

ਬੋਲੋ

ਅਤੇ ਸਿਕਾਇਤ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ
ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ!

ਜਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਲੂਕ ਹੋ
ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਤੋਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ
ਤੁਸੀਂ ਉਸਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ
ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ (ਬੋਲਣਾ)
ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਠੀਕ ਹੈ।

ਬੋਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
ਇਹ ਫ਼ਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।



Australian Government
National Office for Child Safety

ਸਿਕਾਇਤ ਕੀ ਹੈ?

ਸਿਕਾਇਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਸਟਾਫ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਬੋਲੋ...

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਢੰਗ ਤੋਂ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਿੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤਜਰਬਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।



ਬੋਲਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਕਾਇਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ...

1 ਲੱਭੋ ਸਹਿਯੋਗ



ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਦੋਸਤ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਕੋਚ ਨੂੰ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵੀ ਸਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਯੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਕਾਇਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਕਾਇਤਾਂ ਨਾਲ ਨਿੱਜਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਮਰੋ - ਸਾਮਰ੍ਹਟੇ
- ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ
- ਲਿਖਤੀ ਵਿੱਚ
- ਔਨਲਾਈਨ

2 ਦੱਸੋ



ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

- ਤੁਸੀਂ ਨਾਖੁਸ਼ ਕਿਉਂ ਹੋ?
- ਸਮੱਸਿਆ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ?
- ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ?

3 ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਕਾਇਤ

ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬੱਸ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਯੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨੋਟਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਕਾਇਤ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ?
- ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਅਗਲੇਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੌਣ ਦੱਸੇਗਾ?
- ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲਗੇਗਾ?
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਉਹ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵੱਖਰਾ ਵਰਤਾਓ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਕਾਇਤ ਕੀਤੀ ਹੈ?



ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦਾ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਦਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ
ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ

ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ - 1800 55 1800 ਜਾਂ
counsellor@kidshelpline.com.au

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ
ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਅਤੇ ਈਹੈੱਡਸਪੇਸ - headspace.org.au

ਕਿਸੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ
ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਓਮਬਡਸਮੈਨ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ
ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਲੱਭੋ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਆਸਟਰੇਲੀਆਈ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ -
childsafe.humanrights.gov.au

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ
ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਪੈਰੇਂਟਲਾਈਨ ਜਾਂ ਇਸਦੇ
ਬਰਾਬਰ - parentline.com.au

ਗੈਰ-ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ
ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ
(TIS) ਨੈਸ਼ਨਲ - tisnational.gov.au

ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ:

childsafty.pmc.gov.au/children-speak



Australian Government
National Office for Child Safety