

# ਬੋਲੋ

## ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰੋ

ਬੋਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।  
ਇਹ ਫ਼ਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### 1 ਲੱਭੋ



#### ਸਹਿਯੋਗ

ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਂਗ, ਦੋਸਤ, ਕੇਅਰਰ (ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ), ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਕੋਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ।

### 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।

### 2 ਦੱਸੋ



#### ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ

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

### 3 ਕਰੋ

#### ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ

ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕੌਣ ਵਾਪਸ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ?
- ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲਗੇਗਾ?



ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

1800 55 1800

kidshelpline.com.au

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



Australian Government  
National Office for Child Safety

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