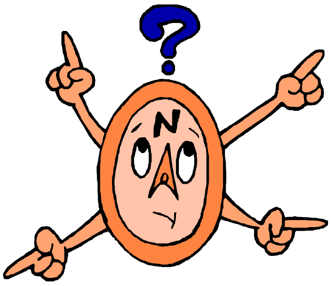
कुनै समस्या छ ?

तपाईँ आफ्नो बाटो अल्मलिनु भयो कि ?

परामर्श सेवामा सम्पर्क गर्नुहोस्

पेन्ट भ्याली टेक्नोलोजी कलेज

परामर्श कसको लागि हो ?



परामर्श त्यस्ता जोसुकै व्यक्तिहरुको लागि हो जसले आफ्नो जीवनको भूत अथवा वर्तमान अवस्थाको उनीहरुलाई पिरोलिरहेको परिस्थितिका बारेमा कसैसंग कुराकानी गरी वा सरसल्लाह गरी परामर्श गर्न चाहान्छ ।

परामर्शमा जानु पर्ने धेरैवटा कारणहरु हुनसक्छन् । तलका बुंदाहरु ती कारणहरु मध्येका केही हुनसक्छन् ।

- म कुनै चीजको बारेमा उदासिन भएको अथवा अल्मलिएको अनुभव गर्न सक्छु ।
- कुनै वस्तु वा चीजले मलाई तल खसाइरहेको अनुभव गर्न सक्छु ।
- स्कूल अथवा घरमा कुनै वस्तु वा विषयको बारेमा महत्वपूर्ण निर्णय लिनुपर्ने आवश्यकता पर्‍यो भन्ने मलाई लाग्न सक्छ ।
- मेरो व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन मलाई कसैको सहयोगको चाहना हुन सक्छ ।
- बुबा आमासंग, गुरुहरुसंग, साथीभाइ, केटासाथी वा केटीसाथीसँगको सम्बन्धमा उत्पन्न भएको समस्या समाधानको आवश्यकता महसुस गर्न सक्छु ।

समस्या सानो होस् वा ठूलो जे जस्तो भए पनि त्यस्ता कतिपय अवस्थामा परामर्शले समस्या समाधानमा मद्दत गर्न सक्छ ।

परामर्शमा तलका कुराहरु पर्छन्

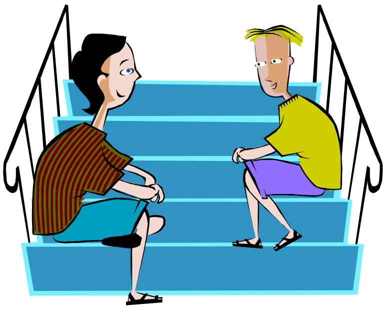
- कसैसंग कुराकानी गर्न म विश्वास गर्छु र सहज अनुभव गर्छु ।

- मेरो जीवनमा आइपरेका कठिनाइहरुका बारेमा कहीं कतै म कुराकानी गर्न सक्छु । उदाहरणको लागि त्यस्ता कठिनाइहरु आपसी सम्बन्धका बारेमा, परिवारका बारेमा, आत्म विश्वासको बारेमा, खानपिनका कठिनाइहरुका बारेमा, परीक्षा सम्बन्धी वा अरुले दिक्क दिएका बारेमा पनि हुन सक्छन् ।

- मेरो आफ्नै बारेमा वढी भन्दा वढी जान्न बुझ्न ।

- म अल्मलिएको कुनै पनि विषयका बारेमा कुराकानी गर्न ।

- कसैले मेरो बारेमा ध्यानपूर्वक सुनोस् र मलाई गम्भीरतापूर्वक लिओस् भन्ने बारेमा ।



तलका कुराहरु परामर्श होइनन् :

- कसैले मलाई के के गर्ने भनेर अर्ती दिने ।
- मैले कुराकानी गर्न नचाहेको विषयमा मलाई कुराकानी गर्न जबर्जस्ती गर्ने ।
- कसैले मेरो बारेमा आलोचना गर्ने वा निर्णय गर्ने ।

परामर्श सम्बन्धी विधान वा व्यवस्था

- हाम्रो स्कूलका परामर्शदाता सोनिया म्याकेञ्जी हुनुहुन्छ ।
- परामर्शदाता शिक्षिका (School Teacher) होइनन् ।
- धेरै विद्यार्थीहरुका परामर्श सत्रहरु हुन्छन् र विद्यार्थीहरु ती सत्रहरु धेरै सहयोगी भएको पाउंछन् ।

परामर्श सत्र कति समयसम्म चल्छ ?

यदि तपाई परामर्शदातासंग भेट्न चाहनुहुन्छ भने सामान्यतः यो भेट्ने समय केही हप्तासम्म हप्ताको एक पटक हुनेछ । परामर्शदातासँगको प्रत्येक बैठक एउटा सम्पूर्ण कक्षाको समयभर रहनेछ ।

केही मानिसहरु नौलो मानिससंग बोल्न वा कुराकानी गर्न असहज महसुस गर्छन् । तर तपाईंको परामर्शदाताले यो कुरा बुझ्नुभएको छ र तपाईंलाई सकेसम्म सहज बनाउनुहुनेछ ।

गोपनीयता

परामर्शदातालाई मैले भेटेपछि उहाँलाई जे जे कुराहरु भन्छु ती सबै गोप्य (नितान्त व्यक्तिगत) रहन्छन् । मैले परामर्शदातासँग जे जे कुराहरु गर्छु ती सबै उहाँ र मेरो वीचमा मात्र सीमित रहनेछ ।

यसको अर्थ के हो भने मैले परामर्शदातालाई दिएका कुनै पनि जानकारीहरु शिक्षक–शिक्षिकाहरुमा, परिवारका सदस्यहरुमा, साथीहरुमा तबसम्म जादैनन् जबसम्म ती जानकारीहरु अरुसम्म जाउन् भन्ने म चाहन्न ।

यदि परामर्शदाताले पाएको जानकारी अनुसार कुनै व्यक्तिलाई कुनै पनि किसिमको गम्भीर नोक्सानी हुने खतरा छ भन्ने परामर्शदातालाई लाग्ने अवस्था आयो भने त्यस्तो अवस्थामा अलिकति गोपनीयता भंग हुने अवस्था सृजना हुन्छ ।

यस्तो अवस्थामा परामर्शदाताले अरु कसैलाई जानकारी दिनुपर्ने अवस्था आउंछ । तर त्यस्तो अवस्थामा पनि परामर्शदाताले म मार्फत मात्र कुरा अगाडि बढाउनुहुनेछ र त्यसो गर्न पनि मेरो स्वीकृति लिएर मात्र गर्नुहुनेछ ।

परामर्शको व्यवस्था कसरी गर्ने ?

यदि म मेरो लागि कुनै वा केही मद्दतको व्यवस्था गर्न चाहन्छु भने मैले तलका कुराहरु गर्न सक्छु

- परामर्शदातासँग म आफैले सरसल्लाह वा कुराकानी गर्ने ।
- सोनिया म्याकेञ्जीलाई इमेल गर्ने ।
- मेरो मिनी स्कूल भित्रका कुनै बयस्क अग्रजसँग सल्लाह गर्ने ।
- मेरा आमा, बुबा, हेरचाह गर्ने व्यक्ति वा आया संग मेरो आफ्नो निम्ति सल्लाह गर्ने ।

सल्लाह : तपाईं यसको लागि योग्य हुनुहुन्छ ।