

# खेल ड : साधारण असर खेल



## उद्देश्य :

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

## सामग्रीहरू :

साधारण असरहरूको चित्र अंकित कार्डहरू (कार्डहरू १०-२१, निलो रङ्गको) ■

गलत धारणाहरूको चित्र अंकित कार्डहरू (कार्डहरू २२-३१, निलो रङ्गको) ■

सुखी परिवार अंकित कार्ड ■

## मुख्य सन्देशहरू वा सिकाइ :

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

## परिचय :

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

## छलफल :

? तपाईंलाई तपाईंको समुदायमा कसैले यी साधारण असरको अनुभव गरेको बारेमा थाहा छ ? छ भने उहाँहरूले यसकालागि के गर्नु भएको छ ?

## खेल विधि :

- साधारण असरहरू चित्र अंकित र गलत धारणाहरू लेखिएका कार्डहरूलाई एकै ठाउँमा मिसाएर एउटै सेट बनाउने । यस खेलमा सहभागीहरूलाई भन्ने की, उनीहरूले कुन चाहिँ साधारण असरहरू र कुन चाहिँ गलत धारणा हुन् भनी छुट्टयाई एउटा परिवारको तस्वीर बनाउने छन् ।
- सहभागीहरूलाई कार्डहरूको पछाडितिरको भाग देखाउने जसमा परिवारको चित्रको एउटा भाग हुन्छ । त्यस कार्डको पछिल्लो भागमा रहेको परिवारको चित्रको आधारमा सहभागीहरूले पूरा तस्वीर निर्माण गर्नुपर्ने हुन्छ जसमा वास्तविक साधारण असरहरू हुन्छन् । उनीहरूलाई उदाहरणको रूपमा परिवारको पूर्ण तस्वीर देखाउने ।
- सहभागीहरूको अगाडि सबै कार्डहरूलाई फिँजाएर भूँईमा राख्ने । त्यसमा भएका जम्मा २२ वटा कार्ड मध्ये वास्तविक साधारण असरको १२ वटा कार्डहरूले मात्र परिवारको पूर्ण तस्वीर बन्दछ भनेर बताउने । अब,

वाँकी १० वटा कार्डहरू गलत धारणा सम्बन्धित हुन्छन् जसलाई त्यहाँबाट अलग राख्नु पर्ने हुन्छ ।

○ सहजकर्ताको लागी संकेत : पूर्ण तस्वीर बनाउनका लागि सहभागीहरूले कार्डहरू छान्दै गर्दा साधारण असरहरू र गलत धारणा सम्बन्धि उनीहरूले सोधेका प्रश्नहरूको जवाफ दिने । तपाईंलाई सजिलोको लागि साधारण असर लेखिएका कार्डहरूमा परिवार नियोजनका विभिन्न साधनहरू अंकित सानो चित्रहरू छन् भन्ने ।

- अब सहभागीहरूलाई चित्र बनाउन भन्ने । सहभागीहरूले चित्र पूर्ण रुपमा बनाई सकेपछि, त्यसबाट बनेको तस्वीर दुईवटा बच्चा सहित एउटा सुखी नेपाली परिवार जस्तै देखिनेछ ।
- अब सुखी परिवार बनेको १२ वटा प्रत्येक कार्डहरूलाई साधारण असरको चित्र भएको पट्टि पल्टाई प्रत्येक परिवार नियोजनको साधारण असरबारे छलफल गर्ने ।
- त्यस पछि वाँकी १० वटा गलत धारणाका कार्डहरू चित्र पट्टि पल्टाई गलत धारणाबारे छलफल गर्ने : कहिलकाहीं हामी हाम्रो समुदायका मानिसहरूबाट साधारण असरहरूको बारेमा सुन्ने गर्छौं र यस्ता सुनिने धेरै असरहरू वास्तविक हुँदैनन् वा भए पनि परिवार नियोजनको साधनको कारणले भएको हुँदैन भनी सहभागीहरूलाई बुझाउने । अब, गलत धारणा अंकित चित्रका कार्डहरू देखाउँदै यस्ता प्रकारका गलत धारणाहरू सामान्य रुपमा सुनिन्छन् किनभने मानिसहरूलाई परिवार नियोजनको आवश्यकता हुन्छ तर यसबारे सही जानकारी सहज रूपले पाइरहेका हुँदैनन् । यस्ता गलत धारणाहरू परिवार नियोजनका साधनको कारणले भएको होइन खालि गलत धारणा मात्र हुन भनी बुझाउने ।

**छलफल :**

? तपाईंको समुदायका महिलाहरूले विश्वास गर्ने गलत धारणाहरू के-के छन् ? यस्ता गलत धारणाहरूले परिवार नियोजनको बारेमा उनीहरूको सोचाईलाई कसरी परिवर्तन गरेको छ ?

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

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

**सहभागीहरूलाई सोध्ने :** तपाईंको विचारमा यी साधारण असरहरूको व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ? के परिवार नियोजनका साधारण असरहरूको जोखिम भन्दा साधन प्रयोग गर्नुको फाईदा धेरै हुन सक्छन् ?

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

**छलफल :**

तपाईं आफ्ना साथी तथा परिवारका सदस्यहरूलाई परिवार नियोजनसँग सम्बन्धित उनीहरूको चासो र डरहरू बारे थप कुरा सिक्न कसरी प्रोत्साहित गर्नुहुन्छ, जसले गर्दा उनीहरूले परिवार नियोजनको प्रयोगसहज तरीकाले गर्न सक्नु ?

तपाईंले आज सिक्नु भएको एउटा कुरा के हो जुन तपाईं आफ्नो साथी वा परिवारका सदस्यसँग छलफल गर्नुहुन्छ ? तपाईंलाई परिवार नियोजन सम्बन्धि कुनै प्रश्नहरू वा जिज्ञासा भएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोला ।

# खेल ड : साधारण असर खेल

