क्या छापना है

- **एक बार, अपने लिए:** run.pdf, 1 पेज। सत्र चलाते समय इसे हाथ में रखें।
- **हर लड़की के लिए एक प्रति:** sheets.pdf, 2 पेज। पन्ना क और पन्ना ख। यानी हर लड़की के लिए 2 पेज।
- **इन्हें छापना ज़रूरी नहीं:** इस मार्गदर्शिका के पेज 6 से 8, यानी उत्तर। सत्र इनके बिना भी चलता है।

मार्गदर्शिका, मेरी बारी, तुम्हारी बारी

समूह: 4 से 24 लड़कियाँ · सतत विकास लक्ष्य 4, 5 · हिन्दी संस्करण · प्रकाशित · AI translation from English master, Machine translation; English master by Nameet Potnis

इस संस्करण के बारे में। इस संस्करण का अनुवाद अंग्रेज़ी पैक से एआई ने किया है। इसमें ग़लतियाँ हो सकती हैं। अगर कुछ ठीक करना हो या किसी बात को अलग ढंग से कहना हो, तो hello@potnis.org पर लिखें — हम इसे सुधार देंगे।

About this edition. This edition was translated from the English pack with AI. It may contain mistakes. Write to hello@potnis.org if something should be fixed or said differently — we will update it.

कमरे में जाने से पहले

- **इंतज़ार करना एक हुनर है, अच्छा बर्ताव नहीं। अच्छे से इंतज़ार करने पर किसी लड़की की तारीफ़ कभी न करें। कोई बाहर नहीं होती और कोई जीतती नहीं।**
- जो लड़की चीज़ झपट लेती है, उसका इंतज़ार छोटा किया जाता है, लंबा कभी नहीं, और उसकी बारी कभी नहीं छिनती।
- मुड़े-तुड़े काग़ज़ का गोला या काग़ज़ की पट्टी घुमाएँ। घेरे के आर-पार कोई सख़्त चीज़ नहीं, और ऐसी कोई चीज़ नहीं जो आपके अँगूठे और पहली उँगली से बने छल्ले के अंदर समा जाए।
- 24 लड़कियों तक, चार-चार के घेरों में।

इसे एक बार घर पर पढ़ लें। कमरे में आपको सिर्फ़ सत्र योजना चाहिए। यहाँ जहाँ भी "आप" लिखा है, उसका मतलब है जो भी सत्र चला रहा हो: शिक्षक, स्वयंसेवक, बड़ी बहन। पन्नों पर "दीदी" लिखा है; सत्र कोई और चला रहा हो तो बच्चियों से वही नाम कहें जिससे वे आपको बुलाती हैं।

यह किसके लिए है

- **4 से 7 साल की उम्र के लिए।** वे लड़कियाँ जो कोई छोटी चीज़ हाथ में पकड़ सकें और पूरे कमरे के साथ मिलकर पाँच तक गिन सकें। इस सत्र में कहीं भी पढ़ने या लिखने की ज़रूरत नहीं है।
- **जीवन कौशल।** यह "मैं माँग सकती हूँ" जैसा नहीं है, जिसमें चीज़ घुमाने का यही खेल है: वहाँ हुनर माँगना है, यहाँ इंतज़ार करना। अगर पिछले हफ़्ते "मैं माँग सकती हूँ" चलाया था, तो यह बता दें और इंतज़ार से शुरू करें।
- **समूह कितना बड़ा हो।** 4 से 24 लड़कियाँ। चौबीस से ऊपर घेरे लंबे हो जाते हैं, उनके साथ इंतज़ार भी लंबा हो जाता है, और सत्र बारी का नहीं रहता, क़तार में खड़े रहने का बन जाता है।

- **एक ही कमरे में अलग-अलग स्तर।** चार साल की और सात साल की लड़की एक ही घेरे में बैठती हैं, एक ही चीज़ घुमाती हैं और वही दो पन्ने करती हैं। कठिनाई काम के अंदर ही बढ़ती है, तीन जगहों पर। जो लड़की आगे है, वह घेरे में और दूर बैठे, ताकि उसका इंतज़ार लंबा हो। क़दम 5 में वह बारी बुलाने वाली बने, यानी बारियाँ वही चलाए और चीज़ सबसे आख़िर में उसके हाथ आए। और वह अपनी उँगलियाँ ख़ुद गिनकर गिराए, आपके साथ गिने बिना। चार साल की बच्ची उसके पास बैठे जिसके हाथ में चीज़ है, ताकि उसका इंतज़ार एक बारी का हो, और आप उसके पास बैठकर उसकी उँगलियाँ ज़ोर से गिनकर गिरवाएँ। किसी को अलग पन्ना नहीं मिलता और किसी के लिए अलग नियम नहीं है।

आपको क्या चाहिए

- हर लड़की के लिए एक अभ्यास पन्ना क और एक अभ्यास पन्ना ख, यानी हर लड़की के दो पेज
- हर लड़की के लिए एक पेंसिल, या दो के बीच एक
- चार के हर घेरे के लिए घुमाने की एक चीज़, जो अँगूठे और पहली उँगली के छल्ले में न समाए: हथेली भर का पत्थर, मुड़ी हुई काग़ज़ की पट्टी, मुड़े-तुड़े काग़ज़ का गोला, पत्ता, बोतल का बड़ा ढक्कन। चीज़ ऐसी हो जिसे पकड़ने का मन करे और जिसका कोई दाम न हो
- **मुफ़्त और वैकल्पिक:** कुछ नहीं
- **यहाँ किसी चीज़ पर पैसा नहीं लगता।**

सत्र इस तरह क्यों बना है

इंतज़ार करना एक हुनर है, और इस पैक का कठिन आधा हिस्सा यही है। चार साल की जो बच्ची इंतज़ार नहीं कर पाती, वह शरारती नहीं है और तंग भी नहीं कर रही। उसे अपना इंतज़ार कभी ख़त्म न होने वाला लगता है, क्योंकि उसे दिखता नहीं कि वह कहाँ ख़त्म होगा। इस सत्र की हर चीज़ इसलिए है कि उसे ऐसा इंतज़ार मिले जिसे वह घटते हुए देख सके। शुरू करने से पहले यह बात अपने आप से कह लें, क्योंकि अगर झपटना आपको बुरा बर्ताव लगा, तो इंतज़ार छोटा करने की जगह लड़की को टोकना शुरू हो जाएगा।

अच्छे से इंतज़ार करने पर किसी लड़की की तारीफ़ कभी न करें, और इसे "अच्छी बच्ची होना" कभी न कहें। जैसे ही इंतज़ार करना अच्छाई बन जाता है, जिस लड़की को यह सबसे कठिन लगता है वही सबके सामने बुरी बन जाती है, और इंतज़ार सीखने से बहुत पहले वह अपने बारे में यही सीख लेती है। जो उसने किया उसकी तारीफ़ करें, गुण की नहीं: "तुमने अपनी उँगलियाँ गिराईं", "तुमने पाँच पर आगे दे दिया"। अगर पूरे कमरे के लिए एक वाक्य चाहिए, तो कहें "इंतज़ार करना कठिन है, और हम इसका अभ्यास कर रहे हैं", और जब-जब बात उठे, यही दोहराएँ।

इंतज़ार गिनती से बना है, जो सब मिलकर ज़ोर से बोलती हैं। पूरा कमरा जब पाँच तक गिनता है, तो इंतज़ार की शुरुआत भी दिखती है और अंत भी। जिसके हाथ में चीज़ है, उसे अपनी बारी ख़त्म होती सुनाई देती है, इसलिए वह उसे पकड़े नहीं रहती। इंतज़ार करती लड़कियाँ वही पाँच गिनतियाँ सुनती हैं और ठीक-ठीक जान जाती हैं कि एक बारी कितनी लंबी है। साथ ही इंतज़ार करती लड़की को अपनी आवाज़ से कुछ करने को मिल जाता है, जो ख़ाली बैठे रहने से कहीं आसान है।

इंतज़ार वाला हाथ न दिखने वाले इंतज़ार को दिखा देता है। उससे पहले जितनी बारियाँ हैं, उतनी उँगलियाँ, और चीज़ जब-जब आगे बढ़े, एक उँगली नीचे। वह अपना इंतज़ार छोटा होते हुए अपने ही हाथ पर देख लेती है, बिना घड़ी के, बिना चार्ट के, बिना कुछ छापे। तीन उँगलियों का इंतज़ार वह सँभाल सकती है। "थोड़ी देर में" का नहीं।

कोई असली चीज़ आगे बढ़नी चाहिए। जो बारी सिर्फ़ आपके समझाने में है, वह बारी नहीं है। पत्थर घेरे के पार जाता है, और इसलिए जाता है कि गिनती पाँच तक पहुँची, इसलिए नहीं कि आपने तय किया कि किसका हक़ बनता है। घेरा एक बार चल पड़े तो चीज़ को हाथ न लगाएँ।

कोई बाहर नहीं होती और कोई जीतती नहीं। किसी लड़की को घेरे से बाहर नहीं भेजा जाता, किसी को सबसे अच्छा इंतज़ार करने वाली नहीं कहा जाता, और आख़िर में कोई इनाम नहीं है। बारी वाले जिन खेलों में धीमी खिलाड़ी बाहर कर दी जाती है, वे ठीक उसी लड़की के लिए ग़लत खेल हैं जिसके लिए यह पैक बना है। अगर कोई लड़की अपनी गिनती भूल जाए, तब भी चीज़ उस तक पहुँचती है।

उसके पन्ने पर कुछ भी लिखना ज़रूरी नहीं है। इस समूह की ज़्यादातर लड़कियाँ लिख नहीं पातीं, और कुछ अभी अपना नाम भी नहीं लिख पातीं, इसलिए पन्ने बाँटते समय ही नाम आप लिख दें, इससे पहले कि किसी को कहना पड़े। इंतज़ार वाले ख़ाने में उसके निशान उसका हिसाब हैं, और उसके कार्ड पर आपकी लिखाई उसके अपने शब्द हैं।

सबको शामिल करना

जो लड़की अभी पढ़ नहीं पाती। इस सत्र में वह कुछ नहीं पढ़ती। हर नियम बोला जाता है, हाथ में चीज़ लेकर दिखाया जाता है, और पूरा कमरा उसे दोहराता है। पन्नों पर जो थोड़े से शब्द हैं, उन्हें एक बार ज़ोर से पढ़ें, बोलते हुए हर ख़ाने पर उँगली रखें, और वह निशान लगाए और चित्र बनाए। पन्ना ख पर वह बताए कि उसके कार्ड पर क्या लिखना है, और आप लिख दें। आख़िर में उसके हाथ में वही दो पन्ने होते हैं जो बाक़ी सबके हाथ में हैं।

जो लड़की देर से आए। उसे घेरे में उसके पास बैठाएँ जिसके हाथ में चीज़ है, ताकि उसका पहला इंतज़ार एक बारी का हो और उसकी बारी लगभग तुरंत आ जाए। दरवाज़े पर ही उसे एक वाक्य दें: "जब यह तुम्हारे पास आए, तो हमारे गिनते समय इसे दो बार थपथपाना, फिर आगे दे देना।" बाक़ी वह दो बारियाँ देखकर समझ लेती है। समूह के सामने कभी न पूछें कि वह कहाँ थी, और पहली बारी पाने के लिए उससे पूरा चक्कर इंतज़ार न करवाएँ।

कमरे में लड़के हों तो। लड़के उन्हीं घेरों में बैठें, वही चीज़ घुमाएँ और वही पन्ने करें। दो बातें सत्र को लड़कियों पर टिकाए रखती हैं, और दोनों में से कोई किसी को बाहर नहीं करती। क़दम 5 में बारी बुलाने का काम पहले लड़कियों को मिले, और पूरे सत्र में लड़कों से ज़्यादा लड़कियों को, क्योंकि बारियाँ चलाना ही वह हिस्सा है जिसमें अधिकार है। और उस लड़के पर नज़र रखें जो किसी लड़की की ओर से चीज़ आगे बढ़ाने के लिए हाथ बढ़ा देता है। वह भले मन से करता है, पर इससे लड़की की बारी छिन जाती है: धीरे से अपना हाथ उठाएँ और कहें, "शुक्रिया। इसे आगे देने की बारी उसकी है।"

जो लड़की आज टिककर बैठ नहीं पा रही। उसे बारी बुलाने का काम दें, या अपनी बारी खड़े होकर लेने दें, या चीज़ को घेरे के पार अगली लड़की तक चलकर ले जाने दें। हिलना-डुलना इंतज़ार का उलटा नहीं है। इस बारे में कुछ भी दर्ज न करें।

अगर कुछ बिगड़ जाए

एक लड़की हर चक्कर में झपटती है, और घेरा उसकी शिकायत करने लगता है। ऐसा होगा, और अक्सर एक ही लड़की के साथ। उसे दूसरों के सामने न टोकें और घेरे को भी उसे टोकने न दें: एक बार, पूरे घेरे से कहें, "इंतज़ार करना कठिन है, हम सब अभ्यास कर रहे हैं।" फिर उसका इंतज़ार लंबा करने की जगह छोटा करें। उसकी जगह बदलकर उसके पास कर दें जिसके हाथ में चीज़ है, ताकि वह तीन नहीं, एक बारी इंतज़ार करे। उसे बारी बुलाने का काम दें, क्योंकि जिस लड़की के पास काम है वह ख़ाली हाथ इंतज़ार नहीं कर रही। उसके पास बैठकर उसकी उँगलियाँ ज़ोर से गिनकर गिरवाएँ, ताकि उसे अंत आता सुनाई दे। अगर वह

फिर भी इंतज़ार न सँभाल पाए, तो इंतज़ार के समय पकड़ने के लिए उसे उसकी अपनी चीज़ दें, और अकेले उसके साथ उसे इधर से उधर घुमाएँ। उसे कभी वह लड़की न कहें जो इंतज़ार नहीं कर सकती, और सज़ा के तौर पर उसकी बारी कभी न छीनें।

जिसके हाथ में चीज़ है वह छोड़ती नहीं, और घेरा अटक गया है। कोई पाँच तक पहुँचकर भी पकड़े रहती है। चीज़ उसके हाथ से न खींचें और सज़ा के तौर पर गिनती दोबारा शुरू न करें। अपना खुला हाथ उसके हाथ के पास सीधा रखें, कहें "पाँच, और अब तुम्हारी बारी पूरी हुई", और तीन सेकंड रुकें। अगर वह अब भी पकड़े रहे, तो घेरे से कहें कि एक बार और ज़ोर से पाँच तक गिने, और उस पाँच पर चीज़ ले लें। फिर ध्यान रखें कि अगले चक्कर में चीज़ सबसे पहले उसी को मिले, ताकि छोड़ने से उसका कुछ न जाए। अगर कोई एक लड़की एक चीज़ बिलकुल नहीं छोड़ पाती, तो उसे उसकी अपनी दे दें और घेरा दूसरी चीज़ घुमाए।

इसे अपने हिसाब से ढालना

- "मेरी बारी" और "तुम्हारी बारी" के लिए वही शब्द लें जो लड़कियाँ सचमुच बोलती हैं, उस भाषा में जो वे घर पर बोलती हैं। दो छोटे शब्द एक सही वाक्य से बेहतर हैं।
- घुमाने की चीज़ की जगह जो भी आपके कमरे में पहले से है वह ले लें, बस इतना हो कि हर कोई उसे पकड़ना चाहे और उसके खो जाने का किसी को दुख न हो।
- जिस भाषा में कमरा गिनता है उसी में गिनें, और सबसे छोटी बच्चियों के साथ पाँच की जगह तीन तक गिनें। जब घेरे चल पड़ें तब पाँच पर आ जाएँ।
- बारी का काम थपथपाना ही हो, यह ज़रूरी नहीं। अपना नाम बोलो, दो बार ताली बजाओ, एक बार फुदको, किसी जानवर का नाम बताओ। एक काम चुनें और पूरे सत्र में वही रखें, क्योंकि चक्कर के बीच में काम बदलने से इंतज़ार एक नई सीखने की चीज़ बन जाता है।
- अगर कमरा इतना भरा है कि घेरे नहीं बन सकते, तो घेरे की जगह एक क़तार बनाएँ और लड़कियों को देखने दें कि उनके आगे कितनी हैं। जिस क़तार को लड़की गिन सके, वह उतनी ही अच्छी है जितना वह हाथ जिसे वह गिन सके।

इसे छोटा या लंबा चलाना

30 मिनट। 0 से 10 एक चीज़, एक बारी, और कमरा पाँच तक गिनता है, 10 से 18 चार-चार के घेरे और उँगलियाँ नीचे, 18 से 24 लंबा इंतज़ार और बारी बुलाने वाली, 24 से 30 पन्ने और समापन। नए समूह के लिए इस पैक का असली रूप यही है। इसमें क्या छूटता है: सिर्फ़ दो या तीन लड़कियों को बारी बुलाने का काम मिलता है, क़दम 5 का आठ का घेरा शायद बने ही नहीं, और पन्ना ख के कार्ड पर चित्र तो बन जाता है पर शायद कार्ड कट नहीं पाता, इसलिए उन्हें अलग रख लें और दिन के आख़िर में काटें। इस घड़ी में पन्ने सबसे आख़िर में आते हैं और अधूरे रह सकते हैं: निशान और एक चित्र, यही पूरा पन्ना है।

45 मिनट। 0 से 14 एक चीज़, एक बारी, और कमरा पाँच तक गिनता है, 14 से 25 चार-चार के घेरे और उँगलियाँ नीचे, 25 से 35 लंबा इंतज़ार और बारी बुलाने वाली, 35 से 45 पन्ने और समापन। ज़्यादा समय से आठ के घेरे में दूसरा चक्कर मिलता है, और बारी बुलाने का काम कुछ की जगह ज़्यादातर लड़कियों को।

60 मिनट। 0 से 18 एक चीज़, एक बारी, और कमरा पाँच तक गिनता है, 18 से 32 चार-चार के घेरे और उँगलियाँ नीचे, 32 से 46 लंबा इंतज़ार और बारी बुलाने वाली, 46 से 60 पन्ने और समापन। यह लंबाई सिर्फ़ उस जमे हुए समूह के साथ चलाएँ जो पहले से आधा घंटा बैठ लेता है। ज़्यादा समय से बारियाँ बढ़ती हैं, हर उस लड़की को बारी बुलाने का काम मिलता है जो चाहे, कार्ड काटने का

समय मिलता है, और आख़िर में एक धीमा चक्कर जिसमें चीज़ एक बड़े घेरे में पूरा घूमती है। इससे कोई नया नियम या नया पन्ना नहीं जुड़ता, क्योंकि इस उम्र में लंबे सत्र का मतलब ज़्यादा अभ्यास है, ज़्यादा सामग्री नहीं।

सुरक्षा का ध्यान

पूरे सत्र में एक चीज़ हाथ से हाथ घूमती है, और कम से कम एक बार वह फेंकी भी जाएगी। मुँह में कुछ नहीं जाता। कुछ भी बाँटने से पहले जाँच लें कि वह बच्चे के मुँह में न समा सके: अगर वह आपके अँगूठे और पहली उँगली से बने छल्ले के अंदर समा जाती है, तो इस कमरे के लिए बहुत छोटी है। बीज, मोती, सिक्के और बोतल के छोटे ढक्कन नहीं चलेंगे। जो बाँटा था, आख़िर में गिनकर वापस लें। मुड़े-तुड़े काग़ज़ का गोला या मुड़ी हुई काग़ज़ की पट्टी पत्थर से ज़्यादा सुरक्षित है और उतना ही काम करती है। घेरे के आर-पार कोई सख़्त चीज़ नहीं फेंकी जाती।

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org. अंग्रेज़ी में लेखन और संपादन: Nameet Potnis. यह हिन्दी संस्करण अंग्रेज़ी से एआई का किया अनुवाद है; किसी इंसान ने इसे हिन्दी में जाँचा नहीं है। श्रेय देकर कॉपी करें, छापें, ढालें और बाँटें।

उत्तर और संचालन के संकेत

उत्तर और क्या कहें, मेरी बारी, तुम्हारी बारी

इस संस्करण के बारे में। इस संस्करण का अनुवाद अंग्रेज़ी पैक से एआई ने किया है। इसमें ग़लतियाँ हो सकती हैं। अगर कुछ ठीक करना हो या किसी बात को अलग ढंग से कहना हो, तो hello@potnis.org पर लिखें — हम इसे सुधार देंगे।

About this edition. This edition was translated from the English pack with AI. It may contain mistakes. Write to hello@potnis.org if something should be fixed or said differently — we will update it.

उत्तर

इस पैक में कोई एक सही उत्तर नहीं है, और इसमें किसी चीज़ पर नंबर नहीं दिए जाते। बारी कितनी भी छोटी हो, गिनी जाती है, और इंतज़ार जैसे भी कटा हो, गिना जाता है।

बारी लेना किसे माना जाए:

वह क्या करती है	बारी मानी जाए
घेरा पाँच तक गिनता है और वह चीज़ को दो बार थपथपाती है	हाँ
उसे पकड़ती है, कुछ नहीं करती, पाँच पर आगे दे देती है	हाँ
एक बार थपथपाती है, या दस बार, फिर आगे दे देती है	हाँ
अपनी बारी खड़े होकर लेती है, या चीज़ अगली लड़की तक चलकर ले जाती है	हाँ
पास बैठी लड़की के साथ-साथ ही अपनी बारी ले लेती है	हाँ, और सत्र में आगे उसे एक बारी अकेले दें
आज चीज़ लेती ही नहीं	सीधे आगे दे देना भी बारी है। अगले चक्कर में फिर दें, और उससे वजह न पूछें

इंतज़ार करना किसे माना जाए:

वह क्या करती है	इंतज़ार माना जाए
चीज़ जब-जब आगे बढ़ती है, एक उँगली गिराती है	हाँ
पूरे समय कमरे के साथ ज़ोर-ज़ोर से गिनती है	हाँ
अपना इंतज़ार-कार्ड पकड़े रहती है, या अपनी कोई चीज़	हाँ
कसमसाती है, खड़ी होती है, घेरे का चक्कर लगाकर लौट आती है	हाँ। हिलना-डुलना इंतज़ार का उलटा नहीं है
चीज़ की ओर पहले ही हाथ बढ़ाती है, फिर हाथ पीछे खींच लेती है	हाँ, और उसे यह बताएँ: "तुमने हाथ पीछे कर लिया"

कौन से शब्द कहें और कौन से छोड़ें। कहें "तुमने पाँच पर आगे दे दिया", "अच्छी बच्ची" कभी नहीं। कहें "इंतज़ार करना कठिन है, हम सब अभ्यास कर रहे हैं", "ठीक से इंतज़ार करो" या "सब्र रखो" कभी नहीं। कहें "इसे आगे देने की बारी उसकी है", "तुम लालच कर रही हो" कभी नहीं। किसी एक लड़की को घेरे की सबसे अच्छा इंतज़ार करने वाली बनाकर कभी न दिखाएँ: जिन लड़कियों को इस पैक की सबसे ज़्यादा ज़रूरत है, वे इसे अपनी ही गिनती में पीछे रखा जाना सुनेंगी।

बारी के काम जो आपको देने हैं, सब छोटे, सब इसी कमरे के अंदर। पत्थर को दो बार थपथपाओ। अपना नाम बोलो। दो बार ताली बजाओ। एक बार फुदको। किसी जानवर का नाम बताओ। इसे ऊपर उठाओ, फिर नीचे रख दो। एक चुनें और पूरे सत्र में वही रखें।

आपको क्या दिख सकता है

पन्ने पर क्या है	आगे क्या दें
बारी वाले ख़ाने में चित्र है, इंतज़ार वाला ख़ाना ख़ाली है	उसकी उँगलियों पर, उसके साथ ज़ोर से उसके इंतज़ार गिनें, हर इंतज़ार का एक निशान। फिर अगले चक्कर में उसे उसके पास बैठाएँ जिसके हाथ में चीज़ है, ताकि उसका इंतज़ार एक बारी का हो
दोनों ख़ानों में निशान हैं, पन्ना ख पर किसी का चित्र नहीं	पूछें कि उसने चीज़ किसे दी थी, और उस लड़की की ओर इशारा करें। उसे एक सिर और दो लाइनें बनाने दें। इस पन्ने पर कोई भी आकार इंसान है
दोनों ख़ानों में निशान हैं, इंसान बना है, कार्ड बना है	उसे लंबा इंतज़ार दें: घेरे में और दूर की जगह, फिर बारी बुलाने का काम। उसे अपनी उँगलियाँ आपके बिना ख़ुद गिनकर गिराने दें
इंतज़ार वाला ख़ाना निशानों से भरा है, उसके इंतज़ारों से कहीं ज़्यादा	रहने दें। वह कुछ गिन रही है। उसके साथ गिनती बोलें और आगे बढ़ें
दोनों पन्ने ख़ाली हैं	उसके पास बैठें और तीन बारियों के लिए उसका घेरा बन जाएँ, बस आप और वह, चीज़ इधर से उधर देते हुए। एक बारी ले ली, तो सत्र पूरा हुआ

