

# خورونه - تاسو په دې اړوند څه کولی شئ

## خورونه څه ده؟

خورونه یو تکراري عمل یا گواښ دی چې یو کس ته ویره، تکلیف یا زیان رسوي. خورونه فزیکي، لفظي، او/یا رواني کیدي شي.

## آیا ماشوم په بد نوم یادول خورونه ده؟

هو، یو کس ته بد نوم یا کلمه ویل کیدی شي خورونه وي که چیرې دا تکرار شي او ماشوم ته ویره، زیان یا تکلیف رامینځته کړي.

## آیا خورونه په چا اغیزه کولی شي؟

البته! خورونه د یولړ پیژندلسویو توپيرونو پر بنسټ وی لکه د نژاد، مذهب، معلولیت، د کډوالی حالت، د اصلي هیواد، جنسي تمایل، فزیکي بڼه، او داسې نور. خورونه نه یوازې خپله ماشوم ته زیان رسوي بلکه ټول هغه کسان چې د پېښې شاهدان یا تجربه کوي، تر اغیزی لاندې راوستلی شي.

## کله چې زه د ښوونځي له مدیرانو سره خبرې کوم، نو څه باید ووايم؟

- د ماشوم په ښوونځي کې د مدیرانو او ښوونکو سره خبرې کول مهم دي.
- د خورونې پېښو د جزیاتو لیکل شوی لیست راوړئ. د ماشوم له ښوونځي سره وگورئ. د هغه څه په اړه چې دوی یې گوري د نورو معلوماتو غوښتنه وکړئ. د دې په اړه پوښتنې وکړئ چې ماشوم په ټولگي کې د خپلو ملگرو سره څنگه چلند کوي.
- د تعقیبي ملاقات مهالویش وکړئ. د وضعیت د پرمختگ په اړه په اړیکه کې اوسئ.
- که تاسو د دې په اړه اندېښنه لرئ چې خورونه د ماشوم رواني روغتیا یا چلند څنگه اغیزه کوي، د ښوونځي مشاور یا ستاسو د کورنۍ ډاکټر سره اړیکه ونیسئ.
- که تاسو د زده کونکي ښوونځي یا مشاور سره د لېدني وروسته کوم پرمختگ ونه گورئ، د ښوونځي مدیر سره اړیکه ونیسئ.
- د خپلو ریکارډونو لپاره د ښوونځي چارواکو سره د ټولو غونډو مفصل یادښتونه وساتئ.

## د ښوونځي له چارواکو څخه د خورونې ستونزو د حل لپاره څه تمه لرئ؟

- د ښوونځي چارواکي باید د خورونې ستونزې ته سمدلاسه ځواب ووايي.
- د ښوونځي چارواکي باید د خورول شوي زده کونکي او برید کونکي ترمنځ غونډه جوړه نه کړي. خورونه د ځواک توپیر پر اساس ده او منځگړیتوب سمه لاره نه ده.
- چارواکي باید د ستونزې د حل لپاره د هر زده کونکي سره په انفرادي ډول وگوري. دوی باید د خورول شوي ماشوم د خوندي ساتلو لپاره د عمل پلان جوړ کړي او باید په مساوي ډول د خورونې چلند لپاره چې په ښوونځي کې پیښیږي خپل زغم څرگند کړي.

### Sources

1. Learning for Justice. (n.d.). Bullying Basics. Retrieved July 17, 2025, from <https://www.learningforjustice.org/professional-development/bullying-basics>
2. Cyberbullying Research Center. (n.d.). Cyberbullying Research Center. Retrieved July 17, 2025,-

## که چیرې یو ماشوم خورول کيږي، لویان څه کولی شي

د یو بالغ په توگه، تاسو کولی شئ د یو ماشوم سره د مرستې لپاره څو گامونه پورته کړئ که چیرې دوی خورول کيږي یا د خورونې شاهد وي.

ځکه چې خورونه ډیرې وخت د لویانو له ځانې څخه بهر پیښیږي، نو د ماشوم سره د هغو پېښو په اړه خبرې کول مهم دي چې ممکن د نورو ماشومانو سره پېښې شي.

د خورونې په اړه بحث کول او دا چې ایا نور ماشومان ظالم دي، د خبرو اترو د پیل لپاره یو مهم ځای دی.

کله چې تاسو له ماشوم سره خبرې کوئ، د هرې خورونې پېښې په اړه د جزیاتو او د نورو ښکېلو ماشومانو نومونو سره یو لیکلی لیست وساتئ.

ماشوم و هڅوئ چې په ښوونځي کې یو باوري بالغ کس ته د هغه څه په اړه خبر ورکړي چې پېښیږي.

د ماشوم له ښوونځي او د ښوونځي له کارمندانو سره د هغه څه په اړه خبرې وکړئ چې پېښیږي.

په ښوونځي کې د خورونې ضد روزني وړاندیز وکړئ.

ماشومان و هڅوئ چې د هغو کسانو سره ملگري شي چې خورول کيږي، که دوی یې پیژني یا نه.

## ماشوم څه کولی شي؟

دوی کولی شي د هغو ماشومانو سره ودریږي چې خورول شوي وي او د ملگري یا ټولگيوال په توگه ملاتړ وړاندې کړي.

ماشومان کولی شي د یو باوري بالغ په لټه کې شي او هغوی ته خبر ورکړي چې څه پېښیږي.

دوی کولی شي نور ماشومان وپېژني او د دوی د توپيرونو لپاره د قضاوت کولو پر ځای دوستانه شي.

ماشومان کولی شي په شخصي او آنلاین ډول د ملگري وي.

## د زده کړې سرچینې - لاندې لینکونو باندې کلیک وکړئ

دنبراسکا د زدکړو اداره

زدکړه د عدالت لپاره

د زدکړې ونې

د خورونې د منځنۍ ملي مرکز

د تریور پروژه

ځان او تاریخ ته کتنه