ਜਾਗਰੂਕ ਦਰਸ਼ਕ ਬਣਨਾ



ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ

Active Bystander (ਜਾਗਰੂਕ ਦਰਸ਼ਕ) ਅਤੇ Bystander Intervention (ਦਰਸ਼ਕ ਵੱਲੋਂ ਦਖ਼ਲ) ਕੀ ਹੈ?

Bystander intervention ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਹੁੰਦੇ ਸੁਣਦੇ ਜਾਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਜੋ ਹਿੰਸਕ, ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ, ਨਿਰਾਦਰਜਨਕ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਚੁੱਪ ਨਾ ਰਹਿਣਾ। ਇੱਕ Active Bystander ਅਜਿਹੇ ਅਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦਖ਼ਲ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਇਹ ਕਾਰਵਾਈ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ, ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖ਼ਬਰ-ਸਾਰ ਲੈਣ, ਜਾਂ ਉਸ ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਸੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਢੁੱਕਵੀਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਨਿਰਾਦਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਕੁੱਝ ਸੰਕੇਤ ਕੀ ਹਨ?

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਅਤੇ ਨਿਰਾਦਰਯੋਗ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਟੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਵਹਾਰ ਇਕੱਠੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲਿੰਗਵਾਦੀ, ਨਸਲਵਾਦੀ, ਉਮਰਵਾਦੀ ਜਾਂ ਸਮਲਿੰਗੀ ਚੁਟਕਲੇ ਜਾਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ
- ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਜਾਂ ਤੰਗ-ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ)
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲ ਕੰਟਰੋਲ ਹੇਠ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ
- ਹੋਰ ਨਿਰਾਦਰਯੋਗ ਵਿਵਹਾਰ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣ, ਧਮਕਾਉਣ ਜਾਂ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣ

ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਗੱਲ ਕਾਫ਼ੀ ਸੌਖੀ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ Active Bystander (ਜਾਗਰੂਕ ਦਰਸ਼ਕ) ਬਣਨਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਭ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਹੀ ਦੁਨੀਆ (ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ) ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸਥਿਤੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਉਸਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਅਤੇ ਜੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਵੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੁਬਿਧਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਖ਼ਲ ਦੇਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਕਹਿਣਾ ਜਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਵੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਲਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਖ਼ਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਖ਼ਬਰ-ਸਾਰ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਨਾ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹਿੰਮਤ ਨੂੰ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੋ ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਤਾਂ ਫਿਰ, ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ Active Bystander (ਜਾਗਰੂਕ ਦਰਸ਼ਕ) ਵਜੋਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ Active Bystander (ਜਾਗਰੂਕ ਦਰਸ਼ਕ) ਬਣਨ ਦੇ ਕੁੱਝ ਸੌਖੇ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝੀਏ।

ਆਪਣੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ 5Ds ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ;

- **Distract (ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣਾ):** ਵਿਸ਼ਾ ਬਦਲੋ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾਓ, ਜੋ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੇ।
- **Direct (ਸਿੱਧੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਖ਼ਲ ਦੇਣਾ):** ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਗਲਤ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਵਾਓ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ: "ਹੇ, ਇਹ ਟਿੱਪਣੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸੀ" ਜਾਂ "ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਅਜਿਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ।"
- **Delegate (ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੌਂਪਣਾ):** ਕਿਸੇ ਅਧਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਵੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੌਂਸਲ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਮੈਨੇਜਰ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਵਰਕਸੇਫ਼ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਥਾਰਟੀ।
- **Delay (ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਰਨਾ):** ਉਸ ਘਟਨਾ ਦੇ ਬੀਤ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **Document (ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਣਾਉਣਾ):** ਜੇਕਰ ਚੁੱਕਵਾਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਘਟਨਾ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਕੌਂਸਲ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।

ਨਿਰਾਦਰਜਨਕ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ:



- ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ
- ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਥਾਂ ਦੇ ਕੇ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ
- ਇਹ ਸਮਝਕੇ ਕਿ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਜੁੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਜੇਕਰ ਉਹ ਉਸ ਮੁੱਦੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਕੇ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ

ਦਖ਼ਲ ਦੇ ਕੇ, ਦਰਸ਼ਕ (bystanders) ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਅਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਛੋਟਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਉਦੋਂ ਦਖ਼ਲ ਦੇਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਰਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦਰਸ਼ਕ ਦਖ਼ਲ (Bystander Intervention) ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਸਭ ਮਿਲ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਕ ਭਾਈਚਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਸੂਲ

- *ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈ:* ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਖ਼ਲ ਦੇਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੌਂਪੋ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤੋਂ।
- *ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਟਕਰਾਅ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ:* ਕਈ ਵਾਰ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਧਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ, ਬਿਨਾਂ ਟਕਰਾਅ ਦੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- *ਦਖ਼ਲ ਦੇਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:* ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਲਤ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

https://humanrights.gov.au/resource-hub/by-resource-type/education-1453/resources-for-students/be-supportive-bystander