

# बोलें

## और शिकायत करें

बोलना महत्वपूर्ण है।  
इससे फ़र्क पड़ सकता है।

### 1 खोजें



सहयोग

जिस पर आप भरोसा करते हैं, जैसे माता-पिता, दोस्त, देखभालकर्ता, शिक्षक या कोच कर सकते हैं शिकायत करने में आपकी मदद।

### आपके पास अधिकार हैं!

जिस तरह से आप के साथ व्यवहार किया जा रहा है अगर आप उससे आहत हो रहे हैं या आप उससे नाखुश हैं तो बोलना हमेशा ठीक होता है।

### 2 बताएं



आपका समर्थन व्यक्ति

- आप खुश क्यों नहीं हैं।
- समस्या ने आपको कैसा महसूस कराया है।
- इसे ठीक करने में क्या मदद करेगा।

### 3 करें

#### अपनी शिकायत

अपना सर्वोत्तम प्रयास कीजिए।  
आप यह भी पूछ सकते हैं:

- आगे क्या होगा?
- मेरे और मेरा समर्थन करने वाला व्यक्ति से वापस कौन संपर्क करेगा?
- इसमें कितनी देर लगेगी?

आप सम्पर्क कर सकते हैं:  
किड्स हेल्पलाइन

1800 55 1800

kidshelpline.com.au

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



Australian Government  
National Office for Child Safety

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