

والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے اہم تجاویز۔

Kidscape بچوں اور فیملیز کی مدد کے لئے حاضر ہے۔ چاہے آپ کا بچہ پہلی بار اسکول شروع کر رہا ہو یا اسکول تبدیل کر رہا ہو اور آپ ہراسانی یا بدمعاشی سے پریشان ہیں، یا آپ ہراسانی کی صورتحال سے گزر رہے ہیں اور غیر یقینی کی صورتحال سے دوچار ہیں کہ کیا کرنا ہے، تو ہم آپ کی مدد کے لیے حاضر ہیں۔

اپنے بچے کو اسکول کی زندگی کے لیے تیار کرنا۔

(1) ضرورت سے زیادہ پریشان نہ ہونے کی کوشش کریں۔ یہ مشکل ہے لیکن بچوں کی اکثریت اسکول میں اچھا وقت گزارتی ہے۔ وہ چیلنجوں سے نمٹنے کے قابل ہوتے ہیں جب وہ پیدا ہوتے ہیں اور خوش نوجوان ہوتے ہیں۔

(2) آپ کو یہ مل گیا ہے۔ اگر چیلنجز آتے ہیں تو آپ کے پاس اپنے بچے کی مدد کرنے کی طاقت اور مہارت ہوتی ہے۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ کیا کرنا ہے تو بہت سارے لوگ ہیں جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ Kidscape بھی آپ کی مدد کے لیے حاضر ہے۔

(3) مشق کریں۔ اپنے بچے سے دوست بنانے کے طریقے کے بارے میں بات کریں (مثال کے طور پر ہیلو کہنا، لوگوں سے ان کے بارے میں پوچھنا، با اخلاق ہونا یا اچھے طریقے سے بات کرنا)، اور اچھے دوست بنانے کا کیا مطلب ہے (جیسے دوست آپ کو تکلیف نہیں پہنچائیں گے)۔ کردار ادا کر کے دکھائیں، اگر آپ نے کوئی ناپسندیدہ تبصرہ کیا یا آپ کو تکلیف پہنچائی تو آپ کیا کریں گے۔ مضبوط کریں کہ ان کے پاس کارروائی کرنے کا اختیار ہے اور انہیں بار بار بتائیں کہ آپ ان کے لیے موجود ہیں۔

(4) رحم دلی سکھائیں۔ آپ کا بچہ آپ کی ہر حرکت دیکھ رہا ہے اس لیے سوچیں کہ آپ دوسرے لوگوں کے بارے میں کیسے بات کرتے ہیں۔ ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ ایسا بچہ بنیں جو دوسروں کے لیے کھڑا ہو، جو ہر کسی کو اپنے کھیلوں میں خوش آمدید کہے، وہ کون ہو اور دوسرے لوگوں سے محبت کرے۔
غنڈہ گردی یا ہراسانی کرنا ایک ایسا رویہ ہے جس کا مقصد چوٹ پہنچانا دل آزاری کرنا ہوتا ہے، اسے دہرایا جاتا ہے اور جہاں فرد یا لوگوں کے لیے اپنے دفاع کے لیے مشکل ہوتا ہے (دوسرے الفاظ میں - بدمعاش کی طاقت ہوتی ہے)۔ بچوں کو اکثر دوسرے بچوں کی طرف سے ہراساں کرنا یا دھمکیاں دی جاتی ہیں، لیکن بڑوں کی طرف سے بھی ان کو دھمکایا جا سکتا ہے۔

غنڈہ گردی / ہراسانی کیسی لگتی ہے

تکلیف دہ رویہ کئی طرح کا ہوتا ہے لیکن بچے ہمیں بتاتے ہیں کہ غنڈہ گردی / ہراسانی کی سب سے عام شکل نام پکارنا ہے (Old sticks and stones rhyme) (بچوں کی شاعری) پر یقین نہ کریں، الفاظ کی تکلیف ہر چیز سے زیادہ ہوتی ہے) غنڈہ گردی جسمانی اور جذباتی بھی ہو سکتی ہے، اور آمنے سامنے اور آن لائن بھی ہو سکتی ہے (سائبر دھونس)۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ بچے ہمیں بتاتے ہیں کہ آمنے سامنے چیزیں سب سے مشکل ہوتی ہیں۔

'فرق' کو نشانہ بنانا

وہ بچے جو غنڈہ گردی کرتے ہیں اکثر کسی بھی قسم کے سمجھے جانے والے 'فرق' کو نشانہ بناتے ہیں۔ افسوسناک طور پر اس کا مطلب یہ ہے کہ معذور بچے اور خاص تعلیمی ضروریات کے حامل بچے، کسی بھی قسم کی بگاڑ کے بچے، نوجوان نگہداشت کرنے والے، دیکھ بھال کرنے والے بچے، اقلیتی نسلی پس منظر کے بچے، غربت میں رہنے والے بچے، سوگوار بچے، الرجی والے بچے، جو بچے صنف کے اصولوں کے مطابق نہ ہوں یا ان کی جنسیت کی تلاش کر رہے ہیں اکثر ہدف ہوتے ہیں۔

یہ نشانیاں کہ آپ کے بچے کو ہراساں کیا جا سکتا ہے۔

ان علامات میں آپ کے بچے کے رویے میں تبدیلی (اونچی آواز میں، پرسکون)، اسکول جانے یا اپنی معمول کی سرگرمیوں میں حصہ لینے سے خوفزدہ ہونا، پیٹ میں کھڑے اور سر درد جیسی نامعلوم بیماری، نیند میں پریشانی، بستر گیلا ہونا، چوٹیں اور گمشدہ یا چوری شدہ سامان شامل ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے بچے کو ہراساں کیا جا رہا ہے تو کیا کرنا چاہیے۔

(1) گھبرائیں نہیں۔ یہ خوفناک ہے اگر آپ کو شک ہے کہ آپ کے بچے کو ہراساں کیا جا رہا ہے، لیکن آپ صحیح مدد کے ذریعے اس سے گزر جائیں گے۔ آپ کے بچے کو آپ کے پرسکون رہنے کی ضرورت ہے۔ آرام سے سوچیں، بہادر والدین کی طرح۔

(2) بات کرنے کے لیے مواقع یا ماحول بنائیں۔ ہم سب مصروف ترین زندگی گزارتے ہیں لیکن بچوں کو آپ کے ساتھ ہونے کی ضرورت ہے اگر وہ آپ کو بتائیں کہ کیا ہو رہا ہے۔ کبھی کبھی براہ راست سوال کرتا ہے، لیکن دوسری صورت میں ایک ساتھ چلنے، ڈرائیو کرنے یا کھانے کے لیے باہر جانا مددگار ثابت ہو سکتا ہے اور آہستہ سے پوچھ سکتے ہیں کہ وہ زندگی اور اسکول کے بارے میں کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ واقعی انہیں سنیں۔ ان کی باڈی لینگویج دیکھیں اور اگر وہ اس موقع پر کھل کر بات نہ کریں تو مواقع پیدا کرتے رہیں جب تک وہ تیار نہ ہوں۔

(3) دوسرے لوگوں سے پوچھیں۔ دوسرے بچوں کے دوستوں سے یہ پوچھنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے کہ کیا وہ کچھ بھی سمجھ پار رہے ہیں۔ اسے احتیاط سے سنبھالنا ہوگا تاکہ یہ کھیل کے میدان کی گپ شپ کے موضوع کے طر پر تبدیل نہ ہو لیکن دوسرے بچے معلومات کے بہترین ذرائع بن سکتے ہیں۔ ان کے استاد سے پوچھیں کہ کیا وہ آپ کے بچے میں تبدیلیاں دیکھ رہے ہیں۔

میرے بچے کو ہراساں کیا جا رہا ہے - میں کیا کروں؟

(1) یقین دہانی کرنا۔ اپنے بچے کو بتائیں کہ یہ ان کی غلطی نہیں ہے اور آپ مل کر اسے حل کریں گے۔

(2) ریکارڈ کرنا۔ نوٹ کریں کہ کیا کیا ہوا ہے، کس کے ساتھ، اور کتنے عرصے تک۔ پھر واقعات کی ڈائری رکھیں۔

(3) اپنے بچے سے پوچھیں کہ اسے کسی چیز کی ضرورت ہے۔ ان سے پوچھیں کہ انہیں کیسا محسوس ہو رہا ہے، اور انہیں آپ سے سب سے زیادہ کس چیز کی یا کیا ضرورت ہے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ کا بچہ صورتحال پر قابو پائے۔ وہ دوسروں کو بتانے کے اثرات سے بہت خوفزدہ ہو سکتے ہیں (مثلاً a مخبر کہلانا) لہذا مل کر بہترین عمل کریں۔

(4) اسکول کو بتائیں۔ آپ کا بچہ اس سے بہت خوفزدہ ہو سکتا ہے اس لیے مل کر اتفاق کریں کہ کون بہترین شخص ہے اور آپ کو ان سے کیا کرنے کی ضرورت ہے۔ توجہ اس بات کو یقینی بنانا ہو کہ دھونس کا رویہ رکا جا سکتا ہے۔

(5) اپنے بچے کو محفوظ رکھیں۔ اگر انہیں کسی طرح سے نقصان پہنچایا گیا ہو یا نقصان کا خطرہ ہو تو انہیں ایسی صورتحال میں نہ بھیجیں جہاں وہ محفوظ نہ ہوں۔ ان کی حفاظت پہلے آتی ہے۔ اسکول کا قانونی فرض ہے کہ وہ انہیں محفوظ رکھے اور انہیں آپ کے ساتھ کام کرنا چاہیے۔ اگر ان پر حملہ کیا گیا ہے یا نقصان کی دھمکی دی گئی ہے تو آپ اپنی مقامی بچوں کی سروسز ٹیم (کونسل میں) اور/یا پولیس سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔

(6) غور کریں کہ آپ کی کون مدد کر سکتا ہے۔ آپ کے بچے کو اس وقت مدد کی ضرورت ہے لہذا اسکول میں ان لوگوں کے بارے میں سوچنے میں ان کی مدد کریں جو ان کے ساتھ ہیں اور ان کی مدد کر سکتے ہیں۔ یہ دوسرے بچے یا اساتذہ ہو سکتے ہیں جنہیں وہ پسند کرتے ہیں اور ان پر اعتماد کرتے ہیں۔ ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ ایسی سرگرمیوں میں حصہ لیں جس سے وہ اپنے بارے میں اچھا محسوس کریں اور اسکول سے باہر دوستی کریں۔

(7) اپنے GP کو دیکھنے سے نہ گھبرائیں۔ اگر ہراساں نے آپ کے بچے کی جسمانی یا ذہنی صحت کو متاثر کیا ہے (مثال کے طور پر وہ بہت خوفزدہ یا پریشان ہیں) اپنے GP سے بات کریں۔

(8) مدد - اسکول کاروائی نہیں کر رہا ہے۔ غصہ نہ ہونے کی کوشش کریں - واضح رہے کہ جب تک ہراساں کرنے کی صورتحال رک نہیں جاتی آپ کو مل کر کام کرنے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کو اسے مزید آگے تک جانے کی ضرورت ہے تو اسکول کی شکایات کے پروسیس پر عمل کریں اور کونسل میں اپنی مقامی بچوں کی خدمات کی ٹیم سے رابطہ کریں۔ اسکول اور کونسل کا قانونی فرض ہے کہ وہ آپ کے بچے کو نقصان سے محفوظ رکھے۔ محکمہ برائے تعلیم کے پاس یہ بھی تفصیلات ہیں کہ شکایت کو کیسے بڑھایا جائے اس پر منحصر ہے کہ آپ کا بچہ کس اسکول میں جاتا ہے۔ اسکولوں میں ہراساںی کو روکنے اور اس سے نمٹنے کے لیے محکمہ تعلیم کا حوالہ دینا اور بچوں کو تعلیم میں محفوظ رکھنا یہ ظاہر کرنے کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے بچے کے حقوق کو جانتے ہیں۔

عملی اقدامات

کٹڑکیپ بچوں اور خاندانوں کے اعتماد اور عزت کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے جو ہراسانی کی صورتحال سے گزر رہے ہیں۔ وہ بچے جو دوسروں کو ہراساں کرتے ہیں وہ دوسروں کی کمزوریوں کو دیکھتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ اکثر ایسے بچوں کو نشانہ بناتے ہیں جو شرمیلے یا اپنے آپ سے غیر یقینی نظر آتے ہیں۔

ہم بچوں کو مضبوطی رہنے کی مہارتیں سکھاتے ہیں جیسے ثابت قدم رہنا، آنکھوں سے رابطہ کرنا، اعتماد کے ساتھ 'نہیں' کہنا سیکھنا، آپ کو دھمکانے والے یا ہراساں کرنے والے شخص کو رد عمل دینے سے انکار کرنا جو وہ چاہتے ہیں۔

ہم ملک بھر میں مفت ZAP ورکشاپس چلاتے ہیں جو ان مہارتوں کو سکھا سکتے ہیں - مزید تفصیلات کے لیے www.kidscape.org.uk/zap دیکھیں۔

اگر میرا بچہ دوسروں کو ہراساں کر رہا ہے تو کیا ہوگا؟

ایک بار پھر، گھبرائیں نہیں۔ بچے کئی وجوہات کی بنا پر بدمعاشی کرتے ہیں۔ بعض اوقات اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ وہ مقبول اور اچھی طرح سے پسند کیے جاتے ہیں اور وہ اس عہدے پر فائز رہنا چاہتے ہیں، یا یہ اس کے برعکس ہو سکتا ہے کہ بعض اوقات وہ بچے جنہیں ہراساں کیا جاتا ہے پھر وہ دوسروں کو دھمکاتے یا ہراساں کرتے ہیں۔ ہم سب ہراساں کرنے اور بدمعاشی کے رویے کے قابل ہیں۔

اپنے بچے کو اس کی تکلیف کو دیکھنے میں مدد کریں اور واضح کریں کہ اسے روکنے کی ضرورت ہے۔ ان سے بات کریں کہ وہ جو کچھ کر رہے ہیں وہ کیوں کر رہے ہیں اور مثبت طریقے سے وہ دوست بنا سکتے ہیں اور دوسرے لوگوں کو تکلیف پہنچانے بغیر دوست رکھ سکتے ہیں۔ ان لوگوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اب وہ شخص ہوں جو دوسرے لوگوں کے لیے کھڑے ہوں جو اداس یا تنہا ہیں۔ وہ اپنی طاقت کو اچھے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں!

مدد! غنڈہ گردی آن لائن ہے

اگر آپ کے بچے کو سوشل میڈیا، گیمز یا ویب سائٹس کے ذریعے ہراساں کیا جا رہا ہے تو اسے سنبھالنا یا اس سے بچنا مشکل محسوس ہو سکتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ آپ ان سائٹس سے واقف نہ ہوں جو وہ استعمال کر رہے ہیں یا وہ کھیل جو وہ کھیل رہے ہیں اور یقین نہیں ہے کہ کیا کرنا ہے۔

(1) علامات دیکھیں۔ اگر آپ کا بچہ آن لائن ہونے کے بعد پریشان یا افسردہ ہے تو یہ اس بات کی علامت ہو سکتا ہے کہ وہ سائبر ہراسانی کا شکار ہے۔

(2) ان سے بات کریں کہ سائبر ہراسانی کیا ہے (لوگ جان بوجھ کر آپ کو تکلیف دے رہے ہیں) اور اپنے بچے کو حوصلہ دیں کہ وہ جوابی کارروائی نہ کریں۔ اس کا مطلب ہو سکتا ہے کہ بات چیت چھوڑ دیں یا آن لائن واپس جانے سے پہلے مختصر وقفہ لیں۔

(3) یقین دہانی، ریکارڈ اور رپورٹ کریں۔ اپنے بچے کو یقین دلائیں کہ سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا اور آپ اسے مل کر حل کریں گے۔ اگر آپ کے بچے نے کوئی ایسی چیز پوسٹ کی ہے یا شیئر کی ہے جس کی وجہ سے ہراسانی ہوئی ہے تو غصہ نہ ہونے کی کوشش کریں۔ ہم سب غلطیاں کرتے ہیں اور یہ تقویت دینے کا ایک موقع ہے کہ کچھ بھی شیئر کرنے سے پہلے احتیاط سے سوچنا کتنا ضروری ہے۔ اگر سائبر ہراسانی کرنے والے آپ کے بچے کے اسکول کے بچے ہیں تو یہ ضروری ہے کہ واقعات کا ریکارڈ رکھیں اور اسکول کے ساتھ شیئر کریں۔

(4) آن لائن رپورٹ کریں۔ زیادہ تر پلیٹ فارمز کے پاس ایسے طریقے ہیں جن سے آپ غنڈہ گردی کے رویے کی اطلاع دے سکتے ہیں۔ آن لائن غنڈہ گردی اور نقصان دہ رویے کی اطلاع دینے کے لیے مشورے اور تجاویز کے لیے آپ www.internetmatters.org یا www.childnet.com ملاحظہ کر سکتے ہیں

مزید معلومات

Kidscape ZAP ورکشاپس کے بارے میں مزید معلومات اور والدین اور بچوں کے لیے مشورے اور رہنمائی کے لیے www.kidscape.org.uk/zap دیکھیں

Kidscape ایک والدین کی ایڈوائس لائن بھی چلاتا ہے - مزید تفصیلات کے لیے www.kidscape.org.uk/parentsupport دیکھیں۔