



# ਧੌਂਸ ਨੂੰ ਵਰਜਣ ਅਤੇ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪਰੈੜ੍ਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਬੱਚੇ ਧੌਂਸ ਦੇ ਡਰ, ਅਪਮਾਨ ਦੇ ਦੁੱਖ, ਮਾੜੇ ਨੰਬਰਾਂ ਅਤੇ ਚਕਨਾਚੂਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜਿਊਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕੁਝ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੰਘਣਾ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਧੌਂਸ-ਅਲੰਘ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਧੌਂਸ ਹਰ ਸੱਤ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਖੇਡ-ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਹਰ ੨੫ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਪੇਪਲੇ ਏ ਅਲ, ੧੯੯੭)**

## ਧੌਂਸ ਕੀ ਹੈ?

ਸਚੇਤ, ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ, ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਅਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਵੈਰਪੂਰਨ, ਬਿਨਾ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਤੁਲਨ ਦੇ, ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹਮਲੇ ਦੀ ਧਮਕੀ ਨਾਲ ਅੰਕਤ ਗਤਿਵਿਧੀ ਨੂੰ ਧੌਂਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਧੌਂਸ ਖਰਾਬ ਤੋਂ ਖਰਾਬਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਧੌਂਸ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੱਖ ਤੋਂ ਡਰ ਦੇ ਇਹਸਾਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਧੌਂਸਬਾਜ਼ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਦੇ ਪਰਸਪਰ ਵਿਰੋਧੀ ਇਹਸਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਧੌਂਸਬਾਜ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਉਤੇਜਤ, ਤਾਕਤਵਰ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਸ਼ਿਕਾਰ ਡਰਿਆ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਧੌਂਸ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਬੰਧ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਧੌਂਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਧੌਂਸਬਾਜ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ, ਨਿਸ਼ਚੇ ਹੀ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਧੌਂਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦਿਆਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਣਾ ਹੈ।

## ਧੌਂਸ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਣੇ, ਵੱਖਰੇ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ:

**ਸ਼ਾਬਦਕ:** ਲਾ ਕੇ ਕਹਿਣਾ, ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣਾ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਲਾਉਣਾ, ਧਮਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਦਬਕਾਉਣਾ

**ਸਮਾਜਕ:** ਬਰਾਬਰੀ ਦੇ ਵਰਗਾਂ 'ਚੋਂ ਕੱਢਣਾ, ਦਲ ਬਣਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਸਮੂਹਕ ਚਿੜਾਉਣਾ

**ਸਰੀਰਕ:** ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ

**ਸਾਈਬਰ:** ਸਤਾਉਣ ਜਾਂ ਧਮਕਾਉਣ ਲਈ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ

## ਧੌਂਸ ਦੁਖਦਾਇਕ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧਣ ਦਾ ਸੁਭਾਵਕ ਅੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ

## ਕਿਵੇਂ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਬੱਚਾ ਧੌਂਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਬੱਚੇ ਜਦੋਂ ਧੌਂਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਧੌਂਸਬਾਜ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੜ ਲਵੇਗਾ। ਬੱਚੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੰਬੰਧਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਚਰਨ ਧੌਂਸ ਜਮਾਈ ਜਾਣ ਦੀ ਭਿਣਕ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਧੌਂਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

1-੮੮੮-੪੫੬-੨੩੨੩ 'ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ (ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ ੨੪ ਘੰਟੇ ਮੁਫਤ)।



## ਚਿਤਾਉਣੀ ਦੇ ਚਿਨ੍ਹ

- ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਜਾਂ ਸਵੇਰੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ।
- ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਭੱਜਣਾ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ।
- ਸਮਾਨ ਨੂੰ "ਗੁਆਉਣਾ" ਜਾਂ ਨਾਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨਾਲ ਘਰ ਆਉਣਾ।
- ਬਿਨਾਂ ਸਫਾਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਝਰੀਟਾਂ ਜਾਂ ਜਖਮਾਂ ਨਾਲ ਘਰ, ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਆਉਣਾ।
- ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਆਉਣਾ, ਗੁੱਮ ਗੁੱਮ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਧੌਸ ਜਮਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ।
- ਆਤਮ ਹਤਿਆ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ, ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਆਸਵੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰੇ ਥਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇੱਕ ਕੋਲ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ।

## ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਧੌਸ ਜਮਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਪੁੱਛੋ। ਜੇ ਉੱਤਰ ਹਾਂ ਹੈ – ਤਾਂ ਇਹ ਸੱਤ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- 1. ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓ** - ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਭ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦਿਓ ਕਿ ਧੌਸ ਉਸਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਨਾ ਰੁਕਣ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਨਾ ਜਾਵੇ।
- 2. ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ** - ਧੌਸ ਨੂੰ ਵਰਜਣ ਅਤੇ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੇ। ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਦੇਖ ਰੇਖ ਅਤੇ ਰੋਕ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਐਸਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਪਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅੱਗੇ ਆ ਸਕਣ।
- 3. ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਪਰਬੰਧ ਕਰੋ** - ਜੇ ਧੌਸ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਜਮਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤਕ ਧੌਸ ਦੀ ਧਮਕੀ ਟਲ ਨਾ ਜਾਵੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵੱਡੇ, ਸਹਾਇਕ ਬੱਚਿਆਂ, ਨਾਲ ਜਾਣ ਦਾ ਪਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚਲਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਵਰਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- 4. ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ** - ਧੌਸਬਾਜ਼ ਬੱਚੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਰੁਚਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਕਾਫੀ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਨ ਰੁਚੀ ਵਾਲੇ ਕਲੱਬਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- 5. ਪਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਉੱਤਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ** - ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚਲੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜੇ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਧੌਸ ਜਮਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬੱਚਾ ਦਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, "ਇਹ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ"।
- 6. ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੋ** - ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੁਝ ਅੱਛਾ ਕਰਨ ਦੇ ਅਵਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰੋ - ਕੰਮ, ਖੇਡ ਜਾਂ ਹਾਬੀ - ਅਤੇ ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਦੀ ਇਸ ਲਈ ਪਰਸੰਸਾ ਕਰੋ।
- 7. ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ** - ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਉਹ ਬਕਵਾਦੀ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪਰਿਆਸ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਧੌਸ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [www.bullyfreealberta.ca](http://www.bullyfreealberta.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਧੌਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

1-੮੮੮-੪੫੬-੨੩੨੩ 'ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ (ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ ੨੪ ਘੰਟੇ ਮੁਫਤ)।