Kidscape

Help With Bullying

માતાપિતા અને સંભાળકર્તાઓ માટે ઉત્તમસૂચનો

Kidscape અહીં બાળકો અને પરિવારોને મદદ કરવા માટે છે. તમારું બાળક પ્રથમ વખત શાળા જવાનું શરૂ કરી રહ્યું હોય કે પછી શાળાઓ બદલી રહ્યું હોય અને તમે ગુંડાગીરી વિશે ચિંતિત હોવ, અથવા તમે ગુંડાગીરીની પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થઈ રહ્યાં હોવ અને શું કરવું તેની ખાતરી નથી, તો અમે અહીં મદદ કરવા માટે છીએ.

Kidscape ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં વિવિધ સમુદાયોને સમર્થન આપવા માટે પ્રતિબદ્ધ છે. અમે એવા તમામ બાળકો અને પરિવારો સુધી પહોંચવા માંગીએ છીએ જેમને ગુંડાગીરીના સંબંધમાં મદદની જરૂર હોય છે. આ કારણોસર, અમે તમારા માટે તમારી ભાષામાં અનુવાદિત આ ઉત્તમ સૂચનો સૂચવવામાં ગર્વ અનુભવીએ છીએ, અને આશા છે કે તે તમારા માટે મદદરૂપ થશે.

તમારા બાળકને શાળાના દિવસો માટે તૈયારકરવું

1) વધુ પડતા ઉત્સુક ન થવાનો પ્રયાસ કરો.

આ કરવું અઘરું છે પરંતુ મોટાભાગના બાળકો શાળામાં સારો સમય પસાર કરે છે; પડકારો આવે ત્યારે તેનો સામનો કરવામાં સક્ષમ હોય છે અને સુખી કિશોરો બને છે.

2) તમે આહાંસલ કરી શકો છો.

જો પડકારો આવે તો તમારી પાસે તમારા બાળકને ટેકો આપવા માટે તાકાત અને કુશળતા છે. જો તમને ખાતરી નથી કે શું કરવું જોઈએ તો ઘણા બધા એવા લોકો છે જે તમને મદદ કરી શકે છે. Kidscape પણ તમારા માટે અહીં હાજર છે.

3) પ્રેક્ટિસ કરો.

તમારા બાળક સાથે મિત્રો કેવી રીતે બનાવવા (દા.ત. હેલો કહેવું, લોકોને તેમના વિશે પૂછવું, દયાળુ બનવું), અને એક સારા મિત્ર બનવું કેટલું મહત્વપૂર્ણ છે (દા.ત. મિત્રો તમને દુઃખ ન પહોંચાડે) તે વિશે વાત કરો. જો કોઈ વ્યક્તિ ખરાબ ટિપ્પણી કરે અથવા તમને દુઃખ પહોંચાડે તો તમે શું કરશો તેની ભૂમિકા ભજવો. આમ કહીને ટેકો આપો કે તેઓ પગલાં લેવાનું સામર્થ્ય ધરાવે છે અને તેમને વારંવાર કહો કે તમે તેમના માટે ઉપલબ્ધ છો.

4) દયા શીખવો.

તમારું બાળક તમારી દરેક ચાલ જોઈ રહ્યું છે તેથી તમે અન્ય લોકો વિશે કેવી રીતે વાત કરો છો તે વિશે વિચારો. તેમને એવા બાળક બનવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો જે અન્ય લોકોને ટેકો આપે છે, દરેકને તેમની રમતોમાં આવકારે છે, તેઓ જેવા છે તેનાથી ખુશ છે અને અન્ય લોકોને ચાહે છે.

ગુંડાગીરી શું છે?

ગુંડાગીરી એ એવું કોઈપણ વર્તન છે કે જેનો હેતુ દુઃખ પહોંચાડવાનો હોય, જે પુનરાવર્તિત થાય છે અને જ્યાં પીડાતા હોય તે વ્યક્તિ અથવા લોકો માટે પોતાનો બચાવ કરવો મુશ્કેલ હોય (બીજા શબ્દોમાં - સતાવનાર પાસે તાકાત હોય છે). બાળકોને મોટાભાગે અન્ય બાળકો દ્વારા ધમકાવવામાં આવે છે, પરંતુ પુખ્ત વયના લોકો દ્વારા પણ ધમકાવવામાં આવી શકે છે.

ગુંડાગીરી શું છે?

ગુંડાગીરી શાના જેવું લાગે છે

હાનિકારક વર્તન ઘણા સ્વરૂપો લે છે પરંતુ બાળકો અમને કહે છે કે ગુંડાગીરીનું સૌથી વારંવાર થતું સ્વરૂપ નામ બોલવું છે (જૂની લાકડીઓ અને પથ્થરોની કવિતા પર વિશ્વાસ કરશો નહીં - શબ્દો કંઈપણ કરતાં વધુ પીડા પહોંચાડે છે). ગુંડાગીરી શારીરિક અને ભાવનાત્મક પણ હોઈ શકે છે, અને સામસામે અને ઑનલાઇન (સાયબર ધમકી) થઈ શકે છે. રસપ્રદ વાત એ છે કે, બાળકો અમને કહે છે કે સામ-સામે થતી ગુંડાગીરી સૌથી મુશ્કેલ છે.

'તફાવત' ને લક્ષિત કરવું

ધમકાવતા બાળકો ઘણી વાર કોઈપણ પ્રકારના કથિત 'તફાવત' ને નિશાન બનાવે છે. દુર્ભાગ્યે આનો અર્થ એ છે કે વિકલાંગ બાળકો અને ખાસ શૈક્ષણિક જરૂરિયાતો ધરાવતા બાળકો, કોઈપણ પ્રકારની વિકૃતિ ધરાવતા બાળકો, યુવાન સંભાળ રાખનારાઓ, સંભાળમાં હોય તેવા બાળકો, લઘુમતી વંશીય પૃષ્ઠભૂમિના બાળકો, ગરીબીમાં જીવતા બાળકો, શોકગ્રસ્ત બાળકો, એલર્જી ધરાવતા બાળકો, જે બાળકો લિંગ 'ધોરણો'ને અનુરૂપ નથી અથવા તેમની લૈંગિકતાનું અન્વેષણ કરી રહ્યાં છે તે ઘણી વાર લક્ષ્ય હોય છે.

તમારા બાળક સાથે ગુંડાગીરી કરવામાં આવી રહી હોવાના સંકેતો

ચિહ્નોમાં તમારા બાળકની વર્તણૂકમાં ફેરફાર (જોરથી બોલવું, શાંત રહેવું), શાળાએ જવા અથવા તેમની સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાથી ડરવું, પેટમાં દુખાવો અને માથાનો દુખાવો જેવી અસ્પષ્ટ બીમારી, ઊંઘમાં ખલેલ, પથારીમાં પેશાબ, ઇજાઓ અને ખોવાઈ ગયેલ અથવા ચોરાયેલ વસ્તુઓનો સમાવેશ થઈ શકે છે.

Kidscape
Help With Bullying

જો તમને લાગે કે તમારા બાળક સાથે ગુંડાગીરી કરવામાં આવી રહી છે તો શું કરવું

1) ગભરાશો નહીં.

જો તમને શંકા હોય કે તમારા બાળક સાથે ગુંડાગીરી કરવામાં આવી રહી છે તો તે ભયાનક છે પરંતુ તમે યોગ્ય સમર્થન સાથે આમાંથી પસાર થઈ શકશો. તમારા બાળક માટે તમારે શાંત રહેવાની જરૂર હોય છે. શાંત, સક્ષમ યોદ્ધા હોવ તેવા માતાપિતાની જેમ વિચારો.

2) વાત કરવા માટે સમય કાઢો.

આપણે બધા વ્યસ્ત દોડધામવાળું જીવન જીવીએ છીએ પરંતુ જો બાળકો તમને જણાવે કે શું થઈ રહ્યું છે તો તમારે ત્યાં હોવું જરૂરી છે. કેટલીકવાર સીધો પ્રશ્ન કામ કરે છે, પરંતુ અન્ય સમયે એક સાથે ફરવા, ડ્રાઇવ કરવા અથવા ખાવા માટે બહાર જવું અને હળવાશથી પૂછો કે તેઓ જીવન અને શાળા વિશે કેવી લાગણી અનુભવે છે તે મદદરૂપ થઈ શકે છે. ખરેખર સાંભળો. તેમની બોડી લેંગ્વેજ જુઓ અને જો તેઓ તે પ્રસંગે ન બોલે તો તેઓ તૈયાર ન થાય ત્યાં સુધી તકો ઊભી કરતા રહો.

3) અન્ય લોકોને પૂછો.

અન્ય બાળકોના મિત્રોને પૂછવું મદદરૂપ થઈ શકે છે કે શું તેઓ શેના વિશે ચર્ચા કરી રહ્યા છે. આને કાળજીપૂર્વક મેનેજ કરવું જોઈએ જેથી તે રમતના મેદાનની ગપસપમાં ફેરવાઈ ન જાય પરંતુ અન્ય બાળકો પાસેથી માહિતીના શ્રેષ્ઠ સ્ત્રોત બની શકે છે. તેમના શિક્ષકને પૂછો. જુઓ કે શું તેઓ તમારા બાળકમાં બદલાવ જોઈ રહ્યા છે.

મારા બાળક સાથે ગુંડાગીરી કરવામાં આવી રહી છે - મારે શું કરવું?

1) આશ્વાસન આપો.

તમારા બાળકને જણાવો કે આ તેમની ભૂલ નથી અને સાથે મળીને તમે તેને ઉકેલી શકશો.

2) નોંધો.

ક્યાં, કોની સાથે અને કેટલા સમયથી શું થયું છે તેની નોંધ બનાવો. પછી ઘટનાઓની ડાયરી રાખો.

3) તમારા બાળકને પૂછો કે તેમને શું જોઈએ છે.

તેમને પૂછો કે તે તેઓ કેવું અનુભવી રહ્યા છે અને તેઓને તમારી પાસેથી સૌથી વધુ શું જોઈએ છે. તમારું બાળક પરિસ્થિતિ પર નિયંત્રણ અનુભવે તે મહત્વનું છે. તેઓ અન્ય લોકોને કહેવાની અસરથી ખૂબ જ ભયભીત હોઈ શકે છે (દા.ત. જાણકાર કહેવાવું) તેથી સાથે મળીને શ્રેષ્ઠ કાર્ય કરો.

4) શાળાને કહો.

તમારું બાળક આનાથી ખૂબ જ ડરતું હોઈ શકે છે તેથી એકસાથે સંમત થાઓ કે સંપર્ક કરવા માટે શ્રેષ્ઠ વ્યક્તિ કોણ છે અને તમારે તેમની પાસેથી શું કરાવવાની જરૂર છે. ગુંડાગીરીની વર્તણૂક બંધ થાય તેની ખાતરી કરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત હોવું જોઈએ.

5) તમારા બાળકને સુરક્ષિત રાખો.

જો તેમને કોઈપણ રીતે નુકસાન થયું હોય અથવા નુકસાનનું જોખમ હોય તો તેમને એવી પરિસ્થિતિમાં ન મોકલો કે જ્યાં તેઓ સુરક્ષિત ન હોય. તેમની સલામતી સૌથી વધુ મહત્વની છે. તેમને સુરક્ષિત રાખવાની શાળાની કાનૂની ફરજ છે અને તેઓએ તમારી સાથે કામ કરવું જોઈએ. જો તેઓ પર હુમલો કરવામાં આવ્યો હોય અથવા નુકસાન પહોંચાડવાની ધમકી આપવામાં આવી હોય તો તમે તમારી સ્થાનિક બાળકોની સેવા ટીમ (કાઉન્સિલમાં) અને/અથવા પોલીસનો પણ સંપર્ક કરી શકો છો.

મારા બાળક સાથે ગુંડાગીરી કરવામાં આવી રહી છે - મારે શું કરવું?

6) અન્ય કોણ મદદ કરી શકે તે ધ્યાનમાં લો.

તમારા બાળકને આ સમયે સમર્થનની જરૂર છે તેથી તેમને શાળામાં એવા લોકો વિશે વિચારવામાં મદદ કરો કે જેઓ તેમની પડખે છે અને તેમને મદદ કરી શકે છે. આ અન્ય બાળકો અથવા શિક્ષકો હોઈ શકે છે જે તેઓને ગમે છે અને વિશ્વાસ કરે છે. તેમને એવી પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવા માટે કે જેનાથી તેઓ પોતાના વિશે સારું અનુભવે અને શાળાની બહાર મિત્રતા કરવા પ્રોત્સાહિત કરો.

7) તમારા **GP** ને મળવામાં ડરશો નહીં.

જો ગુંડાગીરીએ તમારા બાળકના શારીરિક અથવા માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરી હોય (દા.ત. તેઓ ખૂબ જ ડરેલા અથવા બેચેન હોય) તો તમારા GP સાથે વાત કરો.

8) મદદ - શાળા પગલાં લઈ રહી નથી.

ગુસ્સે ન થવાનો પ્રયાસ કરો - સ્પષ્ટ રહો કે ગુંડાગીરીની સ્થિતિ બંધ ન થાય ત્યાં સુધી તમારે સાથે કામ કરવાની જરૂર છે. જો તમારે તેને આગળ લઈ જવાની જરૂર હોય તો શાળાની ફરિયાદ પ્રક્રિયાને અનુસરો અને કાઉન્સિલમાં તમારી સ્થાનિક બાળકોની સેવા ટીમનો સંપર્ક કરો. તમારા બાળકને નુકસાનથી સુરક્ષિત રાખવા માટે શાળા અને કાઉન્સિલની કાનૂની ફરજ છે. શિક્ષણ વિભાગ પાસે તમારું બાળક કઈ શાળામાં જાય છે તેના આધારે ફરિયાદ કેવી રીતે વધારી શકાય તેની વિગતો પણ છે. તમે તમારા બાળકના અધિકારો જાણો છો તે દર્શાવવા માટે શિક્ષણ વિભાગના દસ્તાવેજો શાળાઓમાં ગુંડાગીરી અટકાવો અને તેનો સામનો કરો અને બાળકોને શિક્ષણમાં સુરક્ષિત રાખો નો સંદર્ભ લેવો મદદરૂપ થઈ શકે છે.

વ્યવહારુ પગલાં

Kidscape ગુંડાગીરીની પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થઈ રહેલા બાળકો અને પરિવારોનો આત્મવિશ્વાસ અને સન્માન વધારવામાં મદદ કરે છે. જે બાળકો અન્ય લોકો સાથે ગુંડાગીરી કરે છે તે તેઓ અન્ય લોકોની નબળાઈઓ જુએ છે. આનો અર્થ એ છે કે તેઓ ઘણી વાર એવા બાળકને લક્ષ્ય બનાવશે જે શરમાળ લાગે છે અથવા પોતા માટે અચોક્કસ લાગે છે.

અમે બાળકોને દૃઢતાના કૌશલ્યો શીખવીએ છીએ જેમ કે મજબૂત શારીરિક ઢબ રાખવી, આંખનો સંપર્ક કરવો, આત્મવિશ્વાસ સાથે 'ના' કહેવાનું શીખવું, તમારી સાથે ગુંડાગીરી કરનાર વ્યક્તિને તેઓને જોઈએ તે પ્રતિક્રિયા આપવાનો ઇનકાર કરવો.

અમે દેશભરમાં મફત ZAP વર્કશોપ ચલાવીએ છીએ જે આ કૌશલ્યો શીખવી શકે છે – વધુ વિગતો માટે www.kidscape.org.uk/zap જુઓ.

જો મારું બાળક અન્ય લોકો સાથે ગુંડાગીરી કરતું હોય તો શું?

ફરીથી, ગભરાશો નહીં. બાળકો ઘણા કારણોસર ગુંડાગીરી કરે છે. કેટલીકવાર તે એટલા માટે છે કારણ કે તેઓ લોકપ્રિય છે અને બધાને ગમતા હોય છે અને તે પદ પર રહેવા માંગે છે, અથવા તે વિપરીત હોઈ શકે છે - તેઓ દુઃખી અને અસુરક્ષિત અનુભવે છે અને તેને અન્ય લોકો પર આ ઉતારે છે. ક્યારેક જેની સાથે ગુંડાગીરી કરવામાં આવે છે તે બાળકો પછી બીજા સાથે ગુંડાગીરી કરતા હોય છે. આપણે બધા ગુંડાગીરીભર્યા વર્તન માટે સક્ષમ છીએ.

