

ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੋੜਣਾ



ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ
ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ

ਤਿਆਰ ਕਰਤਾ:



PCAWA
PEEL COMMITTEE AGAINST WOMAN ABUSE

(ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪੀਲ ਕਮੇਟੀ)

ਜਨਵਰੀ 2010

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ...

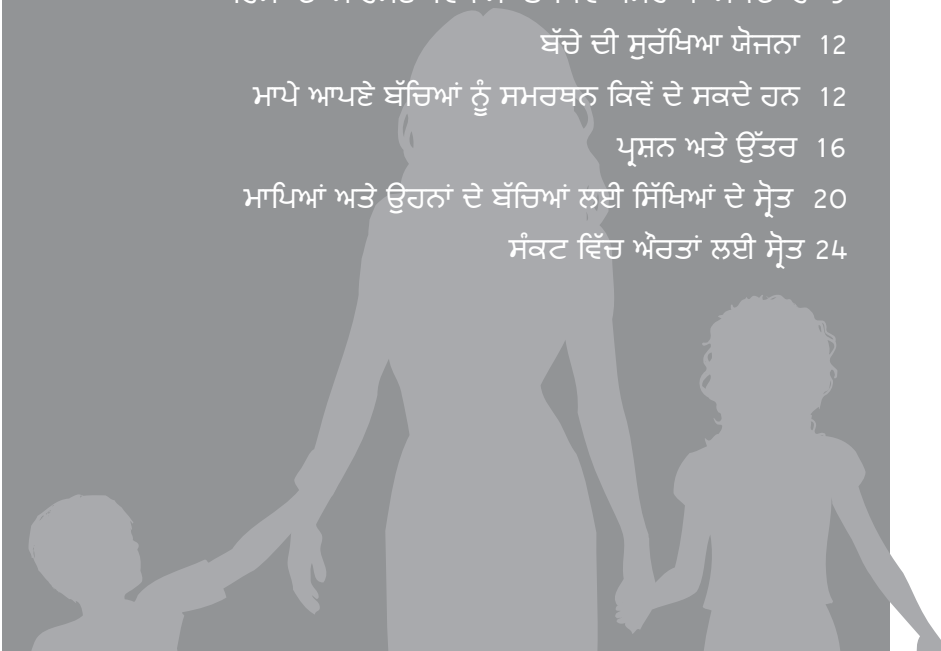
1. ਮੁਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਹੱਕ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ, ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ, ਸਹੀ ਕੱਪੜਿਆਂ, ਇੱਕ ਘਰ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 2. ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕਠਿਆਂ ਖੇਡਣ, ਆਨੰਦ ਮਾਨਣ, ਅਤੇ ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਆਪ ਇੱਕ ਦੇਸਤ ਬਣਨਾ ਹੈ। 3. ਧਰਮ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਹੱਕ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਕਰਕੇ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਧਰਮ ਚੁਣਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 4. ਇਕਾੰਤ ਦਾ ਹੱਕ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਚੁੱਪ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ, ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੋਂ ਇਕਾੰਤ ਦਾ ਹੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 5. ਇਨਸਾਫ਼, ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਹੱਕ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਹੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਡਰ ਰਹਿ ਸਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 6. ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਹੱਕ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਖਾਸ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ। 7. ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਮਾਹੌਲ ਦਾ ਹੱਕ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦਾ ਹੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 8. ਸੁਣੇ ਜਾਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਦਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਇਮਾਨਦਾਰ ਰਾਇ ਦੇਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 9. ਪਛਾਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀਅਤਾ ਹੋਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਬੱਚਾ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹੈ। 10. ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਹੱਕ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕੇ। 11. ਬਰਾਬਰ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਹੱਕ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਹੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੱਰਤਵ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਕਿ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਜਾਂ ਨਸਲ ਕੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਸਮਰਥਤਾ ਹੈ। 12. ਖੇਡਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦਾ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਿੜੇ ਹੋਏ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਜਾਦੂਈ ਚਿੱਕੜ ਲੈਣ ਦਾ।



ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਆਭਾਰ ii

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਕਿਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	1
ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ	2
ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੀ ਹੈ?	3
ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਰੂਪ	4
ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਅੰਕੜੇ	5
ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?	6
ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?	7
ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਚੱਕਰ	8
ਕਿੰਨੇ ਬੱਚੇ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ?	8
ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ	9
ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ	12
ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ	12
ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉੱਤਰ	16
ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ	20
ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸ੍ਰੋਤ	24



ਆਭਾਰ

Peel Committee Against Woman Abuse (PCAWA) (ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪੀਲ ਕਮੇਟੀ) ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ, ਕਾਨੂੰਨੀ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸਲ ਸਬੰਧੀ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ 35 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਹੈ ਜੋ ਪੀਲ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

2000 ਵਿੱਚ, PCAWA ਦੇ Children Exposed to Woman Abuse Subcommittee (ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਪ-ਕਮੇਟੀ) ਨੇ ਪੀਲ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪਹਿਲ ਕੀਤੀ। ਅਸੀਂ PCAWA ਦੀ Multicultural Subcommittee (ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਉਪ-ਕਮੇਟੀ) ਦਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ 2006 ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੇਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮਰਪਿਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਅਤੇ Anti-Racism (ਨਸਲਵਾਦ-ਵਿਰੋਧੀ) / Anti-Oppression (ਅਤਿਆਚਾਰ ਵਿਰੋਧੀ) ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਇਸ ਨਵੇਂ 2010 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪੀਲ ਕਮੇਟੀ, ਇਸ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫੰਡ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇਗੀ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਛਪਾਈ ਅਤੇ ਸੇਧ ਲਈ ਧਨ ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਦੇ ਜੋਟਾ ਕਲੱਬ ਅਤੇ ਓਨਟੈਰੀਓ ਟ੍ਰੀਲਿਅਮ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

 **Region of Peel**
Working for you



 **Ontario**

MINISTRY OF COMMUNITY
AND SOCIAL SERVICES
MINISTÈRE DES SERVICES
SOCIAUX ET COMMUNAUTAIRES

THE ONTARIO
TRILLIUM
FOUNDATION



LA FONDATION
TRILLIUM
DE L'ONTARIO

ZONTA

INTERNATIONAL

ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿਮਤ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਕੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਕਿਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਿੰਸਾ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

- ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ
- ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ
- ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਪਿਛਲੇ ਦਹਾਕੇ ਦੌਰਾਨ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਪੈ ਰਹੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਸਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮੁੱਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਅਣਡਿੱਠਾ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਮੌਜੂਦਾ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹਮਣੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਿੰਦੂ ਵਾਂਗ ਵਰਤਣ।

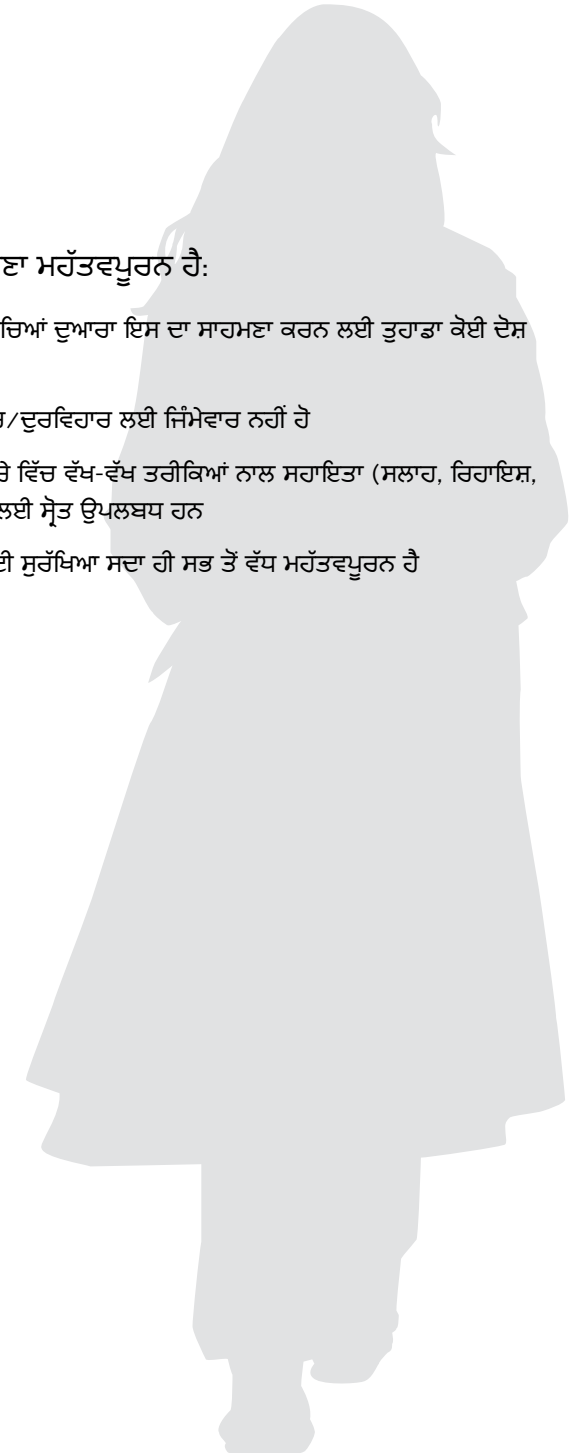
ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਜਦ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਤੁਸੀਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਸਹਿ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਅਸਰ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਰਹੇ ਹੋਵੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਡਰ ਹੋਵੇ
- ਤੁਸੀਂ ਵਿਰਾਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣੀ
- ਤੁਸੀਂ ਫੌਜਦਾਰੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋਵੋ
- ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਇੱਕਲੇ, ਦੱਬੇ ਹੋਏ, ਬੇਸਹਾਰਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ
- ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਲਈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸੂਰਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦੇਣ ਦਾ ਡਰ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਸਮਰਥ ਮਾਂ ਵਜੋਂ ਦੇਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ
- ਵਾਧੂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਸਲਵਾਦ, ਜਾਤਵਾਦ, ਭਿੰਨ ਲਿੰਗਵਾਦ, ਉਮਰ ਸਬੰਧੀ ਪੱਖਪਾਤ, ਸਮਰੱਥਾ ਸਬੰਧੀ ਪੱਖਪਾਤ, ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ, ਆਦਿ।

ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:

- ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਲਈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ/ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ (ਸਲਾਹ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਆਦਿ) ਦੇਣ ਲਈ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਦਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ



ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੀ ਹੈ?

ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲੀ ਇੱਕ ਸਮਾਜਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧਕ ਕੰਮ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਦੀ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜੁਬਾਨੀ, ਭਾਵਾਤਮਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਵਿੱਤੀ, ਅਧਿਆਤਮਕ, ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ, ਨਸਲਾਂ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ, ਸੈਕਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣਾਂ, ਸਮਾਜਕ-ਆਰਥਿਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ, ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਔਰਤਾਂ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਸਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਔਰਤ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ, ਉਸ ਦੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਮਾਜਕ-ਆਰਥਿਕ ਰੁਤਬੇ, ਆਦਿ ਸਮੇਤ ਔਰਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬੱਚ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜੋ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੇ ਤਜਰਬੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਔਰਤ ਦਾ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਵੀ ਹਰ ਔਰਤ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਦੂਜੀਆਂ ਸ਼ਾਅਦ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਲੋਚਨਾ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਾਰਨ ਕਸੂਰਵਾਰ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਸਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ, ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਫੈਸਲੇ ਸ਼ਾਅਦ ਕਈ ਬਾਹਰਲੇ ਜਾਂ ਸਿਸਟਮ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰੀਬੀ, ਸਸਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਕਮੀ, ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪ, ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ/ਪਰਿਵਾਰਕ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ, ਛੱਡਣ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ/ਕਮੀ, ਇੱਕਲੀ ਮਾਂ ਬਣਨ ਸੰਬੰਧੀ ਦਬਾਅ, ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ, ਆਦਿ।

ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਰੂਪ

ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਭਿੰਨ-ਲਿੰਗੀ ਅਤੇ ਇੱਕੋ-ਲਿੰਗ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਡੇਟਿੰਗ, ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਔਰਤ ਦਾ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਰੂਪ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਾਂਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਜੁਬਾਨੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ:** ਬੇਇਜ਼ਤੀਆਂ, ਕੇਸਣਾ, ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣਾ, ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਗਲਤ ਭਾਸ਼ਾ
- **ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਜਾਂ ਭਾਵਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ:** ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ, ਧਮਕੀਆਂ (ਔਰਤ/ਬੱਚੇ/ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਜਾਂ ਮਾਰਨ ਦੀਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਲਿਜਾਉਣ ਦੀਆਂ, ਔਰਤ ਨੂੰ ਦੇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦੇਣ ਦੀਆਂ, ਜਾਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀਆਂ), ਔਰਤ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨਾ, ਦੇਸ ਲਾਉਣੇ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਣਾ, ਅਤੇ ਔਰਤ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨਾ
- **ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ:** ਔਰਤ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਸਦੇ ਵਿੱਤੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਪੈਸਿਆਂ ਵਾਲੀ ਨੌਕਰੀ ਲੈਣ ਜਾਂ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ, ਪੈਸਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਜਾਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਨਾ, ਵਿੱਤੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣਾ
- **ਅਧਿਆਤਮਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ:** ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਪਮਾਨਿਤ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਧਰਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਖਾਸ ਸਿਸਟਮ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ
- **ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ:** ਕਿਸੇ ਜਿਨਸੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਅਣਚਾਹਿਆ ਕੰਮ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਆਹ ਜਾਂ ਵਿਆਹ ਵਰਗੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਬਲਾਤਕਾਰ, ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਕਾਰਨ ਫੈਲਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਅਣਚਾਹੇ ਗਰਭ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਲੱਚਰ ਸਾਹਿਤ ਜਾਂ ਵੇਸ਼ਵਾਪੁਣੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ
- **ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ:** ਥੱਪੜ ਮਾਰਨਾ, ਧੱਕਾ ਮਾਰਨਾ, ਸੱਟ ਮਾਰਨੀ, ਦੰਦੀ ਵੱਡਣੀ, ਤਸੀਰੇ ਦੇਣੇ, ਕਿਸੇ ਹੱਥਿਆਰ ਨਾਲ ਵਾਰ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖੂਨ ਕਰਨਾ
- **ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ/ਅਪਰਾਧਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ:** ਲਗਾਤਾਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ, ਤੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਧਮਕਾਉਣਾ

ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਅੰਕੜੇ

- ਹਰ ਤਿੰਨ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਕੁੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਲਈ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਚਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨਾਲ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (United Nations Population Fund (ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਪਾਪੂਲੇਸ਼ਨ ਫੰਡ), 2002)।
- ਐਸਤਨ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਤਕਰੀਬਨ 75 ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ-ਲਾ ਸਾਥੀ ਦੁਆਰਾ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ [Statistics Canada (ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕੈਨੇਡਾ), 2002]।
- ਪਿਛਲੇ 15 ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਕਾਰਨ 500 ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੂਲ ਵਸਨੀਕ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਜਾਂ ਉਹ ਗਾਇਬ ਹੋ ਗਈਆਂ [Amnesty International (ਐਮਨੇਸਟੀ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ), 2004]।
- 2005 ਵਿੱਚ, ਲਗਭਗ 106,000 ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸੈੱਲਟਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ [Statistics Canada (ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕੈਨੇਡਾ), 2008]।
- 1997 ਅਤੇ 2006 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੁਆਰਾ ਮਾਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨੌਜਵਾਨ ਔਰਤਾਂ (15 ਤੋਂ 24 ਸਾਲ) ਦੀ ਦਰ ਪਤੀ ਦੁਆਰਾ ਕਤਲ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ 3 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ [Statistics Canada (ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕੈਨੇਡਾ), 2008]।
- ਆਪਣੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਰਜੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਿਮ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਦਰਜੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰਨਾਰਥੀ ਔਰਤਾਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ [YWCA, 2005]।
- ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਸਲਾਨਾ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਖਰਚਾ \$1.5 ਬਿਲੀਅਨ ਹੈ [Centre for Research on Violence Against Women and Children (ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ 'ਤੇ ਖੋਜ ਲਈ ਕੇਂਦਰ), 1995]।
- ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਮੇਂ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਲਗਭਗ 31,000 ਔਰਤਾਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। [Older Women's Network Toronto (ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਨੈਟਵਰਕ ਟੋਰੋਂਟੋ), 2004]।
- ਇੱਕੋ ਲਿੰਗ ਦੇ ਡਰ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਵਜੋਂ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ [National Association of Women and the Law (ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ), 2005]।
- ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਗੈਰ-ਅਸਮਰਥ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ [United Nations (ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਨੇਸ਼ਨਜ਼), 2007]।

ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਸੈਕਸ਼ਨ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹਮਣੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵੱਲ ਸਮਰਪਿਤ ਹਨ।

ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ, ਸੁਣ ਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਕਾਰਨ ਉਹ ਤਣਾਓ ਵਿੱਚ, ਫਿਕਰਮੰਦ ਅਤੇ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਔਰਤ ਦਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਸਰ ਵੀ ਹਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

- ਮੁੰਹਮਦ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕੇਸਦਿਆਂ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਗਾਲ੍ਹਾ ਕੱਢਦੇ ਸੁਣਿਆ।
- ਲਿੰਗ ਨੇ ਪਿਛਲੀ ਰਾਤ ਬਹਿਸ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੇ ਚੇਹਰੇ 'ਤੇ ਜਖਮ ਦੇਖੇ।
- ਪਿਤਾ ਜੇਰਜ ਨੂੰ ਬੈਡ-ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ ਅਤੇ ਜੇਰਜ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਬੇਸਬਾਲ ਦੇ ਬੈਟ ਨਾਲ ਕੁੱਟਿਆ। ਉਸਨੇ ਜੇਰਜ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਔਰਤਾਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੀਆਂ ਅਤੇ ਕਹਿਣਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੀਆਂ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬੇਕੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਮਾਂ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਚੱਕਰ ਹੋਣ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣਿਆ ਅਤੇ ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਦਾ ਬਲਾਤਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣਿਆ।
- ਅਮੀਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣਿਆ ਕਿ ਜੇ ਮਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਜੇਨੇਲ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣਿਆ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਪਾ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚਾਹੇਗਾ।
- ਡੂਏਨ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਉਸਦਾ ਪਿਤਾ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸੁੱਟ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਉਸਦੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਇਸ ਲਈ ਲੜ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬੁਰੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਲਤੀ ਹੈ।

- ਹਿੰਸਾ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਲਤੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ।
- ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਲਈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਮਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਹਿੰਸਾ ਠੀਕ ਹੈ
- ਹਿੰਸਾ ਵਿਵਾਦ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ
- ਹਿੰਸਾ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਹੈ
- ਹਿੰਸਾ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਿੱਧਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਜ਼ਬਾਨੀ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਆਦਿ
- ਜੇ ਉਹ ਦਖਲ ਦੇਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫਸੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਭਾਵਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਚਿੰਤਾ, ਗੁੱਸਾ, ਉਦਾਸੀ, ਘੱਟ ਸਵੈ-ਮਾਣ)
- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਸੌਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ)
- ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਮਾੜੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਵਲੋਂ ਨਕਾਰਿਆ ਜਾਣਾ)
- ਬੌਧਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮਾੜੀ ਕਾਰਜਗੁਜ਼ਾਰੀ)
- ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ (ਗੁੱਸਾ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਗੈਰ-ਸਿਆਣਪ)

ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਪੜਾਅ
- ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਦੋਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਵਾਰਵਾਰਤਾ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸਮਰਥਨ

ਕਿੰਨੇ ਬੱਚੇ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, 3,60,000 ਤਕ ਬੱਚੇ ਹਰ ਸਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ [Unicef, ਬਾਡੀ ਸ਼ੋਪ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ (The Body Shop International) ਅਤੇ ਸੈਕਟਰੀਏਟ ਫਾਰ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ (Secretariat for the United Nations), 2006]।

ਹਰ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਬੱਚੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ (YWCA ਕੈਲਗਰੀ, 2005)।

ਉਹਨਾਂ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਡਰ ਸੀ [Statistics Canada (ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕੈਨੇਡਾ), 2006]।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ 12% ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਹਮਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ [Education Wife Assault (ਸਿੱਖਿਆ ਪਤਨੀ 'ਤੇ ਹਮਲਾ), 1993]।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਨ ਵਿੱਚ, 2,500 ਦੇ ਕਰੀਬ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸੈੱਲਟਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 67% ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕੈਨੇਡਾ, 2006)।

ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਚੱਕਰ

ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਵਿਵਾਦ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਢੰਗ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਾਲਗ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਜਿਹੜੇ ਮੁੰਡੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਗੈਰ-ਹਿੰਸਕ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ, ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀਆਂ ਪਤਨੀਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਚੱਕਰ ਹੈ।

ਪਰ ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਾਲਗ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਲਚਕੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਅਤੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਵਾਲਾ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੋੜਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚਾਰਟ ਐਲੀਸਨ ਕਨਿੰਗਹੈਮ (Alison Cunningham) ਅਤੇ ਲਿੰਡਾ ਬੇਕਰ (Linda Baker), ਨਿਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕੇਂਦਰ (Centre for Children and Families in the Justice System) ਦੇ "Little eyes, Little Ears: How Violence Against a Mother Shapes Children as they Grow" (ਛੋਟੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਛੋਟੇ ਕੰਨ: ਮਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ) ਵਿੱਚੋਂ ਲਏ ਗਏ ਹਨ। ਪੂਰਾ ਸ੍ਰੋਤ www.lfcc.on.ca 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਵਜਾਤ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ

ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪਹਿਲੂ	ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਅਸਰ
ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣੀ	ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਉੱਚਾ ਰੋਲਾ/ਭੜਕੀਲੀਆਂ ਦਿਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣੇ	ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਪੂਰਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਪੇ-ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਾਂਝ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ
ਖੇਡ ਰਾਹੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਖੇਜੀ ਬਣਨਾ	ਡਰ ਅਤੇ ਅਸਥਿਰਤਾ ਖੇਜ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਦੇਖੇ/ਸੁਣੇ ਗਏ ਗੁੱਸੇ ਦੀ ਨਕਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
ਜੇ ਕੁਝ ਉਹ ਸੁਣਦੇ/ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਉਸ ਤੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲਜੋਲ/ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ	ਦੇਖੇ ਗਏ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਗੁੱਸੇ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ

ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ

ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪਹਿਲੂ	ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਅਸਰ
ਸਹੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਗੁੱਸਾ/ਹੋਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਹਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ	ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਜਾਹਰ ਕਰਨ ਦੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣੇ
ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਰਥ ਬਣਾਉਣੇ ਹੋਏ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਨੁਭਵ/ਨਿਗਰਾਨੀਆਂ	ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਵਿਰੋਧੀ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਜੋ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਬਨਾਮ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ)
ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਨਤੀਜਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ	ਸ਼ਾਇਦ ਅਨਿਆਂ, ਪਿਤਾ ਦੀ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੈੱਲਟਰ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੁਆਰਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
ਹੰਕਾਰੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ	ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ
ਲਿੰਗੀ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਬਣਾਉਣੇ	ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਲਿੰਗੀ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ
ਸਰੀਰਕ ਅਜ਼ਾਦੀ ਵਧਾਉਣੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣੇ)	ਅਸਥਿਰਤਾ ਅਜ਼ਾਦੀ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਸ਼ਾਅਦ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਵਿਹਾਰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਗੰਭੀਰ ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ 17 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ 10 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ।

(Jaffe, Wolfe, Wilson, 1990)

ਕਿਸ਼ੋਰ

ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪਹਿਲੂ	ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਅਸਰ
ਸਵੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਸੁੰਤਰਤਾ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਭਾਵਨਾ	ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁੰਤਰਤਾ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਕਣਾ/ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਜ਼ਾਦੀ; ਇੱਜਤ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ/ਸੰਦੇਸ਼ਾਜੀ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਨਾ ਹੋਣਾ; ਮਾਪਿਆਂ-ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਵਾਦ, ਜਲਦੀ ਘਰ ਛੱਡਣਾ, ਸਕੂਲ ਛੱਡਣਾ
ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਕ ਬਦਲਾਵ	ਸਾਇੰਸ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਰਾਉਣ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਥੋਪਣ ਲਈ ਵਧੇ ਹੋਏ ਅਕਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
ਹਮ-ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਦਾ ਵੱਧਦਾ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਲਈ ਇੱਛਾ	ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ, ਲੁਕਾਅ, ਅਸੁਰੱਖਿਆ; ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਿਮ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਚੋਰੀ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ); ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਬਦਨਾਮੀ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਅਤੇ ਹਮਲੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁੱਸਾ) ਦੇ ਗਲਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਕਿਸ਼ੋਰ

ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪਹਿਲੂ	ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਅਸਰ
ਸਰੀਰਕ ਆਕਰਸ਼ਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਸਵੈ ਭਾਵਨਾ	ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਮਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੱਲਤ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਾੜਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਾਰਨ ਖੁਦ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਗੜ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਖਾਣ ਦੀ ਬੇਤਰਤੀਬੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਦੁਜੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ, ਟੈਟੂ ਬਣਾਉਣੇ)
ਡੇਟਿੰਗ ਨਾਲ ਲਿੰਗਪ੍ਰਣੇ, ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ	ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਜਿਨਸੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋਣ/ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਮਤਭੇਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਸ਼ਾਅਦ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
ਸੂਖਮ ਤਰਕ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਆਪਕ ਵਿਚਾਰ ਲਈ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸਮਰੱਥਾ	ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ "ਸਾਰੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ" ਸਮਝ ਸਿੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ "ਗਲਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ" ਦੇਖਣ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਹੀ ਜੁਲਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ); ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗਲਤ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਦੇ ਵੱਲ ਵਧੇਰੇ ਝੁਕਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਮੀਡੀਆ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰਭਾਵ	ਹਿੰਸਾ ਵਾਲਾ ਵਿਹਾਰ, ਲਿੰਗ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਰੂੜੀਬੱਧ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਨਾਕਾਰਤਮਕ ਮੀਡੀਆ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ

ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਢੰਗ ਸਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਇਹ ਇਸ ਵਸ਼ਿਵਾਸ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਹੈ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਦੁਰਵਹਿਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚ ਕੇ ਜਾਂ ਸਹਿ ਦੁਰਵਹਿਾਰ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਵੱਲ ਦੱਖਲ ਦੇ ਕਰਕੇ ਹਸਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਦੁਰਵਹਿਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ।

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਹਿਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਿੱਧਾ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਹੈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਇਲਾਕੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਜਿੱਥੇ ਦੁਰਵਹਿਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਮਰਾ/ਸਥਾਨ ਚੁਣਨ ਲਈ ਕਹੋ, ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਤਾਲਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਫੋਨ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਮਦਦ ਲਈ ਫੋਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਉੱਥੇ ਫੋਨ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਦੁਰਵਹਿਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਫੋਨ ਨਹੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਗੁਆਢੀਆਂ ਦੇ ਫੋਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪੇਪਾ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੈਲ-ਫੋਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ ਅਤੇ ਪਤਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ (ਪੇਡੂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਨਸੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਲਾਟ ਨੰਬਰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਣਾ ਖੇਡੋ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਕਿ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਬੁਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿਣਗੇ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:

911 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

ਆਪਰੇਟਰ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕਹੇਗਾ: "ਪੁਲੀਸ, ਫਾਇਰ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ।"

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਪੁਲੀਸ।

ਫੇਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

ਮੇਰਾ ਨਾਮ _____ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪੁਲੀਸ ਭੇਜੋ।

ਕੋਈ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ _____

ਇੱਥੇ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ _____ ਹੈ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਫੋਨ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਾ ਰੱਖਣ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਪਸ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਥਿਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਸਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਚੁਣੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ ਗੁਆਢੀ ਦਾ ਘਰ, ਪੁਲੀਸ/ਫਾਇਰ ਸਟੇਸ਼ਨ) (ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਭ ਸਕੋ)।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਸਤੇ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਓ।

ਨੋਟ ਕਰੋ:

- ਜਦੋਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਦੇਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਕਰੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਬਚਾਓ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਰੁੱਤਬੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰੀ, ਹਿਰਾਸਤ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੇਸ਼-ਨਿਕਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪੁਲੀਸ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਚਾਈਲਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਦੀ ਵੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਲਡ੍ਰਨਜ਼ ਏਡ ਸੋਸਾਇਟੀ)।

(Creating a Safety Plan (ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ) ਵਿੱਚੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਹਿਾਰ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪੀਲ ਕਮੇਟੀ।)

ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੱਸੋ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵੱਖ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਦਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਪਿਆਰ ਦਾ **ਭਰੋਸਾ ਦਵੋ**। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੱਖ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤਲਾਕ ਦੇਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋਗੇ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਜਿਸ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ **ਵਧਾਓ**। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ। ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਮੋਹ ਜਾਹਰ ਕਰੋ। ਧਿਆਨ ਦਵੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਠੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਬਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਹਰ **ਕਰਨ ਦਿਓ**। ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੁੱਖੀ, ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ, ਸ਼ਰਮਸਾਰ, ਦੋਸ਼ੀ, ਡਰੇ ਹੋਏ, ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ, ਰਾਹਤ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਹਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ **ਭਰੋਸਾ ਦਵੋ** ਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੀ ਇੱਕਲਾ ਪਰਿਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ** ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੀ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸੁਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਹਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗੁੱਸੇ, ਸੱਟ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਡਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿਲੀਆਂ-ਜੁਲੀਆਂ/ਉਲਝਣ ਭਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ **ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ**। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ **ਯਾਦ ਦਿਲਾਓ** ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਰਜੀਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਦੇਣ ਲਈ “ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ” ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ।

ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਲਈ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਅਜਿਹੇ ਸਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹ ਸਮਝ ਸਕਣ। ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੱਭਣਗੇ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਗੇ।

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ **ਬਣਾਓ** ਜੋ ਆਦਰ ਭਰੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੇਇੱਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਇਹ **ਜਿਕਰ ਕਰੋ** ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਬਾਲਗ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਸਕਣਗੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ **ਸਪਸ਼ਟ ਬਣੋ** ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਹੋਣਗੇ, ਅਤੇ ਉਹ ਉੱਥੇ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਰਹਿਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਵਾਪਸ ਆਓਗੇ।

ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ **ਸਮਰਥਨ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ**। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਇੱਕਲਿਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਖੁਦ ਨੂੰ **ਯਾਦ ਦਿਲਾਓ** ਕਿ ਬੱਚੇ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਮਰਥਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਾਲਾ ਮਾਰੋਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸਹਿਣ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਉਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵੱਲ ਸਮਰਪਿਤ ਹਨ।

(ਇਸ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ: B.C. Institute Against Family Violence. Volume 6, Issue 2, Summer 1999.)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉੱਤਰ

1. ਜੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ?

ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਵਾਦ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦਾ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਹਾਰ ਲਈ ਬਹਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬਾਲਗਪੁਣੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਬੱਚੇ ਲਚਕੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਸਦਮਿਆਂ 'ਤੇ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਚੱਕਰ ਬਾਲਗਪੁਣੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਹੌਲ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਣ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ।

2. ਜੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ ਦੁਆਰਾ ਮੈਨੂੰ ਕੁੱਟਿਆ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੀ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ?

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇ। ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਸੁਣਕੇ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇਖ ਕੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਖਮ, ਘਰ ਦੀਆਂ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭਾਵਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਪੁਲੀਸ ਦਾ ਦਖਲ, ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੈੱਲਟਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ)। ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ, ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ।

3. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪਰ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਹਰ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜਖਮ ਭਰਨ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਣ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚਲੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਜੋੜਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ।

4. ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਮੈਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੁੱਸਾ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਉਲਝਣ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਢੰਗ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲਾ ਦੇ ਕੰਮ, ਖੇਡਾਂ, ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਰਾਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਾ ਨਿਪਟਣਾ ਪਵੇ।

5. ਜੇ ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਪਹੁੰਚ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਚੋਲਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਿਜਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧਿਆਂ ਨਾ ਨਜਿੱਠਣਾ ਪਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਜਾਂ ਛੱਡਣ ਖੁਦ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੋਵੇ। ਐਕਸੈਸ ਸੈਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਜਾਂ ਛੱਡਣ-ਲੈਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮੁੱਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਚਾਓ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

6. ਜੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਚਾਓ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਗੇ?

ਕਾਨੂੰਨ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਚਿਲਡ੍ਰਨਜ਼ ਏਡ ਸੋਸਾਇਟੀ (CAS) ਨੂੰ ਕਰਨ। ਇਹ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਗੁਮਨਾਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਈ ਭਾਈਚਾਰਕ ਏਜੰਸੀਆਂ ਮੰਨਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ CAS ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਏਜੰਸੀ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਫਰਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰਨ।

ਜਦੋਂ ਪੁਲੀਸ ਅਜਿਹੀ ਕਾਲ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਹੀ CAS ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ।

ਜਦੋਂ CAS ਨੂੰ ਕਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ CAS ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੋਈ ਸੁਰੂਆਤੀ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਆਵੇ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੋਰ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਕਰਨਗੇ। CAS ਦੀ ਮੁੱਖ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕੀ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। CAS ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਭਾਈਚਾਰਕ ਏਜੰਸੀਆਂ CAS ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਕੁਝ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਔਰਤ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।

7. ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾ ਹੋਵੇ?

ਕੁਝ ਸਮਰਥਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਇਹ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਣੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਰਜੇ ਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੇ ਫਰਜ਼ ਨੂੰ ਨਿਭਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਲੀਸ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਚਾਓ ਸੇਵਾਵਾਂ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦੇਸ਼-ਨਿਕਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਗੁਮਨਾਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

Assaulted Women's Help Line (ਹਮਲੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ):

1-866-863-0511

1-866-863-7868 TTY

ਫੋਮਏਡ (ਫ੍ਰੈਕੋਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ):

1-877-336-2433

1-866-860-7082 ATS

Kids Help Phone (ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਫ਼ੋਨ): 1-800-668-6868

ਕੁਝ ਸੈਲਟਰ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪਛਾਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਮ, ਜਗ੍ਹਾ, ਆਦਿ) ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਹੜੇ ਸੰਗਠਨ ਸਮਰਥਨ ਵਾਸਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਸੰਗਠਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਚਾਓ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਪਹਿਲੀ ਤਰਜੀਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ

ਵੀਡੀਓ

“Seen But Not Heard” (ਦੇਖਿਆ ਪਰ ਸੁਣਿਆ ਨਹੀਂ)

(B.C./Yukon Society of Transition Houses, 1993)

ਇਹ 29 ਮਿੰਟ ਦਾ ਵੀਡੀਓ ਘਰ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ‘ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ (416) 538-6613 ਜਾਂ 1-800-263-6910 ‘ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

“Tulip Doesn’t Feel Safe” (ਟਿਊਲਿਪ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ) (Kinetic Inc., 1993)

ਇਹ 15 ਮਿੰਟ ਦਾ ਵੀਡੀਓ ਐਨੀਮੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਣਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ। ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ (416) 963-5979 ‘ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ

A Family That Fights (ਲੜਣ ਵਾਲਾ ਪਰਿਵਾਰ)

S. Bernstein. (Illinois: Albert Whitman and Co., 1991)

Dinosaurs Divorce: A Guide for Changing Families (ਡਾਇਨਾਸੌਰਸ ਡਾਇਵੋਰਸ: ਬਦਲਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ) M. Brown (Michigan: Atlantic Monthly Press, 1986)

ਵੱਖ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤਲਾਕ ਦੇ ਕਈ ਪਹਿਲੂਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਵਲੋਂ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ, ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵੱਲ ਸਮਰਪਿਤ।

Hands Are Not for Hitting (ਹੱਥ ਕੁੱਟਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ)

M. Agassi (Minneapolis: Free Spirit Publishing, Inc., 2000)

Maybe Days: A Book for Children in Foster Care (ਸ਼ਾਇਦ ਵਾਲੇ ਦਿਨ: ਫੋਸਟਰ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ)

J. Wilgocki and Marcia Kahn Wright. (Magination Press, 2002)

My Star Daddy (ਮਾਈ ਸਟਾਰ ਡੈਡੀ)

K. Francis. (2005)

ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਕੁੜੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਮਦਦ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਥੈਰੇਪੀ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੈ।

Something Is Wrong at My House (ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ)

D. Davis (Seattle: Parenting Press Inc., 1984)

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਹਿੰਸਾ ਵਾਲੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੈ।

Talking to my Mum: A picture workbook for workers, mothers and children affected by domestic abuse (ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ: ਵਰਕਰਾਂ, ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਚਿੱਤਰਾਂ ਵਾਲੀ ਵਰਕਬੁੱਕ)

Catherine Humphrey, Audrey Mullender, Ravi Kithira, Agnes Skambalis (Great Britain: Athenaeum Press, 2006)

ਵਰਕਰਾਂ, ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਚਿੱਤਰਾਂ ਵਾਲੀ ਵਰਕਬੁੱਕ

Talking About Domestic Abuse: A photo activity workbook to develop communication between mothers and young people (ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ: ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਚਿੱਤਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਰਕਬੁੱਕ)

Catherine Humphrey, Audrey Mullender, Ravi Kithira, Agnes Skambalis (Great Britain: Athenaeum Press, 2006)

ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਰਕਬੁੱਕ

ਸਾਹਿਤ

Children’s Exposure to Domestic Violence: A Guide to Research and Resources (ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ: ਖੋਜ ਅਤੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਗਾਈਡ)

A. Summers (National Council of Juvenile and Family Court Judges, 2006)

Children Who See Too Much: Lessons From the Child Witness to Violence Project (ਬੱਚੇ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਦੇ ਹਨ: ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਗਵਾਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੋਂ ਸਬਕ)

M. Groves (Boston: Beacon Press, 2002)

Don’t Hit My Mommy: A Manual for Child-Parent Psychotherapy with Young Witnesses of Family Violence (ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਾਰੋ: ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਛੋਟੇ ਗਵਾਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚਾ-ਮਾਪੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਕਿਤਾਬ)

Lieberman, Alicia, & Van Horn, Patricia (Zero to Three, 2005)

ਖੋਜ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਸੀ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।

Helping Children Thrive: Supportive woman abuse survivors as mothers (ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ: ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ)

L. Baker and A. Cunningham (Centre for Children and Families in the Justice System, 2004)

Just Because I Am: A Child’s Book of Affirmation (ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਹਾਂ: ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਾਮੀਆਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ)

L. Murphy-Payne. (Minneapolis: Free Spirit Publishing Inc., 1994)

Safe and Sound: A Cross Culturally Sensitive Interactive Guide for People Working with Women and Children Exposed to Family Violence (ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ: ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਆਪਸੀ-ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਗਾਈਡ)

ਡਰਹਮ ਦੀ ਕੈਥਲਿਕ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼, Thistle, Dennis-Grant, & Townsend, Angela (ਓਸ਼ਾਵਾ, ਓਨਟਾਰੀਓ: ਡਰਹਮ ਦੀ ਕੈਥਲਿਕ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼, 2006)

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਦੇ ਸਮੇਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦੀ ਸਮਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੂਹਿਕ ਕੰਮ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ, ਮਦਦ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਤਾਕਤ ਲੱਭਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

Supporting Women after the Domestic Violence Loss, Trauma & Recovery (ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣੀ)

H. Abrahams (Blackwell Publishing Ltd., 2007)

When Dad Hurts Mom: Helping Your Children Heal the wounds of Witnessing Abuse (ਜਦੋਂ ਡੈਡੀ ਨੇ ਮੰਮੀ ਨੂੰ ਮਾਰਿਆ: ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਜਖਮਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ)

L. Bancroft. (G.P. Putnam's ਦੇ ਬੋਟੇ, 2004)

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਜਖਮਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ

ਖੇਡਾਂ

"Let's Go Fish A Memory" (ਲੈਟਸ ਗੋ ਫਿਸ਼ ਏ ਮੈਮਰੀ) (Blue Heron games. Vancouver, B.C.)

ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਜਾਹਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਬੋਲਣ, ਦੋਵਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"The Dragon Game" (ਡ੍ਰੈਗਨ ਗੇਮ) (Blue Heron Productions, Nelson, B.C.)

ਇਹ ਖੇਡ ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ, ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

"The Hero's Journey" (ਇੱਕ ਹੀਰੋ ਦਾ ਸਫਰ) (Victim Services of Peel, Mississauga, ON.)

ਇਹ ਖੇਡ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ 6-12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਉ ਕਲਾ ਦਾ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੈ। ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨਾਲ (905) 568-1068 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਦੂਸਰੇ ਸ੍ਰੋਤ

"Building Blocks Resource Kit for Violence-Free Play and Learning" (ਹਿੰਸਾ-ਮੁਕਤ ਖੇਡ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਜੋੜਣ ਵਾਲੇ ਬਲਾਕਸ ਦੀ ਸ੍ਰੋਤ ਕਿੱਟ) ਰੀਜਨ ਆਫ ਪੀਲ ਦੇ 0-6 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਕਿਤਾਬ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਾ।

(Peel Committee Against Woman Abuse / Peel Committee On Sexual Assault)

ਇਹ ਸ੍ਰੋਤ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਆਪਸੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜੋ ਹਿੰਸਾ ਮੁਕਤ ਖੇਡ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸ੍ਰੋਤ ਗਾਈਡ ਕਿਤਾਬ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਾ ਬਲਾਕ ਦੇ ਸੈਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ PCAWA ਨਾਲ (905) 282-9792 'ਤੇ ਜਾਂ PCSA ਨਾਲ (905) 273-4100 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

"Creating a Safety Plan" (ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ) Peel Committee Against Woman Abuse)

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ, PCAWA ਨਾਲ (905) 282-9792 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ

Centre for Research & Education on Violence against Women and Children (ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ 'ਤੇ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਕੇਂਦਰ) - www.crvawc.ca

Family Law Education for Women
(ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ) - www.onefamilylaw.ca

Metrac (ਮੈਟਰੈਕ) - www.metrac.ca

National Clearinghouse on Family Violence
(ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ 'ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਲੀਅਰਿੰਗਹਾਊਸ) -
www.hc-sc.gc.ca/hppb/familyviolence/index.html

Peel Committee Against Woman Abuse
(ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪੀਲ ਕਮੇਟੀ) - www.pcawa.org

Springtide Resources (ਸਪ੍ਰਿੰਟਾਈਡ ਸ੍ਰੋਤ) - www.womanabuseprevention.com

ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸ਼੍ਰੇਣੀ

(ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ)

ਪੀਲ ਰਿਜਨਲ ਪੁਲੀਸ

ਸੰਕਟਕਾਲ 911

ਗੈਰ-ਸੰਕਟਕਾਲ

(905) 453-3311

ਕੈਲੇਡਨ OPP

1 (888) 310-1122

ਹਮਲੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ*

1 (866) 863-0511

ਹਮਲੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

1 (866) 863-7868 (TTY)

(ਗੁਪਤ, ਗੁਮਨਾਮ ਅਤੇ 154 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ)

ਫੇਮਏਡ (ਫ੍ਰੈਂਕੋਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ)

1 (877) 336-2433

ਫੇਮਏਡ (ਫ੍ਰੈਂਕੋਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ)

1 (866) 860-7082 ATS

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਫੋਨ

1 (800) 668-6868

(ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਂਚ ਵਿੱਚ ਦੇ-ਭਾਸ਼ੀ ਸੇਵਾ)

211 ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ

211

www.211ontario.ca

ਭਾਈਚਾਰਕ, ਸਮਾਜਕ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਦੁਭਾਸ਼ੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ

ਕੇਂਦਰੀਕ੍ਰਿਤ ਸੈਲਟਰ ਦਾਖਲਾ

416-925-4431 1

* ਸੇਵਾਵਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ

