बदमाशी: अभिभावकहरूका लागि जानकारी

Bullying: Information for Parents (Nepali)

बुलिङ भनेको व्यक्ति वा समूहले अनावश्यक आक्रामक व्यवहार गर्नु हो जुन अर्को व्यक्ति वा समूहलाई लक्षित गर्दछ। प्रायः एक शक्ति असन्तुलन हुन्छ जुन या त वास्तविक हुन्छ वा वास्तविक मानिन्छ। बुली गर्ने व्यक्तिहरूले आफ्ना शक्तिको प्रयोग पीडितहरूलाई नियन्त्रण गर्न, डराउन वा धम्काउनका लागि गर्छन्। उनीहरूले यसलाई एक पटक वा धेरै पटक, गतिविधलाई पटक-पटक दोहोर्याउन सक्छन्।

बुलिङ, चिढ्याउने विपरीत, सधैँ शारीरिक वा भावनात्मक रूपमा चोट पुर्याउने उद्देश्य हो। यसले सबैलाई बुली गर्ने व्यक्तिहरूलाई पनि प्रभाव पार्छ।

बुलिङप्रति प्रत्येक बालबालिकाको प्रतिक्रिया फरक-फरक हुन्छ। प्रभावहरू लामो समयसम्म रहन र हानिकारक हुन सक्छ। बुलिङले डिप्रेसन, चिन्ता, कम आत्म-सम्मान र शरीरको कमजोर छवि पैदा गर्न सक्छ।

बुलिङ शारीरिक, मौखिक वा मनोवैज्ञानिक हुन सक्छ (चित्र 1)। उदाहरणहरू निम्न छन्:

- नकारात्मक वा अर्थपूर्ण टिप्पणीहरू, नाम बोलाउने
- मानिसहरूलाई क्रियाकलापबाट बाहिर निकाल्ने
- हिर्काउने, लात हानेर, धकेल्ने, थुक्ने वा कुनै अन्य हानिकारक शारीरिक क्रियाकलाप
- कसैको बारेमा झूठ बोल्ने वा मिथ्या फैलाउने

©2012, संशोधित 2020, Nationwide Children's Hospital
जारी…

- कुराहरू लिने वा सम्पत्तिलाई क्षति पुऱ्याउने
- कसैको जाति, धर्म, यौन झुकाव, स्वास्थ्य आवश्यकताहरू वा उनीहरूको हेर्ने तरिकाको मजाक उडाउने
- "साइबरबुलिङ" - चोट पुग्ने तरिकाले टेक्स्ट, फोटो वा भिडियो म्यासेज, सामाजिक सञ्जाल (फेसबुक, ट्विटर, इन्स्टाग्राम, स्नैपच्याट, यू ट्यूब) वा सेल फोनहरूको प्रयोग गर्ने

स्रोतः Stopbullying.gov तौलको आधारमा गरिने बुलिङ रोक्नका लागि

चित्र 1 बुलिङ शारीरिक, मौखिक वा मनोवैज्ञानिक हुन सक्छ।

- कसैलाई उसले गर्न नचाहेको काम गर्न लगाउने
- धम्काउने वा ब्ल्याकमेल गर्ने

बच्चालाई बुली भइरहेका संकेतहरू

- कपडा वा कुराहरू बिग्रिएको
- रहस्यमय काटेको, घाउ र कोपरेको निसान
- केही, कसैले, साथीहरूको समूह बदल्ने वा पुराना साथीहरूसँग अब नखेल्ने
- साथीहरू र परिवारबाट पछि हट्ने
- स्कूल जान वा साथीहरू वा सहपाठीहरू नजिक हुने डर
- स्कूलमा नाटक गर्ने वा अनुशासनसम्बन्धी समस्याहरू
- क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुन वा निर्देशनहरूको पालना गर्न नमान्ने
- स्कूलको काम गर्न रुचिको कमी वा अचानक स्कूलमा नराम्रो प्रदर्शन गर्ने (चित्र 2)
- मनोदशा, रुने वा भावनात्मक आवेग

स्रोत: https://blog.ed.gov/2019/05/the-only-way-out-is-through/

चित्र 2 बुलीमा परेका बालबालिकाले स्कूलमा रुचि गुमाउन र क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुन नामन्न सक्छन्।

- टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने वा कुनै चिकित्सा कारण वा बिना कुनै कारण शारीरिक समस्याहरू
- नराम्रो सपना र सुत्नमा समस्या
- भोक लाग्दैन
- आत्महत्याको विचार

तपाईं आफ्नो बच्चालाई बली गरिएको छ भन्ने सोच्नुहुन्छ भने के गर्नुहुन्छ

आफ्नो बच्चाको कुरा ध्यानपूर्वक सुन्नु र कुरा गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। "खुल्ला प्रश्नहरू" सोध्नुहोस् जसको जवाफ "हो" वा "होइन" मा मात्रै दिन सकिँदैन (चित्र 3)।

केही उदाहरणहरू निम्न छन्:

- आफ्नो स्कूलमा को सँग खेल्यो वा खाजा खायो?
- तिमीले आफ्नो कक्षामा अन्य केटाकेटीहरूका बारेमा के सोच्छौ?
- तिम्रो लुगा कसरी फोहोर भयो वा च्यातियो?
- तिम्रो किताब, खेलौना, फोन आदिलाई के भयो?
- अन्य बच्चाहरूसँग तिम्रो लागि के उपनाम छ?
- तिमीले देख्नुहुने कसैलाई बुली गरेको देख्यो वा थाहा भयो भने के हुन्छ?

स्रोतः U.S. Department of Health र Human Services, National Institutes of Health, National Institute of Mental Health। (2015)। डिप्रेसन (NIH प्रकाशन नं. 15-3561)। Bethesda, MD: U.S. Government Printing Office

चित्र 3 आफ्नो बच्चाको कुरा ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस्। खुल्ला प्रश्नहरू सोध्नुहोस्।

ठूला बालबालिका लागि तपाईंले निम्न कुराहरू सोध्न सक्नुहुन्छ:

- तिमी र तिम्रा साथीहरूले अरू मानिसहरूसँगको समस्यालाई कसरी समाधान गर्छौ?
- तिमी र तिम्रा साथीहरूले सामाजिक सञ्जालमा कस्ता प्रकारका कुराहरू साझा गर्छौ?
- मलाई तिम्रो स्कूलमा रहेका षड्यन्त्रकारी समूहको बारेमा बताउछौ?

तपाईंले आफ्नो बच्चालाई बुली गरिएको छ भनी थाहा पाउनुभएमा निम्न कुरा गर्नुहोस्:

स्रोतः रोग नियन्त्रण केन्द्र: युवा हिंसा र सम्बद्ध जोखिमसम्बन्धी व्यवहारको रोकथामको लागि एक विस्तृत प्राविधिक प्याकेज

चित्र 4 तपाईंको बच्चालाई उसले तपाईंलाई आफूलाई बुलिङ गरेको कुरा बताएकोमा प्रशंसा गर्नुहोस्। उनीहरूलाई यो उनीहरूको गल्ती होइन र उनीहरूलाई सुरक्षित महसुस गर्ने अधिकार छ भनी बताउनुहोस्।

- बुलिङ कहिल्यै ठीक हुँदैन भन्ने राम्रोसँग सन्देश दिनुहोस्।
- तपाईंको बच्चाले तपाईंलाई बताएकोमा प्रशंसा गर्नुहोस् (चित्र 4)। उनीहरूलाई के भइरहेको छ भनेर थाहा पाउनु आवश्यक छ भनेर सम्झाउनुहोस्। उनीहरूलाई मद्दत गर्ने र सुरक्षा गर्ने काम तपाईंको हो।
- उनीहरूलाई यो उनीहरूको गल्ती होइन र उनीहरूलाई सुरक्षित महसुस गर्ने अधिकार छ भनी बताउनुहोस्।
- कसैले उनीहरूलाई वा अर्को व्यक्तिलाई चोट पुर्याउन वा सताउनका लागि केही गरेको छ भने झगडा गर्ने होइन भनी बताउनुहोस्। कसैलाई अप्ठ्यारोमा पार्नका लागि झगडा गर्ने वा कुरा लगाउने गरिन्छ। मद्दत पाउनका लागि रिपोर्टिङ गरिन्छ।
- आफ्नो बच्चालाई जानका लागि सुरक्षित वा भरपर्दो वयस्कहरू को हुन् भनेर थाहा पाउन मद्दत गर्नुहोस् (चित्र 5)।
- उनीहरूले सक्छन् भने उनीहरूलाई बुलिङ हुने ठाउँहरूबाट टाढा रहन भन्नुहोस्। वयस्क र मानिसहरूका अन्य समूहहरूको नजिक क्रियाकलापहरू गर्नुहोस्। बुली गर्ने व्यक्तिहरूले वयस्कका वरिपरि कार्य गर्दैनन्।
- तपाईंको बच्चालाई "बडी सिस्टम" को प्रयोग गर्न भन्नुहोस् ताकि तिनीहरू एक्लै नपरून्। प्रायः संख्यामा सुरक्षा हुन्छ।

थप उपयोगी सुझावहरू:

- किताबहरू पढ्नुहोस् वा तपाईंको बच्चासँगको बुलिङको बारेमा भिडियो वा चलचित्रहरू हेर्नुहोस्। एक व्यक्तिको कार्यले अरूलाई कसरी प्रभाव पार्न सक्छ भन्नेबारे कुरा गर्नुहोस्। यसले तपाईंको बच्चालाई बुली गरेको बारेमा कुरा गर्न वा

अरूलाई बुली कहिले गरिन्छ भन्ने कुरा थाहा पाउनका लागि अझ बढी मद्दत गर्न सक्छ।

- कसैले उनीहरू वा अरू कसैलाई बुली गर्ने प्रयास गरेमा तपाईंको बच्चाले के गर्न सक्छ वा भन्न सक्छ भन्ने भूमिका खेल्नुहोस् (अभ्यास गर्नुहोस्)। बुलीको बेवास्ता गर्नु, टाढा जानु र वयस्कलाई भन्नु सबैभन्दा राम्रो हुन्छ। शारीरिक रूपमा वा शब्दहरूले झगडा गर्नु राम्रो विचार होइन।
- आफ्नो बच्चाको सामाजिक सञ्जालका क्रियाकलाप र एकाउन्टहरू निरीक्षण गर्नुहोस्। तपाईंले साइट मिलाउने कम्प्युटर विशेषज्ञहरू (प्लेटफर्म एडमिनिस्ट्रेटर) लाई साइबरबुलिङको रिपोर्ट गर्न सक्नुहुन्छ। उनीहरूले सामग्री हटाउन, प्रयोगकर्ताहरूलाई रोक लगाउन वा एकाउन्टहरू हटाउन सक्छन्।

स्रोतः रोग नियन्त्रण केन्द्र: युवा हिंसा र सम्बद्ध जोखिमसम्बन्धी व्यवहारको रोकथामको लागि एक विस्तृत प्राविधिक प्याकेज

चित्र 5 आफ्नो बच्चालाई जानका लागि सुरक्षित वा भरपर्दो वयस्कहरू को हुन् भनेर थाहा पाउन मद्दत गर्नुहोस्।

- सम्भव भएमा, बुली गर्ने व्यक्तिका आमाबाबुलाई सम्पर्क गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। उनीहरूलाई आफ्नो बच्चा के गर्दैछ भन्ने थाहा नहुन सक्छ।
- तपाईंले आफूलाई चिन्ता गर्ने गरी आफ्नो बच्चाको व्यवहार र भावनाहरूमा बदलाव देख्नुहुन्छ भने सल्लाह वा उपचारको बारेमा सोच्नुहोस् (चित्र 6)।
- तपाईंलाई आफ्नो बच्चाले आफूलाई हानि पुऱ्याउने प्रयास गर्न सक्छ जस्तो लागेमा तत्काल मद्दतका लागि नजिकको आपतकालीन विभागमा जानुहोस्।
- शारीरिक हानि वा हिंसाको बुलिङका लागि प्रहरीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

स्रोत: थेरापीका लागि girlshealth.gov/Going

चित्र 6 परामर्शदातालाई भेटेर मद्दत पाउन सकिन्छ।

तपाईंको बच्चा बुली हो भने के गर्ने

बुलीलाई तुरुन्तै मद्दत र तपाईंको ध्यान चाहिन्छ। तपाईंको बच्चा बुली गर्ने व्यक्ति भएमा उनीहरूलाई द्वन्द्वको सामना गर्न समस्याहरू हुने, सजिलै निराश हुने, अरूको विचारको महत्त्व नदिने, नियमहरू तोड्ने वा निराश हुने सम्भावना बढी हुन सक्छ।

त्यहाँ एकै किसिमका बुली छैन (चित्र 7)। बुली गर्ने व्यक्यिसँग धेरै साथीहरू छन् जस्तो लाग्न सक्छ। प्रायजसो, उनीहरू लोकप्रिय हुनका लागि अधिक चिन्तित हुन्छन्। कसै-कसैलाई "जोड्ने व्यक्ति" भन्दा पनि "एक्लो व्यक्ति" जस्तो लाग्न सक्छ र साथी बनाउन गाह्रो लाग्न सक्छ। अरूले मात्र छुटेको महसुस गर्न सक्छन्।

बुली गर्ने व्यक्तिका चेतावनी संकेतहरू निम्न हुन सक्छन्:

- शारिरीक वा मौखिक झगडामा पर्छ
- आफ्नो समस्याका लागि अरूलाई दोष दिन्छ
- अरूलाई बुली गर्ने साथीहरू छन्
- नियमहरूको पालना गर्न गाह्रो हुन्छ
- प्रधानाध्यापकको कार्यालय वा बारम्बार थुनामा पठाइन्छ
- रहस्यमय थप पैसा वा नयाँ कुराहरू छन्
- हिंसालाई सकारात्मक रूपमा हेर्छ वा यसलाई हास्यास्पद ठान्छ

स्रोतः स्रोतः रोग नियन्त्रण केन्द्रः युवा हिंसा र सम्बद्ध जोखिमसम्बन्धी व्यवहारको रोकथामको लागि एक विस्तृत प्राविधिक प्याकेज

चित्र 7 त्यहाँ एकै किसिमका बुली छैन।

तपाईंले के गर्न सक्नुहुन्छ:

- बुलिङ के हो भन्नुहोस्। बुलिङ कहिल्यै ठीक हुँदैन भन्ने राम्रोसँग सन्देश दिनुहोस्।
- आफ्नो बच्चाले अरूलाई बुली गरेमा त्यसको नतिजा कस्तो हुन्छ भन्ने कुरा बताउन नडराउनुहोस्।
- विभिन्न व्यक्तिहरू र फरक विचारहरूका लागि दया र सम्मान गर्न सिकाउनुहोस् र नमुना दिनुहोस्।

- आफ्नो बच्चालाई बुली गर्दा कस्तो महसुस हुन्छ भनेर बुझ्न मद्दत गर्नुहोस्। बुलिङ कस्तो देखिन सक्छ भनेर देखाउनका लागि किताबहरू पढ्नुहोस् वा आफ्नो बच्चासँग भिडियो वा चलचित्रहरू हेर्नुहोस्। एक व्यक्तिको कार्यले अरूलाई कसरी प्रभाव पार्न सक्छ भन्नेबारे कुरा गर्नुहोस्। आफ्नो बच्चालाई उनीहरूले पुस्तक, भिडियो वा चलचित्रमा देखेका बच्चालाई बुली गरेपछि कस्तो लाग्छ भनी सोध्नुहोस्।
- उनीहरूलाई निराशा र रिसको सामना गर्ने तरिकाहरू सिक्न मद्दत गर्नुहोस् जसले अरूलाई हानि पुर्‍याउँदैन। उनीहरू निराश हुँदा अभिनय गर्ने तरिकाहरू (भूमिका खेल्ने) अभ्यास गर्नुहोस्। आफ्नो बच्चालाई कुनै चोट पुर्‍याउनु अघि रोक्न र सोच्न सिकाउनुहोस् (चित्र 8)।
- आफ्नो बच्चालाई उनीहरू बदल्न सक्छन् भनेर आश्वासन दिलाउनुहोस्। बुलिङ एउटा विकल्प हो।
- "आफ्नो बच्चा असल भएको देखाउन" का लागि समय हेर्नुहोस् र उनीहरूको प्रशंसा गर्नुहोस्। हरेक दिन उनीहरूसँग समय बिताउनुहोस्। उनीहरूको भावना र सफलताहरूको बारेमा ध्यान दिएर सुन्नुहोस् र कुरा गर्नुहोस्।

Source: girlshealth.gov/friendships

चित्र 8 तपाईंको बच्चा बुली हो भने उसँग अरूलाई हानि नगर्ने निराशा र रिसले सामना गर्ने तरिकाहरू अभ्यास गर्नुहोस्।

- स्कूलले तपाईंको बच्चाको बुलिङको बारेमा तपाईंलाई सम्पर्क गरेमा शान्त रहने र क्रोधित र रक्षात्मक हुनबाट जोगिन सक्दो प्रयास गर्नुहोस्। तपाईंले मद्दत गर्नका लागि के गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने कुरामा ध्यान दिनुहोस्। तपाईंको बच्चाले तपाईंले गर्ने तरिकाबाट सिक्न सक्छ।
- परामर्श वा थेरापीले तपाईंको बच्चालाई आफ्ना भावनाहरूलाई राम्रोसँग सम्हाल्न सिक्नका लागि मद्दत गर्न सक्छ।

स्कूलसँग कुरा गर्नका लागि सुझावहरू

तपाईंको बालबालिकालाई बुलिङ गरिएको छ भने स्कूलमा सम्पर्क गर्नुहोस्। पहिले प्रधानाध्यापक र शिक्षकसँग भेटघाट तय गर्नुहोस् (चित्र 9)। आवश्यक छ भने स्कूलको सल्लाहकार र प्रशिक्षकसँग कुरा गर्नुहोस्।

स्रोतः U.S. Department of Health र Human Services, National Institutes of Health, National Institute of Mental Health। (2015)। डिप्रेसन (NIH प्रकाशन नं. 15-3561)। Bethesda, MD: U.S. Government Printing Office

चित्र 9 प्रधानाध्यापक र शिक्षकसँग भेटघाट तय गर्नुहोस्। आवश्यक छ भने स्कूलको सल्लाहकार र प्रशिक्षकसँग कुरा गर्नुहोस्।

- वस्तुस्थिति पहिले नै लेख्नुहोस् - कसले, के, कहिले र कहाँ बुलिङ हुन्छ। आफ्नो विचार र भावना लेख्ने प्रयास नगर्नुहोस्।
- तपाईंको भेटघाटकमा नोटहरू लिनुहोस्। तपाईंले स्कूललाई के भन्नुहुन्छ र उनीहरूले मद्दत गर्नका लागि के गर्नेछन् भन्ने कुराको आफ्नो रेकर्ड राख्नुहोस्।
- बुलिङको बारेमा स्कूलको लिखित नीतिको प्रतिलिपि माग्नुहोस्। बुलिङबाट जोगाउन र रोक्नका लागि के गरिँदैछ पत्ता लगाउनुहोस्।
- तपाईंको बच्चालाई बारम्बार बुली गरिन्छ र यो राम्रो हुन सक्दैन भने स्कूलको नीतिले तपाईंलाई मद्दतका लागि अर्को कहाँ जाने भनेर बताउनुपर्छ।

बुलिङ र विशेष आवश्यकताका भएका बालबालिका

विशेष शिक्षा वा स्वास्थ्य आवश्यकता भएका बालबालिकाहरू अलग देखिने भएकोले अरूको तुलनामा निकै डराउँछन्। कसै-कसैलाई उनीहरू बुलिङको सिकार भएका छन् भनी थाहा नहुन सक्छ। वा उनीहरू डराउँछन् वा भाषा वा अन्य ढिलाइले वयस्कलाई बताउन कठिन समय हुन सक्छ।

बुलिङले बच्चाहरूलाई उनीहरूको स्वास्थ्यसम्बन्धी आवश्यकताहरूले गर्दा उनीहरूको खिल्ली उडाउने हुन सक्छ, जस्तै कि व्यक्तिलाई उनीहरूलाई एलर्जी भएको कुरा दिनु। यस अवस्थामा बुलिङ गम्भीर मात्र होइन; यसको मतलब जीवन वा मृत्यु हुन सक्छ।

विशेष आवश्यकता भएका बालबालिकालाई स्कूलमा बुली गर्दा बुलिङ गर्ने खालका व्यवहार "अशक्तता उत्पीडन" हुन जान्छ। संघीय कानून, 1973 को पुनर्वास ऐन को धारा 504 र 1990 को अमेरिकी अशक्तता ऐन को शीर्षक II को अन्तर्गत स्कूलहरूले एक लिखित IEP (व्यक्तिगत शिक्षा कार्यक्रम) योजनासँग बुलिङको बारेमा उल्लेख गर्नु आवश्यक छ। उनीहरूलाई आफूलाई बुली गरिएको छ भन्ने लागे र स्कूलले समस्याको ध्यान राख्नका लागि के गर्नेछ भनी IEP ले तपाईंको बच्चाले के गर्न सक्छ भनी बताउनु पर्छ।

बुलिङका संसाधन

Nationwide Children's Hospital Behavioral Health

(614) 355-8080

National Suicide Prevention Lifeline

(800) 273-8255

American Academy of Pediatrics (AAP) Resilience Project
aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/resilience/Pages/Resilience-Project.aspx

Buckeye Region Anti-Violence Organization, BRAVO (GLBTQI सेवाहरू) लाई (866)862-7286 मा फोन वा टेक्स्ट गर्नुहोस्, http://www.bravo-ohio.org/

Bully Project, http://specialneeds.thebullyproject.com

CAP4Kids, http://cap4kids.org/columbus (क्षेत्र र हटलाइनहरूको अनुसार संसाधनहरूमा जानुहोस्)

Kids Health www.kidshealth.org (search bullying)

National Bullying Prevention Center:
http://www.pacer.org/bullying/resources/info-facts.asp

Nationwide Children’s Hospital (NCH) It’s Not Cool to Be Cruel लाई (614) 355-0678 मा फोन वा टेक्स्ट गर्नुहोस्, nationwidechildrens.org/its-not-cool-to-be-cruel

ओहायो शिक्षा विभाग: परिवार र सामुदायिक सहयोगको कार्यालयको
(877) 644-6338 मा फोन वा टेक्स्ट गर्नुहोस्
http://www.ode.state.oh.us (बुलिङ खोज्नुहोस्)

Safer Schools Ohio SaferOH Tip Line लाई (844) 723-3764 मा फोन वा टेक्स्ट गर्नुहोस्, saferschools.ohio.gov

बुलिङ र साइबरबुलिङलाई बुझ्दै, onlineschools.org/student-bullying-guide

U.S. Government Stop Bullying, www.StopBullying.Gov

Violence Prevention Works,
http://www.violencepreventionworks.org/public/bullyng.page

Wrightslaw, http://www.wrightslaw.com/info/harassment.index.htm