

# स्वयं-वकालत

बहुसांस्कृतिक सहकर्मी सञ्जाल (Multicultural Peer Network)



वकालत भनेको **आवाज उठाउने** हो। यो आफ्नो लागि आवाज उठाएर परिवर्तन गर्ने बारेमा हो।

## स्वयं-वकालतका प्रकारहरू

- > स्वयं-वकालतकर्ताहरू आफ्नो लागि आफै **बोल्छन्**।
- > स्वयं-वकालतकर्ताहरू विश्वास गर्छन् कि प्रत्येक व्यक्तिलाई **समान** रूपमा व्यवहार गर्नुपर्छ।
- > स्वयं-वकालतमा **रोज्ने** अधिकार समावेश छ।
- > स्वयं-वकालतकर्ताहरूले **अरू कसैको अधिकारको** वकालत र प्रतिरक्षा गर्न सक्छन्।
- > सामुहिक वकालतमा **समूहको लागि व्यक्तिगत वकालत गर्ने** वा **समूहले सँगै वकालत गर्ने** हुन सक्छ।

## तपाईंको अधिकार

- > मानव अधिकार र स्वतन्त्रता हामी सबैका साझा छन्
- > हामी सबैसँग विकल्प र रोजाइहरू छन्
- > अपाङ्गता सहित जिउने मानिसहरूलाई अन्य मानिसहरूको जस्तै समान अधिकार छ
- > प्रत्येक व्यक्तिलाई समान व्यवहार गर्नुपर्छ

## स्वयं-वकालतकर्ता हुनुको अर्थ



समस्या  
जाग्रहोस्



अरूसँग  
कुराकानी गर्नुहोस्



तपाईं के परिवर्तन चाहनुहुन्छ  
पत्ता लगाउनुहोस्



एउटा योजना  
बनाउनुहोस्



नयाँ कौशल  
सिक्नुहोस्

**आफ्नो लागि बोल्न** तपाईं सक्नुहुन्छ यदि:

- > कसैले तपाईंलाई नराम्रो व्यवहार गर्छ भने
- > सेवाले तपाईंलाई जसरी सहायता गर्नुपर्ने हो त्यसरी गर्दैन भने
- > कुनै संस्थाले तपाईंलाई आफ्नो भनाइ राख्ने मौका दिँदैन भने
- > सूचना पढ्न गाह्रो छ वा वेबसाइट प्रयोग गर्न गाह्रो छ भने
- > तपाईं आफ्नो जीवनमा केही परिवर्तन गर्न चाहनुहुन्छ भने।

## योजना बनाउँदा

- > तयार रहनुहोस्
- > तपाईंलाई के चाहिन्छ/आवश्यकता छ भन्नेबारे स्पष्ट रहनुहोस्
- > तपाईं परिवारको सदस्य, साथी वा सहयोगी व्यक्तिसँग तपाईं के भन्न चाहनुहुन्छ **अभ्यास गर्नुहोस्**
- > तपाईंले विश्वास गर्ने व्यक्तिलाई तपाईंसँग लानुहोस्

## सञ्चार

- > व्यक्तिगतरूपमा
- > फोन
- > ई-मेल

प्रभावकारी संचार:

- > **मौखिक संचार** — तपाईंको आवाज प्रयोग गरेर।
- > **गैर-मौखिक संचार** — शारीरिक भाषा, अनुहारको भाव, Auslan (अष्ट्रेलियन सांकेतिक भाषा) आदि।

> **ध्यान दिएर सुन्ने**

- > **बन्द प्रश्नहरू** — के तपाईं...? हुनुहुन्थ्यो...? कहिले? कहाँ? को ? कति वटा...?
- > **खुला प्रश्नहरू** — कसरी...? किन ? के? मलाई थप बताउनुहोस्/...को बारेमा

## मानिसहरूलाई सहायता गर्नुहोस्



## पुनरूत्थान र वकालत

**पुनरूत्थानको** मतलब कठिन समय, घटना वा परिस्थितिपश्चात **पुनः पहिलेकै अवस्थामा फर्किनु हो।**

पुनरूत्थानको विकासले तपाईंको **आवाजलाई** बलियो बनाउँछ र तपाईंलाई आफ्नो लागि बोल्ने स्वयंविश्वास दिन्छ।