

राष्ट्रिय बालदिवस-२०७०

'बालबालिकाको कुरा सुनौं, बालदुर्व्यवहार अन्त्य गरौं'

# दुर्व्यवहारबाट बचौं र बचाऔं

बालबालिका तथा किशोरकिशोरीका लागि  
सचेतना पुस्तिका



नेपाल सरकार

महिला, बालबालिका तथा समाजकल्याण मन्त्रालय

केन्द्रीय बालकल्याण समिति

---

दुर्व्यवहारबाट बचौं र बचाऔं क

## **दुर्व्यवहारबाट बचौ र बचाऔं**

बालबालिका तथा किशोरकिशोरीका लागि  
सचेतना पुस्तिका

परिमार्जन/सम्पादन: तारक धिताल

लेआउट: सूर्यनारायण श्रेष्ठ

प्रकाशन मिति: २९ भदौ २०७० (५००० प्रति)

प्रकाशक: केन्द्रीय बालकल्याण समिति

## प्रकाशकीय

बाल्यकाल मानव जीवनको एक संवेदनशिल अवधि हो । तसर्थ बालबालिकाको संरक्षणका निमित्त सबै पक्षहरूमा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ । घरपरिवार, विद्यालय, छर छिमेक, समाज सबै ठाँउमा बालबालिकाले संरक्षण पाउनुपर्छ । सबैबाट बालअधिकारको सम्मान हुनुपर्दछ । तर हाम्रो समाजमा धेरै बालबालिका आधारभूत अधिकारबाट बञ्चित भईरहेका छन् । जहाँकहाँ पनि बालबालिका दुर्व्यवहार, शोषणमा पर्ने गरेका घटनाहरू सञ्चारमाध्यम लगायत थुप्रै स्थानहरूमा आईरहेका छन् । यस्ता घटनाहरूबाट बच्नका लागि बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरू स्वयम् आफ्ना अधिकारका बारेमा सचेत हुनु जरूरी छ । बालबालिका विरुद्धमा हुने शारीरिक दुर्व्यवहार, यौन दुर्व्यवहार, भावनात्मक दुर्व्यवहार, हेपाई लगायतका कुराका बारेमा जानकार हुँदा त्यसबाट आफू कसरी बच्ने र साथीसंगीलाई पनि कसरी बचाउने भन्नेबारेमा सबै सचेत हुन आवश्यक छ । यसका साथै बालबालिकालाई यस्ता दुर्व्यवहारहरूबाट बचाउनु वयस्कहरूको दायित्व हो । त्यसैले अभिभावक, घर परिवार, विद्यालय, समाज र सबै सरोकारवालाहरूले सबै ठाँउ, सबै परिस्थितिमा बालबालिकाको संरक्षणको निम्ति सजग भईरहनु पर्दछ ।

यस पुस्तिकाले बालबालिका माथि हुने कुनै पनि दुर्व्यवहार विरुद्धको सामाजिक अभियानमा सक्रिय हुन बालबालिका तथा किशोरकिशोरी लगायत सबै सरोकारवालाहरूलाई सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ । यो पुस्तिका **"बालबालिकाका कुरा सुनौं: बालदुर्व्यवहार अन्त्य गरौं ।"** भन्ने मूल नाराका साथ आयोजित राष्ट्रिय बालदिवस, २०७० को अवसरमा अत्यन्त सान्दर्भिक हुने भएकाले व्यापक सचेतनाका लागि सिविन-नेपालको पूर्व प्रकाशनबाट साभार गरी प्रकाशन गर्न पाएकोमा सो संस्था प्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु । यस पुस्तिका बारेमा सबैको रचनात्मक सुभावाको अपेक्षा गर्दछु ।

**तारक धिताल**

कार्यकारी निर्देशक

केन्द्रीय बालकल्याण समिति

## बिषय क्रम

१.	बालअधिकार के हो ?	१
२.	बालसंरक्षण: बालबालिकाको अधिकार	४
३.	बाल दुर्व्यवहार भनेको के हो ?	६
४.	बाल दुर्व्यवहारका मुख्य पाँच प्रकार	८
	४.१ भावनात्मक दुर्व्यवहार	९
	४.२ शारीरिक दुर्व्यवहार	१४
	४.३ मौखिक दुर्व्यवहार	२१
	४.४ बेवास्ता वा उपेक्षा	२४
	४.५ यौन दुर्व्यवहार	३०
५.	संवेदनशील (अफ्ट्यारो लाग्ने) अङ्गहरू	३१
६.	छुवाइ: राम्रो छुवाइ, नराम्रो छुवाइ	३२
७.	बालयौन दुर्व्यवहार	३४
८.	बालयौन दुर्व्यवहार र समाज	४२
९.	बालयौन दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्ति को हुन सक्छन् ?	४३
१०.	बालयौन दुर्व्यवहारका कारण बालबालिकामा कस्तो असरहरू पर्छ ?	४४
११.	बालयौन दुर्व्यवहारबाट बच्न के गर्ने ?	४६
१२.	के तपाईंमाथि भएको बालयौन दुर्व्यवहारका बारेमा कसैलाई भन्न सक्नुहुन्छ ?	५०
१३.	दुर्व्यवहार गर्नेहरूले के चलाखी गर्न सक्छन् ?	५२
१४.	हेपाई भनेको केहो ? कहाँ, कसले, किन गर्छ ?	५८
१५.	हेपाईबाट कसरी बच्ने ?	६२
१६.	अरुलाई हेप्ने बानी छ भने कसरी सप्रने ?	६५
१७.	बालविवाह भनेको के हो ?	६८
१८.	बालविवाहका बेफाईदाहरू के के हुन्छन् ?	७२

9.

## बालअधिकार के हो ?

संसारमा भण्डै २.२ अरब बालबालिका छन् । यी सबै बालबालिकालाई भविष्यमा एउटा असल र सिर्जनशिल बयस्कका रूपमा समाजमा स्थापित हुने गरी हुर्कन पाउने अधिकार छ । यसका निम्ति परिवार, समाज, राष्ट्र र अन्तरराष्ट्रिय क्षेत्र सबैले जिम्मेवारी पूर्वक आफ्नो दायित्व निर्वाह गर्नु पर्छ । बालबालिका स्वयम् पनि सचेत र उमेर अनुसार जिम्मेवार हुनु पर्छ । बालबालिकाका अधिकारका बारेमा धेरै छलफल पछि संयुक्त राष्ट्रसंघबाट सन् १९८९ मा पारित बालअधिकार सम्बन्धी महासन्धीलाई संसारका १९३ राष्ट्रले समर्थन जनाएका छन् र यो सबैका लागि अन्तरराष्ट्रिय कानून बनिसकेको छ । यस महासन्धीमा १८ वर्ष मुनिका सबैलाई बालबालिका मानिएको छ र उनीहरूका अधिकारको संरक्षण तथा प्रवर्धन गर्नु सबैको दायित्व हो भन्ने कुरा उल्लेख गरिएको छ ।

महासन्धीमा उल्लेखित बालअधिकारलाई सरल तरिकाले बुझ्न यसलाई चार समूहमा राखेर हेर्न सकिन्छ । तर यी बालअधिकारका चार समूहहरू एक आपसमा

अत्यन्त सम्बन्धित र परिपूरक छन् । यी सबै अधिकार प्रत्येक बालबालिकाले बिना भेदभाव पाउनु पर्छ ।

### **बाँच्न पाउने अधिकार:**

बाँच्न पाउनु बालबालिकाको जन्मसिद्ध अधिकार हो । गर्भमा रहेदेखिनै सुरक्षित हुनका लागि गर्भवती महिलाको विशेष स्याहार तथा बालबालिकाको सुरक्षित रूपमा जन्म हुनु पर्दछ । जन्मेपछि पौष्टिक आहार र आवास, स्वस्थ वातावरण, सफापानी, खोप तथा प्राथमिक उपचार लगायतका आधारभूत कुराको व्यवस्था हुनुपर्दछ ।

### **संरक्षण पाउने अधिकार:**

प्रत्येक बालबालिकाले भेदभाव, शोषण, दुर्व्यवहार, अपहेलना, उत्पीडन एवं हानिकारक काम तथा युद्धमा संलग्न हुनु पर्ने स्थिति, ओसारपसार तथा बेचबिखन र बाबुआमाबाट अलग्गिनु पर्ने लगायतका जोखिमपूर्ण स्थितिबाट सुरक्षित हुन पाउनु पर्छ । अपाङ्ग तथा अनाथ बालबालिकाको निम्ति बिषेश व्यवस्था हुनुपर्छ ।

## **विकास गर्न पाउने अधिकार:**

स्वच्छ वातावरणमा सार्थक शिक्षा आर्जन गर्ने, मनोरन्जन, खेल र आराम गर्ने, बाबुआमाको समान माया ममता पाउने, उचित स्वास्थ्योपचार लगायत बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक, नैतिक, सामाजिक विकासका निमित्त आवश्यक पर्ने सुविधा र अवसरहरू सबै बालबालिकाले पाउनु पर्छ ।

## **सहभागी हुन पाउने अधिकार:**

बालबालिकाहरूसँग सम्बन्धित बिषयमा उनीहरूले आफ्नो विचार व्यक्त गर्न पाउनुपर्छ । बालबालिकाका विचार र भावनाको कदर गर्दै उनीहरूको उमेर र परिपक्वता अनुसार त्यसलाई उचित मान्यता पनि दिइनुपर्दछ । रचनात्मक कार्य, सामाजिक र सांस्कृतिक क्रियाकलापमा बिना भेदभाव सहभागी हुन पाउने, बालबालिकाको क्लब, समुह खोल्न वा सहभागी हुन पाउने लगायतका अधिकारहरू सबै बालबालिकाले पाउनु पर्छ ।

२.

## बालसंरक्षण: बालबालिकाको अधिकार

- सबै प्रकारका दुर्व्यवहार, हिंसा र शोषणबाट संरक्षण पाउनु बालबालिकाको अधिकार हो भन्ने कुरा बालअधिकार महासन्धीको धारा ३६मा ब्याख्या गरिएको छ ।
- बालबालिकाको संरक्षणका लागि उनीहरूलाई हानि पुऱ्याउने सम्भावित जोखिम के के हुन् ? ति जोखिम कसरी आईपर्छन् ? विभिन्न उमेरसमुह, लिंग तथा अन्य सामाजिक स्तर वा विभिन्न परिस्थितिमा रहेका बालबालिकालाई त्यसले कस्तो असर पाछ ? सम्भावित जोखिमहरूबारे जानकारी भए पछि सोलाई कसरी न्यूनिकरण गर्ने र बालबालिका विरुद्ध हुन सक्ने नराम्रा कुराहरू रोक्ने भन्ने सम्बन्धमा कसरी ध्यान पुऱ्याउने भन्ने बारेमा सबै सचेत हुन जरूरी छ ।



बालसंरक्षणका गतिविधिले बालबालिकालाई क्षति हुनबाट जोगाउँछ । जुन क्षतिको असर बालबालिकामा शारीरिक तथा मानसिक दुबैरूपमा पर्नसक्छ । जसबाट बालबालिकालाई तत्कालै पनि प्रभावित पारिरहेको हुन्छ भने यसले उनिहरूको विकासमा दीर्घकालिन असर पनि गर्दछ । त्यसैले बालसंरक्षणका लागि सबै सचेत र क्रियाशिल हुनु पर्दछ ।

## संरक्षणका तीन पक्ष

बालअधिकार उल्लंघन  
हुनबाट रोक



बालअधिकार  
प्रवर्द्धन

आत्मसम्मानको  
पूनप्राप्ति

३.

## बाल दुर्व्यवहार भनेको के हो ?

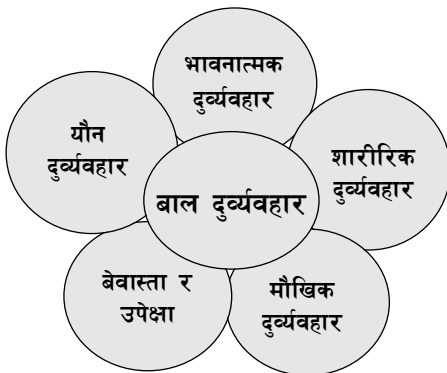
बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक विकासमा दीर्घकालीन आघात पुऱ्याउने प्रकारका कुनैपनि व्यक्तिको व्यवहारलाई बाल दुर्व्यवहार भनिन्छ । बाल दुर्व्यवहार मानव समाजमा विद्यमान ज्यादै दुःख लाग्दो र नमीठो सत्य हो । जसले बालबालिकाको कोमल मन र मस्तिष्कमा दीर्घकालीन नकारात्मक असर पार्न सक्छ । नेपालमा मात्र नभई संसारभरी प्रायः जसो बालबालिका विभिन्न किसिमको दुर्व्यवहारको शिकार हुने गर्दछन् । ती दुर्व्यवहारहरूमध्ये यौन दुर्व्यवहार अझ सबैभन्दा घातक र पीडादायक हुने कुरा स्वयम् बालबालिकाले नै बताएका छन् । यसैकारण बालबालिका लगायत अन्य समुदायहरूले दुर्व्यवहार के हो? यसले बालबालिकामा के-कस्तो असर पार्छ? बालबालिका आफू यसबाट कसरी बच्ने र अभिभावकहरूले आफ्ना बालबालिकालाई यस्ता दुर्व्यवहारबाट कसरी जोगाउने ? भन्नेबारे जान्नु जरूरी छ । नेपालमा हरेक वर्ष हजारौंको संख्यामा बालबालिका

शारीरिक दुर्व्यवहार लगायत बालयौन शोषणको शिकार हुने गरेका छन् । दुर्व्यवहार जोकसैबाट जहाँपनि हुनसक्दछ । धेरै बालबालिका दुर्व्यवहारको जोखिममा परिरहेका हुनसक्दछन् । त्यस्ता जोखिमहरूबाट जोगिन सबैले सतर्कता अपनाउनु पर्दछ । बालबालिका तथा किशोरकिशोरीका जानकारी र सहयोगका लागि केन्द्रीय बालकल्याण समितिले यो पुस्तिका साभार गरी प्रकाशित गरेको हो । हामी आशा गर्छौं, बालबालिकाले यस पुस्तिका मार्फत दुर्व्यवहारबारे धेरै कुराहरू सिक्नेछन् । जसबाट आफ्नो रक्षा गर्न र यसविरुद्ध आवाज उठाउन सक्नेछन् ।

४.

## बाल दुर्व्यवहार मुख्य पाँच प्रकार

बालबालिका प्रतिहुने दुर्व्यवहारहरूलाई यसको प्रकृतिका आधारमा मुख्यतया: पाँच प्रकारले छुट्याएर हेर्न सकिन्छ । तर यी एक आपसमा सम्बन्धित हुन्छन् र एउटै घटनाबाट बालबालिका माथि विभिन्न प्रकारका दुर्व्यवहार भईरहेको हुनसक्दछ ।



## ४.१ भावनात्मक दुर्व्यवहार

बालबालिकाको भावनामा चोट पुग्ने गरी अर्थात् बोलीचालीको भाषामा उस्को मन दुख्ने गरी गरिने कुनै पनि क्रियाकलाप वा व्यवहारलाई भावनात्मक दुर्व्यवहार भन्न सकिन्छ । भावनात्मक दुर्व्यवहारले बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य र सामाजिक विकासमा असर गर्दछ । कुनै चोटपटकबाट शरीरमा खत बसे जस्तै भावनात्मक दुर्व्यवहारले भने जीवनभर मनमा खत रहिरहन सक्छ अर्थात् मनोबैज्ञानिक असर परिरहन सक्छ । कुनै पनि व्यक्तिलाई हेला गर्नु, नकारात्मक रूपमा अरूसंग तुलना गर्नु, सधै खराब वा नराम्रो मान्छे भन्नु, सजाय स्वरूप उसलाई बेवास्ता गर्नु, आफ्ना बालबालिकालाई माया नदर्शाउनु साना बालबालिकालाई स्नेहका साथ काखमा नराख्नु वा नछुनु, बालबालिकाका अगाडी हिसात्मक गतिविधि गर्नु जस्ता व्यवहारहरूले बालबालिकाको भावनामा असर पार्दछ । भावनात्मक दुर्व्यवहार अर्न्तगत पर्ने केही कार्यहरूलाई चित्र सहित उल्लेख गरिएको छ ।



- बालबालिकालाई चित्त दुख्जेगरी गाली गर्नु



- बालबालिकाको आत्मविश्वास तोड्नु



- बालबालिकालाई बहकाउ वा दबाबमा पारेर आफ्नो स्वार्थका लागि प्रयोग गर्नु





- बालबालिकाको भावनात्मक आवश्यकता (मनभिन्नका कुरा) लाई बेवास्ता गर्नु ।

## ४.२ शारीरिक दुर्व्यवहार

बालबालिकामाथि कुनैपनि बहानामा कुनैपनि ढङ्गले शारीरिक क्षति पुग्ने वा घाउचोट, निलडाम हुने किसिमले गरिएका कुनैपनि कार्य शारीरिक दुर्व्यवहार भित्र पर्दछन् । कतिपय अवस्थामा अनुशासन कायम गर्ने वा सुधार्ने भनी गरिएका क्रियाकलापले पनि शारीरिक दुर्व्यवहार हुन पुग्दछ । घर होस् वा विद्यालय, बालगृह वा कार्यस्थल जहाँपनि बालबालिकालाई गल्तीगरेको भनेर शारीरिक सजाय दिने गरेको प्रसस्त पाईन्छ । तर त्यसता कतिपय शारीरिक सजायले उनीहरूलाई सुधार गर्न सघाउनुको सट्टा त्यो शारीरिक दुर्व्यवहार हुनपुगी अरु बढी आघात पुऱ्याउन सक्दछ । कुनैपनि व्यक्तिको उमेर, क्षमता तथा शारीरिक अवस्था अनुकूल नहुनेगरी कुनैपनि रूपले शरीरलाई असर पर्ने क्रियाकलाप जसले बालबालिकालाई पीडा दिन्छ भने ती सबै शारीरिक दुर्व्यवहार हुन जान्छन् । जसका केही उदाहरणहरू चित्र सहित प्रस्तुत गरिएको छ ।



- आफ्नो रीस पोख्न वा अन्य कुनै बहानामा बालबालिकालाई पिट्नु



- बालबालिकालाई शारीरिक, मानसिक र शैक्षिक विकासमा असर पर्ने काममा लगाउनु
- बालबालिकालाई फुर्सद र आरामको समय नदिई काममा लगाउनु



- बालबालिकालाई गह्रौ भारी बोकाउनु ।



- विद्यालयमा बालबालिकालाई पिट्नु, सजाय दिनु



- बालबालिकालाई रक्सी, चुरोट तथा नसालुपदार्थ खान सिकाउनु



- बालबालिकालाई मनोरञ्जनको साधनको रूपमा प्रयोग गर्नु



## ४.३ मौखिक दुर्व्यवहार

कसैमाथि दुर्व्यवहार हुनका लागि प्रत्यक्ष रूपमा छुनै पर्छ वा बोलीचालीको भाषामा हात हाल्ने पर्छ भन्ने छैन । मौखिक रूपमा भनिने गरिने क्रियाकलापहरूबाट पनि दुर्व्यवहार हुन सक्दछ । बालबालिकालाई सराप्नु, अपशब्द बोल्नु, नराम्रो नाम काढेर बोलाउनु, जिस्काउनु जस्ता कुराहरू मौखिक दुर्व्यवहार भित्र पर्दछन् । जानेर नजानेर जहिँतहिँ मौखिक दुर्व्यवहार भईरहेको हुन सक्दछ ।

कतिपय अवस्थामा यस्ता कुराहरूलाई हामीले सामान्य रूपमा लिईरहेका हुन्छौं वा खासै वास्ता गरिएको हुँदैन । तर मौखिक रूपमा गरिएका दुर्व्यवहारले बालबालिकालाई मनोवैज्ञानिक असर परिरहेको हुन्छ । मौखिक दुर्व्यवहारका केही उदाहरणहरू:



- बालबालिकालाई बिना कारण जिस्क्याउनु

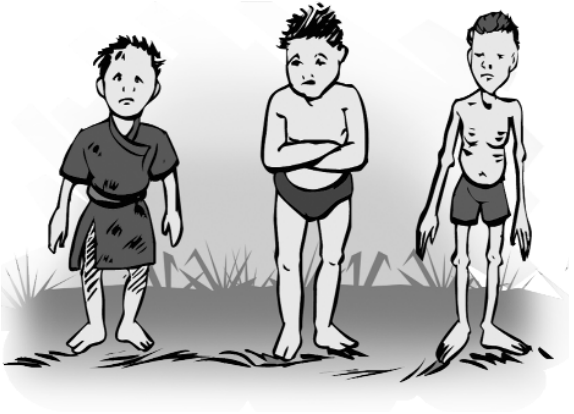


- नराम्रो नाम काढेर बोलाउनु
- बिना कारण हप्काउनु
- हेप्नु, सराप्नु, खिल्ली उडाउनु
- गाली गलौज गर्नु

## ४.४ बेवास्ता वा उपेक्षा

बेवास्ता वा उपेक्षा बालदुर्व्यवहारको एक प्रचलित स्वरूप हो । बालबालिकाको आधारभुत आवश्यकताहरू जस्तै पर्याप्त खाना, लुगा, सरसफाई तथा हेरबिचारमा ध्यान नदिनु वा वेवास्ता गर्नु पनि दुर्व्यवहार भित्रै पर्दछ । कतिपय अवस्थामा अभिभावक वा बयस्कहरूमा रहेको समस्या जस्तै शारीरिक समस्या, बिरामी वा दीग्दारीपन लगायत रक्सी वा लागु पदार्थको दुर्व्यसन आदीका कारण आफ्ना वा आफ्नो संरक्षणमा रहेका बालबालिकालाई उपेक्षा, बेवास्ता गरिरहेका हुनसक्दछन् । यस्तो व्यवहारले बालबालिकाको स्वभाविक बिकासमा नकारात्मक असर पर्दछ ।

कतिपय अवस्थामा नजानेर वा ध्यान नपुगेर बालबालिका उपेक्षित भईरहेका हुनसक्छन् भने जानाजान पनि बालबालिकालाई वेवास्ता वा उपेक्षा गरिएको पाईन्छ । यसका केही उदाहरणहरू :



- बालबालिकालाई रेखदेख, हेरचाह नगर्नु, फोहोरी, नाङ्गो र भोको राख्नु



- बालबालिकाको शिक्षालाई बेवास्ता गर्नु



- बालबालिकालाई हेरचाह बिना एकलै छोडनु



- बालबालिकाको पोषण र औषधी उपचारको आवश्यकतालाई बेवास्ता गर्नु





- बालबालिकाको कुरा नसुन्नु वा बेवास्ता गर्नु

## ४.५ यौन दुर्व्यवहार

कुनै वयस्क, पाको मानिस वा ठूलो बालबालिकाले अथवा आफू भन्दा केही शक्तिशाली व्यक्तिले बालबालिकामाथि यौन आशय भल्कने गरी गर्ने कुनैपनि कार्य तथा यौन आनन्दको निम्ति गरिएका छुवाइहरू वा सम्बन्धहरूलाई बालयौन दुर्व्यवहार भनिन्छ । बालयौन दुर्व्यवहार प्रायःजसो बालबालिकाविरुद्ध शक्ति, धम्की, छल, लालसा र दबाव प्रयोग गरी गरिन्छ ।

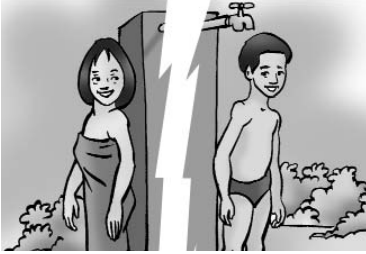
बालयौन दुर्व्यवहार कुनै पनि बालबालिकाको गल्ती होइन, यो त बालअधिकारको उल्लङ्घन हो, यो फौजदारी अपराध पनि हो । यो अत्यन्त गलतकार्य भए पनि समाजमा प्रतिष्ठा, लाज र डरको कारणले गर्दा मानिसहरू यस सम्बन्धी घटनाहरूलाई आफूभित्रै लुकाउने गर्दछन् । जसका कारण यस्ता अपराधीहरू अझ प्रोत्साहित हुने गर्दछन् । त्यसैले बालयौन दुर्व्यवहारका घटनाक्रमलाई रोक्न यसविरुद्ध आवाज उठाउनु अति आवश्यक छ । बालयौन दुर्व्यवहार गर्नेहरूलाई कारवाही गर्न आवश्यक छ ।

५.

## संवेदनशील (अप्ट्यारो लाग्ने)

### अङ्गहरु

हाम्रो संवेदनशील (अप्ट्यारो लाग्ने) अङ्गहरु के-के हुन् त ?



सामान्य भाषामा, संवेदनशील अङ्गहरु भन्नाले त्यस्ता अङ्गहरु हुन्, जसलाई हामी नुहाउँदा छोप्छौं । आफ्ना यस्ता संवेदनशील अङ्गहरु विभिन्न डरत्रास, लोभलालच देखाई, कुनैपनि ढङ्गले प्रभावित पारी अरुकसैले छुनु, चलाउनु वा अरुका त्यस्ता अङ्गहरु छुनु, चलाउनु लगाउनु वा तस्वीर खिच्नु पनि यौन दुर्व्यवहार हो ।

## ६. छुवाई

हामीले आफूमाथि हुन सक्ने बालयौन दुर्व्यवहारबाट बच्न छुवाइको बारेमा पनि जान्नु जरूरी छ । सामान्यतया: कुराकानी गर्दा एकले अर्कालाई छुनु साधारण कुरा हो । तर छुवाइ राम्रो र नराम्रो दुई प्रकारको हुन्छ ।

### राम्रो छुवाइ

राम्रो छुवाइ हाम्रो अभिभावक, साथी र अरूलाई हामी माया गर्छौं भनेर देखाउने राम्रो तरिकाको छुवाइ हो । राम्रो छुवाइले हामीलाई आनन्द र सुरक्षित अनुभव हुन्छ ।



## नराम्रो छुवाइ



हामीले आफूलाई नराम्रो छुवाइबाट बचाउनु पर्छ ।  
नराम्रो छुवाइले हामीलाई अप्ठ्यारो लाग्छ, रिस उठ्छ र  
फोहरी अनुभव हुन्छ ।

७.

## बालयौन दुर्व्यवहार

बालबालिका विरुद्ध हुने विभिन्न दुर्व्यवहारमध्ये सबैभन्दा गम्भिर दुर्व्यवहारका रूपमा बालयौन दुर्व्यवहारलाई लिन सकिन्छ । सबै खालका दुर्व्यवहारहरूले बालबालिकालाई कुनै न कुनै नकारात्मक प्रभाव पार्दछ, तर त्यसमध्ये यौन दुर्व्यवहारको असर बढी गम्भिर र संवेदनशील हुन्छ । दुर्व्यवहारमा परेका बालबालिकामा उत्पन्न हुने डर, गल्ती महसुस तथा लाज लगायतका कारणहरूबाट बालयौन दुर्व्यवहारका घटना अत्यन्तै जेलिएका हुन्छन् । यसबारे खुलेर कुरा गर्न अप्ठेरो मानिनुले पीडित व्यक्तिलाई सहयोग र उपचार नपुगीरहेको हुन सक्दछ । बालयौन दुर्व्यवहार हुन शारीरिक सम्पर्क नै हुनुपर्छ भन्ने छैन । बालबालिकालाई नछोईकन वा सञ्चारका माध्याम (जस्तै फोन, ईमेल, इन्टरनेट) बाट पनि यौनदुर्व्यवहार हुनसक्दछ । सामान्यतया: बलत्कार भएपछि मात्र गम्भीर रूपमा लिने र यसलाई पनि मिलेमतोमा टुङ्गाउने चलन समाजमा रहेको पाईन्छ । इज्जत जाला भनेर परिवारबाटै पनि यसता

घटना लुकाउने प्रयत्न गरिन्छ । बलत्कार हुनु भनेको यौनदुर्व्यवहारको पराकाष्ठ हो । कुनै पनि ढङ्गले यौनआनन्द वा यौनप्रयोजनका लागि बालबालिकासँग गरिने कृयाकलापहरू बालयौन दुर्व्यवहार हुन् । यसले बालबालिकालाई शारीरिक तथा मानसिक रूपमा गहिरो असर पर्दछ । बालयौन दुर्व्यवहार एक गम्भीर अपराध हो र यो बालबालिकाको दोष होईन । बालयौन दुर्व्यवहारका केही उदाहरणहरूलाई चित्रसहित उल्लेख गरिएको छ ।



- बालबालिकालाई अश्लील (छाडा) चित्रहरु, किताब, चलचित्र वा क्रियाकलाप देखाउनु
- बालबालिकासँग मनोरञ्जनका निम्ति प्रत्यक्ष वा टेलिफोन, ईन्टरनेट लगायतबाट अश्लील कुराकानी गर्नु





- बालबालिकालाई संवेदनशील (अफ्टयारो लाग्ने) अङ्गहरु प्रदर्शन गर्न लगाई तस्वीरहरु वा भिडियो खिच्नु



- बालबालिकाको संवेदनशील (अप्यारो लाग्ने) अङ्गहरुमा छुनु



- बालबालिकालाई संवेदनशील (अप्ट्यारो लाग्ने) अङ्गहरु प्रदर्शन गर्नु, छुन लगाउनु ।



● बालविवाह गर्नु/गराउनु



- १८ वर्षमुनिका बालबालिकालाई देहव्यापारमा लगाउनु, यौन सम्पर्क गर्नु ।

## ८. बालयौन दुर्व्यवहार र समाज

सामाजिक प्रतिष्ठामा आंच आउला भन्नेडरले बालयौन दुर्व्यवहारबारे प्रायः समाजमा कुरा उठाउने गरेको पाईदैन । तर,

- ◆ बालयौन दुर्व्यवहार गैरकानुनी कार्य हो ।
- ◆ बालयौन दुर्व्यवहार बालअधिकारको उल्लङ्घन हो ।
- ◆ बालयौन दुर्व्यवहार असामाजिक र अनैतिक कार्य हो ।
- ◆ बालयौन दुर्व्यवहार पीडकको दोष हो, पीडित बालबालिकाको होइन ।
- ◆ बालयौन दुर्व्यवहारलाई लुकाएर राख्नु हुंदैन ।
- ◆ बालयौन दुर्व्यवहारबाट पीडित बालबालिकालाई तत्काल आपतकालीन सेवा प्रदान गर्नुपर्दछ ।
- ◆ बालयौन दुर्व्यवहारबाट पीडित बालबालिका र परिवारलाई मनोसामाजिक विमर्श प्रदान गर्नुपर्दछ ।
- ◆ बालयौन दुर्व्यवहारको विरुद्ध सचेत हुंदै त्यसविरुद्ध आवाज उठाउनुपर्दछ ।

## ६. बालयौन दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्ति को हुन सक्छन् ?

सामान्यतया बालयौन दुर्व्यवहार खराब, बदमास र अपराधीहरूले गर्छन् भन्ने सोच पनि हाम्रो समाजमा छ, तर धेरै बालयौन दुर्व्यवहारका घटनाहरू आफूले राम्रोसँग चिन्ने व्यक्तिहरूद्वारा हुनेगर्छ । बालयौन दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्ति जो कोही पनि हुन सक्छन् जस्तै,

- ◆ छरछिमेकी
- ◆ साथीसंगी
- ◆ परिवारकै कुनै सदस्य
- ◆ डाक्टर, स्याहारकर्ता, वकिल, शिक्षक, प्रहरी, सामाजिक कार्यकर्ता इत्यादि
- ◆ परिवारसँग राम्रो सम्बन्ध भएको मानिस
- ◆ संरक्षक, अभिभावक, सोताने अभिभावक
- ◆ आफ्नै घरमा, खेतबारीमा, विद्यालयमा काम गर्ने व्यक्ति, पाले, झाईभर, खलासी आदी
- ◆ नचिनेका जो सुकै व्यक्तिहरू पनि हुन सक्छन्

१०.

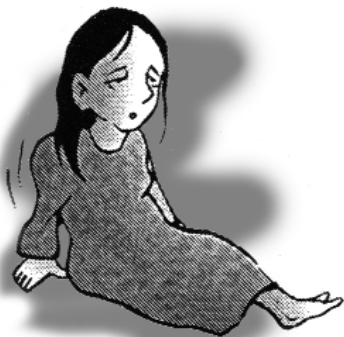
## बालयौन दुर्व्यवहारका कारण बालबालिकामा कस्तो असरहरु पर्दछ ?

बालयौन दुर्व्यवहारबाट बालबालिकालाई शारीरिक असरको अतिरिक्त मानसिक असर परेको हुन्छ जस्तै:

- ◆ आफूलाई दोषी मान्ने
- ◆ पछुतो हुने
- ◆ लज्जित हुने
- ◆ डर र भय मान्ने
- ◆ दोधारमा पर्ने
- ◆ एकलै बस्ने
- ◆ खाना नखाने, बढी खाने वा खाने व्यवहारमा गडबडी हुने
- ◆ छटपटी हुने
- ◆ मानसिक तथा भावनात्मक विचलन बढ्ने
- ◆ सिर्जनशीलतामा कमी आउने र विद्यालयमा पढाइमा कमजोर हुने, विद्यालय जान नचाहने



- ◆ निन्द्रा नलाग्ने
- ◆ अत्यन्त उदासिन र निरास हुने
- ◆ रिसाउने र प्रतिशोधको भावना विकास हुने
- ◆ निष्क्रिय हुने, भोक्राएर बस्ने
- ◆ आत्मविश्वास गुमाउने
- ◆ शारीरिक रूपमा दुःख कष्टको लक्षण देखा पर्ने
- ◆ आत्महत्याको प्रवृत्ति देखापर्ने
- ◆ असुरक्षित वातावरणको कारण आत्मरक्षाको निम्ति हिंसाको बाटो अंगाल्ने आदी ।



११.

## बालयौन दुर्व्यवहारबाट बच्न के गर्ने ?

- ◆ आफ्नो शरीरलाई अनावश्यक रूपमा सकेसम्म कसैलाई छुन नदिने किनभने, आफ्नो शरीरमा आफ्नो मात्र अधिकार हुन्छ ।
- ◆ यदि कसैले छुन खोजेमा, आफूलाई मन नपरेको प्रतिक्रिया दिने, “हुँदैन” भन्ने ।
- ◆ कसैले जबरजस्ती गरेको खण्डमा, भाग्ने चिच्याएर अरूको सहयोग माग्ने, आत्मरक्षाका उपाय अपनाउने ।
- ◆ यदि घटना भइसक्यो भने, लुकाएर नराख्ने र कुनै जिम्मेवार व्यक्तिलाई भन्ने ।
- ◆ सकेसम्म एकलै नबस्ने ।
- ◆ प्रहरीलाई खबर गर्ने ।
- ◆ बालहेल्पलाइन (१०९८)मा फोन गर्ने ।
- ◆ जिल्ला बालकल्याण समितिलाई खबर गर्ने ।



- ◆ आफ्नो शरीरलाई अनावश्यक रूपमा सकेसम्म कसैलाई छुन नदिने किनभने, आफ्नो शरीरमा आफ्नो मात्र अधिकार हुन्छ ।



- ◆ यदि कसैले छुन खोजेमा, आफूलाई मन नपरेको प्रतिक्रिया दिने ।
- ◆ कसैले जबरजस्ती गरेको खण्डमा, भाग्ने चिच्याएर अरूको सहयोग माग्ने, आत्मरक्षाका उपाय अपनाउने ।



- ◆ यदि घटना भइसक्यो भने, लुकाएर नराख्ने र कुनै जिम्मेवार व्यक्तिलाई भन्ने ।

१२.

## के तपाईंमाथि भएको बालयौन दुर्व्यवहारका बारेमा कसैलाई भन्न सक्नुहुन्छ ?

अवश्य पनि,

दुर्व्यवहार जो कोहीमाथि पनि हुन सक्छ, तर आफूमाथि भएको दुर्व्यवहार कुनै जिम्मेवार मानिससंग व्यक्त गरेको खण्डमा मात्र आफूलाई कसैले मद्दत गर्न सक्छ । यस्ता घटना लुकाएर राखेको खण्डमा त्यस्तो घटना फेरि पनि दोहोरिन सक्दछ । यदि कसैले दुर्व्यवहार गरेमा दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिले कानुन बमोजिम सजाय पाउनु पर्दछ, किनभने दुर्व्यवहार गर्ने कसैको अधिकार हुँदैन । यस्ता घटनाबाट संरक्षण पाउनु प्रत्येक पीडित बालबालिकाको अधिकार हो ।

त्यसैले जतिसक्दो छिटो आफूलाई विश्वास लाग्ने व्यक्ति जस्तै अभिभावक (आमा वा बुबा), शिक्षक आदिलाई

आफूमाथि भएको दुर्व्यवहारको बारेमा भन्नुपर्छ । तर कतिपय अवस्थामा आफ्नो नजिकको भनिएका व्यक्तिबाट पनि दुर्व्यवहार हुनसक्दछ । यस्तो बेलामा चुप लागेर बस्नुले आफूलाई भन्बढि पीडा हुन सक्दछ । त्यसैले आफूले बिश्वास गर्ने व्यक्तिलाई दुर्व्यवहारका घटनाबारे भन्नु पर्दछ ।

यदि उनीहरूलाई पनि भन्न सकिएन भने, हरेक जिल्लामा रहेको जिल्ला बालकल्याण समिति, प्रहरीको महिला तथा बालबालिका सेवा केन्द्र, बाल हेल्पलाईन निःशुल्क फोन १०९८ (दश नौ आठ) अथवा उस्तै प्रकृतिका बालसंरक्षणका निम्ति काम गर्ने संघसंस्थामा परामर्श र सहयोगको लागि सम्पर्क गर्न, फोन गर्न पनि सकिन्छ । साथै बालक्लब, बालसमूह छन् भने उनीहरू मार्फत पनि यस्ता कुरा सम्बन्धित ठाउँमा पुऱ्याउन सकिन्छ ।

१३.

## दुर्व्यवहार गर्नेहरूले के चलाखी गर्न सक्छन् ?

कुनैपनि खालका दुर्व्यवहार जो कसैबाट, जुनसुकै बेला, जहाँसुकै पनि हुन सक्छ । त्यसैले यसबारेमा सचेत र सर्तक रहनु पर्छ । दुर्व्यवहार गर्नेहरूले तपाईंलाई फसाउन विभिन्न बहनाहरू अपनाउन सक्छन् । चलाखीपूर्ण ढङ्गले तपाईंलाई फसाउन सक्छन् । जसका केही उदाहरण निम्नानुसार हुन सक्छन्:

- तपाईंको सोभोपना, अवोधपनालाई दुरुपयोग गर्न सक्छन्:

दुर्व्यवहार गर्नेहरूले धम्की दिएर तर्साउने वा तपाईं माथि भएको दुर्व्यवहार बारेमा कसैलाई बताउने प्रयत्न गरेमा त्यो कुरा कसैले पत्याउने छैन भन्ने भान पार्ने हुन सक्दछन् । यस्ता दुराचारीहरूले तपाईं माथि गरिएको



दुर्व्यवहार “सामान्य” भएको वा यो तपाईं कै गल्तीका कारण भएको वा यो कुनै वास्ता गरीरहनु पर्ने कुरा नै होइन भनी अलमलमा पार्न सक्छन् । तर उनीहरूलाई विश्वास नगर्नुहोस्, यस्तो हुनु तपाईंको गल्ती होइन । उनीहरूले तपाईंलाई नियन्त्रणमा राख्न र तपाईंमाथि गरिएका कुरा बाहिर नजावस् भन्न गरेको चलाखीलाई बुझ्नुहोस् ।

### ● तपाईंसँग सहयोग मागेको भ्रम पार्न सक्छन्:

दुराचरीहरूले आफू समस्यामा परेको वा तपाईंको सहयोग अति आवश्यक भएको बताउन सक्दछन् । यस्तो प्रायः चिन्दै नचिनेको मान्छे वा अलि अलि चिनेको मान्छेले गर्न सक्दछन् । परिवारको मान्छेले सहयोग माग्नु ठीकै हो, तर नचिनेको मान्छेले सहयोग मागेमा, सहयोग माग्ने पर्ने जस्तो अवस्था नभए पनि सहयोग मागेमा र सहयोग गर्न उ सँगै जानु पर्ने अवस्था आएमा भने सतर्क हुनु पर्दछ । तर यसो भन्नुको अर्थ सहयोग माग्ने जति सबैले दुर्व्यवहार गर्न नै खोजेका हुन्छन् भन्ने होइन । गलत मान्छेले विभिन्न बहना बनाउन सक्छन् भन्ने कुरामा सतर्क हुनु पर्दछ ।

