Punjabi

ਆਦਰਪੂਰਣ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਪਾਕੇਟ (ਜੇਬ 'ਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ) ਗਾਈਡ

Australian Government

VIOLENCE AGAINST WOMEN
LET'S STOP IT AT THE START

ਆਦਰਪੂਰਣ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਪਾਕੇਟ (ਜੇਬ 'ਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ) ਗਾਈਡ

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

ਸਟਾਪ ਇਟ ਐਟ ਸਟਾਰਟ ਮੁਹਿੰਮ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਕ, ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੰਸਾ ਮਰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪਾਕੇਟ ਗਾਈਡ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਆਦਰ ਅਤੇ ਆਦਰਪੂਰਣ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸੋਚ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਮੌਕੇ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੇਖਦੇ ਜਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕਿ 'ਮੁਸ਼ਕਲ' ਗੱਲਬਾਤ ਆਮ ਬਣ ਜਾਵੇ।

ਨਿਰਾਦਰ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਇਹ ਸਮਝਾ ਕੇ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਗਲਤ ਕਿਉਂ ਸੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ

ਗਲਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਇੰਟਰਨੈਟ, ਜਾਂ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਜੋ ਮਰਦਾਂ ਵਲੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਬਣ ਕੇ ਸਿਖਾਓ

ਇੱਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇੱਕਦਮ ਸਹੀ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਿਵੇਂ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਮਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜੁੜੇ ਰਹੋ

ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਔਨਲਾਈਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਨਤਮ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਕੀ ਰੁਝਾਨ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਹੇ ਹਨ।

ਕਦੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਕਿਵੇਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਖਲ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਉਂ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਣਾ ਕਈ ਵਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਸ਼ਾ

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਦੂਸਰਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਆਦਰਯੋਗ ਹੋਵੇ। ਭਾਸ਼ਾ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਡਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਮਲਿਤ ਭਾਸ਼ਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ, ਕਦਰ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਖੇਤਰ

ਆਪਣੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ, ਮੌਜੂਦਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ। ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਸਮਝਦਾਰੀ ਅਤੇ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ।

ਆਦਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ

- ਆਦਰ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ
- ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਆਦਰ
- ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ
- ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਆਦਰ
- ਸਾਰੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਆਦਰਯੋਗ ਰਿਸ਼ਤੇ

ਲਿੰਗ ਨਿਯਮ

- ਲਿੰਗ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦ ਕੀ ਹਨ
- ਲੜਕਾ ਜਾਂ ਆਦਮੀ, ਕੁੜੀ ਜਾਂ ਔਰਤ, ਲਿੰਗ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਲਿੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਜੋੜਨ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ
- ਲਿੰਗ ਸਮਾਨਤਾ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ
- ਮੀਡੀਆ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਨਿਰਾਦਰ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ

- ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ, ਛੇੜਛਾੜ ਅਤੇ ਗਾਲਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ
- ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਲੜਨਾ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਵਿਵਹਾਰ
- ਆਨਲਾਈਨ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ
- ਧਮਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ
- ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ
- ਲਗਾਤਾਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਤੰਗ ਕਰਨਾ
- ਨਿਯੰਤਰਣ ਜਾਂ ਈਰਖਾ ਭਰਿਆ ਵਿਵਹਾਰ

ਨਿੱਜੀ ਗੋਪਨੀਯਤਾ

- ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜਤਾ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ
- ਫੋਟੋਆਂ ਖਿੱਚਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਵਲੋਂ ਫੋਟੋਆਂ ਖਿੱਚੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ
- ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਕਰਨਾ
- ਆਨਲਾਈਨ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੈਅ ਕਰਨਾ
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਕਾਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ

ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਰਿਸ਼ਤੇ

- ਚੋਣ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੱਦ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮੁਆਫੀ ਮੰਗਣਾ
- ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ
- ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸੀਏ ਕਿ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਾਂ ਬਰਾਬਰੀ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਿਰਾਦਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

- ਨਿਰਾਦਰ ਖ਼ਿਲਾਫ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰੀਏ
- ਜਦੋਂ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਭਾਵਕ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਸਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ
- ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣਨਾ
- ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣਾ

ਗੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁੱਦਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਸੁਝਾਈਆਂ ਗਈਆ ਲਾਈਨਾਂ

ਇਕੱਠੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਾ ਮਿਲੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਮਾਂ ਸਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲਾਈਨਾਂ ਨਾਲ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਏ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਫ਼ਸੋਗੇ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਮੈਂ ਸੁਣਨ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੋਈ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ/ਗੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ , ਪਰ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ ਕਿ ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪਾਈਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ

ਕੁਝ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝਿਜਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।
- ਮੰਨੋ ਕਿ ਸਹੀ ਕੀ ਹੈ ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਦਰ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ ਸੀ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੌਜਵਾਨ ਨਾਲ ਉਸ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਉਸ ਨੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਵਰਤਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਕੇ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਲਿੰਗ-ਆਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ *respect.gov.au/translated* 'ਤੇ ਜਾਓ।