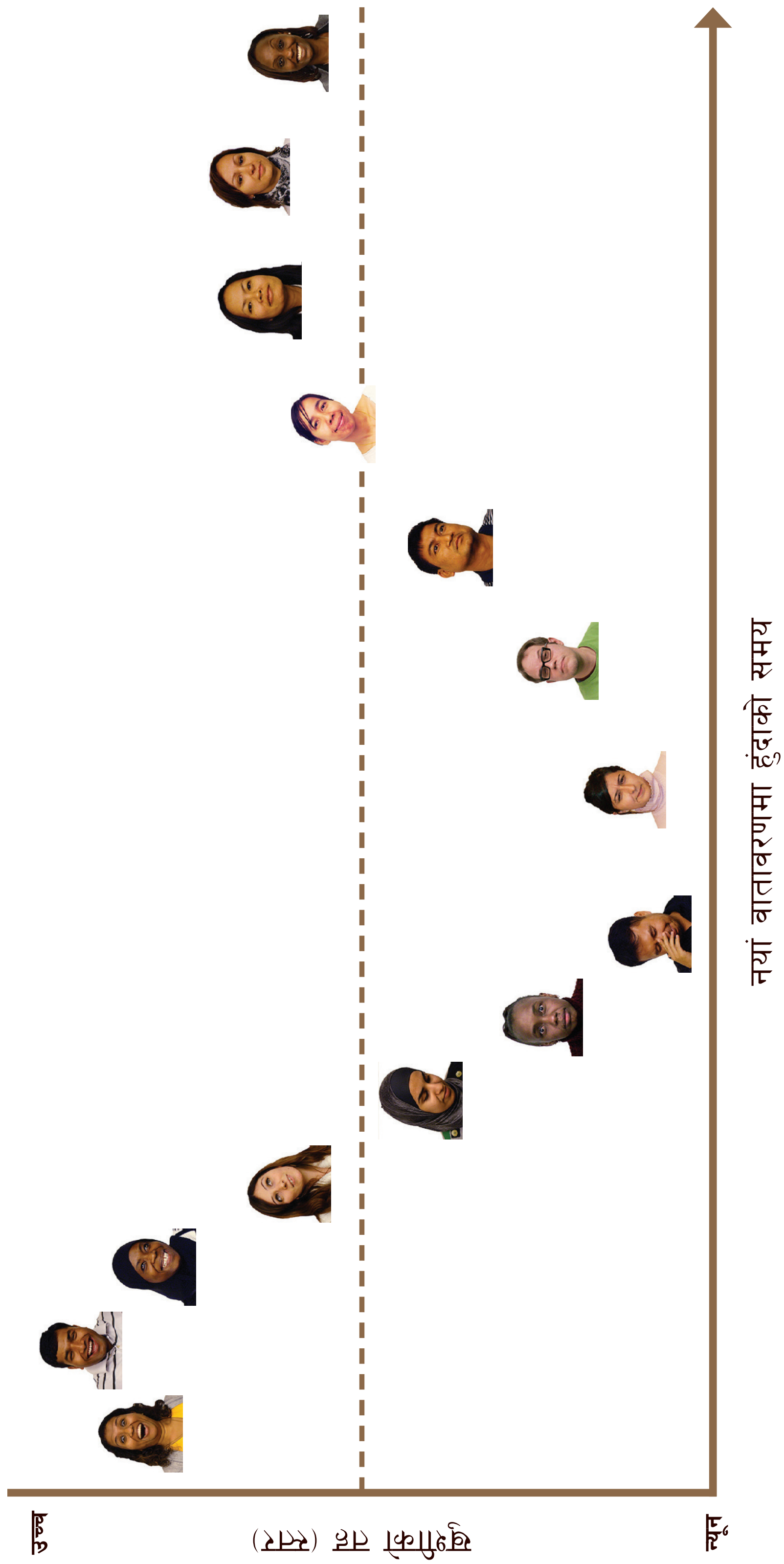
The U-Curve of Cultural Adjustment

तलको रेखाचित्रले सांस्कृतिक समायोजनको साधारण चरणहरु देखाउंछ जुन नयां ठाउंमा सर्दा अथवा भ्रमण गर्दा धैरैजसो मानिसहरुले अनुभव गर्छन् ।



मधुमास चरण

सबै कुरा नयां, उत्सुक र खुशी हुंदा उत्सुकता र खुशीका भावनाहरु हुने चरण । यस्तो स्थिति अक्सरगरी नयां ठाउंमा पुगे लगत्तै हुन्छ ।

सांस्कृतिक आघातको चरण

नव-आगन्तुकहरुले फरक र अपरिचित सांस्कृतिक ठाउंमा केही काम गर्न कोशिस गर्दा चिन्ता, दुविधा र रिस उठ्ने भावना हुन्छ ।

समायोजन चरण

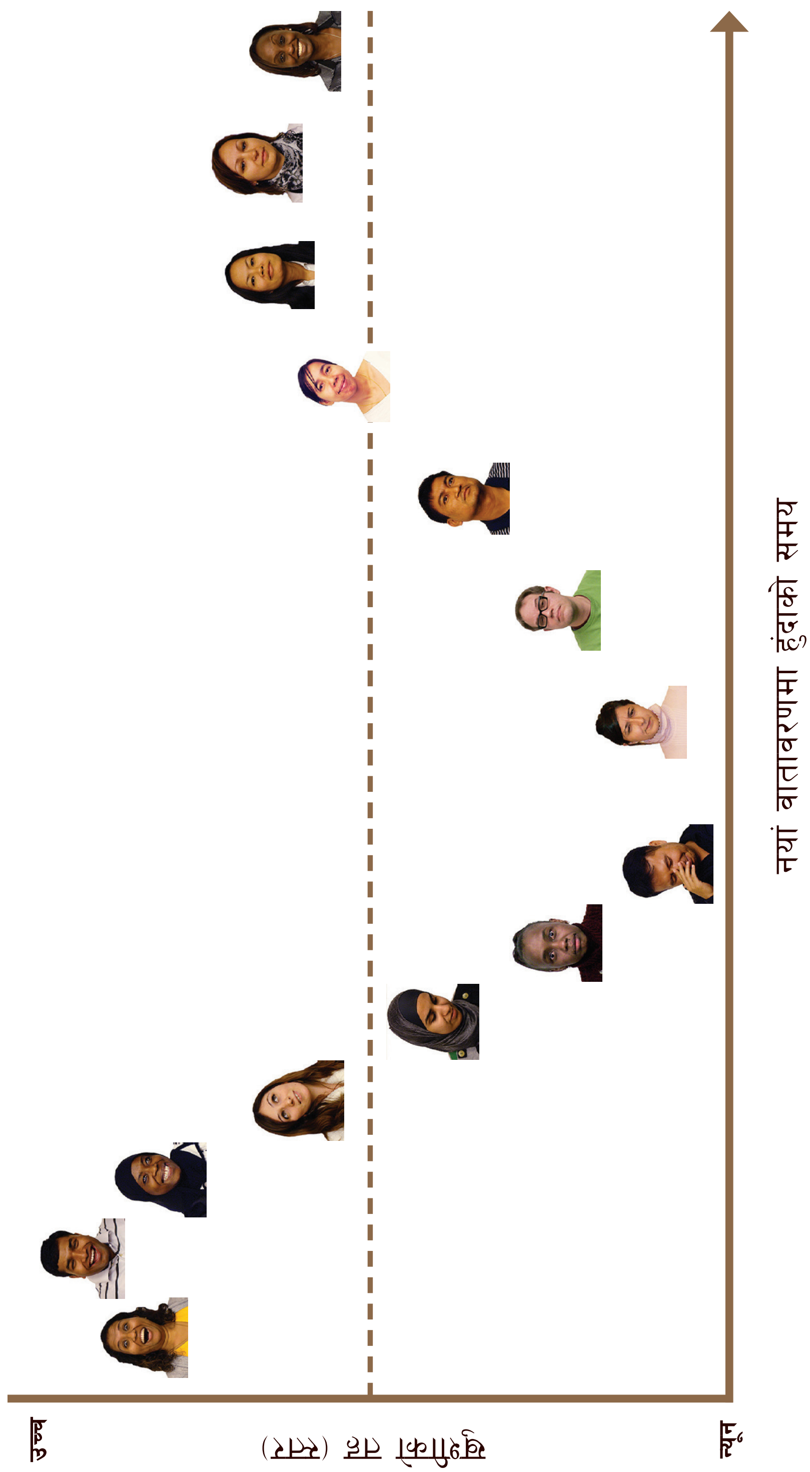
भावनाहरु स्थीर हुन्छन् जब नव-आगन्तुकहरु सांस्कृतिक आघात बाहिर निस्कन्छन् र नयां ठाउंमा बढी सहज र आत्मविश्वास महसुस गर्न लाग्छन् ।

नियन्त्रित र निपुणताको चरण

नयां जीवन र संस्कृतिसंग सबै कुरा नयां, उत्सुक र खुशी हुंदा उत्सुकता र खुशीका भावनाहरु हुने चरण । यस्तो स्थिति अक्सरगरी नयां ठाउंमा पुगे लगत्तै हुन्छ ।

The U-Curve of Cultural Adjustment Descriptions

तलको रेखाचित्रले सांस्कृतिक समायोजनका साधारण चरणहरु देखाउंछन् जुन धेरैजसो मानिसहरुले नयां ठाउंमा सर्दा अथवा घुम्दा अनुभव गर्छन् । निर्दिष्ट समयावधि भित्र जतिबेला यो उल्टो-मोडमा घट्छ , प्रत्येक व्यक्तिको लागि फरक फरक हुन्छ । यसकारण सहभागीहरुले उनीहरुको आ-आफ्नो जीवनमा घट्ने यी चरणहरु बारे सजग हुनु र जब उनीहरुको समायोजन अवस्था कठिन हुन्छ त्यसमा ध्यान दिनु महत्वपूर्ण हुन्छ ।



मधुमास चरण

सबै कुरा नयां, उत्सुक र खुशी हुंदा उत्सुकता र खुशीका भावनाहरु हुने चरण । यस्तो स्थिति अक्सरगरी नयां ठाउंमा पुगे लगत्तै हुन्छ ।

सांस्कृतिक आघातको चरण

नव-आगन्तुकहरुले फरक र अपरिचित सांस्कृतिक ठाउंमा केही काम गर्न कोशिस गर्दा चिन्ता, दुविधा र रिस उठ्ने भावना हुन्छ ।

समायोजन चरण

भावनाहरु स्थीर हुन्छन् जब नव-आगन्तुकहरु सांस्कृतिक आघात बाहिर निस्कन्छन् र नयां ठाउंमा बढी सहज र आत्मविश्वास महसुस गर्न लाग्छन् ।

नियन्त्रित र निपुणताको चरण

नयां जीवन र संस्कृतिसंग सबै कुरा नयां, उत्सुक र खुशी हुंदा उत्सुकता र खुशीका भावनाहरु हुने चरण । यस्तो स्थिति अक्सरगरी नयां ठाउंमा पुगे लगत्तै हुन्छ ।

Punctuality Game Board 1

शुरु

अंग्रेजी भाषा कक्षामा जानुस् ।

काम गर्न जानुस्

एकजना साथी अथवा परिवारको सदस्यको घरमा जानुस्

शरणार्थी संस्थाको कर्मचारीसंग भेट्नुस् ।

तपाईको बच्चालाई विद्यालयमा ल्याउनुस् ।

समाप्ति

Punctuality Game Board 2

शुरु

एउटा कामको अन्तर्वातामा जानुस् ।

बस चढेर जानुस्

बच्चालाई ओछ्यानमा राख्नुस्

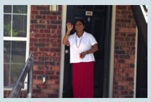
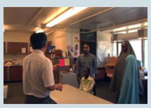
अभिमुखीकरण कक्षामा भाग लिनुस्

एकजना डाक्टरसंग भेट्न लिएको समयमा जानुस् ।

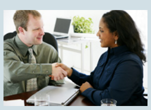
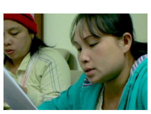
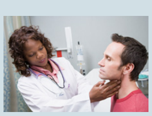
समाप्ति

Late Examples List

Punctuality Game Board 1

	तपाई .... यदि ढिलो हुनुभयो भने	*त्यति बेला ....*
	अंग्रेजी भाषा कक्षामा जांदा ,	महत्वपूर्ण जानकारी थाहा पाउनुहुन्न ।
	काममा जांदा ,	तपाईको काम छुट्न सक्छ ।
	तपाईको साथी अथवा परिवारको सदस्यको घरमा जांदा ,	भेटघाट छोट्याउन सक्नुहुन्छ अथवा पूर्णरुपमा भ्याउनुहुन्न ।
	शरणार्थी संस्थाको कर्मचारीलाई भेट्दा ,	महत्वपूर्ण जानकारी वा एउटा मिटिंगमा जान पाउनुहुन्न ।
	आफ्नो बच्चालाई विद्यालयमा ल्याउंदा ,	बच्चाको लागि विद्यालयले गर्ने दण्डको भागी हुन सक्नुहुन्छ , अथवा तपाईको बच्चाले कुनै महत्वपूर्ण कुरा सिक्न छुट्छ ।

Punctuality Game Board 2

	तपाई .... यदि ढिलो हुनुभयो भने	*त्यति बेला ....*
	एउटा कामको अन्तरर्वातामा जांदा ,	काम दिइदैन ।
	बसमा चढेर जांदा् ,	बस छुट्यो भने, अर्को बसको लागि कुर्नुपर्छ अथवा आफू जाने गन्तव्यमा अर्कै बाटो भएर जान धेरै पैसा तिर्नुपर्छ ।
	आफ्नो बच्चालाई ओछ्यानमा राख्दा ,	तपाईको बच्चा रिसाहा हुनसक्छ जो थाकेको छ र कुरा बुझ्दैन ।
	अभिमुखीकरण कक्षामा भाग लिंदा ,	महत्वपूर्ण जानकारी थाहा पाउनुहुन्न ।
	डाक्टरसंग लिएको समयमा भेट्न जांदा ,	समयमा भेट्न भ्याउनुहुन्न, भेट्न नपुग्दा शुल्क तिराइने छ तथा भविष्यमा डाक्टरले तपाईलाई बिरामीकोरुपमा भेट्न अस्विकार गर्न सक्नेछन् ।

Family Roles Critical Incidents

Family Roles Critical Incident 1

सेभरिनकी छोरी औदीले विद्यालयमा अंग्रेजी भाषा छिटै सिक्छिन् र उनी सिभरिनलाई कामहरु गर्न मद्‌दत दिन सक्षम छिन् जस्तै पसलका कर्मचारीहरुसंग कुराकानी गर्न र बाटोको बारेमा सोध्न । सिभरिन एक्लै विभिन्न ठाउंमा जान आत्मविश्वास महसुस गर्दैनन् , तर उनी आफ्नो छोरीको भरमा पनि पर्न चाहदैनन् ।

सोचनीय घटनाको बारेमा छलफल गर्नुस् र निम्नलिखित प्रश्नहरुमा ध्यान दिनुस् :

- तपाईको बिचारमा सिभरिन कस्तो महसुस गर्छन् ?
- तपाई सिभरिन हुनुभएको भए, कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ?
- औदीले आफ्नो पिताको स्थिति बारे कस्तो महसुस गर्न सक्छिन् होला?
- सिभरिनले आफ्नो स्थिति सुधार्न सक्ने केके कुराहरु छन् ?

Family Roles Critical Incident 2

चित आं र एह पौ आफ्नो किशोरावस्थाको छोरा यो वू बाट गर्वित छन् र उनीहरुको छोराले विद्यालयमा राम्रो गरिरहेको छ , अंग्रेजी भाषा छिटो सिकिरहेको र नयां साथीहरु बनाईरहेकोमा खुशी छन् । जे होस् गएको हप्ता यो वू विद्यालयको रातीको कार्यक्रमबाट १० बजेपछि घर आयो । चित आं र ए पौले उसलाई यो वू कहां बसिरहेको थियो भनी सोधे र यो वूले उनीहरुलाई उ पढिरहेको थियो भनेर भन्यो । यद्यपि उनीहरु उसको विद्यालयको कामको समर्थन गर्छन्, चित आं र एह पौ यो वूले उ ढिलो हुनेछ भनी स्वीकृति लिएको वा खवर गरेको थिएन ।

सोचनीय घटनाको बारेमा छलफल गर्नुस् र निम्नलिखित प्रश्नहरुमा ध्यान दिनुस् :

- तपाईहरु मातापिता हुनुभएको भए, कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ?
- तपाईको बिचारमा छोरोले कस्तो महसुस गर्छ ?
- भविष्यमा यस्तो अवस्था नआओस् भनी बच्न परिवारका प्रत्येक सदस्यले केके गर्न सक्छन् ?

Family Roles Critical Incident 3

अर्जुन र उनकी पत्नी रुपाली उनीहरुको नयां समुदायमा पुनर्वासित भए । रुपालीले एउटा होटेलमा हाउसकिपरकोरुपमा सुविधाहरु पाउनेगरी फुल-टाईमको काम पाइन । ६ महिनापछि एउटा किराना पसलमा काम गर्न अर्जुन पार्ट-टाईम काम पाउन सफल भए । यो स्थितिमा अर्जुनले असजिलो महसुस गरे किनभने रुपालीले पहिले बाहिर कहिले पनि काम गरेको थिइनन् र परिवारको आम्दानीको मूख्य श्रोतकोरुपमा उनी बढी आत्म - विश्वास महसुस गर्दैथिइन् ।

सोचनीय घटनाको बारेमा छलफल गर्नुस् र निम्नलिखित प्रश्नहरुमा ध्यान दिनुस् :

- यदि तपाई अर्जुन वा रुपाली हुनुभएको भए, कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ?
- तपाई के गर्नुहुन्थ्यो ?
- अर्जुन र रुपाली दुबैले यो स्थितिलाई सकारात्मकरुपमा हल गर्न केके गर्न सक्थे ?

Family Roles Critical Incident 4

वाबेरी उनको छोरा, बुहारी र चारजना नाति-नातिनाहरुसंग संयुक्त राज्य अमेरिकामा सरे । उनी आफ्नो परिवारको लागि खुशी थिए जो उनीहरुको नयां समुदायमा राम्ररी भिजिएका देखिन्थे । तथापि, वाबेरीको कोही पनि साथीहरु थिएनन् र उनको दिउंसो गर्ने काम एकदमै थोरै थियो । उनी आफ्नो नाति-नातिनाहरुको बढ्दो अनादरको बानीव्यहोराहरु बाट अचम्भित थिए र उनीहरुले अंग्रेजी भाषामा मात्र कुरा गर्न चाहेको देखेर उदास महसुस गरे ।

सोचनीय घटनाको बारेमा छलफल गर्नुस् र निम्नलिखित प्रश्नहरुमा ध्यान दिनुस् :

- यदि तपाई वाबेरी हुनुभएको भए, कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ?
- वाबेरीका परिवारका सदस्यहरुले उनलाई मद्दत गर्न सक्ने केके कुराहरु छन् ?
- वाबेरीले आफूलाई मद्दत गर्न केके गर्न सक्थे ?
- उनले आफ्नो नाति-नातिनाहरुको बानीव्यहोराको बारेमा के गर्न सक्थे ?

Family Roles Critical Incident 5

विलियम र निसिया दुबैजना छिटै नै कामहरु पाउन सक्षम भए जब उनीहरु संयुक्त राज्य अमेरिकामा आए । तथापि उनीहरुको काम गर्ने समयको कारणले दिउंसो उनीहरुको दुईजना किशोरावस्थाका बालबालिकाहरुलाई हेरचाह गर्न दिएन । उनीहरुको केशवर्कर/प्रबन्धकले उनीहरुलाई सानो बच्चालाई पूर्व-विद्यालय अथवा काम गरिरहेका अभिभावकहरु जसले शिशु-स्याहारमा लाग्ने खर्चमा साझेदार हुन सक्छन्, तिनलाई खोज्न सल्लाह दिए । विलियम र निसियाका आफ्ना बालबालिकाहरुलाई परिवार बाहेक अरु कसैले पनि कहिले पनि हेर्नु परेको थिएन । यस्तो सल्लाह बाट उनीहरुले धेरै असजिलो महसुस गरे ।

सोचनीय घटनाको बारेमा छलफल गर्नुस् र निम्नलिखित प्रश्नहरुमा ध्यान दिनुस् :

- विलियम र निसियासंग अन्य केके विकल्पहरु छन् ?
- यदि तपाई विलियम अथवा निसिया हुनुभएको भए के गर्नुहुन्थ्यो ?

Family Roles Critical Incident 6

मजिद र उनकी श्रीमती अला उनीहरुको ४, ७, ९, र १३ वर्ष उमेरका बालबालिकाहरु संगसंगै संयुक्त राज्य अमेरिकामा पुनर्वासित भए । अलाले छिटै नै पार्ट-टाइम काम पाइन् र उनीहरुको ४ वर्षको बच्चा हेर्न मजिदलाई घरमा छाडेर काम गर्न थालिन् । घर फर्किंदा अला धेरैजसो थकित हुन्थिन् त्यसकारण मजिदले परिवारको लागि खाना पकाउने र घरको अन्य धेरै कामहरु गरे । समय बित्दैजांदा मजिद परिवारमा आफ्नो नयां भूमिका बाट दिक्दार महसुस गर्दैथिए ।

सोचनीय घटनाको बारेमा छलफल गर्नुस् र निम्नलिखित प्रश्नहरुमा ध्यान दिनुस् :

- के तपाई यो घरायशी स्थितिलाई चिन्ताजनक ठान्नुहुन्छ ? किन ?
- यदि तपाई मजिद हुनुभएको भए, कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ? यदि तपाई अला हुनुभएको भए, कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ?
- मजिद अथवा अलाले उनीहरु आफैलाई वा उनीहरुको परिवारलाई मद्दत गर्न सक्ने केके कुराहरु छन् ?

Family Roles Critical Incident 7

मो विन, नाउ कु तथा उनीहरुको विद्यालय जाने उमेरका दुईजना बालबालिकाहरु उनीहरुको नयां समुदायमा पुनर्वासित भए । दुवै बालिगहरुले कामहरु पाए तथा बालबालिकाहरु विद्यालयमा राम्रो गर्दैथिए । तथापि, उनीहरु सबैजनाले आफ्नो मातृभूमि, आफ्ना साथीहरु र परिवारको कमी महसुस गर्थे । राम्रो महसुस गर्न मो विनले नियमितरुपमा रक्सी पिउन शुरु गरे ।

सोचनीय घटनाको बारेमा छलफल गर्नुस् र निम्नलिखित प्रश्नहरुमा ध्यान दिनुस् :

- यो घटनामा के समस्या छ ?
- यदि तपाई मो विन हुनुभएको भए, कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ? यदि तपाई नाउ कू हुनुभएको भए, कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ?
- तपाईको विचारमा बालबालिकाहरुले यो स्थितिको बारेमा कस्तो महसुस गर्छन् ?
- मो विनले राम्रो महसुस गर्न सक्ने केके कुराहरु छन् ?

Family Roles Critical Incident 8

सीता मायाको छोरा काजीले विद्यालयमा राम्रो गरिरहेको थिएन । सीता मायाले काजीको शिक्षकहरुसंग भेटिन् र काजीलाई उसको गृहकार्य गर्न मद्दत गर्न थालिन् तर उसलाई वास्ता थिएन । छिटै नै काजीको शिक्षकले काजी त्यो दिन विद्यालय नआएको भनी सुनाउन सीता मायालाई फोन गरेर बोलाए । जब काजी घर आयो सीता मायाले उसलाई के भयो भनेर सोधिन् । काजी बोलेन, सीता माया झनै दिक्दार भइन् यसकारण उनले उसलाई झापड हानिन् ।

सोचनीय घटनाको बारेमा छलफल गर्नुस् र निम्नलिखित प्रश्नहरुमा ध्यान दिनुस् :

- यो घटनामा के समस्या छ ?
- तपाईको विचारमा सीताले सही कुरा गरिन् ?
- यदि तपाई सीता माया हुनुभएको भए, कस्तो महशुस गर्नुहुन्थ्यो ? तपाईको विचारमा काजीले कस्तो महसुस गर्छ ?
- उनीहरुको परिवारलाई मद्दत गर्न सीता मायां अथवा काजीले गर्न सक्ने केके कुराहरु छन् ?

Family Roles Critical Incident 9

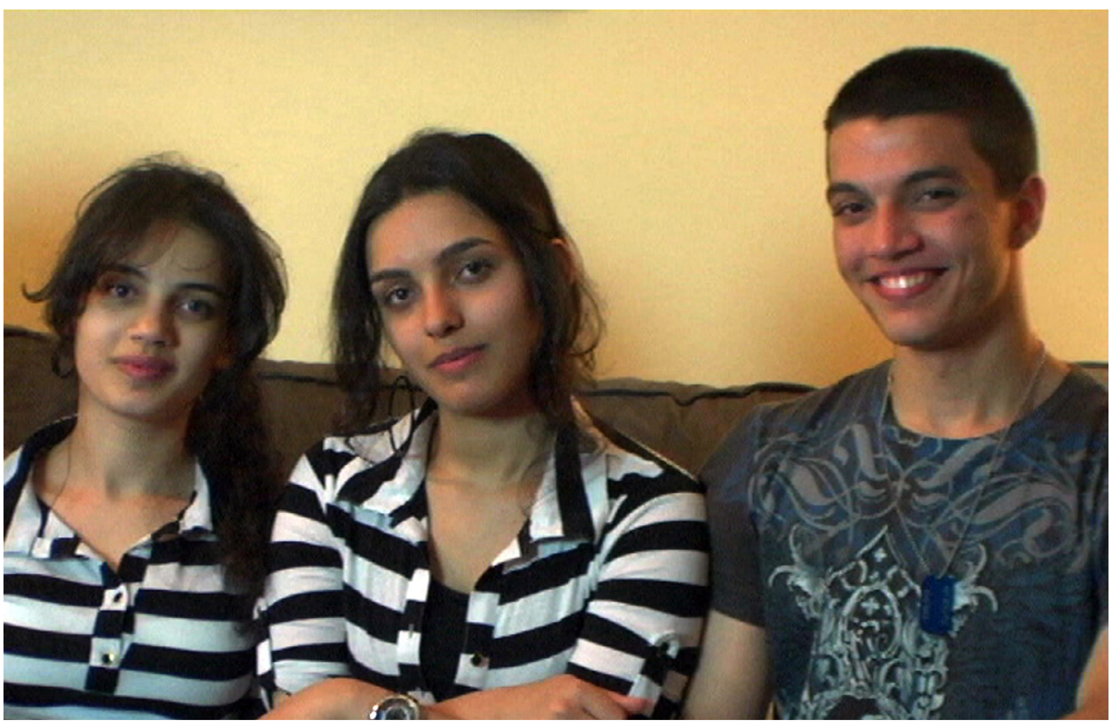
एभरार्ड र सेसिल उनीहरुको विद्यालय जाने उमेरका तीनजना बालबालिकाहरु र एकजना २२ वर्षको छोरा रेनानसंग संयुक्त राज्य अमेरिकामा पुनर्वासित भए । एभरार्ड, सेसिल र रेनान काम पाउन सफल भए जबकि तीनजना किशोरावस्थाका बालबालिकाहरु विद्यालयमा पढ्न थाले । एभरार्ड र सेसिलले आफ्नो नयां समुदायमा जिम्मेवारीको बोझ महसुस गरे तथा उनीहरु आफ्नो घरभाडा र अन्य बिलहरु मुश्किलले तिर्न सक्थे । एक दिन रेनानले कामको बदलामा स्थानिय सामुदायिक कलेजमा पढ्न इच्छा भएको भनेर भने । एकातिर एभरार्ड र सेसिल रेनान खुशी भएको हेर्न चाहन्थे, अर्कोतिर उनीहरुको परिवारलाई रेनानको आम्दानीको खांचो थियो ।

सोचनीय घटनाको बारेमा छलफल गर्नुस् र निम्नलिखित प्रश्नहरुमा ध्यान दिनुस् :

- यदि तपाई एभरार्ड र सेसिल हुनुभएको भए, कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ? तपाईको विचारमा रेनानले कस्तो महसुस गर्छ ?
- एभरार्ड, सेसिल र रेनानको लागि केके विकल्पहरु छन् ?
- यदि तपाईको परिवार यस्तो स्थितिमा भएको भए तपाईको परिवारले के गर्थ्यो ?

Age Group Pictures

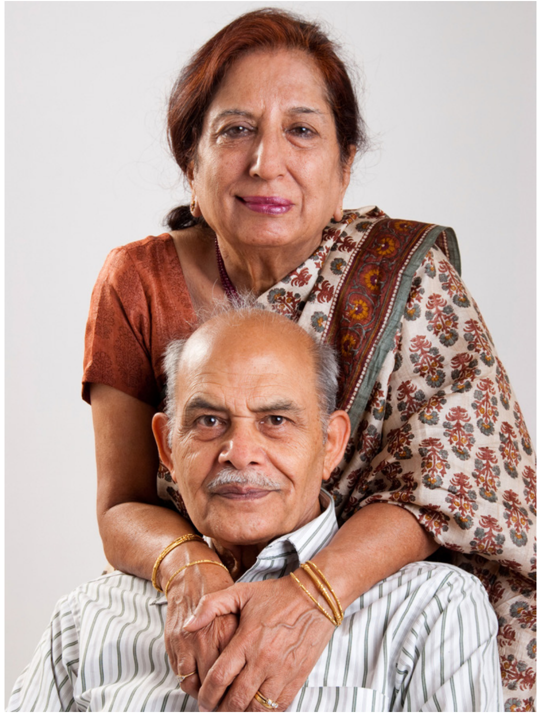
उमेरहरु ० - १२



उमेरहरु १३ - १८

उमेरहरु १९ - २५

उमेरहरु २६ - ६५



उमेरहरु ६६ - १००

Parenting Practice Scenarios

Parenting Practice Scenario 1

तपाईको काखे बालक रहिम गत हप्तादेखि संचो महसुस गरिरहेको छैन अथवा राम्ररी सुतिरहेको छैन । तपाई अति थकित महसुस गरिरहनु भएको छ र नसुतेकोले रहिमसंग दिक्दार हुनुहुन्छ । तपाई यो स्थितिलाई कसरी सम्हाल्नुहुन्छ ?

सम्भावित उपायहरु :

ए. रहिमको डाक्टरसंग यो समस्या बारे छलफल गर्न भेट्ने समय मिलाउनुस् ।

बी. रहिमलाई कोकोमा केही घण्टाको लागि छोड्नुस् र उ निदाउला भनी आशा गर्दै उ रुँदै गरेतापनि वास्ता नगर्नुस् ।

सी. तपाईको जेठो बच्चालाई अथवा एकजना छिमेकीलाई रहिमलाई स्याहार गर्न लाउनुस् जसले गर्दा तपाईले एकछिन आराम गर्न सक्नुहुन्छ ।

डी. रहिमलाई गीत सुनाई रहनुस् । आखिरमा उ निदाउनैपर्छ ।

Parenting Practice Scenario 2

तपाईको दुईवर्षीया बच्ची लीला एपार्टमेन्टमा जतातत्तै दगुर्दैछिन् र उसको पछिपछि दगुर्दा तपाई थकित हुनुहुन्छ । लीलाले सरसफाई गर्ने सामानहरु राखेको दराज खोलेको खोल्यै गर्छिन् र तपाईले ध्यान नदिएको बेला ती सामानहरु बाहिर लाने गर्छिन् । तपाई यो स्थितिलाई कसरी सम्हाल्नुहुन्छ ?

सम्भावित उपायहरु :

ए. लीलालाई थप्पड लाउनुस् र दराज नखोल्न भन्नुस् ।

बी. लीला नपुग्ने ठाउंमा सरसफाईको सामानहरु सार्नुस् ।

सी. सरसफाईको सामानहरु राखेको दराजको पल्लाहरुमा बच्चाले खोल्न नसक्ने गरी सुरक्षित ताल्चाहरु मार्नुस् ।

डी. तपाईको ९ नौवर्षे बच्चालाई उसले दराज नखोलोस् भनी लीलालाई हेर्न भन्नुस् ।

Parenting Practice Scenario 3

तपाईकी ९ नौवर्षीया छोरी मिमिले तपाईलाई सुनाउंछिन् कि तपाईले उसको लागि बट्टामा दिएको दिउंसोको खानाको बारेमा अर्को एकजना केटीले गिज्याउंदै आएकी छिन् र दिउंसोको विश्रामको बेला खेल मैदानमा घचेट्छिन् । तपाई यो स्थितिलाई कसरी सम्हाल्नुहुन्छ ?

सम्भावित उपायहरु :

ए. विद्यालय बाट प्रदान गरिने दिउंसोको खानाको लागि पैसा दिएर विद्यालय पठाउन शुरु गर्नुस् ।

बी. मिमिको शिक्षकसंग के भै रहेको छ त्यसको बारेमा कुरा गर्नुस् ।

सी. यो समस्याको बारेमा गुनासो पोख्न अर्की केटीको आमाबाबुलाई बोलाउनुस् ।

डी. सबै पछि राम्रो हुन्छ , वास्ता नगर्नु भनी मिमिलाइ भन्नुस् ।

Parenting Practice Scenario 4

तपाईको छोरा शेराब उसको नयां प्राथमिक विद्यालयबाट खुशी भएको छ र तपाईलाई मनपर्ने केही असल साथीहरु बनाएको छ । उसलाई आफ्नो साथी चार्ल्सको जन्मदिनको पार्टीमा निम्ता आएको छ र चार्ल्सकी आमाले पार्टीपछि शेराबलाई गाडीमा उसको घरमा पुर्याइदिन्छु भन्छिन् । शेराब घर पुगेपछि उसले तपाईलाई किन एकजना आमा र बुबाको सट्टा चार्ल्सको दुईजना आमाहरु छन् भनी सोध्छ ।

सम्भावित उपायहरु :

ए. शेराबलाई अबदेखि चार्ल्ससंग मित्रवत् नहुनु भन्नुस् ।

बी. चार्ल्सको आमाबाबुलाई उनीहरुको पारिवारिक स्थितिको बारेमा सोध्नुस् ।

सी. पार्टी र चार्ल्सको परिवारको बारेमा शेराबलाई अझ बढी सोध्नुस् ।

डी. यस कुराको बारेमा तपाईको केश वर्कर/प्रबन्धकसंग छलफल गर्नुस् ।

Parenting Practice Scenario 5

तपाईको १३ तेह्रवर्षिय छोरा असदले विद्यालयबाट उसको पहिलो अध्ययन प्रगति प्रतिवेदन कार्ड घरमा ल्याउंछ र उसको ग्रेडहरु अति नराम्रा छन् । तपाईले असद यत्तिसाह्रो पछि परिरहेको थियो भनी सोच्नुभएको थिएन । तपाइृले यो स्थिति कसरी सम्हाल्नुहुन्छ ?

सम्भावित जवाफहरु :

ए. उसको नराम्रो ग्रेडहरुको लागि असदलाई दण्डित गर्नुस् ।

बी. असदलाई उसको ग्रेडहरु किन यत्ति नराम्रा छन् भनी सोध्नुस् ।

सी. असदको शिक्षकसंग पढाईमा सुधार गर्न उसले के गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा कुरा गर्नुस् ।

डी. असदलाई भर्ना गर्न अर्को विद्यालय खोज्नुस् । .

Parenting Practice Scenario 6

तपाईको किशोरावस्थाकी छोरी ग्रेस तपाईहरु आफ्नो नयां समुदायमा सरेदेखि खुशी भएकी छैनन् । उनले धेरै साथीहरु बनाएकी छैनन् अनि अंग्रेजी भाषा सिक्दा कठिनाई भै रहेको छ । ग्रेसले तपाईलाई उनी एउटा फिल्म हेर्न एकजना साथीलाई भेट्न जादैछिन् भन्छिन् । तपाई यो स्थितिलाई कसरी सम्हाल्नुहुन्छ ?

सम्भावित उपायहरु :

ए. फिल्म हेर्न एकजना परिवारको सदस्य बिना उनी जान पाउंदिनन् भनी ग्रेसलाई भन्नुस् ।

बी. ठीक छ भन्नुस् ।

सी. ग्रेसलाई उसको साथीहरु , उनीहरुको परिवारहरु र उनीहरुको पृष्ठभूमिको बारेमा सोध्नुस् ।

डी. उनीहरु फिल्म हेर्न जानुभन्दा पहिले उनको साथीहरुलाई भेट्नेगरी ग्रेसलाई सिनेमा हेर्न लाने प्रस्ताव राख्नुस् ।

Parenting Practice Scenario 7

तपाईको किशोरावस्थाकी छोरी जुलियानाले एकदमै छिटै साथीहरु बनाईन् र तपाईको नयां समुदायमा खुशी देखिन्छिन् । एकदिन उनको केही साथीहरुलाई भेट्ने र नजिकैको विशालबजार (मौल) जाने योजना हुन्छ । तपाईको छिमेकिले तपाईलाई विशालबजार सुरक्षित छ र आफ्नो साथीहरुसंग धेरैजना किशोर किशोरीहरु त्यहां घुमघाम गर्छन् भनेर भने । जव जुलियाना जान तयार हुन्छिन् उनले एउटा सानो स्कर्ट लगाएकी हुन्छिन् । तपाई यो स्थितिलाई कसरी सम्हाल्नुहुन्छ ?

सम्भावित उपायहरु :

ए. जुलियानालाई उनको साथीहरुलाई भेट्ने स्वीकृति छैन भनेर भन्नुस् ।

बी. जुलियानालाई उनले आफ्नो पहिरन फेर्नुपर्छ नत्र उनी जान पाउंदिनन् भन्नुस् ।

सी. केही पनि नभन्नुस् ।

डी. जुलियानालाई त्यसको सट्टा तपाईको घरमा उनको साथीहरुलाई डाक्नु भन्नुस् ।

Parenting Practice Scenario 8

तपाईको किशोरावस्थाको छोरा कार्डेल माध्यमिक विद्यालयको फुटबल टीममा खेल्छ । उ विद्यालयको गृहकार्य समयमा गर्दैछ र साथीहरु पनि बनाईरहेको छ । कार्डेलले उसको साथी जोनाहको घरमा आउने शनिवार आफ्ना टीमको साथीहरुसंग भोज खान जान अनुमति माग्छ । तपाई हुन्छ भन्नुहुन्छ । पछि तपाईले एकजना छिमेकिद्वारा सम्भवतः भोजमा रक्सी हुनेछ भनी थाहा पाउनुहुन्छ । तपाई यो स्थिति कसरी सम्हाल्नुहुन्छ ?

सम्भावित उपायहरु :

ए. पुनः कार्डेललाई भोजको बारेमा र रक्सी वितरण हुनेछ कि भनी सोध्नुस् ।

बी. भोजमा जानबाट कार्डेललाई मनाहि गर्नुस् तर कुनै कारण नदिनुस् । तपाईले के कारणले नजान दिने भन्नुपर्दैन , तपाई उसको अभिभावक हुनुहुन्छ र तपाईले भनेको उसले पालन गर्नैपर्छ ।

सी. कार्डेललाई भोजको सट्टा दिउंसो उसको साथीहरुसंग समय विताउन सल्लाह दिनुस् ।

डी. जोनाहको अभिभावकहरुलाई फोन गर्नुस् र सोध्नुस् कि भोजको बेलामा उनीहरु घरमा हुन्छन् कि हुंदैनन् तथा रक्सी वितरण गरिनेछ वा गरिनेछैन ।

Managing Adjustment Game Board

2	2	2	3	3	3
2	2	2	3	3	3
2	2	2	3	3	3
1	1	1	समाप्ति	4	4
1	1	1	4	4	4
शुरु	1	1	4	4	4

Managing Adjustment Cards

Asking for Help Cards

यदि तपाई एउटा किराना पसलमा हुनुहुन्छ र तपाईलाई कुन बस्तु आवश्यक छ थाहा छैन अथवा तपाईलाई आवश्यक भएको बस्तु भेट्नुहुन्न भने मद्दतको लागि तपाईले एकजना विक्रेतालाई सोध्न सक्नुहुन्छ । यस्तो कुरा सोध्ने बारेमा तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?	*यदि तपाई आफ्नो घरमा केही कुराले कठिनाई भोग्दै हुनुहुन्छ भने तपाईले आफ्ना घरधनी/मालिकनीलाई फोन गर्नुपर्छ । यस्तो गर्ने बारेमा तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?*
यदि तपाई हराउनु भयो अथवा आफ्नो बाटो पहिल्याउन सक्नुहुन्न भने तपाईले बाटोमा कसैलाई कुन बाटो जाने भनेर सोध्न सक्नुहुन्छ । यस्तो गर्ने बारेमा तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?	*यदि तपाई आफू खतरामा हुनुहुन्छ भन्ने महसुस गर्नुहुन्छ भने तपाईले एकजना प्रहरीसंग मद्दत माग्न सक्नुहुन्छ । यो गर्ने बारेमा तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?*
यदि तपाईको आफ्नो समुदायमा कुनै कुरा कहां छ भन्ने बारेमा कुनै प्रश्न छ भने तपाईले एकजना छिमेकीसंग सोध्न सक्नुहुन्छ । तपाई यसो गर्ने बारेमा के महसुस गर्नुहुन्छ ?	*यदि तपाईलाई केही सामान किन्नु आवश्यक छ र सो कहां पाइन्छ भन्ने थाहा छैन भने तपाईले आफ्नो केश वर्कर/प्रबन्धक, पुनर्वास संस्थाको स्वयंसेवक अथवा एकजना छिमेकीसंग सल्लाह माग्न सक्नुहुन्छ । तपाई यसो गर्ने बारेमा के महसुस गर्नुहुन्छ ?*

Communication Cards

अमेरिकीहरु अर्को व्यक्तिसंग कुरा गर्दा आंखामा आंखा मिलाएर कुरा गर्नुलाई आदरपूर्ण व्यवहार हो भन्ने ठान्छन् । यो शारीरिक भाषा तपाईको संस्कृतिसंग कसरी मिल्दोजुल्दो वा संस्कृतिभन्दा फरक छ ?	सेवा प्रदायकहरुप्रति नम्र तथा आदरपूर्ण हुनाले तपाईको लागि कामहरु फत्ते गर्न र मद्दत पाउन प्रायः सजिलो हुन्छ । तपाईलाई यसको बारेमा कस्तो लाग्छ ?
यदि कसैले तपाईलाई दुःख दिइरहेको छ अथवा तपाईलाई अप्ठ्यारोमा पारिरहेको छ भने त्यो व्यक्तिलाई यसो गर्न रोक्नुस् भन्ने अधिकार छ । तपाई यसो गर्ने बारे कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?	यदि तपाईले आफ्नो केश वर्कर/प्रबन्धकसंग कुरा गर्नु छ तर उनी उपलब्ध छैनन् भने, तपाईले एउटा खबरको टिपोट लेखेर छोड्नुपर्छ (अंग्रेजीमा लेख्न नजाने पनि) । तपाई किन यसो गर्नु महत्वपूर्ण छ भनी सोच्नुहुन्छ ?
अन्य व्यक्तिहरुसंग कुराकानी गर्दा नम्र हुनु र शारीरिक सांकेतिक भाषा महत्वपूर्ण हुन्छ । तपाईले संयुक्त राज्य अमेरिकामा जे देख्नु भएको छ त्यसको आधारमा तपाईको शारीरिक सांकेतिक भाषा प्रयोग गर्ने बानीभन्दा फरक अन्य केके उदाहरणहरु छन् ?	जब कोही सेवा प्रदायकले भनेको कुरा तपाई बुझ्नुहुन्न भने तपाईले "माफ गर्नुस् मैले बुझिन" भन्नुपर्छ । तपाई यसको बारेमा के महसुस गर्नुहुन्छ ?

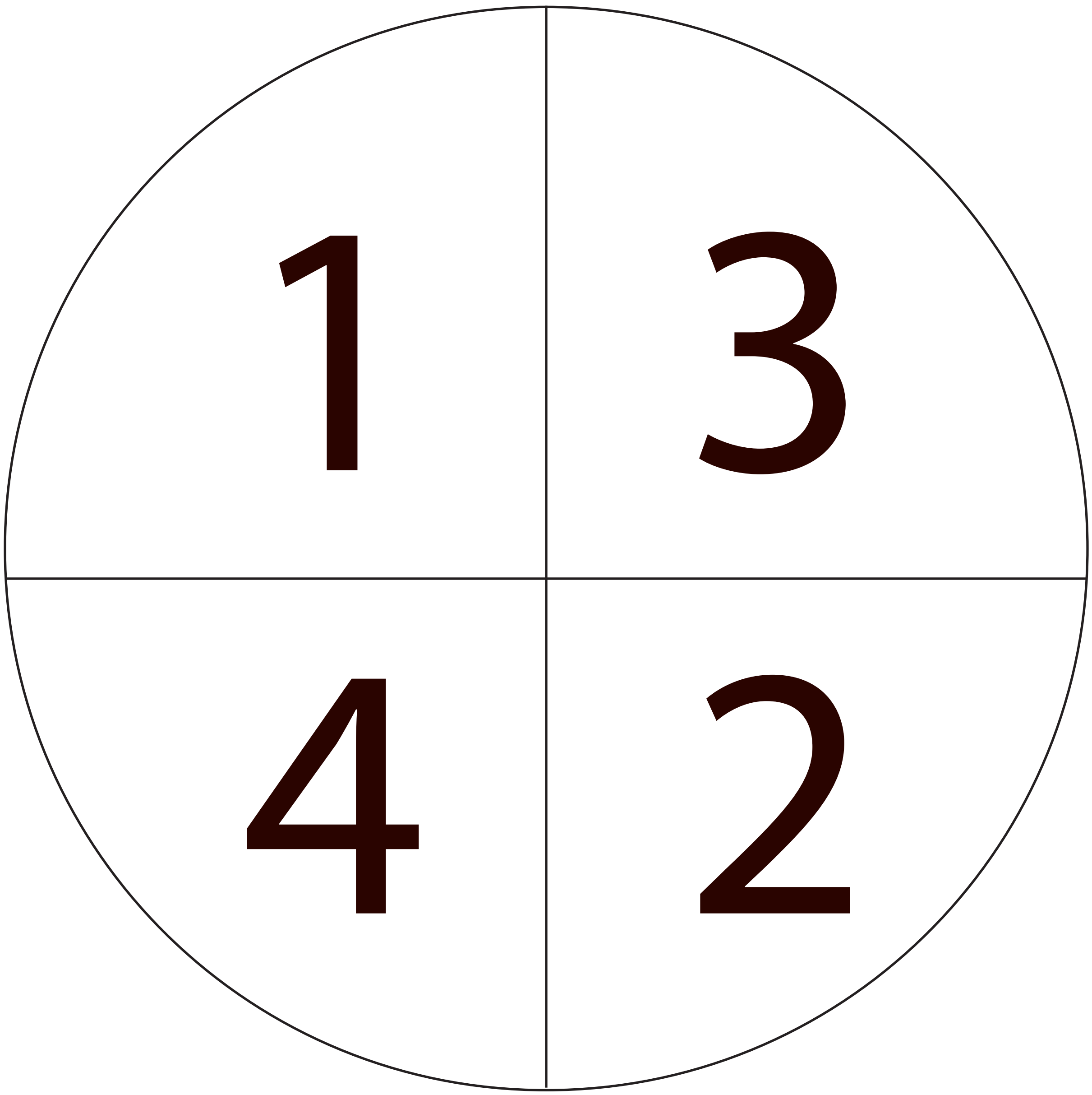
Responsibilities Cards

केश वर्कर/प्रबन्धकहरु , स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरु तथा अन्य सेवा प्रदायकहरुले तपाईले भनेका कुनै पनि व्यक्तिगत जानकारीहरु अन्य व्यक्तिहरुलाई भन्न पाईदैन । यो कुराले तपाईलाई कस्तो महसुस गराउंछ ?	तपाईलाई थाहा नभएको कुराको बारेमा तपाईले कुनै कानुन तोड्नु भएतापनि तपाईले दण्ड वा जरिवाना तिर्नै पर्छ । यो बारेमा तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?
यदि तपाईले एउटा नयां एपार्टमेन्ट, घर, शहर वा राज्यमा सर्ने निर्णय गर्नुभयो भने, तपाईको ठेगाना परिवर्तन् गर्ने बारेमा अन्य व्यक्ति वा कार्यालयहरुलाई खबर दिन तपाई आफै जिम्मेवार हुनुहुन्छ । यो बारेमा तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?	जब तपाई एउटा कामको लागि निवेदन दिनुहुन्छ, तलब/ज्याला र सुविधाहरु के हुनेछन् भनी थाहा पाउने तपाईको अधिकार छ । यो तपाईको पहिलेका अनुभवहरुभन्दा कसरी भिन्न छ ?
संयुक्त राज्य अमेरिकामा तपाईसंग बस्न विदेशमा भएका तपाईको परिवारका सदस्यहरुको लागि तपाईले निवेदन हाल्न पाउनु हुनेछ । पहिले तपाईले यसको बारेमा आफ्नो केश वर्कर/प्रबन्धकसंग कुरा गर्नैपर्छ । यो विकल्पको बारेमा तपाईलाई कस्तो लाग्छ ?	जब तपाई पुनर्वासित हुनुहुन्छ, तपाईले सहयोग पाउनुहुन्छ तर तपाईले महत्वपूर्ण नभएका समस्याहरुको बारेमा तुरुन्तै मद्दत नपाउन सक्नुहुन्छ । यो बारेमा तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?

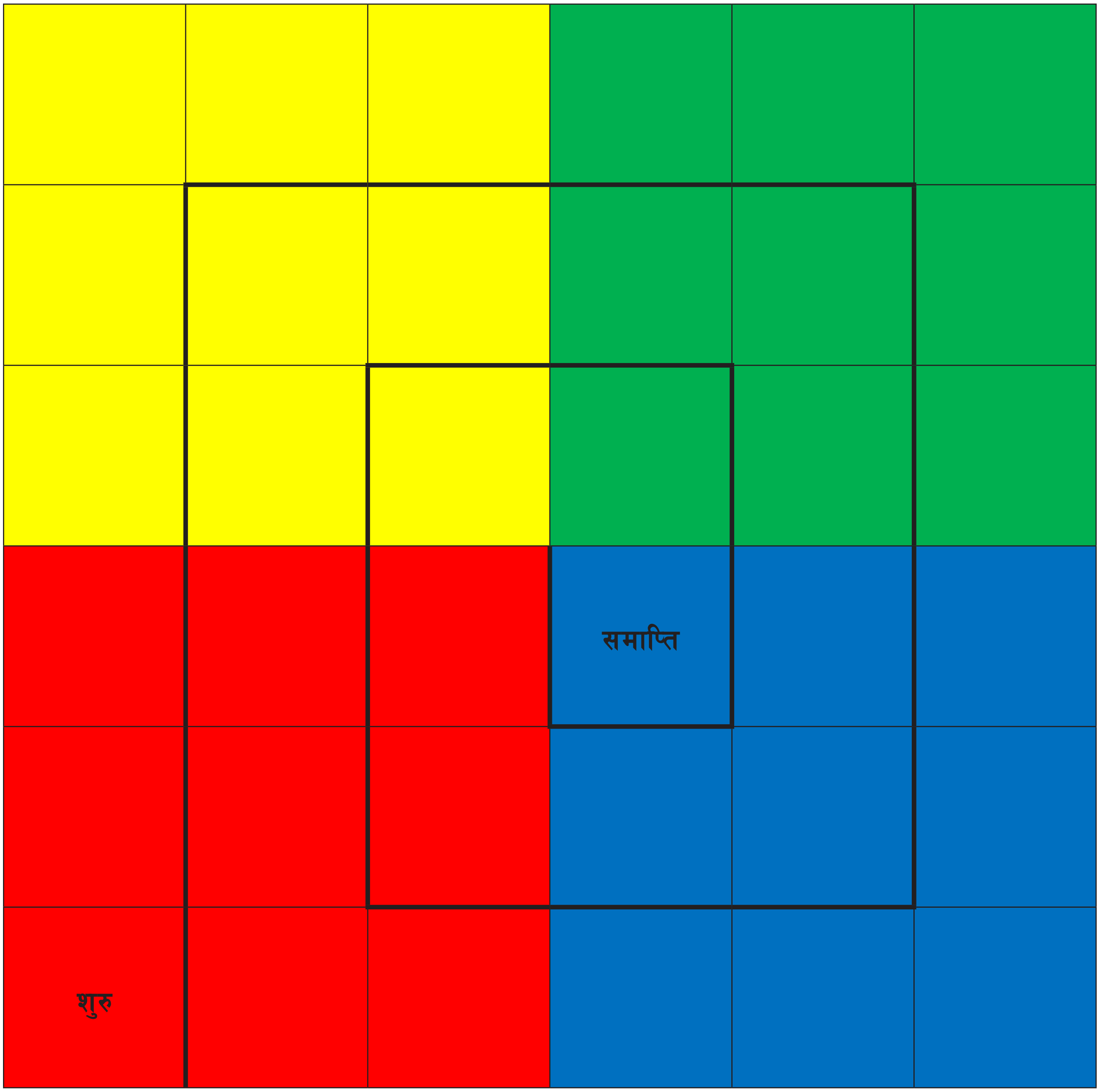
Social Adjustment Cards

अमेरिकीहरु प्राय: पहिलो पटक कसैसंग भेट्दा हात मिलाउंछन् । अर्को खेलाडीसंग यो अभ्यास गर्नुस् ।	यदि कसैले तपाईलाई भनेको कुरा बुझ्नुहुन्न भने तपाईले वहांहरुलाई फेरी भन्न भन्नुस् । तपाई यो कसरी गर्नुहुन्छ ?
धेरैजसो अमेरिकीहरुले उनीहरुको घरमा जानुभन्दा पहिले तपाईले फोन गर्नुस भन्ने चाहन्छन् । तपाई आएको ठाउंको रीतिभन्दा यो कसरी भिन्न छ ?	जब अमेरिकीहरु एक-अर्कासंग कुरा गर्छन् , उनीहरु अन्य केही संस्कृतिहरुका मानिसहरु झैं एक-अर्कासंग एकदम नजिक उभिदैनन् । एकजना अर्को खेलाडीसंग तपाईका देशमा मानिसहरु उनीहरु एक-अर्कासंग कुरा गर्दा नजिकिएर उभिएको देखाउनुस् अनि अमेरिकीहरुले एक-अर्कासंग कुरा गर्दा कसरी उभिन्छन् देखाउनुस् ।
संयुक्त राज्य अमेरिकामा कोही एकजना पुरुष वा महिलासंग कुरा गर्दा तपाईले आंखा मिलाउनुपर्छ । यो अर्को अभिनय गर्ने व्यक्तिसंग अभ्यास गर्नुस् ।	किन जतिसक्दो छिटो तपाईले अंग्रेजीमा अभिवादनहरु गर्न सिक्नु महत्वपूर्ण हुन्छ भनी सोच्नुहुन्छ ?

Managing Adjustment Spinner Mat



Managing Adjustment Color Game Board



Reviewing Adjustment Cards

Family Role Cards

प्रौढ वा जेष्ठ (वयोवृध्द) शरणार्थीहरुलाई अंग्रेजी भाषा सिक्दा र समुदायमा भाग लिंदा प्रायः कठिनाई भएको हुन्छ । तपाईले आफ्नो परिवार वा समुदायमा रहेका प्रौढ व्यक्तिहरुलाई कसरी मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ ?	*यदि आफ्नो परिवारमा परिवर्तन् भएका केही भूमिकाहरु बाट अप्ठ्यारो महसुस गर्दैहुनुहुन्छ भने के गर्नुहुन्छ ?*
धेरैजसो अमेरिकी विद्यालयहरुले बालबालिकाहरुलाई प्रश्नहरु सोध्नु राम्रो कुरा हो भनी सिकाउंछन् । यदि तपाईका बालबालिकाहरुले तपाई के सोच्नुहुन्छ वा कुनै कुरा तपाई खास ढंगबाट किन गर्नुहुन्छ भनी प्रश्नहरु सोध्न शुरु गरे भने तपाई के गर्नुहुन्छ ?	*प्रायः बालबालिकाहरु बालिगहरुभन्दा छिटो अंग्रेजी भाषा सिक्छन् । यदि यस्तो तपाईको परिवारमा भयो भने तपाई यसको बारेमा कस्तो सोच्नुहुन्छ र तपाई कसरी सम्हाल्नुहुन्थ्यो ?*
संयुक्त राज्य अमेरिकामा आमाबाबुहरुले उनीहरुको बालबालिकाहरुलाई दण्ड गर्ने एउटा तरिका हो उनीहरुलाई दिइएको सुविधाहरु खोस्नु जस्तै साथीहरुलाई भेट्न वा टी. भी. हेर्न नदिने । तपाईका बालबालिकाहरुले यदि केही गलत काम गरे भने तपाईको परिवारले के गर्नेछ ?	*कहिलेकांही संयुक्त राज्य अमेरिकामा श्रीमती परिवारको प्रमुख र कमाएर पाल्ने व्यक्ति हुन्छन् । यदि यस्तै तपाईको परिवारमा भयो भने तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?*

First Time Worker Cards

तपाईलाई पहिलो काम दिइयो। अक्सरगरी घर बाट बाहिर हुनुपर्दा तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?	तपाई धेरै घण्टा काम गर्दैहुनुहुन्छ र घर पुग्दा धेरै थकित हुनुहुन्छ। तपाईलाई लाग्छ घरको केही कामहरु गर्न तपाईलाई मद्दतको आवश्यकता छ। तर विगतमा तपाई नै हुनुहुन्थ्यो जसले सबै काम गर्नुपर्थ्यो। यो स्थितिको बारेमा तपाई के गर्नुहुन्छ ?
तपाईको पहिलो कामको अन्तर्वाता छ। तपाईको केश वर्कर/प्रबन्धकले तपाईले प्रायः लाउने पहिरनभन्दा बेग्लै पहिरन लाउनुस् भनी सल्लाह दिन्छन्। यसले तपाईलाई कस्तो महसुस गराउला ?	तपाईको परिवारको अन्य सदस्यहरुभन्दा छिटो तपाईले काम पाउन सक्षम हुनुभयो र अब तपाई आफ्नो परिवारलाई आर्थिकरुपमा टेवा दिंदैहुनुहुन्छ। यसको बारेमा तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?
तपाईको परिवारले परिवार पाल्न तपाईले काम गर्नुपर्छ भनी निर्णय गर्छन् तर तपाईले पहिले कहिल्यै पनि काम गर्नु भएको छैन। यसले तपाईलाई कस्तो महसुस गराउला ?	तपाईको नयां काममा तपाईले खास पहिरन लाउनैपर्छ भन्ने नियम छ। तपाई यसको बारेमा कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?

New Job Cards

अमेरिकीहरुले दह्रो काम गर्ने नैतिकतालाई इज्जत गर्छन् । तपाईले कोही व्यक्तिमा कामप्रति दह्रो नैतिकता छ भनी कसरी वर्णन् गर्नुहुन्छ ?	*यदि तपाईलाई एउटा काम दिईयो र तपाईले स्वीकार गर्नुभएन भने, तपाईले पाउने अनुदान खोसिन सकिनेछ । यसले तपाईलाई कस्तो महसुस गराउंछ ?*
संयुक्त राज्य अमेरिकामा धेरै परिवारहरुले थाहा पाउंछन् कि श्रीमान् र श्रीमती दुबैजनाले काम गर्नुपर्छ । तपाई यसको बारेमा तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?	*शरणार्थीहरु जोसंग आ-आफ्नो देशहरुमा पेशागत सीप भएको काम थियो (उदाहरणको लागि डाक्टरहरु, नर्सहरु, र कार्यालय सम्बन्धि काम गर्नेहरु), उनीहरुले संयुक्त राज्य अमेरिकामा प्राय:जसो तुरुन्तै उनीहरुको आफ्नै पेशागत सीप भएको काम गर्न सक्तैनन् । धेरैजनाले जब उनीहरु संयुक्त राज्य अमेरिकामा आइपुग्छन् , कम सीप अथवा सीपै नभएको कामहरु (जस्तै : हाउसकिपर वा कारखानाको काम गर्ने व्यक्ति) गर्नुपर्ने हुन्छ । यस्तो किसिमको काम गर्नुपर्दा तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?*
कुनचाहिं राम्रो होला : स्वास्थ्य सुविधाहरु भएको एउटा कम ज्यालादारी काम अथवा स्वास्थ्य सुविधाहरु बिनाको बढी ज्यालादारी भएको काम ?	*तपाईको सुपरिवेक्षक एकजना पुरुष अथवा महिला हुन सक्छन् । यसले तपाईलाई कस्तो महसुस गराउनेछ ?*

Time Management Cards

बालबालिकाहरु प्रत्येक दिन र ठीक समयमा विद्यालयमा आउनुपर्ने अपेक्षा गरिन्छ । तपाई आफ्ना बालबालिकाहरु प्रत्येक दिन र ठीक समयमा विद्यालय पुगुन् भनी कसरी निश्चित गर्नुहुन्छ ?	यदि तपाई काम गर्न सार्वजनिक यातायातमा जाँदैहुनुहुन्छ भने ठीक समयमा पुग्न कसरी निश्चित गर्नुहुन्छ ?
यदि तपाई डाक्टरसंग भेट्न एकदम ढिलो हुनुभयो र लिएको समयमा पुग्नुहुन्न भने तपाईलाई भेट्ने समयको लागि शुल्क लगाईने नै छ र डाक्टर तपाईलाई फेरी भेट्न इच्छुक हुने छैनन् । यस्तो नघटोस् भनी तपाई कसरी निश्चित गर्न सक्नुहुन्छ ?	यदि तपाईलाई कामको लागि अथवा एउटा मिटिंगमा समयमा पुग्न ढिलो हुनुहुनेछ भनी थाहा भयो भने तपाईले के गर्नुपर्छ ?
धेरै परिवारहरुले उनीहरुको दिन पुरै व्यस्त हुंदोरहेछ भनी थाहा पाउंछन् । तपाईको परिवारले यस्तो स्थितिलाई कसरी व्यवस्थापन् गर्लान् ?	तपाई मिटिंगहरुको लागि ठीक समयमा अथवा केही मिनेट अगावै आइपुग्ने अपेक्षा गरिन्छ । तपाई यसलाई कसरी सम्हाल्नुहुन्छ ?

Working With Your Resettlement Agency Cards

पुनर्वास संस्था र अन्य सेवा प्रदायकहरुले विभिन्न प्रकारका अभिमुखीकरण कक्षाहरु प्रदान गर्छन् । ती किन महत्वपूर्ण छन् ? यी कक्षाहरुमा भाग लिने बारेमा तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?	पुनर्वास संस्थासंग तपाईलाई तपाईको नयां समुदायमा पुनर्वास गर्न मद्दत दिन सीमित मात्राको रकम हुन्छ । तपाईको पहिलो हप्ताहरुको बेलामा उनीहरुसंग संयुक्त राज्य अमेरिकामा मिलेर काम गर्न तपाई के गर्न सक्नुहुन्छ ?
तपाईका पुनर्वास संस्थाका कर्मचारीले तपाईको तथा तपाईको परिवारको व्यक्तिगत जानकारीहरुको बारेमा सोध्छन् । यसको बारेमा तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?	हुन त धेरै मानिसहरुले संयुक्त राज्य अमेरिकाको जीवनको बारेमा विभिन्न कुराहरु सुनाउंनेछन् तथापि सबभन्दा सही जानकारी पुनर्वास संस्थाका कर्मचारीबाट पाउनु हुनेछ । यो भनाईको बारेमा तपाई के सोच्नुहुन्छ ?
तपाईको केश वर्कर/प्रबन्धकसंग नजिक भएर काम गर्दाखेरी तपाईको पुनर्वासको प्रकृया पुऱ्याउन सजिलो हुनेछ । यसको बारेमा तपाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?	तपाईको केश वर्कर/प्रबन्धक तथा अन्य कर्मचारीहरु पुनर्वास संस्थामा तपाईलाई मद्दत गर्न संधै उपलब्ध हुदैनन् । यसले तपाईलाई कस्तो महसुस गराउंछ ?

Cultural Adjustment Unit Vocabulary Worksheet 1

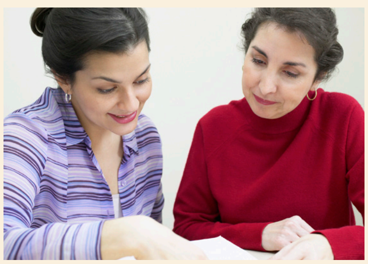
निर्देशनहरु : शब्द बैंक (भण्डार) मा भएका चित्रहरु हेर्नुस् । अनि तलको वाक्यहरुलाई पढ्नुस् । कुनचाहिं शब्द वाक्यसंग मिल्छ त्यसको निर्णय गर्नुस् र खाली ठाउंमा लेख्नुस् ।

शब्द बैंक (भण्डार)

family

early

relationship



friend

late

roles

1. Everyone in the Kallayoun family has different ______________________________: Fatimah cleans, Karim cooks, and the children take out the garbage.
2. Sandra had to run to her meeting because she was ______________________________.
3. The Cho family invites their neighbor to dinner. They have a good ______________________________.
4. Prince came to the United States with his ______________________________: his wife and his daughter.
5. Alexi arrives seven minutes ______________________ for his doctor's appointment so he waits.
6. Amina helps her ______________________________ apply for a job.

Cultural Adjustment Unit Vocabulary Worksheet 2

निर्देशनहरु : तलको अनुच्छेद (लेखको अंश) पढ्नुस् । वाक्यहरु पूरा गर्न शब्द बैंकको प्रयोग गर्नुस् ।

शब्द बैंक (भण्डार)			
adjust	change	culture	culture shock

Jessica and Prince moved to a new community with their family. At first, they had

c_________________ sh_________________ because the customs were so different from their own

culture. They thought they would have to ch__________________ how they dress and what they eat.

Now they know they have to ad____________________, but they can still pass on their

c_____________________ to their daughter.