સતામણી

આપણે સૌ તેને રોકવામાં મદદ કરી શકીએ છીએ

પ્રાથમિક અને માધ્યમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓના

માતાપિતા માટે માર્ગદર્શિકા

વસંતઋતુ ૨૦૧૩

Ontario

સતામણીની અસરો શાળાનાં આંગણથી વધારે આગળ જાય છે. એક માતા-પિતા તરીકે*, શેના પર નજર રાખવી, તમે શું કરી શકો છો અને મદદ મેળવવા માટે તમે ક્યાં જઈ શકો છો તે અહીં આપ્યું છે.

*આ માર્ગદર્શિકામાં "માતા-પિતા" નો અર્થ માતા-પિતા અને પાલક છે.

સતામણી શું છે?

સમયે સમયે વારંવાર આક્રમક વર્તન કરવામાં આવે તે પ્રાથમિક રીતે સતામણી છે. તેનો ઈરાદો હાનિ, ભય અથવા તણાવ કરવાનો છે અથવા શાળા ખાતે અન્ય વ્યક્તિ માટે નકારાત્મક વાતાવરણ ઊભું કરવાનો છે. સતામણી એવી સ્થિતિમાં થાય છે જ્યાં વાસ્તવિક અથવા સમજશક્તિ વચ્ચે અસમતુલા હોય છે.

ધી એજ્યુકેશન એક્ટમાં સતામણીની સંપૂર્ણ વ્યાખ્યા છે, http://www.e-laws.gov.on.ca

સતામણીના પ્રકારો

જો મારા બાળકને શારીરિક ઈજા પહોંચાડવામાં નથી આવી તો શું તે સતામણી છે?

સતામણી અનેક સ્વરૂપો ધારણ કરી શકે છે. તે નીચેનામાંથી એક હોઈ શકે છે:

- **શારીરિક** - મારવું, ધકેલવું, ચોરી કરવી, અથવા વ્યક્તિગત માલિકીની વસ્તુને નુકશાન પહોંચાડવું
- **શાબ્દિક** - જુદા નામોથી બોલાવવું, મશ્કરી કરવી, કે અમુક જાતિ, વંશીય કે સમલિંગકામી ટિપ્પણીઓ કરવી
- **સામાજિક** - સમૂહમાંથી બીજાને બાકાત કરવા અથવા તેમના વિશે કુથલી કરવી કે અફવાઓ ફેલાવવી
- **લેખિત** - હાનિકારક અથવા અપમાનજનક હોય તેવી નોંધો લખવી અથવા સંકેતો કરવા
- **ઈલેક્ટ્રોનિક** (સામાન્ય રીતે સાયબરબુલિઈંગ તરીકે જાણીતુ છે) – ઈ-મેઈલ, સેલ ફોન્સ (દા.ત. ટેક્સ્ટ મેસેજિંગ), અને સામાજિક માધ્યમની વેબસાઈટો દ્વારા અફવાઓ અને દુઃખદાયક ટિપ્પણીઓ ફેલાવવી

ઈલેક્ટ્રોનિક બુલિઈંગ અથવા સાયબર-બુલિઈંગ શું છે?

એવો ઈલેક્ટ્રોનિક વાર્તાલાપ કે:

- જેનો ઉપયોગ અન્ય વ્યક્તિને અસ્વસ્થ કરવા, ધમકાવવા અથવા પજવણી કરવા માટે કરવામાં આવતો હોય છે.
- ધમકાવવા, પજવણી કરવા, શરમમાં મૂકવા, સામાજિક રીતે બાકાત કરવા અથવા ખ્યાતિ અથવા મૈત્રીને નુકશાન કરવા માટે ઈ-મેઈલ, સેલ ફોન્સ, ટેક્સ્ટ મેસેજીસ અને સામાજિક માધ્યમની વેબસાઈટોનો ઉપયોગ થાય છે.
- જેમાં હલકું પાડવું, અપમાનોનો સમાવેશ થાય છે અને અફવાઓ ફેલાવવી, અંગત માહિતી, ફોટો અથવા વિડીયોની વહેંચણી કરવી અથવા કોઈને હાનિ પહોંચાડવા માટે ધમકી આપવાનો પણ સમાવેશ થઈ શકે છે.
- જે હંમેશા આક્રમક અથવા દુઃખદાયક હોય છે.

શાળાનાં વાતાવરણ પર જો તેની અસર થતી હોય તો, ઓન્ટારીયો શાળાઓ, પ્રિન્સીપાલ્સને સાઈબર-બુલિઈંગને ધ્યાને લેવાની આવશ્યકતા છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો વિદ્યાર્થીની સતામણી થતી હોય અને શાળામાં તેના અથવા તેણીના વિશે અન્ય વિદ્યાર્થીને મોકલવામાં આવેલ ઈમેઈલ સંદેશના પરિણામે તે અસ્વસ્થતા અનુભવતો હોય.

તેના સ્વરૂપને ધ્યાનમાં ન લેતા, સતામણી અસ્વીકૃત છે.

લોકો વચ્ચે શક્તિનું અસમતુલન હોય ત્યાં સતામણી થાય છે. એક “અસમતુલન” નો અર્થ એક વિદ્યાર્થી મોટો છે, અલગ વંશનો છે અથવા અન્ય કરતાં વધુ મિત્રો ધરાવે છે.

તકરાર અને સતામણી એક જ બાબત છે?

લોકો ઘણીવાર સંઘર્ષ અને સતામણીમાં ગૂંચવાઈ જાય છે પરંતુ તે અલગ છે.

અસંમત્તિ, અભિપ્રાયોમાં તફાવત અથવા ભિન્ન મંતવ્યો ધરાવતા બે અથવા વધુ લોકો વચ્ચે સંઘર્ષ થાય છે વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચે સંઘર્ષનો અર્થ હંમેશા સતામણી નથી. પોતાના વિચાર કરતા અન્યના વિચાર અલગ હોઈ શકે છે તેવી સમજ બાળકોમાં યુવાન વયે આવે છે, પરંતુ સમજશક્તિનો વિકાસ થતા સમય લાગે છે અને પ્રક્રિયા કિશોરાવસ્થામાં શરૂ થાય છે (સ્ટેપિંગ સ્ટોન્સ: એ રિસોર્સ ઓન યુથ ડેવલપમેન્ટ, પૃષ્ઠ 26).

સંઘર્ષમાં, દરેક વ્યક્તિ તેના અથવા તેણીના વિચારો રજૂ કરવામાં અનુકૂળતા અનુભવે છે, અને તે શક્તિનું અસમતુલન નથી. પોતાનું મંતવ્ય દર્શાવવા માટે દરેક વ્યક્તિ સમર્થતાનો અનુભવ કરે છે. લોકો જે રીતે સંઘર્ષનો સામનો કેવી રીતે કરે છે તે તેમને હકારાત્મક અથવા નકારાત્મક બનાવ શકે છે.

દુ:ખદાયક બાબતો કરી અથવા બોલીને વ્યક્તિ આક્રમકતાથી વર્તાણૂક કરે છે ત્યારે સંઘર્ષ નકારાત્મક બની જાય છે. ત્યારબાદ સંઘર્ષ એક નકારાત્મક કાર્ય બની જાય છે. સંઘર્ષ વારંવાર કરવામાં આવે ત્યારે તે સતામણી બને છે અને શક્તિ અસમતુલન થાય છે. સમય જતા, વર્તાણૂકની રીત ત્યારે ઉદ્ભવે છે જ્યારે સંઘર્ષમાં આક્રમક રીતે વર્તન કરનારી વ્યક્તિ ચાલુ રહે છે અથવા તેને વધુ ખરાબ થાય છે. આક્રમક વર્તાણૂકને સહન કરતી વ્યક્તિ તેના અથવા તેણીનું મંતવ્ય રજૂ કરવા અસમર્થતાનો અને હતાશાનો અનુભવ કરે છે અને વધુને વધુ નબળાઈનો અનુભવ કરે છે. આ ત્યારે બને છે જ્યારે નકારાત્મક સંઘર્ષનું સતામણીમાં પરીવર્તન થાય છે.

સતામણી અને સંઘર્ષ પ્રત્યે શાળા અલગ રીતે પ્રતિભાવ આપશે. ઉદાહરણ તરીકે, સંઘર્ષની ઘટનામાં તેમની બાબતો રજૂ કરવા માટે વિદ્યાર્થીઓને નજીક લાવવાનો શાળાના કર્મચારીઓ પ્રયાસ કરશે અને સાથે મળીને પરિસ્થિતિનું નિરાકરણ કરવામાં તેમને મદદ કરશે.

સતામણીના કિસ્સામાં, પ્રિન્સીપાલ વિકાસલક્ષી શિસ્તને ધ્યાનમાં લેશે જેમાં સસપેન્સન અથવા શાળામાંથી હાકલપટ્ટી કરવાનો સમાવેશ થાય છે.

સતામણી કેટલી ગંભીર છે.

સતામણી ક્યારેય સ્વીકાર્ય નથી. “વિકાસના ભાગ તરીકે” માત્ર તેની ગણના થવી જોઈએ નહીં. સંશોધન અને અનુભવ સતત દર્શાવે છે કે સામેલ વિદ્યાર્થીઓ, તેમના પરીવારો અને સગાં, અને તેમની આસપાસના સમુદાય માટે ભવિષ્યનાં પરિણામો સાથે સતામણી ગંભીર સમસ્યા છે.

ભોગ બનેલ બાળકો, અન્ય બાળકોની સતામણી કરવી અથવા બંનેને ઘણા લાગણીમય, વર્તાણૂકલક્ષી અને સંબંધને લગતી સમસ્યાઓનું જોખમ છે અને માત્ર શાળામાં જ નહીં પરંતુ તેમના સમગ્ર જીવનમાં તંદુરસ્ત સંબંધોના વિકાસ કરવામાં પુખ્તો તરફથી મદદની આવશ્યકતા છે.

Centre for Addiction and Mental Health (CAMH) (સેન્ટર ફોર એડિક્શન એન્ડ મેન્ટલ હેલ્થ)ના 2011ના અહેવાલ મુજબ ત્રણ ઓન્ટારીયો વિદ્યાર્થીઓમાંથી આશરે એક (૨૯ ટકા) શાળા પર સતામણીનો ભોગ બને છે.

સતામણીનો ભોગ બનનાર બાળકોને સામાજિક ચિંતા, એકલતા, મુક્તિ, શારીરિક માંદગી અને નિમ્ન આત્મ-સ્વમાનનો ઘણીવાર અનુભવ થાય છે. તેમનામાં ભયનું સર્જન પણ થઈ શકે છે, આક્રમક વર્તન કરે છે, અથવા થોડી હતાશાનો અનુભવ કરે છે. અમુક બાળકો શાળામાં ગેરહાજર રહે છે, તેમના માર્ક ઘટતા જોવા મળે છે, અથવા શાળા પણ છોડે છે કારણ કે તેઓ સતામણીનો ભોગ બન્યા છે.

અન્યને તકલીફ આપવા માટે બળ અને આક્રમકતાનો ઉપયોગ કરવાનું શીખતા બાળકો અને કિશોરો શીખે છે તેઓ સામાન્ય રીતે સાચા અને ખોટાના તફાવત વિશે બેદરકાર હોઈ શકે છે. અંતે તેઓ નિંદાત્મક પુખ્તો બને છે. આથી, વહેલી તકે તેઓ સતામણી કરવાનું બંધ કરે તેમાં મદદ કરવી મહત્વની છે.

શું છોકરાઓ અને છોકરીઓ એક સરખી રીતે સતામણી કરે છે?

છોકરાઓ અને છોકરીઓ બંને સતામણી કરવામાં સામેલ હોઈ શકે છે. છોકરાઓ શારીરિક રીતે સતાવવાનું વલણ રાખે છે, જ્યારે છોકરીઓ સામાન્ય રીતે વધારે આડકતરા અભિગમનો ઉપયોગ કરે છે, જેમ કે સહાધ્યાયી વિશે કુથલી કરવી કે તેમને પ્રવૃત્તિઓ અથવા જૂથોમાંથી દૂર કરીને એકલા પાડીને. જોકે વય સાથે છોકરાઓ અને છોકરીઓ બંને વધુ સંભવિત રીતે શાબ્દિક અને સામાજિક રીતે સતામણી કરે છે.

મારા બાળકની સતામણી થઈ રહી હોય તો મારે કેવી રીતે જાણ કરવી જોઈએ?

યુવાન બાળક “સતામણી” શબ્દ જાણતા ન હોય, પરંતુ કોઈ તેને હલકી પાડે, દુઃખ પહોંચાડે, અથવા તેણીને દુઃખ અથવા ડરનો અનુભવ કરાવે ત્યારે તેણીને ખ્યાલે આવે છે. તેણી તમને ન પણ જણાવે કારણ કે તેણીને ભય હોઈ શકે છે જો તેણી “કહેશે”, “કુથલી કરશે” અથવા “ગુસ્સો કરશે” તો તે બાબતને વધુ ખરાબ કરશે.

કુથલી વિ. કહેવું

કુથલી	કહેવું
કોઈ વ્યક્તિને તકલીફમાં મૂકવા માટે કહેવું તે કુથલી છે.	તમે અથવા તમારી જાણમાં કોઈ વ્યક્તિ દુઃખી થતુ હોય, અથવા સલામત રહેવાનો તમારો અથવા તેમનો અધિકાર છીનવી લેવામાં આવતો હોય ત્યારે મદદ મેળવવા માટે જાણ કરવી તે કહેવું છે.

Ontario Teachers' Federation (OTF) and Le Centre Ontarien de prévention des agressions (COPA), Creating Safe Schools, January 2012, pg. 56)

તમારા કિશોરો આવશ્યક રીતે તમને જણાવશે નહીં કે સમસ્યા છે અથવા વર્તણૂકનું વર્ણન કરવા માટે “સતામણી” ના બદલે “પરેશાની” જેવા શબ્દોનો ઉપયોગ કરે છે. કિશોરો મોટાભાગે પોતાની રીતે સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવાનું પસંદ કરે છે. તેઓ વિચાર કરશે કે તમે અસ્વસ્થ થશો તેથી તેમના સેલ ફોન્સ જેવી ટેકનોલોજી તમે લઈ લેશો, અથવા માતાપિતાની સંડોવણી થવી તેમના માટે શરમજનક લાગશે.

જો તેણી વાત ન કરે તેમ છતાં પણ તમારા બાળકની સતામણી થઈ રહી છે એવા સંકેતોનું તમે ધ્યાન રાખી શકો છો. ધ્યાન રાખવા માટેના કેટલાક સંકેતો આ રહ્યાં:

- સતામણીનો ભોગ બનતા બાળકો શાળાએ જવાનું પસંદ કરતા નથી અથવા રડે છે અથવા શાળાના દિવસો દરમિયાન બીમાર રહે છે.
- તેઓ અન્ય વિદ્યાર્થીઓ સાથે પ્રવૃત્તિઓ અથવા સામાજિક પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાનું પસંદ કરતા નથી.
- તેઓ સામાન્ય રીતે વર્તન કરતા હોય તેનાથી અલગ રીતે વર્તન કરી શકે છે.
- તેઓ અચાનક પૈસા કે અંગત વસ્તુઓ ગુમાવવા માંડી શકે, અથવા ફાટેલ કપડાં કે તૂટેલી વસ્તુઓ સાથે ઘેર આવી શકે છે , અને સમજી શકાય નહીં તેવા ખુલાસાઓ આપે છે.
- કિશોરો જેમને સતાવવામાં અને/અથવા હેરાન કરવામાં આવે છે તેઓ શાળામાંથી નીકળી જવાની વાત કરવાનું પણ શરૂ કરી શકે છે અને અન્ય વિદ્યાર્થીઓને સામેલ કરે તેવી પ્રવૃત્તિઓને ટાળવાની શરૂઆત કરે છે.

મારા બાળકની સતામણી થઈ રહી છે. મારે શું કરવું જોઈએ?

