SPO
Strengthening Participatory Organization
ادارہ استحکام شرکتی ترقی

KPESED
معیاری تعلیم... سب کیلئے

Society For Sustainable Development

ثانوی اسکول کی لڑکیوں کے لیے اسکول سے متعلق حفاظت / تحفظات پر ۲ گھنٹے کا سیشن

تیار کردہ بذریعہ: کے پی ہیومن کیپٹل انویسٹمنٹ پروجیکٹ (KP-HCIP)

تمام حقوق کے پی ایچ سی آئی پی پشاور، پاکستان کے پاس محفوظ ہیں (KP-HCIP)

ماڈیول کے پی ایچ سی آئی پی کے ذریعے ترتیب دیا گیا (KP-HCIP)

ڈائریکٹوریٹ آف کرکولم اینڈ ٹیچر ایجوکیشن (ڈی سی ٹی ای)، خیبر پختونخوا کی طرف سے منظور شدہ (KP-HCIP)

مصنفین:

1. سعدیہ خان–ماہر صنفی امور، (Gender Specialist and GBV Expert) کے پی ایچ سی آئی پی (KP-HCIP)
2. فوزیہ انجم–ماہر ماحولیات و سماجی امور، (Environment Specialist) کے پی ایچ سی آئی پی (KP-HCIP)

معاون مصنفین:

1. ڈاکٹر صفیہ نور–ماہر صنفی بنیاد پر تشدد (جی بی وی)، (SPO/SSD)
2. صباء رحمن (SPO/SSD)
3. مریم ذوالفقار (SPO/SSD)
4. فوزیہ حنیف (SPO/SSD)
5. رضوانہ خان (SPO/SSD)

جائزہ اور نگرانی:

گوہر علی خان، ڈائریکٹر، نصاب و معلم تعلیم، خیبر پختونخوا (DCTE, E&SED,KP)

ہم مرتبہ جائزہ ہم آہنگی:

محمد اشفاق خان جدون، ایڈیشنل ڈائریکٹر، نصاب و معلم تعلیم، خیبر پختونخوا (DCTE, E&SED,KP)

جائزہ کمیٹی:

1. محمد امان اللہ، انسٹرکٹر، آر پی ڈی سی (م) پشاور (DCTE, E&SED,KP)
2. نوشاد عباسی، سبجیکٹ سپیشلسٹ، جی ایچ ایس ایس ریچ بن، ایبٹ آباد (DCTE, E&SED,KP)
3. رضا حسن، پرنسپل، جی ایچ ایس ایس محمد زیئی کوہاٹ (DCTE, E&SED,KP)
4. ڈاکٹر شیر بہادر، سبجیکٹ سپیشلسٹ، جی ایچ ایس ایس سپن ڈھنڈ باڑہ، خیبر (DCTE, E&SED,KP)
5. گل خطاب، سبجیکٹ سپیشلسٹ، نصاب و معلم تعلیم، خیبر پختونخوا (DCTE, E&SED,KP)

فہرست مواد

نمبر	مضامین	صفحہ نمبر
1.	ایجنڈا	01
2.	مجموعی مقاصد	02
3.	تربیت کا تعارف	02
4.	سرگرمی 1: برف شکن- احترام کی حد	03
5.	سرگرمی 2: منظر نامہ تجزیہ- سرخ جھنڈے اور سبز جھنڈے	04
6.	کیس کا مطالعہ	05
7.	سرگرمی 3: تماشائیوں کی طاقت- کردار اداکاری	06
8.	سرگرمی 4: اپنی مدد کی کہکشاں کا نقشہ بنانا	08
9.	مدد کی کہکشاں ورک شیٹ	09
10.	سرگرمی 5: علم کو عمل میں تبدیل کرنا- مدد طلبی کا محاکاتی مشق	10
11.	سرگرمی 6: اختتام اور بااختیار بنانے کا عہد	11

ایجنڈا

نمبر	عنوان	دورانیہ
	تربیت کا تعارف	منٹ 05
1	متعارفی سیشن۔احترام کی حد	منٹ 15
2	منظر نامہ۔سرخ جھنڈے اور سبز جھنڈے	منٹ 25
3	تماشائیوں کی طاقت۔کردار ادا کاری	منٹ 25
4	اپنی مدد کی کہکشاں کا نقشہ بنانا	منٹ 20
5	علم کو عمل میں تبدیل کرنا۔مدد طلبی کا محاکاتی مشق	منٹ 20
6	اختتام اور بااختیار بنانے کا عہد	منٹ 10

مجموعی مقاصد

اس نشست کے اختتام پر، شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ:

1. اسکول کے ماحول میں احترام، ہمدردی اور حفاظت کی اہمیت کو سمجھیں۔
2. غنڈہ گردی، ہراسمنٹ یا غیر محفوظ رویے سے متعلق حالات میں سرخ جھنڈے (خطرے کی علامات) اور سبز جھنڈے (مثبت رویے) کی پہچان کریں۔
3. غنڈہ گردی یا ہراسمنٹ دیکھتے وقت محفوظ تماشائی مداخلت کی حکمت عملیوں کا مظاہرہ کریں۔
4. اسکول کے اندر اور باہر قابل اعتماد بالغ افراد اور مددگار نظاموں کی پہچان کریں۔
5. مدد طلب کرنے کی مہارتوں پر عمل کرنا اور تحفظ کے خدشات کو محفوظ طریقے سے رپورٹ کرنے کا طریقہ جانیں۔

تربیت کا تعارف: دورانیہ (5 منٹ)

مقاصد:

اس سرگرمی کے اختتام پر، شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- ایک دوسرے سے تعارف کریں
- ایک دوسرے سے بات چیت کریں
- پرسکون ماحول بنائیں اور تربیت کے لیے غیر رسمی لہجہ قائم کریں
- مسائل کو بانٹنے اور ان پر بات چیت کرنے کے لیے محفوظ ماحول بنائیں

مراحل:

1. نشست کا آغاز تلاوت قرآن پاک سے کریں۔
2. شرکاء کا استقبال کریں اور استاد کا مختصر تعارف کرائیں۔
3. شرکاء سے اپنا تعارف کرانے کو کہیں۔
4. شرکاء کو نشست کے مقاصد سے آگاہ کریں۔
5. شرکاء سے تربیت کے لیے اصول طے کرنے کو کہیں۔

:سرگرمی 1:برف شکن–احترام کی لکیر (10منٹ)

مقاصد:

اس سرگرمی کے اختتام پر، شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- کھلی بات چیت کی حوصلہ افزائی کریں اور احترام، غنڈہ گردی اور ذمہ داری سے متعلق مختلف رویوں پر غور کریں۔

مراحل:

1. شرکاء سے کہیں کہ کمرے میں ایک سیدھی قطار میں کھڑے ہو جائیں۔
2. سرگرمی کی وضاحت کریں:

"میں ایک بیان پڑھوں گی۔ اگر آپ اتفاق کرتے ہیں تو ایک قدم آگے بڑھیں۔ اگر آپ اختلاف کرتے ہیں تو ایک قدم پیچھے ہٹیں۔ یہاں کوئی درست یا غلط جواب نہیں ہے؛ ہم مختلف آراء سننا چاہتے ہیں۔"

3. درج ذیل بیانات پڑھیں:

- اگر کوئی آپ کی دوست ہے تو اسے چھیڑنا ٹھیک ہے۔"
- "اگر کسی کے ساتھ غنڈہ گردی ہو رہی ہے تو اس کی مدد کرنا میری ذمہ داری نہیں ہے۔"
- "اگر کوئی دوست چوٹ پہنچنے کے بارے میں کوئی راز بتائے تو مجھے کبھی کسی کو نہیں بتانا چاہیے۔"
- "میں اس اسکول میں کم از کم دو بڑے افراد کو جانتی ہوں جن پر میں بھروسہ کر سکتی ہوں۔"
- "لڑکیوں کو ایک دوسرے کی حمایت کرنی چاہیے نہ کہ افواہیں پھیلانی چاہئیں۔"

4. ہر بیان کے بعد، 1–2 شرکاء سے پوچھیں کہ انہوں نے آگے یا پیچھے قدم کیوں اٹھایا۔
5. ایک مختصر بحث کروائیں جس میں احترام، مہربانی اور ایک دوسرے کی حمایت پر زور دیا جائے۔

سرگرمی 2: منظر نامہ تجزیہ – سرخ جھنڈے اور سبز جھنڈے (25 منٹ)

اس سرگرمی کے اختتام پر، شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- روزمرہ کے حالات میں آن لائن ہراسمنٹ، خطرات اور بلیک میلنگ کی انتباہی علامات (سرخ جھنڈے) کی پہچان کریں۔
- محفوظ اور معاون ردعمل (سبز جھنڈے) کو پہچانیں جو متاثرین کی حفاظت اور مدد کرتے ہیں۔
- یہ سمجھیں کہ خطرات، ہراسمنٹ اور بلیک میلنگ زیادتی کی شکلیں ہیں اور ناقابل قبول ہیں۔
- آن لائن ہراسمنٹ کے متاثرین کے ساتھ ہمدردی اور غیر الزام تراشانہ رویوں کو فروغ دیں۔
- غیر محفوظ حالات کی رپورٹنگ کے لیے قابل اعتماد افراد یا حکام کی نشاندہی کر کے مدد طلب کریں

درکار مواد

- وائٹ بورڈ/مارکر، منظر نامہ کارڈز (اختیاری)

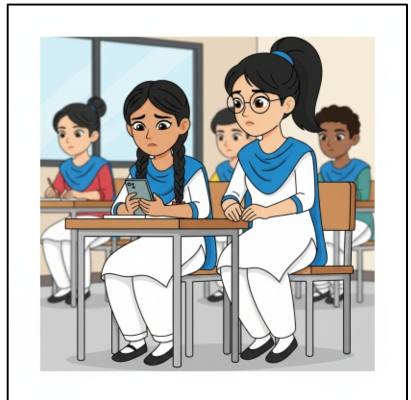
مراحل:

1. شرکاء کے ساتھ مختصراً مقاصد پر بات کریں۔
2. شرکاء کو تین گروپوں میں تقسیم کریں۔
3. ہر گروپ کو کیس اسٹڈی کی پرنٹ شدہ کاپی فراہم کریں۔
4. شرکاء کو 15 منٹ دیں تاکہ وہ اپنا منظر نامہ پڑھیں اور بحث کے سوالات کے جواب دیں۔
5. ہر گروپ سے اپنی پیشکش پیش کرنے کو کہیں۔ شرکاء کے چند تبصرے اور سوالات لیں اور اگر کوئی غلط فہمی ہو تو واضح کریں۔
6. ان کے خیالات اور فعال شرکت کی تعریف کریں۔

کیس اسٹڈی 1

سارہ نے دیکھا کہ اس کی ہم جماعت نادیہ پریشان اور بے چین تھی۔ جب سارہ نے نرمی سے پوچھا کہ کیا بات ہے، تو نادیہ نے بتایا کہ اس کی ایک ہم جماعت نے نادیہ کا فون نمبر اور تصاویر اپنے مرد کزن کو دے دی ہیں اور اب وہ لڑکا اسے دھمکی آمیز پیغامات بھیج رہا ہے اور ذاتی تصاویر مانگ رہا ہے۔ تاہم، سارہ نے اس کی حمایت کرنے کے بجائے مختلف ردعمل کا اظہار کیا۔ اس نے نادیہ سے کہا کہ اسے آن لائن اجنبیوں سے بات نہیں کرنی چاہیے تھی اور اسے خبردار کیا کہ وہ کسی کو نہ بتائے کیونکہ اس سے اس کی ساکھ کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ سارہ نے نادیہ کو یہ بھی مشورہ دیا کہ وہ صرف پیغامات کو نظر انداز کر دے اور گفتگو کو حذف کر دے۔

الزام محسوس کرتے ہوئے اور بغیر کسی حمایت کے، نادیہ مزید پریشان اور تنہا ہو گئی۔ اس کے کسی بھی بڑے یا کسی اتھارٹی کو اس صورتحال کے بارے میں نہیں بتایا، اور وہ شخص دھمکی آمیز پیغامات بھیجتا رہا۔



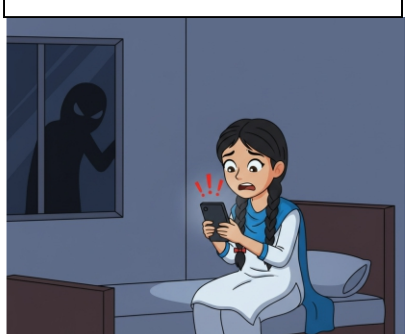
سارہ نے دیکھا کہ نادیہ پریشان اور بے چین ہے

