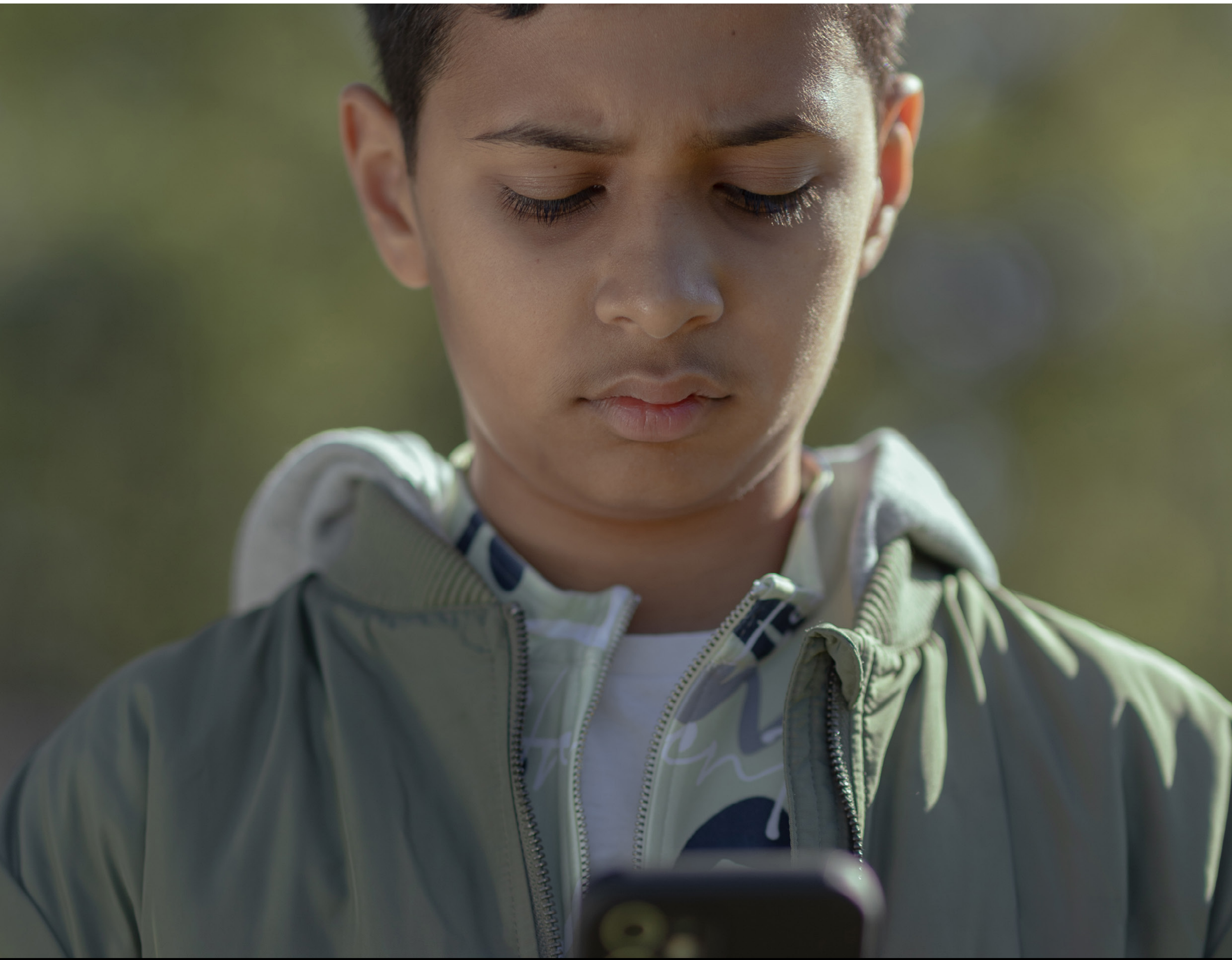
ਮੁੱਦਾ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ



Australian Government

VIOLENCE AGAINST WOMEN
LET'S STOP IT
AT THE START

ਮੁੱਦਾ

ਔਰਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਰੇ ਨਿਰਾਦਰਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਿੰਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸਾਰੀ ਹਿੰਸਾ ਨਿਰਾਦਰ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਰੇ ਨਿਰਾਦਰਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਿੰਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸਾਰੀ ਹਿੰਸਾ ਨਿਰਾਦਰ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2022-23 ਵਿੱਚ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ **ਹਰ 11 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ 1 ਔਰਤ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਂ ਸਾਬਕਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਾਥੀ[1] ਦੁਆਰਾ ਮਾਰਿਆ ਗਿਆ।**

15 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ:

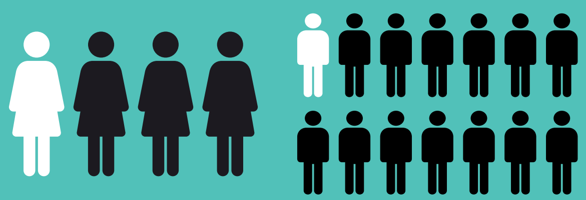
- 14 ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ; 4 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਔਰਤ ਨੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਾਥੀ ਦੁਆਰਾ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।[2]
- 44 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਹਰ 11 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਔਰਤ ਨੇ ਬੁਆਏਫ੍ਰੈਂਡ, ਗਰਲਫ੍ਰੈਂਡ ਜਾਂ ਡੇਟ ਦੁਆਰਾ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।[3]
- 7 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, 4 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਔਰਤ ਨੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ।[4]
- 17 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, 12 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਔਰਤ ਨੇ 15 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦੁਆਰਾ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਹਿੰਸਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਰੀਰਕ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਸਨੂੰ ਪਛਾਣ ਨਾ ਸਕੀਏ। ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਨਕਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਿਯੰਤਰਣ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੁਆਰਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਅੰਜਾਮ ਦੇਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਇਹ ਅਕਸਰ ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੈ। ਹਿੰਸਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਵੇ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹਿੰਸਾ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਉਦੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਵਿਤਕਰੇ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ ਮੂਲਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਔਰਤਾਂ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਨਸਲੀ, ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਔਰਤਾਂ, ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਔਰਤਾਂ, ਅਪਾਹਜ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ LGBTIQA+ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਲਿੰਗ-ਆਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਅੱਗੇ ਤੱਕ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ। ਇਹ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਕੰਮ ਦੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ, ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



14 ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ; 4 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਔਰਤ ਨੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਾਥੀ ਦੁਆਰਾ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।[2]

44 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਹਰ 11 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਔਰਤ ਨੇ ਬੁਆਏਫ੍ਰੈਂਡ, ਗਰਲਫ੍ਰੈਂਡ ਜਾਂ ਡੇਟ ਦੁਆਰਾ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।.[3]

7 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, 4 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਔਰਤ ਨੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ।.[4]

17 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, 12 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਔਰਤ ਨੇ 15 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦੁਆਰਾ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।

1 *ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਕਤਲ 2022-23, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਕ੍ਰਿਮਿਨੋਲੋਜੀ*

2 ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਬਿਊਰੋ ਆਫ਼ ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਪਰਸਨਲ ਸੇਫਟੀ ਸਰਵੇ 2021-22 (ਮਾਰਚ 2023 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ)।

3 ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਬਿਊਰੋ ਆਫ਼ ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਪਰਸਨਲ ਸੇਫਟੀ ਸਰਵੇ 2021-22 (ਮਾਰਚ 2023 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ)।

4 ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਬਿਊਰੋ ਆਫ਼ ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਪਰਸਨਲ ਸੇਫਟੀ ਸਰਵੇ 2021-22 (ਮਾਰਚ 2023 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ)।

ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਨਿਰਾਦਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ, ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਡੈਟਾ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੀੜਤ ਔਰਤਾਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।[5]

ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੋ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹਨ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਸਮਾਨਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਵੱਈਏ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਔਰਤ ਵਲੋਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਚੋਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਆਦਰ ਨਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਕੱਟੜ ਲਿੰਗ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤੀ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਰੋਧ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੇ ਰਵੱਈਏ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਾਦਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਰਾਬਰੀ ਦਾ ਸਲੂਕ ਨਾ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣ ਭਿੰਨਤਾ ਦੀ ਕਦਰ ਨਾ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਮੇਤ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨਿਰਾਦਰ ਦੀ ਹਰ ਇੱਕ ਘਟਨਾ, ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੜਕਿਆਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨਾਲ ਅਸਮਾਨਤਾ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ
- ਬਾਲਗ ਰਿਸ਼ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਮਰਦ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਔਰਤ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਭਾਵਕ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰੋਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਅਸ਼ਲੀਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਗੁੱਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਅਜਿਹੀ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਆਮ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਦੂਜੇ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੁੱਸਾ, ਦਬਦਬਾ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਾਰੇ ਸ਼ੇਖੀ ਮਾਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਜਦੋਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਲੜਕੇ ਜਾਂ ਆਦਮੀ ਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੰਗੀਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਕੁੜੀ ਜਾਂ ਔਰਤ ਉੱਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਸਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਦਮੀ ਉਸ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

5 ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਬਿਊਰੋ ਆਫ਼ ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਪਰਸਨਲ ਸੇਫਟੀ ਸਰਵੇ 2021–22 (ਮਾਰਚ 2023 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ)।

ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣਦੇ ਹਨ

ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ—ਜੋ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ, ਦੋਸਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਸੁਣਦੇ, ਦੇਖਦੇ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ। ਖੋਜ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ, ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਨਿਰਾਦਰ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਾਰ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ।[6]

ਲੜਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕੱਟੜ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸਹਾਇਕ ਵਿਚਾਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੜਕੇ ਜਾਂ ਆਦਮੀ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਦਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਦਬਾਅ ਵੀ ਬਹੁਤ ਅਸਲੀ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇਸਦੇ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਉਮੀਦਾਂ ਔਰਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਤੇ ਕੋਈ ਇਤਰਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਰਾਦਰ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਗੱਲ ਸਮਝਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਸਭ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰ ਕਦਰਾਂ ਅਤੇ ਮੌਕਿਆਂ ਵਾਲੇ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਵਜੋਂ ਪਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਮਾਜ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਇਹ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਸਮਝੀਏ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਲਿੰਗ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰ ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਦੋਵਾਂ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵੱਖਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ - ਅਕਸਰ ਇਸਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਲਿੰਗ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ, ਉਮੀਦਾਂ, ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਜ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਆਦਰ ਬਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ *ਆਦਰਪੂਰਣ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਪਾਕੇਟ ਗਾਈਡ* ਦੇਖੋ।

6 *ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਖੋਜ; ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਭਾਗ,* ਨਵੰਬਰ 2015

ਆਨਲਾਈਨ ਨਿਰਾਦਰ ਦੇ ਲੁਕਵੇਂ ਰੁਝਾਨ

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ, ਖ਼ਬਰਾਂ ਪੜ੍ਹਨ, ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ ਔਨਲਾਈਨ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ—ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇਖਦੇ ਅਤੇ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਔਨਲਾਈਨ ਸਮੱਗਰੀ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਅਤੇ ਹਮਲਾਵਰ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਐਲਗੋਰਿਦਮ (ਕੰਪਿਊਟਰ ਪਰੋਗਰਾਮ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲਾਂ ਜਾਂ ਪੋਸਟਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਰੁਝਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਫੀਡਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹੋ-ਜਿਹੀ ਸਮੱਗਰੀ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਐਲਗੋਰਿਦਮ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲਾਅ ਕੇ 'ਵਾਇਰਲ ਹੋਣ' ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਕ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਅਤੇ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ,ਅਕਸਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਮਰਦ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਇਸਦੀ ਖੋਜ ਨਾ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਸ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਦੌਲਤ ਬਨਾਉਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਕੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਪੋਸਟ ਵਜੋਂ ਲੁਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਸਮੇਂ, ਸਮੱਗਰੀ ਸੂਖਮ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇਆਮ) ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤਦ ਤੀਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਪਭੋਗਤਾ ਇਸ ਨਾਲ ਰੁੱਝਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਵਿਵਹਾਰ ਔਨਲਾਈਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਭਾਸ਼ਾ
- ਔਨਲਾਈਨ ਗੇਮਿੰਗ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ
- ਕਿਸੇ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ
- ਬਲਾਤਕਾਰ, ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘਟੀਆ ਹੋਣ ਬਾਰੇ 'ਮੀਮਜ਼' ਜਾਂ ਚੁਟਕਲੇ
- ਅਜਿਹੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਜੋ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਆਮ ਭਾਸ਼ਾ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਵਾਕ ਜੋ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਭਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਮਰਥਕਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਖਤਰਨਾਕ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦੀ ਗਾਈਡ, ***ਨਿਰਾਦਰ ਦੇ ਲੁਕਵੇਂ ਰੁਝਾਨ,*** ਵਿੱਚ ਔਨਲਾਈਨ ਨਿਰਾਦਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਔਨਲਾਈਨ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸੈਂਸਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਦੇਖ ਅਤੇ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਫੀਡ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਂਉਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖੋਜ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਰੁੱਝਦੇ ਹਾਂ। ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਜੁੜਦੇ ਹਾਂ, ਓਨੀ ਹੀ ਘੱਟ ਹਮਲਾਵਰ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸਮੱਗਰੀ ਸਾਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਜਾਵੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਕਾਊਂਟ ਨੂੰ ਬਲੌਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ, ਜਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ-ਜੁਲਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਘੱਟ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ***ਔਨਲਾਈਨ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ*** ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ | ***ਈ-ਸੇਫਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ***

ਅਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਸਰਪ੍ਰਸਤ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਜੋਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਮੀਰ ਅਨੁਭਵ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਚਮਕਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹੋਣ। ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਅਤੇ ਗਲਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਦੂਜਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ।

ਸਾਰੇ ਬਾਲਗ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਸਰਪ੍ਰਸਤ, ਭੈਣ-ਭਰਾ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ, ਅਧਿਆਪਕ, ਕੋਚ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ, ਅਤੇ ਰੋਲ ਮਾਡਲ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ, ਕੀ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਲਈ ਮਿਆਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਕੇ ਅਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- ਆਦਰ, ਲਿੰਗ ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਦੇ ਦਬਾਅ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਮਝ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਅਸੀਂ ਜੋ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸਾਡੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਇੱਕ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਜਿਸਦਾ ਸਥਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। *ਐਕਸਕਿਊਜ਼ (ਬਹਾਨੇ) ਇੰਟਰਪ੍ਰੇਟਰ (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ) ਦੇਖੋ।*
- ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਆਦਰ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਦਿਓ।
- ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ ਆਨਲਾਈਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹਨਾਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਬਿਆਨਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।
- ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਆਦਰਯੋਗ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਿਆਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਸਾਡੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ - ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। *ਆਦਰਯੋਗ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਪਾਕੇਟ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ।*

ਸਾਡੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲਿੰਗ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਉਮੀਦਾਂ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਦੇ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੌਣ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਟੀਚਿਊਡ ਸਰਵੇ (ਐਨ ਸੀ ਏ ਐਸ)

ਐਨ ਸੀ ਏ ਐਸ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਦਾ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਆਬਾਦੀ-ਪੱਧਰ ਦਾ ਸਰਵੇਖਣ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਮਝ, ਲਿੰਗ ਅਸਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦਖਲ ਦੇਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਪਰਸਨਲ ਸੇਫਟੀ ਸਰਵੇ

ਪਰਸਨਲ ਸੇਫਟੀ ਸਰਵੇ (ਪੀ ਐਸ ਐਸ) ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਤੋਂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਦਾਇਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈਲਫੇਅਰ (ਏ ਆਈ ਐਚ ਡਬਲਯੂ)

ਏ ਆਈ ਐਚ ਡਬਲਯੂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਬੂਤ, ਡੈਟਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ, ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।.

ਦ ਲਾਈਨ

ਦ ਲਾਈਨ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਬਦਲ ਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਆਦਰਪੂਰਣ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਮਾਲੀ ਮਦਦ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਓਵਰ ਵਾਚ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। *www.theline.org.au*

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਭਲਾਈ ਕੇਂਦਰ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਭਲਾਈ ਕੇਂਦਰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨੇਤਾਵਾਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਮਾਪਿਆਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਹਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਕੂਲ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਉਹ ਦੁਕਾਨ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਭ ਕੁੱਝ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ। *www.studentwellbeinghub.edu.au*

ਈ-ਸੇਫਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ

ਈ-ਸੇਫਟੀ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦਾ ਸੁਤੰਤਰ ਰੈਗੂਲੇਟਰ ਹੈ, ਜੋ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ, ਔਨਲਾਈਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਵਰਗੀਆਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਈ-ਸੇਫਟੀ ਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ *www.esafety.gov.au* 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

Say It Out Loud (ਸੇ ਇੱਟ ਆਊਟ ਲਾਊਡ)

Say It Out Loud LGBTQ+ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਰੱਖਣ, ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। *www.sayitoutloud.org.au*

ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਇਹ ਪੰਨਾ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

www.respect.gov.au/translated 'ਤੇ ਹੋਰ ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸਰੋਤ ਦੇਖੋ