सताउनु

हामी सबै यसलाई रोक्न सहयोग गर्न सक्छौं

प्रारम्भिक र माध्यमिक

विद्यालयका विद्यार्थीहरुका अभिभावकहरुका लागि निर्देशिका

वसन्त २०१३

Ontario

विद्यार्थीलाई सताउनुको प्रभावहरु विद्यालय परिसरभन्दा पनि बाहिर जान्छ । अभिभावकका रुपमा*, यहाँ तपाईंले के हेर्ने, तपाईंले के गर्न सक्नुहुन्छ, र सहयोग पाउनका लागि तपाईं कहाँ जान सक्नुहुन्छ भन्ने पाउन सक्नुहुनेछ ।

*यस निर्देशिकामा, "अभिभावक" शब्दले आमाबाबु र अभिभावकहरुलाई बुझाउनेछ ।

सताउनु भनेको के हो ?

समयसँगै बारम्बार भईरहने आक्रामक व्यवहार नै सताउनु हो । विद्यालयमा अर्को व्यक्तिलाई क्षति पुर्‍याउनु, डर वा दुःख दिनु वा नकारात्मक वातावरणको सृजना गर्नु नै यसको ध्येय हो । वास्तविक शक्ति वा महशुस गरिएको शक्तिको असन्तुलनले नै सताउने व्यवहारको जन्म हुन्छ ।

यसको पूर्ण परिभाषा शिक्षा विधेयकमा पाउन सकिन्छ, http://www.e-laws.gov.on.ca

सताउने प्रकारहरु

मेरा बालबालिकाहरुलाई शारिरीक रुपमा क्षति पुर्‍याईएको छैन भने के ती सताईएका हुन्छन् ?

जुनसुकै तरिकाबाट पनि सताईन सक्छन् । यसका जस्तोसुकै प्रकारहरु हुन सक्छन्ः

- **शारिरीक** - हिर्काउनु, खोतल्नु, सम्पत्तीको क्षति वा चोरी
- **मौखिक** - नाम राख्नु, जिस्काउनु, वा यौन, जात, वा समलैङ्गिक आधारमा प्रतिक्रिया दिनु
- **सामाजिक** - कुनै समूहबाट एकलाई बाहिर्‍याउनु वा उनीहरुका बारेमा हल्ला वा अफवाह फिँजाउनु
- **लिखित** - अपमानजनक वा दु:खदायी लेख वा चिन्हहरु बनाउनु
- विद्युतीय (सामान्य रुपमा साईबर माध्यमबाट सताउनु) - ईमेल, मोबाईल फोन (उदाहरणका लागि एसएमएस), र सामाजिक संजालहरुमा अफवाह वा दुखदायी कुराहरु फिँजाउनु

विद्युतीय माध्यमद्वारा सताउनु वा साईबर माध्यमबाट सताउनु भनेको के हो ?

यो यस्तो विद्युतीय संचार हो जसलाईः

- अर्को व्यक्तिलाई निराश बनाउन, धम्काउन वा लज्जित बनाउन प्रयोग गरिन्छ ।
- कसैको प्रतिष्ठा र मित्रतामा हानी पुर्‍याउन वा धम्काउन, सताउन, लज्जित बनाउन, सामाजिक रुपमा एक्लाउन ईमेल, मोबाईल फोनहरु, एसएमएस र सामाजिक संजालहरुको प्रयोग गरिन्छ ।
- कोही विरुद्ध अफवाह फेलाउन, नीजि जानकारीहरु सार्वजनिक गर्न, फोटोहरु वा भिडियोहरु वा कसैलाई हानी गर्न धम्काउन प्रयोग गरिन्छ वा कसैलाई तल पारिन्छ, बेइज्जत गरिन्छ ।
- जहिले पनि आक्रामक र दुखपूर्ण हुन्छ ।

ओन्टारियो विद्यालयहरुमा, विद्यालयको वातावरणमा प्रभाव पार्ने भएमा प्रधानाध्यापकले साईबर माध्यमबाट सताउने व्यवहारलाई सम्बोधन गर्नुपर्ने हुन्छ । उदाहरणका लागि, यदि कुनै विद्यार्थीलाई सताईंदै छ र उसका बारेमा विद्यालयका अन्य विद्यार्थीलाई पठाईएको कुनै ईमेल सन्देशका कारण बेइज्जत भएको छ भने, ऊ विद्यालय आउन चाहदैंन ।

जुनसुकै प्रकृतिमा आए पनि, सताउने व्यवहार स्विकार्य हुने छैन ।

मानिसहरुबीच शक्तिको असन्तुलन भएको खण्डमा सताउने व्यवहारको सृजना हुन्छ । "असन्तुलन" भन्नाले एक विद्यार्थी अर्कोभन्दा उमेरले जेठो, अर्कै जातको वा अर्कोभन्दा धेरै साथी भएको स्थितीलाई बुझाउँछ ।

के द्वन्द्व र सताउनु एउटै हो ?

मानिसहरुलाई कहिलेकाँही द्वन्द्व र सताउनु एउटै जस्तो लागे पनि, यी फरक हुन् ।

दुई वा दुईभन्दा धेरै व्यक्तीबीच असहमति, फरक विचार वा मत भएमा द्वन्द्व उत्पन्न हुन्छ । विद्यार्थीहरुबीचको द्वन्द्वको अर्थ जहिले पनि सताउनु हुँदैन । बालबालिकाहरुले कलिलै उमेरमा अन्य व्यक्तिहरुले उनीहरुभन्दा फरक विचारधारणा राख्न सक्छन् भन्ने स्वयले बुझिसकेका हुन्छन्, तर विचारधारणा राख्ने क्षमताको विकास गर्न समय लाग्छ र यो प्रक्रिया प्रारम्भिक वयस्ककालसम्म चलिरहन्छ । (स्टेपिङ स्टोन्स्ः युवा विकासका लागि एउटा श्रोत, २६ पाना) ।

द्वन्द्वमा, हरेक व्यक्तिलाई आफ्नो विचार राख्न सहज लाग्छ, र त्यहाँ शक्तिको असन्तुलन हुँदैन । प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो दृष्टिकोण राख्न सकिन्छ भन्ने अनुभुति हुन्छ । मानिसहरुले द्वन्द्वसँग कसरी व्यवहार गर्छन् भन्ने कुराले द्वन्द्वलाई सकारात्मक वा नकारात्मक बनाउँछ ।

जब कुनै व्यक्ति दुखदिने कुरा भनेर वा गरेर आक्रामक रुपमा व्यवहार गर्दछ भने द्वन्द्व नकारात्मक हुन जान्छ । त्यसपछि द्वन्द्व आक्रामक अन्तरक्रियामा परिणत हुन जान्छ । द्वन्द्व त्यतिबेलामात्रै सताउने व्यवहारमा परिणत हुन्छ जब यो बारम्बार दोहोरिन्छ र शक्तिको असन्तुलन हुन जान्छ । समयसँगै, व्यवहारको एउटा आकृति बन्न पुग्छ जहाँ द्वन्द्वमा आक्रामक रुपमा व्यवहार गर्ने व्यक्तिले सो व्यवहारलाई निरन्तरता दिन्छ वा त्यसलाई अझ खराब स्थितीमा पुर्याउँदछ । आक्रामक व्यवहार पाउने व्यक्ति आफुलाई आफ्नो दृष्टिकोण व्यक्त गर्न अझ कमजोर महशुस गर्न थाल्छ र आफूलाई अझ कमजोर महशुस गर्न थाल्छ । यसरी नकारात्मक द्वन्द्व सताउने व्यवहारमा परिणत हुन्छ ।

एउटा विद्यालयले सताउनु र द्वन्द्वलाई फरक तरिकाले प्रतिक्रिया जनाउँदछ । उदाहरणका लागि, एउटा विद्यालयका कर्मचारी सदस्यले विद्यार्थीहरुलाई एकै ठाउँमा ल्याएर आफ्नो कुरा राख्न लगाउन सक्छन् र परिस्थीतीलाई मिलेर सुल्झाउन सहयोग गर्न सक्छन् ।

हरेक सताउने व्यवहारहरुको मुद्दामा, एउटा प्रधानाध्यापकले प्रगतिशील अनुशासनको सहारा लिन सक्छन्, जसमा निष्कासन वा निलम्बन पनि हुन सक्छ ।

सताउने व्यवहार कति गम्भिर हो ?

सताउने व्यवहार कहिले पनि स्विकार्य हुँदैन । यसलाई "हुर्किने समयको एक भाग" को रुपमा लिईनु हुँदैन । अनुसन्धान र अनुभवले सताउने व्यवहारलाई गम्भिर विषय रहेको देखाउँछ, संलग्न विद्यार्थी, उनीहरुका परिवार र साथीहरु, र उनीहरुको वरिपरिको समुदायका लागि दीर्घकालीन असरहरु हुन सक्छ ।

पीडित बालबालिकाहरु, अन्य बालबालिकालाई सताउँछन्, वा दुवैमा, भावनात्मक, व्यवहारिक, र सम्बन्धहरुमा समस्या देखा पर्न सक्छन् र विद्यालयमा मात्र नभएर उनीहरुको जीवनकालभरिनै स्वस्थ सम्बन्धहरु विकास गर्न वयस्कहरुको सहयोगआवश्यक पर्न जान्छ ।

२०११ को दुर्व्यसन र मानसकि स्वास्थ्य (सीएएमएच) को एक अध्ययनले, ओन्टारियोका विद्यार्थीहरुमा करिब एक तिहाई (१९ प्रतिशत) ले विद्यालयमा सताउने व्यवहारको शिकार भएको बताएका छन् ।

पीडित विद्यार्थीहरुले प्रायः सामाजिक कुण्ठा, एक्लोपन, पराजय, शारिरीक बिमारी र कमजोर आत्मसम्मानको अनुभव गर्छन् । उनीहरुमा भयको पनि विकास हुन सक्छ, आक्रामक व्यवहारको विकास हुन सक्छ वा निराश हुन सक्छन् । सताईएका कारण केही विद्यार्थीहरु विद्यालयबाट भाग्छन्, आफ्नो अंकहरु घटेको देख्छन्, वा विद्यालय नै छाड्छन् ।

अरुलाई दुख दिनका लागि शक्ति र आक्रामक व्यवहारको प्रयोग गर्ने बालबालिका र किशोरहरु सही र गलत के हो भनेर वास्ता गर्न छाड्छन् । फलस्वरुप, उनीहरु उत्पीडन गर्ने वयस्कमा परिणत हुन्छन् । त्यसैले, चाँडोभन्दा चाँडो उनीहरुलाई सताउनबाट रोक्न महत्वपूर्ण छ ।

के महिला र पुरुषहरु एकै किसिमबाट सताउँछन् ?

महिला र पुरुष दुवै सताउने व्यवहारमा सहभागी हुन सक्छन् । पुरुषहरु बढीजसो शारिरीक रुपमा सताउने गर्छन्, जबकि महिलाहरु, सहपाठीबारे अनावश्यक कुरा गर्ने वा समूहबाट वा क्रियाकलापबाट बाहिर्याएर एक्लो बनाउने अप्रत्यक्ष पद्धतीहरुको प्रयोग गर्छन् । यद्यपि, उमेरसँगै, महिला र पुरुष दुवै मौखिक वा सामाजिक रुपमा सताउने व्यवहारतिर उन्मुख हुन सक्छन् ।

मेरा बालबच्चा वा किशोरकिशोरीहरु सताउने व्यवहारका शिकार भईरहेका छन् भनेर कसरी थाहा पाउने ?

कलिला बालबालिकाका रुपमा “सताउने” भनेको के हो थाहा नपाउन सक्छन्, तर कसैले उनीहरुलाई दुख दिएको, मतलबी भएको, वा उनीहरुलाई दुखी बनाएको वा डर देखाएको बुझ्न सक्छन् । उनीहरुले तपाईंलाई नभन्न सक्छन् किनभने उनीहरुले तपाईंलाई “भनेर”, “चुकली लाएर” वा “गद्दारी गरेर” अझ धेरै दुख पाउन सक्छन् भनेर चिन्तित हुन सक्छन् ।

चुकली लगाउनु र बताउनु

चुकली लगाउनु	बताउनु
कसैलाई समस्यामा पार्न कुरा लगाउनुलाई चुकली लागाउनु भनिन्छ ।	तपाईं वा तपाईंले चिनेको कसैलाई दुख परेको बेला सहयोग जुटाउनु, वा तपाईं वा उनीहरुको सुरक्षित रहने अधिकार छ, खोसिदै छ भने सहयोग खोज्नुलाई बताउनु भनिन्छ ।

(ओन्टारियो शिक्षक महासंघ (ओटीएफ) र ला सेन्टर ओन्टारियन डे प्रिभेन्सन डेस अग्रेसन्स् (सीओपीए), सुरक्षित विद्यालयहरु निर्माण गर्दै, जनवरी २०१२, पाना ५६)

तपाईंका किशोरकिशोरीले तपाईंलाई समस्या भए पनि भन्दैनन् र "सताउनु" भन्दा "दुर्व्यवहार" गरेको बताउने छन् । किशोरकिशोरीहरु प्रायःजसो समस्याहरुलाई आफैं सुल्झाउन रुचाउँछन् । तपाईंहरु दुखी हुनुहुनेछ भन्ने सोच्न सक्छन्, तपाईंले उनीहरुको मोबाईल फोनजस्ता प्रविधीहरु खोस्नुहुनेछ भन्ने सोच्न सक्छन्, वा उनीहरुको मामिलामा अभिभावकहरुको संलग्नताले उनीहरुलाई लज्जित बनाउनेछ भन्ने सोच्ने छन् ।

उनीहरुले कुराकानी नगरे पनि, तपाईंको बालबालिका सताईएको बारे विभिन्न संकेतहरु देख्न सक्नु हुनेछ । त्यसका केही संकेतहरु यहाँ उल्लेख गरिएका छन्ः

- सताईएका बालबालिकाहरु विद्यालय जान मन गर्दैनन् वा विद्यालय जाने दिनहरुमा रुने वा बिरामी हुन सक्छन् ।
- अतिरिक्त क्रियाकलाप वा सामाजिक कार्यक्रमहरुमा उनीहरु सहभागी हुन चाँहदैनन् ।
- सामान्यता गर्ने व्यवहारभन्दा फरक हुने छन् ।
- उनीहरुले अकस्मात पैसा वा व्यक्तिगत सामानहरु हराउन थाल्नेछन्, वा च्यातिएका लुगा वा भाँचिएका सामानहरुसँग घर आउन सक्नेछन्, र बेतुकका सफाई दिन थाल्नेछन् ।
- सताईएका र/वा दुर्व्यवहारमा परेका किशोरकिशोरीहरु विद्यालय छाड्ने कुरा गर्न थाल्नेछन् र अरु विद्यार्थीहरु भएका क्रियाकलापहरुबाट अलग्गिन थाल्ने छन् ।

मेरा बालबालिकाहरुलाई सताईँदैछ । म के गरुँ ?

