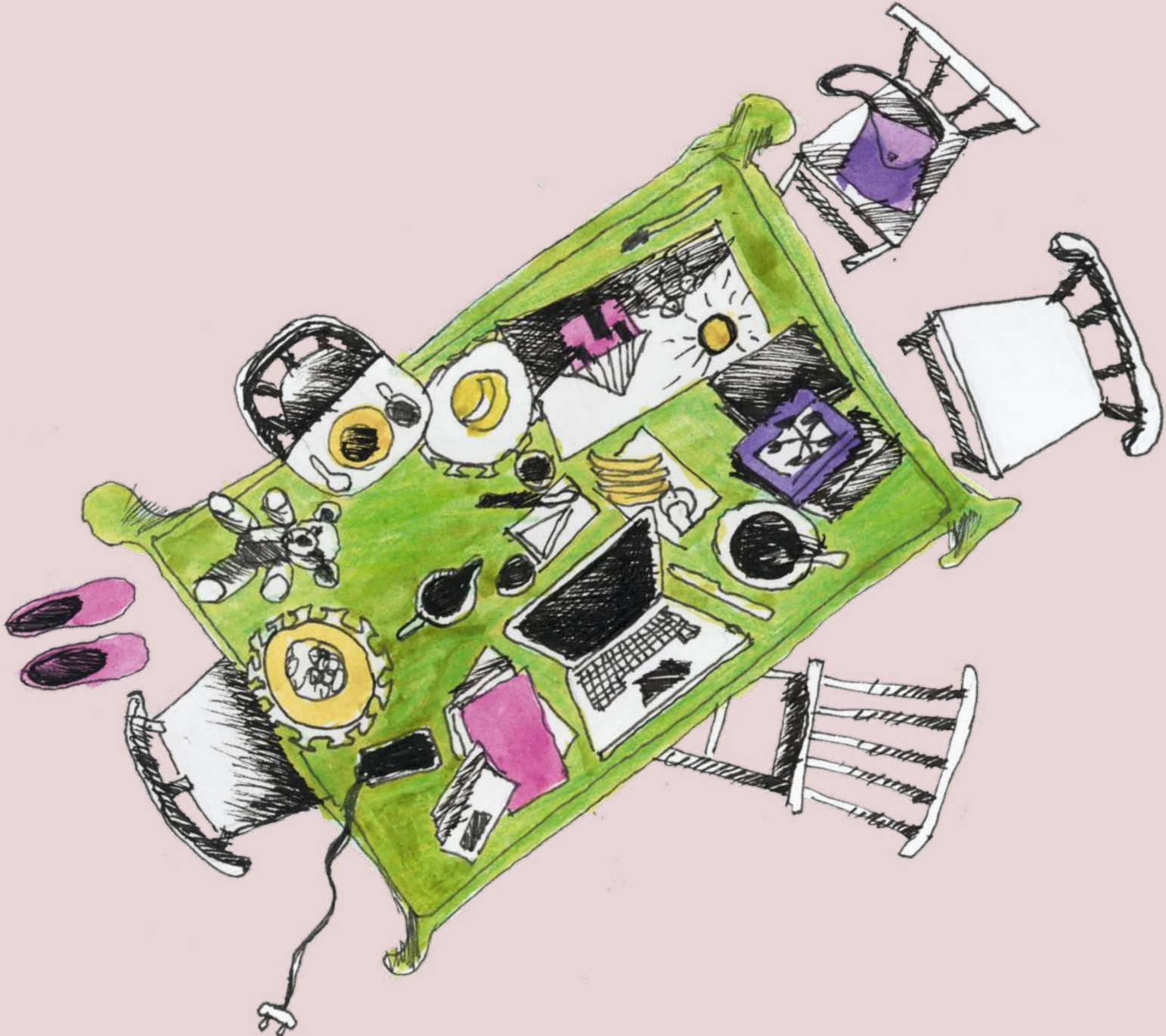


# सम्पूर्ण परिवारको लागि एउटा असाधारण स्थिति

कोरोनाको अवधिमा सम्पर्क प्रतिबन्धको कारणले गर्दा परिवार भित्र हुने  
हिंसा रोक्न उचित सुझावहरू



## सम्पर्क प्रतिबन्धको साथ कोरोना बिरुद्ध

कोरोनाभाइरस विश्वभर धेरै छिटो फैलिएको छ। जर्मनीमा सरकारले यसलाई फैलिन बाट रोक्न र कम गर्न विभिन्न प्रकारका कदमहरू चालेको छ। यसभित्र सार्वजनिक जीवनको व्यापक प्रतिबन्धता र सामाजिक सम्पर्कहरूको प्रतिबन्धता गर्ने समावेश गरिएको छ।

धेरैजस्तो व्यक्तिहरूले यो समयको अवधिमा स्थानिक र व्यक्तिगत रूपमा आफुलाई अलग राख्नुपरेको महसुस गरेका छन्। यसको कहिले अन्त हुन्छ भन्ने बारे अझै स्पष्ट भैसकेको छैन।

यो सम्पर्क प्रतिबन्धले केही परिवारहरूलाई केहि समय सँगै बिताउन र यसलाई आफ्नो लागि राम्रोसँग सधुपयोग गर्न मद्दत गरेको छ। अन्य परिवारहरूमा भने तथापि जस्तैगरि बेरोजगारी हुने, आर्थिक अवस्थाको कठिनाइ वा पुरानो घरेलु समस्याहरूको प्रभाव परेको र – गम्भीर विवाद उत्पन्न भएको छ।

## परिवार र दम्पतीहरूका लागि सम्पर्क प्रतिबन्धको कारणले गर्दा दैनिक जीवनमा कस्तो खालको बाधाहरू उत्पन्न हुन सक्छन्?

दैनिक रूपमा दिनको अधिकांश समय परिवार वा जीवनसाथि वा जीवन संगिनी सँग घरभित्र सीमित साधुरो स्थानमा बिताउदा, साझा बसोबास गर्ने कोठामा बिताउन चुनौती हुन सक्छ। धेरै मानिसहरूका लागि यसले तनाव निम्त्याउन सक्छ।

परिवारमा र अभिभावक र बच्चाहरू बीच परिवारमा विवादास्पद र झगडा उत्पादन हुने साथै सम्बन्धनमा बसेका जीवनसाथी बीच पनि झगडा र विवाद देखा पर्ने र बढ्ने सम्भावना हुनसक्छ।

हालको सम्पर्क प्रतिबन्धको समयमा महहला र बालबालिका वरिष्ठ घरले हर्सेसा उलेखनीय रूपमा बढेकोछ। **प्रतिबन्धको समय बितिसके पछि मात्र सहयोग खोज् नगन्नु होला!**

## परिवार तनावमा स्तिथिमा

बिध्यालय वा किन्डरगार्डेन नजाने अथवा थोरै समयको लागि मात्र जाने बच्चाको हेरचाह गर्दा र समाल्दा बाधा अवस्था उत्पन्न र बोझ हुनसक्छ।

तपाईंले आफ्नो परिवारमा तनाव कम गर्न कम्चाल्न सक्नुहुन्!

### तपाईंले आफ्नो बच्चाहरूलाई सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ,

- दैनिक रूपमा तालिका बनाई अध्ययन गर्न, खेलन, खान र सुत्नको लागि निश्चित समयको व्यवस्था गरिदिने। सम्पूर्ण हप्ताको लागि लिखित रूपमा तालिका बनाएर सबैले देखेगरि टास्दा मद्दत हुन सक्छ।
- उपयुक्त भाषामा तपाईंको बच्चाहरूलाई उमेर अनुसार उनीहरू सम्पर्क निशेदको समएमा किन हजुरबा हजुरआमा वा साथीहरू सम्पर्क गर्न नमिल्ने बारे बुझाउने।
- आफ्ना बच्चाहरू संग उनीहरूको डर र भावनाहरूको बारेमा कुरा गर्ने। तपाईंका बच्चाहरूले आफैलाई दोहोर्थाउँदै बोल्दापनि धैर्यतापूर्वक ध्यान दिएर सुन्ने।
- तपाईंले ध्यान दिएर तपाईंका बच्चाहरूले मिडियामा रिपोर्ट गरिएको बारे सीमित मात्रामा मात्र बुझ्छन् भन्ने स्वीकार्ने र उनीहरूले उमेर उपयुक्त तरिकाले बुझाउने।
- तपाईंले आफ्नो बच्चाहरूलाई ताजा हावामा खेलन मिल्न बातावरण बनाईदिने।

### तपाईंले यसको बिपरित येसो गर्न सक्नुहुन्छ:

- समस्याहरू बारे सुरुवातमै बोल्ने र सँगै समाधानको खोजी गर्ने
- नियमित रूपमा एकलै ताजा हावामा बाहिर जाने, हिंडनको लागि जाने अथवा साइकल चढ्न जाने
- परिवारका प्रत्येक सदस्यले एकलो र अबाधित समय खर्च गर्न सक्ने तरिकाले आफ्नो लागि समय लिने
- नियमित रूपमा परिवारसंग छलफल गर्ने र कसको के इच्छा आकन्षा छ बारे बुझ्ने यो सिलसिलामा आफ्ना बच्चाहरूलाई पनि समावेश गर्नुहोला।



## धैर्य रहनुहोस् र सकरात्मक नजर राख्नुहोस्

यो समयमा हामीले आफु र अरु संग धैर्यतापूर्वक व्याबार गरेर यो अवस्था सबैको लागि गारो र जटिल समय हो भन्ने विचार राख्यौं भने यो समय पार गर्न सहज हुनेछ।

एसको साथ साथै सकरात्मक रहन र आफ्नो बच्चा संग समय बिताउन जरुरि हुन्छ।

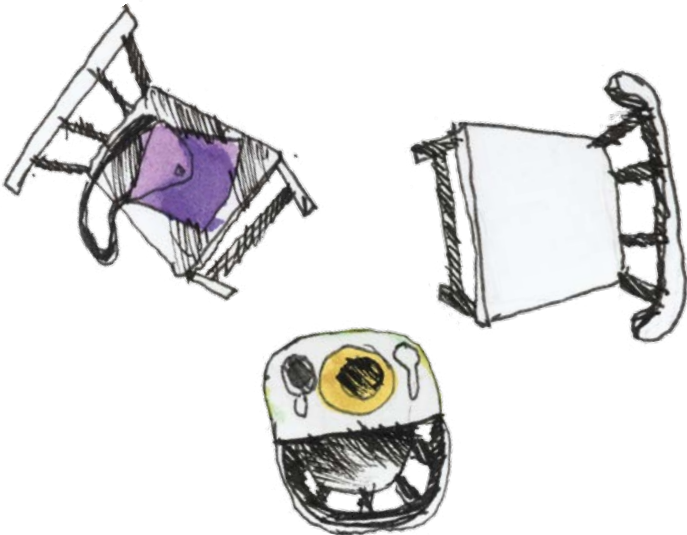
### यो सल्लाह सुजाब हरूले तपाईंलाई एसमा मद्दत गर्न सक्दछन:

- तपाइले प्रत्येक दिनको लागि कम्तिमा पनि एउटा राम्रो क्रियाकलापको योजना बनाउनुहोस्। यो आफ्ना साथीहरू वा आफन्तहरूको संग भिडियो कल गरेर हुन सक्छ, अथवा एउटा सुन्दर कथा पढेर, मनपर्ने खाना पकाएर, मनपर्ने खेल खेलेर वा तपाईंको र तपाईंको परिवारलाई लागि जे राम्रो लग्छ तेही गरेर सम्भव हुनसक्छ।
- ध्यानपूर्वक तपाईंका बच्चाहरूले के काम राम्रो गरिरहेका छन् भन्ने बारेमा सचेत हुनुहोस् र उनीहरूलाई प्रशंसा दिने प्रयास गर्नुहोस्।
- हरेक राती दिनको समयमा राम्रो भएको तीन ओत चीजहरू लेख्नुहोस्। यसमा तपाईंको व्यक्तिगत योगदान के थियो?

## तनावग्रस्त साझेदारी

कोरोना महामारी जस्ता संकटहरूले धेरै जसो मानिसहरूमा आफ्नो आर्थिक अवस्था, आफ्नो स्वास्थ्य, परिवार र रोजगारीको सुरक्षाको बारेमा अस्तित्वगत डर अपनाउँछन्।

नकारात्मक भावनाहरू जस्तै गरि रिस र आक्रोस सामान्य भन्दा बढी मात्रामा देखा पर्न सक्छ। यस्तो अवस्थामा घरेलु हिंसाको जोखिमता पनि बढ्दछ। प्रायः हिंसा पुरुषहरूबाट उत्पन्न हुने गर्दछ। तर महिलाहरूले पनि आफ्ना बच्चाहरू वा लोभ्रे विरुद्ध घरेलु हिंसाको प्रयोग गर्ने गर्दछन।



## म मेरो रिस अथवा आक्रोसलाई कसरी राम्रोसंग नियन्त्रणमा ल्याउन सक्दछु?

तनावको स्स्थिले गरि र कहिले पनि अरुमाथि हिंसाको रूपमा बाहिर निकाल्न पाईरैन।

### यो सुझाव दिइन्छ,

- आवश्यक भएको खण्डमा कसैसंग फोनमा कुरा गरेर तपाईंलाई कस्तो छ भन्ने बारेमा बोल्ने।
- आफ्नो भित्रको स्तिथिमा ध्यान दिने जस्तै गरि चिच्याउने, काभ्रे वा गाली गलज गर्ने जस्ता संखेतले तपाईंले आफ्नो होस्लाई नियन्त्रणमा लिननसकेको संकेत गर्दछन।
- यदि तपाईंले यस्तो खालको संखेत याद गर्नुभयो भने सो तनावपूर्ण तर्कहरू अवरुद्ध गर्नुहोस्। यो अवस्थामा तपाइले आफ्नो आफन्तहरूलाई सान्त तरिकाले आफुलाई केहि समय आबास्येक भएको भन्नसक्नु हुनेछ।
- यस्तो अवस्थामा आफूलाई कसरि राम्रो तरिकाले शान्त पार्ने भन्ने बारेमा सोच्नुहोस्। तपाईंले सजिलै सरल तरिकाले जस्तै गरि व्यायाम गर्ने पानी पिउने वा सास बाहिर भित्र फेर्ने गर्न सक्नुहुन्छ।

तर: घरेलु हिंसाको सिकार हुने प्राय जसो महिला र केटाकेटीहरू भएपनि, पुरुषहरू पनि प्रभावित हुने गरेका छन्।

के तपाईं आफैँ प्रभावित हुनुहुन्छ? केतपाईं आफ्नो वरिपरि घरेलु हिंसा वा बच्चाहरू विरुद्ध हिंसा भैरहेको महसुस गरिरहनु भएको छ? मद्दत खोज्नुहोस्। आफूलाई र अरूलाई कसरि राम्रोसंग सुरक्षित गर्न सक्ने भन्ने बारे सल्लाह लिनुहोस्।

मद्दत लिन र स्वीकार गर्न अप्ठ्यारो नमान्नुहोस्। हिंसाका पीडितहरू कहिले पनि हिंसाको जिम्मेवार हुँदैनन्। ती प्रभावित व्यक्तिहरूलाई लाज हुनुपर्ने कुनै पनि कारण हुँदैन।

## कोरोनाभाइरस बारे हालको जानकारी

विभिन्न भाषाहरूमा येहा हेर्नुहोस्

[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)

[www.zusammengengencorona.de](http://www.zusammengengencorona.de)

[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

### वितरक

संघीय सरकार माइग्रेसन, शरणार्थी र एकीकरण बिभाग

Die Beauftragte der Bundesregierung für

Migration, Flüchtlinge und Integration

11012 Berlin

ईमेल: [integrationsbeauftragte@bk.bund.de](mailto:integrationsbeauftragte@bk.bund.de)

[www.integrationsbeauftragte.de](http://www.integrationsbeauftragte.de)

र

एथनो मेडिकल सेन्टर जर्मनी (EMZ e.V.), 30175 Hannover

[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

मिति जुलाई 2020 अनुसार

ग्राफिक डिजाइन [Deanhills.com](http://Deanhills.com), 55130 Mainz

अभिन्यास (लेआउट) [eindruck.net](http://eindruck.net), 30175 Hannover

### मेल अर्डर सेवा

कृपया प्रिन्ट गरिएको रंगिन कपिको लागि अर्डर पठाउनुहोस्

Ethno-Medizinische Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175 Hannover

ईमेल: [berlin@mimi.eu](mailto:berlin@mimi.eu)

### २५ भाषाहरू उपलब्ध

#### यूआरएल (URL) लिंकहरू

कुनै पनि बाहिरी प्रिन्ट (पेज) हरुको सामग्री जस्को लिंक यहाँ प्रदान गरिएको छ त्यस्को जिम्मेवारी सम्बन्धित प्रदायकको हो।

### स्रोतहरू

नागरिक सुरक्षा र आपतकालिन अवस्था सहयोगको संघीय कार्यालय

संघीय पुरुष फोरम

ट्रान्सकल्चरल स्वास्थ्य अनुसन्धान संस्थान, सहकारी विश्वविद्यालय

Baden-Württemberg, Villingen-Schwenningen

यो सूचना ब्रोशर मिमी हिंसा रोकथाम (MiMi-Gewaltprävention) प्रोजेक्टको हिस्साको रूपमा सिर्जना गरिएको हो - इथनो-मेडिकल सेन्टर e.V. को एक परियोजना, माइग्रेसन, शरणार्थी र एकीकरण संघीय सरकार द्वारा लगानी।



**The Health Project  
With Migrants  
for Migrants**

**MiMi**