

اگر آپ کا بچہ براساں کیا جا رہا ہے تو اس کی مدد کیسے کریں



اگر آپ کا بچہ ایک دن گھر آئے اور آپ کو بتائے کہ اسے اس کے ہم جماعت براساں کر رہے ہیں تو آپ کیا کریں گے؟

شاید انہیں برے ناموں سے پکارا جا رہا ہو،
دھمکایا جا رہا ہو، چھیڑا جا رہا ہو یا طنزیہ
تبصروں کے ذریعے تکلیف دی جا رہی ہو، چاہے
وہ روبرو ہو یا سوشل میڈیا پر۔

آپ کا ردعمل کیا ہوگا؟ کیا آپ کہیں گے:

بچوں کا ایک دوسرے کو چھیڑنا عام بات
ہے، آپ زیادہ حساس نہ بنیں اور بس نظر
انداز کریں یا وہاں سے چلے جائیں۔



یہ ناانصافی ہے، لیکن
تمہیں ہنگامہ نہیں کرنا
چاہیے اور کوئی مسئلہ
نہیں کھڑا کرنا چاہیے۔ بس
"اپنی پڑھائی پر توجہ دو۔"



ایسے جوابات آپ کے بچے کو یہ محسوس کر
سکتے ہیں کہ آپ نے ان کے جذبات کو مکمل
طور پر نہیں سنا یا سمجھا۔ اس سے نہ ہی
بدتمیزی یا براسانی ختم ہو گی، جس کی وجہ
سے آپ کا بچہ اسکول جانے سے ڈر سکتا ہے۔

اس کے بجائے، یہ آزمائیں:

براساں کی وجہ سے آپ کو اپنے
بارے میں مختلف یا شرمندہ
محسوس ہو سکتا ہے، لیکن
ہمارا ثقافتی پس منظر فخر کی
"بات" ہے۔



ہم تمہارے استاد اور پرنسپل سے بات
کریں گے اور انہیں اس بارے میں آگاہ
"کریں گے تاکہ وہ تمہاری مدد کر سکیں۔"

مجھے یہ بتانے کے لیے شکریہ، مجھے
خوشی ہے کہ تم مجھ پر بھروسہ کرتے ہو
"اور یہ بات میرے ساتھ شیئر کر رہے ہو۔"

اس طرح کی بات چیت
آپ کے بچے کو محفوظ
محسوس کرنے میں مدد
دیتی ہے اور انہیں اپنے
مسائل شیئر کرنے کی
حوصلہ افزائی کرتی ہے۔



یہ آپ کے بچے کو یہ بھی احساس دلاتا ہے کہ آپ ان کا ساتھ دے رہے
ہیں اور ان کے اساتذہ اور دیگر بھروسے مند بڑوں کے ساتھ مل کر ان کی
حفاظت اور مسائل کا حل تلاش کریں گے۔

"تمہیں اس بارے میں کیسا محسوس ہو رہا ہے؟"

اپنے بچے سے کھلے سوالات پوچھنا بھی انہیں یہ دکھاتا ہے کہ آپ ان کی
بات سن رہے ہیں اور مزید جاننا چاہتے ہیں۔

"اب آپ کیا کرنا چاہتے ہو؟"

اگر آپ کا بچہ براساں کیا جا رہا ہے تو اس کی مدد کیسے کریں



اگر آپ نیویارک میں رہتے ہیں،
تو یہاں کچھ وسائل ہیں جن
سے آپ مدد لے سکتے ہیں:

آپ کے بچے کی اسکول انتظامیہ

اگر آپ اپنے بچے میں پریشانی کی علامات دیکھیں تو
بلا جھجک اسکول کے گائیڈنس کاؤنسلر یا ماہر
نفسیات سے رابطہ کریں۔ ن۔

یویارک سٹی پبلک
اسکولز سے مزید
معلومات حاصل
کرنے کے لیے، آپ ان
کی ویب سائٹ پر جا
سکتے ہیں



ذہنی صحت کی ڈائریکٹری

آپ ایشین امریکن فیڈریشن کی
ذہنی صحت کی ڈائریکٹری دیکھ
سکتے ہیں جہاں سینکڑوں ماہرین
سے آپ رابطہ کر سکتے ہیں، جو
19 ایشیائی زبانیں بولتے ہیں۔
اس ڈائریکٹری میں ایسے ماہرین
بھی شامل ہیں جو خاص طور پر
بچوں کی مدد کے لیے تربیت
یافتہ ہیں۔



mhd.aafederation.org

کمیونٹی پارٹنرز

نیویارک سٹی میں کمیونٹی پر مبنی تنظیمیں بھی موجود ہیں جو آپ کی زبان میں والدین کی رہنمائی اور ذہنی صحت کی
خدمات فراہم کرتی ہیں۔ نیچے دی گئی تنظیموں سے رابطہ کریں تاکہ آپ یہ جان سکیں کہ آپ اپنے بچے کی فلاح و بہبود کو
کیسے سپورٹ کر سکتے ہیں اور انہیں کامیابی کے لیے کیسے تیار کر سکتے ہیں - نہ صرف اسکول میں بلکہ زندگی میں بھی۔

Arab American Association of New York
(718) 745-3523 اپوائنٹمنٹ لینے کے لیے کال کریں۔

Council on American-Islamic Relations, New York
(646) 665-7599 پر کال کریں یا info@ny.cair.com پر ای میل
کریں۔

Garden of Hope
ہاٹ لائن (877) 990-8595 پر کال کریں (پیر سے ہفتہ، صبح 9 بجے
سے شام 5 بجے تک)

Hamilton-Madison House
ہاٹ لائن (212) 720-4540 پر کال کریں یا (212) 349-3724 پر
پیغام چھوڑ دیں۔

**Korean Community Services of
Metropolitan New York**

(718) 366-9540 پر کال کریں یا infokcsmhcnyc@kcsny.org پر
ای میل کریں۔

Sikh Coalition
(212) 655-3095 پر کال کریں۔

South Asian Council for Social Services
(718) 321-7929 پر ای میل sacss@sacssny.org پر
میل کریں۔

Sapna NYC
(718) 828-9772 پر کال کریں۔

