

विपद्को स्थितिमा बालसुरक्षा र सिकाइ

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

विपद् के हो ?

- **प्रकोप** : कुनै पनि कारणले विपद् उत्पन्न गर्न सक्ने वा विपद् हुनसक्ने सम्भावना भएको अवस्थालाई प्रकोप (Hazard) भनिन्छ। जस्तै, एउटा भिरालो डाँडोको टुप्पामा एउटा ठुलो चट्टान छ भने त्यो जुनसुकै बेलामा खस्न सक्छ। यदि त्यो चट्टान खसिहाल्यो भने त्यसको बाटोमा पर्ने सबै कुराहरू तहसनहस हुन्छ। यस्तो अवस्थालाई नै प्रकोप भनिन्छ।
- प्रकोपको घटनाबाट हानिनोक्सानी वा क्षति हुनसक्ने अवस्थालाई जोखिम भनिन्छ। प्रकोप र जोखिमको सम्मिश्रणका कारण अपर्भट आइपर्ने प्रतिकूल असर वा क्षति भएको घटना विपद् (Disaster) हो। समाज वा समुदायले आफ्नै बलबुता र स्रोतसाधनको प्रयोग गरी सामना गर्न नसक्ने गम्भीर प्राकृतिक प्रकोपजन्य घटना र त्यो घटनाका कारणबाट सामान्य सामाजिक प्रक्रिया अवरुद्ध भई हुने मानवीय, भौतिक, आर्थिक र वातावरणीय क्षति नै विपद् हो। यस्तो घटनाको प्रतिकूल प्रभावबाट पार पाउन समुदायको आन्तरिक क्षमताले धान्न नसक्ने अवस्थालाई मात्र विपद् भनिन्छ। अर्को शब्दमा अचानक कुनै अप्रत्यासित घटनाबाट धेरै जनधनको क्षति भएर सामाजिक जनजीवन अस्तव्यस्त हुने र प्रभावित समुदाय आफ्नै स्रोतसाधनबाट पार पाउन नसक्ने स्थितिलाई विपद् भनिन्छ।
- विभिन्न प्रकारका प्राकृतिक विपद् कहिले आउँछन् भन्ने कुरा कसैलाई पनि थाहा हुन्न। प्राकृतिक विपद् जस्तै : बाढी, पहिरो, हुरीबतास, भुइँचालो, भोकमरी, महामारी आदि हुन्। यस्तो स्थितिमा बालबालिका र गर्भवती महिला बढी प्रभावित हुन्छन्। त्यसैले विपद्को अवस्थामा गर्भवती महिला, बालबालिका, अपाङ्गता भएका व्यक्तिको विशेष स्याहार तथा संरक्षण गर्नुपर्दछ।



- हाल विश्वभर जलवायु परिवर्तनका कारण प्राकृतिक प्रकोप तथा विपद्को जोखिम बढ्दै गएको छ । तापक्रम वृद्धि, अनियमित वर्षा, अत्यधिक वर्षा, लामो खडेरी, हिमताल विस्फोट, बाढी, पहिरो, डढेलो तथा आँधीबेहरीजस्ता घटनाहरू दिन प्रतिदिन बढ्दो क्रममा छ । यस्ता विपद्हरूले विशेष गरी गर्भवती महिला, शिशु, बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई बढी प्रभावित पार्छन् । त्यसैले परिवार र समुदायले जलवायु परिवर्तनका प्रभावबारे सचेत भई विपद् जोखिम न्यूनीकरण, पूर्वतयारी तथा सुरक्षित व्यवहार अपनाउन आवश्यक छ ।
- मानवसिर्जित विपद् जस्तै: आगलागी, लडाइँ/युद्ध, हडताल, नाकाबन्दी आदि हुन् । त्यसैगरी विपद् मानव सिर्जित र प्राकृतिकसहितको मिश्रित अवस्थाको पनि हुनसक्छ । आपत्काल अचानक र मन्द खालको हुन्छ । अचानक हुने आपत्काल बाढी, पहिरो, भूकम्प आदि हुन् । मन्द खालको विपद् महामारी, भोकमरी, जलवायु प्रदूषण आदि हुन् ।
- विपद्को स्थितिमा अपराधीहरूले भूटो आशा, लालच देखाइ प्रलोभनमा पारी आमा, बालबालिकालाई दुर्व्यवहार, शोषण, ओसारपसार पनि गर्न सक्छन् । तसर्थ यस्ता खतराबारे पहिले नै सजग हुनुपर्दछ ।

विपद् पूर्वतयारी

विपद्जन्य जोखिम घटाएर जनधनको क्षति कम हुने व्यवस्था मिलाउँदै सुरक्षित रहन र यथाशीघ्र उद्धार र राहतका लागि आवश्यक कार्य गर्न विपद्का घटना हुनु पहिले गरिने सम्पूर्ण तयारीलाई विपद् पूर्वतयारी भनिन्छ । विपद् पूर्वतयारी गर्दा निम्नानुसार कार्यहरू गर्नुपर्दछ :

क) जनचेतना अभिवृद्धि तथा तालिम : विपद् पूर्वतयारी कार्य सुरु गर्नुपहिले समुदायका सदस्यहरूलाई विपद् र यसको व्यवस्थापनसम्बन्धी सैद्धान्तिक ज्ञान दिन जनचेतना अभिवृद्धि तथा तालिम आवश्यक हुन्छ । विगतका अनुभवका आधारमा प्रकोपको सम्भावना, स्थानीय ज्ञान, सिप र स्रोतको उपयोगका लागि समुदायको सहभागितामा छलफल गरी पूर्वतयारीको आधार बनाउनुपर्छ । पूर्वतयारी कार्यको सूची बनाएर संलग्न हुनेहरूको काम र समयको बाँडफाँड गर्नुपर्दछ ।



ख) प्रकोप, जोखिम, सड्कटाभिमुखता विश्लेषण : मानवीय बसोवासको वस्तुस्थिति, भौगोलिक अवस्था र सम्भावित विपद्को जोखिम विश्लेषण विपद्पहिले गर्नुपर्ने काम हुन् । जोखिम विश्लेषण गर्दा प्रकोप र सड्कटाभिमुख अवस्थाको पहिचान गर्नुपर्दछ । प्रकोपले सड्कटाभिमुख अवस्था बढाउने हुँदा यी दुई तत्वको मिश्रणबाट विपद्को जोखिम बढ्दछ ।

ग) न्यूनीकरण तथा अल्पीकरण : जोखिम विश्लेषण गरिसकेपछि जोखिमको कारण, स्तर वा अवस्था र त्यसबाट हुनसक्ने क्षतिको अनुमान लगाउन र जोखिम घटाउन गर्नुपर्ने कार्यको पहिचान गर्न सकिन्छ । प्रकोपलाई टार्न सकिएमा सड्कटाभिमुखताको अन्त्य भएर वा सड्कटाभिमुख अवस्थामा रहेको पक्षलाई हटाउँदा प्रकोप टरेर जोखिम कम हुन्छ ।

घ) प्रदूषण नियन्त्रण, सरसफाई र सुरक्षित आवास : शौचालय, पशुशाला, घरआँगन र गाउँघर सफा राखेर महामारीजन्य विपद् नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। घरायसी फोहोर, ढल, धाराको पानी आदि सुरक्षित तरिकाले खाल्डोमा हाल्ने वा फैलन नदिने प्रबन्ध गर्नुपर्दछ।

ङ) खाद्यान्न तथा औषधीको सञ्चय : विपद् आकस्मिक घटनाहरूबाट हुने भएकाले त्यस्तो समयका लागि पारिवारिक तथा सामुदायिक रूपमा खाद्यान्न तथा औषधीको सञ्चय गर्नुपर्दछ।

च) उद्धार तथा राहत सामग्रीको व्यवस्थापन : विपद्को समयमा परिवार र समुदायका सदस्यको उद्धार गर्न चाहिने सामग्रीको व्यवस्था गरी सुरक्षित र सजिलै भेटिने ठाउँमा राख्नुपर्दछ। भौगोलिक क्षेत्र र सम्भावित विपद् अवस्थानुसार उपयोग हुने टर्चलाइट, लाइफ ज्याकेट, सियो, धागो, कुटो-कोदालो, बेल्ट, खुकुरी, डुङ्गा, टचुब, टायर, डोरी र अन्य आवश्यक सामग्रीहरू भटपट भोलामा हालेर सजिलै भेट्ने ठाउँमा राख्नुपर्दछ।

छ) उद्धार तथा राहतका लागि अभ्यास : विपद्को समयमा पीडितको उद्धार गर्न समुदायका सदस्यले सामूहिक अभ्यास गर्नसके क्षमता अभिवृद्धि हुन्छ। यस्तो अभ्यासमा सबै बालबालिका, महिला, ज्येष्ठ नागरिकलाई सहभागी गराउनुपर्छ। अभ्यासका क्रियाकलापहरू मनोज्ञनात्मक र सहभागितामूलक हुनुपर्छ।

ज) आश्रयस्थलको व्यवस्था : विपद्को समयमा आपत्कालीन आवासको व्यवस्था गर्न समुदायकै पहलमा सुरक्षित स्थानको पहिचान गरी आपत्कालीन आवास घर बनाउनुपर्दछ।

झ) आपत्कालीन योजना : विपद्का समयमा समुदायका कुन सदस्यले कुन कार्य गर्ने भन्ने छलफल गरी कामको विभाजन गर्नुपर्दछ।

ञ) पूर्वसूचना तथा सुरक्षित स्थानान्तरण : विपद् हुने सम्भावना बढेपछि पूर्वसूचना सबैमा पुग्ने व्यवस्था गरी तत्कालै सुरक्षित स्थानमा सर्ने कार्य गर्नुपर्दछ। यस्तो अवस्थामा अशक्त, अपाङ्गता भएका व्यक्ति, बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक, बिरामी र महिलालाई प्राथमिकता दिएर सुरक्षित स्थानमा पुर्याउने कार्य गर्नुपर्दछ।

केही विपद्को स्थिति र त्यसको सामना गर्ने उपाय

विपद्	विपद्अधिको तयारी	विपद्का बेला वा विपद्पछि
बाढी	- बालबालिकालाई पौडी खेल सिकाउने। बाढी आएमा के गर्ने सिकाउने। - प्रशस्त खानेपानीको व्यवस्था गर्ने। - बगिरहेको पानी धमिलो छ कि भनेर हेर्ने।	- अग्लो ठाउँ वा माथिल्लो तलामा जाने। - बाढी आएको बेला नदी नतर्ने। - बाढीको पानीमा नपौडिने वा नखेल्ने। - बाढीको पानी नखाने। - विषालु सर्प तथा किराहरूसँग सतर्क रहने।

चट्याड, र विजुली चम्काइ	- यस्तो समयमा घरबाहिर नखेलाउने वा घरबाहिर नजाने भनी सिकाउने । - बत्ती र अन्य विद्युतीय उपकरणहरू बन्द गर्ने ।	- भ्याल, ढोका, अग्ला रुख, पहाडका चुचुरा, खुला स्थान, खम्बाहरू नजिक नबस्ने, करेन्ट लाग्ने धातुहरूलाई नछुने । - चट्याड प्रतिरोधी अर्थिङ गरेको बलियो घरमा बस्ने ।
आँधीबेरी हुरीबतास	- बदलिँदो मौसमप्रति सजग रहने । - आफ्नो घरमा र छिमेकमा सुरक्षित कोठा वा ठाउँ तोक्ने । - मौसमसम्बन्धी जानकारी लिने । - सुरक्षा बक्सा (सेफ्टी किट)को व्यवस्था गरेर राख्ने ।	- तुरुन्तै आश्रय खोज्ने, रुख, विजुलीको पोल छेउमा नबस्ने । घरभित्रै बस्ने । - सबै भ्याल तथा ढोकाहरू बन्द गर्ने । - सबै विद्युतीय उपकरणहरू बन्द गर्ने । - आगो निभाउने । आगोको फिल्लाहरू छुन भने पानी तथा धुलो माटाले निभाउने ।
भुइँचालो	- कहाँ र कसरी भवनबाट निस्किले भन्ने बारे बालबालिकालाई सिकाउने । - घुँडा टेकी गुडुल्की बस्ने, टाउको छोपी खुम्चेर बस्ने भनिने अभ्यास सिकाउने र गर्ने । आफूलाई सधैं आवश्यक सामग्री तथा आपत् कालीन स्थितिमा काम लाग्ने सामान राखेको भटपट भोला तयारी अवस्थामा राख्ने ।	- बलियो टेबुलमुनि घुँडा टेकी गुडुल्की बस्ने, टाउको छोपी खुम्चेर बस्ने अभ्यास गर्ने । रुख, भवनजस्ता कुराबाट टाढा रहने । कम्पन नरोकिउन्जेल सुरक्षित ठाउँमा रहने । - भ्यालहरूबाट टाढा रहने । घरबाहिर हुनुहुन्छ भने घरभित्र नपस्ने । - सलाई, ग्याँस वा बत्तीका स्विच प्रयोग नगर्ने ।
आगलागी	- घरबाट कसरी निस्किले भन्नेबारे दुईओटा उपाय बालबालिकालाई बताउने । - घरबाट निस्किले तरिका अपनाउन बालबालिकासँग अभ्यास गर्ने ।	- भुइँमा घोटो परी घस्रिँदै निस्किले । - धुवाँ आएको कोठाको ढोका कहिल्यै नखोल्ने । - कपडामा आगो लागेमा आगो ननिभुन्जेल गुडुल्की मार्ने । - मद्दतका लागि गुहार माग्ने ।
अत्यधिक चिसो (शीतलहर)	- बालबालिकाका लागि न्यानो लुगा, कपडा तथा कम्बलहरू तयार राख्ने । - घरमा पर्याप्त दाउरा जम्मा गरेर राख्ने । - बालबालिकालाई पानी वा खुल्ला क्षेत्रमा खेल नदिने । - मौसमसम्बन्धी सुसूचित हुने ।	- बालबालिकालाई घरभित्रै राख्ने । - बालबालिकालाई चिसोमा र पानीसँग खेल नदिने । - बालबालिकालाई न्यानो कपडा लगाईदिने । - बालबालिकाको शरीरमा अल्प ताप (हाइपोथर्मिया) हुनबाट बचाउन आफ्नो छातीमा टाँसेर राख्ने । - बालबालिकालाई सन्तुलित तथा नियमित खानासहित तातो सुप र दालको रस खान दिने ।

अत्यधिक गर्मी तातो हावा (लु)	- मौसमसम्बन्धी सुसूचित हुने । - हावाको प्रवाह हुने गरी घरका भ्यालहरू खुला राख्ने । - बालबालिकालाई हलुको लुगाको व्यवस्था गर्ने । - पर्याप्त मात्रामा सुरक्षित खाने पानीको व्यवस्था गर्ने । - तापसँग सम्बन्धित रोगहरूको उपचारबारे जानकारी राख्ने ।	- घामबाट जोगिन बालबालिका घरभित्र खेल्न र अन्य क्रियाकलाप गराउने । - बालबालिकालाई सन्तुलित तथा नियमित खाना खुवाउने । - बालबालिकालाई प्रशस्त सफा पानी खुवाउने । - तातो घामबाट बचाउन टोपी लगाउन दिएर, टाउको र अनुहारको रक्षा गर्ने । - बालबालिकालाई हल्का रडका खुकुला कपडा लगाईदिने ।
महामारी	- के कस्तो महामारी हो, भरपर्दो सरकारी वा गैरसरकारी स्वास्थ्यसम्बन्धी स्रोतबाट सूचना सङ्कलन गर्ने । - घरमै बस्नुपर्ने अवस्थाको लागि तयारी गर्ने । तर अनावश्यक रूपमा खाद्यान्न तथा औषधी नथुपार्ने । नेपाल सरकारले तोकेका नियमको पालना गर्ने ।	- बाहिर नजाने, जानै परेमा मास्क लगाउने, फर्केपछि लुगा फेर्ने, साबुनपानीले हात धुने । - रोग लागेको अवस्थामा स्वास्थ्य मन्त्रालयको नियम पालन गर्ने ।

अभिभावकको दायित्व

- विपद् अगाडिदेखि नै अभिभावकले आफू र परिवारलाई सुरक्षित राख्न विपद्को पूर्वतयारी गर्नुपर्दछ । व्यक्तिगत रूपमा कोसिस गर्नुका साथै स्थानीय तह तथा स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिबाट आयोजना हुने विभिन्न क्षमता अभिवृद्धि तालिमबारे जानकारी भई सहभागी हुनुपर्छ ।
- विपद्को बेला गर्भवती महिला र प्रारम्भिक बाल्यावस्था उमेरका बालबालिकालाई कहिल्यै पनि एकलै छाड्नु हुँदैन । उनीहरूलाई भरपर्दो वयस्क स्याहारकर्ता, बालस्याहार वा बालविकास केन्द्र, विद्यालयमा छाड्नुपर्दछ । छाड्नुभन्दा अगाडि शिशुलाई आफ्नो र शिशुको नाम, ठेगाना र फोन नम्बर लेखिएको परिचय कार्ड बालबालिकाका नाडी वा गोलीगाँठामा बाँधी दिनुपर्दछ ।
- बालबालिका कुरा गर्न थालेपछि आमाबुबाको र आफ्नो नाम, घरको ठेगाना र फोन नम्बर भन्ने र भन्न लगाई याद गर्न लगाउनुपर्दछ । भुइँचालो, बाढी पहिरो, युद्धको अवस्थामा आमाबुबाबाट बालबालिका छुट्टिन सक्ने सम्भावना भएको हुँदा घरभित्र र बाहिर सम्भाव्य सुरक्षित ठाउँ पहिलेदेखि नै पहिचान गर्ने र सो सम्बन्धमा बालबालिकालाई जानकारी गराउनुपर्दछ ।
- विपद्को बेलामा अपराधीहरूले भूटो आशा, लोभलालच देखाई प्रलोभनमा पारी आमा, बालबालिकालाई दुर्यवहार, शोषण, ओसारपसार पनि गर्न सक्छन् । तसर्थ यस्ता खतराबारे सजग हुनुपर्दछ ।
- बालबालिका छिट्टै डराउने, आत्तिने हुनाले उनीहरूलाई अड्कमाल गर्ने, सान्त्वना दिने, माया देखाउने शान्त भएपछि र स्नेहपूर्वक यी स्थितिबारे बताउनुपर्दछ । साथै सँगै राख्ने, कुराकानी गर्ने र कथा भन्ने सुन्ने गर्नुपर्दछ । यसो गर्दा उनीहरूको डर कम हुन्छ ।

- बालबालिकालाई कथा, गीतमार्फत निडर भई परिस्थिति सामना गर्न हौसला दिनुपर्दछ । बढी माया, सुरक्षा, साथदिने गर्नुपर्दछ र खानपिन, स्याहारको विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।
- विपद्को समयमा पनि केही हदसम्म दैनिकी निरन्तर भएको सुनिश्चित गर्नुपर्दछ, जस्तै, निश्चित उठ्ने समय, खेल्ने समय, सुत्ने समय । यसले बालबालिका (तथा वयस्कको पनि) मनोसामाजिक समस्या आउन दिँदैन ।
- विशेष गरी कोभिड-१९ जस्तो लामो विपद्मा बालबालिकाको दैनिकी तथा सिकाइ निरन्तरता गर्नु अति आवश्यक छ । यसको लागि विद्यालय तथा स्थानीय तहको शिक्षा शाखासँग समन्वय गरी वैकल्पिक तरिकाले सिकाइ निरन्तरता गरिनुपर्छ । आपत्कालीन अवस्थामा पनि शिक्षालाई निरन्तरता दिन पाउनु बालबालिकाको अधिकार हो ।
- विपद्को अवस्थामा बालबालिकाले असामान्य व्यवहार देखाउन सक्छन् (जस्तै: बान्ता गर्ने, पेट दुख्ने, भूखापखाला लाग्ने, खान रुचि नहुने, डराउने, बोल्न छाड्ने) । यस्तो अवस्थामा धैर्य गरेर उनीहरूलाई साथ दिनुपर्दछ । यस्ता समस्या क्रमशः कम हुन्छ तर उनीहरूको उमेर अवस्था व्यक्तित्वअनुसार समय लाग्छ ।
- यस्तो स्थिति सुधार नभएमा मनोभावनात्मक चोट परेको हुनसक्ने भएकाले बालबालिकालाई मनोविमर्शको व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।
- विपद्पछि सकेसम्म चाँडो बालबालिकाको नियमित दैनिक क्रियाकलापमा फर्किन अभिभावक, समुदाय तथा विद्यालय एकजुट भएर लाग्नुपर्दछ ।

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- अचानक कुनै अप्रत्यासित घटनाबाट धेरै जनधनको क्षति भएर सामाजिक जनजीवन अस्तव्यस्त हुने र प्रभावित समुदाय आफ्नै स्रोतसाधनबाट पार पाउन नसक्ने स्थितिलाई विपद् भनिन्छ ।
- विपद् अगाडिदेखि नै अभिभावकले आफू र परिवारलाई सुरक्षित राख्न विपद्को पूर्वतयारी गर्नुपर्दछ । व्यक्तिगत रूपमा कोसिस गर्नुका साथै स्थानीय तह तथा स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिबाट आयोजना हुने विभिन्न प्रकारका क्षमता अभिवृद्धि तालिममा सहभागी भएर क्षमता विकास गर्नुपर्छ ।
- बालबालिका कुरा गर्न सक्ने भएपछि आमाबुबाको र आफ्नो नाम, घरको ठेगाना भन्न सिकाउनु पर्छ । साथै बाबुआमाको सम्पर्क फोन नम्बर पनि याद गर्न र आवश्यक परेका बखत भन्न सक्ने बनाउनु पर्दछ ।
- बालबालिका विपद्को बेला छिटै डराउने, अत्तिने हुनाले उनीहरूलाई अड्कमाल गर्ने, सान्त्वना दिने, माया देखाउने, शान्त भएपछि स्नेहपूर्वक यी स्थितिबारे बताउनुपर्दछ ।
- विपद्को अवस्थामा बालबालिकाले असामान्य व्यवहार देखाउन सक्छन् । यस्तो अवस्थामा धैर्य गरेर उनीहरूलाई साथ दिनुपर्दछ । यस्तो स्थिति सुधार नभएमा मनोभावनात्मक चोट परेको हुनसक्ने भएकाले बालबालिकालाई मनोविमर्शको व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका



उद्देश्य: सहभागीहरूले विपद्को अवस्थामा बालबालिकाको सुरक्षा तथा संरक्षण गर्न सक्ने छन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौं र आफू र घर परिवारमा के के परिवर्तन गर्नुभयो भनी पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । सहभागीले बोलेपछि ताली बजाउने, आँखा जुधाएर, हाँसिलो मुख लगाएर उनीहरूको बोलीलाई सही थाप्ने गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका स्थानीय कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।



हाम्रो समुदायमा के कस्ता प्राकृतिक तथा मानवसिर्जित विपद् हुन्छन् ? यी विपदसँग बच्न घर तथा समुदायमा के कस्ता तयारी गर्ने प्रचलन रहेको छ ? हामी आफैले के कस्ता तयारीहरू गरेका छौं ?

सहभागीहरूलाई स्वेच्छिक रूपमा पालैपालो भन्ने अवसर दिनुहोस् । पहिले बोलेका सहभागीहरूका विचारलाई जोड्दै वा दोहोर्याउँदै पछि बोल्ने सहभागीहरूलाई थप कुरा भन्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

स समस्या विश्लेषण



क्रियाकलाप

स्थानीय मुख्य विपद्हरू के के हुन्, सोअनुसार समूह बनाइ अध्ययन सामग्रीमा भएजस्तै सो विपद्अधिको तयारी र विपद्को बेला वा पछि के के गर्न सकिन्छ छलफल गर्नुहोस् । अन्तमा अध्ययन सामग्रीमा भएजस्तै तालिका बनाउन साक्षर अभिभावक वा सहजकर्ताले सहयोग गरेर तालिका तयार गर्नुहोस् ।

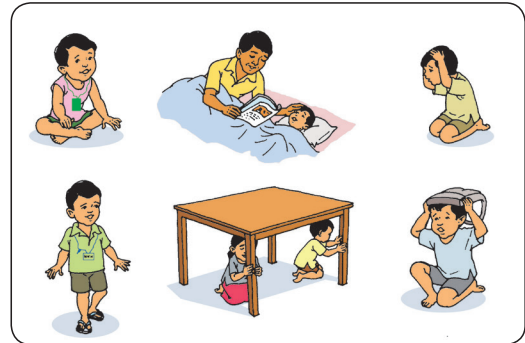
स सन्देश

सहजकर्ताले “आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त” भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् :



बालसन्देश: विपद्को समयमा मलाई सुरक्षित वातावरणमा आफूसँगै राखी खान, खेलन र आवश्यक कुरा सिक्न दिनुहोस् ।

सहभागीहरूलाई भएका काडको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह) अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” भन्न लगाउनुहोस् ।



सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको विपद्को स्थितिमा बालसुरक्षा र सिकाइ

बारे अध्ययन गरेर यसबारे सहभागीको बुझाइ तथा स्तरअनुसार सरल रूपमा र आवश्यक परे स्थानीय भाषामा स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका तथ्यहरू पनि बताउन दिनुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :



- अचानक कुनै अप्रत्यासित घटनाबाट धेरै जनधनको क्षति भएर सामाजिक जनजीवन अस्तव्यस्त हुने र प्रभावित समुदाय आफ्नै स्रोतसाधनबाट पार पाउन नसक्ने स्थितिलाई विपद् भनिन्छ ।
- विपद् अगाडिदेखि नै अभिभावकले आफू र परिवारलाई सुरक्षित राख्न विपद् को पूर्वतयारी गर्नुपर्दछ । व्यक्तिगत रूपमा कोसिस गर्नुका साथै स्थानीय तह तथा स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिबाट आयोजना हुने विभिन्न प्रकारका क्षमता अभिवृद्धि तालिममा सहभागी भएर क्षमता विकास गर्नुपर्छ ।
- बालबालिका कुरा गर्न सक्ने भएपछि आमाबुबाको र आफ्नो नाम, घरको ठेगाना भन्न सिकाउनु पर्छ । साथै बाबुआमाको सम्पर्क फोन नम्बर पनि याद गर्न र आवश्यक परेका बखत भन्न सक्ने बनाउनु पर्दछ ।
- बालबालिका विपद्को बेला छिटै डराउने, अत्तिने हुनाले उनीहरूलाई अड्कमाल गर्ने, सान्त्वना दिने, माया देखाउने, शान्त भएपछि स्नेहपूर्वक यी स्थितिबारे बताउनुपर्दछ ।
- विपद्को समयमा पनि केही हदसम्म दैनिकी निरन्तर भएको सुनिश्चित गर्नुपर्दछ ।
- विपद्को अवस्थामा बालबालिकाले असामान्य व्यवहार देखाउन सक्छन् । यस्तो अवस्थामा धैर्य गरेर उनीहरूलाई साथ दिनुपर्दछ । यस्तो स्थिति सुधार नभएमा मनोभावनात्मक चोट परेको हुनसक्ने भएकाले बालबालिकालाई मनोविमर्शको व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका ज्ञान तथा सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् । अभिभावकबाट आएका जवाफहरू सुन्नुहोस् र निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर अभिभावकलाई थप स्पष्ट पानुहोस् :

म आजै बालबालिकालाई विपद्बाट बच्ने तरिका सिकाउँछु ।

म बालबालिकालाई आफ्नो नाम, ठेगाना र फोन नम्बर कण्ठ गराउँछु ।

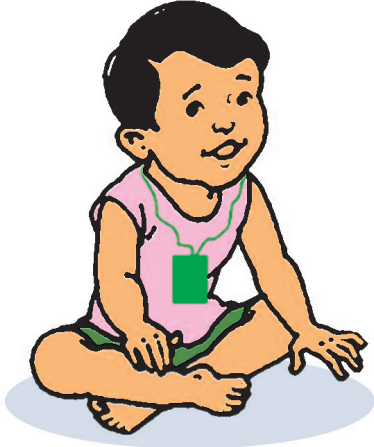
म आजै विपद्को बेला बालबालिकालाई कसरी सुरक्षित राख्ने भनेर योजना बनाउँछु ।

स समीक्षा

टुक्रा कागजमा आज छलफल गरिएका विषयमा केही प्रश्नहरू लेख्नुहोस् । ती प्रश्नहरूलाई सानो बाकसमा राख्नुहोस् र इच्छुक सहभागीलाई टिप्पण लगाउनुहोस् । टिपिएको प्रश्नको उत्तर के हुनसक्छ भन्न लगाउनुहोस् । उत्तर पूर्ण नभए सहजकर्ताले पृष्ठपोषण दिएर पूरा गरिदिनुहोस् ।



विपद्को समयमा मलाई सुरक्षित वातावरणमा आफूसँगै राखी
खान, खेलन र सिक्न दिनुहोस् ।



(२४) विपद्को स्थितिमा बालसुरक्षा र सिकाइ



उद्देश्य: सहभागीहरूले विपद्को अवस्थामा बालबालिकाको सुरक्षा तथा संरक्षण गर्न सक्ने छन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायमा के कस्ता प्राकृतिक तथा मानवसिर्जित विपद् हुन्छन् ?
यी विपद्सँग बच्न घर तथा समुदायमा के कस्ता तयारी गर्ने प्रचलन रहेको छ ? हामी आफैले के कस्ता तयारीहरू गरेका छौं ?

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप



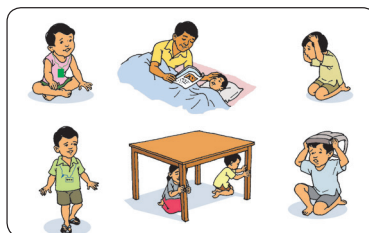
स्थानीय मुख्य विपद्हरू के के हुन्, सोअनुसार समूह बनाइ अध्ययन सामग्रीमा भएजस्तै सो विपद्अघिको तयारी र विपद्को बेला वा पछि के के गर्न सकिन्छ छलफल गर्नुहोस् । अन्तमा तालिका बनाउन साक्षर अभिभावक वा सहजकर्ताले सहयोग गरेर तालिका तयार गर्नुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको विपद्को स्थितिमा बालसुरक्षा र सिकाइ बारे अध्ययन गरेर यसबारे बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका तथ्यहरू पनि बताउन दिनुहोस् ।

अब चित्रकार्ड वितरण गरेर सहभागीहरूलाई चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :



■ अचानक कुनै अप्रत्यासित घटनाबाट धेरै जनधनको क्षति भएर सामाजिक जनजीवन अस्तव्यस्त हुने र प्रभावित समुदाय आफ्नै स्रोतसाधनबाट पार पाउन नसक्ने स्थितिलाई विपद् भनिन्छ ।

■ विपद् अगाडिदेखि नै अभिभावकले आफू र परिवारलाई सुरक्षित राख्न विपद्को पूर्वतयारी गर्नुपर्दछ । व्यक्तिगत रूपमा कोसिस गर्नुका साथै स्थानीय तह तथा स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिबाट आयोजना हुने विभिन्न प्रकारका क्षमता अभिवृद्धि तालिममा सहभागी भएर क्षमता विकास गर्नुपर्छ ।

■ बालबालिका कुरा गर्न सक्ने भएपछि आमाबुबाको र आफ्नो नाम, घर को ठेगाना भन्न सिकाउनु पर्छ । साथै बाबुआमाको सम्पर्क फोन नम्बर पनि याद गर्न र आवश्यक परेका बखत भन्न सक्ने बनाउनु पर्दछ ।

■ बालबालिका विपद्को बेला छिटै डराउने, अत्तिने हुनाले उनीहरूलाई अड्कमाल गर्ने, सान्त्वना दिने, माया देखाउने, शान्त भएपछि स्नेहपूर्वक यी स्थितिबारे बताउनुपर्दछ ।

■ विपद्को समयमा पनि केही हदसम्म दैनिकी निरन्तर भएको सुनिश्चित गर्नुपर्दछ ।

■ विपद्को अवस्थामा बालबालिकाले असामान्य व्यवहार देखाउन सक्छन् । यस्तो अवस्थामा धैर्य गरेर उनीहरूलाई साथ दिनुपर्दछ । यस्तो स्थिति सुधार नभएमा मनोभावनात्मक चोट परेको हुनसक्ने भएकाले बालबालिकालाई मनोविमर्शको व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

आजको विषयसम्बन्धी केही प्रश्नहरू बनाइ सानो कागजमा लेखेर चिट्ठा बनाउनुहोस् । सो चिट्ठा इच्छुक सहभागीलाई लिन दिई उत्तर पनि दिन लगाउनुहोस् ।