# afnlj jfx cGTosf nflu wd{u'?x?sf]el'dsf

## (Role of Religious Leaders for the End of Child Marriage)

# tflnd kl:tsf

**राष्ट्रिय अन्तर-धार्मिक सञ्जाल नेपाल**

**(National Inter-Religious Network Nepal)**

पुस्तकको नाम : बालविवाह अन्त्यका लागि धर्मगुरुहरूको भूमिका (तालिम पुस्तिका)

प्रकाशन संस्करण : प्रथम, २०७७ भाद्र

प्रकाशित प्रति : १०००

प्रकाशक : राष्ट्रिय अन्तर धार्मिक सञ्जाल नेपाल
email: nirnnp@gmail.com
www.

प्रकाशन सहयोग : **World Vision International**

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा निहित

# भूमिका

विश्वमा वर्षेनी करिव एक करोड चालिस लाख बालिकाहरूको २० वर्षभन्दा कम उमेरमा विवाह हुने गरेको छ। विश्वका विभिन्न देश, संस्कृति, धर्म, र जातजातिहरूमा यो चलन विद्यमान छ। बालविवाह दुई व्यक्तिबीच एक प्रकारको कानूनी वा रीतिरिवाज अन्तर्गतको बन्धन हो जसमा ती दुईमध्ये एक वा दुवैजना २० वर्ष भन्दा कम उमेरका हुन्छन् र तिनीहरू आफ्नो जीवनसाथी वा विवाहको समयका सम्बन्धमा स्वतन्त्र, पूर्व सूचित तथा सहमति दिनका लागि तयार भएका हुँदैनन् । बालविवाहले लैङ्गिक असमानता तथा गरिवी, अशिक्षा र असुरक्षाको दलदलमा हुर्केकी छोरीको महत्व कम देख्ने सामाजिक मान्यतामा जरो गाडेको हुन्छ । बालविवाहले बालिकाहरूको अधिकारलाई हनन गर्दछ र उनीहरूको बालापनलाई खोसि दिन्छ, सहभागिता र रोज्न पाउने अधिकारमा बन्देज लगाइ दिनुका साथै समान, स्वस्थ र समृद्ध संसारको प्रगतिका लागि बाधक बन्दै बालिकाको विकासका कतिपय प्राथमिकताहरूलाई अनदेखा गरिदिन्छ ।

बालविवाह उच्च रहेको देशमध्ये नेपाल पनि एक हो । दक्षिण एसियामा बंगलादेश र भारत पछि नेपाल तेस्रो स्थानमा पर्दछ। नेपालमा बालविवाह ४१ प्रतिशत रहेको देखिन्छ। नेपालमा १३ हजार भन्दा बढी किशोरी बालिकाहरू बालविवाहको जोखिममा रहेको अनुमान गरिएको छ । बालविवाहबाट पुरुष तथा बालकहरूको तुलनामा महिला तथा बालिकाहरू बढी प्रभावित हुने गर्छन् । नेपाल स्वास्थ्य तथा जनसांख्यिक सर्वेक्षण, २०११ अनुसार नेपालमा २० देखि २४ वर्ष उमेर समूहका ४१ प्रतिशत महिलाहरूको विवाह २० वर्ष पुग्नु अगावै भएको देखिन्छ । यसको तुलनामा यही उमेर समूहका ७ प्रतिशत मात्र पुरुषहरूको विवाह १८ वर्ष भन्दा कम उमेरमा भएको देखिन्छ। बालविवाह हुने दर नेपालको सबै क्षेत्रमा एक समान छैन। नेपालका बालविवाह प्रभावित ६ जिल्लाहरूका २४ वर्ष र सोभन्दा कम उमेरका १२०० महिलाहरूमा गरिएको खोजमूलक अनुसन्धानबाट प्राप्त तथ्यांक अनुसार ६४.६ प्रतिशत महिलाहरूको बालविवाह (१८ बर्ष पहिले नै) भएको पाइयो। सो अनुसन्धानमा बालिकाहरूको पहिलो विवाहको मध्यक उमेर १६ वर्ष रहेको छ (नेपाल स्वास्थ्य तथा जनसांख्यिक सर्वेक्षण २०११ अनुसार महिलाको पहिलो विवाहको मध्यक उमेर १७.५ वर्ष र पुरुषको २१.६ वर्ष रहेको छ) ।

बहुपक्षीय कारक र यी कारकहरू बीचको अन्तरसम्बन्धका कारणले पनि बालविवाह एक जटिल विषय बनेको छ। त्यसैकारणले पनि बालविवाहले महिलाको जीवनमा पर्ने नकारात्मक प्रभावको चक्रलाई थप गति प्रदान गर्दछ। बालविवाहले बालिका तथा महिलाहरूलाई अधिकार र अवसरबाट वञ्चित हुनुपर्ने अवस्था सृजना गर्दछ। बालविवाहले उनीहरूको स्वास्थ्य, शिक्षा, रोजगारीको अवसर तथा कहिले र कोसँग विवाह गर्ने भन्ने स्वनिर्णय गर्ने अधिकारहरूको हनन हुन्छ ।

नेपालमा विवाहको कानूनी उमेर २० वर्ष तोकिएको छ। खोजमूलक अनुसन्धानको तथ्यांक अनुसार ७७ प्रतिशत बालविवाहित महिलाहरूले आफ्नो विवाहको समयमा विवाह गर्न कानूनले तोकेको उमेरबारे थाहा नभएको बताए ।

विगतका दशकको तुलनामा बालविवाहको औसत अनुपात घट्दै गएको देखिएता पनि राष्ट्रिय स्तरमा बालविवाह अझै उच्च रहेको छ। अझैपनि १५ देखि १९ वर्षका विवाहित महिलामा २० प्रतिशत र २० देखि २४ वर्षका विवाहित महिलामा ४१ प्रतिशतले २० वर्ष नपुग्दै बिहे गरेको तथ्यांक छ कूल विवाहित जनसंख्यामा करिब ११ प्रतिशतले १५ वर्ष नपुग्दै विवाह गरेको तथ्यांक रहेको छ[1] ।

1 Nepal Census, 2011

नेपालमा बालविवाहको प्रचलन क्षेत्र, बसोवास क्षेत्र, आर्थिक-सामाजिक अवस्था, जातजाति, धर्म तथा शैक्षिक अवस्थाको विविधता र अन्य भिन्नताहरूका आधारमा फरक फरक रहेको छ। ग्रामीण क्षेत्रका अझ धेरै महिलाहरू समान्यतया कम उमेरमा बिहे गर्छन्। राष्ट्रसंघीय जनसंख्या कोषका अनुसार ग्रामीण क्षेत्रमा बसोवास गर्नेमध्ये ४२.९ प्रतिशत महिलाले १८ वर्ष नपुग्दै बिहे गर्छन् भने यसको तुलनामा शहरमा बस्ने मध्येका २६.९ प्रतिशतले मात्र सो उमेर नपुग्दैमा बिहे गर्छन्। अशिक्षा र कम आयस्रोत भएका परिवारका बालिकाहरू बालविवाहको बढी जोखिममा परेको देखिन्छ।

पितृसत्तात्मक मूल्य र मान्यताका कारण छोराको तुलनामा छोरीलाई कम महत्व दिने परम्परा पनि बालविवाहको मुख्य कारक तत्व हो। खोजमूलक अनुसन्धानबाट प्राप्त नतिजा अनुसार नेपाली समाजमा करिब दुईतिहाइ विवाह अभिभावक विशेष गरी छोरीको बुवाको निर्णयबाट हुने गरेको पाइएको छ। यसकारण मागी विवाह नेपाली समाजमा अन्य सबैभन्दा प्रचलित र सर्वस्वीकृत प्रकारको विवाह रहेको तथ्यांक छ। अनुसन्धानले नेपालमा मागी विवाहको तथ्यांक ६१ प्रतिशत देखाएको छ।

जनसंख्या तथा घरधुरी सर्वेक्षण २०११ ले नेपालको कुल जनसंख्याको ८१% हिन्दु, ९% बौद्ध, ४.४% ईस्लाम, ३.१% किराँत, १.४% ईसाइ रहेका देखाएको छ। नेपालमा धर्म भनेको आस्था मात्र नभई पुस्तौदेखि सिक्दै आएको संस्कारहरुको बन्धन पनि हो। धर्म सस्कृति, चाडपर्व, आस्था, विश्वास र परम्पराको समिश्रण हो र नेपाली समाजलाई बाँधेर राख्ने सबैभन्दा बलियो कडि पनि हो। भौगोलिक स्थान र जातियताका आधारमा पनि धार्मिक अभ्यासहरू फरक फरक रहेको छ।

नेपालको लागि बालविवाह नौलो आयाम होइन। यो सामाजिक रूपमा नै स्वीकृत पुस्तौदेखि चलिआएको परम्परा हो। यो परम्परा सबै धार्मिक समुदायमा रहेको छ र धेरैजसो समुदायमा रहेकोले कसैले पनि यो हानिकारक परम्परालाइ चुनौती दिएको पाइदैन। धर्मको नेपाली समाजमा गहन प्रभाव रहेको छ र सबै धर्मको मौलिकहकमा समृद्धि र सुस्वास्थ्य रहेको छ। त्यसैले पनि जन्मदेखि मृत्युसम्मको हरेक अवसरहरुमा धर्म गुरुहरुको उपस्थिति अनिवार्य गरिएको छ। त्यसमध्ये विवाह पनि एक अवसरमा रहेको छ। सबैजसो मागी विवाह र आफुखुसी गरिने विवाह धार्मिक परिवेशमा नै हुने गरेको पाईन्छ। विवाह धार्मिक आस्था अनुसार पुजारी, ब्राम्हण, पादरी वा मौलाना विशेषतः धार्मिक गुरुहरूको उपस्थितिमा नै हुने हुनाले पनि बालविवाह रोकथाममा उहाँहरूको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ।

कुनै पनि धर्मका शास्त्रहरुले बालविवाहको परिकल्पना गरेको नपाइए पनि स्थानीय थर्मगुरुहरुले प्रचलनमा रहेका बालविवाह विरुद्ध विगतमा कम वकालत गर्ने हुंदा अपेक्षाकृत रुपमा नेपालमा बालविवाह दर घटेको छैन। नेपालको लागि बालविवाह नौलो प्रचलन होइन। यो सामाजिक रुपमा नै स्वीकृत पुस्तौदेखि चलिआएको परम्परा हो। यो परम्परा सबै धार्मिक समुदायमा रहेको छ। धेरैजसो समुदायमा रहेकोले कसैले पनि यो हानिकारक परम्परालाई चुनौती दिइएको पाइदैन। धर्मको नेपाली समाजमा गहन प्रभाव रहेको छ र सबै धर्मको मौलिक हकमा समृद्धि र सुस्वास्थ्य रहेको छ। त्यसैले पनि जन्मदेखि मृत्युसम्मको हरेक अवसरहरुमा धर्म गुरुहरुको उपस्थिति अनिवार्य गरिएको छ। त्यसमध्ये विवाह पनि एक अवसरमा रहेको छ। सबैजसो मागी विवाह र आफू खुशी गरिने विवाह धार्मिक परिवेशमा नै हुने गरेको पाइन्छ। विवाह धार्मिक आस्था अनुसार पुजारी, ब्राम्हण, पादरी वा मौलाना विशेषतः धार्मिकगुरुहरुको उपस्थितिमा नै हुने हुनाले पनि बालविवाह रोकथाममा उहाँहरुको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ।

# प्रकाशकीय

नेपाल बहुभाषिक, बहुसांस्कृतिक र बहुधार्मिक आस्था रहेको देश हो। भौगोलिक क्षेत्रफलको हिसावले सानो राष्ट्र भएतापनि यहाँको रीतिरिवाज, संस्कृति, बसाई, हावापानीका साथै बहुधार्मिक र बहुसंस्कृतिलाई सहजताका साथ अवलम्वन गरिन्छ। धार्मिक सहिष्णुता, सामाजिक सद्भाव र मेलमिलापको वातावरण हाम्रो राष्ट्रिय पहिचान हो। यही मर्यादालाई अनन्तकालसम्म जीवित राख्ने राष्ट्रिय अन्तर धार्मिक सञ्जाल नेपालको प्रमुख उद्देश्य रहेको छ। आपसी सद्भाव र मेलमिलापको अवधारणा ल्याई समाजमा धर्मका नामले चलेका कुसंस्कार विरुद्ध सबै अन्तर धार्मिक अगुवाहरु मिलेर लाग्नु पर्ने देखिन्छ। हाम्रा मुख्य धार्मिक ग्रन्थहरुमा खराब संस्कार सम्बन्धि कस्ता उपदेश तथा भनाई छन् भनी नेपालमा रहेका मुख्य मुख्य धर्मका सिद्धान्तहरुलाई समेटेर विशेषतः बालविवाह सम्बन्धि विषयमा बढी केन्द्रित भई यो तालिम पुस्तिका तयार पारिएको छ। जुन तालिम पुस्तिकामा रहेको ज्ञानले धर्मगुरुहरु समाजप्रति बढी उत्तरदायी हुनेछन् र आफ्ना धर्म सम्प्रदायमा रहेका कुसंस्कारको रुपमा रहेका परम्पराहरुमध्ये बालविवाह भइरहेको भौगोलिक क्षेत्र, जाति, समुदाय र वर्गको पहिचान गरी समाजमा बालविवाह अन्त्य गर्न आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्नेछन्।

राष्ट्रिय अन्तर धार्मिक सञ्जाल (निरन) नेपालले सन् २०१३ मा नै बालविवाह सम्बन्धि तीनदिनको तालिम पुस्तिका तयार पारी विभिन्न जिल्लामा धर्मगुरुहरुलाई तालिम दिई बालविवाह न्यूनीकरणमा अग्रसरता बढाउँदै आइरहेको छ। तत्कालीन समयमा युनिसेफको आर्थिक सहयोग र प्रा.नरेन्द्र पाण्डेज्यूको संयोजनमा रामचन्द्र भण्डारी, डा.चिन्तामणि योगी, डा. नमन उपाध्याय, डा.के.वी रोकाया लगायतका धार्मिक अगुवाहरुकको क्रियाशीलतामा तालिम पुस्तिका तयार पारी तालिमहरु संचालन हुदै आएका थिए। उहाँहरुको ठूलो मिहिनेतको सफलताको फलस्वरुप बर्तमान अबस्थामा पुनः परिमार्जित रुपमा बालविवाह सम्बन्धि तालिम पुस्तिका मुद्रण गरिएको छ। परम्परादेखि नै धर्मका नाममा समाजमा भित्रिएका संस्कारहरुः जातिय विभेद, वर्ग विभेद, धर्म विभेद, लिंग विभेदले समाज विकासमा बाधा पुर्‍याएको भएता पनि बालविवाहले गर्दा बालबालिकामा परेको असर अझ दर्दनाक छ। यिनै कुरालाई मनन गरी सञ्जालले बालविवाह सम्बन्धि तालिम पुस्तिका प्रकाशन गरेको हो। यसै क्रममा हामीलाई पहिले देखि नै बालबालिकाको क्षेत्रमा काम गर्ने सामाजिक संस्था सिविन नेपालले बालबालिकाको हितका लागि बालविवाह रोकिनु पर्दछ, बालअधिकार र बाल संरक्षणमा समेत धार्मिक अगुवाहरुबाट समाजमा सचेतना बढाउन अग्रणी भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ भन्ने प्रेरणा दिदै आइरहेको छ।

बर्तमान अवस्थामा यस सञ्जालको दिगो विकास र क्षमता अभिबृद्धि गरी धर्मका नाममा समाजमा चलेका कुसंस्कार मध्ये बालविवाहलाई अन्त्य गर्नुका साथै कुनैपनि धर्म र संस्कारसंग जोडिएका मुद्दाहरुमा धार्मिक अगुवाहरुको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ भनी कार्यगत क्षमता अभिबृद्धिका लागि तालिम पुस्तिका छपाई, ५ बर्षे रणनीतिक योजना, लैङ्गिक समानता नीति, बाल संरक्षण र बाल अधिकार नीति तयारीका लागि आर्थिक सहयोग गरी सञ्जाललाई कर्तव्यबोध र दायित्वप्रति सजग बनाएकोमा वर्ल्डभिजन इण्टरनेशनलाई मुरी मुरी धन्यवाद दिन चाहन्छु। प्रकाशनको काममा अहोरात्र मलाई साथ दिने इरफान पोखरेललाई विशेष धन्यवाद र टिमका अन्य सहयोगी साथीहरु क्रमशः श्री रतिदेवी श्रेष्ठ, श्री अरमान ठकुराइ, शेख नाहिदा बानु, श्री डा. नमन उपाध्यायका साथै पुर्ण सहयोग गर्नुहुने कार्य समिति परिवार क्रमशः रोशनी कर्माचार्य, श्री इशुजंग कार्की, अनोजा गुरुमा, भिक्षु पियदस्सी लगायत सबैलाई अन्तर्मनदेखि नै बधाई दिन चाहन्छु।

हर्ष थापा

२०७७ भाद्र — अध्यक्ष, राष्ट्रिय अन्तर धार्मिक सञ्जाल नेपाल

# विषय-सूचि


| क्र.सं. | विषय | पृष्ठ |
|---|---|---|
| १ | भूमिका | |
| २ | तालिम पुस्तिकको बारेमा | |
| ३ | सहजीकरण | |
| ४ | सत्र १ः परिचय, आशा/अपेक्षा तालिमका नियमहरु | |
| | क्रियाकलाप १ः कार्यक्रमको उद्घाटन | |
| | क्रियाकलाप २ः परिचय | |
| | क्रियाकलाप ३ः तालिमको आशा अपेक्षा | |
| | क्रियाकलाप ५ः पूर्व परीक्षा | |
| ५ | सत्र २ बाल विवाह र यसका असरहरु | |
| | क्रियाकलाप १ः सत्य वा मिथ्या | |
| | क्रियाकलाप २ः बाल विवाह | |
| | क्रियाकलाप ३ः बाल विवाहका कारण तथा असरहरु | |
| ६ | सत्र ३ बाल अधिकार | |
| | क्रियाकलाप १ः मेरो नाम आज हो | |
| | क्रियाकलाप २ः बाल अधिकार,यसका सिद्धान्त र चार बाकस | |
| ७ | सत्र ४ लैंगिक समानता | |
| | क्रियाकलाप १ः लिङ्ग तथा लैङ्गिकता | |
| | क्रियाकलाप २ः महिला तथा पुरुष कार्य भिन्नता | |
| | क्रियाकलाप २ः अवसरका पाइलाहरु | |
| ८ | सत्र ५ धर्मग्रन्थका विवाहको परिभाषा | |
| | क्रियाकलाप १ः विवाहको सन्दर्भमा धर्मग्रन्थहरुमा भएका व्यवस्थाहरु | |
| | क्रियाकलाप २ः विवाहको तालिमको तयारीहरु | |
| | क्रियाकलाप ३ः बैबाहिक जीवनमा पति पत्नी बीचको सम्बन्ध भुमिका | |
| | क्रियाकलाप ४ः वैबाहिक जीवनमा पति पत्नीको दायित्व | |
| | क्रियाकलाप ५ः आदर्श विवाह | |
| | क्रियाकलाप ६ः धर्मगुरुहरुको भूमिका | |
| | क्रियाकलाप ७ः कार्ययोजना | |

| | | |
|---|---|---|
| ९ | सन्दर्भ सामाग्री १: अन्तर धार्मिक प्रार्थना | |
| १० | सन्दर्भ सामाग्री २: तालिमको उद्देश्य | |
| ११ | सन्दर्भ सामाग्री ३: तालिमको नियमहरु | |
| १२ | सन्दर्भ सामाग्री ४: पूर्व परीक्षा | |
| १३ | सन्दर्भ सामाग्री ५: सत्य वा मिथ्या खेलका वाक्यहरु | |
| १४ | सन्दर्भ सामाग्री ६: कथा अध्ययन आशाको कथा | |
| १५ | सन्दर्भ सामाग्री ७: बालविवाह र बालविवाह सम्बन्धि नेपालको कानुनी व्यवस्था | |
| १६ | सन्दर्भ सामाग्री ९: बाल अधिकारको परिभाषा | |
| १७ | सन्दर्भ सामाग्री १०: बाल अधिकारका सन्दर्भ | |
| १८ | सन्दर्भ सामाग्री ११: बाल अधिकारका चार बाकस | |
| १९ | सन्दर्भ सामाग्री १२: बाल अधिकार महासन्धीका धाराहरु | |
| २० | सन्दर्भ सामाग्री १३: तस्विरहरु | |
| २१ | सन्दर्भ सामाग्री १४: लिङ्ग र लैङ्गिकता | |
| २२ | सन्दर्भ सामाग्री १५: दैनिक कार्य बिभाजन नमूना | |
| २३ | सन्दर्भ सामाग्री १६: अबसरका पाइलाहरु | |
| २४ | सन्दर्भ सामाग्री १७: धर्मग्रन्थमा विवाह सम्बन्धि व्यवस्थाहरु | |
| २५ | सन्दर्भ सामाग्री १८: विवाह पूर्वका तयारीहरु | |
| २६ | सन्दर्भ सामाग्री १९: वैवाहिक जीवनमा पतिपत्नीको दायित्व | |
| २७ | सन्दर्भ सामाग्री २०: घटना अध्ययन | |
| २८ | सन्दर्भ सामाग्री २१: मुड मिटर | |
| २९ | सन्दर्भ सामाग्री २२: तालिमको मुल्याङ्कन फाराम | |

# तालिम पुस्तिकाको बारेमा

## पुस्तिकाको उद्देश्य

नेपाली समाज, समुदाय र घर परिवारमा प्रचलनमा रहेका अनेकौं सामाजिक रीतिरिवाज, संस्कृति, आस्था र परम्पराहरू हाम्रा धरोहर हुन्। सबैले धरोहरहरूको मान सम्मान गर्नु पर्दछ। तर हाम्रा धरोहरभित्र रहेका सबै पक्षहरू राम्रा नै छन् भन्न सकिन्न। परापूर्वकालदेखि अभ्यास गर्दै आएका केही सामाजिक क्रियाकलापहरू सहज नै लागेता पनि ती क्रियाकलापहरूले समाजमा नकारात्मक प्रभाव पारिरहेका हुन्छन्। केही परम्पराहरू त गलत हुन् भन्ने जान्दाजान्दै पनि समाजले स्वीकार्दै आएका हुन्छन्। यस्ता परम्पराहरूले सुसंस्कृत, समुन्नत र सभ्य समाज निर्माणमा नकारात्मक प्रभाव पारिरहेका छन्। सामाजिक परम्पराका रुपमा रहेका त्यस्ता क्रियाकलापहरू निर्मूल पार्न दण्ड, जरिवाना सहितका नियम कानुन बनेका भएता पनि सरकारी कार्यान्वयन पक्ष फितलो र प्रभाबकारी अनुगमनको अभाब रहेको छ।

बालविवाह र लैङ्गिक भेदभाव जस्ता सामाजिक विकृतिले अझै पनि हाम्रो देशमा जरो गाडेर बसेको पाइन्छ। यस्ता हानिकारक परम्पराहरू/बानी/अभ्यासहरूको रोकथाम गर्न वा हटाउन नियम कानुनहरूको प्रभावकारी कार्यान्वयनका साथै अन्य चेतनामुलक तथा विभिन्न उपायहरू अपनाउन आवश्यक देखिन्छ। ती उपायहरूमध्ये यो तालिम पुस्तिकाको व्यावहारिक प्रयोग पनि एउटा उपाय हो जसले एउटा स्वस्थ, सुखी र खुशी परिवारका लागि चाहिने शिक्षा, स्वास्थ्य, र सुरक्षाका बारेमा ज्ञान दिने र सामाजिक विकृतिका रुपमा रहेको बालविवाहलाई कम गर्ने उद्देश्य लिएको छ।

यो तालिम पुस्तिका भित्रका विषयवस्तुहरू बुझ्न र बुझाउन प्रयोग गरिएका भाषाशैली र सिकाइ विधिहरू सरल छन्। यसको प्रयोग तालिम सञ्चालनको आधारभूत सिप भएका सहजकर्ताहरूका लागि बढी उपयोगी हुने ठानिएको छ। यो पुस्तिकाले समेट्न नसकेका अन्य केही सान्दर्भिक विषयवस्तुहरू प्रशिक्षणका क्रममा छलफलमा आउन सक्नेछन्। त्यस्ता महत्त्वपूर्ण विषयवस्तुहरू तथा सहभागीहरूका अमूल्य सुझावहरूलाई पनि सहजकर्ताले सङ्कलन गर्न सहयोग गर्नुहुनेछ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ।

यो पुस्तिका बालविवाह अन्त्य गर्ने पहलमा धर्मगुरुहरु, ज्योतिषीहरु, धार्मिक अगुवाहरु तथा धाँमिझाँक्रिका लागि तालिम सञ्चालन सम्वन्धी जानकारी दिने सामग्री हो। सहजकर्ताले सहभागिहरूलाई यसभित्र भएका विषयवस्तु सजिलो तरिकाले बुझाउन सहयोग गर्नु नै यो पुस्तिकाको उद्देश्य हो।

## तालिम दिने व्यक्तिहरुका लागि सुझाव

१. परिचय कार्यक्रममा हरेकले आ-आफ्नो परिचय दिँदा जिल्ला, सम्वन्धित संस्था, कार्य अनुभव आदि छोटकरीमा प्रस्तुत गर्नुपर्दछ।

२. तालिमक क्रममा पालना गर्नुपर्ने नियम र मूल्याङ्कन निर्धारण गर्न सबै सहभागीहरूका सुझावहरू सङ्कलन गरी न्युज प्रिन्ट पेपरमा लेखेर सबैले देख्ने गरी भित्तामा टाँस्नु पर्दछ र नियमहरूको

पालना भएको सुनिश्चित गर्नुपर्दछ ।

३. तालिम अवधिभर नै उपलव्ध गराइएको अभ्यास पुस्तिकामा आधारित रहेर तालिम सञ्चालन गर्नुपर्दछ ।

४. पुस्तिकाले माग गरेको जस्तो अध्ययन, स्मरण, छलफल, प्रश्न उत्तर आदि सबै क्रियाकलापहरूमा सहभागीहरूको सक्रिय सहभागिता हुनुपर्नेछ ।

५. प्रत्येक सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले प्रशिक्षणको दैनिक मूल्याङ्कनका लागि, समाविष्ट गरिएको छुटटै फारम भरेर वुझाउनु पर्दछ ।

६. विषय र समयलाई ध्यानमा राखी हरेक सत्रलाई योजना अनुसार नै सुरु गर्न र अन्त्य गर्न सचेत रहनु पर्दछ ।

७ सत्रमा उठेका प्रश्न र जिज्ञासाहरू तत्कालै समाधान नहुने खालका भएमा सो को टिपोट गरी सम्वन्धित स्रोत व्यक्तिसम्म पुर्‍याई उत्तर सकेसम्म छिटो उपलव्ध गराउनु पर्दछ ।

८. समय, सुविधा, माग र जिज्ञाशा भएमा अन्तरधार्मिक महत्व, सद्भाव र सहयोग बढाउने तथा एकता वृद्धि गर्ने खालका पुस्तक, लेख, रचना सिडी आदि उपलव्ध गराउनु पर्दछ ।

## सहजीकरण सीप

ज्ञान सीप तथा विश्लेषण गर्न सक्ने क्षमता अभिवृद्धि गर्नमा प्रशिक्षकको सहजीकरणले ठूलो भूमिका खेल्दछ । त्यसैले प्रत्येक प्रशिक्षकले सहजीकरणको ज्ञान र सीप हासिल गर्न अत्यन्त जरुरी छ । कुनै पनि सत्रको तयारी कसरी गर्ने, सत्रको लागि आवश्यक सामाग्रीको जोरजाम तथा व्यवस्थापन कसरी गर्ने तथा क्रियाकलाप सञ्चालन गर्दा आवश्यक ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु के के हुन्छन् र अभ्यास तथा पृष्ठपोषण कसरी दिने भन्ने बारे स्पष्ट हुनु नै सहजीकरणको मुल पक्ष हो । सहजीकरणको क्रममा बिभिन्न खेल, गीत तथा अन्य मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलाप आदिको माध्यमबाट कसरी सिकाइलाई प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ, सो कुराको पनि ख्याल गर्नु पर्दछ । सहजीकरणको हरेक सत्रको अन्त्यमा सहभागीले विषयवस्तु राम्रोसंग बुझे नबुझेको यकिन गर्दै सत्रको समापन गर्नुपर्दछ ।

## तालिम सहजीकरण कसरी गर्ने ?

एउटा कुशल प्रशिक्षकले सहभागीहरुसंग राम्रो सम्बन्ध बनाउँदै विषयवस्तुलाई प्रष्ट रुपले व्यक्त गर्न सक्नु पर्दछ । यसका लागि सहभागीहरुको कुरा सुन्ने, आफूलाई सहभागीहरुको ठाँउमा राखेर हेर्न सक्ने र ठीक शब्द र शारीरिक हाउभाउको प्रयोग जस्ता सीपहरुको प्रयोग गर्नुपर्दछ । यसका साथै सहजीकरणमा सरल भाषामा सजिलैसँग भन्ने सीप, सकारात्मक सोच र सकारात्मक कुराकानीको पनि उत्तिकै महत्व हुन्छ । सहजीकरणलाई प्रभावकारी बनाउन निम्न कुराहरुमा ध्यान दिनु पर्छ :

१) **फरक विचारको सम्मान** : सहभागीहरुले आ-आफ्नो धारणा राख्ने वातावरण बनाउन महत्वपूर्ण

हुन्छ। तिनीहरुले एक अर्कासँग सबैले एकै कुरामा सहमति जनाउनु पर्दछ भन्ने होइन। सहजकर्ताका लागि महत्वपूर्ण कुरा भनेकै छलफलका निम्ति प्रश्न सोध्नु, विभिन्न अभिव्यक्तिका कुरालाई संक्षेपीकृत गर्नु तथा सहभागीलाई सम्भावित परिणामका बारेमा सोच्नका निम्ति आग्रह गर्नु हो। प्रशिक्षकले सकेसम्म कुनै विचार सिफारिस गर्नु नभई सही जानकारी प्रदान गर्नु हो।

२) **संकोचलाई न्युनीकरण** : तपाइँले कुनै विषयमा कक्षा सञ्चालन गर्दा संकोचको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ। यदि त्यस्तो अवस्था आएमा तपाईले सत्र सुरु हुनुअघि नै यी विषयका बारेमा आफ्नो आत्मविश्वासका साथै बिषयबस्तुमा दखल हासिल गर्न कुराकानी गर्न सक्नुहुनेछ।

३) **लैंगिक र जातिगत टिका टिप्पणीलाई निरूत्साहित** : सत्र सञ्चालनको क्रममा आफ्ना भनाईहरु लैंगिक वा जाति-आधारित टिप्पणी नहोउन् भन्नका लागि सचेत हुनुपर्दछ। प्रशिक्षकले सम्मानपूर्ण विधिको नमूना प्रस्तुत गर्न जरुरी हुन्छ। लैंगिक सम्बन्धका विषयहरुलाई सन्तुलित सम्बोधन गर्नु कठीन काम हो तसर्थ सहजीकरणका क्रममा राखिने प्रश्न वा सवालहरु लैङ्गिकतालाई ठेस पुऱ्याउने खालका नहोउन् भन्ने कुरामा सर्तक रहनु पर्दछ।

४) **आवश्यक ज्ञानबारे पूर्व तयारी** : सहभागीलाई विषयवस्तु बारे जानकारी गराउन प्रत्येक सत्र आरम्भ हुनुअघि आफूले विषयवस्तु बारे आवश्यक ज्ञान हासिल गर्न पाठ्यसामग्री राम्रो अध्ययन गर्नुपर्ने हुन्छ। प्रशिक्षकले उपलब्ध भएको सन्दर्भ सामग्रीहरुको राम्रो अध्ययन गर्नाले सत्रले खोजेको कुरा सहभागीलाई दिन सकिन्छ।

५) **सहभागीका सरोकारको सम्बोधन** : यदि तालिम सञ्चालनको क्रममा कुनै नयाँ वा आफूलाई जानकारी नभएको विषय उठेमा त्यसलाई बुझेर फेरी जानकारी गराउने प्रतिवद्धता जाहेर गर्दै र पछि जानकारी गराउनु पर्दछ तर तत्कालै आफुखुशी जवाफ दिनु हुँदैन।

६) **नियम बनाउने र अपेक्षा संकलन** : प्रशिक्षकले सधैं प्रष्ट रुपमा बोल्नु पर्दछ। मैत्रीपूर्ण र सम्मानजनक वातावरण सिर्जना गर्ने उद्देश्य लिनु पर्दछ।

७) **सकारात्मक सम्बन्ध निर्माण र व्यवस्थापन** : सहभागीहरुले सँगै बसेर काम गर्ने, एक अर्काबीच मित्रता बढाउने, र सहभागिताका निम्ति एक अर्कालाई प्रोत्साहन गर्नेगरी अपेक्षाहरु निर्धारण गर्नु पनि महत्वपूर्ण हुन्छ। मैत्रीपूर्ण वातावरण निर्माणका निम्ति निम्न कुरा गर्न सकिन्छ :

- सहभागीको योगदानका निम्ति धन्यवाद ज्ञापन गर्ने।
- सहभागीको आँखासँग आँखा मिलाएर कुरा गर्ने .
- समूहलाई ख्याल गर्ने र कसले सहभागिता जनाइरहेको छ हेर्ने।
- सहभागीलाई पूर्ण सहभागिता जनाउन प्रोत्साहित गर्ने।
- जतिसक्दो बढी सहभागीलाई बोल्न तथा विचार राख्नका निम्ति आमन्त्रण गर्ने।
- सहभागीले प्रस्तुत गर्ने विचारलाई सम्मान गर्ने।
- कोही पनि छुटेका छैनन् भनेर सुनिश्चित गर्ने।

- सहभागीले दिने जवाफका बारेमा आफूखुशी टिप्पणी गर्न छाड्ने, भरसक सकारात्मक टिप्पणीको माध्यम अपनाउने ।
- बस्ने ठाउँलाई राम्रोसँग व्यवस्थित गर्ने ताकि सबैले आफू समूहको एक सदस्य भएको अनुभूति गर्न पाऊन् ।

तालिम अवधिभर सकारात्मक वातावरण निर्माणका निम्ति अपनाइने अन्य विधिहरुमा खेलकुद, कृयाकलापहरुको फेरबदल र सहभागीमूलक कार्यहरु समावेश हुनसक्छन् । प्रवचन शैलीको प्रस्तुति भने सधैं गर्नु हुँदैन । यी सहभागीमूलक कृयाकलापहरुले सहभागीहरु बीच सम्बन्ध विस्तार गर्न सहयोग गर्दछ । समूहका सदस्यहरुले एक अर्कोसँगको सम्बन्ध निर्माण गरेको सुनिश्चित गर्न निम्न कार्यहरु गर्न सकिन्छ :

- मैत्रीपूर्ण भाव स्थापित गर्न खेलबाट आरम्भ गर्ने
- साना समूहहरु बनाउन अन्तरक्रियात्मक कृयाकलापहरुको प्रयोग गर्ने
- अन्तरक्रियालाई बढाउनका निम्ति युगल संवादको प्रयोग गर्ने जसले सहभागीलाई आत्मविश्वास निर्माण गर्न र पुर्ण सहभागी हुन मद्दत गर्छ

## सहजकर्तामा हुनु पर्ने गुणहरु

### सुन्ने सीप

सक्रिय सुनाई त्यहाँ हुन्छ, जहाँ अरूका कुरामा ध्यान दिइन्छ र अरूले भनेको कुराहरूलाई उत्तिकै प्राथमिकता दिएर आफूले बुझेको कुरा आफैंले महशुस गरिन्छ । यो दोहोरो प्रक्रिया (अर्न्तक्रिया) हो । सक्रिय सुनाइले परानुभूति गराउँछ । परानुभूति भनेको मान्छेहरू बीचको असल सम्बन्ध र खुलापन हो । परानुभूति गर्ने सबैभन्दा उपयुक्त उपाय अरूलाई मेरा कुरा/भनाई बुझिदियो भन्ने अनुभूति गराउनु हो । अरूका कुराहरू सक्रिय भएर सुनेमा अरूले पनि आफ्नो कुरा सक्रिय भएर सुन्छन् । सक्रिय भएर सुन्ने कुरा अभ्यासमा भरपर्दछ । मनमा अरू कुराहरू सोचिरहँदा सुनाई सक्रिय हुन सक्दैन । सक्रिय सुनाइलाई प्रभावकारी सञ्चार प्रक्रियाको अपरिहार्य तत्वको रूपमा लिइन्छ । यस भित्र निम्न सीपहरू पर्दछन् :

१) **तन–मन लगाएर ध्यान दिने** : शारीरिक तवरले पूर्णरूपमा आफ्नो ध्यान बोल्ने प्रति दिइनुपर्छ । शरीरका अङ्गहरूको अवस्था, हेराई, मुखाकृति र अरू सङ्केतहरूले बोल्ने मान्छेलाई उसको कुरामा चाख लगाएर सुनेको छ भन्ने कुरामा विश्वास दिलाउनु पर्छ ।

२) **वक्तालाई प्रोत्साहन गर्ने** : बोल्नेको कुरा नकाटी उसको कुरालाई परिवर्तन नगरी, उसलाई उत्साहित बनाउने खालका कुराहरू गरेर उसलाई आफ्ना अभिव्यक्तिहरू प्रस्तुत गर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ । उसलाई साथ दिने खालका सान्दर्भिक प्रश्नहरू सोध्न सकिन्छ । हो/होइन उत्तर आउने प्रश्नहरू सोध्नु हुँदैन । अप्ठ्यारा प्रश्न सोधेर बोल्नेलाई निरूत्साहित गर्नु हुँदैन । भरसक चुपचाप भएर ध्यान दिनुपर्छ ।

३) **सहभाव** : हामीले कसैका कुरा सुन्दा सहभाव देखाउने दुईवटा विशेष तरिका हुन्छन् । ती तरिकाहरू विषयवस्तु प्रतिविम्बित र भावनाहरू प्रतिविम्बित गर्नु हो । कसैसँग कुरा गर्दा लक्षित समूहको

सदस्यले के भनिरहेको छ र के महसुस गरिरहेको छ भन्ने कुरा बुझ्नुपर्छ । यो कार्य उनीहरूको भावनाहरू प्रतिविम्वित गरेर अथवा उनीहरूले बोलेका विषयवस्तुको प्रतिविम्व गरेर गर्न सकिन्छ ।

**क) विषयवस्तु प्रतिविम्बित गर्नु (सरल रूपमा पुनः प्रस्तुत गर्नु) :**

विषयवस्तु प्रतिबिम्बित गर्नु भनेको अर्को व्यक्तिले भनेको कुरा आफ्नै शब्दमा दोहोऱ्याउनु हो । यस्तो तरिकालाई सरल रुपमा विस्तृत व्याख्या गर्नु भनिन्छ । विषयवस्तु प्रतिबिम्बित गर्नु भनेको अर्को व्यक्तिले भनेको मूल सारलाई छोट्याउनु र प्रष्ट्याउनु हो ।

लक्षित समूहका सदस्यले भनेको कुरा सिधै दोहोऱ्याउनु प्रभावकारी हुँदैन । यसो नगरेर सकेसम्म लक्षित समूहका सदस्यले भनेको कुरा प्रतिबिम्बित गर्न आफ्नै शब्दहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ । विषयवस्तु प्रतिबिम्ब गर्नाले कुनै व्यक्तिलाई तपाईंले उनलाई सुनिरहेको र ध्यान दिइरहेको कुराको विश्वास दिलाउँछ र यसले त्यो व्यक्तिलाई आफ्नो परिस्थितिप्रति बढी प्रष्टसँग केन्द्रित हुन मद्दत पुऱ्याउँछ । विषयवस्तु प्रतिविम्ब गर्नाले कुनै व्यक्तिलाई उसले भनेको कुरा तपाईले सुनिरहेको र बुझिरहेको भान गराउँछ ।

**ख) भावनालाई प्रतिबिम्बित गर्नु :**

भावनालाई प्रतिविम्बित गर्नु भनेको सरल रूपमा विस्तृत व्याख्या गर्नु जस्तै हो, तर त्यसमा विषयवस्तुभन्दा भावनाहरूलाई बढी ध्यान दिइन्छ । भावनाहरू प्रतिबिम्बित गर्नाले व्यक्तिलाई उनीहरू कस्तो महसुस गरिरहेका छन् भन्ने कुराबारे जानकारी लिन मद्दत पुऱ्याउँछ । यसले उनीहरूले व्याख्या गरिरहेको घटनाहरूप्रति आफ्नो प्रतिक्रिया पत्ता लगाउन पनि मद्दत पुऱ्याउँछ । सहभागीहरुले आफ्नो भावनाहरू पूर्ण रुपले शाब्दिक सञ्चारका माध्यमबाट व्यक्त गर्न सक्दैनन् । कहिलेकाहीँ आफ्नो भावहरू स्वरको लवज, अनुहारको हाउभाउ, शारीरिक भाषा अथवा अन्य हाउभाउका माध्यमले पनि व्यक्त गर्न सक्छन् ।

लक्षित समूहका सदस्यले अप्रत्यक्ष रुपमा कुनै भावना (शाब्दिक वा गैर शाब्दिक) व्यक्त गरेमा सहजकर्ताले लक्षित समूहका सदस्यलाई उनले के महशुस गरिरहेका छन् भन्ने कुरा बताउन सक्छन् । उदाहरणका लागि यदि लक्षित समूहका सदस्य अलमलिएका देखिन्छन् भने सहजकर्ताले तपाईं अलमलिएको देखिनु भएको छ भन्ने कुरा बताए भने यसलाई भावनाहरू प्रतिबिम्बित गर्नु भनिन्छ । सहजकर्ताले लक्षित समूहका सदस्यको कुरा आफूले बुझिरहेको पुष्टि गर्न सक्छन् । सहजकर्ताले लक्षित समूहका सदस्यलाई आफूले उनका कुरा सक्रिय भएर सुनिरहेको र उनी कहाँबाट आइरहेका कुरा आफूले बुझिरहेको देखाउन सक्छन् । लक्षित समूहका सदस्यले आफ्नो परिस्थिति र भावनाहरूको बारेमा बढी स्पष्ट हुन सक्छन् ।

- ❖ प्रायःजसो एक अर्कासँग कुरा गर्दा हामीले आफ्नै कुराहरुलाई धेरै महत्व दिन्छौं । धेरै कुराहरु भन्न चाहन्छौं तर थोरै कुराहरु सुन्छौं । यस्तो प्रकृया व्यक्ति-व्यक्ति बीचको सञ्चारमा अधुरो साबित भएको छ ।
- ❖ सुन्ने बानीले गर्दा अरुले भनेको कुराको कदर हुन्छ । एक अर्काप्रति प्रेम र विश्वास श्रृजना हुन्छ ।

- ❖ सुनेर नै हामीले श्रोताको विचार र व्यवहारबारे थाहा पाउन सक्छौं । श्रोताको सोचाई र व्यवहारबारे थाहापाएर हामीले कुन सूचना वा सन्देश कसरी प्रभाव पार्ने किसिमले दिने होला भन्नेबारे राम्ररी विचार गर्न सक्छौं ।
- ❖ श्रोताले भनेको कुरा पटक पटक फेरि दोहोऱ्याएर भनी दिंदा सुन्ने काम प्रभावकारी भएको मान्न सकिन्छ । बोल्न जति सजिलो छ, अरुको कुरा सुन्नु दुई गुणा भन्दा पनि गाह्रो छ । त्यसकारणले नै होला हामीसँग एउटा मात्र मुख तर दुईवटा कान रहेको छ ।

हामीले आफ्नो चाहना, भावना र विचारहरु भन्न जति चाहन्छौं त्यस्तै श्रोता र दर्शकले पनि धेरै कुराहरु सुनाउन चाहन्छन् । तर हामी आफ्नै कुराहरुलाई धेरै महत्व दिन्छौं । धेरै कुराहरु भन्न चाहन्छौं तर थोरै कुराहरु सुन्छौं । यस्तो प्रकृया व्यक्ति-व्यक्ति बीचको सञ्चारमा अधुरो साबित भएको छ ।

श्रोताको कुरा सुनेर सञ्चार कार्यकर्ताले छोटकरीमा फेरि दोहोऱ्याएर भनी दिंदा दुईजना बीच प्रभावकारी सञ्चार भएको महसुस हुन्छ ।

## १) अन्तरव्यक्ति सञ्चार सीप

कुनै एक व्यक्तिले अर्को व्यक्ति वा समुहसंग आफ्नो मनको भावना, सोच-विचार र कुनै विषयबारे जानकारी दिने र लिने प्रकियालाई “अन्तरव्यक्ति वा व्यक्ति र व्यक्ति बीचको सञ्चार” सीप भनिन्छ । आमसञ्चार माध्यमबाट थाहा पाएका नयाँ नौला कुराहरूलाई आफूले पत्याएका मानिससँग सोधपुछ नगरी विश्वास गरिहाल्न धेरैजसो मानिसले अप्ठ्यारो मान्दछन् । यसै कारणले गर्दा स्वास्थ सम्बन्धि नौलो व्यवहारलाई लागू गरी दिगो गराउन मानिसलाई प्रोत्साहित गर्ने कार्यमा व्यक्ति -व्यक्ति बीचको सञ्चार प्रभावकारी हुन्छ । यो सञ्चार विधिमा शङ्का मेटाउन, बाधा अवरोधबारे छलफल गरी समाधान खोज्नका लागि अवसर प्राप्त हुन्छ ।

## २) शरीरको हाउभाउ र भाषा

यस सञ्चार प्रक्रियामा प्रेम र आदरपूर्ण भावना र व्यवहारले आपसी सम्बन्धलाई दिगो बनाइराखेको हुन्छ । बोल्दाखेरी हाम्रो शरीरको हाऊभाऊले पनि सन्देश प्रवाह गरिरहेको हुन्छ । आँखाको सम्पर्कले एक अर्कालाई पटक पटक हेरेर कुरा गर्दा सञ्चार राम्रो भएको महसुस हुन्छ । सन्देशसंग मिल्ने खालको चित्र देखाएर कुरा बुझाउन र ध्यान तान्न सजिलो हुन्छ ।

## ३) आत्मविश्वास

असल सहजकर्तामा हुनु पर्ने अर्को महत्वपूर्ण गुण आत्मविश्वास पनि हो । यदि सहभागीहरुले सहजकर्तामा आत्मविश्वासको कमी महशुस गरे भने उनीहरुको सहजकर्ता प्रतिको विश्वास घट्दै जान्छ । जहाँ सहभागीहरुले सहजकर्तामा विश्वास गर्न छाड्छन त्यसबेला उनीहरुको विषयवस्तु प्रतिको संबेदनशिलतामा कमी आउँछ तथा सहजकर्ताले भनेको कुरामा सहभागीहरुले विश्वास गर्दैनन् । तसर्थ सहजीकरणको समयमा जहिले पनि सहजकर्ताले आफ्नो आत्मविश्वासलाई कायम बनाई राख्नुपर्छ । सहजकर्ताले आफूमा आत्मविश्वास बढाउनका लागि निम्न कार्यहरु गर्नु पर्ने हुन्छ :

- सहजीकरण सम्बन्धि विषयवस्तुको गहन अध्ययन र ज्ञान आर्जन गर्ने ।
- सहजीकरण गरिने विषयको गहन अध्ययन गर्ने ।
- आफूलाई पूर्ण जानकारी नभएको विषयमा प्रशिक्षण सुरु नगर्ने ।
- सहभागीहरुको स्तर तथा स्वभावको अध्यन गरी सोही अनुरुप तालिम संचालन गर्ने ।
- प्रस्तुतिकरण तथा छलफलका लागि चाहिने विषय तथा सामग्रीको पूर्वतयारी गर्ने ।
- प्रशिक्षणमा प्रयोग गरिने सामग्री तथा उपकरणका बारेमा राम्रो जानकारी राख्ने ।
- नयाँ उपकरणहरु भए सो को प्रयोग कक्षा अगावै गर्ने ।
- प्रशिक्षण सुरु गर्नु अगाडि नै प्रशिक्षण कोठाको अवलोकन गर्ने ।
- प्रशिक्षणको विषयवस्तु सुरु गर्नु अगावै सहभागीहरुसंग राम्रो परिचय तथा समन्वय कायम राख्ने ।
- प्रशिक्षणको क्रममा कुनै नयाँ वा आफूलाई जानकारी नभएको विषयवस्तु उठेमा त्यसलाई बुझेर फेरी जानकारी गराउने प्रतिवद्धता गर्ने र पछि जानकारी गराउने तर तत्कालै मनखुशी जवाफ नदिने ।

### ४) **प्रश्न सोध्ने सीप**

प्रश्न सोध्ने काम पनि सहजकर्तामा हुनु पर्ने अर्को महत्वपूर्ण सीप हो । कुनै पनि प्रश्न सहभागीको अगाडि कसरी राख्ने वा कसरी सोध्ने भन्ने सीप सहजकर्तामा हुन जरुरी हुन्छ । प्रश्न सोध्ने तरिकाले सहभागीलाई त्यसको जवाफ दिन प्रेरित गर्न सक्छ, समाधान सोच्न उत्प्रेरित गर्न सक्छ भने यदि सोही प्रश्नलाई गलत तरिकाले प्रस्तुत गरियो वा सोधियो भने सहभागीमा नैराश्यता आउने, जवाफ दिन मन नलाग्ने तथा जवाफ खोज्न वा सोच्न प्रेरित नहुन पनि सक्छ । प्रश्न राख्दा जहिले पनि निम्न कुराहरुलाई ख्याल राख्नु पर्दछ-:

- विषयवस्तु भन्दा वाहिर गएर प्रश्न नसोध्ने ।
- सहभागीको स्तरलाई ख्याल राखेर प्रश्न सोध्ने ।
- सहभागीको आत्मबल खस्ने खालको तथा नितान्त व्यक्तिगत प्रश्न नसोध्ने ।
- सहभागीहरुलाई हिनता बोध हुने खालको प्रश्न नसोध्ने ।
- विवादास्पद प्रश्न नसोध्ने यदि परिवेश अनुसार सोध्नै पर्ने अवस्था आएको खण्डमा पहिला सहभागीद्वारा स्वीकृति लिएर मात्र सोध्ने ।
- अर्थपूर्ण प्रश्नहरु मात्र सोध्ने ।

### ५) **गोपनीयताको संरक्षण** :

संवेदनशील विषयहरुमा छलफल गरिरहेको अवस्थामा गोपनीयता संरक्षण गरिनेछ भन्ने कुरा

महत्वपूर्ण हुन्छ । यसका लागि एउटा तरिका भनेको छलफलको आधार जुटाउन दृश्य, परिस्थितिलाई बताएर त्यस मार्फत गर्न सकिन्छ । अर्को तरिका भनेको आफ्नो कथा भन्न रुचाउने सहभागीलाई अवसर दिनु हो । कुनै सामग्री केही संवेदनशील छ भने उनीहरुले अर्को व्यक्तिको गोपनीयतालाई संरक्षण गर्नुपर्दछ । यसो गर्ने क्रममा अर्को व्यक्तिको नाम नभन्ने वा अर्कै नाममा कथा भन्न सकिन्छ । मानिसका निजी सम्बन्ध वा उनीहरुको स्वास्थ्य स्थिति जस्ता कुराहरुमा मानिसहरुलाई संवेदनशील हुन आग्रह गर्नुहोस् ।

कहिलेकाँहि सहजकर्ताले सहभागीहरुलाई गोपनीयताका बारेमा सम्झाइरहनु पर्ने हुन्छ । यदि सहजकर्तालाई कुनै व्यक्तिले कसैका बारेमा गलत तरिकाबाट बोल्न लागेको संकेत भयो भने सचेत गराउँदै उनलाई रोक्नुपर्ने हुन्छ । यसलाई संरक्षणात्मक वा सुरक्षात्मक अवरोध पनि भनिन्छ । सहजकर्ताको रुपमा सहभागी झैं गोपनीयताका मामिलामा सहजकर्तालाई पनि उस्तै अधिकार छ । आफ्नो व्यक्तिगत जीवनका विस्तृत कुरालाई सोचविचार गरेर छान्नुहोस् जुन सार्वजनिक गर्न उपयुक्त पनि हुन सकुन् । यस्ता विषयहरुमा अरु व्यक्तिले सोचुन् र कुरा गरुन् भन्ने अपेक्षा सहजकर्ताले राख्नु पर्दछ । समय र सन्दर्भ अनुसार कहिलेकाहीं सहजकर्ताले तेस्रो व्यक्तिको रुपमा कुराहरु राख्ने गर्नुपर्दछ ।

| समय | क्रियाकलाप | उद्देश्य | समय | विधि | आवश्यक सामग्री |
|---|---|---|---|---|---|
| **पहिलो दिन** | | | | | |
| **प्रथम सत्र** | | | | | |
| ०९:००–१०:०० | सहभागीहरुको आगमन तथा नामदर्ता | | | | |
| **कार्यक्रमको परिचय, आशा अपेक्षा, तालिमको नियमहरु** | | | | | |
| १०:००–१०:३० | कार्यक्रमको उद्घाटन | • कार्यक्रमको औपचारिक सुरुवात गर्नेछन् । | ३० मिनेट | मन्तब्य | गमला र सानो पौदा वा बिरुवा |
| १०:४५–११:०० | चिया ब्रेक | | | | |
| ११:००–११:३० | परिचय कार्यक्रम | • एक आपसमा परिचय र समन्वय स्थापना गर्नेछन् । | ३० मिनेट | डोरी खेल | धगोको डल्लो |
| ११:३०–११:४५ | तालिमका आशा अपेक्षा | • तालिमबाट सिक्न खोजेका कुराहरूको जानकारी पाउनेछन् । | १५ मिनेट | जोडा मिलाउने खेल | मेटाकार्ड, मार्कर |
| ११:४५–१२:०० | तालिमका नियमहरू | • तालिम अवधिभर पालना गर्नुपर्ने नियमहरु बनाई सोको पालना गर्नेछन् । | १५ मिनेट | | मार्कर, न्युजप्रिन्ट |
| १२:००–१२:१५ | पूर्व-परीक्षा | • बालविवाह, कानुन तथा धर्मका बारेमा सहभागीहरूको ज्ञानको स्तर मापन गर्न सकिनेछ । | | | |
| **बालविवाह र यसका असरहरू** | | | | | |
| १२:१५–१:१५ | सत्य वा मिथ्या खेल | • विवाह र बालविवाहसँग गाँसिएका केही तथ्य तथा मिथ्याका बारमा आफूलाई लागेका कुराहरू खुलस्त भन्न सक्नेछन् । | ६० मिनेट | समूह छलफल | मार्कर, न्युजप्रिन्ट |
| १:१५–२:०० | खाजा ब्रेक / जलपान | | | | |
| **दोस्रो सत्र** | | | | | |
| २:००–३:०० | नेपालमा बालविवाहको अवस्था र कानुन | • बालविवाह भनेको के हो, नेपालमा बाल विवाहको अवस्था र बाल विवाह सम्बन्धि नेपालको कानुनका बारमा बताउन सक्नेछन् । | ६० मिनेट | समूह छलफल, प्रस्तुति | मार्कर, न्युजप्रिन्ट |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ३:००–४:०० | बालविवाहका कारण तथा असरहरू | • नेपालमा बालविवाह हुने कारणहरू र त्यसबाट पर्ने असरहरूका बारमा बताउन सक्नेछन् । | ६० मिनेट | घटना अध्ययन, समूह छलफल, प्रस्तुति | मार्कर, न्युजप्रिन्ट, आशाको कथा |
| ४:००–४:१५ | चिया ब्रेक | | | | |
| **बाल अधिकार** | | | | | |
| ४:१५–४:५५ | मेरो नाम आज हो | • आफूले बालबालिका माथि गरेको कुनै एक नकारात्मक घटना/व्यवहार स्मरण गर्दै स्वीकार्नेछन् ।<br>• सो घटनाको ऐच्छिक रुपमा बर्णन समेत गर्नेछन् ।<br>• बालबालिकाहरू वर्तमान हुन् र उनीहरुको आवश्यकता/आकांक्षा आज अथवा वर्तमानमा नै पुरा गरिनुपर्छ भन्ने धारणाको विकास हुनेछ । | ४० मिनेट | छलफल, अनुभव आदन प्रदान | मेरो नाम आज हो कविताको फोटोकपी, सेतोपाटी/कालोपाटी, मार्कर वा चक र डस्टर |
| ४:५५–५:०० | पहिलो दिनको पुनरावलोकन | • पहिलो दिनमा छलफल गरिएको बिषयवस्तुका बारेमा पृष्टपोषण गर्नेछन् । | ५ मिनेट | खेल | मुडमिटर, मार्कर |
| **दोस्रो दिन** | | | | | |
| **प्रथम सत्र** | | | | | |
| १०:००–११:३० | बालअधिकार, यसका सिद्धान्त र चार बाकस | • बालबालिकाको परिभाषा, बाल अधिकारको परिभाषा बताउन सक्नेछन् ।<br>• बाल अधिकारको निर्देशक सिद्धान्तमध्ये कुनै एकको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।<br>• बालअधिकारका चार क्षेत्रहरूको व्याख्या गर्न सक्नेछन् । | ९० मिनेट | छलफल, प्रश्नोत्तर, समूह कार्य | सेतोपाटी/कालोपाटी, मार्कर वा चक र डस्टर बाल अधिकार महासन्धीका धाराहरू |
| **लैङ्गिक समानता** | | | | | |
| ११:३०–१२:०० | लिङ्ग तथा लैङ्गिकता | • महिला र पुरुष बीचको भिन्नता भन्न सक्नेछन् ।<br>• महिला र पुरुषले दैनिक रुपमा गर्ने कामहरू सूचि बनाउन सक्नेछन् । | ३० मिनेट | समूह छलफल | न्युजप्रिन्ट, मार्कर |
| १२:००–१२:४५ | महिला तथा पुरुष बीच कार्य भिन्नता | • सहभागीहरूले महिला तथा पुरुष बीचको दैनिक कार्यबोध विश्लेषण गरी सकारात्मक परिर्वतनको सुरुवात गर्नेछन् । | ४५ मिनेट | समूह छलफल | न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ्ग टेप, |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| १२:४५–१:३० | नास्ता ब्रेक | | | | |
| १:३०–२:१५ | अवसरका पाइलाहरू | • समाजमा को कसले अवसरहरू पाएका छन् र अवसर नपाएका कारणले हुने असरहरुका बारमा विश्लेषण गर्न सक्नेछन् । | ६० मिनेट | खेल, समूह छलफल, किशोरी शक्ति भिडियो | अवसरका पाइलाहरु खेलका बाक्यहरु न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ्ग टेप, किशोरी शक्ति भिडियो देखाउनका लागि साउन्ड सिष्टम |
| **धर्म, धर्मग्रन्थ र विवाह** | | | | | |
| २:१५–३:१५ | विवाहको बारेमा धर्मग्रन्थहरुमा भएका व्यवस्थाहरू | • विवाहको उद्देश्य सम्बन्धि विभिन्न धर्मग्रन्थहरूमा उल्लेखित केही उद्धरण अध्ययन गरी व्यवहारिक पक्षहरुको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।<br>• विवाह सम्बन्धि विभिन्न धर्मग्रन्थहरूमा कस्ता कस्ता धारणा रहेछन् भनेर सूची तयार गर्न सक्नेछन् ।<br>• विवाह सम्बन्धि समाजमा रहेका गलत धारणा र व्यवहार हटाउनका लागि धर्मग्रन्थमा उल्लेखित ज्ञानलाई प्रयोग गर्ने उपायहरू बताउन सक्नेछन् । | ६० मिनेट | समूह अध्ययन र प्रस्तुति, पिएसए | न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ्ग टेप,सन्दंभ सामग्री, धर्ममा बालविवाह सम्बन्धि पिएसए देखाउनका लागि साउन्ड सिष्टम |
| ३:१५–४:१५ | विवाहको पूर्व तयारीहरू | • विवाह सम्बन्धि समाजमा रहेका धारणाहरू विश्लेषण गर्न सक्नेछन् ।<br>• विभिन्न धर्मग्रन्थहरुको आधारमा विवाह पूर्व कस्तो तयारी हुनुपर्छ भनेर बताउन सक्नेछन्<br>• सफल वैवाहिक जीवनका लागि आवश्यक पर्ने गुणहरुको पहिचान गरी तिनलाई कसरी व्यवहारमा लागू गर्न सकिन्छ भन्ने बारे निचोड निकाल्न सक्नेछन् । | ६० मिनेट | समूह अध्ययन र प्रस्तुति | न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ्ग टेप,सन्दंभ सामग्री |
| ४:१५–५:०० | वैवाहिक जीवनमा पतिपत्नी बीचको सम्वन्ध र भूमिका | • वैवाहिक जीवनमा पति पत्नी बीच कस्तो सम्वन्ध रहनुपर्छ भन्ने बताउन सक्नेछन् ।<br>• पति पत्नी बीचको सम्वन्धलाई सुमधुर बनाउन उनीहरूको भूमिकाका बारेमा छलफल गर्न सक्नेछन् । | ४५ मिनेट | समूह अध्ययन र प्रस्तुति | न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ्ग टेप,सन्दंभ सामग्री |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ५:००–५:०५ | दोस्रो दिनको पुनरावलोकन | • दोस्रो दिनमा छलफल गरिएको बिषयवस्तुका बारेमा पृष्टपोषण गर्नु | ५ मिनेट | खेल | मुडमिटर, मार्कर |
| **तेस्रो दिन** | | | | | |
| **प्रथम सत्र** | | | | | |
| १०:००–११:०० | वैवाहिक जीवनमा पति पत्नीको दायित्व | • विवाहलाई सुखमय र उदाहरणीय बनाउन पति पत्नीको के दायित्व हुन्छ भनी बताउन सक्नेछन् ।<br>• पति पत्नीको दायित्वका बारमा समाजमा रहेका सही र गलत धारणको सूची बनाउन सक्नेछन् । | ६० मिनेट | छलफल, प्रश्नोत्तर, समूह कार्य | न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ्ग टेप,सर्न्दभ सामग्री |
| ११:००–१२:०० | आर्दश विवाह | • आर्दश विवाह बारे बताउन सक्नेछन् ।<br>• आर्दश विवाह बारे आवश्यक गुणहरुको बारमा बताउन सक्नेछन् । | ६० मिनेट | छलफल, प्रश्नोत्तर, समूह कार्य | न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ्ग टेप,सर्न्दभ सामग्री |
| १२:००–१:०० | धर्मगुरुहरुको भूमिका | • बालविवाह कम गर्नमा धर्मगुरु, ज्योतिषी, धामिझाँक्रिहरूको भूमिकाको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।<br>• यस्तो भूमिकालाई व्यबहारमा ल्याउने उपाय बारे छलफल गर्न सक्नेछन् | ६० मिनेट | छलफल, प्रश्नोत्तर, समूह कार्य | न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ्ग टेप,सर्न्दभ सामग्री |
| १:०० –१:४५ | नास्ता ब्रेक | | | | |
| १:४५–४:०० | कार्य योजना | • बालविवाह रोकथामका लागि आफ्नो व्यक्तिगत तथा धार्मिक सञ्जालको मार्फत गरिने क्रियाकलापहरु र माध्यम पहिचान गरी कार्ययोजना बनाउनेछन् । | ६० मिनेट | समूह कार्य | न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ्ग टेप |
| ४:००–४:१५ | अन्तिम परीक्षा | बालविवाह, कानुन तथा धर्मका बारमा सहभागीहरूको ज्ञानको स्तरमा भएको परिवर्तन थाहा पाउनेछन् । | १५ मिनेट | | अन्तिम परीक्षा प्रश्नावली |
| ४:१५–४:३० | तालिमको मुल्यांकन | • सहभागीहरुले तीन दिने तालिमको मुल्यांकन गरी सुधारका लागि सुझाव दिनेछन् । | १५ मिनेट | व्यक्तिगत सुझाव | मुल्यांकन फारम |
| ४:३०–४:४५ | तालिमको समापन | • सहभागीहरुले तीन दिने तालिमको मुल्यांकन गरी सुधारका लागि सुझाव दिनेछन् । | १५ मिनेट | मन्तब्य | |

# सत्र ५

# परिचय, आशा/अपेक्षा, तालिमको नियमहरु

## क्रियाकलाप १: कार्यक्रमको उद्घाटन

**क्रियाकलापको उद्देश्य:** कार्यक्रमको औपचारिक रुपमा सुरुवात गर्ने

**समय:** ३० मिनेट

**विधि:** मन्तब्य

**सामग्री:** गमला र सानो विरुवा (फूल)

**पूर्व तयारी:** प्रार्थना लेखिएको कागज

सबै सहभागीहरुलाई तालिममा स्वागत गर्ने र सहभागी मध्येका सबैभन्दा जेठा वा कान्छा सदस्य वा प्रमुख अतिथिबाट गमलामा फूल रोपेर र पानी हालेर कार्यक्रमको सुरुवात/उद्घाटन गर्ने । बिभिन्न धर्मलाई प्रतिनिधित्व गर्दै आउनु भएका सहभागीलाई "**सन्दर्भ सामग्री १**" मा भएको छोटो प्रार्थना गरी कार्यक्रमको सुरुवात गर्ने । कार्यक्रममा अन्य विशिष्ठ महानुभावहरुलाई निमन्त्रण गरी मन्तब्य पनि राख्न दिन सकिन्छ । अन्तमा औपचारिक कार्यक्रम समापन भएको घोषणा गरेर कार्यक्रमको अन्त गर्ने ।

## क्रियाकलाप २ : परिचय

**क्रियाकलापको उद्देश्य:** यस क्रियाकलापको अन्तसम्ममा सहभागीहरु बीच एक आपसमा परिचय र समन्वय स्थापना गर्नु

**समय:** ३० मिनेट

**विधि:** डोरी खेल

**तालिम सामग्री:** धागोको डल्लो

**पूर्व तयारी:** प्रार्थना लेखिएको कागज

**प्रकृया:**

- सहभागीहरुलाई गोलो घेरामा उभिन लगाउने, आज हामी मित्रताको डोरी खेल खेल्दै परिचय गर्छौं भनी खेलको नियम बुझाउने र खेल खेलाउने । सबैभन्दा पहिला सहजकर्ताले नै आफ्नो परिचय दिने र धागोलाई आफ्नो औंलामा बेरेर सो डल्लालाई कुनै अर्को सहभागी तर्फ फ्याँक्ने ।
- धागो समात्ने अर्को सहभागीले तल उल्लेख गरे बमोजिम परिचय दिन लगाउने जस्तै

  नाम :
  ठेगाना :
  प्रतिनिधित्व गरेको धार्मिक समुदाय

आफ्नो बाहेक कुनै अर्को धर्ममा आफूलाई मन परेको कुराः

- आफ्नो परिचय सकिएपछि धागोको डल्लोबाट धागोको छेउ औंलामा राम्ररी बेरेर धागोको डल्ला अर्को सहभागीतर्फ फ्याँक्ने । धागोको डल्लो समात्ने अर्को सहभागीले पहिलो सहभागीले जस्तै आफ्नो परिचय दिन लगाउने र औलामा धागो बेरी डल्लो अर्को सहभागी गरी क्रमैसँग सबैलाई आ-आफ्नो परिचय दिन लगाउने । अन्त्यमा धागोको एउटा जालो बन्छ । यो अभ्यास नसकेसम्म कोही पनि बस्न तथा बाहिर जान हुदैन ।
- अब सबैलाई आ-आफ्नो भागमा पर्ने डोरीलाई केही तन्काउन भन्ने । यसरी डोरी तन्काउँदा सबैको भाग तन्किन जाने र बीचमा बलियो तर एक-आपसमा जेलिएको जाली बन्छ । हामी सबै आपसमा जेलिएका छौ एकजनाले मात्रै काम गरेर प्रगतिको पथमा समूहलाई अगाडि बढाउन सकिँदैन । त्यसैले सबैले आ-आफ्नो स्थानबाट सक्रिय भएर लाग्नुपर्ने हुन्छ भन्ने निचोड निकाल्दै खेलको अन्त्य गर्ने ।
- यसरी सक्रियरुपमा हामी सबै एक भएर काम गरेमा बालविवाह र अन्य नकारात्मक सामाजिक मुल्यमान्यतालाई हटाउन सकिन्छ भन्दै यस परिचय सत्रको अन्त्य गर्ने ।

## क्रियाकलाप ३ : तालिमको आशा अपेक्षा

**क्रियाकलापको उद्देश्य**ः यस क्रियाकलापको अन्तसम्ममा सहभागीहरुले

- तालिमबाट सिक्न खोजेका कुराहरु थाहा पाउनेछन्

**समय**ः १५ मिनेट

**विधि**ः जोडा मिलाउने खेल

**तालिम सामग्री**ः मेटाकार्ड, मार्कर

**पूर्व तयारी**ः तालिमको उद्देश्य लेखिएको न्यूजप्रिन्ट

**प्रकृया**

- जोडा मिलाउने खेल खेलाई सहभागीलाई जोडी बनाइदिनुहोस् ।
- जोडीलाई एक आपसमा छलफल गरी आफूले यस तालिमबाट सिक्न खोजेको तीन कुराहरु छुट्टा छुट्टै मेटाकार्डमा लेख्न भन्नुहोस् ।
- छलफलका लागि ५ मिनेट समय दिनुहोस् ।
- पालैपालो गरी सबै जोडीलाई आफूले लेखेको कुरा सुनाउन भन्नुहोस् ।
- सबै सहभागीहरुले आफ्नो आशा अपेक्षा प्रस्तुत गरिसकेपछि सहजकर्ताले कुन कुन आशा अपेक्षा यस तालिमले पुरा गर्ने कुरा स्पष्ट पार्ने ।
- “**सन्दर्भ सामग्री २**” मा राखिएको तालिमको उद्देश्य सहभागीलाई बुझाउने ।

# क्रियाकलाप ४: तालिमको नियमहरु

**क्रियाकलापको उद्देश्यः** यस क्रियाकलापको अन्तसम्ममा सहभागीहरुले

- तालिम अवधिभर पालना गर्नुपर्ने नियमहरु बनाई सोको पालना गर्नेछन् ।

**समयः** १५ मिनेट

**विधिः** छलफल

**तालिम सामग्रीः** मार्कर, न्युजप्रिन्ट

**प्रकृया**

- सहभागीहरुसँगै छलफल गरी तीन दिनको तालिमको नियमहरु तयार पार्ने ।
- सहभागीहरुबाट आएका नियमहरु सहजकर्ताले न्युजप्रिन्टमा टिप्दै जाने । यदि कुनै महत्वपूर्ण नियमहरु छुटेमा सहजकर्ताले थपिदिने । पहिले नै नियमहरू न्युजप्रिन्टमा लेखेर तयार पार्न पनि सकिन्छ । केहि नियमहरु "**सन्दर्भ सामग्री ३**" मा राखिएको छ ।

  सहजकर्ता वा कार्यक्रम सञ्चालकले तालिम व्यवस्थापनका बुंदाहरुका बारेमा सहभागीहरुलाई जानकारी गराई पहिलो सत्र समापन भएको जानकारी गराउने ।

# क्रियाकलाप ५: पूर्व परीक्षा

**क्रियाकलापको उद्देश्यः** यस क्रियाकलापको अन्तसम्ममा सहभागीहरुले

- बाल विवाह, कानुन तथा धर्मका बारेमा जानकारी हासिल गर्नेछन् ।

**समयः** ३० मिनेट

**तालिम सामग्रीः** पूर्व परीक्षा प्रश्नावली

**पूर्व तयारीः** सबै सहभागीलाई पुग्ने गरी पूर्व परीक्षा प्रश्नावली तयार पार्ने ।

**विधिः**

- सबै सहभागीलाई पूर्व परीक्षा प्रश्नावली बाँड्ने र यो कुनै परीक्षा नभएको बताउने ।
- सो प्रश्नावली भर्नका लागि १० मिनेट समय दिने ।
- सबै सहभागीले पूर्व परीक्षा प्रश्नावली भरिसकेपछि, सो संकलन गर्ने र नतिजा अन्तिम दिनमा सुनाउने जानकारी दिई सत्रको अन्त गर्ने ।

# सत्र २

# बालविवाह र यसका असरहरु

## क्रियाकलाप -१: सत्य वा मिथ्या

**क्रियाकलापको उद्देश्यः** यस क्रियाकलापको अन्तसम्ममा सहभागीहरुले विवाह र बालविवाहसँग गाँसिएका केही तथ्य तथा मिथ्याका बारेमा आफूलाई लागेका कुराहरुको खुलस्त भन्न सक्नेछन् ।

**समयः** १ घण्टा

**विधिः** समूह छलफल

**तालिम सामग्रीः** न्यूजप्रिन्ट, मार्कर

**पूर्व तयारीः** सत्य वा मिथ्या लेखिएका मेटाकार्ड बालविवाहसँग गाँसिएका बाक्यहरु

**प्रकृया**

- कोठाको एकपट्टि सत्य र अर्कोपट्टि मिथ्या लेखेको मेटाकार्ड टाँस्नुहोस् ।
- सहभागीहरुलाई सीधा लाइनमा उभिन भन्नुहोस् ।
- सहजकर्ताले पालैपालो एउटा बाक्य पढ्ने र यदि ठिक लागेमा सत्य लेखिएको मेटाकार्ड तर्फ र ठिक होईन भन्ने लागेमा मिथ्या लेखिएको मेटाकार्ड तर्फ जान निर्देशन दिने । यी बाक्यहरु हाम्रै समाजले बिभिन्न समय र परिवेशमा भन्ने गरेका बाक्य हुन् र हामी यी वाक्यहरुलाई समग्रमा विश्लेषण गर्न गइरहेको बताउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले सन्र्दभ सामग्री ५ मा दिइएको बाक्य पढ्ने । सहभागीलाई आफूले रोजेको कुनामा जान समय दिने । सबै सहभागीले आफ्नो ठाउँ लिइसकेपछि सो कुनामा जानुका कारण के हो भनी एकछिन छलफल गराउने । दुवै कुनाका सहभागीलाई आफ्नो बिचार राख्ने मौका दिनुहोस् ।
- यसरी छलफल गराउँदा बालविवाहसँग गाँसिएका कुनै पनि नकारात्मक कुराहरुमा सहभागी बीच गहन छलफल हुन्छ । यी बाक्यहरु कुनैपनि व्यक्ति वा समुदायलाई नराम्रो पार्न नभई बालविवाह जस्ता हानिकारक प्रचलनका सम्बन्धमा गहन छलफल गराउनु रहेको बताउनुहोस् ।

## क्रियाकलाप -२: बाल विवाह

**क्रियाकलापको उद्देश्यः** यस क्रियाकालपको अन्त्यमा सहभागीहरूले

- बालविवाह भनेको के हो, नेपालमा बाल विवाहको अवस्था र बाल विवाह सम्बन्धि नेपालको कानुनको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

**समयः** १ घण्टा

**विधिः** समूह छलफल, प्रस्तुति

**तालिम सामग्रीः** न्यूजप्रिन्ट, मार्कर

**पूर्व तयारीः** बाल विवाहको परिभाषा तथा बाल विवाह सम्बन्धि नेपालको कानुनका बारेमा पहिले नै लेखी तयार पार्ने

**प्रकृया**

- खेलको माध्यमबाट सहभागीलाई तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । हरेक समूहमा सम्भव भएसम्म सबै धर्मको प्रतिनिधित्वको सुनिश्चितता गर्नुहोस् ।
- हरेक समूहलाई बालविवाह भनेको के हो र नेपालमा बालविवाह भन्नाले के बुझिन्छ भन्ने बारेमा छलफल गर्न भन्नुहोस् ।
- समूह कार्यलाई व्यवस्थित बनाउन हरेक समूहलाई एकजना प्रस्तोता र एकजना सहजकर्ता छान्न भन्नुहोस् । समूहमा छलफलका लागि १० मिनेट समय दिनुहोस् । समूहमा छलफल गरी आफूलाई परेको बिषयमा उत्तर न्युजप्रिन्टमा लेख्न भन्नुहोस् ।
- समूह कार्य सकिएपछि हरेक समूहलाई पालैपालो प्रस्तुत गर्न भन्नुहोस् । हरेक समूहलाई प्रस्तुति र छलफलका लागि ५ मिनेट समय दिनुहोस् ।
- सबै समूहको प्रस्तुति र छलफल सकेपछि सहजकर्ताले पहिले नै न्युजप्रिन्टमा लेखिएको बाल विवाहको परिभाषा र बाल विवाह सम्बन्धि नेपालको कानुन देखाई सन्दर्भ (सामग्री ६) स्पष्ट पार्ने ।

# क्रियाकलाप -३: बाल विवाहका कारण तथा असरहरु

**क्रियाकलापको उद्देश्यः** यस क्रियाकालपको अन्त्यमा सहभागीहरूले

- नेपालमा बालविवाह हुने कारणहरु र त्यसबाट पर्ने कम्तिमा ४ असरहरुका बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

**समयः** १ घण्टा

**विधिः** घटना अध्ययन र प्रस्तुति

**तालिम सामग्रीः** न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, आशाको कथा, मास्किङ टेप, मेटाकार्ड

**पूर्व तयारीः** सबै सहभागीहरुलाई पुग्ने गरी आशाको कथा फोटोकपी गर्ने वा न्युजप्रिन्टमा ठुलो अक्षरले लेख्ने ।

**प्रकृयाः**

- हरेक समूहलाई आ-आफ्नै समूहमा बस्नका लागि अनुरोध गर्नुहोस् । समूहलाई सामग्री ६: आशाको कथा; पाना नं पल्टाई सो कथा पढ्नका लागि दिनुहोस् ।
- सबै सहभागीलाई आशाको कथा अध्ययन गरी समूहमा आशाको विवाह हुनुका कारण र विवाहपछि उनको र उनको परिवारमा परेका असरका बारेमा छलफल गर्न भन्नुहोस् ।
- छलफललाई व्यवस्थित बनाउन हरेक समूहले एक एक जना सहजकर्ता र प्रस्तोता छनौट गर्न भन्नुहोस् ।
- छलफलबाट आएका बुंदाहरुलाई न्यूजप्रिन्टमा लेख्न भन्नुहोस् र समूह कार्यका लागि १५ मिनेट समय दिनुहोस् ।
- हरेक समूहलाई प्रस्तुति र छलफलका लागि ५ मिनेट समय दिनुहोस् ।
- सबै समूहको प्रस्तुति सकेपछि बालविवाहका कारण र असरहरु संक्षेपमा भनी सहजकर्ताले सत्रको अन्त गर्ने । बालविवाहका धेरै नकारात्मक असरहरु हुने हुनाले बाल विवाह समाजको लागि एउटा ठुलो समस्या भएको बताउन सकिन्छ ।
-

# सत्र ७

# बाल अधिकार

## क्रियाकलाप -१: मेरो नाम आज हो

**क्रियाकलापको उद्देश्य**: यस क्रियाकालपको अन्त्यमा सहभागीहरूले

- आफूले बालबालिकामाथि गरेको कुनै एक नकारात्मक घटना/व्यवहार स्मरण गर्दै स्वीकार्ने छन् ।
- सो घटनाको ऐच्छिक रुपमा वर्णन समेत गर्नेछन् ।
- बालबालिकाहरु वर्तमान हुन् र उनीहरुको आवश्यकता/आकांक्षा आज अथवा वर्तमानमा नै पुरा गरिनु पर्छ भन्ने धारणाको विकास हुनेछ ।

**समय**: ३० मिनेट

**विधि**: छलफल, अनुभव आदान प्रदान

**तालिम सामग्री**: सन्दर्भ सामग्री ७: मेरो नाम आज हो को फोटोकपी, सेतोपाटी/कालोपाटी, मार्कर वा चक, डस्टर

**पूर्व तयारी**: सबै सहभागीहरुलाई पुग्ने गरी मेरो नाम आज हो को प्रति दिने वा सोलाई न्युजप्रिन्टमा ठुलो अक्षरले लेख्ने ।

**प्रकृया**

- सहभागीहरुलाई गोलो घेरामा बस्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरुलाई एक-एक गरी वाल्यकालमा वा यो उमेरसम्म आइपुग्दा बालबालिकामाथि गरेको कुनै एक नकारात्मक व्यवहार सम्झन लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येकलाई सन्दर्भ सामग्री ७ (पाना नं:...) मेरो नाम आज हो कविता हेर्न भन्नुहोस् ।
- कविता १-१ लाईन गरी विस्तारै पढ्दै बयान गर्नुहोस् ।
- कविता वाचन पश्चात अघि भनेको गल्तीलाई हाल कुन रुपमा हेरेको छ भन्न लगाउनुहोस् । (ऐच्छिक रुपमा)
- अब सबै सहभागीहरुलाई आफ्नो बालापनको धेरै सम्झना हुने कुरा भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरुले भनेका कुरा न्युजप्रिन्टमा टिप्दै जानुहोस् । सबै सहभागीले बताई सकेपछि जसरी हामीहरु फरक-फरक परिवेशमा हुर्केको कारण हामीले सम्झने बालापन पनि फरक फरक हुने गर्दछ त्यसरी नै आजका बालबालिकाहरुको पनि फरक फरक बालापन हुने भएकोले हरेक बालक वा बालिका आफैमा विशिष्ट हुने बताउनुहोस् । (उदाहरणको लागि परिवारसँग बसेको र नबसेका

बालबालिकासँग हामीले गर्ने व्यवहार, सडक बालबालिका र शहरी क्षेत्रमा सुविधाको पहुँचमा भएका बालबालिकाको सोच, सीप, धारणा फरक हुने गर्दछ। हामीले दुवै बालबालिकालाई सगोलमा एकै व्यवहार गर्दा सहि परिणाम हात लाग्दैन।

- अन्त्यमा हरेक बालबालिका विशिष्ट छन् तर हामीले उनीहरुको विशिष्टतालाई बुझ्नु पर्ने र उनीहरुको आवाज, मागलाई सम्बोधन गर्नुपर्ने भन्दै सत्रको अन्त्य गर्नुहोस्।

## क्रियाकलाप २:- बालअधिकार, यसका सिद्धान्त र चार बाकस

**क्रियाकलापको उद्देश्यः** यस क्रियाकालपको अन्त्यमा सहभागीहरूले

- बालबालिकाको परिभाषा र बालअधिकारको परिभाषा बताउन सक्नेछन्
- बालअधिकारको निर्देशक सिद्धान्त मध्ये कुनै एकको बारेमा बताउन सक्नेछन्
- बालअधिकारका चार क्षेत्रहरुको व्याख्या गर्न सक्नेछन्।

**समयः** १ घण्टा ३० मी.

**विधिः** छलफल, प्रश्नोत्तर समूह कार्य

**तालिम सामग्रीः** सेतो वा कालो पाटी, मार्कर वा चक, डस्टर, बाल अधिकार महासन्धीको धाराहरु

**पूर्व तयारीः**

- बाल अधिकारको परिभाषालाई पहिल्यै लेखेर तयार राख्ने
- आवश्यक सामग्री भए नभएको निर्क्यौल गर्ने

**प्रकृयाः**

- सहभागीलाई हामीहरुमध्ये को को बालबालिका हो भनेर प्रश्न गर्नुहोस्। यस क्रममा के हाम्रा छोराछोरीहरु पनि बालबालिका हुन्, कसरी बालबालिका भनेर थाहा पाउने जस्ता प्रश्नहरु गर्नुहोस्।
- अब संयुक्त राष्ट्र संघीय बालअधिकार महासन्धी अनुसार र नेपालको बालबालिका ऐन अनुसारको बालबालिकाको परिभाषा बताउनुहोस्। सन्दर्भ सामग्री ८ः पाना नं )
- हरेक विषयको आफ्नै सिद्धान्त हुन्छन् जसले हामीलाई काम गर्ने दायरा र आधार दिन्छ भन्दै बालअधिकार महासन्धीको पनि चारवटा सिद्धान्त भएको व्याख्या गरी ती चार सिद्धान्तहरुबारे बताउनु होस्।
- सिद्धान्तको व्याख्या पछि चारवटा सिद्धान्तहरु हलको चार स्थानमा टाँसेर सहभागीहरुलाई अब म केहि भनाईहरु भन्न जादैछु, तपाईहरुलाई यो कुन सिद्धान्त अन्तर्गत पर्छ त्यहाँ जानुहोस् भनेर भनाई खेल खेलाउनुहोस्। साथै कसरी उक्त सिद्धान्तसँग मेल खान गयो भन्ने पनि बताउनु होस्। सन्दर्भ सामग्री ९ः पाना नं

- सबै सहभागीलाई पहिले कै स्थानमा बस्नको लागि अनुरोध गर्नुहोस् ।
- त्यसपछि बालबालिकाको अधिकारलाई सरल र सहज तरिकाले बुझ्नको लागि चार भागमा विभाजन गरिएको बताउँदै बालअधिकारको चार बाकसको वयान गर्नुहोस् । यस क्रममा बाँच्नको लागि के अधिकार चाहिन्छ, बालबालिकाको विकासको लागि के के चाहिन्छ भन्ने जस्ता प्रश्नहरु पनि सोध्नुहोस् ।
- सहभागीलाई १ देखि ४ सम्म भन्न लगाएर चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- त्यसपछि बालअधिकारको ४० सम्मको धाराहरू समूहलाई वितरण गर्नुहोस् । समूह १ ले भएका धाराहरुमध्ये बाल बचाउ अन्तर्गत पर्ने छुट्याउनु पर्ने, २ ले विकास, ३ ले संरक्षण र ४ ले सहभागिता अन्तर्गतका धाराहरु छुट्याउनु पर्ने बताउनुहोस् र सो का लागि २० मिनेटको समय दिनुहोस् । (सन्दर्भ सामग्री १०: पाना नं )
- सबै समूह कार्य सकिए पश्चात हरेक समूहको कार्य अवलोकन गर्नुहोस् र समूह कार्यमा कुनै द्विविधा भएको धारा भएमा बताउन भन्दै उक्त धारा स्पष्टसँग व्याख्या गरी दिनुहोस् । साथै कुनै कुनै धाराहरु दुवै बाकसमा मिल्ने पनि बताउनुहोस् ।

  उदाहरणको लागि धारा ६ मा बाँच्न पाउने र विकासको अधिकार भनिएको छ यो दुबैमा मिल्छ । धारा ३१ को मनोरञ्जन, खेलकुद र आरामको अधिकार भनिएको छ जुन विकास र सहभागिता दुवैमा मिल्न जान्छ ।
- यो सत्र लामो भएको कारण अन्त्यमा पुनः परिभाषा, सिद्धान्त र चार बाकसको स्मरण गराउनुहोस् र सबैलाई सक्रिय सहभागिताको लागि धन्यवाद दिनुहोस् ।

## सत्र ४

# लैङ्गिक समानता

## क्रियाकलाप १ः लिङ्ग तथा लैङ्गिकता

**क्रियाकलापको उद्देश्यः** यस क्रियाकलापको अन्तसम्ममा सहभागीहरुले

- महिला र पुरुष बीचको भिन्नता भन्न सक्नेछन् ।
- महिला र पुरुषले दैनिक रुपमा गर्ने कामहरु सूचि बनाउने छन् ।

**समयः** ३० मिनेट

**विधिः** समूह छलफल

**तालिम सामग्रीः** न्युजप्रिन्ट, मार्कर

**प्रकृयाः**

- सहभागीहरुलाई सन्दर्भ सामाग्री ११ः पाना नं मा तल दिइएको फोटो देखाएर यो फोटोमा को र के देख्नुहुन्छ सोध्नुहोस् ।
- कोही सहभागीले यसलाई पुरुष र कोहले महिला भन्न सक्नुहुन्छ । यसरी महिला भन्ने सहभागीलाई किन महिला देख्नु भएको र पुरुष भन्नेले किन पुरुष भन्नुभएको भनी सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरुको जवाफलाई ध्यानमा राख्दै महिला र पुरुष भनेर छुट्टायाउने आधारहरु के के हुन् सोध्ने ।
- सहभागीहरुले दिइएको उत्तरको आधारमा सन्दर्भ सामग्री १२ : पाना नं लिङ्ग र लैङ्गिकको बारमा भिन्नता बताउने

## क्रियाकलाप २ : महिला तथा पुरुष बीच कार्य भिन्नता

**क्रियाकलापको उद्देश्यः** यस क्रियाकलापको अन्तसम्ममा सहभागीहरुले

- महिला तथा पुरुष बीचको दैनिक कार्यबोध विश्लेषण गरी सकारात्मक परिवर्तनको सुरुवात गर्नेछन् ।

**समयः** ४५ मिनेट

**विधिः** समूह छलफल

**तालिम सामग्रीः** न्युज प्रिन्ट कागज, मास्किङ्ग टेप, मार्कर, विभिन्न रङ्गका टिकाहरु

**प्रकृया**

- खेलको माध्यमबाट सहभागीहरुलाई चार समूहमा बिभाजन गर्ने । यदि महिला र पुरुष सहभागी भएमा एउटा समूह महिलाको, एउटा समूह पुरुषको र दुइटा मिश्रित समूह बनाउने । पर्याप्त महिला सहभागी नभएमा एउटा महिला, एउटा पुरुष र बाँकी पुरुष मात्र वा मिश्रित समूह बनाउने ।
- पुरुष मात्रको एक समूहलाई सन्र्दभ सामग्री १३ मा भएको तालिका अनुसार बिहान उठेदेखि बेलुका नसुतेसम्म महिलाहरुले गर्ने कार्यहरु लेख्न भन्ने । यसैगरी महिलाको समूहलाई सन्र्दभ सामग्री १३ मा भएको तालिका अनुसार पुरुषहरुले बिहान उठेदेखि बेलुका नसुतेसम्म गर्ने कार्य लेख्न भन्ने । बाँकी दुई समूहलाई पनि महिला र पुरुषको दैनिक कार्यको सूची बनाउन भन्ने ।
- समूह कार्यका लागि १५ मिनेट समय दिने ।
- चारैवटा समूहले लेखेको न्युजप्रिन्ट भित्तामा एकै ठाउँमा मिलाएर टाँस्न भन्ने । सबै सहभागीलाई अगाडि आएर सो समूह कार्यको अवलोकन गर्न लगाउने । सबै सहभागीले समूह कार्य अवलोकन गरिसकेपछि सहभागीहरुलाई सहजकर्ताले निम्न प्रश्नहरु सोध्ने ।
    - कसले बढी मनोरञ्जन र आराम गर्न पाएको छ ?
    - यो सूची अनुसार कसलाई कामको बोझ देख्नुहुन्छ र किन ?
    - महिला वा किशोरीहरुलाई कस्तो कार्यमा बोझ देखिन्छ ?
    - के यो अवस्थामा परिर्वतन गर्न आवश्यक छ, यदि छ भने किन ?
    - यो अवस्थामा परिवर्तन ल्याउन हामीले के गर्न सक्छौं ?

सहभागीहरुलाई यो भन्दा अघिको सत्रलाई स्मरण गर्न लगाउँदै महिला र पुरुष बीच प्राकृतिक भिन्नता मात्र भएपनि सामाजिक मुल्य मान्यताका कारण कार्य बिभाजन, निर्णय गर्ने अधिकार र हुर्काईमा धेरै फरक रहेको बताउने । सामाजिक मान्यता अनुसार छोरा र छोरी भएकै कारणले फरक फरक भूमिका तोकिएको हुन्छ । अझ विवाह भएकै कारण बुहारी वा महिलामाथि धेरै कार्यबोझ थपिएको हुन्छ र सानै उमेरमा विवाह भएकै कारण उनले आफ्नो उमेरको क्षमता भन्दा बढी काम गर्नुपर्ने हुन्छ । जसले गर्दा उनको शारिरीक र मानसिक बृद्धि बिकासमा असर पर्दछ ।

# क्रियाकलाप ३: अवसरका पाइलाहरु

**क्रियाकलापको उद्देश्य**: यस क्रियाकलापको अन्तसम्ममा सहभागीहरुले

- समाजमा को कसले अवसरहरु पाएका छन् र अवसर नपाएका कारणले हुने असरहरुका बारेमा विश्लेषण गर्न सक्नेछन्

**समय**: ६० मिनेट

**विधि**: खेल, समूह छलफल

**तालिम सामाग्री**: अवसरका पाईला खेलका लागि बाक्यहरु, न्युजप्रिन्ट, मार्कर

**प्रकृया**

- सन्दर्भ सामग्री १४ मा राखिएको भूमिका कागजमा पहिले नै लेखेर राख्ने र हरेक सहभागीलाई एउटा कागज लिन भन्ने । आफूलाई परेको भूमिका अन्य सहभागीलाई सुनाउन नहुने बताउने ।
- सहभागीहरुलाई एक सीधा लाइनमा एकैतिर फर्केर उभिन लगाउने । अब सहभागीहरुलाई जुन भूमिका परेको हो, आफुलाई सोहि भूमिकामा सम्झन लगाउने ।
- सहजकर्ताले आफूले केही बाक्य वा परिवेशहरु भन्दै जाने र सहजकर्ताले भनेको बाक्य वा परिवेश आफूलाई मिल्ने वा आफ्नो अनुभवसँग मिल्ने पाएमा एक पाइला अगाडि बढ्न भन्ने । यदि त्यो परिवेश आफ्नो लागि सान्दर्भिक नलागेमा जहाँ उभिएको त्यही रहन भन्ने ।
- सहजकर्ताले कुनैपनि परिवेशलाई सुनाउँदा सबैलाई सोचेर सही रुपमा पाइला अगाडि बढाउने या नबढाउने निर्णय लिन प्रोत्साहन गर्ने । राम्ररी सोचेर पाइला नचालेमा खेलको वास्तविकता नआउने जानकारी दिने ।
- सहजकर्ताले पालैपालो बाक्य भन्दै जाने र सहभागीहरुले पाईला चालेको नचालेको याद राख्दै जाने ।
- सबै बाक्य पढेर सकिएपछि सहभागीहरु जहाँ उभिएको हुनुहुन्छ त्यहि उभिन भन्ने र सबैभन्दा पछाडि र अगाडि भएको दुईजनालाई आफूलाई परेको भूमिकाको बारेमा भन्न लगाउने र आफू किन सबैभन्दा अगाडि र पछाडि भएको होला भन्न लगाउने । यसैगरी अन्य ठाँउमा उभिनु भएको सहभागीहरुलाई पनि आफ्नो भूमिका र किन अगाडि वा पछाडि भएको होला भन्न लगाउने ।
- अन्तमा, सहजकर्ताले अहिले पनि हाम्रो समाजमा धेरैजना व्यक्ति र समुदायले अवसरहरु नपाएको कारणले सबैभन्दा पछाडि परेको वा सबै प्रकारका अवसरहरुबाट बञ्चित हुने बताउनुहोस् । बालविवाह भएकै कारणले पनि बालिका र बालकहरु पढ्ने, खेल्ने, सिक्ने जस्ता आधारभुत अवसर हरूबाट बञ्चित हुने बताउनुहोस् ।

## सत्र ५

# धर्मग्रन्थमा विवाहको परिभाषा

## क्रियाकलाप १: विवाहको सन्दर्भमा धर्मग्रन्थहरूमा भएका व्यवस्थाहरु

**क्रियाकलापको उद्देश्य**: यस क्रियाकलापको अन्तसम्ममा सहभागीहरुले

- विवाहको उद्देश्य सम्वन्धि विभिन्न धर्मग्रन्थहरूमा उल्लेखित केही उद्धरण अध्ययन गरी व्यावहारिक पक्षहरूको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- विवाह सम्वन्धि समाजमा रहेका गलत धारणा र ब्यवहार हटाउनका लागि यी धर्मग्रन्थमा उल्लेखित ज्ञानलाई प्रयोग गर्ने उपायहरू बताउन सक्नेछन् ।
- विवाह सम्वन्धि विभिन्न धर्मग्रन्थहरूमा कस्ताकस्ता धारणा रहेछन् भनेर सूची तयार गर्न सक्नेछन् ।

**समय**: ६० मिनेट

**विधि**: समूह छलफल तथा अभ्यास

**तालिम सामग्री**: न्युज प्रिन्ट, मार्कर पेन, मास्किङ टेप, मेटाकार्ड, पाठ्य सामग्री

**प्रकृया**

- सहजकर्ताले सबै सहभागीलाई खेलका माध्यमबाट ४ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । हरेक समूहमा सम्भव भएसम्म सबै धर्मबाट प्रतिनिधित्वको भएको सुनिश्चितता गर्नुहोस् ।
- सबै समूहका सदस्यलाई सर्न्दभ सामग्री एकएकप्रति उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- सबै समूहका सदस्यहरूलाई आफ्नो समूहमा पालैपालो एकएक अनुच्छेद समूहका अरु सदस्यले सुन्ने र बुझ्ने गरी पढ्न भन्नुहोस् । सन्दर्भ सामागी पढिसकेपछि समूहलाई निम्न प्रश्नहरुको जवाफ न्युजप्रिन्टमा लेख्न भन्नुहोस् ।

  क) विवाहलाई सबै धर्मले कसरी ब्याख्या गरेका छन् ?

  ख) धर्मग्रन्थहरू अनुसार विवाहको सबभन्दा महत्वपूर्ण उद्देश्य के लाई मान्न सकिन्छ ?

  ग) धर्मग्रन्थहरूमा विवाहको बारमा के के भनिएको छ ?
- समूह कार्यका लागि ३० मिनेट समय दिनुहोस् र प्रत्येक समूहलाई पालैपालो आएर प्रस्तुति गर्न भन्नुहोस् ।

# क्रियाकलाप २: विवाहको पूर्व तयारीहरु

**क्रियाकलापको उद्देश्य**: यस क्रियाकलापको अन्तसम्ममा सहभागीहरुले

- विवाह सम्बन्धि समाजमा रहेका धारणाहरु विश्लेषण गर्न सक्नेछन्।
- विभिन्न धर्मग्रन्थहरूको आधारमा विवाह पूर्व कस्तो तयारी हुनुपर्छ भनेर बताउन सक्नेछन्
- सफल वैवाहिक जीवनका लागि आवश्यक पर्ने गुणहरुको पहिचान गरी तिनलाई कसरी व्यवहारमा लागू गर्न सकिन्छ भनेर छलफल गर्न सक्नेछन्।

**समय**: ६० मिनेट

**विधि**: समूह अध्ययन र प्रस्तुति

**तालिम सामग्री**: न्युज प्रिन्ट, मार्कर पेन, मास्किङ टेप

**प्रकृया**

- सहभागीहरुलाई आफ्नो धार्मिक आस्था/प्रतिनिधित्व अनुसार समूहमा विभाजन गर्नुहोस्।
- हरेक समूहलाई निम्न प्रश्नहरुमा छलफल गरी छोटो प्रस्तुति गर्न भन्नुहोस्।
  - तपाईको धर्मग्रन्थमा विवाहका लागि केटा र केटीमा कस्तो कस्तो गुणहरू हुनुपर्छ भनिएको छ।
  - तपाईको धर्मग्रन्थमा विवाह पूर्व के कस्तो तयारी हुनुपर्छ भनिएको छ।
  - सोहि धर्मग्रन्थमा विवाह पूर्व अभिभावक र समाजको भूमिकाको बारमा के भनिएको छ।
- समूह कार्यलाई व्यवस्थित गर्न हरेक समूहमा एक जना सहजकर्ता र एकजना प्रस्तोता पहिले नै छान्न भन्नुहोस्।
- समूह छलफल सकिएपछि हरेक समूहलाई प्रस्तुतिका लागि ५ मिनेट समय दिनुहोस्।
- समूह प्रस्तुतिपछि सबै धर्महरुले विवाहका लागि केटा र केटी शारिरीक र मानसिक रुपमा परिपक्व हुनुपर्ने भनिएको र १८ बर्ष अगाडि वर र वधु दुवैजना शारीरिक र मानसिक रुपमा परिपक्व भइनसक्ने र आफ्नो जिम्मेवारी र दायित्व बहन गर्न सक्षम भइसकेका हुदैनन्। त्यसैले पनि कुनै धर्मग्रन्थले वा धर्मले बालविवाहलाई प्रोत्साहन गर्दैन भन्दै सत्रको अन्त्य गर्ने।

# क्रियाकलाप ३: वैवाहिक जीवनमा पतिपत्नी बीचको सम्बन्ध र भूमिका

**क्रियाकलापको उद्देश्यः** यस क्रियाकलापको अन्तसम्ममा सहभागीहरुले

- वैवाहिक जीवनमा पतिपत्नी बीच कस्तो सम्वन्ध रहनु पर्छ भन्ने बताउन सक्नेछन् ।
- पति पत्नी बीचको सम्वन्धलाई सुमधुर बनाउन उनीहरूको भूमिकाका बारेमा छलफल गर्न सक्नेछन् ।

**समयः** ६० मिनेट

**विधिः** समूह छलफल र प्रस्तुति

**तालिम सामग्रीः** न्युज प्रिन्ट, मार्कर पेन, मास्किङ टेप

**प्रकृया**

- सहजकर्ताले सबै सहभागीलाई खेलका माध्यमबाट ६ वटा समूहमा विभाजन गर्ने ।
- हरेक समूहमा सम्भव भएसम्म सबै धर्मबाट प्रतिनिधित्वको सुनिश्चितता गर्ने ।
- सबै समूहका सदस्यलाई तल दिइएको पाठ्यसामग्रीको एकएक प्रति उपलब्ध गराउने
- सबै समूहका सदस्यहरूलाई आफ्नो समूहमा पालैपालो एकएक अनुच्छेद समूहका अरु सदस्यले सुन्ने र बुझ्ने गरी पढ्न लगाउने ।
- समूहका सबै सदस्यले पढ्ने पालो पाउने सुनिश्चित गर्ने ।

## पढिसकेपछि सहभागी सबै प्रशिक्षार्थीलाई तलका प्रश्नको जवाफ लेख्न लगाउने ।

१. विभिन्न धर्म अनुसार वैवाहिक जीवनमा पतिपत्नी बीच कस्तो सम्वन्ध रहनु पर्छ ?

..........................................................................................................

२. वास्तविक एकता भन्नाले केलाई संकेत गर्दछ ?

..........................................................................................................

३. बाबुआमाको दायित्व कुनकुन पक्षमा रहन्छ ?

..........................................................................................................

४. इस्लाम धर्ममा विवाह सम्बन्धि दायित्वका विशेषताहरू के के हुन्?

..........................................................................................................

५. सनातन धर्ममा विवाहमा अग्नी साक्षी राख्नुको कारण के हो ?

..........................................................................................................

७. विवाह नगरी मानव जीवन पूर्ण हुँदैन भन्ने कुन शास्त्रको मत हो ?

.......................................................................................................................

८. योग्य सन्तानको लागि पति पत्नीको भूमिका बारेमा के भन्नुहुन्छ ?

.......................................................................................................................

## क्रियाकलाप ४: वैवाहिक जीवनमा पतिपत्नीको दायित्व

**क्रियाकलापको उद्देश्य:**

- विवाहलाई सुखमय र उदाहरणीय बनाउन पति पत्नीको के दायित्व हुन्छ भनी बताउन सक्नेछन् ।
- पति पत्नीको दायित्वका बारेमा समाजमा रहेका सही र गलत धारणाको सूची बनाउन सक्नेछन् ।

**समय:** ६० मिनेट

**विधि:** समूह छलफल र प्रस्तुति

**तालिम सामग्री:** न्युज प्रिन्ट, मार्कर पेन, मास्किङ टेप

**प्रकृया:**

- सहजकर्ताले सबै सहभागीलाई खेलका माध्यमबाट ६ वटा समूहमा विभाजन गर्ने ।
- हरेक समूहमा सम्भव भएसम्म सबै धर्मबाट प्रतिनिधित्वको सुनिश्चितता गर्ने ।
- सबै समूहका सदस्यलाई तल दिइएको पाठ्यसामग्रीको एकएकप्रति उपलब्ध गराउने ।
- सबै समूहका सदस्यहरूलाई आफ्नो समूहमा पालैपालो एकएक अनुच्छेद समूहका अरु सदस्यले सुन्ने र बुझ्ने गरी पढ्न लगाउने ।
- समूहका सबै सदस्यले पढ्ने पालो पाउने सुनिश्चित गर्ने ।
- पढिसकेपछि सहभागी सबै प्रशिक्षार्थीलाई तलका प्रश्नको जवाफ लेख्न लगाउने ।
- सहजकर्ताले केही प्रशिक्षार्थीहरूलाई आफूले लेखेको उत्तर सबै सहभागीले सुन्नेगरी पढ्न लगाउने । प्रशिक्षार्थीले लेखेको उत्तरमा थप ब्याख्या गरिदिनु पर्ने भए सो गर्ने ।

## प्रश्नहरू

१. विभिन्न धर्मग्रन्थमा उल्लेख भए अनुसार विवाहपछि पति पत्नीले कस्ता कस्ता दायित्वहरू निर्वाह गर्नुपर्दछ?

.......................................................................................................................

२. वैवाहिक जीवनको दायित्वका सम्बन्धमा भगवान् महाविरको उपदेश कस्तो रहेको छ ?

.......................................................................................................................

३. वास्तविक एकता भन्नाले के बुझिन्छ ?

.......................................................................................................................

४. पति पत्नीले बराबरी दायित्व बहन गर्नु भनेको के हो ?

.......................................................................................................................

५. विवाह नगरी मानव जीवन पक्का/पूर्ण हुँदैन, कुन शास्त्रको भनाइ हो ?

.......................................................................................................................

## क्रियाकलाप ५: आर्दश विवाह

**क्रियाकलापको उद्देश्यः**

- आदर्श विवाह वारे बताउन सक्नेछन् ।
- आदर्श विवाहका आवश्यक गुणहरूको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

**समयः** ६० मिनेट

**विधिः** समूह छलफल र प्रस्तुति

**तालिम सामग्रीः** न्युज प्रिन्ट, मार्कर पेन, मास्किङ टेप

**प्रकृयाः**

- सहजकर्ताले सबै सहभागीलाई खेलका माध्यमबाट ६ वटा समूहमा विभाजन गर्ने ।
- हरेक समूहमा सम्भव भएसम्म सबै धर्मबाट प्रतिनिधित्वको सुनिश्चितता गर्ने ।
- सबै समूहका सदस्यलाई तल दिइएको पाठ्य सामग्रीको एक-एकप्रति उपलब्ध गराउने ।
- सबै समूहका सदस्यहरूलाई आफ्नो समूहमा पालैपालो एक-एक अनुच्छेद समूहका अरु सदस्यले सुन्ने र बुझ्ने गरी पढ्न लगाउने ।
- समूहका सबै सदस्यले पढ्ने पालो पाउने सुनिश्चित गर्ने ।
- पढिसकेपछि सहभागी सबै प्रशिक्षार्थीलाई तलका प्रश्नको जवाफ लेख्न लगाउने ।
- सहजकर्ताले केही प्रशिक्षार्थीहरूलाई आफूले लेखेको उत्तर सबै सहभागीले सुन्नेगरी पढ्न लगाउने । प्रशिक्षार्थीले लेखेको उत्तरमा थप व्याख्या गरिदिनु पर्ने भए सो गर्ने ।

## प्रश्नहरू

१. विभिन्न धर्मका ग्रन्थहरूमा उल्लेख भए अनुसार आदर्श विवाह भनेको के हो ?

.......................................................................................................................

२. बौद्ध धर्ममा विवाहका चार प्रकार मध्ये सबैभन्दा राम्रो कुनलाई मानिएको छ ?

.......................................................................................................................

३. क्रिस्चियन परम्परा अनुसार कस्तो विवाहलाई आदर्श विवाह मानिन्छ ?

.................................................................................................................

४. अल्लाहले आदर्श विवाह हुन के के कुरा हुनुपर्छ भन्नुभएको छ ?

.................................................................................................................

५. हिन्दु धर्ममा आदर्श विवाह कस्तो हुनुपर्छ भनिएको छ ?

.................................................................................................................

## क्रियाकलाप ६: धर्मगुरुहरूको भूमिका

**क्रियाकलापको उद्देश्यः** यस सत्रको अन्त्यसम्ममा सहभागीहरूले :

- बालविवाह कम गर्नमा धर्मगुरु, ज्योतिषी, धामी, झाँक्रिहरूको भूमिकाका बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- यस्ता भूमिकालाई व्यवहारमा ल्याउने उपाय बारे छलफल गर्न सक्नेछन् ।

**समयः** ६० मिनेट

**विधिः** घटना अध्ययन, समूह कार्य र प्रस्तुति

**तालिम सामग्रीः** न्युज प्रिन्ट, मार्कर पेन, मास्किङ टेप

**प्रकृयाः**

- सहजकर्ताले सबै सहभागीलाई खेलका माध्यमबाट ४ समूहमा विभाजन गर्ने ।
- हरेक समूहलाई सन्दर्भ सामग्री २० मा भएको एक-एक वटा "म भए के गर्ने थिएं" भन्ने घटनाहरुमा छलफल गर्न लगाउने । छलफलका लागि ३० मिनेट समय दिने ।
- समूहलाई परेको घटनामा धर्मगुरु भएर बालविवाह नगर्न कसरी केटाकेटी, अभिभावक वा समुदयालाई सम्झाउने बारमा छलफल गर्न भन्नुहोस् ।
- यदि सहभागीहरूले सहज मानेमा सहभागीहरुलाई आफूलाई परेको घटना र समूहले निकालेको समाधानको उपायहरू भूमिका निर्वाह गर्न लगाउने ।
- यदि समूहले भूमिका प्रदर्शन गर्न अप्ठ्यारो मानेमा पालैपालो प्रस्तुति गर्न भन्नुहोस् ।
- सबै समूहले प्रस्तुति गरिसकेपछि बालविवाह रोकथामका लागि धर्मगुरु, ज्योतिषि, धामिझाँक्रिहरूले आ-आफ्नो क्षेत्रबाट गर्नसक्ने पहलहरूका बारेमा संक्षेपमा भनी सत्रको अन्त्य गर्ने ।

### सहजकर्ताको लागि नोटः

समूह प्रस्तुतिमा धर्मगुरुहरुले (पुजारी, मौलाना, पादरी, लामा, ज्योतिषि) समूहको बैठक बोलाएर कक्षा सञ्चालन गर्ने वा विद्यालयमा गएर सत्र सञ्चालन गर्ने जस्ता छुट्टै प्रकारका क्रियाकलापहरू भन्न

सक्नुहुन्छ। सकेसम्म धर्मगुरुहरुले हाल गरिरहनु भएकै क्रियाकलपहरुमा बालबविवाह, हानीकारक असरहरु, लैङ्गिक समानता, बाल अधिकार, अभिभावकको दायित्व, बालविवाह सम्बन्धि नेपालको कानुनहरूका बारमा समुदायलाई जानकारी गराउने वा सो का बिषयमा कुराकानी गर्नु उचित हुन्छ। जस्तै यदि हामीले तालिम दिएको सहभागी सप्ताह पढ्ने गुरु भएमा सप्ताह भन्दा नै प्रसङ्ग मिलाई विवाह गर्ने सही उमेर, वैवाहिक सम्बन्ध, दायित्वका साथै विवाहको कानुन र बालविवाहको असरहरु बारमा भन्न सकिन्छ।

यसैगरि अभिभावक वा केटाकेटी आफै विवाह गराइ दिनका लागि अनुरोध गर्न आएमा विवाह गर्ने केटाकेटीको उमेर कानुनले तोकेको भन्दा कम भएमा अहिले विवाह नगर्न सम्झाउन सकिन्छ। यी बिषयहरुका बारमा बिभिन्न धार्मिक सभा सम्मेलन, समारोह, प्रवचन, सप्ताह, पर्वहरुको बेलामा कुराकानी गर्न मिल्ने बताउनुहोस्। यसैगरि मस्जिदबाट बिहान बिहान गरिने माइकिङ्गमा पनि यो बिषयमा माइकिङ्ग गर्न सकिने बताउनुहोस्।

## क्रियाकलाप ७: कार्ययोजना

**क्रियाकलापको उद्देश्यः** यस सत्रको अन्त्यसम्ममा सहभागीहरूले :

- बालविवाह रोकथामका लागि अब उपरान्त आफूले गर्ने क्रियाकलापहरू भन्नेछन्।
- बालविवाहमा संलग्न नहुने र बालविवाह रोकथामका लागि पहल गर्ने प्रतिवद्धता जनाउनेछन्।

**समयः** ६० मिनेट

**विधिः** समूह छलफल र प्रस्तुति

**तालिम सामग्रीः** न्युज प्रिन्ट, मार्कर पेन, मास्किङ टेप

**प्रकृया**

## सन्दर्भ सामग्री १: अन्तर धार्मिक प्रार्थना

### ईस्लाम

१) अउजु बिल्लाही मिनश्शैता निर्रजिम । बिस्मील्लाहिर्रहमा निर्रहिम ।

वल्लजीन यकुलुन रब्बना हब्लना मिन् अज्वाजिना व जुर्रियातिना कुर्रत आयुनु वज्अल्ना लिल्मुत्तकिन इमाम् ॥

शरण माग्दछु अल्लाहको तिरस्कृत शैतानबाट । शुरु गर्दछु अल्लाहको नामबाट जो अत्यन्त करुणामय एवंपरम दयालु हुन् ।

र जसले प्रार्थना गर्दछन् - "हे हाम्रा पालनकर्ता ! हाम्रा पत्नीहरु तथा सन्तानहरुबाट हाम्रा आँखालाई शीतलता प्रदान गर र हामीलाई इशपरायण मानिसहरुका नायक बनाउ" । आमिन् (कुरआन २५:७४)

२) हे अल्लाह ! यिनिहरुलाई बल, सुशिक्षा, सत्बुद्धि, साहस र सुस्वास्थ प्रदान गर । निराशा, दरिद्ता र मानव जातिको लागि हानिकारक रहेको कार्यबाट बचाउ । हे अल्लाह यिनीहरुलाइ बल, सुशिक्षा, सत्बुद्धि, साहस, सुस्वास्थ्य प्रदान गर । निराशा, दरिद्रता र मानव जातिको लागि हानिकारक रहेको कार्यबाट बचाउ । हे अल्लाह ! हामी सबैलाई सफलता र मोक्षको बाटो देखाउ । आमिन...

## हिन्दु

ॐ अश्याम ते सुमतिं देवयज्य या क्षयद वीरस्य तव रुद्र मीढ्वः ।
सुम्नायं निद्विशौ अस्माकमा चरारिष्टवीरा जुहवाम ते हविः ।
ॐ १-११-३ ऋगवेद ।

पुष्पसारमिदं स्वच्छं, सुगन्धि सुमनोहरम् । पीतिदं सर्वलोकानां, त्वं गृहाण सुरेश्वरी ।
रुपं देहि जयं देहि, भगं भवति देहि मे ।
पुत्रान देहि, धनं देहि, सर्वकामांश्च देहि मे ।
स्वस्ति अस्तु, कुशलमस्तु, चिरायुरस्तु ।
गेवाजिहस्ति धनधान्य समृद्धिः अस्तु ।
ऐश्वर्यमस्तु, बलमस्तु, रिपो क्षयोस्तु ।
सन्तान बृद्धि सहिता, प्रभुभक्तिरस्तु । भद्रमस्तु, शिवं च अस्तु ।

या देवी सर्वभूतेषु भातृ रूपेण संस्थिता ।
नमः तस्यै नमः तस्यै, नमः तस्यै नमोनमः ॥
अधरे चामृतकला,जिव्हायां च सरस्वती ।
दन्तान् रक्षतु कौमारी, कण्ठदेशे तु चण्डिका ॥ दुर्गा कवच श्लोक ३४

आनन्द कन्दम् प्रभु देवचन्द्रम्, ब्रजेश रुपेण पुरापि जातम् ।
प्रविश्य प्राप्तम् प्रिय प्राणनाथम्, परेशपुर्णम् शततम् नमामि ॥

ब्रह्मप्रिया जागरणाय जातः, सर्वस्व पाता भवसिन्धु त्राता ।
विज्ञानदाता निजधर्म धाता, दीनेक बन्धु शरणम् प्रपर्धे ॥

ब्रजे प्रसिद्धम् नव नित चौरम्, अनेक जन्मार्जित पाप चौरम् ।
अनेक जन्मार्जित पाप चौरम्, चौराग्रगण्यम् सततम् नमामि ॥

ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्षँ शान्तिः, पृथ्वी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्ति ॥
बनस्पतयः शान्तिरेव शान्तिः, सा मा शान्तिरेधि ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्ति ॥ - यजुर्वेद

ॐ जयन्ती मंगला काली भद्रकाली कपालिनी ।
दुर्गा क्षमा क्षमा रात्री, स्वाहा स्वधा नमस्तुते ॥

## बौद्ध

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स
सब्बीतियो विवज्जन्तु सब्ब रोगो बिनस्सतु
माते भबत्वन्तराय सुखी दिर्घायुको भव
भवतु सब्ब मंगलं रक्खन्तु सब्ब देवता
सब्ब बुद्धानुभावेन सदा सोत्यि भवन्तु ते
भवतु सब्ब मंगलं रक्खन्तु सब्ब देवता
सब्ब धम्मानु सदा सोत्यि भवन्तु ते

भवतु सब्ब मंगलं रक्खन्तु सब्ब देवता
सब्ब स्रघानु सदा सोत्यि भवन्तु ते

आयु आरोग्य सम्पत्ति सग्ग सम्पत्ति मेवच
अथ निब्बान सम्पत्ति इमिना ते समिज्झतु

मातापितु उपट्ठानं पुत्तदारस्स संगहो
अनाकुलाच कम्मन्ता एतं मंगल मुत्तमं
साधु साधु साधु

## इसाई

*Almighty God, Our heavenly Father*

*We thank you for the gift of life and gift of childhood. We thank you that you have special love and care for children. You desire that all children be treated with dignity and respect.*

*Lord, help us fight against the causes of poverty, injustice and oppression of children and their families*

*Give us strength to prevent girls and boys today from being exploited and forced to work, getting involved with drugs, sleeping and awaking with hunger and thrist, not having a school in which to study and a safe space in which to play and dying from preventable reasons.*

*May your spirit enlighthen us to care for children, beginning in their mother's womb, and to guarantee their rights. May all children receive vaccines and breast milk, adequate nourishment, clean water and opportunites to develop fully.*

*In the name of our lord and savior Jesus Christ.*

*Amen!*

## बहाई

हे भगवान् ! मलाई बाटो देखाऊ, मलाई रक्षा गर, मलाई एउटा उज्यालो बत्ति र एउटा प्रकाशवान् तारा बनाइदेऊ । तिमी शक्तिशाली तथा बलवान् छौ ।

*O God, guide me, protect me, make of me a shining lamp and a brilliant star. Thou art the Mighty and Powerful.*

## जैन धर्म

जैन धर्मको मन्त्र र अर्थः

ॐ नमो अरिहन्ताणं । ॐ नमो सिद्धाणं । ॐ नमो आयरियाणं । ॐ नमो उवज्भायाणं । ॐनमो लोए सव्वसाहुणं ।

## जातिय विभेद

ये यथा माँ प्रपद्यन्ते तांरतथैव भजाम्यहम् ।
मम वर्त्मानुवर्तन्ते मनुष्याः पार्थ सर्वशः ॥
काङ्क्षन्तः कर्मणां सिद्धिं यजन्त इह देवताः ।
क्षिप्रं हि मानुषे लोके सिद्धिर्भवति कर्मजा ॥
चातुर्वर्ण्यं मया सृष्टं गुणकर्मविभागशः ।
तस्य कर्तारमपि मां विद्ध्यकर्तारमव्ययम् ॥
न मां कर्माणि लिम्पन्ति न मे कर्मफले स्पृहा ।
इति मां योऽभिजानाति कर्मभिर्न स भध्यते ॥
एवं ज्ञात्वा कृतं कर्म पूर्वैरपि मुमुक्षुभिः ।
कुरु कर्मैव तस्मात्वं पूर्वैः पूर्वतरं कृतम् ॥

## सन्दर्भ सामग्री २: तालिमको उद्देश्य

यस तालिमको अन्तसम्ममा धर्मगुरुहरुले

- बालविवाह के हो र बालविवाहका कारण, असरहरु र बाल विवाह सम्बन्धि नेपालको कानुनका भन्न सक्नु हुनेछ ।
- बालविवाह, विवाह र धर्ममा रहेका विवाह सम्बन्धि कुराहरु विश्लेषण गर्न सक्नुहुनेछ ।
- बालविवाह रोकथामका पहलमा आफ्नो भूमिकाका बारमा थाहा पाउने
- बालविवाह रोकथामका लागी जनचेतना बढाउने र रोकथाम कार्यमा संलग्न हुनुहुनेछ ।

## सन्दर्भ सामग्री ३: तालिमको नियमहरु

- समयमा तालिमको सुरुवात र समापन गर्ने वा समयको पालना गर्ने ।
- तालिमको अवधिमा मोबाईल फोनको प्रयोग नगर्ने
- सहभागीको फरक बिचारलाई सम्मान गर्ने ।
- एक अर्का प्रति आदर भाव राख्ने ।
- एक पटकमा एकजनाले मात्र बोल्ने । पालैपालो आफ्नो बिचार राख्ने ।
- सक्रिय सहभागीता जनाउने ।

## सन्दर्भ सामग्री ४: पूर्व परीक्षा

१. नेपालको कानुनले केटाको विवाह गर्ने उमेर १६ वर्ष र केटीको १५वर्ष तोकेको छ ।

☐ हो ☐ होइन

२. बालविवाह भएको देख्ने जोसुकैले पनि तीन महिना भित्र नजिकको प्रहरी कार्यालयमा जाहेरी दिन सक्दछ ।

☐ हो ☐ होइन

३. समाज तथा धार्मिक परम्पराले ल्याएका कुराहरु जस्तै महिला र पुरुषका लागि बनाईएको सामाजिक भूमिकालाई लैङ्गिकता भनिन्छ ।

☐ हो ☐ होइन

४. नेपालको कानुन अनुसार १६ बर्ष मुनिको व्यक्तिलाई बालबालिका भनिन्छ ।

☐ हो ☐ होइन

५. अभिभावकको मन्जुरी नभई २० बर्ष उमेर नाघेको व्यक्तिको विवाह गराएकोमा कुनै पनि कारवाही हुँदैन।

☐ हो ☐ होइन

## सन्दर्भ सामग्री ५: सत्य वा मिथ्या खेलका वाक्यहरु

१. केटा र केटीको मञ्जुरी भएमा १६ बर्षमा विवाह गर्न हुन्छ ।

२. विवाह सृष्टिलाई निरन्तरता दिन गरिन्छ ।

३. नपढ्ने केटाकेटीहरुको सानो उमेरमा विवाह गरिदिएमा काममा लाग्छन् र सुध्रिन्छन् ।

४. विवाहले केटा र केटी दुवैलाई जिम्मेवार बनाउँछ ।

५. रजस्वला हुनु भन्दा पहिला नै छोरीको विवाह गरेमा स्वर्ग पुगिन्छ ।

६. बालविवाह र उमेर पुगेर गरेको विवाहमा केही फरक हुदैन ।

७. धर्म र विवाहको कुनै सम्बन्ध छैन ।

८. हिन्दु र ईस्लाम धर्म मान्ने समुदायमा बालविवाह हुन्छ ।

९. पुस्तौंदेखि चलिआएको चलन भएको हुनाले यसले नराम्रो केही गर्दैन ।

१०. समयमै विवाह नगरिदिएमा छोरीको विवाह हुन गाह्रो हुन्छ ।

११. राम्रो केटाको प्रस्ताव छ भने छोरीको विवाह जुनसुकै उमेरमा गरिदिनुपर्छ ।

१२. विवाह, ब्रत र समाज कल्याण परस्पर जोडिएका छन ।

१३. हिन्दु धर्म ग्रन्थ अनुसार विवाह देवऋण, पितृऋण र ऋषिऋण तिर्नको लागि गरिएको व्यवस्था हो ।

१४. विबाह पछि मात्र सन्तान उत्पादन गर्नु पर्दछ ।

१५. विवाह ईश्वरीय, सामाजिक, पारिवारिक, प्राकृतिक व्यवस्थालाई अघि बढाउन पनि हो ।

१६. विवाह पश्चात बच्चा जन्माउनु र हुर्काउनुको मुख्य उद्धेश्य इश्वरलाई चिन्न र उनको सेवा गर्नका लागि हो ।

## सन्दर्भ सामग्री ६: कथा अध्ययन: आशाको कथा

म आशा । म १५ बर्षको भए । गएको साल पल्लो गाँउको शक्तिसँग मेरो विवाह भएको हो । उहाँ अहिले कतारमा हुनुहुन्छ । विवाह गरेको ५ महिना पछि जानु भएको हो । उहाँ ७ कक्षा पास हुनुहुन्छ । मैले भने ५ कक्षासम्म पढेको छु । मलाई धेरै पढेर गाँउकै स्कुलमा पढाउने रहर थियो ।

मेरो श्रीमान २० बर्षको हुनहुन्छ । मेरो घरमा एकजना जेठाजु र उहाँको परिवार अनि एक जना नन्द हुनुहुन्छ । मेरो माइतीमा भने बुवा, आमा, एक जना भाई र दुई जना बहिनीहरु छन् । मेरो बुवा घर बनाउने काम गर्नुहुन्छ भने आमा घरको काम गर्नुहुन्छ । मेरा बहिनी र भाईहरु अहिले घर नजिकैको प्राथमिक बिद्यालयमा पढ्दैछन् ।

मेरो गाँउका केटीहरुको प्रायःजसो १५, १६ बर्षकै उमेरमा विवाह हुन्छ । मलाई त खासै विवाह गर्ने इच्छा थिएन तर राम्रो घरबाट माग्न आएपछि के गर्ने ? एकदिन त विवाह गर्न परिहाल्छ । मलाई त के गर्दा राम्रो के गर्दा नराम्रो त्यति थाहा छैन । मेरो विवाह हाम्रो घर नजिकको पण्डितबाले गराईदिनु भएको हो । मेरो श्रीमान् र उहाँको दाजु दुवैजना विदेशमा काम गर्ने हुनाले हामीलाई खान लाउन त्यति समस्या छैन । हाम्रो अलिकति जमिन पनि छ ।

अहिले म पाँच महिनाको गर्भवती छु । एकपटक स्वास्थ्य चौकीमा गएर गर्भवती जाँच गराएँ । मेरो जेठानी दिदीले आफूले जानेका कुराहरु सिकाउनुहुन्छ । तर मलाई भने कुरा गर्ने अप्ठ्यारो लाग्छ । के कुरा गर्ने ? बेलाबेलामा उहाँले फोन गर्नुहुन्छ । मलाई त उहाँसँग पनि खुलेर कुरा गर्न लाज लाग्छ । कहिलेकाहीं मलाई अलि गाह्रो महशुश हुन्छ तर अरुलाई भन्ने आँट नै आउँदैन । खै के हो के हो ? म त वरपरका सबै म जस्तै देख्छु ।

## सन्दर्भ सामग्री ७: बाल विवाह र बाल विवाह सम्बन्धि नेपालको कानुनी व्यवस्था

### बाल विवाह

- कानुनले तोकेको उमेर नपुग्दै गरिने विवाहलाई बालविवाह भनिन्छ ।
- १८ वर्ष मुनिका केटाकेटी बिच हुने औपचारिक विवाह वा अनौपचारिक मिलन हो ।

### बाल विवाह सम्बन्धि नेपालको कानुन

- संरक्षकको मंजुरी भएमा विवाह गर्ने केटा र केटीको उमेर १८ बर्ष पुरा भएको ।
- आफू खुशी विवाह गर्ने हो भने विवाह गर्ने केटा र केटीको उमेर २० बर्ष पुगेको ।

### सजायको व्यवस्था

- १० बर्ष भन्दा मुनिकी बालिकाको : ३ बर्षसम्म कैद र १० हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना
- १०-१४ बर्ष नपुगेकी बालिकाका : ३ महिना देखि १ बर्षसम्म कैद र ५ हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना
- १४ -१८ बर्षः ६ महिनासम्म कैद वा १० हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै
- अभिभावकको मन्जुरी नभई २० बर्ष उमेर नपुगेको व्यक्तिको विवाह गराएकोमाः ६ महिनासम्म कैद वा १० हजारसम्म जरिवाना

### उजुरी गर्ने ठाउँ

- बालविवाह भएको देख्ने जोसुकैले पनि तीन महिना भित्र नजिकको प्रहरी कार्यालयमा जाहेरी दिन सक्दछ ।

## सन्दर्भ सामग्री ८: कविताः मेरो नाम आज हो ।

हामी धेरै गल्तीहरु
र
भूलहरुका दोषी छौं
तर
हाम्रो सबैभन्दा नराम्रो अपराध
बालकहरुलाई परित्याग गर्नु हो
जीवनको झरनालाई उपेक्षा गर्नु हो ।

हामीलाई चाहिने धेरै कुराहरुले

हामीलाई पर्खन सक्छन्
एउटा बालकले पर्खन सक्तैन ।

यति खेर उसको शरीरका हाडहरु
निर्माण भइरहेका छन्
उसको रगत बनिईदैछ ।
र
उसको इन्द्रियहरु विकसित हुँदैछन्
उसलाई हामी "भोलि" भनेर उत्तर दिन सक्तैनौ
उसको नाम "आज" हो ।

**– ग्याब्रियला मिष्ट्रल**
नोबेल पुरस्कार विजेता चिलीका कवि ।

## सन्दर्भ सामग्री ९: बाल अधिकारको परिभाषा

### बाल अधिकार

- संयुक्त राष्ट्र संघीय बालअधिकार महासन्धिको परिभाषा अनुसार १८ वर्ष मुनिका सबैलाई बालबालिका भनिन्छ भने नेपालको कानून अनुसार १६ वर्ष मुनिकालाई बालबालिका भनिन्छ ।
- किशोरकिशोरी अर्थात् Adolescents भन्नाले १० देखि १९ वर्षका जनाउँदछ ।
- बालअधिकार महासन्धी (United Nations Convention on the Right of the Child) लाई छाटकरीमा UNCRC वा CRC पनि भन्ने गरिन्छ ।
- संयुक्त राष्ट्र संघको महासभाबाट सन् १९८९ नोभेम्बर २० तारिखमा बालअधिकार महासन्धीलाई पारित गरिएको थियो भने नेपाल सरकारले सन् १९९० सेप्टेम्बर १४ तारिखमा यसलाई अनुमोदन गरेको थियो ।

### बाल अधिकारका चार सिद्धान्तहरु

१. **भेदभाव विहिनता (No Discrimination)**

- महासन्धिले व्यवस्था गरेका अधिकारहरु सम्पूर्ण बालबालिकाहरुलाई उपलब्ध हुनेछ र बालबालिकालाई कुनैपनि किसिमको भेदभावबाट जोगाउनु पर्ने राज्यको कर्तव्य हुनेछ । राज्यले बालबालिकाका विशेषगरी अधिकारको हनन गर्नु हुँदैन र ती अधिकारको प्रवर्द्धनको लागि सकारात्मक कार्य गर्नुपर्दछ । यसको अर्थ यो महासन्धि सबै जाति, लिंग, धर्म, योग्यता, अनुभव, विचार तथा पारिवारिक परिवेश भएका बालबालिकामा समान रुपमा लागु हुन्छ ।

२. **बालबालिकाको उच्चतम हित (Best Interest of Child)**

सार्वजनिक तथा सामुदायिक कल्याणकारी सामाजिक संस्थाहरु अदालतहरु, प्रसासनिक संयन्त्रहरु तथा विधायिकाहरु सबैले बालबालिकाको सम्बन्धमा गरिने कुनै पनि कार्य गर्दा उनीहरुको उच्चतम हितलाई पहिलो प्राथमिकता दिनेछन् । बालबालिकामा अथवा अन्य जिम्मेवार मानिसहरुले बालबालिकाको हितमा काम गरेनन् भने राज्यले त्यस्ता बालबालिकालाई पर्याप्त स्याहार सुसारको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

३. **दीर्घ जीवन र विकास (Survival and Development)**

सबै बालबालिकाको बाँच्न पाउने जन्मसिद्ध अधिकार र बालबालिकाको स्वस्थ भई दीर्घ जीवन बाँच्ने र विकास गराउनु पर्छ ।

४. **विचारको सम्मान (Respecting the Views of Children)**

आफूलाई असर पार्ने कुनैपनि कुराको सम्बन्धमा आफ्नो विचार प्रकट गर्न पाउनु र त्यस विचारको उचित मान्यता पाउनु सबै बालबालिकाको अधिकार हो । उनीहरुलाई विचार अभिव्यक्तिको लागि अवसर प्रदान गर्ने र उनीहरुले व्यक्त गरेका विचारलाई बढ्दो उमेर, परिपक्वता र विकासको स्तर अनुसार गम्भीरता पूर्वक सम्मान गर्नु वयस्कहरुको कर्तव्य हो ।

# सन्दर्भ सामग्री १०: बाल अधिकारका चार सिद्धान्तका भनाईहरु

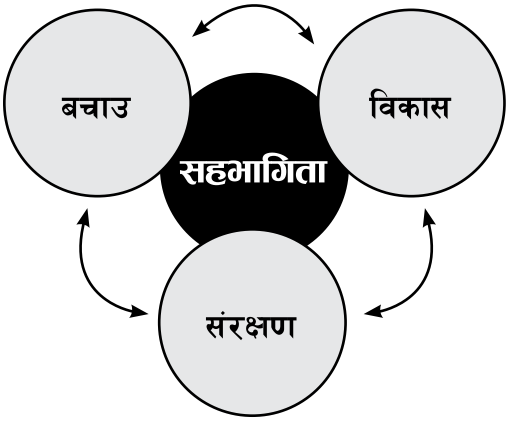
| सिद्धान्त | भनाई |
|---|---|
| **भेदभाव विहिनता** | अपांगता भएका साथीहरूले पनि हामीसँगै विद्यालयमा पढ्न पाउने अधिकार छ। |
| | रिमालाई उसको बुबाले माया गर्नुहुन्छ त्यसैले त भाइ जस्तै उसलाई पनि बालक्लबमा जान दिनुहुन्छ र रिमाको दाइले घरको काममा रिमालाई सहयोग गर्नुहुन्छ। |
| | हाम्रो गाविसमा बालक्लबबाट सहयोग माग्न जाँदा हामीलाई पनि गा.वि.स.को सचिव अंकलले ठूला दाइदिदीलाई जस्तैं सम्मान गर्नु हुन्छ र कहिले पनि गाली गर्नुहुन्न। |
| **उच्चतम हित** | पार्वतीको बुबाआमा दुवैजनाको एउटा दुर्घटनामा मृत्यु भयो। त्यसैले उनलाई परिवारको सदस्य कसकोमा राख्ने, कहाँ राख्यो भने उसको लागि सबैभन्दा राम्रो हुन्छ भनेर उनका नातेदारहरू र सरकार छलफल गर्दै हुनुहुन्छ। |
| | गाउँबाट काठमाडौं आइसकेपछि आज घरमा बुबा र आमा मलाई कुन स्कुलमा भर्ना गरिदिने, कुन स्कुल राम्रो छ र मेरो पढाइ पनि अझै राम्रो हुन्छ भनेर छलफल गर्दै हुनुहुन्छ। |
| | अमिरको बुबालाई उहाँको अफिसबाट कामदारहरू हटाउनु पर्‍यो भनेर हटाइयो। उनको घरको आर्थिक अवस्था त्यत्ति राम्रो पनि छैन। तर बुबाले आमिरले पढ्न पाउनु पर्छ भनेर जेनतेन मजदुरी गरेर भएपनि पढाइ रहनु भएको छ। |
| **दीर्घ जीवन र बचाउ** | पेम्बाको गाउँमा बालबालिकाको लागि भनेर बालस्वास्थ्य विशेषज्ञ हरेक शुक्रबार स्वास्थ्य चौकीमा आउनु हुन्छ। |
| | खाना खानु अघि र खाना खाइसकेपछि हामीले सधैं साबुन पानीले हात धुनुपर्छ भनेर हामीलाई स्कुलमा मिसले सिकाउनु भएको छ। |
| | हाम्रो देशमा हिंसा भएकोले हामी अरूको देशमा शरणार्थी भएर आएका छौं। यहाँको मानिस ले हामी शरणार्थी बालबालिकाले पनि पढ्न पाउन् भनी हाम्रा लागि विद्यालय बनाइदिनु भएको छ। |
| **विचारको सम्मान** | नगरपालिकाको बालमैत्री स्थानीय शासन समितिको बैठकमा हामीलाई बोलाउनु हुन्छ र हामीले भनेको कुरालाई उहाँहरूले ध्यान दिएर सुन्नु पनि हुन्छ। |
| | जिल्ला परिषद्मा बाल भेलाबाट आएका कुराहरूलाई हाम्रो बालक्लब संजालले माग गर्दा सबै वयस्कहरूले समर्थन गरिदिनु भएको छ। |
| | भाइकाजीको घरमा उसको आमाले खाना बनाउनु अघि भाइकाजीलाई पनि तरकारी के खाने, के खान मन लागेको छ भनेर सोध्नुहुन्छ। |

# सन्दर्भ सामग्री ११: बाल अधिकारका चार बाकस

## बालअधिकार चार बाकस

बालअधिकार महासन्धिमा ५४ वटा दफाहरू छन् । यी ५४ वटा विभिन्न किसिमका बालअधिकार हरूलाई सजिलोसँग बुझ्नको निम्ति ४ किसिमका समूहमा बाँडिएको छ ।

**बाल अधिकारका चार बाकस र यसको सम्बन्ध**




| बालबालिकाको बाँच्न पाउने अधिकार (Right to Survival) | बालबालिकाको संरक्षण अधिकार (Right to Protection) |
|---|---|
| यसमा बाँच्ने अधिकार, जीवनको अधिकार, स्वास्थ्य र स्वास्थ्य सम्बन्धी स्याहारको उच्चतम स्तरको सेवा पाउने अधिकार पर्दछ ।<br>• बाँच्न पाउनु बालबालिकाको जन्मसिद्ध अधिकार<br>• गर्भवती महिलालाई विशेष स्याहार<br>• सुरक्षित जन्म<br>• खोप तथा स्वास्थ्य स्याहार<br>• पोषणयुक्त खाना<br>• सफा पानी | यो समूहमा हरेक किसिमका भेदभाव, शोषण, दुर्व्यवहार र अवहेलनाबाट संरक्षण पाउने अधिकारहरू पर्दछन् । साथै परिवारविहीन बालबालिका र शरणार्थी बालबालिकाहरूका संरक्षण पाउने अधिकार पर्दछन् ।<br>• भेदभावबाट संरक्षण (गर्भ देखिनै)<br>• दुर्व्यवहार, उत्पीडन, हेला, अपमान, गाली, कुटपीट यातनाबाट संरक्षण<br>• यौन शोषण, श्रम शोषणबाट संरक्षण<br>• हानीकारक काम तथा युद्धमा संलग्नताबाट संरक्षण<br>• बेचबिखन, ओसारपसारबाट संरक्षण<br>• लागूपदार्थ, नशालु पदार्थबाट संरक्षण<br>• कानूनी संरक्षण |

| बालबालिकाको विकासको अधिकार (Right to Development) | बालबालिकाको सहभागिताको अधिकार (Right to Participation) |
|---|---|
| यो समूहमा हरेक किसिमका शिक्षा औपचारिक र अनौपचारिक) पाउने अधिकारको वर्णन छ र बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, नैतिक र सामाजिक विकासका निम्ति चाहिने सुविधाहरू भएको जीवनस्तरको अधिकारहरूको वर्णन छ ।<br>• स्वच्छ वातावरणमा असल शिक्षा आर्जन (औपचारिक /अनौपचारिक)<br>• खेल, मनोरञ्जन र आराम<br>• उचित स्वास्थ्योपचार<br>• शारीरिक, मानसिक, नैतिक र सामाजिक विकासका निमित्त आवश्यक पर्ने सुविधा र अवसरहरू (जन्म देखि)<br>• माया ममता र हुर्काउने कार्यमा आमा बाबु दुवैको संयुक्त दायित्व<br>• उचित मार्गदर्शन र राम्रो पारिवारिक वातावरण | यो समूहमा बालबालिकाको विचारको स्वतन्त्रता विशेषगरी उनीहरूको आ-आफ्नो जीवनसँग सम्बन्धित विषयहरूको छलफलमा भाग लिन पाउने, आफ्नो विचार व्यक्त गर्न पाउने स्वतन्त्रता, संसारका विभिन्न घटना र विषयहरूबारे जानकारी पाउने र आफ्नो विचार व्यक्त गर्न पाउने अधिकार साथै संघसंस्था समूह गठन गर्न पाउने अधिकार आदि पर्दछन् । बालबालिकाको आवाजलाई सम्मान दिने विचारको कदर गर्ने कुराहरू यसमा पर्दछन् ।<br>• जीवनमा प्रभाव पार्ने निर्णयहरूमा आफ्नो कुरा सुनुवाई गर्ने र सो को कदर गरिनुपर्ने<br>• रचनात्मक कार्य, सामाजिक र साँस्कृतिक गतिविधि<br>• आस्था अनुसारको धर्ममा संलग्न<br>• कुनै कुराको जानकारी तथा सूचना पाउने र अभिव्यक्त गर्ने ।<br>• संघसंस्था खोल्ने तथा सहभागी हुने ।<br>• बालबालिकाको विचार र भावनाको सम्मान गरिनुपर्ने । |

## सन्दर्भ सामग्री १२: बाल अधिकार महासन्धिका धाराहरु

अधिकार सबैले बालबालिकाले पाउनुपर्छ । सबै बालबालिकाको समान अधिकार हुन्छ । तल उल्लेखित सबै अधिकारहरु बाल अधिकार महासन्धिमा राखिएको छ । प्रायजसो सबै मुलुकले यो महासन्धि अनुमोदन गरेका छन् । यसमा भएका हरेक धाराहरु एक अर्कासँग गाँसिएका छन् र यी महत्वपूर्ण पनि छन् । बिशेष परिस्थितिमा बालबालिकाको जीवन र संरक्षणका लागि के राम्रो हुन्छ हामीले बिचार गर्नुपर्छ । उमेरसँग अधिकार प्रयोग गर्ने र सही छनौट गर्ने जिम्मेवारी हाम्रो हुन्छ ।

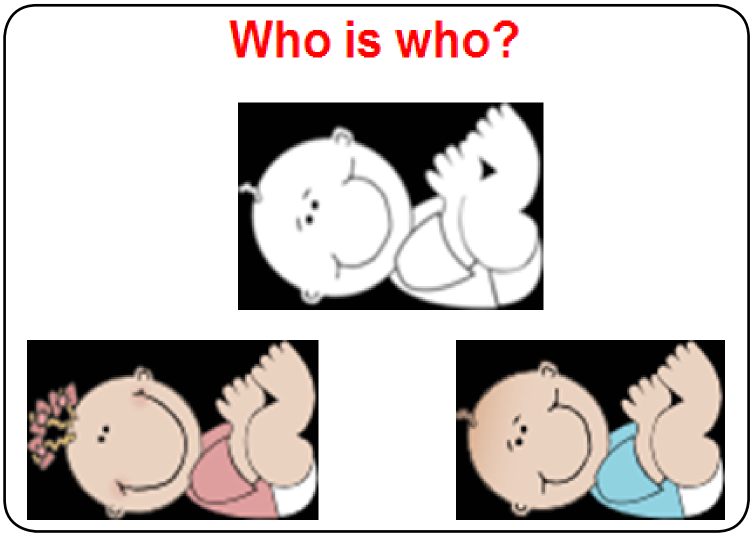
| | |
|---|---|
| **धारा १:** | हामी १८ वर्षभन्दा कम उमेरका छौं । त्यसैले हामी सबै बालबालिका हौं । |
| **धारा २:** | हाम्रा बाबा-आमा अनि अभिभावकको जात, भाषा, धर्म, लिङ्ग, अपाङ्गता विचार जस्ता कुराहरुका कारण हामीलाई भेदभाव गरिने छैन भन्ने कुरा देशले पक्का गर्नुपर्छ । |

| | |
|---|---|
| **धारा ३ः** | सबै व्यक्ति, सामाजिक संस्था, सरकारी कार्यालय र अदालतका जुनसुकै काम र निर्णयहरु गर्दा हाम्रो हितलाई ध्यान दिनुपर्छ र के गर्दा हामीलाई सबभन्दा राम्रो हुन्छ त्यही गनुपर्छ । |
| **धारा ४ः** | देश आफैले र अरुको समेत सहयोगले हाम्रो अधिकारको रक्षा गर्दै ढुक्कसँग उपयोग गर्ने वातावरण बनाउन बढीभन्दा बढी प्रयास गर्नुपर्छ । |
| **धारा ५ः** | हामीले हाम्रो अधिकारको प्रयोग गर्दा हाम्रा बाबा आमा, अभिभावक अनि हाम्रो जिम्मा लिएका व्यक्तिले हामीलाई केही सम्झाइ बुझाई गर्नु उहाँहरुको अधिकार हो । यसमा पनि हाम्रो बढदै गरेको क्षमतालाई नराम्रो असर नपर्ने गरी अह्राउनु, सिकाउनु उहाँहरुको कर्तब्य हो । |
| **धारा ६ः** | बाँच्न र आफ्नो विकास गर्न पाउनु हाम्रो अधिकार हो । यसका लागि देशले बढीभन्दा बढी प्रयास गर्नुपर्दछ । |
| **धारा ७ः** | हाम्रो जन्म दर्ता गर्न पाउनु, नाम राख्न पाउनु र देशको नागरिक हो भनेर चिनिन पाउनुका साथसाथै आफूलाई जन्म दिने बाबा-आमा चिन्न पाउनु अनि उनीहरुबाट स्याहर पाउनु हाम्रो अधिकार हो । |
| **धारा ८ः** | देशले हाम्रो नाम, राष्ट्रियता, अनि परिचय, जोगाई दिनुपर्छ र विकास गर्नुपर्छ । यसमा देशले नचाहिँदो छेकवार गर्नुहुदैन । |
| **धारा ९ः** | परिवारसँग बस्न पाउनु हाम्रो अधिकार हो । हाम्रै परिवारले हेला र दुर्व्यवहार गरेका अवस्थामा बाहेक अरु कारणबाट हामीलाई परिवारबाट अलग्याउन पाईदैन । |
| **धारा १०ः** | यदि हामी र हाम्रा बाबा-आमा छुट्टाछुट्टै देशमा बसेका छौं भने हामीलाई ती देशहरुमा भेटघाट गर्न जाने र उहाँहरुसँग सँगै बस्ने अधिकार छ । |
| **धारा ११ः** | हामीलाई हाम्रो देशबाट भुक्याई, ललाई फकाई विदेश लैजान पाईदैन । हामीलाई त्यसरी विदेश पुऱ्याईएमा पनि देशले फिर्ता ल्याउन सक्दो प्रयास गर्नुपर्छ । |
| **धारा १२ः** | हामीलाई हाम्रा कुरा ढुक्कसँग भन्न दिनुपर्छ । हाम्रो उमेर र हाम्रा कुरालाई महत्व दिनुपर्छ । |
| **धारा १३ः** | हामीलाई सूचना खोज्ने, सूचना पाउने र पाएका सूचना जानकारीहरुलाई बोलेर, लेखेर चित्र बनाएर र अरु मनपर्ने तरिकाले भन्न पाउने अधिकार छ । तर यसो गर्दा हामीलाई र अरुलाई हानि-नोक्सानी नपुग्ने गरी गर्नुपर्छ । |
| **धारा १४ः** | हामीलाई हाम्रै किसिमले सोचविचार गर्ने र धर्म मान्ने अधिकार छ र यसका लागि हामीलाई सही बाटो देखाउनु अभिभावकको अधिकार र कर्तव्य दुवै हो । |
| **धारा १५ः** | आफ्नो संगठन खोल्ने र शान्तिपूर्ण रुपमा भेला हुने अधिकार हामीलाई छ । हामीले समूह बनाएर सँगै काम गर्ने र भेला हुदाँ अरुलाई हानि-नोक्सानी नपुऱ्याउने गरी गर्नुपर्छ । |

| | |
|---|---|
| **धारा १६:** | हामी र हाम्रो परिवारको इज्जतमा, मर्यादामा र व्यक्तिगत कुराहरुमा कसैले पनि नचाहिँदो खोजी नीति र खुलासा गर्न पाउँदैन । |
| **धारा १७:** | रेडियो, टेलिभिजन, पत्रपत्रिका, इन्टरनेट जस्ता सञ्चार माध्यमबाट हामीले बुझ्ने गरी संसारभरिका सूचना र जानकारीहरु पाउने हाम्रो अधिकार छ । बालबालिकाको अहित गर्ने कुराहरुको जानकारी प्रचार-प्रसार गरिनु पनि हुँदैन । |
| **धारा १८:** | हाम्रो लालन-पालन र भलो गर्ने पहिलो जिम्मेवारी हाम्रै बाबा-आमा अनि अभिभावकको हुन्छ । हामीहरुको राम्रो स्याहार होस् भन्नेका लागी देश हाम्रा अभिभावकलाई सहयोग गनुपर्छ । |
| **धारा १९:** | हामीलाई हाम्रा अभिभावक वा अरु कसैले गर्ने र गर्न सक्ने नराम्रो व्यवहार, बेवास्ता, हिंसाबाट संरक्षण पाउने अधिकार छ । |
| **धारा २०:** | हाम्रो आफ्नो परिवार नभएमा देशबाट विशेष संरक्षण र सहयोग पाउनु हाम्रो अधिकार हो । |
| **धारा २१:** | देशभित्र वा विदेशमा हामीलाई धर्मपुत्री वा धर्मपुत्रका रुपमा लिइएको अवस्थामा के गर्दा हामीलाई राम्रो हुन्छ त्यो कुरालाई महत्व दिनुपर्छ । |
| **धारा २२:** | शरणार्थी बालबालिकाले पनि आफू बसिरहेको देशका बालबालिकासरह समान अधिकार पाउनुपर्छ । |
| **धारा २३:** | हामीमा कुनैपनि प्रकारको अपाङ्गता भएमा हाम्रो जीवन सफल पार्नका लागी हामीले विशेष हेरचाह र सहयोग पाउने अधिकार छ । |
| **धारा २४:** | हामी निरोगी भएर बाँच्न, राम्रो र भरपर्दो स्वास्थ्य उपचार, शुद्ध पिउने पानी। पेषिलो खाना र स्वच्छ वातावरण पाउनु हाम्रो अधिकार हो । यसका लागी धनी देशहरुले आर्थिक अवस्था कमजोर भएका देशहरुलाई अन्तरराष्ट्रिय सहयोग गर्नुपर्छ । |
| **धारा २५:** | हाम्रो हेरचाह, संरक्षण र उपचारका लागी हामीलाई हाम्रो घरबाट अलग्गै राखिएको छ भने ती ठाँउहरुमा हामीलाई कस्तो व्यवहार गरिएको छ भन्ने कुरा नियमित रुपमा जाँचिनु पर्छ । |
| **धारा २६:** | सहज जीवन बाँच्न र हाम्रा सबै अधिकाहरु उपयोग गर्न देशबाट सहयोग पाउनु हाम्रो अधिकार हो । |
| **धारा २७** | हाम्रो बिकासका लागी चाहिने खाना, नाना र छाना पाउनु हाम्रो अधिकार हो । |
| **धारा २८:** | राम्रो शिक्षा पाउनु हामी सबैको समान अधिकार हो । हामी सबैले प्राथमिक तहसम्म सित्तैमा पढ्न पाउनै पर्छ । हामीलाई माथिल्ला तहसम्म पढ्न पाउने अवसर दिनुपर्छ । |

| | |
|---|---|
| **धारा २९:** | हामीले पाउने शिक्षा हाम्रो सीप र क्षमता विकास गर्ने अनि अरुको अधिकार र वातावरणको संरक्षणलाई पनि सम्मान गर्न सिकाउने खालको हुनुपर्छ । |
| **धारा ३०:** | हामीहरुले देशका धेरै मान्छेले बोल्ने भाषा सबैले पनि वा हामीले अर्के धर्म मान्ने भएपनि हामीलाई हाम्रो परिवारमा बोलिने भाषा, धर्म र रीतिरिवाज प्रयोग गर्न पाउने अधिकार हुन्छ। |
| **धारा ३१:** | हामीलाई, खेल्ने, रमाउने र आराम गर्ने अधिकार हुन्छ । |
| **धारा ३२:** | हामीलाई जोखिममा पार्ने, पढ्न पाउने मौकाबाट टाढा पार्ने र हाम्रो स्वास्थ्य बिगार्ने खालका काममा लगाउन पाईंदैन । |
| **धारा ३३:** | हामीलाई लागु पदार्थ बनाउने, प्रयोग गर्ने, किनबेच गर्ने, जस्ता काममा लगाउन पाईंदैन । यस्ता कामबाट हामीलाई जोगाउनु पर्छ । |
| **धारा ३४:** | सबै किसिमका दुर्व्यवहारबाट जोगिन पाउनु हाम्रो अधिकार हो । |
| **धारा ३५:** | अपहरण र बेचबिखनबाट जोगिन पाउनु हाम्रो अधिकार हो । |
| **धारा ३६:** | सबै किसिमको शोषण र त्यस्ता क्रियाकलापहरु जसले हाम्रो कुभलो हुन्छ र विकासमा असर पुऱ्याउँदछ त्यसबाट जोगिन पाउनु हाम्रो अधिकार हो । |
| **धारा ३७:** | हामीले कुनै काम विगारेमा कठोर सजाय दिनु हुदैन । थुनामा ठुलो मान्छेसँग मिसाएरसँगै राख्नु हुदैन र हामीलाई परिवारसँग भेट्न दिनुपर्छ । |
| **धारा ३८:** | हामी १५ बर्ष नपुगेकालाई सेनामा भर्ना गर्नु हुदैन र लडाँइमा प्रयोग गर्नु हुदैन । यस्ता अवसरमा स्याहार र संरक्षण पाउनु हाम्रो अधिकार हो । |
| **धारा ३९** | हेलाँ, दुर्व्यवहार, शोषण अनि यातनाजस्ता कुराहरुबाट पीडित हुन पुगेका हामीलाई फेरि इज्जत र खुसीसँगै समाजमा बस्ने वातावरण पाउनु हाम्रो अधिकार हो । |
| **धारा ४०** | हामीबाट कुनै कानुन मिच्ने गल्ती या कुनै बिगो हुन पुगेमा सजिलोसँग कानुनी सहयोग पाउनु हाम्रो अधिकार हो । |
| **धारा ४१** | हाम्रो देशको कानुनु अझ राम्रा कुराहरु रहेछन् भने त्यसलाई महत्व दिनुपर्छ र त्यही लागू गनुपर्छ । |
| **धारा ४२** | यस महासन्धिमा लेखिएका हाम्रा हक-अधिकारका कुराहरु सबैले बुझ्नेगरी थाहा दिइनुपर्छ। |
| **धारा ४३-५४** | बालबालिकाको अधिकार सुनिश्चित्त गर्न सरकार र युनिसेफ जस्ता अन्तरराष्ट्रिय संस्थाहरुले के गर्नुपर्छ लेखिएको छ । |

## बाल अधिकार महासन्धीका धाराहरु

| | |
|---|---|
| बचाउ | बिकास |
| संरक्षण | सहभागिता |

## सन्दर्भ सामग्री १३: तस्विरहरु