NSW GOVERNMENT | Education

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਿਰੋਧੀ

# ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਕਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ

## ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

**ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀਆਂ ਤੀਂਨ ਮੁੱਖ ਵਸ਼ਿੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਹਨ:**

- ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਚੱਲ ਰਹੀ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ
- ਅਜਿਹੇ ਵਿਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ** ਆਨਲਾਈਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਰਕੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (cyberbullying) ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਧਮਕਾਉਣ ਲਈ ਤਕਨੀਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਜਾਂ ਮੋਬਾਇਲ ਉਪਕਰਣ  ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀਂ ਹੈ।ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਟੈਕਸਟ ਅਤੇ ਈਮੇਲ ਭੇਜਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸੁਨੇਹੇ ਪੋਸਟ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ‘ਤੇ ਅਣਉਚਿਤ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਲਗਾਉਣਾ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ **ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ** NSW ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕਾਰਨਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ। ਸਕੂਲ ਮਾਪੇ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਿਲ ਕੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਨ।

## ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ  ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

### ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਕਹਾਣੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਗਲ ਸੁਣੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ  ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਇਆ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁਛੋ ਕੌਣ, ਕੀ, ਕਿੱਥੇ, ਕਦੋਂ।

### ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ

ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਹੋਰ ਵੀ ਮਾੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਸਹਾਇਕ ਗੱਲਾਂ  ਜਿਵੇਂ, ‘ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਾਂ ‘ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਕਿ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਤੈਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ’।

### ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਉਹ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਾਲਾਤਾਂ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਤਤਕਾਲੀ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਨ।
- ਪਿਠ ਕਰਕੇ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਚੱਲਣਾ।
- ਨਾਕਾਮ ਦਿਸੋ ਜਾਂ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ।
- ਕਹੋ “ਨਹੀਂ” ਜਾਂ “ਬੱਸ ਰੁਕ ਜਾਓ”

ਜੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਵਾਪਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Kids Helpline) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ‘ਤੇ ਜਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ 1800 55 1800 ‘ਤੇ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂ?

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ‘ਤੇ ਵਿਚਾਰ  ਅਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਸਕੂਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ।

ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਇਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

Kids Helpline ਦੀਆਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਟੀਮਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਲਾਈਨ ਹੈ ਜੋ 0-18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰਾਤ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ ਜਾਂ ਸਪਤਾਹਤ ਅੰਤ ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ 1300 1300 52 ‘ਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 4 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ ਇੱਕ ਲੋਕਲ ਕਾਲ ਦੇ ਖਰਚੇ ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ NSW ਦੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਪੇਰੰਟ ਲਾਈਨ (Parent Line NSW) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਨੂੰ 131 450 ‘ਤੇ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਆਪਰੇਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲ ਬਾਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨੂੰ ਲਾਈਨ ‘ਤੇ ਲਿਆਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਾਲ ਲਈ ਕੋਈ ਫੀਸ ਨਹੀਂ ਅਦਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।