

# पी ओ डी एडवेंचर्स

स्कूलों में समस्या-समाधान मध्यवर्ती सहयोग  
(इंटरवेंशन) को डिजिटल रूप में प्रदान करने  
हेतु पुस्तिका

हिन्दी

काउंसलर्स, नॉन-स्पेशलिस्ट गाइड्स/कोच या मध्यवर्ती सहयोग  
(इंटरवेंशन) सहायकों के लिए

### सांगात

पी ओ डी एडवेंचर्स प्राइड (PRIDE) एडोलसेंट मानसिक स्वास्थ्य रिसर्च  
कार्यक्रम का भाग है

# विषय सूची

<b>1. विवरण</b>	<b>5</b>
पी ओ डी एडवेंचर्स क्या है?	5
पी ओ डी एडवेंचर्स किन के लिए है?	5
समस्या-समाधान (प्रॉब्लम सॉल्विंग) ही क्यों?	6
डिजिटल गेम ही क्यों?	7
प्रक्रिया/तकनीक का विवरण	7
स्कूल-आधारित वितरण (डिलीवरी) के लिए आवश्यकताएं	7
मध्यवर्ती सहयोग (इंटरवेंशन) के विषयों का विवरण	8
सेशन 1 - समस्या का चयन	8
सेशन 2 - ऑप्शन्स (समस्या को सुलझाने के विकल्प)	8
सेशन 3 -डू इट!	9
सेशन 4 -रिव्यू और अगले कदम	9
<b>2. गेम की जानकारी</b>	<b>10</b>
विद्यार्थी गेम से क्या सीखेंगे?	10
समस्या-समाधान के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण	10
पी ओ डी के स्टेप्स	11
कठिन भावनाओं को संभालना	11
गेम के अंश	11
एडवेंचर्स!	12
माई पी ओ डी	13
<b>3. गाइड की भूमिका</b>	<b>14</b>
बुनियादी उसूल	14
अच्छा व्यवहार करें!	14
समस्या-समाधान के प्रति सकारात्मक सोच रखें	15

परिचय	15
सेशन निरीक्षण	15
हाथों-हाथ सहायता	16
ट्रबलशूटिंग	17
रिव्यू और अगले कदम	17
<b>4. 4. सेशन-दर-सेशन स्क्रिप्ट</b>	<b>18</b>
सेशन 1	18
इंडीविजुअल (एक-एक करके) परिचय स्क्रिप्ट	18
लैब/ग्रुप परिचय स्क्रिप्ट	20
सेशन 2 और सेशन 3	23
सेशन 4	23
इंडीविजुअल (एक-एक करके) रिव्यू स्क्रिप्ट	23
रिव्यू और अगले कदम स्क्रिप्ट	23
लैब/ग्रुप रिव्यू स्क्रिप्ट	25
रिव्यू और अगले कदम स्क्रिप्ट	25
<b>अपेंडिक्स संग्रह</b>	<b>27</b>
अपेंडिक्स 1 - पी ओ डी ट्रबलशूटिंग	28
अपेंडिक्स 2 - कठिन परिस्थितियों का सामना करना (बाह्य और प्रैक्टिकल बाधाएं)	29

# 01.

## विवरण

### पी ओ डी एडवेंचर्स आखिर है क्या?

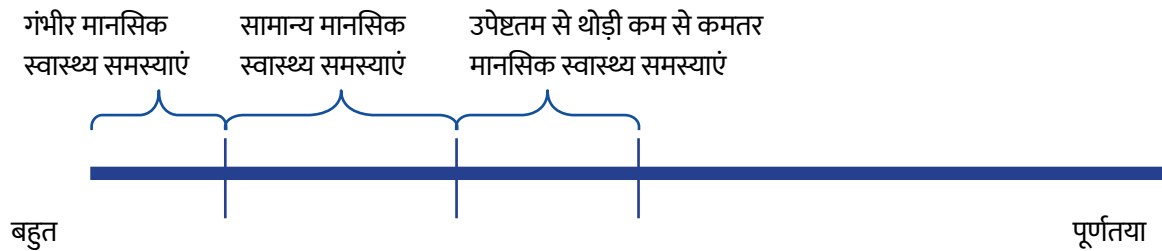
पी ओ डी एडवेंचर्स एक स्मार्टफोन-आधारित गेम है जो परस्पर संवाद से भरी एनिमेटेड कहानियों (इंटरैक्टिव), कौशल-आधारित मिनी-गेम्स और सवाल-जवाब के ज़रिए समस्याओं का समाधान करना सिखाता है। अपनी असल जिंदगी में आनेवाली समस्याओं का समाधान करने के लिए यूजर्स इसमें खुद कार्य-योजना (प्लान) बनाते हैं। इस कार्य में वे खेल के इन-गेम गाइड से मदद और प्रोत्साहन भी ले सकते हैं।

यह गेम खासकर 13-19 वर्ष के ऐसे युवाओं के लिए उपयुक्त है जो इस समय किसी समस्या या तनाव का सामना कर रहे हैं और उसे सुलझाने में सहायता चाहते हैं। इस गेम का लक्ष्य है उनकी समस्या के समाधान ढूँढ़ने के कौशल (प्रॉब्लम सॉल्विंग स्किल्स) को विकसित करना जिससे वे अपनी परेशानियों का सामना करके उन्हें संभाल सकें। इससे वे बेहतर महसूस करेंगे और साथ ही साथ इस कौशल का उपयोग भविष्य में आनेवाली किसी भी समस्या के लिए कर सकेंगे।

### पी ओ डी एडवेंचर्स किस के लिए है?

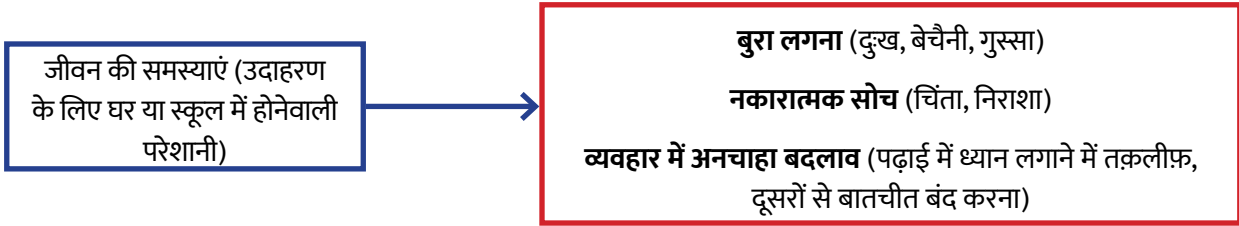
हम आशा करते हैं कि पी ओ डी एडवेंचर्स का लाभ वे सभी युवा उठा पाएंगे जो अपने समस्या-समाधान के कौशल, तनाव से सामना करने के सामर्थ्य और निजी मानसिक स्वास्थ्य का विकास करना चाहते हैं। शारीरिक स्वास्थ्य के ही समान, हम सबका एक मानसिक स्वास्थ्य भी होता है। मानसिक स्वास्थ्य से कई बातों का पता चलता है, जैसे कि -

हमारी भावनात्मक सेहत कैसी है, हम अपने आप और अपनी जिंदगी के बारे में क्या सोचते और महसूस करते हैं, और रोजमर्रा की ज़रूरतों को किस तरह संभालते हैं? मानसिक स्वास्थ्य का विषय बिलकुल तंदुरुस्त होने से लेकर गंभीर रूप से बीमार होने तक की विस्तृत श्रेणियों में बंटा है।



मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएं अक्सर अलग-अलग परेशानियों की वजह से उत्पन्न होती हैं। युवाओं में भी इन परेशानियों के कई कारण हैं। कुछ समस्याएं ऐसी होती हैं जो उन्हें इस समय लगातार झेलनी पड़ रही हैं, उदाहरण के लिए दादागिरी (बुलीइंग)। कुछ तकलीफें ऐसी होती हैं जो सिर्फ एक एकाध बार होती हैं, उदाहरण के लिए परीक्षा में फ़ेल होना या किसी प्रियजन को खो देना। जब कभी हमारे जीवन में कोई तनावपूर्ण

घटना होती है तब दुःख, बेचैनी या परेशानी महसूस करना आम बात है। यदि कोई इसी दुःख, बेचैनी या परेशानी के चक्र में लंबे समय तक फँस जाए और अपने रोजमर्रा के कामों को ठीक से न कर पाए, तब हम इसे 'मानसिक स्वास्थ्य समस्या' का नाम देते हैं। किसी भी निर्धारित वर्ष में कम से कम पांच में से एक युवा व्यक्ति को मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्या का सामना करना पड़ता है (पटेल, 2007)।



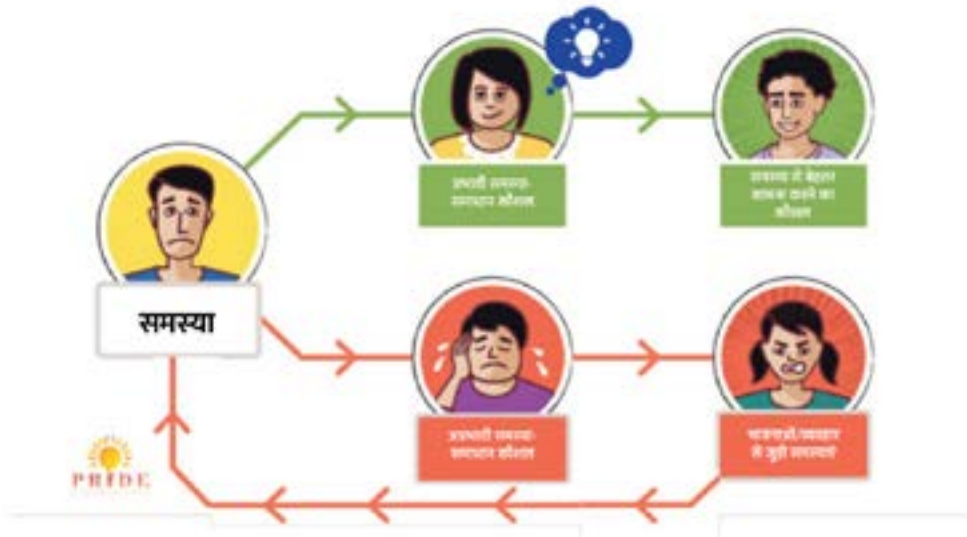
इस गेम का निर्माण उन युवाओं के लिए किया गया है जो अपनी समस्याओं का समाधान ढूँढ़ना चाहते हैं और उनका सामना करने के लिए ज़रूरी कौशल सीखना चाहते हैं। इसमें दोनों तरह के विद्यार्थी शामिल हैं - पहले ऐसे, जो इस समय तनाव में हैं और अपनी जिंदगी के किसी पहलू से जूझ रहे हैं पर मानसिक स्वास्थ्य समस्या के दृष्टिकोण से रोगी नहीं हैं। इसका मतलब, वो उन लक्षणों के दायरे में नहीं आते जिनका निदान हो सके। दूसरे प्रकार के विद्यार्थी वो हैं, जिन्हें मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित

ऐसी परेशानियाँ हैं जिनका रोग-निदान किया जा सकता है। यह अनुमान लगाया जा रहा है कि यह गेम ऐसे विद्यार्थियों की समस्याओं की रोकथाम और उनके बीच-बचाव में मदद करेगा जिनका मानसिक स्वास्थ्य अच्छी स्थिति में नहीं है। इससे ऐसे विद्यार्थियों को भी सहायता मिलेगी जिन्हें मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित डिप्रेशन और चिंता जैसी आम परेशानियों का सामना करने के लिए हस्तक्षेप की ज़रूरत है।

## समस्या-समाधान (प्रॉब्लम सॉल्विंग) का रास्ता ही क्यों?

कुछ लोग असहाय होते हैं जिससे वे जिंदगी में कोई मुसीबत आने पर लंबे समय तक कष्ट में रहते हैं या मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्या का सामना करते हैं। ऐसा खास तौर पर तब होता है, जब उनमें समस्या का समाधान ढूँढ़ने का कौशल कम होता है। जिंदगी में जितनी ज़्यादा कठिनाइयाँ आती हैं वे उतने ही मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित परेशानियों

से घिरने लगते हैं। कुछ लोगों को मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं का सामना लगातार करना पड़ सकता है। इसके कई कारण हो सकते हैं, जैसे कि - कोई ऐसी तक्रलीफ़, जिसे वे इस समय झेल रहे हैं। या फिर कोई ऐसी पुरानी समस्या, जिसके बारे में वो ज़रूरत से ज़्यादा सोचते रहते हैं।



पी ओ डी एडवेंचर्स गेम, 3 स्टेप्स वाले आसान तरीकों में विद्यार्थियों को यह सिखाता है कि वे अपनी समस्या को कैसे सुलझा सकते हैं। संक्षेप में हम इसे **पी ओ डी** कह सकते हैं:

1. **पी - समस्या का चयन**
2. **ओ - ऑप्शन्स (समस्या सुलझाने के विकल्प)**
3. **डी - डू इट**

इन स्टेप्स से युवा वर्ग के लोग अपनी समस्या का मुकाबला करने के लिए दो तरह के कौशल सीखेंगे:

1. **समस्या-केंद्रित उपाय** जो समस्या को जड़ से सुलझाने या उससे पैदा होने वाले हालात को बेहतर बनाने पर लक्ष्य केंद्रित करते हैं

(उदाहरण के लिए, दादागिरी यानी बुलीइंग से बचने के लिए किसी टीचर की मदद लेना)।

2. **भावना-केंद्रित उपाय** जो किसी भी समस्या का सामना करते समय होने वाली भावनात्मक प्रतिक्रिया को बदलने या उसे बेहतर बनाने पर लक्ष्य केंद्रित करते हैं (उदाहरण के लिए, अपने गुस्से पर काबू पाना या उसे संभालना सीखना)

अपने जीवनकाल में हम सब कई तरह की कठिनाइयों का मुकाबला करते रहते हैं। समस्या-समाधान (प्रॉब्लम सॉल्विंग) के तरीके न सिर्फ इस मुश्किल दौर में हमारी मदद करते हैं बल्कि ये हमारे मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी बहुत लाभदायक हैं। यह एक बहुत ज़रूरी जीवन-कौशल है।

# एक डिजिटल गेम किसलिए?

डिजिटल गेम कुछ भी सीखने का एक नया तरीका है जो परस्पर संवाद बनाए रखता है। यह संवादात्मक शैली गेम को मनोरंजक बनाए रखती है। इस गेम को विशेष रूप से भारत और ऐसी अन्य जगहों के लिए बनाया गया है जहां इस प्रकार के साधनों की कमी है। मानसिक स्वास्थ्य के प्रभावी उपचार उपलब्ध कराना एक वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य चुनौती है, खासकर ऐसी जगहों पर जहां प्रशिक्षित मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों और सेवाओं की कमी है। शोध और अनुसंधान से पता चला है कि निर्देशित डिजिटल हस्तक्षेप (गाइडेड डिजिटल इंटरवेंशन) भी आमने-सामने बैठ कर की जानेवाली थेरेपी जितने ही असरदार होते हैं (ये, बापूजी, विंटर्स और अन्य 2014)। डिजिटल हस्तक्षेप बीच-बचाव कई अच्छे विकल्प देते

हैं जो सेल्फ-हेल्प के लिए उपलब्ध लिखित सामग्री से बेहतर पाए गए हैं। वे ज़्यादा मज़ेदार और दिलचस्प होते हैं, यूजर्स के साथ एक परस्पर संवाद साधते हैं, हौसला बढ़ाते हैं और ज्ञानवर्धक होते हैं (लाउ, स्मिट, फ्लेमिंग और अन्य, 2017)। ये गेम आसानी से विद्यार्थियों तक पहुंचाए जा सकते हैं, इससे उन्हें मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों पर अधिक निर्भर नहीं रहना पड़ेगा। इसके इस्तेमाल के लिए बहुत ही सरल और प्राथमिक प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। पी ओ डी की कोशिश है कि वह अधिकाधिक युवाओं को उनके अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक संसाधन-कुशल (रिसोर्स इफेक्टिव) तरीके से साक्ष्य-आधारित (एविडेंस बेस्ड) हस्तक्षेप के रूप में मदद दे सके।

## प्रक्रिया का विवरण

पी ओ डी एक ऑनलाइन समस्या-समाधान मध्यवर्ती सहयोग (इंटरवेंशन) है, जो मदद तलाशने वाले युवाओं की समस्या कम गंभीर बनाने में उनकी सहायता करता है।

इस मध्यवर्ती सहयोग को विद्यार्थियों स्कूलों में प्रदान करने के लिए बनाया गया है, इसलिए हर सेशन को इस तरह डिज़ाइन किया गया है कि वह एक पीरियड से कम समय में पूरा हो जाए, लगभग 30-40 मिनट तक। इस इंटरवेंशन को एक अकेले विद्यार्थी को या छूटे-छोटे समूहों में दिया जा सकता है। इन समूहों को 'लैब' कहा जाता है, जिसमें ज़्यादा से ज़्यादा 6 विद्यार्थी अपने-अपने मोबाइल फ़ोन पर हेडफ़ोन (जो हर सेशन

में उन्हें दिए जाएंगे) के ज़रिए यह गेम अकेले खेल सकते हैं।

इस मध्यवर्ती सहयोग (इंटरवेंशन) को 30 मिनट के 4 सेशन में 2-4 हफ़्तों के दौरान विद्यार्थियों के लिए उपलब्ध करवाया जाएगा। इसमें हर हफ़्ते 2 सेशन पूरा करने का ध्येय रखा जाएगा।

**इस पुस्तिका के अगले भागों में गेम का विस्तृत विवरण दिया गया है, गाइड की भूमिका और गेम की संरचना बताई गई है, लेकिन अभी के लिए यह रहा गेम की प्रक्रिया का विवरण:**

**नोट:** इस पुस्तिका में हर वक़्त 'गाइड' शब्द का प्रयोग किया गया है, न कि 'काउंसलर' क्योंकि यह इंटरवेंशन प्रदान करने वाले व्यक्ति की भूमिका एक काउंसलर की भूमिका के मुकाबले कम व्यावहारिक होगी। गेम को इस तरह डिज़ाइन किया गया है जिससे विद्यार्थी सेल्फ-हेल्प से अपनी समस्याओं को संभालने के लिए गेम को खेलने और नए कौशल को सीखने में सक्रिय भाग लेंगे।

## स्कूल-आधारित वितरण (डिलीवरी) के लिए आवश्यकताएं

नीचे दिए गए टेबल में इस मध्यवर्ती सहयोग को स्कूलों में सफलतापूर्वक चलाने के लिए आवश्यक संसाधनों के बारे में बताया गया है

1. एक कमरा जिसमें 6 विद्यार्थियों के लिए जगह हो।
2. ऐप सहित मोबाइल उपकरण।
3. प्रत्येक विद्यार्थी की निजता (प्राइवसी ) सुनिश्चित करने के लिए हेडफ़ोन्स।
4. मूलभूत इंटरनेट संयोजन (स्कूल का वाई-फ़ाई/इंटरनेट वाले फ़ोन)

## मध्यवर्ती सहयोग (इंटरवेंशन) के विषयों का विवरण

इंटरवेंशन भाग	विवरण
परिचय (सेशन 1)	पी ओ डी एडवेंचर्स ऐप का इस्तेमाल करने से पहले, विद्यार्थी एक 'परिचय' सेशन से गुजरते हैं। इस सेशन में ऐप का विवरण और इसका उपयोग कैसे करना है, यह जानकारी गाइड द्वारा दी जाती है। (इस सेशन में उदाहरणों के साथ दिए गए विषयों को इस वीडियो में उपलब्ध करवाया गया है: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nf92z63JagU">https://www.youtube.com/watch?v=nf92z63JagU</a> ) वे इंडीविजुअल या फिर लैब-आधारित सेशन में भाग लेंगे जिसमें गाइड विद्यार्थियों का गेम के पहलुओं से परिचय करवाएंगे, जैसे यह किस विषय से संबंधित है और अलग-अलग प्रकार की समस्याओं का सामना इस ऐप के इस्तेमाल से वो कैसे कर सकते हैं।
गेम प्ले (सेशन 2-3)	विद्यार्थी इस गेम को स्कूल में इंडीविजुअल या फिर लैब-आधारित सेशन में खेलते हैं। हमारे सुझाव के अनुसार गेम की अवधि 2-4 हफ्ते है।
रिव्यू (सेशन 4)	सेशन 3 को पूरा करने के बाद, सभी विद्यार्थियों के लिए एक रिव्यू सेशन निर्धारित किया जाएगा। गाइड प्रत्येक विद्यार्थी के पहले तीन सेशन्स की प्रगति को रिव्यू करेंगे, मुश्किलों की ट्रबलशूटिंग करेंगे और आगे कैसे बढ़ना है यह समझाएंगे।

### सेशन 1 - परिचय और समस्या का चयन

**परिचय** - गाइड विद्यार्थी/विद्यार्थियों को गेम के बारे में बताते हैं, यह क्या है और कैसे उनके काम आ सकता है। गाइड गेम को एक मोबाइल उपकरण पर सेट-अप करके, उन्हें लॉगिन और यूजरनेम के साथ उपलब्ध कराते हैं।

**गेम प्ले** - विद्यार्थी इस गेम को खेलकर 'समस्या के चयन' के बारे में

सीखेंगे और इन सेशन्स के दौरान अपनी चुनी हुई समस्या पर काम करेंगे।

**सेशन बुकिंग** - गाइड इन मोबाइल उपकरणों को वापस ले लेंगे और अगले सेशन के लिए दिन और समय निर्धारित करेंगे।

### सेशन 2 - ऑप्शन्स (समस्या को सुलझाने के विकल्प)

**सेट-अप** - गाइड विद्यार्थी/विद्यार्थियों के लिए सेशन को सेट-अप करेंगे।

**गेम प्ले** - विद्यार्थी ऑप्शन्स वाले स्टेप के बारे में इस गेम को खेलते हुए सीखेंगे और अपनी समस्या के लिए ऑप्शन ढूँढने के बारे में सोच-विचार

करके एक ऑप्शन चुनेंगे।

**सेशन बुकिंग** - गाइड इन मोबाइल उपकरणों को वापस ले लेंगे और अगले सेशन के लिए दिन और समय निर्धारित करेंगे।



## सेशन 3 - डू इट!

**सेट-अप** - गाइड विद्यार्थी/विद्यार्थियों के लिए कुछ समय में सेशन को सेट-अप करेंगे।

**गेम प्ले** - विद्यार्थी कार्य योजना (एक्शन प्लान) बनाने के बारे में इस गेम को खेलकर सीखेंगे। उन्हें अगले सेशन से पहले इसका अभ्यास/इसे

लागू करने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा।

**सेशन बुकिंग** - गाइड इन मोबाइल उपकरणों को वापस ले लेंगे और अगले सेशन के लिए दिन और समय निर्धारित करेंगे।

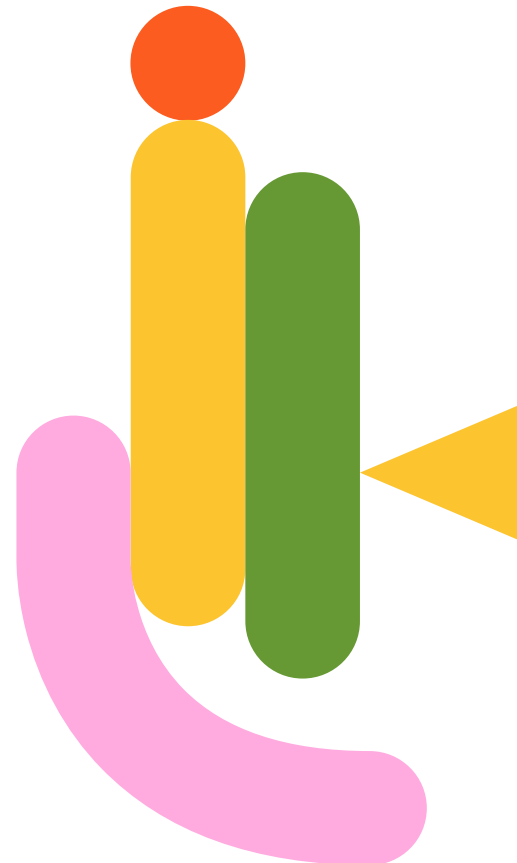
## सेशन 4 - रिव्यू और अगले कदम

**सेट-अप** - गाइड विद्यार्थी/विद्यार्थियों के लिए सेशन को सेट-अप करेंगे।

**गेम प्ले** - यह गेम विद्यार्थी/विद्यार्थियों को सिखाएगा कि अपनी कार्य योजना (एक्शन प्लान) को कैसे रिव्यू करना है और पी ओ डी के स्टेप्स का बार-बार अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित करेगा। यदि जरूरत पड़े

तब विद्यार्थी अपने डू-इट प्लान का रिव्यू यह देखने के लिए खुद पूरा करेंगे, कि उनका प्लान कितनी सफलता से लागू हुआ।

**रिव्यू और अगले कदम** - विद्यार्थी अपनी संपूर्ण प्रगति की चर्चा गाइड के साथ करेंगे और उन अगले कदमों के बारे में सोचेंगे जो वे लेना चाहते हैं।



# 02.

## खेल की जानकारी

### विद्यार्थी गेम से क्या सीखेंगे?

इस मध्यवर्ती सहयोग का उद्देश्य है:

- किसी भी समस्या को सुलझाने के स्टेप्स और उसका सामना करने के लिए ज़रूरी कौशल की जानकारी
- आत्मविश्वास में बढ़ोतरी और कौशल का इस्तेमाल करके समस्या सुलझाने की प्रेरणा
- समस्या-समाधान कौशल का रोजमर्रा की जिंदगी में उपयोग
- तनाव में कमी और बेहतर सेहत

इस उद्देश्य को लेकर इस गेम में 3 प्रकार के कौशल सिखाए जाते हैं:

1. समस्या-समाधान के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण
2. पी ओ डी के स्टेप्स
3. कठिन भावनाओं को संभालना

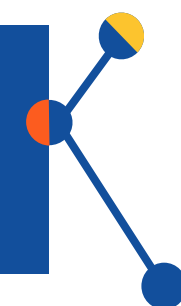
### समस्या-समाधान के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण

समस्या-समाधान के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण का अर्थ है किसी भी परेशानी के बारे में विचार करते समय उम्मीद न हारना और प्रैक्टिकल परिस्थितियों को नज़रअंदाज़ न करना। यह आशा की जाती है कि मध्यवर्ती सहयोग के अंत तक विद्यार्थी इन बातों को समझ जाएंगे:

- जब भी कोई तनावपूर्ण घटना होती है तब बुरा लगना, नकारात्मक तरीके से सोचना और अपने स्वभाव के विपरीत व्यवहार करना एक आम बात है।
- समस्याएं जिंदगी का हिस्सा हैं; हम समस्याओं को आफ़त न समझ कर चुनौतियों के रूप में स्वीकार कर सकते हैं। खुद में समस्या-समाधान के कौशल का विकास करके हम इन चुनौतियों का बखूबी सामना कर सकते हैं।

- समस्याएं अगर हमारे बस में हैं (उदाहरण के लिए, दोस्तों के साथ बहस करना) तब हम समस्या-समाधान के तरीकों का इस्तेमाल करके उन्हें सुलझाने के लिए ऑप्शन्स ढूँढ सकते हैं (समस्या-केंद्रित उपाय)।
- समस्याएं अगर हमारे बस के बाहर हैं (उदाहरण के लिए, किसी प्रियजन को खो देना) तब हम समस्या-समाधान के तरीकों का इस्तेमाल करके उन्हें सुलझाने और बेहतर महसूस करने के लिए ऑप्शन्स ढूँढ सकते हैं (भावना-केंद्रित उपाय)।
- समस्या-समाधान के तरीकों को सफलतापूर्वक इस्तेमाल करने में समय लगता है। हम इसका जितना ज़्यादा उपयोग करेंगे उतने ही अच्छे ढंग से हम भविष्य में तनाव का सामना कर पाएंगे।

अपनी भूमिका को उचित रूप से निभाने के लिए गाइड को समस्या-समाधान के तरीकों को अच्छी तरह समझना होगा और उसका उपयोग करते समय एक सकारात्मक दृष्टिकोण रखना होगा। ऐसा करने से वे विद्यार्थियों के लिए एक मिसाल बनेंगे और उन्हें समस्याओं के प्रति सही प्रकार से सोचने के लिए प्रेरित करेंगे।



## पी ओ डी के स्टेप्स

पी ओ डी स्टेप्स समस्या-समाधान के काम को 3 आसानी से किए जानेवाले स्टेप्स में बाँटते हैं। इन 3 पी ओ डी स्टेप्स में कई तकनीकों और कुशलताओं का संग्रह है जिन्हें विद्यार्थी समय आने पर सीखेंगे। इस मध्यवर्ती सहयोग के अंत तक युवा विद्यार्थी नीचे दिए गए काम को कर पाएंगे:

### स्टेप 1 - समस्या का चयन

- अपनी समस्या(ओं) को पहचानना और यह बता पाना कि इस परेशानी की वजह से वे कैसा महसूस करते हैं
- समस्याओं को प्राथमिकता के आधार पर बांटना
- यह निर्णय ले पाना कि वे समस्या पर ध्यान केंद्रित करना चाहते हैं (समस्या-केंद्रित उपाय), या इससे वे कैसा महसूस करते हैं (भावना-केंद्रित उपाय), या फिर दोनों

## कठिन भावनाओं को संभालना

जिंदगी में हम सभी आए दिन पेचीदा भावनाओं का सामना करते हैं। यह भावनाएं कई प्रकार की होती हैं, जैसे कि - गुस्सा, दुख और बेचैनी। हम अक्सर उन्हें तब महसूस करते हैं जब हम कठिन परिस्थितियों से गुजर रहे होते हैं। यदि हमारी कोई समस्या है (उदाहरण के लिए, मेरी कोई परीक्षा है जिसके लिए मैंने पूरी तैयारी नहीं की है), तब हम किसी मुश्किल या नकारात्मक भावना को महसूस कर सकते हैं (उदाहरण के लिए, मुझे बेचैनी हो सकती है)। यह आम बात है। ये चुनौती भरी भावनाएं बहुत गहरी नहीं होंगी और केवल कुछ ही समय तक हम पर हावी रहेंगी। उदाहरण के लिए, जब आप परीक्षा की तैयारी पूरी कर लेंगे या परीक्षाएं खत्म हो जाएंगी, तब यह भावनाएं चली जाएंगी।

यदि यह भावना या एहसास लंबे समय के लिए घर कर ले, या/और गहरा रूप ले ले, तब यह अपने आप में एक बड़ी समस्या हो सकती है। उदाहरण के लिए, यदि मुझे इतनी बेचैनी या चिंता हो कि न मैं ढंग से खाना खा सकूँ

## गेम के अंश

इस ऐप के दो भाग हैं: 'एडवेंचर्स' और 'माई पी ओ डी'

गेम के दो भाग हैं:

1. एडवेंचर्स जो परिस्थितियों के अनुसार उचित गेम्स के आधार पर समस्या-समाधान के सिद्धांत सिखाता है।
2. माई पी ओ डी जो विद्यार्थियों को समस्या-समाधान के तरीकों का इस्तेमाल किस तरह किया जाए, यह एक के बाद एक स्टेप्स के ज़रिए सिखाता है। इसमें, पहले उनकी निजी समस्याओं को

### स्टेप 2 - ऑप्शन्स (समस्या को सुलझाने के विकल्प)

- समस्या(ओं) के समाधान के लिए अलग-अलग उपाय सोचना और/या इस बात पर ध्यान देना कि उनसे वे कैसा महसूस करते हैं
- हर विकल्प को अपनाने पर होनेवाले अच्छे और बुरे परिणामों के बारे में सोचना
- सबसे अच्छे विकल्प को चुनना

### स्टेप 3 - डू इट!

- चुने हुए विकल्प को लागू करने के लिए एक कार्य योजना बनाना
- विकल्प को काम में लाने के बाद नतीजे का मूल्यांकन करना, सोच-विचार करना

और न समय पर सो सकूँ, इससे कई अन्य समस्याएं पैदा हो सकती हैं, जैसे कि - पढ़ाई में ध्यान न लगा पाना, शारीरिक स्वास्थ्य में कमजोरी।

यह बातें साबित करती हैं कि कठिन भावनाओं को संभाल पाना समस्या-समाधान के लिए बहुत ज़रूरी है। मध्यवर्ती सहयोग के अंत तक युवा विद्यार्थी इन बातों को करने योग्य बन जाने चाहिए:

- अगल-अलग भावनाओं को पहचान कर उन्हें नाम दे पाएंगे
- 'रुको और धीमे चलो' की तकनीक का इस्तेमाल कर पाएंगे
- रिलैक्सेशन सीख लेंगे
- खुद से सकारात्मक बातें करके अपना हौसला बुलंद रखेंगे
- मदद मांगेंगे/दूसरों से बात करेंगे

प्राथमिकता के आधार पर श्रेणियों में बांटा जाता है, फिर हल ढूंढा जाता है।

इन-ऐप गाइड, निशा, इस गेम के सभी विषयों से युवाओं की पहचान एक नियमित तरीके से कराती है। वह गेम के हर चरण पर विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करती है। कोई विद्यार्थी गेम के किसी भाग पर यदि अटक जाए तब वह निशा को मदद या निर्देशों के लिए बुला सकता है। विद्यार्थियों का जवाब देने के लिए निशा के पास चैट का विकल्प उपलब्ध नहीं है।

## एडवेंचर्स!

पी ओ डी के एडवेंचर्स भाग में युवा किरदारों पर आधारित 4 कहानियां हैं जिसमें वे एक-एक करके अपनी भूमिका निभाते हैं। विद्यार्थी जब किसी कहानी के माई पी ओ डी भाग का एक चरण पूरा कर लेते हैं, केवल तब जाकर वे आगे की कहानियों को पढ़ पाएंगे।

आइए मिलें इन किरदारों से और देखें वो विद्यार्थियों को क्या सिखाने वाले हैं...

<b>मिलिए प्रियंका से</b>	<p>प्रियंका एक 15 वर्षीय लड़की है जिसे चित्रकला बहुत पसंद है। हाल ही में उसे कई चिंताओं ने घेर रखा है और वह बहुत तनाव में है।</p> <p><b>लक्ष्य:</b> विद्यार्थी का मकसद है प्रियंका की मदद करना जिससे वह अपनी समस्याओं के बारे में अच्छी तरह सोच-विचार कर सके। ऐसा होने पर वह उनमें से सबसे बड़ी समस्या को चुन पाएगी और उसे सुलझाने के विकल्प ढूँढ पाएगी। तभी प्रियंका का ध्यान चिंता से हटकर समस्या के समाधान पर जाएगा।</p>
<b>मिलिए अली से</b>	<p>अली एक 16 वर्षीय लड़का है। उसका सबसे अच्छा दोस्त कबीर, पिताजी के तबादले के कारण दूसरे शहर चला गया है। उसके यूँ अचानक चले जाने से अली बहुत नाराज़ है। उसे छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा आ जाता है। कभी-कभी झुंझला जाने पर वह तोड़-फोड़ मचाने लगता है या लोगों पर चिल्लाता है।</p> <p><b>लक्ष्य:</b> विद्यार्थी का मकसद है अली की मदद करना जिससे वह अपने गुस्से पर काबू पाना और उसे संभालना सीख सके। इससे अली समस्या को सुलझाने के विकल्पों पर अच्छी तरह सोच-विचार करके कोई रास्ता निकाल पाएगा।</p>
<b>मिलिए रूबी से</b>	<p>रूबी एक 17 वर्षीय लड़की है। वह घर पर अपने माता-पिता और बड़े भाई के साथ रहती है। उसके माता-पिता आपस में बहुत बहस करते हैं। इस बात से रूबी बहुत दुखी, परेशान और थकी-थकी सी रहती है। उसका मन बाहर जाने और दोस्तों से मिलने का बिलकुल नहीं करता।</p> <p><b>लक्ष्य:</b> विद्यार्थी का मकसद है रूबी का ध्यान बंटाना और उसकी मदद करना। वह ऐसा कौन सा उपाय करे और कैसी योजना बनाए जिससे वह बेहतर महसूस करेगी?</p>
<b>मिलिए रोशन से</b>	<p>रोशन एक 15 वर्षीय लड़का है। उसका कद और डील-डौल छोटा होने की वजह से उसकी क्लास का एक लड़का उसपर दादागिरी (बुलीइंग) करता है। इस बात से रोशन बहुत परेशान और नाराज़ है।</p> <p><b>लक्ष्य:</b> विद्यार्थी का मकसद है रोशन की मदद करना जिससे वो अपने 'डू-इट प्लान' के बारे में फिर से सोच-विचार कर सके। यदि उसका प्लान ठीक से काम नहीं कर रहा है तो उसे बेहतर बनाकर फिर से कोशिश करने में उसकी सहायता करें।</p>

## क्विज़ टाइम!

हर एडवेंचर कहानी के अंत में एक छोटी सी क्विज़ है। इसके सवाल-जवाबों के ज़रिए विद्यार्थी हर कहानी से मिलने वाली सीख को दोहरा कर उसे पक्का कर सकेंगे।

