

नेपाल सरकार (सचिवस्तर) बाट मिति २०७७/८/१८ मा स्वीकृत

मनोसामाजिक परामर्श तालिम

प्रशिक्षक निर्देशिका



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, काठमाडौं
२०७७

नेपाल सरकार (सचिवस्तर) बाट मिति २०७७/८/१८ मा स्वीकृत

मनोसामाजिक परामर्श तालिम

प्रशिक्षक निर्देशिका



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, काठमाडौं
२०७७



नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

(.....शाखा)

४२६२५५०

४२६२८०२

४२६२७०६

४२६२५३५

४२६२८६२

४२२३५८०

फोन नं.

रामशाहपथ,

काठमाडौं, नेपाल ।

प्राप्त पत्र संख्या :-

पत्र संख्या :-

चलानी नं. :-

मिति :

विषय :-

दुई शब्द

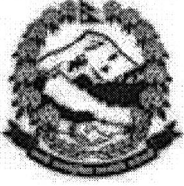
विश्वका अन्य मुलुकहरूमा जस्तै नेपालमा पनि मानसिकरोग सम्बन्धी समस्या बढ्दै गइरहेको देखिन्छ । नेपालमा नसर्ने रोगमध्ये मानसिक रोगले १८ प्रतिशत हिस्सा ओगटेको छ । चिन्ताजन्य समस्या, जस्तै: डिप्रेसन, आत्महत्याको जोखिम, मानसिक असन्तुलन, रक्सी तथा लागूपदार्थ दुर्व्यसनजस्ता मानसिक समस्याहरू दिनप्रतिदिन बढिरहेको अवस्था छ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले गरेको अध्ययनअनुसार हरेक पाँचजना मानसिक समस्या भएका व्यक्तिहरू मध्ये चार जनाले गुणस्तरयुक्त उपचार पाउने गरेका छैनन् ।

हाल नेपालमा मानसिक स्वास्थ्यको क्षेत्रमा उपलब्ध विशेषज्ञस्तरको जनशक्ति अत्यन्त न्यून छ । समुदायस्तरमा मनोसामाजिक परामर्श सेवा हालसम्म केही गैह-सरकारी संस्थाहरूले मात्र दिइरहेका छन् भने, स्थानीय स्वास्थ्य संस्था एवम् अस्पतालहरूमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएको अवस्थामा मनोसामाजिक परामर्श दिने जनशक्ति एकदम न्यून सङ्ख्यामा रहेको देखिन्छ । तर यसका लागि स्तरीय तालिम पाठ्यक्रमको अभाव रहेको अवस्थामा सो आवश्यकतालाई आत्मसात गरी नेपाल स्वास्थ्य क्षेत्र रणनीति तथा कार्यान्वयन योजना (२०१६-२०२९) ले मनोसामाजिक परामर्श तालिम पाठ्यक्रम निर्माण गर्न राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्रलाई जिम्मेवारी सुम्पे अनुरूप पाठ्यक्रम निर्माण गर्न सफल भएकोमा तालिम केन्द्रलाई विशेष धन्यवाद दिन चाहन्छु । साथै गुणस्तरयुक्त मनोसामाजिक परामर्शकर्ता तयार गर्नका लागि यो तालिम पाठ्यक्रम कोसे ढुंगा साबित हुनेछ भन्ने मैले ठानेको छु । यो तालिम पाठ्यक्रम निर्माणमा योगदान पुऱ्याउनु हुने स्वास्थ्य सेवा विभाग, विज्ञहरू, राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्र साथै प्राविधिक सहयोग उपलब्ध गराई विशेष सहयोग पुऱ्याउने नेपाल स्वास्थ्य क्षेत्र सहयोग कार्यक्रम प्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु ।

यो तालिम पाठ्यक्रम कार्यान्वयनका लागि राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्रको अग्रसरतामा निकट भविष्यमा नै कार्ययोजना निर्माण भई कार्य अगाडि बढ्ने छ भन्ने कुरामा विश्वस्त हुँदै सफल कार्यान्वयनको कामना समेत गर्दछु ।

पौष, २०७७

.....
डा. रोशन पोखरेल
प्रमुख विशेषज्ञ



स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग

मन्तव्य

फोन: ०१- ४२६२२३६
४२६१४३६
४२६२०६३
फ्याक्स: ०१-४२५११७३

पचली, टेकु काठमाण्डौ ।

नेपालमा मानसिक स्वास्थ्य मुख्य समस्याको रूपमा रहेको छ । विश्वस्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार नेपालमा कुल जनसङ्ख्याको ३.२ प्रतिशतमा डिप्रेसन छ भने, यसले पार्ने मानसिक अपाङ्गताको भार ५.४ प्रतिशत रहेको छ । त्यस्तै, चिन्ताजन्य रोग ३.६ प्रतिशतमा छ भने, यसले पार्ने मानसिक अपाङ्गताको भार ३.४ प्रतिशत छ । कोभिड-१९ को महामारीले आम जनसमुदायमा उत्पन्न त्रास, डरका अतिरिक्त डिप्रेसन तथा आत्महत्याका समस्या दिनानु दिन बढिरहेको छ । यसका साथै प्राकृतिक तथा मानव सृजित विपत्तिका घटनाहरूबाट प्रभावित मानिसहरूमा मनोसामाजिक समस्याको जोखिम भन् बढी हुने गरेको देखिन्छ । त्यसैगरी, विश्वमा आत्महत्या धेरै हुने देशहरूको सूचीमा नेपाल पनि पर्दछ भने, हरेक वर्ष आत्महत्याको दर भण्डै १२ प्रतिशतले बढेको देखिन्छ । यस परिप्रेक्ष्यमा मानसिक स्वास्थ्य सेवाको पहुँच अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यले राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्रको अगुवाईमा स्वास्थ्य संस्था एवम् अस्पतालहरूमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरूको मनोसामाजिक परामर्श दक्षता विकास गर्नका लागि “मनोसामाजिक परामर्श तालिम पाठ्यक्रम २०७७” विकास गरेकोमा खुसी व्यक्त गर्न चाहन्छु । यो तालिम मनोसामाजिक क्षेत्रमा काम गर्न इच्छुक योग्यता पुगेका कार्यकर्ताहरूको मनोसामाजिक परामर्श सेवाको दक्षता विकास गर्न समेत सहयोगी हुने छ भन्ने विश्वास लिएको छु ।

नेपालमा लैङ्गिक हिंसाका घटनाहरू पनि हरेक वर्ष बढ्दो क्रममा रहेको छ । वर्षेनी लाखौं युवाहरू वैदेशिक रोजगारमा रहँदा परिवारका सदस्यमा एक्लोपना, चिन्ता तथा निराशापन बढ्दो छ भने विदेशमा रहेका नेपाली युवाहरूमा पनि मानसिक स्वास्थ्य समस्या बढ्दो रूपमा रहेको पाइन्छ । मानसिक स्वास्थ्य सेवालार्इ प्रभावकारी ढङ्गले सबै तहका स्वास्थ्य सेवाहरूमा उपलब्ध गराउन जति जरुरी छ, त्यति नै मनोसामाजिक परामर्श सेवालार्इ विस्तार गर्न जरुरी रहेको छ । तसर्थ, स्वास्थ्यकर्मीहरूका लागि मनोसामाजिक परामर्श सम्बन्धी दक्षता विकास गर्न तालिम प्याकेजको विकास गरी राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्रले अत्यन्त सराहनीय कार्य गरेको छ । पहिलोपटक निर्माण गरिएको यो पाठ्यक्रम मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रदान गर्ने कार्यमा कोसेढुङ्गा सावित हुने छ भन्ने मैले विश्वास लिएको छु । हालसम्म पनि दक्ष मनोसामाजिक परामर्शकर्ताहरू अस्पताल एवम् स्वास्थ्य संस्थामा उपलब्ध नहुँदा कतिपय मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई सहजढङ्गले मनोपरामर्श सेवा प्रदान गर्न सकिएको छैन ।

यी तथ्यहरूलाई हृदयङ्गम गरी उक्त सेवालार्इ व्यवस्थित ढङ्गले प्रवाह गर्नका लागि आवश्यक जनशक्ति विकास गर्न यो तालिम प्याकेजले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने कुरामा म विश्वस्त छु । यस तालिम प्याकेजको निर्माण गर्न संलग्न सबैलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु । अन्तमा, यस तालिम पाठ्यक्रमको सफल कार्यान्वयनका लागि हार्दिक शुभेच्छा व्यक्त गर्दछु ।

डा. दिपेन्द्र रमण सिंह
महानिर्देशक
स्वास्थ्य सेवा विभाग



नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

स्वास्थ्य सेवा विभाग

राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्र

टेलिफोन नं. : ४-२५५८९२

४-२६२१६१

फ्याक्स: ४-२६१८१७

पत्र संख्या:-

चलानी नम्बर:-

टेकु, काठमाडौं



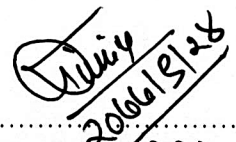
मिति :

मन्तव्य

नेपालमा कुल नसर्ने रोगहरूको समस्या मध्ये १८ प्रतिशत मानसिक रोगले ओगटेको छ । अपाङ्गता गराउने १० प्रमुख समस्याहरू मध्ये ४ वटा मानसिक स्वास्थ्य समस्या पर्दछन् । राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षणको पाइलट अध्ययनको नतिजा अनुसार नेपालमा १३ देखि १७ वर्षका किशोर-किशोरीहरूमा ११.२ प्रतिशतमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या देखिएको छ । १८ वर्षभन्दा माथिका १३.२ प्रतिशत व्यक्तिहरूमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या रहेको देखिएको छ । त्यस्तै, भण्डै २० प्रतिशत बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूमा भावनात्मक, व्यावहारिक तथा अन्य खालका मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएको विश्वव्यापी अध्ययनहरूले देखाएका छन् भने, नेपालका विभिन्न स्थान तथा जनसङ्ख्यामा गरिएको अध्ययनले पनि १५ प्रतिशतभन्दा बढी बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूमा यो समस्या भएको देखाएको छ । गरीबी, सामाजिक विभेद, लैङ्गिक हिंसा, ठूला प्राकृतिक विपद् तथा मानव सृजित घटनाहरूका कारण डिप्रेसन, आत्महत्या, चिन्ताजन्य समस्या तथा मादक पदार्थको दुर्यसन जस्ता मनोसामाजिक समस्याहरू बढ्दै गएको देखिएको छ ।

विद्यमान स्वास्थ्य सेवा प्रणाली अन्तर्गत स्वास्थ्य संस्थाहरूमा उपलब्ध जनशक्तिबाट नै मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रदान गर्दा अझ बढी प्रभावकारी हुने भएकोले उनीहरूको दक्षता अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यले मनोसामाजिक परामर्श सम्बन्धी यो तालिम पाठ्यक्रमको विकास गरिएको छ । यसका अतिरिक्त, समुदायमा मनोसामाजिक परामर्श प्रदान गर्ने संस्थाका सेवा प्रदायक जनशक्तिको गुणस्तरीयता सुनिश्चित गर्दै सेवामा एक रूपता कायम गर्न यो पाठ्यक्रमले सहयोग पुऱ्याउने छ । यो तालिम पाठ्यक्रम कार्यन्वयनमा आएपछि, लैङ्गिक हिंसा पीडित, महामारी तथा प्राकृतिक विपद्बाट प्रभावित लगायत अन्य सबै मनोसामाजिक समस्या भएका व्यक्तिहरू लाभान्वित हुने छन् । यसको कार्यान्वयनले मनोसामाजिक परामर्श तालिमका विषयवस्तु तथा विधिमा एकरूपता एवम् स्तरीयता कायम गर्न सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरेको छ ।

यो तालिम पाठ्यक्रमको निर्माण कार्यमा सहयोग पुऱ्याउने प्राविधिक कार्य समूहका सदस्यहरू, यस तालिम केन्द्रका कर्मचारीहरू विशेष गरी तालिम सामग्री विकास शाखाका डा. इश्वर प्रसाद उपाध्याय र थलिन्द्र प्रसाद पंगेनी, सी.एम.सी. नेपालका डा.पशुपति महत, टी.पी.ओ. नेपालका पार्वती श्रेष्ठ र सिभिकट नेपालका फणिन्द्र अधिकारीलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु । साथै, विषय विज्ञ सहित प्राविधिक सहयोग उपलब्ध गराइ यो पाठ्यक्रम निर्माणमा विशेष भूमिका निर्वाह गर्ने नेपाल स्वास्थ्य क्षेत्र सहयोग कार्यक्रम (NHSSP) र सो संस्थामा कार्यरत जेसी सल्लाहकारहरू सीताराम प्रसाई र रेखा राणालाई प्रशंसा व्यक्त गर्दछु । अन्तमा, यो पाठ्यक्रमको सफल कार्यान्वयन गर्न साभेदार संस्थाहरूसँग सहकार्यका लागि हार्दिक अपिल र शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।



डा. यदु चन्द्र घिमिरे
निर्देशक

विषयसूची

प्रशिक्षक निर्देशिका आधारभूत तालिम	१
पृष्ठभूमि	१
तालिमको समय तालिका	१२
सत्र : परिचय (सहभागी तथा विषयवस्तु)	१५
सत्र : मनोसामाजिक अवधारणा	१७
सत्र: मनोसामाजिक सुस्वास्थ्य	२०
सत्र: मनोसामाजिक सुस्वास्थ्य लक्षण तथा असरहरू	२२
सत्र : मनोसामाजिक समस्या व्यक्त गर्ने तरिका (Cultural Idioms)	२५
सत्र : लिङ्ग र लैङ्गिकता: परिचय र भिन्नता	२६
सत्र : हिंसा, लैङ्गिक हिंसा, कारक तत्वहरू, सामाजिक मान्यता	२७
सत्र : लैङ्गिक हिंसाका प्रकार, लैङ्गिक हिंसा प्रभावित सूचक तत्वहरू र असर	२८
सत्र : मानसिक स्वास्थ्य	२९
सत्र : मानसिक स्वास्थ्य समस्या	३१
सत्र : उदासीनता (डिप्रेसन)	३३
सत्र : आत्महत्या तथा यसको रोकथाम	३६
सत्र : एन्जाइटी वा चिन्ता रोग	३८
सत्र : कन्भर्जन डिसअर्डर (Conversion Disorder)	४०
सत्र: साइकोसिस (मानसिक असन्तुलन)	४२
सत्र : छारे रोग	४४
सत्र : रक्सी तथा लागूपदार्थको दुर्व्यसन (Alcohol and Drug Abuse)	४६
सत्र : बालबालिकामा देखिने मनोसामाजिक समस्याहरू (Psychosocial Problems in Children)	४७
सत्र : विपत्जन्य अवस्थामा देखिन सक्ने मानसिक समस्याहरू	४९
सत्र : सञ्चारको सीप, महत्व र प्रकार	५०
सत्र : अमौखिक (हाउभाउद्वारा गरिने) सञ्चारको सीप	५१
सत्र : मौखिक सञ्चारको सीप	५३
विश्वासको वातावरण बनाउने सीप	५५
सत्र : सम्बन्ध विस्तार	५६
सत्र : सञ्चारमा हुने अवरोध	५७
सत्र : प्रश्न गर्ने सीप	५८
सत्र : प्रभावकारी सुन्ने सीप	५९

सत्र : मनोसामाजिक परामर्शको परिचय तथा आवश्यकता	६०
सत्र : मनोसामाजिक सहयोगको लक्ष्य निर्धारण	६१
सत्र : संवेगात्मक सन्तुलन	६२
सत्र : मनोसामाजिक परामर्शकर्तामा हुनुपर्ने गुणहरू तथा न्यूनतम योग्यता	६३
सत्र : मनोशिक्षा	६४
सत्र : गोपनीयता	६५
सत्र : मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सहयोग	६७
सत्र : मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सहयोग: आवश्यक सीपहरू, प्रक्रिया	६८
सत्र : सहयोगकर्तालाई सहयोग स्व-हेरचाह (Self-care)	७०
सत्र : मनोसामाजिक परामर्शमा नैतिकता (Ethics in Psychosocial Counseling)	७१
सत्र : मनोसामाजिक परामर्श सेवाको अभिलेख	७३
सत्र : परिवारिक वृत्तचित्र (Genogram) को अभ्यास	७४
सत्र : सुपरभिजन सहयोग	७५
सत्र : अनलाइन तालिम सामग्रीको परिचय	७७
सत्र : तालिम सामापन	७८
अनुसूचीहरू	७९
अनुसूची १ क) परिचय	८०
अनुसूची १ ख) परिचय	८१
अनुसूची १ ग) मनोसामाजिक परामर्श सेवाका लागि सहमति फाराम	८३
अनुसूची २: मनोसामाजिक परिस्थिति विश्लेषण फाराम (Psychosocial Situtation Analysis Form)	८४
अनुसूची ३: मनोसामाजिक परामर्श सत्र योजना फाराम (Psychosocial Counseling Session Planning Form)	८६
अनुसूची ४ (क): मनोसामाजिक परामर्श सत्र फाराम (Psychosocial Counseling Session Form)	८७
अनुसूची ४ (ख): मनोसामाजिक परामर्शसेवाको लगबुक	८८
अनुसूची ५ (क): Hopkins Symptom Check List (HSC-25)	९०
अनुसूची ५ (ख) Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)	९३
अनुसूची ५ (ग): मनोसामाजिक असर (अपाङ्गता) मापन स्केल	९७
अनुसूची ६: थप सहयोगका लागि सिफारिस फाराम	९८
अनुसूची ७ : तालिम मूल्याङ्कन फाराम	९९
अनुसूची १४ (क): प्रि-पोष्ट टेष्ट प्रश्नावलीहरू	१००
अनुसूची १४ (ख): पोष्ट टेष्टका प्रश्नावलीहरू	१०४
एडभान्स तालिम मोड्युल २ (प्याकेज १)	१०८
तालिमको समयतालिका	१११
सत्र : तालिमको सुरुआत	११४
सत्र: सहभागीहरूको मनोसामाजिक अवस्थाको पुनरावलोकन	११६

सत्र: मनोसामाजिक परामर्शको काममा सुपरभिजन	११८
सत्र : मनोसामाजिक मनोपरामर्शका पद्धतिहरू (Approaches of Psychosocial Counseling)	१२०
सत्र : मनोसामाजिक समस्याको लेखाजोखा	१२१
सत्र : मनोसामाजिक परामर्शको प्रक्रिया	१२२
सत्र : मनोसामाजिक परामर्शको प्रक्रिया : लेखाजोखा र सूत्रबद्ध गर्ने	१२३
सत्र : मनोसामाजिक परामर्शका प्रक्रिया : कार्यान्वयन, कार्य मूल्याङ्कन र समापन	१२४
सत्र : उदासीनतामा मनोसामाजिक परामर्श	१२५
सत्र : आत्महत्याको जोखिममा मनोसामाजिक परामर्श	१२७
सत्र : चिन्ताजन्य मनोसामाजिक समस्यामा मनोसामाजिक परामर्श	१२८
सत्र : साइकोसिस: मनोसामाजिक परामर्श, समुदाय र परिवारका लागि मनोशिक्षा	१३०
सत्र : छारेरोग : मनोसामाजिक मनोपरामर्श, समुदाय र परिवारका लागि मनोशिक्षा	१३२
सत्र : कन्भर्जन डिस्अडर: मनोसामाजिक परामर्श र परिवारका लागि मनोशिक्षा	१३३
सत्र : बालबालिकाको मनोसामाजिक समस्याहरूमा मनोसामाजिक परामर्श	१३६
सत्र : विपत्जन्य अवस्था अनुभव गरेका बालबालिकाका लागि मनोसामाजिक सहयोग	१३८
सत्र : रक्सी तथा लागूपदार्थ दुर्व्यसनीहरूका लागि मनोसामाजिक मनोपरामर्श	१४०
सत्र : समानुभूतिपूर्ण सञ्चार	१४१
सत्र : सेवाग्राहीको समस्यामा काम गर्न सहयोगी प्रश्न गर्ने सीप	१४२
सत्र : सेवाग्राहीको अप्ठ्यारो भावनालाई व्यवस्थापन गर्न सहयोग गर्ने सीप	१४४
सत्र : मनोसामाजिक परामर्शमा रोक्ने सङ्केत (Stop sign) प्रयोगको सीप	१४६
सत्र : मनोसामाजिक परामर्शमा प्रि टल्क (Pre-talk) को सीप	१४७
सत्र : आघात तथा यसको व्यवस्थापन	१४८
सत्र : आघातमा रहेकाहरूका लागि मनोपरामर्श	१४९
सत्र : मनोसामाजिक परामर्शमा स्रोतको नक्साङ्कन	१५१
सत्र : मनोसामाजिक परामर्श सेवाको अभिलेखीकरण	१५२
सत्र : मनोसामाजिक परामर्श सेवाको प्रगतिमापन विधिहरू	१५३
सत्र : मनोसामाजिक परामर्शमा सुपरभिजन	१५४
सत्र : मनोसामाजिक परामर्श सेवालाई बन्द गर्ने	१५५
सत्र: मनोसामाजिक परामर्शको अभ्यासबारे जानकारी	१५६
सत्र : तालिम समापन: पोष्ट टेष्ट, पृष्ठपोषण, समापन	१५७
अनुसूची ८: केस सुपरभिजन छलफलको ढाँचा (Case Discussion Framework)	१५९
अनुसूची ९: सुपरिवेक्षणको ढाँचा (Protocol for Supervision)	१६०
अनुसूची १० क): मनोसामाजिक परामर्शमा दूरसुपरभिजन फाराम	१६२
अनुसूची १० ख): मनोसामाजिक परामर्शमा सेवा बन्द गर्ने फाराम	१६३
अनुसूची ११ क: आत्महत्याका जोखिम मूल्याङ्कन गर्ने विधि	१६४
अनुसूची ११ ख: मनोसामाजिक परामर्शमा जीउने सम्भौता	१६५
अनुसूची ११ ग: आत्महत्याबाट बच्ने सुरक्षा योजना फाराम	१६६

अनुसूची-१२ (क): मनोसामाजिक परिस्थिति प्रगति मूल्याङ्कन फाराम (Psychosocial Situation Progress Evaluation Form)	१६८
अनुसूची १२ (ख): व्यक्तिगत नतिजा सूचक (Personalized Outcome Indicator)	१७०
अनुसूची १३ : समस्या समाधानका तहहरू	१७२
अनुसूची १४ (ग): पूर्वपरीक्षा (प्रि-टेष्ट) का लागि प्रश्नावली	१७४
अनुसूची १४ (घ): पोस्ट-टेष्ट का लागि प्रश्नावली	१७९
मनोसामाजिक परामर्श तालिम मोड्युल ३ (एड्भान्स प्याकेज २) तालिमको समयतालिका	१८५
सत्र : तालिमको सुरुआत	१९१
सत्र : सहभागीको मनोसामाजिक अवस्थाको छलफल	१९३
सत्र : डिप्रेसनको केसमा सुपरभिजन छलफल	१९५
सत्र : आत्महत्याको केसमा सुपरभिजन	१९७
सत्र : मद्यपान तथा लागूपदार्थ दुर्व्यसनीमा सुपरभिजन छलफल	१९९
सत्र : कन्भर्जन डिसअर्डरको केसमा सुपरभिजन छलफल	२०१
सत्र : बालबालिकाको मनोसामाजिक समस्याको केसमा सुपरभिजन	२०३
सत्र : साइकोसिस केसमा सुपरभिजन छलफल	२०५
सत्र : छारेरोग केसमा सुपरभिजन छलफल	२०७
सत्र : एन्जाइटी केसमा सुपरभिजन छलफल	२०९
सत्र : मनोसामाजिक परामर्शका नैतिक मूल्यहरूको व्यावहारिक प्रयोग	२११
सत्र : समुदाय भेटघाटका लागि आवश्यक सहजीकरण सीप	२१२
सत्र: मानसिक रोगप्रति समाजमा व्याप्त लाञ्छना तथा गलत धारणा (Misconception and Stigma to Mental Illness)	२१३
सत्र : लैङ्गिक हिंसा प्रभावितको घटना व्यवस्थापन	२१४
सत्र : समूह मनोसामाजिक परामर्श	२१७
सत्र : तनाव व्यवस्थापनको सीप	२१८
सत्र : मनोपरामर्श सेवाको अभिलेखीकरण तथा प्रतिवेदन लेखन	२१९
सत्र : पारिवारिक वृत्तचित्र (Genogram) को अभ्यास	२२१
सत्र : सुपरभिजन (Supervision) को प्रभावकारिता पुनरावलोकन	२२३
सत्र : मनोसामाजिक परामर्शकर्ताका लागि स्व-हेरचाह	२२५
सत्र : सिफारिस तथा सहकार्य	२२७
सत्र : तालिम समापन: पोष्ट टेष्ट, पृष्ठपोषण, समापन	२२८
अनुसूची १४ (ड, च): तालिमको प्रि –पोष्ट टेष्ट प्रश्नावली	२३०
अनुसूची १४ (ज) : अन्तिम तालिमको पोष्ट टेष्ट प्रश्नावलीका उत्तर	२४७
अनुसूची १५: श्वास प्रश्वास विधि	२४८
अनुसूची १६: मनोसामाजिक परामर्श सेवा केस स्टडी फाराम	२४९
अनुसूची १७ मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको दक्षता मूल्याङ्कन सूचकहरू	२५०

प्रशिक्षक निर्देशिका आधारभूत तालिम

पृष्ठभूमि

नेपालको संविधानले स्वास्थ्य सम्बन्धि हक अन्तर्गत प्रत्येक नागरिकलाई राज्यबाट आधारभूत स्वास्थ्य सेवा निःशुल्क प्राप्त गर्ने र स्वास्थ्य सेवामा समान पहुँच हुने हकको व्यवस्था गरेको छ । जनस्वास्थ्य सेवा ऐन २०७५को दफा ३ को उपदफा ४ (ड) मा मानसिक स्वास्थ्य सेवालार्ई आधारभूत स्वास्थ्य सेवाकोसूचीमा समावेश गरिएको छ । अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार सम्बन्धि ऐन २०७४ को परिच्छेद -७ मा स्वास्थ्य, पुनर्स्थापना, सामाजिक सुरक्षा तथा मनोरन्जको व्यवस्था गरिएको छ । सोही ऐनको दफा ३५ र ३६ ले मानसिक वा मनोसामाजिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिकालागि थप सेवा सुविधाको समेत सुनिश्चितता गरेको छ । नेपालले हस्ताक्षर गरेका अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धिहरु बालअधिकार सम्बन्धि महासन्धी, यातना पिडितहरुको अधिकार सम्बन्धी महासन्धी लगायतमा उल्लेख भए बमोजिम मानसिक स्वास्थ्यको प्रवर्द्धन, रोकथाम, उपचार र पुनर्स्थापनाको अधिकारको सुनिश्चित गर्नु राज्यको दायित्व बनेको छ । नेपाल स्वास्थ्य क्षेत्र रणनीति २०७२-२०७७ ले मानसिक स्वास्थ्यलाई आधारभूत स्वास्थ्य सेवा अन्तर्गत राखी मानसिक स्वास्थ्यको प्रवर्द्धन गर्ने र सेवाको पहुँच बढाउने कामलाई निरन्तरता दिने उल्लेख गरेको छ । यसै उद्देश्यलाई पुरा गर्नलागि राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य रणनीति २०७७ नेपाल सरकारले लागु गरिसकेको छ । उक्त रणनीतिको ध्येय उपलब्ध साधन श्रोतको अधिकतम प्रयोग, सम्बन्धित व्यक्ति, संस्था तथा निकायसँग निरन्तर समन्वय र सहकार्य गरी मानसिक स्वास्थ्य सेवाको सुनिश्चितता गर्ने रहेको छ ।

विश्वस्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार नेपालमा कुल जनसङ्ख्याको ३.२ प्रतिशतमा डिप्रेसन रहेको छ भने, यसले पार्ने मानसिक अपाङ्गताको भार ५.४ प्रतिशत रहेको छ । त्यस्तै, एन्जाइटी रोग ३.६ प्रतिशत छ भने यसले पार्ने मानसिक अपाङ्गताको भार ३.४ प्रतिशत छ । नेपालमा कुल नसर्ने रोगहरुको समस्या मध्ये १८ प्रतिशत मानसिक रोगले ओगटेको छ । अपाङ्गता गराउने प्रमुख १० समस्याहरु मध्ये ४वटा मानसिक स्वास्थ्य समस्या नै पर्दछ । नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषदले तीन जील्लामा गरेको पाइलट अध्ययन अनुसार नेपालमा १३-१७ वर्षका किशोर किशोरीहरुमा ११.२ प्रतिशतमा र १८ वर्षमाथिका व्यक्तिहरुमा १३.२ प्रतिशतमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या भेटिएको छ । दुबै उमेर समुहमा डिप्रेसन, चिन्ताजन्य समस्या, आत्महत्या सम्बन्धि सोच बढी भेटिएको पाईएको छ । नेपालमा हरेक वर्ष आत्महत्याको दर १२ प्रतिशतले बढेको पछिल्लो तथ्याङ्कले देखाउँदछ । यो समस्या महिला तथा किशोरी उमेरमा धेरै देखिएको छ । त्यसैगरी नेपालमा लैङ्गिक हिंसाका घटनाहरु हरेक वर्ष बढ्दो क्रममा रहेको छ भने वर्षेनी लाखौँ युवा-युवतीहरु वैदेशिक रोजगारीका लागि विदेशिने गर्दछन् । जसका कारण घरमा रहेका परिवारका

सदस्यमा विभिन्न मनोसामाजिक समस्याहरु बढ्दै गएको देखिन्छ । नेपाल विभिन्न खालका विपतजन्य घटनाको बढी नै जोखिम उन्मुख छ । संसदको महिला तथा बालबालिका समितिले मिति २०७७।०३।१६ मा कोभिड महामारीको बन्दाबन्दी, आत्महत्या र रोकथामका लागि मनोसामाजिक परामर्श सेवामा पहुँचलाई सहज बनाउन दिएको निर्देशन तथा सर्वोच्च अदालतले २०७७।०५।१९ मा अहिलेको महामारीमा हरेक क्वारेन्टाइन स्थल, स्वास्थ्य सेवा केन्द्र तथा मानवीय तहमा मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रवाहको उचित व्यवस्था गर्ने भनी निर्देशन दिएको छ । यसरी मानसिक स्वास्थ्य सेवाको अहिलेको अवस्थालाई समुदाय तहसम्म पुर्याउन दक्ष जनशक्तिको ठुलो अभाव रहेको छ । यिनै तथ्यलाई मध्ये नजर राख्दै नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्रले यो तालिम प्याकेज सम्बन्धित विषय विज्ञहरूको संलग्नतामा तयार पारेको हो ।

तालिमको परिचय

मनोसामाजिक परामर्शको आधारभूत तालिमद्वारा स्वास्थ्यकर्मीहरूको दक्षता अभिवृद्धि गरी उनीहरूलाई गुणस्तरीय मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रदान गर्न सक्षम बनाउने उद्देश्य लिएर राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्रले मनोसामाजिक परामर्श तालिमका लागि तालिम सामग्रीहरू निर्माण गरेको हो । मनोसामाजिक परामर्श तालिम प्रशिक्षक निर्देशिका मनोसामाजिक परामर्श तालिमको सहजीकरणमा स्तरीयता तथा एकरूपता ल्याउन प्रशिक्षकका लागि तयार पारिएको हो । विभिन्न परियोजना केन्द्रित विषयवस्तुमा आधारित मनोसामाजिक परामर्श तालिम केही संघसंस्थाले प्रयोगमा ल्याएको भएता पनि स्वास्थ्यकर्मीका लागि मनोसामाजिक परामर्शसम्बन्धी तालिमका लागि पर्याप्त सामग्री नभएकोले यसको विकास गरिएको हो । मनोसामाजिक परामर्श सेवा मानसिक स्वास्थ्य सेवाभित्रको अभिन्न भाग भएकोले तालिमका विषयवस्तु त्यसै अनुसार तयार गरिएका छन् । स्वास्थ्य संस्थाबाट विभिन्न मानसिक समस्याहरूको प्रभावकारी उपचार गर्न सहज हुने खालका सीप प्रवाह गर्ने गरी विषयवस्तुहरूको छनोट गरिएका छन् । मानसिक तथा मनोसामाजिक समस्यामा अधिक उपयोगी उपचार पद्धति मनोसामाजिक परामर्श (psychosocial counseling) सम्बन्धी सीपमा आवश्यक दक्षता विकास गरी स्वास्थ्य संस्थाहरू तथा स्थानीय तहबाट मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रदान गर्न जनशक्ति विकास गर्ने उद्देश्यले यो तालिम पुस्तिका तयार पारिएको हो । यसका साथै हाल उपलब्ध तालिमका विषयवस्तु तथा प्रशिक्षण प्रक्रियामा एक रूपता ल्याई गुणस्तर कायम गर्न पनि यसले सहयोग पुऱ्याउने विश्वास गरिएको छ । मनोसामाजिक परामर्श तालिम सामग्री सैद्धान्तिक तथा प्रयोगात्मक (ब्लेन्डेड) ढाँचाबाट प्रदान गरिने गरी तयार गरिएको छ । तालिमका सैद्धान्तिक विषयवस्तुलाई तीनवटा मड्युलमा विभाजन गरिएका छन् । हरेक मड्युल १० दिनको हुने छ । पहिलो मड्युल जसलाई आधारभूत प्याकेज भनिएको छ । यो तालिमपछि प्रशिक्षार्थीले आफ्नो स्वास्थ्य संस्थामा वा समुदायमा मनोसामाजिक परामर्शको सीपको प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । प्रशिक्षार्थीलाई दूर-सुपरिवेक्षणबाट प्रशिक्षकले सहयोग गर्ने छन् । त्यसैगरी तालिमका दोस्रो र तेस्रो मड्युल पनि १०-१० दिनको नै हुने छन् ।

तालिमको लक्ष्यः

मनोसामाजिक परामर्श तालिमको मुख्य लक्ष्य भनेको दक्ष मनोसामाजिक परामर्शकर्ता विकास गरी स्वास्थ्य संस्था तथा समुदाय तहमा गुणस्तरीय मनोसामाजिक परामर्श सेवा उपलब्ध गराउनु हो ।

मनोसामाजिक परामर्श तालिमका उद्देश्यहरू

यस तालिम पश्चात् सहभागीहरूले निम्नानुसार गर्नसक्ने छन्ः

- मनोसामाजिक परामर्शको अवधारण, महत्व, आवश्यकताको बुझाइ विकासगरी प्रभावकारी सेवा प्रदान गर्नेछन् ।
- स्वास्थ्यकर्मी तथा सामाजिक कार्यकर्तामा मनोसामाजिक परामर्शका सीप विकास गर्ने ।
- मनोसामाजिक तथा मानसिक समस्याको पहिचान गर्न सक्ने ।
- मनोसामाजिक समस्या को परामर्शमा उपयुक्त विधि तथा शिपको प्रयोग गर्ने ।
- समुदायमा विद्यमान विभिन्न मनोसामाजिक समस्याहरूमा परामर्श सेवा दिने । जस्तै : लैङ्गिक हिंसा प्रभावित, बालबालिका, आत्महत्या रोकथाम आदि ।
- सेवाग्राहीको मनोसामाजिक समस्याको प्रभावकारी विश्लेषणगरी उचित प्रेषण गर्ने ।
- मनोसामाजिक परामर्श सेवाको अभिलेखिकरण गर्ने ।

मनोसामाजिक परामर्शको सिकाइ क्षमताका सूचकहरू

पहिलो मड्युल तथा आधारभूत तालिम

- प्रशिक्षार्थीहरू मनोसामाजिक अवधारणा तथा मनोसामाजिक समस्याहरू, त्यसका कारण, उपचार तथा निराकरणबारे जानकार हुने छन् ।
- लैङ्गिक हिंसाको अवधारणा तथा यसका मनोसामाजिक र मानसिक असरहरू पत्ता लगाउन सक्ने छन् । साथै, हिंसापीडितहरूमा मनोसामाजिक परामर्शका आवश्यकता तथा महत्व पहिचान (आत्मसात) गर्न सक्ने छन् ।
- विभिन्न प्रकारका मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूलाई पहिचान गर्न तथा मनोसामाजिक सहयोग (मनोशिक्षा प्रदान गर्ने सीप) प्रदान गर्न तथा आवश्यक उपचारका लागि सम्बन्धित सेवा केन्द्रमा प्रेषण गर्न सक्ने छन् ।
- मनोसामाजिक परामर्शका अत्यावश्यक सीपहरू प्रदर्शन गर्न सक्ने छन् । जस्तै: प्रभावकारी सञ्चारका सीपहरू, सेवाग्राहीसँग विश्वासिलो सम्बन्ध विकास गर्ने सीप, गोपनीयता कायम गर्ने सीप, प्रश्न गर्ने सीप, अप्ठ्यारा भावनाहरूलाई सहज बनाउने सीपहरू प्रयोग गर्न सक्ने छन् ।
- विभिन्न विपत्जन्य घटनाबाट प्रभावितहरूलाई प्राथमिक मनोवैज्ञानिक उपचार सहयोग प्रदान गर्ने सीप प्रदर्शन र प्रयोग गर्न सक्ने छन् ।

- मनोसामाजिक सहयोगसम्बन्धी कामको आवश्यक अभिलेख राख्न सक्ने छन् तथा कसरी सुपरभिजन सहयोग प्राप्त गर्ने भन्नेबारेमा जान्ने छन् ।

दोस्रो मड्युल (एडभान्स प्याकेज पहिलो) तालिम

- प्रशिक्षार्थीले सेवाग्राहीको मनोसामाजिक पक्षहरूको आवश्यक लेखाजोखा गर्न सक्षम हुने छन् ।
- मनोसामाजिक परामर्शको प्रक्रियाको रूपरेखा (able to outline the process of psychosocial counseling) बारे प्रष्ट हुने छन् ।
- विभिन्न मानसिक तथा मनोसामाजिक समस्याहरूमा मनोपरामर्श गर्ने सीप प्रदर्शन गर्न र सेवा दिन सक्षम हुने छन् ।
- बालबालिकाहरूमा हुने विपत्जन्त आघातको मनोसामाजिक समस्यामा आवश्यक मनोपरामर्श सीप प्रदर्शन गर्न र प्रयोग गर्न सक्षम हुने छन् ।
- मनोवैज्ञानिक आघातमा परेकाहरूलाई मनोसामाजिक परामर्श गर्ने सीपको प्रयोग गर्न सक्षम हुने छन् ।
- मनोसामाजिक परामर्शका विशेष सीपहरू (जस्तै: एडभान्स प्रश्न गर्ने सीप, मनोसामाजिक परामर्शमा प्रयोग हुने विशेष सीपहरू) प्रदर्शन गर्न र प्रयोग गर्न सक्षम हुने छन् ।
- मनोसामाजिक परामर्श सेवालार्ई बन्द गर्ने विधिको प्रयोग गर्न सक्ने छन् ।
- मनोसामाजिक परामर्श सेवाको अभिलेख राख्ने विधिबारे प्रष्ट हुने र प्रयोग गर्न सक्षम हुने छन् ।

तेस्रो मड्युल (एडभान्स प्याकेज दोस्रो) तालिम

- मानसिक तथा मनोसामाजिक समस्या भएको सेवाग्राहीलाई मनोसामाजिक परामर्श गर्ने दक्षता बढ्ने छ ।
- समाजमा मानसिकरोगप्रतिको लाञ्छनालाई न्यूनीकरण गर्न सहयोग पुग्ने कार्यक्रम विकास गर्न तथा सञ्चालन गर्न सक्नेछन् ।
- मनोसामाजिक परामर्शका विशेष सीपहरूको प्रयोग गर्नमा दक्ष हुने छन् ।
- लैङ्गिक हिंसाप्रभावितका लागि मनोसामाजिक परामर्श तथा अन्य प्रभावकारी व्यवस्थापन गर्न जानकार हुने छन् ।
- घरभेटमार्फत मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रदान गर्ने दक्षता हासिल गर्ने छन् ।
- समूहमा मनोसामाजिक परामर्श गर्ने दक्षता हासिल गर्ने छन् ।
- मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले आफ्नो कामको तनाव कम गर्ने तरिकाहरू प्रयोग गर्दै अत्यधिक तनावका लक्षणहरूलाई रोकथाम गर्न र मनोसामाजिक सुस्वास्थ्य कायम गर्न सक्षम हुने छन् ।

तालिमको जठ्ठा अवधि

यो तालिम जम्मा ८०० घण्टाको हुने छ। जसमा २४० घण्टा कक्षा कोठामा (समुहगत) आधारित तालिम, दूर-सुपरभिजन ४० घण्टा, प्रत्यक्ष सुपरभिजन ४० घण्टा, अनलाइन तथा पुस्तक तालिम सामग्रीको स्वअध्ययन ६० घण्टा, मनोसामाजिक परामर्शको अभ्यास ४२० घण्टा। एडभान्स दोस्रो (मोड्युल तीन) सैद्धान्तिक तालिम पछि सहभागीले अर्को ६ हप्ता आफ्नो कार्य क्षेत्रमा गएर मनोसामाजिक परामर्शको अभ्यास गर्नुपर्ने हुन्छ।

समूहगत तालिम: प्रत्येक मड्युलको समूहगत तालिम जम्मा १० दिन (८० घण्टा) हुनेछ। त्यसपछि प्रशिक्षार्थीले आफ्नो कार्यक्षेत्रमा गएर तोकिएको मनोसामाजिक परामर्श सीपको अभ्यास गर्नुपर्ने हुन्छ। मनोसामाजिक परामर्शको सेवा दिन सुरु गरेपछि तोकिएको सुपरभाइजरसँग आफ्नो अनुभव तथा मनोसामाजिक परामर्शको सत्र नोटको आधारमा केस छलफल गर्दै थप परामर्श सत्रको योजना बनाउँदै अभ्यास गर्नुपर्दछ।

स्वअध्ययन- यो तालिमपछि सहभागीहरूले तालिम अध्ययन सामग्रीहरू (अनलाइन तथा पुस्तक) को स्वअध्ययन गर्ने र सिकेका सीपको प्रयोग गर्दै सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्थामा मनोसामाजिक परामर्शको तोकिएको दक्षता अनुसारको सीपहरूको अभ्यासका लागि सेवामा संलग्न हुनुपर्ने हुन्छ। पहिलो मड्युलको तालिम लिएको ८ हप्ताभित्र दोस्रो मड्युलको तालिमका लागि संलग्न हुनुपर्ने हुन्छ।

सुपरिवेक्षणमा अभ्यास

दूरसुपरभिजन: हरेक मड्युलको तालिमपछि प्रशिक्षार्थीले आफ्नो कार्यक्षेत्रमा गएर मनोसामाजिक परामर्शको सीपको अभ्यास गर्नुपर्ने हुन्छ। सेवाग्राहीसँग मनोसामाजिक परामर्शको सेवा दिन सुरु गरेपछि तालिम प्रदायक संस्थाले तोकिएको सुपरभाइजरसँग आफ्नो अनुभव तथा मनोसामाजिक परामर्शको सत्र नोटको आधारमा छलफल गर्दै थप परामर्श सत्रको योजना बनाउँदै जानुपर्दछ। सुपरभिजन दुई किसिमले गरिने छ।

- पहिलो मड्युलको तालिमपछि अनलाइनमार्फत दूरसुपरभिजन प्रदान गरिने छ। यस्तो सुपरभिजन हरेक मड्युलको तालिमपछि कम्तीमा पनि १० घण्टा प्रदान गर्नुपर्दछ।

प्रत्यक्ष सुपरभिजन: मनोसामाजिक परामर्श तालिमको दोस्रो मड्युलपछि अर्को ६ हप्ता प्रशिक्षार्थीले पुनः सुपरभिजनमा रहेर मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रदान गर्नुपर्ने हुन्छ। यसै अवधिमा कम्तीमा पनि एकपटक तोकिएको सुपरभाइजरले प्रशिक्षकको अभ्यासको प्रत्यक्ष अवलोकन गरेर आवश्यक पृष्ठपोषण दिने र मनोसामाजिक परामर्श सीपको अभ्यास गर्दा अनुभव भएका कठिनाइलाई प्रष्ट पारिदिनुपर्ने छ। प्रत्यक्ष सुपरभिजन पनि दुई प्रकारले गरिने छ।

- प्रत्यक्ष सुपरभिजनमा तोकिएको मनोसामाजिक सुपरभाइजर वाट प्रशिक्षार्थी मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको परामर्श सत्रको प्रत्यक्ष अवलोकन गरी आवश्यक अनुशिक्षण (कोचिङ्ग) गर्ने । यस्तो सुपरभिजन हरेक मडुलमा १० घण्टाको हुने छ । तालिमको तीन वटै मडुलमा जम्मा ४० घण्टा व्यक्तिगत सुपरभिजन प्रदान गरिने छ ।
- समूहगत प्रत्यक्ष सुपरभिजनमा तोकिएको सुपरभाइजरले प्रशिक्षार्थी मनोसामाजिक परामर्शकर्तालाई समुहमा उनीहरूको शिप अभ्यासको अवस्था तथा शिपलाई बढाउन सहयोग गर्ने । यस्तो सुपरभिजन हरेक मडुलमा २० घण्टाको हुने छ ।

मनोसामाजिक परामर्शको तालिम एड्भान्स प्याकेज १ (मड्युल २):

आधारभूत तालिम प्याकेजपछि तोकिएको तालिम सामग्रीको स्वअध्ययन गरी राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्रले सञ्चालन गर्ने अनलाइन टेष्टमा संलग्न भई केन्द्रले तोकेको प्राप्ताङ्क (८५%) ल्याएका प्रशिक्षार्थी एड्भान्स तालिम मड्युलमा संलग्न हुने छन् । यो तालिम मनोसामाजिक परामर्शका विशिष्ट सीपहरूमा केन्द्रित हुने छ । त्यसैगरी एड्भान्स २ अर्थात मड्युल ३ तालिम प्रशिक्षार्थीहरूले सेवा दिएका केसहरूको गहन विश्लेषण गर्दै मनोसामाजिक परामर्शका विशेष सीपहरूमा थप दक्षता प्रदान गर्नमा केन्द्रित हुनेछ ।

मनोसामाजिक परामर्श सेवाको लिखित अभिलेख (Log Record): मनोसामाजिक परामर्श सेवा दिएका हरेक केसको लगत विवरण (log record) प्रशिक्षार्थीले भर्नुपर्ने हुन्छ । यसलाई सम्बन्धित प्रशिक्षार्थीका लागि तोकिएको सुपरभाइजरले प्रमाणित गरेर तालिम प्रदान गर्ने संस्थालाई बुझाउनुपर्ने छ ।

सो सेवा प्रदान गरेको लिखित लगत तालिमका सहभागीलाई अनलाइन सुपरभिजन तथा सम्बन्धित ठाउँमा नै प्रशिक्षकले प्रत्यक्ष सुपरभिजनमार्फत थप अनुशिक्षण गर्नेछन् ।

तालिमप्राप्त मनोसामाजिक परामर्शकर्ताहरूले सेवा प्रदान गर्न सक्ने क्षेत्र तथा संस्थाहरू

- मानसिक स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध भएका विभिन्न तहका अस्पतालहरू जस्तै: प्रदेश अन्तर्गतका अस्पतालहरू र केन्द्रीय अस्पतालहरू ।
- विशेषज्ञस्तरको मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने अस्पतालहरू जस्तै मानसिक अस्पताल ।
- शिक्षण अस्पतालहरू ।
- लैङ्गिक हिंसा प्रभावितहरूको व्यवस्थापलागि स्थापना गरिएका एकद्वार सकङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र ।
- स्थानीय तहले स्थापना गरेका अस्पताल तथा स्वास्थ्य केन्द्रहरू जहाँ मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक परामर्श सेवाको जरुरी हुन्छ (स्थानीय तहका न्यायिक समितिमा विभिन्न हिंसा तथा द्वन्द्वका घटनाबाट प्रभावितहरूलाई तथा आत्महत्याका जोखिममा रहेकाहरूलाई तत्काल मनोसामाजिक परामर्श प्रदान गर्न र आवश्यक थप उपचारका लागि समयमा नै रिफर गर्नका लागि मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको महत्वपूर्ण भूमिका हुने गर्दछ) ।

- विद्यालय स्वास्थ्य नर्स भएका विद्यालयहरू ।
- केन्द्र, प्रदेश तथा स्थानीय सरकारको अनुमती तथा सहकार्यमा मानसिक स्वास्थ्यमा काम गर्ने विभिन्न संघसंस्थाहरू ।
- निजीक्षेत्रबाट सञ्चालित मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने स्वास्थ्य संस्थाहरू ।

मनोसामाजिक परामर्शको तालिम प्याकेजका मुख्य उद्देश्यहरू निम्न छन् :

- मनोसामाजिक परामर्शको तालिमको सहजीकरणमा स्तरीयता तथा एकरूपता ल्याउने ।
- प्रशिक्षकले तालिमका विषयवस्तु तथा सहजीकरण विधिका बारेमा जानकारी पाउने छन् ।

तालिम प्रमाणीकरणका आधारहरू:

- प्रत्येक मडुलका समुहगत तालिममा शतप्रतिशत उपस्थिती र पूर्व परिक्षामा अनिवार्य सहभागिता
- प्रत्येक मडुलका समुहगत तालिममा तालिम पश्चात परिक्षामा कम्तिमा ८५ प्रतिशत अङ्क प्राप्त गर्नुपर्ने ।
- तोकिएको शिप (skill) हरुको सन्तोषजनक प्रदर्शन
- संस्थागत अभ्यास (onsite practice) मा सुपरभाइजरले तोकिएको दक्षता (competency)को अवलोकन गरी सिफारिस गरेको ।
- तालिम अवधिमा मनोसामाजिक परामर्श सेवा दिएको लगसिट तालिम प्रदानगर्ने संस्थाबाट प्रमाणीत गराएर पठाउनुपर्ने ।

तालिमका प्रशिक्षक छनोटका आधार

MTOT का सहभागी प्रशिक्षकहरूको योग्यता

- चिकित्सा मनोविद्हरू (विशेषज्ञ), चिकित्सा मनोवीदमा एमफिल उत्तिर्णगरी राष्ट्रिय स्वास्थ्य व्यवशायीक परिषदमा दर्ता भएको ।
- मनोचिकित्सकहरू (विशेषज्ञ), मान्यप्राप्त विश्वविद्यालयबाट मनोचिकित्सामा स्नातकोत्तर उत्तिर्ण गरेको र सम्बन्धित परिषदमा दर्ता भएको ।
- मनोविद्हरू: मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालयबाट मनोविज्ञान (क्लीनिकल साइकोलाजी मेजर, काउन्सेलिङ साइकोलोजी, स्कुल साइकोलोजी) मा स्नातकोत्तर उत्तिर्ण गरी मनोसामाजिक परामर्श सेवा कम्तिमा दुई वर्ष प्रदान गरेको ।
- सिनिएर साइकेट्रिक नर्सहरू : मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालयबाट साइकेट्रिक नर्सिङमा स्नातकोत्तर उत्तिर्ण गरेको ।
- MTOT तालिम वा (Clinical Training Skills Course) प्राप्त गरेको

प्रशिक्षक प्रशिक्षण (TOT) का प्रशिक्षकहरू

- MTOT लिएका प्रशिक्षक, जस्तै :
- चिकित्सा मनोविद्हरू (विशेषज्ञ),
- मनोचिकित्सकहरू (विशेषज्ञ),
- मनोविद् (यो प्याकेजको स्टेरिङ्ग कमिटीमा रहनुभएका लगायत),
- साइकेट्रिक नर्सिङ्ग,
- पब्लिक हेल्थ सुपरभाइजर,
- सिनिएर मनोसामाजिक परामर्शकर्ता

प्रशिक्षक प्रशिक्षण (TOT) का सहभागीहरू छनोटका आधारहरू

- चिकित्सा मनोविद्हरू (विशेषज्ञ),
- मनोचिकित्सकहरू (विशेषज्ञ),
- मनोविद्हरू
- काउन्सेलिङ्गमा पि.जि.डि. गरेका र मनोसामाजिक परामर्श सेवामा तिन वर्ष काम गरेको
- चिकित्सक (एम.बि.बि.एस.वा सो सरह)को योग्यता प्राप्तगरि यो तालिमको प्रमाणपत्र प्राप्त गरेको
- साइकेट्रिक नर्सिङ्ग
- मनोसामाजिक परामर्शको प्याकेजको तालिमको प्रमाणपत्र प्राप्त पब्लिक हेल्थ वा नर्सिङ्गमा स्नातक वा सो भन्दा माथिको योग्यता भएका
- मनोसामाजिक परामर्शकर्ता भएर कम्तिमा पाँच वर्ष कामगरेको तथा स्नातक तहको योग्यता हासिल गरेको ।

यस तालिमका लागि माथि उल्लेख योग्यता भएका व्यक्तिहरू जसले यस पुस्तिकामा आधारित भई प्रशिक्षक प्रशिक्षणको तालिम (TOT) लिनुभएको छ, उहाँहरूले प्रशिक्षक वा सह-प्रशिक्षकको रूपमा कार्य गर्न सक्नुहुने छ ।

तालिम विधि : यस तालिम पुस्तिकामा दिइएअनुसार हुने छ ।

विषयवस्तु : यस तालिम पुस्तिकामा दिइएअनुसार हुने छ ।

नोट: तालिम सञ्चालन गर्न हरेक दिन/सत्रमा कम्तीमा दुईजना प्रशिक्षक (प्रशिक्षक/सह-प्रशिक्षक) अनिवार्य हुनुपर्ने छ । प्रशिक्षक भन्नाले तालिम सञ्चालनको मुख्य भूमिका गर्ने सहजकर्ता र सह-प्रशिक्षक भन्नाले तालिम सञ्चालन गर्न सहजकर्ताको भूमिकाका साथै प्रशिक्षकको सहयोगीको भूमिका निभाउने व्यक्ति हुनुहुने छ ।

मनोसामाजिक परामर्श तालिमका प्रशिक्षार्थी (सहभागी) छनोटका आधारः

अनिवार्य आधारः मनोसामाजिक परामर्शको तालिममा सिकेका ज्ञान तथा सीपलाई अभ्यास गर्न सक्ने स्थान निश्चित भएका प्रशिक्षार्थीलाई छनोटको प्रमुख आधार बनाइनुपर्दछ । किनकि, अभ्यास गर्न सक्ने स्थान नभएमा सैद्धान्तिक ज्ञान तथा सीपलाई अभ्यासमा लैजान नसक्ने भएकोले पनि यसलाई ध्यान दिनु जरुरी छ ।

- स्वास्थ्य संस्थाहरुमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरुः हेल्थ असिस्टेन्ट, स्टाफ नर्स, नर्सिङ्ग अधिकृत, चिकित्सक सहभागी हुन सक्ने छन् ।
- मान्यताप्राप्त विश्वविद्यालयबाट पब्लिक हेल्थ, नर्सिङ्ग, मनोविज्ञान, समाजशास्त्र, सोसिएल वर्क, स्वास्थ्य शिक्षा विषयहरुमा स्नातक तह उत्तीर्ण गरेको र पोष्ट ग्राजुएट डिप्लोमा इन काउन्सेलिङ्ग उत्तीर्ण गरेका यो तालिमका लागि योग्य हुने छन् ।

प्रशिक्षक तथा सहभागी सङ्ख्या र अनुपात

- २० जनासम्म प्रशिक्षार्थी सहभागीका लागि कम्तीमा २ जना प्रशिक्षकको जरुरी हुन्छ । विशेषगरेर अभ्यासका सत्रहरुमा चार जनासम्म तालिम प्रशिक्षक हुनुपर्ने छ ।

तालिम सामग्रीहरु : १० दिनको मोड्युलर तालिमका २० जना सहभागीका लागि

- सन्दर्भ सामग्रीहरु – ४ थान (प्रशिक्षकका लागि)
- सहभागीहरुका लागि अध्ययन सामग्री (२१ थान, एक थान अतिरिक्त चाहिने हुन सक्दछ), हरेक मड्युलमा सोहीअनुसारको अध्ययन सामग्री प्रदान गर्नुपर्ने हुन्छ ।
- स्तरीकृत पावरप्व्वाइन्ट (सफ्ट कपी – २ जना प्रशिक्षकसँग)
- ल्यापटप, प्रोजेक्टर (१/१ थान)
- काउन्सेलिङ्ग सीपको अभ्यासका लागि चाहिने सामग्रीहरु
 - स्टप साइन लेखेको मेटाकार्ड – ४ वटा तालिम हलमा प्रयोग गर्नका लागि र हरेक सहभागीलाई २/२ थान ।
 - कलर पेन्सिल सेट (५ सेट), पेन्सिल-१ वटा प्रत्येक सहभागीलाई, कटर –५ थान, इरेजर-५ थान) ।
 - मार्कर पेन (फरक-फरक रङ्गमा)- कालो १ वटा, निलो १ वटा, हरियो १ वटा, रातो १ वटा ।
 - ग्लु स्टिक – १ पाकेट, मास्किङ्ग टेप – १ दर्जन
 - तनाव कम गर्नका लागि गराइने अभ्यासका लागि म्याट वा कुसन – २२ थान
 - न्यूजप्रिन्ट पेपर – २०० पाना (हरेक मड्युलकालागि)

- सहभागी प्रशिक्षार्थीहरूका लागि आवश्यक स्टेशनरी
 - कलम, लेखने कपी, प्लाष्टिक ब्याग (सामग्री राख्नका लागि)
- वाटर कलर र कलर बनाउने प्लेट – ५ थान
- मनोसामाजिक परामर्शका लागि सेवाग्राहीसँग लिने मञ्जुरीनामा फाराम – २२ थान
- मनोसामाजिक परामर्श सत्रको योजना फाराम, सत्र नोट फाराम – २२ थान
- पिउने पानी, ग्लास २५, टिस्यू पेपर – २० पाकेट
- बालबालिकाका लागि केही खेलौनाहरू – फरक-फरक खेलौनाका केही सेटहरू
- तालिमका सहभागीका लागि प्राथमिक उपचारका सामग्री भएको बक्स (First aid kit) – २ थान

तालिम सञ्चालनका विधिहरू

- अन्तरक्रियात्मक प्रस्तुतीकरण,
- मस्तिष्कमन्थन,
- समूह छलफल,
- भूमिका अध्ययन,
- घटना अध्ययन तथा विश्लेषण,
- समानुभूति खेल ।

तालिम प्रदान गर्ने संस्थाहरू

- यो तालिम राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्र तथा प्रादेशिक तालिम केन्द्रहरूले प्रदान गर्न सक्नेछन् ।
- राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्रमा सूचीकृत भएका मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक क्षेत्रमा काम गरेका संघसंस्थाहरूले यो तालिम सञ्चालन गर्न सक्ने छन् ।
- यस्ता संस्थाहरूमा तालिमका लागि आवश्यकता अनुसारको सूचीकृत दक्ष जनशक्तिहरू तथा तालिम सामग्री भएको हुनुपर्नेछ ।
- मनोसामाजिक परामर्श सेवा केन्द्र भएको हुनुपर्ने छ ।
- तालिम सञ्चालनका लागि आवश्यक भौतिक संरचना:
 - तालिम सञ्चालन गर्न आवश्यक तालिम हल - यो पर्याप्त हावा तथा उज्यालो भएको हुनुपर्ने छ । उक्त हलमा २५-३० जना सहभागी सहजै बस्न सक्ने, दुई कुर्सीको बीचमा सहभागीलाई हिंड्न सहज हुने खाली ठाउँ हुनुपर्ने छ । तालिम हल हल्ला नहुने तथा

सकेसम्म मौसम अनुसारको तापअनुकूल भएको हुनुपर्छ । भूमिका अभिनय तथा अन्य समूह अभ्यासका लागि अवलोकनकर्ताहरू, प्रशिक्षकहरू बस्न र तयारी गर्नका लागि आवश्यक कोठाहरू वा खाली ठाउँ हुनुपर्ने छ ।

- त्यसैगरी, कोभिड-१९ तथा अन्य महामारीको अवस्थामा सिफारिस गरिए अनुसारको आवश्यक भौतिक दूरी कायम गर्ने तथा अन्य व्यवस्थापन गरेर सहभागीहरूको बस्ने व्यवस्था गर्नुपर्ने हुन्छ ।

तालिमको मूल्याङ्कन:

तालिमको मूल्याङ्कन निम्न तरिकाले गरिने छ:

- १) दैनिक मूल्याङ्कन
- २) अन्तिम मूल्याङ्कन
- ३) मनोसामाजिक परामर्श तालिम सीपको अभ्यास गर्ने क्रममा सुपरभाइजरले सिकाइ सूचकको आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने ।
- ४) तालिमपश्चात् सेवाप्रदायकले प्रदान गरेका सेवा (post training impact on service) को प्रभावको समीक्षा गर्ने ।

यो पुस्तकलाई कसरी प्रयोग गर्ने

प्रशिक्षकले यस तालिम पुस्तिकामा आधारित भएर तालिम सञ्चालन गर्दा सर्वप्रथम लक्षित समूहलाई ध्यानमा राखी तोकिएका विषयवस्तुहरूलाई मात्र समावेश गर्नुपर्दछ । यो तालिम पुस्तिकालाई तीन भागमा तयार पारिएको छ : (१) प्रशिक्षण निर्देशिका, (२) सन्दर्भसामग्री, र (३) सहभागीहरूका लागि अध्ययन सामग्री । तालिम सञ्चालन गर्नुअगाडि यी तीनै भागहरूलाई राम्रोसँग अध्ययन गरी दिइएको निर्देशनका आधारमा तालिम सञ्चालन गर्नुपर्दछ । सहभागीहरूका लागि तयार गरिएका सामग्री सहभागीहरू तालिममा संलग्न भएपछि पहिलो दिनबाट दिन सकिन्छ । यस पुस्तकका आधारमा सञ्चालित तालिम र त्यसबाट प्राप्त ज्ञान तथा सीपले आधारभूत तथा केन्द्रिकृत मनोसामाजिक सहयोग पुऱ्याउन सकिने छ, यद्यपि विशेषज्ञता हासिल गर्न भने सकिने छैन । प्रशिक्षकले यो तालिम पुस्तिकाको आधारमा र सन्दर्भसामग्री पुस्तकको प्रयोग गर्दै विषयवस्तुको सहजीकरण गर्नुपर्दछ । यस निर्देशिकामा दिइएको सत्र योजनाअनुसार नै सत्र सञ्चालन गर्नुपर्ने छ । प्रशिक्षकले दिएको सत्र योजनाअनुसार आफ्नो सत्र योजना तयार गर्नुपर्ने छ ।

तालिमको समय तालिका

समय	विषयवस्तु	विधि
पहिलो दिन		
९.३० – ११.३०	दर्ता, परिचय, उद्घाटन, अपेक्षा, नियम, पूर्वपरीक्षा	छलफल, प्रस्तुतीकरण
११.३० – १.००	मनोसामाजिक अवधारणा, मनोसामाजिक सुस्वास्थ्य, मनोसामाजिक समस्या र कारणहरू	सिस्टमिक सर्कल, छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन
१.०० – २.००	खाजा	
२.०० – २.३०	मनोसामाजिक समस्या र कारणहरू	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन
२.३० – ३.३०	मनोसामाजिक लक्षण तथा असरहरू	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन
३.३० – ४.३०	मनोसामाजिक समस्या व्यक्त गर्ने तरिका	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन
४.३० – ५.००	पहिलो दिनको समीक्षा	
दोस्रो दिन		
९.०० – ९.३०	रजिष्ट्रेशन	
९.३० – १०.००	पहिलो दिनको तालिमको पूनरावलोकन	
१०.०० – ११.००	लिङ्ग र लैङ्गिकता – परिचय र भिन्नता	छलफल, प्रस्तुतीकरण
११.०० – १२.००	हिंसा, लैङ्गिक हिंसा, कारक तत्वहरू, सामाजिक मान्यता	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन
१२.०० – १.००	लैङ्गिक हिंसाका प्रकार, लैङ्गिक हिंसा प्रभावित सूचक तत्वहरू र असर	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन
१.०० – २.००	खाजा	
२.०० – ३.००	मानसिक स्वास्थ्य, मानसिक सुस्वास्थ्यका सूचकहरू	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन
३.०० – ४.३०	मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन
३.३० – ४.००	चिया	
४.३० – ५.००	दोस्रो दिनको समीक्षा	
तेस्रो दिन		
९.०० – ९.३०	रजिष्ट्रेशन	
९.३० – १०.००	दोस्रो दिनको तालिमको पूनरावलोकन	
१०.०० – ११.३०	दिक्दारीपन वा डिप्रेसन: लक्षण, पहिचान, उपचार, रोकथाम	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन
११.३० – १.००	आत्महत्या, जोखिमको विश्लेषण, रोकथामका उपायहरू	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन
१.०० – २.००	खाजा	
२.०० – ३.००	एन्जाइटी वा चिन्ता रोग: लक्षण, पहिचान, उपचार, रोकथाम	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन
३.०० – ४.३०	कन्भर्जन डिसअडर: लक्षण, पहिचान, उपचार, रोकथाम	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन
३.३० – ४.००	चिया	
४.३० – ५.००	तेस्रो दिनको समीक्षा	

चौथो दिन		
९.०० -९.३०	रजिष्ट्रेशन	
९.३० -१०.००	तेस्रो दिनको तालिमको पूनरावलोकन	
१०.०० -११.००	साइकोसिस : लक्षण, पहिचान, उपचार, रोकथाम	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन
११.००-१२.००	छारे रोग: लक्षण, पहिचान, उपचार, रोकथाम	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन
१२.०० -१.००	रक्सी तथा लागूपदार्थ दुर्व्यसनी	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन
१.०० -२.००	खाजा	
२.००-३.३०	बालबालिकाको मनोसामाजिक समस्याहरू	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन
३.३०-४.४५	विपत्जन्य अवस्था देखिने मानसिक समस्याहरू	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्क मन्थन
३.३०-४.००	चिया	
४.४५-५.००	चौथो दिनको समीक्षा	
पाँचौ दिन		
९.०० -९.३०	रजिष्ट्रेशन	
९.३० -१०.००	चैथो दिनको तालिमको पूनरावलोकन	
१०.०० -११.००	सञ्चारको सीप: महत्व, तरिका	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन
११.००-१२.००	मनोसामाजिक परामर्शमा सञ्चारको सीप	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन, अभिनय
१२.००-१.००	मनोसामाजिक परामर्शमा विश्वासीलो सम्बन्ध बनाउने प्रक्रिया	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन
१.०० -२.००	खाजा	
२.००-३.३०	मनोसामाजिक परामर्शमा अमौखिक तथा मौखिक सञ्चारको सीप	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन
३.३०-४.३०	सञ्चारमा हुने अवरोध	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन
३.३०-४.००	चिया	
४.३०-५.००	पाँचौ दिनको समीक्षा	
छैटौ दिन		
९.३० -१०.००	पाँचौ दिनको तालिमको पूनरावलोकन	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन
१०.०० -१२.३०	मनोसामाजिक परामर्शमा प्रश्न गर्ने सीप तथा अभ्यास	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन, अभिनय
१२.३० -१.००	मनोसामाजिक परामर्शमा प्रभावकारी सुन्ने सीप	
१.०० -२.००	खाजा	
२.००-३.३०	मनोसामाजिक परामर्शको परिचय तथा आवश्यकता	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन
३.३०-४.००	चिया	
४.३०-५.००	छैटौ दिनको समीक्षा	
सातौ दिन		
९.०० -९.३०	रजिष्ट्रेशन	
९.३० -१०.००	छैटौ दिनको तालिमको पूनरावलोकन	
१०.०० -११.००	मनोसामाजिक परामर्श: लक्ष्य निर्धारण	छलफल, प्रस्तुतीकरण,
११.०० -१२.३०	सवेगात्मक सन्तुलन	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन,
१२.३० -१.००	मनोसामाजिक परामर्शकर्तामा हुनुपर्ने गुणहरू	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन

मनोसामाजिक परामर्श तालिम प्रशिक्षक निर्देशिका

१.०० –२.००	खाजा	
२.०० –३.००	मनोसामाजिक परामर्शकर्तातामा हुनुपर्ने गुणहरू	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन
३.००–३.३०	चिया	
३.३०–४.३०	मनोशिक्षा: परिचय, महत्व, उपयोग, प्रक्रिया	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन
४.३०–५.००	सातौँ दिनको समीक्षा	
आठौँ दिन		
९.०० –९.३०	रजिष्ट्रेशन	
९.३० –१०.००	अघिल्लो दिनको तालिमको पुनरावलोकन	
१०.०० –११.३०	मनोशिक्षा: सीप तथा अभ्यास	
११.३० –१.००	मनोसामाजिक परामर्शमा गोपनीयता	केसमा अभ्यास
१.०० –२.००	खाजा	
२.०० –४.१५	मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सहयोग: परिचय, उद्देश्य, आवश्यक सीपहरू, प्रक्रिया	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन
३.३०–४.४५	चिया	
४.४५–५.००	आठौँ दिनको समीक्षा	
नवौँ दिन		
९.०० –९.३०	रजिष्ट्रेशन	
९.३० –१०.००	अघिल्लो दिनको तालिमको पुनरावलोकन	छलफल, प्रस्तुतीकरण,
१०.०० –११.३०	मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सहयोग	अभ्यास
११.३० –१.००	मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सहयोग: ख्याल गर्नुपर्ने कुराहरू, जोखिम समुह	घटनामा ट्रायज
१.०० –२.००	खाजा	
२.०० –४.३०	सहयोगकर्तालाई सहयोग (self-care)	
३.४५.००–४.००	चिया	
४.३०–५.००	नवौँ दिनको समीक्षा	
दशौँ दिन		
९.०० –९.३०	रजिष्ट्रेशन	
९.३० –१०.००	नवौँ दिनको तालिमको पुनरावलोकन	छलफल
१०.०० –११.३०	मनोसामाजिक परामर्श सत्रको अभिलेख	छलफल र अभ्यास
११.३० –१.००	सेवाग्राहीको जीनोग्राम	छलफल र अभ्यास
१.०० –२.००	खाजा	
२.०० –३.३०	मनोसामाजिक परामर्शको अर्को मड्यूल तालिमका लागि सहभागीले गर्नुपर्ने कुराहरू, अनलाइन सामग्री परिचय	छलफल, प्रस्तुतीकरण
२.०० –३.००	सूपरभिजन सहयोग: परिचय र प्रक्रिया	छलफल, प्रस्तुतीकरण
३.००–५.००	तालिम समापन: पश्चात् परीक्षण (पोष्ट टेस्ट), पृष्ठपोषण, समापन	
३.४५–४.००	चिया	

सत्र : परिचय (सहभागी तथा विषयवस्तु)

पृष्ठभूमि

मनोसामाजिक परामर्शसम्बन्धी आधारभूत तालिमका सहभागीहरूबीच एकआपसमा परिचय आदान-प्रदान गरी सिकाइको वातावरणलाई सहज बनाउनु जरुरी हुन्छ। सहभागीहरूले आफूले कस्तो विषयको तालिम लिन गइरहेको हो, तालिम कति समयको हुन्छ, तालिमको ढाँचा, विषयवस्तु तथा समय तालिकाका बारेमा थाहा पाउँदा सहज हुन्छ। त्यसैले परिचय सत्रको क्रियाकलाप राखिएको हो।

वयस्क सिकाइ सिद्धान्तअनुसार वयस्कहरूले सकारात्मक सिकाइको वातावरण पाए र विषयवस्तु उनीहरूको कार्यक्षेत्र वा व्यक्तिगत जीवनमा कामलाग्ने भए मात्र सिक्न रुचि राख्दछन्, यस परिचयात्मक सत्रले प्रशिक्षक तथा सहभागी एकअर्कासँग परिचित भई सहज वातावरण निर्माण हुने छ। यसका साथै आफूले लिने तालिमका बारेमा आवश्यक जानकारी पाउनुका साथै आफूले सिक्नुपर्ने ज्ञान, सीप तथा धारणाप्रति उत्साहित हुनुका साथै आफ्नो भूमिकाप्रति स्पष्ट हुने छन्।

उद्देश्य

- तालिममा सहभागीहरूलाई प्रभावकारी ढङ्गले एकआपसमा परिचित गराउने।
- तालिमको विषयवस्तु तथा तालिमको प्रक्रिया, सिकाइका विधि, सहभागीको भूमिका तथा तालिमका नियमहरूको जानकारी गराउने।

विषयवस्तु : तालिम उद्घाटन, सहभागी तथा तालिमको परिचय

सामग्री : मल्टिमिडिया, कम्प्युटर, PPT, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप, परिचय खेलका लागि शब्द जोडी लेखिएका कागज वा महिनाको नाम लेखिएका कागज, पूर्वपरीक्षा प्रश्नावली।

समय : १२० मिनेट

क्रियाकलाप:

तालिमको उद्घाटन

- प्रशिक्षकले आयोजक संस्थासँग समन्वय गरी मनोसामाजिक परामर्शको आधारभूत तालिम प्याकेजको उद्घाटन कार्यक्रमको व्यवस्था गर्नुपर्ने हुन्छ। उद्घाटनमा यो तालिमको महत्व, उद्देश्य तथा तालिम सामग्रीका बारेमा प्रशिक्षकले प्रष्ट पारिदिने। तालिमको अन्तमा सहभागीहरूले

प्राप्त गर्ने दक्षताका साथै मनोसामाजिक परामर्शसम्बन्धी कामको क्षेत्र तथा महत्वको बारेमा पनि छोटो जानकारी दिने ।

- उद्घाटनको कार्यक्रम आयोजकले आवश्यकताअनुसार बढीमा एक घण्टाभित्र सक्ने गरी सञ्चालन गर्ने ।
- परिचयको कार्यक्रम मनोसामाजिक क्षेत्रमा उपयोगी तर सबैले बुझ्न सक्ने खालको खेल विधिबाट गर्ने । तल दिइएका दुईमध्ये कुनै एक खेलबाट परिचयको क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने ।
 - आफ्नो जन्म महिना र त्यसको विशेषताको खेल (अनुसूची-१ क मा हेर्नुहोस्)
 - यो क्षेत्रमा प्रयोग हुने शब्द जोडीमार्फत परिचय गर्ने खेल (अनुसूची-१ ख मा हेर्नुहोस्)
- तालिमका उद्देश्य, समयतालिका, तालिमलाई प्रभावकारी बनाउन सामुहिक मान्यता बनाउनुहोस् । तालिम सञ्चालनका लागि आवश्यक क्रियाकलापहरू, जस्तै: तालिमको व्यवस्थापन, मनोरञ्जन तथा दिनको अन्तमा संक्षेपीकरण र भोलिपल्ट पूनरावलोकनका लागि समुह कार्यविभाजन गर्ने ।
- तालिमको पूर्वपरीक्षाका लागि अनुसूची-१४ (क) मा दिइएका प्रश्नहरू बाँड्नुहोस् र समयावधि तथा अन्य निर्देशनहरू स्पष्ट रूपमा बताउनुहोस् । निर्देशनहरू सहभागीले बुझेको यकिन गर्नुहोस् ।

संक्षेपीकरण : सहजकर्ताले सत्रको अन्त्यतिर परिचय कार्यक्रमको सिकाइबारे छोटो सारांश गर्नुहोस् ।

सत्र : मनोसामाजिक अवधारणा

पृष्ठभूमि

मानसिक स्वास्थ्यको प्रबर्द्धनका लागि मनोसामाजिक सहयोगको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । रोग लागिसकेपछिको उपचारभन्दा रोग लाग्न नदिनका लागि गरिने प्रयास महत्वपूर्ण हुन्छ । मनोसामाजिक पक्षको जानकारीले मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यबारे बुझ्न सहयोग पुग्दछ ।

उद्देश्य : यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले

मनोसामाजिकको अवधारणालाई वर्णन गर्न सक्ने छन् ।

- मनोसामाजिक अवधारणका विभिन्न पक्षहरू/तत्वहरू तथा तिनीहरूको प्रभाव पहिचान गर्न सक्ने छन् ।

विषयवस्तु : मनोसामाजिक अवधारणा ।

प्रशिक्षण विधि : छलफल, प्रस्तुतीकरण, व्याख्यान, भूमिका अभिनय (खेल) ।

प्रशिक्षण सामग्री : मेटाकार्ड, न्युजप्रिन्ट पेपर, मार्कर, मल्टिमिडिया, सिस्टेमिक सर्कलको चित्र

समय : ९० मिनेट

क्रियाकलाप

- सहभागीहरूलाई सत्रका उद्देश्यहरू बताउनुहोस् ।
- सत्रको सुरुआतमा - मन के हो ? यो कहाँ हुन्छ ? भन्ने प्रश्न सोध्दै छलफल अगाडि बढाउनुोस् ।
- सहभागीहरूले दिएका उत्तर न्युजप्रिन्ट पेपरमा टिप्नुहोस् । सिस्टेमिक सर्कलभित्रको सर्कलहरू बनाउँदै मन, शरीर तथा आत्मालाई लेख्दै छलफललाई अगाडि बढाउनुहोस् ।
- प्रशिक्षकले सिस्टेमिक सर्कलका बाहिरी घेराहरू र त्यसमा रहने विभिन्न सामाजिक, भौतिक, वातावरणीय तत्वहरूलाई लेख्दै र ती सबैले हाम्रो मन, मस्तिष्क र शरीरमा पार्ने असरबारे छलफल गर्नुहोस् ।
- सिस्टेमिक सर्कलको चित्र देखाउँदै छलफल गर्ने ।
- सिस्टेमिक सर्कलको भूमिका अभिनय अभ्यास मार्फत स्पष्ट हुने अवगत गराउँदै विभिन्न सामाजिक पक्ष तथा भावनात्मक पक्षबीचको अन्तरसम्बन्धका बारेमा छलफल गर्दै मनोसामाजिकको अवधारणाबारे प्रष्ट पार्नुहोस् ।

सिस्टेमिक सर्कलको भूमिका अभिनयका लागि निर्देशन

- सहभागीहरूमध्ये आफूलाई चाहिने सहभागी सङ्ख्याका लागि स्वस्फूर्त रूपमा अगाडि आउन भन्नुहोस् ।
- तल उल्लिखित भूमिकाहरू लेखेको मेटाकार्ड छान्न लगाउनुहोस् । सहभागीले आ-आफ्नो भूमिका भएको मेटाकार्ड छानिसकेपछि उनीहरूले के गर्ने भन्ने स्पष्ट निर्देशन दिनुहोस् । बाँकीलाई यो खेलमा अवलोकन गर्ने निर्देशन दिनुहोस् । एकजना सहभागीलाई बीचमा कुर्सी वा कुसनमा बस्न भन्ने । विस्तारै अरू सहभागीलाई समाजका विभिन्न तत्वको प्रतिनिधिको रूपमा बीचमा बसेको सहभागीलाई सोध्दै विभिन्न दुरीमा वरिपरि राख्ने । सबभन्दा पहिला उक्त सहभागीको घर परिवारको प्रतिनिधित्व गर्न एकजना सहभागीलाई बीचमा रहेको सहभागीले भनेको ठाउँमा उभिन लगाउने र यसले बीचमा बसेको व्यक्तिको मनमा भएको अनुभूति सोध्दै जाने ।
- त्यसैगरी, विस्तारै बीचमा बस्ने व्यक्तिको आफन्तको प्रतिनिधित्वलाई राख्ने, छिमेकी तथा आफन्तको प्रतिनिधित्व राख्ने, सामाजिक संघसंस्थाहरू जहाँ भूमिका अभिनय गर्ने व्यक्तिले सम्बन्ध राख्दछन् (जस्तै: विद्यालय, अस्पताल, बजार, कार्यालयहरू, बैंक इत्यादि) को प्रतिनिधित्व राख्ने र भूमिका अभिनय गर्ने सहभागीको अनुभूति सोध्दै जाने ।
- त्यसैगरी सामाजिक चालचलन, धर्म, संस्कृति, चाडपर्वलाई बुझाउने अर्को प्रतिनिधित्वलाई राख्दै र भावनालाई जाँच्दै जाने ।
- भौतिक तत्वहरू, जस्तै: हावा, पानी, पहाड, नदी, ताल, वनजङ्गलको प्रतिनिधित्व राख्ने र भावना जाँच्ने ।
- ब्रह्माण्डका तत्वहरू, जस्तै: तारा, रात, दिन, सूर्य, आकाश, चन्द्रमा, पृथ्वी, राशी, ग्रह आदिलाई जनाउने प्रतिनिधित्व पनि सबभन्दा बाहिर राख्ने र भूमिकामा बसेको सहभागीलाई भएको महसुस सोध्दै जाने । निम्न प्रश्नहरू भूमिकामा रहेको सहभागीलाई सोध्ने :
 - तपाईं र तपाईंका वरिपरि रहेका सबै पद्धतिहरू (जस्तै: तपाईंका आफन्तहरू, समाज, छिमेकी, प्रकृतिआदि) देख्दा कस्तो महसुस गर्नुभयो ?
 - यी विभिन्न तत्वहरूको अवस्था लगातार परिवर्तन भइरहन सक्दछन्, कहिले कुनै तत्व हामीबाट हराउन वा टाढा पुग्न सक्दछ, जस्तै: परिवारका सदस्यहरू, माया गर्ने आफन्तहरू, काम गर्ने संस्थाहरू...त्यतिखेर मनमा कस्तो महसुस हुन्छ, होला ?
 - त्यसैगरी कतिपय अवस्थामा नयाँ कुराहरू पनि आउँदछन् जस्तै: पढाइमा सोचेको जस्तो वा त्योभन्दा राम्रो नतिजा आउँदा, परिवारमा नयाँ सदस्य आउँदा, सोचेको जागिर वा व्यवसायमा सफल हुँदा कस्तो महसुस हुन्छ ?

- त्यसपछि यो अभ्यासमा सहभागीहरू सबैलाई सहयोगका लागि धन्यवाद दिई आफ्नो ठाउँमा बस्न भन्ने ।
- प्रशिक्षकले सबै सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्न गर्दै थप छलफल गर्ने :
 - यो अभ्यासबाट तपाईंहरूले के थाहा पाउनुभयो ?
 - समाज र व्यक्तिको मनसँगको अन्तरक्रिया कस्तो देख्नुभयो ? तपाईंले कहिल्यै आफ्नो मन र समाजसँग यस्तो अन्तरक्रियाको याद गर्नुभएको थियो ?

संक्षेपीकरण : यस सत्रको संक्षेपीकरणमा प्रश्नोत्तरको प्रयोग गरी अन्तरक्रियात्मक बनाउँदै छलफल अन्त्य गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोट : यो सत्र चलाउँदा सिस्टेमिक सर्कलको चित्र तयार गरेर राख्ने ।

सत्र: मनोसामाजिक सुस्वास्थ्य

पृष्ठभूमि

मनोसामाजिक रूपमा सुस्वास्थ्य भएमा व्यक्तिलाई मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुने सम्भावनाबाट बचाउँदछ। मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यलाई व्यक्ति स्वयम्को सोचाइ, भावना, सीप, क्षमता, सामाजिक, आर्थिक पक्ष, सामाजिकीकरण आदिले भूमिका खेल्दछ। यी पक्षहरूमा तालमेल नमिलेमा व्यक्तिलाई मनोसामाजिक समस्या हुने सम्भावना हुन्छ।

सत्रको उद्देश्य

- मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यलाई व्याख्या गर्न सक्ने छन्।
- मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यका सूचकहरूको सूची तयार गर्न सक्ने छन्।
- मनोसामाजिक समस्या र यसका कारणहरू वर्णन गर्न सक्ने छन्।

विषयवस्तु : मनोसामाजिक सुस्वास्थ्य, मनोसामाजिक समस्या र कारणहरू

प्रशिक्षण विधि: मस्तिष्कमन्थन, छलफल, प्रस्तुतीकरण।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया वा न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मनोसामाजिक समस्या लेखेको मेटाकार्ड, सिस्टेमिक सर्कलको चित्र।

समय : ४५ मिनेट

क्रियाकलाप

- सहभागीहरूको मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यबारे उनीहरूको बुझाइको मस्तिष्कमन्थन गर्नुहोस्। उनीहरूले दिएको उत्तरलाई न्युजप्रिन्ट वा सेतोपाटीमा टिप्पै जानुहोस्। आफूलाई लागेको कुरा भन्न सबै सहभागीलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- सहभागीहरूको विचारहरूलाई समेट्दै मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यको अर्थ बताउने।
- मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यलाई असर पार्ने ३ तत्वहरू (व्यक्तिगत क्षमता, सामाजिक संरचना तथा धर्म, संस्कृति) बारे प्रस्तुतीकरण सामग्रीमार्फत छलफल गर्दै उदाहरणसहित स्पष्ट पार्ने।
- परिचय सत्रको सिस्टेमिक सर्कल अभ्यासमा भएका विभिन्न सिस्टमहरूलाई जोड्दै सिस्टेमिक सर्कलको चित्रमार्फत मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यको बारेमा थप प्रष्ट पार्ने।

- मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यका सूचकको सूची न्युजप्रिण्ट पेपरमा टिपोट गरी वा मल्टिमेडिया प्रस्तुतीकरणमार्फत छलफल गर्ने ।
- मनोसामाजिक समस्याका कारणहरूको मस्तिष्क मन्थन मार्फत छलफल गर्दै प्रस्तुतीकरणबाट स्पष्ट पार्ने ।

संक्षेपीकरण: यस सत्रको मूल्याङ्कन गरी संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस् । सत्रको संक्षेपीकरण गर्दा सहभागीहरूले पाएका ज्ञानलाई प्रयोगमा ल्याउन सक्ने कुरा यकिन गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहजकर्ताले मनोसामाजिक सुस्वास्थ्य र मनोसामाजिक समस्यासँगको सम्बन्ध र कारणहरूका बारे जोड्दै यो सत्र सञ्चालन गर्नुपर्दछ ।

सत्र : मनोसामाजिक समस्याका लक्षण तथा असरहरू

पृष्ठभूमि

मनोसामाजिक समस्याका लक्षण व्यक्तिको मन, शरीर, सम्बन्ध र व्यवहारमा देखिन्छ। यसका लक्षणहरू धेरैजसो शारीरिक तथा व्यावहारिक समस्याका रूपमा प्रस्तुत भइरहेको हुन्छ। तर, धेरैजसो अवस्थामा यसका लक्षणहरूलाई त्यति वास्ता गरेको पाइँदैन।

उद्देश्य: सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले -

- मनोसामाजिक समस्याका लक्षणहरू पहिचान गर्न सक्ने छन्।
- मनोसामाजिक समस्याका चार (मन, शरीर, सम्बन्ध र व्यवहार) पक्षीय असरहरूका बारेमा वर्णन गर्न सक्ने छन्।

विषयवस्तु : मनोसामाजिक समस्याका लक्षण तथा असरहरू

प्रशिक्षण विधि: समूह छलफल, व्याख्यान, मस्तिष्कमन्थन।

प्रशिक्षण सामग्री: मेटाकार्ड, न्युजप्रिन्ट पेपर, मार्कर, बोर्ड, मास्किङ टेप।

समय : ६० मिनेट

क्रियाकलाप

- मनोसामाजिक समस्याको बारेमा तल उल्लिखित अभ्यासमार्फत घटनामा आधारित परिवेश (Problem based Scenario) एवम् प्रश्नमार्फत मस्तिष्कमन्थन गराउने।
- मनोसामाजिक समस्याको बुझाइबारे छलफल गर्ने। मनोसामाजिक समस्याको अर्थ तथा परिभाषा लेखिएको सामग्रीको प्रयोग गर्दै प्रष्ट पार्ने।
- मेटाकार्डमा लेखिएका मनोसामाजिक समस्याका केही उदाहरणहरू सहभागीलाई देखाउँदै छलफललाई अगाडि बढाउने र थप प्रष्ट पार्ने।
- सहभागीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस्। प्रत्येक समूहलाई तल अनुसूचीमा दिइएका घटना अध्ययन १, २, ३ मध्ये एउटा घटना चिठामार्फत छान्न लगाएर निम्न उल्लिखित प्रश्नको प्रयोग गर्दै छलफल गराउने। यसका लागि तयारी समय १५ मिनेट र प्रस्तुतीकरण समय हरेक समूहलाई ५।५ मिनेट दिनुहोस्।

क) मनोसामाजिक समस्या भएको कसरी पत्ता लगाउन सकिन्छ ?

ख) मनोसामाजिक समस्याका लक्षणहरू के-के हुन सक्छन् ?

ग) मनोसामाजिक समस्याले व्यक्तिका कुन कुन पक्षमा असर पार्न सक्छ ?

- प्रत्येक समूहका एकजनाले प्रस्तुत गर्न लगाउने । समूह छलफलका बुँदाहरू न्यूजप्रिन्ट पेपरमा लेखेर सबैले देख्ने गरी टाँस्ने ।
- विभिन्न वर्ग वा जोखिम समूहमा देखिने मनोसामाजिक समस्याको बारेमा सानो समूहमा छलफल वा विचार मन्थन गर्दै प्रस्तुतीकरण गर्ने ।

संक्षेपीकरण : मनोसामाजिक समस्याका लक्षण तथा असरहरूको बारेमा प्रश्नहरू गरी सत्रको संक्षेपीकरण गर्दै सहभागीहरूलाई धन्यवाद दिएर सत्रको अन्त्य गर्ने ।

सहजकर्ताका लागि नोट : मनोसामाजिक समस्याका लक्षण/असरहरूका बारेमा छलफल गर्दा कुनै कुनै लक्षणहरू मन, शरीर, सम्बन्ध वा व्यवहारमा सँगसँगै आउन सक्छ भनी प्रष्ट पार्ने ।

अनुसूची घटना अध्ययन

घटना छलफल १

सरला एक १५ वर्षीय किशोरी हुन् । उनी अहिले कक्षा १० मा पढ्छिन् र एस्.ई.ई.को तयारीमा छिन् । उनको घरमा तीनजना दिदीहरू र आमाबुवा छन् । आमाबुवा दिनहुँ भगडा गर्छन् र कुटाकुटसम्म गर्छन् । यसले घरको माहौल तनावपूर्ण भएको छ । अहिले सरला विहान उठ्न सकिदैनन्, टाउको भारी भएको कुरा बेलाबेलामा बताउँछिन्, एकाहोरोजस्ती भएकी छिन् र पढ्नमा ध्यान दिन नसकेको कुरा भन्छिन् । आमाबुवाको भगडा भएको बेला उनी बेहोसजस्ती हुन्छिन् । पहिले साथीहरूसँग धेरै कुराकानी गर्थिन्, तर आजभोली कसैसँग बोल्न खोज्दैनन् । उनी एक्लो महसुस गर्दछिन् । सबैले उनलाई पढ्न अल्छी बनेको र फेल हुने भएकोले वाहना खोजेको भन्दछन् ।

घटना छलफल २

राजन अफिसमा काम गर्छन् उनी निककै व्यस्त रहन्छन् । विहान उठेदेखि बेलुकीसम्म उनलाई भ्याइनभ्याइ हुन्छ । बुढा बा-आमा, स-साना छोराछोरी र तिनको लालनपालन अनि परिवारको एकलो कमाउने व्यक्ति भएकोले उनलाई निककै आर्थिकभार छ । उनी जसरी पनि आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गर्नुपर्ने ठान्छन् । एकलो छोरा, परिवारको भार, घरको ऋण, व्यवहारले उनलाई कहिलेकाहीं हतास बनाउँछ । बा-आमा विरामी हुँदा उनी निककै आत्तिन्छन् । उनी आफ्नो कुरा परिवारलाई बताउन सक्दैनन् किनभने आफ्नो कम्जोरी परिवारलाई भनेमा परिवार पनि हतास हुन्छ भन्ने उनी ठान्छन् । आजभोली उनलाई निदाउन गाह्रो हुन्छ र निदाउनलाई रक्सीको साहरा लिन थालेका छन् । पहिलेजस्तो फूर्तिलो छैनन्, तनावमा देखिन्छन् । काँधमा निककै दुःखाइ भएको महसुस गर्दछन् र काममा पनि ध्यान दिन सकेका छैनन् । काँधको दुखाइलाई लिएर स्वास्थ्यकर्मीलाई पनि देखाए । केही औषधि पनि खाए, तर केही पनि भएन । अलिअलि शारीरिक कसरत पनि गरिरहेका छन्, तर त्यसले केही पनि फाइदा पुगेको छैन ।

घटना छलफल ३

सन्जिला एकदमै क्रियाशील व्यक्ति हुन् । घरको सबै काम भ्याएर आफ्नो खाली समय समाजसेवामा लगाउँछिन् । उनलाई परिवारको पनि निककै साथ सहयोग छ । उनी निककै उत्साहित थिइन्, तर एक दिन उनले चाहेर पनि एक महिलालाई सहयोग गर्न सकिनन् । ती महिला निककै समस्यामा थिइन् । सन्जिलालाई ती महिलालाई जसरी पनि सहयोग गर्नुपर्ने लाग्यो र उनले केही सहयोग जुटाउन कोसिस गरिन् । तर, उनले ती महिलालाई केही गरी पनि भेट्न सकिनन् । उनले पछि थाहा पाइन् कि ती महिलाले समस्या सामना गर्न नसकेर आत्महत्या गरिन्छन् । यो घटनाले उनलाई निककै दिनसम्म सताइरह्यो । उनलाई आफूले कुनै सहयोग गर्न नसकेकोमा धेरै ग्लानी भयो । उनलाई काम गर्न मन लागेन, आफूलाई एकदमै दोषी महसुस गर्न थालिन् । घरबाट बाहिर नै निस्कन मन लागेन । परिवारमा पनि उनलाई तिम्रो दोष केही छैन भनिरहन्छन् । तर, उनलाई प्रायः ती महिला रोएको अनुहारको भ्रमको मात्र आइरहन्छ । आज सो घटना घटेको तीन महिना भइसक्दा पनि उनी खुलेर सामाजिक काममा लाग्नसकेकी छैनन् । उनलाई पहिलेको जस्तो आँट नै आउँदैन ।

सत्र : मनोसामाजिक समस्या व्यक्त गर्ने तरिका (Cultural Idioms)

पृष्ठभूमि

धेरैजसो अवस्थामा मनोसामाजिक समस्या विभिन्न शारीरिक तथा व्यवहारिक रूपमा देखिंदै आएको छ। यी समस्याका लक्षणलाई विभिन्न समाज तथा संस्कृतिअनुसार फरक-फरक तरिकाले व्यक्त गरिएको देखिन्छ। त्यसैले यसबारेमा मनोसामाजिक कार्यकर्तामा प्रष्ट बुझाइ हुनुपर्दछ।

उद्देश्य : मनोसामाजिक समस्या भएको मानिसले भावनात्मक रूपमा समस्या अभिव्यक्त गर्ने तरिकाहरूको पहिचान गर्न सक्ने छन्।

विषयवस्तु : मनोसामाजिक समस्या अभिव्यक्त गर्ने तरिका

प्रशिक्षण विधि : छलफल

प्रशिक्षण सामग्री : मेटाकार्ड, मार्कर, बोर्ड

समय : ४५ मिनेट

क्रियाकलाप

- मनमा पीडा भएको बेला व्यक्तिहरूले कसरी आफ्ना भावनाहरू (शब्दमा) अभिव्यक्त गर्छन् भनी सहभागीहरूलाई सोध्ने। २-२ वटा तरिका मेटाकार्डमा लेख्न भन्ने।
- सहभागीहरूले लेखिसकेपछि पालैपालो भन्नु लगाउने र त्यसको अर्थसमेत प्रष्ट्याउन लगाउने। साथै सो मेटाकार्डलाई एक ठाउँमा सबैले देख्ने गरी टाँस्न लगाउने।
- यदि फरक भाषा संस्कृति भएमा सो कुरालाई स्थानीय भाषामा नै लेख्ने।
- सबै सहभागीहरूले प्रस्तुत गरिसकेपछि मनोसामाजिक समस्यामा भएका व्यक्तिहरूले समस्यालाई जस्ताको तस्तै नभनी बोलीचालीको भाषामा वा अप्रत्यक्ष रूपमा समस्यालाई व्यक्त गर्न सक्दछन् र त्यसलाई हामीले बुझ्नुपर्ने कुरा प्रष्ट पार्ने।
- स्वास्थ्यकर्मीले धेरैजस्तो शारीरिक सिकायतका बारेमा थाहा पाउने भएकोले उनीहरूसँग विरामीहरूले मनोसामाजिक समस्यालाई कस्ता कस्ता शारीरिक सिकायतका रूपमा व्यक्त गर्ने गरेका छन् त्यसको सूची बनाउने कार्य गर्न लगाउने।
- सो सूचीमा प्रशिक्षकले थप्दै सारांशमा समस्या अभिव्यक्त गर्ने तरिका व्यक्तिपिच्छे तथा संस्कृतिपिच्छे, फरक-फरक हुन्छ भन्ने बुझाउने।

संक्षेपीकरण : सत्रको संक्षेपीकरण गर्दै सहभागीहरूलाई धन्यवाद दिएर सत्रको अन्त्य गर्नुहोस्।

सत्र : लिङ्ग र लैङ्गिकता: परिचय र भिन्नता

पृष्ठभूमि

लिङ्ग शारीरिकरूपमा हुने भिन्नता हो । यो प्राकृतिक रूपमा महिला र पुरुषका बीचको भिन्नता हो भने लैङ्गिकता सामाजिक विभेद हो । यो सत्रमा लिङ्ग र लैङ्गिकताका अर्थ तथा विभिन्नताबारे छलफल गरिने छ ।

उद्देश्य : यो सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले-

- लिङ्ग र लैङ्गिकतालाई परिभाषित गर्न र यी दुईबीचको भिन्नता छुट्याउन सक्ने छन् ।
- लिङ्ग र लैङ्गिकताको महत्व वर्णन गर्न सक्ने छन् ।
- लिङ्ग र लैङ्गिकतामा आधारित सामाजिक मूल्य मान्यतालाई पहिचान गर्न सक्ने छन् ।

विषयवस्तु :

- लिङ्ग र लैङ्गिकताको परिचय, महत्व र भिन्नता
- लिङ्ग र लैङ्गिकतामा आधारित सामाजिक मूल्य मान्यता

प्रशिक्षण विधि : छलफल, व्याख्यान, समूह छलफल, मस्तिष्कमन्थन ।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, सेतोपाटी, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्कड टेप ।

समय : ६० मिनेट

क्रियाकलाप

- कक्षाको एक ठाउँमा लिङ्ग र अर्कोमा लैङ्गिकता लेखिएको न्यूजप्रिन्ट पेपर टाँस्ने र सहभागीहरूलाई लिङ्ग र लैङ्गिकतामा आधारित सामाजिक धारणाहरू लेख्न लगाउने ।
- सहभागीहरूले लेखेको न्यूजप्रिन्ट पेपरलाई अगाडि ल्याएर उनीहरूको धारणाअनुसार लिङ्ग र लैङ्गिकताका बारेमा छलफल गर्ने (यसमा मेटाकार्ड दिएर लेख्न लगाएर टाँस्न लगाउन सकिन्छ वा लिङ्ग र लैङ्गिकतासम्बन्धी वाक्य लेखिएको मेटाकार्ड पनि मिल्दो ठाउँमा टाँस्न लगाउन सकिन्छ) ।
- लिङ्ग र लैङ्गिकताको परिचय, महत्व र भिन्नताका बारेमा PowerPoint मार्फत छलफल गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई ४ समूहमा विभाजन गरी लिङ्ग र लैङ्गिकतासम्बन्धी सामाजिक अवाधारनाको कारण हुने मनोसामाजिक असरहरू के के हुन्छन् भनेर सहभागीहरूको विचारहरू समूहगत रूपमा न्यूजप्रिन्ट पेपरमा लेख्न लगाइ प्रस्तुत गर्न लगाउने र प्रशिक्षकले थप प्रष्ट पार्ने ।

संक्षेपीकरण : सहजकर्ताले सत्रको अन्त्यतिर यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको सारांश गर्ने । सारांश गर्दा सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई प्रश्न सोध्दै छलफल गर्ने ।

सत्र: हिंसा, यसका कारक तत्वहरू, सामाजिक मान्यता

पृष्ठभूमि

कसैलाई कुनै पनि नकारात्मक असर पार्ने कार्य कुनै व्यक्तिले कुनै पनि व्यक्तिका विरुद्ध गरिने कार्य नै हिंसा हो । हिंसा शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, समाजिक जस्तो पनि हुन सक्छ । महिला भएकै कारणले सार्वजनिक वा निजी जीवनमा लिङ्गका आधारमा हुने हिंसाजन्य कार्यलाई महिलाविरुद्धको हिंसा भनिन्छ । यस्ता खालका हिंसाका विभिन्न कारक तत्वहरूबारे जानकारी हुनु जरुरी हुन्छ ।

उद्देश्य : यो सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले -

- हिंसा र लैङ्गिक हिंसा परिभाषित गर्न र यसको वर्तमान अवस्था वर्णन गर्न सक्ने छन् ।
- कस्ता तत्वहरूले लैङ्गिक हिंसा निम्त्याउँछन् भन्नेबारेमा वर्णन गर्न सक्ने छन् ।

विषयवस्तु	: हिंसा, यसका कारक तत्वहरू, सामाजिक मान्यता
प्रशिक्षण विधि	: छलफल, व्याख्यान, समूह छलफल, मस्तिष्कमन्थन ।
प्रशिक्षण सामग्री	: मल्टिमिडिया, सेतोपाटी, मार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्कड टेप ।
समय	: ६० मिनेट

क्रियाकलाप

- सहभागीहरूलाई हिंसा, परिचय, वर्तमान अवस्थाका बारे PowerPoint मार्फत छलफल गर्ने ।
- सहभागीहरूले अनुभव गरेका हिंसाका घटना भन्न लाउने, सो घटना लैङ्गिक हिंसा हो वा होइन पहिचान गराउन प्रश्नमार्फत छलफल गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई समाजमा रहेका हिंसा प्रोत्साहन गर्ने सामाजिक मान्यताहरूको मस्तिष्कमन्थन गर्दै सूची तयार गर्ने र छलफल गर्ने ।

संक्षेपीकरण : सत्रको अन्त्यतिर यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको सारांश गर्ने । सारांश गर्दा सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई प्रश्न सोध्दै छलफल गर्ने ।

सत्र : लैङ्गिक हिंसाका प्रकार, लैङ्गिक हिंसाप्रभावित सूचक तत्वहरू र असर

पृष्ठभूमि

विभिन्न रूपमा महिलामाथि लैङ्गिक हिंसा भइरहेका हुन्छन् । सामाजिक मूल्य मान्यताका नाममा हिंसाले भिन्न-भिन्न रूप लिएको हामीले अनुभव गरेका छौं । शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य, आर्थिक, परम्पराजन्य, सामाजिकजस्ता विभिन्न प्रकारका हिंसाबारे बुझ्न जरुरी छ । यस्ता हिंसाबाट प्रभावितहरूले दिने सङ्केत र तीनका असरहरू पनि बुझ्न जरुरी हुन्छ ।

उद्देश्य : यो सत्रमा सहभागीहरूले-

- समाजमा रहेका लैङ्गिक हिंसाका कारणहरू पहिचान गर्न सक्ने छन् ।
- लैङ्गिक हिंसाका प्रकारको सूची बनाउन सक्ने छन् ।
- लैङ्गिक हिंसाका असरहरू वर्णन गर्न सक्ने छन् ।

विषयवस्तु : लैङ्गिक हिंसाका कारण, प्रकार, लैङ्गिक हिंसाप्रभावितका सूचक तत्वहरू र असर

प्रशिक्षण विधि : छलफल, व्याख्यान, समूह छलफल, मस्तिष्कमन्थन ।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, सेतोपाटी, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किड टेप, मार्कर ।

समय : ६० मिनेट

क्रियाकलाप

- लैङ्गिक हिंसाका कारण र असर के-के हुन् भनेर बुझ्नुहुन्छ भनेर सहभागीहरूका विचारहरू समूहगत रूपमा संकलन गर्ने ।
 - सहभागीहरूलाई सानो समूहमा माथिको प्रश्नमा छलफल गर्नलगाई समूहको विचारहरू न्यूजप्रिन्ट पेपरमा लेख्न लगाइ प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- प्रशिक्षकले लैङ्गिक हिंसाका प्रकार र असरबारे PowerPoint मार्फत छलफल गर्ने ।

संक्षेपीकरण : सहजकर्ताले सत्रको अन्त्यतिर यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको सारांश गर्ने । सारांश गर्दा सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई प्रश्न सोध्दै छलफल गर्ने ।

सत्र: मानसिक स्वास्थ्य

पृष्ठभूमि

मानसिक स्वास्थ्यका बारेमा आम समुदायमा प्रष्ट बुझाइ भएको देखिदैन । यो खण्डमा मानसिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्याका बारेमा प्रष्ट पार्ने प्रयास हुने छ ।

उद्देश्य : यो सत्रमा सहभागीहरूले -

- मानसिक स्वास्थ्यलाई परिभाषित गर्न सक्ने छन् ।
- स्वस्थ मानसिक अवस्था र अस्वस्थ मानसिक अवस्थाको वर्णन गर्न सक्ने छन् । .
- अस्वस्थ मानसिक अवस्थाका सूचकहरूको सूची तयार गर्न सक्ने छन् ।
- मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धनका उपायहरू वर्णन गर्न र मानसिक स्वास्थ्य समस्याको रोकथाममा मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको भूमिकावारे प्रष्ट हुनेछन् ।

विषयवस्तु : मानसिक स्वास्थ्यको परिचय, मानसिक स्वास्थ्य र अस्वस्थ मानसिक अवस्थाका सूचकहरू, मानसिक स्वास्थ्यको प्रवर्द्धन ।

प्रशिक्षण विधि : छलफल, व्याख्यान ।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, कम्प्युटर, सेतोपाटी, मार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप ।

समय : ६० मिनेट

क्रियाकलाप

- प्रशिक्षकले सहभागीहरूबाट मानसिक स्वास्थ्यको अवधारणावारे मस्तिष्कमन्थन गरेर विचारहरूलाई न्यूजप्रिन्ट पेपरमा टिपोट गर्ने र प्रशिक्षकले आफ्ना कुराहरू मल्टिमिडियामार्फत प्रस्तुत गर्दै छलफल गर्ने ।
- मानसिक रूपमा स्वस्थ एवम् अस्वस्थ अवस्थाका सूचकहरू प्रशिक्षकले न्यूजप्रिन्टमा देखाएर वा प्रस्तुतीकरण गरेर छलफल गर्ने ।
- मानसिक स्वास्थ्यको प्रवर्द्धन कसरी गर्न सकिन्छ भनेर सहभागीहरूको विचारहरू न्यूजप्रिन्ट पेपर वा सेतोपाटीमा सङ्कलन गर्दै प्रशिक्षकले थप प्रस्तुतीकरण गर्ने ।

- मानसिक स्वास्थ्य समस्याको रोकथाममा मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको भूमिकाबारे सहभागीको विचार मेटाकार्डमार्फत सङ्कलन गर्दै प्रशिक्षकले थप प्रष्ट पार्ने ।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले सत्रको अन्त्यतिर यो सत्रका मुख्य-मुख्य विषयवस्तुहरू सहभागीहरूसँग प्रश्नोत्तर विधिबाट छलफल गर्दै सारांश गर्ने ।

सहजकर्ताका लागि नोट : प्रशिक्षकले मानसिक रूपले स्वस्थ व्यक्तिको व्यवहारको तथा मानसिक समस्या भएका व्यक्तिमा देखिने लक्षण तथा व्यवहारको सूची न्यूजप्रिण्ट पेपरमा तयार गरेर यो सत्र सञ्चालन गर्ने ।

सत्र: मानसिक स्वास्थ्य समस्या

पृष्ठभूमि

मानसिक स्वास्थ्य समस्या नेपालमा पनि बढ्दै गएको विभिन्न तथ्यबाट देखिन्छ। कुल जनसङ्ख्याको भण्डै २०% जतिमा कुनै कुनै खालको मानसिक समस्या छ भन्ने विश्वस्वास्थ्य सङ्गठनको अध्ययन प्रतिवेदनले देखाएकोले मानसिक स्वास्थ्य समस्याको पहिचान तथा आवश्यक उपचार प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रसम्म विस्तार आवश्यक देखिन्छ। यस सत्रमा नेपालमा देखिने प्रमुख मानसिक समस्याहरूका बारेमा प्रशिक्षकले सहजीकरण गर्ने छन्।

उद्देश्य :यो सत्रमा सहभागीहरूले-

- मानसिक स्वास्थ्य समस्याको वर्तमान अवस्था थाहा पाउने छन्।
- मानसिक स्वास्थ्य समस्याका कारणहरू पहिचान गर्न सक्ने छन्।
- मानसिक स्वास्थ्य समस्यालाई समुदायमा पहिचान तथा रोकथामका उपायहरू वर्णन गर्न सक्ने छन्।

विषयवस्तु : मानसिकरोगको अवधारणा तथा प्रमुख मानसिक समस्याहरू, लक्षणहरू, कारणहरू, पहिचान गर्ने तरिका र मानसिकरोगको रोकथाम

प्रशिक्षण विधि : छलफल, व्याख्यान, प्रवचन, मस्तिष्कमन्थन।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, कम्प्युटर, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्कड टेप।

समय : ६० मिनेट

क्रियाकलाप

- मानसिकरोगको अवधारणा तथा गलत धारणाहरूबारे सहभागीहरूसँग छलफल गर्दै मल्टिमिडियामार्फत प्रस्तुत गर्ने।
- मानसिक स्वास्थ्य समस्याको बारेमा सहभागीहरूको जानकारी न्यूजप्रिन्ट वा सेतोपाटीमा सङ्कलन गर्दै प्रशिक्षकले मल्टिमिडियाबाट मानसिक स्वास्थ्य समस्याको बारेमा जानकारी दिने।

- मानसिक स्वास्थ्य समस्याका कारणहरूबारे मस्तिष्क मन्थनमार्फत छलफल गर्दै मल्टिमिडियामार्फत जानकारी दिने ।
- मानसिक स्वास्थ्य समस्यालाई समुदायमा पहिचान तथा रोकथाम गर्नेबारे छलफल गर्ने ।

संक्षेपीकरण: सहजकर्ताले सत्रको अन्त्यतिर यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको सारांश गर्ने । सारांश गर्दा सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई प्रश्न सोध्दै छलफल गर्ने ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीहरूको अनुभवलाई आधार बनाएर उनीहरूले थाहा पाएका मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूका बारेमा प्रशिक्षकले छलफल गर्ने ।

सत्र : उदासीनता (डिप्रेसन)

पृष्ठभूमि

डिप्रेसन विश्वव्यापी रूपमा बढ्दै गएको प्रमुख मानसिक समस्या हो । यो बालबालिका, वयस्क तथा वृद्ध सबै अवस्थामा देखिन सक्छ । उदासीनताको समस्याले आत्महत्याको अवस्थासम्म आउन सक्ने हुन्छ भने, यस समस्याको कारण व्यक्तिले आफ्नो कामको क्षमतामा ह्रास आउँदा रोगले पार्ने भार पनि बढी हुन्छ ।

उद्देश्य : यो सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले-

- डिप्रेसनको परिभाषा दिन र पहिचान गर्न सक्ने छन् ।
- यसको उपचारको तरिका र रोकथामका उपायबारे वर्णन गर्न सक्ने छन् ।

विषयवस्तु : डिप्रेसनरोग तथा त्यसका लक्षण, पहिचानको तरिका, कारणहरू, उपचार तथा रोकथाम

प्रशिक्षण विधि : छलफल, व्याख्यान, केस स्टोरी छलफल, मस्तिष्कमन्थन ।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, कम्प्युटर, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप, केस स्टोरी ।

समय : ६० मिनेट

क्रियाकलाप

- डिप्रेसनलाई नेपाली समुदायमा कसरी बुझिन्छ भन्ने बारेमा सहभागीलाई मस्तिष्कमन्थन गराइ छलफल गर्ने ।
- डिप्रेसनसम्बन्धी केस स्टोरी सहभागीहरूलाई पढ्न दिने, उनीहरूलाई सानो समूहमा बसेर यसका लक्षणहरूकाबारे छलफल गर्दै सूचीहरू न्यूजप्रिन्ट पेपरमा सङ्कलन गर्न लगाउने । सबै समूहले प्रस्तुतीकरण सकेपछि प्रशिक्षकले डिप्रेसनको लक्षणका बारेमा पावरपवाइन्टको माध्यमबाट प्रस्तुतीकरण गर्दै थप प्रष्ट पार्ने ।
- डिप्रेसनरोगलाई पहिचान गर्ने तरिकाबारे प्रस्तुतीकरणमार्फत जानकारी दिने ।
- डिप्रेसनरोगको कारणबारे पावरपवाइन्टमार्फत छलफल गर्ने ।
- डिप्रेसनरोगको उपचारको तरिकाका बारेमा पावरपवाइन्टमार्फत छलफल गर्ने ।
- डिप्रेसनरोगको रोकथामको उपायबारे मस्तिष्कमन्थन गरी पावरपवाइन्टमार्फत प्रशिक्षकले छलफल गर्ने ।

संक्षेपीकरण: यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको मुख्य-मुख्य बुँदाहरू दोहाच्याएर सहभागीहरूसँग छलफल गर्दै सारांश गर्ने ।

अभ्यासका लागि केस स्टोरीहरू

घटना अध्ययन १:

कमला (नाम परिवर्तन) ५० वर्षीय महिला हुन्, उनका तीन जना छोराछोरीहरू छन्। छोराछोरीहरू सानैछँदा उनका श्रीमान्ले छाडेकाले धेरै वर्षदेखि उनी आफैले छोराछोरीहरूलाई हुर्काउँदै आइरहेकी छिन्। अहिले उनकी जेठी छोरी जागिर खान्छिन् र अरू दुई छोराछोरीहरू पढ्दै आइरहेका छन्। आफ्नी जेठी छोरीले पनि परिवार पाल्ने जिम्मेवारी लिएको हुनाले कमला खुसी थिइन्, तर हालसालै उनकी छोरी एक स्थानीय विवाहित पुरुषसँग प्रेममा परिन्। हाल उनी परिवारबाट अलगिएर त्यही पुरुषसँग बसिरहेकी छिन्। त्यही समयदेखि कमला एकदमै दुःखी र निराश छिन्। उनी छिट्टै थाक्छिन्, त्यसै भिँजो मान्छिन्, साथै उनलाई खान र सुत्नमा पनि समस्या भइरहेको छ।

- कमलाको समस्या के-के हुन् ?
- उनको समस्याको कारण के-के हुन् ?
- उनलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ होला ?

अपेक्षित उत्तरहरू:

- कमलाको समस्या एकदमै दुःखी र निराश हुने, छिट्टै थाक्ने, त्यसै पनि भिँजो मान्ने, साथै उनलाई खान र सुत्नमा पनि समस्या।
- उनको समस्याको कारण छोरीले अर्को विवाहित पुरुषसँग प्रेममा पर्नु।
- उनलाई आवश्यक सहयोगका लागि मनोसामाजिक परामर्श सहयोग प्रदान गर्ने र आवश्यकताअनुसार मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने स्वास्थ्यकर्मीकोमा रिफर गर्ने।

घटना अध्ययन २ :

पैंतीस वर्षीय मनीषा (नाम परिवर्तन) उनका श्रीमान्सँग बसिरहेकी छिन्, जसको धेरै वर्षदेखि नियमित जागिर छैन। उनका श्रीमान् रक्सी पिउँछन् र बेलाबेलामा उनलाई कुट्ने पनि गर्छन्। उनका दुई विवाहित बहिनीहरूले उनलाई आर्थिक रूपमा सहयोग गर्छन्। हालसालै उनले एउटा जागिर पाएकी छिन्। काममा ध्यानकेन्द्रित गर्न सकिदैनन्, थकित महसुस गर्छिन् र राम्ररी निदाउन पनि सकिदैनन्। उनी आफूलाई बाँच्नै मन नलागेको बताउँछिन् र दुई महिनाअघि आत्महत्या गर्न प्रयास गरेको बताउँछिन्।

- मनीषाका समस्याहरू के-के हुन् ?
- उनको समस्याको कारण के-के हुन् ?
- उनलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ होला ?

अपेक्षित उत्तरहरू:

- मनीषाको समस्या काममा ध्यानकेन्द्रित गर्न नसक्ने, थकित महसुस गर्ने, निदाउन समस्या, बाँच्नै मन नलागेको र दुई महिनाअघि आत्महत्या गर्न प्रयास गरेको ।
- उनको समस्याको कारण श्रीमान् रक्सी पिउने र बेलाबेलामा उनलाई कुट्ने ।
- उनलाई मनोसामाजिक परामर्श सहयोग प्रदान गरेर मदत गर्न सकिन्छ भने उनको श्रीमान्लाई पनि रक्सीको लतबाट बाहिर निस्कन उपचारका लागि रिफर गर्ने ।

घटना अध्ययन ३ :

पच्चीस वर्षीय हरिश (नाम परिवर्तन) सवारीचालक हुन् । हालसालै उनले गाउँ फर्किनका लागि सहरमा भएको उनको जागिर छोडे । उनकी श्रीमतीले सहरमा हरिश अर्कै महिलासँग प्रेममा परेको शङ्का गरी गाउँ बोलाइन् । गाउँमा हरिशको कुनै जागिर छैन । प्रायःजसो उनी घरमै बसिरहन्छन् र श्रीमतीसँग बारम्बार भगडा गरिरहन्छन् । उनी आफूलाई प्रायः भिँजो लागिरहने, पहिले गर्ने गरेको काम अहिले गर्न मन नलाग्ने, सधैं थकित महसुस भइरहने साथै भोक र निद्रा पनि नलाग्ने बताउँछन् ।

- हरिशका समस्या के-के हुन् ?
- उनको समस्याको कारण के-के हुन् ?
- उनलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ होला ?

अपेक्षित उत्तरहरू:

- हरिशको समस्यामा श्रीमतीसँग बारम्बार भगडा गरिरहने, प्रायः भिँजो लागिरहने, पहिले गर्ने गरेको काम अहिले गर्न मन नलाग्ने, सधैं थकित महसुस भइरहने, साथै भोक र निद्रा पनि नलाग्ने ।
- उनको समस्याको कारण जागिर नहुनु र श्रीमतीबाट बढी शङ्का तथा भगडा भइरहनु ।
- उनलाई मनोसामाजिक परामर्श र डिप्रेसनको उपचारलाई स्वास्थ्य केन्द्रमा रिफर गरेर ।

सत्र : आत्महत्या तथा यसको रोकथाम

पृष्ठभूमि

विश्व परिवेशमा मानसिक समस्या दिनानुदिन वृद्धि भइरहेको छ। बदलिँदो परिवेश र सो परिवेशसँग जुध्न नसक्दा धेरैले आत्महत्यालाई एक उपायको रूपमा अपनाइरहेका छन्। आत्महत्यालाई मानसिक समस्या नभई सामाजिक समस्याको रूपमा मात्र लिँदा यस समस्याले विकराल रूप लिँदै आइरहेको छ। यस सत्रमा आत्महत्या, त्यसले पार्ने प्रभाव, कारण, उपचार तथा रोकथामका बारेमा चर्चा गरिन्छ।

उद्देश्य : यो सत्रमा सहभागीले -

- आत्महत्याको पहिचान गर्न सक्ने छन्।
- आत्महत्या तथा आत्महत्याको कारणको सूची तयार गर्न सक्ने छन्।
- आत्महत्यासम्बन्धी जोखिम भएका व्यक्तिलाई मनोसामाजिक सहयोगबारे वर्णन गर्न सक्ने छन्।

विषयवस्तु : आत्महत्याको परिचय, आत्महत्या तथा आत्महत्याको कारण, उपचार तथा रोकथाम

प्रशिक्षण विधि : छलफल, व्याख्यान, समूह छलफल, मस्तिष्कमन्थन।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, मार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किङटेप, आत्महत्या लेखाजोखा गर्ने प्रश्नावलीहरू।

समय : १२० मिनेट

क्रियाकलाप :

- आत्महत्याका कारणहरूको बारेमा सत्य घटना तथा आफ्ना अनुभवको उदाहरणमार्फत सहभागीहरूसँग छलफल गर्ने। आत्महत्यासम्बन्धी तथ्याङ्कहरूका बारेमा व्याख्या गर्ने।
- आत्महत्याको जोखिम भएको व्यक्तिले के कस्ता सङ्केत देखाउन सक्छन् भन्नेबारेमा मस्तिष्कमन्थन गराउने र आत्महत्याका जोखिम भएका व्यक्तिहरूले देखाउने सङ्केतका बारेमा प्रस्तुतीकरणबाट स्पष्ट पार्ने।
- आत्महत्याका जोखिमको विश्लेषण गर्ने र जोखिमको अवस्था पत्ता लगाउनेबारे जानकारी दिने। विरामीका सोचाइ/विचार, योजना, साधन, व्यवहार, भित्रीइच्छा, आत्महत्या पछ्याडिको परिणाम आदि अवस्थाहरूबारे लेखाजोखा गर्ने। अनुसूची ११ क को प्रयोग गर्दै अभ्यास गराउने

- सहभागीलाई ४ वटा सानो समूहमा विभाजन गरी आत्महत्याका जोखिम भएका व्यक्तिलाई भावनात्मक, सामाजिक र शारीरिक रूपमा कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ भनेर १५ मिनेटको छलफल गराउँदै प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- सहजकर्ताले सहभागीहरूबाट आएका कुराहरूलाई सारांश गर्दै अन्य मनोसामाजिक तथा सामाजिक सहयोगको बारेमा प्रस्तुती गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई आत्महत्याबाट बचाउने सुरक्षित तत्वहरूको बारेमा मौखिक छलफल गर्न लगाउने -सुरक्षित तत्वहरू र जोखिमपूर्ण तत्वहरूको बारेमा जानकारी दिने । अनुसूची ११ ग को प्रयोग गर्दै अभ्यास गराउने

संक्षेपीकरण: प्रशिक्षकले आत्महत्याका सत्रका विषयवस्तुसम्बन्धी छलफलको सारांश गर्दै उनीहरूको सिकाइबारे छलफल गर्दै सारांश गर्ने ।

सत्र : एन्जाइटी वा चिन्ता रोग

पृष्ठभूमि

एन्जाइटी वा चिन्ताको समस्या विश्वव्यापी रूपमा बढ्दै गएको मानसिकरोग हो । यो समस्या बालबालिका, वयस्क तथा वृद्ध सबै अवस्थामा देखिन सक्छ । चिन्ता रोगको समस्या भएका व्यक्तिहरू स्वास्थ्य केन्द्रमा विभिन्न लक्षण लिएर आउने गर्दछन्, तर स्वास्थ्यकर्मीसँग यो समस्या पहिचान गर्ने ज्ञान तथा सीप नहुनाले उपयुक्त उपचार पाउनबाट वञ्चित हुन्छन् । यो समस्यामा मनोसामाजिक परामर्श उपचार धेरै नै प्रभावकारी मानिन्छ ।

उद्देश्य: यो सत्रमा सहभागीहरूले-

- एन्जाइटी वा चिन्ताको पहिचान गर्न सक्ने छन् ।
- यसका कारणहरूको सूची बनाउन सक्ने छन् ।
- यसको उपचार तरिका तथा रोकथामका उपायबारे वर्णन गर्न सक्ने छन् ।

प्रशिक्षण विधि : छलफल, व्याख्यान, केस स्टोरी, मस्तिष्कमन्थन, मल्टिमिडिया प्रस्तुतीकरण ।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किड टेप, चिन्ताको केस स्टोरी ।

समय : ६० मिनेट

विषयवस्तु : एन्जाइटीको लक्षण, पहिचान, कारणहरू, उपचार तरिकाहरू तथा यसको रोकथामका उपाय

क्रियाकलाप

- सहभागीहरूसँग चिन्तारोगबारे छलफल गर्ने ।
- चिन्ताका लक्षणहरूका बारेमा तल दिइएको केस स्टोरी मार्फत सहभागीहरूसँग छलफल गर्ने, उनीहरूका विचारहरू न्यूजप्रिन्ट पेपर वा सेतोपाटीमा सङ्कलन गर्दै प्रशिक्षकले मल्टिमिडियामार्फत यो समस्याको लक्षणका बारेमा जानकारी दिने ।
- चिन्ताको रोगलाई पहिचान गर्ने तरिकाबारे छलफल गर्दै जानकारी दिने ।
- चिन्ताको रोगको कारणबारे मल्टिमिडियामार्फत छलफल गर्ने ।
- चिन्ताको रोगको उपचारको तरिका तथा रोकथामको बारेमा छलफल गर्ने ।

संक्षेपीकरण : सहजकर्ताले सत्रको अन्त्यतिर यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको सहभागीहरूलाई प्रश्न सोध्दै सारांश गर्ने ।

सहजकर्ताका लागि नोट : सहभागीहरूको देखेको चिन्ताको केसको व्यवहार, लक्षण आदिका बारेमा प्रशिक्षकले छलफलमा समावेश गर्ने ।

एन्जाइटी न्युरोसिसको केस स्टोरी

अठ्ठाइस वर्षकी विवाहित रेनु घरायसी काम गर्ने महिला हुन् । उनले ४ कक्षासम्म पढेकी रहिछन् । विगत केही महिनादेखि उनलाई मुटुको धड्कन छिटो-छिटो चल्ने, डर लाग्ने, मुख सुक्खा हुने र विनाकारण छटपटी हुने हुन थाल्यो । उनले काम गर्न पनि असजिलो भइरहने महसुस गर्न थालिन् र यस्तो समस्याले गर्दा उनी असाध्यै चिन्तित देखिन थालिन् । उनी भन्छिन् - यो समस्या चार महिनादेखि भइरहेको छ । उनले बताइन् - विवाह भएको २ वर्ष भयो, तर अहिलेसम्म कुनै सन्तान भएको छैन । उनी धेरै चिन्ता गर्छिन् र आजभोली त पहिलाको भन्दा आफ्नो स्वास्थ्य भन्भन् सञ्चो नभएको बताउँछिन् । सास फेर्न गाह्रो हुन्छ, छाती दुख्छ, अहिले त कहिलेकाहीं मुटु ढुक-ढुक जोडले गर्छ र मुटु हल्लिएको महसुस हुन्छ । डाक्टरको भनाइअनुसार उनको मुटुमा केही खराबी छैन । सबै कुरा सामान्य छ भन्ने थाहा पाएर पनि उनी चिन्तित देखिन्छिन् । आफ्नो स्वस्थ्यमा ठूलै रोग लागेको हो कि भनी पटक-पटक उनी डाक्टरकोमा निको हुनका लागि जाँचाउन गइरहन्छिन् । एकदिन रेडियो कार्यक्रम मनको संसारमा यही समस्याको बारेमा उनले सुन्न पुगिन् । मानसिकरोग विशेषज्ञले बताएको कुरा सुनिसकेपछि उनी नजिकैको स्वास्थ्यचौकीमा जाँचाउन गइन् । त्यहाँ तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीले उनलाई जाँचीसकेपछि मनोसामाजिक परामर्श चाहिने कुरा बताए ।

सत्र : कन्भर्जन डिसअडर (Conversion Disorder)

पृष्ठभूमि

कन्भर्जन डिसअडर मनोवैज्ञानिक कारणले सुरु हुन्छ, खासगरी केही बढी नै तनाव दिने परिस्थिति वा घटनाको अनुभवले शारीरिक लक्षणहरू, विशेषगरेर, अर्धवेहोस् वा छोप्ने लक्षण नेपालमा बढी नै देखिन्छ। यो समस्या धेरैजसो किशोरावस्थामा बढी देखिने र धेरै मात्रामा किशोरीहरूमा समूहमा (mass) देखिएको भेटिन्छ।

उद्देश्य : यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले -

- यो सत्रमा सहभागीहरूले कन्भर्जन डिसअडरको लक्षण वर्णन गर्न सक्ने छन्।
- यो समस्याको पहिचान गर्न सक्ने छन्।
- यसका कारणहरूको सूची तयार गर्न सक्ने छन्।
- उपचारको मनोवैज्ञानिक तरिका तथा रोकथामका उपायबारे वर्णन गर्न सक्ने छन्।

प्रशिक्षण विधि : छलफल, प्रवचन, समूह छलफल, मस्तिष्कमन्थन, घटना अध्ययन।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किड टेप, कन्भर्जन डिसअडरको घटना अध्ययन।

समय : ९० मिनेट

विषयवस्तु : कन्भर्जन डिसअडरको लक्षण, पहिचान, कारणहरू, उपचार तथा रोकथामका उपाय

क्रियाकलाप

- सहभागीहरूको कन्भर्जन डिसअडरको बुझाइबारे मस्तिष्कमन्थन गरी छलफल गर्ने।
- कन्भर्जन डिसअडरको घटना अध्ययन प्रस्तुत गर्दै सहभागीहरूलाई ३ समूहमा राखेर यसको लक्षण, पहिचान तथा कारणहरूका बारेमा १५ मिनेट छलफल गरी प्रस्तुती तयार गर्न लगाउने।
- उनीहरूका विचारहरूलाई प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउँदै प्रशिक्षकले यो समस्याको बारेमा थप जानकारी दिने।
- कन्भर्जन डिसअडरको मनोवैज्ञानिक उपचारको तरिका, मनोशिक्षा तथा रोकथामको बारेमा पावरप्वाइन्ट प्रस्तुतीकरणबाट छलफल गर्ने।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले सत्रको अन्त्यतिर यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको सारांश गर्ने। सारांश गर्दा सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई सोध्दै छलफल गर्ने।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीहरूको देखेको कन्भर्जन डिसअडरसम्बन्धी केसको व्यवहार, लक्षण आदिका बारेमा प्रशिक्षकले छलफलमा समावेश गर्ने ।

घटना अध्ययन १

सोह्र वर्षे एक किशोरीलाई छोप्ने र छोपेको बेलामा विभिन्न कुरा बोल्ने, समस्या भइराखेको बेलामा नै उनलाई घरपरिवारले बोक्दै अस्पतालमा उपचारका लागि ल्याइपुऱ्याए । छोपेको बेलामा उनी आफू कहिले कालीदेवता भएको, कहिले नागदेवता आफूमा आएको भन्ने गर्थिन् । बेलाबेलामा उनले आफूलाई विभिन्न पूजापाठ गरेर मान्नुपर्दछ भन्ने पनि गर्दथिन् । कतिपय बेला उनी आफू माता भएको दावी पनि गर्दथिन् । चिकित्सकको जाँचपश्चात् उनको शरीरमा कुनै स्वास्थ्य समस्या नभएको देखियो । अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्या पनि उनमा पाइएन । उनको अन्य अवस्थाबारे छलफल गर्दै जाँदा उनी एस्.एल्.सी.को परीक्षामा अनुत्तीर्ण भएको, तर उनका सबै साथीहरू उक्त परीक्षा उत्तीर्ण भई कलेजमा अध्ययन गर्न जान थालेका थिए । अभिभावकले पढाइ राम्रो नभएको भन्दै उनलाई विवाहको दबाव दिन थालेको बताइन् । उत्तीर्ण भएका साथीहरूलाई भेट्दा उनी लाज मान्ने गर्थिन् । उनमा बेलाबेलामा टाउको दुःखेको, श्वासप्रश्वासमा कहिलेकाहीं अफ्ठ्यारो हुने गरेको पनि गुनासो गर्थिन् ।

घटना अध्ययन २

पच्चीस वर्षीय विवाहित महिला जिल्ला अस्पतालको आकस्मिक कक्षमा छोप्ने (होस कम हुने) र दुवै हात नचल्ने लक्षणको उपचारका लागि आफन्तको सहयोगमा आइपुगिन् । उनको यो समस्या विगत ३ महिनादेखि सुरु भएको थियो । श्रीमान्का अनुसार उनको हात नचल्ने (प्यारालाइसिस) लक्षण केही घण्टापछि आफैँ ठीक हुने र बारम्बार दोहोरिरहने गर्दथ्यो । उनको दैनिक स्याहार, जस्तै: खाना खान, लुगा लगाउन, हातमुख धुन पनि श्रीमान्ले सहयोग गर्नुपर्थ्यो । यी लक्षणहरू देखिएता पनि उनी खासै आफ्नो समस्याको बारेमा चिन्तित देखिन्थिन् । उनी आफन्तसँग सहजै कुराकानी गरिरहेकी हुन्छिन् भने अस्पतालमा पनि चिकित्सक तथा नर्ससँग पनि सजिलै कुराकानी गर्ने र अस्पतालका अरू विरामी तथा तिनीहरूका आफन्तहरूसँग पनि कुराकानी गरिराखेकी हुन्छिन् । कुराकानी गरिराख्दा उनलाई आफ्नो समस्याका लक्षणहरूको पनि खासै ख्याल नभएजस्तो देखिन्छ । उनको अस्पतालमा गरिएका शारीरिक तथा नसाको जाँचको रिपोर्टमा कुनै समस्या नभएको (सामान्य अवस्था) भेटियो । कुरा गर्दै जाँदा उनले बताइन्की उनको विवाह भएको ७ वर्ष भयो । उनी श्रीमान् र सासूसँग बस्दै आएकी रहिछिन् । उनको अहिलेसम्म बच्चा नभएकाले घरमा सासूले विगत केही वर्षदेखि भगडा गर्ने, श्रीमान्को अर्को विवाह गरिदिने कुरा हुने गरेको, जसका कारणले सासूसँग उनको भगडा तथा कुटपिट पनि पटक-पटक हुन थालेको केही समय भइसकेको उनले बताइन् । ३ महिनाअघि सासूसँग कुटपिट हुँदा अचानक उनी बेहोस भइन् र दुवै हात चलाउन नसक्ने गुनासो गर्न थालिन् ।

सत्र: साइकोसिस (मानसिक असन्तुलन)

पृष्ठभूमि

साइकोसिसलाई मानसिक असन्तुलन पनि भनिन्छ । यसलाई कडाखालको मानसिक समस्याका रूपमा बुझिन्छ । विभिन्न अनुसन्धानले देखाएअनुसार सबै खालका मानसिकरोगमध्ये आम जनसमुदायमा साइकोसिसको रोग भण्डै १-२% जतिमा हुन्छ । हेर्दा थोरै सङ्ख्या देखिए पनि यो रोग लागेको व्यक्तिको जीवनमा धेरै नै नकारात्मक असर पार्दछ । यो रोगको भार व्यक्ति, उनका परिवार तथा समाजमा धेरै नै हुन्छ ।

उद्देश्य : यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले -

- साइकोसिस वा मानसिक असन्तुलनको लक्षणको सूची तयार गर्न सक्ने छन् ।
- यो समस्याको पहिचान गर्न सक्ने छन् ।
- यसको कारणहरू वर्णन गर्न सक्ने छन् ।
- उपचार तरिका तथा रोकथामका उपायबारे वर्णन गर्न सक्ने छन् ।

प्रशिक्षण विधि : छलफल, व्याख्यान, प्रवचन, समूह छलफल, मस्तिष्कमन्थन, केस स्टोरी छलफल ।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, कम्प्युटर, सेतोपाटी, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्कड टेप, साइकोसिसको केस स्टोरी ।

समय : ६० मिनेट

विषयवस्तु : साइकोसिसको लक्षण, पहिचान, कारणहरू, उपचार तरिका तथा रोकथामका उपाय ।

क्रियाकलाप

- सहभागीहरूसँग साइकोसिस रोगका सम्बन्धमा उनीहरूको बुझाइबारे मस्तिष्कमन्थन गरी छलफल गर्ने ।
- साइकोसिसको केस स्टोरी प्रस्तुत गर्दै सहभागीहरूलाई ३ वटा सानो समूहमा यसका लक्षण तथा पहिचान, कारण र उपचारको बारेमा २० मिनेट छलफल गरी न्यूजप्रिन्ट पेपरमा समूहको प्रस्तुतीकरण तयार गर्न लगाउने ।
- समूह प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने ।
- साइकोसिस रोगलाई पहिचान गर्ने तरिकाबारे छलफल गर्दै जानकारी दिने ।

- साइकोसिस रोगको कारणबारे छलफल गर्दै प्रस्तुतीकरण गर्ने ।
- साइकोसिसको उपचार तथा रोकथामको बारेमा PowerPoint माफर्त छलफल गर्ने ।

संक्षेपीकरण: सहजकर्ताले सत्रको अन्त्यतिर यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको क्वीज खेल सहभागीहरूबाट नै गराएर सारांश गर्ने ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीहरूको देखेको साइकोसिसको केसको व्यवहार, लक्षण आदिका बारेमा प्रशिक्षकले छलफलमा समावेश गर्ने ।

केस स्टोरी

रामको व्यवहार केही दिनदेखि फरक र असामान्य देखिदै गएको छ, ऊ आजकाल कसैसँग पनि अन्तरक्रिया गर्दैन, आफैसँग एकलै कुरा गर्दैन वा कुरा गरेकोजस्तो गरी मुख चलाई राखेको हुन्छ । बेलाबेलामा एकदम डराउने, घरका मान्छेहरूलाई बाहिर नजाउ, मार्न मान्छे आएका छन् भनेर ढोका बन्द गर्ने, रिसाउने गर्दछन् । निद्रा पनि विगत ३ हप्तादेखि कम सुत्ने र रातभरि यताउता गरिराख्ने गर्दछन् । उनी आफूलाई सी.आई.डी. ले घेरिराखेको छ र मैले बोलेका कुरा सबै अरूले थाहा पाउँछन् । रेडियो, टी.भी.मा पनि मेरै समाचार दिइराखेको छ भन्ने र घरमा कसैलाई पनि रेडियो, टी.भी. हेर्न र सुन्न नदिने गर्दछन् । खानामा पनि विष हालेर खुवाउने षडयन्त्र गरिराखेका छन् भन्ने गर्दछन् । उनको लुगा पनि एकदम फोहोर छ ; नुहाउने, सफा गर्ने कुरामा खासै वास्ता गर्दैनन् । उनी बिस्तारै दुब्लाउँदै पनि गएका छन् ।

सत्र : छारेरोग

पृष्ठभूमि

छारेरोग नेपालमा धेरै नै भेटिने समस्या हो । यो दिमागको रोग भनेर पनि चिनिन्छ । धेरैजसो बालबालिका तथा किशोर-किशोरीमा यो समस्या देखिएता पनि यो रोग वयस्कहरूमा पनि त्यतिकै मात्रामा देखिन्छ ।

उद्देश्य: यो सत्रमा सहभागीहरूले-

- छारेरोगको लक्षणहरू वर्णन गर्न सक्ने छन् ।
- यो रोगको पहिचान गर्न सक्ने छन् ।
- यसका कारणहरूको सूची तयार गर्न सक्ने छन् ।
- यो रोगको उपचार तरिका तथा रोकथामका उपायहरू वर्णन गर्न सक्ने छन् ।

प्रशिक्षण विधि : छलफल, व्याख्यान, प्रवचन, समूह छलफल, मस्तिष्कमन्थन, केस स्टोरी छलफल ।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, कम्प्युटर, सेतोपाटी, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किड टेप, मेटाकार्ड, जुनेली भिडियो ।

समय : ९० मिनेट

विषयवस्तु : छारेरोगको लक्षण, पहिचान, कारणहरू, उपचार तथा यसको रोकथामका उपाय

क्रियाकलाप :

- छारेरोगका बारेमा सहभागीहरूलाई कतिको जानकारी छ, भन्नेसम्बन्धमा मस्तिष्कमन्थन गरेर छलफल गर्नुहोस् ।
- प्रशिक्षकले सहभागीलाई अब हामी एउटा भिडियो हेर्छौं । यो भिडियो हेरेपछि तपाईंहरूले यसमा देखिएको रोगका लक्षणहरूको सूची बनाउनुहोस् भनेर निर्देशन दिनुहोस् र जुनेली भिडियो प्रदर्शन गर्नुहोस् । त्यसपछि उनीहरूका विचारहरू न्यूजप्रिन्ट पेपरमा सङ्कलन गर्नुहोस् । अब यो समस्याको लक्षण, कारण, उपचार तथा रोकथामबारे प्रस्तुतीकरण गर्दै छलफल गर्नुहोस् ।

- छाररोगको समस्यामा मनोशिक्षा तथा मनोसामाजिक सहयोग कसरी गर्न सकिन्छ भन्नेबारेमा सहभागीसँग सामूहिक छलफल चलाउनुहोस् ।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले सत्रको अन्त्यतिर यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको सारांश गर्ने । सारांश गर्दा सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई प्रश्न सोध्दै छलफल गर्ने ।

सहजकर्ताका लागि नोट : सहभागीहरूले देखेका छाररोगसम्बन्धी केसको व्यवहार, लक्षण आदिका बारेमा प्रशिक्षकले छलफलमा समावेश गर्ने ।

सत्र: रक्सी तथा लागूपदार्थको दुर्व्यसन (Alcohol and Drug Abuse)

पृष्ठभूमि

रक्सी तथा लागूपदार्थको दुर्व्यसनीको समस्या नेपालमा पनि बढ्दै गएको देखिन्छ । खासगरी दुर्व्यसनी दुईप्रकारका देखिन्छ— पहिलो रक्सी तथा लागूपदार्थको हानिकारक प्रयोग (Harmful use) र दोस्रो रक्सी तथा लागूपदार्थको लत (Dependence) । रक्सी तथा लागूपदार्थको हानिकारक प्रयोग बढ्दै जाँदा लत लाग्ने हुन्छ र व्यक्तिले उक्त पदार्थ जसरी पनि सेवन गर्न चाहन्छ ।

उद्देश्य : यो सत्रमा सहभागीहरूले-

- रक्सी तथा लागूपदार्थको दुर्व्यसनीका लक्षणहरू बयान गर्न सक्ने छन् ।
- लक्षणहरूका आधारमा दुर्व्यसनीहरूको पहिचान गर्न सक्ने छन् ।
- दुर्व्यसनका कारणहरूको सूची तयार गर्न सक्ने छन् ।
- दुर्व्यसनको उपचारको तरिका तथा रोकथामका उपायहरू वर्णन गर्ने छन् ।

विषयवस्तु : रक्सी तथा लागूपदार्थ दुर्व्यसनीको लक्षण, पहिचान, कारणहरू, उपचार तथा रोकथामका उपाय प्रशिक्षण विधि : छलफल, व्याख्यान, प्रवचन, समूह छलफल, मस्तिष्कमन्थन, भिडियो प्रदर्शन र यसमा छलफल ।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप, परिणाम भिडियो ।

समय : ६० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई रक्सी तथा लागूपदार्थको दुर्व्यसनीबारे उनीहरूको बुझाइबारे मस्तिष्कमन्थन गरी छलफल गर्ने ।
- रक्सी तथा लागूपदार्थको दुर्व्यसनीको समस्याका लक्षण तथा पहिचानका बारेमा सहभागीहरूसँग छलफल गर्ने, उनीहरूका विचारहरू न्यूजप्रिन्ट पेपर वा सेतोपाटीमा टिपोट गर्दै यसको परिणामका बारेमा प्रशिक्षकले भिडियो प्रदर्शन गर्नुहोस् । सहभागीहरूको बुझाइ र यो समस्याको लक्षणका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
- रक्सी तथा लागूपदार्थको दुर्व्यसनीका कारण, उपचार तथा रोकथामको बारेमा प्रस्तुतीकरण गर्दै छलफल गर्नुहोस् ।

संक्षेपीकरण: प्रशिक्षकले सत्रको अन्त्यतिर यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको सारांश गर्ने । सारांश गर्दा सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई प्रश्न सोध्दै छलफल गर्ने ।

सत्र: बालबालिकामा देखिने मनोसामाजिक समस्याहरू (Psychosocial Problems in Children)

पृष्ठभूमि

बालबालिका तथा किशोरावस्थामा विभिन्न भावनात्मक, व्यावहारिक, बौद्धिक विकास, सिकाइजन्य समस्याहरू देखिने गर्दछ। बालबालिका तथा किशोरावस्थामा देखिने मानसिक समस्याका बारेमा समुदायमा निक्कै कम जानकारी देखिन्छ।

उद्देश्य : यो सत्रमा सहभागीहरूले -

- बालबालिका तथा किशोरावस्थामा देखिने भावनात्मक तथा व्यावहारिक समस्याको लक्षण वर्णन गर्न सक्ने छन्।
- बालबालिका तथा किशोरावस्थामा देखिने भावनात्मक तथा व्यावहारिक समस्याको पहिचान गर्न सक्ने छन्।
- बालबालिका तथा किशोरावस्थामा देखिने भावनात्मक तथा व्यावहारिक समस्याका कारणहरूको सूची तयार गर्न सक्ने छन्।
- उपचारको मनोवैज्ञानिक तरिका तथा रोकथामका उपायहरू वर्णन गर्न सक्ने छन्।

विषयवस्तु : बालबालिका तथा किशोरावस्थामा देखिने भावनात्मक तथा व्यावहारिक समस्याको लक्षण, पहिचान, कारण, उपचार तथा रोकथामका उपाय

प्रशिक्षण विधि : छलफल, व्याख्यान, प्रवचन, समूह छलफल, मस्तिष्कमन्थन, घटना अध्ययन छलफल।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, कम्प्युटर, सेतोपाटी, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप, पर्मानेन्ट मार्कर, मेटाकार्ड, घटना अध्ययन वा घटनाको कथा।

समय : ९० मिनेट

क्रियाकलाप :

- प्रशिक्षकले सहभागीसँग बालबालिका तथा किशोरावस्थामा देखिने विभिन्न भावनात्मक तथा व्यावहारिक समस्याको सूची तयार गर्न मस्तिष्कमन्थन गर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस्।
- बालबालिका तथा किशोरावस्थामा देखिने भावनात्मक समस्या (depression) को केस स्टोरीको PowerPoint देखाउँदै उक्त केसको लक्षण, पहिचान र असरबारे पनि प्रस्तुत गर्नुहोस् र सहभागीसँग छलफल गर्नुहोस्।

- बालबालिका तथा किशोरावस्थामा देखिने व्यावहारिक समस्याहरू (behavioral problem) को PowerPoint प्रस्तुतीकरण गर्ने ।
- बालबालिका तथा किशोरावस्थामा पढाइमा देखिने सिकाइजन्य समस्याहरू (learning problem) को PowerPoint मार्फत छलफल गर्ने ।
- बालबालिका तथा किशोरावस्थामा देखिने बौद्धिक क्षमताको विकाससम्बन्धी समस्या (intellectual problem) को पहिचान गर्ने तरिकाबारे छलफल गर्ने ।
- बालबालिका तथा किशोरावस्थामा देखिने भावनात्मक तथा व्यावहारिक समस्याको मनोसामाजिक सहयोगको तथा यसको रोकथामका बारेमा छलफल गर्ने ।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले सत्रको अन्त्य Grab bag खेलमार्फत गर्ने । प्रशिक्षकले निम्न बक्सको शीर्षक लेखेको न्यूजप्रिन्ट पेपर टाँस्ने छन् । सहभागीहरूलाई ४ देखि ६ जनाको समूहमा विभाजन गरी बक्सको हरेक शीर्षकको मुनितिर मेटाकार्डमा सहभागीहरूले उत्तर लेखेर टाँस्ने छन् ।

बालबालिका तथा किशोर-किशोरीमा देखिने मानसिक समस्या	मुख्य लक्षणहरू (१-२ वटा)	कसरी व्यवस्थापन गर्ने

जसले धेरै सही उत्तर लेखेको मेटाकार्ड टाँस्ने छ, उसले पुरस्कार पाउने छ । प्रशिक्षकले जित्ने टोलीलाई पुरस्कार पनि प्रदान गर्ने छन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट : सहभागीहरूको देखेको बालबालिका तथा किशोरावस्थामा देखिने भावनात्मक तथा व्यावहारिक समस्यासम्बन्धी केसको व्यवहार, लक्षण आदिका बारेमा प्रशिक्षकले छलफलमा समावेश गर्ने ।

सत्र: विपत्जन्य अवस्थामा देखिन सक्ने मानसिक समस्याहरू

पृष्ठभूमि

विपत्जन्य घटनाहरू नेपालले बारम्बार भोग्दै आएको छ । महाभूकम्प, बाढीपहिरो, आगलागीजस्ता घटनाहरू बेलाबेलामा हामीले भोगिराखेका छौं । कोभिड-१९ को महाव्याधि पनि विश्वभरि फैलदाँ नेपाल पनि त्यसबाट त्यत्तिकै प्रभावित भएको छ । यो सत्रमा यस्तो महाव्याधिको विपत्मा के कस्ता मानसिक समस्याहरू देखिन सक्दछन् भन्नेबारे जानकारी प्रदान गरिने छ ।

उद्देश्य : यो सत्रमा सहभागीहरूले-

- विपत्जन्य अवस्थामा देखिन सक्ने मानसिक समस्याहरू पहिचान गर्न सक्ने छन् ।
- ती मानसिक समस्याहरूको रोकथाम तथा उपचारका बारेमा वर्णन गर्न सक्ने छन् ।

विषयवस्तु : विपत्जन्य अवस्थामा देखिन सक्ने मानसिक समस्याहरू

प्रशिक्षण विधि : छलफल, मस्तिष्कमन्थन, प्रस्तुतीकरण ।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप, मार्कर ।

समय : ६० मिनेट

क्रियाकलाप :

- प्रशिक्षकले सहभागीहरूलाई विपत्जन्य परिस्थितिहरू, जस्तै: कोभिड-१९ महाव्याधि, महाभूकम्पबाट प्रभावितहरूमा कस्ता खालका मानसिक समस्याहरू देखिन सक्दछन् होला भनेर मस्तिष्कमन्थन गर्नुहोस् । सहभागीबाट आएका कुराहरूलाई न्यूजप्रिन्ट पेपरमा टिप्दै जाने ।
- प्रशिक्षकले सहभागीका विचारहरूलाई जोड्दै कोभिड-१९को महाव्याधिको तथा महाभूकम्पको अवस्थामा देखिएका मानसिक समस्याहरू तथा मनोसामाजिक समस्याहरूको सूची प्रस्तुत गर्ने ।
- ती मानसिक समस्याहरूको रोकथाम तथा उपचार कसरी गर्न सकिन्छ भन्नेबारे जानकारीमूलक छलफल प्रस्तुतीकरणमार्फत गर्ने ।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले सत्रको अन्त्यतिर यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको सारांश गर्ने । सारांश गर्दा सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई प्रश्न सोध्दै छलफल गर्ने ।

सहजकर्ताका लागि नोट : प्रशिक्षकले यो विषय सहजीकरण गर्दा कोभिड-१९को महाव्याधि तथा महाभूकम्पको बेलामा देखिएका मानसिक समस्याहरूको मेटाकार्डमा हरेक समस्याको नाम लखेर तयार पार्दा छलफल सहज हुने छ । त्यसैगरी मानसिक समस्याका लक्षणहरू यसअघिका सत्रहरूमा सहजीकरण भइसकेकोले सहभागीलाई सोधेर छलफलमार्फत प्रष्ट पार्ने काम गर्नु राम्रो हुन्छ ।

सत्र: सञ्चारको सीप, महत्व र प्रकार

पृष्ठभूमि

एकअर्काको कुरा सुन्ने, भावना बुझ्ने माध्यम सञ्चार हो। अर्थात्, कुनै सूचना वा जानकारी अर्को व्यक्तिसम्म पुग्नु वा पुऱ्याउनु नै सञ्चार हो। सञ्चारको माध्यमबाट हामी एकअर्कालाई बुझ्न, चाहेको कुरा सिक्न, एकआपसमा प्रभाव पार्नुको साथै विश्वासको वातावरण बनाउन, नयाँ सम्बन्धको सुरुआत गर्न र अरूले आफ्नोबारेमा कसरी बुझिरहेका छन् भनेर थाहा पाउन सकिन्छ। त्यसकारण सहभागीहरूलाई मनोसामाजिक क्षेत्रमा प्रभावकारी सञ्चारको अर्थ, यसको महत्व र प्रकारहरूका बारेमा जानकारी प्रदान गर्नका लागि यो सत्र राखिएको छ।

उद्देश्य : यो सत्रमा सहभागीहरूले सञ्चारको अर्थ, महत्व, प्रकारका बारेमा वर्णन गर्न सक्ने छन्।

विषयवस्तु : सञ्चारको परिचय, महत्व र प्रकार

प्रशिक्षण विधि : छलफल, व्याख्यान, समूह छलफल, मस्तिष्कमन्थन।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप, मार्कर।

समय : ६० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई सञ्चारको परिचय, महत्व र प्रकारका बारेमा PowerPoint मार्फत छलफल गर्ने।
- सहभागीहरूलाई ५देखि ६ जनाको समूह बनाएर सञ्चार र सञ्चारको महत्व भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ भनेर १५ मिनेटजति सहभागीहरूका विचारहरूमा छलफल गर्न लगाउने। समूहमा आएका विचारको न्यूजप्रिन्ट पेपरमा लेख्न लगाइ प्रस्तुत गर्न लगाउने।
- प्रशिक्षकले थप प्रस्तुतीकरण गर्दै छलफल गर्ने।

संक्षेपीकरण: प्रशिक्षकले सत्रको अन्त्यतिर यो सत्र सिकाइएका विषयवस्तुको सारांश गर्ने। सारांश गर्दा सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई प्रश्न सोध्दै छलफल गर्ने।

सहजकर्ताका लागि नोट : प्रशिक्षकले सञ्चारका बारेमा छलफल गराउँदा मुख्य तीनवटा कार्यहरू, जस्तै: अवलोकन गर्नु, सुन्नु र प्रतिक्रिया दिनुका साथै यसको महत्वलाई समसामयिक उदाहरणसहित स्पष्ट पार्दै यो सत्र सञ्चालन गर्नुपर्दछ।

सत्र: अमौखिक (हाउभाउद्वारा गरिने) सञ्चारको सीप

पृष्ठभूमि

व्यक्तिको विचार वा सन्देशहरूलाई अन्य माध्यमबाट अभिव्यक्त गरी अरूलाई बुझाउने र त्यसको प्रतिक्रिया थाहा पाउने अमौखिक सञ्चार हो । इसारा, अभिनय, ध्वनि, सङ्केत तथा चिन्हको माध्यमबाट भावना र विचार आदान-प्रदान गरिने कार्य र मुखले नबोली शारीरिक हाउभाउ, आँखाको सार, चित्र आदिको माध्यमले साङ्केतिक रूपमा सूचना सम्प्रेषणका क्रियाकलापलाई नै अमौखिक सञ्चार भनिन्छ । अमौखिक सञ्चारका सीपको बारेमा जानकारी प्रदान गर्नका लागि यो सत्र राखिएको छ ।

उद्देश्य: यो सत्रमा सहभागीहरूले-

- अमौखिक सञ्चारका सीपको परिचय तथा अमौखिक सञ्चारमा प्रयोग हुने सीपहरूको वर्णन गर्न सक्ने छन् ।
- अमौखिक सञ्चारका सीपहरू प्रयोग गरी सञ्चार गर्न सक्ने छन् ।

विषयवस्तु : अमौखिक सञ्चारका सीपको परिचय, अमौखिक सञ्चारमा प्रयोग हुने सीप

प्रशिक्षण विधि : छलफल, व्याख्यान, समूह छलफल, मस्तिष्कमन्थन, अभिनय ।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, कम्प्युटर, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप ।

समय : ६० मिनेट

क्रियाकलाप

- सहभागीहरूलाई अमौखिक सञ्चारका सीपको व्याख्या गर्दै छलफल गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई अमौखिक सञ्चारको महत्वसम्बन्धी एउटा खेल खेलाउनुहोस् । यसका लागि सहभागीहरूलाई जोडीमा राख्नुहोस् । प्रत्येक जोडीलाई तीनवटा मुद्रामा (पिठिउँ जोडेर आफ्नो नाकको सीधा हेरेर, सामुन्ने तर भुइँमा हेरेर र आँखामा हेरेर) प्रशिक्षकले दिएका प्रश्न एक अर्कालाई सोध्ने र उत्तर दिने । प्रशिक्षकले कुनै तीनवटा प्रश्न दिनुपर्छ । उदाहरणका लागि, आज विहान कति बजे उठ्नुभो ? के खाजा खानुभो ? यहाँसम्म कसरी आउनुभो ? प्रत्येक मुद्रामा उनीहरूको अनुभव बाँड्न लगाउनुहोस् ।

- अमौखिक सञ्चारका सीपहरू के-के हुन् र मनोसामाजिक सहयोगको क्रममा यसको किन महत्व हुन्छ ? भनेर सहभागीहरूका विचारहरू समूहगत रूपमा न्यूजप्रिण्ट पेपरमा लेख्न लगाइ प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- प्रशिक्षकले थप प्रष्ट पार्ने ।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले सत्रको अन्त्यतिर यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको सारांश गर्ने । सारांश गर्दा प्रशिक्षकले सहभागीहरूलाई प्रश्न सोध्दै छलफल गर्ने ।

सहजकर्ताका लागि नोट : सहजकर्ताले अमौखिक सञ्चारका सीप छलफल गराउँदै यसको महत्व किन पर्दछ, भन्नेबारेमा समसामयिक उदाहरणसहित स्पष्ट पार्दै यो सत्र सञ्चालन गर्नुपर्दछ ।

सत्र: मौखिक सञ्चारको सीप

पृष्ठभूमि

मौखिक सञ्चार भन्नाले शब्द र वाक्यमा सन्देश आदान-प्रदान गर्नु हो । बोलिएको शब्दले भन्न खोजिएका विषयको अर्थ लाग्नुपर्छ । मौखिक सञ्चारमा प्रश्न सोध्ने, भाव फर्काउने वा पुनरावृत्ति गर्ने, प्रमुख शब्दहरू दोहोर्‍याउने तथा भावनाको प्रतिबिम्बित गर्ने र संक्षेपीकरण गर्नेजस्ता कार्य हुन्छन् । मौखिक सञ्चारका सीपको बारेमा जानकारी प्रदान गर्नका लागि यो सत्र राखिएको छ ।

उद्देश्य: यो सत्रमा सहभागीहरूले मौखिक सञ्चारका सीपको परिचय तथा मौखिक सञ्चारमा प्रयोग हुने सीपहरूको वर्णन गर्न सक्ने छन् ।

विषयवस्तु : मौखिक सञ्चारका सीपको परिचय, मौखिक सञ्चारमा प्रयोग हुने सीप

प्रशिक्षण विधि : छलफल, व्याख्यान, समूह छलफल, मस्तिष्कमन्थन, अभिनय ।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, कम्प्युटर, सेतोपाटी, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप ।

समय : ६० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई गोलो घेरामा उभिन लगाउने, प्रशिक्षकले पछाडिको सहभागीलाई कम्तीमा पनि ३ वटा वाक्यको सन्देश कानमा बिस्तारै सुनाउने । ख्याल गर्ने नजिककाले नसुन्नेगरी यस्तो सन्देश सुनाउनुपर्ने छ । अब प्रशिक्षकबाट सन्देश सुनेको सहभागीले नजिकको सहभागीको कानमा सोही सन्देश बिस्तारै सुनाउने । एवं रीतले घेरामा बसेको अन्तिम सहभागीको कानमा सुनाइसकेपछि उक्त सहभागीले के सुनेको हो सबैले सुन्नेगरी भन्न लगाउने ।
 - छलफलगर्नुहोस् कहाँ र कसरी सन्देश परिवर्तन हुँदै गएको छ ।
 - मौखिक सञ्चारमा सक्रिय सुनाइ किन जरुरी छ भन्नेकुरा यो खेलले देखाएको बारे छलफलबाट बुझाउने ।
 - मनोसामाजिक परामर्शमा सक्रिय सुनाइ अझ महत्व हुन्छ भन्ने कुरा यो खेलसँग जोड्दै छलफल गर्ने ।

- सहभागीहरूसँग मौखिक सञ्चारका सीपको मस्तिष्कमन्थन तथा छलफल गर्ने ।
- मौखिक सञ्चारका सीपहरू के-के हुन् र परामर्शको क्रममा यसको किन महत्व हुन्छ भनेर सहभागीहरूका विचारहरू समूहगत रूपमा न्यूजप्रिण्ट पेपरमा लेख्न लगाइ प्रस्तुत गर्न लगाउने र सहजकर्ताले थप प्रष्ट पार्ने ।
- मौखिक सञ्चारका सीपको परिचयका बारेमा PowerPoint माफत छलफल गर्ने ।
- मौखिक सञ्चारका सीपको प्रयोगको अभिनयमाफत अभ्यास गर्नका लागि निर्देशन गर्ने । सहभागीहरूलाई दुईजनाको जोडीमा जान भन्ने र एकजना मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको भूमिकामा र अर्को सहभागी सेवाग्राहीको भूमिकामा रहेर कुनै घटनाको बारेमा सुन्ने र सुनाउने अभिनय १०/१० मिनेट अभ्यास गर्ने । भूमिका परिवर्तन गरेर दुवैले सुन्ने र सुनाउने भूमिकाको अभ्यास गर्ने । त्यसपछि सबैलाई आफ्नो ठाउँमा फर्कन लगाएर अभ्यास कस्तो रह्यो ? अरूको कुरा सुन्दा कस्तो महसुस भयो? के कुरा सहज र के कुरा अप्ठ्यारो भयो ? आदिका बारेमा छलफल गर्दै प्रशिक्षकले थप प्रष्ट पारिदिने ।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले सत्रको अन्त्यतिर यो सत्र सिकाइएका विषयवस्तुको सारांश गर्ने । सारांश गर्दा सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई प्रश्न सोध्दै छलफल गर्ने ।

सहजकर्ताका लागि नोट : प्रशिक्षकले मौखिक सञ्चारका सीप छलफल गराउँदै यसको महत्व किन पर्दछ ? भन्ने बारेमा समसामयिक उदाहरणसहित स्पष्ट पार्दै यो सत्र सञ्चालन गर्नुपर्दछ ।

सत्र: विश्वास को वातावरण बनाउने सीप

पृष्ठभूमि

सेवाग्राही र मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको बीचमा सहज तथा विश्वासिलो सम्बन्ध विकसित गर्नु नै सम्बन्ध विस्तार हो। यो सहयोग प्रक्रियाको आधारशीला हो। सहजसम्बन्ध (सेवाग्राही र मनोसामाजिक परामर्शकर्ताबीचमा) भएन भने राम्रोसँग सहयोग प्रदान गर्न सकिदैन, अथवा त्यसको प्रभाव सेवाग्राहीमा नपर्न सक्छ। विश्वासको वातावरण बनाउनका लागि प्रयोग हुने सीपका बारेमा जानकारी प्रदान गर्नका लागि यो सत्र राखिएको छ।

उद्देश्य : यो सत्रमा सहभागीहरूले विश्वासको वातावरण बनाउनका लागि प्रयोग हुने सीपको बारेमा वर्णन गर्न र प्रदर्शन गर्न सक्ने छन्।

विषयवस्तु : विश्वासको वातावरण बनाउनका लागि प्रयोग हुने सीपको परिचय तथा महत्व

प्रशिक्षण विधि : छलफल, व्याख्यान, समूह छलफल, मस्तिष्कमन्थन, अभिनय।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, कम्प्युटर, सेतोपाटी, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप।

समय : ६० मिनेट

क्रियाकलाप

- विश्वासको वातावरण बनाउनका लागि प्रयोग हुने सीपहरू के-के हुन र सहयोगको क्रममा यसको किन महत्व हुन्छ भनेर सहभागीहरूको विचारहरू समूहगत रूपमा न्यूजप्रिन्ट पेपरमा लेख्न लगाइ प्रस्तुत गर्न लगाउने र सहजकर्ताले थप प्रष्ट पार्ने।
- सहभागीलाई विश्वासको वातावरण बनाउनका लागि प्रयोग हुने सीपको प्रयोग गर्दै अभिनयमार्फत जोडीमा अभ्यास गर्न लगाउने।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले सत्रको अन्त्यतिर यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको सारांश गर्ने। सारांश गर्दा सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई सोध्दै छलफल गर्ने।

सहजकर्ताका लागि नोट : प्रशिक्षकले विश्वासको वातावरण बनाउनका लागि प्रयोग हुने सीप समसामयिक उदाहरणसहित स्पष्ट पार्दै यो सत्र सञ्चालन गर्नुपर्दछ। प्रशिक्षकले सहभागीले गरेको अभिनयको लेखाजोखा गरी प्रष्ट पारिदिनुपर्दछ।

सत्र: सम्बन्ध बिस्तार

पृष्ठभूमि

सेवाग्राही र मनोसामाजिक मनोपरामर्शकर्ताबीचमा सहज तथा विश्वासिलो सम्बन्ध विकसित गर्नु नै सम्बन्ध बिस्तार हो। यो सहयोग प्रक्रियाको आधारशीला हो। सहजसम्बन्ध (सेवाग्राही र मनोसामाजिक मनोपरामर्शकर्ता बीचमा) भएन भने राम्रोसँग सहयोग प्रदान गर्न सकिदैन अथवा त्यसको प्रभाव सेवाग्राहीमा नपर्न सक्छ।

उद्देश्य : यो सत्रमा सहभागीहरूले सम्बन्ध बिस्तारको अर्थ तथा तरिकाको बारेमा वर्णन गर्न र सम्बन्ध बिस्तारको सीप प्रदर्शन गर्न सक्ने छन्।

विषयवस्तु : सम्बन्ध बिस्तारको परिचय र यसका आवश्यक तत्वहरू

प्रशिक्षण विधि : छलफल, व्याख्यान, समूह छलफल, मस्तिष्कमन्थन।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, कम्प्युटर, सेतोपाटी, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप।

समय : ६० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई सम्बन्ध बिस्तारको अर्थ, आवश्यक तत्वहरूका बारेमा PowerPoint माफत छलफल गर्ने।
- सम्बन्ध बिस्तारको अर्थ तथा कसरी प्रदान गर्ने भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ भनेर सहभागीहरूको विचारहरू समूहगत रूपमा न्यूजप्रिन्ट पेपरमा लेख्न लगाइ प्रस्तुत गर्न लगाउने र प्रशिक्षकले थप प्रष्ट पार्ने।
- सम्बन्ध बिस्तार गर्दा ख्याल गर्नुपर्ने कुराहरूको बारे छलफल गर्ने।
- माथिको छलफलमा सिकेका कुराहरूलाई प्रयोग गरेर सम्बन्ध बिस्तारको अभ्यासका लागि सहभागीमध्येबाट एकजना सेवाग्राही तथा एकजना सहयोगकर्ताको अभिनय गर्न लगाउने र त्यसलाई पृष्ठपोषण दिने।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले सत्रको अन्त्यतिर यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको बारेमा छलफल गर्दै सारांश गर्ने।

सहजकर्ताका लागि नोट : प्रशिक्षकले सम्बन्ध बिस्तारका बारेमा छलफल गराउँदै यसका बाधक तत्वहरूको समसामयिक उदाहरणसहित स्पष्ट पार्दै यो सत्र सञ्चालन गर्नुपर्दछ।

सत्र: सञ्चारमा हुने अवरोध

पृष्ठभूमि

सेवाग्राहीलाई सेवा पुऱ्याउने क्रममा कहिलेकाहीं विभिन्न तत्वहरू बाधक बनेर सेवालाई प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा बाधा पुऱ्याइरहेका हुन्छन् । जसमा कुनै प्रत्यक्ष रूपमा देखिने र कुनै नदेखिने तर अनुभव मात्र गर्न सकिने हुन्छन् । यसरी सेवाग्राही र सहयोगकर्ताबीचको सञ्चारलाई बाधा पुऱ्याउने तत्वहरूलाई सञ्चारका बाधक तत्व भनिन्छ । मनोसामाजिक सहयोगकर्ताले यस्ता तत्वहरूको पहिचान गरी तिनीहरूबाट परै रही सेवा पुऱ्याउनुपर्दछ । सञ्चारमा हुने अवरोधको बारेमा जानकारी प्रदान गर्नका लागि यो सत्र राखिएको छ ।

उद्देश्य : यो सत्रमा सहभागीहरूले सञ्चारमा हुने अवरोधलाई वर्णन गर्न सक्ने छन् र यसका बाधक तत्वहरू पहिचान गर्न सक्ने छन् ।

विषयवस्तु : सञ्चारमा हुने अवरोध र सञ्चारका बाधक तत्वहरू

प्रशिक्षण विधि : छलफल, व्याख्यान, समूह छलफल, मस्तिष्कमन्थन ।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, कम्प्युटर, सेतोपाटी, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप ।

समय : ६० मिनेट

क्रियाकलाप

- प्रशिक्षकले आफू मनोसामाजिक परामर्शकर्ता र एकजना सहभागीलाई सेवाग्राहीको भूमिकामा तयार गरी अभिनय गरेर देखाउने । मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले सेवाग्राहीसँग कुरा गरिराख्दा सेवाग्राहीलाई भन्दा आफ्नो कपीमा लेख्न, कहिले फोन उठाउन व्यस्त रहेको अभिनय गर्ने । अन्त्यमा सहभागीहरूसँग छलफल गर्ने मनोसामाजिक परामर्शमा सञ्चारका कस्ता बाधाहरू उनीहरूले हेरे ।
- सहभागीहरूलाई सञ्चारमा हुने अवरोधको PowerPoint मार्फत छलफल गर्ने ।
- सहयोगको क्रममा आउने सञ्चारका बाधक तत्वहरू के के हुन् भनेर सहभागीहरूका विचारहरू समूहगत रूपमा न्यूजप्रिन्ट पेपरमा लेख्न लगाइ प्रस्तुत गर्न लगाउने र सहजकर्ताले थप प्रष्ट पार्ने ।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले अन्त्यतिर यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको छलफल गर्दै सारांश गर्ने ।

सहजकर्ताका लागि नोट : प्रशिक्षकले सञ्चारमा हुने अवरोध बारेमा छलफल गराउँदै यसका बाधक तत्वहरूको बारेमा समसामयिक उदाहरणसहित स्पष्ट पार्दै यो सत्र सञ्चालन गर्नुपर्दछ ।

सत्र: प्रश्न गर्ने सीप

पृष्ठभूमि

प्रश्न गर्ने सीप सक्रिय सुनाइको प्रमुख भाग हो । यो कुनै विषयको थप जानकारी लिन, स्पष्ट पार्न र थप परिमार्जित गर्न प्रयोग गरिन्छ । आपसी समझदारी र भावनालाई स्वीकार गर्न यो उपयुक्त माध्यम हो । प्रश्नको सहायताले कुनै पनि विषयको बारेमा नयाँ सूचनाहरू प्राप्त गर्न मदत मिल्दछ । प्रश्नले कुराकानीलाई निर्देशित गर्न मदत गर्छ । मनोसामाजिक परामर्शमा प्रश्न गर्ने सीपको बारेमा जानकारी प्रदान गर्नका लागि यो सत्रको व्यवस्था गरिएको छ ।

उद्देश्य : सत्रको अन्तमा सहभागीहरूले -

- यो सत्रमा सहभागीहरूले प्रश्नका प्रकारहरूको वर्णन गर्न सक्ने छन् ।
- प्रश्न गर्ने सीपको प्रयोग तथा यसको महत्वका बारेमा बयान गर्न सक्ने छन् ।
- प्रश्न गर्ने सीपको प्रदर्शन गर्न सक्ने छन् ।

विषयवस्तु : प्रश्न गर्ने सीपको परिचय तथा महत्व, खुला तथा बन्द प्रश्न गर्ने तरिका

प्रशिक्षण विधि : छलफल, व्याख्यान, समूह छलफल, मस्तिष्कमन्थन, अभिनय ।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, कम्प्युटर, सेतोपाटी, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप ।

समय : ९० मिनेट

क्रियाकलाप

- सहभागीहरूले अहिलेसम्म कसरी प्रश्न गरिराखेका छन् मस्तिष्कमन्थन गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई प्रश्न गर्ने सीपको परिचयको PowerPoint मार्फत छलफल गर्ने ।
- मनोसामाजिक सहयोगको क्रममा प्रयोग हुने प्रश्न गर्ने सीपहरू के-के हुन् र खुला तथा बन्द प्रश्नको किन महत्व हुन्छ भनेर सहभागीहरूका विचारहरू समूहगत रूपमा न्यूजप्रिन्ट पेपरमा लेख्न लगाइ प्रस्तुत गर्न लगाउने र सहजकर्ताले थप प्रष्ट पार्ने ।
- खुला तथा बन्द प्रश्नको प्रयोगलाई प्रष्ट पार्न प्रत्येक सहभागीलाई एक एकवटा खुला प्रश्न र बन्द प्रश्न लेख्न लगाइ सबै सहभागीलाई एकआपसमा प्रश्न सोध्ने र सो प्रश्न खुला वा बन्द के हो भनी अन्य सहभागीबीच छलफल गर्ने ।
- अन्त्यमा दुईजना सहभागीलाई अगाडि बोलाइ खुला तथा बन्द प्रश्नको प्रयोग गर्दै अभिनयमार्फत अभ्यास गर्न लगाउने ।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले यो सत्र सिकाइएका विषयवस्तुको छलफल गर्दै सारांश गर्ने ।

सत्र: प्रभावकारी सुन्ने सीप

पृष्ठभूमि

सक्रिय सुनाइ सेवाग्राहीको समस्या, भावना, कुराहरूप्रति ध्यान दिएर सुन्ने विधि हो । यसको माध्यमबाट मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले सेवाग्राहीप्रति शारीरिक र मनोवैज्ञानिक रूपमा आफूलाई केन्द्रित गर्न सक्दछन् । सक्रिय सुनाइको बारेमा जानकारी प्रदान गर्नका लागि यो सत्रको व्यवस्था गरिएको छ ।

उद्देश्य : सहभागीहरूले सत्रको अन्त सम्ममा

- सक्रिय सुनाइको परिचय प्राप्त गर्ने छन् ।
- सक्रिय सुनुवाइको आवश्यकता र महत्व वर्णन गर्न सक्ने छन् ।
- सक्रिय सुनुवाइको सीप प्रदर्शन गर्न सक्ने छन् ।

विषयवस्तु : सक्रिय सुनाइको परिचय, सक्रिय सुनाइको महत्व, सक्रिय सुनाइको आवश्यकता
प्रशिक्षण विधि : छलफल, व्याख्यान, समूह छलफल, मस्तिष्कमन्थन, अभिनय ।
प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, कम्प्युटर, सेतोपाटी, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप ।
समय : ९० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई सक्रिय सुनाइको आवश्यकता किन पर्दछ ? भन्ने प्रश्नबाट मस्तिष्कमन्थन छलफल गर्ने ।
- सञ्चारका क्रममा सक्रिय सुनाइको आवश्यकता किन पर्दछ ? भनेर सहभागीहरूको विचारहरू समूहगत रूपमा न्यूजप्रिन्ट पेपरमा लेख्न लगाइ प्रस्तुत गर्न लगाउने र सहजकर्ताले थप प्रष्ट पार्ने ।
- सहभागीलाई सक्रिय सुनाइको बारेमा अभिनय गर्न लगाउने । अभिनय गर्दा एकजना सहयोगकर्ता र अर्कोलाई सेवाग्राहीको रूपमा प्रस्तुत हुन लगाइ सक्रिय सुनाइको अभ्यास गर्न लगाउने ।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको छलफल गर्दै सारांश गर्ने ।

सहजकर्ताका लागि नोट : प्रशिक्षकले सक्रिय सुनाइको बारेमा छलफल गराउँदै यसको महत्व किन पर्दछ भन्नेबारेमा समसामयिक उदाहरणसहित स्पष्ट पार्दै यो सत्र सञ्चालन गर्नुपर्दछ । प्रशिक्षकले सहभागीले गरेको अभिनयको लेखाजोखा गरी प्रष्ट पारिदिनुपर्दछ ।

सत्र: मनोसामाजिक परामर्शको परिचय तथा आवश्यकता

पृष्ठभूमि

मनोसामाजिक परामर्शकर्ता र सेवा लिने व्यक्ति (सेवाग्राही) बीचको एउटा योजनाबद्ध सहयोगको प्रक्रिया हो जसमा मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले सहयोगको खाँचो भएका व्यक्तिलाई सीपमा आधारित कुराकानीको माध्यमबाट सेवाग्राहीका समस्या, व्यवहार र अप्ठ्याराहरूको सुधार वा समाधानमा सहयोग गर्दछ। दुईबीचको सम्बन्ध एकआपसमा आदर, मैत्रीपूर्ण, सहयोगपूर्ण एवम् विश्वासिलो हुन्छ।

उद्देश्य : यो सत्रमा सहभागीहरूले मनोसामाजिक परामर्शका बारेमा परिचय तथा पृष्ठभूमिको वर्णन गर्न तथा मनोसामाजिक परामर्शका आवश्यकताहरू पहिचान गर्न सक्ने छन्।

विषयवस्तु : मनोसामाजिक परामर्श सेवा, मनोसामाजिक परामर्श सेवाको पृष्ठभूमि तथा यसको आवश्यकता बारे जानकारी

प्रशिक्षण विधि : छलफल, व्याख्यान, समूह छलफल, मस्तिष्कमन्थन।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, कम्प्युटर, सेतोपाटी, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप।

समय : ९० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई मनोसामाजिक परामर्श, मनोसामाजिक परामर्शको आवश्यकता तथा मनोसामाजिक परामर्शको पृष्ठभूमिको बारेमा PowerPoint मार्फत छलफल गर्ने।
- मनोसामाजिक परामर्शको अर्थ, यसको आवश्यकताका बारेमा सहभागीहरूको विचार लिई समूहगत छलफल गरी न्यूजप्रिन्ट पेपरमा लेख्न लगाइ प्रस्तुत गर्न लगाउने र सहजकर्ताले थप प्रष्ट पार्ने।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले सत्रको अन्त्यतिर यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको सारांश गर्ने। सारांश गर्दा सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई प्रश्न सोध्दै छलफल गर्ने।

सहजकर्ताका लागि नोट : प्रशिक्षकले मनोसामाजिक परामर्शको आवश्यकताको बारेमा छलफल गराउँदै समसामयिक उदाहरणसहित स्पष्ट पार्दै यो सत्र सञ्चालन गर्नुपर्दछ। प्रशिक्षकले सहभागीले गरेका अभ्यास तथा छलफललाई लेखाजोखा गरी प्रष्ट पारिदिनुपर्दछ।

सत्र: मनोसामाजिक सहयोगको लक्ष्य निर्धारण

पृष्ठभूमि

मनोसामाजिक परामर्श प्रक्रियामा सेवाग्राहीका विभिन्न जानकारीहरूलाई सूत्रबद्ध गर्ने प्रक्रियाको अन्तसम्ममा उनलाई सहायता गर्न सकिने खालका विभिन्न सोच तथा उपायहरू थाहा पाउन सकिन्छ। यसका साथै सहयोगकर्ताले सेवाग्राहीसँग छलफल गरी पत्तालागेका निचोडहरू उपलब्धिमूलक छ वा छैन सेवाग्राहीबाट पनि पृष्ठपोषण लिइन्छ। मनोसामाजिक सहयोगका लागि सेवाग्राहीको समस्या विश्लेषण गरी सहयोगको लक्ष्य निर्धारण गर्न सहयोग पुऱ्याउनका लागि यो सत्र राखिएको छ।

उद्देश्य : सहभागीहरूले यो सत्रमा-

- मनोसामाजिक सहयोगको लक्ष्य निर्धारण तथा यसको महत्वको बारेमा वर्णन गर्न सक्ने छन्।
- लक्ष्य निर्धारणका लागि आवश्यक तत्वहरूको पहिचान गर्न सक्ने छन्।

विषयवस्तु	:	लक्ष्य निर्धारणबारे जानकारी, लक्ष्य निर्धारणका लागि आवश्यक तत्वहरू
प्रशिक्षण विधि	:	छलफल, व्याख्यान, समूह छलफल, मस्तिष्कमन्थन।
प्रशिक्षण सामग्री	:	मल्टिमिडिया, कम्प्युटर, सेतोपाटी, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किड टेप।
समय	:	६० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई मनोसामाजिक सहयोगको लक्ष्य निर्धारण तथा लक्ष्य निर्धारणका लागि आवश्यक तत्वहरू PowerPoint मार्फत छलफल गर्ने।
- लक्ष्य निर्धारण तथा यसका लागि आवश्यक तत्वहरू के-के हुन् भनेर सहभागीहरूको विचारहरू समूहगत रूपमा न्यूजप्रिन्ट पेपरमा लेख्न लगाइ प्रस्तुत गर्न लगाउने र सहजकर्ताले थप प्रष्ट पार्ने।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले सत्रको अन्त्यतिर यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको सारांश गर्ने। सारांश गर्दा सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई सोध्दै छलफल गर्ने।

सहजकर्ताका लागि नोट : प्रशिक्षकले लक्ष्य निर्धारण तथा यसको लागि आवश्यक तत्वहरूको बारेमा छलफल गराउँदै समसामयिक उदाहरणसहित स्पष्ट पार्दै यो सत्र सञ्चालन गर्नुपर्दछ।

सत्र: संवेगात्मक सन्तुलन

पृष्ठभूमि

संवेगात्मक सन्तुलन भनेको व्यक्तिको त्यो क्षमता हो, जसमा आफ्नो संवेगलाई बुझ्न सक्नु, अरू व्यक्तिले आफूबाट के आशा राखेका छन् भन्ने जानकारी राख्न सक्नुका साथै आफ्नो संवेगले अरूलाई कस्तो असर पारेको हुन्छ भन्ने ज्ञान हुनु हो। मनोसामाजिक सहयोगको काममा सेवाग्राहीका विभिन्न भावनाहरू बुझ्न र सहयोग गर्न सहज होस् भनेर यो सत्र राखिएको छ।

उद्देश्य : सहभागीहरूले यस सत्रमा -

- संवेगात्मक सन्तुलनको वर्णन गर्न सक्ने छन्।
- संवेगात्मक गुणहरू पहिचान तथा वर्णन गर्न सक्ने छन्।
- अप्ठ्यारा भावनाहरूलाई पहिचान गरी सहयोग गर्ने विधिको वर्णन गर्न सक्ने छन्।
- मनोसामाजिक सहयोगको काममा देखिन सक्ने अप्ठ्यारा भावनाहरूलाई सहयोग गर्ने सीपको प्रदर्शन गर्न सक्ने छन्।

विषयवस्तु : संवेगात्मक सन्तुलनको परिचय, संवेगात्मक सन्तुलनका गुणहरू, अप्ठ्यारा भावनाहरू

प्रशिक्षण विधि : छलफल, व्याख्यान, समूह छलफल, मस्तिष्कमन्थन, अभिनय अभ्यास।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, कम्प्युटर, सेतोपाटी, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप।

समय : ९० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई संवेगात्मक सन्तुलनको परिचय, संवेगात्मक सन्तुलनका गुणहरू बारेमा PowerPoint माफत छलफल गर्ने।
- संवेगात्मक सन्तुलनको भनेको के हो ? संवेगात्मक सन्तुलनका गुणहरू के-के हुन् भन्ने बारेमा सहभागीहरूको विचारहरू समूहगत छलफल गरी प्रस्तुत गर्न लगाउने र सहजकर्ताले थप प्रष्ट पार्ने।
- मनोसामाजिक सहयोगको काममा देखिन सक्ने अप्ठ्यारा भावनाहरूलाई सहयोग गर्ने विधिवारे छलफल तथा अभिनय अभ्यासमाफत बुझाउने।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले अन्त्यतिर यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको छलफल गर्दै सारांश गर्ने।

सहजकर्ताका लागि नोट : प्रशिक्षकले सेवाग्राहीको भावनात्मक अवस्थामा स्थिर ल्याउनेबारेमा छलफल गराउँदै समसामयिक उदाहरणसहित स्पष्ट पाउँदै यो सत्र सञ्चालन गर्नुपर्दछ।

सत्र : मनोसामाजिक परामर्शकर्तामा हुनुपर्ने गुणहरू तथा न्यूनतम योग्यता

पृष्ठभूमि

सबै व्यक्ति मनोपरामर्शकर्ता बन्न सक्दैनन्, यसका लागि उसमा केही गुणहरू हुनुपर्छ । यस्ता गुणहरू केही सिकाइको क्रममा विकास हुन्छ भने केही तालिमबाट सिक्न सकिन्छ । मनोसामाजिक परामर्शकर्ता हुनका लागि केही न्यूनतम योग्यता तथा गुणहरूको आवश्यकता पर्दछ । यो जानकारी प्रदान गर्नका लागि यो सत्र राखिएको छ ।

उद्देश्य : सहभागीहरूले यो सत्रमा मनोसामाजिक परामर्शकर्तामा हुनुपर्ने गुणहरू तथा न्यूनतम योग्यता बारेमा वर्णन गर्न सक्ने छन् ।

प्रशिक्षण विधि : छलफल, व्याख्यान, समूह छलफल, मस्तिष्कमन्थन ।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, कम्प्युटर, सेतोपाटी, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किड टेप ।

समय : ९० मिनेट

विषयवस्तु : मनोसामाजिक परामर्शकर्तामा हुनुपर्ने गुणहरू तथा न्यूनतम योग्यता

क्रियाकलाप

- सहभागीहरूलाई मनोसामाजिक परामर्शकर्तामा हुनुपर्ने गुणहरू तथा न्यूनतम योग्यताको बारेमा PowerPoint माफत छलफल गर्ने ।
- मनोसामाजिक परामर्शकर्तामा हुनुपर्ने गुणहरू के-के हुन् र मनोसामाजिक परामर्शकर्ता हुनका लागि के कस्तो योग्यता आवश्यक हुन्छ भनेर सहभागीका विचारहरू समूहगत रूपमा न्यूजप्रिन्ट पेपरमा लेख्न लगाइ प्रस्तुत गर्न लगाउने र सहजकर्ताले थप प्रष्ट पार्ने ।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले अन्त्यतिर यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको छलफल गर्दै सारांश गर्ने ।

प्रशिक्षकका लागि नोट : प्रशिक्षकले मनोसामाजिक परामर्शकर्तामा हुनुपर्ने गुण उदाहरणसहित स्पष्ट पादै यो सत्र सञ्चालन गर्नुपर्दछ ।

सत्र: मनोशिक्षा

पृष्ठभूमि

मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी कुनै पनि दक्ष व्यक्तिबाट समस्या प्रभावित व्यक्ति वा समुदायलाई मनोसामाजिक समस्याका बारेमा चेतना बढाउने तथा व्यवहार परिवर्तन गर्न सहयोग पुऱ्याउन दिइने शिक्षालाई नै मनोशिक्षा भनिन्छ । मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले विभिन्न अवस्थामा मनोशिक्षा दिनुपर्ने भएकोले यो विषय राखिएको हो ।

उद्देश्य : सहभागीहरूले यो सत्रमा-

- मनोशिक्षाको अर्थ तथा यसको आवश्यकता वर्णन गर्न सक्ने छन् ।
- मनोशिक्षा प्रदान गर्ने तरिका पहिचान गर्न सक्ने छन् ।
- मनोशिक्षा प्रदान गर्ने सीप प्रदर्शन गर्न सक्ने छन् ।

प्रशिक्षण विधि : छलफल, व्याख्यान, समूह छलफल, मस्तिष्कमन्थन, भूमिका अभिनय ।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, कम्प्युटर, सेतोपाटी, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप ।

समय : १२० मिनेट

विषयवस्तु : मनोशिक्षाको परिचय तथा आवश्यकता, मनोशिक्षा प्रदान गर्ने तरिका

क्रियाकलाप

- सहभागीहरूलाई मनोशिक्षाको अर्थ, आवश्यकता तथा कसरी प्रदान गर्ने भन्ने बारे PowerPoint मार्फत छलफल गर्ने ।
- मनोशिक्षाको अर्थ, आवश्यकता तथा कसरी प्रदान गर्ने भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ भनेर सहभागीहरूको विचारहरू समूहगत रूपमा न्यूजप्रिन्ट पेपरमा लेख्न लगाइ प्रस्तुत गर्न लगाउने र प्रशिक्षकले थप प्रष्ट पार्ने ।
- डिप्रेसन, चिन्ताको समस्या र साइकोसिसमा दिइने मनोशिक्षाका बारेमा अभिनय गर्न लगाइ पृष्ठपोषण दिने ।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले अन्त्यतिर यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको छलफल गर्दै सारांश गर्ने । सारांश गर्दा सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई महत्वपूर्ण विषयको प्रश्न सोध्दै छलफल गर्ने ।

प्रशिक्षकका लागि नोट : प्रशिक्षकले मनोशिक्षाको अर्थ, आवश्यकता तथा कसरी प्रदान गर्ने भन्ने बारेमा समसामयिक उदाहरणसहित स्पष्ट पादै यो सत्र सञ्चालन गर्नुपर्दछ ।

सत्र : गोपनीयता

पृष्ठभूमि

मनोसामाजिक सहयोगको क्रममा सम्बन्ध बिस्तारका लागि गोपनीयता राख्ने सीपको अत्यन्तै महत्व हुन्छ। मनको संवेदनशील कुरामा केन्द्रित हुने हुँदा स्वास्थ्यकर्मी अथवा अन्य सेवाप्रदायकले मनोसामाजिक सहयोगको क्रममा गोपनीयता कायम गर्नुपर्ने हुन्छ। गोपनीयता भनेको के हो? कस्तो अवस्थामा गोपनीयता जरुरी हुन्छ? र, के सधैं सबै कुरा गोप्य राख्नुपर्दछ? भन्ने प्रश्न तथा त्यसको उत्तर यो सत्रमा छलफल गरिने छ।

उद्देश्य : यो सत्रमा सहभागीहरूले –

- मनोसामाजिक परामर्शमा गोपनीयताको अर्थ र यसका आवश्यकतालाई वर्णन गर्न सक्ने छन् तथा यसको प्रयोग कसरी गरिन्छ, भन्ने पहिचान गर्न सक्ने छन्।

प्रशिक्षण विधि : खेल, छलफल, प्रस्तुतीकरण

प्रशिक्षण सामग्री : टुथपेष्ट, A4 paper

समय : ६० मिनेट

विषयवस्तु : गोपनीयता, महत्व

क्रियाकलाप

- सबै सहभागीलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस्।
- एउटा समूहलाई एउटा टुथपेष्ट र एउटा A4 पेपर दिनुहोस् र सो समूहलाई सम्पूर्ण टुथपेष्टलाई A4 पेपरमा खनाउनका लागि अनुरोध गर्नुहोस्। यसका लागि ५ मिनेट समय दिनुहोस्।
- सबै टुथपेष्ट सो कागजमा खनाइसकेपछि अर्को समूहलाई अब सो सम्पूर्ण टुथपेष्टलाई फेरि ट्युबमा खनाउनका लागि अनुरोध गर्नुहोस्। सो समूहले आ-आफ्नो उपायबाट यो कार्य गर्न सक्ने छन्। यसका लागि ५ मिनेट समय दिनुहोस्।
- अब सम्पूर्णलाई एउटा समूहमा राख्नुहोस् र कस्तो महसुस भयो, के सहज भयो र के गाह्रो भयो भनी छलफल गराउनुहोस्। बाहिर निस्केको पेष्टलाई ट्युबमा खनाउन सकिने रहेछ कि रहेनछ? भनी प्रश्न गर्नुहोस्। पेष्टलाई कसैको मनको कुरासँग दाँज्दै यदि कसैको मनको कुरा बाहिर निकाल्यौं

भने त्यसलाई फिर्ता ल्याउन सकिदैन र त्यसको परिणाम नकारात्मक पनि हुन सक्छ भन्दै छलफल गराउनुहोस् ।

- छलफलपछि गोपनीयता भनेको के हो ? कस्तो अवस्थामा गोपनीयता जरुरी हुन्छ ? र, के सधैं सबै कुरा गोप्य राख्नुपर्दछ ? भन्ने विषयमा PowerPoint माफत प्रस्तुतीकरण गर्दै छलफल गर्नुहोस् ।
- मनोसामाजिक सहयोगको काममा तटस्थताको महत्वबारे प्रस्तुतीकरण गर्दै प्रष्ट पार्ने ।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले अन्त्यतिर यो सत्र सिकाइएका विषयवस्तुको छलफल गर्दै सारांश गर्ने ।

सत्र: मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सहयोग

पृष्ठभूमि

आपत्कालीन तथा महामारीको अवस्थामा सामान्यतया शारीरिक तथा भौतिक समस्यालाई मात्र ध्यान दिइनेगरेको पाइन्छ। आपत्कालीन अवस्थामा शारीरिक चोटपटकले व्यक्तिलाई जति असर गर्दछ त्यति नै मनमा पर्ने डर, पीर, चिन्ता र अन्यौलको अवस्थाले व्यक्तिको मानसिक स्वास्थ्यलाई असर गर्दछ। त्यसैले आपत्कालीन अवस्था हुने वित्तिकैदेखि प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगका कार्यहरू सञ्चालन गर्न जरुरी छ, ताकि त्यसले भविष्यमा हुने थप मानसिक समस्यालाई बेलैमा रोकथाम गर्न सकियोस्।

उद्देश्य : यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले -

- प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगको अवधारणा, परिचय तथा उद्देश्य वर्णन गर्न सक्ने छन्।
- आपत्कालीन अवस्थामा प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगको महत्व वर्णन गर्न सक्ने छन्।
- प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग कसलाई, प्रदान गर्ने भन्ने वर्णन गर्न सक्ने छन्।
- प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग प्रदानगर्ने व्यक्तिमा हुनुपर्ने गुणहरूको सूची तयार गर्न सक्नेछन्।

प्रशिक्षण विधि : छलफल, प्रश्नोत्तर, व्याख्यान।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया सेतोपाटी, मार्कर, न्यूजप्रिन्ट।

समय : ६० मिनेट

विषयवस्तु : मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सहयोग: परिचय, उद्देश्य,

क्रियाकलाप

- प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगको बारेमा धारणा, परिचय तथा उद्देश्यबारे प्रस्तुतीकरण गर्दै स्पष्ट पार्ने।
- प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगको आपत्कालीन अवस्थामा किन महत्व छ र त्यसमा मनोसामाजिक सहयोग किन चाहिन्छ भन्ने विषयमा सहभागीहरूलाई प्रस्तुतीकरण गर्दै स्पष्ट पार्ने।
- मस्तिष्कमन्थन गरी प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग कसलाई प्रदान गर्नुपर्ने हुन सक्दछ र कस्तो अवस्थामा प्रयोग गर्न सकिन्छ भनेर प्रस्तुतीकरण गर्दै छलफल गर्ने।
- प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगका सिद्धान्तबारे छलफल गर्दै प्रस्तुतीकरण गर्ने।
- प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग प्रदान गर्ने व्यक्तिमा हुनुपर्ने गुणहरूको बारेमा स्पष्ट पार्ने।

संक्षेपीकरण : यस सत्रको मूल्याङ्कन गरी संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस्।

प्रशिक्षका लागि नोट : प्रशिक्षकले प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगबारेमा छलफल गराउँदै समसामयिक उदाहरणसहित स्पष्ट पार्दै यो सत्र सञ्चालन गर्नुपर्दछ।

सत्र : मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सहयोग: आवश्यक सीपहरू, प्रक्रिया

पृष्ठभूमि

आपतकालीन अवस्थामा प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगका कार्यहरू सञ्चालन यससम्बन्धी तालिमप्राप्त जो कसैले पनि गर्न सक्दछन् । मनोवैज्ञानिक सहयोगका लागि आवश्यक सीप प्रदान गर्नका लागि यो विषय राखिएको छ

उद्देश्य : प्राथमिक मनोसामाजिक सहयोगका सिद्धान्तहरू वर्णन गर्न सक्ने छन्

- प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगका सीपहरूका पहिचान गर्न तथा यसका प्रक्रियाहरूको वर्णन गर्न सक्ने छन् ।
- प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगका सीपहरू प्रदर्शन गर्न सक्ने छन् ।

प्रशिक्षण विधि : समूह कार्य, अभ्यास, प्रस्तुतीकरण ।

प्रशिक्षण सामग्री : न्यूजप्रिन्ट, मार्कर ।

समय : १८० मिनेट

विषयवस्तु : मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सहयोग: आवश्यक सीपहरू, प्रक्रिया

क्रियाकलाप

- सहभागीहरूलाई आपत्कालीन अवस्थाको बारेमा घटनामा सहयोग गर्दा प्रयोग हुने प्राथमिक मनोसामाजिक सहयोगको बारे कोभिड-१९ महामारीसँग जाड्दै छलफल गर्ने । सहभागीका पाँचवटा अनुभवलाई समेट्दै छलफल गर्ने ।
- प्राथमिक मनोसामाजिक सहयोगको परिभाषा, किन यसको आवश्यकता हुन्छ, भन्नेबारे प्रशिक्षकले प्रस्तुतीकरणमार्फत बुझाउने ।
- प्राथमिक मनोसामाजिक सहयोगका विभिन्न तरिकाबारे छलफल र कोभिड-१९को महामारीमा प्रयोग भएको दूर प्राथमिक मनोसामाजिक सहयोगको बारेमा छलफल गर्दै प्रष्ट पार्ने ।
- प्राथमिक मनोसामाजिक सहयोग कसका लागि जरुरी हुन्छ, को बढी जोखिममा पर्न सक्दछ, भन्नेबारेमा मस्तिष्कमन्थन गर्दै प्रशिक्षकले थप प्रष्ट पारिदिने ।
- प्राथमिक मनोसामाजिक सहयोगका सिद्धान्त, कसले, कहाँ र कसरी प्रदान गर्न सकिन्छ, भन्नेबारे प्रशिक्षकले प्रस्तुतीकरण गर्ने ।

- प्राथमिक मनोसामाजिक सहयोगको काममा याद गर्नुपर्ने कुराहरू, तयारीको अवस्थाबारेमा प्रशिक्षकले उदाहरणमार्फत प्रष्ट पारिदिने ।
- कोभिड-१९ महामारी वा अन्य विपत्तीको घटनामा प्राथमिक मनोसामाजिक सहयोगका तयारी तथा सिद्धान्तका बारेमा थप अभ्यास गराउने र छलफल गर्दै थप प्रष्ट पार्ने ।
- सहभागीलाई दुई दुईजनामा टेलिफोनमार्फत दूर प्राथमिक मनोसामाजिक सहयोगको भूमिका अभ्यास गर्न लगाउने । अभ्यासपछि सहभागीको अनुभवबारे छलफल गर्दै प्रशिक्षकले प्रष्ट पारिदिने ।
- प्राथमिक मनोसामाजिक सहयोगमा प्रयोग हुने भावना स्थिर गराउने विधिको समूहमा अभ्यास गराउने र छलफल गर्दै थप प्रष्ट पारिदिने ।
- यी सम्पूर्ण कार्यहरूलाई यी चार क्षेत्र - तयारी, हेर, सुन र समन्वय गर भन्ने शीर्षकमा पनि राख्न सकिने कुरा बताउने ।

संक्षेपीकरण : यस सत्रको मूल्याङ्कन गरी संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस् ।

प्रशिक्षकका लागि नोट : आपत्कालीन अवस्थाको कुराकानी गर्दा सहभागीलाई तत्काल भएका आपत्कालीन अवस्थाले असहज बनाउन सक्दछ र सो भावनाहरू असहज परिस्थितिको सामान्य प्रतिक्रियाहरू हुन् भनी सामान्यीकरण गर्नुपर्दछ । तर, यस्तो भावनात्मक कठिनाइ लामो समयसम्म रहिरहेमा मनोसामाजिक परामर्श सहयोग लिनलाई प्रेरित गर्नुहोला ।

सत्र : सहयोगकर्तालाई सहयोग स्व-हेरचाह (Self-care)

पृष्ठभूमि

मनोसामाजिक सहयोगको काम गर्दा सहयोगकर्ताको मन तथा भावनामा पनि असर पर्न जाने हुन्छ । जसको कारण उनीहरूमा पनि मनोसामाजिक कठिनाइहरू आउन सक्दछ । यो सत्रमा सहयोगकर्तामा देखिन सक्ने मनोसामाजिक अप्ठ्याराहरू तथा त्यसको रोकथाम तथा मनोसामाजिक सुस्वास्थ्य कायम गर्नका लागि गर्नुपर्ने क्रियाकलापका बारेमा छलफल गरिन्छ ।

उद्देश्य : यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले -

- स्व-हेरचाहको वर्णन गर्न सक्ने छन्,
- तनावको असर (अत्यधिक थकावट) को सूची तयार पार्न सक्ने छन् ।
- मनोसामाजिक क्षेत्रमा काम गर्ने व्यक्तिहरूले आफ्नो स्व-हेरचाहका लागि गर्नुपर्ने उपायहरू पहिचान गर्न सक्ने छन् ।
- स्वाहेरचाहका विधिहरू प्रदर्शन गर्न सक्ने छन् ।

प्रशिक्षण विधि : छलफल, व्याख्यान, मस्तिष्कमन्थन, घटना अध्ययन ।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, कम्प्युटर, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किड टेप, मार्कर, मेटाकार्ड, घटना अध्ययन ।

समय: १२० मिनेट

विषयवस्तु : स्व-हेरचाह वा सहयोगकर्तालाई सहयोग, अत्यधिक थकावट, स्व-हेरचाहका उपायहरू

क्रियाकलाप

- प्रशिक्षकले सहयोगकर्तालाई सहयोगको महत्वका बारेमा मस्तिष्क मन्थनमार्फत उनीहरूको बुझाइ सङ्कलन गर्ने । स्व-हेरचाह बारेमा आवश्यक जानकारीको प्रस्तुतीकरण पावरप्वाइन्टबाट गर्दै छलफल गर्ने ।
- मनोसामाजिक सहयोगको कामगर्दा सहयोगकर्ताले आफ्नो मनको राम्रो हेरचाह नगर्दा हुन सक्ने समस्या (अत्यधिक थकावट)को लक्षणका बारेमा छलफल गर्ने ।
- स्व-हेरचाहका केही उपयोगी तरिकाहरूको बारेमा अन्तरक्रिया गर्ने र अभ्यास गराउँदै सिकाउने, जस्तै: श्वासप्रश्वास विधि, मांसपेशी खुकुलो बनाउने, शरीरलाई ब्यूँझाउने तरिकाहरू ।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले अन्त्यतिर यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको महत्व र यसको प्रयोगमा जोड दिदै मुख्य बुँदाहरू सहभागीलाई सोधेर सारांश गर्ने ।

सत्र : मनोसामाजिक परामर्शमा नैतिकता (Ethics in Psychosocial Counseling)

पृष्ठभूमि

मनोसामाजिक परामर्शको पेशामा रहने व्यक्तिहरूले आफ्नो पेशाको कामलाई दक्ष तथा सेवाग्राहीलाई सुरक्षित तथा स्वीकार्य हुने विधि प्रयोग गर्दै सेवा दिनुपर्दछ। यो सत्रमा मनोसामाजिक कार्यकर्ताले पालना गर्नुपर्ने नैतिक आचारणबारे जानकारी दिइने छ।

उद्देश्य: यो सत्रको अन्तयमा सहभागीहरूले-

- मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले पालना गर्नुपर्ने नैतिक आचारण वर्णन गर्न सक्ने छन्।
- मनोसामाजिक परामर्श सेवामा मानव अधिकारको आधार तथा अनुशासनका विधिहरू पहिचान गर्न सक्ने छन्।
- मनोसामाजिक परामर्श सेवामा वयस्क तथा नाबालक सेवाग्राहीसँग सेवाको सहमति लिने तरिका थाहा पाउनेछन्।

प्रशिक्षण विधि : छलफल, मस्तिष्कमन्थन, प्रस्तुतीकरण।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, कम्प्युटर, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप, मेटाकार्ड।

समय : ६० मिनेट

विषयवस्तु : मनोसामाजिक परामर्शको सेवामा पालना गर्नुपर्ने नीति तथा आचरण

क्रियाकलाप:

- प्रशिक्षकले सहभागीहरूलाई नैतिकता र नैतिक आचरणबारे छलफल गर्दै सहभागीका विचारलाई बोर्डमा टिपोट गर्ने। प्रशिक्षकले थप प्रस्तुतीकरण गर्दै सहभागीलाई बुझाइदिने।
- मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको दक्षता तथा गुणको बारेमा प्रशिक्षकले मेटाकार्डमा बुँदा लेखेर प्रस्तुतीकरण गर्ने।
- प्रशिक्षकले मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले किन मनोसामाजिक परामर्श सेवाको सहमति तथा गोपनीयताबारे सेवाग्राहीलाई बुझाउनुपर्दछ भनेर छलफल गर्दै प्रष्ट पार्ने।
- मनोसामाजिक परामर्श सेवाको सहमति तथा गोपनीयताबारे सहभागीहरूलाई भूमिका अभिनयको अभ्यास गराउँदै थप प्रष्ट पार्ने।

- प्रशिक्षकले मनोसामाजिक परामर्श सेवामा सेवाग्राहीको मानव अधिकारको आधार तथा अनुशासनका विधिहरूका बारेमा छलफल गर्ने ।
- मनोसामाजिक परामर्श सेवामा वयष्क तथा नाबालकसँग सेवाको सहमति लिनेबारे छलफल गर्ने ।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले अन्त्यमा यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको प्रयोग गर्न जोड दिँदै सेवाप्रदायकले यसलाई आफ्नो कार्यक्षेत्रमा पालना गर्दा हुने फाइदा र पालना नगर्दा हुने बेफाइदा बुझाउँदै, मुख्य बुदाहरू दोहोर्‍याउन लगाउँदै सत्रको संक्षेपीकरण गर्ने ।

सत्र : मनोसामाजिक परामर्श सेवाको अभिलेख

पृष्ठभूमि

मनोसामाजिक सहयोगको कामको अभिलेख (documentation) राख्न परामर्शकर्ताले जान्नुपर्दछ। यसको महत्व सेवाग्राहीको जानकारी संग्रह गर्ने मात्रै नभएर मनोसामाजिक परामर्श सेवाको विधि, त्यसले सेवाग्राहीमा ल्याएको परिवर्तनहरूका बारेमा पनि अभिलेख जरुरी हुन्छ। यो सत्रमा अभिलेखका बारेमा जानकारी प्रदान गरिने छ।

उद्देश्य : सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले-

- मनोसामाजिक परामर्श सेवाको अभिलेख राख्नुको महत्वबारे जानकारी दिन सक्ने छन्।
- मनोसामाजिक सेवाको अभिलेख राख्न प्रयोग गरिने फाराम पहिचान गर्न सक्ने छन्। अभिलेख राख्ने सीप प्रदर्शन गर्न सक्ने छन्।

प्रशिक्षण विधि : छलफल, प्रस्तुतीकरण, अभ्यास।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, मार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्कड टेप, अभिलेख फारामहरू

समय : ९० मिनेट

विषयवस्तु : मनोसामाजिक परामर्श सेवाको अभिलेख

क्रियाकलाप

- प्रशिक्षकले सहभागीहरूलाई मनोसामाजिक परामर्श सेवाको अभिलेख किन आवश्यक छ भनेर छलफल गर्दै प्रस्तुतीकरण गर्ने।
- मनोसामाजिक परामर्श कामको अभिलेख कसरी राख्न सकिन्छ भनेर तल उल्लिखित फारामहरूको छलफल तथा अभ्यास गराउने। प्रशिक्षकले डिप्रेसन, आत्महत्या जोखिम, चिन्ता, कन्भर्जनको लक्षण भएका केसहरूको केस स्टोरी दिएर सानो सानो समूहमा ३० मिनेट तलका फाराम भर्ने अभ्यास गराउने :
 - मनोसामाजिक परामर्श सेवाका लागि मञ्जुरी फाराम (अनुसूची-१ ग)
 - मनोसामाजिक परिस्थिति विश्लेषण फाराम (अनुसूची-२)
 - मनोसामाजिक परामर्श सत्र योजना फाराम (अनुसूची-३)
 - मनोसामाजिक परामर्श सत्र फाराम (अनुसूची-४ (क))
- सहभागीहरूलाई मनोसामाजिक परामर्श सेवाको अभिलेखलाई किन सुरक्षित राख्नुपर्दछ भन्नेबारे प्रशिक्षकले जानकारी गराउने।

संक्षेपीकरण: प्रशिक्षकले अन्त्यतिर यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको सारांश गर्ने।

सत्र: पारिवारिक वृत्तचित्र (Genogram) को अभ्यास

पृष्ठभूमि

मनोसामाजिक परामर्शमा सेवाग्राहीको परिवारको जानकारीको निक्कै महत्व हुन्छ । यसले सेवाग्राहीको पारिवारिक सम्बन्ध तथा परिवारका सदस्यको अवस्था बुझ्न सहयोग पुरयाउँदछ । पारिवारिक सम्बन्धले व्यक्तिको जीवनमा तनाव बढ्ने वा घट्ने दुवै हुन्छ भने, समस्यासँग जुध्न आत्मबल बढाउने वा कमजोर बनाउने हुन्छ । यो सत्रमा सेवाग्राहीका परिवारका सदस्यहरू तथा उनीहरूबीचको सम्बन्धको अवस्थाबारे बुझ्न मदत पुग्ने पारिवारिक वृत्तचित्रको थप अभ्यास र छलफल गरिने छ ।

उद्देश्य: यस सत्रको अन्तसम्म सहभागीहरूले-

- मनोसामाजिक परामर्शमा सेवाग्राहीको पारिवारिक जानकारी बुझ्न जिनोग्रामको प्रयोगको महत्वको वर्णन गर्न सक्ने छन् ।
- जिनोग्राममा प्रयोग हुने सङ्केतहरूको पहिचान गर्न सक्ने छन् ।
- जिनोग्राम बनाउने सीपको प्रदर्शन गर्न सक्ने छन् ।
- पारिवारिक वृत्तचित्र प्रयोग गर्न सक्ने छन् ।

विषयवस्तु : मनोसामाजिक परामर्शमा पारिवारिक वृत्तचित्रको प्रयोग

प्रशिक्षण विधि : छलफल, अभ्यास, प्रस्तुतीकरण ।

प्रशिक्षण सामग्री : A4 पेपर, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप ।

समय : ९० मिनेट

क्रियाकलाहरू :

- सहभागीहरूलाई सत्रको उद्देश्यहरूबारे बताउनुहोस् ।
- प्रशिक्षकले मनोसामाजिक परामर्शमा सेवाग्राहीको पारिवारिक जानकारी बुझ्न जिनोग्रामको प्रयोगका बारेमा छलफल गर्दै जिनोग्राममा प्रयोग हुने सङ्केतहरूको प्रस्तुतीकरण गर्ने ।
- प्रशिक्षकले सहभागीहरूलाई आफ्नो परिवारको जिनोग्राम बनाउने अभ्यास गराउने र छलफल गर्ने । त्यसको प्रस्तुतीकरणका साथ थप छलफल गर्दै प्रष्ट पार्ने ।
- प्रशिक्षकले केही सेवाग्राहीको पारिवारिक जानकारी (केस स्टोरी) प्रदान गर्दै सहभागीहरूलाई जिनोग्राम बनाउने थप अभ्यास गराउँदै आवश्यकतानुसार प्रष्ट पार्ने ।

संक्षेपीकरण : यस सत्रको मूल्याङ्कन गरी संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोट : जिनोग्रामको अभ्यासका लागि केस स्टोरी तयार गरेर सत्र चलाउने ।

सत्र : सुपरभिजन सहयोग

पृष्ठभूमि

मनोसामाजिक सहयोगको काम गर्दा सहयोगकर्तालाई आफ्नो कामको अवस्था तथा सेवाग्राहीलाई प्रदान गरेको सहयोग र त्यसमा आएको जटिलता वा अप्ठ्यारापनलाई सहज बनाउनका लागि अनुभवी मनोसामाजिक परामर्शकर्ता वा चिकित्सा मनोविद् वा मनोविद्हरूबाट सहयोग लिने प्रक्रियालाई सुपरभिजन भनिन्छ । यस्ता सुपरभिजनले मनोसामाजिक परामर्शकर्तालाई आफ्नो काम प्रभावकारी बनाउन सहयोग पुग्दछ ।

उद्देश्य : यो सत्रको अन्तसम्ममा सहभागीहरूले -

- मनोसामाजिक परामर्शकर्तालाई सुपरभिजनको महत्व वर्णन गर्न सक्ने छन् ।
- सुपरभिजनको ढाँचा र प्रक्रिया पहिचान गर्ने छन् (कसरी, कहिले, कोबाट सहयोग लिने) ।
- सहभागीलाई भएको अप्ठ्यारो भावनालाई र जटिल केसलाई कसरी सहज बनाउने भन्ने जानकारी हुने छन् ।

विषयवस्तु : सुपरभिजन सहयोग, सुपरभिजनको ढाँचा

प्रशिक्षण विधि : छलफल, मस्तिष्कमन्थन, प्रस्तुतीकरण ।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, कम्प्युटर, सेतोपाटी, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप, परमानेन्ट मार्कर, मेटाकार्ड, सुपरभिजनको ढाँचा (प्रिन्ट गरेर सबैलाई एक एकप्रति बनाउने) ।

समय : ६० मिनेट

क्रियाकलाप :

- प्रशिक्षकले सहभागीहरूलाई सुपरभिजन भनेको के हो, मनोसामाजिक सहयोगको काममा प्रदान गरिने सुपरभिजनबारे के थाहा छ ? सोध्दै उनीहरूका विचारलाई बोर्डमा वा न्यूजप्रिन्ट पेपरमा टिपोट गर्ने । प्रशिक्षकले थप प्रस्तुतीकरण गर्दै सहभागीलाई बुझाइदिने ।
- सहभागीहरूलाई सुपरभिजन सहयोग किन आवश्यक हुन्छ भनेर मस्तिष्कमन्थनमार्फत छलफल गर्दै यसको आवश्यकता तथा महत्वको बारेमा थप प्रस्तुतीकरण गर्ने ।
- सुपरभिजनको ढाँचा (कसरी, कहिले कोबाट) को बारेमा प्रस्तुत गर्दै छलफल गर्ने । सुपरभिजनको ढाँचा सबैलाई एक एकप्रति दिएर छलफल अगाडि बढाउने ।

- सुपरभिजनले कसरी मनोसामाजिक सहयोगको कामलाई अझ सहज बनाउँदछ भन्नेबारे सहभागीको विचार लिँदै प्रशिक्षकले प्रस्तुतीकरण गर्दै बुझाइदिने ।
- अनलाइन सुपरभिजन सहयोगको बारेमा प्रशिक्षकले प्रस्तुतीकरण गर्दै सुपरभाइजरको नाम तथा सम्पर्क नम्बर सहभागीहरूलाई उपलब्ध गराउने ।

संक्षेपीकरण : सहभागीले बुझेनबुझेको यकिन गर्दै प्रशिक्षकले यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुका मुख्य-मुख्य बुँदाहरू समेटेर सारांश गर्ने ।

प्रशिक्षकका लागि नोट : मनोसामाजिक सहयोग काममा सुपरभिजनको महत्व बुझाउन प्रशिक्षक आफूले यस्तो सुपरभिजन लिने गरेको अनुभवले यो सत्र सहजीकरण गर्न धेरै नै सहज पुग्दछ ।

सत्र: अनलाइन तालिम सामग्रीको परिचय

पृष्ठभूमि :

मनोसामाजिक परामर्श तालिमको अनलाइन सामग्री पनि सहभागीहरूले अध्ययन गर्नुपर्ने हुन्छ । पहिलो मड्युल (आधारभूत) को सैद्धान्तिक तालिमपछि प्रत्येक सहभागीले अनलाइनमा राखिएका सामग्रीहरूको बारेमा के कसरी अध्ययन गर्ने भन्नेबारे जानकारी प्रदान गरिने छ ।

उद्देश्य: सहभागीहरूले अनलाईन तालिम सामग्री र त्यसको प्रयोगबारे सिक्ने छन् ।

विषयवस्तु	:	अनलाइन तालिमको सामग्रीको परिचय
प्रशिक्षण विधि	:	छलफल, मस्तिष्कमन्थन, प्रस्तुतीकरण ।
प्रशिक्षण सामग्री	:	मल्टिमिडिया, कम्प्युटर, सेतोपाटी, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर ।
समय	:	६० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई अनलाइन सामग्री किन आवश्यक हुन्छ भनेर मस्तिष्कमन्थनमार्फत छलफल गर्दै यसको आवश्यकता र महत्वका बारेमा प्रष्ट पार्ने ।
- प्रशिक्षकले सहभागीहरूलाई अनलाइन तालिमको सामग्रीका बारेमा परिचय गराउँदै छलफल गर्ने ।
- अनलाइन सामग्रीको पहुँचमा कसरी पुग्ने, वेवसाइट लिङ्कको ठेगाना र कसरी खोलेर प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्नेबारेमा डेमोन्स्ट्रेशन गर्ने ।

संक्षेपीकरण : सहभागीले बुझेनबुझेको यकिन गर्दै प्रशिक्षकले यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुका मुख्य-मुख्य बुँदाहरू समेटेर प्रश्नोत्तरमार्फत सारांश गर्ने ।

सत्र: तालिम सामापन

पृष्ठभूमि :

मनोसामाजिक परामर्शको सैद्धान्तिक तालिम यो मड्युल समाप्त भएको छ । तालिमलाई समापन गर्नका लागि यो सत्र तयार गरिएको छ ।

उद्देश्य: यो सत्रको अन्तसम्ममा सहभागीहरूले -

- मनोसामाजिक परामर्शको यो मड्युलको सैद्धान्तिक तालिम समापन हुनेबारे जानकारी हुने छन् ।

विषयवस्तु	: तालिमको सामापन
प्रशिक्षण विधि	: छलफल, प्रवचन ।
प्रशिक्षण सामग्री	: मल्टिमिडिया, कम्प्युटर, बोर्डमार्कर, पृष्ठपोषण फाराम ।
समय	: ६० मिनेट

क्रियाकलाप :

- प्रशिक्षकले सहभागीहरूलाई यो मड्युल तालिम अन्तिम हुन लागेको जानकारी गराइ तालिम समापनको क्रियाकलापबारे छोटो जानकारी दिने ।
- सहभागीहरूसँग अनुसूची-१४ (ख) प्रयोग गर्दै तालिमको पोष्ट टेष्ट सञ्चालन गर्ने ।
- सहभागीहरूबाट तालिमको पृष्ठपोषण सङ्कलनका लागि अनुसूची-७ को फाराम प्रत्येक सहभागीलाई वितरण गर्ने र सो फाराम सङ्कलन गर्ने ।
- तालिम समापनको औपचारिक कार्यक्रम सञ्चालन निम्नानुसार गर्ने :
 - औपचारिक समारोहमा सहभागीहरूमध्येबाट महिला तथा पुरुष एक एकजनालाई तालिमको अनुभवबारे छोटो भनाइ राख्न लगाउने, त्यसपछि प्रशिक्षकमध्येबाट एकजनालाई आफ्नो भनाइ राख्न लगाउने र अन्तमा प्रमुख वक्ताबाट तालिम समापन गर्न लगाउने ।
 - समापन कार्यक्रमलाई परिस्थितिअनुसार छोटो र प्रभावकारी बनाउने कुरामा ख्याल गर्नुपर्दछ ।

अनुसूचीहरू

अनुसूची १ (क) : परिचय

१) जन्म महिना र त्यसको विशेषताको परिचय खेलको क्रियाकलाप:

उद्देश्य: सहभागीहरूलाई एकआपसमा सहज वातावरणका साथ सिक्ने सिकाउने अवस्था सृजना गर्नु ।

विषयवस्तु : परिचय क्रियाकलापको खेल

क्रियाकलापहरू

- सहजकर्ताले १२ वटा मेटाकार्डमा १२ महिनाको नाम गाढा अक्षरमा मार्करले लेखेर तयार गर्ने ।
- सहभागीलाई परिचयको कार्यक्रम जन्म महिनाको नामको खेलबाट गर्ने छौं भन्ने ।
- सहभागी सबैले देख्ने गरी महिनाको नाम लेखिएको मेटाकार्ड तालिम हलमा क्रमसँग भुइँमा राख्दै जाने, हरेक कार्डपछि केही ठाउँ राख्दै कार्ड राख्ने ।
- सहभागीहरूलाई आफू जन्मेको महिना सम्झन भन्ने र आफ्नो जन्मेको महिना लेखेको मेटाकार्डको नजिक गएर उभिन भन्ने ।
- कुनै महिना लेखिएका मेटाकार्डमा सहभागी नहुन पनि सक्दछन्, त्यस्तो मेटाकार्डलाई सहजकर्ताले उठाएर आफूसँग राख्ने ।
- सहभागीलाई आफ्नो जन्म महिनाको केही विशेषताहरूको बारेमा एकआपसमा छलफल गर्न भन्ने र ती विशेषतालाई समूहको एकजनाले अर्को मेटाकार्डमा टिप्न भन्ने ।
- त्यसैगरी हरेक सहभागीलाई जन्मेको महिनाको विशेषताजस्तै आफ्नो विशेषताको बारेमा पनि सोच्न र मेटाकार्डमा टिप्न भन्ने ।
- सहजकर्ताले पनि आफू जन्मेको महिनाको समूहसँग बसेर आफ्ना परिचयको बारेमा तयार गर्ने ।
- सबै महिनामा उभिएका सहभागीहरूले तयार गरेपछि पालैपालो महिनाको क्रमसँगै परिचय अगाडि उभिएर गर्न लगाउने । जस्तै: बैसाखमा जन्मेका सहभागीहरूले पहिला परिचय गर्ने । सुरुमा महिनाको विशेषता भन्ने अनि सो महिनामा जन्मेका सबैले पालैपालो आफ्नो नाम, ठेगाना, परिवार, पढाइ, रुचि आदि भन्दै आफ्नो विशेषता पनि भन्ने । यसैगरी पालैपालो सबै महिनामा भएका सहभागीले आफ्नो परिचय बाँड्ने ।
- कुनै महिनामा सहभागी नभएमा सहजकर्ताले सो महिनाको विशेषताबारे सबैसँग सोधेर छलफल गर्ने । उक्त महिनाको महत्वबारे पनि छलफल गर्ने ।
- अन्तमा सहभागीलाई यो परिचय क्रियाकलाप कस्तो लाग्यो ? उनीहरूले के कुरा फरक महसुस गरे वा सिके ? भन्नेबारे छलफल गर्ने ।

अनुसूची १ (ख) परिचय

उद्देश्य: सहभागीहरूलाई एकआपसमा सहज वातावरणका साथ सिकने सिकाउने अवस्था सृजना गर्नु ।

विषयवस्तु : परिचय क्रियाकलापको खेल

क्रियाकलाप:

- तल टेवलमा लेखिएका उखान वा गीतका टुक्राहरूलाई मेटाकार्डमा लेख्ने । एउटा टुक्रा एउटा कार्डमा लेख्नुहोला ।
- सहभागीको सङ्ख्याअनुसार सो मेटाकार्ड एउटा बक्स वा ट्रेमा राख्नुहोस् ।
- सबै सहभागीलाई एउटा टुक्रा लिन लगाउनुहोस् ।
- सबैले एक एक टुक्रा लिएपछि बाँकीको अर्को टुक्रा कोसँग छ खोज्नका लागि अनुरोध गर्नुहोस् ।
- मिल्ने जोडी भेटिएपछि जोडीमा सो उखान वा गीतको टुक्रा जोड्दा पूरा के हुन्छ र सोको अर्थ के हो छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- जोडीमा परिचय साटासाट गर्दै आफूसँग भएको शब्दको अर्थ छलफल गर्ने । त्यसपछि सबै जोडीलाई पालैपालो आफ्नो परिचय तथा शब्दको अर्थका बारेमा बताउन लगाउने ।
- छलफल सकिएपछि जोडीमा त्यस उखान वा गीतको बारेमा तथा त्यसको अर्थ व्यक्त गर्न अनुरोध गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक वाक्यमा सहमत वा असहमत हुनुको कारण पालैपालो छलफल गर्नुहोस् ।
- सबैलाई धन्यवाद दिनुहोस् र आ-आफ्नो स्थानमा बस्न भन्नुहोस् ।
- स्थानीय परिवेश र संस्कृति सुहाउँदो उखानका टुक्रा वा गीतका टुक्राहरू थप्न सक्नु हुने छ । उखान वा गीत छान्दा सोले जातिगत, पेशागत वा अन्य रूपमा पनि कसैको सम्मानमा ठेस नपुग्ने खालको छान्नुहोला । त्यस्ता गलत प्रतिनिधि गर्ने उखानलाई नयाँ रूपमा परिमार्जन पनि गर्न सकिने छ । जस्तै: 'ढिलै होस्, छोरै होस्' को सट्टा 'ढिलै होस्, स्वस्थ सन्तान होस्', 'मनको बह, कसैलाई नकह'लाई 'मनको बह, मनमिल्ने साथीलाई कह' आदि ।

उखान तथा गीतका टुक्राहरू	
सिमलको भुवा जस्तै	हल्का मन
कपडाको मैलो फाल्न धुनुपर्छ	मनको मैलो फाल्न रुनुपर्छ
बनको बाघले खाला नखाला	मनको बाघले पक्कै खान्छ
बन जलेको सबैले देख्छ	मन जलेको कसैले देख्दैन
भारी	मन
ढुंगा जस्तो	साह्रो मन
यसपालि त मनै फाट्यो	के ले सिउने केले टाल्ने हो
मनको बह	कसैलाई नकह मन मिल्ने साथीलाई कह
चिन्ताले	चिता पुऱ्याउछ
अन्य मनसँग सम्बन्धित स्थानीय परिवेशसँग मिल्ने उखान राख्न सकिने छ ।	

अनुसूची १ (ग): मनोसामाजिक परामर्श सेवाका लागि सहमति फाराम

मनोसामाजिक मनोपरामर्श सहयोगका लागि तपाईं र म यहाँ उपस्थित छौं । मनोसामाजिक मनोपरामर्श सहयोग भन्नाले भावनात्मक कठिनाइहरूलाई न्यूनीकरण गर्न छलफलको माध्यमबाट योजनाबद्ध ढङ्गले सहयोग गर्नु हो । जसले तपाईंको मनोसामाजिक सुस्वास्थ्य कायम गर्न सघाउ पुऱ्याउँदछ । यदि तपाईं मनोसामाजिक मनोपरामर्श सेवा लिन, आवश्यकताअनुसार सिफारिसको सेवा लिन तयार हुनुहुन्छ भने कृपया तलका वाक्यहरू पढेर ठीक चिन्ह(✓) लगाइ आफ्नो नाम तथा हस्ताक्षर गरी सहमति दिनुहोला ।

यस प्रक्रियामा गरिने हरेक कुराकानीलाई गोपनीयता कायम गर्ने छौं । तपाईंको पहिचान नखुलाइकन आवश्यकताअनुसार सुपरिवेक्षण सत्रमा थप सहयोगका लागि छलफल गरिने छ । आफूलाई तथा अरूलाई हानि हुने अवस्था आएमा गोपनीयता भङ्ग गराउनका लागि सहमति जनाउँदछु ।

मनोसामाजिक मनोपरामर्श सत्र करिब ४५-५५ मिनेटको हुने छ र यो सत्र एकभन्दा बढी हुने हुँदा आवश्यकताअनुसार निर्धारित समयवधिमा सेवाका लागि उपस्थित हुने छु यदि उपस्थित हुन नसकेको खण्डमा पूर्व जानकारी दिने छु ।

नितान्त व्यक्तिगत पहिचान नखुलाइकन गैर-नाफामूलक कार्यका लागि घटना अध्ययन तयार गर्न तथा प्रकाशन गर्न सहमति जनाउँदछु ।

स्वेच्छिक सेवा :- यस कुराकानीको क्रममा यदि तपाईंलाई असजिलो महसुस भएमा, सेवा लिन मन नलागेमा जुनसुकै बेला पनि यस सेवा नलिन सक्ने अधिकार तपाईंमा छ ।

.....
सेवाग्राहीको हस्ताक्षर र नाम

ठेगाना:

सम्पर्क नं:

मिति :

अठार वर्षभन्दा मुनिका लागि अभिभावकको सहमति

.....

हस्ताक्षर र नाम

नाता:

ठेगाना:

सम्पर्क नं:

.....
मनोसामाजिक मनोपरामर्शकर्ताको हस्ताक्षर र नाम

मिति :

अनुसूची २: मनोसामाजिक परिस्थिति विश्लेषण फाराम (Psychosocial Situation Analysis Form)

मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको नाम: _____ मिति: _____ केस नं : _____

सेवाग्राहीको नाम/थर उमेर र लिंगः.....

सेवाग्राहीको सम्पर्क ठेगाना र टेलिफोन..... पेशा: शिक्षा:

सेवाग्राहीको परिवारको वृत्तचित्र:

घटना वा समस्या के-के भएको हो ? कहिलेदेखि भएको हो ?

सेवाग्राहीको पारिवारिक तथा सामाजिक सम्बन्धको अवस्था कस्तो छ ? (परिवारका सदस्यहरूबीचको सम्बन्ध, छिमेकीसँगको सम्बन्धको अवस्था, बालबालिकाको पढाइको अवस्था, सेवाग्राहीको दैनिक जिम्मेवारीमा सक्रियताको अवस्था ?)

सेवाग्राहीको तथा परिवारको भावनात्मक/संवेगात्मक अवस्था कस्तो छ?

सेवाग्राहीको आर्थिक, भौतिक अवस्था कस्तो छ ? (आफ्नो परिवारको आम्दानीको स्रोत के हो ?)

- सेवाग्राहीले गर्न सकेका र गरिरहेका कामहरू/व्यवहारहरू उल्लेख गर्नुहोस् । समस्या समाधानमा काम गर्न अनुभव गरेका व्यवधानहरू र त्यसलाई कसरी सामना गरेको हो ? सोध्नुहोस् ।
- सेवाग्राहीको सामाजिक तथा सांस्कृतिक सहयोग प्रणाली कस्तो छ ?

मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको अवलोकनको आधारमा सेवाग्राहीको/परिवारको अवस्था (शारीरिक, भावनात्मक, आर्थिक) कस्तो छ ?

यो सेवाग्राही (परिवार) लाई मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रदान गर्नुपर्ने कारणहरू के-के हुन् ?

सेवाग्राहीका अनुसार उनको कुन समस्यामा काम भए हुन्थ्यो भन्ने उल्लेख गरेको छ ?

मनोपरामर्शकर्ताको हस्ताक्षर :

सुपरिवेक्षकको हस्ताक्षर:

अनुसूची ३: मनोसामाजिक परामर्श सत्र योजना फाराम (Psychosocial Counseling Session Planing Form)

सेवाग्राहीको केस नं:

भेटघाट सङ्ख्या:

सेवाग्राहीको सम्पर्क नं:

मिति:

समय:

आउने मनोसामाजिक परामर्श सत्रको छलफल के विषयमा गर्नुहुन्छ ? किन ?

यो समस्यामा के-के विधिहरूको प्रयोग गर्नु हुन्छ र किन ?

सेवाग्राहीसँग के-के सकारात्मक पक्षहरू वा स्रोत साधनहरू छन् जसलाई माथि उल्लिखित समस्याको परामर्शमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

अर्को भेटमा मनोसामाजिक परामर्श सेवा तलका मध्ये केमा केन्द्रित गर्नुहुने छ र किन ? (व्याख्या गर्नुहोस्) :

- व्यक्तिगत मनोसामाजिक परामर्श सेवा
- पारिवारिक मनोसामाजिक परामर्श
- सामाजिक सहयोगको विषयमा
- मनोशिक्षा
- सुपरभाइजरसँग छलफल वा केस सुपरभिजन

यदि रिफर गर्नुपरेमा कहाँ र किन गर्नुहुन्छ उल्लेख गर्नुहोस् ।

अन्य:

अनुसूची ४ (क): मनोसामाजिक परामर्श सत्र फाराम (Psychosocial Counseling Session Form)

सेवाग्राहीको केस नं:

भेटघाट सङ्ख्या:

मिति:

सेवाग्राहीको सम्पर्क नं:

सत्रमा के-के विषयमा छलफल भए ?

सत्रको दौरानमा सेवाग्राहीमा के-के परिवर्तनहरू भएको अवलोकन गर्नुभयो, जस्तै: अनुहारको हाउभाउ, स्वर, खुलापन आदि ? के कारणले त्यसो भएको हो जस्तो लाग्छ ?

मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले सत्र भइरहेको बेलामा कस्तो अनुभव गर्नुभयो? (व्याख्या गर्नुहोस्)

अर्कोपटक तपाईंले यो सेवाग्राहीसँग काम गर्नुभयो भने के समस्या वा विषयमा काम गर्नुपर्छ जस्तो लाग्छ ?

यो सत्रमा तपाईंले के सबैभन्दा राम्रोसँग गर्नुभयो उल्लेख गर्नुहोस् ?

यो सत्रमा कुनै क्रियाकलाप नगरेको भए हुन्थ्यो जस्तो लागेमा उल्लेख गर्नुहोस् ?

अर्कोभेटको मिति :

अनुसूची ४ (ख): मनोसामाजिक परामर्शसेवाको लागबुक (निर्देशन अनुसार कोडमात्र प्रयोग गर्नुहोला)

क्र.सं.	कोड नं	सेवाग्राहीको नाम	जात जाती	उमेर	शिक्षा	वैवाहिक अवस्था	सत्र संख्या	मनोसामाजिक अवस्था विश्लेषण	मनोपरामर्श सेवाको अभिलेख	परामर्शकर्ताको हस्ताक्षर	सुपरभाईजरको हस्ताक्षर
१											
२											
३											
४											
५											
६											
७											
८											
९											
१०											
११											
१२											
१३											
१४											
१५											
१६											
१७											
१८											
१९											
२०											

निर्देशन: यो लग सिटमा मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले तालिम अबधिमा व्यक्तिगत मनोपरामर्श सेवा दिएका सेवाग्राहीहरूको विवरण भरेर तयार गर्नु पर्दछ । मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले आफ्नो हस्ताक्षर गरि सवै जानकारी समावेश गरेको लगसिट आफ्नो सुपरभाईजरबाट हस्ताक्षर गराई तालिम प्रदायक संस्थालाई अनिवार्य बुझाउनुपर्दछ । यो लगसिट नबुझाएमा तालिम सम्पन्न भएको प्रमाणपत्र पाईने छैन ।

तलदिएका कोडको प्रयोग गरि लगसिटमा जानकारी भर्नुहोला । कृपया कोड नम्बर मात्र लेखिदिनुहोला । जस्तै कुनै सेवाग्राहीको जात नेवार रहेछ भने पहाड जनजाति को कोड १ जातजातीको कोठामा लेख्नुहोला । त्यसैगरी अन्य कोडहरूको प्रयोग गर्नुहोला ।

जातजातीको कोड: १. दलित २. जनजाती ३. मधेसी ४. मुस्लिम ५. ब्राहमीण/क्षेत्री ६. अन्य

शिक्षाको कोड : १. अनपढ २. साक्षर तथा आधारभूत तह ३. १० कक्षा पढेको ४. १२ कक्षा पढेको ५. स्नातक पढेको ६. स्नातकोत्तर वा सो भन्दा माथि पढेको

बैबाहिक अवस्था: १. अविवाहित २. विवाहित ३. एकल ४. पारपाचुके भएको ५. विधवा

मनोसामाजिक अवस्था विश्लेषण : १. सेवाग्राहीको मनोसामाजिक अवस्थामा एकदम सन्तोषजनक सुधार भएको २. सेवाग्राहीको मनोसामाजिक अवस्थामा सन्तोषजनक सुधार भएको ३. सेवाग्राहीलाई थपसेवा आवश्यक भएकोले अन्यत्र रिफर गरिएको ४. सेवाबाट डिफल्टर

मनोपरामर्श सेवाको अभिलेख : १. मनोपरामर्श सेवाको सम्पूर्ण अभिलेख कायम गरिएको २. मनोपरामर्श सेवाको प्रायजसो अभिलेख कायम गरिएको ३. मनोपरामर्श सेवाको अभिलेख आसिक रुपमा कायम गरिएको

अनुसूची ५ (क): Hopkins Symptom Check List (HSC-25)

Symptoms		1	2	3	4
1	विनाकारण एक्कासी डर लाग्नेभयो कि भएन ? कत्तिको भयो ? (Suddenly scared for no reason)				
2	त्यत्तिकै आफ्नो मन डराएको सोचाई आयो कि आएन ? कत्तिको आयो ? (Feeling fearful)				
3	चक्कर लाग्ने, भाउन्न हुने वा कमजोरी महशुस भयो कि भएन ? कत्तिको भयो ? (Faintness, dizziness or weakness)				
4	मन आत्तिने, नर्भस हुने भयो कि भएन ? कत्तिको भयो ? (Nervousness of shakiness inside)				
5	मुटु हल्लिने (छिटो छिटो ढुकढुक गर्ने) समस्या भयो कि भएन ? कत्तिको भयो ? (Heart pounding or racing)				
6	हातखुट्टा वा पुरै शरीर काम्ने भयो कि भएन ? कत्तिको भयो ? (Trembling)				
7	टेन्सन वा तनावग्रस्त भएको अनुभव भयो कि भएन ? कत्तिको भयो ? (Feeling tense of keyed up)				
8	टाउको दुख्यो कि दुखेन ? कत्तिको दुख्यो ? (Headaches)				
9	डरले एकदमै र भ्वाट्टै आत्तिने भयो कि भएन, कत्तिको भयो ? (Spells of terror or panic)				

10	चुपचाप लागेर शान्तसंग बस्न नसक्ने गरी छटपटी भयो कि भएन ? कत्तिको भयो ? (Feeling restless and can't sit still)				
11	कमजोरी भएको वा शक्ति नभएको अनुभव भयो कि भएन, कत्तिको भयो ? (Feeling low in energy, slowed down)				
12	जे काम बिग्रे पनि आफ्नै गल्लिले बिग्रेको भन्ठान्नु भयो कि भएन ? कत्तिको भयो ? (Blaming yourself for things)				
13	जतिबेला पनि सजिलै रुनमन लाग्ने भयो की भएन ? कत्तिको भयो ? (Crying easily)				
14	श्रीमान/श्रीमतीसंग सुत्ने इच्छा, संसर्ग राख्ने इच्छा हराउने वा पहिलाकोजस्तो रमाइलो नहुने भयो कि भएन ? कत्तिको भयो ? (Loss of sexual interest or pleasure)				
15	खान मन नलाग्ने भयो की भएन, कत्तिको भयो ? (Poor appetite)				
16	निदाउन गाह्रो हुने वा निन्द्रामा बिउभी रहने भयो की भएन ? कत्तिको भयो ? (Difficulty falling asleep, staying asleep)				
17	अब म केही गर्न सकिदैन, अब मेरो हालत के होला जस्तो सोचाई आयो की आएन ? कत्तिको आयो ? (Feeling helpless about the future)				
18	मन उदास वा खिन्न भयो की भएन ? कत्तिको भयो ? (Feeling blue)				

19	आफ्नो भन्ने कोही पनि छैन भनि एकलोपनको महशुस भयो की भएन, कत्तिको भयो ? (Feeling lonely)				
20	आत्महत्या गर्ने, मरुं मरुं लाग्ने सोचाई आयो की आएन, कत्तिको आयो ? (Thoughts of ending your life)				
21	केही कुरामा सोचेको जस्तो सोचाइ आयो आएन, की कत्तिको आयो ? (Feeling of being trapped or caught)				
22	कुनै काम वा कुनै कराको वारेमा ज्यादा सुर्ता लाग्यो की लागेन, कत्तिको लाग्यो ? (Worrying too much about things)				
23	काम कुरै गर्न मन नलाग्ने भयो की भएन, कत्तिको भयो ? (Feeling no interest in things)				
24	कुनै कामकाज गर्दा धेरै मिहिनेत गर्न परेको वा गाह्रो अनुभव भयो की भएन ? कत्तिको भयो ? (Feeling everything is an effort)				
25	आफूलाई काम नलाग्ने, बेकारको मान्छे ठान्नु भयो की भएन ? कत्तिको ठान्नु भयो ? (Feeling of worthlessness)				

अनुसूची ५ (ख)

Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)

सहभागीहरूले प्रत्येक प्रश्नको चारवटा उत्तरहरू मध्येबाट एउटा छान्नु पर्ने हुन्छ । जवाफ दिँदा धेरै नसोच्नुहोला, प्रश्न सुन्नेवित्तकै तपाईंको मनमा आउने उत्तर दिनुहोला । चिन्ताजन्य समस्यालाई “A” र दिक्कारीपनको समस्यालाई “D” लेखिएको छ । प्रत्येक उत्तरको अंक दाहिने पट्टिको पक्तिमा दिइएको छ । सहभागीहरूलाई अहिलेको अवस्थामा उनीहरूको भावनालाई सही तरीकाले कसरी वर्णन गर्न सक्छ भनेर उत्तर दिन निर्देशित गर्नुहोस् ।

A	म तनाव वा पीडा महसुस गर्छु	
	सधैँ जस्तो	३
	धेरै समय	२
	वेलावेलामा वा कहिलेकाहिं	१
	हुँदैन	०
A	केही नराम्रो कुरा हुन लागेको जस्तो महसुस गरेर म डराउने गर्दछु	
	एकदमै निश्चित र धेरै नराम्ररी	३
	हो, तर धेरै नराम्ररी होइन	२
	थोरै, तर त्यति चिन्ता लाग्दैन	१
	हुँदैन	०
A	चिन्ताजन्य सोचहरू मेरो दिमागमा चलि राख्दछन्	
	असाध्यै धेरै समय	३
	धेरै जसो समय	२
	कहिले काही तर प्रायः जसो होइन	१
	कहिलेकाँहि मात्र हुन्छ	०

A	म सहजै बस्न र आनन्द महसुस गर्न सक्छु	
	निश्चय नै	०
	प्रायः जसो	१
	अक्सर सकिदैन	२
	पट्टकै सकिदैन	३
A	मलाई डरको महशुस हुदा पेटमा गुडगुड हुन्छ	
	कहिले पनि हुँदैन	०
	कहिलेकाहीं हुन्छ	१
	धेरै जसो हुन्छ	२
	एकदम धेरै हुन्छ	३
A	म छटपटी वा चञ्चल महशुस गर्छु । मलाई चलिरहनु पर्छ	A
	एकदम धेरै	३
	धेरैजसो	२
	त्यति धेरै होइन	१
	पट्टकै हुँदैन	०
A	म अचानक अत्यधिक आँतिन्छु	
	एकदमै धेरै जसो	३
	प्रायः जसो	२
	त्यति धेरै होइन	१
	पट्टकै गर्दिन	०
D	रमाइलो लाग्ने कुराहरुमा मलाई अभै रमाइलो लाग्छ	
	एकदम धेरै	०
	त्यति धेरै हैन	१
	थोरै मात्र	२
	एकदमै लाग्दैन	३

D	म कुनै हास्याँस्पद कराहरुमा हास्न सक्छु	
	म सधैं सकेसम्म धेरै गर्थे	०
	अहिले त्यति धेरै सक्दिन	१
	अहिले एकदमै गर्न सक्दिन	२
	पटककै सक्दिन	३
D	म खुशी/आनन्द मशसुस गर्छु	
	पटककै गर्दिन	३
	प्रायः जसो गर्दिन	२
	कहिलेकाँहि गर्छु	१
	अधिकांश समय गर्छु	०
D	म सुस्त भएको महशुस गर्दछु	
	एकदमै धेरै जसो समय	३
	धेरै जसो	२
	कहिलेकाँहि	१
	कहिले पनि गर्दिन	०
D	मलाई आफ्नो स्वरुप/अनुहारप्रति रुचि हराएको छ :	D
	एकदमै	३
	मैले वास्ता गर्नुपछि त्यति गर्दिन	२
	म त्यति धेरै ध्यान राख्ने गर्दिन	१
	म सधैं जसो वास्ता गर्छु	०
D	म कुरा वा वस्तुसंग आनन्द लिन्छु	
	मैले पहिला गरे जस्तै	३
	पहिला गरे भन्दा कम	२
	पहिला गरे भन्दा एकदम कम	१
	पटककै गर्दिन	०

D	म राम्रो किताब, रेडियो र टी.भी. कार्यक्रमको मज्जा लिन सक्छु	
	अक्सर	०
	कहिलेकाँहि	१
	प्रायः जसो सकिदैन	२
	धेरै विरलै	३

	As = Anxiety and Ds= Depression लाई जोड्नुहोस्, तल दिइएका आधारमा तपाइलाई एन्जाइटी र डिप्रेसनको स्तरको बारेमा थाहा हुनेछ	
	०-७=सामान्य	
	८-१०=बोर्डरलाइन (केहि) असामान्य	
	११-२१=असामान्य	

Reference: Zigmond and Snaith (1983)

अनुसूची ५ (ग): मनोसामाजिक असर (अपाठान्ता) मापन स्केल

WHO-DAS 2.0 DISABILITY ASSESSMENT SCHEDULE 2.0

गएको ३० दिन भित्र तपाईंले कतिको कठिनाई भोग्नु भयो ?		अलिकति पनि छैन	एकदम थोरै	अलि थोरै (थोरैथोरै)	धेरै	एकदम धेरै वा केहि गर्न सक्तिन
S1	३० मिनेट जस्तो लामो समय उभिएर बस्दा ?	1	2	3	4	5
S2	आफ्नो घरायसी कामकाजको जिम्मेवारी लिंदा ?	1	2	3	4	5
S3	कुनै नयां काम सिक्दा, जस्तै कुनै नयां ठाउँमा कसरी जाने भन्ने सिक्दै गर्दा ?	1	2	3	4	5
S4	सामुदायका अन्य व्यक्तिले सहभागी जनाए जस्तै, सामुदायीक कृयाकलापमा सहभागी हुँदा कतिको अप्ठ्यारो भोग्नु भएको छ (जस्तै चाडवाडमा, धार्मिक वा अन्य कुनै कार्यमा) ?	1	2	3	4	5
S5	स्वास्थ्य सशमस्याका कारण तपाईंलाई भावनात्मकरूपमा कतिको असर परेको छ ?	1	2	3	4	5
S6	कुनै कार्य गर्न १० मिनेट एकाग्र भै ध्यान दिनु पर्दा ?	1	2	3	4	5
S7	लामो दुरी जस्तै एक किलोमिटर हिड्नु पर्दा (वा १ किलोमिटर वरावर) ?	1	2	3	4	5
S8	आफ्नो पुरा जिउ नुहाउंदा ?	1	2	3	4	5
S9	लुगा लगाउंदा ?	1	2	3	4	
S10	नचिनेको व्यक्तिसित कुरा गर्दा (कारोवार गर्दा) ?	1	2	3	4	5
S11	मित्रता कायम गर्दा ?	1	2	3	4	5
S12	तपाईंको दैनिक कृयाकलापको काम गर्दा ?	1	2	3	4	5
S13	समग्रमा तपाईंको कठिनाई ?	1	2	3	4	5

अनुसूची ६: थप सहयोगका लागि सिफारिस फाराम

सिफारिस गर्ने व्यक्ति/संस्थाको नाम :

सिफारिस गरिएको व्यक्तिको विवरण (घटनाको विवरणसहित):

मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले पुर्याएको सहयोग :

के सहयोगका लागि सिफारिस गरिएको हो ?

नोट: सिफारिस फाराममा आवश्यकताअनुसार विवरणहरू गोप्य राख्नुपर्ने अवस्थामा व्यक्तिको पहिचान नहुने गरी सिफारिस गर्नुपर्दछ ।

अनुसूची ७ : तालिम मूल्याङ्कन फाराम

तालिमको मूल्याङ्कन प्रश्नावलीहरू (तालिमको दशौँ दिन प्रयोग गर्ने)

१. मनोसामाजिक परामर्शको आधारभूत तालिममा समावेश विषयवस्तुको प्रशिक्षण विधिप्रति तपाईं कतिको सन्तुष्ट हुनुहुन्छ ?
क) सन्तुष्ट ख) केही सन्तुष्ट ग) सामान्य सन्तुष्ट घ) राम्रो ड) एकदम सन्तुष्ट
२. तालिममा सैद्धान्तिक सिकाइ, अभ्यास, तथा अन्य प्रभावकारी शिक्षण विधिको प्रयोग कस्तो लाग्यो ?
क) सन्तुष्ट ख) केही सन्तुष्ट ग) सामान्य सन्तुष्ट घ) राम्रो ड) एकदम सन्तुष्ट
३. तालिममा समय व्यवस्थापन, खाजा, तालिम हलको व्यवस्थापन कतिको प्रभावकारी लाग्यो ?
क) सन्तुष्ट ख) केही सन्तुष्ट ग) सामान्य सन्तुष्ट घ) राम्रो ड) एकदम सन्तुष्ट
४. तालिममा समावेश भएका विषयवस्तुको सिकाइ कस्तो अनुभव गर्नुभयो ?
क) सन्तुष्ट ख) केही सन्तुष्ट ग) सामान्य सन्तुष्ट घ) राम्रो ड) एकदम सन्तुष्ट
५. तालिममा तपाईंको केही सुझाव भए उल्लेख गर्नुहोस्:

अनुसूची १४ (क): प्रि-टेष्ट प्रश्नावलीहरू

तल दिइएका सम्पूर्ण प्रश्नहरूको सही उत्तरमा ठीक चिन्ह लगाउनुहोस् ।

- १) मनोसामाजिक सहयोग भनेकोहो ।
क) सल्लाह सुभाषण ख) समस्या समाधान गरिदिनु ग) भावनात्मक बल प्रदान गर्नु घ) इच्छा तथा रुचि पूरा गरिदिनु
- २) तलका मध्ये कुन कुन व्यवहारले सेवाग्राहीलाई सम्मान देखाएको भन्ने बुझिन्छ ?
क) मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले आफ्नो परिचय सुरुमा दिएर ख) सेवाग्राहीको अवस्था सूधार गर्न सुभाषण दिएर
ग) सेवाग्राहीले चाहेजति समय दिएर घ) सेवाग्राहीको जानकारीहरूलाई गोपनीयता कायम राखेर
- ३) तलका मध्ये कुनचाहिँ प्रश्न मनोसामाजिक परामर्शका लागि उपयुक्त हुन्छ ?
क) तपाईंले किन मैले सिकाएको काम नगरेको ?
ख) म बुझ्छु तपाईंको कठिनाई, किन तपाईंले मैले भनेको काम गर्न सक्नुभएन भनेर, के हामी यसमा अरु छलफल गर्न सक्छौं ?
ग) यहाँले के-के कुराहरू गर्न सक्नु भएन, किन गर्न नसक्नु भएको हो त्यसबारेमा छलफल गरौं न हुन्छ ?
घ) माथिका कुनैपनि होइन
- ४) विपत्जन्य घटनापछि तत्काल देखिने असरलाई कम गर्नजरूरी हुन्छ ।
क) मानसिक उपचार ख) मनोसामाजिक परामर्श ग) प्राथमिक मनोवैज्ञानिक उपचार घ) प्राथमिक उपचार
- ५) प्राथमिक मनोवैज्ञानिक उपचार सहयोग भनेकोहो ।
क) राहात दिने ख) मनोबल बढाई सामान्य जीवनमा फर्कन मद्दत गर्ने सहयोग ग) मनोपरामर्श सेवा दिने घ) प्राथमिक औषधि उपचार गर्ने
- ६) मनोसामाजिक परामर्शमाको प्रयोगलाई महत्व दिइन्छ ।
क) समानुभूति ख) आर्थिक सामाजिक सहयोग ग) सहानुभूति घ) सामाजिक कानूनी सहयोग

ग) मसँग कुरा गरिराख्दा तिम्रो आँखामा आँसु आएको छ, तिम्रीलाई कुरा गर्न पनि त्यति सहज भएको छैन, एकछिन अहिले तिमिले भोगेका अप्ठ्यारा घटनाहरूको बारेमा कुरा गरिराख्दा मलाई पनि अप्ठ्यारो महसुस भएको छ, म पनि तिम्रो दुःखमा एकछिन दुःखी भए छु । तिम्रीलाई त कति अप्ठ्यारो भएको छ हगि ...।
घ) कुनै पनि होईन ।

- १४) मनोसामाजिक परामर्शको क्रममा बालबालिकाहरू रोएमा
क) रुन दिनुपर्छ ख) रुन दिनुहुँदैन ग) अर्कै विषयमा कुरा मोड्नुपर्छ घ) माथिका कुनै पनि होइन
- १५) मनोसामाजिक परामर्श भन्नाले :
क) सेवाग्राही र मनोसामाजिक परामर्शकर्ताबीचको समस्या केन्द्रित अन्तरक्रिया हो ।
ख) मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले सेवाग्राहीको समस्या पहिचान गर्न र त्यसको समाधान गरिदिने प्रक्रिया हो ।
ग) मनोसामाजिक परामर्शमा तालिम प्राप्त व्यक्तिले सेवाग्राहीलाई आफ्नो समस्या सहज बनाउन क्रियाशील गराउने विश्वासिलो सम्बन्धमा आधारित अन्तरक्रिया हो, जुन निश्चित समयका लागि हुने गर्दछ ।
घ) माथिका कुनै पनि होइन ।
- १६) आघातजन्य घटना भोगेका बालबालिकाहरूमा भावनात्मक तथा व्यावहारिक समस्या देखिने जोखिम तलका मध्ये कसमा बढी हुन्छ ?
क) बिगतमा पनि पटक-पटक अरू आघातका घटना महसुस गरेका बालबालिकामा ख) विपत्को घटनामा महत्वपूर्ण परिवारका सदस्य (बाबुआमा) गुमाएका बालबालिकामा ग) ठूला विपत्को घटनामा परी घाइते भएको वा उद्धार गरेर बचाएको बालबालिकामा घ) माथिका सबै
- १७) सरिता स्कूलमा प्रायः गयल हुन्छिन् । सरिता ५ वर्षकी भइन् । उनी स्कूल जान मान्दिनन् । स्कूल जाने बेला प्रायः उनी रुन्छिन् । कहिलेकाहीँ त स्कूल जाने बेलामा उनी पेट दुख्यो भनेर रोइरहेकी पनि हुन्छिन् । यो केसको आधारमा सरिताको समस्या के होला ?
क) चिन्ता ख) बौद्धिक अपाङ्गता ग) निराशा घ) आचरणजन्य
- १८) विद्यालयमा धेरै विद्यार्थीहरू एकपछि अर्को गर्दै बेहोस भएमा गर्नुपर्छ ।
क) तरुन्तै अस्पताल लैजाने ख) तरुन्तै विद्यालय बन्द गर्ने ग) के भयो भनेर साध्ने, पानी खान दिने, गोडा मिचिदिने घ) जतिसक्दो छिटो शान्त ठाउँमा लगेर राखिदिने र वरिपरि अरू मान्छे बस्न नदिने ।

१९) घरपरिवारसँगको सम्बन्धलाई लिएर भएको तनावका कारण कुनै महिला आफ्नो मनमा केही समयदेखि लगातार निराश महसूस हुने, काममा जाँगर तथा आँट नआउने, एकलै बस्न मात्र मन लाग्ने, मनमा नकारात्मक तथा डर लाग्ने खालका सोचोइमात्र आउने र बेलाबेलामा आफू बाँच्नुको कुनै अर्थ नै छैन र मर्ने तरिकाहरू धेरै नै सोचिराख्ने गर्दछु भनेर भन्छिन् भने उनलाई तलका मध्ये कुनचाहिँ मानसिक समस्या भएको हुन सक्दछ ?

क) छारेरोग

ख) डिप्रेसन

ग) विकृत तनाव वा कम्भर्जन

घ) मानसिक असन्तुलन भएको

२०) डिप्रेसनका सेवाग्राहीहरूलाई मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रदान गर्दा आत्महत्या जोखिमको बारेमा.....

क) सेवाग्राहीलाई सोध्नु जरुरी छैन ।

ख) सेवाग्राहीलाई प्रष्टसँग सोध्नु पर्दछ । जोखिम देखिए मानसिक स्वास्थ्यको उपचारगर्ने स्वास्थ्यकर्मी वा मनोचिकित्सक कहाँ रिफर गर्नु पर्दछ ।

ग) डिप्रेसनमा आत्महत्याको जोखिम हुदैन ।

घ) माथिका कुनै पनि होइन ।

उत्तरहरु: १. ग, २. घ, ३. ख, ४. ग, ५. ख, ६. क, ७. ग, ८. क, ९. ग, १०. क, ११. ग, १२. घ, १३. ग, १४. क, १५. ग, १६. घ, १७. क, १८. घ, १९. ख, २०. ख

अनुसूची १४ (ख): पोष्ट टेष्टका प्रश्नावलीहरू

तल दिइएका सम्पूर्ण प्रश्नहरूको सही उत्तरमा ठीक चिन्ह लगाउनुहोस् ।

- १) मनोसामाजिक सहयोग भनेकोहो ।
क) सल्लाह सुझाव ख) समस्या समाधान गरिदिनु ग) भावनात्मक बल प्रदान गर्नु घ) इच्छा तथा रुचि पूरा गरिदिनु
- २) तलका मध्ये कुन कुन व्यवहारले सेवाग्राहीलाई सम्मान देखाएको भन्ने बुझिन्छ ?
क) मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले आफ्नो परिचय सुरुमा दिएर ख) सेवाग्राहीको अवस्था सुधार गर्न सुझाव दिएर
ग) सेवाग्राहीले चाहेजति समय दिएर घ) सेवाग्राहीको जानकारीहरूलाई गोपनीयता कायम राखेर
- ३) तलका मध्ये कुनचाहिँ प्रश्न मनोसामाजिक परामर्शका लागि उपयुक्त हुन्छ ?
क) तपाईंले किन मैले सिकाएको काम नगरेको ?
ख) म बुझ्छु तपाईंको कठिनाइ, किन तपाईंले मैले भनेको काम गर्न सक्नुभएन भनेर, के हामी यसमा अरू छलफल गर्न सक्छौं ?
ग) यहाँले के-के कुराहरू गर्न सक्नु भएन, किन गर्न नसक्नु भएको हो त्यसबारेमा छलफल गरौं न हुन्छ ?
- ४) विपत्जन्य घटनापछि तत्काल देखिने असरलाई कम गर्नजरुरी हुन्छ ।
क) मानसिक उपचार ख) मनोसामाजिक परामर्श ग) प्राथमिक मनोवैज्ञानिक उपचार घ) प्राथमिक उपचार
- ५) प्राथमिक मनोवैज्ञानिक उपचार सहयोग भनेकोहो ।
क) राहात दिने ख) मनोबल बढाइ सामान्य जीवनमा फर्कन मदत गर्ने सहयोग
ग) मनोपरामर्श सेवा दिने घ) प्राथमिक औषधि उपचार गर्ने

- ६) मनोसामाजिक परामर्शमाको प्रयोगलाई महत्व दिइन्छ ।
 क) समानुभूति ख) आर्थिक सामाजिक सहयोग ग) सहानुभूति घ) सामाजिक कानूनी सहयोग
- ७) तलका मध्ये कुनचाहिँ सीप मनोसामाजिक परामर्शमा लागु हुदैन ?
 क) सम्बन्ध विकासको सीप ख) समस्या बुझ्न प्रश्न गर्ने सीप
 ग) सेवाग्राहीको भोगाइलाई अनुमान लगाउँदै सोधी खोजी गर्ने शिप
 घ) सेवाग्राहीको समस्या समाधानमा हौसला प्रदान गर्ने सीप
- ८.) पारिवारिक तथा सामाजिक हिंसामा परेका महिलाहरूमा विशेषगरेर तलका मध्ये कुनचाहिँ समस्या बढी हुन्छ ?
 क) पीर, चिन्ता बढी गर्ने ख) शरीरमा बढी पीडा तथा दर्द महसुस हुने
 ग) निराशा वा दिक्दारीपन महसुस गर्ने घ) माथिका सबै
- ९) तलका मध्ये कुनचाहिँ सीप सक्रिय सुनाइ होइन ?
 क) हौसला प्रदान गर्ने ख) कुरा दोहोर्‍याउने
 ग) मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले सेवाग्राहीको समस्यामा बढी बोलेर
 घ) सेवाग्राहीको कुरामा थप प्रष्ट हुने
- १०) लैङ्गिक हिंसा भन्नाले के बुझिन्छ ?
 क) महिला भएकै कारण हुने हिंसा ख) अरुसँग सम्बन्ध बनाएकोले हुने हिंसा
 ग) तेस्रो लिङ्गी भएकै कारण हुने हिंसा घ) माथिका कुनै पनि होइन
- ११) समूहमा देखिने विकृत तनाव तथा मास हिस्टेरिया भनेकोहो ।
 क) मानसिकरोग ख) यौनजन्य समस्याका कारण देखिने समस्या ग) तनावको कारण देखिने समस्या घ) माथिका सबै
- १२) मनोसामाजिक परामर्शकर्ता भएर समस्यामा परेकाहरूलाई सहयोग गर्दा प्रभावित परिवारका सदस्यसँग नजिकको मित्र हुन र उनीहरूको सत्कार तथा उपहार.....गर्नुपर्दछ ?
 क) वास्ता नगर्ने ख) स्वीकार गर्ने ग) अस्वीकार गर्ने घ) मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले यस्तो कुरा स्वीकार गर्न नमिल्नेबारे सेवाग्राहीको भावनामा ठेस नपुर्‍याइ भन्ने ।
- १३) तलका मध्ये समानुभूतिको उदाहरण कुनचाहिँ हो ?
 क) तिमी नआत्तिउ, मैले सकेको मदत गर्ने छु ।
 ख) म बुझ्छु तिमीलाई कति गाह्रो भएको छ, तिमीलाई मात्र कहाँ यस्तो भएको हो र, मैले त तिमीजस्तै अप्ठ्यारो महसुस गरेका अरू केटाकेटीहरू धेरैलाई हेरेको छु ।

ग) मसँग कुरा गरिराख्दा तिम्रो आँखामा आँसु आएको छ, तिम्रीलाई कुरा गर्न पनि त्यति सहज भएको छैन, एकछिन अहिले तिम्रीले भोगेका अप्ठ्यारा घटनाहरूको बारेमा कुरा गरिराख्दा मलाई पनि अप्ठ्यारो महसुस भएको छ, म पनि तिम्रो दुःखमा एकछिन दुःखी भएँ छु । तिम्रीलाई त कति अप्ठ्यारो भएको छ हगि ...।

घ) कुनै पनि होईन ।

१४) मनोसामाजिक परामर्शको क्रममा बालबालिकाहरू रोएमा

क) रुन दिनुपर्छ ख) रुन दिनुहुँदैन ग) अर्कै विषयमा कुरा मोड्नुपर्छ घ) माथिका कुनै पनि होइन

१५) मनोसामाजिक परामर्श भन्नाले :

क) सेवाग्राही र मनोसामाजिक परामर्शकर्ताबीचको समस्या केन्द्रित अन्तरक्रिया हो ।

ख) मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले सेवाग्राहीको समस्या पहिचान गर्न र त्यसको समाधान गरिदिने प्रक्रिया हो ।

ग) मनोसामाजिक परामर्शमा तालिम प्राप्त व्यक्तिले सेवाग्राहीलाई आफ्नो समस्या सहज बनाउन क्रियाशील गराउने विश्वासिलो सम्बन्धमा आधारित अन्तरक्रिया हो, जुन निश्चित समयका लागि हुने गर्दछ ।

घ) माथिका कुनै पनि होइन ।

१६) आघातजन्य घटना भोगेका बालबालिकाहरूमा भावनात्मक तथा व्यावहारिक समस्या देखिने जोखिम तलका मध्ये कसमा बढी हुन्छ ?

क) बिगतमा पनि पटक-पटक अरू आघातका घटना महसुस गरेका बालबालिकामा

ख) विपत्को घटनामा महत्वपूर्ण परिवारका सदस्य (बाबुआमा) गुमाएका बालबालिकामा

ग) ठूला विपत्को घटनामा परी घाइते भएको वा उद्धार गरेर बचाएको बालबालिकामा

घ) माथिका सबै

१७) सरिता स्कूलमा प्रायः गयल हुन्छिन् । सरिता ५ वर्षकी भइन् । उनी स्कूल जान मान्दिनन् । स्कूल जाने बेला प्रायः उनी रुन्छिन् । कहिलेकाहीं त स्कूल जाने बेलामा उनी पेट दुख्यो भनेर रोइरहेकी पनि हुन्छिन् । यो केसको आधारमा सरिताको समस्या के होला ?

क) चिन्ता ख) बौद्धिक अपाङ्गता ग) निराशा घ) आचरणजन्य

- १८) विद्यालयमा धेरै विद्यार्थीहरू एकपछि अर्को गर्दै बेहोस भएमा गर्नुपर्छ ।
- क) तरुन्तै अस्पताल लैजाने ख) तरुन्तै विद्यालय बन्द गर्ने ग) के भयो भनेर साधने, पानी खान दिने, गोडा मिचिदिने घ) जतिसक्दो छिटो शान्त ठाउँमा लगेर राखिदिने र वरिपरि अरू मान्छे बस्न नदिने ।
- १९) घरपरिवारसँगको सम्बन्धलाई लिएर भएको तनावका कारण कुनै महिला आफ्नो मनमा केही समयदेखि लगातार निराश महसुस हुने, काममा जाँगर तथा आँट नआउने, एकलै बस्न मात्र मन लाग्ने, मनमा नकारात्मक तथा डर लाग्ने खालका सोचोइमात्र आउने र बेलाबेलामा आफू बाँच्नुको कुनै अर्थ नै छैन र मर्ने तरिकाहरू धेरै नै सोचिराख्ने गर्दछु भनेर भन्छिन् भने उनलाई तलका मध्ये कुनचाहिँ मानसिक समस्या भएको हुन सक्दछ ?
- क) छारेरोग ख) डिप्रेसन
ग) विकृत तनाव वा कम्भर्जन घ) मानसिक असन्तुलन भएको
- २०) डिप्रेसनका सेवाग्राहीहरूलाई मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रदान गर्दा आत्महत्या जोखिमको वारेमा.....
- क) सेवाग्राहीलाई सोध्नु जरुरी छैन ।
ख) सेवाग्राहीलाई प्रष्टसँग सोध्नु पर्दछ । जोखिम देखिए मानसिक स्वास्थ्यको उपचारगर्ने स्वास्थ्यकर्मी वा मनोचिकित्सक कहाँ रिफर गर्नु पर्दछ ।
ग) डिप्रेसनमा आत्महत्याको जोखिम हुदैन ।
घ) माथिका कुनै पनि होइन ।

उत्तरहरू: १. ग, २. घ, ३. ख, ४. ग, ५. ख, ६. क, ७. ग, ८. क, ९. ग, १०. क, ११. ग, १२. घ, १३. ग, १४. क, १५. ग, १६. घ, १७. क, १८. घ, १९. ख, २०. ।

मनोसामाजिक परामर्श सम्बन्धी
तालिम मड्युल-२
(एड्मान्स ज्याकेज-१)
प्रशिक्षक निर्देशिका

यस प्रशिक्षक निर्देशिकाका उद्देश्यहरू

मनोसामाजिक परामर्शको एडभान्स तालिम प्याकेज (१) का मुख्य उद्देश्यहरू निम्न छन् :

- प्रशिक्षकले मनोसामाजिक परामर्शको तालिमको विषयवस्तुका बारेमा जानकारी पाउने छन् ।
- प्रशिक्षणमा प्रयोग हुने विधि, तालिम सहजीकरण विधिहरू प्रयोग गर्ने सक्ने छन् ।
- तालिममा सहभागी प्रशिक्षार्थीहरूलाई मनोसामाजिक परामर्शको सीपको प्रयोगमा सहयोग गर्न सुपरभिजन गर्न सक्ने छन् ।
- प्रशिक्षणका विषयवस्तु र विधिमा स्तरीयता आउनुका साथै एकरूपता आउने छ ।

तालिमका प्रशिक्षक

यस तालिमका लागि निम्न योग्यता भएका व्यक्तिहरू जसले यस पुस्तिकामा आधारित भई प्रशिक्षक प्रशिक्षणको तालिम (TOT) लिनुभएको छ, उहाँहरूले प्रशिक्षक वा सह-प्रशिक्षकको रूपमा कार्य गर्न सक्नु हुने छ :

चिकित्सा मनोविद्, मनोचिकित्सक, मनोविद् (चिकित्सा मनोविज्ञान, काउन्सेलिङ मनोविज्ञान, विद्यालय मनोविज्ञान विषय), साइकेट्रिक नर्समा मान्यताप्राप्त विश्वविद्यालयबाट स्नातकोत्तर उत्तीर्ण गरी मनोसामाजिक परामर्श वा साइकोथेरापीमा तालिमप्राप्त गरी सेवा दिएको अनुभव भएको । राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्रले तयार पारेको मनोसामाजिक परामर्श तालिमको माष्टर प्रशिक्षक (Master Trainer) वा क्लिनिकल ट्रेनिङ्ग स्किल्स तालिमको सीप तालिम लिएको ।

मनोविज्ञान वा अन्य विषयमा स्नातक तह उत्तीर्ण तथा पोष्ट ग्राजुएट डिप्लोमा इन काउन्सेलिङ उत्तीर्ण गरी मनोसामाजिक परामर्शको तालिम लिएर चिकित्सा मनोविद् वा अनुभवी मनोविद्बाट कम्तीमा ३०० घण्टाको सुपरभिजन लिएको । राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्रले तयार पारेको मनोसामाजिक परामर्श तालिमको मुख्य प्रशिक्षक (Master Trainer) वा क्लिनिकल ट्रेनिङ्ग स्किल्स तालिम लिएको ।

नोट: तालिम सञ्चालन गर्न हरेक सत्रमा कम्तीमा दुईजना प्रशिक्षक (प्रशिक्षक/सह-प्रशिक्षक) अनिवार्य हुनुपर्ने छ । प्रशिक्षक भन्नाले तालिम सञ्चालनको मुख्य भूमिका गर्ने सहजकर्ता र सह-प्रशिक्षक भन्नाले तालिम सञ्चालन गर्न सहजकर्ताको भूमिका साथै प्रशिक्षकको सहयोगीको भूमिका निभाउने व्यक्ति हुनुहुने छ । प्रशिक्षक प्रशिक्षणको तालिम भन्नाले जसले मनोविज्ञान वा मनोचिकित्सा विषयमा नै विशेषज्ञता हासिल गर्नुभएको छ, उहाँले प्रशिक्षण गर्ने सीपको बारेमा मात्र तालिम लिँदा हुन्छ भने मनोविज्ञान वा मनोचिकित्सा विषयमा विशेषज्ञता हासिल नगर्नु भएकाहरूले यसै पुस्तिकामा आधारित भई तालिम लिएपछि मात्र प्रशिक्षक प्रशिक्षणको तालिममा सहभागी हुन पाइने छ ।

तालिमका प्रशिक्षार्थी

- मनोसामाजिक परामर्शको मड्युल २ (एड्भान्स प्याकेज १) को तालिममा सहभागी हुनका लागि मनोसामाजिक परामर्शको आधारभूत तालिम (मड्युल १) अनिवार्य रूपमा लिएको हुनुपर्ने छ । उक्त तालिमपश्चात् मनोसामाजिक परामर्शको सेवामा संलग्न भएको हुनुपर्ने छ ।
- राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्रबाट आधारभूत मनोसामाजिक परामर्शको तालिमपछि उपलब्ध गराइने अनलाइन (online) अध्ययनका सामग्रीको अध्ययन गर्नुपर्ने छ । साथै तालिम केन्द्रबाट सञ्चालन गरिने अनलाइन टेष्टमा सहभागी भई कम्तीमा ८५% अङ्क ल्याएको हुनुपर्दछ ।
- आधारभूत तालिम सम्पन्न भएको दुई महिनाभित्र यो तालिममा सहभागी भइसक्नुपर्ने छ ।

तालिम कसले प्रदान गर्ने ?

- यो तालिम पुस्तिकाको विषयवस्तुमा राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्र तथा यसको प्रदेश तहमा रहेका तालिम केन्द्रहरूले र मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक क्षेत्रमा काम गरेका संघसंस्थाहरूले प्रदान गर्न सक्ने छन् । तालिम प्रशिक्षकले माथि उल्लेख गरिएको योग्यता अनिवार्य पूरा गरेको हुनुपर्ने छ ।

तालिमको मूल्याङ्कन:

तालिमको मूल्याङ्कन दुई तरिकाले गरिने छ:

- १) तालिमको दोस्रो दिनदेखि विहान अघिल्लो दिनको क्रियाकलाप तथा सिकाइको पुनरावलोकन सत्रमा तालिमको मूल्याङ्कन गर्ने, सुधार गर्नुपर्ने कुराहरूको पृष्ठपोषण दिने । प्रशिक्षकले सहभागीबाट प्राप्त पृष्ठपोषणका आधारमा तालिममा आवश्यक सुधार गर्ने र राम्रा कुराहरूलाई नियमित गर्ने ।
- २) तालिमको समापनको दिन अनुसूचीमा दिइएका पोष्ट टेष्टका प्रश्नहरूबाट तालिमको समग्र मूल्याङ्कन गर्ने ।

यो पुस्तकलाई कसरी प्रयोग गर्ने ?

प्रशिक्षकहरूले यस तालिम पुस्तिकामा आधारित भएर तालिम सञ्चालन गर्दा सर्वप्रथम लक्षित समूहलाई ध्यानमा राखी यिनै विषयवस्तुहरूलाई मात्र समावेश गर्नुपर्दछ । यो तालिम पुस्तिकालाई तीन भागमा तयार पारिएको छ : (१) प्रशिक्षण निर्देशिका (२) सन्दर्भसामग्री र (३) सहभागीका लागि अध्ययन सामग्री ।

तालिम सञ्चालन गर्नुअगाडि राम्रोसँग अध्ययन गरी दिइएको निर्देशनका आधारमा आफ्नो पाठयोजना तयार गरेर तालिम सञ्चालन गर्नुपर्दछ । यस पुस्तकका आधारमा सञ्चालित तालिम र त्यसबाट प्राप्त ज्ञान तथा सीपले मध्यम तहको मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रदान गर्न सकिने छ, यद्यपि विशेषज्ञता हासिल गर्न भने सकिने छैन । यो पुस्तकको आधारमा तथा तालिमका लागि तयार गरिएका सन्दर्भ सामग्री पुस्तकको प्रयोग गर्दै प्रशिक्षकले विषयवस्तुको सहजीकरण गर्नुपर्दछ । यो तालिम चलाउन राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्रले तोकेको योग्यता तथा तालिम लिएको हुनुपर्ने छ ।

तालिमको समय तालिका

समय	विषयवस्तु	विधि	सहजकर्ता
पहिलो दिन			
९.०० -११.३०	दर्ता, परिचय, उद्घाटन, आशा/अपेक्षा, नियम, पूर्वपरीक्षा	छलफल, प्रस्तुतीकरण	
११.३० -१.००	सहभागीहरूको मनोसामाजिक अवस्थाको पुनरावलोकन तथा सुपरभिजन	छलफल, प्रस्तुतीकरण	
१.०० - २.००	खाजा		
२.००-४.३०	मनोसामाजिक परामर्शको काममा सुपरभिजन	समूह छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन	
४.३०-५.००	पहिलो दिनको समीक्षा		
दोस्रो दिन			
९.०० -९.३०	रजिष्ट्रेशन		
९.३० -१०.००	पहिलो दिनको तालिमको पुनरावलोकन		
१०.०० -११.३०	मनोसामाजिक परामर्शका पद्धतिहरू	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन	
११.३० -१.००	मनोसामाजिक समस्याको लेखाजोखा	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन	
१.००-२.००	खाजा		
२.००-३.३०	मनोसामाजिक समस्याको लेखाजोखा	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन	
३.३०-४.००	चिया		
४.००-४.३०	दोस्रो दिनको समीक्षा		
तेस्रो दिन			
९.०० -९.३०	रजिष्ट्रेशन		
९.३० -१०.००	दोस्रो दिनको तालिमको पुनरावलोकन		
१०.०० -१.००	मनोसामाजिक परामर्शको प्रक्रिया : सुरुआत/सम्बन्ध विस्तार तथा समस्या पहिचान	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन, अभिनय अभ्यास	
१.०० -२.००	खाजा		
२.००-४.००	मनोसामाजिक परामर्शको प्रक्रिया : लेखाजोखा र सूत्रबद्ध गर्ने	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन, अभिनय	
४.००-४.३०	चिया		
४.३०-५.००	तेस्रो दिनको समीक्षा		
चौथो दिन			
९.०० -९.३०	रजिष्ट्रेशन		
९.३० -१०.००	तेस्रो दिनको तालिमको पुनरावलोकन		
१०.०० -११.३०	मनोसामाजिक परामर्शका प्रक्रिया : कार्यान्वयन, कार्य मूल्याङ्कन र समापन समय	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन, अभिनय	

मनोसामाजिक परामर्श तालिम प्रशिक्षक निर्देशिका

११.३०-१.००	उदासीनतामा मनोसामाजिक परामर्श	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन	
१.०० -२.००	खाजा		
२.००-२.४५	आत्महत्यामा मनोसामाजिक परामर्श		
२.४५-४.१५	चिन्ताजन्य समस्यामा मनोसामाजिक परामर्श	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्क, खम्भय प्रस्तुतीकरण	
४.१५-४.४५	चिया		
४.४५-५.१५	चौथो दिनको समीक्षा		
पाँचौ दिन			
९.०० -९.३०	रजिष्ट्रेशन		
९.३० -१०.००	चौथो दिनको तालिमको पुनरावलोकन		
१०.०० -११.३०	साइकोसिस मनोसामाजिक परामर्श, समुदाय र परिवारका लागि मनोशिक्षा	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन	
११.३०-१.००	छारैरोग: मनोसामाजिक परामर्श, समुदाय र परिवारका लागि मनोशिक्षा	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन, अभिनय	
१.०० -२.००	खाजा		
२.००-४.००	कन्भर्जन डिसअडर र मास कन्भर्जन डिसअडरका लागि मनोसामाजिक परामर्श	अभ्यास, छलफल अभिनय	
४.००-४.३०	चिया		
४.३०-५.००	पाँचौ दिनको समीक्षा		
छैटौ दिन			
९.०० -९.३०	रजिष्ट्रेशन		
९.३० -१०.००	पाँचौ दिनको तालिमको पुनरावलोकन		
१०.०० -१२.००	बालबालिकाको मनोसामाजिक समस्याहरूमा मनोसामाजिक परामर्श	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन	
१२.०० -१.००	विपत्तजन्य अघात महसुस गरेका बालबालिकामा मनोसामाजिक सहयोग	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन	
१.०० -२.००	खाजा		
२.००-४.००	रक्सी तथा लागूपदार्थ दुर्व्यसनीहरूका लागि मनोसामाजिक परामर्श	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन	
४.००-४.३०	चिया		
४.३०-५.००	छैटौ दिनको समीक्षा		
सातौ दिन			
९.०० -९.३०	रजिष्ट्रेशन		
९.३० -१०.००	छैटौ दिनको तालिमको पुनरावलोकन		
१०.०० -११.३०	सामानुभूतिपूर्ण सञ्चार	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन, अभिनय	
११.३० -१.००	सेवाग्राहीको समस्यामा काम गर्न सहयोगी प्रश्न गर्ने सीप		
	खाजा		
२.०० -३.००	सेवाग्राहीको अप्ठ्यारो भावनालाई व्यवस्थापन गर्ने सीप	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन, अभिनय	

३.००-३.३०	चिया		
३.३०-४.३०	सेवाग्राहीको अप्ठ्यारो भावनालाई व्यवस्थापन गर्ने सीप	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन, अभिनय	
४.३०-५.००	सातौँ दिनको समीक्षा		
आठौँ दिन			
९.०० -९.३०	रजिष्ट्रेशन		
९.३० -१०.००	सातौँ दिनको तालिमको पुनरावलोकन		
१०.०० -११.००	रोक्ने सङ्केत प्रयोगको सीप (Stop sign)	छलफल, प्रदर्शनी, अभ्यास	
११.०० -१२.००	मनोसामाजिक परामर्श सीप : प्रि-टक (Pre-talk) को सीप	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन	
१२.०० -१.००	आघात तथा यसको व्यवस्थापनमा मनोसामाजिक परामर्श	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन	
१.०० -२.००	खाजा		
२.०० -३.३०	आघातमा रहेकाहरूका लागि मनोसामाजिक परामर्श	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन	
३.३०-४.००	चिया		
४.००-४.३०	आठौँ दिनको समीक्षा		
नवौँ दिन			
९.०० -९.३०	रजिष्ट्रेशन		
९.३० -१०.००	आठौँ दिनको तालिमको पुनरावलोकन		
१०.०० -११.३०	स्रोतको नक्साङ्कन		
११.३० -१.००	मनोसामाजिक परामर्श सेवाको अभिलेखीकरण		
१.०० -२.००	खाजा		
२.०० -३.३०	मनोसामाजिक परामर्शको प्रगती मापन विधिहरू		
३.३० -४.३०	अनलाइन सुपरभिजन		
३.३०-४.००	चिया		
४.३०-५.००	नवौँ दिनको समीक्षा		
दशौँ दिन			
९.०० -९.३०	रजिष्ट्रेशन		
९.३० -१०.००	नवौँ दिनको तालिमको पुनरावलोकन		
१०.०० -११.००	प्रत्यक्ष सुपरभिजन र यसको प्रयोग		
११.०० -१.००	मनोसामाजिक परामर्शको सेवा बन्द	छलफल र अभ्यास	
१.०० -२.००	खाजा		
२.०० -३.००	मनोसामाजिक परामर्शको अभ्यास		
३.०० -४.३०	तालिम समापन: पोष्ट टेष्ट, पृष्ठपोषण, समापन		

सत्र : तालिमको सुरुआत

पृष्ठभूमि

यो मड्युल २ (एड्भान्स प्याकेज १) को तालिमको औपचारिक सुरुआतको क्रियाकलापका लागि यो सत्र तयार गरिएको हो । यस सत्रमा सहभागीहरूलाई यो मड्युलको तालिममा प्रवेशका लागि आवश्यक क्रियाकलापहरू सञ्चालन गरिने छन् ।

उद्देश्य : मड्युल २ (एड्भान्स प्याकेज १) का सहभागीलाई तालिम सुरुआतका लागि तयार गर्ने ।

विषयवस्तु	: मड्युल २ को तालिम सुरुआत
प्रशिक्षण विधि	: छलफल, प्रवचन, पूर्वपरीक्षा प्रश्नावलीको प्रयोग
प्रशिक्षण सामग्री	: मेटाकार्ड, रोक्ने सङ्केत (STOP Sign), न्यूजप्रिण्ट, मार्कर पेन, तालिम पूर्वपरीक्षा प्रश्नावली
समय	: ९० मिनेट

क्रियाकलाहरू :

- सहभागीहरूलाई यो तालिमको यो मड्युलमा आउन सफल भएकोमा प्रशिक्षकले बधाई दिँदै स्वागत गर्ने ।
- निम्ना तरिकाबाट सहभागीहरूको छोटो परिचय गर्न लगाउने :
 - परिचयगर्दा साथीहरूको नाम सम्झने खेलमाफर्त गर्ने, सहभागीलाई गोलो घेरामा उभिन लगाउने । पहिलो सहभागीले आफ्नो नाम भन्ने, दोस्रोले पहिलो साथीको नाम दोहोर्‍याउँदै आफ्नो नाम भन्ने । एवंतरिकाले अन्तिममा पर्ने सहभागीले सबैको नाम भन्दै आफ्नो नाम पनि भन्ने ।
 - एकपटक नाम सम्झने खेल फेरि दोहोर्‍याउने, तर पहिलोपटकको खेलमा अन्तिममा पर्ने सहभागीबाट यो पटकको खेल सुरु गर्ने । परिचय खेलमा जसले सबभन्दा धेरैजनाको नाम सम्झन सक्दछ उसलाई हौसलाका लागि केही सानो पुरस्कार (जस्तै: कलम वा चकलेट) प्रशिक्षकले धन्यवादसहित प्रदान गर्ने ।
 - परिचय खेल कस्तो लाग्यो छोटो छलफल गर्ने र यसको महत्व प्रशिक्षकले बताइदिने ।

- तालिम सञ्चालनका लागि आवश्यक नियमहरूको छलफल र सम्झौता गरी न्यूजप्रिन्ट पेपरमा लेखेर टाँस्ने ।
- तालिम सहज रूपमा सञ्चालनका लागि सहभागीहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहलाई कार्यजिम्मेवारी तोक्ने, जस्तै: पुनरावलोकनकर्ता, व्यवस्थापक, मनोरञ्जनकर्ता, मूल्याङ्कनकर्ता गरी चारवटा समूह बनाउन सकिन्छ ।
- प्रशिक्षकले सहभागीहरूको यो मड्युलप्रतिको आशा/अपेक्षामाथि छलफल गर्ने । तिनलाई मेटाकार्डमा लेख्न लगाएर त्यसमा छलफल गरी प्रष्ट पारिदिने र आएका अपेक्षाहरूलाई न्यूजप्रिन्टमा टाँसी सकभर सबैले देख्नेगरी भित्तामा टाँसेर राख्नुहोस् ।
- अनुसूची १४ (ग) को प्रयोग गर्दै तालिम पूर्वपरीक्षा (Pre-test) लिनुहोस् ।

सत्र: सहभागीहरूको मनोसामाजिक अवस्थाको पुनरावलोकन

पृष्ठभूमि

मानसिक स्वास्थ्यको प्रवर्द्धनका लागि मनोसामाजिक सहयोगको अत्यन्तै ठूलो भूमिका रहन्छ। मनोसामाजिक सहयोग प्रदान गर्नका लागि सेवाप्रदायकसमेत मानसिक रूपमा तयारी अवस्थामा हुनुपर्दछ र आफ्नो भावनाहरूलाई महसुस गर्न र त्यसलाई व्यवस्थापन समेत गर्न सक्षम हुनुपर्दछ। यो सत्रमा पहिलो तालिमपछि हालसम्म सहभागीहरूको भावना तथा कामको पुनरावलोकन गरिने छ।

उद्देश्य : यो सत्रमा सहभागीहरूले-

- तालिमका सहभागीहरूको मनोसामाजिक अवस्था तथा आधारभूत तालिमको अभ्यास पुनरावलोकन गर्ने छन्।
- पहिलो मड्युलमा सिकेका विषयवस्तुको समीक्षा गर्ने छन्।
- अप्ठ्यारा वा दुविधा भएका ज्ञान तथा सीपमा स्पष्ट हुने छन्।

विषयवस्तु	: मनोसामाजिक अवस्था तथा आधारभूत तालिमको अभ्यास पुनरावलोकन
प्रशिक्षण विधि	: मस्तिष्कमन्थन, छलफल, प्रस्तुतीकरण, व्याख्यान।
प्रशिक्षण सामग्री	: कलर, A4 पेपर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, बोर्ड, मार्कर, ह्युमन फिगर प्रिन्ट गरेको एक एक प्रति सबै सभागीका लागि।
समय	: ९० मिनेट

क्रियाकलाहरू:

- सहभागीहरूलाई सत्रका उद्देश्यहरूबारे बताउनुहोस्।
- एउटा सर्कल बनाएर सबैलाई सर्कलमा आउनका लागि अनुरोध गर्नुहोस्। उनीहरूलाई अधिल्लो तालिमदेखि अहिलेसम्मको मनको अवस्थाबारे भावना तथा अनुभव बाँड्नका लागि प्रशिक्षकले सहजीकरण गरिदिने।
- मनमा के छ? भनेर सबैलाई सोध्नुहोस्। त्यसपछि, कस्तो महसुस भइरहेको छ सोध्नुहोस्।
- अहिले भएको भावनालाई पेपरमा विभिन्न कलरको सहायताले व्यक्त गर्न लगाउनुहोस्। पहेंलो कलरले खुसीको भावना, रातो कलरले रिस, कालो कलरले डर, निलो कलरले दुःखाइ तथा पीडा, खैरो कलरले दिक्क वा निराशजस्ता भावना जनाउँदछ। तपाईंहरूले सोहीअनुसारको कलरको प्रयोग गरेर आफ्नो भावना व्यक्त गर्न सक्नुहुन्छ। ती भावनालाई समूहमा छलफल गराउनुहोस्।

तर, कुनै सहभागीले यस्तो छलफल गर्न नचाहेमा कर नगर्ने । यसरी भावना रङ्गाउने अभ्यास गर्दा ह्युमन फिगर कागजमा प्रिन्ट गरेर सबै सहभागीलाई एक एक प्रति उपलब्ध गराउने र त्यसमा नै आफ्नो भावना रङ्गाउन भन्ने ।

- पहिलो चरणको तालिममा सिकेका कुराहरू काममा कतिको प्रयोग भयो जानकारी लिनुहोस् । कुन सीप बढी प्रयोग भयो, कुन कम भयो ? त्यसको बारेमा जानकारी लिनुहोस् र ती कुराको सूची बनाउनुहोस् ।
- सूचीमा भएका सीपमा अन्योल भएका सीपलाई एकचोटि दोहोर्याउनुहोस् र एक समानको बुझाइका लागि प्रयत्न गर्नुहोस् ।
- कुनै चुनौती रहेको भए ती कुराको पनि छलफल गर्नुहोस् ।
- छलफलको कुरा समेट्दै सत्र अन्त्य गर्नुहोस् ।

संक्षेपीकरण : यस सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस् ।

प्रशिक्षकका लागि नोट : सहभागीहरूको मनोसामाजिक अवस्था बाँड्दा कुनै सहभागीमा बढी नै भावनात्मक असर देखिएमा व्यक्तिगत मनोसामाजिक परामर्शका लागि छुट्टै बसेर कुरा गर्नुहोस् ।

सत्र: मनोसामाजिक परामर्शको काममा सुपरभिजन

पृष्ठभूमि

मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले आफूले सेवा दिएका सेवाग्राहीहरूसँगको अनुभव र सेवाग्राहीको मनोसामाजिक समस्यामा काम गर्दा अनुभव गरेका सहज तथा चुनौतीहरूमाथि छलफल गरी अप्ठ्यारा समस्याहरूलाई कसरी समाधान गर्न सकिन्छ, भनेर सुपरभाइजरले सहजीकरण गरिदिनका लागि यस्तो सुपरभिजन सञ्चालन गरिन्छ।

उद्देश्य : यस सत्रमा सहभागीहरूले-

- मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रदान गर्दा सेवाग्राहीहरूसँगको अनुभव र सेवाग्राहीको मनोसामाजिक समस्यामा काम गर्दा अनुभव गरेका सहज तथा चुनौतीहरू व्यक्ति गर्न सक्ने छन्।
- अप्ठ्यारा समस्याहरूको समाधानका उपायहरू सिक्ने छन्।

विषयवस्तु : मनोसामाजिक परामर्शमा सुपरभिजन

प्रशिक्षण विधि : छलफल, व्याख्यान, अभ्यास अभिनय।

प्रशिक्षण सामग्री : बोर्ड, मार्कर, सुपरभिजन फाराम (सन्दर्भ सामग्रीको एनेक्समा हेर्ने)।

समय : १८० मिनेट

क्रियाकलाहरू :

- प्रशिक्षकले सहभागीहरूलाई उनीहरूले हाल मनोसामाजिक परामर्श दिइराखेको सेवाग्राहीमा कुन कुनमा सुपरभिजन लिन चाहन्छन् त्यस्ता केसको सूची टिपोट गर्नुहोस्।
- माथि भनेअनुसारको सूचीमा भएका केसहरूको सुपरभिजन छलफल गर्नका लागि अनुसूची-८ र ९ मा दिएको case supervision format भर्न लगाउने। मानसिक तथा मनोसामाजिक समस्याअनुसार केसको समूह बनाउनुहोस्। जस्तै: डिप्रेसन, एन्जाइटी, बालबालिको मानसिक समस्या आदि।
- यस्तो छलफलमा जुन सहभागीको केसको समस्यामा छलफल हुने हो उनले तयार गरेको केस विश्लेषण फारामका आधारमा सुपरभिजनका प्रश्नहरू सोध्ने र अरूको विचार पनि लिएर थप प्रष्ट पारिदिने।

- सुपरभाइजरले आवश्यक केसको पालैपालो छलफल गर्ने । यस्तो छलफलमा जुन सहभागीको केसको समस्यामा छलफल हुने हो, त्यसमा उनले तयार गरेको केस विश्लेषण फारामको आधारमा सुपरभिजनका प्रश्नहरू सोध्ने र अरूको विचार पनि लिएर थप प्रष्ट पारिदिने ।
 - यस्तो छलफलमा सहभागीहरूलाई सानो समूहमा आवश्यकताअनुसार समूह कार्य गर्न लगाएर समस्याको कारण, मनोसामाजिक परामर्शका थप सम्भावित उपायहरूका सीपहरू र परामर्शमा प्रयोग गर्ने तरिकाको भूमिका अभिनय गराउने र सुपरभाइजरले थप जानकारी वा सीपबारे प्रस्तुतीकरण गर्ने ।
- जुन सहभागीको समस्यामा छलफल गरिएको हो उनलाई सुपरभिजनको छलफल कस्तो लाग्यो ? भनेर सोध्नुहोस् । त्यसैगरी, सुपरभिजन छलफलले उनले भोगेको समस्यामा केही थप उपाय आयो वा आएन, त्यसलाई अब कसरी प्रयोग गर्ने योजना वा सोचाइ बनाउनुभएको छ ? आदिका बारेमा पनि जानकारी लिनुहोस् ।
- माथि उल्लेख गरिएका विधि प्रयोग गरी अरू सहभागीका समस्याहरूमा पनि सुपरभिजन छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीलाई सुपरभिजन गरिएका समस्यामा अबको सत्रयोजना बनाएर ल्याउने गृहकार्य दिने ।

संक्षेपीकरण : यस सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोट : कुनै केसका लागि अनुत्तरीत प्रश्न भएमा पार्किङ्ग लटमा राख्नुहोस् र यो चरणका तालिमको विषयवस्तुसँग यी प्रश्नहरू जोड्नुहोस् । मनोसामाजिक परामर्शको पेशागत अनुभव नभएको प्रशिक्षकले यो सत्र सहजीकरण नगर्ने ।

सत्र : मनोसामाजिक मनोपरामर्शका पद्धतिहरू (Approaches of Psychosocial Counseling)

पृष्ठभूमि :

मनोसामाजिक परामर्शमा विभिन्न मनोवैज्ञानिक पद्धतिको प्रयोग गरिन्छ । यी पद्धतिहरू विभिन्न सैद्धान्तिक अवधारणामा आधारित भएर विकास भएको र मनोवैज्ञानिक उपचारका विधिहरूको विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेका छन् ।

उद्देश्य : यो सत्रमा सहभागीले मनोसामाजिक परामर्शका सैद्धान्तिक पद्धतिहरू वर्णन गर्न सक्ने छन् ।

विषयवस्तु	: मनोसामाजिक परामर्श सैद्धान्तिक पद्धतिहरू
प्रशिक्षण विधि	: छलफल, मल्टिमिडिया प्रस्तुतीकरण, व्याख्यान ।
प्रशिक्षण सामग्री	: मार्कर, मल्टिमिडिया, न्यूजप्रिन्ट, सेतोपाटी ।
समय	: ९० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई सत्रको उद्देश्य तथा विषयवस्तुबारे बताउने ।
- मनोसामाजिक परामर्शका महत्वपूर्ण पद्धति वा ढाँचाहरू (Approaches) के-के हुन् भनेर सहभागीलाई मस्तिष्कमन्थन गराउँदै उनीहरूका विचारलाई बोर्ड वा न्यूजप्रिन्ट पेपरमा लेख्ने ।
- प्रशिक्षकले मनोसामाजिक परामर्शमा प्रयोग हुने तल दिएका मुख्य पद्धतिहरूका बारेमा एक एक गर्दै मल्टिमिडिया प्रस्तुतीमाफत छलफल गर्ने :
 - मनोविश्लेषण सिद्धान्त (Psychoanalytic Approach)
 - व्यवहारवादी सिद्धान्त (Behavioral Approach)
 - मानवीयतामा आधारित सिद्धान्त (Humanistic Approach)
 - पारिवारिक प्रणालीमा आधारित सिद्धान्त (Family System Approach)
- सहभागीहरूको बुझाइबारे छलफल गर्ने जस्तै: मनोसामाजिक परामर्शका पद्धतिको जानकारीले के सहयोग पुग्दछ ?
- अन्त्यमा सहभागीहरूको विचार र सत्रको प्रस्तुतीकरणका मुख्य-मुख्य बुँदाहरू भनेर सारांश गरिदिने ।

संक्षेपीकरण : सहभागीहरूलाई प्रश्न गरी यस सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस् ।

प्रशिक्षकका लागि नोट: प्रशिक्षकले मनोसामाजिक परामर्शको आफ्नो अभ्यासको अनुभवलाई जोड्दै यो सत्रको सहजीकरण गर्न सक्ने छन् । मनोसामाजिक परामर्शको पेशागत अनुभव नभएको प्रशिक्षकले यो सत्र सहजीकरण नगर्ने ।

सत्र: मनोसामाजिक समस्याको लेखाजोखा

पृष्ठभूमि

मानसिक स्वास्थ्यलाई प्रवर्द्धनका लागि मनोसामाजिक सहयोगले अत्यन्तै ठूलो भूमिका रहन्छ। मनोसामाजिक सहयोग प्रदान गर्नुभन्दा अगाडि समस्याको गम्भीरता थाहा पाउन जरुरी हुन्छ जसका लागि विभिन्न लेखाजोखा वा समस्या विश्लेषणका साधनहरू (tools) को बारेमा जान्नु जरुरी हुन्छ।

उद्देश्य : यो सत्रको अन्तमा सहभागीहरू-

- मनोसामाजिक समस्याको लेखाजोखाका साधनहरू (tools) को प्रयोग गर्न सक्षम हुने छन्।

विषयवस्तु : मनोसामाजिक समस्या लेखाजोखा साधनहरू (1. Psychosocial situation analysis form, 2. WHO-Disability Assessment Scale (DAS), 3. Hopkins Symptom Checklist (HSC), 4. Suicide assessment WHO)

प्रशिक्षण विधि : छलफल, प्रस्तुतीकरण, व्याख्यान, अभ्यास।

प्रशिक्षण सामग्री : प्रत्येक सहभागीलाई पुग्ने फाराम, बोर्ड, मार्कर।

समय : १८० मिनेट

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरूलाई सत्रका उद्देश्यबारे बताउनुहोस्।
- सबैलाई समस्या लेखाजोखा वा विश्लेषणका फाराम अनुसूची ३ वितरण गर्नुहोस्। फाराम सबैलाई पढ्नका लागि अनुरोध गर्नुहोस् र यी सबै फारामको बारेमा प्रस्तुती दिनुहोस्। प्रस्तुतीमा यी फाराम केका लागि, किन प्रयोग गर्ने, कतिबेला प्रयोग गर्ने र कसरी प्रयोग गर्ने बारेमा छलफल गर्नुहोस्।
- प्रशिक्षकले केस स्टोरी दिएर उक्त केसमा फाराम प्रयोगको अभ्यास जोडीमा गर्न लगाउनुहोस्।
- अभ्यासपछि सहभागीहरूको अनुभवको छलफल गर्दै प्रशिक्षकले थप आवश्यक प्रष्ट पारिदिने।

संक्षेपीकरण : छलफलमा आएको प्रश्नहरूको समेटेर यस सत्रको मूल्याङ्कन गरी संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस्।

सत्र: मनोसामाजिक परामर्शको प्रक्रिया

पृष्ठभूमि

मनोसामाजिक समस्यामा परेका व्यक्तिहरूमा विभिन्न प्रकारका शारीरिक, मानसिक, व्यवहारिक, सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक, पारिवारिक वा अन्य धेरै समस्याहरू हुन सक्दछन् । जुन समस्याहरू एकैपटकमा एकै स्थानबाट समाधान हुन नसक्ने हुन्छन् । उनीहरूले आफ्नो समस्या एकैपटकमा नभन्न पनि सक्दछन् । प्रभावित व्यक्तिहरूको समस्या समाधान गर्न चरणबद्ध तथा प्रक्रियागत रूपमा समस्याको पहिचान गरी समस्या समाधान गर्नुपर्दछ ।

उद्देश्य : यस सत्रमा सहभागीहरूले

- मनोसामाजिक परामर्शको प्रक्रियाका महत्वबारे वर्णन गर्न सक्नुका साथै समस्या पहिचान तथा सुरुआती सम्बन्ध विस्तारका सीप प्रदर्शन गर्न सक्ने छन् ।

विषयवस्तु	: मनोसामाजिक परामर्श प्रक्रियाबारे जानकारी
प्रशिक्षण विधि	: मस्तिष्कमन्थन, छलफल, प्रस्तुतीकरण, अभिनय ।
प्रशिक्षण सामग्री	: मल्टिमिडिया वा न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मेटाकार्ड ।
समय	: १२० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई चार समूहमा वर्गीकरण गरी विषयबारे परिचय गराउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई मनोसामाजिक परामर्शका प्रक्रियाहरूका बारेमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् र छलफलबाट आएका निष्कर्षलाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई अगाडि बोलाइ एकजनालाई मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको भूमिका र अर्को सहभागीलाई सेवाग्राहीको भूमिका निर्वाह गर्दै अभिनय गर्न लगाउनुहोस् । अभिनयको अवधिमा समस्या पहिचान र सुरुआत/सम्बन्ध विस्तार कसरी गर्ने भन्ने बारेमा सीपको प्रयोग गर्दै अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

संक्षेपीकरण : यस सत्रको मूल्याङ्कन गरी संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस् ।

प्रशिक्षकका लागि नोट : सहजकर्ताले मनोसामाजिक परामर्शको प्रक्रियाको छलफल गर्दा सहभागीहरूले गरेको अभ्यासका आधारमा छलफल गर्ने ।

सत्र: मनोसामाजिक परामर्शको प्रक्रिया : लेखाजोखा र सूत्रबद्ध गर्ने

पृष्ठभूमि

लेखाजोखा भनेको सेवाग्राही वा उसको समस्या/अवस्थासँग सम्बन्ध राख्ने सूचनाहरूको खोजतलास गर्ने कार्य हो । अर्को अर्थमा भन्ने हो भनें पहिचान तथा सम्बन्ध विकासको चरण सम्पन्न भइसकेपछि मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले समस्याको अवस्था तथा अन्य सम्बन्धित विषयहरूका सम्बन्धमा जानकारी हासिल गर्ने प्रक्रियालाई नै लेखाजोखा भनिन्छ । लेखाजोखाले मनोसामाजिक परामर्श कार्य सुरु गर्ने वा नगर्ने, गरेमा कसरी अगाडि बढाउने भन्ने निर्णयमा पुग्न सघाउ पुऱ्याउँछ । सेवाग्राहीको समस्याको बारेमा धेरै हदसम्म बुझेर ती कुराहरूलाई व्यवस्थित गर्नुलाई नै सूत्रबद्ध गर्नु भनिन्छ ।

उद्देश्य: यस सत्रमा सहभागीहरूले -

- मनोसामाजिक परामर्शको क्रममा प्रयोग गरिने सीपहरूको लेखाजोखा तथा सूत्रबद्ध गर्ने तरिकाको वर्णन तथा प्रदर्शन गर्न सक्ने छन् ।

विषयवस्तु	:	लेखाजोखा गर्ने तथा सूत्रबद्ध गर्ने सीपहरू
प्रशिक्षण विधि	:	मस्तिष्कमन्थन, छलफल, प्रस्तुतीकरण, अभिनय ।
प्रशिक्षण सामग्री	:	मल्टिमिडिया वा न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मेटाकार्ड ।
समय	:	१२० मिनेट

क्रियाकलाप

- सहभागीहरूलाई चार समूहमा वर्गीकरण गरी विषयबारे परिचय गराउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई लेखाजोखा गर्ने तथा सूत्रबद्ध गर्ने सीपहरूको बारेमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् र छलफलबाट आएका निष्कर्षलाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूबीच दुईजनाको समूह बनाउन लगाइ उक्त सीपको प्रयोग गर्दै भूमिका निर्वाह गर्न लगाउनुहोस् ।

संक्षेपीकरण : यस सत्रको मूल्याङ्कन गरी संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस् ।

सत्र : मनोसामाजिक परामर्शका प्रक्रिया : कार्यान्वयन, कार्य मूल्याङ्कन र समापन

पृष्ठभूमि

विभिन्न उपायद्वारा समस्याहरू पहिचान गरिसकेपछि समस्या समाधान गर्नका लागि पनि आवश्यक सहयोग पुऱ्याउनुपर्दछ । सो क्रममा सेवाग्राहीमा देखिएका समस्या र समस्या ल्याउन सक्ने तत्वहरूलाई पत्ता लगाइ एकत्रित गरेर उपयुक्त तवरबाट तिनीहरूको वर्गीकरण गर्नुका साथै सो को आधारमा लक्ष्य निर्धारण गरी सो लक्ष्य प्राप्तिका लागि प्रभावकारी सेवा प्रदान गर्नुपर्दछ । शुरूवातजस्तै समापन पनि त्यति नै महत्वपूर्ण हुन्छ । मनोसामाजिक परामर्श प्रक्रिया अन्त्य हुन लागेको र सोको कारण पनि बुझ्नुबुझाउनुपर्दछ । मनोसामाजिक परामर्श प्रक्रिया कहिलेदेखि समापन गर्ने र सकिएपछि के गर्ने भन्ने कुरा तत्कालै नभई पहिले नै योजना तयार गर्नुपर्छ ।

उद्देश्य : यस सत्रमा सहभागीहरूले -

- मनोसामाजिक परामर्शको क्रममा प्रयोग गरिने सीप कार्यान्वयन, कार्य मूल्याङ्कन र समापन गर्ने तरिका वर्णन गर्न तथा प्रदर्शन गर्न सक्ने छन् ।

विषयवस्तु	: कार्यान्वयन, कार्य मूल्याङ्कन र समापन गर्ने सीपहरू
प्रशिक्षण विधि	: मस्तिष्कमन्थन, छलफल, प्रस्तुतीकरण, अभिनय ।
प्रशिक्षण सामग्री	: मल्टिमिडिया वा न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मेटाकार्ड ।
समय	: ९० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई चार समूहमा वर्गीकरण गरी विषयबारे परिचय गराउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई कार्यान्वयन, कार्य मूल्याङ्कन र समापन गर्ने सीपहरूको बारेमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् र छलफलबाट आएका निष्कर्षलाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूबीच दुईजनाको समूह बनाउन लगाइ उक्त सीपको प्रयोग गर्दै भूमिका निर्वाह गर्न लगाउनुहोस् । प्रशिक्षकले थप प्रष्ट पार्ने ।

संक्षेपीकरण : यस सत्रको मूल्याङ्कन गरी संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस् ।

सत्र : उदासीनतामा मनोसामाजिक परामर्श

पृष्ठभूमि:

उदासीनताको बिरामीलाई मनोसामाजिक परामर्शको सहयोग धेरै आवश्यक पर्ने हुन्छ । परामर्शको सहयोगले सेवाग्राहीलाई आफ्नो दिक्दारीपनासँग काम गर्न सहयोग गर्न सकिन्छ ।

उद्देश्य : यो सत्रमा सहभागीहरूले -

- उदासीनताको समस्या भएकालाई कसरी र कहिले मनोसामाजिक परामर्श लिने तथा परिवार समुदायलाई कसरी मनोशिक्षा प्रदान गर्ने भन्ने वर्णन गर्न सक्ने छन् ।
- उदासीनताको समस्यामा मनोसामाजिक परामर्शका सीपहरू प्रदर्शन गर्न सक्ने छन् ।
- उदासीनताको समस्या भएका व्यक्तिलाई चिकित्सककोमा प्रेषण गर्नुपर्ने उपयुक्त समयको पहिचान गर्न सक्ने छन् ।

विषयवस्तु : उदासीनताको समस्यामा लागि मनोसामाजिक परामर्श

प्रशिक्षण विधि : छलफल, प्रस्तुतीकरण, व्याख्यान ।

प्रशिक्षण सामग्री : केस स्टडी, बोर्ड, मार्कर ।

समय : ९० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई पहिलो मड्युलमा छलफल भएको उदासीनताको लक्षण पुनरावलोकन गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई उदासीनताको समस्यामा कहिले र कसरी मनोसामाजिक परामर्श प्रदान गर्ने भन्नेबारेमा छलफल गर्ने ।
- मनोसामाजिक परामर्शमा व्यवहार तथा भावनामा परिवर्तनका लागि आवश्यक प्रश्नहरूको सीपको अभ्यास तथा छलफल गर्ने ।
- मनोसामाजिक सीप र मुड परिवर्तनका लागि ध्यान दिनुपर्ने अभ्यासबारे छलफल गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई उदासीनताको समस्या भएका व्यक्तिलाई कुनवेला चिकित्सककोमा रिफर गर्ने बारेमा छलफल गर्ने ।
- मनोसामाजिक परामर्श दिने तथा समुदाय/परिवारको मनोशिक्षाको बारेमा PowerPoint माफत छलफल गर्ने ।

- सहभागीलाई उदासीनताको घटना अध्ययन (case study) दिई उक्त घटनाका आधारमा मनोसामाजिक परामर्श दिनका लागि अभिनय गर्न लगाउने र परिवार/समुदायलाई उदासीनताको समस्यामा मनोशिक्षा प्रदान गर्न लगाउने

संक्षेपीकरण: प्रशिक्षकले सत्रको अन्त्यतिर यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको महत्व तथा प्रयोगमा जोड दिई सारांश गर्ने ।

प्रशिक्षकका लागि नोट: सहभागीहरूले प्रभावकारी वा उपयुक्त ढङ्गले मनोसामाजिक परामर्शको सीप प्रयोग नगरेमा प्रशिक्षक आफैले प्रदर्शन गरी सहभागीहरूलाई अभ्यास गर्न लगाउनुपर्दछ ।

सत्र : आत्महत्याको जोखिममा मनोसामाजिक परामर्श

पृष्ठभूमि

आत्महत्या एक मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो र यसको रोकथामका लागि स्वास्थ्यकर्मी तथा मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको मुख्य भूमिका रहेको हुन्छ। प्रभावकारी मनोसामाजिक परामर्शले आत्महत्याको जोखिमबाट बचाउन र यस्तो भावनालाई जुध्न सक्ने बनाउन भूमिका खेल्दछ।

उद्देश्य : यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू

- आत्महत्या रोकथाममा मनोसामाजिक परामर्श प्रदान गर्न सक्षम हुने छन्।

विषयवस्तु	:	आत्महत्याको जोखिममा मनोसामाजिक परामर्श
प्रशिक्षण विधि	:	मस्तिष्कमन्थन, समूह छलफल, प्रस्तुतीकरण, अभिनय।
प्रशिक्षण सामग्री	:	मल्टिमिडिया वा न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मेटाकार्ड।
समय	:	६० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई महत्वपूर्ण विषयवस्तुको प्रश्न गर्दै पहिलो मड्युलमा छलफल भएको आत्महत्या विषयको पुनरावलोकन गर्ने।
- सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहलाई आत्महत्या जोखिमको गम्भीरता, जोखिमका तत्व, संरक्षणका तत्व, चेतावनीको बारेमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् र छलफलबाट आएका निष्कर्षलाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।
- आत्महत्याको रोकथामको पावरपइन्ट प्रस्तुतीबाट थप प्रष्ट पार्ने।
- सहभागीहरूलाई दुई दुईजनाको जाडीमा उक्त सीपको प्रयोग गर्दै भूमिका निर्वाहको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस्। अथवा सहभागीमध्ये दुईजनालाई भूमिका अभिनयको अभ्यास गर्न लगाउने।
- अरू सहभागीहरूलाई अभिनय गरेका साथीहरूले गरेका राम्रा प्रयास र सुधार गर्नुपर्ने कुराहरू पृष्ठपोषण दिनका लागि राम्रोसँग अवलोकन गर्न लगाउने।
- प्रशिक्षकले आवश्यकताअनुसार थप प्रष्ट पारिदिने।

संक्षेपीकरण : यस सत्रको मूल्याङ्कन गरी संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस्।

सत्र : चिन्ताजन्य समस्यामा मनोसामाजिक परामर्श

पृष्ठभूमि

- चिन्ताजन्य (Anxiety) समस्याले सबै उमेरका मानिसलाई असर पार्दछ । सामान्यतहको चिन्ता विभिन्न परिस्थितिमा सबैलाई हुन्छ । जुन सामान्य अनुभव (normal worry) का रूपमा बुझ्न सकिन्छ । चिन्ताले व्यक्तिको जीवनका धेरै अवस्थामा प्रभाव पार्न थाल्यो भने मनोवैज्ञानिक उपचार लिनु जरुरी हुन्छ । यस सत्रमा एन्जाइटीको समस्यामा कसरी मनोसामाजिक परामर्श गर्न सकिन्छ, भनेर छलफल गरिने छ ।

उद्देश्य : यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले-

- चिन्ताजन्य समस्यामा कसरी मनोसामाजिक परामर्श गर्न सकिन्छ भन्ने वर्णन गर्न तथा तथा सीप प्रदर्शन गर्न सक्षम हुने छन् ।
- चिन्ता तथा तनाव कम गराउने शारीरिक विधिहरू (श्वासप्रश्वास, मांसपेशी, सङ्गीत)को अभ्यास प्रदर्शन गर्न सक्षम हुने छन् ।

विषयवस्तु : चिन्ताजन्य समस्यामा मनोसामाजिक परामर्श

प्रशिक्षण विधि : छलफल, मल्टिमिडिया प्रस्तुतीकरण, व्याख्यान ।

प्रशिक्षण सामग्री : मार्कर, मल्टिमिडिया, न्यूजप्रिण्ट, सेतोपाटी ।

समय : ९० मिनेट

क्रियाकलाप :

- आधारभूत तालिमको प्याकेजमा सिकेको चिन्ताजन्य समस्या (anxiety problems) छोटकरीमा छलफल गर्ने । उक्त खण्डमा दिएको केस स्टोरीलाई एकजना सहभागीलाई पढ्न र अर्का सहभागीलाई मुख्य लक्षणहरूको सूची बोर्डमा तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
- चिन्ताजन्य समस्यामा प्रदान गरिने मनोसामाजिक परामर्शका विधिको परिचय गराउनुहोस् । सेवाग्राहीको चिन्ताका विषय तथा विचारलाई कसरी ध्यानपूर्वक सुन्न सकिन्छ ? सोबारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
- चिन्ताजन्य सोचाइलाई केलाउन मदत पुग्ने प्रश्न कसरी गर्न सकिन्छ ? सहभागीलाई सानो सानो समूहमा समूहकार्य गर्न लगाउने । समूहबाट आएका विचारहरूलाई प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने ।
- प्रशिक्षकले चिन्ताजन्य समस्यामा मनोसामाजिक परामर्श गर्दा उपयोगी हुने केही प्रश्नहरूका सूची

प्रस्तुत गर्दै छलफल गर्ने (सहभागीको अध्ययन सामग्रीमा दिइएका प्रश्नहरूको एक एक गरेर छलफल गर्दै प्रष्ट पार्ने ।

- चिन्ता तथा तनाव कम गराउने शारीरिक विधिहरू (श्वासप्रश्वास, मांसपेशी, सङ्गीत)को अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई भूमिका अभिनयको अभ्यास गराउने, जसमा तीन-तीन जनाको समूह बनाउने, एकजना मनोसामाजिक परामर्शकर्ता, एकजना सेवाग्राही र अर्कोले अवलोकन गर्ने भूमिकाको अभिनय गर्दै चिन्ताजन्य समस्यामा गरिने परामर्श विधिको अभ्यास गर्न लगाउने । तीनैजनालाई पालैपालो तीनवटै भूमिकामा अभ्यास गर्न लगाउने र पृष्ठपोषण लिन लगाउने ।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले अभ्यास तथा छलफलबाट सहभागीले बुझेको महत्वपूर्ण सिकाइको मूल्याङ्कन गर्दै सारांश गर्ने ।

सत्र : साइकोसिस: मनोसामाजिक परामर्श, समुदाय र परिवारका लागि मनोशिक्षा

पृष्ठभूमि:

साइकोसिसको विरामीलाई औषधि सेवन गरी समान्य अवस्थामा रहेको समयमा मात्रै मनोसामाजिक परामर्श दिन सकिन्छ। प्रभावित व्यक्ति उपचारपछि परिवार तथा समाजमा फर्कदाको अवस्थामा परिवार तथा समुदायलाई मनोशिक्षा दिनुपर्दछ। यसले सेवाग्राहीलाई आफ्नो व्यवहार नियन्त्रण गर्न तथा अन्य विधि र विचारहरू प्राप्त गरी सक्षम हुन मदत गर्छ। मानसिक स्वास्थ्य समस्याको उपचारका लागि मनोशिक्षालाई एउटा उपचार विधिको रूपमा लिन थालिएको छ। यो खण्डमा हामी मनोशिक्षाको प्रयोग साइकोसेसमा कसरी प्रदान गर्नेबारे छलफल गर्ने छौं।

उद्देश्य : यो सत्रमा सहभागीहरूले-

- साइकोसिस वा मानसिक असन्तुलनलाई कसरी, कहिले मनोसामाजिक परामर्शमा लिने र परिवार तथा समुदायलाई कसरी मनोशिक्षा प्रदान गर्ने भन्ने वर्णन गर्न सक्षम हुने छन्।
- साइकोसिस का लागि मनोसामाजिक परामर्श, परिवार तथा समुदायका लागि मनोशिक्षा प्रदान गर्ने सीप प्रदर्शन गर्न सक्षम हुने छन्।

विषयवस्तु : साइकोसिसका लागि मनोसामाजिक परामर्श, परिवार तथा समुदायका लागि मनोशिक्षा।

प्रशिक्षण विधि : छलफल, प्रवचन, मस्तिष्कमन्थन, केस स्टोरी छलफल, अभिनय।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, मार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किड टेप, साइकोसिसको केस स्टोरी।

समय : ९० मिनेट

क्रियाकलाप :

- साइकोसिसबाट प्रभावितहरूका लागि कहिले र कसरी मनोसामाजिक परामर्श प्रदान गर्ने भन्ने बारेमा सहभागीहरूलाई मस्तिष्कमन्थन गराएर छलफल गर्ने।
- साइकोसिसको समुदाय तथा परिवारमा मनोशिक्षा कहिले, कसरी र कुन कुन विषयमा दिने भन्ने बारेमा छलफल गर्दै PowerPoint मार्फत जानकारी दिने।
- सहभागीलाई घटना अध्ययन दिई उक्त घटना अध्ययनको आधारमा मनोसामाजिक परामर्श दिनका लागि अभिनय गर्न लगाउने। परिवार/समुदायलाई साइकोसिसको बारेमा मनोशिक्षा प्रदान गर्ने नमूना कक्षा सञ्चालनको अभ्यास गर्न लगाउने।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले सत्रको अन्त्यतिर यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको सारांश गर्ने ।

प्रशिक्षकका लागि नोट : सहभागीहरूको देखेको साइकोसेसको केसलाई कसरी र कहिले मनोसामाजिक परामर्श दिने र परिवार/समुदायमा मनोशिक्षाको नमूना कक्षा सञ्चालन गर्न लगाइ प्रशिक्षकले प्रष्ट परिदिने ।

छलफका लागि केस

स्याने ४१ वर्षका सरकारी कर्मचारी हुन्, उनको परिवारमा श्रीमती र दुई छोरी छन् । उनले सरकारी संस्थामा चार वर्षसम्म काम गरे । त्यसपछि उनलाई आफ्नो काममा जान मन लागेन । उनी भन्छन् “जब म घरबाट बाहिर निस्कन्छु तब सबैले मलाई हेर्छन् । त्यसपछि मलाई तनाव हुन्छ, त्यतिबेला मेरो मुटुको धड्कन एकदमै बढ्छ र म कुदेर घर फर्कन्छु” । उनको श्रीमतीले भन्छिन् “कसैले पनि उहाँको नाम लिएको छैन र कसैले पनि उहाँलाई चियाएको छैन, श्रीमान्को यस्तो सोचाइ कहाँबाट आएको भन्ने कुरा म सोचन सकिराखेको छैन” । स्याने भन्छन् “मलाई कसैले माछ र काट्ने धम्की दिन्छन्, गाली गर्छन्” । यस्तो समस्या हुनुभन्दा पहिले स्याने आफ्नो बच्चा र श्रीमतीलाई असाध्यै माया गर्दथे तर हाल विनाकारण भगडा मात्र गर्न थालेका छन् । धेरैपटक उनले श्रीमती र छोरीहरूलाई घरबाट निकलएर जा भनिसके । स्याने रातमा सुत्न सक्दैनन् र अनौठो व्यवहार देखाउँछन् ।

सत्र: छारेरोग : मनोसामाजिक मनोपरामर्श, समुदाय र परिवारका लागि मनोशिक्षा

पृष्ठभूमि:

छारेरोगप्रति समाजमा व्याप्त विभिन्न नकारात्मक धारणा तथा यो समस्या भएको व्यक्तिले आफूलाई बुझ्ने तरिकाका कारण उनमा विभिन्न मनोसामाजिक समस्याहरू जस्तै: समाजमा अरूसँग घुलमिल नहुने, लजाउने, आत्मबल कमजोर हुने हुन्छ। त्यसैले रोगप्रतिको सेवाग्राही तथा उनका परिवारका सदस्यहरूको बुझाइमा राम्रोसँग काम गर्न मनोसामाजिक परामर्श आवश्यक हुन्छ।

उद्देश्य: यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले-

- छारेरोग भएका सेवाग्राहीलाई कसरी मनोसामाजिक परामर्श प्रदान गर्ने तथा परिवारलाई कसरी मनोशिक्षा प्रदान गर्ने भन्ने बारेमा वर्णन गर्न सक्ने छन्।
- मनोसामाजिक परामर्श तथा मनोशिक्षाको सीप प्रदर्शन गर्न सक्षम हुनेछन्।

विषयवस्तु	: छारेरोगमा मनोसामाजिक परामर्श
प्रशिक्षण विधि	: छलफल, व्याख्यान, मस्तिष्कमन्थन, केस स्टोरी छलफल, अभिनय।
प्रशिक्षण सामग्री	: मल्टिमिडिया, सेतोपाटी, मार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किड टेप।
समय	: ९० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई छारेरोगबाट प्रभावितहरूका लागि कहिले र कसरी मनोसामाजिक परामर्श प्रदान गर्ने भन्नेबारेमा छलफल गर्ने।
- परिवार तथा समाजलाई कसरी र कुन विषयमा मनोशिक्षा दिने भन्नेबारे छलफल तथा अभ्यास गर्ने।
- छारेरोगका सेवाग्राहीलाई कसरी र कहिले मनोसामाजिक परामर्श दिने PowerPoint माफत छलफल गर्ने।
- सहभागीमध्ये जसले छारेरोगको केस हेरेको छ उनको केसमा मनोसामाजिक परामर्श दिनका लागि अभिनय गर्न लगाउने तथा परिवार/समुदायलाई छारेरोगबारेमा मनोशिक्षा प्रदान गर्न लगाउने।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले सत्रको अन्त्यतिर यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको सारांश गर्ने।

प्रशिक्षकका लागि नोट : सहभागीहरूले देखेको साइकोसिसको केसलाई कसरी र कहिले मनोसामाजिक परामर्श दिने र परिवार/समुदायमा मनोशिक्षाको नमूना कक्षा सञ्चालन गर्न लगाइ प्रशिक्षकले प्रष्ट परिदिने।

सत्र : कन्भर्जन डिसअडरमा मनोसामाजिक परामर्श र परिवारको लागि मनोशिक्षा

पृष्ठभूमि

कन्भर्जन डिसअडरको समस्या किशोरीहरूमा एकलै वा समूहमा लक्षणहरू देखिने क्रम बढ्दै गएको देखिन्छ भने यसको व्यवस्थापनमा मनोसामाजिक परामर्श नै प्रभावकारी उपचार विधि मानिएको छ। यस सत्रमा कन्भर्जन डिसअडरको समस्यामा कसरी मनोसामाजिक परामर्श तथा परिवारका सदस्यहरूका लागि मनोशिक्षा प्रदान गर्नेबारेमा छलफल गरिने छ।

उद्देश्य : यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले -

- कन्भर्जन डिसअडरमा हुने दुईवटा मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाहरू प्राइमरी तथा सेकेण्डरी गेन (Primary and secondary gain) को वर्णन गर्न सक्षम हुने छन्।
- मनोसामाजिक परामर्श गर्दा विश्वासिलो सम्बन्ध बनाउने विधिहरू वर्णन गर्न सक्ने छन्।
- कन्भर्जन डिसअडरको समस्यामा मनोसामाजिक परामर्श गर्ने विधि वर्णन गर्न तथा मनोसामाजिक परामर्श प्रदान गर्ने सीप प्रदर्शन गर्न सक्षम हुने छन्।
- कन्भर्जन डिसअडरको समस्यामा परिवार तथा आफन्तलाई प्रदान गर्ने मनोशिक्षा वर्णन गर्न सक्ने छन्।

विषयवस्तु : कन्भर्जन डिसअडरको समस्यामा मनोसामाजिक परामर्श

प्रशिक्षण विधि : छलफल, मल्टिमिडिया प्रस्तुतीकरण, समूह छलफल।

प्रशिक्षण सामग्री : मार्कर, मल्टिमिडिया, न्यूजप्रिन्ट, सेतोपाटी, मेटाकार्ड, केस स्टोरी, प्रश्नको सूची।

समय : १२० मिनेट

क्रियाकलाप :

- आधारभूत तालिम प्याकेजमा सिकेका कन्भर्जनसम्बन्धी समस्याको (conversion problems) छोटकरीमा छलफल गर्ने। उक्त खण्डमा दिएको केस स्टोरीलाई एकजना सहभागीलाई पढ्न लगाउने र मुख्य लक्षणहरूको सूची बोर्डमा तयार गर्ने।
- कन्भर्जन डिसअडरमा हुने दुईवटा मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाहरू प्राइमरी तथा सेकेण्डरी गेन (Primary and secondary gain) को बारेमा छलफल विधिबाट उदाहरण सहित प्रशिक्षकले प्रष्ट पार्ने।

- कन्भर्जन डिसअडरको समस्यामा प्रदान गरिने मनोसामाजिक परामर्शका विधिको परिचय गराउँदै सेवाग्राहीको अनुभव तथा विचारलाई कसरी ध्यानपूर्वक सुन्न सकिन्छ ? सोबारेमा छलफल गर्ने ।
 - कन्भर्जन डिसअडरको लक्षण देखिराख्दा के गर्नुपर्दछ, कसरी सेकेण्डरी गेनलाई कम गराउन सकिन्छ भन्नेबारेमा प्रस्तुतीकरण गर्दै छलफलबाट प्रष्ट पारिदिने ।
- सेवाग्राहीलाई मनोसामाजिक परामर्श गर्दा विश्वासिलो सम्बन्ध बनाउने विधिबारे छलफल गर्ने । आधारभूत तालिममा छलफल गरेका विश्वासिलो सम्बन्ध बनाउने सीपको बारेमा पुनरावलोकन गर्दै छलफल गर्ने ।
- मनोसामाजिक परामर्श गर्दा प्रयोग हुने प्रश्नको बारेमा सहभागीहरूसँग मेटाकार्डमा कम्तीमा दुईवटा प्रश्नहरू लेख्न भन्ने । मेटाकार्डमा लेखिएका प्रश्नहरूको बारेमा छलफल गर्दै प्रशिक्षकले यसको परामर्शमा प्रयोग हुने केही प्रश्नको सूचीहरू प्रस्तुत गर्ने ।
- सेवाग्राहीको समस्यालाई समाधान गर्न सहयोगी हुने प्रश्न गर्दै समस्या समाधानका विकल्प केन्द्रित छलफल गर्दै कसरी मनोसामाजिक परामर्शमा गर्न सकिन्छ प्रष्ट पार्ने ।
- कन्भर्जन डिसअडरको समस्यामा परिवार तथा आफन्तलाई कसरी मनोशिक्षा दिनेबारे सहभागीका विचारहरू न्यूजप्रिन्ट पेपरमा सङ्कलन गर्दै प्रशिक्षकले थप प्रस्तुतीकरणबाट प्रष्ट पार्ने ।
- सहभागीहरूलाई मनोशिक्षा कसरी प्रदान गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा अभिनय अभ्यास गराउने । सेवाग्राहीको परिवारका सदस्यहरूलाई प्रदान गरिने मनोशिक्षाको सानो समूहमा अभ्यास गर्ने । एकजना मनोपरामर्शकर्ताको भूमिका र अरू परिवारको सदस्य वा आफन्तको भूमिकामा अभ्यास गर्ने । तीनचारजनाले मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको भूमिका अभ्यास गरेपछि प्रशिक्षकले थप छलफल गर्दै प्रष्ट पार्ने ।
- तनाव कम गराउने शारीरिक विधिहरू (श्वासप्रश्वास, मांसपेशी)को परिचय गराउँदै थप अभ्यास गर्ने । चिन्ताजन्य समस्यामा प्रयोग गरेका तनाव कम गर्ने विधिहरू नै यसमा पनि उपयोगी हुने भएकोले यसको अभ्यास गराउने ।
- मास कन्भर्जनका केही घटनाको बारेमा सहभागीको जानकारीबारे छोटो छलफल गर्ने ।
- मास कन्भर्जन डिसअडरको घटनामा कसरी मनोसामाजिक सहयोग प्रदान गर्न सकिन्छ भनेर प्रशिक्षकले छलफल गर्ने ।
 - लक्षण देखिराखेको बेलामा के गर्ने भन्ने विषयमा प्रस्तुतीकरणमार्फत छलफल गर्ने ।
 - लक्षण कम भएपछि कसरी यो समस्याकोबारेमा प्रभावितलाई जानकारी दिने भन्नेबारे छलफल गर्ने ।
 - यो समस्याबाट लक्षण नदेखिएका तर तनावमा भएका अन्य विद्यार्थीलाई कसरी मनोशिक्षा दिनेबारे छलफल गर्ने ।

- विद्यालयमा यस्तो घटना भए शिक्षकले कसरी यसलाई व्यवस्थापन गर्न सक्दछन् भन्ने मनोशिक्षाबारे छलफल गर्दै प्रष्ट पार्ने ।
- समुदायमा अभिभावकलाई कसरी मनोशिक्षा दिने, छलफल गर्दै प्रष्ट पार्ने ।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले अभ्यास तथा छलफलबाट सहभागीले बुझेको महत्वपूर्ण सिकाइको मूल्याङ्कन गर्दै सारांश गर्ने ।

केस छलफलका लागि घटना अध्ययन सअडी केस उदाहरण १

सोह्र वर्षे किशोरी, छोप्ने र छोपेको बेलामा विभिन्न कुरा बोल्ने गर्ने समस्या भइराखेको बेलामा नै उनलाई घरपरिवारले बोक्दै अस्पतालमा उपचारका लागि ल्याइपुऱ्याए । छोपेको बेलामा उनी आफू कहिले काली देवता भएको, कहिले नाग देवता आफूमा आएको भन्ने गर्थिन् । त्यस्तै, बेलाबेलामा उनले आफूलाई विभिन्न पूजापाठ गरेर मान्नुपर्दछ भन्ने गर्दथिन् । कतिपय बेला उनी आफू माता भएको दावी पनि गर्दथिन् । चिकित्सकको जाँचपश्चात् उनको शरीरमा कुनै स्वास्थ्य समस्या नभएको देखियो । अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्या पनि उनमा पाइएन । उनको अन्य अवस्थाबारे छलफल गर्दै जाँदा उनी एस्.एल्.सी.को परीक्षामा अनुत्तीर्ण भएको तर उनका सबै साथीहरू उक्त परीक्षा उत्तीर्ण भई कलेजमा अध्ययन गर्न जान थालेका थिए । अभिभावकले पढाइ राम्रो नभएको भन्दै उनलाई विवाहको दबाव दिन थालेको बताइन् । उत्तीर्ण भएका साथीहरूलाई भेट्दा उनी लाज मान्ने गर्थिन् । उनमा बेलाबेलामा टाउको दुःखेको, श्वासप्रश्वासमा कहिलेकाहीं अफ्ठ्यारो हुने गरेको पनि गुनासो गर्थिन् ।

सत्र: बालबालिकाको मनोसामाजिक समस्याहरूमा मनोसामाजिक परामर्श

पृष्ठभूमि

बालबालिकामा विभिन्न खालका मनोसामाजिक समस्याहरू देखिन्छन्। उनीहरूलाई मनोसामाजिक सहयोग अझ जरुरी हुन्छ। यो सत्रमा बालबालिकाको समस्यामा कसरी मनोसामाजिक परामर्श प्रदान गर्ने भन्ने छलफल गरिने छ।

उद्देश्य : यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले -

- बालबालिकाका लागि मनोसामाजिक परामर्श गर्दा उनीहरूसँग कसरी विश्वासिलो सम्बन्ध बनाउने भन्ने वर्णन गर्न सक्ने छन्।
- बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूसँग विश्वास बढाउने सञ्चारका सीपको वर्णन गर्न तथा प्रदर्शन गर्न सक्ने छन्।
- बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूमा आत्मबल बढाउन, तनाव तथा चिन्ता कम गराउन मनोसामाजिक परामर्शका विधिहरूको वर्णन तथा तथा प्रदर्शन गर्न सक्षम हुने छन्।

विषयवस्तु : बालबालिकाको मनोसामाजिक समस्यामा मनोसामाजिक परामर्श

प्रशिक्षण विधि : छलफल, मल्टिमिडिया प्रस्तुतीकरण, भूमिका अभ्यास, प्रदर्शनी।

प्रशिक्षण सामग्री : मार्कर, मल्टिमिडिया, न्यूजप्रिन्ट, सेतोपाटी।

समय : १२० मिनेट

क्रियाकलाप :

- आधारभूत तालिमको प्याकेजमा सिकेको बालबालिकामा देखिने मनोसामाजिक समस्याको छोटकरीमा छलफल गर्ने।
- बालबालिकालाई मनोसामाजिक परामर्श गर्दा उनीहरूसँग कसरी विश्वासिलो सम्बन्ध बनाउने भन्ने बारेमा सहभागीको बुझाइ तथा अनुभवबारे छलफल गर्ने।
- बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूसँग विश्वास बढाउने सञ्चारको सीपको छलफल तथा अभ्यास गर्ने।
 - चित्रमार्फत विश्वास बढाउने अभ्यास गराउने।
 - कथामार्फत विश्वास बढाउने अभ्यास गराउने।

- खेलमार्फत विश्वास बढाउने अभ्यास गराउने ।
 - विश्वासको सम्बन्ध बढाउन प्रयोग गरिने प्रश्नको अभ्यास गराउने ।
 - बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूमा आत्मबल बढाउन, तनाव तथा चिन्ता कम गराउने मनोसामाजिक परामर्शका विधिहरूको छलफल तथा अभ्यास गराउने ।
 - उनीहरूका सकारात्मक पक्ष तथा त्यस्तो बेलामा महसुस गरेका भावनाहरू तथा सकारात्मक अनुभवको बारेमा छलफल गर्ने । छोटो अभिनयको अभ्यास प्रयोग गर्ने ।
 - सकारात्मक सवलीकरण (Positive reinforcement) को प्रयोगको विधिका बारेमा सहभागीलाई प्रस्तुतीकरणमार्फत बुझाउने ।
 - सकारात्मक सवलीकरणको दुई दुईजनामा सहभागीलाई राखेर अभ्यास गराउने । प्रशिक्षकले थप छलफल गर्दै यसको प्रयोगको छोटो प्रदर्शनी गर्ने ।
 - तनाव कम गर्ने अभ्यासहरू जस्तै: श्वासप्रश्वासको विधिको प्रदर्शनी र स्वअभ्यास गराउने । सहभागीहरूले दिने निर्देशनमा प्रयोग हुने वाक्यहरूको पनि छलफल गर्ने ।
 - तनाव कम गर्ने तरिकामा शरीर व्यूँझाउने अभ्यासको प्रदर्शनीमार्फत सबैलाई अभ्यास गराउने । यसलाई बालबालिकासँग कसरी प्रस्तुत गर्ने भन्नेबारे छलफल गर्ने र भूमिका अभिनयमार्फत अभ्यास गर्ने ।
 - बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूको भावना तथा विचार व्यक्त गर्न सहज हुने प्रश्नहरूको सहभागीसँग छलफल गर्ने । प्रशिक्षकले सहभागीहरूलाई समूहकार्य गर्न लगाउने, समूहको प्रस्तुतीकरणपछि प्रशिक्षकले केही प्रश्नहरूको सूची बनाउने र त्यसलाई कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने बारेमा छलफल गर्ने ।
 - बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूमा सकारात्मक भावना बढाउन हँसाउने तरिका, रमाउने तरिका, जस्तै: चुटुकिला, जोक, गीत गाउने, कथा कविताहरूको प्रयोगबारे छलफल गर्ने तथा अभ्यास गर्ने ।
 - मनोसामाजिक परामर्शको योजना फाराममा माथि उल्लिखित विधिहरूमध्ये कुन प्रयोग गर्ने र त्यसको अभिलेख गर्ने तरिकाका बारेमा पनि छलफल गर्ने ।
- संक्षेपीकरण :** प्रशिक्षकले अभ्यास तथा छलफलबाट सहभागीले बुझेका महत्वपूर्ण सिकाइको मूल्याङ्कन गर्दै सारांश गर्ने ।

सत्र : विपत्जन्य अवस्थाको अनुभव गरेका बालबालिकाका लागि मनोसामाजिक सहयोग

पृष्ठभूमि

बालबालिकाहरूले पनि विभिन्न खालको विपत्जन्य घटना अनुभव गर्दा उनीहरूले विभिन्न मनोसामाजिक तथा मानसिक समस्या महसुस गर्न सक्दछन् । यस्तो परिस्थिति महसुस गरेका बालबालिकाहरूका लागि मनोसामाजिक सहयोगले धेरै नै मदत पुग्दछ । यो सत्रमा विपत्को घटनाबाट प्रभावित बालबालिकालाई कसरी मनोसामाजिक सहयोग गर्न सकिन्छ भनेर छलफल गरिने छ ।

उद्देश्य : यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले-

- विपत्जन्य अवस्था अनुभव गरेका बालबालिकामा देखिने मनोसामाजिक समस्यामा गर्न सकिने मनोसामाजिक सहयोगको वर्णन गर्न तथा मनोसामाजिक परामर्शको सीप प्रदर्शन गर्न सक्षम हुने छन् ।
- अभिभावकका लागि मनोशिक्षा प्रदान गर्ने सीपको विकास गर्न सक्षम हुने छन् ।

विषयवस्तु : विपत्जन्य अवस्थामा बालबालिकालाई प्रदान गरिने प्राथमिक मनोसामाजिक सहयोग

प्रशिक्षण विधि : छलफल, मल्टिमिडिया प्रस्तुतीकरण, अभ्यास, प्रदर्शनी ।

प्रशिक्षण सामग्री : मार्कर, मल्टिमिडिया, प्रिन्ट पेपर, पेन्सिल, वाटर कलर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, सेतोपाटी ।

समय : ६० मिनेट

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरूलाई सत्रको उद्देश्य र विषयवस्तुबारे बताउने ।
- विपत्जन्य परिस्थितिमा बालबालिकामा देखिन सक्ने प्रभावहरूको केस स्टोरीमार्फत सानो समूहमा छलफल गर्ने र प्रशिक्षकले थप प्रष्ट पारिदिने ।
- आघातजन्य घटनाले बालबालिकामा परेको असर पत्तालगाउने तरिका प्रस्तुतीकरणमार्फत छलफल गर्ने ।

- असर परेका बालबालिकालाई मनोसामाजिक परामर्शका क्रियाकलापहरूका बारेमा छलफल तथा अभ्यास गर्ने ।
 - चित्रमार्फत ।
 - बेलुनमार्फत (सन्दर्भ सामग्री मा अभ्यास विस्तृत हेर्नुहोस्) ।
 - रङको मार्फत ।
 - शारीरिक अभ्यासहरूमार्फत (सन्दर्भ सामग्रीमा हेर्नुहोस्) ।
 - खेलमार्फत विश्वास बढाउने अभ्यास गराउने ।
 - मनोभावना तथा आत्मविश्वास बढाउने क्रियाकलापमार्फत ।
- अभिभावकका लागि मनोशिक्षा कसरी प्रदान गर्ने भनेर मस्तिष्कमन्थन गर्दै प्रशिक्षकले प्रस्तुतीकरणमार्फत प्रष्ट पार्ने ।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले अभ्यास तथा छलफलबाट सहभागीले बुझेका महत्वपूर्ण सिकाइको मूल्याङ्कन गर्दै सहभागीले यी सिकाइको प्रयोग गर्न सक्ने कुराको निश्चित गर्दै सारांश गर्ने ।

सत्र : रक्सी तथा लागूपदार्थ दुर्व्यसनीहरूका लागि मनोसामाजिक मनोपरामर्श

पृष्ठभूमि

रक्सी तथा लागूपदार्थ दुर्व्यसनी एकप्रकारको मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो जसमा व्यक्तिलाई रक्सी तथा अन्य नशाजन्य पदार्थको लत लाग्ने गर्दछ। उपयुक्त उपचार पाएमा यो लतबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ, जसका लागि चिकित्सकको सहयोग तथा मनोसामाजिक परामर्श सेवा लिन सकिन्छ। यो सत्रमा उक्त विषयमा छलफल गरिने छ।

उद्देश्य: यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले -

- रक्सी तथा लागूपदार्थको लत छुटाउनका लागि गरिने सहयोग वर्णन गर्न तथा मनोरामाजिक परामर्शका सीप प्रदर्शन गर्न सक्ने छन्।
- परिवारलाई मनोशिक्षाद्वारा पुऱ्याउने सहयोग वर्णन गर्न तथा मनोशिक्षा प्रदान गर्ने सीप प्रदर्शन गर्न सक्ने छन्।

विषयवस्तु : रक्सी तथा लागूपदार्थको लतसम्बन्धी समस्या भएकालाई कसरी सहयोग गर्ने तथा परिवारलाई मनोशिक्षा कसरी प्रदान गर्ने ?

प्रशिक्षण विधि : मस्तिष्कमन्थन, छलफल, प्रस्तुतीकरण, अभिनय।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया वा न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मेटाकार्ड।

समय : १२० मिनेट

क्रियाकलाप ::

- सहभागीहरूलाई चार समूहमा वर्गीकरण गर्नुहोस्।
- परामर्शको क्रममा प्रयोग गर्न सकिने प्रश्नहरूका बारेमा छलफल तथा अभ्यास गराउने।
- परिवारलाई मनोशिक्षा कसरी प्रदान गर्ने भन्नेबारेमा छलफल गर्दै प्रस्तुतीकरण दिनुहोस्।
- सहभागीहरूबीच दुईजनाको समूह बनाउन लगाइ उक्त सीपको प्रयोग गर्दै भूमिका निर्वाह गर्ने अभ्यास गराउने र प्रशिक्षकले थप छलफल गराउने।

संक्षेपीकरण : यस सत्रको मूल्याङ्कन गरी संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस्।

सत्र : समानुभूतिपूर्ण सञ्चार

पृष्ठभूमि:

समानुभूतिपूर्ण सञ्चार भनेको मनोसामाजिक परामर्शका सीप तथा प्रवृत्तिको संयोजनको अवस्था हो । समस्या/अवस्थाको ज्ञान राम्ररी भएपछि मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले आफूले बुझेका कुरा सेवाग्राहीमा प्रतिबिम्बित गर्ने गरिन्छ । यो सत्रमा समानुभूतिको परामर्शमा हुने प्रयोगका बारेमा छलफल गरिन्छ ।

उद्देश्य : यो सत्रमा सहभागीहरूले-

- समानुभूतिपूर्ण सञ्चार भनेको के हो ? यसको महत्व तथा यसको प्रयोग गर्ने तरिकाका बारेमा वर्णन गर्न सक्ने छन् ।
- समानुभूतिपूर्ण सञ्चारको सीप प्रदर्शन गर्न सक्ने छन् ।

विषयवस्तु : समानुभूतिपूर्ण सञ्चार

प्रशिक्षण विधि : छलफल, व्याख्यान, प्रवचन, समूह छलफल, मस्तिष्कमन्थन, खेल तथा अभिनय ।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया, कम्प्युटर, मार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप ।

समय : ९० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई सेवाग्राहीसँग कुराकानी गर्दा समानुभूतिपूर्ण सञ्चार कतिबेला र कसरी गर्नेबारेमा मस्तिष्कमन्थन गर्दै छलफल गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई अरूको जुत्ता लगाएर गरिने खेल खेलाउने र सबैलाई उनीहरूको भावनाबारे सोध्ने - अरूको जुत्ता लगाएर हिंड्दा कस्तो महसुस हुँदो रहेछ ?
- समानुभूतिपूर्ण सञ्चारको बारेमा PowerPoint मार्फत छलफल गर्ने ।
- दुई-दुईजना सहभागीबीच समानुभूतिपूर्ण सञ्चारको अभ्यास गर्न लगाउने ।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले सत्रको अन्त्यतिर यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको सारांश गर्ने । सारांश गर्दा प्रशिक्षकले सहभागीहरूलाई सोध्दै छलफल गर्ने ।

सत्र : सेवाग्राहीको समस्यामा काम गर्न सहयोगी प्रश्न गर्ने सीप (Intervention Focused Questioning Skills)

पृष्ठभूमि

मनोसामाजिक परामर्शमा सेवाग्राहीका समस्यालाई बुझ्न र आत्मविश्वास बढाउन प्रश्नहरूको बनावट तथा परामर्श सत्रमा त्यसको प्रस्तुतीकरणको सीप महत्वपूर्ण हुन्छ। यो सत्रमा सहभागीहरूले मनोसामाजिक परामर्शका लागि सहयोगी हुने विशिष्ट खालका प्रश्न गर्ने विधिमा दक्षता हासिल गर्ने छन्।

उद्देश्य : यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कुराहरू गर्न सक्षम हुने छन् :

- मनोसामाजिक परामर्शमा सेवाग्राहीको आत्मविश्वास बढाउन प्रयोग गरिने प्रश्नहरू सीपको प्रदर्शन गर्न ।
- मनोसामाजिक परामर्शमा प्रयोग हुने मिराकल प्रश्नहरू बनाउने सीपको प्रदर्शन गर्न ।
- मनोसामाजिक परामर्शमा सेवाग्राहीको समस्यालाई थप जटिल बनाउने तत्वलाई बुझाउने काल्पनिक प्रश्न बनाउने सीप प्रदर्शन गर्न ।
- मनोसामाजिक परामर्शमा प्रयोग हुने प्रश्नहरूको प्रयोग विधि वर्णन गर्न ।

विषयवस्तु : सेवाग्राहीको समस्यामा काम गर्न सहयोगी प्रश्न गर्ने सीप (Intervention Focused Questioning Skills)

प्रशिक्षण विधि : छलफल, मल्टिमिडिया प्रस्तुतीकरण, भूमिका अभ्यास ।

प्रशिक्षण सामग्री : मार्कर, मल्टिमिडिया, न्यूजप्रिन्ट, सेतोपाटी ।

समय : १२० मिनेट

क्रियाकलापहरू :

- प्रशिक्षकले सहभागीहरूले आधारभूत तालिमको प्याकेजमा सिकेको मनोसामाजिक परामर्शमा प्रयोग गरिने प्रश्न गर्ने सीपका बारेमा उनीहरूको अनुभवबारे पुनरावलोकन गर्ने ।
- मनोसामाजिक परामर्शमा प्रयोग गरिने विशिष्ट खालका प्रश्नहरूको बारेमा प्रस्तुतीकरणमार्फत छलफल गर्ने ।
 - मनोसामाजिक परामर्शमा सेवाग्राहीको आत्मविश्वास बढाउन प्रयोग गरिने प्रश्नहरू बनाउने सीप र त्यसको अभ्यास गर्ने ।

- मनोसामाजिक परामर्शमा उपयोगी सावित हुने चमत्कारिक प्रश्नहरू बनाउने सीप सम्बन्धमा छलफल गर्ने ।
 - मनोसामाजिक परामर्शमा प्रयोग हुने सेवाग्राहीका समस्यालाई थप जटिल बनाउन गरिने काल्पनिक प्रश्न बनाउने अभ्यास र त्यसको छलफल गर्ने ।
 - माथिका हरेक प्रकारका प्रश्नहरूको छुटाछुटै प्रश्न बनाउने अभ्यास तीन तीनजनाको समूह बनाएर गराउने र प्रशिक्षकले थप प्रष्ट पार्न छलफल गर्ने ।
- मनोसामाजिक परामर्शमा प्रयोग हुने प्रश्नहरूलाई कस्तो बेलामा र कसरी प्रयोग गर्ने भन्नेबारे प्रशिक्षकले प्रस्तुतीकरणमार्फत छलफल गर्ने ।
 - सहभागीहरूलाई जोडीमा सेवाग्राही तथा मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको भूमिकाको अभिनयमार्फत विशेषखालका प्रश्नहरूको अभ्यास गराउने र प्रशिक्षकले थप पृष्ठपोषण दिने ।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले अभ्यास तथा छलफलबाट सहभागीले बुझेको महत्वपूर्ण सिकाइको मूल्याङ्कन तथा उनीहरूले प्रयोग गर्न सक्ने कुराको यकिन गर्दै सारांश गर्ने ।

प्रशिक्षकका लागि नोट : विशिष्टखालका प्रश्नहरूको सूची प्रशिक्षकले तयार गरेर तालिममा लैजाने र सहभागीलाई अभ्यास गराउने । मनोसामाजिक परामर्शको व्यावसायिक दक्षता तथा अनुभव नभएका व्यक्तिले यो सत्रको सहजीकरण नगर्ने ।

सत्र : सेवाग्राहीका अफ्ट्यारा भावनालाई व्यवस्थापन गर्न सहयोग गर्ने सीप (Skill to Intervene Difficult Emotion of the Client)

पृष्ठभूमि

मनोसामाजिक परामर्शमा सेवाग्राहीले विभिन्न समयमा अफ्ट्यारा भावना वा संवेग प्रकट गर्न सक्दछन् । मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले यसलाई व्यवस्थित रूपले सम्बोधन गर्न जरुरी हुन्छ । यो सत्रमा सहभागीहरूले यस्ता भावनालाई सम्बोधन गर्ने सीप हासिल गर्ने छन् ।

उद्देश्य : यो सत्रमा सहभागीहरूले -

- मनोसामाजिक परामर्शमा सेवाग्राहीका अफ्ट्यारा मनोभावनालाई सम्बोधन गर्ने सीप तथा त्यसलाई प्रस्तुत गर्ने विधिबारे वर्णन गर्न सक्ने छन् ।
- मनोसामाजिक परामर्शमा सेवाग्राहीका अफ्ट्यारा मनोभावनालाई सम्बोधन गर्ने सीप प्रदर्शन गर्न सक्ने छन् ।

विषयवस्तु : सेवाग्राहीको अफ्ट्यारा मनोभावनालाई सम्बोधन गर्ने सीप (Skills to Deal Difficult Emotion)

प्रशिक्षण विधि : छलफल, मल्टिमिडिया प्रस्तुतीकरण, भूमिका अभिनय अभ्यास ।

प्रशिक्षण सामग्री : मार्कर, मल्टिमिडिया, न्यूजप्रिण्ट पेपर, सेतोपाटी

समय : १२० मिनेट

क्रियाकलापहरू :

- प्रशिक्षकले सहभागीहरूले आधारभूत तालिमको प्याकेजमा सिकेको मनोसामाजिक परामर्शमा सेवाग्राहीका अफ्ट्यारा भावनालाई सहज बनाउने सीपका बारेमा उनीहरूको अनुभवबारे पुनरावलोकन गर्ने ।
- मनोसामाजिक परामर्श सत्रमा सेवाग्राहीले देखाउने भावनाहरू सहभागीबाट लिएर त्यसको सूची बनाइ छलफल गर्ने ।

- सहभागीहरूलाई सेवाग्राहीले देखाउने रुवाइको भावना, डराएको वा आत्तिको भावना, रिसाएको भावनालाई कसरी सम्बोधन गर्न सकिन्छ भन्ने तीनवटा समूहमा समूहकार्य गर्न दिने । समूहकार्यको प्रस्तुतीकरणपछि हरेक भावनामा प्रशिक्षकले थप प्रष्ट पार्ने ।
 - माथि उल्लिखित सबै अफ्यारा भावनामा कस्तो खालको समानुभूतिका वाक्यहरूको प्रयोग जरुरी छ भनेर बुझाउने र यस्ता वाक्य बनाउन सहभागीलाई थप अभ्यास गराउने । प्रशिक्षकले सहभागीका विचारलाई थप सहजीकरण गर्दै यस्ता वाक्यको सूची नै बनाएर न्यूजप्रिण्ट पेपरमा प्रस्तुत गर्ने ।
 - मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले सेवाग्राहीका अफ्यारा मनोभावनालाई कसरी स्वीकार गर्न र सम्मा नगर्नका लागि मदत गर्न सकिन्छ छलफल गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई जोडीमा सेवाग्राही तथा मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको भूमिकामा माथि उल्लिखित भावनाहरूको अभिनयमार्फत अभ्यास गराउने र प्रशिक्षकले थप पृष्ठपोषण दिने ।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले अभ्यास तथा छलफलबाट सहभागीले बुझेको महत्वपूर्ण सिकाइको मूल्याङ्कन गरी उनीहरूले त्यसलाई आफ्नो कार्यक्षेत्रमा प्रयोग गर्न सक्षम हुने यकिन गर्दै सारांश गर्ने ।

सहजकर्ताका लागि नोट : अफ्यारो खालको भावनालाई सम्बोधन गर्न प्रयोग हुने अनुभूति व्यक्त गर्ने वाक्यको सूची सहजकर्ताले आफूसँग तयार गरेर तालिममा लैजाने र सहभागीलाई अभ्यासमा प्रयोग गराउने । मनोसामाजिक परामर्शको अनुभव नभएका व्यक्तिले यो सत्रको सहजीकरण नगर्ने ।

सत्र : मनोसामाजिक परामर्शमा रोक्ने सङ्केत (Stop Sign) को प्रयोग गर्ने सीप

पृष्ठभूमि

सेवाग्राही र मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले परामर्श सत्रमा बस्दा निश्चित नियम पालना गर्नुपर्ने हुन्छ। मनोसामाजिक परामर्शमा सेवाग्राही तथा मनोसामाजिक परामर्शकर्ताबीच अन्तरक्रिया हुँदा एकअर्काबीच अप्ठ्यारो महसुस हुन नदिन रोक्ने (STOP) सङ्केत एकदम प्रभावकारी मानिन्छ। यो सत्रमा मनोसामाजिक परामर्श गर्दै गर्दा आवश्यक परेमा यसलाई रोक्नका लागि STOP सङ्केतको प्रयोग कसरी गर्ने भन्नेबारेमा जानकारी हुने छ।

उद्देश्य : यो सत्रमा सहभागीहरूले -

मनोसामाजिक परामर्शमा दुवैपक्षले पालना गर्ने नियममा रोक्ने (STOP) सङ्केतको प्रयोगको वर्णन गर्न तथा STOP सङ्केत प्रयोग गर्ने सीप प्रदर्शन गर्न सक्ने छन्।

विषयवस्तु	: मनोसामाजिक परामर्श सत्रमा प्रयोग हुने रोक्ने (STOP) सङ्केत
प्रशिक्षण विधि	: छलफल, मल्टिमेडिया प्रस्तुतीकरण, प्रदर्शनी, भूमिका अभिनय अभ्यास।
प्रशिक्षण सामग्री	: मार्कर, मेटाकार्ड, रोक्ने (STOP) सङ्केत लेखिएका मेटाकार्ड, न्यूजप्रिन्ट, सेतोपाटी।
समय	: ६० मिनेट

क्रियाकलापहरू :

- प्रशिक्षकले मनोसामाजिक परामर्शमा प्रयोग गरिने रोक्ने (STOP) सङ्केतलाई कसरी प्रयोग गर्ने भन्नेबारेमा बताउने।
- रोक्ने (STOP) सङ्केत लेखिएको मेटाकार्ड देखाउँदै त्यसलाई तयारगर्न सबै सहभागीलाई सहयोगगर्ने।
- प्रशिक्षकले रोक्ने (STOP) सङ्केतलाई कसरी प्रयोग गर्नेबारेमा प्रदर्शन (डेमो) गरेर देखाउने।
- सहभागीहरूलाई रोक्ने (STOP) सङ्केतको प्रस्तुत गर्ने निर्देशनबारे छलफल गर्ने।
- सहभागीहरूलाई जोडीमा सेवाग्राही तथा मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको भूमिकामा रोक्ने (STOP) सङ्केतको प्रयोगको अभिनय अभ्यास गराउने र प्रशिक्षकले थप पृष्ठपोषण दिने।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले अभ्यास तथा छलफलबाट सहभागीले बुझेको महत्वपूर्ण सिकाइको मूल्याङ्कन गर्दै सारांश गर्ने।

सहजकर्ताका लागि नोट : रोक्ने (STOP) सङ्केतको प्रयोग गर्दा मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले सेवाग्राहीलाई भन्ने निर्देशनका वाक्यहरू लेखेर तयार गर्नुपर्दछ।

सत्र : मनोसामाजिक परामर्शमा प्रि-टक (Pre-talk) को सीप

पृष्ठभूमि:

मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले सत्रमा रहँदा सेवाग्राहीसँग कुरा गर्ने तरिका अरू मानिससँग कुरा गर्नेभन्दा फरक हुन्छ। मनोसामाजिक परामर्शकर्ता निर्देशित हुनुहुँदैन, तर सेवाग्राहीलाई उनको बारेमा फरक तरिकाले सोच्न मद्दत गर्न सक्नुपर्दछ। मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले जतिसक्दो तटस्थता (neutrality) कायम गर्दै बोल्नु जरुरी हुन्छ। प्रि-टक (Pre-talk) को सीपले मनोसामाजिक परामर्शको सेवामा अझबढी व्यावसायिकता ल्याउँदछ।

उद्देश्य : यस सत्रको अन्तसम्म सहभागीहरूले -

- मनोसामाजिक परामर्श सत्रमा प्रयोग हुने प्रि-टक (Pre-talk) को सीप तथा यसको प्रयोग विधिको वर्णन गर्न तथा प्रि-टक सीप प्रदर्शन गर्न सक्ने छन्।

विषयवस्तु	:	मनोसामाजिक परामर्श सत्रमा प्रयोग हुने प्रि-टक (pre-talk) को सीप
प्रशिक्षण विधि	:	छलफल, डेमो अभ्यास, समूहकार्य र प्रस्तुतीकरण।
प्रशिक्षण सामग्री	:	मार्कर, मेटाकार्ड, रोक्ने (STOP) सङ्केत लेखिएका मेटाकार्ड, न्यूजप्रिन्ट पेपर, सेतोपाटी, प्रि-टकका वाक्यहरू लेखेको पेपर।
समय	:	६० मिनेट

क्रियाकलापहरू :

- मनोसामाजिक परामर्शमा प्रयोग हुने प्रि-टक (pre-talk) सीपको बारेमा सहभागीलाई प्रस्तुतीकरणमार्फत जानकारी दिने।
- प्रि-टक (pre-talk) सीपको प्रयोग गर्ने विधिबारे उदाहरणसहित प्रशिक्षकले बुझाउने।
- प्रशिक्षकले मनोसामाजिक परामर्शमा प्रि-टक (pre-talk) सीपको प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ भनेर डेमो देखाउने। जस्तै: परिचय गर्दाको प्रि-टकको डेमो, प्रश्न गर्दाको प्रि-टकको डेमो, इन्टरभेन्सनहरूको परिचय गर्दा प्रि-टकको डेमो।
- सहभागीहरूलाई प्रि-टकमा बोलिने केही वाक्यहरूको सूची तयार गर्न सानो समूहमा समूहकार्य गर्न लगाई प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने। प्रस्तुतीकरणमा आएका वाक्यहरूमा प्रशिक्षकले आवश्यक पृष्ठपोषण दिने।
- सहभागीको अनुभवबारे छलफल गर्ने र प्रशिक्षकले थप प्रष्ट पारिदिने।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले अभ्यास तथा छलफलबाट सहभागीले बुझेको महत्वपूर्ण सिकाइको मूल्याङ्कन गर्दै सारांश गर्ने।

सहजकर्ताका लागि नोट: प्रि-टक सीपको प्रयोगका लागि सेवाग्राहीलाई भन्न सकिने वाक्यहरूको सूची प्रशिक्षकसँग भएमा तालिममा प्रयोग गर्न सहज हुने छ।

सत्र: आघात तथा यसको व्यवस्थापन

पृष्ठभूमि

कुनै पनि अकल्पनीय घटनाको कारणले गर्दा कुनै पनि व्यक्तिको व्यक्तिगत जीवनलाई नै तहसनहस पार्दछ र उसको मनोभावनामा परेको गहिरो चोटलाई नै आघात भनिन्छ। यो सत्रमा आघातमा मनोसामाजिक परामर्श प्रदान गर्ने विधिबारे प्रष्ट पारिन्छ।

उद्देश्य: यस सत्रको अन्तसम्ममा सहभागीहरूले -

- आघात तथा यसको व्यवस्थापन तथा आघातपश्चात् देखाउने प्रतिक्रिया वर्णन गर्न सक्ने छन्।

विषयवस्तु	: आघात तथा यसको व्यवस्थापन
प्रशिक्षण विधि	: छलफल, प्रवचन, समूह छलफल।
प्रशिक्षण सामग्री	: मल्टिमिडिया, कम्प्युटर, सेतोपाटी, मार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप।
समय	: ९० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीलाई समूहमा विभाजन गरी आघात भनेको के हो ? आघातको अवस्थामा कस्तो खालको प्रतिक्रिया देखाउने गर्दछन् ? र, त्यसको कसरी व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ ? भनेर तीनवटा समूहमा छलफल गर्ने।
- समूह छलफलबाट आएको निचोडलाई प्रस्तुत गर्न लगाउने।
- आघात तथा यसको व्यवस्थापनको बारेमा PowerPoint मार्फत छलफल गर्ने।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले सत्रको अन्त्यतिर यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको सारांश गर्ने।

सहजकर्ताका लागि नोट : आघात तथा यसको व्यवस्थापनको बारेमा छलफल गर्न लगाइ प्रशिक्षकले प्रष्ट पारिदिने।

सत्र : आघातमा रहेकाहरूका लागि मनोपरामर्श

पृष्ठभूमि

सङ्कटको वा आकस्मिक अवस्थामा प्रभावित व्यक्तिलाई प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग दिनुपर्दछ। आघातको लक्षण लामो समयसम्म पनि देखिरह्यो र दैनिक जीवनमा कठिनाइ उत्पन्न भयो भने प्रभावित व्यक्तिलाई मनोपरामर्श प्रदान गर्नुपर्दछ।

उद्देश्य : यस सत्रको अन्तसम्ममा सहभागीहरूले-

- आघातबाट हुने साधारण तथा असाधारण मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाहरू वर्णन गर्न सक्ने छन्।
- आघातपश्चात् आउन सक्ने दूरगामी मनोवैज्ञानिक समस्याहरू पहिचान गर्न सक्ने छन्।
- आघातपश्चात् दिइने मनोसामाजिक परामर्शको सीपको प्रदर्शन गर्न सक्ने छन्।

विषयवस्तु	:	आघातमा रहेकाहरूका लागि मनोसामाजिक परामर्श
प्रशिक्षण विधि	:	छलफल, प्रवचन, भूमिका अभिनय अभ्यास।
प्रशिक्षण सामग्री	:	सेतोपाटी, बोर्डमार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप।
समय	:	१२० मिनेट

क्रियाकलाप :

- आघातबाट पीडितहरूको मानसिक आघात, आघातजन्य घटनाले गर्दा पीडितले महसुस गरेका गुमाइ तथा शोकको बारेमा प्रशिक्षकले PowerPoint slide मार्फत प्रस्तुतीकरण गर्दै बुझाउने।
- आघातजन्य घटनाले गर्दा पीडितले महसुस गरेका गुमाइ तथा शोकमा काम गर्नका लागि आवश्यक सीपहरूको बारे प्रशिक्षकले उदाहरणसहित प्रस्तुतीकरण गर्ने। भूमिका अभिनयको अभ्यासमार्फत सिकाउने।
 - आघातको गुमाइलाई स्वीकार गर्न सहयोग हुने विधि,
 - शोकलाई समना गर्न सहयोगी विधि।
- सहभागीहरूमध्ये कसैलाई उनको विगतमा केही कुरा गुमेको घटनालाई आधार मानेर प्रशिक्षकले डेमोन्स्ट्रेशन गर्ने। मनोसामाजिक परामर्शका लागि आवश्यक सामानहरू तयार गरेर सत्र सुरु गर्ने।
 - सहभागीहरूले प्रशिक्षकले कसरी विश्वास बनाउने तरिका प्रयोग गर्दछन्, आघातको पीडा स्वीकार गर्न र गुमाइको दुःखलाई सहन सहयोग गर्दछन् त्यसको टिपोट गर्ने काम दिने।

- अभ्यासपछि सहभागीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् । उनीहरूले के देखे, के टिपोट गरेका छन्, परामर्शको सत्रमा कस्ता कस्ता सीपहरू प्रयोग भएका थिए ? प्रशिक्षकले सहभागीको जिज्ञासा तथा प्रश्नमा थप प्रष्ट पारिदिने ।
- आघातको असर कम गर्ने ग्राउन्डिङ अभ्यासको डेमो तथा अभ्यास गर्ने र छलफल गर्ने । सहभागीहरूलाई दुई-दुईजनामा राखेर यसको थप अभ्यास गराउने ।

संक्षेपीकरण : सहजकर्ताले सत्रको अन्त्यतिर यो सत्रमा सिकाइएका विषयवस्तुको सारांश गर्ने ।

सहजकर्ताका लागि नोट : प्रशिक्षकले आघातको मनोसामाजिक परामर्शको डेमो सत्र गर्नका लागि कुनै सहभागीलाई स्वेच्छाले तयार गराउनुपर्दछ ।

सत्र: मनोसामाजिक परामर्शमा स्रोतको नक्साङ्कन

पृष्ठभूमि

समुदायमा रहेका स्रोत, साधन, सेवाप्रदायक निकाय र सरोकारवालाहरू जसले हाम्रा क्रियाकलापहरूमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष सहयोग गर्दछन् वा तिनीहरूले हाम्रो सेवामा सकारात्मक वा नकारात्मक असर पार्ने गर्दछन् उनीहरूको लेखाजोखा गर्नु नै स्रोतको नक्साङ्कन गर्न हो ।

उद्देश्य: यस सत्रको अन्तसम्म सहभागीहरूले -

- मनोसामाजिक परिस्थिति विश्लेषणमा सहयोग पुग्ने जानकारीका लागि सेवाग्राहीको स्रोत नक्साङ्कन गर्ने विधि वर्णन गर्न सक्षम हुने तथा स्रोत नक्सान गर्न सक्ने छन् ।

विषयवस्तु	: स्रोतको नक्साङ्कन
प्रशिक्षण विधि	: छलफल, व्याख्यान ।
प्रशिक्षण सामग्री	: मार्कर, न्यूजप्रिण्ट पेपर, सेतोपाटी, मास्किड टेप ।
समय	: ९० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई सत्रको उद्देश्य र विषयवस्तुबारे बताउने ।
- सहभागीहरूलाई आफू कार्य गर्ने जिल्ला तथा स्थानीय तहमा सेवाप्रदायक निकायहरू के-के छन् ? कस्तो प्रकारको सेवा दिन्छन् ? लक्षित वर्ग को हो ? भनेर व्यक्तिगत रूपमा सेवाप्रदायक निकायहरूको विवरण तयार पार्न लगाउने ।
- सहभागीबाट आएका विवरणहरू प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- सहभागीबाट तयार भएको सामाजिक नक्सालाई मनोसामाजिक परामर्शमा कसरी उपयोग गर्न सकिन्छ भन्नेबारेमा प्रशिक्षकले थप प्रष्ट पारिदिने ।
- अन्त्यमा सहभागीहरूको विचार र सत्रको प्रस्तुतीको सारांश गरिदिने ।

संक्षेपीकरण : यस सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस् ।

सत्र : मनोसामाजिक परामर्श सेवाको अभिलेखीकरण

पृष्ठभूमि

मनोसामाजिक परामर्शको अवधिमा गरिएका कुराकानीहरूको पर्याप्त अभिलेख गरिनुपर्दछ, जसको कारण सेवाग्राही अर्कोपटक सेवा लिन आउँदा वा अन्य सेवाप्रदायक निकायमा सिफारिस गर्दा दोहोर्‍याएर सोध्नु नपर्ने हुन्छ। मनोसामाजिक परामर्शकर्ताका लागि यो महत्वपूर्ण दस्तावेज हो।

उद्देश्य: सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नानुसार गर्न सक्षम हुने छन् :

- मनोसामाजिक परामर्श प्रक्रियाको अवधिभरि किन र कसरी अभिलेख राख्ने भन्ने वर्णन गर्न।
- मनोसामाजिक परामर्शलगायत थप उपचारको योजना तर्जुमा गर्नका लागि आवश्यक पर्ने सूचनाहरू कसरी सङ्कलन गर्ने र त्यसको अभिलेख कसरी राख्ने भन्ने वर्णन गर्न।
- आवश्यक सूचना सङ्कलन गर्न तथा अभिलेख राख्न।

विषयवस्तु	: मनोसामाजिक परामर्श सेवाको अभिलेखीकरण
प्रशिक्षण विधि	: छलफल, व्याख्यान, समूह कार्य।
प्रशिक्षण सामग्री	: मार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर, सेतोपाटी, मास्किङ टेप।
समय	: ९० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई मनोसामाजिक परामर्श सेवाको अभिलेखीकरण सत्रको उद्देश्य तथा महत्वबारे बताउने।
- मनोसामाजिक परामर्श सत्रमा गरिएको कुराकानी तथा सेवाग्राहीको विवरण के कसरी कुन कुन फाराम भर्ने भन्ने बारेमा बतनाउने।
- प्रत्येक सहभागीलाई उनीहरूले पहिलो मड्युलको तालिमपछि अभ्यास गरेका केसको अभिलेख फाराम, सत्र फाराम भर्नेबारे छलफल तथा अभ्यास गराउने।
- सेवा दिएका केसहरूलाई थप उपचारका लागि सिफारिस फाराम तथा केस स्टडी तयार गर्न लगाउने। उक्त विवरण तयार भएपछि समूहमा छलफल गरी निचोट प्रस्तुत गर्न लगाउने।
- छलफलबाट आएका कुरालाई थप प्रष्ट पार्नुपर्ने भएमा प्रष्ट पार्ने।

संक्षेपीकरण : यस सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस्।

सत्र : मनोसामाजिक परामर्श सेवाको प्रगतिमापन विधिहरू

पृष्ठभूमि

मनोसामाजिक परामर्श प्रदान गर्दा यो सहयोगले व्यक्तिको भावनात्मक तथा मानसिक कठिनाइहरूलाई कतिको कम गर्न मदत पुगेको छ, यी कुराहरू समय समयमा जाँच गर्दै गर्नुपर्दछ। यसले सेवाग्राहीलाई परामर्शको सत्रले फाइदा कति पुगेको छ वा के थप सुधार गर्नुपर्ने हो, सो सुधार गर्न मदत पुग्दछ।

उद्देश्य : सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नअनुसार गर्न सक्षम हुने छन् :

- मनोसामाजिक परामर्शमा सेवाग्राहीमा देखिएका नतिजाका सूचकहरू वर्णन गर्न।
- मनोसामाजिक परामर्शले सेवाग्राहीमा देखिएका नतिजाका सूचकको अवस्था मापन गर्न।

विषयवस्तु : मनोसामाजिक परामर्शले सेवाग्राहीमा देखिएका नतिजाका सूचक

प्रशिक्षण विधि : छलफल, प्रस्तुतीकरण, व्याख्यान, जोडीमा अभ्यास।

प्रशिक्षण सामग्री : फाराम, बोर्ड, मार्कर।

समय : ६० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई सत्रको उद्देश्यहरूबारे बताउनुहोस् र व्यक्तिगत नतिजा सूचक किन आवश्यक छ, त्यो बारेमा बताउनुहोस्। अनुसूची १२ (क) तथा (ख) को प्रयोग गरेर छलफल चलाउने।
- फाराममा के-के, कसरी भर्नेबारे प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् र SUDS को बारेमा जानकारी दिनुहोस्।
- सबै सहभागीलाई जोडीमा राख्नुहोस् र सबैलाई व्यक्तिगत नतिजा सूचक दिनुहोस्। जोडीमा एकजना सेवाग्राही र एकजना परामर्शदाताको रूपमा भूमिका दिनुहोस् र फाराम भर्ने अभ्यास गराउनुहोस्।
- फाराम भर्दाको अनुभवबारे छलफल गर्न लगाउनुहोस्।
- छलफलको कुरा समेट्दै सत्र अन्त्य गर्नुहोस्।

संक्षेपीकरण : यस सत्रको मूल्याङ्कन गरी सहभागीहरूले विषयवस्तु राम्ररी सिकेको यकिन गर्दै अन्त्य गर्नुहोस्।

सत्र : मनोसामाजिक परामर्शमा सुपरभिजन

पृष्ठभूमि

मानसिक स्वास्थ्यलाई प्रवर्द्धनका लागि काम गर्ने परामर्शदाता दैनिक रूपमा धेरै भावनात्मक कठिनाई भएका व्यक्तिहरूसँग नजिक रहेर काम गर्नुपर्ने हुन्छ। मानवीय संवेदनामा काम गर्नुपर्ने र सबै व्यक्तिका फरक-फरक समस्या हुने हुँदा यी सबै समस्यामा प्रभावकारी रूपमा काम गर्नका लागि नियमित सुपरभिजन लिनु जरुरी हुन्छ। तालिम अवधिभर र तालिमपश्चात् कसरी सुपरभिजन सहयोग लिनुपर्दछ भन्नेबारे यो सत्रमा छलफल गरिने छ।

उद्देश्य : सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले-

- तालिमको क्रममा गरिने सुपरभिजनको प्रकार, माध्यम तथा गर्नुपर्ने तयारीको बारेमा वर्णन गर्न सक्ने छन्।
- सुपरभिजनमा प्रयोग हुने फारामको प्रयोग गर्न सक्षम हुने छन्।
- मनोसामाजिक परामर्शमा सहयोग लिने दिने प्रक्रिया पहिचान गर्न सक्ने छन्।

विषयवस्तु : सुपरभिजन

प्रशिक्षण विधि : छलफल, प्रस्तुतीकरण, अभिनय।

प्रशिक्षण सामग्री : सुपरभिजन ढाँचा अनुसूची-८, ९ र १०, मार्कर, न्यूजप्रिन्ट पेपर।

समय : ९० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई सत्रको उद्देश्यहरूबारे बताउनुहोस्। पहिलो मड्युलको तालिमपछि सुपरभिजनमा के फाइदा भयो त्यसको बारेमा छलफल गर्ने।
- मनोसामाजिक परामर्शको सुपरभिजनमा निम्न कुराहरू हेरिन्छ। मनोसामाजिक परामर्शमा सुपरभिजन लिँदा र दिँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू सुपरभिजन ढाँचाको प्रयोग गर्ने।
- अनुसूची-८ र ९ मा दिएको सुपरभिजन ढाँचा प्रयोग गर्दै प्रशिक्षकले सहभागीहरूको केही केसमा सुपरभिजन छलफल गर्ने।
- सुपरभिजन ढाँचाको प्रयोगबारे सहभागीको पृष्ठपोषण लिने र आवश्यक छलफल गर्ने।
- अनलाइन वा दूरसुपरभिजनको तरिकाका लागि अनुसूची-१० को ढाँचाबारे छलफल गर्ने। यस्तो साभ्ला माध्यम कुन हुन्छ? निर्धारण गर्ने। सहभागीहरू कुन माध्यममा अभ्यस्त छन् त्यसको विस्तृत जानकारी लिने र एउटा साभ्ला माध्यममा सम्पर्क गरेर देखाउने।

संक्षेपीकरण : यस सत्रको मूल्याङ्कन गरी संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस्।

सहजकर्ताका लागि नोट : सहजकर्ताले कार्ययोजना बनाइ सुपरभिजनको कार्यतालिकामा राख्ने।

सत्र : मनोसामाजिक परामर्श सेवालाई बन्द गर्ने

पृष्ठभूमि

मनोसामाजिक परामर्शको सेवालाई सेवाग्राहीमा आवश्यक मात्रामा परिवर्तन भएपछि यो सेवालाई बन्द गर्नुपर्ने हुन्छ। यो सत्रमा सहभागीले परामर्श सेवालाई कसरी र कुनबेला बन्द गर्नेबारे छलफल गर्ने छन्।

उद्देश्य : यस सत्रको अन्तसम्ममा सहभागीहरूले -

- मनोसामाजिक परामर्शको सेवालाई बन्द गर्ने तरिका तथा समयको पहिचान गर्न र यसक्रममा प्रयोग गरिने फारामको प्रयोग गर्न सक्षम हुने छन्।

विषयवस्तु : मनोसामाजिक परामर्शको सेवाको बन्द गर्ने

प्रशिक्षण विधि : छलफल, प्रस्तुतीकरण, अभिनय।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया वा न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मेटाकार्ड।

समय : १२० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई सत्रको उद्देश्यहरूबारे बताउनुहोस्। मनोसामाजिक परामर्श सेवा कुनबेला अन्त्य गर्न सकिन्छ त्यसको बारेमा छलफल गर्ने।
- सहभागीले सेवा दिएका सेवाग्राहीमा आएका सकारात्मक परिवर्तनका सूचकहरू लिएर छलफल गर्दै टिपोट गर्ने।
- अनुसूचीमा दिइएको मनोसामाजिक परामर्श सेवा बन्द गर्ने फारामको प्रयोग गर्दै यो सत्रको छलफल अगाडि बढाउने।
- प्रशिक्षकले आफूले सेवा दिएको कुनै केसको विवरणलाई उदाहरणको रूपमा लिएर सेवा बन्द गर्ने फारामको अभ्यास र छलफल गर्ने।
- सहभागीहरूको बुझाइ तथा प्रश्नहरूको छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिने।

संक्षेपीकरण : यस सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस्।

सहजकर्ताका लागि नोट : प्रशिक्षकले मनोसामाजिक सेवा बन्द गर्ने तरिकाको नोट र उदाहरण तयार गरेर छलफल गर्नु राम्रो हुने छ।

सत्र: मनोसामाजिक परामर्शको अभ्यासबारे जानकारी

प्रशिक्षण विधि	: छलफल ।
प्रशिक्षण सामग्री	: न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मेटाकार्ड ।
समय	: ४५ मिनेट

क्रियाकलाप :

- तालिमबाट फर्केपछि सहभागीले आफ्नो कार्यक्षेत्रमा गएर कसरी सिकेका सीपको अभ्यास गर्न सक्दछन् भन्नेबारेमा प्रशिक्षकले छलफल गर्ने ।
- व्यक्तिगत मनोसामाजिक परामर्श सेवा किन जरुरी छ र यसको निरन्तर अभ्यास किन चाहिन्छ ? भन्नेबारेबुझाउने ।
- सहभागीहरूले तालिम अवधिभर कम्तीमा पनि २० वटा केसलाई सेवा दिएको हुनुपर्ने छ । अर्को मड्युलको तालिममा आउँदा सबैले उक्त लक्ष्य पूरा गरेर आउनुपर्ने कुरा प्रष्ट पार्ने ।
- सेवा दिएका केसहरूको अभिलेख किन जरुरी हुन्छ भन्नेबारे पनि प्रष्ट पारिदिने ।
- सहभागीहरूको बुझाइ तथा प्रश्नहरूको छलफल गर्दै प्रष्ट पारिदिने ।

सत्र : तालिम समापन: पोष्ट टेष्ट, पृष्ठपोषण, समापन

प्रशिक्षण विधि	: छलफल ।
प्रशिक्षण सामग्री	: पोष्ट टेष्ट प्रश्नावली ।
समय	: ६० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई १० दिनको तालिमको समापनका लागि तयार गर्ने ।
- यो मड्युलमा सिकेका विषयवस्तुहरूको पृष्ठपोषण अनुसूची-७ मा दिइएको तालिम मल्याङ्कन फाराम भर्न लगाउने ।
- अनुसूची-१४ (घ) मा दिइएको तालिमको पोष्ट टेष्ट प्रश्नावली प्रयोग गर्दै सञ्चालन गर्ने ।
- औपचारिक समापना कार्यक्रम छोटो गरी सञ्चालन गर्ने र तालिम समापन गर्ने ।

अनुसूची

अनुसूची-८ : केस सुपरभिजन छलफलको ढाँचा (Case Discussion Framework)

पृष्ठभूमि:

प्रशिक्षक वा सुपरभाइजरले मनोसामाजिक परामर्शकर्ताहरूले सेवा दिएको केसमा छलफलमार्फत सुपरभिजन गर्नु जरुरी हुन्छ। यस्तो सुपरभिजनसँग सम्बन्धित मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको कार्यक्षेत्रमा नै गएर प्रत्यक्ष परामर्श सत्रको अवलोकन गरी पृष्ठपोषण दिएर पनि गरिन्छ भने, तालिमको मड्युलमा पनि परामर्शकर्ताले सेवा दिएको केसलाई लिएर समूहमा छलफल गर्दै थप जानकारी तथा मनोपरामर्शमा प्रयोग गर्न सकिने उपायहरूका बारेमा छलफल गरिन्छ। केस छलफलको यो ढाँचा समूहमा वा व्यक्तिगत परामर्शकर्तामा पनि प्रयोग गर्न सकिने छ।

ढाँचा (Framework):

१. केस वा सेवाग्राहीको पारिवारिक वृत्तचित्र (Genogram):

२. केस वा सेवाग्राहीको मानेसामाजिक अवस्था (केस विश्लेषण वा लेखाजोखा फाराममा भएको जानकारीका आधारमा): सारांश मात्र

- पारिवारिक तथा सामाजिक सम्बन्धको अवस्था, बालबालिकाहरूको अवस्था, आर्थिक अवस्था।
- सेवाग्राहीले भोगेको मनोसामाजिक समस्या, त्यसले पारेका असरहरू (व्यक्तिगत जीवन, पारिवारिक जीवन, सामाजिक जीवन तथा पेशा)।
- सेवाग्राहीले समस्यासँग जुध्न प्रयोग गरेका सामना गर्ने तरिकाहरू र त्यसको प्रभावकारिता।
- सेवाग्राहीका सवल पक्षहरू, सहयोगी स्रोतहरू (परिवार, आफन्त, पेशा, छरछिमेकी तथा समाज) को अवस्था।
- सेवाग्राहीले ती स्रोतहरूको उपयोग गरेर समस्या समाधान गर्ने प्रयास गरेको हो वा होइन? होइन भने किन? हो भने परिणाम कस्तो आयो?

३. मनोसामाजिक परामर्श भेटघाट कतिपटक भयो? त्यसले के कस्तो परिणाम दिएको छ?

- सम्बन्ध विस्तारको अवस्था कस्तो छ?
- मनोसामाजिक परामर्शका काममा के चुनौती अनुभव भयो?

४. सेवाग्राहीमा के समस्या अझ बाँकी छ, जसले मनोसामाजिक परामर्शकर्तालाई यो केसमा काम गर्न थप उपाय तथा विचारहरू चाहियो (किन यो केसमा सुपरभिजन चाहिएको हो)?

- समूहमा केस छलफल गरेको भए अन्य सहभागीहरूको विचारका लागि छलफल गर्दै माथिका प्रश्नको उत्तर खोज्न मदत गर्ने।
- प्रशिक्षक वा सुपरभाइजरले आवश्यक जानकारी तथा विकल्पको प्रस्तुती गर्ने।

५. अभिभावकलाई के कस्तो मनोशिक्षा दिएको छ वा दिनुपर्छ, छलफल गर्दै आएका विचारलाई जोड्दै प्रशिक्षकले थप जानकारी प्रस्तुत गर्ने।

अनुसूची ९ : सुपरिवेक्षणको ढाँचा (Protocol for Supervision)

Supervisor (name) सुपरभाइजरको नाम	Supervisee/Counselor (name) सुपरभाइजर र मनोपरामर्शकर्ताको नाम	Location स्थान
Supervision Visit सुपरिवेक्षण भ्रमण	Name of Client/Case No सेवाग्राहीको नाम/केस नं	Date मिति
Supervision Training सुपरिवेक्षण तालिम		Duration - o' clock (समयावधि)
Distant Coaching (Call) टाढाबाट कोचिङ्ग (फोन सम्पर्क)		No of visits (कति पटकको भ्रमण)

सुपरिवेक्षकको नाम सूची, सम्पर्क नम्बर र समयको उपलब्धताको निश्चिततालाई यहाँ लेख्नुहोला ...

मनोसमाजिक परामर्शकर्ताज्यूहरू कृपया म तपाईंहरूलाई सहज महसुस हुने केही प्रश्नहरू सोध्न चाहन्छु, मिल्छ ?

के गन्यो भने यो सुपरिवेक्षण तपाईंलाई आजका लागि सहयोगी हुन्छ/सफल बन्छ होला ?	(उद्देश्य)
.....हामीले के कुरा गरेका हुन्छौं होला ?	(विषय)
सुपरिवेक्षण सत्रपछि कुन विषयको बारेमा अलि फरक ढङ्गले तपाईं सोच्न सक्नुहुन्छ होला?	स्पष्टीकरण
यो सुपरिवेक्षण वा कोचिङ्गपछि तपाईंले सेवाग्राहीको बारेमा के कुरा फरक ढङ्गले गर्न वा सोच्न सक्नुहुन्छ होला ?	स्पष्टीकरण

भविष्यमा तपाईंको सेवाग्राहीले के कुरा फरक तरिकाले गर्न चाहनुहुन्छ होला ?	सेवाग्राहीको भविष्यको दृष्टि जस्तै: थकाइ र दिक्दारीपनबाट छुटकारा
ठ्याक्कै भन्नुपर्दा, सेवाग्राहीका लागि एकदमै राम्रो भइरहेको कुरा के छ ?	मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको स्वमूल्याङ्कन
तपाईंलाई थाह छ कि तपाईंले गरेको कुन सहयोग सेवाग्राहीलाई राम्रो लागेको छ ?	सम्बन्धको बारेमा मूल्याङ्कन
केही कुरा फरक छन् ? केही सुधार हुँदै आएको छ ? यदि छैन भने, के कारणले गर्दा सुधार भइरहेको छैन होला ?	देखिएको फरकपन सेवाग्राहीले परामर्शकर्ताले भनेको कुरा पालना गर्नुहुन्छ ?
सेवाग्राहीको बारेमा नयाँ कुरा/जानकारी पत्ता लगाउनुभयो त ? छ भने कसरी गर्नुभयो त ?	(नयाँ थप जानकारी)
सेवाग्राहीको सबभन्दा प्रमुख गाह्रो रहेको समस्या कुन हो त ?	प्राथमिकताको आधारमा निर्णय
यदि.....भयो भने के हुन्थ्यो/हुन्छ होला ?	

अनुसूची १० (क): मनोसामाजिक परामर्शमा दूरसुपरभिजन फाराम

सुपरभाइजरको नाम:

मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको नाम:

मिति	के समस्यामा छलफल भयो ?	छलफलको साधन: इमेल मोवाइल,	जम्मा समय	छलफलको विषयवस्तु

अनुसूची १० (ख): मनोसामाजिक परामर्श सेवाको अन्त्य गर्ने फारम

सेवाग्राहीका मुख्य मनोसामाजिक समस्याहरु:

मनोसामाजिक परामर्शमा के के सहयोग गरियो ?

सेवाग्राहीका मनोसामाजिक समस्यामा के कस्तो परिवर्तन भएको छ (SUD को नतिजा पनि उल्लेख गर्नुहोला) ?

मनोसामाजिक परामर्श सेवा वन्द गर्ने कारण:

मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको हस्ताक्षर:

मिती:

अनुसूची ११ कः आत्महत्याका जोखिम मूल्याङ्कन गर्ने विधि

नाम मिति..... परामर्शदाता.....

वृत्तान्त	न्यून जोखिम	मध्यम जोखिम	उच्च जोखिम
स्कोर १ १ आत्महत्या योजना क. वृत्तान्त ख. उपलब्धता ग. समय घ. खतरापूर्ण वा तरिका ड. हस्तक्षेप	<ul style="list-style-type: none"> अस्पष्ट उपलब्ध नभएको, तर प्राप्त गर्नेपर्ने खास समय निर्धारण नभएको, तर समयमा हुनुपर्ने चक्की खानु, नाडीको नसा काट्नु आधिकांश समय अर्काको उपस्थिति 	<ul style="list-style-type: none"> केही तोकिएको उपलब्ध, नजिक केही घण्टाभित्रै लागू औषधि र रक्सी, कार्बन मनोक्साइड, Car wreck बोलाउनासाथ अरूको आगमन 	<ul style="list-style-type: none"> कहाँ, कहिले, कसरी गर्नेबारे राम्ररी सोच्नु हातमै तयार छ तुरुन्तै बन्दुकले हान्ने, भुण्डिने, फाल हान्ने नजिक कोही छैन, एक्लो भएको बेलामा
२. अधिल्लो आत्महत्याको प्रयास	<ul style="list-style-type: none"> भएन, अथवा कम खतरानाक तरिका 	<ul style="list-style-type: none"> कम खतरा भएको धेरै प्रयासहरू, मध्यमप्रकारको प्रयास, विगतमा बारम्बार गर्ने चेतावनी दिएको 	<ul style="list-style-type: none"> एक अतिखतरनाक वा धेरैपटक मध्यमखालको खतरापूर्ण प्रयासहरू विगतका हप्तामा धेरैपटक प्रयास
३. तनाव	<ul style="list-style-type: none"> कुनै खास चिन्ता नभएको 	<ul style="list-style-type: none"> परिवेश विग्रिएको र गुमाइएकोमा मध्यमखाले प्रतिक्रिया 	<ul style="list-style-type: none"> परिवेश विग्रिएका र गुमाइएकोमा उच्च खाले प्रतिक्रिया हालैका धेरै सामाजिक र व्यक्तिगत कङ्कटमा परेको
४. लक्षणहरू क. प्रभावकारी रूपमा सामना गर्ने व्यवहार ख. निराशा	<ul style="list-style-type: none"> कहिलेकाहीं आत्महत्याको विचार, सामान्य परिवर्तन भए पनि दैनिक उस्तै गतिविधि सामान्य, कमजोर महसुस गर्नु 	<ul style="list-style-type: none"> प्रत्येक दिन एकभन्दा बढी पटक आत्महत्या गर्ने विचार केही दैनिक काममा अवरोध, खाना/निद्रा र विद्यालयमा अवरोध सामान्य, केही मुडीपन, केही शोक मान्ने, शक्ति म हुनु चिडचिडाहट, एक्लोपना, कमजोर महसुस 	<ul style="list-style-type: none"> सहयोग नलिन सक्ने निरन्तर आत्महत्याको प्रयास मोटामोटी दैनिक कार्यमा अवरोध भ्रमाशक्ति (Dillusion), व्यामोह (Paranoid), वास्तविकतासँग सरोकार नराख्नु अति निराशावादीता, दुखित,रिस (मौखिक/शारीरिक) निकम्मा महसुस गर्नु मुडमा गम्भीर परिवर्तन
५. स्रोतहरू	<ul style="list-style-type: none"> अरूको सहयोग र चासो छ र सहयोग गर्न चाहन्छन् 	<ul style="list-style-type: none"> परिवारका सदस्य तथा साथीहरूको उपलब्धता तर निरन्तर सहयोग गर्न असमर्थ 	<ul style="list-style-type: none"> परिवारका सदस्य तथा साथीले सहयोग गर्दैनन् वा रिस गर्छन्, आजित र घायल चाहीनेभन्दा बढी अवहेलित महसुस गर्नु
६. सञ्चारको पक्ष	<ul style="list-style-type: none"> अनुभूति र आत्महत्याको विचार व्यक्त गर्ने 	<ul style="list-style-type: none"> मनमनै आत्महत्याको लक्ष्य बनाउनु (म तिमीलाई देखाउँछु। अनि उनीहरूले विचरा भन्ने छन्।) 	<ul style="list-style-type: none"> अप्रत्यक्ष गैर-मौखिक अभिव्यक्ति र भिन्नभिन्न आत्महत्याको लक्ष्य -पश्चाताप, निकम्मा महसुस)
७. जीवनशैली	<ul style="list-style-type: none"> सम्बन्ध, व्यक्तित्व र विद्यालयका गतिविधि स्थिर 	<ul style="list-style-type: none"> हालको अनियन्त्रित व्यवहार र लागूपदार्थको प्रयोग, स्थिर व्यवहार भए पनि आत्महत्याको प्रयास 	<ul style="list-style-type: none"> अस्थिर स्वाभाव र आत्महत्याको व्यवहार, भावनात्मक अवरोध, साथी, पारिवारिक सदस्य र गुरुहरूसँग बारम्बारका कठिनाई
८. चिकित्सकीय अवस्था	<ul style="list-style-type: none"> चिकित्सकीय समस्या नभएको 	<ul style="list-style-type: none"> स्वास्थ्यस्थिति कमजोर हुँदै जानु 	<ul style="list-style-type: none"> कमजोरीका कारण विरामी परिरहने र तौलमा उल्लेखनीय ह्रास आउनु
जम्मा			

अनुसूची ११ ख: जिउने सठ्ठौता

म पक्का गर्छु कि हाम्रो अर्को भेटसम्म म आफूलाई जीवित राख्ने छु र आफ्नो शरीरको
..... लाई पनि राम्रो ध्यान दिने छु ।

मिति :

हस्ताक्षर :

अनुसूची ११ ग: आत्महत्याबाट बच्ने सुरक्षा योजना फाराम

१. आत्महत्यासम्बन्धी खतरा वा जोखिमका चिन्हहरू पहिचान गर्नुहोस् ? (तपाईंमा आत्महत्यासम्बन्धी कस्तो किसिमको सोचाइ, कल्पना, मनस्थिति, अवस्था वा व्यवहार देखिन्छ ?)

१.

२.

३.

२. आत्महत्याका सोचहरूलाई हटाउने र आराम महसुस गर्ने उपायहरू (उदाहरणका लागि: शारीरिक क्रियाकलाप, प्रार्थना, नुहाउने, गीत गाउने वा सुन्ने आदि)

१.

२.

३.

३. दुःखी हुनबाट बच्न तथा आराम महसुस गर्नका लागि आफू घुलमिल हुन सक्ने व्यक्तिहरू:

१. नाम..... फोन नं.....

२. नाम..... फोन नं.....

३. ठाउँ : ४. ठाउँ :

४. आत्महत्याको सोचाइ आउँदा मैले सहयोग माग्न सक्ने व्यक्ति (उदाहरण: सहयोगी साथी, छिमेकी)

१. नाम..... फोन नं.....

२. नाम..... फोन नं.....

३. नाम..... फोन नं.....

५ सङ्कटको अवस्थामा मैले सम्पर्क गर्ने व्यक्ति (दक्ष) तथा संस्था

१. परामर्शकर्ताको नाम..... फोन नं.....

२. परामर्शकर्ताको नाम..... फोन नं.....

३. स्थानीय आपतकालीन सहयोगी निकाय वा व्यक्ति..... फोन नं.....
.....

४. आत्महत्या रोकथामका लागि कार्यरत संस्थाको फोन नं..

६. वातावरण सुरक्षित बनाउनका लागि गर्ने कार्यहरू

१.....

२.....

वातावरण सुरक्षित बनाउनुहोस् : डोरीहरू, किटनाशक औषधिहरू, मुसा मार्ने दवाईहरू, अन्य औषधिहरू, चक्कुहरू हटाउनुहोस् । आफ्नो स्वास्थ्यका लागि खाँदैगरेको थोरै मात्र औषधिहरू आफूसँग राख्ने र बाँकी सबै विश्वास लाग्ने व्यक्तिलाई दिनुहोस् । तपाईंले अन्य कुरा के गरेर वातावरण सुरक्षित राख्न सक्नुहुन्छ ?

मेरो बाँच्नुपर्ने कारणहरू, व्यक्तिगत क्षमताहरू, यो हप्ताको योजना

.....
.....
.....

अनुसूची-१२ (क): मनोसामाजिक परिस्थिति प्रगति मूल्यांकन फारम (Psychosocial Situation Progress Evaluation Form)

Instruction: Counsellor should check the changes in the psychosocial problems identified from psychosocial situation analysis of the client. You have to ask client that how much the progress is felt in 0-10 scale.

Case number:

Client name:

Name of counselor:

Number of session:

Measurement:

0 = Not at all progress felt by client, problem remain as it is (e.g. migraine pain remain as it is, sleep problem remain as it is)

1= about 10% positive changes felt by client in the problem (e.g. client felt less intense pain at least some time or client could sleep one or two day better in a week or could sleep 2 hour more than before etc., some small positive changes felt in emotion etc)

2= 20% progress is felt by client in the problem (e.g. client could sleep better about 2 days in the night, client felt almost no fear for about 3-4 hours in day)

3= 30% progress felt by client or noted by family member and others (e.g. client could sleep 3 hours in the night, felt less or no fear about 5-6 hours in day and night.

4= 40% progress is felt by client –e.g. client could sleep 4 hrs, feeling happy for about 6-8 hrs in 24 hrs etc

5= 50% progress is felt by client, family member and others (improved sleep almost 4-5 hrs, could continue table work about 4 hrs etc)

6 = 60% progress felt by client and noticeable change observed by others (client slept easily almost 5-6 hrs, felt fresh and almost no heaviness in head)

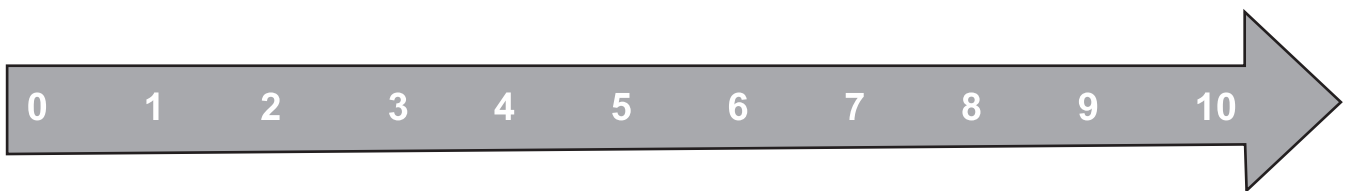
7= 70% progress in the problem of client- could sleep almost 6-7 hrs in night, felt almost fresh in the morning

8= 80% progress in the problem of client- sleep problem is almost corrected (i.e. could sleep 7-8 hrs soundly, no heaviness feeling in the morning)

9= 90% progress in the problem of client e.g. could sleep almost 8 hrs, feeling of fresh and light in the morning and day time as well.

10 = 100% improved in the problem of client (client felt and observed by others- could sleep within 20 minutes once lying in bed).

Progress Matrix



निर्देशनः मनोपरामर्शकर्ताले यो स्केल सम्बन्धित सेवाग्राहीसँग छलफल गर्दै सुधार स्केलको अङ्कमा गोलो घेरा लगाउने

माथिको लाइनमा ० देखि १० सम्म लेखिएको छ, ० ले मनोपरामर्शले सेवाग्राहीको मनोसामाजिक समस्यामा केहिपनि सहयोग पुगेन भन्ने जनाउँदछ भने १ ले समस्यामा १० प्रतिशत जतीमात्र सुधार भएको भन्ने जनाउँदछ भने १० ले समस्या पुरा समाधान भएको भन्ने जनाउँदछ ।

अनुसूची-१२ ख: व्यक्तिगत नतिजा सूचक (Personalized Outcome Indicator)

सेवाग्राहीको कोड

उमेर/लिंगः

मितिः

निर्देशनः यो फाराम परामर्शको नतिजाका रूपमा सेवाग्राहीले परिवर्तन गर्न खोजेको आफूलाई सबैभन्दा व्याकुल पार्ने समस्या निश्चित गर्न प्रयोग गरिन्छ। यी कुराहरूलाई सूचकका रूपमा प्रयोग गरिने छ। यो फाराम सेवाग्राहीसँग सेवाअगाडि र सेवापछि भर्नुपर्ने छ। सेवाग्राहीलाई सकेसम्म उनकै शब्दमा समस्याका बारेमा भन्न प्रेरित गर्ने।

क) के तपाईं आफ्नै शब्दमा परामर्शबाट कम गर्न चाहनुभएको समस्याका बारेमा भनिदिन सक्नुहुन्छ ? सो समस्या व्यक्तिगत समस्या IN, पारिवारिक समस्या FA, साथीहरूसँगको समस्या PE, कामको समस्या WP, छिमेकी NE सँगको समस्यामध्येको कुन समस्या हो त्यो निश्चित गर्नुहोस् र अन्तिम कोठामा रहेको शब्द-सक्षेपमा घेरा लगाउनुहोस्।

ख) यस समस्याले तपाईंलाई आफ्नो दैनिक जीवनमा कतिको असर पारिरहेको छ ? (परामर्शकर्ताले subjective units of distress scale) को ०-१० सम्मको मापन एकाइ प्रस्तुत गर्नुहोस्, जसमा ० ले तनाव नभएको र १० ले अति नै तनाव भएको बुझाउँछ।

ग) कृपया यस फारामलाई परामर्श थाल्नुअगाडि र सकिएपछि भरिदिनुहोला हरेक समस्याले तपाईंलाई आजसमेत गरिरहेको हप्तामा कति प्रभाव पार्‍यो भन्ने आधारमा मापन गर्नुहोला।

Pre -Test date: पूर्वजाँचको मिति:

Problem/complaint (समस्या/सिकायत) SUDS (0-10)	Individual problem (IP)	Family problem (FP)	Peer problem (PP)	Work problem (WP)	Neighbor problem (NP)	Remarks
[POI 1]						
[POI 2]						
[POI 3]						
[POI 4]						
[POI 5]						

IN – Individual problem, FA- Family problem, PE- Peer problem, WP-Work problem, NE- Neighbor problem

Post Test date:

Problem/complaint (समस्या/सिकायत) SUDS (0-10)	Individual problem (IP)	Family problem (FP)	Peer problem (PP)	Work problem (WP)	Neighbor problem (NP)	Remarks
[POI 1]						
[POI 2]						
[POI 3]						
[POI 4]						
[POI 5]						

IN: individual problem, FA: family problem, PE: peer problem, WP: work problem, NE: neighborhood problem

अनुसूची १३: समस्या समाधानका तहहरू ¹

कन्भर्जन डिसअडर, डिप्रेसन, एन्जाइटी, डराउनेजस्ता समस्याको मनोसामाजिक परामर्शमा यसको प्रयोग उपयोगी हुने छ ।

समस्या समाधानका तह	कसरी गर्ने ?
१. समस्याको सूची बनाउने	<ul style="list-style-type: none"> ● समाधान हुन सक्ने समस्याको सूची तयार गर्ने । ● समाधान हुन सक्ने समस्याको सूची तयार गर्न मदत गर्ने ।
२. समस्या छान्ने	<ul style="list-style-type: none"> ● सुरुमा सजिलो समाधान हुने समस्या छान्न मदत गर्ने ।
३. समस्याको परिभाषित गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> ● व्यावहारिक र प्रयोग गर्न सक्ने तरिकाहरू छान्नुहोस् । सेवाग्राहीलाई महसुस गर्न लगाएर वा प्रभावित बनाएर समाधानका तरिका पत्ता लगाउन सकिन्छ । ● समस्यालाई जतिसक्दो सरल ढङ्गबाट प्रष्ट पार्ने । ● एकपटकमा एउटा मात्र समस्या लिने । ● समस्याका धेरै पक्षहरू देखिएमा एउटा-एउटा गरी केलाउने र प्रष्ट हुने ।
४. मस्तिष्कमन्थन (सोच्ने, छलफल गर्ने)	<ul style="list-style-type: none"> ● सुरुमा सेवाग्राहीलाई उनको समस्याप्रति सम्भव भएका धेरैभन्दा धेरै विकल्पको बारेमा सोच्ने, हौसला दिने र समाधानहरू राम्रो-नराम्रो बारेमा चिन्तन गर्न लगाउने । ● सेवाग्राही आफैले के गर्न सक्छ, केमा चाहिँ अरुको मदत चाहिने हो भन्ने कुरामा सोच्न प्रेरणा दिने । ● सेवाग्राहीको क्षमता, स्रोत साधनका बारे पनि छलफल गर्दै समस्या समाधानका उपाय भेटाउन मदत गर्ने । ● सेवाग्राही आफैलाई समाधानका उपाय तथा त्यसलाई प्रयोग गर्ने तरिका भेटाउन प्रेरित गर्ने, जस्तै: यदि तपाईं आफ्ना साथीलाई सल्लाह दिनुहुन्छ भने पहिला के भन्नुहुन्छ होला ? त्यसपछि के भन्नुहुन्छ होला ?

<p>५. सहयोग पुग्ने तरिका छान्ने, निर्णय गर्न सहयोग गर्ने</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● सम्भावित सामाधानका उपायहरूबाट सेवाग्राहीले गर्न सक्ने समाधानको उपाय छान्ने । ● सहयोग पुग्ने रणनीतिहरूले सेवाग्राहीलाई कमै बेफाइदा गर्दछ । ● सहयोग पुग्ने रणनीतिहरूलाई सेवाग्राहीले प्रयोग गर्न सकिन्छ, जस्तै: आफन्तसँग कुरा गरेर, अभिभावकलाई बुझाइदिने, शिक्षकसँग कुरा गरेर, साथीलाई सम्झाइदिने । ● एकभन्दा बढी समाधानको उपायहरू छान्न सकिन्छ ।
<p>६. कार्ययोजना</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● सेवाग्राहीले समाधानको उपायहरूलाई के-कसरी उपयोग गर्न सक्छन्, विस्तृत योजना बनाउने । ● कुन दिन, कतिबेला यी उपायहरू प्रयोग गर्ने हो, निश्चित गर्न लगाउने । ● यदि एकभन्दा बढी समाधानको उपायहरू छन् भने कुनचाहिँ प्रयोग गर्ने हो प्रष्ट हुने । ● के-के स्रोत-साधनहरू प्रयोग गर्नुपर्ने हो, जस्तै: आफन्तको सहयोग, साथीभाइको सहयोग । ● सेवाग्राहीलाई आफूले बनाएका कार्य योजनाहरू व्यवहारमा उतार्न के-कुराले सहयोग गर्दछ, सुझाव दिने (क्यालेन्डर, मोबाइल, कार्ययोजनाको सूची) ।
<p>७. पुनरावलोकन</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● सेवाग्राहीले माथि छलफल गरिएका उपायहरूलाई कार्यान्वयन गरेपछि अर्को भेटघाटमा त्यसको परिणामबारे छलफल गर्ने । ● सेवाग्राहीले के-के तरिकाहरू प्रयोग गरे र त्यसको परिणाम के आयो ? ● योजनालाई कार्यान्वयन गर्दा कुनै चुनौती वा कठिनाई आयो कि ? ● अर्को हप्ता के-के योजना कार्यान्वयन गर्न सकिन्छ, छलफल गर्ने

¹: Mass Conversion Disorder उपचार तथा व्यवस्थापन पुस्तिका, नेपाल सरकार, स्वास्थ्य मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभाग, प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा पुनर्जागरण महाशाखा, २०७३ माघ ।

- ६.) तलका मध्ये कुन कुन व्यवहारले सेवाग्राहीलाई सम्मान देखाएको भन्ने बुझिन्छ ?
- क) मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले आफ्नो परिचय सुरुमा दिएर ख) सेवाग्राहीको अवस्था सुधार गर्न सुझाव दिएर
- ग) सेवाग्राहीले चाहेजति समय दिएर घ) सेवाग्राहीको जानकारीहरूलाई गोपनीयता कायम राखेर
- ७.) तलका मध्ये कुनचाहिँ सीप सक्रिय सुनाइ होइन ?
- क) हौसला प्रदान गर्ने ख) कुरा दोहोर्‍याउने
- ग) मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले सेवाग्राहीको समस्यामा बढी बोलेर
- घ) सेवाग्राहीको कुरामा थप प्रष्ट हुने
- ८.) तलका मध्ये कुनचाहिँ प्रश्न मनोसामाजिक परामर्शका लागि उपयुक्त हुन्छ ?
- क) तपाईंले किन मैले सिकाएको काम नगरेको ?
- ख) म बुझ्छु तपाईंको कठिनाइ, किन तपाईंले मैले भनेको काम गर्न सक्नुभएन भनेर, के हामी यसमा अरू छलफल गर्न सक्छौं ?
- ग) यहाँले के-के कुराहरू गर्न सक्नुभएन, किन गर्न नसक्नुभएको हो त्यसबारेमा छलफल गरौं न, हुन्छ ?
- घ) तपाईं मैले सिकाएको काम गर्न चाहनु हुन्न जस्तो छ, के गर्न मन लाग्छ त ?
- ९.) “तपाईंलाई मात्र यस्तो भएको होइन, अरूहरूलाई पनि यस्तो भएको हुन्छ, आफ्नो मन दूहो बनाउनुपर्दछ, रोएर मन र शरीर अझ कमजोर मात्र बन्दछ” यो वाक्य मनोसामाजिक परामर्शमा तलका मध्ये के मा पर्दछ ?
- क) समानुभूति ख) अनुभूति ग) भावना बुझेको घ) सान्त्वना दिएको
- १०) धेरै चकचके बालबालिकालाई मनोसामाजिक परामर्श गर्दा
- क) नियन्त्रण गर्ने ख) चकचक गर्न दिने
- ग) लोभ देखाउने घ) बालबालिकासँग खेल खेल्ने
- ११) बालबालिकालाई मनोसामाजिक परामर्शगर्दा कस्तो सीपको आवश्यकता हुन्छ ?
- क) बालबालिकासँग खेल्ने सीप
- ख) बालबालिकालाई सहज तथा रमाइलो महसुस गराउने क्रियाकलाप गर्न सक्ने सीप
- ग) बालबालिकाको अभिभावकलाई बच्चाको समस्या बुझ्न मदत गर्ने सीप
- घ) माथिका सबै

१२) मनोपरामर्शमा हुने सञ्चारमा तलको मध्ये कुनचाहिँ बढी महत्व हुन्छ ?

- क) सेवाग्राहीले देखाउने खुट्टाको चाल ख) अनुहारमा आएको भाव तथा त्यसको उतारचढाव
घ) सेवाग्राहीको कुरा गराइ घ) माथिका सबै

१३) मनोपरामर्शमा सेवाग्राही रुन लाग्दा मनोपरामर्शकर्ताले:

- क) रुवाइलाई बन्द गर्ने खालका वाक्यहरू भन्नुपर्दछ ।
ख) रुवाइलाई सहजरूपमा व्यक्त गर्न मदतपुग्ने वाक्य भन्नुपर्दछ ।
ग) सेवाग्राही सामान्य नभएसम्म चुपलागेर बस्नुपर्दछ ।
घ) सेवाग्राहीलाई उनको आफन्तसँग छोडेर हिंड्ने गर्नुपर्दछ ।

१४) आत्महत्याको मूल्याङ्कन गर्दा

- क) सेवाग्राहीलाई आत्महत्याको बारेमा सीधै कुरा नगर्ने ।
ख) सेवाग्राहीलाई आत्महत्या नगर्न सल्लाह दिने ।
ग) आत्महत्याको प्रयास जहिले पनि प्रयास भएको नभएको पत्ता लगाउने ।
घ) माथिको कुनै पनि होइन ।

१५) आत्महत्याको सोच तथा योजना भएका व्यक्तिलाई सहयोग गर्ने क्रममा के गर्नुपर्दछ ?

- क) विगतका घटनाहरूका बारेमा प्रश्नहरू गर्नुपर्दछ ।
ख) आत्महत्याको सोचसम्बन्धी विस्तृत कुराकानी गर्ने, यस बारेमा उसको नजिकको व्यक्तिलाई जानकारी गराउनुपर्दछ ।
ग) आत्महत्या गर्नु पाप हो त्यसैले आत्महत्या गर्नुहुँदैन भन्नुपर्दछ ।
घ) आत्महत्यासम्बन्धी प्रश्नले आत्महत्या गर्न उक्साउने हुँदा यस्तो प्रश्न गर्नुहुँदैन ।

१६) तलका चारमध्ये कुन धारणा सही छ त्यसमा चिन्ह लगाउनुहोस् ।

- क) आत्महत्या गर्ने सोचाइ भएका व्यक्तिले आत्महत्या असफल होला भनेर पहिले कुनै सङ्केत दिएका हुँदैनन् ।
ख) आत्महत्या गर्ने दृढ संकल्प भएका व्यक्तिहरूलाई आत्महत्याबाट कसैगरी पनि बचाउन सकिन्न ।
ग) आत्महत्या मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएकोले सो व्यक्तिलाई मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले मात्र बचाउन सक्दछ ।
घ) आत्महत्या रोकथाम गर्न सकिन्छ ।

- १७). समूहमा देखिने विकृत तनाव तथा मास हिस्टेरिया भनेकोहो ।
 क) मानसिक रोग ख) यौनजन्य समस्याका कारण देखिने समस्या ग) तनावको कारण देखिने समस्या
 घ) माथिका सबै ।
- १८.) तलकामध्ये समानुभूतिको उदाहरण कुनचाहिँ हो ?
 क) तिमी नआत्तिउ, मैले सकेको मदत गर्ने छु ।
 ख) म बुझ्छु तिमीलाई कति गाह्रो भएको छ, तिमीलाई मात्र कहाँ यस्तो भएको हो र, मैले त तिमीले
 जस्तै अफ्यारो महसुस गरेका अरू धेरै केटाकेटीहरूलाई हेरेको छु ।
 ग) मसँग कुरा गरिराख्दा तिम्रो आँखामा आँसु आएको छ, तिमीलाई कुरा गर्न पनि त्यति सहज
 भएको छैन । एकछिन अहिले तिमीले भोगेका अफ्यारा घटनाहरूका बारेमा कुरा गरिराख्दा
 मलाई पनि अफ्यारो महसुस भएको छ, म पनि तिम्रो दुःखमा एकछिन दुःखी भएछु । तिमीलाई
 त कति अफ्यारो भएको छ हगि ...।
 घ) कुनै पनि होईन ।
- १९) विद्यालयमा धेरै विद्यार्थीहरू एकपछि अर्को गर्दै बेहोस भएमागर्नुपर्छ ।
 क) तरुन्तै अस्पताल लैजाने ख) तरुन्तै विद्यालय बन्द गर्ने ग) के भयो भनेर साधने, पानी खान दिने,
 गोडा मिचिदिने घ) जतिसक्दो छिटो शान्त ठाउँमा लगेर राखिदिने, वरिपरि अरू मान्छे नबस्ने
- २०.) मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्याको लेखाजोखा कसरी गरिन्छ ?
 क) कुराकानी र अवलोकन
 ख) विभिन्न बैधताप्राप्त प्रश्नावली
 ग) अन्तरवैयक्तिकसम्बन्धको लेखाजोखा
 घ) माथिका सबै
- २१) सुपरभिजनमा के गरिन्छ ?
 क) सेवाग्राहीको समस्यामा छलफल
 ख) सेवाग्राहीसँग काम गर्दा मनोसामाजिक परामर्शदातालाई परेको समस्यामा छलफल
 ग) परामर्शदाताको आर्थिक समस्यामा छलफल
 घ) अफिसको समस्याको छलफल

२२) कलङ्क (Stigma) भनेको :

- क) समस्याग्रस्त व्यक्तिमा देखिने दिक्कारीपनको अनुभव हो ।
- ख) सामाजिक पूर्वाग्रह हो, जसले गर्दा मानिसलाई बोल्न वा सहयोग लिन गाह्रो हुन्छ ।
- ग) माथिका कुनै पनि होइन ।
- घ) माथिका दुवै हो ।

२३) हिंसामा परेकालाई सहयोग गर्न सहयोगकर्ताले कस्ता प्रश्न सोध्नुपर्छ ?

- क) हिंसासँग सम्बन्धित प्रश्न
- ख) उसको पारिवारिक सम्बन्धका प्रश्न
- ग) दुवै
- घ) गैर-सरकारी संस्था

२४) मानसिक तनाव र रिसलाई कम गर्न के गर्नुपर्छ ?

- क) शारीरिक मानसिक व्यायाम
- ख) दैनिक नियमित कार्य
- ग) आराम गर्ने
- घ) माथिका सबै

२५. स्व-हेरचाहका लागि के-के आवश्यक छ ?

- क) पैसा
- ख) आत्मसन्तुलन
- ग) फुर्सद
- घ) आफूलाई जे मनलाग्यो त्यही गर्नु नै स्व-हेरचाह हो

उत्तरहरू: १. घ, २. ग, ३. ख, ४. क, ५. ग, ६. घ, ७. ग, ८. ख, ९. घ, १०. घ, ११. ख, १२. ख, १३. ख, १४. ग, १५. ख, १६. घ, १७. ग, १८. ग, १९. घ, २०. घ, २१. ख, २२. ख, २३. ग, २४. ग २५. ख ।

६.) तलका मध्ये कुन कुन व्यवहारले सेवाग्राहीलाई सम्मान देखाएको भन्ने बुझिन्छ ?

क) मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले आफ्नो परिचय सुरुमा दिएर ख) सेवाग्राहीको अवस्था सुधार गर्न सुझाव दिएर

ग) सेवाग्राहीले चाहेजति समय दिएर घ) सेवाग्राहीको जानकारीहरूलाई गोपनीयता कायम राखेर

७.) तलका मध्ये कुनचाहिँ सीप सक्रिय सुनाइ होइन ?

क) हौसला प्रदान गर्ने

ख) कुरा दोहोर्‍याउने

ग) मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले सेवाग्राहीको समस्यामा बढी बोलेर

घ) सेवाग्राहीको कुरामा थप प्रष्ट हुने

८.) तलका मध्ये कुनचाहिँ प्रश्न मनोसामाजिक परामर्शका लागि उपयुक्त हुन्छ ?

क) तपाईंले किन मैले सिकाएको काम नगरेको ?

ख) म बुझ्छु तपाईंको कठिनाइ, किन तपाईंले मैले भनेको काम गर्न सक्नुभएन भनेर, के हामी यसमा अरू छलफल गर्न सक्छौं ?

ग) यहाँले के-के कुराहरू गर्न सक्नुभएन, किन गर्न नसक्नुभएको हो त्यसबारेमा छलफल गरौं न, हुन्छ ?

घ) तपाईं मैले सिकाएको काम गर्न चाहनु हुन्न जस्तो छ, के गर्न मन लाग्छ त ?

९) “तपाईंलाई मात्र यस्तो भएको होइन, अरूहरूलाई पनि यस्तो भएको हुन्छ, आफ्नो मन दूहो बनाउनुपर्दछ, रोएर मन र शरीर अझ कमजोर मात्र बन्दछ” यो वाक्य मनोपरामर्शमा तलका मध्ये के मा पर्दछ ?

क) समानुभूति ख) अनुभूति ग) भावना बुझेको घ) सान्त्वना दिएको

१०) धेरै चकचके बालबालिकालाई मनोसामाजिक परामर्श गर्दा

क) नियन्त्रण गर्ने ख) चकचक गर्न दिने

ग) लोभ देखाउने घ) बालबालिकासँग खेल खेल्ने

११) बालबालिकालाई मनोसामाजिक परामर्शगर्दा कस्तो सीपको आवश्यकता हुन्छ ?

क) बालबालिकासँग खेल्ने सीप

ख) बालबालिकालाई सहज तथा रमाइलो महसुस गराउने क्रियाकलाप गर्न सक्ने सीप

ग) बालबालिकाको अभिभावकलाई बच्चाको समस्या बुझ्न मदत गर्ने सीप

घ) माथिका सबै

१२) मनोपरामर्शमा हुने सञ्चारमा तलको मध्ये कुनचाहिँ बढी महत्व हुन्छ ?

- क) सेवाग्राहीले देखाउने खुट्टाको चाल ख) अनुहारमा आएको भाव तथा त्यसको उतारचढाव
घ) सेवाग्राहीको कुरा गराइ घ) माथिका सबै

१३) मनोपरामर्शमा सेवाग्राही रुन लाग्दा मनोपरामर्शकर्ताले:

- क) रुवाइलाई बन्द गर्ने खालका वाक्यहरू भन्नुपर्दछ ।
ख) रुवाइलाई सहजरूपमा व्यक्त गर्न मदतपुग्ने वाक्य भन्नुपर्दछ ।
ग) सेवाग्राही सामान्य नभएसम्म चुपलागेर बस्नुपर्दछ ।
घ) सेवाग्राहीलाई उनको आफन्तसँग छोडेर हिंड्ने गर्नुपर्दछ ।

१४) आत्महत्याको मूल्याङ्कन गर्दा

- क) सेवाग्राहीलाई आत्महत्याको बारेमा सीधै कुरा नगर्ने ।
ख) सेवाग्राहीलाई आत्महत्या नगर्न सल्लाह दिने ।
ग) आत्महत्याको प्रयास जहिले पनि प्रयास भएको नभएको पत्ता लगाउने ।
घ) माथिको कुनै पनि होइन ।

१५) आत्महत्याको सोच तथा योजना भएका व्यक्तिलाई सहयोग गर्ने क्रममा के गर्नुपर्दछ ?

- क) विगतका घटनाहरूका बारेमा प्रश्नहरू गर्नुपर्दछ ।
ख) आत्महत्याको सोचसम्बन्धी विस्तृत कुराकानी गर्ने, यस बारेमा उसको नजिकको व्यक्तिलाई जानकारी गराउनुपर्दछ ।
ग) आत्महत्या गर्नु पाप हो त्यसैले आत्महत्या गर्नुहुँदैन भन्नुपर्दछ ।
घ) आत्महत्यासम्बन्धी प्रश्नले आत्महत्या गर्न उक्साउने हुँदा यस्तो प्रश्न गर्नुहुँदैन ।

१६) तलका चारमध्ये कुन धारणा सही छ त्यसमा चिन्ह लगाउनुहोस् ।

- क) आत्महत्या गर्ने सोचाइ भएका व्यक्तिले आत्महत्या असफल होला भनेर पहिले कुनै सङ्केत दिएका हुँदैनन् ।
ख) आत्महत्या गर्ने दृढ संकल्प भएका व्यक्तिहरूलाई आत्महत्याबाट कसैगरी पनि बचाउन सकिन्न ।
ग) आत्महत्या मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएकोले सो व्यक्तिलाई मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले मात्र बचाउन सक्दछ ।
घ) आत्महत्या रोकथाम गर्न सकिन्छ ।

१७). समूहमा देखिने विकृत तनाव तथा मास हिस्टेरिया भनेकोहो ।

क) मानसिकरोग ख) यौनजन्य समस्याका कारण देखिने समस्या ग) तनावको कारण देखिने समस्या
घ) माथिका सबै ।

१८) तलकामध्ये समानुभूतिको उदाहरण कुनचाहिँ हो ?

क) तिमी नआत्तिउ, मैले सकेको मदत गर्ने छु ।

ख) म बुझ्छु तिमीलाई कति गाह्रो भएको छ, तिमीलाई मात्र कहाँ यस्तो भएको हो र, मैले त तिमीले जस्तै अफ्यारो महसुस गरेका अरू धेरै केटाकेटीहरूलाई हेरेको छु ।

ग) मसँग कुरा गरिराख्दा तिम्रो आँखामा आँसु आएको छ, तिमीलाई कुरा गर्न पनि त्यति सहज भएको छैन । एकछिन अहिले तिमीले भोगेका अफ्यारा घटनाहरूका बारेमा कुरा गरिराख्दा मलाई पनि अफ्यारो महसुस भएको छ, म पनि तिम्रो दुःखमा एकछिन दुःखी भएछु । तिमीलाई त कति अफ्यारो भएको छ हगि ...।

घ) कुनै पनि होईन ।

१९) विद्यालयमा धेरै विद्यार्थीहरू एकपछि अर्को गर्दै बेहोस भएमागर्नुपर्छ ।

क) तरुन्तै अस्पताल लैजाने ख) तरुन्तै विद्यालय बन्द गर्ने ग) के भयो भनेर साधने, पानी खान दिने, गोडा मिचिदिने घ) जतिसक्दो छिटो शान्त ठाउँमा लगेर राखिदिने, वरिपरि अरू मान्छे नबस्ने

२०) मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्याको लेखाजोखा कसरी गरिन्छ ?

क) कुराकानी र अवलोकन

ख) विभिन्न बैधताप्राप्त प्रश्नावली

ग) अन्तरवैयक्तिकसम्बन्धको लेखाजोखा

घ) माथिका सबै

२१) सुपरभिजनमा के गरिन्छ ?

क) सेवाग्राहीको समस्यामा छलफल

ख) सेवाग्राहीसँग काम गर्दा मनोसामाजिक परामर्शदातालाई परेको समस्यामा छलफल

ग) परामर्शदाताको आर्थिक समस्यामा छलफल

घ) अफिसको समस्याको छलफल

२२) कलङ्क (Stigma) भनेको :

- क) समस्याग्रस्त व्यक्तिमा देखिने दिक्कारीपनको अनुभव हो ।
- ख) सामाजिक पूर्वाग्रह हो, जसले गर्दा मानिसलाई बोल्न वा सहयोग लिन गाह्रो हुन्छ ।
- ग) माथिका कुनै पनि होइन ।
- घ) माथिका दुवै हो ।

२३) हिंसामा परेकालाई सहयोग गर्न सहयोगकर्ताले कस्ता प्रश्न सोध्नुपर्छ ?

- क) हिंसासँग सम्बन्धित प्रश्न
- ख) उसको पारिवारिक सम्बन्धका प्रश्न
- ग) दुवै
- घ) गैर-सरकारी संस्था

२४) मानसिक तनाव र रिसलाई कम गर्न के गर्नुपर्छ ?

- क) शारीरिक मानसिक व्यायाम
- ख) दैनिक नियमित कार्य
- ग) आराम गर्ने
- घ) माथिका सबै

२५) स्व-हेरचाहका लागि के-के आवश्यक छ ?

- क) पैसा
- ख) आत्म सन्तुलन
- ग) फुर्सद
- घ) आफूलाई जे मनलाग्यो त्यही गर्नु नै स्व-हेरचाह हो

उत्तरहरू: १. घ, २. ग, ३. ख, ४. क, ५. ग, ६. घ, ७. ग, ८. ख, ९. घ, १०. घ, ११. ख, १२. ख, १३. ख, १४. ग, १५. ख, १६. घ, १७. ग, १८. ग, १९. घ, २०. घ, २१. ख, २२. ख, २३. ग, २४. ग २५. ख ।

मनोसामाजिक परामर्श
तालिम मड्युल-३
(एड्भान्स प्याकेज-२)
(प्रशिक्षक निर्देशिका)

यस प्रशिक्षक निर्देशिकाको उद्देश्यहरू

मनोसामाजिक परामर्शको मड्युल ३ (एडभान्स तालिम प्याकेज २) का मुख्य उद्देश्यहरू निम्न छन् :

- प्रशिक्षकले मनोसामाजिक परामर्शको तालिमको विषयवस्तुसँग पूर्ण विज्ञ हुने छन् ।
- प्रशिक्षणमा प्रयोग हुने विधि, तालिम सहजीकरण विधिहरू प्रयोग गर्ने सक्ने छन् ।
- तालिममा सहभागी प्रशिक्षार्थीहरूलाई मनोसामाजिक परामर्शको सीपको प्रयोगमा सहयोग गर्न सुपरभिजन गर्न सक्ने छन् ।
- तालिम सञ्चालनमा स्तरीयता आउने र तालिमको गुणस्तरीयता कायम हुने छ ।

तालिमका प्रशिक्षक

यस तालिमका लागि प्रशिक्षकको योग्यता मनोसामाजिक परामर्शको तालिम मड्युल-२ (एडभान्स प्याकेज-१) मा उल्लेख गरिएअनुसार हुने छ ।

तालिमका प्रशिक्षार्थी

- मनोसामाजिक परामर्शको मड्युल-२ (एडभान्स प्याकेज-१) को तालिममा सफलतापूर्वक पूरा गरेको हुनुपर्ने छ ।
- मनोसामाजिक परामर्शको मड्युल-२ (एडभान्स प्याकेज-१) को तालिमपश्चात् मनोसामाजिक परामर्शको सेवामा संलग्न भएको तथा सुपरभिजन (दूर तथा प्रत्यक्ष सुपरभिजन) लिएको हुनुपर्ने छ ।
- राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्रबाट मनोसामाजिक परामर्शको मड्युल-२ तालिमपछि उपलब्ध गराइने अनलाइन (online) अध्ययनका सामग्रीको अध्ययन पूरा गरेको हुनुपर्ने छ ।
- मड्युल-२ (एडभान्स प्याकेज-१) तालिम सम्पन्न भएको दुई महिनाभित्र यो तालिममा सहभागी भइसक्नुपर्ने छ ।

तालिम कसले प्रदान गर्ने ?

- यो तालिम पुस्तिकाको विषयवस्तुमा राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्र तथा यसको प्रदेशतहमा रहेका तालिम केन्द्रहरूले र मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक क्षेत्रमा काम गरेका संघ संस्थाहरूले प्रदान गर्न सक्ने छन् । तालिम प्रशिक्षकले मड्युल-२ मा उल्लेख गरिएको योग्यता अनिवार्य पूरा गरेको हुनुपर्ने छ ।

तालिमको मूल्याङ्कन:

तालिमको मूल्याङ्कन दुई तरिकाले गरिने छ:

१) तालिमको दोस्रो दिनदेखि सुरुमै सञ्चालन गरिने अघिल्लो दिनको क्रियाकलाप तथा सिकाइको

पुनरावलोकन सत्रमा तालिमको मूल्याङ्कन गर्ने, सुधार गर्नुपर्ने कुराहरूको पृष्ठपोषण दिने । प्रशिक्षकले सहभागीबाट प्राप्त पृष्ठपोषणका आधारमा तालिममा आवश्यक सुधार गर्ने तथा राम्रा कुराहरूलाई नियमित गर्ने ।

२) तालिमको अन्तमा सहभागीद्वारा गरिने लिखित मूल्याङ्कनबाट तालिमको समग्र मूल्याङ्कन गरिने छ ।

सहभागीको मूल्याङ्कन-

१. तालिम समापनको दिन अन्तिम मूल्याङ्कनको टेष्ट लिइने छ । तालिम सफलताका साथ समापन गरेको प्रमाणपत्रका लागि राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्रले निर्धारण गरेको मापदण्डअनुसार यो टेष्टमा ८५% अङ्क प्राप्त गर्नुपर्ने छ ।

यो पुस्तकलाई कसरी प्रयोग गर्ने ?

प्रशिक्षकहरूले यस तालिम पुस्तकामा आधारित भएर तालिम सञ्चालन गर्दा सर्वप्रथम लक्षित समूहलाई ध्यानमा राखी यिनै विषयवस्तुहरूलाई मात्र समावेश गर्नुपर्दछ । यो तालिम पुस्तकालाई तीन भागमा तयार पारिएको छ : (१) प्रशिक्षण निर्देशिका (२) सन्दर्भसामग्री, र (३) सहभागीका लागि अध्ययन सामग्री । तालिम सञ्चालन गर्नुअगाडि तालिमको निर्देशिका राम्रोसँग अध्ययन गरी दिइएको निर्देशनका आधारमा प्रशिक्षकले आफ्नो सत्र योजना बनाइ तालिम सञ्चालन गर्नुपर्दछ । यस पुस्तकका आधारमा सञ्चालित तालिम र त्यसबाट प्राप्त ज्ञान तथा सीपले मध्यम तहको मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रदान गर्न सकिने छ, तर विशेषज्ञता हासिल गर्न भने सकिने छैन । यो पुस्तकको आधारमा तथा तालिमका लागि तयार गरिएका सन्दर्भसामग्री पुस्तकको प्रयोग गर्दै प्रशिक्षकले विषयवस्तुको सहजीकरण गर्नुपर्दछ । यो तालिम चलाउन राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्रले तोकेको मापदण्ड पूरा गरेको (योग्यता तथा तालिम लिएको) हुनुपर्ने छ ।

तालिमको समय तालिका

समय	विषयवस्तु	विधि	सहजकर्ता
पहिलो दिन			
९.३० -११.००	दर्ता, परिचय, उद्घाटन, आशा/अपेक्षा, नियम, पूर्वपरीक्षा	छलफल, प्रस्तुतीकरण	
११.०० -१.००	सहभागीको स्व-हेरचाह-परामर्शको काममा रहँदा सहभागीको मनोसामाजिक अवस्थाको छलफल	छलफल, प्रस्तुतीकरण	
१.०० - २.००	खाजा		
२.००-३.३०	डिप्रेसन, पोष्टपार्टम डिप्रेसनको केसमा सुपरभिजन छलफलका लागि प्रश्न	छलफल, प्रस्तुतीकरण	
३.३०-४.३०	आत्महत्याको केसमा सुपरभिजन छलफलका लागि प्रश्न	छलफल, प्रस्तुतीकरण	
४.३०-५.००	खाजा		
४.३०-५.००	पहिलो दिनको समीक्षा		
दोस्रो दिन			
९.०० -९.३०	रजिष्ट्रेशन		
९.३० -१०.००	पहिलो दिनको तालिमको पुनरावलोकन		
१०.०० -११.००	मद्यपान लतको केसमा सुपरभिजन छलफलका लागि प्रश्न	छलफल, प्रस्तुतीकरण	
११.०० -१.००	कन्भर्जन डिसअर्डर र बालबालिकाको समस्या भएका केसमा सुपरभिजन छलफलका प्रश्न	छलफल, प्रस्तुतीकरण	
१.००-२.००	खाजा		
२.००-४.३०	साइकोसिसको केसमा सुपरभिजन छलफलका लागि प्रश्न	छलफल, प्रस्तुतीकरण	
४.३०-५.००	चिया		
५.००-५.५०	दोस्रो दिनको समीक्षा		
तेस्रो दिन			
९.०० -९.३०	रजिष्ट्रेशन		
९.३० -१०.००	दोस्रो दिनको तालिमको पुनरावलोकन		
१०.०० -११.३०	छाररोगको केसमा सुपरभिजन छलफलका लागि प्रश्न	छलफल, प्रस्तुतीकरण	
११.३० -१.००	एन्जाइटीको केसमा सुपरभिजन छलफलका लागि प्रश्न	छलफल, प्रस्तुतीकरण	
१.०० -२.००	खाजा		
२.००-४.००	मनोसामाजिक परामर्शका नैतिक मूल्यहरूको व्यावहारिक प्रयोग	छलफल, प्रस्तुतीकरण	

४.००-४.३०	चिया		
४.३०-५.००	तेस्रो दिनको समीक्षा		
चौथो दिन			
९.०० -९.३०	रजिष्ट्रेशन		
९.३० -१०.००	तेस्रो दिनको तालिमको पुनरावलोकन		
१०.०० -१.००	बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूको केसमा सुपरभिजन छलफल	छलफल, प्रस्तुतीकरण	
१.०० -२.००	खाजा		
२.००-४.००	समुदाय भेटघाटका लागि आवश्यक सहजीकरण वा परामर्श सीप	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन, अभिनय	
४.००-४.३०	चिया		
४.३०-५.००	चौथो दिनको समीक्षा		
पाँचौ दिन			
९.०० -९.३०	रजिष्ट्रेशन		
९.३० -१०.००	चौथो दिनको तालिमको पुनरावलोकन		
१०.०० -१२.००	मानसिकरोगप्रति सामाजमा व्याप्त लाञ्छना तथा गलत धारणा (misconception and stigma to mental illness)	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन	
१२.०० -१.००	लैङ्गिक हिंसाप्रभावितको घटना व्यवस्थापन	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन, अभ्यास	
१.०० -२.००	खाजा		
२.००-४.००	लैङ्गिक हिंसाप्रभावितको घटना व्यवस्थापन	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन, अभिनय	
४.००-४.३०	चिया		
४.३०-५.००	पाँचौ दिनको समीक्षा		
छैटौ दिन			
९.०० -९.३०	रजिष्ट्रेशन		
९.३० -१०.००	पाँचौ दिनको तालिमको पुनरावलोकन		
१०.०० -१.००	समूह मनोसामाजिक परामर्श	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन	
१.०० -२.००	खाजा		
२.००-४.००	घरभेटमार्फत प्रदान गरिने मनोसामाजिक परामर्श		
४.००-४.३०	चिया		
४.३०-५.००	छैटौ दिनको समीक्षा		

सातौ दिन			
९.०० –९.३०	रजिष्ट्रेशन		
९.३० –१०.००	छैटौँ दिनको तालिमको पुनरावलोकन		
१०.०० –१.००	तनावको व्यवस्थापनका लागि आरामदायी अभ्यासका सीप	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन	
१.०० –२.००	खाजा		
२.०० –४.००	आघातमा मनोसामाजिक परामर्शको सीपको अभ्यास	छलफल, प्रस्तुतीकरण, मस्तिष्कमन्थन	
४.००–४.३०	चिया		
४.३०–५.००	सातौँ दिनको समीक्षा		
आठौँ दिन			
९.०० –९.३०	रजिष्ट्रेशन		
९.३० –१०.००	सातौँ दिनको तालिमको पुनरावलोकन		
१०.०० –१.००	मनोसामाजिक परामर्श सेवाको अभिलेखीकरण तथा प्रतिवेदन	छलफल, प्रस्तुतीकरण, अभ्यास	
१.०० –२.००	खाजा		
२.०० –४.००	मनोसामाजिक परामर्श सेवाको प्रगतिको अभिलेखिको पुनरावलोकन	छलफल, प्रस्तुतीकरण, अभ्यास	
३.३०–४.००	चिया		
४.३०–५.००	आठौँ दिनको समीक्षा		
नवौँ दिन			
९.०० –९.३०	रजिष्ट्रेशन		
९.३० –१०.००	पहिलो दिनको तालिमको पुनरावलोकन		
१०.०० –१.००	परिवारिक वृत्तचित्र (genogram) को अभ्यास	छलफल, प्रस्तुतीकरण, अभ्यास	
१.०० –२.००	खाजा		
२.०० –४.००	सुपरभिजन (supervision) को प्रभावकारिता पुनरावलोकन	छलफल, प्रस्तुतीकरण, अभ्यास	
४.००–४.३०	चिया		
४.३०–५.००	नवौँ दिनको समीक्षा		
दशौँ दिन			
९.०० –९.३०	रजिष्ट्रेशन		
९.३० –१०.००	नवौँ दिनको तालिमको पुनरावलोकन		
१०.०० –१२.००	मनोसामाजिक परामर्शकर्ताका लागि स्व-हेरचाह	छलफल, प्रस्तुतीकरण, अभ्यास	
१२.०० –१.००	सिफारिस तथा सहकार्य	छलफल र अभ्यास	
१.०० –२.००	खाजा		
२.०० –४.३०	तालिम समापन: पोष्ट टेष्ट, तालिमको मूल्याङ्कन, पृष्ठपोषण, समापन		

सत्र : तालिमको सुरुआत

पृष्ठभूमि:

तेस्रो मड्युलको यो तालिममा सहभागीहरूका लागि औपचारिक सुरुआत तथा सकारात्मक सिकाइको वातावरण तयार गर्ने क्रियाकलापका लागि यो सत्र तयार गरिएको हो । यसमा यो मड्युलको तालिमको सुरुआतका क्रियाकलापहरू सञ्चालन गरिने छ ।

उद्देश्य:

- तेस्रो मड्युलको तालिमका सहभागीलाई तालिम सुरुआतका लागि तयार गर्ने तथा सकारात्मक सिकाइको वातावरण तयार गर्ने ।

विषयवस्तु : तालिमको सुरुआत

प्रशिक्षण विधि : छलफल, प्रवचन, पूर्वपरीक्षा

प्रशिक्षण सामग्री : मेटाकार्ड, रोक्ने सङ्केत (STOP sign), न्यूजप्रिण्ट, मार्कर पेन, पुरस्कारको सामान (१ थान)

समय : १० मिनेट

क्रियाकलाहरू:

- सहभागीहरूको तालिममा उपस्थिति दर्ता गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई यो तालिमको यो मड्युलमा आउन सफल भएकोमा प्रशिक्षकले बधाई दिँदै स्वागत गर्ने ।
- सहभागीहरूको छोटो परिचय गर्न लगाउने :
 - परिचयगर्दा साथीहरूको नाम सम्झने खेलमाफत गर्ने, सहभागीलाई गोलो घरोमा उभिन लगाउने । पहिलो सहभागीले आफ्नो नाम भन्ने, दोस्रोले पहिलो साथीको नाम दोहोर्‍याउँदै आफ्नो नाम भन्ने । एवंतरिकाले अन्तिममा पर्ने सहभागीले सबैको नाम भन्दै आफ्नो नाम पनि भन्ने ।

- नाम सम्झने खेल एकपटक फेरि दोहोर्‍याउने, तर पहिलोपटकको खेलमा अन्तिममा पर्ने सहभागीबाट यो पटकको खेल सुरु गर्ने । जसले सबैको नाम भन्न सक्छ, उसलाई केही पुरस्कार प्रदान गर्नुहोस् ।
- परिचय खेल कस्तो लाग्यो छोटो छलफल गर्ने र यसको महत्व प्रशिक्षकले बताइदिने ।
- तालिमका लागि आवश्यक नियमहरूको छलफल र सम्झौता गर्नुहोस् र न्यूजप्रिन्ट पेपरमा लेखेर सबैले देख्ने ठाउँमा टाँसेर राख्नुहोस् ।
- तालिम सहज एवम् सहभागितामूलक ढङ्गबाट सञ्चालनका लागि सहभागीहरूलाई विभिन्न समूहमा कार्य विभाजन गर्ने । जस्तै: रिभ्यू, व्यवस्थान, मनोरञ्जन, मूल्याङ्कन गरी चारवटा समूह बनाउन सकिन्छ ।
- यसपछि प्रशिक्षकले सहभागीहरूको यो मड्युलको तालिमप्रतिको आशा/अपेक्षा छलफल गर्ने, मेटाकार्डमा लेख्न लगाएर त्यसको छलफल गरेर कुन अपेक्षा यो मड्युलले सम्बोधन गर्छ र कुन गर्दैन, प्रष्ट पारिदिने । सहभागीले आफ्नो अपेक्षा लेखेको मेटाकार्डलाई न्यूजप्रिन्टमा टाँसी तालिम अवधिभर सबैले देख्नेगरी भित्तामा भुन्डयाएर वा टाँसेर राख्नुहोस् । यसले तालिमको अन्त्यमा सहभागीहरूको अपेक्षा पूरा गर्न सकेको अथवा नसकेको छलफल गरी मूल्याङ्कन गर्न सहज हुने छ ।
- तालिम पूर्वपरीक्षा (Pre-test) लिने ।

सत्र: सहभागीको मनोसामाजिक अवस्थाको छलफल

पृष्ठभूमि

समस्याप्रभावित व्यक्तिहरूका विभिन्न प्रकारका शारीरिक, मानसिक, व्यवहारिक, सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक, पारिवारिक वा अन्य धेरै समस्याहरू हुन सक्दछन् । त्यसमा निरन्तर सेवा दिने परामर्शकर्तालाई पनि त्यस्ता समस्याहरू सुन्दा भावनात्मक रूपमा भारी महसुस हुन सक्दछ । अरूको कुरा सुन्ने पेशा भएको हुनाले परामर्शकर्ता आफैँ भावनात्मक रूपमा सन्तुलित हुनका लागि स्व-हेरचाह अत्यन्तै जरुरी हुन्छ ।

उद्देश्य : यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले-

- मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको भावनात्मक अवस्थालाई स्थिर बनाउन सहयोग गर्नका लागि आफूले गरेको स्व-हेरचाहको पुनर्मूल्याङ्कन गर्न सक्ने छन् ।
- मनोसामाजिक परामर्श प्रदान गर्दा भएका सकारात्मक सिकाइलाई आदान-प्रदान गर्न सक्ने छन् ।
- प्रयोगमा ल्याउन अप्ठ्यारो भएका सीपहरूमा दक्षता हासिल गर्ने छन् ।

विषयवस्तु : मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको मनोसामाजिक अवस्थाको छलफल

प्रशिक्षण विधि : मस्तिष्कमन्थन, छलफल, प्रस्तुतीकरण ।

प्रशिक्षण सामग्री : न्यूजप्रिन्ट पेपर, मार्कर ।

समय : १२० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई सत्रको उद्देश्य तथा विषयवस्तु बताउनुहोस् ।
- प्रशिक्षकले सहभागीहरूलाई सहजसँग बस्न निर्देशन गर्ने । बिस्तारै गहिरो श्वासप्रश्वासको अभ्यास गराउँदै आफ्नो शरीरका सम्पूर्ण भागको स्वयानिङ्ग गर्न निर्देशन दिने । यस्तो निर्देशनमा खुट्टाको औलादेखि टाउकोका रौंसम्मको अनुभूति पालैपालो याद गराउने । अन्त्यमा फेरि दुईपटक गहिरो श्वास लिन र छोड्न निर्देशन दिने । सहभागीको अनुभव छलफल गर्ने ।
- दोस्रो मड्युलको तालिममा सिकेका कुराहरू काममा कततिको प्रयोग भयो जानकारी लिने:
 - अधिल्लो तालिमदेखि आजसम्म सहभागीले आफूलाई कसरी हेरचाह गरिराखेका छन्, के कस्ता विधिहरू प्रयोग भएका छन् ?

- कुन कुन सीप बढी प्रयोग भयो कुन कम भयो त्यसको बारेमा जानकारी लिनुहोस् र ती कुराको सूची बनाउनुहोस् ।
 - मनोसामाजिक परामर्शको काममा के कस्ता सकारात्मक सिकाइहरू भएका छन्, सहभागीका विचार न्यूजप्रिण्ट पेपरमा सङ्कलन गर्नुहोस् ।
 - यो काममा के कस्ता अप्ठ्याराहरू सहभागीले महसुस गरेका छन् मेटाकार्डमा सङ्कलन गर्ने ।
- सूचीमा उल्लेख भएका सीपमा अन्योल भएका सीपलाई एकचोटि सही तरिकाले प्रदर्शन गरिदिनुहोस् (यसका लागि उक्त सीपको सही प्रयोग गरेकालाई प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ) तथा कठिनाइ अनुभव गरेका सहभागीलाई दोहोर्‍याउन लगाउनुहोस् र समान बुझाइ भएको यकिन गर्नुहोस् ।

संक्षेपीकरण : सम्पूर्ण सहभागीहरूले स्व-हेरचाहका सीपको सही तथा उपयुक्त प्रयोग गर्न सक्ने यकिन गर्दै यस सत्रको मूल्याङ्कन गरी संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोट : सहजकर्ताले छलफलको क्रममा कसैलाई भावनात्मक कठिनाइ भएको थाहा भएमा सहभागीहरूलाई व्यक्तिगत सत्रका लागि आमन्त्रण गर्नुहोस् ।

सत्र : डिप्रेसनको केसमा सुपरभिजन छलफल

पृष्ठभूमि

मनोसामाजिक परामर्शको क्रममा केसमा सुपरभिजन छलफलको अत्यन्तै धेरै महत्व हुन्छ । तालिममा सैद्धान्तिक कक्षा तथा केही भूमिका अभिनयहरूको माध्यमबाट सीपको प्रयोग गर्ने बारेमा सिकेको भएता पनि वास्तविक जीवनमा यसको प्रयोग गरेपछि मात्र यी सीपको उपयोगिता थाहा हुनुका साथसाथै दक्षता प्राप्त हुन्छ । यो सत्रमा अघिल्ला दुईवटा मड्युलको तालिमका सीपहरूको प्रयोग कस्तो रह्यो भनेर केसमा छलफल गरिन्छ ।

उद्देश्य : सहभागीहरूलाई डिप्रेसन, पोष्टपार्टम डिप्रेसनका सेवाग्राहीलाई मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रदान गर्दा प्रयोग गरेका सीपहरूको पुनरावलोकन र मूल्याङ्कन गर्ने तथा आवश्यकताअनुसार अनुशिक्षण (coaching) गर्ने ।

विषयवस्तु	:	डिप्रेसन र पोष्टपार्टम डिप्रेसनको केस सुपरभिजन
प्रशिक्षण विधि	:	छलफल, मल्टिमिडिया प्रस्तुतीकरण, व्याख्यान ।
प्रशिक्षण सामग्री	:	मार्कर, मल्टिमिडिया, न्यूजप्रिन्ट, सेतोपाटी ।
समय	:	१८० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई सत्रको उद्देश्य र विषयवस्तुबारे बताउने ।
- सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्ने । प्रत्येक समूहलाई आफूले हेरेको डिप्रेसन, पोष्टपार्टम डिप्रेसनसम्बन्धी एउटा एउटा केस छान्न लगाउने र समूहमा अनुसूची-२ मा दिइएका केसका मनोसामाजिक अवस्था विश्लेषण फारामको प्रयोग गर्दै जानकारी तयार गर्न लगाउने । छलफलमा प्रशिक्षकले अनुसूची-२ र ८ मा दिइएको सुपरभिजन ढाँचा प्रयोग गर्दै छलफल गर्ने । यसका लागि तल दिएको प्रश्नहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

केसका मुख्य लक्षणहरू के-के थिए ? समस्याको कारण के थियो ? यो समस्याले के-के असर पारेको थियो ? सत्रमा के-के गरियो ? मुख्य समस्या के थियो ? सो समस्यालक्षित सहयोगहरू के-के भयो ? त्यसको परिणाम कस्तो आयो ? चुनौतीहरू केही आए कि ? परामर्शकर्तालाई कस्तो महसुस भयो ?

अबका योजना के-के छन् ? यदि फरक तरिकाले गर्ने भए के फरक गर्नुहुन्थ्यो । समूहका अन्य सदस्यको पृष्ठपोषण के छ ? मुडचार्ट बनाइयो ? सक्रिय रहन तथा खुसी रहन कस्ता कस्ता क्रियाकलाप छानियो ? गृहकार्य दिइयो ? यदि दिइयो भने कस्ता गृहकार्य दिइयो ? ती गृहकार्य अर्को सत्रमा आउंदा पूरा भएका थिए ? पूरा हुंदा कस्तो महसुस भयो ? यदि पूरा भएन भने के-के अवरोधहरू आए ? त्यस विषयमा सत्रमा छलफल भयो कि भएन ? परिवारका सदस्यको भूमिका कस्तो रहेको थियो ?

यदि गर्भावस्था वा सुत्केरी अवस्थामा डिप्रेसन देखिएकाहरूका लागि कसरी परामर्श दिनुभयो ? परिवारका सदस्यलाई निको हुने प्रक्रियामा कसरी समावेश गर्नुभयो ? तपाईंले आफैं सहयोग खोज्नु भयो कि भएन ? सुपरभिजनका लागि कस्ता कस्ता आरामदायी अभ्यास गराउनुभयो र कस्तो प्रतिक्रिया पाउनुभयो ? डिप्रेसनका सबै सेवाग्राहीमा आत्महत्याको जोखिमको लेखाजोखा भयो कि भएन ? जोखिम हुंदा कसरी व्यवस्थापन गरियो ? डिप्रेसनको लेखाजोखा कसरी गरियो ? रिफरलका लागि कस्तो योजना बनाउनु भयो ?

- सहजकर्ताले छलफलमा ध्यान दिन र छलफल कै क्रममा आएका कुराले सबै सहभागीलाई सहयोग पुऱ्याउन सक्ने हुंदा तिनको टिपोट गर्ने ।
- समूहका सबैलाई प्रस्तुतीकरणमा आमन्त्रण गर्ने र प्रस्तुतीकरण गर्दा समूहमा के गाहो भो, कुनै सीपमा छलफल गर्ने, गराउने र उचित पृष्ठपोषण दिने । सबै समूहको प्रस्तुतीकरण संगसंगै पृष्ठपोषण दिने ।
- अन्त्यमा सहभागीहरूको विचार र सत्रको प्रस्तुतीको सारांश गरिदिने ।

संक्षेपीकरण : यस सत्रको मूल्याङ्कन गरी संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीहरूलाई डिप्रेसन, पोष्टपार्टम डिप्रेसनको केसमा छलफल गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू एकचोटि दोहोऱ्याउने । मनोसामाजिक परामर्शको अभ्यास अनुभव नभएको प्रशिक्षकले यो सत्र सहजीकरण कदापि नगर्ने ।

सत्र : आत्महत्या जोखिमको केसमा सुपरभिजन छलफलका लागि प्रश्न

पृष्ठभूमि

आत्महत्याको सोच तथा योजना भएका सेवाग्राहीसँग काम गर्दा धेरै नै सावधानी अपनाउनुपर्दछ । तालिममा सैद्धान्तिक कक्षा तथा केही भूमिका अभिनयको माध्यमबाट सीपको प्रयोग गर्ने बारेमा सिकेको भएता पनि वास्तविक जीवनमा यसको प्रयोग गरेपछि मात्र यी सीपको उपयोगिता थाहा हुन्छ र दक्षता प्राप्त हुन्छ । यो सत्रमा अघिल्ला दुईवटा मड्युलको तालिमका सीपहरूको प्रयोग कस्तो रह्यो भनेर केसमा छलफल गरिन्छ ।

उद्देश्य : सहभागीले आत्महत्याको सोच तथा योजना भएका सेवाग्राहीलाई परामर्श प्रदान गर्दा प्रयोग गरेको विधि तथा प्रक्रियाहरूको पुनरावलोकन तथा मूल्याङ्कन गर्ने । सो सेवा प्रदान गर्ने क्रममा आइपरेका समस्याहरू पहिचान गरी आवश्यकताअनुसार अनुशिक्षण गर्ने ।

विषयवस्तु	:	आत्महत्या केसमा सुपरभिजन छलफल
प्रशिक्षण विधि	:	छलफल, मल्टिमिडिया प्रस्तुतीकरण, सीपके सेवा प्रदान गर्नेको अभ्यास अभिनय ।
प्रशिक्षण सामग्री	:	मार्कर, मल्टिमिडिया, न्यूजप्रिण्ट, सेतोपाटी ।
समय	:	९० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई सत्रको उद्देश्य र विषयवस्तुबारे बताउने ।
- चार समूहमा विभाजन गर्ने प्रत्येक समूहलाई आफूले हेरेको आत्महत्याको सोच भएको, योजना बनाएका र पहिले नै प्रयास गरेका एउटा एउटा केस छान्न लगाउने र अनुसूची-२ र ८ मा दिइएको मनोसामाजिक अवस्था विश्लेषण फाराम तथा सुपरभिजन ढाँचाको प्रयोग गर्दै समूहमा तयार गर्न लगाउने । आत्महत्याको जोखिम देखिएको केसमा थप निम्न प्रश्नहरूमा पनि काम गर्न लगाउने :
 - सेवाग्राहीमा आत्महत्याको जोखिमको लेखाजोखा कसरी गरियो ? लेखाजोखामा सहयोगी सञ्जाल, जोखिम बढाउने तत्व, संरक्षणको तत्व, चेतावनीका चिन्ह के-के थिए । सेवाग्राहीलाई कुनै मानसिक समस्या पनि थियो कि थिएन ? परिवारका सदस्यको सहयोग कतिको छ । नजिकको व्यक्ति को हुन सक्दछ र के उनीहरूलाई खबर गर्नुभयो ? आत्महानिका

साधनहरूमा पहुँच कतिको छ ? ती साधनबाट टाढा राख्ने योजना के छ ? सेवाग्राहीसँग जीउने सम्झौता गराउनुभयो ? सुरक्षा योजना फाराममा छलफल भयो ? सुपरभिजन एवम् रिफरलका लागि तपाईंले आफैँ सहयोग खोज्नुभयो कि भएन ? समस्या समाधानका लागि थप के-के गर्नुभयो ? तपाईंलाई यो केस हेर्दा कस्तो महसुस भयो ? के कठिनाइ र सहज के-के भए ? समूहका अन्य सदस्यको पृष्ठपोषण के छ ?

- प्रशिक्षकले छलफलमा ध्यान दिन र छलफल कै क्रममा आएका कुरा सबै सहभागीलाई सहयोग हुन सक्दछ त्यसको टिपोट गर्ने ।
- समूहको सबैलाई प्रस्तुतीकरणमा आमन्त्रण गर्ने र प्रस्तुतीकरण गर्दा समूहमा के गाहो भो ? कुन सीपमा छलफल गर्ने हो सो निश्चित गर्ने । सबै समूहको प्रस्तुतीकरण सँगसँगै पृष्ठपोषण दिने ।
- सहभागीहरूलाई दुई-दुईजनामा पठाइ आत्महत्या जोखिमको लेखाजोखा गर्ने अभ्यास गर्न हरेक सहभागीलाई कम्तीमा पनि १५ मिनेट समय दिने ।
- अभ्यास सत्रको अनुभव छलफल गर्दै प्रशिक्षकले थप प्रष्ट पारिदिने ।

संक्षेपीकरण : यस सत्रमा सहभागीहरूको सिकाइ तथा आत्महत्याको सोच तथा योजना भएका सेवाग्राहीलाई परामर्श गर्दा सही विधि तथा सीपको प्रयोग गर्न सक्ने कुराको मूल्याङ्कन गरी संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोट : सहभागीहरूलाई आत्महत्या जोखिमको केसमा छलफल गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू एकचोटि दोहोर्‍याउने । मनोसामाजिक परामर्शको पेशागत अभ्यास नभएको प्रशिक्षकले यो सत्र कदापि सहजीकरण नगर्ने ।

सत्र : मद्यपान तथा लागूपदार्थ दुर्व्यसनीमा सुपरभिजन छलफल

पृष्ठभूमि

मनोसामाजिक परामर्शको क्रममा केस छलफलको अत्यन्तै धेरै महत्व हुन्छ । तालिममा सैद्धान्तिक कक्षा तथा केही भूमिका अभिनयहरूको माध्यमबाट सीपको प्रयोग गर्ने बारेमा जानकारी हासिल गरेता पनि वास्तविक जीवनमा यसको प्रयोग गरेपछि मात्र यी सीपको उपयोगिता थाहा हुन्छ । यसका सासाथै गरिएको अभ्यासमा पृष्ठपोषण प्राप्त गर्दा दक्षता हासिल हुन्छ । यो अन्तिम मड्युलको तालिम भएको हुँदा दोस्रो मड्युलको तालिममा सिकेको सीपको सहभागीले कतिका प्रयोग गर्न सके र त्यसको परिणाम कस्तो रह्यो भन्ने कुरा यो सत्रमा पुनरावलोकन तथा मूल्याङ्कन गरी छलफल गरिन्छ ।

उद्देश्य: यस सत्रको अन्तमा सहभागीले-

- मद्यपान तथा लागूपदार्थको दुर्व्यसनीमा प्रदान गरेको मनोसामाजिक परामर्शको पुनरावलोकन गर्न सक्ने छन् ।
- उनीहरूले अनुभव गरेको समस्या आदान-प्रदान गर्ने छन् ।
- सेवाग्राहीलाई उनको समस्या सामाना गर्ने थप उपाय भए के-के हुन सक्छ पहिचान गर्ने छन् ।
- यस्ता व्यक्तिहरूलाई मनोसामाजिक परामर्श गर्ने सीपको अभ्यास गरी प्रष्ट हुने छन् ।

विषयवस्तु : मद्यपान तथा लागूपदार्थको दुर्व्यसनीको केसमा छलफल

प्रशिक्षण विधि : छलफल, मल्टिमिडिया प्रस्तुतीकरण, व्याख्यान ।

प्रशिक्षण सामग्री : मार्कर, मल्टिमिडिया, न्यूजप्रिण्ट, सेतोपाटी ।

समय : ६० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई सत्रको उद्देश्यहरूबारे बताउनुहोस् ।
- प्रशिक्षकले मद्यपान तथा लागूपदार्थको दुर्व्यसनीको केसमा मनोसामाजिक परामर्शको केस छलफल गर्नलाई सहभागीलाई अनुसूची-२ को मनोसामाजिक परिस्थिति विश्लेषण फाराम र अनुसूची-८ को ढाँचा (framework) वितरण गर्ने र त्यसमा जानकारी भर्दै छलफल अगाडि बढाउने ।
- मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले केस छलफलको ढाँचाका आधारमा केसको जानकारी प्रस्तुत गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नको प्रयोग गर्दै मद्यपान तथा लागूपदार्थको दुर्व्यसनीको केसमा मनोसामाजिक समस्यामा छलफल अगाडि बढाउने ।
 - यो केसमा मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले अनुभव गरेका समस्यामा अरू सहभागीको अनुभवको आधारमा छलफल गरेर विचारहरू सङ्कलन गर्ने ।

- सेवाग्राहीलाई उनको समस्या सामाना गर्ने थप उपाय भए के-के हुन सक्छ, सहभागीहरूलाई ३-४ वटा सानो समूहमा छलफल गर्न लगाइ प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
 - ती विकल्पहरू यो केसमा कतिको उपयुक्त लाग्यो ? भनेर केस प्रस्तुत गर्ने सहभागीलाई सोध्ने ।
 - यदि समूहबाट आएका उपायका विचारहरूबाट मनोसामाजिक परामर्शकर्तालाई यो केसमा थप काम गर्न सहयोग मिलेमा छलफल भएका उपायहरूमध्ये केहीको भूमिका अभिनयमार्फत अभ्यास गराएर थप सिकाइ बढाउन मदत गर्ने ।
 - थप उपायको आवश्यक भएमा प्रशिक्षक वा सुपरभाइजरले प्रस्तुतीकरण गर्ने ।
- अभिभावकलाई मनोशिक्षा प्रदान गर्दा के-के जानकारीहरू प्रदान गरिएका थिए, छलफल गर्दै आवश्यक विचार प्रशिक्षकले थप्ने ।
- प्रशिक्षकले अन्तमा सबैका विचारहरूलाई समेटेर प्रस्तुत गर्ने र सत्रमा भएका सिकाइलाई थप छलफल गर्दै सत्र अन्त गर्ने ।

विश्लेषणका लागि थप प्रश्नहरू : मुख्य समस्या के थियो, सो समस्या लक्षित सहयोगहरू के-के भयो ? त्यसको परिणाम कस्तो आयो ? चुनौतीहरू केही आए कि ? परामर्शकर्तालाई कस्तो महसुस भयो? अबका योजना के-के छन् ? यदि फरक तरिकाले गर्ने भए के फरक गर्नुहुन्थ्यो । सहयोगको योजना कसरी बनाइयो ? सेवाग्राही सत्रमा आउन कतिको इच्छुक थिए ? मद्यपान रोक्न वा कम गर्न कस्ता कस्ता योजना बनाइए र कति कार्यान्वयन गर्न सकियो ? कस्ता समस्या दोहोरिए ? परिवारको सहयोग कतिको पाइयो । सेवाग्राहीको तनाव व्यवस्थापनमा के गरियो ? अहिले केस कुन अवस्थामा छ ? यी परिवर्तनलाई लामो समय टिकाउन के गर्नुपर्ला ? थप सहयोगका लागि सुपरभाइजरसँग छलफल गरियो ? यो केस हेर्दा तपाईंलाई कस्तो महसुस भयो ?

- प्रशिक्षकले छलफलमा ध्यान दिन र छलफलकै क्रममा आएका कुरा सबै सहभागीलाई सहयोग हुन सक्ने भएकोले त्यसको टिपोट गर्ने ।
- समूहका सबैलाई प्रस्तुतीकरणमा आमन्त्रण गर्ने र प्रस्तुतीकरण गर्दा समूहमा के गाहो भो, कुन सीपमा छलफल गर्ने हो सो निश्चित गर्ने । सबै समूहको प्रस्तुतीकरण सँगसँगै पृष्ठपोषण दिने ।
- अन्त्यमा सहभागीहरूले मद्यपान तथा लागूपदार्थको दुर्व्यसनीलाई प्रभावकारी मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रदान गर्न सक्ने यकिन गर्दै सत्रको प्रस्तुतीको सारांश गरिदिने ।

संक्षेपीकरण : यस सत्रको मूल्याङ्कन गरी संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीहरूलाई मद्यपान लतको केसमा छलफल गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू एकचोटि दोहोर्याउने । मनोसामाजिक परामर्शको पेशागत अभ्यास नभएको प्रशिक्षकले यो सत्र सहजीकरण नगर्ने ।

सत्र: कन्भर्जन डिसअडरको केसमा सुपरभिजन छलफल

पृष्ठभूमि

कन्भर्जन डिसअडरको समस्या नेपालमा किशारीहरूमा बढी देखिने गरेको छ। खासगरी विद्यालयमा यो समस्या अझ धेरै देखिने गरेको छ। तनावको कारणले यस्तो समस्या देखिने हुनाले र मनोसामाजिक परामर्श नै यसको उपचारको महत्वपूर्ण विधि भएकोले यसको व्यवस्थापनको सीप परामर्शकर्तामा हुनु जरुरी हुन्छ।

उद्देश्य : सहभागीले यस सत्रको अन्तसम्ममा:

- सहभागीहरूले कन्भर्जन डिसअडरको व्यवस्थापनको सीपको पुनरावलोकन तथा मूल्याङ्कन गर्न सक्ने छन्।
- कन्भर्जन डिसअडरका व्यवस्थापन गर्न दक्षता वृद्धिका लागि थप अभ्यास गर्ने छन्।

विषयवस्तु	:	कन्भर्जन डिसअडरको केस छलफल
प्रशिक्षण विधि	:	मस्तिष्कमन्थन, छलफल, प्रस्तुतीकरण, व्याख्यान।
प्रशिक्षण सामग्री	:	कलर, A4 पेपर, न्यूजप्रिन्ट, बोर्ड, मार्कर।
समय	:	१८० मिनेट

क्रियाकलाहरू :

- सहभागीहरूलाई सत्रको उद्देश्यहरूबारे बताउनुहोस्।
- प्रशिक्षकले सहभागीबाट कन्भर्जन डिसअडरको मनोसामाजिक परामर्शको केस छलफल गर्नलाई अनुसूची-२ को मनोसामाजिक परिस्थिति विश्लेषण फाराम र अनुसूची-८ को ढाँचा (framework) वितरण गर्ने र त्यसमा जानकारी भर्दै छलफललाई अगाडि बढाउने।
- मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले केस छलफलको ढाँचाको आधारमा केसको जानकारी प्रस्तुत गर्ने।
- सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नको प्रयोग गर्दै कन्भर्जन डिसअडरको मनोसामाजिक समस्यामा केस छलफल अगाडि बढाउने।
 - यो केसमा मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले अनुभव गरेका समस्यामा अरू सहभागीको अनुभवको आधारमा छलफल गरेर विचारहरू सङ्कलन गर्ने।
 - सेवाग्राहीलाई उनको समस्या सामाना गर्ने थप उपाय भए के-के हुन सक्छ, सहभागीहरूलाई ३-४ वटा सानो समूहमा छलफल गर्दै प्रस्तुत गराउने।

- ती विकल्पहरू यो केसमा कत्तिको उपयुक्त लाग्यो भनेर केस प्रस्तुत गर्ने सहभागीलाई सोध्ने ।
- यदि समूहबाट आएका उपायका विचारहरूबाट मनोसामाजिक परामर्शकर्तालाई यो केसमा थप काम गर्न सहयोग मिलेमा छलफल भएका उपायहरूमध्ये केहीको भूमिका अभिनयमार्फत अभ्यास गराएर थप सिकाइ बढाउन मदत गर्ने ।
- थप उपायको आवश्यक भएमा प्रशिक्षक वा सुपरभाइजरले प्रस्तुतीकरण गर्ने ।

- मास कन्भर्जन डिसअडरको व्यवस्थापनको प्रक्रिया तथा विद्यालयमा यसले पारेको सङ्कटको व्यवस्थापनबारे सहभागीले गरेको अभ्यास वा भविष्यमा गर्नुपर्ने सहयोगका लागि:
 - लक्षण देखा परिरहेको बेला प्रभावितहरूलाई व्यवस्थापन गर्नेबारे छलफल तथा अभ्यास गर्ने ।
 - लक्षण आउन बन्द भएपछि प्रभावितलाई कस्तो मनोसामाजिक सहयोग गर्न सकिन्छ, छलफल तथा सानो समूहमा अभ्यास गराउने ।
 - विद्यालयमा लक्षण नदेखिएकाहरूसँग कस्तो मनोशिक्षा प्रदान गर्न गर्न सकिन्छ, छलफल तथा सानो समूहमा अभ्यास गराउने ।

- अभिभावकलाई मनोशिक्षा प्रदान गर्दा के-के जानकारीहरू प्रदान गरिएका थिए, छलफल गर्दै आवश्यक विचार प्रशिक्षकले थप्ने ।
- प्रशिक्षकले अन्तमा सबैका विचारहरूलाई समेटेर प्रस्तुत गर्ने र सत्रमा भएका सिकाइलाई थप छलफल गर्दै सत्र अन्त गर्ने ।

संक्षेपीकरण : यस सत्रको मूल्याङ्कन गरी संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोट : प्रशिक्षकले केस छलफलको ढाँचा सहभागीहरूलाई सुरुमा नै दिएर सोअनुसारको जानकारी सत्रभन्दा अगाडि नै तयार गर्न लगाउनु राम्रो हुन्छ ।

सत्र: बालबालिकाको मनोसामाजिक समस्याको केस छलफल

पृष्ठभूमि

बालबालिकाहरूमा विभिन्न खालको व्यावहारिक, भावनात्मक, सिकाइजन्य समस्याहरू देखिन सक्ने हुनाले मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले कसरी यस्ता समस्यामा प्रभावकारी मनोसामाजिक परामर्श सेवा दिने भन्ने जान्नका लागि यो सत्रको व्यवस्था गरिएको हो ।

उद्देश्य: सहभागीहरूले यस सत्रको अन्त्यमा निम्नअनुसार गर्न सक्ने छन् :

- सहभागीहरूले बालबालिकाको मनोसामाजिक समस्यामा प्रदान गरेको मनोसामाजिक परामर्शको पुनरावलोकन तथा मूल्याङ्कन गर्न ।
- मनोसामाजिक परामर्श प्रदान गर्दा आएका समस्याहरू आदान-प्रदान गर्न ।
- समस्या समाधानका उपायहरू पहिचान गर्न ।
- बालबालिकाको मनोसामाजिक समस्यामा प्रभावकारी मनोसामाजिक परामर्श प्रदान गर्ने विधिमा थप दक्षता प्रदर्शन गर्न ।

विषयवस्तु : बालबालिकाको मनोसामाजिक समस्यामा मनोसामाजिक परामर्श प्रदान गर्ने विधिमा छलफल

प्रशिक्षण विधि : मस्तिष्कमन्थन, समूह छलफल, प्रस्तुतीकरण, व्याख्यान ।

प्रशिक्षण सामग्री : मेटाकार्ड, न्यूजप्रिन्ट पेपर, बोर्ड, मार्कर, केस छलफलको ढाँचा ।

समय : १२० मिनेट

क्रियाकलाहरू :

- सहभागीहरूलाई सत्रको उद्देश्यहरूबारे बताउनुहोस् ।
- प्रशिक्षकले सहभागीबाट एकजनाको बालबालिकाको मनोसामाजिक परामर्शको केस छलफल गर्नलाई अनुसूची-८ को ढाँचा (framework) प्रदान गर्ने र त्यसमा जानकारी भर्दै छलफललाई अगाडि बढाउने ।
- मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले केस छलफलको ढाँचाका आधारमा केसको जानकारी प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नको प्रयोग गर्दै बालबालिकाको मनोसामाजिक समस्यामा केस छलफल अगाडि बढाउने ।

- यो केसमा मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले अनुभव गरेको समस्यामा अरू सहभागीको अनुभवको आधारमा छलफल गरेर विचारहरू सङ्कलन गर्ने ।
- सेवाग्राहीलाई उनको समस्याको सामाना गर्ने थप उपाय भए के-के हुन सक्छ, सहभागीहरूलाई ३-४ वटा सानो समूहमा छलफल गर्न लगाइ प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
 - ती विकल्पहरू यो केसमा कतिको उपयुक्त लाग्यो भनेर केस प्रस्तुत गर्ने सहभागीलाई सोध्ने ।
 - यदि समूहबाट आएका उपायका विचारहरूबाट मनोसामाजिक परामर्शकर्तालाई यो केसमा थप काम गर्न सहयोग मिलेमा छलफल भएका उपायहरूमध्ये केहीको भूमिका अभिनयमार्फत अभ्यास गराएर थप सिकाइ बढाउन मदत गर्ने ।
 - थप उपायको आवश्यक भएमा प्रशिक्षक वा सुपरभाइजरले प्रस्तुतीकरण गर्ने ।
- अभिभावकलाई मनोशिक्षा प्रदान गर्दा के-के जानकारीहरू प्रदान गरिएका थिए, छलफल गर्ने ।
- प्रशिक्षकले अन्तमा सबैका विचारहरूलाई समेटेर प्रस्तुत गर्ने र सत्रमा भएका सिकाइलाई थप छलफल गर्दै सत्र अन्त गर्ने ।

संक्षेपीकरण: सहभागीहरूले बालबालिकाको मनोसामाजिक समस्यामा उनीहरूलाई तथा अभिभावकहरूलाई प्रभावकारी मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रदान गर्ने दक्षता वृद्धि भएको र उनीहरूले यसलाई सफलतम उपयोग गर्ने कुराको यकिन गर्नुहोस् । यस सत्रको मूल्याङ्कन गरी संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोट : प्रशिक्षकले केस छलफलको ढाँचा सहभागीहरूलाई सुरुमा नै दिएर सोअनुसारको जानकारी सत्रभन्दा अगाडि नै तयार गर्न लगाउनु राम्रो हुन्छ ।

सत्र: साइकोसिस केसमा सुपरभिजन छलफल

पृष्ठभूमि

साइकोसिसका विरामीलाई औषधि सेवन गरी सामान्य अवस्थामा रहेको समयमा मात्रै मनोसामाजिक परामर्श दिन सकिन्छ । सामान्य रहेको अवस्थामा उनीहरूलाई मनोसामाजिक परामर्श उपयोगी हुन्छ । तर, परिवारका सदस्यहरूलाई मनोसामाजिक परामर्श वा मनोशिक्षाको जरुरी हुन्छ ।

उद्देश्य : यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले -

- सहभागीद्वारा साइकोसिसको समस्याका लागि प्रदान गरिएको मनोपरामर्श विधिको पुनरावलोकन तथा मूल्याङ्कन गर्न सक्ने छन् ।
- साइकोसिसको विरामीहरूलाई प्रभावकारी मनोपरामर्श सेवा प्रदान तथा परिवारका सदस्यलाई प्रभावकारी मनोशिक्षा प्रदान गर्ने थप दक्षता अभिवृद्धि गर्न सक्ने छन् ।
- साइकोसिसको समस्याका लागि प्रदान गरिने मनोपरामर्श विधिबारे प्रष्ट पार्न सक्ने छन् ।

विषयवस्तु : साइकोसिस केसमा सुपरभिजन छलफल

प्रशिक्षण विधि : छलफल, प्रस्तुतीकरण ।

प्रशिक्षण सामग्री : न्यूजप्रिन्ट पेपर, मार्कर, मेटाकार्ड ।

समय : ९० मिनेट

क्रियाकलाप :

- प्रशिक्षकले सहभागीलाई प्रयोगात्मक अभ्यासको अवधिमा साइकोसिस केस छलफल गर्नलाई अनुसूची-८ को ढाँचा (framework) प्रदान गर्ने र त्यसमा जानकारी भर्दै छलफललाई अगाडि बढाउने ।
- मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले केस छलफलको ढाँचाको आधारमा केसको जानकारी प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नको प्रयोग गर्दै साइकोसिसको मनोसामाजिक समस्यामा केस छलफल अगाडि बढाउने :
 - यो केसमा मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले अनुभव गरेको समस्यामा अरू सहभागीको अनुभवको आधारमा छलफल गरेर विचारहरू सङ्कलन गर्ने ।

- सेवाग्राहीलाई उनको समस्याको सामाना गर्ने थप उपाय भए के-के हुन सक्छ, सहभागीहरूलाई ३-४ वटा सानो समूहमा छलफल गर्न लगाइ प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
 - ती विकल्पहरू यो केसमा कतिको उपयुक्त लाग्यो भनेर केस प्रस्तुत गर्ने सहभागीलाई सोध्ने ।
 - यदि समूहबाट आएका उपायका विचारहरूबाट मनोसामाजिक परामर्शकर्तालाई यो केसमा थप काम गर्न सहयोग मिलेमा छलफल भएका उपायहरूमध्ये केहीको भूमिका अभिनयमार्फत अभ्यास गराएर थप सिकाइ बढाउन मदत गर्ने ।
 - थप उपायको आवश्यक भएमा प्रशिक्षक वा सुपरभाइजरले प्रस्तुतीकरण गर्ने ।
- कडाखालको मनोसामाजिक समस्या भएकालाई के गर्नुभयो ? कहाँ सिफारिस गर्नुभयो ? औषधि प्रयोग गरिराखेकालाई के गरियोजस्ता कुराहरूमा छलफल गर्ने ।

संक्षेपीकरण : यस सत्रको मूल्याङ्कन गरी संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोट : प्रशिक्षकले केस सुपरभिजनको ढाँचा सहभागीहरूलाई सुरुमा नै दिएर सोअनुसारको जानकारी सत्रभन्दा अगाडि नै तयार गर्न लगाउनु राम्रो हुन्छ ।

सत्र : छारेरोग केसमा सुपरभिजन छलफल

पृष्ठभूमि

छारेरोगप्रति समाजमा व्याप्त विभिन्न नकारात्मक धारणा तथा यो समस्या भएको व्यक्तिले आफूलाई बुझ्ने तरिकाका कारण उनमा विभिन्न मनोसामाजिक समस्याहरू, जस्तै: समाजमा अरूसँग घुलमिल नहुने, लजाउने एवम् आत्मबल कमजोर हुने हुन्छ। त्यसैले रोगप्रतिको सेवाग्राही तथा उनका परिवारका सदस्यहरूको बुझाइमा प्रष्टता पार्न वा मनोसामाजिक समस्यामा काम गर्न मनोसामाजिक परामर्श आवश्यक हुन्छ।

उद्देश्य : यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले निम्नानुसार गर्न सक्ने छन् –

- छारेरोगका बिरामीलाई प्रदान गरिएको मनोसामाजिक परामर्श तथा अभिभावकका लागि मनोशिक्षा विधिको पुनरावलोकन गर्न।
- छारेरोगका बिरामीलाई प्रदान गरिने मनोसामाजिक परामर्श तथा अभिभावकका लागि मनोशिक्षा विधिमा थप दक्षता अभिवृद्धि गर्न।

विषयवस्तु	:	छारेरोग केसमा सुपरभिजन छलफल
प्रशिक्षण विधि	:	छलफल, प्रस्तुतीकरण, भूमिका अभिनय।
प्रशिक्षण सामग्री	:	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मेटाकार्ड।
समय	:	९० मिनेट

क्रियाकलाप :

- प्रशिक्षकले सहभागीलाई प्रयोगात्मक अभ्यासको अवधिमा छारेरोग केस छलफल गर्नलाई अनुसूची-८ को ढाँचा (framework) प्रदान गर्ने र त्यसमा जानकारी भर्दै छलफललाई अगाडि बढाउने।
- मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले केस छलफलको ढाँचाको आधारमा केसको जानकारी प्रस्तुत गर्न लगाउने।
- सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नको प्रयोग गर्दै छारेरोगको मनोसामाजिक समस्यामा केस छलफल अगाडि बढाउने:
 - यो केसमा मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले अनुभव गरेको समस्यामा अरू सहभागीको अनुभवको आधारमा छलफल गरेर विचारहरू सङ्कलन गर्ने।

- सेवाग्राहीलाई उनको समस्या सामाना गर्ने थप उपाय भए के-के हुन सक्छ, सहभागीहरूलाई ३-४ वटा सानो समूहमा छलफल गर्न लगाइ प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
 - ती विकल्पहरू यो केसमा कतिको उपयुक्त लाग्यो भनेर केस प्रस्तुत गर्ने सहभागीलाई सोध्ने ।
 - यदि समूहबाट आएका उपायका विचारहरूबाट मनोसामाजिक परामर्शकर्तालाई यो केसमा थप काम गर्न सहयोग मिलेमा छलफल भएका उपायहरूमध्ये केहीको भूमिका अभिनयमार्फत अभ्यास गराएर थप सिकाइ बढाउन मदत गर्ने ।
 - थप उपायको आवश्यक भएमा प्रशिक्षक वा सुपरभाइजरले प्रस्तुतीकरण गर्ने ।

संक्षेपीकरण : यस सत्रमा सहभागीहरूले तालिमपश्चात् प्रभावकारी विधिबाट मनोसामाजिक परामर्श प्रदान गर्ने दक्षता हासिल गरेको यकिन गर्नुहोस् र सत्रको मूल्याङ्कन गरी संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोट : प्रशिक्षकले केस सुपरभिजनको ढाँचा सहभागीहरूलाई सुरुमा नै दिएर सोअनुसारको जानकारी सत्रभन्दा अगाडि नै तयार गर्न लगाउनु राम्रो हुन्छ ।

सत्र : एन्जाइटी केसमा सुपरभिजन छलफल

पृष्ठभूमि

चिन्ताजन्य (Anxiety) समस्याले सबै उमेरका मानिसलाई असर पार्न सक्दछ । सामान्यतहको चिन्ता विभिन्न परिस्थितिमा सबैलाई हुन्छ । चिन्ताले व्यक्तिको दैनिक जीवनमा असर बढी नै पन्यो भने उपचार लिनु जरुरी हुन्छ । चिन्ताको समस्या समाधानका लागि मनोसामाजिक परामर्श प्रभावकारी मानिन्छ ।

उद्देश्य : सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले निम्नानुसार गर्न सक्ने छन् :

- प्रयोगात्मक अभ्यासको अवधिमा चिन्ताजन्य समस्यामा परामर्श प्रदान गर्दाको सीपको मूल्याङ्कन तथा पुनरावलोकन गर्न ।
- अभ्यासको अवधिमा आएका समस्याहरू आदान-प्रदान गर्न ।
- चिन्ताजन्य समस्यामा मनोसामाजिक परामर्श प्रदान गर्ने थप दक्षता अभिवृद्धि गरी प्रभावकारी सीप प्रदर्शन गर्न ।

विषयवस्तु : एन्जाइटीको केसमा सुपरभिजन छलफल

प्रशिक्षण विधि : छलफल, प्रस्तुतीकरण ।

प्रशिक्षण सामग्री : न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मेटाकार्ड ।

समय : १० मिनेट

क्रियाकलाप :

- प्रशिक्षकले सहभागीलाई प्रयोगात्मक अभ्यासको अवधिमा चिन्ताजन्य समस्याको केस छलफल गर्नलाई अनुसूची-८ को ढाँचा (framework) प्रदान गर्ने र त्यसमा जानकारी भर्दै छलफल अगाडि बढाउने ।
- मनोसामाजिक परामर्शकर्तालाई केस छलफलको ढाँचाको आधारमा केसको जानकारी प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नको प्रयोग गर्दै चिन्ताजन्य समस्याको मनोसामाजिक समस्यामा केस छलफल अगाडि बढाउने ।
 - यो केसमा मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले अनुभव गरेको समस्यामा अरू सहभागीको अनुभवको आधारमा छलफल गरेर विचारहरू सङ्कलन गर्ने ।

- सेवाग्राहीलाई उनको समस्या सामाना गर्ने थप उपाय भए के-के हुन सक्छ, सहभागीहरूलाई ३-४ वटा सानो समूहमा छलफल गर्दै प्रस्तुत गराउने ।
 - ती विकल्पहरू यो केसमा कतिको उपयुक्त लाग्यो भनेर केस प्रस्तुत गर्ने सहभागीलाई सोध्ने ।
 - यदि समूहबाट आएका उपायका विचारहरूबाट मनोसामाजिक परामर्शकर्तालाई यो केसमा थप काम गर्न सहयोग मिलेमा छलफल भएका उपायहरूमध्ये केहीको भूमिका अभिनयमार्फत अभ्यास गराएर थप सिकाइ बढाउन मदत गर्ने ।
 - थप उपायको आवश्यक भएमा प्रशिक्षक वा सुपरभाइजरले प्रस्तुतीकरण गर्ने ।

संक्षेपीकरण : सहभागीहरूले चिन्ताजन्य समस्यामा मनोसामाजिक परामर्श प्रदान गर्न सक्ने दक्षता हासिल गरेको यकिन गर्दै यस सत्रको मूल्याङ्कन गरी संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोट : प्रशिक्षकले सहभागीहरूलाई सुरुमा नै केस छलफलको ढाँचा दिएर सत्रभन्दा अगाडि नै सोअनुसारको जानकारी तयार गर्न लगाउनु राम्रो हुन्छ ।

सत्र: मनोसामाजिक परामर्शका नैतिक मूल्यहरूको व्यावहारिक प्रयोग

पृष्ठभूमि

नैतिक मूल्य मान्यताको प्रयोग मनोसामाजिक परामर्शको अतिमहत्वपूर्ण पक्ष हो । परामर्श गर्दा आफ्नो पेशागत गुणस्तरीयता कायम गर्न पनि यसको व्यावहारिक प्रयोगको जरुरी हुन्छ । यो मड्युलमा कसरी परामर्शकर्ताले तटस्थता (neutrality) को प्रयोग गरेको छ भनेर छलफल गरिने छ ।

उद्देश्य : यस सत्रमा सहभागीहरूले -

- मनोसामाजिक परामर्शमा प्रयोग गरेका तटस्थताको प्रयोगको मूल्याङ्कन तथा पुनरावलोकन गर्न सक्ने छन् ।
- मनोसामाजिक परामर्शमा नैतिक मूल्य मान्यताको प्रभावकारी प्रयोग गर्ने दक्षता अभिवृद्धि गर्ने छन् ।

विषयवस्तु	: मनोसामाजिक परामर्शका नैतिक मूल्यहरूको व्यावहारिक प्रयोग
प्रशिक्षण विधि	: मस्तिष्कमन्थन, छलफल, प्रस्तुतीकरण, प्रदर्शन तथा भूमिका अभिनय ।
प्रशिक्षण सामग्री	: न्यूजप्रिन्ट पेपर, बोर्ड, मार्कर ।
समय	: १८० मिनेट

क्रियाकलाहरू :

- सहभागीहरूलाई सत्रको उद्देश्यहरूबारे बताउनुहोस् ।
- प्रशिक्षकले सहभागीहरूलाई सोध्ने, उनीहरूले मनोसामाजिक परामर्शमा के कस्ता नैतिकतालाई व्यवहारमा उतार्न सकेका छन् ? सहभागीको उत्तरलाई बोर्ड वा न्यूजप्रिन्ट पेपरमा उतार्ने ।
- प्रशिक्षकले मनोसामाजिक परामर्शमा तटस्थता (neutrality) को बारेमा प्रस्तुतीकरण गर्दै सहभागीले दिएका उत्तरहरूको मूल्याङ्कन गर्दै छलफल गर्नुहोस् र उपयुक्त विधि प्रष्ट पार्ने ।
- सहभागीहरूको केसमा उनीहरूले गरेको अभ्यासमा तटस्थता (neutrality) को उपयोग बारे थप छलफल गर्दै मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले कसरी व्यवहारमा नै यसलाई पालना गर्न सकिन्छ भन्ने थप प्रष्ट पार्ने ।
- आवश्यक भूमिका अभिनय तथा डेमोन्स्ट्रनमार्फत थप सिकाइ बढाउन सहयोग गर्ने ।
- सुपरभिजनको महत्व यसकै लागि हो भन्ने कुरा प्रष्ट पार्ने ।

संक्षेपीकरण : यस सत्रको मूल्याङ्कन गरी संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोट : तटस्थता (neutrality) को सन्दर्भ सामग्रीको सहयोगले यो सत्र अगाडि बढाउन प्रशिक्षकले ध्यान दिने ।

सत्र: समुदाय भेटघाटका लागि आवश्यक सहजीकरण सीप

पृष्ठभूमि

मनोसामाजिक सहयोगले सामाजिक पक्षलाई अत्यन्तै महत्व दिइएको छ। व्यक्तिको सामाजिकीकरणले मात्र नभई समुदायको भूमिकाले पनि समस्या हुनेहुने, उपचारको खोजी गर्नेनगर्नेजस्ता व्यवहारहरू निर्धारण गरेको हुन्छ। साथै, समस्याप्रति समाज र समुदायका व्यक्तिले कस्तो धारणा राखेको छ, त्यसले पनि समस्या निको हुनमा मदत गर्दछ। त्यसैले प्रभावकारी मनोसामाजिक परामर्शका लागि समुदायसँग अत्यन्तै नजिक रहेर काम गर्नुपर्दछ र समुदायको समस्याप्रतिको बुझाइमा एकरूपता भएमा समस्या समाधानका लागि सहज हुन्छ। सेवाग्राहीको समस्यासँग काम गर्दा सेवाग्राहीको परिवार, साथीभाइ, समाज र समुदायमा पनि सँगसँगै सेवाग्राहीको गोपनीयता सुनिश्चित गर्दै केही निश्चित कार्यक्रम गर्न जरुरी हुन्छ।

उद्देश्य : सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले -

- मनोसामाजिक परामर्शमा समुदायको भूमिका तथा समुदायमा जानका लागि गरिने कार्यहरू वर्णन गर्न सक्ने छन्।
- मनोसामाजिक परामर्श तथा मनोशिक्षाको क्रममा समुदाय भेटघाटका लागि आवश्यक सहजीकरण सीप प्रदर्शन गर्न सक्ने छन्।

विषयवस्तु : समुदाय भेटघाटका लागि आवश्यक सहजीकरण सीप

प्रशिक्षण विधि : मस्तिष्कमन्थन, छलफल, प्रस्तुतीकरण, अभिनय।

प्रशिक्षण सामग्री : मल्टिमिडिया वा न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मेटाकार्ड।

समय : १८० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई सत्रको उद्देश्य बताउनुहोस्।
- सहभागीहरूबीच दुई समूह बनाउन लगाइ दुई प्रश्नमा समूह कार्य गर्न लगाउनुहोस्। मनोसामाजिक परामर्शमा समुदायको भूमिका के-के हुन्छ र समुदायमा जानका लागि के-के गर्नुपर्दछ ?
- समूहको प्रस्तुतीकरणपछि आएका प्रश्नको जवाफ दिँदै मनोसामाजिक परामर्श तथा मनोशिक्षाको क्रममा समुदाय भेटघाटका लागि आवश्यक सहजीकरण सीपको प्रस्तुतीकरण गर्ने।
- प्रस्तुतीकरणपछि सीपहरूमा भूमिका निर्वाहको अभ्यास गर्न लगाउने।

संक्षेपीकरण : यस सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस्।

सहजकर्ताका लागि नोट : सहजकर्ताले मनोशिक्षाको सीप र चरणको पनि सम्झना गराउनुहोस्।

सत्र: मानसिकरोगप्रति सामाजमा व्याप्त लाञ्छना तथा गलत धारणा प्रति मनोशिक्षा (Psychoeducation to Misconception and Stigma to Mental Illness)

पृष्ठभूमि

मानसिकरोगप्रति समाजमा विभिन्न खालका गलत धारणा तथा लाञ्छना व्याप्त छन्, जुन विश्वव्यापी नै छ। नेपालमा यसको अवस्था अझ बढी भयावह छ। सामान्य मानसिकरोगलाई पनि विभिन्न लाञ्छना लगाइने डरले प्रभावित व्यक्तिले यस्तो समस्या खोल्न चाहँदैनन्। फलस्वरूप, ती समस्याहरू जटिल हुँदै जान्छन्। यो सत्रमा मानसिकरोगप्रतिको लाञ्छना र तिनीहरूका न्यूनीकरणका उपायहरूकाबारेमा प्रष्ट पारिने छ।

उद्देश्य :

- मानसिकरोगप्रतिको लाञ्छना तथा गलत धारणा पहिचान गर्न सक्ने छन्।
- व्यक्ति, परिवार तथा समाजमा लाञ्छना तथा गलत धारणा न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू वर्णन गर्ने उपायहरू बयान गर्न तथा न्यूनीकरण गर्नका लागि गरिने छलफलको सीप प्रदर्शन गर्न सक्ने छन्।

विषयवस्तु : मानसिकरोगप्रतिको समाजमा व्याप्त लाञ्छना तथा गलत धारणा

प्रशिक्षण विधि : छलफल, प्रस्तुतीकरण।

प्रशिक्षण सामग्री : न्यूजप्रिन्ट पेपर, बोर्ड, मार्कर।

समय : १२० मिनेट

क्रियाकलाहरू:

- सहभागीहरूलाई सत्रको उद्देश्यहरूबारे बताउनुहोस्।
- प्रशिक्षकले मानसिकरोगप्रतिको समाजमा व्याप्त गलत धारणाका बारेमा सहभागीहरूको धारणा तथा बुझाइका बारेमा समूह छलफल गर्न लगाइ प्रस्तुत गर्ने।
- प्रशिक्षकले मुख्य मानसिकरोगप्रति लाञ्छना तथा गलत धारणाका बारेमा थप प्रस्तुतीकरण गर्ने।
- व्यक्ति, परिवार तथा समाजमा लाञ्छना तथा गलत धारणाका बारेमा कसरी छलफल गर्न सकिन्छ भन्नेबारे केही भूमिका अभिनयको अभ्यास गराउँदै आवश्यक छलफल र पृष्ठपोषण प्रदान गर्ने।

संक्षेपीकरण : सहभागीहरूले यस सत्रमा छलफल गरिएका व्यक्ति, परिवार तथा समाजमा लाञ्छना तथा गलत धारणाका बारेमा प्रभावकारी छलफल गर्न सक्ने यकिन गर्दै सत्रको मूल्याङ्कन गरी संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस्।

सहजकर्ताका लागि नोट : प्रशिक्षकले मुख्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याप्रतिको लाञ्छना तथा गलत धारणाको सूची तयार गरेर यो सत्र सञ्चालन गर्ने।

सत्र: लैङ्गिक हिंसाप्रभावितको घटना व्यवस्थापन

पृष्ठभूमि

लैङ्गिक हिंसाप्रभावित व्यक्ति सेवा लिन आएदेखि समस्या समाधान नभएसम्मको सम्पूर्ण प्रक्रियालाई घटना व्यवस्थापन भनिन्छ । जसमा घटनाको पहिचान/समस्या पहिचान, घटनाको लेखाजोखा, घटना व्यवस्थापनका लागि योजना निर्माण, योजना कार्यान्वयन र सिफारिस, अनुगमन तथा समीक्षा र घटना समापनसम्मका कुरा पर्दछन् ।

उद्देश्य: यस सत्रको अन्तसम्ममा सहभागीहरूले -

- लैङ्गिक हिंसाका घटना व्यवस्थापनबारे वर्णन गर्न सक्ने छन् ।
- लैङ्गिक हिंसाका घटना व्यवस्थापन गर्दा अपनाउनुपर्ने कुरा पहिचान गर्न सक्ने छन् ।
- लैङ्गिक हिंसाका घटना व्यवस्थापनको महत्व वर्णन गर्न र घटना व्यवस्थापनमा प्रभावकारी भूमिका खेल्न सक्ने छन् ।

विषयवस्तु : लैङ्गिक हिंसाप्रभावितको घटना व्यवस्थापन

प्रशिक्षण विधि : मस्तिष्कमन्थन, छलफल, समूह कार्य, अभिनय ।

प्रशिक्षण सामग्री : न्यूजप्रिन्ट पेपर, सेतोपाटी, मार्कर, मास्किङ टेप, कम्प्युटर, प्रोजेक्टर, मेटाकार्ड आदि ।

समय : १८० मिनेट

क्रियाकलापहरू :

- सहभागीलाई चार समूहमा विभाजन गरी तल दिइएका फरक-फरक लैङ्गिक हिंसाका केस स्टडी दिने र उक्त केसलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने भनी छलफल गर्न लगाउने । समूहबाट आएको निचोडलाई प्रस्तुत गर्न लगाउने । आवश्यकताअनुसार थप जानकारी प्रदान गर्नुहोस् ।
- घटनाको व्यवस्थापन गर्दा प्रभावितको विवरण गोप्य राख्ने र आत्मसम्मानको विशेष ध्यान दिन लगाउने । लैङ्गिक हिंसाप्रभावितलाई सेवा प्रदान गर्दा प्रयोग गर्ने निर्देशक सिद्धान्तको प्रयोगमा जोड दिनुहोस् ।
- लैङ्गिक हिंसाको केस व्यवस्थापनका मुख्य सिद्धान्तहरू छलफल गर्ने र प्रस्तुतीकरणमार्फत बुझाइदिने ।
- लैङ्गिक हिंसाको केस व्यवस्थापनको सेवा उपलब्ध भएको एकद्वार कङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र स्थापना भएका स्वास्थ्य संस्थाहरूको सूची छलफल गर्ने ।

- कसरी यस्ता केसलाई माथि उल्लिखित संस्थासँगको समन्वयमा मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रदान गर्न सकिन्छ ? छलफल गर्ने ।

संक्षेपीकरण : यस सत्रको मूल्याङ्कन गरी संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोट : सहजकर्ताले लैङ्गिक हिंसाका घटना व्यवस्थापनका बारेमा छलफल सञ्चालन गर्दा यसका लागि तयार भएका घटना व्यवस्थापन निर्देशिका तथा लैङ्गिक हिंसाको केससम्बन्धी लिक्निकल प्रोटोकल अध्ययन गर्नु जरुरी हुन्छ ।

छलफलका लागि केस - १

तुलसीपुर नगरपालिका वडा नं. ७ बस्ने पूर्ण बहादुर राई (नाम परीर्वतन) को ८ वर्षअघि मानपुर गा.वि.स. वडा नं. ८ बस्ने टीकामाया राईसँग (नाम परीर्वतन) विवाह भएको थियो । निज पूर्णबहादुर नियमित रूपमा जाँडरक्सी सेवन गर्ने र श्रीमतीलाई कुटपिट गर्दथे । उनका दुईवटा सन्तान छन् । २०७२ साल श्रावण महिनाको २३ गते सदा भैं पूर्णबहादुर रक्सीसेवन गरी घर आए । घरमा काम गरिरहेकी श्रीमतीलाई एक्कासि दिनभरि गाउँका नाठा खेलाएर बस्छेस् भन्दै अस्लील गाली गलौज गर्दै कुट्न थाले । टीकामायाले भनिन् - “उसले मलाई छाती छातीमा लात्ताले हान्यो अब म बाँच्ने रहिनछु भन्ने लाग्यो र हामफालेर मर्नुप्यो भनी घरबाट हिंडेँ तर सानो छोरीले जान दिइन् । त्यसपछि त्यही छोरी बोकेर माइत गइन् । माइतमा पनि राम्रो व्यवहार पाइन् । उनलाई राती निद्रा नलाग्ने, छटपटी हुने, मर्न मन लाग्ने हुन्छ । उनले जिल्लामा सेवा केन्द्र रहेको र यस्ता पीडितलाई न्याय दिलाउने कुरा साथीबाट सुनिन् र उजुरी लिई सेवा केन्द्र गइन् । यो घटनाको व्यवस्थापन कसरी गर्नु हुन्छ ?

छलफलका लागि केस - २

भापा जिल्ला सुरुङ्गा गाविसमा बस्ने एक पुरुष तथा इलाम जिल्ला बस्ने एक महिला बीच २०६८ सालमा सामाजिक परम्पराअनुसार विवाह भएको थियो । श्रीमान बोर्डिङ्ग स्कूलमा पढाउने काम गर्दथे । श्रीमती घराइसी काम गर्दथिन् । सुरुसुरुमा श्रीमान् श्रीमतीबीचको सम्बन्ध सुमधुर थियो । विवाह भएको केही समयपछि श्रीमान्ले छोरा जन्माउनुपर्छ, छोरी जन्मियो भने सम्बन्ध राम्रो हुँदैन भनेर श्रीमतीलाई भन्ने गर्दथे । २०७० सालमा छोरी जन्मियो । छोरी जन्मेपछि श्रीमान्ले र उनको परिवारले गर्ने व्यवहार नै परिवर्तन भयो । त्यसपछि उनका श्रीमान् वैदेशिकको रोजगारका लागि २०७१ साल वैशाखमा मलेशिया गए । पैसा कमाउन नसकी ६ महिनापछि उनको श्रीमान् मलेशियाबाट घर फर्किआए । घरमा आएको केही दिन पछाडि छोरालाई बुहारीको चालचलन विग्रिएको कुरा आमाले सुनाइन् । आमाको कुरा सुनेपछि उक्त पुरुषले श्रीमतीमाथि शङ्का गरी श्रीमतीलाई कुटपिट एवम् दःख दिन थाले । आफ्नो कुनै पनि मानिससँग अनुचितसम्बन्ध नभएको

कुरा उनले श्रीमान्लाई भनिन् । आफूले गर्दै नगरेको काम स्वीकार गर्न उनलाई श्रीमान्ले बाध्य बनाए ।

वि.सं. २०७२ साल असार महिनामा उनका श्रीमान्ले दोस्रो विवाह गरे । त्यसपछि सधैंको कुटपिट दुर्व्यवहार भन् बढ्यो र उनी घरमा बस्न नसक्ने अवस्थामा पुगिन २ दिनदेखि छोरी र आफूले खानसमेत नपाएको कुरा लिई केन्द्रमा न्यायका लागि आइन् ।

यो केसको कसरी व्यवस्थापन गर्नु हुन्छ ?

छलफलका लागि केस - ३

सप्तरी जिल्ला बस्ने शिव नारायण चौधरी (नाम परिवर्तन) वि.सं. २०७० सालमा आफ्नो सामाजिक परम्पराअनुसार विवाह भएको थियो । २०७१ सालमा उदयपुर जिल्लाको विद्यालयमा शिक्षण पेशा गर्न थाले । त्यसपछि सोही ठाउँमा एकलै बस्ने थाले ।

त्यसैक्रममा सोही विद्यालय नजिकैको गाउँमा एउटी केटीसँग उसको प्रेमसम्बन्ध विस्तार भयो र त्यो केटीसँग विवाह गरी सँगै बस्न थाले । एउटा लोग्ने स्वास्तीबीच हुनुपर्ने सबै व्यवहारहरू चल्न थाले । आफ्नो विवाहको जानकारी गाउँमा शिव नारायणले गराएनन् । त्यसैक्रममा उसको कान्छी श्रीमती गर्भवती भइन् र केही दिनपछि छोराको जन्मभयो । कान्छी श्रीमतीलाई केही जानकारी नदिइकन जागिर छोडेर घर आयो र घरमै बस्न थाल्यो ।

उता उसकी कान्छी श्रीमती शान्ति देवीले श्रीमान् फर्केर आउँछ भनी बाटो कुदै छोरालाई पाल्न लागीन । तर, श्रीमान् नआएपछि यही छोराले हेरविचार गर्दा भनेर आफ्नो चित्त बुझाउँथिन् । समयको क्रमसँगै उसको छोराको स्कूल पठाउने दिन आयो र अब उसको जन्मदर्ता प्रमाण पत्र बनाउनका लागि बुबाको आवश्यकता हुने भएकोले छोरालाई लिएर आफ्नो श्रीमान्को घर आइन् ।

घर आउँदा पहिला नै श्रीमती भएको चालपाइन् । उनी छाँगावाट खसेको जस्तै भइन् । त्यसपछि उनी न्याय माग्न सेवा केन्द्रमा आइन् ।

यस्तो केसको व्यवस्थापन कसरी गर्नु हुन्छ ?

