



ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਨੇਕਤਾ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ

ਨਸਲੀ ਯੌਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਸਲ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਵਜੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਯੌਸਬਾਜ਼ ਜੋ ਨਸਲ ਤੋਂ ਪਰੇਰਿਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਬਿਰਤੀਆਂ ਪਿੱਛੇ ਛੁਪਦੇ ਹਨ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਯੌਸਬਾਜ਼ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦਰਅਸਲ, ਕੰਨੂਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਨਸਲ ਤੋਂ ਪਰੇਰਿਤ ਯੌਸ ਨੂੰ ਘਿਰਨਾ ਸੰਬੰਧਤ ਜੁਰਮ ਮੰਨ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਕੱਦਮਾ ਚਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਰਾਰੰਭਕ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਚੌਦਾਂ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਸਲ ਜਾਂ ਜਾਤੀ ਦੀ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਯੌਸ ਜਮਾਈ ਗਈ ਹੈ।¹ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਏ ਹਾਈ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਾਫੀ ਜਿਆਦਾ ਯੌਸ, ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਕੱਟੜਪੁਣਾ ਸਹਿਣਾ ਪਿਆ ਹੈ।² ਅਲਬਰਟਾ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਇੱਕ ਸਰਵੇਖਣ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਤੀ ਦੀ ਵਜੋਂ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਵਰਜਣ ਸਹਿਣਾ ਪਿਆ ਹੈ।³

ਨਸਲੀ ਯੌਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੌਸ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਵੀ ਪਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਣੇ ਜੋ:

- ਆਵਾਸੀ ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਵਜੋਂ ਸਵੈਪਛਾਣ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਆਵਾਸੀ ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਅਧਿਆਪਕ, ਮਾਪੇ, ਸਿਖਿਅਕ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਦੱਸ ਜਿਹੜੇ ਨਸਲੀ ਬਹੁ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਬਾਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਨ।

ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਉਸਦੀ ਜਾਤੀ ਦੀ ਵਜੋਂ ਜਮਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਯੌਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਗੰਦੀਆਂ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣਾ
- ਅਸਲੀਲ ਸੰਕੇਤ
- ਨਸਲੀ ਪਰੇਰਤ ਛੇੜ ਛਾੜ, ਮੇਹਣੇ, ਬਕਵਾਸ ਜਾਂ ਧਮਕੀਆਂ
- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂ ਅਫਵਾਹਾਂ ਫੈਲਾਉਣਾ
- ਸਰੀਰਕ ਵਧੀਕੀ ਜਿਵੇਂਕਿ ਵਾਰ ਕਰਨਾ, ਧੱਕਾ ਦੇਣਾ, ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ, ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਨਾ, ਗਲ ਘੁੱਟਣਾ, ਅਤੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਬਰਾਬਰੀ ਦੇ ਵਰਗ ਤੋਂ ਅੱਡ ਕਰਨਾ
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਅਸਲੀ ਜਾਂ ਵਿਦਿਤ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਛਾਣ ਦੀ ਵਜੋਂ ਦਬਕਾਉਣ, ਦੇਸ਼ ਲਾਉਣ, ਅਫਵਾਹਾਂ ਫੈਲਾਉਣ, ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਣ, ਧਮਕਾਉਣ, ਜਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈਟ, ਇੰਸਟਾਂਟ ਮੈਸੇਜਿੰਗ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨੈਟਵਰਕਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ।

ਨਸਲੀ ਪਰੇਰਤ ਯੌਸ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਰਦਰਸ਼ਿਤ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਸਲੀ ਕੱਟੜਪੁਣੇ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਭਾਲਣਾ ਅਹਿਮ ਹੈ

ਯੌਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

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

1. Pepler D, Connolly J, Craig W. Bullying and Harassment: Experiences of Minority and Immigrant Youth. CERIS Report. www.metropolis.net
 2. McKenny K, Pepler D, Craig W, Connolly J. Peer victimization and psychosocial adjustment: The experiences of Canadian immigrant youth. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, No. 9 Vol 4(2), 2006. pp: 239-264.
 3. Focus Alberta Survey, September 2007, Alberta Education



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਸਲੀ ਧੌਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇਕੱਲਾ
- ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਪਸ਼ੇਮਾਨ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ
- ਕਰੇਧਤ ਹੋ ਅਤੇ ਪਾਸਾ ਪਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਖੁਦ ਧੌਸਬਾਜ਼ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਅਣ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ
- ਤਣਾ ਅਤੇ ਧੌਸਬਾਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧਿਆਂ ਤੋਂ ਨੱਸਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਰਹਿਣਾ, ਅਤੇ ਇੰਜ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਰਸੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ
- ਇਕੱਲਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧਿਆਂ ਤੋਂ ਪਾਸੇ ਹੋ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਲੁਕ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸੁਭਾਵਕ ਭਾਵ ਹਨ, ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਨਸਲੀ ਧੌਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਤਾਂ:

1. **ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ** – ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਪਰੋੜ੍ਹ ਜਾਂ ਮਿਤੱਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ, ਅਧਿਆਪਕ, ਮਾਪਾ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਨੌਜਵਾਨ ਕਾਰਜਕਰਤਾ, ਸਲਾਹਕਾਰ, ਜਾਂ ਸਿਖਿਅਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਧੌਸ ਦਾ ਪਾਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁਪ-ਚਾਪ ਸਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੇਲਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾ ਕਰੇ।
2. **ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵੱਲੋਂ ਨਿਭਾਈ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਮੰਨੋ** – ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਰੀਤਾਂ ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਧੌਸ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਰਗ ਦਾ ਧੌਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦੂਸਰੇ ਵਰਗ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਜਾਂ ਮੁੱਲਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ।
3. **ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ** – ਜਵਾਬੀ ਝਗੜਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਧੌਸਬਾਜ਼ ਧਿਆਨ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਵਾਬੀ ਝਗੜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੇ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਵਾਬੀ ਝਗੜਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜਖਮੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਰਸ਼ਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਧੌਸ ਜਮਾਏ ਜਾ ਰਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੈਤਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਤਮਕ ਸਮਰਥਨ ਦਿਓ।
4. **ਹਰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਨੂੰ ਲਿਖੋ** – ਤਾਰੀਖ, ਸਮਾਂ, ਥਾਂ, ਅਤੇ ਕੀ ਕਹਿਆ ਜਾਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸਣੇ ਘਟਨਾ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਆੱਨ-ਲਾਈਨ ਧੌਸ ਜਮਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਸੇਜ ਨੂੰ ਨਾਂ ਕੱਟੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਹੈ। ਪੁਲੀਸ, ਤੁਹਾਡਾ ਇੰਟਰਨੈਟ ਸੇਵਾਦਾਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਅਧਿਕਾਰੀ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ।
5. **ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ** – ਫਿਕਰਮੰਦ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਪਰੋੜ੍ਹ ਅਤੇ ਮਿਤੱਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਤਪਰ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹੀ ਜ਼ਖਮ ਭਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪਹੁੰਚਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ। ਜਦ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੌਸਬਾਜ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਾਲ ਇਕੱਠਿਆਂ ਵਿਵਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਧੌਸ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ।
6. **ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ ਭਾਲੋ** – ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ 'ਚ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਵਰਗ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਸਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਹੋਣ। ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ 'ਚ ਸਮਰਥਨ ਵਰਗ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਰੋਤ, ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਨਾ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ 'ਚ ਸੋਚੋ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮਰਥਨ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹੀ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਆਦਰਯੋਗ ਸਦੱਸਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਧੌਸ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.bullyfreealberta.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮਝ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਇੱਕ ਧੌਸ ਵਰਜਣ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਧੌਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

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