# प्रगती कार्यक्रमको कार्यान्वयन

## प्रजनन् सचेतना र परिवार नियोजनको प्रयोगमा बृद्धि गर्नको लागी समुदायमा खेलहरू

USAID
अमेरिकी जनताबाट

FACT
समुदाय रुपान्तरणका लागि प्रजनन शिक्षा

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सुचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमान्डौ

© 2018, Institute for Reproductive Health, Georgetown University

Recommended Citation: Implementing Pragati: Community games intended to increase fertility awareness and family planning use. May 2018. Washington, D.C. Institute for Reproductive Health, Georgetown University.

Any part of this publication may be reproduced and excerpts from it may be quoted without permission, provided the material is distributed free of charge and the Institute for Reproductive Health, Georgetown University is credited as the source of all copies, reproductions, distributions and adaptations of the material.

This handbook and the FACT Project are made possible by the generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID) under the terms of the Cooperative Agreement No. AID-OAA-A-13-00083. The contents are the author's and do not necessarily reflect the views of Georgetown University, Save the Children, USAID or the United States Government.

यो निर्देशिका समुदाय रुपान्तरणका लागि प्रजनन् शिक्षा (FACT) परियोजनाको लागि प्रजनन् स्वास्थ्य संस्था (IRH) तथा सेभ द चिल्ड्रेनद्वारा तयार पारिएको थियो । यो निर्देशिका तथा फ्याक्ट् परियोजना अमेरिकी जनताहरूले अमेरिकी विकास सहयोग नियोग (USAID) मार्फत सहकारी संझौता नं.AID-OAA-A-13-00083 को सहयोगले सम्भव भएको हो । यस भित्रका विषयवस्तुहरू प्रजनन् स्वास्थ्य संस्था तथा सेभ द चिल्ड्रेनले प्रदान गराएका हुन् र यस निर्देशिकाले जर्जटाउन विश्वविद्यालय, अमेरिकी विकास सहयोग नियोग वा अमेरिकी सरकारको दृष्टिकोणलाई कतै पनि प्रतिविम्बित गर्दैन ।

**Georgetown University, Institute for Reproductive Health**
1825 Connecticut Ave, NW, Suite 699
Washington, DC 20008
irhinfo@georgetown.edu
www.irh.org

**Save the Children**
501 Kings Highway East, Suite 400
Fairfield, CT 06825
http://www.savethechildren.org

# कृतज्ञता

यो निर्देशिका अमेरिकी जनताहरूले अमेरिकी विकास सहयोग नियोग मार्फत गरेको सहयोगमा प्रजनन् स्वास्थ्य संस्था (IRH) तथा सेभ द चिल्ड्रेनद्वारा संचालीत समुदाय रुपान्तरणका लागि प्रजनन् शिक्षा (FACT) परियोजना अन्तरगत खेल सामाग्रीहरुको एक भाग हो ।

यो निर्देशिका तयार गर्नको लागि बिभिन्न सहयोगीहरुको योगदान रहेको थियो । यो निर्देशिका तथा खेल सामाग्रीहरु तयार गर्नमा योगदान पुर्‍याएकोमा चेल्सी रिकर, डेविड क्लेम र सामि हिललाई प्रजनन् स्वास्थ्य संस्था (IRH) र सेभ द चिल्ड्रेन हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछ । त्यसैगरी नेपाल सरकारको स्वस्थ्य मन्त्रालय अन्तरगत परिवार स्वास्थ्य महाशाखा, राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सुचना तथा संचार केन्द्र, जिल्ला स्वास्थ्य अधिकारीहरु, स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरु, र समुदायका प्रवर्धकहरुलाई FACT कार्मचारीहरुसंग मिलेर प्रगती कार्यक्रमको परिक्षण गर्नमा सहयोग गरेकोमा धन्यवात दिन चाहान्छौ ।

अन्तमा FACT परियोजना अन्तरगत बाजुरा, प्युठान, सिराह, रुपन्देही र नुवाकोट का कर्मचारीहरुलाई कृतज्ञता व्यक्त गर्न चाहान्छौ ।

# विषय सुचि

**परिचय** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . **१**

प्रगती निर्देशिका . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . २

प्रगती अवधारणा . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . ३

तपाईं कोसँग काम गर्नुहुन्छ र किन ? . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . ४

**कार्यक्रम कार्यान्वयन निर्देशिका** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . **५**

अभिमुखिकरण मार्गनिर्देशन . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . ९

समुदायमा प्रगती गतिविधिहरूको सर्मथन वा सहयताका लागि मार्गदर्शन . . . . . . . . . . १२

**खेलहरू** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . **१६**

कार्यान्वयन मार्गदर्शन (निर्देशिका) . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . १६

प्रतिविम्ब (विचार) तथा छलफल सहजिकरण गर्ने . . . . . . . . . . . . . . . . . . . १९

**अध्याय तथा खेल-विशेष मार्गदर्शन** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . **२०**

**फ्याक्ट परियोजनाको स्रोत र साधनको सूचि** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . **३७**

**अनुसुचिहरु** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . **३९**

# परिचय

## समुदाय रुपान्तरणका लागि प्रजनन् शिक्षा (FACT) -प्रगती परियोजना

हाल नेपालमा प्रजनन् दर विस्तारै घट्दै गएतापनि अझै महिलाले औसतमा आफुले चाहेको भन्दा बढी सन्तानहरू जन्माइरहेकी छिन् । सिमान्तकृत समुदाय जस्तै जनजाती, दलित, मुसलिम समुदायका महिलाहरूले स्वास्थ्य सेवा,प्रजनन् सचेतना एवं प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी सूचना प्राप्त गर्न तुलनात्मक रुपमा बढी अवरोधको सामना गरिरहेका छन् । महिलाहरू अझै पनि परिवार नियोजनबारे सुचना र सेवाको पहुँचभन्दा बाहिर छन् र उनीहरूमा परम्परागत विधि लगायत अन्य साधनहरूको जानकारीको अभाव छ। प्रजनन्सम्बन्धी कुराकानी र निर्णय, तथा परिवार नियोजन जस्ता विषयवस्तुहरूबारे नेपालमा  अझै पनि खुलेरकुरकानी गर्नेप्रचलन छैन ।

समुदाय रुपान्तरणका लागि प्रजनन् शिक्षा (FACT) परियोजना परिवार नियोजनको साधनको न्युन प्रयोग तथा उच्च अपरिपुर्त माग भएका साथै पहुँच हुन कठिन वर्गमा (Hard to reach) लक्षित एउटा प्राविधिक सहयोग परियोजना हो। यस परियोजनाले पहुँच हुन कठिन वर्गमा प्रजनन् तथा परिवार नियोजनसम्बन्धी ज्ञानको कमीलाई सम्बोधन गर्नका साथै परिवार नियोजन र प्रजनन् स्वास्थ्यको बारेमा खुला छलफल गर्नकोलागी बाधक सामाजिक तथा लैङ्गिक तत्वहरूलाई समेत सम्बोधन गरेको छ र अन्ततःपरिवार नियोजनको अपरिपुर्त मागलाई सम्बोधन गर्न योगदान पुऱ्याएको छ ।

मानव केन्द्रित ढाँचा प्रक्रियाबाट यो परियोजना शुरु भएको थियो जसमा समुदाय र जिल्ला तहका विभिन्न व्यक्तिहरूलाई समावेश गरी पहुँच हुन कठिन वर्गमा को को पर्छन्, उनीहरूले भोगीरहेका बाधा-अवरोधहरू के के हुन्, तथा ति अवरोधहरूलाई कसरी सम्बोधन गर्न सकिन्छ भनी पहिचान गरिएको थियो । सहभागीहरूको सल्लाह र सुझावको आधारमा पहुँच हुन कठिन बर्ग भित्रपनि मुख्य लक्षित समूहहरू र उक्त समुहहरुसम्म पुग्नकोलागी सहजकर्ताहरूको समेत छनौट गरिएको थियो । अन्ततः यस परियोजनालाई विस्तार गर्ने गरी कार्यान्वयन ढाँचाको तयार गरिएको थियो र यसको औचित्य सावित गर्नको लागी समुदायस्तरिय कार्यक्रम संचालन गरी त्यसको परिणामबारे अनुसन्धान गरेको थियो ।

यो कार्यक्रम नेपालका पाँचवटा जिल्लाहरू बाजुरा, नुवाकोट, प्युठान, सिराहा र रुपन्देहीमा सञ्चालन गरिएको थियो । स्थानीय महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका, स्वास्थ्य संस्थाका कर्मचारी तथा स्थानीय  सहजकर्ताहरू (च्याम्पियन) लाई प्रगती –गुणस्तरीय जीवनका लागि प्रजनन् सचेतना अन्तरगतका  खेल सामागीहरु (Toolkit) ले यसबारे  उनीहरूको परिवार र समाजमा कुराकानी गर्नको लागि सक्षम बनाउछ। स्थानीयस्तरमा परिवर्तनकारीहरूको विकास गरी, १५-२५ वर्षका युवायुवतीहरू, सुत्केरी महिलाहरू, नव विवाहित दम्पतीहरु, प्रवासी/आप्रवासी श्रीमान्का श्रीमतीहरू तथा पहुँच हुन कठिन वर्गका महिला एवं पुरुषहरूसम्म पुग्नका लागि प्रगतीको निर्माण गरिएको हो ।

## प्रगती अवधारणा

प्रगतीले परिवार नियोजनवारे व्यवहारसँग सम्बन्धित तीनवटा तत्वहरू : परिवार नियोजनका विधिहरू र साधारण असरबारे जानकारी, प्रजनन् सचेतना, तथा त्यससँग सम्बन्धित सामाजिक र लैङ्गिक मूल्यमान्यताहरूलाई सम्बोधन गर्दछ । यस फ्याक्ट परियोजना एवं प्रगती कार्याक्रमको मुख्य उद्देश्य व्यक्तिहरूको प्रजननसम्बन्धी सर्बोपरि ज्ञानमा अभिबृद्धि गर्नु हो। प्रजनन् सचेतना भन्नाले आफ्नो परिस्थिति र आवश्यक्ता अनुसार प्रजनन्शिलता बारे जीवनभर व्यवहारमा लागू गर्न सकिने जानकारी र क्षमतालाई समेट्छ । खेलहरू र समूह छलफलको माध्यमबाट प्रगतिको अन्तर्क्रियात्मक मोड्युलहरूले प्रजनन् सचेतनाका साथै परिवार नियोजनका विधिहरू र त्यसका साधारण असरहरूबारे जानकारी प्रदान गर्दछ । साथै यसले छोरालाई महत्व दिने सामाजिक मूल्यमान्यता, पहिलो सन्तानमा ढिलाइ गर्ने तथा यसबारे दम्पतीबीच कुराकानी गरी प्रतिविम्वित गर्ने अवसर सृजना गर्नेछ।

अझ विस्तृत रुपमा भन्ने हो भने प्रगती खेलहरूले परिवार नियोजनको प्रयोगलाई नकारात्मक रुपमा प्रभाव पार्ने अन्तर्निहित सामाजिक र लैङ्गिक मूल्यमान्यताहरूलाई सम्बोधन गर्नका लागि व्यक्तिगत र सार्वजनिकरुपमा सोच्न र छलफल गर्नकोलगी मञ्चहरुको सृजना गर्दछ। यसैगरी, पहिचान गरिएका अवरोधहरूको आधारमा निर्माण गरिएका यी खेलहरूले तिनै मुद्दाहरू उठाउनुका साथै सहभागीहरूलाई व्यक्तिगत तथा स्थानीय समुदायमा रहेका समाजिक मूल्यमान्यता प्रतिको धारणाहरू प्रतिबिम्बित गर्ने मौका पनि प्रदान गर्दछ । यी गतिविधिहरू परम्परागत सामाजिक मूल्यमान्यताबाट टाढा रहेर ती मूल्यमान्यताबारे सार्वजनिकरुपमा छलफल गरी समुदायमा नयाँ अवधारणा तथा मूल्यहरूलाई प्रसार गर्ने र फैलाउने एउटा माध्यम बनेको छ । यो प्रक्रियाले समुदायमा प्रभाव पार्ने व्यक्तित्वहरू जस्ले  नयाँ मूल्यमान्यताहरू अपनाउन तथा त्यस्को प्रचारप्रसार गर्नकोलागी सहजिकरण गर्न

सक्छन् त्यस्ता व्यक्तिहरुलाई समेट्छ । जब समुदायका मानिसहरूले परम्परागत मूल्यमान्यताहरू बीचको बिसंगति थाहा पाउँदै जानेछन्, उनीहरूको आफ्नो भविष्यप्रतिको आशाहरू वा उनीहरूको सन्तानको भविष्यको आशाहरू, व्यक्तिगत एवं सामाजिक मूल्यमान्यताहरू परिवर्तन हुन थाल्नेछन् ।

यस पद्धतिलाई विचार गर्ने हो भने, प्रगतीभित्र दुईवटा तत्वहरू छन् जुन अन्य परम्परागत सूचना, शिक्षा र सञ्चार पद्धतिभन्दा भिन्न छन् । बैचारिक संवाद वा कुराकानीको सहजिकरणमा निर्भरता हुनु पहिलो तत्व हो भने, सामुदायिक सहजकर्ता र प्रवर्धकको माध्यमबाट प्रशिक्षण तथा प्रचारप्रसार गर्ने तरिका दोस्रो तत्व हो ।

प्रश्नहरू, सन्देश होइनन् : वैचारिक छलफललाई सहजिकरण गर्ने सम्बन्धमा, खुला प्रश्नहरू सोध्नका लागि, भिन्न विचारहरूलाई व्यवस्थापन गर्नका लागि तथा त्यसमा सम्बद्ध मानिसहरूलाई आफ्नै निष्कर्षमा पुग्न मार्गदर्शन गर्नका लागि सहजकर्ताहरूलाई सीप वा दक्षताको आवश्यकता पर्दछ । सन्देश प्रचार प्रसार गर्नकोलागी परम्परागत व्यवहार परिवर्तनका तरिका प्रभावकारी भएतापनि यसले व्यक्तिगत व्यवहार परिवर्तनमा प्रभाव पार्ने सामाजिक मूल्यमान्यताहरूका सम्बन्धमा व्यक्तिगत चिन्तनका लागि हौसला प्रदान गर्दैन ।

सहजकर्ताहरूको प्रशिक्षण : प्रगती खेलहरू तथा सामुदायिक संवादलाई सहजिकरण गर्ने तयारी गर्नका लागि जसरी अभिमुखीकरण अनिवार्य छ, त्यसरी नै समुदायमा बैचारिक छलफलको वास्तविक सहजिकरणको क्षमतालाई अभिबृद्धि गर्नका लागि प्रत्यक्ष निगरानीमा आधारित अर्न्तव्यक्ति प्रशिक्षण तथा पृष्ठपोषण अपरिहार्य छ ।

समुदाय रुपान्तरणका लागि प्रजनन् शिक्षा परियोजना कार्यान्वयनको समयमा प्रगती खेलहरू सहजिकरण गर्नका लागि महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका, स्वस्थ आमा समूहबाट छानिएका सहजकर्ताहरू तथा केही पुरुष सहजकर्ताहरू (पुरुष च्याम्पियन) को छनौट गरियो । परियोजना कर्मचारीहरू र स्वास्थ्य संस्थाका कर्मचारीहरूको संयुक्त टोलीले उनीहरूको गतिविधिहरूलाई अनुगमन तथा प्रशिक्षण प्रदान गरियो । यस बाहेक प्रगती छलफललाई अझ विस्तृतरुपमा फैलाउनकोलागी अन्यसमुह तथा सञ्जालहरू जस्तै विद्यालय, कृषि समूह, बचत समूह, तथा किशोरकिशोरी समूहहरूलाई पनि समेटिएको थियो । यसका अतिरिक्त, समुदायमा प्रभाव पार्ने व्यक्तिहरूले सहजकर्ताहरूलाई गरेको सहयोले यो अवधारणालाई अघि बढाउनको साथै व्यवहार परिवर्तन गर्न र प्रचारप्रसारमा सुदृढ गर्न सघाउ पुग्यो ।

## प्रगती निर्देशिका

यो निर्देशिका फ्याक्ट परियोजनाको कार्यान्वयनबाट प्राप्त अनुभव तथा सिकाइहरूबाट अभिप्रेरित छ । प्रगती खेलहरूलाई अन्य सामाजिक गतिविधिमा समेत समायोजन गर्न इच्छुक भएका जिल्लाका स्वास्थ्य अधिकारीहरू, राष्ट्रिय वा अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्थाका कर्मचारीहरू, दातृ निकायहरू तथा अन्य सरोकारवालाहरूलाई मार्गनिर्देशन गर्ने उद्देश्यले यो निर्देशिका तयार पारिएको हो । यस निर्देशिकाले फ्याक्ट परियोजनाको रणनीति तथा खेल कार्यान्वयनका तरिकाहरू बयान गर्छ, त्यस अनुसार यसलाई अनुकुल भविष्यमा समायोजन गर्न  तथा रणनीति निर्माणको लागि एउटा बलियो आधार मान्न सकिन्छ ।

मूलतः यस निर्देशिकामा निम्नलिखित विषयवस्तुमा आधारित ५ वटा प्रमुख अन्तर्क्रियात्मक खेलहरू समेटिएका छन् :

- परिवार नियोजन तथा प्रजनन् सचेतनाका फाइदाहरू,
- परिवार नियोजनका विधिहरू, यसका साधारण असरहरू, तथा परिवार नियोजनसम्बन्धी नेपालमा प्रचलित गलत धारणा र मित्थ्याहरूको बारेमा जानकारी,
- सामुदायिक, साँस्कृतिक, लैङ्गिक तथा सामाजिक मूल्यमान्यताहरू जसले प्रजनन् स्वास्थ्यलाई नकारात्मक रुपमा प्रभावित गर्दछ ।

प्रगती खेलहरूलाई सानो वा मध्यम समूह बनाएर महिला मात्र वा पुरुष मात्र वा मिश्रित (महिला र पुरुष दुबैको) समूहहरू बनाएर समुदायमा, स्वास्थ्य संस्थाहरूमा, विद्यालयहरूमा, तथा घरपरिवारमा खेल्न सकिन्छ । धेरै जसो खेलहरूमा त्यसैभित्र रहेको खेल कार्डका सेट प्रयोग गरिन्छ भने अन्य केही खेलहरूमा घरमै पाइने सामग्रीहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ । यी खेलको सेटमा कार्डहरू, सन्देश लेखिएका अध्याय कार्डहरू र सहजकर्ताहरूका लागि सहजिकरण निर्देशिका पनि समावेश गरिएका छन् । ती कार्डहरू महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका तथा समुदायका अन्यसहजकर्ताहरूलाई पनि बाँड्नु पर्ने हुन सक्छ ।

पाँचवटा मूल प्रगती खेलहरूमा हरेक खेलको लागि निर्देशनहरूको अतिरिक्त यसको कार्यान्वयनमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू र अन्य च्याम्पियनहरूलाई अभिमुखीकरण, प्रशिक्षण र सशक्तिकरण गर्नका लागि चाहिने सामग्रीहरू समेत यस निर्देशिकामा समावेश

गरिएका छन् । यसभन्दा बाहेक समुदाय  परिचालन, पुरुषहरूको संलग्नता र प्रभाव पार्ने व्यक्तिहरूको पहिचान गर्ने प्रक्रियासम्बन्धी निर्देशनहरू पनि यसमा छन् ।

यस निर्देशिकाको अनुसूची हरूमा ४ वटा अतिरिक्त खेलहरूसम्बन्धी निर्देशनहरू पनि राखिएका छन् साथै सन्दर्भ सामग्रीहरूको सूची पनि छन् । यसको लागि इन्टरनेटबाट विस्तृत जानकारी तथा निर्देशनहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

# प्रगती अवधारणा

## प्रजनन् सचेतना तथा परिवार नियोजनका साधारण असरहरू एवं सामाजिक मूल्यमान्यतहरू

प्रगतीको समग्र ढाँचा निर्माण हुनु अघि प्रजनन् स्वास्थ्य संस्था **(IRH)** तथा सेभ द चिल्ड्रेनले परिवार नियोजनको प्रयोगमा समुदायहरूले भोगीरहेका चुनौतीहरूबारे बुझ्नका लागि ५ वटा जिल्लामा अनुसन्धान गरेको थियो । त्यस अनुसन्धानबाट धेरै पुरुष एवं महिलाहरूमा उनीहरूको प्रजननसम्बन्धी बुझाइमा वा कमी भएको  पत्ता लाग्यो । उनीहरूले परिवार नियोजनका साधनको प्रयोग गर्नमा  साधनहरूको साधारण असरको डरले  प्रभाव  पारेको पाइयो । सामाजिक मूल्यमान्यता तथा दवाबले धेरै दम्पतीहरूले तयारी विना नै सन्तान जन्माउन तथा विवाह लगत्तै बच्चा जन्माउन बाध्य छन् अथवा छोराको जन्म नहुञ्जेल लगातार सन्तानहरू जन्माइरहेका छन् भन्ने तथ्य पनि उक्त अनुसन्धानले पुष्टि गरेको छ । प्रजनन् वा प्रजनन् स्वास्थ्यको विषयवस्तुमा दम्पतीहरूबीचमा तथा परिवारमा छलफल गर्न असहजताको कारणले गलत बुझाइलाई बढवा दिएको छ भने दम्पतीको साझा निर्णय प्रक्रियालाई झन बिगारेको छ । कार्यान्वयनको अवधिमा गरिएको अनुभवले यी अनुसन्धानका परिणामहरूलाई पुष्टि गरिदिएको छ ।

प्रगतीले परिवार नियोजनसम्बन्धी ज्ञानमा भएको कमीलाई सम्बोधन गर्छ साथै प्रजनन्, सामाजिक एवं लैङ्गिक मूल्यमान्यताहरू जसले परिवार नियोजनको प्रयोगमा अवरोध गरेको छ त्यसको बुझाइमा समेत अभिबृद्धि गर्दछ । उक्त अनुसन्धानको आधारमा परिवार नियोजनका साधनहरूको साधारण असरहरूको वास्तविकता र तिनीहरूको व्यवस्थापनमा जोड दिनुका साथै परिवार नियोजनका विधिहरू सम्बन्धी गलत धारणाहरू जस्तै पहिलो गर्भ हुनुअघि परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्दा बाँझोपन हुनसक्छ वा खानेचक्की पेटमा गएर जम्मा हुन्छ आदिको बारेमा सही सूचना प्रदान गर्दछ । महिलामा गर्भ रहने अवधि वा गर्भधारण हुनसक्ने (Fertile Window) अवधिसम्बन्धी चेतनामा अभिबृद्धि गरी धेरै मानिसहरूको बुझाइमा बृद्धि हुन गई उनीहरूको प्रजनन् लक्ष्य पुरा गर्नमा सहयोग पुऱ्याएको छ । अन्त्यमा, माथि उल्लेख गरिए जस्ता सामाजिक एवं लैङ्गिक मूल्यमान्यताहरूले भने केही व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको चाहना भए पनि परिवार नियोजनको साधनको पहुँच वा प्रयोगमा असहज बनाएको हुनसक्छ ।

प्रगती खेलहरू व्यक्तिगत तथा सामुदायिक मूल्यमान्यताहरूबारे चिन्तन, वैचारिक छलफल र सिकिएका  र बुझेका जानकारीबारे छलफलमा भर पर्दछ ।

यद्यपि, समुदायमा रहेका अन्य व्यक्ति वा समूहरूमा समेत यी विचारहरूको निरन्तर प्रचारप्रसार गर्नेमा यो निर्भर रहन्छ । प्रजनन् स्वास्थ्यको सम्बन्धमा नयाँ तथा भिन्न सोचहरू हल्लाखल्ला मार्फत पनि समाजका थप मानिसहरूका माझमा पुऱ्याउन सकिन्छ किन कि शुरुवाती खेलहरूले साथीहरू एवं परिवारको बीचमा छलफलको वातावरण सृजना गरिएको हुन्छ ।

प्रजनन् स्वास्थ्य संस्था (IRH) र सेभ द चिल्ड्रेनको अध्ययन एवं विगतका अध्ययन-अनुसन्धानहरूले समेत महिलाहरूमा पनि अरुउपसमूहको पहिचान गरिसकेका छन् जस्तै दलित, जनजाती, मुस्लिम आदि  जसलाई सामाजिक मूल्यमान्यताले सेवाको पहुँच र उपभोगमा प्रभाव परेका कारणले ती महिलाहरूले कठिन अवरोधहरूको सामना गरिरहेका छन् । हामीलाई यो आशा छ कि माथि उल्लेख गरिए जस्तै, प्रगती खेल तथा समुदायमा व्यापक प्रचारप्रसारको रणनीतिले ती उपसमूहसम्म सेवाको विस्तारका लागि सहयोग गर्न सक्नेछ ।

## तपाईं कोसँग काम गर्नुहुन्छ र किन ?

समुदाय रुपान्तरणका लागि प्रजनन शिक्षा (FACT) को एउटा अंश भनेको समाधानहरूको निर्माण गर्नु हो जसले प्रजनन् सचेतना र परिवार नियोजनका आधारभूत तत्वहरूको सिकाइमा विभिन्न व्यक्तिहरूलाई संलग्न गराउँछ र ती जानकारीहरू आफ्नो जीवनमा अपनाउनका लागि पनि सहज गराउँछ । यस प्रक्रियामा उत्तिकै महत्व राख्ने तत्व चाहीँ समाधानहरूलाई सामुदायिक समूहहरू वा सञ्जालहरूमा समायोजन गर्नँ हो जसले गर्दा बृहत प्रचारप्रसारको लागि सहजता ल्याउछफलस्वरुप समुदायमा प्रजनन् सचेतना तथा परिवार नियोजनको स्विकार्यता ब्यपक रुपमा फैलिन सक्छ ।

समुदाय रुपान्तरणका लागि प्रजनन् शिक्षा (FACT) परियोजनाले महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूसँग मिलेर अन्य स्वस्थ आमा समूह तथा समुदायका अरु समूहहरू, खासगरी सिमान्तकृत समूहलाई जोड दिँदै, खेलहरू सञ्चालन गर्नको लागि थप सहजकर्ताहरू (पुरुषहरू तथा स्वस्थ आमा समूहका) को पहिचान गरेको छ। अनुसन्धानको समयमा प्रजनन् स्वास्थ्यको सम्बन्धमा मुख्य निर्णयकर्ता पुरुषहरू नै हुन भनी पहिचान भैसकेकाले पुरुष च्याम्पियन हरूको छनौट यस रणनीतिको एउटा महत्वपूर्ण तत्वको रुपमा लिइएको छ। समुदायमा गरिने परियोजनाका गतिविधिहरूप्रति स्वास्थ्य संस्थाका कर्मचारीहरूको चासो बढोस् र उनीहरूले अपनत्व महशुस गरून् तथा प्रेषणको लागि सम्पर्क केन्द्रको रुपमा विकास गर्न सकियोस् भनी स्वास्थ्य सेवा संरचनासँग मिलेर काम गरिएको छ।

फ्याक्ट परियोजना अन्तर्गत प्रगति कृयाकलापहरु मुख्यतः स्वास्थ्य प्रणालीमा नै समायोजन गर्नुका साथै अन्य प्रणालीहरू जस्तै माध्यमिक विद्यालय शिक्षा प्रणाली, वित्त एवं बचत कार्यान्वयन प्रणाली वा कृषि कार्यान्वयन प्रणालीसँग समायोजन गर्नका लागि प्रशस्त र महत्वपूर्ण अवसरहरूको उपयोग गरीएको छ। जहाँसुकै वा जुनसुकै प्रणालीमा समायोजन गरे पनि प्रेषणको लागि परिवार नियोजनको सेवा तथा परामर्श महत्वपूर्ण हुन्छ भनी जान्न अति जरुरी हुन्छ। यी बैकल्पिक मञ्चहरू समुदायका अन्य उपसमूहहरू जस्तै युवाहरू वा पुरुषहरूसम्म पुग्नका लागि बढी प्रभावकारी हुनसक्छ ।

प्रगती खेलहरूको कार्यान्वयनको लागि स्वास्थ्य मुख्य प्रवेशद्वार भएतापनि समुदाय परिचालन, अभिमुखीकरण तथा उनीहरूको संलग्नता प्राप्त गर्न र अनुगमनका लागि तल उल्लेखित व्यक्तिहरूलाई संलग्न गराउन सकिन्छ। बारम्बार यसलाई दोहोऱ्याइरहनु महत्वपूर्ण छ भन्ने कुरा सहभागीहरू कुन क्षेत्रका हुन् भन्नु भन्दा पनि क्षमता तथा इच्छुक व्यक्तिहरू तथा सहजकर्ताहरूको संलग्नता बढी महत्वपूर्ण हुन्छ ।

- महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका (FCHV) यिनीहरू समुदायका स्वयंसेवकहरू हुन् जसले परिवार नियोजनका साधनहरू प्रदान गर्नुका साथै प्रवर्धन पनि गर्छन् तथा विस्तृत रुपमा संलग्नता तथा क्षमता सहित अन्य स्वास्थ्य गतिविधिहरू पनि सञ्चालन गर्छन् ।
- स्वस्थ आमा समूहका च्याम्पियनहरू (HMG Champions) स्वस्थ आमासमूहसँग मिलेर महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले गर्ने गतिविधिहरूमा सहयोग बृद्धि गर्नका लागि यी च्याम्पियनहरूलाई विद्यमान स्वस्थ आमा समूहबाट छनौट गरियो ।
- पुरुष च्याम्पियनहरू अन्य पुरुषहरूसम्म पहुँच पुऱ्याउने लक्ष्य लिई पुरुष च्याम्पियनहरू पहिचान गरिएको हो । यस्ता च्याम्पियनहरू वडा नागरिक मञ्च, शिक्षकहरू, स्वास्थ्य संस्था व्यवस्थापन समिति वा सामाजिक परिचालकहरू जस्ता समूहबाट छनौट गर्न सकिन्छ ।
- स्थानीय तहको स्वास्थ्य संरचना जस्तै स्वास्थ्य संस्था व्यवस्थापन समिति वा गाँउपालिका । यी व्यक्तिहरू प्रायजसो स्वास्थ्य प्रणाली तथा समुदाय दुबै ठाउँमा प्रभाव पार्ने व्यक्तित्वहरू हुन् । त्यसैले उनीहरूले स्वास्थ्य सेवा पहुँच साथै समुदायको प्राथमिक आवश्यकताहरूको सुनिश्चित गर्नका लागि सहयोग गर्न सक्छन् ।
- स्वास्थ्य संस्थाका सेवा प्रदायकहरू गुणस्तरीय परिवार नियोजन सेवा तथा परामर्श र प्रगती एक अर्काका परिपूरक हुन् । स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूले महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूलाई प्रशिक्षण दिनुका साथै समुदायमा खेलहरूलाई अझ सशक्त बनाउँन सहयोग गर्न सक्छन् । उनीहरूको क्षमतालाई पनि ऋइँएरपरामर्श तालिमद्वारा सशक्त गर्न सकिन्छ ।

# कार्यक्रम कार्यान्वयन निर्देशिका

प्रगती खेलहरूले परिवार नियोजनसम्बन्धी ज्ञान, प्रजनन् सचेतना, तथा त्यससँग सम्बन्धित सामाजिक र लैङ्गिक मूल्यमान्यताहरूलाई विस्तृत रुपमा व्यक्तिगत, परिवारिक तथा समुदाय तहसम्म सम्बोधन गर्ने छ। यस अध्यायले समुदायमा प्रगती खेलहरूको सुरुवात, कार्यान्वयन तथा सहयोगका लागि चरणवद्ध मार्गदर्शन प्रदान गर्दछ। आवश्यक चरणहरू निम्नलिखित छन् र अनुसूचीमा समावेश गरिएका सन्दर्भ सामग्रीहरूमा विस्तृत व्याख्या गरिएको छ।

१. समुदाय परिचालन

२. अभिमुखिकरण

३. खेलहरू खेल्ने

४. सामुदायिक गतिविधिमा सहयोग

## १. समुदाय परिचालन

यसमा समावेश गरिने मुख्य कार्यमा कुन कुन समूहहरू कहाँ विद्यमान छन् ?,समुदायमा प्रभाव पार्ने व्यक्तित्वहरू को को हुन्, विशेष लक्षित वर्गका मानिसहरू जस्तै सिमान्तकृत समूह, युवा समूह वा पुरुषहरूलाई कहाँ भेट्न सकिन्छ आदिको पहिचान गर्ने पर्दछन्। यस प्रक्रियाको माध्यमबाट, प्रमुख सरोकारवालाहरूको पहिचान गर्न सम्भव हुन्छ र तिनै व्यक्तिहरू प्रगती सहजकर्ता हुनसक्छन् वा अन्य सहयोगी भूमिका समेत निर्वाह गर्न सक्छन्। यसले समुदायमा सबैतिर प्रगती अवधारणाको विस्तृत प्रचारप्रसार गर्नका लागि संभावित संञ्जालहरूबीच एउटा समझदारीको विकास गर्न सहयोग पनि पुऱ्याउन सक्छन्। सहरी क्षेत्रमा, मानिसहरूको कार्यस्थल नै उनीहरूलाई भेटिने स्थल हुने कुरा स्मरण गर्नु जरुरी हुन्छ।

## २. अभिमुखिकरण

समुदायमा रहेका मुख्य व्यक्तिहरू, प्रभाव पार्ने व्यक्तिको पहिचान भैसकेपछि, उनीहरूलाई प्रगती खेलको साथै चिन्तनशीलता र बैचारिक छलफल गर्ने सीप प्रदान गर्नका लागि अभिमुखिकरणको आवश्यकता पर्दछ । सबै प्रकारका सेवाहरू प्रवाह गर्न तथा परामर्शका लागि स्वास्थ्य संस्थाहरू नै प्रमुख जिम्मेवार भएता पनि एउटा आधारभूत समझदारी तथा परिवार नियोजनका सन्दर्भ सामग्रीहरू पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छन् । प्याक्ट परियोजनाको लागि अघिल्लो भागमा उल्लेख गरिएका कार्यकर्ता वा सहजकर्ताहरूलाई अभिमुखिकरण गरिसकिएको छ । यद्यपि, यो प्याकेजलाई अन्य क्षेत्रहरूसम्म पनि समावेश गर्ने हो भने अभिमुखीकरणका लागि विभिन्न सहजकर्ताहरूलाई पनि लिन सकिन्छ।

## ३. खेलहरू खेल्ने

उनीहरूलाई प्रगती खेलहरु खेलाउनुको सथै खेलबारे उनिहरुको अनुभव र सोचाईलाई प्रतिविम्वित गर्ने गरी  बैचारिक छलफल गर्नुपर्छ जुन परिवार नियोजनसम्बन्धी बाधा अवरोधहरूको समाधान गरी सेवाबारे व्यवहार परिवर्तन गर्ने मुख्य कार्य हो । यी वैचारिक एवं प्रतिविम्वित छलफल खुलस्त र सहज गराउनका लागि खुला प्रश्नहरू र उपयुक्त स्थानको छनौट गर्न महत्वपूर्ण हुन्छ । यस निर्देशिकाले अतिरिक्त खेलहरूको विकल्पसहित पाँच वटा मुख्य खेलहरूका लागि निर्देशन प्रदान गर्दछ :

- क. उद्देश्य पहिचान गर्नु वा खेलको मुख्य सन्देशहरूको पहिचान गर्न
- ख. समुदायमा खेलको सहज वातावरण सृजना गर्न
- ग. खेल खेल्नु वा खेलाउनु
- घ. मुख्य वैचारिक प्रश्नहरूको प्रयोगद्वारा छलफललाई मार्गदर्शन गर्न ।

## ४. सामुदायिक गतिविधिमा सहयोग

राम्रो सामग्री हुँदाहुँदै पनि, सहजकार्ताले समुदायमा प्रभावकारी रुपमा खेलहरूको सहजिकरणलाई निरन्तरता दिन सक्ने क्षमतालाई प्रवर्धन गर्न सामुदायिक सहजकर्ताहरूलाई निरन्तर सुपरिवेक्षण सहयोगको आवश्यकता पर्दछ । नियमित भेट गरी प्रशिक्षण गर्नाले उनीहरूको गतिविधिहरूको गुणस्तरमा सुधार ल्याउँछ तथा यसले उनीहरू र उनीहरूका सहभागीहरूलाई समेत उत्प्रेरीत गर्दछ । प्रभावकारी तथा सामान्य अनुगमनले पनि सम्पूर्ण सरोकारवालाहरूलाई कार्यक्रमको प्रगतीका बारेमा पृष्ठपोषण प्रदान गर्न सक्छ ।

### सामाजिक परिचालन मार्गनिर्देशन

समुदायमा गरिने कार्यक्रमहरूको सफलता सही मानिसको पहिचान वा छनौटमा निर्भर गर्दछ, तथा एउटा समभ्कदारी जसमा प्रभाव पार्ने व्यक्तिहरू तथा सञ्जालहरूले प्रस्तावित परिवर्तनलाई कसरी स्वीकार गर्न बढावा दिन्छन् भन्ने चाहीँ प्रभावकारी समुदाय परिचालनमा निर्भर गर्दछ । प्रगतिको जोड वा ध्याय जहिले पनि सिमान्तकृत मानिसहरू र अरु समूहहरू जस्तै युवासमूहमा हुन्छ जसले परिवार नियोजनको न्यून प्रयोग गरिरहेका छन् । यसले साभ्केदारहरू, समूहहरू तथा सरोकारवालाहरूको प्राथमिकताका लागि एउटा आधार समेत प्रदान गर्दछ ।

### युवाहरूसम्मको पहुँच

आदर्शवादी भएर भन्ने हो भने प्रजनन् उमेरका (१५-४९ वर्ष) सबै महिलाहरूलाई स्वस्थ आमासमूहको एउटा अंश मान्न सकिन्छ तर धेरै समूहहरूमा यही आदर्शले काम गर्दैन । जस्तै बृद्ध महिलाहरू उनीहरू आफैमा बढी सक्रीय हुन खोजेको देखिन्छ । यद्यपि, युवा महिला (१५-२५ वर्ष)सम्म पुग्नको लागि यस परियोजनाले प्रस्तावित गरे जस्तै स्वस्थ आमासमूहका शिक्षित युवा महिला नै स्वस्थ आमा समूहका च्याम्पियन  छनौट गर्न सकिन्छ जसले महिला स्वयंसेविकाहरूलाई खेल खेलाउनका लागि मद्दत गर्न तथा सम्भव भएसम्म उनीहरूकै समुदायमा युवा महिलाहरूबीचमा आफै पनि खेल खेलाउन सक्छन् । केही महिलाहरू १५ वर्षको उमेरमा नै विवाहित भैसकेका हुनाले यी युवा च्याम्पियनहरूले अन्य नवविवाहित युवतीहरूलाई स्वस्थ आमा समूहमा वा अन्य समूहहरूमा आवद्ध हुन प्रोत्साहित गर्न सहयोग गर्न सक्छन् । बैकल्पिक रणनीतिहरू जस्तै विद्यालयमा गई खेल खेलाउने तथा छलफलको नेतृत्व गर्ने कार्य पनि अविवाहित युवायुवतीहरूसम्म पुग्नका लागि गर्न सकिन्छ ।

अभिमुखीकरणको अवधिमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका तथा च्याम्पियनहरूलाई युवा तथा युवती (१५-२५ वर्ष)सँग खेल खेल्ने अथवा सम्भव भएसम्म तिनीहरूलाई विद्यमान समूहहरूमा आवद्ध गर्ने मौका खोज्नका लागि हौसला प्रदान गरियो । विद्यालयमा खेल खेलाउने कार्यलाई प्रोत्साहन गर्न समुदायमा कार्यक्रम पनि गरियो । अन्य सहभागीहरूसँग जस्तै युवाहरूलाई स्वास्थ्य संस्थाबाट थप सूचना वा सेवाहरू खोज्न तथा समूह छलफलबाट उनीहरूले सिकेका कुरा तथा अनुभवहरूलाई साथी एवं परिवारका सदस्यहरूसँग सिकाउन भनियो जसले गर्दा अन्य समुदायका मानिसहरूमा पनि प्रजनन् सचेतना, परिवार नियोजनका सन्देशहरू तथा सामाजिक एवं लैङ्गिक मूल्यमान्यताहरूलाई प्रतिविम्व गर्ने सुचनाको प्रचारप्रसार हुन्छ भनी हौसला प्रदान गरियो ।

## पुरुषहरूको संलग्नता र सहकार्य

पुरुषहरूको संलग्नतासम्बन्धी विस्तृत सन्दर्भ सामग्रीको सूचीमा उपलब्ध छ ।

प्राय जसो समुदायका सामाजिक मुल्यमान्यताहरू निरन्तर कायम गर्नलाई प्रभाव पार्ने समूह र परिवारमा मुख्य निर्णयकर्ता पुरुषहरू नै हुने भएकाले प्रगती रणनीतिमा पुरुषहरूको संलग्नतालाई प्रमुख अंशको रुपमा राखिएको छ । परम्परागत रुपमा पुरुषहरू प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धि मुद्धामा कुराकानी नगर्ने भएकोले प्रगतीले परिवार नियोजन, प्रजनन, लैङ्गिकता तथा सामाजिक मुल्यमान्यता एवं प्रजनन् स्वास्थ्यको बारेमा उनीहरूका श्रीमतिहरू, परिवारका सदस्यहरू तथा साथीभाईहरूबीचमा कुराकानी गर्नका लागि पुरुषहरूको सहभागीता खोजेको छ । यसप्रकारको सहभागिताको माध्यमबाट यस परियोजनाले परिवार नियोजनको प्रयोग तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसँग जोडिएका सामाजिक र लैङ्गिक मूल्य मान्यताहरूमा प्रभाव पार्ने लक्ष्य लिएको छ ।

तल उल्लेखित केही मापदण्डहरूले पुरुष सहभागिताको रणनीतिलाई निर्देशित गर्न सक्छ :

- पुरुष संलग्नताको मुख्य लक्ष्य समान कुराकानीलाई बढावा दिनु र प्रजनन् स्वास्थ्यको मामिलामा पुरुष र महिलाको समान सहभागिता दिनु हो । तर यसको अर्थ महिलाको सहभागिता र उनीहरूको आवाजलाई कम महत्व दिनु भने अवश्य होइन ।
- व्यवहार परिवर्तनका लागि सुचना दिने पद्धतिभन्दा पनि विचार एवं कामप्रति विश्वास गर्दै प्रगती कार्यक्रमले पुरुषहरूलाई लैङ्गिकता, सामाजिक मुल्य मान्यता एवं प्रजनन् स्वास्थ्यको मामिलामा उनीहरूको दम्पत्ती तथा समाजबीच बढि चासो लिन र सोच्न हौसला प्रदान गर्दछ ।
- यदि पुरुषहरू कामको लागि विदेश गएको र समुदायमा उपस्थित नहुने सन्दर्भमा कार्य गर्न, रणनीतिमा सामान्य परिवर्तन गरी पुरुष निर्णयकर्ताहरूको पहुँचमा पुग्ने कार्यनीति अपनाउनु पर्छ ।

यस परियोजनाले समुदायमा प्रगती खेलहरू खेल्नका लागि पुरुषहरूको पहिचान गर्न र उनीहरूलाई संलग्न गराउन विभिन्न रणनीतिहरू परिक्षण गरिसकेको छ । नयाँ परियोजनाहरूले पुरुष सहभागीताको रणनीति बनाउदा नयाँ तरिका सोच्नु पर्ने देखिन्छ । यसका लागि निम्नलिखित सम्भावनाहरू हुनसक्छन् ।

- पुरुषहरूको समूहमा सहभागी भएका वा मिश्रित समूहमा सहभागी भैसकेका पुरुषहरूको पहिचान गरी उनीहरूलाई खेल खेल्नका लागि प्रोत्साहित गर्ने ।
- स्वास्थ्य महिलासमूहमा आबद्ध भई श्रीमतीहरूसँग सहभागी भै खेलहरू खेल्नका लागि श्रीमानहरूलाई प्रोत्साहन गर्ने ।
- स्वास्थ्य संस्थाका कर्मचारीहरूलाई साथीहरू बीचमा वा समूहमा खेल खेल्नका लागि प्रोत्साहन गर्ने ।
- पुरुषहरूसम्म पुग्नका लागि रडियो कार्यक्रमसहित अन्य विकल्पहरू पनि अपनाउने ।
- जुन समुदायमा पुरुषहरू अत्यधिक संख्यामा कामका लागि बाहिरिएका हुन्छन् भने ति बाहिरिएका पुरुषहरूसम्म पुग्ने काम गर्ने ।

प्रारम्भिक रुपमा उनीहरूसम्म जसरी पुगेता पनि, परियोजनाको विषयवस्तु र सुचनाहरूलाई निम्न विभिन्न तरिकाले प्रचारप्रसार गर्नका लागि पुरुषहरूलाई हौसला प्रदान गर्न सकिन्छ :

- साथीहरूबीचको कुराकानीका अवसरहरूमा वा समयमा बिषयबस्तु राख्ने
- महिला र पुरुषसँगै बसेर कुराकानी गर्ने अवसरहरू वा समयमा
- परम्परागत पुरुषको भूमिका विरुद्ध असल पात्र बनेर वा पात्रको भुमिका निर्वाह गरेर
- परिवार नियोजनको निर्णय को लागि ज्ञान बृद्धि गरेर

## साझेदारी र सहकार्यका लागि  प्रभाव पार्ने व्यक्तिहरूको छनौट

> प्रभाव पार्ने व्यक्तिहरूसँगको सहकार्यको लागि विस्तृत निर्देशन सन्दर्भ सामग्रीको सूचीमा उपलब्ध छ ।

नयाँ विचार र व्यवहारहरूलाई आफुले प्रभाव पार्ने समुदायमा प्रचारप्रसार गर्ने र त्यसलाई सर्वस्वीकार्य बनाउनु प्रभाव पार्ने व्यक्तिहरूको मुख्य भूमिको हो । प्रगतिको सन्दर्भमा, यसको अर्थ परिवार नियोजनको प्रयोगलाई प्रोत्साहन गर्ने, प्रचलित सामाजिक मूल्यमान्यताको प्रभाव कम गर्ने र परिवार नियोजनको विस्तार गर्ने विशेषगरी पहुँचभन्दा बाहिरको समूहहरूमा हो ।

उनीहरूले यस्ता कार्यहरू  जस्तै विषयवस्तुहरूको छनोट, छलफल र गतिविधिका प्रकारहरू एवं यसको संख्या आदि तय गर्नुका साथै यसलाई बढिभन्दा बढि राम्रो कसरी गर्न सकिन्छ भनी आफैले निर्धारण गर्नेछन् । परियोजनाको मुख्य काम परियोजनाको गतिविधिप्रति उनीहरूको चासोलाई जागृत गर्नु तथा सामाजिक मुल्य मान्यतामा आएको परिवर्तनलाई विस्तृत प्रचारप्रसारमा समर्थन जनाउनका लागि उनीहरूको क्षमता अभिबृद्धि गर्नु हो ।

समुदायका व्यक्तिहरूले आफुले मान्ने व्यक्तिहरूको सल्लाह मान्ने मार्गदर्शन अपनाउने भएकोले नै प्रभाव पार्ने व्यक्तिहरूलाई समावेश गर्न जोड दिईएको हो । समुदायले यस्ता व्यक्तिहरूको अनुशरण गर्दछन्

- जसलाई उनीहरू चिन्दछन् र मन पराउँछन् ।
- जस्लाई उनिहरुले आदर गर्छन् र जस्ले उनी हरूलाई आदर र प्रशंसा गर्ने गर्छन ।
- जस्ले समुदायमा अनौपचारिक वा औपचारिक नेतृत्व गर्न सक्छन्
- जस्ले त्यहाँका मानिसहरूलाई आफु सरह मान्ने गर्छन् ।

प्रभाव पार्ने व्यक्तिहरू औपचारिक संरचनामा कुनै पदमा हुनसक्छन् । तर प्रायजसो अनौपचारिक रुपमा भएका व्यक्तित्वहरू अझ बढि प्रभाव पार्न सक्ने पनि हुन सक्छन् । समाजमा कुनै औपचारिक पदमा नरहे पनि त्यस्ता व्यक्तिहरूले आफ्नो विशेष पहिचान र व्यक्तित्वको  माध्यमले नै समाजलाई प्रभावित गर्छन् ।

हामीले प्रभाव पार्ने व्यक्तिहरूका बारेमा कुरा गरिरहँदा विभिन्न मापदण्डहरूलाई विचार गर्नुपर्ने हुन्छ ।

- हामीले प्रभाव पार्ने व्यक्तित्वहरूलाई प्रभाव पार्ने तरिकाले ल्याउँछौं – जसले गर्दा समाजमा फाइदा हुन्छ भन्ने समुदायले महसुस गर्छन् र उनीहरूले समाजलाई सजिलै प्रभाव पार्न सक्छन् । समाजको अगुवा भएर के कस्ता सहयोग गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा कुराकानी शुरु गर्नका लागि हामी जानकारीहरू प्रदान गर्छौं ।
- व्यवहार परिवर्तनका लागि संन्देश प्रवाह गर्नेभन्दा पनि चिन्तनशील हुन र व्यवहारमा लागु गर्नका लागि प्रभाव पार्ने व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको समुदायमा बढि चासो लिन र सोच्न हौसला प्रदान गर्ने ।
- औपचारिक रुपमा प्रभाव पार्ने व्यक्ति (जसले समाजमा नेतृत्व गर्ने कुनै औपचारिक पद धारण गरेको हुन्छ) तथा अनौपचारिक रुपमा प्रभाव पार्ने व्यक्तिहरू (आधिकारिक पद वा सम्पन्नता नभएको तर समुदायमा मान्यता पाएको) दुबै हाम्रालागि महत्वका वा सहयोगी हुन सक्छन् । यद्यपि, अनौपचारिक नेताहरू नै बढि प्रभाव पार्ने हुन सक्छन् ।

हामी यसो गर्दैनौं :

- यहाम्रा गतिविधिहरू अघि बढाउनका लागि उनीहरूको नियुक्तिका साथै उनीहरूले के कसरी काम गर्ने भनी भूमिकाको व्याख्या गर्दैनौ ।
- प्रभाव पार्ने व्यक्तिहरूले त्यहाँका मानिसहरूलाई कुनै खास कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुनका लागि दवाब दिन वा कुनै खास व्यवहार स्वीकार गर्नका लागि आग्रह गरिदिनुहोस् भनेर हामी भन्दैनौं ।

हरेक प्रभाव पार्ने व्यक्तित्वहरूको गतिविधिहरू भिन्न प्रकारका हुन सक्छन् । उक्त कार्य उनीहरूले समुदायमा कसरी प्रभाव पार्दछन् भन्नेमा निर्भर रहन्छ । प्रभाव पार्ने व्यक्तित्वहरूले परिवार नियोजनको प्रयोगलाई बढावा दिने उद्देश्यले समुदायमा  परिवार नियोजन र प्रजनन् स्वास्थ्यका सम्बन्धमा  समुदायलाई उत्प्रेरित गर्न र हौसला प्रदान गर्ने हो भनि हामीले सम्झनु पर्छ । यो भूमिका अन्य प्रवर्द्धकहरूको भन्दा फरक छ किनभने यसको आकर्षण नेतृत्वमा निहित रहन्छ र उनीहरूको प्रभाव पहिलेदेखि नै समुदायमा स्थापित भैसकेको हुन्छ ।

# अभिमुखिकरण मार्गनिर्देशन

अध्याय कार्डहरू तथा खेलका निर्देशन कार्डहरूले सहजकर्तालाई केही हदसम्म मार्गनिर्देश गरेकै भएतापनि योजना अनुरुप कार्यान्वयनको लागि अभिमुखिकरणलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने भनी सोच्नु जरुरी हुन्छ । सबै प्रकारका मानिसहरूसँग बैचारीक कुराकानी गर्नका लागि यो गाह्रो संवाद प्रकृया हो । एउटा राम्रो अभिमुखिकरणले समुदाय तहको सहजकर्ताहरूमा आधारभूत सहजता स्थापित गर्न मद्दत गर्दछ । यसले खेलहरूमा मात्र नभई विभिन्न शिर्षकहरूमा, मुख्य सन्देशहरूमा तथा छलफल प्रश्नहरूमा समेत सहजता प्रदान गर्दछ । ध्यान दिनुहोस : खेल खेलाउनु सजिलो हुनसक्छ तर प्रगती विधिको मुलमन्त्र चाहीँ बैचारिक प्रश्नहरू तथा खेलहरूले प्रवर्धन गर्ने संवादहरूमा निहित रहन्छ ।

## परिचय :

सामाजिक मुल्यमान्यता तथा लैङ्गिक बिषय बस्तुहरु समुदायमा अलि संबेदनशिल मानिने भएको हुनाले परिचयको क्रममा सहज वातावरण बनाउनको लागी परिचयात्मक कृयाकलाप सहता र रुची जगाउने प्रकारले गर्न सकिन्छ ।

## प्रगती अवधारण :

अभिमुखिकरण गरिने समुह सहभागीहरु अनुसार प्रगती अवधारणको सारांश प्रस्तुत गर्नु पर्नेछ । यसले सहभागीहरुलाई परिवार नियोजनको स्वीकार्यता एवं प्रयोगमा योगदान पुऱ्याउने सम्बन्धमा, तथा प्रगती प्याकेजले यी विभिन्न तहका कारकतत्वहरूलाई कसरी सम्बोधन गर्दछ भन्ने सम्बन्धमा सोच्ने मौका प्रदान गर्दछ । सहभागीहरूलाई प्रजनन् सम्बन्धी बुझाइमा तथा परिवार नियोजनको प्रयोगमा आएका अवरोधहरूका बारेमा छलफल गर्न हौसला प्रदान गरी कहिलेकाही अस्पष्ट, असहज वा अस्वीकार्य विषयवस्तुहरूलाई खुला तथा सामूहिक रुपमा विचारविमर्श गर्नका लागि संकुचित विचारधाराबाट बाहिर ल्याई पुनः विचार गर्न समेत सहजता प्रदान गर्दछ । यस्तो छलफलले सहभागीहरूलाई आ-आफ्ना समुदायमा यस्तै प्रकारका कुराकानीहरूको सहजिकरणका लागि तयार रहन सहयोग पनि पुग्दछ ।

## विचारका लागि विश्वास र सहज वातावरण निर्माण

समुदायमा बैचारिक छलफललाई हौसला दिन सक्षम हुन सहजिकरण सीपहरू अनिवार्य हुन् भन्ने मानिएता पनि सहजकर्ता एवं च्याम्पियनहरूका लागि दिइने अभिमूखिकरणले सहजिकरणको अभ्यासका साथै कहिलेकाही समुदायमा हुने संवेदनशील छलफलहरूका लागि सहज वातावरणको सृजना गर्नमा जोड दिनुपर्छ ।

यस निर्देशिकाको अर्को भागमा बैचारिक छलफलका लागि सहज वातावरण सृजना गर्ने निर्देशन समावेश गरिएको छ, साथै प्रत्येक खेलसँगै दिइएका बैचारिक छलफल गर्ने प्रश्नहरूले च्याम्पियनहरूलाई खेल खेल्ने सहभागीहरूसंग विचार विमर्श गराउने भूमिकाको सहजिकरण गर्न सहयोग गर्दछ । विशेषत: खेल सहजकर्ता वा च्याम्पियनहरूलाई अभिमुखिकरण गर्ने सहजकर्ताहरूले तल उल्लेखित सीपहरूमा ध्यान दिई अझ सुदृढ बनाउँन पर्छ :

- अभिमुखिकरण सहजकर्ताले सहज वातावरण सृजना गर्न, छलफल गर्न, र सहजिकरण गर्न यस निर्देशिकामा भएका निर्देशनहरु को प्रयोग गरी अभिमुखिकरण गर्ने व्यक्तिहरूलाई सहयोग गर्नुपर्छ ।
- गोपनियता, सक्रिय सुनाइ, तथा आफ्ना कुराहरू आदानप्रदान गर्नु हरेक खेलको एउटा पाटो हो भनी सहजकर्ता वा च्याम्पियनहरूलाई हौसला प्रदान गर्नुपर्छ ।
- गलत धारणा र साधारण असरहरू आदिको संशोधन तथा मानिसहरूको विश्वास र मुल्यमान्यताहरूको संसोधन बीचको फरकहरूबारे छलफल गर्नुपर्छ । परिवार नियोजनका साधनहरूबारे केही सही र केही गलत जानकारी छन्, तर मानिसहरूको विश्वास वा मुल्यमान्यताको सन्दर्भमा सही वा त गलत भन्ने हुदैन । सहभागी भएका सबैलाई एकअर्काको विश्वास तथा मुल्यमान्यताहरूलाई सम्मान गर्नु पर्छ भनी प्रोत्साहन गर्ने ।
- छलफल प्रश्नहरूको महत्वका बारे व्याख्या गर्ने खासगरी खुला छलफल गर्न, प्रश्नहरू सोध्न, अनुभव आदान प्रदान गर्न हौसला प्रदान गर्ने, र खास गरी हामीलाई छलफल गर्न असहज महशुस हुन नयाँ र भिन्न सोचहरू आदिको बारेमा विचार गर्नका लागि हौसला प्रदान। हामी मानिसहरूलाई नयाँ तरिकाले सोच्ने कार्यमा सक्षम बन्न, तथा त्यसका लागि एकअर्कालाई सहयोग गर्न समेत हौसला प्रदान गर्न चाहन्छौं । अभिमुखिकरण सहजकर्ताले अभिमुखिकरण सञ्चालन गदा यस निर्देशिकामा दिईएको विश्वास, विचार विमर्श र सहज वातावरणको निर्देशनको प्रयोग गरी यसका महत्व बारे जानकारी दिनलाई सहयोग पुग्ने छ ।

### विशेष अभिमुखिकरण सामग्रीहरू

प्रगती, प्रजनन् सचेतना, तथा पाँचवटा मुख्य खेलहरूका बारे अभिमूखिकरण गर्नलाई यस दुई दिने प्रगती अभिमुखिकर तयार पारिएको हो ।

प्रगतीको कार्यान्वयन सहजकर्ताहरू (जस्तै: महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू, पुरुष च्याम्पियनहरू, स्वास्थ्य महिलासमूह च्याम्पियनहरू तथा अन्य)को तथा खेलका गतिविधिहरूमा सहयोग गर्ने स्वास्थ्य संस्थाका कर्मचारीहरूको अभिमूखिकरणमा निर्भर गर्दछ ।

नेपालको सन्दर्भमा, स्थानीय सरकार जस्तै पालिकाले पनि जिल्ला स्वास्थ्य संयोजकहरूको सहयोगमा यस्ता प्रकारका अभिमूखिकरणहरूको आयोजनाको नेतृत्व गर्नसक्छन् । सहजकर्ताहरूलाई अभिमूखिकरण गर्नका लागि सहजकर्ता निर्देशनसँगै हरेक सत्रको निर्देशन तथा विषयवस्तु संसाधन तालिकामा पाउँन सकिन्छ । स्वास्थ्य संस्थाका कर्मचारीहरूका लागि अभिमूखिकरणको विषयवस्तु पनि यसमा समावेश गरिएको छ । यी संसाधन सामग्रीहरूले प्रगती च्याम्पियनहरूलाई आवश्यक पर्ने अभिमूखिकरणका लागि एउटा दह्रो आधार प्रदान गर्दछ । प्रगती, प्रजनन् सचेतना, तथा पाँचवटा मुख्य खेलहरूका बारे अभिमूखिकरण गर्नलाई यस दुई दिने प्रगती अभिमुखिकर तयार पारिएको हो ।

## खेल खेलाउने तरिका

प्रगतीको हरेक खेलले प्रगतीको कम्तीमा पनि एक वा सोभन्दा बढि मुख्य विषयवस्तुहरू जस्तै परिवार नियोजनसम्बन्धी ज्ञान, प्रजनन सचेतना र सामाजिक एवं लैङ्गिक मुल्यमान्यताहरूमा ज्ञान प्रदान गर्दछ । यी निर्दिष्ट विषयवस्तु बाहेक प्रत्येक खेलले सहभागीहरूलाई नयाँ विषयवस्तुमा प्रवेश गर्नका लागि अवसर प्रदान गर्दछ जुन असहज वा सामाजिक मूल्य मान्यतालाई चुनौती दिन सक्ने हुनसक्छ ।

प्रगती खेलहरू महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू, स्वास्थ्य महिला समूह च्याम्पियनहरू, पुरुष च्याम्पियनहरू तथा समुदायका अन्य चासो राख्ने मानिसहरूलाई सहयोगी हुने ढाँचामा तयार पारिएको छ । यी खेलहरूले तिनीहरूलाई महिलासमूह, पुरुष समूह र युवा समूह एवं उनीहरूको समुदायमा प्रजनन्, लैङ्गिकता, परिवार नियोजन तथा लैङ्गिक र सामाजिक मुल्यमान्यता जस्ता विषयहरूमा खुला छलफल गर्नका लागि मद्दत पुऱ्याउनेछ ।

५ देखि २० जनासम्म सहभागीको समूहहरूबीचमा खेल्न मिल्ने गरी खेलहरू निर्माण गरिएको छ तर यसलाई स्थिति अनुसार उक्त संख्या भन्दा ठुलो वा सानो समूहमा खेलाउन सकिन्छ । यी खेलहरू विशेषगरी पुरुष तथा युवासम्म पुग्नका लागि वा आवश्यकता अनुसार मिश्रित समूहहरूमा समेत पनि खेलाउन सकिन्छ । त्यसै गरी यी खेलहरू एकै समुह वा अरु समूहसँग मिलेर पनि खेल्न सकिन्छ र यसलाई सहभागीहरूले कति समय दिनसक्छन् त्यसमा निर्भर गर्छ ।

## खेलहरू कति पटकसम्म खेलिन्छ

समुदायमा खेलहरू कति पटक खेलिन्छ वा कहाँ खेलिन्छ भन्ने कुरा त्यहाँको मौसम, सहजकर्ता को को हुन्, ती समूहहरूको भेटघाट कत्तिको हुन्छ, तथा उक्त समुदायमा के कति भिन्न सहजकर्ताहरू र कति सञ्जालहरू काम गरिरहेका छन् भन्नेमा निर्भर गर्दछ । यसको लक्ष्य नै समुदायमा "व्यापक जनसमुदाय" को तयारी गर्नु हो जसले गर्दा सामुदायका सबै व्यक्तिहरूले खेलहरूको बारेमा सुनेका हुन्छन् र खेलहरू प्रति उनीहरूको सोचका बारेमा स्वस्फूर्त रुपमा कुराकानी शुरु गर्नेछन् । सामाजिक परिवर्तनमा व्यापकता तब आउन थाल्दछ जब यस्ता व्यापक प्रचारप्रसारले जहाँ सामाजिक धारणा तथा स्वीकार्यता आफै फैलन थाल्नेछन् यसले। समुदायमा यी खेलहरूले आफ्नो गति पाए पछि जति धेरै खेलियो त्यति नै राम्रो हुने छ तर एउटा समुदायमा महिनामा एक वा दुई पटक खेल्नु राम्रो मानिन्छ। हरेक पटक फरक फरक समूहले ति खेलहरू खेल्नुपर्छ। यसो गर्नाले विभिन्न सामाजिक सञ्जालहरूसम्म पनि सम्पर्कमा रहिरहन सक्दछन्। यदि कुनै एउटा महिनामा एउटै खेल मात्र विभिन्न सञ्जाल तथा समुह मञ्चहरूमा खेलियो भने संवादका लागि व्यापक जनसमुदाय तयार हुन्छ ।

## अप्ठ्यारा कुराकानीका लागि सहज वातावरणको तयारी

हरेक खेल खेलिसकेपछि खुला रुपमा बहस गर्नका लागि चाहिने समय यस क्रियाकलापको एउटा मूलभूत तत्व हो । प्रजनन्, परिवार नियोजन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य आदि नेपाली समाजमा सामाजिक निषेधका रुपमा लिइन्छ  जसले गर्दा समुदायका मानिसहरूलाई महिनावारी, यौन, उनीहरूको शरीर वा कहिले सन्तान जन्माउने वा जन्माउने कि नजन्माउने सम्बन्धमा उनीहरूको निर्णय जस्ता विषयमा कुराकानी गर्न अप्ठ्यारो महशुस गर्छन् । यस्ता असहज स्थितिहरू विभिन्न तरिकाले प्रकट हुन्छन् । सहभागीहरू लाज मान्ने, संकोच मान्ने, सुस्तरी बोल्ने, प्रश्नहरूको उत्तर नदिने वा हतोत्साहित भएर खित्खिताउने वा हाँस्ने पनि हुनसक्छन् । यस्ता असहजता सामान्य मानवीय प्रतिक्रियाहरू हुन् तर यसको अर्थ उनीहरूले गलत नै गरे भन्ने चाहीं होइन । अन्य व्यक्तिहरूले उसका बारेमा के सोच्लान् वा लाञ्छना लगाउलान् कि भनी व्यक्तिहरू डराउँछन् वा संकोच मान्छन् । समाजको सोचको विपरीत उनीहरूले कुराकानी गर्दा वा काम गर्दा समाजले उनीहरूको बारेमा नकारात्मक कुरा गर्ला भनेर डराउन सक्छन् ।

खेलको समयमा सहजिकरण गरिएको खुला छलफलले पहिचानमा आएका केही नयाँ वा चुनौतीपूर्ण विचारहरूलाई आत्मसात गर्न मानिसहरूलाई मद्दत पुग्दछ, र यसले असहज विषयवस्तुलाई सार्वजनिक वहसमा लाई सामान्य बनाउन समेत मद्दत गर्दछ । महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू, च्याम्पियनहरू वा अन्य सहजकर्ताहरूले सहजकर्ताको रुपमा यी संवादलाई समुदायका मानिसहरू एवं सदस्यहरूका बीचमा यिनै मामिलामा छलफल गर्न सहजता महशुस गराउन सहयोगी धेरै तरिकाहरू छन् र एक पटक मानिसहरूले कुराकानी गर्न शुरु गरिसकेपछि, उनीहरूले सहज हुँदै सजिलो अनुभव गर्न जानेछन् र रमाइलो पनि मान्नेछन् ।

यी छलफलहरूको व्यवस्थापनमा सहजकर्ताहरूलाई सहयोग गर्नका लागि केही सुझावहरू पनि छन् :

### १. आफ्नो असहजता आफै प्रतिबिम्बित गर्नुहोस्

हामी सबैमा आ-आफ्नै किसिमका सामाजिक निषेधित विषयवस्तुहरू छन्  र हामी पनि त्यही संस्कृति र समुदायका सदस्य हौं । तर, यदि तपाइले यी विषयवस्तुहरूमा कुराकानी गर्न असहज मान्नु भयो भने तपाईको सहभागीहरूले पनि असहजता मान्नेछन् । यदि तपाईले आत्मविश्वास र सहजताका साथ महिलाको शारीरिक अङ्गहरू, प्रजनन्, तथा परिवार नियोजनका बारेमा संकोच नमानीकन कुरा गर्नुभयो भने, यसले तपाईको सहभागीहरूलाई पनि उनीहरूभित्रको संकोच हटाउन मद्दत गर्नेछ, तथा तपाईसँग कुराकानी गर्न अझ सजिलो महशुस गर्नेछन् ।

तसर्थ, तपाई कसरी अझ बढि सहज हुन सक्नुहुन्छ ?

- कुनै प्रश्नहरू वा जिज्ञासाहरू भए, सहकर्मीसाथीहरूसँग कुरा गर्नुहोस् ।
- आफ्नै जीवनका अनुभवहरूलाई विचार गर्नुहोस् । कुनै बेला तपाईले तपाईको शरीर वा तपाईको प्रजनन् स्वास्थ्यको बारेमा अझ धेरै जान्ने ईच्छा गरेको वा त्यसबारेमा कसैले जानकारी दिए हुन्थ्यो भन्ने चाहनु भएको थियो कि ?
- आफ्नै जीवनका अनुभवहरूलाई विचार गर्नुहोस् । कुनै बेला तपाईले तपाईको शरीर वा तपाईको प्रजनन् स्वास्थ्यको बारेमा अझ धेरै जान्ने ईच्छा गरेको वा त्यसबारेमा कसैले जानकारी दिए हुन्थ्यो भन्ने चाहनु भएको थियो कि ?

यी विषयवस्तुमा तपाई जति धेरै खुलेर कुराकानी गर्नुहुन्छ, र यी संवादहरू त्यति नै खुल्दै आउँछन् उति नै कम असहजता कम हुँदै जान्छन् ।

### २. मैत्रीपूर्ण वा स्विकार्य बोलिचाली र भाषाको प्रयोग गर्नुहोस्

कहिलेकाहीं हामीले प्रयोग गर्ने भाषाले सहभागीहरूलाई असहज तुल्याउँन सक्छ । तपाई सभ्य भाषाको प्रयोग कसरी गर्न सक्नुहुन्छ जसले गर्दा सहभागीहरूलाई छलफलमा भाग लिन र योगदान पुऱ्याउन हौसला प्रदान गर्दछ ? यदि कोही सहभागीलाई परिवार नियोजनको विधिहरूबारे गलत बुझाइ छ भने उक्त सहभागीलाई पुनः प्रश्न सोध्न निरुत्साहित नहुने गरी कसरी उसको बुझाइ सच्याउनु हुन्छ ?

तपाईले सहभागीहरूलाई  सजिलो भाषाको प्रयोग गर्नका लागि सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ जसले उनीहरूलाई अझ बढि सहज हुन मद्दत पुऱ्याउँछ । कसैको व्यक्तिगत कथा भन्नु भन्दा पनि "मैले चिनेको एकजना" जस्ता वाक्यको प्रयोग गर्न भन्नुहोस् । सहभागीहरूलाई तपाईलाई के थाहा छ भनी सोध्नु भन्दा पनि "तपाईले के सुन्नु भएको छ" भनी सोध्नु होस् । सहभागीहरूसँग वास्तविकताबारे कुराकानी गर्नुहोस् जसका बारेमा कुराकानी गर्न उनीहरूले असहज महशुस गरिरहेका हुनसक्छ । यस्तो किन गर्नुपर्छ भने हामीले धेरै कुराहरू सुनेका हुन्छौं तर त्यसको सत्यतथ्य कहिले बुझेका हुँदैनौं ।  यि अवस्था सामान्य हुन् भनी भन्नुहोस् ।

### ३. असुविधा वा असहजतादेखि नडराउनु होस्

सबैभन्दा बढि सम्झनुपर्ने कुरा खेलमा मानिसहरू असहज हुनु स्वभाविक हो । यो कुरा सामान्य हो भनी स्पष्ट पार्नुहोस्, तथा सहभागीहरू संलग्न हुन चाहँदैनन् भने बाहिर बसेर खेललाई हेर्नका लागि भन्नुहोस् । यदि उनीहरूले बाहिर बसेर एक पटक खेल हेरी यो खेल कत्तिको रमाइलो हुदो रहेछ भन्ने कुरा बुझे भने अर्को पटक उक्त खेलमा सहभागी हुन बढि सहजता महशुस गर्नेछन् ।

### ४. खेलको नियम निर्धारण गर्नुहोस्

यी खेलहरू खेलिरहँदा सहभागीहरू एकअर्कासँग के कस्तो कुराहरु वा व्यवहार गर्न चाहन्छन् भन्ने सम्बन्धमा सबैलाई सहमत हुन अनुरोध गर्नसक्नुहुन्छ : जस्लाई कहिलेकाहीँ सामुहिक मान्यताको रुपमा लिन सकिन्छ। खेलको सामुहिक मान्यताका लागि केही सुझावहरू :

- सहभागीहरूले यहाँ गरेका कुराकानी हामी यहाँबाट बाहिर अन्यकसैसँग गर्दैनौं ।
- हामी कसैलाई नराम्रो महशुस हुने किसिमको व्यक्तिगत कुराहरू गर्दैनौं ।
- सहयोगका लागि सोध्नु वा हामीले नबुझेका कुराहरू बुझाउनका लागि अनुरोध गर्नु मान्य हुन्छ ।

## समुदायमा प्रगती गतिविधिहरूको सर्मथन वा सहयताका लागि मार्गदर्शन

अझ विस्तृत प्रशिक्षण निर्देशन, तथा सुपरिवेक्षण सुची अनुगमन फारममा समावेश गरिएको छ ।

एक पटक सहजकर्ताहरूको छनौट भैसकेपछि र उनीहरूलाई अभिमूखिकरण गरिसकेपछि, समुदायमा उनीहरूले गर्ने गतिविधिहरूमा निरन्तर सहयोग वा समर्थनको आवश्यकता पर्दछ । यस्ता सहयोगहरूमा सुपरिवेक्षण, उत्प्रेरणा, सहयोग तथा उनीहरूले गरिरहेको कार्यको अभिलेख गर्ने सामग्री समेत् पर्दछन् ।

### प्रशिक्षण

माथि देखाइए जस्तै, समुदायमा प्रगती गतिविधिहरूको कार्यान्वयन गर्नका लागि समूहहरूलाई सहजिकरण गर्ने, बैचारिक छलफललाई प्रोत्सान गर्ने क्षमता चाहिन्छ, साथै परम्परागत रुपमा  प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी सामाजिक मुल्यमान्यताहरूको अवधारणालाई सहजता गराउनको लागी यस प्रशिक्षणले आवश्यक सहजिकरण सीपहरूलाई सबल बनाउँनका लागि अझ बढि अन्तक्रियात्मक तथा सहयोगी तरिका र प्रशिक्षण गर्ने अवसर प्रदान गर्छ ।

### प्रशिक्षण के हो ?

प्रशिक्षकहरूले अन्य व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको कार्यमा सुधार गर्न तथा सकेसम्म राम्रो गर्न सहयोग गर्दछन् । प्रशिक्षणले सहभागीहरूलाई उनीहरूभित्र भएको दक्षतापहिचान गरी भविष्यमा उनीहरू कुन अवस्थामा पुग्न सक्नेछन् भन्ने मार्ग दर्शन दिन मद्दत गर्दछन् । असल प्रशिक्षण कहिले पनि नकारात्मक हुँदैनन्, र विगतमा गरिएको गल्तीतिर ध्यान दिँदैनन् । प्रशिक्षणका तीनवटा महत्वपूर्ण पक्षहरू छन् :

- सम्बन्धमा सुदृढ :– प्रशिक्षण जहिले पनि निरन्तर र विश्वासपूर्ण सम्बन्धमा निर्भर रहन्छ । यसको मूल लक्ष्य कार्य शैली सुदृढ गर्नु तथा प्रशिक्षित व्यक्तिलाई उत्कृष्ट कार्य सम्पादनका लागि सहयोग गर्नु हो ।
- चुनौतीहरूको माध्यमबाट कुराकानी गर्ने :– प्रशिक्षण प्रक्रियाले कुनै व्यक्तिलाई समस्याहरूको पहिचान गर्न, समाधानका उपायहरू बारे सोच्न, तथा त्यसको लागि समाधानको बाटो छनौट गर्न समेत सहयोग गर्नेछ ।
- जिम्मेवारी :– प्रशिक्षकले प्रशिक्षित व्यक्तिलाई सहयोग गर्नसक्छ । तर, सुधारको जिम्मेवारी प्रशिक्षित व्यक्तिमा नै निहित हुन्छ ।

## प्रगतीमा भएको प्रशिक्षण प्रकृया के कस्तो छ ?

- अभिमुखिकरण :– सर्वप्रथम, सहजकर्ताहरूले च्याम्पियनहरूलाई खेल खेल्ने र छलफल सहजिकरण गर्ने तरिकाहरूको बारेमा अभिमूखिकरण गर्नुपर्छ ।
- अभ्यास :– अभिमुखिकरणको समयमा, केही च्याम्पियनहरूले अन्य सहभागीहरूसँग भूमिका निर्वाहद्वारा खेल सहजिकरणको अभ्यास गर्नेछन् । हरेक सहभागीलाई अभ्यास कस्तो रह्यो तथा यसलाई अझ राम्रो गर्ने तरिकाहरूको बारेमा छलफल गर्न अवसर प्राप्त गर्नुपर्छ ।
- निरन्तर सहयोग :– स्वास्थ्य संस्थाका कर्मचारीहरू तथा परियोजना अधिकृतहरूले निरन्तर रुपमा च्याम्पियनहरू (स्वास्थ्य महिलासमूह र पुरुष च्याम्पियन) लाई प्रशिक्षण गर्नेछन् । यस्तो प्रशिक्षण कार्य अभिमुखिकरणपछि च्याम्पियनहरूले आफ्नो समूहहरू, सम्पर्क व्यक्तिहरू, वा सामुदायका अन्य समूहहरूसँग गरेका गतिविधिहरूको अवलोकन तथा समीक्षाको माध्यमबाट गर्नुहुनेछ । हरेक च्याम्पियनहरूको आवश्यकता र सीपले नै उनीहरूलाई के कति प्रशिक्षण तथा सहयोग चाहिन्छ भन्ने निर्धारण गर्नेछ । यस कार्यका लागि अली दक्ष च्याम्पियनहरूले अन्य च्याम्पियनहरूलाई सहयोग गरेमा तिनीहरूलाई पनि सहयोग तथा प्रशिक्षण प्रदान गर्न सक्नेछन् ।

## प्रशिक्षणको मुख्य अभ्यासहरू के के हुन् ?

- अवलोकन गर्नुहोस् कि च्याम्पियनहरूले समूहसँग कसरी अन्तक्रिया गरिरहेका छन्, तथा खेलहरू र छलफलका प्रश्नहरूको प्रयोग कसरी गरिरहेका छन् । यसका लागि प्रशिक्षण चेकलिष्टले के के हेर्ने भनी सम्झन मद्दत गर्नसक्छ ।
- सामग्रीहरू के के चाहिन्छन् भनि जानिराख्नुहोस् । सबै खेलहरू, मुख्य सन्देशहरू र छलफलका प्रश्नहरूको बारेमा राम्ररी बुझ्नु तपाईका लागि महत्वपूण हुन्छ । सहभागीहरूले उठाउन सक्ने कुनै विषयवस्तुबारे सोच्नुहोस्, तपाईले पनि च्याम्पियनहरूलाई यसैगरी सोच्नका लागि मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ ।
- संवेदनशील विषयवस्तुमा च्याम्पियनहरूसँग छलफल गर्नुहोस् । समूहभित्र अग्रिम छलफलद्वारा यस्ता गम्भिर प्रकृतिका विषयवस्तुहरूको उठान गर्ने तरिका सिक्नका लागि सहयोग गर्नुहोस् ।
- नमूनाको रुपमा आफैले सुरु गनुहोस। लैङ्गिक तथा परिवार नियोजन सम्बन्धी विषयहरूमा तपाई आफै सहज तरिकाले प्रस्तुती गर्नुहोस् ।
- सकारात्मक तरिकाले पृष्टपोषण दिनुहोस् जसले गर्दा च्याम्पियनहरू खेलहरूमा सुधार ल्याउन र सुझावलाई निरन्तर प्रयोग गर्नका लागि आकर्षित हुन सकुन । खेल खेलाउदा आइपर्ने जुनसुकै समस्याहरू समाधान गर्नका लागि उनीहरूलाई मद्दत गर्नुहोस् । एकअर्कालाई सहयोग गर्न तथा प्रेरित गर्न च्याम्पियनहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- संञ्चार : असल संञ्चारभित्र सक्रिय सुनाइ तथा सकारात्मक पृष्ठपोषण पर्दछन् । उनीहरूले गरिरहेका गतिविधिलाई उनीहरूले कसरी सोच्दछन् भनी सोध्नुहोस् । यसरी सोध्दा खुला प्रश्नहरू जस्तै के, कति, कसरी वा किन आदिको प्रयोग गर्नुहोस् । उनीहरूको टिप्पणी सुनिदिनुहोस् । केही खुला प्रश्नहरूको उदाहरण यस प्रकार छ :
    - खेलको कुन कुन पक्ष राम्रो भयो ?
    - के कारणले राम्रो भयो जस्तो लाग्छ ?
    - तपाईले के सिक्नुभयो ?
    - खेल खेल्दा तपाईलाई कहाँ अप्ठ्यारो भयो होला ? तपाईले यसलाई अझ राम्ररी गर्नका लागि मैले के सहयोग गर्नसक्छु ?
    - मलाई अरुबताउनुस् न...
    - अँ... हो, भन्दै जानुहोस् ...

- सकारात्मक पक्षहरूलाई सुदृढ बनाउनुहोस्, विशेषयरी च्याम्पियनहरूको कार्यको प्रशंसाले च्याम्पियनहरूलाई अफ्र कामप्रति प्रेरित गर्नसक्छ । अहिलेको अवस्थामा जे राम्रो देखिन्छ त्यसैलाई हेरेर भविष्यमा अफ्र सकारात्मक परिवर्तन कसरी ल्याउन सकिन्छ भनी सिक्नेछौं । यस्तो प्रकारको पद्धतिलाई प्रशंसात्मक सोधपुछ **(Appreciative Inquiry)** भनिन्छ ।

## प्रशिक्षण सत्र के हो ?

स्वास्थ्य संस्थाका कर्मचारीहरू वा परियोजना अधिकृतहरू र च्याम्पियनहरू बीच प्रशिक्षणको समयमा गहन छलफल गर्ने अवसर हुनसक्छ । एउटा सत्रमा निम्न हुनसक्छ :

- स्वास्थ्य आमासमूह वा पुरुष च्याम्पियनहरूले स्वास्थ्य आमासमूहहरूसँग वा अन्य समूहहरूसँग खेल खेलाउँदा अबलोकन गर्ने र पृष्ठपोषण दिने क्रममा प्रशिक्षण गर्ने ।
- कुनै एकजना च्याम्पियनलाई भेटेर उनको गतिविधिको बारेमा छलफल गर्ने ।
- एकभन्दा बढि च्याम्पियन्कहरूलाइ संयुक्त रुपमा भेटी समस्याको समाधान, सिकाइ, तथा आपसी सहयता जस्ता कार्यलाई हौसला प्रदान गर्ने ।

प्रशिक्षण सत्रको अवधिमा, तपाईले निम्न कार्य गर्न सक्नुहुन्छ

- च्याम्पियनहरूसँग मिलेर समस्याको समाधान
- खेलहरूको गतिविधिहरूको तयारी तथा योजना तयारी
- च्याम्पियनहरूलाई उनीहरूको अथक प्रयासका लागि उत्प्रेरित गर्ने र सम्मान प्रदान गर्ने ।

प्रशिक्षकहरूले सहजकर्ताको सीपहरूको समीक्षा र मुल्यांकन गर्ने सामग्री (टूल)को रुपमा सन्दर्भ तालिकाको प्रशिक्षन निर्देशन सहित, प्रशिक्षन अवलोकन चेकलिष्टको प्रयोग गर्न सक्छन् । यो तालिका भनेको परीक्षा लिनका लागि होइन बरु एउटा मार्गदर्शकका रुपमा लिन सकिन्छ । जसलाई आवश्यकता बमोजिम ढाँचा परिवर्तन गर्न सकिन्छ, साथै अतिरिक्त प्रशिक्षण तथा समर्थन कहाँ आवश्यक छ भनी पहिचान गर्न सहयोगी पनि हुनसक्छ ।

## प्रेरणा दिनु

सहजकर्ताहरू तथा खेलका सहभागीहरू दुबैलाई उत्प्रेरित गर्न चुनौतीपूर्ण बनेको छ । सबै प्रकारका खेलहरूमा सहभागिता जनाउनका लागि सहभागीहरूद्धारा भत्ताको अपेक्षा हुन्छ । यी खेलहरूको कार्यान्वयन अन्तर्राष्ट्रिय गैर सरकारी संस्थाको सहयोगबाट अलग भएपछि मात्र सायद यस्ता अपेक्षाहरू परिवर्तन होलान् । यद्यपि, सहभागीहरूको उत्प्रेरणाबाट सहजकर्ताहरूको उत्प्रेरणा अलग राख्नु सहयोगी सिद्ध हुनसक्छ ।

यस्ता गतिविधिहरूको कार्यान्वयनबाट सहभागीहरूले प्राप्त गर्ने फाइदा पैसाभन्दा भिन्न तरिकाको हुनु पर्छ । यदि मानिसहरूले उनीहरूको सहभागितालाई पैसाभन्दा अलग मुल्यांकन गर्दैनन् भने यस पद्धति माथि नै विचार गर्नुपर्ने हुन्छ ।

सहजकर्ताहरूको हकमा, यसलाई मान्नु जरुरी हुन्छ कि यी गतिविधिहरूमा उनीहरूको सहजिकरणको अवसरजन्य मुल्य हुनसक्छ जसलाई समायोजन गर्नुपर्ने हुनसक्छ । बैठक तथा तालिमहरूको लागि यातायात खर्च न्यायसँगत छ भनी पुष्टि गर्नु प्रायजसो सजिलो हुन्छ । यद्धपि, जेजस्ता भत्ताहरूको बन्दोवस्त गरेता पनि, कार्यान्वयनकर्ताहरू कार्यक्रमको दिगोपन र स्वामित्व प्रति सुनिश्चित हुन चाहन्छन् ।

## अभिलेख तथा प्रतिवेदन

> अभिलेख फारममा सामुदायिक गतिविधि प्रतिवेदन सामग्रीको नमूना हेर्नुहोस् ।

विशेष अनुगमन तथा प्रतिवेदनका आवश्यकताहरू दातृसंस्था तथा प्रतिवेदन बुझ्ने तहले निर्णय गर्छ । अनुगमनबाट प्राप्त तथ्यांक प्रगतीको अवस्था मापन गर्ने, प्रगती खेलहरू समुदायसम्म पुग्यो पुगेन, समुदायका विशेष पहुँचबाट टाढा भएका समुहहरूसम्म पुग्यो पुगेन भनी प्रयोग गर्ने सामग्री हो । यसबाहेक कार्यक्रमको गुणस्तरमा थप सुधार कहाँ गर्न आवश्यक पक्षहरूको पहिचान गर्न सकिन्छ ।

खेल सहजकर्ताहरू तथ्याङ्क अनुगमनको उपयोगी स्रोत हुन् । किन कि उनीहरू साँच्चिकै अग्र पंक्तिमा हुन्छन् । यद्यपि, सिमित शैक्षिक योग्यता तथा समुदायिक स्वयंसेवकको रुपमा प्रतिवेदन भर्ने उत्प्रेरणा नभएका कारण उनीहरूको प्रतिवेदन पनि सिमित हुनसक्छ । उनीहरूले पूरा गरेको कामको प्रशंसा गर्दै उनीहरूको तथ्याङ्क लिने काम गर्दा यो समस्याको समाधान हुन सक्छ ।

एक पटक समुदाय तहको तथ्याङ्कहरू जम्मा भएपछि, कार्यक्रम कार्यान्वयनकर्ता वा व्यवस्थापकहरूले कुनकुन खेलहरू अन्य खेलहरूभन्दा बढि पटक खेलाइयो भनी अनुगमन गर्न सक्छन् । कुन कुन प्रगती सन्देशहरू सिकाइयो र को कोलाई सिकाइयो भनी समीक्षा गर्न पनि सक्छन् । यसले कार्यक्रम व्यवस्थापकहरूलाई कुन कुन खेलहरू खेलिँदैनन् भनी पहिचान गर्न तथा सामुदायिक सहजकर्ताहरूका लागि अनुगमन प्रशिक्षण सञ्चालन गर्न समेत अनुमति दिन्छ र यसबाट समुदायमा सबै खेलहरू खेलाइयो र तत्पश्चातका फाइदाजनक सूचनाहरू सबैलाई दिइयो वा भनियो भनी सुनिश्चित हुन सकिन्छ ।

# खेलहरू

## कार्यान्वयन मार्गदर्शन (निर्देशिका)

### खेलको तयारी

यस प्रगति समाग्रीमा समावेश गरिएका खेलहरू विशेषगरी महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका, स्वास्थ्य आमा समूहका च्याम्पियनहरू, पुरुष च्याम्पियनहरू तथा समुदायमा रहेका अन्य ईच्छुक व्यक्तिहरूका लागि तयार पारिएको हो । यसको मद्दतले उनीहरूले प्रजनन्, लैङ्गिकता, परिवार नियोजन तथा लैङ्गिक र सामाजिक मुल्यमान्यताहरुसँग सम्बन्धित विषयहरूमा आफ्ना समुदायमा रहेका महिलाहरू, पुरुषहरू, युवाहरू तथा समुदायका अन्य व्यक्तिहरू वा समूहहरूसँग खुला छलफल गर्न सक्छन् । स्वास्थ्य आमा समूहका ५ देखि २० जनासम्मको समूहमा खेल्न मिल्ने गरी यी खेलहरू तयार पारिएको भएता पनि आवश्यकता अनुसार त्यो भन्दा सानो वा ठूलो समूह, पुरुषहरूको समूह वा मिश्रित समूहहरूमा पनि यी खेलहरू खेल्न सकिन्छ । समूहका सदस्यहरूले यी खेलहरू खेल्नका लागि कति समय दिन सक्छन् त्यसकै आधारमा यी खेलहरू एक्ला एक्लै, समुह वा सबै मिलेर पनि खेल्न सकिन्छ ।

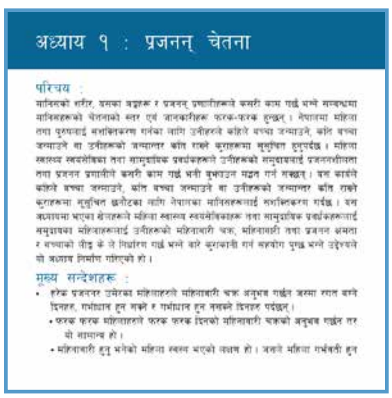
### सामाग्रीहरु सम्बन्धी अभिमूखिकरण

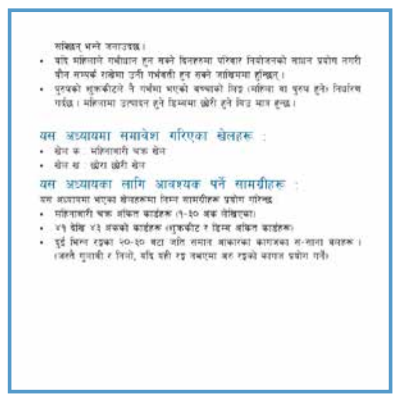
तपाईको हातमा भएको सामाग्रीमा तीनवटा भिन्नभिन्न कार्डहरू छन् :

**अध्याय कार्डहरू**

यी निलो रङ्का कार्डहरूमा प्रगतिको मुख्य विषयवस्तु अनुसार हरेक खेलको अध्याय निर्देशिका समावेश गरिएका छन् ।

- प्रजनन् सचेतना
- सामाजिक मुल्य-मान्यताहरु
- परिवार नियोजन विधिहरु
- साधारण असरहरू



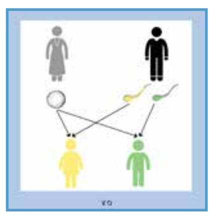



**खेल निर्देशन कार्डहरू**

यी निलो रङ्गका कार्डहरू प्रगति टूलमा समावेश गरिएका हरेक खेलहरूको निर्देशन (खेल्ने तरिका)सम्बन्धी छन् । यी कार्डहरूले निम्न निर्देश गर्दछ :

- खेलको उद्देश्य,
- आवश्यकता पर्ने सामग्रीहरू
- खेल खेल्ने तरिकाबारे विभिन्न चरणहरू, तथा
- खेल खेलिसकेपछि सहभागीसँग छलफल गरिने प्रश्नहरू ।

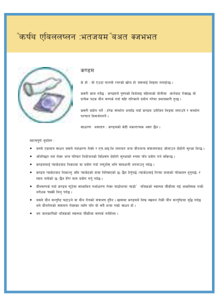
**खेल कार्डहरू :**



यी कार्डहरू तिनीहरूभित्र रहेको विषयवस्तुको आधारमा विभिन्न रङ्गहरूमा छन् जुन धेरै खेलहरू खेल्न प्रयोग गरिने वास्तविक कार्डहरू हुन् । ति कार्डहरूमा परिवार नियोजनका विधिहरू/साधनहरू, साधारण असरहरू, मित्थ्या वा गतल धारणाहरू तथा चरित्रहरू समावेश गरिएका छन् । यसमा अंक लेखिएका स-साना बैगनी रङ्गका कार्डहरू पनि छन् जसलाई महिनावारी चक्र खेलमा बीच बीचमा राख्नका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

केही खेलहरूका लागि अन्य सामग्रीहरूको आवश्यकता पनि पर्दछ जुन सामग्रीहरू तपाईको घर वा समुदायमा नै पाउन सकिन्छ जस्तै स-साना ढुङ्गा, बीऊ, वा सानो बल (भकुण्डो) वा आलु । प्रत्येक खेलका लागि चाहिने सामग्रीहरूको तालिका निलो रङ्गको खेल निर्देशन कार्डहरूमा समावेश गरिएको छ ।

**परिवार नियोजन विधिहरूबारे जानकारी पत्र :**



पहेंलो किनारा भएको यो अभिलेख वा कागजात अनुसूचि १४ मा राखिएको छ जसमा परिवार नियोजनका सबै साधनहरूलाई दृष्यचित्र (showcase) बनाई परिवार नियोजन विधि कार्डहरूमा समावेश गरिएको छ । यो जानकारी पत्रले प्रत्येक परिवार नियोजनको साधनहरूका बारेमा भित्री जानकारी प्रदान गर्छ जुन जानकारीहरू विधि कार्डहरूमा प्राप्त गर्न सकिँदैन ।

## खेल खेल्नु अघि :

१. अध्याय कार्डहरू तथा खेल निर्देशन कार्डहरू पढ्नुहोस् ।

२. तपाईले खेल्न वा खेलाउन चाहेको खेलका लागि आवश्यक पर्ने सबै सामग्रीहरू तपाईसँग भएको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

३. अध्याय कार्डमा भएका मुख्य सन्देशहरू तथा तपाईले खेल्ने खेलको छलफल प्रश्नहरू पनि राम्ररी पढ्नुहोस् । मुख्य सन्देशहरूमा तथा छलफलमा समावेश गरिएका सूचना वा जानकारीहरूप्रति तपाई सहज हुनुहुन्छ भन्नेमा सुनिश्चित हुनुहोस् ।

४. स्थानीय स्वास्थ्य संस्थाका कर्मचारीहरूसँग तपाईका कुनै प्रश्नहरू भएमा ति प्रश्नहरूको उत्तर दिनका लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ ।

## स्थान (खेल्ने ठाउँ) को व्यवस्थापन

धेरैजसो खेलहरू खुला स्थान जहाँ २० जनासम्म अँटाउन सकिन्छ भने त्यस्तो भौतिक संरचना भएको स्थानमा पनि खेल्न सकिन्छ । यी खेलहरू एउटा घेरामा वरिपरि बसेर वा स-सानो समूहहरूमा उभिएर खेल्न सकिने गरी निर्माण गरिएका छन् ।

केही अतिरिक्त ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू वा सुझावहरू :

- तपाईलाई भेट्नका लागि सहभागीहरू कति टाढाबाट आउँनुपर्छ ?
- समूहलाई यताउति घुम्न वा हिँडडुल गर्नका लागि प्रसस्त स्थान छ ?
- भूईंमा बस्न वा बसेर नै खेल्नका लागि सहभागीहरू कत्तिको सजिलो महशुस गर्छन् ? कुर्सी वा बेन्चहरू चाहिन्छ कि ?
- उक्त खेल स्थान वा कोठा घर वा पर्खालभित्र छ कि बाहिर छ ? बाहिरको खुला स्थान भए हल्ला हुनसक्छ साथै समुदायका अन्य मानिसहरूले ध्यानाकार्षण गर्न सक्छन् ।
- के सहभागीहरूले बच्चाहरु पनि लिएर आउँछन् ? स्वास्थ्य आमा समूहका सदस्यहरू त्यहाँ खेलिरहँदा, त्यस स्थानमा बालबालिकाहरू आफै वा आ-आफ्ना दाजुभाइ वा दिदी बहिनीसँग खेल्न सक्ने ठाउँ छ ?

यदि तपाईलाई उपलब्ध भएको स्थान वा ठाउँ समुदायको बीचमा छ भने, त्यहाँ खेलिने खेलले अन्य बटुवाहरू तथा वरिपरिका केटाकेटीहरूको ध्यान तान्न सक्छ, साथै यस्तो वातावरणले सहभागी समूहहरूलाई उनीहरूले चाहेको जस्तो छलफल गर्न भने असजिलो बनाउँछ । यसलाई निम्न तरिकाले व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ :

- खेल खेल्नका लागि कुनै बन्द कोठा वा हलको छनौट गर्ने वा यस्तो समय छनौट गर्ने जुन समयमा समुदायका अधिकांश मानिसहरू व्यस्त रहन्छन् ।
- त्यहाँका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका वा स्वस्थ्य आमा समूह वा पुरुष च्याम्पियन जस्ता साथीहरूको सहयोग लिई दर्शकहरूलाई अन्यत्र खेल्नका लागि अनुरोध गर्ने वा उनीहरूलाई केही समयपछि आएर आफै खेलहरू खेल्नका लागि भन्नसकिन्छ ।
- खेलका सहभागीहरूले छलफल गर्ने समयमा त्यहाँ उपस्थित दर्शकहरूलाई बालबालिकाहरूको हेरविचार गर्न वा ति बालबालिकाहरूसँगै खेल्नका लागि अनुरोध गर्न सकिन्छ ।
- स्वस्थ आमा समूहका सदस्यहरूले खेल खेलिरहँदा, समुदायका अन्य व्यक्तिहरूसँग भिन्नै ठाउँमा छलफल सञ्चालन गर्नका लागि स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा स्वास्थ्य संस्था व्यवस्थापन समितिका सदस्यलाई अतिथिको रुपमा निम्त्याउँन सकिन्छ ।

## प्रतिविम्ब (विचार) तथा छलफल सहजिकरण गर्ने

असहज शिर्षकहरूमा सहज हुनका लागि अघिल्ला अध्यायमा भएका सुझावहरूलाई पुनः हेर्ने वा पढ्ने । यसका अतिरिक्त, सामाग्रीमा भएका सूचनाहरू पढ्ने र तपाई सहभागीहरूसँग के विषयमा छलफल गर्दै हुनुहुन्छ उक्त विषयमा निर्धक्क वा ढुक्क हुने ।

तपाईलाई तथा समूहका सदस्यहरूलाई खेलको बारेमा एवं उनीहरूको अनुभवको बारेमा प्रतिविम्वित हुन सहयोग पुगोस् भनी प्रत्येक खेलकार्डमा छलफलका लागि ३ वटा प्रश्नहरू राखिएका छन् । प्रश्नहरू खेलको एउटा अभिन्न अंग हो र कुनै अन्यविषय होइन । यी प्रश्नहरूले खेलमा समावेश गरिएका विषय वा शिर्षकहरूमा निर्णयहरू लिन सहभागीहरूलाई सहयोग पुऱ्याउँछ, तथा खेललाई मानिसको दैनिक जीवनसँग मेलखाने बनाउन पनि सहयोग पुऱ्याउँछ ।

जब हामी प्रतिविम्वित प्रश्नहरू वा बैचारिक प्रश्नहरू भन्ने शब्दको प्रयोग गर्छौं, त्यसको असली अर्थ भनेकै तिनीहरूलाई खुला छलफल गर्न, प्रश्नहरू सोध्न, अनुभव साटासाट गर्न तथा हामीलाई चुनौती दिने वा असजिलो महशुस गराउने किसिमका नयाँ एवं फरक विचार वा बाटोहरू सोच्नका लागि हौसला प्रदान गर्न प्रयोग गर्नु हो ।

सहजकर्ताको रुपमा तपाईको भूमिका चाहीँ यी प्रतिविम्वित प्रश्नहरूलाई मानिसहरूले खेलबाट के पाठ सिके तथा यी खेलहरू उनीहरूको जीवनमा कसरी लागू हुन्छन् भन्ने विषयमा सोच्नका लागि सहयोग गर्न मार्गदर्शनको रुपमा प्रयोग गर्ने । यी कार्य गर्नका निम्ति, तपाईको आफ्नो महत्व वा मुल्य एवं धारणाहरू, तथा कहाँ कुन विषयमा तपाई असहज हुनुहुन्छ भन्ने बारेमा सोच्नका लागि समेत तपाई सहज हुनु आवश्यक हुन्छ । केही विषयबस्तुहरूमा, धारणाहरूमा तथा खेलहरू एवं छलफलहरूमा सहजिकरण गर्दा सामना गर्नुपर्ने असहजता आदिमा तपाई जति बढि सुपरिचित वा सामान्य बन्दै जानुहुन्छ, त्यति नै अरुलाई पनि यी विषयहरूमा सोच्नका लागि सहयोग गर्न तपाई सक्षम हुनु हुनेछ ।

सामान्यतया, खेल निर्देशन कार्डहरूमा समावेश गरिएका प्रश्नहरू एकै किसिमले सुचित वा क्रममा राखिएका छन्, तर तिनीहरू खेलमा राखिएका विशेष विचारहरूमा लागू हुन्छन् :

- तपाईको समुदायका मानिसहरूको अनुभवलाई यस खेलले कसरी प्रतिविम्वित गर्छ ?
- खेलहरूमा भएका सूचनाहरू तपाईको जीवनमा लागू गर्नका लागि के कस्ता घटनाहरू तपाईमा घट्नुपर्ने हुन्छ ?
- यदि तपाईले यी खेलहरुबाट प्राप्त परिवर्तनहरू ल्याउन सकेमा, के हुन्छ होला ? वा के कस्ता परिवर्तन देख्न सकिन्छ होला ?

प्रत्येक खेलको अन्त्यमा, स्वास्थ्य केन्द्रबाट अतिरिक्त सूचना एवं सेवाहरूको खोजी गर्नका लागि सहभागीहरूलाई प्रोत्साहित गर्छौं, तथा तिनीहरूको सोच वा सिकाइहरू उनीहरूको परिवार वा समुदायका अन्य व्यक्तिहरूलाई भन्न वा सिकाउनका लागि समेत हौसला प्रदान गर्दछौं । सहजकर्ताको रुपमा, तपाईले पनि अझ धेरै जानकारी एवं सूचनाहरू प्राप्त गर्न सक्षम हुनुहोस् तथा आफुले जानेका विषयहरूबारे अन्य व्यक्तिहरूसँग पनि कुराकानी वा जानकारी आदानप्रदान गर्नुहोस् ।

अन्त्यमा, यो सबैका लागि एउटा सिकाइको प्रकृया हो भनी बुझ्नु जरुरी छ । तपाईले सहभागीका सबै प्रश्नहरूको उत्तर तुरुन्तै दिनु जरुरी हुँदैन : तपाईले नजानेको विषय थाहा छैन भन्नु राम्रो हो ताकि तपाईले उक्त प्रश्नहरूको उत्तर पत्ता लाउनु हुनेछ र अर्को बैठकमा भन्नु हुनेछ । यसका अतिरिक्त, हामी व्यक्तिगत रुपमा नै सिकिरहेका हुन्छौं, तर यसलाई हामीले जति बढि खुला बहस गर्दै जान्छौं त्यति नै हाम्रा समुदायिक, साँस्कृति, लैङ्गिक तथा सामाजिक मुल्यमान्यताहरू पनि परिवर्तन हुँदै जान सक्छन् ।

# अध्याय तथा खेल-विशेष मार्गदर्शन

# अध्याय १ : प्रजनन् सचेतना

## खेल क : महिनावारी चक्र खेल

# खेल क : महिनावारी चक्र खेल

**उद्देश्यः**

महिलाहरुमा महिनावारी चक्रको समयमा हुने महिनावारी अवधि तथा प्रजनन् सम्बन्धि जानकारी दिनु साथै महिनावारी र प्रजनन् सम्बन्धि गलत धारणा बारे प्रष्ट पार्नु ।

**सामग्रीहरु :**

महिनावारी चक्र कार्डहरू

- तरल पदार्थको कार्डहरु (१२ कार्डहरु) -बैजनी
- महिनावारी भएको दिनका कार्डहरु (५ कार्डहरु) -बैजनी
- महिनावारी चक्रका दिनहरु (१-३२ कार्ड) -बैजनी
- शुक्रकीटको कार्ड नम्बर (४१) -हल्का निलो
- डिम्बको कार्ड नम्बर (४२) -हल्का निलो

**मुख्य सन्देशहरु वा सिकाइहरु**

- हरेक प्रजनन् उमेरका महिलाहरुले महिनावारी चक्र अनुभव गर्छन जस्मा रगत बग्ने दिनहरु, गर्भाधान हुन सक्ने र गर्भाधान हुन नसक्ने दिनहरु पर्दछन् ।
  - फरक फरक महिलाहरुमा फरक फरक दिनको महिनावारी चक्र हुन सक्छ तर यो सामान्य हो ।
  - महिनावारी हुनु भनेको महिला स्वस्थ भएको लक्षण हो । जसले महिला गर्भवती हुन सक्छिन् भन्ने जनाउदछ ।
- यदि महिलाले गर्भाधान हुन सक्ने दिनहरुमा परिवार नियोजनको साधन प्रयोग नगरी यौन सम्पर्क राखेमा उनी गर्भवती हुन सक्ने जाखिममा हुन्छिन् ।

**परिचय :**

आज हामी महिनावारी चक्र खेल खेल्दैछौं । यो खेलमा हामीले महिलाहरुले महिनावारी चक्रको कुन अवधिमा गर्भाधान गर्न सक्छन् र कुन अवधिमा गर्भाधान गर्न सक्दैनन् भन्ने कुरा र यसले यौन सम्पर्क राख्ने वा परिवार नियोजनका साधनको प्रयोगमा कसरी प्रभाव पार्छ भन्ने कुरा सिक्नेछौं । महिनावारी चक्रमा रगत बग्नु (रक्तस्राव) सामान्य प्रकृया हो र यो फोहोर कुरा होइन भन्ने कुरा जान्नेछौं ।

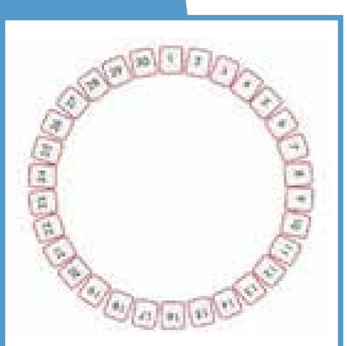
**खेल खेल्ने तरिका/विधि**

१ देखि ३२ अंक लेखिएका कार्डहरूलाई गोलाकार बनाई भूँईमा राख्ने र सबै सहभागीहरूलाई ती कार्डहरूको घेराबाहिर उभिन भन्ने ।

सोध्ने : महिनावारीको बारेमा भन्नुहोस् ? महिनावारी चक्र भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?

भन्नेः प्रत्येक कार्डले महिनावारी चक्रको एक दिन जनाउँछ र यी सबै कार्डहरुले एक महिनावारीको चक्र जनाउँछ भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।

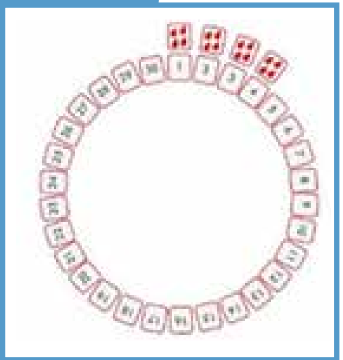
महिनावारी चक्रको दिनहरु महिला अनुसार फरक फरक भएतापनि अहिलेको लागी हामी ३२ दिनका प्रयोग गर्छौं । यो प्रकृया दोहोरिहने हुनाले यसलाई चक्र भनिन्छ ।



**रातो थोपा भएका कार्डहरुलाई चक्रको १ देखि ५ औं दिन सम्म राख्नुहोस**

भन्नेः रातो थोपा भएका कार्डहरुले महिनावारीका दिनहरुलाई जनाउँछन् (रगत बगिरहेका दिनहरु) । महिनावारी हुँदा प्रायःजसो ३ देखि ७ दिनसम्म रगत बग्दछ । यो प्रकृया प्रत्येक महिलामा फरक फरक हुन्छ जुन सामान्य हो ।

सोध्ने : किन महिलाहरुमा प्रत्येक महिना रगत बग्छ ?



भन्नेः

- हरेक महिना महिलाको गर्भाधान हुनकोलागी पाठेघरले निशेचित डिम्बको तयारी गर्छ । यदि महिलाको डिम्ब र पुरुषको शुक्रकीटको मिलन भएन भने महिलाको योनीबाट रगत बग्दछ । यसलाई महिनावारी भनिन्छ । यो प्रकृया प्रजनन् उमेरका महिलाहरुमा प्रत्येक महिना दोहोरिरहन्छ ।

### तरल पदार्थको थोपा जनाउने कार्डहरुलाई चक्रको ८ देखि १९ औं दिन सम्म राख्नुहोस

भन्ने : यी कार्डहरुले तरल पदार्थको थोपा जनाउछ । प्रत्येक महिना महिलाको योनीबाट तरल पदार्थ निस्कन्छ, जुन महिनावारी चक्रमा हुने सामान्य प्रक्रिया हो । स्वस्थ तरल पदार्थ छ भने यो गन्हाउने, चिलाउने वा यसबाट कुनै दुखाई हुने हुँदैन । स्वस्थ तरल पदार्थ निस्कनु, महिलाले गर्भाधान गर्न सक्ने संकेत हो जुन महिनावारी चक्रको ८ देखि १९ औं दिन सम्म देखिन्छ ।

### डिम्ब कार्ड लिनुहोस र १२ दिनमा राख्नुहोस्

भन्ने : महिलाको डिम्बाशयबाट प्रत्येक महिना एउटा डिम्ब निष्कासन हुन्छ । प्राय डिम्ब महिनावारीको बिच्च तिर निस्कन्छ तर कुन दिन निस्कन्छ भनेर थाह पाउन अली गाह्रो हुन्छ ।

### शुक्रकीट कार्ड लिनुहोस

भन्ने : पुरुष वा केटाहरु पहिलो पटक वीर्य स्खलन भएको दिनदेखि नै महिलालाई गर्भधारण गराउन सक्ने पुरुषको क्षमता हुछ । पुरुषहरुले महिलाहरु गर्भाधान गर्ने अवधिमा यौन सम्पर्क नराखेमा वा परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गरी यौन सम्पर्क गरेमा गर्भधारन हुदैन ।

### शुक्रकीट कार्डलाई १३ दिनमा राख्नुहोस्

सोध्ने : डिम्ब निष्काष्सन भएको अवस्थामा यौन सम्पर्क भएर वीर्यसगं मिलन भएमा के हुन्छ ?

भन्नेः यदि वीर्य र डिम्बको मिलन भएमा सो समयमा महिला गर्भवती हुन सक्छिन् ।

### अव डिम्ब कार्डलाई निकाल्ने र शुक्रकीट कार्डलाई १३ औं दिनमै छोड्ने

भन्ने : यदि महिलाहरुले गर्भवती हुन सक्ने दिनहरुमा परिवार नियोजानका साधनहरु जस्तै तिन महिने सुई, खाने चक्कि, ईम्पलान्टहरुको प्रयोय गरेमा डिम्ब निष्कासन हुदैन र शुक्रकीटसंग भेट हुने सम्भावना कम हुन्छ ।

### गर्भाधान हुन सक्ने र गर्भाधान हुन नसक्ने दिनहरुबारे बताउने

कार्ड ८ देखि १९ दिन सम्म उभिएका सहभागीहरूको नजिक जानुहोस् र भन्नुहोस् कि यो समयमा महिलाको योनीबाट तरल पदार्थ बग्नुका साथै डिम्ब निस्कन्छ र उनी गर्भवती हुन सक्छिन् । कार्ड २० देखि ३२ दिन को छेउमा उभिएका सहभागीहरूको नजिकमा जानुहोस् र भन्नुहोस् कि यी दिनहरूमा डिम्ब निस्कदैन त्यसै ले पुरुषको शुक्रकीट महिलाको डिम्बसँग मिलन हुन पाउँदैन र महिला गर्भवती हुने सम्भावना कम हुन्छ ।

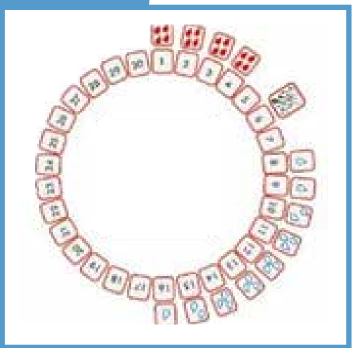
**ध्यान दिने कुरा :** प्राय महिलाहरुमा महिनावारी चक्रको दिनहरु वा रगत बग्ने दिनहरु फरक फरक हुन्छन् जुन सामान्य हो, गर्भवती हुन सक्ने र गर्भवती हुन नसक्ने दिनहरुपनि फरक फरक हुन्छ ।

सबै सहभागीहरूलाई महिनावारी चक्र कार्डहरूको वरिपरि ताली बजाउँदै वा गीत गाउँदै घुम्न लगा( उनुहोस् । उनीहरू यसरी घुमिरहेको बेला शुक्रकीटको संकेत भएको कार्डलाई कुनै दिनमा राख्नुहोस् ।

शुक्रकीट अंकित कार्डलाई २२ दिनको कार्डमा राख्नुहोस् र यो दिनमा महिला गर्भवती हुन सक्छिन् ? भनी सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् । यसको उत्तर हुँदिनन् भन्ने हुन्छ किन कि यो दिनमा डिम्ब निस्कदैन ।

शुक्रकीट अंकित कार्डलाई १५ दिनको कार्डमा राख्नुहोस् र यो दिनमा महिला गर्भवती हुन सक्छिन् ? भनी सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् । यसको उत्तर हुन्छिन् भन्ने हुन्छ । किनकि यो दिनमा तरल पदार्थ निष्कासन हुन्छ जसले महिला गर्भवती हुन सक्छिन् भन्ने संकेत गर्दछ । डिम्ब अंकित कार्डलाई १२ दिनको कार्डमा राख्नुहोस् र यो समयमा डिम्ब निष्कासन हुन सक्छ भन्नुहोस् ।

**सोध्ने :** १५ औं दिनमा गर्भाधान हुन नदिन के के गर्न सकिन्छ ?



**उत्तर :** त्यस समयमा परिवार नियोजनका साधन कण्डमको प्रयोग गर्न वा यौन सम्पर्क नगर्न सकिन्छ ।

**दोहऱ्याउने :**

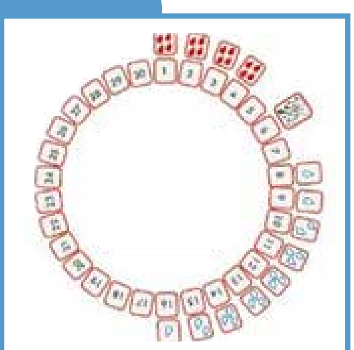
महिलाको महिनावारी चक्रको समयमा कुन कुन दिनहरुमा गर्भाधान हुन सक्ने दिनहरु हुन भन्ने कुरा नबुझ्नेसम्म या प्रक्रिया दोहऱ्याईराख्ने ।

- यो खेललाई सहभागीहरुले गर्भाधान हुने दिनहरुको बारेमा बुझेको निश्चित नभएसम्म पटक पटक खेलाउन सक्नुहुनेछ ।

छलफल :

**?** महिनावारी चक्र सम्बन्धि कुन जानकारी तपाईका लागि नयाँ वा नौलो थियो ?

**?** यो कुरा थाह पाएर तपाईको जिवनमा के के कुरामा परीवर्तन हुन सक्छ ?



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 ।

# अध्याय १ : प्रजनन् सचेतना

## खेल ख : छोरा छोरी खेल

# खेल ख : छोरा छोरी खेल

**उद्देश्य :**
गर्भाधानको लागी महिला र पुरुषको बराबरी सहभागीता हुने भएता पनि पुरुषमा भएको शुक्रकीटले कसरी बच्चाको लिङ्ग निर्धारण गर्छ भनी बुझाउनु हो ।

**सामग्रीहरू :**
- छोरा छोरी खेलको कार्डहरू (४० देखि ४२ सम्म अंक लेखिएका हल्का निला कार्डहरू)
- दुई भिन्न रङ्गका २०-३० वटा जति समान आकारका कागजका स-साना बलहरू वा विउहरु । (जस्तै हरियो-छोरा र पहेंलो -छोरी, यदि यही रङ्ग नभएमा अरु रङ्गको कागज प्रयोग गर्ने)

**मुख्य सन्देशहरु वा सिकाइ:**
पुरुषमा हुने शुक्रकीटले गर्भमा रहेको बच्चा छोरा वा छोरी भनी लिङ्ग निर्धारण गर्ने कार्य गर्छ । महिलाबाट उत्पादन हुने डिम्बमा छोरी जन्मने बीउ मात्र हुन्छ ।

**परिचय :**
आज हामी समाजमा रहेको महत्वपूर्ण विषय, जन्मिने बच्चा छोरा कि छोरी के हुने भन्ने  वारेमा छलफल गर्दै छौं भनी सबै सहभागीहरूलाई बताउने । साथै, हामी छोरा वा छोरी के जन्माउने ईच्छा राख्छौ भन्ने बारेमा पनि छलफल गर्नेछौं । अब, हामी एउटा खेल खेल्न गइरहेका छौं, जुन खेलबाट पुरुषको शुक्रकीटले छोरा वा छोरी के हुने कुराको निर्धारण गर्छ भन्ने बारे सिक्ने छौं ।

**छलफल :**

? यदि परिवारमा छोरा मात्र छन् र छोरी छैनन भने के हुन्छ ?
? यदि परिवारमा छोरी मात्र छन् र छोरा छैनन भने के हुन्छ ?
? तपाँइलाई माथिका २ प्रश्नको बारेमा फरक फरक प्रतिक्रियाहरु किन भए जस्तो लाग्छ ?
? छोरा वा छोरीहरु नभएका श्रीमान वा श्रमतीहरुले के कस्ता समस्याहरु वा कठीनाईहरु भोग्नु परेको छ ?

**खेल विधि :**
- सबै सहभागीहरूलाई एउटा कोठाको बीचमा भेला गर्ने । यस खेलबाट गर्भमा भएको बच्चा कसरी छोरा वा छोरी हुन्छ भनी बुझ्नेछौ भन्दै सहभागीहरूलाई बताउने ।
- शुक्रकीट अंकित कार्ड (कार्ड नं. ४१), र डिम्ब अंकित कार्ड (कार्ड नं. ४२) हातमा लिने । एउटा बच्चा हुनका लागि महिलाको पाठेघरमा पुरुषको शुक्रकीट र महिलाको डिम्बको भेट हुनुपर्छ भनी सहभागीहरूलाई बुझाउने ।
- डिम्ब अंकित कार्डलाई हातले माथि उठाई सबैलाई देखाउँदै महिलाको डिम्बमा सँधै छोरी कै बीउ हुन्छ भनी सहभागीहरूलाई बुझाउने । त्यसपछि, दुईमध्ये एक रङ्गको पहेंलो कागजको बलहरु हातमा लिने र अब यसले छोरीको बीउ बुझाउँछ भनी सहभागीहरूलाई बताउने ।
- फेरि शुक्रकीट अंकित कार्ड देखाउँदै पुरुषमा हुने शुक्रकीट छोरी र छोरा दुवै प्रकारका हुन्छन् भनी व्याख्या गर्ने । त्यसपछि, अर्को हरियो रङ्गको कागजका बल हातमा लिई देखाउँदै यसले छोरा बुझाउँछ भन्ने ।
- सहभागीहरूलाई दुई भागमा विभाजन गर्ने र दुइ समुहलाई कोठामा एक अर्कातीर हेरेर उभिन लगाउने । समुहको एकतिर भएका आधा सहभागीहरूलाई महिलाको भूमिका निर्वाह गर्न लगाउने र अर्कापट्टी भएका आधा सहभागीहरूलाई पुरुषकको भूमिका निर्वाह गर्न लगाउने  ।
- महिलाहरुले महिला बीउमात्र उत्पादन गर्ने हुनाले उनीसंग एउटै रङ्गका दुईवटा बीउ हुन्छन र त्यसैगरी पुरुषसंग फरक फरक रङ्गका दुइ बीउ हुन्छन किनकी पुरुषले वीर्य उत्पादन गर्छ जस्मा  छोरा वा छोरी हुन बीउ हुन्छ भनी व्याख्या गर्नुहोस ।
- प्रत्येक महिला सहभागीलाई पहेंलो  रङ्गको  दुई/दुई वटा बीउ  र प्रत्येक पुरुषलाई हरियो र पहेलो रङ्गको एक/एक वटा बीउ दिने ।

- महिला समूहका सहभागीहरू एक लाइनमा उभिने र प्रत्येकलाई बीउ बोकेको आफ्नो हातलाई पछाडितिर लुकाउन भन्ने । त्यसपछि , पुरुष समूहका सहभागीहरूलाई महिला समूहतर्फ फर्किएर एउटा बेग्लै लाइनमा उभिन भन्ने र एउटा हातमा एउटा बीउ र अर्को हातमा अर्को बीउ नहेरिकन पछिल्तिर लुकाउन भन्ने । यसो गर्दा उनीहरूको कुन हातमा कुन रङ्गको बीउ भन्ने कुरा थाहा हुनुहुँदैन ।
- महिला र पुरुष समूहमा सबैभन्दा अगाडि उभिएका एक-एक जना सहभागीलाई निम्न कार्य प्रदर्शन गर्न लगाउने :
  - महिला समूहको सहभागी र पुरुष समूहको सहभागीलाई तपाई छोरा वा छोरी के जन्माउन चाहनुहुन्छ भनी सोध्ने ।
  - त्यसपछि पुरुषले आफूसंग भएको २ बीउ मध्ये नहेरी १ बीउ महिलालाई दिनु भन्ने ।
  - महिलाले  उक्त बीउलाई सबैलाई देख्नेगरी समातेर राख्न लगाउने ।
  - यदि दुवै बीउहरु एउटै भएमा छोरी र फरक फरक भएमा छोरा हुन्छ भन्ने ।
- त्यसपछि, आमुने-सामुने उभिएका हरेक पुरुषहरुले आफुसंग भएको एउटा बीउ आफ्नो महिला जोडीलाई नहेरीकन दिन लगाउने । अब महिलाहरुको हातमा दुई ओटा बिउ हुनुपर्छ । जब सबै सहभागी जोडीहरुले बच्चा बनाइ सकेपछि सबैलाई पुनः आफ्नो ठाउँमा गई बस्न लगाउने ।
- अब, कार्ड नं. ४० देखाउँदै सबै सहभागीलाई बताउने कि बच्चाको जन्ममा पुरुष र महिला दुबैको बरावर योगदान रहेता पनि छोरा वा छोरीको निर्धारण गर्ने कार्य पुरुषबाट प्राप्त शुक्रकीटले गर्दछ । पुरुष समूहका सहभागीहरूलाई सोध्ने कि, के उनीहरूले कुन रङ्गको  बीउ दिएका थिए भनी उनीहरूलाई थाहा थियो त ? त्यसैले पुरुषबाट निस्कने शुक्रकीटबाट छोरा वा छोरी जे पनि हुन सक्छ अनि यही कारणले गर्दा गर्भमा हुने बच्चा छोरा वा छोरी हुने कुरा हाम्रो नियन्त्रणमा हुँदैन भनी बुझाउने ।

**छलफल :**

अगाडी हामीले कुनै महिलारुको छोरा भएन भने सो महिलाहरुलाई नराम्रो व्यवहार गरिन्छ भन्नेबारे छलफल गरेका थियौं भने :

**?** अब तपाईहरुले बच्चाको लिङ्ग कस्ले निर्धारन गर्छ भन्ने कुरा थाह पाउनु भयो, छोरा भएन भनेर महिलाप्रती गरिने नराम्रो व्यवहार प्रती तपाईको धारना के छ ?

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

# अध्याय २ : सामाजिक मुल्य र मान्यताहरु

## खेल ग : खूट्टे खेल

# खेल ग : खूट्टे खेल

(बच्चाहरूले एउटा खुट्टाले उफ्रिदै सानो ढुङ्गालाई विभिन्न कोठाहरूमा पुऱ्याउने खेल)

**उद्देश्य :**
महिला र पुरुषले आफ्नो जीवनभरी उनीहरुको स्वास्थ्य र परिवार नियोजनको बारेमा कसरी निर्णय गर्दछन् र ती निर्णयहरु आफ्नो जिवनकालमा कसरी परिवर्तन हुन्छन् भन्ने विषयमा छलफल गर्ने ।

**सामग्रीहरू :**
- भूँईमा राम्ररी कोर्न सकिने चक वा कुनै रंगिन वस्तु ।
- एउटा सानो चेप्टो ढुङ्गा ।

**मुख्य सन्देश वा सिकाइहरु :**
- परिवार नियोजन र परिवार नियोजनको कुन साधन प्रयोग गर्ने र कहिले बच्चा जन्माउने भन्ने कुराको निर्णय ब्यक्ति आफैले निर्णय गर्न सक्छन् ।
- बच्चा ढीला जन्माउनले महिला, दम्पती र परिवारलाई फाईदा हुन्छ ।
- कहिले गर्भवती हुने भन्ने कुराको निर्णय गर्न किशोर किशोरीहरुलाई प्रजनन् शिक्षा र परिवार नियोजन्बारे जानकारीको आवश्यक्ता पर्छ ।

**परिचय :**
आज हामी खुट्टे खेल खेल्दैछौं । यो खेलको माध्यमबाट मानिसहरूले आफ्नो जीवनकालमा कहिले विवाह गर्ने, कहिले बच्चा जन्माउने, वा पहिलो बच्चा कहिले जन्माउने जस्ता विषयको छनौट कसरी गर्छन भनी छलफल गर्नेछौं ।

**खेल विधि :**
- भूँइमा धर्को तानेर तल चित्रमा दिएको जस्तो विभिन्न १० वटा कोठाहरू बनाउनुहोस् ।

<table>
<tr><td rowspan="2">१-५</td><td rowspan="2">६-१०</td><td>११-१४</td><td rowspan="2">१५-१९</td><td>२०-२५</td><td rowspan="2">२६-३५</td><td>३६+</td></tr>
<tr><td>११-१४</td><td>२०-२५</td><td>३६+</td></tr>
</table>

- माथि दिएको जस्तै गरी मानिसको उमेर समूहलाई हरेक कोठामा लेख्ने । एउटै लाइनमा तल माथि भएका कोठाहरूमा एउटै उमेर समूह लेखिएको हुनुपर्छ ।

- हरेक कोठामा भएको अंकले मानिसको जीवन चक्रको विभिन्न उमेर बुझाउँछ र जिवनका महत्वपुर्ण घटनाहरुबारे छलफल गर्न यो खेलको प्रयोग भएको हो भनी सहभागीहरूलाई बताउने । कुनै एक सहभागीलाई अंक लेखिएको कोठा भन्दा अगाडी (शुरुको १ देखि ५ वर्षको कोठा अगाडी) उभिन लगाउने र अन्य सहभागीहरूले बाहिरबाट हेर्न भन्ने । म यहाँहरुलाई जीवनको कुनै समयमा गरिने कार्य वा घटनाहरु भन्ने छु र खेल्ने सहभागीले ती घटनामध्य कुनै एक घटना सम्झनु पर्नेछ र त्यो घटना कुन उमेरमा गरिने प्रचलन छ त्यस अनुरुप ढुङ्गालाई उमेर लेखिएको कोठामा फाल्नु पर्नेहुन्छ र ढुङ्गा फालेको कोठासम्म एक खुट्टाले उफ्रँदै गएर उभिनु पर्ने हुन्छ ।

- ढुङ्गा राखेको कोठा सम्म एक खुट्टाले उफ्रँदै पुगेपछी तलका प्रश्नहरु सोध्ने :
  - ? तपाईको बिचरमा यो कार्य वा घट्ना घट्नकोलागी यो उमेर उपयुक्त हो ?
  - ? के यस्तो घटना केटा र केटीमा यहि उमेरमा हुन्छ ? किन ?
  - ? तपाईको बिचारमा तपाईको समुदायले यस उमेरलाई यो घटना घट्नकोलागी उपयुत्त मान्छन् ? किन यो तपाईले साचेजस्तै वा सोचेको भन्दा फरक भयो ?
  - ? यसप्रती अरु सहभगीहरुको केहि फरक धारना छ कि ? किन ?

- हरेक सहभागी आफ्नो पालोमा त्यही कार्य दोहऱ्याऊँछन् । जीवनका सामान्य फरक फरक घटनाहरूको सुचि तल दिइएको छ जुन सहजकर्ताले हरेक सहभगीको पालोमा भन्नेछ । हरेक सहभागीहरुले माथिकै चरनहरु अपनाउनेछन् । तपाँईले यसमा तपाईको समुदायसँग सम्बन्धित अन्य घटना थप्न वा त्यसबाट असम्बन्धित आफुसंग र आफ्नो समुदायसंग मिल्ने घटनाहरू छान्न पनि सक्नुहुन्छ । सबै सहभगीहरुको पालो सकिदासम्म वा १५ देखि २० मीनेट सम्म खेलीराख्ने ।
  - o यौन र प्रजननको बारेमा थाहा पाएको वा सिकेको
  - o परिवार नियोजनको बारेमा थाहा पाएको
  - o परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्न शुरु गरेको
  - o कुनै काम वा जागिर शुरु गरेको
  - o पुरुष वा महिलासगं सम्बन्ध प्रति रुचि जागेको
  - o विद्यालय छोडेको
  - o विवाह भएको
  - o किशोरीले महिनावारी चक्रबारे सिकेको
  - o पहिलो बच्चालाई जन्म दिएको
  - o दोस्रो बच्चालाई जन्म दिएको
  - o किशोरले महिनावारी चक्रबारे सिकेको

**छलफल (ईच्छा र समय भएमा) :**

? के जीवनका घट्नाहरु जस्तै गर्भधारण गर्ने काम मानिसले सँधै आफ्नो नियन्त्रणमा राख्न सक्छ ? यस्ता घटनाहरू घट्नका लागि के कुराले निर्धारण गर्छ होला ?

? सहभागी मध्ये कोही आफ्नो अनुभव सुनाउन चाहनुहुन्छ की, के तपाँईले कहिले र कतिवटा बच्चा जन्माउने कुराको योजना बनाउनु भएको थियो ?

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 ।

# अध्याय ३ : परिवार नियोजन

## खेल घ : जोडा मिलाउने खेल

# खेल घ : जोडा मिलाउने खेल

**उद्देश्य :**

नेपालमा पाइने परिवार नियोजनका विभिन्न प्रकारका साधनहरूको बारेमा जान्नु र तिनीहरूको बारेमा सहज तरिकाले छलफल गर्नु हो ।

**सामग्रीहरू :**

साधनहरुको चित्र अंकित कार्डहरू (कार्ड १-९) सुन्तला रङ्गको दुई सेट

**मुख्य सन्देश वा सिकाइहरु :**

- परिवार नियोजनका साधनहरू छोटो समय काम गर्ने, लामो समय काम गर्ने वा स्थायी प्रकारका हुन्छन् ।
- महिला र पुरुषहरूलाई आफ्नो जीवनको अवस्थाको आधारमा विभिन्न प्रकारका परिवार नियोजनका साधनहरुको आवश्यकता पर्न सक्छ जुन उनिहरुको बच्चा कहिले जन्माउने भन्ने चाहनामा भर पर्छ ।
- महिला र पुरुषहरूलाई सही निर्णय लिनको लागि विभिन्न प्रकारको परिवार नियोजनका साधनहरूको बारेमा सही सूचनाको आवश्यक पर्दछ ।

**परिचय :**

आज हामी परिवार नियोजनको विभिन्न प्रकारका साधनहरूको बारेमा र साधन प्रयोग गर्न छोडेपछि प्रजननशिलता कहिले फर्किन्छ भन्ने बारेमा जान्नेछौं । फरक साधन फरक फरक मानिसका लागि उपयुक्त हुन्छ ।

**छलफल :**

? परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गरिरहेको वा प्रयोग गरिसेकेको कोही व्यक्तिलबारे तपाईलाई थाह छ ? उनीहरूको अनुभव कस्तो रहेको होला, सुनाउन सक्नुहुन्छ कि ?

? परिवार नियोजनको कुनै साधन प्रयोग गर्न चाहने व्यक्तिहरूका लागि उनीहरूको साथीहरू वा परिवारबाट के-कस्तो सहयोगको आवश्यकता पर्छ होला ?

**खेल विधि :**

- दुबै सेटका कार्डहरूलाई एकै ठाउँमा मिसाएर राख्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई गोलो घेरामा उभिन वा बस्न भन्नुहोस् । अब, परिवार नियोजनको चित्र अंकित कार्डहरूलाई तलतिर पारी एक-एक गरी घोप्ट्याएर राख्नुहोस् ।
- सबै सहभागीहरुले पालैपालो खेल्नु पर्ने हुन्छ । पहिलो सहभागीले एउटा कार्डलाई फर्काउने र उक्त कार्डमा भएको परिवार नियोजन साधनको चित्रित अंकितको नाम भन्ने ।
  - सजिलोको लागि संकेत : प्रत्येक कार्डमा नै उक्त साधनको नाम लेखिएको हुन्छ ।
- सहभागीले उसको कार्डमा भएको परिवार नियोजनको साधनको नाम भनेपछि, त्यस साधनको बारेमा आफुले जानेको एउटा कुरा बताउने वा पढ्न सक्ने सहभागीले कार्डमा दिइएको जानकारीलाई सबैले सुन्ने गरी पढेर सुनाउने । यदि सहभागीले त्यसमा लेखिएको पढ्न नसक्ने भएमा अरुको सहायता लिने ।
  - सजिलोको लागि संकेत : कार्डमा चित्रित परिवार नियोजनको साधनको बारेमा राम्रो जानकारी नएका सहभागीहरूका लागि कार्डमा नै केही आधारभूत तथ्यहरू लेखिएको हुन्छ । महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूको लागि प्रगती निर्देशिकामा नै परिवार नियोजन स्रोत कार्ड राखिएको हुन्छ जसमा हरेक साधनको विस्तृत जानकारी दिइएको हुन्छ ।
- एक पटक सहभागीहरूले परिवार नियोजनको साधनको नाम भनेर त्यस सम्बन्धि कुराहरू भनिसकेपछि, सहभागीले भूँईमा राखिएको अर्को कार्ड पल्टाउनु पर्नेछ । यदि त्यो कार्ड पहिलेको कार्डसँग मेल खाएमा उक्त व्यक्तिले आफ्नो पालो जित्नेछ । यदि कार्ड नमिलेमा दुबै कार्डलाई पहिले जस्तै घोप्टाएर राख्नु पर्नेछ । अब, कार्ड पल्टाउने पालो अर्को सहभागीको हुन्छ ।

- हरेक पटक अर्को सहभागीले पहिले कार्ड पल्टाएर मिलेको वा नमिलेको हेर्नुपर्छ । कार्ड मिलेमा उसको जित हुन्छ र यसरी मेल खाएको दुबै कार्डलाई सबैले देख्ने गरी सुल्टो फर्काएर राख्नुपर्छ। जबसम्म परिवार नियोजनका ९ वटा साधनहरूको र्काडहरु जोडा मिल्दैन तबसम्म पालैपालो गरी यो खेल खेलिरहनु पर्छ ।

**छलफल :**

- तपाईको समुदायमा परिवार नियोजनका साधनहरु प्रयोग गर्नकोलागी के के कुराले सजिलो वा अप्ठेरो बनाको छ ?

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 ।

# अध्याय ४ : परिवार नियोजनका साधारण असरहरु

## खेल ङ : साधारण असर खेल

# खेल ङ : साधारण असर खेल

**उद्देश्य :**

परिवार नियोजनको साधनहरूसँग सम्बन्धित साधारण असरहरू र गलत धारणा बीचको फरक पहिचान गरि प्रष्टाउने ।

**सामाग्रीहरू :**

साधारण असरहरूको चित्र अंकित कार्डहरू (कार्डहरु १०-२१, निलो रङ्गको)
गलत धारणाहरूको चित्र अंकित कार्डहरू (कार्डहरु २२-३१, निलो रङ्गको)
सुखी परिवार अंकित कार्ड

**मुख्य सन्देशहरू वा सिकाइ :**

- परिवार नियोजनका आधुनिक साधनहरूको केही साधारण असरहरू हुन सक्छन् तर धेरैजसो असरहरु केही महिनामा आफै हराएर जान्छन् ।
- परिवार नियोजनका बारेमा के सही कुरा हो त्यो सिक्नु महत्वपूर्ण छ र तपाईको कुनै प्रश्नहरू भएमा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसंग कुरा गर्नुपर्छ ।
- परिवार नियोजनका असरहरु वा प्रश्नहरू बारे तपाईको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसंग कुरा गर्नुहोस् ।

**परिचय :**

यस खेलले परिवार नियोजनका साधनहरूको सम्भावित साधारण असरहरू के-के हुनसक्छन् भनी पहिचान गर्न र धेरै जसो साधारण असरहरुको व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ भनी सिकाउन मद्दत गर्दछ साथै परिवार नियोजनबारे गलत धारणको पहिचान गर्न सहयोग पुऱ्याउछ । हाम्रा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरू यस प्रकारका सूचनाका मुख्य स्रोतहरू हुन् र उनीहरूले हाम्रो जिज्ञासा समाधान गर्न सहयोग गर्नेछन् ।

**छलफल :**

? तपाईलाई तपाईको समुदायमा कसैले यी साधारण असरको अनुभव गरेको बारेमा थाहा छ ? छ भने उहाँहरुले यसकालागि के गर्नु भएको छ ?

**खेल विधि :**

- साधारण असरहरू चित्र अंकित र गलत धारणाहरू लेखिएका कार्डहरूलाई एकै ठाउँमा मिसाएर एउटै सेट बनाउने । यस खेलमा सहभागीहरूलाई भन्ने की, उनीहरुले कुन चाहीँ साधारण असरहरू र कुन चाहीँ गलत धारणा हुन् भनी छुट्याई एउटा परिवारको तस्वीर बनाउने छन् ।
- सहभागीहरूलाई कार्डहरूको पछाडितिरको भाग देखाउने जसमा परिवारको चित्रको एउटा भाग हुन्छ । त्यस कार्डको पछिल्लो भागमा रहेको परिवारको चित्रको आधारमा सहभागीहरुले पूरा तस्वीर निर्माण गर्नुपर्ने हुन्छ जसमा वास्तविक साधारण असरहरू हुन्छन् । उनीहरूलाई उदाहरणको रुपमा परिवारको पूर्ण तस्वीर देखाउने ।
- सहभागीहरूको अगाडि सबै कार्डहरूलाई फिँजाएर भूँईमा राख्ने । त्यसमा भएका जम्मा २२ वटा कार्ड मध्ये वास्तविक साधारण असरको १२ वटा कार्डहरूले मात्र परिवारको पूर्ण तस्वीर बन्दछ भनेर बताउने । अब, बाँकी १० वटा कार्डहरू गलत धारणा सम्बन्धित हुन्छन् जसलाई त्यहाँबाट अलग राख्नु पर्ने हुन्छ ।
    - o सहजकर्ताको लागी संकेत : पूर्ण तस्वीर बनाउनका लागि सहभागीहरूले कार्डहरू छान्दै गर्दा साधारण असरहरू र गलत धारणा सम्बन्धि उनीहरूले सोधेका प्रश्नहरूको जवाफ दिने । तपाईलाई सजिलोको लागि साधारण असर लेखिएका कार्डहरूमा परिवार नियोजनका विभिन्न साधनहरू अंकित सानो चित्रहरू छन् भन्ने ।
- अब सहभागीहरुलाई चित्र बनाउन भन्ने । सहभागीहरूले चित्र पूर्ण रुपमा बनाई सकेपछि, त्यसबाट बनेको तस्वीर दुईवटा बच्चा सहित एउटा सुखी नेपाली परिवार जस्तै देखिनेछ ।
- अब सुखी परिवार बनेको १२ वटा प्रत्येक कार्डहरुलाई साधारण असरको चित्र भएको पट्टि पल्टाई प्रत्येक परिवार नियोजनको साधारण असरबारे छलफल गर्ने ।

- त्यस पछि बाँकी १० वटा गलत धारणाका कार्डहरु चित्र पट्टि पल्टाई गलत धारणबारे छलफल गर्ने :
  कहिलकाहीँ हामी हाम्रो समुदायका मानिसहरूबाट साधारण असरहरूको बारेमा सुन्ने गर्छौं र यस्ता सुनिने धेरै असरहरू वास्तविक हुँदैनन् वा भए पनि परिवार नियोजनको साधनको कारणले भएको हुँदैन भनी सहभागीहरूलाई बुझाउने । अब, गलत धारणा अंकित चित्रका कार्डहरू देखाउँदै यस्ता प्रकारका गलत धारणाहरू सामान्य रुपमा सुनिन्छन् किनभने मानिसहरुलाई परिवार नियोजनको आवश्यकता हुन्छ तर यसबारे सही जानकारी सहज रूपले पाइरहेका हुदैनन् । यस्ता गलत धारणाहरू परिवार नियोजनका साधनको कारणले भएको होइन खालि गलत धारणा मात्र हुन भनी बुझाउने ।

**छलफल :**

**?** तपाईको समुदायका महिलाहरूले विश्वास गर्ने गलत धारणाहरु के–के छन् ? यस्ता गलत धारणाहरूले परिवार नियोजनको बारेमा उनीहरूको सोचाईलाई कसरी परिवर्तन गरेको छ ?

- सहभागीहरूलाई मानिसहरुले अनुभव गरेका परिवार नियोजनसंग सम्बन्धित केहि साधारण असरहरुबारे भन्ने : परिवार नियोजनको साधनहरू प्रयोग गर्दा विभिन्न प्रकारका फाइदाहरू हुन्छन् र केही साधनहरू प्रयोग गर्दा यसले हाम्रो शरीरमा वास्तविक साधारण असरहरु देखिनसक्छन् भनी सहभागीहरूलाई बताउनु पर्छ । यस्ता साधारण असरहरू हाम्रो दैनिक क्रियाकलापलाई असर गर्ने खालको हुदैनन् र प्रयोग गरेको केहि अवधि पछि आफै बिस्तारै हराएर जान्छ । यी साधारण्न असरहरू परिवार नियोजनको औषधिजन्य साधन प्रयोग गर्दा शरीरले सामान्य रुपमा देखाउने प्रतिकृया मात्र पनि हुनसक्छ भनी बताउने ।

  साधारण असर लेखिएको एउटा कार्ड जस्तै टाउको दुख्ने, पल्टाउनुहोस् र त्यसमा भएको अंकित साधनको सानो चित्रतिर देखाएर  कहिलेकाहीँ टाउको दुख्ने यस साधनसगं सम्बन्धित हुन सक्छ भन्नुहोस् ।

**सहभगीहरुलाई सोध्ने :** तपाईको बिचारमा यी साधारण असरहरुको व्यवस्थापन गर्न सकिनछ ? के परिवार नियोजनका साधारण असरहरुको जोखिम भन्दा साधन प्रयोग गर्नुको फाईदा धेरै हुन सक्छन् ?

- बाँकी साधारण असरहरूको चित्र अंकित कार्डहरू पल्टाई त्यो साधरण असर कुन कुन साधनहरुको प्रयोगबाट हुनसक्छ भनी बताउने । यदि कोही प्रयोगकर्तालाई सामान्य असर देखिएको छ भने तपाईले उक्त व्यक्तिलाई के सल्लाह दिनुहुन्छ ? भनी सहभागीहरूलाई सोध्ने र, यसको सही उत्तर नजिकै रहेको स्वास्थ्य महिला स्वयंम सेविका वा स्वास्थ्य संस्थाको कर्मचारीसँग सरसल्लाह लिनुपर्छ भन्ने हुन्छ ।

**छलफल :**

तपाई आफ्ना साथी तथा परिवारका सदस्यहरूलाई परिवार नियोजनसँग सम्बन्धित उनीहरूको चासो र डरहरु बारे थप कुरा सिक्न कसरी प्रोत्साहित गर्नुहुन्छ जसले गर्दा उनीहरूले परिवार नियोजनको प्रयोगसहज तरीकाले गर्न सकुन् ?

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 ।

# फ्याक्ट परियोजनाको स्रोत र साधनको सुचि

The following resources can be found at:
**irh.org/pragati-fertility-awareness-games**

### सामाजिक परिचालनका लागि स्रोत-साधन

व्यवहार परिवर्तन सञ्चारका नयाँ पद्धत्तिहरूले पहिचान बनाएका छन् कि सामुदायिक एवं सामाजिक मुल्यमान्यताहरूले व्यक्तिगत व्यवहारलाई प्रभावित पार्ने कुरा पहिचान गरिदिएको छ । यसकारण, परिवार नियोजन सम्बन्धित व्यवहारहरू परिवर्तन गर्नका लागि समुदायको पंक्तिमा आवद्ध रहेका केही मानिसहरूलाई संलग्न गराउनु आवश्यक हुन्छ ।

पुरुषहरूको संलग्नता : पुरुषहरूलाई संलग्न गराउनु पर्ने कारण, पुरुषहरूलाई समावेश गर्ने केही रणनीतिहरू, अन्य पुरुषहरूसम्म पुग्न सक्ने पुरुष च्याम्पियनहरूको छनौट, तथा परिवर्तन ल्याउनका लागि पुरुषहरूले के गर्न सक्छन् भन्ने सम्बन्धमा यो दस्तावेजले केही सुझावहरू परिचित गराउँछ ।

प्रभाव पर्ने व्यक्तिहरूको संलग्नता : प्रभाव पार्ने व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको समुदायमा परिवार नियोजनसम्बन्धी छलफल चलाउनका लागि उनीहरूलाई संलग्न गराउनु पर्ने कारण, प्रभाव पार्ने व्यक्तिहरूको पहिचान, तथा समाजमा परिवर्तन ल्याउनका प्रभाव पार्ने व्यक्तिहरूले के गर्न सक्छन् भन्ने सम्बन्धमा यो दस्तावेजले परिचित गराउँछ ।

### अभिमूखिकरण सामग्रीहरू

धेरै जटिल नभएकोले, खेल सहजकर्ता तथा स्वास्थ्य संस्थाका कर्मचारीसँगको आधारभूत अभिमूखिकरण गतिविधिले खेलहरू प्रतिको उत्प्रेरणा तथा गतिविधिहरूको सफलतालाई अघि बढाउँनेछ ।

- प्रगति सहजकर्ता वा प्रवर्द्धक अभिमूखिकरण : समुदायमा सबैतिर खेलहरूको सहजिकरणलाई हौसला प्रदान गर्ने कार्यको लागि अभिमूखिकरण गर्नुपर्ने मुख्य समूह नै यही हो । सहजकार्ता वा प्रवर्धकहरू भन्नाले महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका, पुरुष च्याम्पियन, अन्य च्याम्पियन जस्तै स्वास्थ्य आमा समूहका सदस्यहरू, विद्यालयका शिक्षकहरू वा खेलहरूलाई सहजिकरण गर्न ईच्छुक अन्य व्यक्तिलाई समेत यसमा समावेश गर्न सक्छन् ।
  यो दस्तावेजले पाँचवटा मुख्य खेलहरू समाविष्ट दुई दिने अभिमूखिकरणको लागि हरेक सत्रको मार्गनिर्देशको बाहिरी खाका प्रदान गर्दछ ।

- स्वास्थ्य संस्थाका कर्मचारीहरूको अभिमूखिकरण : यो दुई दिने अभिमूखिकारणमा निम्न कुराहरु समावेश छन् :
- प्रगति खेलहरूसम्बन्धी आधा दिनको अभिमूखिकरण
- परिवार नियोजनसम्बन्धी परामर्श सीपको क्षमतामा अभिबृद्धि गर्न सन्तुलित परामर्श बारे अभिमूखिकरण ।

- परिवार नियोजनवारे जानकारी पत्र (चिट सीट) : यो प्रगती सहजकर्ताहरूका लागि एउटा महत्वपूर्ण सन्दर्भ सामग्री हो । यसले परिवार नियोजनका सबै विधिहरूको बारेमा जस्तै त्यसको अवधि, प्रभावकारिता, साधारण असरहरू, तथा प्रयोगका अन्य विचारहरू आदिको सार-संक्षेप प्रदान गर्दछ ।

### सुपरिवेक्षण तथा कार्यक्रमको सहयोगका लागि सामग्रीहरू

कार्यक्रमलाई राम्रो समर्थन वा सहयोग पुगेमा, समुदायमा खेलहरू खेल्नुको प्रभावकारिता तथा दूरगामी असरहरू अझ विस्तारित हुनेछन् । यस्ता सहयोगहरूमा सुपरिवेक्षण, सहजिकरण सीपमा प्रशिक्षण, तथा गतिविधिहरूको आधारभूत अनुगमन आदि पर्दछन् ।

- सुपरिवेक्षण चेकलिष्ट : यो दस्तावेजले स्वास्थ्य संस्था तथा गैरसरकारी संस्थाका कर्मचारीहरू वा समुदायमा भैरहेका प्रगती गतिविधिहरूको लागि सुपरिवेक्षण तथा मार्गदर्शन प्रदान गरिरहेका जो कोही व्यक्तिहरूलाई मार्गदर्शन प्रदान गर्दछ । यो चेकलिष्टले सुपरिवेक्षकले के के हेर्नुपर्दछ भन्ने कुराको पहिचान गर्नुका साथै गतिविधिहरूको गुणस्तर सुनिश्चित गर्नका लागि अवलोकनहरूको बारेमा छलफल गर्न मार्गनिर्देश समेत प्रदान गर्दछ ।
- प्रशिक्षन निर्देशिका : सामुदायीक स्वयंसेवकहरूले गर्ने गतिविधिहरूको सुपरिवेक्षण माथेल्नो निकायबाट तल्नो निकायमा गरिने सुपेरिवेक्षण प्रतिउत्पादक नहुने हुनाले यस दस्तावेजले प्रशिक्षण प्रकृयालाई ठोस र चारणबद्ध सुझवहरु र शुपेरिवेक्षण गर्ने शैलि प्रदान गर्छ ।
- सामुदायिक गतिविधि अनुगमन : यो दस्तावेज अनुगमन तथा अभिलेखको एउटा उदाहरण हो जसले समुदाय तहमा वा स्वास्थ्य संस्थातहमा खेलिएका खेलहरू तथा कोसँग खेलिए भन्ने दुबै गतिविधिहरू पत्ता लगाउँदछ । यो सम्भवतः आवश्यकता भन्दा बढि नै विस्तृत छ, तर कार्यान्वयनकर्ताहरूका लागि उनीहरूले कुन कुन गतिविधिहरूको अनुगमन गर्नेछन् त्यसको बारेमा विचार गर्न पथ प्रदर्शन गर्दछ ।

अनुसुचिहरु

# खेल च : तातो आलू

## अनुसूचिहरू

### चार वटा पूरक खेलहरूका लागि निर्देशन तथा सामग्रीहरू

शुरुवाति परिचयको क्रममा नै जब समुदाय रुपान्तरणका लागि प्रजनन् शिक्षा (फ्याक्ट) को मूल विषयवस्तु जस्तै प्रजनन्, परिवार नियोजन र त्यससँग सम्बन्धित सामाजिक मुल्यमान्यताहरू आदि सम्बन्धि ५ वटा मुख्य खेलहरूको बारेमा समूह परिचित भैसक्छन्, तब, सामाजिक मुल्यमान्यता तथा परिवार नियोजनको साधारण असरहरूसम्बन्धी छलफल विस्तार गर्नका लागि यदि त्यहाँका व्यक्तिहरूले अतिरिक्त गतिविधिको चाहना गरेमा ४ वटा पूरक खेलहरू पनि उपलब्ध गराउन सकिन्छ :

- तातो आलु : परिवार नियोजनको बारेमा तथा पहिलो सन्तानको जन्म ढिलो गर्ने बारेमा दम्पत्तीहरूबीचको कुराकानीले उनीहरूलाई पुग्ने फाइदासँग यस खेलले परिचित गराउँछ ।
- सहमत/असहमत : यस खेलले हाम्रा निजी मुल्यमान्यता एवं अवधारणाहरू रसामाजिक मुल्यमान्यताहरूले कसरी परिवार नियोजनको छनौटको बुझाइलाई फरक पार्छ भन्ने मामिलामा प्रतिविम्बित गराउन वा वैचारिक छलफलका लागि हौसला प्रदान गर्दछ ।
- भूमिका निर्वाह : हाम्रो जीवनमा आउने विभिन्न मानिसहरूसँग परिवार नियोजनको बारेमा कुराकानी वा संवाद गर्नको लागि यस खेलले अभ्यास प्रदान गर्दछ ।
- साधारण असरहरूको जोडा मिलाऊने खेल : यस खेलले साधारण असर खेलकोपूरकको रुपमा, परिवार नियोजनका साधनहरू र ती साधनहरुको के के साधारण असरहरू गर्छन् भन्ने कुराको जानकारी गराउन सहयोग गर्छ ।

# 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 बिचमा 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 ।

# खेल छ : सहमत/असहमत खेल

# खेल छ : सहमत/असहमत खेल

**उद्देश्य :**

सहभागीहरूलाई प्रजनन् क्षमता र परिवार नियोजन सम्बन्धि आफ्नो धारणा र मूल्य-मान्यता बारे सोच्ने र व्यक्त गर्ने मौका दिनु ।

**सामग्रीहरू :**

सहमत वा असहमत लेखिएका कार्डहरु :

- सहमत लेखिएको गुलाबी रङ्गको एउटा कार्ड
- असहमत लेखिएको गुलाबी रङ्गका एउटा कार्ड
- टाँस्ने टेप

**मुख्य सन्देश वा सिकाइहरू :**

- हामीले हाम्रो प्रजनन् स्वास्थ्यबारे धारणा र व्यवहारमा परिवर्तन गर्न सक्छौ ।
- परिवार वा समुदायको सहयोग प्राप्त भएमा दम्पत्तीहरुलाई आफ्नो स्वास्थ्य तथा सुखी परिवारको लागि सकारात्मक कुराहरूको निर्णय गर्न सहयोग मिल्दछ ।

**परिचय :**

अब हामी यस्तो खेल खेल्दैछौ जसमा मानिसहरूले परिवार नियोजन र आफु संग कती बच्चा हुने सम्बन्धमा सोच्न तथा आ-आफ्नो धारणा राख्न सक्दछन् । जब मानिसहरूले आफ्नो सोचको बारेमा कुराकानी गर्नेछन्, तब समुदाय तथा परिवारले कुनै पनि दम्पत्तीको चाहनाको छनौटको लागि सहयोगी बन्न सक्छन् ।

**छलफल :**

? परिवार नियोजन र प्रजनन् स्वास्थ्यको बारेमा अरु व्यक्तिसँग कुराकानी गर्न किन अप्ठ्यारो लाग्छ होला ?

? अरु व्यक्तिसँग यस्ता कुराहरुकोबारेमा कुराकानी गर्न सक्षम हुन किन आवश्यक छ ?

**खेल विधि :**

- सहमत लेखिएको कार्ड कोठाको एका पट्टिको खाली भित्तामा टाँस्ने र असहमत लेखिएको कार्ड अर्को पट्टिको खाली भित्तामा टाँस्ने ।
- **सहभागीहरुलाई भन्ने :** "म केहि भनाईहरू ठुलो स्वरमा पढ्नेछु । त्यसपछि, उक्त भनाईप्रति सहमत हुनेहरू सहमत लेखिएको कार्ड तिर गई उभिन भन्ने । त्यसैगरी, उक्त भनाईप्रति असहमत हुनेहरू असहमत लेखिएको कार्डतिर गई उभिन भन्ने । यदि कोही सहभागीहरु दोधारमा छन् भने उनीहरू सहमत र असहमतको बीच भागमा गई उभिन भन्ने ।
- **व्याख्या गर्ने :** यो खेलमा कुनै सही वा गलत उत्तर हुदैन र उनीहरू कहाँ उभिने हो भन्ने कुराको निर्णय आफै गर्नुपर्दछ । प्रत्येक सहभागीहरु आफुलाई जता सहि लाग्छ त्यतातिर उभिनु पर्नेछ ।
- **तल लेखिएको भनाई पढ्ने :** "दम्पत्तीहरूले आफ्नो पहिलो बच्चा कहिले जन्माउने भनी एकआपसमा छलफल गरी मिलेर निर्णय लिनु पर्दछ" । अब, सहभागीहरूलाई कोठाको भित्तामा टाँसिएको कार्डहरु आफुलाई सहि लागेको तिर जान वा बीचमै बस्नका लागि केही समय दिने ।
- **सोध्ने :** सहमत पट्टिका सहभागीहरुलाई किन तपाईले सहमत छनौट गर्नुभएको हो भनि सोध्ने ? त्यसैगरी, असहमत लेखिएको कार्डको छेउमा उभिनेहरुलाई पनि सोध्ने, मानिसहरु असहमत कार्ड तर्फ किन जान्छन् होला ? यदि कोही बीचमा उभिएका छन् भने उनीहरुलाई सोध्नुहोस्, मानिसहरु किन बीचमा उभिन्छन् होला ?

महत्वपुर्ण निर्देशन :

- o यो कुरालाई ध्यान दिने कि सहभागीहरुले आफ्नो ईच्छाले कारण व्यक्त गर्नुपर्छ । कसैलाई पनि कर गरेर जबरजस्ती कारण भन्न नलगाउने ।
- o यो खेल सहभागीहरुको धारण वा बिचार आदान प्रदान गर्नकोलागी हो, कुनै बादबिवाद गर्न हैन भनि सम्झाउने ।

- अब फेरि सबैलाई कोठाको बीचमा भेला हुन भन्ने र अर्को भनाई पढेर सुनाउने । हरेक भनाई पढ्दै सबै सहभागीहरूलाई त्यही कार्य दोहोऱ्याउन लगाउने । पहिले भनाई पढ्ने, सहभागीहरुलाई कुन छेउमा उभिने हो निर्णय गर्न दिने र त्यसपछि, त्यहाँ गई उभिनुको कारण के हो भनी सोध्ने ।

**तल उल्लेखित भनाईहरू पढेर सुनाउने :**

१. प्रत्येक परिवारमा छोरा हुन आवश्यक छ ।

२. युवाहरूले विवाह नहुदा सम्म परिवार नियोजनबारे सोच्न वा कुराकानी गर्न हुदैन ।

३. एउटी महिलाले आफुमा प्रजनन् क्षमता भएको पुष्टि गर्न चाडै गर्भवती हुनुपर्दछ ।

**छलफल :**

? तपाईको साथीहरु वा परिवारका सदस्यहरूले उचित छनौट गर्नको लागि कसरी सहयोग गर्छन होला ?

? तपाईहरु मध्ये कसैलाई यस्ता विषयवस्तुहरूमा छलफल गरेको अनुभव भएमा वा कुराकानी भएमा आफ्नो अनुभव सुनाउन चाहनुहुन्छ कि ?

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 ।

# खेल ज : भुमिका खेल

# खेल ज : भूमिका खेल

**उद्देश्य :**
साथीहरूसँग, परिवारका सदस्यहरूसँग तथा समुदायका व्यक्तिहरूसँग परिवार नियोजन, प्रजनन् क्षमता, जन्मान्तर र जीवनको निर्णयको बारेमा छलफल गर्न अभ्यास गर्नु हो ।

**सामग्रीहरू :**
भुमिका गर्नुपर्ने चरित्र लेखिएका खरानी रंगका कार्डहरू (३२-३९ कार्डहरू) जसमा विभिन्न चरित्र जस्तै एउटा अविवाहित महिला वा छोरी, सासु, केटा वा पुरुष साथी, भर्खरै विबाह भएको केटा, केटी वा महिला साथी, स्वास्थ्य सेवा प्रदायक, धर्मगुरु, र नयाँ दुलही आदि हुन् ।

**मुख्य सन्देशहरू वा सिकाइ :**
- युवा वा युवतीलाई परिवार नियोजन र प्रजननको सम्बन्धमा जानकारी प्राप्त गर्न परिवार तथा साथिले सहयोग गर्नुपर्छ ।
- दम्पत्तीले आफुले जन्माउन चाहेका बच्चाको संख्या, उनीहरूको जन्मान्तर र गर्भवती हुने/नहुने सम्बन्धमा सहज तरिकाले छलफल गर्नुपर्छ ।

परिचय :
आज हामी एउटा खेल खेल्दैछौ जसमा तपाई आफ्नो समुदायमा भएका विभिन्न मानिसहरूसँग परिवार नियोजनका साधनको बारेमा कुराकानी गर्ने अभ्यास सम्बन्धि भूमिका निर्वाह गर्नुहुनेछ । यस्तो प्रकारको कुराकानीले साथीहरू तथा परिवारको बीचमा परिवार नियोजनको बारेमा धेरै कुराहरू गर्न सिकाउनुकोसाथै थप बच्चाको चाहना नहुँदा कसरी गर्भवती हुनबाट बच्ने भन्ने सम्बन्धमा समेत छलफल गर्न सक्नुहुनेछ ।

छलफल:
? परिवार नियोजनको बारेमा बिभिन्न व्यक्तिहरुसंग कुरा गर्न कत्तिको अप्ठ्यारो थियो ? किन ?
? परिवार नियोजनको बारेमा बिभिन्न व्यक्तिहरुसंग कुरा के के फाईदा हुन सक्छ ?

खेल विधि :
- भूमिका कार्डहरूबाट केही भूमिका छान्नुहोस् (जस्तै ५ वटा कार्ड) र अब त्यसमध्ये तपाईको जिल्लाको परिवेशसँग मिल्ने कुन-कुन हुन सक्छन् रोज्न भन्नुहोस् ।
- तपाईले छानेको कार्डहरूलाई एक एक गरी माथि उठाएर देखाउनुहोस् । हरेक भूमिकाको परिचय दिइसकेपछि सहभागीहरूलाई यदि त्यहाँ भएका व्यक्तिलाई तपाईले भेट्नु भयो भने परिवार नियोजन वा आफ्नो जीवनको निर्णयबारे के-के कुराहरू भन्नुहुन्छ, सोच्नका लागि भन्नुहोस् ।
- अब, भूमिका गर्नुपर्ने कार्डहरू सहभागीहरूलाई बाँडिदिनुहोस् ।

भूमिका कार्ड बोकेका सहभागीहरुले चरित्र कार्ड नबोकेका सहभागीहरू खोज्न र जोडी जोडीमा आमुने-सामुने गरी एउटा लाइनमा बस्न भन्नुहोस् ।

- वर्णन गर्ने : भूमिका कार्ड बोक्ने सहभागी त्यो कार्ड अनुसारको व्यक्ति हो भनी बुझाउने र कार्ड नबोक्ने प्रत्येक व्यक्ति एउटी महिला हो जो उक्त व्यक्तिसँग परिवार नियोजन सम्बन्धि कुराकानी गर्न चाहन्छिन् । कार्ड वा जोडीमा नभएका सहभागीहरुले कुराकानिको अवलोकन गर्नु पर्ने छ ताकि तपाईहरुको अनुभव छलफलको क्रममा सुनाउन सक्नुहुने छ ।

  त्यसपछि परिवार नियोजन सम्बन्धि कुराकानी गर्न चाहने व्यक्तिले भूमिका कार्ड बोकेको व्यक्तिसँग परिवार नियोजनको बारेमा जान्नु किन महत्वपूर्ण छ र परिवार नियोजनको साधन किन प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा कुराकानी गर्न शुरु गर्नुपर्छ । कुराकानीको लागी २ मिनेट भएको जनकारी गराउने ।

छलफल :

**?** भूमिका भएका व्यक्तिहरुसंग परिवार नियोजनको बारेमा कुराकानी गर्न कत्तिको अप्ठ्यारो थियो ? किन ?

**?** परिवार नियोजन सम्बन्धि कुराकानी गर्न के कुराले सजिलो बनाउन सक्छ ?

बर्णन गर्ने :

- अब जोडी बन्ने र कुरा गर्ने पालो अर्को सहभागीलाई दिने । अब भूमिका कार्ड लिएको व्यक्तिले सो कार्ड अगाडी महिलाको भुमिका खेलेको व्यक्तिलाई दिने ।

  त्यसपछि कार्ड लिएको व्यक्तिले परिवार नियोजन सम्बन्धि कुराकानी गर्न चाहाने नयाँ जोडी खोज्ने पर्ने छ र अरु सहभागीले अवलोकन गर्नु पर्ने छ । प्रत्येक जोडीलाई कुराकानीको लागी २ मिनेट दिएको जनकारी गराउने ।

छलफल :

**?** के अहिले परिवार नियोजनको बारेमा कुराकानी गर्न सहज भयो ? किन ?

**?** तपाईहरुलाई कुन भूमिकाका व्यक्तिसंग परिवार नियोजन सम्बन्धि कुराकानी गर्न गाह्रो भयो ?

बर्णन गर्ने :

अब जोडी बन्ने र कुरा गर्ने पालो फेरी अर्को सहभागीलाई दिने । अब चरित्र कार्ड लिएको व्यक्तिले सो कार्ड अगाडी महिलाको भुमिका खेलेको व्यक्तिलाई दिने ।

त्यसपछि कार्ड लिएको व्यक्तिले परिवार नियोजन सम्बन्धि कुराकानी गर्न चाहाने नयाँ जोडी खोज्ने पर्ने छ र अरु सहभागीले अवलोकन गर्नु पर्ने छ । प्रत्येक जोडीलाई कुराकानीको लागी २ मिनेट दिएको जनकारी गराउने ।

**छलफल :**

**?** वास्तविक जीवनमा यस्तै प्रकारका कुराकानी भएका कुनै अनुभव कोही सहभागीसँग भए सुनाउन चाहनुहुन्छ ? ती कुराकानीहरू सहज थिए कि कठिन थिए ? किन ?

| |
|---|
| 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 । |

# खेल झ : साधन र असरहरूको जोडा मिलाउने खेल

# खेल झ : साधन र असरहरूको जोडा मिलाउने खेल

**उद्देश्य :**

परिवार नियोजनको कुन साधनहरूले कस्तो प्रकारको साधारण असरहरू गर्छ भन्ने कुरा जान्नु र परिवार नियोजनका साधनहरूको साधारण असरहरूको बारेमा छलफल गर्नु हो ।

**सामग्रीहरू :**

साधनहरूको चित्र अंकित कार्ड (कार्डहरु १-९, सुन्तला रंगको)

साधारण असरहरुको चित्र अंकित कार्ड (कार्डहरु १०-२१, निलो रंगको)

**मुख्य सन्देश वा सिकाइहरु :**

- परिवार नियोजनका साधनहरूको केही साधारण असरहरू हुन सक्छन् जुन केही महिनामा आफै हराएर जान्छन् वा यस्का अरु बिकल्पहरु हुन सक्छन् ।
- परिवार नियोजनका साधनहरू र यसका असरहरूको वा अरु बिकल्पहरु बारेमा स्वास्थ सेवा प्रदायकहरु सँग छलफल गर्नुपर्छ ।

**परिचय :**

यस खेलले हामीलाई परिवार नियोजनका विभिन्न साधनहरूसंग सम्बन्धित अपेक्षित साधारण असरहरूबारे जान्न सहयोग गर्दछ । हाम्रा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरु यस सम्बन्धि जानकारीका मुख्य स्रोतहरू हुन् र उनीहरूले तपाईलाई परिवार नियोजनका साधनहरू वा यसको साधारण असरसँग सम्बन्धित जिज्ञासा समाधान गर्न सहयोग गर्दछन् ।

**खेल विधि :**

- परिवार नियोजनको साधनहरूको चित्र अंकित कार्डहरू र साधारण असरहरुको चित्र अंकित कार्डहरू एकै ठाउँमा मिसाउने ।
- आफुसँग भएका सबै कार्डहरू प्रत्येक सहभागीलाई पुग्ने गरी बाँडिदिने ।
  - यदि सहभागीहरूको संख्या ठुलो भएमा हरेकको हातमा एउटा मात्र कार्ड हुन्छ र सहभागी कम भएमा एकजनाको हातमा एक भन्दा बढि कार्डहरू हुनसक्छ ।
- यदि कोही सहभागीको हातमा भएको कार्डमा भएको चित्र वा शब्दहरुको बारेमा कुनै प्रश्न भएमा सोध्न भन्ने ।
- सहभागीहरूलाई उनीहरूको हातमा भएको परिवार नियोजनको साधन अंकित कार्ड माथि उठाउन र त्यस कार्डमा परिवार नियोजनको कुन साधन छ भन्न लगाउने ।
- सहभागीहरूलाई उनीहरूको हातमा भएको साधारण असर भएको कार्ड माथि उठाउन र त्यस कार्डमा कुन कुन साधारण असरहरु छन् भन्न लगाउने ।
- सोध्ने :

  तपाईलाई तपाईको समुदायमा कसैले यी साधारण असरको अनुभव गरेको बारेमा थाहा छ ? छ भने उहाँहरुले यसकालागि के गर्नु भएको छ ?
- भन्ने :

  परिवार नियोजनका आधुनिक साधनहरूको केही साधारण असरहरू हुन सक्छन् तर धेरैजसो असरहरु केही महिनामा आफै हराएर जान्छन् ।

  यदि नहराएको अवस्थामा सेवा प्रदायकले यस्को व्यवस्थापन गर्न वा अरु विकल्पहरु खोज्नमा मदत गर्छन् ।
- सोध्ने : यी कार्डहरुमा भएकाबाहेक अरु साधारण असरबारे कसैले सुन्नु भएको छ ? केहि उदाहरणहरु ?
- भन्ने : कहिलकाही हामी हाम्रो समुदायका मानिषहरूबाट साधारण असरहरूको बारेमा सुन्ने गर्छौं र यस्ता सुनिने धेरै असरहरू वास्तविक हुँदैनन् । यदि कसैले यहाँ भएकाबाहेक अरु साधारण असरबारे सुन्नु भएको छ भने बास्तविकता थाह पाउनकोलागी सेवाग्रहिसंग सम्पर्क राख्नुहोला ।

- साधारण असरहरुसंग मिल्ने परिवार नियोजनका साधनको उपयुक्त कार्डको आधारमा सहभागीहरुलाई आ-आफ्नो जोडी छान्न वा सानो समूह बनाउनका लागि भन्ने । जब "शुरु गर्नु" भन्नुहुन्छ तब मात्र परिवार नियोजनको साधन अंकित कार्ड लिएको व्यक्ति अर्को त्यो व्यक्तिलाई खोज्न जान्छ जो सँग त्यस साधन प्रयोग गर्दा हुन सक्ने साधारण असर अंकित कार्ड हुन्छ ।

  नोट : त्यहाँ भएका कुनै कुनै साधारण असरहरु एउटा भन्दा बढी साधनहरुसंग पनि मिल्न सक्छन् र केही साधनहरू (जस्तै कण्डम, निश्चित दिन विधि, बन्ध्याकरण) को कुनै असरहरू हुँदैन ।
- अब, सहजकर्ताले "शुरु गर्नु" भन्नुहोस् । जब धेरै जसो सहभागीले आफ्नो जोडी वा समूह पत्ता लगाउँछन् तब मात्र "रोक्नु भन्नुहोस् ।
- परिवार नियोजनको साधन अंकित कार्ड भएका सहभागीहरूलाई उक्त कार्डहरू फेरि माथि उठाउन भन्नुहोस् । त्यसपछि, त्यस साधनको कार्ड लिने व्यक्तिको नजिक गई अब उसको साथी वा समूहको परिचय दिन भन्दै उनीहरूले के-कस्ता साधारण असरहरूको कार्ड बोकेका छन् त्यसलाई पनि पालै पालो भन्न लगाउनुहोसे् ।
  - सहभागीहरू आफ्नो वा समूहको परिचय दिँदै गर्दा, तपाई सहजकर्ता भएको नाताले, उनीहरूले बोकेको साधारण असरहरू र परिवार नियोजनको साधन बीचमा तालमेल मिलेको छ या छैन भनी विचार गर्नुहोस् । हरेक साधारण असर अंकित कार्डमा नै कुन-कुन साधन प्रयोग गर्दा सम्बन्धि असर देखा पर्न सक्छ भनी चित्र देखाइएको हुन्छ ।
- सोध्ने : के सबै साधनहरुको सधारण असर हुन्छ त ? के यहाँ यस्ता साधारण असरहरु छन् जुन एक भन्दा बढी साधनमा देखिन सक्छन् ?
- भन्ने : तपाईहरुले सबै साधनहरुको साधारण असर हुदैन भन्ने कुरा थाह पाउनु हुनेछ । प्राय जसो साधारण असरहरुको व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ, यदि कुनै असरको व्यवस्थापन नभएमा बिकल्पको रुपमा अरु साधनहरु पनि छन् ।

  तपाईहरुले प्राय औषधि भएका साधनहरु (खाने चक्कि, डिपो, ईम्पलान्ट) को साधारण असर उस्तै हुन्छ भन्ने कुरा पनि थाह पाउनु हुनेछ ।

**छलफल :**

**?** तपाई के कस्ता साधारण असरको वारेमा चिन्तित हुनु हुन्छ ? कस्तो खालको सुचना पाएमा तपाई चिन्तामुक्त हुनसक्नु हुन्छ ?

**?** के परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्दाका फाइदाहरू छन् जसले गर्दा यसको साधारण असरलाई नगन्य मान्न सकिन्छ ? यदि छ भने के-के हुन् ? र किन ?

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 ।