



बिकलाङ्ग मित्र समुह
अपाङ्ग बाल अस्पताल तथा पुनर्स्थापन केन्द्र

बाल अधिकार र बालवालिका माथि हुन सक्ने दुर्व्यबहार र संरक्षण बारे सचेतना जानकारी पुस्तिका

१. बालवालिका कसलाई भनिन्छ ?

विश्वव्यापी मान्यता अनुसार १८ वर्ष भन्दा कम उमेरका व्यक्ति लाई नै बालवालिका भनिन्छ । नेपालको कानूनले भने १६ वर्ष उमेरको व्यक्तिलाई बालवालिका भनेको छ ।

२. बाल अधिकार भनेको के हो ?

बालवालिकाहरुको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, तथा नैतिक विकासका लागि चाहिने न्यूनतम आवश्यकताहरु जस्तै पोषिलो खाना, औषधी उपचार, माया स्नेह, संरक्षण र शिक्षा आदिनै बाल अधिकार हो । बाल वालिकालाई चाहिने आधारभुत आवश्यकताहरु नै बाल अधिकार हो । विशेष गरेर बाल अधिकारलाई ४ किसिमबाट हेर्न सकिन्छ । बालवालिका स्वयमले आफ्नो अधिकार आफै लिन नसक्ने हुदा उनिहरुको अधिकारको संरक्षण गर्नु आमा बाबु तथा भभिभावकको दायित्व हो । त्यसैले पनि बालवालिका सम्बन्धी ऐन, २०४८ थुप्रै त्यस्ता व्यवस्थाहरु गरेको पाईन्छ ।

क. बालवालिको बाच्च पाउने अधिकार ।

सबै बालबालिकाको बाच्न पाउने अधिकार छ । कुनै पनि कारणले बालबालिकाहरुको मृत्यु हुनबाट रोक्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । यस अन्तर्गत बालबालिकाहरु स्वस्थ र सुरक्षित जन्मनका लागि लागि गर्भवती आमाको सुरक्षा र स्याहार, जन्मेपछि रोगहरुसंग लडनका लागि खोप तथा आवश्यकता परेको समयमा उचित औसधी उपचार पाउने अधिकारहरु पर्दछन ।

ख. बालबालिकाको विकास गर्न पाउने अधिकार।

कुनै पनि भेदभाव बिना नै बालबालिकाहरुले आफ्नो शारीरिक,मानसिक,भावनात्मक तथा नैतिक विकास गर्ने अवसरहरु पाउनुपर्दछ । यसका लागि सबै बालबालिकाहरुले शिक्षा पाउने,आफुले जानेको र रुची राख्ने खेलकुदमा क्षमता अनुसार सहभागी हुन पाउने, सिप सिक्न पाउनुपर्दछ । यसैलाई नै बालबालिकाको विकास गर्न पाउने अधिकार भनिन्छ ।

ग. बालबालिकाको संरक्षण पाउने अधिकार ।

बालबालिकाहरु शारीरिक,मानसिक हिसाबले हुर्कदै गरेको अवस्थाका व्यक्तिहरु भएकाले उनिहरुलाई हाम्रो समाज घर तथा विस्वमा थुप्रै खतराहरु आईपर्न सक्दछन । ति सबै खतराजन्य परिस्थितीबाट उनिहरुलाई सुरक्षितगर्नु पर्दछ । यस अन्तर्गत उमेर नपुगेका बालबालिकाहरुलाई श्रममा लाग्न बाट जोगाउने, बेचबिखन,यौन दुर्व्यवहार, यौन शोषण, हिंसा, लडाई, भगडा, गरिबी, प्राकृतिक प्रकोप, र यसबाट उत्पन्न भएका अफट्याराहरु,कुलत,दुर्व्यसन आदिबाट उनिहरुले सुरक्षा पानुपर्ने अधिकारहरु पर्दछन ।

घ. बालबालिकाको सहभागिता हुने अधिकार ।

बालबालिकाहरुले आफ्नो जिवनमा असर पर्ने विषय र गतिविधिहरुमा र त्यस सम्बन्धि निति निर्ययहरु गर्दा आफु सहभागी हुन र आफ्नो विचार राख्न पाउनुपर्दछ । बालबालिकाहरुले आफ्नो घर, टोल, समाज, विद्यालय, सस्था, समुह, राष्ट्र र अन्तराष्ट्रिय तहमा पनि बालबालिकाका विषयमा हुने छलफल,कुराकानी तथा नियम कानुन र कार्यक्रमहरु बनाउदा आफ्नो विचार ठीक तरिकाले ठिक ठाउमा राख्न पाउने अधिकार नै यस अधिकार भित्र पर्दछन ।

३. बालबालिकाको अधिकार कसले सुरक्षित गर्नु पर्दछ ?

बाल अधिकारको सिद्धान्त अनुसार बालबालिका भनेका अधिकारका धारकहरु हुन भने वयस्कहरु बालअधिकारको संरक्षण कर्ता हुन । त्यसकारण पनि बालबालिकाको अधिकार सुरक्षित गर्ने तथा सुरक्षित पुरा गर्ने कुराको जिम्मेवारी वयस्कहरुको हो । अझ यसलाई सजिलोसंग भन्नु पर्दा बालबालिकाको अधिकार संरक्षण गर्ने बाल अधिकार लागु गर्ने मानिसहरु भनेका बुबा आमा, अभिभावकहरु, समाज,

विद्यालयर विद्यालयका शिक्षक, स्थानिय निकायहरु जस्तै वडा कार्यालय, प्रहरी कार्यालय, सम्पूर्ण बालबालिका संग काम गर्ने संघ सस्थाहरु र सिगों राष्ट्र नै हुन ।

४. बाल अधिकारको सवालमा जिम्मेवारी दायित्व र बालबालिकाको कर्तव्य

बालबालिकाको अधिकारको कार्यान्वयनका लागि वयस्कहरुको पनि जिम्मेवारी लिनु पर्दछ । उनिहरुको बालअधिकारको कार्यान्वयन गर्ने उत्तरदायित्वको बोध गर्ने पर्दछ । बालबालिका आमाको गर्भमा आएदेखि स्वास्थ्य जन्मन पाउने, पोषणयुक्त खाना खाउने, सरसफाईमा बस्न पाईने आदि अधिकार उपभोग गर्नका लागि आवश्यक व्यवस्थापनर वातावरण तयार गर्ने दायित्व वयस्कहरुका हो । जब बालबालिका हुकदै जान्छन् यसक्रममा विस्तारै उनिहरुले आफ्ना अधिकारको उपभोगका लागि कर्तव्यहरु पुरा गर्न पर्ने कुराको बारेमा सचेत गराउने त्यस संग सम्बन्धीत ज्ञान तथा सिपहरु सिकाउने जिम्मेवारी वयस्कहरुले पुरा गर्नुपर्दछ ।

५. बालबालिकाले आफ्नो अधिकारका संरक्षण लागि पुरा गर्नु पर्ने कर्तव्य

बालबालिकाको संरक्षण गर्ने प्रमुख दायित्व अथवा जिम्मेवारी सरकारको हो । राज्यले विद्यालय, अस्पताल, खानेपानी, ढल व्यवस्थापन, खेलमैदान र सामग्रीको व्यवस्था, र बालबालिकाहरुको अधिकार सुनिश्चित गर्ने जिम्मेवारी पनि सरकारको हो । तर उमेर, शिक्षा क्षमताका आधारमा बालबालिकाहरुले पनि आफ्नो अधिकार र कर्तव्य पालना गर्नु पर्छ जस्का लागि बालबालिकाहरुले आफ्नो अभिभावक समेत जागरुक बनाएर स्थानिय सरकार समक्ष आफ्ना अधिकार पुरा गर्ने वातावरण मिलाउन दबावमुलक कार्यक्रमहरु संचालन गर्नु पर्दछ । यसका लागि नागरीक समाजको मद्दत लिनु पर्दछ उधारणहरु निम्न रहेका छन ।

- जस्तै ठिक समयमा विद्यालय जाने । शिक्षण सिकाईमा सहभागी हुने ।
- कक्षा कार्य र गृहकार्य गर्ने, नजानेका कुरा शिक्षकलाई सोध्ने, अनुशासनको पालना गर्ने,
- आफ्ना अधिकारहरु के के हुन त्यसको पहिचान गर्ने ।
- सरसफाई निरन्तर गर्ने, समयमा खाना खाने, आफ्नो सुरक्षा अपनाउने ।
- रातीमा नहिडने, खतराहुने ठाउमा नजाने, कुलत बाट टाढा रहने ।
- आमा बुवा र आफुभन्दा ठुला मान्यजनको आदर र सत्कार गर्ने,
- आफ्ना साथीहरु र अन्य बालबालिकाहरुलाई भेदभावयुक्त व्यवहार नगर्ने ।

- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई प्रोत्साहन गर्ने र अरुकसैले दुर्व्यवहार गर्न खोजेमा आवाज उठाउने ।
- बालकत्व वा विभिन्न किसिमका समुहहरूमा समावेश हुने ।
- विद्यालय छोडेका बालबालिकाहरूलाई पुनः जानका लागी प्रोत्साहन गर्ने ।
- सामाजिक भेदभावका वारेमा सचेतना जगाउने ।
- विद्यालयमा भएका भौतिक सामग्रीहरूको सुरक्षा गर्ने,
- अपाङ्गता भएका बालबालिका तथा साथीहरूलाई पढाईका लागी भौतिक सुविधा जुटाउनका लागी विद्यालय व्यवस्थापन समितीलाई सजग बनाउने ।
- बालबालिका माथी कुनै किसिमको दुर्व्यवहार भएमा त्यस विरुद्ध आवाज उठाउने ।

१६६. बाल दुर्व्यवहार के हो ?

बालबालिकालाई पीर पर्ने वा आघात पुग्ने खालका नकारात्मक व्यवहार वा क्रियाकलापहरूलाई बाल दुर्व्यवहार भनिन्छ । यस्ता दुर्व्यवहारहरूलाई भावनात्मक, शारीरिक, मौखिक, बेवास्ता उपेक्षा र यौनदुर्व्यवहार गरी ५ भागमा विभाजन बाड्न सकिन्छ ।

प्रकारहरु	उधारणहरु
१. भावनात्मक दुर्व्यवहार । (Emotional Abuse)	● बालबालिकालाई बहकाउमा वा दवावमा पारेर स्वार्थका लागी प्रयोग गर्नु, बालबालिकाको भावनात्मक आवश्यकता लाई बेवास्ता गर्नु, चित्त दुख्ने गरी गाली गर्नु, आत्मविश्वास तोड्नु
२. शारीरिक दुर्व्यवहार । (Physical Abuse)	● आफ्नो रिस पोख्न वा अन्य बहानामा बालबालिकालाई पिट्नु , शारीरिक, मानसिक र शैक्षिक विकासमा असर पर्ने गरी काममा लगाउनु , गद्दौ भारी बोकाउनु , विद्यालयमा शिक्षकले सजाय दिनु, कुलतमा लगाउनु, मनोरञ्जनको साधनको रूपमा प्रयोग गर्नु ।
३. मौखिक दुर्व्यवहार । (Verbal Abuse)	● बालबालिकालाई विना कारण जिस्काउनु, हप्काउनु, सराप्नु, गाली गर्नु, नराम्रो नाम काटेर बोलाउनु ।
४. बेवास्ता र उपेक्षा । (Neglect)	● बालबालिकाहरूको रेखदेख, हेरचाह नगर्नु, फोहोरी, नाङ्गो र भोका राख्नु । बालबालिकाको शिक्षा लाई बेवास्ता गर्नु, बालबालिकालाई हेरचाह बिना एकलै छोड्नु , उनिहरूको

	कुरालाई नसुन्नु बेवास्ता गर्नु ,
५. यौन दुर्व्यवहार । (Sexual Abuse)	<ul style="list-style-type: none"> बालवालिकालाई नराम्रा तस्वीर,चित्र र चलचित्रहरु देखाउनु वा भिडियो फोटो खिच्नु,बालवालिकालाई संवेदनशील अंगहरु देखाएर फोटो खिच्नु, संवेदनशील अंगहरु छुन लगाउनु , बालविवाह गर्नु र गराउनु, देहव्यपारमा लगाउनु वा यौन सम्पर्क गर्नु ,

७. दुर्व्यवहार को बाट र काहा हुन सक्दछन ?

को बाट हुन सक्दछ	काहा“ र कुन ठाउमा हुन सक्दछ
परिवारका सदस्यबाट	आफनै घरमा अन्य ठाउमा
आफन्त वा नातेदार	आफनै घरमा वा नातेदारको मा
शिक्षक,प्रशिक्षक,दाताहरु,संरक्षककर्ताहरु,	विद्यालय, होटल,कोचिड.क्लास,वा तोकिएका ठाउँहरुमा फिल्ड कार्यमा,बालगृह,संरक्षण गृह,
चिकित्सकहरु,प्रहरी सुरक्षाकर्मी	क्लिनिक,अस्पताल,हिरासत वा कानुनी संरक्षणमा
रोजगारदाताहरु,	घरमा वा कार्यस्थलमा
टुकेका ठुला बालवालिकाहरु वाट	घर, स्कुल,होटल,सडक,सिनेमाहल,बालगृह
यौनदुराचारी बाट	होटल,सडक,सिनेमाहल ,जंगल ,एकान्त ठाउहरु

यस्ता दुर्व्यवहारहरु अपाङ्गता भएका बालवालिकाहरुमा अन्य साङ्गको दाँजोमा धेरै हुन्छ । उनिहरुको अपाङ्गताको प्रकारलाई लक्षित गरेर विभिन्न उपनामहरुले बोलाउनु, उनिहरुको आवश्यकता अनुसारको उपचार वा पुनर्स्थापन सेवा नदिनु खानपीनमा हेला गर्नु, शारीरिक यातना दिनु वा हिड्डूल गर्न सहयोग नगर्नु आदि थुप्रै खालका दुर्व्यवहा होईन, र भैरहेका हुन्छन् । त्यती मात्र अपाङ्गता भएका बालवालिकाहरुको संवेदनशील अङ्गहरु छुनु, चलाउनु, वा यौन सम्पर्क राख्नेवा राख्ने चेष्टा राख्नु जस्ता दुर्व्यवहारहरु हुन्छन ।

द. दुर्व्यवहारको कारणले बालवालिका माथि पर्नसक्ने असरहरु ।

मनोवैज्ञानिक असरहरु	डर भय,एकान्तमा वस्ने,छटपटिनु,ओछ्यानमा पिसाव फेर्नु ।
सामाजिक असरहरु	सामाजिकीकरणमा समस्या,अपहेलित,वेज्यत भएको महशुस, शिक्षा बाट बञ्चित, साथी संगीनि बाट टाढा रहनु ।
आर्थिक असरहरु	परिवारमा आर्थिक भार बढनु, स्याहारमा ध्यान दिनु पर्दा आर्थिक उत्पादनमा कमी आउनु ।
शारीरिक असरहरु	घाउँ चोट र यातनाको असर पर्नु, अपाङ्ग हुनु, अपाङ्गताको कारण मनोवैज्ञानिक असर,दिर्घ जिवनमा असर पर्ने रोग लाग्नु ।
वौद्धिक असरहरु	विधालय छोडनु, मनोवैज्ञानिक असरका कारण पढाईमा एकाग्रहुन नसक्नु,वौद्धिक विकासमा कमी आउनु ,साथीवाट टाढा हुने ।

९. बाल दुर्व्यवहारबाट बच्न रोकथामका उपायहरु

बालबालिका आफु स्वयंको भुमिका

- आफ्नो शरीरलाई अनावश्यक रुपमा सकेसम्म कसैलाई छुन नदिने । किन भने,आफ्नो शरीरमा आफ्नो मात्र अधिकार हुन्छ ।
- यदि कसैले छुन खाजेमा, आफुलाई मन नपरेको प्रतिक्रिया दिने, हुदैन भन्ने ।
- कसैले जबरजस्ती गरेको खण्डमा,चिच्याएर अरुको सहयोग माग्ने, आफु बच्चे उपायहरु अपनाउने ।
- यदि घटना भईसक्यो भने, लुकाएर नराख्ने र कुनै पनि जिम्मेवार व्यक्तिलाई भन्ने ।
- कुनै ब्यक्तिले शंकास्त युक्त कार्य वा दुर ब्यवहार गर्न खोजेमा प्रहरीलाई खबर गर्ने र विभिन्न हेल्पलाईन, सम्बन्धित गैरसरकारी संस्थाहरु,
- बिना काम सके सम्म अपरीचित व्यक्तिसंग टाढै वस्ने ।
- अनावश्यक रुपमा कसैले फोटो खिचन खोज्यो भने नाई भन्नुहोस ।
- इन्टरनेट र एस.यम.एस. प्रयोग गरी अनावश्यक रुपमा कसैलाई पनि साथी बनाएर नजिकको सम्बन्ध कायम नगर्नुहोस
- घरमा एकलै भएका बेला चिनेका वा नचिनेका मानिसहरुलाई भित्र नलाउनुस ।

- यदि तपाईंलाई मन नपर्ने गरी अपशब्द प्रयोग गर्ने वा विरोध गर्न सक्नु पर्दछ ।
- एकलै चिनेको वा नचिनेको मानिसंग एकान्तमा डुल्न नजानुहोस ।
- तपाईंको शरीरमा तपाईंको मात्र अधिकार हुन्छ, कसैले चलाउन वा खेलाउन अधिकार छैन । तपाईंले जानेका कुरा तपाईंले आफु भन्दा साना भाईबहिनीलाई पनि सिकाउन सक्नुहुन्छ ।

अभिभावक वा शिक्षकको भूमिका

- साना बालबालिकालाई उनीहरूको उमेर सुहाउँदो शरीरका अरू अङ्गजस्तै विशेष अङ्गको जानकारी दिने र बचावटको जानकारी दिने वा आफ्नो शरीरमाथि आफ्नो मात्र अधिकार हुन्छ भन्ने कुरा सिकाउने (बालबालिकाविरुद्ध हुने यौनदुर्व्यवहारबारे जानकारी दिने) ।
- कसैले आफ्नो शरीरमा छोएको मन नपरेमा विरोध गर्नुपर्छ भनेर सिकाउने ।
- आफ्ना बालबालिका कहाँ छन्, कोसँग छन् र के गर्दै छन् भन्ने कुराको हेक्का राख्ने (साना बालबालिकामाथि निगरानी राख्ने) एवम् उनीहरूको सुरक्षासम्बन्धी जिम्मेवारी लिने ।
- विद्यालय कक्षामा बालबालिकालाई आत्मविश्वास, आत्मसम्मान बढाउन र निडर हुन प्रोत्साहन गर्ने र बालबालिकालाई आफ्नो बिचार, भावना र मनमा लागेका कुराहरू व्यक्त गर्न हौसला दिने ।
- यदि बालबालिकाले यौनदुर्व्यवहार भएको बताएमा उनीहरूको मद्दत गर्ने ।
- बालबालिकालाई जानकारीमूलक पत्रपत्रिका वा अन्य सामग्री पढ्न दिने ।
- बालबालिकाको जीवनमा चाख राख्ने र उनीहरूको कुरा ध्यान दिएर सुन्ने ।
- आवश्यक सहयोग पाउने ठाउँ पत्ता लगाई दुर्व्यवहारबाट पीडित भएका बालबालिकालाई त्यहाँ पठाउन मद्दत गर्ने ।
- बाल बालिकाहरूलाई घरेलु हिंसाको वारेमा सचेत गराउ र आफु पनि त्यस कुरामा सचेत बनौ ।
- बालबालिकाहरूको सानो गल्लिलाई लिएर डराउने त्रसाउने र मनोवैज्ञानिक शारीरिक यातना दिन रोकौ ।

सचेत नागरिकका रूपमा भूमिका ।

- ❖ सम्बन्धित निकाय र प्रहरीलाई बालबालिकाहरू माथि हुने दुर्व्यवहार यस समस्यासँग लड्न मद्दत गर्ने ।
- ❖ दुर्व्यवहारमा पारिएका बालबालिकासँग नम्रता पूर्वक कुरा गर्ने ।

- ❖ हाडनातामा यौनदुर्व्यवहार भएमा पीडक तथा यौनदुर्व्यवहार भएका बालबालिकालाई विशेष सहायता लिनका लागि प्रोत्साहन गर्ने आदि ।
- ❖ मानव अधिकारकर्मीको सहयोग लिनका लागी सहयोग गरीदिने ।
- ❖ बालश्रम शोषण र बालवधुवा प्रथालाई रोक्न सहयोग गरौ ।
- ❖ जतिय र लैगिक विभेद र बालहित विपरितका कानुनी कारवाहिहरुको वारेमा जानी राखौ र सहयोग गरौ ।

१०. के तपाई माथी भएको दुर्व्यवहारको बारेमा कसैलाई भन्न सक्नु हुन्छ ।

अवस्य पनि भन्न सक्नुहुनेछ ,दुर्व्यवहार जो कोहि माथि पनि हुन सक्छ, तर आफुमाथि भएको दुर्व्यवहार कुनै जिम्मेवार मानिससंग व्यक्त गरेको खण्डमा मात्र आफुलाई कसैले मद्दत गर्न सक्दछन । यस्ता घटना लुकाएर राखेको खण्डमा फेरी पनि दोहोरिन सक्दछन ,यदि कसैले दुर्व्यवहार गरेमा दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिले कानुनबमोजिम सजाय पाउनु पर्दछ, किनभने दुर्व्यवहार गर्ने कसैको अधिकार हुदैन ।

११. बालवालिका माथी दुर्व्यवहार कसरी हुन सक्दछ ।

जानी राखौ, दुर्व्यवहार जवरजस्ती मात्र हुन सक्दैन, माया गरे जस्तो गरेर पनि हुन सक्दछ । कलिला र साना बालवालिकाले माया के हो र दुर्व्यवहार के हो भन्ने नबुझ्न सक्छन त्यस्तो वेला बालवालिकाहरु भन दुर्व्यवहारमा पर्न सक्दछन ।

१२. माया के हो र दुर्व्यवहार के हो छुट्याउन सक्नुपर्दछ

बालवालिकाहरुले माया र दुर्व्यवहार छुट्याउन सक्यो भने दुर्व्यवहार वाट वचन सक्दछन । माया व्यक्त गर्ने विभिन्न तरिका मध्ये छोएर वा मुसारेर पनि हो । तर त्यही तरिका पनि दुर्व्यवहारमा पनि प्रयोग हुन सक्दछ ।

माया गरेको छुवाई

आफ्ना आमा बाबु,अभिभावक वा साथीभाईले माया व्यक्त गर्न छोएको छुवाई माया गरेको छुवाई हो । यसरी उहाहरुको सुरक्षित भएको आश्वस्त पार्न प्रयोग गर्नुहुन्छ । यसरी छुँदा वा मुसार्दा हामी राम्रो र सुरक्षित महशुस गर्दछौ । यस्तो छुवाईले हामीलाई अष्टेरो महशुस हुदैन । माया गरेर छुँदा छुने व्यक्तिले सबैका अगाडी त्यस्तो व्यवहार देखाउछ ।

दुर्व्यवहारको छुवाई

- दुर्व्यवहारको आशयले छुने बित्तिकै हामीलाई रिस उठ्ने र घृणा लाग्ने हुन्छ ।
- यसरी छोएपछि दुर्व्यवहार गर्नेले यो कुरालाई लुकाउनु भन्न सक्छन ।
- यदि दुर्व्यवहारको आशयले छोएपछि उपहारहरु दिन सक्दछन ।
- यदि दुर्व्यवहारको आशयले छोएपछि धम्मक्याउन वा डर त्रास देखाउन सक्दछन ।
- दुर्व्यवहारका गरी छुनेले लुकेर वा एकान्तमा त्यस्तो व्यवहार गर्न सक्दछन ।

१३. दुर्व्यवहार गर्नेहरुले के चलाखी गर्न सक्छन्

कुनै पनि खालका दुर्व्यवहार जो कसैबाट, जुनसुकै बेला, जहासुकै पनि हुन सक्दछ । त्यसैले यस वारेमा सचेत र सतर्क रहनुपर्छ । दुर्व्यवहार गर्नेले तपाईंलाई फसाउन विभिन्न बहानाहरु अपनाउन सक्दछन । चलाखीपूर्ण ढंगले तपाईंलाई फसाउन सक्दछन् जसका केहि उदाहरणहरु निम्न अनुसार हुन सक्दछन ।

- तपाईंको सोभोपना लाई दुरुपयोग गर्न सक्छन्
- दुर्व्यवहार गर्नेहरुले धम्की दिएर तर्साउने र कसैलाई नभन्ने धम्की दिन सक्दछन
- यस्ता दुर्व्यवहार गर्नेहरुले सानो गल्ती भएको यस्ता कुरालाई वास्ता नगर्न भनी अलमल गराउन सक्दछन ।
- तपाईंसंग नजिक भई सहयोग मागेको भ्रम पार्न सक्दछन ।
- तपाईंलाई सहयोग गरेको जस्तो गरी, माया गरेको भ्रम उत्पन्न गर्न सक्दछन ।
- तपाईंलाई पढाउने र पाल्ने बहानामा फकाउन सक्दछन ।
- राम्रो काम दिने र पैसा धेरै कमाउने बहाना देखाउन सक्दछन ।
- दुर्व्यवहार गर्नेले आफ्नो गल्तीलाई लुकाएर आरोप तपाईं माथी लगाउन सक्दछन ।

१४ सम्झी राखौ

- तपाईंलाई दुर्व्यवहार गर्ने अधिकार कसैलाई छैन ।
- तपाईं दुर्व्यवहार सहनु पर्ने व्यक्ति होईन, कसैले पनि त्यस्तो व्यवहार गर्न पाउदैन
- तपाईं माथी दुर्व्यवहार भईहालेमा पनि तपाईं दोषी होईन, तपाईं त पिडित हो ।
- तपाईंले दुर्व्यवहारको पिडा, डर, सहेर वा लुकाएर बसी रहनु पर्दैन ।
- तपाईंलाई सहयोग गर्ने मानिसहरु पनि छन भनी बुझि राखौ ।

- त्यसैले तपाईं माथी भएको कुनैपनि दुर्व्यवहारका विरुद्ध बोल्न सक्नु पर्दछ ।

१५. जानी राखौ बलियो हुनु भन्दा चनाखो भएर बस्नु राम्रो हुन्छ ।

तपाईं उमेरले सानो वा कान्छो हुन सक्नु हुन्छ, व्यस्कका अगाडी शारीरिक रुपमा पनि सानो हुन सक्नु पर्छ ,तर तपाईंसंग पनि शक्ति छ, सबै भन्दा शक्तिशाली तपाईं नै हो, तपाईंसंग हेर्नलाई दुईवटा आँखा छन, सून्नलाई कान छन, कराउनलाई आवाज छ । दौडनलाई खुट्टा छन, र विस्वास गर्नलाई मन छ, तपाईंलाई सहयोग गर्ने मान्छे छन । त्यसैले तपाईंसंग भएका यिनै शक्तिहरुलाई प्रयोग गर्नुहोस, र दुर्व्यवहारलाई सहेर नबस्नुहोस ।

बालबालिका तथा किशोर किशोरीमाथि हुन सक्ने दुर्व्यवहारका बारेमा आफु पनि सचेत हुनुहोस, अरुलाई पनि सचेत गराउनुहोस् । दुर्व्यवहार सहेर बस्नाले एकातिर पिडित व्यक्तिले पिडा सहेर बस्नु पर्ने हुन्छ भने अर्को तर्फ पिडकलाई छुट दिईरहेको हुन्छ । पिडकले पहिला देखिनै पीडित भईरहेको वा थप अरुलाई समेत पनि बारम्बार दुर्व्यवहार गरीरहन सक्दछन ।

जो कोहि पीडितले सहयोग,संरक्षण, उपचार पाउनु उसको अधिकार हो । पीडकलाई कार्वाही नगर्नु भनेको पीडित माथी अन्याय हुनु हो । त्यसैले यस्ता किसिमका दुर्व्यवहारको बारेमा बोल्न र सहयोग गर्न पछि नपरो ।

१६.दुर्व्यवहार बाट बचौ र नाई भन्न सिकौ ।

दुर्व्यवहारबाट बच्न आफु पनि सचेत हुनुपर्दछ । दुर्व्यवहार बाट बच्नका लागि केहि गलत धारणा पनि छन् ।

त्यसैले त्यसता भ्रमहरुको बारेमा पनि प्रस्ट हुनु पर्दछ,दुर्व्यवहारका घटनाहरु जँहा पनि हुन सक्छन् । त्यसैले केहि व्यवहारिक ज्ञान र सिप बारे जानी राख्न जरुरी छ । जस्का केहि उधारणहरु तल उल्लेख गरीएको छ ।

- यदि तपाईंको घरको छिमेकी वा अन्य व्यक्तिले कुनै वहानामा आफ्नो घरमा बोलाएमा सचेत बनौ ।

- तपाईं चिनेको व्यक्ति वा छिमेकीकोमा जानसक्नु हुन्छ,तर त्यस घरमा एक्लो व्यक्ति मात्र छ र त्यो घरमा र तपाईंलाई त्यहा अली फरक व्यवहार र छुन चलाउन खोज्दछ भने विरोध गर्नुहोस र तुरुन्त घर फर्कनुहोस ।
- यदि तपाईंसंग कसैले अभद्र व्यवहार गर्छ र यो कुरा कसैलाई नभन भनेर धम्काउँछ भने सचेत बनौ ।
- यदि तपाईंले नचिनेको वा अली अली चिनेको मानिसले फकाएर फोटो खिचन खोज्यो र तपाईंलाई असजिलो महशुष भयो भने सचेत बनौ ।
- चिनेको वा नचिनेको मानिसले वा परिवारका नजिकैको व्यक्तिले एकान्तमा कम्प्युटर चलाउ,भिडियो हेरौ भन्यो भने ख्याल गर्नुहोस ।
- याद गर्नुहोस कम्प्युटर चलाउदा जुनसुकै वेवसाईडमा नजानुहोस,फेसबुक हरु चलाउदा जो सुकै व्यक्तिलाई साथी नबनाउनुहोस ।
- कसैले तपाईंलाई मन नपर्ने व्यवहार देखाउछ भने नजिकको साथी वा अभिभावकलाई भनौ ।

१७. बालसंरक्षण भनेको के हो

बालबालिका सम्बन्धी विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय कानून र अवधारणा अनुसार बालसंरक्षण भन्नाले कुनैपनि बालबालिकालाई निजमाथि हुनसक्ने शारीरिक यातना, मानसिक पिडा, श्रमशोषण, अपहेलना,यौनशोषण,जस्ता दुर्व्यवहार र हिंसाबाट जोगाउनु नै बालसंरक्षण हो भनेर बुझ्नु पर्दछ ।

- बालबालिकालाई हेला, दुर्व्यवहार र उपेक्षाबाट संरक्षण गर्नु
- बालबालिकालाई श्रमशोषण वा शारीरिक, मानसिक यातनाबाट यातनाबाट संरक्षण गर्नु ।
- बालबालिकालाई सशस्त्र दन्ड जस्ता सबै खाले हिंसाबाट संरक्षण गर्नु ।
- बालबालिकालाई यौनशोषण जस्ता दुर्व्यवहार बाट संरक्षण गर्नु ।

१८. बालसंरक्षणका मुख्य सवाल र समस्याहरु ।

बलबालिकाहरु विस्वभरनै विभिन्न किसिमका जोखिमतामा बाचेका छन् भने लाखौ बालबालिकाहरु अहिले पनि विभिन्न किसिमका हिंसा, दुर्व्यवहार, शोषण,भए, एवं भेदभावको शिकार भई रहेका छन् । नेपालमा पनि बालबालिकाहरु धेरै

- भेदभाव ।
- बालश्रम शोषण

- बाल यौन दुर्व्यवहार हिंसा
- शारीरिक यातना तथा सजाय एवं हिंसा ।
- दद्रु र त्यसका नकारात्मक असर ।
- बालबालिकाको बेचबिखन तथा ओसारपसार ।
- धुम्रपान, तथा लागुपदार्थको ओसारपसार ।
- पारिवारिक विछोड ।
- बाल विवाह ।
- सडक बालबालिका ।
- परम्परागत अन्धविश्वास र कुरीती ।

१९. बालबालिकाको संरक्षण गर्न सकिने कार्यहरु

बालबालिका अधिकारलाई व्यवहारमा उतार्नका लागि राज्यका सबै निकाय लगायतका प्रत्येक नागरीकको उत्तिकै दायित्व हुन्छ । बालअधिकारलाई व्यवहारिक रूप दिनका लागि हरेक नागरिकले गर्न सक्ने कुराहरु यसरी उल्लेख गरिएको छ ।

- प्रत्येक बालबालिकालाई उनिहरु पनि हाम्रो समाजका अभिन्न अंग र देशका नागरिकका रूपमा स्वीकार्नु होस ।
- बालबालिकालाई श्रमशोषण हुनबाट जोगाउनका लागि पहल गर्नुहोस र नेपालको कानूनअनुसार १८ वर्ष भन्दा कम उमेरका बालबालिकालाई श्रममा आफु पनि नलगाउनुहोस ।
- परिवारबाट विछोडिएका वा जोखिममा परेका बालबालिकाहरु भेटिएमा प्रहरी वा यस संग सरोकार राख्ने संघसस्थामा खबर गरीदिनुहोस ।
- बालबालिका कुनै पनि बेला जोखिममा पर्न सक्दछन त्यसैले तपाई आफुले सहयोग गर्ने र विभिन्न हेल्पलाईनहरु प्रयोग गरी सम्बन्धित जानकारी गराउनुहोस ।
- बालबालिकाहरु माथी भईरहेका हिंसा,दुर्व्यवहार, भेदभाव का बारेमा जनचेतना जगाउनका लागि तपाई आफुले पनि सहयोग गर्नुहोस ।
- बालबालिकाहरुको जिवनमा असर गर्ने जुनसुकै निर्णय गर्दा उनिहरुको भावना बुझि र सहभागी गराउने बानीको विकास गर्नुहोस ।
- हरेक बालबालिकाहरु लाई आफ्ना कुरा सुनिदियोस भन्ने हुन्छ त्यसैले उनिहरु संग नजिक भई कुराकानी गर्ने र ध्यान पुर्वक सुन्ने गर्नुहोस ।

२०. अभिभावकले बालसंरक्षणमा ख्याल गर्नु पर्ने कुराहरु

बालबालिकाको संरक्षणका लागि अभिभावकले ध्यान दिन धेरै नै आवश्यक छ जसलाई निम्न बुदाहरु समेटिएका छन् ।

- आफ्ना बालबालिकाहरुले अस्वभाविक रूपमा उदासिन भएर बस्ने, बानीमा परिवर्तन देखिने, निरास हुने, धेरै डराउने, रिसाउने, आवेगमा आउने, एकलै बस्न मन गर्ने, नबोल्ने साथिभाई संग नजिक हुन मन नगर्ने यस्ता खालका व्यवहार देखिएमा बास्तविकता पत्ता लगाई सोहि अनुसारको उपचारका लागि पहल गर्नुहोस अथवा प्रहरीको अथवा सम्बन्धीत सरोकारवालाहरुको सहयोग लिनुहोस ।
- आफ्ना बालबालिकालाई खेलकुद र मनोरन्जनमा सहभागी गराउनुहोस ।
- स्कुल जादा वा फर्कदा लामो बाटो छ भने एकलै नपठाई समूहमा पठाउने गर्नुहोस ।
- बितेका दिनमा बालबालिकालाई आघात पुग्ने खालका घटना घटिसकेको छ भने त्यसता बालबालिकालाई विशेष ख्याल गर्नुहोस ।
- घर परिवारम भगडा तनाव उत्पन्न हुने वातावरण नगर्नुहोस जस्ले बालबालिका माथी असर पुग्न सक्दछ ।
- आफ्ना बालबालिकालाई समय दिएर नजिक भई उनिहरुका कुराहरुलाई पनि खुसी साथ सुन्ने बानिको बिकास गर्नुहोस ।
- आफ्ना बालबालिकाहरुलाई खराब संगतवाट टाढा राख्ने गर्नुहोस र उनिहरुका सबै गतिविधिमा ख्याल गर्नुहोस ।
- आफ्ना बालबालिकालाई राम्रो काम गर्दा प्रोत्साहन गर्ने र स्याबासी दिने बानीको बिकास गर्नुहोस ।
- विपतका बेलामा बालबालिकालाई एकलै कतै यात्रा नगर्नलाई सुभाब दिनुहोस ।
- नया अनुहार र अपरीचित व्यक्तिले बालबालिकालाई केहि कुरा दिन खोजेमा त्यसको प्रतिकार गर्न र नलिनका लागि बालबालिकालाई सचेत गराउनुहोस ।
- बालबालिकाले मोवाईल र इन्टरनेट चलाउदा जथाभाबि साइडहरु चलाउन र हेर्नका लागि सचेत गराउनुहोस र सबै साथीहरु भरपर्दा हुदैनन भन्ने कुराको जानकारी दिनुहोस ।

२१. बालबालिकाहरुले आफ्नो संरक्षणका लागि ख्याल गर्नु पर्ने कुराहरु ।

बाल अधिकारको कुरा गर्दा बालबालिकाको जिम्मेवारीको कुरालाई पनि महत्व दिन आवश्यक छ । उनिहरु आफैले निम्न कुराहरुमा ध्यान दिन आवश्यक छ ।

- बालबालिकाले आफ्नो पढाई र बिकासमा असर नपर्ने गरी परिवारलाई सघाउने, स्कूलमा अनुशासनमा बस्ने गर्नु पर्दछ ।
- साथिभाई संग असल व्यवहार गर्ने र ठुलालाई आदर र सानालाई माया गर्ने जथाभावी वोल्ने गर्नु हुदैन ।
- जानी जानी वा अरुको बहकाउमा लागेर नराम्रो कामहरु भै भगडा नगर्ने ।
- कुनै पनि कामको लागी घर बाहिर जानु परेको खण्डमा परिवारलाई जानकारी गराउने र कसैको लहैलहैमा लोभमा नपर्ने ।
- बालक्लवमा संलग्न हुने र सकृय सहभागीता जनाउने ।
- कुनै पनि बालबालिकामाथी कानुन विपरीतको दुर्व्यवहार भएको देखेमा र सुनेमा आफ्ना अभिभावकलाई सुनाउने र बालक्लवमा पनि छलफल चलाउने ।
- आफ्नो वा अभिभावक,मोबाईल प्रयोग गरेर कसैलाई पनि धम्काउने,तर्साउने,डर त्रास देखाउन हुदैन ।

२२.बाल दुर्व्यवहार बारे उजुरी गर्न सकिने निकायहरु

- सम्बन्धीत निकायमा उजुरी गर्ने अधिकार तपाईंमा छ त्यसैले उजुरी गर्ने ठाउहरु धेरै छन । सवै भन्दापहिले त तपाईं माथी भएको घटनाको बारेमा आफ्नो नजिकैको,मनले खाएको तपाईंका सहयोगी साथी,आमाबुवा तथा शिक्षक लाई तुरुन्त भन्नुहोस ।
- नजिकको टोल,छ्ठीमेक र बालसंरक्षण समितिहरुले राखेको उजुरी पेटिकामा उजुरी हाल्नुस वा सिधै गएर भन्न सक्नुहुन्छ ।
- नजिकको प्रहरी कार्यालयमा हेल्पलाईन १०० मा पनि सम्पर्क गर्न पनि उजुरी गर्न सक्नुहुन्छ ।
- बालबालिकासंग सम्बन्धी काम गर्ने संघ सस्थामा खबर गर्न सक्नुहुन्छ ।
- बालहेल्पलाईन १०९८ मा पनि सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ ।

बालबालिका सम्बन्धी ऐन कानुनहरु ।

- सन् १९२४ बालअधिकार सम्बन्धी पहिलो जेनेभा घोषणा पत्र ।
- बाल अधिकार सम्बन्धी सन्धीपत्र २००२
- सन १९९० बालश्रम सम्बन्धी महासन्धी ।
- सन १९८९ बाल अधिकार सम्बन्धी महासन्धी ।

- २०४८, २०५६ बालवालिका सम्बन्धी ऐन ।
- सन १९५८ बाल अधिकार सम्बन्धी विस्व घोषणा पत्र ।
- २०७२ को संविधानको धारा ३९ बालवालिकाको हक सम्बन्धी १० वटा बुदाहरु ।
- बाल न्याय प्रशासनको लागी न्यूनतम मापदण्ड १९८९ ।
- बालवालिका संरक्षण सम्बन्धी सामाजिक तथा कानुनी सिद्धान्तको घोषणा पत्र १९८६
- बालश्रम निर्मूलन सम्बन्धी महासन्धी १९९९
- बालवालिकाहरुको प्रयोजन सम्बन्धी बाल अधिकार ऐच्छिक सन्धीपत्र २०००
- शसत्र द्वन्दमा बालवालिकाको संलग्नता रोक्नेऐच्छिक प्रलेख २०००
- बालवालिकाको बेचविखन, अशिलल चित्रण तथा यौन शोषण सम्बन्धी ऐच्छिक प्रलेख २००
- बालवालिकाको बेचविखन नियन्त्रण गर्ने सार्क अभिसन्धी ।
- बालवालिकाको हित र रक्षा गर्न बनेको नियमावली २०५२

थप जानकारीका लागि

बिकलाङ्ग मित्र समुह

अपाङ्ग बाल अस्पताल तथा पुनर्स्थापन केन्द्र

अधिकारी गाउँ, जनागाल, उग्रतारा ६, काभ्रेपलाञ्चोक, नेपाल

फोन:++९७७-०११-६६१६६६, ६६१८८८

फ्याक्स:++९७७-०११-६६१७७७

इमेल:cpsp@hrdcnepal.org

वेबपेज:www.hrdcnepal.org

पोष्ट बक्स **M६७५७**