- તમારા બાળકને સાંભળો અને તેને ખાતરી આપો કે સુરક્ષિત હોવાનો તેને અધિકાર છે.
- હકિકતો વિશે સ્પષ્ટ રહો. શું થયું હતું અને ક્યારે થયું હતું તેની નોંધ લખો
- તમારા બાળકને એ જોવામાં મદદ કરો કે "રેટિંગ" (કપટ કરવું) અથવા "ટેલિંગ" (કહેવું) અને "રિપોર્ટીંગ" (હકિકત કહેવી)માં ફરક છે. હકિકત કહેવા માટે હિંમત જોઈએ. હકિકત બીજા વિદ્યાર્થીઓ માટે મુશ્કેલી ઊભી કરવા નહીં, પણ બધાં વિદ્યાર્થીઓનું રક્ષણ કરવા માટે કહેવામાં આવે છે.
- તમારા બાળક/કિશોરના શિક્ષક, તમારું બાળક/કિશોર વિશ્વાસ કરે છે એવા અન્ય શિક્ષક, અથવા શાળાના આચાર્ય કે સહ-આચાર્ય સાથે આયોજિત મુલાકાત ગોઠવો.
- મુશ્કેલ હોઇ શકે તેમ છતાં શાંત રહેવાનો પ્રયત્ન કરો જેથી તમે તમારા બાળકને સહારો આપી શકો અને તેની કે તેણીની સાથે ક્રિયાને આગળ વધારવાનું યોજી શકો.
- માર્ગ ઉપર રહો. તમારા બાળકના વર્તન પર નજર રાખો. જો શાળા કર્મચારી સાથેની તમારી મુલાકાતો સતામણીને રોકી શકી ન હોય તો આચાર્ય પાસે ફરીથી જાવ અને વાત કરો. બેઠક ખાતે જે પગલાં માટે સંમત થયા હતાં તે પગલાંઓને અનુસરો.
- જો સતામણી શાળા બાદની પ્રવૃત્તિઓ કે રમતગમત કાર્યક્રમો દરમિયાન થતી હોય તો શીખવનાર કે તાલીમ આપનાર સાથે વાતચીત કરો.
- જો સતામણી જાતીય હુમલો કે હથિયારના ઉપયોગ જેવા ગુનાહિત વર્તનને સામેલ કરતી હોય, અથવા શાળા કરતાં સમુદાયમાં તમારા બાળકની સુરક્ષાનો ભય હોય તો પોલિસનો સંપર્ક કરો.

સહાનુભૂતિ અન્ય વ્યક્તિ જે અનુભવ કરે છે તે સમજવા માટે અને લાગણીને સ્વીકારવા અને તેની આપલે કરવા માટેની ક્ષમતા છે. કિશોરાવસ્થામાં તેનો ખૂબ મોડે વિકાસ થાય છે અને પ્રારંભિક પુખ્તાવસ્થામાં સામાન્ય રીતે સંપૂર્ણ વિકાસ થતો નથી. બાલ્યાવસ્થામાં બાળક જ્યારે અન્ય લોકોને અસ્વસ્થ થતા જુએ છે ત્યારે તે અસ્વસ્થતાનો અનુભવ કરવાનું શરૂ કરે છે અને તેથી સહાનુભૂતિના પ્રાથમિક સ્વરૂપની ઉત્પતિ થાય છે.

(Stepping Stones: A Resource on Youth Development, page 25).

મારા બાળકને સતામણી સાથે કામ લેવામાં હું કઇ રીતે મદદ કરી શકું?

તમારા બાળક અથવા કિશોરને સતામણીની સમસ્યાનો ઉકેલ લાવવામાં શાળા સાથે કામ કરીને તમે ઉદાહરણ દ્વારા દોરી રહ્યાં છો અને સતામણી ખોટી છે એમ સ્પષ્ટ સંદેશ આપી રહ્યાં છો.

ઊંમર ઉપર ધ્યાન આપ્યા વિના તમે તમારા બાળકને તે વિશે વાત કરવા પ્રોત્સાહિત કરીને અને નીચે મુજબની સલાહ આપીને મદદ કરી શકો છો:

- શાંત રહો અને **દૂર જાવ** પરિસ્થિતિથી.
- **પુખ્તને કહો** તમે જેનો વિશ્વાસ કરતા હોય એવા શિક્ષક, આચાર્ય, શાળાના બસચાલક કે લંચરૂમ સુપરવાઇઝરને શું થયું હતું એ અંગે અનામ રહી હકિકત જણાવો.
- **તેના વિશે વાત કરો.** તમારા ભાઇ બહેનો અથવા મિત્રો સાથે, જેથી તમને એવું નહીં લાગે કે તમે એકલા છો.
- **Kids Help Phone (કિડ્સ હેલ્પ ફોન) ને ફોન કરો** 1-800-668-6868 (૧-૮૦૦-૬૬૮-૬૮૬૮) પર અથવા અહીં મુલાકાત લો **www.kidshelpphone.ca**

શું એ સંભવિત છે કે મારું બાળક બીજાની સતામણી કરી રહ્યું હોય?

જે બાળકો સતાવે તે ક્યારેક ઘરમાં તેમ જ શાળામાં પણ એવું કરે છે. તમારા પોતાના પરિવારમાં જુઓ અને તેમને સાંભળો. એવા ચિહ્નો છે કે તમારા બાળકો પૈકીનું એક તેના ભાઇ કે બહેનને સતાવી રહ્યું છે?

સતામણી કરતા બાળકો ઘર પર ક્યારેક આક્રમક અને વિક્ષેપકારક બની શકે છે અને ઘરના નિયમો માટે આદર દર્શાવતા નથી. જો તમને ચિંતા હોય કે તમારું બાળક અન્યની સતામણી કરી રહ્યું છે તો ભાઇ-બહેનો સાથે, તમારી સાથે અને તમારા ઘરે મિત્રો આવે ત્યારે તેમની સાથે તે કેવી રીતે વર્તન કરે છે તેના પર દેખરેખ રાખો. જો તેઓ આક્રમક દેખાય તો તેમનો સાથ ન આપશો અથવા સહાનુભૂતિ દર્શાવશો નહીં – આ પણ ચિહ્ન હોઇ શકે છે કે શાળા ખાતે તેઓ બીજાની સતામણી કરી રહ્યાં છે.

શારીરિક રીતે બીજા વિદ્યાર્થીને સતાવતા હોય એવા બાળકો પણ ઉઝરડાં, ઘા, અને ફાટેલા કપડાં સાથે ઘેર આવી શકે છે. તેમની પાસે ખર્ચ કરવા માટે અચાનક સામાન્ય કરતા વધુ પૈસા કે તેમને સામાન્ય રીતે પરવડી શકે નહીં એવી નવી માલિકીની વસ્તુઓ હોઇ શકે છે. તેઓ બીજા વિદ્યાર્થીઓ વિશે "કડક રીતે વાતચીત" પણ કરી શકે છે.

સતામણીનું વર્તન લાંબા સમયગાળા પર ગંભીર ફેરફારો, અથવા બાળક અથવા કિશોર (૧૩ થી ૧૯ વર્ષની વયના સંતાન)નાં જીવનમાં ઉથલપાથલના પરિણામે વિકસી શકે છે. તમારા બાળકોમાંના કોઇને હાલમાં આ પ્રકારનો અનુભવ થયો છે?

તમારા ઘરમાં સમસ્યાઓ અને ઘર્ષણો કઇ રીતે ઉકેલવામાં આવે છે તે વિશે વિચારો. એક પરીવાર તરીકે તમે સમસ્યાઓ હોય ત્યારે શું રચનાત્મક રીતે વાત કરો છો? સતામણીને ઘટાડવાનો એક મહત્વનો માર્ગ સારી ભૂમિકાની પ્રતિકૃતિ બનીને અને તમારા બાળકને બળ અથવા ઉશ્કેરણીનો ઉપયોગ કર્યા વિના મુશ્કેલીઓ કઇ રીતે ઉકેલાય છે તે બતાવવો છે.

સતામણી શું છે તે તમારા બાળકને કહેવું પણ મહત્વનું છે. તમારે વિવિધ પ્રકારની સતામણીઓનું વર્ણન કરવું જોઇએ અને સમજાવવું જોઇએ કે તે દુઃખદાયક અને નુકશાનકારક છે. તમારા બાળકને જણાવો કે સતામણી ખોટી છે અને કોઈપણ સંજોગોમાં સ્વીકારી શકાય તેવું વર્તન નથી.

શાળાઓ સતામણી અને અન્ય ઘટનાઓનો સામનો કેવી રીતે કરે છે?

વ્યક્તિગત કે ઓનલાઇન અન્યોની સતામણી કરતા વિદ્યાર્થીઓ ભિન્ન પરિણામોનો સામનો કરી શકે છે.

સતામણી સાથે કામ લેતી વખતે આચાર્ય પ્રગતિશીલ શિસ્ત અભિગમનો ઉપયોગ કરે છે. ઓન્ટારીયોની પ્રગતિશીલ શિસ્ત નીતિ વિદ્યાર્થીને તેની કે તેણીની પસંદગીઓમાંથી શીખવામાં વર્તણૂક અને મદદ કરવા માટે વિકલ્પોની શ્રેણીમાંથી આચાર્યને પસંદગી કરવાની છૂટ આપે છે. કેટલાક ઉદાહરણો આ મુજબ છે:

- દુઃખદાયક કે અવિનયી ટિપ્પણીઓ માટે માફી
- વિદ્યાર્થીઓ પાસેથી અપેક્ષાઓની સમીક્ષા
- માતાપિતા સાથે મુલાકાત
- ગુસ્સાનાં સંચાલનનું કાઉન્સેલિંગ
- વિદ્યાર્થીઓને શાળામાંથી કાઢી મૂકવા.

વધુ ગંભીર કિસ્સાઓમાં, જો વિદ્યાર્થીને સતામણી માટે પહેલાં શાળામાંથી કામચલાઉ ધોરણે કાઢી મૂકવામાં આવ્યાં હોય અને બીજા લોકોની સલામતી માટે અસ્વીકૃત જોખમ દર્શાવવાનું ચાલુ હોય તો શાળામાંથી જે તે વિદ્યાર્થીની હાકલપટ્ટી કરવાનું આચાર્ય સૂચન કરી શકે છે. આ નિયમો બંને પ્રાથમિક અને માધ્યમિક વિદ્યાર્થીઓને લાગુ પડે છે.

પ્રગતિશીલ શિસ્ત અયોગ્ય વર્તનને ક્રમશઃ વધતું રોકવામાં અને તમામ વિદ્યાર્થીઓ અને તેમની સુરક્ષાના વિચારો અને શાળા પર નકારાત્મક અસર થવાનું રોકવામાં મદદ કરે છે. તે વિદ્યાર્થી વર્તણૂકને બઢતી પણ આપે છે અને વિદ્યાર્થીઓને તેના અથવા તેણીની વર્તણૂકની જવાબદારી લેવામાં અન્ય સાથે કાર્ય કરવાના વધુ હકારાત્મક ઉપાયોમાં મદદ કરે છે.

સતામણીમાં સામેલ તમામ વિદ્યાર્થીઓને, વિદ્યાર્થીઓ જેની સતામણી કરવામાં આવી છે, સતામણી કરવાની વર્તણૂક સાથે જોડાયેલા વિદ્યાર્થીઓ, અને આ વર્તણૂકના સાક્ષી બનેલ લોકોને શાળા સહાય પૂરી પાડશે

તમામ શાળા અને બોર્ડે આ મુજબ કરવાની આવશ્યકતા છે:

- અટકાવવા અને કામ લેવાની નીતિ
- સતામણી પ્રતિરોધ અને આંતરક્રિયા આયોજનો
- શિક્ષણ સહિત પ્રગતિશીલ શિસ્ત અને સમાનતા માટે નીતિઓ

તમામ બોર્ડના સભ્યોએ સતામણી જેવી ગંભીર વિદ્યાર્થી સાથે સંકળાયેલી ઘટનાઓનો આચાર્યને અહેવાલ આપવાનો છે. નોંધવામાં આવેલ સતામણીની તમામ ઘટનાની આચાર્યોએ તપાસ કરવાની છે.

વિદ્યાર્થીઓ સાથે પ્રત્યક્ષ કામ કરતા બોર્ડ કર્મચારીઓ જેમ કે શિક્ષકો, સામાજિક કાર્યકરો અને માર્ગદર્શન કાઉન્સેલર્સે અયોગ્ય અથવા અવિનયી વર્તનનો શાળાનાં વાતાવરણ પર નકારાત્મક પ્રભાવ પાડે છે એવી સતામણી સહિતની વર્તણુકનો પ્રત્યુત્તર આપવો જ જોઇએ.

જેમની સતામણી કરવામાં આવી છે, સતામણીના જેઓ સાક્ષી બન્યા છે અને સતામણીમાં સામેલ છે એવા વિદ્યાર્થીઓ માટે કાર્યક્રમો, આંતરક્રિયાઓ અથવા અન્ય સહાય શાળાનાં બોર્ડે પૂરી પાડવી જોઇએ.

શાળા સાથેની ઘટનાઓ સાથે કર્મચારીગણ કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તેના વિશે વધુ માહિતી માટે મંત્રાલયની વેબસાઇટ www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/reportingResponding.html પર "Reporting and Responding" વિભાગ જુઓ અથવા શાળા મારફતે ઉપલબ્ધ સેવાઓ વિશે જો તમે વધુ માહિતી મેળવવા માગતા હો તો તમારી શાળાના આચાર્ય સાથે વાત કરો.

સતામણીનો ભોગ બનેલા વિદ્યાર્થોઓ અને સતામણી કરનાર વિદ્યાર્થીઓના માતા-પિતાનો આચાર્યોએ સંપર્ક કરવો ફરજિયાત છે, અને તેમને જણાવવું જોઇએ:

- શું થયું હતું
- વિદ્યાર્થીને કયા પ્રકારની ઇજા થઇ હતી
- ઘટનાના પ્રત્યુત્તર તરીકે લેવાયેલા શિસ્તનાં પગલાં સહિત વિદ્યાર્થીની સલામતીને સુરક્ષિત કરવા માટે લેવામાં આવેલાં પગલાં
- ઘટનાના પ્રત્યુત્તર તરીકે વિદ્યાર્થી માટે કયા પ્રકારની સહાય પૂરી પાડવામાં આવશે.

વધુમાં:

- તેમના બાળકને પૂરી પાડવામાં આવતી સહાય વિશે ચર્ચા કરવા માટે આચાર્યોએ માતા-પિતાને નિમંત્રણ આપવું ફરજિયાત છે.

જો મારા બાળકની સતામણી કરવામાં આવી રહી હોય તો હું શાળા પાસેથી શું અપેક્ષા રાખી શકું?

સતામણીની ઘટનાનો બેનામ રીતે અહેવાલ આપવા માટે તમને, વિદ્યાર્થીઓને અને અન્ય લોકોને અનુમતિ આપતી હોય તેવી પ્રક્રિયા શાળા પાસે હોવી ફરજિયાત છે.

જો તમારા બાળક વિશે તમે ચિંતાતુર હોય અથવા વધુ માહિતીની આવશ્યકતા હોય તો આ મુજબ તપાસ કરો:

- શાળાનાં બોર્ડની સતામણી પ્રતિરોધ અને હસ્તક્ષેપ કરવાની નીતિ
- શાળાની આચારસંહિતા, જે વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો અને શાળાના સમુદાયનાં બીજા સભ્યોએ એક બીજા પ્રત્યે કેવી રીતે વર્તવું જોઇએ તે નક્કી કરે છે.

- શાળા અને બોર્ડની સતામણી પ્રતિરોધ અને હસ્તક્ષેપ કાર્યક્રમ. શાળાના કર્મચારીઓ સમસ્યાનાં નિવારણ માટે શું કરી શકે છે તેની આ દસ્તાવેજો રૂપરેખા દોરે છે.
- સ્કૂલ ક્લાયમેટ સર્વે તરફથી શાળાનાં પરિણામો. સુરક્ષા વિશેની લાગણીઓનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે અને નિર્ણયો લેવા માટે શાળા સતામણી કેવી રીતે અટકાવે છે અને સુરક્ષાને કેવી રીતે પ્રોત્સાહન આપે છે તે જાણવામાં આ બેનામ સર્વે મદદ કરે છે. ઓછામાં ઓછું દર બે વર્ષે સર્વે કરવો ફરજિયાત છે.

જો કર્મચારી વાકેફ હોય કે તમારા બાળકની સતામણી થઇ રહી છે તો તમે શાળા તમારો સંપર્ક કરે એ અંગે અપેક્ષા રાખી શકો છો. તમારા બાળકના શિક્ષક અને અન્ય શિક્ષક જેમના પર તમારું બાળક વિશ્વાસ કરે છે તેઓ થોડી બાબતો ઓળખવામાં મદદ કરી શકે, જેથી સમસ્યા ઉકેલવા માટે મદદ મળે.

વિદ્યાર્થીઓની ઓળખ ખાનગી રાખીને તમારી ચિંતાઓની ચીવટભરી તપાસ કરવા માટેના તમામ પ્રયાસ કરવાની શાળા પાસે અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે.

સતામણીમાં રોકાયેલા, જેઓની સતામણી થઇ છે અને જેઓ સતામણીના સાક્ષી બન્યા છે એવા સતામણીમાં સામેલ તમામ વિદ્યાર્થીઓને શાળા મદદ કરશે.

તમારા બાળકને પૂરી પાડવામાં આવતી સહાય વિશે જો તમને ચિંતા હોય તો તમે અનુસરી શકો તેવી પ્રક્રિયા શાળા પાસે છે. તમે શાળાના પ્રત્યુત્તરથી સંતુષ્ટ ન હોય તો તમારી શાળાનાં બોર્ડના સુપરવાઇઝરી ઓફિસરનો સંપર્ક કરી શકશો.

આ ઉપરાંત તમારી શાળા ખાતે સેફ એન્ડ એક્સેપ્ટિંગ સ્કૂલ્સ ટીમમાં જોડાવાનો તમે વિચાર કરી શકશો. શાળાનાં વાતાવરણનો સમાવેશ અને સ્વીકાર કરી સુરક્ષિત પાલન માટે ટીમ જવાબદાર છે. તેમાં આચાર્ય, ઓછામાં ઓછા માતા-પિતા, શાળાના કર્મચારી, એક વિદ્યાર્થી અને સમુદાયના ભાગીદારનો સમાવેશ થાય છે.

સારું, મારું બાળક સતામણીમાં સામેલ નથી...

સતામણી થાય છે ત્યારે બધાં ભોગવે છે અને તેને રોકવામાં બધાં મદદ કરી શકે છે. ૮૫ ટકા કિસ્સાઓમાં સતામણી કોઇ જોનાર વ્યક્તિની સામે થાય છે. આ સાક્ષીઓ તેમણે જે જોયું છે તેના દ્વારા અસર પામે છે. સાક્ષીઓ ગભરાયેલા હોઇ શકે છે અને તેઓ સામેલ થવા માગતા ન પણ હોઇ શકે, કારણ કે તેમને પોતાને લક્ષ્યાંક બનવાનો અથવા જે વ્યક્તિની સતામણી થઈ હોય તેના માટે સ્થિતિ વધુ ખરાબ થઈ શકે એવો ભય હોય છે, તેમ છતાં પણ તેઓ સતામણીનો અહેવાલ બેનામ રીતે આપી શકશે.

તમે તમારા બાળકને સતામણી સ્વીકારવા યોગ્ય નથી અને તે તેને પુખ્ત વયની વ્યક્તિને નામ આપ્યા વિના હકિકત જણાવીને તેને રોકવામાં મદદ કરી શકે છે એ સમજાવવામાં મદદ કરી શકો છો.

તંદુરસ્ત સંબંધોનું ઘડતર સતામણી અટકાવવામાં મદદ કરી શકશે.

સતામણી પ્રતિરોધ અને હસ્તક્ષેપ એ સતામણી બંધ કરવાથી વિશેષ છે.

તે તંદુરસ્ત સંબંધોના વિકાસને પ્રોત્સાહન પણ આપે છે. તંદુરસ્ત સંબંધોમાં લોકો વચ્ચે આદરપૂર્વક હસ્તક્ષેપનો સમાવેશ થાય છે, પછી તે સામ સામે અથવા ઓનલાઈન હોઈ શકે. તેમના જીવનમાં તમામ વિદ્યાર્થીઓ એકબીજા સાથે તંદુરસ્ત, સલામત, આદરપૂર્વક અને સંભાળપૂર્વક સંબંધો રાખે તેની ખાતરી કરવામાં મદદ કરવાનું લક્ષ્ય છે.

સ્વસ્થ સંબંધો કેવી રીતે કાર્ય કરી શકે છે એ દર્શાવીને શિક્ષકો, માતા-પિતા અને અન્ય પુખ્તો બાળકો માટે નમૂનારૂપ વ્યક્તિ તરીકે કાર્ય કરીને સહાય કરે છે. અન્ય બાળકો સાથે બાળકના હકારાત્મક સંબંધોનો આધાર પુખ્તો સાથે હકારાત્મક સંબંધો પર રહેલો છે.

તંદુરસ્ત સંબંધ જાળવી શકનાર વિદ્યાર્થીઓ અન્યની ભાગ્યે જ સતામણી કરશે, અને સતામણીનો ભોગ બનનાર વિદ્યાર્થીઓને મોટાભાગે સહાય કરશે, અને તેમના શૈક્ષણિક લક્ષ્યો હાંસલ કરવામાં વધુ સક્ષમ બનશે. તંદુરસ્ત સંબંધને પ્રોત્સાહન આપવું એ સતામણી અટકાવવાની અને શાળાનાં સલામત તથા સ્વીકૃત વાતાવરણ તૈયાર કરવાની મુખ્ય ચાવી છે.

ઓન્ટારીયોની શાળાને સલામત અને સ્વીકૃત બનાવવા માટે આપણે કેવી રીતે મદદ કરી શકીએ.

શાળામાં બાળકોને સફળ બનાવવા હોય તો શાળાનું સકારાત્મક વાતાવરણ અને સલામત શિક્ષણ તથા શિક્ષણનું વાતાવરણ આવશ્યક છે.

નીચેનાં વિશે વધુ જાણોઃ

- **Safe Schools Strategy (શાળાઓની સલામત વ્યૂહરચના).** આ સર્વગ્રાહી વ્યૂહરચનામાં દરેક શાળામાં સુરક્ષિત અને સ્વીકૃત્ત શાળાની ટીમ, શાળાના સંસાધનો, શિક્ષકો તથા પ્રિન્સિપાલો માટેની તાલીમ અને કિડ્સ હેલ્પ ફોન સાથેની ભાગીદારીનો સમાવેશ થાય છે. **www.ontario.ca/acceptingschools**
- **માતાપિતા માટે શાળાનાં વાતાવરણ સર્વે.** આ સર્વે ૨૨ ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ છે. **www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/climate.html**
- **શિસ્ત પ્રત્યે ઓન્ટેરીયોનો અભિગમ.** "પ્રગતિશીલ શિસ્ત" સમગ્ર શાળાને સમાવિષ્ટ કરે છે અને શાળાનાં સકારાત્મક વાતાવરણને પ્રોત્સાહન આપે છે. તે વિદ્યાર્થીની અયોગ્ય વર્તણૂકને સંબોધવા યોગ્ય પરિણામ પસંદ કરવા માટે આચાર્યને સક્ષમ બનાવે છે. હકારાત્મક વર્તણૂકને પ્રોત્સાહન આપવા માટે તે વિદ્યાર્થીઓને બહુવિધ સહાયો પણ પૂરી પાડે છે. નીતિ અહીં વિગતવાર સમજાવવામાં આવી છે **www.edu.gov.on.ca/extra/eng/ppm/145.pdf**
- **આચારસંહિતા.** ઓન્ટેરીયોની આચારસંહિતાની માર્ગદર્શિકા વિદ્યાર્થીઓ, માતાપિતા, શાળાના કર્મચારીઓ અને સમુદાય ભાગીદારો સહિત સૌના માટે ભૂમિકાઓ અને જવાબદારીઓની રૂપરેખા આપે છે. **www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/code.html**
- **સતામણી અવરોધ અને હસ્તક્ષેપ વિશે એન્ટેરીયોની નીતિ.** આ નીતિ શાળાનાં બોર્ડો માટે સતામણી અવરોધ અને હસ્તક્ષેપ નીતિઓના વિકાસ અને અમલીકરણની અપેક્ષાઓની રૂપરેખાઓ નક્કી કરે છે. **www.edu.gov.on.ca/extra/eng/ppm/144.pdf**
- **સમાનતા અને સમાવેશક શિક્ષણ વ્યૂહરચના નીચેના વેબ એડ્રેસ પર.** મંત્રાલય, શાળાનાં બોર્ડો અને શાળાઓ કેવી રીતે ઓન્ટેરીયોમાં સમાનતા અને સમાવેશક શિક્ષણ વ્યૂહરચનાને સહાય કરે છે તે દર્શાવે છે. **www.edu.gov.on.ca/eng/policyfunding/equity.html**
- **શાળા સ્વીકૃતિ માટે પ્રિમીયર્સ એવોર્ડ** શાળાનું સલામત અને સ્વીકૃત વાતાવરણ તૈયાર કરવા માટે અપવાદરૂપ અને નવીન કાર્ય કર્યું હોય તેવી શાળાની સલામત અને સ્વીકૃત ટીમને ૧૦ સુધી એવોર્ડ આપવામાં આવે છે. **www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/award.html**
- **Kids Help Phone (કિડ્સ હેલ્પ ફોન).** આ ગુપ્ત કાઉન્સેલિંગ સેવા ૨૪/૭ માટે ઉપલબ્ધ છે. મુલાકાત લો **www.kidshelpphone.ca** અથવા કોલ કરો **1-800-668-6868 (૧-૮૦૦-૬૬૮-૬૮૬૮).**

વિશેષ માહિતી

- **માતાપિતા માટે સતામણી સ્ત્રોતો, by PREVNet (પ્રોમોટીંગ રીલેશનશીપ્સ એન્ડ એલીમિનેટીંગ વાયોલન્સ નેટવર્ક) દ્વારા વિકાસ કરવામાં આવેલ છે. www.prevnet.ca/BullyingResources/ResourcesForParents/tabid/390/Default.aspx**
- **માતાપિતા ટુલકીટ કિશોર સંસ્કરણ: પોતાના કિશોરોને સફળ થવા માટે માતાપિતા શું કરી શકે છે.** આ ટુલકીટ એ માતાપિતા માટે ટિપ્પણીઓ, સૂચનો અને સ્ત્રોતોનો સંગ્રહ છે જેથી શાળામાં તેમના બાળકોને સહાય અને પ્રોત્સાહન આપવામાં મદદ કરી શકાય. **www.ontariodirectors.ca/Parent_Engagement/Parent_Engagement.html**
- **Safe@School**. આ વેબસાઈટ શિક્ષકો અને શાળાના કર્મચારીના સભ્યો માટે તાલીમ સ્ત્રોતો સહિત સતામણી અવરોધ અને સમાનતા તથા સમાવેશક શિક્ષણ અંગે સ્ત્રોતો પૂરાં પાડે છે. **www.safeatschool.ca**
- **Stepping Stones (સ્ટેપિંગ સ્ટોન્સ): યુવા વિકાસ માટે સ્ત્રોત.** બાળકો અને યુવા સેવા મંત્રાલય દ્વારા વિકાસ કરવામાં આવેલ, આ ૧૨ થી ૨૫ વર્ષની વયના યુવકોના વિકાસલક્ષી તબક્કાઓનું નિરીક્ષણ પૂરું પાડે છે, તેમની જરૂરિયાતો આપણે ઓળખી શકીએ અને પ્રતિભાવ આપી શકીએ તે માટે ઉપાયો આપે છે. અહીં ઉપલબ્ધ છે **www.ontario.ca/steppingstones**

સલામત અને સ્વીકૃત શાળા માટે વધુ અહીં શીખો

www.ontario.ca/acceptingschools

આ પત્રિકા અને ઘણી ભાષામાં માતાપિતા અંગેની વધુ માહિતી અહીંથી મેળવો

www.ontario.ca/EDUparents

ServiceOntario(સર્વિસ ઓન્ટેરીયો) મારફતે ઈંગ્લિશ અને ફ્રેન્ચમાં છાપેલી નકલોનો અહીં ઓર્ડર કરો

www.ontario.ca/publications

ISBN 978-1-4606-1316-0 (PDF) (Gujarati) © ક્વિન્સ પ્રિન્ટર ફોર ઑન્ટારિયો, 2013

Ontario