



PUNJABI.SAFETY 2013

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ

ਬੱਚੇ ਸ਼ਰਾਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

“ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਿਯਮ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਛੜੀਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ”

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਪੇਚੀਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਤਸੁਕ ਰਿੜਨ ਵਾਲੇ ਵੱਢੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਬੇਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਣ।

ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਸਜ਼ਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਪੇੜ ਮਾਰਨਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਵੇਗੀ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਹੌਲ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।

“ਗਰਮ ਕੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਓ – ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ, ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਦਿ ਦੁਆਰਾ”

ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

“ਰੂਥ ਇੱਕ ਦਿਨ ਘਰੋਂ ਭੱਜ ਗਈ। ਉਹ ਗੁਆਂਡੀਆਂ ਦੇ ਘਰ ਚਲੀ ਗਈ। ਅਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸੀ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਾਪਿਸ ਆਈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਚਪੇਡ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਸ਼ਰਾਰਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਗਏ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਈਏ। ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ - ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਵੀ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਉਸਨੇ ਕੀਤਾ ਸੀ ਉਹ ਗਲਤ ਸੀ।”

- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਰਿਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ, ਚਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉੱਚਾਈ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਜੋ ਉਹ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਫਸਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਖਿਡੌਣੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਮੇਲ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਚਬਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਿੱਲੇ ਹੋਣ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ਘਰੇਲੂ ਰਸਾਇਣਕ ਅਤੇ ਜਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉੱਚਾਈ ਤੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਵੱਈਏ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣ ਤੇ ਬਿਤਾਓ। ਬਹੁਤ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਾ ਰਸਤਾ ਦਿਖਾਓ। ਧੀਰਜਵਾਨ ਬਣੋ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਦੇਹਰਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ।
- ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬਾਲਟੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ।

“ਜੇ ਉਹ ਬਿੱਲੀ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜੋ ਤੇ ਬਿੱਲੀ ਉਪਰ ਫੇਰ ਕੇ ਕਹੋ ਕਿ 'ਸਾਊ ਬਣੋ’

- ਖਾਣਾ ਪਕਾਣ ਦੇ ਬਰਤਣਾਂ ਨੂੰ ਸਟੇਵ ਦੇ ਉਪਰ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਥੀਆਂ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁਮਾ ਦਿਓ - ਜਾਂ ਸਟੇਵ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਰਖਵਾਲੀ ਲਈ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਰੱਖ ਦਿਓ।
- ਪੇਂਡੀਆਂ ਅਤੇ ਚੌਖਟ ਤੇ ਇੱਕ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਜੋ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਦੀਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸੈਲਫ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਬੰਨ ਦਿਓ।



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

- ਲਾਈਟਰ ਅਤੇ ਮਾਰਚਿਸ ਉੱਥੇ ਰੱਖੇ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਨਾ ਲੱਭ ਸਕਣ। ਜੇ ਉਹ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਤੇ ਉਹ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਇਹ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਫੜਾ ਦੇਣ।
- ਬਿਜਲਈ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੇ ਪਲੱਗ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਢਿੱਲੀਆਂ ਡੇਰੀਆਂ ਜਾਂ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਟੇਪ ਲਗਾ ਦਿਓ।
- ਅੱਗ ਅਤੇ ਹੀਟਰਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅੱਗ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਫਾਟਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

“ਉਹ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ।”

ਸੜਕ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਭੱਜ ਕੇ ਅੱਗੇ ਨਾ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿਅਸਤ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੈਗ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਫੜਣ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰੋ। ਸੜਕ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

“ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਵੱਈਏ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਗਾਓ”

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਦੇ ਰੁੱਕਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸੜਕ ਤੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਡਰਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਰਸਤਾ ਦੱਸੋ।

“ਉਸਨੂੰ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਟਨ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।”

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੀ ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ ਤੇ ਹੀ ਕਿਉਂ ਬੈਠਣਾ ਹੈ।
- ਸੀਟ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਓ। ਇਸਨੂੰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਾਲ ਸਜਾਓ, ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਖਿਡੌਣੇ ਲੈ ਜਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਸਕਣ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੇ ਸੀਸੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

- ਕਾਰ ਨਾ ਚਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਪੇਟੀ ਨਾ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੇਟੀ ਉਤਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਾਰ ਰੋਕ ਦਿਓ। ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਉਦੋਂ ਤਕ ਨਹੀਂ ਚਲਾਓਗੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਪੇਟੀ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਂਦਾ।
- ਲੰਮੇ ਸਫਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਰਾਹੀਂ ਭੰਗ ਕਰੋ।
- ਲੰਮੇ ਸਫਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਸੈਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅੱਖ ਲੱਗ ਜਾਵੇ। ਜਾਂ ਸਵੇਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਤੜਕੇ-ਤੜਕੇ ਨਿਕਲੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹ ਨੀਂਦਰੇ ਹਨ।
- ਚੰਗੇ ਰਵਈਏ ਲਈ ਇਨਾਮ ਦੇਵੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ੀ ਦਿਓ।

“ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋ-ਅਢਾਈ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਰਹੇ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਜੇਰ ਨਾਲ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੇ ਚੋਟ ਲੱਗੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਹਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇ ਕੇ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਗਦੇ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਸਨੂੰ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸਨੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਜੇਰ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰਨੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ।

ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੇਲਾ ਰੱਖ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰਦਿਆਂ ਦੇਖਿਆ!”



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

SKIP supports parents and caregivers
to raise their children in a positive way.

For more information go to:

www.skip.org.nz

Email: info@skip.org.nz

Phone: 04 916 3300

For more information on support for parents, go to:

www.familyservices.govt.nz

and click on National Directory.



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity