सजायरहित शिक्षणसिकाइ तरिकासम्बन्धी शिक्षक तालिम कार्यक्रम

प्रशिक्षक प्रशिक्षण निर्देशिका

371.1023
SAI-n
2063

नेपाल सरकार
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय
शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
२०६३

Save the Children

सजायरहित शिक्षणसिकाइ तरिकासम्बन्धी शिक्षक तालिम कार्यक्रम

प्रशिक्षक प्रशिक्षण निर्देशिका

नेपाल सरकार
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय
शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
२०६३

Save the Children

प्रकाशक

नेपाल सरकार

शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय

शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

Acc No 61598

© **प्रकाशकमा**

प्रथम संस्करण - २०६३

शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

टेलिफोन : ६-६३१२७६, ६-६३१३७२, ६-६३०७६६
फ्याक्स : ६-६३०१९३, ६-६३१४८६
पो.ब.नं. : २१४५, ३६५२
E-mail : ednced@mail.com.np, nced@wlink.com.np

सेभ द चिल्ड्रेन

C/o सेभ द चिल्ड्रेन नर्वे, जाउलाखेल

फोन नं. : ९७७-०१-५५३८७०५,
९७७-०१-५५३८२०४
फ्याक्स नं. : ९७७-०१-५५३८४५९
इमेल : post@savechildren-norway.org.np
वेबसाइट : http:/www.reddbarna.no

सुझाव एवम् सल्लाह

अर्जुनबहादुर भण्डारी
बुनु श्रेष्ठ
नूपुर भट्टाचार्य
इन्द्रबहादुर श्रेष्ठ

लेखनसमूह

नारायणप्रसाद शर्मा
गीरमान थापा
गौरीशंकर पाण्डे
शुकदेव सापकोटा
श्यामसिंह धामी
डण्डपाणि शर्मा
कपिलमणि ज्ञवाली
रामचन्द्र पौडेल
बालकृष्ण चापागाईं
दिनेशकुमार श्रेष्ठ
इमनारायण श्रेष्ठ
ईश्वरीप्रसाद ज्ञवाली
सूर्यबहादुर कार्की

विषयवस्तु सम्पादन

डा. विद्यादेव शर्मा
डा. नन्दिता शर्मा
इन्द्रबहादुर श्रेष्ठ
नारायणप्रसाद शर्मा

भाषा सम्पादन

गीरमान थापा

आवरण डिजाइन

सुमन बज्राचार्य

भूमिका

विद्यालयमा अध्ययनरत स-साना बालबालिकाहरू स्वभावैले चञ्चल, अस्थिर र जिज्ञासु हुन्छन् । उनीहरूमा उचित निर्णय गर्ने क्षमताको विकास भइसकेको हुँदैन । स-साना बालबालिकाहरू सजाय, डर र त्रासमा होइन, माया र स्नेहप्रति बढी आकर्षित हुन्छन् । मायालु वातावरणमा नै बालबालिकाहरूको सिकाइको अपेक्षा गर्न सकिन्छ । बालबालिकाहरूले अनपेक्षित व्यवहार प्रदर्शन गर्दा शारीरिक तथा मानसिक सजाय पाएको खण्डमा त्यसले उनीहरूको आनीवानी, क्रियाकलाप, सोचाइ तथा व्यवहारको विकासमा बाधा ल्याउन सक्छ । तसर्थ विद्यालयहरूमा सजायरहित शिक्षणसिकाइका तरिकाहरू तथा सकारात्मक अनुशासनपद्दतिमा शिक्षकहरू अभ्यस्त हुनु आवश्यक छ । शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्रअन्तर्गतका शैक्षिक तालिम केन्द्रहरूमा कार्यरत शिक्षक प्रशिक्षकहरूका लागि सजायरहित शिक्षणसिकाइ तरिकाका बारेमा प्रशिक्षण दिन प्रस्तुत निर्देशिका तयार पारिएको हो ।

प्रस्तुत पाँचदिने प्रशिक्षक प्रशिक्षण निर्देशिकामा बालविकास, बालबालिकामा देखापर्ने व्यवहारजन्य असन्तुलन, तनाव र यसको व्यवस्थापन, सजाय र यसका असरहरू, सजायका वैकल्पिक उपायहरू र समस्याग्रस्त बालबालिकाहरूलाई गरिने परामर्श कार्यका बारेमा विषयवस्तुहरू समावेश गरी प्रशिक्षणका लागि सेसनहरूको तर्जुमा गरिएको छ ।

प्रस्तुत निर्देशिकाको लेखन, विषयवस्तु सम्पादन, भाषा सम्पादन तथा कम्प्युटर कार्यमा संलग्न सबै विज्ञहरू धन्यवादका पात्र हुनुहुन्छ । प्रस्तुत निर्देशिका तयार पार्न सेभ द चिल्ड्रेन अलाएन्स नेपालबाट आर्थिक सहयोग प्राप्त भएकोमा उक्त संस्थाप्रति यो केन्द्र हार्दिक आभार प्रकट गर्दछ ।

अन्त्यमा, यस निर्देशिकालाई अझ बढी परिष्कृत गर्नका लागि पाठकवर्गबाट यो केन्द्र सदैव सल्लाह र सुझावको अपेक्षा गर्दछ ।

२०६३

शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

विषयसूची

एकाइ	शीर्षक	पृष्ठ
१.	बालविकास	१
२.	तनाव र यसका सूचकहरू	१०
३.	बालविकास र सिकाइमा तनावको असर	१८
४.	तनावको व्यवस्थापन	२३
५.	दण्ड/सजाय र यसको प्रभाव	३०
६.	बालबालिकामा देखापर्ने व्यवहारजन्य विचलन	४४
७.	सजायका वैकल्पिक उपाय : व्यवहार परिमार्जन	५०
८.	सजायका वैकल्पिक उपाय: प्रजातान्त्रिक अनुशासन	६१
९.	सजायका वैकल्पिक तरिका: कक्षाकोठामा समुदाय निर्माण	७०
१०.	परामर्श कार्य	७४
११.	परामर्श कार्यको अभ्यास	७७
१२.	बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धि, १९८९	९०

सजायरहित शिक्षणसिकाइ तरिकासम्बन्धी प्रशिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम तालिका

दिन	पहिलो सत्र	दोस्रो सत्र	विश्राम	तेस्रो सत्र
पहिलो	बालविकास	बालविकास		तनाव र यसका सूचकहरू
दोस्रो	बालविकास र सिकाइमा तनावको असर	तनावको व्यवस्थापन		दण्ड/सजाय र यसको प्रभाव बालअधिकार
तेस्रो	बालबालिकामा देखापर्ने व्यवहारजन्य विचलन	सजायका वैकल्पिक उपाय: व्यवहार परिमार्जन		सजायका वैकल्पिक उपाय: व्यवहार परिमार्जन
चौथो	सजायका वैकल्पिक उपाय: प्रजातान्त्रिक अनुशासन	सजायका वैकल्पिक तरिका: कक्षाकोठामा समुदाय निर्माण		परामर्श कार्य
पाँचौ	परामर्श कार्य	परामर्श कार्य अभ्यास		परामर्श कार्यको अभ्यास

पाठ्शीर्षक : **बालविकास**

दिन : पहिलो **सत्र** : पहिलो

समय : १ घण्टा ३० मिनेट

१. परिचय :

बालबालिकाहरूको विकासक्रमका साथसाथै उनीहरूमा उमेरअनुसारका व्यवहार, चालचलन, बोलीवचन, हिँडाइ, खानपिन आदि कुरामा पनि फरकपन देखापर्दछन् । विकासक्रममा देखापर्ने यसखाले व्यावहारिक परिवर्तनहरू स्वाभाविक हुन् र यिनीहरूलाई विभिन्न क्षमताहरूको विकासक्रमका रूपमा लिने गरिन्छ । तसर्थ, शिक्षक र अभिभावकबाट बालबालिकाप्रति , गरिने प्रत्येक व्यवहार असल बानी निर्माणका लागि सहयोगी हुनुपर्छ । यस सेसनमा बालविकास (Child development) का सन्दर्भमा Erikson को 'बालव्यवहारसम्बन्धी मनोसामाजिक विकासको सिद्धान्त' का बारेमा चर्चा गरिनेछ ।

२ उद्देश्य :

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

क) बालविकासका आधारभूत सिद्धान्तहरू बताउन,

ख) Erikson को बालव्यवहारसम्बन्धी मनोसामाजिक विकासको सिद्धान्तका बारेमा व्याख्या गर्न,

३ सामग्री :

मेटाकार्ड, कार्डबोर्ड पेपर, मार्कर, टेप, कैंची, बालबालिकाहरू खेलिरहेको तस्बिर आदि ।

४. मुख्य क्रियाकलाप :

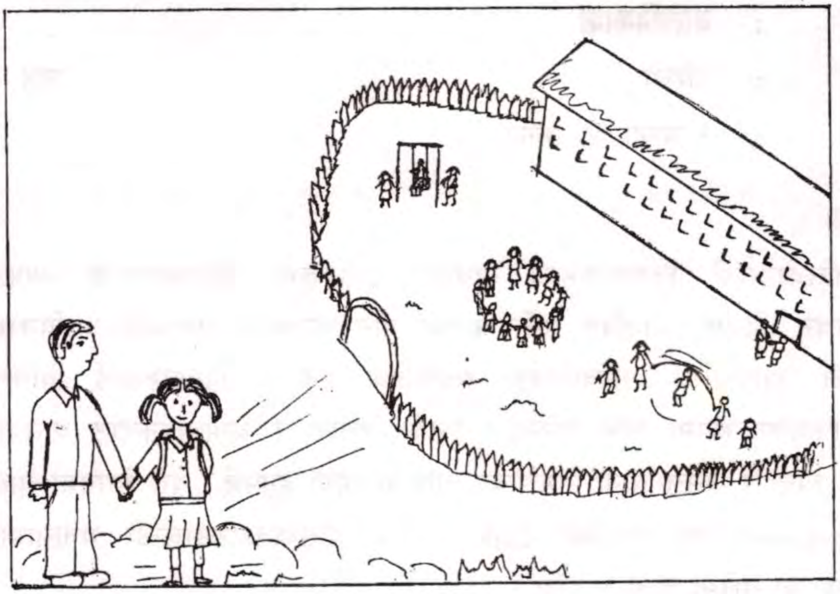
क) बालविकासका आधारभूत सिद्धान्तहरू

ख) Erikson को बालव्यवहारसम्बन्धी मनोसामाजिक विकासको सिद्धान्त

५ विस्तृत क्रियाकलाप :

क) बालविकासका आधारभूत सिद्धान्तहरू

१. सहभागीहरूलाई बालबालिकाहरू खेलिरहेका निम्नानुसारको चित्र देखाउँदै अध्ययन गर्न लगाउने ।



प्रश्न सोध्ने:

क) बालबालिकाहरू किन खेल्न मन पराउँछन् ?

ख) शिक्षकलाई बालविकासका बारेमा ज्ञानआर्जन गर्न किन आवश्यक छ ?

सहभागीहरूलाई दुईदुईजनाको जोडी बनाई प्रश्नको उत्तर पहिल्याउन छलफल गराउने । पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

२. सहभागीहरूका उत्तरलाई समेट्तै एउटा शिक्षकले बालविकासका बारेमा ज्ञानआर्जन गर्नुपर्नाका कारणहरू निम्नानुसार रहेको बारेमा छोटो चर्चा गर्ने :

- उमेरअनुसार बालबालिकाहरूमा विकास हुने शारीरिक, कार्यमूलक, सामाजिक, बौद्धिक, सम्वेगात्मक विकास आदिका लागि सुहाउँदो वातावरण तयार गर्न अनुकूल प्रशिक्षण र अभ्यासको अत्यन्तै महत्वपूर्ण स्थान हुन्छ । शिक्षकमा यससम्बन्धी ज्ञानको आवश्यकता पर्दछ ।
- बालबालिकाहरूको आवश्यकता, चाहना, रुचि र क्षमताको पहिचान गर्नाले शिक्षणकार्यमा सहयोग पुग्छ ।
- आवश्यक शिक्षण उदेश्य, सामग्री, विधि तथा क्रियाकलापको निर्धारण गरी शिक्षणसिकाइ प्रक्रियालाई प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ ।
- बालबालिकाहरूको सिकाइउपलब्धिहरूको मापन गर्न र सोहीआधारमा उनीहरूलाई आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्न सकिन्छ ।

- बालबालिकाहरूलाई पथप्रदर्शन सेवा उपलव्ध गराउन सकिन्छ।
- बालबालिकाहरूको वैयक्तिक भिन्नता पत्ता लगाई सोअनुरुप शिक्षण गर्न सजिलो हुन्छ ।
- बालबालिकाहरूमा आवश्यक अनुशासनको विकास गर्ने कार्यमा सफलता मिल्छ ।
- विद्यालय तथा कक्षा व्यवस्थापन गर्न सजिलो पर्छ ।
- आवश्यक पाठ्यक्रम तथा पाठ्यसामग्रीको निर्माण गर्न सहयोगी हुन्छ ।

३. प्रशिक्षकले बालविकासको आधारभूत सिद्धान्तका बारेमा ओ. एच. पि. देखाउँदै छोटो चर्चा गर्ने । (बालविकासको आधारभूत सिद्धान्त अनुसूचीमा दिइएको छ ।)

ख) Erikson को बालव्यवहारसम्बन्धी मनोसामाजिक विकासको सिद्धान्त

१. सहभागीहरूलाई तीनतीनजनाको समूह बनाई बालव्यवहारको क्रम (१८ वर्षसम्म) बारे छलफल गर्न लगाई आ-आफ्ना धारणा प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

२. प्रशिक्षकले Erikson को बालव्यवहारसम्बन्धी मनोसामाजिक विकासको सिद्धान्त लेखिएको चार्ट OHP बाट देखाउँदै छोटो व्याख्या गरिदिने अथवा पाठपत्र (Handouts) वितरण गरी अध्ययन, छलफल गर्न लगाउने । (Erikson को बालव्यवहारसम्बन्धी मनोसामाजिक विकासको सिद्धान्तको विस्तृत व्याख्या अनुसूचीमा दिइएको छ ।)

३. Erikson को बालव्यवहारसम्बन्धी सिद्धान्तमा अस्पष्ट भएका कुराहरूमा आपसी छलफल प्रश्नोत्तर कार्य गराई स्पष्ट पार्ने । Erikson को सिद्धान्तअनुसार बालबालिकामा हुने मनोसामाजिक व्यवहार विकासका बारेमा शिक्षक परिचित भएको खण्डमा शिक्षणसिकाइ क्रियाकलापमा सहजता हुने कुरा स्पष्ट पार्ने ।

६ मूल्याङ्कन:

क) Erikson को बालव्यवहारसम्बन्धी मनोसामाजिक विकासका चरणहरू लेख्नुहोस् ।

ख) बालबालिकाका आधारभूत आवश्यकताहरू केके हुन् ? लेख्नुहोस् ।

अनुसूची

बालविकास सम्बन्धमा जानकारी हासिल गर्ने आधारभूत सिद्धान्तहरू

१. सबै बालबालिका एकअर्काबाट पृथक हुन्छन् । यिनीहरूको व्यक्तित्व, सम्भावना, स्वभाव, चरित्र, प्रक्रिया र विकासको गति फरकफरक हुन्छ ।

२. बालबालिकाको विकासक्रम सामान्यतया एकैकिसिमको हुन्छ तापनि लिङ्ग संस्कृति र बस्ने वातावरणले विकासमा धेरै प्रभाव पार्दछ ।

३. परिवारभित्र होओस् वा समुदायमा, बालबालिकालाई पूर्ण विकासका लागि चाहिने आधारभूत आवश्यकता भनेको तिनीहरूको विकासक्रमलाई टेवा दिन सक्ने खालको स्थिर सकारात्मक वातावरण हो । बालबालिकालाई आवश्यक वातावरण बनाउन सक्ने योग्य वयस्कहरू हुँदा यो निर्देशित हुनुपर्दछ । साथै वयस्कहरूद्वारा बालव्यवहारप्रति एकैकिसिमको उपयुक्त प्रतिक्रिया आवश्यक हुन्छ ताकि असल व्यवहार परिमार्जनमा सहयोगी बनोस् ।

४. विना कुनै शर्तको माया, प्रेम, स्वीकृति, सहमति, अनुशासन, सुरक्षा र सम्मान बालबालिकाका महत्त्वपूर्ण सम्वेगात्मक र मनोवैज्ञानिक आवश्यकत हुन् । बालबालिकाले वयस्यहरूबाट प्रेम र स्वीकृति पाउनैपर्दछ, विना शर्त पाउनुपर्दछ । बाल व्यवहारप्रति सहभति चाँही समाजका लागि के उपयुक्त हुन्छ, त्यसका आधारमा दिनुपर्दछ । सहमति प्रदान गर्ने कुरा शर्तात्मक हुन्छ ।

Erikson को बालब्यवहारसम्बन्धी मनोसामाजिक विकासको सिद्धान्त

इरिक्सनले बालव्यवहार विकासक्रमको विभिन्न चरणहरूमा विभिन्न प्रकारका व्यक्तित्व गुणहरूको विकास हुने र यस क्रियामा असंर पार्ने क्रियाकलापहरू के छन् भन्ने कुरा निम्नानुसार व्याख्या गरेका छन् :

- पहिलो चरण (जन्मेदेखि १.५ वर्षसम्म)

  यो चरण विश्वासको विरूद्ध अविश्वास उत्पन्न/विकास हुने अवस्था हो । राम्रो हेरचाह, माया र सुरक्षा प्राप्त भएको खण्डमा बालबालिकाले अरूलाई विश्वास गर्ने, सुरक्षित महसुस गर्ने र अन्य व्यक्तिसँग स्थिर सम्बन्ध कायम गर्न सक्दछन् । माया नपाउने, डर त्रास उत्पन्न हुने परिवेशले असुरक्षित र अरू कोहीप्रति विश्वास नगर्ने व्यक्तित्वको विकास हुन्छ ।

- दोस्रो चरण (१.५ वर्षदेखि ३ वर्षसम्म)

  यो चरण स्वायत्तताविरूद्ध लज्जा र शङ्का उत्पन्न हुनसक्ने अवस्था हो । स्वायत्ततामा सहयोग भएमा योग्य र दक्ष व्यक्तित्व तयार हुन्छ । बढी संरक्षण वा रोकावटबाट आश्रित र असुरक्षित गुणको विकास हुन्छ ।

- तेस्रो चरण (३ वर्षदेखि ६ वर्षसम्म)

यस चरणलाई अग्रसरताविरूद्ध हिनताबोध/दोषी अनुभवको विकास हुने अवस्था मानिन्छ। बालबालिकाका प्रयत्नलाई प्रोत्साहित गरेमा आफ्नो दक्षताप्रति आत्मविश्वास हुने व्यक्तित्व तयार हुन्छ। बालबालिकाहरूले दण्ड पायो वा आफ्ना क्रियाकलापमा उसले सोँच्दै नसोचेको परिणाम पायो भने हिच्किचाउने, पछि हट्ने र अनिश्चितताको विकास हुन्छ।

- चौथो चरण (६ वर्षदेखि १२ वर्षसम्म)

यस चरणलाई उद्यमशीलताविरूद्ध लघुताभासको भावना विकास हुने चरण भनिन्छ। सबैको सरसहयोग, प्रोत्साहन र प्रशंसाले राम्रो राम्रो शैक्षिक र सामाजिक दक्षता प्राप्त हुन्छ। तिरस्कारले गर्दा सामाजिक रूपमा एकलकाटे र असफलताको अनुभव विकसित हुन्छ।

- पाँचौं चरण (१२ वर्षदेखि १८ वर्षसम्म)

यो चरण परिचयविरूद्ध भूमिकाप्रति शङ्का उत्पन्न हुने अवस्था हो। स्वतन्त्रता र जिम्मेवारी दिँदै जानाले उपयुक्त कार्यदिशा छनोट, आत्मबल बढ्ने र विपरित लिङ्गप्रति राम्रो सम्बन्ध कायम गर्न सक्ने व्यक्तित्व तयार हुन्छ। उसको क्षमतामा शङ्का गरी जिम्मेवारी नदिने र रोक्ने कार्यले अनिश्चित भविष्य, जीवनको लक्ष्य रोज्न नसक्ने र सहपाठीसँग खराब सम्बन्धजस्ता नकारात्मक व्यवहारजन्य समस्या उत्पन्न हुन्छ र पछि जीवनभर यिनै गुणहरू रहिरहने हुन्छन्।

पाठशीर्षक : बालविकास

दिन : पहिलो   सत्र : दोस्रो

समय : १ घण्टा ३० मिनेट

१. परिचय :

बालबालिकाहरूले असल र खराब दुबैखाले व्यवहारहरू विकास गर्न सक्छन् । बालविकासको राम्रो परिणामको रूपमा असल व्यवहारलाई लिइन्छ भने नराम्रो परिणामको रूपमा खराब व्यवहारलाई लिइन्छ । शिक्षकले विद्यार्थीहरूमा अपेक्षित व्यवहार निर्माणका सन्दर्भमा असल र खराब व्यवहारहरूमा परिचित हुन आवश्यक छ । यसबाट शिक्षकलाई विद्यार्थीहरूमा अपेक्षित व्यवहार विकास गर्ने उपायहरू पहिल्याउन सहयोग पुग्छ । यहाँ असल व्यवहार भन्नाले बालविकासमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने अपेक्षित व्यवहार (Functional Behavior) र खराब व्यवहार भन्नाले बालविकासमा नकारात्मक असर पार्ने अनपेक्षित व्यवहार (Dysfunctional Behavior) भन्ने बुझ्नुपर्छ ।

२ उद्देश्य :

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

क) स्वस्थ बालव्यवहारहरूको सूची निर्माण गर्न,

ख) स्वस्थ बालविकासका लागि सहयोग पुऱ्याउने क्रियाकलापहरू तर्जुमा गर्न ।

३ सामग्री :

मेटाकार्ड, कार्डबोर्ड पेपर, मार्कर, टेप, कैँची, बालबालिकाहरू खेलिरहेको तस्बिर आदि ।

४. मुख्य क्रियाकलाप :

क) बालविकासक्रममा देखापर्ने स्वस्थ र अस्वस्थ व्यवहारहरू

ख) स्वस्थ बालविकासका लागि सहयोगी क्रियाकलापहरू

५ विस्तृत क्रियाकलाप :

क) बालविकासक्रममा देखापर्ने स्वस्थ र अस्वस्थ व्यवहारहरू

१. सहभागीहरूलाई निम्नलिखित प्रश्न सोध्ने :

बालबालिकाले कक्षाकोठामा देखाउने स्वस्थ र अस्वस्थ व्यवहारहरू केके हुन् ?

प्रशिक्षकले न्युजप्रिन्ट पेपरमा निम्नानुसारको खाका तयार पारी पालैपालो उत्तर लेख्न दिने ।

स्वस्थ व्यवहार	अस्वस्थ व्यवहार

२. सहभागीहरूका उत्तरलाई समेटेर प्रशिक्षकले स्वस्थ र अस्वस्थ व्यवहार (Functional and dysfunctional behaviour) का बारेमा प्रस्ट पार्ने । (यससम्बन्धी चार्ट अनुसूचीमा दिइएको छ ।)

ख) स्वस्थ बालविकासका लागि सहयोगी क्रियाकलापहरू

१. अनपेक्षित व्यवहारको न्यूनीकरण गर्दै स्वस्थ बालविकासका लागि शिक्षकले के गर्नुपर्ला भनी प्रश्न सोध्दै Brainstorming गराउने । सहभागीहरूबाट प्रस्तुत बुँदाहरूलाई समेटेर प्रशिक्षकले स्वस्थ बालविकासमा सहयोगी क्रियाकलापहरू लेखिएको चार्ट प्रदर्शन गरी अध्ययन गर्न लगाउने । साथै छोटो व्याख्यासमेत गर्ने ।

स्वस्थ बालविकासमा सहयोगी क्रियाकलापहरू

- व्यवहार निर्माणमा सकारात्मक अनुशासन विधिको प्रयोग गर्नु,
- नियम निर्माणमा बालबालिकाहरूको पूर्ण संलग्नता र सहभागिता सुनिश्चित गर्नु,
- बालबालिकाहरू समूहमा सहयोगी भई चरित्र निर्माण गर्न सक्ने अवस्था सिर्जना गर्नु,
- बालबालिकाहरूको शारीरिक आवश्यकताहरू परिपूर्तिको सुनिश्चित गर्नु,
- तनावमुक्त र रमाइलो शिक्षणसिकाइ वातावरण दिनु,
- बालमैत्री व्यवहार गर्नु,

- बालबालिकाको आवश्यकता र समस्या बुझी सहयोगी वातावरण र बालमैत्रीपूर्ण शिक्षणसिकाइ वातावरण तयार गर्नु,
- बालकेन्द्रित शिक्षण विधिहरूको प्रयोग गर्नु,
- सहभागितामूलक शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप तर्जुमा र कार्यान्वयन गर्नु,
- माया गर्नु र सुरक्षित अनुभवको सुनिश्चितता गर्नु,
- कक्षाकोठामा उपयुक्त र सहज सिकाइ वातावरणको सिर्जना गर्नु,
- आत्मबल बढाउने र अघि बढ्ने कार्यमा उत्प्रेरित गर्नु,
- अप्ठ्यारो अवस्थामा आवश्यक सहयोग गर्नु,
- आफू उदाहरणीय बनी विद्यार्थीहरूलाई असल व्यवहारको अनुशरण गर्न सक्ने मौका दिनु ।

२. प्रश्न सोधी अनुभव आदानप्रदान गर्न लगाउने :

- तपाईंले उपर्युक्तानुसारका क्रियाकलापहरू कक्षाकोठामा कार्यान्वयन गर्दै आउनुभएको छ ?
- यस्ता क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्न तपाईंलाई विद्यालयको वातावरण कति हदसम्म सहयोगी छ ?

६ मूल्याङ्कन:

क) स्वस्थ बालव्यवहार भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?

ख) स्वस्थ बालविकासका लागि सहयोगी शिक्षण विधिहरू केके हुनसक्छन् ?

अनुसूची

स्वस्थ र अस्वस्थ व्यवहार (Functional & Dysfunctional Behavior)

स्वस्थ व्यवहार : बालबालिकाले उमेर सहाउँदो कक्षाकोठा, विद्यालय, समुदाय र मनोवैज्ञानिक विकासको मान्यताअनुरूपको स्वीकारयोग्य र उपयुक्त व्यवहार प्रदर्शन गरेमा र अपेक्षित भूमिका निर्वाह गरेमा त्यो स्वस्थ व्यवहार (Functional Behavior) हो । जीवनमा आइपर्ने समस्याहरूको समाधान गर्ने खुवी र आफ्नो स्वमा नकारात्मक असर नपार्ने क्रियाकलाप स्वस्थ व्यवहार हुन् । राम्रो अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध र व्यवहार तथा पारस्परिक सहयोग स्वस्थ व्यवहार हुन् ।

अस्वस्थ व्यवहार : बालबालिकाले सामाजिक, विकासात्मक र मनोवैज्ञानिक मान्यतासँग सम्बन्धित अस्वीकारयोग्य व्यवहार प्रदर्शन गर्दछ र त्यसले उसको वातावरणमा नकारात्मक असर पार्दछ भने त्यो अस्वस्थ व्यवहार (DysFunctional Behavior) हो । मनोवैज्ञानिक समस्याहरू, अनुशासनजन्य समस्याहरू, जस्तैः दादागिरी, चोर्ने, झुटो बोल्ने, अपराध गर्ने, हिंसा गर्ने आदि अस्वस्थ व्यवहार हुन् ।

पाठशीर्षक : तनाव र यसका सूचकहरू

दिन : पहिलो सत्र : तेस्रो

समय : १ घण्टा ३० मिनेट

१. परिचय :

बालबालिकाहरूले बेलाबखतमा व्यावहारिक समस्याहरू, जस्तै - लेखपढ गर्ने कार्यमा अनिच्छा र अनुशासनविपरीत व्यवहारहरू देखाउने गर्छन् । यिनको प्रमुख कारण उनीहरूमा पैदा हुने तनाव हो । बालबालिकाहरूको स्वास्थ्यमा गडबड, जस्तै - टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने आदिका कारणले उनीहरूमा तनाव पैदा हुन्छ । कुनै घटना वा परिवर्तित परिवेशले मानिसमा तनाव पैदा गराउँछ । यसका साथै विद्यार्थीले गल्ती व्यवहार गरेको देख्नेवित्तिकै शिक्षकले गाली गर्ने, रिस गर्ने, पिट्ने आदि कार्यले पनि उनीहरूमा तनाव पैदा हुने गरेको पाइन्छ । तसर्थ, बालबालिकाहरूमा देखिने व्यवहारजन्य समस्याहरू मूलतः उनीहरूमा उत्पन्न तनावको परिणती पनि हो भन्न सकिन्छ । विद्यार्थीहरूका साथै शिक्षकहरूमा समेत विभिन्न पारिवारिक अथवा अरु व्यक्तिगत समस्याको कारणले तनाव उत्पन्न हुन्छ । विद्यार्थीहरूले विद्यालय वा कक्षामा गरेको नराम्रो कार्यलाई शिक्षकहरूले सहन नसकी तुरुन्तै विद्यार्थीलाई गाली गर्ने, पिट्ने कार्य गर्छन् । यी कार्य उनीहरूमा उत्पन्न हुने तनावकै कारणले भएका हुन् । यसरी यस सेसनमा बालबालिकामा उत्पन्न हुने तनाव, यसका कारणहरू, यसका सूचकहरू तथा तनावको लेखाजोखा गर्ने तरिकाका बारेमा चर्चा गरिनेछ ।

२ उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

क) तनावको परिचय दिन,

ख) तनावका कारणहरू बताउन,

ग) तनावको सूचकहरू पहिचान गर्न,

घ) तनावको लेखाजोखा गर्न ।

३ प्रशिक्षण सामग्री:

चित्र, चार्ट, कार्डबोर्ड पेपर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मार्करपेन, मेटाकार्ड आदि ।

४. मुख्य क्रियाकलाप:

क) तनावको परिचय

ख) तनावका कारणहरू

ग) तनावको सूचकहरू

घ) तनावको लेखाजोखा

५ विस्तृत क्रियाकलाप

क) तनावको परिचय

(१) प्रशिक्षकले एउटा कार्डबोर्ड पेपरमा निम्नानुसारको प्रश्न लेखी पिनबोर्डमा टाँस्ने र प्रशिक्षार्थीहरूमध्ये एकजनालाई पढ्न लगाउने ।

तनाव भनेको के हो ?

(२) हरेक सहभागीहरूलाई एकएकओटा मेटाकार्ड र एकएकओटा मार्करपेन वितरण गर्ने । हरेक सहभागीलाई मेटाकार्डमा तनाव के हो भन्नेबारे आ-आफ्ना विचार लेख्न लगाउने । तलका नियमहरू ठूलो अक्षरमा कार्डबोर्डमा लेखेर सबैले देख्ने गरी कक्षामा सुरूमा नै टाँस्ने र मेटाकार्डमा लेख्ने क्रममा यी नियमलाई एकपटक हेर्न अनुरोध गर्ने ।

मेटाकार्डमा लेख्दा पालना गर्नुपर्ने नियमहरू

- ⇨ एउटा मेटाकार्डमा बढीमा तीन लाइनसम्म लेख्न सकिने,
- ⇨ बढीमा सात शब्दसम्म लेख्न सकिने,
- ⇨ मेटाकार्डमा शुद्ध र स्पष्ट लेख्नुपर्ने,
- ⇨ मेटाकार्डमा लेखिने अक्षर ठूला आकारका हुनुपर्ने ताकि पिनबोर्डमा टाँस्दा पछाडिबाट पनि देखिन सकियोस्,
- ⇨ मेटाकार्डमा अङ्ग्रेजी शब्द लेख्दा सकेसम्म Capital Letter मा लेख्ने तर Small Letter लेख्नेभए अक्षरको आकार ठूलो हुनुपर्ने ।

(३) हरेक सहभागीले मेटाकार्डमा आ-आफ्ना विचार लेखी आफ्नो अगाडि घोप्टो पारेर राख्नेछन् । प्रशिक्षकले एकजना सहभागीलाई मेटाकार्ड सङ्कलन गर्न र पिनबोर्डमा टाँस्नका लागि Volunteer गर्न आव्हान गर्नेछन् । सोहीअनुसार एकजना सहभागीले Volunteer को काम गर्नेछन् र निम्नानुसार पिनबोर्डमा मेटाकार्डहरू टाँस्दै जानेछन् :-

(४) सहभागीहरूबाट प्रस्तुत भएका विचारहरूमा छलफल, प्रश्नोत्तर गराउँदै आवश्यक थपघट गर्ने । अन्त्यमा तनावको अर्थसँग मेल खाने शब्दहरूलाई समेट्तै प्रशिक्षकले निष्कर्ष दिने :-

तनाव (Stress)

१) मनोवैज्ञानिकहरूले तनावलाई समायोजनाको आवश्यकताजन्य परिस्थिति वा प्रतिक्रियाको रूपमा लिएका छन् ।

२) तनावलाई विभिन्न तरिकाबाट परिभाषित गरिएको छ, जस्तै -

- तनाव वातावरणको विशेषताको रूपमा देखिन्छ, जस्तै - कामसँग सम्बन्धित तनाव, जीवनका घटनाक्रम जस्तै- शोक, वियोगबाट उत्पन्न हुने तनाव, कष्टबाट उत्पन्न हुने तनाव आदि ।
- तनावलाई व्यक्तिको वातावरणीय परिवर्तनप्रतिको प्रतिक्रियाको रूपमा लिइन्छ ।
- सूक्ष्म तनावले लक्ष्य प्राप्तिका लागि अभिप्रेरित गर्ने हुनाले यसलाई सकारात्मक तनाव पनि भन्ने गरिन्छ तर जब यसको मात्रा बढ्छ, शारीरिक तथा मानसिक विकासमा हानिकारक नै हुन्छ ।

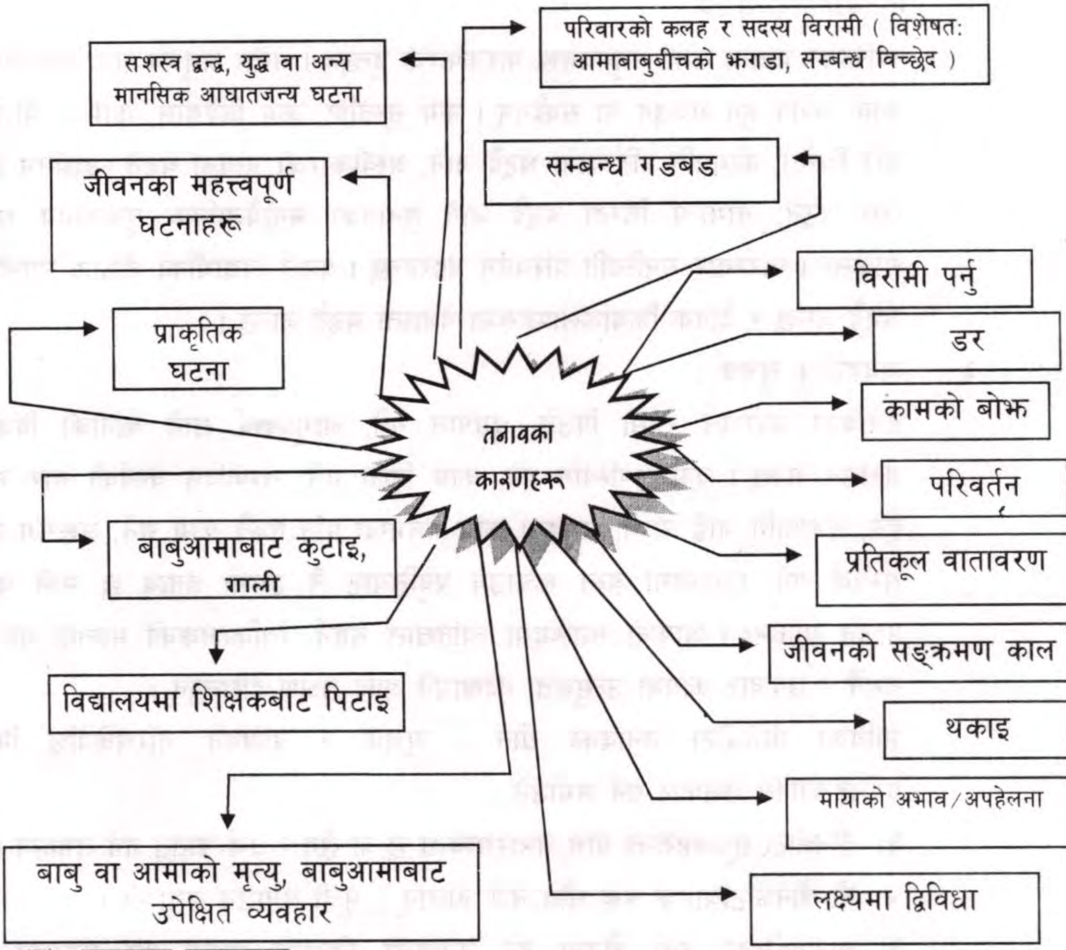
ख) तनावका कारणहरू

(१) सहभागीहरूलाई आरामपूर्वक आ-आफ्नो कुर्सीमा बस्न भन्ने । कुर्सीमा बस्दा आफूलाई जसरी सजिलो हुन्छ त्यसैगरी बस्न भन्ने । शान्तिको अनुभूतिसहित आँखा बन्द गर्न लगाउने । आफ्नो बाल्यकाललाई सम्झन भन्ने । बाल्यकालमा आफूमा आइपरेको र जीवनभर विर्सन नसकिने एउटा तनावयुक्त घटना सम्झन लगाउने । उक्त तनाव के कारणबाट उत्पन्न भएको थियो सम्झन भन्ने ।

सहभागीहरूले प्रशिक्षकले भनेबमोजिम शान्तपूर्वक आँखा चिम्लेर आफ्नो बाल्यकाललाई सम्झनेछन् र तनावपूर्ण घटना सम्झन प्रयास गर्नेछन् ।

(२) सहभागीहरूलाई विस्तारै आँखा खोल्न लगाई आ-आफ्नो समूहमा उक्त तनावको अनुभव आदानप्रदान गर्न लगाउने । प्रत्येक समूहबाट कम्तिमा एकजना सहभागीले आफ्नो अनुभव सबैले सुन्ने गरी बताउनेछन् ।

(३) सबै समूहबाट पालैपालो तनावका बारेमा अनुभव आदानप्रदान गरिसकेपछि तनावका कारणहरू के के हुन सक्ने रहेछन् भनी प्रश्न सोध्ने । सहभागीहरूबाट प्राप्त उत्तरहरूलाई प्रशिक्षकले बोर्डमा टिप्दै जाने र अन्त्यमा निम्नानुसारको चार्ट प्रदर्शन गरी तनावका कारणहरूका बारेमा निष्कर्ष दिने ।



ग) तनावका सूचकहरू

तनाव उत्पन्न हुने स्रोतहरू पहिचान गर्न तीनओटा सूचक अध्ययन गर्न लगाउने। यी तीनओटै सूचकहरूलाई चार्टमा लेखी निम्नानुसार प्रस्तुत गरी छलफल गर्न सकिन्छ।

१. शारीरिक सूचक :

शारीरिक कार्यहरू परिवर्तनशील हुन्छन्। यस्ता क्रियाकलाप व्यक्तिमा केही मात्रामा आएकै हुन्छन्। तर यसलाई व्यक्तिले जनाउने शारीरिक प्रतिक्रियाका आधारमा पहिचान गर्न सकिन्छ। यस्ता प्रतिक्रिया पनि तुरुन्तै जनाउने तथा दीर्घकालीन हुन्छन्। उदाहरणका लागि शरीरभित्र हर्मोनको गतिविधि बढाउँछ, रगतमा सुगर बढ्छ, यसको कारण मुटुको धडकन बढ्न थाल्दछ, मांसपेसी पनि तनावपूर्ण हुन्छ र पिडा, अनि श्वासप्रश्वास बढ्ने हुन्छ। शरीर सिरिङ्ग हुने, मुर्छा पर्ने, तर्सने हुन सक्छ। रक्तचाप बढ्ने, थकावट बढी हुने, टाउको दुख्ने, रिङ्गटा लाग्नेदेखि हृदयघातसम्म हुन सक्छ। उपर्युक्त लक्षणहरूमध्ये कुनै अल्पकालीन र कुनै दीर्घकालीन हुन्छन्।

२. मनोवैज्ञानिक सूचक :

व्यक्तिका भावना तथा अनुभवहरू फरकफरक हुन्छन् । यस्ता अनुभव तथा भावनाहरू कार्य विशेष हुन सक्छन् वा सक्दैनन् । कम सुन्तष्टि, कम विश्वास, काम र वृत्तिका बारे चिन्ता, कामप्रति प्रतिबद्धता घट्दै जाने, अस्वीकारको भावना बढ्ने, उदासिन हुने, रिस उठ्ने, सामान्य चिन्ता बढ्दै जाने तनावका मनोवैज्ञानिक सूचकभित्र राख्न सकिन्छ । बारम्वार मनस्थिति परिवर्तन भइरहन्छ । यसले विद्यार्थीको शैक्षिक उपलब्धि घट्दै जान्छ र दैनिक क्रियाकलापहरूमा वेवास्ता बढ्दै जान्छ ।

३. व्यवहारिक सूचक :

तनावका कारणले रक्सी पिउने, धुम्रपान गर्ने, लागुपदार्थ खाने बानीको विकास गराउन सक्छ । कम उपस्थिति हुने, काम ढिलो गर्ने, सम्पादिन कार्यको स्तर न्यून हुने, अरूमाथि जाई लाग्ने, समूहमा काम गर्नेभन्दा पनि एक्लै काम गर्ने, अरूसँग कम सम्पर्क गर्ने, एकान्तमा बस्न रूचाउने प्रवृत्तिबाट नै उसमा तनाव छ भन्ने थाहा पाउन सकिन्छ । आफ्नो स्वास्थ्यमा त्यतिखाल नगर्ने, चिकित्सकको सल्लाह पालना नगर्ने र उपचार कार्यमा उत्सुकता नदेखाउने आदि लक्षण देखिन्छन् ।

माथिका तीनैओटा तनावका स्रोत (सूचक) अध्ययन गरिसकेपछि निम्न प्रश्नहरूमाथि छलफल गर्न लगाउने :

१) तीनओटा सूचकहरूका बीच अन्तरसम्बन्ध छ वा छैन ? तर्क प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

२) यी तीनओटाबाहेक अरू स्रोत केके होलान् ? सूची बनाउन लगाउने ।

३) बालबालिका तथा प्रौढमा हुने तनावका स्रोतहरू फरक हुन सक्दछन् वा सक्दैनन् ?

घ) तनावको लेखाजोखा

१. प्रत्येक सहभागीहरूलाई आफ्नो तनावको लेखाजोखा गर्नका लागि अनुसूचीमा दिइएअनुसारको तनावमापक (Stress Scale) उपलब्ध गराउने । उक्त मापकमा दिइएको निर्देशनबमोजिमको कार्य गर्न लगाई आफ्नो तनावको आफैं लेखाजोखा गर्न लगाउने ।

२. हरेक सहभागीहरूलाई प्रस्तुतिका साथ आ-आफ्ना अनुभव बताउन लगाउने ।

६ मूल्याङ्कन

दुईओटा क्रियाकलापको निष्कर्ष निकाल्न मौका दिने । यीबाहेक अरू तनाव परीक्षणका उपायहरूको सूची बनाउन लगाउने ।

अनुसूची

अ) परिवारमा कलह, सदस्य विरामी

प्रत्येक परिवार एउटा प्रणाली हो र यसभित्र हुने अन्तर्क्रिया र व्यक्तिहरूले प्रणालीमा प्रत्यक्ष प्रभाव पारेको हुन्छ । जुन परिवारमा कुनै व्यक्ति विरामी पर्छ तब त्यसले परिवारको प्रणालीमा अवरोध पैदा गर्छ । यसैगरी जब परिवारको एउटा व्यक्तिमा हिनताबोध वा क्रोध पैदा हुन्छ, यसले सम्पूर्ण पारिवारिक प्रणालीमा असर पुर्‍याउँछ । यसका साथै पारिवारिक कलह, पारिवारिक हिंसा, द्वन्द्व, आधारभूत आवश्यकताको अभाव आदिले समेत परिवारमा तनावको स्थिति सिर्जना गराउँछ । एउटा परिवारमा एकजना सदस्य जँड्याहा छ भने यसले परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई समेत समाजमा सामञ्जस्यता कायम राख्न गाह्रो पारिरहेको हुन्छ । तसर्थ तनावको एउटा प्रमुख स्रोतको रूपमा परिवारलाई लिन सकिन्छ ।

आ) सम्बन्धमा खटपट

प्राथमिक सम्बन्ध धेरैजसो तनावपूर्ण हुन्छ । दुई व्यक्तिहरू जो फरक इतिहास, फरक व्यक्तित्व, फरक आवश्यकता र काम गर्ने फरक ढङ्ग बोकेको हुन्छ तर एउटै छानामुनि रही काम गर्नुपर्ने अवस्था हुन्छ । त्यसबेला प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नै अपेक्षालाई अघि सार्छ । तर ती अपेक्षा अर्को व्यक्तिको अपेक्षासँग नमिल्ने भएमा द्वन्द पैदा गर्छ जसको फलस्वरूप व्यक्तिमा तनाव पैदा हुन्छ ।

इ) प्रतिकूल वातावरण

तनाव पैदा हुनुमा प्रतिकूल वातावरण पनि प्रमुख कारक हुन सक्छ । उदाहरणका लागि तनाव निम्नानुसार पैदा हुन सक्छ :

- होहल्ला
- काम गर्ने र बस्ने ठाउँको अपर्याप्तता
- कोलाहल
- फोहोर र नराम्रो अवस्थाहरू
- प्रदूषण
- असङ्गठित वातावरण

ई) थकाइ र बढी काम

थकाइ र बढी काम गर्नुपर्दा तनाव उत्पन्न हुन्छ । हतारमा गरिएको काम गतिलो नहुने हुँदा व्यक्तिमा कुण्ठाको अनुभूति हुन्छ, जुन तनावको स्रोत हुन्छ । हतारमा गरिएको कामबाट सफलता पनि कम हुन्छ । बढी थकावट हुने गरी कार्य गर्दा तनाव पैदा हुन्छ । दीर्घकालीन तनावलाई व्यवस्थापन गर्न नसक्दा शारीरिक र मानसिक अस्वस्थता हुन सक्छ ।

उ) प्राकृतिक दुर्घटना

प्राकृतिक दुर्घटनाहरू, जस्तै- धनजनको क्षति गराउने भूकम्प, आँधी, परमाणु दुर्घटना, व्यापक युद्ध, सुनामी आदिका कारणले पनि मानिसमा तनाव उत्पन्न गराएको पाइन्छ । उदाहरणका लागि सन् १९८० मा अमेरिकाको वासिङ्टन राज्यमा ओथेलो शहर वरिपरि माउण्ट सेण्ट हेलेन्सको ज्वालामुखी विस्फोट भई दुर्घटना तनाव देखापर्‍यो । ज्वालामुखी विस्फोटपछि मानसिक रोग निकै देखापर्‍यो र शारीरिक रोग पनि बढ्यो । तनावयुक्त

रोगको वृद्धि हुन गयो ।

ऊ) जीवनका महत्त्वपूर्ण घटनाहरू

मानिसको जीवनमा घट्ने महत्त्वपूर्ण घटनाहरूले पनि तनाव पैदा गराउँछ । उदाहरणका लागि आफूले गरेको गल्ती व्यवहारका कारण आमाबाबुबाट र विद्यालयमा शिक्षकबाट गाली पाउँदा वा कुटाई खानुपर्दा बालबालिकाहरूमा तनाव पैदा हुन्छ । तनावकै फलस्वरूप बालबालिकामा व्यवहारजन्य समस्याहरू, जस्तै - विद्यालयमा कम उपस्थित हुने, दिइएको कक्षाकार्य ढिलो गर्ने, गृहकार्य नगर्ने, सम्पादित कार्यको स्तर न्यून हुने, अरूमाथि जाइ लाग्ने, समूहमा काम गर्नुको सट्टा एक्ले काम गर्ने, अरूसँग कम सम्पर्क गर्ने, एकान्तमा बस्न रूचाउने, अस्वीकारको भावना बढ्ने, उदासिन हुने, कामप्रति प्रतिबद्ध नहुने, कम विश्वास गर्ने आदि देखापर्दछ ।

(Adapted from the "Social Readjustment Rating Scale" by Thomas Holmes and Richard Rahe. This scale was first published in the "Journal of Psychosomatic Research", Copyright 1967, vol.II p. 214. It is used by permission of Pergamon Press Ltd.)

Stress Scale for Adults

STRESS	EVENT VALUE
DEATH OF SPOUSE	100
DIVORCE	60
MENOPAUSE	60
SEPARATION FROM LIVING PARTNER	60
JAIL TERM OR PROBATION	60
DEATH OF CLOSE FAMILY MEMBER OTHER THAN SPOUSE	60
SERIOUS PERSONAL INJURY OR ILLNESS	45
MARRIAGE OR ESTABLISHING LIFE PARTNERSHIP	45
FIRED AT WORK	45
MARITAL OR RELATIONSHIP RECONCILIATION	40
RETIREMENT	40
CHANGE IN HEALTH OF IMMEDIATE FAMILY MEMBER	40
WORK MORE THAN 40 HOURS PER WEEK	35
PREGNANCY OR CAUSING PREGNANCY	35
SEX DIFFICULTIES	35
GAIN OF NEW FAMILY MEMBER	35
BUSINESS OR WORK ROLE CHANGE	35

CHANGE IN FINANCIAL STATE	35
DEATH OF A CLOSE FRIEND (not a family member)	30
CHANGE IN NUMBER OF ARGUMENTS WITH SPOUSE OR LIFE PARTNER	30
MORTGAGE OR LOAN FOR A MAJOR PURPOSE	25
FORECLOSURE OF MORTGAGE OR LOAN	25
SLEEP LESS THAN 8 HOURS PER NIGHT	25
CHANGE IN RESPONSIBILITIES AT WORK	25
TROUBLE WITH IN-LAWS, OR WITH CHILDREN	25
OUTSTANDING PERSONAL ACHIEVEMENT	25
SPOUSE BEGINS OR STOPS WORK	20
BEGIN OR END SCHOOL	20
CHANGE IN LIVING CONDITIONS (visitors in the home, change in roommates, remodeling house)	20
CHANGE IN PERSONAL HABITS (diet, exercise, smoking, etc.)	20
CHRONIC ALLERGIES	20
TROUBLE WITH BOSS	20
CHANGE IN WORK HOURS OR CONDITIONS	15
MOVING TO NEW RESIDENCE	15
PRESENTLY IN PRE-MENSTRUAL PERIOD	15
CHANGE IN SCHOOLS	15
CHANGE IN RELIGIOUS ACTIVITIES	15
CHANGE IN SOCIAL ACTIVITIES (more or less than before)	15
MINOR FINANCIAL LOAN	10
CHANGE IN FREQUENCY OF FAMILY GET-TOGETHERS	10
VACATION	10
PRESENTLY IN WINTER HOLIDAY SEASON	10
MINOR VIOLATION OF THE LAW	5

TOTAL SCORE ______________________

गएको ६ महिनामा तपाईंको जीवनमा यिनीहरूमध्ये कुनै घटना घटेको छ भने त्यसलाई चिनो लगाउनुहोस् । चिनो लगाइएकाहरूको अङ्क जोड्नुहोस् । यदि जोड ३०० भन्दा कम भयो भने तपाईंको हालको तनावको स्तर आफ्नो काबुमा राख्न सकिनेछ । यदि ३०० भन्दा बढी भयो भने तपाईंले आफ्नो तनाव व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू अपनाउनुपर्ने हुन्छ ।

पाठशीर्षक : बालविकास र सिकाइमा तनावको असर

दिन : दोस्रो सत्र : पहिलो

समय : १ घण्टा ३० मिनेट

१. परिचय :

तनावमा रहेका बालबालिकाहरूको शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक तथा सामाजिक विकासमा पर्ने असरले गर्दा उसको व्यक्तित्व विकासमा नकारात्मक असर पर्न जान्छ । यस्ता बालबालिकाहरूको सिकाइमा एकाग्रता र सृजनशीलता हराउँदै गई कमजोर सिकाइ हुन जान्छ। यस सत्रमा बालबालिकाको विकास र सिकाइमा तनावको असरसम्बन्धी छलफल गरिनेछ ।

२ उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कुरामा सक्षम हुनेछन् :

क) तनावले बालविकासमा पार्ने असरहरू बताउन,

ख) तनावले सिकाइमा पार्ने असरहरू बताउन ।

३ प्रशिक्षण सामग्री:

तनावले बालविकास तथा सिकाइमा पारेको असर उल्लिखित चार्ट र चित्रहरू ।

४ मुख्य क्रियाकलाप:

क) मस्तिष्क मन्थन

ख) तनावले शारीरिक विकासमा पार्ने असरहरू

ग) तनावले मानसिक विकासमा पार्ने असरहरू

घ) तनावले संवेगात्मक विकासमा पार्ने असरहरू

ङ) तनावले सामाजिक विकासमा पार्ने असरहरू

च) तनावले सिकाइमा पार्ने असरहरू

५ विस्तृत क्रियाकलाप

क) मस्तिष्क मन्थन

१) सहभागीहरूलाई तलको एउटा घटना अध्ययन गर्न लगाउने :

घटना अध्ययन

रमा कक्षा ४ मा पढ्ने बालिका हुन् । उनी पढाइमा निकै मिहिनेती छन् । उनकी दुईजना साना बहिनीहरू पनि छन् । उनको बाबु कारखानामा काम गर्नुहुन्छ भने आमा घरको काममा व्यस्त रहनुहुन्छ । तीन महिना अघि मात्र उनका बाबुले परिवारलाई थाहा नै नदिई अर्को विवाह गर्नुभयो । छोरा नभएको निहुँमा उनकी आमासँग बाबुको पहिले पनि बेलाबेलामा खटपट पर्ने गर्थ्यो । अहिले त उनले अर्को श्रीमती ल्याएपछि रमाकी आमा र बाबुको बेलाबेलामा झगडा हुने गर्छ । कहिलेकाहीँ त रमाकी आमालाई बाबुले पिट्ने गर्छन् । जुनकुरा रमा र उनीकी बहिनीहरूले प्रत्यक्ष देखेका छन् । बाबुले आफ्नी आमालाई गर्दै आएको यस्तो नराम्रो व्यवहार रमालाई पटक्कै मन परेको छैन । बाबु र आमाबीचको झगडा तथा पिटापिटको वातावरणबाट रमा अत्यन्तै दुःखी भएकी छन् । उनी अहिले आमाको अवस्था देखेर साह्रै चिन्तित छिन् । उनी आफैँलाई पनि कापी, किताब, कलम, झोला, विद्यालयको पोशाकजस्ता कुराहरूको प्राप्तिमा समस्या पर्दै गएको छ । यसले गर्दा उनले आफ्नो दैनिकी निकै कठिन भएको महशुस गर्दै गएकी छन् । उनमा पढाइ र जीवनप्रति निराशा छाएको छ । उनीमा ठूलो तनाव पैदा भएको छ । पढ्नमा निकै मिहिनेती रमा आजकल पढ्न नसक्ने अवस्थामा पुगेकी छन् । पढाइप्रति उनको ध्यान छैन । विद्यालयमा पनि उनी प्रायः एक्लै बस्न चाहाने, टोलाउने गर्छिन् । शिक्षकले दिएको गृहकार्य पूरा नगर्ने, नपढ्ने गर्छिन् । उनीमा उदासिनता छाएको छ । बेलाबेलामा उनी रिसाउँछिन् भने कहिलेकाहीँ त अरूसँग झगडा गर्न पनि पछि पर्दिनन् । यी सबै व्यावहारिक समस्याहरूको मूल कारण उनको बाबु र आमाबीचको दैनिक कलह नै हो ।

प्रश्नहरू

क) रमामा उत्पन्न व्यावहारिक समस्याको मूल कारण के हो ?

ख) रमामा उत्पन्न तनावका कारणले पारेका असरहरू केके छन् ?

२) उपर्युक्त घटनाको अध्ययनप्रश्चात् सोधिएका प्रश्नहरूमा सहभागीहरूबीच छलफल गराई विचारको आदानप्रदान गर्न लगाउने ।

ख) तनावले बालविकास र सिकाइमा पार्ने असरहरू

१) निम्नानुसारको चार्ट सबै सहभागीले देख्ने गरी प्रदर्शनबोर्डमा टाँसी पढ्न लगाउने ।

सिकाइ र बालविकासमा तनावको असर

- तनावले शारीरिक विकासमा पार्ने असरहरू
- तनावले मानसिक विकासमा पार्ने असरहरू
- तनावले सम्वेगात्मक विकासमा पार्ने असरहरू
- तनावले सामाजिक विकासमा पार्ने असरहरू
- तनावले सिकाइमा पार्ने असरहरू

२) सहभागीहरूलाई पाँचसमूहमा विभाजित हुन लगाउने । प्रत्येक समूहलाई उपर्युक्तानुसारको

1598

असरहरूका बारेमा समूहमा व्यापक छलफल तथा अन्तर्क्रिया गर्न लगाउने, जस्तै - समूह 'क' - तनावले शारीरिक विकासमा पार्ने असरहरू, समूह 'ख'- तनावले मानसिक विकासमा पार्ने असरहरू, समूह 'ग'- तनावले सम्वेगात्मक विकासमा पार्ने असरहरू, समूह 'घ'- तनावले सामाजिक विकासमा पार्ने असरहरू, समूह 'ग'- तनावले सिकाइमा पार्ने असरहरू,

३) प्रत्येक समूहलाई समूहगत निचोड प्रस्तुत गर्न लगाउने। छलफल गराई पृष्ठपोषण आदानप्रदान गर्न लगाउने।

४) सहभागीहरूबाट प्रस्तुत बुँदाहरूलाई समेटेर प्रशिक्षकले तनावले बालविकास र सिकाइमा पार्ने असरहरूका बारेमा चार्ट प्रस्तुत गरी निचोड दिने। (चार्ट अनुसूचीमा दिइएको छ)

५) सहभागीहरूलाई अनुसूचीमा दिइएअनुसारको तनावपूर्ण बालबालिकाहरूको व्यवहारको क्रमबद्ध टिपोट गर्ने रुजुसूची (Checklist) उपलब्ध गराई अध्ययन गर्न लगाउने। यस रुजुसूचीको प्रयोग सम्बन्धमा छलफल गरी स्पष्ट हुन लगाउने।

६ मूल्याङ्कन:

समूहकार्य गर्दाको बखत हरेक व्यक्तिलाई सक्रिय हुन प्रेरित गर्नुहोस् र सत्रलाई अझ प्रभावकारी बनाउन सहभागीहरूबाट पृष्ठपोषण लिनुहोस्।

अनुसूची

बालविकास र सिकाइमा तनावको असर

१. तनावले शारीरिक विकासमा पार्ने असरहरू

- शक्ति क्षय र वृद्धि विकासमा अवरोध
- पेटमा गडबडी र शरीर दुखेको अनुभव हुने/भइरहने
- तनावका कारण धुम्रपान गर्नाले क्यान्सर लाग्न सक्ने
- शरीर रोगी बन्न सक्ने

२. तनावले सामाजिक विकासमा पार्ने असरहरू

- सामुहिक कार्यबाट अलग्गिने
- परिवार, साथी, शिक्षक आदिसँगको अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध बिग्रने
- माया लिन र दिनमा समस्या देखापर्ने
- साथी तथा सहयोग गर्ने मानिसको कमी, एक्लिने
- नेतृत्वदायी क्षमतामा ह्रास

३. तनावले संवेगात्मक विकासमा पार्ने असरहरू

- खुसी, आनन्दजस्ता सकरात्मक संवेगको ह्रास
- रिस, डर, निराशाजस्ता नकरात्मक संवेगको प्रधानता
- रिसाउने, मनस्थिति परिवर्तन / असन्तुलीत मनस्थिति
- खुसी, माया र स्नेह साट्न नसक्ने
- निराशाजनक जीवन बन्ने

४. तनावले ज्ञानात्मक विकासमा पार्ने असरहरू

- दिमाग एकाग्र नहुने । पढ्न नसक्ने
- बिर्सने समस्या बढ्ने
- सम्झिने र तार्किक क्षमतामा ह्रासं
- एउटै कुरा दिमागमा आइरहने, असन्तुलित सोचाई

५. तनावले सिकाइमा पार्ने असरहरू

- पढाएको राम्रोसँग ग्रहण नगर्ने
- गृहकार्य गर्न नसक्ने
- बढी गएल हुने
- लेखपढमा कम इच्छा
- विद्यालयका नियमहरूप्रति बेहोसीपन
- शैक्षिक उपलब्धि न्यून हुँदै जाने

तनावपूर्ण बालबालिकाहरूको व्यवहारको क्रमबद्ध टिपोट गर्ने रुजुसूची

१. अवलोकन विधिबाट सूचना सङ्कलन

- साधारण
  - मुखाकृति, बाहिरबाट देखिने शारीरिक अवस्था
  - शारीरिक गुनासाहरू
  - थकावट
- ध्यानकेन्द्रित
  - ध्यानकेन्द्रीकरण
  - अधैर्यता
  - क्रियाकलापको स्तर
  - दिक्क हुँदाको प्रतिक्रिया
  - शान्तपन
- ज्ञानात्मक स्तर
  - बोलीको लवज
  - साधारण ज्ञान
  - सम्झने शक्ति

२. बालबालिकाको वर्तमान कार्य

- व्यवहार : सकारात्मक व्यवहार, चोर्ने, झगडा गर्ने, दादागिरी, ...
- शारीरिक स्वस्थता : राम्रो, पेट दुख्ने, टाउको दुख्ने, ...
- मनस्थिति : खुसी, बेखुसी, एक्लोपन, असहयोगीपन, असुरक्षित, तटस्थ, दिक्दारी, ...
- डर : तनाव, डराउने, हतोत्साही, ...
- चिन्ता : आफ्नै बारेमा, अरूको बारेमा, भविष्यको बारेमा, घटनाका बारेमा, ...
- स्व : गर्व, आफू राम्रो भन्ने, आफू नराम्रो भन्ने, ...
- साथीत्व : सङ्ख्या, किसिम, क्रियाकलाप, ...
- पारिवारिक अन्तर्क्रिया : आनन्द, विवादास्पद, झगडा, ...
- व्यक्तिगत क्रियाकलाप : खेल, काम, सौख, ...

३. अभिभावक

- अभिभावक : मनोवैज्ञानिक स्वस्थता, असमायोजित नमुना, ...
- आमाबाबुसँगको सम्बन्ध
- हुर्काउने र अनुशासन सिकाउने तरिका
- कुराकानी प्रक्रिया

पाठशीर्षक : *तनावको व्यवस्थापन*

दिन : दोस्रो **सत्र** : दोस्रो

समय : १ घण्टा ३० मिनेट

१. परिचय:

हाम्रो जीवनमा कतिपय तनावपूर्ण परिवेशहरू आफैं आइलाग्छन्। त्यसैले हामीमा नकारात्मक भावना तथा तनाव उत्पन्न हुन्छ। हामीले आफूभित्र उत्पन्न नकारात्मक संवेग वा तनावलाई घटाउन र त्यसको समयावधिलाई छोट्याउन सक्छौँ।

यस सत्रअन्तर्गत तनावलाई व्यवस्थापन गर्ने विभिन्न रणनीतिको सम्बन्धमा चर्चा गर्दै विद्यालय तहका बालबालिकामा उत्पन्न हुने नकारात्मक संवेग र तनावलाई घटाउन र तिनीहरूको समयावधिलाई छोट्याउन शिक्षकहरूले गर्न सक्ने विविध उपायबारे छलफल र विचार विमर्श गरिनेछ। यी उपायहरू शिक्षक स्वयम् र अन्य प्रौढहरूका लागि समेत उपयोगी हुन्छन्।

२ उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

क) तनावलाई व्यवस्थित गर्ने विविध उपायहरूको पहिचान गर्न,

ख) विद्यालयमा विद्यार्थीहरूका नकारात्मक संवेग र तनावहरूको न्यूनीकरण गर्न अवलम्बन गर्न सकिने विविध क्रियाकलाप र उपायहरू सूचीबद्ध गर्न।

३ प्रशिक्षण सामग्री:

सेतो कागज, सङ्केत कलम, सिसाकलम, मामला, पत्रिका कागज, क्रियाकलाप पाना।

४. मुख्य क्रियाकलाप:

क) तनावको अनुभूति र तनाव व्यवस्थापन गर्ने रणनीतिहरू

ख) विद्यार्थीका नकारात्मक संवेग र तनावलाई कम गर्न सकिने उपाय तथा क्रियाकलाप

५ विस्तृत क्रियाकलाप

क) प्रशिक्षार्थीहरूलाई उनीहरूले आफ्नो जीवनमा अनुभव गरेका प्रमुख पाँचओटा तनावपूर्ण अवस्था वा घटना स्मरण गरी व्यक्तिगत रूपमा सूचीबद्ध गर्न लगाउने। प्रशिक्षार्थीहरूले आफूले भोगेका र सामना गरेका प्रमुख तनाव अवस्था र अनुभवको आफ्नो कापीमा टिपोट गर्नेछन्।

ख) प्रशिक्षकले तनावको सामना तथा व्यवस्थापन गर्न केकस्ता रणनीति तथा अभ्यासहरू गर्नुभयो भनी प्रश्न गर्दै तनाव सामना तथा न्यूनीकरण कार्यढाँचा प्रस्तुत गर्नेछन्। कार्यढाँचाको खालीकोठामा ठीक चिनो लगाउन वा त्यसमा उल्लिखित फरक अभ्यास पनि गर्ने गरेको भए टिपोट गर्न लगाउने। थप अभ्यास र शैलीहरू भए तिनीहरूको अनुभव आदानप्रदान गर्न लगाउने। नकारात्मक र क्षणिक सामना शैली आएमा छलफलमा ल्याउने। प्रशिक्षार्थीहरूले तनाव सामना तथा व्यवस्थापन कार्यढाँचा अध्ययन गर्नेछन्। आफ्नो तनाव व्यवस्थापन शैली र अभ्याससँग मिल्दो खाली कोठामा ठीक चिनो लगाउनेछन्। उनीहरूको थप शैली र अभ्यास भएमा टिपोट गरी छलफलमा ल्याउनेछन्।

ग) तनाव र संवेग व्यवस्थापनसम्बन्धी अनुसूचीमा दिइएका पाँचओटा मामलाहरू पाँचसमूहलाई वितरण गरी अध्ययन गर्न लगाई दिइएका समस्यामा प्रतिवेदन तयार पार्न लगाउने। यो कार्य ४/५ जनाको ससाना पाँचसमूहमा गराउने। समूहको प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्न लगाई छलफल गराउने। प्रशिक्षार्थीहरू समूहमा विभाजित भई बस्नेछन्। प्राप्त मामला गहन अध्ययन गरी मामलाको समस्या पहिचान, विश्लेषण र सामना तथा कम गर्ने सुझाव तयार पार्नेछन्। समूहगत रूपमा समूहबाट एक/एक जनाले प्रस्तुत गर्नेछन्।

घ) प्रशिक्षकले माथिको दोस्रो क्रियाकलापकै तनाव सामना तथा व्यवस्थापन कार्यढाँचामा सहभागीहरूलाई फर्काउनेछन्। कार्यढाँचाले दिएको मार्गनिर्देशनअनुरूप विद्यालयमा शिक्षकले विद्यार्थीहरूमा उत्पन्न हुने नकारात्मक संवेग र तनावलाई घटाउन आफ्ना शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप, कक्षाव्यवस्थापन, अतिरिक्त क्रियाकलाप तथा विद्यार्थी मूल्याङ्कनमा केकस्ता समायोजन तथा तौरतरिका अवलम्बन गर्न सकिन्छ मस्तिष्क मन्थन गराउनेछन्। आएका कुराहरू टिपोट गर्न लगाई निष्कर्षमा पुग्न मदत गर्नेछन्। प्रशिक्षार्थीहरूले कार्यढाँचाको पुनः अध्ययन गर्दै तनाव सामना तथा व्यवस्थापनका रणनीतिको सन्दर्भमा विद्यालयमा गर्न सकिने विविध उपाय, तौरतरिका उजागर गर्दै सूचीबद्ध गर्नेछन्।

तनावको सामना तथा व्यवस्थापन कार्यढाँचा

तल कार्यढाँचामा दिइएका तनावको सामना तथा व्यवस्थापन गर्ने व्यक्तिगत अभ्यास र शैलीहरूका अध्ययन गर्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो जीवनमा आइपरेका तनावलाई कम गर्न गर्ने गरेका आफ्ना अभ्यास र शैलीसँग मिल्दो कोठाको सानोवर्गमा ठीक चिनो लगाउनुहोस्। कार्यढाँचामा उल्लिखितभन्दा फरक तपाईंको अभ्यास र शैलीलाई खाली कोठामा टिपोट गर्नुहोस्।

व्यवहारजन्य शैलीहरू	मनोवैज्ञानिक शैलीहरू	संज्ञानात्मक शैलीहरू	शारीरिक शैलीहरू
समयको राम्रो व्यवस्थापन गरी कार्य गर्ने ☐	सकारात्मक भई सोच्ने ☐	चलचित्र हेर्ने ☐	शारीरिक अभ्यास गर्ने, योगाभ्यास गर्ने ☐
योजना बनाई लक्ष्य अनुरूप कार्य गर्ने ☐	आफ्ना विचारहरू, धारणा आदिलाई पुनर्संरचित गर्ने ☐	मनोरञ्जनपूर्ण क्रियाकलापमा संलग्न हुने ☐	समूहमा खेलकुद कार्यमा सहभागी बन्ने ☐
आफ्ना समस्या, दुःख दर्द अरूसँग बाँडचुड गर्ने ☐	ध्यान गर्ने ☐	आफ्ना रूचिका पाठ्यसामग्री पढ्ने ☐	गहिरो श्वासप्रश्वास गर्ने ☐
	धार्मिक कार्यमा लाग्ने ☐	रूचिका कार्य जस्तै चित्र बनांउने, गीत गाउने, कवितावाचन गर्ने ☐	शरीर मालिस गर्ने गराउने ☐
	मनोवैज्ञानिक परामर्श सेवा लिने ☐	गीत, कथा, कविता आदि लेखन गर्ने ☐	
	समालोचनात्मक ढङ्गले विचरण गर्ने ☐		

प्रत्येक व्यक्तिले तनाव उत्पन्न हुँदा कसरी समायोजन गर्ने भनी विभिन्न तरिकाहरू आफैं अपनाएका हुन्छन्। सहने क्षमता विकास गर्नुलाई सामना गर्ने सीप (Coping Skill) भनिन्छ। परिवर्तन मन

पराउने वा सिक्ने मौकाका रूपमा लिने र स्वनियन्त्रण क्षमतामा विश्वास भएकालाई तनाव व्यवस्थापन गर्न सजिलो हुन्छ ।

तनाव आफ्नो नियन्त्रणबाहिर गएमा अरूको सहयोग चाहिन्छ । अरू व्यक्तिको सरसहयोग, परामर्श, योगाभ्यास, शारीरिक अभ्यास, रिस व्यवस्थापन, समय व्यवस्थापन आदि विधिहरू सहयोगी मानिन्छन् ।

६ मूल्याङ्कन:

क) तनावलाई व्यवस्थित गर्ने दुई उपायहरू केके हुन् ?

ख) विद्यार्थीहरूका नकारात्मक र संवेगात्मक तनावहरूको न्यूनीकरण गर्न सकिने एउटा क्रियाकलाप लेख्नुहोस् ।

अनुसूची

मामला - १

सुन्तली कैलाली जिल्लाकी एउटी १२ वर्षीय केटी हुन् । तिनका एक दाजु र एक भाइ छन् । ती तीनैजना स्कूल जान्छन् । आफ्ना आमाबाबु खेतमा काम गर्न जाँदा सुन्तली खाना पकाउने र घरको सरसफाइ गर्ने काम गर्छिन् । यी घरायसी कामले गर्दा सुन्तलीलाई स्कूलको काम गर्ने फूर्सद हुँदैन । सुन्तली यसबारे भन्न डराउँछिन् किनभने स्कूलमा गएर पढ्नु भनेको उनका लागि ठूलो प्राप्ति हो । उनका बाबुआमाले उनलाई पढाउन प्रशस्त विरोध गरेका थिए । उनीहरूको विचारमा सुन्तलीलाई पढाउनु भनेको लगानीको दुरुपयोग गर्नु थियो । "ढिलोचाँडो तिम्रो विहे भइहाल्छ । त्यसैले पढेर के गर्ने ?" एकदिन उनकी आमाले यसै भनेकी थिइन । तर सुन्तलीले यस कुरालाई प्रतिकार गर्दै स्कूलको पढाइले घरमा उनले सघाउने काममा कुनै कमी आउन नदिने बाचा गरेकी थिइन् । यही शर्तमा मात्र स्कुल पढाउने स्वीकृति दिएका थिए सुन्तलीलाई उनका बाबुआमाले ।

स्कूलमा कक्षा चढ्दै जाँदा पढाइको भार बढ्दै गयो भने ठूली हुँदै जाँदा घरमा थप कामको बोझ पनि थपिँदै गयो । उनले आफ्नो दैनिकी निकै कठिन महशुश गरिरहेकी छिन् । उनी परिश्रमी विद्यार्थी हुनाले एस. एल. सी. पास गरेर आफ्नै गाउँमा शिक्षक बन्न चाहन्छिन् । तर अहिले उनलाई आफ्नो लक्ष्य निकै जटिल बन्दै गइरहेको आभास भइरहेको छ । उनी गह्रौं मन लगाएर स्कूल जान्छिन् । उनी आफैलाई आफू अशक्त र निरास हुँदै गएको आभास भइरहेको छ ।

प्रष्टरूपमा भन्दा सुन्तली ठूलो तनावको स्थितिमा छिन् । उनीलाई स्कूल र घर दुवैतिरको आवश्यकता र उत्तरदायित्व पूरा गर्नुपर्ने भएको छ । जुन कुरा सुन्तलीले सम्भव देखिरहेकी छैनन् । उनमा निराशा छाएको छ ।

प्रश्न :

क) सुन्तलीको तनावको स्रोतको पहिचान गर्नुहोस् ।

ख) सुन्तलीको तनावलाई कम गर्ने कुनै एक उपयुक्त विधि के हुन सक्छ ?

मामला - २

रमा कक्षा ४ मा पढ्ने बालिका हुन् । उनी पढाइमा निकै मिहिनेती छन् । उनकी दुईजना साना बहिनीहरू पनि छन् । उनको बाबु कारखानामा काम गर्नुहुन्छ भने आमा घरको काममा व्यस्त रहनुहुन्छ । तीन महिना अघि मात्र उनका बाबुले परिवारलाई थाहा नै नदिई अर्को विवाह गर्नुभयो । छोरा नभएको निहुँमा उनकी आमासँग बाबुको पहिले पनि बेलाबेलामा खटपट पर्ने गर्थ्यो । अहिले त उनले अर्को श्रीमती ल्याएपछि रमाकी आमा र बाबुको बेलाबेलामा झगडा हुने गर्छ । कहिलेकाहीँ त रमाकी आमालाई बाबुले पिट्ने गर्छन् । जुनकुरा रमा र उनीकी बहिनीहरूले प्रत्यक्ष देखेका छन् ।

बाबुले आफ्नी आमालाई गर्दै आएको यस्तो नराम्रो व्यवहार रमालाई पटक्कै मन परेको छैन । बाबु र आमाबीचको झगडा तथा पिटापिटको वातावरणबाट रमा अत्यन्तै दुःखी भएकी छन् । उनी अहिले आमाको अवस्था देखेर साह्रै चिन्तित छिन् । उनी आफैँलाई पनि कापी, किताब, कलम, झोला, विद्यालयको पोशाकजस्ता कुराहरूको प्राप्तिमा समस्या पर्दै गएको छ । यसले गर्दा उनले आफ्नो दैनिकी निकै कठिन भएको महशुस गर्दै गएकी छन् । उनमा पढाइ र जीवनप्रति निराशा छाएको छ । उनीमा ठूलो तनाव पैदा भएको छ । पढ्नमा

निकै मिहिनेती रमा आजकल पढ्न नसक्ने अवस्थामा पुगेकी छन्। पढाइप्रति उनको ध्यान छैन। विद्यालयमा पनि उनी प्राय: एक्लै बस्न चाहाने, टोलाउने गर्छिन्। शिक्षकले दिएको गृहकार्य पूरा नगर्ने, नपढ्ने गर्छिन्। उनीमा उदासिनता छाएको छ। बेलाबेलामा उनी रिसाउँछिन् भने कहिलेकाहीँ त अरूसँग झगडा गर्न पनि पछि पर्दिनन्। यी सबै व्यावहारिक समस्याहरूको मूल कारण उनको बाबु र आमाबीचको दैनिक कलह नै हो।

प्रश्नहरू

क) रमामा उत्पन्न व्यावहारिक समस्याको मूल कारण के हो ?

ख) रमामा उत्पन्न तनावलाई न्यूनीकरण गर्न तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ ?

मामला - ३

सविताको घर काठमाडौं जिल्लाको पहाडी क्षेत्रको गाउँ इलाकामा पर्छ। उनी एक विपन्न परिवारकी १२ वर्षीय बालिका हुन्। उनको परिवारमा बाबुआमा, उनी र उनका तीन बहिनी र एक भाइ छन्। गाउँमा उनका बाबुआमा अर्काको खेतवारीमा काम गरी आफू र आफ्नो परिवारको जेनतेन पेट पाल्दै आएका छन्। सविता आफ्नो घरमा आमाबाबुलाई काममा सहयोग पुऱ्याउँदै गाउँको एक सरकारी विद्यालयमा पढ्दै आएकी छिन्। आजभन्दा चारमहिना अघि सोही गाउँ निवासी हाल काठमाडौंमा घरसमेत भई जागीर खाने एकजना मानिसको घरमा काम गर्ने र विद्यालयमा समेत पढ्ने गरी बस्दै आएकी छिन्। घरमा धेरैजना भएको र दु:ख पाएको हुँदा उनीलाई उक्त मानिसको काठमाडौंस्थित घरमा बस्न उनका बाबुआमाले सहमती दिएका थिए।

सविता पढाइमा निकै चलाख पनि छिन्। तर उनले उक्त मानिसको घरको सरसफाइदेखि लिएर खानपिन तयार पर्नेजस्ता कार्यमा समेत सघाउनुपर्ने हुन्छ। उनीलाई कामको निकै ठूलो बोझ छ। त्यहाँ बस्दा उक्त मानिसको छोराछोरीको हेरचाह, स्याहारसुसारसमेत गर्दै आउनु परेको छ। घरको दु:खदेखि अलि सुविधाका साथ काठमाडौं शहरमा आमाबाबुबाट पठाइएकी सवितालाई कामको बोझ दिनप्रति दिन थपिँदै जानाले निकै कठिन भएको छ। उनी शहरको एउटा सरकारी विद्यालयमा नियमित उपस्थित हुन सक्ने अवस्थामा छैनन्। समयमा नै विद्यालयमा उपस्थित हुन सक्तिनन्। घरायसी काममा नै समय बित्ने हुँदा आफ्नो सरसफाइमा खासै ध्यान पुऱ्याउन पनि गाह्रो परेको छ, जसले गर्दा उनी फोहोर लुगा लगाएर पनि विद्यालय जाने गर्छिन्। यसले गर्दा उनीलाई पढाइप्रति निराशा पैदा भएको छ। विद्यालयमा शिक्षकले दिएको गृहकार्य पूरा गर्न सक्तिनन्। पाठ पढेर विद्यालय जाने कुरा असम्भव प्राय: भएको छ। उनीलाई विद्यालय र बसेको घर दुवैतिरको उत्तरदायित्व र आवश्यकता पूरा गर्नुपर्ने भएको छ। यस अवस्थामा सविता निकै तनावग्रस्त अवस्थामा छिन्।

प्रश्नहरू

क) सविताको समस्याको मूल स्रोत पहिचान गर्नुहोस्।

ख) सवितामा उत्पन्न तनावलाई कम गर्ने कुनै एक उपयुक्त युक्ति चर्चा गर्नुहोस्।

मामला - ४

दिपेश ११ वर्ष उमेरको केटा हुन्। उनी कक्षा ५ मा पढ्छन्। उनको सपरिवार काठमाडौंमा डेरा गरी बस्छन्। उनको परिवारमा बाबुआमा र उनकी एउटी सानी बहिनी पनि छन्। उनको बाबु भाडामा ट्याक्सी चलाउनुहुन्छ भने आमा रेष्टुराँमा काम गर्नुहुन्छ। दिपेश र उनकी बहिनी एउटा निजी

विद्यालयमा पढ्छन् । दिपेश विद्यालयमा छुट्टी हुनासाथ आफ्नी बहिनीलाई साथमा लिई डेरामा आउँछन् । उनीहरूका बाबु बिहानैदेखि बेलुका ५-६ बजेसम्म ट्याक्सी चलाउँछन् । कोठामा आई केटाकेटीलाई खाजाको व्यवस्था गर्छन् र आफू बाहिर रक्सीभट्टीतर्फ गई रक्सी पिउने, समय बिताउने गर्छन् । उनीहरूकी आमा भने दिउँसो १२ बजेदेखि राती १० बजेसम्म रेष्टुराँमा काम गर्छिन् । रेष्टुराँको कामपश्चात् डेरामा फर्केपछि लोग्नेसँग झगडा, भनाभन हुन्छ । सधैँजसो उनीहरू लोग्नेस्वास्नीबीच भनाभन हुँदा अपशब्दहरू प्रयोग गर्ने गर्छन् र हात हालाहाल समेत गर्छन् । सधैँजसो यस्तो अशान्तिको वातावरणमा दिपेशले पढ्नका लागि उचित वातावरण पाएका छैनन् । उनी निकै मिहिनेती विद्यार्थी हुन् । घरायसी वातावरण अत्यन्तै बिग्रदो अवस्थामा पुगेको देखेर अहिले उनी दिक्क छन् । आजकल उनी गृहकार्य पनि पूरा गर्दैनन् । साथीहरूसँग सधैँ मिलनसार स्वभाव र व्यवहार देखाउने दिपेश आजकल झगडालु बन्दै गएका छन् । शिक्षकले भनेको नमान्ने, अटेरी हुने गर्छन् । उनी चाँडै रिसाउने, अरूमाथि जाइलाग्ने गर्छन् । विद्यालयमा नियमित हुन छाडेका छन् । यसरी दिनप्रति दिन दिपेशको पढाइ बिग्रदै जानुको साथै व्यावहारिक समस्याहरू देखिएको अवस्था छ । यसले गर्दा उनको जीवन वर्वाद हुने सम्भावना प्रवल छ ।

प्रश्नहरू

क) दिपेशमा उत्पन्न अस्वाभाविक व्यवहारहरूको स्रोत के हो ?

ख) दिपेशको व्यावहारिक समस्या निराकरणको सबैभन्दा उपयुक्त उपाय के हुन सक्ला ?

मामला - ५

सिन्धु कक्षा ५ मा पढ्ने केटी हुन् । उनी मिहिनेती छात्रा हुन् । उनी निकै मिलनसार र सरल स्वभावकी छन् । पढाइप्रति उनी निकै रूची राख्छिन् । अन्य सबै विषयमा निकै चलाख र परीक्षामा पनि राम्रो गरेतापनि गणित विषयमा भने उनी निकै कमजोर छिन् । गणितका समस्याहरू समाधान गर्न उनलाई निकै कठिनाइ पर्छ । गणितमा कमजोर भएकै कारणले उनी परीक्षामा प्रथम हुन सकेकी छैनन् । अरू विषयमा जत्तिकै गणितमा पनि सिपालु भएको भए उनी सधैँ कक्षामा प्रथम हुन सक्थिन् । विद्यालयमा शिक्षकले गणित विषय पढाउँदा कालोपाटीमा एक दुईओटा हिसाव आफूले गरिदिने र अरू विद्यार्थीलाई नै गर भन्ने गर्छन् । सिन्धु गणितमा कमजोर भएकाले गृहकार्य पूरा गर्न सक्तिनन् । यसको फलस्वरूप उनले विद्यालयमा शिक्षकबाट बेलाबेलामा पिटाइ र गाली पाउँछिन् । साथीहरूका सामु सधैँ लज्जित हुनुपरेको अवस्था छ । यसैगरी गणितमा कमजोर भएको कारणले परीक्षामा प्रथम हुन नसक्दा घरमा पनि उनकी आमा र बाबुबाट सधैँ भनाइ तथा गाली खानुपरेको अवस्था छ । उनीमा हीनताबोधको भावना प्रबल हुँदै गएको छ । गृहकार्य पूरा गर्न नसकेको दिन विद्यालयमा शिक्षकबाट पिटाइ खानुपर्ने डरले विद्यालय जान मान्दिनन्, जसले गर्दा आमाबाबुबाट कुटाइ खाने गर्छिन् । यस स्थितिमा सिन्धुको पढाइ दिनप्रति दिन झनझन बिग्रदै गएको छ । आमाबाबु तथा शिक्षकका व्यवहारले उनको पढाइ अति नै प्रभावित भएको छ । उनीमा Depression पैदा भएको छ । यही स्थिति कामय रहेको खण्डमा कक्षा ५ को परीक्षामा उनी फेल नै हुने सम्भावना प्रबल छ ।

प्रश्नहरू

क) सिन्धुको तनावको स्रोत के हो ?

ख) सिन्धुमा उत्पन्न तनावलाई न्यूनीकरण गर्न सकिने एउटा प्रमुख उपाय व्याख्या गर्नुहोस् ।

पाठशीर्षक : दण्ड/सजाय र यसको प्रभाव

दिन : दोस्रो **सत्र** : तेस्रो

समय : १ घण्टा ३० मिनेट

१. परिचय :

यस सत्रमा सजायको परिभाषा र विद्यालयहरूमा शिक्षक-शिक्षिकाहरूद्वारा विद्यार्थीरूलाई दिइने सजायको वर्गीकरण, त्यस्ता सजायका स्वरूप, किसिम र ती सजायबाट विद्यार्थीहरूको शारीरिक तथा मानसिक विकासमा पर्ने नकारात्मक असरहरूका बारेमा चर्चा गरिनेछ। यसका साथै बालअधिकारका विषयमा समेत छलफल गरिनेछ।

२ उद्देश्य :

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन् :

क) सजायको अर्थ बताउन,

ख) सजायका किसिमहरू बताउन,

ग) सजायको असर बताउन,

घ) बालअधिकारका विषयमा जानकारी लिन।

३ प्रशिक्षण सामग्री :

मार्कर, साइनपेन, कार्डबोर्ड, OHP/LCD, मेटाकार्ड आदि।

४. मुख्य क्रियाकलाप :

क) सजायको अर्थ

ख) सजायका किसिम

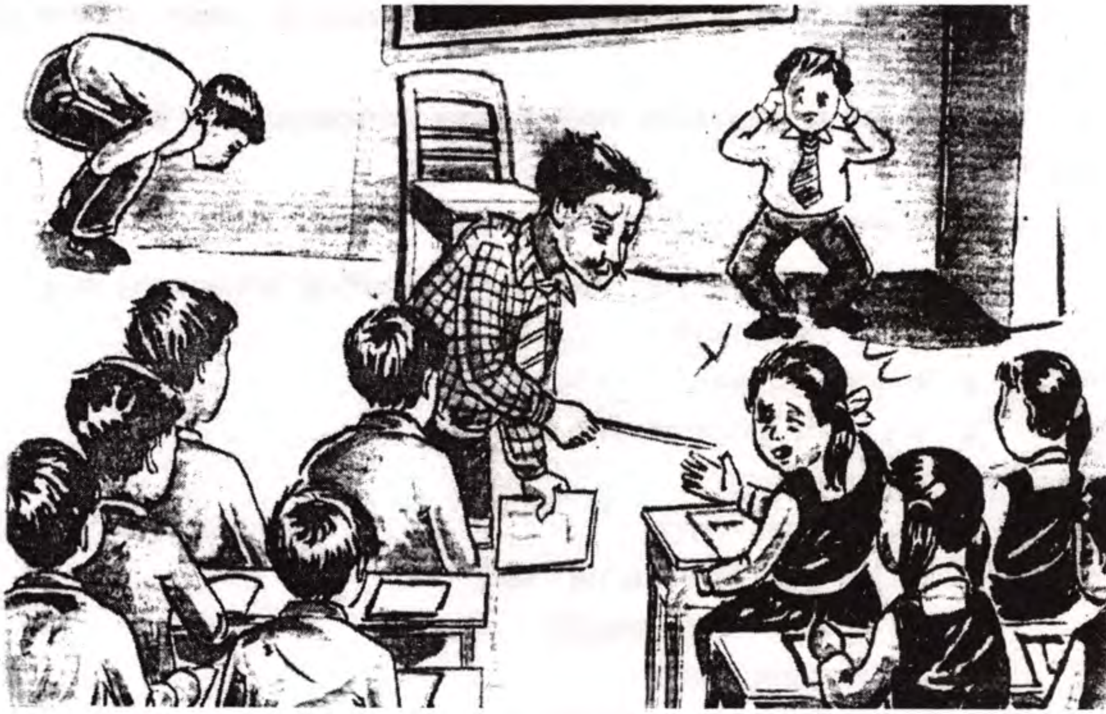
ग) सजायका असर

घ) बालअधिकार र दण्ड सजायविरूद्ध राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय कानुनी प्रावधान

४. विस्तृत क्रियाकलाप :

क) सजायको अर्थ

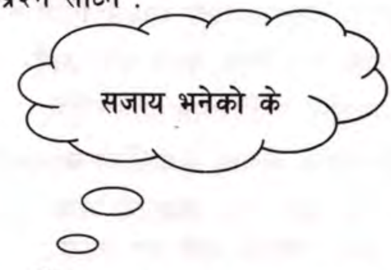
१. शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई सजाय दिइरहेको एउटा चित्र प्रदर्शन गरी अवलोकन गर्न लगाउने।



प्रश्न :

- चित्रमा के देख्नुहुन्छ ?
- चित्रमा देखाइएजस्तै क्रियाकलाप तपाईंको विद्यालयमा पनि हुने गरेको छ कि ?
- यस्तो क्रियाकलापलाई के भनिन्छ ?

२. सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्न सोध्ने :



हरेक सहभागीलाई एकएकओटा मेटाकार्ड र मार्कर दिई उत्तर लेख्न लगाउने। विचारहरूलाई वर्गीकरण गर्न लगाउने । छलफल गराउने ।

३. सहभागीहरूका विचारलाई समेट्दै प्रशिक्षकले सजायको अवधारणा बताइदिने ।

ख) सजायका प्रकार

१. सहभागीहरूलाई शिक्षक वा अभिभावकले विद्यार्थी वा आफ्ना छोराछोरीहरूलाई दिने

गरेका सजाय कस्ताकस्ता हुन्छन् भनी प्रश्न सोध्ने । सहभागीहरूलाई तीनतीनजनाको समूहमा छलफल गर्न लगाई समूहगत रूपमा निचोड प्रस्तुत गर्न लगाउने । वर्गीकरण गर्न लगाउने ।

२. सहभागीहरूका विचारहरूलाई समेट्दै प्रशिक्षकले निम्नानुसारको निष्कर्ष दिने :

निष्कर्ष

- शारीरिक सजाय
  - पिट्ने : लठ्ठी, हात, डस्टर, स्केल, सिस्नु आदिले शरीरको विभिन्न भागमा पिट्ने,
  - कुनै पोल्ने वस्तुले पिट्ने,
  - बेञ्चमाथि उभ्याउने,
  - कान समातेर घोप्टिन लगाउने,
  - उठबस गर्न लगाउने,
  - गाला, पाखुरामा चिमोट्ने,
  - दुईऔंलाको बीच सिसाकलम राखेर च्याप्ने,
  - एक खुट्टाले टेकेर घाममा उभ्याउने,
  - घुँडा टेकेर बस्न लगाउने,
  - २०/२५ पटक विद्यालय घुम्न लगाउने,
  - चर्पीमा थुन्ने,
  - कक्षाकोठा, चर्पी सफा गर्न लगाउने आदि ।
- मनोवैज्ञानिक सजाय
  - विद्यार्थीहरूलाई होच्याएर, निरूत्साहित हुने गरेर, बेइज्जती हुने गरेर, अपमान हुने गरी, मूर्ख, बदमास, बेइमानजस्ता शब्दले गाली गर्ने,
  - विभिन्न जनावरको नाम दिएर गाली गर्ने, जस्तै- गोरु, बाँदर, कुकुर, गधा,
  - विद्यालयबाट निकाल्ने, पिट्नेजस्ता धम्की दिने,
  - विद्यालयमा अभिभावक बोलाई विद्यार्थीको बद्मासी सुनाएर,
  - साना नानीहरूलाई भुत, प्रेत, राक्षसको कथा सुनाउदै तिमीहरूले बद्मासी गर्‍यौ भने त्यही कथाको जस्तो गराउने भनी डर देखाएर,
  - अनावश्यक अवगाल लगाएर,
  - जनावरले जस्तै घाँस खान लगाएर,
  - साना नानीहरूलाई कपडा खोल्न लगाएर, नाङ्गै उभ्याएर,
  - जातीय, लैङ्गिक, धनी, गरिब, क्षेत्रीय आधारमा विभेद गरेर,
  - धेरै गृहकार्य दिएर,

- विद्यालयबाट निकालेर,
- दिनभरी घाममा उभ्याइदिने अथवा कक्षाकोठा बाहिर उभ्याइदिने,
- अरु विद्यार्थीबाट कुट्न पिट्न लगाउने,
- विद्यालयपछि एक्लै काम गर्न लगाउने आदि ।

ग) सजायको असर

१. सम्पूर्ण सहभागीहरूलाई पाँचपाँचजनाको सङ्ख्यामा पर्ने गरी चारसमूहमा विभाजन गर्ने । प्रत्येक समूहलाई तल लिइएका एकएकओटा घटनाहरू अध्ययन गर्न लगाउने । घटनाबाट उत्पन्न हुने असरहरू टिपोट गर्न लगाउने । समूहगत प्रस्तुति गर्न लगाउने ।

समस्याको नमुना नं. १

'क' नाम गरेको विद्यार्थी आजभोलि स्कुल जानै मान्दैन । घरमा आमाले कति कर गर्दा पनि कहिले पेट दुख्यो, कहिले टाउको दुख्यो, कहिले के भयो, कहिले के भयो भनी अनेक बहाना बनाउँछ । घरमा पनि पढ्ने लेख्ने केही गर्दैन । मलीन र उदास देखिन्छ । स्कुलको नाम त झन् लिनै चाहन्न ।

यसले उसमा कस्तो असर पारेको हुन सक्छ ?

समस्याको नमुना नं. २.

'ख' नाम गरेको विद्यार्थी पहिले त पढाइलेखाइमा रुचि राख्थ्यो तर केही समय खासगरी प्रथम त्रैमासिक परीक्षाको रिजल्टपछि ऊ पढाइलेखाइमा पटक्कै चासो राख्दैन । स्कुलमा जान्न त भन्दैन, घरबाट समयमै हिँड्छ पनि तर स्कुल नगएर बीच बाटोबाटै कहिले सिनेमा, कहिले साथीको घर, कहिले पार्क आदि ठाउँमा गएर भुल्छ र बेलुकी ठीक समयमा घर पुग्छ ।

त्यसबाट उसमा पर्न गएको असर केके होलान् ?

समस्याको नमुना नं. ३.

'ग' नाम गरेको विद्याथीले स्कुलमा निकै पिटाइ खाएछ । उसका कापी किताबहरू पनि च्यातिएछन् । यतिमात्र होइन भरे घर आउँदा स्कुलबाट निकालिएको चिठी पनि लिएर आएको छ । घरमा उसका बुबाले के भयो, किन भयो, कसले गऱ्यो आदि विभिन्न प्रश्न गर्नुभयो तर उसले बुबालाई केही भन्नै सकेन, केवल रोयो मात्र । अर्कोदिन विहान त ऊ भागेर मामाघर पुगिसकेछ ।

उसलाई यसले पछि के असर पार्ला ?

समस्याको नमुना नं. ४.

कक्षाकोठामा शिक्षक र 'घ' विद्यार्थीका बीचमा खै के भएछ कुन्नि शिक्षकले उसलाई एक झापट लगाएछन् । 'घ' ले पनि पिटाइको झोँकमा शिक्षकलाई केही भने होला । शिक्षकलाई पनि रिस उठ्यो नै । उनले लट्ठी ल्याएर जथाभावी उसलाई पिटेछन् । शिक्षकको यस्तो व्यवहार सहन नसकी त्यस कक्षामा पढ्ने सबै विद्यार्थीहरू उजुरी लिएर प्रधानाध्यापककहाँ गएछन् ।

अब यसपछि के होला ?

२. सहभागीहरूको विचारलाई समेट्दै प्रशिक्षकले निम्नानुसारको निष्कर्ष प्रस्तुत गर्ने :

दण्ड / सजायबाट विद्यार्थीहरूमा के कस्तो परिणाम देखापर्छ ?

- शारीरिक परिणाम
  - घाउ, चोट लाग्न सक्छ ।
  - निलडाम लाग्न सक्छ ।
  - शारीरिक रूपमा अपाङ्ग हुन सक्छ, जस्तै- कान नसुन्ने, आँखा फुट्ने ।
  - हड्डी भाँचिन सक्छ ।
  - ज्वरो आउन सक्छ ।
  - टाउको दुख्न सक्छ ।
  - विरामी हुन सक्छ ।
  - सुन्नेशक्ति कमजोर हुन सक्छ ।
  - अचेत हुन सक्छ आदि ।
- मनोवैज्ञानिक परिणाम
  - पढाइमा एकाग्रता (ध्यान) मा कमी,
  - सिर्जनशीलतामा कमी,
  - निष्कृयता,
  - सङ्कोचको विकास,
  - आत्मबल तथा आत्मविश्वासको कमी,
  - विद्यालयप्रति वितृष्णता जाग्ने,
  - आत्मग्लानी हुने,
  - आफ्नो व्यक्तित्वको विनास हुने,
  - झर्किने, रिसाउने,
  - आत्महत्या गर्ने जस्ता प्रयास हुने,
  - ठूलोठूलो स्वरमा कराउने र झगडा गर्ने,

- निन्द्रा नलाग्ने,
- मानसिक रोग लाग्न सक्ने,
- चुपचाप बस्ने, उदासिनता,
- बदला लिने भावनाको विकास हुने,
- पढाइमा ध्यान नजाने,
- हिनताबोध हुने,
- असुरक्षित महसुस हुने आदि ।

▪ सामाजिक परिणम

- समाजविरोधी समूहको निर्माण हुन सक्ने,
- असामाजिक क्रियाकलापमा संलग्न हुने,
- शिक्षकहरू तथा आफूभन्दा ठूला व्यक्तिहरूप्रति **नकारात्मक धारणाको विकास** हुने,
- सार्वजनिक सम्पतिको नास गर्न सक्ने,
- बदला लिने भावनाको विकास हुने,
- विध्वंशात्मक क्रियाकलापमा संलग्न हुने,
- लागु पदार्थ दुर्व्यसनीमा फस्ने,
- आफूभन्दा ठूला व्यक्तिहरू, अभिभावकहरू र शिक्षकहरूलाई आदर नगर्ने,
- विद्यालय छाड्ने,
- विद्यालय, परिवार तथा समाजमा स्थापित हुन गाह्रो हुने,
- सामाजिक क्रियाकलापमा बाधा पुग्ने ।

३. बालबालिकाहरूलाई दण्ड सजाय गर्नाले उनीहरूमा नकारात्मक शारीरिक, मनोवैज्ञानिक र सामाजिक परिणाम उत्पन्न भई विकासमा अवरोध पुऱ्याउने हुँदा कुनै पनि अवस्थामा उनीहरूलाई दण्ड सजाय गर्न नहुने निष्कर्ष दिने ।

घ) बालअधिकार

१. बालबालिकाहरूलाई दिइने सजायविरूद्ध राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय कानुनी प्रावधान भएको उल्लेख गर्दै सहभागीहरूलाई बालअधिकार महासन्धिको परिचय गराउने ।

तपाईंको परिवारका बालबालिकाका सर्वाङ्गीण विकासका लागि
कस्ताकस्ता सुविधा र सुरक्षाको अवसरको आवश्यकता पर्छ ?

- प्रत्येक सहभागीको विचार मेटाकार्डमा लेख्न लगाउने (एउटा विचार एउटा कार्डमा) ।
- कार्डहरू सङ्ग्रह गरेर बोर्डमा टाँस्ने ।
- कार्डहरूको किसिम हेरी Categorise गर्ने, जस्तै - पोसिलो खाना, स्वास्थ्य उपचार, शिक्षा, दुर्व्यवहारबाट सुरक्षा आदि ।
- केही छुटेको छ कि ? भनी सोध्ने ।
- निचोड दिने - यी सबै आवश्यकताहरू नै बालबालिकाका "आधारभूत अधिकार" हुन् । यी अधिकार बालबालिकाले पाउनै पर्छ र यी अधिकार पूरा गर्नु, यी आवश्यकताहरूको परिपूर्ति गर्नु हामी सबै वयस्कहरूको प्राथमिकता, जिम्मेवारी र दायित्व हो । सबै वयस्क उत्तरदायी छन् ।

२. बालअधिकार महासन्धिबारे जानकारी दिने ।

बालअधिकार महासन्धि

बालबालिकाहरूको सर्वाङ्गीण विकासका लागि आवश्यकीय आवश्यकताहरूको विचार गरी संयुक्त राष्ट्र सङ्घले बालअधिकार महासन्धि सन् १९८९ को २० नोभेम्बरको दिनमा पारित गऱ्यो र विश्वभरीका मुलुकहरूलाई बालबालिकाहरूको हितका लागि यसलाई अनुमोदन गर्न आव्हान गऱ्यो । हालसम्ममा अमेरिका र सोमालियाबाहेक विश्वभरीका सबै मुलुकहरूले यस महासन्धिलाई अनुमोदन गरिसकेका छन् । नेपालले सन् १९९० को १४ सेप्टेम्वरको दिनमा अनुमोदन गरेर बालअधिकारको संरक्षण गर्नका लागि आफ्नो प्रतिबद्धता जाहेर गऱ्यो र अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा जावफदेही भयो ।

२. बालअधिकार महासन्धिका ५४ ओटा धाराहरू भएको उल्लेख गर्दै ती धाराहरूमा वर्णन गरिएका कुराहरू र उक्त महासन्धिका विशेषताहरूलाई निम्नानुसार छोटकरीमा बताउने :
बालअधिकार महासन्धिका ५४ ओटा धाराहरू छन् । यी धाराहरूमा बालबालिकाहरूको सर्वाङ्गिण विकास, आधारभूत अधिकारहरूको परिपूर्ति, हरेक दुर्व्यवहार, यातना, शोषणबाट संरक्षण, उनीहरूको सहभागिताको अधिकार, बालबालिकाप्रति बाबुआमा, अभिभावकहरूको जिम्मेवारी र दायित्व, प्रमुख सरोकारवालाहरूको दायित्व र जिम्मेवारी र राज्यपक्षको दायित्व र जिम्मेवारीबारे वर्णन गरिएको छ ।

बालअधिकार महासन्धिका आधारभूत सिद्धान्तहरू

- बालबालिकाको सर्वोत्तम हित : अभिभावक, बाबुआमा, समुदायका विभिन्न वर्ग, सरकारी निकायहरू, सामाजिक सङ्घसंस्थाहरू, सार्वजनिक संस्थाहरू, प्रशासनिक संयन्त्रहरू तथा विधायिकाजस्ता सबै सरोकारवालाहरूले बालबालिकाहरूको उच्चतम् हितलाई सर्वोपरि राखी काम गर्नुपर्दछ ।
- भेदभाव विहीनता : जाति, रङ, लिङ्ग, भाषा, धर्म, राजनैतिक वा अन्य विचारहरू, राष्ट्रिय, जातीय वा सामाजिक उत्पत्ति, सम्पत्ति, असक्तता, अपाङ्गता, जन्म वा हैसियतको आधारमा कुनै पनि बालबालिकालाई भेदभाव नगरी बराबरी सम्मान र सबै अधिकारको प्रत्याभूति दिनुपर्दछ ।
- बाल बचाउ र बालविकास : प्रत्येक बालबालिकाले बाँच्न पाउनु उनीहरूको जन्मसिद्ध अधिकार हो । राज्यपक्षले बालबालिकाको दीर्घजीवन र सर्वाङ्गीण विकासका लागि यथासम्भव बढी भन्दा बढी प्रयास गर्न अठोट गर्नुपर्दछ । राज्यपक्षले बालबालिकालाई प्रत्येक दुर्वव्यवहार, हेला, उपेक्षा, श्रमशोषण, यौनशोषण र अरू हरेक किसिमको शोषणबाट संरक्षण दिने दायित्व पालना गर्नेछन् ।
- बाल सहभागिता : बालबालिकाले आफूसँग सम्बन्धित विषयमा स्वतन्त्र रूपले आफ्नो विचार व्यक्त गर्न पाउनुपर्दछ । आफ्नो जीवनसँग सम्बन्धित प्रत्येक निर्णयमा सहभागी हुन पाउनुपर्दछ । उनको विचारको सुनुवाई र मान्यता हुनुपर्दछ ।

३. प्रत्येक सहभागीलाई 'बालअधिकार महासन्धि, १९८९' का ५४ ओटा धाराहरू उल्लेख भएको पाठपत्र वितरण गर्ने । छोटो अध्ययनपश्चात् उक्त ५४ ओटा धाराहरूमध्ये दण्ड सजायबाट बालबालिकालाई संरक्षण गराउने विषयसँग प्रत्यक्ष सरोकार भएका निम्नानुसारका पाँचओटा धाराहरू प्रस्तुत गरी स्पष्ट पार्ने ।

धारा - १९

- राज्यपक्षहरूले बालबालिकाप्रति निजको बाबु, आमा वा वैधानिक अभिभावक वा अन्य व्यक्तिहरूको हेरचाहमा रहेको अवस्थामा त्यस्ता व्यक्तिकातर्फबाट हुन सक्ने कुनै पनि प्रकारको शारीरिक वा मानसिक चोट वा दुर्व्यवहार, हेला वा उपेक्षित व्यवहार वा यौन दुराचार लगायतका शोषणहरूबाट बालबालिकालाई जोगाउन उपयुक्त वैधानिक, प्रशासनिक, सामाजिक वा शैक्षिक उपायहरू अपनाउनेछन् ।
- यस प्रकारका संरक्षात्मक कार्यहरूमा उपयुक्त भएसम्म सामाजिक कार्यक्रमहरूको स्थापनाका लागि प्रभावकारी कार्यविधिहरू समावेश गरी बालबालिका र बालबालिकाको स्याहार गर्नेहरूलाई सहायता पुऱ्याउनुका साथै अन्य प्रकारका निवारक उपायहरू गर्नुपर्ने छ र साथै माथि उल्लेख गरिएका प्रकारका बाल दुर्व्यवहारका घटनाहरू पत्ता लगाउने, खबर गर्ने, सोध्ने एवम् तिनीहरूको जानकारी, अनुसन्धान, उपचार तथा अनुगमनका लागि र आवश्यक भएमा न्यायिक हस्तक्षेपको लागि समेत प्रभावकारी उपाय गरिनुपर्दछ ।

धारा - २८

- राज्यपक्षहरूले बालबालिकाको मानवीय मर्यादाअनुकूल र वर्तमान महासन्धिको प्रावधानबमोजिम विद्यालयमा अनुशासनसम्बन्धी नियम लागू गर्न सबै उपयुक्त कदमहरू चाल्नेछन् । बालबालिकाको मर्यादा सम्मानमा आघात हुने गरी विद्यालय अनुशासन लागू गर्ने कदम चालिनेछैन ।

धारा - २९

- विद्यालय शिक्षाले समझदारी, शान्ति, सहिष्णुता, लिङ्ग समानता र मित्रताको भावनाअनुरूप एउटा स्वतन्त्र समाजमा उत्तरदायित्वपूर्ण जीवनको लागि बालबालिकालाई तयार पार्ने ।

धारा - ३६

- राज्यपक्षहरूले बाल कल्याणको कुनै पनि कुराको विपरित हुने सबै किसिमका शोषणका विरूद्ध बालबालिकाको संरक्षण गर्नेछन् ।

धारा - ३७

राज्यपक्षहरूले निश्चित गर्नेछन् कि :

- कुनै पनि बालबालिकालाई यातना वा अन्य कुनै क्रुरता, अमानवीय वा होच्याउने खालको व्यवहार वा सजाँय दिइने छैन । १८ वर्षभन्दा कम उमेरका व्यक्तिद्वारा गरिएका अपराधहरूका लागि मृत्युदण्डको सजाँय वा रिहाई पाउने नसकिने गरी आजीवन कारावासको सजाँय दिइने छैन ।

४. बालबालिकाहरूलाई दिइने सजायविरूद्ध राष्ट्रियस्तरमा कानुनी प्रावधानहरू भएको उल्लेख गर्दै तलको चार्ट देखाई छोटो व्याख्या गर्ने ।
राष्ट्रिय कानुनी प्रावधान :

- नेपाल अधिराज्यको संविधानको धारा २६ ले राज्यलाई बालबालिकाको हकहितको रक्षा गर्ने दायित्व सुम्पेको छ ।
- धारा १४ ले कुनै व्यक्तिलाई शारिरीक वा मानसिक यातना नदिइने, अमानवीय अपमानजनक व्यवहार नगरिने निश्चितता प्रदान गरेको छ ।
- बालबालिकासम्बन्धी ऐन, २०४८ को दफा ७ ले बालबालिकामाथि यातनाजन्य व्यवहार गर्न नहुने व्यवस्था गरेको छ । तर त्यसमा केही उन्मुक्ति प्रदान गरेको छ । दफा ७ को प्रतिबन्धात्मक वाक्यांशमा आमा बाबु, संरक्षक वा शिक्षकले "बालकको हितका लागि हप्काएको वा सामान्य पिटाइ गरेकोमा" यस दफा उल्लङ्घन गरेको भनी मानिने छैन भनिएको छ । यो वाक्यांशले बालबालिका दुर्व्यवहारबाट जोगिने हक अधिकार कुन्ठित हुन गएकोले यो व्यवस्था वदर गरी पाउन र साथै विद्यालयभित्र र बाहिर बालबालिकाहरूमथि भइरहेको सबैप्रकारको सजाय, दुर्व्यवहार, यातनालाई रोक्न

प्रभावकारी उपाय अवलम्बन गर्न रिट निवेदन माग दावी रहेको थियो। **सर्वोच्च अदालतले मिति २०६१ पौष २२ गते यो वाक्यांशको 'सामान्य पिटाइ गरेकोमा'** अंशलाई अनुचित भनी वदर गरेको छ।

५. निम्नानुसारको प्रश्न सोधी सहभागीहरूलाई चारसमूहमा कार्य गर्न लगाउने।

शिक्षकले बालअधिकार संरक्षणमा गर्न सक्ने कार्यहरू केके हुन सक्छन् ?

तलको Worksheet उपलब्ध गराई समूहगत कार्य गराउने र प्रस्तुतीकरणसमेत गर्न लगाउने।

बालअधिकार संरक्षणमा शिक्षकले गर्न सक्ने कार्यहरू

कार्यक्षेत्र	कार्यक्रम	जिम्मेवार निकाय	सहयोग गर्ने निकाय	कार्य थालनी गर्ने समय
बालअधिकार संरक्षित हुने विद्यालय वातावरण सिर्जना गरेर				
बालबालिकाअनुकूल व्यवहार गरेर				
बालबालिकाअनुकूल कक्षा व्यवस्थापन गरेर				
बालकेन्द्रित एवम् सहभागीमूलक शिक्षणसिकाइ गरेर				
बालप्रतिभा प्रस्फुटन हुने सहक्रियाकला एवम् अतिरिक्त क्रियाकलाप गरेर				
बालबालिकाअनुकूलाका बालसेवा एवम् बालकार्यक्रमहरू सञ्चालन गरेर				
अभिभावक एवम् समुदायमा बालअधिकारको सम्मान गर्ने सम्बन्धमा विद्यालय र अभिभावकबीचको सम्बन्ध अभिवृद्धि गरेर				
विद्यालय/कक्षा आचारसंहिता तयार गरेर				

६. समूहगत प्रस्तुतिपश्चात् एकआपसमा पृष्ठपोषण आदानप्रदान गर्न लगाई निचोड दिने ।

६ मूल्याङ्कन:

क) बालबालिकालाई दण्ड सजाय दिँदा उनीहरूमा पर्न जाने नकारात्मक असरहरू केके हुन् ?
ख) बालअधिकार संरक्षणमा शिक्षकको भूमिका केके हुन सक्छन् ?

अनुसूची

बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धि, ०९८९ मा उल्लिखित धाराहरूको छोटकरी रूप

धारा १ : बालकको परिभाषा
धारा २ : भेदभाव गर्न नहुने
धारा ३ : बालबालिकाको उच्चतम हित
धारा ४ : अधिकारहरूको कार्यान्वयन
धारा ५ : बाबुआमाहरूको मार्गदर्शन र बालबालिकाको उदयोन्मुख क्षमता
धारा ६ : राज्यपक्षले बालबालिकाको दीर्घजीवन र विकासका लागि कार्य गर्ने
धारा ७ : नाम र राष्ट्रियता प्राप्त गर्ने बालबालिकाको अधिकार
धारा ८ : राज्यले बालबालिकाको परिचयको संरक्षण गर्नुपर्ने
धारा ९ : बालबालिकाको सर्वोत्तम हितहरू विपरित हुने अवस्थामा बाहेक आफ्नो आमाबाबुसँग बसोवास गर्ने अधिकार। आमाबाबुबाट बिछोड भएमा सम्पर्क राख्न पाउने अधिकार
धारा १० : पारिवारिक पुनर्मिलनको अधिकार
धारा ११ : बाबुआमा वा अन्य तेस्रो पक्षले गरेको बालबालिकाहरूको अपहरण वा विदेशिन रोक्ने काम निवारण गर्ने र ती समस्याहरूको समाधान गर्ने राज्यका दायित्व
धारा १२ : विचार प्रकट गर्न पाउने र विचारले मान्यता पाउनुपर्ने अधिकार
धारा १३ : अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको अधिकार
धारा १४ : विचार, विवेक र धार्मिक स्वतन्त्रताको अधिकार
धारा १५ : सङ्गठन खोल्ने र शान्तिपूर्ण भेला हुन पाउने अधिकार
धारा १६ : गोपनीयताको संरक्षण
धारा १७ : उचित जानकारी प्राप्त गर्न पाउने अधिकार
धारा १८ : आफ्ना बालबालिकाको लालनपालनमा बाबुआमा दुवैको संयुक्त दायित्व रहने
धारा १९ : दुर्व्यवहार र उपेक्षाबाट संरक्षण
धारा २० : परिवारविहीन बालबालिकाहरूको संरक्षण गरिनुपर्ने
धारा २१ : दत्तकका रूपमा दिइएका बालबालिकाको सम्बन्धमा आवश्यक सबै बचाउ राखिएका र योग्य अधिकारीले मात्रै स्वीकृति दिन पाउने गरी बालबालिकाको उच्चतम हितलाई ध्यानमा राखेर मात्र अनुमति दिने व्यवस्था
धारा २२ : शरणार्थी वा शरणार्थी हुन खोजिरहेका बालबालिकाको संरक्षणसम्बन्धी विशेष व्यवस्था

धारा २३ : अपाङ्ग बालबालिकाको विशेष स्याहार, शिक्षा र प्रशिक्षणको अधिकार

धारा २४ : बालबालिकाको स्वास्थ्य र स्वास्थ्य सेवाहरू प्राप्त गर्ने अधिकार

धारा २५ : स्याहार, संरक्षण तथा उपचारका लागि राखिएका बालबालिकाको राज्यको तर्फबाट नियमित तवरले मूल्याङ्कन हुनुपर्ने

धारा २६ : सामाजिक सुरक्षाबाट सुविधा पाउने बालबालिकाको अधिकार

धारा २७ : पर्याप्त जीवनस्तरबाट लाभान्वित हुन पाउने अधिकार

धारा २८ : शिक्षा प्राप्त गर्ने बालबालिकाको अधिकार र कम्तीमा प्राथमिक शिक्षा अनिवार्य र नि:शुल्क गराउनुपर्ने राज्यको दायित्व

धारा २९ : शिक्षा बालबालिकाको व्यक्तित्व र बौद्धिक क्षमताको विकासतर्फ निर्देशित हुनुपर्ने

धारा ३० : अल्पसङ्ख्यक तथा आदिवासी समुदायका बालबालिकाहरूको आफ्नो संस्कृतिमा रम्न पाउने र आफ्नै धर्म र भाषा प्रयोग गर्न पाउने अधिकार

धारा ३१ : आराम गर्ने, खेल्ने तथा सांस्कृतिक र कलात्मक गतिविधिहरूमा भाग लिन पाउने अधिकार

धारा ३२ : स्वास्थ्य, शिक्षा वा विकासमा हानी पुग्ने प्रकारले काममा लगाएर बालश्रमको शोषण गर्न नहुने

धारा ३३ : लागूपदार्थको प्रयोग तथा वितरणको काममा संलग्नताबाट बालबालिकालाई संरक्षण गर्नुपर्ने

धारा ३४ : बालबालिकालाई वेश्यावृत्ति वा अश्लील चित्रणमा संलग्नतालगायतको यौन शोषण र दुर्व्यवहारबाट संरक्षण गर्नुपर्ने

धारा ३५ : बालबालिकाको बेचबिखन, ओसारपसार र अपहरणलाई रोकथाम गर्नुपर्ने

धारा ३६ : अन्य प्रकारका शोषणहरूबाट सुरक्षित हुने बालबालिकाको अधिकार

धारा ३७ : यातना, क्रुर व्यवहार वा सजाय, मृत्युदण्ड, आजीवन कारावास, गैरकानुनी गिरफ्तारी अथवा स्वतन्त्रताको अपहरणमा प्रतिवन्ध

धारा ३८ : सशस्त्र सङ्घर्षको सन्दर्भमा बालबालिकाको सुरक्षा हुनुपर्ने

धारा ३९ : सशस्त्र, सङ्घर्ष, यातना, हेला, दुर्व्यवहार र शोषणबाट उत्पीडित बालबालिकाको स्याहार र सामाजिक पुनर्स्थापना हुनुपर्ने

धारा ४० : बाल न्याय कार्यान्वयनमा मर्यादा र महत्त्वको भावनालाई सम्बर्द्धन गर्ने

धारा ४१ : यसभन्दा उच्चस्तरको कानुन छन् भने त्यको व्यवस्थालाई नै व्यवहारमा कार्यान्वयन गर्ने

धारा ४२ : राज्यपक्षहरूको उपयुक्त र सक्रिय माध्यमद्वारा महासन्धिका सिद्धान्त र प्रावधानको

प्रचारप्रसार गर्नुपर्ने

धारा ४३ : कार्यान्वयन तथा लागू भए नभएको प्रगति मूल्याङ्कन तथा अनुगमनका लागि बालअधिकार समिति स्थापना गरिने

धारा ४४ : राज्यपक्षहरूले आफ्ना प्रतिवेदनहरू बालअधिकार समितिमा प्रस्तुत गरी जनसाधारणमा व्यापक रूपमा उपलब्ध गराउने

धारा ४५ : महासन्धिको प्रभावकारी कार्यान्वयनलाई अघि बढाउनका लागि तथा महासन्धि समेटेको क्षेत्रमा अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगलाई उत्साहित गर्ने

धारा ४६ : यस महासन्धि सम्पूर्ण राष्ट्रबाट हस्ताक्षर हुनका लागि खुला हुनेछ

धारा ४७ : यस महासन्धिमा अनुमोदन प्रक्रिया अपनाउनुपर्ने (अनुमोदनका लिखतहरू संयुक्त राष्ट्र सङ्घका महासचिवसमक्ष दाखिला गर्नुपर्ने)

धारा ४८ : यस महासन्धि कुनै पनि राज्यबाट संलग्न हुनका लागि खुला रहने

धारा ४९ : अनुमोदन वा संलग्नताको बीसौँ लिखित संयुक्त राष्ट्र सङ्घका महासचिव कहाँ दाखिला भएको मितिले तीसौँ दिनमा यो महासन्धि लागू हुने

धारा ५० : यस महासन्धिमा कुनै पनि राज्यपक्षले संशोधनको प्रस्ताव राख्न र यसलाई संयुक्त राष्ट्र सङ्घको महासचिवसमक्ष दर्ता गराउन सक्नेछन्

धारा ५१ : अनुमोदन वा संलग्नताको समयमा राज्यद्वारा सुरक्षण गरिएका शर्तहरू संयुक्त राष्ट्र सङ्घका महासचिवले प्राप्त गर्नेछन् र सम्पूर्ण राज्यहरूलाई सोको जानकारी पठाउनेछन् ।

धारा ५२ : संयुक्त राष्ट्र सङ्घका महासचिवको नाममा लिखित सूचना दिएर कुनै पनि राज्यपक्षले यो महासन्धिलाई परित्याग गर्न सक्नेछ

धारा ५३ : संयुक्त राष्ट्र सङ्घका महासचिव यस महासन्धिको जिम्मेवार व्यक्ति रहनेछन्

धारा ५४ : महासन्धिको आधिकारिक भाषाहरू

पाठशीर्षक : बालबालिकामा देखापर्ने व्यवहारजन्य विचलन

दिन : तेस्रो सत्र : पहिलो

समय : १ घण्टा ३० मिनेट

१. परिचय :

मनोवैज्ञानिक सिद्धान्तअनुसार बालबालिकाहरूको शारीरिक र मानसिक विकासक्रमसँगसँगै उनीहरूको चालचलनमा पनि परिवर्तन र परिमार्जन हुँदै जान्छ । शारीरिक/मानसिक वृद्धि र विकाससँगै सामान्यरूपमा बालबालिकामा देखापर्ने स्वभावलाई बालमनोविज्ञान र जीवविज्ञानको स्वभाविक प्रक्रियाका रूपमा लिइन्छ । अस्वाभाविक र अनपेक्षित व्यवहारहरू भएका बालबालिकाहरूको अवस्था पहिचान गर्न सकिएन भने त्यस्ता बालबालिकाहरूको अवस्था सुधार्न नसकिने त छँदैछ कक्षाका अन्य सामान्य बालबालिकाहरूमा समेत नकारात्मक असर पर्दछ । त्यसैले शिक्षण पेसामा सङ्लग्न व्यक्तिले बालबालिकाहरूमा देखापर्ने अस्वस्थ व्यवहारहरूको पहिचान गर्न सक्नुपर्दछ । यस सेसनमा बालबालिकामा देखापेर्ने व्यवहारजन्य विचलनहरूका बारेमा छलफल गरिने छ ।

२ उद्देश्य :

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन् :

क) कक्षामा बालबालिकाहरूमा देखापर्ने अस्वस्थ व्यवहारको पहिचान गर्न,

ख) बालबालिकाहरूमा देखापर्ने अस्वस्थ व्यवहार विकास हुने परिवेश पहिचान गर्न,

ग) बालबालिकाहरूमा देखापर्ने व्यवहारजन्य विचलनलाई रोकथाम गर्ने उपायहरूको सूची तयार गर्न ।

३ सामग्री :

मार्कर, मेटाकार्ड, साइनपेन, ग्लु ट्याग, मास्किङ टेप, एल.सि.डि., कम्प्युटर आदि ।

४. मुख्य क्रियाकलाप :

क) बालबालिकामा देखापर्ने अस्वस्थ व्यवहारको पहिचान

ख) अस्वस्थ व्यवहार विकास हुने सन्दर्भ

ग) व्यवहारजन्य विचलनलाई रोकथाम गर्ने उपाय

५ विस्तृत क्रियाकलाप :

क) बालबालिकामा देखापर्ने अस्वस्थ व्यवहारको पहिचान

१. सहभागीहरूलाई एकएकओटा मेटाकार्ड दिनुहोस् र उहाँहरूलाई बालबालिकाहरूले गर्ने अस्वस्थ व्यवहारसम्बन्धी एक वा दुईओटा बुँदाहरू आ-आफ्नो अनुभवका आधारमा टिप्न लगाई उक्त मेटाकार्ड प्रदर्शन गर्दै सहभागीहरूले लेखेका सबै बुँदाहरूलाई नदोहोरिने गरी

बोर्ड वा न्युजप्रिन्ट पेपरमा टिपोट गरी प्रत्येक बुँदामा छलफल गराउने । सहभागीहरूबाट प्रस्तुत गरिएका बुँदाहरूलाई निम्नानुसार दुई भागमा वर्गीकरण गर्न लगाउने । बुँदाहरू यसप्रकार हुन सक्छन् :

बालबालिकाले गर्ने अस्वस्थ व्यवहार

१. खानेकुरामा नाकनिक गर्ने (खाना नखाने)
२. बढी रिसाउने (झडङ्ग रिसाउने/झडङ्गो)
३. ननिदाउने/निद्रामा हिँड्ने
४. जुनसुकै चिज खाने
५. बढी डराउने
६. एकोहोरो हुने/झोक्राउने
७. विद्यालय जान नमान्ने
८. बेला कुबेला पिसाब गर्ने/राती निद्रामा पिसाब फेर्ने
९. जथाभावी दिसा गर्ने
१०. बदमासी काम गर्ने, तोडफोड गर्ने, सामान बिगार्ने, अटेरी हुने आदि
११. नौला वा कुनै व्यक्ति विशेषसँग नबोल्ने वा बोल्न डराउने
१२. बोल्दा भकभकाउने
१३. औंला/कपडा चुस्ने
१४. कुनै काम कुरा गराउँदा सोध्दा बेहोस हुने, पिसाब छाड्ने ।

२. सहभागीहरूबाट प्रस्तुत गरिएका बुँदाहरूलाई निम्नानुसार दुई भागमा वर्गीकरण गर्न लगाउने ।

आफ्नो लागि हानिकारक (मनोवैज्ञानिक समस्या)	अरूका लागि हानिकारक (अनुशासनजन्य समस्या)

३. सहभागीहरूबाट प्रस्तुत भएका बुँदाहरूलाई समेटेर प्रशिक्षकले बालबालिकाहरूमा देखापर्ने व्यवहारजन्य विचलनहरूलाई निम्नानुसार दुई भागमा वर्गीकरण गरी निष्कर्ष दिने :

बालबालिकामा देखापर्ने व्यवहारजन्य विचलन

क्र.सं.	आफ्नो लागि हानिकारक (मनोवैज्ञानिक समस्या)		अरूका लागि हानिकारक (अनुशासनजन्य समस्या)
१	बढी डराइरहने	१	खानेकुरा खान नमानी दुःख दिने
२	एकोहोरो हुने, झोक्राउने	२	बढी रिसाउने र झगडा गर्न तम्सिने
३	निद्रामा पिसाब फेर्ने	३	विद्यालय जान नमान्ने
४	नौलो व्यक्तिसँग बोल्न डराउने	४	जथाभावी हिंसा गर्ने
५	बोल्दा भक्भकाउने	५	बद्मासी गर्ने, तोडफोड गर्ने, सामान बिगार्ने, शिक्षकलाई गिज्याउने, अटेरी हुने
६	औंला, कपडा चुस्ने	६	झगडा गरिरहने
७	मनस्थिति परिवर्तन भइरहने	७	हत्या, बलात्कारमा संलग्न हुने
८	आत्मबलको ह्रास	८	सम्पत्ति नष्ट पार्न उद्यत्
९	डर, चिन्ता	९	अरूलाई दुःख दिई रमाउने आदि ।
१०	एकान्तमा मात्र बसिरहने, उदासिनता		
११	पढाइमा ध्यान केन्द्रित नगर्ने		
१२	सिक्न नसक्ने		
१३	आत्महत्याको विचार आदि ।		

ख) अस्वस्थ व्यवहार विकास हुने परिवेश

१. प्रश्न सोध्ने :

कस्तो परिवेशमा बालबालिकाहरूमा अस्वस्थ व्यवहारहरू विकास हुँदै जान्छन् ?

२. सहभागीहरूलाई आ-आफ्नो कापीमा उत्तर लेख्न लगाउने । पालैपालो र नदोहोरिने गरी दुईदुईओटा बुँदा भन्न लगाउने । एकजना सहभागीलाई बुँदाहरू बोर्डमा टिप्दै जान लगाउने । छलफल गराउने ।

३. प्रस्तुत भएका बुँदाहरूलाई समेटेर अनुसूचीमा दिइएअनुसारका बुँदाहरू छोटकरीमा व्याख्या गर्ने ।

ग) व्यवहारजन्य विचलनलाई रोकथाम गर्ने उपायहरू

१. उपरोक्तानुसार छलफल गरिएका बालबालिकाका व्यवहारजन्य विचलनहरूलाई रोकथाम गर्ने उपायका सम्बन्धमा सहभागीहरूलाई आ-आफ्ना अनुभवहरू समूहमा आदानप्रदान गरी प्रत्येक समूहबाट निचोड प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

२. प्रशिक्षकले निष्कर्ष दिने ।

६ मूल्याङ्कन:

क) बालबालिकाहरूमा देखापर्ने अस्वस्थ व्यवहारका परिवेशहरू भन्नुहोस् ।

ख) व्यवहारजन्य विचलनलाई रोकथाम गर्ने कुनै दुई उपायहरू लेख्नुहोस् ।

अनुसूची

(क) सामान्य बालबालिकाका मनोसामाजिक आवश्यकताहरू

निःशर्त माया : हरेक बालबालिकालाई मायाको आवश्यकता हुन्छ । हामीले बालबालिका र उसको व्यवहारलाई स्वीकार्नुपर्दछ । वयस्कहरूले उनीहरूको आवश्यकता र मागलाई पूरा गर्नुपर्दछ ।

स्वीकृति : उनीहरूका केही कमजोरी हुँदाहुँदै पनि परिवार र समुदायले स्वीकार्नु आवश्यक हुन्छ ।

मन्जुरी : वयस्कहरू बालबालिकाहरूको सकारात्मक व्यवहारप्रति मन्जुरी प्रस्तुत गर्न सक्षम हुनुपर्दछ, जतिञ्जेल बालबालिकाहरूले समाजका लागि केही उपयुक्त काम गर्दछन् । त्यो कुरा उनीहरूले जान्न आवश्यक पनि हुन्छ । वयस्कहरूले बालबालिकाहरूलाई समर्थन गरिरहेका छन् भन्ने भावना जगाउनुपर्दछ । तथापि, मन्जुरी पनि ससर्त मात्र दिनुपर्ने हुन्छ । यो पनि आवश्यक छैन कि बालबालिकाले जे चाहन्छ अथवा गर्दछ सबैमा मन्जुरी दिनुपर्दछ । बाबुआमाले बालबालिकाको राम्रो व्यवहारको सधैं प्रशंसा गर्नुपर्दछ ।

अनुशासन : समाजमा जुन व्यवहारहरू स्वीकार गरिन्छन् बालबालिकाले तिनै व्यवहारहरू सिक्ने गर्दछन् । राम्रो विकासको लागि अनुपयुक्त व्यवहारहरू रोक्नु आवश्यक हुन्छ । वयस्कहरू बालबालिकाहरूको लागि राम्रो नमुना बन्न सक्दछन् । वयस्कहरूबाट बालबालिकाहरूलाई सिकाउनु बाबुआमाको दायित्व हो । स्थायित्व र सुरक्षित भावनाको लागि केही मात्रामा अनुशासनको आवश्यकता हुन्छ ।

माग : बालबालिकाहरूका केही मागहरू हुन्छन् जुन सामान्य बालविकासका लागि पूरा गर्नुपर्ने हुन्छ । तीमध्ये केही माग विनाशर्त हुन्छन्, जस्तै- माया, ध्यानाकर्षण, नयाँ अनुभव लिनको लागि खुला वातावरण । त्यसैगरी खेलकुदमा भाग लिनु, नयाँनयाँ ठाउँ घुम्न जानु, मन्दिर जानु ताकि उनीहरूको दृष्टिकोण फराकिलो होस् । ती नयाँ अनुभवहरूले बालबालिकाहरूलाई बुद्धि र सामाजिक उत्साह प्रदान गर्दछन्, जुन बालबालिकाको स्वस्थ विकासको लागि आवश्यक हुन्छ ।

आधारभूत आवश्यकता : बालबालिकाका लागि गाँस, बास र कपासको आवश्यकता पूर्ति हुन जरूरी छ । त्यसबाहेका उसलाई यस्तो ठाउँको आवश्यकता हुन्छ, जहाँ ऊ सुरक्षित महसुस गर्न सकोस् । त्यसपछि मात्र उनीहरू भावनात्मक रूपले सन्तुष्ट हुन्छन् ।

(ख) बालबालिकाका सम्वेगात्मक विकासमा चोट पुऱ्याउने तत्वहरू

भोक र अभाव : भोक र अभावका कारणले बालबालिकाहरूको सम्वेगात्मक विकासमा

नकारात्मक असर पर्न सक्दछ । यसका साथै उनीहरूको स्वास्थ्यमा समेत नोक्सान पुग्न सक्दछ ।

आधिपत्य जमाउने : आधिपत्य त्यो कुरा हो, जसले बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको बाल्यावस्थादेखि नै भनेको मान्न बाध्य तुल्याइरहेको हुन्छ । त्यसकारण वयस्कहरूले आधिपत्यको प्रयोग गरी बालबालिकाहरूले गर्न नचाहेको काम गर्न बाध्य बनाउँछन् ।

रक्सी/दुर्व्यसन : अभिभावकको रक्सी र लागू औषधि सेवन गर्ने र मात्तिएको निहुँले दुर्व्यवहार गर्ने बानीले बालबालिकाहरूको मस्तिष्कमा नकारात्मक असर पार्दछ ।

घरेलु हिंसा : घरेलु हिंसाले बालबालिकाहरूमा शारीरिक चोटपटक र भावनात्मक तनाव ल्याउन सक्छ । बाबुआमाको झगडामा साना बालबालिकाहरू प्रभावित हुन सक्दछन् ।

अन्य हिंसात्मक घटना : युद्ध, आक्रमण आदि जस्ता हिंसात्मक घटनाहरूले पनि बालबालिकाहरूको सम्वेगात्मक विकासमा चोट पुऱ्याउँछन् ।

अवहेलना, भेदभाव : परिवार, समाज र विद्यालयमा बालबालिकाप्रति गरिने कुनै पनि उपेक्षा, अवहेलना र भेदभावले बालबालिकामा सम्वेगात्मक चोट पर्दछ, जसले गर्दा उनीहरूमा आत्मग्लानी, हीनताबोध, आफूलाई दोषी ठान्ने, आत्मविश्वास गुमाउने जस्ता दुर्भावनाको विकास हुन्छ, जस्तै - छोराछोरीमा भेदभाव, कसैलाई काखा कसैलाई पाखा, अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई गरिने भेदभाव, उपेक्षा, अवहेलना आदि । वेवास्ता गर्नाले पनि मनोसामाजिक विकास बिथोल्न पुग्नसक्छ । दुर्घटना, जस्तै- यौनजन्य दुर्व्यवहार, अन्याय अत्याचार, यातना कुटपीटले पनि मानसिक चोट परी विकासमा गम्भीर असर पार्दछ ।

पाठशीर्षक : अजायका वैकल्पिक उपाय : व्यवहार परिमार्जन

दिन : तेस्रो **सत्र** : दोस्रो

समय : १ घण्टा ३० मिनेट

१. परिचय :

हामीले देखाउने गरेको व्यवहार अरूले मनपराइदिएर वा त्यसबाट प्रभावित भएर सकारात्मक प्रतिक्रिया दिएमा हामी त्यस्तो व्यवहार फेरिफेरि पनि प्रस्तुत गरेर अरूबाट त्यस्तो प्रशंसा वा स्याबासी पाउन लालायित हुन्छौं । प्रत्येक बालबालिका सबैको प्रिय हुने अभिलासा राख्दछन् । अरूलाई मन पर्ने व्यवहार हो भन्ने जानेपछि र त्यस्तो व्यवहार दोहोऱ्याएमा अरूहरूले उनीहरूलाई मन पराउने कुरा थाहा पाएपछि त्यस्तो व्यवहार पुन: प्रदर्शन गर्ने बानीको विकास हुँदै जान्छ तथा अरूलाई सताउने, दु:ख दिने र अझ बढी रिस उठ्ने बनाउने, अरूलाई मन नपर्ने व्यवहार दोहोऱ्याउने प्रक्रिया स्वत: विस्तारै कम हुँदै जान्छ । यसरी प्रत्येक राम्रो व्यवहार प्रदर्शनका पछाडि सकारात्मक प्रतिक्रिया दिएर विद्यार्थीको असल व्यवहार/बानी निर्माण गराउन सकिन्छ ।

२ उद्देश्य :

यो सेसनको अन्तमा सहभागीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् –

क) विद्यार्थीहरूले कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्ने राम्रा व्यवहारहरूको सूची तयार गर्न,

ख) शिक्षकले प्रयोग गर्न सक्ने धनात्मक पुनर्बल (Positive reinforcement) हरू पहिचान गर्न,

ग) कुन असल व्यवहारमा कुन पुनर्बल प्रयोग गर्ने ? सम्बन्ध स्थापना गर्न,

घ) व्यवहार परिमार्जनमा धनात्मक अनुशासनपद्दति (Positive discipline techniques) को अर्थ बताउन ।

३ प्रशिक्षण सामग्रीहरू :

चार्ट, मार्कर साइनपेन, मेटाकार्ड , पाठपत्र आदि ।

४. मुख्य क्रियाकलाप :

क) विद्यार्थीहरूबाट प्रस्तुत हुने असल व्यवहारहरूसम्बन्धी छलफल

ख) असल व्यवहारहरूलाई सदृढ गर्न प्रयोग गर्न सकिने पुनर्बलहरू बारे छलफल

ग) कुन असल व्यवहारमा कुन पुनर्बल प्रयोग गर्ने बारे छलफल

घ) व्यवहार परिमार्जनमा धनात्मक अनुशासनपद्दति

५ क्रियाकलाप विस्तारमा :

तयारी :

प्रशिक्षकले सहभागीहरूको नामावलीको सूची न्युजप्रिन्टमा लेखी सो तारायुक्त चार्ट भित्तामा टाँस्ने ।

- प्रशिक्षकले खालीबट्टा (Rock Jar) को व्यवस्था गर्ने ।
- प्रशिक्षकले सबै तारायुक्त बट्टा (All Rock Jar) को व्यवस्था गर्ने ।

सेसनअवधिभर सहभागीहरूको उपयुक्त व्यवहारमा यिनीहरूको प्रयोग गर्ने ।

क) विद्यार्थीहरूबाट प्रस्तुत हुने व्यवहारहरूसम्बन्धी छलफल

१. सहभागीहरूलाई शान्तपूर्वक आ-आफ्नो आँखा बन्द गर्न लगाउने । उनीहरूले विगतका दिनहरूमा आफूहरूले गरेका राम्रा क्रियाकलापहरू सम्झन लगाउने । पाँच मिनेटको समयसम्म आ-आफ्ना बाल्यावस्थामा प्रस्तुत गरेका राम्रा व्यवहारहरू सम्झनलाई अभिप्रेरित गर्ने । त्यसपछि मेटाकार्डमा त्यो बेला गरिएको आफूलाई मनपर्ने तर अरूलाई पनि मन पर्ने व्यवहार लेख्न लगाउने र प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

२. सहजकर्ताले बुँदाहरूलाई नदोहोरिने गरी मिलाउन लगाउने र असल व्यवहारहरूको सूची भएको चार्ट प्रस्तुत गर्ने ।

बालबालिकाले कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्ने केही राम्रा व्यवहारहरूको उदाहरण :

- सिक्नका लागि उत्सुक हुने
- राम्रो साथीको व्यवहार देखाउने
- अरूलाई सहयोग पुऱ्याउने
- नियमबद्ध भएर खेल खेल्ने
- समयमा उपस्थित हुने
- राम्रो श्रोता हुने
- सिर्जनशील तथा नयाँ विषयवस्तुमा बढी ध्यान दिने
- आफूभन्दा ठूलाको आदर गर्ने र सानालाई माया गर्ने आदि ।

ख) असल व्यवहारहरूलाई सुदृढ गर्न प्रयोग गर्न सकिने धनात्मक पुनर्बलहरू

१. भर्खरै तयार पारिएका असल व्यवहारहरूलाई सुदृढ गर्न कुन असल व्यवहारलाई कस्तो धनात्मक पुनर्बलको प्रयोग गर्न सकिन्छ भनी प्रश्न सोध्ने । सहभागीहरूलाई चारसमूहमा विभाजित हुन लगाई समूहकार्य गर्न लगाउने ।

२. समूहकार्यप्रश्चात् पालैपालो प्रस्ततीकरण गर्न लगाउने । छलफल गराई सबै समूहको प्रस्तुतिलाई समेटेर एउटा चार्ट बनाई भित्तामा टाँस्ने । साथै अनुसूचीमा दिइएको कक्षाकोठामा प्रदान गर्न सकिने पुनर्बलहरूको चार्ट देखाई छोटो व्याख्या गर्ने ।

ग) व्यवहार परिमार्जनमा धनात्मक अनुशासन

१. सबै तारायुक्त बट्टाबाट चिठ्ठा प्रथाद्वारा एउटा चिठ्ठा झिक्न लगाउने । जसको नाम पर्छ त्यसलाई Super Star of the Day घोषणा गरी अगाडि बोलाएर व्याच लगाइदिने । उसलाई आफ्नो जीवनको कुनै एक अनुभूति बाँड्ने मौका दिने ।
२. सबै सहभागीहरूलाई एकएक पाना कागज दिई त्यस Super Star of the Day का व्यवहारहरू उल्लेख गरी Autograph जस्तै लेखेर (आफ्नो नामसहित) उसलाई दिने । Super Star of the Day लाई सबैका अगाडि Autograph पढ्न लगाउने र अन्त्यमा उसलाई कस्तो अनुभव भयो भनी सोध्ने । (यस्ता क्रियाकलापले विद्यार्थीहरूमा आपसी सम्बन्ध र आत्मबल बढाउँछ)
३. त्यसैगरी सबैभन्दा बढी Star पाउने र कत्ति पनि Star नपाउने एकजनालाई आफ्नो अनुभव बाँढ्न लगाउने ।
४. सहभागीहरूलाई व्यवहार परिमार्जनमा धनात्मक अनुशासन विधि भन्नाले के बुझ्नु भयो त भनी प्रश्न सोध्ने । मस्तिष्क मन्थन गराई निचोड दिने ।

स्वस्थ बालविकासका लागि धनात्मक अनुशासन विधि

Positive Discipline	Negative Discipline
१. असल व्यवहारमा केन्द्रित हुन्छ ।	१. खराब व्यवहारमा केन्द्रित हुन्छ ।
२. असल व्यवहारको लगत्तै कुनै न कुनै प्रकारको धनात्मक पुनर्बल प्रदान गर्दछ ।	२. खराब व्यवहार लगत्तै दण्ड दिन्छ । ३. दण्ड वा डरले व्यवहार नियन्त्रण गर्दछ भन्ने मान्यता राख्छ ।
३. व्यवहार पुन: दोहोऱ्याउँदै जान्छ र असल बानी निर्माण हुने सिद्धान्तमा आधारित हुन्छ ।	४. डर, त्रास देखाउने, गाली र शारीरिक सजायको माध्यम अपनाउँछ ।
४. पुरस्कार, स्यावासी, हौसला, आवश्यकता पूर्ति, लक्ष्य मोह, नियममा अभ्यस्तजस्ता विधि अपनाउँछ ।	५. अनुशासनविहीन क्रियाकलापको रोक लगाउनु र जवरजस्ती काममा लगाउने उद्देश्य रहेको हुन्छ ।
५. असल व्यवहारजन्य नागरिक बनाउने उद्देश्य राख्छ ।	६. नियन्त्रकको अनुपस्थितिमा फरक व्यवहार देखिन्छ, यसलाई बाहय नियन्त्रण विधि पनि भनिन्छ ।
६. स्व-नियन्त्रण विधिबाट परिवर्तित व्यवहार स्थायी हुन्छ ।	७. मनोवैज्ञानिक समस्या निम्त्याउँछ । परनिर्भर र जिम्मेवारी बोध नगर्ने व्यक्तित्व तयार पार्छ ।
७. व्यक्तित्व विकास गर्दछ, अग्रसर, जिम्मेदार व्यक्तित्व तयार हुन्छ ।	
८. खराब व्यवहार देखाउँदा सम्बन्धित पुनर्वल हटाउँछ ।	८. असल व्यवहार देखाउँदा दण्ड हटाउँछ वा कुनै वास्ता गर्दैन ।

५. अन्त्यमा सबैको राम्रो व्यवहारले Rock Jar भरिएकाले उनीहरूलाई छुट्टी दिई पुरस्कृत गरिएको भनी सेसन अन्त्य गर्ने

६ मूल्याङ्कन:

सहभागीहरूलाई सेसनको बीचबीचमा प्रश्न सोधी मूल्याङ्कन गर्ने ।

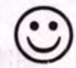
अनुसूची

१ सकारात्मक पुनर्वलको प्रयोग :

सकारात्मक पुनर्वल विभिन्न तरिकाबाट प्रस्तुत गर्न सकिन्छ, जस्तै - मुसुक्क हाँस्नु, स्याबासीको शब्द, राम्रो व्यवहारको जनमानसलाई जानकारी गराउनु, अथवा सामाजिक स्वीकृति प्रदान गर्नु आदि । सामान्य खुशी व्यक्त गर्दा वा उनीहरूले गरेको राम्रो कार्यका लागि पनि सानो सकारात्मक सहयोग दिँदा पनि विद्यार्थीहरू ठूलो सफलता भएको महसुस गर्दछन् । राम्रो कार्य गरेवापत पुरस्कार दिने व्यवस्थाले अनावश्यक व्यवहारबाट सिकारूलाई टाढा लैजाने र सकारात्मक व्यवहार मात्र दोहोऱ्याउन अभिप्रेरित गर्दछ ।

हरेक सही क्रियाकलाप गरेकोमा एउटा सकारात्मक पुरस्कार दिने र कुनै एक निश्चित समयावधिमा असल व्यवहारमा कतिपटक सही क्रियाकलाप प्रस्तुत गरेको छ सो को जानकारी विद्यार्थीलाई गराउने । असल व्यवहार र सम्बन्धित पुनर्बल सधैँ एकैप्रकारको हुँदा राम्रो हुन्छ ।

- **तारायुक्त चार्टको प्रयोग :** कक्षाका सबै सहभागी/विद्यार्थीहरूको नाम ठाडोमा लेखेर प्रत्येक नामको दायाँतिर राम्रो व्यवहार प्रस्तुत गर्ने विद्यार्थीको लागि प्रत्येक सही र वान्छित व्यवहार गरेपछि तारा भएको चित्र टाँस्ने वा लेख्ने, जस्तै- राम्रो कोशिस गर्ने गरेका, राम्ररी पढ्ने गरेका, राम्रो बान्की परेका अक्षर लेख्ने गरेका तथा नयाँ प्रकारका केही क्रियाकलाप गरेर देखाएका सबै साथीहरूसँग मिलेर सिर्जनात्मक क्रियाकलाप सक्रियताका साथ गरेका आदि व्यवहारहरू ।
- **खाली बट्टाको प्रयोग :** प्रशिक्षक/शिक्षकले खाली बट्टा आफ्नो अगाडि राखेर राम्रो व्यवहार देखाउने प्रत्येक सहभागी/विद्यार्थीलाई गुच्चा, स-साना ढुङ्गाहरू आदि पुरस्कार स्वरूप दिने र सबैले पाएको पुरस्कार त्यो बट्टामा खसाल्ने त्यो भरिएपछि सम्पूर्ण कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई धन्यबाद तथा सकारात्मक पुरस्कार दिने । यसबाट विद्यार्थीहरूमा समूहमा मिलेर काम गर्ने बानीको विकास गर्न मद्दत मिल्छ ।
- **ब्याजहरूको प्रयोग :** सहभागी/बालबालिकाहरूलाई मनपर्ने खालका चित्र तथा ब्याजहरू पुरस्कारका रूपमा सही व्यवहार प्रस्तुत गर्ने विद्यार्थीहरूलाई दिने ।
- **राम्रो व्यवहारयुक्त खेल :** यस्ता खेलहरूले सहभागी/विद्यार्थी बीच समूहमा मिलेर कार्य गर्ने, रिसरहित भएर लामो समयसम्म सही व्यवहार देखाउन सहयोग गर्ने कुरा ३० औं वर्षको प्रयोग पश्चात् प्रमाणित भएको छ ।
- **असल व्यवहारका लागि दिन सकिने पुनर्बलहरू :** यहाँ कक्षामा दिन सकिने सकारात्मक पुनर्बलहरूको प्रयोगका बारेमा उल्लेख गरिएको छ ।

पुरस्कार राम्रो श्रोता भएकोमा तिमीसँग ठूलो कान छ । अथवा तिम्रो सुन्ने क्षमता साह्रै राम्रो छ ।	पुरस्कार सबभन्दा राम्रो काम गरेकोमा क्या गजब भयो !	पुरस्कार कक्षामा दिइएको समयको सही सदुपयोग गरेकोमा राम्रो, समयको पालना अझै गर्दै गर ।	पुरस्कार समयमा उपस्थित भएकोमा घडीको सूई कति राम्ररी हेरेछौ ! धेरै राम्रो !	पुरस्कार  विद्यालयमा राम्रो व्यवहार देखाउने गरेकोमा कति सभ्य छौ !
पुरस्कार सिक्नका लागि उत्सुक तथा सकारात्मक प्रवृत्ति देखाएमा क्या उत्साही !	पुरस्कार राम्रो साथीको व्यवहार देखाएको र अरू व्यक्तिलाई सहयोग पुऱ्याएकोमा कति सहयोगी !	पुरस्कार खेल मैदान तथा अन्य स्थानमा नियमवद्ध भएर खेलको प्रस्तुत गरेको तथा सामग्रीहरूको उचित सदुपयोग गरेकोमा क्या राम्रो बानी !	पुरस्कार तत्परताका लागि हात उठाएकोमा तिमीले राम्रो काम गरेका छौ !	पुरस्कार छिटो र शान्त भएर ध्यानपूर्वक हेरेकोमा

- **सबै तारायुक्त बट्टा :** दिनभरि गरिएका क्रियाकलापमा राम्रो भूमिका निर्वाह गर्ने सहभागी/विद्यार्थीलाई एउटा कागजको टुक्रामा आफ्नो नाम लेख्न लगाउने र अघिल्ला हप्ता तथा महिनामा पुरस्कार पाएका विद्यार्थीहरूको नामका स्लिपहरू भएको भाँडोमा त्यो टुक्रा राखी चिट्ठा तरिकाबाट कुनै निर्धारित समयपछि एउटा नाम निकाली उक्त नामको विद्यार्थीलाई पुरस्कृत गरिन्छ ।
- **साताको स्टार :** स्वाभिमान तथा आत्मसम्मानको कदर गर्ने र यसको विकासमा सहयोग पुऱ्याउने साधनका रूपमा यसको प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ । यसले आत्मबल र संज्ञानात्मक विकासमा पनि ठूलो सहयोग पुऱ्याउन सक्छ । दैनिक क्रियाकलापबाट स्टारको रूपमा छानिएका विद्यार्थीहरूलाई आफूसँग भएको विशेष वस्तु तथा आफूलाई असाध्यै मनपर्ने परिवारको फोटोहरू, खेलहरू, पुतलीहरू आदि आफ्नो कक्षामा ल्याई

विद्यार्थी साथीहरूबीच प्रदर्शन गर्ने मौका दिइन्छ । यसरी साथीले प्रस्तुत गरेका वस्तुहरूको आधारमा उसलाई धन्यबाद दिदै हरेक विद्यार्थीले आ-आफ्नो किसिमबाट पत्र लेखी (उसका असल बानी उल्लेख गरी) उसलाई दिनेछन् र यी चिठीहरूको सङ्कलनबाट एउटा पुस्तिका तयार हुन्छ । यो पछिपछि पनि पढ्न प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

तर यसरी दिइने पुरस्कारहरू विद्यार्थीको रूचि, उमेर आदिलाई समेत ख्याल गरेर प्रयोग गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

पाठशीर्षक : सजायका वैकल्पिक उपाय : व्यवहार परिमार्जन

दिन : तेस्रो सत्र : तेस्रो

समय : १ घण्टा ३० मिनेट

१. परिचय :

यस सेसनमा बालबालिकाका अप्ठ्यारा, अस्वस्थ्य, अनुशासन भङ्ग गर्ने, अरूलाई दु:ख दिने आदि व्यवहार प्रदर्शन गरेको अवस्थामा शिक्षक तथा अभिभावकले कसरी व्यवहार/प्रतिक्रिया गर्ने भन्ने सम्बन्धमा चर्चा र अभ्याससमेत गरिनेछ ।

२ उद्देश्य :

यो सेसनको अन्तमा सहभागीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् –

क) बालबालिकाका अस्वस्थ्य व्यवहारमा प्रतिक्रिया गर्ने तरिकाहरू पहिल्याउन,

ख) दण्डरहित प्रतिक्रिया गर्ने तरिकाहरूमा अभ्यास गर्न ।

३ प्रशिक्षण सामग्रीहरू :

चार्ट, मार्कर साइनपेन, मेटाकार्ड , पाठपत्र आदि ।

४. मुख्य क्रियाकलाप :

क) बालबालिकाका अस्वस्थ्य व्यवहारमा प्रतिक्रिया गर्ने तरिकाहरू

ख) दण्डरहित प्रतिक्रिया गर्ने तरिकाहरूमा अभ्यास

५ क्रियाकलाप विस्तारमा :

क) बालबालिकाका अस्वस्थ्य व्यवहारमा प्रतिक्रिया गर्ने तरिकाहरू

१. तलको घटना अध्ययन गर्न लगाउने :

तपाईं कक्षा ५ मा सामाजिक अध्ययन शिक्षा पढाउँदै हुनुहुन्छ । उक्त कक्षामा ४० जना विद्यार्थीहरू अध्ययनरत छन् । कक्षाकोठाको भौतिक अवस्थालाई दृष्टिगत गर्दा विद्यार्थीहरूको सिकाइलाई सहयोग पुऱ्याउने खालको वातावरण पाइन्छ । विद्यार्थीहरू सिक्नका लागि उत्सुक नै देखिन्छन् । तर केही विद्यार्थीहरू यस्ता छन् जो सधैं कक्षाकोठाको पछाडिपट्टिको बेञ्चमा बस्न रूचाउँछन् । छात्र र छात्राहरू छ्यासमिसे गरी बस्ने हुँदा ती पछाडि बस्ने छात्रहरूले प्रायजसो छात्राहरूलाई पछाडिपट्टिबाट जिस्काउने,

कागजको टुक्रा बनाई हान्ने, कपाल तानिदिने, शिक्षकले नसुन्ने तर छात्राहरूले सुन्ने गरी गिज्जाउने, हल्ला गर्ने जस्ता व्यवहारहरू गर्ने गर्दछन् । जुन तपाईंको शिक्षणका लागि उपयुक्त छैन र यसलाई तपाईंले पनि विद्यार्थीहरूको अस्वस्थ व्यवहारका रूपमा लिने गर्नुभएको छ । कक्षाकोठामा अनुशासन कायम गर्न विद्यार्थीका ती व्यवहारहरू वाधक बनिरहेका छन् ।

प्रश्न : यस्तो परिस्थितिमा तपाईं विद्यार्थीहरूसँग कस्तो प्रतिक्रिया/व्यवहार गर्नुहुन्छ ?

निम्नलिखित चार्ट अध्ययन तथा तुलनाका लागि सहभागीहरूलाई प्रस्तुत गरेर देखाउने र निष्कर्षमा पुग्ने ।

व्यवहार परिवर्तन कार्यक्रम निम्न issues मा आधारित हुन्छ :

- मनपर्ने (Desired) व्यवहारहरू के हुन् ?
- के यी व्यवहारहरू अवलोकन गर्न र नाप्न (Observable and measurable)सकिन्छ ?
- यी व्यवहारहरूलाई केले प्रोत्साहित गरेको छ ?
- पुनर्वलहरू कहिले प्रयोग गरियो ?
- यी पुनर्वलहरू (Reinforcements) का असरहरू केके छन् ?
- पुनर्वलहरू (Reinforcements) को ढाँचालाई कसरी सुधार गर्ने ?

यी प्रश्नहरूका आधारमा व्यवहार परिवर्तन कार्यक्रममा निम्न चरणहरू (Steps)समावेश हुन्छन् :

- निश्चित व्यवहारहरूलाई लक्षित गर्ने
- पहिले विद्यमान व्यवहारमा रहेका कारणहरू अथवा नयाँ व्यवहार परिवर्तनका क्रममा आउन सक्ने सम्भाव्य अवरोधहरूको विश्लेषण गर्ने
- ठोस र नाप्न सकिने लक्ष्यको निर्धारण गर्ने
- तालिम तथा अभ्यास गर्ने
- पुनर्वल स्पष्ट पार्ने , जस्तै : धन्यबाद, बधाई, स्याबासी भौतिक पुरस्कार आदि ।
- नियमित र ठोस पृष्ठपोषण दिने ।

२. प्रत्येक सहभागीहरूलाई आफूले अनुभव गरेका अनुशासन भङ्ग हुने/अस्वस्थ्य बालव्यवहारहरूको एकएकओटा घटना बनाई पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउने । हरेक सहभागीबाट तयार पारिएका घटनामा सहभागी स्वयम्ले केकस्तो प्रतिक्रिया गरेको थियो, सोको अनुभव बताउन लगाउने र अन्य सहभागीहरूलाई उक्त घटना/परिस्थितिमा शिक्षकले गर्नुपर्ने व्यवहार/प्रतिक्रिया केकस्ता हुन सक्छन् सो बताउन लगाउने । प्रत्येक क्रियाकलापमा प्रशिक्षकले निर्णय दिने ।

क्र.स.	अस्वस्थ व्यवहारको विवरण	शिक्षकले अपनाउन सक्ने सम्भाव्य प्रतिक्रियाहरू
१	विषयवस्तुभन्दा टाढा रहेको कुराहरूमा मन दिने र पढ्नुपर्ने विषयवस्तुमा ध्यान नदिने ।	१ सम्बन्धित बुँदाहरूलाई फेरि दोहोऱ्याएर पुन: ध्यानाकर्षण गर्ने । २ विषयवस्तुमा पुन:फर्कने खालको प्रश्न समूहलाई सोध्ने । ३ भर्खरै प्रस्तुत हुन लागेको विषयवस्तु र अघिल्लो विषयवस्तु बीचको सम्बन्ध कस्तो छ भनी प्रश्न गर्ने । ४ दृश्य सामग्रीको प्रयोग गर्ने , बोर्डमा लेख्न शुरू गर्ने तथा अन्य श्रव्यदृश्य सामग्री भएमा प्रयोग गर्ने । ५. के तिमी मुख्य बुँदाहरूको सारांश बताउन सक्छौ ? अथवा के तिमी ....का बारेमा केही सोधिरहेका छौ ? जस्ता प्रश्नहरू सोध्ने । ६. उसले विषयवस्तुतिर ध्यान मोडेको मौका हेरी तुरून्त प्रोत्साहित गर्ने ।
२		१. २. ३. ४. ....
३		१. २. ३. ४. ....
४		१. २. ३. ४.

		....
५		१. २. ३. ४. ....
		१. २. ....

ख) दण्डरहित प्रतिक्रिया गर्ने तरिकाहरूमा अभ्यास

१. सहभागीहरूलाई निम्नानुसारको भूमिका निर्वाह गर्न लगाउने :
   - एकजना शिक्षक जसले अनुशासनका बारेमा शिक्षण गर्छ,
   - एकजना जसले कक्षामा अस्वस्थ व्यवहार देखाउने विद्यार्थीको भूमिका निर्वाह गर्छ,
   - तीनजनाको समूहलाई कक्षा अवलोकनकर्ता,
   - बाँकी सहभागीहरूलाई विद्यार्थीको भूमिका ।

२. भूमिका अभिनयपश्चात् शिक्षकको अभिनय गर्नेलाई आफ्ना अनुभव बताउन लगाउने । त्यसपछि अवलोकनकर्ताहरूलाई अवलोकनको निचोड भन्न लगाउने र अन्त्यमा बाँकी सबै सहभागीहरूलाई पृष्ठपोषण प्रदान गर्न प्रोत्साहित गर्ने ।

३. प्रशिक्षकले समेत पृष्ठपोषण प्रदान गरी निष्कर्ष दिने । साथै अनुसूचीमा दिइएका सकारात्मक प्रतिक्रियासम्बन्धी बुँदाहरू प्रस्तुत गरी व्याख्या गर्ने ।

६ मूल्याङ्कन:

क) बालबालिकाका अस्वस्थ्य व्यवहारमा प्रतिक्रिया गर्ने तरिकाहरू भन्नुहोस् ।

ख) दण्डरहित प्रतिक्रिया गर्ने तीनओटा तरिकाहरू बताउनुहोस् ।

अनुसूची

सकारात्मक प्रतिक्रियासम्बन्धी केही बुँदाहरू

अनुशासन भनेको दण्ड होइन । बरू बालबालिकाहरूमा व्यवहार स्वनियन्त्रण सिकाउनु हो । यसका लागि वयस्कहरूले स्पष्ट सीमाहरू निर्धारणमा सहयोग गरिदिने कर्तव्य हुन आउँछ । तसर्थ बालबालिकाहरूलाई दिशानिर्देश, आवश्यक देखिने वित्तिकै कुनै न कुनै प्रतिक्रिया वा उसप्रति ध्यान आकृष्ट गर्नु आवश्यक छ । तलका बुँदाहरूले कसरी प्रतिक्रिया गर्ने भन्ने तरिकाबारे जानकारी दिनेछ :

१. बालबालिकाहरूको क्षमता बुझेर सोअनुसारको कार्यदक्षताको आशा राख्नुहोस् ।

२. असल व्यवहारलाई तुरून्तै प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

३. राम्रो/नराम्रो बालबालिका होइन, व्यवहार हो । तसर्थ व्यवहारमा केन्द्रित हुनुहोस् ।

४. बालबालिकाले के गर्न सक्दैनन्मा केन्द्रित नहुनुहोस्, सधैं के गर्न सक्छन्मा जोड दिनुहोस् ।

५. बालबालिकाको व्यवहारलाई 'यसो नगर' भनी सिधै नरोक्नुहोस् बरू सट्टा वा विकल्प दिनुहोस् । अर्कोतर्फ ध्यान मोड्न पनि सकिन्छ ।

६. नियमहरू स्पष्ट र द्विविधामुक्त बनाउनुहोस्, नियम सम्झाइराख्नुहोस् ।

७. बालबालिकाको भावनाको कदर गर्नुहोस्, भावनालाई सम्बोधन गर्नुहोस् । उनीहरूको विचार ध्यान दिएर सुन्नुहोस् र विचारको कदर गर्नुहोस् ।

८. बालबालिकाको व्यवहारले तपाईंलाई कस्तो असर परेको छ भन्ने बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् । बालबालिकालाई दोष नदिनुहोस् ।

९. कतिपय शारीरिक आबश्यकतासँग सम्बन्धित व्यवहारहरू समयसँगै आफै परिवर्तन हुने भएकाले परिवर्तनका लागि तुरून्त नहतारिनुहोस् ।

१०. त्यति समस्यापूर्ण व्यवहार छैन र बालबालिका अड्डी लिन्छन् भने कहिँलेकाहीँ सफल भएको महसुस गर्न पनि दिनुपर्दछ । यसले आत्मबल बढाउँछ ।

पाठशीर्षक : सजायका वैकल्पिक उपाय : प्रजातान्त्रिक अनुशासन

दिन : चौथो सत्र : पहिलो

समय : १ घण्टा ३० मिनेट

१. परिचय :

विद्यार्थीहरूलाई विद्यालयमा विभिन्न प्रकारको सजाय दिने गरिएको पाइन्छ । अभिभावक/शिक्षकहरूको रूचि र चाहनाअनुसारको क्रियाकलाप विद्यार्थीहरूबाट नभएको भनी उनीहरू सजायको भागीदार हुन पुगेका हुन्छन् । विद्यालय/घरमा विद्यार्थीहरूले यस्तोयस्तो भूमिका निभाउनुपर्दछ भनी वयस्कहरूले तयार पारिदिएको ढाँचाभन्दा बाहिरतिर गएर विद्यार्थीहरूले क्रियाकलाप गरे भने पनि उनीहरूले सजाय पाउन सक्दछन् । कक्षाकोठाका नियमहरू विद्यार्थीहरूबाट नै बनाउन लगाउनाले खराब व्यवहार एकअर्काबाट नै नियन्त्रण हुन पुग्दछ भने आफैले नियम बनाएका हुनाले उनीहरूले पालना पनि गर्दछन् । विद्यालयमा प्रजातान्त्रिक अनुशासन भन्नाले कक्षाकोठाका नियम निर्माण र निर्णयप्रक्रियामा विद्यार्थीहरूको पूर्ण सहभागितालाई जनाउँछ । विद्यार्थीहरू आफैंले तयार पारेका नियम हुनाले सो नियमको पालना स्वत: हुने र नियम पालनाप्रति उत्तरदायी हुन्छन् भन्ने मान्यता प्रजातान्त्रिक अनुशासनको हो । विद्यार्थीहरूको असल अनुशासन निर्माण गर्न उनीहरूलाई सजायको सट्टा प्रजातान्त्रिक संस्कार र मान्यताप्रति प्रतिबद्ध हुन सिकाउन पनि जरूरी छ। प्रस्तुत सेसनमा प्रजातान्त्रिक अनुशासनबारे चर्चा गर्दै विद्यार्थीमा यसको विकास कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने सवालमा छलफल चलाउन खोजिएको छ ।

२ उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

क) प्रजातान्त्रिक अनुशासनको परिचय दिन,

ख) विद्यार्थीमा प्रजातान्त्रिक अनुशासनको विकास गर्ने तरिकाहरू बताउन,

ग) कक्षाकोठामा प्रजातान्त्रिक तरिकाले नियम निर्माण गर्ने तरिका बताउन ।

३ प्रशिक्षण सामग्री:

मार्कर, साइनपेन, न्युजप्रिन्ट पेपर आदि ।

४. मुख्य क्रियाकलाप:

क) प्रजातान्त्रिक अनुशासनको परिचय

ख) प्रजातान्त्रिक अनुशासनको विकास गर्ने उपाय

ग) नियम निर्माण

५ विस्तृत क्रियाकलाप

क) प्रजातान्त्रिक अनुशासन

१. सहभागीहरूलाई तल दिइएको एउटा घटना अध्ययन गर्न लगाई सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर पहिल्याउन लगाउने ।

घटना

शान्तिदेवी नि. मा. वि. का प्र. अ. रमेश हुन् । त्यस विद्यालयमा प्र. अ. लगायत दसजना शिक्षकहरू छन् । उक्त विद्यालयको आर्थिक अवस्था नाजुक हुँदै गएका कारण विद्यार्थीहरूका लागि आवश्यक र उपयुक्त फर्निचरहरूको व्यवस्था, पुस्तकालय व्यवस्था, खेलकुदका सामग्री आदिमा ठूलो अभाव देखिदै गएको अवस्था छ । विद्यालय व्यवस्थापन समितिले आर्थिक स्रोत जुटाउनका लागि भैलो कार्यक्रम गर्ने निर्णय गरेको थियो । उक्त निर्णय कार्यान्वयन गर्न प्र. अ. रमेशले विद्यालयका शिक्षकहरूलाई निम्न कुरा भने - "विद्यालयका लागि आर्थिक स्रोत जुटाउन आवश्यक परेकाले तपाईंहरू आज बेलुका ६ बजे गा. वि. स. भवननजिकै जम्मा हुनुहोला । सबै शिक्षकहरू भेला भएपछि स्रोत जुटाउने कार्यक्रम अगाडि बढाइने छ ।" तर सो ठाउँमा सबै भेला हुने भनिएकोमा जम्मा तीनजना शिक्षकहरू मात्र उपस्थित भए भने बाँकी शिक्षकहरू आउँदै आएनन् । यसले गर्दा स्रोत जुटाउने कार्यक्रम असफल हुन गयो ।

प्रश्न :

- अरू शिक्षकहरू किन उपस्थित भएनन् होला ?
- प्र. अ. ले के गर्नुपर्थ्यो होला ?
- समाधानको उपाय के हुन सक्ला ?

२. घटनाका आधारमा सहभागीहरूका विचारहरूलाई समेटेर प्रशिक्षकले निम्नानुसारको निचोड दिने :

निर्णय प्रक्रिया, नीतिनिर्माण प्रक्रिया, नियम निर्माण प्रक्रिया आदिमा सबैको पूर्ण सहभागिता हुने र तिनको पालना गर्ने पद्दतिको विकास प्रजातान्त्रिक अनुशासन हो । कक्षाकोठाको क्रियाकलाप, सोचाइ र निर्णय लिने प्रक्रियामा विद्यार्थीहरूलाई सहभागी हुन र भाग लिन सक्रिय बनाउन विद्यार्थीमा विकास गराउने आचरण प्रजातान्त्रिक आचरण हो ।

ख) प्रजातान्त्रिक अनुशासनको विकास गर्ने तरिकाहरू

१. प्रशिक्षकले प्रश्न सोध्ने र समूहमा छलफल गराई प्रस्तुत गर्न लगाउने :

- कक्षाकोठामा प्रजातान्त्रिक अनुशासनभित्र केकस्ता क्रियाकलापहरू पर्दछन् ? समूहमा छलफल गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

२. सहभागीहरूले समूहमा बसी छलफल गर्नेछन् र प्रस्तुत गर्नेछन् । सम्भावित उत्तरहरू यस्ता हुन सक्दछन् :

- कक्षाकोठामा पालना गर्नुपर्ने नियमहरूको निर्माण गर्दा विद्यार्थीहरूलाई सहभागी गराउने । कुनकुन बुँदाहरूलाई नियममा राख्नुपर्ने भन्ने निर्णय प्रक्रियामा विद्यार्थीहरूलाई सहभागी गराउने । कक्षाकोठाका नियमहरूलाई कार्यान्वयन गर्न विद्यार्थीहरूलाई सहभागी गराउने ।
- प्रजातान्त्रिक अनुशासनले व्यक्तिलाई संयमित रहन, सिकाइप्रति जागरुक हुने गुणको विकास गराउँदछ ।

उदाहरणका लागि, कक्षामा गृहकार्य नगरी आउने विद्यार्थीलाई के गर्ने भन्ने बारेमा उनीहरूकै सहमतिमा बनाइएको कक्षाकोठाको नियम लागू गर्नुपर्दछ ।

- शिक्षकले पढाइ रहँदा कक्षाकोठामा चकचक गर्ने विद्यार्थीहरू भए त्यस्तो अवस्था आउन नदिन शिक्षकले के सुधार गर्ने र विद्यार्थीले आफ्नो व्यवहार सच्याउन के गर्ने भन्ने बारेमा शिक्षक र विद्यार्थीको सहमतिमा आचारसंहिता बनाउनुपर्छ ।

३. सहभागीहरूका विचारलाई कदर गर्दै प्रशिक्षकले निष्कर्ष दिने ।

ग) नियम निर्माण

१. यस तालिमलाई प्रभावकारी तरिकाले सञ्चालन गर्न नियम बनाउन जरूरी परेको बताउने र सहभागीहरूलाई तालिम कक्षाकोठाभित्रको नियमहरू बनाउन लगाउने । नियम निर्माण गर्दा उपयुक्त प्रक्रियाको अनुशरण गर्न प्रशिक्षकले सहजकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्दै जाने । (नियम निर्माण गर्दाको चरणहरू अनुसूचीमा दिइएको छ ।)

२. सहभागीहरूको पूर्ण सहभागितामा तयार पारिएको तालिम कक्षाकोठा नियमलाई कक्षाकोठाको अगाडि भित्तामा टाँस्न लगाउने ।

३. सहभागीहरूलाई प्रश्न सोध्ने :

- नियम निर्माण गर्दा हामीले केके गऱ्यौं ? कसरी नियम निर्माण गऱ्यौं ?
- यसैगरी तपाईंले विद्यालयको कक्षाकोठामा पनि विद्यार्थीहरूको पूर्ण सहभागितामा कक्षाकोठाको नियम निर्माण गराउन सक्नुहुन्छ ?

४. कक्षाकोठाको नियम निर्माण गर्दा ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने कुराहरूलाई प्रशिक्षकले अन्त्यमा प्रस्तुत गरी छोटो व्याख्या गर्ने ।

६ मूल्याङ्कन

क) प्रजातान्त्रिक अनुशासन भनेको हो ?

ख) विद्यार्थीहरूमा प्रजातान्त्रिक अनुशासन विकास गर्ने तरिकाहरू केके हुन् ?

ग) कक्षाकोठामा नियम निर्माण गर्दा ख्याल गर्नुपर्ने महत्त्वपूर्ण चार कुराहरू केके हुन् ?

अनुसूची

प्रजातान्त्रिक अनुशासन (Democratic discipline)

विद्यार्थीप्रति भइरहने शारीरिक यातनालाई कम गर्न अपनाउन सकिने एउटा शैली नियम निर्माण र पालना गर्ने कार्यमा प्रजातान्त्रिक अनुशासन पनि हो । यो शैलीले 'खेलको नियम' (Rules of the game) निर्माण गर्दा सरोकारवालाहरूको सहभागितालाई महत्त्व दिएको छ । शिक्षक, शिक्षाविद्, सिकारु, अभिभावक र अन्य सरोकारवालाहरूको आशा र आकाङ्क्षामा समान सहमति हुन आवश्यक छ । कक्षाकोठा क्रियाकलापमा सहभागी र समाहित हुने र निर्णय प्रक्रियामा सक्रिय सहभागिता गराउन आवश्यक छ । यो शैलीले स्वनियन्त्रण प्रक्रियालाई विशेष महत्त्व दिन्छ र आफ्नो अधिकार मात्रै होइन उत्तरदायित्व वहन गर्न तत्पर हुने प्रवृत्तिलाई जोड दिन्छ, विकास गर्छ । केही मानिसले प्रजातन्त्रलाई बालबालिकाले आफ्नो चाहनअनुसार केही काम गर्न पाउने स्वतन्त्रताको रूपमा बुझेका छन् तर त्यसो होइन । तर कक्षाकोठाको प्रजातान्त्रिक अनुशासनले कक्षाकोठाको अनुशासनको सोचाइ, त्यसको निर्णय प्रक्रिया र कार्यान्वयनमा समान उत्तरदायित्वप्रति विश्वास राख्दछ ।

कक्षाकोठाको प्रजातान्त्रिक अनुशासनले यसका नियमहरू कसरी बनाइन्छन् भन्ने बारेमा विशेष महत्त्व दिएको पाइन्छ । शिक्षविद्हरूले सिकारु र अभिभावकहरूसँग सहभागितामूलक प्रक्रियाद्वारा असल र खराव व्यवहार छुट्याउन सहजीकरण गर्दछन् । जसले प्रभावकारी ढङ्गबाट कक्षाकोठामा प्रजातान्त्रिक अनुशासनको प्रयोगको सहजीकरण गर्न सक्दछन्, उनीहरूको कक्षा बढी शान्तिपूर्ण रहेको हुन्छ । यो निम्नलिखित कारणहरूले गर्दा सम्भव भएको छ ।

- बालबालिकाहरूले अरू मानिसहरूले जस्तै आफूले निर्माण गरेका नियम र सिद्धान्तहरूलाई बुझ्न, आदर गर्न र त्यसलाई मान्न तत्पर रहन्छन् ।
- सहभागितात्मक प्रक्रियाले बालबालिकाले कक्षाकोठाको व्यवहारका लागि तय भएका आकांक्षा र नियमहरू बुझ्न र थाहा पाउन सक्छन् भन्ने कुराको सुनिश्चितता गर्दछ ।
- अभिभावकको समेत सहभागितामा निर्माण गरिएको प्रजातान्त्रिक अनुशासनले उनीहरूलाई आफ्ना बालबालिकाबाट के अपेक्षा गरिएको छ भन्ने जानकारी हुनुका साथै नियमहरूको बारेमा जानकारी रहन्छ । यसले गर्दा अभिभावकले आफ्ना केटाकेटहरूलाई विद्यालय र घरमा गर्नुपर्ने अनुशासन बारेमा बताउन र सोअनुसार कार्य गर्न सहयोग पुऱ्याउन सक्दछन् ।
- सहभागितात्मक प्रक्रियाको माध्यमबाट अभिभावक र केटाकेटीलाई निर्णय लिने प्रक्रिया, समुदाय निर्माण र आफ्नो उत्तरदायित्व बारेमा आफ्नो क्षमतावृद्धि गर्न सहयोग पुग्दछ ।

प्रजातान्त्रिक रणनीतिको समझ

विद्यार्थीमा सामूहिक उत्तरदायित्वको भावना विकास गराउन, नैतिक शिक्षाको विकास गराउन तथा आफूलाई कसले हेरचाह गरिरहेको छ र आफूले कसलाई हेरचाह गर्नुपर्दछ भन्ने जानकारी गराउन प्रजातान्त्रिक रणनीति (अनुशासन) को योजना तयार पारिएको हुन्छ । विद्यार्थीहरूसँगै

शिक्षकहरूमा पनि निश्चित व्यवहार र अनुशासनको निमित्त साझा उत्तरदायित्व वहन गर्ने, मूल्य र मान्यताप्रति आस्थावान रही कार्य गर्ने प्रवृत्ति विकास गरिनुपर्दछ । समाजले प्रत्येक व्यक्तिबाट कस्तो व्यवहारको अपेक्षा राखेको हुन्छ ? सामाजिक नैतिक मूल्य र मान्यता केकस्ता छन् ? कस्ता व्यवहार र अनुशासन समाजमा ग्राह्य हुन्छ भन्ने सम्बन्धमा हरेक सदस्यले जानकारी राख्नुपर्दछ । जहाँसम्म विद्यालयको कुरा छ, विद्यालयमा के कस्ता क्रियाकलाप गर्नुपर्दछ र केकस्ता क्रियाकलाप गर्नुहुँदैन भन्ने बारेमा जानकारी दिइनुपर्दछ । विद्यार्थीहरूलाई नै कुन कुरा ठीक र कुन कुरा बेठीक भन्ने निरुपण गर्ने मौका प्रदान गर्नुपर्दछ । बालबालिकामा प्रजातान्त्रिक संस्कारको विकास गराउन सामाजिक नैतिक मूल्य र मान्यताका साथै कुन कुन सही र कुनकुन बेठीक व्यवहारहरू हुन् भन्ने आत्मबोध गराउनुपर्दछ । बालबालिकाले आफ्ना अधिकारबारे सजग हुनुका साथै आफ्ना कर्तव्य र दायित्वबारे उनीहरूलाई सजग गराउनुपर्दछ । साथै अरुको अधिकार हनन नगर्नेतर्फ सजग रहन सिकाउनुपर्दछ । यसका लागि बालबालिकाको समेत सहभागितामा यी कुराहरूको निक्यौल गरिनुपर्दछ । शिक्षकहरूलाई सामाजिक र नैतिक धरातलमा उभिएर प्रजातान्त्रिक अनुशासनको विकास गराउन निम्नलिखित समस्याहरूको जवाफ गर्नुपर्ने हुन्छ ।

- घटना (The event) के भइरहेको छ ? के विद्यार्थीले गर्दा समस्या आइरहेको छ ?
- सामाजिक सम्बन्ध (the social contract) : हाम्रा स्वीकारोक्तिहरू केके हुन् ? हाम्रो एकापसमा केकस्तो प्रतिबद्धता छ ? विद्यालय र कक्षाकोठामा के गर्ने प्रतिबद्धता जनाइएको छ ?
- नैतिक सहसम्बन्ध (Moral connection) : के कुरामा किन गल्ती भइरहेको छ ? तोकिएका स्तरहरू किन खस्किँदै छन् ?
- अरू चरणहरू (Next steps) : कुनै कुराहरू निश्चित गर्न के गर्नुपर्छ ? कस्ता प्राकृतिक/स्वभाविक घटनाहरूलाई अनुभव गर्नुपर्छ ।
- प्रतिबद्धताहरूको पुनस्मरण (Revising commitments) : हाम्रा प्रतिबद्धताहरूलाई एकपटक पुनस्मरण गरी हेरौँ, एकआपसमा र समुदायप्रति कस्ता प्रतिबद्धताहरू थिए ?

विद्यालयमा विद्यार्थीहरूको प्रवेश हुनासाथ सुरूको हप्ताहरूमा नै कक्षाकोठामा पालना गर्नुपर्ने अनुशासनहरूबारे नियमहरू बनाइन्छ । नियम बनाउँदा विद्यार्थीहरूको समेत सहभागिता गराउनुपर्दछ । एकजना किसानले असल बीउबाट राम्रा विरूवाहरूको उत्पादन गरे झैँ शिक्षकहरूले समेत विद्यार्थीहरूलाई राम्रो र अनुशासित वातावरणमा सुरूबाट नै परिचित गराउनुपर्दछ । कक्षाकोठामा बनाइएका अनुशासनका नियमहरू र विद्यालयमा बनाइएका अनुशासनका नियमहरूमा विरोधाभाष हुनुहुँदैन ।

शिक्षाक्षेत्रमा काम गर्नेहरूका लागि सिकारुहरूलाई प्रजातान्त्रिक अनुशासनको परिधिभित्र रहने बानीको विकास गराउने उपायहरू धेरै हुन सक्दछन् । त्यस्तो नियम र अनुशासनको विकास गराउन चाल्न सकिने केही चरणहरूबारे यहाँ सङ्क्षिप्तमा वर्णन गरिन्छ ।

चरण - १

सिकारुको चाहना र बानी व्यहोरालाई प्रतिविम्वित गर्ने गरी सहजीकरण गर्नुपर्दछ - सिकारुको अनुभव र विचारहरूलाई व्यक्त गर्न सहजकर्ताको भूमिका निभाउनुपर्दछ । सिकारुको सामाजिक मूल्य र मान्यता कस्तो छ भन्ने आधारमा समेत उनीहरूकै सहभागितामा अनुशासनगत शैलीहरूको विकास गर्नुपर्दछ । अनुशासनको नीति नियम निर्माण गर्दा विद्यार्थीहरूको उमेर समूहलाई समेत ख्याल गर्नुपर्ने हुन सक्दछ । उनीहरूको अधिकार र कर्तव्य तथा दायित्वबारे सुचित गराउन जरूरी हुन्छ ।

चरण - २

कक्षाकोठाको नीति नियमहरू - कक्षाकोठामा केकस्ता नीति नियमहरू पालना गरिनुपर्दछ भन्ने बारेमा विद्यार्थीहरूलाई सुरूमा नै जानकारी दिइनुपर्दछ । यी नीति नियमहरू निर्माण गर्दा विद्यार्थीहरूको संलग्नता गराउन जरूरी हुन्छ । उनीहरूको विचारको मान्यता हुनु जरूरी हुन्छ । यो प्रक्रियालाई सहजीकरण गर्ने तरिकाहरू तलको तालिका नं. १ मा दिइएको छ ।

चरण - ३

सुविधा र सुधारात्मक प्रतिक्रिया (Privileges and consequences) - कुन कार्यहरू असल व्यवहारहरू हुन् तथा कुनकुन कार्यहरू खराब कार्यहरू हुन् भन्ने बारेमा आपसमा सहमति जुटाउनुपर्दछ । सकारात्मक पुनर्वलमा बढी महत्त्व दिइनुपर्दछ । केही तरिकाहरू तलको तालिका नं. २ मा दिइएको छ । यस कार्यमा पनि प्रजातान्त्रिक विधि नै अपनाउनुपर्दछ ।

चरण - ४

विद्यालयको प्रक्रिया (School process) - कक्षाकोठामा निर्माण गरिएका अनुशासनका नियमहरू र विद्यालयमा निर्माण गरिएको अनुशासनका नियमहरू मेल खाने हुनुपर्दछ भन्ने कुरामा सुनिश्चितता हुन्छ ।

चरण - ५

परिवारको संलग्नता - विद्यालयमा निर्माण गरिएका, कक्षाकोठामा निर्माण गरिएका अनुशासनका नियमहरूबारे विद्यार्थीहरूको परिवारलाई समेत जानकारी गराउनुपर्दछ । परिवारबाट स्वीकृति पाउन उहाँहरूको सल्लाह र सुझावसमेत समावेश गर्नुपर्दछ । यसका लागि अभिभावकहरूको बैठक/भेला बोलाई, लिखित टिकाटिप्पणी माग गर्न सकिन्छ । कक्षाकोठा र विद्यालयमा मात्रै होइन घरमा समेत बालबालिकाहरूलाई दण्डमुक्त पार्न केकस्ता उपायहरू अवलम्बन गरी उनीहरूको असल अनुशासनको विकास गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा परिवारका सदस्यहरूसँग विद्यालयले प्रशस्त अन्तर्क्रिया गर्नुपर्दछ । बालबालिकामा दण्ड सजायका नकारात्मक असर र दीर्घकालीन प्रभावबारे अभिभावकलाई सुसूचित गर्नु अत्यन्त जरूरी हुन्छ र बालबालिकाको खराब

व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउने उपाय 'दण्ड सजाय' हुँदै होइन । दण्ड सजायले समस्या झन बढाउँछ भन्ने तथ्य अभिभावकलाई बुझाउन जरूरी हुन्छ ।

चरण - ६

प्रक्रियाहरूको पुनरावलोकन गर्ने - माथि उल्लेख गरिएका प्रत्येक चरणहरू सुरूवात मात्र हुन् । खेतीपाती गर्दा राम्रो बीउ र उपयुक्त वातावरणमा उमारिएको बिरूवा राम्रो हुन्छ भन्ने मान्यता भएपनि बिरूवाहरूको स्वरूप फरक हुन सक्छ । त्यसरी नै विद्यालय र घरपरिवारको रेखदेख र निश्चित अनुशासन देखाउनुपर्ने वातावरणमा हुर्किएर पनि विद्यार्थीहरूमा नयाँनयाँ समस्याहरू देखापर्न सक्दछन् । त्यसैले अनुशासनको नियमहरू एकपटक स्थापना गरिसकेपछि त्यसको पालना कुन ढङ्गबाट भइरहेको छ, ती नियमहरूको परिमार्जन गर्नुपर्ने छ कि ? भनी बेलाबेलामा पुनरावलोकन गर्नुपर्दछ ।

माथि उल्लेख गरिएका चरणहरू पूरा गर्न सकियो भने हामी आफैंले कक्षाकोठामा प्रजातान्त्रिक अनुशासनको विकास गर्न र स्थापना गर्न सकिन्छ । प्रजातान्त्रिक अनुशासनलाई साँघुरो पाराले हेर्नहुँदैन । यसलाई फराकिलो दृष्टिकोणबाट हेर्नुपर्दछ । यी प्रक्रियाहरूद्वारा कक्षाकोठामा प्रजातान्त्रिक अनुशासनको विकास गर्न सकियो भने यो तरिका नै विद्यार्थीलाई सजाय दिने प्रचलनको उपयुक्त विकल्प हुनसक्दछ ।

प्रजातान्त्रिक कक्षाकोठाको निर्माण

तल दिइएका सिद्धान्तहरूले प्रजातान्त्रिक कक्षाकोठाको वातावरण निर्माण गर्न आधारभूत रूपमा सहयोग गर्न सक्दछन् ।

- समाजले स्वीकार गरेका नियम र अनुशासनहरूको प्रयोग र दुरुपयोग, तिनीहरूको महत्त्वको मुद्दाबारे बहस र छलफल चलाएर तिनीहरूप्रति विद्यार्थीको रवैया कस्तो छ भन्ने आधारमा विद्यालयको सुरूबाट नै परिचित गराउनुपर्दछ ।
- विद्यालयमा प्रवेश हुने सुरूकै समयदेखि सिकारुलाई आफूहरू बीच एकापसमा परिचित हुन, छलफल र खोजी गर्ने बानीको किास गराउन सिर्जनात्मक क्रियाकलापहरू सञ्चालन गरिनुपर्दछ ।
- विद्यालयले विद्यार्थीहरूबाट केकस्तो अपेक्षा राखेको छ, कस्ता नीति नियमहरूको पालना गर्नुपर्दछ र त्यसका प्रक्रियाहरू केके हुन् भनी विद्यार्थीहरूलाई सुरूमा नै बताइदिनुपर्छ । विद्यार्थीहरूबाट गरिएको अपेक्षा पूरा हुन शिक्षक पनि उत्तिकै जिम्मेवार छ भन्न सकिन्छ ।
- यस्तो साङ्गठनिक संरचनाको विकास गरौं, जहाँ शक्तिको दुरुपयोग रोक्ने कार्यको सहजीकरण गर्न सकिन्छ ।
- प्रजातान्त्रिक व्यवहारको स्थापना र क्रियाशिलता बढाउन स्पष्ट तरिकाहरू अपनाऔं । निर्णय प्रक्रियामा प्रजातान्त्रिक संस्कारको विकास गरौं, जुन संस्कार शिक्षकले समेत उपयोग गर्नुपर्दछ । कक्षाकोठालाई प्रजातान्त्रिक गर्न लिइने निर्णया खुला र सरोकारवालासँग बाँडीचुडी गर्नुपर्दछ ।

- कक्षाकोठाका सिकाइ क्रियाकलाप कक्षाका सबै सदस्यहरूको सहभागितामा हुन आवश्यक छ। शिक्षकको विद्यार्थीहरूसँगको सम्बन्ध र विद्यार्थीहरूबीचको असल सम्बन्धले पनि कक्षाकोठा क्रियाकलापमा सहभागिता वृद्धि हुन जान्छ।
- आपसी सम्मान गर्ने बानीलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ। यसले एकअर्काको भावनालाई कदर गर्ने र सुन्ने बानीको विकास गराउँछ।
- प्रजातान्त्रिक नेतृत्वको विकास गर्ने सीप आफूमा विकास गर्ने हो भने सिकारुमा पनि यो अनुशासनको विकास हुन सक्दछ।

क्रियाकलाप तालिका नं. १

कक्षाकोठाका नीति नियमहरूको सहजीकरण गर्ने चरणहरू -

तरिका नं. १

सिकारुलाई एउटा आदर्श कक्षाकोठा कस्तो हुन्छ ? विचार गर्न लगाउने -

सिकारुलाई व्यक्तिगत रूपमा उनीहरूले एकदमै धेरैकुरा राम्रोसँग सिकेका कक्षाकोठाको कल्पना गर्न लगाउनुहोस्। त्यतिबेला कक्षाकोठाको वातावरण कस्तो थियो ? शिक्षक कस्ता थिए ? त्यतिबेलाको विशेष उल्लेखनीय कुरा के थियो ? उनीहरूले सोचेको आदर्श कक्षामा अरू कुनकुन कुराहरू हुनुपर्थ्यो र कुनकुन कुरा हुनुहुँदैनथ्यो ? प्रत्येक व्यक्ति/समूहलाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्। सम्पूर्ण सहभागीहरूबाट व्यक्त विचारलाई सामूहिक उत्तरको रूपमा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्। सबैका साझा विचारहरू केके भेटिए ? र कुनकुन कुरा साझा भेटिएन् त्यसमा छलफल गर्न लगाउनुहोस्।

तरिका नं. २

एउटा आदर्श कक्षा सञ्चालन गर्न केके सिद्धान्त र नियमहरूको आवश्यकता पर्दछ ? समूहबाट उत्तर भन्न लगाउनुहोस्। साझा बुँदाहरूको टिपोट गर्नुहोस्।

तरिका नं. ३

प्रत्येक व्यक्ति वा समूहलाई कक्षाकोठामा हुने नीति नियमहरू लेख्न लगाउनुहोस्। सबैबाट प्राप्त नीति नियमहरू सङ्कलन गरेपछि फेरी सबैलाई साध्नुहोस् - के यी सबै नीति नियमहरू आवश्यक छन् ? छैनन् भने कुनकुन झिक्नुपर्छ भनी झिक्न र थप्न लगाउनुहोस्।

तरिका नं. ४

तपाईंले निर्माण गरेको कक्षाकोठाका नीति नियम अरू सरोकारवालाहरूसँग पनि आदानप्रदान गर्नुहोस्, जस्तै, अभिभावक, प्रधानाध्यापक, विद्यालय व्यवस्थापन समिति र अरू शिक्षाविद्हरू। उनीहरूले दिएको सुझावलाई थपघट गरी साझा सहमतिमा पुग्नुपर्छ।

तरिका नं. ५
निर्माण गरेको नीति नियमलाई सबैले देख्ने गरी कक्षाकोठामा झुण्डाएर राख्नुहोस् । त्यसमा सहमत भएकालाई सही गर्न लगाउनुहोस् । समस्याहरू देखिए भने पहिला बनाएको नियमलाई पुन: परिमार्जन गर्नुपर्दछ ।

क्रियाकलाप तालिका नं. २
असल व्यवहारलाई धनात्मक पुनर्वल र खराव व्यवहारलाई सुधारात्मक प्रतिक्रिया दिने चरणहरू :

तरिका नं. १
विद्यार्थीका कुनकुन असल व्यवहारलाई केके चीजबाट पुनर्बल प्रदान गरिनेछ भनी खाका तयार गरिन्छ ।

तरिका नं. २
विद्यार्थीको कुनकुन खराव व्यवहारलाई सुधार्न कस्तोकस्तो सुधारात्मक प्रतिक्रिया (Consequence) अपनाइने छ भनी विद्यार्थीको आमसहमतिबाट नियम निर्माण गरिन्छ ।

तरिका नं. ३
नीति नियमको पालना नगर्नेहरूलाई गर्ने व्यवहार - शिक्षकहरूले नीति नियमहरूको पालना नगर्नेहरूलाई गर्ने व्यवहार बारे छलफल चलाउनुपर्दछ । कस्ता उपयुक्त व्यवहारहरू गरेको अवस्थामा अनुशासन उलङ्घन गर्नेहरूलाई तोकिएका अनुशासनहरू पालन गराउन सकिन्छ भन्ने बारेमा सरोकारवालाहरूसँग नै छलफल गरी सहमतिमा पुग्नुपर्दछ । विद्यार्थीको कुन नराम्रो व्यवहारमा शिक्षकबाट सुविधा घटाइएको वा अन्य कुन सुधारात्मक प्रतिक्रिया (Consequence) आउँछ भन्ने नियम बनाइन्छ । सुधारात्मक प्रतिक्रियामा दण्ड समावेश गर्नुहुँदैन । नियमहरू बालअधिकार, विद्यालयका नियम र प्रचलित ऐन कानुनसँग बाझिने गरी बनाउनुहुँदैन । विद्यार्थीबाट हुने खराव व्यवहारको अनुगमन गर्न सबैको पालो आउने गरी रोटेशनमा समूह बनाई जिम्मेवारी दिने प्रक्रियाको पनि निर्माण गर्नुपर्ने हुन्छ ।

पाठ्शीर्षक : सजायको वैकल्पिक तरिका : कक्षाकोठामा समुदाय निर्माण

दिन : चौथो   सत्र : दोस्रो

समय : १ घण्टा ३० मिनेट

१. परिचय :

एउटा सभ्य समुदायभित्र मानिसहरू एकआपसमा मिलेर बसेका हुन्छन् । एकले अर्कोलाई अप्ठ्यारो वा समस्या परेको बेलामा सहयोग गर्दछन् । एकले अर्कालाई आदर गर्दछन् । कुनै सामूहिक काम आइपर्‍यो भने सबैले आ-आफ्नो जिम्मेवारी बाँडेर भाग लगाउछन् र सबै मिलेर पूरा गर्दछन् । अप्ठ्यारो अवस्थामा सबैजना छलफल गरी निर्णयमा पुग्दछन् । समाजमा झगडा भयो भने सबैले विश्वास गरेका भद्रभलादमीहरू बसेर झगडा मिलाउँछन् र सामूहिक निर्णयलाई झगडालु पक्षले मान्नुपर्ने अवस्था आउँछ । यस अवस्थामा समाज स्वस्थ, शान्त र सहयोगी बन्न जान्छ ।

कक्षाकोठा पनि विभिन्न सांस्कृतिक मान्यता लिएर आएका विद्यार्थीहरूको समुदाय नै हो । कक्षाकोठा समुदाय (Classroom community) भित्र पनि माथि उल्लिखित सभ्य, शान्त र सुरक्षित समुदायभित्र हुने क्रियाकलाप/प्रक्रियाहरू अपनाइ विद्यार्थीहरूबिच आदर, जिम्मेवारी, विश्वास, सहयोग, पारदर्शिता, मायाममता, कर्तव्यबोध जस्ता चारित्रिक गुणहरूको विकास गर्न सकिन्छ र कक्षाकोठा पनि शान्त र सुरक्षित बन्दछ । विद्यार्थीहरूको सम्वेगात्मक बौद्धिकता (Emotional intelligence) पनि बढ्छ । यस सेसनमा कक्षाकोठा समुदाय निर्माणका बारेमा चर्चा गरिनेछ ।

२ उद्देश्य :

यस सेसनको अन्तमा सहभागीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

क) कक्षाकोठा समुदाय निर्माणको अर्थ बताउन,

ख) कक्षाकोठाभित्र विद्यार्थीहरूले आफैं मिलेर गर्नुपर्ने कार्यहरू एकीकृत गर्न,

ग) समुदाय गोष्ठी सञ्चालन गरी नियम पालना र रेखदेखको व्यवस्था मिलाउन ।

३ शैक्षिक सामग्री :

चार्टहरू, मेटाकार्ड, साइनपेन, मार्कर आदि ।

४. मुख्य क्रियाकलाप :

क) कक्षाकोठा समुदाय निर्माणको अर्थ

ख) कक्षाकोठाभित्र विद्यार्थीहरूले आफैं मिलेर गर्नुपर्ने कार्यहरू

ग) समुदाय गोष्ठी सञ्चालन

५ विस्तृत क्रियाकलाप :

क) कक्षाकोठा समुदाय निर्माणको अर्थ र कक्षाकोठाभित्र विद्यार्थीहरू मिलेर गर्नुपर्ने कार्यहरू

१. सहभागीहरूलाई निम्नलिखित कार्य गर्न लगाउने :

तपाईंहरू एकछिन आँखा बन्द गरी सोच्नुहोस् । सम्झनुहोस् तपाईंहरू सहयोगी छिमेकीहरू भएको समुदायमा हुनुहुन्छ । त्यहाँ सबैजना खुसी छन् । एकले अर्कालाई सहयोग गरिरहेका छन् । तपाईंले त्यस्तो समुदाय नदेखेको भएपनि एकछिन कल्पना गर्नुहोस् । त्यहाँ मानिसहरू कस्ता छन् ? एकआपसमा कसरी कुरा गरिरहेका छन् ? दिन कसरी बितेका छन् ? यदि एकआपसमा असहमत हुने कुरा आयो भने के गर्छन् होला ? उनीहरूले कस्तो महसुस गरेका होलान् ? के यस्तै परिवेश कक्षाकोठाभित्र हुन सक्ला ?

२. सहभागीहरूबाट प्राप्त प्रतिक्रियाहरूलाई समेत आधार मानी कक्षाकोठामा समुदाय निर्माणको अर्थ बताइदिने ।

> सभ्य, नैतिक मर्यादा कायम राख्ने, समुदायभित्र हुने असल अन्तरवैयक्तिक व्यवहार र क्रियाकलाप कक्षाकोठामा पनि अनुशरण गर्न गरिने प्रक्रियालाई समुदाय निर्माण भनिन्छ, जस्तै - समुदायमा दुईव्यक्तिबीच झगडा भयो भने त्यसलाई समुदायवासीले कसरी मिलाउछन्, ठीक त्यही प्रक्रिया विद्यालय वा कक्षाकोठाभित्र हुने झगडा मिलाउन प्रयोग गर्न सकिन्छ । कक्षाकोठा पनि समुदाय नै भएकाले सामुदायिक प्रक्रिया कक्षाकोठामा अपनाउनु नितान्त आवश्यक छ ।

३. विद्यालयको कक्षाकोठाभित्र आइपर्ने विभिन्न समस्याहरूको सूची तयार गर्न लगाउने । यसका लागि सहभागीहरूलाई तीनतीनजनाको समूहमा बसी छलफल गर्न लगाउने । समूहगत प्रस्तुति गर्न लगाई छलफल गर्न लगाउने । समूहगत प्रस्तुतिबाट आएका बुँदाहरूलाई समेटेर प्रशिक्षकले कक्षाकोठाभित्र आइपर्ने विभिन्न समस्याहरूको सूची (वर्गीकरणसमेत गरी) भित्तामा टाँसिदिने ।

४. उपर्युक्त समस्याहरूको कक्षाकोठामा विद्यार्थीहरू मिलेर कसरी समाधान गर्न सक्छन् ? केके गर्न सक्छन् ? छलफल गराउने ।

कक्षाकोठाभित्र विद्यार्थीहरूले मिलेर गर्नुपर्ने कार्यहरू

- कक्षाकोठाभित्रका कुनै विद्यार्थीलाई आइपरेको व्यक्तिगत वा अन्य समस्या समाधान गर्ने,
- कक्षाकोठाभित्रका नियमहरूको पालना भए नभएको रेखदेख गर्ने,

- सामुदायिक सेवा सञ्चालन गर्ने,
- अतिरिक्त क्रियाकलाप व्यवस्थापन,
- कक्षाकोठा समुदायबाट भइरहेका क्रियाकलापहरूको प्रकाशन,
- मध्यस्थता/झगडा व्यवस्थापन

ख) समुदाय बैठक सञ्चालन

१. सहभागीहरूलाई यसभन्दा अघिल्लो सेसनमा तयार पारिएको तालिम कक्षाकोठा नियम पुन: अवलोकन अध्ययन गर्न लगाउने । उक्त नियमहरू तालिम कक्षाकोठामा प्रभावकारी तरिकाले पालना गर्न गराउन के गर्न सकिन्छ भनी प्रश्न सोध्ने । छलफल गराउने । यसका लागि सहभागीहरूलाई समुदाय बैठक सञ्चालन गरी नियम कार्यान्वयनको ढाँचा तयार पार्न लगाउने ।

२. यस्ता खालको समुदाय बैठक विद्यालयको कक्षाकोठामा कसरी सञ्चालन गर्न सकिएला भनी प्रश्न सोध्ने र अन्तर्क्रिया गराई निचोडमा पुग्न प्रशिक्षकले सहजीकरण गर्ने ।

६ मूल्याङ्कन :

क) कक्षाकोठा समुदाय निर्माणको अर्थ के हो ?

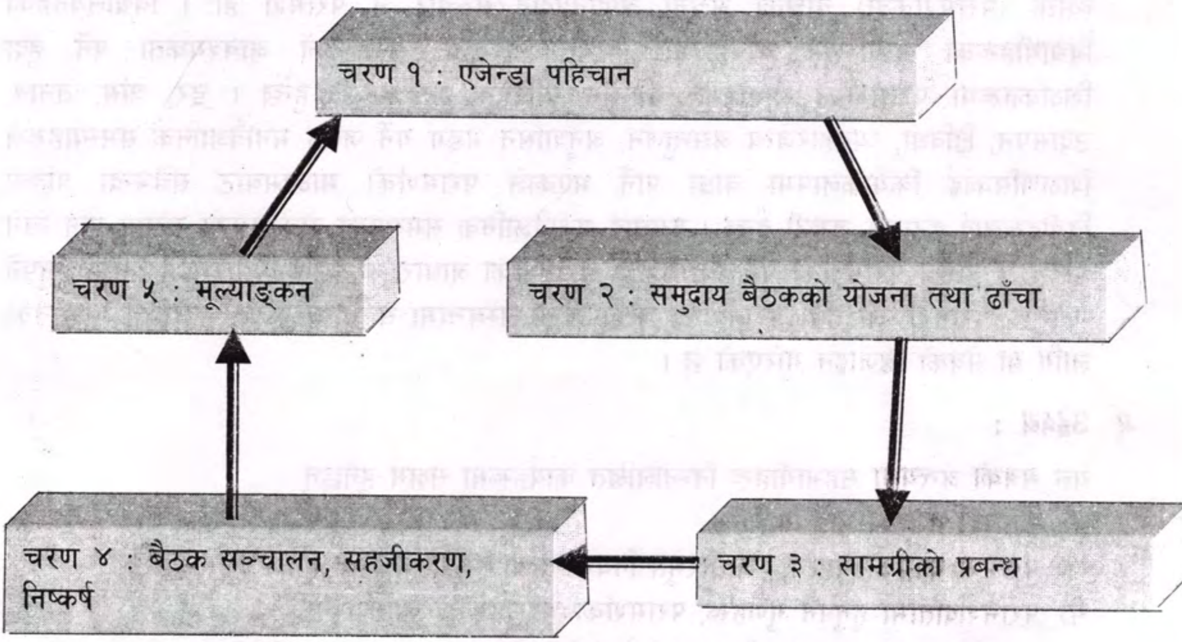
ख) कक्षाकोठाभित्र विद्यार्थीहरू मिलेर गर्नुपर्ने कार्यहरू केके हुन् ?

ग) समुदाय गोष्ठी सञ्चालन गर्दा केकस्ता नियम पालना गर्न आवश्यक छ ?

अनुसूची

बिद्यार्थी बैठक योजना र सञ्चालन

शिक्षकले बालबालिकाहरूलाई विभिन्न विषयवस्तुमा कार्यशालाको योजना तथा सञ्चालन गर्दा उच्च सहभागिता गराउनु आवश्यक छ । सामान्यतया बैठक वा सम्मेलनको योजना तयार पार्दा निम्नानुसारका चरणहरूलाई विचार पुऱ्याउनुपर्दछ ।



पाठशीर्षक : **परामर्श कार्य**

दिन : चौथो र पाँचौं **सत्र** : तेस्रो र पहिलो

समय : ३ घण्टा

१. परिचय :

तालिम प्राप्त व्यक्ति (जसलाई परामर्शकर्ता वा परामर्शदाता भनिन्छ) र अर्को केही समस्या भएको व्यक्ति (जसलाई परामर्शी भनिन्छ) बीचको योजनाबद्ध अन्तरक्रियालाई परामर्श भनिन्छ । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा लक्षित व्यक्ति (परामर्शी) र उसको वर्तमान व्यवहारमा परिवर्तन गर्ने सहयोगी व्यक्ति (परामर्शकर्ता) वीचको सूचना आदानप्रदान/सञ्चार नै परामर्श हो । विद्यालयतहका विद्यार्थीहरूका अवाञ्छित व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन परमर्शको आवश्यकता पर्ने हुँदा शिक्षकहरूमा परामर्शका आधारभूत सीपसँग परिचित हुनु जरूरी हुन्छ । डर, त्रास, तनाव, उदासपन, द्विविधा, व्यवहारजन्य असन्तुलन, अनुशासन भङ्ग गर्ने जस्ता मनोवैज्ञानिक समस्याहरूले शिक्षणसिकाइ क्रियाकलापमा वाधा पार्ने भएकाले परामर्शको माध्यमबाट सबैभन्दा पहिला तिनीहरूलाई हटाउन जरूरी हुन्छ । यसलाई मनोवैज्ञानिक समस्याको रोकथामका रूपमा पनि लिने गरिन्छ । त्यसैले परामर्शको परिचय, महत्व, परामर्शका आधारभूत तत्वहरू, परामर्शदातामा हुनुपर्ने गुणहरू, परामर्शकला तथा परामर्शका चरणहरूका सम्बन्धमा सहभागीहरूलाई परिचित गराउनका लागि यो सत्रको डिजाइन गरिएको छ ।

२ उद्देश्य :

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्यहरूमा सक्षम हुनेछन् :

क) परामर्श कार्यको परिचय दिन,

ख) परामर्श कार्यको महत्व, आधारभूत नियम/तत्वहरूसँग परिचित हुन,

ग) परामर्शदातामा हुनुपर्ने गुणहरू, परामर्शका चरणहरूको व्याख्या गर्न,

घ) परामर्श कार्यमा प्रभावकारी सञ्चारको प्रयोग गर्न,

ङ) परामर्श कार्यको वैज्ञानिक पद्धतिअनुसार समस्यामा परेका बालबालिकालाई सहयोग गर्न ।

३ प्रशिक्षण सामग्री :

कार्डबोर्ड पेपर, मेटाकार्ड, साइनपेन, कागजका स-साना टुक्राहरू (सहभागी सङ्ख्याको चार गुना), बाकस (चारओटा) आदि ।

४. मुख्य क्रियाकलाप :

क) परामर्श कार्यको परिचय र आवश्यकता सम्बन्धमा भूमिका अभिनय र छलफल

ख) परामर्श कार्यमा मौखिक सञ्चार सीप, शब्दविहीन सञ्चार सीप, परामर्शदातामा हुनुपर्ने गुणहरू र परामर्श कार्य पछि परामर्शीमा हुने परिवर्तन सम्बन्धमा पत्रमञ्जुषा क्रियाकलाप

ग) परामर्शका चरणहरूवारेमा छलफल

घ) परामर्शमा सञ्चारको प्रयोग सम्बन्धमा छलफल

५ विस्तृत क्रियाकलाप :

क) निम्नलिखित भूमिका अभिनय गर्न दुईजना सहभागीहरूलाई एकान्तमा लगी निम्नलिखित कुराको जानकारी गराउने :

सहभागी १ : समस्याग्रस्त विद्यार्थी (जस्तै, गृहकार्य नगर्ने, ढीलो आउने, भाग्ने, झगडा गर्ने इत्यादि कुनै हुन सक्छ) को भूमिका अभिनय गर्ने ।

सहभागी २ : परामर्शदाता शिक्षकको भूमिका अभिनय गर्ने ।

ख) भूमिका अभिनयको आधारमा परामर्श के हो र के होइन भन्ने सम्बन्धमा सहभागीसाग छलफल गर्ने ।

छलफलको तरिका निम्नलिखितमध्ये कुनै हुन सक्छ (अथवा यो भन्दा भिन्न कुनै पनि हुन सक्छ ।)

- प्रत्येक सहभागीलाई मेटाकार्डमा लेखेर भन्न लगाउने ।
- समूहमा छलफल गराइ प्रत्येक समूहको निष्कर्ष भन्न लगाउने ।
- प्रशिक्षक र सहभागीहरू बीच प्रश्नोत्तर र प्रत्यक्ष छलफल

छलफलको अन्त्यमा प्रशिक्षकले सबैका विचार तथा परामर्शको परिचयसम्बन्धी मुख्य बुँदाहरू समेटेर निष्कर्ष दिने । (अनुसूचीमा केही बुँदाहरू दिइएका छन्)

ग) निम्नलिखित प्रश्नहरू बोर्ड/कार्डबोर्ड/ट्रान्सपरेन्सीमा लेखेर प्रस्तुत गर्ने ।

१. विद्यार्थीहरूका लागि परामर्श किन आवश्यक छ ?
२. परामर्शका आधारभूत नियमहरू केके हुन् ?
३. परामर्शका आधारभूत तत्वहरू केके हुन् ?
४. परामर्शकर्तामा हुनुपर्ने गुणहरू केके हुन् ?

घ) प्रत्येक सहभागीलाई चार/चारओटा कागजका टुक्राहरू वितरण गरी प्रत्येकलाई प्रत्येक प्रश्नको उत्तर बढीमा ३ बुँदामा लेख्न लगाउने (उत्तरको अगाडि प्रश्न नम्बर अनिबार्य रूपमा लेख्न लगाउनुपर्छ) ।

ङ) चारओटा बाकसहरू चारठाउँमा राख्ने (प्रत्येक बाकसमा १ देखि ४ सम्मका अङ्कहरूमध्ये कुनै एउटा अङ्कित गरेको हुनुपर्छ) । प्रत्येक सहभागीलाई सम्बन्धित प्रश्नको उत्तर सम्बन्धित बाकसमा खसाल्न लगाउने (जस्तै प्रश्न नं. १ को उत्तर बाकस नं. १ मा खसाल्ने.......)।

च) सहभागीहरूलाई चारसमूहमा बाड्ने । प्रत्येक समूहलाई एकएकओटा बाकस वितरण गर्ने । प्रत्येक समूहलाई आ–आफ्नो भागमा परेको बाकसमा रहेका उत्तरहरू सम्पादन गरी सम्बन्धित प्रश्नको उत्तर आउने गरी निष्कर्ष (वा प्रतिवेदन) तयार पार्न लगाउने । प्रशिक्षकले प्रत्येक समूहलाई आवश्यकताअनुसार सहयोग गर्ने (प्रशिक्षकले गर्ने सहयोग "मौखिक निर्देशन" वा "विषयवस्तुसँग सम्बन्धित सामग्री वितरण" हुन सक्छ ।)

छ) प्रत्येक समूहलाई आ-आफ्नो समूहको निष्कर्ष (प्रतिवेदन) प्रस्तुत गर्न लगाउने । प्रशिक्षकले प्रत्येक प्रस्तुतिमा आवश्यकताअनुसार पृष्ठपोषण दिने र नसमेटिएका बुँदाहरू थप गरी प्रष्ट पार्ने । आवश्यक सामग्री अनुसूचीमा दिइएको छ ।

ज) परामर्शका चरणहरू के के हुन् समूहगत रूपमा छलफल गरी लेख्न लगाउने । हरेक समूहलाई आफ्नो समूहले लेखेका चरणहरू प्रस्तुत गर्न लगाउने । सहजकर्ताले आवश्यकताअनुसार थप गरी निष्कर्ष दिने । (परामर्शका चरणहरू अनुसूचिमा दिइएको छ)

झ) निम्नलिखित भूमिका अभिनय गर्नका लागि दुईजना सहभागीहरूलाई एकान्तमा लगी निम्नकुराको जानकारी गराउने :

सहभागी १: परामर्शी

सहभागी २: परामर्शकर्ता

एकले बोलेको अर्कोले नसुनीकन दुवैजनालाई एकैचोटी आफ्नै परामा बोल्न लगाउने ।

उक्त क्रियाकलापलाई आधार बनाई मौखिक सञ्चार सीप र सक्रिय सुनाइ सीपहरूका बारेमा छलफल गर्ने । सहजकर्ताले निष्कर्षमा पुग्नका लागि आवश्यक सहयोग गर्ने ।

ञ) परम्परागत परामर्श र समकालीन परामर्शका बारेमा छलफल गराउनुहोस् र यी दुईबीचका मुख्य भिन्नताहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

६ मूल्याङ्कन

क्रियाकलापमा सहभागिताको आधारमा सहभागीहरूको मूल्याङ्कन गर्ने ।

पाठशीर्षक : परामर्श कार्यको अभ्यास

दिन : पाँचौ सत्र : दोस्रो र तेस्रो

समय : ३ घण्टा

१. परिचय :

परामर्श एउटा विशेष खालको सीप हो जुन अभ्यासबाट सवलीकरण गर्न सकिन्छ । विद्यालयतहका विद्यार्थीहरूका अनपेच्छित व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउनका लागि शिक्षकहरूमा परामर्श दिने सीपको विकास आवश्यक पर्ने हुँदा यसभन्दा अघिल्लो सत्रमा छलफल भएका परामर्शसम्बन्धी कुराहरू, जस्तै : परामर्शका आधारभूत तत्वहरू, परामर्शदातामा हुनुपर्ने गुणहरू तथा परामर्शका चरणहरूको प्रयोग गरी परामर्शसम्बन्धी अभ्यास यस सत्रमा समावेस गरिएको छ ।

२ उद्देश्य :

यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्यहरूमा सक्षम हुनेछन् :

क) परामर्श कार्यको अभ्यासका तरिकाहरू उल्लेख गर्न,

ख) परामर्श कार्यको अभ्यास गर्न ।

३ प्रशिक्षण सामग्री :

कार्डबोर्ड पेपर, मेटाकार्ड, साइनपेन आदि ।

४. मुख्य क्रियाकलाप

क) परामर्श कार्यको अभ्यास

ख) छलफल

५ विस्तृत क्रियाकलाप

क) परामर्शकर्ताका गुणहरू तथा परामर्शका चरणहरूका सम्बन्धमा पुनरावृत्ति गराउने ।

ख) एकजना सहभागीलाई बोलाएर तालिम हलबाट बाहिर लैजाने । उनलाई समस्याग्रस्त बालवालिकाको अभिनय गर्नको लागि तयारी गराउने । कस्तो प्रकारको समस्या भएको विद्यार्थीको अभिनय गर्ने भन्ने कुरा प्रशिक्षक र उक्त सहभागीबीचको गोप्य सल्लाहबाट तय गर्ने । (समस्याका उदाहरणहरू अनुसूचीमा दिइएका छन्)

ग) एकजना सहभागीलाई परामर्शकर्ताको भूमिका निभाउन लगाउने । परामर्श कार्य गर्नका लागि निश्चित समय प्रदान गर्ने, जस्तै : १० मिनेट वा १५ मिनेटको समय दिने ।

घ) अन्य सहभागीहरूलाई परामर्शकर्ताले गरेको परामर्श कार्यको सूक्ष्म रूपमा अवलोकन गरी

सवल र सुधार गर्नुपर्ने पक्षहरू टिपोट गर्न लगाउने ।

ङ) उपर्युक्तानुसारको क्रियाकलापको अभ्यास पालैपालो अन्य सहभागीहरूबाट गराउने, उपयुक्त पृष्ठपोषण प्रदान गर्ने, गराउने ।

च) परामर्शकार्यको समाप्तिपछि परामर्शकर्ताले गरेको परामर्श कार्यका सवल पक्षहरू र सुधार गर्नुपर्ने पक्षहरूका बारेमा विस्तृत छलफल गराउने । प्रशिक्षकले आवश्यकताअनुसार पृष्ठपोषण प्रदान गर्ने ।

छ) अन्य सहभागीहरूलाई पनि यस्ता अवसर प्रदान गरी यो प्रक्रियालाई समय रहेसम्म निरन्तरता दिने ।

६ मूल्याङ्कन

क्रियाकलापमा सहभागिताको आधारमा सहभागीहरूको मूल्याङ्कन गर्ने ।

अनुसूची

परामर्श के हो ?

- तालिमप्राप्त व्यक्ति (परामर्शदाता) र अर्को केही समस्या भएको व्यक्ति (परामर्शी) बीचको योजनाबध्द अन्तरक्रिया हो ।
- मानिस मानिसबीचको विचार आदानप्रदान प्रक्रिया हो ।
- एउटा विशेष सञ्चार सीप हो जसले गर्दा परामर्शदाताले परामर्शीका विचार, भावना, व्यवहार परिवर्तन गर्न, उनीहरूका समस्या समाधान गर्न र उनीहरूको निर्दिष्ट लक्ष्य प्राप्त गर्न सहयोग पुऱ्याउँदछ ।
- अन्तरक्रियामा आधारित एक मनोवैज्ञानिक उपचार हो जसले समस्याग्रस्त व्यक्तिमा आत्मबल र अन्तरशक्ति जगाएर सशक्तिकरणतर्फ अभिमुख गराई उसलाई सक्षम बनाउँछ ।
- व्यक्तिले गुमाएको वा पहिचान गर्न नसकेको अन्तरक्षमतालाई स्वयम् पहिचान गर्ने क्षमतातर्फ डोऱ्याउन सहयोग पुऱ्याउने कार्य हो ।

परामर्श के होइन ?

- सल्लाह वा समाधान दिनु
- अर्थ लगाउनु, आदेश दिनु वा आज्ञा दिनु
- मूल्याङ्कन वा आलोचना गर्नु
- धम्की वा चेतावनी दिनु
- परामर्शीका लागि काम गर्नु
- आर्थिक सहयोग वा प्रलोभन दिनु

परामर्श किन आवश्यक छ ?

- बालबालिकाहरूको मनोसामाजिक विकास बुझ्न
- बालबालिकाको मनोवैज्ञानिक समस्याको समाधान गर्न
- सही समय र अवस्थामा बालबालिकाहरूमा उत्पन्न मनोसामाजिक गडबडी पत्ता लगाई त्यसको निराकरण गर्न
- समस्या समाधानमा बालबालिकाहरू स्वयम्लाई सहभागी गराउन
- बालबालिकाहरूका मनोसामाजिक स्वास्थ्यको विकास गर्न
- बालअधिकारको संरक्षण गर्न
- अनुशासन उलङ्घन गर्ने व्यवहार परिवर्तन गर्न ।

परामर्शका आधारभूत तत्वहरू

- आदर (Respect)
- समान अनुभूति (Empathy)
- इमान्दारिता (Genuineness)
- कर्तव्यनिष्ठता
- सम्मान
- स्नेह
- विश्वास
- गोपनियता
- सञ्चार सीप
- विषयवस्तु र प्रक्रियामा दक्षता

परामर्श कार्यपछि हुने परिवर्तन

- बालबालिकाहरू भेदभावबिना उनीहरूका अनुभवहरू, सोचाइ र अनुभूतिहरू प्रकट गर्नको लागि सक्षम हुन्छन् ।
- बालबालिकाहरू उनीहरूका ज्ञान, सीप, अनुभव र व्यवहारमा के कति कमजोरीहरू र बाधाहरू छन् तथा के कस्ता सबल पक्षहरू छन् भन्ने कुराहरू स्वीकार गर्न सक्षम हुन्छन् ।
- दु:खदायी भावनात्मक घटनासँग जुध्नका लागि सक्षम हुन्छन् ।
- बालबालिकाहरू वर्तमान अवस्थाका लागि दोषी होइनौं भनी विश्वास गर्न सक्षम हुन्छन् ।
- बालबालिकाहरू नकारात्मक असर पार्ने व्यावहारहरू परिवर्तन गर्न सक्षम बन्छन् ।
- आन्तरिक र बाह्‍य वातावरणमा बच्चाहरूलाई आनन्दपूर्वक समायोजन गरी काम गर्न सक्षम बन्छन् ।
- बालबालिकाहरू विकासका चरणहरू प्राप्त गर्नका लागि अवसरहरू खोज्न सक्षम हुन्छन् ।
- बालबालिकाहरू उनीहरूका उद्देश्य र लक्ष्य निर्धारण गर्न र लक्ष्यप्राप्तिका लागि चाहिने प्रक्रियाहरू बुझ्न सक्षम बन्छन् ।
- समस्या समाधानमा ढुक्क हुन्छन् ।

परामर्शदातामा हुनुपर्ने गुणहरू

क) स्वचेतना र ज्ञान (Self -awareness and Understanding)

- आफ्नो आवश्यकताको ज्ञान (जस्तै अरूबाट माया पाउने, अरूलाई माया दिन सक्ने, आदर पाउने, परिपक्व हुने, अरूबाट स्वीकृति लिने, समूह वा व्यक्तिलाई बसमा पार्न सक्ने, आफूलाई आलोचनाबाट बचाउने र समालोचना गर्न सक्ने आदि)
- आफ्नो लगाव र उत्प्रेरणाको ज्ञान
- आफ्नो अनुभवको ज्ञान
- आफ्नो व्यक्तिगत सामर्थ्य, सीमा र ग्रहण गर्ने सीपको ज्ञान

ख) उत्तम मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य (Good Psychological Health)

परामर्शकर्ता मनोवैज्ञानिक रूपले स्वस्थ छ र आफ्नो कुनै समस्याले सताइएको छैन भने परामर्शीलाई उसले बढी सहयोग गर्न सक्छ ।

ग) संवेदनशीलता (Sensitivity)

परामर्शीको स्रोत, साधन, समस्या समाधान गर्ने तरीका, उनीहरूका जोखिमपूर्ण अवस्था र आन्तरिक विविधताबारे परामर्शकर्ताले थाहापाउनुपर्दछ ।

घ) पूर्वाग्रहविहीनता (Open-mindness)

परामर्शीको अनुभव, दृष्टिकोण र व्यवहार बारेमा पहिले नै लिएको अवधारणाबाट परामर्शकर्ता मुक्त हुनुपर्दछ ।

ङ) यथार्थवादिता (Objectivity)

परामर्शीका समस्याहरू वर्तमान अवस्थामा निश्चित रूपले केकस्ता कारणले भइरहेका छन् र तिनीहरूले केकस्ता अवरोधहरू सिर्जना गरिरहेका छन भन्ने कुराको जानकारी परामशकर्तालाई हुनुपर्दछ ।

च) सक्षमता (Competence)

परामर्शकर्तामा आवश्यक सूचना, ज्ञान र सीप हुनुपर्दछ जसबाट उसले परामर्शीलाई सहयोग गर्न सक्दछ ।

छ) इमान्दारिता र विश्वसनियता (Truth Worthiness)

परामर्शकर्ता इमान्दार र भरोसायोग्य हुनुपर्दछ। परामर्शीका सूचनाको सुरक्षा गर्नुपर्दछ, विश्वासघात गर्नु हुँदैन ।

ज) एक अर्काप्रति आकर्षण (Interpersonal Attractiveness)

जब परामर्शीले परामर्शकर्तालाई आफ्नो सम्झन्छ, उसले सजिलो महसूस गर्दछ र परामर्शकर्ताले उसका समस्याहरूमा परामर्श गर्न सक्छ भन्ने लागेमा ऊ परामर्शकर्ताप्रति आकर्षित हुन्छ । यसको पनि सीमा र परिधि हुन्छ, त्यसभन्दा अगाडि बढ्न दिनुहुँदैन ।

झ) भाषिक दक्षता (Language Competency)

परामर्श दिने प्रक्रियालाई प्रभावकारी रूपमा पूरा गर्न परामर्शीको भाषामा दक्षता हुनुपर्दछ । आफूले पनि सरल भाषाको प्रयोग गर्न सक्षम हुनुपर्दछ ।

ञ) सञ्चार सीपमा दक्षता (Competency in communication skill)

अरूले भनेका कुरा ध्यान दिएर सुन्ने र परामर्शीलाई लागेका कुरा भन्न / बोल्न प्रोत्साहित गर्ने सीप हुनुपर्दछ । मौखिक सञ्चार सीपमा दक्ष हुनुपर्दछ ।

परामर्शका चरणहरू

१. भेटघाट (Joining)

- तयारी र परिचय
- वातावरण बनाउने /सुमधुर सम्बन्ध बनाउने ।

- परामर्शीलाई स्वागत/अभिनन्दन गर्ने ।
- परामर्शीको मनमा भएका कुराहरू भन्नको लागि सहयोग गर्ने ।

२. समस्याको व्याख्या (Defining Problem)

- कुन समस्याले गर्दा आएको अथवा किन भेट्न चाहेको वा के सहयोग गर्न सक्छु भनी परामर्शीलाई सोध्ने ।
- उसका के समस्या छन् भन्ने कुरा पत्तालगाउने र साथै उसँग केके राम्रा पक्ष छन् पत्तालगाउने ।
- उसलाई समस्याको वारेमा दोहोर्‍याउने ।
- परामर्शकर्ताले उसको वारेमा बुझेका समस्याहरू ठीक छन् वा गलत भन्ने कुरा निक्यौंल गर्ने र आवश्यक परे सच्याउने ।
- उसका तत्कालै समाधान गर्नुपर्ने समस्याहरू केके छन् पत्तालगाउने ।

३. समस्याको दृष्टिकोणलाई फराकिलो पार्ने (Widening the view of problem)

समस्याका सबै कारणहरू पत्तालगाउने । निम्नलिखित तत्वहरूले समस्यालाई कसरी सहयोग वा प्रभाव पारिरहेका छन् एकिन गर्ने ।

- बाबुआमा
- परिवारका अन्य सदस्यहरू (संयुक्त परिवारको हकमा)
- नातागोताहरू
- साथीहरू
- विद्यालय
- स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरू
- आर्थिक समस्या

४. परामर्शको लक्ष्य निर्धारण गर्ने /सहयोगको लागि योजना बनाउने ।

- समस्याका आन्तरिक कारणहरूबारे खोजी गर्ने ।
- उद्देश्यमा पुग्नका लागि केके चरण हुन सक्छन्, खोजी गर्ने

५. समाधानको वैकल्पिक उपायहरूको खोजी

- परामर्शीलाई उसका समस्या समाधान गर्न कसरी र कसले सहयोग गर्न सक्छ सोध्ने ।
- माथिका कुराहरूले कसरी समस्या समाधानमा सहयोग पुर्‍याउँछन् सोध्ने ।
- उनीहरूले उसका लागि के गर्न सक्छन् अनि उ आफै के गर्न सक्छ सोध्ने ।
- परामर्शीका आफ्ना प्रयास र सफलतालाई प्राथमिकता दिने ।
- सामान्य किसिमले भए पनि समस्या समाधानका लागि उसले के गर्‍यो सोध्ने ।
- भविष्यका लागि उसका अपेक्षाहरू केके हुन, विश्वासी र सहयोगीहरू कोको हुन् सोध्ने ।

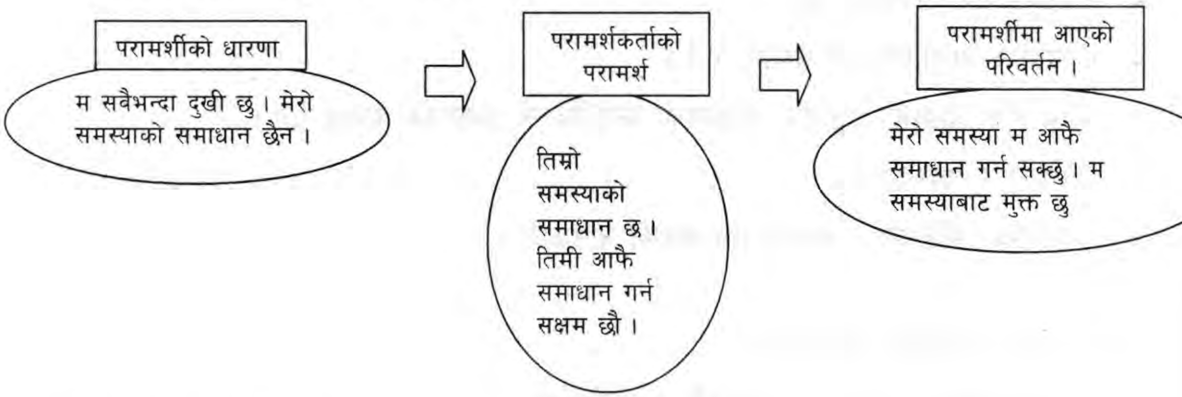
६. परामर्श प्रक्रियाको अन्त्य गर्ने र त्यसको मूल्याङ्कन गर्ने

७. पुन: भेट्ने समय र स्थान निर्धारण गर्ने र आवश्यक परेमा सम्बन्ध कायम गर्ने

नोट १ : परामर्शकर्ताले परामर्शीको समस्या समाधान गर्ने होइन उसलाई वातावरण मिलाई दिने र

उसलाई आफ्नो समस्या आफै समाधान गर्न हौस्याउने (सशक्तिकरण गर्ने) मात्र हो ।

नोट २ : परामर्शकर्ताको पहिलो उद्देश्य परामर्शीको धारणा वा मानसिकता बुझ्नु हो भने दोस्रो उद्देश्य परामर्शीलाई उसको समस्याको समाधान हुनसक्छ भन्ने बारेमा विश्वास दिलाउँदै विकल्पहरू खोज्न मदत गर्नु हो ।



परामर्शका आधारभूत सीपहरू

- परामर्शीले व्यक्त गरेका विचारहरूलाई ध्यान दिएर सुन्ने ।
- परामर्शी जस्तो छ त्यही रूपमा उसलाई स्वीकार गर्ने ।
- परामर्शीलाई आदर गर्ने ।
- उसको आाखामा हेर्ने जसले गर्दा उसले कुनै कुरा नलुकाई भन्न सकोस् ।
- परामर्शीलाई नियमित रूपमा भेट्ने र नजिकको सम्बन्ध स्थापना गर्ने ।
- उसका विचार/भावनाहरूलाई खोतल्न प्रयास गर्ने ।
- परामर्शीले व्यक्त गरेका सवल पक्षहरूलाई पटकपटक दोहोर्याउने ।
- परामर्शीसँग कुरा गर्दा हाँसो ठट्टा नगर्ने ।
- सरल र स्वभाविक रूपमा कुरा गर्ने ।
- परामर्शीलाई आफ्नो मनमा लागेका कुरा सबै भन्ने अवसर दिने ।
- परामर्शकर्ताले आफ्ना कुरा प्रत्येक भेटमा नफेर्ने ।
- परामर्शीलाई पनि मनमा लागेका कुरा सोध्ने अवसर प्रदान गर्ने ।
- परामर्शकर्ताले परामर्शीको अगाडि बढी औपचारिक नबन्ने ।
- सल्लाह नदिने ।

- परामर्शीले भनेका कुरामा ठीक वा वेठीक भनी निर्णय नदिने ।
- कुनैकुनै बेला चुप लाग्ने र परामर्शीलाई सोच्न, प्रश्नहरू सोध्न र कुरा गर्नको लागि समय दिने, परामर्शीको गतिमा अगाडि बढ्ने ।
- सकेसम्म खुला प्रश्नहरू गर्ने
- गोप्यता र आत्मनिर्णयको सम्मान गर्ने ।
- परामर्शीको आवाज, हाउभाउ, अनुहारको प्रस्तुतीकरण, इशाराको ख्याल गर्ने ।
- निर्देशात्मक नबन्ने ।
- परामर्शीका मेडिकल र कानुनी अधिकारको जानकारी ।.

परामर्श गर्दा हटाउनुपर्ने व्यवहारहरू

- आदेशको पालना गराउने वा चेतावनी र धम्की दिने ।
- सल्लाह दिने, उपायहरू बताउने ।
- तर्क गर्ने, उक्साउने ।
- अर्ति उपदेश दिने ।
- असहमति दर्शाउने, गुणदोष देखाउने र आलोचना गर्ने ।
- उपहास गर्ने, वर्गीकरण गर्ने
- सहानुभूति प्रकट गर्ने
- विचलित वा हतोत्साहित तुल्याउने

परम्परागत परामर्श र समकालीन परामर्शबीच भिन्नता

परम्परागत परामर्श	समकालीन परामर्श
• उमेर वा अनुभवका आधारमा सिनियरहरूले परामर्शकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्दछन् । • विशेष गरी पारिवारिक समस्याहरूमा परामर्श दिने गर्दछन् । • सामाजिक मान्यताका आधारमा परामर्शकर्ताले सल्लाह दिन्छ । • परामर्शकर्ता निर्देशात्मक हुन्छन् । • समय कम लाग्दछ ।	• तालिम प्राप्त व्यक्तिले परामर्शकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्दछन् । • जुनसुकै समस्यामा परामर्श दिने गर्दछन् । • परामर्शकर्ताले सल्लाह दिदैन तर दोहोरो सम्बादका आधारमा परामर्शी आफैले निर्णय गर्दछ र समस्याको समाधान खोज्दछ । • परामर्शकर्ता निर्देशात्मक हुदैनन् । • धेरै समयको आवश्यकता पर्न सक्छ ।

परामर्शमा सञ्चारको प्रभाव

क) मौखिक सञ्चार सीपहरू

- शुरूमा उपयुक्त प्रकारले अभिवादन गर्ने ।
- सामान्य हालचाल वा कुनै तटस्थ विषयको कुराकानीबाट वार्तालाप शुरू गर्ने ।
- सञ्चारको मुख्य विषय, प्रक्रिया, समय आदिको पूर्वावलोकन गर्ने ।
- सरल, सङ्क्षिप्त र स्पष्ट रूपमा जानकारी दिने । कम बोल्ने, परामर्शीलाई बढी बोल्न दिने ।
- परामर्शीले राखेका विचार वा दिएको जानकारीमा प्रश्न गरेर थप जानकारी खोज्ने ।
- उसको कुरामा थप्दै विस्तारै नयाँ कुराहरू जान्न खोज्ने ।
- नबोल्नेहरूलाई बोल्न प्रोत्साहित गर्ने ।
- सहमति हुने बुँदाहरू खोज्ने र सहमतिलाई उत्साहपूर्वक प्रकट गर्ने ।
- असहमति प्रकट गर्दा पहिले कारण भन्ने अनि मात्र असहमत हुने ।
- व्यक्ति उन्मुख नभै विचार उन्मुख भएर तथ्यपरक जानकारी दिने ।
- अरूले बोल्दा बीचमा नरोक्ने ।
- प्रतिक्रिया दिनुअघि अरूले भनेका कुरा राम्ररी बुझेनबुझेको जाँच गर्न सो कुरालाई प्रश्नको रूपमा दोहोरयाउने ।
- आफू वा अरूले अगाडि भनेका कुरालाई आफूले भन्ने कुरासँग जोड्ने ।
- आफूले भनेका कुरा स्पष्ट भए नभएको निश्चित गर्ने ।

ख) सक्रिय सुनाइ सीपहरू

- बुझाइको जाँच गर्ने अर्थात् आफूले सुनेका कुरा सङ्क्षेपमा दोहोर्‍याएर मात्र प्रतिक्रिया दिने ।
- स्पष्ट नभएसम्म प्रश्न सोध्ने ।
- बोल्ने व्यक्तिप्रति अभिरूचि देखाउने किसिमको व्यावहार गर्ने ।
- मुखाकृति, सहमति स्वरूप टाउको हल्लाउने ।
- सन्देशमा अन्तरनिहित मूल बुँदाहरू पत्ता लगाउने र आफ्नो शब्दमा सम्झने ।
- बोल्ने व्यक्तिमा नभई बोलिरहेको कुरामा ध्यानकेन्द्रित गर्ने ।
- अरू बोलीरहेको वेला आफू नबोल्ने वा बोल्न प्रयास नगर्ने ।
- सन्देश भनेर नसिध्दिएसम्म त्यसको मूल्याङ्कन नगर्ने ।
- अधैर्यता प्रदर्शन नगर्ने ।
- विषयहरूलाई एक्कासी नबदल्ने ।
- सम्भव भए मुख्य बुँदाहरूको लिखित टिपोट गर्ने
- खुल्ला मस्तिष्कबाट वक्ताको विचार सुन्ने ।
- जे भनिएको छ त्यसको पछाडिको भाव बुझ्ने, दुःख वा समस्यासँग सम्बन्धित विचारप्रति सजग र सम्बेदनशील हुने । समस्या आफूलाई नै परेजस्तो गरी प्रस्तुत हुने ।
- वक्ताले व्यक्त गर्न नसकी लुकाएको कुरा अन्य अवस्था वा समयमा बुझ्न प्रयाश गर्ने ।

ग) शब्दविहीन सञ्चार (Non-Verbal Communication)

अपेक्षित र अनपेक्षित प्रतिक्रियाहरू (Desired and Undesired Responses)

- **आँखाको हेराइ:** परामर्शीको आँखामा हेर्नुपर्दछ तर उसले आँखा जुधाउन मानेन भने जवर्जस्ती गर्नुहुदैन ।
- **हाउभाउ:** परामर्शीले केही भनिरहेको वेला परामर्शकर्ताले टाउको हल्लाई दिदा उसले भनेका कुरा घत मानेर सुनेको भन्ने बुझिन्छ र ऊ धैरै कुरा भन्न प्रेरित हुन्छ । तर परामर्शकर्ताले कपाल कन्याउने, कुर्सीमा हल्लिने, हाइ गर्ने, अल्सी मान्ने जस्ता हाउभाउ प्रकट गरेमा अन्तरक्रिया राम्रोसँग अगाडि बढन सक्दैन ।
- **चेहरा:** परामर्शकर्ताको चेहरामा परामर्शीले आफूप्रति आकर्षित भएको/आफूलाई ध्यान दिएको छ भन्ने देखेमा उसमा आत्मविश्वास बढ्छ र सजिलैसँग आफ्ना कुराहरू व्यक्त गर्न सक्छ । तर परामर्शकर्ताले आफ्नो मुखाकृतिबाट रिसाएको, वास्ता नगरेको दिक्क मानेको जस्ता भावहरू प्रकट गरेमा परामर्शीले खुलेर कुरा गर्न सक्दैन ।

घ) शाब्दिक सञ्चार (Verbal Communication)

अपेक्षित प्रतिक्रियाहरू (Desired Responses)

- परामर्शीको समस्याप्रति सचेत रहेको भाव व्यक्त गर्नुपर्दछ । उसले भनेका कुरा दोहोरयाउनुपर्दछ । उसलाई नामले बोलाउनुपर्दछ ।
- परामर्शीले भनेका कुराहरू मामूली, नमिल्दा, अचम्मका वा आफूलाई मान्य नभएका पनि हुन सक्दछन् । यस्तो बेलामा उसका समस्यालाई समस्याकै रूपमा लिनुपर्दछ ।
- परामर्शीको समस्या बुझेको र सहयोग गर्न इच्छुक भएको कुरा उसलाई बताउनुपर्दछ, जस्तै : "तिम्रो समस्या बुझ्दै छु, तिमी निर्धक्कसँग भन्दै जाऊ । तिमीसँग मिलेर त्यो समस्याको समाधान खोजौंला है ।"
- कहिलेकाही परामर्शी आत्तिएर बोल्न नसक्ने हुन्छन् । कहिलेकाही बोल्दाबोल्दै टक्क अडिने हुन्छन् । यस्तो अवस्थामा उसलाई विस्तारै मद्दत गर्दै जानुपर्दछ । उसका पछिल्ला शब्दहरू वा वाक्य दोहोर्‍याएर अगाडि बढ्न प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ । कहिलेकाही कुराकानीको सन्दर्भ नै अन्यतिर जान सक्छ । त्यति बेला विस्तारै उसलाई सन्दर्भतिर डोरयाउदै ल्याउनुपर्दछ । जस्तै "तिमीले यो वारे कुरा गर्दै थियौ , त्यसबारे बताउन ।"

अनपेक्षित प्रतिक्रियाहरू (Undesired Responses)

- परामर्शकर्ताले आफूलाई अचम्म लागेको कुरा व्यक्त गर्नुहुदैन । यसले गर्दा परामर्शीलाई लाज हुन सक्छ । नैतिकतामा आधारित निर्णयहरू गर्नुहुदैन । परामर्शको सन्दर्भमा ठीक वा बेठीक भन्ने केही हुदैन । जस्तै:
  परामर्शी : मैले बुवाआमासाग झुट बोले ।
  नराम्रो परामर्श: ओहो ! त्यसो गर्नु खराव हो ।
  राम्रो परामर्श: त्यसको पछाडि कारण त होला नि ?
- झुटा आश्वासन दिने वा आफ्नो बढाइचढाइ गर्नुहुदैन र गरेमा परामर्शीको विश्वास घट्दै जान्छ, जस्तै :
  परामर्शी : सर तपाई मलाई ठीक गर्न सक्नुहुन्छ होला ?
  नराम्रो परामर्श : यसमा शङ्कै छैन । मैले कस्ता कस्तालाई त ठीक गरेको छु ।
  राम्रो परामर्श : मैले पहिले पनि यस्तो समस्या देखेको छु । म तिमीलाई ठीक पार्न कोशिस गर्छु ।
- परामर्शीलाई गाली गर्नु वा झपार्नुहुँदैन । उसले आफ्ना समस्या भनिरहेको बेलामा परामर्शकर्ताले आफ्नो समस्या भन्नुहुदैन । यसो गरेमा परामर्शीमा शङ्का उत्पन्न हुन्छ, जस्तै :
  परामर्शी : अचेल मलाई पढन त कुरै छाडौं खेल्न पनि मन लाग्दैन ।
  नराम्रो परामर्श : ए, हो र ? मेरो घरमा पनि छोराको त्यही हालत छ ।
  राम्रो परामर्श : यसका पछाडि केही कारण त छ होला ?
- परामर्शीमाथि परामर्शकर्ताले आफ्ना मूल्य मान्यता लाद्न हुँदैन । हरेक व्यक्तिका आफ्नै मूल्य,

मान्यता र रूचिहरू हुन्छन् । त्यसलाई नै अगाडि बढाउन प्रयास गर्नुपर्छ, जस्तै :
परामर्शी: मलाई इतिहासका किताबहरू पढ्न मन लाग्छ ।
नराम्रो परामर्श: हत्तेरी ! इतिहास पढेर के हुन्छ ? मैले जस्तो विज्ञानका किताव पो पढ्नुपर्छ ।
राम्रो परामर्श: ए , हो ! इतिहासमा तिम्रो रूचि किन नि ?

- परामर्शीलाई हौसला कम गर्ने वा आत्मविश्वास कम गर्ने खालका कुराहरू गर्नुहुदैन । उसमा भएका खुवीहरूलाई प्रशंसा गर्दै उसको आत्मविश्वास बढाउदै जानुपर्छ, जस्तै :
परामर्शी : म खुव राम्रोसँग नाच्न सक्छु ।
नराम्रो परामर्श: नाच्न जानेर के गर्नु र ? यसले तिमीलाई के फाइदा गर्छ र ?
राम्रो परामर्श: ए , त्यो त राम्रो हो नि !
- चाहिने भन्दा बढ्ता उत्सुकता पनि देखाउनुहुदैन । यदि परमर्शीले कुनै कुरा बताउन अप्ठेरो मानी रहेको भए उसलाई जवरजस्ती बताउन बाध्य पार्नुहुदैंन । यसो गरेमा उ फेरि आउँदैन । बरू त्यसै छाडिदिएमा परामर्शकर्ताप्रति विश्वास बढ्दै गएपछि दोस्रो तेस्रोपल्टमा उसले त्यही कुरा सजिलै भन्न सक्छ ।
- परामर्शीलाई बोल्दाबोल्दै रोक्नुहुँदैन ।

प्रभावकारी ढङ्गले कसरी प्रश्न गर्ने ?

- एकपटकमा एउटा मात्र प्रश्न सोध्ने र उत्तरको प्रतिक्षा गर्ने ।
- परामर्शीलाई आफ्नो आवश्यकता बताउन सक्ने खालका प्रश्न सोध्ने ।
- परामर्शीले "हो, होइन" भन्ने खालका प्रश्नहरू सकेसम्म नसोध्ने ।
- परामर्शीलाई अझ बढी समस्याहरू/भावनाहरू व्यक्त गर्नका लागि प्रोत्साहन गर्ने ।
- कुराकानीको क्रममा परामर्शीलाई ग्रर्ने शब्दहरू, जस्तै : "त्यसपछि" "ओहो" जस्ता कुराकानी अगाडि बढाउन मदत गर्ने शब्दहरू प्रयोग गर्ने ।
- "किन" भन्ने शब्दबाट प्रश्नहरू शुरूआत नगर्ने ।
- यदि परामर्शीले बुझेको छैन भने एउटै प्रश्नलाई विभिन्न तरिकाले सोध्ने ।
- परामर्शीले उत्तर दिन मन नगरेको प्रश्नहरूलाई बारम्बार नसोध्ने ।
- प्रश्न सोध्दा परामर्शीले भनिसकेका कुरालाई जोडेर वा त्यसैका आधारमा बढी उत्तर पाउने मनसाय दर्शाउने गरी प्रश्न गर्ने ।
- नयाँ शीर्षकमा आफूले पहिला प्रश्न नगर्ने ।

बालबालिकामा परामर्श चाहिने अवस्था

- बढी रिसाउने (Tempe tantrums)
- निद्रा गडबड हुने (Sleep Problem)
- राम्रोसँग खाना नखाने (Feeding Problem)

- खान नहुने वस्तु खाने (Pica)
- अत्यधिक डराउने (Phobia)
- उदासिन हुने (Depression)
- विद्यालय जान नमान्ने (School Refusal)
- अनियमित मूत्रश्राव हुने (Functional Enuresis)
- बढी दिसा गर्ने (Functional Encopresis)
- सामाजिक नियम उल्लङ्घन गर्ने (Conduct Disorder)
- बढ्ता चकचक गर्ने (Hyperkinetic Disorder)
- विशेष व्यक्तिसँग नबोल्ने (Elective Mutism)
- भकभकाउने (Stammering)

बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धि, १९८९

(सन् १९८९ नोभेम्बर २० मा संयुक्त राष्ट्रसङ्घको महासभाद्वारा पारित)

संयुक्त राष्ट्रसङ्घको वडापत्रमा उद्घोषित सिद्धान्तहरू अनुरूप नैसर्गिक मर्यादा तथा मानव परिवारका सम्पूर्ण सदस्यहरूको समान तथा अखण्डनीय अधिकारहरूको मान्यता नै विश्वमा स्वतन्त्रता, न्याय र शान्तिको आधारशीला हुन् भन्ने तथ्यलाई विचार गर्दै,

संयुक्त राष्ट्रसङ्घको समस्त जनताले वडापत्रमा उल्लेखित मौलिक मानव अधिकारहरू तथा मानवीय मूल्य र मान्यतामा आफ्नो आस्थाको पुन:समर्थन गर्दै व्यापक स्वतन्त्रताको परिवेशमा सामाजिक प्रगति र स्तरीय जीवनको प्रवद्धन गर्ने अठोट गरेको कुरालाई मनन गर्दै,

संयुक्त राष्ट्रसङ्घले मानव अधिकारको विश्वव्यापी घोषणा पत्र र मानव अधिकारबारे अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धिहरूमा उल्लेखित सम्पूर्ण अधिकार र स्वतन्त्रता सबैलाई जाति, रंग, लिङ्ग, भाषा, धर्म, राजनीति वा अन्य विचारको आधारमा विना कुनै भेदभाव प्रदान गर्न घोषणा र मन्जुरी गरेका कुरालाई मान्यता दिदैं,

संयुक्त राष्ट्रसङ्घले मानव अधिकारको विश्वव्यापी घोषणापत्रको माध्यमबाट बाल्यावस्थालाई विशेष स्याहार र सहयोग प्रदान गर्नुपर्ने कुरालाई घोषणा गरेको स्थितिलाई संस्मरण गर्दै,

परिवारले आफ्ना सम्पूर्ण सदस्यहरूको र खासगरी बालबालिकाको विकास र कल्याणको लागि चाहिने प्राकृतिक वातावरण तथा समाजको आधारभूत इकाईको रूपमा कार्य गर्ने भएकाले यसलाई आवश्यक संरक्षण र सहयोग प्रदान गरी सम्बन्धित समुदायभित्र रही आफ्नो जिम्मेवारी पूर्ण रूपले वहन गर्न सक्ने बनाउनुपर्ने आवश्यकतामा विश्वस्त हुँदै,

बालबालिकालाई समाजमा एउटा व्यक्तिगत जीवन बाँच्न पूण रूपले समर्थ बनाउनुपर्ने र संयुक्त राष्ट्रसङ्घको वडापत्रमा घोषित आदर्शहरू अनुरूप र खासगरी शान्ति, सम्मति, सहिष्णुता, समानता र एकताको भावनामा निजको लालन पालन गर्नुपर्ने कुरालाई ध्यानमा राख्दै,

बालबालिकालाई विशेष स्याहार पुऱ्याइनुपर्दछ भन्ने कुरालाई बालबालिकाको अधिकारबारे जेनेभामा १९२४ मा भएको घोषणापत्र, संयुक्त राष्ट्रसङ्घले १९५९ मा पारित गरेको बालबालिकाका अधिकारहरूको घेषणापत्र, विश्वव्यापी मानव अधिकार घोषणापत्रमा मान्यता दिइएको एवम् नागरिक र राजनैतिक अधिकारबारे अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धि (विशेषगरी धारा २३ र २४) मा उल्लेख भएको एवम् आर्थिक, सामाजिक, तथा सांस्कृतिक अधिकारसम्बन्धी महासन्धि (विशेष गरी धारा १०) मा उल्लेख भएको र बालबालिकाको कल्याणमा समर्पित विशिष्ठ सङ्गठन तथा अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरूको ऐनहरू तथा सम्बद्ध लिखतहरूमा समेत उल्लेख भएको तथ्यलाई हृदयंगम गर्दै,

सन् १९५९ नोभेम्बर २० मा संयुक्त राष्ट्रसङ्घको महाँसभाद्वारा पारित बालबालिकाको अधिकारसम्बन्धी घोषणापत्रमा "बालकलाई उसको शारीरिक तथा मानसिक अपरिपक्वताको कारणले गर्दा विशेष हेरचाह र स्याहारको आवश्यकता साथै उचित कानुनी संरक्षणको खाँचो जन्मनु अघि र जन्मेपछि पनि पर्छ" भन्ने उल्लेख भएको कुरालाई हृदयंगम गर्दै,

बालबालिकाको संरक्षण एवम् कल्याणसम्बन्धी सामाजिक एवम् कानुनी सिद्धान्तहरू, खासगरी राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा बालबालिकाको हेरचाह र दत्तक लिने प्रक्रियासम्बन्धी घोषणापत्र (सन् १९८६ डिसेम्बर ३ को महासभाको प्रस्ताव नम्वर ४१/८५), बाल न्याय प्रशासन सम्बन्धमा संयुक्त

राष्टङ्सङ्घद्वारा निर्धारित न्यूनतमस्तर विधिहरू (वेइजिङ्ग विधि), (सने १९८५ नोभेम्बर २९ को महासभाको प्रस्ताव नम्बर ४०/३३), र सङ्कटकालीन र सैनिक युद्धमा महिला र बालबालिकाको संरक्षणसम्बन्धी घोषणापत्र (सन् १९७४ डिसेम्वर १४ को महासभाको प्रस्ताव नम्बर ३३१८(२९)) लाई संस्मरण गर्दै,

विश्वका सबै देशहरूमा केही बालबालिकाहरू अति कठिन अवस्थामा बाँचेका र यी बालबालिकाहरूलाई विशेष ध्यान दिनुपर्ने आवश्यकता छ भन्ने कुरालई स्वीकार गर्दै,

बालबालिकाको संरक्षण र सामान्जस्यपूर्ण विकासको लागि प्रत्येक राष्ट्रको परम्परा र सांस्कृतिक मूल्यहरूको महत्त्वलाई उचित ध्यान दिदैं,

प्रत्येक देशमा विशेषत विकासशील मुलुकहरूमा बालबालिकाको जीवनस्तर उकास्नका लागि अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगको महत्त्वलाई मान्यता दिदैं,

यस महासन्धिका राज्यपक्षहरूले निम्न कुराहरूमा सहमति जनाएका छन् :

भाग १

धारा - १

यस महासन्धिको प्रयोजनका लागि बालकसम्बन्धी कानुनअन्तर्गत वयस्कताको उमेर यो भन्दा कम रहने गरी तोकिएको स्थितिमा बाहेक बालबालिका भन्नाले १८ वर्ष मुनिका प्रत्येक मानवलाई सम्झनु पर्छ ।

धारा - २

१. यस महासन्धिमा पक्ष रहेका राज्यहरूले यस महासन्धिमा उल्लेखित आफ्नो क्षेत्रभित्रको प्रत्येक बालकको अधिकारको सम्बन्धमा बालकको वा उसका बाबु आमाको वा वैधानिक अभिभावकको जाति, रंग, लिङ्ग, भाषा, धर्म, राजनैतिक, वा अन्य विचारहरू राष्ट्रिय, जातीय वा सामाजिक उत्पत्ति, सम्पत्ति, असक्तता, जन्म वा अन्य हैसियतको आधारमा भेदभाव नगरी सम्मान र प्रत्याभूति दिनुपर्नेछ ।
२. बालकका बाबुआमाहरू, वैधानिक अभिभावकहरू वा अन्य पारिवारिक सदस्यहरूको हैसियत, क्रियाकलाप, अभिव्यक्त धारणाहरू वा आस्थाहरूको आधारमा गरिने सबै किसिमका भेदभाव वा सजाँयबाट बालबालिकाको संरक्षण गर्न यस महासन्धिका राज्यपक्षहरूले सबै उचित कदमहरू चाल्नेछन् ।

धारा - ३

१. सार्वजनिक अथवा निजामती कल्याणकारी, सामाजिक संस्थाहरू, अदालतहरू, प्रशासनिक यन्त्रहरू वा विधायिकाहरू सबैले बालबालिकाहरूसँग सम्बन्धित काम कुरा गर्दा बालबालिकाको उच्चतम हितलाई प्राथमिकता दिनुपर्नेछ ।
२. राज्यपक्षहरूले बालबालिकाको आमा, बाबु, वैधानिक अभिभावक वा कानुनी रूपमा तिनको लागि जिम्मेवार अन्य व्यक्तिहरूको बालबालिकाप्रतिको अधिकार र कर्तव्यलाई ध्यानमा राख्दै, बालबालिकाको हितको लागि आवश्यक संरक्षण र स्याहारको व्यवस्था गर्नेछन् र यस उद्देश्यको निमित्त सबै उचित वैधानिक र प्रशासनिक उपायहरू गर्नेछन् ।
३. राज्यपक्षले बालबालिकाको स्याहार र संरक्षणका लागि जिम्मेदार संस्थाहरू तथा सेवा र

सुविधासम्बन्धी निकायहरू, सक्षम अधिकारीहरूले निर्धारण गरेका मापदण्डहरू खासगरी सुरक्षा, स्वास्थ्य, आवश्यक कर्मचारीहरूको सङ्ख्या र उपयुक्तताको साथ साथै दक्ष सुपरिवेक्षणको व्यवस्था गर्नेछन् ।

धारा - ४

राज्यपक्षहरूले यस महासन्धिले मान्यता दिएको अधिकारहरूको कार्यान्वयनका लागि सबै उपयुक्त वैधानिक, प्रशासनिक र अन्य उपायहरू अपनाउनेछन् । विशेषगरी आर्थिक, सामाजिक र सांस्कृतिक अधिकारहरूको सन्दर्भमा राज्यपक्षहरूले आ-आफ्ना स्रोतहरूले भ्याएसम्म र आवश्यकतानुसार अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगको माध्यमबाट बढी मात्रामा यस्ता कदमहरू चाल्नेछन् ।

धारा - ५

राज्यपक्षहरूले यस महासन्धिले मान्यता दिएको बालबालिकाहरूको अधिकारको प्रयोगको सिलसिलामा निजहरूको उदयोन्मुख व्यक्तिगत क्षमतासँग मेल खाने किसिमबाट उपयुक्त निर्देशन र मार्गदर्शन प्रदान गर्न बाबु, आमा, वा स्थानीय परम्पराले दिएअनुसार परिवार वा समुदायका वैधानिक अभिभावकहरू वा बालबालिकाको निम्ति कानुनी रूपमा जिम्मेदार अन्य व्यक्तिहरूको उत्तरदायित्व, अधिकार तथा कर्तव्यलाई मान्यता दिनेछन् ।

धारा - ६

१. राज्यपक्षहरूले प्रत्येक बालबालिकाको बाँच्ने जन्मसिद्ध अधिकार हो भनी मान्यता दिन्छन् ।
२. राज्यपक्षहरूले बालबालिकको दीर्घ जीवन र विकासको लागि यथासम्भव बढी भन्दा बढी प्रयास गर्ने अठोट गर्नेछन् ।

धारा - ७

१. बालबालिकाहरूलाई जन्मनासाथ दर्ता गरिनेछ र जन्मेपछि उसले आफ्नो नाम राख्न पाउने र राष्ट्रियताको अधिकार र संभव भएसम्म आफ्ना बाबु आमा थाहा पाउने र उनीहरूबाट स्याहार पाउने अधिकार पाउनेछ ।
२. राज्यपक्षहरूले आ-आफ्ना राष्ट्रिय कानुन र अन्तर्राष्ट्रिय लिखतअन्तर्गतको दायित्वअनुसार माथि उल्लेखित अधिकारहरू विशेषगरी बालबालिका राज्यविहीन हुने भएमा, कार्यान्वयन गर्नेछन् ।

धारा - ८

१. राज्यपक्षहरूले कानुनले मान्यता दिएअनुसारको बालबालिकाको आफ्नो राष्ट्रियता, नाम र पारिवारिक सम्बन्ध लगायतको परिचय यथावत राख्न पाउने अधिकारलाई विना गैरकानुनी हस्तक्षेप, मान्यता दिनेछन् ।
२. कुनै बालबालिकाको आफ्नो परिचयसम्बन्धी कुनै वा सबै तत्वहरू गैरकानुनी ढङ्गले वञ्चित हुन गएमा राज्यपक्षहरूले तिनका ती परिचयात्मक तत्वहरूको शिघ्रातिशिघ्र पुनःस्थापनाका लागि उपयुक्त सहयोग र संरक्षण प्रदान गर्नेछन् ।

धारा - ९

१. बालबालिकाको सर्वोत्तम हितका लागि निजलाई बाबुआमाबाट अलग राख्नु आवश्यक छ भन्ने कुरा

सम्बन्धित कानुन र कार्यविधि अनुरूप सक्षम अधिकारीहरूले न्यायिक पुनरावलोकनको अधिनमा रही निर्णय गरेमा बाहेक कुनै पनि बालबालिकालाई बाबुआमाको इच्छाविरूद्ध अलग गरिने छैन भनी राज्यपक्षहरूले निश्चित गर्नेछन् । बालबालिकालाई यस प्रकारले अलग राख्ने निर्णय खास गरेर कुनै बालबालिका आफ्नो आमा बाबुबाट दुर्व्यवहार र उपेक्षित गरिएमा वा आमा बाबु छुट्टिएर बसोवास गरेमा र त्यस्तो अवस्थामा बालबालिकाको वासस्थानको निधो गर्नुपर्ने भएमा आवश्यक हुनेछ ।

२. प्रकरण १ मा उल्लेखित कुनै पनि काम कारवाहीमा सरोकारवालालाई सहभागी हुने र आफ्नो कुरा भन्ने अवसर प्रदान गरिनेछ ।

३. बालबालिकाको सर्वोत्तम हितमा विपरित असर पर्ने स्थितिमा बाहेक आफ्नो बाबु वा आमा वा दुवैबाट अलग गरिएका बालबालिकाले आमा बाबुसँग नियमित रूपमा व्यक्तिगत सम्पर्क र प्रत्यक्ष भेटघाट गर्न पाउने बालबालिकाको अधिकारलाई राज्यपक्षहरूले मान्यता दिनेछन् ।

४. राज्यपक्षबाट उठाइएका कुनै काम कारवाही जस्तो कि बाबु वा आमा वा दुवै वा बालकालिकाको नजरबन्द, कैद, निर्वासन, देश निकाला वा मृत्यु दण्ड (कुनै व्यक्ति राज्यको हिरासतमा रहदा हुन गएको कुनै प्रकारको मृत्य लगायत) ले गर्दा यस प्रकारको विछोड भएमा त्यस्तो राज्यपक्षले सम्बन्धित आमा बाबु वा बालबालिका वा उपयुक्त देखिएमा परिवारको कुनै सदस्यको अनुरोधम बालबालिकाको हितमा विपरित असर पर्ने अवस्थामा बाहेक, परिवारको त्यस्तो अनुपस्थित सदस्यको अवस्थाको सम्बन्धमा आवश्यक तथ्यगत जानकारी दिने व्यवस्था गर्नेछ । यस प्रकारको अनुरोधको प्रस्तुतिको कारणले गर्दा सम्बन्धित व्यक्तिहरूको विरूद्ध कुनै प्रतिकूल असर पर्ने छैन भन्ने कुरामा पनि राज्यपक्षले निश्चय गर्नुपर्ने छ ।

धारा - १०

१. धारा ९ को प्रकरण १ अन्तर्गत राज्यपक्षहरूको दायितव अनुरूप पारिवारिक पुनर्मिलनको उद्देश्यले कुनै बालबालिका वा तिनका बाबु आमाले कुनै राज्यमा प्रवेश गर्ने वा त्यसलाई त्याग्ने उद्देश्यले दिइएका आवेदनहरू माथि राज्यपक्षहरूले सकारात्मक, मानवीय र छिटो तवरले कार्य गर्नेछन् । राज्यपक्षहरूले आवेदकहरू र उनीहरूको परिवारका सदस्यहरूप्रति यस आवेदनले कुनै प्रकारका प्रतिकूल असर पार्ने छैन भन्ने कुरा पनि निश्चय गर्नेछन् ।

२. कुनै बालबालिकाको बाबु आमा बेग्लाबेग्लै बसेका रहेछन भने ती बालबालिकालाई अति विशेष परिस्थितिमा बाहे दुवै बाबु आमासँग नियमित रूपमा व्यक्तिगत सम्बन्ध राख्ने र प्रत्यक्ष भेटघाट गर्ने अधिकार हुनेछ । यसको लागि धारा ९ को प्रकरण १ अन्तर्गत राज्यपक्षहरूमा भएको उत्तरदायित्व अनुरूप राज्यपक्षहरूले बालबालिका र तिनका बाबु आमाहरूले आफ्नो लगायत कुनै पनि देशलाई छाड्न पाउने र आफ्नो देशमा प्रवेश पाउने अधिकारलाई मान्यता दिनेछन् । कुनै पनि देशलाई छाड्न पाउने अधिकार कानुनी प्रावधानबाट गरिएको प्रतिबन्धहरूको अधिनमा रही हुनेछ, जुन प्रतिबन्ध राष्ट्रिय सुरक्षा, सार्वजनिक व्यवस्था, सार्वजनिक स्वास्थ्य वा नैतिकता वा अर्काको अधिकार तथा स्वतन्त्रताको संरक्षण गर्न आवश्यक भएको हुनु पर्छ र त्यस्ता प्रतिबन्ध यस महासन्धिमा मान्यता दिइएका अन्य अधिकारहरूसँग अनुकूल हुनु पर्नेछ ।

धारा - ११

१. राज्यपक्षहरूले बालबालिकाको अवैध स्थानान्तरण र विदेशबाट नफर्काउने स्थितिलाई निरुत्साहित पार्ने उद्देश्यले पाइला चाल्नेछन् ।

२. यसका लागि राज्यपक्षहरूले द्विपक्षीय वा बहुपक्षीय सन्धिहरू गर्ने वा भइरहेका सन्धिहरूमा सामेल हुने कुरामा जोड दिनेछन् ।

धारा - १२

१. आफ्नो धारणा बनाउन सक्षम भएका बालबालिकालाई आफूसँग सम्बद्ध विषयमा स्वतन्त्र रूपले आफ्नो विचार व्यक्त गर्न पाउने व्यवस्था राज्यपक्षहरूले गर्नुपर्दछ । बालबालिकाले त्यस्तो विचारलाई उसको उमेर र परिपक्वताअनुसार उचित मान्यता दिइनेछ ।

२. यस प्रयोजनका लागि बालबालिकालाई असर गर्ने कुनै पनि न्यायिक वा प्रशासनिक काम कारवाहीमा सम्बन्धित राष्ट्रिय कानुनका प्रावधानबमोजिम प्रत्यक्ष रूपमा वा प्रतिनिधिद्वारा वा कुनै उपयुक्त निकायद्वारा विशेषतः सुनुवाई हुने अवसर प्रदान गरिनेछ ।

धारा - १३

१. बालबालिकालाई अभिव्यक्तिको स्वतन्त्रता हुनेछ । सिमानाको बावजुद यस अधिकारभित्र सबै प्रकारका जानकारीहरू र विचारहरू खोज्न, प्राप्त गर्न, प्रदान गर्न र यसलाई मौखिक, लिखित, मुद्रित रूपमा, कलाको रूपमा वा बालबालिकाको रुचिअनुसार कुनै पनि प्रचार माध्यमद्वारा अभिव्यक्त गर्ने स्वतन्त्रता समावेश हुनेछ ।

२. यो अधिकार केही प्रतिबन्धहरूको अधिनमा रही प्रयोग गर्न सकिन्छ, तर ती प्रतिबन्धहरू कानुनद्वारा व्यवस्थित भएको र निम्न कारणले आवश्यक भएको हुनुपर्दछ :
   क) अरुको अधिकारहरू वा प्रतिष्ठाको आदर गर्नका लागि वा
   ख) राष्ट्रिय सुरक्षा वा सार्वजनिक व्यवस्था वा जनस्वास्थ्य वा नैतिकताको संरक्षणका लागि ।

धारा - १४

१. राज्यपक्षहरूले बालबालिकाको विचार, विवेक र धार्मिक स्वतन्त्रताको अधिकारलाई मान्यता दिनेछन् ।

२. राज्यपक्षहरूले बालबालिकाको विकसित हुँदै गरेको क्षमतासँग मेलखाने किसिमले निजको अधिकार प्रयोगको सिलसिलामा बाबु आमा र उपयुक्त अवस्थामा वैधानिक अभिभावकहरूको निर्देशन दिने अधिकार र कर्तव्यहरूलाई मान्यता दिनेछन् ।

३. कानुनद्वारा व्यवस्था गरिएका बन्देजहरूका अधिनमा रही आफ्नो धर्म र आस्थालाई प्रदर्शन गर्न स्वतन्त्रता हुनेछ । तर कानुनका ती बन्देजहरू सार्वजनिक सुरक्षा, सार्वजनिक व्यवस्था, स्वास्थ्य वा नैतिकता तथा अरुको मौलिक अधिकार र स्वतन्त्रताको संरक्षणका लागि आवश्यक हुनु पर्नेछ ।

धारा - १५

१. राज्यपक्षहरूले बालबालिकाको सङ्गठनसम्बन्धी स्वतन्त्रता र शान्तिपूर्ण भेला हुने स्वतन्त्रताको अधिकारलाई मान्यता दिन्छन् ।

२. कानुनअनुकूल तथा राष्ट्रिय सुरक्षा वा जनसुरक्षा, सार्वजनिक व्यवस्था, जनस्वास्थ्य एवम् नैतिकताको संरक्षण वा अर्काको अधिकार तथा स्वतन्त्रताको संरक्षणका लागि प्रजातान्त्रिक समाजमा आवश्यक पर्ने बन्देज बाहेक अन्य कुनै पनि बन्देज यी अधिकारहरूको प्रयोगमा लगाइने छैन ।

धारा - १६

१. बालबालिकाको निजीपना, परिवार, घर वा पत्राचार माथि बलजफ्ती वा गैरकानुनी हस्तक्षेप गरिने छैन, न त उनीहरूका मर्यादा र ईज्जतमाथि नै गैरकानुनी आक्रमण गरिनेछ ।

२. यस्तो हस्तक्षेप र आक्रमणको विरूद्ध कानुनी संरक्षण पाउने बालबालिकाको अधिकार हुनेछ ।

धारा - १७

१. राज्यपक्षहरूले सार्वजनिक सञ्चार माध्यमहरूले खेलेको महत्त्वपूर्ण भूमिकाहरूलाई मान्यता दिनेछन् । विशेषत: बालबालिकाको सामाजिक, आध्यात्मिक र नैतिक हितहरूमा शारीरिक एवम् मानसिक स्वास्थ्य सम्वर्द्धनको उद्देश्य राखी राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्रोतहरूको विविधताबाट बालबालिकाले जानकारी र सामग्री प्राप्त गर्न सक्ने व्यवस्था मिलाउनेछन् । यस प्रयोजनको लागि राज्यपक्षहरूले :

क) सार्वजनिक प्रचार माध्यमलाई धारा २९ को व्यवस्थाको भावनाअनुरूप तथा बालबालिकाको सामाजिक र सांस्कृतिक हित हुने खालको सूचना र सामग्री प्रचारप्रसार गर्न प्रोत्साहन दिनेछन् ।

ख) सांस्कृतिक, राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्रोतहरूको विविधताबाट प्राप्त हुने जानकारी र सामग्रीको उत्पादन, आदानप्रदान र वितरणमा अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगलाई प्रोत्साहन दिनेछन् ।

ग) बालपुस्तकहरूको उत्पादन र वितरणलाई प्रोत्साहन दिनेछन् ।

घ) सार्वजनिक प्रचारप्रसार संस्थाहरूलाई अल्पसङ्ख्यक समुदाय वा आदिवासी बालबालिकाको भाषिक आवश्यकतालाई विशेष ध्यान दिन प्रोत्साहन दिनेछन् ।

ङ) धारा १३ र १८ का प्रावधानहरूलाई ध्यानमा राख्दै बालबालिकाको हितलाई आघात पुर्‍याउने खालका जानकारी तथा सामग्रीबाट तिनको संरक्षण गर्नका लागि सही मार्गदर्शनको विकासलाई प्रोत्साहन दिनेछन् ।

धारा - १८

१. राज्यपक्षहरूले बालबालिकाको लालन पालन र विकासका लागि बाबु आमा दुवैको साझा उत्तरदायित्व छ भन्ने सिद्धान्तलाई मान्यता दिलाउन भरमग्दुर प्रयासहरू गर्नेछन् । बालबालिकाको लालन पालन र विकासको निमित्त बाबु आमाहरू वा त्यस्तै अवस्थामा वैधानिक अभिभावकको प्रथम दायित्व हुनेछ । बालबालिकाको सर्वोपरि हितको कुरा उनीहरूको प्रमुख चासोको विषय हुनेछ ।

२. यस महासन्धिमा व्यवस्था भएका अधिकारीहरूलाई प्रत्याभूत तथा सम्वर्द्धन गर्ने प्रयोजनका लागि

राज्यपक्षहरूले बालबालिकाको पालनपोषणको दायित्व पूरा गर्न सक्षम बनाउनु बाबु आमा वा वैधानिक अभिभावकलाई उचित सहयोग प्रदान गर्नेछन् र बालबालिकाको स्याहार सम्बन्धमा संस्था, सुविधा र सेवाको विकास गर्नेछन् ।

धारा - १९

१. राज्यपक्षहरूले बालबालिकाप्रति निजको बाबु, आमा वा वैधानिक अभिभावक वा अन्य व्यक्तिहरूको हेरचाहमा रहेको अवस्थामा त्यस्ता व्यक्तिकातर्फबाट हुन सक्ने कुनै पनि प्रकारको शारीरिक वा मानसिक चोट वा दुर्व्यवहार, हेला वा उपेक्षित व्यवहार वा यौन दुराचार लगायतका शोषणहरूबाट बालबालिकालाई जोगाउन उपयुक्त वैधानिक, प्रशासनिक, सामाजिक वा शैक्षिक उपायहरू अपनाउनेछन् ।

२. यस प्रकारका संरक्षात्मक कार्यहरूमा उपयुक्त भएसम्म सामाजिक कार्यक्रमहरूको स्थापनाका लागि प्रभावकारी कार्यविधिहरू समावेश गरी बालबालिका र बालबालिकाको स्याहार गर्नेहरूलाई सहायता पुऱ्याउनुका साथै अन्य प्रकारका निवारक उपायहरू गर्नुपर्ने छ र साथै माथि उल्लेख गरिएका प्रकारका बाल दुर्व्यवहारका घटनाहरू पत्ता लगाउने, खबर गर्ने, सोध्ने एवम् तिनीहरूको जानकारी, अनुसन्धान, उपचार तथा अनुगमनका लागि र आवश्यक भएमा न्यायिक हस्तक्षेपको लागि समेत प्रभावकारी उपाय गरिनुपर्दछ ।

धारा - २०

१. कुनै पनि बालबालिका स्थायी वा अस्थायी रूपमा आफ्ना पारिवारिक वातावरणबाट बञ्चित भएमा वा त्यस प्रकारको वातावरणमा रहँदा निजको सर्वोपरि हितको विपरित हुने भएमा त्यस्ता बालबालिकाले राज्यद्वारा प्रदत्त विशेष संरक्षण र सहयोग प्राप्त गर्ने अधिकार हुनेछ ।

२. राज्यपक्षहरूले आफ्नो राष्ट्रिय कानुनअनुसार यस्ता बालबालिकाको लागि वैकल्पिक स्याहार प्रदान गर्ने उपाय निश्चित गर्नेछन् ।

३. यस प्रकारले गरिने स्याहार कार्यमा अन्य व्यवस्थाहरूका अतिरिक्त बालबालिकाहरूको पालनपद्धति, इस्लामिक कानुनअन्तर्गतको कफाला, दत्तक लिने वा आवश्यकतानुसार बाल स्याहारका उपयुक्त संस्थाहरूमा भर्ना गर्ने जस्ता कार्यहरू समावेश हुनेछन् ।

यस्ता कुराहरूको समाधान गरिँदा बालबालिकाको जातीय, धार्मिक, सांस्कृतिक, तथा भाषिक पृष्ठभूमिलाई ध्यानमा राखी निजको लालन पालनमा निरन्तरपना कायम रहने तरिकामा ध्यान दिइनुपर्दछ ।

धारा - २१

दत्तक लिने प्रथालाई मान्यता वा अनुमति दिने राज्यपक्षहरूले तिनीहरूले बालबालिकाको सर्वोपरि हितलाई प्राथमिकता दिनेछन् र तिनीहरूले :

क) बालबालिकालाई दत्तक लिने विषयमा सक्षम अधिकारीले मात्र स्वीकृति दिइएको हुनुपर्दछ । उपयुक्त कानुन र कार्यविधिअनुसार र सम्पूर्ण सान्दर्भिक र भरपर्दो जानकारीको आधारमा बाबु, आमा, नातेदार र वैधानिक संरक्षकहरूको स्थितिलाई दृष्टिगत गरी त्यस्ता

बालबालिकालाई दत्तक लिन दिन हुन्छ भन्ने लागेमा त्यस्तो स्वीकृति दिन हुन्छ । आवश्यक परेमा सम्बन्धित व्यक्तिहरूले दत्तक लिने विषयमा उपलब्ध सरसल्लाहको आधारमा पूर्ण जानकारी लिएर मात्र आफ्नो स्वीकृति दिएको हुनुपर्दछ ।

ख) यदि कुनै बालबालिकालाई पालनपोषण गर्ने वा दत्तक लिने परिवारमा राख्न सकिने भन्ने संभावना नभएमा वा निजको जन्मभूमिमा उचित स्याहार पुऱ्याउन सकिन्न भन्ने लागेमा अन्तरदेशीय रूपमा दत्तक लिले दिने प्रक्रियालाई पनि बाल स्याहारको एउटा वैकल्पिक उपायको रूपमा लिन सकिन्छ भन्ने कुरालाई मान्यता दिइनेछ ।

ग) अन्तरदेशीय रूपमा दत्तक लिइएका बालबालिकालाई स्वदेशमा दत्तक लिइएका बालबालिकासरह समान सुरक्षा तथा स्तर प्राप्त छ भन्ने कुराको पूर्वनिश्चित गरिनुपर्दछ ।

घ) अन्तरदेशीय रूपमा दत्तक लिने प्रक्रियाको क्रममा यसमा संलग्न व्यक्तिहरूले अनुचित आर्थिक फाइदा उठाएका छैनन् भन्ने कुरा यकिन गर्नका लागि उपयुक्त कदमहरू चाल्नेछन् ।

ङ) यस धारामा उल्लेखित उद्देश्यहरू उपयुक्ततानुसार द्विपक्षीय वा बहुपक्षीय व्यवस्था वा सम्झौताद्वारा सम्वर्द्धन गर्नेछन् र यस्तो बन्दोवस्तअनुसार अन्य देशमा गरिएको बालबालिकाको पालनपोषणको काम सक्षम अधिकारीहरू वा निकायहरूबाट हुनेछ भनी निश्चित गर्ने प्रयास गर्नेछन् ।

धारा - २२

१. राज्यपक्षहरूले सम्बन्धित अन्तर्राष्ट्रिय वा राष्ट्रिय कानुन र कार्यविधिहरूअनुसार शरणार्थी हुन खोजिरहेका वा शरणार्थी भइसकेका बालबालिकाले आफ्नो बाबु, आमा वा अन्य कोहीसँग बसे पनि वा नबसे पनि यस महासन्धिमा र आफूसमेत पक्ष भएको अन्य अन्तर्राष्ट्रिय मानव अधिकार वा मानवीय व्यवहारसम्बन्धी अन्य लिचतहरूमा उल्लेखित अधिकारको उपभोगसम्बन्धी उचित संरक्षण र मानवीय सहयोग प्राप्त गर्न पाउने व्यवस्था गर्नेछन् ।

२. यस उद्देश्यको निमित्त राज्यपक्षहरूले बालबालिकाको परिवारसँग पुनर्मिलन गराउनका लागि आवश्यक जानकारी प्राप्त गर्न यस्ता शरणार्थी बालबालिकाको बाबु, आमा, वा परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई पत्ता लगाउने काममा संयुक्त राष्ट्रसङ्घसँग सम्वद्ध अन्य सम्बन्धित अन्तरसरकारी सङ्गठनहरू र यस प्रकारको बाल संरक्षण तथा सहायता कार्यमा संयुक्त राष्ट्रसङ्घलाई सहयोग गरिरहेका गैरसरकारी सङ्गठनलाई उपयुक्ततानुसार सहयोग प्रदान गर्नेछन् ।

धारा - २३

१. कुनै पनि मानसिक वा शारीरिक रूपमा अपाङ्ग बालबालिकालाई निजको मर्यादा कायम गराउने, स्वावलम्बनमा अभिवृद्धि गर्ने र आफ्नो समुदायमा सक्रिय सहभागिता लिन सघाउ पुऱ्याउने वातावरणमा पूर्ण तथा सम्मानपूर्वक जीवन यापन गर्न पाउनुपर्दछ भन्ने कुरा राज्यपक्षहरूले मान्यता दिन्छन् ।

२. राज्यपक्षहरूले अपाङ्ग बालबालिकाको विशेष स्याहारको अधिकारलाई मान्यता दिन्छन् र उपलब्ध स्रोतहरूले भ्याएसम्म योग्य बालबालिकालाई र तिनका हेरचाह गर्न जिम्मा लिनेलाई आवश्यक

सहायता उपलब्ध गराउन त्यस सम्बन्धमा आवेदन परेमा र त्यस्तो बालकको अवस्था र निजको हेरचाह गर्ने बाबु, आमा, वा अन्य व्यक्तिको परिस्थितिअनुसार उपयुक्त भएमा यस्तो सहायता विस्तार गर्न प्रोत्साहन र निश्चित गर्नेछन् ।

३. अपाङ्ग बालबालिकाको विशेष आवश्यकतालाई विचार गर्दै बालबालिकाको स्याहार गर्ने बाबु, आमा वा अन्य व्यक्तिहरूको आर्थिक स्रोतलाई ध्यानमा राखी सम्भव भएसम्म प्रकरण २ मा उल्लेखित सहयोग वा निःशुल्क उपलब्ध गराइनेछ र कुनैपनि बालबालिकाको सांस्कृतिक तथा आध्यात्मिक अभिवृद्धि लगायत निजले हुन सक्नेसम्म पूर्णरूपमासमाजमा समाहित हुने र निजको व्यक्तिगत विकास हुने तवरबाट शिक्षा, प्रशिक्षण, स्वास्थ्य स्याहार सेवाहरू, पुनर्स्थापना सेवाहरू र रोजगारीको तयारी र मनोरञ्जनका अवसरहरू प्राप्त गर्ने र त्यसमा वास्तविक पहुँच हुने गरी व्यवस्था गर्ने कुरामा निश्चय गर्नेछन् ।

४. राज्यपक्षहरूले पुनर्स्थापना, शिक्षा र व्यवसायिक सेवाहरूको तरिकासम्बन्धी सूचनाहरू वितरण गर्ने र प्राप्त गर्ने लगायत अपाङ्ग बालबालिकासम्बन्धी निवारक स्वास्थ्य, स्याहार र औषधी उपचार, मनोवैज्ञानिक र कार्यमूलक उपचारको क्षेत्रमा उचित जानकारीको आदानप्रदान गर्ने कुरालाई अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगको भावनाअनुसार अभिवृद्धि गर्नेछन् । यस क्षेत्रमा आफ्नो अनुभवलाई विस्तार गर्न र आफ्नो क्षमता र सीपलाई विकास गर्न राज्यपक्षहरूलाई सक्षम बनाउने उद्देश्यले पनि त्यस्तो भावनालाई अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगको सम्वर्द्धन गर्नेछन् । यस विषयमा विकासोन्मुख देशहरूको आवश्यकताबारे विशेष विचार गरिनेछ ।

धारा - २४

१. राज्यपक्षहरूले बालबालिकाको उच्चतम स्तरको स्वास्थ्य कायम गर्ने र विरामीको लागि उपचार गर्न पाउने सुविधा र स्वास्थ्यको पुनर्लाभ गर्न पाउने अधिकारलाई मान्यता दिनेछन् । राज्यपक्षहरूले कुनै पनि बालबालिकाले यस्तो स्वास्थ्य स्याहार सेवाहरू पाउने अधिकारबाट बञ्चित हुनु नपरोस भनी निश्चित गर्न सक्दो प्रयास गर्नेछन् ।

२. राज्यपक्षहरूले यो अधिकारको पूर्ण कार्यान्वयन गर्नेछन् र विशेषत: देहायका कदमहरू चाल्नेछन् :

क) शिशु तथा बाल मृत्यदर घटाउने।

ख) प्राथमिक स्वास्थ्य स्याहारको विकासमा जोड दिँदै सम्पूर्ण बालबालिकालाई दिइने आवश्यक औषधोपचार सहयोग र स्वास्थ्य स्याहारको व्यवस्था निश्चित गर्ने,

ग) वातावरणीय प्रदुषणबाट हुने खतरा र जोखिमहरूलाई मध्यनजर राख्दै प्राथमिक स्वास्थ्य स्याहारको ढाँचाभित्र रही सहज रूपमा उपलब्ध प्रविधिको प्रयोगद्वारा तथा पर्याप्त पोषणयुक्त खाद्यान्न र शुद्ध पिउने पानीको व्यवस्थाद्वारा रोग र कुपोषणको विरूद्ध लड्ने,

घ) आमाहरूको निमित्त गर्भिणी र सुत्केरी अवस्थामा उचित स्वास्थ्य स्याहारको व्यवस्था निश्चित गर्ने,

ङ) समाजको प्रत्येक क्षेत्रमा, खासगरी बाबु आमा र बालबालिकाहरूलाई बाल स्वास्थ्य र पोषणको आधारभूत ज्ञान, स्तनपानको उपयोगिता, सरसफाई र वातावरणीय पाइखानाको फाइदाहरू र दुर्घटनाको रोकथामबारे जानकारी दिइएको छ, शिक्षा उपलब्ध छ तथा यस काममा सहयोग पुऱ्याइएको छ भन्ने कुरामा निश्चित गर्ने।

च) निवारक स्वास्थ्य स्याहार, बाबु आमाको लागि सरसल्लाह र परिवार नियोजनसम्बन्धी शिक्षा र सेवाहरूको विकास गर्ने ।

३. राज्यपक्षहरूले बालबालिकाको स्वास्थ्यलाई हानी पुऱ्याउने खालको परम्परागत उपचारलाई निर्मुल गर्ने उद्देश्यले सम्पूर्ण प्रभावशाली र उपयुक्त कदमहरू चाल्नेछन् ।

४. राज्यपक्षहरूले यस धारामा मान्यता दिइएको अधिकारलाई पूर्ण रूपमा लागू गर्न अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगलाई सम्वर्द्धन र प्रोत्साहन गर्न जिम्मा लिन्छन् । यस सन्दर्भमा विकासोन्मुख देशहरूको आवश्यकता बारेमा विशेष रूपमा विचार गरिनेछ ।

धारा - २५

१. राज्यपक्षहरूले बालबालिकालाई निजको स्याहार, संरक्षण वा शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यको उपचारको लागि सक्षम निकायबाट पालन व्यवस्थामा राखिएको भए सो सम्बन्धमा आफूउपर भएको व्यवहार तथा आफू राखिएको व्यवस्थासम्बन्धी परिस्थितिहरूको आवधिक समिक्षा गराउने निजको अधिकारलाई मान्यता दिनेछन् ।

धारा - २६

१. राज्यपक्षहरूले सामाजिक बीमालगायत सामाजिक सुरक्षासम्बन्धी सुविधाबाट लाभ उठाउन पाउने प्रत्येक बालबालिकाको अधिकारलाई मान्यता दिनेछन् र यस अधिकारको पूर्ण प्राप्तितर्फ आ-आफ्नो राष्ट्रिय कानुनबमोजिम आवश्यक सबै कदमहरू चाल्नेछन् ।

२. यस्ता सुविधाहरू बालबालिकाको र बालबालिकाको पालनपोषणको लागि उत्तरदायी व्यक्तिहरूको स्रोत र परिस्थितिका साथै सुविधाको लागि बालबालिकाले वा निजका तर्फबाट गरिएका आवेदनसँग सम्बन्धित अन्य कुरालाई समेत ध्यानमा राखेर उपयुक्तताको आधारमा प्रदान गरिनेछ ।

धारा - २७

१. राज्यपक्षहरूले कुनै पनि बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, नैतिक र सामाजिक विकासको लागि चाहिने पर्याप्त जीवनस्तरको अधिकारलाई मान्यता दिनेछन् ।

२. बाबु, आमाहरू वा बालबालिकाको सम्बन्धमा उत्तरदायी व्यक्तिहरूको आफ्नो सामर्थ्य र आर्थिक क्षमताले भ्याएसम्म बालबालिकाको विकासको लागि चाहिने रहन सहनका अवस्थाको बन्दोवस्त गर्नु प्राथमिक दायित्व हुनेछ ।

३. राज्यपक्षहरूले राष्ट्रिय परिस्थितिअनुरूप आफ्नो स्रोत साधनले भ्याएसम्म यो अधिकारलाई कार्यान्वयन गराउन बाबु आमाहरू वा बालबालिकाको सम्बन्धमा उत्तरदायी व्यक्तिहरूलाई सहयोग गर्न उचित पाईला चाल्नेछन् र आवश्यक परेमा खासगरी गाँस, बास र कपासको सम्बन्धमा भौतिक सहायता प्रदान गर्नेछन् तथा यस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गर्नेछन् ।

४. राज्यपक्षहरूले स्वदेशमा तथा विदेशमा रहेका बाबु आमाहरू वा बालबालिकाको आर्थिक दायित्व वहन गर्ने व्यक्तिहरूबाट बालबालिकाको स्याहार सुसारका लागि चाहिने माना चामल असुल उपर गर्न उचित पाईलाहरू चाल्नेछन् । खासगरी बालबालिकाप्रति आर्थिक दायित्व वहन गर्ने व्यक्ति बालबालिका बस्ने ठाउँभन्दा भिन्दै राज्यमा बसेका र हेर्छन् भने राज्यपक्षहरूले यस प्रयोजनको

लागि अन्तर्राष्ट्रिय सन्धिहरूमा संलग्न हुनेछन् वा त्यस प्रकारको सम्झौता गर्ने तथा अन्य उपयुक्त व्यवस्थाहरू गर्ने प्रक्रियालाई सम्वर्द्धन गर्नेछन् ।

धारा - २८

१. राज्यपक्षहरूले बालबालिकाको शिक्षाको अधिकारलाई मान्यता दिन्छन् र समान अवसरको आधारमा यस अधिकारको क्रमिक प्राप्तिको लागि विशेष गरी देहायको व्यवस्था गर्नेछन् :

क) प्राथमिक शिक्षालाइई अनिवार्य गर्ने र सबैलाई निशुल्क उपलब्ध गराउने,

ख) साधारण र व्यावसायिक शिक्षासहित विविध प्रकारका माध्यमिक शिक्षाको विकासलाई प्रोत्साहित गर्ने, प्रत्येक बालबालिकालाई त्यस्तो शिक्षा उपलब्ध गराउने र पुऱ्याउने तथा निशुल्क शिक्षाको शुरुवात गर्ने र आवश्यकता परेमा आर्थिक सहयोग उपलब्ध गराउने जस्ता उपयुक्त उपायहरू गर्ने,

ग) क्षमताको आधारमा सबैको निम्ति हरेक उपयुक्त साधनहरूद्वारा उच्च शिक्षा प्राप्त हुन सक्ने गराउने,

घ) सम्पूर्ण बालबालिकाहरूलाई शैक्षिक र व्यावसायिक जानकारी र मार्गदर्शन उपलब्ध गराउने र पुऱ्याउने,

ङ) विद्यालयमा नियमित हाजिरीलाई प्रोत्साहित गर्ने र पढ़ाई परित्याग गर्नेहरूको सङ्ख्या घटाउन विभिन्न उपायहरू अपनाउने ।

२. राज्यपक्षहरूले बालबालिकाको मानवीय मर्यादाअनुकूल र वर्तमान महासन्धिको प्रावधानबमोजिम विद्यालयमा अनुशासनसम्बन्धी नियम लागू गर्न सबै उपयुक्त कदमहरू चाल्नेछन् ।

३. राज्यपक्षहरूले शिक्षाको क्षेत्रमा खासगरी विश्वबाटै अज्ञानता र निरक्षरतालाई हटाउनका लागि अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगलाई प्रवर्द्धन तथा प्रोत्साहन दिनेछन् । उक्त सहयोगभित्र वैज्ञानिक तथा प्राविधिक ज्ञान प्राप्त गर्न सहज तुल्याउने तथा आधुनिक शिक्षण तरिकामा योगदान गर्ने कुरा पनि समावेश छन् । यस सम्बन्धमा विकासोन्मुख देशहरूको खाँचोहरूलाई विशेष ध्यान दिइनेछ ।

धारा - २९

१. राज्यपक्षहरूले बालबालिकाको शिक्षा निम्न विषयमा दिशागत हुनुपर्ने कुरामा सहमति जनाउँछन् :

क) बालबालिकाको व्यक्तित्व, योग्यता, मानसिक र शारीरिक क्षमताको पूर्ण प्रखरतान विकास गर्ने ।

ख) मानव अधिकार र मौलिक स्वतन्त्रता र संयुक्त राष्ट्रसङ्घको वडापत्रमा उल्लेखित सिद्धान्तहरूको आदर गर्ने भावनालाई विकास गर्ने ।

ग) बालबालिकाको बाबुआमाप्रति, उसको आफ्नै सांस्कृतिक परिचय, भाषा र मूल्यहरूप्रति, बालबालिका जन्मेको देशको राष्ट्रिय मूल्यप्रति, निजको उत्पत्तिको देशप्रति र बालबालिकाको आफ्नो भन्दा फरक किसिमको सभ्यताप्रतिको आदरको विकास गर्ने ।

घ) सम्पूर्ण जनताहरू, जाति, राष्ट्रिय र धार्मिक समुदाय र आदिवासी मूलका मानिसहरूबीच

समझदारी, शान्ति, सहिष्णुता, लिङ्ग समानता र मित्रताको भावनाअनुरूप एउटा स्वतन्त्र समाजमा उत्तरदायित्वपूर्ण जीवनको लागि बालबालिकालाई तयार पार्ने ।

ङ) प्राकृतिक वातावरणको सम्मान गर्ने भावनाको विकास गर्ने ।

२. शैक्षिक संस्थाहरू स्थापना गर्न र सञ्चालन गर्न व्यक्ति र संस्थाहरूको स्वतन्त्रतालाई बाधा पुग्ने गरी यो धारा वा धारा २८ को कुनै पनि अंशको अर्थ लगाइने छैन । तर त्यस्ता शैक्षिक संस्थाहरूको सञ्चालन तथा स्थापना यस धारको प्रकरण १ मा व्यवस्था गरिएको सिद्धान्तहरूअन्तर्गत र यस्ता संस्थाहरूमा दिइने शिक्षा राज्यद्वारा तोकिएको न्यूनतमस्तर अनुसार हुनुपर्ने शर्तका अधिनमा रही व्यवस्थित हुनेछ ।

धारा ३०

जाति, धर्म वा धार्मिक अल्पसङ्ख्यकहरू वा आदिवासी मूलका मानिसहरू वसोवास गरेका राज्यहरूमा त्यस्तो अल्पसङ्ख्य वा आदिवासीका बालबालिकालाई आफ्नो समूहको अन्य सदस्यहरूसँग सामुदायिक रूपमा आफ्नो संस्कृति मान्न पाउने, आफ्नो धर्म पालन तथा प्रयोग गर्न पाउने वा आफ्नो भाषा बोल्न पाउने अधिकारबाट बञ्चित गरिने छैन ।

धारा ३१

१. राज्यपक्षहरूले बालबालिकाको आराम गर्ने र फुर्सद लिन पाउने, उमेर सुहाउँदो खेल र मनोरञ्जनपूर्ण गतिविधिहरूमा संलग्न हुन पाउने र सांस्कृतिक जीवन र कलामा स्वतन्त्र रूपमा सहभागी हुन पाउने अधिकारलाई मान्यता दिनेछन् ।

२. राज्यपक्षहरूले सांस्कृतिक र कलात्मक जीवनमा पूर्ण रूपले भाग लिन पाउने बालबालिकाको अधिकारलाई सम्मान र सम्वर्द्धन गर्नेछन् र सांस्कृतिक, कलात्मक, मनोरञ्जनात्मक र फुर्सदसम्बन्धी क्रियाकलापको लागि सुहाउँदो र समान अवसर प्रदान गर्ने व्यवस्थालाई प्रोत्साहन दिनेछन् ।

धारा - ३२

१. राज्यपक्षहरूको आर्थिक शाषणबाट र हानिकारक खालको काम गर्नबाट वा बालबालिकाको शिक्षामा दखल पुग्ने वा बालबालिकाको स्वास्थ्य वा तिनीहरूको शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, नैतिक र सामाजिक विकासमा हानि पुग्ने कुनै पनि कामबाट संरक्षित हुन पाउने बालबालिकाको अधिकारलाई मान्यता दिनेछन् ।

२. राज्यपक्षहरूले यो धाराको कार्यान्वयन निश्चित गर्न वैधानिक, प्रशासनिक, सामाजिक र शैक्षिक उपायहरू चाल्नेछन् । यस प्रयोजनका लागि तथा अन्य अन्तर्राष्ट्रिय लिखतका सम्बन्धित प्रावधानहरूलाई ध्यानमा राख्दै विशेष गरी देहायका व्यवस्थाहरू गर्नेछन् :

क) रोजगारीमा प्रवेश गर्न उमेरको न्यूनतम हद वा न्यूनतम उमेर तोक्ने व्यवस्था गर्ने,

ख) काम गर्ने समय र रोजगारीका शर्तहरूसम्बन्धी उपयुक्त नियमहरूको व्यवस्था गर्ने,

ग) यस धारकाको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि उचित दण्ड र अन्य बन्देजहरूको व्यवस्था गर्ने ।

धारा - ३३

राज्यपक्षहरूले सम्बन्धित अन्तर्राष्ट्रिय सन्धिहरूमा उल्लेख भएअनुसार लागू औषध तथा मनोसंदीपक पदार्थहरूको गैरकानुनी प्रयोगबाट बालबालिकाहरूलाई जोगाउन र त्यस प्रकारको वस्तुको अवैध उत्पादन र विक्री वितरणमा बालबालिकाको उपयोगलाई रोकथाम गर्न वैधानिक, प्रशासनिक, सामाजिक र शैक्षिक लगायतका सबै उचित उपायहरू गर्नेछन् ।

धारा - ३४

राज्यपक्षहरूले बालबालिकाहरूलाई सबै खालको यौन शोषण र यौन दुर्व्यवहारबाट संरक्षण गर्ने काम गर्नेछन् । यस प्रयोजनको निम्ति राज्यपक्षहरू निम्न कुराहरूलाई रोक्ने सबै उपयुक्त राष्ट्रिय, द्विपक्षीय र बहुपक्षीय उपायहरू अपनाउनेछन् :

क) कुनै प्रकारको गैरकानुनी यौन कार्यहरूमा बालबालिकालाई संलग्न गराउने, प्रलोभन वा दवाव दिने,

ख) वेश्यावृत्ति र अन्य गैरकानुनी यौन कार्यहरूमा बालबालिकाको शोषणयुक्त प्रयोग गर्ने,

ग) अश्लील चित्रणको काममा वा पत्रपत्रिकाहरूमा बालबालिकाहरूलाई शोषणयुक्त प्रयोग गर्ने ।

धारा - ३५

राज्यपक्षहरूले कुनै पनि उद्देश्यको लागि वा कुनै पनि रूपमा बालबालिकाहरूको अपहरण, बेचविखन वा सौदावाजीलाई रोकथाम गर्न सबै उपयुक्त राष्ट्रिय, द्विपक्षीय र बहुपक्षीय उपायहरू अपनाउनेछन् ।

धारा - ३६

राज्यपक्षहरूले बाल कल्याणको कुनै पनि कुराको विपरित हुने सबै किसिमका शोषणका विरूद्ध बालबालिकाको संरक्षण गर्नेछन् ।

धारा - ३७

राज्यपक्षहरूले निश्चित गर्नेछन् कि :

क) कुनै पनि बालबालिकालाई यातना वा अन्य कुनै क्रुरता, अमानवीय वा होच्याउने खालको व्यवहार वा सजाँय दिइने छैन । १८ वर्षभन्दा कम उमेरका व्यक्तिद्वारा गरिएका अपराधहरूका लागि मृत्युदण्डको सजाँय वा रिहाई पाउने नसकिने गरी आजीवन कारावासको सजाँय दिइने छैन ।

ख) कुनै पनि बालबालिकालाई गैरकानुनी वा अनुचित तवरले तिनको स्वतन्त्रताबाट बञ्चित गरिने छैन । बालबालिकाको गिरफ्तारी, थुना वा कारावासअनुकूल तवरबाट हुनेछ र सम्भव भएसम्म छोटा, उपयुक्त समयको लागि र अन्तिम उपायको रूपमा मात्र अपनाइने छ ।

ग) स्वतन्त्रताबाट बञ्चित बालबालिकालाई मानवीयता र मानवको अन्तर्निहित मर्यादाअनुरूप तथा निजहरूको उमेरअनुसारको व्यक्तिको आवश्यकतालाई ध्यानमा राखी सो सुहाउँदो सम्मान गरिनेछ । खास गरेर स्वतन्त्रताबाट बञ्चित बालबालिकालाई निजको सर्वोपरि

हितको दृष्टिबाट अन्यथा आवश्यक भएमा बाहेक वयस्क व्यक्तिहरूबाट छुट्टै राखिनेछ। बालबालिकालाई खास अवस्थामा बाहेक पत्राचार र भेटघाटको माध्यमबाट आफ्ना परिवारसँग सम्पर्क राख्ने अधिकार प्राप्त हुनेछ।

घ) स्वतन्त्रताबाट बञ्चित प्रत्येक बालबालिकालाई कानुनी वा अन्य उपयुक्त सहयोग पाउने अधिकार साथै कुनै अदालत वा अन्य सक्षम, स्वतन्त्र र निष्पक्ष अधिकारी समक्ष आफ्नो स्वतन्त्रता बञ्चित गर्ने प्रक्रियाको वैधता बारेमा उजुरी दिने अधिकार र त्यस्तो उजुरीमा तदारुख निर्णय पाउने अधिकार हुनेछ।

धारा - ३८

१. सशस्त्र सङ्घर्षको सम्बन्धमा राज्यहरूलाई लागू हुने अन्तर्राष्ट्रिय मानवीय कानुनको बालबालिकासँग सम्बन्धित व्यवस्थाको आदर गर्ने र गराउने अभिभारा राज्यपक्षहरूले लिन्छन्।

२. राज्यपक्षहरूले १५ वर्ष नपुगेका बालबालिकालाई लडाईमा प्रत्यक्ष भाग लिन नलगाउने व्यवस्था गर्न हरसम्भव उपायहरू चाल्नेछन्।

३. राज्यपक्षहरूले १५ वर्ष नपुगेका कुनैपनि व्यक्तिलाई आफ्नो सशस्त्र सेनामा भर्ना गर्नबाट रोक लगाउनेछन्। राज्यपक्षहरूले १५ वर्ष पुगेका तर १८ वर्ष नपुगेका मानिसहरूमध्येबाट भर्ना गर्दा जेठोलाई प्राथमिकता दिन प्रयत्न गर्नेछन्।

४. राज्यपक्षहरूले अन्तर्राष्ट्रिय मानवीय कानुन मुताविक सशस्त्र लडाईबाट असैनिक मानिसहरूलाई जोगाउने आफ्नो दायित्वअनुसार सशस्त्र लडाईबाट प्रभावित बालबालिकाको संरक्षण र स्याहार गर्ने सबै उपयुक्त कदमहरू चाल्नेछन्।

धारा - ३९

राज्यपक्षहरूले कुनैपनि प्रकारको उपेक्षा, शोषण अथवा दुर्व्यवहार, यातना वा कुनै पनि प्रकारको क्रुर, अमानवीय र होच्याउने किसिमको व्यवहार वा सजाँय वा सशस्त्र लडाईको शिकार बनेका कुनै पनि बालबालिकाको शारीरिक वा मनोवैज्ञानिक पुनर्लाभ र सामाजिक पुनर्स्थापनालाई सम्वर्द्धन गर्न सबै उपयुक्त कदमहरू चाल्नेछन्। यस प्रकारको पुनर्लाभ तथा पुनर्स्थापना त्यस्तो बालबालिकाको स्वास्थ्य, आत्मसम्मान र मर्यादालाई सघाउ पुऱ्याउने वातावरणमा हुनेछ।

धारा - ४०

१. राज्यपक्षहरूले आरोपित, अभियुक्त वा फौजदारी कानुनको उल्लङ्घन गरेको भनी मानिएका बालबालिकालाई निजको मर्यादा र महत्त्वको भावनालाई सम्वर्द्धन गर्ने किसिमबाट तिनीहरूको मनमा अरुहरूको मानव अधिकार र मौलिक स्वतन्त्रताहरूप्रतिको आदर जागृत हुने एवम् तिनीहरूको उमेर एवम् पुनर्स्थापना तथा समाजमा तिनको सिर्जनात्मक भूमिकाको सम्वर्द्धन हुने वान्छनीयतालाई ध्यानमा राखी व्यवहार गर्नुपर्ने छ।

२. यसको लागि एवम् अन्तर्राष्ट्रिय लिखतहरूमा भएका प्रासङ्गिक प्रावधानहरूलाई मध्यनजर राख्दै राज्यपक्षहरूले विशेषत: देहायका कुरा मिलाउने छन् :

क) कुनै पनि बालबालिकालाई त्यस्ता कार्यहरू गरेवापत वा नगरेको कारणबाट त्यस्तो कार्य हुन गएको समयमा ती कार्यलाई राष्ट्रिय तथा अन्तरराष्ट्रिय कानुनद्वारा निषेध गरिएको रहेनछ भने

निजलाई त्यस्तो फौजदारी कानुन सम्बन्धमा आरोप लगाउने वा अभियुक्त बनाउने वा उल्लङ्घन गरेको मानिने छैन ।

ख) फौजदारी कानुनको उल्लङ्घन गरेको आरोप लागेको वा अभियुक्त बनाइएको कुनै पनि बालबालिकाले कम्तिमा निम्न कुराको प्रत्याभूति पाउनेछन् :

१) कानुनद्वारा दोषी सावित नहुन्जेल निर्दोष अनुमान गरिने,

२) निजको विरूद्ध लगाइएका अभियोगको सम्बन्धमा तुरून्त र प्रत्यक्ष रूपमा निजलाई र उचित भएमा निजका बाबु आमा वा वैधानिक अभिभावकमार्फत जानकारी गराईने र आफ्नो प्रतिरक्षाको तयारी र प्रस्तुतिमा कानुनी र अन्य उचित सहयोग पाउने,

३) कानुनी वा अन्य उचित सहायता दिने व्यक्तिको उपस्थितिमा सक्षम, स्वतन्त्र र निष्पक्ष निकाय वा न्यायिक संस्थाहरूबाट कानुनबमोजिम यथेष्ट सुनवाईपश्चात् सो कुराको निष्कर्ष हुने तथा यस्तो सुनवाई बालबालिकाको उच्चतम हितको विपरित नहुने भएमा निजको उमेर र अवस्थाको समेत विचार गरी निजको बाबु आमा वा वैधानिक अभिभावकको उपस्थिति हुनुपर्ने,

४) बयान गर्न कर नलगाइने, सावित हुन कर नलगाइने, विपरितमा बक्ने साक्षीहरूको जिरह गर्ने वा गर्न लगाउने र आफ्नो पक्षका साक्षीहरूलाई विपक्ष सरहको समान स्थितिमा सम्मिलित गराउने र वयान गराउने अवसर दिने,

५) फौजदारी कानुनको उल्लङ्घन गरेको भन्ने ठहरिएमा सो कुराको फैसला र त्यसको परिणाम स्वरूप तोकिएको कुनै पनि कार्यको सम्बन्धमा कानुनबमोजिमको उच्च, सक्षम, स्वतन्त्र र निष्पक्ष निकाय वा न्यायिक संस्थाबाट पुनरावलोकन हुने,

६) प्रयोग गरिएको भाषा सो बालबालिकाले बुझ्न नसक्ने वा बोल्न नसक्ने रहेछ भने भाषा रुपान्तर गर्ने व्यक्तिको नि:शुल्क सहयोग पाउने,

७) कारवाहीको सम्पूर्ण अवस्थामा निजको निजीपनाको पूर्ण आदर हुने ।

३. राज्यपक्षहरूले फौजदारी कानुन उल्लङ्घन गरेको भनी दोष लगाइएका, अभियुक्त बनाइएका वा उल्लङ्घन गरेको मानिएका बालबालिकाहरूका लागि उपयुक्त हुने खालका कानुनहरू, कार्यविधिहरू, अधिकारीहरू र निकायहरूको स्थापनालाई प्रवर्द्धन गर्ने कार्य गर्नेछन् र विशेषत: निम्न कुराहरूको व्यवस्था गर्नेछन् :

क) न्यूनतम उमेरको हद तोक्ने, यसभन्दा मुनिका बालबालिकाहरू फौजदारी कानुन उल्लङ्घन गर्न सक्ने क्षमता नभएका भनी अनुमान गरिने छन् ।

ख) उचित र मनासिव भएको खण्डमा यस्ता बालबालिकाहरूका सम्बन्धमा न्यायिक कारवाही नगरी अन्य उपायहरू अवलम्बन गरिनेछ । तर ती उपायहरू मानव अधिकार र कानुनी संरक्षणको अनुकूल हुनुपर्ने छ ।

४. बालबालिकाहरूको हितको अनुकूल हुने गरी निजहरूको परिस्थिति र अपराधमा समानुपातिक हुने गरी निजहरूसँग व्यवहार गर्न विभिन्न प्रकारका उपायहरू, जस्तै - स्याहार, मार्गदर्शन र

निरीक्षणसम्बन्धी आदेशहरू, सरसल्लाह सेवा, दण्ड, निलम्वन, पालनपोषणका अन्य विकल्पहरू अपनाइने छन् ।

धारा - ४१

यस महासन्धिका कुनै पनि कुराले बाल अधिकारलाई साकार तुल्याउन बढी उपयोगी हुने कुनै पनि निम्नलिखित व्यवस्थालाई असर पार्ने छैन :

क) त्यस्तो राज्यपक्षको कानुनमा विद्यामान छ भने वा

ख) त्यस्तो राज्यको निम्ति लागू हुने अन्तर्राष्ट्रिय कानुनमा विद्यमान छ भने ।

भाग - २

धारा - ४२

राज्यपक्षहरूले उपयुक्त र सक्रिय माध्यमद्वारा महासन्धिका सिद्धान्तहरू र प्रावधानहरूलाई बालबालिका र वयस्कमा विस्तृत रूपले प्रचार गर्ने अभिभारा लिएका छन् ।

धारा - ४३

१. वर्तमान महासन्धिद्वारा लिइएका दायित्वहरू हासिल गर्न राज्यपक्षहरूले गरेको प्रगतिको मूल्याङ्कन गर्ने उद्देश्यको लागि बालअधिकार समितिको स्थापना गरिनेछ र त्यसले यसपछि उल्लेखित कार्यहरू गर्नेछ ।

२. यो समितिमा यस महासन्धिहरूद्वारा समेटिएको क्षेत्रका उच्च नैतिकता भएका र ख्यातिप्राप्त क्षमतावान १० जना विशेषज्ञहरू रहनेछन् । समितिका सदस्यहरू राज्यपक्षहरूले आफ्ना नागरिकहरूमध्येबाट निर्वाचित गर्नेछन् । ती सदस्यहरूले आ-आफ्नो व्यक्तिगत रूपमा कार्य गर्नेछन् । समितिका सदस्यहरूको छनोट भौगोलिक विभाजन र प्रमुख कानुन समानुपातिक पद्धतिको आधारमा हुनेछ ।

३. राज्यपक्षहरूद्वारा मनोनित व्यक्तिहरूको सूचीबाट गोप्य मतदान गरी समितिका सदस्यहरूको निर्वाचन गरिनेछ । प्रत्येक राज्यपक्षले आफ्नो नागरिकहरूमध्येबाट एक व्यक्ति मनोनित गर्न सक्नेछ ।

४. समितिको प्रारम्भिक निर्वाचन यो महासन्धि लागू भएको मितिले ६ महिनाभित्र र त्यसपछि हरेक दोस्रो वर्षमा हुनेछ । हरेक निर्वाचन हुने मितिको करिव ४ महिना अगावै संयुक्त राष्ट्रसङ्घका महासचिवले दुई महिनाभित्रमा आ-आफ्नो मनोनयन पत्र दाखिला गर्न राज्यपक्षहरूलाई एउटा पत्र सम्बोधित गर्नेछन् । महासचिवले तत्पश्चात् मनोनित गर्ने राज्यको नाम उल्लेख गरी सम्पूर्ण मनोनित सदस्यहरूको वर्णानुक्रमअनुसार नामावली तयार पार्नेछन् र यो नामावली प्रस्तुत महासन्धिका सहभागी राज्यपक्षहरू समक्ष प्रस्तुत गर्नेछन् ।

५. निर्वाचनको कार्य महासन्धिद्वारा संयुक्त राष्ट्रसूघको प्रधान कार्यालयमा आयोजित राज्यपक्षहरूका बैठकमा हुनेछ । यस्तो बैठकको लागि दुईतिहाई राज्यपक्षहरूको उपस्थितिलाई गणपूरक सङ्ख्या

पुगेको मानिनेछ। समितिको लागि निर्वाचित व्यक्तिहरू तिनै हुनेछन्। बैठकमा उपस्थित भई मतदान गर्ने राज्यपक्षहरूके प्रतिनिधिहरूको सबैभन्दा बढी मत पाउने तथा स्पष्ट बहुमत प्राप्त गर्ने व्यक्तिहरू समितिको सदस्यमा निर्वाचित भएको मानिनेछ।

६. समितिका सदस्यहरू चार वर्षको लागि निर्वाचित हुनेछन्। पुनः मनोनित भएको खण्डमा उनीहरू अर्को निर्वाचनको लागि योग्य हुनेछन्। पहिलो निर्वाचनमा निर्वाचित सदस्यहरूमध्येका पाँचजनाको अवधि २ वर्षमा सकिनेछ। पहिलो निर्वाचन भएको लगत्तै पछि यी पाँचजना सदस्यको नाम बैठकको अध्यक्षले गोला प्रथाबाट छुट्याउनेछ।

७. समितिको कुनै सदस्यको मृत्यु भई वा उसले राजिनामा दिएमा वा कुनै अन्य कारणले गर्दा समितिमा काम गर्न सक्षम नभएको भनी घोषणा गरेमा सम्बन्धित राज्यपक्षले बाँकी अवधिको लागि आफ्ना नागरिकहरूमध्येबाट एकजना विशेषज्ञलाई बाँकी अवधिको लागि काम गर्न निमित्त समितिको स्वीकृतिको अधिनमा रही मनोनित गर्नेछ।

८. समितिले आफ्नो कार्यविधि नियमहरू आफै व्यवस्थित गर्नेछ।

९. समितिले दुई वर्षको अवधिको लागि आफ्ना अधिकृतहरूको निर्वाचन गर्नेछ।

१०. समितिका बैठकहरू सामान्यतया: संयुक्त राष्ट्रसङ्घका प्रधान कार्यालयहरूमा वा समितिले नै निर्धारण गरेबमोजिम अन्य कुनै पायक पर्ने स्थानमा हुनेछन्। समितिको बैठक सामान्यतया: वर्षेनी हुनेछ। समितिको बैठकको अवधि महासभाको स्वीकृति लिई यो महासन्धिमा पक्षहरूको बैठकबाट निश्चित गरिनेछ र आवश्यकतानुसार सो बारे पुनर्विचार गरिनेछ।

११. यस महासन्धिअन्तर्गतको उक्त समितिको काम कुराको प्रभावशाली कार्यान्वयनको लागि संयुक्त राष्ट्रसङ्घका महासचिवले आवश्यक कर्मचारी र सुविधाहरू उपलब्ध गराउनेछन्।

१२. महासभाको स्वीकृतिबाट यस महासन्धिअन्तर्गत गठित समितिका सदस्यहरूले सभाद्वारा निर्णित शर्त र अवस्थाहरूअनुसार संयुक्त राष्ट्रसङ्घको स्रोतबाट पारिश्रमिक प्राप्त गर्नेछन्।

धारा - ४४

१. राज्यपक्षहरूले संयुक्त राष्ट्रसङ्घका महासचिवमार्फत् महासन्धिमा व्यवस्थित अधिकार सम्बन्धमा आफूले अपनाएका उपायहरूको प्रतिवेदनहरू समितिमा प्रस्तुत गर्ने अभिभारा लिन्छन् र सो प्रतिवेदनमा महासन्धिमा उल्लेख भएका अधिकारहरूको उपभोगमा भएको प्रगति देहायबमोजिम प्रस्तुत हुनेछ :

क) सम्बन्धित राज्यपक्षको सम्बन्धमा महासन्धि लागू भएको दुई वर्षभित्र,

ख) त्यसपछि हरेक पाँच वर्षमा ।

२. यो धाराअन्तर्गत लिइएका प्रतिवेदनहरूमा यस महासन्धिअन्तर्गतका दायित्वहरूको परिपूर्तिको मात्रालाई प्रतिकूल प्रभाव पार्ने कारक र कठिनाईहरूलाई इङ्गित गरिनेछ। साथै यी प्रतिवेदनहरूमा सम्बन्धित राज्यमा भएको महासन्धिको कार्यान्वयनसम्बन्धी विस्तृत जानकारी प्रदान गर्ने खालका पर्याप्त विवरण उल्लेख गरिएको हुनुपर्नेछ ।

३. कुनै राज्यपक्षले समितिलाई एउटा विस्तृत प्रारम्भिक प्रतिवेदन बुझाई सकेपछि प्रकरण १ (ख) अनुसार दिइने तत्पश्चातको प्रतिवेदनमा अघिबाटै दिइसकेको आधारभूत विवरण दोहोऱ्याई राख्नुपर्ने छैन ।

४. समितिले महासन्धिको कार्यान्वयनसँग सम्बन्धित अरु बढी जानकारीको लागि राज्यपक्षहरूलाई अनुरोध गर्न सक्नेछ ।

५. आफ्ना क्रियाकलापहरू बारेको प्रतिवेदनहरू समितिले आर्थिक तथा सामाजिक परिषद्मार्फत दुई वर्षमा संयुक्त राष्ट्रसङ्घको महासभामा पेश गर्नेछ ।

६. राज्यपक्षहरूले आफ्नो प्रतिवेदनका कुराहरू आफ्ना देशको सर्वसाधारण जनतालाई व्यापक रूपमा उपलब्ध गराउनेछन् ।

धारा - ४५

महासन्धिको प्रभावकारी कार्यान्वयनलाई अघि बढाउनको लागि तथा महासन्धिले समेटेको क्षेत्रमा अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगलाई उत्साहित गर्न :-

क) विशेषज्ञ संस्थाहरू, युनिसेफ र संयुक्त राष्ट्रसङ्घका अन्य अङ्गहरूलाई उनीहरूको अधिकार क्षेत्रभित्र पर्ने वर्तमान महासन्धिका प्रावधानहरूका कार्यान्वयन सम्बन्धमा विचारविमर्श गरिदा प्रतिनिधित्व गर्ने अधिकार हुनेछ। आ-आफ्नो सम्बन्धित अधिकार क्षेत्रहरूभित्र पर्ने महासन्धिको कार्यान्वयन विषयमा समितिले उचित ठानेमा यस कामको लागि ती विशेषज्ञ संस्थाहरू, युनिसेफ र अन्य सक्षम संस्थाहरूलाई विशेषज्ञ परामर्श प्रदान गर्न निम्ताउन सक्नेछ। समितिले विशेषज्ञ संस्थाहरू युनिसेफ तथा अन्य सक्षम संस्थाहरूलाई उनीहरूको कार्यक्षेत्रभित्र पर्ने विषयहरूमा भएको महासन्धिको कार्यान्वयनसम्बन्धी प्रतिवेदन पेश गर्नका लागि निम्ताउन सक्नेछ ।

ख) राज्यपक्षहरूबाट प्राप्त कुनै पनि प्रतिवेदनहरूमा प्राविधिक सहयोग र सल्लाहको लागि अनुरोध भएको वा त्यस्तो सल्लाहको खाँचो दर्शाइएको रहेछ र समितिलाई उचित लागेको

खण्डमा समितिले सो प्रतिवेदन र त्यस्तो अनुरोध तथा सङ्केतहरूको सम्बन्धमा समितिको आफ्नो विचार र सुझावहरू भएमा सो सहित विशेषज्ञ संस्थाहरू, युनिसेफ र अन्य सक्षम संस्थाहरूलाई पठाउनेछ ।

ग) समितिले बालअधिकारसँग सम्बन्धित खास विषयहरूमा आफ्नोतर्फबाट अध्ययन गर्न महासचिवलाई आग्रह गर्ने गरी महासभालाई सिफारिस गर्न सक्नेछ ।

घ) यस महासन्धिका धारा ४४ र ४५अनुरूप प्राप्त हुन आएको जानकारीको आधारमा समितिले सुझावहरू र सामान्य सिफारिसहरू गर्न सक्नेछ । यस प्रकारका सुझावहरू र सामान्य सिफारिसहरू सम्बन्धित कुनै पनि राज्यपक्षहरूलाई पठाइनेछ र तिनीहरूबाट कुनै टिप्पणी आएको भए सो सहित महासभामा प्रतिवेदन पठाइनेछ ।

भाग - ३
धारा - ४६

यस महासन्धि सम्पूर्ण राज्यहरूबाट हस्ताक्षर हुनका लागि खुल्ला हुनेछ ।

धारा - ४७

यस महासन्धिमा अनुमोदनको प्रक्रिया अपनाउनु पर्नेछ । अनुमोदनका लिखतहरू संयुक्त राष्ट्रसङ्घका महासचिव समक्ष दाखिला गर्नुपर्नेछ ।

धारा - ४८

यस महासन्धि कुनै पनि राज्यबाट संलग्न हुनका लागि खुला रहनेछ । संलग्नताको लिखत संयुक्त राष्ट्रसङ्घका महासचिव समक्ष दाखिला गर्नुपर्नेछ ।

धारा - ४९

१. अनुमोदन वा संलग्नताको बिसौं लिखत संयुक्त राष्ट्रसङ्घका महासचिव समक्ष दाखिला भएको मितिले तिसौं दिनमा यो महासन्धि लागू हुनेछ ।

२. अनुमोदन वा संलग्नताको बिसौं लिखतको दाखिलापश्चात् यस महासन्धिलाई अनुमोदन गर्ने वा यसमा संलग्नता दर्शाउने हरेक राज्यको हकमा सो राज्यद्वारा अनुमोदन वा संलग्नताको लिखत दाखिलाको मितिले तिसौं दिनमा महासन्धि लागू हुनेछ ।

धारा - ५०

१. यो महासन्धिमा कुनै पनि राज्यपक्षले संशोधनको प्रस्ताव राख्न र यसलाई संयुक्त राष्ट्रसङ्घका महासचिव समक्ष दर्ता गराउन सक्नेछ। संशोधन प्राप्त भएपछि महासचिवले राज्यपक्षहरू सो विषयमा सम्मेलन गराउने पक्षमा र प्रस्तावहरूमा मतदान गर्ने पक्षमा छन् कि छैनन् भन्ने कुराको सङ्केत गर्ने अनुरोध गर्दै प्रस्तावित संशोधनहरू राज्यपक्षहरूलाई पठाउने छन्। यस प्रकारले जानकारी गराइएको मितिले ४ महिनाभित्र कम्तिमा एक तिहाई राज्यपक्षहरूले यस्तो सम्मेलनको चाहना गरेको खण्डमा महासचिवले संयुक्त राष्ट्रसङ्घको तत्वाधानमा सम्मेलनको आयोजना गर्नेछन्। उपस्थित राज्यपक्षहरूमध्ये बहुमतले पारित गरेको कुनै पनि संशोधन संयुक्त राष्ट्रसङ्घका स्वीकृतिको लागि महासभामा प्रस्तुत गरिनेछ।

२. यो धाराको प्रकरण १ बमोजिम पारित संशोधन संयुक्त राष्ट्रसङ्घको महासभाबाट पारित भई राज्यपक्षहरूले दुई तिहाई बहुमतबाट पनि स्वीकृत भएपछि मात्र लागू हुनेछ।

३. कुनै संशोधन लागू हुँदा जुन राज्यपक्षहरूले त्यसलाई स्वीकार गरेका छन्, ती राज्यपक्षहरूले सो संशोधनलाई मान्नेपर्ने हुन्छ र अन्य राज्यपक्षहरूलाई यस महासन्धिका प्रावधानहरू र आफूले स्वीकार गरेका अघिल्ला संशोधनहरू मान्नु पर्नेछ।

धारा - ५१

१. अनुमोदन वा संलग्नताको समयमा राज्यद्वारा संरक्षण गरिएको शर्तहरू संयुक्त राष्ट्रसङ्घको महासचिवले प्राप्त गर्नेछन् र सम्पूर्ण राज्यहरूलाई सोको जानकारी पठाउने छन्।

२. यस महासन्धिको उद्देश्य र प्रयोजनसँग मेल नखाने त्यस्ता सुरक्षित शर्तहरूलाई अनुमति प्रदान गरिने छैन।

३. संयुक्त राष्ट्रसङ्घका महासचिवलाई सूचना दिई त्यस्ता सुरक्षित शर्तहरू फिर्ता लिन सकिनेछ। महासचिवले उक्त कुराको जानकारी सम्पूर्ण राज्यहरू कहाँ पठाउनेछन् र यस प्रकारको सूचना महासचिवलाई प्रांप्त भएको मितिदेखि लागू हुनेछ।

धारा - ५२

संयुक्त राष्ट्रसङ्घका महासचिवको नाममा लिखित सूचना दिएर कुनै पनि राज्यपक्षले यो महासन्धिलाई परित्याग गर्न सक्नेछ। महासचिवलाई सूचना प्राप्त भएको मितिले एक वर्षपश्चात् परित्याग कार्य प्रभावकारी हुनेछ।

धारा - ५३

संयुक्त राष्ट्रसङ्घका महासचिव यस महासन्धिको जिम्मावाल रहनेछन् ।

धारा - ५४

यस महासन्धिको मूल प्रति जसका अरवी, चिनिया, अङ्ग्रेजी, फेन्च, रसियन र स्पेनिस भाषाका मूल पाठहरू समान रूपमा आधिकारिक मानिने छन्, ती प्रतिहरू संयुक्त राष्ट्रसङ्घका महासचिवको जिम्मामा राखिनेछन् ।

यस कुराको साक्षीको रूपमा सम्बन्धित सरकारबाट पूर्ण अख्तियार प्रदान गरिएको अधिकार सम्पन्न राज्य प्रतिनिधिहरूले वर्तमान महासन्धिमा हस्ताक्षर गरेका छन् ।

371.1023
SAI-n
2063