Surrey Schools
LEADERSHIP IN LEARNING

Tel: 604.596.7733
www.sd36.bc.ca

ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਡਰਾਓਣਾ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਇਕ ਹੈ!

Bullying……it hurts!

ਇਹ ਬੁੱਲੀਇੰਗ ਕੀ ਹੈ ?

ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾਂ, ਡਰਾਓਣਾਂ ਜਾਂ ਤੰਗ ਕਰਨਾਂ, ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ ਛੇੜਖਾਨੀ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਜ਼ੋਰ ਦਿਖਾਂਦਾ ਬੇਕਸੂਰ ਬੱਚਿਆਂ ਓਪਰ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਂਵੇਂ ਇਹ ਜ਼ੋਰ ਗਲਤ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲ ਕੇ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਕੁੱਟ ਮਾਰ ਕੇ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਓਪਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਵਿਓਹਾਰ ਹੈ।

ਅਗਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਝੱਟਪਟ ਮਿਲੋ। ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਓ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਕਰਨਾਂ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਿਓਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ?

ਇਹ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਕਰਨਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਧੱਕਾਸ਼ਾਹੀ ਇਨਸਾਨ, ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਜੀ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਨਾਂ ਲੱਭਣ ਦੇ ਬਦਲੇ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਨਾਂ ਠੀਕ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਓਹ ਇਨਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਥੋੜਾ ਸਵੈ-ਮਾਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਓ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ?

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜਦੋਂ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਓ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣ ਜਾਣ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣਾ ਦਰਦ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਥੋੜਾ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਇਸ ਵਰਤਾਓ ਦੇ ਕੁੱਝ ਲਛਣ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨਾਲ ਸੌਣਾ, ਠੀਕ ਖਾਣਾਂ ਨਾਂ ਖਾਣਾਂ, ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨੀ, ਭਿਆਨਿਕ ਸੁਪਨਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ, ਇਕੱਲੇਪਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੰਸਦ ਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਨਾ ਜਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪਰਗਟ ਕਰਨੀ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਝੱਟਪੱਟ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾ ਕਿ ਮੁਸੀਬਤ ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਲ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਛੁਪਾਓਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦੀ ਸਾਂਝ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨਾਂ ਪਾਣ ਨਾਲ ਮੁਸੀਬਤ ਦਾ ਹਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਹੌਸਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਆਪਣਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਮੁਸੀਬਤ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਸਾਂਝੀ ਕਰੇ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧਮਕੀ ਝੱਲਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਜ਼ਬਾਨੀ ਰੋਹਬ ਝੱਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਓ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਕਈ ਵਾਰ ਦੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੁਸੀਬਤ ਢੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਗਰ ਇਹ ਪਤਾ ਚਲ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕੁੱਝ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਮੁਸੀਬਤ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਲਾਭਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਰੋਹਬ ਵਾਲੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾਂ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਵੰਦ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਾਂ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਭਓੁੰਕੜਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੁਣੀ ਅਣਸੁਣੀ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਾਂ ਤਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਆਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਓਸ ਕੋਲੋਂ ਡਰਿਆਂ ਜਾਵੇ। ਹਰ ਕੌਸ਼ਿਸ਼ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਡਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਾਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। **ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :**

- ਕਿਸੇ ਸਿਆਣੇ ਨੂੰ ਮੁਸੀਬਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ
- ਰੋਹਬ ਪਾ ਰਹੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸੁਣਾ ਅਨਸੁਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਆਪਣਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਗੁੱਸ ਓਸ ਰੋਹਬੀ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਨਾਂ ਦਿਖਾਓ
- ਓਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਹਿ ਦਿਓ ਕਿ ਜੋ ਓਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਗਲਤ ਹੈ
- ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਮੁਸੀਬਤ ਓਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੈ, ਤੁਹਾਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹੀ
- ਮੁਸੀਬਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸਿਸ ਕਰੋ
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇੱਕਲੇ ਨਾ ਤੁਰੋ, ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਰਹੋ

ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਹ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁਸੀਬਤ ਬਾਰੇ ਬੱਚੇ ਦੱਸਣ। ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਫਿਰ ਜ਼ਰੂਰ ਨਿਕਾਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਓਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋਏਗੀ ਤਾਂ ਓਹਨਾਂ ਦਾ ਆਤਿਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਵਧੇਗਾ।

ਇਸ ਸੂਚਨਾ ਪੱਤਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੀ.ਸੀ. ਬਲੌਕ ਪੇਰੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਇੱਕ ਖੁਲਾਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲਈ ਗਈ ਸੀ।