Safeguarding Kids Together (SKT)
Fact sheet for parents and carers

ਇਕੱਠੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਕਾਂ ਲਈ ਤੱਥਸ਼ੀਟ

ਇਕੱਠੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਸਬੰਧੀ (SKT)

ਸਕੂਲਾਂ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਹਨ ਜੋ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। SKT, ਜੋ ਸਾਰੇ NSW ਦੇ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ. ਬਹੁਤ ਹੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। SKT ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਬਣਾਉਣਾ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵਾਂ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ।
- ਸੰਕਟ ਕਾਲੀਨ (ਐਮਰਜੰਸੀ) ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ।

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵੱਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ, ਆਨਲਾਈਨ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਸਮੇਤ, ਮਾਰ ਕੁਟਾਈ ਜਾਂ ਮਾਰ ਕੁਟਾਈ ਬਾਰੇ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣੀਆਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧਿਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੰਗਠਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ।

- ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੇਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਅਨੋਖੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੂਰੀ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁਛੋ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ: ਕੌਣ, ਕੀ ਕਿਥੇ, ਕਦੋਂ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ – ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਕੂਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝਿਜਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਖਿਆਲ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰੋ ਅਤੇ, ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਹੋਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਅਤੇ ਮਸਲੇ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਮਿਥੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਬੈਠ ਕੇ ਮਸਲੇ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ।

ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੀ ਮਸਲੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਰੱਖਿਆ ਦੇ ਕਾਰਕ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ, ਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ।

ਕਿਹੜੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਉਨ੍ਹਾ ਨਾਲ ਰੁੱਝੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਥੇ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਪਾਸੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਿਤਾਂ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਖੇਡਾਂ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਲਾਵਾਂ, ਕੁਝ ਸ਼ੌਂਕ ਅਤੇ ਆਯੋਜਿਤ ਕਲੱਬਾਂ।

ਸਾਈਬਰ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਟੈਬਲਟ ਅਤੇ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ eSafety ਵੈਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਇਥੇ ਵੇਖੋ esafety.gov.au/

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਹੈ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਇੱਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਆ ਰਹੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਂਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੁੱਲੇ ਅਤੇ ਈਮਾਨਦਾਰ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਅਤੇ ਸਮਝ ਸੱਕਣ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਾ ਹੋਵੋ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪਰਣ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਏ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੁਛਗਿਛ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਇੰਟਰਪ੍ਰੇਟਰ ਸੇਵਾ ਨੂੰ 131 450 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਅਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਉਹ ਨੰਬਰ ਦਿਓ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਪਰੇਟਰ ਇਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨੂੰ ਲਾਈਨ ;ਤੇ ਲਿਆਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਬਾਤ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਕੁਝ ਵਸੂਲੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕੁਝ ਸੌਖੇ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ

- Beyond Blue ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ beyondblue.org.au ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਧੀਆ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣੀ ਰਹੇ।
- NSW ਦੇ ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਵਿਰੁਧ ਵੈਬਸਾਈਟ ਸਕੂਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਹਟਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ antibullying.nsw.gov.au
- ਸਾਈਬਰ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਆਨਲਾਇਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ eSafety ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦੀ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ esafety.gov.au