Kidscape

Help With Bullying

માતાપિતા અને સંભાળકર્તાઓ માટે ઉત્તમ સૂચનો

Kidscape અહીં બાળકો અને પરિવારોને મદદ કરવા માટે છે. અમે અહિયાં ગુંડાગીરીની પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થઈ રહેલા બાળકો અને પરિવારોને મદદ કરવા માટે છીએ, અને બાળકોને સુરક્ષિત રાખવા માટે અમે શિક્ષકો અને અન્ય વ્યાવસાયિકો સાથે કામ કરવા માટે અહીં છીએ. આપણે સાથે મળીને કામ કરવાથી જ ગુંડાગીરી રોકી શકીએ છીએ.

Kidscape ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં વિવિધ સમુદાયોને સમર્થન આપવા માટે પ્રતિબદ્ધ છે. અમે એવા તમામ બાળકો અને પરિવારો સુધી પહોંચવા માંગીએ છીએ જેમને ગુંડાગીરીના સંબંધમાં મદદની જરૂર હોય છે. આ કારણોસર, અમે તમારા માટે તમારી ભાષામાં અનુવાદિત આ ઉત્તમ સૂચનો સૂચવવામાં ગર્વ અનુભવીએ છીએ, અને આશા છે કે તે તમારા માટે મદદરૂપ થશે.

ગુંડાગીરી એ એવું કોઈપણ વર્તન છે કે જેનો હેતુ દુઃખ પહોંચાડવાનો હોય, જે પુનરાવર્તિત થાય છે અને જ્યાં પીડાતા હોય તે વ્યક્તિ અથવા લોકો માટે પોતાનો બચાવ કરવો મુશ્કેલ હોય (બીજા શબ્દોમાં - સતાવનાર પાસે તાકાત હોય છે). બાળકોને મોટાભાગે અન્ય બાળકો દ્વારા ધમકાવવામાં આવે છે, પરંતુ પુખ્ત વયના લોકો દ્વારા પણ ધમકાવવામાં આવી શકે છે.

ગુંડાગીરી શાના જેવું લાગે છે

હાનિકારક વર્તન ઘણા સ્વરૂપો લે છે પરંતુ બાળકો અમને કહે છે કે ગુંડાગીરીનું સૌથી વારંવાર થતું સ્વરૂપ નામ બોલવું છે (જૂની લાકડીઓ અને પથ્થરોની કવિતા પર વિશ્વાસ કરશો નહીં - શબ્દો કંઈપણ કરતાં વધુ પીડા પહોંચાડે છે). ગુંડાગીરી શારીરિક અને ભાવનાત્મક પણ હોઈ શકે છે, અને સામસામે અને ઑનલાઇન (સાયબર ધમકી) થઈ શકે છે.

'તફાવત' ને લક્ષિત કરવું

ધમકાવતા બાળકો ઘણી વાર કોઈપણ પ્રકારના કથિત 'તફાવત' ને નિશાન બનાવે છે. આપણે બધા અનન્ય છીએ પરંતુ આપણામાંના કેટલાક લોકોમાં કંઈક એવું હોઈ શકે છે જેનો અર્થ છે કે આપણે અલગ છીએ. આપણે જે છીએ તેના પર આપણે બધાને ગર્વ હોવો જોઈએ અને જો તમારી સાથે ગુંડાગીરી કરવામાં આવે તો તે ક્યારેય તમારો દોષ નથી.

ગુંડાગીરી અને મશ્કરી વચ્ચેનો તફાવત

મિત્રો અને કુટુંબીજનો વચ્ચે 'મશ્કરી' અથવા ચીડવવું ઘણી વાર આનંદદાયક હોય છે પરંતુ જો આપણે સાવચેત ન હોઈએ તો તે ગુંડાગીરીનું વર્તન બની શકે છે. ખાતરી કરો કે તમે અન્ય લોકોને જે કહો છો તેનાથી તેમની લાગણીઓને ઠેસ ન પહોંચે. જો તેઓ દુઃખી હોય અથવા વ્યથિત હોય તો રોકો અને માફી માંગો.

જો મારી સાથે ગુંડાગીરી કરવામાં આવી રહી હોય તો શું કરવું

Kidscape
Help With Bullying

Copyright: Kidscape, 2022. Registered charity in England and Wales 326864

1 યાદ રાખો કે તે તમારો દોષ નથી. તમે ભયભીત, દુઃખી અને શરમ અનુભવી શકો છો, પરંતુ તે ગુંડાગીરી કરનાર વ્યક્તિ અથવા લોકો છે કે જેને બદલવાની જરૂર છે, તમારે નહીં.

2 મદદ મેળવો. ચૂપચાપ સહન ન કરો. એવી કોઈ પુખ્ત વ્યક્તિ વિશે વિચારો જે તમને મદદ કરી શકે. તેમને કહો કે તમને લાગે છે કે તમારી સાથે ગુંડાગીરી કરવામાં આવી રહી છે અને તે રોકવા માટે તમને તેમની મદદની જરૂર છે. જો તેઓ તમને જોઈતી સલાહ ન આપે, તો જ્યાં સુધી તમને કોઈ એવી વ્યક્તિ ન મળે કે જે તમને તેને રોકવામાં મદદ કરી શકે ત્યાં સુધી બીજી વ્યક્તિ પાસે જાઓ. તમને દુઃખ પહોંચાડવાનો કોઈને અધિકાર નથી. મદદ માટે પૂછનાર વ્યક્તિ જ બળવાન હોય છે.

3 એક નોંધ રાખો. ઘટનાઓની ડાયરી રાખવાનો પ્રયત્ન કરો અને રાખો. આમાં શું થયું, ક્યારે અને કોની સાથે થયું તે શામેલ હોવું જોઈએ. તમારા માતા-પિતા અથવા સંભાળકર્તા તમને આ કરવામાં મદદ કરી શકશે.

4 તમારા મિત્રોને ઓળખો. ખાતરી કરો કે તમે ફક્ત એવા લોકો સાથે જ ફરો છો જે તમને તમારા વિશે સારો અનુભવ કરાવે છે. જો કોઈ તમને દુઃખી, ભયભીતનો અનુભવ કરાવે અથવા તમને એવું કામ કરાવે જે તમે કરવા નથી માંગતા તો તેઓ તમારા મિત્ર નથી.

5 તમારો પોતાનો પક્ષ લેવાની પ્રેક્ટિસ કરો. તે અરીસા સામે ઉભા રહેવા કે બેસવા, આંખનો સંપર્ક બનાવવા અને સ્પષ્ટ, મક્કમ રીતે 'ના' કહેવાની પ્રેક્ટિસ કરવામાં મદદ કરી શકે છે. તમારી સાથે ગુંડાગીરી કરનાર વ્યક્તિને તમારા તરફથી કોઈ પ્રતિક્રિયા ન આવવા દો.

કોણ મદદ કરી શકે

આ એવી સંસ્થાઓ છે જે ગુંડાગીરીની પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થતા બાળકો અને કિશોરોને સલાહ અને મદદ આપે છે:

Kidscape: www.kidscape.org.uk
Childline: www.childline.org.uk
The Mix: www.themix.org.uk (25 વર્ષથી ઓછી વયના લોકો માટે)
YoungMinds: www.youngminds.org.uk

6 સલામતીનું સ્થળ શોધો. જો તમને નુકસાન થવાનું જોખમ હોય તો તમારી જાતને પરિસ્થિતિમાંથી દૂર કરવામાં કોઈ શરમ નથી. નુકસાન ન થાય તે માટે ગમે તે કરો. જો તેનો અર્થ એ છે કે વિરામ અથવા લંચ સમયે વર્ગખંડ અથવા પુસ્તકાલય જેવામ સલામત સ્થાન શોધવા, તો તે કરો. ફક્ત ખાતરી કરો કે તમે શક્ય તેટલી વહેલી તકે મદદ મેળવો છો.

7 યાદ રાખો કે તમને દુઃખ પહોંચાડવાનો કોઈને અધિકાર નથી. જો કોઈ વ્યક્તિએ તમને કોઈપણ રીતે શારીરિક રીતે નુકસાન પહોંચાડ્યું હોય, તમને એવી રીતે સ્પર્શ કર્યો હોય કે જેનાથી તમે અસ્વસ્થતા અનુભવી હોય અથવા તમને કંઈક ખતરનાક અથવા જોખમી કરવા માટે પ્રેરિત કરવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યાં હોય, તો મદદ લો. જો તમે જેની સાથે વાત કરો છો તે વ્યક્તિ તમને સાંભળતું નથી અથવા તમને ગંભીરતાથી લેતું નથી, તો તમારી જાતને દોષ ન આપો, મદદ કરે એવી કોઈ વ્યક્તિને શોધો.

8 તમારી જાત ને પ્રેમ કરો. જ્યારે તમારી સાથે ગુંડાગીરી કરવામાં આવે છે ત્યારે તમે ઉદાસી અને એકલતા અને તમે કોઈ કામના નથી તેવું અનુભવી શકો છો. તમે નકામી વ્યક્તિ નથી. તમે અદ્ભુત અને ખૂબ સારા છો અને જીવન વધુ સારું બનશે. એવી વસ્તુઓ કરો જે તમને તમારા વિશે સારું અનુભવ કરાવે. તે કદાચ પાળતુ પ્રાણી સાથે રમવું, ચાલવા જવું, રમત રમવી, ગાવું, રમુજી વિડિઓ જોવા, ગેમ્સ રમવી, તમારી લાગણીઓને કવિતાઓ અથવા ગીતો તરીકે લખવું હોય શકે. અમે તમને જાણવા માંગીએ છીએ કે તમે એકલા નથી.દરરોજ હજારો બાળકો ગુંડાગીરીમાંથી પસાર થાય છે. આપણે સાથે મળીને તેને રોકીશું અને તમે ઠીક થઈ જશો.

9 અન્ય લોકોની મદદ કરો. ગુંડાગીરી રોકવામાં આપણે બધાએ ભાગ ભજવવાનો છે. જો તમે એવા બાળકોને જુઓ કે જેઓ ડરી ગયા છે અથવા એકલા છે તો તેમની સાથે ઉભા રહો અથવા બેસો. હસીને અથવા ક્રૂર પોસ્ટ્સ શેર કરીને ગુંડાગીરીભર્યા વર્તનમાં જોડાશો નહીં. ગુંડાગીરી કરનારાઓને તે સ્પષ્ટ કરો કે તમને તે રમુજી લાગતું નથી અથવા ગમતું નથી. અન્ય લોકો જેઓ અલગ છે તેઓની મદદ કરો. તેમને બતાવો કે તમને લાગે છે કે તેઓ જેમ છે તેમ ખૂબ સારા છે.