खेल च : तातो आलू

उद्देश्य :
परिवार नियोजनका फाइदाहरू र बच्चा सम्बन्धि मुल्य-मान्यता पहिचान गर्नु र कुराकानी गर्न शुरु गराउनु ।

सामग्रीहरू : एउटा सानो बल, आलु वा बल जस्तै कुनै बस्तु ।

मुख्य सन्देश वा सिकाइ :
- कहिले गर्भधारण गर्ने र कति बच्चा जन्माउने जस्ता विकल्पहरूको छनौट गर्न दम्पतीहरुले एक आपसमा कुराकानी गर्न सक्छन् ।
- पहिलो बच्चा ढिलो जन्माउनाले महिला, पुरुष तथा दम्पत्तीलाई विभिन्न फाइदाहरू हुन्छन् ।

परिचय :
आज हामी कहिले बच्चा जन्माउने वा परिवार नियोजनको प्रयोग गरी कहिले गर्भधारण गर्ने विषय बारे दम्पत्तीहरुबिच कसरी कुराहरू गर्ने भन्ने बारे छलफल गर्दैछौं ।

खेल विधि :
- सहभागीहरूलाई गोलो घेरामा उभ्याई खेलको शुरुवात गर्ने । यसरी घेरामा उभिंदा सहभागीहरूले आफ्नो हात चलाउन मिल्ने हुनुपर्दछ । आज हामी दम्पतीहरुले कहिले बच्चा जन्माउने, कतिवटा बच्चा जन्माउने र कहिले गर्भधारण गर्ने विषय बारे कसरी कुराहरू गर्छन् भन्ने कुरामा छलफल गर्दैछौं भनेर जानकारी दिने ।

- तपाईको हातमा भएको बल (तातोआलु) हो र यसलाई धेरैबेरसम्म तपाईले आफ्नो हातमा राखिरहन सक्नुहुन्न भनी सबै सहभागीहरूलाई बुझाउने । त्यसैले, यो खेलको मुख्य विधि भनेको तपाईको हातमा आएको बललाई जतिसक्दो चाँडो अर्को सहभागीको हातमा राखिदिनु वा अन्य सहभागीतिर फाल्नु हो । तर, तपाईले उक्त बल अर्को सहभागीतिर फाल्नु अघि तपाईलाई सोधिएको प्रश्नको जवाफ दिनु पर्छ । यो बल लाई जती सक्दो चाडो पास गर्नु जरुरी हुन्छ र आफुले के भन्ने बारे धेरै सोच्नु पर्दैन ।

उदाहरण :
- चरण एक : आफ्नो बच्चा र परिवारकोबारेमा को को संग कुरा गर्न सकिन्छ ?
  यो प्रश्नको उत्तरमा सहभगीले आफ्नो हातमा आएको तातोआलु अर्को सहभागीतिर फाल्नु अघि आफुले कुरा गर्ने ब्यक्तिको नाम भन्नु पर्छ । यदि तातो आलु हातमा लिएको सहभागीले तुरुन्तै कुनै ब्यक्तिको नाम भन्न नसकेमा त्यस तातो आलु अन्य सहभागीलाई फाल्ने । यसरी सहभागीले २-३ पटक ब्यक्तिको नाम नभनेसम्म वा अब कसैले पनि नयाँ नाम भन्न नसक्ने भएसम्म यो खेलको क्रम जारी राखिरहने ।
  - अब खेलिने यस्ता अन्य खेलहरूमा सहभागीबाट आएका कुनै पनि उत्तरहरू सही वा गलत हुँदैनन् भनी सहभागीहरूलाई बुझाउँदै सहभागीबाट आएका उत्तरहरू उनीहरूको विचार तथा मुल्य र मान्यता मात्र हुन् भनी सम्झाउने । हरेक चरणको खेलमा सहभागीलाई तातोआलु फाल्नु अघि सोच्नका लागि केही समय दिने ।

छलफल :

? कति बच्चा जन्माउने वा कहिले जन्माउने भन्ने विषयमा आफ्ना साथीहरू वा परिवारसँग कुरा गर्न किन अप्ठ्यारो लाग्छ होला ?

शारंश/पुनरावलोकन : प्रजनन् स्वास्थ्य र परिवार नियोजनको बारेमा तपाईको श्रीमान, साथिहरु वा परिवारका अन्य सदस्यहरुसंग कुरा गर्न जरुरी छ ताकि उनिहरुले तपाईलाई सहयोग गर्न सक्छन् ।

- चरण २ : पहिलो बच्चा जन्माउनु अघि केही समय ढिलाइ गर्नु पर्ने कारण । सहभागीहरुबाट बल फिर्ता लिने र पहिलो बच्चा जन्माउनु अघि केही समय ढिलाइ गर्नुका कारण कारणहरु सोध्ने । सहजकर्ताले एउटा कारण जस्तै विद्यालय तहको पढाइ पुरा गर्न भन्दै तातोआलु सहभागीतिर फाल्ने । सहभागीहरुले २-३ वटा

कारणहरू नभनेसम्म वा अब सहभागीले थप कारणहरू भन्न नसक्ने भएसम्म यो खेलको क्रमलाई जारी राख्ने । यसो गर्नुको मुख्य अर्थ भनेको सहभागीहरूलाई केही बढि समय दिनु अथवा कारण सोचेर भन्नका लागि दोस्रो मौका दिनु पनि हो ।

सोध्ने :

नव विवाहित दम्पत्तीहरूलाई बच्चा जन्माउन केहि समय ढिला गर्न चाहानुका कारणहरु के हुन ?

शारंश/पुनरावलोकन : नव विवाहित दम्पत्तीहरूले पहिलो बच्चा जन्माउन १८ वर्ष सम्म ढिलाइ गर्नाले बच्चा र आमाको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन सकिन्छ साथै यसले केटीहरुमा अध्ययन र आर्थिक स्थिरताको लागी अवसर प्रधान गर्दछ । अरुलाई तपाईको परिवारबारे चासो हुन्छ तर कहिले र कति बच्चा जन्माउने जस्ता कुराहरूको निर्णय तपाईं र तपाईंको श्रीमानले लिनु पर्छ ।

- चरण ३ : परिवार नियोजनका साधनहरू प्रयोग गर्नुको फाइदाहरू । सहजकर्ताले एउटा कारण भन्ने जस्तै बच्चा कहिले जन्माउने भनी निर्णय गर्न र तातो आलुलाई सहभागीतिर फाल्ने र जसको हातमा तातो आलु पर्छ, अब उसलाई अर्को एउटा कारण भन्न लगाई पुनः उक्त तातो आलु फाल्न लगाउने । यसरी हरेक सहभागीले २-३ पटकसम्म कारणहरू भनेपछि वा अब सहभागीबाट अन्य कारणहरू आउँन नरोकिएसम्म यो खेलको क्रमलाई जारी राख्ने ।

शारंश/पुनरावलोकन : परिवार नियोजनको कुन साधन प्रयोग गर्ने तथा कति बच्चा जन्माउने जस्ता कुराहरु दम्पत्ती बीच गर्न आवश्यक हुन्छ ।

छलफल :

? के यी विषयहरूमा तपाईले कहिल्यै आफ्नो परिवारमा वा साथीहरूसँग कुराकानी गर्नुभएको थियो ? यस सम्बन्धमा तपाईको के-के अनुभवहरू छन् ?

? यी विषय वस्तुमा को संग छलफल गर्न चाहानुहुन्छ ?

? यदि कसैले यस्ता प्रकारका विषयवस्तुहरु साथीहरू वा परिवारका सदस्यहरूसँग कुराकानी गर्न चाहानु भए कसरी गर्नुहुन्छ ?

- चरण ४ (समय भएमा): थोरै बच्चा र बच्चाको बिच्चमा पर्याप्त अन्तर हुनुको कारणहरु । सहजकर्ताले एउटा कारण भन्ने जस्तै बच्चा र आमाको स्वास्थ्य राम्रो हुनु हो भन्दै अब, तातो आलुलाई अन्य सहभागीतिर फाल्ने र जसको हातमा तातोआलु पर्छ, उसलाई अर्को एउटा कारण भन्न लगाई पुनः उक्त तातो आलु फाल्न लगाउने । यसरी हरेक सहभागीले २-३ पटकसम्म कारणहरू भनेपछि वा अब सहभागीबाट अन्य कारणहरू आउँन नरोकिएसम्म खेल जारी राख्ने । यसो गर्नुको कारण भनेको सहभागीहरूलाई केही बढि समय दिनु वा कारण सोचेर भन्नका लागि दोस्रो मौका दिनु पनि हो ।

सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् :

- के तपाईलाई दुई बच्चा बीच अन्तर हुनुको कारणहरु सोच्न गाह्रो भयो ? सोच्न किन गाह्रो भएको होला ?
- मानीसहरुले थोरै बच्चा जन्माउन चाहनुका अन्य कारणहरू के-के हुनसक्छन् ?

शारंश/पुनरावलोकनः शिशु, आमा र बच्चाको राम्रो स्वास्थ्यको लागी दुई बच्चा विचमा तीन बर्षको अन्तर राख्नुपर्दछ । एउटा बच्चा जन्मेपछि अर्को पटक गर्भवति हुन कम्तीमा २ वर्ष पर्खनु पर्छ

छलफल :

? यस समुदायका मानिषहरुलाई कहिले बच्चा जन्माउने र परिवार नियोजनका साधनहरु प्रयोग गर्ने वा नगर्ने कुराको छनौटबारे कुराकानि गराउन कसरी सहयोग गर्न सक्छौ ?

तपाईले आज सिक्नु भएको एउटा कुरा के हो जुन तपाई आफ्नो साथी वा परिवारका सदस्यसँग छलफल गर्नुहुन्छ ?
तपाईलाई परिवार नियोजन सम्बन्धि कुनै प्रश्नहरू वा जिज्ञासा भएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोला ।