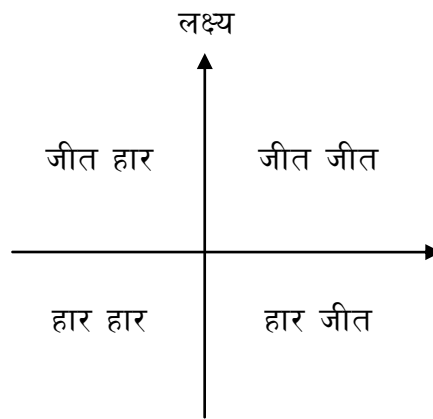
१. यो क्रियाकलाप गरिरहँदा तपाइको मन भित्र के कुरा खेल्यो ?
२. यो क्रियाकलापबाट के सिकियो ?

५. सहजकर्ताका लागि टिप्पणी

अनुभूति आदान प्रदानको क्रममा साथै जीत जीतले मात्र समस्या समाधान नहुने कुरा उठ्न सक्छ । त्यस्तो बेला घटना अनुसार लक्ष्य पुरा गर्ने र सम्बन्ध असल राख्ने कुराको आधारमा जीत हार, हार हार, हार जीत

पनि उत्तिकै महत्वका हुन सक्दछन् । यसैले त्यो गहिराइमा प्रश्न गरेर अनुभूति आदान प्रदान गराउन सकिन्छ ।

पोष्टरको नमुना



समस्याहरू:

- हरिले TV मा भिडियो गेम खेलिरहेको छ । त्यो घरमा एउटा मात्र TV छ हरिको आमाले TV सिरियल हेर्न चाहन्छिन् ।
- एउटा कक्षामा शिक्षक नभएको बेला २ जना विद्यार्थीले पढिरहेको छ । एउटाले भ्याल खोल्न चाहन्छ र अर्कोले बन्द गर्न चाहन्छ ।
- विष्णुकी दिदि संग एउटा मात्र सुन्तला छ । उनका २ भाईले सिङगो सुन्तला मागिरहेका छन् ।

विश्वास घेरा (Trust circle)

क्षेत्र :

- कार्यशाला स्तर - आधारभूत
- यो क्रियाकलापले समूह विश्वास बढाउँछ
- आधार स्तभ : विश्वास र समूह कार्य

उद्देश्य :

समूह र साथी विचको विश्वास बढाउने

समय अवधि : १० मिनेट

मार्ग दर्शन

१. परिचय

यो छोटो समयको विश्वास बढाउने क्रियाकलाप हो । यसलाई गोलो घेरामा उभिएर गरिन्छ ।

२. मार्ग निर्देशन

- सबै सहभागी र सहजकर्तालाई गोलो घेरामा उभिन लगाएपछि एक जना सहजकर्ता घेराको विचमा उभिन्छन् ।
- गोलो घेरामा उभिएका सहभागी काँध जोडिने गरी भित्री केन्द्र तिर फर्केर उभिन लगाउने
- सहभागीलाई एक दुई गरी नम्बर भन्न लगाउने । सबै एकहरूलाई हात समाउन लगाउने । त्यस्तै दुईहरूलाई पनि हात समाउन लगाउने । उनीहरूले उ सँगैको सहभागीको पछाडिबाट हात समाते भने राम्रो हुन्छ ।
- एक हरेरलाई एकै साथ घेराको भित्री भाग तिर भुक्न लगाउने त्यहि समयमा दुईहरूलाई बाहिर पट्टि उतानो किसिमले भुक्न लगाउने/यसरी अगाडि वा पछाडि भुक्दा खुट्टा उहि ठाउँमा राख्न र समातिएका हातले एक अर्कोलाई अड्याउन लगाउने ।
- एक दुई र तीन गरी गन्ती गर्ने र उनीहरूलाई एकै चोटी भित्र र बाहिर भुक्न लगाउने ।
- पुनः एक दुई तिन गन्ती गर्ने र एकहरूलाई बाहिर पट्टी र दुईहरूलाई भित्र पट्टी भुक्न लगाउने ।
- यसरी ४/५ पटक दुवैतिर भुक्न लगाएपछि क्रियाकलाप सकिन्छ ।

३. अनुभूति आदान प्रदान

सबै जनालाई गोलो घेरामा फर्कन लगाउने । तलका प्रश्न सोध्दै बोल्नका लागि सहज वातावरण बताउने ।

- यो क्रियाकलाप गर्दा तपाईंलाई के भयो ? कस्तो लाग्यो ?
- यसबाट तपाईंले के सिक्नु भयो ?

सहजकर्ताको निम्ति टिप्पणी

- यो क्रियाकलाप गर्नको लागि सहभागीबीच विश्वास र सुरक्षाको आवश्यकता पर्दछ ।
- भित्र र बाहिर भुक्ने गतिविधि गराउँदा म्युजिक बजाएर होस्ते हैसे गर्दै गराउन पनि सकिन्छ ।

अनुत्तरित प्रश्नहरू (Unanswered Questions)

क्षेत्र :

- कार्यशाला स्तर- आधारभूत, दोस्रो र सहजकर्ता
- दुई खण्ड भएको एउटा मुख्य क्रियाकलाप- पहिलो खण्डलाई पहिलो सत्रमा र दोस्रो खण्डलाई अन्तिम सत्रमा प्रयोग गर्ने

उद्देश्य :

- कार्यशालाअवधिमा सहभागीहरूका मनमा उठेका प्रश्नहरू टिपोट गर्ने स्थान उपलब्ध गराउनु
- सहजकर्ताहरूलाई कार्यशालाको गति र वहावमा अवरोध पुऱ्याउन सक्ने सहभागीका प्रश्नहरू राख्ने सुरक्षित स्थान उपलब्ध गराउनु ।

समयवधि

खण्ड १- २ मिनेट

खण्ड २- १ देखि १० मिनेट

स्रोतसाधन

- अनुत्तरित प्रश्नहरू लेखनका लागि खाली पोष्टर
- साइनपेनहरू

मार्गदर्शन खण्ड १

१. परिचय

“यो कार्यशालामा समुदाय निर्माणको एउटा पाटोका रूपमा अनुत्तरित प्रश्नहरूको पोष्टर राखिएको छ र उत्तर प्राप्त गर्न मन लागेका कुनै प्रश्नहरू भए त्यो पोष्टरमा लेखिदिनुहुन सबै सहभागीहरूलाई अनुरोध छ । प्रश्नहरूको उत्तरका लागि कार्यशालाको अन्त्यमा समय छुट्याइने छ ।”

२. मार्गनिर्देशन

- कार्यशाला सञ्चालनका क्रममा कुनै सहभागीको मनमा प्रश्न उठ्न सक्छ कहिलेकाहीँ त्यस्ता प्रश्नहरू तत्कालै सोध्न र त्यसको उत्तर दिन सकिन्छ
- र कहिलेकाहीँ कार्यशालाको गति र वहावलाई अवरोध नपुऱ्याउनु राम्रो हुन्छ, त्यस्तो बेला प्रश्नहरू टिपोट गरेर राख्न सकिन्छ र कार्यशालाको अन्त्यमा ती प्रश्नहरूको उत्तर दिनका लागि समय छुट्याइएको हुन्छ
- एभिपीको अनुभवजन्य सिकाइप्रद्तिको एउटा पाटो क्रियाकलाप सञ्चालनका अवधिमा र थुप्रै क्रियाकलापको अन्त्यमा गरिने अनुभूति आदानप्रदानका क्रममा सबैजनाले आफ्नो व्यक्तिगत अनुभव र सिकाइ सुनाउनु र ‘म’ लाई प्रयोग गरेर बोल्नु हो
- कसैले आफ्ना कुरा सुनाइरहेको वा बोलिरहेको अवस्थामा अरूले बीचैमा प्रश्नहरू नसोध्नु वा टिप्पणीहरू नगर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ

- तथापि प्रत्येक सहभागीका प्रश्नले उत्तर पाउनु पर्छ । कृपया, प्रश्नहरू मनमै गुमस्याएर नराख्नुहोस्, तिनीहरूलाई अनुत्तरित प्रश्नहरू लेख्ने पोष्टरमा टिपोट गर्नुहोस् ता कि उत्तर दिनु अघि नै ती प्रश्नहरू नबर्सिउन
- हामीले कार्यशाला अघि बढाइरहेका बेला तपाईंहरूका मनमा प्रश्नहरू आए भने त्यसलाई लेख्नका लागि पोष्टरसँगै भएको साइनपेन प्रयोग गर्नुहोस् ।

मार्गदर्शन- खण्ड २

१. परिचय

- खण्ड २ अन्तिम सत्रमा गरिने जमघट टुङ्ग्याउनीको अंश हो
- अनुत्तरित प्रश्नहरूको पोष्टरमा उत्तर दिनुपर्ने प्रश्नहरू छान् कि भने सोध्नुहोस्
- पहिलो सत्रमा परिचय गराइएको अनुत्तरित प्रश्नहरूको पोष्टरबारे सबैलाई स्मरण गराइदिनुहोस्
- थप प्रश्नहरू छान् कि भनि हेर्नुहोस्
- प्रश्नहरूलाई विस्तारपूर्वक पढ्नुहोस् र एक एक गरेर उत्तर दिनुहोस् ।

सहजकर्ताको लागि टिप्पणी

- पहिलो खण्डलाई पहिलो सत्रमा गरिनु पर्छ, खासगरि एभिपी के हो गरिसके पछि व्यावस्थापन (housekeeping) कै एउटा पाटोका रूपमा
- दोस्रो खण्डलाई जमघट टुङ्ग्याउनीका क्रममा अन्तिम सत्रमा गरिनु पर्छ, खासगरि जमघट टुङ्ग्याउनी क्रियाकलाप अघि
- कुनै पनि उथलपुथलमा, व्यक्तिगत सवालहरूमा, उपचारमा वा दार्शनिक छलफलमा नफस्न सुझाव दिनुहोस् । यस क्रममा सहजकर्ताहरूले 'म' प्रयोग गरेर बोल्नाले मदत पुग्छ
- यदि कुनै सहभागी वास्तवमै कुनै सवालबारे छलफल गर्न चाहनुहुन्छ भने वहाँलाई कार्यशाला समापन गर्न आवश्यक पर्ने बाँकी समयको पावन्दीबारे बताउनुहोस् र वहाँलाई सत्रको अन्त्यमा तोकिएको कुनै एकजना सहजकर्तासँग कुराकानी गर्न आमन्त्रण गर्नुहोस्
- प्रश्नहरूको उत्तर एकैजना सहजकर्ताले वा सबै सहजकर्ताहरूले पालैपालो दिन सक्नुहुन्छ ।

नमूना पोष्टर

अनुत्तरित प्रश्नहरू

हिंसा/अहिंसा वृक्ष (Violence/Nonviolence Trees)

क्षेत्र :

- कार्यशाला स्तर- आधारभूत
- रूपान्तरणकारी शक्ति परिचय क्रियाकलाप भन्दा अघि दोस्रो सत्रमा प्रयोग गरिने एउटा मुख्य क्रियाकलाप
- आधारस्तम्भ- द्वन्द्व समाधान

उद्देश्य :

- हिंसा र अहिंसा शब्दावलीका अर्थ र त्यसले समेट्ने क्षेत्रबारे साझा बुझाइ निर्माण गर्नु
- हिंसा र अहिंसाका कारण र परिणामहरू उजागर गर्नु
- हिंसा र अहिंसा घटाउन र बढाउनमा व्यक्तिगत भूमिकाको स्थान बुझ्न सुरु गर्नु ।

समयावधि - ४५ मिनेट

स्रोतसाधन

- दुई वटा रुखका चित्र बनाइएको दुईवटा ठूलो आकारका पोष्टर कागज
- थुप्रै रंगका साइनपेनहरू ।

मार्गदर्शन

१. परिचय

“यो क्रियाकलापमा हिंसा र अहिंसा भनेको के हो र त्यसका केही कारण र परिणामहरू के के हुन सक्छन् भनि उजागर गर्नका लागि प्रसस्त मष्तिस्कमन्थन गरिन्छ,”

२. तयारी

- भित्ता भुईमा राखिएका हिंसा र अहिंसाको वृक्ष बनाइएका पोष्टर सबैले सजिलै देख्न सक्ने गरी गोलो घेरामा बस्नुहोस्
- दुईवटै पोष्टरलाई भित्ता/भुईमा सँगसँगै वा सकेसम्म नजिकै टाँस्नुहोस् ता कि त्यसमा लेख्न सकियोस् र सबैलाई हेर्न सजिलो पनि होस्
- हिंसा वृक्ष भएको पोष्टरलाई देब्रेतर्फ र अहिंसा वृक्षको पोष्टरलाई दाहिनेतर्फ पारेर टाँस्नुहोस्
- प्रत्येक पोष्टरमा एउटा वृक्षको चित्र बनाइएको हुन्छ र त्यसलाई तीन भागमा छुट्याइएको हुन्छ:
 - माथिल्लो भाग: हिंसा/अहिंसाका फलहरू
 - बीच भाग: हिंसा/अहिंसा भनेको के हो ?
 - तल्लो भाग: हिंसा/अहिंसाका जराहरू
- मष्तिस्कमन्थनका क्रममा उठेका कुराहरूलाई हरेक भागमा (माथि, बीचमा र तल) फरक फरक रंगका साइनपेनले लेखियो र हिंसा तथा अहिंसाका उस्तै भागमा लेख्न चाहिँ एउटै रंगको साइनपेन प्रयोग गरियो भने त्यो अझ राम्रो हुन्छ (कुनकुन रंगको साइनपेन प्रयोग गर्ने भनि सुरुमै योजना गर्न सकिन्छ) ।

३. मार्गनिर्देशन

- यो मष्तिस्कमन्थन गर्ने क्रियाकलाप हो । यसमा आफैले भोगेका वा देखेका घटना समावेश हुन्छन् ।
- एभिपीको मष्तिस्क मन्थनमा सबैलाई आफ्ना विचार सकेसम्म एक वा दुई शब्दमा व्यक्त गर्न आमन्त्रण गरिन्छ र तिनीहरूलाई टिपोट गरिन्छ । कसैको विचारलाई पनि सहि वा गलत भनेर छुट्याइदैन, तौलनेजोख्ने गरिदैन, टिप्पणी गरिदैन र छलफल पनि गरिदैन ।

४. मष्तिस्कमन्थन

यसमा जम्मा ६ वटा मष्तिस्कमन्थन गरिन्छ, जसको क्रम यस प्रकार हुन्छ:

- आफूले भोगेको वा देखेको वा गरेको कुनै हिंसाको बारेमा सोच्न लगाउने र संक्षिप्तमा भन्न लगाउने । सहभागीहरूले भनेका कुराहरू हिंसा वृक्ष पोष्टरको बीच भागमा टिपोट गर्नुहोस्
- हिंसाका जराहरू: सहभागीहरूले भनेका कुराहरू हिंसा वृक्ष पोष्टरको तल्लो भागमा टिपोट गर्नुहोस्
- हिंसाका फलहरू: सहभागीहरूले भनेका कुराहरू हिंसा वृक्ष पोष्टरको माथिल्लो भागमा टिपोट गर्नुहोस्
- अहिंसा भनेको के हो?: सहभागीहरूले भनेका कुराहरू अहिंसा वृक्ष पोष्टरको बीच भागमा टिपोट गर्नुहोस्
- अहिंसाका जराहरू: सहभागीहरूले भनेका कुराहरू अहिंसा वृक्ष पोष्टरको तल्लो भागमा टिपोट गर्नुहोस्
- अहिंसाका फलहरू: सहभागीहरूले भनेका कुराहरू अहिंसा वृक्ष पोष्टरको माथिल्लो भागमा टिपोट गर्नुहोस्

५. सम्बन्ध वा ढाँचा

- सहभागीहरूलाई ती दुवै वृक्षमा लेखिएका कुराहरूबीच कुनै सम्बन्ध वा खास ढाँचा भएको जस्तो लाग्छ कि भनि सोध्नुहोस् र त्यसबाट प्राप्त अन्तर्ज्ञानहरू संक्षेपमा समूहमा सुनाउन अनुरोध गर्नुहोस्
- त्यस्ता सम्बन्धहरू वा ढाँचाहरू देखाउन सहभागीहरूले साइनपेनको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ

६. अनुभूति आदानप्रदान

- सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस्,
 - यो क्रियाकलापमा तपाईंलाई के भयो ? तपाईंको मनभित्र के कुरा खेल्यो ?
 - यो क्रियाकलापमा तपाईंलाई सबभन्दा गाढो के भयो ?
 - अब तपाईंले कुन बाटो रोज्नु हुन्छ ? किन ?

बैकल्पिक तरिका

- हिंसा के हो र अहिंसा के हो भनेर अलग अलग मष्तिस्कमन्थन गर्न सकिन्छ
- प्रत्येक वृक्षका जरा र फलका लागि मात्रै चारवटा अलग अलग मष्तिस्कमन्थन गर्न सकिन्छ
- वृक्षहरूको प्रयोग नगरीकुनै पनि मष्तिस्कमन्थन गर्न सकिन्छ
- अहिंसा वृक्षमा लेखिएको मध्ये कुनै कामकुराको अभ्यास गर्दैहुनुहुन्छ भने वा त्यससँग सम्बन्धित कुनै कुरा छ भने त्यसलाई गोलोघेरा लगाउन सहभागीहरूलाई अनुरोध गर्न सकिन्छ ।

सहजकर्ताका लागि टिप्पणी

- कुनै पनि आधारभूत कार्यशालामा प्रयोग गरिने यो एउटा प्रमुख क्रियाकलाप हो
- सत्र ५ को आफ्नै रोजाई क्रियाकलाप पश्चात हिंसा/अहिंसा वृक्ष उजागर गर्ने क्रियाकलापलाई जारी राखेर अर्को एउटा तेस्रो वृक्ष- हिंसाका विकल्पहरूको वृक्ष पनि विकसित गर्न सकिन्छ
- तीनजना सहजकर्ताहरू आवश्यक पर्छ: एकजना मष्तिस्कमन्थन अधि बढाउने, दुईजना टिपोट गर्ने

- मुख्य सहजकर्ताले कुर्सिमा बसेर मप्तिस्कमन्थन कार्यलाई सहजीकरण गर्नुहोस्, एक वा दुईजना सहजकर्ताले सहभागीहरूले भनेका कुरा टिपोट गर्नुहोस् र टिपोटकर्ताले सहभागीसँग कुनै शब्द प्रस्ट पार्न अनुरोध गर्नुपरेमात्रै बोल्नुहोस्
- प्रत्येक सहभागीले व्यक्त गरेका धारणा वा विचार टिपोट गरियो र सबैले आआफ्ना धारणा वा विचार राख्ने मौका पाए भनि मुख्य सहजकर्ताले निश्चित गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। टिपोटकर्ताले आफ्नो ठाउँबाट उठेर बोल्नाले त्यो सिकाइको सहजपूर्ण स्थल सजिलै शिक्षक विद्यार्थी भएको एउटा विद्यालयको कक्षाकोठा जस्तोमा रूपान्तरित हुन सक्छ
- यो क्रियाकलाप संक्षिप्त हुनुपर्छ
- मप्तिस्कमन्थन छोटो, शिघ्र र एउटा खण्डमा करिब २० वटासम्म शब्दहरू भएको अवस्थामा सम्बन्ध/ढाँचाहरू हेर्न र स्थापित गर्न सजिलो हुन्छ

हिंसा/अहिंसा वृक्ष

हिंसा वृक्ष	अहिंसा वृक्ष
फलहरू	फलहरू
के हो ?	के हो ?
जराहरू	जराहरू

प्रत्येक पोष्टरमा एउटा वृक्षको चित्र बनाउनुहोस्, जसमा हाँगाहरू भएको फल खण्ड, के हो भनि लेख्नका लागि बीचको खण्ड र जराहरू बनाइएको जरा खण्डको चित्र कोरिएको होस्।

स्वागत र परिचय (Welcome & Introduction)

क्षेत्र

- कार्यशाला स्तर- आधारभूत, दोस्रो र सहजकर्ता
- प्रत्येक कार्यशालाहरूको पहिलो सत्रमा सुरुवाती क्रियाकलापका रूपमा गरिने मुख्य क्रियाकलाप
- आधारस्तम्भ- समुदाय निर्माण

उद्देश्य

- स्थान, कार्यशाला र गोलोघेरामा सबैलाई स्वागत गर्नु
- कार्यशालाका लागि सुरक्षित स्थान तयार पार्न योगदान गर्नु
- कार्यशालाका लागि गतिभाव निर्माण गर्नु, जस्तै स्वागत, स्वीकार, समावेशी र उर्जाशीलता ।
- सहजकर्ताको परिचय गराउनु

समयावधि- ३० मिनेट

मार्गदर्शन

१. परिचय

“म तपाईंहरू सबैलाई यो क्रियाकलापमा स्वागत गर्न चाहान्छु”

२. तयारी

- सहजकर्ताहरू गोलोघेरामा मौन रहि छरिएर बस्नुहोस्, कम्तिमा एकजना सहजकर्ताले समूहका लागि स्थिरता र शालीनता कायम राख्नुहोस्
- सहभागीहरूलाई कार्यशाला सुरु हुनै लागेको स्मरण गराउने जिम्मेवारी एकजना सहजकर्ताले लिनुहोस्
- कुनै सहभागी अहिलेसम्म आइनपुग्नु नभएको भए कुनै एकजना सहजकर्ताले वहाँसँग सम्पर्क गर्नुहोस्

३. सुरुवात

- “म तपाईंहरू सबैलाई यो कार्यशालामा स्वागत गर्छु र आइदिनुभएकोमा धन्यवाद दिन्छु । म तपाईंहरूलाई यो गोलोघेरामा पनि स्वागत गर्छु ।”
- “म यो स्थान उपलब्ध गराउने संस्था वा व्यक्ति प्रति पनि आभार व्यक्त गर्छु ।”

४. स्वागत

स्वागत गर्ने थुप्रै तरिका हुन सक्छन्, जस्तै- “म तपाईं र तपाईंसँग सम्बन्धित सबैलाई यो कार्यशालामा स्वागत गर्छु । म तपाईंहरूका पुर्खालाई पनि स्वागत गर्छु । म यहाँ उपस्थित तपाईंका परिवारका सदस्य, साथीहरू र तपाईंले माया गर्ने सबैलाई स्वागत गर्छु । म तपाईंहरू भन्दा पछि आउने तपाईंका सन्ततीलाई पनि स्वागत गर्छु ।”

यसरी स्वागत गरेपछि प्रत्येक सहजकर्तालाई आफ्नो नाम र एभिपिसँगको संलग्नता र अनुभव २/२ मिनेट प्रयोग गरी बताउन लगाउने ।

बैकल्पिक तरिका

- कार्यशाला स्थलमा सबैलाई स्वागत गर्नका लागि एकजना स्थानीय व्यक्ति निम्त्याउनुहोस्

- स्वागत र कार्यशालाको परिचयलाई करिव आधा घण्टाको समय स्थानीय संघसंस्थाका प्रतिनिधी, बालबालिका युवाका शिक्षक/प्र.अ. पत्रकार अभिभावकलाई निमन्त्रणा गरेर पनि गर्न सकिन्छ । यसरी गर्दा सहजकर्ताहरूले एभिपिमा संलग्न हुँदा आफूमा आएको परिवर्तन एभिपिको इतिहास र दर्शन नेपालमा यसको उपयोग जस्ता विषयमा संक्षिप्तमा दिनु पर्छ ।

सहजकर्ताका लागि टिप्पणी

- प्रत्येक सत्रको सुरुवात एउटा छोटो स्वागतबाट गर्नुहोस् ।

एभिपी के हो (What is AVP)

क्षेत्र

- कार्यशाला स्तर- आधारभूत, दोस्रो र सहजकर्ता
- पहिलो सत्रमा गर्नुपर्ने क्रियाकलाप
- आधारस्तम्भ- समुदाय निर्माण

उद्देश्य

- सहभागीहरूमा यो कार्यशाला र यसका क्रियाकलापहरू बारेको बुझाइ, सुरक्षा, विश्वसनीयता र स्वामित्व बृद्धि गर्नका निम्ति वहाँहरूलाई एभिपीको सिकाइ प्रकृया र ढाँचाको व्याख्या गर्नु
- एभिपीको इतिहास, दर्शन र यो कार्यशालामा सहभागीहरूको व्यक्तिगत यात्राबारे व्याख्या गर्नु
- व्यावस्थापनका सवालहरूबारे छलफल गर्नु

समयावधि - १५ मिनेट

स्रोतसाधन

- एभिपी इतिहासको पोष्टर
- एभिपी दर्शनको पोष्टर
- व्यावस्थापन पोष्टर
- अनुत्तरित प्रश्नहरूको पोष्टर

मार्गदर्शन

१. परिचय

“यो परिचयात्मक क्रियाकलापले एभिपीको इतिहास, दर्शन र कार्यशालाको यात्राका कुराहरू तथा व्यावस्थापनसँग सम्बन्धित कुराहरू समेटेछ”

२. तयारी

- सबैजना गोलोघेरामा बस्नुहोस्
- सबै पोष्टरहरू प्रस्ट देखेगरि भित्तामा टाँस्नुहोस्

अगाडि दिइएका थप टिपोटहरू हेर्नुहोस् ।

एभिपी इतिहासको व्याख्या

एभिपी दर्शनको व्याख्या

कार्यशाला व्यावस्थापनसँग सम्बन्धित कुराहरूबारेको छलफल

३. एभिपी इतिहासको व्याख्या (एभिपी इतिहासको पोष्टरसँग सम्बन्धित)

एभिपीको सुरुवात

हिंसाका विकल्पहरू (Alternatives to Violence Program or AVP) को सुरुवात सन् १९७५ मा अमेरिकाको न्यूयोर्क शहरस्थित एउटा कारागारबाट भएको हो । मानिसहरूलाई हिंसाको चक्रबाट कसरी बाहिर निकाल्न

सकिन्छ भन्ने प्रश्नको उत्तर खोज्ने क्रममा यो कार्यक्रम सुरु गरिएको हो । मानिसहरू अनौतिक भएका कारण हिंसातर्फ उन्मुख हुने होइनन् । यसको कारण त आफूलाई समस्याबाट बाहिर निकाल्न मानिसहरूलाई आवश्यक पर्ने द्वन्द्व व्यावस्थापन कला तथा अन्तर वैयक्तिक दक्षताको अभाव हो । कारागारका मानिसहरूले यो कुरा बुझे र शान्ति तथा अहिंसाका विषयमा सयौं वर्षदेखिको अनुभव भएका व्यवहारहरूलाई सिकाइको कुनै एउटा उपयुक्त कार्यक्रम बनाइदिन अनुरोध गरे । त्यसैको परिणाम यो हिंसाका विकल्प कार्यक्रम तयार भयो ।

कार्यशालाहरू

यसमा कार्यशालाका तीनवटा शृङ्खला छन्, एउटा कार्यशाला करिब १८ घण्टाको हुन्छ ।

- आधारभूत स्तरको कार्यशाला- यसमा सहभागीहरूले प्रारम्भिक एभिपी दर्शन र व्यक्तिगत द्वन्द्व समाधानका कला सिक्छन्
- दोस्रो स्तरको कार्यशाला- यसमा सहभागीहरूले शक्ति, त्रास, रिस र क्षमाजस्ता सवालहरूमा आफ्नै विकासक्रम कस्तो छ भनि उजागर गर्ने मौका प्राप्त गर्छन्
- सहजकर्ता स्तरको कार्यशाला- यसमा सहभागीहरूले कार्यशाला सहजीकरणको कला सिक्छन्
- यी कार्यशालाहरू समुदाय, विद्यालय र कारागारहरूमा सञ्चालन हुन्छन्

विश्वव्यापी

सुरुमा एभिपी कार्यशाला कारागारमा सञ्चालन गरिएको थियो । यो अहिले समुदायहरू, विद्यालयहरू र कारागारहरूमा सञ्चालन हुन्छ । नेपालमा समेत गरी यो कार्यक्रम क्यानडा, वेलायत, न्यूजिल्याण्ड, दक्षिण अफ्रिका, हङकङ, भारत लगायत करिब ४८ मुलुकहरूमा एकै तरिकाले सञ्चालन हुन्छ ।

नेपाल

- यो कार्यक्रम नेपालमा २०६४ सालमा सुरु भएको हो
- सुरुमा एभिपी अष्ट्रेलियाबाट सहजकर्ताहरू बोलाएर नेपालमै सहजकर्ताहरू तयार पारियो
- हिजोआज धेरै जना सहजकर्ताहरू यसमा संलग्न भैरहनुभएको छ
- आजसम्म हामीले करिब.... वटा कार्यशालाहरू गर्‍यौं र त्यसमा करिब..... सयजना व्यक्तिहरू सहभागी भैसक्नुभएको छ
- यस सम्बन्धमा थप बुझ्न मन लागे पछि कार्यशालाकै कुनै उपयुक्त समयमा कुराकानी गर्न सकिन्छ ।

४. एभिपी दर्शनको व्याख्या (एभिपी दर्शनको पोष्टरसँग सम्बन्धित)

यो कुनै उपचार होइन तर धेरैले यसलाई आनन्ददायक भएको बताएका छन्

हाम्रो विचारमा प्रत्येक मानिस उत्तिकै महत्वपूर्ण र मूल्यवान हुन्छन् । त्यसैले हामी सबैमा हुनुने असल पक्ष हेर्ने गर्छौं

यो कार्यक्रम कुनै धर्म सम्प्रदायसँग जोडिएको छैन र कुनै पनि धर्मसँग यसको सम्बन्ध छैन, तथापि, कसैकसैले यसबाट आध्यात्मिक अनुभूति गर्न सक्छन्

यो कार्यक्रम मनोरञ्जनकारी पनि हुनेछ भन्ने हाम्रो आशा छ । समूहको मनोभाव परिवर्तन गर्न वा समूह सदस्यहरूलाई अझ नजिक पार्न कार्यक्रमका प्रत्येक सत्रमा छिटोछरितो, मनोरञ्जनकारी र बालशुलभ लाग्ने क्रियाकलाप समावेश हुनेछन् जसलाई राम्रो रमाइलो भनिन्छ ।

कार्यशालाले यहाँ उपस्थित सबैको मर्यादा कायम राख्दै समूहभित्र सामुदायिक भावना विकास गर्ने प्रयत्न गर्नेछ। द्वन्द्वको सामना गर्ने अहिंसात्मक तरिकाहरू पहिचान गर्ने क्षमता विकास गर्नका निम्ति सबैका लागि यो एउटा महत्वपूर्ण आधार हो। यो समूह एउटा समुदाय हो र यसमा सुरक्षित तथा निर्धक्क महसुस गर्नका लागि हामी एकअर्कामा पर्याप्त विश्वास निर्माण गर्ने कोशिस गर्नेछौं।

एभिपी एउटा अनुभवजन्य सिकाइको कार्यशाला हो जहाँ हामी क्रियाकलाप गर्दै सिक्ने गछौं। हामी सबै सहभागीहरूलाई क्रियाकलापमा सहभागी हुन र त्यसैमा आफ्नो बानी व्यहोरा प्रतिबिम्बित गर्न वा त्यसलाई आफ्नो वास्तविक जीवनसँग जोड्न प्रोत्साहित गछौं।

सबै सहभागीहरूजस्तै सहजकर्ता समूह पनि स्वयं सेवक हो। यो तपाईंको कार्यशाला हो र तपाइहरूकै समूहले व्यक्त गरेका आवश्यकताहरूमा आधारित रहेर हामी यसलाई अगाडि विकास गर्दै लाने कोशिस गर्नेछौं। प्रत्येक सत्रको अन्त्यमा एउटा प्रतिबिम्बित गरिनेछ जसमा के राम्रो भयो, के राम्रोसँग हुन सकेन र आगामी सत्रमा के सुधार गर्नु आवश्यक छ भनि मूल्याङ्कन हुनेछ। त्यसरी प्राप्त हुने सुझावहरूलाई हामी आगामी सत्रहरूको योजना बनाउँदा ध्यान दिनेछौं, त्यसैले तपाईंले कस्तो महसुस गरिरहनुभएको छ त्यो अवश्य भन्नुहोला।

द्वन्द्वहरू तथा त्यसमा हाम्रो भूमिकाबारे कुराकानी गर्न सबैजना खुल्ला रूपमा प्रस्तुत हुनु यहाँको पहिलो आवश्यकता हो। हामी एकसाथ मिलेर समाधानहरू पत्ता लगाउने कोशिस गर्नेछौं जो यही समूहबाट प्राप्त हुनेछ। सहजकर्ताहरूले कुनै तयारी उत्तर लिएर आएका छैनौं तर हामी सबै एकअर्काबाट सिक्छौं। समूहले सिर्जनात्मक विकल्पहरू पत्ता लगाउनेछ भन्ने हाम्रो अपेक्षा छ। सिर्जनात्मक विकल्पहरू भन्नाले असहमतिहरू, समस्याहरू र द्वन्द्वहरू समाधान गर्ने राम्रा उपायहरूको छनोट हो। यसका लागि हामी त्यस्ता बानी व्यवहारहरूलाई हेर्ने गछौं जसले हिंसा बढाउन र घटाउन भूमिका खेल्ने गर्छन्।

५. एभिपी कार्यशाला यात्राको व्याख्या (यो यात्रा तपाईंको पोष्टरसँग सम्बन्धित)

यो यात्रा तपाईंको हो !

“हामी सबै एउटा यात्रामा छौं तर कुनै पनि दुई यात्राहरू उस्तै हुँदैनन्। हामी यो कार्यशालामा सँगसँगै छौं ता पनि हामीहरू विभिन्न स्थितिमा छौं र भिन्नभिन्न कुराहरू सिकिरहेका छौं। यसरी हामी एउटा समुदायका रूपमा एकै स्थानमा भेला भएका अवस्थामा हामीले प्रत्येक व्यक्तिलाई उसकै स्थिति र स्थानबाट सिक्ने अवसर दिनु आवश्यक हुन्छ र अरूको यात्रामा हामीले आफ्ना स्थितिहरू लादनु/थोपर्नु हुँदैन। म प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो निम्ति मात्रै बोल्न र अरू साथीहरूलाई वहाँहरू जहाँ हुनुहुन्छ त्यहीं रहन दिनुहुन अनुरोध गर्छु।”

तपाईं यो चित्रमा केही मानिसहरू एक अर्कासँग संलग्न भएको र अन्तर्क्रिया गरिरहेको अनि आ-आफ्नै चेतनाको स्तर अनुसार विभिन्न कुरामा सहभागी भैरहेको पनि देख्न सक्नुहुन्छ।

तपाईं देख्न सक्नुहुन्छ एकजना पात्र पानीमुनीको जमिनमा रहेका कुराहरू नियाल्दै हुनुहुन्छ, अर्को एकजना हावामा तैरिरहनु भएको छ र तल भुइँका दृष्यहरू हेरिरहनु भएको छ र अर्को एकजना पहाडी खोंचमा चढ्दैहुनुहुन्छ।”

“हामीले यो कार्यशालामा भएका सबै साथीहरूका आवश्यकता र संवेदनशीलताहरूबारे सचेत रहने र त्यसप्रति संवेदनशील बन्ने सम्बन्धमा ध्यान दिनु पनि आवश्यक हुन्छ । यस्तो सांस्कृतिक, सामाजिक र अन्य थुप्रै विविधताले सम्पन्न हामीले अरूका विश्वास र संवेदनशीलताहरूलाई ख्याल गर्नु आवश्यक हुन्छ, जस्तै महिला पुरुषले एक अर्काको छुने सम्बन्धमा, आँखा जुधाउने सम्बन्धमा । यस सम्बन्धमा अरू कुराहरू हामी कार्यशालाका क्रममा विभिन्न क्रियाकलापहरू गर्दा उजागर गर्दै, थाहा पाउँदै जानेछौं ।”

अन्तर धार्मिक व्यक्तिहरूको सहभागीता भएका कार्यशालाहरूमा यो व्याख्याको खास महत्व हुन्छ ।

६. कार्यशाला व्यावस्थापनसँग सम्बन्धित कुराहरूको छलफल (कार्यशाला व्यावस्थापन बारेको पोष्टरसँग सम्बन्धित)

- **दिन र समय तालिका:** यो कार्यशाला २ दिन र आधाको हुनेछ, आज बजेदेखि बजेसम्म, भोली र पर्सी विहान बजेदेखि बजेसम्म ।
सबैजनालाई यो दिन र समय तालिकामा उपयुक्त छ कि छैन सोध्नुहोस् । आवश्यक पथो भने सहमतिमा सबैलाई उपयुक्त हुने समयतालिका तयार गर्नुहोस् ।
- **उपस्थिति:** यो कार्यशालामा सम्पूर्ण सहभागीहरूले सबै पाँचवटै सत्रहरूमा भाग लिनु आवश्यक हुन्छ । कसैलाई यसरी उपस्थित हुन समस्या छ भने कुनै सहजकर्ताहरूसँग कुरा गर्नुहोला । यदि तपाईंलाई भोली र पर्सी यहाँ आउन ढिला हुने भयो वा आउन नसक्ने हुनुभयो भने खबर गर्नुहोला । हामी तपाईंलाई पछि रहेका हुनेछौं ।
- **खाना/नास्ता/चिया/पानी:** यहाँ तपाईंहरूलाई चिया र दिउँसोको नास्ता उपलब्ध गराइने छ । पिउने पानी जतिसुकै बेला उपलब्ध हुनेछ । चिया दिउँसो एकपटक खाजासँग र बेलुकातिर अर्को एकपटक उपलब्ध हुनेछ । तपाईंहरूमध्ये कसैको कुनै खास आवश्यकता छ वा खानपिउन नमिल्ने कुराहरू छन् भने कुनै सहजकर्तालाई त्यसको जानकारी गराउनु होला । यदि कसैलाई केही शाकाहारी खानेकुरा ल्याएर खाने मन छ भने हामी त्यसको स्वागत गर्छौं ।
- **शौचालय:** शौचालयहरू कहाँ कहाँ छन् त्यो बताइदिनुहोस् ।
- **धुम्रपान:** यो कोठामा धुम्रपान गर्न मिल्दैन । यदि यो घर कम्पाउण्डभित्र धुम्रपान गर्न नपाउने नियम छ भने त्यो पनि जानकारी गराउनुहोस् । यदि कोही धुम्रपान गर्नुहुन्छ भने वहाँहरू विश्रामका लागि छुट्याइएको समयमा बाहिर कतै गएर गर्नुहोला ।
- **मोबाइल:** सबैजनालाई आ-आफ्नो मोबाइल फोन स्वीचअफ गर्न अनुरोध छ । यदि अघि स्वीचअफ गर्न विसर्नुभएको छ भने अहिले गर्नुहोस् । यदि कसैको फोन आउने वा गर्नुपर्ने अति नै जरुरी अवस्था छ भने त्यसबारे कुनै सहजकर्तालाई भन्नुहोला । त्यस्तो अति जरुरी अवस्था भए यो फोन नम्बर प्रयोग गर्नुहोला ।
- **खास आवश्यकताहरू:** कतिपय सहभागीहरूका यो वा त्यो खास आवश्यकताहरू हुन सक्छन् । यदि तपाईं कुनै क्रियाकलापमा पूर्ण रूपले सहभागी हुन सक्नुहुन्न भने त्यो कुरा कुनै सहजकर्तालाई भन्नुहोला ता कि तपाईंलाई सुरक्षित तरिकाले उक्त क्रियाकलापमा सहभागी गराउने उपाय व्यवस्था गर्न सकियोस् । स्वभावतः, तपाईंलाई कुनै पनि क्रियाकलापमा आफ्नो तर्फबाट पास दिने अधिकार त छँदैछ ।
- **अनुत्तरित प्रश्न:** कार्यशाला सञ्चालनका क्रममा उठ्ने प्रश्नहरूलाई लेखनका लागि ढोकाको पछाडि/भित्तामा एउटा खाली पोष्टर टाँसिएको छ । तपाईंलाई प्रश्न सोध्नुँ सोध्नुँ लागेका बेला तर अहिले सोध्दा समूहमा अवरोध पुग्छ जस्तो लागेको अवस्थामा ती प्रश्नहरू अनुत्तरित प्रश्नहरूको पोष्टरमा लेखिदिनुहोस् । हामी तपाईंको प्रश्न नहराओस् भन्ने चाहन्छौं र ती अनुत्तरित प्रश्नहरूको उत्तर दिनका लागि कार्यशालाको अन्त्यतिर समय छुट्याइनेछ ।

- **यातायात:** हामी प्राय सबै सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्छौं । कसैलाई यातायातको समस्या भए त्यसको जानकारी कुनै एक सहजकर्तालाई दिनुहोला । हामीलाई थाहा भएका कुरा तपाईंहरूलाई बताइदिनेछौं ।

नमूना पोष्टर

व्यावस्थापन दिन र समय तालिका उपस्थिति खाना/नास्ता/चिया/पानी शौचालय धुम्रपान मोबाइल खास आवश्यकताहरू अनुत्तरित प्रश्नहरू ? यातायात	अनुत्तरित प्रश्नहरू
--	----------------------------

एभिपी इतिहास पोष्टर
नेपालको सन्दर्भमा एभिपी कार्यक्रमको इतिहास

ग्रीनह्याभेन, न्यूयोर्क
कारागार सन् १९७५
(४१ वर्षअगाडी)
कार्यशालाका तीन स्तर
आधारभुत स्तर, दोस्रो
स्तर, सहजकर्ता स्तर

विश्वव्यापकता
विकसित र
क्रियाशिल राष्ट्रहरू
अष्ट्रेलिया र अरू
करिब ४८ देशहरू

अहिंसा
(क्वेकर,
गान्धी र किङ्ग
जुनियर)

बालक/युवा
वृद्ध सबैका
लागि

नेपाल
२०६४(सन्
२००८)

समुदाय
विद्यालय
कारागार

संचालन भएका
ठाउँहरू
काठमाडौं
पोखरा
सुर्खेत
भापा

विपन्न महिला, युवा,
द्वन्द्व हिंसा भुक्त
प्रभावित क्षेत्र,
विद्यालय, भुटानी
शरणार्थी

शान्तिका उपायहरू/हिंसाका विकल्प
दर्शन

मानिसमा भएको
असल कुराको
खोजी

धार्मिक होइन,
अध्यात्मको
अनुभूती हुन सक्छ

राम्रो रमाइलो
गर्दै सिक्ने

उपचार होइन
तर संवेगात्मक स्वास्थ्य
मा सहयोग हुन सक्छ

भाषण होइन
गर्दै सिक्दै जाने

आफ्नो सिकाईको
निम्ति आफैँ काम
गर्ने जिम्मेवार बन्ने

सबै शिक्षक सबै
विद्यार्थी

अनुभव गरेर
सिक्ने

स्वयं सेवी बन्ने
आफ्नो कुरा गर्ने

नेता चिन्ने (Who is the leader?)

क्षेत्र:

- कार्यशाला स्तर -आधारभूत
- राम्रो रमाइलो- कोठा भित्र गर्न सकिने
- आधार स्तम्भ- मिलेर सहकार्य गर्ने

उद्देश्य :

- नेतृत्व गर्ने, समूह मिलेर काम गर्ने

समयावधि:- १० मिनेट

मार्ग दर्शन

१. परिचय

यसमा एउटा सहभागिलाई बाहिर लगिन्छ भित्र भएका सहभागिले नेता चुन्दछन् । उसले कुनै एउटा क्रिया गर्छ जस्तो थपडी बजाउने, टाउको कन्याउने, नमस्ते गर्ने,उसले जे बअतष्यल गर्छ अरुले त्यसैलाई निरन्तरता दिन्छन् । बाहिर गएको व्यक्तिले भित्र आएर नेता पत्ता लगाउछन् ।

२. तयारी

- सबै सहभागिलाई गोलो घेरामा बस्न लगाउने
- एक जना सहभागिलाई स्वयंसेवी हुन बोलाउने

३. मार्गनिर्देशन

- सबै सहभागिलाई गोलो घेरामा उभिन लगाउनुहोस् ।
- एक जना सहभागिलाई स्वयंसेवी रुपमा बाहिर जान भन्नुहोस् ।
- भित्र भएका सहभागि मध्ये एक जनालाई नेता चुन्न लगाउनुहोस् ।
- बाहिर गएको स्वयंसेवी सहभागिलाई भित्र को नेता चुनियो भन्ने थाहा हुनु हुदैन । अब नेताले गतिविधि गर्छ त्यहि अरु सहभागिले गर्दछन् र उसले गतिविधि परिवर्तन गर्दा अरु सहभागिले पनि तुरुन्तै त्यसैको अनुकरण गर्दछन् । नेता चनाखो भएर गतिविधि परिवर्तन गर्दै जानुपर्छ ताकि स्वयंसेवीले चिन्न नसकोस् । सहभागिलाई खेलको तरिका बताएपछि नेतालाई कुनै गतिविधि जस्तै ताली बजाउने, कपाल कन्याउने, औला पड्काउने, मध्ये कुनै एक गर्न लगाउने र सहभागिले त्यसैको अनुकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- अब बाहिर गएको सहभागिलाई भित्र बोलाएर नेता चिन्न लगाउनु होस् । स्वयंसेवीले ३ पटक प्रयास गर्दा पनि चिन्न नसकेमा को नेता हो भनि दिनुहोस् र उक्त नेतालाई स्वयंसेवीको रुपमा बाहिर पठाउनुहोस् ।
- भित्र भएका सहभागिले नेता चुन्न लगाउनुहोस् र कुनै गतिविधि गर्न लगाउनु होस् । अरु सहभागिले पहिलै जस्तै अनुकरण गर्दछन् । बाहिरको सहभागिलाई भित्र बोलाएर नेता चिन्न लगाउनु होस् ।
- यहि क्रमले ५/६ पटक गरेपछि खेल बन्द गर्नुहोस् ।

४. वैकल्पिक तरिका

- स्वयंसेवीलाई कोठा भित्रै आखा छोपेर मौन रूपले बाँकी सहभागिलाई नेता चुन्न लगाउन पनि सकिन्छ ।

राम्रो रमाइलो
Light and Livelies (Games)

ठूलो हुरी आयो (Big Wind Blows)

क्षेत्र

- कार्यशाला स्तर- आधारभूत, दोस्रो र सहजकर्ता
- आधारभूत कार्यशालाका समयमा राम्रोसमाइलोका रूपमा प्रयोग हुन्छ, जतिबेला सहभागीहरू समूहमा विश्वास निर्माण गर्न सकिरहेका हुन्छन्
- राम्रोसमाइलो- सकृय, सुरक्षित र कसैलाई छोडेरहनु नपर्ने
- आधारस्तम्भ- सकारात्मकता, समुदाय निर्माण र मिलेर सहकार्य गर्ने ।

उद्देश्य

- एकसाथ समाइलो गर्ने, उर्जा रूपान्तर गर्ने र तनाव कम गर्ने
- अरूसँग भएका आफ्ना जस्तै साभा कुराहरू थाहा पाउने ।

समयावधि : १० मिनेट

स्रोतसाधन

मार्गदर्शन

१. परिचय

“यो एउटा राम्रोसमाइलो क्रियाकलाप वा छोटो, मनोरञ्जनकारी र सहकारीमूलक क्रियाकलाप हो । यो म्यूजिकल चेयरसँग मिल्दोजुल्दो हुन्छ । यहाँ सहभागीको जम्मा संख्या भन्दा एउटा कम कुर्सी छ, त्यसैले जब सबैजना उठेर यताउताको कुर्सीमा बस्न जान्छन् तब अन्तिममा एकजना उभिएकै हुनुहुनेछ र वहाँ गोलोघेराभित्र रहनुहुनेछ”

२. तयारी

- सबैजना एउटा गोलोघेरा बनाएर बस्ने
- एउटा कुर्सी हटाउने र एकजना सहजकर्ता गोलोघेराभित्र जाने ।

३. मार्गनिर्देशन

- गोलोघेराभित्र बीचमा भएको व्यक्तिले भन्नुहुन्छ- ‘ठूलो हुरी आयो हामी..... जति सबैलाई उडायो’ । उदाहरणका लागि: ठूलो हुरी चल्यो, हामी रातो रंग लगाउने जति सबैलाई उडायो वा आज विहान खाजा खाने वा दाजुदिदी हुने... जति सबैलाई उडायो इत्यादि । बीचमा हुने व्यक्तिले त्यस्तो साभा विषेशता छान्नुहुनेछ जसले समावेशीपन र सामुदायिक भावना बृद्धिका लागि मदत पुऱ्याउँछ
- बीचको व्यक्तिले भन्नुभएजस्तो साभा विषेशता भएका सबैजना कुर्सीबाट उठेर अर्को कुर्सीमा जानुहुनेछ
- अर्को कुर्सी प्राप्त नगर्ने व्यक्ति गोलोघेराको बीचमा पर्नुहुन्छ र कुनै अर्को साभा विषेशता भन्नुहुन्छ, त्यहीअनुसार कुर्सीमा बसेका साथीहरू अर्को कुर्सीमा बस्न जानुहुन्छ ।

- बीचमा उभिनभएको साथीले 'सुनामी' भन्नुभयो भने, कुर्सीमा बसेका सबैजना उठेर अर्को कुर्सीमा जानुहुन्छ
- यदि कसैलाई कुद्दै हिँडडुल गर्न गाह्रो हुने स्थिति छ भने वहाँहरूलाई आफ्नै कुर्सीमा बसिरहन वा विस्तारै हिँड्न अनुरोध गर्नुहोस् ।

४. निश्कर्ष

- जब क्रियाकलाप सक्नुपर्ने हुन्छ त्यसबेला सहजकर्ताले अधि हटाएको एउटा कुर्सी गोलोघेरामा ल्याएर बस्नुहुन्छ तब सबैजना एउटाएउटा कुर्सीमा बस्दै क्रियाकलाप सकिन्छ ।

वैकल्पिक तरिका

- उठेर कुर्सी परिवर्तन गर्दा सँगै जोडिएको कुर्सीमा बस्न मिल्दैन । त्यसैले त्यो भन्दा अधि बढेर अर्को कुर्सीमा बस्नुपर्ने हुन्छ । त्यसका लागि थप सुरक्षित तरिका अपनाउनु राम्रो हुन्छ । कुद्न वा उफ्रिन गाह्रो हुनेका लागि यो भन् अष्टचारो हुन सक्छ
- सुनामी - कार्यशाला चलिरहँदा कुनै सहजकर्ताले जुनसुकै बेला सुनामी भन्नसक्नुहुन्छ र त्यतिबेला सबैजना आफ्नो कुर्सी छोडेर कुनै अर्कोमा कुर्सीमा गएर बस्नुहुनेछ र कार्यशाला पुनः सुरु हुनेछ । (सुनामी क्रियाकलाप हेर्नुहोस्

●

सहजकर्ताका लागि टिप्पणी

- सबैभन्दा सुरक्षित राम्रोमाइलो क्रियाकलापहरूमध्ये यो पनि एउटा भएको हुनाले प्रायजसो यसलाई कार्यशालाको पहिलो सत्रमा प्रयोग गरिन्छ
- यो एउटा समावेशी बनाउने क्रियाकलाप हो, त्यसैले गोलोघेराका बीचमा हुनुहुने व्यक्तिहरूले त्यस्ता विशेषताहरू उल्लेख गर्नुहुनेछ जो आफ्नो हकमा पनि लागू हुन्छ
- शारीरिक रूपमा अशक्तहरूलाई पनि समूहमा सामेल गर्दै सहायता गर्ने तथा पास गर्ने अधिकारको नमुना प्रस्तुत गर्न यो एउटा उपयुक्त क्रियाकलाप हो ।

वृत्त खेल (Circle game)

क्षेत्र:

- कार्यशाला स्तर -आधारभूत
- सहभागिहरुमा भएका साझा कुरा चिन्न कार्यशालाको पहिलो दिनको अन्त्य तिर प्रयोग गरिन्छ ।
- आधार स्तम्भ- समुदाय निर्माण

उद्देश्य :

सहभागिहरुमा भएका साझा र फरक कुराको पहिचान गर्ने ।

समयावधि:- १५ मिनट

मार्ग दर्शन

१. परिचय

यो ठूलो हुरि आयो जस्तै क्रियाकलाप हो। यसमा साझा कुरा भएका सहभागिहरु ठूलो घेराको बीचमा आउछन्

२. तयारी

- सहभागिहरुमा भएका विषयेशताहरु (जस्तै पारिवारिक पृष्ठभूमि, आफुलाई का मर्गन मन पर्ने कुरा, आफुले भोगेका दुखद/खुशीका घटना, अरुमा भएका असल गुण, कमजोरी.....) को एउटा सूचि तयार गर्ने ।
- सबै सहभागिहरु र सहजकर्ताहरु गोलो घेरामा फराकिलो तवरले उभिने ।

३. मार्गनिर्देशन

- सहजकर्ताले विषयेशता सूचि अनुसार एउटा विषयेशता भन्ने जस्तै “जो जसले शिक्षकको गाली खाएका छन्”, “जो जसले पौडन जान्दछन् ”, “जो जसले बेचबिखनमा परेको व्यक्ति चिनेको छ”, “जो जसले जन्म दिवस मनाउने गरेको छ”।
- सहजकर्ताले एउटा वाक्य भनेपछि त्यो विषयेशतासंग मिल्ने सहभागिहरु ठूलो घेराको बीचमा जान्छन् । एक आपसमा हेराहेर गर्दछन् र पहिले उभिएको भन्दा फरक स्थानमा गएर ठूलो घेरामा उभिन्छन् ।
- यसै प्रकारले सूचिमा भएका सबै विषयेशता नसकिन्जेल वा सहभागिले बढि गर्न नचाहेन्जेल यो खेल खेलिन्छ ।

सहजकर्तालाई टिप्पणी

- केहि विषयेशताको सूचि बनाएर गराइसकेपछि सहभागिलाई नै नयाँ विषयेशता भन्न लगाउन सक्नुहुन्छ ।
- विषयेशताहरु भन्दा साधारणबाट शुरु गरेर अलि चुनौतीपूर्ण भन्न तिर केन्द्रित गर्न सक्नुहुन्छ । जस्तो बलात्कारमा परेको व्यक्ति चिन्ने, आफुले अरुलाई बेसरी कुटेको.....।

तालि घुँडा (Clapping knees)

क्षेत्र :

- कार्यशाला स्तर : आधारभूत
- यो राम्रो रमाइलोको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसले सामूहिकता विकास गर्छ ।
- आधार स्तम्भ : सकारात्मकता, मिलेर सहकार्य गर्ने

उद्देश्य :

एक साथ रमाइलो गर्ने, तनाव हटाउने

समयावधि : १० मिनेट

मार्ग दर्शन

१. परिचय :

यो एउटा छोटो समयको मनोरञ्जनकारी क्रियाकलाप हो । यसलाई गोलो घेरामा उभिएर गर्न सकिन्छ ।

२. तयारी :

सबैजना गोलो घेरामा उभिने, कपिकलम, भोला अन्त्यै ठेगान लगाउने ।

३. मार्ग निर्देशन :

- गोलो घेरामा भएको एक जना सहजकर्ताले सबैलाई निउरेर घुँडामा दुवै हात राख्न लगाउँछन् । निम्न तरिकाले दुवै हात घुँडामा २ पटक दायाँतिर २ पटक, बायाँ तिर २ पटक, पुन घुँडामा २ पटक विस्तारै छुदै २ पटक तालि लगाउछन् । त्यसपछि दुवै हातका चार औला र बृद्धि औला पट्काउँछन् र हाट खुट्टा फाल्दै “बाउ !” गर्दछन् । यो कुरा ४/५ पटक सहभागी सँगै गररे पछि समाप्त हुन्छ ।

घुँडा	घुँडा
दाँया	दाँया
बाँया	बाँया
घुँडा	घुँडा
ताली	ताली
औला पट्काउने २ पटक	
हात खुट्टा फाल्दै बाउ !	

गोहि र भ्यागुता (Crocodile and Frogs)

क्षेत्र:

- कार्यशाला स्तर -आधारभूत र दोस्रो
- सहभागिहरुलाई बढि सक्रिय बनाउन सहयोग गर्छ ।
- आधार स्तम्भ- मिलेर काम गर्ने

उद्देश्य : राम्रो रमाइलो गर्ने र मिलेर बस्ने ।

समयावधि:- १५ मिनट

स्रोत साधन :

- कम्तिमा एक जना सहभागि उभिन मिल्ने कागजका टुक्रा वा चकटी

मार्ग दर्शन

१. परिचय

छिप छिपे पानीमा गोहि र भ्यागुता छन् । गोहिले भ्यागुता समातेर खान खोज्दछन् भ्यागुता भागेर सुरक्षित ठाँउमा बस्न जान्छन् सहभागि भ्यागुता हुन्छन् भने सहजकर्ता गोहि भएर खेलिन्छ ।

२. तयारी

- १०/१२ कागजका टुक्रा वा चकटी भुइमा यत्र तत्र राख्नुहोस् । कागजका टुक्रा वा चकटी भ्यागुता सुरक्षित रूपले बस्ने लिलि भन्ने विरुवाका ठुला पात हुन् ।
- जब गोहि निदाएको हुन्छन् तब तिनीहरु आवाज विकालेर घुर्दछन् । गोहि शान्त छन् भने उनीहरु व्युभेका छन् र भोकाएका पनि छन् ।
- गोहिको उद्देश्य भ्यागुता समात्ने हो भने भ्यागुताको उद्देश्यभ भागेर सुरक्षित ठाँउमा बस्ने हो । गोहि निदाएका बेला भ्यागुता स्वतन्त्र पूर्वक पानीमा पौडि रहेका हुन्छन् । गोहि व्युभेक भ्यागुतालाई समात्न खोज्ने बेला भ्यागुता उफेर लिलिको पातमा गएर बस्दन् । यसो गर्दा २/३ जान एउटै पातमा मिलेर बस्न पनि सक्दछन् । यसरी बस्दा पात भन्दा बाहिर भएको शारिरको अंग गोहिले खान्छ । एउटा खुट्टा पातमा एउटा खुट्टा हावामा भएपनि भ्यागुता सुरक्षित नै हुन्छ ।

३. मार्गनिर्देशन

- गोहिहरु आवाज निकालेर घुरिरहेका छने र भ्यागुताहरु शान्तसंग पानीमा रमाएर पौडि रहेका छन् । जब गोहि घुर्न छाड्छ तब भ्यागुता भाग्न थाल्दछन् र गोहिले समात्न थाल्दछन् । जब गोहिले कुनै भ्यागुतालाई समात्छन् तब त्यस भ्यागुता द्वार द्वार गरि मर्दछ । अनि एउटा चकटी त्याहाबाट हटाइन्छ । अब खेल शुरु हुन्छ ।
- धेरै भ्यागुता नमर्दै खेल बन्द गर्नु राम्रो हुन्छ ।

सहजकर्तालाई टिप्पणी

- स्वयमसेवी रूपले २ जना सहभागिलाई गोहि बनाएर पनि खेलाउन सक्नुहुन्छ ।

- खेलको शुरुमा गोहि हुनेले विस्तारै (बढि हतार नगरि) भ्यागुता समात्न खोज्नु राम्रो हुन्छ । खेलले गति लिए पछि २/३ भन्दा बढि भ्यागुता नसमात्नु राम्रो हुन्छ ।

भुइँचालो (Earthquake)

क्षेत्र

- कार्यशाला स्तर- आधारभूत, दोस्रो र सहजकर्ता
- समूहमा एकअर्कालाई छुँदा अष्टचारो नपर्ने स्तरको पर्याप्त सुरक्षित वातावरण बनेपछि मात्रै यो क्रियाकलाप गर्ने
- राम्रो रमाइलो- एकदम सकृय र थोरै छोइछाई हुने
- यसलाई 'घर र डेरावाल' क्रियाकलाप पनि भनिन्छ
- आधारस्तम्भ- सहकार्य र समुदाय निर्माण ।

उद्देश्य

- सहकार्यको अभ्यास गर्नु
- सकृय, उर्जा रूपान्तर गर्ने र एकसाथ रमाइलो हुने ।

समयावधि : १० देखि १५ मिनेट

मार्गदर्शन

१. परिचय

“यो राम्रो रमाइलो वा सहकार्यमूलक क्रियाकलापलाई भुइँचालो भनिन्छ”

२. तयारी

- सबैजना उठ्ने र कुर्सीहरू पछाडि सारेर सकेसम्म पर राख्ने वा व्याहारिक हुन्छ भने कोठाबाहिर निस्किए पनि हुन्छ ।

३. मार्गनिर्देशनहरू

- यो क्रियाकलापमा सबैजना या त 'घर' वा 'डेरावाला' बन्नुहुनेछ
- घर बन्नुभएका सहभागीहरू एकअर्काको सामुन्ने हातका पञ्जाहरू टाउकोमाथि एकआपसमा जोडेर घरको धुरीजस्तो बनाएर उभिनुहुनेछ- दुईजना सहजकर्ताले नमुना देखाइदिनुहोस्
- डेरावालचाहिँ घर बनाउने साथीहरूको बीचमा छिरेर घरभित्र बस्नुपर्नेछ
- यसलाई पनि कसैले नमुना देखाइदिनुहोस्- क्रियाकलाप सञ्चालकले निम्नमध्ये कुनै कुरा भन्न सक्नुहुनेछः
- 'डेरावाल': यसो भन्दा सबै डेरावालहरू घर छोडेर अर्को घर खोज्न निस्कनुपर्छ । घरवालाहरू त्यत्तिकै स्थिर बस्नुहोला
 - 'घर': यसो भन्दा घर बनाई उभिएका सबै सहभागीहरू त्यसलाई छोडेर अर्को डेरावाल भएका ठाउँमा गएर नयाँ घर बनाउनुपर्छ । डेरावाल स्थिर बस्ने
 - 'भुइँचालो': यसमा सबै घर भत्किन्छन् र सबैजनाले नयाँ घर, डेरावाल सिर्जना गर्नुपर्छ । सहभागीहरूले नयाँ भूमिका गर्न सक्नुहुन्छ ।
- सहजकर्ताले भन्नुहोस्: म पनि कुनै भूमिका वा ठाउँ खोजीरहेको हुनेछु
- जब तपाईंले एउटा कुनै भूमिका लिनुहुन्छ, ठाउँ नपाउने कोही एकजना क्रियाकलापको नयाँ सञ्चालक हुनुहुनेछ

४. क्रियाकलाप

- अधि नमुना प्रस्तुत गरेजस्तै दुईजना मिलेर एउटा घर र एकजना डेरावालाको दरले सबैले बनाउन अनुरोध गर्नुहोस्
- क्रियाकलाप सञ्चालकले अधि उल्लेख गरिएका मध्ये कुनै एक निर्देशन दिन थाल्नुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि टिप्पणी

- यसमा सहभागीहरूको संख्या तीनले भाग जाने कुनै अंकमा र थप एक हुनुपर्छ, जस्तै १९ (भन्नाले- तीनले भाग जाने १८ अनि एक) वा १३ (भन्नाले: तीनले भाग जाने १२ अनि एक) । केही सहजकर्ता अलग्गै बस्नुपर्ने हुनसक्छ
- यस क्रियाकलापमा सहभागीहरूले एकअर्कालाई छुन र एकदम नजिकै उभिनका लागि पर्याप्त सुरक्षा र साँस्कृतिक संवेदनशीलता आवश्यक हुन्छ । कतिपय बहुसाँस्कृतिक समूहमा यो क्रियाकलाप उपयुक्त नहुन सक्छ ।

उर्जा प्रवाह (Energy Hands)

क्षेत्र :

कार्यशाला स्तर- आधारभूत, दोस्रो र सहजकर्ता
सत्र समापनका रूपमा प्रयोग गरिन्छ
आधारस्तम्भ- सहकार्य र समुदाय निर्माण ।

उद्देश्य:

कुनै पनि सत्र वा कार्यशालालाई सकारात्मक तरिकाले टुङ्ग्याउनु समुदाय निर्माण गर्नु र रमाइलो गर्नु ।

समयावधि: - ५ मिनेट

मार्गदर्शन

१. मार्गनिर्देशन

- सबैजना गोलोघेरामा उभिनुहोस्
- सबैजनालाई आआफ्ना हात अगाडि तेर्स्याउन अनुरोध गर्नुहोस् र दाहिने हातको हत्केलाले भुइँतिर फर्काएर देब्रे हत्केलामाथि राख्न अनुरोध गर्नुहोस्
- सबैजनालाई आफ्ना हात यसैगरी राख्न भन्नुहोस् र हात छुट्याउन भन्नुहोस् ता कि देब्रे हात देब्रेतिरका साथीको अगाडि हत्केला माथि फर्काएर अनि दाहिने हात हत्केलो भुइँतिर फर्काएर दाहिने तर्फका साथीका अगाडि परोस्
- आफ्ना हातहरूलाई स्थिर राख्नुहोस् र छेउका साथीहरूको हातमाथि एकदम नजिक तर नछोइकन मिलाएर राख्नुहोस्
- मौन बस्नुहोस्
- हातहरूबीच प्रवाह हुने उर्जा शक्तिशाली हुन्छ, महसुस गर्नुहोस् ।

सहजकर्तालाई टिप्पणी :

यो कसैलाई छुनु नपर्ने क्रियाकलाप हो । यसलाई बहुसाँस्कृतिक समूह र एकअर्कालाई छुनु पर्दा अप्ठ्यारो लाग्ने समूहमा सत्र समापनका रूपमा प्रयोग गर्दा राम्रो हुन्छ

हक्की पक्की (Hokey Pokey)

क्षेत्र :

- कार्यशाला स्तर : आधारभूत
- रमाइलो हुन्छ र सामुहिकता बढ्छ ।
- आधार स्तम्भ :सहकार्य

उद्देश्य :

रमाइलो गने तनाव हटाउने

समयावधि : १० मिनेट

मार्ग दर्शन

१. परिचय :

ठूलो समुहमा रमाइलो गर्दै गरिन्छ ।

२. तयारी :

गोलो घेरामा उभिने, नाच्न तयार हुने ।

३. मार्ग निर्देशन :

गोलो घेरामा सबै सहभागी सहजकर्ता उभिएपछि एक जना सहजकर्ताले भन्दै आफूले प्रदर्शन गर्दै सबै सहभागीलाई संगै बोल्दै गर्न लगाउँछन् ।

दायाँ हात भित्र

दाया हात बाहिर

दायाँ हात भित्र

घुम्दै हल्लाउँदै

गर हक्की पक्की

तिमी आफै घुम

हामी यस्तै गछौं

यस्तै तरिकाले

बायाँ हात भित्र

दाया खुट्टा भित्र.....

टाउको भित्र

कम्मर भित्र.....

घुडा भित्र.....

सहजकर्ताको निम्ति टिप्पणी

सहभागीहरूबीच घुलमिल हुन यो क्रियाकलापले सहयोग हुने हुँदा यसलाई शुरुका दिनमा गराउनु राम्रो हुन्छ ।

जेल ब्रेक (Jail Break)

क्षेत्र :

- कार्यशाला स्तर- आधारभूत, दोस्रो र सहजकर्ता
- कार्यशालाको अन्त्य तिर रमाइलोको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।
- राम्रो रमाइलो : सक्रिय र हाँसो हुने
- आधारस्तम्भ- मिलेर सहकार्य गर्ने, विश्वास

उद्देश्य

- लक्ष्य प्राप्त गर्न भित्र सँगसँगै काम गर्नु
- रमाइलो गर्ने र तनाव कम गर्ने

समयावधि - १५ मिनेट

स्रोतसाधन : सबै सहभागीलाई पुग्ने कुर्चि

मार्ग दर्शन :

१. परिचय

यो एउटा मनोरञ्जकारी क्रियाकलाप हो । यसमा सँगैको भित्र सँग मिलेर लक्ष्य हासिल गर्न खोजिन्छ ।

२. तयारी :

- अहिले सम्म राम्रोसँग परिचय नभएका सहभागी साथीहरूको जोडा बनाउन लगाउने
- कोठाको विचमा २ वटा कुर्चि फरक प्रकृतिका वा कुनै चिन्ह लगाउने सँगै मिलाएर राख्ने
- अरु जोडा जोडा कुर्चिलाई कोठाभरि यत्रतत्र राख्ने
- कोठामा कुनै बाधक (टेबुल वा कुनै कुरा भए) हटाउने
- सहभागीलाई आफूसँग भउका फुटने कुरा (चस्मा, मोवाइल, घडी....) छुट्टै सुरक्षित ठाउँमा राख्न लगाउने
- जोडा कुर्चिहरूमा जोडा सहभागीलाई बस्न लगाउने ।

३. मार्ग निर्देशन

- जोडा कुर्चिमा बसेका सहभागीलाई साथीका पाखुरा भित्र हात छिराएर बाधिएर बस्न लगाउने
- विचको जोडा कुर्चिमा (फरक प्रकृतिका वा चिन्ह लगाएका) बसेका सहभागी जेलमा परेका व्यक्ति हुन् भन्ने चिनाउने
- सबै जोडा कुर्चिमा बसेका सहभागीलाई जोडाको नम्बर दिने/सो नम्बर खेलभरि कायम हुने कुरा बताउने ।
- “जेल” मा परेका जोडालाई दुईभन्दा बढि नम्बर भन्नु हुन्छ तब ति भनिएका नम्बर भएका जोडा साथीहरू त्यस कुर्चिमा बस्दछन् । तर हातको सम्बन्ध नटुटाई अर्को खाली कुर्चिमा बस्दछन् । तर त्यहि मौका पारी “जेल” को कुर्चिमा बसेकाहरू अर्को कुर्चिमा भाग्दछन् । ठाउँ नपाए पछि एउटा जोडा “जेल” का कुर्चिमा बस्दछन् । हात टुटेका सहभागी जेलमा पर्दछन् ।
- यसरी २/३ पटक खेलपछि जेलमा परेकाले “जेल ब्रेक” भने पछि सबै उठेर अर्को कुर्चिमा जाने ।

- यसरी ६/७ पटक खेलेपछि खेल बन्द गर्ने र

बैकल्पिक तरिका

- क्रियाकलापलाई ३ जनाको समूह बनाएर माथि व्यक्त गरे भै गराउन पनि सकिन्छ । क्रियाकलापको बचि भाग तिर ३ जनाको समूह बनाएर गराउन पनि सकिन्छ ।

सहजकर्ताको लागि टिप्पणी

- सहभागीहरू मध्ये कोही शारीरिक रूपले अशक्त भए वा आँखा देख्न नसक्ने भए वहाँहरूलाई तालि बजाएर बस्न लगाउनु होस् ।
- क्रियाकलापमा अगाडि बढ्दा सहभागीको सुरक्षालाई ध्यान दिनुहोस् ।

घुम्ने कुर्ची (Musical Chair)

क्षेत्र:

कार्यशाला स्तर -आधारभूत र दास्रो
सहभागिलाई बढि घुलमिल गराउन यसको सहयोग गर्छ ।
राम्रो रमाइलो- सक्रिय र सुरक्षित
आधार स्तम्भ- सहकार्य

उद्देश्य :

- रमाइलो गर्ने, सहकार्य गर्ने
- श्रोतको उपयोग गर्ने ।

समयावधि:- १५ मिनट

स्रोत साधन :

- मादल वा म्युजिक सिडि/पेनड्राइभ

मार्ग दर्शन

१. परिचय

यो म्युजिकल चेयरको विपरित तरिकाले खेलिन्छ । यसमा कुर्ची ल्याएपछि सहभागि मिलेर बस्दछन् ।

२. तयारी

- सबै जना गोलो घेरामा कुर्चीलाई बाहिर भित्र पारेर उभिने ।
- एउटा कुर्ची हटाउने
- सहजकर्ताले मादल वा म्युजिक बजाउने

३. मार्गनिर्देशन

- सहजकर्ताले मादल वा म्युजिक बजाएपछि सहभागिहरु कुर्ची भित्र पारेर गोलो घेरामा नाच्दै घुम्न लगाउने ।
- अर्को सहजकर्ताले २/३ वटा कुर्ची घोलो घेराबाट हटाउने
- म्युजिक बन्द भएपछि सहभागिहरु एउटा कुर्चीमा बस्न खोज्दछन् । जो सहभागिलाई कुर्ची पुग्दैन - उसलाई कुर्चीमा बसेका सहभागिले आफुसंगै मिलेर बस्न निमन्त्रणा गर्न लगाउने ।
- सबै मिलेर बसिसकेपछि पुनः म्युजिक शुरू गर्ने र सहभागिलाई पुनः उठेर नाच्दै गोलो घेरामा घुम्न लगाउने ।
- अर्को सहजकर्ताले २/३ वटा कुर्ची गोलो घेराबाट हटाई दिने र बाँकी कुर्ची दुरी बराबर हुने गरि गोलो घेरामा मिलाउने ।
- म्युजिक बन्द गरेर सहभागिलाई एउटा एउटा कुर्चीमा बस्न लगाउने ।
- कुर्ची उपलब्ध नभई उभिएका सहभागिलाई कुर्चीमा बसेका सहभागिले आफुसंगै मिलेर बस्न निमन्त्रणा गर्दछन् ।
- यहि क्रमले अन्तिममा २ वटा कुर्ची बाँकी रहने समय सम्म खेलाउने ।

- अन्त्यमा सबै कुर्ची मिलाएर पुन गोलो घेरामा बस्न लगाउने ।

सहजकर्तालाई टिप्पणी

शारिरीक रुपमा अशक्तहरुको निम्ति पनि समुहमा सामेल गर्दै आफुसंग मिलेर बस्न स्वागत गर्ने यो उपयुक्त क्रियाकलाप हो ।

हाते चुङ्गी (Pattern Ball)

क्षेत्र :

कार्यशाला स्तर- आधारभूत, दोस्रो र सहजकर्ता
आधारस्तम्भ- समुदाय निर्माण र सहकार्य ।

उद्देश्य

- राम्रो रमाइलो- निक्कै सकृय, छोडेरहनु नपर्ने
- एकसाथ रमाइलो गर्नु, उर्जा बढाउनु र तनाव हटाउनु

समयावधि:- १० मिनेट

स्रोत साधन:

- सानो गोलाकार वस्तु/बल/चुङ्गी- तीन देखि पाँचवटा मध्यम आकारका
- एउटा अलि ठूलो वा अर्कै रङको त्यस्तै गोलाकार वस्तु

मार्ग दर्शन :

१. परिचय

“यो एउटा राम्रो रमाइलो, छोटो, मनोरञ्जनकारी, सहकार्य गर्नुपर्ने क्रियाकलाप हो । यसमा सबैजना एउटा गोलो घेरामा उभिनुपर्छ र एउटा निश्चित ढाँचामा बललाई फ्याँक्नुपर्छ”

२. तयारी

सहभागीहरूसमेत सबैजना गोलो घेरामा उभिनुहोस् । सबैले सबैलाई देख्नसक्नेगरी उभिनुहोला ।

३. मार्गनिर्देशन

- कुन ढाँचामा बल फ्याँकिएको छ भन्ने कुरा सम्झन सबैलाई अनुरोध गर्नुहोस्- आफूले कोबाट बल प्राप्त गरेको र आफूले कसलाई बल दिएको !
- एकपटक पनि बल नसमातेका सहभागीहरू एउटा हात उठाएर उभिनुहोस्
- गोलो घेरामा आफ्नो अगाडि वा कतैतिरको कुनै एक साथीको नाम भन्नुहोस् र वहाँलाई बल फ्याँकिदिनुहोस्
- बल प्राप्तकर्ताले बल समाउन हात तल झार्नुहोस्
- भरखरै बल प्राप्त गर्ने व्यक्तिले अर्को कुनै साथीको नाम लिनुहोस् र वहाँलाई बल फ्याँकिदिनुहोस्
- यसरी गोलो घेरामा बल अगाडि र पछाडि तबसम्म फ्याँकिरहनुहोस् जबसम्म सबैले त्यो बल एकपटक प्राप्त गर्दैनन् । हात उठाएर उभिने सहभागी ती हुन् जसले अझै बल पाउन बाँकी छ ।

४. ढाँचा बनाउने

माथि भनिएजस्तो तरिकाले बल एक वा दुईपटक घुमाइसकेपछि, सबैजनाले ढाँचा सम्झनुहुनेछ, त्यसपछि सहजकर्ताले दोस्रो, तेस्रो वा चौथो बल पालैसँग अघि बढाउनुहोस् ।

वैकल्पिक तरिका:

- बललाई विपरित ढाँचामा पनि अधि बढाउन सकिन्छ
- सहभागीहरूले आफूले बल फ्याँक्न चाहेको व्यक्तिको असल नाम र वास्तविक नाम दुवै भन्ने
- यो क्रियाकलाप कोठाबाहिर खुल्ला ठाउँमा पनि गर्न सकिन्छ
- एकपटकमा कतिवटासम्म बल प्रयोग गर्न सकिन्छ भनि हेर्न प्रतिस्पर्धाजस्तो गर्नुहोस्
- भिन्नभिन्न आकारका बल प्रयोग गर्नुहोस् र फरक बलले क्रियाकलापको ढाँचा वा गतिलाई कसरी प्रभाव पार्दोरहेछ भनि सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् । जस्तै- बास्केटबल, टेनिसबल, नरम बल र कडा बल प्रत्येक पटक यो क्रियाकलाप गर्दा कस्ता खाले बल प्रयोग गर्ने हो त्यो निर्णय गर्न सहभागीहरूलाई दिनुहोस्
- एकतर्फको ढाँचाअनुसार अधि बढ्ने समयमा समूहले सुधार गर्न सक्छ कि भनि हेर्न एउटा प्रतिस्पर्धा गर्नुहोस्
- बलको आकारले एकपटकमा प्रयोग गर्न सकिने बलको संख्यामा प्रभाव पार्छ कि भनि हेर्न एउटा प्रतिस्पर्धा गराउनुहोस्
- खेलमा लाग्ने समयमा सुधार गर्न सहभागीहरू यो क्रियाकलापलाई कसरी गर्न चाहान्छन् त्यो सोध्नुहोस्
- विपरित दिशातर्फ अधि बढ्ने एउटा भिन्न आकारको बल प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

सहजकर्ताका निम्ति टिप्पणी :

- यो राम्रो रमाइलोलाई जुनसुकै सत्रमा प्रयोग गर्न सकिन्छ र एउटै कार्यशालामा भिन्न तरिका प्रयोग गर्न सकिन्छ
- यसलाई सहकार्य क्रियाकलाप वा राम्रो रमाइलो दुवै रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ
- यो राम्रो रमाइलो पहिलो सत्रमा गर्नु उपयुक्त हुन्छ जब सहभागीहरू उर्जावान क्रियाकलाप गर्न र विभिन्न गतिका क्रियाकलाप गर्न अभ्यस्त हुन थाल्नुहुन्छ
- उर्जावान युवाहरूले यो र अरू बल प्रयोग हुने खेल विश्रामका लागि छुट्याइएको समयमा पनि खेल्न सक्नुहुन्छ ।

पानी पर्दा (Rain water storm)

क्षेत्र -

- कार्यशाला स्तर - आधारभूत, दोस्रो र सहजकर्ता
- समुदाय निर्माणको शक्तिशालि गतिविधि हुन सक्छ ।
- आधारस्तम्भ - समुदाय निर्माण

उद्देश्य - राम्रो रमाइलो -ध्यान केन्द्रित गर्ने ।

समावधि - १० मिनट

मार्गदर्शन

१. परिचय

पानी पर्दा आउने विभिन्न आवाजहरु सामुहिक रुपले निस्कन्छ ।

२. तयारी

- सहभागिलाई गोलो घेरामा उभिन लगाउने
- सहजकर्ता गोलो घेराको बीचमा उभिने

३. मार्गनिर्देशन

- सहजकर्ताले गरेको क्रियाकलापलाई प्रत्येक सहभागिले सहजकर्ता उसको अगाडि आएर आँखा जुधाए पछि नबोली सहभागिलाई नक्कल गर्न लगाउने ।
- सहजकर्ताले एउटा सहभागि अगाडी आएर हात जोड्दछन् र विस्तारै थपडि बजाउछन् । उक्त सहभागिले त्यसैको नक्कल गरिरहन्छन् । सहजकर्ता अर्को सहभागि छेउ अगाडि गएर पनि त्यहि काम दोहोर्‍याउछन् । उक्त सहभागिले पनि त्यो कुरा नक्कल गर्न थाल्दछन् । एवरितले सहजकर्ता क्रमश अरु सहभागिको अगाडि पुग्दछन् र ति सहभागिले पनि सहजकर्ताको कुरा नक्कल गर्दै जान्छन् । जब सम्म सहजकर्ताले सहभागिको अगाडि आएर अर्को गतिविधि परिवर्तन गर्दैनन् तब सम्म सहभागिले पहिलेको कुरा दोहोर्‍याइ रहन्छन् । जब अगाडि आएर सहजकर्ताले गतिविधि परिवर्तन गर्दछन् तब सहभागिले पनि परिवर्तित गतिविधि नक्कल गर्दछन् ।
- सहजकर्ताले गोलो घेरामा घुम्दै जाँदा गतिविधि पनि विस्तारै परिवर्तन गर्दै जान्छन् । परिवर्तन गर्ने गतिविधि निम्न अनुसारका हुन सक्दछन् :-
 - सानो स्वरमा थपडि बजाउने -पानी परेको आवाज
 - विस्तारै दुबै हात रगड्ने - भ्याम भ्याम पानी परेको आवाज
 - विस्तारै बुढि औला र माफि औला फड्कारेर आवाज निकाल्ने - बलेनी खसेको हल्का आवाज
 - हल्का थपडि बजाउने -हल्का आवाज
 - भूइमा विस्तारै खुट्टा बजार्ने - आकाश गर्जनको सानो आवाज
 - भूइमा चर्को रुपले खुट्टा बजार्ने - गर्जनको ठूलो आवाज

अन्त्यमा सहजकर्ताले माथिका गतिविधिको उल्टो क्रममा गर्दै गराउदै जान्छन् र शुरुको अवस्थामा पुग्दछन् । टाउको झुकाएर सबैलाई धन्यवाद दिन्छन् ।

तरकारी ठेला (Vegetable Cart)

क्षेत्र

कार्यशाला स्तर : आधारभूत, दोस्रो र सहजकर्ता

उद्देश्य :

एक साथ रमाइलो गर्ने र तनाव कम गर्ने

समयावधि : १० मिनेट

मार्गदर्शन

१. परिचय :

“यो एउटा राम्रो रमाइलो र मनोरञ्जनकारी क्रियाकलाप छ । यहाँ सहभागीको संख्या भन्दा एउटा कुर्ची कम हुन्छ, त्यसैले सबैजना उठेर यताउताको कुर्चिमा बस्न जान्छन् तब एक जना उभिएकै हुन्छन् र गोलो घेरा भित्र हुनेछन् ।”

२. तयारी

- सबैजना गोलो घेरामा बस्ने
- सहभागीलाई ४ वटा तरकारीको नाम भन्नु लगाउने ति मध्ये सबै सहभागीलाई एउटा एउटा तरकारीको नाम दिने । करिव संख्या बराबर हुने गरी यस्तो नाम दिने ।
- एउटा कुर्चि हटाउने र एकजना सहजकर्ता गोलो घेरामा जाने

३. मार्ग निर्देशन

- जब सहजकर्ताले कुनै तरकारीको नाम भन्दछन् त्यो तरकारीको नाम भएका सबै सहभागी उठ्छन् र अर्को नयाँ कुर्चिमा गएर बस्दछन् यदि तपाईंले २ वटा तरकारीको नाम भन्नु भएमा ति नामका सहभागी उठेर नयाँ कुर्चिमा बस्दछन् । यदि तपाईंले “तरकारीको ठेला” भनेमा सबै सहभागीले आफ्नो कुर्चि छोडेर अर्को नयाँ कुर्चिमा बस्दछन् । त्यस्तै मौका परी तपाईं एउटा कुर्चिमा बस्नुहुन्छ तब एउटा सहभागी बीचमा आउँछन् । उनले पनि यही कुरा तरकारीको नाम भनेर अरुलाई उठाउँछन् र आफू एउटा कुर्चिमा बस्दछन् ।

४. निष्कर्ष

- जब क्रियाकलाप सक्नुपर्ने हुन्छ त्यसबेला सहजकर्ताले अघि हटाएको एउटा कुर्सी गोलो घेरामा ल्याएर बस्नुहुन्छ तब सबैजना एउटा एउटा कुर्सीमा बस्दै क्रियाकलाप सकिन्छ ।

वैकल्पिक तरिका

- उठेर कुर्सी परिवर्तन गर्दा सँगै जोडिएको कुर्सीमा बस्न मिल्दैन । त्यसैले त्यो भन्दा अघि बढेर अर्कै कुर्सीमा बस्नुपर्ने हुन्छ । त्यसका लागि थप सुरक्षित तरिका अपनाउनु राम्रो हुन्छ । कुद्न वा उफ्रिन गाह्रो हुनेका लागि यो भन् अष्टचारो हुन सक्छ
- सुनामी - कार्यशाला चलिरहँदा कुनै सहजकर्ताले जुनसुकै बेला सुनामी भन्नसक्नुहुन्छ र त्यतिबेला सबैजना आफ्नो कुर्सी छोडेर कुनै अर्कोमा कुर्सीमा गएर बस्नुहुनेछ र कार्यशाला पुनः सुरु हुनेछ । (सुनामी क्रियाकलाप हेर्नुहोस्

सहजकर्ताका लागि टिप्पणी

- सबैभन्दा सुरक्षित राम्रोमाइलो क्रियाकलापहरूमध्ये यो पनि एउटा भएको हुनाले प्रायजसो यसलाई कार्यशालाको पहिलो सत्रमा प्रयोग गरिन्छ
- यो एउटा समावेशी बनाउने क्रियाकलाप हो, त्यसैले गोलोघेराका बीचमा हुनुहुने व्यक्तिहरूले त्यस्ता विषेशताहरू उल्लेख गर्नुहुनेछ जो आफ्नो हकमा पनि लागू हुन्छ
- शारीरिक रूपमा अशक्तहरूलाई पनि समूहमा सामेल गर्दै सहायता गर्ने तथा पास गर्ने अधिकारको नमुना प्रस्तुत गर्न यो एउटा उपयुक्त क्रियाकलाप हो ।

जीप ज्याक बोइङ्ग (Zip Zap Boogie)

क्षेत्र:

कार्यशाला स्तर -आधारभूत, दास्रो र तेस्रो
यो राम्रो रमाइलो ध्यान केन्द्रित गर्न प्रयोग गरिन्छ । कसैलाई छुनु पर्दैन ।
राम्रो रमाइलो- सक्रिय र सुरक्षित
आधार स्तम्भ- सहकार्य

उद्देश्य :

ध्यान केन्द्रित हुने गरि राम्रो रमाइलो गर्ने ।

समयावधि:- १० मिनट

मार्ग दर्शन

१. परिचय

यो राम्रो रमाइलो छोटो र मनोरञ्जनकारी छ ।

२. तयारी

- एक अर्काको कुरा कसरी लिने र विस्तारै थपडी बजाएर कसरी अर्कोलाई पास गर्ने भन्ने कुराको २/३ जना सहजकर्ताले नमूना प्रदर्शन गर्ने । जीप भन्दा लिएको कुरा पास गर्ने र बोइङ्ग भन्दा त्यसलाई रोक्ने वा विपरित तिर फर्काउने ।
- सहजकर्ताहरु गोलो घेरामा फरक फरक ठाँउमा उभिने ।

३. मार्गनिर्देशन

- एक जना सहजकर्ता उभिएको ठाँउबाट शुरु गर्ने ।
- गोलो घेराका सबै सहभागिले एक पटक गर्ने मौका पाएपछि बोइङ्ग भनेर रोकेपछि रोकिएको सहभागिले एक स्टेप पछाडी हटेर एक फन्को नाच्ने कुनै एउटा रचनात्मक गतिविधि गर्न सक्दछन् । जस्तै यदि यसो गरेमा सबै सहभागिलाई उनको गतिविधि उनले जस्तै गरि दोहोर्‍याउन लगाउने ।
- यो यसरी ४/५ राउण्ड रमाएलो गरेपछि बन्द गर्ने ।

सहजकर्तालाई टिप्पणी

कुनै सहभागिले धेरै पटक बोइङ्ग भनेर अर्को सहभागिलाई एउटै काम धेरै पटक गर्न लगाउन सक्दछन् । यस्तो देखिएमा एक जना सहभागिले एक पटक भन्दा बढि बोइङ्ग भन्न नपाउने नियम बनाउन सक्नुहुन्छ ।

**समापन सामग्रीहरु
(Closing document)**

युवा एभिपि मूल्याङ्कन फाराम
(Youth AVP Evaluation Form)

आधारभूत कार्यशाला

मिति.....

स्थान.....

तपाइलाई यो कार्यशाला समग्रमा कस्तो लाग्यो ?



यो कार्यशालामा प्रयोग गरिएका विषयवस्तुहरु तपाइलाई कस्तो लाग्यो (हामीले यहाँ गरेका कुराहरु) ?



यो कार्यशाला सञ्चालनको प्रकृया तपाइलाई कस्तो लाग्यो (हामीले यहाँ गरेका कामकुराहरुको तरिका) ?



यो कार्यशालाको सहजीकरण (तालिम सञ्चालन) तपाइलाई कस्तो लाग्यो ?



तपाइका लागि यो कार्यशालाको मुख्य आकर्षण के रह्यो ? के कुरा बढि मन प्यो ?

कार्यशालाको के कुराले तपाइमा भित्रैदेखि परिवर्तन ल्यायो र किन ?

आगामी दिनमा हिंसाको सामना गर्ने तपाइको तरिकामा यो कार्यशालाले के कसरी परिवर्तन ल्यायो ?

यो कार्यशालामा तपाइलाई लागेको सबभन्दा कम उपयोगि कुरा के हो ?

त्यसलाई अझ उपयोगि बनाउन तपाइसंग केहि सुझाव छन् ?

कार्यशालाको सहजिकरणबारे तपाइ केही भन्न चाहनुहुन्छ ?

भविष्यमा सञ्चालन हुने कार्यशालाहरुका लागि तपाइ केही सुझाव दिन चाहनुहुन्छ ?

यो कार्यशाला र यसमा उपलब्ध गराइएका सामग्रीहरुबारे तपाई थप केही भन्न चाहनुहुन्छ ?

यो फाराम भरि दिनु भएकोमा धन्यवाद । हामी सुझावहरुलाई आत्मसात् गर्नेछौं ।

रूपान्तरणकारी शक्ति -जिज्ञासाहरु (Transforming Power -Queries)

- के म अर्को व्यक्तिका सरोकार र आवश्यकताहरु बुझ्ने प्रयास गर्छु ।
- के म आफ्नो दृष्टिकोण फराकिलो पार्न प्रश्नहरु सोध्छु ?
- के म द्वन्द्वका बेला आफूलाई महसुस भैरहेको कुरा अर्को पक्षलाई बताउँछु ? र द्वन्द्व समाधान गर्ने कोशिस गर्छु ?
- के म अर्को व्यक्तिलाई रिस उठेका बेला उसंग मेलमिलापको प्रयास गर्नु अघि उसको रिस व्यक्त गर्ने मौका दिन्छु ?
- के म अरु व्यक्तिसम्म पुगेर उनीहरुका कुरा मलाई बुझाउन आग्रह गर्छु ?
- के म आफू गलत भएका अवस्थामा त्यसलाई स्वीकार गर्छु ?
- के म आफूलाई र अरुलाई क्षमा दिन्छु ?
- के म आफ्नो वास्तविक रुपमा अरु समक्ष प्रस्तुत हुन्छु र अरुलाई पनि त्यही रुपमा स्वीकार गर्छु ?
- के म आफ्नो जीवनप्रतिको जिम्मेवारीहरु स्वीकार गर्छु ?
- के मैले अन्याय भएको देखेँ भने त्यसको सिर्जनात्मक रूपान्तरणका लागि केही गर्छु ?
- के म अडान कायम राख्ने वा त्यसबाट पछि हट्ने र अहिंसात्मक तरिकाले द्वन्द्वको सामना गर्ने सम्बन्धमा आफ्नो अन्तरआत्माको आवाज सुन्छु ?
- के म उत्तम अपेक्षा राख्छु ?

शब्दावलीसूची (Bibliography)

नेतृत्व गर्ने सहजर्ता

कुनै पनि कार्यशालामा प्रयोग हुने सिकाइका प्रत्येक क्रियाकलापको सञ्चालन प्रकृत्यालाई सहजिकरण गर्ने तथा समुहमा शान्त र सहृदयी वातावरण कायम राख्ने जिम्मा एकजना सहजकर्ताको हुन्छ जसलाई नेतृत्व गर्ने सहजकर्ता भनिन्छ। यस्तो बेला अरु सहजकर्ताको भूमिका भनेको नेतृत्व गर्ने सहजकर्तालाई मद्दत गर्नु हो।

सिकाइका ग्रहणयोग्य क्रियाकलाप

सिकाइका ग्रहणयोग्य क्रियाकलाप भनेका ती क्रियाकलाप हुन जो भिन्न भिन्न शीर्ष, विषयवस्तु र लक्षित सहभागिहरूसँग मिल्ने गरी ग्रहण गर्न वा अपनाउन सकिन्छ। उदाहरणका लागि सुनौबोलौ र जमघट क्रियाकलापलाई विभिन्न शीर्षकहरूका विभिन्न प्रश्नहरू समावेश गर्दै प्रयोग गर्न सकिन्छ।

दोस्रो स्तरको सहमतीमूलक कार्यशाला

दोस्रो स्तरको कार्यशालाबाट हुने प्रमुख सिकाई सहमतीय प्रकृत्या हो जसले केहि मानिसहरूको एक समुहलाई एकसाथ काम गर्दै सहमतीय निर्णय प्रकृत्या कसरी व्यवहारमा उतार्ने भन्ने अनुभव प्रदान गर्दछ।

दोस्रो स्तरको विषयवस्तु केन्द्रित कार्यशाला

यो एउटा त्यस्तो दास्रो स्तरको कार्यशाला हो जसको शीर्षक र क्रियाकलाप सूचिको मस्यौदा पूर्वनिर्धारित हुन्छ। यसले एभिपि समुह तथा सहभागिहरूलाई कार्यशालाको विषयवस्तु, खासगरी नयाँ शीर्षकहरू जस्तै पुनर्व्याख्यात्मक अभ्यासहरू (Restorative practices) लाई अझ गहिराईमा बुझ्न मद्दत गर्छ।

सिकाइका आधारभूत क्रियाकलापहरू

यी यस्ता आधारभूत क्रियाकलापहरू हुन जसले एभिपि कार्यशालालाई एउटा ढाँचामा अधि बढाउन मद्दत गर्छन्। जस्तै : जमघट, क्रियाकलापसूचि अवलोकन, प्रतिविम्बन र समापन।

द्वन्द्व रुपान्तरण

यो कुनै पनि द्वन्द्वमा हुने उर्जा वा स्थिति परिवर्तनको कुरा हो जहाँ नयाँ विकल्पहरूको खोजी गर्नका लागि द्वन्द्वमा परिवर्तन आउँछ वा रुपान्तरित हुन्छ र त्यो द्वन्द्व व्यवस्थापन गर्न सकिने तगा कम तनावयुक्त बन्छ।

दोस्रो स्तरको विषयवस्तु केन्द्रित कार्यशाला

सहमतीमूलक दोस्रो स्तरको कार्यशाला हेर्नुहोस्।

अभ्यासहरू

सिकाइका क्रियाकलापहरू हेर्नुहोस्।

अनुभवजन्य सिकाई

यो एउटा तत्कालै प्राप्त गर्न सकिने सिकाई प्रकृत्या हो जसबाट सहभागीहरूले संगठित ढाँचायुक्त सिकाई क्रियाकलापको अनुभव गर्छन् त्यसमा के भयो भनि प्रतिविम्बन गर्छन्, अनि पुर्नविचार गर्छन् र आफ्ना व्यवहार तथा दृष्टिकोणहरूलाई सुधार गर्छन्।

सहजिकरण

सहजकर्ताहरूले कुनै निर्देशन नदिएर वा भाषणवाजी नगरी वा कसैको सिकाइलाई निर्देशित नगरी एउटा सामुहिक सिकाई प्रकृयाको आयोजना गर्ने, ढाँचा प्रदान गर्ने । व्यवस्थित तर्गने जिम्मेवारी लिन्छन् ।

खेलहरू

राम्रो रमाइलो गर्ने गतिविधि हेर्नुहोस् ।

हानी

कसलाई भौतिक, मौखिक, मनोबैज्ञानिक वा भावनात्मक तरिकाले घाइते बनाउने, क्षति वा चोट पुग्ने कार्य गर्नु । यसमा व्यक्तिभित्र अन्तरनिहित हिंसा पनि पर्दछ, जसले कसैको महत्ता वा आत्मस्वाभिमानलाई विचार, शब्द वा कार्यबाट हानी गर्दछ ।

सिकाइका क्रियाकलापहरू

अभ्यासहरूलाई जनाउनका लागि रुचाइएको शब्दावी ।

अहिंसा

अहिंसा भनेको भौतिक, मौखिक, मनोबैज्ञानिक वा भावनात्मक तरिकाले कुनै क्षति वा चोट नपुग्ने गरी गरिने रचनात्मक अन्तरक्रिया हो । यो सबै परिस्थितिहरूमा हिंसालाई विस्थापित गर्दै वैकल्पिक उपायहरू प्रयोग गर्ने दर्शन हो ।

व्याख्यात्मक अभ्यास गर्ने अनुभूति आदान प्रदानका प्रश्नहरू

एभिपिका सिकाइका क्रियाकलापहरूको अनुभूति आदान प्रदान गर्नका लागि प्रयोग गरिने तीनवटा व्याख्यात्मक प्रश्नहरू :

- यो गरिरहदा तपाइको भित्र के भयो ? के कुरा खेत्यो ?
- यो क्रियाकलाप तपाइलाई गाह्रो भयो ?
- यो क्रियाकलापबाट तपाइले के सिक्नु भयो ?

कहिलेकाँही पहिलो प्रश्न मात्रै सोध्दा पनि अनुभूति आदान प्रदानका लागि पर्याप्त हुन सक्छ ।

भूमिकाप्रस्तुती कार्यशाला

यो भनेको सहजकर्तालाई एभिपिको भूमिकाप्रस्तुती क्रियाकलाप सहजिकरण गर्ने कला सिकाउन आयोजना गरिने एक देखि अठ्ठाई दिने तालिम हो । यसमा राम्रो रमाइलो क्रियाकलाप कहिले र कसरी गर्ने भन्ने कुराको सिकाइ पनि समावेश गर्न सकिन्छ ।

सत्र प्रतिविम्बन क्रियाकलाप

यो एउटा नयाँ सिकाइ क्रियाकलाप हो जसले कार्यशालाको प्रत्येक सत्रमा भएको अधिल्लो पृष्ठपोषण वा मूल्याङ्कन क्रियाकलापलाई प्रतिस्थापित गर्छ । यो एउटा मस्तिष्कमन्थन क्रियाकलाप हो जसमा सहभागिहरूलाई प्रत्येक सत्रमा भएका क्रियाकलापलाई तोकेर यो क्रियाकलापमा तपाइलाई के भयो ? भनि प्रतिविम्बन गर्न आमन्त्रण गरिन्छ, न कि वहाँलाई तपाइका लागि के राम्रो भयो ? के राम्रो भएन ? र यो क्रियाकलापमा सुधार ल्याउन तपाइसँग कुनै राम्रो विचार छ ? भनि क्रियाकलापको मूल्याङ्कन गर्न लगाइन्छ । सहभागिहरूका प्रतिक्रियाहरू पोष्टरमा टिपोट गरिन्छन् । प्रत्येक एभिपि कार्यशालाका सत्रहरूका लागि गयो एउटा आधारभूत क्रियाकलाप हो । यसमा समुहसदस्यहरूलाई आफ्ना अनुभवहरू तथा सिकाइहरूबारे

प्रतिविम्बन गर्ने तथा सहभागिहरुका बाँकी रहेका सरोकारहरु छुन् भने उक्त सत्र समापन गर्नु अघि तिनी सरोकारहरुबारे अनुभूति आदान प्रदान गर्ने अवसर प्रदान गर्ने सुरक्षित भूमिका यो क्रियाकलापको हुन्छ ।

म लाई प्रयोग गरेर बोल्ने

यो भनेको अरु कसैलाई पनि उद्भूत नगरी वा अवरोध नगरी आफ्नै व्यक्तिगत अनुभवमा आधारित भएर बोल्नु हो । आफ्नै तर्फबाट बोल्नु, अरुका लागि वा अरुका तर्फबाट होइन । उदाहरणका लागि मलाई चोट पुगेको अनुभव गर्दैछु वा तपाइ मलाई चोट पुग्याउदै हुनुहुन्छ ।

उतारचढाव

उतारचढाव आउने कुरा एभिपि कार्यशालामा सहभागि भएको समुहलगायत सम्पूर्ण समुहको जीवनचक्रको अभिन्न अङ्ग हो । यस्तोमा समुहका चरणहरु हुन -निर्माण हुने, सामान्यीकरण हुने, कार्यसम्पादन गर्ने र शोक मान्ने हो । सामान्यतया समुहमा उतारचढावको स्थिति दास्रो सत्रको अन्त्यतिर देखा पर्छ । सत्र प्रतिविम्बन र जोड मिलाएर गरिने क्रियाकलापको प्रयोग उतारचढावको स्थिति लाई सावधानीपूर्वक अघि बढाउने उपयोगी तरिकाहरु हुन् जसले सहभागिहरुलाई आफ्ना कुरा सुनिएको र समग्र प्रकृत्यामा आफ्नो पनि स्वामित्व भएको महसुस गर्ने मौका प्रदान गर्छ ।

सहयोगी सहजकर्ता वा सहसहजकर्ता

क्रियाकलाप सहजकर्ताले कुनै पनि क्रियाकलाप सहजिकरण गरिरहेका बेला बाँकी सहजकर्ताहरुको भूमिका आवश्यकताअनुसार सहभागिहरुमा देखिने संवेदना, समय, स्रोतसाधन, तत्काल गर्नुपर्ने कार्यहरु र सहभाहरुसंगको सम्बन्धमा ध्यान दिदै समग्र प्रकृत्यालाई मद्दत गर्नु हो ता कि क्रियाकलापका सहजकर्तालाई समुहमा शान्त र सद्दयी वातावरण कायम राख्न सजिलो होस् ।

सहजकर्तास्तरको कार्यशाला

यो एभिपिको तेस्रो स्तरको कार्यशाला हो जसमा एभिपि कार्यशाला सञ्चालनका लागि सहजकर्ता निर्माण गर्नका लागि सहभागिहरुलाई तालिम दिइन्छ । अधिकांश सहजकर्तास्तरका कार्यशालाहरु एभिपिका प्रस्तुतीकलाहरुको सिकाइ र अनुभवमा केन्द्रित हुन्छन् । यसमा भूमिका प्रस्तुतीको सहजिकरण कसरी गर्ने भन्नेमा केन्द्रित एउटा छुट्टै भूमिकाप्रस्तुती कार्यशाला पनि हुन्छ ।

सिकारु सहजकर्ता

सिकारु सहजकर्ताहरुलाई सहसहजकर्ताका रुपमा सहजकर्तासमुहमा मिसिएर क्रियाकलापहरु प्रस्तुत गर्न सिक्नु अघि वहाँहरुलाई समुह प्रकृत्या, कार्यशालाका एजेण्डाको योजना र रचना कार्यशालामा आवश्यक सामग्रीहरु सहजिकरण र समुह गतिशिलता बारे अनुभवजन्य तरिकाले सिक्नका लागि अवलोकनकर्ताका रुपमा सहजकर्तासमुहमा संलग्न हुन आमन्त्रित गरिन्छ । कुनै कार्यशालाको सहजिकरणका लागि आवश्यक सहजकर्ता को संख्या पुरा भैसकेका अवस्थामा अनुभवी वा आमन्त्रित सहजकर्ताका लागि पनि समुह प्रकृत्याको अनुभव गर्न र त्यसमा योगदान गर्न सिकाइरु सहजकर्ताका रुपमा यस्तो भूमिका उपयोगि हुन्छ ।

द्वन्द्व रुपान्तरण

यो कोष तलबी शिक्षकद्वारा एउटा कक्षाकोठामा प्रयोग गर्न निर्माण गरिएको अहिंसा र द्वन्द्वको रचनात्मक रुपान्तरणको अनुभवजन्य सिकाइको एउटा परिमार्जित रुप हो ।

वैकल्पिक

एउटा कार्यशालाअन्तरगतका विभिन्न परिस्थिती, स्थान र सहभागिहरुअनुसार कुनै पनि क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने थुप्रै तरिकाहरु हुन सक्दछन् ।

हिंसा

हिंसा भनेको कच्चा वा हानीकारक कार्य वा व्यवहार हो, शक्ति वा बलको एउटा अन्यायी वा पुष्टि हुन नसक्ने प्रयोग हो जतिबेला भौतिक, मौखिक, मनोवैज्ञानिक वा भावनात्मक माध्यामबाट कसैलाई हानी वा चोट पुग्न जान्छ । यसमा व्यक्ति भित्र अन्तरनिहित हिंसा पनि पर्दछ जसले कसैको महत्ता वा आत्मस्वाभिमानलाई विचार शब्द वा कार्यबाट हानी गर्दछ ।

सन्दर्भ सामग्री (References)

१. Manual for Youth Workshops 2004 USA -AVP USA
२. Help Increase the Peace Program Manual- American friends Service Committee, 2013
३. युवाहरुको निम्ति व्यवहारिक शान्तिका शिक्षा सहजिकरण निर्देशिका २०६८-चिल्ड्रेन-नेपाल
४. शान्तिका उपायहरु- विकल्प तालिम केन्द्र, २०७२ -रामचन्द्र पौडेल
५. आधारभूत कार्यशाला सहजिकरण पुस्तिका - हिंसाका विकल्प कार्यक्रम नेपाल, २०६८
६. Training of Trainers - Applied Improvisation for Trauma Relief 2015- Raymond Ven Dried, Netherlands
७. AVP -SYDNEY BASIC MANUAL, 2008
८. AVP SYDNEY CONCISE MANUAL, 2012
९. Super T Course - Training for Change, USA