



ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਈਬਰ-ਬੁਲਿੰਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ? ਸਾਈਬਰ-ਬੁਲਿੰਗ (ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ) ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਇੱਕ ਮਿਲੀਅਨ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।* ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ #EndBullying ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸਲਾਹ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਨਲਾਈਨ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਵੇਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਨਰਮ ਵਿਵਹਾਰ ਰੱਖਣ ਜਿਹੇ ਨੁਕਤੇ ਵੀ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਰਮ ਵਿਵਹਾਰ ਰੱਖਣਾ ਹੀ ਸੁਖਾਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ!

ਸਾਈਬਰ-ਬੁਲਿੰਗ ਕੀ ਹੈ? ਸਾਈਬਰ-ਬੁਲਿੰਗ ਡਿਜੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ; ਜਿਵੇਂ ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟਸ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਮੰਚਾਂ 'ਤੇ ਟੈਕਸਟਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਡਰਾਉਣ, ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਔਵੇਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰਵਾਇਤੀ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਤੋਂ ਉਲਟ, ਸਾਈਬਰ-ਬੁਲਿੰਗ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਭੇਸ ਵਟਾ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਦਿੱਖ, ਨਸਲ, ਧਰਮ, ਜਾਤੀ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ ਅਜਿਹੀ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਈਬਰ-ਬੁਲਿੰਗ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਕੀ ਹਨ?

- ਅਫ਼ਵਾਹਾਂ ਫੈਲਾਉਣਾ
- ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਨਿੰਜੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਸਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨਾ
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਨਾਮ ਵਰਤ ਕੇ ਬੁਲਾਉਣਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਭੈੜਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ
- ਜੋ ਆਨਲਾਈਨ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਬਾਈਕਾਟ ਕਰ ਦੇਣਾ
- ਕਿਸੇ ਆਨਲਾਈਨ ਗੇਮ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ
- ਭੈੜੇ ਨਾਂਵਾਂ ਨਾਲ ਸੱਦਾ
- ਭੈੜੇ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਭਰੇ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣਾ
- ਆਨਲਾਈਨ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਭੈੜੀਆਂ ਜਾਂ ਭੜਕਾਊ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਪੋਸਟ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਵਾਦ ਭੜਕ ਸਕੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਟ੍ਰੋਲਿੰਗ' ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਅਜਿਹੇ ਕਿਹੜੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ?

- ਨੀਂਦਰ, ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਗੁੱਡ ਘਟਣ ਲੱਗਣੇ
- ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਤੋਂ ਟਲਣਾ
- ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਟਲਣਾ, ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਆਪਣਾ ਡਿਵਾਈਸ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਹੀ ਚੌਕਸ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਆਪਣਾ ਡਿਵਾਈਸ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ 'ਚ ਜਾਣਾ

ਮੈਂ ਸਾਈਬਰ-ਬੁਲਿੰਗ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਨਲਾਈਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਨਿਰੰਤਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਨਲਾਈਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਨਿਯਮ, ਮਾਪਦੰਡ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨਾ
- ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਆਦਰ ਅਤੇ ਹੋਸਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਬਣਨ
- ਬੁੜ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਪੱਛੜ ਚੁੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਜਤਨ ਕਰਨਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਈਬਰ-ਬੁਲਿੰਗ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਅਜਿਹੀ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ, ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਣਾ ਹੈ

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਬਰ-ਬੁਲਿੰਗ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿਰੁੱਧ ਮਦਦ ਲਈ ਤਾਕਤ ਦਿਓ:

- ਮਦਦ ਦਾ ਹੱਥ ਵਧਾਓ: ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨਿਸ਼ਾਨੇ 'ਤੇ ਹੈ, ਉਸ ਤੱਕ ਨਿੰਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੁੱਜੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

- ਇੱਕ ਸਟੈਂਡ ਲਵੋ: ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਸ਼ੇ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਘਟੀਆ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਫ਼ਲਾਈਨ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਕੇ ਆਖੋ ਕਿ ਉਹ ਸਭ ਡਿਲੀਟ ਕਰਨ
- ਚਤੁਰਾਈ ਨਾਲ ਕਾਰਵਾਈ:
 - ਵਿਸ਼ਾ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਘਟੀਆ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਲਾਓ: ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਸ ਵੀਕੇਂਡ 'ਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਮੀਮ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰੋ
 - ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਸਥਿਤੀ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਦੇਵੋ: ਉਸ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਹੋਮ-ਵਰਕ ਕਰ ਲਵੇ ਜਾਂ ਆਖੋ ਕਿ ਚੱਲ ਆਪਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਚੱਲੀਏ
 - ਘਟੀਆ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵੱਡਾਓ: ਕੋਈ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਮੀਮ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰੋ
 - ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਦੂਜਾ ਲੜਨ ਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਹਾਲਾਤ ਭੈੜੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ
- ਤੋਲੋ ਫਿਰ ਬੋਲੋ:
 - ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗ ਕੇ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ
 - ਦਿਲ ਦੁਖਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੋਸਟਸ ਲਾਈਕ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸ਼ੇਅਰ ਨਾ ਕਰੋ
 - ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਕੀ ਆਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਈਬਰ-ਬੁਲਿੰਗ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਚਾਰ-ਪੜਾਵੀ STOP ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਰਤੋ:

- ਸਟੋਪ—ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਕਦੇ ਬਹਿਸ 'ਚ ਨਾ ਪਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਭੈੜੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਬਲੋਕ—ਘਟੀਆ ਸੁਨੇਹੇ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਲੋਕ ਕਰ ਦੇਵੋ
- ਰਿਕਾਰਡ—ਸਬੂਤ ਸੇਵ ਕਰ ਲਵੋ, ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨਸ਼ਾਟਸ ਲੈ ਲਵੋ
- ਟਾੱਕ—ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਦਾ ਨਿਬੇੜਾ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਾ ਕਰੋ

ਆਨਲਾਈਨ ਦਿਆਲਤਾ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਵੋ:

- ਤਬੀਅਤ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਸ਼ਾ ਅਤੇ ਪੋਸਟਸ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰੋ
- ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਰਵੱਈਆ ਆਦਰ-ਭਰਪੂਰ ਰੱਖੋ
- ਕੋਈ ਵੀ ਪੋਸਟ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਦਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ “ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ” ਅਜਿਹਾ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