

दर्शक की बजाय एक उत्साहित व्यक्ति बनें

“उत्साहित व्यक्ति” वह होता है जो गलत चीज़ को सही करने के लिए काम करता है। यदि वह देखता है कि किसी को डराया-धमकाया जा रहा है तो वह उसकी सहायता व सुरक्षा के लिए पूरी कोशिश करता है।



वे तरीके जिनसे आप उत्साहित व्यक्ति बन सकते/सकती हैं:

- केवल दर्शक न बने रहें। डराने-धमकाने में कभी हिस्सा न लें।
- जिस व्यक्ति को सभी लोग अपने से अलग रखते हैं उसे आप अपने व मित्रों के साथ किसी गतिविधि में हिस्सा लेने के लिए आमंत्रित करें।
- जिस व्यक्ति को डराया-धमकाया जा रहा हो उसे किसी वयस्क से बात करने में मदद करें।
- कष्टदायक संदेशों व अफ्रवाहों को फैलने से रोकें। यह स्पष्ट करें कि आप यह सोचते हैं कि इस तरह का व्यवहार मज़ाकिया या शान की बात नहीं है।
- किसी ऐसे व्यक्ति के साथ भोजन करें जो अकेला हो।
- अपने मित्र-दल से बाहर के लोगों से दोस्ती करें।
- स्कूल में नए लोगों का स्वागत करें।

माता-पिता के लिए सन्देश

यह ब्रोशर विशेषरूप से स्कूल के विद्यार्थियों के लिए लिखा गया है। परन्तु यह आवश्यक है कि डराने-धमकाने के प्रति हमारी नीति व यदि ऐसी स्थिति होती है तो घर-स्कूल की संयुक्त कार्यवाही की आवश्यकता के बारे में आप भी जागरूक हों।

अपने बच्चे को साइबरबुलिंग से बचाएँ

- जैसे ही बच्चों को टेक्नोलॉजी के उपयोग की सुविधा दी जाए, उसके बाद जल्द से जल्द उन पर उचित प्रतिबंध व अनुमतियाँ लागू करनी चाहिए। आरम्भ में ही सही सीमाएँ लगाने से, बच्चों को, जैसे-जैसे वे बड़े होते हैं, उनका कमप्यूटर व फ़ोन से बहुत अधिक लगाव हो जाने से बचाया जा सकता है।
- ऑनलाईन सुरक्षा के बारे में बात-चीत करें और अपने बेटे या बेटी के साथ संवाद का रास्ता खुला रखें, जिससे कि यदि उन्हें सहायता की आवश्यकता हो तो वे आसानी से पूछ सकें।
- उनके द्वारा ऑनलाईन के उपयोग पर ध्यान रखें और कमप्यूटरों को अपने घर के ऐसे स्थान पर रखें जहाँ सब आते-जाते हों।
- अपने बच्चों को सलाह दें कि वे साइबरबुलिंग द्वारा धमकियों या ऑनलाईन टिप्पणियों का जवाब न दें। इसकी बजाय उन संदेशों की प्रतिलिपि रखें, जिनके साथ उनका ईमेल पता या ऑनलाईन स्क्रीन नाम भी दिया गया हो।
- डराए-धमकाए जाने पर आपके अपने बच्चे की जो भावनाएँ हों उनको स्वीकार करें। भावनात्मक कष्ट सच होता है और इसका प्रभाव लम्बे समय तक रह सकता है।
- अपने बच्चे को ‘अजनबी से खतरा’ होने के बारे में याद दिलाएँ। उन्हें वाकई मालूम नहीं होता कि वे ऑनलाईन किससे बात कर रहे हैं।



