

TU DILO: नायकको यात्रा*

परिचय: अधिल्ला गतिविधिहरूबाट प्राप्त सीपहरू र सिकाइहरू थाहा पाउनुहोस् र दैनिक रूपमा उत्पन्न हुने असामान्य परिस्थितिहरूको सामना गर्न नेतृत्वकर्ता बन्नुहोस् ।

स्वस्थता तथा उच्छलन शक्तिका गतिविधिहरू

समय

३० मिनेट

कठिनाई

सजिलो

मानव संसाधन:

कागज, कलम

*यो गतिविधि [Tu Dilo](#)
Limitless Project सँग
जोडिएको सिकाइको
निरन्तरताको रूपमा सिर्जना
गरिएको हो।

● चरण १

- सहजकर्ताले कसरी अधिल्लो Tu Dilo गतिविधिहरूले हामीलाई भावनात्मक नियमन र आत्म-ज्ञानको बारेमा सिक्न मद्दत गर्यो भनेर चर्चा गर्नेछन् । Tu Dilo सिकाइ निरन्तरताले मानसिक स्वास्थ्य र भित्री शक्ति संचारको लागि सिकाइ यात्राको महत्त्वलाई जोड दिन मद्दत गर्दछ ।

● चरण २

- सहजकर्ताले अनियमित रूपमा एक असामान्य अवस्था प्रदान गर्नेछ, जसको उद्देश्य सहभागीहरूलाई उनीहरूको कम्फर्ट जोनबाट बाहिर निकाल्ने र उनीहरूको भावनाहरूलाई कसरी नियमन गर्ने तथा उनीहरूको भित्री शक्तिहरू पत्ता लगाउने भन्ने हो ।

● चरण ३

- जोसेफ क्याम्पबेलद्वारा लिखित The Great Test in The Hero's Journey उदाहरण प्रयोग गरेर, सहभागीहरूले उनीहरूलाई दिइएको असामान्य अवस्थाको समाधान कसरी गर्ने भनेर व्याख्या गर्न आफ्नै "हीरोको यात्रा" को मुख्य पात्र बनेर कथा सिर्जना गर्नेछन् ।



TU DILO: नायकको यात्रा*

परिशिष्ट १-असामान्य परिस्थितिहरू

- तपाईंको परिवार धेरै कठिन र पीडादायी क्षणबाट गुज्रिरहेको छ र उनीहरूमा यसलाई जारी राख्ने शक्ति छैन । तपाईं उनीहरूको सहारा बन्नुपर्छ, तपाईं कसरी सहयोग प्रदान गर्नुहुन्छ ?
- भर्खरै तपाईंलाई के याद भयो भने तपाईंको पहिलो रोजाइको विश्वविद्यालय प्रवेश गर्न तपाईंले दिनुभएको आवेदन अस्वीकार गरिएको थियो । यो विश्वविद्यालयमा पढ्न जानका लागि तपाईंको परिवारले तपाईंलाई निकै दबाव दिएको थियो । तपाईं आफ्नो परिवार र आफ्नै निराशाको सामना कसरी गर्नुहुन्छ ?

परिशिष्ट २-नायकको यात्रा नमूना

"सायद हामीले संसारको सबैभन्दा प्रसिद्ध होबिट, फ्रोडो ब्यागिन्स, वा हाम्रो समयको सबैभन्दा प्रसिद्ध जादूगर, ह्यारी पोटर्को कथा सुनेका छौं । नायक एक साधारण व्यक्ति हुनु, यी दुबै कथाको साझा विषयवस्तु हो उनीहरूको आफ्नो दैनिक जीवन बिताउने, जब उनीहरूलाई चुनौतीको सामना गर्ने अवसर प्रस्तुत गरिन्छ । हामीले Teen Preparedness Toolkit मा सहभागी हुन निमन्त्रणा स्वीकार गर्दा Tu Dilo टोलीले यस्तै अवस्थाको सामना गर्नुपर्छ । सुरुमा हामीले यो चुनौतीको सामना गर्ने बारे शंका गर्यौं तर अन्तमा हामीले के निर्णय गर्यौं भने हाम्रो चिन्ता भन्दा हामीले रमाइला र उपयोगी गतिविधिहरू सिर्जना गर्ने हाम्रो सम्भावना ठूलो छ र हामीले गतिविधिहरू सिर्जना गर्ने प्रक्रिया सुरु गर्यौं । हामीले एक जना मार्गदर्शक भेट्यौं जसले हामीलाई कसरी अगाडि बढ्ने भन्ने दिशानिर्देशहरू दिनुभयो । जब हामीले एकअर्कालाई थाहा पाउन शुरु गर्यौं र आफूलाई चिन्यौं, हामीले हाम्रा क्षमता र कमजोरीहरू महसुस गर्यौं र गतिविधिहरू सिर्जना गर्ने बाधाअर्चन पार गर्न हामीलाई मद्दत गर्ने हाम्रा ताकतहरूको फाइदा उठायौं। अहिले हामी हाम्रो यात्राको एक महत्वपूर्ण बिन्दुमा छौं र कसरी यी गतिविधिहरू शिक्षार्थीहरूद्वारा प्रयोग गरिन्छन् भन्ने सिक्न यहाँ परीक्षण सुरु हुन्छ..."