जहाँ बात अटकती है

क्या होता है	क्या कहें या करें
उँगलियाँ गिरने से पहले ही वह चीज़ ले लेती है	चीज़ वापस अपने हाथ में लें। उसके साथ ज़ोर से उसकी उँगलियाँ गिनकर गिरवाएँ। जब उँगलियाँ ख़त्म हों, तब घेरा उसे चीज़ दे
वह पाँच तक पहुँचकर भी छोड़ती नहीं	अपना खुला हाथ उसके हाथ के पास सीधा रखें। "पाँच, और अब तुम्हारी बारी पूरी हुई।" तीन सेकंड रुकें, फिर घेरे के साथ एक बार और पाँच गिनें और चीज़ ले लें। अगले चक्कर में सबसे पहले उसी को दें
घेरा एक ही लड़की की शिकायत करने लगता है	पूरे घेरे से कहें, उससे नहीं: "इंतज़ार करना कठिन है, हम सब अभ्यास कर रहे हैं।" फिर उसका इंतज़ार छोटा करें, लंबा नहीं
वह अपनी उँगलियों की गिनती भूल जाती है	उसके और चीज़ के बीच जितनी लड़कियाँ हैं, उसी गिनती से उसे फिर शुरू करवाएँ। चीज़ तब भी उस तक पहुँचती है। गिनती भूलने से उसका कुछ नहीं जाता
इंतज़ार बहुत लंबा है और वह रो पड़ती है	उसे उसके पास ले जाएँ जिसके हाथ में चीज़ है, उसके साथ ज़ोर से गिनें, और अगली बारी उसकी हो। समूह को कुछ न समझाएँ और उससे सबके सामने न पूछें कि क्या हुआ
दो लड़कियाँ एक ही चीज़ पकड़े रहती हैं	चीज़ अपने हाथ में ले लें। "यह तब आगे बढ़ती है जब गिनती पाँच तक पहुँचती है।" फिर दोनों को घुमाने के लिए अपनी-अपनी चीज़ दें
वह बार-बार पूछती है कि कितनी बारियाँ बची हैं	हर बार जवाब दें, गिनती के साथ। उसके पास नापने का यही एक तरीक़ा है। फिर उसे बारी बुलाने का काम दें
वह हर चक्कर में बारी बुलाने वाली बनना चाहती है	हर एक को दो चक्कर, और यह नियम ज़ोर से बोलें ताकि यह नियम रहे, आपकी मर्ज़ी नहीं। उसकी जगह उसे दूर वाली जगह दें, जो ज़्यादा कठिन काम है
वह अपना नाम नहीं लिख पाती	पन्ना बाँटते समय ही आप लिख दें, इससे पहले कि उसे कहना पड़े
वह अपना कार्ड रखना नहीं चाहती	उसे ऐसी जगह रखें जहाँ से वह माँग सके। वजह न पूछें

सत्र के बाद

इंतज़ार वाला हाथ बनाए रखें। यह क़तार में, नल पर, दरवाज़े पर काम करता है, और इसमें कुछ ख़र्च नहीं होता, इसलिए बाक़ी हफ़्ते इसे इसी तरह काम में लें: जितनी बारियाँ हैं उतनी उँगलियाँ उठाएँ, ज़ोर से गिनकर गिराएँ, और उसे इंतज़ार घटते हुए देखने दें। जीवन कौशल का अगला सत्र इस सवाल से शुरू हो सकता है: "तुम्हारा सबसे लंबा इंतज़ार कितना लंबा था?" इस पैक में किसी चीज़ पर नंबर नहीं दिए जाते, कुछ गिना या रिपोर्ट नहीं किया जाता, और किसी लड़की का इंतज़ार कहीं लिखा नहीं जाता।

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org