**HORNSBY NORTH
PUBLIC SCHOOL**

**दया महत्वपूर्ण
होती है**

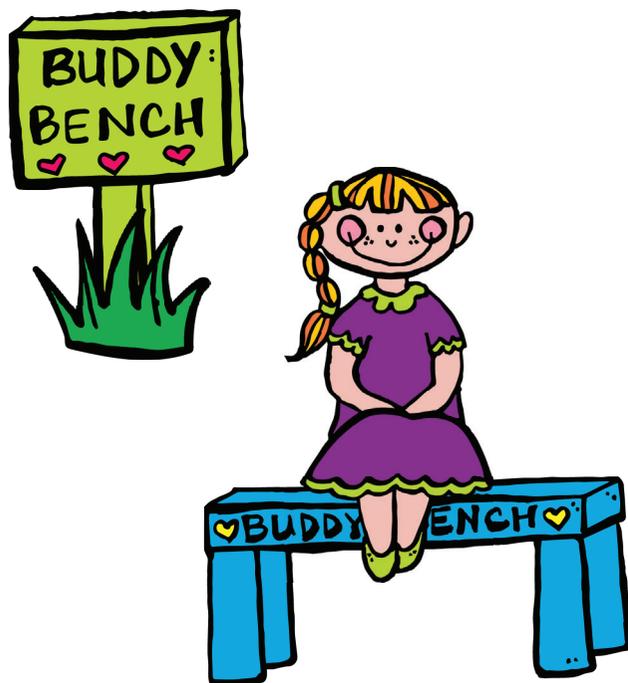
**डराए-धमकाए (Bullying)
जाने और उत्पीड़न का सामना करने
के लिए मार्गदर्शिका**



Hornsby North Public School के हर विद्यार्थी को ऐसे सुखद और सुरक्षित वातावरण में, जो कि उत्पीड़न रहित हो, पढ़ाई करने का अधिकार है।

स्कूल में हम पूरा प्रयत्न करते हैं कि निम्नलिखित को सुनिश्चित किया जा सके

- दया महत्वपूर्ण होती है
- प्रत्येक व्यक्ति अपनी व दूसरे लोगों का ध्यान रखता है
- प्रत्येक व्यक्ति को अपनेपन का अनुभव होता है
- प्रत्येक व्यक्ति अन्य लोगों की व्यक्तिगत भिन्नताओं का आदर करता है व सम्मान देता है
- प्रत्येक व्यक्ति मानता है कि एक साथ मिल कर महान चीज़ें प्राप्त की जा सकती हैं



डराना-धमकाना क्या होता है?

डराना-धमकाना वह होता है जब कोई बार-बार आपको परेशान करने की कोशिश करता है। वह निम्नलिखित में से कुछ भी हो सकता है:

शारीरिक, मौखिक, मनोवैज्ञानिक या सामाजिक तरह से

खुले या छुपे रूप से

आमने-सामने या ऑनलाईन पर

उदाहरण के लिए, जब किसी व्यक्ति के साथ बार-बार निम्नलिखित किया जाता है तो उसे डराना-धमकाना कहा जाता है:

- उनको बुरे नाम दिए जाते हैं
- उनसे कोई बात नहीं करता
- उनको उनके व्यवहार व शकल के कारण चिड़ाया जाता है
- दुःख पहुंचाने वाली लिखित टिप्पणियाँ, संदेश या ईमेल भेजी जाती हैं
- उनके बारे में अफवाहें फैलाई जाती हैं
- उनका सामान छुपाया, तोड़ा या चुराया जाता है
- शारीरिक रूप से चोट पहुँचाई जाती है
- उनके बारे में दीवारों पर लिखा जाना

We will NOT BULLY others.

कार्यवाही योजना

यदि आपको डराया-धमकाया जाता है या उत्पीड़ित किया जाता है तो आप कई कदम उठा सकते/सकती हैं।

- 1 शान्त रहने की कोशिश करें।
- 2 आत्मविश्वास के साथ उस व्यक्ति की आँखों में देख कर शक्तिशाली आवाज़ में कहें "मैं चाहती/चाहता हूँ कि तुम यह सब करना बन्द कर दो। मुझे यह बिल्कुल पसंद नहीं है"।
- 3 यदि डराना-धमकाना जारी रहता है तो किसी वयस्क को बताएँ जैसे कि आपकी टीचर, खेल के मैदान में ड्यूटी पर आपकी टीचर, व/या आपके माता-पिता।



When someone is being BULLIED we will tell an ADULT at School and at Home.