તમારા બાળકને જે નુકસાન થયું છે તે જોવામાં મદદ કરો અને તેને રોકવાની જરૂર છે તે સ્પષ્ટ કરો. તેઓ જે કરી રહ્યા છે તે શા માટે કરી રહ્યા છે અને અન્ય લોકોને નુકસાન પહોંચાડ્યા વિના તેઓ મિત્રો બનાવવા અને મિત્રો બનાવી રાખવાની સકારાત્મક રીતો વિશે તેમની સાથે વાત કરો. ઉદાસ અથવા એકલતાનો અનુભવ કરતા અન્ય લોકો માટે વળગી રહેનાર વ્યક્તિ બનીને તેમને તે બદલવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. તેઓ તેમની શક્તિનો સારા માટે ઉપયોગ કરી શકે છે!

મદદ કરો! ગુંડાગીરી ઓનલાઈન છે

જો તમારા બાળક સાથે સોશિયલ મીડિયા, ગેમ્સ અથવા વેબસાઇટ્સ દ્વારા ગુંડાગીરી કરવામાં આવી રહી હોય તો તેને હેન્ડલ કરવું અથવા તેનાથી બચવું મુશ્કેલ લાગી શકે છે. તેઓ જે સાઇટ્સનો ઉપયોગ કરી રહ્યાં છે અથવા તેઓ રમી રહ્યાં છે તે રમતોથી તમે કદાચ પરિચિત ન હોવ અને શું કરવું તે અંગે અચોક્કસ હોવ.

1) ચિહ્નો માટે જુઓ.

જો તમારું બાળક ઓનલાઈન થયા પછી બેચેન અથવા અસ્વસ્થ હોય તો આ તે નિશાની હોઈ શકે છે કે તેઓ સાથે સાયબર ગુંડાગીરી થઈ રહી છે.

2) સાયબર ગુંડાગીરીકી (લોકો તમને જાણીજોઈને નુકસાન પહોંચાડે છે)

શું છે તે વિશે તેમની સાથે વાત કરો અને તમારા બાળકને બદલો ન લેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. આનો અર્થ એ થઈ શકે છે કે વાતચીત છોડી દો અથવા પાછા ઓનલાઈન જતા પહેલા થોડો વિરામ લો.

3) આશ્વાસન આપો, નોંધો અને રિપોર્ટ કરો.

તમારા બાળકને આશ્વાસન આપો કે બધું બરાબર થઈ જશે અને તમે તેને સાથે મળીને ઉકેલી શકશો. જો તમારા બાળકે એવી કોઈ વસ્તુ પોસ્ટ કે શેર કરી હોય જેનાથી ગુંડાગીરી થઈ હોય તો ગુસ્સે ન થવાનો પ્રયાસ કરો. આપણે બધા ભૂલો કરીએ છીએ અને શેર કરતા પહેલા કાળજીપૂર્વક વિચારવું કેટલું મહત્વપૂર્ણ છે તે સમજાવવાની આ એક તક છે. જો સાયબર ગુંડાઓ તમારા બાળકની શાળાના બાળકો હોય તો ઘટનાઓની નોંધ રાખવી અને શાળા સાથે શેર કરવું મહત્વપૂર્ણ છે.

4) ઑનલાઇન રિપોર્ટ કરો.

મોટાભાગના પ્લેટફોર્મ પાસે એવી રીતો હોય છે કે જેનાથી તમે ગુંડાગીરીની વર્તણૂકની જાણ કરી શકો. ગુંડાગીરી અને હાનિકારક વર્તણૂકની ઓનલાઇન જાણ કરવા અંગેની સલાહ અને ટીપ્સ માટે તમે www.internetmatters.org અથવા www.childnet.com ની મુલાકાત લઈ શકો છો

Kidscape
Help With Bullying

વધુ માહિતી

આ એવી સંસ્થાઓ છે જે ગુંડાગીરીની પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થતા બાળકો અને કિશોરોને સલાહ અને મદદ આપે છે:

Kidscape: www.kidscape.org.uk
Childline: www.childline.org.uk
The Mix: www.themix.org.uk (25 વર્ષથી ઓછી વયના લોકો માટે)
YoungMinds: www.youngminds.org.uk

Kidscape ZAP વર્કશોપ વિશે વધુ માહિતી અને માતાપિતા અને બાળકો માટે સલાહ અને માર્ગદર્શન માટે www.kidscape.org.uk/zap ની મુલાકાત લો

Kidscape માતાપિતા માટે સલાહ લાઇન પણ ચલાવે છે – વધુ વિગતો માટે www.kidscape.org.uk/parentsupport જુઓ.

Copyright: Kidscape, 2022
Registered charity in England and Wales 326864