के तपाईंका बालबालिका (घरमा, विद्यालयमा, छिमेकमा, साथीहरूसँग) सुरक्षित छन् ?

तपाईंका बालबालिका कतै लैङ्गिक हिंसामा परेका त छैनन् ?

लैङ्गिक हिंसा भनेको के हो ?

कुनै पनि व्यक्ति महिला, पुरुष वा लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक भएकै कारण उनीहरूलाई कुनैपनि प्रकारको विभेद वा हिंसा गरिन्छ भने त्यस्तो कार्यलाई लैङ्गिक हिंसा भनिन्छ। हिंसा तथा लैङ्गिक हिंसाका सम्बन्धमा आवश्यक ज्ञान र अनुभवको कमीले गर्दा यस प्रकारको हिंसाबाट विशेषगरी बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरू बढी पीडित वा प्रभावित हुनेगरेका छन् । बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा, उनीहरूको लैङ्गिकताको आधारमा तल चित्रमा देखाइए जस्तै शारीरिक, मौखिक, मनोवैज्ञानिक, यौन दुर्व्यवहार, सामाजिक-आर्थिक भेदभाव, यौनशोषण, बालविवाह, गैरकानूनी ओसारपसार, बेचबिखन, घरेलु हिंसा तथा अन्य किसिमका हिंसा हुनसक्छन् :

लैङ्गिक भेदभाव

हानिकारक परम्परागत अभ्यासहरू

बेचबिखन वा ओसारपसार

लैङ्गिक पक्षपातपूर्ण लिङ्ग पहिचान

के तपाईंका बालबालिका
(घरमा, विद्यालयमा, छिमेकमा, साथीहरूसंग) सुरक्षित छन् ?

आर्थिक भेदभाव

घरेलु तथा शारिरीक हिंसा

इन्टरनेट अनलाइनमा हुने यौन शोषण

यौनिकता र प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारबाट बञ्चित

शैक्षिक भेदभाब

यौन दुर्व्यवहार तथा यौनशोषण

यौनिक अल्पसंख्यक प्रति दुर्व्यवहार

मानसिक वा भावनात्मक हिंसा

के तपाईका बालबालिका
(घरमा, विद्यालयमा, छिमेकमा, साथीहरुसंग) सुरक्षित छन् ?

हामी सबैले बुझ्नुपर्ने कुरा के छ भने माथि चित्रमा देखाइए जस्तै हिंसाका धेरै स्वरुपहरू हुन सक्छन । लैङ्गिक हिंसाको एक प्रमुख कारण हाम्रो समाजमा रहेको परम्परागत सोच र अन्धविश्वास हो । यस्तै परम्परागत सोच र अन्धविश्वासका कारण पनि जानी नजानी हाम्रा कतिपय बालबालिका हिंसाबाट पिडित हुनेगरेका छन् । हाम्रो समाजमा रहेका यस्ता हिंसा रोकथाम र अन्त्य गर्न यस विषयमा बालबालिका, अभिभावक, शिक्षक लगायत सबै व्यक्ति जानकार र सचेत हुनु आवश्यक छ । त्यसैगरी आफुसँग भएको ज्ञान र अनुभव समाजका अन्य व्यक्तिहरूलाई पनि बाँढ्नुपर्दछ ।

हाम्रा बालबालिका लैङ्गिक हिंसामा परेको कसरी थाहा पाउने त ?

लैङ्गिक हिंसामा परेका बालबालिकामा यस किसिमका लक्षणहरू तथा संकेतहरू देखिन सक्छन् :

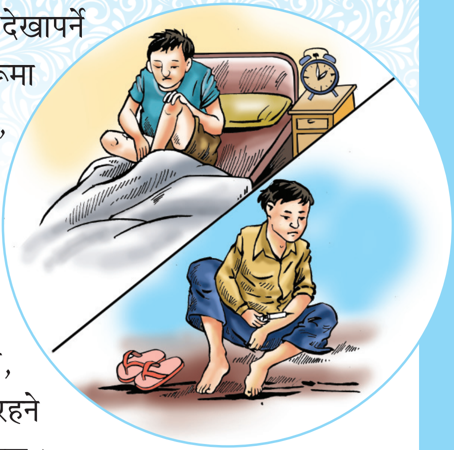
- पहिले भन्दा शान्त वा फरक देखिने, परिवार, साथीभाईबाट टाढा रहन खोज्ने,
- पढाईमा ध्यान नदिने, बिद्यालय जान छोड्ने,

- खाना खान मन नगर्ने वा धेरै खाने, सुत्न मन नगर्ने,
- शरीरमा नयाँ तथा पुराना घाउ र चोटपटक देखिने,
- अचानक रुपमा तौल घटबढ हुने,
- घर जान वा केही व्यक्तिहरूसंग डराउने,
- आक्रामक हुने, रिसाउने, झगडा गर्ने,
- आफैलाई वा अरुलाई हानी-नोक्सानी पुऱ्याउने,
- मनको दुखाई वा पिडालाई शारीरिक दुखाईका रुपमा लिने वा भन्ने,
- उमेर अनुसार भन्दा फरक यौन ज्ञान वा व्यवहार देखाउने, आदि ।

लैङ्गिक हिंसामा परेका बालबालिकामा के कस्ता प्रभावहरू पर्नसक्छन् त ?

- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाका प्रभावहरूले लामो समयसम्म व्यक्तिको क्षमता र विकासलाई असर गर्छ ।
- लैङ्गिक हिंसाले बालबालिकाको शारीरिक, भावनात्मक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यका साथै उनीहरूको सामाजिक तथा व्यवहारिक विकासमा पनि नराम्रो असर पार्छ । यी असरहरू कतिपयमा छोटो र कतिपयमा लामो समय सम्म पनि देखिन सक्छन् ।

- लैङ्गिक हिंसाका कारण देखापर्ने असर तथा प्रभाबहरूमा जस्तैः अनिा, डर, आक्रामक स्वभाव, आत्म-सम्मानमा कमी, बिभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू, लाग्रपदार्थको दुरुपयोग, हिंसाको चक्र दोहोरिईरहने इत्यादि सम्भावना हुनसक्छ ।

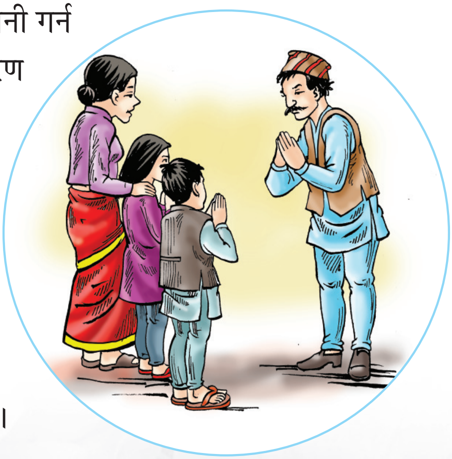


बालबालिका बिरुद्ध हुने लैङ्गिक हिंसाको रोकथाम तथा निवारणको लागि अभिभावकहरूको भ्रमिकाः

हाम्रा बालबालिका घर, विद्यालय, समुदाय जहाँपनि लैङ्गिक हिंसाको जोखिममा पर्नसक्ने तथा पीडित हुनसक्ने भएकोले यसको रोकथाम तथा निवारण निकै महत्वपूर्ण छ । यस कार्यमा समाज, विद्यालय लगायत अभिभावकहरूको पनि महत्वपुर्ण भ्रमिका हुन्छ । कतिपय लैङ्गिक हिंसाहरू आफ्नै घरबाट सुरु हुने वा देखासिकीमा हुने गर्दछन् । त्यसैले अभिभावकहरूले पनि त्यस्ता विचार र व्यवहारलाई निरुत्साहित गरि समानताको व्यवहार र वातावरण सिर्जना गर्न अग्रसर हुनुपर्दछ । अभिभावकहरूले

लैङ्गिक हिंसाको रोकथाम र निवारणका लागि निर्वाह गर्नसक्ने केही भूमिकाहरू यस प्रकार छन्:

- सबैलाई समान रूपमा व्यवहार गर्नुहोस् र अरुलाई पनि समान व्यवहार गर्न सिकाउनुहोस् ।
- कुनैपनि परम्परागत लैंगिक भूमिका र रूढीवादी सोचहरू हानिकारक छ कि छैन भन्ने बुझेर मात्र सिकाउनुहोस् ।
- बालबालिकालाई सबै कुरामा आफ्नो सहमति आवश्यक हुन्छ भनेर बुझाउनुहोस् ।
- हिंसा वा दवाव विनापनि राम्रोसँग विवाद समाधान गर्न सकिन्छ भनि त्यसको उदाहरण वा व्यवहारबाट देखाउनुहोस् ।
- बालबालिकालाई आफ्नो भावना, अनुभव र प्रश्नहरूको बारेमा कुराकानी गर्न सहज र सुरक्षित वातावरण तयार गर्नुहोस् ।
- बालबालिकासँग समय-समयमा उनीहरूको उमेर अनुसार लैंगिक हिंसा र यसका असरहरूको बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।



- मोवाईल, कम्प्युटर वा अनलाईन माध्यमको प्रयोगबारे आफूले लिनसक्ने जानकारी लिनुहोस् र बालबालिकाले ती सामग्रीको प्रयोग के-कसरी गरिरहेका छन् भन्ने बारेमा निगरानी पनि गर्नुहोस् ।
- आफ्नो बालबालिकाको मानसिक र भावनात्मक स्वास्थ्यको ख्याल राख्नुहोस् ।
- आफ्ना बालबालिकालाई छुवाईको (सुरक्षित, असुरक्षित, र द्विविधात्मक) बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।
    - सुरक्षित छुवाइ : यौनजन्य आशय वा सोच नभएको र बालबालिकालाई पनि असहज (अप्ठेरो) महसुस नहुने वा नभएको छुवाई,
    - द्विविधात्मक छुवाइ : छुने व्यक्तिको आशय गलत छ र त्यस्तो छुवाईले बालबालिकालाई शरीर र भावनामा विभिन्न प्रतिक्रियाहरू आउँछ र अप्ठेरो लाग्छ तर के भइरहेको छ भन्ने बुझ्न सक्दैनन् ,
    - असुरक्षित छुवाइ : कसैले बालबालिकालाई यौनको आशयले छुन्छ र त्यस्तो छुवाईले बालबालिकालाई असुरक्षित वा नराम्रो महशुस गराउँदछ ।
- बालबालिकाले लैंगिक हिंसा अनुभव गरेमा वा देखेमा मद्दत वा सहयोग कहाँ खोज्ने भन्ने जानकारी दिनुहोस् ।

आफ्नो बालबालिका वा किशोरकिशोरीहरू लैङ्गिक हिंसाबाट प्रभावित भएमा के गर्ने? कस्तो व्यवहार गर्ने? वा उनीहरूको वास्तविक समस्या के हो भन्ने बारेमा बुझ्न अभिभावकहरूलाई पनि अप्ठेरो पर्नसक्छ । बालबालिका वा किशोरकिशोरीहरू आफैमा पनि त्यस घटनाको आघातले बिभिन्न प्रकारका भावनाहरू जस्तै डर, रिस, चिन्ता आदि महसुस भइरहेको हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा अभिभावकहरूले निम्न कार्य गर्नुपर्दछ –

क. यदि तपाईंका बालबालिकाले लैङ्गिक हिंसामा परेको थाहा पाए वा उनीहरूले सो घटना बताए भने, बालबालिकालाई –

- विश्वास गर्नुहोस् र उनीहरूको कुरा गम्भीरताप्रर्वक लिनुहोस् ।
- तपाईसँग घटनाबारे बताएर ठिक काम गरेका छन् भनि विश्वास दिलाउनुहोस् ।
- कहिले पनि दोष वा घृणाको भावना नदेखाउनुहोस् । यसो गर्दा झन् कुरा लुकाउने हुनसक्छन् ।
- घटनामा उसको दोष छैन भन्ने कुरा राम्रोसँग सम्झाउनुहोस्, बुझाउनुहोस् ।

- कुनै पनि प्रकारको दोष नलगाई उनीहरूलाई तपाईले सुरक्षित राख्नुहुन्छ भनेर विश्वास दिलाउनुहोस् ।
- आरोपित वा दोषी व्यक्तिसँगको सम्पर्कमा नराख्नुहोस् वा सम्पर्क नगर्न सम्झाउनुहोस् ।
- घर र आफुप्रति बालक वा बालिका सुरक्षित छ र सम्प्रर्ण सहयोग पाउनेछ भन्ने विश्वास सिर्जना गर्न साथ, माया र आश्वासन दिनुहोस् ।

ख. लैङ्गिक हिंसाको खुलासा पछि अभिभावकले –

- हिंसा वा दुर्व्यवहारको बारेमा प्रहरीमा रिपोर्ट गर्नुहोस् ।
- हिंसाका कारण बालबालिकामा परेको शारीरिक र मानसिक असर ठीक हुन कसैलाई छोटो समय लाग्छ भने कसैलाई लामो समय लाग्नसक्छ भन्ने कुरा बुझ्नुहोस् ।
- बालबालिकालाई उपयुक्त मनोसामाजिक मनोविमर्श सेवाको लागि लैजानुहोस् ।
- आफू मानसिक रुपमा कमजोर नहुने, निरन्तर

रुपमा बालबालिकालाई साथ दिने र पीडक तथा अन्य व्यक्ति वा समुहबाट बालबालिकाका साथै आफुलाई पनि संरक्षण गर्ने कुरामा ध्यान दिनुहोस् ।

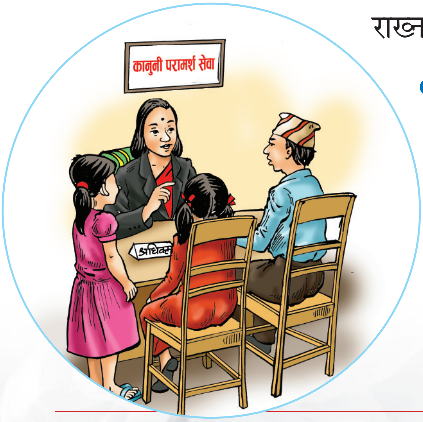
- दुर्व्यवहारको प्रकृति अनुसार सम्बन्धित निकाय वा संघ-संस्थाहरूसँग गोपनीयताका साथ कुरा गरि मद्दत लिनुहोस् ।
- कानूनी प्रक्रियामा जानुपर्ने घटना भएमा बालबालिकासँग छलफल गरि पीडकलाई कानुनको दायरामा ल्याउन पहल गर्नुहोस् ।

ग. कानूनी प्रक्रियामा गएपछि –

- स्थानीय तहका बाल कल्याण अधिकारी वा स्थानीय बालअधिकार समिति, बाल हेल्पलाईन १० ९८, प्रहरी वा जिल्ला प्रशासन कार्यालय जस्ता बाल संरक्षणको सेवा दिने निकायमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।
- कानूनी प्रक्रिया आगाडि बढेपछि पीडकबाट आउनसक्ने डरत्रास वा धाकधम्कीबाट बच्न

पीडित तथा साक्षी को सुरक्षाको लागि प्रहरी वा अदालतमा निवेदन गर्नुहोस् ।

- नि:शुल्क कानूनी सहायताको लागि नि:शुल्क कानूनी सहायता प्रदान गर्ने निकायसंग सहयोग लिनुहोस् ।
- बालबालिकालाई कानूनी प्रक्रियामा साथ, सहयोग र पीडकबाट संरक्षण गर्न आवश्यक कार्य गर्नुहोस् ।
- पीडकबाट जस्तोसुकै किसिमको दबाब आएपनि आफू कमजोर नहुनुहोस् ।
- कानूनी प्रक्रियामा अगाडि बढ्दा आर्थिकभार पर्ने भएमा सम्बन्धित संघ-संस्थासँग मद्दत लिन सक्नुहुन्छ ।
- बालबालिकाको विवरण, परिवार, घर, ठेगाना, विद्यालय, उपचार गर्ने स्वस्थ्य संस्था, संरक्षण गर्ने निकाय र पीडितसंग सम्बन्धित जानकारी गोप्य राख्नुहोस् र गोप्य राख्नको लागि अनुरोध गर्नुहोस् ।



- बालबालिकाको हित र अधिकारका लागि सक्दो सहयोग र पैरवी गर्नुहोस् ।
- घटना हुनुमा बालबालिकाको कुनै दोष वा गल्ती छैन भन्ने कुरामा

विश्वस्त हुनुहोस् र समाज तथा परिवारबाट हुन सक्ने तिरस्कार, वहिष्कार र लान्छना लगाउन नदिने अवस्थाको सृजना गर्नुहोस् ।

बालबालिका माथि हुने लैङ्गिक हिंसासम्बन्धी विद्यमान कानूनी व्यवस्थाहरू :

संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र नेपालको संविधान (२०७२)

- सबै बालबालिका कानूनको दृष्टिमा समान हुनेछन् ।
- कसैलाई पनि उत्पति, धर्म, वर्ण, जात, जाति, लिंग, आर्थिक अवस्था, भाषा, क्षेत्र, शारीरिक अवस्था, स्वास्थ्य स्थिति, वैवाहिक स्थिति, गर्भावस्था वा अन्य यस्तै कुनै आधारमा भेदभाव गरिने छैन ।
- लैङ्गिक हिंसा प्रभावितको संरक्षण, सशक्तिकरण वा विकासका लागि कानून बमोजिम विशेष व्यवस्था गर्न सकिनेछ ।
- समान कामका लागि महिला पुरुषलाई पारिश्रमिक तथा सामाजिक सुरक्षामा कुनै भेदभाव गरिने छैन ।

- पैतृक सम्पतिमा सबै सन्तानलाई समान हक हुनेछ ।
- कुनैपनि व्यक्तिलाई निजको उत्पति, जात, जाति, समूदाय, पेशा, व्यवसाय वा शारीरिक अवस्थाको आधारमा छुवाछुत र भेदभाव गर्न पाईदैन ।
- कुनै पनि व्यक्तिलाई तल्लो वा नीच जातिको भनि छुवाछुत तथा भेदभाव गर्न पाईदैन ।
- जातिय आधारमा कार्यस्थालमा कुनै प्रकारको भेदभाव गर्न पाईदैन ।
- छोरीलाई पनि छोरा सरह समान वंशीय हकको अधिकार रहेको छ ।
- कहिले बच्चा जन्माउने, कहिले विवाह गर्ने, कति जन्माउने वा बच्चा जन्माउने वा नजन्माउने साथै प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी निर्णय लिने अधिकार पूर्णरुपमा महिलामा रहेको छ ।

- बालबालिका विरुद्ध धार्मिक, सामाजिक, सांस्कृतिक परम्पर, प्रचलन वा अन्य कुनै आधारमा शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य, मनोवैज्ञानिक वा अन्य कुनै किसिमको हिंसाजन्य कार्य वा शोषण गर्न पाईने छैन ।

- कुनै पनि बालबालिकालाई बाल विवाह, जोखिमपूर्ण श्रम वा शरीर बन्धक जस्ता कार्य गर्न पाईने छैन ।

उपरोक्त कार्य गरे गराएमा कानून बमोजिम सजाय हुने व्यवस्था रहेको छ ।

- कुनै व्यक्ति, संस्था, वा निकायले बालबालिकाको अधिकार उल्लङ्घन गरेमा वा उनीहरूप्रतिको जिम्मेवारी प्ररा नगरेमा त्यस व्यक्ति वा संस्थाका प्रमुखलाई पचास हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना हुन सक्छ ।
- कुनैपनि व्यक्तिले अनुचित लाभ लिने मनसायले बालबालिकाको पहिचान लुकाउने गरी नाम, थर परिवर्तन गरेमा वा बालबालिकाको सम्पत्तिको दुरुपयोग गरेमा एक लाख रुपैयाँसम्म जरिवाना हुनेछ ।

- ठुला मान्छेहरूका लागि खोलिएका मनोरञ्जन गर्ने ठाउँमा बालबालिकालाई प्रवेश गराउने वा काम गराउने, ठुलो मान्छेहरूका लागि भनि तोकिएका चलचित्र अन्य श्रव्य दृश्य जस्ता सामग्री देखाउने, कुलतमा संलग्न गराउने, शारीरिक चोट पुऱ्याउने, आतकिंत पार्ने, धम्क्याउने, तिरस्कार, उपेक्षा, भेदभाव, बहिष्कार, घृणा गर्ने, एक्लाउने वा अनलाईन वा सामाजिक संजाल प्रयोग गरी सताउने कष्ट दिने गरेमा पचास हजार रुपैयाँसम्म जरिबाना र एक वर्षसम्म कैद हुनेछ ।
- बालबालिकालाई यौनजन्य क्रियाकलापका लागि प्रस्ताव गर्ने, फकाउने, दबाब दिने वा धम्काउने संवेदनशील अङ्गमा छुने, चुम्बन गर्ने, समाउने, अंकमाल गर्ने, शरीरको संवेदनशील अङ्ग छुन वा समाउन लगाउने, वा यौनजन्य अङ्ग प्रदर्शन गर्ने वा गराउन लगाउने । यस्तो कार्य गरेमा पचहत्तर हजार रुपैयाँसम्म जरिबाना र तीन वर्षसम्म कैद हुनेछ ।
- यौन सन्तुष्टि प्राप्त गर्न बालबालिकालाई प्रयोग गर्ने वा गराउने, बाल यौन शोषण गर्ने वा गराउने कार्य गरेमा २५ बर्षसम्म कैद सजाय हुनेछ ।
- बालबालिकालाई निजको सहमती भएतापनि अप्रकृतिक मैथुन गर्न गराउनु हुदैन । यस्तो कार्य गरेमा २५ बर्षसम्म कैद र जरिबाना हुनेछ ।

- बालबालिकाको विवाह तय गर्ने वा बालबालिकासँग विवाह गर्ने वा गराउनेलाई तीन वर्षसम्म कैद र पचहत्तर हजार रुपैयासम्म जरिबाना हुनेछ ।
- भाकल, धार्मिक वा अन्य कुनै आसयले कसैको नाममा चढाउने वा समर्पण गर्ने वा परम्परा, संस्कृति, रितिरिवाजको नाममा कुनै प्रकारको हिंसा, विभेद, हेला वा बहिष्कार गर्ने वा उपहासको पात्र बनाउने कार्य गरेमा पचहत्तर हजार रुपैयाँसम्म जरिबाना र तीन वर्षसम्म कैद हुनेछ । -
- दश वर्षभन्दा कम उमेरकी बालिका, पूर्ण अशक्त अपाङ्गता भएकी बालिकालाई जवरजस्ती करणी (बलात्कार) गर्नेलाई जन्मकैद, (२५ बर्ष कैद) र दश बर्षदेखि अठार बर्षसम्मकी बालिकालाई जबरजस्ती करणी गरेमा दश बर्षदेखि बीस बर्षसम्म कैद र एकलाख रुपैयाँसम्म जरिवाना हुनेछ ।
- गर्भपतन गराउने उद्देश्यले गर्भमा रहेको भ्रुणको लिङ्ग पहिचान गर्ने वा गराउनेलाई तीन देखि छ महिनासम्म कैद हुनेछ ।
- लिङ्ग पहिचान गरि गर्भपतन गर्ने वा गराउनेलाई भ्रुण रहेको हप्ता हेरि एक वर्षदेखि पाँच वर्षसम्म कैद र दश हजार देखि पचास हजार रुपैयाँसम्म जरिबाना हुनेछ ।
- महिलाको रजस्वला वा सुत्केरीको अवस्थामा छाउपडीमा राख्न वा त्यस्तै अन्य कुनै किसिमको भेदभाव, छुवाछुत वा

आमानवीय व्यवहार गरेमा तीन महिना सम्म कैद वा तीन हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुबै सजाय हुनेछ ।

- बालबालिकालाई किन्ने, वेच्ने वा वेश्यावृत्तिमा लगाउने उद्देश्यले नेपाल भित्रको एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लैजानेलाई दश बर्षदेखि बाह्र बर्षसम्म कैद र एक लाखसम्म जरिबाना, विदेश लैजानेलाई १५ बर्षदेखि २० बर्षसम्म कैद र एकलाख रुपैयाँ देखि दुईलाख रुपैयाँसम्म जरिबाना हुनेछ ।

बालबालिका माथि लैङ्गिक हिंसा भएमा सम्पर्क गर्ने सकिने स्थानीय र सरकारी निकायहरू तथा हटलाइनहरू

यदि बालबालिकामाथि कुनै पनि प्रकारको लैङ्गिक हिंसा भएमा आवश्यक सूचना तथा सहयोगका लागि तल उल्लेखित स्थानीय र सरकारी निकायहरूका साथै हटलाईन वा हेल्पलाइनहरूमा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ ।

सम्पर्क गर्ने सकिने निकायहरू	
महिला बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिक मन्त्रालय	बाल कल्याण अधिकारी
राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग	स्थानीय बाल संरक्षण समिति
राष्ट्रिय महिला आयोग	मानव बेचबिखन विरुद्धको स्थानीय समिति
राष्ट्रिय बालअधिकार परिषद्	अस्पतालमा आधारित एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्र
आदालत/सरकारी वकिल कार्यालय	सेफ हाउस
न्यायिक समिति	स्थानीय प्रहरी
नेपाल प्रहरी, महिला बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिक सेवा केन्द्र	बालबालिका खोजतलास समन्वय केन्द्र
नेपाल प्रहरी, साइबर ब्यूरो	बालबालिका तथा किशोरकिशोरी मानसिक स्वास्थ्य इकाइ
नेपाल प्रहरी, मानव बेचबिखन अनुसन्धान ब्युरो	बाल हेल्पलाइन नेपाल
प्रदेश बाल आधिकार समिति	आत्महत्या रोकथामको लागि राष्ट्रिय हेल्पलाइन
स्थानीय प्रहरी	
स्थानीय बालआधिकार समिति	