



हरेक कार्यको पछाडि एउटा आवश्यकता हुन्छ

शिक्षकहरूका लागि हातेपुस्तिका

फिल्मका लागि पूरक सामग्री

शिक्षकहरूले घर र विद्यालयमा प्रयोग गर्न सकिने अभ्यास
कार्य, सुभाष र खेलहरू

निःशुल्क अभ्यासहरू



हरेक कार्यको पछाडि एउटा आवश्यकता हुन्छ शिक्षकहरूका लागि हातेपुस्तिका फिल्मका लागि पूरक सामग्री

विषय सूची

यस हातेपुस्तिकाको बारेमा १

शिक्षकका लागि अभ्यासहरू

- तपाईंको आफ्नै आत्मविकासका लागि

१. स्व-समानुभूति	४
२. केवल सुन्नुहोस्	४
३. आवश्यकतामा ध्यान केन्द्रित गर्ने	५
४. सम्बन्धमा ध्यान केन्द्रित गर्ने	५
५. शारीरिक हिंसात्मक व्यवहारलाई सम्हाल्ने	६
६. प्रशंशा गर्ने	६
७. आफ्नो हेरचाह गर्ने	७
८. स्व-पुनरावलोकन	८
९. अनुभूती र आवश्यकताका भाषाहरूको अभ्यास	९

कक्षाकोठाका लागि अहिंसात्मक सञ्चार

- तपाईंको विद्यालयमा शान्तिको संस्कृतिका लागि सघाउन

१. आवश्यकताका शब्दहरूसँग परिचित हुने	१०
२. अनुभूतीहरू र आवश्यकताहरू पत्ता लगाउने	११
३. रिससँग सम्बन्धित खेल - हाम्रो रिसलाई अझ राम्रोसँग बुझ्ने	११
४. पीडादायी शब्दहरूलाई अनुवाद गर्ने	१२
५. रणनीतिको पछाडि लुकेका आवश्यकताहरूको अनुमान गर्ने	१३
६. पूरा भएका आवश्यकताको उत्सव मनाउने	१३
७. आवश्यकतासँग बारम्बार भुक्किने कार्य र रणनीतिहरू	१३

अभ्यासका लागि थप सामग्रीहरू :

अभ्यासका लागि सूची	१५
अनुभूतीहरूको सूचि	१६
आवश्यकताहरूको सूची	१७

यस हातेपुस्तिकाको बारेमा

आशा छ, उक्त फिल्म हेरिसकेपछि त्यहाँको कक्षाकोठामा गरिएको अभ्यासलाई व्यवहारमा लागुगर्ने विचारले तपाईंहरू उत्साहित हुनुहुन्छ। यदि त्यस्तो विचार हो भने, यो हातेपुस्तिका तपाईंहरूका लागि हो। यस हाते पुस्तिकामा रहेका खेलहरू, अभ्यास र विधिहरूलाई दुई भागमा बाडिएको छ :

पहिलो भाग तपाईं शिक्षकहरूको प्रयोगको लागि हो जसबाट तपाईंहरूले फिल्ममा शिक्षकहरूले कक्षाकोठामा प्रयोगगरि देखाइएका केहि तौरतरिकाहरू सिक्न र अभ्यास गर्न सक्नुहुन्छ। ती मध्ये धेरै जसो तपाईंहरूको विद्यार्थीसँग अन्तरक्रिया कसरी गर्ने भन्ने बारेमा र काम गर्ने अवस्थसँग सम्बन्धित छ। तैपनि यो तरिका वयस्क व्यक्तिहरूसँगको अन्तरक्रियाका लागि पनि उपयुक्त छ। त्यसैले आफ्ना विद्यार्थीहरूसँग यसको प्रयोग गर्नुभन्दा पहिले आफ्ना सहकर्मी र मित्रहरूसँग प्रयोग गर्न म सुझाव दिन्छु।

दोस्रो भाग बालबालिकाहरूको सिकाइमा केन्द्रित छ। यसमा भएका खेल र अभ्यासहरू तपाईंले आफ्ना विद्यार्थीहरूमा साना समूह बनाएर अथवा पूरै कक्षालाई सँगै राखेर प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। यसले उनीहरूलाई उपयुक्त उमेरसमूह सुहाउँदो सिपहरू सिकेर अपनाउन मदत गर्छ।

माथिका दुवै भागको सुझावहरूमा समानता समेत रहेको छ। यी दुवैभागका अभ्यासहरू मिलेर तपाईंको विद्यालयमा मैले भन्ने गरेको “शान्तिको संस्कृति” सुरु गर्ने मार्ग तयार गर्न सघाउदछ।

कुनै पनि झगडा वा द्वन्द्वलाई एकअर्कामा राम्रो सम्बन्धको जग बनाउने गरि समाधान गर्न सिक्नु सजिलो र छिटो प्रक्रिया पक्कै होईन। कुनै बेलामा आएर तपाईंलाई महशुस हुनेछ कि अहिंसात्मक सञ्चारको प्रक्रिया त्यस्तो कुनै अनुभवी व्यक्तिसँग सिक्न पाए हुन्थ्यो जसले यसलाई प्रयोग पनि गर्न जानेका हुन्छन। त्यस्तो अवस्थामा अलखआयचन मा गएर आफूलाई पायक पर्ने अहिंसात्मक सञ्चारका तालिमका बारेमा थाहा पाउन सक्नुहुन्छ। म तपाईंहरूलाई मार्सल रोजेनबर्गको **‘Non Violent Communication: A Language of Life’** पढ्न सुझाव पनि दिन्छु। यसैबीच म आशा गर्छु यो हातेपुस्तिकाले तपाईंहरूलाई कक्षाकोठामा अहिंसात्मक सञ्चारका सिद्धान्तहरू अपनाउन केही तरिका र प्रेरणा प्रदान गर्नेछ।

अहिंसात्मक सञ्चारको महत्वपूर्ण अङ्ग भनेकोनै आफ्नो र अरुको आवश्यकताहरूको पहिचान गर्ने प्रक्रिया हो। जब हाम्रो संवाद आवश्यकताहरूमा आधारित भएर हुन्छन तब हामी कुराकानीको आनन्द धेरै लिन सक्छौं। यहाँ “आवश्यकता” भन्नाले बाह्य कुराहरू, निश्चित व्यक्ति तथा तोकिएको क्रियाकलापहरूलाई भन्न खोजेको नभएर विश्वव्यापी हाम्रा आन्तरिक आवश्यकताहरू (जस्तै : सुरक्षा, सम्मान, हेरचाह, बुझाइ...) लाई भन्न खोजिएको हो जसले मानविय व्यवहारहरूलाई निर्देशित गरिरहेको हुन्छ।

जब तपाईं यो अभ्यासहरू प्रयोग गर्न सुरु गर्नुहुन्छ

जब तपाईं यो अभ्यास आफ्ना विद्यार्थीहरूसँग प्रयोग गर्न सुरु गर्नुहुन्छ, तपाईंलाई अप्ठ्यारो महसुस हुनसक्छ र

यो प्रक्रियाले काम गरिरहेको छ भन्ने अनुभूति हुन नै अलि समय लाग्न सक्छ । जब विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको आवश्यकता तपाईंको लागि साच्चै नै महत्वपूर्ण छ भन्ने विश्वास गर्न थाल्नेछन, तब यो प्रक्रिया अभै बढी प्राकृतिक र सजिलै प्रवाह हुने खालको देखिनेछ । तपाईंले बालबालिकाहरूलाई बुझ्नुहुन्छ र उनीहरूको आवश्यकतालाई ध्यान दिनुहुन्छ भनेर मात्र पुग्दैन । उनीहरूले विश्वास गर्नु अगाडिनै यसलाई आफ्नै लागि भएको देख्नु र अनुभव गर्न पर्दछ । त्यसैले हाम्रा अभ्यासहरूमा हामी वयस्क व्यक्ति र बालबालिकाको विचमा हुने सम्बन्धलाई बढी नै ध्यान दिन्छौ ।

साथै, यही सिद्धान्त र अभ्यासहरू हाम्रो अरु मानिसहरूसँग हुने अन्यखालको सम्बन्धहरूमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । 'विद्यार्थी' तथा 'बालबालिका' भन्ने शब्दहरूको ठाँउमा मैले 'अभिभावक', 'सहकर्मी', 'तपाईंको आफ्नै बालबच्चा', 'तपाईंको साथी', 'शिक्षा मन्त्री' वा अरु कोही प्रयोग गर्न पनि सक्थेँ ।

यो हातेपुस्तिका फिल्म "Behind every action there is a need" सँगै प्रयोग गर्न बनाईएको हो र उक्त फिल्म निःशुल्करूपमा यो लिङ्कमा उपलब्ध छ :

www.kommunikationforlivet.dk/GB/Schools/NVC-film

यसमा रहेका अभ्यासहरूमा तपाईंले यो फिल्म हेरिसक्नुभएको छ भन्ने सोचिएको छ । केहि अभ्यासहरूमा अनुभूती कार्डहरू र आवश्यकता कार्डहरू प्रयोग गरिन्छ जसलाई माथि उल्लेखित वेबसाईटबाट नै डाउनलोड गर्न सकिन्छ ।

यहाँका सबै अभ्यासहरू मध्येमा सबभन्दा महत्वपूर्ण अभ्यास भनेको नै : आवश्यकताहरूको पहिचान गर्नु हो ।

मलाई आशा छ तपाईंलाई यो काम पहिचान गर्दा रमाइलो हुनेछ ।

न्यानो अभिवादन,

क्रिस्टेन क्रिस्टेनसेन

जानकारी : यो पुस्तिकाको प्रातिलिपि निसङ्कोच निकाल्दा र बाडँदा हुन्छ ।

अनुवादकको तर्फबाट

यो हातेपुस्तिका नेपाली भाषामा ल्याउन पाउँदा म असाध्यै खुसी छु । यस पुस्तिका "हरेक कार्यको पछाडि एउटा आवश्यकता हुन्छ" ("**Behind every action there is a need**") नामक फिल्म सँगै प्रयोग गर्न मिल्ने गरि तयार गरिएको हो । उक्त फिल्म "द्वन्द्व अथवा भैगडाहरु हाम्रो जीवनको हटाउनै नसकिने प्रक्रिया हो" भन्ने धारणा मा आधारित भएर तयार गरिएको छ । र त्यस्ता द्वन्द्व अथवा भैगडाहरु बुझ्ने र सामना गर्ने विधिहरुको बारेमा ती फिल्महरुमा उल्लेख छ । साथै हामीले विस्तृत अवलोकन गरेर तथ्यहरु तथा द्वन्द्व अथवा भैगडाहरुका पछाडि लुकेका आवश्यकताहरुमा आधारित भएर द्वन्द्वात्मक अवस्थालाई रचनात्मक पनि बनाउन सकिन्छ । द्वन्द्वहरुलाई रचनात्मक बनाउन र शान्तिपूर्वक जीवनयापनका लागि आजको समयमा अहिंसात्मक सञ्चार (NVC) विश्वब्यापी प्रचलित विधि भएको छ । हामी प्राय विद्यालयमा हुने विभिन्न प्रकारको हिंसाका घटनाहरु सुनिरहेका हुन्छौ । र विगत केहि वर्षहरुमा सरो कारवालाहरुबाट विद्यालयलाई शान्ति क्षेत्र बनाउनु पर्ने धारणाहरु निरन्तर ब्यक्त भईरहेका छन । तसर्थ विद्यालयहरुमा अहिंसात्मक सञ्चार (NVC) विधिको प्रयोगबाट शान्तिपूर्ण सिकाईको वातावरण बनाउन सकिन्छ । त्यसअवस्थामा यो हातेपुस्तिका र साथमा रहेका फिल्महरुले शिक्षकहरुले व्यवहारमा द्वन्द्वहरुमा कसरी काम गर्ने र विद्यालयमा शान्तिको सस्कृती तथा सामूदायिक भावनाहरु कसरी अभिवृद्धिगर्ने बारेमा जानकारीहरु दिनेछन ।

फिल्महरु निशुल्क रुपमा यी लिंकहरुमा हेर्न सकिन्छ :

www.kommunikationforlivet.dk/GB/Schools/NVC-film

www.filmkompagniet.dk/english

www.arcanalysis.com.np

<https://nepalinvc.wordpress.com/>

अरु धेरै जना साथीहरुको साथ र सहयोग विना यो हातेपुस्तिका र फिल्महरु नेपाली भाषामा रुपान्तरण गर्न सम्भव थिएन जसले मलाई चाहिएको सहयोग गर्नुभयो । प्रशंशा सिम्बडा र प्रियंका कापरले धेरैपटक यसको पाण्डुलिपी लेख्ने, फिल्ममा प्रयोग भएका वाक्यहरु युनीकोड नेपालीमा टाईप गर्ने काममा मलाई सघाउनु भएको छ । दीपिका राणाले यसको सम्पादन गर्नमा सघाउनु भएको छ । उहाँले सान्दर्भिक र धेरै नै सुभाबहरु समेत दिनुभएको छ । सम्झना बलामीले फिल्ममा सबटाईटलहरु राख्ने काममा सघाउनु भएको थियो । र यो हातेपुस्तिकाको डिजाईनमा सघाउन आमोग धाख्वाले दिनुभएको योगदानको लागि म आफै लाई धन्य ठान्दछु ।

न्यानो अभिवादन सहित,

राजिब तिमल्सिना

आर्क ईन्साइट एण्ड एनालाईसिस | info@arcanalysis.com.np | www.arcanalysis.com.np

शिक्षकका लागि अभ्यासहरू

- तपाईंको आफ्नै आत्मविकासका लागि

कृपया शुरु गर्नु भन्दा अगाडि पृष्ठ १ मा रहेको 'यस हातेपुस्तिकाको बारेमा' पढ्नु होला!

