ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ – ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

ਬਦਮਾਸ਼ੀ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਉਹ ਵਤੀਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਰ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਣਚਾਹੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹਮਲੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅਸਲ ਜਾਂ ਸਮਝਿਆ ਤਾਕਤ ਦਾ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਪੱਖਪਾਤ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਅਸਲ ਜਾਂ ਸਮਝੇ ਗਏ ਅੰਤਰਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਕਸਰ ਵਿਆਪਕ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਕੂਲ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਕੂਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸ਼ਾਮਲ, ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਤੀਰਿਆਂ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਦੂਰਗਾਮੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਮਸਲਾ ਹੈ।

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਖੁਦ ਇਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ "ਬਸ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ" ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

© King's Printer for Ontario, 2023

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ:

- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਣ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਸਮੁੱਚੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (Centre for Addiction and Mental Health - CAMH) ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਏ ਗਏ 2021 ਓਨਟਾਰੀਓ ਡਰੱਗ ਯੂਜ਼ ਐਂਡ ਹੈਲਥ ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਲਗਭਗ 5 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਦਿਆਰਥੀ (21%) ਨੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿੱਤੀ।

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਕਸਰ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ
- ਇਕੱਲਾਪਣ
- ਕਢਵਾਉਣਾ
- ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ
- ਘੱਟ ਸਵੈ-ਮਾਣ

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- **ਸਰੀਰਕ**, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮਾਰਨਾ, ਧੱਕਾ ਮਾਰਨਾ, ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ
- **ਮੌਖਿਕ**, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣਾ, ਮਜ਼ਾਕ ਬਣਾਉਣਾ, ਲਿੰਗਵਾਦੀ, ਨਸਲਵਾਦੀ ਜਾਂ ਸਮਲਿੰਗੀ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਨਾ ਨੀਵਾਂ ਵਿਖਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮਨਾਕ, ਧਮਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ, ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਜਾਂ ਪੱਖਪਾਤੀ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਨਾ
- **ਸਾਈਬਰਬੁਲਿੰਗ**, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਈਮੇਲ, ਟੈਕਸਟ, ਡਾਇਰੈਕਟ ਮੈਸੇਜਿੰਗ, ਔਨਲਾਈਨ ਗੇਮਿੰਗ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਫਵਾਹਾਂ ਫੈਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਦੁਖਦਾਈ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਨਾ
- **ਸਮਾਜਿਕ/ਸੰਬੰਧਾਤਮਕ**, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਗੱਪਾਂ, ਅਫਵਾਹਾਂ ਫੈਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਰਨਾ
- **ਲਿਖਤੀ**, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਨੋਟਸ ਅਤੇ ਗ੍ਰੈਫਿਟੀ ਲਿਖਣਾ ਜੋ ਦੁਖਦਾਈ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਹਨ

ਸਾਈਬਰਬੁਲਿੰਗ

ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਸਾਈਬਰਬੁਲਿੰਗ ਸਮੇਤ, ਸਕੂਲ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ 'ਤੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਵਤੀਰੇ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮਾਹੌਲ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਰਹੇ ਸਾਰੇ ਵਤੀਰਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਆਕ੍ਰਾਮਕ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸੁਨੇਹੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਈਬਰਬੁਲਿੰਗ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਿਆਂ, ਈਮੇਲਾਂ, ਸਿੱਧੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ, ਚੈਟ ਸਮੂਹਾਂ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਗੇਮਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੇ, ਅਪਮਾਨਜਨਕ, ਆਕ੍ਰਾਮਕ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣੇ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਚਿੱਤਰ ਭੇਜਣਾ ਜਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ

- ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ
- ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ, ਅਪਮਾਨਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਅਲੀ ਖਾਤੇ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ
- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਸਮੂਹਾਂ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਗੇਮਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹਰ ਕਰਨਾ
- ਖਾਤਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਿਤ ਕਰਨਾ

ਆਨਲਾਈਨ ਸ਼ੋਸ਼ਣ

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਈਬਰਬੁਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਆਨਲਾਈਨ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਕਸਟੋਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅੰਤਰੰਗ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ।

- ਸੈਕਸਟੋਰਸ਼ਨ: ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਨੂੰ ਡਿਜੀਟਲ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸਨੂੰ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਿਨਸੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ।
- ਅੰਤਰੰਗ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ: ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅੰਤਰੰਗ ਤਸਵੀਰਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਹੈਕ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਡਿਜੀਟਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਕਰਨ, ਅਪਮਾਨਿਤ ਕਰਨ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅੰਤਰੰਗ ਤਸਵੀਰ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ, ਵੰਡਣਾ, ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਵੇਚਣਾ, ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇਣਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਅਪਰਾਧਿਕ ਅਪਰਾਧ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ। **ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਅੰਤਰੰਗ ਚਿੱਤਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝਿਆਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਮੰਤਵ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ *ਕ੍ਰਿਮੀਨਲ ਕੋਡ* ਦੇ ਤਹਿਤ ਬਾਲ ਪੋਰਨੋਗ੍ਰਾਫੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ "ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ" ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਤਲਬੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਡਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਇਦ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਦੱਸੇ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਚਿੰਤਤ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਦੇਵੇਗਾ ਜੇ ਉਹ "ਦੱਸਦਾ" ਜਾਂ "ਗੱਲ ਕਰਦਾ" ਹੈ

ਕਿਸ਼ੋਰ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਦੱਸਣ ਕਿ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਇਸਨੂੰ "ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ" ਦੀ ਬਜਾਏ "ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ" ਜਾਂ "ਡਰਾਮਾ" ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ, ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਟਕਰਾਅ ਜਾਂ "ਡਰਾਮਾ"

ਲੋਕ ਕਈ ਵਾਰੀ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨੂੰ ਟਕਰਾਅ ਨਾਲ ਉਲਝਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਵੱਖਰੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਟਕਰਾਅ ਜਾਂ "ਡਰਾਮਾ" ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਹ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਹੈ। ਟਕਰਾਅ ਉਦੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਟਕਰਾਅ ਜਾਂ ਡਰਾਮਾ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ:

- ਕੋਈ ਅਸਹਿਮਤੀ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਅੰਤਰ ਹੈ ਜਾਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ
- "ਸਮਾਜਿਕ ਤਾਕਤ" ਲਗਭਗ ਲਗਭਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੈ
- ਵਾਪਸ ਦੋਸਤ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਟਕਰਾਅ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕ ਆਇਸੋਲੇਟਿਡ ਘਟਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਟਕਰਾਅ ਉਦੋਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹਮਲਾਵਰ ਵਤੀਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੁਖਦਾਈ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤਾਕਤ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਹਮਲਾਵਰ ਵਤੀਰਾ ਦਾ ਕੋਈ ਪੈਟਰਨ ਉਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਮਲਾਵਰ ਟਕਰਾਅ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਕਤਹੀਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਟਕਰਾਅ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ **ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।**

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਕੂਲੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਟ ਦਰਦ ਜਿਸਦਾ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
- ਸੌਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਿਆ ਹੈ
- ਹੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਫ਼ੋਨ, ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਖੀ ਜਾਪਦੇ ਹਨ
- ਅਚਾਨਕ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗੁਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
- ਫਟੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਟੁੱਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਸਮਰਥਿਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਲਈ ਹਿੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਮੁਸੀਬਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕੋ
- ਕੀ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨੋਟਸ ਬਣਾ ਕੇ ਤੱਥਾਂ 'ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਵੋ
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
    - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅਧਿਆਪਕ
    - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅਧਿਆਪਕ
    - ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਜਾਂ ਵਾਈਸ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਹਾਰ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ
- ਜੇ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬੈਠਕਾਂ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨਾਲ ਪੈਰਵਾਈ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- ਜੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਖੇਡ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੌਰਾਨ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ ਜਾਂ ਕੋਚ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਜੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਿੱਚ ਅਪਰਾਧਿਕ ਵਤੀਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
  - ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ
  - ਨਫ਼ਰਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਘਟਨਾਵਾਂ
  - ਸੈਕਸਟੋਰਸ਼ਨ
  - ਕਿਸੇ ਹਥਿਆਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
  - ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ (ਭਾਈਚਾਰੇ) ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਕੇ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਗਲਤ ਹੈ।

ਉਮਰ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ:

- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ **ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਓ**
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਦੇ **ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸੋ**, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੋਈ ਅਧਿਆਪਕ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਸਕੂਲ ਦੀ ਬੱਸ ਦਾ ਡਰਾਈਵਰ, ਲੰਚਰੂਮ ਦੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੋਰਡ ਨੂੰ ਗੁਮਨਾਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ **ਇਸ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿਓ**
- ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ **ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ** ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨ।
- 1-800-668-6868 **'ਤੇ ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫ਼ੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ)** ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 686868 'ਤੇ CONNECT ਲਿਖ ਕੇ ਭੇਜੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ' ਤੇ ਇਸਦਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਗਲਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਧੀਨ ਅਸਵੀਕਾਰਨਯੋਗ ਵਤੀਰਾ ਹੈ।

