



मनोसामाजिक सहयोग



सन्दर्भ :

कोभिडको महामारी तथा अन्य विपद्को अवस्थामा विद्यार्थीहरूको डर एवम् तनाव व्यवस्थापन गरी उनीहरूमा सिकाइ तत्परताको विकास गर्न तथा विद्यार्थीहरूमा जटिल प्रकारका मानसिक स्वास्थ्य समस्या विकसित हुन नदिनका लागि मनोसामाजिक सहयोग प्रदान गर्नु सान्दर्भिक हुन्छ ।

मनोसामाजिक सहयोगको आवश्यकता :

विपद्को समयमा बालबालिकामा बढी नै आत्तिने, शान्तसँग बस्नै नसक्ने, रिसाउने, चिन्ता डर तथा असुरक्षाको भावना विकसित हुन सक्छ । त्यसैगरी कतिपय बालबालिकामा त उदासिनताको समस्या देखिनुका साथै आत्महत्याको समस्या पनि बढेको पाइन्छ । विपद्का कारण उत्पन्न हुने तनाव वा आघातजन्य समस्याले बालबालिकामा निम्नानुसार नकारात्मक असर देखिन सक्छन् । जस्तै :

व्यवहार	बौद्धिक विकास /सिकाइ	शरीर
जिद्दी गर्ने/शान्तसँग बस्न नसक्ने	भाषाको विकासमा ढिलाइ	टाउको दुख्ने, छाती दुख्ने
जोखिमपूर्ण व्यवहारमा संलग्न हुने	नयाँ सिप सिक्न नसक्ने	निदाउन नसक्ने
बिर्सने समस्या समाधानको क्षमतामा कमी	सिकाइ तत्परतामा कमी/ सिकाइ असक्षमता बढ्ने	पाचन प्रक्रियामा गडबडी हुने
लागुपदार्थ दुर्यसनमा संलग्न हुने	भावनात्मक स्वास्थ्य	श्वास फेर्न गाह्रो हुने
आफू तथा अरूलाई क्षति हुने व्यवहार गर्ने	भावना व्यवस्थापनमा समस्या	बिनाकारण थकानको महसुस गर्ने
सम्बन्ध	चिन्ता, डर/	
भावना व्यक्त गर्ने सिपमा कमी	उदासिनता /आत्महत्या	
साथी बनाउन तथा साथीहरूसँग रमाउन नसक्ने	आफूलाई मूल्यहीन ठान्ने	
साथीसँग गाढा सम्बन्ध बनाउन नसक्ने/सामाजिक क्रियाकलापमा घुलमिल हुन नसक्ने	आत्म विश्वासमा कमी/ हिनताबोध	

यदि समयमा नै बालबालिकाको मनोसामाजिक स्वास्थ्य समस्यालाई सम्बोधन गर्न सकिइमा :

- बालबालिकाको सिकाइ तथा विद्यालयप्रतिको नकारात्मक धारणा घटाउन सकिन्छ,
- उनीहरूमा सिकाइ तत्परताको विकास गर्न सकिन्छ,
- विद्यालय नजाने तथा बिचैमा पढाइ छाड्ने समस्यालाई रोक्न सकिन्छ,
- आत्महत्याको रोकथाम गर्न सकिन्छ,
- उनीहरूमा जटिल प्रकारको मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुनबाट रोक्न सकिन्छ ।

मनोसामाजिक सहयोगका वैकल्पिक विधिहरूका रूपमा निम्न लिखित क्रियाकलापहरूलाई लिन सकिन्छ :

- सिकाइ केन्द्रहरूमार्फत् सञ्चालन गरिने मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सहयोग,
- अभिभावक मनोशिक्षा,



नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र



SMC Federation of Nepal



- रेडियो तथा टेलिभिजनमार्फत् बालबालिकाको डर तथा तनाव व्यवस्थापनका विधि, तरीकाहरू एवम् अभिभावकहरूले घरमा आफ्ना छोराछोरीसँग कस्तो व्यवहार गर्ने भन्ने सम्बन्धमा जानकारीहरू प्रदान,
- हेल्पलाइनमार्फत् गरिने टेलिफोन मनोपरामर्श सेवा आदि ।

अभिभावकबाट मनोसामाजिक सहयोग :

- विपद्को समयमा बालबालिकालाई अतिरिक्त माया र चासो चाहिन्छ । उनीहरूका मनको कुरा सुनिदिने तथा उनीहरूको मनलाई बलियो तथा रमाइलो बनाउने क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्नुपर्छ,
- घरमा अभिभावकहरूले छोराछोरीसँग गुणात्मक समय विताउने गर्नु पर्छ । जस्तै: उनीहरूका जिज्ञाशा तथा मनका कुरा सुनिदिने र चित्त बुझ्दो उत्तर दिने, महामारी र सुरक्षा सावधानीका सम्बन्धमा बुझाउने, सिर्जनात्मक क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुने वातावरण मिलाउने आदि ।

विद्यालयमा मनोसामाजिक सहयोग :

विपद्को समयमा मात्रै नभएर विद्यालयमा सधैं नै बालबालिकाका लागि मनोसामाजिक सहयोगका क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नु पर्छ । हालको महामारीको समयमा प्रत्यक्षरूपमा मनोसामाजिक सहयोगका क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्न गाह्रो हुने हुँदा सिकाइका वैकल्पिक विधिहरूसँगै निम्न लिखित मनोसामाजिक सहयोगका क्रियाकलापहरू पनि सञ्चालन गर्न सकिन्छ । जस्तै :

- विद्यालयका सम्पूर्ण शिक्षकहरूलाई विपद्को समयमा बालबालिकामा विकसित हुनसक्ने तनाव तथा मनोसामाजिक समस्याहरूको पहिचान तथा व्यवस्थापनका सम्बन्धमा अभिमुखीकरण,
- विद्यालयमार्फत् सञ्चालन गरिने सिकाइ क्रियाकलापका सन्दर्भमा हरेक दिन कम्तिमा दुई ओटा मनोसामाजिक प्रवर्धनात्मक तथा तनाव व्यवस्थापनका क्रियाकलापहरू सञ्चालन,
- सिकाइ केन्द्रहरूमा बालबालिकालाई सानो सानो समूहमा मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सहयोग सेसनहरू सञ्चालन,
- धेरै दुःखी देखिने, डराउने, सिकाइ क्रियाकलापमा सहभागी हुन नसक्ने एवम् रमाउन नसक्ने बालबालिकाको पहिचान गरी उनीहरूलाई मनोसामाजिक फोकल शिक्षकहरूमार्फत् मनोसामाजिक परामर्श सेवा सञ्चालन,
- जटिल समस्या भएका बालबालिकालाई मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक परामर्श सेवाका लागि सम्प्रेषण,
- रेडियोबाट बालबालिकाको डर तथा तनाव व्यवस्थापन एवम् अभिभावकको भुमिकाका सम्बन्धमा जानकारी प्रदान,
- विद्यालय, सिकाइ केन्द्र तथा टोलटोलमा नै पुगेर भए पनि मनोशिक्षा प्रदान आदि ।

मनोसामाजिक सहयोगमा पहुँच :

- प्रत्येक विद्यालयमा दुई दुई जना शिक्षकलाई मनोसामाजिक फोकल शिक्षकका रूपमा विकास गर्ने,
- विद्यार्थी मनोसामाजिक फोकल शिक्षकमार्फत् प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग, मनोसामाजिक परामर्श तथा अभिभावक मनोशिक्षा सञ्चालन गर्ने,
- स्थानीय निकायसँग समन्वय गरी कम्ती एउटा स्वास्थ्य संस्थाको स्वास्थ्यकर्मीलाई राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्रबाट स्वीकृत ढाँचामा आधारित रहेर मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक परामर्श सम्बन्धी तालिम दिने र रिफरल संस्थाका रूपमा विकास गर्ने,
- जटिल मनोसामाजिक समस्या भएका बालबालिकालाई रिफरल स्वास्थ्य संस्थामा रिफर गर्ने,
- यदि स्थानीय तहमा मानसिक स्वास्थ्य सेवा पाइने व्यवस्था नभएमा शिक्षक, विद्यार्थी तथा अभिभावक सबैलाई टेलिफोन मार्फत् विज्ञ स्तरको सेवाका लागि निम्न अनुसार हेल्प लाइन नम्बर उपलब्ध गराउने ।

सि.एम.सी. नेपालको टोल फ्रि नम्बर १६६००१८५०८०, त्रि. वि. शिक्षण अस्पताल महाराजगञ्ज-आत्महत्या रोकथाम हेल्प लाइन १६६००१२१६०० र कान्ति बाल अस्पताल-बाल मनोचिकित्सा हेल्प लाइन १६६००११०६६६

प्राविधिक सहयोग : सि.एम.सी. नेपाल



नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