## लक्ष्य/मिशन!

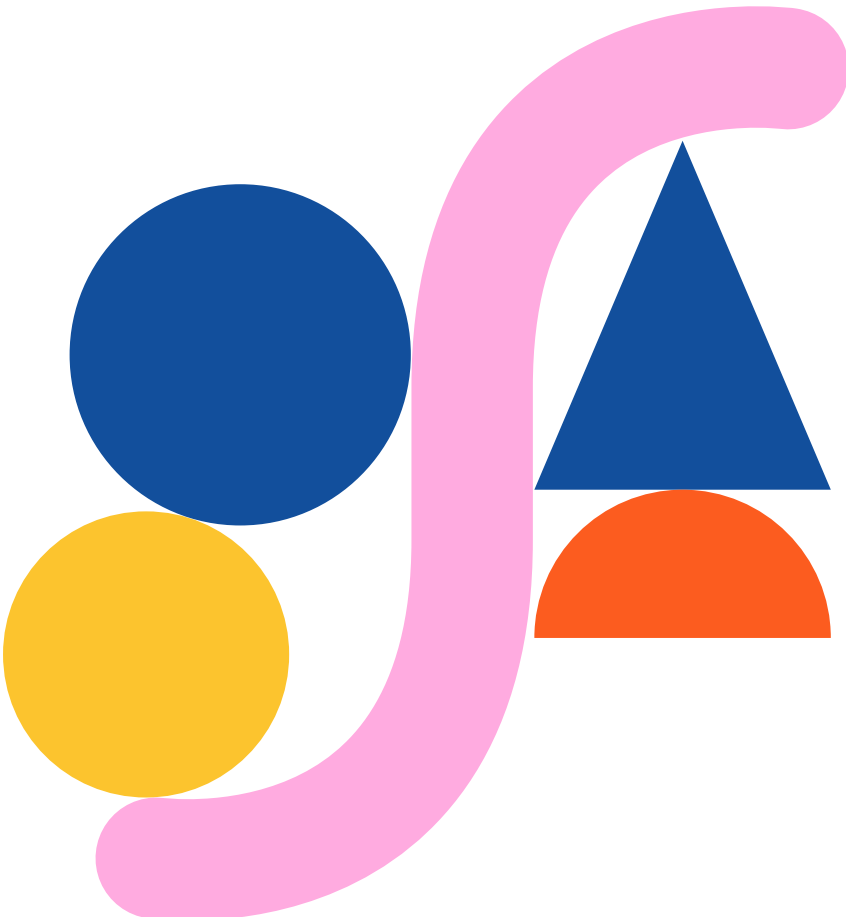
हर कहानी के कुछ लक्ष्य/मिशन विद्यार्थियों को पूरे करने होते हैं। इससे वे अपने कौशल को दोहरा पाएंगे और पी ओ डी के स्टेप्स सीख सकेंगे। हर सत्र के अंत में उन्हें एक लक्ष्य/मिशन को चुनना होगा। इसे वे घर पर जाकर पूरा कर सकते हैं। लक्ष्य/मिशन के विकल्प पी ओ डी के स्टेप्स

और सत्र में समझाए गए कौशल से संबंधित हैं। उनकी रूपरेखा इस तरह तैयार की गई है जिससे विद्यार्थी गेम के विषय से सीख लेकर उन तरीकों का इस्तेमाल रोजमर्रा की जिंदगी में कर सकेंगे।

## माई पी ओ डी

इस भाग में विद्यार्थी अपनी समस्या के पी ओ डी स्टेप्स खुद पूरे करते हैं और अपने लिए एक कार्य योजना बनाते हैं। पी-ओ-डी के हर स्टेप पर कुछ सवालों का एक समूह और एक रेटिंग स्केल है। विद्यार्थी इनकी मदद से अपनी **समस्या का चयन (पी)**, उसे सुलझाने के लिए **ऑप्शन्स/**

विकल्पों की खोज (ओ) और उसपर काम करने के लिए एक **डू-इट** प्लान (डी) तैयार कर सकते हैं। विद्यार्थी पी ओ डी के किसी भी पुराने सत्र का रिव्यू कभी भी कर सकते हैं।



# 03.

## गाइड के रूप में आपकी भूमिका

गाइड की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है, वे सुनिश्चित करते हैं कि विद्यार्थी इस गेम का उपयोग प्रभावी तरीके से कर पाएं।

गाइड की 4 मुख्य भूमिकाएं हैं:

1. परिचय प्रक्रिया में विद्यार्थी की मदद	<ul style="list-style-type: none"><li>लक्ष्य: गेम से परिचय कराना, इस गेम में क्या नया है और विद्यार्थी इसका लाभ कैसे उठा सकते हैं?</li><li>विधि: निर्देश के ज़रिए खेलने का तरीका बताना</li><li>कब: सेशन 1</li></ul>
2. सेशन का निरीक्षण	<ul style="list-style-type: none"><li>लक्ष्य: सेशन बुकिंग, विद्यार्थियों के माई पी ओ डी काम को रिव्यू करने के प्रैक्टिकल पहलुओं का प्रबंधन।</li><li>विधि: मुलाकात (अपॉइंटमेंट) का समय निर्धारित करना और सेशन सेट-अप।</li><li>कब: सेशन्स 1-4</li></ul>
3. समय पर मदद करना	<ul style="list-style-type: none"><li>लक्ष्य: ऍप का इस्तेमाल करते वक़्त विद्यार्थियों को आनेवाली दिक्कत को सुलझाने के लिए मदद करना। यह कठिनाई, ऍप या मोबाइल डिवाइस, किसी से भी संबंधित हो सकती है।</li><li>विधि: विद्यार्थियों के गेम प्ले का सुपरविज़न के ज़रिए। यह लैब-सेशन के समय पर खास तौर से जरूरी होता है।</li><li>कब: सेशन्स 1-4</li></ul>
4. विद्यार्थियों की मदद, उनकी प्रगति को रिव्यू करना और मध्यवर्ती सहयोग (इंटरवेंशन) के समाप्त होने पर अगले कदमों की रूपरेखा बनाना	<ul style="list-style-type: none"><li>लक्ष्य: मध्यवर्ती सहयोग के पहले तीन सेशन्स दौरान विद्यार्थियों की प्रगति की जांच करना। उनसे बात करके यह समझना कि उनके अगले स्टेप्स कौन से होंगे। इस सेशन के बाद, विद्यार्थी औपचारिक रूप से इस इंटरवेंशन से बाहर निकलेंगे।</li><li>विधि: हर विद्यार्थी से स्वयं बात करके।</li><li>कब: सेशन 4</li></ul>

हम इनमें से हर भूमिका को विस्तार से देखेंगे, लेकिन पहले हम एक अच्छा गाइड बनने के बुनियादी उसूलों के बारे में जानेंगे।

## बुनियादी उसूल

### अच्छा व्यवहार करें!

विद्यार्थियों की मदद करते समय एक गाइड का व्यवहार और नज़रिया बहुत मायने रखता है। सरल भाषा में कहें तो - सब लोगों से अच्छी तरह पेश आएं! ज़रा सोचिए, यदि आपको कोई समस्या हो तब क्या चाहेंगे? आपके दोस्त उस समय आप से कैसा व्यवहार करें? अपनी आँखें कुछ सेकंड के लिए बंद करें और सोचें कि एक अच्छे दोस्त के बात करने का तरीका कैसा होगा? समस्या के प्रति उनका नज़रिया कैसा होगा? इस प्रयोग को कर के देखें, फिर अगला भाग पढ़ें।

ज़ाहिर है कि एक अच्छे दोस्त के बारे में सोचने पर मन में कई गुणों का खयाल आया होगा, जैसे कि - दयालु, मिलनसार, मददगार और प्रेरणादायक। जब हम अच्छे व्यवहार की बात करते हैं करते हैं तब हमारा

भी यही मानना है। ऐसा स्वभाव और ये विशेषताएँ ही किसी गाइड को अच्छा बनाती हैं। आइए इसे विस्तार से समझें कि एक अच्छे गाइड में कौन सी खूबियाँ होनी चाहिए:

- मुस्कुराना
- विद्यार्थी को नाम लेकर पुकारना
- शांत और सहनशील होना
- विद्यार्थी की बात को ध्यान से सुनना
- दुखी करने वाली बातों या परेशानियों को समझना और मान्यता देना
- समय-समय पर विद्यार्थी की सच्ची प्रशंसा करना और हौसला बढ़ाना

## समस्या-समाधान के प्रति सकारात्मक सोच

यह महत्वपूर्ण है कि गाइड समस्या-समाधान के प्रति सकारात्मक सोच रखे और खुद इसकी मिसाल बने। इसका अर्थ है, वो किसी भी समस्या के बारे में उम्मीद और जिंदगी की हकीकत का खयाल रखते हुए सोचें।

- जब भी कोई तनावपूर्ण घटना होती है तब बुरा लगना, नकारात्मक तरीके से सोचना और अपने स्वभाव के विपरीत व्यवहार करना एक आम बात है।
- समस्याएं जिंदगी का हिस्सा हैं; हम समस्याओं को आफ़त न समझ कर चुनौतियों के रूप में स्वीकार कर सकते हैं। खुद में समस्या-समाधान के कौशल का विकास करके हम इन चुनौतियों का ख़ूबी सामना कर सकते हैं।
- समस्याएं अगर हमारे बस में हैं (उदाहरण के लिए, दोस्तों के साथ

बहस करना) तब हम समस्या-समाधान के तरीकों इस्तेमाल करके उन्हें सुलझाने के लिए ऑप्शन्स ढूँढ सकते हैं (समस्या-केंद्रित उपाय)।

- समस्याएं अगर हमारे बस के बाहर हैं (उदाहरण के लिए, किसी प्रियजन को खो देना) तब हम समस्या-समाधान के तरीकों का इस्तेमाल करके उन्हें सुलझाने और बेहतर महसूस करने के लिए ऑप्शन्स ढूँढ सकते हैं (भावना-केंद्रित उपाय)।
- समस्या-समाधान के तरीकों को सफलतापूर्वक इस्तेमाल करने में समय लगता है। हम इसका जितना ज़्यादा उपयोग करेंगे उतने ही अच्छे ढंग से भविष्य में तनाव का सामना कर पाएंगे।

अपनी भूमिका को उचित रूप से निभाने के लिए गाइड को समस्या-समाधान के तरीकों को अच्छी तरह समझना होगा और उसका उपयोग करते समय एक सकारात्मक दृष्टिकोण रखना होगा। ऐसा करने से वो विद्यार्थियों के लिए एक मिसाल बनेंगे और उन्हें समस्याओं के प्रति सही प्रकार से सोचने के लिए प्रेरित करेंगे।

## परिचय

पहले सेशन की शुरुआत में, गेम प्ले आरंभ करने से पहले, गाइड अपने और गेम के बारे में बताने के लिए 10 मिनट का समय लेंगे। इससे विद्यार्थियों को संक्षेप में यह पता चलेगा कि गेम में क्या-क्या शामिल है।

इस प्रक्रिया में विद्यार्थियों को एक छोटा सा 2 मिनट का [‘परिचय वीडियो’](#) दिखाया जाएगा जिसमें ऐप का विवरण होगा और इसे इस्तेमाल करने का तरीका समझाया जाएगा। यदि वीडियो दिखाना संभव नहीं है, तब गाइड वीडियो में बताई गई बातों को खुद बताएंगे। इसके बाद, गाइड

विद्यार्थियों के साथ बातचीत करेंगे, जिसमें वे इस मध्यवर्ती सहयोग की गोपनीयता के बारे में बताएंगे। बाद में, वे उन समस्याओं के बारे में चर्चा करेंगे, जिन पर विद्यार्थी ऐप के ज़रिए काम करना चाहते हैं।

परिचय के वीडियो की पूरी स्क्रिप्ट सेसेशन-दर-सेशन स्क्रिप्ट वाले भाग में मौजूद है।

# सेशन का निरीक्षण

चार सेशन्स को 2-3 हफ्तों के समय में पूरा कर लिया जाना चाहिए। आदर्श रूप में, हर 3-4 दिनों के अंतर पर एक सेशन पूरा होना चाहिए, लेकिन यह विद्यार्थी एवं गाइड की उपलब्धता और स्कूल के पाठ्यक्रम के हिसाब से बदल सकता है; सेशन्स के बीच कोई न्यूनतम अंतर रखना आवश्यक नहीं है (अर्थात् सेशन्स को एक के बाद के, लगातार दो दिनों के लिए भी रखा जा सकता है) और दो सेशन्स के बीच अधिकतम अंतर है एक हफ्ता। सेशन 4 को बुक करते समय यह ध्यान रखें और सुनिश्चित करें कि विद्यार्थी को अपनी डू-इट योजना पूरी करने के लिए पर्याप्त समय मिला है।

यदि कोई विद्यार्थी एक सेशन में अनुपस्थित रहता/रहती है, गाइड को उस विद्यार्थी से संपर्क करके उसे अगले उपलब्ध सेशन के लिए बुक कर लेना चाहिए।

प्रत्येक सेशन के समाप्त होने पर जब आप अगला सेशन बुक करते हैं, तब आपके पास विद्यार्थी की प्रशंसा करके उन्हें प्रोत्साहित करने का एक अच्छा अवसर है। समस्याओं पर काम करना कठिन हो सकता है, ऐसे समय में विद्यार्थियों के काम को कोई सराहे तब वे प्रोत्साहित होंगे और उन्हें मदद मिलेगी। इसके उदाहरण आपको सेशन-दर-सेशन स्क्रिप्ट्स में मिलेंगे।

## समय पर मदद

हर सेशन में गेम प्ले के दौरान, किसी भी प्रश्न का उत्तर देने के लिए या अगर विद्यार्थी किसी स्टेप पर अटक जाते हैं तब, समय पर उनके

