

कठिन अवस्थामा रहेका
बालबालिकाका लागि
मनोसामाजिक मनोविमर्शसम्बन्धी
सामान्य पुस्तिका

तेस्रो संस्करण

कठिन अवस्थामा रहेका
बालबालिकाका लागि
मनोसामाजिक मनोविमर्शसम्बन्धी
सामान्य पुस्तिका

तेस्रो संस्करण

संयुक्त राष्ट्र संघ बाल कोष २०००

तेस्रो संस्करण २००३

प्रकाशक :
युनिसेफ नेपाल
पो. ब. नं. ११८७
काठमाडौं, नेपाल

यस पुस्तिकाका थप प्रतिहरू युनिसेफ नेपालबाट प्राप्त गर्न सकिने छ ।

संयुक्त राष्ट्र सङ्घीय बाल कोष (युनिसेफ) द्वारा सहमति दिइएको शैलीमा यस पुस्तिकामा समावेश गरिएका सामग्रीहरू तयार गरिएका छन् । यी सामग्रीहरूमा युनिसेफको नीति तथा विचारहरू प्रतिबिम्बित भएको हुनु जरूरी छैन ।

युनिसेफ नेपालसँग लिखितरूपमा पूर्व स्वीकृति लिनुका साथै उचित किसिमले स्रोत उल्लेख गरेर यस पुस्तिकाका कुनै पनि अंश स्वतन्त्रतापूर्वक पुनः उत्पादन गर्न सकिने छ ।

कृतज्ञता ज्ञापन

यस पुस्तिकाको उत्पादनमा आफ्नो ज्ञान तथा विशेषज्ञता प्रदान गर्नुहुने सम्पूर्ण संघसंस्था तथा महानुभावहरूप्रति युनिसेफ हार्दिक आभार व्यक्त गर्न चाहन्छ । यस प्रकाशनका मुख्य लेखकहरू आसुन्सियोन कुएतो, मार्क जोर्डान्स, चन्द्रिका खतिवडा, शकुन्तला सुब्बा, रामचन्द्र पौडेल विशेष धन्यवादका हकदार हुनुहुन्छ ।

Illustrator: Ekaram

सम्पादक : मेरा पब्लिकेसन्स
साजसज्जा : फरम्याट ग्राफिक

विषय सूची

भूमिका	६
परिचय	७
१.० औचित्य	८
समस्या प्रस्तुति	८
बालकल्याण सिद्धान्त	११
कानूनी आधार	१२
२.० रूपरेखा तथा उद्देश्यहरू	१४
सैद्धान्तिक रूपरेखा	१४
मनोविमर्शका उद्देश्यहरू	१४
लक्षित समूहहरू	१५
अन्य सेवाहरूसँग समन्वय	१६
३.० कार्यान्वयन	१८
कठिन अवस्थामा रहेका बालबालिकाका लागि मनोविमर्शका आधारभूत सिद्धान्तहरू	१८
सामान्य मनोविमर्श सीपहरू	२०
सञ्चार सीपहरू	२०
अनिच्छा सम्हाल्ने सीपहरू	२६
भावना सामना गर्ने सीपहरू	२७
समस्या समाधान गर्ने सीपहरू	२७
वैकल्पिक साधनहरू तथा सीपहरू	२९
मनोविमर्शका विधिहरू	३०
स्वरूपहरू	३२
मनोविमर्श कार्यपद्धति	३३
मनोविमर्शकर्ताको भूमिका एवं गुणहरू	३३
मनोविमर्श प्रक्रिया	३५
चरण १ पहिचान	३५
चरण २ मनोविमर्श प्रक्रियाको शुरुवात/सम्बन्ध विस्तार	३५
चरण ३ समस्याको लेखाजोखा तथा परिभाषा	३८
चरण ४ मनोविमर्शका लक्ष्यहरू र सहयोग योजनाको तर्जुमा	४०
चरण ५ मनोविमर्शका लक्ष्यहरूको कार्यान्वयन र समस्या व्यवस्थापन	४१
चरण ६ मनोविमर्श प्रक्रिया समापन	४२
चरण ७ अनुगमन	४३

परिशिष्ट १ मनोविमर्शका विविध स्वरूपहरू	४४
सङ्कट हस्तक्षेप र सङ्कट मनोविमर्श	४४
सामूहगत मनोविमर्श	४८
कार्य अभिमुख मनोविमर्श	५५
परिवार मनोविमर्श	५८
समुदायमा आधारित मनोविमर्श	६४

परिशिष्ट २ कठिन अवस्थामा रहेका बालबालिकाबीच निश्चित परिस्थितिका लागि मनोविमर्श उपायहरू	६६
बालश्रम/ घरेलु श्रम शोषणबाट पीडित भएका बालबालिकाका लागि मनोविमर्श	६६
अपाङ्ग बालबालिकाका लागि मनोविमर्श	६९
यौन दुर्व्यवहारबाट पीडित बालबालिकाका लागि मनोविमर्श	७१
विपत्ति/ भावनात्मक धक्काबाट पीडित बालबालिकाका लागि मनोविमर्श	७८
आत्महत्या प्रवृत्तिबाट ग्रस्त बालबालिकाका लागि मनोविमर्श	८२

परिशिष्ट ३	८९
मनोविमर्श सामग्री विकास विषयक कार्यशालाका सहभागीहरूको नामावली	
किशोर उमेरका बालबालिकाबारेमा सम्झनुपर्ने कुराहरू	
सङ्क्षेपमा मनोविमर्श	
दुर्व्यवहार तथा आत्महत्या प्रवृत्तिका परिसूचकहरू	

सन्दर्भ सामग्री	९६
------------------------	-----------

भूमिका

‘कठिन अवस्थामा रहेका बालबालिकाका निमित्त मनोविमर्शसम्बन्धी साधारण पुस्तिका’ र ‘कठिन अवस्थामा रहेका बालबालिकाका लागि मनो-सामाजिक मनोविमर्शसम्बन्धी तालिम निर्देशिका’ को प्रकाशन नेपालमा बालबालिकालाई मनो-सामाजिक मनोविमर्श उपलब्ध गराउनका लागि गुणस्तरीय प्रशिक्षण सामग्रीको बढ्दो आवश्यकता परिपूर्ति गर्ने उद्देश्यले गरिएको हो । बालबालिकाको विकास तथा संरक्षणका सन्दर्भमा पर्याप्त पोषण तथा भौतिक स्वास्थ्यका अतिरिक्त मनो-सामाजिक सुरक्षा पनि एउटा प्रमुख पक्ष हो भन्ने कुरा स्वीकार गरिएको छ ।

बालबालिकाको विकासका लागि शैक्षिक तथा व्यवहारिक सहयोगका अतिरिक्त मनो-सामाजिक सहयोगलाई पनि सहयोगको थप स्वरूपका रूपमा लिन सकिन्छ । सामान्य रूपमा भन्ने हो भने यसको अर्थ यो हुन्छ कि बालबालिकाको प्रतिष्ठा तथा आत्मसम्मानको भावना पुनःस्थापना गराउन उनीहरूको भावना, चिन्ता तथा विचारहरू अभिव्यक्त गर्नमा उनीहरूलाई मनोविमर्शको माध्यमबाट सक्षम बनाउन सकिन्छ । यस किसिमको सहयोगले एकातिर बालबालिकालाई श्रवण अनुभूति प्रदर्शन तथा समझदारीका माध्यमबाट उनीहरूको समस्यासँग जुम्ने क्षमता सुदृढ बनाउँछ भने समाधानहरू पहिल्याउन सहयोग तथा मार्गदर्शन गर्छ ।

यो पुस्तिका तथा तालिम निर्देशिका एवं यससँग सम्बन्धित तालिमले कठिन परिस्थितिको सामना गरिरहेका बालबालिकालाई लाभ पुऱ्याउने छ र उनीहरूको वर्तमान अवस्थालाई सकारात्मक तथा दिगो दिशामा परि वर्तन गर्नमा उनीहरूलाई सघाउ पुऱ्याउने छ भन्ने आशा युनिसेफले लिएको छ । बालबालिकालाई उनीहरूको मनो-सामाजिक तथा भावनात्मक समस्यासँग जुम्ने दिशामा प्रभावकारीरूपमा बाटो देखाउन आवश्यक मनोविमर्श सीप विकास गर्न तथा त्यसबारे समझदारी सिर्जना गर्नमा यस पुस्तिका र तालिम निर्देशिका उपयोगी हुने छ भन्ने थप आशा पनि युनिसेफले लिएको छ ।

स्टेवार्ट म्याक्नाब

प्रतिनिधि

संयुक्त राष्ट्र सङ्घीय बाल कोष

परिचय

यो पुस्तिका कठिन अवस्थामा रहेका बालबालिकालाई (C.E.D.C.) मनोसामाजिक मनोविमर्शसम्बन्धी सामान्य मार्गदर्शन गर्ने व्यक्ति (Counsellor)हरूका निमित्त तयार पारिएको हो। यसले मनोसामाजिक हस्तक्षेपसम्बन्धमा सामान्य रूपरेखा प्रस्तुत गर्ने छ। नेपाली वास्तविकतालाई आत्मसात गरेको यो पुस्तिकाले मनोविमर्श सिद्धान्तका मुख्य पक्षहरूलाई पनि समेटेको छ। सिद्धान्ततः पीडितपक्षलाई (Client) केन्द्रित गर्दै समस्या समाधान गर्ने मनोविमर्शको पद्धतिमा आधारित यो पुस्तिका शुरुमा युनिसेफको सहयोगमा विद्यालय जान नपाएका शहरी बालबालिका (U.O.S.P.) कार्यक्रमका निमित्त तयार पारिएको थियो। तर यो पुस्तिका बालबालिका तथा वयस्कहरू दुवैका लागि उपयोगी हुने गरी बनाइएको छ। नेपालमा मनोसामाजिक मनोविमर्श सहयोगको खाँचो वर्तमान अवस्थामा भन्ने बढी देखिएको छ। यसको परिपूर्तिका लागि प्रशिक्षित प्रशिक्षकहरूको आवश्यकता पर्दछ, जसले बालबालिकासँग काम गरिरहेका सहजकर्ताहरूलाई उचितरूपमा तालिम दिन सक्छन्। यो पुस्तिका त्यस्ता मनोसामाजिक मनोविमर्शकर्ताहरू (Counsellor) का लागि तयार गरिएको हो।

मनोविमर्श सेवा भनेको एउटा पश्चिमी अवधारणा हो। तापनि यस पद्धतिको प्रयोगकर्ताले स्थानीय सामाजिक र सांस्कृतिक क्षेत्रका बलिया पक्षहरूलाई पनि भुल्नु हुँदैन। यति गरेमा मात्र मनोविमर्श सेवाले लक्षित वर्गलाई उपलब्धि दिन सक्छ।

यो पुस्तिका 'कठिन अवस्थामा रहेका बालबालिकाका लागि **मनोसामाजिक मनोविमर्शसम्बन्धी प्रशिक्षण निर्देशिका - प्रशिक्षकका लागि मार्गनिर्देशन**' सँगसँगै प्रयोग गर्नु पर्छ। सो मार्गनिर्देशिका प्रशिक्षकहरूलाई तालिम दिने व्यक्तिहरू तथा प्रशिक्षकहरूका लागि तयार पारिएको छ। त्यसैले यो सामान्य हस्तपुस्तिका र प्रशिक्षक मार्गनिर्देशिका एक अर्काका पूरक हुन्। विषयवस्तुको पृष्ठभूमि, परिचय तथा व्याख्याका लागि बेला बेलामा प्रशिक्षण मार्गनिर्देशिकाले यस पुस्तिकाको आधार लिने गर्दछ।

मनोसामाजिक मनोविमर्श सेवाबारे बिल्कुलै अनुभव नभएका वा अलि अलि अनुभव भएका मानिसहरूलाई यस पद्धतिको मुख्य तत्वहरूबारे जानकारी दिनु नै यस पुस्तिकाको उद्देश्य हो। त्यसैले यसमा मनोविमर्शका सम्पूर्ण पक्षहरूलाई समेटिएको छैन। यसमा मुख्यतः मनोसामाजिक मनोविमर्शका दुई वटा पक्षहरूमा जोड दिइएको छ : (क) भावनात्मक सहयोग उपलब्ध गराउनु (क) सक्रिय श्रवण (Active Listening) तथा समझदारी (Empathy) जस्ता सीपमार्फत (ख) समस्या समाधान गर्न सघाउनु (समस्या भेल्न सक्ने सीप तथा लक्ष्य निर्धारण क्षमता सुदृढ पार्ने)। यो पुस्तिकामा मात्रै निर्भर रहेर मनोविमर्श सेवा उपलब्ध गराउन सकिँदैन। यसका लागि त अर्थपूर्ण प्रशिक्षण तथा सुपरिवेक्षणको आवश्यक पदछ।

यो पुस्तिकाको उद्देश्य अनुरूप प्रदान गरिने मनोविमर्श सेवाले कठिन अवस्थामा रहेका बालबालिकाको जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउने आशा राखिएको छ। यस्तो अवस्थाबाट गुज्रिरहेका बालबालिकाहरूका लागि मनोविमर्श सेवा आफैमा 'जादूको छडी' त होइन, तर सकारात्मक प्रतिफल दिने दिशामा यसले अर्को महत्वपूर्ण इँटा थप्ने कार्य गर्न सक्ने छ। मनोविमर्शका विभिन्न सीपहरूको सहयोग लिई बालबालिकाहरूको वर्तमान अवस्थामा सुधार ल्याउने र उनीहरूको आत्मविश्वास, आत्मसम्मान पुनर्स्थापना गर्दै उज्वल भविष्यतर्फ अग्रसर गराउन सकिनेछ भन्ने आशा लिएका छौं।

समस्याको प्रस्तुति

नेपालको स्थिति

- क) गरिवीका कारण ग्रामीण क्षेत्रका बालबालिकाहरू जीवन निर्वाहका लागि शहरतिर बसाइँ सर्न प्रोत्साहित हुने गरेका छन्। आधारभूत आवश्यकता, सही मार्गदर्शन एवं संरक्षणको अभावका कारण यस्ता बालबालिका सबै प्रकारका दुर्व्यवहार, हैरानी, उदासी, अपमान तथा शोषणका शिकार बन्न पुग्दछन्।
- ख) बालबालिकाहरू त्यसमा पनि विशेषतः बालिकाहरूका लागि पर्याप्त शिक्षाको व्यवस्था नभएको कारण उनीहरू आफ्नो जीवनलाई प्रभावित गर्ने निर्णय प्रक्रियामा सहभागी हुनबाट बञ्चित छन्। फलस्वरूप उनीहरूको शारीरिक तथा व्यक्तित्व विकासमा समेत बाधा पुग्न सक्छ।
- बालबालिका प्रायः आत्मरक्षा गर्न असमर्थ हुन्छन्। यसैगरी दुर्व्यवहार, उपेक्षा तथा शोषणप्रति अत्यन्त संवेदनशील पनि हुन्छन्। बालबालिकाहरूले यस्ता खतराहरू आफ्नै परिवार, छरछिमेक, कार्यस्थल, विद्यालय तथा प्राकृतिक प्रकोप एवं दङ्गाका कारण भेल्लु पर्ने हुन्छ। यस्तो स्थितिमा उनीहरूले आफ्नो हितका लागि गर्ने निर्णयहरू प्रायःजसो प्रौढहरूले गरेको पाइन्छ। आफ्ना हितका लागि आफैले निर्णय गर्न पाउनु हरेक व्यक्तिको मौलिक अधिकार हो।
- ग) उपभोक्तावाद तथा भौतिकवादको विकासले गर्दा मूल्यमान्यता तथा व्यक्तिको व्यवहारमा परिवर्तन ल्याइरहेको छ। उदाहरणका लागि, कतिपय अभिभावकहरूले आफ्ना बालबालिकालाई बेश्यावृत्ति एवं देहव्यापारमा समेत संलग्न गराएको पाइन्छ।
- घ) जातीय भेदभावका कारणहरूले गर्दा तथाकथित तल्लो जातका थुप्रै बालबालिकाहरू शिक्षा, मनोरञ्जन तथा सामाजिक अवसरहरूबाट उचित लाभ उठाउनबाट बञ्चित भई रहेका छन्। तिनीहरूमध्ये अधिकांश अपमान, भेदभाव, देहव्यापार एवं शोषणयुक्त बालश्रमको शिकार बन्न पुगेका छन्।
- ङ) परिवारभिन्न हुने कलह, अभिभावकको गैरजिम्मेवारी, सामाजिक रितीरिवाज एवं धार्मिक कट्टरपनाका कारण बालबालिकामा तनाव पर्ने गरेका छन्। जसको कारण कतिपय बालबालिकाहरू आफ्नो घर छाडी सडक वा अन्य कतै बस्न बाध्य भइरहेका छन्। दैनिक जीवनयापनका निम्ति समाजबाट पर्याप्त सहयोग नपाएका यस्ता असाय बालबालिकाहरूमा सबै किसिमका दुर्व्यवहार तथा शोषणका शिकार हुने सम्भावना प्रबल रहन्छ।
- च) उद्योग, कारखाना तथा घरेलु काममा हुने गरेको बाल श्रमको अन्धाधुन्ध प्रयोगले थुप्रै बालबालिकाको स्वास्थ्य, शिक्षा तथा मनोसामाजिक विकासमा प्रभाव पार्ने गरेको छ। यस समस्यालाई कम गर्दै लाने कुरामा राष्ट्रिय नेताहरूमा राजनीतिक प्रतिबद्धताको कमीले गर्दा निम्न आयस्तर भएका अधिकांश बालबालिकाका लागि नकारात्मक अवस्था सिर्जना हुन पुगेको छ।

- छ) कठिन परिस्थितिमा रहेका बालबालिकाका लागि कानुनी सहयोगको अभावका कारण उनीहरू असंरक्षित अवस्थामा पुगेका छन् भने सजिलैसँग दुरुपयोग गर्न सकिने अवस्थामा उनीहरू रहेका छन्। उदाहरणका लागि, बाल यौन उत्पीडनको शिकार भएका बालबालिकालाई संरक्षण दिने कुनै कानून नेपालमा छैन। यस्तो किसिमका गतिविधिबाट शिकार भएका बालबालिका गम्भीर शारीरिक, भावनात्मक तथा मानसिक दुर्व्यवहारबाट पीडित हुने गरेका छन्।
- ज) नेपाल तथा भारतबीच रहेको खुला सिमानाका कारण तस्करी, शारीरिक अङ्गहरूको विक्री तथा अवैध लागूपदार्थ ढुवानीकर्ताका रूपमा प्रयोग गरिने सम्भावनाप्रति बालबालिका भन्नु बढी जोखिममा परेका छन्।
- झ) बहुविवाह, बाल विवाह जस्ता सामाजिक कुरीतिहरूका कारण कतिपय परिवारहरू टुक्रिने गर्दछन्। यसबाट उत्पन्न हुने प्रत्यक्ष नकारात्मक असर बालबालिकामा पर्ने गर्दछ। हाम्रो समाजमा शारीरिक तथा मानसिक रूपले असक्षम बालबालिकाहरूप्रति व्यापक भेदभाव गरिनुका साथै उनीहरूलाई जीवनयापन गर्न अती आवश्यक पर्ने क्रियाकलापहरूबाट वञ्चित गराइन्छ।
- ञ) वर्तमान अवस्थामा देशमा देखापरेको सशस्त्र द्वन्द्वका कारण विशेष अवस्थामा रहेका बाल बालिकाको मनोसामाजिक स्थितिमा विचलन आउने सम्भावना अझ बढेर गएको छ। आफन्तहरू गुमाउनु, त्रास, चिन्ता भयावह दृश्यहरूबाट बाल बालिकाहरू प्रभावित भइरहेका छन्।

बालकल्याणका सिद्धान्त

कठिन परिस्थितिमा रहेका बालबालिकालाई मनोविमर्शको सिद्धान्त तल उल्लेख गरिए अनुसार सामान्य बाल कल्याण सिद्धान्तमा आधारित छ:

बालबालिकाको हित तथा बालअधिकार संरक्षण गर्ने उत्तरदायित्व जिम्मेवार वयस्कहरूको हो। ती अभिभावकहरू आफ्नो समय तथा क्षमता बालबालिकासँग बाँड्नुपर्छ। यसका साथसाथै उनीहरू बालबालिकाले आफ्नो जीवनबारे बनाएका दृष्टिकोण सुन्नु पनि खुला तथा इच्छुक हुनुपर्छ।

कतिपय अवस्थामा बालबालिकाको व्यवहार उनीहरूको विकासको स्वभाविक परिणामकै एक अंश हुन्छ। शारीरिक तथा मानसिक हेरचाह नपुगेका बालबालिकालाई मायाममता, आफ्नो व्यक्तित्वको कदर तथा सामाजिक सुरक्षाको आवश्यकता हुन्छ। यी आवश्यकताहरूको परिपूर्ति गर्न अभिभावक असमर्थ भएमा यसले बालबालिकाको परिवार, दौतरी तथा आम समाजसँगकै सकारात्मक मानवीय सम्बन्धलाई प्रभावित गर्दछ।

यदि जातीय तथा सामाजिक भेदभाव नरहेमा धेरै हदसम्म बालबालिकाहरू प्रौढहरूको सहयोग लिई आफ्नो मानसिक तथा सामाजिक विकास गर्न सक्षम हुन्छन्।

समाजमा बालबालिकाको सक्रिय सहभागिता आवश्यक छ, किनभने यसबाट उनीहरूले क्षमता विकास गर्नुका साथै अवसरहरू प्राप्त गर्न सक्छन्। सम्भव भएसम्म उनीहरूको हितका लागि गरिने कुनै पनि निर्णयमा उनीहरूलाई सहभागी गराउनु। उनीहरूको उपचारका निम्ति आवश्यक

क्षेत्र एवं विधिको निर्धारण पनि उनीहरु स्वयंबाटै हुनु पर्दछ । मनोविमर्श प्रक्रियामा बालक वा बालिकाको सक्रिय भूमिका हुन्छ । धेरैजसो स्थितिमा उनीहरुले समस्याको पहिचान, विचार आदान प्रदान गर्न तथा अवस्थामा कसरी सुधार ल्याउने भन्ने कुराको निर्णय आफै गर्दछन् ।

कानुनी आधार

कठिन परिस्थितिमा रहेका बालबालिकाका लागि मनोविमर्श सहयोगको माध्यमबाट तल उल्लेख गरिएका अन्तर्राष्ट्रिय सम्झौता तथा कानूनहरूका लागि सहयोग उपलब्ध गराउने एउटा माध्यम पनि हो :

बाल अधिकारसम्बन्धी महासन्धि

धारा ३९ मा उल्लेख गरिएको छ :

- कुनै पनि प्रकारका उपेक्षा, शोषण अथवा दुर्व्यवहार, यातना वा कुनै पनि प्रकारका क्रूर, अमानवीय वा होच्याउने किसिमका व्यवहार वा सजाय वा सशस्त्र लडाईंको शिकार बनेका कुनै पनि बालबालिकाको शारीरिक वा मनोवैज्ञानिक पुनःलाभ र सामाजिक पुनःस्थापनालाई सम्बर्द्धन गर्न राज्य पक्षले सम्पूर्ण कदमहरू परिचालन गर्नेछ । यस प्रकारका पुनःलाभ तथा पुनःस्थापना ती बालबालिकाको स्वास्थ्य, आत्मसम्मान तथा मर्यादालाई सहयोग पुऱ्याउने वातावरणमा हुने छ ।

धारा ४०.१ मा उल्लेख गरिएको छ :

- आरोपित, अभियुक्त वा फौजदारी कानूनको उल्लङ्घन गरेको भनी मानिएका बालबालिकालाई राज्य पक्षले उनीहरूको मर्यादा तथा प्रतिष्ठाको भावनालाई सम्बर्द्धन गर्ने किसिमबाट तिनीहरूको मनमा अरूहरूको मानव अधिकार र मौलिक स्वतन्त्रताप्रतिको आदर जागृत हुने एवं तिनीहरूको उमेर एवं पुनःस्थापन तथा समाजमा तिनको सिर्जनात्मक भूमिकाको सम्बर्द्धन हुने अनिवार्यता ध्यानमा राखी व्यवहार गर्नुपर्नेछ ।

नेपालका कानुनी प्रावधानहरू :

नेपालमा मनोविमर्शसम्बन्धी कानुनी प्रावधानको अभाव पाइन्छ । यद्यपि नेपाल अधिराज्यको सविधान - २०४७, मुलुकी ऐन - २०२०, बालबालिकासम्बन्धी ऐन - २०४८ तथा यसका नियमावलीमा मनोसामाजिक हितका सम्बन्धमा केही प्रावधानहरूको व्यवस्था गरिएको छ ।

बालबालिकासम्बन्धी ऐन - २०४८ :

- ऐनको प्रस्तावनामा भनिएको छ - बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक र बौद्धिक विकास गरी बालबालिकाको हक, हितको संरक्षण गर्न समय अनुकूल कानुनी व्यवस्था गर्न वाञ्छनीय भएकोले यो ऐन बनाइएको हो ।
- ऐनको परिच्छेद ३ मा बालबालिकाको संरक्षण तथा संरक्षकहरूको व्यवस्था सम्बन्धमा प्रावधानहरूको व्यवस्था गरिएका छन् । दफा २३ मा संरक्षकले बालबालिकाको हित तथा सम्पत्तिको रक्षा गरिदिनुपर्ने सम्बन्धमा प्रावधानको व्यवस्था गरिएको छ । यस दफामा भनिएको छ -
संरक्षकको मुख्य कर्तव्य बालबालिकाको हितको संरक्षण गर्नु हुनेछ । संरक्षकले अरू कुराका अतिरिक्त देहायका कुराहरूमा विशेष ध्यान दिनु पर्नेछ :
क) बालकको शारीरिक तथा मानसिक विकास अभिवृद्धि गर्ने किसिमबाट उनको पालन पोषण गर्ने,
ख) बालकको बौद्धिक विकासमा सहयोग पुऱ्याउने किसिमको शिक्षाको प्रबन्ध गर्ने,
ग) बालकलाई खराब बानी वा सङ्गतमा पर्नबाट जोगाउने ।

- दफा ३४ मा सरकारले त्यागिएका बालबालिकालाई (दफा ३५) राख्नका लागि बाल कल्याण गृहहरू तथा पुनःस्थापना गृहहरूको स्थापना र सञ्चालन गर्नेसम्बन्धी प्रावधानको व्यवस्था गरिएको छ ।
- श्री ५ को सरकारले आवश्यकता अनुसार बाल अदालतको गठन गर्नुपर्छ । बाल अदालतलाई बालबालिका वादी वा प्रतिवादी भएको मुद्दाको शुरू कार्यवाही किनारा गर्ने अधिकार हुनुपर्नेछ । बेच्चको व्यवस्था गर्दा न्यायाधीशका अलावा सामाजिक कार्यकर्ताहरू, बाल विशेषज्ञहरू वा बाल मनोविज्ञहरूलाई समेत समावेश गर्न सकिने छ । (दफा ५५)

रूपरेखा तथा उद्देश्यहरू^१

अवधारणागत रूपरेखा^२

बालबालिकाको वर्तमान व्यवहारमा सुधार वा परिवर्तन ल्याउन, उनीहरूले भोगिरहेका समस्याको समाधान खोज्नका लागि बालबालिका, अभिभावक र मनोविमर्शकर्ताबीच गरिने नियोजित अन्तरक्रिया नै मनोसामाजिक मनोविमर्श हो। यस प्रक्रियामा बालक वा बालिकालाई विगतमा उनीहरूका लागि उपयोगी सिद्ध भएका समस्या सामना गर्ने उपायहरू पत्ता लगाउन तथा ती उपायहरूलाई वर्तमान स्थितिका लागि उपयोग गर्न वा परिमार्जित गर्न सहयोग पुऱ्याइन्छ। यो प्रक्रियामा समस्या समाधानका लागि नयाँ तरिकाहरूको विकास गर्ने कार्य पनि हुन सक्छ।

मनोसामाजिक मनोविमर्शले बालक वा बालिकालाई उनीहरूका समस्या समाधान गर्ने तथा निर्णय लिने क्षमता सुदृढ गर्ने अवसर उपलब्ध गराउँछ। यो सुझाव दिने अवसर भन्ने होइन। मनोविमर्श सम्बन्धका सन्दर्भमा मनोविमर्शकर्ता भनेको एक जना सल्लाहकार वा दबाव दिने अधिकारी होइन। यस प्रक्रियालाई फलदायी बनाउन दुवै पक्षको उत्तिकै जिम्मेवारी हुन्छ। मनोविमर्शकर्ताले पीडित पक्षको दृष्टिकोणलाई कदर गर्दै अन्तरक्रियालाई अधि बढाउँदछ। तथापि मनोविमर्शकर्ता र बालबालिकाबीच शारीरिक एवं मानसिक परिपक्वतामा अन्तर हुन्छ।

मनोसामाजिक मनोविमर्श भनेको साँस्कृतिक, लैङ्गिक तथा सामाजिक मान्यताको आधारमा बिनाभेदभाव बालक वा बालिकालाई उनीहरूका भावना, चिन्ता, विचार तथा डर आदिलाई अभिव्यक्त गर्न समर्थ गराउने प्रक्रिया हो। यसको उद्देश्य बालक वा बालिकासँग भएको अन्तरक्रियाबाट उनीहरूको दृष्टिकोण, समस्या तथा मनका कुरा बुझेर आत्मसम्मान तथा स्वाभिमान अभिवृद्धि गर्नुका अतिरिक्त समस्याका समाधानहरू पहिल्याउन भावनात्मक सहयोग प्रदान गर्नु हो। बालक वा बालिकाले मनोविमर्शकर्तासँग कुरा गरेर चिन्ता, डर, भावना आदि कुराहरू व्यक्त गर्न सक्छ साथै उनका मानसिक तनावलाई निकास दिँदै उसका पीडाहरू मनोविमर्शकर्तासँग बाँड्दछ। कुनै पनि समस्या बारे विस्तृत रूपले कुराकानी गर्दा अर्थहरू प्रष्ट भई त्यहीँबाट समस्याको समाधान पाउन सकिन्छ।

मनोविमर्शका उद्देश्यहरू

विश्वसनीय सम्बन्ध विकास गर्नु, जसको माध्यमबाट बालक वा बालिकाले आफ्नो समस्या, भावना तथा व्यवहारको बारेमा ठीक वा बेठीक भन्ने डर नमानी छलफल गर्न सक्नु।

बालबालिकालाई समस्या समाधान प्रक्रिया एउटा आपसी जिम्मेवारी हो भन्ने भावनाको विकास गर्न प्रोत्साहित गर्नु, ताकि आफूले गरेको कामबाट उनीहरू गौरवान्वित हुन सक्नु। यसले बालक वा बालिकालाई जिम्मेवारी तथा आत्मविश्वासको भावना विकास गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ। अन्ततोगत्वा बालक वा बालिकाले कुनै निश्चित अवस्थाहरूको सामना कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने सीपहरू सिक्नेछन्।

^१ यो पुस्तिका कानूनी परामर्श वा एड्स परामर्शजस्तो नभई मनोसामाजिक परामर्शमा केन्द्रित रहेको छ।

^२ यस पुस्तिकामा बालक बालिका भन्नाले किशोर अवस्थामा रहेका बाल बालिकालाई बुझाउँछ। दश वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकालाई नभई किशोर अवस्थाका बालबालिकालाई बुझाउँछ। यस प्रशिक्षण कार्यक्रमले सिकाएका धेरै जसो हस्तक्षेपहरू मौखिक रूपले गर्ने भएको हुनाले यसलाई उपयोगी बनाउन धेरै हदसम्म चिन्तन मनन गर्न आवश्यक हुन्छ। यस प्रशिक्षण कार्यक्रमले खेल्ने एवं चित्र कोर्नेजस्ता उपायहरू पनि समेटेको छ। यी उपायहरू अझ साना बालबालिकाहरू वा कुनै पनि उमेर समूहका लागि प्रभावकारी हुन सक्छन्। समग्रमा यस प्रशिक्षण कार्यक्रम हस्तक्षेपको प्रवृत्ति, लक्षित समुदाय तथा प्रस्तुत समस्याका कारण बाल्यकालको उत्तरार्द्धमा केन्द्रित छ।

मनोविमर्श

सुनेर, अनुभूति प्रदान गरेर समस्या सान्त पाउँदै उत्प्रेरणा दिनु नै मनोविमर्श हो । जीवनमा आशाको पुनर्स्थापना तथा परिवर्तनहरू कार्यान्वयन गर्न आफ्नो समस्या आफैँ समाधान गर्न तथा समस्याको सामना गर्ने नयाँ रणनीतिहरू सिक्न सशक्त हुन्छन् ।

बालक वा बालिकालाई समस्याको समाधान आफैँ खोज्न प्रोत्साहन तथा सहयोग गर्ने । उनीहरूमा रहेको समस्या भेल्ने क्षमताबारे सचेत गराउने ।

लक्षित समूहहरू

कठिन अवस्थामा रहेका निम्न लिखित बालबालिका मनोविमर्शका लागि उपयुक्त लक्षित समूहहरू हुन् :

- भावनात्मक, शारीरिक तथा यौन दुर्व्यवहारमा परेका बालबालिका
- त्यागिएका तथा अस्थायी रूपमा हराएका बालबालिका
- अभिभावक वा संरक्षकबाट उपेक्षा गरिएका बालबालिका
- अभिभावकसँग जेलमा रहेका वा जेलमा परेका बालबालिका
- सडक बालबालिका
- घरेलु पारिवारिक हिंसाका पीडितहरू
- शरणार्थी बालबालिका
- प्राकृतिक प्रकोपबाट पीडितहरू
- बाल श्रम शोषणबाट पीडितहरू
- कानूनसँगको विवादमा परेका बालबालिका
- अपाङ्ग बालबालिका
- सशस्त्र द्वन्द्वबाट प्रभावित बालबालिकाहरू
- भावनात्मक आघात पुऱ्याउने घटनाबाट प्रभावित बालबालिकाहरू

(नेपालमा यी बालबालिकालाई प्रायः समुदायहरूमा आयोजना गरिने भेटघाट कार्यक्रमका क्रममा पहिचान गर्न सकिन्छ । साधारणतया उनीहरू मनोविमर्श सहयोगका लागि आफैँ मनोविमर्श सेवा प्रदान गर्ने संस्थाको सम्पर्कमा आउने गर्दैनन् ।)

अन्य सेवाहरूसँग सम्बन्ध

मनोविमर्श सहयोगको कुशलतापूर्ण तथा प्रभावकारी व्यवस्थापनका लागि मनोविमर्श सेवा प्रदान गर्ने संस्था तथा मनोविमर्श प्रदान गर्ने व्यक्तिले अन्य विभिन्न सङ्गठनहरू, सेवाहरू तथा व्यक्तिहरूसँग मैत्री सम्बन्ध विकास गर्नुका साथै सम्पर्क सञ्जालको स्थापना गर्नुपर्छ । बालक वा बालिकाको लागि पुऱ्याइने यस्ता सहयोग वा उपचारका सञ्जाललाई सर्वाङ्गीण सहयोग (Holistic care) भनिन्छ । यद्यपि मनोविमर्श उपचार प्रक्रियाको केवल एक तत्व मात्रै हो । यसले पीडित व्यक्तिको अवस्थामा सुधार ल्याउन प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्दछ । तर अरु उपचारका साधनहरूको महत्वहरूप्रति उति नै सचेत रहन्छ ।

- मनोविमर्शकर्ताले बालक वा बालिकाको परिवार, विद्यालय आदिसँग मिलेर काम गर्नु पर्दछ । सहयोग आवश्यक परेका बालक वा बालिकाको पहिचान गर्नमा यिनीहरूको ठूलो भूमिका रहेको हुन्छ । समाजका यस्ता अंगहरूले पीडित बालबालिकालाई नकारात्मक मनोसामाजिक प्रावहरूबाट बचाउन जस्तै : महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछन् ।
- मनोसामाजिक तथा भावनात्मक समस्याहरू वा रोग भएका बालबालिकाको मूल्याङ्कन, उपचार र मनोविमर्शका लागि मनोचिकित्सक तथा मनोवैज्ञानिकहरू ।

- यदि पीडित व्यक्तिमा उनीहरूवप्रति विश्वास भए परम्परागत उपचारकर्ताहरूसँग पनि मनोविमर्शकर्ताले सम्पर्क राख्नु पर्दछ ।
- शारीरिक समस्याहरू भएका बालबालिकाको उपचार तथा मनोविमर्शका लागि तथा चिकित्सकीय कानुनी सेवाको व्यवस्थाका लागि स्वास्थ्य उपचार क्लिनिक एवं अस्पतालहरू ।
- विद्यालयसम्बन्धी कठिनाई भएका बालबालिकाका लागि विद्यालयका अधिकारीहरू तथा शिक्षकहरू ।
- घटना वा थुनाको अवस्थामा बालबालिकाको सुरक्षा तथा व्यवस्थापनका लागि प्रहरी तथा सैनिक इकाइहरू ।
- बालबालिका तथा उनीहरूका परिवारलाई आवश्यक सामाजिक सेवा, अन्य आधारभूत सेवाहरू तथा स्रोतका लागि कोष निर्धारणसम्बन्धी व्यवस्थाका लागि स्थानीय निकायका इकाइहरू ।
- कठिन परिस्थितिमा रहेका बालबालिकाका लागि कार्यक्रम विकास गर्नका सिफारिस सेवा, जनशक्ति विकास तथा समन्वय कार्यका लागि गैर सरकारी संस्थाहरू ।
- बालबालिकाको अवस्थामा सुधार गर्नका लागि आवश्यक अन्य सम्बन्धित सेवाहरू ।

बालक वा बालिकाको दृष्टिकोण

यस पुस्तिकामा प्रस्तुत गरिए अनुसारको मनोविमर्श प्रक्रिया कार्यान्वयनका लागि मनोविमर्शकर्ताले समस्यालाई बालक वा बालिकाको दृष्टिकोणबाट पनि बुझ्न आवश्यक छ ।

यसको अर्थ हो,

- मनोविमर्शकर्ताले बालक वा बालिकाले अनुभव गरेको विषय तथा समस्याहरूमा आफ्नो ध्यान केन्द्रित गराउनेछ । मनोविमर्श दिने समयमा बालबालिकाले उठाएका कतिपय कुराहरू मनोविमर्शकर्ताका लागि असान्दर्भिक र महत्वहीन हुन सक्छन् तर तिनै कुराहरू बालबालिकाको लागि महत्वपूर्ण हुन सक्छन् । (उदाहरणका लागि बालक/बालिकासँग तयारी चाउचाउ किन्नका लागि पैसा नभएको कुरा मनोविमर्श परामर्श दिइरहेको अवस्थामा उठ्नु) । त्यसैले बालक वा बालिकाले उठाएका विषयहरूप्रति ध्यान दिई मनोविमर्शकर्ताले बालक वा बालिकाले केलाई महत्वपूर्ण ठान्छ भन्नेबारेमा छलफल गर्छ । यसले गर्दा बालक वा बालिकाले आफ्नो कुरा सुनिएको तथा आफूलाई आदर गरिएको अनुभव गर्नेछन् । यसले गर्दा बालक वा बालिकाको महत्वपूर्ण भावना तथा समस्याहरू द्वाहिर आउन सघाउ पुग्दछ ।
- मनोविमर्शकर्ताले बालक वा बालिकासँग उनीहरूको मूल्यमान्यता तथा विचारहरू अनुरूप अन्तरक्रिया गर्दछ । मनोविमर्श दिनेको व्यक्तिको दृष्टिकोण यो अवस्थामा एक वयस्क, शिक्षक वा सामाजिक कार्यकर्ताको जस्तो नभई बालबालिकाको मूल्य र मान्यता अनुरूपको हुने गर्दछ । शिक्षाको व्यवस्था गर्नु, बालक वा बालिकालाई चुरोटको कुलत छुटाउनेजस्ता कार्यहरू मनोविमर्शकर्ताको होइन । मनोविमर्शकर्ताले त यस्ता समस्याका कारण बालक वा बालिकामाथि पर्ने मनौवैज्ञानिक, भावनात्मक तथा सामाजिक प्रभावका सम्बन्धमा काम गर्दछ । यसले प्रतिकूल परिस्थितिको सामना गर्न बालक वा बालिकालाई सहयोग पुग्दछ ।

कठिन अवस्थामा रहेका बालबालिकाका लागि मनोविमर्शका आधारभूत सिद्धान्तहरू

- बालक वा बालिका जे जस्तो अवस्थामा छन् सोही अवस्थामा स्वीकार गर्नु र उनलाई विश्वास गर्नु एकदमै जरूरी हुन्छ ।
- बालक वा बालिकाले आफ्नो भावनाहरू पूर्ण रूपमा व्यक्त गर्न सजिलो होस् भन्ने उद्देश्यले उनको र मनोविमर्शकर्ताबीचको सम्बन्धमा मैत्रीपूर्ण सम्बन्ध कायम गर्नु । यस किसिमको वातावरण सिर्जना गर्नका लागि मनोविमर्शकर्ता बालक वा बालिकासमक्ष सौहार्दपूर्ण व्यवहार गर्दछ । यसैगरी मनोविमर्शकर्ताको काम, कुराकानी तथा प्रतिक्रियाहरू पनि निष्कपट हुनु महत्वपूर्ण छ ।
- बालक वा बालिकाले आफूले अभिव्यक्त गरेको कुरा बुझेको र भावनात्मक सहयोग पाएको अनुभव गर्नका लागि मनोविमर्शकर्ताले उनीहरूका कुरालाई राम्ररी बुझी तिनै कुराहरूलाई पुनः प्रतिविम्बित गर्नुपर्छ ।
- बालक वा बालिकाको भावना, व्यवहार तथा आवश्यकताहरूलाई मनोविमर्शकर्ताको दृष्टिकोणबाट नभई बालक वा बालिकाकै दृष्टिकोणबाट बुझ्नु । खुकुरीलाई अचानोको चोट थाहा हुँदैन भनेजस्तै आफू खुकुरी नभएर अचानोको अनुभूति गर्ने । यस्तो अनुभूति लिन सक्ने गुण मनोविमर्श प्रक्रियाको अती आवश्यक र महत्वपूर्ण तत्व हो ।
- बालक वा बालिकाले भोगिरहेका वर्तमान समस्याहरू भेल्ल र सुल्झाउन उनीहरू एकलो छैनन् भन्ने कुराको बोध वा सचेत गराउनु । बालक वा बालिकालाई सुरक्षा एवं संरक्षण दिन सदैव तत्पर रहेको कुराको बोध गराउनु । नातागोता तथा उसको जीवनका महत्वपूर्ण व्यक्तिहरूसँगको सम्बन्धमा सुधार ल्याउनमा मनोविमर्शकर्ताले सयहोग पुऱ्याउछ । मनोविमर्शकर्ताले बाल संरक्षण केन्द्रित भएर काम गर्नुपर्छ ।
- बालक वा बालिकालाई उनका आफ्ना समस्या पहिचान गर्न प्रोत्साहन गर्नु र आफ्नो क्षमताका सम्बन्धमा सचेत हुन सहयोग गर्नु । उनले पत्ता लगाएका समाधानहरूलाई प्रयोग गरेर हेर्न लगाउनु र उक्त समस्या समाधान प्रक्रियामा सहयोग गर्नु । मनोविमर्शकर्ताले सधैं सम्झनुपर्ने कुरा यो छ कि कुनै पनि समस्याको समाधान प्रत्यक्ष रूपमा दिनु हुँदैन । उनीहरूलाई विकल्प तथा अवसरहरू मात्र उपलब्ध गराएर, सबभन्दा राम्रो विकल्प छान्न तथा निर्णय लिन सहयोग गर्ने । यो कार्य विभिन्न किसिमबाट गर्न सकिन्छ, जस्तै, ध्यानपूर्वक सुन्नु, भूमिका प्रदर्शन, मस्तिष्क मन्थन आदि । त्यसैले सुझाव विरलै दिइन्छ ।
- मनोविमर्शको क्रममा एउटा केन्द्रविन्दू हुनु अत्यन्त आवश्यक छ । यो केन्द्रविन्दू (उपचार योजना) प्रक्रियाको पहिलो चरणमा नै निर्धारण गरिनु पर्छ र यो बालक वा बालिकाको सबभन्दा बढी अस्थिर भावना वा द्विविधासँग सम्बन्धित हुनु पर्छ । उदाहरणका लागि,

^३ यी सिद्धान्तहरू पीडित व्यक्ति केन्द्रित तथा समस्या समाधान अवधारणामा आधारित छ ।

दुर्व्यवहार तथा यौन दुर्व्यवहारबाट पीडित बालबालिकाका सन्दर्भमा ती बालबालिकालाई उक्त कार्यमा उनीहरूको दोष छैन त्यसका लागि आफूलाई अपराधी सम्झनु पर्दैन भन्ने अनुभव गर्न लगाउनु नै मनोविमर्शकर्ताका लागि आधारभूत प्राथमिकता हो। यो उनीहरूको गल्ती होइन। उनीहरू वयस्कहरूका कारण पीडित भएका हुन्। उनीहरू अहिले पीडित भइरहनुको आधारभूत कारण समाजमा वयस्कहरूबाट बालबालिकाको सुरक्षाका लागि पर्याप्त व्यवस्था नहुनु नै हो।

- बालबालिकाले आफूलाई दुर्व्यवहार गरिएको, उपेक्षा गरिएको वा शोषण गरिएको कुरा बताउँदा मनोविमर्शकर्ताले उनीहरूलाई सधैं आदर गर्नुपर्छ। उक्त घटना वास्तवमा भएकै हो वा होइन भन्ने कुराको निर्णय गर्ने काम मनोविमर्शकर्ताको होइन। यसले तपाईंलाई एक जना सशक्त बाल पैरवीकर्ता बनाउने छ र मनोविमर्श सत्रका क्रममा बालक वा बालिकासँग नियमित सम्पर्क कायम राख्न मद्दत गर्छ। यसका अतिरिक्त उक्त कुराहरूको गोपनीयताको पनि ख्याल गरिनु पर्छ।
- मनोविमर्शको क्रममा मनोविमर्शकर्ताले समस्या समाधान लागि बालबालिकाले के गर्न नसक्ने भन्दा पनि सक्ने कुराहरूप्रति केन्द्रित हुनुपर्छ। लबालबालिकाको सबल पक्षहरूमा विश्वास गर्नुपर्छ।
- बालबालिकाले भनेका कुराहरू अवास्तविक, अचम्मलाग्दा, र अविश्वसनीय लागे पनि उनीहरूलाई सधैं गम्भीरताका साथ लिइनु पर्छ। उनको अभिव्यक्ति शैलीका कारण सो कुरा अपत्यारिलो जस्तो सुनिएको हुन सक्छ। बालक वा बालिकाले आफूलाई आदर गरिएको, राम्ररी सुनिएको अनुभव गर्नेछ तथा उनका समस्यालाई तपाईं होच्याउन खोज्दै हुनुहुन्छ भन्ने अनुभव गर्न दिने छैन।
- मनोविमर्श प्रक्रियाका क्रममा बालक वा बालिकाले देखाउने वा दिने कुनै पनि सकारात्मक लक्षण वा कामका लागि पुरस्कृत गर्नुहोस्। यसले उनलाई भविष्यमा पनि लक्षित व्यवहारमा पुग्नका लागि यस्तै किसिमको काम दोहोर्च्याउन प्रेरित गर्नेछ र सँगसँगै उनको आत्मसम्मानको भावनालाई पनि सुदृढ पार्नेछ।
- बालक वा बालिकासँग मनोविमर्श प्रक्रिया सञ्चालन गरिँदा सबै प्रकारका भेदभावलाई हटाइनु पर्छ।
- मनोविमर्शकर्ता निष्कपट हुनु अत्यन्त जरूरी छ। यसको अर्थ हो - उनी पूर्ण रूपमा आफै हुनुपर्छ र सम्भव भएसम्म वास्तविक हुनु पर्छ। ऊ भावनात्मक तथा मनोवैज्ञानिक रूपमा सन्तुलित हुनु पर्छ।

मनोविमर्शका सामान्य सीपहरू^४

तल पहिचान गरिएका सीपहरू विभिन्न सैद्धान्तिक परिप्रेक्ष्यबाट (आधारभूत मनोसामाजिक मनोविमर्श सीपहरूका रूपमा सामान्यतया स्वीकारिएको; इगान, १९९४; नेल्सन - जोन्स, १९९३; बुर्नार्ड, १९९५) एवं बालबालिकासँगको अन्तरक्रियालाई सहज बनाउने सामान्य तरिकाहरूको सम्मिश्रण गरेर तयार गरिएका तरिकाहरू हुन्।

४ यहाँ गरिएको सीपहरूको वर्गीकरण अन्य पुस्तकहरूमा सामान्यतया पाइनेभन्दा केही मात्रामा फरक हुन सक्छ। अमूर्त सिद्धान्तहरूलाई सिधा सीपमा रूपान्तरित गरेर स्पष्ट गर्ने तथा कार्यमूलक बनाउने उद्देश्य राखी यस पुस्तिकाको आम स्तरमा रहनका लागि यसो गरिएको हो।

सञ्चार सीप

मनोसामाजिक मनोविमर्शका आधारभूत सीपहरू बालक वा बालिकालाई भावनात्मक सहयोग उपलब्ध गराउन तथा समझदारी आदानप्रदान गर्नका लागि उपयोगी छन्। यसका साथसाथै यो बालक वा बालिकाबाट जानकारी प्राप्त गर्ने र मनोविमर्शकर्ताका बीच अन्तरक्रिया अगाडि बढाउन प्रोत्साहित गर्ने सीप हो।

सङ्क्षेपीकरण गर्ने सीप

कुराकानीको हरेक विषय वा अंशपछि छोटोमा सारांश प्रस्तुत गर्नु; यसमा सत्रका सम्बन्धित पक्षहरू, भावनाहरू तथा विषयहरूलाई पुनः प्रस्तुत गर्ने तथा जोड्ने कार्य हुन्छ।

- (१) एक स्रोताका रूपमा तपाईंले बालकको सन्देश बुझ्नुभयो कि भएन भन्ने कुरा थाहा पाउनका लागि संक्षेपीकरण महत्वपूर्ण छ।
 - (२) यसले गर्दा तपाईं साँच्चिकै सुन्दै हुनुहुन्छ र उनका कुरामाथि रूचि लिंदै हुनुहुन्छ भन्ने अनुभव बालक वा बालिकालाई हुन्छ।
 - (३) अन्तरक्रियाको क्रममा पाइने धेरै जानकारीहरूलाई यसले समायोजन गराउँछ।
 - (४) यसले बालक वा बालिकालाई आफ्नो कुरा अभिव्यक्त गर्नमा प्रोत्साहन दिन्छ।
 - (५) कुराकानी अवरूद्ध भएको बेलामा वा कुराकानी कुनै निश्चित ठाउँमा नपुगेको बेला त्यसलाई ठाउँमा ल्याउन यसले मद्दत गर्छ। सङ्क्षेपीकरण शुरू गर्ने एउटा खास शैली छ। त्यो हो - शुरूमा 'यदी मैले तपाईंलाई सहीरूपमा बुझेको छु भने
- भन्नु। यसको मतलब उक्त बालक वा बालिकाले भनेको कुरालाई ठ्याक्कै दोहोर्‍याउनु (सुगा रटाई) भने होइन। यो गर्नमा बालक वा बालिकाले व्यक्त गरेको मुख्य सन्देश तथा भावनामा केन्द्रित हुनु पर्छ।

विभिन्न प्रकारका सङ्क्षेपीकरण सीपहरू छन्, जस्तै :

- स्पष्टताका लागि सङ्क्षेपीकरण,
- बालक वा बालिकाको समस्याको स्थितिको सङ्क्षेपीकरण,
- बालक वा बालिकाको भावनाको सङ्क्षेपीकरण वा सत्रको शुरू तथा अन्त्यमा सङ्क्षेपीकरण।

यी सारांशहरू निम्न कार्यका लागि प्रयोग गर्नुहोस् :

- महत्वपूर्ण कुराहरूलाई अझ गहन ढङ्गले छलफल गर्न।
- सत्र अवधिभरिमा तथा विभिन्न सत्रका क्रममा बालक वा बालिकाले अभिव्यक्त गरेका विभिन्न विचार तथा भावनाबीच सम्बन्ध स्थापना गरेर यथार्थतालाई अझ स्पष्ट गर्न।
- सत्र अवधिभरिमा छलफल गरिएका तथा उठाइएका कुराहरूलाई समन्वय गर्न।

प्रतिविम्बन

प्रतिविम्बन भनेको मनोविमर्शकर्ताले (क) सन्देशका कुराहरू, (ख) सन्देशमा लुकेका भाव वा (ग) सन्देशको अर्थमा केन्द्रित भएर सन्देशलाई भिन्दै शब्दहरूमा पुनः प्रस्तुत गर्नका लागि गरिने प्रयास हो। त्यसैले प्रतिविम्बन भनेको व्यक्त गरी सकिएका र भावनायुक्त देखिएका केही कुराको अंशलाई नयाँ शब्दमा प्रस्तुत गर्ने विधिसँग सम्बन्धित छ। मनोविमर्शकर्ताले बालक वा बालिकाको भावनालाई प्रतिविम्बन गर्छ (बुर्नार्ड, १९९४)।

यो अनुभूति व्यक्त गर्ने प्रमुख साधन हो।

उदाहरण- पीडित व्यक्ति : 'मेरी आमा रोगका कारण जीवनको अन्तिम विन्दुमा पुग्नुभएको कुरा सुन्ने वित्तिकै मलाई संसारै भत्के जस्तो लाग्यो, म स्तब्ध भएँ। म अझै पनि निकै डराइरहेको छु र त्यही कुरा दिमागमा आइरहन्छ।'

- मनोविमर्शकर्ता : 'तपाईं अझै पनि आफ्नी आमाको रोगलाई लिएर निककै त्रसित हुनुहुन्छ ।'
अथवा,
पीडित व्यक्ति (रिसाउँदै) : 'आज म स्कूल गएँ । मैले कक्षामा ध्यान दिइरहेको छैन भन्ने ठानेर गुरूले मलाई हातमा पिट्नुभयो ।'
मनोविमर्शकर्ता : 'तपाईंलाई रिस उठेको छ, किनकी तपाईंको शिक्षकले तपाईंलाई गल्लीवश पिट्नुभयो ।'
प्रतिविम्बनले बालक वा बालिकालाई उनको भावनासँग सम्पर्कमा रहन, जाँचन अनि बुझ्न सहयोग गरेर सुरक्षित भावनात्मक वातावरण सिर्जना गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ (नेल्सन - जोन्स, १९९३) ।

भाव-पुनरावृत्ति

मनोविमर्शकर्ताले आफ्नै शब्दमा पीडित व्यक्तिले व्यक्त गरेका कुरालाई दोहोऱ्याउनु नै भाव पुनरावृत्ति हो । यसले पीडित व्यक्तिलाई आफ्ना कुरा व्यक्त गर्नमा प्रोत्साहन दिलाउनुका साथै मनोविमर्शकर्ताले पीडित व्यक्तिद्वारा व्यक्त गरेका कुराहरूलाई राम्ररी बुझेको वा नबुझेको थाहा पाउन मद्दत पुग्दछ ।

प्रमुख शब्दहरूको पुनरावृत्ति

मनोविमर्शकर्ताले कुनै खास पक्षमा जोड दिन, बालक वा बालिकालाई कुराकानी जारी राख्न वा उनले कुरा सुनिरहेको छ भन्ने अनुभूति दिनका लागि बालक वा बालिकाले भनेका केही शब्दहरू सिधा फर्काउँछ वा दोहोऱ्याउँछ भने यस क्रियालाई प्रमुख शब्दहरूको पुनरावृत्ति भनिन्छ ।

- उदाहरण- पीडित व्यक्ति : 'आज म स्कूल गएँ । मैले कक्षामा ध्यान दिइरहेको छैन भन्ने ठानेर गुरूले मलाई हातमा पिट्नुभयो ।'
मनोविमर्शकर्ता : 'तपाईंलाई उहाँले पिट्नुभयो !'
सुगा रटाई जस्तो गरी पुनरावृत्तिको प्रयोग मनोविमर्शदाताले घरी घरी गर्नु हुँदैन ।

सक्रिय श्रवण, शब्दरहित सञ्चार तथा ध्यान दिनु

मनोविमर्शका आधारभूत सीपहरूमध्ये सक्रिय श्रवण पनि एउटा हो । साधारणतया यो बालक वा बालिका तथा उनका समस्या एवं भावनाहरूप्रति ध्यान दिने एउटा विधि हो, साथसाथै यसको माध्यमबाट तपाईं आफूलाई शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक रूपमा उक्त बालक वा बालिकाप्रति केन्द्रित गर्न सक्नुहुन्छ (एटेण्डङ्ग; इगान, १९९४) ।

यसका कारण बालक वा बालिका समस्याप्रति आत्म-प्रतिविम्बित तथा विश्लेषणात्मक भाव विकास गर्न समर्थ हुन्छ ।

सक्रिय श्रवण अन्तर्गत शाब्दिक सन्देशहरू सुन्नु, शब्दरहित सञ्चार ग्रहण गर्नु तथा दुवैप्रति उचित रूपमा प्रतिक्रिया जनाउनु जस्ता कामहरू पर्दछन् । शब्दविहीन सञ्चारमा अनुहारमा प्रदर्शित हुने भावहरू, बसाइको अवस्था, मौनता, हाते सङ्केतहरू, टाउको हल्लाउनु, गुन्गुनाउनु (अँ ... अँ ... भन्नु), विस्मय प्रदर्शन (ओह ... आह ... भन्नु) तथा स-साना 'पुरस्कारहरू' (हो त नि ! ... त्यै त ... साँच्चि ... भन्नु) पर्दछन् । यी कुराहरूले तपाईंले राम्ररी सुनिरहनु भएको छ भन्ने बुझाउँछ साथै कुराकानी गर्न प्रोत्साहन गर्दै लक्षित दिशातर्फ अग्रसर गराउँछ । यसको अर्थ कान थापेर सुन्नु मात्रै होइन, तपाईंको समग्र ध्यान, तपाईंको समग्र शरीर र तपाईंको समग्र भावनाहरू लगाएर सुन्नु हो ।

आधारभूत रूपमा सक्रिय श्रवणको अर्थ बालक वा बालिकाले भनिरहेको कुरा वा तपाईंलाई सम्प्रेषण गर्न चाहिनेको कुरा होसियारीका साथ सुन्नु र उनले भन्न खोजेको कुराको अर्थ बुझ्नु तथा त्यसलाई पुनः बालक वा बालिकातर्फ प्रतिविम्बित गर्नु हो । यसको अर्थ अभिव्यक्त गरिएको मुख्य सन्देश बुझ्न कोशिस गर्नु हो । सीपहरूको एउटा समूहले मनोविमर्शकर्तालाई सक्रिय स्रोत बनाउँछ, जस्तै; ध्यान दिनु, उपयुक्त शब्दविहीन सञ्चार, सङ्क्षेपीकरण, प्रतिविम्बन, प्रमुख शब्दको पुनरावृत्ति ।

सक्रिय श्रवणले निम्न कुराहरूका लागि अवसर प्रदान गर्दछ :

- बालक वा बालिकालाई तपाईं उनको कुरा साँच्चिकै राम्ररी सुनिरहनुभएको छ भन्ने बुझाउन (ध्यान दिन) ।
- तपाईंले बुझ्नुभएको कुरा बालक वा बालिकाले भन्न खोजेको कुरासँग मेल खाएको छ कि छैन भन्ने परीक्षण गर्न ।
- बालक वा बालिकाले प्रस्तुत गरेका सरोकारका विषयहरूमा प्रतिक्रिया जनाएर उनका विचारलाई सुदृढ पार्न र भावना एवं व्यवहार परिवर्तन भइरहनुको कारणलाई स्पष्ट पार्न ।
- सञ्चार तथा अभिव्यक्तिलाई सहज पार्न प्रोत्साहित गर्न ।
- बालक वा बालिकालाई उनका विचार अभिव्यक्त गर्न प्रोत्साहित गर्न ।

अनुभूति

- अनुभूति अन्तर्गत बालक वा बालिकालाई सुन्नु, उनलाई तथा उनका चिन्तालाई बुझ्नु र यो बुझाईलाई उनीसँग सञ्चार गर्नुजस्ता कामहरू पर्दछन् । अझ निश्चित रूपमा भन्ने हो भने प्रायःजसो यसको अर्थ पीडित व्यक्तिको भावनालाई मनोविमर्शकर्ताले बुझेको छ, भन्ने कुरा अभिव्यक्त गर्नु हो ।
- सामान्य अर्थमा भन्ने हो भने अनुभूति भनेको त्यो अवस्था हो, जब तपाईं आफ्नो खुट्टा अर्को मान्छेको जुत्तामा राख्दै हुनुहुन्छ । संसारलाई अर्को व्यक्तिकै आँखाबाट हेर्दै हुनुहुन्छ र सौचै हुनुहुन्छ, 'यो व्यक्तिको अवस्थामा भएको भए कस्तो हुन्थ्यो होला ?' र यसलाई सम्प्रेषण गर्नुहुन्छ ।
- अनुभूति भनेको सहानुभूतिभन्दा फरक कुरा हो । यदि तपाईंमा सहानुभूति जाग्न थाल्यो भने तपाईं पक्षपाती बन्नुहुने सम्भावना प्रबल हुन्छ, र यसले बालक वा बालिकाको समस्यासम्बन्धी सम्पूर्ण कथा सुन्ने तपाईंको क्षमतालाई विगाने छ वा प्रभावित पार्नेछ । तपाईं बालक वा बालिकाको समस्यामूलक परिस्थितिको वास्तविकता बुझ्न बस्तुगत हुन सक्नुहुन्न । उदाहरणका लागि, बालक वा बालिकामाथि भएका घटनाप्रति दुःखी हुँदै तपाईं उनीसँगै रून थाल्नुभयो भने तपाईं उनको आफ्नै दुःखका कारण उनी थप सिर्जनात्मक कार्य गर्नबाट कसरी असफल भइरहेको छ भन्ने कुरामाथि आँखा चिम्लन पुग्नुहुन्छ । बरु आफू आवेसमा नआई बालक वा बालिकाको कुरा सुनी उनी मर्माहित भएको तथ्य उनीहरूलाई व्यक्त गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।
- अनुभूतिको अर्थ यो होइन कि तपाईं बालक वा बालिकाको विचारसँग सहमत हुनुहुन्छ । बरु यसमा उनको विचारलाई स्वीकार्दै उनको व्यवहारमा यसको प्रभावबारे खोजी गर्नमा इच्छुक हुनुहुन्छ ।

खुला प्रश्नहरू सोच्ने सीप

थप छलफललाई अगाडि बढाउने खालका प्रश्नहरू बालक वा बालिकालाई सोध्नुहोस् । यस्ता प्रश्नहरू मनोविमर्श प्रक्रियामा अत्यन्तै अपेक्षित हुन्छन् । खुला प्रश्नले बालक वा बालिकालाई उनको आफ्नै शब्दमा सामान्य जवाफ दिन सक्षम बनाउँछ, र यसरी उनको विचारहरूलाई

आकार दिन उनलाई प्रोत्साहित गर्दछ। खुला प्रश्नहरूको उत्तर केही शब्दमा दिन सकिँदैन अथवा 'हो' वा 'होइन' मा दिन सकिँदैन। खासगरी तिनीहरू कसरी, के, किन आदि प्रश्नवाचक शब्दहरूबाट शुरू हुन्छन्। बन्द प्रश्नहरूले उत्तर र अन्तरक्रिया प्रक्रियालाई सीमामा बाँधीदिन्छ, तर यो निश्चित उत्तर प्राप्त गर्नका लागि भने उपयोगी हुन सक्छ। तपाईं सुझाव दिने किसिमका प्रश्न गर्ने फन्डामा पर्नु हुँदैन। यस्ता प्रश्नहरूले निश्चित किसिमको उत्तर दिन सुझाउँदछ, र त्यसरी कुराकानीलाई निर्देशित गर्दछ। बालक वा बालिकाको विचारलाई नभई मनोविमर्शकर्ताको विचार प्रतिविम्बित गर्दछ। अर्को कुरा, तपाईंले निकै धेरै प्रश्नहरू सोधनाले उनीहरूलाई आरोप लगाएको वा अस्वीकार गरेको अनुभूति दिन सक्छन् र यसले गर्दा बालक वा बालिका चाहेको जती खुलेर कुरा गर्न नसक्ने हुनसक्छ। उदाहरण

खुला प्रश्न : 'विद्यालयका बारेमा तपाईंको के विचार छ ?';

बन्द प्रश्न : 'तपाईंलाई तपाईंको विद्यालय मनपर्छ कि पर्दैन ?';

सुझावमूलक प्रश्न : 'तपाईंलाई विद्यालय मन पर्छ, हैन र ?'

पीडित व्यक्तिसँग सम्बन्ध बढाउने सीप

- मानिसहरू जस्ता छन्, त्यस्तै रूपमा स्वीकार्ने। यसमा व्यक्तिको साँस्कृतिक तथा वंशाणुगत पृष्ठभूमिलाई बुझ्नु र स्वीकार्नु समेत पर्दछ। यसको अर्थ हो - परामर्श दिने व्यक्तिमा आदर तथा स्वीकार गर्ने प्रवृत्ति हुनु पर्छ।
- मनोविमर्शको गोपनीय प्रकृतिको संरक्षण गर्नु।
- पीडित व्यक्तिलाई सहभागी हुन तथा उनको कार्य योजनामा दृढ हुन अनुमति दिने तथा प्रोत्साहित गर्ने।
- बालबालिकाको विचार तथा दृष्टिकोण सुन्ने तथा सम्मान गर्ने।
- बालबालिकालाई प्रश्न सोध्ने अवसर उपलब्ध गराउने तथा एक जना मनोविमर्शकर्ताका रूपमा तपाईंबारे पनि स्पष्टीकरण सोध्न लगाउने।
- बालक वा बालिकाको शिक्षाको स्तर वा विकाससँग सुहाउँदो स्पष्ट तथा सरल भाषा प्रयोग गर्ने।

पीडित व्यक्तिलाई अवलोकन गर्ने सीप

पीडित व्यक्तिको अनुहारको भाव, शारीरिक हाउभाउ तथा शारीरिक स्वरूप के कस्ता रहेका छन् भन्नेबारेमा मनोविमर्शकर्ता संवेदनशील हुनु अनिवार्य छ। यी सबै कुराहरूले बालक वा बालिकाले अनुभव गरिरहेको तनावलाई झल्काइरहेका हुन्छन्। यथार्थमा के अभिव्यक्त गरिएको छ (वस्तुगत सन्देश) र खुला रूपमा के अभिव्यक्त गरिएको छैन (विषयगत सन्देश) भन्ने कुराबीच फरक छुट्याउनु पनि महत्वपूर्ण हुन्छ।

पूर्वधारणा (Judgement) बाट जोगिने सीप

अनुभूतिमूलक पद्धतिको एउटा महत्वपूर्ण पक्ष नैतिकतालाई आधार बनाई कसैको मूल्यांकन नगर्नु अथवा पूर्वधारणा नराख्नु हो। त्यस स्थितिमा बालक वा बालिकाले के अनुभव वा व्यवहार गर्नुपर्छ भन्दा पनि उसले के अनुभव वा व्यवहार गरिरहेको छ त्यसको अनुभूति आफूले लिन सक्नुपर्छ। पूर्वधारणा सहित निर्णय गर्दा मनोविमर्श प्रक्रियामा अवरोध सिर्जना हुन सक्छ। यस्ता कुराहरूबाट मनोविमर्शकर्ता जोगिन सक्नु पर्छ। उदाहरणका लागि :

- बालक वा बालिकाले के गर्नु पर्छ भन्नेबारे उनलाई आदेश वा निर्देशन दिनु।
- उनीहरूलाई चेतावनी दिनु वा तर्साउनु।
- प्रत्यक्ष सुझाव दिनु वा समाधान उपलब्ध गराउनु।
- उनीहरूले गर्न मन नपराएको कुराहरू गर्नका लागि तर्क गर्नु वा करकाप गर्नु।

- नैतिक उपदेश दिनु ।
- बालबालिकाको निर्णय वा व्यवहारका सम्बन्धमा असहमति जनाउनु, निर्णय गर्नु वा आलोचना गर्नु ।
- उनीहरूलाई हाँसोको विषयवस्तु बनाउनु वा नकारात्मक रूपमा आक्षेप लगाउनु ।
- बालबालिकाका विचारबारे उनीहरूसँग कुराकानी वा जाँच नगरी व्याख्या वा विश्लेषण गर्नु ।
- कार्यान्वयन गर्न सकिन्छ वा सकिँदैन भन्ने थाहा नपाईकनै पुनःपुष्टि गर्नु वा वाचा गर्नु ।
- सहानुभूति व्यक्त गर्नु ।

बालबालिकासँग सञ्चार सञ्चालन गर्नका लागि मार्गदर्शन :

१. भौतिक वातावरण: मनोविमर्श प्रदान गर्ने समयमा अरु कुनै तेश्रो व्यक्तिको उपस्थिति हुनु हुँदैन । बस्नका लागि कुर्सिलाई आमने सामने राख्दा धेरै टाढा वा धेरै नजिक हुने गरी मिलाइनु हुँदैन र दुई कुर्सी बीचमा डेस्क वा टेबलजस्ता वस्तुहरू पनि राखिनु हुँदैन ।
२. आफ्नो परिचय दिनुहोस् । तपाईं को हुनुहुन्छ र त्यहाँ के हुन लागेको छ भन्नेबारेमा सामान्य भाषामा वर्णन गर्नुहोस् । यो कुरालाई नबिर्सनुहोस् कि उक्त बालक वा बालिकाले त्यसभन्दा पहिले कहिल्यै पनि अन्तर्वार्ता नदिएको हुन सक्छ र के भइरहेको छ भन्ने कुरा नबुझेको हुन सक्छ । मुस्कुराउनुहोस् । उँचो या होचो स्थानमा नबसी बालक वा बालिका बसेकै उचाइ हुने गरी बस्नुहोस् ।
३. अन्तर्वार्ताका निम्ति बालक वा बालिका आउँदा चिन्ताग्रस्त, डराएको वा आत्तिको अनुभव गरिरहेको हुन सक्छ । त्यसैले, अन्तर्वार्ता गर्ने व्यक्तिले उनलाई सुविधाजनक वा सजिलो अनुभव गर्न सहयोग गर्नु अत्यन्त महत्वपूर्ण छ । वैठकको क्रममा भनिने कुराहरूको गोपनीयतामा उनलाई विश्वास दिलाउनुहोस् । (उपयुक्त भएमा यो कुरा पनि बताइदिनुहोस् कि कुनै जानकारीबाट उनलाई वा अरुलाई जोखिममा पार्ने अवस्था भएमा मात्र मनोविमर्शकर्ताले खास स्थितिको समाधानका लागि तेश्रो पक्षलाई संलग्न गराउनेछ ।)
४. यो मनन गर्न आवश्यक छ कि बालक वा बालिकाले तपाईंको आवाजको शैली, बोलीको गति, अनुहारको भाव, हाउभाउका साथसाथै तपाईंका शब्दहरूलाई अर्थ लगाइरहेको हुनेछ । सौहार्द्रपूर्ण रूपमा उसले भनेका कुराहरूलाई पूर्वधारणा नबनाई स्वीकार्नुहोस् । तपाईंको व्यवहारको शैलीमा अचानक परिवर्तन नगर्नुहोस् ।
५. बालक वा बालिकाले तपाईंले भनेका कुराहरू सबै बुझेका छन् भनेर पूर्वानुमान नगर्नुहोस् । बालक वा बालिकाले तपाईंलाई बुझेको छ कि छैन भन्ने परीक्षण गर्ने बेलामा उनलाई 'तपाईंले बुझ्नुभयो?' भनेर नसोध्नुहोस्, बरु तपाईंको प्रश्न दोहो-याउन अनुरोध गर्नुहोस् ।
६. गलत बुझिएका प्रश्नहरूलाई नयाँ रूप दिनुहोस् (भिन्दै शब्दहरू प्रयोग गरेर) । प्रश्न दोहो-याउनुलाई बालक वा बालिकाको उत्तर सही भएन भन्ने सङ्केतका रूपमा लिइएको हुन्छ र तिनले आफ्ना उत्तर फेर्न सक्छन् ।
७. बालक वा बालिकाको भाषाको स्तर लेखाजोखा गरी तिनले बुझ्ने स्तरको भाषा स्तर प्रयोग गर्नुहोस् ।
८. यो मनन गर्न आवश्यक छ कि बाल्यवस्थाको संसार छुट्टै हुन्छ । तपाईं त्यो उमेरमा कस्तो हुनुहुन्थ्यो भन्ने स्मरण गर्नुहोस् । बालक वा बालिकाको समस्या, परिस्थिति तथा जीवनप्रतिको दृष्टिकोणलाई बुझेर उनीहरूसँग व्यवहार गर्नुहोस् ।
९. बालक वा बालिकालाई अनुकूल परेको समयमा फेरि भेट्ने इच्छा व्यक्त गर्दै सत्रको अन्त्य गर्नुहोस् ।
१०. तपाईंले पूरा गर्न नसक्ने कुनै पनि किसिमका प्रतिज्ञा नगर्नुहोस् ।
११. सत्रलाई सकारात्मक रूपमा सम्पन्न गर्नुहोस् ।
१२. सिर्जनात्मक भई बालबालिकासँग अन्तरक्रिया सम्पन्न गर्नुहोस् । धेरैजसो अवस्थामा बालबालिकाहरूको आफ्नै काल्पनिक संसार हुन्छ सो कुरा बुझी उनीहरूलाई प्रोत्साहित तथा कार्यउन्मुख बनाउन तपाईं सिर्जनात्मक हुन आवश्यक छ ।

अनिच्छा (हिचिकचाहट-) लाई सम्हाल्ने सीप

कहिलेकाहीं बालबालिका कुरा गर्न अनिच्छुक हुन सक्छन्, कुनै विषयलाई टार्न सक्छन् तथा चुप लागेर बसिदिन सक्छन् । यसो हुनुका कारणमा मनोविमर्शकर्ताले अपनाएको अन्तरक्रियाको शैली

अथवा विषयवस्तु हुनसक्छ । तिनीहरु कुनै खास विषय वा सिङ्गो मनोविमर्श प्रक्रियाप्रति नै पनि अनिच्छुक हुन सक्छन् ।

- क) द्वन्द्वतर्फ उन्मुख हुने वा अनिच्छालाई बलियो बनाउने कुराहरूलाई हटाउनु महत्वपूर्ण छ ।
- ख) बालक वा बालिका कुरा गर्नमा जति बढी अनिच्छुक भयो, त्यति नै उनको वर्तमान व्यवहार वा स्थिति परिवर्तन नहुने सम्भावना हुन्छ (अनिच्छा भनेको प्रायःजसो आफ्नो सीमा अभिव्यक्त गर्ने माध्यम हो) । त्यसैले विश्वास तथा सौहार्दको वातावरण अझ बढाउन प्रयास गर्नुहोस् ।
- ग) मनोविमर्शकर्ताले अरु पनि धेरै अभिव्यक्तिका माध्यम अपनाउन सक्छ, जस्तै, चित्र कोर्नु वा लेख्नु ।
- घ) अनिच्छाको समाधानका निमित्त मनोविमर्शकर्ताले बालक वा बालिकालाई साना वा सजिला लाग्ने कुराहरु गर्न लगाई इच्छाउन्मुख बनाउन सकिन्छ ।
- ङ) मनोविमर्शकर्ताले विषयवस्तुलाई सजिलो बनाउँदा बनाउँदै पनि समस्या समाधान नभएमा यो प्रक्रियालाई अन्त्य गर्न पनि सक्छ ।
- च) अनिच्छामूलक व्यवहारको बारेमा छलफल गर्नु पनि उपयोगी हुन सक्छ ।
- छ) बालक वा बालिकालाई महत्वपूर्ण लाग्ने व्यक्तिको सहयोग लिएर पनि कहिले कहीं यस्तो समस्या समाधान गर्न सकिन्छ ।

कुनै पनि विषयवस्तुको छलफलले समस्याको समाधान निस्कन्छ भने मात्रै त्यस विषयमाथिको छलफललाई जारी राख्नुहोस् । स्मरण रहोस्, यसो गर्दा बालक वा बालिकको दृष्टिकोणलाई सदैव कदर गरिएको हुनुपर्छ । मनोविमर्श प्रक्रियाको बीचमा कुनै बालक वा बालिकाले सिर्जना गर्ने अनिश्चिततालाई अझ राम्ररी बुझ्न तथा त्यसको पहिचान गर्न निम्न कुराहरूलाई सम्झनुहोस् :

- बालक वा बालिका मनोविमर्श प्रक्रियामा स्वेच्छाले नभई कसैको जबर्जस्तीले आएको हुनसक्छ ।
- मनोविमर्शभन्दा अन्य सहयोग उनको लागि अझ बढी उपयुक्त हुन सक्थ्यो भन्ने कुरामा बालक वा बालिका विश्वसस्त भएको हुनसक्छ ।
- बालक वा बालिकामा आफूलाई परिवर्तन गर्न सक्ने क्षमताप्रति कम आत्मविश्वास हुनसक्छ ।
- बालक वा बालिका मनोविमर्श सत्रमा सहभागी हुनका लागि स्वस्थ नभएको हुन सक्छ ।
- वयस्कको रूपमा भल्किने तपाईंको व्यक्तित्वप्रति बालबालिकाले अविश्वासको दृष्टिले हेरेको हुनसक्छ ।
- भावनात्मक अवरोधका कारण स्थितिको सामना गर्न वा त्यससम्बन्धी कुराकानी अघि बढाउन निकै गाह्रो भएको हुनसक्छ ।
- गोपनीयता भङ्ग भएमा सामना गर्नुपर्ने परिणामको डरका कारण वा वाह्य धम्कीको कारणले पनि यसो भएको हुन सक्छ ।
- धार्मिक विश्वासका कारण बालक वा बालिकाले आफ्नो कुरा बताउन आवश्यक नसम्भेको वा डराएको हुन सक्छ ।

भावनासँग सामना गर्ने सीप

मनोविमर्शका महत्वपूर्ण तत्वहरूमध्ये यसलाई भावना अभिव्यक्त गर्ने अवसरको रूपमा लिन सकिन्छ । भावनाहरूले बालक वा बालिकामा पहिचान गरिएका समस्यामूलक व्यवहार वा परिस्थितिहरूमाथि महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको हुन्छ । रिस, डर, वेदना, लाज तथा सङ्कोच जस्ता भावनाहरू व्यवहारगत प्रभावहरूमा भल्किन सक्छन्, जस्तै, शारीरिक असुविधा; निर्णय लिनमा कठिनाई; स्वमूल्यांकन अथवा धाराणहरू । परिवर्तनका लागि यी भावनाहरूलाई खुला रूपले छलफल गरी ती अभिव्यक्ति तथा भावनाहरू त्यस स्वरूपमा कसरी आई पुगेका हुन् भन्ने कुरा खोजी गर्नु, तिनीहरूलाई बुझ्नु, तिनीहरूलाई स्वीकार्नु तथा तिनीहरूको सामना कसरी गर्ने भन्ने कुरा पत्ता

लगाउनु जस्ता कुराहरू पनि गर्नुपर्ने हुन्छ। मनोविमर्शकर्ताले बालक वा बालिकालाई उनको भावनालाई पत्ता लगाउन सक्रिय रूपमा सहयोग गर्नुपर्ने हुन सक्छ। बालक वा बालिकालाई कुनै दबाव नदिई उनीहरूको निर्णयको कदर गर्दै भावनाहरूको अभिव्यक्ति गर्न अनुमति तथा प्रोत्साहन दिनुपर्दछ। यसका लागि धैर्य आवश्यक हुन्छ, साथसाथै कुरा खोल्नका लागि बालक वा बालिकाका लागि विश्वसनीय तथा सही वातावरण पनि उत्तिकै आवश्यक हुन्छ। (बुर्नार्ड, १९९४)

समस्या समाधान सीप

समस्याग्रस्त परिस्थितिको समाधान पत्ता लगाउनका लागि बालक वा बालिकालाई सघाउनमा मनोविमर्शकर्तालाई सशक्त बनाउने सीपहरू तल उल्लेख गरिएका छन् :

लक्ष्य निर्धारण

बालक वा बालिकाले अपेक्षा गरेको लक्ष्यतर्फ उन्मुख गराएर ती लक्ष्यहरू हासिल गर्नतर्फ कार्य गर्नु नै उनीहरूलाई महत्वपूर्ण रूपले सहयोग प्रदान गर्नु हो। यसले मनोविमर्श कार्यलाई निश्चित लक्ष्यतर्फ डोच्याउने काम गर्नेछ। सम्भवतः यसो गर्नाले बालक वा बालिकाको प्रयास, दृढता प्रतिबद्धता र उत्प्रेरणामा पनि अभिवृद्धि हुनेछ। तर निर्धारित लक्ष्यहरूले मनोविमर्श प्रक्रियालाई संकुचित बनाउन दिनुभने हुँदैन। त्यसैले यिनीहरूलाई लचिलो किसिमबाट परिवर्तन तथा नयाँ कुराहरू पनि समेट्न सक्ने ढंगले संचालन गरिनु पर्छ। (लक्ष्यहरूको प्रयोगका लागि अनुच्छेद ३.६.४ र ३.६.५ पनि हेर्नुहोला।) व्यवहारिक रूपमा लक्ष्य निर्धारण गर्नु भनेको बालक वा बालिकाको आवश्यकता अनुरूप मनोविमर्शको अपेक्षित उपलब्धिको खोजी गर्नका लागि प्रश्नहरू गर्नु हो। (उदाहरणका लागि, मनोविमर्शकर्ताले बालक वा बालिकालाई कसरी सहयोग गर्न सक्छ ? मनोविमर्शकर्तासँग कुराकानी गरेर बालक वा बालिकाले के परिवर्तन गर्ने चाहना गर्दछ ?) लक्ष्यको पहिचान गरी सकिएपछि, मनोविमर्शकर्ताले यी कामहरू गर्नु पर्दछ : (१) कार्यान्वयनका लागि अत्यन्त सामान्य देखिएका लक्ष्यहरूलाई निश्चित रूप दिनु पर्दछ, (२) थप गहिराईमा यसको अध्ययन गर्नु पर्दछ, (३) कुन चाहिँ लक्ष्यहरू मनोविमर्शका लागि उपयुक्त छन् र कुन चाहिँ लक्ष्यहरूलाई उपयुक्त बनाउनका लागि पुनः संरचना गर्नु पर्ला भन्ने पक्षहरूबारे पीडित व्यक्तिलाई स्पष्ट गरिनु पर्छ (उदाहरणका लागि, मनोविमर्शकर्ताले केवल समाधान मात्र दिलाउँछ भन्ने अवधारणा) (४) पहिला कुन चाहिँ लक्ष्यलाई लिएर काम गर्ने भन्नेबारे प्राथमिकता निर्धारण गर्ने (सम्भव भएमा)।

मस्तिष्क मन्थन

यो कार्य मनोविमर्श प्रक्रियाका विभिन्न पक्षबारे अन्वेषण गर्नका लागि साधारण विचारहरू प्रष्फुरण गर्ने विधिसँग सम्बन्धित छ (इगान, १९९४)। जस्तै: मनोविमर्शका लक्ष्य, समस्या, विचार, अनुभूति तथा प्रतिक्रिया आदिका लागि निश्चित समाधानहरूको खोजीका लागि। बालबालिकालाई फरक तथा सिर्जनात्मक रूपमा सोचनका लागि सहयोग गर्ने यो एउटा तरिका हो (उदाहरणका लागि, एउटाभन्दा बढी उत्तरहरू हुन सक्छन्)। आधारभूत रूपमा, यसको अर्थ यो हो कि तपाईं विषयसँग सम्बन्धित हुने गरी मस्तिष्कमा आएका कुनै पनि कुरा भन्न बालक वा बालिकाप्रति पूर्वधारणा नबनाई प्रोत्साहित गर्नुहुन्छ। एउटा विचारलाई थालनी विन्दूको रूपमा प्रयोग गरेर बालक वा बालिकालाई प्रोत्साहित गरिन्छ। मनोविमर्शकर्ताको काम सुन्नु, टिपोट लिनु, गतिलाई कायम राख्नु, सम्भव भएसम्म धेरै र विभिन्न किसिमका प्रतिक्रियाका लागि प्रोत्साहित गर्नु र आवश्यक भएमा अनुभूति उपलब्ध गराउनु हो। मस्तिष्क मन्थन प्रक्रिया प्रायःजसो बालक वा बालिकाका लागि नौलो कुरा हुनजान्छ। त्यसैले मस्तिष्क मन्थनलाई एउटा वैकल्पिक अभ्यासका रूपमा परिचित गराउनु (यसलाई आधारभूत प्रश्न - उत्तर अन्तरक्रियाबाट पृथक बनाइनु पर्छ) र कारण तथा 'नियमहरू' बारे वर्णन गर्नु महत्वपूर्ण छ। उक्त अभ्यास सम्पन्न गरी सकेपछि मात्र मनोविमर्शकर्ताले विस्तृत रूपमा उपलब्धिहरूको खोजी गर्नमा समय लगाउने छ (यो काम मस्तिष्क मन्थनको समयमा गरिँदैन, किनकी यसो गर्नाले प्रक्रियामा अवरोध सिर्जना हुन्छ)।

सामना गर्ने उपायहरू

बालबालिकाको समस्या समाधानका निम्ति सहयोग पुऱ्याउन मनोविमर्शकर्ताले उनीहरूमा विद्यमान रहेको आन्तरिक क्षमताप्रति प्रकाश पार्दै सचेत बनाउनु पर्छ । विद्यमान आन्तरिक क्षमता भन्नाले बालक वा बालिकाले विगतमा भोगेका पीडा वा समस्याको सामना गर्न अपनाएका तरिकाहरू भन्ने बुझिन्छ । (उदाहरणका लागि, प्रार्थना गर्ने, वास्ता नगर्ने, मादक पदार्थ खाने, रूने कराउने) । मनोविमर्श प्रक्रियाका सन्दर्भमा यी सामना गर्ने उपायहरूलाई स्वीकार गरिनु पर्छ । सिर्जनात्मक उपायहरूलाई सशक्त बनाइनु पर्छ भने नकारात्मक खालका उपायलाई प्रतिस्थापन गरिनुपर्छ । (यो कुरा दिमागमा राख्नुहोस् कि बालबालिकाको सोचाइमा उनीहरूले सामना गर्ने सम्पूर्ण कुराहरू उनीहरूको सोचाइमा सकारात्मक हुन्छन्) सामना गर्ने नकारात्मक उपायहरूलाई यिनीहरूको माध्यमबाट परिमार्जन गर्न सकिन्छ-

- १) मस्तिष्क मन्थन
- २) नकारात्मक सामना गर्ने तरिकाको पहिचान गरेर
- ३) नकारात्मक सामनालाई कुनै एउटा वैकल्पिक व्यवहारबाट प्रतिस्थापना गरेर । यी कार्यहरू गर्नाले बालक वा बालिकाले के सन्देश पाउँछन् भने उनीहरू समस्या समाधान गर्न सक्षम छन् । हरेक बालक वा बालिकाको समस्या सुहाउँदो समाधान निकाल्न सकिन्छ ।

सामना गर्ने उपायहरूको जाँचका लागि प्रश्नको उदाहरणहरू :

'विगतमा यस्तो भएको बेलामा तपाईंले के गर्नुभएको थियो ?'

वा

'तपाईंको साथीलाई यस्तै समस्या परेमा तपाईं के गर्न सुझाव दिनुहुन्छ ?' आदि)

परिवर्तनका निम्ति उपायहरूको पहिचान

निर्धारित लक्ष्यहरू हासिल गर्नका निम्ति बालबालिका तथा मनोविमर्शकर्ताले उपायहरूको पहिचान गर्ने प्रयास गर्छन् । यसो गर्नाले समस्या-अवस्थाको असरलाई न्यून बनाउन पनि सघाउ पुऱ्याउदछ । सामनाका उपायहरू, कृन चाहिँ समस्या वा लक्ष्यलाई पहिले सामना गर्नेजस्ता प्राथमिकता निर्धारण, मस्तिष्क मन्थनबाट समाधानहरूको खोजी, बालबालिकाका सामाजिक तथा सांस्कृतिक स्रोतहरूको परिचालन र उपायहरूको कार्यान्वयनका निम्ति कार्य योजनाको निर्माणजस्ता क्रियाकलापहरूबाट परिवर्तनका उपायहरू पहिचान गर्न सकिन्छ ।

वैकल्पिक साधन तथा सीपहरू

बालबालिका प्रायः वयस्कहरूको तुलनामा शाब्दिक रूपमा कम सिपालु हुन्छन् । यसले गर्दा कुरा गर्न तथा सुन्ने कामलाई सहज बनाउन वा त्यसलाई सशक्त पार्न वैकल्पिक सीप तथा साधकहरूको आवश्यकता हुन्छ । यो विधिले कुराकानी बिना नै बालक वा बालिकाका क्रियाकलापबाट उनीहरूको भावना, विचार र घटना विवरणको भावार्थ पत्ता लगाउनमा मनोविमर्शकर्तालाई सहयोग पुऱ्याउँछ । यी साधन तथा सीपहरू, पत्रिका एवं चिठी लेखन, चित्रकारी, खेलकूद, नाटक आदि हुन सक्छन् । शाब्दिक अभिव्यक्ति कठिन भएका एवं भावनात्मक रूपमा प्रताडित बालबालिकाका लागि चित्र लेखन एवं खेल विशेष उपयोगी हुन्छ । सामान्यतः बालबालिकाहरू वयस्कहरूभन्दा शाब्दिक रूपमा कम निपुण हुने हुँदा उनीहरू र मनोविमर्शकर्ताबीच स्तर समायोजन गर्नका लागि पनि यो विधि निकै उपयुक्त छ । यी क्रियाकलापहरू बालबालिकाको रूचि अनुरूपका हुन्छन् (उदाहरणका लागि बालबालिका चित्र लेखन वा खेलन मन पराउँछन्) ।

मनोविमर्शका पद्धतिहरू

- क) क्लिनिकमा आधारित मनोविमर्श क्लिनिकमा वा संस्थामा प्रदान गरिन्छ । सामान्यतया यसको सञ्चालन तालिमप्राप्त मनोविमर्शकर्ता, सामाजिक कार्यकर्ता, मनोवैज्ञानिक वा मनोचिकित्सकले गर्दछ ।
- ख) समुदायमा आधारित मनोविमर्श सोही समुदायका एक प्रशिक्षित सदस्यले अन्य व्यक्तिहरूलाई उपलब्ध गराउँदछ । समुदायमा महत्वपूर्ण व्यक्तिहरूद्वारा मनोविमर्श कार्य सञ्चालन गर्न सकिन्छ । समुदायका बुजुर्क, शिक्षक शिक्षिका, पुरोहित वा धर्मगुरु, दौतरीहरू, स्थानीय नेताहरू, आमाहरू वा महिला समूहहरू, सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेवकहरू आदिमध्ये कोही पनि हुन सक्छन् ।

समुदायमा आधारित पद्धतिमा दौतरी - दौतरी पद्धति पनि समावेश गर्न सकिन्छ । यस अन्तर्गत कठिन अवस्थामा रहेका अन्य बालबालिकासँग काम गर्नमा अनुभवी एक जना १६ वर्षका किशोर वा किशोरीलाई पनि तालिम दिन सकिन्छ र समस्याबाट पीडित दौतरीहरूका लागि मनोविमर्श प्रक्रिया सञ्चालन गर्नका लागि अनुरोध गर्न सकिन्छ ।

मनोविमर्शका स्वरूपहरू

मनोविमर्श सेवाको सञ्चालन तीन वटा स्वरूपमा गर्न सकिन्छ : व्यक्तिगत, सामूहिक र पारिवारिक । लागत, सुविधा, मनोविमर्शकर्ताको क्षमता, खास समस्याको प्रकृति, बालक वा बालिकाको व्यवहार तथा सांस्कृतिक विश्वासका आधारमा सामान्यतया: कुन चाहिँ स्वरूप उपयुक्त छ भन्ने कुरा निर्धारण गरिन्छ ।

- क) *व्यक्तिगत स्वरूप* - यो 'एकजनाले एकजनालाई' सञ्चालन हुने मनोविमर्श सेवा हो । यसमा एक जना बालक वा बालिका तथा एक जना मनोविमर्शकर्ताको संलग्नता रहन्छ । बालबालिकासँग व्यक्तिगत मनोविमर्श सेवा कुराकानी बैठकको माध्यमबाट गर्न सकिन्छ भने खेलकुद, चित्रकला, हस्तकला तथा नाटक जस्ता अन्य अतिरिक्त तरिकाहरूबाट पनि सञ्चालन गर्न सकिन्छ ।
- ख) *सामूहिक स्वरूप* - यस स्वरूप अन्तर्गत रही मनोविमर्श प्रदान गर्दा व्यक्तिहरूको एक समूहलाई एकैसाथ राखिन्छ । यस समूहका व्यक्तिहरूबीच कुनै न कुनै किसिमको एक रुपता हुने गर्दछ । यस स्वरूपको फाइदा यो छ कि यसमा बालबालिकाले महत्वपूर्ण सामाजिक सीपहरू सिक्न तथा अभ्यास गर्न पाउँछन् भने सामूहिक भावना एवं पारस्परिक सहयोग प्राप्त गर्छन् । अरू सहभागीहरूको योगदान र व्यवहार तथा त्यसपछिको परिणाम अवलोकन गरेर यस स्वरूप अन्तर्गत सिक्न सकिन्छ (यसलाई 'भूमिका निर्वाह' भनिन्छ) । सामूहिक अन्तरक्रियाको क्रममा गरिने सहभागीहरूबीचको भूमिका निर्वाह आंशिक रूपमा दौतरी समूहको दबावका कारण विशेषगरी किशोर किशोरीहरूका बीच एउटा सशक्त सिक्ने माध्यम बन्न पुग्छ । मनोविमर्शकर्ताले आक्रमक व्यवहार, कुरा फेर्ने प्रवृत्ति तथा समुहमा सामाजिक सीपको अभाव जस्ता समस्याहरूको प्रत्यक्ष मूल्याङ्कन गर्न सक्दछ ।
- ग) *पारिवारिक स्वरूप* - यस स्वरूपमा परिवारका अधिकांश वा सबै सदस्यहरू आफ्नो परिवार (सम्बन्ध) का समस्या कम गर्न मद्दत गर्ने उद्देश्यले आउँछन् । नेपालमा पारिवारिक विवादहरूको विश्लेषण कार्यका लागि वृहत् परिवारको विभिन्न तहहरूसँग सरसल्लाह गर्न सकिन्छ । पारिवारिक प्रणालीमा विकृतिग्रस्त अन्तरक्रिया वा अस्वस्थ सञ्चारसम्बन्धी समस्या भएको अवस्थामा यो स्वरूप उपयोगी हुन सक्छ । समस्याग्रस्त परिवार समस्याको कारणहरूका सम्बन्धमा सदस्यहरू के सोच्दछन् र यसलाई समाधान गर्न के गर्नुपर्ला भन्ने सम्बन्धमा छलफल गर्न मनोविमर्शकर्ताका साथमा बस्दछन् । मनोविमर्शकर्ताले

अन्तरक्रिया, सञ्चार तथा परिवारका सदस्यहरूबीच सिर्जित मैत्रीपूर्ण सम्बन्धमाथि जोड दिन्छन् ।

मनोविमर्श कार्यपद्धति

कठिन अवस्थामा रहेका बालबालिकाका लागि मनोविमर्श उपलब्ध गराउन उपयोग गरिने विधि भावनात्मक सहयोग प्रदान गर्ने र समस्या समाधान व्यवस्थापनमा सघाउ पुऱ्याउने पद्धतिमा आधारित छ । यो पद्धति निर्देशन तथा विवादरहित हुन्छ तथा यसका निम्न विशेषताहरू हुन्छन् :

- क) बालक वा बालिकालाई पहिचान गरी सकिएपछि वा कसैले उनलाई सिफारिस गरी सकेपछि उनीहरूका समस्याहरू के के हुन् भन्ने कुरा ठम्याउने काम बालक वा बालिका आफैले गर्छन् ।
- ख) मनोविमर्शकर्ताको शैली (पूर्व धारणाहीन) तथा सञ्चार सीप (अनुभूति, उत्प्रेरणा, प्रश्न आदि) ले बालक वा बालिकालाई भावनात्मक सहयोग उपलब्ध गराउँछ । बालक वा बालिकाले आफूले व्यक्त गरेको कुरा बुझेको, सुनेको तथा स्वीकारेको अनुभवले नै उनीहरूलाई भावनात्मक सहयोग प्राप्त हुने गर्दछ । भावनात्मक सहयोगको अर्को लक्ष्य बालक वा बालिकाले अनुभव गरिरहेको तनाव वा चिन्तामाकमी ल्याउनु हो । यो विधिले अन्तर(व्यक्तिक) समस्याहरू, हिनताबोध, नैरास्यता, असाहयपना तथा भावनात्मक आघातजस्ता कुराहरूको उपचारमा सहयोग पुऱ्याउदछ ।
- ग) समाधानसम्बन्धी कार्य बालक वा बालिकामा रहेको आन्तरिक तथा बाह्य स्रोत एवं सवल पक्षमा आधारित हुन्छ ।
- घ) मनोविमर्शकर्ता तथा बालक वा बालिकाबीच भएका कुराकानी तथा अन्तरक्रियाका क्रममा बालक वा बालिकाबाट व्यक्त गरिएका भनाइ एवं अनुभवबाट नै मनोविमर्श सत्रहरू निर्देशित हुन्छन् । यसर्थमा सत्रको थलानी बालक वा बालिकाबाटै गरिएको हुन्छ ।
- ङ) समस्या समाधान प्रक्रियामा बालक वा बालिकालाई एक जना सक्रिय सहभागीका रूपमा लिइन्छ । उनलाई उनको जीवनका सम्बन्धमा एक जना स्रोतव्यक्ति साथै उसको आफ्नो जीवनको विशेषज्ञका रूपमा लिइन्छ ।
- च) उपयुक्त सहयोग पद्धतिबाट बालक वा बालिकाले आफूसँग उपचार गर्ने, परिवर्तन गर्ने वा पुनःलाभ गर्ने शक्ति छ भन्ने कुरा थाहा पाउँछन् ।
- छ) कुराकानीको अलावा चित्र कोर्ने, खेल्ने, भूमिका निर्वाह गर्ने, लेख्नेजस्ता अभिव्यक्ति तथा सञ्चारका माध्यमहरू पनि अपनाइन्छ ।

मनोसामाजिक

मनोसामाजिक विधि: यस विधिले व्यक्तिलाई भावनात्मक विवेक तथा व्यवहारको स्थिरतामा निर्भर हुने मनोवैज्ञानिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा केन्द्रित गर्दछ । यसले पीडित व्यक्तिको सामाजिक वातावरणलाई समस्या(अवस्था)को परिप्रेक्ष्यमा बुझ्नका साथै समस्या समाधान गर्नमा जोड दिन्छ । यसो गर्दा सांस्कृतिक मूल्य तथा मान्यताहरूलाई आत्मासात गर्न आवश्यक तथा उपयुक्त हुन्छ । आधारभूत रूपमा बालबालिकाका समस्या एवं अवस्था अन्तरसम्बन्धित मनोवैज्ञानिक, सामाजिक एवं सांस्कृतिक तत्वहरूका प्रतिफल हुन् भन्ने कुरा बुझेर सामना गर्नु पर्दछ ।

सुभावा किन नदिने ?

उपदेश दिने पद्धति छिटो र सजिलो पद्धति हो । तर पनि यसलाई निम्न कारणहरूले अपनाउनु हुँदैन :

- तपाईंले सुभावा उपलब्ध गराउँदा बालक वा बालिकामा आफ्नो समस्या समाधान गर्ने क्षमता छैन भन्ने भावना जाग्न सक्छ । यसको स्थानमा बलाक वा बालिकालाई आफैले समाधान पत्ता लगाउन सहयोग गर्नुभयो भने यसबाट उनको आफ्नो आन्तरिक क्षमता तथा विश्वास बलियो हुनपुग्छ र प्रौढ व्यक्तिमाथि मात्रै निर्भर रहने प्रवृत्ति घट्न सक्छ ।
- एक जना प्रौढका रूपमा मनोविमर्शकर्ताको परिप्रेक्ष्यबाट उपलब्ध गराइएको कुनै पनि समाधान बालक वा बालिकाको परिप्रेक्ष्यबाट सबै भन्दा असल समाधान नहुन सक्छ ।
- पहिल्यै तयार रहेको समाधान उपलब्ध गराउनु छिटो र सजिलो कार्य हुन सक्छ, तर यसो गर्नाले समस्याको समाधान निकाल्ने प्रक्रियाको महत्व घट्न जान्छ ।
- राम्रो सुभावा दिनका लागि आवश्यक बालक वा बालिकाको जीवनका सम्बन्धमा पर्याप्त जानकारी मनोविमर्शकर्तासँग प्रायः हुँदैन । त्यसैले, साधारणतया अधिकांश सुभावा अनुपयुक्त हुनसक्छन् ।

मनोविमर्शकर्ताको भूमिका तथा गुणहरू

कामहरू:

- समाजमा प्रचलित सांस्कृतिक मूल्य तथा मान्यता एवं परम्परालाई ध्यानमा राख्दै मनोसामाजिक समस्या भएका बालबालिकाका लागि मनोविमर्श सेवा शुरू गर्ने र सञ्चालन गर्ने जिम्मेवारी लिनु ।
- समुदाय तथा बालबालिकाको सामाजिक वातावरणसँग सम्पर्क तथा अन्तरक्रिया स्थापित गर्नु । समुदायप्रति रुचि तथा विश्वास पैदा गर्नु ।
- मनोविमर्श सहयोगबाट लाभान्वित हुनसक्ने तथा मनोविमर्श सेवा जरूरी भइरहेका बालबालिकाको पहिचान गर्नमा समुदायलाई सहयोग पुऱ्याउने ।
- मनोविमर्श प्रक्रियामा भइरहेको प्रगति मूल्याङ्कन गर्नका लागि प्रत्येक सत्रको अभिलेख राख्ने । यसले भावी योजना बनाउन, कार्यक्रमका बारेमा सारंशमा थाहा पाउन, सुपरिवेक्षण गर्न, समूहमा मिलेर काम गर्ने जस्ता कुराहरूमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- मनोविमर्श सेवा सम्पन्न गरी सकिएपछि मनोविमर्श सेवा उपलब्ध गराइएका बालबालिकालाई अनुगमन गर्नु ।
- एक प्रौढका रूपमा बालबालिकाका लागि असल व्यक्तिको भूमिका निर्वाह गर्नु जसबाट सामाजिक सीप, धारणा, मूल्यमान्यताहरू तथा विधिहरू सिक्न सक्नु ।

मनोविमर्शकर्ताका गुणहरू

- बालक वा बालिकाको जीवनमा अभिरूचि लिनु तथा उनको परिवेशलाई स्वीकार्नु ।
- विशुद्ध चासो तथा सौहार्द्रता प्रदर्शन गर्नु ।
- सङ्घ संस्था तथा समुदायमा विश्वासिलो हुनु ।
- मनोविमर्श उपलब्ध गराउने प्रक्रियासम्बन्धमा पर्याप्त तालिम प्राप्त ।
- बालबालिका तथा सामुदायिक बासिन्दाहरूसँग कुराकानी गर्ने क्षमता हुनु ।
- राम्रो सुभ्रवुभ्र तथा सक्रिय रूपमा काम गर्ने प्रकृतिको हुनु ।

- छ) स्व-जागरण (Self Awareness) प्रदर्शन गर्नु (तर आफ्ना व्यक्तिगत सरोकारहरू अन्य व्यक्तिमाथि नथोपर्नु)
- ज) सिर्जनात्मक तथा कल्पनाशील हुनु ।
- झ) कठिना परिस्थितिमा रहेका बालबालिकाका निम्ति समय तथा शक्ति खर्च गर्न इच्छुक हुनु तथा आवश्यक भएमा सामाजिक तथा सांस्कृतिक वातावरणमा कार्य गर्न समर्थ हुनु ।
- ञ) सुन्न तथा कुराकानी गर्नमा निपुण हुनु ।
- ट) अनुभूति गर्ने, खुला, सहयोगी, पूर्वाधारणा/पूर्वाग्रह नराख्ने तथा रचनात्मक धारणा भएको ।
- ठ) बालबालिकाको विकासलाई प्रभावित गर्ने सामाजिक-सांस्कृतिक मूल्य मान्यता तथा परम्परासम्बन्धमा चेतना भएको ।
- ड) घटना व्यवस्थापनासम्बन्धी ज्ञान तथा सीप भएको ।
- ढ) मौखिक रूपमा व्यक्त नगरिएका भावनाहरूलाई व्याख्या गर्न तथा प्रतिविम्बित गर्ने क्षमता भएको तथा विचार, भावना एवं कुराकानीबीच हुने सम्बन्धलाई बुझ्ने क्षमता ।
- ण) बालक वा बालिकालाई सम्बन्धित स्थितिका बारेमा थप सकारात्मक पक्ष देखाउन उनको भावना तथा विचारहरूलाई पुनःव्याख्या गर्ने क्षमता भएको ।
- त) धैर्य भएको ।

टिप्पणी : माथिका गुणहरूमध्ये धेरैजसो गुणहरू भएको व्यक्ति एक असल मनोविमर्शकर्ता बन्न सक्छ । मनोविमर्शकर्तालाई आफ्ना गुण, कमजोरी तथा मनोविमर्श प्रक्रियामा संलग्न गराइएका विभिन्न व्यक्तित्वहरूका सम्बन्धमा ज्ञान हुन अती आवश्यक हुन्छ ।

मनोविमर्श प्रक्रिया

कठिन अवस्थामा रहेका बालबालिकाका लागि मनोसामाजिक मनोविमर्श प्रक्रियालाई निम्न चरण तथा विधिगत प्रक्रियाहरूमा वर्णन गरिएको छ :

चरण १: पहिचान

पहिलो चरण सहयोग वा मार्गदर्शन आवश्यक भएको बालक वा बालिकाको पहिचान गर्नु हो । यसको अर्थ बालबालिकाको व्यवहार सामाजिक, मनोवैज्ञानिक तथा विकासका परिप्रेक्ष्यसँग अनुकूल छ छैन छुट्याउनु हो । मनोवैज्ञानिक तनावका लक्षणहरू यस प्रकारका हुन्छन्- दिक्दारी वा क्रन्दन, हिंसात्मक प्रवृत्ति, आफ्नोभन्दा कम उमेरको व्यवहार देखाउनु, कुनै पनि कुरामा चासो नहुनु, खाने र सुत्ने कुरामा अनियमितता, कुराकानी नगर्नु वा प्रतिक्रियाविहीन हुनु, असहाय वा निराशाको भावना देखाउनु । मनोवैज्ञानिक तनावको पहिचान गरी सकिएपछि यसको समाधान मनोसामाजिक मनोविमर्श (वा अन्य कुनै किसिमको सहयोगबाट) गर्न सकिन्छ वा सकिँदैन भन्ने कुराको निर्णय गरेर यसको अनुगमन गरिनु पर्छ ।

बालक वा बालिकाको अभिभावकले मनोविमर्शको आवश्यकता महसुस गर्दै उत्प्रेरणा व्यक्त गरेमा मनोविमर्श कार्य आरम्भ गर्न सकिन्छ । यो कार्य बालक वा बालिकासँगको गफगाफ भन्दा माथि हुनु पर्छ; यसको अर्थ एउटा प्रक्रियामा संलग्न हुनु हो ।

चरण २: मनोविमर्श प्रक्रियाको थालनी/सम्बन्ध विस्तार

- क) बालक वा बालिकालाई सजिलो अनुभव गर्न दिनुहोस् । यसको अर्थ यो होइन कि मनोविमर्शकर्ताले समस्याका सम्बन्धमा सिधै थुप्रै प्रश्नहरू गर्न थाल्छ, र तुरुन्तै त्यसको समाधान गर्न थाल्छ । यसको स्थानमा मनोविमर्शकर्ताले बालक वा बालिकालाई नयाँ परिस्थितिका लागि तयार हुन पर्याप्त समय दिनु पर्छ (उदाहरणका लागि, चिया खाने हो कि भनी सोध्नु, कहाँबाट आएको जस्ता प्रश्न उक्त बालक वा बालिकालाई सोध्नु आदि) ।

- ख) बालबालिकासँग सम्बन्ध स्थापना गर्नु चुनौतीपूर्ण काम हुन सक्छ र यसका लागि मनोविमर्शकर्तामा सिर्जनशीलता हुनु आवश्यक छ। मनोविमर्शकर्ताले बालक वा बालिकालाई अन्तरक्रियाको स्तरमा ल्याउनका लागि खेल खेलिरहेकै बीचमा प्रश्न गर्ने विभिन्न शैलीहरू अपनाउन सक्छ, उदाहरणका लागि, भकुण्डो फेंकाफेंक गर्दा प्रश्न र उत्तर गर्ने खेल ('एक आपसमा भकुण्डो फेंकाफेंक गर्दा प्रत्येक पटक तपाईंलाई मन पर्ने वा मन नपर्ने एउटा कुरा भन्नुहोला')। मनोविमर्शकर्ताले यस पुस्तिकामा अगाडि उल्लेख गरिए जस्ता वैकल्पिक साधनहरू पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ (अनुच्छेद ३.२.५)। अन्त्यमा मनोविमर्शकर्ताले यो कुरामा ध्यान दिनु महत्वपूर्ण छ, कि उहाँको ध्यान बालक वा बालिकाको समस्यामा मात्रै केन्द्रित नहोस्। सम्बन्ध स्थापना गर्न वा विश्वास स्थापना गर्नका लागि बालक वा बालिकाका साथीहरू, उनका रूचिहरू, चलचित्र, उनका गाउँका बारेमा कुराकानी गर्नु पनि निकै उपयोगी हुन सक्छ।
- ग) आफ्नो परिचय दिँदै मनोविमर्श भनेको के हो भन्ने सम्बन्धमा पनि व्याख्या गर्नुहोस्।
- घ) मनोविमर्शका लागि सिफारिस गरिएको बालक वा बालिकाप्रति तपाईंको चासो, रूचि र आदर प्रदर्शन गर्नुहोस्। समाजको तथा उक्त बालक वा बालिकाको मूल्य मान्यता तथा आवश्यकतालाई ध्यानमा राख्दै उनीप्रति आकर्षक तथा सौहार्द्र हुनुहोस्।
- ङ) सम्बन्धित मानिसहरूसँग एउटा प्रारम्भिक बैठक राख्नुहोस्। बालक वा बालिकालाई मनोविमर्श भनेको के हो भन्ने सम्बन्धमा र यो कसरी शुरू गर्न लागिएको छ भन्ने कुरा बताउनुहोस्।
- च) कुराकानीका लागि रूचाएको शैली तथा सांस्कृतिक पहिचानलाई सङ्केत गर्ने खालका कुराहरूमा ध्यान दिनुहोस्। सम्बन्ध विकास गर्नलाई आवश्यक परेमा तपाईंको कुराकानी वा प्रतिक्रियाको शैलीमा आवश्यकता अनुरूपको किसिमको परिवर्तन गर्नुहोस्। बालबालिकालाई मन परेको किसिमबाट उनीहरूलाई सम्बोधन गर्नुहोस् (राम, बहिनी वा भाइ, दीपा आदि)।
- छ) बालक वा बालिका जहाँ छ, त्यहीँबाट शुरू गर्नुहोस् अर्थात् उनी जहाँबाट शुरू गर्न चाहन्छन्, त्यहीँबाट शुरू गर्नुहोस् र अन्तरक्रियाको गति बालक वा बालिकाले नै निर्धारण गरे बमोजिम गर्नुहोस्। उनलाई बुझ्ने कोशिस गर्दै समस्या-अवस्थालाई उनकै परिप्रेक्ष्यबाट हेर्नुहोस्।
- ज) खुला, स्वभाविक तथा स्वस्फूर्त हुनुहोस्, कुनै पनि किसिमको कृत्रिमता प्रदर्शन नगर्नुहोस्।
- झ) गोप्यता, सुविधाजनक तथा ध्यान नखल्बलिने स्थानको व्यवस्था गर्नुहोस्।
- ञ) सौहार्द्र, खुला तथा विश्वासिलो वातावरण सिर्जना गर्नुहोस्। तपाईं बस्नुभएको शैली, तपाईं रहनुभएको कोठको वातावरण, तपाईंको बोलीको आवाज, तपाईंको अनुभूतिमूलक प्रतिक्रिया तथा बुझाई आदिको सहायताबाट त्यस्तो वातावरण सिर्जना गर्न सकिन्छ।

टिप्पणी: थप जानकारीका लागि 'बालबालिकासँग सञ्चारका लागि मार्गनिर्देशन' खण्ड हेर्नुहोस्।

केही समयपछि बालक वा बालिकाले मनोविमर्शको प्रकृतिबारे केही ज्ञान हासिल गर्न थालिसकेको हुन्छ र तपाईंसँग पनि खुल्ला वा विश्वास गर्न थालिसकेको हुन्छ। यो चरणमा आइपुग्नका लागि

केही मिनेट पनि लाग्न सक्छ वा घण्टाँ पनि लाग्न सक्छ । यो कुरा बालक वा बालिकाको व्यक्तित्व एवं उनको समस्याको गम्भीरतामा भर पर्दछ । यो चरणका विशेषताहरू निम्न अनुसारका हुन्छन् :

- क) भावनाहरूप्रतिको चासो, रूचि तथा प्रतिक्रियाहरू अब देखा पर्न थाल्छन् ।
- ख) कुराकानीका लागि आधारहरू बन्न थाल्छन् बालक वा बालिकाको अभिव्यक्तिसौलीका बारेमा मनोविमर्शकर्तालाई राम्रोसँग थाहा भइसकेको हुन्छ । मनोविमर्शकर्ता तथा उक्त बालक वा बालिकाबीच मनोविमर्श सम्बन्ध अब विकास हुन थालेको हुन्छ ।
- ग) बालक वा बालिकाको कुराकानी धेरैजसो अवस्थामा अपूर्ण, दोहोरिएको वा उद्देश्यहीन देखिन सक्छ । उनले मनोविमर्श वातावरणमा आफूलाई थप सुरक्षित अनुभव गर्दै गएपछि मुख्य सन्देशका साथै त्यो सन्देशसँग सम्बन्धित भावना बाहिरीन थाल्छ ।
- घ) आवश्यक भएमा मनोवैज्ञानिक, मनोचिकित्सक वा अरू कसैलाई सिफारिस गर्ने काम यो अवस्थामा गर्न सकिन्छ । उक्त सिफारिस किन गर्न परेको हो भन्नेबारेमा बालक वा बालिकालाई राम्ररी बुझाउनुहोस् । सिफारिश गरिएको ठाउँको व्यक्ति वा संस्थामा बालक वा बालिकालाई पहिले नै सोधी सकिएका प्रश्नहरू पुनः दोहोर्याएर सोध्दा अनावश्यक कष्ट हुन सक्छ । पहिले नै सोधिएका प्रश्न तथा तपाइँले पाएका सम्पूर्ण जानकारीहरू समेटी एउटा सिफारिश प्रतिवेदन बुझाउनुहोस्, जसले बालक वा बालिकाले पहिल्यै नै सोधिएका प्रश्नको उत्तर दोहोर्याउने कष्टदेखि बचाउँछ । साथसाथै जानकारीको गोप्यताबारे गम्भीर हुनु पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण छ, त्यसैले सिफारिस प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नुपूर्व बालक वा बालिकाको अनुमति लिनु राम्रो हुन्छ ।

मनोविमर्श सत्रको समाप्ति^४

- क) मनोविमर्श सत्रका लागि समयको निश्चित परिमाण उपलब्ध छ भन्ने कुरा बालक वा बालिकाले बुझ्नु पर्दछ । आपसी समझदारीका आधारमा समय लम्ब्याउन पनि सकिन्छ । बालबालिकाका लागि मनोविमर्श समय अवधि कम्तिमा ३० मिनेटको हुनु पर्छ भने डेढ घण्टाभन्दा बढीको हुनु हुँदैन ।
- ख) मनोविमर्श सत्रको अन्त्यतिर तपाइँले समय सकिन लागेको सङ्केत गर्न सक्नुहुन्छ । यसो गर्नाले बालक वा बालिकाले आफूलाई महत्वपूर्ण लागेका विषयहरूप्रति प्रतिक्रिया जनाउन सक्नेछन् ।
- ग) मनोविमर्श प्रक्रियामाको सत्रमा सामेल हुनका लागि बालक वा बालिकाको समय निर्धारण गर्दा उनीहरूलाई सहज र सम्भव हुने किसिमले गरिनु पर्दछ । यदि बालक वा बालिका निककै हिचकिचाएको देखिएमा उसलाई अनुकूल पर्ने समयबारे विचार गर्न दिन सकिन्छ ।

समयको उपयोग^५

एक सत्रको समापनदेखि अर्को सत्रको आरम्भसम्मको समयमा बालक वा बालिकाले थुप्रै कुराहरू सिक्न सक्छन् । यो समयलाई योजनाबद्ध तरिकाले उपयोग गरेमा बालक वा बालिकाको विकासमा सहयोग पुग्नसक्छ साथै उनीहरूलाई मनोविमर्श सत्रका क्रममा के विषयमा केन्द्रित गर्ने भन्ने सम्बन्धमा निर्णय गर्न पनि उनलाई सघाउ पुग्दछ ।

- क) अर्को सत्र आरम्भ हुनुभन्दा पहिला केही सीमित कामहरू गर्ने भन्ने कुरामा तपाइँ र बालक वा बालिकाबीच सहमती हुन सक्दछ । उदाहरणका लागि त्यो समयमा डायरी लेख्नु ।

^४ यो विषय दोस्रो चरणसँग मात्र सम्बन्धित नभई सम्पूर्ण प्रक्रियाका लागि उपयोग गर्न सकिन्छ ।

^५ यो विषय दोस्रो चरणसँग मात्र सम्बन्धित नभई सम्पूर्ण प्रक्रियाका लागि उपयोग गर्न सकिन्छ ।

- ख) यसरी सहमती भएको काम सहजै पूरा गर्न सक्ने किसिमको हुनुपर्दछ। उदाहरणका लागि, अर्को सत्रका लागि एउटा चित्र तयार पार्नु।
- ग) त्यो कार्य गरी हासिल गरेको सफलता आगामी सत्रको थालनी विन्दू पनि हुनसक्छ। बालक वा बालिकालाई उनले हासिल गरेको सफलताका लागि गरिने प्रशंसाबाट उनीमा आत्मसम्मानको भावना विकास गर्न सहयोग पुग्न सक्छ।
- घ) बालक वा बालिकाको पूर्व स्वीकृति लिएर ती काम सम्पन्न गर्नमा तपाईं सहायता गर्न सक्नुहुन्छ, जस्तै, शिक्षक वा शिक्षिका, रोजगारदाता वा अभिभावक/पारिवारिक सदस्यहरूसँग कुराकानी गर्ने।

टिप्पणी : सत्रहरूको बीचमा बालबालिकालाई गर्न लगाउने क्रियाकलापका उदाहरणका लागि अनुच्छेद ३.६.४ हेर्नुहोला।

चरण ३: समस्याको लेखाजोखा तथा परिभाषा

पहिचान तथा सम्बन्ध विकास चरण सम्पन्न भइसकेपछि, मनोविमर्शकर्ताले बालक वा बालिकाको समस्या-अवस्था तथा अन्य सम्बन्धित विषयहरूका सम्बन्धमा जानकारी हासिल गर्ने प्रक्रिया आरम्भ गर्न सक्छ। यस्ता समस्याहरू प्रायःजसो आफूले आफूलाई बुझ्ने क्रममा वा खोजबीनको क्रममा स्वतः प्रकट हुने गर्दछन्। बालक वा बालिकाको सामाजिक तथा सांस्कृतिक पृष्ठभूमिमा जोड दिइनु पर्छ। लेखाजोखा गर्ने क्रममा मनोविमर्शकर्तासँग प्रस्तुत गरिएका समस्याहरू बारे प्रष्ट अवधारणा हुन आवश्यक छ। समस्याका बाह्य वा आन्तरिक तत्वहरू, परिवर्तन गर्न सकिने वा नसकिने कुराको यकिन गरिनु पर्छ।

क) अब बालक वा बालिकाले अनुभूति गरेका समस्या तथा स्थितिका बारेमा सान्दर्भिक जानकारी सङ्कलन गर्न शुरु गर्नु पर्दछ। मनोविमर्शकर्ताले प्रश्नहरू सोध्दा कानूनी वयान लिएजस्तो नगरी शान्तपूर्वक गर्नु पर्दछ।

- तपाईंलाई कहिले रिस उठ्छ ?
- तपाईंलाई पिटिएको बेला अरु को उपस्थित हुनुहुन्थ्यो ?
- तपाईं कतिको डर लाग्छ ?
- उसको सामाजिक वातावरणमा ऊ वा अन्यमाथि गरिएको व्यवहारबाट कस्तो परिणाम वा प्रभाव हुने गरेको छ ?
- तपाईंको बुवा भ्यालखानामा हुनुभएको बेला तपाईंलाई कस्तो अनुभव भयो ?

ख) ती मनोवैज्ञानिक अवस्थाहरूको स्मरण गर्न सघाउ पुऱ्याउनुहोस् जसले बालक वा बालिकाको वर्तमान अवस्थामा गम्भीर प्राभाव परेको छ।

- उनले पुनः सम्भन सक्ने खालका उनका जीवनमा भएका गम्भीर नकारात्मक घटना तथा तनावहरू।
- बालक वा बालिकाको वर्तमान समस्यालाई समाधान गर्ने शक्ति प्रदान गर्ने तत्वका रूपमा उनका जीवनका सुखद् घटनाहरूबारे पनि छलफल गरिनु पर्छ।
- यी प्रत्येक घटना एवं तनावहरूका क्रममा उनले अनुभव गरेका सम्बन्धित भावनाहरू, चिन्ताहरू तथा उत्तेजनाहरू।
- यी प्रत्येक घटना एवं तनावहरूको सामनाका लागि उनले अपनाएका व्यवहारहरू।
- यी प्रत्येक घटना एवं तनावहरूका क्रममा उनका भावनाहरू तथा व्यवहारहरू सम्हाल्नका लागि उनलाई सहयोग गर्ने सामाजिक सहयोग पद्धति।
- उनको वर्तमान जीवनमा माथि उल्लेख गरिएको मनोसामाजिक अवस्थाको प्रभाव।

- ग) यो चरण बालक वा बालिकाको काम गर्ने क्षमता तथा समाजमा ऊ कुन स्तरसम्म मिल्न सकेको छैन त्यसको लेखाजोखा गर्ने बेला पनि हो ।
- घ) बालक वा बालिकाको जीवनमा उक्त सङ्कट वा समस्या परी सकेपछि वा त्यसभन्दा अगाडिका समस्याहरूलाई कसरी सामना गरे भन्ने कुरा पहिचान गर्नुहोस् तथा त्यसको लेखाजोखा गर्नुहोस् ।
- ङ) बालक वा बालिकालाई उनको व्यवहार वा धारणाहरूमा सुधार गर्न वा परिवर्तन गर्न उनले गरेका हालका प्रयासहरूको पहिचान तथा लेखाजोखा गर्न मनोविमर्शकर्ताले सहयोग गर्न सक्छ । यसमा समस्याको स्थिति तथा उनको उत्प्रेरणा, बौद्धिक, शारीरिक तथा भावनात्मक क्षमता वा वर्तमान स्थितिलाई व्यवस्थित गर्न वा सुधार गर्ने सम्भाव्यताका सम्बन्धमा चेतना पनि सिर्जना पनि पर्छ । बालक वा बालिकामा सामाजिक सहयोग सञ्जालको प्रभावका साथसाथै उपचारका सम्भावनाहरूको पनि लेखाजोखा गरिनु पर्छ ।
- च) बालक वा बालिकालाई उनको विद्यमान समस्याका बारेमा उनी के गर्न चाहन्छन् भन्ने कुरा सोध्नु पनि महत्वपूर्ण छ । यो कसरी गर्ने र सहयोग गर्ने व्यक्तिहरु को को हुन् भन्ने बारे सोध्न पनि अती महत्वपूर्ण हुन्छ । यस्तो निर्णय गर्नमा तपाईंले उनलाई सहायता गर्न आवश्यक छ र उनीहरु यो काम गर्न सक्षम छन् भन्ने कुरामा विश्वस्त हुनुपर्छ ।
- छ) मनोविमर्श प्रक्रियाका सत्रहरूमा गरेका अन्तरक्रिया तथा क्रियाकलापहरूले बालकले अपेक्षा गरेको लक्ष्य हासिल गर्नमा कसरी सहयोग गरेको छ वा छैन भन्ने सम्बन्धमा संक्षेपीकरण गर्नुहोस् । यो प्रक्रिया बालक वा बालिकाको आफ्नो भावना वा विचारहरु खुलस्त रूपमा व्यक्त गर्ने क्षमतामा निर्भर गर्दछ ।
- ज) यो चरण समाप्त हुनुभन्दा पहिले, बालक वा बालिकाको सबल पक्ष र कमजोर पक्ष, उनको आन्तरिक सहन क्षमता तथा अन्य विशेषताहरूबारे केही न केही जानकारी तपाईंलाई भइसकेको हुनुपर्छ । यी कुराहरु मनोविमर्श उपचार योजना तयार गर्नमा तपाईंका लागि निककै उपयोगी हुन सक्छन् । एक व्यक्तिका रूपमा उनको जीवनमा भएका अस्थिरता, द्वन्द्व तथा संवेदनशील क्षेत्रहरूका सम्बन्धमा पनि तपाईंलाई जानकारी भइसकेको हुनुपर्छ ।
- झ) मनोविमर्शको मुख्य लक्ष्य बालक वा बालिकाको आन्तरिक तथा वाह्य स्रोतहरूको प्रयोग गरी उसको समस्या समाधान क्षमतालाई सुदृढ गर्नु हो, केवल समाधान वा उपदेश दिनु मात्र होइन ।

चरण ४: मनोविमर्शका लक्ष्यहरू र सहयोग योजनाको तर्जुमा^९

मनोविमर्श प्रक्रियाले बालक वा बालिकाको पहिचान गरिएको समस्या वा आवश्यकतासँग सम्बन्ध राख्दछ । बालक वा बालिकाले आफ्नो विद्यमान अवस्थामा सुधार गर्न वा परिवर्तन गर्नका लागि तपाईंको मार्गदर्शनबाट के हासिल गर्न चाहन्छ, भन्ने कुराको सङ्केत गर्नलाई यहाँ लक्ष्यको अवधारणा प्रयोग गरिएको हो ।

क) सहयोग वा मनोविमर्श प्रक्रियाका उद्देश्यहरू निर्धारण गर्नका लागि बालक वा बालिकासँग काम गर्नु । अपेक्षित उपलब्धिहरू (लक्ष्यहरू) के के हुन् र तिनीहरू हासिल गर्नका लागि उपायहरू के के हुन् (सकभर बालक वा बालिकाको सामना गर्ने सीपमा आधारित) ? अगाडि छलफल गरिए जस्तै (अनुच्छेद ३.२.४) मस्तिष्क मन्थनलाई लक्ष्य हासिल गर्नका लागि लक्ष्यहरू वा विधिहरूको पहिचान गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

^९ लक्ष्य निर्धारण (समस्या समाधान गर्ने सीपका रूपमा) का लागि अनुच्छेद ३.२.४ पनि हेर्नुहोला ।

- ख) लक्ष्य निर्धारण गर्ने प्रक्रियाले निर्णय गर्ने प्रक्रियाको पनि कार्यान्वयन हुन्छ। उदाहरणका लागि, बालक वा बालिकाले भन्छ - 'म मेरो आमासँगको सम्बन्ध राम्रो पार्न चाहन्छु' वा 'म मेरो बुबाले मलाई नपिटोस् भन्ने चाहन्छु'।
- ग) धेरै जसो समयमा, बालक वा बालिका आफू के गर्न चाहन्छ भन्ने कुरा स्पष्टरूपमा भन्दैनन् तर उनीहरूलाई सताइरहेका भावना वा प्रतिक्रियाहरू साम्य पार्नका लागि संकेत गर्दछन्। यसमा निम्न कुराहरू सम्मिलित हुन सक्छन् :
- लगातारको दुर्व्यवहारपछि अनुभव गरिएको एकलोपना तथा हीनभावना ।
 - यौन दुर्व्यवहारपछि आत्महत्या गर्न गरिएको प्रयास ।
 - बुबाबाट नराम्रो व्यवहार गरिएपछि रिस, घृणाको भावना वा हिनताबोध ।
 - अरू व्यक्तिहरूमाथि विश्वासको अभाव ।
- घ) सहायतासम्बन्धी लक्ष्यहरू कुन निश्चित अवस्था वा व्यवहार परिवर्तन गर्नुपर्ने हो भन्ने कुरामा ठोस रूपले केन्द्रित हुनु पर्छ, जस्तै :
- बालक वा बालिकामाथि गरिएको दुर्व्यवहारका कारण बुबामाथि आएको रिसलाई साम्य पार्नु ।
 - दौतरी वा अभिभावकहरूसँगको सम्बन्धमा सुधार गर्नु ।
 - दुर्व्यवहार रोक्नु ।
 - उत्तेजनालाई सम्हाल्नु वा व्यवस्थित पार्नु ।
 - आत्मसम्मान वा आत्म विश्वासमा सुधार गर्नु ।
 - विवाह हुनुभन्दा पहिले गर्भवती हुँदा आफैमाथि उब्जिने घृणाको भावनालाई समाधान गर्नु ।
 - अपाङ्गतासँग भिड्ने क्षमताको अभिवृद्धि गर्नु ।
 - आफूमाथि भएको यौन दुर्व्यवहारबारे तुरुन्तै आफ्ना अभिभावकहरूलाई नभनेकोमा हुने अपराध बोध/ग्लानीको भावनालाई साम्य गर्नु ।
 - देहव्यापारमा संलग्न भएपछि आउने वहिष्कृत हुने भावना तथा निराशाको भावनालाई हटाउनु ।
 - बालश्रममा बुवाआमाले जबरजस्ती संलग्न गराएकोमा उनीहरूप्रतिको घृणा र रिसको भावनालाई साम्य पार्नु ।
 - लाजको भावना हटाउनु ।
 - आफू र दोस्रो व्यक्तिबीचमा हुने विवादहरू सम्हाल्नु वा समाधान गर्नु ।
- ङ) मनोविमर्शकर्ता बाहेक पनि मनोविमर्शको लक्ष्यलाई अगाडि बढाउने प्रक्रियामा सहभागी हुनसक्ने अरू कोही छन् कि भन्ने कुराको निर्णय गर्नमा बालक वा बालिकालाई सहभागी गराइनु पर्छ। उदाहरणका लागि, उनका अभिभावक, शिक्षक, शिक्षिका, दौतरी, मनोवैज्ञानिक, मनोचिकित्सक आदि। ती व्यक्तित्वहरूलाई सहभागी गराइनुको खास उद्देश्यका बारेमा बालक वा बालिकालाई जानकारी दिइनु पर्छ।
- च) बालक वा बालिका वा तिनका अभिभावकले विचाराधीन कुनै पनि विशेष समस्याको समाधानका निम्ति गरिने महत्वपूर्ण निर्णयका लागि मनोविमर्शकर्ताले आवश्यक जानकारी उपलब्ध गराउनु पर्छ। तपाईंले प्रत्यक्ष समाधान भने दिनु हुँदैन। बरु यसको स्थानमा तपाईंले विकल्प, जानकारी तथा अवसरहरू उपलब्ध गराउनु पर्छ जसले गर्दा मनोविमर्श प्रक्रियामा कुनै एक निश्चित लक्ष्य हासिल गर्न सहयोग पुऱ्याउन सक्छ।

चरण ५: मनोविमर्शका लक्ष्यहरूको कार्यान्वयन र समस्या व्यवस्थापन

यो बालक वा बालिकासँग संयुक्त रूपमा तर्जुमा गरिएको योजनालाई अगाडि बढाउने प्रक्रिया हो। यस चरणसम्ममा उनले चाहेको लक्ष्यमा पुग्नका लागि कार्यान्वयन गर्न आवश्यक विधिहरू तथा गतिविधिहरूमा सहभागी हुन उनी तयार भइसकेका छन् भन्ने अनुमान गरिन्छ।

क) निर्धारण गरी सकिएको खास लक्ष्यमा केन्द्रित भएर अब मनोविमर्शकर्ता तथा बालक वा बालिका वास्तविक समस्या समाधान प्रक्रियालाई अगाडि बढाउन थाल्छन्। सकेसम्म मस्तिष्क मन्थनको माध्यमबाट मनोविमर्शकर्ता एवं बालक वा बालिकाले समाधानका विकल्पहरूको फाइदा तथा बेफाइदाका बारेमा छलफल गर्दै खोजी गर्न थाल्छन्। एउटा सन्तोषप्रद उपाय निस्किएपछि मनोविमर्शकर्ता तथा बालक वा बालिकाले व्यवस्थापनको उपाय (कार्य योजना) कसरी कार्यान्वयन गर्छन् भन्ने कुराको पहिचान गर्दछ।

ख) वैकल्पिक सीप तथा साधनहरूमा माथि उल्लेख गरेजस्तै यी क्रियाकलापहरू केवल मनोविमर्शकर्ता र बालक वा बालिकाबीच हुने कुराकानीमा मात्र सीमित हुँदैनन्। यसमा कुनै खास समस्या वा कठिनाईको समाधान गर्नका निम्ति अपनाइने विभिन्न अरु क्रियाकलापहरू पनि समावेश हुन सक्छन्। यस्ता गतिविधिहरू तल उल्लेख गरिए अनुसारका हुन सक्छन् :

- १) भावनाहरू अभिव्यक्त गर्न डायरी वा लेख लेख्नु।
- २) भावनाहरू अभिव्यक्त गर्न चित्र कोर्नु।
- ३) आफ्ना भावना अभिव्यक्त गर्न चाहेको व्यक्तिलाई पत्र लेख्नु।
- ४) सामाजिक सीपमा भएको सुधारको परीक्षण गर्न तथा प्रोत्साहन गर्न अन्य बालबालिकासँगको क्रियाकलापमा सहभागी गराउनु।
- ५) तनावबाट मुक्तिका लागि आराम गर्नु वा शारीरिक कसरत गर्नु।
- ६) भावनाहरू अभिव्यक्त गर्न वा सामना गर्ने विधिको अभ्यास गर्न नाटक खेल्नु वा अभिनय गर्नु।

ग) यस चरणमा मनोविमर्शकर्ता तथा बालक वा बालिकाले उनीहरूले गरेका क्रियाकलापले निर्धारण गरेका लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न के कति सहयोग पुऱ्याइ रहेको छ भन्ने कुराको मूल्याङ्कन गर्ने गर्दछ।

घ) बालक वा बालिकाले लक्ष्य हासिल गर्नमा वा परिस्थितिलाई बुझ्नमा कठिनाई अनुभव गरिरहेको छ भने उनलाई जानकारीहरू उपलब्ध गराइनु पर्छ।

ङ) यदि बालक वा बालिकाले कुनै लक्ष्य हासिल गर्न नसक्ने अनुभव गर्नु भए भने त्यसलाई परिवर्तन गर्न सकिन्छ। नयाँ समस्या, भावना वा व्यवहारहरूको समाधान गर्नु पर्ने भएमा लक्ष्यलाई परिवर्तन गर्न सकिन्छ।

च) मनोविमर्शकर्तामा धैर्य हुने, माया ममता दर्शाउने, मनोविमर्श प्रक्रिया लक्ष्यलाई सघाउने खालका खास क्रियाकलापहरू कार्यान्वयन गर्ने किसिमको अनुकरणीय व्यक्तित्व हुनुपर्छ। मनोविमर्श प्रक्रियामा पारस्परिक उत्तरदायित्वको यो एउटा अंश हो।

छ) समस्या समाधान प्रक्रियालाई सहयोग पुऱ्याउन सक्ने सीपहरू लक्ष्य निर्धारण (माथि हेर्नुहोला), मस्तिष्क मन्थन (उदाहरणका लागि, सम्भावित समाधान वा लक्ष्य हासिल गर्ने क्रियाकलापका लागि), तथा सामना गर्ने उपायहरू हुन सक्छन्। (यी सीपहरू थप व्याख्याका लागि अनुच्छेद ३.२.४ हेर्नुहोला।)

समग्रमा मनोविमर्शकर्तासँग एउटा यस्तो स्पष्ट कार्य योजना^६ हुनु पर्छ, जसले :

- समस्याहरूलाई स्पष्ट रूपमा राख्दछ,
- लक्ष्य तथा उद्देश्यहरू निर्धारण गर्दछ,
- तिनीहरूसम्म पुग्ने चरणहरूको निर्धारण गर्दछ ।

चरण ६: मनोविमर्श प्रक्रियाको समापन

मनोविमर्श प्रक्रियामा जतिसुकै समय लागेको भए पनि यसको समापन सत्रसम्म आइपुग्दा दुवै पक्ष सन्तुष्ट भएको हुनुपर्छ। यो प्रक्रिया बाल केन्द्रित हुँदाहुँदै मनोविमर्शकर्ताले आफ्नो समय र सीपको धेरै लगानी गरिसकेको छ। त्यसैले समापनको लागि मनोविमर्शकर्तामा जाग्ने भावना पनि महत्वपूर्ण हुन्छ। मनोविमर्श प्रक्रियाको समाप्ति त्यतिबेला गरिन्छ, जब :

- क) पहिल्यै निर्धारण गरिएका लक्ष्यहरू हासिल भइसकेको, बालक वा बालिकाको व्यवहारमा अपेक्षित परिवर्तन आइसकेको तथा दैनिक जीवन पनि सामान्य भइसकेको अवस्थामा,
- ख) बालक वा बालिकाले मनोविमर्श सत्रलाई समाप्त गर्ने निर्णय गरेको अवस्थामा। यदि मनोविमर्शकर्ताको विचारमा सत्र समाप्त गर्ने निर्णय परिपक्व नदेखिएमा बालक वा बालिकाले सत्र समापन गर्न चाहेका कारणहरूबारे खोजबीन गर्न सकिन्छ,
- ग) बालक वा बालिकाले आफ्नो जीवनको अवस्थामा परिवर्तन आइसकेको छ वा सुधार भइसकेको छ, र उनले आफ्ना नकारात्मक भावनाहरूलाई समाधान गरिसकेको कारण देखाएर मनोविमर्श प्रक्रियालाई समाप्त गर्न तयार छ भन्ने सङ्केत दिएमा,
- घ) अपेक्षित परिवर्तनहरू ल्याउन मनोविमर्श प्रक्रिया सफल नभएमा।

चरण ७: अनुगमन

मनोविमर्श कार्य जतिसुकै सफल भए पनि मनोविमर्श प्रक्रिया समाप्त भइसकेपछिको अवस्था उस्तै रहने छ भन्ने कुनै निश्चितता रहँदैन। त्यसैले मनोविमर्श प्रक्रियाको उपलब्धिपछि आएको स्थिरताको स्थायित्वलाई पुष्टि गर्न अनुगमनको आवश्यकता पर्दछ। यो अनुगमन बालक वा बालिका कहाँ गएर उनी आफैँ मनोविमर्शकर्ता कहाँ आएर वा प्रश्नावलीको माध्यमबाट वा अन्य कुनै उपायबाट गर्न सकिन्छ। यो पटक पटक गरिनु पर्छ र प्रत्येक पटक समयको अन्तराल बढाएर गरिनु पर्छ।

तल उल्लेख गरिएका मनोविमर्श सहयोगका विभिन्न विधिहरू कठिन परिस्थितिमा रहेका बालबालिकाका लागि प्रभावकारी रूपमा उपयोग गर्न सकिन्छ। मनोविमर्शका यी विभिन्न विधिहरू विभिन्न स्वरूपहरू (व्यक्तिगत, समूह र पारिवार) प्रयोग गर्न सकिन्छ।

^६ जोङ्ग तथा क्लार्क, १९९४ मा आधारित

मनोविमर्शका विभिन्न स्वरूपहरू

सङ्कट-हस्तक्षेप र सङ्कट-मनोविमर्श

निम्न लिखित मनोविमर्श हस्तक्षेपका विधिहरूलाई विशेष अवस्थामा रहेका बालबालिकाहरूको परिप्रेक्ष्यमा प्रभावकारी रूपले अपनाउन सकिन्छ। व्यक्तिगत, समूहगत र पारिवारिक तीनै प्रकारका मनोविमर्शमा यो उत्तिकै लागू हुन्छ।

सङ्कट : सङ्कट भनेको एउटा 'सामान्य अवस्थामा आएको उथलपुथल' हो। यो जीवनलाई नै त्रासमय बनाउने कुनै घटनाहरूप्रति व्यक्ति परिवार तथा समूहको तर्फबाट व्यक्त गरिएको भावनात्मक प्रतिक्रिया पनि हो। सङ्कटको अवस्थामा त्यसबाट पीडित व्यक्तिको सन्तुलनमा अस्थायी रूपमा विचलन आउँछ। सम्भवतः यस विचलनका कारण उनको समस्या समाधान गर्ने क्षमता तथा दैनिक जीवनका अन्य पक्षहरू निस्किय हुन सक्छन्। (बालक वा बालिकामाथि दुर्व्यवहार भइसकेपछिको अवस्थालाई सङ्कटको अवस्थाको एक उदाहरणका रूपमा लिन सकिन्छ।)

सङ्कट-हस्तक्षेप र सङ्कटमा मनोविमर्श : यो गम्भीर असन्तुलनको अवस्थामा व्यक्ति, परिवार तथा समूहहरूको मनोसामाजिक क्रियालाई सक्रिय रूपमा प्रभावित पार्ने एउटा प्रक्रिया हो।

सङ्कटमा-हस्तक्षेप र मनोविमर्शका उद्देश्यहरू

1. विध्वंशकारी तथा तनावपूर्ण घटनाको तात्कालिक प्रभावलाई मत्थर पार्ने,
2. प्रत्यक्ष रूपमा प्रभावित भएका व्यक्तिहरूका साथसाथै सामाजिक वातावरणमा अन्य महत्वपूर्ण पक्षहरूलाई सहयोग गर्ने। तनावको प्रभावलाई उचित ढङ्गबाट सामना गर्नका लागि आफ्नो मनोसामाजिक क्षमताहरू, अन्तरव्यक्ति सीपहरू तथा सामाजिक स्रोतहरूको परिचालन तथा प्रयोग गर्नमा संलग्न हुनेहरूलाई सहयोग गर्नु।

सङ्कटमा-हस्तक्षेप र मनोविमर्शका चरणहरू

तल उल्लेख गरिएका निश्चित चरणहरू तपाईं र बालक वा बालिकाबीच सङ्कटको अवस्थामा गर्न आवश्यक कामहरूका रूपमा सहमति भएका कुराहरू कार्यान्वयन गर्ने प्रयासको क्रममा उत्पन्न हुन सक्ने भावना, अन्योल, चिन्ता तथा असन्तोषसँग सामना गर्ने कामसँग सम्बन्धित छन् :

चरण १ संकटमा परेको बालक वा बालिकालाई जति सक्दो चाडो भेटनुहोस्। यसको अर्थ सहायताका लागि अनुरोध आएको वा 'सहयोगका लागि चित्कार'को २४ देखि ७२ घण्टाभित्रमा हयोग उपलब्ध गराउनु हो।

चरण २ बालक वा बालिकासाग तीव्र गतिमा सिर्जनात्मक सम्बन्ध स्थापना गर्नुहोस्। आफ्नो परिचय एउटा सहयोग दिने व्यक्तिको रूपमा दिनुहोस्। बालक वा बालिकालाई आदर, स्वीकार तथा उत्साहका साथ व्यवहार गरिनु पर्छ। सबभन्दा महत्वपूर्ण कुरा सहयोगका लागि आशा गर्ने बालक वा बालिकाको भावनासँग तपाईं आफूलाई सम्बेदनशील गराउनु हो।

तपाईंले उक्त बालक वा बालिकालाई पूर्ण विश्वास तथा भरोसा दिलाउन सक्नु पर्छ तथा सहयोग दिने कुरामा उनलाई निरन्तर विश्वस्त पार्नु पर्छ । गोपनीयताको विश्वास दिलाउनुहोस् । उनीहरुप्रति स्वभाविक रूपमा चासो प्रदर्शन गर्नुहोस् । उनले आफूलाई तपाईंसँग सुरक्षित सम्झनु पर्दछ र सङ्कट समाधान गर्ने प्रयासमा उनी एकलै छैनन् भन्ने भावना आउनु पर्छ ।

चरण ३ पीडायुक्त भावनाहरूलाई अभिव्यक्त गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । बालक वा बालिकालाई आक्रोश व्यक्त तथा रून अनुमति दिनुहोस् किनकी मनोविमर्श भनेको भावनाहरू अभिव्यक्त गर्नका लागि सुरक्षित माध्यम हो ।

प्रश्न गर्ने शैलीका उदाहरणहरू :

'तपाईंलाई त्यस्तो किसिमबाट अनुभव गर्न पर्नुको कारण के हो, तपाईं मलाई बताउन सक्नुहुन्छ ?'

'तपाईं अहिले कस्तो अनुभव गरिरहनुभएको छ, तपाईं मलाई बताउन सक्नुहुन्छ ?'

'यो अवस्था कस्तो छ, तपाईं मलाई विवरण सक्नुहुन्छ ?'

यदि अरू कुनै व्यक्तिले बालक वा बालिकालाई सिफारिस गरेको हो भने उक्त सिफारिस गर्ने व्यक्तिलाई अन्तर्वाता गर्ने तथा उक्त घटनाका बारेमा सोधपूछ गर्नु उपयोगी हुन सक्छ । यसो गर्नाले बालक वा बालिकालाई बारम्बार प्रश्नहरूको जवाफ दिनुपर्ने बाध्यताबाट मुक्ति मिल्दछ ।

चरण ४ कारक घटनाका सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् । पीडाजनक भावनाहरू तथा भावनाहरूलाई निकास दिइएपछि कारक घटनाहरूका सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् । यो मनोविमर्श सत्रको एउटा अभिन्न अङ्ग हो ।

उक्त घटनाका सम्बन्धमा विवरण दिन बालक वा बालिकालाई प्रोत्साहित गर्नुपर्छ । यो विवरण के भएको हो भन्नेबारेमा बालक वा बालिकाको व्यक्तिगत दृष्टिकोण हुनुपर्छ, यसलाई धेरै प्रश्नहरूबाट निर्देशित हुन दिनु हुँदैन । विवरण प्रस्तुत गरी सकिएपछि पनि उत्तर आउनै पर्ने केही प्रश्नहरूको उत्तर आउन बाँकी नै रथ्यो भने मनोविमर्शकर्तालाई लागेमा तल दिइएका जस्ता निश्चित खालका प्रश्नहरू विस्तारै राख्न सकिन्छ । यस अवस्थामा बालक वा बालिकालाई उनको आफ्नै गतिमा उत्तर दिन अनुमति दिइनु पर्छ :

- यो घटना कहिले भएको थियो ?
- यस्तो कति पटक भयो ?
- दुर्व्यवहार गर्ने को हो ?
- उक्त घटना भएको बेलामा त्यहाँ अरू को उपस्थित थिए ?
- उक्त दुर्व्यवहार भएको बेलामा तपाईंले के गर्नुभयो ?
- तपाईंका बुवाआमा तथा दिदीबहिनी दाजुभाई कहाँ हुनुहुन्थ्यो ?
- उहाँहरूले यस दुर्व्यवहारप्रति कस्तो प्रतिक्रिया व्यक्त गर्नुभयो ?
- दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिसँग तपाईंको के नाता रहेको छ ?
- दुर्व्यवहारपछि तपाईंमा कस्तो भावनाहरू आए ?

सङ्कटमा परेको बालक वा बालिकाले त्यस समयमा अनुभव गरिरहेका कठिनाईका सम्बन्धमा विवरण दिँदा उनको हाउभाउप्रति राम्ररी ध्यान दिइनु पर्छ । यदि बालक वा बालिका अस्थीर देखियो वा तर्कसङ्गत देखिएन भने उनका अनुभवहरू, धारणाहरू तथा विचारहरूलाई स्पष्ट गर्न सहयोग उपलब्ध गराउन अन्तर्वाताका विधिहरू केन्द्रित हुनु पर्छ । उनको कथालाई उनको आफ्नै शब्द वा अभिव्यक्तिमा प्रस्तुत गर्ने अवसर दिइनु पर्छ ।

अन्तर्वार्ताका क्रममा उसले दिएका विवरणमा कुनै अपूर्णता देखिएमा विवरणलाई पूर्णता दिन बालक वा बालिकासँग विनम्रतापूर्वक अनुरोध गर्नु पर्दछ। यसरी छुटेका तथ्यहरूमा कहिले कहीं भावनात्मक आघात पुगेका अनुभवहरूलाई लुकाएको हुनसक्छ। छुटेको कुरा प्रकाशमा आए पछि, उक्त बालक वा बालिकाको प्रयासको सराहना गर्नुहोस्।

चरण ५ लेखाजोखा र मूल्यांकन गर्नुहोस्। सङ्कटपूर्ण अवस्थाका सम्भावित कारणहरू निर्धारण गर्नुहोस्। बालक वा बालिकाको विवेकपूर्ण कार्य शैलीको स्तरबारे लेखाजोखा गर्नुहोस्। वास्तविकताको परीक्षण, घटनासम्बन्धी धारणाहरूका साथै स्वीकारोक्ती एवं सामना गर्ने संयन्त्रका लागि भएको प्रयासबारे पनि लेखाजोखा गर्नुहोस्। यसका अलावा बालक वा बालिकालाई उपयुक्त सहायता गर्न सक्ने कुनै चिकित्सक, मनोचिकित्क वा अन्य कुनै विज्ञलाई सिफारिस गर्नु पर्छ वा पर्दैन भन्ने आवश्यकताबारे पनि निश्चित गर्नुहोस्।

चरण ६ सशक्त व्याख्या यो भनेको कारक घटनाप्रति बालक वा बालिकाले दर्शाएको प्रतिक्रियाका कारणबारे मनोविमर्शकर्ताको बुझाई हो। बालक वा बालिकाले के प्रतिक्रिया जनायो भन्दा पनि किन प्रतिक्रिया जनायो भन्ने कुरा चाहिँ महत्वपूर्ण हुन्छ।

चरण ७ विवेकपूर्ण पुनःस्थापना। भावनाको पूर्ण अव्यक्ति पश्चात आर्जन गर्ने ज्ञान तथा समझदारीको सहयोगले मानसिक तनावमा कमी ल्याउने प्रक्रिया नै विवेकपूर्ण पुनःस्थापना हो। यस चरणमा बालक वा बालिकाको विवेकलाई पुनः क्रियाशील बनाउनुपर्छ। सङ्कटका कारणहरू पत्ता लगाई त्यसका परिणामहरू वारेको ज्ञान र समझदारीमा अभिवृद्धि ल्याएर विवेकपूर्ण पुनःस्थापना गर्न सकिन्छ।

चरण ८ सक्त उपचार योजना तथा लक्ष्यहरू। बालक वा बालिकाको उत्प्रेरण, सबल पक्ष तथा क्षमतालाई समेटेर एउटा निश्चित योजना तर्जुमा गरिनुपर्छ जसबारे छलफल तथा विचार आदान-प्रदान गरिनुपर्छ। तपाईंले बालक वा बालिकालाई निम्न कुराहरू सोध्नुपर्छ :

तपाईं अहिले आफ्नै लागि तथा तपाईंमा अहिले भएका भावनाहरूका सम्बन्धमा (दुर्व्यवहार गर्नेका सम्बन्धमा) के गर्न चाहनुहुन्छ? भविष्यको वारेमा के गर्न चाहनुहुन्छ? एवं साथीहरूसँगको सम्बन्धका वारेमा के गर्न चाहनुहुन्छ?

तपाईंलाई अहिले कुन कुन व्यक्तिले सहयोग गर्न सक्छन् जस्तो लाग्छ? उहाँहरूलाई कहाँ सम्पर्क गर्न सकिन्छ?

(उहाँहरूको ठेगाना र टेलिफोन नम्बर लिनुहोस्।)

यदि बालक वा बालिकाले मनोविमर्शकर्ताले ती पहिचान गरिएका सहयोगी व्यक्तिहरूलाई सम्पर्क गरोस् भन्ने चाहना व्यक्त गर्नु भन्ने टेलिफोन सम्पर्क गराई दिनुहोस् र उनीहरूसँग बालक वा बालिकालाई कुरा गर्न दिनुहोस्। पछि तपाईंले पनि उक्त व्यक्तिसँग कुरा गर्नुहोस्।

सङ्कट उपचार योजनालाई अगाडि बढाउने सन्दर्भमा मनोविमर्शकर्तासँग थप विकल्पहरू छन् :

- वातावरणीय रूपान्तरण (बालक वा बालिकालाई उनको तत्कालको वातावरणमा सुधार गर्ने, उनलाई केही गर्नका लागि सहयोग गर्न कोशिस गर्ने);
- चिकित्सकीय (कानुनी परीक्षणका लागि बालक वा बालिकालाई क्लिनिक वा अस्पतालमा सिफारिस गर्ने; कानूनविद्को सल्लाहका लागि कोशिस गर्ने; मनोवैज्ञानिक मूल्याङ्कन तथा उपचार आदि।

बालक वा बालिका पुनःस्थापना चरणका लागि तयार भएपछि उनलाई सम्भावित दीर्घकालीन भावनात्मक समस्याबाट मुक्तिका लागि थप मनोविमर्शको आवश्यकता पर्न सक्छ। मनोविमर्श दिने संस्थाले त्यो सहयोग उपलब्ध गराउन सक्दैन भने अर्को कुनै उपयुक्त संस्थालाई उपयुक्त सिफारिस गरी दिने व्यवस्था गरिनु पर्छ।

चरण ९ समाप्ति। प्रारम्भिक सङ्गत समाधान गरी बालक वा बालिका सङ्गतपूर्वको स्थितिमा फर्किसकेपछि, थप दीर्घकालीन उपचार तथा पुनःप्राप्ति उपचार एवं मनोविमर्श सहयोगका लागि भावनात्मक रूपमा तयार भइसकेपछि सङ्गत-हस्तक्षेप समाप्त भएको मान्नु पर्दछ। उनी अब नियमित मनोविमर्श सत्रहरूमा सहभागी हुन तयार हुन्छन्।

चरण १० अनुगमन। अन्तिम सत्रको समाप्तको क्रममा बालक वा बालिकालाई उनलाई कस्तो भइरहेको छ भन्ने कुरामा तपाईंले अभिरूचि लिइरहनुहुनेछ र भविष्यमा पुनः उनलाई सम्पर्क गर्नुहुनेछ भन्ने कुराको जानकारी गराइनु पर्छ।

समूहगत मनोविमर्श

क) परिभाषा

कुनै व्यक्तिगत सदस्य वा सिङ्गो समूहकै व्यवहार, अवस्थामा परिवर्तन वा हित गर्नका लागि समूहलाई नै परिचालित गरिने मनोसामाजिक हस्तक्षेप विधिलाई नै सामूहगत मनोविमर्श भनिन्छ।

ख) उद्देश्यहरू

- व्यवहारगत तथा भावनात्मक परिवर्तन ल्याई समस्या समाधान तथा सामाजिक सीप अभिवृद्धि गर्नु।
- व्यक्ति वा समूहसँग सम्बन्धित विषयहरूका लागि समाधानहरू पत्ता लगाउनु। जस्तै: कुनै केन्द्र वा कार्यक्रमको दैनिक सञ्चालन। यस्तो सहभागिताले चेतना तथा सशक्तिकरणको भाव जगाउनु।
- जीवनका बारेमा अनुभूति तथा जानकारीहरू आदान(प्रदान गर्नका लागि अवसर उपलब्ध गराउनु, जसले एक आपसबाट सिक्न प्रोत्साहित गर्छ।
- सामूहिक प्रयास तथा लक्ष्यको माध्यमबाट सहयोग, सकारात्मक तथा सिर्जनात्मक प्रतिक्रिया तथा संरक्षण प्राप्त गर्नु। यसैगरी बालक वा बालिकालाई उनको स्थिति तथा समस्यामा उनी एक्लो छैनन् भन्ने अनुभूति गर्न सहयोग गर्नु।

ग) समूहगत मनोविमर्शका चरणहरू

चरण १ समूह गठन पूर्वको अन्तर्वार्ता/समूहमा प्रवेश

- उस्तै उस्तै चारित्रिक विशेषताहरू भएका तथा समस्या एवं आवश्यकता भएका बालबालिको छनोट गर्नु। प्रारम्भमा नै यो खुला वा बन्द कुन किसिमको समूह हुनेछ भन्ने कुरा स्पष्ट गरिनु पर्छ। खुला समूह भन्नाले यसमा सदस्यता निरन्तर रूपमा खुला हुने समूह बुझ्नु पर्छ भने बन्द समूह भन्नाले पहिलो सत्रपछि अन्य थप नयाँ सहभागीलाई समावेश नगरिने समूहलाई सम्झनु पर्छ।
- उनीहरूलाई समूहमा सहभागी हुन भावनात्मक रूपमा तयार गर्नु र यसका अपेक्षा उद्देश्यहरूबारे स्पष्ट पार्नु।

- मनोविमर्श प्रक्रियाका क्रममा कसैले समूह छोडेमा के गर्ने भन्ने सम्बन्धमा अपनाइने प्रक्रियाबारे विस्तृत नियमहरूमा सहमति (उदाहरणका लागि, त्यस्तो अवस्थामा बालक वा बालिकाले व्यक्तिगत रूपमा समूहलाई जानकारी दिनु पर्नेछ ।)

चरण २ संयोजन चरण

- मनोविमर्शकर्ताले पहिलो पटक भेटघाट गर्ने समूहका सदस्य बालबालिका प्रत्येकका बीचमा परिचय गराउँदछ ।
- सहभागीहरूबीच एक आपसमा सम्पर्क कायम गर्न तथा हेलमेल गराउन लागि मनोविमर्शकर्ताले अगुवाको रूपमा उपयुक्त क्रियाकलाप सञ्चालन गर्दछ । यसो गर्नाले समूह गठन गर्ने कार्यलाई सहज पार्दछ ।
- सहभागीहरू एक आपसमा हेलमेल हुने क्रममा विभिन्न समाजाजिक चलन तथा प्रथाहरू अपनाउँछन् । यो समयमा मनोविमर्शकर्ताले सहभागीहरूको बेचैनी, तनाव, बोलक्कडपन अथवा बोल्दै नबोल्ने जस्ता विभिन्न किसिमका प्रवृत्तिहरूको अवलोकन गर्न पाउने छ ।

चरण ३ समूह गठन चरण

- यो चरणमा आएर समूहले सङ्गठित हुने अवसर पाउँछ । यो अवस्था एउटै भेलामा पनि हासिल गर्न सकिन्छ, तर यो कुरा समूहका सदस्यहरू, उनीहरूको क्षमता तथा उद्देश्य आदि जस्ता कुराहरूमा भर पर्दछ ।
- यस सामूहिक अनुभवबाट प्रत्येक व्यक्तिगत सदस्यहरूले प्राप्त गर्न चाहेको लक्ष्यहरूका सम्बन्धमा छलफलको थालनी मनोविमर्शकर्ताले गर्दछ । मनोविमर्शकर्ताले प्रत्येक सदस्यबाट उनीहरूले उक्त समूहमा सहभागिता जनाउनुका पछाडि लुकेको उत्प्रेरणाबारे जानकारी हासिल गर्न सक्नुपर्दछ ।
- समूहका सदस्यहरूलाई उनीहरूले समूहमा सहभागिता जनाउनुका साभ्ना उद्देश्यहरूमा सहमति जनाउन र समूहको लक्ष्यहरू निर्धारण गर्नमा सहयोग गरिन्छ । समूह कतिमा ती लक्ष्यहरूका लागि कोशिस गर्न सहमत हुनु पर्छ ।
- यस चरणमा मनोविमर्शकर्ताले समूहको सहमतिमा मनोविमर्श प्रक्रिया सञ्चालनका लागि आधारभूत नियमहरू निर्धारण गर्नु पर्दछ । यस नियमको पालनाबाट सदस्यहरूबीच एक आपसमा आधारभूत सम्मान रहने निश्चित हुनुपर्छ तथा यसबाट सकारात्मक तथा निर्वाध प्रक्रिया प्रोत्साहित हुनुपर्छ । उदाहरणका लागि, सबै सहभागीहरूले आफ्नो पालो आए पछि मात्र बोल्ने र सबैले सबैलाई सन्तुपर्ने, सबैलाई सबैलाई आदर गर्नु पर्ने, सबैले 'म' भनेर ('हामी' वा 'उनीहरू' आदिका रूपमा होइन) कुरा गर्नु पर्ने जस्ता आधारभूत नियमहरू बनाउन सकिन्छ । यसका अतिरिक्त भ्रगडा गर्न नपाउने, चिच्याउन नपाउने, एक अर्कालाई होच्याउन नपाइने जस्ता नियमहरू पनि राख्न सकिन्छ ।
- समूहको भूमिका व्यवस्था निर्माण हुन थाल्छ र सहभागीहरूले उनीहरूका विचार/अनुभवका आधारमा आफ्नो खास अवस्थसँग सान्दर्भिक लाग्ने विषयहरू पहिचान गर्न तथा छलफल गर्न शुरू गर्ने छन् ।
- मनोविमर्शकर्ताले मनोविमर्श प्रक्रियाको गोपनियतामा जोड दिनुपर्छ । यसको अर्थ हो - कुनै पनि सत्रमा भनिएका कुनै पनि कुरा कोठादेखि बाहिर जानु हुने छैन । मनोविमर्शकर्ता तथा सहभागीहरू दुवै यस गोपनियताप्रति जिम्मेवार हुनु पर्नेछ ।

- हरेक सहभागीको आफ्नो व्यक्तित्व भल्किन थाल्छ र एकले अर्कोलाई प्रभावित पार्ने कोशिस गर्न थाल्छन् । अन्तरक्रियाका शैलीहरू देखिन थाल्छन् र एक अर्कासँग मिलेर प्रवृत्ति पनि देखिन थालिसकेको हुनेछ ।

चरण ४ समूहगत अन्तरक्रिया, विग्रह वा पुनःएकीकरण चरण

- सहभागीहरूबीच अन्तरक्रियाको मात्रा वृद्धि हुन थाल्ने छ र सामूहिक भावना वा 'हामी' भन्ने भावना धेरै नै सहज रूपमा देखा पर्न थाल्ने छ ।
- समूहले लक्ष्य निर्देशित गतिविधिहरू वा विषयहरूलाई सामना गर्दछन् । समूह संरचनामा सदस्यहरूका बीच मर्यादागत तह देखा पर्न थाल्दछ । सदस्यहरूमा सामूहिक छलफल तथा क्रियाकलापहरूका लागि ठूलो मात्रामा उत्साह देखिन थाल्छ । आपसी एकीकरण स्पष्ट रूपमा देख्न सकिन्छ ।
- विभिन्न विषयहरूमा तथा अन्तरवैयक्तिक समस्याहरूमा असहमति तथा द्वन्द्वहरू पनि देखिन सक्छन् । सदस्यहरूले खुला रूपमा रिस, निराशा वा आक्रामकता तथा निस्क्रियता प्रदर्शन गर्न सक्छन् । यो चरणलाई आँधिबेहरीको चरण पनि भनिन्छ । यो किन हुन्छ भने सदस्यहरूले आफूलाई समूहमा स्थापित गरिसकेका हुन्छन् र त्यसले गर्दा आफ्ना राम्रा पक्षहरू अगाडि ल्याइरहन उनीहरूलाई आवश्यक पर्दैन । उनीहरूले एक अर्काको चिनिसकेका हुन्छन् र आफ्ना विचार तथा भावनाहरूलाई जस्ताको तस्तै अभिव्यक्त गर्न धक मान्दैनन् ।
- समूहको उपचारका लागि उपचारसम्बन्धी लक्ष्यहरूका सम्बन्धमा छलफल होस् र तिनीहरू हासिल होउन् भन्ने सुनिश्चित गर्नका लागि विषय तथा क्रियाकलापहरूका सम्बन्धमा मनोविमर्शकर्ताबाट दिशानिर्देश गर्नुपर्छ ।
- कुनै कुनै सदस्यका लागि समूहको सदस्य हुनु वा सदस्यतालाई जारी राख्ने सम्बन्धमा अझै पनि दुविधा अनुभव हुनु कुनै अस्वभाविक होइन । यी विषयहरूमा कुरा गर्नका लागि मनोविमर्शकर्ता तत्पर रहन आवश्यक हुन्छ । साथै समूहको सदस्यता लिँदा वा सदस्यता कायम राख्दा उनीहरूले प्राप्त गर्ने लाभका सम्बन्धमा भने प्रकाश पार्नु पर्छ ।
- कुनै कुनै बेला समूहलाई सम्भावित पूर्ण विग्रहबाट बचाउनका लागि केही सदस्यहरूलाई समूह छोड्न अनुरोध गर्नु पर्ने हुन्छ । सामूहिक मनोविमर्श प्रक्रियाबाट लाभान्वित भइरहेकाहरूका लागि उपचार प्रक्रिया वा लक्ष्यहरू जोगाउनका निम्ति यसो गर्नु उपयुक्त हुन सक्छ ।

चरण ५ समूहगत कार्य तथा सम्हार चरण

- साधारणतया यस चरणलाई 'परिपक्वता' वा 'समस्या समाधान तथा स्थायित्वको चरण' का रूपमा व्याख्या गरिन्छ ।
- समूहको व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन तथा सुधार गर्नका लागि एउटा नैतिक पद्धति तथा सामाजिक सम्भौताको सहितको सामूहिक संस्कारको जन्म हुन्छ । साथसाथै भावनात्मक एकीकरण, आदान प्रदानमा वृद्धि तथा प्रतिवाद गर्ने प्रवृत्तिहरूमा कमी पनि हुन्छ ।
- समूहमा विकसित भएको नयाँ संस्कारले सामाजिक कार्यको स्वरूपलाई प्रवर्द्धन गर्छ भने सकारात्मक सामूहिक व्यवहारलाई पनि कायम राख्छ । यो समूहका अतिरिक्त उनीहरूको वातावरणमा रहेका अरुहरूका लागि पनि स्वीकार्य हुन्छ ।

चरण ६ मूल्याक्तन तथा समापनको चरण

- समाप्तिको चरणमा मनोविमर्शकर्ताले व्यक्तिगत तथा सामूहिक स्तरमा हासिल गरिएका प्रगतिको समीक्षा गर्दछ। सामूहिक मनोविमर्शलाई जारी राख्ने वा नराख्ने भन्ने विषयमा निर्णय गर्दछ। यो निर्णय प्रत्येक बालक वा बालिकाको उपयुक्त उपचारका लक्ष्यहरूको आवधिक मूल्याङ्कनमा आधारित हुनु पर्नेछ।
- मनोविमर्श प्रक्रियाको समाप्त गर्नेबारे निर्णय गरिएपछि स्वभावतः अलग हुनु पर्ने अवस्थाका लागि बालक वा बालिकालाई तथा समूहलाई मनोविमर्शकर्ता तयार राख्ने पर्छ।
- सामूहिक उपचार निम्न कारणहरूको उपस्थितिमा समाप्त गरिन्छ :
 - १) उपचारका लक्ष्यहरू समग्र रूपमा हासिल भएको स्पष्ट रूपमा देखियो भने ।
 - २) समूहका सदस्यहरूले अधिकतम लाभ प्राप्त गरिसकेको देखियो भने वा अपेक्षित लक्ष्यहरू हासिल गर्न नसकिने स्पष्ट भएमा ।
 - ३) बालबालिका समूहबाट निस्कन थाले भने ।

घ) कार्यान्वयन

माथि उल्लेख गरिएका कुराहरू समूहगत मनोविमर्श सञ्चालनका लागि सैद्धान्तिक आधारहरू हुन् । यो कुरालाई मनोविमर्शकर्ताले पूर्णरूपले बुझी स्वीकारेको हुनुपर्दछ, अन्यथा कार्यान्वयन सफल हुन सक्दैन । मनोविमर्शकर्ता उनको मध्यस्थता कार्यमा अधिकारसम्पन्न व्यक्ति हुँदैन । उनी त 'नेपथ्यमा बसेर नाटकको निर्देशन गर्ने व्यक्ति' मात्र हुन् । सामूहिक मनोविमर्श प्रक्रियालाई कसरी कार्यान्वयन गर्ने भन्ने सम्बन्धमा केही सामान्य मार्गदर्शनहरू यहाँ दिइएका छन् :

- यस्तो किसिमको सौहार्द तथा खुला वातावरण सिर्जना गर्नुहोस्, जहाँ मानिसहरूले आफ्ना कुरा राख्न वा नराख्न सुरक्षित अनुभव गर्नु, एउटा यस्तो वातावरण जहाँ सहभागीहरूले आफूलाई सम्मानित भएको वा आफ्नो भावना बुझिएको अनुभव गर्नु !
- हासिल गर्नुपर्ने पहिलो कुरा समस्याका सम्बन्धमा चेतनाको सिर्जना हो । समूहले आफ्नो अवस्थालाई कसरी अनुभव गर्ने गरेको छ ? उनीहरू परिवर्तन भएको रूचाउँछन् कि रूचाउँदैनन् ? समस्याजन्य व्यवहारलाई परिभाषित गर्नुहोस् ।
- व्यक्त तथा अव्यक्त दुवै किसिमका समस्याहरूको स्पष्ट रूपमा पहिचान गरी सामूहिक मनोविमर्शका उद्देश्यहरूका सम्बन्धमा निर्णय गर्नुहोस् (मुख्य समस्यालाई इङ्कित गर्न कोशिस गर्नुहोस्), उदाहरणका लागि,
 - समस्याहरूका सम्बन्धमा चेतना वृद्धि गर्ने,
 - समस्याहरूका सम्बन्धमा खुला रूपले कुरा गर्ने,
 - बालबालिकालाई उनीहरूका भावना, विचार तथा सुझावहरू अभिव्यक्त गर्न सहयोग गर्ने ।
- सामूहिक मनोविमर्श आयोजना गर्नुका कारण र उद्देश्यहरूका सम्बन्धमा व्याख्या गर्नुहोस् (तपाईं यो किन गर्दै हुनुहुन्छ ? के यसमा मानिसहरू सहमत छन् ?) प्रक्रियाहरूका सम्बन्धमा पनि बताउनुहोस् (सत्रहरूको थालनी कहिलेदेखि गरिने छ ? सत्रहरूमा को को आउने छन् ? सत्रहरू कति पटक बसिने छन् ?) ।

- समूहका लागि स्पष्ट लक्ष्यहरूको उल्लेख गर्नुहोस् । उदाहरणका लागि,
 - आक्रामकता, भूठ बोल्नु वा चोर्नु जस्ता कुराहरू कम गर्नु,
 - आपसी सम्मानमा आधारित सामूहिक वातावरण सिर्जना गर्नु,
 - एकलोपना वा निराशापना जस्ता भावनाहरूको सामना गर्नु,
 - विवाद वा व्यवधानयुक्त अवस्थाहरूको समाधान गर्नु ।
- मनोविमर्श सत्रहरूलाई विभिन्न विषयमा विभाजित गर्नुहोस् । उदाहरणका लागि, विभिन्न सत्रहरू अलग अलग समस्याजन्य व्यवहारहरूमा केन्द्रित हुन सक्छन् (सम्भव भएसम्म एक विषयका लागि एकभन्दा बढी सत्रहरू छुट्याउनु उपयुक्त हुन्छ) । अतिरिक्त सत्रहरू बढी सामान्य हुन सक्छन् तर कम महत्वका भने हुँदैनन् । यस्ता सत्रहरू समूह कार्यका लागि प्रायः राम्रो परिचय बनाउने खालका हुन्छन् र मनोविमर्श प्रक्रियाका लागि वातावरण बनाउन सक्छन् । **विषयका उदाहरणका रूपमा आदर, सहनशीलता, सुरक्षा, भविष्य** आदिलाई लिन सकिन्छ । विषयहरू बालबालिकाको रूचि अनुसारको हुनु पर्दछ ।
- मनोविमर्श प्रक्रियाका लागि आधारभूत नियमहरू निर्धारण गर्नुहोस् र त्यसलाई समूह समक्ष व्याख्या गर्नुहोस् । सबैले आधारभूत नियमलाई अनिवार्य रूपमा पालना गर्नु पर्छ, । यसमा सम्झौता भने आवश्यक पर्न सक्छ । सहभागीहरूलाई अन्य नियमहरू प्रस्ताव गर्ने अवसर उपलब्ध गराउनुहोस् । त्यसका सम्बन्धमा समूहमा छलफल गर्न सकिन्छ (र स्वीकार्न वा परिमार्जन गर्न सकिन्छ) ।

समूहगत मनोविमर्शका लागि सुझाव

समूहगत मनोविमर्श कार्यान्वयनका लागि केही निश्चित सुझाव तथा मार्गदर्शनहरू यहाँ दिइएका छन् । बालबालिकाको ध्यान तान्नका लागि सत्रहरूलाई सकेसम्म विविधतापूर्ण बनाउनुहोस् ।

- सधैं गोलाकार घेरामा बस्नुहोस्, जसले गर्दा सहभागीहरूबीच प्रत्येकले प्रत्येकको अनुहार देख्न सक्नु ।
- सहभागीहरूका लागि सत्र रमाइलो हुनु पर्छ, यसमा सहभागी बन्न उनीहरू उत्सुक रहनु । उदाहरणका लागि, यस्तो वातावरण अभ्यास वा खेलकुदको प्रयोग गरेर, निर्णय लिने कार्यमा सहभागीहरूलाई संलग्न गराएर गर्न सकिन्छ ।
- एक पटकमा एक जनाले मात्र बोल्ने भन्ने सामूहिक नियमलाई लागू एउटा कुनै वस्तु बोल्ने व्यक्तिको हातमा थमाइ दिन सकिन्छ । आफ्नो कुरा समाप्त भएपछि वक्ताले उक्त वस्तुलाई गोलाकार घेराको बीचमा फिर्ता राख्नु पर्छ, ता कि अर्को व्यक्तिले उक्त वस्तु लिन सकोस् । बहस निककै चर्किएको खण्डमा मध्यस्थकर्ताले बोल्न चाहने सहभागीहरूलाई हात उठाउन अनुरोध गर्न सकिन्छ । मध्यस्थकर्ताले बोल्न चाहने व्यक्तिहरूको नामलाई टिप्नुपर्छ र पालोअनुसार बोल्न दिनुपर्छ ।
- यदि कुनै विषयमा समूहको विचार आवश्यक भएको छ भने एउटाले पहिला बोलेर बोल्ने नयाँ चरण शुरू गर्न सक्छ, यसको अर्थ हो आफ्नो विचार राख्न चाहने वा नचाहने सबै सहभागीलाई अवसर दिँदै चारैतिर घुम्छ । बोल्ने चरणको थालनी समूहलाई कुनै एउटा स्पष्ट प्रश्न राखेर गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।
- बोलेर मात्रै छलफलमा सहभागिता जनाइन्छ भन्ने छैन छलफलको मिल्छ भने सबै जना मिली एउटा ठूलो चित्र कोर्न सकिन्छ । चित्रको एउटा स्पष्ट विषय हुनु पर्छ र आपसी सहयोगबाट

बनाइएको हुनु पर्छ । चित्र कोर्ने काम सम्पन्न भएपछि सोही चित्रमा आधारित गरेर छलफल सञ्चालन गर्न सकिन्छ । अर्को विकल्प छलफलको विधिका रूपमा नाटकलाई प्रयोग गर्नु हो । उदाहरणका लागि, ठूलो समूहलाई सा-साना समूहमा विभाजन गर्न सकिन्छ । ती साना समूहहरूले भूट बोल्नुको परिणामलाई लिएर कुनै एउटा खास नाटक तयार गर्न सक्छन्, वा रिसाउँदाको अवस्था र नरिसाउँदाको अवस्थाको भिन्नताका विषयमा नाटक बनाउन सक्छन् ।

- मनोविमर्शकेन्द्रमा आधारित कार्यक्रममा सामूहगत मनोविमर्श प्रभावकारी हुन सक्छ । उदाहरणका लागि, केन्द्रमा भएका समस्याको समाधान वा केन्द्रको दैनिक सञ्चालनका सम्बन्धमा बालबालिकाबाट आलोचना, सुझाव सङ्कलन गर्नका लागि मनोविमर्श प्रक्रियालाई एउटा माध्यमका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- छलफल वा मस्तिष्क मन्थन सञ्चालन गरिँदा उक्त समूहले उठाएका ('हाम्रो केन्द्रमा भएका चोरीका घटनाबारे हामी के गर्न सक्छौं ?' जस्ता स्पष्ट प्रश्नको उत्तरमा आएका जवाफहरू) प्रमुख कुराहरूलाई टिप्पणका लागि सूची (भएसम्म न्यूजप्रिण्ट कागजमा बनाइएको) को प्रयोग गरिएको कुराको सूचि तयार गर्नुहोस् ।
- कहिलेकाहीं कुनै निश्चित प्रश्न वा विषयमा छलफल गर्नका लागि समूहलाई स-साना समूहमा विभाजन गर्नु निकै फाइदाजनक हुनसक्छ । यसो गर्नाले विभिन्न किसिमका विचार धारणाहरू प्रकाशमा आउन सक्छन् । उदाहरणका लागि, एक जनाले समूहहरूलाई यस किसिमका प्रश्नहरू दिन सक्छ - 'आदरलाई कसरी परिभाषित गर्नुहुन्छ ?'
- भूमिका निर्वाह विशेष गरी अन्तरव्यक्तिक समस्याको बारे अभ्यास गर्न उपयोगी साधन हो । उदाहरणका लागि, यदि उक्त समूहले रिसलाई कसरी साम्य गर्ने भन्ने सम्बन्धमा भर्खर छलफल गरेको छ र एउटा सम्भावित समाधानका रूपमा संलग्न भएका व्यक्तिसँग समस्याका बारेमा कुराकानी गर्ने बताइएको छ भने समूहलाई स-साना समूहमा विभाजन गरी विवादका विषयमा कुरा गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरू आफू स्वयम् सुझाव वा समाधान निकाल्नमा सक्रिय हुनु निकै महत्वपूर्ण हुन्छ । सफलतापूर्ण कार्यान्वयनका लागि यो अत्यन्त महत्वपूर्ण छ । समूहको आत्मसम्मानका लागि यो पनि महत्वपूर्ण छ कि उनीहरू आफै आफ्ना समस्याहरू समाधान गर्न सक्षम होउन् र उनीहरू वास्तवमै सम्मानित भएको महसुस गरुन् ।
- सामूहिक निर्णयहरू कार्यान्वयन गर्नमा सघाउ पुऱ्याउने एउटा उपायका रूपमा गरिएका निर्णयहरूलाई लिएर सहभागीहरूबीच एउटा करार तयार गरी त्यसमा हस्ताक्षर गर्नुलाई पनि लिन सकिन्छ । यसले उनीहरूलाई राम्रो कार्यान्वयनका लागि थप जिम्मेवार बनाउँछ । यसलाई कार्यान्वयन असफल भएको अवस्थामा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- जबसम्म सबैजना एउटै सहमतीमा आउँदैनन्, तबसम्म छलफललाई जारी राखिनुपर्छ । यसो गरिँदा सहमतिको आधार बलियो हुन्छ, किनभने कसैले पनि 'तर मैले विरोधमा मत दिएको थिएँ' भन्न पाउने स्थिति रहँदैन । यस प्रकारको प्रक्रियाले लामो समय त लिन्छ, तर सहयोग तथा प्रतिबद्धता भने उच्च हुन्छ ।
- प्रत्येक समूह मनोविमर्श प्रक्रियाका लागि तत्पर रहनु मनोविमर्शकर्ताको उत्तरदायित्व हो । यसको अर्थ हो मनोविमर्शकर्ताले के के अभ्यासहरू गर्ने, के के प्रश्नहरू सोध्ने, सत्रका लागि के के लक्ष्यहरू निर्धारण गर्ने जस्ता तयारीहरू गर्नु पर्छ ।

मनोविमर्शकर्ताको भूमिका

- १) मध्यस्थताको प्रक्रिया र गतिलाई निर्देशन गर्न ।
- २) सबैलाई बोलन समान अवसर उपलब्ध गराउनुहोस् र आफ्नो पालो अनुसार बोलिरहेको बालक वा बालिकालाई अवरुद्ध पार्न नदिनुहोस् । मनोविमर्शकर्ताले सहभागीहरूलाई बोलन प्रोत्साहित गर्नु पर्छ र बोल्नेमान्छेले समयको सम्बेदनशीलतालाई ध्यानमा राख्नुपर्छ ।
- ३) कुनै पनि व्यक्तिलाई कसैले हतोत्साही वा धम्क्याउने छैन भन्ने कुरा निश्चित गर्नु ।
- ४) हरेकले अर्को पक्षको विचारलाई राम्ररी सुन्ने छन् भन्ने कुरा निश्चित गर्नु ।
- ५) मध्यस्थताको वर्तमान चरणलाई आवधिक रूपमा सङ्क्षेपीकरण गर्नु ।
- ६) आफैँले समाधान प्रस्तुत नगर्नु ।
- ७) आवश्यक भएमा सन्देशहरूलाई स्पष्ट बनाइ समस्याको समाधान पत्ता लगाउन सहयोग गर्नु ।
- ८) समूहका सदस्यहरू सहमतीमा पुगे भने मध्यस्थकर्ताले यसलाई लिखित रूप दिनेछ । सबै सहभागीको हस्ताक्षर त्यसमा प्राप्त गर्ने छ, र एउटा सुपरिवेक्षण तथा मूल्याङ्कन विधि निर्धारण गर्न सघाउने छ ।

कार्य अभिमुख मनोविमर्श

क) परिभाषा

कुनै खास अवस्था वा व्यवहारको परिवर्तन गर्ने कार्यमा विशेष रूपमा केन्द्रित भएर गरिने मनोविमर्श नै कार्य अभिमुख मनोविमर्श हो । यसको कार्यान्वयन बालक वा बालिकालाई समस्या समाधानका क्रियाकलापहरूको पहिचान गराएर गर्न सकिन्छ । यी क्रियाकलापहरू मनोविमर्शकर्ता तथा अन्यको समन्वयात्मक तथा सहयोगात्मक कार्यका साथमा बालक वा बालिकाबाट सञ्चालन वा कार्यान्वयन हुन्छन् ।

कार्य अभिमुख मनोविमर्शका तत्वहरू

- समस्या पहिचान तथा त्यसको व्याख्या गर्नमा बालक वा बालिकाको सक्रिय सहभागिता ।
- सम्भावित समस्या लेखाजोखा तथा पहिचानमा बालक वा बालिकाको सक्रिय सहभागिता ।
- मनोविमर्शकर्ता तथा अन्य पहिचान गरिएका व्यक्तिहरूको सहयोगात्मक तथा अनुकरणीय भूमिकाको निर्वाह ।
- बालक वा बालिका तथा मनोविमर्शकर्ताका कार्यहरूको पहिचान ।

ख) कार्य अभिमुख मनोविमर्शका चरणहरू

चरण १ बालक वा बालिकाको सिफारिस

- कुनै सङ्घ संस्था वा निकायबाट अथवा कुनै अर्को मनोविमर्शकर्ताबाट बालक वा बालिकाको सिफारिस आएमा उक्त सिफारिसका कारणहरू पत्ता लगाउनुहोस् ।
- सिफारिस गर्ने संस्थासँग बालक वा बालिकाका लागि सहयोग गर्न आवश्यक उपयुक्त स्रोत नभएकोले हो ?
- उक्त बालक वा बालिकालाई उक्त संस्थाले यसअघि नै सेवा उपलब्ध गराइसकेको छ ? सहयोगका रूपमा के गरिएको थियो र त्यसको परिणाम कस्तो रहेको थियो ?
- के उक्त बालक वा बालिकाले आफूलाई सिफारिस गरिनुलाई स्वीकार गरेको छ ? नयाँ संस्था वा मनोविमर्शकर्तासँग काम गर्न थालेमा उसले के हासिल गर्ने अपेक्षा गरेको छ ?

- यदि बालक वा बालिका संस्थामा जान इच्छुक रहेको छैन भने के उनी एकपटक परीक्षणका लागि उक्त प्रक्रियामा सरिक हुन इच्छुक छन् ?

चरण २ सस्याको पहिचान

बालक वा बालिकाबाट निम्न कुराहरू पत्ता लगाउनुहोस् :

- उनी समस्यालाई कसरी लिन्छन्; परिवर्तन गरिनु पर्ने खास अवस्था वा व्यवहार के के हुन् ?
- उनी आफ्नो अवस्था वा व्यवहारमा के परिवर्तन चाहन्छन् ? अपेक्षित परिवर्तनबारे वर्णन गर्दा बालक वा बालिकाले सकेसम्म स्पष्ट तथा सङ्क्षेपमा गर्नु पर्छ ?
- के उनी उनको वर्तमान अवस्थाको परिवर्तन गर्नका लागि जिम्मेवार हुन चाहन्छन् ?

चरण ३ कार्य तथा समाधानहरूको तर्जुमा

१. समस्या-अवस्था हटाउन, व्यवहारको परिवर्तन गर्न के गर्न सकिन्छ भन्नेबारेमा बालक वा बालिकालाई सोध्नुहोस् ।

उदाहरण : यदि बालक वा बालिकाले आफ्नो बुबासँगको द्वन्द्वमा परिवर्तन होस् भन्ने चाहेको छ भने उनले आफ्नो बुबासँगको अन्तरक्रियामा परिवर्तन ल्याउनका लागि आफ्नो तर्फबाट के गर्न सक्छ भन्ने कुरा अत्यन्त निश्चित रूपमा व्याख्या गर्नुपर्छ । उनीसँग सोध्नुहोस्, उदाहरणका लागि , उनी द्वन्द्वको समाधानका लागि स्पष्ट रूपमा के गर्न सक्दछन् ?

२. समस्या-अवस्थामा परिवर्तन ल्याउनका लागि के गर्न सकिन्छ भनेर बालक वा बालिकालाई सोध्नुहोस् । ती परिवर्तनहरू बयान गर्नमा उनी निककै स्पष्ट हुनु पर्छ । *प्राथमिकताका आधारमा तिनीहरूको सूचि बनाउनुहोस्* । उक्त कार्य सरल एवं सञ्चालन गर्न योग्य हुनुपर्छ र त्यसबाट निश्चित परिणाम आश गरिएको हुनुपर्छ ।
३. बालक वा बालिकालाई उनलाई सहयोग गर्नका लागि मनोविमर्शकर्ताबाट हुनु पर्ने कामहरूको सूची बनाउन अनुरोध गर्नुहोस् ।
४. बालक वा बालिकालाई उनको वातावरणमा वा अन्य महत्वपूर्ण व्यक्तिहरूबाट हुन सक्ने क्रियाकलापहरूलाई सूचीकृत गर्न अनुरोध गर्नुहोस् । माथि उल्लेख गरिएका तीन वटा बूँदाहरूका सन्दर्भमा बालक वा बालिकालाई त्यस्ता समाधानहरू पत्ता लगाउन प्रोत्साहन, सहयोग वा मार्गदर्शन आवश्यक पर्न सक्छ । उदाहरणका लागि त्यस्ता समस्या स्थितिको सामना गर्दा कसरी गरिएको थियो त्यो सीपको पहिचान गरेर वा मस्तिष्क मन्थन गरी एउटा विस्तृत क्रियाकलापहरूको सूचि तयार गरेर ।

चरण ४ निर्णय तर्जुमा तथा सम्झौताको करार

बालक वा बालिकाले कुन कुन कार्य आफैले कार्यान्वयन गर्न छानेको छ भन्ने कुराको निर्णय गर्नुपर्छ । बालक वा बालिका र मनोविमर्शकर्ताले के के काम गर्ने छन् भन्ने विषयमा मनोविमर्शकर्ता तथा बालक वा बालिकाबीच एउटा (लिखित) सम्झौता गरिन्छ । उनीहरूबीच उक्त काम गर्ने समयका सम्बन्धमा पनि सहमति हुन्छ, भने मनोविमर्शकर्ताको निश्चित कार्यका बारेमा पनि सहमति हुन्छ ।

उदाहरणका लागि :

म एक महिनासम्म छिमेकको मेरा साथीहरूसँग जुवा खेल्ने छैन, तर घरमा मेरी आमालाई सहयोग गर्ने छु र विद्यालय जाने छु ।

म एक महिनाका लागि लागूपदार्थ सेवन गर्ने छैन ।

चरण ५ सम्झौताको करार कार्यान्वयन

१. मनोविमर्शकर्तासँग भएका सहमति बमोजिमका क्रियाकलापहरूको कार्यान्वयन तथा प्रस्तुति बालक वा बालिकाले गर्ने छन् ।
२. बालक वा बालिकाको काममा मनोविमर्शकर्ताले सहयोग पुऱ्याउने छ ।
३. मनोविमर्शकर्ताले बालक वा बालिकाको कार्य सफल गर्नमा उदाहरण दिएर प्रयास गर्नेछ ।

कार्य प्रस्तुतिमा सहयोग गर्नमा मनोविमर्शकर्ताको भूमिका

१. बालक वा बालिकालाई स्रोतहरू जुटाउन तथा तिनीहरूको प्रयोग गर्नमा सहयोग गर्नुहोस् ।
२. स्रोतको व्यवस्थाका क्रममा भएका अवरोधहरू पत्ता लगाउनुहोस् ।
३. बालक वा बालिकालाई उनको काम कार्यान्वयनका लागि तयारी गर्न सहयोग गर्नुहोस् । आवश्यक परेमा भूमिका प्रदर्शन तथा अवस्थाको नक्कल गर्नुहोस् ।
४. पूर्व अनुमान अनुसारको मार्गनिर्देश गर्नुहोस् । भविष्यमा बालक वा बालिकाले के गर्ने छ र कुनै खास अवस्थामा कसरी प्रतिक्रिया व्यक्त गर्ने छ भन्ने सम्बन्धमा उनलाई अगाडि नै सोचनका लागि अनुरोध गर्नुहोस् ।
५. कार्य प्रस्तुतिका क्रममा आउने अवरोधहरू पत्ता लगाउनुहोस् । भविष्यमा आइपर्ने अवरोधहरू हटाउनका निम्ति बालक वा बालिकासँग मिलेर एउटा कार्ययोजना बनाउनुहोस् ।
६. यदि निम्न अवस्था आएमा बालक वा बालिकालाई सम्झौता परिमार्जन गर्न सहयोग गर्नुहोस् :
 - क) कार्यहरू साँच्चै नराम्ररी कार्यान्वयन भएका छन् वा समस्या समाधान क्षमता सन्तोषजनक छैन भने विकल्पहरूबारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
 - ख) स्थितिमा परिवर्तन भएमा वा नयाँ समस्याहरू सिर्जना भएमा ।
 - ग) स्रोत साधनहरू प्रभावकारी नभएमा ।

परिवार मनोविमर्श

क) परिभाषा

पारिवारिक संरचना वा अन्तरक्रियाहरू प्रभावहीन भएमा प्रयोग गरिने मनोसामाजिक (हस्तक्षेप) सहयोग विधि नै परिवार मनोविमर्श हो । यस मनोविमर्श प्रक्रियामा परिवारका सम्पूर्ण सदस्यहरू सम्मिलित हुन्छन् भने कहिलेकाहीं एक समयमा केही मात्र पारिवारिक सदस्यहरूमा केन्द्रित गरिन्छ (उदाहरणका लागि, अभिभावकहरू मात्रै, अभिभावक तथा एक जना मात्रै बालक वा बालिका) । यसमा सधैं परिवारका सदस्यहरूबीचको समस्या वा 'समस्या-बालक/बालिका' (अभिभावकले पहिचान गरेका तथा उनीहरूको नजरमा समस्या-बालक वा बालिका देखिएका) बारे काम गरिन्छ ।

ख) पारिवारिक मनोविमर्शका आधारभूत सिद्धान्तहरू

१. मनोविमर्शकर्ता र परिवारबीचको सम्बन्ध एउटा पारस्परिक आदर र निश्चित लक्ष्य हासिल गर्ने प्रतिबद्धतामा आधारित साभेदारी हो ।
२. मनोविमर्शकर्ताले सम्बन्धित परिवारको परिवर्तन हुन सक्ने क्षमतामा विश्वस्त भएर त्यसको अस्तित्व स्वीकार गर्दै सक्रिय चासो राखेर सञ्चार कार्य गर्नु पर्छ ।
३. उपचार वा लक्ष्य सहयोगहरू परिवारले राखेको दृष्टिले निर्धारित गराउँछ । परिवारले परिभाषामा परिवर्तन गरेमा वा इच्छाएमा मात्र उपचारका लक्ष्यहरू परिवर्तन हुन सक्छन् । स्वीकार्य सामाजिक तथा सांस्कृतिक मूल्य मान्यता अन्तर्गत नियमित पारिवारिक सम्बन्धलाई प्रवर्द्धन गर्नमा यी लक्ष्यहरूले सधैं योगदान पुऱ्याउनु पर्छ ।

४. सहयोग तथा उपचारको स्तर प्रारम्भिक रूपमा विगतका घटनाहरूबाट वर्तमान विवाद समाधान गर्नमा स्थानान्तरित हुनुपर्छ। प्रक्रियाको क्रममा विगतका घटनाहरूमा जोड दिन सकिन्छ (किनभने तिनीहरू प्रायः वर्तमान द्वन्द्वात्मक स्थितिका लागि कारक तत्वका रूपमा रहेका हुन्छन्)।
५. परिवारको समस्या समाधान गर्ने क्षमतामा जोड दिँदै परिवारका सबल पक्षहरूमाथि उपचार तथा हस्तक्षेपलाई आधारित गर्नु।
६. हस्तक्षेप सधैं कार्य तथा आवश्यकतामा केन्द्रित हुनुपर्छ।
७. अभिभावकहरूलाई बालबालिका हुर्काउने नयाँ पद्धतिका बारे जानकारी दिने जसबाट परिवारका सबै समस्या—बालक वा बालिकाले मात्र नभई परिवारका सबै बालबालिकाले लाभ उठाउन सक्नु। परिवारमा परिवर्तन पुनःस्थापना गर्न सबैभन्दा गहन जिम्मेवारी अभिभावकको हुन्छ, त्यसैले मनोविमर्श प्रक्रिया उनीहरूमाथि नै केन्द्रित हुनु पर्छ।
८. परिवारभित्र रहेको प्रभावहीन अन्तरक्रिया, तिनीहरूका कारण तथा परिणामका बारेमा परिवारका सम्पूर्ण सदस्यलाई सचेत गराएर त्यस्ता स्वरूपको पुनःसंरचना गर्न सहायता गर्नु पर्छ।
९. सम्बन्ध तथा अन्तरक्रियामा पटक पटक भइरहने स्वरूपमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्, उदाहरणका लागि, उनीहरू कसरी असहमत हुन्छन् भन्नेमा केन्द्रित हुनुहोस्, केमा असहमत हुन्छन् भन्नेमा होइन।
१०. परिवारलाई उनीहरूको कार्य गर्ने गतिलाई सशक्त बनाउने खालका सामुदायिक स्रोतहरूमा पहुँच बढाउन सहयोग गर्नुहोस्।

ग) परिवार मनोविमर्शका विधिहरू

- १) बरोबर आइरहने समस्याहरूलाई सकारात्मक ढंगले समाधान गर्न सकिन्छ भनेर सिकाउन सकिन्छ। ती समस्याहरूका वैकल्पिक समाधानहरू बारे छलफल गरी कसरी कार्यान्वयन गर्ने भन्ने सम्बन्धमा परिवारलाई बताउन सकिन्छ।
- २) परिवारमा अन्तरनिहित सबल पक्षहरूलाई कसरी पत्ता लगाउने तथा कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने सम्बन्धमा पनि परिवारलाई सहयोग गर्न तथा सिकाउन सकिन्छ।
- ३) मनोविमर्शकर्ताले परिवारका समस्याहरूलाई व्यवस्थित पार्नमा प्रयोग गर्ने तरिकाहरूमा परिवर्तन गर्ने खालका साना तथा सहज तथा हासिल गर्न सक्ने कार्यहरूलाई परिभाषित गर्न सहयोग गर्नुपर्छ।
- ४) परिवारमा रहेका अझ महत्वपूर्ण विषयहरूलाई सामना गर्न मनोविमर्शकर्ताले उत्प्रेरणा दिनुपर्छ। यसो गर्नाले उनीहरू प्रोत्साहित हुनेछन्।
- ५) मनोविमर्शकर्ताले परिवारका सदस्यहरूलाई एक अर्कासँग अझ प्रभावकारी ढंगले अन्तरक्रिया गर्न सिक्न सघाउनु पर्छ।

- ६) मनोविमर्शकर्ताले परिवारका सदस्यहरूमा एक आपसमा रहेको प्रभावको संरचनामा ध्यान दिनुपर्छ । यिनीहरू सामान्यतया अदृश्य भए तापनि परिवारमा हुने अन्तरक्रियालाई प्रभावित गर्ने खालका हुन्छन् । परिवारका सदस्यहरूलाई स्वभाविक र स्वस्थ ढंगले अन्तर पारिवारिक सम्बन्ध कायम गर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ ।
- ७) मनोविमर्शकर्ताले सामुदायबाट पाउने सहयोगका स्रोतहरूको परिचालन गर्न सहयोग गर्नुपर्छ । यसमा परिवारलाई समाधान गर्न गाह्रो परिरहेका गम्भीर समस्याहरू समाधान गर्नमा उपयोग गर्न सकिने नातेदारहरू, छिमेकीहरू तथा सामुदायिक नेताहरूको सहयोग लिनु पर्दछ ।

घ) परिवार मनोविमर्शका पक्षहरूको लेखाजोखा

- १) परिवारका प्रत्येक सदस्यलाई अन्य सदस्यबाट केही खास अपेक्षाहरू हुन्छन् र ती अपेक्षाहरूको पूर्णताबाट नै परिवार दिगो हुन सक्छ । यसले सदस्यहरूको व्यक्तिगत विकासमा सहयोग पुऱ्याउनका साथै परिवारलाई दीगो बनाउनमा सहयोग गर्छ । परिवार मनोमर्शको लेखाजोखा गर्नलाई निम्न प्रश्नहरूले लेखाजोखा गर्दछन् :
- क) प्रत्येक सदस्यको भूमिका स्पष्ट तथा सही रूपमा परिभाषित गरिएको छ ?
- ख) सदस्यहरूबीचमा उत्तरदायित्वहरू कसरी बाँडिएको छ ?
- ग) सदस्यहरू उनीहरूको भूमिकाप्रति सहमत छन् वा असहमत छन् ?
- घ) परिवारका सदस्यहरू एक आपसमा सहयोग गर्न तयार छन् ?
- २) **समस्या समाधान** - परिवारको स्थायित्व र प्रभावकारी रूपमा काम गर्ने क्षमतालाई खतरामा पार्ने वा दबावमा पार्न सक्ने कठिन अवस्थाहरूलाई समाधान गर्नका लागि प्रत्येक परिवारका आफ्नै तरिकाहरू हुन्छन् ।
- क) परिवारका सदस्यहरू परिवारका गम्भीर द्वन्द्वहरूलाई समाधान गर्न कसरी सहभागी भइरहेका छन् ?
- ख) निर्णय कसले गर्नुहुन्छ ?
- ग) यस अगाडिका समस्याहरूको समाधान परिवारले कसरी गरेको थियो ?
- ३) **सञ्चार** - परिवार एकता र सन्तुलित रूपमा क्रियाशील हुनका लागि पारिवारिक सदस्यहरूबीच आपसमा जानकारीहरू आदान प्रदान हुनु पर्छ ।
- क) परिवारभित्र जानकारी आदान प्रदानको स्वरूप कस्तो छ ?
- ख) पारिवारिक सदस्यहरू स्वतन्त्र रूपमा भावनाहरू तथा समस्याहरूबारे आपसमा कुराकानी गर्न समर्थ छन् ?
- ग) उनीहरूका बीच आपसमा छलफल हुने गरेका सामान्य कुरा के के हुन् ?
- घ) बालबालिकालाई बाधा व्यवधान दिइरहेका विषयमा छलफल गर्न स्वतन्त्रता छ ?
- ४) **संवेदनशीलता** - परिवारले आफ्ना सदस्यहरूको रेखदेख गर्नुपर्छ र उनीहरूलाई भावनात्मक सहयोग हुने खालको वातावरण उपलब्ध गराउनु पर्छ ।
- क) के उनीहरू एक आपसमा माया तथा ममता प्रदर्शन गर्छन् ? गर्छन् भने उनीहरू कसरी प्रदर्शन गर्छन् ?
- ५) **संलग्नता** - परिवारले आफ्ना सदस्यहरूका गतिविधिलाई प्रोत्साहन तथा प्रशंसा प्रदान गरेर उनीहरूको भावनात्मक विकासलाई दिगो पार्नु पर्छ ।
- क) के परिवारका सदस्यहरू अन्य सदस्यहरूका क्रियाकलापप्रति रूचि प्रदर्शन र प्रशंसा गर्ने गर्छन् ?

- ६) *आचरण नियन्त्रण* - परिवारले आफ्ना सदस्यहरू तथा बाहिरी परिवारसँग सामाजिक अन्तरक्रिया सञ्चालन गर्नका लागि शैलीहरू निर्धारण गर्ने गर्दछ। यसले उनीहरूको स्थायित्वलाई खतरामा पार्ने अवस्थाहरूलाई सम्हाल्नका लागि उपयोगी उपायहरू पनि निर्धारण गर्न सक्छ।
- क) त्यस किसिमका शैलीहरू तथा प्रतिक्रियाहरूले समुदायमा परिवारको स्वीकार्यता तथा एकीकरणलाई प्रवर्द्धन गर्ने गरेको छ ?

पर्याप्त मात्रामा क्रियाशील परिवारले आफ्ना सदस्यहरूलाई यस्तो किसिमको वातावरण तथा सन्तुलन उपलब्ध गराउँछ, जहाँ यसका सदस्यहरू सबै किसिमका कामहरू गर्न सुविधा अनुभव गर्छन्।

ड) परिवार मनोविमर्श सञ्चालनका लागि प्रभावकारी मार्गनिर्देश

- १) *उपस्थिति* - परिवार कसरी चलिरहेको छ र परिवारमा त्यसका सदस्यहरूले कस्तो भूमिका निर्वाह गरिरहेका छन् भन्ने कुराको सङ्केत मनोविमर्श सत्रमा सहभागी हुने सम्बन्धमा उनीहरूले देखाउने तत्परता वा हिचकिचाहटले दिन्छ।

मनोविमर्शकर्ताको काम परिवारका सबै सदस्यहरूलाई सहभागी गराउन नसकिए पनि सकेसम्म बढी सदस्यहरूलाई सहभागी हुन तयार गराउनु हो। परिवार निकट रहेका जिम्मेवार सदस्यहरूलाई पनि मनोविमर्श सत्रमा सहभागी गराउन सकिन्छ। मनोविमर्श सत्र आयोजना गर्नुका कारणहरू, समस्या समाधान गर्नमा यसको महत्व तथा परिवारको एक इकाई तथा व्यक्तिगत सदस्यका रूपमा उनीहरूको सहभागिताको महत्व जस्ता कुराहरूको व्याख्या गरेर उक्त उद्देश्य हासिल गर्न सकिन्छ।

- २) परिवारका सदस्यहरूलाई सुविधाजनक रूपमा उनीहरूले चाहेको स्थानमा बस्न दिनुहोस्। प्रत्येक सदस्यले आफू कहाँ बस्ने भन्ने कुराको छनौट आफैले गर्न पाउने अनुमती दिनु पर्दछ। बस्ने व्यवस्थाले पनि क-कसको सम्बन्ध राम्रो छ, को नेतृत्वमा छ, भन्ने कुराको सङ्केत उपलब्ध गराउँछ। यसबाट पारिवारिक मर्यादा क्रमका सम्बन्धमा पनि सङ्केत मिल्दछ।
- ३) *सम्वाद* - सदस्यहरूका बीचमा कसले सम्वाद वा छलफलको प्रारम्भ गर्छ भन्ने कुरामा पनि मनोविमर्शकर्ताले ध्यान दिनुपर्छ। प्रायः कुराकानीको थालनी गर्ने व्यक्ति नेतृत्वको भूमिकामा रहेको हुन्छ। मनोविमर्शकर्ताले कुराकानीमा कसले सहमती र कसले असहमती जनाउँछ भन्ने कुरामा पनि ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ। यसबाट कुन कुन सदस्यबीच मेल रहेको छ र कुन कुन सदस्यबीच फाटो उत्पन्न भएको छ भन्ने जानकारी प्राप्त हुन्छ।
- ४) *बोल्नका लागि अवसर उपलब्ध गराउनु* - मनोविमर्शकर्ताले हरेकलाई बोल्ने अवसर उपलब्ध गराउनु पर्छ। विशेष गरी परिवारको अवस्था वा समस्याका भावनाहरू बारे, परिवार मनोविमर्शको आवश्यकता बारे उनीहरूलाई बोल्न दिइनु पर्छ।

मनोविमर्शकर्ताले प्रत्येक सदस्यलाई उनीहरूले भनेका कुरामा ठीक वा बेठीक भन्ने निर्णय नगराई, आलोचना वा अस्वीकृत नगराई स्वतन्त्रताका साथ आफ्ना भावनाहरू अभिव्यक्त गर्न सक्ने खालको सौहार्दपूर्ण तथा सुरक्षित वातावरण सिर्जना गर्नु पर्छ। मनोविमर्श प्रक्रियाका क्रममा प्रत्येक सदस्यलाई बोल्नका लागि अनुरोध गरिने छ र तिनका कुरा राम्ररी सुनिने छ भन्ने कुराको राम्रोसँग व्याख्या गरेर यस्तो वातावरणको निर्माण गर्न सकिन्छ।

- ५) सञ्चार सीप शिक्षण - पारिवारिक मनोविमर्श प्रक्रियाले परिवारमा विद्यमान सञ्चार स्वरूपको अवलोकन गर्ने अवसर प्रदान गर्दछ ।

प्रभावहीन सञ्चार स्वरूपको अवलोकन गरिँदा मनोविमर्शकर्ताले यस अवसरलाई सञ्चार सीप सिकाउनका लागि उपयोग गर्नुपर्छ । तल उल्लेख गरिए अनुसारका सञ्चार सीपहरू परिवारका सदस्यहरूलाई सिकाउन सकिन्छ :

- क) **सक्रिय श्रवण** - मनोविमर्शकर्ताले एक आपसमा खुला रूपमा तथा ध्यान दिएर सुन्ने सीपमा जोड दिनुपर्छ (सक्रिय श्रवणको विस्तृत विवरणका लागि अनुच्छेद ३.२ हेर्नुहोला) ।
- ख) **'म' भन्ने बनाइ राख्नु** - मनोविमर्शकर्ताले 'तिमीले यसो भन्यौं...' अथवा 'तिमीले यसो गर्नु...' भन्ने जस्ता वाक्यहरूको प्रयोग नगरी 'मैले यस्तो बुझे, मैले यस्तो अनुभव गरे' वाक्यहरू प्रयोग गर्नुपर्छ । यसो गर्नाले कसैले पनि आरोपित भएको अनुभव गर्न पाउँदैन । यो तरिका अपनाइ एक अर्काप्रतिको भावनालाई अभिव्यक्त गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- ग) **स्पष्टीकरणको अपेक्षा**- सञ्चार राम्ररी हुन नसकेमा व्यक्ति व्यक्तिबीचमा समस्या सिर्जना हुन्छ । केही शब्द तथा वाक्यको अर्थ विभिन्न व्यक्तिले विभिन्न अर्थमा बुझ्न सक्छ । कुनै पनि शाब्दिक वा शब्दविहीन सञ्चारको अर्थका सम्बन्धमा स्पष्टीकरण माग्न आवश्यक छ ।
- घ) वयस्क तथा बालबालिकाबीचको सञ्चार खुला तथा स्वतन्त्र हुनु पर्छ । बालक वा बालिकाले शाब्दिक वा शब्दविहीन रूपमा व्यक्त गर्न खोजेको कुरालाई त्यसको सराहना गर्दै स्वीकार्नुपर्छ । बालक वा बालिकाले प्रदर्शन गर्ने यस्तो सञ्चारलाई पहिचान गर्दै आफ्नो प्रतिक्रिया जनाउनुपर्छ । यदि यस्तो कार्य सकारात्मक रूपमा गरियो भने सञ्चार स्वरूप सिर्जनात्मक हुन जान्छ । वयस्क तथा बालबालिका दुवैमा यस्तो किसिमको सञ्चारको क्षमता हुन्छ ।
- ६) **तर्क वितर्क** - तर्क वितर्क सधैं परिवारभित्रको गहिरो समस्याको लक्षणका रूपमा अगाडि आउँछ । वर्तमान तर्क वितर्क समाधान गर्न सकिने तथा नियन्त्रण गर्न सकिने अवस्थामा आएपछि मनोविमर्शकर्ताले यसको पछाडि लुकेको समस्यालाई बुझ्न आवश्यक छ र त्यसको समाधानका लागि परिवारलाई सहायता गर्नु पर्छ ।

मनोविमर्शकर्ताले अन्तरक्रियामा के भइरहेको छ, भन्ने कुराको सधैं ध्यान दिइरहनुपर्छ । त्यहाँ हुने तर्क वितर्कको वर्तमान समस्यासँग के सान्दर्भिकता छ, त्यसलाई ख्याल गर्नुपर्छ । यस्तो तर्क वितर्क हुँदा मनोविमर्शकर्ताले सबैले बुझ्ने गरी समस्याको स्पष्टीकरण दिन तथा सामुहिक रूपमा समस्याको समाधान पत्ता लाउनमा प्रोत्साहन गर्नुपर्छ ।

- ७) **मनोविमर्श सत्रमा सहभागी हुनमा देखाइने हिचकिचाहट** - परिवारका सदस्यहरूद्वारा परिवार मनोविमर्श प्रक्रियामा सहभागी हुनमा प्रदर्शन गर्ने हिचकिचाहटकापछि, केही अर्थ लुकेको हुन्छ । मनोविमर्शकर्ताले यो तथ्यलाई बुझी समस्याको निवारण गर्नुपर्छ ।

परिवारको समस्याको समाधान गर्नका निम्ति सबै सदस्यहरू उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छन् । निम्न लिखित सुझावहरूले कुनै पनि परिवारका सदस्यले जनाउने हिचकिचाहट हटाई परिवार मनोविमर्श सत्रमा सहभागी हुन सहयोग पुऱ्याउँछ ।

- क) बालक वा बालिकाको समस्याका सन्दर्भमा पारिवारिक मनोविमर्श सत्र आयोजना गर्नुको उद्देश्य स्पष्ट रूपमा वर्णन गर्नुहोस् ।

- ख) 'हिचिकचाउने' सदस्यलाई उसको सहभागिताले समस्या समाधानको निम्ति कत्रो ठूलो भूमिका निर्वाह गर्न सक्छ भन्ने जानकारी दिदै उसलाई महत्वपूर्ण अनुभव गराइ दिनुहोस् ।
- ग) मनोविमर्श सत्रको समय र स्थानलाई निर्धारण गर्दा हिचिकचाइरहेका सदस्यहरूको समय र सुविधालाई ध्यानमा राखेर गर्नुहोस् ।
- घ) 'हिचिकचाउने' सदस्यलाई प्रभावित पार्ने उपायका सम्बन्धमा अरूसँग सल्लाह गर्नुहोस् ।
- ङ) सत्रको क्रममा परिवारको कुनै सदस्य तुलनात्मक रूपमा मौन बसको छ भने मनोविमर्शकर्ताले उक्त कुरालाई विदित गराइदिन सक्नेछ ।

च) परिवार मनोविमर्शका चरणहरू

- चरण १** सुधार वा परिवर्तन गर्न आवश्यक भएका निश्चित समस्या क्षेत्र वा व्यवहारको पहिचान गर्नुहोस् । यही कुरा मनोविमर्श प्रक्रियाको केन्द्रविन्दु बन्दछ । सामूदायिक सम्बन्ध, जीवनस्तर तथा पारिवारिक पृष्ठभूमिलाई पनि लेखाजोखामा समावेश गरिनु पर्छ ।
- चरण २** परिवारका सम्पूर्ण सदस्यहरूलाई व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा भेटी समस्याका कारक तत्वहरूबारे छलफल गर्नुहोस् । कुनै निश्चित घटना वा काण्डका बारे परिवारका सदस्यहरूको भावना बारे छलफल गर्नुहोस् ।
- चरण ३** सबैलाई स्वीकार्य हुने समाधान वा कार्यको पहिचान गर्नुहोस् र त्यससम्बन्धमा निर्णय लिनुहोस् । सबै सदस्यहरू ती समाधानको उपायमा कोशिस गर्न सहमत हुनुपर्छ ।
- चरण ४** समाधानको कार्यान्वयन गर्नुहोस् । परिवारका सदस्यहरूबीच कसले के गर्ने र कहिले गर्ने भन्ने सम्बन्धमा सहमति हुनुपर्छ ।
- चरण ५** उक्त समाधानलाई परिवारको अर्को सत्रमा पुनः लेखाजोखा गरिनु पर्छ । यो प्रभावकारी नभएको अवस्थामा यसलाई परिमार्जन गरिनु पर्छ । परिवारको अवस्थामा, विशेष गरी यस समस्याबाट पीडित भएको व्यक्तिका रूपमा शुरूमा पहिचान गरिएको व्यक्तिमा अपेक्षा गरिएको व्यवहारगत परिवर्तन प्राप्त गर्नमा यसले योगदान पुऱ्याई रहेको छ वा छैन त्यसको लेखाजोखा गर्नुहोस् ।

समुदायमा आधारित मनोविमर्श

क) परिभाषा

समुदायमा आधारित मनोविमर्श समुदायका तालिम प्राप्त सदस्यहरूद्वारा अनौपचारिक वातावरणमा प्रदान गरिन्छ । समुदायका व्यक्तिहरूको निर्णय गर्ने क्षमतामा सुधारका लागि तथा मनोवैज्ञानिक तनाव एवं समस्याहरू कम गर्नका लागि सहयोग उपलब्ध गराउनु नै यसको उद्देश्य हो । यसमा मनोविमर्शकर्ताले यस्ता मान्छे संलग्न गराउन सक्छन् - जेष्ठ नेताहरू, पसलेहरू, ग्रामीण नेताहरू, शिक्षक शिक्षिकाहरू, युवा वर्ग, कानूनविद्हरू, चिकित्सकहरू, सामुदायिक सामाजिक कार्यकर्ताहरू, गृहिणीहरू, पुरोहितहरू, भिक्षु भिक्षुणीहरू, धामी भक्तीहरू तथा आमा समूहका सदस्यहरू । नेपालमा सामुदायिक जीवनको सान्दर्भिकता तथा महत्वका कारण यो एउटा महत्वपूर्ण विधि हुन पुगेको छ । ती व्यक्तिहरूमा कम्तिमा न्यूनतम तालिम हुनु पर्ने तथा तिनीहरू बालबालिकाका लागि सम्मानित तथा अनुकरणीय व्यक्तित्व हुन पर्ने कुरा भने महत्वपूर्ण छ ।

समुदायमा आधारित मनोविमर्श धेरै अवस्थाहरूमा प्रयोग गर्न सकिन्छ, जस्तै, पारिवारिक विवादमा, विद्यालयका समस्याहरूमा, स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याहरूमा तथा भावनात्मक समस्याहरूमा ।

समुदायमा आधारित मनोविमर्शद्वारा अती प्रभावकारी ढंगले समाधान गर्न सकिने अवस्थाहरूका उदाहरणहरू तल उल्लेख गरिएका छन् :

१. तपाईंलाई कसैले आएर उनलाई यौन रोग लागेको हुन सक्छ भन्न आएको अवस्थामा ।
२. कुनै श्रीमती आफ्नो श्रीमानको माया तथा विश्वसनीयताप्रति शङ्का गर्न थालिन् भने तिनले सोच्न सकिन्छन् कि श्रीमानको सम्बन्ध परस्त्रीसँग पनि छ ।
३. कुनै बालक वा बालिका आफ्नो बुबाले पिटेका कारण घर छोड्न चाहिरहेको अवस्थामा ।
४. जब एउटी १६ वर्षकी किशोरी केटी तपाईंका सहायोगका लागि आउँछिन् र भन्छिन् कि उनी गर्भवती छिन् र उनको जोडी आफ्नो जिम्मेवारीलाई स्वीकार्नुबाट पन्छिरहेको छ ।
५. जब एक जना उदासिन युवती आएर तपाईंलाई भन्छिन् कि उनको श्रीमानले उनलाई सधैं पिट्ने गर्छ र अत्यन्त निराश भएर उनी आत्महत्या गर्न चाहन्छिन् ।
६. जब एक जना आमा आएर आफ्नी १२ वर्षे छोरीको विवाह रोक्नका निम्ति उनको श्रीमानलाई कसरी मनाउने हो भन्ने विषयमा सहायोग माग्न आउँछिन् ।
७. घरको गरिबीका कारण साह्रै नै निरास भएका एक जना युवक सहर जाने सम्बन्धमा सोच्न थाल्छ तर सहरमा उसको कतै पनि बस्ने ठेगाना छैन ।
८. बालक वा बालिका विद्यालयमा तथा घरमा अवाञ्छित व्यवहार गरिरहेको अवस्थामा ।
९. कुनै पनि बालिका आफ्ना परिवारका निकट सदस्य वा कसैबाट देहव्यापारका निम्ति बेचिन लागेको अवस्थामा ।

स्व) समुदायमा आधारित मनोविमर्शका चरणहरू

चरण १ तपाईं आफ्नो तथा हस्तक्षेप (उपलब्ध गराइन लागेको सहायोग) का बारेमा बालक वा बालिकालाई बताउनुहोस् । उक्त व्यक्तिलाई सहजता अनुभव गर्न दिएर विश्वासको सिर्जना गर्नुहोस् । यसो भएमा उनले आफूले भोगिरहेका समस्याका सम्बन्धमा आफ्नो भावनालाई देखाउन र व्यक्त गर्न सक्छन् । आवश्यक परेको अवस्थामा एक बैठक बोलाई तपाईं आफ्नो परिचय दिनुहोस् ।

चरण २ बुझ्ने क्षमता भएका व्यक्तिसँग कुरा गर्नु पर्छ । उपयुक्त भएसम्म साधारण वा स्थानीय भाषा प्रयोग गर्नुहोस् । तपाईं उनका समस्याहरू सुन्नु/बुझ्नु इच्छुक रहनुभएको कुरा अभिव्यक्त गर्नुहोस् ।

चरण ३ कुनै पनि घटनाको बारेमा बालक वा बालिकाले जानकारी दिँदा त्यो घटनामा संलग्न व्यक्तिहरूको सही नाम दिन आवश्यक छैन भन्न सकिन्छ ।

चरण ४ सोच्न वा स्मरण गर्नका निमित्त कहिले कहीं नबोली शान्त भएर बस्न दिनुहोस् ।

चरण ५ बालक वा बालिकालाई उसमा भावना बाहिर निकाल्न अनुमति दिनुहोस् । यदि उनलाई रून मन लागेमा रून पनि दिनुहोस् ।

चरण ६ बालक वा बालिकासँग समस्याका सन्दर्भमा उनले पहिले के गरिसकेका छन् र त्यसको परिणाम के रह्यो भन्ने विषयमा सोध्नुहोस् ।

- चरण ७** समस्याका बारेमा उनी के गर्न चाहन्छन् भन्ने कुरा बालक वा बालिकासँग सोध्नुहोस्; तत्काल समाधानको सम्भावनाबारे लेखाजोखा गर्नुहोस्। समस्याका सम्बन्धमा उनको केही गर्ने योजना भए थाहा पाउनु महत्वपूर्ण हुन्छ।
- चरण ८** समस्याको गम्भीरता तथा उपलब्ध स्रोत (आन्तरिक तथा बाह्य) पहिचान गर्नुहोस्। समुदायले उक्त अवस्थाको समाधानका लागि कुनै भूमिका निर्वाह गर्न सक्छ कि भन्ने सम्बन्धमा लेखाजोखा गर्नुहोस् र गर्न सक्ने भएमा, मनोविमर्शकर्ताले मध्यस्थकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्नु पर्छ।
- चरण ९** समस्या समाधान गर्नका लागि एउटा मनोविमर्श योजना संयुक्त रूपमा तर्जुमा गर्नुहोस्। यस क्रममा समय सीमा निर्धारण गर्नु अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ। बालक वा बालिकाले सम्हाल्न नसक्ने भन्ने ठानेका अवस्थाहरू पहिचान गर्नुहोस्।
- चरण १०** योजना कार्यान्वयन गर्नका लागि सहयोग उपलब्ध गराउनुहोस्। सबभन्दा उपयुक्त मनोविमर्श स्वरूपको छनौट गर्नुहोस्। समुदायमा बालक वा बालिकाको नजिक रहेको कुनै व्यक्तिको सहायता लिन सक्नुहुन्छ। उदाहरणका लागि परिवारको एक सदस्यले सहयोग प्रक्रियाको कुनै अंशमा सहयोग गर्न सक्छ। आवश्यक भएको समयमा वैकल्पिक सहयोगहरू उपलब्ध गराउनुहोला।
- चरण ११** मनोविमर्शकर्ता अथवा बालक वा बालिकाले स्थितिमा परिवर्तन आयो भन्ने कुरा अनुभव नगरेसम्म परिणामको मूल्याङ्कन नियमित रूपमा गर्नुहोस्।
- चरण १२** बालक वा बालिकाको व्यवहार तथा क्रियाकलापहरूमा अपेक्षित परिवर्तन भए नभएको साथै परिवार तथा समुदायमा त्यसको के कस्तो प्रभाव रहेको छ अनुगमन गरिनु पर्छ।

परिशिष्ट २

कठिन अवस्थामा रहेका बालबालिकाका निश्चित घटना तथा अवस्थाका लागि मनोविमर्शका उपायहरू

बालश्रम र घरेलु हिंसाबाट पीडित बालबालिकाका लागि मनोविमर्श

क) सामान्यरूपमा देखापर्ने प्रतिक्रिया, लक्षण तथा व्यवहारहरू

- १) शोषण गर्ने तथा दुर्व्यवहार गर्ने रोजगारदाताप्रति गहिरो रिस वा घृणा । आफ्ना अनुभूतिहरू व्यक्त गर्नमा उनीहरूलाई कठिनाई हुन सक्दछ ।
- २) आफ्ना दौतरी तथा प्रौढहरूसँग सम्बन्ध कायम गर्नमा असमर्थता तथा उदासिनता प्रदर्शन ।
- ३) आफ्ना परिवारमा पुनः सम्मिलित हुने इच्छा अधिकांश बालबालिकाले प्रदर्शन गर्दछन् ।
- ४) तलब वृद्धि हुने आकर्षणले उनीहरूलाई शोषणयुक्त परिस्थितिमा पनि भन्न् मिहिनेतका साथ काम गर्न प्रोत्साहित गर्दछ ।
- ५) यस्ता बालबालिकामा आफ्ना दौतरी समूहबाट अलग बस्ने प्रवृत्ति हुन्छ ।
- ६) महत्वपूर्ण सांस्कृतिक गतिविधिमा सहभागी हुन असमर्थ भएको कारण एक्लोपन वा दुःखको अनुभव गर्दछन् ।
- ७) रोजगारदाताबाट भएको लगातार दुर्व्यवहारका कारण उदासी तथा डर ।
- ८) आफ्ना विद्यमान परिस्थितिप्रति असुक्षरित रहेको भावना ।
- ९) गम्भीर दुर्व्यवहारका कारण भावनात्मक आघात ९त्वबगफव० को अनुभव ।

(ख) मनोविमर्श हस्तक्षेपका चरणहरू

चरण १ स्थानीय सरकार तथा सामुदायिक अधिकारीहरूको सहयोगबाट बालबालिकालाई शोषणपूर्ण कार्यस्थलबाट उद्धार गरिनुपर्छ । राष्ट्रिय तथा स्थानीय अधिकारीहरू ती बालबालिकालाई दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिहरूलाई अदालती कार्यवाही गर्नका लागि जिम्मेवार हुनुपर्छ । आवश्यक परेमा आपत्कालीन हस्तक्षेप (सहयोग) उपलब्ध गराइनुपर्छ ।

चरण २ बालक वा बालिकालाई अन्तर्वार्तामा बोलाई आफ्नो परिचय दिनुहोस् । उनलाई सजिलो अनुभव गर्न विश्वासको वातावरण सिर्जना गर्ने प्रयास गर्नुहोस् जसले उनलाई शोषण गर्दै आएका अन्य रोजगारदाता तथा वयस्कहरूभन्दा तपाईं भिन्दै व्यक्ति हुनुहुन्छ भन्ने अनुभूति दिलाउन विश्वास दिलाओस् । तपाईंको साथमा उनले आफूलाई सुरक्षित र संरक्षित भएको अनुभव गर्नुपर्छ ।

चरण ३ दुर्व्यवहारका कुनै शारीरिक चिन्ह छन् कि भनी उक्त बालक वा बालिका तथा उनका शारीरिक अवस्थालाई नजिकबाट अवलोकन गर्नुहोस् । उनी काममा रहेको समयमा विरामी भएका वा चोटपट लागेका थिए वा थिएनन् र त्यस्तो अवस्थामा रोजगारदाताले के कस्तो औषधि उपचार गरेको थियो भन्ने कुरा उनलाई सोध्नुहोस् । अहिले उनलाई कस्तो अनुभव भइरहेको छ, भन्नेबारे थप प्रश्न राख्नुहोस् ।

चरण ४ आवश्यक भएमा उनलाई औषधि उपचार वा मनोविमर्शका लागि कुनै क्लिनिक वा अस्पतालमा सिफारिस गर्नुहोस् । चिकित्सकबाट उपचार प्रतिवेदनको एक प्रति प्राप्त गर्नुहोस् । यो पछि अदालतमा प्रमाणका रूपमा काम आउन सक्छ ।

चरण ५ मनोविमर्श सत्रका लागि उनीसँग समय मिलाउनुहोस् । उनलाई मनोविमर्श हस्तक्षेप (सहयोग) को अर्थ र उद्देश्यबारे स्पष्ट गर्नुहोस् । र, यसले बालक वा बालिकाको वर्तमान स्थितिमा कसरी सुधार ल्याउन सहयोग पुऱ्याउँछ भन्ने कुरा बताउनुहोस् । मनोविमर्श भनेको एउटा पारस्परिक जिम्मेवारी हो । त्यसैले अपेक्षित परिवर्तन हासिल गर्नका लागि उनको पूर्ण सहयोग आवश्यक छ भन्ने कुरा पनि स्पष्ट पार्नुहोस् । उसले गर्नुपरेको श्रमका सम्बन्धमा उनका अनुभवहरूबारे (उनलाई प्रश्न नगरिकनै) सान्दर्भिक जानकारीहरू प्राप्त गर्न थाल्नुहोस्, जस्तै :

- काम गर्ने ठाउँमा उनलाई कसले ल्याएको हो ? कहिले ल्याएको हो ?
- आफ्नै इच्छाले काम गर्न थालेको हो कि उनलाई जबर्दस्ती गरिएको थियो ? यस किसिमले काम गर्न थाल्नुका कारणहरू के के हुन् ?
- काम गर्ने थलोमा कामको पहिलो दिनको अनुभवबारे उनलाई वर्णन गर्न लगाउनुहोस् । नयाँ वातावरणमा आउँदा उनलाई कस्ता कस्ता अनुभूतिहरू भए ?
- आफ्ना अभिभावक तथा दाजुभाइ दिदीबहिनीहरूबाट अलग हुनु पर्दाको उक्त अवस्थालाई उनले कसरी सामना गरेको थिए ?
- काम गर्ने स्थानमा काम बाहेक अन्य क्रियाकलापहरू के के हुन्थे ?
- कति घण्टा काम गर्नुपर्थ्यो ? उनको तलब कति थियो ?
- उनलाई तलब कसले लाने गर्दथ्यो ?
- अरु कसैले उनले कमाएको पैसा लैजान गर्दा कस्तो अनुभव हुन्थ्यो ?
- केही अंश दिइन्थ्यो भने उनी त्यसलाई कसरी खर्च गर्दथे ?
- उनलाई रोजगारदाताले कुनै नराम्रो दुर्व्यवहार गरेको थियो कि थिएन ? गरेको थियो भने कति पटक गरेको थियो ? कसरी गरेको थियो र त्यसो गर्नुको कारण के के थिए ? त्यसको बारेमा उनको भनाई के छ ?
- कारखानामा वा काम गर्ने स्थानमा उनलाई उनका अभिभावक वा दाजुभाइ वा दिदीबहिनीहरूले भेट्न आउने गर्नुभएको थियो वा थिएन ? आउने गर्नुभएको थियो भने कति पटक आउनुभयो ? उहाँहरूले उनको अवस्थाका सम्बन्धमा कहिलेकाहीं छलफल गर्ने गर्नुभएको थियो ? उहाँहरूले भेट्न आउनुहुँदा उनलाई कस्तो अनुभव हुने गरेको थियो ?
- रोजगारदाताका सम्बन्धमा उनको कस्तो विचार छ ? के उहाँले उनलाई एक बालक वा बालिकाका रूपमा व्यवहार गर्नुभएको थियो ?
- सामान्यता: उनी कस्तो अनुभव गर्ने गर्दथे ? चाडपर्वको बेलामा उनी साधारणतया के गर्ने गर्दथे ?

चरण ६ संयुक्त रूपमा मनोविमर्शको एक कार्ययोजना तर्जुमा गर्नुहोस् । बालक वा बालिकाले कुन चाहिँ नकारात्मक भावना वा अनुभवहरूलाई साम्य पार्न चाहन्छन् भन्ने कुरा क्रमबद्ध पार्न सहयोग गर्नुहोस् । उनी वर्तमान अवस्थामा सुधार ल्याउनका निम्ति के गर्न चाहन्छन् पत्ता लाउनुहोस् ।

चरण ७ दुवै मिलेर यी लक्ष्यहरूका वरिपरि एउटा मनोविमर्श योजना तयार पार्नुहोस् । नकारात्मक अनुभूति तथा भावनाहरूमध्ये कुन चाहिँको समाधान उनी पहिला गर्न चाहन्छन् भन्ने कुराको निर्णय गर्न उनलाई सहयोग गर्नुहोस् । उनको वर्तमान अवस्थामा सुधार गर्नका लागि उनी के गर्न चाहन्छन् ? यी लक्ष्यहरू हासिल गर्नमा सहयोग पुऱ्याउन सामाजिक सेवा प्रणाली रहेको नरहेको यकिन गर्नुहोस् । यी लक्ष्य तथा योजनाहरू बालक वा बालिकाई लेखेर दिई व्याख्या गर्दिनुहोस् । आगामी सत्रको लागि समय र मिति निर्धारण गर्नुहोस् ।

चरण ७ मनोविमर्श प्रक्रियाका मुख्य उद्देश्य शोषित बालक वा बालिकालाई उनीहरूको भावनालाई बुझ्न र सामना गर्न सहयोग पुऱ्याउनु हो । यसो गर्नाले उनलाई भावनात्मक तथा शारीरिक रूपले समाजमा पुनर्स्थापना हुनमा सहयोग पुऱ्याउँछ । मनोविमर्श सत्रमा कहिलेकाहीं उनका

आमाबाबुलाई पनि सहभागी गराइनु पर्छ। यसो गर्नाले बाल श्रमले बालक वा बालिकामा पारेको असरबारे यथार्थ चित्र उनीहरूले पाउन सक्नेछन्। आफ्नो जीवनप्रति तथा उनलाई भावनात्मक तथा शारीरिक रूपमा अप्ट्यारो पार्ने मानिसहरूप्रति बालक वा बालिकाको व्यवहार तथा धारणामा आएको परिवर्तनको मूल्याङ्कन गर्न पनि मनोविमर्श सत्रहरूलाई उपयोग गरिनु पर्छ।

चरण ९ मनोविमर्श प्रक्रियाको समाप्ति: मनोविमर्श सम्बन्ध समाप्त गर्ने आवश्यकता बालक वा बालिका स्वयंले महसुस गरी व्यक्त गर्नुपर्छ। मनोविमर्श प्रक्रिया समाप्त गरिएको जानकारी उनलाई तथा उनका अभिभावकलाई दिइनुपर्छ। उनको स्थितिमा सुधार गर्नमा सहयोग पुऱ्याएका क्रियाकलाप तथा पत्ता लागेका कुराहरूबारे छलफल गर्नु उपयोगी हुन सक्छ। उनले भविष्यमा के अनुभव गर्नेछन् त्यसको बारेमा तपाईं जान्न इच्छुक भएको बताउनुहोस्। मनोविमर्श प्रक्रियामा उनले पुऱ्याएको सहयोगका लागि धन्यवाद ज्ञापन गर्नुहोस्। भविष्यमा कुनै थप आवश्यकता परेमा आफू सधैं उपलब्ध हुने कुरा उनलाई बताएर भावी सम्पर्कका लागि ढोका खुल्ला राख्नुहोस्।

अपाङ्ग बालबालिकाका लागि मनोविमर्श

क) अपाङ्ग बालबालिका को हुन् ?

१. कान सुन्नमा कठिनाइ भएका वा श्रवण क्षमता गुमाएका
२. आँखा देख्न कठिनाइ एवं दृष्टि गुमाएको
३. शारीरिक रूपमा अपाङ्ग बालबालिका
४. बौद्धिक रूपमा सुस्तमनःस्थिति भएका
५. सूक्ष्मरूपमा विभिन्न अशक्तताबाट पीडित बालबालिका

टिप्पणी: यो मनोविमर्श प्रक्रियामा सहभागी हुनका निम्ति न्यूनतम सक्षमता भन्ने भएको हुनुपर्छ।

ख) सामान्यरूपमा देखापर्ने प्रतिक्रिया, लक्षण तथा व्यवहारहरू

१. विद्यालय तथा खेलकुद जस्ता विभिन्न बाल - गतिविधिमा सहभागी हुन नसक्नाका कारण गम्भीर उदासीनता।
२. समुदाय, दौतरी तथा आफ्नै परिवारबाट बहिष्कृत।
३. समुदायबाट एक्लिनु -अधिकांश समय घरमै रहनु।
४. अशिक्षित हुनुका साथै विशेष शिक्षा कक्षा वा समुदायमा आधारित पुनःस्थापना कार्यक्रममा समेत सहभागी हुन असक्षम हुनु।
५. निसहाय, उदास तथा हास्यास्पद हुनुको अनुभूति।

ग) मनोविमर्शका चरणहरू

चरण १ समुदायमा आधारित पुनःस्थापना कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेका सरकारी निकायहरू तथा अन्य गैरसरकारी संस्थाका कर्मचारीहरूसँग समन्वय राख्नुहोस्।

चरण २ यस किसिमका बालबालिकालाई मनोसामाजिक सहयोग उपलब्ध गराउनुपर्ने आवश्यकताका सम्बन्धमा समुदायका सदस्यहरूबीच चेतना जगाउनुहोस्। समुदायको सहयोगमा भेटघाट कार्यक्रमहरू आयोजना गर्नुहोस्। नकारात्मक भावनाहरू अभिव्यक्त गर्न, तिनीहरूको सामना गर्न, बालक वा बालिकाका दैनिक चुनौतीहरू सामना गर्नका लागि उपायहरू पत्ता लगाउन तथा समाजिक रूपमा पुनर्स्थापना गरी सशक्त पार्नका मनोविमर्श एउटा ठूलो माध्यम हुनसक्छ।

- चरण ३** ती बालबालिकालाई भेटेर आफ्नो परिचय दिनुहोस् । मनोविमर्शको अर्थबारे प्रकाश पार्नुहोस् । यसले उनको वर्तमान अवस्थामा सुधार गर्न कसरी सहयोग पुऱ्याउन सक्छ भन्नेबारेमा बताउनुहोस् । समुदायमा रहेको समुदायमा आधारित पुनःस्थापना कार्यक्रमका कर्मचारीहरूले तपाईं र बालबालिकाबीच भेटघाट सहज गराउन सहयोग गर्न सक्छन् । मनोविमर्श सत्रहरूमा भाग लिन बालबालिका तथा उनीहरूका परिवारलाई आकर्षित र प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- चरण ४** कुनै बालक वा बालिका मनोविमर्श सत्रमा सहभागी हुन तयार भएपछि उनलाई उनकै घरमा भेट्न जानुहोस् । आफ्नो परिचय दिनुहोस्, विश्वासिलो सम्बन्ध सिर्जना गर्नुहोस् र उक्त बालक वा बालिकालाई सहयोग गर्ने आफ्नो इच्छा व्यक्त गर्नुहोस् । अत्यन्त एकलोपनामा बाँचेको तथा अविश्वासको भावनाका कारण उक्त बालक वा बालिकामा पर्याप्त सामाजिक सीप नहुन पनि सक्छ भन्ने कुरा बिसर्नु हुँदैन ।
- चरण ५** बालक वा बालिका मनोविमर्शका लागि सहमत भएपछि मनोविमर्श सत्र शुरू गर्नका लागि उनको परिवारसँग भेटनुहोस् । शुरू शुरूका मनोविमर्श भेटघाटका क्रममा बालक वा बालिकालाई उनको अपाङ्ग स्थितिलाई लिएर कस्तो अनुभव हुन्छ भन्ने प्रश्न गर्नुहोस् । मूक अभिव्यक्ति मार्फत् प्रदर्शन गरिएका उनका गहिरा भावनाहरूलाई विशेष ध्यान दिनुहोस् । उनको मनोसामाजिक अवस्थालाई केही गर्न सकिन्छ, भन्ने विश्वास बालक वा बालिकालाई गर्न दिनुहोस् । तिरस्कार, असहायपन तथा नैराश्यता जस्ता भावनाहरूलाई परिवर्तन गर्न उनी के गर्न चाहन्छन् भन्ने कुरा सोध्नुहोस् । ती भावनाहरू तथा व्यवहारहरूलाई मनोविमर्श योजना तयार गर्नका लागि आधारका रूपमा प्रयोग गर्नुहोस् ।
- चरण ६** बालक वा बालिका तथा उनको परिवारका साथमा मनोविमर्श योजना तयार गर्नुहोस् । यदि बालक वा बालिकाको मनमा बहिष्कारको भावना, हिनताबोध तथा असहायपन जस्ता भावना भए यी भावनाहरूको समायोजन गर्नमा बाबालिकालाई सहयोग पुऱ्याउन योजना केन्द्रित गर्नुहोस् । उनलाई विस्तार विस्तारै समुदायको मूलप्रवाहमा ल्याउने कुरामा योजना केन्द्रित हुनुपर्छ ।
- चरण ७** सम्भव भएसम्म मनोविमर्श योजनालाई उनको परिवार तथा समुदायमा आधारित पुनःस्थापना कार्यक्रमका कर्मचारीहरूको सहयोगमा कार्यान्वयन गर्नुहोस् । योजनालाई अगाडि बढाउन आवश्यक सहयोग उपलब्ध गराउनुहोस् र घर बाहिर उपलब्ध भएका सामुदायिक स्रोतहरू समेत परिचालन गर्नुहोस् । विस्तार विस्तारै उनलाई समुदायसँग परिचित गराउनुहोस् । उनलाई विद्यालय, खेलकूद तथा सामुदायिक गतिविधिमा सहभागी गराउन कुराकानी चलाउन थाल्नुहोस् ।
- चरण ८** यस किसिमका बालबालिकाले उनका परिवारहरूलाई तथा पछि गएर सामुदायिक गतिविधिमा समेत कस्तो किसिमबाट योगदान दिन सक्छन् भन्ने कुरामा सामुदायमा चेतना जगाउने काम गर्नुहोस् । यी बालबालिकाको पुनःस्थापना गर्ने कार्यमा सहयोग पुऱ्याउन सक्ने सामुदायिक गतिविधि तथा सुविधाहरू प्राप्त गर्ने कोशिस गर्नुहोस् ।
- चरण ९** बालक वा बालिकाले सम्भवतः आफ्नो अपाङ्गपनाका कारण प्रस्तुत गरेका समस्याहरूलाई साम्य पारेपछि मूलप्रवाहमा समाहित हुन र समुदायको सामना गर्न सहयोग प्राप्त गरिसकेपछि तपाईं आफ्नो मनोविमर्श प्रक्रियालाई समापन गर्न सक्नुहुन्छ ।

यौन दुर्व्यवहारबाट पीडित बालबालिकाका लागि मनोविमर्श

परिचय

यौन दुर्व्यवहार भनेको दुर्व्यवहारकर्ताले बालबालिकामाथि यौन मनसाय वा यौन उत्तेजनाका कारण गर्ने कुनै पनि काम हो। यसबाट बालबालिकालाई भावनात्मक आघात पुग्दछ। यसको परिणामस्वरूप बालबालिकामा प्रायः उदास हुने, डराउने जस्ता गम्भीर व्यवहारगत तथा भावनात्मक समस्याहरू सिर्जना हुनसक्छ। बारम्बार पेट दुख्ने जस्ता शारीरिक समस्या एवं सिक्नमा कठिनाई जस्ता समस्याहरू आउन सक्छन्। यी लक्षणहरू अल्पकालीन वा दीर्घकालीन हुन सक्छन्।

टिप्पणी : यौन दुर्व्यवहारका परिसूचकहरू तथा तत्वहरूका लागि परिशिष्ट ६.४ हेर्नुहोला।

मनोविमर्श

मनोविमर्श प्रक्रिया

क)

- यौन दुर्व्यवहारबाट पीडित व्यक्तिलाई मनोविमर्श दिने कार्य अनुभव प्राप्त व्यक्तिले मात्र दिनु राम्रो हुनेछ।
- मनोविमर्श प्रक्रियामा समय सीमा हुनु हुँदैन भने विश्वासिलो सम्बन्ध विकास गरिनुपर्छ।
- सम्भव भएमा पारिवारिक वातावरणमा बालक वा बालिकाको व्यवहार अवलोकन गरिनुपर्छ।
- चित्र कोर्ने, खेलकूद वा कठपुतली जस्ता अप्रत्यक्ष तरिकाहरू निकै नै उपयोगी हुन सक्छन्।
- जानकारी लिने क्रममा निश्चित परिधिलाई नाघेर अस्वीकार्य हदसम्म पुग्नुहुन्न। बालक वा बालिका के भन्न चाहन्छ र कहिले भन्न चाहन्छ भन्ने कुरामा निर्णय गर्न उनलाई स्वतन्त्र छोड्नुहोस्।

ख) बालक वा बालिकाले व्यक्त गरिरहेका कुराहरूमा निष्कपट भावना तथा बुझाई प्रतिबिम्बित गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ।

ग) यसमा बालक वा बालिकाको गल्ती कुनै पनि हालतमा थिएन भन्ने कुरा झल्काउनु पनि उत्तिकै आवश्यक छ।

घ) बालक वा बालिकामा दुर्व्यवहारकर्ताप्रति विश्वासघातको भावना आउन सक्ने, उपचारका कारण थप भावनात्मक आघात पर्नसक्ने, दुर्व्यवहारकर्ताले बदला लिन्छ भन्ने डर लाग्न सक्ने, अपराध बोधका भावनाहरू जाग्न सक्ने जस्ता सम्भावनाहरूप्रति मनोविमर्शकर्ता सजग हुनुपर्छ। दुर्व्यवहारकर्ता बालक वा बालिकाको नजिकको व्यक्ति हो भने उनीप्रतिको बालक वा बालिकाको वफादारीलाई अवमूल्यन नगर्नुहोस्।

ङ) समस्या वा परिस्थितिलाई सा-साना चरणमा सामना गर्नु आवश्यक छ। मनोविमर्श प्रक्रियाको दौरानमा लक्ष्यलाई प्रष्ट राख्दै बालबालिकाका कठिनाइका आधारमा क्रमबद्ध चरणहरू तय गरिनुपर्छ। अवरोध आउन नदिनका लागि शुरूमा 'घटना' वा 'गोप्य' जस्ता शब्दहरू मात्र प्रयोग गरिने छन् भन्ने सहमति मनोविमर्शकर्ता तथा बालक वा बालिकाबीच हुनुपर्छ।

- च) बालक वा बालिका अती चिन्ताग्रस्त हुनसक्ने भएकोले वास्तविक समस्यामा काम गर्नुभन्दा पहिला चिन्ताको उपचार गरिनु आवश्यक हुन्छ। उदाहरणका लागि बालक वा बालिका मनोविमर्शलाई लिएर वा के भएको भन्ने कुरा बताउन निक्कै आत्तिको हुनसक्छ। यसले उसलाई शान्त बनाउनका लागि रमाइला कुराहरूको बारे प्रश्न गरी उसको ध्यानलाई अन्तै लैजाने प्रयास गरिनु पर्छ। तर यसो गर्दा मनोविमर्शकर्ताले आफ्नो बारेमा सकेसम्म कम कुरा गर्नुपर्छ।
- छ) मनोविमर्श प्रक्रियाभरि नै बालक वा बालिकाको आत्म-सम्मान, आत्मविश्वास तथा सामाजिक सीपहरूमा सुदृढ गराउन पनि महत्वपूर्ण हुन्छ।
- ज) कानुनी व्यवस्थाहरू: अदालतमा बयान दिने, प्रहरी हिरासतमा थुनुवामा परिनेजस्ता कानुनी प्रक्रियाहरूले पनि बालक वा बालिकामा गहिरो मनोवैज्ञानिक तनाव सिर्जना गर्दछ। कानुनी प्रतिनिधिहरूबाट अदालतमा हुने गरेका सहानुभूतिविहीन व्यवहारहरूले कतिपय पीडित बालबालिकालाई भावनात्मक रूपमा आघात पुऱ्याएका छन्। यसलाई निम्न उपायहरूबाट रोक्न सकिन्छ :
- भावनात्मक सहयोग निरन्तर उपलब्ध गराएर, उदाहरणका लागि मुद्दा फैसला सुनाउने समयमा।
 - अदालतमा हाजिर हुनु अगावै बालक वा बालिकासँग भेट्ने।
 - मुद्दा सुरु हुनुभन्दा पहिले नै बालक वा बालिकालाई अदालती कक्षका बारेमा परिचित गराएर।
 - बाहिरी मान्छेहरू नराखी गोप्य रूपले बन्द कोठामा मुद्दाको बहस गराउने।

सुरूवात

सम्भव भएसम्म बालक वा बालिकालाई बोल्ने वातावरण सहज गराइनुपर्छ। त्यसैले मनोविमर्शकर्ता पुरुष हो वा महिला भन्ने कुरामा होसियारीपूर्वक विचार गरिनुपर्छ। तपाईंको दिक्दारी, कमजोरी वा घृणाको अनुभूति व्यक्त नहोस् भन्ने कुरालाई मनन गरिनुपर्छ, किनकी यसले बालक वा बालिकाको मनमा अपरध बोधको भावनालाई बढावा दिन सक्छ। उनको भावनालाई आत्मसात गर्न तपाईं सधैं तत्पर रहनुपर्छ।

समाधान गरिनुपर्ने विषयहरू

क) **सामिप्यता:** दुर्व्यवहार गरिएको बालक वा बालिकाका व्यक्तिगत सीमाहरूलाई व्यापक रूपमा उपेक्षा गरिएको हुन्छ। त्यसैले एउटा महत्वपूर्ण विषय ती सीमाहरूको पुनः पहिचान गर्नु हुनसक्छ। कुराकानीमा तपाईंको नजिक आउन बालक वा बालिकालाई समय लाग्न सक्छ। खास 'घटना' का सम्बन्धमा कुराकानी गर्न त अझ बढी समय लाग्न सक्छ। बालक वा बालिक आफैलाई कसैप्रतिको दूरी वा सामिप्यता निर्धारण गर्न दिनुहोस्। तपाईंसँगको सम्बन्धमा पनि यो कुरा लागू हुनसक्छ।

ख) **त्रास:** कसैलाई केही नबताउनका लागि दुर्व्यवहारकर्ताले प्रायः बालक वा बालिकालाई धम्क्याएको हुन्छ। त्यसैले तपाईंसँग कुरा गर्दा उनी त्रसित हुनसक्छन्। यसलाई मनोविमर्शकर्ताले बुझी त्रासको भावनालाई साम्य पार्नुपर्छ। याद बालक वा बालिका दुर्व्यवहारको शिकार पुन हुन सक्छ।

ग) **अपराध बोध:** बालक वा बालिकाले आफैलाई दोषी ठानी अपराध बोधको भावनाबाट त्रसित भएको हुनसक्छ।

- तपाईंसँग कुरा गरिरहेको छ र गोप्य कुरा तपाईंलाई भनिरहेको छ।

- दुर्व्यवहारको घटना उनीमाथि भएको छ ।
 - विशेषगरी हाडनाता करणीको घटनामा विश्वासघातको अनुभूति ।
 - दुर्व्यवहार उनको आफ्नै गल्तीको कारण भएको भन्ने अनुभव उनले गरेको हुनसक्छ ।
- घ) **लाज:** उनले गुञ्जनुपरेको अवस्था र गर्नुपरेको कामका कारण उनलाई लाजको अनुभूति हुनु निश्चित छ । उनलाई अन्य भावनाहरू पनि अभिव्यक्त गर्न दिइनु पर्छ । उनमा लाजका अनुभूतिहरू निम्न कारणहरूले गर्दा हुनसक्छन् :
- घटनाको क्रममा पीडितले अनुभव गरेको हुनसक्ने उत्तेजना तथा रमाइलोको अनुभूति ।
 - हाडनाता करणीको अवस्थामा उनका अभिभावक प्रभावकारी नभएको अनुभव ।
 - आफू अशुद्ध तथा महत्वहीन भएको अनुभूति ।
 - आफ्नै कारणले दुर्व्यवहार भएको अनुभूति ।
- यी अनुभूतिहरूलाई सम्हाल्दा घटनालाई स्वीकार्नु, व्याख्या गर्नु, हिचकिचाहट तथा धैर्यता अपनाउनुपर्छ । (उदाहरणका लागि, उत्तेजना तथा रमाइलो नियन्त्रणभन्दा बाहिरको हुन्छ, यो उनको गल्ती होइन, र आफ्ना बालबालिकाको संरक्षण गर्नु समाज तथा व्यक्तिहरूको जिम्मेवारी हो ।)
- ङ) **रिस:** प्रक्रियाको निक्कै पछि मात्र रिसका भावनाहरू देखा पर्न थाल्छन् । यो एउटा स्वस्थ प्रतिक्रिया हो, यसलाई मनोविमर्श प्रक्रियामा अभिव्यक्त गरिनु पर्छ र सामना गरिनु पर्छ । रिलाई अभिव्यक्त गर्ने र व्यवस्थित गर्ने उपयुक्त उपायहरू तल उल्लेख गरिएका छन् :
- दैनिकी लेखेर
 - चित्र कोरेर
 - पेन्टिङ गरेर
 - चिठी लेखेर
 - आराम दिने व्यायाम गरेर (जस्तै: योग)
 - शारीरिक अभ्यास
- च) **एक्लोपना:** विशेष गरी दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्ति बालक वा बालिकाको नजिकको कोही (उदाहरणका लागि, अभिभावक) भएमा उनी अभावको भावना अनुभूति गर्न थाल्नुका साथै उनलाई एक्लोपनाको पनि अनुभव हुनथाल्छ । यसका अतिरिक्त, उक्त बालक वा बालिकाले अन्यबाट अलग हुँदै उक्त गोप्य स्थितिलाई सधैं एकलै सामना गर्दै आएको हुनसक्छ । यो एउटा कम बोझिलो विषय भएकोले मनोविमर्शकर्ताले यस भावनामा केन्द्रित हुन सक्छ । त्यसैले पनि बालक वा बालिकाको अन्य कठिन भावनाहरूमा प्रवेश गर्नका लागि यो एउटा राम्रो ढोका पनि हुनसक्छ ।
- छ) **दुर्व्यवहार गर्नेप्रतिको सकारात्मक तथा नकारात्मक भावना:** बालबालिकालाई परिवार भित्रबाट भएको वा बाहिरबाट भएको गरी दुवै किसिमका यौन दुर्व्यवहार सम्बन्धी घटनाहरूका कारण दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिप्रति उब्जेका सकारात्मक तथा नकारात्मक भावनाहरूलाई छुट्टयाउने र निकास दिनमा सहायता दिनु आवश्यक छ । एउटा प्रभावकारी उपाय उक्त बालक वा बालिकालाई दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिप्रतिको उनको भावनालाई लेख्न लगाउनु हुन सक्छ ।

उदाहरणका लागि : एक जना बुवा दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्ति हुन सक्छ र राम्रो माया गर्ने अभिभावक पनि हुन सक्छ । बालक वा बालिकालाई यौन भनेको मायाको अभिव्यक्ति हो भन्ने अवधारणामा विश्वास दिलाएर यस्ता अवाञ्छित कार्यमा संलग्न गराइएको हुनसक्छ । बालक वा बालिकालाई आफ्नो रिसलाई व्यवस्थित पार्नु आवश्यक हुन्छ । शारीरिक सम्पर्क र मायाको

बीचको भिन्नतालाई थाहा पाउन बालक वा बालिकालाई सहयोग गर्नुहोस् । मनोविमर्शकर्ताको काम यी माया र घृणाबीचको सम्बन्धको भावनालाई राम्ररी प्रष्ट्याउनु हो । एक जना वयस्क र एक जना बालक वा बालिकाबीचको यौन सम्पर्क मायाको अभिव्यक्ति नभई अपराध हो र त्यसैले गैरकानुनी छ, भन्ने कुरा उनलाई स्पष्ट रूपमा सम्झाइनु पर्छ ।

- ज) **दुर्व्यवहार नगर्ने अभिभावकप्रतिको सकारात्मक तथा नकारात्मक भावना:** हाडनाता करणीका सन्दर्भमा दुर्व्यवहार नगर्ने पक्षसँगको भावनालाई सम्हाल्नु पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ । कहिलेकाहीं पीडित व्यक्ति दुर्व्यवहार गर्ने अभिभावकप्रति भन्दा पनि यस किसिमका अभिभावकप्रति बढी रिसाएको हुन सक्छ । उक्त यौन दुर्व्यवहारका सम्बन्धमा दुर्व्यवहार नगर्ने अभिभावक (धेरै जसो आमा) लाई प्रत्यक्ष रूपमा थाहा थियो वा थिएन भन्ने कुरा महत्वपूर्ण छैन । उक्त दुर्व्यवहार गरिएको समयमा अभिभावक घरमै नभएको भए पनि उक्त दुर्व्यवहारको समयमा उनलाई संरक्षण गरिएन भन्ने आरोप बालक वा बालिकाले अभिभावकलाई लगाइन्छ । अर्को अभिभावकले यौन दुर्व्यवहार गरेको होला भन्ने कुरालाई नै यो अभिभावकले अस्वीकार गरीदियो भने रिस भन् डरलाग्दो हुन्छ । यदि बालक वा बालिका उनसँग बसिरहेको छ भने दुर्व्यवहार नगर्ने अभिभावकप्रति रिस देखाउनु कठिन हुन्छ । बालबालिकालाई आफूसँग बदला लिइने वा अस्वीकार गरिने डर हुन सक्छ ।

यस्तो अवस्थामा, बालक वा बालिकाको नकारात्मक भावना निम्नमध्ये कुनै तरिकाबाट मत्थर भई नसकेसम्म उक्त अभिभावकबाट उनलाई अस्थायी रूपमा अलग राखिनु नै राम्रो हुन्छ :

- यो समस्या र भावनाको समाधानका लागि अभिभावक तथा बालक वा बालिकाबीच व्यक्तिगत स्तरमा आपसी सत्र सञ्चालन गरेर ।
- अभिभावकप्रतिको रिसपूर्ण भावनाहरूका सम्बन्धमा उनलाई लेखेर ।

- झ) **दौतरीहरूसागको सम्बन्ध:** बालबालिकामाथि हुने यौन दुर्व्यवहारका घटनाहरूमा लाजको भावना सबभन्दा गम्भीर हुन्छ । विशेषगरी किशोरावस्थाका हुर्कंदै गरेका बालक वा बालिकामहरूलाई घटना प्रकाशमा आइसकेपछि पनि दौतरीहरूसँगको सम्बन्ध टुटाउनु हुँदैन । यसका लागि बालक वा बालिकाको अनुमति लिएर सामाजिक कार्यकर्ताले निम्न उपायहरू अपनाई प्रोत्साहित गर्न सक्छ :

- उक्त बालक वा बालिकालाई सहयोग जारी राख्नका लागि उनका साथीहरूलाई व्यक्तिगत रूपमा विद्यालय तथा समुदायममा गएर प्रोत्साहित गर्नु । यस क्रममा हाडनाता करणी उक्त बालक वा बालिकाको गलती थिएन भन्ने कुरामा जोड दिइनु पर्छ ।
- उपयुक्त दौतरी सम्बन्ध कायम राख्नका लागि उनका साथीहरूलाई केन्द्रमा आउन दिइराख्नका लागि बालबालिकाका अभिभावकहरू र शिक्षक शिक्षिकाहरूसँग कुराकानी गरी प्रोत्साहित गर्नु ।
- साथीहरूलाई पत्र लेख्नु ।
- केन्द्रमा समूहमा बस्ने अनुभवका माध्यमबाट नयाँ दौतरीहरूसँग भेट्नु ।

- ञ) **आत्म सम्मान:** बालक वा बालिकाको आत्म सम्मान सुदृढ गर्नु मनोविमर्श प्रक्रियाको एउटा महत्वपूर्ण पक्ष हो । त्यसैले यसलाई अन्य अरु बखत पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यसैले यस्ता बालक वा बालिकाहरूमा आफूप्रति सकारात्मक भावना जगाई उनीहरूको हास भएको आत्मसम्मानलाई सुदृढ पार्न निम्न लिखित सुझावहरू दिइएको छ :

- उनीहरूका सम्पूर्ण उपयुक्त तथा सकारात्मक व्यवहारका लागि प्रशंसा गर्नुहोस् ।
- सम्भव भएसम्म कम आलोचना गर्नुहोस् ।
- उनीहरूका व्यवहारलाई अरूका व्यवहारसँग तुलना नगर्नुहोस् ।
- उनीहरूले राम्रोसँग गर्न सक्ने खालका क्रियाकलापहरू पहिचान गर्नुहोस् । बालक वा बालिकालाई सफलता प्राप्त गर्ने निश्चित भएका कामहरू गर्नका लागि अवसरहरू सिर्जना गरी दिनुहोस् ।
- व्यवहारिक अपेक्षाहरू मात्र राख्नुहोस् ।
- काम पूरा गर्नलाई मात्र होइन काम गर्नका लागि गरिएको प्रयासको पनि सराहना गर्नुहोस् ।
- कामलाई व्यवस्था गर्न सकिने भागहरूमा विभाजन गर्नुहोस् ।

उपचारात्मक विधि

उपचारात्मक (सहयोग) विधि व्यक्तिगत, सामूहिक तथा परिवार मनोविमर्शका साथसाथै समुदायमा अभिभावक/संरक्षकहरूको सहयोग समूह सिर्जना गरेर पनि गर्न सकिन्छ । सहयोग प्रक्रिया भनेको जीवनस्तरमा सुधार ल्याउनका लागि सामाजिक क्रियाशीलतालाई अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्य लिएको एउटा लामो भावनात्मक प्रक्रिया हो । माथि उल्लेख गरिएका तरिकाहरू बाहेक यो कार्य निम्न तरिकाहरूबाट पनि गर्न सकिन्छ :

- क) बालक वा बालिको आफूप्रतिको भावनामा सुधार गर्न उनको अहमलाई सशक्त बनाउनु ।
- ख) अरूलाई विश्वास गर्न सिक्नु ।
- ग) पुनः सुरक्षित भएको अनुभव गर्न थाल्नु ।
- घ) बालक वा बालिकाको वातावरणसँग सामाजिक सम्बन्ध पुनःस्थापित गर्नु
- ङ) पीडित हुनु परेकोमा अत्यन्तै भित्र रहेको लाज, गलती तथा उत्तरदायीको भावनालाई हटाउनु ।
- च) रिसबाट डरलाई छुट्याउनु ।

बाल यौन दुर्व्यवहारको दीर्घकालीन परिणाम

- क) निजात्मक तथा अन्तर वैयक्तिक समस्याप्रति संवेदनशील हुनु । न्यून आत्मसम्मान तथा अपर्याप्तता जस्ता समस्या-भावनाहरू सामान्य हुन्छन् । दोषी हुनुको गम्भीर अनुभूति तथा हिनताबोधको भावना समय समयमा पनि प्रबल हुन्छ ।
- ख) अती एक्लोपना- आफू अरुभन्दा भिन्न भएको भावनाले भावनात्मक रूपमा अरुसँग अलगिएको भाव प्रतिविम्बित गर्छ । पीडित व्यक्तिहरू उनको 'वास्तविकता' वा 'नराम्रो कुरा' अरूले पत्ता लगाउला भनी डराउँछन् । यस किसिमको एकाङ्कीपनले महत्वहीनता तथा अपर्याप्तताको भावलाई प्रतिविम्बित गर्छ ।
- ग) अर्थपूर्ण अन्तर वैयक्तिक सम्बन्धमा संलग्न हुन असक्षम हुनु- 'पीडित' भएको वा आफूलाई संरक्षण गर्न कोही पनि नभएको अनुभूतिले गर्दा अरूलाई विश्वास नगर्नु सामान्य कुरा हो ।
- घ) यौन असमर्थता - समस्या यौनसम्बन्धी क्रियाकलापहरूमा संलग्न हुन असक्षम हुनुदेखि लिएर विसङ्गति, वेश्यावृत्ति तथा आत्मपीडन ९:बकयअजष्कत७० बाट आनन्द लिने व्यवहारसम्म लम्बिन सक्छ । सामान्य प्रतिक्रिया चाहिँ के हुन सक्छ भने उनी स्वस्थ यौन सम्बन्ध राख्नमा असक्षम हुन सक्छ ।
- ङ) गम्भीर किसिमका मनोवैज्ञानिक समस्या ।

बेचविखन

परिचय

कसैलाई एक स्थानबाट अर्को स्थानमा उनको इच्छाको विपरीत, शक्ति प्रयोग गरेर, धम्काएर वा भ्रूठा आश्वासनहरू दिएर लानु नै शारीरिक बेचविखन हो । यसमा प्रायःजसो बँधुवा मजदूरीमा

वा वेश्यावृत्तिमा 'विक्री' गरिने घटनाहरू हुन्छन्। पछिल्लो स्वरूपमा बेचबिखन यौन दुर्व्यवहारका रूपमा पनि देखिन थालेको छ। भारतका वेश्यालयहरूमा हुने गरेको मुख्यतया बालिकाहरूको बेचबिखन नेपालको एक प्रमुख सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक तथा मानव अधिकारसम्बन्धी समस्याका रूपमा आइरहेको छ। बेचबिखनका लागि जिम्मेवार तत्वहरू जातीय - सांस्कृतिक पक्ष, राजनीतिक प्रतिबद्धताको अभाव, सामाजिक - आर्थिक पक्ष, भारतमा वेश्यालयहरूको सञ्चालन तथा नेपाल- भारतबीच रहेको खुला सीमाना। (राजभण्डारी र राजभण्डारी, १९९७ मा आधारित)।

बेचबिखनबाट बच्नेहरूको पुनःस्थापना

सामान्यतया नेपाली समाजमा देहव्यापारलाई सामाजिक पापका रूपमा लिइन्छ। एक पटक यौन दुर्व्यवहारको शिकार भए पछि कहिलेकाहीँ बालबालिका घर फर्कन इच्छा नगर्नुको एउटा कारण यो पनि हो। त्यसैले मनोविमर्शकर्ताले बालक वा बालिकालाई तथा आवश्यक परेमा समुदायलाई पनि यो कुरामा पीडितको कुनै दोष छैन भन्ने कुरा सम्झाउनु अत्यन्त आवश्यक छ। बालक वा बालिकालाई सौहार्द, सम्भारदारीपूर्ण तथा स्वीकार्य भावका साथ व्यवहार गरिनु पर्छ। पुनःस्थापना कार्यक्रमका आधारभूत कुराहरू तल उल्लेख गरिए अनुसारको हुनु पर्छ :

- क) *आधारभूत सहयोग* - यसमा गाँस, बास, कपासका साथै सामाजिक सुरक्षासम्बन्धी सुविधा पर्छन्।
- ख) *चेतना/सशक्तीकरण* - बेचबिखनबाट बच्नेहरूलाई समाजमा पुनः समाहित हुनका लागि उनीहरू भित्र भएको सम्भावनालाई बुझाउन चेतनशील बनाइनु पर्छ। उनीहरू भित्रको यस सम्भावनालाई व्यवहारमा उतार्न सशक्त बनाइनु पर्छ। यस कार्यका लागि एउटा अत्यन्त आवश्यक तत्व अनौपचारिक शिक्षा हो।
- ग) *चिकित्सा सहयोग*- बेचबिखनबाट बच्नेका अधिकांश व्यक्तिहरूमा यौन सम्पर्कबाट सन्त रोगहरू हुन्छन् भने उनीहरू स्वास्थ्य तथा पोषणसम्बन्धी अन्य समस्याहरूबाट पनि पीडित रहेका हुन्छन्, जसको उपचार गरिनु पर्छ।
- घ) *मनोविमर्श* - बेचबिखनका कारण बालक वा बालिकामा भयानक मनोवैज्ञानिक असर परेको हुन सक्छ। उनलाई जीवनप्रति आधारभूत विश्वास नै बाँकी नरहेको हुन सक्छ, सुरक्षा तथा स्वाभिमानका अनुभूतिहरू नै गुमाइसकेको हुनसक्छ। रिस, घृणा, लाज वा डरजस्ता भावनाहरूको अनुभव गरेको हुनसक्छ। त्यस कारण बालक वा बालिकाको पुनःस्थापनाको लागि आत्मासम्मान, उत्प्रेरणा तथा समाज र जीवनप्रतिको आस्थालाई पुनर्जागरण गराउन आवश्यक हुन्छ।
- ङ) *तालिम*- बेचबिखन गरिएको बालक वा बालिकालाई समुदायमा पुनः एकीकृत गर्नका लागि आवश्यक सीपसम्बन्धी तालिम वा आयमूलक तालिम वा अन्य कुनै तालिम (जस्तै, सामाजिक सीप तालिम) उपलब्ध गराउनु पर्छ।

विपत्ति र भावनात्मक आघातबाट पीडित बालक वा बालिकाका लागि मनोविमर्श

टिप्पणी १: माथि व्याख्या गरिएका लक्षित समूहहरूलाई भावनात्मक आघातबाट पीडित समूहको रूपमा लिन सकिन्छ। त्यसैले तलका अनुच्छेदहरूमा रहेका सुझावहरू माथि व्याख्या गरिएका समूहहरूलाई पनि सान्दर्भिक छन्।

टिप्पणी २: भावनात्मक आघात उपचार स्वयंमा एउटा अती विशिष्टकृत हस्तक्षेप हो। तल दिइएका जानकारीहरू मनोविमर्श प्रक्रिमा थप सघाउ पुऱ्याउने तत्वहरू हुन्, आफैमा उपचार भने होइनन्।

परिचय

भावनात्मक आघात भनेको टार्न नसकिने र प्रायः अनपेक्षित रूपमा हुने, तनावपूर्ण घटना हो, जसले समस्यासँग सामना गर्ने मानिसको क्षमतालाई नै प्रभावहीन बनाइदिन्छ। यसले निम्न प्रकारका बालबालिकालाई मनोविमर्श दिन जोड दिन्छ,

- जो प्राकृतिक विपत्तिबाट पीडित रहेका छन्,
- जो युद्धबाट पीडित रहेका छन्,
- पुर्नबास तथा नौलो भौतिक एवं सांस्कृतिक वातावरणमा इच्छाविपरित रहेकाहरू,
- कसैलाई गुमाएको, विछोड भएको तथा आफन्तबाट अलग्गनु परेका।

सामान्यतः तनावग्रस्त घटना प्रतिक्रियामा बालक वा बालिका आक्रमक हुन्छ वा त्यस स्थितिबाट भाग्न खोज्छ। तर पनि भावनात्मक आघातको अवस्थामा उनीहरू न त त्यसलाई समाधान गर्न सक्षम हुन्छन्, न त त्यसबाट भाग्न नै सक्छन्। किनभने यस्ता घटनाहरूले बालक वा बालिकाको आत्मबललाई अती कमजोर बनाइदिएको हुन्छ। भावनात्मक आघातले बालबालिकाबाट उनीहरूको निर्दोषपना खोस्छ र उनीहरूको विश्वास, भविष्यप्रतिको आशा तथा बालपना नै छिन्छ।

भावनात्मक आघातबाट पुनःलाभ

क) विश्वास तथा सुरक्षा सिर्जना गर्ने क्षमतालाई पुनः स्थापित गर्नुहोस्।

ख) सुभ्रुवुभ्रभन्दा पर रहेका कुरालाई पनि अर्थ दिनुहोस्।

ग) व्यवहार वा अर्थलाई समायोजन गरी समस्या सामना गर्ने क्षमतालाई पुनः स्थापित गर्नुहोस्।

लक्षणहरू

भावनात्मक आघात पुऱ्याउने किसिमका घटनाले विचार, सोचाइ, भावना, अनुभूति, व्यवहार तथा नियमित रूपमा गरिने कार्यमा प्रभाव पार्दछ। यस्ता किसिमका बालक वा बालिकालाई अवलोकन गर्दा प्रायः निम्न बमोजिमका प्रवृत्तिहरू पाइन्छन्।

- आक्रामक, हिंसात्मक वा विद्रोही (जस्तै, किशोरावस्थामा लागूपदार्थको प्रयोग)
- उदासीन
- लाछी
- उदण्डता
- सन्की
- उन्मादयुक्त वा आत्तिको
- भावनात्मक चोटसम्बन्धी घटना वा स्थितिप्रति अनपेक्षित प्रतिक्रियायुक्त
- चिकित्साशास्त्रले व्याख्या गर्न नसकेका शारीरिक अस्वस्थता।

मनोविमर्श

१) आधारभूत नियमहरू

- भुठा आश्वासनहरू नदिनुहोस्।
- बालक वा बालिकाको अवस्था वा उत्प्रेरणाका सम्बन्धमा ठीक वा बेठीक भन्ने किसिमको निर्णयहरू नगर्नुहोस्।
- बालक वा बालिकालाई होच्याउने किसिमको व्यवहार नगर्नुहोस्।
- बालक वा बालिका बोलिरहँदा उनलाई बाधा नपुऱ्याउनुहोस्, राम्ररी सुन्नुहोस् र प्रश्नको भूमरीमा उनलाई नपार्नुहोस्।
- भावनात्मक रूपमा आघात पुग्ने गरी एक्कासि बालक वा बालिकासँगको सम्बन्धलाई नटुटाउनुहोस्।

- एक जना वयस्कका रूपमा भूमिका निर्वाह गर्न नछोड्नुहोस् ।

२) परिचय तथा जानकारी

आफ्नो परिचय प्रस्तुत गरेर एवं जानकारीहरू प्रदान गरेर मनोविमर्श प्रक्रियाको थालनी गर्नुहोस् । यो क्रममा उनलाई भावनात्मक आघात पुग्दा प्रस्तुत भएको विशेष किसिमको प्रतिक्रियालाई सामान्यीकरण गर्ने काम समेत गर्नु पर्दछ ।

३) सुरक्षा

उपचार तथा स्वास्थ्य पुनर्लाभका लागि सुरक्षाको अनुभूति दिलाउन सक्नु अती आवश्यक तथा प्रथम कार्य हो । सुरक्षाको भावना दिलाउन निम्न लिखित कार्यहरू गर्न सकिन्छ :

- क) व्यक्तिगत सबल पक्षहरूको पहिचान गरेर
- ख) बालक वा बालिकालाई शारीरिक स्वास्थ्य पुनर्स्थापना गर्नमा सहयोग पुर्याएर
- ग) बालक वा बालिकाले आफ्ना भावना व्यक्त गर्न सुरक्षित लाग्ने व्यक्तिहरूसँग हेलमेल गराएर ।
- घ) आफ्नो घर वा वातावरणमा व्यक्तिगत सुरक्षा र संरचनाका साधनहरू उपलब्ध गराएर ।
- ङ) उपयुक्त तालिम प्राप्त कर्मचारीले पनि सुरक्षाको भावना बालबालिकालाई प्रदान गर्न सक्छ ।
- च) लैङ्गिक तथा जातीय पृष्ठभूमिबाट जोखिम वा तनाव नहुने गरी समुदायमा बस्नाले पनि बालबालिकालाई सुरक्षा अनुभूतिमा सघाउ पुर्याउँछ ।

४) स्वस्थ तथा पुनःलाभ हुने किसिमको वातावरणको सिर्जना गर्नु

सङ्कटपछिको समयमा आराम, खाना, सहयोग तथा शारीरिक सुरक्षा जस्ता कुराहरू महत्वपूर्ण हुन्छन् । आफूमा नियन्त्रण पाउनलाई केही निजी गोपनीयता तथा विभिन्न क्रियाकलापमा स्वेच्छिक सहभागिताजस्ता कुराहरू अती महत्वपूर्ण हुन्छन् । उक्त वातावरणमा कमभन्दा कम व्यवधान हुनु पर्छ (जस्तै, शान्त, सरल, थोरै मान्छे हुनुपर्छ । विगतका कुराहरू सकेसम्म थोर चियोचर्चो गर्ने मानिसहरू)

५) घटनाको अन्वेषण तथा अभिव्यक्ति

- **तथ्य चरण** : सबभन्दा पहिला बालक वा बालिकालाई उनले के देखे, के सुने तथा के गरेजस्ता प्रश्न सोधी वर्णनात्मक विवरण दिनका लागि अनुरोध गरिनु पर्छ ।
- **अनुभव चरण** : भावनाको अभिव्यक्ति प्रायः पछि मात्रै आउँछ । त्यो अभिव्यक्ति आएको देखिए पछि उनले घटनाको समयमा वा उक्त घटनालाई पुनः सम्झेको बेलामा कस्तो अनुभव गरे भन्ने कुरा सोधिनु पर्छ । यस चरणमा चित्र, कथा वा गीत आदिको सहयोग लिन सकिन्छ ।
- **अर्थ चरण**: बालक वा बालिकालाई उनीहरूले उक्त घटनाका सम्बन्धमा बनाएको धारणाका सम्बन्धमा सोध्न सकिन्छ । उनका गलत अवधारणा वा अन्योललाई तपाईं तुरून्तै कम गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने कुरा निश्चित गर्नुहोस्, यो काम तपाईं केही समय पछि मात्रै गर्नुहुन्छ ।

६) भावनात्मक आघातलाई पुनः प्रक्रियामा ल्याउनु

आशा तथा भविष्य समाप्त भएको डरका साथसाथै दोषी हुनुको भावना र अस्वीकारको प्रवृत्ति बालबालिकामा यस चरणमा आउन सक्छ । त्यसैले जे सुकै भएको भए पनि त्यसका लागि बालक वा बालिका जिम्मेवार छैन र उनी खराब होइनन् भन्ने कुरा उनलाई स्पष्ट गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । यो चरणमा बालक वा बालिका कारक घटनालाई भिन्दै दृष्टिकोणबाट हेर्न

तयार भएको हुनुपर्छ। त्यसबाट आएका भाव एवं भावनाहरूलाई खुलस्त र विस्तृत रूपले सामना गरिनु पर्छ। त्यसैले उनीहरूलाई निम्न कुराहरू परिवर्तन गर्नमा सहयोग आवश्यक हुन सक्छ :

- संसारका सम्बन्धमा उनीहरूको आधारभूत विश्वास (उदाहरणका लागि, 'मानिसहरूको नियतिमै लेखिएको भए मात्र उनीहरू प्रताडित हुने गर्छन्')।
- उनीहरूको जिम्मेवारीप्रतिको स्वीकारोक्ति तथा व्यक्तिगत नियन्त्रण (उदाहरणका लागि, 'म असहाय छु')।
- विभिन्न मानिस, स्थान वा घटनाप्रतिका धारणाहरू (उदाहरणका लागि, 'परिवर्तन वा अनिश्चितता भएमा त्यहाँ खतरा हुन्छ')।

७) भविष्यका लागि सीपहरूको विकास

बालबालिका त्यस बेला सामान्य विकासलाई पछ्याउन तयार हुन्छन्, जब उनीहरूले डरलाई सामना गरी साम्य पारिसकेका हुनेछन्। भूलहरू सच्याइ सक्नु, आवश्यक जानकारीहरू दिलाई त्यसको अर्थ समेत बुझी सकिएको अवस्थामा सामान्य विकासलाई पछ्याउन बालक वा बालिका तयार हुन्छन् यसको अर्थ हो, उनीहरूलाई 'सामान्य' जीवन पुनः अपनाउन प्रोत्साहित गरिनु पर्छ, साथसाथै निरन्तर रूपमा मनोविमर्श सेवा पनि उपलब्ध गराइनु पर्छ। यो उद्देश्य हासिल गर्नका लागि तनाव-व्यवस्थापन तथा सञ्चार शैलीसम्बन्धी सीप आवश्यक पर्छ। उदाहरणका लागि, कठिन अवस्थामा आफैसँग कुरा गर्नु (उदाहरणका लागि, 'म यो काम गर्न समर्थ छु')। अन्य समस्या समाधानका उपायहरू हासिल गरिनु पर्छ। जस्तै: लक्ष्य तथा समस्याहरू, छनोट तथा विकल्पहरू स्पष्ट पार्नु। सफल पार्न सकिने साना प्रयासहरू पहिचान गर्नु आदि। यसका अलावा, उनीहरूलाई आफ्ना आवश्यकता, इच्छाहरू स्पष्ट रूपमा अभिव्यक्त गर्न प्रोत्साहित गरिनु पर्छ। अन्त्यमा भावी विकासका लागि एउटा साथीहरू सहितको सामाजिक सञ्जाल आवश्यक पर्छ। मनोविमर्शकर्ताले यो प्रक्रियालाई सहज बनाउन सक्छ। उदाहरणका लागि, केही समूह क्रियाकलापको आयोजना गरेर तथा बालक वा बालिकालाई विद्यालयमा पुनः पठाएर (प्लमर, १९९७ मा आधारित)।

आत्महत्या गर्ने प्रवृत्ति देखिएको अवस्थामा मनोविमर्श

आफूले आफैलाई हत्या गर्ने वा आफूले आफ्नै अङ्गभङ्ग गर्ने नियतपूर्ण उद्देश्यबाट गरिएको कुनै पनि विचार वा कामलाई आत्महत्या गर्ने प्रवृत्तिका रूपमा परिभाषित गर्न सकिन्छ। यद्यपि साना बालबालिकाले आफ्नो जीवनलाई नै अन्त्य गर्ने धारणा बनाई सकेको हुँदैनन्। उनीहरू आफ्ना विचार एवं कठिन परिस्थितिबाट अस्थायी रूपमा भाग्नका लागि आत्महत्या गर्न सक्छन्। यसको विपरित किशोर किशोरीहरू भने प्रायः निराशापनबाट भाग्नका लागि जानी जानीकन नै जीवन परित्याग गर्ने कुरा रोक्छन्। (किण्डरटेलेफून निडरल्याण्ड, १९९३)। आत्महत्याको व्यवहार गर्नका लागि कारकका रूपमा काम गर्ने वा प्रभाव पार्ने केही तत्वहरू तल उल्लेख गरिएका छन् :

- पारिवारिक विग्रह वा अभिभावकसँगको सम्बन्धमा समस्या,
- हेला/दुर्व्यवहार,
- नजिकको परिवारमा भएको आत्महत्या वा मनोवैज्ञानिक असन्तुलन,
- रक्सी तथा लागू पदार्थ दुर्व्यसन,
- बालक वा बालिकामा मनोवैज्ञानिक असन्तुलन (उदाहरणका लागि, हीनताबोध, आक्रामक व्यवहार जस्ता असन्तुलन),
- दौतरीहरूसँगका सम्बन्धमा समस्या,
- विगतमा गरिएको आत्महत्याको प्रयास।

आत्महत्या गर्ने प्रवृत्ति गम्भीर मनोवैज्ञानिक विकृतिको सङ्केत हो र सहयोगका लागि क्रन्दन हो । यसका लागि मनोविमर्श प्रक्रिया आधारभूत रूपमा ५.२ मा उल्लेख गरिए जस्तै हुन्छ । निम्न कुराहरूमा विशेष रूपमा ध्यान दिइनु पर्छ :

पहिचान

पक्कै पनि पहिलो कदम बालक वा बालिकामा आत्महत्या गर्ने प्रवृत्ति देखिएको छ भन्ने कुराको पहिचान गर्नु हो । यो कुरा उनीबाट स्पष्ट रूपमा सङ्केत प्राप्त हुन पनि सक्छ र नहुन पनि सक्छ । शङ्का लागेको अवस्थामा बालक वा बालिकाको अवस्थाका बारेमा स्पष्ट गर्न सक्ने खालका प्रश्नहरू सोध्न सक्नुहुन्छ ।

टिप्पणी : सङ्केतहरूका लागि अनुसूची ६.४ हेर्नुहोला ।

स्वीकार

स्वभाविक रूपमा आत्महत्याका सम्बन्धमा बालक वा बालिकासँग कुरा गर्ने बेलाको सबभन्दा ठूलो समस्या भन्नु नै उनको इच्छालाई स्वीकार्नु हो । तर समाधान वा मुक्तिका मार्गमा मात्रै केन्द्रित हुनुको अर्थ के हुन आउँछ भने तपाईं उक्त अवस्थालाई प्रतिविम्बित गर्न आफ्नै दृष्टिकोण अपनाउँदै हुनुहुन्छ । सोही बेला तपाईं सम्भवतः उनलाई चिन्दै नचिन्ने वा बुझ्दै नबुझ्ने अरू नै कुनै व्यक्ति बन्नुहुन्छ । यसको विपरित स्वीकारोक्तीले बालक वा बालिकालाई सहयोगको अनुभूति दिन्छ । (जसको अभाव उनीहरूको जीवनमा प्रायः रहेको हुन्छ) । उनलाई गम्भीरतापूर्वक लिइएको छ भन्ने कुराको अनुभूति उनीहरूलाई हुन्छ । स्वीकार्नुको अर्थ प्रोत्साहित गर्नु होइन । उनका कुराहरू सुनेर तथा भावनाहरू एवं इच्छाहरूलाई स्वीकार गरेर उनमा भएको सामाजिक बहिष्कारको भावनालाई हटाउन सकिन्छ । त्यसपछि बालक वा बालिका स्वयं नै समस्या सामना गर्न सक्षम भइसकेको हुनसक्छ ।

के गर्ने ?

बालक वा बालिकाले साँच्चिकै आत्महत्या गर्ने सम्बन्धमा विचार गरिरहेको छ भन्ने तपाईंलाई लाग्छ भने तल उल्लेख गरिएका केही चरणहरू तपाईंले सम्भ्रीराख्नु पर्छ :

- उक्त बालक वा बालिकाले पहिला कहिल्यै आत्महत्याको प्रयास गरिसकेको छ कि छैन भन्ने बारेमा थाहा पाउनुहोस् ।
- उक्त बालक वा बालिकालाई सधैं नै गम्भीरताका साथ लिनुहोस् र निष्कपट चासो प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- उनी उदासीन भए पनि उनलाई आफ्ना भावनाहरू अभिव्यक्त गर्न दिनुहोस् । उक्त काम कसरी गर्ने भन्ने उनले सोचेको छ, उनको योजना के छ भन्ने प्रश्नहरू तपाईंले गर्नु पर्छ । उनलाई गम्भीरतापूर्वक लिइरहेको छ भन्ने प्रभाव यसबाट एक पटक फेरि पर्छ । यो कुरा गर्नाले उसलाई आत्महत्या गर्न प्रोत्साहित गर्दैन । सामान्यतया जति बढी नियोजित योजना उनले बनाएको हुन्छ, वास्तवमै आत्महत्या गर्ने खतरा त्यति नै बढी हुन्छ ।
- यस नाटकीय कामको कारणका सम्बन्धमा बालक वा बालिकालाई प्रश्न गर्नुहोस् । उनले दिएको उत्तरबाट तपाईंले उनको उत्प्रेरणाका सम्बन्धमा थप गहिरिएर जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ । यसरी आएको जानकारीलाई तपाईं विशेष परिस्थितिलाई कम नाटकीय रूपमा सल्ट्याउन सुझाव दिनमा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।
- बालक वा बालिकाको प्रवृत्तिलाई उत्तेजित बनाउनमा कुन घटना (सबैभन्दा पछिल्लो पटकको) जिम्मेवार छ भन्ने कुरा पत्ता लगाउन कोशिस गर्नुहोस् । यसले तपाईंलाई समस्याको परिप्रेक्ष्यका बारेमा जान्न सघाउ पुऱ्याउने छ । मनोविमर्शकर्तालाई यो जानकारी ठोस हुन सक्छ ।

- कुराकानीका क्रममा शान्त रहनुहोस् ।
- योजना बनाउनुहोस् : बालक वा बालिकाले आत्महत्या गर्ने नै ठान्यो भने कसलाई सम्पर्क गर्न सकिन्छ ? कम्तिमा तीन जनाको नामावली तयार गर्नुहोस् ।
- तपाईंको विचारमा वास्तवमै आत्महत्या गर्ने जोखिम ठूलै देखिएमा मनोवैज्ञानिक वा मनोचिकित्सकलाई सिफारिस गर्न आवश्यक हुन सक्छ । तर यो कार्य बालक वा बालिकासँग छलफल गरेर मात्र गर्नु पर्छ ।

कुराकानी

मनोविमर्शकर्ताको मनमा सत्रहरूका क्रममा सम्भवतः थुप्रै अनुभूतिहरू सिर्जना हुन सक्छन् । जस्तै: रिस तथा आफूलाई गलत रूपमा प्रयोग गरिएको भन्ने जस्ता अनुभूतिहरू । यसका साथसाथै हुन सक्ने कुराका लागि पनि मनोविमर्शकर्ताले आफूलाई जिम्मेवार सम्झन सक्छ । यस्ता अनुभूतिहरूलाई हटाउनै पर्छ, किनकी यसले मनोविमर्शकर्ता हानी पुऱ्याउन सक्छ । पछि गएर बालक वा बालिकालाई पनि यसबाट नराम्रो हुन सक्छ । यो कुरा तपाईं आफूलाई बालक वा बालिकाको भावनामा समाहित गर्न दिनुमा पनि लागू हुन्छ । बालक वा बालिकाप्रतिको सम्मान वा समझदारीका कारण प्रायः यस्तो हुन सक्छ, तर यसले बालक वा बालिकालाई सहायता भने गर्दैन । यसको विपरित, बालक वा बालिकालाई केही हदसम्म कडाई गर्न पर्न सक्छ, जसले गर्दा उनलाई सहयोगको आधार उपलब्ध हुन्छ । त्यसैले तपाईंले यो स्पष्ट गर्नु पर्छ कि बालक वा बालिका आफै उनको जीवनका लागि जिम्मेवार छ ।

सम्भावित बाधा अड्चनहरू

- बालक वा बालिकाको भावनाको गम्भीरतालाई कहिल्यै अवमूल्यन नगर्नुहोस् ।
- बालक वा बालिकालाई आत्महत्या नगर्न सम्झाउने हदसम्म मात्र कोशिस गर्ने कुराप्रति सचेत हुनुहोस् ।
- बालक वा बालिकाको नियत ठीक भएको वा नभएको सम्बन्धमा निर्णय नगर्नुहोस् ।
- उनको आत्महत्याबाट उनको परिवारले सामना गर्नुपर्ने परिणामका सम्बन्धमा कुरा गरेर उनलाई गल्तीको अनुभूति गराउनबाट सचेत हुनुहोस् ।
- तपाईंलाई दिग्भ्रमित गर्न मात्र उनले ती कुराहरू राखिरहेको भन्ने कुरा नसोच्नुहोस् ।

विषय सूची

- मनोविमर्श सामग्री विकास विषयक कार्यशालाका सहभागीहरूको नामावली
- किशोर उमेरका बालबालिकाबारेमा सम्भन्नुपर्ने कुराहरू
- सङ्क्षेपमा मनोविमर्श
- दुर्व्यवहार तथा आत्महत्या प्रवृत्तिका परिसूचकहरू

मनोविमर्श सामग्री विकास विषयक कार्यशालाका सहभागीहरूको नामावली

सहभागीहरूको नाम	संस्थाको नाम र ठेगाना
लक्ष्मी थापा	नेपालगञ्ज नगरपालिका, शहरी आधारभूत सेवा
डिल्ली प्रसाद शर्मा	चिल्ड्रेन - नेपाल
ओम राज पौडेल	पोखरा उप-महानगरपालिका
बिल मान शाक्य	बाल कल्याण समाज
निर्मल नेपाली	शिक्षाका लागि सामाजिक जागरण (सेफ)
भरत नारायण प्रधान	वातावरण तथा बालबालिका संरक्षणका लागि राष्ट्रिय समाज (नास्पेक)
खिल नाथ निरौला	मानव अधिकार तथा वातावरण मञ्च (फोर्हेन)
इन्द्र दाहाल	बाल सम्पर्क केन्द्र (सीसीसी)
दीपा रेग्मी	नेपाल रगमार्क फाउण्डेशन
प्रकाश काप्ले	ग्रामीण पुनःनिर्माण नेपाल (आरआरएन)
सावित्री लामा	दलित बालबालिका संस्था (उफ्का)
निलिफा सुद्वबा	मार्फत् उफ्का, विद्यालय जानबाट वञ्चित शहरी बालबालिका कार्यक्रम (यूओएसपी)
डोलेन्द्र भट्टराई	मार्फत् उफ्का, विद्यालय जानबाट वञ्चित शहरी बालबालिका कार्यक्रम (यूओएसपी)
मार्क जोर्डन्स	सीविन
नर प्रसाद लिम्बु	दलित बालबालिका संस्था (उफ्का)
सुरेन्द्र न्यौपाने	विशेष शिक्षा शाखा, शिक्षा मन्त्रालय
तोया गौतम	क्षेत्रीय सञ्चार स्रोत केन्द्र, नेपाल प्रेस इन्स्टिट्यूट
स्रोत व्यक्ति तथा सहजकर्ताहरूको नाम	संस्थाको नाम र ठेगाना
आसुन्सियन (सोनिया) एस. क्यूटो	चाइल्डहोप एसिया
शकुन्तला सुद्वबा	दलित बालबालिका संस्था (उफ्का)
चन्द्रिका खतिवडा	इन्डुरेड इन्टरनेशनल
राम चन्द्र पौडेल	चिल्ड्रेन - नेपाल
व्यवस्थापनमा सहभागी व्यक्तिहरूको नाम	संस्थाको नाम र ठेगाना
हर्ष देवी तामाङ्ग	दलित बालबालिका संस्था (उफ्का)
जितु लामा	विराटनगर
युनिसेफका अधिकारीहरूको नाम	संस्थाको नाम र ठेगाना
क्यारोलिन बेकर	युनिसेफ
दत्तात्रय राय	युनिसेफ
बिमला मानन्धर	युनिसेफ
सुनिता कायस्थ	युनिसेफ
भानु पाठक	युनिसेफ
सुरेन्द्र सिंह राना	युनिसेफ

किशोर उमेरका बालबालिकाबारेमा सम्बन्धुपर्ने कुराहरु

- उदृण्ड व्यवहारको आशा गर्नुहोस् ।
- उनीहरूको कुरा सुन्दा सक्रिय श्रवणको सीप अपनाउनुहोस् ।
- उचित सीमा निर्धारण गर्ने काम तपाईंको हो भन्नेबारेमा बालबालिकालाई थाहा दिनुहोस् ।
- गोप्यता राख्नु ठीक छ, भन्ने कुरा उनीहरूलाई बताउनुहोस् ।
- उनीहरूका लागि एक जना राम्रो अनुकरणीय व्यक्ति बन्नुहोस् ।
- आशाहरू स्पष्टसंग राख्नुहोस् ।
- गाली नगर्नुहोस् ।
- कहिलेकाहीं उनीहरू पन्छिन खोजेमा चिन्ता नगर्नुहोस्, यो सामान्य व्यवहार हो ।
- समझदार हुनुहोस् - किशोर अवस्था रूपान्तरित हुने वास्तविक उमेर हो ।
- कहिलेकाहीं तपाईंले उनीहरूसँग प्रौढहरूलाई जस्तो व्यवहार गर्न पर्न सक्छ, तर अझै पनि उनीहरूबाट बालबालिकाको जस्तो व्यवहारकै आशा गर्नुहोस् ।
- उनीहरूसँग कुनै विवाद गर्नुपूर्व त्यो उपयुक्त छ वा छैन भन्ने निश्चित गर्नुहोस् ।
- किशोर उमेरका बालबालिकासँगको सम्बन्ध भनेकै सधैं लिनु र दिनु हो, त्यसैले उनीहरूसँग कुनै सम्झौता गर्नुपरेमा नडराउनुहोस् ।

सङ्क्षेपमा मनोविमर्श

मनोसामाजिक मनोविमर्शको क्षेत्र निकै विस्तृत भएको छ । त्यसकारण छोटकरीमा मनोविमर्शसम्बन्धी आधारभूत सिद्धान्तहरूबारे थाहा पाउनु उपयोगी हुन सक्छ । यहाँ प्रस्तुत गरिएका मनोविमर्शसम्बन्धी कुराहरू समस्याग्रस्त व्यक्तिमा केन्द्रित मनोविमर्शका सिद्धान्तहरूमा मुख्यरूपमा आधारित छन् ।

परिभाषा

कुनै बालक वा बालिकामा आफैप्रतिको मर्यादा तथा सम्मानको भावना पुनः जगाउने तथा समस्याको समाधान (सामना गर्ने तरिका तथा समस्या समाधान गर्ने क्षमता) खोज्न मद्दत गर्ने उद्देश्यले उनका कुरा सुनेर, अनुभूति दिएर तथा उनीप्रति सहयोगी एवं समझदार भएर आफ्ना भावना, चिन्ता, विचार, डर आदिलाई अभिव्यक्त गर्न उनलाई समर्थ बनाउनु नै मनोविमर्श हो ।

मुख्य तत्वहरू

- कुनै पनि बालक वा बालिका प्रायः आफै समाधान खोज्न सक्षम हुन्छ, मनोविमर्शकर्ताले यसमा सहयोग मात्र गर्छ, त्यसैले विरलै मात्र सुझाव दिइन्छ । यसको अर्थ हो - सौहार्दपूर्ण तथा सहयोगात्मक वातावरणमा तपाईं उनीहरूलाई आफूभित्र आत्मनिर्भरता तथा उत्तरदायित्वको भावना विकास गर्न प्रोत्साहित गर्नुहुन्छ ।
- सकारात्मक शैली अपनाउनु ; बालक वा बालिकाले गर्ने जे गरे पनि राम्रो वा स्वीकार्य गर्छ भन्ने भावना लिनुहोस् ।
- व्यक्त तथा अव्यक्त दुवै भावनामा केन्द्रित हुनु ; किनकी व्यवहार भनेको भावनाको व्यक्त प्रस्तुति हो ।
- अनुभूति दिनु ; अर्को व्यक्तिले संसारलाई हेर्ने गरेको शैलीमा आफूले पनि हेर्न उनको अवधारणागत विश्वमा प्रवेश गर्ने क्षमता ।
- मनोविमर्शकर्तामा सानिध्यता आवश्यक हुन्छ, यसर्थमा कि मनोविमर्शकर्ता सम्पूर्ण रूपले निश्चल र निष्कपट हुनुपर्छ । साथै भावनात्मक रूपले यथासम्भव सन्तुलित पनि । आफू स्वयं हुनुपर्छ ।
- सौहार्द, खुला तथा यथार्थपरक ।
- निःशर्त सकारात्मक सद्भाव (व्यक्तिप्रतिको पूर्ण स्वीकार) आदर ।

प्रमुख सीपहरू

- सक्रिय श्रवण; शब्दविहीन सञ्चार (गुनगुनाहट, बसाई आदि), विचार तथा भावना झल्काउनु, समस्याग्रस्त व्यक्तिले बोलेका मुख्य शब्दहरू दोहोर्‍याउनु, भावना तथा व्यक्त गरिएका अवधारणाहरूको पुनरावृत्ति
- प्रश्न गर्नु; खुला तथा बन्द प्रश्नहरू ।
- ध्यान दिएर अवलोकन गर्नु; मनोविमर्शको क्रममा तथा बालक वा बालिकाको वातावरणमा । ध्यान दिएर अवलोकन गरेर अन्तरक्रियाका लागि बालक वा बालिकाको पहलको पहिचान गर्नु ।
- बालक वा बालिकाका प्रत्येक विचार, सोचाई, अनुभूतिमा ध्यान केन्द्रित गर्नु ।
- आफ्नो परिप्रेक्ष्यबाट नभई बालक वा बालिकाको परिप्रेक्ष्यबाट सहयोगात्मक तथा समझदार हुनु ।
- समस्या, कुराकानी वा परिस्थितिलाई आकार दिनु ।

मनोविमर्श प्रक्रिया

वास्तविक मनोविमर्श प्रक्रिया शुरू गर्नुभन्दा अगाडि दुई वटा कामहरू गरिनु पर्छ । ती हुन् - सहयोगको आवश्यकता परेको बालक वा बालिकाको पहिचान तथा लेखाजोखा । मनोविमर्श आफै पनि विभिन्न चरणहरू हुँदै अगाडि बढ्छ, जुन तल उल्लेख गरिएका छन् :

- *सम्बन्ध विस्तार चरण* : यस अन्तर्गत मूलतः अन्तर्वार्ताको माध्यमबाट अनुकूल वातावरण तयार गर्ने तथा समस्या वा परिस्थितिमा पुग्ने एवं त्यसलाई बुझ्ने कार्य गरिन्छ ।
- *मनोविमर्श 'सम्झौता' चरण* : परिस्थितिबारे जानकारी हासिल गरी सकिएपछि मनोविमर्शका लागि आएको बालक वा बालिका र मनोविमर्शकर्ता एउटा प्रक्रियामा प्रवेश गर्दछन्, जसका लागि 'नियमहरू' स्पष्ट हुनुपर्छ । भन्नुको तात्पर्य उद्देश्य वा लक्ष्य निर्धारण गर्नु र त्यसलाई प्राप्त गर्नका लागि चरणहरू तय गर्नु, यसरी परिस्थितिको समाधान गर्नु हो । यिनीहरू सहयोग प्रक्रियाका लागि मार्गदर्शन बन्छन् ।
- *कार्यान्वयन चरण* : निर्धारण गरिएका उद्देश्यहरूमा केन्द्रित रहेर अब मनोविमर्शकर्ता तथा बालक/बालिकाका बीचमा मनोविमर्श प्रक्रिया शुरू हुन्छ । अनुभूति तथा विचारहरू अभिव्यक्त गर्नका लागि कुराकानी गरेर वा चित्र कोरेर, डायरी लेखेर, खेलेर, अभ्यास गरेर जस्ता विभिन्न माध्यम अपनाएर यो कार्य गर्न सकिन्छ । यस चरणमा मनोविमर्शकर्ताले सतही तथा व्यक्त व्यवहारलाई मात्र नभई समस्या वा परिस्थितिको अन्तरनिहित कारणहरूबारे पनि विश्लेषण गर्न थालेको हुन्छ । त्यस्तै गरी उत्तेजक व्यवहारलाई मात्र नभई त्यस्ता उत्तेजक व्यवहार किन आयो भन्ने कुरालाई समेत उनले हेर्छन् । यस चरणको उद्देश्य बालकले वर्तमान समस्या अवस्थामा सुधार ल्याउन अपनाउने उपायहरूको खोजीविन गर्नु पनि हो ।

दुर्व्यवहार तथा आत्महत्या प्रवृत्तिका परिसूचकहरू

दुर्व्यवहार (चौन) का लक्षणहरू :

साना बालबालिका :

- फस्टाउन वा हुर्कन असक्षम
- थकितपना तथा निस्क्रियपना
- उपेक्षित शारीरिक स्वरूप
- बारम्बार रुने
- कुपोषण

- अङ्ग विकासमा सुस्तता
- कम हाँस्ने
- शरीरमा छुँदा प्रतिरोध वा कठोरता प्रदर्शन गर्ने

ठूला बालबालिका

- बौद्धिक विकासमा सुस्तता, विशेष गरी भाषा वा बोलीमा
- विभिन्न किसिमका सम्पर्क अव्यवस्थितता
- अति सतर्कता
- खेलजन्य व्यवहार शुरू गर्नमा कठिनाई
- भद्रगोल व्यवहार
- एकाग्रता वा सिकाईमा कठिनाई (घर, विद्यालयमा कठिनाई आदि)
- आक्रामक व्यवहार वा सामाजिकरूपमा अस्वीकार्य व्यवहार
- कृत्रिम प्रौढ व्यवहार
- अस्थीर र त्रसित पारा ।

शारीरिक तथा भावनात्मक दुर्व्यवहार भएको जनाउने खालका सामान्य सङ्केतहरू

- बालक वा बालिकाको घटनाको प्रत्यक्ष विवरण
- रमाइलोसँग बाँच्न असक्षमता
- पलायनता
- के भएको थियो भन्नेबारे अस्पष्ट तथा परस्पर विरोधी वर्णन
- दाजुभाइ वा दिदीबहिनीबाट चोट वा शारीरिक असजिलोपना भएको बताइएको कथा
- अभिभावक बाहेक अरू कसैले चिकित्सकीय उपचारका लागि लगेको अवस्थामा दुर्व्यवहार गरिएको समय र उपचार शुरू गरिएको समयबीचको लामो अन्तर
- कुनै अंगमा देखिने घाउ, चोट वा शारीरिक असुविस्थाका किसिमहरू ।

यौन दुर्व्यवहार भएको जनाउने खालका सामान्य सङ्केतहरू

- अति यौन व्यवहारजन्य प्रस्तुति वा शब्दको प्रयोग
- बढी मात्रामा हस्तमैथुन गर्ने आदत
- आशक्ति
- अपरिपक्व यौन चाहना वा गतिविधि
- घरबाट भाग्नु
- आत्महत्याको प्रवृत्ति वा आत्मघात
- सानै उमेरमा वेश्यावृत्ति ।

आत्महत्या गर्ने प्रवृत्तिलाई औल्याउने खालका सङ्केतहरू

- मर्न वा जीवनबाट भाग्नु स्वतः आएका इच्छाहरू ।
- विसङ्गतिपूर्ण व्यवहार, रिस, भौँक, खिन्नताका लक्षणहरू तथा निराशा, असहाय तथा संवेदनशीलताका अनुभूतिमा वृद्धि ।
- न्यून आत्म-सम्मान
- सधैं 'साना दुर्घटना' मा परेको जस्तो भावमा डुब्नु, जस्तै, 'म अब अरू सहन सकिदैन' वा 'म मर्न पाएको भए हुन्थ्यो' वा 'म निदाउन चाहन्छु र कहिल्यै विउँफिन चाहन्न' ।
- परिवारका सदस्यहरू वा दौतरीहरूको नियन्त्रणबाट भाग्नु ।
- बालक वा बालिकाको जीवनमा मन परेको वा महत्वपूर्ण व्यक्तिबाट तिरस्कृत हुनु वा त्यस्ता व्यक्ति गुमाउनु ।

- गम्भीर असफलताको शिकार भएर आत्म-सम्मानमा ह्रास आउनु ।
- जीवन मास्न सक्ने पदार्थहरू सहज उपलब्ध हुनु
- सामाजिक सहयोगको दुरुपयोग ।
- तर्कसङ्गत नभएको तथा अव्यवस्थित बोली ।

सन्दर्भ सामग्री

- एरेल्लानो-काराड्डाङ्ग, एल. १९९६, लिसन टु द्यर इनर भ्वाइसेस, स्ट्री चिल्ड्रेन स्पीक थू द्यर ड्रइंग्स् एण्ड मेटाफोर्स, युनिसेफ, मनिला ।
- बानाग, सी.जी., १९९७, रेजिलियन्सी : स्टोरीज् फाउण्ड इन फिलिपाइन स्ट्रीट्स, फिलिपाइन्स ।
- बेने, आर., होर्टन, आई., मेरी, टी. एण्ड नोयेस, ई., १९९४, द काउन्सेलर्स ह्याण्डबूक, अ प्राक्टिकल ए - जेड् गाइड टु प्रोफेशनल एण्ड क्लिनिकल प्राक्टिस, च्यापमान एण्ड हल, लण्डन ।
- बर्नार्ड, पी., १९९५, काउन्सिलिङ्ग स्कील्स फर हेल्थ प्रोफेशनल्स, दोस्रो प्रकाशन, च्यापमान एण्ड हिल, लण्डन ।
- चाइल्ड होप एसिया, रिडिङ्ग म्याटेरियल्स अन साइकोसोसियल इन्टरभेन्सन फर स्ट्रीट चिल्ड्रेन, मनिला, फिलिपाइन्स ।
- इगान, जी., १९९४, द स्कील्ड हेल्पर, अ प्राब्लम म्यानेजमेण्ट एप्रोच टु हेल्पीङ्ग (पाँचौं प्रकाशन), ब्रुक्स/ कोल, क्यालिफोर्निया ।
- आई भी, ए. ई., आईभी, एम्.वी., १९९८, इन्टन्सनल इन्टरभिविड एण्ड काउन्सिलिङ्ग, चौथो संस्करण, ब्रुक्स/कोल् जोङ्ग, टी.भी.एम्., क्लार्क, एल. (सम्पादकहरू) १९९३, मेण्टल हेल्थ अफ रिफ्यूजीज् (पूर्वप्रकाशन स्वरूप), विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन, जेनेभा ।
- जोर्डान्स, एम.जे.डी., २०००, अ गाइड फर साइकोसोसियल इन्टरभेन्सन अफ चिल्ड्रेन इन सीविन काउन्सिलिङ्ग सेण्टर एण्ड सीभिकट मन्चारी क्लिनिक, चाइल्ड वर्कर्स इन नेपाल, काठमाडौं ।
- जोर्डान्स, एम.जे.डी., २००१, इन्टर्नशिप अन साइकोसोसियल काउन्सिलिङ्ग फर चिल्ड्रेन, सेण्टर फर भिकिटम्स अफ टर्चर (सिभिकट), काठमाडौं ।
- जोर्डान्स, एम.जे.डी., २००२, साइको सोसियल काउन्सिलिङ्ग फर चिल्ड्रेन एफेक्टेड बाई आर्मड कर्नफिलिकट । अ फोकस टेनिड म्यान्वल । प्रि पब्लिकेशन भर्सन । सेभ द चिल्ड्रेन, नर्वे, नेपाल ।
- किन्डरटेलफोन निदरल्याण्ड, १९९३, हैण्डबूक जेस्प्रेक्समोडेलेन भूर टेलेफोनिसक हुल्मभर्लेनिङ्ग, आमेरस्फूर्त ।
- ली-मेण्डोजा, टी., १९९९, सोसियल वर्क विथ ग्रूप्स, मेगाबूक्स कम्पनी, फिलिपाइन्स ।
- माराभिकेन, आर. आर., १९९७, सोसियल वर्क : इन्टरभ्यूइंग् चिल्ड्रेन इन स्पेशियली डिफिकल्ट सर्कम्स्टान्सेस, एकेडेमिक पब्लिशिङ्ग कर्पोरेशन ।
- मैक्नामारा, बी.ई. एण्ड मैक्नामारा, एफ.जे., १९९३, किज् टु पारेण्टिङ्ग अ चाइल्ड विथ् एटेन्सन डिफिसिट डिसअर्डर, बारोन, न्यूयोर्क ।
- नेल्सन - जोन्स, आर., १९९३, प्राक्टिकल काउन्सिलिङ्ग एण्ड हेल्थिङ्ग स्कील्स (तेस्रो स्वरूप), कासेल एडुकेशन लिमिटेड, लण्डन ।
- ओ'लेरी, इ., १९९६, काउन्सिलिङ्ग ओल्डर एडल्ट्स, पस्पेक्टिभ्स, एप्रोचेज् एण्ड रिसर्च, च्यापमान एण्ड हाल, लण्डन ।
- प्लमर, एस., १९९७, ट्रुमा एण्ड चिल्ड्रेन : फोस्टरिङ्ग हिलिङ्ग एण्ड सपोर्टिङ्ग रिक्भरी, ए म्यानुएल फर दोज हु वर्क विथ् चिल्ड्रेन हु हैभ एक्स्पेरियन्ड ट्रुमा, वर्ड भिजन सीइडीसी वर्कशप, १९९७ ।
- राजभण्डारी एण्ड राजभण्डारी, १९९७, गर्ल ट्राफिकिङ्ग : हिडेन ग्रीफ अफ हिमालयाज्, बोरेक ।
- टर्नर, १९९३, फ्रम रिस्क टु रेजिलियन्स ।
- ट्रान्स कल्चरल साइको सोसियल अर्गनाइजेशन (टिबटियन मेन्टल हेल्थ प्रोजेक्ट २००१) मेन्टल हेल्थ केयर फर कम्युनिटी हेल्थ वर्कर्स डिमापर्टमेन्ट अफ हेल्थ, सीटीए, धर्मशाला
- युनिसेफ फिलिपाइन्स, रिडिङ्ग म्याटेरियल्स अन स्ट्रीट चिल्ड्रेन ।

युनिसेफ अस्एड, सडक बालबालिकासम्बन्धी राष्ट्रिय आयोजना, १९९७, बेसिक ट्रेनिङ्ग अन साइकोसोसियल इन्टरभेन्सन्स फर स्ट्रीट चिल्ड्रेन सर्भिस प्रोभाइडर्स, ए ट्रेनर्स म्यानुएल, युनिसेफ फिलिपाइन्स ।

भान ओम्मेरेन एम, शर्मा वी, प्रसाई डी, पौड्याल वीएन, प्रेसमा, एड्रेसिङ्ग ट्युम्यान राइट्स भ्वाइलेसन्स: अ पब्लिक मेण्टल हेल्ड पर्सपेक्टिभ अन हेल्थिङ्ग टर्चर सर्भाइभर्स इन नेपाल, टुउमा एण्ड वार : अ पब्लिक मेण्टल हेल्थ एप्रोच, डे जोङ्ग, जेभीटीएम (सम्पादक), न्यूयार्क, प्लेनम ।

भेर्हुल्स्ट, एफ. सी., १९९७, इनलेइडिङ्ग यन डे क्किण्डेर - एँ ज्यूग्ड्साइक्रियाट्री, भान गोरकुम ।

भेर्हेज, एफ. एण्ड भेर्हुल्स्ट, एफ. सी., १९९६, क्किण्डेर - एँ ज्यूग्ड्साइक्रियाट्री, बेहाण्डलिङ्ग एँ बेगेलेइडिङ्ग, भान गोरकुम ।

