

ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਰਚਣ ਮਿਚਣ ਬਾਰੇ ਤੱਥਸ਼ੀਟ

ਧਮਕਾਉਣਾ/ਡਰਾਉਣਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ



ਭੂਮਿਕਾ

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਧਮਕੀਆਂ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਕਈ ਬੱਚੇ ਮੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਧਮਕਾਉਣ, ਦਬਕਾਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ, ਸਿਹਤ, ਸਵੈਮਾਨ ਅਤੇ ਸਵੈਭਰੋਸੇ ਤੇ ਬਹੁਤ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।

ਚੌਕਸ ਰਹੋ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧਮਕਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਲੱਛਣ ਦਿਸਦੇ ਹਨ। ਫਾੜੇ ਗਏ ਕਪੜਿਆਂ, ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਹੋਏ ਜਖ਼ਮਾਂ, ਰਗੜਾਂ, ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ, ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਝਗੜਨ, ਭੈਣਾਂ, ਭਰਾਵਾਂ ਨਾਲ ਲੜਾਕੇਪਣ ਦਾ ਵਰਤਾਉ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਿਚ ਹਿਚਕਿਚਾਹਟ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਧਮਕਾਉਣਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ?

ਧਮਕਾਉਣ ਅਤੇ ਦਬਕਾਉਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੂਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਛੇੜਛਾੜ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਡਰਾਉਣ ਦੀ ਪੱਧਰ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਅਜਿਹੀ ਧਮਕਾਉਣ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਭਿਆਨਕ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਕੇਅਰਰਾਂ (ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ) ਵਿੱਚ ਘਬਰਾਹਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਪਸੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਾ ਪਸੰਦ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤ ਕੌਣ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤਸੱਲੀ ਦਿਉ, ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੋਈ ਗਲਤ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਤੇ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ।

2. ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ, ਉਸ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਾ ਰਹੇ।

3. ਜਿਉਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਹ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿੰਨੇ ਹੀ ਉਤਸੁਕ ਹੋਣਗੇ।

- ਕਲਾਸ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਸਕੂਲ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ। ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਸਥਿੱਤੀ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਧਮਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮੇਲ ਜੋਲ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੁਲਝਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਘੇਰਾ ਵੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਫਿਰ ਵੀ ਜੇ ਧਮਕਾਉਣਾ ਦਬਕਾਉਣਾ ਚੱਲਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਮੁੜ ਕੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਅਧਿਆਪਕ/ਅਧਿਆਪਕਾ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੀ ਧਮਕਾਉਣੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਨੀਤੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਲਿਖੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ, ਕਿ ਸਥਿੱਤੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

4. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁੜ ਭਰੋਸਾ ਦਿਉ ਕਿ ਸਥਿੱਤੀ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਬਦਲੇਗੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਿਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਡਰਾਇਆ ਦਬਕਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

5. ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਲਿਜਾਣਾ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਕੂਲ ਇਸ ਸਥਿੱਤੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਥਾਰਿਟੀ (Local Education Authority) ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਗਵਰਨਰਾਂ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਧਮਕਾਉਣ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹਿੰਸਕ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਖਿਲਾਫ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਧਮਕਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਸਾਹਮਣੇ ਸਖ਼ਤ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਤਾੜਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਹੀ ਚੈਨਲਾਂ (ਮਾਧਿਅਮਾਂ) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਨਾ ਲਓ।

ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਧਮਕਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਆਹਮੋ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਨਾ ਆਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ ਤੇ ਗਰਮਾ ਗਰਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਆਉਣ ਤੋਂ ਨਾ ਰੋਕੋ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਨਾ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਨਾ ਭੇਜ ਸਕਣ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਖਿਲਾਫ ਮੁਕੱਦਮਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਭਰੋਸਾ ਦਿਓ ਕਿ ਸਥਿੱਤੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਲਿਆ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਧਮਕਾ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਇਸ ਬਾਰੇਚੌਕਸ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਧਮਕੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੇਤਨ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਧਮਕਾ, ਡਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੜਾਕੂ ਵਰਤਾਓ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਗਲਤ ਨਾ ਸਮਝਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਧੱਕੜ ਵਰਤਾਓ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

- ਆਪਣੇ ਬੇਟੇ ਜਾਂ ਬੇਟੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਾਓ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਤਾਓ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਵਰਤਾਓ ਦਾ ਹੋਰਨਾਂ ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਉਹ ਕੁਝ ਲੈਣ ਲਈ, ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੇ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਜ਼ਬਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਖਾਓ ਕਿ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਫਾਰਮ ਟਿਊਟਰ (ਕਲਾਸ ਅਧਿਆਪਕ) ਜਾਂ ਉਸ ਸਾਲ ਦੇ ਮੁਖੀ ਨਾਲ ਸਥਿੱਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਧੱਕੜਸ਼ਾਹੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਸਕੂਲ ਮਿਲਕੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਸਭ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਰਤਾਓ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹਿਮਾਇਤ ਦੇਂਦੇ ਹਨ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ, ਸਥਿੱਤੀ ਬਾਰੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਜਾਰੀ ਰਖੋ।

ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ :

Advisory Centre for Education ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਸਕੂਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸਭ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ

1c Aberdeen Studios, 22 Highbury Grove, London N5 2DQ

ਹੈਲਪਲਾਈਨ : 0207 354 8321 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ)

Anti Bullying Campaign ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ

185 Tower Bridge Road, London SE1 2UF

ਫੋਨ : 0207 378 1446 (ਸਵੇਰੇ 9.30 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5.00 ਵਜੇ ਤੱਕ)

Children's Legal Centre ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਸ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ

ਫੋਨ : 01206 873 820 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 12.30 ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4.30 ਵਜੇ ਤੱਕ)

Kidscape ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਲੜੀ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ

2 Grosvenor Gardens, London SW1W 0DH. ਬੁੱਲੀਇੰਗ ਕੌਂਸਲਰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ

ਫੋਨ : 0207 730 3300 ਫੈਕਸ : 0207 730 7081

Parentline Plus

520 Highgate Studios, 53-79 Highgate Road, Kentish Town, London NW5 1TL

ਫੋਨ : 0808 800 2222 (24 ਘੰਟੇ)

ਟੈਲੀਫੋਨ ਹਾਟਲਾਈਨਾਂ :

NSPCC – 0808 800 5000 www.nspcc.org.uk

Childline – 0800 1111 www.childline.org

ਹੋਰ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ :

ਫੈਮਿਲੀ ਅਤੇ ਪੇਅਰੈਂਟਿੰਗ ਇਨਸਟੀਚਿਊਟ - www.e-parents.org

ਧਮਕੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ - www.bullying.co.uk

ਸਰਕਾਰੀ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ - www.dfes.gov.uk/bullying

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਲਿਖੋ