

माता-पिता के लिए धौंसियाने से संबंधित जानकारी

Bullying Information for Parents

Bullying is the repeated behavior of someone who uses their power to control, scare or harm another person. Children who are bullied may become depressed and anxious. They may also have other physical and mental health problems, as well as problems with their schoolwork.

Bullying Can Happen in Different Ways

Verbal ways include:

- Name calling or mean comments
- Making threats
- Making fun of someone's race, religion, sexual orientation, health needs or the way they look or talk
- Saying they will share hurtful information about them unless they do what they want

Physical ways include:

- Hitting, kicking, slapping, shoving or spitting
- Taking or damaging things
- Forcing someone to do something they do not want to do with the purpose of hurting them

Social ways include:

- Leaving someone out of activities
- Starting rumors or spreading gossip about someone
- Telling others not to be friends with someone
- Using hurtful nicknames for someone, even after being asked to stop

धौंसियाना किसी ऐसे व्यक्ति द्वारा बार-बार किया जाने वाला एक प्रकार का व्यवहार है, जो किसी अन्य व्यक्ति को नियंत्रित करने, डराने या नुकसान पहुँचाने के लिए अपनी शक्ति का उपयोग करता है। ऐसे बच्चे जो धौंसियाएं जाते हैं, वे अवसादग्रस्त और चिंतित हो सकते हैं। उन्हें शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी अन्य समस्याएँ हो सकती हैं, साथ ही उनके स्कूल के कामकाज में समस्याएँ भी हो सकती हैं।

धौंसियाया जाना भिन्न-भिन्न तरीकों से हो सकता है

मौखिक तरीके जिनमें शामिल हैं:

- गाली-गलौच करना या घटिया किस की टिप्पणी करना
- धमकियाँ देना
- किसी की नस्ल, धर्म, लैंगिक अभिरुचि, स्वास्थ्य संबंधी ज़रूरतों या उनके देखने या बात करने के तरीके का मज़ाक उड़ाना
- यह कहना कि वे उनके बारे में नुकसान पहुँचाने वाली जानकारी तब तक साझा करेंगे जब तक वे उनका कहना नहीं मानेंगे

शारीरिक तरीके जिनमें शामिल हैं:

- मारना, ठोकर मारना, थप्पड़ मारना, धक्का मारना या उस पर थूकना
- चीज़ों को ले लेना या नुकसान पहुँचाना
- किसी व्यक्ति को आहत करने के उद्देश्य से उसे कुछ ऐसा करने के लिए मज़बूर करना, जिसे वह नहीं करना चाहता

सामाजिक तरीके जिनमें शामिल हैं:

- किसी व्यक्ति को गतिविधियों से बाहर कर देना
- किसी के बारे में अफवाहें फैलाना या गप्पबाज़ी करना
- दूसरों को कहना कि किसी खास व्यक्ति के साथ दोस्ती नहीं करना
- किसी के लिए हानिकारक उपनाम का उपयोग करना, यहाँ तक कि मना करने के बाद भी करना

Cyberbullying is bullying that takes place using digital devices like cell phones, computers and tablets. It may involve texting, email, sharing photos or videos, messaging or social media apps (like Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat and YouTube).

Teach Your Child About Bullying and Watch for Signs

- Read books or watch videos or movies about bullying with your child. This may help your child to know if they or others are being bullied.
- Practice what your child can do or say if someone tries to bully them or someone else.
 - It is best to ignore a bully, walk away and tell an adult.
 - It is not a good idea to fight back physically or with words.
- Watch your child's social media activities and accounts. Check their phone, computer or other devices.

Ask Questions

Talk and carefully listen to your child. Ask questions that cannot be answered with just a “yes” or a “no,” such as:

- Who did you eat lunch with at school?
- What do you think about the other children in your class?
- How did your clothes get dirty or torn?
- What happened to your money, books, toys, phone?
- What nicknames do other children have for you? Do you like this nickname?
- What happens when someone you see is picked on?

साइबरबुलिंग धौंसियाना का वह तरीका है जो सेल फ़ोन्स, कंप्यूटर्स और टैबलेट्स जैसे डिजिटल उपकरणों का प्रयोग करके होती है। इसमें टेक्सटिंग (पाठ्य संदेश भेजना), ईमेल, फ़ोटोज़ या वीडियोज़ साझा करना, मैसेजिंग या सोशल मीडिया ऐप्स (जैसे फेसबुक, टिप्पटर, इंस्टाग्राम, स्नैपचैट और यूट्यूब) शामिल हो सकते हैं।

अपने बच्चे को धौंसियाने के बारे में बताएँ और इसके लक्षणों की निगरानी करें

- अपने बच्चे के साथ धौंसियाने के बारे में किताबें पढ़ें या वीडियो या फ़िल्में देखें। इससे आपके बच्चे को यह जानने में मदद मिल सकती है कि क्या उसे या दूसरों को धौंसियाया जा रहा है।
- उसे इसका अभ्यास कराएँ कि यदि कोई व्यक्ति उसे या किसी और को धौंसियाने का प्रयास करता है, तो आपका बच्चा क्या कर सकता है या कह सकता है।
 - धौंस दिखाने वाले की अनदेखी करना, वहाँ से हट जाना और किसी वयस्क को बताना सबसे अच्छा तरीका है।
 - शारीरिक रूप से खुद भी भिड़ जाना या गाली-गलौच करना अच्छी बात नहीं है।
- अपने बच्चे की सोशल मीडिया गतिविधियों और अकाउंट्स की निगरानी करें। उसके फ़ोन, कंप्यूटर या अन्य उपकरणों को चेक करें।

प्रश्न पूछें

अपने बच्चे से बात करें और उसे ध्यानपूर्वक सुनें। ऐसे प्रश्न पूछें जिनका उत्तर सिर्फ़ “हाँ” या “नहीं” के साथ नहीं दिया जा सकता है, जैसे कि:

- आपने स्कूल में लंच किसके साथ खाया?
- आप अपनी कक्षा के अन्य बच्चों के बारे में क्या सोचते हैं?
- आपके कपड़े कैसे गंदे हो गए या फट गए?
- आपके पैसों, किताबों, खिलौनों, फ़ोन का क्या हुआ?
- अन्य बच्चे आपके लिए क्या उपनाम रखते हैं? क्या आपको यह उपनाम पसंद है?
- जब किसी ऐसे बच्चे को, जिससे आप मिलते-जुलते हैं, निशाना बनाया जाता है, यानी बार-बार अनुचित व्यवहार किया जाता है, तो क्या होता है?

For older children, you might ask:

- How do you and your friends work out problems with other people?
- What types of things do you and your friends share on social media?
- Tell me about the friend groups (cliques) at your school?

Signs a Child is Being Bullied

Physical signs:

- Clothes are dirty or torn
- Things are missing or broken
- Cuts, bruises or scratches they can't explain
- Headaches, stomachaches or physical problems with no medical reason

Changes at school:

- Acts out or has problems at school
- Will not take part in activities or follow directions
- Loses interest in doing schoolwork
- Does poorly in school all of a sudden

Social changes:

- Few or no friends, changes friend group or does not play with old friends
- Withdraws from friends and family
- Fears going to school or being around other children

Changes in how child acts:

- Moody, crying or has outbursts of emotion
- Has bad dreams and trouble sleeping
- Does not want to eat
- Talks about feeling hopeless, being worthless or suicide

बड़े बच्चों के लिए, आप पूछ सकते हैं:

- आप और आपके दोस्त अन्य लोगों के साथ होने वाली समस्याओं का समाधान कैसे करेंगे?
- आप और आपके दोस्त सोशल मीडिया पर किस प्रकार की चीज़ें साझा करते हैं?
- मुझे अपने स्कूल में मित्र समूहों (गुटों) के बारे में बताओ?

इसके लक्षण कि किसी बच्चे को धौंसियाया जा रहा हो

शारीरिक संकेत:

- कपड़े गंदे या फटे हुए हों
- चीज़ें गायब या टूटी हुई हों
- ऐसा कटाव, गुमटा (चोट) या खरोंच, जिसके बारे में वह कोई सफाई नहीं दे सकता
- बिना किसी चिकित्सकीय कारण के सिरदर्द, पेट में दर्द या शारीरिक समस्याएँ

स्कूल में रहने के दौरान बदलाव:

- सामाजिक रूप से अस्वीकार्य व्यवहार या स्कूल में समस्याएँ
- गतिविधियों में भाग नहीं लेगा या निर्देशों का पालन नहीं करेगा
- स्कूल का काम करने में दिलचस्पी नहीं दिखाता है
- स्कूल में अचानक से ख़राब प्रदर्शन करता है

सामाजिक व्यवहार में बदलाव:

- बस कुछ दोस्त या कोई दोस्त नहीं, दोस्त समूह बदलता है या पुराने दोस्तों के साथ नहीं खेलता है
- दोस्तों और परिवार से दूरी बना लेता है
- स्कूल जाने या अन्य बच्चों के आसपास होने से डरता है

बच्चे के काम करने के तरीके में बदलाव:

- तुनकमिजाज़ी, रोना या भावनाओं का आवेग
- बुरे सपने आना और सोने में परेशानी होना
- खाना खाना नहीं चाहता
- खुद को निराश, नालायक महसूस करने या आत्महत्या करने की बात करता है

If your child is being bullied:

Talk to Your Child:

- Tell your child bullying is never okay and praise them for telling you. Remind them that you need to know what is going on. It is your job to help and protect them.
- Tell your child that it is not their fault and they have a right to feel safe.
- Explain that it is NOT tattling to tell if someone does something to hurt or bother them or another person.
- Help your child to know who are the safe or trusted adults to go to.
- Talk with them about how to avoid places, if they can, where the bullying happens.
- Tell them to do activities near adults and other groups of people. Bullies tend not to act out around adults.
- Tell your child to use the “buddy system” so they are not alone.

Work with Your School:

- If your child is being bullied at school or by another student outside of school, contact the school to report it. Include the teacher, school counselor and school principal. There are rules at school about bullying.

Report it to Others:

- Report bullying when it happens through social media or websites to the computer experts who manage the site. They can remove the content, block users or delete accounts.
- Contact the bully's parents, if possible. They may not know what their child is doing.
- For threats of physical harm or violence, contact the police.

यदि आपके बच्चे को धौसियाया जा रहा है, तो:

अपने बच्चे से बात करें:

- अपने बच्चे से कहें कि धौसियाना कभी ठीक नहीं होता है और आपको बताने के लिए उसकी प्रशंसा करें। उसे याद दिलाएँ कि आपको यह जानने की ज़रूरत है कि क्या चल रहा है। उसकी मदद करना और उनकी रक्षा करना आपका काम है।
- अपने बच्चे को बताएँ कि यह उसका दोष नहीं है और उसे सुरक्षित महसूस करने का अधिकार है।
- उसे समझाएँ कि यदि कोई उसे या किसी अन्य व्यक्ति को आहत या परेशान करने के लिए कुछ करता है, तो उसे बताना चुगलखोरी नहीं है।
- अपने बच्चों को यह जानने में मदद करें कि वे कौन से सुरक्षित और विश्वसनीय व्यस्क हैं, जिनके पास जाया जा सकता है।
- उनके साथ इस बारे में बात करें कि यदि वे बच सकें तो उन स्थानों पर जाने से कैसे बचें, जहाँ धौसियाया जाता है।
- उन्हें अपनी गतिविधियाँ व्यस्कों और लोगों के अन्य समूहों के आसपास करने के लिए कहें। धौसियाने वालों की व्यस्कों के इर्दगिर्द ऐसा कार्य करने की हिम्मत नहीं होती है।
- अपने बच्चे को “मित्र प्रणाली” का प्रयोग करने के लिए कहें ताकि वे अकेले न हों।

अपने बच्चे के स्कूल के साथ संपर्क:

- यदि आपके बच्चे को स्कूल में या स्कूल के बाहर किसी अन्य छात्र द्वारा धौसियाया जा रहा है, तो इसकी रिपोर्ट करने के लिए स्कूल से संपर्क करें। शिक्षक, स्कूल परामर्शदाता और स्कूल प्रिंसिपल को शामिल करें। धौसियाने के बारे में स्कूल में नियम हैं।

इसकी रिपोर्ट दूसरों को दें:

- जब यह सोशल मीडिया या वेबसाइट्स के जरिए होता है, तब धौसियाने की रिपोर्ट उन कंप्यूटर विशेषज्ञों से करें, जो साइट को प्रबंधित करते हैं। वे उस कंटेंट को हटा सकते हैं, प्रयोक्ताओं को ब्लॉक कर सकते हैं या अकाउंट्स को हटा सकते हैं।
- यदि संभव हो, तो धौसियाने वाले के माता-पिता से संपर्क करें। संभव है कि उन्हें पता न हो कि उनका बच्चा क्या कर रहा है।
- शारीरिक नुकसान या हिंसा की धमकियों के लिए, पुलिस से संपर्क करें।

Provide Support and Help:

- Think about counseling or therapy for your child if you see changes in how they are acting.
- If you feel that your child might try to harm themselves, go to the closest emergency department for help right away.

Special Needs Children

When a child with special needs is bullied at school, by law, the school has to use an IEP (Individualized Education Program) plan to deal with it. The IEP should describe what your child can do if they think they are being bullied and what the school will do to take care of the problem. Set up a meeting with the school principal, teacher and counselor as soon as you can.

समर्थन और सहायता प्रदान करें:

- यदि आपको इस संबंध में परिवर्तन दिखाई देता है कि वह कैसा व्यवहार करता है, तो अपने बच्चे के लिए परामर्श या चिकित्सा के बारे में सोचें।
- यदि आपको लगता है कि आपका बच्चा खुद को नुकसान पहुँचाने का प्रयास कर सकता है, तो फौरन मदद के लिए निकटतम आपातकालीन विभाग में जाएँ।

विशेष ज़रूरतों वाले बच्चे

जब विशेष ज़रूरतों वाले किसी बच्चे बच्चे को स्कूल में धमकाया जाता है, तो कानून, इससे निपटने के लिए स्कूल को IEP (व्यक्तिगत शिक्षा कार्यक्रम) योजना का उपयोग करना चाहिए। IEP को इसका वर्णन करना चाहिए कि आपका बच्चा तब क्या कर सकता है यदि उसे लगता है कि वह धौंसियाया जा रहा है और स्कूल समस्या का ख्याल रखने के लिए क्या करेगा। स्कूल के प्रिंसिपल, शिक्षक और परामर्शदाता के साथ मीटिंग यथाशीघ्र तय करें।