NSW GOVERNMENT | Education

بلنگ (ستانے یا بدمعاشی) کے خلاف

والدین اور سنبھالنے والوں کیلئے تجاویز

معلوماتی پرچہ

بلنگ کیا ہے؟

بلنگ کے تین اہم پہلو ہیں۔ اس میں:

- ایک رشتے یا تعلق میں طاقت کا غلط استعمال ہوتا ہے
- لگاتار اور باربار حرکات دہرائی جاتی ہیں،
- ایسا طرز عمل شامل ہوتا ہے جس سے نقصان پہنچ سکتا ہے۔

بلنگ آن لائن بھی ہو سکتی ہے۔ اسے سائبر بلنگ (cyberbullying) کہتے ہیں یعنی انٹرنیٹ یا موبائل جیسی ٹیکنالوجی کو استعمال کر کے کسی کو ڈرایا یا ستایا جاتا ہے۔ اس میں بدزبانی والے ٹیکسٹ میسیج اور ای میل بھیجنا، دل دکھانے والے میسیجز پوسٹ کرنا اور دوسروں کی تصاویر پر نامناسب کمنٹس لگانا شامل ہو سکتا ہے۔

NSW سکولوں میں کسی بھی وجہ سے، کسی بھی قسم کی **بلنگ** قابل قبول نہیں ہے۔ سکولوں نے والدین، عملے اور طالبعلموں کے ساتھ کام کرتے ہوئے بلنگ کو روکنے، اور بلنگ کے واقعات رونما ہونے پر جلد اور مؤثر قدم اٹھانے، کا عہد کر رکھا ہے۔

اگر آپ کے بچے کے ساتھ بلنگ ہوئی ہے تو آپ کیا کر سکتے ہیں؟

سکون سے بات سنیں اور پورا واقعہ معلوم کریں

آپ کے بچے کو یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ اس کی بات سنی جا رہی ہے۔ اس کے جذبات اہم ہیں اور اس کی پریشانیوں کو سنجیدگی سے لیا جانا چاہیئے۔ اپنے بچے کو اس بارے میں بات کرنے کی ترغیب دیں کہ کیا ہوا تھا۔ بچے کو بتائیں کہ اس کی رپورٹ کرنا درست ہے۔

بچے کی پریشانیاں سننے کے بعد، اگر ضرورت ہو تو، سوالات پوچھ کر مزید تفصیلات حاصل کریں: کون، کیا، کہاں، کب۔

اپنے بچے کو یقین دلائیں کہ وہ قصوروار نہیں ہے

ممکن ہے بچے خود کو الزام دیں اور اس وجہ سے ان کے احساسات پر مزید برا اثر پڑ سکتا ہے۔ مثبت باتیں کہیں جیسے، ‹آپ کی بات سے پتہ چل رہا ہے کہ اس سے نبٹنا بہت مشکل ہے›، ‹مجھے بہت خوشی ہوئی ہے کہ آپ نے مجھے بتا دیا۔ آپ کو سکول میں محفوظ محسوس کرنا چاہیئے›۔

اپنے بچے سے پوچھیں کہ وہ کیا کرنا چاہتا ہے - اور وہ آپ کی جانب سے کس قدم کی خواہش رکھتا ہے

یہ اہم ہے کہ آپ اپنے بچے کو خود اپنے حل دریافت کرنے کیلئے مدد دیں کیونکہ اس طرح اسے محسوس ہو گا کہ اسے صورتحال پر کچھ اختیار حاصل ہے۔

اگر آپ کا بچہ کسی فوری خطرے میں نہیں ہے اور وہ پراعتماد ہے تو وہ یہ تدابیر آزما سکتا ہے:

- بلنگ کو نظر انداز کر دے۔
- اپنا رخ موڑ لے اور وہاں سے چلا جائے۔
- ایسے ظاہر کرے کہ وہ متاثر نہیں ہوا ہے اور کچھ پرواہ نہیں کرتا۔
- ٹھوس انداز میں ”نہیں“ یا ”باز آ جاؤ!“ کہے۔

اگر بلنگ سکول میں ہوئی تھی تو استاد کو بتانے کیلئے اپنے بچے کو سہارا دیں۔ اگر آپ کا بچہ سکول کے علاوہ کسی اور کے ساتھ بات کرنا چاہتا ہے اور آپ کے خیال میں اضافی مدد سے فائدہ ہو گا تو آپ اسے کِڈز ہیلپ لائن (Kids Helpline) ویب سائیٹ پر جانے کیلئے کہ سکتے ہیں۔ بچہ 1800 55 1800 پر مفت کال بھی کر سکتا ہے۔

مجھے سکول سے کب رابطہ کرنا چاہیئے؟

ممکن ہے آپ کا بچہ اس بارے میں ہچکچاتا ہو کہ آپ سکول کے عملے سے بات کریں۔ اس معاملے پر بچے کے ساتھ بات کریں اور اسے یقین دلائیں کہ سکول یہ جاننا چاہے گا اور سکول مدد کر سکتا ہے۔

اگر ضرورت ہو تو اپنے بچے کے استاد سے ملاقات کا وقت لیں۔ آپ پرنسپل سے بھی بات کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو اپنے بچے کی حفاظت کے حوالے سے خطرہ ہو تو فوری طور پر سکول سے رابطہ کریں۔

والدین اور سنبھالنے والوں کیلئے مدد

Kids Helpline میں تربیت یافتہ ٹیموں پر مشتمل ایک فون لائن والدین کیلئے بھی ہے جو 0 تا 18 سال عمر کے بچوں کے والدین کیلئے مدد، معلومات اور ماہرانہ مشورہ فراہم کرتی ہے۔ آپ پیر تا جمہ صبح 9 بجے سے رات 9 بجے کے درمیان، اور ویک اینڈ میں شام 4 بجے سے رات 9 بجے کے درمیان 52 1300 1300 پر لوکل کال کی قیمت پر فون کر سکتے ہیں۔

ٹیلیفون پر مترجم کی خدمات

اگر آپ سکول یا پیرنٹ لائن نیو ساؤتھ ویلز (Parent Line NSW) سے رابطہ کرنا چاہتے ہوں اور آپ کو انگلش میں مدد کی ضرورت ہو تو براہ مہربانی 450 131 پر ٹیلیفون انٹرپریٹر سروس کو فون کریں، بتائیں کہ آپ کو کونسی زبان کا مترجم درکار ہے اور آپریٹر سے مطلوبہ کال ملانے کو کہیں۔ آپریٹر آپ کو فون پر ایک مترجم مہیا کر دے گا جو بات چیت میں آپ کی مدد کرے گا۔ آپ سے اس سروس کا معاوضہ نہیں لیا جائے گا۔