हर विद्यार्थी तक पहुंच

Ontario

बुलिंग

इसे रोकने में हम सब मदद कर सकते हैं

प्राथमिक एवं सेकेण्डरी स्कूल
के विद्यार्थियों के माता-पिता के लिए
पुस्तिका

Hindi

बुलिंग के नतीजे स्कूल के मैदान के बाहर तक पहुँच सकते हैं। माता-पिता होने के नाते आप क्या नज़र में रखें, आप क्या कर सकते हैं, तथा सहायता के लिए कहाँ जा सकते हैं ।

बुलिंग क्या है ?

बुलिंग, किसी व्यक्तिको डराने, व्यथित करने तथा/अथवा दूसरे व्यक्तिको शारीरिक, मानसिक, नुकसान या उसके मान अथवा आत्म सम्मान को हानि पहुँचाने के इरादे से (या माना जाता है कि इससे ऐसा होगा), किसी एक व्यक्ति या अनेक व्यक्तियों की ओर निर्देशित, विशिष्ट रूप से एक तरह का बार बार, निरन्तर, आक्रमणकारी व्यवहार है।

बुलिंग उस सन्दर्भ में होती है जहाँ पर समझने में या निश्चित रूप से शक्तिका असन्तुलन हो।

पोलिसी/प्रोग्राम मेमोरेण्डम 144 (Policy/Program Memorandum 144)
से बुलिंग की परिभाषा

बुलिंग सम्बन्धित नए नियम

निजि तौर पर हो या ओनलाइन, जो शिक्षार्थी बुलिंग करते हैं, साइबरबुलिंग भी, उन्हें स्कूल से निलम्बित किया जा सकता है। यह नियम प्राथमिक तथा सेकण्डरी स्कूल दोनों के शिक्षार्थियों पर लागू होते हैं।

बुलिंग

इसे रोकने में हम सब मदद कर सकते हैं

मुझे कैसे पता चले कि मेरे छोटे या युवा बच्चे को बुली किया जा रहा है ?

एक छोटे बच्चे को तो शायद 'बुली ' शब्द मालूम भी न हो, पर जब कोई उससे ज़्यादती कर रहा हो, नुकसान पहुँचा रहा हो या उसे डरा अथवा दुखी कर रहा हो, तो उसे पता चलता है। वो आप से न भी बात करे तो इसके संकेत हैं कि आपके बच्चे को बुली किया जा रहा है। वो आपको शायद इसलिए न बताए क्योंकि, वह चिन्तित है कि, उसके 'बताने' से बात और बिगड़ सकती है।

कोई परेशानी है यह बात आपका युवा बच्चा भी शायद आपको न बताए। युवा बच्चे अधिकतर अपनी समस्याएँ स्वयं ही हल करना पसन्द करते हैं - वे सोचेंगे कि आप परेशान होंगे या फिर माता या पिता को बीच में लाने से उन्हें शर्मसार होना पड़ेगा।

वो आपको बताएँ, उसकी प्रतीक्षा करने की जगह बच्चे के बुली होने के संकेत देखें - संकेत जैसे व्यवहार, रवैया या दिखने में बदलाव।

जो बच्चे स्कूल में बुली किये जाते हैं वे स्कूल जाने से कतराते हैं या स्कूल के दिनों में रोते हैं या बीमार मेहसूस करते हैं। अन्य शिक्षार्थियों के साथ वे स्कूल की गतिविधियों या सामाजिक कार्यक्रमों में भाग लेना पसन्द नही करते। वे अचानक धन या निजि वस्तुएँ खोने लग सकते हैं, फटे कपड़े या टूटी वस्तुओं के साथ घर लौटेंगे और बेमतलब की सफ़ाई देने का प्रयास करेंगे।

युवा बच्चे जो बुलिंग का शिकार होते हैं वे स्कूल छोड़ने की बातें करने लग जाते हैं और अन्य शिक्षार्थियों के साथ होने वाले कार्यक्रमों में भाग लेने से कतराने लग जाते हैं।

अगर बल का प्रयोग नही किया गया है तो क्या यह बुलिंग है ?

बुलिंग कई प्रकार की हो सकती हैः

- **शारीरिक** - मारना, धक्का देना, चोरी करना या वस्तुओं को नुकसान पहुँचाना
- **मौखिक** - गालियाँ देना, हँसी उड़ाना अथवा लैंगिकवादी, जातिवादी या होमोफ़ोबिक आलोचना करना
- **सामाजिक** - किसी समूह से औरों को अलग करना या उनके बारे में गपशप या अफ़वाहें फैलाना
- **एलैक्ट्रोनिक** (यह साइबरबुलिंग कहलाती है) - अफ़वाहें और दुख देने वाली बातें ईमेल, सेल फ़ोन तथा टेक्स्ट मैसेज द्वारा फ़ैलाना

'मुझसे दूर रहो... तुम नही आ सकते।'

मेरा बच्चा बुली किया जा रहा है। मैं क्या करूँ ?

- अपने बच्चे की बात सुनें और उसे दिलासा दिलाएँ कि उसका कोई कसूर नही है।
- वास्तविकता जानें। क्या कब हुआ यह लिख कर रखें।
- अपने बच्चे को समझाएँ कि 'साथी छोड़ने में' या 'बोलते रहने में ' तथा शिकायत करने में फ़र्क है। शिकायत करने के लिए हिम्मत चाहिए। शिकायत करने से दूसरे शिक्षार्थी के लिए परेशानी नही होती, बल्कि दूसरे शिक्षार्थियों की रक्षा के लिए सहायता करती है।
- अपने बच्चे के शिक्षक, अन्य शिक्षक जिस पर बच्चे को भरोसा हो या प्रिंसिपल या वाइस-प्रिंसिपल के साथ मिलने के लिए समय निश्चित करें।
- कठिन होगा, पर शान्त रहने का प्रयत्न करें ताकि आप अपने बच्चे की मदद कर सकें तथा आगे क्या करना है यह तय कर सकें।
- उसी दिशा में रहें। बच्चे के व्यवहार पर नज़र रखें। अगर स्कूल के स्टाफ़ से हुई मुलाकात के बाद भी बुलिंग बन्द न हो तो फिर से जा कर प्रिंसिपल से बात करें। आगे की कार्यवाही के लिए योजना लिख लें। बुलिंग को बन्द करने के लिए मुलाकात में तय हुई बातों पर पुनः बात करें।
- खेल के मैदान में या स्कूल के कार्यक्रमों के बाद अगर बुलिंग होती है तो कोच से बात करें।
- बुलिंग में यदि अपराधिक व्यवहार पाया जा रहा है, जैसे यौन आक्रमण या हथियार का प्रयोग या फिर आपके बच्चे को स्कूल से अधिक समाज में खतरा है तो पुलिस से सम्पर्क करें।

'मेरी तबीयत ठीक नही है। मैं स्कूल नही जा सकता। '

बुलिंग से निबटने के लिए मैं अपने बच्चे की मदद कैसे करूँ ?

अपने बच्चे या युवा को बुलिंग की परेशानी से निबटने के लिए स्कूल के साथ काम करने से आप उसके लिए आदर्श बन रहे हैं।

बच्चे की उम्र कुछ भी हो आप उसे, आप से बात करने के लिए उत्साहित करते रहें तथा निम्न सलाह भी देते रहें:

- **हालात से बच कर निकल जाओ।**
- **पलट कर मत मारो**, पलट कर मत बोलो, पलट कर ई-मेल मत करो।
- **किसी विश्वसनीय बड़े** - शिक्षक, प्रिंसिपल, स्कूल बस का ड्राईवर, लन्चरूम सुपरवाईज़र को बताओ कि क्या हुआ।
- अपने भाई, बहिन, दोस्तों से **इस बारे में बात करो** ताकि तुम अपने आप को अकेला न समझो।
- जहाँ अकेले सुरक्षित न महसूस करो ऐसी जगहों पर रहने के लिए **दोस्त तलाश करो**।
- **बाल सहायता फ़ोन *(Kids Help Phone)*** 1-800-668-6868 पर फ़ोन करें या वैबसाइट देखें: www.kidshelpphone.ca.

क्या यह भी मुमकिन है कि मेरा बच्चा दूसरों को बुली कर रहा है?

वे बच्चे जो दूसरों को शारीरिक तौर पर बुली करते हैं वे भी अपने घर खरोंचो, घावों और फटे कपड़ों के साथ आ सकते हैं। उनके पास खर्चने के लिए अचानक अधिक धन पाया जाता है। या फ़िर उनके पास नई कीमती वस्तुएँ पाई जाती हैं जो उनकी आम पहुँच से बाहर होती हैं। वे अन्य शिक्षार्थियों के बारे में 'कठोर' बातें भी करते पाए जाते हैं।

जो बच्चे बुली करते हैं, वे कभी कभी घर तथा स्कूल दोनों ही जगह पर ये करते पाए जाते हैं। अपने घर में देखते और सुनते रहें। क्या आपका कोई बच्चा अपने किसी भाई बहिन द्वारा बुली तो नही हो रहा है ?

बुली करने के व्यवहार के पनपने की वजह होती हैं, विशेष बदलाव, नुकसान या बच्चे या युवा के जीवन में कुछ खलबली। हाल ही में क्या आपके किसी बच्चे को ऐसा अनुभव हुआ है ?

यह सोच विचार करें कि आपके घर में परेशानियाँ तथा झगड़े किस तरह हल किए जाते हैं। आप क्या पारिवारिक तौर पर इन पर बात करते हैं ? अपने बच्चों के लिए आदर्श बनिए कि परेशानियों का हल मार-पीट और गुस्से के बिना भी निकल सकता है, बुलिंग का अनादर करने का यह सबसे सरल तरीका है।

बच्चों को स्पष्ट करना आवश्यक है कि बुलिंग गलत है।

मैं स्कूल से क्या उम्मीद रखूँ ?

- आपके बच्चे का शिक्षक या कोई अन्य शिक्षक जिस पर उसे विश्वास हो आपकी परेशानी हल करने में सहायक हो सकता है। आपके बच्चे को किस तरह की सहायता आवश्यक है उसके सुझाव भी उससे मिल सकते हैं। शिक्षकों तथा प्रिंसिपलों को बुलिंग से बचाव के बारे में ट्रेनिंग प्रदान की गई है।
- अगर आप स्कूल में उपलब्ध अन्य सेवाओं के बारे में जानकारी लेना चाहें तो प्रिंसिपल से सम्पर्क कर लें।
- स्कूल के बुलिंग-निरोध कार्यक्रम के अन्तर्गत, शिक्षकों को कक्षा में बुलिंग के बारे में खुल कर बात करनी चाहिए ताकि बच्चों को दूसरों का आदर करने, दूसरों की भावनाओं का ख्याल रखने और दोस्ती का महत्व समझ आ सके।
- स्कूल की आचारसहिंता देखें, जिसमें यह लिखा है कि शिक्षक, शिक्षार्थी तथा स्कूल समाज के अन्य सदस्यों को एक दूसरे के साथ किस तरह का व्यवहार करना चाहिए।
- अपने स्कूल के बुलिंग-निरोध कार्यक्रम के बारे में पता करें, उसे देखने का अनुरोध करें। स्कूल के सदस्य आपकी परेशानी को हल करने के लिए क्या कर सकते हैं वो नीतियाँ इसमें लिखित हैं।
- स्कूल के सदस्यों से यह उम्मीद की जाती है कि वे गोपनीयता का पूरा ध्यान रखते हुए आपकी परेशानी की पूरी जाँच करेंगे।
- अगर उचित समय के पश्चात, आप स्कूल के जवाब से सन्तुष्ट नही हैं तो, अपने स्कूल बोर्ड के सुपरवाइज़री अधिकारी से सम्पर्क कर सकते हैं।

"जब भी मैं पास से गुज़रती हूँ तो वे काना फूसी करते हैं ... उन्होंने मेरे साथियों को मुझसे बात करने को मना किया है।"

अच्छा है, कम से कम मेरा बच्चा बुलिंग में शामिल नही है।

जब बुलिंग होती है तो सभी को भुगतना पड़ता है, और सभी उसे रोकने में सहायक हो सकते हैं। 85% प्रतिशत स्थितियों में बुलिंग के साक्षी पाए जाते हैं। दर्शक आमतौर पर इसमें पड़ने से कतराते हैं क्योंकि वे डरते हैं कि वे स्वयं भी इसका शिकार हो सकते हैं या फिर बुली किए जा रहे व्यक्ति के लिए हालात और खराब हो सकते हैं।

अपने बच्चे को यह समझने में मदद करें कि बुलिंग स्वीकार्य नही है और वह किसी बड़े को इसके बारे में बता कर उसे रोकने में सहायक हो सकता है।

बुलिंग कितनी बड़ी परेशानी है ?

बुलिंग कदापि स्वीकार्य नही है। इसे ''बड़े होने का हिस्सा'' न समझें। अनुभव तथा खोज सदा से यह दिखाते हैं कि बुलिंग गम्भीर विषय है। इससे सम्बन्धित शिक्षार्थियों, उनके परिवारों तथा मित्रों एवं समाज के लिए व्यापक परिणाम हो सकते हैं।

जो शिक्षार्थी बुली होते हैं, उन्हें अक्सर सामाजिक चिन्ता, अकेलेपन, शरीरिक बीमारियों तथा अल्प-स्वाभिमान का सामना करना पड़ सकता है। उनके अन्दर भय उत्पन्न हो सकता है, या फ़िर उदासी हो सकती है। कुछ शिक्षार्थी स्कूल से छुट्टी करने लगते हैं, कुछ के नम्बर कम होने लगते हैं और कुछ तो स्कूल बिल्कुल ही छोड़ देते हैं।

