



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

ਵਾਧੂ CHS ਫੈਮਿਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ (714) 712-7888 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। CHS ਤਤਕਾਲ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, (888) CHS-4KIDS 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੈਮਿਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਪੈਡਕਾਸਟ, ਅਤੇ CHS ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.chs-ca.org 'ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2018 Children's Home Society of California

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ

ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਰੋਕਣਾ
ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਾਲਾ ਰਵੱਈਆ



ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਆਦਰ ਅਤੇ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਦਾ ਮੁਲੰਕ ਦੇ ਸਕਣ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾ ਸਕਣ, ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਦਿਆਲਤਾ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਣ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੌਂਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਹੈ।

30%
ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ



ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋਣ ਦਾ ਗਿਆਨ, ਜਿਵੇਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸੇ ਟੀਚੇ(ਆਂ) ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧਮਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਅਕਸਰ ਛੇ ਤੋਂ ਬਾਰਾਂ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਚਾਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- **ਜ਼ਬਾਨੀ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ** ਨਾਮ-ਕਾਲ ਜਾਂ ਟੀਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ, ਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਧਮਕੀ, ਤਾਨਾਸ਼ਾਹੀ, ਜਾਂ ਅਣਉਚਿਤ ਜਿਨਸੀ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਸੋਸ਼ਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ**, ਜਾਂ ਸੰਬੰਧਕ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਅਫਵਾਹਾਂ ਫੈਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਕਸਦ 'ਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕਿਸੇ ਅਕਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਦੋਸਤੀ ਤੋੜਦੀ ਹੈ।
- **ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ** ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਦੂਜੀ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਠੇਕਰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਟਾਰਿਪਿੰਗ, ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਬੇਕਾਰ ਇਸ਼ਾਰੇ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ**, ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ, ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਡਿਜਿਟਲ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਝੂਠੀਆਂ ਅਫਵਾਹਾਂ, ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਫੋਟੋਆਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੇਇੱਜ਼ਤ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ। ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਿਲੱਖਣ ਹੋਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਚੌਥੀ (2) ਘੰਟੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਚਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪੇਸ਼ਟਾਂ ਅਕਸਰ ਸਥਾਈ ਜਨਤਕ ਰਿਕਾਰਡ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹਟਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਗ੍ਰੇਡ 6 - 12 ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ **28%** ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਮਕਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧਮਕਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹਮਦਰਦੀ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਵਧੀਆ ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦੀ ਕਦਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।



ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਬੱਚੇ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਪੀੜਤ, ਦਰਸ਼ਕ, ਜਾਂ ਭਾਗੀਦਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਸਾਰੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਦੇ ਹਨ। ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ, ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- **ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ** ਉਦਾਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਕੱਲੇ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆ ਗਿਆ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਸੀ, ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁੱਪਨੇ ਆਉਣ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਅਸਧਾਰਨ ਸੱਟਾਂ, ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗੁਆਚਣ ਜਾਂ ਤਬਾਹ ਕਰਨ ਵਿੱਚ।

- **ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੇ ਨਿਰੀਖਕ** ਚਿੰਤਾ, ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ, ਜਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

- **ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ** ਅਕਸਰ ਹਮਲਾਵਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਝਗੜੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਨਜ਼ਰਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਸਾਮਾਨ ਉਹਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਦੁਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬਰਖਾਸਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਵਜੋਂ ਦੂਜੇ ਅਪਰਾਧਿਕ ਵਰਤਾਉ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

★ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੰਗ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਧਮਕਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਡਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਚੁੱਪ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਬਣਨ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਰਥਨ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਓ। ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਦੋਸਤ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗ। ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ ਉਸਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਟ੍ਰਾਈ ਰੇਲ ਖੋਡ ਰਿਹਾ ਹੈ।

70.6% ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ।

★ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੰਗ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਦੁਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿੱਦਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਹਾਰਾਂ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ ਅਤੇ ਵਾਜਬ ਨਤੀਜਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ। ਖਾਸ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ, "ਅੱਜ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਸੀ? ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਰਾ ਕੀ ਸੀ?" ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਸਮਰਥ ਹੈ।

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਦਮ

- ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਜੋ ਮਾਡਲ ਆਦਰ, ਦਿਆਲਤਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਉਦਾਹਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਕੀ ਹਨ।
- ਧਮਕੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਧਮਕਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦੋਸਤੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ।
- ਟਕਰਾਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ, ਵੇਟਿੰਗ ਕਰਨਾ, ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਸਮਝਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ।
- ਉਸਦੇ ਹਿੱਤਾਂ (ਸ਼ੌਕ, ਖੇਡਾਂ, ਜਾਂ ਕਲੱਬਾਂ) ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਚੈਰਿਟੀ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਮਦਰਦੀ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।
- ਕੰਪਿਊਟਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੇਂਦਰੀ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਡਿਜ਼ਿਟਲ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਿਯਮ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ, ਡਿਜ਼ਿਟਲ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ (ਐਨਲਾਈਨ ਹੋਵੋ) ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਿਜ਼ਿਟਲ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀਆਂ ਨਿਯੰਤਰਣਾਂ ਜਾਂ ਐਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੱਕੀ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈਟਵਰਕ ਜਾਂ ਗੇਮ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਸੰਬੰਧੀ ਨੀਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਓ। ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਬਾਰੇ ਫੀਡਬੈਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ।

ਹੋਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ
ਲਾਮਾ ਲਾਮਾ ਅਤੇ ਧੱਕੜ ਬਕਰੀ
ਅੰਨਾ ਡਿਊਡਨੀ

ਕ੍ਰਿਸੈਂਥਮਮ
ਕੈਵਿਨ ਹੈਕਸ
ਵੰਡਰ
R.J. ਪਲਾਸਿਓ
ਸੰਸਥਾਵਾਂ
ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਰੋਕੋ

www.stopbullying.gov/
ਤੇਜ਼ ਗੋਦਬਾਜ਼ ਦੀ ਕੋਮੀ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ
ਪਰੀਖਿਆ ਕੇਂਦਰ
www.pacer.org/bullying/

ਬਰੇਸਰ ਅਤੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਲਈ ਖੋਜ ਤੋਂ ਆਇਆ stopbullying.gov

