

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਮਾਂ

ਵਿਸ਼ੇ ਵਸਤੂ

ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੰਗੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨਾ	02
ਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁਚ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਪ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?	06
ਕੀ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਪ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?	08
ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੰਗਾ ਹੈ?	10
ਕੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਦਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?	14
ਮੈਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਾਂ?	18
ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ	21

ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੰਗੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਪ ਦੋਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਜਦ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਪ ਦੋਹਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ।

ਅਜਿਹੇ ਸੰਬੰਧ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਉਹ ਹਨ ਜੋ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਚਲ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਝਗੜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ, ਅਤੇ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕੰਮ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣ

ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਮਗਰੋਂ ਮਾਪੇ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਟੁੱਟ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਮਾਂ ਸੰਪਰਕ¹ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਅਸਲ ਕਾਰਣ ਵਲ ਅਕਸਰ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ।

¹ 'ਸੰਪਰਕ' ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਬੱਚੇ ਦਾ ਉਸ ਮਾਂ ਜਾਂ ਬਾਪ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ/ਵਾਲੀ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਬੰਧ ਰਹਿਣ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਦੁੱਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੱਲਾਂ ਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤੀ ਹੋਣਾ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹਿਤਾਂ ਵਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਝਗੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਤਾਂ ਅਗਾਂਹ ਵਧਣ ਦਾ ਕੋਈ ਰਸਤਾ ਮਿਲ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਵੇਲੇ ਨਾਲੋਂ ਤੁਹਾਥੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਤਸੱਲੀ ਦੀ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੰਗਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ।

ਇਹ ਗਾਈਡ ਕੈਫਕਾਸ (CAFCASS) ਨੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਹਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਕੋਰਟ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਐਂਡ ਸੁਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚਲੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਦਾਦੇ ਦਾਦੀਆਂ, ਨਾਨੇ ਨਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਟੁੱਟ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਔਖੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੰਗੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਕੈਫਕਾਸ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕਿਹੜੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਨਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਇਹਨਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾਹਿਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹਨ। ਇਹਦੇ ਹਰ ਚੈਪਟਰ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਖ਼ਾਸ ਮਸਲਿਆਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਵੱਖ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਅਦਾਲਤ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੈਫਕਾਸ ਬਾਰੇ

ਕੈਫਕਾਸ ਨੌਨ-ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟਲ ਪਬਲਿਕ ਬਾਡੀ (ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਹਿਕਮੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਨਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾ) ਜੋ ਅਦਾਲਤਾਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼, ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਤਜਰਬਾ ਮਿਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਦਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਇਹ ਕੰਮ ਹਨ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਝਗੜਿਆਂ ਅਤੇ ਅਦਾਲਤੀ ਸੁਣਵਾਈਆਂ ਵੇਲੇ ਵੇਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਬੜਾਵਾ ਦੇਣਾ
- ਮਾਪਿਆਂ, ਦਾਦੇ ਦਾਨੀ, ਨਾਨੇ ਨਾਨੀ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਮਿਲਵਰਤਨ ਨੂੰ ਬੜਾਵਾ ਦੇਣਾ

ਸਾਡੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਸਾਡਾ ਤਜਰਬਾ, ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਅਤੇ ਮੁਕੰਮਲ ਸਿਖਲਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਬਾਰੇ ਹਵਾਲੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ ਜਿਹੜੇ ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੀ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਕੰਮ

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੇਣ ਦਾ ਕੰਮ** - ਜਿਵੇਂ 'ਤਲਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੀਉਣ' ਬਾਰੇ ਕੋਰਸ, ਜਾਂ ਮੀਡੀਏਸ਼ਨ (ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ) ਦੀ ਸੇਵਾ, ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ ਮਦਦ ਦੁਆਉਣਾ।
- **ਝਗੜਾ ਨਿਪਟਾਉਣ ਦੀ ਸੇਵਾ** - ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਅਦਾਤਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਇਸ ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਿਆਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਕਈ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਮਚਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੇਣ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਓ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸੁਣ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਸਥਾਨਕ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਝਗੜੇ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਲੱਗਭਗ 75% ਕੇਸ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁਲਝਾ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਮਝੌਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਯਾਨਿ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਲਚਕਦਾਰ ਜਾਂ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਅਦਾਲਤ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਝਗੜਾ ਨਿਪਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਦੁੱਖਦਾਈ ਅਤੇ ਮਹਿੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਸਲੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਧ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- **ਬਾਅਦ ਵਾਲਾ ਹੋਰ ਕੰਮ** - ਜੇ ਅਦਾਲਤ ਕੈਫ਼ਕਾਸ ਤੋਂ ਰਿਪੋਰਟ ਮੰਗੇ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖੇ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ। ਸਾਡਾ ਕੰਮ ਪੁੱਛ ਗਿੱਛ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਕੇ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ, ਅਦਾਲਤ ਸੁਣਵਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗੀ, ਅਤੇ ਮੈਜਿਸਟ੍ਰੇਟ ਜਾਂ ਜੱਜ ਸਭਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਮਗਰੋਂ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ, ਤਾਂ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਆਰਡਰ ਰਾਹੀਂ ਹੋਰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਾਂ ਬਾਲਿਗ਼ਾਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਸਾਡੇ ਪਰਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਛਪੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕਾਪੀਆਂ, ਜਾਂ ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸਵਾਲ ਭੇਜਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਡੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ: www.cafcass.gov.uk

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਪ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਕੈਫ਼ਕਾਸ ਦਾ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਮਗਰੋਂ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਪ ਦੋਵੇਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਿੱਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ, ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਧ ਖੁਸ਼ੀਆਂ-ਭਰੀ ਅਤੇ ਸਫਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਸਦਾ ਲੋੜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲੈਣ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਇਸ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਅਹਿਮ ਕਾਰਣ ਨਾ ਹੋਣ।

“... ਮਾਂ ਜਾਂ ਬਾਪ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਗਏ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੋਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਨਿਜੀ ਸੰਬੰਧ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਹੱਕ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ, ਪਰ ਤਦ ਨਹੀਂ ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੰਬੰਧ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਿਤ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋਣ।”

ਜਦ ਬੱਚੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਬਾਓ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਮਾਂ ਜਾਂ ਬਾਪ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਅਦਾਲਤ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਇਹ ਹੱਕ ਖੋਹਣਾ ਚਾਹੇ, ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਯੂ ਐਨ ਕਨਵੈਨਸ਼ਨ ਦੇ ਆਰਟੀਕਲ 9 ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। (ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀ ਟੂਕ ਪੜ੍ਹੋ)।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਪਰਕ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨਾ
- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ, ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ
- ਨਸਲੀ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਪਿਛੋਕੜ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਖੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ
- ਅਹਿਮ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਣ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰੋ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿਓ
- ਹਰ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਓ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਵੀ ਕਰਨ
- ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਵਰਤਨ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਝ ਬੂਝ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲਓ
- ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਦੇਰ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਆਸ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਵਿਚ ਅਚਾਨਕ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।

ਕੀ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਪ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਦੋਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਪ ਦੋਹਾਂ ਨਾਲ। ਦੋਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਚੰਗੇ ਹੋਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਪ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਾਲਿਗਾਂ ਵਾਂਗ ਬੱਚੇ ਵੀ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਕਿ ਦੇ ਵੱਧ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਮਰ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਪਸੰਦ ਅਕਸਰ ਬਦਲ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਪ ਵਿਚਕਾਰ ਝਗੜੇ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਹਾਰਨ ਵਾਲੀ ਧਿਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਣਾ ਬੜੀ ਸੌਖੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਵਿਚ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ 'ਤੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੈਸਟ ਗਰੁਪਾਂ ਵਲੋਂ ਆਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੱਢੇ ਗਏ ਸਾਧਾਰਣ ਨਤੀਜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਦਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਕੁਝ ਪਿਉ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਦਾਲਤਾਂ ਅਤੇ ਕੈਫ਼ਕਾਸ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਪੱਖ ਪੂਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਾਂਵਾਂ ਦੀ ਇਹ ਤਕੜੀ ਗਾਇ ਹੈ ਕਿ ਅਦਾਲਤਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਪਿਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਪਿਤਾਵਾਂ ਦਾ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਫ਼ਕਾਸ ਦੇ ਕਾਰਮਚਾਰੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਹਰ ਕੇਸ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਢੰਗ ਨਾ ਨਿਪਟਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਰ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਨਹੀਂ ਲਾਉਂਦੇ।²

ਅਸੀਂ ਸਭ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਹਾਂ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰ ਵੱਖਰੇ ਜੀਅ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਦੇ ਮਾਂ ਅਤੇ ਪਿਉ ਦੇ ਢੰਗ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਵਖਰੇਵਿਆਂ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮੰਨਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਪ ਦੀ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।³ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਹੋਈ ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਬੱਚੇ ਰੋਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਾਂ ਅਤੇ ਪਿਉ ਦੋਹਾਂ 'ਤੇ ਇਹਦਾ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨੇ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।⁴

ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਪਿਤਾ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਵੱਧ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਿਤਾ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਵੱਧ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਵੱਧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗੱਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

² A Buchanan, J Hunt, H Bretherton and V Bream : "Families in Conflict, Perspectives of Children on the Family Court Welfare Service". (2001), Nuffield Foundation, Policy Press

³ Professor Michael Rutter: "Maternal Deprivation Reassessed" (1972. Penguin Education

⁴ C Lewis and J Warin: "What Good are Dads?" (2001), Fathers Direct, NFPI, "Working with Men", Newpin

ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੰਗਾ ਹੈ?

ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਅਰਥ ਸਿਰਫ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ “ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਮਾਂ” ਸਮਝਣਾ ਵੱਧ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਤਾਉਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਭਾਓ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਹੋਵੇ।

ਇਹ ਸਭ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਵਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।⁵

⁵ J Hunt and C Roberts: “Child contact with non-resident parents”, Family Policy Briefings 3 (2004).
Department of Social Policy and Social Work, University of Oxford

ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਮੁੱਲਵਾਨ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਾਂ ਜਾਂ ਬਾਪ ਜਾਂ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ/ਵਾਲੀ ਲਈ ਸੁਪਰਮੈਨ ਜਾਂ ਸੁਪਰਵੇਮੈਨ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਖੁਦ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ‘ਚੰਗਿਆਈ’ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਿਆਰ-ਭਰੇ, ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰ-ਪੂਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧ ਬਣਨ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ।⁶ ਬੱਚੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ‘ਚੰਗਿਆਈ’ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਹਨੂੰ ਮੁੱਲਵਾਨ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

ਛੇ ਤੋਂ ਗਿਆਰਾਂ ਸਾਲ ਤਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ 2,000 ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾਵਾਂ⁷ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਸਰਵੇਅ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗਾ ਸੰਪਰਕ ਕਿਹਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ:

ਪਿਤਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣ

- ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ
- ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬਹਿ ਕੇ ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਣ
- ਫੁਟਬਾਲ ਖੇਡਣ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣ
- ਇਕੱਠੇ ਸ਼ੌਪਿੰਗ ਕਰਨ ਜਾਣ ਅਤੇ
- ਔਖੇ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ

ਇਕ ਬੱਚੇ ਨੇ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ‘ਡੈਡ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਘੜਮੱਸ ਪਾਉਣਾ’ ਆਖਿਆ ਅਤੇ ਇਕ ਬੱਚੀ ਨੇ ਇਹਨੂੰ ‘ਡੈਡ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ’ ਦੱਸਿਆ। ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਉਹ ਮਹਿੰਗੇ ਖਿਡਾਉਣੇ, ਬਾਈਕ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਸਗੋਂ ਮਾਪਿਆਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ‘ਦੇਖਭਾਲ’ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਹੋ ਲੋੜ ਅਤੇ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਇਹੋ ਮਤਲਬ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ।

ਚੰਗਿਆਈ ਬਾਰੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਪਸ਼ਟ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਟੁੱਟ ਜਾਣ ਦਾ ਦੁੱਖਦਾਈ ਤਜਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਜਨਮਦਾਤੇ ਜਾਂ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਮਿਲਵਰਤਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਉਹਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੁਝ ਮਿਲਵਰਤਨ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਜਨਮਦਾਤੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੌਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੇ। ਜੇ ਅਦਾਲਤਾਂ ਆਰਡਰ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਵੀ ਤਾਂ ਇਹ ਆਰਡਰ ਤਦ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਬਾਲਿਗਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੁਝ ਮਿਲਵਰਤਨ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸਤਿਕਾਰ ਹੋਵੇ।

⁶ ਲਗਾਓ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਇੱਥੇ ਪੜ੍ਹੋ: J B Kelly and M Lamb “Using Child Development Research to make appropriate Custody and Access Decisions for Young Children”, Family and Conciliation Courts Review (Vol 38 No 3, July 2000 pp 297-311) Sage Publications Inc, USA

⁷ Fathers Direct, DIES & Children in Wales, “Day With Dad”, FatherWork (Vol3 No 1, Summer 2004)

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣਾ

ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਉਹਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਤਾਕਿ ਜਿਹੜੇ ਸੰਬੰਧ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਣ। ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਜਨਮਦਾਤੇ ਕੋਲੋਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਲਾ ਚੰਗਾ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।, ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਪ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਇਕ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਰਾਤ ਰਹਿਣ, ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਬਿਤਾਉਣ।
- ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਔਖਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ, ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਅਤੇ ਸੂਝ ਬੂਝ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਪ ਜਾਂ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸੰਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਜਿੰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਉਹਦੇ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਏ ਹੋਵੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਜਨਮਦਾਤੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਮਤਲਬ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਵਾਂ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ ਹੋਵੇ, ਪੁਰਾਣਾ ਸੰਬੰਧ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਨਹੀਂ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਮਿਲੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਲ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਦੇਣ, ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਵੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰਾਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ, ਆਉਣ ਜਾਣ ਦੇ ਖ਼ਰਚ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਵਰਗੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਏਗਾ। ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਲੋਂ ਇਹਦਾ ਖ਼ਰਚ ਦੇਣਾ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਲਾਭ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕੰਮ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਪਿਆਂ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਵੰਡਣ ਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿਓਗੇ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਪਾਰਸਲਾਂ ਵਾਂਗ ਸਮਝਣ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਥਾਂ ਲਿਜਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੁਝ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ

ਮਾਪਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਉਹਨਾਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮੇਲਜੋਲ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਪੀਡ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਆਸ ਨਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲ ਪੈਣਗੇ; ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਸੁਭਾਓ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈ ਬੱਚੇ ਸ਼ਰਮੀਲੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਘਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਉਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੌਸਲਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਕਿ ਉਹ ਦੁਖੀ ਨਾ ਹੋਣ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਵਾਰ ਥੋੜੇ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮਿਲਣਾ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਕੁਝ ਘੱਟ ਵਾਰ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਮਿਲਣਾ ਵੱਧ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਹਦੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲ ਜਾਣਗੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੀ।
- ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਕੁੱਟਮਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿਚ ਇਸ ਗੱਲ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ। ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਹ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਣ। ਕਈ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋਵੇ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਂ ਜਾਂ ਬਾਪ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।

ਵੱਖ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ, 90% ਪਰਿਵਾਰ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਖੁਦ ਹੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੱਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੀਡੀਏਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਰਾਜ਼ਦਾਰੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਕੋਲ ਮਾਹਿਰ ਮੀਡੀਏਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖੁਦ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਦੇਖੋ ਸਫ਼ਾ 16 'ਤੇ 'ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ')। ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਕਿਤਾਬਚੇ *Parenting Plans* ਤੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛਾਪੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.cafcass.gov.uk ਦੇ *Information* ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਦਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀਆਂ-ਭਰੀ ਅਤੇ ਸਫਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਜਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਮਾੜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਮਗਰੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਲਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ:

- ਮਾਪਿਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਝਗੜਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਝਗੜਾ ਹੋਵੇ ਵੀ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਣ
- ਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਪ ਦੋਵੇਂ ਜਾਂ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਿਆਰ-ਭਰੇ, ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰ-ਪੂਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਲਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਣ
- ਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਪ ਜਾਂ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੀ ਧਿਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਨਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਨਾ ਦੇਣ
- ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣ
- ਬੱਚੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਅਹਿਮ ਸੰਬੰਧ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ
- ਬੱਚੇ ਮਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰਹਿਣ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਮਗਰੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਇਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਲੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਏ।

ਜਿਹੜੇ 10% ਪਰਿਵਾਰ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਗੰਭੀਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਇੰਨਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਅੱਧੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਜਿਸ ਮਾਂ ਜਾਂ ਬਾਪ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਉਹਨੂੰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ। ਅੱਧੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਕਲੇਸ਼ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਝਗੜੇ ਨਿਪਟਾਉਣ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਜਦ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਕੰਮ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲ ਪਏ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹਦੇ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਕੰਮ ਮਾੜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਦਾ ਮਸਲੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ। ਸਾਡਾ ਮੰਤਵ ਵਧੀਆ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਚਲਦੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਜਦ ਸੰਪਰਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ

ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਣ ਲੱਭੇ ਹਨ ⁸:

⁸ L Trinder, M Beek, J Connolly (2002) "Making Contact: How parents and children negotiate and experience contact after divorce" (2002), Joseph Rowntree Foundation

- ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਕਾਰਣ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਿਸਕ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨ-ਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਜੀਅ ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਇਸ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਮਾੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਝਗੜੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜਦ ਸੰਪਰਕ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਕਹਿਣ ਲਈ ਕੁਝ ਅਹਿਮ ਗੱਲਾਂ ਹਨ:

ਸੰਪਰਕ ਦ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਵਿਰੋਧ

ਜਿਸ ਮਾਂ ਜਾਂ ਬਾਪ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ, ਜੇ ਉਹ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰੇ (ਜਿਹਨੂੰ ਮਾਹਿਰ ਲੋਕ 'ਅਮੋੜ ਵਿਰੋਧ' ਆਖਦੇ ਹਨ)। ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ, ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਢੰਗ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਜਨਮਦਾਤੇ ਕੋਲ ਭੇਜਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਪਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਝਗੜਾ

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਵੇਲੇ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੁੱਖਦਾਈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵੱਖਰੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵੱਧ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਦ ਬੱਚੇ ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਲੁਕੇਅ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਜੇ ਗੁੱਸਾ ਲਗਤਾਰ ਰਹੇ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਕਾਇਮ ਰਹੇ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਮਾਨਸਿਕ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

“ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਰਹੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਵੱਖ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਭੈੜੇ ਝਗੜਿਆਂ ਦਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ...”⁹

ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਦਸਲੂਕੀ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਿਨਸੀ, ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ ਹੋ ਗਏ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿ 78% ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਪ ਦੋਹਾਂ ਨੇ ਡਰ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਅਤੇ 56% ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ¹⁰। ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ ਅਫਸਰਾਂ ਦੀਆਂ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਨਤੀਜੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ।¹¹

ਘਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। 1994 ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿਚ ਹਿੰਸਾ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ: ਬੱਚੇ ਡਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਗੁੱਸੇ, ਬੇਚੈਨ, ਝਗੜਾ ਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਬੱਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਹਿੰਸਾ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿਚ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸਮਾਜਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਘਾਟ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਝਗੜਾ ਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਸੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਧੱਸਬਾਜ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।¹² ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਿਆਂ, ਚਿਲਡਰਨ ਐਕਟ 1989 ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

⁹ C Lucey, C Sturge, L Fellow-Smith, P Reder: “What contact arrangements are best for a child?” from “Studies in the Assessment of Parenting” (2003) ed.: P Reder, S Duncan, C Lucey, Brunner-Routledge

¹⁰ A Buchanan, J Hunt, Bretherton H and Bream V (2001) “Families in Conflict, Perspectives of Children on the Family Court Welfare Service”, Nuffield Foundation, Policy Press

¹¹ NAPO (2002) “Contact, Separation and the Work of Family Court Staff”, a briefing from NAPO the Trade Union and Professional Association for Family Court and Probation Staff

¹² NCH Action for Children “The Hidden Victims: Children and Domestic Violence” (1994). London

“... ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਮਗਰੋਂ ਹੋਇਆ ਨੁਕਸਾਨ।”¹³

¹³ Section 120 of the Adoption and Children Act 2002

ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹਿੰਸਕ ਅਤੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਪਰ ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਤੋਂ ਲਿਆਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਿਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿਚ ਇਸ ਖ਼ਤਰੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਢੰਗ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਤਾਕਿ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸੈਂਟਰ

ਜੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮਸਲੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸੈਂਟਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਸੰਬੰਧ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਵੀ ਇਹ ਸੈਂਟਰ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੈਂਟਰਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੋੜੇ ਥੋੜੇ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੈਂਟਰ ਹਨ: 'ਸੁਪੋਰਟਡ ਸੈਂਟਰ', ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ; ਅਤੇ 'ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਡ' ਸੈਂਟਰ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸੰਪਰਕ ਤਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਾਫ਼ੀ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇ। ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਡ ਸੈਂਟਰਾਂ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਵਿਚ ਮਾਹਿਰ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਿਲਣ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੈਂਟਰਾਂ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਸੂਝ ਬੂਝ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸੈਂਟਰ "ਸੁਪੋਰਟਡ" ਜਾਂ "ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਡ" ਸੇਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖ ਆਓ।

ਜਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੈਂਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਗ਼ਲਤ ਵਰਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਮੈਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਾਂ?

ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜਿਹਨਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ 'ਤੇ ਪਏਗਾ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਪਰ ਬਾਲਿਗ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਂਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

“ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਈਏ ਕਿ ਬੱਚੇ ਉਹ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਈਆਂ ਵਸਤਾਂ ਕਰਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਤਲਾਕ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।”¹⁴

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਪਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੂਝ ਬੂਝ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਵਾਲਾ ਵਰਤਾਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁਣ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿਓ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦਿਓ। ਸਿਰਫ਼ ਇੰਨਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਮਾਂ ਜਾਂ ਬਾਪ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਦੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਮੰਨ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਨ ਭਰੇ ਹਨ; ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਸੱਚ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਮਰੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਰਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸੂਝ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਦੀ ਸਦਾ ਕਦਰ ਕਰੋ।

¹⁴ L. Trinder, M Beek, J Connolly (2002) “Making Contact: How parents and children negotiate and experience contact after divorce” (2002), Joseph Rowntree Foundation

ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ:

- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਬੱਚੇ ਦੁਖੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਲ ਘੱਟ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮਸਲੇ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਤਾਂ ਉਹ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਮਗਰੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਅਸਕਰ ਆਪਣੇ ਮਸਲਿਆਂ ਵਿਚ ਉਲਝੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਵੱਖਰੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਪੇ ਇਹ ਸੋਚ ਸੋਚ ਦੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸਣ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ, ਜਾਂ ਇੰਨਾ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਹੋ ਸਕੇ।
- ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਕਾਰਣ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਹੋਣਾ ਹੈ ਉਹਦੇ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨਾ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਇਦ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਝਗੜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਦੱਸੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜ਼ਰੂਰ, ਉਹਨਾਂ ਹੌਸਲਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਪੁੱਛੋ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦਿਓ ਕਿ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਸਿਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹਨ - ਤੁਸੀਂ ਹੋ!

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸਮਝੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਖ਼ੁਦ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਉਹ ਮਾਹਿਰ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਘਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀਆਂ ਵੰਡੀਆਂ ਜਾਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਸਲਿਆਂ ਦੇ ਹੱਲ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਪਿਆਂ, ਕੈਫਕਾਸ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਦਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਬੜੇ ਗਹੁ ਨਾਲ ਸੁਣਨ।

ਜਦ ਅਦਾਲਤ ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸੰਬੰਧਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਜਾਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸੂਝ ਬੂਝ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਜਾਂ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਹੀ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਜਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

“ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਹਦੇ ਨਾਲ ਰਹਾਂ”

“ਮਦਦ ਅਤੇ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ। ਮੇਰਾ ਖ਼ਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਮੰਮੀ ਅਤੇ ਡੈਡੀ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।”

ਕੈਫਕਾਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਗਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ।

ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ

ਐਕਸ਼ਨ ਫ਼ਾਰ ਪ੍ਰਿਜ਼ਨਰਜ਼ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ - Action for Prisoners' Families

ਕੈਦੀਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਿਆਂਪੂਰਨ ਵਤੀਰਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਬੜਾਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਜੀਅ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿਚ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣ, ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੇਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.prisonersfamilies.org.uk

ਹੈਲਪਲਾਈਨ: **0808 8082003**

ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ - ChildLine

ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.childline.org.uk

ਹੈਲਪਲਾਈਨ: **0800 1111**

ਚਿਲਡਰਨ ਫੈਮਿਲੀ ਕੋਰਟ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਸੁਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸ (ਕੈਫਕਾਸ) - Children and Family Court Advisory and Support Service (CAFCASS)

ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾ। ਫੈਮਿਲੀ ਕੋਰਟ ਵਿਚ ਸੁਣਵਾਈਆਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.cafcass.gov.uk

ਟੈਲੀਫੋਨ: **020 7510 7000**

Email: webenquiries@cafcass.gov.uk

ਚਾਈਲਡ ਸੁਪੋਰਟ ਏਜਨਸੀ (ਸੀ ਐੱਸ ਏ) - Child Support Agency (CSA)

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੇਨਟੇਨੈਂਸ (ਪਾਲਣ ਦੇ ਖਰਚ ਦੇ ਪੈਸਿਆਂ) ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉਣ, ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.csa.gov.uk

ਟੈਲੀਫੋਨ: **08457 133 133**

ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਨੀਡ ਫਾਦਰਜ਼ - Families Need Fathers

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ। ਇਹਨਾਂ ਕੋਲ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦਾ ਤਾਣਾਬਾਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਇਹ ਬਾਕਾਇਦਾ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.fnf.org.uk

ਹੈਲਪਲਾਈਨ: **0870 7607 496**

ਜਿੰਜਰਬ੍ਰੈਡ - **Gingerbread**

ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿਚ ਇਕੱਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮੁੱਖ ਸੰਸਥਾ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.gingerbread.org.uk

ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ: **0800 018 4318**

ਗਰੈਂਡਪੈਰੈਂਟਸ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ - **Grandparents' Federation**

ਜਿਹਨਾਂ ਦਾਦੇ ਦਾਦੀਆਂ ਜਾਂ ਨਾਨੇ ਨਾਨੀਆਂ ਦੀ ਤਲਾਕ, ਪਰਿਵਾਰ ਟੁੱਟਣ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਸਲਿਆਂ ਕਾਰਣ ਆਪਣੇ ਪੋਤੇ ਪੋਤੀਆਂ ਜਾਂ ਦੋਹਤੇ ਦੋਹਤੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਬਣ ਗਈ ਹੈ, ਜਾਂ ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਿਟੀ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.solicitorhelp.com/grandparentefederation1.htm

ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ: **01279 444 964**

ਲਾਅ ਸੁਸਾਇਟੀ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਪੈਨਲ - **The Law Society Children Panel**

ਉਹਨਾਂ ਸੋਲਿਸਟਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੈਮਿਲੀ ਬਾਰੇ ਅਦਾਲਤੀ ਸੁਣਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਧਿਰਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.lawsociety.org.uk

ਟੈਲੀਫੋਨ: **0870 606 6575**

ਐਨ ਸੀ ਐਚ - **NCH**

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਦੇ 500 ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਹਨ। ਕਈ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਇਟਸ ਨੌਰ ਯੁਅਰ ਫਾਲਟ' (ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ) 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਟੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.nch.org.uk

ਇਟ ਨੌਰ ਯੁਅਰ ਫਾਲਟ: www.itsnotyourfault.org

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਫ਼ਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਕਰੂਅਲਟੀ ਟੂ ਚਿਲਡਰਨ (ਐਨ ਐੱਸ ਪੀ ਸੀ ਸੀ) - **National Society for the Prevention of Cruelty to Children (NSPCC)**

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁਲਮ ਹੋਣੇ ਰੋਕਣ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਮਾਹਿਰ ਯੂ ਕੇ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਚੈਰਿਟੀ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੋਂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.nspcc.org.uk

ਚਾਈਲਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: **0808 800 5000**

ਵੱਨ ਪੇਰੈਂਟ ਫ਼ੈਮਿਲੀਜ਼ - One Parent Families

ਇਕੱਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਟੈਕਸ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੱਕਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਾਨੂੰਨ, ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ, ਸੀ ਐੱਸ ਏ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.oneparentfamilies.org.uk

ਹੈਲਪਲਾਈਨ: **0800 018 5026**

ਪੇਰੈਂਟਲਾਈਨ ਪਲੱਸ - Parentline Plus

ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.parentlineplus.org.uk

ਹੈਲਪਲਾਈਨ: **0808 800 22 22**

ਰਿਲੇਟ - Relate

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ ਸਲਾਹ, ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ, ਮੀਡੀਏਸ਼ਨ, ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਆਹਮੋ ਸਾਹਮਣੇ ਮਦਦ ਦੇਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁਕ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਈਨ: **0845 1 30 40 16**

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.relate.org.uk

ਰਿਯੂਨਾਈਟ - reunite

ਜਿਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਗਵਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਗਵਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ, ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.reunite.org

ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ: **0116 2556 234**

ਵਿਮੈਂਨਜ਼ ਏਡ - Women's Aid

ਜਿਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਈ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿਚ ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ (ਸੈਕਸੁਅਲ) ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

PO Box 391
Bristol
BS99 7WS.

ਫ਼ੋਨ (ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ): **0117 944 4411**

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.womensaid.org.uk

ਹੈਲਪਲਾਈਨ: **0808 2000 247**

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.thehideout.org.uk

ਹੋਰ ਮਦਦਗਾਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਰਾਈਟਸ ਅਲਾਇੰਸ ਫ਼ੌਰ ਇੰਗਲੈਂਡ (ਸੀ ਆਰ ਏ ਈ) - **Children's Rights Alliance for England (CRAE)**

275 ਵਾਲੰਟਰੀ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਇਹ ਸੰਗਠਨ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਜੇ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਕਨਵੈਨਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਕੀ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਗੂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨਸਾਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਪੂਰੇ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰੀ ਵਾਲੇ ਮੈਂਬਰ ਮੰਨ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਸਤਿਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਲਈ ਇਹ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.crae.org.uk

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ **020 7278 8222**

ਫ਼ਾਦਰਜ਼ ਡਾਇਰੈਕਟ - **Fathers Direct**

ਪਿਤਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸੈਂਟਰ। ਪਿਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਬਰਾਂ, ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਪਾਲਿਸੀਆਂ ਵਿਚ ਨਵੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਗਾਈਡਾਂ ਦੇਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.fathersdirect.com

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ **0845 634 1328**

ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਚਾਈਲਡ ਕਾਂਟੈਕਟ ਸੈਂਟਰਜ਼ - **National Association of Child Contact Centres**

ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਸੈਂਟਰਾਂ ਦੇ ਤਾਣੇਬਾਣੇ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬੜ੍ਹਾਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿਚ ਵੱਖ ਹੋ ਗਏ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮਾਂ ਜਾਂ ਬਾਪ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਜਦ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਢੰਗ ਨਾ ਬਚੇ ਹੋਣ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.naccc.org.uk

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ **0845 4500 280**

ਨੈਸ਼ਨਲ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਮੀਡੀਏਸ਼ਨ - **National Family Mediation**

ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿਚ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਮੀਡੀਏਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ) 60 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਗਠਨ ਜੋ ਵੱਖ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤਲਾਕ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮੀਡੀਏਸ਼ਨ (ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ) ਦਾ ਅਰਥ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮਿਲ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.nfm.u-net.com

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ **01392 271 610**

**ਰੈਜ਼ੋਲਿਊਸ਼ਨ (ਪਹਿਲਾ ਨਾਂ ਸੋਲਿਸਟਰਜ਼ ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ) - Resolution (formerly Solicitors
Family Law Association)**

ਸੋਲਿਸਟਰਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦੀ ਖਾਸ ਮਾਹਿਰ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਸਮਝੌਤੇ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਥਾਨਕ ਸੋਲਿਸਟਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.resolution.org.uk

ਟੈਲੀਫੋਨ **01689 820 272**