



EMPOWERING EVERYONE TO ACHIEVE

سیف گارڈنگ نیوز لیٹر مارچ 2021

سر ولیم رامسے اسکول



حفاظت

پیارے والدین اور دیکھ بھال کرنے والے

اگر آپ کو ایسٹر کی چھٹیوں پر اپنے بچے (رین) کے بارے میں کوئی خدشات ہیں، تو براہ کرم ہماری ویب سائٹ پر [حفاظتی](#) علاقے پر ایک نظر ڈالیں۔ یہاں آپ کو ہمارے رابطے کی تفصیلات، لنکس اور ویب سائٹس ملیں گی جو بچوں، نوجوانوں اور ان کے اہل خانہ کو مدد فراہم کرتے ہیں۔ ہمارے رابطے کی تفصیلات بھی اس نیوز لیٹر کے نچلے حصے میں پائی جا سکتی ہیں۔

میں اگلی مدت میں جنسی استحصال اور ثقافت کو تبدیل کرنے کے معاملے پر غور کروں گا، براہ کرم مجھے ای میل کریں اگر آپ اس بحث eholding@swr اسکول لکا حصہ بننا چاہتے ہیں۔

ہمیں امید ہے کہ آپ کے پاس ایسٹر بریک کا لطف ہے۔

مہربان احترام

مس ہولڈنگ

نامزد حفاظتی سپیہ

اسسٹنٹ ہیڈ - معاونت اور مداخلت

آن لائن حفاظت

اس ماہ بکنگھمشائر کاؤنٹی کونسل نے ڈی ایس ایل (نامزد حفاظتی لیڈرز) کے لئے تربیت چلائی اور مندرجہ ذیل اعداد و شمار شیئر کیے:-

- قومی سطح پر 74 فیصد بچوں کو انٹرنیٹ پر نامناسب مواد کا تجربہ ہوا تھا
- 79 فیصد گیمرز کو آن لائن غنڈہ گردی کا سامنا کرنا پڑا اور 81 فیصد (2019 میں 79 فیصد) بچوں (12 سے 15 سال) کو گزشتہ 12 ماہ میں ممکنہ طور پر نقصان دہ آن لائن تجربات ہوئے۔

نوجوانوں میں کوویڈ کے اثرات نے کمزوری میں اضافہ کیا ہے اور کچھ خود کو الگ تھلگ محسوس کیا ہے۔ بوریٹ جوکھم بھرے رویوں میں اضافہ کر سکتی ہے اور کچھ جوش و خروش یا فرار کی تلاش میں ہیں، لہذا ہمارے نوجوان تبصروں، گرومنگ اور نفرت کے کاموں کے لئے زیادہ حساس اور غیر محفوظ ہیں۔

آپ کیا کر سکتے ہیں؟

اپنے بچوں سے بات کریں، فون/کمپیوٹرز دیکھیں اور دیکھیں کہ وہ کیا دیکھ رہے ہیں، جب وہ گیمنگ کر رہے ہوں تو ارد گرد رہیں:-

- [سی ای او](#) بیکو رپورٹ کریں،
- [این ایس پی سی ویب سائٹ](#) سے مشورہ حاصل کریں
- [یا برطانیہ محفوظ انٹرنیٹ سینٹر](#)

- یا نیشنل آن لائن سیفٹی گائیڈز سے والدین کے لئے مفت ایپ ڈاؤن لوڈ کریں
- اس کے علاوہ Thinkuknow.co.uk گھر کے پیک پر آن لائن حفاظت ہے - سادہ 15 منٹ کی سرگرمیاں آپ 4 سے 14 سال کی عمر کے لئے گھر پر ان کے بچے کی آن لائن حفاظت کی حمایت کرنے کے لئے کر سکتے ہیں + اور ساتھ ہی مختلف آن لائن حفاظتی موضوعات پر ویڈیو گائیڈز۔

ذہنی صحت

پینگ مائنڈز نے فروری 2021 میں نوجوانوں (13-25 سال) کا سروے کیا اور پتہ چلا کہ:-

- ان میں سے 75 فیصد نے موسم بہار 2021 کے لاک ڈاؤن کو پچھلے لاک ڈاؤن سے نمٹنا مشکل پایا ہے
- 67 فیصد کا خیال ہے کہ اس وبا سے ان کی ذہنی صحت پر طویل مدتی منفی اثرات مرتب ہوں گے (بشمول دوستی، تعلیم کا ضیاع اور کام تلاش کرنے کے امکانات)
- تاہم 79 فیصد کا خیال تھا کہ پابندیوں میں نرمی کے ساتھ ان کی ذہنی صحت میں بہتری آئے گی۔

آپ کیا کر سکتے ہیں؟

- اپنے بچوں سے بات کریں
- **اینا فرائڈ** سے مشورہ حاصل کریں
- والدین **پینگ مائنڈز** کے لئے مشورے کی لائن/ای میل سے رابطہ کریں
- **این ایچ ایس کو بہتر صحت استعمال** کریں ہر ذہن کے معاملات

اجازت

تمام طلباء کو محفوظ رہنے کا حق ہے اور رضامندی اہم ہے جو بھی صنف یا جنسی قائل کوئی فرد ہے۔

اس تحریک کے جواب میں جو طالبہ نے میڈیا میں دیکھی ہوگی، خواتین کے محفوظ رہنے کے حق کو فروغ دیتے ہوئے، ہم نے طلبا کی حوصلہ افزائی کی ہے کہ وہ کسی بھی سماجی رویے کو تبدیل کرنے میں حل کا حصہ بنیں جو جنسی تشدد کو معمول پر لانے اور معمولی بنانے کا کام کرتا ہے اور اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ وہ سمجھتے ہیں کہ اس پولیس ویڈیو کا استعمال کیا رضامندی ہے:

تھیمز ویلی پولیس کی طرف سے جائے اور رضامندی



'عصمت دری کے بحران' کے لئے جنوبی بکنگھمشائر کی خدمت میں تبدیلی آئی ہے اور اسے 'عصمت دری اور جنسی استحصال کی معاونت کی خدمت' کا نام دیا گیا ہے۔

We are **changing our name** but, we are not changing our services. Our website will change over the next few weeks to reflect the transition.

We are here for you

We listen, we believe, we support

Rape & Sexual Abuse Support Service (South Buckinghamshire) formally known as Rape Crisis (Wycombe, Chiltern & South Buckinghamshire) remains open during lockdown and beyond.

All our services are available online, by telephone or email

Complete our website referral form

Leave a message including your contact details on our

24hr answerphone
(01494) 46 22 22

Free & Confidential Support

See our website for helpful links

Listen - Believe - Support

Rape Crisis (Wycombe, Chiltern & South Buckinghamshire) Registration no. 1195211 Rape & Sexual Abuse Support Service South Buckinghamshire Registration no. 1195211

نئی وقف این ایس پی سی سی ہیلپ لائن 0800 136 663

نئی ہیلپ لائن اسکولوں میں جنسی استحصال کا ممکنہ شکار ہونے والے بچوں اور بالغوں دونوں کو مناسب معاونت اور مشورے فراہم کرے گی۔ اس میں پولیس سے رابطہ کرنے اور اگر وہ چاہیں تو جرائم کی اطلاع دینے کا طریقہ بھی شامل ہے۔ ہیلپ لائن والدین/ دیکھ بھال کرنے والوں اور پیشہ ور افراد کو بھی مدد فراہم کرے گی۔

ہم سے رابطہ کریں

اگر آپ کسی بچے کے بارے میں پریشان ہیں تو براہ کرم رابطہ کریں:

ڈی ایس ایل - مس ایلینور بولٹنگ یا ڈی ڈی ایس ایل - مسز شیرل ہلٹن 01494 815211

اسکول کی چھٹیوں کے دوران غیر ہنگامی صورتحال: ڈی ڈی ایس ایل - مسز ایچ ڈیل hdell@swr اسکول 01494 815211

تھیمز ویلی پولیس: ایمرجنسی میں 101 یا 999

گھنٹوں سے باہر سماجی نگہداشت: 0800 999 7677

پہلی جوابی ٹیم: 0845 4600 001

این ایس پی سی سی: 0808 800 5000

چائلڈ لائن: 0800 1111