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਾਲਾ ਵਤੀਰਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ? ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਤੀਰਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਸਮਾਜਿਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ।

ਅਕਸਰ, ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਸਿਰਫ਼ ਫਿੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਹੇਠਾਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖੁਦ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਘਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਗਵਾਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵੇਖਦੇ ਹਨ

ਸਕੂਲਾਂ ਕੋਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਿਉਂ ਅਸਵੀਕਾਰਨਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਦੇ **ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ**, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੋਈ ਅਧਿਆਪਕ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਸਕੂਲ ਦੀ ਬੱਸ ਦਾ ਡਰਾਈਵਰ, ਲੰਚਰੂਮ ਦੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੋਰਡ ਨੂੰ ਗੁਮਨਾਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ **ਇਸ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣਾ**

ਗਵਾਹ ਜੋ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਗਵਾਹ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਖੁਦ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਨ ਜਾਂ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਪੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੋਰਡਾਂ ਕੋਲ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਬੋਰਡਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਨੀਤੀਆਂ
- ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ
- ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਨੀਤੀਆਂ

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਸੰਬੰਧੀ ਨੀਤੀਆਂ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ **ਸਕੂਲ** ਜਾਂ **ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਟਾਫ਼ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੋ।

ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਜੋ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ
- ਘਟਨਾ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਉਪਾਵਾਂ ਸਮੇਤ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਸਨ
- ਘਟਨਾ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ

ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਸਕੂਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਸਕੂਲਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਇੱਕ **ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਪਹੁੰਚ** ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਨੀਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਅਸਵੀਕਾਰਨਯੋਗ ਵਤੀਰਾ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਕਿਸੇ ਦੁਖਦਾਈ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਟਿੱਪਣੀ ਲਈ ਮੁਆਫੀ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਉਮੀਦਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸਮੀਖਿਆ
- ਮਾਪੇ (ਮਾਪਿਆਂ) ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ(ਤਾਂ) ਨਾਲ ਇੱਕ ਬੈਠਕ
- ਗੁੱਸਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਲਾਹ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਮੁਅੱਤਲ ਕਰਨਾ

ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਲਈ ਮੁਅੱਤਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਇੱਕ ਅਸਵੀਕਾਰਨਯੋਗ ਜੋਖਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਪੱਖਪਾਤ, ਤਰਫ਼ਦਾਰੀ ਜਾਂ ਨਫ਼ਰਤ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਸੀ

ਇਹ ਨਿਯਮ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉੱਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, **ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਆਚਾਰ ਸੰਹਿਤਾ** ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਆਚਾਰ ਸੰਹਿਤਾ ਦਾ ਇਹ ਗਾਈਡ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਮਾਪੇ, ਸਰਪ੍ਰਸਤ, ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਸਮੇਤ, ਸਕੂਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਲਈ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ

ਜੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅਧਿਆਪਕ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅਧਿਆਪਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ

ਸਕੂਲ ਬੋਰਡਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਕੋਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੋਰਡ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਤੁਸੀਂ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਪਸ਼ਟ ਰਾਹ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
    - ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਿਸ ਕੋਲ ਰਿਪੋਰਟ ਦਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
    - ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣਗੇ
    - ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਜਵਾਬ ਤੋਂ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਣ ਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸਕੂਲ ਬੋਰਡਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਬੋਰਡ ਸਰੋਤਾਂ, ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਕੂਲ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਕੂਲ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਟੀਮ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸੰਮਲਿਤ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਕੂਲੀ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਲਈ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ, ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼, ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਭਾਈਵਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਹਫ਼ਤਾ

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਹਫ਼ਤਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੰਬਰ ਦੇ ਤੀਜੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਭਲਾਈ 'ਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੰਬੰਧਤ

- **ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਕੂਲ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣਾ**
- ਸਕੂਲ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ (SMH-ON): **ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ** ਮਾਪਿਆਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਕਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ
- ਪੀੜਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਟੋਰਾਂਟੋ (Victim Services Toronto): **ਯੂਥ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਗਾਈਡ**
- ਪੀੜਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਟੋਰਾਂਟੋ ਨਾਲ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ (ADFO, CPCO ਅਤੇ OPC): **ਡਿਜੀਟਲ ਵਰਲਡ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ**