



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

## वेल्समा शारीरिक यातना बन्द हुने बारे अभिभावकका लागि जानकारी

वेल्समा बालबालि कालाई शारीरिक सजाय **गैरकानूनी** छ। उनीहरूलाई जीवनमा सबैभन्दा राम्रो सुरुवात दिन हामी बालकहरूको अधिकारको रक्षा गर्न चाहन्छौं। अभिभावकको रूपमा तपाईंले जान्नुपर्ने कुनै कुराहरू यहाँ छन्।

### शारीरिक यातना (सजाय) के हो ?

यस्ता शारीरिक सजाय (यातना) धेरै प्रकारका छन्। बच्चाहरूलाई भौतिक रूपमा कुट्नु, पिट्नु जस्ता कामलाई शारीरिक यातना भनिन्छ। शारीरिक यातना अन्य धेरै प्रकारका छन्। बच्चाहरूलाई भौतिक रूपमा कुट्नु, पिट्नु, उठवस गराउनु, अभिखीन्न कुनै काम लामो समयसम्म लगाउनु जसका कारण तनाव उत्पन्न होस् आदि सजाय दिने कामलाई शारीरिक यातना भनिन्छ। शारीरिक यातनाको सुची दिन सम्भव छैन किनभने यो कुनै पनि रूपको हुन सक्छ जहाँ बच्चाहरूलाई शारीरिक बल प्रयोग गरी सजाय दिइन्छ। कुनै पनि प्रकारको शारीरिक यातना बच्चाहरूको लागि हानिकारक हुन सक्ने अनुसन्धानले देखाएको छ।

### वेल्समा शारीरिक सजायको कानून के छ?

- वेल्समा सबै शारीरिक सजाय अवैध छ।
- बच्चाहरूलाई आक्रमणबाट वयस्कहरूको जस्तै सुरक्षा छ।
- यसको मतलब कानून स्पष्ट छ - बच्चाहरू, अभिभावकहरू, पेशेवरहरू र जनतालाई बुझ्न सजिलो छ।

### मैले मेरो बच्चालाई शारीरिक रूपमा दण्डित गरे भने के हुन्छ?

बच्चालाई यातना दिनेले:

- कानून उल्लंघन गरेको मानिनेछ
- हिंसाको आरोप लागि गिरफ्तार हुने जोखिम हुनेछ
- आपराधिक रेकर्ड बन्न सक्छ जुन अरु अपराधको वरावर हुनेछ।

बच्चाहरूको व्यवहार व्यवस्थापन गर्न, शारीरिक यातनाको साटो सकारात्मक तरिका अपनाउनु, तथा कानूनी परिवर्तनबारे सुचना, सल्लाह र समर्थन लिनका लागि हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

### यसको मतलब के म मेरो बच्चालाई अनुशासन दिन सकिदिन?

होइन। हरेक बच्चालाई अनुशासनको आवश्यकता हुन्छ - यो अभिभावकत्वको अनिवार्य हिंसा हो। यद्यपि, अनुशासन शारीरिक सजायभन्दा धेरै फरक छ।

अनुशासनले बच्चालाई मार्गदर्शन दिन्छ र उपयुक्त व्यवहार सिकाउँछ। कानून परिवर्तनले आमाबाबुको अनुशासनको क्षमतालाई असर गर्दैन।

शारीरिक सजाय बच्चाहरूको अनुशासनको उपयुक्त मार्ग होइन।

कहिले काहिँ बच्चाहरूलाई थप्पड दिदा उनीहरू रोकिएको जस्तो देखिन्छ।

तर शारीरिक सजाय दिएर बालबच्चाको व्यवहार सुधार्न सकिदिन। यस्तै बच्चाको आत्मनियन्त्रण वा उचित व्यवहारको प्रोत्साहनमा मद्दत गर्दैन।

शारीरिक सजायले

- बच्चालाई चोट पुर्याउँछ
- यसले बच्चालाई डर, क्रोध उदासीपन महशुस गराउँछ
- बच्चाहरूलाई हिंसा सही छ र उपयुक्त छ भन्ने सिकाउँछ
- बच्चामा नुकरात्मक प्रभाव पुर्याउँछ

वेल्समा शारीरिक सजाय बन्द हुने बारे थप जानकारीका लागि यो पृष्ठ मा बुझ्न सकिन्छ:  
[gov.wales/EndPhysicalPunishment](http://gov.wales/EndPhysicalPunishment)

सकारात्मक अभिभावक बन्ने बारे सुझाव र जानकारीका यो पृष्ठ मा बुझ्न सकिन्छ:  
*Parenting. Give it time:* [gov.wales/giveittime](http://gov.wales/giveittime)

Stopio Cosbi  
Corfforol

Ending Physical  
Punishment



## दैनिक अभिभावकको बारेमा के हो?

यसले दैनिक अभिभावकत्वमा कुनै असर गर्दैन। आमाबाबुले दैनिक रूपमा आफ्नो शारीरिक बल बच्चाको कपाल कोरिदिन, दाँत माझीदिन, कुस्ती खेल, अंगालो हाल्ल तथा कार सिटमा बसाउन आदिमा प्रयोग गर्छन ।

बच्चालाई बाहिर लैजानका लागि कहिले काही न्यानो लुगा लगाइदिने जस्ता काम उनिहरूको इक्षा विरुद्ध गर्नु पर्छ ।

शारीरिक सजाय अवैध छ भन्ने तथ्यले यी कुनै पनि गतिविधिहरूलाई रोक्दैन। शारीरिक सजाय को अन्त्य गर्न खोज्छ मात्र ।

बच्चाहरूलाई हानिबाट सुरक्षित राख्नका लागि प्रयोग गरिएको शारीरिक हस्तछेप शारीरिक यातना होइन ।

बच्चालाई सडकमा दौडनबाट रोक्नु, आगो वा तातो सतहमा हात राख्न रोक्नु तथा आफु वा अरुबाट हुनसक्ने चोट रोक्नु सकारात्मक अभिभावकत्व हो, सजाय होइन ।

तर बच्चाले खतरनाक काम गरेको देखेपछि शारीरिक रूपमा सजाय दिनु भने कानुन अन्तर्गत स्वीकार्य छैन।

## म कहाँ सल्लाह र समर्थन पाउन सक्छु ?

- Parenting. Give it time ले सकारात्मक अभिभावकत्वको व्यवहारकि पक्षका बारे विशेषज्ञ सुझाव र सल्लाह दनिन्छ । यी सुझाव शारीरिक सजायको विकल्पको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । थप जानकारी **Parenting. Give it time** को वेबपेजमा पाउन सकिन्छ ।
- स्वास्थ्य स्वयंसेविका, सामान्य चिकित्सक, र परिवार अभिभावकत्वको समर्थन र सल्लाह पाउन सकिन्छ ।
- Flying Start (यदी तपाईं **Flying Start** क्षेत्रमा बस्नुहुन्छ भने) र **Families First** जस्ता कार्यक्रमबाट प्रारम्भिक मदद लिन सकिन्छ ।



## यदि म शारीरिक सजाय को उपयोग गर्न सकिदिन भने म कसरी बच्चाको अवाञ्छित व्यवहारको प्रतिक्रिया गर्न सक्छु ?

शारीरिक सजायको विकल्प अरु धेरै तरिकाहरू छन् ।

- कहिलेकाही चुनौतिपूर्ण स्थितिमा बच्चाको समस्याबाट ध्यान हटाउनु पर्याप्त हुनसक्छ ।
- ३ वर्ष भन्दा माथिका बच्चाहरूलाई शारीरिक सजाय दिनुको सट्टा छोटो समयको लागि उनिहरूको मन पर्ने खेलौना वा गतिविधि हटाइदिनुहोस ।
- किशोर अवस्थाका बच्चाहरूको मोबाइल तथा कम्प्युटर अनिश्चित अवधिको लागि हटाइदिने, साथिहरूसंग भेट्न नदिने, र बाटो खर्च नदिने जस्ता काम गर्न सकिन्छ ।
- आफ्नै भावनालाई चिनेर व्यवस्थापन गर्न सिके हामी कठिन परिस्थितीलाई पनि शान्त पार्न सक्छौं । शान्त रहने, गहिरो सास लिने र हिडडुल गर्ने जस्ता कामले तपाइको बच्चालाई पनि सकारात्मक उदाहरण दिन सक्छ ।

## सकारात्मक अभिभावक

## शीर्ष सुझावहरू

- सकारात्मक राम्रो व्यवहारको लागि वास्तविक प्रशंसा दिने ।
- आफ्नो बच्चाको उमेर र क्षमता को लागि उपर्युक्त स्पष्ट पारिवारिक नियम राख्ने
- बच्चाहरू चुनौतिपूर्ण तरिका व्यवस्थापन गर्न प्रारम्भिक योजना बनाउनुहोस (जस्तै बजार जादाँ खाजा अथवा खेलौना लानुहोस)
- के तपाईंको बच्चा भोको, क्रोधित, एक्लो वा थकित छ ? बच्चाको व्यवहारको सतह मुनि लुकेको कारण जान्ने कोशिश गर्नुहोस ।
- व्यवहारमा भावना जेडनुहोस : "तिमि रिसाएकोछौ, त्यसैले मलाई लाग्छ तिमि खेलौना फ्याकिरहेका छौ। तर हामीले अरुलाई चोट पुर्याउनु हुदैन। "
- परिवारको लागि उपर्युक्त हुने दिनचर्याको विकास गर्नुहोस
- तपाईंले देख्न चाहनु भएको व्यवहारको उदाहरण दिनुहोस - पिट्नु र चिच्याउनु उपर्युक्त छैन भन्ने कुरा बच्चा अभिभावकबाट सिक्ने छ ।

थप जानकारीको लागि **Parenting. Give it time** (प्यरिन्टिंग, गीभ इट टाइम) जानु होस ।

समय बदलिएको छ । दृष्टिकोण बदलिएको छ ।  
आधुनिक वेल्स मा शारीरिक सजायको लागि कुनै ठाउँ छैन