

# E.R.A.S.E BULLYING

## ਬੁਲੀਇੰਗ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

**ਬੁਲੀਇੰਗ ਦੀਆਂ ਆਮ ਚਾਰ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ।** ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਉੱਤੇ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੁਲੀਇੰਗ ਅਸਰ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕੋ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਸਰੀਰਕ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਰਨਾ, ਠੁੱਡੇ ਮਾਰਨਾ, ਠਿੱਠੀ ਦੇਣਾ, ਚੁੰਡੀਆਂ ਵੱਢਣਾ ਅਤੇ ਧੱਕਾ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

## ਜ਼ਬਾਨੀ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣਾ, ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਕਰਨਾ, ਚਿੜਾਉਣਾ, ਧਮਕਾਉਣਾ, ਸਮਲਿੰਗਕਤਾ ਵਿਰੋਧੀ ਜਾਂ ਨਸਲਵਾਦੀ ਫਿਕਰੇ ਕੱਸਣਾ, ਜਾਂ ਜ਼ਬਾਨੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

## ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ

ਇਸ ਨੂੰ “ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬੁਲੀਇੰਗ (ਰਿਲੇਸ਼ਨਲ ਬੁਲੀਇੰਗ)” ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ/ਬੱਚੀ ਦੀ ਨੇਕਨਾਮੀ (ਰੈਪੂਟੇਸ਼ਨ) ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਜ਼ਲੀਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਤੀਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਅਫਵਾਹਾਂ ਫੈਲਾਉਣ, ਮੂੰਹ ਬਣਾ ਕੇ ਚਿੜਾਉਣ, ਬੱਚੇ/ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਜ਼ਲੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਭੱਦੇ ਮਜ਼ਾਕ ਕਰਨ, ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੱਚੇ/ਬੱਚੀ ਦੀਆਂ ਸਾਂਗਾਂ ਲਾਉਣ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚੀ ਨਾਲ ਬੋਲਚਾਲ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਆਦਿ।

*ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ?* ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬੁਲੀਇੰਗ ਵਿੱਚ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕੁੜੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਇਹ ਵਤੀਰਾ ਨਿੱਕੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੁਲੀਇੰਗ ਦੀ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬੱਚੇ/ਬੱਚੀ ਦੀ ਗੈਰ-ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ - ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬੁਲੀਇੰਗ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੁਰਕਾਰੇ ਹੋਏ, ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਹਾਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਲ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

## ਸਾਈਬਰ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਏ ਦੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ (ਫੇਸਬੁੱਕ, ਟਵਿਟਰ, ਆਦਿ) ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁੱਖਦਾਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਟਾਂਚਾਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਜ਼ਲੀਲ ਕਰਨਾ, ਆਨਲਾਈਨ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦਿਆਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਲੀਲ ਕਰਨਾ, ਚੈਟ ਰੂਮਾਂ, ਇਨਸਟੈਂਟ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਜਾਂ ਲਿਖਤੀ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਜ਼ਬਾਨੀ ਜਾਂ ਭਾਵਾਤਮਕ ਬੁਲੀਇੰਗ ਕਰਨਾ, ਰੇਟਿੰਗ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਉੱਤੇ ਦੂਜੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਪਾਉਣਾ ਆਦਿ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

Expect respect,  
and a safe education.



BRITISH  
COLUMBIA

Ministry of  
Education

# E.R.A.S.E BULLYING

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ? ਸਾਈਬਰ-ਬੁਲੀਇੰਗ, ਬੁਲੀਇੰਗ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਵੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਏ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ ਦੇ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧ ਅਤੇ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਾਈਬਰ-ਬੁਲੀਇੰਗ ਨੇ ਬੁਲੀਇੰਗ ਦਾ ਘੇਰਾ ਚੌੜਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਬੁਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬੇਸ਼ੱਕ ਉਹ ਕਿਤੇ ਵੀ ਹੋਣ - ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬੈਂਡਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ।

## ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਬੁਲੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਲੋਂ ਬੁਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਤੀਰੇ ਜਾਂ ਭਾਵਾਤਮਕ ਪੱਖੋਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਜਾਂ ਪਾਠਕ੍ਰਮ-ਬਾਹਰੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ (ਐਕਸਟਰਾ-ਕੁਰੀਕਲਰ ਐਕਟਿਵਟੀਜ਼) ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਕੰਨੀ ਕਤਰਾਉਣਾ
- ਚਿੰਤਤ, ਡਰੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਵਕ ਦਿੱਸਣਾ
- ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲੇ ਦੋਸਤ/ਸਹੇਲੀ ਬਾਰੇ ਨਾਂਹਪੱਖੀ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਨਾ
- ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਢਿੱਡ ਪੀੜ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਕਰਨਾ
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਘੱਟ ਜਾਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਗਰੇਡ ਘਟਣੇ, ਸਿੱਖਣ ਬਾਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਉਣੀਆਂ)
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣਾ, ਨੀਲ ਪੈਣੇ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ-ਭੱਜਣਾ
- ਨਾ-ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੋਣਾ
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਣਾ, ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਫਨੇ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ
- ਵਾਰ ਵਾਰ ਰੋਣਾ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਸੱਟਪੇਟ ਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ
- ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਲੋਂ ਵੀ ਫੋਨ ਨਾ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਸੱਦੇ ਨਾ ਆਉਣੇ)

## ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚੀ ਦੇ ਬੁਲੀ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਲੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੀਆਂ ਕਿ ਉਹ ਤਾਕਤ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ:

- ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਫਿਕਰ ਹੋਣਾ
- ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਭੈਣਾਂ-ਭਰਾਵਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕੱਢਣ ਲਈ ਹੁਕਮ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਚਲਾਕੀਆਂ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਾਂ ਆਉਣ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦਾ ਲੁਕੇ ਰੱਖਣਾ
- ਘਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਇਹ ਨਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਕੋਲ ਕਿੱਥੋਂ ਆਏ ਹਨ

Expect respect,  
and a safe education.



BRITISH  
COLUMBIA

Ministry of  
Education

- ਛੇਤੀ ਹੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
- ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਨਾ ਕਿ ਝਗੜਾ ਨਿਬੇੜਨ ਲਈ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਹੈ
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਜ਼ਬਾਨੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ
- ਲੜਾਈਆਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ
- ਦੂਜਿਆਂ ਉੱਤੇ ਦਾਬਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣਾ
- ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਅਜਿਹੇ ਦੋਸਤ ਹੋਣਾ ਜਿਹੜੇ ਆਪ ਵੀ ਧੱਕਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ
- ਐਕਸੀਡੈਂਟਾਂ ਜਾਂ ਅਣਜਾਣਪੁਣੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਇਕਦਮ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ

### ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਬੁਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬੁਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਪਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਤੋਂ ਬੁਲੀਇੰਗ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ? ਜਾਂ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੀ ਸੈਰ ਦੌਰਾਨ? ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਅੱਖ ਨਾ ਮਿਲਾਉਣੀ ਪਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਿਉ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ, ਉਸ ਦੀ ਪਰਖ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਲੀਇੰਗ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਕੁਝ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਜੁਆਬ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਾਂਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।

**ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:** “ਅੱਜ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਮਨਭਾਉਂਦੀ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਹੋਈ?” ਜਾਂ  
“ਤੇਰੇ ਦਿਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜਾ ਹਿੱਸਾ ਕਿਹੜਾ ਸੀ?”

- ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹੈ, ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ।
- ਜੇ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਛੱਡਣੀ ਪਵੇਗੀ ਤਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਬੁਲੀਇੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਬੁਲੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

# BULLYING

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਬੁਲੀਇੰਗ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਦੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜਿਸ ਕੋਲ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ।

## ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਬੁਲੀ ਹੋਵੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਲੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣ ਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮਨ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਪੂਰੀ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੁਲੀਇੰਗ ਵਾਲਾ ਵਤੀਰਾ ਇਕਦਮ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤ/ਸਹੇਲੀਆਂ ਕੌਣ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਕਸਾ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਜੁਆਬ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਾਂਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਉਸ ਤੋਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਉ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦਿਉ।
- ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹਦੇ ਕੰਮਾਂ ਕਰਕੇ ਕਿਹੜੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਣੇ ਪੈਣਗੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਢੰਗ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰਿਆਇਤਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲੈ ਸਕੇ।
- ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੋ। ਬੁਲੀ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਦੇ ਸੰਭਵ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬੁਲੀਇੰਗ ਕਰਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਹੱਲ ਲੱਭ ਸਕੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਲੀ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਅਲਹਿਦਾ ਹੋਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤਲਾਕ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾ ਲਿਆ ਹੋਣਾ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਨਵੀਂ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਅਡਜਸਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੋਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਦਾ ਆਉਣਾ, ਨਵੇਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣਾ।
- ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਲੰਮੇ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਵਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਇਕੱਲੇ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹੋਣਾ।
- ਹਿੰਸਾਤਮਕ ਟੀ ਵੀ ਸ਼ੋਆਂ, ਮੂਵੀਆਂ, ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਣਾ।
- ਆਪਣੇ ਧੱਕੜ ਵਤੀਰੇ ਕਾਰਨ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਣਾ।
- ਅਜਿਹੇ ਹਿੰਸਾਤਮਕ ਜਾਂ ਧੱਕੜ ਵਤੀਰੇ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋਣ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਚ ਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੋਣਾ।
- ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਵਲੋਂ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣਾ।

# BULLYING

ਇਕ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਲਈ ਚੰਗੇ ਵਤੀਰੇ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਸ ਸਾਈਟ ਉੱਤੇ “ਚੰਗੀ ਉਦਾਹਰਨ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ” ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਖੋ।

## ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਨਾਲ ਬੁਲੀਇੰਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਹੱਲ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉ ਕਿ ਬੁਲੀ ਜਾਂ ਝਗੜੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੁਲੀ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕਰ-ਸਕਣਯੋਗ ਕੁਝ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ:

- ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਬੁਲੀਇੰਗ ਜਾਂ ਝਗੜੇ ਨਾਲ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਣਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨਾਲ ਨਾਟਕ (ਰੋਲ-ਪਲੇਅ) ਕਰੋ। ਬੁਲੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਜਾਂ ਖੱਕਾਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮਤਭੇਦ ਨਿਪਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਢੰਗ ਦੱਸੋ।  
**ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ**, ਅਜਿਹਾ ਨਾਟਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਇਕ ਬੁਲੀ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਟਾਂਚਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਦੇਖ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਕਹੇ ਅਤੇ ਉੱਥੋਂ ਪਾਸੇ ਚਲਾ/ਚਲੀ ਜਾਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਲਈ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ/ਸਹੇਲੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।
- [ਆਨਲਾਈਨ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਦੇ ਸਾਧਨ](#) ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਬਾਲਗ ਰਾਹੀਂ ਬੁਲੀਇੰਗ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਸਕੂਲ ਵਾਲੇ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋਣ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਬੁਲੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਅਤੇ ਧੌਕਤਪੁਣੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਫਰਕ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਲਈ ਖੜ੍ਹਨਾ ਸਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਹਿੰਸਾਤਮਕ ਹੋਣਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ।
- ਅਜਿਹੇ ਮੈਂਟਰਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਦੀ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖੇਡਾਂ, ਸੰਗੀਤ, ਡਰਾਮੇ ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਉ।

## ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਬੁਲੀਇੰਗ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ। ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਲੀਇੰਗ ਅਤੇ ਅਣਉਚਿੱਤ ਵਤੀਰੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਮਰਯਾਦਾ ਦੇ ਨਿਯਮ (ਕੋਡ ਆਫ ਕੰਡਕਟ) ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਸੀਲੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਤੱਕ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਕੁਝ ਗੌਰਕਰਨਯੋਗ ਕਦਮ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:**

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਨਾਲ ਘਟਨਾ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ (ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚੈਕਲਿਸਟ ਨੂੰ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ) ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਸ ਨਾਲ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਕੌਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਲਿਖ ਲਓ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ, ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗੀ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਦੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਮਰਯਾਦਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ (ਕੋਡ ਆਫ ਕੰਡਕਟ) ਦੀ ਕਾਪੀ ਲਓ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਕਾਉਂਸਲਰ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ। ਆਪਣੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਰਿਪੋਰਟ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਬੁਲੀਇੰਗ ਅਤੇ ਅਣਉਚਿਤ ਵਤੀਰੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀ ਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਨਿਪਟਣਗੇ। **ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:**
  - ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਦੀ ਬੁਲੀਇੰਗ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਰਲ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?
  - ਬੁਲੀਇੰਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋਗੇ?
  - ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਠੀਕ ਸਮਝੋਗੇ?
  - ਇਸ ਘਟਨਾ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਅਤੇ ਹੱਲ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
  - ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਵਰਗੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਅਤੇ ਬੁਲੀਇੰਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹਿੰਸਕ ਵਤੀਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੀ ਨੀਤੀਆਂ ਹਨ?
- ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਲਈ ਮੌਕਾ ਦਿਉ, ਜੇ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਸਕੂਲ ਠੀਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਪਲੈਨ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗਾ।
- ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਕ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਕਾਰਵਾਈ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੰਗ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਅਗਲੀ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਬਾਰੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲੀਸ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਕੋਲ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲ ਬੁਲੀਇੰਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਪੁਲੀਸ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ (ਯੂਥ-ਸਰਵਿੰਗ ਏਜੰਸੀਜ਼) ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਸ [ਫੈਸਲੇ ਦੀ ਬੋਰਡ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ](#) ਕੋਲ ਅਪੀਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਕਰ ਦਾ ਹੱਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੁਪਰਇਨਟੈਂਡੈਂਟ ਆਫ ਅਚੀਵਮੈਂਟ ਕੋਲ ਜਾਉ।