ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ

ਉਹਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ, ਜੋ ਚਿੰਤਤ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁੱਝ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ, ਗਰੂਮਿੰਗ ਕੀਤੇ (ਸੋਸ਼ਣ ਲਈ ਸ਼ਿੰਗਾਰੇ) ਜਾਣ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸਾਂਝੇ ਉਪਰਾਲੇ ਤਹਿਤ

Body Safety Australia

GENWEST

GENWEST ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

VICTORIA State Government

ਲੇਖਕਾਂ ਬਾਰੇ

Body Safety Australia (ਬਾਡੀ ਸੇਫ਼ਟੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ) ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਬਚਪਨ ਹੋਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਬਰਾਬਰੀ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਭਰੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਣ।

ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ, ਯੁਵਕਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਜੋ ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ, ਔਫ਼ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **www.bodysafetyaustralia.com.au** 'ਤੇ ਜਾਓ।

GenWest ਮੈਲਬੌਰਨ ਦੇ ਪੱਛਮੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਲਿੰਗ-ਆਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜੀਊਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **genwest.org.au** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਚੈਪਟਰ 1

ਗਰੂਮਿੰਗ

ਗਰੂਮਿੰਗ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਜਿੱਤਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਉਸਦੀ ਪਹੁੰਚ ਬਣੀ ਰਹਿ ਸਕੇ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਜਿੱਤਣ ਅਤੇ “ਖ਼ਾਸ” ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਪਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਵੱਧ ਜ਼ੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਨਾ ਹੋਣ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਗਰੂਮਿੰਗ ਅਕਸਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬਾਲਗ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ, ਤਾਂ ਗਰੂਮਿੰਗ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ ‘ਤੇ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰੂਮਿੰਗ ਦੇ ਪੜਾਅ

ਭਰੋਸਾ ਜਿੱਤਣਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਛਵੀਂ ਬਣਾਉਣਾ

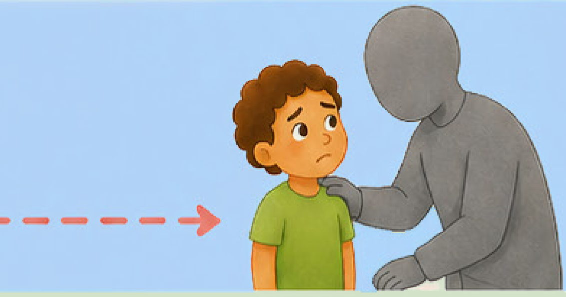
ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਜਿੱਤਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ, ਮਿਲਣਸਾਰ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ

ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਵੱਧ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਜ਼ੋਖਮ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਪਾਹਜਤਾ ਕਾਰਨ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੋ ਸੁਭਾਅ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਧ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ, ਆਰਥਿਕ ਤੰਗੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਲੇਪਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅਧਿਕਾਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

'ਖ਼ਾਸ' ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ

ਉਹ ਬਾਲਗ ਉਸ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ, ਤੋਹਫ਼ੇ ਦੇਣਾ, ਵੱਧ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦਿਖਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ

ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਵਰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਰਹਿਤ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਛੂਹਣਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ। ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵੱਧ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚੁੱਪ ਕਰਵਾਉਣਾ

ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਾਜ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ, ਲਾਲਚ ਦੇਣਾ, ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ, ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਲਝਣ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਜਾਂ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਡਰੇ।

ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ (ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ) ਵਿੱਚ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਨਾ ਦੱਸ ਸਕਣ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਅ ਅਹਿਮ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਪੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਅਚਾਨਕ ਡਰਨਾ**
- **ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ (ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਬਿਸਤਰਾ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨਾ)**
- **ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ (ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਖਾਣਾ)**
- **ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਅਸਧਾਰਣ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਚਿਪਕੇ ਰਹਿਣਾ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ**
- **ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਜਾਣਾ (ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ ਵਰਤਾਵ ਕਰਨਾ)**
- **ਅਚਾਨਕ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦਿਖਾਉਣਾ**
- **ਸ਼ਰਮ ਜਾਂ ਪਛਤਾਵਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ**
- **ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ, ਜਿਨਸੀ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ**
- **ਅਜਿਹੇ ਰੋਲ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਵੱਡਿਆਂ ਵਰਗੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ।**

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:

"ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?"

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:

"ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।"

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:

"ਮੈਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਹਿਜ ਜਾਂ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ?"

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:

"ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕੋਈ ਰਾਜ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਾਂਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ।"

ਚੈਪਟਰ 2

ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਈਏ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕੀਏ। ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜੋ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ, ਖੇਡਣ ਦੇ ਢੰਗ, ਡਰਾਇੰਗ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣ, ਜਾਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਨੂੰ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਕਰੋ

- ✓ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਓ
- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗੱਲ ਉਸਨੂੰ ਟੋਕੇ ਬਗ਼ੈਰ ਸੁਣੋ
- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਵੋ
- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸਦੀ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਹੈ
- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਦੱਸੀ ਹੈ
- ✓ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਨਾ ਕਰੋ

- ✗ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ ਰੱਖਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਨਾ ਕਰੋ
- ✗ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਨਾ ਪੁੱਛੋ, ਜਾਂ ਖੁਦ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ
- ✗ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਦਮੇ, ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਾ ਕਰੋ
- ✗ ਜੋ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਵਾਓ
- ✗ ਇਹ ਨਾ ਕਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ "ਇਹ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ"
- ✗ ਅਜਿਹੇ ਵਾਅਦੇ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ (ਜਿਵੇਂ "ਇਹ ਫਿਰ ਕਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ")

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ ਦੱਸੇ

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ: *"ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਗੱਲ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬਹਾਦਰ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਦੱਸੀ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਰਹੀ ਹਾਂ।"*

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ: *"ਮੈਨੂੰ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਤੇਰੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ।"*

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦਿਖਾਏ

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ: *"ਮੈਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਵੇਖੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋਈ। ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।"*

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣਾ

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ: *"ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ।"*

ਇਹ ਸਮਝਾਉਣਾ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ: *"ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲੱਗੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।"*

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਨਾ ਦੱਸ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ

ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਇਦ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਨਾ ਦੱਸ ਸਕਣ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਹਾਲੇ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਗੂੰਗੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਦਲਾਅ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਗੱਲ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੱਡੇ ਮਾਇਨੇ ਨਾ ਰੱਖੇ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਲੱਗਣ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ:

- ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ, ਉਸ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ
- ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਲਿਖ ਲਵੋ
- ਵਤੀਰੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸੰਕੇਤਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ
- ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਸਭ ਕੁੱਝ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ
- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਲਵੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ

ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚੈਪਟਰ 3

ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਗੱਲ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਹਰ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਲਾਜ਼ਮੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਕੁੱਝ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਅੱਗੇ ਇਤਲਾਹ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਲਾਜ਼ਮੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਲਾਜ਼ਮੀ ਰਿਪੋਰਟਾਂ child protection (ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਕੋਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਣ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਜਵਾਬ

ਕੀ ਰਿਪੋਰਟ ਗੁੰਮਨਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਕੁੱਝ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਣ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਦੂਰ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲਿਜਾਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਗ਼ਲਤ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ?

ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਵੋਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਾਈਲਡਕੇਅਰ, ਸਕੂਲ, ਖੇਡ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ **Body Safety Australia** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

SASH, Support After Sexual Harm (ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹਾਇਤਾ)

ਇਹ ਸੇਵਾ 0 ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਿਨਸੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ Royal Children's Hospital ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਫ਼ੋਨ: 9345 6391

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.rch.org.au/sash

ਸਥਾਨ: RCH Parkville, Werribee, ਅਤੇ Melton. ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅਰਲੀ ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ SASH ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

SASH ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ।
- ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੋ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ।
- ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ।

ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

WestCASA

ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ, 12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਫ਼ੋਨ: 9216 044

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: westcasa.org.au

ਸਥਾਨ: Werribee, ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

WestCASA ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੈਸ਼ਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਹੋਰ ਮਦਦਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰਨਾ
- ਐਡਵੋਕੈਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਅਪਰਾਧ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ। ਪੁਲਿਸ ਕੋਲ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ।

ਸਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ।

Child Protection (ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ)

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ child protection (ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ) ਸੇਵਾਵਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ: 13 12 78 (ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਅਤੇ ਸ਼ਨੀ-ਐਤਵਾਰ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ 24 ਘੰਟੇ)

ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ: ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ Child Protection (ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ) ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ ਦਫ਼ਤਰ ਲੱਭਣ ਲਈ services.dffh.vic.gov.au/child-protection 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ 1300 360 391 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਪੁਲਿਸ: Sexual Offences and Child Abuse Investigation Team (SOCIT) (ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਪਰਾਧ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਜਾਂਚ ਟੀਮ)

SOCIT, ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਟੀਮ ਹੈ ਜੋ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਅਪਰਾਧਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਟੀਮ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਖ਼ਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਫ਼ੋਨ: ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ 000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ SOCIT ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਨੋਟ: SOCIT ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਰਸਮੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵਾਲ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਚੈਪਟਰ 4

ਇਲਾਜੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਇਲਾਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਅਕਸਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਖੇਡਣ, ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸੌਖੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਡਰਾਉਣਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਢਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- **ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀਆਂ ਰੁਟੀਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਮ ਵਾਂਗ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ**
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋ**
- **ਸੌਖੇ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੋਂ: *"ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।"***
- **ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਹੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਭਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ**
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ**
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ**

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ: ***"ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕੀਏ?"***

ਸਥਾਨਕ ਇਲਾਜੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਪਿਛਲੇ ਚੈਪਟਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (SASH, WestCASA) ਵੀ ਇਲਾਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੇਵਾ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।

GenWest

GenWest ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ 0 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜੋ ਮੈਲਬੌਰਨ ਦੇ ਪੱਛਮੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਫ਼ੋਨ: 1800 436 937

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: genwest.org.au

GenWest ਅਤੇ Body Safety Australia ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਜ਼ਮੀਨ ‘ਤੇ ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੋਂ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਧਰਤੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਤੀਤ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਤਿਕਾਰ ਭੇਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਮਾਣ ਨਾਲ Naarm (ਨਾਰਮ) ਅਤੇ ਮੈਲਬੌਰਨ ਦੇ ਪੱਛਮੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ, Kulin Nation (ਕੁਲਿਨ ਨੇਸ਼ਨ) ਦੇ Wurundjeri (ਵੁਰੰਡਜੇਰੀ) ਅਤੇ Bunurong (ਬੁਨੂਰੋਂਗ) ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਮੀਰ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ, ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਬਸਤੀਵਾਦ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲ ਰਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਫ਼ਸਟ ਨੇਸ਼ਨ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਨੂੰ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨੀ ਹੱਕਾਂ, ਸਵੈ-ਨਿਰਣੇ, ਖ਼ੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ, ਅਤੇ ਪਿਛਲੀਆਂ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਨ ਲਈ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਇਕਜੁੱਟਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।