

ਹਿੰਸਾ ਦਾ
 ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ
 ਹੁੰਦੀ
 ਬਦਸਲੂਕੀ
 ਵੇਖਣ
 ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ
 ਤੜਕੇ ਹੁੰਦੇ

ਦ ਪੀਅਲ ਕਮੇਟੀ ਅਗੇਸਟ ਵਿਮੈਨ ਐਬਿਊਜ਼
 ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ:



ਦ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਵੇਅ ਆਫ ਪੀਅਲ ਰੀਜਨ
 ਦਾ ਇਸ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੀ ਹੈ



ਦ ਓਨਟੇਰੀਓ ਟ੍ਰਿਲੀਅਮ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ
 ਦਾ ਦ ਪੀਅਲ ਕਮੇਟੀ ਅਗੇਸਟ ਵਿਮੈਨ ਐਬਿਊਜ਼
 ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਸਭ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਲਈ

ਦ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼
 ਦਾ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਛਾਪਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ
 ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

ਤਿਆਰ ਕਰਤਾ:
 ਦ ਪੀਅਲ ਕਮੇਟੀ ਅਗੇਸਟ ਵਿਮੈਨ ਐਬਿਊਜ਼

ਮਾਰਚ 2005

ਬੱਚੇ ਉਹੋ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਹੰਢਾਉਂਦੇ ਹਨ

ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
ਉਹ ਨਿੰਦਾ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ
ਜੇ ਬੱਚੇ ਵਿਰੋਧ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
ਉਹ ਲੜਾਈ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ
ਜੇ ਬੱਚੇ ਨਿਰਾਦਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
ਉਹ ਸ਼ਰਮਾਕਲ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ
ਜੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
ਉਹ ਕਸੂਰਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ
ਜੇ ਬੱਚੇ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
ਉਹ ਸਬਰ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ
ਜੇ ਬੱਚੇ ਹੌਸਲਾ-ਅਫਜ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
ਉਹ ਭਰੋਸਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ
ਜੇ ਬੱਚੇ ਸਿਫਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
ਉਹ ਸਿਫਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ
ਜੇ ਬੱਚੇ ਨਿਆਂਪੂਰਣ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
ਉਹ ਇਨਸਾਫ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ
ਜੇ ਬੱਚੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ
ਜੇ ਬੱਚੇ ਮਾਨਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ
ਜੇ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਲੱਭਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀਆਂ ਵਧੀਕ ਕਾਪੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹੋਣ,
ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਦ ਪੀਅਲ ਕਮੇਟੀ ਅਗੇਂਸਟ ਵਿਮੈਨ ਐਬਿਊਜ਼
1515 ਮੈਬੀਸਨ ਬੁਲੇਵਾਰਡ ਈਸਟ, ਸੁਈਟ 103
ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਓਨਟੇਰੀਓ L4W 2P5

ਟੈਲੀਫੋਨ: (905) 282-9792

ਫੈਕਸ: (905) 282-9669

ਈ-ਮੇਲ: pcawa@pcawa.org

ਵੈੱਬ-ਸਾਈਟ: www.pcawa.org

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ,
ਮੁਕੰਮਲ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸੇ ਦੀ, ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ
ਪੀਲ ਕਮੇਟੀ ਅਗੇਂਸਟ ਵਿਮੈਨ ਐਬਿਊਜ਼ ਤੋਂ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ

ਬਰੇਕਿੰਗ ਦ ਸਾਈਕਲ ਆਫ ਵਾਇਲੈਂਸ: ਚਿਲਡਰਨ ਐਕਸਪੋਜ਼ਡ ਟੂ ਵਿਮੈਨ ਐਬਿਊਜ਼

© ਦ ਪੀਅਲ ਕਮੇਟੀ ਅਗੇਂਸਟ ਵਿਮੈਨ ਐਬਿਊਜ਼

ਤਾਜ਼ਾ ਐਡੀਸ਼ਨ: ਮਾਰਚ 2005

ਤਤਕਰਾ

	ਪੰਨਾ ਨੰਬਰ
ਮਾਨਤਾਵਾਂ	ii
ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?.....	1
ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?.....	2
ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਣਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?	3
ਕਿੰਨੇ ਬੱਚੇ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਦੇ ਹਨ?.....	5
ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਣ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?	5
ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਉਦਾਹਰਣ-ਸਰੂਪ ਅਸਰ (ਚਾਰਟ)	7
ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ	8
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਾਵਾਂ ਨੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸਹੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ	10
ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ	11
ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ 10 ਮੁੱਖ ਸਵਾਲ	14
ਇੱਕ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?	17
ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿੱਦਿਅਕ ਵਸੀਲੇ	18
ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ	23

ਮਾਨਤਾਵਾਂ

ਦ ਪੀਅਲ ਕਮੇਟੀ ਅਗੇਸਟ ਵਿਮੈਨ ਐਬਿਊਜ਼ (ਪੀ.ਸੀ.ਏ.ਡਬਲਿਊ.ਏ.) ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾ, ਕਾਨੂੰਨੀ, ਵਿੱਦਿਅਕ, ਮੈਡੀਕਲ, ਨਸਲ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚਲੇ 47 ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਹੈ ਜੋ ਰੀਜਨ ਆਫ਼ ਪੀਅਲ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਤੋੜ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਹੈ।

ਪੀ.ਸੀ.ਏ.ਡਬਲਿਊ.ਏ., ਚਿਲਡਰਨ ਐਕਸਪੋਜ਼ਡ ਟੂ ਵਿਮੈਨ ਐਬਿਊਜ਼ ਸਬਕਮੇਟੀ ਨੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਛਾਪਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਰੀਜਨ ਆਫ਼ ਪੀਅਲ ਵਿਚਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦਾ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ-ਸਰੂਪ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੇ:

ਬਿੱਗ ਬ੍ਰਦਰਜ਼ ਆਫ਼ ਪੀਅਲ

ਬਿੱਗ ਸਿਸਟਰਜ਼ ਆਫ਼ ਪੀਅਲ

ਕੈਥੋਲਿਕ ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ਼ ਪੀਅਲ

ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ਼ ਪੀਅਲ

ਫੈਮਿਲੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨ ਪਲੇਸ

ਪੀਅਲ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ

ਇਸ ਅੰਕ ਦੀ ਛਪਾਈ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਪੀ.ਸੀ.ਏ.ਡਬਲਿਊ.ਏ. ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਸਬ-ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੇ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਕਹਿਣ ਦੀ ਦਲੇਰੀ ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੇ।

ਡੈਸਕਟਾਪ ਪਬਲਿਸ਼ਿੰਗ ਡੈਬੀ ਐਲਵਿਸ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵੱਲ ਕੁੱਝ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇੱਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁੱਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਣਦੇਖਿਆ ਜਾਂ ਅਣਗੌਲਿਆ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਨਵਰੀ 2000 ਵਿੱਚ ਪੀਅਲ ਕਮੇਟੀ ਅਗੇਸਟ ਵਿਮੇਨ ਐਬਿਊਸ (ਪੀ.ਸੀ.ਏ.ਡਬਲਿਊ.ਏ.) ਦੀ ਇੱਕ ਸਬ-ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਕੰਮਲ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ। ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਰੀਜਨ ਆਫ਼ ਪੀਅਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਵਿੱਦਿਅਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੇ ਚਾਨਣ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਜਿਹੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਗੱਲ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਵੇਖੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

- ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਣ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਬਦਸਲੂਕੀ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਨੀਤੀਆਂ
- ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਨੀਤੀਆਂ
- ਵਿੱਦਿਅਕ ਵਸੀਲੇ ਜੋ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੈਸੀਅਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕੇਅਰਗਿਵਰ (ਜਿਵੇਂ ਬੇਬੀਸਿਟਰ/ ਨੈਨੀਆਂ), ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਜੱਚਾ-ਬੱਚਾ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰਾਂ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਗਾਈਡੈਂਸ ਕੌਂਸਲਰਾਂ, ਚਾਈਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਵਰਕਰਾਂ, ਚਾਈਲਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵਰਕਰਾਂ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਬੁਆਏ ਸਕਾਊਟਸ, ਗਰਲ ਗਾਈਡਜ਼, ਬਿੰਗ ਬੁਦਰਜ਼, ਬਿੰਗ ਸਿਸਟਰਜ਼), ਡੇ ਕੇਅਰ ਵਰਕਰਾਂ, ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਵਕੀਲਾਂ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਸਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮੁਵੱਕਲਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਅਨੇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਮਲਿੰਗੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚਲੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਡੇਟਿੰਗ, ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰੀ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ। ਮਰਦ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਾਰਟਨਰ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਕੜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰਦਾਂ ਵੱਲੋਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹਿੰਸਾ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਕਤ ਦੇ ਵਿਖਾਵੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ (ਪਾਵਰ ਐਂਡ ਕੰਟਰੋਲ) ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੁਬਾਨੀ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਵਿੱਤੀ, ਰੂਹਾਨੀ, ਜਿਣਸੀ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਬਦਸਲੂਕੀ ਅਤੇ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਉਮਰ, ਫਿਰਕੂ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ, ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਣਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਜਮਾਤਾਂ, ਧਰਮਾਂ, ਕਾਬਲੀਅਤ-ਪੱਧਰਾਂ, ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੁਜ਼ਰਮਾਨਾ ਕਾਰਵਾਈ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਜੁਬਾਨੀ ਬਦਸਲੂਕੀ: ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਕਰਨਾ, ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣਾ, ਛੁਟਿਆਉਣਾ, ਅਤੇ ਮੰਦੀ ਬੋਲੀ ਬੋਲਣਾ

ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਬਦਸਲੂਕੀ: ਧਮਕੀ ਭਰਿਆ ਵਤੀਰਾ (ਜਿਵੇਂ ਔਰਤ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਤਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੋਹ ਕੇ ਲੈ ਜਾਣ, ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ, ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਕਤਲ ਕਰ ਕੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨਾ)

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਬਦਸਲੂਕੀ: ਡਰਾਉਣਾ, ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਾਉਣਾ, ਔਰਤ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਤੇ ਲੋੜੇਂ ਵੱਧ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨਾ, ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰ ਦੇਣਾ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਦੀ ਗੈਰਤ ਨੂੰ ਖੋਰਾ ਲਾਉਣਾ

ਵਿੱਤੀ ਬਦਸਲੂਕੀ: ਔਰਤ ਦੀ ਤਾਕਤ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ

ਰੂਹਾਨੀ ਬਦਸਲੂਕੀ: ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਹਾਨੀ ਯਕੀਨਾਂ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਵਿਖਾਉਣਾ, ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਣਾ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਿਸੇ ਯਕੀਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਮੁਤਾਬਕ ਚਲਾਉਣਾ

ਜਿਨਸੀ ਬਦਸਲੂਕੀ: ਜਿਨਸੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਹਰਕਤ ਜੋ ਅਣਚਾਹੀ ਹੋਵੇ

ਸਰੀਰਕ ਬਦਸਲੂਕੀ: ਥੱਪੜ ਮਾਰਨਾ, ਧੱਕਾ ਮਾਰਨਾ, ਵਗ੍ਹਾ ਕੇ ਚੀਜ਼ ਮਾਰਨਾ, ਤਸੀਹੇ ਦੇਣਾ, ਚਾਕੂ-ਛੂਰੀ ਨਾਲ ਵਾਰ ਕਰਨਾ, ਕੁੱਟ-ਮਾਰ ਕਰਨਾ, ਹਥਿਆਰ ਨਾਲ ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਤਲ ਕਰਨਾ

ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ (ਮੁਜ਼ਰਮਾਨਾ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ): ਕਿਸੇ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੀ ਰਹਿਣਾ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਧਮਕਾਉਣਾ

ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਵਾਸਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ-ਭਰਪੂਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਖਤਰਨਾਕ ਸਮਾਂ ਅਲਹਿਦਗੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 3-4 ਮਹੀਨੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਸਖਤ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਕਤਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅੰਕੜੇ

- ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਰ 4 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਔਰਤ ਨੂੰ ਕਰੀਬੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ (ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕੈਨੇਡਾ, 1993)
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 38% ਤੇ ਹਮਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਤੀਆਂ, ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਪਾਰਟਨਰਾਂ, ਜਾਂ ਬੁਆਏਫਰੈਂਡਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੈਨਲ ਆਨ ਵਾਇਲੈਂਸ ਅਗੇਂਸਟ ਵਿਮੈਨ, 1993)
- ਕਿਸੇ ਕਰੀਬੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਈਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 21% ਗਰਭ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕੈਨੇਡਾ, 1993)
- ਅਪਾਹਜ਼ਤਾ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 42% ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਾਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ (ਡਿਸਟੇਬਲਡ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਨੈੱਟਵਰਕ, 1989)
- ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸਿਰਫ 26% ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਹੀ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਇਤਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕੈਨੇਡਾ, 1993)
- ਕਿਸੇ ਔਸਤ ਸਾਲ ਵਿੱਚ 78 ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਹੱਥੋਂ ਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕੈਨੇਡਾ, 1996)

ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਣਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?

ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹਿੰਸਾ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਦੇ ਹਨ, ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵੇਖ, ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਜੁਬਾਨੀ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਰੂਹਾਨੀ, ਜਿਨਸੀ, ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਬਦਸਲੂਕੀ ਤਕ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ, ਬੇਚੈਨ, ਜਾਂ ਡਰਾਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਪਿਛਲੀ ਰਾਤ ਇੱਕ ਤਲਖੀ ਭਰੇ ਬੋਲ-ਬੁਲਾਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੈੱਕੀ ਮਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਝਰੀਟਾਂ ਵੇਖਦਾ ਹੈ
- ਡੈਡ ਜੋਰਗੇ ਨੂੰ ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਕੇ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋਰਗੇ ਵੇਖੋ ਜਦੋਂ ਡੈਡ ਬੇਸਬਾਲ ਬੱਲੇ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਟਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜੋਰਗੇ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਜਨਾਨੀਆਂ ਗੱਲ ਨਾ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਕਹਿਣਾ ਨਾ ਮੰਨਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਈਦਾ ਹੈ
- ਲਿੰਘ ਆਪਣੇ ਪਿਉ ਨੂੰ ਮਾਂ ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੋਣ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਪਿਉ ਵੱਲੋਂ ਮਾਂ ਦਾ ਬਲਾਤਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਸੁਣਦੀ ਹੈ
- ਮਾਈਕ ਆਪਣੇ ਪਿਉ ਨੂੰ ਮਾਂ ਨੂੰ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਦਿਆਂ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਤਾਅਨੇ ਦਿੰਦਿਆਂ ਸੁਣਦਾ ਹੈ
- ਅਮੀਰ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਪਿਉ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ “ਸੁਕਰ ਕਰ ਤੈਨੂੰ ਮੈਂ ਵਿਆਹ ਲਿਆ। ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੈਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।”
- ਜੋਨੈੱਲ ਸੁਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਪਿਉ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਗਈ ਤਾਂ ਉਹ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰ ਲਵੇਗਾ
- ਚਾਰਲਸ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਪਿਉ ਨੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਹੁਣ ਤੇਰੀ ਵਾਰੀ ਹੈ”
- ਡੈਡ ਨੇ ਸੋਫੀ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੇ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਗਈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਵੇਗਾ

**ਅਕਸਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਮਾਪੇ ਇਸ ਲਈ ਲੜਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂ ਕਿ ਉਹ (ਬੱਚੇ)
ਮਾੜੇ ਹਨ - ਯਾਣਿ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਉਹ ਖੁਦ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ।**

**ਖੋਜ ਮੁਤਾਬਕ ਜੇ ਕਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮੁਦਾਖਲਤ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ
ਹੋਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸਖਤਾਈ ਵਧਦੀ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ**

ਹੇਠਾਂ ਗਰੁੱਪ ਫੈਸਿਲੀਟੇਟਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ:

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਉਸ ਨਾਲ ਕਾਰਵਾਈ ਆਰੰਭ ਕੀਤੀ, ਮੇਰੀਆ ਦਸ ਸਾਲ ਦੀ ਇੱਕ ਚੁੱਪ-ਗੜੁੱਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿੱਚ ਗਵਾਚੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਲੜਕੀ ਸੀ। ਉਸ ਦਾ ਪਿਉ ਬਦਸਲੂਕ ਸੀ ਅਤੇ ਆਖਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਵੱਡੀ ਭੈਣ ਟੇਰਿਸਾ

ਬੇਕਾਬੂ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਧੱਕੜ ਰਵੱਈਏ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗੀ। ਮੇਰੀਆ ਮੁਤਾਬਕ ਮਾਹੌਲ ਹਰ ਵੇਲੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਧੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀਆ ਨੇ ਕੀ ਕੁੱਝ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਕੀ ਬੀਤੀ ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ‘ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ’ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਈ। ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸ ਵਾਂਗ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਮੇਰੀਆ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਲੱਗੀ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲੱਗੀ। ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਘੁਲਣ-ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਮਜ਼ਾਕ ਵੀ ਕਰਨ ਲੱਗੀ। ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਭੈਣ ਵੀ ਉਹ ਲੁੜੀਂਦਾ ਸਹਾਰਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕੇਗੀ ਜਿਸ ਦੀ ਉਹ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ।

* * * *

ਪਰਦੀਪ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 15 ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਵੇਖ ਲਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਵੱਲੋਂ ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ ਕਰਨ ਕਾਰਣ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਸਖਤ ਬਾਹਰੀ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਲੰਘ ਸਕੇ, ਪਰਦੀਪ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਦਸਲੂਕ ਪਿਉ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉਹ ਬੇਬਸ ਅਤੇ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦਾ ਪਿਉ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਧੱਕੇ ਮਾਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਚੀਖਦਾ-ਚਿੱਲਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਜੇ ਉਹ ਮਾਂ ਦੀ ਤਰਫਦਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਪਿਉ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਸੀ। ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਪਰਦੀਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਬਦਲੇ ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ ਤੇ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਹਾਲੇ ਵੀ ਪਰਦੀਪ ਆਪਣੇ ਬੇਕਾਬੂ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਜਦੋਂ-ਜਹਿਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਟ੍ਰੋਲਰ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਧੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਕੀ ਬਣਿਆ।

* * * *

ਬੈਂਨ ਇੱਕ ਜੋਸ਼ੀਲਾ 5-ਸਾਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ ਜੋ ਪੋਕਿਮੋਨ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੈਂਨ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਜਦੋਂ-ਜਹਿਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਾਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਨਾ ਸਕਣ ਦਾ ਕਸੂਰਵਾਰ ਹੈ। “ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਿਉ ਨੂੰ ਧੱਕ ਕੇ ਪਰ੍ਹੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ... ਮੈਂ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਸੱਚੀ ਚੰਗਾ ਬੱਚਾ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ।” ਆਪਣਾ ਗੁੱਸਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈਂਨ ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਦਾ ਅਤੇ ਮਾਰਦਾ-ਕੁੱਟਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਬਦਸਲੂਕੀ, ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਬਾਰੇ ਬੈਂਨ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰੇ।

ਬੈਂਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ “ਹੈਲਪਿੰਗ ਅਵਰ ਮਦਰਜ਼ ਐਂਡ ਚਿਲਡਰਨ ਸਰਵਾਈਵ ਐਬਿਊਜ਼ ਟ੍ਰੈਗੈਦਰ” ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਅੱਠ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ। ਬੈਂਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਰਨਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਿਆ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਬੈਂਨ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਬਾਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਿਉ ਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਦਲਸੂਕੀ ਲਈ ਬੱਚੇ ਕਸੂਰਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਕਿੰਨੇ ਬੱਚੇ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਦੇ ਹਨ?

- ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ 800,000 ਬੱਚੇ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਵੇਖਦੇ ਹਨ (ਜੈਫੇ, ਪੋਇਸੋ, ਅਕਤੂਬਰ 1999)
- ਹੋਰ ਖੋਜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, 60% ਤੋਂ 80% ਤਕ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹਨ (ਜੈਫੇ, ਵੋਲਫੇ, ਵਿਲਸਨ, 1990)
- ਹਰ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਦੋ ਤੋਂ ਛੇ ਤਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖੀ ਹੈ (ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਲੀਅਰਿੰਗਹਾਊਸ ਆਨ ਫੈਮਿਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ, 1990)
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਦਾ ਡਰ ਲੱਗਿਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਅੱਧਿਉਂ ਵੱਧ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖੀ ਹੈ (ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕੈਨੇਡਾ, 1993)
- ਅਕਸਰ, ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਖੁਦ ਵੀ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਵੇਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ 12% ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਖੁਦ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਹਮਲਾ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਵਾਈਫ ਅਸਾਲਟ, 1993)

ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਣ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਲੋੜਾਂ, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਮਾਪੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਇੱਕ ਤਣਾਅਪੂਰਨ, ਡਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਾਹੌਲ ਸਿਰਜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਪਾਰਟਨਰ ਵੱਲੋਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ:

- ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ ਚੱਲਦੀ ਹੈ
- ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ ਝਗੜੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ
- ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਆਪਣਾ ਰੋਅਬ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ
- ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਜੁਬਾਨੀ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ ਤੇ, ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ ਤੇ
- ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਮਾਪਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਕਾਰ ਲਿਆ ਖੜ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਝੁੰਜਲਾਹਟ ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਘੜੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਣ ਵੀ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ:

- ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ ਤੇ (ਜਿਵੇਂ ਬੇਚੈਨੀ, ਗੁੱਸਾ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦਾ ਨੀਵਾਂ ਪੱਧਰ)
- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ (ਜਿਵੇਂ ਸੌਣ/ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ)
- ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ (ਜਿਵੇਂ ਮਾੜੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗੁਣ, ਹਾਣੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਦੁਤਕਾਰਿਆ ਜਾਣਾ)
- ਬੌਧਿਕ ਤੌਰ ਤੇ (ਜਿਵੇਂ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮਾੜੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ)
- ਵਿਵਹਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ (ਜਿਵੇਂ ਧੱਕੜ, ਬਦਮਿਜ਼ਾਜੀ, ਕਚਿਆਈ)

ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ 17 ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ 10 ਗੁਣਾਂ ਵਧੇਰੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਤਜਰਬੇ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਸਨ।

(ਜੈਫ਼, ਵੌਲਫ਼ੇ, ਵਿਲਸਨ, 1990)

ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਬੱਚੇ ਉੱਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਉਮਰ
- ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ
- ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਗੰਭੀਰ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ

ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਚੱਕਰ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੁਦ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਾਲਗ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਖੁਦ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਮੌਕੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੜਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾਵਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਗੈਰ-ਹਿੰਸਕ ਪਿਤਾਵਾਂ ਦੇ ਬੇਟਿਆਂ ਨਾਲੋਂ 1,000% ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਸਟ੍ਰਾਉਸ, ਗੈਲੋਸ, ਸਟਾਈਨਮੈੱਜ਼, 1980)। ਬੱਚੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਝਗੜੇ ਨਿਬੇੜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਢੰਗ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖੀ ਹੋਵੇ, ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧੇਰੇ ਹਨ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਈ ਤੱਤ, ਜਿਵੇਂ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਮੁਦਾਖਲਤ, ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਉਦਾਹਰਣ-ਸਰੂਪ ਅਸਰ

ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵੇਖਣ ਦਾ ਹਰ ਬੱਚੇ ਤੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ; ਪਰ, ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਚਾਰਟ ਕੁੱਝ ਸਾਧਾਰਣ ਅਸਰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਰਤਾਅ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਰਗ ਲਈ ਪੱਕੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਉਮਰ-ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਤੌਰਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੋਈ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ, ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਧੀਕ ਤਣਾਅ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੀ ਅਸਰਦਾਰ ਮੁਦਾਖਲਤ ਮੌਜੂਦ ਸੀ।

ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਉਦਾਹਰਣ-ਸਰੂਪ ਅਸਰ

ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਹਰ ਬੱਚੇ ਤੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਚਾਰਟ ਕੁੱਝ ਸਾਂਝੇ ਅਸਰ ਬਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਰਤਾਰੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਹਰ ਉਮਰ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਵੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਰਤਾਰਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਕੋਈ ਅਸਰਦਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵਧੀਕ ਤਣਾਅ ਤੇ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਕੀ ਅਸਰਦਾਰ ਮੁਦਾਖਲਤ ਹੋਈ ਸੀ, ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਲ	ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ	ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ 5 - 12 ਸਾਲ	ਮੁਢਲੀ ਯੁਵਾ ਅਵਸਥਾ 12 - 14 ਸਾਲ	ਬਾਅਦ ਦੀ ਯੁਵਾ ਅਵਸਥਾ 15 - 18 ਸਾਲ
<ul style="list-style-type: none"> ਖਾਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਨਿੱਤ-ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਣਾ ਉੱਚੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਡਰ ਜਾਣਾ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁਰਲਾਉਣਾ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਣਦੇਖੀ ਕਰਨਾ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ 	<ul style="list-style-type: none"> ਸਵੈ-ਮਾਣ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣਾ ਧਿਆਨ ਘੱਟ ਲਗਾ ਸਕਣਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਣਾ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਤਣਾਅ * ਡਰ ਅਲਹਿਦਗੀ ਕਾਰਣ ਬੇਚੈਨੀ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਧੱਕੜ ਸੁਭਾਅ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਚਿੰਬੜੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ ਮਾਰਨਾ-ਕੁੱਟਣਾ, ਦੰਦੀਆਂ ਵੱਢਣਾ ਗੈਰ-ਵਾਜਿਬ ਜਿਨਸੀ ਵਰਤਾਰਾ ਪਸ਼ੂਆ ਪ੍ਰਤੀ ਕਰੂਰਤਾ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਤਬਾਹੀ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ/ਡੇ-ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਮੁਸਕਲਾਂ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸੁਭਾਅ ਪਿਛਲਖਰਾ ਸੁਭਾਅ (ਅੰਗੂਠਾ ਉੱਪਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਦੇਣਾ) 	<ul style="list-style-type: none"> ਸਵੈ-ਮਾਣ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣਾ ਧਿਆਨ ਘੱਟ ਲਗਾ ਸਕਣਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਣਾ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਤਣਾਅ * ਡਰ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਧੱਕੜ ਸੁਭਾਅ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ ਧੱਕੜ ਵਤੀਰਾ ਸਰਾਬ/ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਗੈਰ-ਵਾਜਿਬ ਜਿਨਸੀ ਵਰਤਾਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਮੁਕੰਮਲ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਤਬਾਹੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮੁਸਕਲਾਂ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸੁਭਾਅ ਹਾਣੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸਕਲਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਨਿਰਾਦਰੀ ਵਾਲਾ ਵਤੀਰਾ 	<ul style="list-style-type: none"> ਸਵੈ-ਮਾਣ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣਾ ਧਿਆਨ ਘੱਟ ਲਗਾ ਸਕਣਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਣਾ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਤਣਾਅ * ਡਰ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਧੱਕੜ ਸੁਭਾਅ ਧੱਕੜ ਹੋ ਜਾਣਾ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬਣਨਾ ਜਾਂ ਬਦਸਲੂਕ ਬਣ ਜਾਣਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਸਰਾਬ/ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਵਾਲਾ ਵਤੀਰਾ ਰੱਖਣਾ ਗੈਰ-ਵਾਜਿਬ ਜਿਨਸੀ ਵਤੀਰਾ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਮੁਕੰਮਲ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਘਰੋਂ ਭੱਜ ਜਾਣਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣਨਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮੁਸਕਲਾਂ ਹਾਣੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਨਿਰਾਦਰੀ ਵਾਲਾ ਵਤੀਰਾ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣਨਾ 	<ul style="list-style-type: none"> ਸਵੈ-ਮਾਣ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣਾ ਧਿਆਨ ਘੱਟ ਲਗਾ ਸਕਣਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਣਾ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਤਣਾਅ * ਡਰ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਧੱਕੜ ਸੁਭਾਅ ਧੱਕੜ ਹੋ ਜਾਣਾ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬਣਨਾ ਜਾਂ ਬਦਸਲੂਕ ਬਣ ਜਾਣਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਸਰਾਬ/ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਵਾਲਾ ਵਤੀਰਾ ਰੱਖਣਾ ਗੈਰ-ਵਾਜਿਬ ਜਿਨਸੀ ਵਤੀਰਾ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਮੁਕੰਮਲ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਘਰੋਂ ਭੱਜ ਜਾਣਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣਨਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮੁਸਕਲਾਂ ਹਾਣੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਨਿਰਾਦਰੀ ਵਾਲਾ ਵਤੀਰਾ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣਨਾ

***ਪੋਸਟ ਟ੍ਰਾਮੈਟਿਕ ਸਟ੍ਰੈੱਸ:** ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ, ਗੁਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਚਿਤਰ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣ, ਡਰਾਉਣੇ ਖਿਆਲ ਆਉਣਾ, ਡਰਨਾ, ਬੇਚੈਨੀ, ਤਣਾਅ, ਬੇਹੱਦ ਚੁਕੰਨੇ ਹੋਣਾ, ਸੋਧਿਆਂ ਹੀ ਤ੍ਰਿਪ ਜਾਣਾ, ਚਿਤਚਿਤਾਪਣ, ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਜਿਆਦਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਉਥਲ ਆਉਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ

ਇਹ ਚਾਰਟ ਹੇਲਥ ਕੈਨੇਡਾ: ਏ ਹੋਡਬੁੱਕ ਫਾਰ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਜ਼ ਐਂਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਆਨ ਚਿਲਡਰਨ ਐਕਸਪੋਜ਼ਡ ਟੂ ਵਿਨੋ ਐਬਿਊਜ਼/ ਫੈਮਿਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ, 1999, ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ

ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਸਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਇਸ ਯਕੀਨ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਬੱਚੇ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ। ਭਾਵੇਂ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਉਖਾੜ ਕੇ ਜਾਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰ ਕੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਬਦਸਲੂਕੀ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਉਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਕਾਬਲੀਅਤ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵੇਖ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਤੋਂ ਡੂੰਘੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹਿੰਸਾ ਵੇਖਣਾ ਬੜੀ ਡਰਾਉਣੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਲਾਫ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਖਿਲਾਫ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਬੇਹੱਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਮਰਾ/ ਜਗ੍ਹਾ ਚੁਣ ਲੈਣ, ਖਾਸ ਕਰ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਉੱਤੇ ਤਾਲੇ ਅਤੇ ਫੋਨ ਵਾਲੀ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉ ਕਿ ਮਦਦ ਲਈ ਫੋਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਫੋਨ ਨਾ ਵਰਤਣ ਜਿੱਥੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਗਵਾਂਢੀ ਦਾ ਫੋਨ ਜਾਂ ਪੇ-ਫੋਨ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਫੋਨ ਨਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉ ਕਿ ਮਦਦ ਲਈ ਫੋਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਐਡਰੈੱਸ ਪਤਾ ਹੋਵੇ। (ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਕਨਸੈਸ਼ਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਲਾਟ # ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ)
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਡਰਾਮਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਕਿ ਮਦਦ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿਣਗੇ

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ:

911 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

ਕੋਈ ਆਪਰੇਟਰ ਫੋਨ ਚੁੱਕ ਕੇ ਕਹੇਗਾ:

“ਪੁਲਿਸ, ਫਾਇਰ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ।”

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

ਪੁਲਿਸ

ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

ਮੇਰਾ ਨਾਮ _____ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਭੇਜੋ।

ਕੋਈ ਮੇਰੀ ਮੰਮੀ ਨੂੰ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਦਾ ਪਤਾ _____ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ _____ ਹੈ।

- ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਗੱਲ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਿਸ ਚੋਂਗੇ ਤੇ ਨਾ ਰੱਖ ਦੇਣ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਵਾਲੇ ਤਸਦੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਪਿਸ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ/ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹਾਲਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਹਾਲਾਤ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਣ (ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਭ ਸਕੋ) ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਚੁਣੋ, ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਜਾਣੂ ਗਵਾੜੀ, ਫਾਇਰ ਸਟੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ)।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵਿਉਂਤੀ ਗਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਸਿਖਾਉ।

(ਪੀਅਲ ਕਮੇਟੀ ਅਗਾਂਸਟ ਵਿਮੈਨ ਐਬਿਊਜ਼। ਕ੍ਰੀਏਟਿੰਗ ਏ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਰ।)

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਾਵਾਂ ਨੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸਹੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਪਰ ਇੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁੱਝ ਕੁ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਮਾਂ ਸਿੱਝ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨੇ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੰਢਾਈ ਹੋਵੇ। ਮਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੁੱਝ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਹੰਢਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕੋਗੇ। ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੇ ਮੁੱਦੇ ਦੱਸੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਮਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ:

- ਬਦਸਲੂਕੀ ਸਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਪੇਸ਼ ਹੈ
- ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਡਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜਾਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਹੰਢਾਈ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਸਰ ਨਾਲ ਸਿੱਝ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਰਿਹਾਇਸ਼, ਮਾਇਕ ਮਦਦ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਲੱਭਣ ਵਰਗੀਆਂ ਵਿਹਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਰਹੀ ਹੋਵੇ
- ਕ੍ਰਿਮੀਨਲ ਅਤੇ ਫੈਮਿਲੀ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੇ
- ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਜਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਦੱਬੀ ਪਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ
- ਬੇਬਸ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਨਾਉਮੀਦੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਵੇ
- ਕਸੂਰਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਕਿਉਂ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਦੀ ਰਹੀ ਹੈ
- ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਛੇਕੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ
- ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵੇਖੇ ਜਾਣ ਕਾਰਣ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਵਾ ਲੈਣ ਦਾ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ
- ਇੱਕ ਨਾਕਾਬਲ ਮਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਉਸ ਤੇ ਲੱਗ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇ

ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਮਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਇੰਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਉਸ ਤੇ ਯਕੀਨ ਕਰ ਕੇ
- ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਧਾਰਨਾ ਨਾ ਬਣਾ ਕੇ
- ਉਸ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਸੱਚਾ ਕਹਿ ਕੇ
- ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਕੇ
- ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲੁੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਕੇ
- ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਕੇ
- ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਕੇ
- ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਇਕ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਖੜੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਕੇ
- ਉਸ ਨੂੰ ਢੁਕਵੀਂ ਅਤੇ ਵਿੱਤ ਮੁਤਾਬਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਕੇ
- ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਕੇ

ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ?

- ♦ **ਦੱਸੋ** ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਵਾਪਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਅਲਹਿਦਗੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਰੇ ਕਾਰਣ ਵਾਪਰੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।
- ♦ **ਮੁੜ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ** ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੇਗਰਜ਼ ਪਿਆਰ ਦੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਵੋਗੇ, ਜਾਂ ਤਲਾਕ ਲੈ ਲਵੋਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਰਹੋਗੇ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਜਿਵੇਂ ਮਰਜ਼ੀ ਵਰਤਾਰਾ ਕਰਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਗਲਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- ♦ **ਵਧਾਉ** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗੈਰਤ ਨੂੰ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਮੋਹ ਜਤਾਉ। ਵੇਖੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਉਹ ਠੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ♦ **ਕਰਨ ਦਿਉ** ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ। ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬੱਚੇ ਉਦਾਸ, ਗੁੱਸੇ, ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ, ਕਸੂਰਵਾਰ, ਡਰ, ਝੁੰਜਲਾਹਟ, ਰਾਹਤ, ਜਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਫਿਕਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕੌਣ ਰੱਖੇਗਾ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ♦ **ਮਦਦ ਕਰੋ** ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਕੇ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਉਹ ਠੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ♦ **ਮੁੜ ਤਸੱਲੀ ਦਿਉ** ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਰਹਿਣਗੇ। ਇਹ ਸਮਝਾਉ ਕਿ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ।
- ♦ **ਮਦਦ ਕਰੋ** ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਪਰਿਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਾਪਰੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਾਲਾਤ ਸੁਧਾਰੇ ਹਨ।
- ♦ **ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ** ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੇਖਿਆ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੁਣਿਆ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ। ਬੜਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇਗਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਸੁਣਨਾ ਪਰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰ ਗੁੱਸੇ, ਦੁੱਖ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਡਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦਾ।

- ◆ **ਕਰਨ ਦਿਉ** ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਵਾਣ ਕਰੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ◆ **ਮਾਨਤਾ ਦਿਉ** ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਿਲੀਆਂ-ਜੁਲੀਆਂ/ ਝੁੰਜਲਾਹਟ ਭਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ◆ **ਤਸੱਲੀ ਦਿਉ** ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਗੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭੈਣਾ-ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਰਜੀਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਣ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਉਹ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰ ਦਿਉ।
- ◆ **ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ**, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦਿਉ, ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਹੀ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਭੇਤਦਾਰ ਬਣਨਾ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹਾਰੇ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬੇ ਕਹਿਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।
- ◆ **ਯਾਦ ਰੱਖੋ** ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਗੁੱਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਅਕਸਰ ਹੋਰ ਹੀ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਗੁੱਸਾ ਬੜੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਰਿੱਝਦਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਹੁਣ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ।
- ◆ **ਸਮਝ ਲਵੋ** ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਵਜ੍ਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਤਾ ਦਿਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋਣ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਨਾ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਕਿਆਸੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਗੇ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਣਗੇ।
- ◆ **ਨਵਾਂ ਮਤਲਬ ਲੱਭੋ** “ਪਰਿਵਾਰ” ਲਫਜ਼ ਲਈ। ਅਕਸਰ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਮੰਨਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਦਾਗ-ਰਹਿਤ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਪਰਿਵਾਰ ਨਹੀਂ ਸਿਰਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਖਿੱਡੋਣਿਆਂ ਨਾ ਬਣੇਗਾ। ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਘਰ ਬਣਾਉ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ।
- ◆ **ਸਿਰਜੋ** ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਜੋ ਸਤਿਕਾਰ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਨਾ ਕਰੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਾਤਾ ਸਲੂਕ ਨਾ ਕਰੋ।

- ◆ **ਯਾਦ ਰੱਖੋ** ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ “ਬਿਲਕੁਲ” ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਗੇ ਹੀ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜਿਸ ਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ◆ **ਬੱਚੇ** ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਇੱਕ ਨੂੰ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਸਿੱਝਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਸਹਾਰੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ◆ **ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਕੋਲ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਾਪਰੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਸਮਝਦੇ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਣ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੋਵੇ, ਬਾਕੀ ਲੋਕ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ◆ **ਸਪਸ਼ਟ ਗੱਲ ਕਰੋ** ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਦਸਲੂਕੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਗਾਊਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿਣਗੇ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਉੱਥੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜੁਦਾਈ ਬੜੀ ਔਖੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਦਿਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਉ ਕਿ ਵਾਪਿਸ ਕਦੋਂ ਆਉਂਗੇ।
- ◆ **ਸਹਾਰਾ ਹਾਸਲ ਕਰੋ** ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵੇਲੇ ਬੜਾ ਸਬਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵੇਖ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ।

(ਬੀ.ਸੀ. ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਅਗੇਂਸਟ ਫੈਮਿਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ, ਜਿਲਦ 6, ਅੰਕ 2, ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਰੁੱਤ 1999, ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ।)

ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ 10 ਮੁੱਖ ਸਵਾਲ

- 1. ਜੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵੇਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ?**

ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਣ ਦਾ ਸਭਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਝਗੜਿਆਂ ਦੇ ਗੱਲ, ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਿੰਸਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਅਤੇ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਸਦਮੇ ਦਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਬੂਲਦੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ “ਲਾਂਗ-ਟਰਮ ਅਫੈਕਟਸ” (ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ) ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵਾਲੇ ਰਵੱਈਏ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਲਈ ਬਹਾਨੇ ਮੰਨ ਲੈਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਧੱਕੜ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਲੜਕਿਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਕੇ ਕਰੀਬੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਣਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨਣੀ ਪਵੇਗੀ ਕਿ ਸਭ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸਹਿਣ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਬਣਨਗੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਦਮੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਵਾਲੇ ਤੱਤ, ਸਹਾਰੇ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਵਰਗੇ ਕਈ ਤੱਤ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਇਹ ਚੱਕਰ ਬਾਲਗ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- 2. ਜੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਮੇਰੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਮੈਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦਿੰਦਿਆਂ ਨਾ ਵੇਖਣ, ਕੀ ਫਿਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ?**

ਬਦਸਲੂਕੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਣ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਸੁਣ ਕੇ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਗੇ (ਜਿਵੇਂ ਝਰੀਟਾਂ, ਘਰ ਦੀਆਂ ਟੁੱਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ, ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਮੁਦਾਖਲਤ, ਪਿਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਣਾ, ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਸ਼ੈਲਟਰ ਵਿਖੇ ਜਾਣਾ)। ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸੁਣਨਾ ਵਧੇਰੇ ਔਖਿਆਈ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਸ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਘੜ ਲੈਣਗੇ ਜਾਂ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾ ਲੈਣਗੇ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਝੁੰਜਲਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਖੁਦ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- 3. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਾਂ ਕਿ ਕੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰੀ ਹੈ?**

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਸ ਨੇ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਹੰਢਾਏ ਹੋਣ, ਬਦਸਲੂਕੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਲੱਗੇ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਢਾਹੂ ਖਿਆਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣੇ ਹਨ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਸਫਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਣ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ

ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਏਜੰਸੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। (ਵਧੀਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਲਈ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਬਾਰੇ ਭਾਗ ਵੇਖੋ)

4. ਮੈਂ ਗੁੱਸੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬਦਸਲੂਕ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਕਾਰਣ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਜਾ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਜੁਬਾਨੀ ਝਿੜਕਣ ਵਰਗੇ ਨਾ-ਵਾਜਿਬ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰੋਗੇ। ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਅ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਰਤਾਰੇ ਪ੍ਰਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੇ ਫਰਜ਼ ਵਧੇਰੇ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਸਿੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਲੈਣ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਵਤੀਰਾ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਸਪਰ ਵਰਤਾਰਾ ਸੁਧਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5. ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਗੁੱਸੇ ਹੈ? ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆਵਾਂ?

ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਣ-ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੁੱਸਾ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਕੀ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਇੱਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ, ਮਾਯੂਸੀ, ਝੁੰਜਲਾਹਟ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ਖਸ ਲੱਭਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵਾਂ ਸਹਾਰਾ ਦੇਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਲਾਤਮਿਕ ਕਾਰਜਾਂ, ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਉ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਵੋ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਹੀ ਨਾ ਨਿਪਟਣਾ ਪਵੇ।

6. ਜੇ ਮੇਰਾ ਪਾਰਟਨਰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਕੀ ਉਹ ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨਾਲ ਹੀ ਪੇਸ਼ ਆਵੇਗਾ?

ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਹਿੰਸਾ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਾਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

7. ਜੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਪਿਉ ਵਾਂਗ ਹੀ ਵਰਤਾਰਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਣ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਢੁਕਵੇਂ ਵਰਤਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਰੇ, ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੇਖੀ ਗਈ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਤਾਰਾ ਵਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਰਤਾਰਾ ਪੱਕਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀ ਇਨ-ਬਿਨ ਨਕਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ “ਤੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਆਪਣੇ ਪਿਉ ਵਰਗਾ ਹੈ”। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਗੱਲ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਣ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ

ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਹਾਰੇ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

8. **ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਸੱਚੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਉ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?**
 ਅਲਹਿਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਿਉ ਬਾਰੇ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਮਾੜੇ, ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦਰਮਿਆਨ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖੜੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਛੱਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਹੇਠ ਲੈਣਾ (ਕਸਟਡੀ) ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ-ਗਿਲਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹੇਠ ਲੈਣ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਪਿਉ ਕੋਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਵਿਚਲੀ “ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ” ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

9. **ਜੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਏਡ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ?**
 ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬੁਨਿਆਦੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿ ਬੱਚੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਕੋਲ ਲੜੀਂਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ, ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਏਡ ਸੁਸਾਇਟੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਬਾਰੇ ਇਤਲਾਹ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਏਡ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੂੰ ਇਤਲਾਹ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਇਤਲਾਹ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਮਾਮਲੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ-ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਿਆਤ ਰਹਿ ਕੇ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਏਡ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

10. **ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ/ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?**
 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ *ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ* ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੋ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਮਤਲਬ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚਲੇ ਢੁਕਵੇਂ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਜੋੜੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਕਾਰਤਮਕ ਬਚਪਨ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਇੱਕ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵਾਪਰਦੀ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰੋ
- ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰ ਬਣੋ
- ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਾਲੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਟਾਫ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੁੱਦਾ ਉਠਾਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ
- ਅਜਿਹੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੰਢਾ ਚੁੱਕੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵਾਹ ਹੋਵੇ
- ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉ ਜਿਹੜੇ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦਿੱਤਿਆਂ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ।
- ਜਦੋਂ ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਦੱਸਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉ
- ਚਾਈਲਡ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਐਕਟ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵੇਖਣ-ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਇਤਲਾਹ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਇਤਲਾਹ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਏਡ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸਰਦਾਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਚਾਰਾਜੋਈ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰੋ
- ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੰਢਾ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲਿਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰੋ
- ਹਿੰਸਾ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਹਿਲ-ਕਦਮੀਆਂ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ-ਵਿਰੋਧੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ
- ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਇੱਕ ਅਸਰਦਾਰ ਚਾਰਾਜੋਈ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿੱਦਿਅਕ ਵਸੀਲੇ

ਵੀਡੀਉ

“ਬਰੇਕ ਦ ਸਾਈਕਲ” (ਐਸਪਰਿਟ ਫਿਲਮਜ਼ ਲਿਮਿਟਿਡ, 1991)

ਇਹ 25-ਮਿੰਟ ਦੀ ਵੀਡੀਉ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਮੁਖਾਤਬ ਹੈ। ਫਿਲਮ ਵਿੱਚ ਮਾਰੀਆਂ-ਕੁੱਟੀਆਂ ਗਈਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਇੱਕ ਹਿੰਸਕ ਪਤੀ ਅਤੇ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਯੁਵਕਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹਿੰਦੀ ਵੇਖੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਿਊ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ (416) 685-8336.

“ਬੁਲੀਜ਼ ਐਂਡ ਹਾਉ ਟੂ ਹੈਲਪ ਦੈਮ” (ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਲਰਨਿੰਗ, 1997)

ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ (416) 538-6613 ਜਾਂ 1-800-263-6910.

“ਮੇਕ ਏ ਡਿਫਰੈਂਸ: ਹਾਉ ਟੂ ਰਿਸਪਾਂਡ ਟੂ ਚਾਇਲਡ ਵਿਟਨੈੱਸਿਜ਼ ਆਫ ਵਿਮੈਨ ਐਬਿਊਜ਼” (ਲੰਡਨ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਿੰਗ ਕਮੇਟੀ ਟੂ ਐਂਡ ਵਿਮੈਨ ਐਬਿਊਜ਼, 1995)

ਇਹ 20-ਮਿੰਟ ਦੀ ਵੀਡੀਉ ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਜ਼ਬੇ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ। ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ (519) 455-9000.

“ਦ ਕ੍ਰਾਊਨ ਪ੍ਰਿੰਸ” (ਦ ਨੈਸ਼ਨਲ ਫਿਲਮ ਬੋਰਡ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ, 1989)

ਇਹ 37-ਮਿੰਟ ਦੀ ਵੀਡੀਉ ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਜ਼ਬੇ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ। ਬਰੈਂਪਟਨ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਅਤੇ ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

“ਟਿਊਲਿਪ ਡਜ਼ੈਂਟ ਫੀਅਲ ਸੇਫ” (ਕਾਈਨੈਟਿਕ ਇੰਕ., 1993)

ਇਹ 15-ਮਿੰਟ ਦੀ ਵੀਡੀਉ ਐਨੀਮੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਾਤ, ਖਾਸ ਕਰ ਪਤਨੀਆਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ, ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝਣਾ ਹੈ। ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ (416) 963-5979.

“ਸੀਨ ਬਟ ਨਾਟ ਹਰਡ” (ਬੀ.ਸੀ./ ਯੂਕੋਨ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨ ਹਾਊਸਿੰਗ, 1993)

ਇਹ 29-ਮਿੰਟ ਦੀ ਵੀਡੀਉ ਘਰ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵੇਖਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੱਸਦੀ ਹੈ। ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ (416) 538-6613 ਜਾਂ 1-800-263-6910.

“ਵੱਟ ਅਬਾਊਟ ਅਸ” (ਬੀ.ਸੀ./ ਯੂਕੋਨ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨ ਹਾਊਸਿੰਗ, 1993)

ਇਹ ਵੀਡੀਉ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗੁਰੱਪ ਥੈਰਪੀ/ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ। ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ (416) 538-6613 ਜਾਂ 1-800-263-6910.

ਪ੍ਰੀਵੈਂਟਿੰਗ ਫੈਮਿਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ: ਏ ਕੈਟਾਲਾਗ ਆਫ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਵਿਡੀਉਜ਼। ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-267-1291.

ਸਾਹਿਤ

ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਜ਼ ਐਂਡ ਐਜੂਕੇਟਰਜ਼ ਆਨ ਚਿਲਡਰਨ ਐਕਸਪੋਜ਼ਡ ਟੂ ਵਿਮੈਨ ਐਬਿਊਜ਼/ ਫੈਮਿਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ। ਐੱਮ. ਸਡਰਮੈਨ ਅਤੇ ਪੀ. ਜੈਫੇ (ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ, 1999) ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਲੀਅਰਿੰਗ ਹਾਊਸ ਆਨ ਫੈਮਿਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-267-1291.

ਏ.ਐੱਸ.ਏ.ਪੀ.: ਏ ਸਕੂਲ-ਬੇਸਡ ਐਂਟੀ-ਵਾਇਲੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

ਐੱਮ. ਸਡਰਮੈਨ, ਪੀ. ਜੈਫੇ, ਈ. ਸ਼ਾਇਕ (ਲੰਡਨ ਫੈਮਿਲੀ ਕੋਰਟ ਕਲੀਨਿਕ। 1993)
ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਕੰਮਲ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਯੋਜਨਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਹਿੰਸਾ ਰੋਕਣ ਦੇ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ (519) 679-7250.

ਏ ਵਾਲਕੈਨੋ ਇਨ ਮਾਈ ਟਮੀ - ਹੈਲਪਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ ਟੂ ਹੈਂਡਲ ਐਂਗਰ।

ਈ. ਵਾਈਟਹਾਊਸ ਅਤੇ ਡਬਲਿਊ. ਪੁਡਨੀ (ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਊ ਸੁਸਾਇਟੀ ਪਬਲਿਸ਼ਰਜ਼, 1996)
ਬ੍ਰੇਕਿੰਗ ਦ ਸਾਈਕਲ: ਏ ਪੇਰੈਟਿੰਗ ਗਾਈਡ ਫਾਰ ਸਿੰਗਲ ਮਦਰਜ਼ ਆਫ ਚਿਲਡਰਨ ਹੂ ਵਿਟਨੈਸਡ ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਵਾਇਲੈਂਸ।

ਜੇ. ਐਰਿਕਸਨ, ਏ. ਹੈਂਡਰਸਨ, ਐੱਮ. ਡੇਵਿਡਸਨ, ਐੱਸ. ਔਗਡਨ (ਫੈਮੀਨਿਸਟ ਰਿਸਰਚ, ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਐਕਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ, 1997)

ਚਿਲਡਰਨ ਆਫ ਬੈਟਰਡ ਵਿਮੈਨ

ਪੀ. ਜੈਫੇ, ਡੀ. ਵੋਲਫੇ, ਐੱਸ. ਵਿਲਸਨ (ਨਿਊਬਰੀ ਪਾਰਕ: ਸੇਜ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼, 1990)
ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਮਾਤਾਂ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵੇਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗਰੁੱਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਐਂਡਿੰਗ ਦ ਸਾਈਕਲ ਆਫ ਵਾਇਲੈਂਸ। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸਪਾਂਸਿਜ਼ ਟੂ ਚਿਲਡਰਨ ਆਫ ਬੈਟਰਡ ਵਿਮੈਨ।

ਪੀ. ਜੈਫੇ, ਡੀ. ਵੋਲਫੇ, ਐੱਸ. ਵਿਲਸਨ (ਨਿਊਬਰੀ ਪਾਰਕ: ਸੇਜ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼, 1995)
ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਰਾਸਤ, ਵਕਾਲਤ ਅਤੇ ਰੋਕ-ਥਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਬਰੈਂਪਟਨ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਅਤੇ ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਗਰੁੱਪਵਰਕ ਵਿਦ ਚਿਲਡਰਨ ਆਫ ਬੈਟਰਡ ਵਿਮੈਨ। ਏ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਜ਼ ਮੈਨੂਅਲ।

ਈ. ਪੈਲੇਡ ਅਤੇ ਡੀ. ਡੇਵਿਸ। (ਥਾਊਜ਼ੈਂਡ ਓਕਸ: ਸੇਜ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼, 1995)

ਜਸਟ ਬਿਕਾਜ਼ ਆਈ ਐੱਮ। ਏ ਚਾਈਲਡਜ਼ ਬੁੱਕ ਆਫ ਐਫਰਮੇਸ਼ਨ।

ਐੱਲ. ਮਰਫੀ-ਪੇਨ। (ਮਿਨੀਅੱਪੁਲਿਸ਼: ਫ੍ਰੀ ਸਪਿਰਿਟ ਪਬਲਿਸ਼ਿੰਗ ਇੰਕ., 1994)
ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਚਾਲਿਡ ਰਿਕਵਰੀ। ਗੁਰੱਪ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨਜ਼ ਫਾਰ ਚਾਇਲਡ ਵਿਟਨੈੱਸਿਜ਼ ਆਫ ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਵਾਇਲੈਂਸ।

ਡੀ. ਯਾਅਨੀ ਅਤੇ ਬੀ. ਹਿੱਲ। (ਵਾਈ. ਡਬਲਿਊ.ਸੀ.ਏ. ਆਫ ਐਲਬਰਟਾ, 1993)

ਦ ਹਰਟ ਆਫ ਪੈਰੈਂਟਿੰਗ: ਰੇਜ਼ਿੰਗ ਐਨ ਈਮੋਸ਼ਨਲੀ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਟ ਚਾਇਲਡ

ਜੇ. ਗੌਟਮੈਨ ਐਂਡ ਜੇ. ਡੈਕਲੀਅਰੀ (ਨਿਊ ਯੌਰਕ: ਸਾਈਮੋਨ ਅਤੇ ਸ਼ੂਸਟਰ, 1997)

ਦ ਸੇਕਰੇਡ ਚਾਇਲਡ: ਹੈਲਪਿੰਗ ਕਿਡਜ਼ ਓਵਰਕੌਮ ਟ੍ਰਾਉਮੈਟਿਕ ਈਵੈਂਟਸ।

ਪੀ. ਐੱਮ. ਸਾਈਗਲ ਐਂਡ ਬੀ. ਬੁੱਕਸ। (ਨਿਊ ਯੌਰਕ ਜਾਨੂ ਵਾਈਲੀ ਐਂਡ ਸੰਨਜ਼ ਇੰਕ. 1996)

ਬੰਬਜ਼ ਡਾਊਨ - ਏ ਕਲਾਸਰੂਮ ਰਿਸਪਾਂਸ ਟੂ ਵਾਇਲੈਂਸ ਟੂਵਾਰਡਜ਼ ਵਿਮੈਨ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਟੀਚਰਜ਼ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ (ਔਟਵਾ। 1990)

ਇਹ ਮੈਨੂਅਲ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗਰੇਡ 12 ਤਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਿੱਸਾ ਦੀ ਰੋਕ-ਥਾਮ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ, ਜੋ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਢੁਕਵੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ

ਏ ਫੈਮਿਲੀ ਦੈਟ ਫਾਈਟਸ

ਐੱਸ ਬਰਨਸਟੀਨ। (ਇਲੀਨੋਇਆ: ਐਲਬਰਟ ਵਿੱਟਮੈਨ ਐਂਡ ਕੰਪਨੀ, 1991)

ਆਲ ਕਾਂਈਡਜ਼ ਆਫ ਫੈਮਿਲੀਜ਼।

ਐੱਨ ਸਾਈਮਨ। (ਇਲੀਨੋਇਆ: ਐਲਬਰਟ ਵਿੱਟਮੈਨ ਐਂਡ ਕੰਪਨੀ, 1976)

ਬਰੈਂਪਟਨ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਅਤੇ ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਹੈਂਡਜ਼ ਆਰ ਨਾਟ ਫਾਰ ਹਿੱਟਿੰਗ

ਐੱਮ. ਅਗੋਸੀ। (ਫ੍ਰੀ ਸਪਿਰਿਟ ਪ੍ਰੈੱਸ, 2000)

ਹੀਅਰ ਮਾਈ ਰੋਅਰ: ਏ ਸਟੋਰੀ ਆਫ ਫੈਮਿਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ

ਟੀ. ਹੋਸ਼ਬਨ ਅਤੇ ਵਲਾਦੀਆਨਾ ਕ੍ਰਾਈਕੋਰਕਾ। (ਟੋਰੰਟੋ: ਐਨਿੱਕ ਪ੍ਰੈੱਸ ਲਿਮਿਟਿਡ, 1994)

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਪੰਜ ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਿਚਾਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਆਈ ਲਵ ਮਾਈ ਡੈਡ ਬੱਟ...

ਐੱਲ. ਰਾਈਟ। (ਟੋਰੰਟੋ: ਇਜ਼ ਫਾਈਵ ਪ੍ਰੈੱਸ, 1991)

ਆਈ ਵਿਸ਼ ਦ ਹਿੱਟਿੰਗ ਵੁੱਡ ਸਟਾਪ: ਏ ਵਰਕਬੁੱਕ ਫਾਰ ਚਿਲਡਰੰਨ ਲਿਵਿੰਗ ਇਨ ਵਾਇਲੈਂਟ ਹੋਮਜ਼

ਐੱਸ ਪੈਟਰਸਨ ਅਤੇ ਡੀ. ਸਾਫਟਿੰਗ-ਫ੍ਰੀਡ। (ਨਾਰਥ ਡੈਕੋਟਾ: ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ ਆਫਲ ਫਾਰਗੋ-ਮੂਰਹੈੱਡ, ਹੈੱਡ ਫਲੋਗ, ਗ੍ਰੀਨ ਫਲੋਗ ਰਿਸੋਰਸਿਜ਼, 1987)

ਜਸਟ ਬਿਕਾਜ਼ ਆਈ ਐੱਮ

ਐੱਲ. ਮਰਫੀ-ਪੇਨ। (ਫ੍ਰੀ ਸਪਿਰਿਟ ਪ੍ਰੈੱਸ, 1994)

ਨੈਵਰ, ਨੋ ਮੈਟਰ ਵਟ

ਐੱਮ. ਔਟੋ। (ਟੋਰੰਟੋ: ਵਿਮੈਨ ਪ੍ਰੈੱਸ, 1988)

ਬਰੈਂਪਟਨ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਅਤੇ ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸਮਥਿੰਗ ਇਜ਼ ਰੈਂਗ ਐਂਡ ਮਾਈ ਹਾਊਸ

ਡੀ. ਡੇਵਿਸ (ਸਿਆਟਲ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਪ੍ਰੈੱਸ ਇੰਕ., 1984)

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਕਿਸੇ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਾਲੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵੇਲੇ ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਬਰੈਂਪਟਨ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਟੁਡੇ ਆਈ ਫੀਲ ਸਿਲੀ

ਜੇਮੀਅ ਲੀ ਕਰਟਿਸ। (ਹਾਰਪਰ ਕਾਲਿਨਜ਼, 1998)

ਵੈਨ ਮੌਮੀ ਗੈਟਸ ਹਰਟ

ਆਈ. ਲੀ. ਅਤੇ ਕੇ. ਸਿਲਵੈਸਟਰ। (ਕਿਡਜ਼ਰਾਈਟਸ, 1996)

ਵਾਏ ਡੂ ਯੂ ਲਵ ਮੀ?

ਡਾ. ਸ਼ਲੈਸਿੰਗਰ (ਹਾਰਪਰ ਕਾਲਿਨਜ਼, 1999)

ਖੇਡਾਂ

“ਲੈਟ ਅਸ ਗੋ ਫਿਸ਼ ਏ ਮੈਮਰੀ” (ਬਲਿਊ ਹੈਰੋਨ ਗੇਮਜ਼, ਵੈਨਕੂਵਰ, ਬੀ.ਸੀ.)

ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਬੋਲਣ, ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

“ਦ ਡਰੈਗਨ ਗੇਮ” (ਬਲਿਊ ਹੈਰੋਨ ਪ੍ਰੋਡਕਸ਼ਨਜ਼, ਨੈੱਲਸਨ, ਬੀ.ਸੀ.)

ਇਹ ਖੇਡ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਜਜ਼ਬਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਬੇਚੈਨੀ, ਮਾਯੂਸੀ, ਅਤੇ ਸ਼ਰਮਿਦਗੀ, ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

“ਦ ਹੀਰੋਜ਼ ਜਰਨੀ” (ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ਼ ਪੀਅਲ, ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਓਨਟੇਰੀਓ।)

ਇਹ ਖੇਡ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ 6 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਇੱਕ ਇਜ਼ਹਾਰੀ ਕਲਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਸੀਲਾ ਹੈ। ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨਾਲ (905) 568-1068 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ

“ਬਿਲਡਿੰਗ ਬਲਾਕਸ ਰਿਸੋਰਸ ਕਿੱਟ ਫਾਰ ਵਾਇਲੈਂਸ-ਫ੍ਰੀ ਪਲੇ ਐਂਡ ਲਰਨਿੰਗ” ਰੀਜਨ ਆਫ ਪੀਅਲ ਵਿੱਚ 0 ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਤਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਕਿਤਾਬ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਾ।

(ਪੀਅਲ ਕਮੇਟੀ ਅਗੇਸਟ ਵਿਮੈਨ ਐਬਿਊਜ਼/ ਪੀਅਲ ਕਮੇਟੀ ਆਠ ਸੈਕਸ਼ੂਅਲ ਐਸਾਲਟ)

ਇਹ ਵਸੀਲਾ ਇੱਕ ਪਰਸਪਰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹਾਸੇ ਠੱਠੇ ਵਾਲਾ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜੋ ਹਿੰਸਾ-ਰਹਿਤ ਖੇਡ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਸੀਲਾ ਗਾਈਡ ਪੁਸਤਕ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੇ ਸੈੱਟ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪੀ.ਸੀ.ਏ.ਡਬਲਿਊ.ਏ.

