NSW GOVERNMENT | Education

धम्की-विरोधी

आमाबाबु र हेरविचारकर्ताहरुको लागि सुझावहरू

तथ्य पत्र

धम्की-बदमासी के हो?

धम्कीका तीन प्रमुख पकृतीहरु हुन्छ। यसलाई:

- एक सम्बन्धमा शक्तिको दुरुपयोग समावेश हुन्छ
- यो निरन्तर र पटक-पटक भैरहन्छ, र
- हानि गर्न सक्ने व्यवहार पनि समावेश हुन्छ।

धम्की अनलाइनमा पनि उत्पन्न हुन सक्दछ। यसलाई साइबर बदमासी (cyberbullying) को रुपमा चिनिन्छ, जहाँ कसैलाई हावी गर्न इन्टरनेट वा मोबाइल जास्ता उपकरणहरू प्रविधिहरुको प्रयोग गरिन्छ। यसमा अपमानजनक पदहरू र इ-मेलहरू पठाउने दुष्ट सन्देशहरू पोष्ट गर्ने र अरूको तस्वीरमा अनुपयुक्त टिप्पणी समावेश गर्ने हुन सक्दछ।

जुनै कारणले भए पनि, कुनै पनि प्रकारको धम्की NSW को विद्यालयहरुमा स्वीकार्य छैन। विद्यालयहरु बदमासी रोक्न र यो उत्पन्न हुन बाट बन्देज गर्न आमाबाबु, कर्मचारी र विद्यार्थीहरू संग प्रभावकारी प्रतिक्रिया गर्न प्रतिबद्ध छन्।

आफ्नो बच्चालाई धम्की - तंग गरिएको छ भने तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ?

शान्तपूर्वक सुन्नुहोला र पुरा कथा प्राप्त गर्नुहोला

तपाईको आफ्नो बच्चाले तिनीहरूलाई सुनिरहेको छ भनेर थाहा हुनु आवश्यक छ। उनिहरुको आफ्नो भावना मामिला र चिन्ता गम्भीर रुपमा लिनु पर्दछ। के भएकोहो भन्ने बारेमा कुरा गर्न तपाईको आफ्नो बच्चालाई प्रोत्सान दिनुहोस्। बदमासीको रिपोर्ट(उजुरी) गर्नु ठीक हो भनेर तपाईको आफ्नो बच्चालाई भन्नुहोला।

उनिहरुको आफ्नो चिन्ता सुनेपछि, यदि आवश्यक परेमा थप विवरण प्राप्त गर्न प्रश्न गर्न आवश्यक छ भने गर्नुहोला: को, के, कहाँ, जब भनेर।

आफ्नो बच्चालाई आश्वस्त पार्नुहोस् कि तिनीहरूले दोष छैन भनेर

बच्चाहरुले आफूलाई दोषी ठान्न सक्छन् र यसले तिनीहरूलाई अझै नराम्रो बनाउन सक्छ। जस्तै सहयोगी कुराहरू, 'यो सामना गर्न साँच्चै कडा हुन सक्दछ', वा 'म तिमीले मलाई भनेकोमा खुशी छु। तपाईं स्कूलमा सुरक्षित महसुस गर्नुपर्छ'।

तपाईंको बच्चालाई सोध्नुस् तिनीहरूले के गर्न चाहन्छन् - र के तिनीहरूले तपाईंद्वारा के गर्न चाहनुहुन्छ भनेर

तपाईको आफ्नो बच्चाले आफ्नै समाधान खोज्न मद्दत गर्न महत्त्वपूर्ण छ किनकी यसले तिनीहरूलाई तिनीहरूको आफ्नो अवस्थाको नियन्त्रण छ भन्ने महसुस गर्न मद्दत गर्नेछ ।

यदि तपाईको आफ्नो बच्चा तत्काल कुनै खतरामा छैन र तिनीहरूले निर्धक्क छन् भने, तिनीहरूले निम्न रणनीतीहरु प्रयास गर्न सक्छन्:

- बदमासी धम्कीलाई बेवास्था गर्नुहोस्।
- उनिहरुलाई पछाडी पारेर परै बाट हिंड्नुहोला।
- असर नपरेको व्यवहार वा परवाह छैन बहाना गर्नुहोला।
- दृढ संग "हैन" वा "बस रोक्!" भन्नुहोला।

यदि बदमासी स्कूलमा भयो भने, शिक्षकलाई उक्त कुरा बताउन आफ्नो बच्चालाई प्रोत्साहित गर्नुहोला। यदि तपाईको आफ्नो बच्चाले स्कूल भन्दा अन्य कसैसंग कुरा गर्न चाहन्छ भने वा तपाईंलाई थप समर्थनले मद्दत गर्छ भन्ने लाग्छ भने, तपाईंले तिनीहरूलाई बच्चाहरु हेल्पलाइन (Kids Helpline) को वेबसाइट जान भन्न सक्नुहुनेछ। तिनीहरूले 1800 55 1800 निःशुल्क कल पनि गर्न सक्छन्।

मैले स्कूलमा को संग सम्पर्क गर्ने?

तपाईं बालकले स्कूलका कर्मचारी संग कुरा गर्न हिचकिचाए हुन सक्छ। तिनीहरूलाई आश्वस्त पार्नुहोस् कि स्कूलले यी कुराहरु जान्न चाहन्छन् र सहयोग गर्न सक्षम छन् भनेर ।

यदि आवश्यक परेमा, तपाईंको बच्चाको शिक्षक संग भेट्ने समय बनाउनुहोला। तपाईं ले प्रधानाध्यापक संग कुरा गर्नकोलागी अनुरोध गर्न सक्नुहुनेछ।

यदि तपाईं आफ्नो बच्चाको सुरक्षाको बारेमा चिन्ता छ भने स्कूललाई तुरुन्तै सम्पर्क गर्नुहोस्।

आमाबाबु र हेरविचारकर्ताहरुको लागि समर्थन

Kids Helpline मा समर्थनको लागि अविभावक लाई पनि छ जहाँ तालिम प्राप्त व्यक्तीहरुले 0-18 वर्ष उमेरका छोराछोरीको आमाबाबु लागि जानकारी र परामर्श प्रदान गर्ने गर्दछन्। तपाईले उनिहरुलाई 1300 1300 52 मा एक स्थानीय फोन कलको दरमा बिहान 9 देखी सांझ 9 बजे सोमवार देखि शुक्रवार र सप्ताहन्तमा सांझ 4 बजे देखी सांझ 9 बजे सम्म फोन गर्न सक्नुहुनेछ।

टेलिफोन दोभासे सेवा

यसि तपाईंलाई स्कूल वा अभिभावक लाई NSW (Parent Line NSW) मा सम्पर्क गर्न चाहानुहुन्छ र अंग्रेजी भाषामा मद्दत चाहिएमा, 131 450 मा टेलीफोन दोभासे सेवा कल फोन गरेर कुन भाषाको आवश्यक परेको हो तिनीहरूलाई बताएर र अपरेटर लाई फोन लगाई दिन गन्न सक्नुहुनेछ। अपरेटरले तपाईको आफ्नो कुराकानीमा तपाईंलाई सहयोग गर्न लाइनमा एक दोभाषे उपलब्ध गराउनेछ। तपाईंलाई यस सेवाको लागि पैसा लाग्ने छैन।