जो बुली करते हैं उनकी राह भी बहुत कठिन है। बच्चे एवं युवा जो आघात को शक्ति समझते हैं वे आमतौर पर सही और गलत का फ़र्क समझना छोड़ देते हैं। फलतः वे निन्दात्मक युवा बन सकते हैं।

स्कूल के एक तिहाई शिक्षार्थी बुली होते हैं, और लगभग एक तिहाई अन्य किसी को बुली करने की रिपोर्ट करते हैं।

Centre for Addiction and Mental Health, 2005
सेन्टर फ़ोर एडिक्शन एण्ड मेन्टल मेन्टल हैल्थ, , 2005

क्या लड़के और लड़कियाँ सामान तरह से बुली करते हैं ?

लड़के और लड़कियाँ दोनों ही बुली हो सकते हैं। लड़के शारीरिक तौर पर बुली करते हैं, तो लड़कियाँ गोलमाल तरीके प्रयोग करती हैं, जैसे कक्षा के छात्रों के बारे में चुगली करना या उन्हें सामूहिक कार्यक्रमों में शामिल न करना। लड़के, लड़कों द्वारा बुली होते हैं, जबकि लड़कियाँ, दोनों, लड़के तथा लड़कियों द्वारा बुली होती हैं।

किसी भी तरह की हो, बुलिंग अस्वीकार है।

ओन्टेरियो के स्कूलों को सुरक्षित बनाने में हम कैसे मदद कर रहे हैं ?

स्कूल में शिक्षार्थियों के सफ़ल होने के लिए, सकारात्मक वातावरण तथा सीखने पढ़ने के लिए सुरक्षित वातावरण आवश्यक है।

और जानिएः

- **सुरक्षित स्कूल कार्यनीति** । इस विस्तृत कार्यनीति के अनुसार, प्रत्येक स्कूल में बुलिंग-अवरोधक कार्यक्रम, स्कूल साधन, शिक्षकों तथा प्रिंसिपलों के लिए ट्रेनिंग और बाल सहायक फ़ोन (Kids Help Phone) के साथ भागीदारी शामिल हैं।
- **अनुशासन की ओर ओन्टेरियो का नया दृष्टिकोण** । "प्रगतिशील अनुशासन" में पूरा स्कूल शामिल होता है तथा इससे स्कूल में सकारात्मक वातावरण को वृद्धि मिलती है। इससे प्रिंसिपल को शिक्षार्थी के अनुचित व्यवहार पर उचित नतीजे चुनने का अधिकार मिल जाता है, और शिक्षार्थियों को सकारात्मक व्यवहार को वृद्धि देने में विभिन्न तरह की सहायता मिल सकती है।
- **आचारसहिंता** । ओन्टेरियो की हमारी आचारसहिंता की पुस्तिका में, स्कूल समाज यानि शिक्षार्थी, माता–पिता, स्कूल स्टाफ़ तथा समाजिक भागीदारों, सभी की भूमिका और उत्तरदायित्व की रूपरेखा बताई गई है।
- **पोलिसी/प्रोग्राम मेमोरेण्डम** 144 **(Policy/Program Memorandum 144)** । इस मेमोरेण्डम में, बुलिंग अवरोध तथा मध्यवर्तन पर स्कूल बोर्डस् की अपेक्षाओं की रूपरेखा बताई गई है।
- **बाल सहायक फ़ोन (Kids Help Phone)** । यह गुप्त सलाह सेवा सातों दिन 24 घण्टे उपलब्ध है। देखें www.kidshelpphone.ca या 1–800–668–6868 पर फ़ोन करें।
- **इस पुस्तिका की अधिक प्रतियाँ कैसे लें** । यह 22 भाषाओं में उपलब्ध है । निम्न वैबसाइट पर ओनलाइन देखें या पब्लिकेशन्स ओन्टेरियो (Publications Ontario) से अधिक प्रतियाँ ओर्डर करें www.serviceontario.ca/publications देखें या टोल फ़्री 1–800–668–9938 पर काल करें ।

अधिक जानकारी के लिए देखेः

www.ontario.ca/safeschools

रीसाइकल कागज़ पर प्रकाशित
© क्वीन्स प्रिन्टर फ़ोर ओन्टेरियो, 2009
ISBN 978-1-4249-9149-5 (Print)
ISBN 978-1-4249-9150-1 (PDF)

Hindi