

## ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਇਕ ਹੈ! Bullying.....it hurts!

### ਇਹ ਬੁੱਲੀਇੰਗ ਕੀ ਹੈ ?

ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ, ਡਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਤੰਗ ਕਰਨਾ, ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ ਛੇੜਖਾਣੀ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ੋਰ ਦਿਖਾਣਦਾ ਬੇਕਸੂਰ ਬੱਚਿਆਂ ਓਪਰ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ 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 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਝੱਟਪਟ ਮਿਲੋ। ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਓ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

### ਬੱਚੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ?

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

### ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਓ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ?

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

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

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

### ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 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 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਹਬ ਵਾਲੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਵੰਦ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਊਂਕੜਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੁਣੀ ਅਣਸੁਣੀ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਾਂ ਤਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਆਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਓਸ ਕੋਲੋਂ ਡਰਿਆਂ ਜਾਵੇ। ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ 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 ਨਹੀਂ
- ਮੁਸੀਬਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇੱਕਲੇ ਨਾਂ 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 ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧੇਗਾ।

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