Hindi | हिन्दी

अभिभावक पुस्तिका (पेरेंट हैंडबुक)

0–7 वर्ष की आयु
के विकलांगग बच्चों
के परिवार

विकलांग बच्चों के लिए स्कूली जीवन की शुरुआत करना:

जानने योग्य सहायक बातें

cyda
Children and Young People with Disability Australia

Take Charge of Change

विषय-सूची

इस पुस्तिका के बारे में 3

स्कूल का चयन करना 4

हम अपने विकलांग बच्चों के लिए एक सहायक प्राईमरी स्कूल (प्राथमिक विद्यालय) की खोज कैसे करें? 4

निर्णय लेने में हमारी सहायता के लिए हम स्कूल से क्या पूछ सकते हैं? 5

इस बात के क्या संकेत हैं कि स्कूल एक अच्छा विकल्प नहीं होगा? 6

'स्कूली समावेशन' - इसका क्या अर्थ है? 7

समावेशन के प्रति 'स्कूल-व्यापी प्रतिबद्धता' कैसी दिखाई देती है? 7

'वास्तविक' समावेशन का क्या अर्थ है? 8

'उचित' और 'न्यायसंगत' समायोजन क्या होता है? 8

हम अपने स्कूलों से किस प्रकार के समायोजन की अपेक्षा कर सकते हैं? 9

स्कूल शुरू होने से पहले उठाए जाने वाले कदम 10

'6 'P's चेकलिस्ट सुचारू रूप से स्कूली जीवन की शुरुआत करने में मदद कर सकती है 10

अगर मेरी संतान बुलिंग (डराए-धमकाए जाने वाले व्यवहार) का अनुभव करती है तो क्या होगा? 11

'एबलिज़्म' क्या होता है? 11

स्कूल में 'बुलिंग (डराए-धमकाए जाने वाले व्यवहार)' के सामान्य रूप कौन से हैं? 11

बुलिंग के अधिक सूक्ष्म रूप कौन से हैं? 12

अगर हमारी संतान के साथ बुलिंग की जा रही हो तो हम क्या कर सकते हैं? 13

जब हमारे बच्चों के साथ बुलिंग की जा रही हो तो हमें क्या करना चाहिए? 13

अपने अधिकारों को जानें 14

किस तरह की सहायता उपलब्ध है? 15

पक्षसमर्थन (एडवोकेसी) सहायता 15

कानूनी सहायता 16

व्यक्तिगत देखभाल और समर्थन 16

इस पुस्तिका के बारे में

यह पुस्तिका चिल्ड्रन एंड यंग पीपल विद डिसेबिलिटी ऑस्ट्रेलिया (Children and Young People with Disability Australia, CYDA) द्वारा विकलांग बच्चे की देखभाल करने वाले परिवारों के साथ साझेदारी में तैयार की गई है।

यह पुस्तिका प्राईमरी स्कूल जाना शुरू करने के दौरान हमें और हमारे बच्चों को सहयोग देने और सशक्त बनाने के व्यावहारिक तरीके बताती है। हम इस पुस्तिका में एबलिज़्म और बुलिंग जैसे संवेदनशील विषयों पर चर्चा करेंगे।

इसका उद्देश्य हमारे बच्चों का स्कूल में नामांकन करवाने से पहले एक उपयोगी संदर्भ मार्गदर्शिका उपलब्ध कराना है, साथ ही हमारे बच्चों की स्कूली शिक्षा के शुरुआती वर्षों में पैदा होने वाले किन्हीं सवालों के लिए जानकारी प्रदान करना है।

हमें आशा है कि यह पुस्तिका हमारे बच्चों की शिक्षा यात्रा में जीवन भर के लिए एक सहायक साथी साबित होगी।

यह cyda.org.au पर डिजिटल रूप में और आसान भाषा (ईज़ी रीड फॉर्मेट) में भी उपलब्ध है।

चिल्ड्रन एंड यंग पीपल विद डिसेबिलिटी ऑस्ट्रेलिया 0-25 वर्ष की आयु के विकलांग बच्चों और युवाओं के लिए राष्ट्रीय प्रमुख संस्था (नेशनल पीक बॉडी) है। हमारा लक्ष्य है कि ऑस्ट्रेलिया भर में सभी विकलांग बच्चे और युवा अपने अधिकारों का पूर्ण रूप से प्रयोग कर सकें, अपनी आकांक्षाओं को साकार कर सकें और सभी समुदायों में आगे बढ़ सकें।

स्कूल का चयन करना

प्राईमरी स्कूल की शुरूआत परिवारों के लिए एक रोमांचक समय होता है। लेकिन विकलांग बच्चों के लिए यह अनिश्चितता का समय भी हो सकता है।

हालांकि हम जानते हैं कि कानून के अनुसार हमारे बच्चों को शिक्षित होने का अधिकार है, लेकिन सभी स्कूलों में हमारे बच्चों की विशिष्ट आवश्यकताओं को समझने या उनका समर्थन करने के लिए संसाधन नहीं होंगे।

प्राईमरी (प्राथमिक) शिक्षा एक लंबी यात्रा है, इसलिए एक ऐसा स्कूल खोजना महत्वपूर्ण है जिसके साथ हम एक मजबूत साझेदारी बनाए रख सकें – ताकि हमारे बच्चों के लिए सुरक्षित और अपनेपन के एक ऐसे स्थान का निर्माण हो सके जहाँ वे अपनी क्षमताओं को विकसित कर सकें और आगे बढ़ सकें।

हम अपने विकलांग बच्चों के लिए एक सहायक स्कूल की खोज कैसे करें?

हम हमेशा यह अनुमान नहीं लगा सकते हैं कि कोई स्कूल कैसा होगा। हालांकि, कुछ सरल तैयारी करने से हमें एक ऐसा स्कूल ढूंढने में मदद मिल सकती है जिसकी हमारे विकलांग बच्चों के लिए उपयुक्त होने की संभावना होती है।

हालांकि स्कूल से विकलांगता और समावेशन के प्रति उनके दृष्टिकोण के बारे में सीधे-सीधे पूछना मददगार हो सकता है – वे इसे लेकर क्या सोचते हैं, महसूस करते हैं और मानते हैं – लेकिन कभी-कभी स्कूल की कथनी और करनी में अंतर हो सकता है।

बच्चों का स्कूल में नामांकन करवाने से पहले एक अच्छा शुरुआती कदम अन्य परिवारों के अनुभवों के बारे में जानना है।

हम निम्नलिखित कदम उठाना चाह सकते हैं:

- थेरेपी प्रदाताओं और अर्ली चाइल्ड (प्रारंभिक बाल्यावस्था) सेवाओं से बात करना जिन्हें स्थानीय स्कूलों के बारे में नियमित रूप से फीडबैक (प्रतिक्रिया) मिलती रहती है
- स्थानीय सोशल मीडिया पेजों पर स्कूल के बारे में सवाल पोस्ट करना ताकि अन्य परिवारों के अनुभवों के बारे में पता चल सके
- स्कूल की वेबसाइट पर या उनकी पत्रिकाओं में विविधता का समर्थन करने और जश्न मनाने वाली गतिविधियों तथा पहलों के बारे में पढ़ना
- दोस्तों, परिवार या अन्य लोगों से संपर्क करना जो स्थानीय स्कूलों को जानते हैं
- अपने बच्चे के लिए उपयुक्त स्कूल चुनने के लिए आपको किन बातों पर ध्यान देना चाहिए, इसके बारे में अपनी संतान की थेरेपी टीम या डॉक्टरों से सलाह लेना।

निर्णय लेने में हमारी सहायता के लिए हम स्कूल से क्या पूछ सकते हैं?

हमारा 'होमवर्क' पूरा करने के बाद, अगर हमें लगता है कि स्कूल उपयुक्त हो सकता है, तो हम स्कूल के प्रिंसिपल या डिसएबिलिटी सपोर्ट लीड (विकलांगता सहायता प्रमुख) से विस्तृत चर्चा करने के लिए बैठक का अनुरोध कर सकते हैं।

रिमोट मीटिंग (कंप्यूटर पर बैठक) के दौरान कई महत्वपूर्ण बातें छूट सकती हैं, इसलिए आमने-सामने की बैठक का अनुरोध करना उपयोगी हो सकता है। यह स्कूली परिवेश की पहली छाप प्राप्त करने का एक शानदार अवसर होता है।

मीटिंग (बैठक) में, अपनी संतान की रुचियों और क्षमताओं को पहले सामने रखकर, क्षमता-आधारित दृष्टिकोण अपनाना मददगार होता है। इसके बाद आप निदान, विशेष ज़रूरतों और चुनौतियों के बारे में विस्तार से जानकारी दे सकते हैं।

हम कुछ सवाल पूछ सकते हैं, जैसे कि:

- स्कूल में कितने विकलांग बच्चे पढ़ते हैं?
- स्कूल में समावेशन कैसा दिखाई देता है?
- वे उचित समायोजन कैसे करते हैं और उन पर सहमति कैसे बनाते हैं?
- क्या वे हमारे बच्चे की विशेष ज़रूरतों का समर्थन करने में सक्षम हैं?
- बुलिंग (डराए-धमकाए जाने वाले व्यवहार) को कैसे रोका और संभाला जाता है?
- वे कर्मचारियों और बच्चों को समावेशी होने के लिए सक्रिय रूप से कैसे प्रोत्साहित करते हैं?
- क्या हमारी संतान अपनी विशिष्ट शिक्षा ज़रूरतों के अनुसार बनाई गई योजना का लाभ उठा सकता है?
- क्या हमारी संतान को कक्षा में अतिरिक्त शिक्षा सहायता मिल सकती है?
- क्या वे स्कूल में व्यक्तिगत थेरेपिस्ट (चिकित्सकों) का समर्थन करते हैं या अपने थेरेपिस्ट (चिकित्सक) खुद नियुक्त करते हैं?

इस बात के कौन से संकेत हैं कि स्कूल आपके लिए उपयुक्त है?

स्कूल के साथ मीटिंग के बाद, हो सकता है कि यह स्पष्ट नहीं हो क्या यह स्कूल आपके लिए उपयुक्त है या नहीं। इसलिए, पहली मीटिंग के बाद अपने विचारों पर थोड़ा समय देना मददगार हो सकता है। आप इन बातों पर विचार कर सकते/ती हैं:

- क्या स्कूल का माहौल गर्मजोशी भरा, दोस्ताना और स्वागत करने वाला था?
- क्या स्कूल का माहौल खुला और सहयोगात्मक था?
- क्या आपको लगता है कि आपकी संतान यहाँ सहज महसूस करेगी?
- क्या उनकी मान्यताएं और विचारधाराएँ आपकी अपनी मान्यताओं और विचारधाराओं से मेल खाती हैं?
- क्या स्कूल ने स्वेच्छा से अपना सहयोग दिया?
- क्या स्कूल आपके बच्चे की चुनौतियों को समझता हुआ प्रतीत हुआ?

यदि आपको बैठक में असहज, अनसुना या उपेक्षित महसूस हुआ हो तो अपनी भावनाओं पर भरोसा रखें। आपको नामांकन के अपने निर्णय में जल्दबाजी करने की जरूरत नहीं है। शिक्षा का सफर लंबा होता है, इसलिए अंतिम निर्णय लेने के लिए समय लेना ही सबसे अच्छा है।

‘स्कूली समावेशन’ - इसका क्या अर्थ है?

एक समावेशी स्कूल अपनेपन, सुरक्षा और स्वीकृति को बढ़ावा देता है।

एक सच्चा समावेशी स्कूल न केवल अपनी नीतियों, प्रक्रियाओं और प्रचार-प्रसार में समावेशन प्रदर्शित करता है, बल्कि वह इसे अपने हर कार्य में दर्शाता है - छात्रों, अभिभावकों, शिक्षकों और सहायक कर्मचारियों को शामिल करते हुए एक स्कूल-व्यापी प्रतिबद्धता के माध्यम से।

समावेशन के प्रति ‘स्कूल-व्यापी प्रतिबद्धता’ कैसी दिखाई देती है?

समावेशन का अनुभव हर किसी के लिए अलग-अलग हो सकता है। इसमें निम्नलिखित शामिल हो सकता है:

परिवारों के लिए:

- चिंताओं को उठाने या विचारों को साझा करने पर यह महसूस करना कि आपकी बात सुनी जा रही है
- बैठकों और निर्णय लेने में सक्रिय रूप से शामिल किए जाना।

कर्मचारियों (शिक्षकों, सहायक कर्मचारियों और प्रिंसिपलों सहित) के लिए:

- कर्मचारियों का अपने दृष्टिकोण में अनुकूलनीय होना
- कर्मचारियों का परिवारों के साथ सहयोग करके उन संसाधनों और सुविधाओं की पहचान करना जो बच्चे को भाग लेने में सक्षम बनाते हैं
- कर्मचारियों का सकारात्मक भाषा का उदाहरण प्रस्तुत करना और विविधता का सम्मान करना।

गैर-विकलांग छात्रों के लिए:

- छात्रों को विकलांगता और विभिन्नताओं के बारे में सीखने के लिए सहायता प्रदान की जाती है
- छात्रों को विविधता का जश्न मनाने और नकारात्मक दृष्टिकोणों को चुनौती देने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

विकलांग छात्रों के लिए:

- विकलांग छात्रों को स्कूली जीवन के सभी पहलुओं में सार्थक रूप से भाग लेने के लिए सहायता प्रदान की जाती है
- विकलांग छात्रों को सीखने के सभी पहलुओं, पाठ्येतर गतिविधियों, सामाजिक कार्यक्रमों और सामुदायिक सहभागिता में शामिल किया जाता है
- विकलांग छात्र स्वयं को अभिव्यक्त करने में आत्म-विश्वास महसूस करते हैं और स्कूली समुदाय का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होना महसूस करते हैं।

‘वास्तविक’ समावेशन का क्या अर्थ है?

समावेशन केवल स्कूल द्वारा अस्पष्ट शब्दों में की जाने वाली बात नहीं होनी चाहिए। बल्कि, वास्तविक समावेशन वे कार्य होने चाहिए जो स्कूल यह सुनिश्चित करने के लिए करे कि हमारे बच्चे अन्य सभी बच्चों की तरह ही स्कूली जीवन में पूर्ण और सार्थक रूप से भाग ले सकें।

‘उचित’ और ‘न्यायसंगत’ समायोजन क्या होता है?

जब कोई परिवर्तन होता है ताकि हमारे बच्चे भी शामिल हो सकें, तो उसे ‘समायोजन‘ या ‘संयोजन‘ कहा जाता है।

स्कूलों को अपनी नीतियों, प्रथाओं और शिक्षण वातावरण में ये ‘उचित समायोजन‘ करने होंगे ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि विकलांग छात्र अपने साथियों के समान ही शिक्षा तक पहुँच प्राप्त कर सकें। यह ज़रूरी है कि ये समायोजन उचित और न्यायसंगत हों। यह कुछ ऐसा हो सकता है जो स्कूल विकलांग छात्रों के लिए नियमित रूप से करता है, या यह कुछ ऐसा हो सकता है जिसकी हम पहल करते हैं।

‘उचित‘ से हमारा क्या तात्पर्य है?

किसी समायोजन को सामान्यतः तभी उचित माना जाता है जब:

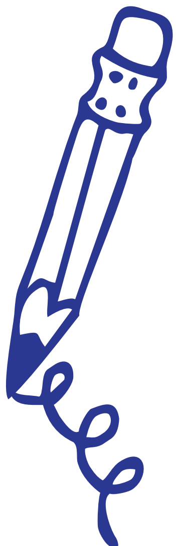
- यह किसी ऐसी बाधा को दूर करता है ताकि हमारे बच्चे भाग ले सकें
- इसे लागू करना व्यावहारिक हो
- और इससे अनुचित कठिनाई उत्पन्न न हो (उदाहरण के लिए, यह अत्यधिक महंगा या व्यवधानकारी न हो)।

‘अनुचित कठिनाई‘ से हमारा क्या तात्पर्य है?

विकलांगता भेदभाव अधिनियम 1992 के तहत, स्कूलों को उचित समायोजन प्रदान करना होगा, जब तक कि ऐसा करने से अनुचित कठिनाई उत्पन्न न हो। यह एक कानूनी परीक्षण है जो लागत, उपलब्ध संसाधनों और स्कूल पर पड़ने वाले प्रभाव जैसे कारकों पर विचार करता है।

हो सकता है कि कोई समायोजन उचित नहीं हो यदि:

- इसकी लागत बहुत अधिक हो जिसे स्कूल वहन न कर सके
- या इससे स्कूल में गंभीर और निरंतर व्यवधान उत्पन्न हो।



हम अपने स्कूलों से किस प्रकार के समायोजन की अपेक्षा कर सकते हैं?

ये सभी ऐसे कदम हैं जिन्हें स्कूल यह सुनिश्चित करने के लिए उठा सकता है कि हमारे बच्चे अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन कर सकें और अपने स्कूली जीवन में समानता प्राप्त कर सकें।

समायोजन के व्यावहारिक उदाहरणों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- अतिरिक्त सहायता (जैसे कक्षा में अतिरिक्त शिक्षा सहायता, स्कूल परिसर में थेरेपिस्टों की उपस्थिति या थेरेपिस्टों को वहाँ आने की अनुमति देना)।
- कक्षा और स्कूल की दिनचर्या में बदलाव करना, शुरूआत और समाप्ति के समय में समायोजन करना, गतिविधि विराम जैसी संवेदी आवश्यकताओं को पूरा करना, संवेदी खिलौने या हेडफ़ोन प्रदान करना, मैट टाइम के दौरान छात्र को मैट के बजाय कुर्सी पर बैठने की अनुमति देना।
- भौतिक वातावरण में बदलाव करना (जैसे रैंप लगाकर कक्षा को सुलभ बनाना, फर्नीचर को फिर से व्यवस्थित करना, शांति से अकेले बैठने [ब्रेक-आउट] के स्थान बनाना, शारीरिक पहुंच या संवेदी अनुभव को ध्यान में रखते हुए कार्यक्रम के स्थानों या भ्रमण गतिविधियों का चयन करना)।
- शिक्षण में अनुकूलन करना (जैसे समायोजित पाठ्यक्रम और लक्ष्यों के साथ एक व्यक्तिगत शिक्षण योजना, शिक्षण सामग्री के लिए दृश्य सहायक सामग्री (विजुअल एड्स) तथा वैकल्पिक प्रारूपों का उपयोग, परीक्षण विधियों में अनुकूलन, मिश्रित क्षमता वाले समूहों का निर्माण)।
- सहायक उपकरण उपलब्ध कराना (जैसे कि छात्रों को संवाद करने, सीखने या जानकारी प्राप्त करने में मदद करने वाले उपकरण उपलब्ध कराना)।
- सामाजिक और शिक्षण संबंधी समावेशन को बढ़ावा देना (जैसे कि सामाजिक जुड़ाव की खोज करने वाले छात्रों के लिए समर्थित और संरचित अवसर प्रदान करना, जैसे कि लंच-टाइम क्लब, निष्क्रिय और संवेदी-अनुकूलित स्थान, पढ़ाई करने या खेलने के लिए साथियों का समन्वयन)।

विचार करना कि आपकी संतान के स्कूली अनुभव को सफल बनाने के लिए क्या आवश्यक है और इस पर स्कूल से चर्चा करना, ताकि आप मिलकर उचित समाधान निकाल सकें।

स्कूल शुरू होने से पहले उठाए जाने वाले कदम

स्कूल जाना शुरू करने से पहले, अपने बच्चों और साथ ही अपने स्कूल को यह बताना बहुत मददगार हो सकता है कि स्कूल शुरू होने पर क्या उम्मीद करनी चाहिए।

जब सभी को पता होता है कि क्या उम्मीद करनी है और सही सहायता उपलब्ध होती है, तो चीज़ों की सकारात्मक शुरुआत होने और सुचारू रूप से इनके चलने की अधिक संभावना होती है।

'6 'P's' चेकलिस्ट सुचारू रूप से स्कूली यात्रा की शुरूआत करने में मदद कर सकती है

1. **तैयारी (Prepare)** - पूछें कि क्या आपकी संतान स्कूल जाना शुरू करने से पहले अपने टीचर से मिल सकती है और स्कूल देख सकती है। टीचर की प्रोफाइल या सोशल स्टोरियाँ देखने का निवेदन करना मददगार हो सकता है।
2. **प्रोफाइल (Profile)** - अपनी संतान की रुचियों, क्षमताओं, चुनौतियों, ट्रिगर, संयोजनों, शिक्षण की पसंदीदा विधियों और पसंदीदा पुरस्कारों का सारांश (एक पृष्ठ में) लिखें।
3. **योजना बनाएं (Plan)** – अपनी संतान के लिए एक व्यक्तिगत शिक्षण योजना का अनुरोध करें। यह योजना सुनिश्चित कर सकती है कि हर कोई यह समझता है कि आपकी संतान कैसे सीखती है और शिक्षण कर्मचारी आपकी संतान को सर्वोत्तम सहायता कैसे प्रदान कर सकते हैं।
4. **प्रक्रिया (Process)** – सुनिश्चित करें कि आपकी संतान के लिए किसी भी प्रकार के समायोजन के अनुरोध के बारे में स्कूल को जानकारी है। उदाहरण के लिए, क्या आपको रैंप या सहायक तकनीक की आवश्यकता है?
5. **पेशेवर (Professionals)** – अपनी संतान के लिए प्रमुख थेरेपिस्ट की सूची प्रदान करें या टीचरों को उनके बारे में जानने में मदद करने के लिए अपडेट (नवीनतम) रिपोर्ट साझा करें।
6. **लोग (People)** – जानें कि स्कूल में कौन-कौन से सामाजिक सहयोग उपलब्ध हैं। क्या लंच टाइम क्लब या कोई बड्डी (साथी) सिस्टम है जिससे आपकी संतान को सहज महसूस करने में मदद मिल सकती है?

अगर मेरी संतान बुलिंग (डराए-धमकाए जाने वाले व्यवहार) का अनुभव करती है तो क्या होगा?

जब हमारे बच्चे स्कूल जाना शुरू करते हैं, तो हम कई अलग-अलग चीजों को लेकर चिंतित हो सकते हैं। हमें चिंता होती है कि क्या वे सुरक्षित होंगे, उन्हें स्वीकार और शामिल किया जाएगा। हम अन्य छात्रों या व्यापक रूप से स्कूली समुदाय द्वारा बुली किए (डराए-धमकाए) जाने को लेकर भी चिंतित हो सकते हैं।

'एबलिज़्म' क्या होता है?

> "इन चीजों के साथ कभी-कभी, आप इसे देख नहीं सकते/ती हैं, आप इसे केवल महसूस कर सकते/ती हैं।"
>
> – एक विकलांग बच्चे के माता-पिता।

शारीरिक, मानसिक या संज्ञानात्मक विकलांगता वाले व्यक्ति के प्रति नकारात्मक व्यवहार और रवैये (दृष्टिकोणों) को एबलिज़्म कहते हैं, जो इस धारणा से उत्पन्न होता है कि विकलांग व्यक्ति को उनके गैर-विकलांग साथियों की तुलना में कम सक्षम माना जाता है।

ये रवैये और व्यवहार विकलांग लोगों को कमजोर और वंचित बनाते हैं और शारीरिक और भावनात्मक दोनों तरह के घाव छोड़ सकते हैं।

स्कूल में 'बुलिंग (डराए-धमकाए जाने वाले व्यवहार)' के सामान्य रूप कौन से हैं?

स्कूल में, बुलिंग किसी अन्य छात्र को नुकसान पहुंचाने के उद्देश्य से बार-बार किए जाने वाले आक्रामक व्यवहारों का रूप ले सकता है।

उदाहरणों में निम्नलिखित नकारात्मक व्यवहार शामिल हो सकते हैं:

- शारीरिक (मारना, घूंसा मारना, थूकना, धक्का देना, गिराना और धकेलना)
- मौखिक या ज़बानी (अपमानजनक नाम लेकर चिढ़ाना)
- सामाजिक (किसी व्यक्ति की हरकतों या संवाद शैली का मज़ाक उड़ाना)।

बुलिंग के अधिक सूक्ष्म रूप कौन से हैं?

एबलिज़्म, बुलिंग का एक सूक्ष्म प्रकार हो सकता है और इसमें भेदभाव, अस्वीकृति, बहिष्कार और अलगाव शामिल हो सकते हैं।

हमारे लिए यह समझना महत्वपूर्ण है कि ये 'एब्लिस्ट [विकलांगता-विरोधी]' रवैये और व्यवहार न केवल अन्य छात्रों द्वारा बल्कि प्रिंसिपलों, टीचरों और सहायक कर्मचारियों द्वारा किए जा सकते हैं।

उदाहरण के लिए:

भेदभाव - (जैसे कि स्कूल में कमियों पर आधारित दृष्टिकोण वाली संस्कृति, जहाँ कर्मचारी बच्चे की कमियों और सीमाओं पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जैसे कि कोई टीचर ADHD वाले छात्र को कहते हैं "तुम शरारती हो क्योंकि तुम हर समय अपनी कुर्सी से उठते रहते" या बौद्धिक अक्षमता वाले छात्र को कहते हैं कि वह आलसी हैं इसलिए काम पूरा नहीं किया है)।

बहिष्कार - (जैसे कि भावनात्मक रूप से उत्तेजित बच्चे को शिविर या भ्रमण में भाग लेने की अनुमति न देना, या व्हीलचेयर का प्रयोग करने वाले बच्चे को कक्षा के खेल से बाहर कर देना "क्योंकि उन्हें शामिल करना बहुत कठिन है")।

अस्वीकृति – (उदाहरण के लिए, किसी बच्चे को मूवमेंट ब्रेक, हेडफ़ोन, फ़िजेट खिलौने या कक्षा में मिलने वाली अन्य सुविधाओं से वंचित रखना क्योंकि "यह अनुचित है कि अन्य बच्चों को ये सुविधाएं नहीं मिलतीं हैं")।

अलगाव – (उदाहरण के लिए, किसी बच्चे को कक्षा की जन्मदिन पार्टी में आमंत्रित न करना जबकि अन्य सभी बच्चों को आमंत्रित किया जाता है, या किसी बच्चे को खेल के मैदान के खेलों से बाहर रखना)।

हर बच्चे के लिए एब्लिज़म का अनुभव अलग-अलग होता है।

हमारे बच्चों पर निर्भर करते हुए, इस बारे में बात करना सहायक हो सकता है कि कौन से रवैये और व्यवहार अस्वीकार्य होते हैं।

किसी भी प्रकार की 'एबलिज़्म' को बर्दाश्त नहीं किया जाना चाहिए।

अगर हमारी संतान के साथ बुलिंग की जा रही हो तो हम क्या कर सकते हैं?

बुलिंग से हमारे बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-सम्मान, शिक्षा और सामाजिक समावेश पर गंभीर और लंबे समय तक रहने वाले प्रभाव पड़ सकते हैं।

इसलिए, अगर हमारे बच्चे हमें बताते हैं कि उन्हें बुली किया (डराया-धमकाया) जा रहा है या नुकसान पहुंचाया जा रहा है, तो उन्हें तुरंत सुरक्षित महसूस कराना महत्वपूर्ण है – हमें उन्हें यह बताना चाहिए कि हम उनके साथ हैं, उनकी भावनाओं को समझना चाहिए और उनमें विकलांगता के प्रति गर्व की भावना पैदा करनी चाहिए।

स्कूल के साथ अपनी चिंताओं और अपनी संतान के अनुभव की चर्चा करना महत्वपूर्ण है। आप मिलकर यह समझने की कोशिश कर सकते/ती हैं कि क्या हो रहा है और अपनी संतान को कक्षा में सुरक्षित महसूस कराने में मदद कर सकते/ती हैं।

अगर आपकी संतान को आपसे बात करने में कठिनाई हो रही है, तो आप उनके व्यवहार या स्कूल जाने की इच्छा में बदलाव देख सकते हैं। यह इस बात का संकेत हो सकता है कि वे सहज महसूस नहीं कर रहे हैं।

अगर बच्चों को तत्काल मदद की ज़रूरत है, तो किड्स हेल्प लाइन (1800 55 1800) सप्ताह के सातों दिन, 24 घंटे उपलब्ध है। यह एक निःशुल्क सेवा है।

अगर आपकी संतान किसी अलाइड हेल्थ प्रोवाइडर (स्वास्थ्य सेवा प्रदाता) या पीडियाट्रिशियन (बाल रोग विशेषज्ञ) से सेवा प्राप्त करती है, तो उनसे इस मुद्दे पर चर्चा करने के लिए समय निकालना मददगार हो सकता है।

जब हमारे बच्चों के साथ बुलिंग की जा रही हो तो हमें क्या करना चाहिए?

जब हमें पता चलता है, या हमें संदेह हो, कि बुलिंग हो रही है, तो यह महत्वपूर्ण है कि हम इसकी सूचना स्कूल को दें ताकि इसकी जांच की जा सके और बुलिंग को रोका जाना सुनिश्चित किया जा सके।

बुलिंग (डराने-धमकाने वाला व्यवहार) - बुलिंग की सूचना जल्द से जल्द स्कूल को दें और इसमें तिथियाँ, समय, स्थानों और नामों जैसी उपयोगी जानकारी के साथ-साथ सोशल मीडिया पोस्ट, चोट के फोटो, रिकॉर्डिंग या गवाहों के बयान जैसे प्रमाण भी शामिल करें।

समझबूझ – यदि संभव हो, तो हमारे बच्चों को स्कूल के साथ होने वाली बैठक में शामिल करें ताकि वे अपने शब्दों में बता सकें कि क्या हो रहा है और उसका उनपर क्या प्रभाव पड़ा है।

रिकॉर्ड (**लॉ**ग) करना – अपनी शिकायत को स्कूल के बुलिंग रजिस्टर में दर्ज करने का प्रयास करें ताकि बुलिंग जारी रहने या बढ़ने की स्थिति में आपके पास प्रमाण हो।

कानूनी उपाय – यदि बुलिंग गंभीर है, तो चाइल्ड प्रोटेक्शन (बाल संरक्षण) सेवाओं या कानून प्रवर्तन जैसे प्राधिकरणों को सूचित करने की आवश्यकता हो सकती है।

आवाज़ उठाना – मदद मांगें। हमारे बच्चों को कभी अकेला महसूस नहीं होना चाहिए। हम स्कूल से पूछ सकते हैं कि क्या कोई वेलबीइंग ऑफिसर (सकुशलता अधिकारी) है जो आपकी संतान की सहायता कर सकता है और स्कूल में नियमित रूप से आकर उनका हालचाल जान सकता है।

$$a+b=c$$

अपने अधिकारों को जानें

जब हमें अपने अधिकारों की जानकारी होती है तो हम अपने बच्चों के लिए अधिक आत्मविश्वास के साथ पक्षसमर्थन कर सकते हैं।

सर्वोत्तम परिणाम आमतौर पर हमारे स्कूल के साथ आपसी समझबूझ और सम्मान का निर्माण करने से प्राप्त होते हैं। हालांकि, यदि स्कूल सहयोग नहीं कर रहा है तो सुरक्षा उपाय मौजूद हैं।

चाहे आपका बच्चा पब्लिक (सरकारी), स्वतंत्र या प्राइवेट (गैर-सरकारी) स्कूल में नामांकित हो, ऐसे संघीय कानून हैं जो लागू होते हैं। इनमें *विकलांगता भेदभाव अधिनियम 1992 (राष्ट्रमंडल)*, इस अधिनियम के तहत शिक्षा मानक, और *ऑस्ट्रेलियाई मानवाधिकार आयोग अधिनियम 1986 (राष्ट्रमंडल)* शामिल हैं।

सभी स्कूलों का दायित्व है कि वे:

- बुलिंग और भेदभाव को रोकें
- शिक्षा को सुलभ बनाएं
- और सहायता योजना में परिवारों को शामिल करें।

किस तरह की सहायता उपलब्ध है?

यदि आपके स्कूल के प्रिंसिपल आपके द्वारा प्रकट की गई किसी भी चिंता को संबोधित करने में असफल रहते हैं, तो आप आगे की कार्रवाई कर सकते/ती हैं।

आपके स्कूल पर निर्भर करते हुए, आप निम्न से संपर्क कर सकते/ती हैं:

- शिक्षा विभाग (यदि आपकी संतान पब्लिक (सरकारी) स्कूल में पढ़ती है)
- बोर्ड (यदि आपकी संतान प्राइवेट (गैर-सरकारी) स्कूल में पढ़ती है)
- कैथोलिक शिक्षा कार्यालय (प्रत्येक धर्मप्रांत का अपने क्षेत्र के लिए एक कार्यालय होता है)

यदि आपको मामले को आगे बढ़ाना है, तो ऑस्ट्रेलिया में कई संगठन हैं जो बुलिंग और समान अवसर संबंधी चिंताओं के साथ सहायता कर सकते हैं।

एक अच्छा शुरुआती स्थान निम्नलिखित से संपर्क करना है:

ऑस्ट्रेलियाई मानवाधिकार आयोग (Australian Human Rights Commission) - जो बुलिंग, हिंसा और उत्पीड़न के लिए संसाधन और रेफरल सेवाएं प्रदान करता है और आपको आपके विशिष्ट राज्य या राज्य-क्षेत्र में समान अवसर और मानवाधिकार आयोग (Equal Opportunity and Human Rights Commission) के पास भी भेज सकता है।

www.humanrights.gov.au पर जाएं, या 1300 369 711 या (02) 9284 9600 पर कॉल करें।

पक्षसमर्थन (एडवोकेसी) सहायता

ऑस्ट्रेलिया भर में कई संगठन विकलांगता संबंधी पक्ष-समर्थन की पेशकश भी करते हैं। इसमें स्कूल में उत्पन्न होने वाली समस्याओं को कैसे प्रबंधित किया जाए, इस बारे में सामान्य सलाह शामिल हो सकती है या फिर आपके मामले की गंभीरता और जटिलता के आधार पर, एक पक्षसमर्थक (एडवोकेट) को शामिल किया जा सकता है जो आपके साथ बैठकों में उपस्थित हो सकता है।

आपके राज्य या राज्य-क्षेत्र में विकलांगता संबंधी पक्ष-समर्थन के लिए, आप **डिसेबिलिटी गेटवे (Disability Gateway)** से संपर्क कर सकते/ती हैं:

1800 643 787 पर कॉल करें या www.disabilitygateway.gov.au पर जाएं।

आप उनकी उपलब्ध विकलांगता सहायता पक्षसमर्थन हेल्पलाइन का उपयोग करने का अनुरोध भी कर सकते/ती हैं।

ऑस्ट्रेलिया भर में काम करने वाले निम्नलिखित पक्षसमर्थन संगठन भी आपकी मदद कर सकते हैं:

- **PWDA** (पीपल विद डिसेबिलिटी ऑस्ट्रेलिया): 1800 422 015 पर कॉल करें या www.pwd.org.au पर जाएं
- **DANA** (डिसेबिलिटी एडवोकेसी नेटवर्क ऑस्ट्रेलिया): 1800 643 787 पर कॉल करें या www.dana.org.au पर जाएं
- **Ask Izzy** (डिसेबिलिटी एडवोकेसी फाइंडर): www.askizzy.org.au/disability-advocacy-finder पर जाएं
- **इक्वालिटी ऑस्ट्रेलिया (Equality Australia)** (कैथोलिक स्कूलों के छात्रों के लिए): 03 9412 0412 पर कॉल करें या www.equalityaustralia.org.au पर जाएं

कानूनी सहायता

ऑस्ट्रेलिया भर में कानूनी सलाह के लिए, सबसे अच्छे प्रारंभिक स्थान आपके राज्य या राज्य-क्षेत्र में स्थित लीगल एड कमीशन (कानूनी सहायता आयोग) या सामुदायिक कानूनी केंद्र होते हैं।

वे पात्रता मानदंडों को पूरा करने वाले लोगों को मुफ्त कानूनी सहायता प्रदान करते हैं और जानकारी, सलाह और संदर्भ भी उपलब्ध करा सकते हैं।

आप ऑस्ट्रेलियाई कानून संशोधन आयोग (Australian Law Reform Commission, ALRC) से भी संपर्क कर सकते/ती हैं: +61 436 940 119 पर कॉल करें या info@alrc.gov.au पर जाएं।

व्यक्तिगत देखभाल और समर्थन

यह जानकर बेहद दुख होता है कि आपकी संतान को बुली किया (डराया-धमकाया) जा रहा है, उसे बहिष्कृत किया जा रहा है या उसके साथ भेदभाव किया जा रहा है।

यदि आपको तुरंत किसी से बात करने की आवश्यकता है, तो निम्नलिखित जैसी निःशुल्क और गोपनीय सेवाएं उपलब्ध हैं:

- **लाइफलाइन (Lifeline)** (24/7 संकटकालीन सहायता)
  www.lifeline.org.au I 13 11 14
- **बियॉन्ड ब्लू (Beyond Blue)** (मानसिक स्वास्थ्य सहायता और संसाधन)
  www.beyondblue.org.au | 1300 22 4636
- **केयरर गेटवे (Carer Gateway)** (देखभालकर्ताओं के लिए सहायता, जिसमें परामर्श भी शामिल है)
  www.carergateway.gov.au | 1800 422 737
- Bullyingnoway.gov.au (आपके राज्य और राज्य-क्षेत्र के लिए अभिभावक सहायता हॉटलाइन)।

आपकी संतान किड्स हेल्पलाइन (Kids Helpline) के माध्यम से तत्काल सहायता भी प्राप्त कर सकती है:

- **किड्स हेल्पलाइन**: 1800 55 1800 पर कॉल करें या www.kidshelpline.com.au पर जाएं।

सामान्य परवरिश और पारिवारिक जानकारी के लिए

- **रेज़िंग चिल्ड्रन नेटवर्क (Raising Children Network)** (परवरिश संबंधी संसाधन, जिनमें विकलांगता से संबंधित विशिष्ट सलाह शामिल है) www.raisingchildren.net.au
- **विकलांग बच्चों के लिए संगठन (Association for Children with Disability)** (विक्टोरिया-आधारित अभिभावक सहायता और सूचना) www.acd.org.au | 03 9880 7000 या रिज़नल क्षेत्रों से कॉल करने वालों के लिए 1800 654 013
- **Kiind**
  (विकलांग बच्चों की परवरिश करने वाले परिवारों को संसाधन और मार्गदर्शिका प्रदान करके सहायता देता है) www.kiind.com.au | 08 6164 9806

इस पुस्तिका के बारे में अधिक जानकारी के लिए आप CYDA से 9417 1025 पर संपर्क कर सकते/ती हैं।

अस्वीकरण: 'टेक चार्ज ऑफ चेंज' प्रोजेक्ट को ऑस्ट्रेलियाई सरकार के स्वास्थ्य, विकलांगता और वृद्धावस्था विभाग (Department of Health, Disability and Ageing) से धनराशि प्राप्त हुई है ताकि विकलांग बच्चों और युवा लोगों के परिवारों को बच्चों के जीवन में आने वाले सभी महत्वपूर्ण बदलावों का प्रबंधन करने में सहायता मिल सके। प्रदान की गई जानकारी का उद्देश्य एक सामान्य मार्गदर्शिका उपलब्ध कराना है और हो सकता है कि इसमें नवीनतम जानकारी और अपडेट शामिल नहीं हों। ये तथ्य पत्रक अक्टूबर 2025 तक वर्तमान हैं। संसाधनों का पूरा वर्ग cyda.org.au पर देखें