

अगर आपके बच्चे को परेशान किया जा रहा है, तो उसकी सहायता कैसे करें



क्या होगा अगर आपका बच्चा एक दिन घर आए और आपसे कहे कि उसके सहपाठी उसे परेशान कर रहे हैं?

शायद उसे व्यक्तिगत रूप से या सोशल मीडिया पर अजीब/बुरे नाम दिए जा रहे थे, धमकाया जा रहा था, चिढ़ाया जा रहा था या फिर उसे व्यंग्यात्मक टिप्पणियों से परेशान किया जा रहा था।

आपकी क्या प्रतिक्रिया होगी? क्या आप कहेंगे:

"बच्चों का एक-दूसरे को चिढ़ाना/परेशान करना एक सामान्य बात है, आप इतने संवेदनशील न बनो और यह कहकर आप चले जाएंगे या फिर उनकी बात को नज़रअंदाज़ कर देंगे।"



"यह अनुचित है, लेकिन तुम्हें हंगामा नहीं करना चाहिए और दूसरों के लिए परेशानी नहीं खड़ी करनी चाहिए। बस अपनी पढ़ाई पर ध्यान दो।"



इस प्रकार की प्रतिक्रियाएँ आपके बच्चे को ऐसा महसूस करा सकती हैं जैसे कि आपने उनकी भावनाओं को पूरी तरह से सुना या समझा नहीं। ऐसा होने पर शायद उन्हें परेशान किया जाना भी न रुके, जिसके कारण आपका बच्चा स्कूल जाने से डरने लगेगा।

इसके बजाय, यह आजमाएँ:



"इस तरह से परेशान किया जाना आपको अलग या फिर किसी ऐसी चीज़ के लिए शर्मिंदा महसूस करवा सकता है, जिसे आप नियंत्रित नहीं कर सकते, लेकिन हमारी सांस्कृतिक पृष्ठभूमि ऐसी है जिस पर हमें गर्व करना चाहिए।"

"हम आपके शिक्षक और प्रिंसिपल से बात करेंगे और सुनिश्चित करेंगे कि उन्हें पता चले कि आपके साथ ऐसा हो रहा है, ताकि वे इसमें आपकी मदद कर सकें।"

"मुझे इस सब के बारे में बताने के लिए धन्यवाद, मुझे खुशी है कि आप मुझ पर भरोसा रख कर यह सब मेरे साथ साझा कर रहे हो।"

इस प्रकार का संचार आपके बच्चे को सुरक्षित महसूस करने में मदद करता है और उन्हें उनके सामने आने वाली किसी भी समस्या को साझा करने के लिए प्रोत्साहित करता है।



इससे आपके बच्चे को यह भी एहसास होता है कि आप उनके साथ हैं और आप उनके शिक्षकों और अन्य भरोसेमंद वयस्कों के साथ समाधान खोजने में उनकी मदद करेंगे, जो उनकी सुरक्षा के लिए जिम्मेदार हैं।

अपने बच्चे से अधिक खुले/ओपन-एंडेड प्रश्न पूछने से उन्हें यह दिखाने में भी मदद मिलती है कि आप उनकी बात को सुन रहे हैं और आप अधिक जानना चाहते हैं:

"आप इस बारे में कैसा महसूस करते हो?"

"अब आप क्या करना चाहते हो?"

अगर आपके बच्चे को परेशान किया जा रहा है तो किससे संपर्क करें



अगर आप न्यूयॉर्क में रहते हैं, तो यहां आपकी मदद के लिए कुछ संसाधन प्रदान किए गए हैं:

आपके बच्चे का स्कूल प्रशासन

अगर आपको अपने बच्चे में संकट के लक्षण दिखाई देते हैं, तो ऐसे में स्कूल के मार्गदर्शन परामर्शदाताओं या मनोवैज्ञानिक से संपर्क करने में संकोच न करें। NYC पब्लिक स्कूलों संबंधित अधिक जानकारी को आप उनकी वेबसाइट से प्राप्त कर सकते हैं।



मानसिक स्वास्थ्य निर्देशिका

19 एशियाई भाषाएँ बोलने वाले सैकड़ों प्रदाताओं से जुड़ने के लिए आप एशियन अमेरिकन फेडरेशन की मानसिक स्वास्थ्य निर्देशिका ब्राउज़ कर सकते हैं। निर्देशिका में उन प्रदाताओं को भी शामिल किया गया है जो बच्चों की सहायता के लिए विशेष रूप से प्रशिक्षित हैं।



mhd.aafederation.org

सामुदायिक भागीदार

न्यूयॉर्क शहर में समुदाय-आधारित संगठन भी हैं जो आपकी भाषा में पालन-पोषण संबंधी मार्गदर्शन और मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करते हैं। इस बारे में अधिक जानने के लिए नीचे दिए गए संगठनों से संपर्क करें कि आप अपने बच्चे की भलाई में उनकी मदद कैसे कर सकते हैं और उन्हें न केवल स्कूल में बल्कि जीवन में भी सफल होने के लिए तैयार करें।

Arab American Association of New York

अपॉइंटमेंट लेने के लिए (718) 745-3523 पर कॉल करें

Council on American-Islamic Relations, New York

(646) 665-7599 पर कॉल करें या info@ny.cair.com पर ईमेल भेजें

Garden of Hope

हॉटलाइन पर कॉल करें (877) 990-8595 (9-5 बजे, सोम-शनि)

Hamilton-Madison House

हॉटलाइन (212) 720-4540 पर कॉल करें या (212) 349-3724 पर एक संदेश छोड़ें

Korean Community Services of Metropolitan NY

(718) 366-9540 पर कॉल करें या infokcsmhc@kcsny.org पर ईमेल भेजें

Sikh Coalition

(212) 655-3095 पर कॉल करें

South Asian Council for Social Services

(718) 321-7929 पर कॉल करें या sacss@sacssny.org पर ईमेल भेजें

Sapna NYC

(718) 828-9772 पर कॉल करें

