Aisling Discoveries
Child and Family Centre

Ideas for Parents

WHAT IS BULLING AND HOW TO HELP

دھونس جمانہ کیا ہے اور مدد کیسے کی جاۓ

دھونس جمانا وقت کے ساتھ دھرایا جانے والا برتاؤ ہے جو عموما دانستہ اور اذیت ناک برتاؤ ہوتا ہے – دھونس جمانے والا بچہ جسمانی اور جذباتی طور پر ذیادہ طاقت ور ہوتا ہے اس بچے کی نسبت جس پر دھونس جمائی جاتی ہے - دھونس جمانا بچپن کا فطری حصہ نہیں ہے بلکہ ایک دانستہ اور غیر دوستانہ سرگرمی ہے جس کی نیعت تکلیف پہنچانا ، خوف پیدا کرنا اور مزید جارحیت کی دھمکی دینا ہے

CHARACTERISTICS OF A CHILD WHO IS BULLYING ایک دھونس جمانے والے بچے کی خصوصیات

* بچہ دوسروں پر برتری چاہتا ہے – طاقتور محسوس کرنے اور دوسروں کو قابو میں رکھنے سے لطف اندوذ ہوتا ہے
* گرم مزاج، اسانی سے غصہے میں آنا ، اور ناکامی کی صورت میں کم قوت برداشت رکھتا ہے
* ضابطے کے مطابق مشکلات اور اختلافات سے مقابلے کیلئے انتہائی کم قوت برداشت رکھتا ہے
* کم حوصلہ اور ہر حال میں جیتنے کا تہییہ کیے ہوے ہوتا ہے
* اپنے مسائل کیلئے دوسروں کو الذام دیتا ہے
* سخت جاں بتایا گیا ہے اور شکاری کیلئے بہت ہی کم رحمی کا مظاہرہ کرتا ہے
* اوسط سے لیکر بلند درجے تک عزت نفس
* سماج دشمن رویوں کی طرف مائل ہو سکتا ہے

CHARACTERISTICS OF A CHILD WHO IS BEING BULLIED دھونس جماۓ جانے والے بچے کی خصوصیات

* اسکول میں حاضری اور تعلیمی کارکردگی میں اچانک تبدیلی
* تفریح میں دیر سے جانا اور پہلے واپس آ جانا
* اکیلا ، اکتا یا ہوا اور اکیلا سا
* کم تر اور معدوم ذاتی اور معا شرتی مہارتیں
* جسمانی اشارات کا استعمال ، کندھے اچکانا ، سر جھکا ۓ رکھنا ، لوگوں کی انکھوں میں انکھیں ڈال کر نہ دیکھنا ، دوسروں سے پیچھے ہٹ جانا
* عموما بیماری، سر درد ، جسمانی درد وغیرہ کی شکایت کرنا
* جسمانی خراشیں ، چوٹیں ، کپڑوں اور ذاتی اشیاء کا نقصان جنکی بظاہر کوئی وضاحت نہیں ہوتی
* تتلانا یا ہکلانہ
* مزاج یا سلوک میں اچانک تبدیلی
* بے چین ، خوف ذدہ ، پریشان ، فکر مند اور غیر محفوظ سا
* ذاتی حفاظت کیلئے پر تشوش رہنا ، تفریح کے دوران کھانے کیلئے ، لاکر اور غسلخانے میں اسکول کے اندر آنے جانے کیلئے فکر مند رہنا
* بھاگ جانے کے متعلق بات کرتا ہے
* خود کشی کے متعلق بات کرتا ہے (پیشہ ورانہ مدد تلاش کی جاۓ)

WAYS TO HELP YOUR CHILD آپکے بچے کی مدد کرنے کے طریقے

* آپنے بچے پر یقین کریں اگر وہ اپکو دھونس جماۓ جانے کے متعلق بتاتا ہے
* جوابا لڑنے کیلئے اپنے بچے کی حوصلہ افزائی نہ کریں – دھونس جمانے والے ہمیشہ ذیادہ طاقتور ہوتے ہیں
* دھونس کبھی بھی شکاری کا قصور نہیں ہوتا-اسلیئے آپنے بچے کو الذام نہ دیں
* دھونس دینے والے کے سلوک کا سامنا کرنے کیلئے ایک منصوبہ بنائیں
* بچے کے علم میں لائیں کف ذاتی اشیاء کی نسبت سلامتی بہت اہم ہے
* اپنے بچے سے اکثر حالات کے بارے میں پوچھتے رہیۓ
* یاد رکھیں بچے کے بہترین استاد آپ ہیں – گھر میں تربیت معقول، باقاعدہ ، عمر کے مطابق اور با عزت ہونی چاہیے – بہت سے بچے جو دوسروں پر دھونس جماتے ہیں اکثر ایسے گھروں سے ہیں جہاں انکے والدین ان پر دھونس جماتے ہیں

325 Milner Avenue • Suite 110 • Scarborough • Ontario • M1B 5N1 • Tel: 416-321-5464 • Fax: 416-321-1510

Note: Both the English and the Urdu translation of this handout were proofread and approved in 2007

This document was created with Win2PDF available at http://www.win2pdf.com.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.