

# ستائے کو روکیں



بیوسٹن کو

محفوظ

رکھیے



بیوسٹن پولیس ڈیپارٹمنٹ

## ن کے پولیس اسٹیشنز

281-230-6800	ایرپورٹ - بش
713-845-6800	ایرپورٹ - بابی
713-247-4400	سنٹرل
281-218-3800	کلیئر لیک
713-928-4600	ایسٹ سائڈ
281-913-4500	کنگ ووڈ
832-394-1200	مڈ ویسٹ
281-405-5300	شمال
713-635-0200	شمال مشرق
713-744-0900	شمال مغرب
832-394-0200	جنوبی سنٹرل
832-394-4700	جنوبی جیسٹر
713-731-5000	جنوب مشرق
713-314-3900	جنوب مغرب
832-394-0000	اسپیشل اوپس
281-584-4700	ویسٹ سائڈ

ہنگامی 1-1-19

713-884-3131 پولیس غیر ہنگامی

713-884-3143 بیوسٹن فائر ڈپارٹمنٹ

مزید معلومات کے لئے، ملاحظہ کریں

[www.houstonpolice.org](http://www.houstonpolice.org)

یا ہمیں  اور  پر فالو کریں

بیوسٹن پولیس ڈپارٹمنٹ امور عامہ

کمیونٹی آؤٹ ریچ یونٹ 1200 ٹریوس، سوٹ 2100

بیوسٹن، TX 77002

713-308-3200

## خلاصہ

اس بات کے لیے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ اگر انہیں کسی نے ستایا ہو یا انہوں نے کسی کو ستائے جاتے ہوئے دیکھا ہو تو کسی قابل اعتبار بالغ فرد کو بتائیں۔ بالغ فرد انہیں تسلی، اعانت، اور مشورہ دے سکتا ہے، خواہ وہ مسئلے کو براہ راست حل نہ بھی کرسکے۔  
اگر ایسا ہوتا ہے تو بچے کو ستائے جانے کی اطلاع دینے کی حوصلہ افزائی کریں۔

اس بارے میں بات کریں کہ کس طرح ایسے بچوں کا مقابلہ کریں جو ستاتے ہیں۔ انہیں مشورے دیں، جیسے کہ مزاح کا استعمال کرنا اور براہ راست اور پورے اعتماد کے ساتھ کہنا کہ "رکو"۔ اگر یہ کارروائیاں کارآمد ہوں تو اس بارے میں بات کریں کہ کیا کیا جائے، جیسے وہاں سے چلے جانا۔

محفوظ رہنے سے متعلق حکمت عملیوں کے بارے میں بات کریں، جیسے بالگوں یا دیگر بچوں کے گروپوں کے پاس رہنا۔

انہیں اس بات کی تاکید کریں کہ وہ ہمدردی دکھاتے ہوئے ان بچوں کی مدد کریں جنہیں ستایا جاتا ہے یا مدد حاصل کریں۔

یہاں ستائے جانے سے متعلق مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے کچھ اضافی وسائل ہیں؛

[www.stopbullying.gov](http://www.stopbullying.gov)

[www.stopbullyingnow.com](http://www.stopbullyingnow.com)

[www.eyesonbullying.org](http://www.eyesonbullying.org)

[www.bullypolice.org](http://www.bullypolice.org)

## ستانا کیا ہے؟

ستانا اسکولی عمر کے بچوں کے درمیان ایک ناپسندیدہ، جارحانہ برتاؤ ہے جس میں قوت کا ایک حقیقی یا ادراکی عدم توازن شامل ہوتا ہے۔ یہ برتاؤ دہرایا جاتا ہے، یا وقت کے ساتھ ساتھ اس کے دہرائے جانے کے امکانات ہوتے ہیں۔

## زبانی طور پر ستانا

- پریشان کرنا
- برا بھلا کہنا
- ناموزوں جنسی تبصرے
- طنز و ملامت
- نقصان پہنچانے کی دھمکی دینا

## سماجی لحاظ سے ستانا

- جان بوجھ کر کسی کو باہر چھوڑ دینا
- دوسرے بچوں سے کہنا کہ وہ فلاں کے دوست نہ بنیں
- کسی کے بارے میں افواہ پھیلانا
- کسی کو عوامی طور پر شرمندہ کرنا

## جسمانی طور پر ستانا

- مارنا/ٹھوکر لگانا/چٹکی کاٹنا
- تھوکتا
- پیراڑانا/دھکا دینا
- کسی کی چیزیں لے لینا یا توڑ دینا
- ہاتھوں سے گھنٹیا یا گستاخانہ اشارے کرنا

## ستانے کا معاملہ کہاں اور کب واقع ہوتا ہے

ستانے کا واقعہ اسکولی اوقات سے قبل، اس کے دوران یا اس کے بعد واقع ہو سکتا ہے۔ اگرچہ ستانے جانے کے زیادہ تر اطلاع کردہ واقعات اسکول کی عمارت میں ہوتے ہیں، تاہم اس کی ایک قابل قدر فیصد کا وقوع کھیل کے میدانوں یا بسوں پر بھی ہوتے ہیں۔ یہ اسکول جانے یا وہاں سے واپس آنے کے سفر کے دوران، نوجوان کے آس پاس کے علاقے میں، یا انٹرنیٹ پر ہو سکتے ہیں۔

## کسی بچے کو ستانے جانے کی علامات

- ناقابل توجیہ چوٹیں
- گمشدہ یا تباہ شدہ کپڑے، کتابیں، الیکٹرانکس، یا زیورات
- اکثر سردرد یا پیٹ درد، بیمار محسوس ہونا یا بیماری کا بہانہ کرنا
- کھانے کی عادات میں تبدیلی۔ بچے اسکول سے بھوکے گھر آسکتے ہیں کیونکہ وہ لنچ نہیں کھاتے
- سونے میں دشواری یا اکثر ڈراؤنے خواب آنا
- گریڈز میں گراوٹ، اسکول کے کام میں دلچسپی کی کمی، یا اسکول جانا نہیں چاہتے ہوں
- دوستوں کو کھو دینا یا سماجی حالات سے گریز کرنا
- بے بسی کا احساس یا اپنے بارے میں احترام کی کمی
- خود کو نقصان پہنچانے والے رویے جیسے کہ گھر سے بھاگ جانا، خود کو نقصان پہنچانا، یا خودکشی کے بارے میں بات کرنا

## کوئی بچہ دوسروں کو ستانا ہے اس کی علامات

- جسمانی یا زبانی لڑائی کرنا
- ایسے دوست رکھنا جو دوسروں کو ستاتے ہوں
- بتدریج جارح ہوتے جانا
- اکثر و بیشتر پرنسپل کے دفتری حراست میں بھیجا جانا
- اس کے پاس ناقابل توجیہ طور پر رقم یا نئے سامان ہونا
- اپنے مسائل کے لیے دوسروں کو ذمہ دار ٹھہرانا
- اپنے اعمال کی ذمہ داری قبول نہیں کرنا
- مسابقت کرتا ہو اور اپنی شہرت یا مقبولیت کے لیے فکرمند رہنا

## مدد کے لیے کس سے رابطہ کریں

- والدین یا کسی بالغ فرد سے
- استاد سے
- پولیس آفیسر سے
- اسکول کے صلاح کار سے
- اسکول کے پرنسپل سے
- اسکول کے سپرنٹنڈنٹ سے
- ریاستی محکمہ تعلیم

اگر آپ یا آپ کے کسی شناسا کو مایوسی، بے بسی محسوس ہوتی ہو یا وہ خودکشی کے بارے میں سوچتا ہو تو خودکشی سے بچاؤ کیلیے قومی لائف لائن سے آن لائن پر TALK (8255)-1-800-273 یا رابطہ کریں۔