Kidscape
Help With Bullying

بچوں کے لئے تجاویز

Kidscape بچوں کی مدد کے لئے حاضر ہے۔ جن بچوں اور فیملیز کو ستایا یا جن ہراساں کیا جا رہا ہے ان کی مدد کرنے کے لئے ہم یہاں حاضر ہیں، اور بچوں کو محفوظ رکھنے کے لئے اساتذہ اور دیگر پیشہ ور افراد کے ساتھ مل کر کام کرنے کے لئے ہم یہاں موجود ہیں۔ **ہم ایک ساتھ کام کر کے ہی ہراساں کرنے کو روک سکتے ہیں۔**

دھونس جمانا/ ہراساں کرنا کیا ہے؟

ہراساں کرنا ایک ایسا برتاؤ ہے جس کا مقصد **تکلیف پہنچانا** ہوتا ہے، اسے **دہرایا** جاتا ہے اور جہاں متاثر شخص یا لوگوں کے لئے اپنا دفاع کرنا مشکل ہو جاتا ہے (دوسرے لفظوں میں - **دھونس / ہراساں میں طاقت ہوتی ہے)۔**
بچوں کو اکثر دوسرے بچے ہراساں کرتے ہیں، لیکن بڑے بھی ہراساں کرتے ہیں۔

ہراساں کرنا بظاہر کیسا لگتا ہے؟
بچے ہمیں بتاتے ہیں کہ ہراساں کرنے کی سب سے کثرت سے پیش آنے والی شکل نام پکارنا ہے (یہ نہ سمجھیں کہ تکلیف صرف تیر و تلوار کے زخم سے ہوتی ہے – بلکہ الفاظ کا زخم تیر و تلوار کے زخم سے زیادہ گہرا ہوتا ہے)۔ ہراساں کرنا جسمانی اور جذباتی بھی ہو سکتا ہے، آمنے سامنے بھی ہو سکتا ہے اور آن لائن بھی ہو سکتا ہے (سائبر دھونس)

'فرق' کو ہدف بنانا
جو بچے بکثرت ہراساں کرتے ہیں وہ کسی بھی طرح کے 'فرق' کو نشانہ بنا لیتے ہیں۔ ہم سب انوکھے ہیں لیکن ہم میں سے کچھ لوگوں میں الگ قسم کی خصوصیت ہو سکتی ہے جس کا مطلب ہے کہ ہم دوسروں سے ممتاز ہیں۔ خواہ ہم جیسے بھی ہیں، ہمیں خود پر فخر کرنا چاہئے۔ اور اگر آپ پر دھونس جمایا جاتا ہے تو اس میں آپ کی کوئی غلطی نہیں ہے۔

ہراساں کرنے اور ہنسی مذاق کے مابین فرق
ہنسی مذاق'، یا چھیڑنا دوستوں اور فیملیز کے مابین اکثر بغرض تفریح ہوتا ہے لیکن اگر ہم محتاط نہیں ہوں گے تو یہی ہراساں کرنے کی شکل اختیار کر سکتا ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کی باتوں سے لوگوں کے جذبات کو بالکل بھی ٹھیس نہ پہنچے۔ اگر وہ غمگین ہو جاتے ہیں یا پریشان ہو جاتے ہیں تو ایسا کرنے سے باز آ جائیں، اور ان سے معافی مانگیں۔

اگر مجھے ہراساں کیا جائے تو مجھے کیا کرنا چاہیے

1) **یاد رکھیں یہ آپ کی غلطی نہیں ہے۔** آپ خوفزدہ، غمگین اور شرمندہ ہو سکتے ہیں لیکن جو شخص یا جو لوگ ایسا کر رہے ہیں انہیں خود کو تبدیل کرنے کی ضرورت ہے، آپ کو نہیں۔

2) **مدد حاصل کریں۔** خاموش نہ بیٹھیں۔ کسی ایسے بالغ شخص کے بارے میں سوچیں جو آپ کی مدد کر سکے۔ انھیں بتائیں کہ آپ کے خیال میں آپ پر دھونس جمایا جا رہا ہے اور اسے روکنے کے لیے آپ کو ان کی مدد کی ضرورت ہے۔ اگر وہ آپ کو مطلوبہ مشورے نہیں دیتا ہے تو، کسی اور شخص کے پاس جائیں یہاں تک کہ آپ کو کوئی ایسا شخص مل جائے جو اسے روکنے میں آپ کی مدد کر سکے۔ آپ کو تکلیف دینے کا کسی کو حق نہیں ہے۔ وہی شخص مدد طلب کرتا جو مضبوط ہے۔

3) **ریکارڈ رکھیں۔** واقعات کی ڈائری بنا کر رکھیں۔ اس میں اس بات کا ذکر ہونا چاہئے کہ کیا ہوا، کب ہوا اور کس کے ساتھ ہوا۔ آپ کے والدین یا نگہداشت فراہم کنندہ ایسا کرنے میں آپ کی مدد کرسکتے ہیں۔

Copyright: Kidscape, 2021
Registered charity no.: 326864

Kidscape
Help With Bullying

4) **اپنے دوستوں کو پہچانیں۔** یقینی بنائیں کہ آپ صرف ان لوگوں کے ساتھ ہی رہیں جن کے ساتھ رہنے میں آپ کو اچھا محسوس ہوتا ہو۔ اگر کوئی شخص آپ کو غمزدہ، خوفزدہ کرتا ہو یا آپ کو ایسا کام کرنے پر مجبور کرتا ہو جو آپ نہیں کرنا چاہتے ہیں تو وہ آپ کے دوست نہیں ہیں۔

5) **اپنا دفاع کرنے کی مشق کریں۔** آئینے کے سامنے سیدھا کھڑا ہو کر یا سیدھے بیٹھ کر، آنکھ سے آنکھ ملا کر اور صاف لفظوں میں اور مضبوط لہجے میں کہیں 'نہیں'، ایسا کرنے سے اپنا دفاع کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ دھونس جمانے والے شخص کے سامنے اپنا ردعمل ظاہر نہ کریں۔

6) **حفاظت کی جگہ تلاش کریں۔** اگر آپ کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہو تو خود کو صورتحال سے دور رکھنے میں شرم کی کوئی بات نہیں ہے۔ تکلیف سے بچنے کے لئے جو بھی کام کر سکتے ہیں وہ کریں۔ اگر اس کا مطلب وقفہ کے دوران یا لنچ کے وقت کوئی محفوظ جگہ ڈھونڈنا ہے جیسے کہ کلاس روم یا لائبریری تو ڈھونڈیں۔ بس اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ جلد از جلد مدد طلب کریں۔

7) **یاد رکھیں کہ کسی کو بھی آپ کو تکلیف دینے کا حق نہیں ہے۔** اگر کسی نے آپ کو کسی طرح سے جسمانی طور پر تکلیف پہنچائی ہو، اس طرح آپ کو چھوا ہو کہ اس سے آپ کو تکلیف ہوئی ہو یا آپ سے کوئی خطرناک یا ضرر رساں کام کرانے کی کوشش کر رہا ہو تو، پھر آپ مدد کی طلب کریں۔ آپ جس سے بات کرتے ہیں وہ آپ کی بات نہیں سنتا ہے یا سنجیدگی سے نہیں لیتا ہے تو، اپنے آپ کو قصوروار نہ ٹھہرائیں، **کوئی ایسا شخص تلاش کریں جو آپ کی مدد کر سکے۔**

8) خود سے محبت کریں۔ جب آپ کو ہراساں کیا جاتا ہے تو اس سے آپ افسردہ اور تنہائی کا احساس ہو سکتا ہے اور آپ کو ایسا محسوس ہو جیسے آپ بیکار ہوں۔ آپ بیکار نہیں ہیں۔ آپ حیرت انگیز اور شاندار ہیں اور زندگی بہتر ہو جائے گی۔ ایسا کام کریں جس سے آپ کو اپنے بارے میں اچھا محسوس ہو۔ جیسے کہ کسی پالتو جانور کے ساتھ کھیلیں، سیر کے لئے جائیں، کوئی کھیل کھیلیں، گانے گائیں، مزے دار ویڈیوز دیکھیں، گیم کھیلیں، اپنے جذبات کو نظموں یا گانوں کے انداز میں لکھیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ آپ جان لیں کہ آپ تنہا نہیں ہیں۔ روزانہ ہزاروں بچوں پر دھونس جمایا جاتا ہے۔ **ایک ساتھ مل کر ہم اسے روکیں گے اور آپ ٹھیک ہوجائیں گے۔**

9) **دوسروں کی حمایت کریں۔** ہراسانی کو روکنے میں ہم سب کا حصہ ہے۔ اگر آپ ایسے بچوں کو دیکھیں جو خوفزدہ یا تنہا محسوس کر رہے ہوں تو ان کو سپورٹ کریں یا ان کے ساتھ بیٹھیں۔ ہنس کر یا ظالمانہ پوسٹس کو شیئر کر کے ہراساں کرنے کے برتاؤ میں شامل نہ ہوں۔ ہراساں کرنے والوں پر یہ واضح کر دیں کہ آپ کو یہ اچھا نہیں لگا یا پسند نہیں آیا۔ جو مختلف ہیں ان کی حمایت کریں۔ انہیں دکھائیں کہ وہ بہت ہی زبردست کردار کے حامل ہیں۔

کون مدد کرسکتا ہے

یہ وہ تنظیمیں ہیں جو ان بچوں اور نوعمروں کو مشورے اور مدد فراہم کرتی ہیں جن پر دھونس جمایا جاتا ہے:

Kidscape: www.kidscape.org.uk

Childline: www.childline.org.uk

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

YoungMinds: www.youngminds.org.uk

Copyright: Kidscape, 2021
Registered charity no.: 326864