

ਸਤਾਏ ਜਾਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ 10 ਸੁਝਾਅ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਦੀ ਸਤਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ RCW 28A.300.285 ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ, ਡਰਾਉਣ-ਧਮਕਾਉਣ, ਅਤੇ ਸਤਾਉਣ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ: 'ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ, ਲਿਖਤੀ, ਮੌਖਿਕ, ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਇਰਾਦਤਨ ਕਾਰਵਾਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ RCW 9A.36.080(3) ਵਿਚਲੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਣ ਵੱਜੋਂ ਦਿਖਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ, ਲਿਖਤੀ, ਮੌਖਿਕ, ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਰਾਦਤਨ ਕਾਰਵਾਈ:

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਸੰਪਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਘਨ ਪੈਣ ਵਾਲਾ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਐਨੀ ਗੰਭੀਰ, ਨਿਰੰਤਰ, ਜਾਂ ਵਿਆਪਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਡਰਾਉਣ ਜਾਂ ਧਮਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਾਰੇਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਸਕੂਲ ਦੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਘਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ ਅਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੋਲ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹੋਣ ਜੋ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਡਰਾਉਣ-ਧਮਕਾਉਣ, ਜਾਂ ਸਤਾਉਣ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।

1. ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ।

ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਦੇ ਰਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ, ਸਕੂਲ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

2. ਸਤਾਏ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਸਤਾਉਣਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਸਤਾਉਣਾ ਸਵੀਕਾਰਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਸਤਾਉਣਾ ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਸਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਪੀੜਤ ਅਤੇ ਗਵਾਹ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ।

3. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦੁਆਰਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਹਿਣ ਜਾਂ ਕੁਝ ਕਰਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ।

ਰਹਿਮ-ਦਿਲੀ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ ਬਣਾਓ। ਬੱਚੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਮਿਸਾਲ ਬਣੋ।

4. ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ, ਕੌਣ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢੁਕਵਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ – ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੀੜਤ ਸੀ ਜਾਂ ਸਤਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸੀ।

5. ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਹਮਲਾਵਰ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਕਿ ਇਹ ਸਤਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਢੁਕਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਕੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੇਗਾ।

6. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਸਤਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਨੀਤੀਆਂ ਪੜ੍ਹੋ।

ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦਾ ਸਟਾਫ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਤਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗ ਨਿਯਤ ਕਰੋ।

7. ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਤਾਉਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤਕ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਤਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਚੇਤ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖੁਦ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਗੇ।

8. ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਦੀ ਸਤਾਉਣ ਵਿਰੋਧੀ ਨੀਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ।

ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਦੀ ਨੀਤੀ ਕੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਦੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਦੇ ਪੇਜਾਂ 'ਤੇ ਪੋਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

9. ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਅਤੇ ਹੁੰਦਾ ਵੀ ਹੈ)।

ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰਤ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੇਵੇਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਅੰਤਿਮ ਨਤੀਜਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਕਿ ਸਤਾਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋਵੇ।

10. ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਲਈ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ

