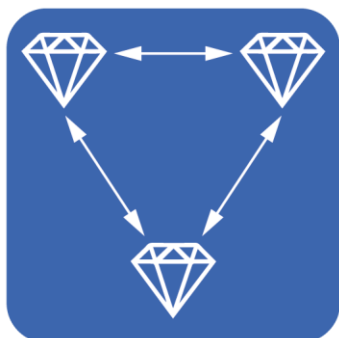


प्राविधिक पाना

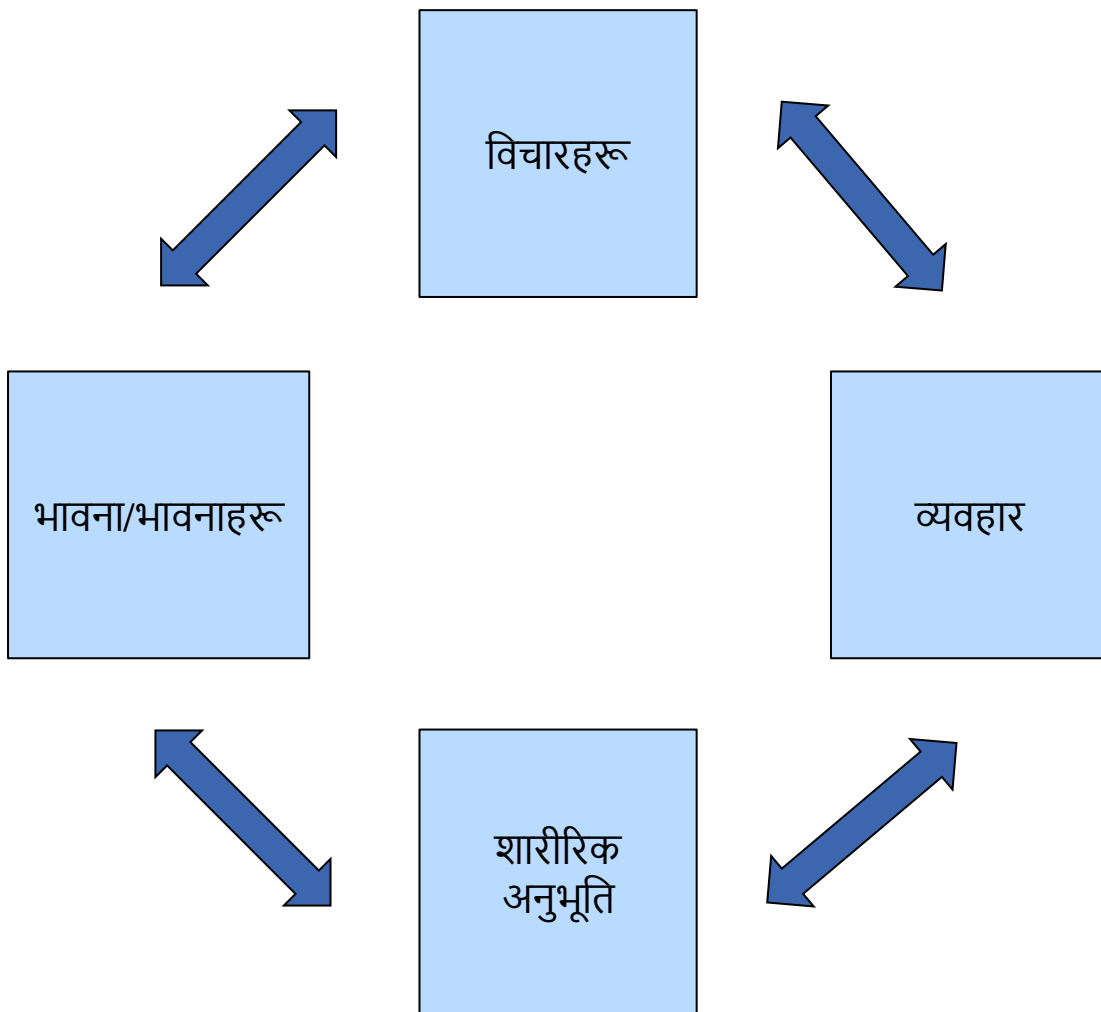


4. मेरो शिक्षाको हीरा	
क्रियाकलापको शीर्षक	मेरो शिक्षाको हीरा
L2L आयामहरू	<p>आत्म-जागरूकता</p> <ul style="list-style-type: none"> - म के गर्न सक्छु? - मलाई के सुधार गर्न आवश्यक छ? <p>पहल र स्वामित्व</p> <ul style="list-style-type: none"> - सिकाइको सीमितता र सम्भावनाहरू बुझ्दै । - आफ्नो सिकाइको जिम्मेवारी आफै लिदै । - उत्प्रेरक प्रश्नहरू र व्याख्याहरू खोज्दै । - Finding driving questions and analogies <p>संलग्नता र व्यवस्थापन</p> <ul style="list-style-type: none"> - आफ्नो सिक्ने योजनाहरू र तिनीहरूले सिकाइलाई कसरी असर गर्छ भनेर बुझ्दै । - आफुलाई उपलब्ध स्रोतहरू चयन गर्न र खोज्न <p>निगरानी र अनुकूलन</p> <ul style="list-style-type: none"> - मैले गरेको काममा मेरो दृष्टिकोणले कसरी परिणाम परिवर्तन गर्छ? - आफ्नो भविष्यको पाठहरूको लागि आफुले के गर्ने अनुकूलन गर्न ।
क्रियाकलापको सारांश	<p>तपाईंको विचारले तपाईंलाई सिक्नबाट कसरी टाढा लैजान्छ भनेर बुझ्नको लागि, विचार र व्यवहार बीचको सम्बन्ध बुझ्नुहोस्। यो क्रियाकलापले तपाईंलाई तपाईंको विचार र तपाईंका कार्यहरू बीचको अन्तरक्रिया पहिचान गर्न र चित्रण गर्न मद्दत गर्दछ, साथै तपाईंको व्यवहारलाई असर गर्ने भावना र भावनाहरूको विश्लेषण गर्न मद्दत गर्दछ।</p>

क्रियाकलापको साधन

नकारात्मक अनुभवहरूलाई कसरी सकारात्मकमा परिणत गर्ने, र सकारात्मक अनुभवहरूबाट बढ्न सिक्नुहोस्! विचार र व्यवहार बीचको सम्बन्ध बुझ्नुहोस्, तपाईंको विचारले तपाईंलाई सिक्नबाट टाढा लैजान्छ भनेर बुझ्नको लागि। यो क्रियाकलापले तपाईंलाई तपाईंको विचार र तपाईंका कार्यहरू बीचको अन्तरक्रिया पहिचान गर्न र चित्रण गर्न मद्दत गर्दछ, साथै तपाईंको सिकाउने व्यवहारलाई असर गर्ने भावना र भावनाहरूको विश्लेषण गर्न मद्दत गर्दछ। तपाईं या त गतिविधि पाना छाप्न सक्नुहुन्छ वा कागज/नोटबुकको पानामा समान रेखाचित्र कोर्न सक्नुहुन्छ।

सिकाइको अवस्था: (सकारात्मक वा नकारात्मक)



सकारात्मक अनुभव:

तपाईंले सिक्दा सफल अनुभव पाएको अवस्थाको बारेमा सोच्नुहोस्। त्यो अवस्थालाई शीर्षक दिनुहोस्, र यसलाई आफ्नो पानामा लेख्नुहोस्।

अब यी चरणहरू पालना गर्नुहोस्:

1. हीरा भर्नुहोस् (सकारात्मक/नकारात्मक अवस्थाहरू)
 - सिकाइको अवस्था कस्तो थियो? (अर्थात् अनियमित क्रिया पाठ)
 - तपाईंको दिमागमा के भयो? (विचार)
 - तपाईंलाई कस्तो लाग्यो? (भावना/मनोभाव)
 - तपाईंको शरीरमा तपाईंको शारीरिक अनुभव कस्तो थियो? (अनुभूति)
 - यसले तपाईंलाई कस्तो व्यवहार बनायो? (व्यवहार)

यस कार्यलाई तपाईंले सकेसम्म धेरै पटक दोहोर्‍याउनुहोस्। कम्तिमा 3 वा 4 उदाहरणहरूमा काम गर्न प्रयास गर्नुहोस्। एकचोटि तपाईंले यो गरिसकेपछि, रेखाचित्रहरू अध्ययन गर्नुहोस्, र तपाईं र तपाईंको सिक्ने क्रममा तपाईंका सबै सकारात्मक विचारहरू वर्णन गर्न शब्दहरू फेला पार्नुहोस्। ति शब्दहरूलाई एउटा पानामा लेख्नुहोस्।

अर्थात्, अरू मानिसहरूसँग कुरा गर्दा मलाई सिक्न सौँचै रमाइलो लाग्यो। मलाई जिज्ञासु हुन र प्रश्नहरू सोध्न मन पर्छ। मलाई अरू मानिसहरूले बोलेको सुन्न मनपर्छ, र मलाई उनीहरूले बोलेको कुरा दोहोर्‍याउन वा नक्कल गर्न मनपर्छ, र मेरो उच्चारणमा तिनीहरूबाट प्रत्यक्ष सुझावहरू प्राप्त गर्छु।

अब यी सकारात्मक विचारहरू तपाईंको मुख्य विश्वासहरूको बारेमा वर्णन गर्न प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईं आफूलाई एक विद्यार्थीको रूपमा कसरी हेर्नुहुन्छ?

उदाहरण: मेरो उच्चारण राम्रो छ। म नयाँ मान्छेसँग मित्रता जोड्नमा राम्रो छु। यदि मैले अगाडि योजना गरे र त्यसमा मेरो दिमाग सेट गरे भने म कुनै पनि कुरा प्राप्त गर्न सक्षम छु। मलाई आवश्यक परेको बेला म मानिसहरूलाई मद्दत माग्न सक्छु। सुरुदेखि नै विशेषज्ञ नबन्नु ठीकै हो, सिक्ने प्रक्रिया रमाइलो र चुनौतीपूर्ण हुन्छ।

नकारात्मक अनुभव:

अब नकारात्मक शिक्षाको अवस्थाको उदाहरणहरू प्रयोग गरेर हीरा भर्नुहोस्। जब तपाईंले असफलताको अनुभव गर्नुभयो वा तपाईंले चाहेको कुरा प्राप्त गर्नु नसकेको अवस्थाको बारेमा सोच्नुहोस्

- अवस्था कस्तो थियो? (उदाहरण: मैले कक्षाको अगाडि प्रस्तुति दिएँ र मलाई शिक्षकले सच्याएका थिए)
- तपाईंको दिमागमा के भयो? (विचार)
- तपाईंलाई कस्तो लाग्यो? (भावना/मनोभाव)
- तपाईंको शरीरमा तपाईंको शारीरिक अनुभव कस्तो थियो? (अनुभूति)
- यसले तपाईंलाई कस्तो व्यवहार बनायो? (व्यवहार)

तपाईंले केही पटक सिक्ने हीरा भर्नुभयो भने, तपाईं र तपाईंको सिकाइ बारे सबै नकारात्मक विचारहरू यहाँ लेख्नुहोस्:

उदाहरण को लागि; मलाई व्याकरणका नियमहरू कण्ठ गर्न मन पर्दैन। मलाई मूर्ख महसुस गर्न मन पर्दैन। व्याकरण गाह्रो छ। जब मैले आफ्ना छोराछोरीको हेरचाह गर्न समय निकाल्नु पर्ने हुन्छ, पढाइमा ध्यान केन्द्रित गर्न असम्भव हुन्छ, काम गरेपछि म साँच्चै थकित छु, र अध्ययन गर्न गाह्रो हुन्छ।

अब यी नकारात्मक विचारहरू प्रयोग गर्नुहोस् आफ्नो बारेमा आफ्नो मुख्य विश्वासहरू वर्णन गर्न।

उदाहरण को लागि; म व्याकरण याद गर्नमा नराम्रो छु। म शब्दहरू व्यवस्थित गर्न र तिनीहरूको संरचनालाई ध्यान दिनमा खराब छु। यदि मैले मेरो उच्चारणबाट छुटकारा पाउन सकिन भने म आफ्नो सिकाइमा राम्रो प्रगति गर्न सकिदिन। म नयाँ भाषा सिक्न धेरै बुढो भैसके।

हामीले दिएको परिस्थितिलाई कसरी बुझौं त्यसले हामीले महसुस गर्ने तरिका निर्धारण गर्छ। हामीले सोच्ने तरिका बदल्यौं भने, भावनाहरू पनि परिवर्तन हुन्छन्। हामीले सोच्ने तरिकाले हाम्रो व्यवहार निर्धारण गर्छ। यदि तपाईंले आफ्नो सोच्ने तरिका परिवर्तन गर्नुभयो भने, तपाईंले आफ्नो व्यवहार परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ। कहिलेकाहीँ हामी परिस्थितिको महत्त्वलाई बढाइचढाइ गर्छौं जसले नकारात्मक परिणामहरू सिर्जना गर्दछ र हामीलाई त्यसलाई समाधान गर्नबाट रोक्छ।

1. आफ्नो नकारात्मक विचारहरूलाई चुनौती दिन
 - मेरो विचार विपरीत प्रमाण छ? उदाहरण दिनुहोस् जहाँ यो मामला थिएन?
 - यदि मेरो साथिहरु वा मलाई चिन्नेहरूलाई सोधें भने, के तिनीहरू मेरो विचार र विश्वासको बारेमा सहमत हुन्छन्?
 - यस्तै अवस्थामा म अरूलाई के सल्लाह दिनेछु?
 - अब एक वर्ष पछि के यो महत्त्वपूर्ण हुनेछ?
 - यी मध्ये एक वा धेरै प्रश्नहरूको जवाफ दिएपछि अब तपाईंलाई कस्तो अनुभव भयो?
 - फरक तरिकाले सोच्दा कस्तो लाभो र यसले तपाईंलाई कसरी प्रेरणा दिन्छ?
2. सकारात्मक सिकाइ परिस्थितिहरूको हीरामा आधारित, तपाईंले हीरामा प्रस्तुत गर्नुभएको सन्दर्भमा आधारित परिणामहरू हेर्नुहोस्।

तपाईंले वर्णन गर्नुभएको कुनै एउटा सकारात्मक घटनाको आधारमा तलको तालिका भर्नुहोस्, तपाईं वा तपाईंको वरपर के परिणामहरू थिए र यसबाट लिनुभएको विचारहरू के थिए?

	सकारात्मक सिकाइको अवस्थाहरू
परिणामहरू; या त तपाईं वा तपाईंको वरपर नतिजाको रूपमा के असर भयो?	
मूल विश्वास; जब म संघर्ष गरिरहेको हुन्छु र गाह्रो हुन्छ, म सकारात्मक मानसिकता राख्न र आफैलाई उत्प्रेरना दिन आफैलाई के सम्झौन्छु ?	