

STOP BULLYING

A Parent's Guide to Keeping Kids Safe and Happy

Did you know: Over 60% of Sikh students who wear turbans/patkas have experienced bullying?



What is Bullying?

Bullying is unwanted, aggressive and repeated behavior. For example, when a child repeatedly picks on another child who is seen as weaker and more vulnerable, it's bullying. It includes:

- Threats
- Name-calling, insults or put-downs
- Stealing of money or possessions
- Physical violence or attacks
- Hateful or mean texts or emails
- Spreading rumors or being left out from groups or teams
- Insulting, mean or threatening social media posts (cyber bullying)



It's not always easy to tell if your child is being bullied. Children often do not want to talk about what is happening to them.

- Bullying can continue if no action is taken and is often hidden from adults.
- Bullying can happen during or after school hours. It can happen on the playground, on the bus, traveling to or from school, or in your neighborhood.
- Bullying is harmful! It should not be brushed aside as a "normal" part of growing up.
- When bullying is motivated by bias against the student's race, national origin, religion, or ethnicity, it is discriminatory harassment. It is a legal issue, and public schools have an obligation to try to stop bias-based bullying.

Possible Signs of Bullying: Bruises or injuries; lost or destroyed clothing, books, electronics, or jewelry; comes home from school hungry because they did not eat lunch; grades are declining and/or child has no desire to go to school; sudden loss of friends or desire to be alone; sudden disinterest in school activities and social events; experiencing feelings of helplessness and/or decreased self-esteem...

Why Kids Don't Ask for Help: They are afraid of backlash from the bully, they are afraid that adults will judge or punish them for being weak, or they feel that no one cares.

IF YOUR CHILD IS BEING BULLIED:

TALK- Discuss your child's experiences at school. Ask them if anyone gets bullied.

TAKE IT SERIOUSLY- You may only have one chance to step in and help. Remind your child that it's never okay to be bullied, and it's not their fault.

CONTACT THE SCHOOL- In cases of bias-based bullying by students, you must put the school on notice of the bullying as soon as possible. Talk to the teacher and school administrators about the problem. You can also talk to school district officials.

BE A ROLE MODEL- Teach your child nonviolent solutions like walking away from the bully. Do not bully your child or bully others in front of them.

BUILD CONFIDENCE- Sign your child up for activities outside of school such as team sports, music groups, or social clubs so that he/she can make friends.

WHO CAN HELP?

File a formal complaint with your school district.

File a complaint with the Department of Justice:

Email: education@usdoj.gov
Phone: 877-292-3804

Report the incident to the Sikh Coalition

Phone: 212-655-3095
Email: stopbullying@sikhcoalition.org
Website: www.sikhcoalition.org

Additional Resources:

www.stopbullying.gov



THE
SIKH COALITION

www.sikhcoalition.org/resources

ਬੁੱਲਿੰਗ ਰੋਕੋ

ਸਾਪਿਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰੱਖੋ

੬੦% ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿੱਖ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਜੋ ਕਿ ਪੰਗ/ਪਟਕਾ ਬੰਨ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਬੁੱਲਿੰਗ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਹੈ।



ਬੁੱਲਿੰਗ (bullying) ਕੀ ਹੈ?

ਬੁੱਲਿੰਗ ਰਵੱਈਆ ਅਣ-ਚਾਹਿਆ, ਹਮਲਾਵਰ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਲਗਾਤਾਰ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਧ ਸੱਟ ਖਾਣ ਯੋਗ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬੁੱਲਿੰਗ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣੀਆਂ
- ਪੁੱਠੇ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੱਦਾ, ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਣਾ
- ਰਕਮ ਜਾਂ ਸਮਾਨ ਦੀ ਚੋਰੀ ਕਰਨੀ
- ਸਰੀਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਹਮਲੇ
- ਨਫਰਤੀ ਤੇ ਨੀਚ ਲਿਖਤਾਂ ਜਾਂ ਈਮੇਲਾਂ
- ਅਫਵਾਹਾਂ ਫੈਲਾਉਣੀਆਂ, ਗਰੁੱਪਾਂ ਜਾਂ ਟੀਮਾਂ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣਾ
- ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ, ਨੀਚ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟਾਂ ਪਾਉਣੀਆਂ (ਸਾਈਬਰ ਬੁੱਲਿੰਗ)



ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੁੱਲਿੰਗ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਬੱਚੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਬਾਰੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੁੰਦੇ।

- ਜੇ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਇਹ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਬਾਲਗਾਂ ਤੋਂ ਓਹਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਬੁੱਲਿੰਗ ਸਕੂਲੀ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ 'ਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ 'ਚ, ਬੱਸ 'ਚ, ਸਕੂਲ ਆਉਣ ਜਾਣ ਦੌਰਾਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢ 'ਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬੁੱਲਿੰਗ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ! ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਣ ਦਾ 'ਆਮ' ਹਿੱਸਾ ਕਹਿ ਕੇ ਅੱਖੇ ਪਰੋਖੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਬੁੱਲਿੰਗ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਨਸਲ, ਕੌਮੀ ਮੁੱਢ, ਧਰਮ ਜਾਂ ਜਾਤ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਰਈ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਖਪਾਤੀ ਪਰੋਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਨੂੰਨੀ ਮਸਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਈ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੁੱਲਿੰਗ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ।

ਬੁੱਲਿੰਗ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਲੱਛਣ ਹਨ: ਝਰੀਟਾਂ ਜਾਂ ਸੱਟਾਂ; ਕੱਪੜੇ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕਸ ਜਾਂ ਗਹਿਣੇ ਗੁਆਚਣੇ ਜਾਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣੇ; ਦੁਪਹਿਰ ਦੀ ਰੋਟੀ ਨਾ ਖਾਧੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਕੂਲੇ ਭੁੱਖੇ ਘਰੇ ਆਉਣਾ; ਨੰਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਘਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਨੂੰ ਜੀਆ ਨਾ ਕਰਨਾ; ਅਚਾਨਕ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 'ਚ ਕਮੀ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਣੀ; ਅਚਾਨਕ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ 'ਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘਟਣੀ; ਬੇਵਸੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਿੱਚ ਆਈ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ...

ਬੱਚੇ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ: ਉਹ ਬੁੱਲਿੰਗ ਦੀ ਤਿੱਖੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਡਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਾਲਗ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਣਗੇ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣਗੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੁੱਲਿੰਗ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ:

ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਬੁੱਲਿੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਵੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਹੀ ਮੌਕਾ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉ ਕਿ ਬੁੱਲਿੰਗ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ 'ਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਰਈ ਕਰਕੇ ਬੁੱਲਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਬੁੱਲਿੰਗ ਦੇ ਬਾਰੇ ਨੋਟਿਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਪਰਸ਼ਾਸਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਜਿਲ੍ਹਾ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਾਰਕਾ ਦਰਸ਼ਕ ਬਣੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਹਿੰਸਕ ਹੱਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁੱਲਿੰਗ ਤੋਂ ਟਲਣਾ, ਆਦਿ ਸਿਖਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਝੁੱਲੀ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਝੁੱਲੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਭਰੋਸਾ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀਮ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ, ਸੰਗੀਤ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਕਲੱਬ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਦੋਸਤ ਬਣ ਸਕੇ।

ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਨਾਲ ਰਸਮੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰੋ

ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਜਸਟਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰੋ:

ਈਮੇਲ: education@usdoj.gov

ਫ਼ੋਨ: ੮੭੭-੨੯੨-੩੮੦੮

ਸਿੱਖ ਕੋਅਲੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਘਟਨਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ

ਫ਼ੋਨ: ੨੧੨-੬੫੫-੩੦੯੫

ਈਮੇਲ: stopbullying@sikhcoalition.org

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.sikhcoalition.org

ਹੋਰ ਸਰੋਤ:

www.stopbullying.gov