- तपाईंको बालबालिकाको कुरा सुन्नुहोस् र सुरक्षित हुनु उनीहरुको अधिकार भन्ने विश्वास दिलाउनुहोस् ।
- तथ्यहरुमाथि स्पष्ट हुनुहोस् । के भएको हो र कहिले भएको हो भन्ने टिपोट गर्नुहोस् ।
- तपाईंको बालबालिकालाई "गद्दारी", "चुकली" वा "बताउनु" र सूचित गराउनुमा भएको फरक बुझ्न सहयोग गर्नुहोस् । सूचित गर्नु साहस चाहिन्छ । सूचित गर्नु भनेको अर्को विद्यार्थीलाई समस्यामा पार्नु नभई, सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई सुरक्षित राख्नु हो ।
- तपाईंको बालबालिका/किशोरकिशोरीको शिक्षक, तपाईंको बालबालिका/किशोरकिशोरीले विश्वास गर्ने अर्को शिक्षक वा प्रधानाध्यापक वा उपप्रधानाध्यापकसँग कुराकानी गर्न समय लिनुहोस् ।
- अप्ठ्यारो भए पनि, शान्त रहेर तपाईंको बालबालिकालाई सहयोग गर्न र उनीहरुसँगै भविष्यको योजना बनाउन सहयोग गर्नुहोस् ।
- दिशा नमोड्नुहोस् । तपाईंको बालबालिकाको व्यवहारमाथि ध्यान दिनुहोस् । विद्यालयका कर्मचारीसँग तपाईंको कुराकानीले सताउने व्यवहारमा अझै कमी नआए, फर्केर जानुहोस् र प्रधानाध्यापकसँग कुराकानी गर्नुहोस् । बैठकमा भएका सहमतीहरु भए नभएको सोधपूछ गर्नुहोस् ।
- विद्यालयपछिका क्रियाकलापहरुमा वा खेलकूदका कार्यक्रमहरुमा सताउने व्यवहार भए नभएको बारे प्रशिक्षक वा कोचसँग कुराकानी गर्नुहोस् ।
- यौन दुर्व्यवहार वा हतियारको प्रयोग भए, तपाईंको बालबालिकालई विद्यालयमाभन्दा समुदायमा खतरा छ भने वा आपराधिक व्यवहारमा संलग्नता भए प्रहरीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

> अर्को व्यक्तिले अनुभव गरिरहेको भावनाहरुको पहिचान गर्ने र भावनाहरु बाँड्ने क्षमतलाई करुणा भनिन्छ । यो क्षमता किशोरवयको अन्ततिर विकास हुन थाल्छ र प्रारम्भिक युवावयमा पूर्ण रुपले विकास हुन्छ । बाल्यकालमा, एउटा आधारभूत करुणाभावको विकास हुन्छ जब अन्य मानिसहरु दुखी भएको देखेर बालबालिकाहरु पनि उदास हुन्छन् ।
>
> (स्टेपिङ स्टोन्सः युवा विकासमा एक श्रोत, पाना २५)।

मेरा बालबालिकालाई सताउने व्यवहारसँग जुझ्न कसरी सहयोग गर्ने?

विद्यालयसँग सहकार्य गरेर तपाईंको बालबालिका वा किशोरकिशोरीलाई सताउने व्यवहारसँग जुझ्न सहयोग गरेर, तपाईंले उदाहरण प्रस्तुत गर्नुहुनेछ र सताउनु गलत भएको स्पष्ट सन्देश दिनुहुनेछ ।

उमेरका बावजुद, तपाईंको बालबालिकालाई सताउने व्यवहारबारे कुराकानी गर्न प्रोत्साहन गर्दै र निम्नानुसारको सल्लाह दिएर सहयोग गर्न सक्नुहुनेछः

- शान्त रहनुहोस् र **परिस्थितलाई** छाडेर जानुहोस् ।
- **एक वयस्कलाई सुनाउनुहोस्** जसलाई तपाईं विश्वास गर्नुहुन्छ - एक शिक्षक, प्रधानाध्यापक, विद्यालयको बसका ड्राईभर वा खाजाकोठाका सुपरिवेक्षक - के भएको हो बताउनुहोस् वा अज्ञात श्रोतका रुपमा सूचित गर्नुहोस् ।
- **यस बारे** तपाईंका दाजुभाई वा दिदीबहिनीहरुसँग, साथीहरुसँग, कुराकानी गर्नुहोस् ताकि तपाईंलाई एक्लो महशुस हुने छैन ।
- **बालबालिका सहायतामा फोन गर्नुहोस्** 1-800-668-6868 वा हेर्नुहोस् **http://www.kidshelpphone.ca/teens/home/splash.aspx**

के मेरा बालबालिकाले अरुलाई सताई रहेका हुन सक्छन् ?

अरुलाई सताउने बालबालिकाले कहिले घरमा वा विद्यालयमा पनि त्यस्तै व्यवहार गर्न सक्छन् । आफ्नै घरमा हेर्नुहोस् र सुन्नुहोस् । के त्यहाँ कुनै संकेतहरु छन् जहाँ तपाईंको बालबालिकाले उनीहरुका भाइबहिनीहरुलाई सताई रहेका छन् ?

सताउने बालबालिकाहरु कहिकाँही घरमा आक्रामक र अशांत हुन सक्छन् र घरमा नियमहरुप्रति कुनै सम्मान देखाउँदैनन् । यदि तपाईंको बालबालिकाले अरुलाई सताई रहेका छन् भनेर चिन्तित हुनुहुन्छ भने, उनीहरुले भाइबहिनीहरु, तपाईं, र तपाईंको घरमा आउने साथीसँग कसरी अन्तरक्रिया गर्छन् हेर्नुहोस् । यदि उनीहरु आक्रामक व्यवहार देखाउँछन्, मिल्न सक्दैनन वा करुणा दर्शाउन सक्दैनन् भने - उनीहरुले विद्यालयमा अन्य बालबालिकाहरलाई सताईरहेको संकेत हुन सक्छ ।

शारिरीक रुपमा अरुलाई सताउने बालबालिकाहरु कहिलेकाँही घाउ, चोटपटक, दागहरु, र च्यातिएका लुगाहरुमा घर फर्किन्छन् । उनीहरुसँग खर्च गर्नका लागि सधैभन्दा धेरै पैसा हुन सक्छ, वा उनीहरुसँग सामान्यतया खरिद गर्न नसक्ने सामानहरु हुन सक्छ । उनीहरुले अन्य विद्यार्थीहरुका बारेमा “खरो कुरा” गर्न सक्छन् ।

बालबालिका वा किशोरकशोरीको जीवनमा भएका महत्वपूर्ण परिवर्तनहरु, हारहरु वा दुखहरुका कारण समयसँगै उनीहरुमा सताउने व्यवहारको विकास हुन सक्छ । के तपाईंका कुनै बालबालिकाले भर्खरै यस प्रकारको कुनै अनुभव गरेका छन् ?

तपाईंको घरमा समस्या र द्वन्द्वहरु कसरी समाधान गरिन्छ भन्ने सोच्नुहोस् । के तपाईंहरु ती मुद्दाहरुलाई परिवारजस्तै सकारात्मक रुपमा कुरा गरेर सुल्झाउनु हुन्छ ? एउटा राम्रो उदाहरण बनेमा सताउने व्यवहारलाई निरुत्साहित गर्ने महत्वपूर्ण उपाय हुन सक्छ र शक्ति वा आक्रामक व्यवहार नगरी समस्याहरु वा अप्ठ्याराहरुलाई कसरी समाधान गर्न सकिन्छ भन्ने देखाउनुहोस् ।

सताउनु भनेको के भन्ने बारे तपाईंको बालबालिकालाई बताउनु महत्वपूर्ण छ । तपाईंले बालबालिकाहरुलाई सताउने विभिन्न तरिकाहरु र यो हानिकारक र दुखदायी हुन्छ भन्ने बुझाउनु पर्छ । तपाईंको बालबालिकालाई सताउनु भनेको गलत हो र कुनै पनि हालतमा स्विकार्य हुँदैन भन्ने थाहा दिनुहोस् ।

विद्यालयहरुले सताउने र अन्य घटनाहरुलाई कसरी व्यवहार गर्नुपर्छ ?

व्यक्तिगत रुपमा भएका वा अनलाईन मार्फत, जुनसुकै तरिकाले भए पनि, सताउने विद्यार्थीहरुले फरक नतिजा भोग्नु पर्ने हुन्छ ।

सताउने व्यवहारलाई सम्बोधन गर्दा, प्रधानाध्यापकले प्रगतिशील अनुशानस पद्धती प्रयोग गर्न सक्छन् । ओन्टारियोको प्रगतिशील अनुशान नीतिले प्रधानाध्यापकलाई विभिन्न विकल्पहरुको श्रृंखलाबाट व्यवहारलाई सम्बोधन गर्न रोज्न सक्छन् र विद्यार्थीलाई उनीहरुको रोजाईकै आधारमा सिक्न सहयोग गर्न सक्छन् । केही उदाहरणहरुः

- दुखदायी वा अपमानजनक प्रतिक्रियका लागि माफी माग्ने
- विद्यार्थीबाट गरिने अपेक्षामाथि पुनर्मुल्याङ्कन
- आमाबाबुसँग छलफल गर्न बैठक
- आवेग वा रीस व्यवस्थापन गर्ने परामर्श
- विद्यालयबाट निलम्बन

अझ गम्भिर मुद्दाहरुमा, यदि सो विद्यार्थी यस अघि पनि सताउने व्यवहारका लागि निलम्बनमा परेको छ र अन्य व्यक्तिहरुको सुरक्षामाथि अस्विकार्य जोखिम उत्पन्न गर्न छाड्दैन भने प्रधानाध्यापकले विद्यालयबाट निष्काशन गर्नका लागि सिफारिश गर्न सक्छन् । यी नियमहरु प्रारम्भिक र माध्यमिक विद्यालय दुवैमा लागु हुन्छन् ।

प्रगतिशील अनुशासनहरुले अनुचित व्यवहारहरुलाई अझ खराब हुनबाट र सम्पूर्ण विद्यार्थीहरुमाथि र विद्यालयक र सुरक्षाबारे उनीहरुको धारणामा नकारात्मक प्रभावं पर्नबाट रोकथाम गर्छन् । यसले विद्यार्थीहरुमा सकारात्मक व्यवहारको प्रवर्द्धन गर्छ र आफ्नो व्यवहारका लागि जिम्मेवारी लिन र अरुसँग अन्तरक्रिया गर्ने अन्य सकारात्मक तरिकाहरु सिक्न सहयोग गर्छ ।

सताउने व्यवहारमा संलग्न सबै विद्यार्थीहरुका लागि विद्यालयले सहयोग उपलब्ध गराउनेछः पीडित विद्यार्थीहरु, सताउन सहभागी विद्यार्थिहरु, र त्यसता व्यवहारहरुको साक्षी भएका विद्यार्थीहरुका लागि ।

सम्पर्ण विद्यालय र बोर्डहरुमा अनिवार्यः

- सताउने व्यवहार रोकथाम गर्ने र सम्बोधन गर्ने नीतिहरु
- सताउने व्यवहार रोकथा र हस्तक्षेप गर्ने योजनाहरु
- प्रगतिशील अनुशानस र समतामूलक र समावेशी शिक्षाका नीतिहरु

सम्पूर्ण बोर्ड कर्मचारीहरुलाई, सताउने व्यवहारजस्ता, गम्भिर प्रकृतीका घटनाहरु प्रधानाध्यापकलाई सूचित गर्नु अनिवार्य छ । प्रधानाध्यापकहरुले सताईएका घटनाहरु सूचित गरिएका सम्पूर्ण घटनाहरुको अनुसन्धान गर्नुपर्छ ।

विद्यार्थीहरुसँग प्रत्यक्ष काम गर्ने बोर्डका कर्मचारीहरु, जस्तै शिक्षक, सामाजिक कार्यकर्ता र मार्गनिर्देशक परामर्शदाताहरुले, सताउने लगायत, अनिवार्य रुपमा विद्यालयको वातावरणमा नकारात्मक असर भएका अनुचित वा अपमानजनक व्यवहारहरुप्रति प्रतिक्रिया दिनैपर्छ ।

सताईएका, घटनाका साक्षी र सताउने विद्यार्थीहरुका लागि विद्यालय बोर्डहरुले कार्यक्रम, पहलकदमी वा अन्य सहयोगहरु उपलब्ध गराउनु पर्नेछ ।

विद्यालयमा भएका घटनाहरुलाई लिएर कर्मचारीहरुले कसरी प्रतिक्रिया दिने भन्ने बारे अझ बढी थाहा पाउन, मन्त्रालयको वेबसाईमा “सूचना र प्रतिक्रिया” नामक खण्ड हेर्नुहोस् www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/reportingResponding.html वा विद्यालयबाट उलब्ध हुने सेवाहरुका बारेमा तपाईंको विद्यालयका प्रधानाध्यापकसँग कुरकानी गर्नुहोस् ।

प्रधानाध्यापकले सताईएका विद्यार्थीहरु, र सताउने विद्यार्थीका आमाबाबुलाई सम्पर्क गरि घटनाबारे बताउनु पर्ने कुराहरुः

- के भएको हो
- विद्यार्थीलाई के हानी भएको हो
- विद्यार्थीको सुरक्षालाई लिएर के-कस्ता कदमहरु लिईएका छन्, घटनालाई लिएर कुनै अनुशासनको कदम चालिएको छ कि
- घटनालाई लिएर विद्यार्थीका लागि के-कस्ता सहयोग उपलब्ध हुनेछन् ।

थप केहीः

- बालबालिकाहरुका लागि उपलब्ध गराईएको सहयोगका बारेमा छलफल गर्न प्रधानाध्यापकले आमाबाबुलाई बोलाउनु पर्छ

यदि मेरा बालबालिकालाई सताई रहेका छन् भने, मैले विद्यालयबाट के अपेक्षा गर्न सक्छु ?

सताउने व्यवहारहरुका बारेमा तपाईंलाई, विद्यार्थी र अन्य व्यक्तिका लागि अज्ञात रुपमा सूचित गर्न विद्यालयसँग एउटा प्रक्रिया हुनु अनिवार्य छ ।

यदि तपाईं तपाईंका बालबालिकाहरुप्रति चिन्तित हुनुहुन्छ, वा अझै धेरै जानकारी आवश्यक भए, तपाईंले हेर्न सक्नुहुनेछः

- विद्यालय बोर्डको सताउने व्यवहार विरुद्ध गरिएको रोकथाम र हस्तक्षेपकारी नीति ।
- विद्यालयको आचार संहिता, जसले विद्यार्थी, शिक्षक, र विद्यालय समुदायका अन्य सदस्यहरुले एक आपसमा कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ भन्ने तय गर्छ ।
- विद्यालय र बोर्डको सताउने व्यवहार रोकथाम र हस्तक्षेप योजना । यसले विद्यालयका कर्मचारीहरुले समस्या समाधान गर्न के गर्न सक्छन् भन्ने उल्लेख गरेको छ ।
- विद्यालय वातावरण सर्वेक्षणबाट विद्यालयको नतिजा । यस स्वतन्त्र सर्वेक्षणले विद्यालयहरुलाई सुरक्षासम्बन्धी भावनाहरु थाहा पाउन सहयोग गर्दछ र सताउने व्यवहारको रोकथाम गरि सुरक्षा र स्विकारयोग्य विद्यालयको प्रवर्द्धन गर्न निर्णय गर्न सहयोग गर्दछ । यी सर्वेक्षणहरु वर्षमा कम्तिमा दुई पटक गरिनु पर्दछ ।

यदि तपाईंको बालबालिका सताउने व्यवहारबाट पीडित भएको कर्मचारीले थाहा पाएमा, विद्यालयले तपाईंलाई सम्पर्क गर्ने अपेक्षा गर्नु पर्छ । समस्या समाधान गर्न तपाईंको बालबालिकाका शिक्षक वा तपाईंका बालबालिकाले विश्वास गर्ने अर्को शिक्षकले केही रणनीतिको पहिचन गर्न सक्नेछन् ।

विद्यार्थीको गोपनियता सुरक्षित राख्दै, तपाईंको सरोकारको विषयलाई विद्यालयले पूर्ण रुपमा अनुसन्धान गर्नुपर्नेछ ।

सताउने व्यवहारुले पीडित, संलग्न र सो घटनाका साक्षीहरुका लागि विद्यालयले सहयोग गर्नेछ ।

यदि तपाईंलाई बालबालिकाहरले पाईरहेका सहयोग बारे केही गुनासो वा प्रतिक्रिया भए, विद्यालयहरुमा तपाईंले पालना गर्नुपर्ने प्रक्रिया हुनेछ । विद्यालयको प्रतिक्रियाप्रति तपाईंलाई चित्त नबुझेमा, तपाईंको विद्यालयको सुपरिवेक्षण बोर्डका सुपरिवेक्षण अधिकारीसँग सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ ।

यसका साथै, तपाईंले सुरक्षित र स्विकारयोग्य विद्यालय समूह सहभागी हुने विकल्पबारे पनि सोच्न सक्नुहुनेछ । सुरक्षित, समावेशी र स्विकारयोग्य विद्यालय वातावरण प्रवर्द्धन गर्नका लागि यो समूह जिम्मेवार हुनेछ । समूहमा प्रधानाध्यापक, कम्तिमा एक जना अभिभावक, विद्यालय कर्मचारी, एउटा विद्यार्थी र एक सामुदायिक साझेदार हुनेछन् ।

ठीकै छ, कम्तिमा मेरा बालबालिका त सताउने व्यवहारमा संलग्न छैनन्...

सताउने व्यवहार देखा परेमा सबैजना प्रभावित हुन्छन्, र सबैजना मिलेर यसलाई रोकथाम गर्न सकिन्छ । ८५ प्रतिशत घटनाहरुमा, सताउने क्रियाकलाप साक्षीहरुकै सामुन्ने हुने गर्छन् । साक्षीहरु उनीहरुले देखेका घटनाहरुबाट प्रभावित हुन्छन् । साक्षीहरु डराए पनि र उनीहरु पनि यसको शिकार हुने भयले वा पीडितलाई अझ समस्या हुनबाट जोगाउन उनीहरु संलग्न हुन चाँहदैनन्, उनीहरुले गोप्य ढंगले यसबारे सूचित गर्न सक्छन् ।

सताउने व्यवहार स्विकार्य नभएको कुरा तपाईंले बालबालिकालाई बुझ्न सघाउन सक्नुहुन्छ र वयस्क वा यसबारे गोप्य ढंगले सूचित गरेर उनीहरुले यसता घटनाहरुलाई रोक्न सक्छन् भन्नै पनि बुझाउन सक्नुहुनेछ ।

स्वस्थ सम्बन्धहरुको विकास गरेर पनि सताउने व्यवहारलाई रोक्न सकिन्छ ।

सताउने व्यवहारको रोकथाम र हस्तक्षेपकारी भूमिका यसलाई हटाउनुभन्दा धैरै ठूलो कुरा हो ।

यसो गर्नु भनेको स्वस्थ सम्बन्धहरुको विकास पनि हो । स्वस्थ सम्बन्धहरुमा मानिसहरुबीच, आमुन्नेसामुन्ने वा अनलाईन मार्फत् सम्मानजनक अन्तरक्रिया समावेश हुन्छ । सम्पूर्ण विद्यार्थीहरुको उनीहरुको जीवनमा भएका सबैजनासँग स्वस्थ, सुरक्षित, सम्मानजनक र ख्याल राख्ने सम्बन्धहरु भएको सुनिश्चित गर्नु नै यसको उद्देश्य हो ।

शिक्षक, अभिभावक, र अन्य वयस्कहरुले स्वस्थ सम्बन्धहरुले काम गर्छन् भन्ने उदाहरणीय चरित्र निर्वाह र सहयोग गरेर बुझाउन सक्छन् । बालबालिकाहरुको एक आपसमा स्वस्थ सम्बन्धहरु वयस्कहरुसँगको सकारात्मक सम्बन्धहरुमा निर्भर हुन्छ ।

स्वस्थ सम्बन्धहरु भएका विद्यार्थीहरुमा अरुलाई सताउने कम सम्भावना हुन्छ, उनीहरुमा पीडित विद्यार्थीहरुलाई सहयोग गर्ने बानी हुन्छ, र उनीहरुले आफ्नो शैक्षिक उद्देश्यहरु उत्कृष्ट नतिजाकासाथ पूरा गर्न सक्छन् । स्वस्थ सम्बन्धहरुको प्रवर्द्धन नै सताउने व्यवहार रोकथाम गर्ने र सुरक्षित र स्विकारयोग्य विद्यालय वातावरण निर्माण गर्ने मुख्य उपाय हो ।

ओन्टारियोका विद्यालयहरु सरक्षित र स्विकारयोग्य बनाउन हामील कसरी सहयोग गरिरहका छौं

यदि विद्यार्थीहरुले विद्यालयमा सफलता पाउने हो भने एउटा सकारात्मक विद्यालय र सुरक्षित सिकाई र शिक्षण वातावरण निकै महत्वपूर्ण छ ।

अझै जान्नका लागिः

- **सुरक्षित विद्यालय रणनीति ।** यस वृहत रणनीतिमा प्रत्येक विद्यालयमा सुरक्षित र स्विकारयोग्य विद्यालय समूह, विद्यालय श्रोतहरु, शिक्षक र प्रधानाध्यापकहरुका लागि तालिम, र बालबालिका सहायता फोनसँगको साझेदारी समावेश गरिएको छ **। www.ontario.ca/acceptingschools**
- **अभिभावकहरुका लागि विद्यालय वातावरण सर्वेक्षण।** यो सर्वेक्षण २२ भाषामा उपलब्ध छन् । **www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/climate.html**
- **अनुशासनबारे ओन्टारियोको पद्धती।** "प्रगतिशील अनुशासन" मा सम्पूर्ण विद्यालय संलग्न हुन्छ र सकारात्मक विद्यालय वातावरण प्रवर्द्धन गरिन्छ । यसले प्रधानाध्यापकलाई विद्यार्थीको अनुचित व्यवहारका लागि उचित कारवाहीहरु रोज्न सहयोग गर्छ । यसले विद्यार्थीहरुलाई सकारात्मक व्यवहार प्रवर्द्धन गर्न विभिन्न सहयोग उपलब्ध गराउँदछ । यस नीतिबारे विस्तृत विवरणका लागि **www.edu.gov.on.ca/extra/eng/ppm/145.pdf**
- **आचार संहिता।** ओन्टारियोको आचार संहिताबारे यस निर्देशिकाले सम्पूर्ण विद्यालय समुदाय, विद्यार्थी, अभिभावक, विद्यालय कर्मचारी र सामुदायिक साझेदारहरु लगायतका भूमिका र जिम्मेवारीको खाँका तयार गर्दछ । **www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/code.html**
- **सताउने व्यवहार रोकथाम र हस्तक्षेपकारी भूमिकाबारे ओन्टारियोको नीति।** विद्यालय बोर्डका लागि सताउने व्यवहार रोकथाम र हस्तक्षेपकारी भूमिका नीति विकास र कार्यान्वयन गर्न यसले अपेक्षाहरुको खाँका कोर्दछ **। www.edu.gov.on.ca/extra/eng/ppm/144.pdf**
- **समतामूलक र समावेशी शिक्षा नीति।** यसले ओन्टारियोका विद्यालयहरुमा मन्त्रालय, विद्यालय बोर्ड र विद्यालयहरुले कसरी समतामूलक र समावेशी शिक्षालाई सहयोग गर्दैछन्, भन्ने खाँका कोर्दछ । **www.edu.gov.on.ca/eng/policyfunding/equity.html**
- **स्विकारयोग्य विद्यालयहरुका लागि प्रधानमन्त्रीको पुरस्कार ।** सुरक्षित र स्विकारयोग्य विद्यालय वातावरण निर्माण गर्नका लागि असाधारण र नवीन काम गर्ने १० वटा सुरक्षित र स्विकारयोग्य विद्यालयहरुका समूहलाई यो पुरस्कार प्रदान गरिन्छ **। www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/award.html**
- **बाल सहायता फोन।** यो गोपनिय परामर्श सेवा हप्ताको सातै दिन २४ घण्टा उपलब्ध छ । **www.kidshelpphone.ca हेर्नुहोस्** वा 1-800-668-6868 मा फोन गर्नुहोस्.

थप जानकारीः

- **सताउने व्यवहार सम्बन्धी अभिभावकहरुका लागि श्रोत, प्रेभनेट (प्रोमोटिङ रिलेसनसीप एण्ड एलिमिनेटिङ भायोलेन्स नेटवर्क) ले विकास गरेको**
  www.prevnet.ca/BullyingResources/ResourcesForParents/tabid/390/Default.aspx

- **अभिभावक टुल किट किशोरकिशोरी संस्करण किशोरकिशोरीहरुको सफलताका लागि अभिभावकहरुले के गर्न सक्छन्।** यो टुल किटमा अभिभावकहरुका लागि विद्यालयमा भएका किशोरकिशोरीहरुलाई सहयोग र उत्साहि बनाउने टिप्सहरुको संकलन, सुझाव र श्रोतहरु समावेश गरिएका छन् ।
  www.ontariodirectors.ca/Parent_Engagement/Parent_Engagement.html

- **Safe@School।** यस वेबसाईटले सताउने व्यवहारको रोकथाम र समतामूलक र समावेशी शिक्षाका लागि श्रोतहरु, लगायत शिक्षक र विद्यालय कर्मचारी सदस्यहरुका लागि तालिमसम्बन्धी श्रोतहरु उपलब्ध गराउँछ। **www.safeatschool.ca**

- **स्टेपिङ स्टोन्सः युवा विकासका लागि एउटा श्रोत।** बालबालिका र युवा सेवा मन्त्रालयले विकास गरेको, यस श्रोतले १२ देखि २५ वर्षसम्मका युवावयका विकासका चरणहरुको संक्षिप्त विवरण प्रदान गर्दछ, र उनीहरुको आवश्यकताको पहिचान र प्रतिक्रिया दिने तरिकाहरु पनि बुझाउँदछ । उपलब्ध छ ।
  www.ontario.ca/steppingstones

सुरक्षित र स्विकारयोग्य विद्यालयहरुका बारेमा अझ धेरै जान्नका लागि
www.ontario.ca/acceptingschools

यो विवरण पुस्तिका र अभिभावकहरुलाई उपयोगी जानकारी विभिन्न भाषामा पाउनका लागि
www.ontario.ca/EDUparents

सर्भिसओन्टारियो मार्फत अंग्रेजी र फ्रेन्च भाषामा यस विवरण पुस्तिकाको प्रकाशित प्रतिलिपी अर्डर गर्नका लागि
www.ontario.ca/publications

ISBN 978-1-4606-1319-1 (PDF) (Nepali) © क्विन्स् प्रिन्टर फर ओन्टारिओ, 2013

Ontario