ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਲਿੰਗਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮੁੱਦਾ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਲਿੰਗਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਦੂਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਦਸ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

ਕਿਵੇਂ

1. **ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰੋ**

   ਲਿੰਗਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ, ਸੂਖਮ ਮੁੱਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ।

   ਪਰ ਇਸ ਵੈੱਬਪੇਜ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਫਾਲੋ ਕਰੋ, ਸਾਡੀ ਈ ਮੇਲ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਰੰਤ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਗੇ।

2. **ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ**

   ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵੇਲੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਕਰਨਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੋਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. **ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣੋ**

   ਸਮਝਾਉ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਣੇ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਦੇ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਵਿਹਾਰ ਵਾਲੇ ਬਣੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਅਸਹਿਜ ਵਿਸ਼ਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੋਂਗੇ, ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਓਨੀ ਹੀ ਆਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਵੋਗੇ ਜਿਸ ਕੋਲ ਉਹ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ ਆਉਣ।

4. **ਸਮਾਂ ਲਵੋ**

   ਲਿੰਗਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵਰਗੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੁੱਦੇ ਦੇ ਸਰਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਤੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸੱਚਾਈ 'ਤੇ ਟਿਕੇ ਰਹੋ।

5. **ਸਬਰ ਰੱਖੋ!**

   ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਸਬਰ ਰੱਖੋ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ!

plea | Children of the Street

ਕੀ

6. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਹਾਣ ਦੀ ਬਣਾਓ

ਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੈਕਸ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਨੇੜਤਾ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

7. ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਬਣਾਉ

ਉਤਸੁਕ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਔਨਲਾਈਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ: ਉਹ ਔਨਲਾਈਨ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਔਨਲਾਈਨ ਦੋਸਤ ਕੌਣ ਹਨ? ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕੀਤਾ? ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਔਨਲਾਈਨ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ (ਭਾਵ, ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ, ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਬਦਲਣੇ, ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣਾ, ਔਨਲਾਈਨ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਗਿਫਟ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ), ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ। ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

8. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਾਏ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੈਕਚਰ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਥਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋਗੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ। ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ।

9. ਉਪਲਬਧ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਅੱਗੇ ਤੋਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਤਾਜ਼ੀ ਖ਼ਬਰ ਨੂੰ ਅਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਦੁਆਲੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਾਏ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ।

10. ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਇੱਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਕਦੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮਾਂ ਅਤੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।