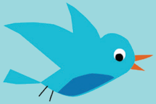
NSPCC



ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰਨ PANTS ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਸਲੂਕੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ
ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਧਾਰਣ ਗੱਲਬਾਤ

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ

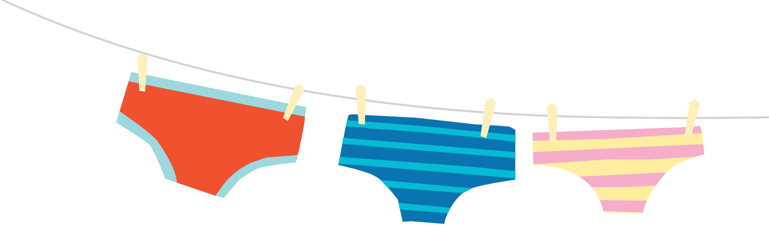
ਇਹ ਗਾਈਡ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ

....

ਅਤੇ

....

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ

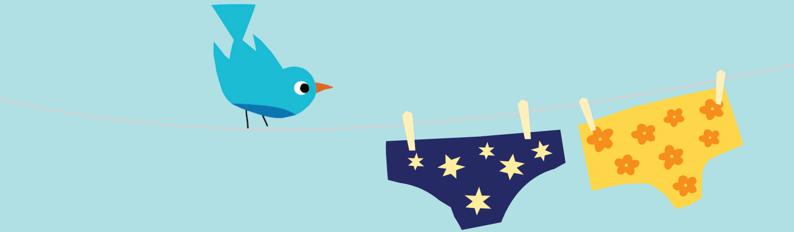


ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੜਕ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਰ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਹੈ ਜੋ ਕੋਈ ਮਾਪੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਸਾਡਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੜਕ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਾਂਗ ਕੁਦਰਤੀ, ਅਤੇ ਓਨੀ ਹੀ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੈਂਟਜ਼ (PANTS) ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। P ਤੋਂ S ਤੱਕ, ਹਰ ਅੱਖਰ ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ **ਪੈਂਟਜ਼ (PANTS)** ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ – ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਪੈਂਟਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਿਉਂ ਕਰੀਏ?

ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਬਾਤ

ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ: ਇਹ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੇਸ਼ਕ, ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਬਿਲਕੁਲ ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ – ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੈਂਟਜ਼ (PANTS) ਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ – ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ – ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੰਭਵ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਢੁੱਕਵੀਂ ਹੈ।

ਪੈਂਟਜ਼ ਕਦੇ ਵੀ ਸੈਕਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੈਕਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਪੈਂਟਜ਼ (PANTS) ਕਦੇ ਵੀ ਇਸਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਮਧੂ-ਮੱਖੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵਿਵਹਾਰਕ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸੰਦੇਸ਼ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਡਰਾਉਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਆਖਰੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣਾ। ਪੈਂਟਜ਼ (PANTS) ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਸਧਾਰਣ, ਬਾਲ-ਦੋਸਤਾਨਾ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

"ਮੈਂ ਦਿਲੋਂ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸੜਕ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੈਂਟਜ਼ (PANTS) ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।"
ਛੇ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਕੁੜੀ ਦੇ ਮਾਪੇ

ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਦੇਖਣਾ

ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸਮੇਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਰਹੇ:

ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

* ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਲਗਾਉਣ ਵਰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

* ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

* ਚਾਹੇ ਇਹ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਘਰ ਦਾ ਰਸਤਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅਖੀਰ 'ਤੇ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵੱਲ ਤੁਰਦੇ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਘੁੰਮਦੇ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

* ਤੈਰਾਕੀ ਲਈ ਜਾਣਾ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੈਰਾਕੀ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਢੱਕੇ ਹਿੱਸੇ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

* ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿੱਜੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਬਕ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਆਉਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਯਾਦ ਹੈ।

* ਸਾਡੇ ਦੋਸਤਾਨਾ ਡਾਇਨੋਸੌਰ ਪੈਂਟੋਸੌਰਸ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਗਾਣੇ ਨਾਲ ਗਾਉਣਾ ਸਹੀ ਪਲ ਬਣਾਉਣਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਪੰਨੇ 6 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਦੇਖੋ)।

* ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨਪਸੰਦ ਟੀਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੋਈ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਕਹਾਣੀ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਾਂ?

ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪੈਂਟਜ਼ (PANTS) ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਖਿਰਕਾਰ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸਾਰੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ (ਪੰਨਾ 8-9) ਨਾਲ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਡੀ 'ਆਈਸਬ੍ਰੇਕਰਜ਼' ਦੀ ਲੜੀ ਪੈਂਟਜ਼ (PANTS) ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸੌਖੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਸਾਡੇ ਦੋਸਤਾਨਾ ਡਾਇਨੋਸੌਰ ਪੈਂਟੋਸੌਰਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ, ਗੀਤਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਮਨੋਰੰਜਕ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ...

ਸਾਡੇ ਆਈਸਬ੍ਰੇਕਰਜ਼!

ਸਾਡੇ **ਕੀਪ ਐਂਡ ਲਰਨ ਕਿਡਜ਼ ਪੁੱਲ-ਆਊਟ** ਆਪਜ਼ਿਟ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ – ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਓ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ **ਪੈਂਟੋਸੌਰਸ ਨਾਲ ਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ** - ਉਸ ਦਾ ਗਾਣਾ ਪੈਂਟਜ਼ (PANTS) ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪ ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਹੈ।

ਪੈਂਟੋਸੌਰਸ ਨਾਲ ਪਲੇਟਾਈਮ - ਟੈਬਲੇਟ ਜਾਂ ਫੋਨ 'ਤੇ, ਆਨਲਾਈਨ ਵੀ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਮੁਫਤ ਖੇਡ ਨਾਲ ਪੈਂਟਜ਼ (PANTS) ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਅਤੇ ਗੋਤਾਖੋਰੀ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਆਈਸਬ੍ਰੇਕਰ
nspcc.org.uk/pants 'ਤੇ ਵੇਖੋ

ਕੀ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕੋਈ ਰੋਮਾਂਚਕ ਤਰੀਕਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? **ਪੈਂਟੋਸੌਰਸ ਦਾ 'ਕਿਡਜ਼' ਪੈਕ** ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਸਟਿੱਕਰਾਂ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਗਰ ਅਤੇ ਬੁੱਕਮਾਰਕ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੈ। **nspcc.org.uk/shop** 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਰਡਰ ਕਰੋ

ਹੁਣ ਪੈਂਟਜ਼ (PANTS) ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਆਈਸਬ੍ਰੇਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ‘ਤੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੰਜ ਪੈਂਟਜ਼ (PANTS) ਨਿਯਮ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਂਟਜ਼ (PANTS) ਦੇ ਹਰੇਕ ਅੱਖਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਾਂਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਹਰੇਕ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸਧਾਰਣ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣ ‘ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

PRIVATES ARE PRIVATE	ਨਿੱਜੀ ਨਿੱਜੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
ALWAYS REMEMBER YOUR BODY BELONGS TO YOU	ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈ
NO MEANS NO	ਨਹੀਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ
TALK ABOUT SECRETS THAT UPSET YOU	ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਾਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ
SPEAK UP, SOMEONE CAN HELP	ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਓ, ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

PANTS ਦੇ ਨਿਯਮ ਕੀ ਹਨ?

P ਨਿੱਜੀ ਨਿੱਜੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ "ਨਿੱਜੀ" ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਜਾਂ ਛੂਹਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਜਾਂ ਛੂਹਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਨਰਸਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਹਦਾ ਕਾਰਨ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ।

A ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਨਹੀਂ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਏ।

ਜੇ ਕੋਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੇਖਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 'ਨਹੀਂ' ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਅਧਿਆਪਕ, ਸਹਾਇਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

N ਨਹੀਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਣਚਾਹੇ ਛੂਹਣ ਲਈ "ਨਹੀਂ" ਆਖਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ - ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

T ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਾਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਤ ਕਰਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸੀਬਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਚੰਗੇ' ਅਤੇ 'ਮਾੜੇ' ਰਾਜ਼ਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਸਮਝਾਓ। ਮਾੜੇ ਰਾਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਭੈਭੀਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਚੰਗੇ ਰਾਜ਼ ਅਚਾਨਕ ਪਾਰਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤੋਹਫ਼ੇ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕੋਈ ਵੀ ਰਾਜ਼ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

S ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਓ, ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਡਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ। ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਕੋਈ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੇ ਮਾਪੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਬੋਲਣ ਕਾਰਨ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਣਗੇ।

ਉਹ 0800 1111 'ਤੇ ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ ਨੂੰ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਦੋਸਤਾਨਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

PANTS ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ

ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਪੈਂਟਜ਼ (PANTS) ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ...

> “ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਛੇ ਸਾਲ ਦੀ ਬੇਟੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕੇ ਵਜੋਂ ਤੈਰਾਕੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਕਿ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ 'ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ' ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿੱਜਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ। ਇਸਨੇ ਇੱਕ ਨਾਜ਼ੁਕ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਵਾਕਈ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਿੱਤੀ।
>
> **ਕੈਥਰੀਨ ਦੀ ਮਾਤਾ ਜੀ**

ਕਰੀਬ

400,000

ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ PANTS ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਇਹ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ

"ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੰਜ-ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੁਨੇਹੇ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਮਰੱਥਾ ਦਿੰਦਾ ਪਾਇਆ। ਉਹ ਸਮਝ ਗਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ - ਦਰਅਸਲ ਉਸਨੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਦਿਨ ਮੈਨੂੰ ਉਦੋਂ ਹਸਾਇਆ ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਮਾਣ ਨਾਲ ਬੋਲਿਆ "ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੀ ਪੈਂਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਲੇ ਅੰਗ ਨਿੱਜੀ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ!"

ਸੈਮ ਦੀ ਮਾਤਾ ਜੀ

"ਜੇਕਰ ਸੋਚ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਕੁੱਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੇਰੀ ਧੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੱਕਾ ਮਾਰਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ? ਕੀ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ? ਕੀ ਉਹ ਜਾਣਦੀ ਵੀ ਹੋਏਗੀ ਕਿ ਇਹ ਗਲਤ ਸੀ?

ਮੈਂ ਸਾਡੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲੀ ਕਿ ਮੈਂ ਡਰਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋਇਆ, ਪਰ ਆਖਿਰਕਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਚੁੱਕਿਆ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਪੈਂਟਸ (PANTS) ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ।

ਮੇਬਲ ਦੀ ਮਾਤਾ ਜੀ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪੈਂਟਜ਼ (PANTS) ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਾਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਚਮਤਕਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਰੱਖਣੀਆਂ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਸੁਨੇਹੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਹੈ। ਬੱਸ ਉਹ ਪਲ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ।

ਉਹ ਪੈਂਟਜ਼ (PANTS) ਗਾਈਡ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕਈ ਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗਾਈਡਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡਾਂ ਸਮੇਤ, ਮਾਪਿਆਂ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਪੈਂਟਜ਼ (PANTS) ਗਾਈਡਾਂ ਦੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਹੈ।

- ਫੋਸਟਰ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ
- ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ
- ਆਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ
- ਬੋਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਫਿਲਮ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ nspcc.org.uk/pants 'ਤੇ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ - ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੁਸੀਂ **nspcc.org.uk/pants 'ਤੇ ਪੈਂਟਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ**

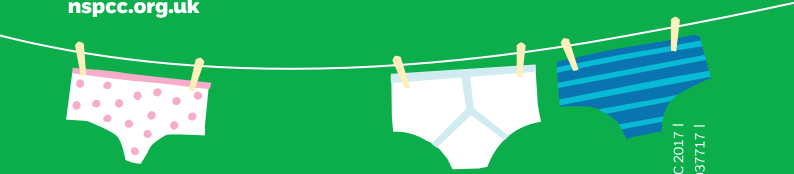
ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏ, ਅਸੀਂ 24/7 ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ 0808 800 5000 ‘ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ **help@nspcc.org.uk** ‘ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

NSPCC

ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਤੇ, ਮਿਲ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਦੇ ਵੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕਮਾਇਆ ਹਰ ਪਾਉਂਡ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਰੇਕ ਪਟੀਸ਼ਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਹਰ ਮਿੰਟ ਲਈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਰੇਕ ਬਚਪਨ ਲਈ ਲੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

nspcc.org.uk



ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ©NSPCC 2017 |
ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ 216401 | ਸਕਾਟਲੈਂਡ SC037717 |
J20171066 | ਜੈਮੀ ਨੈਸ਼ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR