

والدین کے لیے اہم معلومات۔

بلی انگ (ستم رسانی) کبھی بھی قابل قبول نہیں ہوتی۔ یہ معمول کی بلوغت کا حصہ نہیں ہے۔ بچے اور نوجوان آپس میں ناچاقی یا اختلاف رائے کا شکار ہو سکتے ہیں، مختلف وجوہ کی بنا پر وہ ہر ملنے والے کو دوست نہیں بنانا چاہتے، یہ سب بالغ ہونے کا حصہ ہے، لیکن اگر اس عمل کو بالکل بے روک ٹوک چھوڑ دیا جائے تو یہ بلی انگ (ستم رسانی) پر منتج ہو سکتا ہے۔

ہر بچے کو حق حاصل ہے کہ وہ خود کو سکول، یوتھ کلب یا گھر پر محفوظ سمجھے۔ اس بات کو ممکن بنانے کے لیے والدین کے لیے بلی انگ کے رویے کی علامات کا جاننا ضروری ہے۔

بلی انگ کا رویہ کیا ہے؟

- مختلف برے ناموں سے پکارا جانا، تنگ کیا جانا اور دھمکایا جانا۔
- مار کھانا (پٹائی) اور اڑنگا لگا کر گرایا جانا، ٹھٹے مارے جانا۔
- ذاتی اشیا کو چرایا جانا یا نقصان پہنچایا جانا
- نظر انداز کیا جانا، شامل نہ کیا جانا، آپ کے بارے میں افواہیں اور گپ پھیلانا۔
- نازیبا یا ناگوار ٹیکسٹ پیغامات یا ای میل وصول ہونا۔
- صرف اپنی پہچان اور تشخص کی وجہ سے ستایا جانا۔

ک یا علامات اس بات کا اشارہ ہیں کہ میرے بچے کو بلی انگ (ستم رسانی) کا شکار بنایا جا رہا ہے؟

- وہ لا تعلقی اختیار کر لیتے ہیں۔
 - خراشوں اور زخم یا نیل کے نشان جن کی واقعتاً کچھ وضاحت نہ کی جا سکے۔
 - وہ سکول نہیں جانا چاہتے یا سکول کے کام میں دشواری محسوس کرتے ہیں۔
 - وہ باہر جانا اور دوستوں کے ساتھ کھیلنا نہیں چاہتے۔
 - سکول جانے کے راستے میں تبدیلی لائی جا رہی ہے۔
 - وہ سر درد، پیٹ کے درد اور دیگر درد کی شکایت کرتے ہیں۔
 - وہ باآسانی جذباتی طور پر پریشان، رونے پر آمادہ، بدمزاج، اور اپنی شخصیت کے برخلاف رویے کا مظاہرہ کرتے ہیں۔
- یہ فہرست ہر پہلو پر محیط نہیں ہے۔ بطور والدین، آپ کسی اور سے زیادہ بہتر طور پر جانچ سکتے ہیں اگر آپ کے بچے کے رویے میں کوئی بھی تبدیلی آتی ہے۔

مجھے کیا کرنا چاہیے؟

پریشان نہ ہوں اور کھلا ذہن رکھیں۔

اگرچہ یہ کسی بھی بچے یا نوجوان کے لیے بہت اہم قدم ہے، بلی انگ اور ستم رسانی کے بارے میں کسی کو بتانے کے لیے بڑا حوصلہ چاہیے۔ اس بات کو ذہن میں رکھیے۔

اگر بچہ آپ کے پاس اس مسئلے کی بابت نہیں آتا، لیکن آپ کو تشویش ہے کہ وہ بلی انگ اور ستم رسانی کا شکار بنایا جا رہا ہے تو ان کے ساتھ گفتگو کیجئے کہ وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ اگر وہ آپ سے گفتگو کرنے میں ہچکچا رہے ہوں تو انہیں کسی استاد یا بڑے سے بات کرنے کی ترغیب دیں۔ یا پھر انہیں چائلڈ لائن بلی انگ لائن کا نمبر دیں جہاں وہ مکمل اعتماد سے رازداری کے ساتھ کسی بڑے سے بات کر سکتے ہیں۔

اگر بچہ آپ کے پاس آتا ہے اور آپ کو بتاتا ہے کہ اسے بلی انگ اور ستم رسانی کا شکار بنایا جا رہا ہے، آپکا رویہ و جواب انتہائی اہم ہے۔ یہ بات بہت اہم ہے کہ آپ اس کی بات سنیں۔ معلوم کرنے کی کوشش کیجیے کہ کیا ہوا ہے، کون ملوث تھا، کس قسم کی بلی انگ و ستم رسانی کا شکار بنایا گیا اور کب اور کہاں واقعہ پیش آیا۔ یہ گفتگو حقائق کی معلومات کے بجائے گفت و شنید (یعنی بچے کی بات سننے اور سمجھنے اور انہیں اس بارے میں بات کرنے پر آمادہ کرنے) کے بارے میں ہے۔ ان سے پوچھیئے وہ کیا کرنا چاہتے ہیں اور متفقہ طور پر اگلے اقدامات کے بارے میں فیصلہ کریں۔ بچے اور نوجوان خود سے اس قسم کی بلی انگ اور ستم رسانی سے نہیں نمٹ سکتے، اس لیے ان کو یہ کہنا کہ "خود اپنا معاملہ نمٹاؤ" یا "واپس حملہ کرو" سے انہیں واقعتاً کوئی مدد نہیں ملے گی۔

م میں اسے کیسے روک سکتا /سکتی ہوں ؟

ایک مرتبہ آپ کو صورتحال کے بارے میں مزید معلومات حاصل ہو جائیں تو آپ اپنے بچے کے مفاد کے لیے کئی اقدامات کے بارے میں غور کر سکتے ہیں۔ بچوں کی بلی انگ اور ستم رسانی کے بارے میں جاننے پر والدین غصہ اور تشویش میں مبتلا ہو جاتے ہیں، لیکن ہیجان کی حالت میں کوئی فیصلہ کرنے سے صورتحال میں بہتری نہیں آتی، اس لیے پرسکون رہنے کی کوشش کریں۔

- کبھی بھی فسادی جھگڑالو لوگوں سے خود نمٹنے کی کوشش نہ کریں۔ اس سے حالات مزید خراب ہو سکتے ہیں۔
- اپنے بچے کو ملوث کریں اور ان سے اس بارے میں بات کریں کہ وہ اس صورتحال کو کس طرح حل ہوتا دیکھنا چاہتے ہیں تاکہ انہیں محسوس ہو کہ وہ کسی نہ کسی حد تک حالات پر قابو رکھتے ہیں۔ ان کی بات سنیں۔
- کسی ایسے بڑے یا استاد سے ملاقات کا وقت لیں جس سے بات کرنے میں بچہ مطمئن اور آسانی محسوس کرے۔
- اگر آپ کو کسی استاد یا پڑوسی سے اس سلسلے میں بات کرنی پڑے تو احتیاط اور بڑے طریقے سے بات کیجئے
- سکول ، کلب یا تنظیم کو پرسکون انداز میں بتائیں کہ کیا مسئلہ ہے ، آپ کا بچہ کیا اقدامات چاہتا ہے اور کس طرح سے مل کر مسئلے کے حل کی طرف بڑھا جا سکتا ہے۔
- ان کی اینٹی بلی انگ پالیسی (ستم رسانی کے خلاف لائحہ عمل) کی دستاویز کی کاپی کی درخواست کریں۔ یاد رہے کہ انہیں اقدامات کے لیے کچھ وقت درکار ہو گا، چنانچہ ان کے ساتھ ان اقدامات کی تفصیل اور کارکردگی کے جائزے کے لیے اگلی تاریخ طے کر لیں۔
- ضرورت پڑنے پر مصر ، سرگرم اور اولولعزم والدین کا کردار ادا کریں (یعنی سکول اور متعلقہ اداروں کے پیچھے پڑنے سے مت بچکچائیں) مگر یاد رہے کہ زیادہ تر بچے اور نوجوان ان مسائل کو خاموشی اور شور شرابے میں پڑے بغیر حل کرنا چاہتے ہیں۔

میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کر سکتا ہوں؟

- ریسپیکٹ می تنظیم ان تمام بالغ لوگوں کے ساتھ کام کرتی ہے جو بچوں کو بلی انگ اور ستم رسانی سے نمٹنے کے لیے فن و ہنر اور خود اعتمادی دینے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ہمارے مفت تربیتی پروگرام بلی انگ اور ستم رسانی کے رویے کی پہچان اور اس سے نمٹنے کے لیے عملی اقدامات، مشاورت اور ہدایات فراہم کرتے ہیں۔ ہم مشورہ فراہم کر سکتے ہیں کہ بلی انگ کی پالیسی میں کن باتوں کا جائزہ لینا چاہیے ، اور مسئلے کے اطمینان بخش حل کے لیے کیا اقدامات اٹھانے چاہئیں۔
- مزید معلومات ریسپیکٹ می کی ویب سائٹ www.respectme.org.uk پر دستیاب ہیں۔ آپ ریسپیکٹ می سے رابطہ قائم کر سکتے ہیں 0844 800 8600 یا ای میل : enquire@respectme.org.uk
- اگر آپ اپنے بچے کے بارے میں پریشان ہیں اور کسی سے رازداری میں بات کرنا چاہتے ہیں تو پیرنٹ لائن سکاٹ لینڈ پر اس نمبر پر رابطہ قائم کر سکتے ہیں۔ 0808 800 2222
- اگر آپ کا بچہ بلی انگ اور ستم رسانی کا شکار ہے اور کسی بالغ شخص سے رازداری میں بات کرنا چاہتا ہے تو چائلڈ بلی انگ لائن پر اس نمبر پر رابطہ کریں 0800 44 1111۔ اس لائن پر سوموار سے جمعہ تک صبح 11.30am تا رات 10pm تک اور ہفتہ اور اتوار کو سہ پہر 2pm تا رات 8pm تک رابطہ کیا جا سکتا ہے۔