ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਓ

ਸਿਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੇਂਟਰ ਵਲੋਂ ਇੱਕ ਲੜੀ

SIKH FAMILY CENTER

ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ

ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਨਾਮ ਸਿਖਾਓ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸ਼ਰਮ ਨਾਲ ਗਲ਼ ਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਭਾਵੇ ਜਣਨ ਅੰਗ ਹੋਣ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਬਚਕਾਨੇ ਨਾਮ (ਪੀਪੀ ਵਗੈਰਾ) ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਰਮ ਜੁੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਕੋਈ ਬਦਸਲੂਕੀ ਬਾਰੇ ਦਸਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚਦੇ ਹਨ ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾ ਦੇ ਠੀਕ ਨਾਮ (ਜਿਵੇਂ, ਚਿੱਤੜ, ਚਿੱਤਯੋਨੀ, ਲਿੰਗ, ਥਨ) ਨਾ ਸਿੱਖਣ ਕਾਰਣ , ਬੱਚੇ ਕੁੱਛ ਵੀ ਦਸਣ ਜਾਂ ਪੁਛਣ ਵੇਲੇ ਉਲਝਣਾਂ ਜਾਂ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

SIKH FAMILY CENTER
ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਛੋਹ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਓ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਛੋਹ ਦੇ ਉਦਾਹਰਨ ਹਨ: ਕਿਸੀ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ ਦੀ ਜੱਫੀ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਲੋਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਾਉਣਾ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸੰਮਤੀ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ।

ਕੋਈ ਵੀ ਛੋਹ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇਚੈਨ, ਭੈਭੀਤ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰੇ, ਉਹ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਛੋਹ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਛੋਹਿਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ ਵਾਲਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੀ ਨੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਛੋਹਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਫੌਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ।

SIKH FAMILY CENTER
ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹ ਨਾ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਜਦ ਕੋਈ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦਾ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਮਨਾ ਕਰਕੇ ਦੂਰੋਂ ਹੱਥ ਹਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾੜੀ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਹੱਥ ਜੋੜਕੇ ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ/ਫਤਿਹ ਬੁਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਇਸ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਦੇਣ ਤੋ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਮਨਾ ਕਰਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਪਰਵਾਨ ਕਰਣ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਦਰਦਨਾਕ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਛੋਹ ਕਦੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ।

SIKH FAMILY CENTER
ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਦੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਇਹ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਟ ਖਾਣ ਜਾਂ ਛੂਹੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਣਗੇ।

SIKH FAMILY CENTER
ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਰਾਜ਼ ਨਾ ਰੱਖਣ।

"ਰਾਜ਼", ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਿਸਨੂੰ ਬੱਚਾ ਸ਼ਰਮ ਵਾਲੀ ਗਲ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਣਉਚਿਤ ਛੋਹ, ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਪਾਤਰ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਗਲ "ਗੁਪਤ" ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਉਹ ਕੋਈ "ਆਦਰਯੋਗ" ਬਾਲਗ ਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਚਾਹੇ ਉਹ "ਦੋਸਤਾਨਾ" ਜਾਂ "ਡਰਾਉਣਾ" ਜਾਪਦਾ ਹੋਵੇ।

ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ "ਗੁਪਤ" ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਤੋਹਫ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੌਕਿਆਂ ਵਾਸਤੇ "ਸਰਪ੍ਰਾਈਜ਼" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

SIKH FAMILY CENTER
ਸਿੱਖ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ

ਉਸ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਪੰਜ ਬਾਲਗਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਉਹ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਉਹ ਲੋਕ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸ਼ੰਕਾ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੋਨੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦਸੋ ਕਿ ਜੇ ਜਿਸ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਉਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸਪਾਤਰ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

SIKH FAMILY CENTER
ਸਿੱਖ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਰੁੜ੍ਹਨ ਵਾਲੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕੇਆ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ – ਸਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ- ਇਕੋ ਵਾਰੀ ਗਲ ਕਰਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

SIKH FAMILY CENTER
ਸਿੱਖ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ

SIKH FAMILY CENTER
ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ

ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੇਂਸੀ ਕੌਮੀ ਮੱਦਦ ਫੋਨ ਲਾਈਨ (ਹੈਲਪਲਾਈਨ):

866.SFC.SEWA | 866.732.7392

ਮੁਫਤ । ਗੁਪਤ । ਪੰਜਾਬੀ + ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ

ਕਾਬਿਲ ਸਮਝਦਾਰ ਸਹਿਯੋਗੀ *48* ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਵਾਬ ਦੇਣਗੇ

24 ਘੰਟੇ ਮੱਦਦ ਫੋਨ ਲਾਈਨ
ਨੈਸ਼ਨਲ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਮੱਦਦ ਫੋਨ ਲਾਈਨ 800.799.7233
ਬਲਾਤਕਾਰ, ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸਾਕ-ਸੰਬੰਧੀ-ਸੰਭੋਗ ਨੈਸ਼ਨਲ ਨੈੱਟਵਰਕ 800.656.4673
ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਮੱਦਦ ਫੋਨ ਲਾਈਨ 988

FLOWCODE PRIVACY.FLOWCODE.COM