

## Bullying & Violence prevention Ideas for Parents

1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਵਰਤਾਓ ਹੈ।
2. ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮਤ ਭੇਦਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠੋ।
3. ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
4. ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਰਤਾਓ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਇਹਦੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮਤ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਓਹਨੂੰ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਅਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਕਰਨੀ ਮਨਜ਼ੂਰ ਨਹੀਂ।
5. ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਅਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਹਿ ਰਹੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ।
6. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਢੰਗ ਸਿਖਾਓ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਆਈ ਮੁਸੀਬਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਓਹ ਅਕਸਰ ਗੁੱਸੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਲੜਦੇ ਝਗੜਦੇ ਨਹੀਂ।
7. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਇਜ਼ਤ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਓਣ।
8. ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ।
9. ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ, ਇਹ ਸਭ ਦੀ ਬੇਹਤਰੀ ਲਈ ਹੈ।
10. ਜੇ ਪਰੋਗਰਾਮ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਚਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਅਹਿੰਸਾ ਦੀ ਰੋਕ ਬਾਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਓਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ।
11. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀ.ਵੀ. ਦੇਖਣਾ, ਵਿਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਦਾ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਓਪਰ ਜਾਣ ਦੀ ਖਾਸ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੋ। ਖਾਸ ਕਰ ਓਹਨਾਂ ਗੇਮਾਂ ਦੀ ਜੋ ਅਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
12. ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਜੋ ਹਥਿਆਰ ਹੋਵੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਓਸਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।