

सम्मानजनक वार्तालापहरूका लागि पकेट गाईड



Australian Government

VIOLENCE AGAINST WOMEN
LET'S STOP IT
AT THE START

सम्मानजनक वार्तालापहरूका लागि पकेट गाईड

महिलाप्रति देखाईने सबै अनादर हिंसामा परिणत हुँदैन। तर महिलामाथि हुने सबै हिंसाहरू अपमानपूर्ण व्यवहारबाट शुरू हुन्छन्।

यो *Stop it at the Start (शुरूमै रोकौं)* अभियानको उद्देश्य महिलामाथि हुने हिंसाको अन्त्य गर्नु हो। पारिवारिक, घरेलु तथा यौनजन्य हिंसाको शिकार हुनेहरूमा अधिकांश महिला छन् र महिलामाथि हुने अधिकांश हिंसा पुरुषबाट हुने गरेको छन्।

यस पकेट गाईडको उद्देश्य वयस्कहरूलाई नवयुवाहरूसँग सम्मान र सम्मानजनक सम्बन्धहरूको बारे वार्तालाप गर्न सहयोग गर्नु हो।

तपाईंले आफूले के विश्वास गर्नुहुन्छ, के भन्न सक्नुहुन्छ र कसरी सकारात्मक वार्तालाप गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने विचार गर्नुभएमा, तपाईंले हरेक अवसरको अधिकतम उपयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

शुरूमै र अक्सर कुरा गर्न तयार रहनुहोस्

आफूले असहज महसूस गर्ने कुरा तपाईंले देख्दा वा सुन्दा, तपाईंको बच्चाले प्रश्न सोध्दा वा उनीहरूले गफ गर्न खोज्दा कुरा गर्न तयार रहनुहोस्।

दैनिक परिवेशहरूमा देखा पर्ने अवसरहरूको फाइदा उठाउने प्रयास गर्नुहोस्, ता कि 'कठिन' कुराकानीहरू सहज बन्न सक्न।

तुरुन्त र शान्तिपूर्वक अनादरपूर्ण व्यवहारहरू किन अनुचित थिए र अन्य व्यक्तिहरूमाथि त्यसले पारेको असरका बारेमा व्याख्या गर्नुहोस्।

उदाहरणहरूका बारेमा सोच्नुहोस्

पुरुषहरूले चोट पुर्याएमा पनि वा लैंगिक भूमिकाहरूको बारेमा कुरा गर्दा पनि महिलाहरूलाई नै दोष दिने गलत विचारहरूको बारेमा कुरा गर्दा तपाईंले टेलिभिजन, इन्टरनेट वा साझा अनुभवहरूका उदाहरणहरू प्रयोगले मद्दत गर्ने अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ।

उदाहरणद्वारा सिकाउनुहोस्

अभिभावक वा हेरचाहकर्ताको रूपमा तपाईं आफ्नो जीवनमा नवयुवा व्यक्तिहरूको लागि एक महत्त्वपूर्ण शिक्षक हुनुहुन्छ। कसैले पनि तपाईं पूर्ण हुनुपर्छ भन्ने आशा गर्दैन। कस्तो व्यवहार नगर्ने भनेर वार्तालाप गर्दा इमानदार तथा तर्कसंगत हुनु र व्यक्तिगत उदाहरणहरूको प्रयोग गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

सम्पर्कमा रहनुहोस्

नवयुवाहरू अनेक प्रकारका अनलाइन गतिविधिहरूमा संलग्न हुन्छन्।

तपाईं नवीनतम प्रविधिको विशेषज्ञ हुनु आवश्यक छैन, तर उनीहरूले कुन प्लेटफर्महरूको प्रयोग गरिरहेका भन्ने थाहा पाउनु महत्त्वपूर्ण छ। सामाजिक मिडियामा के निकै प्रचलित भइरहेको छ र उनीहरू कोसँग सम्मिलित छन् भनेर सोध्नुहोस्।

कहिले सामेल हुने

नवयुवाहरूले परिस्थितिलाई कसरी आफैले सम्हाल्न सक्छन् भन्ने कुरा गर्नुहोस्। उनीहरूले कुरा गर्न सक्ने अन्य विश्वासयोग्य वयस्कहरू भएनभएको सोध्नुहोस्। उनीहरूले तपाईंलाई सामेल गराउन नचाहे पनि तपाईंले हस्तक्षेप गर्न आवश्यक महसूस भने किन गरेको भन्नेबारे उनीहरूलाई बताउनुहोस्।

शुरुवात गर्न आत्मविश्वास बनाउनु कहिलेकाहीं सबैभन्दा गाह्रो काम हुन सक्छ।

भाषा

नवयुवाहरूसँग समावेशी र अरूप्रति सम्मानजनक भाषा प्रयोग गर्नुहोस् र त्यसकालागि प्रोत्साहन दिनुहोस्। भाषाले ठेस पुऱ्याउन, धम्काउन, सानो देखाउन, बहिष्कृत गर्न र हानिकारक रूढिवादी सोचलाई बलियो बनाउन सक्छ। समावेशी भाषाले मानिसहरूलाई समावेशित, मूल्यवान र सशक्त महसूस गराउन सक्छ।

सुझाव गरिएका विषय क्षेत्रहरू

तपाईंको नवयुवा व्यक्ति (young person) को आफ्नो अनुभव, विद्यमान ज्ञान र आवश्यकताहरूको बारेमा विचार गर्नुहोस्। वार्तालाप शुरू गर्दा उनीहरूको उमेर, परिपक्वता र क्षमताको आधारमा विषयवस्तुहरू तयार गर्नुहोस्।

सम्मानको बारेमा बुझाउन

- सम्मानको अर्थ के हो र यो किन महत्त्वपूर्ण छ
- परिवारभित्र र साथीभाईहरूबीच सम्मान
- आत्मसम्मान
- खेलकुद र कार्यस्थलमा सम्मान
- सबै लिंगका मानिसहरूबीच सम्मानजनक सम्बन्ध

लैङ्गिक मापदण्डहरू

- के हो लैंगिक रूढिवादी
- केटा वा पुरुष, केटी वा महिला, लैङ्गिकरूपमा विविध वा तरल हुनुको अर्थ के हो?
- लैङ्गिक समानताको अर्थ के हो र यो किन महत्त्वपूर्ण छ
- मिडियामा विभिन्न लैङ्गिकतालाई कसरी चित्रित गरिन्छ

अनादर र आक्रामकताको पहिचान

- धम्की दिने, जिस्काउने र बदनाम गर्ने
- खेल मैदानमा झगडा वा खेलकुदमा अपमानजनक व्यवहार
- अनलाइन हिंसा र उत्पीडन
- धम्की र सार्वजनिक उत्पीडन
- शारीरिक हिंसा
- कसैलाई लगातार पिछ्छा गर्ने वा झन्झट दिने
- नियन्त्रण गर्ने वा ईर्ष्यालु व्यवहार

व्यक्तिगत गोपनीयता

- तपाईंको आफ्नै गोपनीयताको अधिकार
- फोटो खिच्ने र अरूलाई पठाउने, फोटोमा खिचिने
- व्यक्तिगत कुराकानी र अनलाइन च्याटहरू अरूसमक्ष साझा गरिदिने
- व्यक्तिगत जानकारी अनलाइन उपलब्ध गराइदिने
- अनलाइन सीमाहरू बनाउने
- बारम्बार टेक्स्ट वा फोन गरेर उत्पीडित गर्ने

सम्मानजनक सम्बन्ध

- चयन गर्न पाउने छुट र स्वतन्त्रता
- तपाईंले हद पार गरेपछि त्यसलाई स्वीकार गर्ने र माफी माग्ने
- वार्तालाप गर्ने र कुरा सुन्ने
- सम्बन्ध राम्रो छैन वा समान छैन भने कसरी थाहा पाउने

हामीले अपमान भोग्दा वा यसको पहिचान गर्दा के गर्न सक्छौं

- अनादर वा अपमानको बारे कसरी भन्ने
- अनलाइन प्रभावकहरूले अपमानजनक कुराहरू बोल्दा वा गर्दा त्यसको पहिचान गरेर
- प्रेरणाको स्रोत बनेर
- आवाज उठाएर र मद्दत लिएर

प्रस्तावित शुरूवात र प्रारम्भिक वाक्यहरू

विषयवस्तुहरूको बारे साथमा अन्वेषण गर्न तयार हुनुहोस्। तपाईं उनीहरूलाई मद्दत गर्नको लागि त्यहाँ हुनुहुन्छ भन्ने कुरामा स्पष्ट हुनुहोस्। तपाईंले शुरुमा प्रतिक्रिया प्राप्त नगर्न पनि सक्नुहुन्छ, र त्यसलाई सहज रूपमा लिनु पर्छ। तपाईंलाई समय उपयुक्त छ भन्ने लागेमा फरक प्रारम्भिक वाक्यहरू प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहोस्:

- तिमी मेरो समक्ष आएकोमा म खुशी छु, तिमी कुनै समस्यामा पर्ने छैनौं, म तिमीलाई मद्दत गर्न चाहन्छु।
- तिमीले मलाई सबै कुरा बताउन चाहँदैनौं होला, त्यो ठीक छ। म सुन्ने र आलोचना नगर्ने वचन दिन्छु।
- तिमीलाई मैले तिम्रो कुरा बुझिन कि भन्ने लाग्न सक्छ तर म साँच्चिकै प्रयास गर्न चाहन्छु। के तिमी के भइरहेको छ भन्नेबारे मलाई बताउन सक्छौं?

बालबालिकाहरूबाट आउने अवरोधहरू वा नकारात्मक प्रतिक्रियाहरूको जवाफ दिनुहोस्

केही नवयुवा व्यक्तिहरू कठिन समस्याहरूका बारे कुरा गर्न हिचकिचाउँछन्। तपाईंले अझ खुल्ला कुराकानीको सम्भावना बढाउनका लागि गर्न सक्ने केही कुराहरू निम्नानुसार छन्।

- सङ्केतहरूको लागि सुन्नुहोस् र प्रतिक्रिया दिन तयार हुनुहोस्।
- के सही हो भन्ने थाहा पाउनु चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ भनेर स्वीकार गर्नुहोस्।
- सफलताको बारेमा कुरा गर्नुहोस्, उनीहरूले आदर देखाएको वा परिस्थितिमा सकारात्मक प्रतिक्रिया देखाएको समय सम्झनुहोस्।
- उनीहरूलाई थाहा दिनुहोस् कि उनीहरू सधैं कुरा गर्न तपाईंसमक्ष आउन सक्छन्।

यदि तपाईं कुनै नवयुवा व्यक्तिसँग उनीहरूले भोगेका वा उनीहरूले प्रयोग गरेका अपमानजनक व्यवहारको बारेमा कुरा गर्दै हुनुहुन्छ भने ती व्यवहारहरू स्वीकार्य योग्य छैनन् भन्नेबारे स्पष्ट हुनुहोस्। भविष्यमा यस्ता परिस्थितिहरूमा उनीहरूले दिनसक्ने फरक प्रतिक्रियाहरूको बारे छलफल गर्नुहोस्।

यी कुराकानीहरू अभ्यासको साथ सजिलो हुँदै जान्छन्।

मनोवृत्ति र व्यवहारलाई सकारात्मक रूपमा चुनौती दिएर र राम्रो उदाहरण बसालेर हामी लैङ्गिक हिंसा हुनुअघि नै रोक्न सक्छौं।

थप जानकारी

आफ्नो भाषामा थप जानकारी वा संसाधनका लागि respect.gov.au/translated मा जानुहोस्।