

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ  
ਡਰਾਉਣ, ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣ ਅਤੇ ਰੋਹਬ ਪਾਕੇ ਤੰਗ  
ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ (ਬੁਲੀਇੰਗ) ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

Dealing with Bullying - A Parents' Guide



## ਆਮ ਜਾਣ ਪਛਾਣ

### “ਬੁਲੀਇੰਗ” ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਦੇ, ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਨ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਵਰਤਾਉ ਨੂੰ “ਬੁਲੀਇੰਗ” ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜਾਣ-ਬੁੱਝਕੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਸਦੇ ਇਸ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਬੱਚਾ, ਆਪਣਾ ਬਚਾਉ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਉਸ ਲਈ ਆਪਣਾ ਬਚਾਉ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। “ਬੁਲੀਇੰਗ” ਦੀ ਘਟਨਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿਚ, ਗਲੀ ਮੁਹੱਲੇ ਵਿਚ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਵੀ।

“ਬੁਲੀਇੰਗ” ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਮੁੱਖ ਚਾਰ ਕਿਸਮਾਂ ਇਹ ਹਨ :

- **ਜਿਸਮਾਨੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ** : ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁੱਟਣਾ ਮਾਰਨਾ, ਠੁੱਡੇ ਮਾਰਨਾ, ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ।
- **ਜੁਬਾਨੀ** : ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਲ਼ਾਂ ਕੱਢਣਾ, ਨਸਲੀ ਵਿਤਕਰੇ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਕੇ ਤੰਗ ਕਰਨਾ।
- **ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ** : ਬੁਠੀਆਂ ਅਫ਼ਵਾਹਾਂ ਫੈਲਾਉਣਾ, ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਰਗ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਜਾਣੀ ਉਸ ਵੱਲ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਾ ਦੇਣਾ।
- **ਸਾਈਬਰ ਬੁਲੀਇੰਗ** : ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਉੱਤੇ ਤੰਗ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਰਾਹੀਂ ਤੰਗ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ।

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀ “ਬੁਲੀਇੰਗ” ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ; ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸੌਖੇ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## “ਬੁਲੀਇੰਗ” ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਆਮ ਤਰੀਕੇ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ, ਕੋਈ ਵੀ ਬੁਲੀਇੰਗ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕੋਈ ਵੀ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਬੁਲੀਇੰਗ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਆਮ ਢੰਗ ਅਤੇ ਨੁਕਤੇ ਲਿਖੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੁਲੀਇੰਗ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ :

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਸ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਕੂਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਇਕ “ਆਦਰਸ਼ਕ ਮਿਸਾਲ” (ਰੋਲ ਮੌਡਲ) ਬਣੋ। ਬੱਚੇ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਜਾਣੀ ਜੇ ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਤੋਂ – ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਓ ਅਤੇ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵਰਤਾਉ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜਾ ਨਹੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਅਜਿਹੇ ਘਰ/ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ, ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਬੁਲੀਇੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪ ਵੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਬੁਲੀਇੰਗ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੁਲੀਇੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਕੋਈ ਅਜੀਬ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਅਤੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
- ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਕੂਲ ਬਦਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਵੇਂ ਦੇਸਤ ਮਿੱਤਰ ਲੱਭਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਵੇਂ ਮਾਹੌਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟੀਚਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਤਾਂਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ/ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵੀ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਤਾਕਤਵਰ ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਲੜਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਦੀ ਕਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਖਦਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਸਾਧਾਰਨ “ਉਤਰਾਵਾਂ ਚੜ੍ਹਾਵਾਂ” ਅਤੇ “ਬੁਲੀਇੰਗ” ਵਿਚ ਫਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਤੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕੁਝ ਕਰੋ।

## ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੁਲੀਇੰਗ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ?

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੀ ਪਹਿਲੇ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲ ਬੁਲੀਇੰਗ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ :

- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਪੇਟ ਦਰਦ
- ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ (ਖਿੜਦੇ ਰਹਿਣਾ)
- ਚੁੱਪ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਪਰੇ ਪਰੇ ਰਹਿਣਾ
- ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਹਿਚਕਿਚਾਉਣਾ
- ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਤੁਰਕੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਤੁਰਕੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਡਰਨਾ
- ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਨਾ ਚਾਹੁਣਾ
- ਉਸਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ/ਸਾਮਾਨ ਗੁਆਚ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ
- ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਜਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬੱਚਾ ਡਰਦਾ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਕਰਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੋਵੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੁਲੀਇੰਗ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ :

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦੇਵੋ ਕਿ ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਉਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਹੁਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਵਤੀਰੇ ਜਾਂ ਸੁਭਾਅ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਮਾੜਾ ਅਨੁਮਾਨ ਨਾ ਲਗਾਓ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੱਧੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਇਸ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ, ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਜੇ ਕੁਝ ਹੁਣ ਤੱਕ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਉਸ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ – ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਹੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਇਸ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹਰ ਇਕ ਹੱਲ/ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਦਿਓ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਬੱਚੇ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੋਈ ਬਦਲੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਹਾਲਾਤ ਵਿਗੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪ ਵੀ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਜੇ ਵੀ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪ ਕਿਸੇ ਹੱਲ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਹੱਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਬੁਲੀਇੰਗ, ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਇਸਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ।
- ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਵਧੇ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੁਗਲ–ਮੇਲੇ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣਾ, ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਬੁਲੀਇੰਗ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿਚ, ਬੁਲੀਇੰਗ–ਵਿਰੋਧੀ ਪਾਲਿਸੀ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਪਾਲਿਸੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਹੀ ਕਈ ਸਕੂਲ, ਬੁਲੀਇੰਗ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਫਲ ਰਹੇ ਹਨ।

ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਬੁਲੀਇੰਗ–ਵਿਰੋਧੀ ਪਾਲਿਸੀਆਂ ਨੂੰ, ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਚੰਗੀ ਪਾਲਿਸੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ :

- ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ, ਬੁਲੀਇੰਗ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਈਬਰ–ਬੁਲੀਇੰਗ (ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਦੀ ਬੁਲੀਇੰਗ) ਅਤੇ ਈਰਖਾ–ਬੱਝ ਹੋਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬੁਲੀਇੰਗ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਵਾਲਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ;
- ਬੁਲੀਇੰਗ–ਵਿਰੋਧੀ ਕੰਮ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੌਣ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਪਾਲਿਸੀਆਂ, ਇਸ ਪਾਲਿਸੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ;
- ਬੁਲੀਇੰਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਕੀ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਬੁਲੀਇੰਗ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰਨ ਉੱਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ, ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀ ਬੁਲੀਇੰਗ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਉਠਾ ਸਕਣਗੇ।

ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਬੁਲੀਇੰਗ–ਵਿਰੋਧੀ ਪਾਲਿਸੀ ਵਿਚ, “ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਲੋਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬੁਲੀਇੰਗ” ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪਾਲਿਸੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਲਿਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਉੱਨੀ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਵਾਸਤੇ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ, ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਜੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੁਲੀਇੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਵਿਧੀ ਮੁਤਾਬਕ ਇਸਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ :

- ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ/ਦੀ ਟੀਚਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ, ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਾਂਤ-ਚਿੱਤ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੇਮ ਅਨੁਸਾਰ, ਲਗਾਤਾਰ ਪੁੱਛਦੇ ਰਹੋ ਕਿ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਹੈੱਡਟੀਚਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦੀ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਓ। ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਇਆ/ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਨੋਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਬੂਤ, ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ।
- ਹੈੱਡਟੀਚਰ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੀ “ਗਵਰਨਿੰਗ ਕਮੇਟੀ” ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲਿਖਤੀ ਚਿੱਠੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੀ “ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਿਸੀ” ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ “ਗਵਰਨਿੰਗ ਕਮੇਟੀ” ਨੂੰ ਚਿੱਠੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਅੰਤ ਵਿਚ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੇ “ਗਵਰਨਰਾਂ” ਦੇ ਜਵਾਬ/ਕਾਰਵਾਈ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਅਥੋਰਿਟੀ ਦੇ “ਕੰਪਲੇਂਟਸ ਐਂਫੀਸਰ” ਨਾਲ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 01926 742 070 ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋਕਲ ਅਥੋਰਿਟੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਉੱਤੇ ਗੌਰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਕੂਲ ਦੀ “ਗਵਰਨਿੰਗ ਕਮੇਟੀ” ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੂਚੇਤ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ।

## ਪਰ ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ, ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਬੁਲੀਇੰਗ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ?

ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਬੁਲੀਇੰਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

## ਪਰ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਉੱਤੇ ਹੀ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਬੁਲੀਇੰਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ, ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਬੁਲੀਇੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ :

- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੁਲੀਇੰਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਹੈ

- ਉਹ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਵਿਗੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਟੋਲੀ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਹੀ ਗੱਲ ਮਨਾਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਗਲਤ ਹੈ
- ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹੀ ਨਕਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਉਹ ਸਿਫਤ ਕਰਦੇ ਹਨ

## ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਉੱਤੇ ਦੋਸ਼ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬੁਲੀਇੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ :

- ਬੱਚੇ ਨਾਲ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਹੋਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੁਲੀਇੰਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਸਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵੰਗਾਰੋ। ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਬੁਲੀਇੰਗ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।
- ਇਹ ਜਾਨਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਉਂ ਬੁਲੀਇੰਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ, ਸੁਧਾਰਨ ਵਿਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਵਰਤਾਉ ਦੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਅਪਮਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਯੂਥ ਕਲੱਬ ਦੇ ਸਟਾਫ ਤੋਂ।

ਕਦੀ ਕਦੀ, ਬੁਲੀਇੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬੁਲੀਇੰਗ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ, ਇਕ ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਹੀ ਦੋਸ਼ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਝਗੜਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਰਹੋ ! ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਵਰਤਾਉ ਨਾਲ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## “ਸਾਈਬਰ–ਬੁਲੀਇੰਗ” ਅਤੇ ਈਰਖਾ–ਵੱਸ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬੁਲੀਇੰਗ

ਬੁਲੀਇੰਗ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਮਾੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ “ਸਾਈਬਰ–ਬੁਲੀਇੰਗ” ਅਤੇ “ਈਰਖਾ–ਵੱਸ ਹੋਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬੁਲੀਇੰਗ” ਦੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਜੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਅਤੇ ਭੈੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

## “ਸਾਈਬਰ—ਬੁਲੀਇੰਗ”

ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ, ਨਵੀਂ ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਵਧੇਰੇ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਈਬਰ—ਬੁਲੀਇੰਗ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਵਧੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਯੂ. ਕੇ. ਦੀ “ਐਂਟੀ—ਬੁਲੀਇੰਗ ਅਲਾਇੰਸ” ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਕ ਖੋਜ ਮੁਤਾਬਕ 22% ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ “ਸਾਈਬਰ—ਬੁਲੀਇੰਗ” ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਹਨ। “ਸਾਈਬਰ—ਬੁਲੀਇੰਗ” ਬਾਰੇ ਵੱਡੀ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ, ਇਸ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ ਕਿ ਸਾਈਬਰ—ਬੁਲੀਇੰਗ ਹੁੰਦੀ ਕੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ “ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ” (ਆਈ. ਸੀ. ਟੀ.), ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ, ਨੌਜਵਾਨ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੰਗ ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ “ਸਾਈਬਰ—ਬੁਲੀਇੰਗ” ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ,

- ਗੰਦੇ, ਭੈੜੇ ਅਤੇ ਧਮਕੀਆਂ ਭਰੇ ਸੁਨੇਹੇ (ਟੈਕਸਟ—ਮੈਸਿਜ) ਭੇਜਣਾ
- ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਜਾਂ ਗੰਦੀਆਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਉ ਕਲਿੱਪ, ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜਣਾ
- ਗੁਪਤ ਜਾਂ ਖ਼ਾਸੀ ਫੋਨ ਕਾਲ (ਬੋਲਣਾ ਨਹੀਂ) ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਫੋਨ ਉੱਤੇ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ, ਡਰਾਉਣਾ
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭੈੜੀਆਂ ਈਮੇਲਾਂ ਭੇਜਣਾ – ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਰੇ, ਦੁਖੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਈਮੇਲਾਂ ਭੇਜਣਾ, – ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਈਮੇਲ ਐਡਰੈੱਸ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਈਮੇਲਾਂ ਭੇਜਣਾ
- ਕਿਸੇ “ਚੈਟ—ਰੂਮ” ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ “ਇਨਸਟੈਂਟ ਮੈਸਿਜਿੰਗ” ਦੇ ਰਾਹੀਂ, ਧਮਕੀ ਭਰੇ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਨੇਹੇ (ਮੈਸਿਜ) ਭੇਜਣਾ
- “ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ” ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦੂਜੀਆਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਉੱਤੇ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ/ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਫੋਟੋਆਂ, ਲਿਖਤਾਂ, ਸਫੇ ਅਤੇ ਸੁਨੇਹੇ ਲਾ ਦੇਣਾ

## “ਸਾਈਬਰ—ਬੁਲੀਇੰਗ” ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਨੁਕਤੇ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ :

“ਸਾਈਬਰ—ਬੁਲੀਇੰਗ” ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਜੇਲ੍ਹ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ !

- ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੁਲੀਇੰਗ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ “ਸਾਈਬਰ—ਬੁਲੀਇੰਗ” ਦੇ ਬਦਲੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ “ਸਾਈਬਰ—ਬੁਲੀਇੰਗ” ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਦੀ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ “ਸਾਈਬਰ—ਬੁਲੀਇੰਗ” ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ “ਸਾਈਬਰ—ਬੁਲੀਇੰਗ” ਹੋ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ, ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ “ਸਾਈਬਰ—ਬੁਲੀਇੰਗ” ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਧਾਰਨ ਜਿਹਾ ਸੁਨੇਹਾ (ਮੈਸਿਜ) ਭੇਜਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਸੂਝ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਲਿਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਸਬੂਤ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਬਚਾਅ ਕੇ ਜਾਣੀ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸਿਜ, ਈਮੇਲ, ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ – ਕਿਉਂਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਹ ਸਬੂਤ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ “ਬੁਲੀਇੰਗ—ਮੈਸਿਜ” ਦੀ ਕਾਪੀ ਤੁਸੀਂ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਕੀਅਬੋਰਡ ਦੇ “ਪਰਿੰਟ ਸਕਰੀਨ” (Print Screen) ਬਟਨ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਮੈਸਿਜ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇ “ਵਰਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ” ਵਿਚ ਕਾਪੀ ਕਰਕੇ “ਸੇਵ” (Save) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ – ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਦੀ ਉਹ “ਸਾਈਬਰ—ਬੁਲੀਇੰਗ” ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਨੂੰ, “ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ” ਜਾਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ।
- ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਚਾਉ ਲਈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਹਾਸਲ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿੱਖੋ – ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਕੰਪਿਊਟਰ ਉੱਤੇ ਲੱਭਣੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ, ਇਹ ਹਨ :
  - ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਗੱਲਾਂ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ “ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ” ਸੈੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ
  - ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕੀਦਾ (“ਬਲੌਕ” ਕਰੀਦਾ) ਹੈ
  - ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਦੀ ਹੈ
  - ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਹੋਈ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੀਦਾ ਹੈ
  - ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ “ਸਾਈਟਾਂ” ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਅੰਤ ਵਿਚ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਲਾਓ ਕਿ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਉਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਉਸੇ ਢੰਗ ਦਾ ਸਲੂਕ ਕਰੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਆਪ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਉਸ ਨਾਲ ਸਲੂਕ ਕਰਨ।

## “ਈਰਖਾ—ਵੱਸ ਹੋਕੇ ਕੀਤੀ ਬੁਲੀਇੰਗ”

“ਈਰਖਾ—ਵੱਸ ਹੋਕੇ ਕੀਤੀ ਬੁਲੀਇੰਗ”, ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਬੁਲੀਇੰਗ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕੀਂ, ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਾਣਨ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਈਰਖਾ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਧਰਮ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਉਹ ਨਿਰਯੋਗ (ਡਿਸਏਬਲਡ) ਹੋਣ। “ਈਰਖਾ—ਵੱਸ ਕੀਤੀ ਬੁਲੀਇੰਗ”, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦਾ ਆਧਾਰ ਹੀ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਸੱਚ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਝੂਠ ਹੋਵੇ।

ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕੀਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਾਣੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਜਾਂ ਈਰਖਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ “ਈਰਖਾ—ਵੱਸ ਕੀਤੀ ਬੁਲੀਇੰਗ” ਵੀ ਵੱਖੇ ਵੱਖੇ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਇਹ ਹਨ :

- ਨਸਲਵਾਦੀ ਬੁਲੀਇੰਗ (ਰੇਸਿਸਟ ਬੁਲੀਇੰਗ) : ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ, ਕੌਮੀਅਤ, ਧਰਮ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਉਸ ਨਾਲ ਬੁਲੀਇੰਗ ਕਰਨਾ
- ਲਿੰਗੀ ਅਤੇ ਕਾਮੁਕ ਰੁਝਾਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬੁਲੀਇੰਗ (ਸੈਕਸਿਸਟ ਐਂਡ ਹੋਮੋਫੋਬਿਕ ਬੁਲੀਇੰਗ) : ਕਿਸੇ ਦੇ ਲਿੰਗ—ਭੇਦ (ਔਰਤ ਜਾਂ ਮਰਦ) ਜਾਂ ਕਾਮੁਕ ਰੁਝਾਨਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਬੁਲੀਇੰਗ ਕਰਨਾ
- ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿਰਯੋਗਤਾ (ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ) ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਬੁਲੀਇੰਗ ਕਰਨਾ : ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇਸ ਕਰਕੇ ਬੁਲੀਇੰਗ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨਿਰਯੋਗ (ਡਿਸਏਬਲਡ) ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਵੱਖਰੀਆਂ ਜਾਣੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹਨ

“ਈਰਖਾ—ਵੱਸ ਕੀਤੀ ਬੁਲੀਇੰਗ” ਦੀਆਂ ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਕਿਸਮਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ “ਨਫਰਤ ਵਾਲੇ ਜੁਰਮ” (ਹੇਟ ਕ੍ਰਾਈਮ) (Hate Crime) ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੁਲੀਇੰਗ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਵਾਪਰੀ ਹੋਵੇ ਫਿਰ ਵੀ ਪੁਲੀਸ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

“ਨਸਲਵਾਦੀ” ਅਤੇ “ਕਾਮੁਕ ਰੁਝਾਨਾਂ ਵਾਲੀ” ਬੁਲੀਇੰਗ (ਰੇਸਿਸਟ ਐਂਡ ਹੋਮੋਫੋਬਿਕ ਬੁਲੀਇੰਗ) ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਛਾਪ ਸਕਦੇ ਹੋ : [www.warwickshire.gov.uk/bullying](http://www.warwickshire.gov.uk/bullying)

**ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ, “ਈਰਖਾ—ਵੱਸ ਕੀਤੀ ਬੁਲੀਇੰਗ” ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?**

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੁਲੀਇੰਗ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਪਰ “ਈਰਖਾ—ਵੱਸ ਕੀਤੀ ਬੁਲੀਇੰਗ” ਤਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭੈੜੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ “ਈਰਖਾ—ਵੱਸ ਕੀਤੀ ਬੁਲੀਇੰਗ” ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ :

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਦਿਓ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਜੇ ਇਹ ਬੁਲੀਇੰਗ, ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ। ਸਾਰੇ ਹੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਪਾਲਿਸੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਧੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਾ ਲੱਗੇ ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੁਲੀਇੰਗ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਨਸਲਵਾਦੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ, ਉਹ ਲੋਕਲ ਅਥੋਰਿਟੀ ਨੂੰ ਦੇਣ।
- ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਉਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ। ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ “ਬੁਲੀਇੰਗ ਡਾਇਰੀ” ਵੀ ਲਾਹ/ਛਾਪ ਸਕਦੇ ਹੋ : [www.warwickshire.gov.uk/bullying](http://www.warwickshire.gov.uk/bullying) — ਕੋਈ ਵੀ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸਿਜ ਜਾਂ ਈਮੇਲਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਸੰਭਾਲ ਕੇ (ਸੇਵ ਕਰਕੇ) ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਕੁਝ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸਦਾ ਇਹ ਬੜਾ ਵਧੀਆ ਸਬੂਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇ ਇਹ “ਨਸਲਵਾਦੀ ਬੁਲੀਇੰਗ” ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਵਾਪਰੀ ਹੈ ਤਾਂ “ਵਾਰਿਕਸ਼ਾਇਰ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਰੇਸ ਇਕੁਐਲਿਟੀ ਅਫਸਰ” ਨਾਲ 01926 742358 ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀ ਨਸਲਵਾਦੀ ਬੁਲੀਇੰਗ, ਲਿੰਗੀ ਬੁਲੀਇੰਗ ਜਾਂ ਨਿਰਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਕੀਤੀ ਬੁਲੀਇੰਗ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਨਫਰਤ—ਭਰੇ ਜੁਰਮ ਉੱਤੇ, ਪੁਲੀਸ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਗੌਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੁਲੀਸ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [www.warwickshire.police.uk](http://www.warwickshire.police.uk) ਉੱਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ 0845 129 2221 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

## ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ :

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੜੀ ਹੀ ਦੁਖਦਾਈ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੁਲੀਇੰਗ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਬੁਲੀਇੰਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁੱਸਾ, ਉਲਝਣ, ਡਰ ਭੈਅ ਅਤੇ ਗੁਨਾਹ—ਦੋਸ਼। ਇਸ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁਝ ਉਹ ਯਾਦਾਂ ਵੀ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਦੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ “ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸੰਪਰਕਾਂ” ਦੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਤੁਹਾਡੇ ਲੋਕਲ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ :

[www.warwickshire.gov.uk/bullying](http://www.warwickshire.gov.uk/bullying)

ਇਸ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਚ ਮਾਪਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ (ਮਾਹਰ) ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ, ਜੋ ਵਾਰਿਕਸ਼ਾਇਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਬੁਲੀਇੰਗ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਈਮੇਲ : [bullying@warwickshire.gov.uk](mailto:bullying@warwickshire.gov.uk)

ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ : ਬੁਲੀਇੰਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਐੱਟੀ-ਬੁਲੀਇੰਗ ਹੈਲਪਲਾਈਨ) :  
0845 090 8044 (ਫੋਨ ਦਾ ਖਰਚਾ, ਲੋਕਲ ਰੇਟ ਵਾਲਾ) ਜਾਂ 01926 742274

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਵੀਰਵਾਰ : ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5.30 ਵਜੇ ਤੱਕ,

ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ : ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ। ਦਫ਼ਤਰੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵੋਇਸਮੇਲ ਸਰਵਿਸ ਚੱਲਦੀ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ

ਮਦਦ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ :

ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਸੈਂਟਰ ਫ਼ੌਰ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (Advisory Centre for Education) : ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਸਭ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਫੋਨ ਲਾਈਨ ਹੈ। ਫੋਨ ਨੰਬਰ :  
0808 800 5793 – (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ : ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ)

ਕਿਡਸਕੇਪ (Kidscape): ਬੁਲੀਇੰਗ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਗਾਰਡੀਅਨਾਂ ਅਤੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਲਈ “ਹੈਲਪਲਾਈਨ”। ਫੋਨ ਨੰਬਰ : 08451 205 204 (ਸੋਮਵਾਰ : ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਮੰਗਲਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ : ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ)

ਚਾਇਲਡਲਾਈਨ (Childline) : ਸਿਰਫ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ, ਮੁਫ਼ਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ। ਫੋਨ ਨੰਬਰ : 0800 11 11 – ਸਮੇਂ : ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ

ਪੇਅਰੈਂਟਲਾਈਨ ਪਲੱਸ (Parentline Plus) : ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ, ਗੁਪਤ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ। ਫੋਨ ਨੰਬਰ 0808 800 2222 – ਸਮੇਂ : ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ

## ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ :

[www.bullying.co.uk](http://www.bullying.co.uk)

“ਬੁਲੀਇੰਗ ਯੂ. ਕੇ.” ਇਕ ਇਨਾਮ ਜੇਤੂ, ਬੁਲੀਇੰਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਚੈਰਿਟੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬੁਲੀਇੰਗ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬੱਚਿਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਦਦ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

[www.ChildLine.org.uk](http://www.ChildLine.org.uk)

“ਚਾਇਲਡਲਾਈਨ”, ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ “ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸਰਵਿਸ” ਦੀ ਸੇਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ੀਬਤ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਬੁਲੀਇੰਗ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੋਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ/ਪਰਚੇ ਆਦਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

[www.besomeonetotell.org.uk](http://www.besomeonetotell.org.uk)

“ਪੇਅਰੈਂਟਲਾਈਨ ਪਲੱਸ” ਦੀ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉਹਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬੁਲੀਇੰਗ ਹੋਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਚ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

[www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk)

“ਕਿਡਸਕੇਪ”, ਯੂ. ਕੇ. ਦੀ ਇਕ ਚੈਰਿਟੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਬੁਲੀਇੰਗ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਸਤੇ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਗੁਣ-ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

[www.childnet.com](http://www.childnet.com)

ਇਹ “ਚਾਇਲਡਲਾਈਨ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ” ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਮੰਤਵ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਧਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ, ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨਾਂ, “ਚੈਟ ਰੂਮਜ਼” ਅਤੇ “ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸਾਈਟਾਂ” ਦੁਆਰਾ “ਸਾਈਬਰ ਬੁਲੀਇੰਗ” ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[www.childrenslegalcentre.com](http://www.childrenslegalcentre.com)

ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ, ਮਾਪੇ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ (ਮਾਹਰ) ਲੋਕ; ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬਣਾਏ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀਆਂ ਉਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈ ਸਕਣ ਜਿਸਦੇ ਉਹ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ।

[www.beatbullying.org](http://www.beatbullying.org)

ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਬੁਲੀਇੰਗ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਹਰ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

[www.bbcllc.com](http://www.bbcllc.com)

ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਬੁਲੀਇੰਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ; ਬੁਲੀਇੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ, ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਬੁਲੀਇੰਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

[Anti-bullingalliance.org.uk](http://Anti-bullingalliance.org.uk)

ਇਹ 60 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਇਕ ਸੰਗਠਿਤ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਕੰਮ ਬੁਲੀਇੰਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਲ, ਬੁਲੀਇੰਗ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਸ-ਭਰਪੂਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

## ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਇਸ ਲੜੀ ਵਿਚ, ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹੋਰ ਪਰਚੇ ਵੀ ਹਨ :

7 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

ਤਲਾਕ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਵਧੀਆ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ ਦੇਣਾ

13 ਤੋਂ 19 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ – ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਕੂਲ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤਾ “ਹੋਮਵਰਕ” ਅਤੇ “ਦੁਹਰਾਈ” ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ, ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ

13 ਤੋਂ 19 ਸਾਲ ਦੇ, ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਤਾ ਜੀ (ਡੈਡੀ), ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ

ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ – ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਡੀ “ਫੈਮਿਲੀ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ” ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਵਜਨਮੇਂ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਲੈਕੇ 20 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ, ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਬੈਨੇਫਿਟ, ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ/ ਇਲਾਜ, ਵਿਹਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ, ਕਿਸਨੂੰ ਪੁੱਛਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੀ “ਫੈਮਿਲੀ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ” ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲਵੋ।

ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ : 0845 090 8044 ਜਾਂ 01926 742274

ਈਮੇਲ ਪਤਾ : [fis@warwickshire.gov.uk](mailto:fis@warwickshire.gov.uk)

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਵੈੱਬਸਾਈਟ : [www.warwickshire.gov.uk/fis](http://www.warwickshire.gov.uk/fis)



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਰਚਾ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿਚ ਛਪਿਆ, ਜਾਂ ਟੇਪ ਵਿਚ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ 0845 090 8044 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।