डराने-धमकाने (बुलीइंग) के विरोध में

माता-पिता व देखभाल कर्ताओं के लिए सुझाव

तथ्यपत्र

बुलीइंग क्या होता है?

बुलीइंग में तीन चीजें होती हैं। उसमें:

- किसी रिश्ते में शक्ति का दुरुपयोग करना शामिल होता है
- ये चलता रहता है और उसे बार-बार किया जाता है, व
- ये इस प्रकार के व्यवहार हैं जिनसे हानि हो सकती है।

बुलीइंग ऑनलाईन भी किया जा सकता है। इसे साइबरबुलीइंग (cyberbullying) कहते हैं, जिसमें इन्टरनेट टेकनॉलजी या मोबाइईल जैसे उपकरणों के उपयोग द्वारा किसी को डराया-धमकाया जाता है। इस में अपमानजनक टेक्स्ट व ईमेल भेजना शामिल होता है, दु:ख देने वाले संदेश लगाए जाते हैं व अन्य लोगों के बारे में उनकी फ़ोटुओं पर अनुचित विचार लिखे जाते हैं।

NSW के स्कूलों में किसी भी प्रकार की **बुलीइंग** या डराना-धमकाना जिसे करने की चाहे कुछ भी वजह हो, स्वीकार नहीं किया जाता है। स्कूल माता-पिता, स्टाफ़ व विद्यार्थियों के साथ मिल कर डराने-धमकाने को रोकने के लिए और यदि ऐसा होता है तो उसे रोकने के लिए तुरन्त व प्रभावशाली रूप से कदम उठाने के लिए वचनबद्ध हैं।

यदि आपके बच्चे को डराया-धमकाया गया है तो आप क्या कर सकते हैं ?

शांत हो कर सुनें और पूरे किस्से को सुनें

आपके बच्चे को पता चलना चाहिए कि उसकी बात को सुना जा रहा है। उनकी भावनाएँ महत्वपूर्ण हैं और उनकी परेशानियों को गम्भीरता से लेना चाहिए। अपने बच्चे को जो भी हुआ है उसके बारे में बताने के लिए प्रोत्साहित करें। उसे समझाएँ कि बुलीइंग के बारे में रिपोर्ट करना ही ठीक है।

उनकी परेशानियों के बारे में सुनने के बाद, यदि अधिक जानकारी चाहिए तो और सवाल पूछें: कौन, क्या, कहाँ, कब।

अपने बच्चे को आश्वासन दें कि उनकी कोई ग़लती नहीं है

हो सकता है कि बच्चे ख़ुद अपने को दोषी समझें और इससे वे और अधिक ख़राब महसूस कर सकते हैं। उनको सहायता देने के लिए इस तरह कुछ कहें, 'इसका सामना करना वाकई बहुत कठिन है', या 'मैं बहुत खुश हूँ कि तुमने मुझे इसके बारे में बताया। तुम्हें स्कूल में सुरक्षित महसूस करना चाहिए'।

अपने बच्चे से पूछें कि वह क्या करना चाहता है – और यह कि आप उसके लिए क्या करें।

यह भी आवश्यक है कि आप अपने बच्चे की मदद करें कि वह अपनी परेशानी का समाधान अपने आप करे, क्योंकि ऐसा करने से उन्हें ऐसा महसूस होगा कि स्थिति पर उनका कुछ नियंत्रण है।

यदि आपके बच्चे को तत्काल कोई ख़तरा नहीं है और उनमें आत्म-विश्वास हो तो वे निम्नलिखित चीज़ें कर सकते हैं:

- बुलीइंग पर ध्यान न दें।
- मुड़ कर चल दें।
- दिखाएँ कि आप पर कोई प्रभाव नहीं हुआ है या ऐसा व्यवहार करें कि आपको कोई चिन्ता नहीं है।
- ज़ोर देकर कहें "नहीं" या "बस रुक जाओ!"

यदि बुलीइंग स्कूल में हुई है तो अपने बच्चे की मदद करें ताकि वह टीचर को बताए। यदि आपका बच्चा स्कूल के बजाय किसी और से बात करना चाहता है या आपको लगता है कि अतिरिक्त सहायता से मदद मिलेगी तो आप उनको बच्चों के मदद के लिए फ़ोनलाइन (Kids Helpline) की वेबसाईट पर देखने के लिए कहें। या वे नि:शुल्क नम्बर 1800 55 1800 पर भी बात कर सकते हैं।

मैं स्कूल से कब संपर्क करूँ?

हो सकता है कि आपका बच्चा आपके द्वारा स्कूल के स्टाफ़ से बात करने के खिलाफ़ हो। यह विचार उसे बताएँ और उसे विश्वास दिलाएँ कि स्कूल इस बारे में जानना चाहेगा और मदद भी कर पाएगा।

यदि आवश्यकता हो तो अपने बच्चे की टीचर से मिलने का समय लें। आप प्रिंसीपल से भी मिलने के लिए बात कर सकते हैं।

यदि आपको अपने बच्चे की सुरक्षा की चिंता है तो स्कूल से तुरन्त संपर्क करें।

माता-पिता व देखभाल कर्ताओं के लिए मदद

Kids Helpline में माता-पिता की मदद के लिए भी फ़ोनलाइन है, जिसमें प्रशिक्षित समूह होते हैं जो 0–18 वर्ष के बच्चों के माता-पिताओं को सहायता, जानकारी व काउन्सलिंग देते हैं। आप उनको एक स्थानीय फ़ोन कॉल के ख़र्चे पर 1300 1300 52 पर सोमवार से शुक्रवार सुबह 9 बजे से रात 9 बजे तक या शनिवार व रविवार को शाम 4 बजे से रात 9 बजे तक फ़ोन कर सकते हैं ।

टेलीफ़ोन दुभाषिया सेवा

यदि आप स्कूल या NSW में माता-पिता के लिए मदद की फ़ोनलाइन (Parent Line NSW) से संपर्क करना चाहते हैं और आपको अंग्रेज़ी में मदद चाहिए तो कृपया टेलीफ़ोन दुभाषिया सेवा को 131 450 पर फ़ोन करें, बताएँ कि आपको कौनसी भाषा चाहिए और ऑपरेटर से फ़ोन करने के लिए कहें। ऑपरेटर आपको बात-चीत करने में आपको मदद देने के लिए फ़ोन पर एक दुभाषिए का प्रबंध करेगी/करेगा। आपको इस सेवा के लिए कोई ख़र्चा नहीं देना होगा।