

ਤਕਰਾਰ ਵਾਲੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

1. ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੇ ਹਨ।
2. ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ, ਡੇਅ ਕੇਅਰ, ਅਤੇ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਜ਼ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ – ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੇਪਰ ਭਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਨਾ ਦੇਣ।
3. ਵਿਚਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ:
 - ਰਿਸਟਰੇਨਿੰਗ ਆਰਡਰ
 - ਆਪਣਾ ਪੁਰਾਣਾ ਫੋਨ ਬਦਲਣਾ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸਿਮ ਕਾਰਡ ਨਾਲ ਫੋਨ ਲੈਣਾ
 - ਘਰ ਦੇ ਐਡਰੈਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੀ ਓ ਬੈਂਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
 - ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਬੈਂਕ ਅਕਾਊਂਟ ਖੋਲ੍ਹਣਾ
 - ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਸਾਰੇ ਯੂਜ਼ਰਨੇਮਜ਼ ਅਤੇ ਪਾਸਵਰਡ ਬਦਲ ਦਿੱਤੇ ਹਨ
 - ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ
 - ਆਪਣੇ ਘਰ ਲਈ ਵੀਡਿਓ ਕੈਮਰਾ ਜਾਂ ਸਕਿਊਰਟੀ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਲੈਣਾ। ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਖਿੜਕੀਆਂ ਉੱਪਰ ਲੱਗੀਆਂ ਸੀਖਾਂ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
4. ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ
5. ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:
 - ਛੁਟਕਾਰਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ – ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
 - ਆਪਣੀ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਡਰ
 - ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਰਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਦੋਨੋ
 - ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਸੰਦੇਹ
 - ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੁਆਲੇ ਬੋਝ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:
 - ਇਕੱਲੇ ਮਾਪੇ ਹੋਣਾ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
 - ਸੈਪਾਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਪਰਵਰਕ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ
 - ਆਪਣਾ ਘਰ ਸੈੱਟ ਕਰਨਾ
 - ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰਖਵਾਲੀ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਰਹਿਮਦਿਲ ਹੋਵੋ * ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ * ਸਵੈ-ਤਰਸ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ

6. ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਲੱਭੋ

- ਵੈੱਸਟਕੋਸਟ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਈਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਕ ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਵਾਇਲੈਂਸ ਸੁਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ

7. ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ:

- ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਸੂਰਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਮਾਪੇ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਕੀਤਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਟੁੱਟਣ, ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦਾ ਗਮ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਸੀ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਈਆਂ ਹਨ
- ਇਹ ਡਰ ਕਿ ਹੁਣ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ
- ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਮਾਪੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਡਰ

8. ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ, ਵਿਕਾਸ, ਸਮਝ, ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਮੁਤਾਬਕ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਖੁਸ਼ੀ
- ਗੁੱਸਾ
- ਰੋਣਾ
- ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ
- ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਆਉਣਾ
- ਬਿਸਤਰਾ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨਾ
- ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੇ ਵਤੀਰੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਹੁੰ ਟੁੱਕਣਾ
- ਵਿੱਡ ਅਤੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਚਿਬੜੇ ਰਹਿਣਾ
- ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦਾ ਫਿਕਰ
- ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜੋ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਇਹ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਓਕੇ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਜੱਦੋਜਹਿਦ ਕਰਨੀ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਅਤੇ ਟੀਚਰਾਂ, ਚਾਇਲਡਕੇਅਰ ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਵਰਗੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਉ।