

ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਚੋਟੀ ਦੇ ਨੁਕਤੇ

ਕਿਡਸਕੇਪ ਇੱਥੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਹੀ ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਕੀ ਹੈ?

ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਦੁਖੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ - ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਾਲਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਕਸਰ ਰੂਪ ਨਾਮ ਕਾਲਿੰਗ ਹੈ (ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਡੰਡੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਥਰਾਂ ਦੀ ਤੁਕ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਕਰੋ - ਸ਼ਬਦ ਵੱਧ ਜਾਂ ਵੱਧ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ)। ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਐਨਲਾਈਨ (ਸਾਈਬਰ ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

'ਫਰਕ' ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਉਹ ਬੱਚੇ ਜੋ ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਕਸਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ 'ਫਰਕ' ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵਿਲੱਖਣ ਹਾਂ ਪਰ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲਈ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ਾਕ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ

'ਮਜ਼ਾਕ', ਜਾਂ ਛੇੜਛਾੜ ਅਕਸਰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਾਵਧਾਨ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਖਿਸਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

- 1) ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਡਰੇ ਹੋਏ, ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਇਹ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ।

- 2) **ਮਦਦ ਲਓਚੁੱਪ ਚਾਪ ਦੁੱਖ ਨਾ ਝੱਲੋ।** ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਜਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਮਦਦ ਮੰਗਦਾ ਹੈ।
- 3) **ਇੱਕ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ।** ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਾਪਰਿਆ, ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਦੇ ਨਾਲ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ।
- 4) **ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ।** ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਘੁੰਮਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸ, ਡਰਾਉਣ ਜਾਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- 5) **ਆਪਣੇ ਲਈ ਡਟਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।** ਇਹ ਸੀਸੇ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਬੈਠਣ, ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ, ਫਰਮ 'ਨਹੀਂ' ਕਹਿਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ।
- 6) **ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ।** ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ਰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਵੀ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਰੋ ਜੇ ਸੱਟ ਨਾ ਲੱਗਣ ਲਈ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਰੇਕ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਜਾਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਾਂਗ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਰੋ। ਬੱਸ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਮਦਦ ਮੰਗਦੇ ਹੋ।
- 7) **ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ** ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੱਟ ਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਛੂਹਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਹਿਜ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਖਤਰਨਾਕ ਜਾਂ ਜੋਖਮ ਭਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਜੇ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦਾ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਨਾ ਦਿਓ, **ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।**
- 8) **ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ।** ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨਾਲ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਖੇਡਾਂ ਕਰਨਾ, ਗਾਉਣਾ, ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣਾ, ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਗੀਤਾਂ ਵਜੋਂ ਲਿਖਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਬੱਚੇ ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਨ। **ਅਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਾਂਗੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਓਗੇ।**
- 9) **ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।** ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਜੋ ਡਰੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਹੱਸ ਕੇ ਜਾਂ ਜ਼ਾਲਮ ਪੇਸਟਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਕੇ ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ

10) ਇਹ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਜਾਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਜੇ ਵੱਖਰੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਾਨ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹਨ।

ਕੋਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਉਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

Kidscape: www.kidscape.org.uk

Childline: www.childline.org.uk

The Mix: www.themix.org.uk (for under 25s)

YoungMinds: www.youngminds.org.uk