ਸਹਾਇਤਾ! ਮੈਨੂੰ ਬੁਲੀ (ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ) ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ Help! I'm being bullied

ਇਹ ਪਰਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਬਰੇਲ, ਆਡੀਓ, ਬੀ ਐਸ ਐਲ ਵਿਡੀਓ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਬੁਲਿੰਗ ਕੀ ਹੈ? What is bullying?

ਬੁਲਿੰਗ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਹੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਬੁਲਿੰਗ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾਰਦਾ ਜਾਂ ਕਿਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾੜੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂਚੀਜ਼ਾਂ ਖੋਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਤਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਗਲ ਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਬੁਲਿੰਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ? What can I do about it?

ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਞ ਕੋਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਹ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦਸ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ? Who can I tell?

ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵੀ ਚਾਹੋ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੈੱਡ ਟੀਚਰ ਨੂੰ ਦਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਟੀਚਰ ਨੂੰ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ–ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਦਸੇ; ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਦਸਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹੋ।

ਸਕੂਲ ਕੀ ਕਰੇਗਾ? What will the school do?

ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਬੁਲਿੰਗ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਬੁਲਿੰਗ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਉਹ ਦੇਣੀ ਪਏਗੀ।
ਸਕੂਲ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ ਕੌਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬੁਲਿੰਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ।

ਬੁਲਿੰਗ–ਵਿਰੋਧੀ ਨੀਤੀ Anti-Bullying Policy

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਬੁਲਿੰਗ ਵਿਰੋਧੀ

ਨੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੁਲਿੰਗ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਹ ਕੀ ਕਰਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲੋਂ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜੇਕਰ ਮੇਰਾ ਸਕੂਲ ਮੇਰੀ ਸਹਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਫੇਰ ਕੀ ਕਰਾਂ?

What if my school can't help me?

ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ, ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸੱਭ ਕੁਝ ਦਸ ਦਿਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਝ ਕੌਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੰਝ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲੋਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ–ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ ਬੁਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੇਰਵੇ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪਰਚਾ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਲਾਅ ਯੂਨਟ ਵਲੋਂ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਏਥੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

Education Law Unit,
Govan Law Centre,
47 Burleigh Street,
Glasgow G51 3LB

ਟੈਲੀ/ਟੈਕਸਟ: **0141 445 1955**
ਫੈਕਸ: **0141 445 3934**
ਈ–ਮੇਲ: **advice@edlaw.org.uk**
ਵੈੱਬ: **www.edlaw.org.uk**

ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਲਾਹ ਏਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:
ਐਨਕੁਆਇਰ: **0131 222 2400** ਜਾਂ
www.enquire.org.uk

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਚਾਈਲਡ ਲਾਅ ਸੈਂਟਰ
18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ
ਮੁਫ਼ਤ ਫੋਨ **0800 328 8970**

Panjabi/INFO-HELP/406N2

ਹੈੱਲਪ!

Help!

ਮੈਨੂੰ ਬੁਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਬੁਲਿੰਗ (ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ) ਕਰਕੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਅਸਲੋਂ ਹੀ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