१. स्व-समानुभूती

यदि तपाईं आफू र आफुले गरिरहेको कामबाट निराश र असन्तुष्ट हुनुहुन्छ भने ।

केहि पटक लामो सास लिनुहोस् र आफुलाई सम्झाउनुहोस् कि तपाईं आफ्नो आवश्यकता पूरा गर्नका लागि अहिले भएका मध्ये सबैभन्दा राम्रो काम गर्दै हुनुहुन्छ । आफुलाई यस अवस्थामा महत्वपूर्ण लागे का ३/५ आवश्यकताहरू पहिचान गर्नहोस् (सूचिको लागि हातेपुस्तिकाको पछाडी हेर्नहोस) । ती आवश्यकताहरूले आफ्नो चेतना कम्तिमा एक मिनेट भर्नहोस् । यति गरुन्जेल लामो गहिरो सास आदानप्रदान गर्दैरहनुहोस ।

यदि तपाईं यसरी एक तनावमुक्त स्थितिमा पुग्न सक्नुहुन्न भने सुनाइको अभ्यास गर्नका लागि आफ्नो सहकर्मीको सहयोग लिनुहोला (२ नम्बरमा रहेको अभ्यास हेर्नहोला) ।

यो अभ्यास सुन्दा धेरै सजिलो लाग्छ तर यसको परिणाम उल्लेखनीय हुन्छ । गहिरो श्वासप्रश्वासले तपाईंलाई आफू र आफ्नो मान्यतालाई सहज रुपमा स्वीकार्न मदत पुर्याउँछ । यसले तपाईंहरूलाई तपाईंको र अरुको अन्य आवश्यकताहरू समेत पूरा गर्नका लागि सम्भावित मौका तथा ठाँउ बनाउन सहयोग गर्दछ । यसबाट तपाईंले अर्को पल्ट कसरी फरक तरिकाले कुनै कार्य गर्न सकिन्छ भन्ने अझ जान्न सक्नुहुन्छ ।

२. केवल सुन्नुहोस्

यदि कोही अर्को व्यक्ति धेरै निराश, क्रोधित वा दुःखी छ भने

अरु केही कुरा वा काम नगरी, त्यस व्यक्तिलाई केही मिनेटसम्म सुनिरहनुस, बरु वेला वेलामा उसले बोले को केही शब्दहरू तपाईंले के सुनिरहनु भएको छ त्यहिनै दोहोराएर भन्नुहोस (सक्रिय सुनाई) । आफ्नो शारीरिक हाउभाउबाट आफ्नो उपस्थिति देखाउनुहोस् - आफ्नो शरीरलाई आरामदायि अवस्थामा राख्नुहोस, लामो तथा गहिरो सास लिनुहोस र आँखाको सिधा सम्पर्क कायम राख्नुहोस । यो क्रियालाई अगाडीको व्यक्तिले हल्का महशुस गरेर उसको भनाई कम गर्दै नगएसम्म र उक्त व्यक्तिलाई त्यस समयमा महत्वपूर्ण लागेको सबै कुरा बताईसकेको तपाईंलाई अनुमान नभएसम्म गरिराख्नुहोस । साधारणतया यो काम

तपाईंले सोचेको भन्दा चाँडै नै हुनेगर्दछ ।

तपाईंले कसैको क्रोध र उदासीपन तुरुन्त हटाउन पक्कै पनि सक्नुहुन्न तापनि उनीहरूको कुरा सुनिदिएर मात्र पनि तपाईंले उनीहरूको आधारभूत आवश्यकताहरू पूरा गर्न योगदान दिईरहनुभएको हुन्छ जस्तै उनीहरूको उपस्थिति देखिनु, उनीहरूको कुरा सुनिनु तथा उनीहरूलाई बुझिनु । यस अभ्यासले तपाईंहरू दुवैलाई सहज स्थानमा ल्याईपुऱ्याएको हुन्छ । विद्यालयहरूमा हुने यस्तो अवस्थितिमा तपाईंले प्राय गरेर विद्यार्थीहरूकाका पूरा नभएका आवश्यकताहरू बारे सुन्नुहुनेछ ।

३. आवश्यकतामा ध्यान केन्द्रित गर्ने

जब कुनै बालबालिकाले तपाईंलाई मन नपर्ने कुनै कुरा भन्छन वा गर्छन

अनुभूतीहरू र आवश्यकताहरूको सूची आफूसँग लिनुहोस् । उक्त बालक अथवा बालिकासँगै बस्नुहोस् र तपाईंलाई मन नपर्ने त्यस खालको प्रतिक्रिया दिएर खासमा उक्त बालक वा बालिकाले आफ्नो कुन एक वा धेरै आवश्यकताहरू पूरा गर्न खोजेका हुन पत्ता लगाउने कोसिस गर्नहोस् । आवश्यकताका शब्दहरू प्रयोग गरी उक्त बालक वा बालिकालाई बुझ्न खोज्नुहोस् । सायद तपाईंले धेरै कुरा बोल्नैपर्दैन, केवल आफ्नो उपस्थिति र स्वीकार्यता देखाउनुहोस् । त्यसैगरी त्यो बालक वा बालिकाको व्यवहारबाट तपाईंको आफ्नो कुन आवश्यकतालाई चुनौती गऱ्यो भन्ने पनि पहिचान गर्नहोस् । तपाईंले आफ्नो र त्यस बालक वा बालिका दुवैको आवश्यकताहरू पत्ता लगाईसकेपछि अब के कुराले दुवैलाई सन्तुष्टि हुन्छ भन्ने तर्फ ध्यान केन्द्रित गर्नहोस् ।

त्यसपछि उक्त बालक वा बालिकालाई उसले कसरी अरुलाई हानि नगर्ने गरी आफ्नो आवश्यकतालाई पूरा गर्ने भनेर तरिका तथा निर्देशन सिकाउनुहोस् । सबै पक्षलाई मान्यहुने खालको कार्यहरू खोज्नुहोस् । जब हामीलाई अरु मानिसको व्यवहारहरूले प्रभावित पारेको हुन्छ जुन हामीलाई मन पर्दैन, त्यस्तो बेला 'अहिलेको कुरामा मात्र केन्द्रित हुने' भनेको ज्यादै कठिन काम हो । आफ्नोबारेमा पूरा ध्यान दिदै धैर्यतासँग अभ्यास गर्नहोस् ।

यदि यो अभ्यास बारम्बार दोहोराउनु भयो भने बालबालिकाहरूलाई आफूले प्रस्तुत गरेका कुराहरू स्विकार्य हुन्छ भन्ने कुराको बिस्वास हुन्छ । बदलामा यसले लागि अभि आरामदायी र शान्त सिकाईको वातावरण सिर्जना गर्न सहयोग गर्छ ।

४.सम्बन्धमा ध्यान केन्द्रित गर्ने

जब तपाईं आफ्नो विद्यार्थीसँग राम्रो सम्बन्ध र बुझाइको चाहना राख्नु हुन्छ ।

विद्यार्थीलाई भन्नुहोस् कि उसको के कुरा केकस्तो भैरहेको छ भनेर बुझ्नका लागि तपाईं उसँग कुरा गर्न

चाहनुहुन्छ । उसले के कस्ता कुरा अनुभव वा अनुभूति गरिराखेको छ भन्ने कुरा सोध्नुहोस् वा अनुमान लगाउनुहोस् । तपाईंले आफ्नो सहयोगका लागि अन्तिममा रहेको अनुभूतीहरुको सूची पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । उसको कुरालाई सुन्नुहोस् र उसले भनेका कुराहरु तपाईंले के सुन्नु भयो सकेसम्म सहि तरि काले त्यहिनै पुनः दोहोर्‍याउनुहोस् । सँगसँगै आवश्यकता सूची पनि हेर्नुहोस् र उसले वर्णन गरेका कुरा मा कुनकुन आवश्यकताहरु पूरा नभएका होलान पत्ता लगाउनुहोस् । दुवैजनाले होस भनेर चाहेको कुराहरु गर्नुहोस र दुवै जनाले मिलेर सँगै गर्न सक्ने सम्भावित कुराहरुको बारेमा छलफल गर्नुहोस जसले तपाईं दुवैलाई सहयोग गर्न सक्छ ।

यो अभ्यासको उपलब्धि भनेको तपाईंहरु दुवै विच राम्रो सम्बन्ध कायम हुन सघाउछ र उसलाई तपाईंले उसको जीवनका अनुभवहरुलाई पनि ध्यान दिनुहुन्छ भन्ने अनुभूति हुन्छ ।

५. शारीरिक हिंसात्मक व्यवहारलाई सम्हाल्ने

जब कुनै विद्यार्थीलाई आफैलाई वा अरुलाई चोट पुर्‍याउनबाट तथा कुनै सम्पत्तिमा क्षति पुर्‍याउनबाट बचाउन तपाईंले बल (सुरक्षात्मक) प्रयोग गर्नक हुन्छ ।

उक्त विद्यार्थी शान्त नभएसम्म र उसले उसको कुरा अरुले बुझेको आभास नभएसम्म पर्खनुहोस् (माथि २ नं.को अभ्यास हेर्नुहोस्) ।

त्यसपछि तपाईंले आफ्नो अधिको बल प्रयोगबाट के कस्तो आवश्यकताहरु पूरा गर्न खोज्नुभएको हो त्यसको व्याख्या गर्नुहोस् । उदाहरणका लागि : 'म तिमीहरु दुवैजना सुरक्षित होउन भन्ने चाहन्थेँ ।' उक्त बालक वा बालिकाको प्रतिक्रिया सुन्नुहोस् र त्यसलाई स्वीकार्नुहोस्, तर आफ्ना आवश्यकताहरुको पहिचान गर्न नभुल्नुहोस । आवश्यकपरेमा स्व-समानुभूतीको (माथिको १ नं. अभ्यास) प्रयोग गर्नुहोस् ।

यहाँ यस अभ्यासको उद्देश्य भनेको तपाईंको उक्त बालक वा बालिकासँग सम्बन्ध रहरहने मौका बढाउने हो जसले भविष्यमा हुनसक्ने द्वन्द्वहरुलाई सजिलै समाधान गर्न सघाउनेछ ।

६. प्रशंसा गर्ने

जब कुनै बालक वा बालिकाले तपाईंलाई मनपर्ने कुरा भन्छन वा गर्छन ।

कुनै एकले आज बोलेको वा गरेको एउटा कुरा सोच्नुहोस् जुन तपाईंलाई मनपर्थो ।

त्यसपश्चात तपाईंको कम्तिमा एउटा अनुभूती र त्यस बालक वा बालिकाको व्यवहारबाट पूरा भएको तपाईंको कम्तिमा एउटा आवश्यकता पत्ता लगाउनुहोस् । आफ्नो अनुभूती र प्रशंसा व्यक्त गर्नुहोस् । याद राख्नुहोस् कि यो उसको कामबाट तपाईं वा तपाईंलाई रमाईलो लागेको कुरा व्यक्त गर्ने हो, उसको बारे

मा भन्ने, र अवश्य पनि उसको मूल्याङ्कन गर्ने वा सिधै वयान गर्ने होइन । त्यसैले यसलाई “कस्ती राम्री” (good girl) वा “चलाख बाबु” (clever boy) भनेर मूल्याङ्कन गर्नु भन्दा पनि तपाईं आफुले आफु भित्र के महशुस गर्नुभयो अथवा उसले गरेको कार्यले तपाईंको जीवनमा के रमाईलो अनुभूती गरायो भन्ने कुरा सुनाउनुहोस ।

उदाहरणको लागि :

(६-७ वर्ष उमेरका सँग) : “तिमीले आफ्नो साथीसँग कुरा गरेको तरिका मलाई ज्यादै मनप्यो ।”

(१५ वर्षभन्दा माथि उमेरका सँग) : “तिमीले आफ्नो र अरुको आवश्यकताहरु सँगसँगै ध्यानमा राखेको मलाई ज्यादै मनप्यो ।”

यसरी प्रशंसित हुन पाउनु धेरै जसो विद्यार्थीका लागि नौलो र दुर्लभ अनुभूति हो र यसले उनीहरुलाई तपाईंको उपस्थितिलाई सहज रूपमा लिन मदत गर्छ । यसले गर्दा उनीहरु तपाईंसँग अझ धेरै कुराहरुमा संवाद गर्न ईच्छुक हुन सघाउछ जब केहि भैहाल्छ, तपाईंलाई चित्त नबुझे कुरा भएपनि किनकि उनीहरु तपाईंसँगको राम्रो सम्बन्धमा विश्वास गर्नेछन ।

तपाईंले उसको बारेमा मात्र प्रशंसा गरेको भए यस्तो उपलब्धि आउने थिएन किनभने त्यस्तो बेलामा तपाईंले आफुलाई उनीहरु भन्दा माथि राखेर उसलाई कहिले उ सहि वा गलत थियो वा कहिले उ राम्रो वा नराम्रो थियो भनेर मूल्याङ्कन गर्नहुन्छ ।

सजाय र पुरस्कार तथा प्रशंसा र दोषारोपणबाट आउने प्रभावका बारेमा थप जान्नका लागि अहिंशात्मक सञ्चारको बारेमा मार्सल रोजेनबर्ग द्वारा लिखित “Nonviolent Communication: A Language of Life” नामक पुस्तक हेर्नहोला ।

७. आफ्नो हेरचाह गर्नुहोस्

यदि तपाईं अहिले भैरहेको केही कुराको बारेमा दुःखी हुनुहुन्छ र तपाईंलाई थाहा छैन कि त्यो अवस्था कसरी फरक हुन सक्दछ ।

एउटा कल्पना गर्ने समय निकालेर तपाईं आफु बालबालिकाहरूसँग कस्तो बनेर प्रस्तुत हुन चाहनुहुन्छ भन्ने बारेमा सोच्नुहोस् ।

- तपाईंको कल्पना (सपना) के हो ?
- तपाईं सामान्यतया अरुले (अरु बालबालिकाहरु र वयस्क व्यक्तिहरु समेत हुँदा) के गरेको मन पराउनुहुन्छ जसले तपाईंको जीवन अझ सुन्दर बनाउनेछ ?
- त्यस्ता कार्यहरुले तपाईंको कुन आवश्यकताहरु पुरा गर्दछ ?

तपाईंलाई आफ्नो कल्पना (सपना) को बारेमा कुनै नोटकापिमा चित्र वा विश्लेषणका साथ लेख्न मन पर्न सक्छ । यदि तपाईंले आफ्नो कल्पना (सपना)हरु सुनाउन मिल्ने अरु कोहि व्यक्ति वा साथीहरु भेट्नु भए भनै राम्रो । व्यक्ति छान्दा ध्यान पुऱ्याउनुहोला, किनकी धेरै व्यक्तिहरु तपाईंले के गर्ने भनेर बताउन, समस्या कसरी सुल्झाउने भनेर उपाय सुनाउन वा मूल्याङ्कन गर्न हतारो गर्छन जबकी तपाईं त्यसका लागि पुरै तयार भैसकेको हुनुहुदैन । सुन्ने व्यक्तिलाई तपाईंले आफ्नो कुरा कसरी सुनियोस भन्ने चाहेको हो भनि बताउन नहिचकिचाउनुहोस् - किनकी एउटा राम्रो श्रोता पाँउनु भयो भने तपाईंलाई आश्चर्य लाग्न सक्छ । तपाईंलाई सुन्ने व्यक्तिले तपाईंको कुरा दोहोराओस् भन्ने चाहनुहुन्छ, ताकी उसले के सुनेको रहेछ भन्ने थाहा होस् ? वा उसले तपाईंको काँधमा एउटा हात राखेर आफू साथ भएको महसुस गराए हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ ? त्यो क्षणमा तपाईंलाई के चाहिन्छ, त्यो भन्नुहोस् ।

तपाईं आफ्ना आवश्यकताहरु र चाहनाहरूसँग गहन रूपमा नजिकिँदै जाँदा तपाईंका अनुभूतीहरु पनि सोहि अनुरूप बदलिँदै गएका छन कि छैनन भन्ने ख्याल गर्नुहोस ।

तपाईं जस्तै अरूसँग पनि उस्तै अनुभूती र सपनाहरु हुन्छन् भनेर थाहा पाउनु भएपछी तपाईं आश्चर्यै चकित पर्नुहुनेछ वा खुसीको महशुस गर्नु हुनेछ, र आफूलाई एकलै सम्झनु हुने छैन ।

८. स्व-पुनरावलोकन

तपाईंको आफ्नो सिकाइ सँगै तपाईं कहाँ पुगनु भएको छ भनि चाल पाउने ।

तलका प्रश्नहरु ख्याल गर्नहोस् र त्यसका केहि जवाफहरु लेख्नुहोस् :

- उक्त फिल्ममा शिक्षकले के गर्न वा भन्नु हुन्छ, जसले गर्दा विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो समस्या लिएर उहाँका आउँनमा सजिलो बनाउदछ ? (उनीहरुको सुरक्षित हुने तथा विश्वास गर्ने आवश्यकताहरु पुरा गरेर ।)
- म शिक्षक भएर के गर्दा वा भन्दा बालबालिकाहरुलाई मसँग आफ्नो समस्या सुनाउन असजिलो बनाउछ तथा मैले उनीहरुलाई त्यसको समाधानमा सघाउन सक्छु भनेर विश्वास हुँदैन ?
- मैले शिक्षक भएर के गर्दा वा भन्दा मेरा विद्यार्थीहरुलाई मसँग आफ्नो समस्या सुनाउन सजिलो बनाउछ र मैले उनीहरुलाई त्यसको समाधानमा सघाउन सक्छु भनेर विश्वास हुन्छ?
- यो फिल्म हेर पछि, मैले एक शिक्षकको रूपमा आफूलाई के कुरा फरक तरिकाबाट गर्न मन लागेको छ ?
- फिल्ममा देखेको कुन चाहि विधि मैले आफ्नो कक्षामा लागू गर्न सक्छु ? त्यो विधि अपनाएर के प्राप्त गर्ने मेरो आशा छ ?
- मैले मेरो सहकर्मी साथीहरूसँग र विद्यालय प्रशासनसँग सहकार्य गरेर “विद्यालयमा शान्तीको संस्कृति” विकास गर्न के गर्न सक्छु ?



९. अनुभूती र आवश्यकताका भाषाहरुको अभ्यास

नोटकापिमा उतार्ने ।

एउटा महत्वपूर्ण अभ्यास भनेको दैनिक कुराकानीहरु तथा कार्यहरु समापन वा समिक्षा गर्दा तपाईं आफ्नो र अरुको अनुभूतीहरु र आवश्यकताहरु हरेक दिन पहिचान गर्ने कार्य हो । त्यसैले म तपाईंहरुलाई एउटा नोटकापिमा टिपेर राख्न सुझाव दिन्छु, त्यसमा हरेक दिनको मुख्य घटनाहरु लेख्नुहोस् । यस हातेपुस्तिकाको अन्त्यमा भएको सूचिको सहयोग लिएर अनुभूती र आवश्यकताहरुको पहिचान गर्नहोस् । त्यसको भोलिपल्ट उक्त घटनामा संलग्न अरु व्यक्तिहरु (विद्यार्थी, सहकर्मी, वा अभिभावक कोहि) लाई केही भन्न सक्ने कुरा छन कि भनी सोच्नुहोस् ।

कक्षाकोठाका लागि अहिंसात्मक संचार

- तपाईंको विद्यालयमा शान्तिको संस्कृति विकास गर्नका लागि

बालबालिकाहरूसँग गरिने खेल तथा अभ्यासहरू

(जिन मोरिसोन र क्रिस्टिन किडको Kids GROK Games, groktheworld.com बाट प्रेरित)

यो अभ्यास सबै विद्यार्थीसँग अथवा सानो समूहमा गर्न सकिन्छ । यसको मुख्य उद्देश्य बच्चाहरूलाई आफ्नो अनुभूतीहरू र आवश्यकताहरूको पहिचान गर्न र व्यक्त गर्न सिकाउनु हो ।

यो अभ्यासका लागि तपाईंलाई अनुभूतीहरू र आवश्यकताहरू भएको फ्ल्यासकार्ड चाहिनेछ । यो कार्डलाई <http://www.kommunikationforlivet.dk/GB/Schools/NVC-film> बबाट डाउनलोड गरी प्रिन्ट गरेर लेमिनेट गरी विद्यालयमा राख्न सक्नुहुन्छ । यी कार्डहरू दुई सेटमा छन् । साना बालबालिकाहरूको लागि चित्र सहितको थोरै शब्दहरू र ठूला बालबालिकाहरूका लागि चित्र बिनाका धेरै शब्दहरू भएका कार्ड । यी कार्डहरू कक्षाकोठामा सजाएर राख्न सुझाव दिन्छौं । यसो गर्दा बच्चाहरूलाई यसको बानी पर्छ र चाहिएको बेलामा उनीहरूको अगाडि हुन्छ ।

१. आवश्यकताका शब्दहरूसँग परिचित हुने

आवश्यकताका कार्डहरू टेबल अथवा भुँइमा फैलाउनुहोस् । बालबालिकाहरूलाई कार्डहरू हेरेर आफूलाई आजको लागि महत्वपूर्ण लाग्ने कुनै एक कार्ड टिप्न भन्नुहोस् । (उनीहरूले त्यो कार्ड कक्षामा अरुको अगाडि अलि पछि देखाउनुपर्ने कुरा उनीहरूलाई भन्नुहोस् ।) एउटै कार्ड दुई जनाले पनि टिप्न अवश्य सक्नेछन । त्यसरी एकआपसमा बाँड्न मिल्ने तरिका मिलाउनुहोस् अथवा त्यस्तै अरु कार्डहरू बनाउनुहोस् ।

अब बच्चाहरूलाई पालै पालो आफ्नो कार्ड एक अर्कालाई देखाउन लगाउनुहोस् र छनोट गरेको आवश्यकता उनीहरूको लागि सामान्य के अर्थ लाग्छ भनि बताउन लगाउनुहोस् र किन त्यो आवश्यकता आज उसलाई महत्वपूर्ण लागेको हो बताउन लगाउनुहोस् । (पहिले नै स्पष्ट भनिदिनुहोस् कि कसैलाई बताउन मन नलागेमा कुनै कर हुनेछैन ।)

यो अभ्यास छुट्टैरूपमा गर्न वा आजको दिनमा बालबालिकाहरूका लागि के महत्वपूर्ण छ अथवा विद्यालयमा तथा कक्षाकोठामा हुँदा के अनुभूती गरिरहेका छन भनि छलफल सुरु गर्नका लागि पनि उपयोग गर्न सकिन्छ।

२. अनुभूतीहरू र आवश्यकताहरू पत्ता लगाउने

- एउटा बालक वा बालिकाले खेलाडीको रूपमासुरु गर्छन ।
- खेलाडीले प्रत्येकले तीन-तीनवटा अनुभूती र आवश्यकता कार्डहरू पाँउने गरि बाडनेछन ।
- अब खेलाडीले आफ्नो जीवनमा भएको एउटा घटना (सुखद वा दुःखद) बताउनेछन जसमा सकेसम्म मूल्याङ्कन तथा मनोगत धारणाहरू नराखी तथ्यगत अवलोकनहरू हुनेछन ।
- उसले कथा बताउने समय एक मिनट भन्दा कमको राख्नुपर्नेछ ।
- अरु सहभागीहरूले अनुभूतीका कार्डहरू हेरेर त्यसबाट खेलाडीको अनुभूतीसँग मिल्ने एक वा दुई कार्ड खोज्छन । र त्यो कार्ड पालैपालो सबैले खेलाडीलाई देखाउदै “के तिमीले/तपाईंले अनुभूती गरिरहेको हो ?” भनेर सोध्छन । खेलाडीले सबैको कुरा सुन्छन तर केही पनि बोल्दैनन ।
- एक दुईपल्ट यसो गरिसकेपछि खेलाडीले आफ्नो घटनासँग मिल्ने दुई वा तीन कार्ड लिन्छ, र बाँकी कार्डको प्याकेटमा फिर्ता राख्छन ।
- त्यसपछि अरु सहभागीहरूले आवश्यकताका कार्डहरू हेरेर खेलाडीको आवश्यकतासँग मिल्ने कार्ड खोज्छन । त्यो कार्ड पालैपालो सबैले खेलाडीलाई देखाउँछ, र माथिको जस्तै विधिबाट “के तिमीलाई/तपाईंलाई आवश्यकता छ हो ?” भनेर सोध्छन । खेलाडीले सबैको कुरा सुन्छ, तर केही पनि बोल्दैनन ।
- खेलाडीले सबैभन्दा मिल्ने कार्ड छान्छन । त्यसपछि खेलाडीले आफूलाई अरुले सुनेको र बुझेको आभास भयो कि भएन भनेर बताउन लगाईन्छ ।
- अब कार्डहरू फेरी कोहि अर्को बालबालिकाको लगिन्छ, जो खेलाडी बनेर खेल चाहन्छन ।

३. रिससँग सम्बन्धित खेल - हाम्रो रिसलाई अभ्र राम्रासँग बुझ्ने

खेलाडीले आफूलाई रिस उठ्ने परिस्थितिको बारेमा सोच्छ ।

खेलाडीले सबैले सुन्ने गरी भन्छ, “यो परिस्थितिमा मलाई रिस उठ्छ, र म आफूलाई भन्छु मैले यो गर्नहुन्छ, त्यो गर्नहुँदैन । (त्यो जे पनि हुन सक्छ, जस्तै: तिमीले मलाई कराउनु हुँदैन । तिमीले अर्को समूहका लागि हौसला प्रदान गर्नपर्थ्यो ।)

आवश्यकता कार्डहरू अरु सहभागीलाई बाडनुहोस् र उनीहरूलाई पालैपालो खेलाडीको अन्तरनिहित आवश्यकताको अनुमान गर्न लगाउनुहोस् । एकपटकमा एउटा मात्र । यसका लागि निम्न संरचनामा बोल सकिन्छ :

के तपाईंलाईको आवश्यकताले गर्दा रिस उठेको हो? (आवश्यकता कार्डको प्रयोग गरेर उपयुक्त शब्दले खाली ठाउँ भर्ने)

अनुमानित कार्डहरूलाई खेलाडीको अगाडि राखिन्छ । एक दुई पटक पछि खेलाडीले आफ्नो परिस्थितिलाई मिल्ने आवश्यकता कार्ड छान्छन । यसलाई उसले यसरी भन्न सक्छन, “मलाई रिस उठ्छ जब मेरो मलाई

कसैले बुझिदियोस भन्ने आवश्यकता पुरा हुदैन ।”

रिस बाहेक दुःख, डर आदि जस्ता अरु अनुभूतीहरु पनि आउन सक्छन भन्ने कुराको ख्याल राख्न नबिर्सनुहोस ।

४. पिडादायि शब्दहरुलाई अनुवाद गर्ने

यसको उद्देश्य हामीले मूल्याङ्कन तथा आलोचना गर्दा ती शब्दहरुले अरु मानिसहरुलाई पिडादायी महशुस गराउने भएकोले त्यस्ता शब्दहरुलाई अनुभूती र आवश्यकताका अभिव्यक्तिको रूपमा अनुवाद गराउनु हो ।

उदाहरणका लागि, तपाईंलाई कुनै मानिसलाई “तिमी आज ज्यादै नै हल्ला गरिरहेका छौ ।” भन्न मन लागेको बेलामा यदि तपाईंले “ अहिले मलाई दिक्क लागिरहेको छ किनभने मलाई यँहा शान्ति सँग चुपचाप वस्नुपर्ने छ । ” भन्नु भयो भने त्यो अर्को मानिस सँग राम्रो सम्बन्धमा कुरा हुन सक्छ ।

- यस खेलमा एक खेलाडीले यो हातेपुस्तिकाको पछाडि ४ नं. अभ्यासको लागि सुचि भनेर दिईएको आलोचनात्मक मूल्याङ्कनका वाक्यहरु मध्येबाट एउटा छानेर समूहको सबैजनालाई पढेर सुनाउछन ।
- अरु सबै सहभागीहरुको अगाडि अनुभूतीहरु र आवश्यकताहरुका कार्डहरु बाडिएको हुन्छ ।
- त्यहा भएका बालबालिकाहरुले अगाडि भएका कार्डहरुबाट दुईओटा कार्डहरु छान्छन् जसमा खेलाडीको अहिलेको अनुभूती र आवश्यकतालाई वर्णन गर्न सकिन्छ । त्यसपछी पालैपालो गरी खेलाडीको अघि ती कार्डहरु राखेर खेलाडिलाई सोध्ने, "के तिमीलाई.....को आवश्यकता परेरयस्तो महसुस भईरहेको छ हो ?"
- खेलाडीले हरेक सुभावहरुलाई तीन तरिकाले उत्तर दिन सक्छन :
 - “हो, मलाई रिस उठिरहेको छ किनभने मलाई आदर र ध्यान दिइयोस भन्ने आवश्यकता छ, ।”
 - “हो, म रिसाएको छु तर मेरो आवश्यकता भनेको मेरो कुरा सुनियोस भन्ने हो ।”
 - “होइन म रिसाएको छैन, तर मलाई पीडा छ।” (यस्तो प्रतिक्रिया आउँदा नयाँ आवश्यकताको अनुमान गर्नका लागि समूहकै अर्को व्यक्ती तर्फ लाग्ने)

दृष्टान्त: यो अभ्यास सही उत्तर पाईयोस भन्ने वारेमा होइन, बरु अनुभूती र आवश्यकताहरुको कस्तो खालको रहिछन भनि पहिचान गर्न खोज्नु हो।

- एक दुई पटकको अभ्यास पछि, खेलाडीले आफ्नो लागि छानिएका कार्डहरु हेर्छन र त्यसबेलाको आफ्नो अनुभूती र आवश्यकताहरु सँग मिल्ने ३-६ कार्डहरु छान्छन । त्यसपछी खेल अर्को व्यक्तिसँग खेलिन्छ ।

५. रणनीतिको पछाडि लुकेका आवश्यकताको अनुमान गर्ने

एकजना खेलाडीले आफ्नो अगाडि नदेख्ने गरि घोटो पारि राखिएको आवश्यकताका कार्डहरूबाट एउटा कार्ड थुतेर अरुहरूले देख्ने गरी तर आफूले नदेख्ने गरी उठाएर राख्दछन ।

अब अरु सहभागीहरूले त्यस कार्डमा भएको शब्दको प्रयोग नगरिकन, त्यो आवश्यकता पुरा कसरी गर्न सकिन्छ भनि उदाहरण दिन्छन । अर्को शब्दमा भन्नु पर्दा उक्त आवश्यकता पुरा गर्न प्रयोग गर्न सकिने रणनीतिहरू बताउने ।

त्यसका आधारमा खेलाडीले करिब ४-५ पटक त्यो आवश्यकताको अनुमान गर्न कोशिश गर्छन । यदी अनुमानसफल भएन भने उसले कार्ड पल्टाएर हेर्न सकिन्छ । अन्त्यमा केहीवेर रणनीतिका बारेमा छलफल गर्नहोस्।

६. पूरा भएका आवश्यकताको उत्सव मनाउने

खेलाडीले अरु सहभागीहरूले नदेख्नेगरी एउटा आवश्यकता कार्ड उठाउँछन र त्यो आवश्यकता पूरा हुँदाको अवस्था कस्तो अनुभव हुन्छ भनेर वर्णन गर्छन । अब अरु सहभागीहरूले त्यो आवश्यकता के हो भनेर प्रश्नको रूपमा अनुमान गर्न प्रयास गर्छन ।

यदी सहभागीहरूले अनुमान गरेको आवश्यकता कार्डमा भएको सँग आसय मिल्छ तर ठ्याक्कै मिल्दैन भने खेलाडीले सहि अनुमान नभएसम्म “हुन त हो र मैले अर्को आवश्यकताको बारेमा पनि सोचिरहेको छु ।” भन्न सक्नेछन । यदि तोकिएको समयसम्म मानौं दुई मिनेट भित्र कसैले सही अनुमान लगाउन सकेनन भने खेलाडीले कार्ड सबैलाई देखाउँछ र अरुको पालो आउँछ ।

७. आवश्यकतासँग बारम्बार भुक्तिकने कार्य र रणनीतिहरू

आवश्यकताहरू सार मा मात्र हुन्छन र आवश्यकताहरूले एउटा कुनै विशेष व्यक्ति वा कार्यहरूलाई बुझाउँदैन । कुनै एउटा आवश्यकतालाई पूरा गर्न अपनाउन सकिने उपाय/माध्यमहरू नै रणनीति हुन । यो दुई बीचको भिन्नता देखाउन सक्नु अहिंसात्मक सञ्चारको एउटा आधारभुत सीप हो जसले हामीलाई आवश्यकताहरू पुरा गर्न सकिने अरु धेरै तरिकाको छनौटको अवसर दिन्छ ।

हामीलाई आवश्यकता र रणनीति बीचको फरक प्रष्ट पार्नमा भुक्त्याउने एउटा कुरा भनेको दिनहुँको बो लिचालीको भाषामा हामीले “मलाई आवश्यक छ ।” भनेर कुरा गर्दा खासमा हामीलाई चाहिएको भनेर बताइएको आवश्यकताहरू वास्तविक आवश्यकताहरू नै होइनन । उदाहरणको लागि, “मै ले धेरै पैसा कमाउनु आवश्यक छ ।”, यसो भन्दा यसमा पैसा कमाउनु आवश्यकता नभएर पैसा अन्य



वास्तविक आवश्यकताहरू जस्तै: सुरक्षा, आवास, मनोरञ्जन लगायतका अन्य आवश्यकताहरू पूरा गर्न लिइएको एउटा रणनीति हो ।

वास्तवमा, “मलाई आवश्यकता छ” भनेर कुनै कुरा बताईरहदा” तिमी/उनी/उहाँहरू आदि तथा यसो गर्नलाई जस्ता शब्दहरू जोडिने गरिन्छ, जसले हामीलाई हाम्रो आफ्नो आवश्यकताहरू भन्दा परपर लगिरहेको हुन्छ, र हामीहरू आवश्यकताको बारेमा नभएर रणनीतिहरूको बारेमा कुरा गरिरहेका हुन्छौं ।

यो क्रियाकलापले सल्लाह दिइएको रणनीतिहरूका पछाडि अन्तर्निहित वास्तविक आवश्यकताहरू पहिचान गर्न अभ्यास गराउँदछ ।

खेलाडीले यस हातेपुस्तिकाको यस पछिको पृष्ठमा दिइएको ७ नं अभ्यास खेलका लागि तयार सूचीबाट आफूलाई मिल्ने एउटा वाक्य छान्नेछन वा त्यस्तै खालको आफ्नै एउटा वाक्य बनाउनेछन ।

अब सबै सहभागीहरूले सुन्ने गरी त्यस वाक्यलाई भन्नेछन । र अनय सहभागीहरूले आफूसँग भएका आवश्यकताहरूको सूचीबाट उसलाई कुनकुन मिल्छ भनि अनुमान गर्नेछन ।

उदाहरणका लागि : “मलाई तिमी चुप लाग्नु आवश्यक छ ।” वाक्य हो भने सम्भावित आवश्यकताहरू सुरक्षित रहनु, आदर चाहनु, हेरचाहगर्नु, शान्ति र चुपचापरहनु हुनसक्छन् ।

यो खेल यसरी नै अरु खेलाडीहरूसँग खेलाउनुहोस र उहि तरिकाले अगाडि बढाउनुहोस् ।

अभ्यासका लागि थप सामग्रीहरू

अभ्यास नं. ४ को खेलका लागि आलोचनात्मक मूल्यांकनका सूची :

पिडादायी शब्दहरूको अनुवाद गर्ने

- १) तिमी धेरै हल्ला गछौं / तिम्रो स्वर निककै चर्को छ ।
- २) हामी कुन खेल खेल्ने भन्ने कुरा जहिले तिमी नै निर्णय गर्न चाहन्छौ ।
- ३) तिमी मेरो कुरा कहिले सुन्दैनौ ।
- ४) तिमी किन फेरी ढिलो आयौ ?
- ५) तिमी सँगको समस्या के हो भने तिमी(जस्तै अल्छी/मुख) छौ ।
- ६) तिमी जहिले मलाई नै भन्छौ ।
- ७) तिमी किन अरु जसरी आफ्नो पालो कुन सक्दैनौ ?
- ८) तिमी कहिले पनि सिक्दैनौ ।

अभ्यास नं. ७ को खेलका लागि आवश्यकताका शब्दहरूसँग बारम्बार भुक्किने कार्य/रणनितीहरूको लागि वाक्यहरूको सूची

- १) म तिमी शान्त भएर बस्नु आवश्यक छ ।
- २) तिमीले मलाई सुन्नु मेरो आवश्यकता हो ।
- ३) मलाई यसमा सहयोग गर्न तिम्रो आवश्यकता छ ।
- ४) मलाई धेरै पकेट खर्चको आवश्यकता छ ।
- ५) मलाई अहिले तिमीबाट त्यो बल लिनु आवश्यक छ ।
- ६) मेरो आवश्यकता भनेको तिमीले मेरो फोन चलाऊन रोक्नु हो ।
- ७) तिमीले मलाई अभै धेरै आदर गर्नु वा दयालु हुनु आवश्यक छ ।
- ८) मेरो आवश्यकता तिमीहरू सबै जना समय मै आऊनु हो ।
- ९) मलाई एक जोर नयाँ जिन्स प्यान्ट आवश्यक छ ।

अनुभूतीहरूका सूची

आफ्नो आवश्यकता **पूरा भएको** अवस्थामा कस्तो अनुभूतीहरू आउछन् भनी वर्णन गर्ने शब्दहरू

जीवन्त	उत्साहित	आशावादी
अचम्मित	उत्तेजित	उल्लासित
छक्क	अनुमानित	गर्व गर्नु
शान्त	गौरवान्वित	पुनः विश्वस्त
हर्षित	आभारी	आरामदायक
प्रतिबद्ध	खुशी	तनावमुक्त
उत्सुक	उत्प्रेरित	सुरक्षित
प्रसन्नता	इच्छुक	सन्तुष्टि
लालायित	उत्साहित	शक्तिशाली
संलग्न/आबद्ध	प्रभावित	आश्चर्यचकित

आफ्नो आवश्यकता **पूरा नभएको** अवस्थामा कस्तो अनुभूतीहरू आउछन् भनी वर्णन गर्ने शब्दहरू

डराएको	त्रसित	हडबडाएको
क्रोधित	रिसले चुर	बैचैन
अन्योलमा परेको	दोषी	दुःखी
उदास	पीडीत	काप्नु
चिन्तित	अधैर्य	स्तब्ध
निरास हुनु	तटस्थ	तनाव
बेखुसी	भोकँ चलेको	थकित
लज्जित	डाह/ईर्ष्या	असजिलो
खाली/शून्य	एक्लोपन	अप्रसन्न
आक्रोशित	दयनीय	चिन्तित/पिरोलिनु

आवश्यकताहरूको सँची

आवश्यकताहरू सारयुक्त हुन्छन् जसले एउटा विशेष व्यक्ति वा तोकिएको कार्यहरूलाई जनाउँदैन ।
आवश्यकतालाई बुझाउन सक्ने केहि सम्भावित शब्दहरू

स्वीकारिनु	भावनात्मक सुरक्षा	परिपाटी / क्रमिकता
साहसिक काम	समानुभूती	सहभागिता
प्रशंसा	समानता	शान्ति
आधिकारिक	निष्पक्षता	खेल र रमाइलो
स्वायत्तता	काल्पनिकता	अनुमान गर्न सकिने
सन्तुलन	प्रतिक्रिया	हेरचाह गर्नु
सुन्दरता	प्रवाह	आश्वासन
स्वामित्व	खाना र पानी	पहिचान
हेरविचार	स्वतन्त्रता	मनोरञ्जन
उत्सव	मित्रता	सम्मान
चुनौती	कोमलता	आराम
परिवर्तन	सद्भाव	बचाव
स्पष्टता	इमान्दारिता	सुरक्षा
सामिप्यता	आशा	आत्म-सम्मान
समुदाय	प्रभाव	यौन अभिव्यक्ति
ममता / मायालु / अनुकम्पा	प्रेरणा	आवास
क्षमतावान	सत्यनिष्ठा	स्वतः स्फूर्तता
आत्मविश्वास	सिकाई	संरचना
सम्बन्ध	प्रकाश र हावा	मदत र सहयोग
विचार	माया	देखिनु र सुनिनु
योगदान	आसय	जीवनको समृद्धिका
साभेदारि	शोकाकुल	लागि
सृजनात्मकता	गतिविधि	छुवाई
सजिलोपन	आपसी / पारस्परिक	विश्वास
प्रभावकारिता	खुलापन	बुझाई
		न्यानोपन

læselyst • venskab
samhørighed



valg • selvbestemmelse
frihed



færdigheder • kompetence
kunne noget



leg • sjov



हरेक कार्यको पछाडि एउटा आवश्यकता हुन्छ

यो पुस्तिकाको अंग्रेजी संस्करण Danish Association for Life-Enriching Communication (LIVKOM) ले र नेपाली अनुवाद Arc Insight and Analysis ले प्रकाशनमा ल्याएको हो । यो पुस्तक शिक्षकहरूलाई आफैले अहिंसात्मक संचारको अभ्यास गर्नमा सहयोग गर्न बनाइएको हो ।

LIVKOM एक गैरनाफामुलक संस्था हो जसले मार्शल रोजेनवर्गद्वारा विकसित अहिंसात्मक संचारको प्रचारप्रसार गर्छ । डेनमार्कमा स्थित यस संस्थाले विभिन्न देशमा रहेका प्रशिक्षकहरूसँगसँगै मिलेर काम पनि गर्दछ । आर्क इन्साइट एण्ड एनालाईसिस (Arc Insight and Analysis) काठमाण्डौ स्थित सामाजिक तथा समसामायिक विषयवस्तुहरूमा अध्ययनअनुसन्धान गर्ने एउटा संस्था हो ।

लेखक र निर्माता: क्रिस्टेन क्रिस्टेनसेन, प्रामाणित प्रशिक्षक, सेन्टर फर ननभाइलेन्ट कम्युनिकेसन
www.cnvc.org

Kristen@livkom.dk | Tel (+45) 40 35 09 55, डेनमार्क

अङ्ग्रेजी भाषामा अनुवाद र सम्पादन: ग्राहम टिमिन्सस् www.therightword.info

भावना र आवश्यकता कार्डहरूको चित्रण: सुरा हार्ट र भिक्टोरिया किन्डल होड्सनको 'Respectful Parents, Respectful Kids' (आदरणीय अभिभावक, आदरणीय बालबालिका) बाट

प्रारूप: सेकिता रूबेकसेन, sekita@livkom.dk

नेपाली अनुवाद: राजिब तिमल्सिना, rajib.timalsina@gmail.com

आर्क इन्साइट एण्ड एनालाईसिस, www.arcanalysis.com.np

नेपाली अनुवाद सहयोगी : प्रशंसा सिम्खडा / प्रियंका कापर

सम्पादन सहयोगी : दीपिका राणा

यो हातेपुस्तिका निशुल्क हेर्न वा डाउनलोड गर्नका लागि

www.kommunikationforlivet.dk/GB/Schools/NVC-film

www.arcanalysis.com.np