सत्र: समूह मनोसामाजिक परामर्श

पृष्ठभूमि

उस्तै समस्या भोगिरहेका व्यक्तिहरूलाई मनोसामाजिक समस्याहरूको समाधानका उपायहरू खोज्न तथा समस्यालाई हटाउनका लागि ८ देखि १० जनाको समूहमा बसेर गरिने उद्देश्यमूलक योजनाबद्ध छलफललाई समूह मनोसामाजिक परामर्श भनिन्छ ।

उद्देश्य: यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले -

- समूह मनोसामाजिक परामर्शको वर्णन गर्न सक्ने छन् ।
- समुदाय तहमा समूह मनोसामाजिक परामर्श सञ्चालन गर्न सक्षम हुने छन् ।

विषयवस्तु : समूह मनोसामाजिक परामर्श

प्रशिक्षण विधि : मस्तिष्कमन्थन, छलफल, समूह कार्य, अभिनय, डेमोन्स्ट्रेशन ।

प्रशिक्षण सामग्री : न्यूजप्रिन्ट पेपर, सेतोपाटी, मार्कर, मास्किङ टेप, कम्प्युटर, प्रोजेक्टर आदि ।

समय : १५० मिनेट

क्रियाकलाप :

- प्रशिक्षकले समूहमा प्रदान गर्ने मनोसामाजिक परामर्शका बारेमा छलफल गर्दै यसका नियम तथा विषयवस्तुका बारेमा प्रस्तुती दिने ।
- एकजना सहभागीलाई मनोसामाजिक परामर्शकर्ता बन्ने भूमिका निर्वाह गर्न लगाउनुहोस् र अन्य सबै सहभागीहरू समूहका सदस्यका रूपमा संलग्न हुन लगाउनुहोस् ।
- भूमिका निर्वाहको विषयवस्तुका रूपमा उनीहरूको कार्यस्थलमा हुने गरेको दुर्व्यवहार तथा हैरानीसम्बन्धी अनुभव तथा भावना आदान-प्रदानलाई लिन सकिन्छ । भूमिका निर्वाहको क्रममा सहजकर्ताले विषयवस्तु परिवर्तन नगरीकनै मनोसामाजिक परामर्श दिने व्यक्तिलाई उक्त भूमिका सम्हाल्न अनुरोध गर्नुहोस् ।
- भूमिका निर्वाह कम्तीमा ३० मिनेट लामो गर्न लगाउनुहोस् र त्यसपछि भूमिका निर्वाह गर्दा सहभागीहरूले कस्तो अनुभव गरे, मनोसामाजिक परामर्श दिने व्यक्तिले कस्तो अनुभव गर्नुभयो र फरक किसिमबाट के र कसरी गर्न सकिन्थ्यो भन्ने सम्बन्धमा केन्द्रित रहेर छलफल गर्नुहोस् । आवश्यक परे प्रशिक्षकले डेमोन्स्ट्रेशन गर्ने र छलफल गरी थप सिकाइ बढाउन मदत गर्ने ।

संक्षेपीकरण : यस सत्रको मूल्याङ्कन गरी संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोट : सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई अभिनयपश्चात् कस्तो अनुभाव भयो भन्दै समूह मनोसामाजिक परामर्शको बारेमा प्रष्ट पाउँ सत्र सञ्चालन गर्ने ।

सत्र : तनाव व्यवस्थापनको सीप

पृष्ठभूमि

तनाव व्यवस्थापन गर्नका लागि परामर्शकर्ताले सेवाग्राहीलाई मनोशिक्षा दिने कार्य गर्दछन् । मनोशिक्षाका साथै परामर्शकर्ताले सेवाग्राहीलाई तनाव कम गर्न सहयोगी अभ्यास सत्रको क्रममा नै सिकाउने छन् । यसका फाइदा बताउँदै कहिले यो अभ्यास गर्न सकिन्छ, सो जानकारी पनि दिनुपर्दछ ।

उद्देश्य : सहभागीहरूले तनाव व्यवस्थापन सीपको प्रदर्शन गर्न सक्ने छन् ।

विषयवस्तु	: तनाव कम गराउन उपयोगी हुने अभ्यासको सीप
प्रशिक्षण विधि	: मल्टिमेडिया प्रस्तुतीकरण, अभ्यास ।
प्रशिक्षण सामग्री	: मार्कर, सेतोपाटी, न्यूजप्रिन्ट पेपर ।
समय	: १८० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई सत्रको उद्देश्य र विषयवस्तुबारे बताउने ।
- तनाव व्यवस्थापनका लागि अभ्यासको सीपको बारेमा बताउने र यसका फाइदाको बारेमा पनि बताउने ।
- सहभागीहरूलाई प्रशिक्षकले पहिलो चरणमा आफैँले अभ्यास गर्दै श्वासप्रश्वास विधिबाट तनाव कम गर्ने तरिकाको अभ्यास गराउने ।
- दोस्रो चरणमा प्रशिक्षकले सहभागीलाई निर्देशन दिँदै पुनः यो अभ्यास गराउने । सबैले सही तरिकाले श्वासप्रश्वास लिने र छोड्ने अभ्यास गरेनगरेको निश्चित गर्ने । सहभागीहरूको अनुभव कस्तो रह्यो ? छलफल गर्ने ।
- सहभागीलाई गहिरो श्वासप्रश्वासको अभ्यासपछि QPMR (Quick Progressive Musclie Relaxation) को अभ्यास प्रशिक्षकले गराउने । प्रशिक्षकले सुरुमा आफैँले गरेर प्रदर्शन गर्ने र त्यसपछि सहभागीलाई सँगसँगै गराउने ।
- यो अभ्यासपछि सबैलाई कस्तो लाग्यो छलफल गर्ने र यसलाई सेवाग्राहीसँग पनि प्रयोग गर्न सकिने कुरा दोहोर्‍याउने ।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले अभ्यास तथा छलफलबाट सहभागीले बुझेका महत्वपूर्ण सिकाइको मूल्याङ्कन गर्दै सारांश गर्ने ।

सहजकर्ताका लागि नोट : यो अभ्यास गराउँदा कहाँ र कसरी गराउने हो, सोको बारेमा पनि छलफल गर्ने र लैङ्गिक हिसाबले फरक परेमा अन्य सहजकर्ताको सहयोग लिन सकिने कुरा बताउने ।

सत्र : मनोसामाजिक परामर्श सेवाको प्रगति अभिलेखीकरण तथा प्रतिवेदन लेखन

पृष्ठभूमि

मनोसामाजिक सहयोगका कारण सेवाग्राहीमा आएका परिवर्तनहरूको रेकर्ड गर्न अरू सहयोगमा जस्तो सजिलो हुँदैन । तसर्थ, हरेक सत्रका टिपोटहरू, आएका समस्या तथा सहयोगले गरेको प्रभाव आदिको अभिलेखीकरण गर्ने तथा त्यसको प्रतिवेदन बनाउनुपर्ने हुन्छ । सत्र तथा सेवाको सही अभिलेखीकरणले सेवा दिन समस्या भएमा सुपरभिजनमा छलफल गर्दा नयाँ तरिकाहरूका बारेमा कुराकानी अगाडि बढाउन सहयोग गर्दछ । तालिम तथा कामको दौरानमा भएका अभिलेखीकरणले कामलाई अझ चुस्त राख्न तथा स्तरीय सेवाका लागि मदत गर्दछ ।

उद्देश्य : यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले -

- मनोसामाजिक परामर्शको क्रममा गरिने अभिलेखीकरण तथा प्रतिवेदनको उद्देश्य वर्णन गर्न सक्ने छन् ।
- अभिलेखन तयारी र प्रतिवेदनका लागि प्रयोग गरिने फारामहरूको पहिचान गर्न सक्ने छन् ।
- अभिलेखीकरण तथा प्रतिवेदन तयारी गर्ने सीप प्रदर्शन गर्न सक्ने छन् ।

विषयवस्तु	: अभिलेखीकरण तथा प्रतिवेदन
प्रशिक्षण विधि	: छलफल, प्रस्तुतीकरण ।
प्रशिक्षण सामग्री	: मल्टिमिडिया वा न्यूजप्रिन्ट पेपर, मार्कर, फारामहरू ।
समय	: १८० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई सत्रका उद्देश्यहरूबारे बताउनुहोस् ।
- हालसम्म तालिममा छलफल भएका अभिलेखीकरणका लागि प्रयोग भएका फारामको सूची बनाउने र सो फारामहरूमा कुनै अन्यौल भएमा छलफलबाट स्पष्ट बनाउने ।
- अभिमुखीकरण के हो किन आवश्यक छ र यसको उद्देश्यका बारेमा र केस फाइलमा के-के हुनुपर्दछ त्यसबारे प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् ।
- प्रशिक्षकले सहभागीले तयार गरेका केस फाइलमा पृष्ठपोषण दिने र यी फाइललाई सुरक्षित राख्ने तरिकाबारे छलफल गर्ने ।

- प्रतिवेदनको फारामका बारेमा प्रशिक्षकले प्रष्ट पारिदिने । सहभागीलाई अघिल्लो महिनाको क्रियाकलापमा रहेर यो सत्रमा छलफल गरेको प्रतिवेदन फाराम भने अभ्यास गराउने । अभ्यासपछि सहभागीको जिज्ञासामा प्रशिक्षकले थप प्रष्ट पारिदिने ।

संक्षेपीकरण : यस सत्रको मूल्याङ्कन गरी संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोट : प्रशिक्षकले सहभागीहरूले तयार गरेको केस फाइलमा नै थप अभ्यास गराउन सक्ने छन् ।

सत्र: पारिवारिक वृत्तचित्र (Genogram) को अभ्यास

पृष्ठभूमि

मनोसामाजिक परामर्शमा सेवाग्राहीको परिवारका बारेमा जानकारी निककै महत्व हुन्छ । यसले सेवाग्राहीको समस्या बुझ्न र समस्यासँग सामाना गर्न सहयोग पुऱ्याउँदछ । पारिवारिकसम्बन्धले व्यक्तिको जीवनमा तनाव बढ्ने वा घट्ने दुवै हुन्छ भने, समस्यासँग जुध्नका लागि आत्मबल बढाउने वा कमजोर बनाउने पनि हुन्छ । यो सत्रमा सेवाग्राहीका परिवारका सदस्यहरूको बारेमा तथा उनीहरूबीचको सम्बन्धको अवस्थाका बारेमा बुझ्न मदत पुग्ने पारिवारिक वृत्तचित्रको थप अभ्यास र छलफल गरिने छ ।

उद्देश्य : पारिवारिक वृत्तचित्र प्रयोगबारे थप दक्षता बढाउने ।

विषयवस्तु	: मनोसामाजिक परामर्शमा पारिवारिक वृत्तचित्रको प्रयोग
प्रशिक्षण विधि	: छलफल, अभ्यास, प्रस्तुतीकरण ।
प्रशिक्षण सामग्री	: A4 पेपर, न्यूजप्रिण्ट, बोर्ड, मार्कर ।
समय	: १८० मिनेट

क्रियाकलाहरू :

- सहभागीहरूलाई सत्रका उद्देश्यहरूबारे बताउनुहोस् ।
- प्रशिक्षकले मनोसामाजिक परामर्शमा सेवाग्राहीको पारिवारिक जानकारी बुझ्नका लागि जिनोग्राम प्रयोगको अभ्यासमा सहभागीहरूको अनुभवमा तल दिइएका प्रश्नबाट छलफल गर्ने :
 - सेवाग्राहीको जिनोग्राम बनाउन के कस्तो अप्ठ्यारो छ ?
 - सेवाग्राहीको के-के जानकारी जिनोग्राममा देखाउन सकियो, के अप्ठ्यारो भयो ?

- प्रशिक्षकले सहभागीहरूको केही केस फाइलमा मनोसामाजिक परिस्थिति लेखाजोखा फाराममा बनाएका जिनोग्रामलाई हेर्दै थप अभ्यास र छलफल गर्ने ।
- सहभागीलाई घटना अध्ययन (case story) दिएर त्यसको जिनोग्राम बनाउने अभ्यास गर्न लगाउने र त्यसको प्रस्तुतीकरण गर्दै थप छलफलबाट प्रष्ट पार्ने । यस्तो केस स्टोरीमा दोस्रो विवाह गरेको, पारिवारबाट छुट्टै बसेको, बाजेबजु पनि सँगै भएको ठूलो परिवारको अभ्यास गराउने ।
- प्रशिक्षकले अन्तमा अभ्यासलाई समेटेर सत्रमा भएका सिकाइलाई छलफल गर्दै सत्र अन्त गर्ने ।

संक्षेपीकरण : यस सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोट : जिनोग्रामको अभ्यासका लागि केस स्टोरी तयार गरेर सत्र सञ्चालन गर्ने ।

सत्र: सुपरभिजनको प्रभावकारिता पुनरावलोकन

पृष्ठभूमि

मनोसामाजिक परामर्शमा सुपरभिजनको भूमिका एकदम धेरै हुन्छ । मनोसामाजिक परामर्शकर्ताहरूले आफूले परामर्शको सीप प्रयोग गर्दा धेरै कुरामा दुविधा हुने भएकोले सुपरभाइजरको सहयोगले परामर्श सीपको अभ्यासमा धेरै सहज र अन्योल कम गर्न मद्दत पुग्दछ । यो सत्रमा दोस्रो मड्युलको तालिमपछि तालिम प्रदान गर्ने संस्थाले व्यवस्था गरेको दूरसुपरभिजन तथा प्रत्यक्ष सुपरभिजनको प्रभावकारिताका बारेमा छलफल गरिने छ ।

उद्देश्य : सुपरभिजनको प्रयोगको पुनरावलोकन तथा मूल्याङ्कन गरी यसको प्रभावकारी उपयोग गर्न सक्ने छन् ।

विषयवस्तु	: मनोसामाजिक परामर्शमा सुपरभिजनको प्रयोगको पुनरावलोकन
प्रशिक्षण विधि	: छलफल, प्रस्तुतीकरण ।
प्रशिक्षण सामग्री	: न्यूजप्रिन्ट पेपर, बोर्ड, मार्कर ।
समय	: १२० मिनेट

क्रियाकलाहरू :

- सहभागीहरूलाई सत्रका उद्देश्यहरूबारे बताउनुहोस् ।
- प्रशिक्षकले मनोसामाजिक परामर्शमा सुपरभिजनको प्रयोग बारे तलदिइएको प्रश्नबाट सानो समूहमा छलफल गर्ने :
 - दूरसुपरभिजनले केसमा परामर्श सेवा दिन कतिको सहयोग पुग्यो ?
 - यस्तो सुपरभिजनमा के अप्ठ्यारो भएको थियो (जस्तै: फोन प्रष्ट नहुने, नेटवर्क कमजोर हुने वा नेटवर्क नै नहुने, समयको व्यवस्थापनको चुनौती आदि)
 - प्रत्यक्ष प्रदानगरेको सुपरभिजले मनोसामाजिक सेवा प्रदानगर्नमा कस्तो सहयोग पुगेको छ ?
 - के कुरा चुनौती वा अप्ठ्यारो भएको थियो ।
 - सुपरभिजनलाई प्रभावकारी बनाउन के सुझाव दिनुहुन्छ ?

- सहभागीहरूको प्रस्तुतीकरणपछि प्रशिक्षकले सुपरभिजनलाई किन नियमित गर्न जरुरी हुन्छ भन्ने सन्दर्भमा प्रष्ट पारिदिने ।
- सुपरभिजनका लागि प्रयोग गरेको फर्मको प्रभावकारिता पनि छलफल गर्ने र सहभागीको विचारलाई प्रशिक्षकले नोट गर्ने ।
- प्रशिक्षकले अन्तमा अभ्यासलाई समेटेर सत्रमा भएका सिकाइलाई छलफल गर्दै सत्र अन्त गर्ने ।

संक्षेपीकरण : यस सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताका लागि नोट : सुपरभिजनको प्रभावकारिताबारे सहभागीबाट आएका जानकारीलाई प्रशिक्षकले सम्बन्धित संस्थासँग बसरे छलफल गर्ने ।

सत्र : मनोसामाजिक परामर्शकर्ताका लागि स्व-हेरचाह

पृष्ठभूमि

समस्याप्रभावित व्यक्तिहरूका समस्याहरू सुन्दा र त्यसमा निरन्तर काम गर्दा सेवाप्रदायक वा परामर्शकर्तालाई पनि भावनात्मक रूपमा असहज हुन सक्दछ। परामर्श सेवाको क्रममा विभिन्न तनावका घटनाहरूसँग साक्षात्कार हुने हुँदा परामर्शकर्ता स्वयम् तनावमा हुने आदिजस्ता समस्या हुने गर्दछ। अरूका कुरा सुन्ने पेशा भएको हुनाले परामर्शकर्ता आफैं स्वस्थ एवम् भावनात्मक रूपमा सन्तुलित हुनका लागि स्व-हेरचाह अत्यन्तै जरुरी हुन्छ। र, यी सामना र व्यवस्थापनका उपायहरू अरूलाई सिकाउने मात्र नभई आफैले पनि अपनाउनुपर्दछ। यी उपायहरूले परामर्शकर्तालाई पनि तनाव व्यवस्थापनमा फाइदा पुऱ्याउँदछ।

उद्देश्य : सहभागीहरूले सत्रको अन्तमा -

- स्व-हेरचाहको महत्व वर्णन गर्न सक्ने छन्।
- स्व-हेरचाहका तरिकाहरू पहिचान गर्न सक्ने छन्।
- स्व-हेरचाहका विधिहरू प्रयोग गरी स्व-हेरचाह गर्न सक्ने छन्।

विषयवस्तु	: मनोसामाजिक परामर्शकर्ताका लागि स्व-हेरचाह
प्रशिक्षण विधि	: छलफल, मल्टिमिडिया प्रस्तुतीकरण, समूह छलफल।
प्रशिक्षण सामग्री	: मार्कर, मल्टिमिडिया, A4 पेपर, सेतोपाटी, मेटाकार्ड।
समय	: १८० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई सत्रको उद्देश्य तथा विषयवस्तु बताउनुहोस्।
- प्रशिक्षकले यो सत्र सञ्चालन गर्दा सुरुमा नै श्वासप्रश्वासको अभ्यास गराएर सत्र अगाडि बढाउने।
- प्रशिक्षकले सहभागी सबैलाई आफ्ना सवल पक्ष, सहयोगी सञ्जाल तथा तनावहरूलाई सम्भन लगाउने। सबैलाई A4 आकारको पेपरमा एउटा तराजु बनाउन लगाइ तराजुको एकापट्टि बलिया वा सवल पक्ष र सहयोगी सञ्जाल लेख्न लगाउने र अर्कोपट्टि तनावहरूलाई लेख्न लगाउने। यसरी कुन पक्ष बढी छ र यी तनावले गर्दा के-के असर परेको छ त्यसमा छलफल गर्ने। कसरी हालसम्म तनावको सामना गरिरहेको छ ? त्यो पनि छलफल गर्ने र त्यसमा सकारात्मक तरिका तथा विगाने तरिका छुट्याउन लगाउने।

- यसपछि प्रशिक्षकले तनाव के हो ? यसको कारण तथा असर, यसका प्रकार, यसले पेशागत कार्यमा पार्ने असर, सकारात्मक सामनाका उपायका बारेमा प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् । यी उपायहरूले स्व-हेरचाहलाई कसरी मदत गरिरहेको छ ? यी कुरासँग छलफललाई जोड्दै सत्र सञ्चालन गर्नुहोस् ।
- प्रशिक्षकले स्व-हेरचाहका केही अभ्यासहरू सहभागीलाई सँगै राखेर गराउने र कसरी यसलाई दैनिक जीवनमा प्रयोग गर्नेबारे छलफल गर्ने ।
 - श्वासप्रश्वासको विधि ।
 - दिनचर्यालाई कसरी सधैं नियमित राख्ने । जस्तै: सुत्ने समय, खाना खाने समय, पर्याप्त पानी पिउने, शारीरिक अभ्यास तथा व्यायाम, योग, ध्यान, पूजापाठ आदि ।
 - शरीर व्यूँभाउने अभ्यासहरू जस्तै: QPMR, body bath, body tapping, सृजनात्मक क्रियाकलाप आदि ।

संक्षेपीकरण : प्रशिक्षकले अभ्यास तथा छलफलबाट सहभागीले बुझेका महत्वपूर्ण सिकाइको मूल्याङ्कन गर्दै सारांश गर्ने ।

सहजकर्ताका लागि नोट : सहभागीहरूले कसरी यो सत्रमा जानेका स्व-हेरचाहका तरिकालाई हरेक दिन निश्चित समयमा अभ्यास गर्ने भन्ने योजनाबारे छलफल गराउनुपर्दछ ।

सत्र: सिफारिस (प्रेषण) तथा सहकार्य

पृष्ठभूमि

प्रभावितलाई सेवा प्रदान गर्दा सबैलाई मनोपरामर्श विधिबाट मात्र निको नहुन सक्छ । त्यस्तो अवस्थामा प्रभावितलाई अन्य सहयोगकर्ताकोमा सिफारिस तथा समवन्ध गर्नुपर्दछ ।

उद्देश्य : सहभागीहरूले यस सत्रको अन्तसम्ममा -

- प्रभावकारी सिफारिस तथा सहकार्यका प्रक्रियाहरू वर्णन गर्न सक्ने छन् ।
- समुदायमा रहेका सिफारिस तथा सहकार्यका संयन्त्रहरूको पहिचान गर्न सक्ने छन् ।
- प्रभावकारी सिफारिस तथा सहकार्य गर्न सक्ने छन् ।

विषयवस्तु : सिफारिस तथा सहकार्य

प्रशिक्षण विधि : मस्तिष्कमन्थन, छलफल, समूह कार्य ।

प्रशिक्षण सामग्री : न्यूजप्रिन्ट पेपर, सेतोपाटी, मार्कर, मास्किङ टेप, कम्प्युटर, प्रोजेक्टर, मेटाकार्ड आदि ।

समय : ६० मिनेट

क्रियाकलाप :

- समूहगत रूपमा प्रयोगात्मक कार्य गराउनुपूर्व प्रशिक्षकले हामीले सेवा दिएका विभिन्न सेवाग्राहीका घटनालाई व्यवस्था गर्न सिफारिस प्रणालीको आवश्यकता किन पर्छ र यसले कार्यसम्पादन गर्न के कसरी सहयोग गर्छ भन्ने विषयमा सहभागीहरूलाई जानकारी दिने ।
- सो क्रममा सहभागीहरूको तर्फबाट आएका प्रश्नहरूको सान्दर्भिक उत्तर दिई सहभागीहरूलाई प्रष्ट पार्ने ।
- समूहगत रूपमा सहभागीलाई आ-आफ्नो ठाउँमा (कार्यक्षेत्रमा) के कस्ता सेवाप्रदायक संघसंस्था तथा व्यक्तिहरू छन् र उनीहरूले कसरी सेवा प्रदान गर्दछन्, कसरी उनीहरूसँग समवन्ध गर्ने भनेर प्रशिक्षकले जानकारी गराउनुहुने छ ।
- प्रशिक्षकले आवश्यकताअनुसार समयसीमाको अधिनमा रही अन्य क्रियाकलापहरू पनि अपनाउन सक्नुहुने छ ।
- सहभागीलाई केही नबुझेको भएमा प्रश्न राख्न अनुरोध गर्ने, केही प्रश्न राखेको खण्डमा त्यसउपर जवाफ दिने ।

संक्षेपीकरण : यस सत्रको मूल्याङ्कन गरी संक्षेपीकरण गर्दै अन्त्य गर्नुहोस् ।

सत्र : तालिम समापन: पोष्ट टेष्ट, पृष्ठपोषण, समापन

प्रशिक्षण विधि : छलफल, तालिम मूल्याङ्कन फाराम, पोष्ट टेष्ट प्रश्नावली भर्ने ।

प्रशिक्षण सामग्री : तालिम मूल्याङ्कन फाराम, पोष्ट टेष्ट प्रश्नावली ।

समय : १२० मिनेट

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई १० दिनको तालिमको समापनका लागि तयार गर्ने ।
- यो मड्युलमा सिकेका विषयवस्तुहरूको पृष्ठपोषण अनुसूचीमा दिइएको तालिम मूल्याङ्कन फाराम भर्न लगाउने ।
- तालिमको पोष्ट टेष्ट अनुसूची (च) को प्रयागगर्दै सञ्चालन गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई संलग्न गराइ उनीहरूको अपेक्षा पूरा भएनभएको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।
- औपचारिक समापना कार्यक्रम छोटो गरी सञ्चालन गर्ने र तालिम समापन गर्ने ।
- तालिममा सहभागीहरूले पोष्ट टेष्टमा ८५% तथा सोबन्दा बढी अङ्क ल्याउने सहभागीहरूलाई राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्रबाट तालिम सम्पन्न भएको प्रमाणपत्र प्रदान गर्ने ।

अनुसूचीहरू

अनुसूची १४ (ङ): तेस्रो मध्युल तालिमको पूर्वपरीक्षा (प्रि-टेष्ट) प्रश्नावली

सहभागीको नाम :

मिति:

प्राप्ताङ्क:

- १) पारिवारिक तथा सामाजिक हिंसामा परेका महिलाहरूमा विशेषगरेर तलका मध्ये कुनचाहिँ समस्या बढी हुन्छ ?
- क) पीर, चिन्ता बढी गर्ने ख) शरीरमा बढी पीडा तथा दर्द महसुस हुने
ग) निराशा वा दिक्दारीपन महसुस गर्ने घ) माथिका सबै
- २) मनोसामाजिक परामर्श भन्नाले :
- क) सेवाग्राही र मनोसामाजिक परामर्शकर्ताबीचको समस्याकेन्द्रित अन्तरक्रिया हो
ख) मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले सेवाग्राहीको समस्या पहिचान गर्न र त्यसको समाधान गरिदिने प्रक्रिया हो ।
ग) मनोसामाजिक परामर्शमा तालिमप्राप्त व्यक्तिले सेवाग्राहीलाई आफ्नो समस्या सहज बनाउन क्रियाशील गराउने विश्वासिलो सम्बन्धमा आधारित अन्तरक्रिया हो, जुन निश्चित समयका लागि हुने गर्दछ ।
घ) परामर्शकर्ता र सेवाग्राहीबीच हुने कुराकानी ।
- ३) मनोसामाजिक परामर्शकर्ता भएर मनोसामाजिक समस्यामा परेकाहरूलाई सहयोग गर्दा प्रभावित परिवारका सदस्यसँग नजिकको मित्र हुन र उनीहरूको सत्कार, निमन्त्रणा तथा उपहारलाई ग्रहण गर्दा विश्वास अझ बढ्दछ र मनोसामाजिक परामर्श गर्न सहज हुन्छ ?
- क) ठीक हो ख) उपहार ग्रहण गर्नुहुँदैन
ग) माथिका दुवै घ) थाहा भएन
- ४) मनोसामाजिक परामर्शमाको प्रयोगलाई महत्व दिइन्छ ।
- क) समानुभूति ख) आर्थिक सामाजिक सहयोग ग) सहानुभूति घ) सामाजिक कानूनी सहयोग
- ५) तलका मध्ये कुनचाहिँ सीप मनोसामाजिक परामर्शका लागि आवश्यक पर्दैन ?
- क) सम्बन्ध विकासको सीप ख) समस्या बुझ्न प्रश्न गर्ने सीप

- ग) सेवाग्राहीको भोगाइलाई अनुमान लगाउँदै खोतल्ने
घ) सेवाग्राहीको समस्या समाधानमा हौसला प्रदान गर्ने सीप
- ६.) “तिम्रो कथा सुनेपछि मैले पनि नराम्रो महसुस गरें” भन्नु मनोसामाजिक परामर्श सीपको केको उदाहरण हो ?
क) सम्बन्ध विकासको सीप ख) सान्त्वना तथा सहानुभूति दिएको
ग) समानुभूति देखाएको घ) हौसला दिएको
- ७) तलका मध्ये कुन अमौखिक सञ्चार होइनन् ?
क) रुँदै बोल्नु ख) अनुहारमा नहेरी बोल्नु
ग) कुराकानी गर्नु घ) आफ्ना कुरा प्रकट नगरी दुःखी भएर बस्नु
- ८) तलका मध्ये कुनचाहिँ प्रश्न मनोसामाजिक परामर्शका लागि उपयुक्त हुन्छ ?
क) तपाईंले किन मैले सिकाएको काम नगरेको ?
ख) म बुझ्छु तपाईंको कठिनाइ, किन तपाईंले मैले भनेको काम गर्न सक्नुभएन भनेर, के हामी यसमा अरु छलफल गर्न सक्छौं ?
ग) यहाँले के-के कुराहरू गर्न सक्नुभएन, किन गर्न नसक्नुभएको हो त्यसबारेमा छलफल गरौं न, हुन्छ ?
घ) तपाईं मैले सिकाएको काम गर्न चाहनु हुन्नजस्तो छ, के गर्न मन लाग्छ त ?
- ९) बालबालिकालाई मनोसामाजिक परामर्शगर्दा परामर्शकर्तासँग कस्तो सीपको आवश्यकता हुन्छ ?
क) बालबालिकासँग खेल्ने सीप
ख) बालबालिकालाई सहज तथा रमाइलो महसुस गराउने क्रियाकलाप गर्न सक्ने सीप
ग) बालबालिकाको अभिभावकलाई बच्चाको समस्या बुझ्न मदत गर्ने सीप
घ) माथिका सबै
- १०) तलका मध्ये कुन अमौखिक वा हाउभाउजन्य सञ्चार हो ?
क) सेवाग्राहीले देखाउने खुट्टाको चाल ख) अनुहारमा आएको भाव तथा त्यसको उतारचढाव
ग) सेवाग्राहीको कुरा गराइ घ) माथिका सबै
- ११) मनोसामाजिक परामर्शमा सेवाग्राही रुन लाग्दा मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले:
क) रुवाइलाई बन्द गर्ने खालका वाक्यहरू भन्नुपर्दछ ।
ख) रुवाइलाई सहज रूपमा व्यक्त गर्न मदत पुग्ने वाक्य भन्नुपर्दछ ।

- ग) सेवाग्राही सामान्य नभएसम्म चुपलागेर बस्नुपर्दछ ।
घ) सेवाग्राहीलाई उनको आफन्तसँग छोडेर हिंड्ने गर्नुपर्दछ ।
- १२) आत्महत्याको सोच तथा योजना भएका व्यक्तिलाई सहयोग गर्ने क्रममा के गर्नुपर्दछ ?
क) विगतका घटनाहरूका बारेमा प्रश्नहरू गर्नुपर्दछ ।
ख) आत्महत्याको सोचसम्बन्धी विस्तृत कुराकानी गर्ने, यसबारेमा उसको नजिकको व्यक्तिलाई जानकारी गराउनुपर्दछ ।
ग) आत्महत्या गर्नु पाप हो त्यसैले आत्महत्या गर्नुहुँदैन भन्नुपर्दछ ।
घ) आत्महत्यासम्बन्धी प्रश्नले आत्महत्या गर्न उक्साउने हुँदा यस्तो प्रश्न गर्नुहुँदैन ।
- १३) घरपरिवारमा सम्बन्धको तनावले कुनै महिला आफ्नो मनमा केही समयदेखि लगातार निराश महसुस हुने, काममा जाँगर तथा आँट नआउने, एकलै बस्न मात्र मन लाग्ने, मनका अनेक खालका नकारात्मक तथा डर देखाउने खालका सोचोइ मात्र आउने र बेलाबेलामा आफू बाँच्नुको कुनै अर्थ नै लाग्दैन र मर्ने तरिकाहरू धेरै नै सोचिराख्ने गर्दछु भनेर भन्छिन् भने उनलाई तलका मध्ये कुनचाहिँ मानसिक समस्या भएको हुन सक्दछ ?
क) छररोग ख) डिप्रेसन
ग) विकृत तनाव वा कन्भर्जन घ) मानसिक असन्तुलन भएको
- १४) विपत्जन्य घटनापछि तत्काल देखिने असरलाई कम गर्न जरुरी हुन्छ ।
क) मानसिक उपचार ख) मनोसामाजिक परामर्श ग) प्राथमिक मनोवैज्ञानिक उपचार घ) प्राथमिक उपचार
- १५) प्राथमिक मनोवैज्ञानिक उपचार सहयोग भनेको हो ।
क) राहत दिने ख) मनोबल बढाई सामान्य जीवनमा फर्कन मदत गर्ने ग) मनोसामाजिक परामर्श सेवा दिने घ) प्राथमिक औषधि उपचार गर्ने
- १६) समूहमा देखिने मास कन्भर्जन भनेको हो ।
क) मानसिकरोग ख) यौनजन्य समस्याका कारण देखिने समस्या ग) तनावको कारण देखिने समस्या घ) माथिका सबै
- १७) मद्यपान तथा लागूपदार्थ दुर्व्यसनीको लतलागेको व्यक्तिले
क) कहिल्यै पनि यो लत छोड्न सक्दैन ।
ख) विश्वासअनुसार भारफुक र कसम खाँदा यो लत छुटाउँछ ।

- ग) बानी पारेको समस्या हो, रोग होइन ।
घ) उचित परामर्श र उपचार पाए छोड्न सकिन्छ ।
- १८) समस्याको लेखाजोखा गर्ने क्रममा धेरै समय लगाउनुहुँदैन ।
क) ठीक ख) वेठीक ग) थाहा छैन
- १९) मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्याको लेखाजोखा कसरी गरिन्छ ?
क) कुराकानी र अवलोकन
ख) विभिन्न वैधताप्राप्त प्रश्नावली
ग) अन्तरवैयक्तिक सम्बन्धको लेखाजोखा
घ) माथिका सबै
- २०) सुपरभिजनमा के गरिन्छ ?
क) सेवाग्राहीको समस्यामा छलफल
ख) सेवाग्राहीसँग काम गर्दा मनोसामाजिक परामर्शकर्तालाई परेको समस्यामा छलफल
ग) परामर्शकर्ताको आर्थिक समस्यामा छलफल
घ) कार्यालयको समस्यामा छलफल
- २१) आघातजन्य घटना भोगेका बालबालिकाहरूमा भावनात्मक तथा व्यावहारिक समस्या देखिने जोखिम तलका मध्ये कसमा बढी हुन्छ ?
क) बिगतमा पनि पटक-पटक अरु आघातका घटना महसुस गरेको बालबालिकामा
ख) विपत्को घटनामा महत्वपूर्ण परिवारका सदस्य (बाबु, आमा) गुमाएका बालबालिकामा
ग) ठूला विपत्को घटनामा परी घाइते भएको वा उद्धार गरेर बचाएको बालबालिकामा
घ) माथिका सबै
- २२) आत्महत्याको मूल्याङ्कन गर्दा
क) सेवाग्राहीसँग आत्महत्याको बारेमा सीधै कुरा नगर्ने ।
ख) सेवाग्राहीलाई आत्महत्या नगर्न सल्लाह दिने ।
ग) आत्महत्याको प्रयास जहिले पनि भएको नभएको पत्ता लगाउने ।
घ) माथिको कुनै पनि होइन ।

- २३) स्व-हेरचाह के हो ?
- क) आफ्नोबारेमा मात्र सोच्ने
 - ख) आफूमाथि सहानुभूति राख्ने
 - ग) स्व-हेरचाह सबै कुरा पुगोपछि मात्र हुने कुरा हो
 - घ) भावनात्मक तथा शारीरिक रूपमा सन्तुलित हुने
- २४) व्यक्तिले आत्महत्या गर्नुको मुख्य कारण
- क) डिप्रेसनको कारण
 - ख) ऋण तिर्न नसकेको कारण
 - ग) सामाजिक इज्जत गुमाएका कारण
 - घ) प्रेममा धोका पाएको कारण
- २५) तलका चारमध्ये कुन धारणा सही छ त्यसमा चिन्ह लगाउनुहोस् ।
- क) आत्महत्या गर्ने सोचाइ भएका व्यक्तिले आत्महत्या असफल होला भनेर पहिले कुनै सङ्केत दिएका हुँदैनन् ।
 - ख) आत्महत्या गर्ने दृढ संकल्प भएका व्यक्तिहरूलाई आत्महत्याबाट कसै गरी पनि बचाउन सकिन्न ।
 - ग) आत्महत्या मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएकोले सो व्यक्तिलाई मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले मात्र बचाउन सक्दछ ।
 - घ) आत्महत्या रोकथाम गर्न सकिन्छ ।

अनुसूची १४ (च) तालिमको अन्तिम पोष्ट टेष्ट प्रश्नावली

सहभागीको नाम :

मिति:

प्राप्ताङ्क:

- १) मनोसामाजिक सहयोग भनेको हो ।
क) सल्लाह सुझाव
ख) समस्या समाधान गरिदिनु
ग) भावनात्मक बल प्रदान गर्नु
घ) इच्छा तथा रुचि पूरा गरिदिनु
- २) मनोसामाजिक भन्नाले तलका मध्ये के लाई बुझिन्छ ?
क) मन र समाज
ख) मनभित्र समाज
ग) समाजभित्र मन
घ) मन र समाजको अन्तरक्रियाले व्यक्तिमा पर्ने असर
- ३) यदि व्यक्तिको मन, शरीर, व्यवहार र सम्बन्धमा तालमेल मिलेन भने मनोसामाजिक समस्या हुन सक्छ ।
क) ठीक
ख) बेठीक
ग) लागू हुँदैन
- ४) पारिवारिक तथा सामाजिक हिंसामा परेका महिलाहरूमा विशेषगरेर तलका मध्ये कुनचाहिँ समस्या बढी हुन्छ ?
क) पीर, चिन्ता बढी गर्ने
ख) शरीरमा बढी पीडा तथा दर्द महसूस हुने
ग) निराशा वा दिक्दारीपन महसूस गर्ने
घ) माथिका सबै
- ५) मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यका लागी हामीले आफ्नो हेरचाह गर्न जरुरी छ ।
क) ठीक
ख) बेठीक
ग) थाहा छैन
- ६) मनोसामाजिक परामर्श भन्नाले :
क) सेवाग्राही र मनोसामाजिक परामर्शकर्ताबीचको समस्याकेन्द्रित अन्तरक्रिया हो
ख) मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले सेवाग्राहीको समस्या पहिचान गर्न र त्यसको समाधान गरिदिने प्रक्रिया हो ।

- ग) मनोसामाजिक परामर्शमा तालिमप्राप्त व्यक्तिले सेवाग्राहीलाई आफ्नो समस्या सहज बनाउन क्रियाशील गराउने विश्वासिलो सम्बन्धमा आधारित अन्तरक्रिया हो, जुन निश्चित समयका लागि हुने गर्दछ ।
- घ) परामर्शकर्ता र सेवाग्राहीबीच हुने कुराकानी ।
- ७) मनोसामाजिक परामर्शकर्ता भएर मनोसामाजिक समस्यामा परेकाहरूलाई सहयोग गर्दा प्रभावित परिवारका सदस्यसँग नजिकको मित्र हुन र उनीहरूको सत्कार, निमन्त्रणा तथा उपहारलाई ग्रहण गर्दा विश्वास अझ बढ्दछ र मनोसामाजिक परामर्श गर्न सहज हुन्छ ?
- क) ठीक ख) वेठीक
- ८) मनोसामाजिक सहयोग र मनोसामाजिक परामर्शमा के भिन्नता छ ?
- क) दुवै एउटै हो
- ख) मनोसामाजिक परामर्शमा विशेष तालिमको आवश्यक हुन्छ, मनोसामाजिक सहयोगमा सामान्य सीप तथा सहयोगी भावनाको आवश्यक पर्दछ ।
- ग) दुवै विशेषखालको सहयोग हो, त्यसैले सबैले यो काम गर्न सम्भव हुँदैन ।
- घ) माथिका कुनै पनि होइन ।
- ९) मनोसामाजिक परामर्शमाको प्रयोगलाई महत्त्व दिइन्छ ।
- क) समानुभूति ख) आर्थिक सामाजिक सहयोग ग) सहानुभूति घ) सामाजिक कानूनी सहयोग
- १०) तलका मध्ये कुनचाहिँ सीप मनोसामाजिक परामर्शका लागि आवश्यक पर्दैन ?
- क) सम्बन्ध विकासको सीप ख) समस्या बुझ्न प्रश्न गर्ने सीप
- ग) सेवाग्राहीको भोगाईलाई अनुमान लगाउँदै खोतल्ने घ) सेवाग्राहीको समस्या समाधानमा हौशला प्रदान गर्ने सीप
- ११) “तिम्रो कथा सुनेपछि मैले पनि नराम्रो महसुस गरेँ” भन्नु मनोसामाजिक परामर्श सीपको के को उदाहरण हो
- क) सम्बन्ध विकासको सीप ख) शान्त्वना तथा सहानुभूति दिएको
- ग) समानुभूति देखाएको घ) हौसला दिएको
- १२) तलका मध्ये कुन कुन व्यवहारले सेवाग्राहीलाई सम्मान देखाएको भन्ने बुझिन्छ ?
- क) मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले आफ्नो परिचय सुरुमा दिएर ख) सेवाग्राहीको अवस्था सुधार गर्न सुझाव दिएर

ग) सेवाग्राहीले चाहेजति समय दिएर घ) सेवाग्राहीको जानकारीहरूलाई गोपनीयता कायम राखेर

१३) तलका मध्ये कुनचाहिँ सीप सक्रिय सुनाइ होइन ?

क) हौसला प्रदान गर्ने ख) कुरा दोहोर्न्याउने

ग) मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले सेवाग्राहीको समस्यामा बढी बोलेर

घ) सेवाग्राहीको कुरामा थप प्रष्ट हुने

१४) तलका मध्ये कुन अमौखिक सञ्चार होइनन् ?

क) रुँदै बोल्नु

ख) अनुहारमा नहेरी बोल्नु

ग) कुराकानी गर्नु

घ) आफ्ना कुरा प्रकट नगरी दुःखी भएर बस्नु

१५) तलका मध्ये कुनचाहिँ प्रश्न मनोसामाजिक परामर्शका लागि उपयुक्त हुन्छ ?

क) तपाईंले किन मैले सिकाएको काम नगरेको ?

ख) म बुझ्छु तपाईंको कठिनाइ, किन तपाईंले मैले भनेको काम गर्न सक्नुभएन भनेर, के हामी यसमा अरू छलफल गर्न सक्छौं ?

ग) यहाँले के-के कुराहरू गर्न सक्नुभएन, किन गर्न नसक्नुभएको हो त्यसबारेमा छलफल गरौं न हुन्छ ?

घ) तपाईं मैले सिकाएको काम गर्न चाहनु हुन्नजस्तो छ, के गर्न मन लाग्छ त ?

१६) तलका मध्ये कुन कुन व्यवहारले सेवाग्राहीलाई सम्मान देखाएको होइन भन्ने बुझिन्छ ?

क) सेवाग्राहीको कुरा ध्यानपूर्वक सुनिदिएर

ख) सेवाग्राहीसँग विश्वासिलो सम्बन्धमा ईमान्दार बनेर

ग) सेवाग्राहीको भावनालाई सहज बनाउन मदत गरेर

घ) सेवाग्राहीलाई परामर्शकर्ताले भनेको नमान्दा धम्क्यार

१७) “तपाईंलाई मात्र यस्तो भएको होइन, अरूहरूलाई पनि यस्तो भएको हुन्छ, आफ्नो मन दूहो बनाउनुपर्दछ, रोएर मन र शरीर अझ कमजोर मात्र बन्दछ” यो वाक्य मनोसामाजिक परामर्शमा तलका मध्ये के मा पर्दछ ?

क) समानुभूति

ख) अनुभूति

ग) भावना बुझेको

घ) सान्त्वना दिएको

१८) धेरै चकचके बालबालिकालाई मनोसामाजिक परामर्श गर्दा

क) नियन्त्रण गर्ने

ख) चकचक गर्न दिने

ग) लोभ देखाउने

घ) बालबालिकासँग खेल खेल्ने

- १९) बालबालिकालाई मनोसामाजिक परामर्शगर्दा परामर्शकर्तासँग कस्तो सीपको आवश्यकता हुन्छ ?
- क) बालबालिकासँग खेल्ने सीप
ख) बालबालिकालाई सहज तथा रमाइलो महसुस गराउने क्रियाकलाप गर्न सक्ने सीप
ग) बालबालिकाको अभिभावकलाई बच्चाको समस्या बुझ्न मदत गर्ने सीप
घ) माथिका सबै
- २०) मनोसामाजिक परामर्शमा हुने सञ्चारमा तलका मध्ये कुनचाहिँ बढी महत्व हुन्छ ?
- क) सेवाग्राहीले देखाउने खुट्टाको चाल ख) अनुहारमा आएको भाव तथा त्यसको उतारचढाव
घ) सेवाग्राहीको कुरा गराइ घ) माथिका सबै
- २१) मनोसामाजिक परामर्शमा सेवाग्राही रुन लाग्दा मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले:
- क) रुवाइलाई बन्द गर्ने खालका वाक्यहरू भन्नुपर्दछ ।
ख) रुवाइलाई सहजरूपमा व्यक्त गर्न मदतपुग्ने वाक्य भन्नुपर्दछ ।
ग) सेवाग्राही सामान्य नभएसम्म चुपलागेर बस्नुपर्दछ ।
घ) सेवाग्राहीलाई उनको आफन्तसँग छोडेर हिंड्ने गर्नुपर्दछ ।
- २२) आत्महत्याको मूल्याङ्कन गर्दा
- क) सेवाग्राहीसँग आत्महत्याको बारेमा सीधै कुरा नगर्ने ।
ख) सेवाग्राहीलाई आत्महत्या नगर्न सल्लाह दिने ।
ग) आत्महत्याको प्रयास जहिले पनि भएको नभएको पत्ता लगाउने ।
घ) माथिको कुनै पनि होइन ।
- २३) आत्महत्याको सोच तथा योजना भएका व्यक्तिलाई सहयोग गर्ने क्रममा के गर्नुपर्दछ ?
- क) विगतका घटनाहरूका बारेमा प्रश्नहरू गर्नुपर्दछ ।
ख) आत्महत्याको सोचसम्बन्धी विस्तृत कुराकानी गर्ने, यस बारेमा उसको नजिकको व्यक्तिलाई जानकारी गराउनुपर्दछ ।
ग) आत्महत्या गर्नु पाप हो त्यसैले आत्महत्या गर्नुहुँदैन भन्नुपर्दछ ।
घ) आत्महत्यासम्बन्धी प्रश्नले आत्महत्या गर्न उक्साउने हुँदा यस्तो प्रश्न गर्नुहुँदैन ।
- २४) व्यक्तिले आत्महत्या गर्नुको मुख्य कारण
- क) डिप्रेसनको कारण
ख) ऋण तिर्न नसकेको कारण
ग) सामाजिक इज्जत गुमाएका कारण
घ) प्रेममा धोका पाएको कारण

- ३१) विपत्जन्य घटनाका कारण बालबालिकाहरूका देखा पर्न सक्ने आघातजन्य समस्यालाई कम गर्न
- क) आघातजन्य अनुभवको बारेमा छलफल गर्नु जरुरी हुँदैन
ख) रमाइला क्रियाकलापहरू बढी गर्नुपर्दछ
ग) केही पनि गर्नुपर्दैन
घ) माथिका कुनै पनि होइनन्
- ३२) आघातजन्य घटना भोगेका बालबालिकाहरूमा भावनात्मक तथा व्यावहारिक समस्या देखिने जोखिम तलका मध्ये कसमा बढी हुन्छ ?
- क) विगतमा पनि पटक-पटक अरू आघातका घटना महसुस गरेको बालबालिकामा
ख) विपत्को घटनामा महत्वपूर्ण परिवारका सदस्य (बाबु, आमा) गुमाएका बालबालिकामा
ग) ठूला विपत्को घटनामा परी घाइते भएको वा उद्धार गरेर बचाएको बालबालिकामा
घ) माथिका सबै
- ३३) सरिता स्कूलमा प्रायः गयल हुन्छिन् । सरिता ५ वर्षकी भइन् । उनी स्कूल जान मान्दिनन् । स्कूल जानेबेला प्रायः उनी रुन्छिन् । कहिलेकाहीं त स्कूल जाने बेलामा उनी पेट दुख्यो भनेर रोइरहेकी पनि हुन्छिन् । यो केसको आधारमा सरिताको समस्या के होला ?
- क) चिन्ता ख) बौद्धिक अपाङ्गता ग) निराशा घ) आचरणजन्य समस्या
- ३४) तलका मध्ये समानुभूतिको उदाहरण कुनचाहिँ हो ?
- क) तिमी नआत्तिउ, मैले सकेको मदत गर्ने छु ।
ख) म बुझ्छु तिमीलाई कति गाह्रो भएको छ, तिमीलाई मात्र कहाँ यस्तो भएको हो र, मैले त तिमीले जस्तो अफ्ठ्यारो महसुस गरेका अरू धेरै केटाकेटीहरूलाई हेरेको छु ।
ग) मसँग कुरा गरिराख्दा तिम्रो आँखामा आँशु आएको छ, तिमीलाई कुरा गर्न पनि त्यति सहज भएको छैन । एकछिन अहिले तिमीले भोगेका अफ्ठ्यारा घटनाहरूका बारेमा कुरा गरिराख्दा मलाई पनि अफ्ठ्यारो महसुस भएको छ, म पनि तिम्रो दुःखमा एकछिन दुःखी भएछु । तिमीलाई त कति अफ्ठ्यारो भएको छ हगि ...।
घ) कुनै पनि होइन ।
- ३५) बालबालिकासँग मनोपरामर्श गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा तलका मध्ये कुनचाहिँ सही हो ?
- क) बच्चासँग खेल खेल्ने
ख) बच्चाको भावना तथा अनुभवको सम्मान गर्ने
ग) बच्चाले अनुभव गरेका घटनालाई बारम्बार स्मरण गराएर
घ) कुनै पनि होइन ।

- ३६) विद्यालयमा धेरै विद्यार्थीहरू एकपछि अर्को गर्दै बेहोस भएमागर्नुपर्छ ।
 क) तुरुन्तै अस्पताल लैजाने ख) तुरुन्तै विद्यालय बन्द गर्ने ग) के भयो भनेर सोध्ने, पानी खान दिने, गोडा मिचिदिने घ) जतिसक्दो छिटो शान्त ठाउँमा लगेर राखिदिने, वरिपरि अरू मान्छे नबस्ने
- ३७) छारेरोगहो
 क) सरुवा रोग ख) दिमागको रोग
- ३८) Conversion Disorder र छारे रागे भनेको एकै प्रकारको रोग हो ?
 क. हो ख. होइन ग) थाहा भएन
- ३९) मद्यपान ।
 क. मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो ।
 ख. शारीरिक समस्या हो ।
 ग. सामाजिक समस्या हो ।
 घ. नैतिक समस्या हो ।
- ४०) मद्यपानको अवस्थामा रहेका व्यक्तिहरूलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ होला ?
 क) प्रहरीकोमा लगेर
 ख) शारीरिक उपचार गरेर
 ग) आवश्यकताअनुसार भावनात्मक सहयोग साथै उपचार गराएर
 घ) परिवारबाट टाढा राखेर
- ४१) मद्यपान तथा लागूपदार्थ दुर्व्यसनीको लत लागेको व्यक्तिले
 क) कहिल्यै पनि यो लत छोड्न सक्दैन
 ख) विश्वासअनुसार झारफुक र कसम खाँदा यो लत छोड्न सक्छ
 ग) बानी पारेको समस्या हो, रोग होइन
 घ) उचित परामर्श र उपचार पाए छोड्न सक्छ
- ४२) समस्याको लेखाजोखा गर्ने क्रममा धेरै समय लगाउनुहुँदैन ।
 क) ठीक ख) वेठीक ग) थाहा छैन
- ४३) मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्याको लेखाजोखा कसरी गरिन्छ ?
 क) कुराकानी र अवलोकन
 ख) विभिन्न वैधताप्राप्त प्रश्नावली

- ग) अन्तरवैयक्तिक सम्बन्धको लेखाजोखा
- घ) माथिका सबै

४४) सुपरभिजनमा के गरिन्छ ?

- क) सेवाग्राहीको समस्यामा छलफल
- ख) सेवाग्राहीसँग काम गर्दा मनोसामाजिक परामर्शकर्तालाई परेको समस्यामा छलफल
- ग) परामर्शकर्ताको आर्थिक समस्यामा छलफल
- घ) अफिसको समस्याको छलफल

४५) सामाजिक भय वा डर भनेको :

- क) पाँचजनाभन्दा बढी मानिसहरू जम्मा भएको ठाउँमा जान डराउने
- ख) सामाजिक भोजभतेरमा जान मन नलाग्ने वा भेटघाट गर्न मन नलाग्ने
- ग) मान्छेहरूसँग बोल्न मन नलाग्ने
- घ) माथिका कुनै पनि होइन

४६) बच्चा जन्माइसकेपछिको (Postpartum) उदासीनता भनेको:

- क) शिशु जन्मेको केही हप्तासम्म बालबालिका स्याहार गर्दा सुत्न नपाएकोले हुने विकार हो
- ख) शिशु जन्मेपछिको केही हप्तासम्म आमामा अतिसय उदासीनताबाट ग्रस्त हुने विकार हो ।
- ग) शिशु जन्मेको दुईवर्षपछि हुने उदासीनता
- घ) कुनै पनि होइन

४७) कलङ्क (Stigma) भनेको :

- क) समस्याग्रस्त व्यक्तिमा देखिने उदासीनताको अनुभव हो ।
- ख) सामाजिक पूर्वाग्रह हो जसले गर्दा मानिसलाई बोल्न वा सहयोग लिन गाह्रो हुन्छ ।
- ग) माथिका कुनै पनि होइनन् ।

४८) साइकोसिसका विरामीको उपचार कसरी गर्न सकिन्छ ?

- क) धामीभाँकी ख) जडीबुटी ग) मनोचिकित्सकीय उपचार घ) घरमा थुनेर राखेर

४९) लैङ्गिक हिंसामा घटना व्यवस्थापन भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?

- क) कानुनी उपचार प्राप्त गर्नु ख) पीडितको आवश्यकता पहिचान गरी सम्बोधन गर्नु
- ग) स्वास्थ्य उपचार प्रदान गर्नु घ) पुनर्स्थापनाका लागि सहयोग गर्नु ड) माथिका सबै

- ५०) घटना व्यवस्थापनको चरण भन्नाले
 क) सम्बन्ध विस्तार र परिचय ख) घटना दर्ता प्रक्रिया लोखाजोखा, समस्या पहिचान,
 ग) तत्काल पुन्याउनु पर्ने सहयोग घ) माथिका सबै
- ५१) हिंसामा परेकालाई सहयोग गर्दा सहयोगकर्ताले कस्ता प्रश्न सोध्नुपर्छ ?
 क) हिंसासँग सम्बन्धित प्रश्न ख) उसको पारिवारिक सम्बन्धका प्रश्न ग) दुवै घ) कुनै पनि होइन
- ५२) हिंसाबाट प्रभावितहरूलाई आवश्यक उचारका लागि कहाँ सिफारिस गर्न सकिन्छ ?
 क) एकद्वार कङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र ख) अल्पकालीन आश्रय स्थल ग) प्रहरी
 घ) कुनै पनि होइन
- ५३) मानसिक तनाव र रिसलाई कम गर्न के गर्नुपर्छ ?
 क) शारीरिक र मानसिक व्यायाम ख) दैनिक नियमित कार्य
 ग) आराम गर्ने घ) माथिका सबै
- ५४) एकजना महिला आफ्नो श्रीमान्ले सधैं रक्सी पिउने गरेको र उनीहरूसँग पर्याप्त पैसा पनि नभएको गुनासो गर्छिन् । उनी राम्ररी निदाउन नसक्ने, खानामा अरुचि र शरीरमा शक्ति नभएको, पहिला रमाइलो लाग्ने कुराहरूमा अहिले मन हराउँदै गएको सिकायत गर्छिन् । उनी कुन समस्याबाट पीडित हुन सक्छिन् :
 क) चिन्ता विकार ख) उदसीपन
 ग) स्मरणशक्तिको ह्रास घ) कुनै पनि होइन
- ५५) बन्द प्रश्न (close Ended questions) भन्दा खुला प्रश्नहरू ९यउभल त्रगभकतष्यलक० गरेमा प्रभावितबाट धेरै जानकारी लिन सकिन्छ ।
 क) पूर्ण असहमत ख) केही हदसम्म असहमत
 ग) केही हदसम्म सहमत घ) पूर्ण सहमत
- ५६) उदासीनत भन्नाले.....
 क) कामगर्न जाँगर नलाग्ने ख) मनमा धेरै नकारात्मक सोचाइ आइरहने
 ग) भोक्राएर बस्ने घ) माथिका सबै

- ५७) मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले सेवाग्राहीसँग काम गर्दाको तनावको सामना कसरी गर्न सक्छन् ?
- क) सेवाग्राहीको परिवारसँग कुराकानी गरेर
ख) सुपरभाइजरसँग कुराकानी गरेर
ग) सेवाग्राहीसँग कुराकानी गरेर
घ) गोपनीयता राखेर
- ५८) स्व-हेरचाहका लागि के-के आवश्यक छ ?
- क) पैसा
ख) आत्मसन्तुलन
ग) फुर्सद
घ) आफ्नो इच्छा
- ५९) स्व-हेरचाह के हो ?
- क) आफ्नोबारेमा मात्र सोच्ने
ख) आफूमाथि सहानुभूति राख्ने
ग) स्व-हेरचाह सबै कुरा पुगेपछि मात्र हुने कुरा हो
घ) भावनात्मक तथा शारीरिक रूपमा सन्तुलित हुने
- ६०) तलका कुन वाक्य सही छन् ?
- क) तनाव सबैलाई एकै किसिमको हुन्छ
ख) तनावको कारण एकैकिसिमको हुन्छ
ग) तनावका लक्षणहरू शारीरिक, भावनात्मक तथा व्यवहारिक हुन्छन् ।
घ) तनावका लक्षण एकैप्रकारका हुन्छन्
- ६१) समुदायमा घरभेट र मनोशिक्षा दिनुको उद्देश्यमा तलको कुन वाक्य मिल्दैन ?
- क) सेवाग्राहीको समस्यामा सहजीकरण गर्न
ख) समुदायमा मनोसामाजिक समस्याको अवस्था पत्ता लगाउन
ग) गलत धारणालाई हटाउन
घ) घरको अवस्था लेखाजोखा गर्न
- ६२) तनाव के हो ? सबैभन्दा मिल्दो वाक्यमा चिन्ह लगाउनुहोस् ।
- क) घटना अवस्थाले आर्थिक पक्षमा पार्ने समस्या ख) घटना अवस्थाले समाजमा पार्ने समस्या
ग) घटना अवस्थाले शरीरमा पार्ने समस्या घ) घटना अवस्थाले व्यक्तिको मन र शरीरले देखाउने प्रतिक्रिया

- ६३) तनाव घटाउने अभ्यास कसले गर्न सक्दछन् ?
 क) सेवाग्राही ख) सेवाग्राहीका परिवार
 ग) परामर्शकर्ता घ) माथिका सबै
- ६४) समुदायमा भेटघाट गर्दा
 क) परामर्श सत्र नभएकोले सञ्चारका सीपको कुनै प्रयोग हुँदैन
 ख) सबैलाई समस्याबारे थाहा भएकोले गोपनीयता कायम गर्नुपर्दैन
 ग) तपाईंप्रति सबैले आशा गरेको हुँदा सकेसम्म सबै जानकारी दिनुपर्दछ
 घ) सबैले आशा गरेता पनि विषयवस्तुसँग सम्बन्धित सत्य-तथ्य जानकारी मात्र दिनुपर्दछ ।
- ६५) तनाव सधैं नकारात्मक हुन्छ ।
 क. ठीक ख. बेठीक
- ६६) परिवारका सदस्यको मनोसामाजिक परामर्शमा कहिल्यै भूमिका हुँदैन ।
 क. ठीक ख. बेठीक
- ६७) कुनै पनि अप्रिय घटनापछि महिनौं वा वर्षौंसम्म घटना सम्झेर रोइरहनु, एकान्तमा बस्न मन पराउनु, खान मन नगर्नु, डराउने हुनु, रिस उठिरहनुजस्ता समस्याहरू
 क) स्वभाविकै हो ख) अस्वभाविक हो ग) मनोसामाजिक समस्याको लक्षण हो
 घ) भूतप्रेत वा बोक्सी लागेको हो
- ६८) कस्ता मानिस मानसिकरोगबाट ग्रस्त हुने सम्भावना हुन्छ ?
 क) गरीब र निरक्षर ख) दबावपूर्ण कार्य गर्ने ग) जसलाई पनि लाग्न सक्छ
 घ) कुनै पनि सत्य होइन
- ६९) PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) भनेको
 क) गाह्रो वा आघातपूर्ण घटना अनुभव भएको अवस्थामा एकपल्ट देखिने प्रतिक्रिया हो
 ख) निरन्तर आइरहने दुश्चिन्ता हो, जसको कारण कुनै अनपेक्षित आघातपूर्ण घटना हुने गर्दछ ।
 ग) व्यक्तिले अनुभव गरेको आघातजन्य घटनापछि लामो समयसम्म घटनाप्रतिको तीव्र स्मरण, बढी नै मनमा चिन्ता तथा डरको महसूस बेलाबेलामा हुने ।
 घ) कुनै पनि होइन ।

- ७०) मनोसामाजिक परामर्शको चरण भन्नाले.....
- क) वातावरण निर्माण र सम्बन्ध विस्तार ख) लेखाजोखा (समस्या वा अवस्था पहिचान)
ग) प्राथमिकीकरण तथा लक्ष्य निर्धारण, कार्यान्वयन र मूल्याङ्कन ड) माथिका सबै
- ७१) मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले तालिमपछि सबैखालको मनोसामाजिक तथा मानसिक समस्याको हल गर्न सक्ने क्षमता राख्दछन् ।
- क) ठीक ख) बेठीक ग) कुनै पनि होइन
- ७२) कन्भर्जन डिसअर्डरको केसलाई विवाह गरिदिएपछि निको हुन्छ ।
- क) यो सत्य होइन, भ्रम समस्या बढ्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।
ख) यो सत्य हो ।
ग) कुनै पनि ठीक होइन
- ७३) आत्महत्यागर्ने जोखिम तलका मध्ये कसमा बढी हुन्छ ?
- क) लैङ्गिक हिंसापीडित ख) विगतमा पनि आत्महत्याको प्रयास गरेको केसमा
ग) जो कसैलाई पनि जोखिम हुन्छ घ) वयस्क उमेर
- ७४) मनोसामाजिक परामर्शले कुन प्रकारको डिप्रेसनमा बढी काम गर्दछ ?
- क) कडाखालको डिप्रेसनमा ख) मझौला खालको डिप्रेसनमा
ग) सामान्य खालको डिप्रेसनमा घ) सामान्य र मझौला खालको डिप्रेसनमा
७५. कुनै व्यक्तिले म मर्छु, बाँच्न चाहन्न, जिन्दगीदेखि दिक्क लागिसक्यो भन्छ भने उसलाई.....
- क) घुर्की लगाएको हो, खासै केही गर्नुपर्दैन ।
ख) आत्महत्याको जोखिम हो भनेर बुझ्नुपर्दछ र आवश्यक उपचारका लागि मानसिकरोग चिकित्सक तथा मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको तत्काल सहयोगका लागि पठाउनुपर्दछ ।
ग) कुनै पनि सही होइन ।

अनुसूची १४ (ज) : अन्तिम तालिमको पोष्ट टेष्ट प्रश्नावलीका उत्तर

१	ग	१६	घ	३१	ख	४६	क	६१	क
२	घ	१७	ख	३२	घ	४७	ख	६२	ख
३	क	१८	ग	३३	क	४८	ग	६३	घ
४	घ	१९	ग	३४	ग	४९	घ	६४	ख
५	क	२०	ख	३५	ख	५०	घ	६५	ख
६	ख	२१	ग	३६	घ	५१	ग	६६	क
७	क	२२	ग	३७	क	५२	क	६७	ग
८	ख	२३	ख	३८	ख	५३	घ	६८	ख
९	ग	२४	क	३९	ग	५४	ख	६९	ग
१०	घ	२५	घ	४०	घ	५५	ख	७०	घ
११	ग	२६	क	४१	ख	५६	घ	७१	ग
१२	ख	२७	ग	४२	क	५७	ख	७२	क
१३	ग	२८	ख	४३	घ	५८	क	७३	ख
१४	ग	२९	घ	४४	ख	५९	घ	७४	घ
१५	ख	३०	ग	४५	ग	६०	ग	७५	ख

अनुसूची १५: श्वासप्रश्वास विधि

यो विधि तनावजन्य परिस्थितिहरू, कम्भर्जनका लक्षण, चिन्ता, निराशा तथा डराउने समस्यामा उपयोगी हुने छ ।

विस्तारै श्वास फेर्ने अभ्यास-निर्देशन

तल दिइएको निर्देशनहरू सेवाग्राहीलाई विस्तारै श्वास फेर्ने अभ्यासका लागि उपयोगी हुने छ । प्रायःजसो तनाव वा चिन्तित व्यक्तिका लागि यो अभ्यासले मदत गर्दछ । हामी जब तनावमा हुन्छौं, हाम्रो श्वासप्रश्वास प्रायः छिटोछिटो भइराखेको हुन्छ । त्यसलाई सामान्य बनाउन विस्तारै श्वास फेर्ने अभ्यासलाई प्रयोग गर्नु शरीर र मन दुवैका लागि फाइदाजनक हुन्छ । तनावमा रहिरहँदा शरीरका विभिन्न भागमा पनि तनाव बढ्न जान्छ । त्यसैले यो अभ्यासले शरीर र मन दुवैलाई आराम महसुस गराउन सहयोग गर्दछ । यो अभ्यास सुरु गर्नुभन्दा पहिले तपाईं आफ्नो शरीरलाई सहज बनाउनका लागि हात, पाखुरा विस्तारै हल्लाउनुहुन्छ, खुट्टाहरू पनि हल्लाउनुहुन्छ र खुकुलो छोड्नुहुन्छ । ढाडलाई विस्तारै पछाडितिर लैजानुहुन्छ, टाउकोलाई विस्तारै दायाँबायाँ घुमाउनुहुन्छ र हल्का छोड्नुहुन्छ ।

अब तपाईंको हातलाई पेटमा राख्नुहुन्छ, कल्पना गर्नुहुन्छ कि तपाईंको पेटमा बेलुन छ, जब तपाईं श्वास लिनुहुन्छ, बेलुन ठूलो हुँदै जान्छ त्यसैगरी तपाईंको पेट पनि फुल्छ । जब तपाईंले श्वास बाहिर फाल्नु हुन्छ, बेलुनको हावा बाहिर जान्छ, त्यसैगरी तपाईंको पेट भित्रतिर खुम्चिन्छ । सुरुमा मलाई हेर्नुहुन्छ । पहिला म आफ्नो पेटको हावा पूरै बाहिर फाल्ने छु । अब विस्तारै श्वास लिने र विस्तारै फ्याल्ने अभ्यास गरेर देखाउनुहुन्छ ।

पेटबाट श्वास फेर्ने अभ्यासको केही पटक प्रदर्शन गरेर देखाउनुहुन्छ । अब सेवाग्राहीलाई भन्नुहुन्छ ५ पटकसम्म तपाईंले पनि मसँगै श्वासको अभ्यास दोहोर्‍याउने गर्नुहुन्छ ।

ठीक छ, अब तपाईं पेटबाट नै श्वास फेर्ने अभ्यास मसँगै गर्नुहुन्छ । याद गर्नुहुन्छ भित्रको सबै हावालाई पहिला बाहिर फाल्ने, नाकबाट विस्तारै श्वास लिने अनि पेट फुल्दै गएको याद गर्ने र मुखबाट श्वास फाल्ने । २ मिनेटसम्म सेवाग्राहीसँगै यो अभ्यास गर्नुहुन्छ ।

अब दोस्रो चरणमा, हामीले आफ्नो श्वासलाई विस्तारै लिने र छोड्ने अभ्यास गर्ने छौं । हामीले श्वास लिन ३ सेकेण्ड र श्वास फ्याल्न ३ सेकेण्ड लगाउने छौं । म तपाईंलाई गन्ती गर्नमा सहयोग गर्ने छु । अब तपाईं मैले गन्ती गर्दै जाँदा श्वास लिने र छोड्ने गर्नु होला । श्वास लिनोस्.....एक.....दुई.....तीन अब श्वास फ्याल्नुहुन्छ..... एक..... दुई.....तीन । तपाईंले यो अभ्यास अरु २ मिनेटजति दोहोर्‍याउनुहुन्छ.....ठीक छ । अब तपाईंले जब आफैले यो अभ्यास गर्नुहुन्छ, श्वास लिँदा र छोड्दा ३ सेकेण्ड ठ्याक्कै नहुन सक्छ, यसमा खासै धेरै नसोच्नुहुन्छ । आफ्नो श्वासलाई सकेसम्म विस्तारै लिने र विस्तारै छोड्ने कोसिस गर्नुहुन्छ । याद गर्नुहुन्छ कि जब तपाईं तनावमा हुनुहुन्छ श्वासप्रश्वास छिटो हुन थाल्दछ ।

ठीक छ अब तपाईं आफैले गहिरो श्वास विस्तारै लिने र छोड्ने अभ्यास केही समय गर्नुहुन्छ । सेवाग्राहीलाई आफ्नो श्वासप्रश्वास विस्तार फेर्ने गर्नका लागि केही समय (कम्तीमा २ मिनेट) अभ्यास गर्न लगाउनुहुन्छ । सेवाग्राहीले अभ्यास गरुञ्जेल तपाईंले अवलोकन गर्नुहुन्छ कि ठीकसँग गरेको छ कि छैन । त्यसपछि सेवाग्राहीलाई कस्तो अनुभव भयो सोको बारेमा एकछिन छलफल गर्नुहुन्छ कि के अप्ठ्यारो भएको थियो ।

ठीक छ । तपाईं आफैले अभ्यास गर्दा कस्तो महसुस गर्नुभयो । श्वासलाई ढिला गराउन अप्ठ्यारो भएको थियो कि ? सेवाग्राहीलाई यसैगरी श्वास फेर्ने अभ्यास नियमित रूपमा गर्नलाई हौसला प्रदान गर्नुहुन्छ । तनाव महसुस भएका बेलामा पनि यो अभ्यास गर्नलाई सम्झाउनुहुन्छ । मनोपारामर्शकर्ताले हरेक सेसनको अन्त्यमा यो अभ्यास गर्नु अझ सहयोगी हुन्छ भने मनोपारामर्शमा यदि सेवाग्राही तनावमा देखिएमा यो अभ्यास दोहोर्‍याउन लगाउनाले अझ सहयोग पुग्दछ ।

अनुसूची १६: मनोसामाजिक परामर्श सेवा केस स्टडी फाराम

उमेर/लिङ्ग: वैवाहिक स्थिति:

सिफारिस गर्ने व्यक्ति वा संस्था: शैक्षिक अवस्था:

पेशा: सेवा सुरु गरेको मिति:

अन्तिम मिति:

१. सेवाग्राहीको पारिवारिक पृष्ठभूमि :

२. सेवाग्राहीका मनोसामाजिक समस्याहरू (परिस्थिति विश्लेषण फाराम हेर्ने) :

३. सेवाग्राहीलाई प्रदान गरेको सहयोग:

४. सेवाग्राहीमा परेको प्रभाव :

५. सेवाग्राहीमा देखिएको परिवर्तन :

६. मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको मूल्याङ्कन :

हस्ताक्षर:

मनोसामाजिक परामर्शकर्ता :

मिति

अनुसूची १७: मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको दक्षता मूल्याङ्कन सूचकहरू

क्र.स	दक्षता मापन सूचकहरू	सूचकहरू	छ	छैन	कैफियत
१.	सेवाग्राहीमैत्री वातावरणका लागि आवश्यक सामग्रीहरू				
	गोपनीयता कायम गर्न सक्ने मनोसामाजिक परामर्श कक्ष				
	मनोसामाजिक परामर्श सत्रमा बसाइ व्यवस्थापन				
	सेवाग्राहीले सुरक्षित महसुस गर्ने वातावरण				
	पर्याप्त उज्यालो र सफा मनोसामाजिक परामर्श कक्ष				
	मनोसामाजिक परामर्शसम्बन्धी सामग्रीहरूको व्यवस्थापन : <ul style="list-style-type: none"> ➤ अभिलेख फाराम ➤ सत्र नोट फाराम ➤ अभिलेख फाइल 				
	बालबालिकासँग विभिन्न क्रियाकलापहरू गर्नका लागि प्रवर्द्धनात्मक सामग्रीहरू <ul style="list-style-type: none"> ● चित्र बनाउने कागज, सिसाकलम, ● रूलर, पेन्सिल, साइनपेन, ग्लुस्टीक कैंची, रड आदि । ● पढ्ने सामग्रीहरू, पानी, गम्छा वा पेपर आदि । 				
	अभिलेखलाई गोप्य राख्ने व्यवस्था				

२.	सेवाग्राहीसँग गर्ने व्यवहार			
	परिचय गर्ने तरिका, सेवाको बारेमा जानकारी			
	सेवाग्राहीलाई सम्मान तथा सम्बोधन			
	गोपनीयताको बारेमा बुझाउने गरिएको			
	कुनै पनि जानकारीको बारेमा सहमति वा अनुमति लिने गरिएको			
	सेवाग्राहीको बारेमा जानकारी सङ्कलन गर्दा किन गरिएको हो भनेर बुझाउने गरिएको			
	सेवाग्राहीले उपलब्ध गराएको जानकारीको बारेमा अभिभावक एवम् सम्बन्धित पक्षहरूसँग विश्वसनीयता जाँच गर्ने गरिएको			
सेवाग्राहीसँग दोहोरो अन्तरक्रिया				
३.	अभिलेखीकरण प्रक्रिया			
	सेवाग्राहीको व्यक्तिगत विवरण, मनोसामाजिक अवस्था विश्लेषणसहित प्रत्येक सेवाग्राहीको छुट्टै फाइलको व्यवस्थापन			
	प्रत्येक मनोसामाजिक परामर्श सत्रको पूर्ण सत्र नोटको अभिलेख			
४.	केस विश्लेषणको सीप			
	सेवाग्राहीको सुरक्षाको व्यवस्था विश्लेषण गरी आवश्यकीय कदम चाल्ने गरिएको			
	सेवाग्राहीको सहयोग पद्धति र स्रोतको विश्लेषण गर्ने गरिएको			
	सेवाग्राहीको भावना सुन्ने र उनीहरूको आफ्नो भावना व्यक्त गर्न उत्साहित गर्ने गरिएको			
५.	मनोसामाजिक परामर्श सेवा योजना			
	सेवाग्राहीको समस्या पहिचान र प्राथमिकीकरण			
	सम्भावित समाधानको बारेमा छलफल			
	सेवाग्राहीको भावनालाई सम्बोधन			
	मनोसामाजिक परामर्शको सत्रको योजना			
६.	आवश्यकताअनुसार मनोसामाजिक परामर्शका आधारमा बनाइएका योजनाको कार्यान्वयन तथा सम्प्रेषण सेवा			
	सम्प्रेषण (सम्प्रेषण नोट र समन्वयसहित)			
	सम्बन्धित सरोकारवालाहरूसँग समन्वयात्मक छलफल			



Supported by:



Disclaimer:- This material has been funded by UKaid from the UK Government; however the views expressed do not necessarily reflect the UK government's official policies. २५४