## ● तपाईंलाई सहायोग गरेको, माया गरेको भ्रम पार्न सक्छन्:

कसैले पनि तपाईंलाई विना कारण वा केही अस्वाभाविक रूपमा सहयोग गर्छ, माया गरेको देखाउन थाल्दछ भने सर्तक हुनु पर्दछ । सहयोग गरेको, माया गरेको भन्दै त्यसता व्यक्तिहरू तपाईंसँग नजिकिने, शारीरमा छुने, चलाउने क्रम बढ्दै गएर जुनसुकै दुर्व्यवहार गर्न पनि सक्दछन् । सहयोग गरेको कारण उनीहरूले भनेको मान्न दबाव दिने वा नमानेमा सहयोग रोक्का गर्ने जस्ता कुराहरू गरेर फसाउन सक्छन् । तर फेरी पनि सहयोग गर्ने, माया गर्ने सबै व्यक्तिले दुर्व्यवहार नै गर्न खोजेको हो की भन्ने निष्कर्ष भने निकाल्नु हुँदैन । उनीहरूले गर्ने व्यवहार, बोलिबचन, हेराई, छुवाई आदीका आधारमा हामी सर्तक भने हुनुपर्छ । सफा मनले सहयोग गर्नेहरू पनि धेरै हुन्छन् र उनीहरूलाई यथोचित आदर पनि गर्नुपर्छ ।

## स्याउको कथा

स्याउ मिठो र लाभकारी फल हो । स्याउ विभिन्न रङ्गका, विभिन्न आकारका हुन्छन् र विभिन्न देशका पनि हुन्छन् । प्रायः धेरै जसो स्याउहरू राम्रा हुन्छन्, सफा हुन्छन्, मिठा हुन्छन् । हामीलाई स्याउ मन पर्छ । तर कहिले काँहि, मात्रै कहिले काँहि जब हामीले मीठो होला भनेर कुनै स्याउ टोक्छौं, त्यस भित्र किरा देखिन्छ । त्यो देखेर हामीलाई घिनलाग्छ र मुख बिगार्दै त्यो स्याउलाई हामी फालिदिन्छौं । यसरी कहिले काँहि कीरा परेको भेटिने गरे पनि हामी स्याउलाई सधैंका लागि तिरस्कार गर्दौं । हामी स्याउ मन पराईरहन्छौं, स्याउ खाई नै रहन्छौं । तर बाहिर नदेखिए पनि स्याउ भित्र कीरा हुन सक्छ भन्नेबारेमा चाहि हामी सर्तक हुने छौं । ट्याक्कै यस्तै हुन्छ मानिसहरूसंगको व्यवहारमा पनि । प्रायः धेरै जसो मानिसहरू असल हुन्छन् तर खराब मानिस पनि हाम्रै नजिक हुन सक्छन् र उनीहरूबाट सर्तक रहनै पर्छ ।

## सम्झी राखी

- ◆ तपाईंलाई दुर्व्यवहार गर्ने अधिकार कसैलाई छैन ।
- ◆ तपाईं दुर्व्यवहार सहनु पर्ने व्यक्ति होइन, कसैले पनि त्यस्तो गर्ने पाउँदैन ।
- ◆ तपाईंमाथि दुर्व्यवहार भईहालेमा पनि तपाईं दोषी होइन, तपाईं त पीडित हो ।
- ◆ तपाईंले दुर्व्यवहारको पीडा, डर, दुःख सहेर वा लुकाएर बसी रहनु पर्दैन ।
- ◆ तपाईंलाई सहयोग गर्ने मानिसहरू पनि छन् ।
- ◆ त्यसैले, तपाइले दुर्व्यवहारका विरुद्ध बोल्नु पर्छ ।

## बलियो हुनु भन्दा चलाख हुनु राम्रो हुन्छ

तपाईं उमेरले कान्छो-कान्छी हुन सक्नु हुन्छ, वयस्कका अगाडी शारीरिक रूपमा पनि सानो हुन सक्नु हुन्छ, तर तपाईंसँग पनि शक्ति छ, सबै भन्दा शक्तिशाली शक्ति छ: तपाईंसँग हेर्नलाई आंखा छ, सुन्नलाई कान छ, कराउनलाई आवाज छ, दौडनलाई खुट्टा छ र विश्वास गर्नलाई मन छ । तपाईंसँग भएका यिनै शक्तिलाई प्रयोग

गर्नुहोस्, दुर्व्यवहारलाई सहेर नबस्नुहोस् ।

बालबालिका तथा किशोर किशोरीमाथि हुन सक्ने दुर्व्यवहारका बारेमा आफु पनि सचेत हुनुहोस्, अरुलाई पनि सचेत गराउनु होस् । दुर्व्यवहार सहेर बस्नाले एकातिर पीडित व्यक्तिले पीडा सहिनै रहनु पर्ने हुन्छ भने अर्कोतिर पिडकलाई छुट दिईरहेको हुन्छ । पीडकले पहिला देखि नै पीडित भईरहेका वा थप अरुलाई समेत पनि बारम्बार दुर्व्यवहार गरिरहन सक्दछ ।

जो कोही पीडितले सहयोग, संरक्षण, उपचार पाउनु उसको अधिकार हो । पीडकलाई कारवाही नगर्नु भनेको पीडित माथि अन्याय हुनु हो । त्यसैले दुर्व्यवहारका बारेमा बोल्न नहिचकिचाउं र जोकसैलाई पनि यसबारे बोल्न सहयोग पुऱ्याऔं ।

98.

हेपाई भनेको के हो ? यो कहाँ,  
कसले किन गर्छ ?



हेपाई के हो ?

हेपाई अर्थात अंग्रेजीमा Bullying भनेको अरु व्यक्तिलाई हानि पुऱ्याउने वा दुःख दिने मनसायले बारम्बार गरिने खराब वा हिंसात्मक क्रियाकलाप वा स्वभाव हो । हेपाई भित्र सामान्यतयाः शारीरिक रूपमा,

मनोवैज्ञानिक रूपमा तथा मौखिक रूपमा अरूलाई दुःख दिने, हानि नोक्सानी वा चोट पुऱ्याउन गरिने कार्यहरू पर्दछन् । यो प्रायः कुनै व्यक्ति वा समुहले अर्को व्यक्ति वा समुह माथि आफ्नो शक्ति देखाउनका लागि गर्ने गरेको पाइन्छ । यो मानिसहरूको गलत स्वभाव र धारण हो । कतिपय विद्यालय तथा कलेजहरूमा पुराना विद्यार्थीहरूले नयाँ विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न प्रकारले हेप्ने गरेको पाइन्छ । तर हेपाई विद्यालय बाहिर जहाँ कहीं पनि हुन सक्दछ । उदाहरणका लागि, हाम्रो सन्दर्भमा हेपाई भन्नाले निम्न कुराहरूलाई लिन सकिन्छः

- ◆ कुनै पनि किसिमले शारीरिक पीडा दिने, मुक्का हान्ने, थप्पड हान्ने, धकेल्ने, घोच्ने आदी
- ◆ सामान चोरीदिने, फ्याँकीदिने
- ◆ कसैको बारेमा नभएका नराम्रो कुरा फैलाइदिने
- ◆ जानाजान बेवास्ता गर्ने, कुनै पनि काममा सहभागी नगराउने
- ◆ कसैको गोप्य कुरालाई "साथी" भएको भन्दै सार्वजनिक गरिदिने, त्यसैका आडमा जिस्काउने
- ◆ उसैका अगाडि उसैको बारेमा खिच्याएर अरूसंग

