

Kidscape ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ ਸੰਕਲਪ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਇਹਨਾਂ ਚੋਟੀ ਦੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਵਾਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਣ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਣਗੇ।

## ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਚੋਟੀ ਦੇ ਨੁਕਤੇ

Kidscape ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਏਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਸਕੂਲ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਏਥੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।

### ਸਕੂਲੀ ਜੀਵਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

- 1) ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਚਿੰਤਾਗ੍ਰਸਤ ਨਾ ਹੋਵੋਂ।** ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕੰਮ ਹੈ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਉਹ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਖੜੀਆਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਨੈਜਵਾਨ ਬਾਲਗ ਬਣਨ ਦੀ ਰਾਹ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹਨ।
- 2) ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਹੈ।** ਜੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਖੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। Kidscape ਵਾਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਏਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।
- 3) ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਦੇਸਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਹੈਲੋ ਕਰੋ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ, ਦਿਆਲੂ ਬਣੋ), ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਦੇਸਤ ਬਣਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਦੇਸਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੇਸ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੇ)। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਕੇ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਘਟੀਆ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋ।
- 4) ਦਿਆਲੂਪਣ ਸਿਖਾਓ।** ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਇੱਕ ਹੋਰਕਤ ਨੂੰ ਗਹੁ ਨਾਲ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਬੱਚਾ ਬਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ ਜੋ ਹੋਰਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਉਹ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ ਜੋ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਥੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ – ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਤਾਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)। ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਅਕਸਰ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਾਲਗਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਈ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬੱਚੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ ਪੁੱਠੇ-ਸਿੱਧੇ ਨਾਮ ਲੈਣਾ (ਪੁਰਾਣੀ 'ਸਟਿਕਸ ਐਂਡ ਸਟੋਨਜ਼' ਕਵਿਤਾ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਕਰੋ – ਸ਼ਬਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ)। ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੋਨੋਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਐਨਲਾਈਨ (ਸਾਈਬਰਬੁਲੀਇੰਗ) ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਿਲਚਸਪ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਬੱਚੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਅੰਤਰ ਉੱਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸੇਧਣਾ

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅਕਸਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਮਝ ਲਏ ਗਏ 'ਅੰਤਰ' ਉੱਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸੇਧਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਅਪੰਗ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ, ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੁਰੂਪਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ, ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸੰਭਾਲ-ਕਰਤਾ, ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚਲੇ ਬੱਚੇ, ਨਸਲੀ ਘੱਟ-ਗਿਣਤੀ ਪਿਛੋਕੜ ਤੋਂ ਬੱਚੇ, ਗਰੀਬੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ, ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਬੱਚੇ, ਐਲਰਜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ, ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਲਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ 'ਆਮ ਰਵਾਇਤਾਂ' ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜਿਨਸੀ-ਝੁਕਾਅ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਅਕਸਰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਦੇ ਹਨ।

## ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ (ਵਧੇਰੇ ਉੱਚੀ ਬੋਲਣਾ, ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਣਾ), ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰਵਾਇਤੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਤੋਂ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ, ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੀੜੇ ਅਤੇ ਸਿਰਪੀੜ, ਵਿਘੜ ਰਹੀ ਨੀਂਦ, ਬਿਸਤਰ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ, ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

1) **ਦਹਿਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਓ।** ਇਹ ਬਹੁਤ ਡਰਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤ, ਸਮਰੱਥ ਯੋਧੇ ਮਾਪੇ ਵਾਂਗ ਸੋਚੋ।

2) **ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੱਜਤਾ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰੋ।** ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਭਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਜਿਉਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ ਸਿੱਧਾ ਸਵਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਪੈਦਲ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਣਾ, ਗੱਡੀ ਲੈਕੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ

ਖਾਣ ਲਈ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਨਰਮਾਈ ਨਾਲ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੱਚਮੁੱਚ ਸੁਣੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਜੇ ਉਸ ਮੌਕੇ ਉਹ ਖੁੱਲ੍ਹਕੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

**3) ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।** ਹੋਰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਪਸ਼ੱਪ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਾ ਬਣ ਜਾਵੇ ਪਰ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

**ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ – ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?**

**1) ਮੁੜ-ਭਰੋਸਾ ਦਿਓ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਮਿਲਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢ ਲਵੋਗੇ।

**2) ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।** ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਕਿੱਥੇ, ਕਿਸ ਨਾਲ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖੋ।

**3) ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।** ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਉੱਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਡਰੇ ਹੋਏ ਹੋਣ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਮੁਖਬਰ ਕਿਹਾ ਜਾਣਾ) ਇਸ ਲਈ ਇਕੱਠਿਆਂ ਮਿਲਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ।

**4) ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।** ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਇਸ ਲਈ ਇਕੱਠਿਆਂ ਮਿਲਕੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਅਕਤੀ ਕੌਣ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਫੇਕਸ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ।

**5) ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਲਾਮਤ ਰੱਖੋ।** ਜੇ ਉਹਨੂੰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਭੇਜੋ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਲਾਮਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਮਤ ਰੱਖਣਾ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਨੂੰਨੀ ਕਰਤੱਵ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਟੀਮ (ਕੌਂਸਲ ਵਿਖੇ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**6) ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਹੋਰ ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।** ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੋਸਤੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

**7) ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਡਰੋ ਨਾ।** ਜੇ ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਡਰੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਗ੍ਰਸਤ ਹਨ) ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

**8) ਮਦਦ – ਸਕੂਲ ਵਾਲੇ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ।** ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਨਾ ਹੋਵੋ – ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਦ ਤੱਕ ਇਕੱਠਿਆਂ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਲੈਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੌਂਸਲ ਵਿਖੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕੌਂਸਲ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਕੋਲ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਉਸ ਸਕੂਲ ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ 'ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ' ਅਤੇ 'ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਮਤ ਰੱਖਣਾ' ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣਾ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Kidscape ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਵੈਮਾਣ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਤਾਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣਗੇ ਜੋ ਸ਼ਰਮੀਲਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਰੀਰਕ ਮੁਦਰਾ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖਣਾ, ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਅੱਖ ਪਾਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਨਾਲ 'ਨਹੀਂ' ਕਹਿਣਾ ਸਿੱਖਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਮੁੱਚੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ZAP ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਇਹ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ – ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ [www.kidscape.org.uk/zap](http://www.kidscape.org.uk/zap) ਦੇਖੋ।

## ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ?

**ਇੱਕ ਵਾਰ ਫੇਰ, ਦਹਿਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਓ।** ਬੱਚੇ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਹ ਇਸ ਦਾ ਉਲਟਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਉਹ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਗੁੱਸਾ ਹੋਰਨਾਂ 'ਤੇ ਕੱਢਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਪਹੁੰਚਾਈ ਗਈ ਠੇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰਹੋ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਕੁਝ ਉਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਉਸਨੂੰ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਉਸਾਰੂ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਏ ਬਿਨਾਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਕੇ ਜੋ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਲਟ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ!

## ਮਦਦ! ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਔਨਲਾਈਨ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ, ਗੇਮਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚ ਨਿਕਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਗੇਮਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਨਾ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

**1) ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦੇਖੋ।** ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਔਨਲਾਈਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਿੰਤਾਗ੍ਰਸਤ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

**2) ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ** ਕਿ ਔਨਲਾਈਨ ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਕੀ ਹੈ (ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ) ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਦਲਾ ਨਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਵਿਚਾਲੇ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**3) ਮੁੜ-ਭਰੋਸਾ ਦੁਆਰਾ, ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁੜ ਭਰੋਸਾ ਦੁਆਰਾ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਮਿਲਕੇ ਇਸਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰ ਲਵੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕੁਝ ਪੋਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਸ਼ੇਅਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੁੱਸੇ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪੱਕੀ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਕਿੰਨਾ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਜੇ ਔਨਲਾਈਨ ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਹੀ ਹਨ ਤਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਅਹਿਮ ਹੈ।

**4) ਔਨਲਾਈਨ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।** ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਔਨਲਾਈਨ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ [www.internetmatters.org](http://www.internetmatters.org) ਜਾਂ [www.childnet.com](http://www.childnet.com) 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

Kidscape ZAP ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਵਾਸਤੇ ਦੇਖੋ: [www.kidscape.org.uk/zap](http://www.kidscape.org.uk/zap)

Kidscape ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ (Parent Advice Line) ਵੀ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ – ਹੋਰ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਦੇਖੋ: [www.kidscape.org.uk/parentsupport](http://www.kidscape.org.uk/parentsupport)