ਨਾਲ (905) 282-9792 ਜਾਂ ਪੀ.ਸੀ.ਐੱਸ.ਏ. ਨਾਲ (905) 273-4100 ਤੇ ਸੰਪਰਕ
ਕਰੋ।
ਵੈੱਬ-ਸਾਈਟਾਂ

ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਵਾਈਫ ਐਸਾਲਟ - www.womanabuseprevention.com

ਲੰਡਨ ਫੈਮਿਲੀ ਕੋਰਟ ਕਲੀਨਿਕ - www.lfcc.on.ca/

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਲੀਅਰਿੰਗਹਾਊਸ ਆਨ ਫੈਮਿਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ -
www.hc-sc.gc.ca/hppb/familyviolence/index.html

www.Parentbooks.com

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਪੀਅਲ ਰੀਜਨਲ ਪੁਲਿਸ	911 ਜਾਂ 453-3311
ਕੈਲਿਡਨ ਓ.ਪੀ.ਪੀ.	911 ਜਾਂ 584-2241
ਕੈਲਿਡਨ/ ਡਫਰਿਨ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼	1-888-743-6496
ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ ਪੀਅਲ	568-1068
ਟ੍ਰਿਲੀਅਮ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ *	848-7600

*ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਤਰੀ ਅਦਾਰਾ

ਮੈਡੀਕਲ/ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਵੈਲੀ ਹਸਪਤਾਲ	813-2792
ਡਫਰਿਨ-ਕੈਲਿਡਨ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ	1-519-941-2410x2214
ਹੈਲਥ ਲਾਈਨ ਪੀਅਲ (ਸ਼ਾਮ 8-5 ਵਜੇ ਤਕ)	799-7700
(ਹੈਲਥੀ ਬੇਬੀਜ਼ ਐਂਡ ਚਿਲਡਰਨ; ਸੈਕਸੂਅਲ ਹੈਲਥ ਕਲਿਨਿਕ)	
ਟ੍ਰਿਲੀਅਮ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ	
ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ/ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਸੇਵਾਵਾਂ	
ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ	848-7493
ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ (24 ਘੰਟੇ)	848-7191
ਵਿਲੀਅਮ ਆਸਲਰ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ	796-4492

24 ਘੰਟੇ ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਤ ਲਈ ਲਾਈਨਾਂ

ਹਮਲੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ	(416) 863-0511
ਜਾਂ	ਟੀ.ਟੀ.ਵਾਈ. : 1-866-863-0511
ਕੈਲਿਡਨ/ਡਫਰਿਨ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼	1-888-743-6496
ਡਿਸਟ੍ਰੈੱਸ ਸੈਂਟਰ ਪੀਅਲ	278-7028
ਫੈਮਿਲੀ ਅਵੇਅਰਨੈੱਸ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਹਾਲਟਨ-ਪੀਅਲ ਸੈਂਟਰ	1-800-713-8990
ਫੈਮਿਲੀ ਟ੍ਰਾਂਜੀਸ਼ਨ ਪਲੇਸ	1-800-265-9178
ਇੰਟੈਰਿਮ ਪਲੇਸ ਵੰਨ	676-8515
ਇੰਟੈਰਿਮ ਪਲੇਸ ਟੂ	271-1860
ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ	1-800-668-6868
ਪੈਰੈਂਟ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ	1-888-603-9100
ਸਾਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਈਫ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ	451-6108
ਸੈਕਸੂਅਲ ਅਸਾਲਟ/ ਰੇਪ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਪੀਅਲ	273-9442
ਟੈਲੀ-ਕੇਅਰ ਬਰੈਂਚਪਟਨ	459-7777
ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ ਪੀਅਲ	568-1068

(ਜੇ ਕਰ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਏਰੀਆ ਕੋਡ 905 ਹਨ)

ਆਸਰਾ-ਕੇਂਦਰ (ਸ਼ੈਲਟਰ)

ਆਰਮਾਹ (ਦੂਜਾ ਪੜਾਅ)	855-0299
ਫੈਮਿਲੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨ ਪਲੇਸ	1-519-941-4357 ਜਾਂ 1-800-265-9178
ਇੰਟੈਰਿਮ ਪਲੇਸ ਵੈਨ	403-0864
ਇੰਟੈਰਿਮ ਪਲੇਸ ਟੂ	676-8515
ਅਵਰ ਪਲੇਸ ਪੀਅਲ (16-21 ਦੀ ਉਮਰ)	238-1383
ਸਾਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਈਫ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ	451-4115

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਅਫਰੀਕਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ ਪੀਅਲ	460-9514
ਕੈਲਿਡਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼	951-2300
ਕੈਥੋਲਿਕ ਕਰਾਸ-ਕਲਚਰਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼	
ਬਰੈਂਪਟਮ	457-7740
ਮਿਸੀਸਾਗਾ	273-4140
ਕੈਥੋਲਿਕ ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ ਪੀਅਲ-ਡਫਰਿਨ	1-888-940-0584
ਬਰੈਂਪਟਮ	450-1608
ਮਿਸੀਸਾਗਾ	897-1644
ਹੀਅਲ ਨੈੱਟਵਰਕ	450-1608 ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 118
ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ ਪੀਅਲ	
ਸੈਂਟਰਲਾਈਜ਼ਡ ਇਨਟੇਕ	453-5775
ਬਰੈਂਪਟਮ	453-7890
ਮਿਸੀਸਾਗਾ	270-2250
ਫੈਮਿਲੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨ ਪਲੇਸ	1-800-265-9178
ਇੰਡੀਆ ਰੇਨਬੋ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼	
ਬਰੈਂਪਟਮ	454-2598
ਮਿਸੀਸਾਗਾ	275-2369
ਮਾਲਟਨ ਨੋਬਰਹੁੱਡ ਸਰਵਿਸਿਜ਼	677-6270
ਮਰਜ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਐਂਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼	855-7544
ਮੁਸਲਿਮ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼	
ਬਰੈਂਪਟਮ	790-8482
ਮਿਸੀਸਾਗਾ	828-1328
ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ	
ਮਿਸੀਸਾਗਾ	301-2978
ਸਾਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ	820-8984
ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਅਚੀਵਰਜ਼ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼	455-6789
ਵਿਟਾ ਮੈਨਰ	858-0329

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਦਾਰੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਈਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ/ ਗਰੁੱਪ ਕੌਂਸਲਿੰਗ, ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਕੈਥੋਲਿਕ ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ ਪੀਅਲ-ਡਫਰਿਨ 450-1608
 ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖੀ ਜਾਂ ਸੁਣੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੀਅਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੀਅਲ ਨੈੱਟਵਰਕ (ਹੈਲਪਿੰਗ ਐਂਡ ਐਬਿਊਜ਼ ਫਾਰ ਲਾਈਫ) 450-1608 ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 118
 15 ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗੱਠਜੋੜ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਣ ਦੇ ਮਾੜੇ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁਫਤ ਹਨ। ਹੀਅਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਹੈਲਪਿੰਗ ਮਦਰਜ਼ ਐਂਡ ਚਿਲਡਰਨ ਸਰਵਾਈਵ ਐਬਿਊਜ਼ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ (ਐੱਚ.ਐੱਮ.ਸੀ.ਐੱਸ.ਏ.ਟੀ.) - ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ 0-12 ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 10-ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਗਰੁੱਪ। ਖਾਸ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਪਲਬਧ ਹਨ; ਦ ਲੰਚ ਗਰੁੱਪ - 12-ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਗਰੁੱਪ ਜੋ 7-10 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਗਰੁੱਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ ਜੋ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹਿੰਸਾ ਵੇਖਣ ਕਾਰਣ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ ਤੇ ਵਤੀਰੇ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਵਿਖਾਲਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਣ। ਇਸੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ; ਆਲਟਰਨੇਟਿਵ ਇੰਟਰਵੈਂਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐੱਚ.ਐੱਮ.ਸੀ.ਐੱਸ.ਏ.ਟੀ. ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਐੱਚ.ਐੱਮ.ਸੀ.ਐੱਸ.ਏ.ਟੀ. ਗਰੁੱਪ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਾਲੇ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਬਾਕੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਛੇ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨ ਹਨ; ਅਤੇ ਬ੍ਰੇਕਿੰਗ ਡਾਊਨ ਵਾਲਜ਼: ਏ ਗਰੁੱਪ ਫਾਰ ਟੀਨਜ਼ ਐਕਸਪੋਜ਼ਡ ਟੂ ਵਿਮੈਨ ਐਬਿਊਜ਼ ਇਨ ਦੇਅਰ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ - ਇਹ 10-ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਗਰੁੱਪ ਹੈ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ 13-16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਯੁਵਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਪਤਤਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੇਖੀ ਹੈ ਅਤੇ ਝਗੜਿਆਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਅਹਿੰਸਕ ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਹਿੰਸਕ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ ਪੀਅਲ 453-5775
 ਬਦਸਲੂਕੀ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੀਅਲ ਨੈੱਟਵਰਕ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੈਂਬਰ ਹਾਂ, ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਸਕੂਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਮਨੋ-ਵਿਦਿਅਕ ਗਰੁੱਪ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੰਟੈਰਿਮ ਪਲੇਸ 403-9691
 ਹੰਗਾਮੀ ਲਾਈਨਾਂ: 403-0864 ਜਾਂ 676-8515
 ਰੀਜਨ ਆਫ ਪੀਅਲ ਵਿੱਚ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਸਰਾ, ਹਵਾਲਗੀਆਂ, 0-16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਰੇ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ (4-16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੜਕਿਆਂ ਅਤੇ 4-18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ), ਅਤੇ ਸਭਨਾ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਕਾਲਤ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ।

ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਕੈਥੋਲਿਕ ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ਼ ਪੀਅਲ-ਡਫਰਿਨ 450-1608 ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 124
ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੈਨ ਟੂ ਮੈਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਗਰੁੱਪ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਵਿੱਦਿਅਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਰੈਂਪਟਨ, ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਅਤੇ ਔਰੋਂਜਵਿੱਲ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ਼ ਪੀਅਲ 453-5775
ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਰੈਂਪਟਨ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਮਰਜ਼ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ 855-8028
ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਗਰੁੱਪ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਵਿੱਦਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 16 ਤੋਂ 19 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਯੁਵਕਾਂ (ਟੀਨੇਜ਼ ਲੜਕਿਆਂ) ਲਈ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ 301-2978
ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੰਜਾਬੀ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿੱਦਿਅਕ ਗਰੁੱਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਰੈਂਪਟਨ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਐਸੋਸੀਏਟਿਡ ਯੂਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ਼ ਪੀਅਲ (ਏ.ਵਾਈ.ਐੱਸ.ਪੀ.) 890-5222
ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਏ.ਵਾਈ.ਐੱਸ.ਪੀ. ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਜਾਂ ਤਾਂ ਅਦਾਲਤੀ ਹੁਕਮਾਂ ਤਹਿਤ (ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਮੁਜਰਮਾਂ ਲਈ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਅਲ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਏਡ ਸੁਸਾਇਟੀ/ਐੱਮ.ਸੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਵੱਲੋਂ ਪੈਸਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੈਲਿਡਨ ਪੇਰੈਂਟ-ਚਾਈਲਡ ਸੈਂਟਰ 857-0090
ਐਲਬੀਅਨ/ਬੋਲਟਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ। ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ, ਵਿੱਦਿਅਕ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ, ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ (ਹਵਾਲਗੀ) ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੈਥੋਲਿਕ ਕਰੋਸ-ਕਲਚਰਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ...457-7740 (ਬਰੈਂਪਟਨ) ਜਾਂ 273-4140 (ਮਿਸੀਸਾਗਾ)
ਕੈਥੋਲਿਕ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਸੇਬੇ, ਅਨੁਕੂਲਣ (ਚਲਣ) ਜਾਂ ਏਕੀਕਰਣ ਵੇਲੇ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇੰਮੀਗ੍ਰੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਰਫਿਊਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੈਥੋਲਿਕ ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ਼ ਪੀਅਲ-ਡਫਰਿਨ 1-888-940-0584
..... 450-1608 (ਬਰੈਂਪਟਨ) ਜਾਂ 897-1644 (ਮਿਸੀਸਾਗਾ)
ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਇਕੱਠੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗਰੁੱਪ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਗਰੁੱਪ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਾਲਗ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰੀਬੀ

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸਹੀ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੀਅਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ “ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ” ਅਧੀਨ ਹੀਅਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵੇਖੋ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫੈਮਿਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ 452-0332
ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ ਕੋਰਸ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ਼ ਪੀਅਲ 453-5775
..... 453-7890 (ਬਰੈਂਪਟਨ) ਜਾਂ 270-2250 (ਮਿਸੀਸਾਗਾ)
ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਖਿਲਾਫ ਇੱਕ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਜਵਾਬ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ “ਡਰਾਪ-ਇਨ-ਗੁਰੱਪ”; ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਗੁਰੱਪ; ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਰੇ; ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਆਈ.ਆਈ.ਐੱਸ. (ਇਮੀਡੀਏਟ ਇੰਟਰਵੈਂਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ – ਤੁਰੰਤ ਮੁਦਾਖਲਤ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ) ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਮੁਫਤ, ਸਮਾਂ-ਬੱਧ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਹਵਾਲਗੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਤੁਰੰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਕਪਲ ਜਾਂ ਜੋੜੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸਮੇਤ ਸੰਬੰਧਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫੈਮਿਲੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨ ਪਲੇਸ, ਔਰੇਂਜਵਿੱਲ ਐਂਡ ਬੋਲਟਨ
..... (519) 941-4357 ਜਾਂ 1-800-265-9178
ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸ਼ੈਲਟਰ, ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੋਲਾਂ ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕੌਂਸਲਿੰਗ, ਮਨੋਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ, ਵਿੱਦਿਅਕ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਭ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਂਚ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੰਡੀਆ ਰੇਨਬੋ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ਼ ਪੀਅਲ
..... 454-2598 (ਬਰੈਂਪਟਨ) ਜਾਂ 275-2369 (ਮਿਸੀਸਾਗਾ)
ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲਰਨਿੰਗ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਨਾਰਥ ਪੀਅਲ 791-4100
ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਖਾਮੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਦੇ ਰੋਗ/ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮਰਜ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਐਂਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ 855-7544
ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ 16 - 19 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੁਸਲਿਮ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ ਪੀਅਲ	790-8482 (ਬਰੈਂਪਟਨ) ਜਾਂ 828-1328 (ਮਿਸੀਸਾਗਾ)
ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਤ ਵੇਲੇ ਸਹਾਰਾ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਰੈਂਪਟਨ ਅਤੇ ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।	
ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ	301-2978
ਰੈਪੋ ਯੂਥ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ	455-4100
ਯੁਵਕਾਂ (12 - 20) ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਯੁਵਕ ਦੀ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਵੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਏਕਤਾ ਵੀ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਜਨਸਬਾਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਹੌਸਲਾ-ਅਫਜ਼ਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਯੁਵਕਾਂ (ਟੀਨਏਜਰਸ) ਲਈ ਗੁੱਸੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।	
ਸਾਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ	820-8984
ਸੋਲਾਂ ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਾਤ ਸਮੇਂ ਕੌਂਸਲਿੰਗ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਕੌਂਸਲਿੰਗ (ਸਮੇਤ ਜੀਵਨ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੁਨਰਾਂ ਲਈ ਸੈਮੀਨਾਰਾਂ ਦੇ), ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਾਤ ਸਮੇਂ ਮੁਦਾਖਲਤ, ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ ਅਤੇ ਅਦਾਲਤੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਭ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਪੈਨਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।	
ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ ਪੀਅਲ	568-1068
ਜੁਰਮ ਅਤੇ ਤਰਾਸਦੀ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 24-ਘੰਟੇ ਹੰਗਾਮੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕੌਂਸਲਿੰਗ, ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਾਤ ਸਮੇਂ ਮੁਦਾਖਲਤ ਅਤੇ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ, ਮੌਕੇ ਤੇ ਜਾਣਾ, ਗਵਾਹ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਵਿੱਦਿਅਕ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ, ਵਸੀਲੇ, ਮੈਨਟੋਰਿੰਗ ਫਾਰ ਚੇਂਜ, ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਲਿਕ/ ਡੀ.ਵੀ.ਈ.ਆਰ.ਐੱਸ. ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।	
ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	
ਬਿੱਗ ਬ੍ਰਦਰਜ਼ ਐਂਡ ਬਿੱਗ ਸਿਸਟਰਜ਼ ਆਫ ਪੀਅਲ	457-7288
ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਲੰਟੀਅਰ ਨਾਲ 6-16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੜਕਿਆਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਮੁਸਕਲਾਂ ਪੇਸ਼ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜੋ ਦੋਸਤੀ ਅਤੇ ਸੇਧ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਲੈ ਸਕਣ, ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਨੂੰ ਮੇਲ ਦੇਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗਰੁੱਪ ਮਨੋਰੰਜਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।	
ਬਰੈਂਪਟਨ ਨੋਬਰਹੁੱਡ ਰਿਸੋਰਸ ਸਰਵਿਸਿਜ਼	452-1262
ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਰੇ ਅਤੇ ਵਿੱਦਿਅਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰੈਂਪਟਨ ਵਿਖੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।	

ਸੈਂਟਰਲਾਈਜ਼ਡ ਇਨਟੇਕ ਫਾਰ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਸਰਵਿਸਿਜ਼451-4655
 ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੀਅਲ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਸੈਂਟਰ (0-18 ਸਾਲ), ਪੀਅਲ ਕੋਲੈਬੋਰੇਟਿਵ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (0-18 ਸਾਲ), ਟ੍ਰਿਲੀਅਮ ਹਾਸਪੀਟਲ ਦੇ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਪੇਰੈਂਟ-ਚਾਇਅਲਡ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ 822-1114
 ਬਾਲਾਂ, ਰਿਤੁਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ “ਡਰਾਪ-ਇਨ” ਖੇਡ-ਕੇਂਦਰ। ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪੰਜ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਚੱਲਦਾ ਹੈ।

ਪੀਅਲ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਸੈਂਟਰ – ਚਾਇਅਲਡ ਵਿਟਨੈੱਸ ਪ੍ਰੋਪਾਰੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਫ਼ ਪੀਅਲ-ਹਾਲਟਨ
 795-3500 x 2224
 ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਗਵਾਹੀ ਦੇਣੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਹਾਲਟਨ ਅਤੇ ਪੀਅਲ ਰੀਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ, ਅਤੇ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਹੋਣ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਤਿਆਰੀ।

ਪੀਅਲ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਸਪੀਚ ਐਂਡ ਲੈਂਗੂਏਜ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ 820-7111
 ਪੰਜ ਸਾਲ ਤਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਈ.ਸੀ.ਐੱਲ.ਵਾਈ.ਪੀ.ਐੱਸ.ਈ. 790-7707
 ਰੈਪੋ ਵੱਲੋਂ ਬਰੈਮਲੀ ਸਿਟੀ ਸੈਨਟਰ ਵਿਖੇ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਵਸੀਲਿਆਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਬਿਨਾ ਸਮਾਂ ਲਏ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ 12 ਤੋਂ 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ ਪੇਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ 12 ਤੋਂ 20 ਸਾਲ ਦੇ ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਕੂਏਅਰ ਵੈਨ ਯੂਥ ਸੈਂਟਰ 566-1883
 ਜੇ ਕਰ ਵਲੰਟੀਅਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ 12 ਤੋਂ 24 ਸਾਲ ਦੇ ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸਮੇਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਦ ਡੈਮ ਯੂਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 826-6558
 ਇੱਥੇ 13 ਤੋਂ 19 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਯੁਵਕ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਵੇਲੇ, ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਬਿਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਾਂ ਲਿਆਂ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੰਝੀ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਰਸਮੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਫੈਮਿਲੀ ਅਵੇਅਰਨੈੱਸ ਸੈਂਟਰ 271-4200
 ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਖਸ ਨੂੰ ਜਿਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂਕਣ, ਕੌਂਸਲਿੰਗ, ਮਾਮਲੇ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਸੰਖੇਪ ਹੱਲ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਬੈਰਥੀ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮੁੜ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਸੋਸ਼ਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ 793-9200

ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਅਦਾਲਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਨਾਰਥ ਪੀਅਲ ਐਂਡ ਡਫਰਿਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ 455-0160
 ਕੈਲਿਡਨ/ਡਫਰਿਨ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ 1-888-743-6496
 ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ 896-2052
 ਓਨਟੇਰੀਓ ਲੀਗਲ ਏਡ 453-1723
 ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ ਪੀਅਲ 568-1068
 ਵਿਕਟਿਮ ਵਿਟਨੈੱਸ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 456-4797
 (ਕ੍ਰਿਮੀਨਲ ਕੋਰਟ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼)

ਚਾਇਲਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਮਿਸੀਸਾਗਾ (24 ਘੰਟੇ) 363-6131
 ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰਾਜ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਏਡ ਸੁਸਾਇਟੀ 24-ਘੰਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੇਵਾ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫੂਡਬੈਂਕਾਂ

ਫੂਡਪਾਥ ਫੂਡਬੈਂਕ 270-5589
 ਦ ਸਾਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ ਫੂਡਬੈਂਕ
 ਬਰੈਂਪਟਨ 451-8840
 ਮਿਸੀਸਾਗਾ 279-2526

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ: ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਏਜੰਸੀਆਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਛਪਣ ਵੇਲੇ ਮੌਜੂਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

