बुलिङ्ग बारे मातापिताहरूका लागि जानकारी

Bullying Information for Parents

Bullying is the repeated behavior of someone who uses their power to control, scare or harm another person. Children who are bullied may become depressed and anxious. They may also have other physical and mental health problems, as well as problems with their schoolwork.

बुलिङ्ग बारम्बार गरिने यस्तो व्यवहार हो जो कसैले आफ्नो तागतको प्रयोग अर्को व्यक्तिलाई नियन्त्रणमा गर्न, तर्साउन वा नोक्सान पुऱ्याउनका लागि गर्दछ। जुन बच्चाहरूसँग बुलिङ्ग हुन्छ उनीहरू अवसादमा पर्छन् र चिन्तित बन्दछन्। उनीहरूलाई अन्य शारीरिक एवम् मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याहरूका साथै उनीहरूको स्कूल कार्यमा समस्याहरू पनि हुन सक्छन्।

Bullying Can Happen in Different Ways

Verbal ways include:

- Name calling or mean comments
- Making threats
- Making fun of someone's race, religion, sexual orientation, health needs or the way they look or talk
- Saying they will share hurtful information about them unless they do what they want

Physical ways include:

- Hitting, kicking, slapping, shoving or spitting
- Taking or damaging things
- Forcing someone to do something they do not want to do with the purpose of hurting them

Social ways include:

- Leaving someone out of activities
- Starting rumors or spreading gossip about someone
- Telling others not to be friends with someone
- Using hurtful nicknames for someone, even after being asked to stop

बुलिङ्ग विभिन्न तरिकाहरूले हुन सक्छ

मौखिक तरिकामा सामेल हुन्छन्:

- अपशब्दको प्रयोग वा घटिया टिप्पणीहरू
- धम्काउनु
- कसैको नसल, धर्म, लैंगिक झुकाउ, स्वास्थ्य आवश्यकताहरू वा उनीहरू कस्ता देखिन्छन् र कसरी बोल्छन् भन्ने कुराको खिल्ली उडाउनु
- उनीहरूले चाहेअनुसार नगरे उनीहरूका हानिकारक जानकारीहरू सार्वजनिक गर्दिन्छौँ भन्नु

शारीरिक तरिकाहरूमा सामेल छन्:

- कूटपीट गर्नु, लात्ती हान्नु, थप्पड हिर्काउनु, घच्च्याउनु वा थुक्नु
- चिजहरू खोस्नु वा नोक्सान पुऱ्याउनु
- कसैलाई कष्ट पुऱ्याउने उद्देश्यले उसले नचाहेको काम गर्न लगाउनु

सामाजिक तरिकामा सामेल छन्:

- कसैलाई गतिविधिहरूबाट टाढा राख्न
- कसैको बारेमा अफवाह फिँजाउनु वा बदख्वाइँ गर्नु
- अरूहरूलाई कसैसँग मित्रता नगर्न भन्नु
- कसैको अपमानजनक उपनाम राख्न, त्यसो नगर्न भनिएपछि पनि

Cyberbullying is bullying that takes place using digital devices like cell phones, computers and tablets. It may involve texting, email, sharing photos or videos, messaging or social media apps (like Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat and YouTube).

साइबर बुलिङ्ग यसप्रकारको बुलिङ्ग हो जो सेलफोन, कम्प्युटर वा ट्याबलेटहरू जस्ता उपकरणहरूको प्रयोग गरेर गरिन्छ। यसमा टेक्स्टिङ्ग, ईमेल, फोटो वा भिडियोहरू सार्वजनिक गर्नु, म्यासेजिङ्ग गर्नु वा सामाजिक सञ्जाल एपहरू (जस्तै फेसबुक, ट्विटर, इन्स्टाग्राम, स्न्यापच्याट र युट्युब) सामेल छन्।

Teach Your Child About Bullying and Watch for Signs

- Read books or watch videos or movies about bullying with your child. This may help your child to know if they or others are being bullied.
- Practice what your child can do or say if someone tries to bully them or someone else.
    - It is best to ignore a bully, walk away and tell an adult.
    - It is not a good idea to fight back physically or with words.
- Watch your child's social media activities and accounts. Check their phone, computer or other devices.

आफ्नो बच्चालाई बुलिङ्गबारे सिकाउनुहोस् र लक्षणहरूमाथि नजर राख्नहोस्

- आफ्नो बच्चासँग बसेर बुलिङ्गको बारेमा पुस्तकहरू पढ्नुहोस् वा भिडियो वा फिल्महरू हेर्नुहोस्। यसबाट तपाईंको बच्चालाई ऊ वा अन्यहरूसँग बुलिङ्ग त भइरहेको छैन भन्ने जान्नमा मद्दत मिल्नेछ।
- कसैले तपाईंको बच्चा वा अरू कसैलाई बुलिङ्ग गर्ने प्रयास गर्छ भने तपाईंको बच्चाले के गर्न सक्छ वा भन्न सक्छ भन्ने कुराको अभ्यास गराउनुहोस्।
    - बुलिङ्ग गर्नेको बेवास्ता गर्नु सर्वोत्तम हुन्छ, त्यहाँबाट हिँड्नुहोस् र कुनै वयस्क व्यक्तिलाई त्यसबारे भन्नुहोस्।
    - उसँग शारीरिक लडाइँ वा मौखिक लडाइँ गर्नु राम्रो विचार होइन।
- आफ्नो बच्चाको सामाजिक सञ्जाल गतिविधिहरू र एकाउन्टहरूमाथि नजर राख्नहोस्। उनीहरूका फोन, कम्प्युटर वा अन्य उपकरणहरूको जाँच गर्नुहोस्।

Ask Questions

Talk and carefully listen to your child. Ask questions that cannot be answered with just a "yes" or a "no," such as:

- Who did you eat lunch with at school?
- What do you think about the other children in your class?
- How did your clothes get dirty or torn?
- What happened to your money, books, toys, phone?
- What nicknames do other children have for you? Do you like this nickname?
- What happens when someone you see is picked on?

प्रश्नहरू सोध्नहोस्

आफ्नो बच्चासँग कुरा गर्नुहोस् र उसका कुरा ध्यानले सुन्नुहोस्। केवल "हाँ" वा "नाइँ"मा जवाफ दिन सकिने प्रश्नहरू सोध्नहोस् जस्तैः

- तिमीले स्कूलमा लञ्च कोसँग खाएऊ?
- तिमी आफ्नो कक्षाका अन्य बच्चाहरूको बारेमा के सोच्छौ?
- तिम्रा लुगा कसरी मैला भए वा च्यातिए?
- तिम्रो पैसा, किताब, खेलौना, फोनलाई के भयो?
- अरू बच्चाहरूले तिम्रो के के उपनाम राखेका छन्? के तिमीलाई यो उपनाम राम्रो लाग्छ?
- तिमीले कसैलाई एकलो पारिएको देख्दा के हुन्छ?

For older children, you might ask:

- How do you and your friends work out problems with other people?
- What types of things do you and your friends share on social media?
- Tell me about the friend groups (cliques) at your school?

ठूला बच्चाहरूलाई तपाईं सोध्न सक्नुहुन्छः

- तिमी र तिम्रा साथीहरूले अरूहरूसितु केही समस्या हुन्छ भने त्यसको समाधान कसरी गर्छौ?
- तिमी र तिम्रा साथीहरूले सामाजिक सञ्जालमा के-कस्ता कुराहरू साझा गर्छौ?
- तिम्रो स्कूलमा मित्र मण्डलीहरूको (अन्तरङ्ग गुटहरूको) बारेमा बताऊ?

Signs a Child is Being Bullied

Physical signs:

- Clothes are dirty or torn
- Things are missing or broken
- Cuts, bruises or scratches they can't explain
- Headaches, stomachaches or physical problems with no medical reason

Changes at school:

- Acts out or has problems at school
- Will not take part in activities or follow directions
- Looses interest in doing schoolwork
- Does poorly in school all of a sudden

Social changes:

- Few or no friends, changes friend group or does not play with old friends
- Withdraws from friends and family
- Fears going to school or being around other children

Changes in how child acts:

- Moody, crying or has outbursts of emotion
- Has bad dreams and trouble sleeping
- Does not want to eat
- Talks about feeling hopeless, being worthless or suicide

बच्चासँग बुलिङ्ग हुँदैछ भन्ने कुराका सङ्केतहरू

शारीरिक सङ्केतहरूः

- लुगाहरू मैला र फाटेका हुन्छन्
- चिजहरू हराउँछन् वा टुटेफुटेका हुन्छन्
- काटेका, घस्रिएका वा चिथोरिएका घाउहरू जसको बारेमा उसले स्पष्ट बताउन सक्दैन
- टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने वा कुनै स्वास्थ्य कारणविना नै शारीरिक समस्याहरू

स्कूलमा परिवर्तनहरूः

- स्कूलमा अभद्र व्यवहार गर्छ वा समस्याहरू छन्
- गतिविधिहरूमा भाग लिँदैन वा निर्देशनहरूको पालना गर्दैन
- स्कूल कार्य गर्नमा चासो हराएको छ
- अचानकै स्कूलमा उसको स्तर घट्छ

सामाजिक परिवर्तनहरूः

- कम्ति साथी छन् वा छँदै छैनन्, साथीहरूको समूह परिवर्तन गर्छ वा पुराना साथीहरूसित खेल्दैन
- साथीहरू र परिवारजनसँग टाढा हुन्छ
- स्कूल जान वा अरू बच्चाहरूसँग उठबस गर्न डराउँछ

बच्चाको व्यवहारमा परिवर्तनहरूः

- मूडी हुन्छ, रुन्छ वा आवेग पोख्छ
- नराम्रा सपना देख्छ र निदाउन समस्या हुन्छ
- खान मन पराउँदैन
- आशाहीन महसुस गरेको, आफूलाई बेकम्मा ठानेको वा आत्महत्याको बारेमा कुरा गर्छ

If your child is being bullied:

Talk to Your Child:

- Tell your child bullying is never okay and praise them for telling you. Remind them that you need to know what is going on. It is your job to help and protect them.
- Tell your child that it is not their fault and they have a right to feel safe.
- Explain that it is NOT tattling to tell if someone does something to hurt or bother them or another person.
- Help your child to know who are the safe or trusted adults to go to.
- Talk with them about how to avoid places, if they can, where the bullying happens.
- Tell them to do activities near adults and other groups of people. Bullies tend not to act out around adults.
- Tell your child to use the “buddy system” so they are not alone.

Work with Your School:

- If your child is being bullied at school or by another student outside of school, contact the school to report it. Include the teacher, school counselor and school principal. There are rules at school about bullying.

Report it to Others:

- Report bullying when it happens through social media or websites to the computer experts who manage the site. They can remove the content, block users or delete accounts.
- Contact the bully’s parents, if possible. They may not know what their child is doing.
- For threats of physical harm or violence, contact the police.

तपाईंको बच्चासँग बुलिङ्ग हुँदैछ भनेः

आफ्नो बच्चासँग कुरा गर्नुहोस्:

- आफ्नो बच्चालाई बुलिङ्ग कहिल्यै पनि ठीक होइन भन्नुहोस् र तपाईंलाई बताएकोमा उसको प्रशंसा गर्नुहोस्। के भइरहेको छ भन्ने जानकारी तपाईंलाई हुनु पर्छ भन्ने कुरा उसलाई याद दिलाउनुहोस्। उसलाई मद्दत गर्ने र उसको सुरक्षा गर्ने काम तपाईंको हो।
- आफ्नो बच्चालाई यसमा उसको कुनै गल्ती छैन र उसलाई सुरक्षित महसुस गर्ने अधिकार छ भनी बताउनुहोस्।
- कसैले उसलाई वा अर्को कुनै व्यक्तिलाई नोक्सान पुर्‍याउन वा दुःख दिनका लागि केही गर्छ भने त्यसको बारेमा बताउनु कसैको बदख्वाइँ गर्नु होइन भनी उसलाई बुझाउनुहोस्।
- तपाईंको बच्चालाई सुरक्षित वा विश्वसनीय वयस्कहरूबारे जान्नमा मद्दत गर्नुहोस् जोसित उनीहरू जान सक्छन्।
- उनीहरू सक्छन् भने बुलिङ्ग हुने ठाउँतिर जानबाट बच्ने बारेमा उनीहरूसित कुरा गर्नुहोस्।
- वयस्कहरू र अन्य मानिसहरूका समूहनजिक गतिविधि गर्नका लागि उनीहरूलाई भन्नुहोस्। बुलिङ्ग गर्नेहरूले वयस्कहरू वरिपरि त्यसो गर्दैनन्।
- आफ्नो बच्चालाई "साथी प्रणाली" को प्रयोग गर्न भन्नुहोस् जसबाट ऊ एक्लै नरहोस्।

स्कूलसित सहकार्य गर्नुहोस्:

- तपाईंको बच्चासँग स्कूलमा वा स्कूलबाहिर अर्को विद्यार्थीद्वारा बुलिङ्ग भइरहेको छ भने यसको रिपोर्ट गर्नका लागि स्कूललाई सम्पर्क गर्नुहोस्। यसमा शिक्षक, स्कूल सल्लाहकार र स्कूल प्रिन्सिपललाई सामेल गर्नुहोस्। स्कूलमा बुलिङ्गसम्बन्धी नियमहरू छन्।

यसबारे अरूलाई खबर गर्नुहोस्:

- सामाजिक सञ्जाल वा वेबसाइटमार्फत् बुलिङ्ग भइरहेको छ भने यसबारे साइटहरूको प्रबन्धन गरिरहेका कम्प्युटर विशेषज्ञहरूलाई रिपोर्ट गर्नुहोस्। उनीहरूले ती सामग्री हटाउन सक्छन्, प्रयोगकर्ताहरूलाई ब्लक गर्न सक्छन् वा तिनका एकाउन्टहरू डिलिट गर्न सक्छन्।
- बुलिङ्ग गर्नेका मातापितालाई सम्पर्क गर्नुहोस्, सम्भव हुन्छ भने। उनीहरूलाई उनको बच्चाले गरिरहेको कामबारे थाहा नहुन सक्छ।
- शारीरिक नोक्सान वा हिंसाका धम्कीहरूका लागि प्रहरीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

Provide Support and Help:

- Think about counseling or therapy for your child if you see changes in how they are acting.
- If you feel that your child might try to harm themselves, go to the closest emergency department for help right away.

समर्थन र सहयोग गर्नुहोस्:

- तपाईंका बच्चाहरूको व्यवहारमा कुनै परिवर्तन देख्नुहुन्छ भने काउन्सिलिङ्ग वा थेऱ्यापीको बारेमा विचार गर्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चाले आफैलाई नोक्सानी पुऱ्याउन सक्ने सम्भावना महसुस गर्नुहुन्छ भने तुरुन्तै सहायताका लागि नजिकको आपतकालीन विभागमा जानुहोस्।

Special Needs Children

When a child with special needs is bullied at school, by law, the school has to use an IEP (Individualized Education Program) plan to deal with it. The IEP should describe what your child can do if they think they are being bullied and what the school will do to take care of the problem. Set up a meeting with the school principal, teacher and counselor as soon as you can.

विशेष आवश्यकता हुने बच्चाहरू

विशेष आवश्यकता हुने बच्चाहरूसँग स्कूलमा बुलिङ्ग हुन्छ भने यसको समाधानका लागि स्कूलद्वारा कानूनी रूपले आइ.इ.पि. (इन्डिभिडुअलाइज्ड एडुकेशन प्रोग्राम) योजनाको प्रयोग गर्नु पर्छ। आइ.इ.पि. मा तपाईंको बच्चाले उसित बुलिङ्ग हुँदैछ भन्ने महसुस गर्छ भने उसले के गर्न सक्छ र समस्याको समाधानका लागि स्कूलले गे गर्नेछ भन्ने विषयमा विवरण दिइएको हुनु पर्छ। जतिसक्दो चाँडो तपाईंले स्कूल प्रिन्सिपल, शिक्षक र काउन्सिलरसँग बैठक डाक्नु पर्छ।

© February 27, 2020, Health Information Translations. Adapted from Bullying: Information for Parents, Helping Hand, Nationwide Children's Hospital, 2012.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.