

बालबालिकामा भएका मनोसामाजिक समस्या न्यूनीकरणमा शिक्षक तथा अभिभावकहरूको भूमिका

मनोसामाजिक समस्या भएका बालबालिकाको पहिचान गर्ने र त्यसको सम्बोधन गर्ने कार्यले बालबालिकालाई सामान्य अवस्थामा फर्काउनका लागि उल्लेख्य भूमिका खेल्दछ । बालबालिकाहरूमा टोलाउने, तर्सिने, रिसाउने, भर्किने, भगडा गर्ने, एकहोरो हुने, खानामा रूची कम हुने, पढाइमा कमजोर हुँदै जाने खालका व्यवहारहरू देखिन सक्छन् । त्यस्ता खालका व्यवहारहरू बालबालिकामा समाज तथा परिवारमा हुने गरेका घटना र व्यवहारका कारणले भएको हुन सक्छ । त्यसैले बालबालिकामा देखिने यस्ता खालका व्यवहारहरूलाई सुधार गर्नका लागि निम्न कुरामा ध्यान पुऱ्याऔँ ।

- बालबालिकालाई सधैं सकारात्मक व्यवहार गरौँ ।
- बालबालिकासँग उनीहरूका कुरा सुन्ने समय मिलाऔँ ।
- बालबालिकासँग सम्बन्धित कुराहरूको निर्णय गर्नुभन्दा अगाडि उनीहरूसँगै बसौँ । छलफल गरौँ ।
- बालबालिकालाई हिंसा, दुर्व्यवहार होइन माया गरौँ ।
- बालबालिकाको उमेर अनुसारका खेलहरू खेल्न र खेलाउनका लागि सक्दो पहल गरौँ ।
- मनोसामाजिक समस्याका कारण पीडा वा आघातमा परेका बालबालिकालाई मनोसामाजिक विमर्शदाता कहौँ लैजाऔँ ।
- परिवार र विद्यालयमा बालबालिकाले समय धेरै बिताउने हुँदा परिवार मैत्री र बालमैत्री व्यवहार गरौँ बालबालिकामाथि कुनै पनि दोष लगाउनुभन्दा अगाडि उनीहरूको कुरालाई पनि महत्व दिऔँ ।



बालबालिकामा लामो समयसम्म समस्याहरू देखिएमा मनोविमर्श सेवाका लागि तल दिएका संस्थाहरूसँग सम्पर्क गर्न सकिन्छ ।

सिक्सि : १६६०-०१-१०,००० (निःशुल्क)
बुद्धनगर, काठमाण्डौ

टिपिओ नेपाल : ०१-४४३१७१७ , ०१-४४३७१२४ , ०१-४४२४०८२
बालुवाटार काठमाण्डौ

सिखिन : १०५८ (निःशुल्क)
रविभवन, काठमाण्डौ

सिभिक्ट : ०१-४३७३५००, ०१-४३७३५०२
बाँसबारी, काठमाण्डौ

बालबालिकामाथि पर्न सक्ने भावनात्मक पीडाप्रति संवेदनशील बनौ ।

बालबालिकाको खेल पाउने अधिकारको सम्मान गरौँ ।



बालबालिकामा आउन सक्ने मनोसामाजिक समस्या भनेको के हो ?

मनोसामाजिक भनेको मन, समाज र शरीर बीचको सम्बन्ध हो । मन, समाज र शरीरको बीचमा नड र मासुको जस्तै सम्बन्ध हुन्छ । यो सम्बन्ध सकारात्मक हुनुपर्छ । बालबालिकामा आमाबाबु तथा परिवारभित्र हुने भैभगडा, उपेक्षा, घर तथा विद्यालयमा बालबालिकामाथि हुने कुटपिट, यातना, साथीहरूबाट हुने हेप्ने तथा सताउने कार्य, आर्थिक अभाव, यौन दुर्व्यवहार आदिको कारणले मनोसामाजिक समस्या उत्पन्न हुन सक्छ । यो समस्या लगातार वा एक हप्ताभन्दा लामो समयसम्म रहेमा त्यस्ता बालबालिकालाई मनोविमर्श सेवाको आवश्यकता पर्दछ ।

terre des hommes
Help for Children in Need

50
years



मनोविमर्श के हो ?

बालबालिकाको मनोसामाजिक समस्या न्यूनीकरण गर्ने वा समाधान गर्ने विधि हो ।

मनोसामाजिक समस्या भएको बालबालिकामा रहेको नकारात्मक सोच र व्यवहारलाई सकारात्मक बनाउने उपाय हो ।

बालबालिकाको अवस्था र समस्यालाई सामना गर्न सक्ने क्षमताको विकास गर्ने सीप हो ।

बालबालिकाको निर्णय गर्न सक्ने क्षमताको विकास गर्ने तथा गुमेको आत्म सम्मान र आत्म विश्वास बढाई बालबालिकामा सकारात्मक सोच विकास गराउने प्रयास हो ।

बालबालिकालाई आफ्नो समस्या समाधानका उपायहरू पत्ता लगाउन सक्ने क्षमताको अभिवृद्धि गर्ने उपाय हो ।

मनोविमर्श सेवा प्रदान गर्नका लागि समस्या भएको बालबालिका र मनोविमर्शकर्ता बसेर समस्यामा योजनाबद्ध रूपमा छलफल गर्ने र समाधानका उपायहरू खोज्ने प्रक्रिया अपनाउने गरिन्छ ।

बालमनोसामाजिक समस्याका कारण

मनोसामाजिक समस्या विभिन्न किसिमको कारणले हुने गर्दछ :

- परिवारमा अनमेल विवाह हुनु
- आर्थिक अभाव हुनु
- घरमा परिवार बीच धेरै भैभगडा हुनु
- साथीभाइका हेप्ने, सताउने व्यवहारबाट
- सामाजिक सांस्कृतिक चालचलनमा बेमेल हुनु
- प्राकृतिक विपत्ती : बाढी, पहिरो, आगलागी, भूकम्प, माहामारी आदि
- भेदभाव
- गम्भीर प्राकृतिक रोग लाग्नु
- घरेलु हिंसा, यौन दुर्व्यवहार, बलात्कार आदि ।



मनोसामाजिक समस्याको कारण बालबालिकामा अथवा व्यक्तिहरूमा विभिन्न किसिमका असरहरू देखिन्छन् :

- टोलाएर बस्ने
- खान मन नगर्ने अथवा धेरै खाने
- एकलै बस्न मन गर्ने
- समाजमा घुलमिल भएर नबस्ने
- म एकलो छु भन्ने महसुस गर्ने
- आफ्नो केही कुरा पनि बताउन नखोज्ने
- डर लाग्ने कुरा बताउने
- छिटो छिटो श्वास फेर्ने
- निद्रा नलाग्ने वा अत्यधिक निद्रा लाग्ने
- बिरामी छु भन्ने महसुस गर्ने
- आफ्नो सरसफाई वा स्वास्थ्यमा ध्यान नदिने
- बालबालिकाको पढाइ कमजोर हुँदै जाने
- भर्किने र चिडचिडाहट व्यवहार गर्ने
- जीवनमा विकल्पहरू नभएको सोच थाल्ने र आफ्नो जीवन निरर्थक भएको ठान्ने

बालबालिकामा मनोसामाजिक समस्या विभिन्न किसिमका कारणले हुने गर्दछ :

- बालबालिकाको इच्छा र आवश्यकताहरूको बेवास्ता गर्ने र उनीहरूको आत्मविश्वासमा ठेस पुऱ्याउने व्यवहार
- विद्यालयमा हुने शिक्षक र शिक्षिकाहरूको नकारात्मक व्यवहार
- विद्यालयमा साथीहरूसँग हुन सक्ने हेप्ने सताउने कार्य
- परिवार तथा बालबालिकालाई दिइने दण्डसजाय र कुटपिट
- बालबालिकालाई परिवारले समय नदिएको कारण
- बालबालिकामाथि हुने यौन दुर्व्यवहार
- बालबालिकाहरूको कुरालाई महत्व नदिइनु
- प्राकृतिक विपत्तीको कारण उत्पन्न समस्या
- आमाबाको मृत्यु तथा संरक्षकको अभावबाट उत्पन्न हुने मानसिक त्रास
- परिवारबाट टाढा रहनु परेको कारणबाट
- सामाजिक विद्वेष, हिंसा र त्रासपूर्ण वातावरण

बालबालिकाको खेल पाउने अधिकार



- प्रत्येक बालबालिकालाई आराम गर्ने, फूर्सदको समयको उपभोग गर्ने अधिकार छ ।
- उनीहरूलाई खेल पाउने र उमेर अनुसारका मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापहरूमा भाग लिन पाउने अधिकार छ ।
- स्वतन्त्र ढङ्गले कला र सांस्कृतिक जीवनमा सहभागी बन्न पाउने अधिकार छ ।
- बालबालिकाका यी अधिकारहरूको सम्मान गर्नु पर्ने, प्रवर्धन गर्नु पर्ने र यी अधिकारहरूको उपभोगको लागि समान अवसर उपलब्ध गराउनु पर्ने दायित्व सबै राष्ट्रहरूको हो । (संयुक्त राष्ट्र संघीय बालअधिकार महासन्धिको धारा ३१)
- प्रत्येक बालबालिकालाई खेलकुद, मनोरञ्जन तथा सर्वाङ्गीण व्यक्तित्व विकास गर्न पाउने हक छ । (नेपालको संविधान २०७२ को धारा ३९ उपधारा २)

खेल पाउनु बालबालिकाको आधारभूत अधिकार हो । खेलबाट बालबालिकालाई निम्न प्रकारका फाइदा भइरहेको हुन्छ :

- बालबालिकाले खेल खेल्दा आइपरेका समस्याहरू उनीहरू आफैँ समाधान गर्दछन् । यसबाट समस्या समाधान गर्ने सीपको विकाससमेत हुने गर्दछ ।
- बालबालिकाले खेल खेल्ने क्रममा समूह बनाउन सिक्छन् ।
- समूहमा घुलमिल हुन सिक्छन् । साथीहरूको महत्व बुझ्छन् ।
- विभिन्न किसिमका भाषाहरू सिक्छन् । बोल्न सक्ने सीपको विकास हुन्छ ।
- बालबालिकामा अन्तर सम्बन्ध विकास गर्ने सीप र कलाको विकास हुन्छ ।
- बालबालिकाले खेल माध्यमबाट पनि आफ्नो चैतर्फी विकास गरिरहेका हुन्छन् ।
- सिर्जनशील, सक्रिय, स्वस्थ बनाउनुका साथै शारीरिक रूपमा तन्दुरुस्त हुन सक्छन् ।
- खेल माध्यमबाट बालबालिकाले आफूलाई समाजमा घुलमिल गर्दै लैजान सक्छन् ।
- बालबालिकाको शारीरिक एवं मानसिक विकासमा महत्वपूर्ण सहयोग पुग्छ ।

बालबालिकाको खेल्ने अधिकारको सम्मान गर्न वयस्कले के गर्ने ?

- बालबालिकालाई खेल्ने अवसर दिइनु पर्ने ।
- यसका लागि समुदायमै पहिलेदेखि नै खेल्ने आएका खेलहरूको पहिचान गर्ने र तिनै खेलहरू खेल प्रेरित गर्ने ।
- बालबालिकाका लागि पढ्ने र खेल्ने समय छुट्याइदिने ।
- उमेर अनुसारका खेल्ने सामग्रीहरू जुटाइदिने ।
- समय समयमा बालबालिकासँगै खेल्ने ।
- साथीहरूसँग खेल खेल्नका लागि अनुमति दिने ।
- बालबालिकाका लागि खेल खेल्ने ठाउँको व्यवस्था गर्ने ।

मनोसामाजिक समस्याको सन्दर्भमा खेल

मनोसामाजिक समस्यामा परेका बालबालिकालाई सामान्य अवस्थामा ल्याउन खेलको ठूलो महत्व छ ।

खेल खेल्दा बालबालिका खुशी हुने रमाउने, हुनाले मनभित्रका पीडालाई बिर्सन मद्दत गर्दछ ।

टोलाएर बस्ने गरेका, निरास भएका बालबालिकामा खेलले फेरि साथीहरूसँग घुलमिल हुन सहयोग गर्दछ ।

खेल खेल्नाले बालबालिकाको मन हलुका हुन्छ यसले उनीहरूको तनाव कम गर्न सहयोग गर्छ ।

विपद्मा परेर कठिन अवस्थामा पुगेका बालबालिकालाई पूर्व अवस्थामा फर्काउनका लागि खेलले ठूलो सहयोग गर्न सक्छ । यो कुरा विगत २०७२ बैशाख १२ गते गएको भूकम्पबाट प्रभावित बालबालिकालाई सामान्य अवस्थामा ल्याउनका लागि सञ्चालन गरिएका बालमैत्री स्थानहरू निर्माण गर्ने अभ्यासलाई लिन सकिन्छ । भूकम्प पछि निर्माण गरिएका बालमैत्री स्थानहरूमा बालबालिकालाई उमेर अनुसारको खेल खेलाउने तथा सिर्जनात्मक क्रियाकलापहरूमा संलग्न गराउनेलागायतका कार्यहरू गरिएको थियो । जसको परिणामस्वरूप बालबालिकामाथि भूकम्पले पारेको प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको थियो ।



खेलले बालबालिकाको पढाइ विग्रदैन । खेल माध्यमबाट बालबालिकालाई विभिन्न विषयहरूका बारेमा बताउन र प्रष्ट पार्न सकिन्छ । विकसित मुलुकहरूमा बालबालिकालाई खेलको माध्यमबाट अध्ययन गराउन विशेष जोड दिइन्छ । यसैले पढाइ र खेललाई सँगसँगै अगाडि बढाउनु उपयुक्त हुन्छ ।