कानेखुसी गर्ने

- ◆ कसैलाई कुनै पनि काममा जानी जानी बाधा सिर्जना गरिरहने
- ◆ शारीरिक बनोटको बारेमा जस्तै: मोटे, घनटाउके, कानो, पुङ्के, डुँडे, चारआँखे, लङ्गडो, लुले, आदि भनेर जिस्काउने, होच्याउने
- ◆ खाना खोसेर खाने
- ◆ लगाएको लुगाको बारेमा खिज्याउने, जिस्काउने
- ◆ सबैले खेलेका खेलहरूमा सहभागी नबनाउने
- ◆ बोल्न खोज्दा बोल्न नदिने
- ◆ आमाबाबुको पेशाको बारेमा नराम्रो कुरा भनेर जिस्काउने
- ◆ आमाबाबुसँग जोडेर जिस्काउने (जस्तै बहुलाको छोरा, आमा टोकुवा, अलछी, मुल्याहा आदि)
- ◆ जाति, धर्म, पेशा र धनी गरिबको बिषयलाई लिएर होच्याउने
- ◆ फकाइ फुलाइ वा तर्साएर सामान वा पैसा लिने र आफ्नो काम गर्न लगाउने



- ◆ कसैले गरेको काम जानी जानी बिगारी दिने
- ◆ कुनै न कुनै कुरा निकालेर जिस्काइरहने, होच्याउने

## हेपाई कहाँ हुन्छ ?

यस्तो हेपाइ बालबालिका भेला हुने जुनसुकै ठाउँमा हुनसक्छ । सामान्यतया: हेपाईका घटनाहरू विद्यालयको आँगनमा, कक्षा कोठामा, शौचालयमा, खेल खेल्ने चौरमा, बाटोमा, बसमा, मेला भेलामा, आफ्नो वा साथीको घरमा लगायत जहाँ पनि हुन सक्छ ।

## हेपाई कसले गर्छ ?

यस्तो हेपाइ आफूजत्रै र आफूभन्दा ठूलो साथीले, आफन्त पर्ने दाजुभाइ वा दिदीबहिनीहरूले, गाँउले, छर छिमेकीले, चिनेजानेको वा नचिनेको अरु जोसुकैले पनि गर्न सक्छन् ।

१५.

## हेपाइबाट कसरी बच्ने ?



हेपाइले मनमा चोट पुऱ्याउँछ, त्यो चोटले गर्दा त्यसपछि आफूले पनि अरूलाई चोट पुऱ्याउन मन लाग्छ वा आफूलाई लागेको चोट मनमा नै रहिरहन्छ ।

यदि तपाईं हेपिनु भएको छ भने तपाईंले सबै भन्दा पहिले के कुरा जान्नु पर्छ भने यो तपाईंको गल्ती

होइन । तपाई कुनै पनि कुरामा कम हुनु हुन्न । तपाईलाई जसले हेप्छ उसैको सोचाई र व्यवहार गलत हो ।

- ◆ तपाईमाथि भएको कुरा अप्ठ्यारो नमानीकन आफुलाई सहयोग गर्ने कसैलाई भन्नु पर्छ, चुप लागेर बस्नु हुँदैन ।
- ◆ यो कुरा तपाईको आमाबुबा, शिक्षक—शिक्षिका, दाजुदिदी, साथी अथवा कोही पनि आफुलाई विश्वास लाग्ने ठूलो मान्छेलाई भन्नु पर्छ ।
- ◆ तपाईको कुरा कसैले नसुनेसम्म र तपाईलाई सहयोग नगरेसम्म भनिराख्नु पर्छ ।
- ◆ जसले तपाईलाई हेप्छ उसलाई पनि त्यसो नगर्न भन्नु पर्छ । जसले तपाईलाई हेप्छ, उसको व्यवहारले तपाईलाई चोट पुगिराखेको छ भनेर उसलाई थाहा नहुन सक्छ ।
- ◆ जसले तपाईलाई हेप्छ, ऊ संग एकलै नबस्ने । अरु धेरै साथीहरू बनाउने प्रयास गर्ने र साथीहरूको समूहमा बस्ने । तपाई एकलै भएको बेला तपाईलाई हेप्न सजिलो हुन्छ ।

- ◆ तपाईं आफूले आफूलाई विश्वास गर्नु पर्छ । आफूलाई कमजोर ठान्नु हुँदैन । “म नै यस्तो भएर हेपेको होला” भन्ने जस्तो हीन भावना राख्नु हुँदैन ।
- ◆ तपाईंलाई हेप्ने मान्छेले तपाईंलाई जे भन्छ र जे गर्छ, तपाईं पनि उसलाई त्यस्तै व्यवहार गर्न सक्नुहुन्छ ।
- ◆ हेप्ने मान्छेले भनेको कुरालाई धेरै महत्व नदिने ।
- ◆ तपाईंले यो कुरा बुझ्नुपर्छ कि तपाईं राम्रो र असल हुनुहुन्छ । तपाईं कोही भन्दा कम हुनुहुन्न । तपाईंमा पनि विशेष गुणहरू, क्षमताहरू छन् ।

१६.

अरुलाई हेप्ने बानी छ भने कसरी  
सप्रने ?



दुर्व्यवहार वा हेपाई जो कसैबाट पनि हुन सक्दछ । तपाई आफैले गरिआएको व्यवहार अरुका लागि हेपाहा भईरहेको पनि हुनसक्दछ वा जानेरै हेपीरहेको पनि हुनसक्दछ । मलाई हेपाई हुन्छ की

भनेर मात्रै होइन मैले अरूलाई हेपी रहेको छु की भनेर समेत सतर्क हुनु पर्दछ । यदी अरूलाई हेप्ने बानी छ भने यसबाट सप्रन निम्न उपायहरू अपनाउन सकिन्छः

- ◆ अरूका कुरालाई स्वीकार गर्ने ।
- ◆ गल्ती नदोहो-याउने प्रण गर्ने ।
- ◆ ऊ सँगै बसी उस्को असल साथी बन्ने प्रयास गर्ने ।
- ◆ आफूभन्दा ठूलो भए सम्मान गर्ने र सानो भए माया गर्ने ।
- ◆ आफूलाई अरूले हेपे कस्तो हुन्छ ? अरूलाई पनि आफूले हेप्दा त्यस्तै हुन्छ भन्ने महसुस गर्ने ।
- ◆ आफ्नो हेप्ने बानी भएमा त्यसबाट कसरी सप्रने भनी साथीहरूसँग छलफल गर्ने ।
- ◆ सम्बन्धित व्यक्तिसँग माफी माग्ने र त्यस्तो हेपाहा व्यवहार नदोह-याउने ।
- ◆ आफूले आफैलाई सर्वेसर्वा नठान्ने ।
- ◆ असल व्यक्तिको सङ्गत गर्ने ।

- ◆ असल किताब, पत्रपत्रिकाहरु पढ्ने ।
- ◆ नराम्रो प्रकारको गाली नगर्ने ।
- ◆ समाजको भलो हुने काम गर्ने ।
- ◆ रचनात्मक कार्यमा सहभागी हुने ।
- ◆ खेलकुदमा सहभागी हुने ।
- ◆ हेप्ने कुराबाट आफ्नो ध्यान अन्ततिर लगाउने ।
- ◆ मित्रता राख्ने ।
- ◆ बोलीमा नियन्त्रण राख्ने ।
- ◆ ध्यान गर्ने कक्षामा सहभागी हुने ।



१७.

## बालविवाह भनेको के हो ?



बालबालिकालाई सानै उमेरमा विवाह गर्नु गराउनु बालअधिकार विरोधी काम हो । यसले बालबालिकाको



जीवनमा धेरै खतराहरू निम्त्याउँछ । बालविवाह गर्न गराउन कानूनले पनि रोकेको छ र यो बालबालिका विरुद्धको एउटा अपराध पनि हो । बालविवाह र यसले पुऱ्याउने हानिका बारेमा बालबालिका, किशोरकिशोरी, अभिभावक सबै सचेत रहनु पर्छ र समाजमा रहेको यस कुप्रथालाई हटाउनु पर्छ ।

अठार वर्ष उमेर नपुगेका बालक बालिका बीच गरिने विवाह वा उमेर पुगेका व्यक्तिले त्यस्ता उमेर नपुगेका बालक वा बालिकासँग गर्ने विवाह बालविवाह हो । अठार वर्ष उमेर नपुगेका बालक र बालिकाले आफूखुसी अथवा बाबुआमा, अभिभावकको स्वीकृतिमा नै विवाह गरेमा पनि त्यसलाई कानून विपरितको बालविवाह नै मानिन्छ । उमेर नपुगेका सँग विवाह गर्ने गराउनेलाई कानूनअनुसार सजाय समेत हुन्छ ।

बालविवाह गर्न गराउन नहुने तथा कसैले सो गरे गराएमा हुने सजायका बारेमा मुलुकी ऐन २०२० को विवाहवारीको महलमा निम्न व्यवस्थाहरू उल्लेख गरिएको छः

## विवाह गर्न हुने उमेर

अभिभावक अथात् संरक्षकको मन्जुरी भए १८ वर्ष र संरक्षकको मन्जुरी नभए २० वर्ष उमेर नपुगी कुनै पनि महिला-पुरुषबीच विवाह गर्नु गराउनु हुँदैन । उमेर नपुगी बालविवाह गरे गराएमा सो गर्ने गराउने मध्ये उमेर पुगेकालाई तल लेखिएअनुसार सजाय हुन्छः

### सजाय

- ◆ १० वर्ष उमेर नपुगेकी बालिकाको विवाह गरे गराएमा ६ महिना देखि ३ वर्षसम्म कैद र १ हजार रुपैयाँ देखि १० हजार रुपैयाँसम्म जरिमाना ।
- ◆ १० वर्षभन्दा माथि र १४ वर्ष नपुगेकी बालिकाको विवाह गरे गराएमा ३ महिना देखि १ वर्ष सम्म कैद र ५ हजार रुपैयाँसम्म जरिमाना ।
- ◆ १४ वर्षभन्दा माथि १८ वर्ष नपुगेकी किशोरीको विवाह गरे गराएमा ६ महिनासम्म कैद वा १० हजार रुपैयाँसम्म जरिमाना वा दुबै सजाय ।
- ◆ संरक्षकको मन्जुरी बिना २० वर्ष उमेर

- ◆ नपुगेका पुरुष वा महिलाको विवाह गरे गराएमा ६ महिनासम्म कैद वा १० हजार रुपैयाँसम्म जरिमाना वा दुबै सजाय ।
- ◆ बालविवाह गर्न गराउन नहुने जानी जानी विवाहको काम गर्ने पुरोहित, लमी र अरु मद्धत गर्नेहरूमध्ये उमेर पुगेकालाई एक महिनासम्म कैद वा एक हजारसम्म जरिमाना ।

१८.

## बालविवाहका बेफाइदाहरु के के हुन्छन् ?



मानिसको जीवनकालमा विवाह गर्नु एउटा महत्वपूर्ण र आवश्यक कुरा भए पनि उमेर नपुग्दै गरिएको विवाहले भने जीवनलाई खतरामा पुऱ्याउन सक्छ । बाल्यकालमा

गरिने विवाहले सबैलाई बेफाइदा नै पुऱ्याउँछ । अभ त्यसमा पनि बालविवाहको सबैभन्दा नराम्रो असर भने कलिलै उमेरमा विवाह गर्ने बालिकालाई बढी पर्दछ ।

१. विवाह पछि अधिकांश बालिकाहरूको शिक्षामा असर पर्दछ । धेरैले त स्कूल जान नै पाउँदैनन् भने जान पाएकाहरूलाई पनि घरधन्दा धेरै गर्नु पर्ने लगायतका कारण पढ्ने फुर्सद, समय नै हुँदैन । पढ्ने खेल्ने उमेरमा घरधन्दामा नै लाग्नु पर्दा बौद्धिक विकासमा बाधा पर्छ । व्यक्तित्व विकास गर्ने अवसर पाउँदैनन् ।
२. विवाह भएपछि लोग्नेको घरमा बस्नु पर्ने हुँदा सधैँ अरुका खटनमा बस्नु पर्ने हुन्छ । मन लागेको ठाँउमा जान, साथीभाई, आफन्तलाई भेट्न जान, खेल-रमाईलो गर्न पाउँदैनन् । जसबाट बालिकाको मानसिक शारीरिक विकासका साथै सामाजिकीकरणमा ठूलो बाधा सिर्जना हुन्छ ।
३. सानै उमेरमा अर्काको घरमा गएर बस्नु पर्ने, सबैको सेवा सुसार गर्नु पर्ने, धेरै काम गर्नु पर्ने, कतिपय अवस्थामा खानलाउन पनि राम्रो नहुने, घर परिवारका सदस्यहरूको हेला दुर्व्यहार सहनु पर्ने हुन्छ ।

४. सानै उमेरमा शारिरिक मानसिक रूपमा परिपक्व नहुंदै बच्चा जन्माउनु पर्ने दबाव हुंदा शारीरिक, मानसिक हिसा सहनु पर्छ ।
५. परिपक्व नहुंदै गर्भवति हुंदा तथा बच्चा जन्माउनु पर्दा आमा तथा बच्चा दुबैको मृत्यु दर धेरै हुन्छ । १५ वर्षसम्मका बालिकाले गर्भवति हुंदा र बच्चा जन्माउंदा मर्ने संभावना उमेर पुगेका महिलाको भन्दा पाँच गुण बढी हुन्छ । विश्व भरी १५-१९ वर्षको महिला मर्ने एउटा प्रमुख कारणमा गर्भधारण सम्बन्धी समस्या रहेको विभिन्न अध्ययनले देखाएको छ ।
६. २० वर्ष भन्दा कम उमेरका महिलाले जन्माएका बच्चाहरूको मृत्यु दर उमेर पुगेका महिलाले जन्माएका भन्दा ७५ प्रतिशतले बढी हुने गरेको छ । बाँचेकाहरू पनि अपरिपक्व हुने, जन्मदा कम तौलको हुने लगायतका समस्याहरू देखा पर्दछन् ।
७. सानै उमेरमा यौन सम्पर्क राख्नु पर्दा र बच्चा जन्माउनु पर्दा आमालाई प्रसुति सम्बन्धी धेरै समस्याहरू आई पर्दछन् । सानै उमेरमा धेरै बच्चा जन्माउनु पर्दा यस्ता सबै महिलाहरू आड खस्ने

रोगबाट पीडित हुन पुग्छन् ।

८. सानै उमेरमा विवाह गरे पछि अधिकांश बालिका शिक्षाबाट बञ्चित हुने हुँदा उनीहरू शिक्षित र सीपयुक्त व्यक्तिका रूपमा विकसित हुन पाउँदैनन् । उनीहरू या त घर परिवार भित्र नै अल्मलिएर बस्नु पर्ने हुन्छ या सानैमा वा ठूलो भए पछि पनि अदक्ष श्रमिकका रूपमा काम गर्नु पर्ने हुन्छ । सामान्यतया गरिब परिवारमा नै बालविवाह बढी हुने गरेको पाइन्छ र यस्ता बालविवाहले गरिबीबाट मुक्त हुन सहयोग पुऱ्याउँदैन ।
९. सामान्यतया धेरै उमेर भएका पुरुषले साना बालिका विवाह गर्ने प्रचलन बढी पाइन्छ । कलिलै उमेरमा विवाह गरेर नयाँ ठाँउमा जानु पर्दा र आफ्नो भनिएका मानिस संग पनि उमेर लगायत सोचाई, बुझाईमा समेत असमानता हुने हुँदा बालिकाले धेरै मानसिक दबाव, सदस्याहरू सहनु पर्ने हुन्छ । कतिपय अवस्थामा विवाह गरेर लोग्ने परदेश वा अन्यत्र जाने हुँदा घर परिवारबाट अझ बढी समस्या व्यहोर्नु पर्ने हुन सक्दछ ।

१०. कलिलै उमेरका बालक र बालिका बीच पनि विवाह गरिदिने प्रचलन पनि प्रसस्तै रहेको छ । जसबाट उनीहरू वयस्क भए पछि दुई बीच मन नमिल्न सक्छ, चाहना र सोचाई फरक हुन सक्छन् र आपसी सम्बन्धमा समस्या देखा पर्ने धेरै सम्भावना हुन्छ । जसका कारण बहुविवाह हुन सक्ने सम्भावना पनि बढ्छ । बाल्यकालमा विवाह गरेकी बालिकाले तिरस्कृत र अपहेलित जीवन विताउनु पर्ने हुन सक्छ । सानैमा श्रीमती पाल्नु पर्दा बालविवाह गरेका बालकले पनि पढाई छाडी काम खोज्नुपर्ने हुन सक्छ ।