# चींटी और टिड्डा: ईसप का एक किस्सा

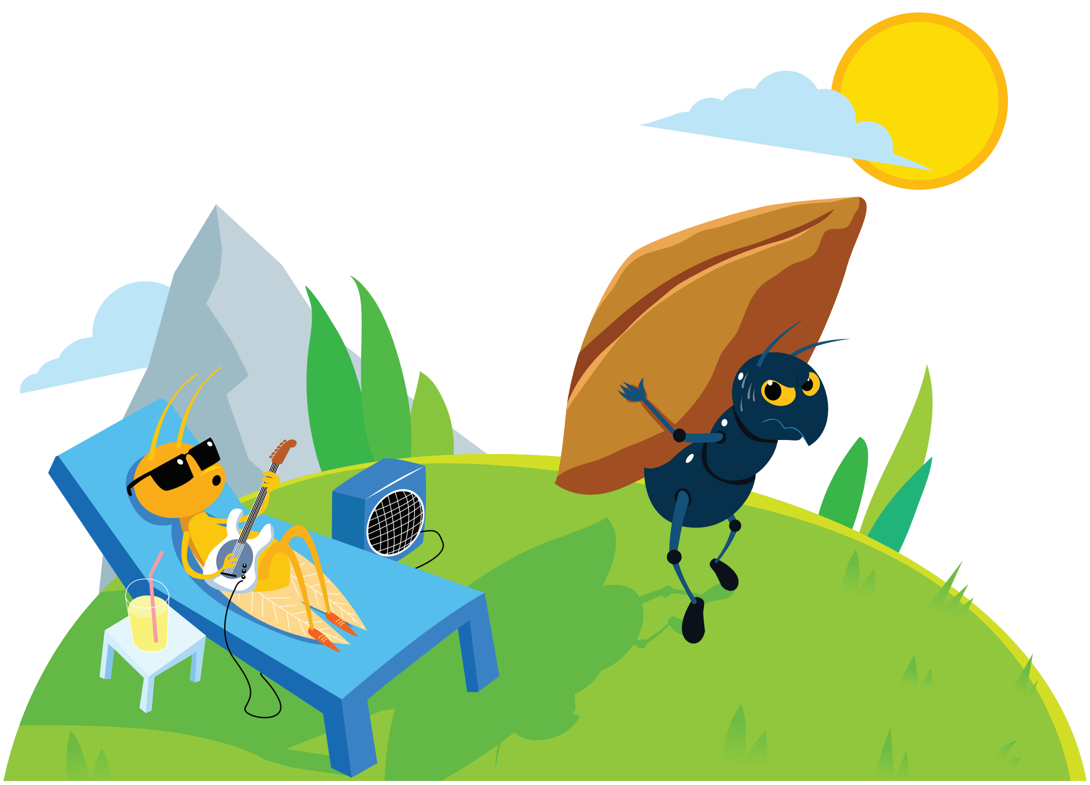
गर्मियों में एक दिन किसी खेत में, एक टिड्डा उछलते और चहकते हुए दिल से कुछ गा रहा था। पास से एक चींटी गुजर रही थी, जो बड़ी ही मेहनत से मकई का एक दाना अपने घर में ले जा रही थी।

"इस तरह से कष्ट और मेहनत करने के बदले" टिड्डे ने कहा,"मुझसे गप्पें लड़ाने क्यों नहीं आ जाती?"

"मैं सर्दियों के लिए भोजन इकट्ठा करने में मदद कर रही हूं", चींटी ने कहा,"और आपको भी यही करने की सलाह देती हूं।"

टिड्डे ने कहा, "सर्दी को लेकर अभी से परेशान क्यों हो?" "हमारे पास अभी तो बहुत सारा भोजन है।" लेकिन चींटी अपने रास्ते पर चली गई और मेहनत करती रही।

जब सर्दियां आईं, तो टिड्डे के पास कुछ खाना नहीं था और वह भूख से तड़प रहा था—जबकि उसने चींटियों को भंडार से हर दिन मकई और अनाज बांटते देखा जो उन्होंने गर्मियों में इकट्ठा किया था। तब टिड्डे को पता चला: कि ज़रूरत के दिनों के लिए तैयारी करना सबसे बढ़िया है।



© 2021 बाधाओं को पार करना

# जिम्मेदारी के चक्र

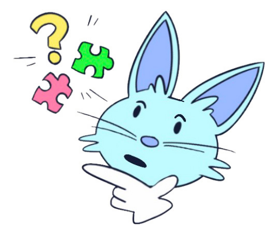
© 2021 बाधाओं को पार करना

# समानुभूति की ओर 5 कदम

## कदम 1: ध्यान दें!

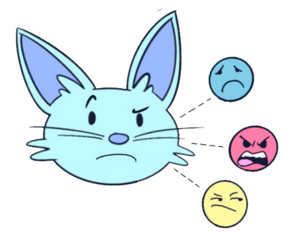
- आपका दोस्त/आपकी सहेली क्या कह रहा/रही है?
- आप उसके शारीरिक भावों का वर्णन कैसे करेंगे/करेंगी?

## कदम 2: जुड़ें!



- अपने दोस्त/अपनी सहेली के साथ एक व्यक्तिगत संपर्क बनाएं कि वह कैसा महसूस करता/करती है।
- आपने ऐसी ही भावना का अनुभव कब किया है?

## कदम 3: कल्पना करें!



- आपको क्या लगता है किआपका दोस्त/आपकी सहेली अब कैसा महसूस कर रहा/रही है?
- अगर आपके साथ ऐसा होता तो आपको कैसा लगता?

## कदम 4: पूछें!

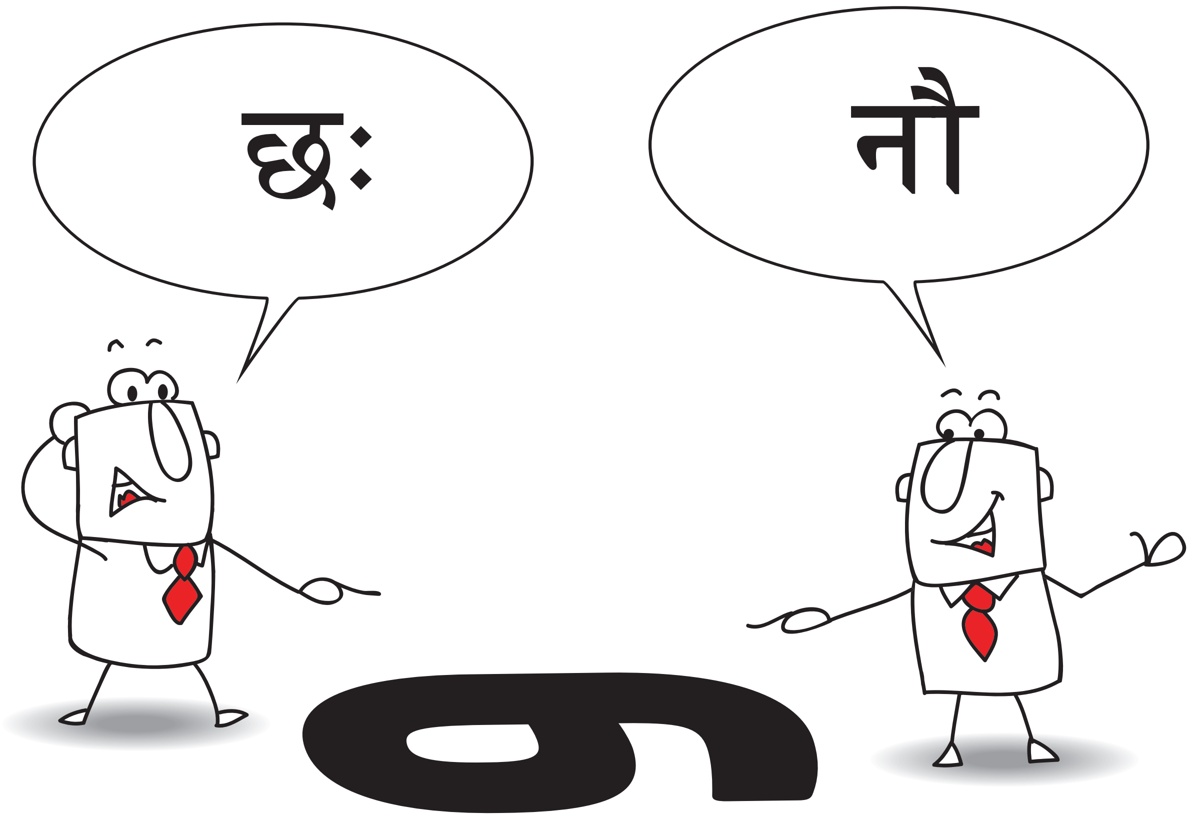
- अपने दोस्त/अपनी सहेली से पूछें कि वह कैसा महसूस कर रहा/रही है।

## कदम 5: कार्य करें!

- अपने दोस्त/अपनी सहेली की भावनाओं के बारे में उसकी बातें ध्यान से सुनें।
- अपने शब्दों और क्रिया-कलापों का उपयोग करके अपने दोस्त/अपनी सहेली को दिखाएँ कि आपको परवाह है।

© 2021 बाधाओं को पार करना

# 6 या 9?




© 2021 बाधाओं को पार करना

# समानुभूति परिदृश्य विश्लेषण

नाम: ______________________________

1. आपको क्या लगता है किआपके परिदृश्य वाला व्यक्ति कैसा महसूस करता है?

2. इस स्थिति में आप कैसा महसूस करेंगे?

3. यदि आपने वास्तविक जीवन में इस स्थिति को देखा होता, तो समानुभूति दिखाने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

© 2021 बाधाओं को पार करना

# समानुभूति परिदृश्य कार्ड

आपकी सबसे अच्छी सहेली, सारा को, आपकी नई सहेली लीला से ईर्ष्या हो रही है। एक दिन कारपूल लाइन के दौरान, सारा भिनभिनाना शुरू कर देती है और लीला की माँ जो कार चलाती हैं उसके बारे में अभद्र टिप्पणी करती है। लीला सुन लेती है और उसे शर्मिंदगी होती है; आप जानते हैं कि लीला की माँ की नौकरी चली गई है। आपको क्या करना चाहिए?

आपका सबसे अच्छा दोस्त, मातेओ, सुस्त पाठक होने के कारण उसका मज़ाक उड़ाना शुरू कर देता है। पहले तो आपने सोचा कि यह हल्का मज़ाक था, लेकिन क्रिस पर मातेओ की टिप्पणियां अभद्र हो जाती हैं। वास्तव में, क्रिस अब कक्षा में जोर से पढ़ने में शर्माता है, और जब भी उसे किसी प्रश्न का उत्तर देने के लिए कहा जाता है तो वह अपना सिर नीचे झुका लेता है। कक्षा में अन्य छात्रों को अब भी लगता है कि जब क्रिस को पढ़ना होता है तो मातेओ की टिप्पणियां मज़ाक वाली होती हैं। आपको क्या करना चाहिए?

स्कूल में मध्यावकाश के दौरान एक गुंडा और उसके कई दोस्त एक छात्र को घेर लेते हैं। वे उसके गंदे जूतों का मज़ाक उड़ा रहे हैं। आपको क्या करना चाहिए?

बच्चे PE के दौरान बेसबॉल गेम के लिए टीम चुन रहे हैं। दो छात्र बचे हैं, लेकिन कप्तान उन्हें चुनना नहीं चाहते हैं। आपको क्या करना चाहिए?

शानिया की जन्मदिन पार्टी है। एक छात्र को छोड़कर पूरी कक्षा को आमंत्रित किया गया है। आपको क्या करना चाहिए?

गंदे बड़े चश्मे के साथ एक नया विद्यार्थी आपकी कक्षा में आता है। कक्षा में कुछ अन्य बच्चे हंसने लगते हैं। दोपहर के भोजन पर, वह अकेला बैठता/ अकेली बैठती है। आपको क्या करना चाहिए?

एक सहपाठी का मज़ाक उड़ाने वाला संदेश आपको और आपकी कक्षा के अन्य विद्यार्थियों को भेजा गया है। जिस सहपाठी का मज़ाक उड़ाया जा रहा है उसे उस गुप्त समूह संदेश के बारे में पता नहीं है। आपको क्या करना चाहिए?

कायला ने एक नया हेयरकट करवाया है, और हेयरड्रेसर ने उसकी इच्छा के विपरीत गलती से उसके बालों को छोटा कर दिया। आपके सभी दोस्त/सहेलियां कह रहे/रही हैं कि वह एक लड़के की तरह दिखती है। कायला परेशान है। आपको क्या करना चाहिए?

© 2021 बाधाओं को पार करना

# सम्मान परिदृश्य कार्ड

| | |
|---|---|
| कार्ड 1<br>जॉनी के शिक्षक कक्षा को अपनी गणित की किताबें और पेंसिल निकालने को कहते हैं। जॉनी को गुस्सा आ रहा है क्योंकि वह अपना होमवर्क करना भूल गया है और अपनी गणित की किताब या पेंसिल नहीं निकालता है। जब उसका शिक्षक उसे निर्देश याद दिलाता है, तो भी वह उनका पालन नहीं करता है। क्या जॉनी ने सम्मान प्रकट किया? जॉनी को अपने शिक्षक के प्रति सम्मान प्रकट करने के लिए क्या करना चाहिए? | कार्ड 2<br>सारा पार्क में है; अपने आलू चिप्स खत्म हो जाने पर वह उसकी थैली ज़मीन पर फेंककर झूला झूलने के लिए दौड़ जाती है। क्या सारा ने सम्मान प्रकट किया? सारा को यह दिखाने के लिए क्या करना चाहिए कि वह समुदाय में सम्मानजनक है? |
| कार्ड 3<br>बेन बाथरूम में जाने के लिए गलियारे में दौड़ रहा है। एक शिक्षक जिसे वह नहीं जानता, उसे चल कर जाने के लिए कहता है। बेन शिक्षक को अनदेखा करके दौड़ता रहता है। क्या बेन ने सम्मान प्रकट किया? स्कूल में सम्मान प्रकट करने के लिए बेन को क्या करना चाहिए? | कार्ड 4<br>अन्ना के शिक्षक कक्षा को अपने टेब्लेट रखने और अपनी सीटों पर वापस जाने के लिए कहते हैं। अन्ना वास्तव में वह खेल खत्म करना चाहती है जो वह खेल रही थी, इसलिए वह निर्देश को अनदेखा करती है और टेब्लेट पर खेलना जारी रखती है। क्या अन्ना ने सम्मान प्रकट किया? अन्ना को अपने शिक्षक के प्रति सम्मान प्रकट करने के लिए क्या करना चाहिए? |
| कार्ड 5<br>एरिक की बेसबॉल टीम ने बड़ा गेम नहीं जीता है। एरिक बहुत गुस्सा था। जब दोनों टीमों का आपस में हाथ मिलाने का समय आया, तो एरिक बेंच पर बैठा रहा और दूसरी टीम के साथ हाथ मिलाने से इनकार कर दिया। क्या एरिक ने सम्मान प्रकट किया? सम्मान प्रकट करने के लिए एरिक को क्या करना चाहिए? | कार्ड 6<br>सियान की माँ ने उसे बताया कि जब तक वह अपना कमरा साफ नहीं कर लेता तब तक वह अपने दोस्तों के साथ खेल नहीं सकता। सियान अपने कमरे को साफ नहीं करना चाहता था, लेकिन उसे वाकई बाहर जाकर खेलना था। अपनी मां के कहे अनुसार सियान ऊपर गया और अपने कमरे को साफ कर दिया। क्या सियान ने सम्मान प्रकट किया? |
| कार्ड 7<br>सेरेना की दादी ने रात के खाने में पास्ता बनाया। सेरेना को पास्ता पसंद नहीं है। रात्रि भोजन की मेज पर, वह पास्ता बनाने के लिए अपनी दादी पर चिल्लाती है और उससे कहती है कि वह सबसे खराब खाना बनाती है। क्या सेरेना ने सम्मान प्रकट किया? सेरेना को अपनी दादी के प्रति सम्मान प्रकट करने के लिए क्या करना चाहिए? | कार्ड 8<br>देखें और बताएं खेल के दौरान, दो लड़के तब हँसने लगते हैं जब उनकी सहपाठी उन्हें बताती है कि उसकी पसंदीदा फिल्म कौनसी है। वे हंसते हैं और कहते हैं कि यह एक उबाऊ फिल्म है। क्या ये छात्र अपने सहपाठी के प्रति सम्मान प्रकट कर रहे हैं? लड़कों को सम्मान प्रकट करने के लिए क्या करना चाहिए? |

© 2021 बाधाओं को पार करना

# सम्मान प्रकट करना

<table>
<tr><th colspan="2">मैं सम्मान कैसे प्रकट कर सकता/सकती हूं?</th></tr>
<tr><td>स्कूल में<br> <br></td><td></td></tr>
<tr><td>घर में<br> </td><td></td></tr>
<tr><td>समुदाय में<br> </td><td></td></tr>
</table>

© 2021 बाधाओं को पार करना

# सत्यनिष्ठा के बारे में नमूना उद्धरण

"यह जानते हुए कि कोई भी यह नहीं जान पाएगा कि आपने ऐसा किया है या नहीं, सही काम करना ही वास्तविक सत्यनिष्ठा है।"

"व्यक्तिगत लाभ के बजाय मूल्यों के आधार पर अपने विचारों और कार्यों को चुनना ही सत्यनिष्ठा है।"

"जो भी छोटे मामलों में सच्चाई से लापरवाह है, उस पर महत्वपूर्ण मामलों पर भरोसा नहीं किया जा सकता।"

"सही काम को करने का समय भी हमेशा सही होता है।"

"सही काम करना ही सत्यनिष्ठा है, भले ही जब उसे कोई न भी देख रहा हो।"

"सही राह पर चलना बुद्धिमत्ता है...सत्यनिष्ठा इसे चुनना है।"

"यह वह नहीं है जो हम जनता के बीच करते हैं, बल्कि जहां हम चलते हैं और हम गुप्त रूप से जो भी करते हैं उससे हमें सत्यनिष्ठा मिलती है।"

"ईमानदार होने से आपको बहुत सारे दोस्त तो नहीं मिल सकते हैं, लेकिन इससे आपको हमेशा सही दोस्त मिलेंगे।"

© 2021 बाधाओं को पार करना

# सत्यनिष्ठा चुनौती परिदृश्य

*इन परिदृश्यों को अपनी कक्षा में पढ़ें। छात्रों को यह चुनना है कि वे प्रत्येक परिदृश्य के लिए क्या करेंगे और कमरे -1 या 2 के संबंधित साइड में जाएं।*

1. आपका दोस्त आया है, और आप दोनों अपनी माँ के कंप्यूटर पर हैं। आपका मित्र चाहता है कि आप ऐसी वेबसाइट पर जाएं जो आपको पता है कि आपकी माँ नहीं चाहती कि आप देखें। हालांकि, आपकी माँ कुछ मिनटों के लिए आपके पड़ोसी के घर चली गई है, इसलिए आप और आपका दोस्त अकेले हैं। क्या आप...

   **विकल्प 1:** ... वेबसाइट पर जाएंगे? आपकी माँ अब घर पर नहीं है, और वह कभी नहीं जान सकती कि आपने इसे देखा है।

   **विकल्प 2:** ... अपने दोस्त को बताएं कि आपको किसी अन्य वेबसाइट पर जाना चाहिए या कुछ और करना चाहिए? यदि आप वेबसाइट पर जाते हैं तो आप मुसीबत में पड़ सकते हैं।

2. आपको अपने शब्दावली परीक्षा के लिए पढ़ाई करने का समय नहीं मिला, और आपकी दादी ने आपको कहा है कि आपको इस सप्ताह के अंत में उसके मॉल में जाना है तो परीक्षा में "ए" प्राप्त करना होगा। परीक्षा के दौरान, आप पाते हैं कि आप आसानी से उस छात्र के उत्तरों को देख सकते हैं जो आपकी बगल में बैठा है। क्या आप...

   **विकल्प 1:** ... छात्र के परीक्षा से नकल करेंगे? आप जानते हैं कि उसने अध्ययन किया है और शायद उसके जवाब सही हैं।

   **विकल्प 2:** ... अपना काम करना चुनते हैं? आपको "ए" नहीं मिल सकता है, लेकिन आपने नकल नहीं की।

3. आपने देखा कि आपका सबसे अच्छा दोस्त आपकी कक्षा में किसी अन्य छात्र के बैकपैक से कुछ पैसे चुरा लेता है। क्या आप...

   **विकल्प 1:** ... अपने शिक्षक को बताएंगे कि आपने क्या देखा? आप जानते हैं कि आपका मित्र गुस्सा हो सकता है, लेकिन आपकी कक्षा में उस छात्र के पास अब दोपहर के भोजन के लिए पैसे नहीं हैं।

   **विकल्प 2:** ... कुछ भी न कहें? जिसने पैसे चुराए वह आप नहीं थे।

© 2021 बाधाओं को पार करना

# सकारात्मक विचार

मैं होशियार हूँ।

मैं मेहनती कर्मचारी हूं।

मैं अच्छा दोस्त/अच्छी सहेली हूं।

मैं जिम्मेदार हूं।

मैं भरोसेमंद हूँ।

मैं मज़ाकिया हूँ।

मैं बहादुर हूं।

मैं खेल में अच्छा हूँ।

मैं एक बढ़िया पाठक हूँ।

मैं सहायक हूँ।

मैं गणित में बहुत होशियार हूँ।

मैं सम्मानपूर्वक हूँ।

मुझे पसंद किया जाता है।

मैं दयालु हूँ।

मैं कलात्मक व्यक्ति हूं।

© 2021 बाधाओं को पार करना

# नकारात्मक विचार

मैं मूर्ख हूँ।

मैं कभी कुछ भी सही नहीं करता।

मैं खेल में फिस्सडी हूँ।

कोई भी मेरा दोस्त बनना नहीं चाहता।

सब कुछ मुश्किल है।

मैं चित्र नहीं बना सकता।

हर कोई मतलबी है।

मेरा शिक्षक हमेशा मुझ पर चिल्लाता है।

मुझे गणित से नफरत है।

मेरा बड़ा भाई कभी मेरे साथ खेलना नहीं चाहता।

आधी-छुट्टी उबाऊ है।

मैं सबसे खराब पाठक हूँ।

मैं स्कूल में अनुत्तीर्ण होऊँगा।

मुझे हमेशा घर के काम न करने पर डांट पड़ती है।

मैंने कभी भी मज़े नहीं किए।

© 2021 बाधाओं को पार करना

# दृढ़ता के लक्ष्य

मेरा दीर्घकालिक लक्ष्य है: ______________________________

______________________________

______________________________

जब मेरा लक्ष्य पूरा होता है, तो यह कुछ ऐसा लगेगा...

© 2021 बाधाओं को पार करना

# दृढ़ता के लक्ष्य

## जब मेरा लक्ष्य पूरा होता है, तो यह कुछ ऐसा लगेगा...

| | | | |
|---|---|---|---|
| छोटी अवधि के लक्ष्य 1: | मुझे जो चाहिए होगा: | मुझे जो करना होगा: | दृश्य: |
| छोटी अवधि के लक्ष्य 2: | मुझे जो चाहिए होगा: | मुझे जो करना होगा: | दृश्य: |
| छोटी अवधि के लक्ष्य 3: | मुझे जो चाहिए होगा: | मुझे जो करना होगा: | दृश्य: |
| छोटी अवधि के लक्ष्य 4: | मुझे जो चाहिए होगा: | मुझे जो करना होगा: | दृश्य: |

दीर्घकालिक लक्ष्य:

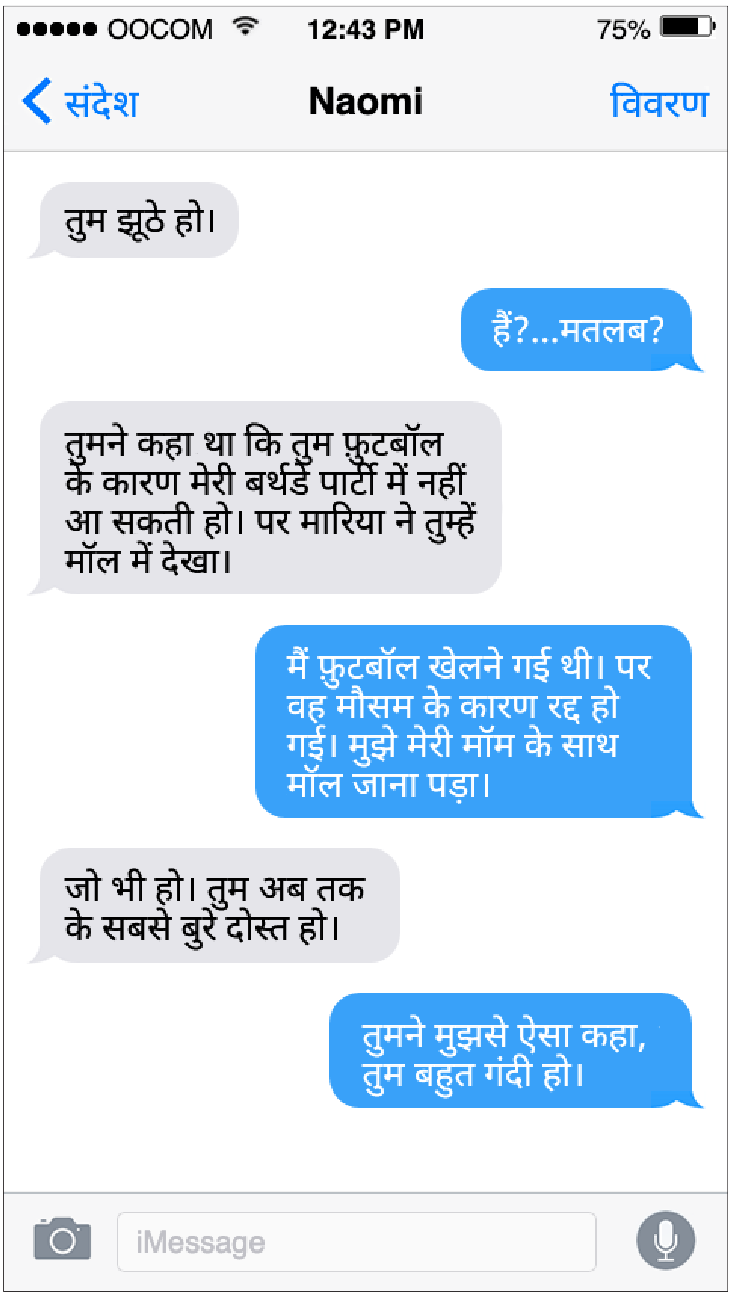
दृश्य:

© 2021 बाधाओं को पार करना

# नमूना "आपका-संदेश"

नाओमी के बीच *(संदेश सफेद में)* और उसकी सहेली *(संदेश नीले में)* के बीच पाठ बातचीत पढ़ें।

**अगर आप नाओमी की सहेली होती तो आपको कैसा लगता?**




© 2021 बाधाओं को पार करना

# "मैं-संदेश" अभ्यास

*दिशानिर्देश: निम्नलिखित उदाहरण पढ़ें।*

*कल्पना करें कि ये सब आपके साथ हो रहा हो; तो, प्रत्येक उदाहरण के लिए अपना "मैं-संदेश" लिखें।*

**उदाहरण:**

आपके दादा-दादी से मिलने जाने से पहले आपकी माँ चाहती है कि आप अपने बाल कटवा लें। लेकिन आप चाहते हैं कि आपके बाल वैसे ही बने रहें।

जब आप *मुझे अपना हेयर स्टाइल बदलने को मजबूर करती हैं*

तो मुझे *परेशानी महसूस होता है*

क्योंकि *मेरे बाल जैसे दिखते हैं, मुझे पसंद हैं।*

1. एक साथी अभ्यास के दौरान पहने हुए आपके जूतों का मज़ाक उड़ा रहा है।

   मुझे लगता है ____________________

   जब आप ____________________

   क्योंकि ____________________।

2. आपके सहपाठी आपको अल्पावकाश में अपने खेल में शामिल होने नहीं देते हैं।

   मुझे लगता है ____________________

   जब आप ____________________

   क्योंकि ____________________।

3. आपका भाई आपको "बेवकूफ" कहता है क्योंकि आपको पढ़ना पसंद है।

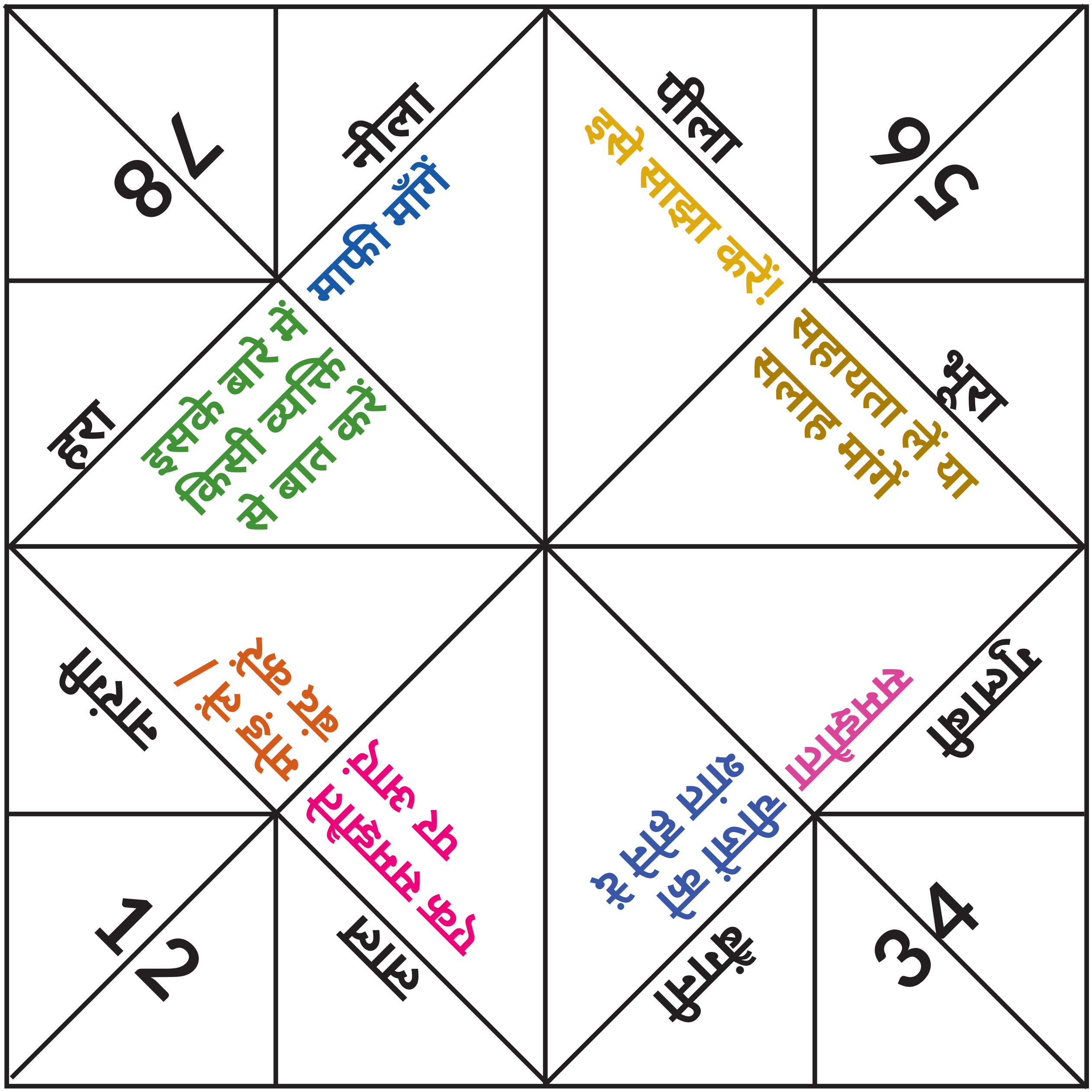
   मुझे लगता है ____________________

   जब आप ____________________

   क्योंकि ____________________।

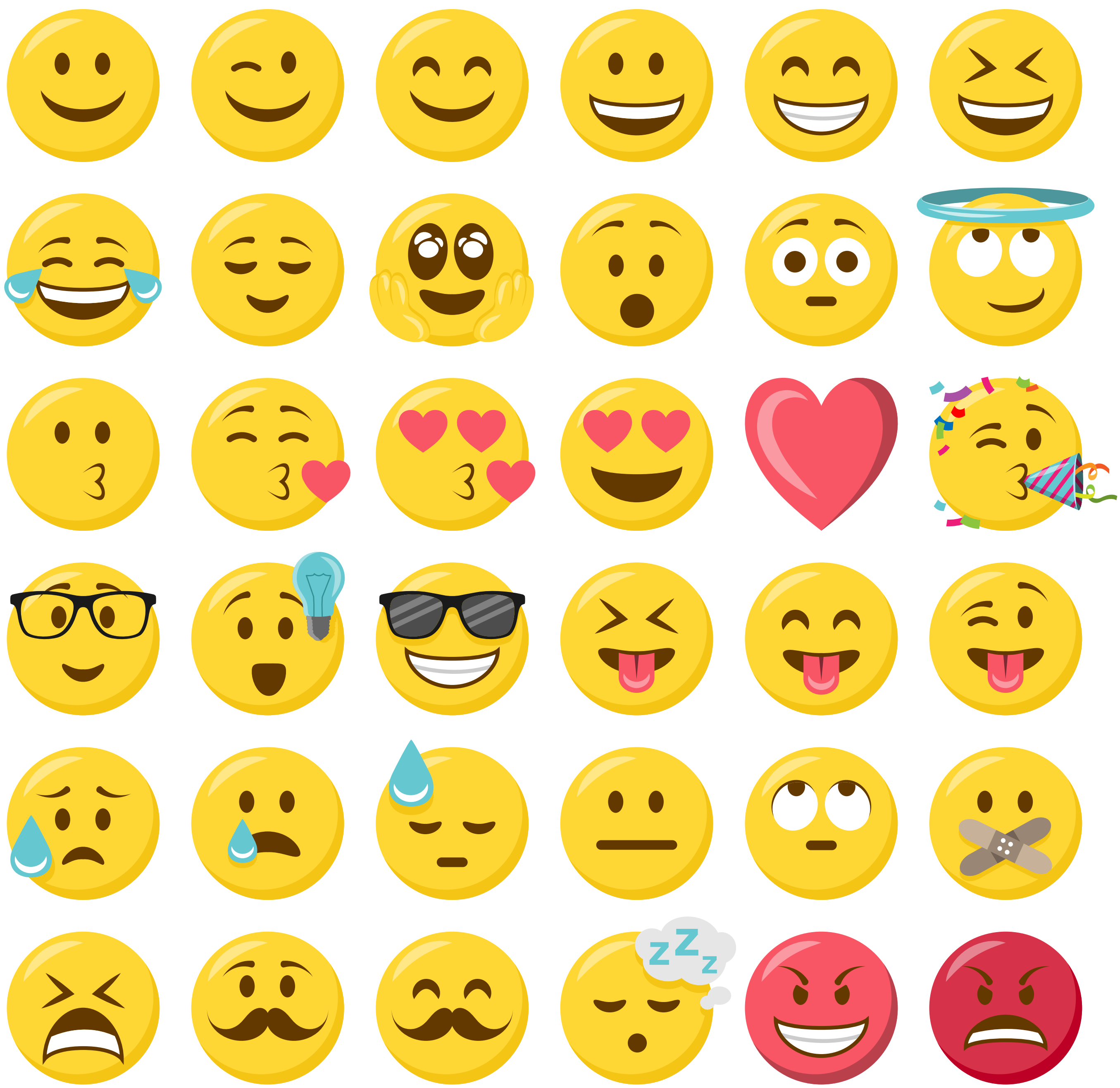
© 2021 बाधाओं को पार करना

# टकराव समाधान ज्योतिषी




© 2021 बाधाओं को पार करना

# भावनात्मक चेहरे




© 2021 बाधाओं को पार करना

# सहकर्मी दबाव परिदृश्य सूची

1. आप और दोस्तों का एक समूह आपके घर के पास किसी मैदान पर फुटबॉल खेल रहे हैं। आपको अंधेरा होने से पहले घर आने को कहा गया है। अंधेरा होने से ठीक पहले, पड़ोस में एक नामचीन बच्चा आपको और आपके दोस्तों के समूह को अपने घर के पिछवाड़े में छुपन छुपाई (नाइट टैग) खेलने के लिए आमंत्रित करता है। आपके सभी दोस्त जाने का फैसला करते हैं, लेकिन आप जानते हैं कि आपको अंधेरे से पहले घर पहुंचना है।

2. कंप्यूटर कक्षा के दौरान, आपके सहपाठियों में से एक ऐसी वेबसाइट पर जाती है जिसके बारे में आपको पता है कि स्कूल में उसे देखने की अनुमति नहीं है। वह चाहती है कि आप भी उस वेबसाइट पर भी जाएं ताकि वह आपको "मज़ेदार" वीडियो दिखा सके। आपकी सहपाठी का कहना है कि यदि आप हर समय स्कूल के नियमों का पालन करते हैं तो आप शिक्षक के पालतू जानवर हैं।

3. गेराल्डो को सचमुच फुटबॉल जूतों की एक जोड़ी चाहिए। उसकी दादी उसे पैसे देकर स्थानीय मॉल में छोड़ देती है और उसे अंदर जाकर जूते खरीदने को कहती है। जैसे ही वह जूतों के डिपार्टमेंट की तरफ चलता है, वह जूतों की वैसी ही जोड़ी पहने हुए फुटबॉल खिलाड़ियों के एक समूह को देखता है। यद्यपि वह लंबे समय तक फुटबॉल के जूते चाहता था, फिर भी गेराल्डो को अन्य फुटबॉल खिलाड़ियों के साथ अच्छा और फिट दिखने का दबाव महसूस होता है।

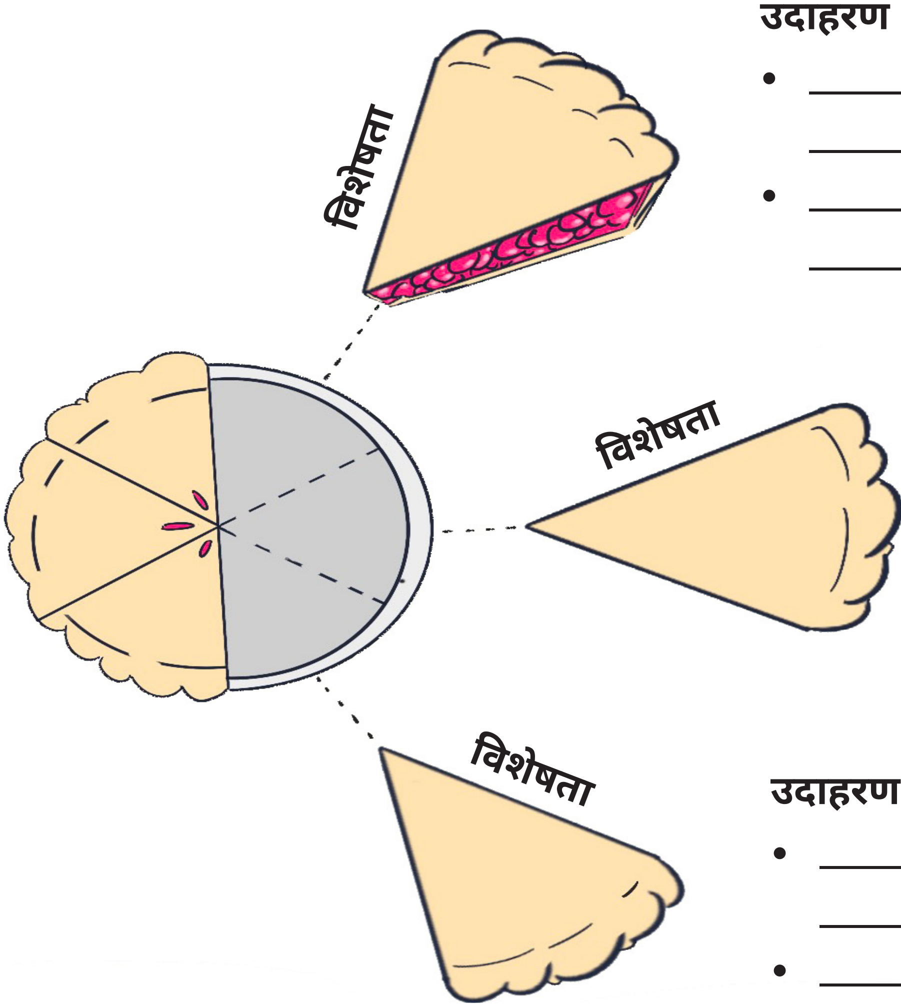
4. स्कूल की ओर बस के सफर में, एक सहपाठी नाकन से पूछता है कि क्या वह उसका होमवर्क कॉपी कर सकता है। नाक़न मना करना चाहता है क्योंकि वह जानता है कि यह नकल है। लेकिन उसका सहपाठी उसे कहता है, "केवल बेवकूफ ही जवाब साझा करने से मना करते हैं। क्या तुम एक बेवकूफ कहलाना पसंद करते हो?"

5. डीना द्वारा स्कूल के नृत्य में अभ्यास के दौरान, उसके स्कूल की एक नई लड़की आकर उसकी सहेलियों के नृत्य समूह में शामिल होने की कोशिश करती है। डीना की सभी सहेलियां अपनी आंखें मटकाती हैं और चारों ओर इस तरह घूमती हैं कि वह नई लड़की न आ पाए। डिएना देखती है कि नई लड़की वास्तव में अकेलापन महसूस कर रही है, लेकिन वह अपनी सहेलियों के सामने यह प्रदर्शित करना नहीं चाहती कि वह “कूल नहीं है”।

6. राचेल कक्षा में चुपचाप बैठी थी, उसके शिक्षक की हिदायत पर कोई किताब पढ़ रही थी। अचानक, उसकी बगल में बैठी उसकी सबसे अच्छी सहेली उसे दूसरी छात्र को एक नोट पास करने के लिए कहती है। राचेल मुसीबत में पड़ने के डर से परेशान है, लेकिन अगर वह नोट पास नहीं करती है तो लीलानी अब उसकी सबसे अच्छी सहेली न रहने की धमकी देती है।

© 2021 बाधाओं को पार करना

# विशेषता पाई




**उदाहरण**

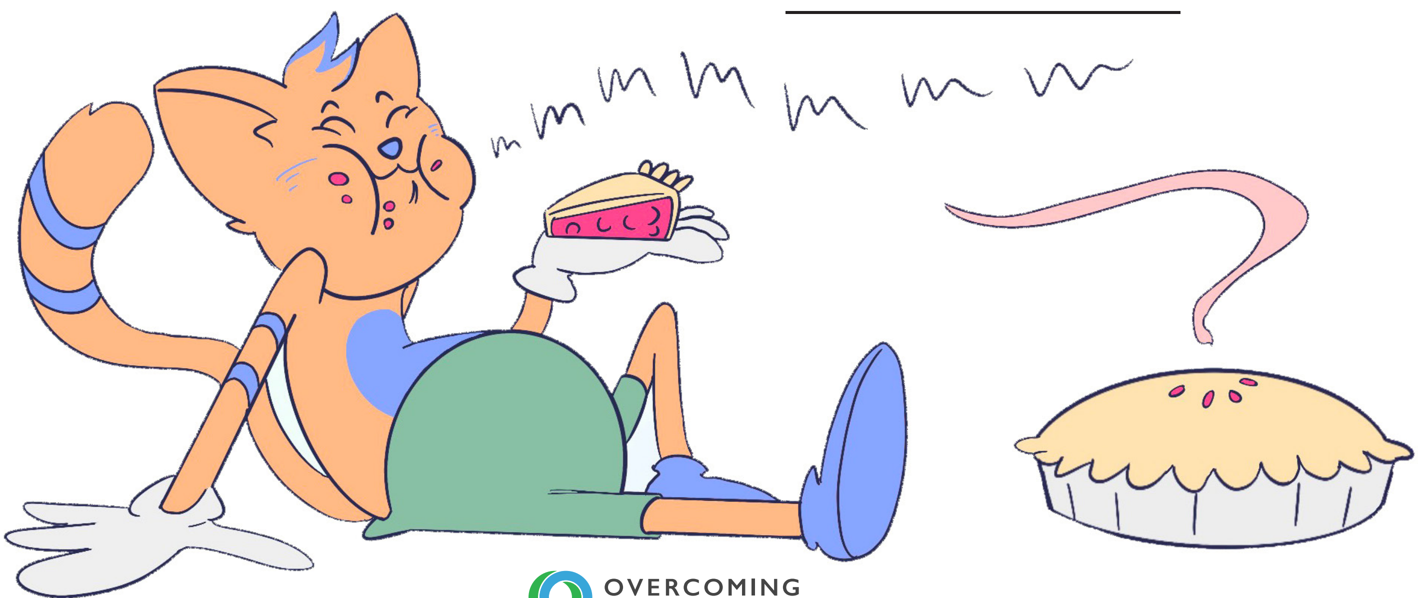
- ________________________
  ________________________
- ________________________
  ________________________

**उदाहरण**

- ________________________
  ________________________
- ________________________
  ________________________

**उदाहरण**

- ________________________
  ________________________
- ________________________
  ________________________




© 2021 बाधाओं को पार करना

# नागरिकता चार्ट

## मैं इस प्रकार इस दुनिया को एक बेहतर जगह बनाउंगा/बनाउंगी...

| स्कूल में | घर में | मेरे समुदाय में |
|---|---|---|
| | | |

© 2021 बाधाओं को पार करना