Victim Support

Helping people cope with crime

Helping your child cope with the effects of crime
ਜੁਰਮ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਇਸ ਪਰਚੇ ਬਾਰੇ
ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਜੁਰਮ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ, ਘਰ ਅਤੇ ਮਾਲ ਜਾਇਦਾਦ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜੁਰਮਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਜਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਓ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੁਰਮ ਦੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਕਟਿਮ ਸੁਪੋਰਟ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਰਾਜ਼ਦਾਰੀ ਵਾਲੀ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪਰਚਾ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਵਿਕਟਿਮ ਸੁਪੋਰਟ ਕੀ ਹੈ?
ਵਿਕਟਿਮ ਸੁਪੋਰਟ ਜੁਰਮ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੌਮੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਸਿਖਲਾਈ-ਯਾਫ਼ਤਾ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਮੁਫ਼ਤ, ਸੁਤੰਤਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਾਜ਼ਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਭੇਜਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਲੋਕ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧਿਆਂ ਗੱਲ ਬਾਤ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਕਟਿਮ ਸੁਪੋਰਟ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕ੍ਰਿਮੀਨਲ ਕੋਰਟਾਂ (ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਅਦਾਲਤਾਂ) ਵਿਚ ਵਿਟਨੈੱਸ ਸਰਵਿਸ ਵੀ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਸਿਖਲਾਈ-ਯਾਫ਼ਤਾ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਜੁਰਮ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਗਵਾਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਦਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਹੋਣਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤੀ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਜੁਰਮ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਪਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਵਿਕਿਟਿਮ ਸੁਪੋਰਟ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਿਕਟਿਮ ਸੁਪੋਰਟ ਵਾਲੇ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਕਟਿਮ ਸੁਪੋਰਟ ਨੇ ਤਕੜੀਆਂ ਪਾਲਿਸੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ (ਜਿਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਮੰਗ ਕੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ)।

ਸਾਡੀਆਂ ਸਭ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ ਜੁਰਮਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਖ਼ਾਸ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜੁਰਮ ਦੇ ਅਸਰ
ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਜੁਰਮ ਦੇ ਅਸਰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੁਰਮ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਇਹ ਅਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਪਰ ਬਾਲਗ਼ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

Punjabi
January 2003
ਜਨਵਰੀ 2003

ਜੁਰਮ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਡਰ, ਚਿੰਤਾ, ਕਸੂਰਵਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ - ਇਹ ਕੁਝ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਕਈ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਸਰ ਵੀ ਆਮ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਹੈ। ਜੁਰਮ ਨਾਲ ਮੁੰਡੇ ਵੀ ਉਨੇ ਹੀ ਦੁਖੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ, ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਇਹਦੇ ਅਸਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੋਈ ਵੀ ਬੱਚਾ ਇੰਨਾ ਛੋਟਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਡਰ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਜੋ ਕੁਝ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੁਰਮ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਨ 'ਤੇ ਵੀ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਆਮ ਦਰਦਾਂ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋ ਜਾਏ। ਖਾਣ ਪੀਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ, ਹਨੇਰੇ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗਣ, ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਵਰਗੇ ਮਸਲਿਆਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਵੀ ਜੁਰਮ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਕਹਿਣ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਜੁਰਮ ਨਾਲ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਜੁਰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਦੇ ਵਤੀਰਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਜੁਰਮ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਵੀ ਪਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੁਰਮ ਦਾ ਅਸਰ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਪਿਆ ਹੈ।

ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੁੱਖਦਾਈ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵੱਧ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦੇਣਾ

ਜੋ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਪੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਸਮਝਣ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿਚ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਣ। ਇਸ ਲਈ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਤਸੱਲੀ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਉਹਦਾ ਸਾਈਕਲ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਗੁਆਚਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਿਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਜਾਪੇ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਮੁੱਲ ਲੈ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਕੋਈ ਨਿਯਮ ਤੋੜ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਪਰ ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਜਾਂ ਉਹਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੋਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਫ਼ਿਕਰ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਓਗੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦਿਓ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਉਹਦੇ ਵਿਚ ਉਹਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੁਰਮ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਜਾਇਜ਼ ਕਦਮ ਉਠਾਉਣਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ - ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਵੇਲੇ ਜੁਰਮ ਤੋਂ ਬਚਣ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚਦਾ ਰਹੇ।

ਜਦ ਬੱਚਾ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਜੁਰਮ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਗ਼ਲਤ ਵੇਲੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਬੜੀ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ।

Victim Support
Helping people cope with crime

ਵਿਚਾਰਨ ਯੋਗ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਵਲ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਦੀ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ 'ਤੇ ਹੀ ਚੱਲਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਹੌਸਲਾ ਦੇਣਾ ਵੱਧ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਕੰਮ (ਖੇਡਾਂ, ਕੱਲਬ ਵਗ਼ੈਰਾ) ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੱਧ ਚੰਗੇ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤਦ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਦੀ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ 'ਤੇ ਹੀ ਚੱਲਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਪੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁਰਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਗੱਲ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ, ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੌਂਦਲ ਅਤੇ ਭੈ-ਭੀਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਸਲੇ ਤੋਂ ਭੱਜਣ ਨਾਲ, ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਡਰ ਹੋਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਨ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਿੰਨੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸੱਚ ਸੱਚ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬੀਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੇ, ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਿਓ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦਿਓਗੇ, ਤਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਉਹਦੇ ਵਿਚ ਵੱਧ ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ ਹੋਏਗਾ।

ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀ ਲਿਖ ਕੇ ਦੱਸਣਾ ਵੱਧ ਸੌਖਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦੇਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ? ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਦੱਸ ਦੇਣ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਈ।

ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਵੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੋਏਗੀ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨੂੰ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਵਿਕਟਿਮ ਸੁਪੋਰਟ ਕਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਮਾਹਰ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਾਜ਼ਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ/ਕਰੇਗੀ।

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਦੱਸੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ, ਅਤੇ ਜੁਰਮ ਦੇ ਅਸਰ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਕੂਲਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਅਦਾਲਤਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗਾਂ, ਮੁਰੰਮਤ, ਇੰਨਸ਼ੋਅਰੈਂਸ, ਘਰ ਦੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਅਤੇ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਲੈਣ ਵਰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Punjabi
January 2003
ਜਨਵਰੀ 2003

ਕੋਰਟ (ਅਦਾਲਤ) ਵਿਚ ਮਦਦ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੇਸ ਕੋਰਟ ਵਿਚ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਕਟਿਮ ਸੁਪੋਰਟ ਵਿਟਨੈੱਸ ਸਰਵਿਸ ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਗਵਾਹੀ ਦੇਣੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਖ਼ਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੈਕ ਦੇਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਵੀ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ।

ਜੁਰਮ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਦੇ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਉਂਨੇ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਜਿੰਨੇ ਉਹ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਕਟਿਮ ਸੁਪੋਰਟ ਦਾ ਕੰਮ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਵਿਕਟਿਮ ਸੁਪੋਰਟ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕਰਨਾ

ਜੁਰਮ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੁਲਿਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਜੁਰਮ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ ਜਾਂ ਨਾ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧਿਆਂ ਗੱਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਵਿਕਟਿਮ ਸੁਪੋਰਟਲਾਈਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕਰਨਾ

ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੇ ਸਫ਼ੇ 6-7 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਲਿਸਟ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ, ਸਾਡੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਤੁਹਾਡਾ ਰਾਬਤਾ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜੁਰਮਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜੁਰਮ

ਕੋਈ ਵੀ ਬੱਚਾ ਜੁਰਮ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਜੁਰਮ ਹਨ - ਚੋਰੀ, ਲੁੱਟ ਖੋਹ, ਕੁੱਟ ਮਾਰ, ਨਸਲੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਧੌਂਸਬਾਜ਼ੀ।

ਜਿਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਬਦਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਕੱਲੇ ਜਾਣੋਂ ਅਤੇ ਜੁਰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ (ਜੋ ਸਕੂਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ) 'ਤੇ ਜਾਣੋਂ ਉਹ ਡਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਗੁੰਮ ਸੁੰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਿਆਲ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਧੌਂਸਬਾਜ਼ੀ (ਬੁੱਲੀਇੰਗ)

ਧੌਂਸਬਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਬੁੱਲੀਇੰਗ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਧੌਂਸਬਾਜ਼ੀ ਜੁਰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਬਾਲਗ਼ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਇਹਨੂੰ ਜੁਰਮ ਮੰਨਿਆ ਜਾਏਗਾ (ਜਿਵੇਂ ਕੁੱਟਮਾਰ, ਚੋਰੀ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕੁਝ ਖੋਹਣਾ)।

ਧੌਂਸਬਾਜ਼ੀ ਬੜੀ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਟਿਮ ਸੁਪੋਰਟ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬਰਾਂਚਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। (ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਸਫ਼ਾ 6-7 'ਤੇ ਦੇਖੋ)। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਵਿਕਟਿਮ ਸੁਪੋਰਟ ਦਾ ਕੋਈ ਸਿਖਲਾਈ-ਯਾਫ਼ਤਾ ਵਰਕਰ ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਅਤੇ ਮਾਲ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜੁਰਮ

ਜੇ ਜੁਰਮ ਸਿੱਧਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲਾ ਅਸਰ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਜੁਰਮ ਦਾ ਅਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਗ਼ੈਰਾ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜੁਰਮ ਦਾ ਅਸਰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਬਰਗਲਰੀ (ਘਰ ਭੰਨ ਕੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਚੋਰੀ) ਦਾ ਅਸਰ ਵੀ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਬੱਚਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਘਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ, ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸੁੱਤਾ ਵੀ ਪਿਆ ਹੋਵੇ।

ਬਰਗਲਰੀ ਦਾ ਅਸਰ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਡਰ ਲੱਗਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੀਂਦ ਖ਼ਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮਾੜੇ ਸੁਪਨੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਹਨੇਰੇ ਤੋਂ ਅਤੇ ਇਕੱਲਿਆਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣੋਂ ਉਹ ਡਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਬੱਚੇ ਘਰ ਵਿਚ ਬੇਚੈਨ ਰਹਿਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ: ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਹੋਣੋਂ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਣੋਂ ਡਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ਿਕਰ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੋਰ ਫਿਰ ਆ ਜਾਣਗੇ। ਇਹਦਾ ਅਸਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਤੀਰੇ 'ਤੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਘਰ ਵਿਚ ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਜੁਰਮ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਬਹੁਤ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੋਰ ਘਰ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਇਆ। ਕੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਵੀ ਕੁਝ ਹੋਇਆ, ਅਤੇ ਕੀ ਚੋਰੀ ਬੱਚੇ ਨੇ ਫੜੀ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਘਰ ਵਿਚ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਜੀ ਅਲਾਰਮ ਜਾਂ ਟਾਰਚ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਹਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਹਾਲਾਤ 'ਤੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਪੂਰੀ ਰਾਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰਾਤ ਵਾਲੀ ਬੱਤੀ ਜਗਦੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਹਨੇਰੇ ਤੋਂ ਡਰ ਘਟੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਬੱਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਇਹਨੂੰ ਆਰਜ਼ੀ ਢੰਗ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੋ - ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਸੌਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਓ।
- ਰੇਡੀਓ ਜਾਂ ਟੇਪ ਤੋਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਾਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਹਦੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਦਾ ਬੂਹਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਉਹਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰ ਲਓ, ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਨਵੇਂ ਜੰਦਰੇ ਫ਼ਿਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿਖਾਓ। ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਕ੍ਰਾਈਮ ਪ੍ਰੀਵੈਂਸ਼ਨ (ਜੁਰਮ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ) ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁਰਮ

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਜੁਰਮ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਨਿਪਟਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ - ਜਿਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜੁਰਮ ਦਾ ਅਸਰ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Victim Support

Helping people cope with crime

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਝਗੜੇ ਜਾਂ ਕੁੱਟਮਾਰ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੌਸਲਾ ਅਤੇ ਤਸੱਲੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਹੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।

ਜੋ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਹਨੂੰ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਚੋਟ ਲੱਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਕੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੱਟਾਂ ਕਿਉਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜੁਰਮਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮਦਦ
ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ, ਅਤੇ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ, ਜੁਰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਖ਼ਾਸ ਮਾਹਰ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ, ਨਸਲਵਾਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ, ਕਤਲ ਅਤੇ ਮਾਨਵਘਾਤ ਵਰਗੇ ਜੁਰਮ ਵਾਪਰਨ ਮਗਰੋਂ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰਾਬਤਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਉਸ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

ਐਂਟੀ-ਬੁੱਲੀਇੰਗ ਕੈਂਪੇਨ
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 020 7378 1446
ਈਮੇਲ: help@bullying.co.uk
ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਜਿਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਧੌਂਸਬਾਜ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0800 11 11
24 ਘੰਟੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਫ੍ਰੀਫ਼ੋਨ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਲੀਗਲ ਸੈਂਟਰ
University of Essex
Wivenhoe Park, Colchester, CO4 3SQ
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 01206 873 820
ਈਮੇਲ: clc@essex.ac.uk
ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।
ਸਵੇਰੇ 10 ਤੋਂ 12.30 ਵਜੇ ਤਕ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਤੋਂ 4.30 ਤਕ
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ।

Punjabi
January 2003
ਜਨਵਰੀ 2003

ਕਿਡਸਕੇਪ
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 08451 205 204 (ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਦਾ ਖ਼ਰਚ ਲੋਕਲ ਕਾੱਲ ਜਿੰਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ)।
ਬੁੱਲੀਇੰਗ ਬਾਰੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਅਤੇ ਟੀਚਰਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਿਨਸੀ ਬਦਸਲੂਕੀ, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।
ਸਵੇਰੇ 10 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ।

ਐਨ ਸੀ ਪੀ ਸੀ ਸੀ ਚਾਈਲਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਹੈਲਪਾਈਨ
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0800 800 500
ਈਮੇਲ: help@nspcc.org.uk
ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ 24 ਘੰਟੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਹੈਲਪਾਈਨ, ਜਿਹਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।

Victim Supportline

0845 30 30 900

ਵਿਕਟਿਮ ਸੁਪੋਰਟਲਾਈਨ ਤੁਹਾਡਾ ਰਾਬਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਵਿਕਟਿਮ ਸੁਪੋਰਟ ਬਰਾਂਚ ਨਾਲ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: ਵਿਕਟਿਮ ਸੁਪੋਰਟ
ਪ੍ਰਧਾਨ: ਐਚ ਆਰ ਐਚ ਪ੍ਰਿੰਸੈਸ ਰਾਇਲ

Victim Support National Office, Cranmer House,
39 Brixton Road, London, SW9 6DZ
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 020 7735 9166 Fax: 020 7582 5712
ਵੈੱਬ: www.victimsupport.org

ਚੈਰਿਟੀ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ: 298028 ਕੰਪਨੀ ਨੰਬਰ: 2158780
ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਅਤੇ ਗਾਰੰਟੀ ਰਾਹੀਂ ਲਿਮਿਟਡ
ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਫ਼ਿਸ ਦਾ ਪਤਾ ਉੱਪਰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ।

Punjabi
January 2003
ਜਨਵਰੀ 2003