

# बोलें

## और शिकायत करें

**आपके पास  
अधिकार हैं!**

जिस तरह से आपके साथ  
व्यवहार किया जा रहा है  
उससे यदि आप आहत हो  
रहे हैं या यदि आप नाखुश  
हैं, तो बोलना हमेशा  
ठीक है।

बोलना महत्वपूर्ण है।  
इससे फ़र्क पड़ सकता है।



**Australian Government**  
**National Office for Child Safety**

# शिकायत क्या ह?

शिकायत किसी भी चीज़ के बारे में हो सकती है - किसी संगठन की सेवा, जिस तरह से कर्मचारी या कोई अन्य बच्चा या युवा व्यक्ति व्यवहार करता है, या जिस तरह से समस्या को संभाला जाता है।

## बोल ...

- यदि आप सुरक्षित महसूस नहीं करते हैं।
- यदि आप आहत हो रहे हैं।
- यदि आप जिस तरह आपके साथ व्यवहार हो रहा है उससे आप नाखुश हैं।

शिकायत करन क लिए साहस चाहिए। यह नकारात्मक अनभव नही होना चाहिए।



बोलना हमेशा ठीक होता है।

# शिकायत कैसे करें...

## 1 ढूँढ़ें सहयोग



किसी ऐसे व्यक्ति से पूछें जिस पर आप भरोसा करते हैं। जैसे माता-पिता, दोस्त, देखभालकर्ता, शिक्षक या कोच। आप स्वयं भी शिकायत कर सकते हैं या वह इसे करने में आपकी सहायता कर सकते हैं। आप किसी ऐसे व्यक्ति से भी मिल सकते हैं जो आपकी सहायता के लिए आपकी भाषा बोलता हो।

आपका समर्थन व्यक्ति शिकायत करने का तरीका जानने में आपकी सहायता कर सकता है।

किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर आप उस संगठन या स्थान पर भरोसा करते हैं जहाँ यह समस्या है या शिकायतों से निपटने के उनके तरीके का पता लगाने के लिए उनकी वेबसाइट देखें।

अलग-अलग तरीके  
जिनसे आप शिकायत  
कर सकते हैं:

- आमने - सामने
- फ़ोन के जरिए
- लिखत रूप में
- ऑनलाइन।

## 2 बताएं आपने समर्थन व्यक्ति को



अपनी समस्या के बारे में स्पष्ट होने का प्रयास करें।

- तुम दुखी क्यों हैं?
- समस्या ने आपको कैसा महसूस कराया है?
- इसे ठीक करने में क्या मदद करेगा?

## करें

### 3

## अपनी शिकायत

आप घबराहट महसूस कर सकते हैं, चिंतित या परेशान हो सकते हैं, बस अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करें।



आप या आपका समर्थन करने वाला व्यक्ति याद रखने के लिए नोट कर सकते हैं क्या कहा गया था। आप यह भी पूछ सकते हैं:

- आपकी शिकायत के बारे में किसे बताया जाएगा?
- आगे क्या होगा?
- कौन आपका अनुसरण करेगा और आपके पास वापस आएगा?
- इसमें कितनी देर लगेगी?
- यदि समस्या का समाधान नहीं हुआ है और आप अभी भी खुश नहीं हैं तो आप क्या कर सकते हैं?
- वे यह कैसे सुनिश्चित करेंगे कि शिकायत करने के कारण आपके साथ अलग व्यवहार नहीं किया जा रहा है?

वयस्कों को हमेशा सुनना चाहिए, आपका  
सवालों का जवाब देना चाहिए और आपके  
साथ सम्मान से पेश आना चाहिए।

**अन्य संगठन यहा पर आप जा सकत हः**

**बच्चों और युवाओं के लिए ऑनलाइन  
और फ़ोन परामर्श**

**किडस हल्पलाइन - 1800 55 1800 या  
counsellor@kidshelpline.com.au**

**बच्चों और युवा लोगों के लिए मानसिक स्वास्थ्य सहायता**

**हडस्पस और ईहडस्पस - headspace.org.au**

**किसी सरकारी संगठन के बारे में शिकायतें**

**अपन राज्य या क्षत्र म लोकपाल क कार्यालय  
क लिए ऑनलाइन खोज**

**बच्चों के अधिकारों के बारे में जानकारी**

**ऑस्टलियाई मानवाधिकार आयोग -  
childsafe.humanrights.gov.au**

**माता-पिता के लिए सलाह**

**आपक राज्य या क्षत्र म परटलाइन या समकक्ष  
parentline.com.au**

**गैर-अंग्रेजी भाषी लोगों के लिए सहायता**

**अनवाद और दभाषिया सवा  
(TIS) राष्ट्रीय - tisnational.gov.au**

संपर्क वितरण:

**[childsafety.pmc.gov.au/children-speak](https://childsafety.pmc.gov.au/children-speak)**



**Australian Government**

**National Office for Child Safety**