मार्गदर्शन के लिए गाइड मौजूद रहेंगे।

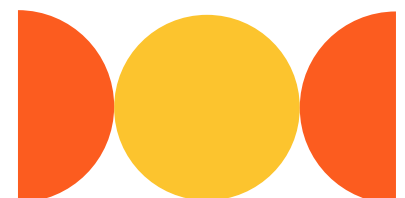
## ट्रबलशूटिंग

किसी भी तरह की ट्रबलशूटिंग के लिए, गाइड का काम है विद्यार्थियों के प्रश्नों का सीधे स्पष्ट उत्तर देना ताकि वे अपना गेम जारी रख सकें। यदि विद्यार्थी को माई पी ओ डी के साथ कोई दिक्कत आती है, तब गाइड की भूमिका थोड़ी बदल जाती है। गाइड का काम विद्यार्थी की ओर से उत्तर

देना नहीं है, उनका काम है विद्यार्थियों को खुद अपने उत्तर सोचने में मदद करना।

विद्यार्थियों को निम्नलिखित प्रकार की तकनीकी या समस्या-समाधान के विषय से संबंधित मुश्किलें आ सकती हैं

<b>तकनीकी परेशानी</b>	विद्यार्थी को खुद फ्रोन या फिर गेम से जुड़ी दिक्कत आ सकती है, उदाहरण के लिए लॉगिन, आवाज़ न आना (ऑडियो), क्लिकिंग/ड्रैगिंग की हरकत इत्यादि।
<b>जानकारी या कौशल को लागू करना</b>	अपनी समस्याओं पर समस्या-समाधान के तरीकों को लागू करते समय विद्यार्थियों को कुछ कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है, जैसे कि - ऑप्शन ढूंढने में तकलीफ या चुने हुए ऑप्शन के लिए प्लान सोचने में परेशानी। यदि विद्यार्थी इन कठिनाइयों के बारे में गाइड को बताते हैं (जैसा कि ऊपर लिखा गया है) तब गाइड उनकी मदद करेंगे। वो समस्या को छोटे-छोटे हिस्सों में बांटने या समस्या के कुछ खास पहलुओं पर ध्यान देने में सहायता करेंगे। यदि इससे बात न बने, तब समस्या को एक नए दृष्टिकोण से देखने में भी वो विद्यार्थी का हौसला बढ़ाएंगे।





गाइड माई पी ओ डी से संबंधित मुश्किलों की पहचान सेशन के बीच में कर सकते हैं। यह उन्हें ऐसे जवाबों से पता चल सकता है जो या तो मौजूद नहीं हैं, या जो सवाल के हिसाब से सही नहीं हैं। जब ऐसा कुछ होता है, तब गाइड को अगले सेशन में विद्यार्थी से इसके बारे में पूछना चाहिए। यह इंडीविजुअल या लैब सेशन के दौरान किया जा सकता है। इसे गाइड तब भी चुपचाप विद्यार्थी के साथ एक बातचीत के ज़रिए पूछ

सकते हैं जब बाकी विद्यार्थी अपना गेम प्ले जारी रखने में व्यस्त हैं। इस पूछताछ (चेक-इन) का उद्देश्य है यह सुनिश्चित करना कि विद्यार्थी पी ओ डी के सिद्धांतों और स्टेप्स को अच्छी तरह समझ रहे हैं और उन्हें अपनी समस्या(ओं) पर लागू कर सकते हैं। पूछताछ (चेक-इन) के सवालों और सामान्य ट्रबलशूटिंग मुद्दों पर सुझाव अपेंडिक्स 1 और 2 में मिलेंगे।

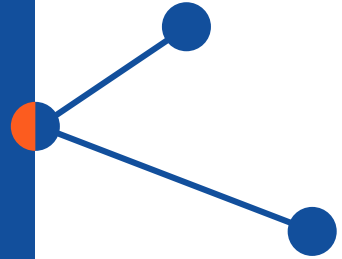
## रिव्यू और अगले कदम

सेशन 4 में, गाइड विद्यार्थी/विद्यार्थियों की प्रगति को रिव्यू करने और आगे की कार्यवाही के लिए उनसे मिलेंगे। इस रिव्यू का उद्देश्य है हर विद्यार्थी की मेहनत को बल देना और यदि उन्हें पी ओ डी को समझने में किसी खास परेशानी का सामना करना पड़ रहा है तो उसे ट्रबलशूट करना। रिव्यू प्रक्रिया से इस बात की जांच में मदद होगी कि क्या अधिक प्रैक्टिस

सेशन की आवश्यकता है, और विद्यार्थी से इस बात पर भी चर्चा हो सकेगी कि अब वे आगे अपने इस कौशल का उपयोग कैसे करेंगे।

अगले कदमों की चर्चा रिव्यू से शुरू होगी, इसमें यह सोचा जाएगा कि विद्यार्थी अब पी ओ डी का अभ्यास कैसे जारी रखेंगे।

यदि आपने यह गेम अभी तक खुद नहीं खेला है, अगले भाग को पढ़ने से पहले कृपया इसे खेल लें। यह गेम के विषय से परिचित होने और मध्यवर्ती सहयोग (इंटरवेंशन) को समझने का सबसे आसान तरीका है।



# 04.

## सेशन-दर-सेशन स्क्रिप्ट्स

### सेशन 1

#### सेशन के विषय

परिचय

गेम प्ले

### इंडीविजुअल (1:1) परिचय स्क्रिप्ट

#### ✓ परिचय चेकलिस्ट

- जान-पहचान (चिंताओं को मान्यता देना और नॉर्मलाइज करना इसमें शामिल है)
- गोपनीयता
- वीडियो दिखाने का ऑप्शन
- सेशन का विवरण
- गेम से कैसे मदद मिलेगी
- गेम प्ले की शुरुआत: माई पी ओ डी सहायता:
- समस्या(ओं) को समझना

#### जान-पहचान

हेलो (विद्यार्थी का नाम)! मेरा नाम \_\_\_\_\_ है, मैं आपका/आपकी प्रोग्राम गाइड हूँ।

आपका स्वागत है! इस प्रोग्राम में आप पी ओ डी एडवेंचर्स नाम का एक गेम खेलेंगे, जो आपको सिखाएगा समस्या-समाधान के कुछ आसान तरीके ताकि आप अपनी समस्याओं का सामना बेहतर कर सकें, खुश रहें और कम तनाव अनुभव करें।

हमारे आज के सेशन में, आप प्रोग्राम के बारे में अधिक जानकारी पाएंगे और फिर कुछ समय के लिए इस गेम को खेलेंगे। उसके बाद हम मिलकर आपकी समस्या पर काम करेंगे। क्या यह ठीक रहेगा?

#### गोपनीयता

शुरुआत करने से पहले, हम आपको बताना चाहेंगे कि आप मेरे साथ जो भी चर्चा करते हैं या इस गेम में जो कुछ लिखते हैं, वह पूर्ण रूप से प्राइवेट

है। आप जो भी कहेंगे या लिखेंगे, उसे किसी को भी नहीं बताया जाएगा।

यह गोपनीयता उन सब बातों पर पक्की तरह से लागू होगी जिन्हें आप कहते या लिखते हैं, सिवाय उस समय के, जब मुझे आपकी या किसी और की सुरक्षा से जुड़ा चिंता का कोई कारण नज़र आता है। यदि मुझे इस बात की चिंता हो, तब हम शायद आपके माता-पिता या किसी और ऐसे बालिश व्यक्ति को यह बता सकते हैं जो आपकी देखभाल करते हैं। लेकिन, इस विषय पर आपसे पहले बात करके ही हम उन्हें कुछ बताएंगे। क्या आप इस बारे में कोई सवाल करना चाहते हैं?

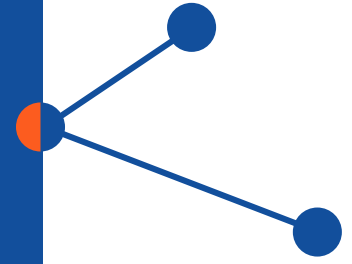
अच्छा, आपको कभी भी कोई सवाल पूछना हो, तो बेझिझक पूछिए।

**यदि वीडियो दिखाया जा रहा है:** अब हम आपको एक छोटा सा वीडियो दिखाने जा रहे हैं जिससे आपको प्रोग्राम और गेम के बारे में अधिक जानकारी मिलेगी।

परिचय वीडियो दिखाया जाए

**नोट: यदि वीडियो दिखाया जा रहा है, तब आप नीचे दिए गए स्टेप्स को छोड़ सकते हैं क्योंकि उन्हें वीडियो में दिखाया जा चुका है।**

- गेम से कैसे मदद मिलेगी
- भविष्य के बारे में सोच-विचार



#### सेशन का विवरण

हम आपको अपने प्रोग्राम के बारे में थोड़ा और बताते हैं। अगले दो हफ्तों में हमारे चार सेशन होंगे। हर सेशन की अवधि होगी 30 मिनट। अगले दो सेशन को ग्रुप में संचालित किया जाएगा जहां ज़्यादा से ज़्यादा 6 विद्यार्थी उपस्थित होंगे, लेकिन वे पी ओ डी गेम को अकेले-अकेले ही खेलेंगे, और हमारा आखिरी सेशन वैसे ही अकेले में होगा जैसा कि अभी है।

हर सेशन में, आप गेम को स्वयं खेलेंगे, लेकिन अगर आपको किसी भी मदद की ज़रूरत हो तब हम आपके लिए यहां मौजूद हैं!

#### गेम से कैसे मदद मिलेगी

इस गेम के दो भाग हैं - पहला, एडवेंचर्स जहां आप कुछ ऐसे विद्यार्थियों से मिलेंगे जिन्हें आप जैसी ही समस्याएं हैं और आपको उनकी मदद करनी है, और दूसरा, एक भाग जिसका नाम है माई पी ओ डी जहां आप अपनी समस्या पर खुद काम करेंगे। इससे आप सीखेंगे कि किसी भी समस्या को सरल, आसान स्टेप्स में कैसे बांटना है।

यह गेम आपको कठिन भावनाओं को संभालने के कुछ तरीके भी सिखाएगा। आप जब गेम के इस भाग तक पहुँच जाएं, तब यह महत्वपूर्ण है कि आप इसे अच्छी तरह पूरा करें ताकि इन तरीकों को कुशलता से सीख लें। ऐसा करने के लिए, आपको अपनी आँखें बंद करनी होंगी और रिलैक्सेशन एक्सरसाइज को सुनना होगा या अपनी कुर्सी पर बैठे-बैठे स्ट्रेचिंग के कुछ व्यायाम करने होंगे। एक कमरे में दूसरों के सामने ऐसा करते समय आपको थोड़ा अटपटा लग सकता है, लेकिन सभी लोग यह करेंगे! इसलिए, चिंता न करें - सिर्फ एक्सरसाइज को जितनी अच्छी तरह हो सके उतनी अच्छी तरह से करते चलें।

#### गेम प्ले की शुरुआत

अच्छा, क्या आप तैयार हैं इसे खुद ट्राय करने के लिए? ये रहे आपके फ़ोन और हेडफ़ोन्स। यह है आपका पर्सनल ID और पासवर्ड - कृपया इसे सुरक्षित रखें और किसी के साथ शेयर न करें। आपको हर सेशन की शुरुआत में अपने ID और पासवर्ड की ज़रूरत पड़ेगी।

आप कभी भी कोई सवाल करना चाहें, तो ज़रूर करें। आप किसी भी कारण के लिए हमसे मदद मांग सकते हैं - आपको यदि कोई ऐसा शब्द या सवाल दिखे जो समझ न आए, यदि आप नहीं जानते कि किसी खास गेम का विषय क्या है, या आप यह तय नहीं कर पा रहे हैं कि किसी सवाल का जवाब कैसे देना है - बेझिझक पूछिए।

एक बार जब आप 'प्रियंका की कहानी' गेम खेल लें, तब हमें बताएं। हम मिलकर माई पी ओ डी पर एक झलक डालेंगे।

#### **माई पी ओ डी सहायता**

जाकर विद्यार्थी के साथ बैठिए, हेडफ़ोन्स को निकाल दें ताकि आप दोनों को ऑडियो सुनाई दे।

ओके, इस भाग का नाम है माई पी ओ डी और यह गेम का वो हिस्सा है जहां आप खुद अपनी समस्या पर काम कर सकते हैं। पहले आप खुद का एक पी ओ डी एडवेंचर बनाएं - आप इसे जो मर्जी वो नाम दे सकते हैं। उसके बाद हम शुरुआत करेंगे पहले कदम से - पी, समस्या का चयन। चलिए निशा को सुनें और समझें कि हमें क्या करना है।

#### समस्या(ओं) को समझना

ओके, क्या आप हमें बता सकते हैं कि इस समय आपको कौन सी समस्या या समस्याओं के लिए मदद चाहिए? आप ज़्यादा से ज़्यादा 3 समस्याएं चुन सकते हैं।

विद्यार्थी एक या उससे अधिक समस्याओं की सूची बना ले, तब समस्या को विस्तार से जानें ताकि आपको एक साध्य समस्या (जिस पर काम किया जा सके) की साफ़ परिभाषा मिले।

समस्या को भावनाओं से अलग करें और विद्यार्थी को याद दिलाएं कि इस गेम से उन्हें इन दोनों पहलुओं के बारे में सोचने और उन पर काम करने में मदद मिलेगी।

यह जांचें कि समस्या की सूची में उन्होंने जिन शब्दों का प्रयोग किया है क्या वे उसे बदलना या उसमें कुछ जोड़ना चाहते हैं।

#### उदाहरण:

आप क्या कहना चाहते हैं, इसके बारे में मुझे थोड़ा और बताएं? क्या हो रहा है/आप इस बात को किस समय होता देखते हैं?

ओके, क्लास X के बारे में ऐसा क्या है जो आपके लिए समस्या बन गया है?

आपको यह परेशानी पिछली बार कब हुई थी?... क्या आप मुझे अच्छी तरह बता सकते हैं उस समय क्या हुआ था?

माई पी ओ डी के बाकी स्क्रीन्स के दौरान विद्यार्थी को जितनी ज़रूरत हो उतनी अधिक या कम मात्रा में सहायता प्रदान करें, ताकि वो इस भाग को अच्छी तरह पूरा कर सके।

माई पी ओ डी के पूरा हो जाने पर विद्यार्थी से कहें कि वो होम स्क्रीन पर वापस आ जाएं और लॉगआउट का बटन दबाएं, जिससे पी ओ डी के मिशन और गेम के फीडबैक स्क्रीन को भरा जा सके।

## □ भविष्य के बारे में सोच-विचार

ओके, बहुत बढ़िया, तो अब आपने समस्या-समाधान का पहला स्टेप पूरा कर लिया है! यह आपको कैसा लगा?

हम यहां आपके भविष्य और इस बात के बारे में सोचने के लिए एक मिनट का समय लेना चाहेंगे कि आप किस काम की तरफ बढ़ना चाहेंगे? यदि यह प्रोग्राम आपके लिए मददगार हो और आप अपनी इस समस्या को संभाल पाएं, (विद्यार्थी की समस्या का उल्लेख करें), एक बेहतर तरीके से, और शायद अन्य समस्याओं को भी, तब कैसा रहेगा?

## □ विद्यार्थी क्या करने वाले हैं और वो कैसा महसूस करेंगे, इसे विस्तार से जांचें।

भविष्य के चित्र को एक गोल बनाने पर बल दें और उसे गेम के साथ जोड़ें।

उदाहरण:

यदि (विद्यार्थी की समस्या) अब आपके लिए बड़ी समस्या नहीं है - तब क्या कुछ अलग होगा? आप अपना वक्त क्या करते हुए गुजारेंगे? आप अपने परिवार और दोस्तों के साथ किस तरह बर्ताव करेंगे? (बताई गई समस्या के अनुसार उचित उदाहरण चुनें)

यह तो बहुत बढ़िया गोल लग रहा है - हम चाहते हैं कि आप जो काम कर रहे हैं उसकी एक छवि अपने मन में उतार लें - यह गेम ऐसे कौशल और स्टेप्स सीखने में मदद करेगा जिनकी आपको इस काम की प्रगति में ज़रूरत पड़ेगी। अब हम आपके सेशन समाप्त होने पर फिर मिलेंगे,

ताकि आपका काम कैसा चल रहा है यह रिव्यू कर सकें। ठीक है?

आखिरी चंद्र मिनटों में:

- विद्यार्थी को अगली मुलाकात का समय बताएं
- मोबाइल उपकरण वापस लें और यह सुनिश्चित करें कि लॉगआउट किया जा चुका है
- कुछ प्रशंसा और प्रोत्साहन के शब्द कहें (उदाहरण नीचे दिए गए हैं)

बहुत बढ़िया! आज आपने जो सीखा उसे अगले सेशन से पहले प्रैक्टिस करना न भूलें।

हम देख रहे थे, आपने आज बहुत मेहनत की - शाबाश!

आज बढ़िया काम हुआ, आगे भी ऐसा ही करते रहे! (दिनांक) को फिर मिलते हैं।

## लैब/ग्रुप परिचय स्क्रिप्ट

### ✓ परिचय चेकलिस्ट

- जान-पहचान
- परिचय वीडियो दिखाने का ऑप्शन
- समस्या(ओं) को समझना
- गेम से कैसे मदद मिलेगी
- विज़ुअलाइजेशन
- सेशन का विवरण
- गोपनीयता
- गेम प्ले की शुरुआत

## □ जान-पहचान

हेलो (विद्यार्थी का नाम)! मेरा नाम \_\_\_\_\_ है, मैं आपका/आपकी प्रोग्राम गाइड हूँ।

तनाव और समस्या-समाधान प्रोग्राम में आपका स्वागत है! इस प्रोग्राम में आप पी ओ डी एडवेंचर्स नाम का एक खास गेम खेलेंगे, जो आपको सिखाएगा समस्या-समाधान के कुछ आसान तरीके ताकि आप अपनी समस्याओं का सामना बेहतर कर सकें, खुश रहें और कम तनाव अनुभव करें।

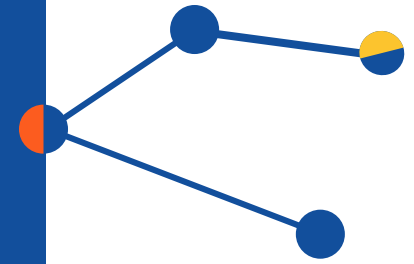
हमारे आज के सेशन में, हम शुरुआत करेंगे समस्याओं के बारे में बात करके और यह देखेंगे कि प्रोग्राम कैसे आपकी मदद कर सकता है। आप सेशन की प्रैक्टिकल जानकारी पाने के बाद इस गेम को खेलना शुरू कर सकते हैं। क्या यह ठीक रहेगा?

**यदि वीडियो दिखाया जा रहा है:** अब हम आपको एक छोटा सा वीडियो दिखाने जा रहे हैं जिससे आपको प्रोग्राम और गेम के बारे में अधिक जानकारी मिलेगी।

[परिचय वीडियो दिखाया जाए](#)

**नोट:** यदि वीडियो दिखाया जा रहा है, तब आप नीचे दिए गए स्टेप्स को छोड़ सकते हैं क्योंकि उन्हें वीडियो में दिखाया जा चुका है।

- गेम से कैसे मदद मिलेगी
- विज़ुअलाइज़ेशन एक्सरसाइज़



## □ समस्या(ओं) को समझना

**यदि वीडियो दिखाया जा चुका है:** 'ओके, जैसा कि आपने इस वीडियो में देखा':

हम सब अपनी ज़िन्दगी में कभी न कभी समस्याओं का सामना करते हैं और यह समस्याएं कई तरह की हो सकती हैं। क्या लोगों की कुछ ऐसी ही आम समस्याओं के बारे में आप बता सकते हैं?

हाँ, बिलकुल सही! (यदि ज़्यादा उदाहरण सामने न आएँ, तब आप खुद उदाहरण दें)

ऐसी समस्याओं के सामने आने पर आप क्या महसूस करेंगे?

हाँ, बिलकुल सही! (यदि ज़्यादा उदाहरण सामने न आएँ, तब कुछ भावनाओं को दोहराएँ और उनमें अन्य भावनाएँ जोड़ें)

यदि आपकी समस्या इतनी कठिन है कि आप उसे सुलझाने का तरीका नहीं जानते और इस कारण आप तनाव एवं चिंता में हैं, तब आपके व्यवहार पर क्या असर पड़ेगा?

हाँ, बिलकुल सही! (यदि ज़्यादा उदाहरण सामने न आएँ, तब आप खुद उदाहरण दें)

## □ गेम से कैसे मदद मिलेगी

ओके, समस्याओं का होना और उन्हें संभालना मुश्किल काम हो सकता है, और यहां यह गेम आपके काम आता है। इस गेम के दो भाग हैं - पहला, **एडवेंचर्स** जहां आप कुछ ऐसे विद्यार्थियों से मिलेंगे जिन्हें आप जैसी ही समस्याएं हैं और आपको उनकी मदद करनी है, और दूसरा, एक भाग जिसका नाम है **माई पी ओ डी** जहां आप अपनी समस्या पर खुद काम करेंगे। इससे आप सीखेंगे कि किसी भी समस्या को सरल, आसान स्टेप्स में कैसे बांटना है। आप इस बात पर विचार कर पाएंगे कि कौन सी

समस्या पर ध्यान केंद्रित करना है, इस समस्या को सुलझाने के कौन-कौन से तरीके हो सकते हैं या यह समझने में मदद होगी कि इस समस्या से आप क्या महसूस कर रहे हैं, और आप इस समस्या को संभालने के लिए बना सकते हैं।

यह गेम आपको कठिन भावनाओं को संभालने के कुछ तरीके भी सिखाएगा। आप जब गेम के इस भाग तक पहुँच जाएँ, तब यह महत्वपूर्ण है कि आप इसे अच्छी तरह पूरा करें ताकि इन तरीकों को कुशलता से सीख लें। ऐसा करने के लिए, आपको अपनी आँखें बंद करनी होंगी और रिलैक्सेशन एक्सरसाइज़ को सुनना होगा या अपनी कुर्सी पर बैठे-बैठे स्ट्रेचिंग के कुछ व्यायाम करने होंगे। एक कमरे में दूसरों के सामने ऐसा करते समय आपको थोड़ा अटपटा लग सकता है, लेकिन सभी लोग यह करेंगे! इसलिए, चिंता न करें - सिर्फ एक्सरसाइज़ को जितनी अच्छी तरह हो सके उतनी अच्छी तरह से करते चलें।

## □ विज़ुअलाइज़ेशन एक्सरसाइज़

ओके, अब हम एक एक्सरसाइज़ करने की कोशिश करेंगे जिससे आपको अपने भविष्य के बारे में सोचने में मदद मिलेगी। आप यह यह भी जान पाएंगे कि इस प्रोग्राम के ज़रिए आप किस मुद्दे पर आगे काम करना चाहेंगे। क्या सब इस बात के लिए राजी हैं?

बढ़िया! हम चाहते हैं कि आप सब लोग अपनी आँखें बंद कर लें और किसी ऐसी समस्या के बारे में सोचें जिससे आपको इस समय तकलीफ़ हो रही है। अब कल्पना करें की आप भविष्य में एक ऐसे मकाम पर हैं जहां यह समस्या लगभग सुलझ चुकी है, या पूरी तरह खत्म हो गई है या अब यह आपके लिए एक बड़ी समस्या नहीं रही - यह कुछ हफ़्तों या महीनों या कुछ सालों बाद का दृश्य भी हो सकता है। इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप यहां तक कैसे पहुंचे। सिर्फ कल्पना करें कि आप इस

समस्या को पार कर चुके हैं।

अपने सभी सेंसेज़ का इस्तेमाल करते हुए मन में अपनी एक ऐसी तस्वीर बनाएं, जहां आपकी समस्या में काफ़ी सुधार आ चुका है। अपने आस-पास की चीज़ों की कल्पना करें... आप कहाँ हैं? आप खुद को किसी घर के अंदर देख रहे हैं या बाहर? आपके नज़दीक क्या है और आपसे दूर क्या है, इसकी कल्पना करें। यहां बिना किसी समस्या के आपको अपने शरीर के भीतर क्या महसूस हो रहा है? आप क्या कर रहे होंगे? आप किसके साथ होंगे?

इस क्षण में जिन सभी सकारात्मक विचारों और भावनाओं की कल्पना आप कर सकते हैं, करें...

ओके, बहुत बढ़िया! जब आप तैयार हों, एक गहरी सांस लें और छोड़ें और अपनी आँखें धीरे-धीरे खोलें।

ओके, क्या सभी वापस यहां आ गए हैं? क्या सबकुछ ठीक था? आशा है अब आपको अंदाज़ा लग गया होगा कि इस प्रोग्राम से आपको कैसे मदद मिलेगी।

#### सेशन का विवरण

चलिए एक बार विस्तार से कुछ प्रैक्टिकल बातों को समझ लें फिर हम गेम की शुरुआत कर सकते हैं।

इस प्रोग्राम में चार सेशन हैं जिन्हें 2 हफ़्तों की अवधि में पूरा किया जाएगा। हर सेशन लगभग 30 मिनट का होगा। सभी सेशन इस कमरे में होंगे।

जैसा कि आप देख सकते हैं, ग्रुप में सेशन को साथ में रखा गया है लेकिन आप सब गेम को अकेले में अपने आप खेलेंगे। आप ग्रुप में गेम को शेयर नहीं करेंगे और न ही इसपर चर्चा करेंगे, और कृपया दूसरे विद्यार्थियों से इन सेशन के बाहर के काम से संबंधित सवाल न करें; यह ज़रूरी है कि हम सब एक-दूसरे की इज़ाज़त करें और दूसरों से ऐसे सवाल न करें जिनका जवाब वो शायद न देना चाहते हों। क्या यह सबके लिए ठीक रहेगा?

हमारी फाइनल मीटिंग भी एक सेशन में होगी जहां हम आप में से हर एक को अपने गेम की प्रगति रिव्यू करने के लिए कहेंगे और यह भी पूछेंगे कि आपने अभी तक जो तरक्की कर ली है, उसे कैसे जारी रखेंगे?

#### गोपनीयता

आप हमारे साथ जो भी चर्चा करते हैं या इस गेम में जो कुछ लिखते हैं, वह पूर्ण रूप से प्राइवेट है। आप जो भी कहेंगे या लिखेंगे, उसे किसी को भी नहीं बताया जाएगा।

यह गोपनीयता उन सब बातों पर पक्की तरह से लागू होगी जिन्हें आप

कहते या लिखते हैं, सिवाय उस समय के, जब मुझे आपकी या किसी और की सुरक्षा से जुड़ा चिंता का कोई कारण नज़र आता है। यदि मुझे इस बात की चिंता हो, तब हम शायद आपके माता-पिता या किसी और ऐसे बालिश व्यक्ति को यह बता सकते हैं जो आपकी देखभाल करते हैं। लेकिन, इस विषय पर आपसे पहले बात करके ही हम उन्हें कुछ बताएंगे। क्या आप इस बारे में कोई सवाल करना चाहते हैं?

#### गेम प्ले की शुरुआत

अच्छा, क्या आप तैयार हैं इसे खुद ट्राय करने के लिए? ये रहे आपके फ़ोन और हेडफ़ोन्स। यह है आपका पर्सनल ID और पासवर्ड - कृपया इसे सुरक्षित रखें और किसी के साथ शेयर न करें। आपको हर सेशन की शुरुआत में अपने ID और पासवर्ड की ज़रूरत पड़ेगी।

आप इस गेम को जिस तरह चाहें वैसे खेल सकते हैं लेकिन इसमें कुछ कहानियां और भाग ऐसे हैं, जिन्हें आप तभी अनलॉक कर सकते हैं जब आपने बाकी भागों को खेल लिया हो। आप जितना चाहें उतना ज़्यादा या कम खेल सकते हैं - हर बार आप जब एक भाग को पूरा करते हैं, तब आप चुन सकते हैं कि आप इसे यहीं समाप्त करना चाहेंगे या आगे बढ़ना चाहेंगे। हमारे पास आज के लिए X मिनट बचे हैं और जब खेल समाप्त होनेवाला होगा तब हम आपको सूचना देंगे।

आप कभी भी कोई सवाल करना चाहें, तो ज़रूर करें। आप किसी भी कारण के लिए हमसे मदद मांग सकते हैं - आपको यदि कोई ऐसा शब्द या सवाल दिखे जो समझ न आए, यदि आप नहीं जानते कि किसी ख़ास गेम का विषय क्या है, या आप यह तय नहीं कर पा रहे हैं कि किसी सवाल का जवाब कैसे देना है - बेझिझक पूछिए।

सेशन ख़त्म होने से कुछ मिनट पहले, विद्यार्थियों को बताएं कि अब उन्हें खेल समाप्त करके लॉगआउट का बटन दबाना है।

आखिरी चंद मिनटों में:

- विद्यार्थी को अगली मुलाकात का समय बताएं
- मोबाइल उपकरण वापस लें और यह सुनिश्चित करें कि लॉगआउट किया जा चुका है
- कुछ प्रशंसा और प्रोत्साहन के शब्द कहें (उदाहरण नीचे दिए गए हैं)

बहुत बढ़िया! आज आपने जो सीखा उसे अगले सेशन से पहले प्रैक्टिस करना न भूलें।

हम देख रहे थे, आपने आज बहुत मेहनत की - शाबाश!

आज बढ़िया काम किया आपने, आगे भी ऐसा ही करते रहे! (दिनांक) को फिर मिलते हैं।

## सेशन 2 और सेशन 3

### सेशन के विषय

**स्वतंत्र गेम प्ले:** यह 1:1 के सेशन या ग्रुप सेशन में किया जा सकता है।

स्वतंत्र गेम प्ले के दौरान गाइड का मौजूद होना ज़रूरी है ताकि वो समय पर मदद कर सके और यदि विद्यार्थियों के माई पी ओ डी उत्तरों में अगर कोई मुद्दे सामने आए, तब वे उनसे पूछताछ कर सकें।

सेशन खत्म होने से कुछ मिनट पहले, विद्यार्थियों को बताएं कि अब उन्हें खेल समाप्त करके लॉगआउट का बटन दबाना है।

आखिरी चंद मिनटों में:

- विद्यार्थी को अगली मुलाकात का समय बताएं
- मोबाइल उपकरण वापस लें और यह सुनिश्चित करें कि लॉगआउट

किया जा चुका है

- कुछ प्रशंसा और प्रोत्साहन के शब्द कहें (उदाहरण नीचे दिए गए हैं)

बहुत बढ़िया! आज आपने जो सीखा उसे अगले सेशन से पहले प्रैक्टिस करना न भूलें।

हम देख रहे थे, आपने आज बहुत मेहनत की - शाबाश!

आज बढ़िया काम किया हुआ, आगे भी ऐसा ही करते रहे! (दिनांक) को फिर मिलते हैं।

## सेशन 4

### सेशन के विषय

सेट-अप

गेम प्ले

रिव्यू और अगले कदम

## इंडीविजुअल रिव्यू स्क्रिप्ट

### ✓ रिव्यू और अगले कदम चेकलिस्ट

- सेट-अप
- प्रोग्रेस रिव्यू
- रिव्यू वीडियो दिखाने का ऑप्शन
- टूबलशूटिंग
- कुल मिलकर सीख
- अगले कदम
- गुडबाय

सेट-अप

विद्यार्थियों के आने पर उन्हें हेलो कहें और फ़ोन दें। उन्हें याद दिलाएं कि आप आज के सेशन के आखिरी दस मिनटों में उनसे रिव्यू के लिए मिलेंगे।

प्रगति/प्रोग्रेस रिव्यू

आपने पिछले 3 सेशन में जो कड़ी मेहनत की है, हमारा ध्यान उस पर लगातार रहा है, और हम देख सकते हैं कि आपने काफ़ी काम किया है - शाबाश! यह बहुत अच्छी बात है!

क्या आज से हम आपकी समस्या की रेटिंग देख सकते हैं? (यदि विद्यार्थी ने आज के सेशन में माई पी ओ डी का रिव्यू भाग खत्म कर लिया है तब उन्हें YTP समरी स्कोर की तरफ ले जाएं। यदि विद्यार्थी ने इस सेशन में स्कोर्स नहीं पूरे किए हैं, तब उन्हें रेटिंग वाले भाग में इसे पूरा करने के लिए कहें, फिर समरी में जाकर पिछले स्कोर्स के साथ तुलना करें।)

यदि समस्या अब बेहतर हो गई है	यदि मुख्य समस्या वैसी ही है या ज़्यादा बिगड़ गई है
<p>अच्छा, हमें दिख रहा है कि स्थिति में सुधार आ रहा है, बहुत बढ़िया! हमें बताइए कि आपके हिसाब से आपने क्या प्रोग्रेस की है?</p> <p><b>ज़रूरत पड़ने पर मदद:</b> आपने इस प्रोग्रेस के लिए कौन से कदम उठाए?</p>	<p>अच्छा, हमें दिख रहा है कि स्थिति वैसी ही है/और बिगड़ गई है। आपके हिसाब से इसके क्या कारन हो सकते हैं?</p> <p>यदि विद्यार्थी किसी ऐसी कठिनाई की पहचान करते हैं जो उनके बस में है तब ट्रबलशूटिंग में विद्यार्थी की मदद करें। उदाहरण के लिए, 'आपको क्या लगता है इसे कैसे संभाला जा सकता है?'</p> <p>यदि विद्यार्थी किसी ऐसी कठिनाई की पहचान करते हैं जिसे बदला नहीं जा सकता: 'ओके, चिंता मत करो, इस बात को आगे कैसे लेकर जाना है, वह हम मिलकर सोच सकते हैं।'</p>

**नोट:** यहां पर गाइड के पास विद्यार्थी को रिव्यू वीडियो दिखाने का ऑप्शन है।

ट्रबलशूटिंग

पी ओ डी के स्टेप्स इस्तेमाल करते समय क्या किसी को कोई चीज़ कठिन/मुश्किल लगी?

आपने उन्हें क्या करके/किस तरह से संभाला? क्या ऐसा कुछ था जिससे

आपको मदद मिली/जो आपके काम आया?

(पी ओ डी के जवाबों के रिव्यू देखकर यदि कुछ खास कठिनाइयों की पहचान हुई हो, तब इस विषय पर एक चर्चा करें)

भले ही उन्हें मुश्किलें आई हों पर विद्यार्थियों ने जो काम किया है उसकी प्रशंसा करना न भूलें - इस बात को दोहराएं कि समस्या-समाधान में अभ्यास की ज़रूरत होती है।

कुल मिलाकर सीख

आपने इतना सारा काम किया, उसके बारे कुल मिलाकर सोचें तो आपने कौन सी सबसे महत्वपूर्ण चीज़ें सीखी हैं?

ज़रूरत पड़ने पर मदद:

- आपने जब ये सेशन शुरू किए थे, तब से अब तक क्या बदलाव

आया है?

- क्या आपने अपनी भावनाओं में कोई बदलाव महसूस किया है, आप जैसा सोचते हैं या आप जो कर रहे हैं?

शाबाश! बहुत बढ़िया!



## अगले कदम

ओके! अब हमें आगे की कार्यवाही के बारे में सोचना होगा। आपको क्या लगता है, आज के बाद आप अपनी इस प्रगति को कैसे जारी रखेंगे?

आगे की जांच/जरूरत पड़ने पर मदद:

- क्या आप अभी ऐसा कुछ कर रहे हैं जिसे आप आगे भी करते रहना चाहेंगे?
- क्या आप कुछ नई चीजें करने की कोशिश करना चाहेंगे?
- क्या आप इस समस्या या किसी और समस्या पर कुछ और काम करना चाहेंगे?

## गुडबाय

हमारे सेशन अब यहां समाप्त होते हैं!

अभी या भविष्य में, जब भी आपको अपनी समस्याओं को संभालने में मदद की जरूरत होगी, आशा है कि तब आप पी ओ डी के स्टेप्स का उपयोग करते रहेंगे।

**यदि आप मूल्यांकन कर रहे हैं:** हमारी टीम के कोई सदस्य यह देखने के लिए जल्द ही आपसे मुलाकात करेंगे कि हमारे सेशन का आप पर क्या प्रभाव पड़ा है। ठीक है?

धन्यवाद/थैंक यू, गुड लक और गुडबाय

धन्यवाद/थैंक यू, गुड लक और गुडबाय

## लैब/ग्रुप रिव्यू स्क्रिप्ट

### रिव्यू और अगले कदम चेकलिस्ट

- सेट-अप
- प्रोग्रेस रिव्यू
- रिव्यू वीडियो दिखाने का ऑप्शन
- ट्रबलशूटिंग
- कुल मिलकर सीख
- अगले कदम
- गुडबाय

## सेट-अप

विद्यार्थियों के आने पर उन्हें हेलो कहें और फ़ोन दें। उन्हें याद दिलाएं कि आप आज के सेशन के आखिरी दस मिनटों में उनसे रिव्यू के लिए मिलेंगे।

## प्रगति रिव्यू

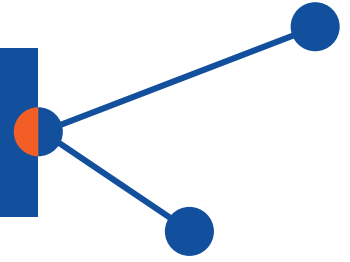
आपने पिछले 3 सेशन में जो कड़ी मेहनत की है, हमारा ध्यान उस पर लगातार रहा है और हम देख सकते हैं कि आपने काफ़ी काम किया है - शाबाश! यह बहुत अच्छी बात है!

हम संक्षेप में चर्चा करेंगे कि आपके लिए यह प्रोग्राम कैसा चल रहा है, कोई चुनौतियां जो आपके सामने आईं और आप आज के बाद आगे इस प्रगति को कैसे जारी रखेंगे? आप क्या शेयर करना चाहते हैं, यह आप पर निर्भर है। जब कोई दूसरा अपनी बात कहे तब उनका आदर करें, अच्छे

से उनकी बात सुनें और उन्होंने जो भी यहां बताया उसे बाहर जाकर किसी को न बताएं - आप सब ने बहुत मेहनत की है और अपनी अलग-अलग परेशानियों का सामना करने के लिए नए कौशल सीख रहे हैं - यह आसान नहीं है। खुद को और एक-दूसरे को प्रेरित करना बहुत जरूरी है। क्या सबको यह बात ठीक लगी?

तो चलिए, शुरुआत करते हैं उन सब बातों के बारे में सोच कर जो कुछ यहां अच्छा हुआ। क्या कोई शेयर करना चाहेगा कि उन्होंने यहां क्या सीखा या उन्होंने कितनी प्रोग्रेस कर ली है? (उन्होंने क्या सीखा/ किस बात से मदद मिली, यह जानने के लिए एक सामान्य चर्चा का संचालन करें।)

**नोट:** यहां पर गाइड के पास विद्यार्थी को रिव्यू वीडियो दिखाने का ऑप्शन है।



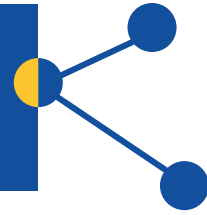
ट्रबलशूटिंग

पी ओ डी के स्टेप्स इस्तेमाल करते समय क्या किसी को कुछ कठिन/मुश्किल लगा?

(कठिनाइयां क्या है, इस बात पर सामान्य चर्चा का संचालन करें।)

क्या किसी को इनमें से किसी कठिनाई का सामना करने के अच्छे तरीके मिले? क्या अभी कोई आईडिया आ रहा है जिससे मदद हो सकती है?

भले ही उन्हें मुश्किलें आई हों पर विद्यार्थियों ने जो काम किया है उसकी प्रशंसा करना न भूलें - इस बात को दोहराएं कि समस्या-समाधान में अभ्यास की जरूरत होती है।



कुल मिलाकर सीख

आपने इतना सारा काम किया, उसके बारे कुल मिलाकर सोचें तो आपने कौन सी सबसे महत्वपूर्ण चीजें सीखी हैं?

जरूरत पड़ने पर मदद:

- आपने जब ये सेशन शुरू किए थे, तब से अब तक क्या बदलाव आया है?
- क्या आपने अपनी भावनाओं में कोई बदलाव महसूस किया है, आप जैसा सोचते हैं या आप जो कर रहे हैं?

शाबाश! बहुत बढ़िया!

अगले कदम

ओके! अब हमें आगे की कार्यवाही के बारे में सोचना होगा। आपको क्या लगता है, आज के बाद आप अपनी इस प्रगति को कैसे जारी रखेंगे?

आगे की जांच/जरूरत पड़ने पर मदद:

- क्या आप अभी ऐसा कुछ कर रहे हैं जिसे आप आगे भी करते रहना चाहेंगे?

- क्या आप कुछ नई चीजें करने की कोशिश करना चाहेंगे?

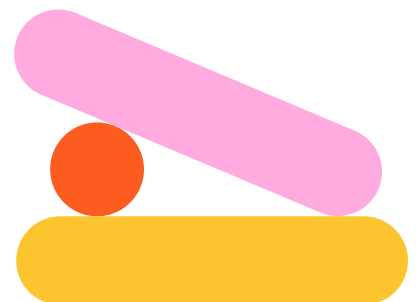
- क्या आप इस समस्या या किसी और समस्या पर कुछ और काम करना चाहेंगे?

गुडबाय

हमारे सेशन अब यहां समाप्त होते हैं!

अभी या भविष्य में, जब भी आपको अपनी समस्याओं को संभालने में मदद की जरूरत होगी, आशा है कि तब आप पी ओ डी के स्टेप्स का उपयोग करते रहेंगे।

**यदि आप मूल्यांकन कर रहे हैं:** हमारे सेशन का आप पर क्या प्रभाव पड़ा है, यह जानने के लिए हमारी टीम के सदस्य आपसे जल्द ही मुलाकात करेंगे। ठीक है?



# अपेंडिक्स संग्रह

# अपेंडिक्स 1

## मध्यवर्ती सहयोग विषय सहायता

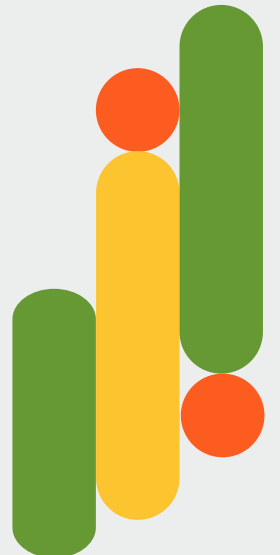
यदि समस्या-समाधान के स्टेप्स में विद्यार्थियों को कठिनाई आ रही है, तब समाधान-सुझाव के लिए इस टेबल को देख लें।

पी ओ डी के स्टेप्स समझने या उनका इस्तेमाल करने में कठिनाई		समाधान/सुझाव
पी	विद्यार्थी एक बार में कई समस्याओं का सामना करने की कोशिश करते हैं।	<ul style="list-style-type: none"> <li>यह समझाएं कि एक बार में एक समस्या को संभालना अधिक प्रभावी रहेगा।</li> <li>उन्हें ऐसी एक समस्या चुनने के लिए प्रेरित करें जिसमें वो अगले एक हफ्ते में कोई बदलाव ला सकते हैं, और पी ओ डी के स्टेप्स का इस्तेमाल सिर्फ उस समस्या पर करने कहें।</li> </ul>
	विद्यार्थी ऐसी समस्या को चुनते हैं जो उनके बस के बाहर है/बदली नहीं जा सकती। (उदाहरण के लिए प्रियजन को खो देना; परिवार में आर्थिक परेशानी; माता-पिता का झगड़ा; शिक्षकों का कठोर होना)	<ul style="list-style-type: none"> <li>यह समझाएं कि कुछ समस्याओं को बदला या उन्हें बस में नहीं किया जा सकता।</li> <li>जब हम इस प्रकार की समस्याओं का सामना करते हैं, तब हमें ऐसी चीजों पर ध्यान केंद्रित करने की जरूरत है जिससे हम बेहतर महसूस करेंगे।</li> <li>इस बात पर चर्चा करें कि कौन से चीजों से वो बेहतर महसूस करते हैं।</li> </ul>
ओ	<ul style="list-style-type: none"> <li>विद्यार्थी किसी ऐसे ऑप्शन के बारे में नहीं सोच पा रहे जो अच्छा हो/काम करेगा।</li> <li>तुलना करने या ऑप्शन को चुनने में कठिनाई।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>जांचें कि चुनी हुई समस्या उचित/संभालने लायक है।</li> <li>उनके द्वारा इस्तेमाल किए तरीकों को विस्तार से जांचें।</li> <li>ऑप्शन्स ढूंढने के लिए सेशन-दर-सेशन वाली गाइड में दिए मदद के प्रश्नों को एक बार पढ़ें।</li> </ul>
	प्लान लागू करने के काम को याद रखने में विद्यार्थी को कठिनाई।	<ul style="list-style-type: none"> <li>उन्हें अपनी एक्टिविटी को किसी नियमित एक्टिविटी के साथ जोड़ने के लिए कहें, जैसे भोजन का समय।</li> <li>प्लान को किसी महत्वपूर्ण जगह पर रखने के लिए कहें, जैसे अलमारी पर चिपकाना, स्टडी टेबल या स्कूल की डायरी।</li> <li>घड़ी या टेलीफोन पर, खुद के लिए इस प्लान को ट्राय करने का एक अलार्म/रिमाइंडर लगाने के लिए कहें।</li> </ul>
डी	विद्यार्थी का डू-इट प्लान अनिश्चित/अस्पष्ट/प्राैक्टिकल नहीं/नापने में आसान नहीं (उदाहरण के लिए, 'मैं सभी परीक्षाओं में पास हो जाऊंगा/जाऊंगा', 'मैं खुश रहूंगा/रहूंगी')	'क्या' और 'कैसे' जानने के लिए, विद्यार्थियों के साथ सेशन-दर-सेशन गाइड (पृष्ठ संख्या X) में मदद के सवालों को पढ़ लें।
	विद्यार्थी में प्लान लागू करने के प्रति आत्मविश्वास की कमी, शायद तनाव/दुःख की भावना हो।	<ul style="list-style-type: none"> <li>इस बात पर जोर दें कि कैसे प्लान को लागू करने की कोशिश से ही विद्यार्थी बेहतर महसूस करने लगेंगे।</li> <li>विद्यार्थी के साथ मिलकर देखें कि प्लान लागू करने में कौन मदद कर सकते हैं, उदाहरण - दोस्त, माता-पिता, शिक्षकगण।</li> <li>प्लान को रिव्यू करें और उसे छोटे-छोटे स्टेप्स में बाँट लें। विद्यार्थी को एक समय पर एक स्टेप से शुरुआत करने के लिए प्रेरित करें।</li> </ul>

## अपेंडिक्स 2

### कठिन परिस्थितियों का सामना करना (बाहरी या प्रैक्टिकल बाधाएं)

समस्या	संभव समाधान
प्रैक्टिकल बाधाओं के कारण विद्यार्थी सेशन में उपस्थित नहीं रह पा रहे जैसे कि समय की कमी, क्लास से न निकल पाना, इत्यादि।	विद्यार्थी से पूछें क्या उन्हें कोई खास बाधा आ रही है, या फिर क्या आप कुछ कर सकते हैं जिससे उन्हें सेशन के लिए आने में मदद मिलेगी। उदाहरण, हफ्ते में दो बार की जगह सिर्फ एक बार सेशन रखना।
<ul style="list-style-type: none"><li>अब्सेंटीज्म (अनुपस्थिति) या विद्यार्थी का हफ्ते के अन्य दिनों में एक बैच से दूसरे बैच में ट्रांसफर।</li><li>परिचय के बाद या सेशन के बीच प्रोग्राम से बाहर निकल जाना।</li></ul>	यदि विद्यार्थी किसी सेशन में अनुपस्थित रहते हैं, गाइड को उनसे संपर्क करके उन्हें अगले उपलब्ध सेशन के लिए बुक करना चाहिए। यदि विद्यार्थी लगातार 2 सेशन में नहीं आते हैं, तब यह मान लिया जाता है कि उन्होंने ट्रीटमेंट छोड़ दिया है और उनसे संपर्क करने की अगली कोशिश नहीं की जानी चाहिए। यदि विद्यार्थी सक्रिय होकर गाइड से एक और अपॉइंटमेंट मांगते हैं, तब वे सेशन को जारी रख सकते हैं।
क्लास टीचर/स्कूल कर्मचारियों से बातचीत (कम्युनिकेशन) संबंधित समस्याएं।	सुपरवाइजर के साथ चर्चा करें, समझने की कोशिश करें कि समस्या का कारण क्या है और उसके बाद आगे का काम करें।
माता या पिता नहीं चाहते कि विद्यार्थी प्रोग्राम में भाग लें।	उनसे फ़ोन पर संपर्क करें और चर्चा करने के लिए प्रत्यक्ष बुलाएं, ताकि यह पता चले कि क्या उनकी चिंता और आशंका को सुलझाना संभव है।



## नैदानिक/क्लीनिकल बाधाएं

बाधाएं	संभव समाधान
विद्यार्थी के पास तनाव के बहुत बड़े सामाजिक कारण हैं, जैसे आर्थिक समस्याएं, और उन्हें यह नहीं लगता कि ऐप/गेम उनकी कोई मदद कर पाएगा।	यह समझाएं कि हालाँकि ऐप/गेम तनाव के इन कारणों को दूर तो नहीं कर सकते, लेकिन ये आपको इनसे सामना करने और अपनी भावनाओं को संभालने के तरीके सिखा सकते हैं।
विद्यार्थी गेम ट्राय करने की अपेक्षा 1-1 काउंसलिंग को ज्यादा पसंद करने का संकेत देते हैं।	यह समझाएं कि जब भी मदद की जरूरत हो तब वह उपलब्ध है, लेकिन गेम/ऐप एक बढ़िया जरिया है समस्या-समाधान के तरीकों को सीखने का। यह भी बताएं कि अगर कुछ सेशन के बाद भी उन्हें ऐसा ही लगे, तब आप उनसे ऑप्शन्स की चर्चा करने के लिए चेक-इन करेंगे।
विद्यार्थी बातचीत नहीं कर रहा/रही और न ही गोपनीयता की चिंता के कारण खुलकर अपनी समस्याओं को बता पा रहे।	परिचय के समय और बाद में विद्यार्थी के साथ ज्यादा समय बिताएं, और समझाएं कि यह गेम कैसे उनकी मदद कर सकता है। उन्हें आश्वासन दें कि यह पूरी जानकारी गोपनीय होगी।
विद्यार्थी सेशन में किसी समय रो पड़ते हैं/गुस्सा करते हैं या बेचैन हो जाते हैं।	विद्यार्थी से अकेले में बात करें और उन्हें अपने मन की बात कहने की आजादी दें। उनकी बात को बीच में न टोकें और उनसे ज्यादा सवाल न करें। उनकी भावनाओं को समझने की कोशिश करें, बातचीत को नॉर्मलाइज़ करें (सामान्य बनाएं) और गेम के साथ जोड़ें।