سارہ نے نرمی سے پوچھا، نادیہ نے بتایا

سارہ کا مختلف رد عمل — الزام لگانا

سارہ نے کہا "کسی کو مت بتانا، ساکھ کو نقصان ہو گا

نادیہ الزام محسوس کرتی ہے — پریشان اور تنہا



وہ شخص دھمکی آمیز پیغامات بھیجتا رہا — نادیہ نے کسی کو نہیں بتایا

بحث کی رہنمائی کے لیے درج ذیل سوالات استعمال کریں:

1. اس صورتحال میں آپ کون سے سرخ جھنڈے (خطرے کی علامات) پہچان سکتی ہیں؟
2. سارہ کے ردعمل نے نادیہ کے لیے صورتحال کو مزید خراب کیسے کیا؟
3. آن لائن ہراسمنٹ کے معاملات میں متاثرہ پر الزام لگانا کیوں نقصان دہ ہے؟
4. اگر خطرات اور ہراسمنٹ کو نظر انداز یا چھپایا جائے تو کیا خطرات پیدا ہو سکتے ہیں؟
5. ایک محفوظ اور زیادہ معاون ردعمل کیسا ہونا چاہیے؟

کیس اسٹڈی 2

سارہ نے دیکھا کہ اس کی ہم جماعت نادیہ پریشان اور بے چین تھی۔ جب سارہ نے نرمی سے پوچھا کہ کیا بات ہے، تو نادیہ نے بتایا کہ اس کی ایک ہم جماعت نے نادیہ کا فون نمبر اور تصاویر اپنے مرد کزن کو دے دی ہیں اور اب وہ لڑکا اسے دھمکی آمیز پیغامات بھیج رہا ہے اور ذاتی تصاویر مانگ رہا ہے۔ نادیہ پر الزام لگانے کے بجائے، سارہ نے پرسکون طریقے سے سنا اور اسے یقین دلایا کہ جو ہوا وہ اس کی غلطی نہیں تھی۔ اس نے نادیہ کی حوصلہ افزائی کی کہ وہ پیغامات کے اسکرین شاٹس محفوظ کر لے اور صورتحال کی اطلاع کسی قابل اعتماد استاد اور اپنے والدین کو دینے کا مشورہ دیا۔
سارہ نے نادیہ کے ساتھ اسکول کے کونسلر سے بات کرنے کی پیشکش بھی کی۔ انہوں نے مل کر واقعے کی اطلاع دی، اور اسکول نے نادیہ کو اس شخص کو بلاک کرنے اور اپنی حفاظت کو یقینی بنانے کے لیے اقدامات کرنے میں مدد کی۔

سارہ نے دیکھا کہ نادیہ پریشان اور بے چین ہے

سارہ نے نرمی سے پوچھا، نادیہ نے بتایا

سارہ نے پر سکون طریقے سے سنا—"یہ تمہاری غلطی نہیں ہے

سارہ نے مشورہ دیا—اسکرین شاٹس محفوظ کرو اور استاد کو بتاؤ

سارہ اور نادیہ اسکول کونسلر کے پاس جاتی ہیں

نادیہ کو مدد مل گئی—محفوظ اور سپورٹڈ

بحث کی رہنمائی کے لیے درج ذیل سوالات استعمال کریں:

1. سارہ کے ردعمل میں آپ کون سے سبز جھنڈے (معاون اقدامات) دیکھتی ہیں؟
2. سارہ نے ہمدردی اور غیر فیصلہ کن رویے کا مظاہرہ کیسے کیا؟
3. آن لائن ہراسمنٹ کی اطلاع قابل اعتماد بالغ افراد یا حکام کو دینا کیوں ضروری ہے؟
4. آن لائن ہراسمنٹ کا سامنا کرنے والے شخص کی حفاظت کے لیے اور کون سے اقدامات مددگار ثابت ہو سکتے ہیں؟

سرگرمی 3: تماشائیوں کی طاقت–کردار اداکاری (25منٹ)

اس سرگرمی کے اختتام پر، شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- ہراسمنٹ، غنڈہ گردی، یا غیر محفوظ رویے کو روکنے اور ان کا جواب دینے میں تماشائیوں کے کردار کو سمجھیں۔
- کردار اداکاری کے ذریعے مناسب تماشائی اقدامات کا مظاہرہ کریں، جیسے بات کرنا، متاثرین کو مدد کی پیشکش کریں، یا مسئلے کی اطلاع کسی قابل اعتماد بڑے کو دیں۔
- ہراسمنٹ یا زیادتی کا سامنا کرنے والے ساتھیوں کی مدد کرنے کے لیے اعتماد اور ہمدردی پیدا کریں۔
- اپنے آپ کو یا دوسروں کو خطرے میں ڈالے بغیر مداخلت کرنے کے محفوظ اور ذمہ دارانہ طریقوں کو پہچانیں۔
- احترام اور جوابدہی کی ثقافت کو فروغ دیں جہاں طلباء سب کے لیے محفوظ ماحول بنانے میں مدد کریں۔

مراحل:

1. تماشائی کے تصور کی وضاحت کریں:

تماشائی وہ شخص ہے جو کسی صورتحال کا گواہ ہوتا ہے لیکن براہ راست اس میں ملوث نہیں ہوتا۔

2. ایک رضاکار کے ساتھ ایک مختصر کردار اداکاری کا مظاہرہ کریں۔

مثالی منظر نامہ:

ایک طالبہ کو اس کی شکل یا کپڑوں کے بارے میں چھیڑا جا رہا ہے۔

دو ردعمل دکھائیں:

منفی تماشائی

چھیڑنے پر ہنستا ہے

صورتحال کو نظرانداز کرتا ہے

مثبت تماشائی

پر سکون انداز میں کہتا ہے: "یہ احترام نہیں ہے

نشانہ بننے والی طالبہ کی حمایت کرتا ہے

اگر ضرورت ہو تو استاد کو مسئلے کی اطلاع دیتا ہے

3. تین محفوظ تماشائی حکمت عملیوں کا تعارف کروائیں:

براہ راست : پرسکون طریقے سے شخص کو روکنے کو کہیں۔

توجہ ہٹانا : صورتحال بدل دیں یا نشانہ بننے والی طالبہ کو وہاں سے ہٹا دیں۔

ذمہ داری سونپنا : استاد یا اسکول کے عملے سے مدد لیں۔

4. شرکاء سے کہیں کہ وہ جوڑوں میں مختصر کردار ادا کاری کی مشق کریں۔

5. 3-2 جوڑوں کو اپنے ردعمل کا مظاہرہ کرنے کے لیے مدعو کریں۔

کردار ادا کاری 1: شکل وصورت کے بارے میں چھیڑنا (براہ راست حکمت عملی)

کردار:

- عائشہ (نشانہ بننے والی طالبہ)
- ثناء (چھیڑنے والی طالبہ)
- فاطمہ (تماشائی)

منظر : اسکول کے وقفے کے دوران صحن میں۔

ثناء : (ہنستے ہوئے) عائشہ، تم ہمیشہ اپنی دوپٹہ اس طرح کیو پہنتی ہو؟ بہت عجیب لگتا ہے!

عائشہ : (بے چینی محسوس کرتی ہے) براہ کرم رک جاؤ، ثناء...

منفی تماشائی

فاطمہ : (ثناء کے ساتھ ہنستی ہے) ہاں، واقعی عجیب لگتی ہے۔

عائشہ شرمندہ محسوس کرتی ہے اور خاموشی سے چلی جاتی ہے۔

مثبت تماشائی-براہ راست

فاطمہ : ثناء، یہ احترام نہیں ہے۔ ہر کسی کو یہ حق ہے کہ وہ جیسا چاہے لباس پہنے۔

ثناء : میں تو بس مذاق کر رہی تھی۔

فاطمہ : اسے مذاق جیسا محسوس نہیں ہو رہا۔ براہ کرم ایسی باتیں کرنا بند کرو۔

فاطمہ : (عائشہ سے) تم ٹھیک ہو؟ چلو، میرے ساتھ بیٹھو۔

سبق کا نکتہ:

ایک تماشائی براہ راست پرسکون اور احترام والے انداز میں بات کر سکتا ہے تاکہ چھیڑنا بند کر سکے اور نشانہ بننے والے شخص کی حمایت کر سکے۔

کردار اداکاری 2: راہداری میں چھیڑنا (توجہ ہٹانا اور ذمہ داری سونپنے کی حکمت عملی)

کردار:

- نادیہ (نشانہ بننے والی طالبہ)
- حرا (چھیڑنے والی طالبہ)
- امینہ (تماشائی)

منظر: اسکول کی راہداری، وقفے کے دوران۔

حرا: (ہنستے ہوئے) نادیہ، تمہارے بالوں کا انداز آج ایسا کیوں ہے؟ بہت عجیب لگ رہا ہے!

نادیہ: خاموش اور پریشان

منفی تماشائی

امینہ: صورتحال دیکھتی ہے لیکن نظرانداز کرتی ہے اور چلی جاتی ہے

(نادیہ بے چین اور تنہا رہ جاتی ہے)۔

مثبت تماشائی۔ توجہ ہٹانا

امینہ: ارے نادیہ! استاد تمہیں کلاس میں بلا رہے تھے۔ چلو ساتھ چلیں۔

(امینہ نادیہ کو صورتحال سے دور لے جاتی ہے)۔

مثبت تماشائی۔ ذمہ داری سونپنا

امینہ: (بعد میں استاد سے بات کرتے ہوئے) میم، حرا راہداری میں نادیہ کو چھیڑ رہی تھی اور وہ پریشان لگ رہی تھی۔ میں نے سوچا آپ کو پتہ ہونا چاہیے۔

سبق کا نکتہ:

ایک تماشائی نشانہ بننے والے شخص کی توجہ ہٹا کر صورتحال بدل سکتا ہے یا استاد جیسے قابل اعتماد بالغ سے مدد لے سکتا ہے۔

سرگرمی 4: اپنی مدد کی کہکشاں کا نقشہ بنانا (20 منٹ)

مقاصد:

اس سرگرمی کے اختتام پر، شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- اپنی ذاتی زندگی میں قابل اعتماد افراد کی پہچان کریں جن سے وہ مشکل حالات میں مدد کے لیے رجوع کر سکتی ہیں۔
- مددگار نیٹ ورک کو مختلف سطحوں کو پہچانیں، بشمول خاندان کے افراد، اسکول کے عملے، کمیونٹی کے افراد، اور رسمی خدمات۔
- مدد مانگنے اور مسائل یا غیر محفوظ حالات سے اکیلے نمٹنے کے بجائے مدد لینے کی اہمیت کو سمجھیں۔
- دستیاب مددگار خدمات کے بارے میں آگاہی بڑھائیں، جیسے اسکول انتظامیہ اور چائلڈ پروٹیکشن ہیلپ لائن۔
- چیلنجز، ہراسمنٹ، یا تحفظ کے خدشات کا سامنا کرتے وقت مددگار نظاموں تک رسائی حاصل کرنے میں اعتماد پیدا کریں۔

مراحل:

1. **مدد کی کہکشاں ورک شیٹ** تقسیم کریں۔
2. شرکاء سے کہیں کہ مرکز والے دائرے میں **"میں"** لکھیں۔
3. اس کے ارد گرد کے تین دائروں کی وضاحت کریں۔

اندرونی دائرہ—وہ لوگ جن پر میں سب سے زیادہ بھروسہ کرتی ہوں

مثالیں:

والدہ

بہن

خاتون استاد

اسکول کونسلر

پرنسپل

دوسرا دائرہ—وہ لوگ جن سے میں مدد کے لیے رابطہ کر سکتی ہوں

مثالیں:

خالہ / پھوپھی

بڑی کزن

پڑوسی

کمیونٹی منتور

بیرونی دائرہ—مددگار خدمات

مثالیں:

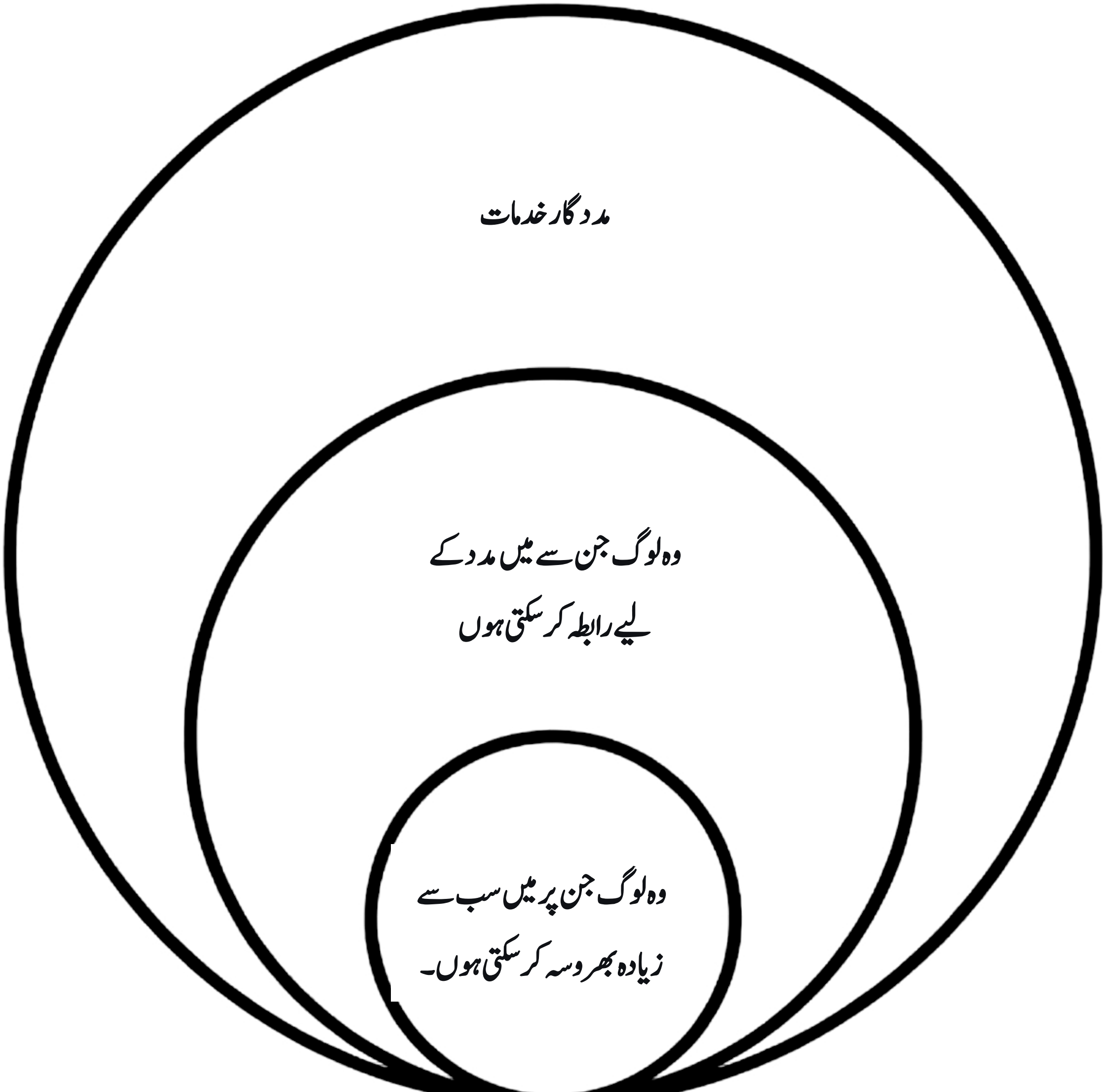
چائلڈ پروٹیکشن ہیلپ لائن 1121

اسکول انتظامیہ

مقامی مددگار خدمات

4. شرکاء کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ سوچیں کہ مشکل حالات میں وہ کس سے رجوع کر سکتی ہیں۔
5. اس بات پر زور دیں کہ ہر کوئی مددگار نیٹ ورک کا حق رکھتا ہے۔

مدد کی کہکشاں ورک شیٹ



سرگرمی ۵: علم کو عمل میں بدلنا – مدد مانگنے کی نقلی مشق (20 منٹ)

مقاصد:

اس سرگرمی کے اختتام پر، شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- مشکل یا غیر محفوظ حالات میں مدد حاصل کرنے کے لیے مناسب اقدامات کی نشاندہی کرنے کے لیے پچھلے سیشنوں سے حاصل کردہ علم کو استعمال کریں۔
- خدشات کا اظہار کرنے اور قابل اعتماد بالغ افراد یا مددگار خدمات سے مدد مانگنے کی مشق کریں۔
- ہراسمنٹ، خطرات، یا غیر محفوظ رویے کی بروقت رپورٹنگ کی اہمیت کو سمجھیں۔
- مدد طلبی کے دستیاب ذرائع، جیسے اساتذہ، اسکول انتظامیہ، یا ہیلپ لائنز کو استعمال کرنے میں اعتماد پیدا کریں۔
- اس پیغام کو مضبوط کریں کہ مدد مانگنا ایک مثبت اور ذمہ دارانہ عمل ہے۔

مراحل:

1. وضاحت کریں کہ کبھی کبھار طلباء کو کسی بالغ سے مدد مانگنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔
2. شرکاء سے اسکول میں **جی بی وی فوکل پرسن** یا قابل اعتماد خاتون استاد کی نشاندہی کرنے کو کہیں۔
3. مدد مانگتے وقت گفتگو شروع کرنے کا طریقہ دکھائیں۔

مثال:

"میم، مجھے آپ سے اکیلے میں کسی اہم معاملے پر بات کرنی ہے۔"

4. وہ ممکنہ طریقے بتائیں جن سے طلباء صورتحال بیان کر سکتے ہیں:
   - کوئی مجھے آن لائن پریشان کر رہا ہے۔"
   - "میں اپنی دوست کے بارے میں فکرمند ہوں۔"
   - "کچھ ہوا ہے اور مجھے مدد کی ضرورت ہے۔"
5. طلباء کو سکھائیں کہ اگر استاد مصروف ہیں تو وہ کہہ سکتے ہیں:

"یہ اہم ہے۔ کیا ہم آج بعد میں بات کر سکتے ہیں؟"

6. شرکاء سے کہیں کہ وہ اس گفتگو کی جوڑوں میں مشق کریں۔

سرگرمی 6: اختتام اور بااختیار بنانے کا عہد (10 منٹ)

مقاصد:

اس سرگرمی کے اختتام پر، شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- احترام، حفاظت اور مدد کے بارے میں سیشن کے دوران سیکھے گئے اہم اسباق پر غور کریں۔
- مثبت رویوں کا عہد کریں، بشمول ہراسمنٹ کے خلاف کھڑے ہوں اور ساتھیوں کی حمایت کریں۔
- ایک محفوظ اور باعزت اسکول ماحول بنانے کے لیے ذاتی ذمہ داری کو مضبوط کریں۔
- ضرورت پڑنے پر آواز اٹھانے اور مدد مانگنے کے لیے اعتماد اور بااختیاری کی حوصلہ افزائی کریں۔
- مشترکہ عہد کے ذریعے احترام اور یکجہتی کی ثقافت کو فروغ دیں۔

مراحل:

1. **سیشن کے اہم پیغامات کا خلاصہ کریں:**

- احترام اور مہربانی ایک محفوظ اسکول ماحول بناتے ہیں۔
- طلباء تماشائیوں کے بجائے **اپ اسٹینڈر** کے طور پر مثبت کردار ادا کر سکتے ہیں۔
- مدد مانگنا **کمزوری کی نہیں، طاقت کی علامت** ہے۔

2. **شرکاء کی اجتماعی عہد کی رہنمائی کریں۔**

بااختیار بنانے کا عہد

میں عہد کرتی ہوں کہ میں اپنا اور دوسروں کا احترام کروں گی

میں عہد کرتی ہوں کہ میں اپنی دوستوں کی حمایت اور حفاظت کروں گی۔

میں عہد کرتی ہوں کہ میں غنڈہ گردی اور ہراسمنٹ کے خلاف آواز اٹھاؤں گی۔

میں عہد کرتی ہوں کہ جب ضرورت ہو گی مدد مانگوں گی۔

مل کر ہم ایک محفوظ اور باعزت اسکول بنائیں گے۔"

3. **شرکاء کو ان کی شرکت پر شکریہ کہیں اور ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ** ان اقدار کو اپنی روزمرہ اسکولی زندگی میں **عملی جامہ پہنائیں۔**

اختتام:

- **شرکاء کو ان کے خیالات اور شرکت پر شکریہ کہیں۔**

- شرکاء کو یاد دلائیں کہ وہ تبدیلی کے ایجنٹ بننے اور اپنی طالبات کی زندگیوں میں فرق لانے کے لیے بہترین مقام پر ہیں۔
- تربیت کے بعد تشخیصی فارم شرکاء کے ساتھ شیئر کریں اور ان سے اس پر اپنی رائے دینے کی درخواست کریں۔

****

قومی ترانہ

پاک سر زمین شاد باد　　　کشورِ حسین شاد باد
تو نشان عزم عالی شان　　　ارضِ پاکستان
مرکزِ یقین شاد باد

پاک سر زمین کا نظام　　　قوت اخوتِ عوام
قوم ، ملک، سلطنت　　　پائندہ تابندہ باد
شاد باد منزلِ مراد

پرچمِ ستارہ و ہلال　　　رہبرِ ترقی و کمال
ترجمانِ ماضی، شانِ حال　　　جانِ استقبال
سایۂ خدائے ذوالجلال