

Handbook on the parenting course for parents who are separated	ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਕੋਰਸ ਬਾਰੇ ਹੱਥ-ਪੁਸਤਿਕਾ
Your Divorce Journey	ਤੁਹਾਡੇ ਤਲਾਕ ਦੀ ਯਾਤਰਾ
Children	ਬੱਚੇ
Communication	ਸੰਚਾਰ
Emotions	ਭਾਵਨਾਵਾਂ
Your journey revisited	ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਝਾਤ
Putting Children first in family courts	ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਦਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰਵ ਪ੍ਰਥਮ ਰੱਖਣਾ
Introduction	ਜਾਣ ਪਛਾਣ
Your divorce journey	ਤੁਹਾਡੇ ਤਲਾਕ ਦੀ ਯਾਤਰਾ
A 'highway code'	ਇੱਕ 'ਹਾਈਵੇ-ਕੋਡ'
Family mediation – an alternative to court	ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ – ਅਦਾਲਤ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ
The divorce or separation process	ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਅਲਹਿਦਗੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ
Your parenting divorce or separation – children	ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਪਾਗਿਰੀ ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਅਲਹਿਦਗੀ - ਬੱਚੇ
Parenting questionnaire What children say What children need More of what children need What children don't need Talking to your children Typical reactions of children and young people How children adjust How children react to divorce and how to help them What your children could be feeling	ਮਾਪਾਗਿਰੀ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਬੱਚੇ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਰਵਾਇਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬੱਚੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹੌਲ ਅਨੁਸਾਰ ਢਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਬੱਚੇ ਤਲਾਕ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
Your parenting divorce or separation – communication	ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਪਾਗਿਰੀ ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਅਲਹਿਦਗੀ - ਸੰਚਾਰ
Imagining a future conversation Having difficult conversations Tips for contact Further tips for contact Tips for dealing with a difficult parent If you can't be with your children New partners Domestic abuse	ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਕਿਸੇ ਗੱਲਬਾਤ ਬਾਰੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਕਰਨਾ ਸੰਪਰਕ ਵਾਸਤੇ ਨੁਕਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਸਤੇ ਅਗਲੇਰੇ ਨੁਕਤੇ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਮਾਪੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨੁਕਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਨਵੇਂ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਘਰੇਲੂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ
Your emotional divorce or separation	ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਅਲਹਿਦਗੀ
The loss of a relationship Emotions The stages of loss Taking care of yourself Support network Extended family Your children's friends and family Counselling Family mediation What happens in mediation?	ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਟੁੱਟ ਜਾਣਾ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੇ ਪੜਾਅ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿਸਤਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ?
Your divorce journey revisited	ਤੁਹਾਡੀ ਤਲਾਕ ਤੱਕ ਦੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਮੁੜ ਝਾਤ
Making choices Further information	ਚੋਣਾਂ ਕਰਨਾ

	ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ
Denise Ingamells for Cafcass on behalf of Relate	ਰੀਲੇਟ ਦੀ ਖਾਤਰ ਕੈਫਕੈਸ ਵਾਸਤੇ ਡੀਨਾਈਜ਼ ਇੰਗਾਮੈਲਜ਼ (Denise Ingamells)
<p>Introduction In this handbook you'll find information on the divorce process, how it can affect you and your children, and how to change things for the better. It may seem like a lot to ask, but doing only one thing differently could lead to a whole range of possibilities that you never imagined could happen.</p>	<p>ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਇਸ ਹੱਥ-ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਲਾਕ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਵਿਗਾੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ, ਬਾਬਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਅਜਿਹਾ ਪੁੱਛਣਾ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੇਵਲ ਇੱਕੋ ਚੀਜ਼ ਵਿਭਿਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸਮੁੱਚੀ ਲੜੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>
<p>This handbook can be read alongside the 'Parenting course for separating parents' or alongside one-to-one parent information meetings. The information is taken from a wide range of research into parenting after divorce or separation. It is divided into different parts that follow the legal, financial, parenting and emotional aspects of your divorce or separation. Each section has a different colour scheme so you can easily find the one you want.</p>	<p>ਇਸ ਹੱਥ-ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ 'ਅਲਹਿਦਾ ਹੋਰ ਰਹੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮਾਪਾਗਿਰੀ ਕੋਰਸ' ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਦੀਆਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਪਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੈਠਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਅਲਹਿਦਗੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮਾਪਾਗਿਰੀ ਸਬੰਧੀ ਹੋਈ ਖੋਜ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਲੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਵਿਭਿਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਅਲਹਿਦਗੀ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ, ਵਿੱਤੀ, ਮਾਪਾਗਿਰੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪੱਖਾਂ ਦਾ ਅਨੁਸਰਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਖੰਡ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਭਿਨ ਰੰਗ-ਸਕੀਮ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਹ ਖੰਡ ਲੱਭ ਸਕੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।</p>
<p>When you go through a divorce or separation, it's a little like starting a journey that you never intended to go on. When you're in a relationship, you have hopes for the future. Separating from your partner means that these hopes and expectations change and you don't know the direction your life will go in.</p>	<p>ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਅਲਹਿਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕੀਤਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਭਵਿੱਖ ਵਾਸਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਸਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਵੇਗੀ।</p>
<p>You will have many decisions to make about how you handle the separation. Sometimes it will feel like the decisions are made for you, but these decisions will determine which road you go down, and where you will end up.</p>	<p>ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣੇ ਪੈਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਲਹਿਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਫੈਸਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਫੈਸਲੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਪਹੁੰਚੋਗੇ।</p>
<p>If you have children, the road you take will affect how well they adjust to the changes to their lives. Important decisions that will affect them include where they will live, how often they see each parent, and the level of conflict between you and your ex-partner. You may not think you have any influence over the level of conflict and that it just happens. However, as you read this book, we hope that you'll pick up tips on how to manage disagreements and high emotions.</p>	<p>ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਿਹੜਾ ਰਸਤਾ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣੋਗੇ, ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੈਸਲੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਗੇ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿਣਗੇ, ਉਹ ਹਰੇਕ ਮਾਪੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਬਾਅਦ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਬਕਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਵਿਚਕਾਰ ਝਗੜੇ ਦਾ ਪੱਧਰ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਝਗੜੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਬੱਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨੁਕਤੇ ਸਮਝਦੇ ਜਾਵੋਗੇ ਕਿ ਅਸਹਿਮਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚੰਡ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇੰਤਜਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।</p>
<p>It can be helpful to think about the divorce or separation as a journey, and to also think about how you can influence it. All journeys have different stages, and they're not always what we expect. Some parts are more difficult to deal with and need a lot of patience and understanding.</p>	<p>ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਅਲਹਿਦਗੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਯਾਤਰਾ ਵਜੋਂ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਰੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਭਿਨ ਪੜਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਕੁ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਬਰ ਅਤੇ ਸਮਝ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।</p>
<p>When this journey comes to an end, the main change that has happened for you as a parent is in the relationship with your ex-partner. The change from being intimate partners to being parents</p>	<p>ਜਦੋਂ ਇਹ ਯਾਤਰਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਜੋ ਤਬਦੀਲੀ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਬਕਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ</p>

with a businesslike relationship might feel like an uphill struggle, but you can use this handbook to point you in the right direction.	ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਾਥੀਆਂ ਤੋਂ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਾਲੇ ਮਾਪੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਇੱਕ ਪਹਾੜ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਜਿਹਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਹੱਥ-ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
You might find that there are parts of the journey that you can't influence or change. If you do have a difficult path through no fault of your own, take comfort in the hope that at the end of the journey you'll have learned how to cope with a variety of life's difficulties. However, if you can take small steps now, you'll feel more able to cope with this situation.	ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗੇ ਕਿ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨਾ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਦੋਸ਼ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਇਸ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਫ਼ਾਰਸ ਲਓ ਕਿ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨਾਲ ਦੋ ਚਾਰ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖ ਚੁੱਕੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਹੀ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।
You can pick out the parts that are important to you.	ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।
You can dip into the book whenever you need to, and there are worksheets for you to fill in as you go through the book. Some parts of the book will be relevant to your situation and some won't	ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ-ਸ਼ੀਟਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਕੁਝ ਕੁ ਹਿੱਸੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ।
Your Divorce Journey	ਤੁਹਾਡੇ ਤਲਾਕ ਦੀ ਯਾਤਰਾ
During your divorce, it might sometimes feel like events just happen and that you don't have a choice over which road you take. However, even though it might not be easy, you can make some decisions that will have a positive effect on how your children experience the break-up.	ਤੁਹਾਡੇ ਤਲਾਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਟਨਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਮਾਰਗ ਚੁਣਦੇ ਹੋ। ਪਰ, ਚਾਹੇ ਇਹ ਆਸਾਨ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕੁ ਫੈਸਲੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਉਸਾਰੂ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
If you think of your divorce as a journey, is it on a winding road that has sharp bends and is difficult to travel or is it on a straight road that is easier to travel?	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਲਾਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਯਾਤਰਾ ਵਜੋਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਇੱਕ ਘੁਮਾਉਦਾਰ ਸੜਕ 'ਤੇ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਿੱਖੇ ਮੋੜ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੀ ਇਹ ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਸੜਕ ਹੈ ਜਿਸਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ?
Look at the table on the following page and tick the boxes that most apply to you. Then add up the number of ticks for each type of journey.	ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਵੱਲ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫੇਰ ਹਰੇਕ ਯਾਤਰਾ ਵਾਸਤੇ ਲਾਏ ਸਹੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ।
Try to be as honest as possible when you do it as this information is for you. Nobody will judge you and you won't be asked to share what you write with anyone else.	ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।
Some blank rows have been added for you to write down anything you think of that isn't on the list.	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਲਿਖਣ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਖਾਲੀ ਲਾਈਨਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।
Which road would you like to be on?	ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?
DIFFICULT JOURNEY	ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਯਾਤਰਾ
EASIER JOURNEY	ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਯਾਤਰਾ
There is a lot of conflict.	ਝਗੜਾ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
There is not a lot of conflict.	ਝਗੜਾ ਕੁਝ ਖਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
I argue in front of the children.	ਮੈਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਹਿਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।
I have civil, businesslike conversations.	ਮੈਂ ਸਹਿਜ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਵਾਂਗ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
I express high emotions.	ਮੈਂ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਹਰ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹੈ।
I manage my emotions.	ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
I make sarcastic comments.	ਮੈਂ ਵਿਅੰਗਆਤਮਕ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
I am direct without being harsh.	ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਰੁੱਖਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਿਆਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਸਿੱਧੀ ਕਹਿ ਦਿੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।

I openly blame my ex partner.	ਮੈਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇਆਮ ਆਪਣੇ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦਿੰਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ।
I do not openly blame my ex partner.	ਮੈਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇਆਮ ਆਪਣੇ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ।
I do not know how to talk to my children about the divorce.	ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ/ਦੀ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਤਲਾਕ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
I feel comfortable talking to my children.	ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
I am not listening to my children.	ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ।
I am listening to my children.	ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ।
I expect my children to choose sides.	ਮੈਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪੱਖ ਲੈਣ।
I let my children love both parents.	ਮੈਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋਨੋਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
I think that my children should feel the same way I do.	ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
I accept that my children may feel differently from me.	ਮੈਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲੋਂ ਵਿਭਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
I react strongly to things.	ਮੈਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬੇਹੱਦ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾਉਂਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ।
I manage my feelings.	ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
I think about things from my own perspective.	ਮੈਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਦੇਖਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
I think of things from my children's perspective.	ਮੈਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਦੇਖਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
I try to prove that my ex partner is in the wrong.	ਮੈਂ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਸਾਬਕਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਗਲਤ ਹੈ।
I am prepared to admit my own mistakes.	ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ।
I secretly want my ex partner to suffer.	ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੀ/ਮੇਰਾ ਸਾਥਣ/ਸਾਥੀ ਵੀ ਦਰਦ ਹੋਵਾਵੇ।
I want to stop suffering.	ਮੈਂ ਦਰਦ ਝੋਲਣ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
Conflict in divorce takes up all of my emotional energy.	ਤਲਾਕ ਵਿੱਚ ਝਗੜਾ ਮੇਰੀ ਸਾਰੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਖਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
I allow some time for myself.	ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
I mostly think about what my ex partner should or shouldn't do.	ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹੀ ਸੋਚਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੀ/ਮੇਰੇ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥਣ/ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
I mostly think about what I should and shouldn't do.	ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹੀ ਸੋਚਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
I focus on things I can't control.	ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
I focus on things I can control.	ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
I am going to court.	ਮੈਂ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ।
I am using mediation.	ਮੈਂ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ।
Total number of ticks.	ਸਹੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ।
Did You Know?	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ?
According to National Statistics:	ਕੌਮੀ ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ:
<ul style="list-style-type: none"> • one in four children live in single-parent families • one in 10 children live in a stepfamily, and • more than 40% of marriages end in divorce. 	<ul style="list-style-type: none"> • ਹਰੇਕ ਚਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਇਕੱਲੇ-ਮਾਪੇ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ • ਹਰੇਕ 10 ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਮਤਰੇਏ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ • 40% ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਆਹਾਂ ਦਾ ਅੰਤ ਤਲਾਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।
<p>According to 'Divorce & Separation Outcomes for Children' by the Joseph Rowntree Foundation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • more than one in four children will experience their parents' divorce by the age of 16, and • conflict appears to result in a number of negative effects for children, including problems with behaviour. 	<p>ਜੋਸਫ ਰਾਉਨਟ੍ਰੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Joseph Rowntree) ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ 'ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਤਲਾਕ ਅਤੇ ਅਲਹਿਦਗੀ ਦੇ ਸਿੱਟੇ' (Divorce & Separation Outcomes for Children) ਅਨੁਸਾਰ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਹਰੇਕ ਚਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ

	<p>ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਤਲਾਕ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੰਢਾਉਣਗੇ, ਅਤੇ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਝਗੜੇ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
A 'Highway Code'	ਇੱਕ 'ਹਾਈਵੇ-ਕੋਡ'
<p>As you go through this book you'll find various ideas that can make a difference to your children's lives. The most important of these are as follows.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Try not to fight in front of your children or ask them to choose sides. • Accept that your children's feelings may be different from yours. • Think about what you should and shouldn't do, not what your ex-partner should or shouldn't do. • Focus on what has worked, not on what hasn't worked. • Remember, small steps can lead to big changes. • Look after yourself and be the best parent you can be. 	<p>ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਦੇਖੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਹਿਮ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਾ ਲੜੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੱਖ ਪੂਰਨ ਵਾਸਤੇ ਨਾ ਕਰੋ। • ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। • ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। • ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਨੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਸਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਜੋ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕੀ। • ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। • ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਲਈ ਪੂਰੀ ਵਾਹ ਲਾਓ।
YOUR DIVORCE JOURNEY	ਤੁਹਾਡੇ ਤਲਾਕ ਦੀ ਯਾਤਰਾ
FAMILY MEDIATION – AN ALTERNATIVE TO COURT	ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ — ਅਦਾਲਤ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ
<p>What is family mediation?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mediation helps parents to talk to each other in a structured way, with a mediator there. • Mediation helps parents to plan how they will bring up their children. • The focus is on helping you look at solutions for the future. • It can help you to improve communication as parents. • In mediation, the whole family's needs are considered. • A mediator helps you come to an agreement without being on anyone's side. 	<p>ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਕੀ ਹੈ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਚੋਲੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੁਸਜਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। • ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਗੇ। • ਇਸ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਭਵਿੱਖ ਵਾਸਤੇ ਹੱਲਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। • ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ ਵਜੋਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। • ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਵਿੱਚ, ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। • ਇੱਕ ਵਿਚੋਲਾ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਧਿਰ ਦਾ ਪੱਖ ਲਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝੌਤੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
<p>If you find it difficult to make arrangements for your children with your ex-partner directly, but don't want to go back to court, family mediation can help you sort out family arrangements in a series of joint meetings.</p>	<p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਇੰਤਜਾਮ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਸੰਯੁਕਤ ਬੈਠਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇੰਤਜਾਮਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p>
<p>You have structured discussions with your ex-partner and a qualified mediator in a safe environment. The focus is on moving forward and reaching an agreement, not on going over the past or deciding who is at fault.</p>	<p>ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਚੋਲੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਸੁਸਜਿਤ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਮਝੌਤੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਪਿਛਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿ ਨੁਕਸ ਕਿਸਦਾ ਸੀ।</p>
<p>You can discuss any issues that are important to you and avoid expensive legal battles.</p>	<p>ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਖਰਚੀਲੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਲੜਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>
<p>Mediation is not counselling, or an attempt to bring you and your</p>	<p>ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ</p>

ex-partner back together. It helps you to make decisions about your children, property or finances in a more effective way that also reduces conflict and costs. You can find out more about mediation on pages 44 and 45 of this guide.	ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਜਾਇਦਾਦ ਜਾਂ ਵਿੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਝਗੜੇ ਅਤੇ ਖਰਚਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਬੱਚਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਪੰਨਾ 44 ਅਤੇ 45 'ਤੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।
The goal is to make a written agreement describing the arrangements you have decided on. This agreement should meet the needs of the whole family and avoid creating winners or losers.	ਟੀਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਕਰਨਾ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਇੰਤਜ਼ਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਤੂ ਜਾਂ ਹਾਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
THE DIVORCE OR SEPARATION PROCESS	ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਅਲਹਿਦਗੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ
There are many different aspects to breaking up, including the following.	ਤੇੜ ਵਿਛੋੜਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪੱਖ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
Legal	ਕਾਨੂੰਨੀ
Financial	ਵਿੱਤੀ
Emotional	ਭਾਵਨਾਤਮਕ
Parenting	ਮਾਪਾਗਿਰੀ
Your legal divorce or separation <ul style="list-style-type: none"> • The legal process ends a marriage. It also divides assets and debts, and makes arrangements for children. • It's not about deciding who is right or wrong, or punishing the other parent. • Going through the courts can be expensive. It can also take up a lot of time and emotional energy. • If you find it difficult to talk to your ex-partner, but want to co-operate with them to sort matters out, you can use mediation. 	ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਅਲਹਿਦਗੀ <ul style="list-style-type: none"> • ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਿਸੇ ਵਿਆਹ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਵੰਡਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। • ਇਹ ਇਸ ਬਾਬਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੌਣ ਸਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੌਣ ਗਲਤ ਜਾਂ ਇਹ ਦੂਸਰੇ ਮਾਪੇ ਨੂੰ ਸਜਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। • ਅਦਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਖ਼ਰਚੀਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। • ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
When you are married and your relationship ends, you go through the legal process of divorce as well as the other changes. Whether you are married or not, you might need advice on dividing property and finances, contact with your children, or where your children will live.	ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਲਾਕ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹੋ। ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹੁਤਾ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਨਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਇਦਾਦ ਅਤੇ ਵਿੱਤਾਂ ਨੂੰ ਵੰਡਣ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿਣਗੇ।
You can ask a solicitor to negotiate with your partner for you, although your solicitor might suggest that you try mediation first.	ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਾਹਿਰ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਨੂੰ ਅਜਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।
You can also ask the court to settle your dispute for you. However, the court will encourage you to reach an agreement between yourselves. If you have not already done so, the court may also suggest that you try mediation.	ਤੁਸੀਂ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਝਗੜੇ ਨੂੰ ਮਿਟਾ ਦੇਵੇ। ਪਰ, ਅਦਾਲਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਿਸੇ ਸਮਝੌਤੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਦਾਲਤ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ।
Your financial divorce or separation <p>You will need to think about:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dividing money and property • what happens to the family home • housing needs for the whole family, and • what to do about any debts. 	ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਤ - ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਅਲਹਿਦਗੀ <p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਵੰਡਣਾ • ਪਰਿਵਾਰਕ ਘਰ ਦਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ • ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਬਸੋਰਾ ਲੋੜਾਂ, ਅਤੇ • ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
Remember, it's not a good idea to involve children in discussions about child support or income.	ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਆਮਦਨ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

<p>Some people agree how to divide their money and property easily, but for others it can be quite difficult and stressful. You can work out how you want to do this yourselves, use a solicitor to act for you, or use mediation to help you make decisions.</p>	<p>ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਬਟਵਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਹੋਰਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਅਤੇ ਤਣਾਓ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਅਜਿਹਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।</p>
<p>You might have tried to talk together to reach a solution but find that one or both of you have become upset or angry and that the discussion ends up going round in circles. If you decide that mediation is right for you, you will be encouraged to solve problems in a co-operative way, rather than in a confrontational way, to reach an agreement that you both feel is fair.</p>	<p>ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੱਲ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਘੁੰਮ ਫਿਰ ਕੇ ਚੱਬੇ ਹੀ ਫਿਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਸਮਝੌਤੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ, ਝਗੜਾ ਲੂ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਸਹਿਯੋਗਕਾਰੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।</p>
<p>Your emotional divorce or separation</p> <ul style="list-style-type: none"> • When you separate you are likely to experience feelings of loss. • Your feelings can be unpredictable and it can seem like you're on a roller coaster. • You could feel overwhelmed and not able to think straight. • Parents and children all need time to adjust to how life has changed. 	<p>ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਅਲਿਹਦਗੀ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਗੁਆਚ ਜਾਣ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਹੰਢਾਵੋਗੇ। • ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਣਕਿਆਸਮਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਏਦਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰੋਲਰ ਕੋਸਟਰ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। • ਤੁਸੀਂ ਕੁਚਲ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਸੋਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਰਹੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। • ਜਿਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ, ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
<p>The decision to end a relationship is not an easy one. It can be a time of great distress, upset and shock, and you might feel like your emotions are taking over your life. When you are feeling emotional, it can be really difficult to keep hold of any rational thoughts or to get a perspective on the situation so you can make the best decisions for you and your children. Many break-ups are fraught with tension and communication issues. This handbook gives many tips on how to manage your emotions.</p>	<p>ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਡੀ ਬਿਪਤਾ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਝ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਰਕਵਾਦੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਕੜੀ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਟ੍ਰਿਸਟੀਕੋਟ ਅਪਣਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤੋੜ ਵਿਛੋੜੇ ਤਣਾਓ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਬਿਪਤਾਮਈ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੱਥ-ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੁਕਤੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।</p>
<p>If your emotions are overwhelming you, you can ask a counsellor to help you manage the feelings that you are experiencing. You may also be able to find a child counsellor through your GP or your children's school. You can find out more about counselling on page 43.</p>	<p>ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹਾਲ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕੋ। ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਪੰਨਾ 43 'ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>
<p>Your parenting divorce or separation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Even though you are no longer partners, you are still both parents. • Children can cope well when their parents divorce or separate if there is little conflict and they have access to both parents and the rest of their family. • Your parenting relationship continues, even though your relationship stops. 	<p>ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਪਾਗਿਰੀ - ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਅਲਿਹਦਗੀ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਚਾਹੇ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਮਾਪੇ ਤਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਹੋ। • ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਤਲਾਕ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਝਗੜਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੋਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ। • ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਪਾਗਿਰੀ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਖਤਮ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।
<p>At first it may seem impossible to put aside the strong feelings you might have about your ex-partner so you can both co-operate over your children. The important thing to remember is that you don't have to be friends, you just need to be able to develop a</p>	<p>ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਉਹਨਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ</p>

businesslike relationship so that you can sensibly discuss your children with your ex-partner. If you are willing to make any necessary changes, this can make all the difference to how your children experience the divorce.	ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਸਤ ਬਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਸ ਇੱਕ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਸਮੁੱਚਾ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਲਾਕ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
Parents and children all need time to adjust to how life has changed.	ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ, ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
Your parenting divorce or separation – children	ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਪਾਗਿਰੀ ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਅਲਹਿਦਗੀ - ਬੱਚੇ
Parenting questionnaire	ਮਾਪਾਗਿਰੀ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ
The aim of this questionnaire is to help you to focus on the strengths and positive qualities that you bring to parenting.	ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਗੁਣਾਂ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਾਪਾਗਿਰੀ ਵਿੱਚ ਲੈਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹੋ।
Name three things about yourself that you are proud of. Things you like about yourself.	ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਣ ਹੈ। ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।
Who is your role model as a parent, and what was the most important thing you learnt from this person? (This doesn't have to be one of your own parents.)	ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਦਰਸ਼ ਕੌਣ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੀ ਉਹ ਕੀ ਸੀ? (ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।)
What parts of being a parent are you good at and what are your strengths as a parent?	ਮਾਪੇ ਹੋਣ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਵਧੀਆ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੱਖ ਕੀ ਹਨ?
Thinking about your children, how do you know when things are going well for them?	ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ, ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?
Name one positive change that you will make to help your children, using the strengths and positive qualities that you have identified.	ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਉਸਾਰੂ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਰੋਗੇ।
WHAT CHILDREN SAY Research shows that the way parents talk to children about the break-up, and the way they involve them in decisions during and after the divorce, can affect how they adjust.	ਬੱਚੇ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਖੋਜ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੋੜ ਵਿਛੋੜੇ ਬਾਰੇ ਮਾਪੇ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਲਾਕ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸਦਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਢਾਲਦੇ ਹਨ।
Most children and young people say that they still want to see both parents after the divorce. Children who keep in contact with both parents after a divorce or separation have fewer adjustment problems than those children who lose contact with the parent they do not live with.	ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਤਲਾਕ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਜੇ ਵੀ ਦੋਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਅਲਹਿਦਗੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਦੋਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹੌਲ ਅਨੁਸਾਰ ਢਲਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਮਾਪੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਗੁਆ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ।
Here are some of the comments made by children and young people whose parents have separated or divorced.	ਏਥੇ ਕੁਝ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਅਲੱਗ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤਲਾਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।
Girl age 14 “They shouldn't say like it was mum's fault or dad's fault, or mum and dad are breaking up 'cos he's done this and that, you should say we are going through a hard time, ups and downs. And you shouldn't go straight to the problem 'cos it's just gonna give a negative approach to the whole thing.”	14 ਸਾਲ ਦੀ ਲੜਕੀ “ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਇਹ ਮੰਮੀ ਦਾ ਜਾਂ ਡੈਡੀ ਦਾ ਕਸੂਰ ਸੀ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਮੰਮੀ ਅਤੇ ਡੈਡੀ ਦਾ ਤੋੜ ਵਿਛੋੜਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨੇ ਇਹ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਹੁ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਅਤੇ ਉੱਪਰੋਥਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਸਮੱਸਿਆ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸਾਰੇ ਮਸਲੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਦੇਵੇਗਾ।”

<p>Girl age 11 “If one of your parents is cheating then you wouldn’t want to know about it.”</p>	<p>11 ਸਾਲ ਦੀ ਲੜਕੀ “ਜੇ ਸਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਧੋਖਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੋਗੇ।”</p>
<p>Girl age 17 “Children should be involved in decisions about ‘where they’re gonna live, how often they will see the other parent, whether they have to move, move schools, if they are going to see their grandparents, cousins and relatives. They should have a say in that cos it’s their family too and they should be asked how they feel about it.”</p>	<p>17 ਸਾਲ ਦੀ ਲੜਕੀ “ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਦੂਜੇ ਮਾਪੇ ਨੂੰ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਬਾਅਦ ਦੇਖਿਆ ਕਰਨਗੇ, ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਸਕੂਲ ਬਦਲਣਗੇ ਪੈਣਗੇ, ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਜਾਂ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ, ਚਚੇਰੇ ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਕਰਨਗੇ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਵੀ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸੁਣੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।”</p>
<p>Boy age 12 “You need to know what’s happened to the dad because he’s still part of the family.”</p>	<p>12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਲੜਕਾ “ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਡੈਡੀ ਨੂੰ ਕੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।”</p>
<p>(Quotes taken from “Young Voice Matters” issue 3, Emma McManus)</p>	<p>[ਉਪਕਥਨ “ਯੰਗ ਵੋਆਇਸ ਮੈਟਰਜ਼” (Young Voice Matters) ਦੇ ਅੰਕ 3, ਐਮਾ ਮੈਕਮੈਨੁਸ (Emma McManus) ਵਿੱਚੋਂ ਲਏ ਗਏ ਹਨ]</p>
<p>WHAT CHILDREN NEED Divorce and separation is difficult for everyone and you might feel that you’re protecting your child by keeping things from them. However, children often feel powerless and confused if they don’t know what’s happening. You can help them by telling them in a way that’s easy for them to understand. They don’t need to know all of the details, but they do need to know about the things that will affect them.</p>	<p>ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਲਾਕ ਅਤੇ ਅਲਹਿਦਗੀ ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਾਸਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਰ, ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਅਤੇ ਭਬੰਤਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੱਸਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਗੀਆਂ।</p>
<p>Children often believe that they have done something to cause the break-up and that it is their fault that you are splitting up. Both parents need to let them know that it’s not their fault. You might have to tell them this more than once.</p>	<p>ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਤੋੜ ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ। ਦੋਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੱਸਣੀ ਪਵੇ।</p>
<p>Acknowledging your children’s feelings can be difficult. Nobody likes to see their child hurting, and it can be tempting to try and make things better by buying them treats and spoiling them with expensive presents. This can lead to problems in the future as they will quickly learn that feeling sad and crying leads to mum or dad spoiling them. They need to feel able to express their feelings without being taught to turn to quick fixes. Help them to tell you what they feel and to express themselves in healthy ways. Tell them that it’s OK to feel sad and to cry, and that you sometimes feel sad too.</p>	<p>ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਖਰੀਦਕੇ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਹਿੰਗੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁਚਕਾਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਲਚਾਉ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਸਿੱਟਾ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਜਾਕੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਹ ਸਿੱਖਣਗੇ ਕਿ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰੋਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਮੰਮੀ ਜਾਂ ਡੈਡੀ ਵੱਲੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇਹੱਦ ਲਾਡ ਕਰਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਝੱਟਪਟ ਹੱਲ ਵੱਲ ਜਾਣਾ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਹਰ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਹਰ ਕਰਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰੋਣਾ ਕੋਈ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।</p>
<p>Children don’t need to feel that they are responsible for making decisions, but they do need to be consulted and feel that you are</p>	<p>ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਉਹ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ</p>

<p>listening to them. You can listen to them when they tell you what they want, and also make it clear that you'll take their feelings into account, even though you can't always give them everything that they want. By doing this you'll be showing them that you understand how they feel.</p>	<p>ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋਗੇ, ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।</p>
<p>Children often worry about being left by their parents. After all, if you left each other, you could do the same to them. It's important that you let them know that even though parents can stop loving each other, the love you have for them will last forever and that it's all right for them to love both parents without having to take sides.</p>	<p>ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਖਰਕਾਰ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਏਹੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਚਾਹੇ ਮਾਪੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ, ਪਰ ਜੋ ਪਿਆਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈ, ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹਰਜ਼ ਨਹੀਂ ਜੋ ਉਹ ਦੋਨੋਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪੱਖਪਾਤ ਕੀਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।</p>
<p>You might have had different feelings about the best way to bring up children, even when you were together. Now that you have separated, you could still work together and agree on having the same rules in each home, although this isn't always easy. It's more important that children feel secure, know that things are going to be OK, and that each parent makes the decisions in their own homes. As long as they know what to expect in each home, children can adjust to the differences.</p>	<p>ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਹੋਣ, ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ। ਹੁਣ ਜਦ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਹੋ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਨਿਯਮ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣ, ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਠਾਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਹਰੇਕ ਮਾਪਾ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫੈਸਲੇ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਹਰੇਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਫਰਕਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।</p>
<p>Children often believe that they have done something to cause the break-up and that it is their fault that you are splitting up. Both parents need to let them know that it's not their fault.</p>	<p>ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਤੋੜ ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ। ਦੋਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।</p>
<p>Let your children be children...</p>	<p>ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ...</p>
<p>Children need the following.</p> <ul style="list-style-type: none"> • To be told what's happening and how their lives will change • To know that it is not their fault • To know that it's OK to feel angry and sad • To know that it's fine to talk and ask questions • To be listened to • To know that their parents understand how they feel and still love them • To feel good about loving both parents • To know that it's alright to have different family rules in different houses. 	<p>ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ ਕਿ ਕੀ ਕੁਝ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਤਬਦੀਲੀ ਆਵੇਗੀ • ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ • ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਕਿ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹਰਜ਼ ਨਹੀਂ • ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਕਿ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹਰਜ਼ ਨਹੀਂ • ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੇ ਜਾਣ ਦੀ • ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ • ਦੋਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ • ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਕਿ ਵਿਭਿੰਨ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨ ਪਰਿਵਾਰਕ ਨਿਯਮ ਹੋਣਾ, ਕੋਈ ਹਰਜ਼ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ।
<p>MORE OF WHAT CHILDREN NEED Children also need the following.</p> <ul style="list-style-type: none"> • To be allowed to distance themselves from their parents' conflict • To have a predictable routine with consistent boundaries • To know that they have two homes where they belong • To be able to stay in contact with extended family like grandparents, aunts, uncles and cousins • To have access to other types of support if they want it • To have hope for the future • To above all, be allowed to be children. 	<p>ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਝਗੜੇ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣਾ • ਸਥਿਰ ਹੱਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਆਸਤਯੋਗ ਰੁਟੀਨ ਰੱਖਣਾ • ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੋ ਘਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹਨ • ਵਿਸਤਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ, ਆਂਟੀਆਂ, ਔਲਾਦਾਂ ਅਤੇ ਚਚੇਰੇ ਭੈਣਾਂ ਭਰਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ

	<ul style="list-style-type: none"> • ਜੇ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੋਣਾ • ਭਵਿੱਖ ਵਾਸਤੇ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣਾ • ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧਕੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣਾ।
<p>You can teach your children that there are positive ways to deal with conflict by learning those ways yourself.</p>	<p>ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਝਗੜੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਉਸਾਰੂ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p>
<p>Seeing or hearing parents constantly fight or snipe at each other plays a big part in how children adjust to a break-up. They need to be able to separate themselves from the conflict and not feel as though they are caught in the middle.</p>	<p>ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਲੜਦੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਝਈਆਂ ਲੈਕੇ ਜਾਂਦੇ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਸੁਣਨਾ, ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੋੜ ਵਿਛੋੜੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਝਗੜੇ ਤੋਂ ਅਲਹਿਦਾ ਕਰ ਲੈਣ ਅਤੇ ਇਹ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿੱਚ-ਵਿਚਾਲੇ ਨਹੀਂ ਫਸੇ ਹੋਏ।</p>
<p>Children can accept change as long as there is not too much at any one time, and they know what to expect. If they feel that there is space for them in both homes, they'll feel more secure.</p>	<p>ਬੱਚੇ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੋਨਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜਗਹ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ।</p>
<p>Children can sometimes take on too much responsibility and feel that they have to look after their parents and any brothers or sisters. Anyone looking at a child who behaves like this might think that they were coping very well and are not too upset. This often happens when parents are upset themselves. However, the impact of this might not show up until your child becomes an adult and it affects their future adult relationships.</p>	<p>ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਭੈਣਾਂ ਜਾਂ ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਪੈਣੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਨਿਪਟ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਚਿੱਟੇ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਖੁਦ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ। ਪਰ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤਦ ਤੱਕ ਨਾ ਦਿਸੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਾਲਗ ਨਾ ਬਣ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਾਲਗ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।</p>
<p>You might find that your children are a great help to you and are coping very well, but as you begin to recover from your relationship ending, it may seem that your children are no longer coping and are quite distressed. You will then need to let them behave like children and let them know that it's OK to feel sad or cross. Some children might start acting younger than they are. This is temporary. Give your children time and attention and encourage them to talk to someone who they trust, such as a teacher, family member or counsellor. They should soon change for the better.</p>	<p>ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਨਿਪਟ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਿਉਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਉਭਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹੁਣ ਸਹਿਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਅਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬਿਪਤਾ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਖਿੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਕੁਝ ਤੁ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਹੋਣ ਦਾ ਨਾਟਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਰਜ਼ੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਿਸਤੇ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਅਧਿਆਪਕ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ। ਉਹ ਜਲਦੀ ਹੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਸਤੇ ਬਦਲ ਜਾਣਗੇ।</p>
<p>Children can feel a great sense of loss when parents break up. However, grandparents and other family members can often play a really significant role in their life. Staying in contact with them can provide a sense of family, love, and belonging, even when things are at their most difficult. Friends are also a good source of comfort to your children. Talk to your children about the important people around them and how they can stay in contact, especially if you are thinking about moving home. Children sometimes need extra support. You can talk to your child's teachers or your GP if you think that counselling might help your children.</p>	<p>ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਅਲੱਗ ਬਲੱਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦੀ ਵੱਡੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ, ਪਰਿਵਾਰ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਚਾਹੇ ਮਾਮਲੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ। ਦੋਸਤ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਢਾਹਸ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਰਦ ਗਿਰਦ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਬਦਲੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>

<p>Staying in contact with other family members can provide children with a sense of love and belonging.</p>	<p>ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>
<p>WHAT CHILDREN DON'T NEED Children don't need the following.</p> <ul style="list-style-type: none"> • To hear or see their parents complaining about or blaming each other • To hear criticisms or negative comments about either parent • To hear adult information about the reasons for the divorce or details about child support • To feel that they may be asked to choose one parent over the other • To pass messages from one parent to the other • To feel like an outsider in one parent's home. 	<p>ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਾਉਂਦੇ ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਦੇਖਣਾ • ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਪੇ ਬਾਰੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀਆਂ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਸੁਣਨਾ • ਉਹਨਾਂ ਤਲਾਕ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਬਾਲਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਸੁਣਨਾ • ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ • ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਦੇ ਸੁਨੇਹੇ ਦੂਜੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ • ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਾਹਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
<p>Conflict between parents can be very damaging for children, especially if you are fighting about them as this can make them feel responsible for the argument and the break-up. When you criticise your children's other parent, or make sarcastic remarks about them, you put your children in the middle of the conflict and they can feel that they have to choose between you.</p>	<p>ਮਾਪਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਝਗੜਾ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਲੜ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹਿਸ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੋੜ ਵਿਛੋੜੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮਾਪੇ ਦੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਅੰਗਾਤਮਕ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਝਗੜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।</p>
<p>Although you need to be honest with your children, they don't need to know all the details of why you are splitting up or about finances. That information will only leave them feeling confused and insecure. Try not to ask them to act as a go-between or messenger, or ask unreasonable questions about what happens in the other household. Children can become very resentful if they think that they're being used like a spy. Try to communicate as directly as you can with your ex-partner.</p>	<p>ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਤੋੜ ਵਿਛੋੜਾ ਕਿਉਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਭਬੱਤਰੇ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਛੱਡ ਦੇਵੇਗੀ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚੋਲੇ ਜਾਂ ਸੰਦੇਸ਼ ਵਾਹਕ ਵਜੋਂ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੈਰ ਵਾਜਬ ਸਵਾਲ ਨਾ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਰੋਸਵਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਜਾਣ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਸੂਸ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਨਾਲ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿੱਧੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।</p>
<p>The way you parent can be affected by things like whether you are leaving or you left, the level of conflict with your ex-partner, changes to financial circumstances, how involved you are in legal proceedings, and what information or support you can get. This can result in you feeling guilty or betrayed, overwhelmed and stressed. You could become hardened to the effect divorce has on children and be less available, emotionally and physically. This can lead to inconsistent parenting.</p>	<p>ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਝਗੜੇ ਦਾ ਪੱਧਰ, ਵਿੱਤੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਕਿਸੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਸਿੱਟਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯਾਤ ਕੀਤੇ ਗਏ, ਹਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਤਲਾਕ ਭਰਪੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਤਲਾਕ ਦਾ ਜੋ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸਤੋਂ ਬੇਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਅਸਥਿਰ ਮਾਪਾਗਿਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>
<p>Remember – most children will be OK and small changes in your behaviour can make a big difference.</p>	<p>ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਠੀਕ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।</p>
<ul style="list-style-type: none"> • By becoming aware of the ways divorce can affect children, parents may reduce or prevent some of the negative effects. 	<ul style="list-style-type: none"> • ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਲਾਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋਕੇ ਮਾਪੇ ਕੁਝ ਕੁ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਅਗਾਊਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
<p>(Information from Shifflett & Cummings 1999)</p>	<p>[ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਿਫਲੈਟ ਅਤੇ ਕੰਮਿੰਗਜ਼ (Shifflett & Cummings) 1999 ਤੋਂ]</p>
<p>TALKING TO YOUR CHILDREN • Tell your children what's happening and that it's not their fault.</p>	<p>ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Tailor the discussion to the children's age and temperament. • Let them know that they can talk to you about it again. • Listen to them and talk to them about their feelings. • Don't ask children to choose sides. • Try not to argue, make sarcastic remarks or lose your temper in front of them. 	<ul style="list-style-type: none"> • ਜੇ ਕੁਝ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। • ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਮਿਜ਼ਾਜ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ। • ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਨਣ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫੇਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। • ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। • ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਇੱਕ ਪਾਸਾ ਚੁਣਨ ਵਾਸਤੇ ਨਾ ਕਰੋ। • ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਬਹਿਸ ਨਾ ਕਰੋ, ਵਿਅੰਗਆਤਮਕ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੋ।
<p>Sometimes the children are the last to know about the break-up. Waiting until the last moment can seem like the right thing to do, but if one parent leaves suddenly this can be a huge shock and does not give them a chance to prepare for the changes that will happen. It can be tempting to put off telling them because you're finding it difficult enough dealing with your own feelings and emotions, let alone theirs.</p>	<p>ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੋੜ ਵਿਛੋੜੇ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਆਖਰੀ ਪਲ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ, ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਚੀਜ਼ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਇੱਕ ਮਾਪਾ ਅਚਾਨਕ ਚਲਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸਦਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਜੋ ਵਾਪਰਨਗੀਆਂ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਨੂੰ ਦਰਕਿਨਾਰ ਕਰ ਦੇਣਾ ਲਲਚਾਉ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ।</p>
<p>When you do tell them, try to answer their questions as honestly and simply as you can. And make sure you allow plenty of time for the conversation, so that no one feels rushed. Tell them you're getting separated or divorced, and reassure them that you and your ex-partner both still love them, and that the decision to separate was not their fault.</p>	<p>ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰਲਤਾ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਭੱਜਨ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਲਹਿਦਾ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤਲਾਕ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਭਰੋਸਾ ਦੁਆਰਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਅਜੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ।</p>
<p>If possible, you and your ex-partner should talk to your children together to tell them that you care about their feelings and to reassure them that it's OK to feel upset. Say that you will all work together to feel better, but that this might take time. Encourage your children to be open about how they feel, even if it is difficult for you to hear. They need to know that you will both continue to love them and stay involved in their lives, and that you feel sad about the break-up of the family and they are likely to feel sad too. Also bear in mind that they might not want to talk to you about their feelings at this time. If so, just let them know that you'll be there when they do want to talk.</p>	<p>ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠਿਆਂ ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਾਸਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮੁੜ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਕਹੋ ਕਿ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ ਪਰ ਇਹ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਬਣੇ ਰਹੋਗੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਤੋੜ ਵਿਛੋੜੇ ਬਾਰੇ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁਣ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇਹ ਜਾਨਣ ਦਿਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁਣਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵੋਗੇ।</p>
<p>Be prepared to answer the same question many times, and don't expect your children to choose between you or to take sides. Be honest with your children and resist the temptation to blame, criticise or insult your ex-partner. When trying to decide what level of detail to tell your children about the divorce or separation, ask yourself how knowing the details will help them.</p>	<p>ਇੱਕੋ ਸਵਾਲ ਦਾ ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਉਮੀਦ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦਾ ਪੱਖ ਪੂਰਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਇਮਾਨਦਾਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣ, ਉਸਦੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਜਾਂ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਲਚ ਨੂੰ ਦਬਾਓ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿ ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਅਲਹਿਦਗੀ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਵਿਸਥਾਰ ਜਾਨਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ</p>

	ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇਗੀ।				
Remember, your relationship as a couple is over but your relationship as parents is not.	ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇੱਕ ਜੋੜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਮਾਪਿਆਂ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।				
Your children might want answers to the following questions. <ul style="list-style-type: none"> • Who will I live with? • Where will my pet live? • Where will mum and dad live? • Will I have to change schools? • What about the holiday we were going on? • Can I still go to scouts, the club, my friends' houses? 	<p>ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਮੰਗਣ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਰਹਾਂਗਾ/ਗੀ? • ਮੇਰੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿਣਗੇ? • ਮੰਮੀ ਅਤੇ ਡੈਡੀ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿਣਗੇ? • ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸਕੂਲ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ? • ਉਹਨਾਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਅਸੀਂ ਮਨਾਉਣ ਜਾ ਰਹੇ ਸੀ? • ਕੀ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸਕਾਊਟਸ, ਕਲੱਬ, ਮੇਰੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ? 				
TYPICAL REACTIONS OF CHILDREN AND YOUNG PEOPLE (There are no typical children.) <ul style="list-style-type: none"> • Clinging to one or both parents • Rejecting one or both parents • Being upset and crying • Being aggressive and blaming one or both parents • Behaving differently or having problems at school • Becoming more adult and 'looking after' one or both parents • Being very good or misbehaving in the hope that this will bring parents back together. The way a child responds can depend on how old they are.	<p>ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਰਵਾਇਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਕੋਈ ਬੱਚੇ ਰਵਾਇਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਨੋਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਚਿੰਬੜ ਜਾਣਾ • ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਨੋਂ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਨਕਰ ਹੋ ਜਾਣਾ • ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਰੋਣਾ • ਹਮਲਾਵਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਨੋਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ • ਵਿਭਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣਾ • ਵਧੇਰੇ ਬਾਲਗ ਬਣਨਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਨੋਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ 'ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ' • ਇਸ ਉਮੀਦ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਬਣਨਾ ਜਾਂ ਦੁਰ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਦੋਨੋਂ ਮਾਪੇ ਫਿਰ ਤੋਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। <p>ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ।</p>				
HOW CHILDREN ADJUST How a child adjusts to the situation depends on the following. <ul style="list-style-type: none"> • The level and intensity of conflict • Loss of contact with a parent, brother, sister, other close family member or friends • Their parents' ability to adjust • The level of support they get from their parents • Changes in their household's finances • The speed and amount of change – new partners, where they live, changing schools, access to friends • Their personality, age and stage of development. 	<p>ਬੱਚੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹੌਲ ਅਨੁਸਾਰ ਢਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ</p> <p>ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਵੇਂ ਢਾਲਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਝਗੜੇ ਦਾ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਤੀਬਰਤਾ • ਕਿਸੇ ਮਾਪੇ, ਭੈਣ, ਭਰਾ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਟੁੱਟ ਜਾਣਾ • ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਹੌਲ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ • ਉਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ • ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਵਿੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ • ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ - ਨਵੇਂ ਸਾਥੀ, ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਕੂਲ ਬਦਲਣਾ, ਦੋਸਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ • ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ, ਉਮਰ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਪੜਾਅ। 				
On the following page there is a table of age-related reactions that children might have to their parents' break-up. The age bands are not fixed and children can respond in different ways.	ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਉਮਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸਾਰਣੀ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਤੋੜ ਵਿਛੋੜੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਰਸਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਮਰ ਦੇ ਗੁੱਟ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿਭਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਰਸਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।				
If your children seem to be very unhappy, you may want to ask the school if they can provide a specialist child counsellor.	ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਾਖੁਸ਼ ਦਿਸਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਬਾਲ ਸਲਾਹਕਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।				
How children react to divorce and how to help them	ਬੱਚੇ ਤਲਾਕ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ				
Age	Reactions	How to help	ਉਮਰ	ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ	ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ
Up to one	<ul style="list-style-type: none"> • Crying, clinging, being irritable 	<ul style="list-style-type: none"> • Be consistent with your care for your child. Be patient with them. 	ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ	<ul style="list-style-type: none"> • ਰੋਣਾ, ਚਿੰਬੜਨਾ, ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੋਣਾ 	<ul style="list-style-type: none"> • ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਰਹੋ। ਉਹਨਾਂ

					ਨਾਲ ਸਬਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲਓ।
Two to five years old	<ul style="list-style-type: none"> • Behaving younger than they are • Complaining of mysterious pains and being in distress • Aggressive, defiant, argumentative, attention-seeking • Being clingy and possessive • Not sleeping well • Blaming themselves and worrying about being abandoned or sent away 	<ul style="list-style-type: none"> • Try to maintain routines (especially at bedtime) to help your child feel more secure. • If you are the main carer, try not to be away for long periods as this may make them feel insecure. • Reassure your child that the split is nothing to do with anything they have done, and that both parents still love them. • Tell their nursery or school about the situation and any changes to it. 	ਦੋ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ	<ul style="list-style-type: none"> • ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਹੋਣ ਦਾ ਨਾਟਕ ਕਰਨਾ • ਭੇਦਭਰੇ ਦਰਦਾਂ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬਿਪਤਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ • ਹਮਲਾਵਰ, ਜਿੱਦੀ, ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਬਣਨਾ • ਚਿਪਕੂ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਆਤਮਕ ਬਣਨਾ • ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਸੌਣਾ • ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਦੂਰ ਭੇਜ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ 	<ul style="list-style-type: none"> • ਬਕਾਇਦਗੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੌਣ ਸਮੇਂ) ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। • ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਖ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਹੋ ਤਾਂ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਵਾਸਤੇ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। • ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁੜ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਤੋੜ ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਦੋਨੋਂ ਮਾਪੇ ਅਜੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। • ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਰਸਰੀ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
Five to eight years old	<ul style="list-style-type: none"> • Feeling lost, rejected, guilty • Feeling disloyal to the parent they do not live with, and showing concern and longing for them • Feeling disloyal to the parent they live with when they see their other parent • Behaving younger than they are • Crying • Being sensible, appearing to cope well and being composed • Thinking it is their fault 	<ul style="list-style-type: none"> • Explain the reasons for any changes to their lives. • Avoid being angry. • Reassure them that they are loved, it is not their fault, and that it is OK to be upset. • Tell their school about the situation and any changes to it. 	ਪੰਜ ਤੋਂ ਅੱਠ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ	<ul style="list-style-type: none"> • ਗੁਆਚੇ, ਤਿਆਗ ਦਿੱਤੇ, ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ • ਜਿਸ ਮਾਪੇ ਨਾਲ ਉਹ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਗੈਰ-ਵਫਾਦਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚਿੰਤਾ ਜਾਹਰ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਾਂਘ ਰੱਖਣੀ • ਜਿਸ ਮਾਪੇ ਨਾਲ ਉਹ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਗੈਰ-ਵਫਾਦਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੂਜੇ ਮਾਪੇ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ • ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਹੋਣ ਦਾ ਨਾਟਕ ਕਰਨਾ 	<ul style="list-style-type: none"> • ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। • ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। • ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਗੱਲ ਹੈ। • ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

				<ul style="list-style-type: none"> • ਰੋਣਾ • ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਨਾ, ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਹੁੰਦੇ ਦਿਖਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ • ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੀ ਕਸੂਰ ਹੈ 	
Nine to 12 years old	<ul style="list-style-type: none"> • Taking sides with one parent • Crying • Appearing to want to grow up too quickly or behaving like your parent or a replacement partner • Behaving like another adult, perhaps a brother or sister, rather than a child 	<ul style="list-style-type: none"> • Assure them that you will continue to care and look after them. • Be positive about the other parent. • Avoid arguing in front of them. • Tell their school about the situation and any changes to it. • Encourage them to mix with their friends. 	ਨੌ ਤੋਂ 12 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ	<ul style="list-style-type: none"> • ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਦਾ ਪੱਖ ਪੂਰਨਾ • ਰੋਣਾ • ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਵੱਡੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਵਾਂਗ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਕ ਸਾਥੀ ਵਾਂਗ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ • ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਵਾਂਗ 	<ul style="list-style-type: none"> • ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋਗੇ। • ਦੂਜੇ ਮਾਪੇ ਬਾਰੇ ਉਸਾਰੂ ਬਣੇ ਰਹੋ। • ਉਹਨਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। • ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। • ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਘੁਲ ਮਿਲ ਜਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
13 to 18 years old	<ul style="list-style-type: none"> • Any of the previous reactions • Avoiding their own feelings by distancing themselves • Showing contempt to one or both parents • Acting more independent than they should be or need to be • Having discipline problems at home or at school • Being compassionate, arrogant, idealistic, angry or suffering from fatigue and having physical complaints 	<ul style="list-style-type: none"> • Give them space to discuss their feelings. • Make sure you do not rely on them to give you emotional Support. • Allow friends to visit them at both homes. 	13 ਤੋਂ 18 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ	<ul style="list-style-type: none"> • ਪਿੱਛੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ • ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ • ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਨੋਂ ਮਾਪਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਤਿਰਸਕਾਰ ਦਿਖਾਉਣਾ • ਉਸ ਹੱਦ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਣ ਦਾ ਨਾਟਕ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿੰਨੀ ਲੋੜ ਹੈ • ਘਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣਾ • ਦਿਆਲੂ, ਘਮੰਡੀ, ਆਦਰਸ਼ਵਾਦੀ, ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ 	<ul style="list-style-type: none"> • ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜਗਹ ਦਿਓ। • ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। • ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਿਓ।

Over 18 years old	<ul style="list-style-type: none"> • Showing extreme attitudes in their own relationships • Losing confidence and distancing themselves 	<ul style="list-style-type: none"> • Be honest about what's happened and provide hope for the future of their relationships. Just because it hasn't worked for you, it doesn't mean that their relationships will fail. 	18 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ	<ul style="list-style-type: none"> • ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੱਦੋਂ ਪਾਰਲੇ ਰਵੱਈਏ ਦਿਖਾਉਣਾ • ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਗੁਆ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਲੈਣਾ 	<ul style="list-style-type: none"> • ਜੇ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਇਮਾਨਦਾਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਉਮੀਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕਿਆ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵੀ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।
When you are dealing with your own strong emotions, it can be difficult to think about how other people (including your children) might be feeling.			ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਰਹੋ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ (ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ।		
Children's feelings are important and they may also be experiencing a huge range of emotions.			ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਲੜੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ।		
You can help them understand their feelings by talking to them about how they feel.			ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।		
You might find that you need to help them put their feelings into words. Be guided by their behaviour and try to listen and let them express their feelings without immediately offering solutions.			ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਝ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਓ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਰੰਤ ਹੱਲਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਹਰ ਕਰਨ ਦਿਓ।		
You could say: 'It seems like you're feeling sad right now' or 'Do you know what's making you feel so sad?' You could also ask them what they think will help them feel better, and offer a few suggestions if they can't think of anything themselves.			ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ: 'ਏਦਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ' ਜਾਂ 'ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਰਹੀ ਹੈ?' ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੋਚਣ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਸੋਚ ਨਾ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।		
You can also encourage them to talk to friends, grandparents, teachers, neighbours or anyone else they feel comfortable with.			ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।		
WHAT YOUR CHILDREN COULD BE FEELING <ul style="list-style-type: none"> • Angry, jealous, guilty • Distressed, sad, depressed • Rejected, hurt, powerless • Safe, calm, relieved • Hopeful, accepting, happy • Disbelief, shocked, surprised • Frustrated, confused, anxious • Lonely, afraid, scared 			ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ <ul style="list-style-type: none"> • ਗੁੱਸੇ, ਈਰਖਾਲੂ, ਦੋਸ਼ੀ • ਬਿਖਤਾਵਾਨ, ਉਦਾਸ, ਉਦਾਸੀਨ • ਤਿਆਗ ਦਿੱਤੇ ਗਏ, ਸਦਮਾ ਪਹੁੰਚਾਏ ਗਏ, ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ • ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸ਼ਾਂਤ, ਰਾਹਤ-ਭਰਪੂਰ • ਉਮੀਦਵਾਨ, ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਖੁਸ਼ • ਅਵਿਸ਼ਵਾਸੀ, ਸਦਮਾ ਲੱਗੇ, ਹੈਰਾਨਕੁੰਨ • ਖਿੜੇ, ਭਬੱਤਰੇ, ਚਿੰਤਾਵਾਨ • ਇਕੱਲੇ, ਡਰੂ, ਡਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ 		
You can help your children understand their feelings by having conversations with them about how they feel.			ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।		
Your parenting divorce or separation – communication			ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਪਾਗਿਰੀ ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਅਲਿਹਦਰੀ - ਸੰਚਾਰ		

<p>IMAGINING A FUTURE CONVERSATION</p> <p>The aim of this exercise is to help you to see things from your children's point of view. You may have hopes and dreams for your children, but it can be really easy to get caught up in the day-to-day parts of our own lives and forget about them. It can be really useful to take a step back and think about what you want for them in the future.</p>	<p>ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਕਿਸੇ ਗੱਲਬਾਤ ਬਾਰੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ ਇਸ ਕਸਰਤ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਨੇ ਹੋਣ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨਾਂ ਦੇ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸਕੇ ਰਹਿ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਇੱਕ ਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਪੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।</p>
<p>Imagine your children talking to a friend in 10 to 15 years from now.</p>	<p>ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਹੁਣ ਤੋਂ 10 ਤੋਂ 15 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।</p>
<p>What do you think they would be saying about this time in their lives?</p>	<p>ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨਾਂ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ?</p>
<p>What do you hope they won't be saying?</p>	<p>ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ?</p>
<p>What do you hope they would be saying?</p>	<p>ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਗੱਲ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ?</p>
<p>HAVING DIFFICULT CONVERSATIONS</p> <p>Sometimes it can feel like every conversation you have ends up in a vicious circle. 'Blaming' language is used, and nobody really gets what they want because everyone is so busy trying to get their point across. If you get angry, it is easy to stop listening and to become defensive.</p>	<p>ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਕਰਨਾ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਇੱਕ ਥੋਥੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 'ਦੋਸ਼ ਮੜ੍ਹਨ ਵਾਲੀ' ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਮਨਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਬਣ ਜਾਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ।</p>
<p>You then start to feel stressed and your body releases lots of chemicals that can affect how you think. You might start feeling angry or feel like running away.</p>	<p>ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਓ ਭਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਾਸਾਇਣ ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਦੂਰ ਭੱਜ ਰਹੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੋ।</p>
<p>If this sounds like the sort of thing that happens to you, try using the following techniques.</p>	<p>ਜੇ ਇਹ ਉਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।</p>
<p>Reduce your stress levels</p> <ul style="list-style-type: none"> • Take deep breaths and deliberately breathe more slowly. This helps to change the stress chemicals that your body is making and can help you to feel calmer. 	<p>ਆਪਣੇ ਤਣਾਓ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਹੌਲੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਓ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਤਣਾਓ ਰਾਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
<p>Listen to what is being said</p> <ul style="list-style-type: none"> • Try to listen with your full attention. • You can't listen and talk at the same time. The more you listen, and the less you say, the better. • Listen carefully to the words and also watch for body language. • Try not to automatically jump in if there is a pause. • Try to stay calm, even if you don't feel calm. 	<p>ਜੋ ਕੁਝ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੁਣੋ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ • ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਦੋਨੋ ਕੰਮ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ, ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। • ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ 'ਤੇ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। • ਜੇ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਲੇ ਕੋਈ ਵਿਰਾਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਗੱਲ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। • ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।
<p>Respond in a non-confrontational way</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avoid changing the subject or interrupting unnecessarily. • Avoid speaking too soon, too often or for too long. • Try using the method below to express yourself. <ol style="list-style-type: none"> 1. State what has happened without blaming, criticising or judging. 2. Say how you feel when you see or hear what has happened. 	<p>ਇੱਕ ਗੈਰ-ਵਿਰੋਧਭਾਸ਼ੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿਓ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਮਤਲਬ ਵਿਘਨ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। • ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ, ਬਾਰ ਬਾਰ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। • ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਹਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵਿਧੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

3. Say what you need to happen. 4. Ask for a change. In other words, say:	1. ਬਿਨਾਂ ਦੇਸ਼ ਲਾਏ, ਬਿਨਾਂ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਨਿਰਣਾ ਕੱਢੇ, ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਸਾਫ ਸਾਫ ਬਿਆਨ ਕਰੋ। 2. ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਜਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। 3. ਇਹ ਕਹੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। 4. ਤਬਦੀਲੀ ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਛੋ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਕਹੋ:
When you...	ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ...
I feel...	ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ...
because I need...	ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ...
and I'd like you to...	ਅਤੇ ਮੈਂ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ...
There are some examples on the next page.	ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।
Examples include the following.	ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
'When you pick the children up and you're late, I feel anxious because I need a set routine and I'd like you to be on time.'	'ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲੇਟ ਹੋ ਤਾਂ ਮੈਂ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਬਕਾਇਦਰੀ ਦੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਹੋਵੋ।'
'When you stop me from seeing my children overnight, I feel upset because I need to keep a connection with them and I'd like you to help to arrange for this to happen.'	'ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਭਰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੈਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਗੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਅਜਿਹਾ ਵਾਪਰਨ ਦਾ ਇੰਤਜਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।'
You are giving your point of view in a non-judgemental way, saying how you feel and linking it to what you need and what you want to happen.	ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਨਿਰਣਾਇਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਨਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਰਦੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
Think about the things that you want to express or the times that you're likely to end up arguing and practise saying things differently.	ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਹਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਸਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਗੱਲ ਬਹਿਸ 'ਤੇ ਆਕੇ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਹਿਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
Fill in some of your own examples.	ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁਝ ਆਪਣੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਭਰੋ।
When you	ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ
I feel	ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ
Because I need	ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ
And I'd like you to	ਅਤੇ ਮੈਂ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ
When you	ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ
I feel	ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ
Because I need	ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ
And I'd like you to	ਅਤੇ ਮੈਂ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ
When you	ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ
I feel	ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ
Because I need	ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ
And I'd like you to	ਅਤੇ ਮੈਂ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ
TIPS FOR CONTACT • Children should feel that they have a home with both parents, regardless of the amount of time they spend with them. • Expect resistance from children as they adjust. • Avoid using children as messengers or go-betweens. • Try not to criticise, find fault, or compare the two homes.	ਸੰਪਰਕ ਵਾਸਤੇ ਨੁਕਤੇ • ਬੱਚੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਚਾਹੇ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਘਰ ਦੋਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈ। • ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੁਝ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦਿਖਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਹਿਲਾ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਦੇ ਹਨ।

	<ul style="list-style-type: none"> • ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਦੇਸ਼ ਵਾਹਕਾਂ ਜਾਂ ਵਿਚੋਲਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। • ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਨਾ ਕਰਨ, ਦੋਸ਼ ਨਾ ਕੱਢਣ ਜਾਂ ਦੋਨਾਂ ਘਰਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
<p>Wherever possible and safe, children need to have access to both parents. If your child says they don't want to see you or their other parent, don't dismiss their feelings or contradict them. Listen to what they say, try to find out if there is a reason, and don't blame them for the rejection.</p>	<p>ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਦੋਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਤੱਕ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਮਾਪੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ ਨਾ ਕੱਢੋ। ਜੋ ਕੁਝ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਸਨੂੰ ਸੁਣੋ, ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਨਾ ਦਿਓ।</p>
<p>Sometimes children see one parent as all good and one parent as all bad. If this happens, remind them of the good times you had together before the separation. Children think of themselves as half of mum, and half of dad. If they aren't allowed to love both parents, they can end up rejecting a part of themselves. So try not to criticise or blame each other in front of your children, but remind them that there is good and bad in all of us.</p>	<p>ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਬੁਰਾ ਗਿਣਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਧੀਆ ਸਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਕਰਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਅੱਧੇ ਮੰਮੀ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਧੇ ਡੈਡੀ ਦੇ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਮੁਨਕਰ ਹੋਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਨਾ ਦੇਵੋ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦੁਆਰਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਚੰਗੇ ਬੁਰੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।</p>
<p>Children are resilient and can live with different family rules if they know what to expect. If your children say things like 'mum does this differently' or 'dad doesn't do things like that', remind them that it is a parent's job to set limits and that although you do things differently you both love them and that it is OK to have different rules in different homes.</p>	<p>ਬੱਚੇ ਲਚਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਭਿੰਨ ਪਰਿਵਾਰਕ ਨਿਯਮਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਮੰਮੀ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ' ਜਾਂ 'ਡੈਡੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ', ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦੁਆਰਾ ਕਿ ਹੱਦਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਮਾਪੇ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨ ਨਿਯਮ ਹੋਣਾ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ।</p>
<p>Avoid questioning children about what happens in the other home. It can feel like an interrogation. Whenever possible, communicate directly with your ex-partner.</p>	<p>ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਸਾਥਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਕਰੋ।</p>
<p>Try not to get into a competition with the other parent about who gives the bigger birthday presents, or give gifts with strings attached. When giving a large gift, think about which household it will stay in. If it is to stay at your home, it's best to let the child know beforehand.</p>	<p>ਦੂਜੇ ਮਾਪੇ ਨਾਲ ਇਸ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਵੋ ਕਿ ਜਨਮ ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਤੋਹਫੇ ਕੌਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੌਣ ਤੋਹਫਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਰਤਾਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਤੋਹਫਾ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗਾ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗਾ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸ ਦੇਵੋ।</p>
<p>Giving children information about what is happening and what to expect will make them feel more secure. For example, you could put important dates on a calendar together. However, not everything in life is predictable and changes might need to take place.</p>	<p>ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੈਲੰਡਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਾਰੀਖਾਂ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਕਿਆਫਾ ਨਹੀਂ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।</p>
<p>Always think about what is in the best interests of your child and tell them about any changes.</p>	<p>ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਿੱਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।</p>
<p>FURTHER TIPS FOR CONTACT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Develop a businesslike relationship with the other parent, one which is centred around the best interests of your children. • Wherever possible, be flexible and willing to compromise. • Don't discuss things that might lead to an argument in front of the children. • Take precautions if you are concerned about conflict or safety during the handover. • Remember that the feelings of the parent the children live with are likely to be different from the other parent's feelings. 	<p>ਸੰਪਰਕ ਵਾਸਤੇ ਅਗਲੇਰੇ ਨੁਕਤੇ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਦੂਜੇ ਮਾਪੇ ਨਾਲ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਜਿਹਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ, ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹਿੱਤਾਂ ਦੁਆਲੇ ਕੇਂਦਰਤ ਹੋਵੇ। • ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਲਚਕਦਾਰ ਅਤੇ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਬਣੋ। • ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਹਿਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

	<ul style="list-style-type: none"> • ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੌਂਪਣ ਦੌਰਾਨ ਝਗੜੇ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋ। • ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਿਸ ਮਾਪੇ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮਾਪੇ ਨਾਲੋਂ ਵਿਭਿੰਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।
<p>Keep conversations focused on what's best for your children. Communicate in a businesslike way about the needs of your child – things like medical appointments, parents' evenings, sports days and birthday parties.</p>	<p>ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਇਰਦ ਗਿਰਦ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹਿੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰੋ - ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦੇ ਇਕਰਾਰ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਮਾਂ, ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਦਿਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ।</p>
<p>If your children say things about what your ex-partner has said or done and this arouses strong feelings in you, don't overreact or retaliate because this puts children in the middle.</p>	<p>ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਨੇ ਕਹੀਆਂ ਜਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਗ ਉੱਠਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਾ ਦਿਖਾਓ ਜਾਂ ਬਦਲਾ ਨਾ ਲਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਅੱਧ ਵਿਚਕਾਰ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।</p>
<p>If you have strong concerns about the level of conflict that might occur when you hand over your children, there are certain things that you can do, like having another adult there, handing over in a public place and in daylight, having a friend or family member hand over for you, or using a contact centre.</p>	<p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਝਗੜੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਾਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸ਼ੰਕੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੌਂਪਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਦਾ ਓਥੇ ਹੋਣਾ, ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੌਂਪਣਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਰਾਹੀਂ ਸੌਂਪਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।</p>
<p>Although everyone is different, if your children live with you, you might feel that you are the one that has all the responsibility and that you have no time to yourself. If the children do not live with you, you might long for the feeling of being a family and feel lost, not knowing how to fill your time.</p>	<p>ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਭਿੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਤਾਂਘ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਗੁਆਚੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਾ ਚੱਲਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਲੀ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਭਰਨਾ ਹੈ।</p>
<p>Even if you are in a one-bedroom flat, it's important to find a space for your children's belongings (even if it is only a corner in a room). This will help them feel that they are still an important part of your life and help them to feel more secure. Don't treat your child like a guest in your home. Create new family activities and routines that will help them to feel more secure.</p>	<p>ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਬੈਡਰੂਮ ਵਾਲੇ ਫਲੈਟ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵਾਸਤੇ ਜਗਹ ਲੱਭਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ (ਚਾਹੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕੋਨਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ)। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਵਾਂਗ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਨਵੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਰੁਟੀਨਾਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।</p>
<p>TIPS FOR DEALING WITH A DIFFICULT PARENT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Even if your ex-partner is not co-operative, keep to a businesslike relationship. • Focus on what you can control, not on what you can't. • Learn how to manage your feelings and not react badly. • Try to think of things from your children's point of view. • Ask yourself what difference a particular issue will make in a year's time. • Try not to get into arguments about what really happened. Remember that people experience things differently. 	<p>ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਮਾਪੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨੁਕਤੇ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਤਾਲਮੇਲ ਨਹੀਂ ਵੀ ਕਰਦਾ, ਇੱਕ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। • ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ ਨਾ ਕਿ ਉਸਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। • ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਾ ਦਿਖਾਓ। • ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। • ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁੱਦਾ ਕੀ ਫਰਕ ਲਿਆਵੇਗਾ। • ਜੇ ਕੁਝ ਸੱਚਮੁੱਚ ਵਾਪਰਿਆ ਉਸ ਬਾਰੇ ਬਹਿਸਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵਿਭਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
<p>Trying to be a good parent is not always easy at the best of times. If you feel that your expartner isn't being co-operative or putting your children first, you may need to consider some strategies that might help. It's important to remember not to waste your energy</p>	<p>ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਮਾਪਾ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਤਾਲਮੇਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾ ਨਹੀਂ</p>

<p>on trying to control things about the other parent and to focus on being the best parent you can be.</p>	<p>ਦੇ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਰਣਨੀਤੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਮਾਪੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਉਰਜਾ ਨਾ ਗੁਆਵੋ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਧੀਆ ਮਾਪਾ ਬਣਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ।</p>
<p>Even when you strongly believe that you are right and your ex-partner is wrong, and you feel that you have to be the one that changes, remember that you can't be responsible for changing your ex-partner. The only person you can change is yourself. However, the small changes that you do make can make a big difference to your parenting and to your children.</p>	<p>ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਗਲਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਹੋ ਜੋ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇੱਕ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਹੋ। ਪਰ, ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਪਾਗਿਰੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।</p>
<p>Try to stay focused on the needs of your children and not on any strong feelings you may have about the past. Think about how you would like your children to remember this stage of their lives in a year's time – or in five to ten years' time. This can help you look at the situation from a different perspective.</p>	<p>ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਨਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸਾਲ — ਜਾਂ ਪੰਜ ਤੋਂ ਦਸ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>
<p>If you hear about things your ex-partner has said about you, try not to jump to conclusions and overreact. Take some time to calm down and think things through.</p>	<p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਿੱਟੇ ਨਾ ਕੱਢਣ ਦੀ ਅਤੇ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਾ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਅਤੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗਹਿਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲਓ।</p>
<p>If your ex-partner is aggressive or criticises you in front of the children, try not to retaliate. Learn how to manage your feelings. This means you're less likely to get into a circular argument that runs out of control. If you feel overwhelmed, give yourself some time and space. Avoid reacting immediately and say 'I need some time to think about this'.</p>	<p>ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਗੁੱਸੇਖੋਰ ਹੈ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਾ ਨਾ ਲਵੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਚੱਕਰਦਾਰ ਬਹਿਸ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬੇਕਾਬੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਚਲ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਜਗਹ ਦਿਓ। ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਕਹੋ, 'ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਾਸਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।'</p>
<p>For example, if your ex-partner calls you names in front of the children, at a later time, when you are alone with the children, talk about what happened in general terms. Let them know that sometimes people get angry with each other but it is wrong to call people names. Try to behave with integrity. You don't have control over the other parent's actions, but you can control how you respond.</p>	<p>ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਬੱਚਿਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੁਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਹੋ, ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਮ ਮਦਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਕਹਿਣਾ ਗਲਤ ਗੱਲ ਹੈ। ਅਖੰਡਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਦੂਜੇ ਮਾਪੇ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ।</p>
<p>IF YOU CAN'T BE WITH YOUR CHILDREN If you are finding it difficult to see your children regularly because of a difficult relationship with your ex-partner, or you are living out of the country or a long way away, then the tips below are for you.</p>	<p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਕਾਇਦਾ ਮਿਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੁਕਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਹਨ।</p>
<p>Letters • Don't forget to write regularly – either by post or by email. • For younger children, choose nice stationery, or computer art, stickers, coloured pens and so on.</p>	<p>ਚਿੱਠੀਆਂ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ — ਬਕਾਇਦਾ ਪੱਤਰ ਲਿਖਣੇ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। • ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, ਵਧੀਆ ਕਾਰਜ-ਪੈਨ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਕਲਾ, ਸਟਿੱਕਰਾਂ, ਰੰਗਦਾਰ ਪੈਨਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
<p>Videos and DVDs • Record a video or DVD of yourself doing things or making a special message.</p>	<p>ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਡੀਵੀਡੀਜ਼</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣਾ ਵੀਡੀਓ ਜਾਂ

	ਡੀਵੀਡੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
<p>Phone calls</p> <ul style="list-style-type: none"> • Make sure that you listen as well as talk and try not to worry about phone charges. • Try to keep up-to-date about their school, their friends and so on. If you're stuck for conversation, share a book or video with them and discuss it on the phone. • Many children also have mobile phones – so you could keep in touch by text message. 	<p>ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਸੁਣਦੇ ਵੀ ਹੋ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਵੀ ਹੋ ਅਤੇ ਫੋਨ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। • ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਟਕ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ। • ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ- ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਤ ਸੰਦੇਸ਼ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।
<p>Accommodation</p> <ul style="list-style-type: none"> • When you see them, make the home you live in as family-friendly as possible, with toys, spare clothes and so on. Try to make sure they have their own space if possible. 	<p>ਰਿਹਾਇਸ਼</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਖਿਡੌਣਿਆਂ, ਵਾਧੂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਆਦਿ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੋਸਤਾਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜਗਹ ਹੋਵੇ।
<p>Birthdays and special occasions</p> <ul style="list-style-type: none"> • Remember the special days. You can make them more special by being thoughtful about the things you send. A card or letter will also show that you are thinking of them. 	<p>ਜਨਮ ਦਿਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੌਕੇ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭੇਜਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸੋਚਵਾਨ ਹੋਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖਾਸ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਪੱਤਰ ਵੀ ਇਹ ਦਿਖਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਸੀ।
<p>Sometimes being a parent can be very stressful. Children may not appreciate all the effort you put into it. It's normal, so try not to give up, as no amount of letters and phone calls can make up for not being there in person. You can try to open up channels of communication with your ex-partner or consider moving closer. You could also use mediation to help you to discuss matters and only go back to court if absolutely necessary.</p>	<p>ਕਈ ਵਾਰੀ ਕੋਈ ਮਾਪਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਣਾਉਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬੱਚੇ ਉਸ ਸਾਰੀ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਸਰਾਹਨਾ ਨਾ ਕਰਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਿੰਮਤ ਨਾ ਹਾਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਚਿੱਠੀਆਂ ਅਤੇ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਓਥੇ ਖੁਦ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਚੈਨਲ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਨੇੜੇ ਘਰ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਤਾਂ ਹੀ ਜਾਓ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।</p>
<p>NEW PARTNERS</p> <p>Children often need their parents more in the early days of a separation and can feel abandoned if you go out a lot or start dating other people. They can often appear quite disapproving, and can feel threatened by any new relationships you have. It is important that any changes to their lives start gradually. However, they mustn't feel that they can dictate what you can or cannot do.</p>	<p>ਨਵੇਂ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ</p> <p>ਅਲਹਿਦਗੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਬਹੁਤ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਗਿਲਣ ਲੱਗਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਤਿਆਗ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਨੱਕ ਚੜ੍ਹੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਏ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ। ਪਰ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਮਨਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਨਾ।</p>
<p>It is probably better to wait for any new relationship to become more serious before introducing the person to your children. Children can get attached to new people quickly, and introducing them to partners who aren't going to be around in the long term could leave them open to another significant loss. Also, when you have a new relationship, make sure that it is safe for your children to be around your new partner.</p>	<p>ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ ਤੱਕ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਡੀਕ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਬੱਚੇ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਜਿਹੇ ਸਾਥੀਆਂ/ਸਾਥਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਕਰਾਉਣਾ, ਜੋ ਕਿ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਟਿਕਣਗੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਘਾਟੇ ਦੇ ਦਰਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ।</p>
<p>Introducing a new partner to children can shatter any hopes they might have of their parents getting back together. Ideally, a new</p>	<p>ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ</p>

<p>partner should be introduced sensitively over a period of time, starting with no more than an hour or so.</p>	<p>ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਵਾਪਸ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਦਰਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਨਵੇਂ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਨੂੰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲੱਗਭਗ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।</p>
<p>Children can be afraid that you will prefer being with your new partner than with them, and that they might lose you as well.</p>	<p>ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਵੋਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਗੁਆ ਬਹਿਣਗੇ।</p>
<p>They could react by being more emotionally dependent and possessive than before. You can listen to their feelings, reassure them that you would never leave them, and understand that their feelings of jealousy are normal in this situation.</p>	<p>ਉਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਨਿਰਭਰ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਅਧਿਕਾਰਆਤਮਕ ਹੋਣ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਰਸਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਭਰੋਸਾ ਦੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡੋਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਈਰਖਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ।</p>
<p>Your new partner might also feel insecure and jealous of the time and energy you spend with your children. Although you can try to reassure your new partner, it isn't always possible to do this. You might then have to reconsider how important your new relationship is to you.</p>	<p>ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਾਂ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਵੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਤੋਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਈਰਖਾਲੂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਨੂੰ ਮੁੜ ਭਰੋਸਾ ਦੁਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਾਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।</p>
<p>You might also have strong feelings about your ex-partner's new partner, and feelings of anger and jealousy could be stirred up. It's important to remember to put your children first in this case. You and your children will need time to adjust to the changes ahead. Even if you think you might be ready to have a relationship, it doesn't necessarily mean that your children will be ready. You'll need to make sure that they have time to adjust to any new relationships.</p>	<p>ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਦੀ ਨਵੀਂ ਸਾਥਣ/ਸਾਥੀ ਬਾਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਈਰਖਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਲੂਣਿਆਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰਵ ਪ੍ਰਥਮ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਅੱਗੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਤਿਆਰ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਮਿਲੇ।</p>
<p>If you have met someone and you're thinking of living with them, it's important that you talk to them about their role as a step-parent. Learning how to live together will take time and needs to be balanced with your children maintaining a relationship with their other parent. If your new partner already has a family, it can help to agree on house rules before moving in together.</p>	<p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਤਰੇਏ ਮਾਪੇ ਹੋਣ ਦੀ ਨਵੀਂ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਸੰਤੁਲਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮਾਪੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਕਾਨ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p>

Handbook on the parenting course for parents who are separated	ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਕੋਰਸ ਬਾਰੇ ਹੱਥ-ਪੁਸਤਿਕਾ
DOMESTIC ABUSE	ਘਰੇਲੂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ
<p>If violence or abuse has happened it is important to remember that the children's or abused parent's safety is the first priority.</p> <p>If you are on a training course or having individual sessions and need to talk to someone about any risk to you or your children, talk to the course trainer or the practitioner you are having your sessions with. They will be able to support you and help you get the help you need.</p> <p>If there has been abuse, limited contact between parents, as well as with children, may be in the children's best interests. Legal support can also play an important role in keeping everyone safe.</p> <p>If you find yourself in an abusive situation, get help for you and your children immediately.</p>	<p>ਜੇ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਤਰਜੀਹ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿੱਖਲਾਈ ਕੋਰਸ 'ਤੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੈਸ਼ਨ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਰਸ ਸਿੱਖਲਾਈ ਕਰਤਾ ਜਾਂ ਉਸ ਅਭਿਆਸ ਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਸ਼ਨ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੀਮਤ ਸੰਪਰਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹਿੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੋਸ਼ਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਲਓ।</p>
<ul style="list-style-type: none"> You can contact The National Domestic Violence Helpline (by Freephone on 0808 2000 247 or by visiting the website at www.refuge.org.uk) to get information on and access to 24-hour emergency accommodation. You can phone the NSPCC's National Child Protection Helpline on 0808 800 5000. This provides a free, confidential service for anyone concerned about children at risk. 	<ul style="list-style-type: none"> 24 ਘੰਟੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਅਤੇ ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੌਮੀ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਮਦਦਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (0808 2000 247 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.refuge.org.uk 'ਤੇ ਜਾਕੇ)। ਤੁਸੀਂ NSPCC ਦੀ ਕੌਮੀ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਦਦਲਾਈਨ ਨੂੰ 0808 800 5000 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
<p>The National Domestic Violence Helpline 0808 2000 247</p> <p>NSPCC's National Child Protection Helpline 0808 800 5000</p>	<p>ਕੌਮੀ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਮਦਦਲਾਈਨ (National Domestic Violence Helpline) 0808 2000 247</p> <p>NSPCC ਦੀ ਕੌਮੀ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਦਦਲਾਈਨ (National Child Protection Helpline) 0808 800 5000</p>
<p>If children talk about harming themselves or not wanting to live, if the school reports problems that go on for months, or if you feel that you cannot cope with your child's behaviour, you should find help. You could:</p> <ul style="list-style-type: none"> see your GP talk to your child's teacher, head of year or headteacher see a counsellor talk to your Cafcass worker talk to your social worker. 	<p>ਜੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਨਾ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਸਕੂਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਹਿ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲੱਭਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ, ਉਸ ਸਾਲ ਦੇ ਮੁਖੀ ਜਾਂ ਮੁੱਖ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਕੈਫਕੈਸ (Cafcass) ਕਾਰਕੁੰਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

	<ul style="list-style-type: none"> ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਕੁੰਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
Communication	ਸੰਚਾਰ
Your emotional divorce or separation	ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਅਲਿਹਦਰੀ
THE LOSS OF A RELATIONSHIP	ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਟੁੱਟ ਜਾਣਾ
Grief is an important part of the divorce process, and knowing about the stages of loss can help you through the process. When a partner dies there is a set ritual – having a funeral and so on – and grieving is accepted as being natural. For a divorce, grief may not be acknowledged or accepted, and there is no set ritual (although some people may latch on to the court process in place of this).	ਦੁੱਖ ਤਲਾਕ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਅੰਗ ਹੈ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਵਿਛੋੜੇ ਦੇ ਪੜਾਅਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਜੀਵਨ ਸੰਗੀ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ ਤਹਿ ਹਨ - ਸੰਸਕਾਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਆਦਿ - ਅਤੇ ਮਾਤਮ ਮਨਾਉਣ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਤਲਾਕ ਵਾਸਤੇ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ ਤਹਿ ਨਹੀਂ ਹਨ (ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਅਦਾਲਤ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਚਿੰਬੜ ਸਕਦੇ ਹਨ)।
You may both be at very different stages of loss. The one who decides to leave has often already experienced many of the feelings associated with grief and loss before leaving the relationship, whereas the other person has still to experience them.	ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਵਿਛੋੜੇ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹੋਵੋ। ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਹੜਾ ਛੱਡ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਕਸਰ ਉਸਨੇ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਵਿਛੋੜੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਜਰਬਾ ਲੈ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਜੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਤਜਰਬਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
There are many losses that arise when a relationship ends – the loss of being part of a family, the loss of a partner, the loss of future plans and goals as a couple, the loss of the role as a husband, wife or lover, and the loss of the status of being part of a couple.	ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਦੀ ਕਮੀ, ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਕਮੀ, ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜੋੜੇ ਵਜੋਂ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਕਮੀ, ਇੱਕ ਪਤੀ, ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਮੀ/ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਵਜੋਂ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਕਮੀ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਜੋੜੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਦੇ ਰੁਤਬੇ ਦੀ ਕਮੀ।
Many people have to move from the home they lived in during the relationship, and so may also suffer the loss of their home. Each parent can also experience the loss of their relationship with their children when they are with the other parent. Feelings of loss are not only experienced by the adults, they are also felt by the children.	ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਵਿਛੋੜੇ ਨੂੰ ਝੱਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਸਮੇਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੂਜੇ ਸਾਥੀ ਕੋਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਛੋੜੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਕੇਵਲ ਬਾਲਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਗੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
Emotions	ਭਾਵਨਾਵਾਂ
Divorce or separation is personal and everyone will experience it differently. You could feel a sense of relief that your relationship has come to an end or feel a failure because you were powerless to stop it from ending. You may have both decided that a divorce is the right way forward, or one of you may feel more sure about breaking up than the other.	ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਅਲਿਹਦਰੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਰਾਹਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਫਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਸੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਦੋਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਤਲਾਕ ਹੀ ਸਹੀ ਰਸਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਤੋੜ ਵਿਛੋੜਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਢਿੱਡ ਹੋਵੇ।
If you have decided to leave the relationship, you may have been thinking about it for a long time, building up the courage to leave, perhaps resulting in feelings of guilt.	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸਾਹਸ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸ਼ਾਇਦ ਦੋਸ਼ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਿਆ ਹੋਵੇ।
If you are the one who has been left, this might have come as a shock and you may feel a sense of rejection or abandonment.	ਜੇ ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਇੱਕ ਝਟਕੇ ਵਾਂਗ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਝਟਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਤਿਆਗ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
If the break-up is sudden and without warning, your feelings could be more intense than if the relationship had broken down	ਜੇ ਤੋੜ ਵਿਛੋੜਾ ਅਚਾਨਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉਸ ਹਾਲਤ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ

<p>over a long period of time. Your feelings are also likely to be more intense if you have been left than if you are the one who decided to leave.</p>	<p>ਰਿਸ਼ਤਾ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਤੀਬਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤਾਂ ਵੀ ਹੈ ਜੇ ਛੱਡ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।</p>
<p>The pain of a break-up can be deep and intense. It can be experienced physically as you feel that your heart has quite literally been broken. Your emotions can also affect your ability to make decisions and make you feel tired and lacking in energy, although the extent of these feelings depends on the circumstances.</p>	<p>ਤੋੜ-ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਦਰਦ ਡੂੰਘਾ ਅਤੇ ਤੀਬਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪਾਸਾਰ ਹਾਲਾਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।</p>
<p>Emotions</p>	<p>ਭਾਵਨਾਵਾਂ</p>
<p>Whatever the situation, you are likely to experience the following stages of loss and you don't necessarily go through the stages in order. It is also possible to feel the whole range of emotions in the space of 10 minutes!</p>	<p>ਸਥਿਤੀ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਗੁਜ਼ਰੋ। ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕੇਵਲ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਵਕਫੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਲੜੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰ ਲਵੋ!</p>
<p>The stages of loss are: denial anger bargaining depression acceptance</p>	<p>ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦੇ ਪੜਾਅ ਇਹ ਹਨ: ਇਨਕਾਰ ਗੁੱਸਾ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨਾ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ</p>
<p>THE STAGES OF LOSS</p>	<p>ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੇ ਪੜਾਅ</p>
<p>You will not necessarily experience the stages of loss in the order shown above and you might visit each stage more than once. You might sometimes feel that you are taking one step forward and two steps back. The feelings you might experience, whether mild or intense, are all a normal part of divorce and separation. However, if you feel that you've been stuck in a particular stage for some time, you might want to consider seeing a counsellor to help you through the process.</p>	<p>ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਗੁਜ਼ਰੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਝ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੋ ਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਹਲਕੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੀਬਰ, ਉਹ ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਅਲਹਿਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>
<p>Denial • A feeling that it isn't happening • Hiding things from your friends and family • Fantasising and not dealing with reality.</p>	<p>ਇਨਕਾਰ • ਕੋਈ ਭਾਵਨਾ ਜੋ ਵਾਪਰ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਹੈ • ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਛੁਪਾਉਣਾ • ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਅਸਲੀਅਤ ਨਾਲ ਨਾ ਨਿਪਟਣਾ।</p>
<p>Realising that your relationship has ended can leave you in a state of shock. You could become absent-minded and feel that this isn't really happening to you.</p>	<p>ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਝਟਕਾ ਲੱਗਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਦਿਮਾਗ ਵਾਲੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ।</p>
<p>Fear of facing the future alone can be one factor that contributes to denial. Facing your fears can seem like too much to bear.</p>	<p>ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਡਰ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਉਹ ਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਨਕਾਰ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ, ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਝੇਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ।</p>
<p>You may feel a mix of emotions and have rapid mood changes. You could swing wildly from feeling numb and not being able to talk, to feeling out of control emotionally and perhaps needing to scream and shout. You might also feel that your emotions are raw and that everyone thinks they know what's going on.</p>	<p>ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਰਲੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਜਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਗੁੰਮ ਸੁੰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਅਚਾਨਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ</p>

	ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਕਾਬੂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਖਣ ਅਤੇ ਸ਼ੋਰ ਮਚਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕੱਚੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।
You may experience a feeling of detachment, of being in a daze, as though you are watching a movie. You could also have feelings of panic and anxiety, and a compulsion to do something. This can often take the form of throwing yourself into work or anything practical.	ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਅਲਹਿਦਗੀ, ਕਿਸੇ ਖੁੰਮਣਯੋਗੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਫਿਲਮ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਇੱਛਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਗਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਹਾਰਕ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਲਾ ਲੈਣ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
Anger • Overreacting and often acting in an irrational way • Feeling like you're out of control • Being short-tempered and aggressive.	ਗੁੱਸਾ • ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾਉਣਾ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਗੈਰ-ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ • ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਕਾਬੂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ • ਜਲਦੀ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਹਮਲਾਵਰ ਹੋਣਾ।
Anger can be explosive. You can swing from feeling hatred and revenge to feeling sad and insecure. The depth of these feelings can often be frightening.	ਗੁੱਸਾ ਵਿਸਫੋਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਫਰਤ ਅਤੇ ਬਦਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਚਾਨਕ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਅਕਸਰ ਡਰਾਵਣੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
If you have decided to leave the relationship, you might find it difficult to express your anger because you feel guilty. If you have been left, you might find it difficult to express anger for fear of pushing the other person further away.	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਗੁੱਸਾ ਜਾਹਰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਗੁੱਸਾ ਜਾਹਰ ਕਰਨਾ ਦੁਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਧੱਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਡਰੋਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗੇ।
Anger often comes before the process of letting go. Trying to redirect your anger by doing practical things can help. It isn't healthy to bottle anger up or express it aggressively. You can express anger in a healthy way by talking to friends or family, exercising or by talking to a counsellor. Keeping anger bottled up can lead to depression.	ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦੇਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਕਸਰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਹਾਰਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਹਮਲਾਵਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਹਰ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ, ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਹਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਦਬਾਈ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
Bargaining Thinking: Maybe we could have a second chance. If only he or she: • would change • knew how much I cared • knew just what I'd done for the family.	ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨਾ ਇਹ ਸੋਚਣਾ: ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੋਰ ਮਿਲ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਕੇਵਲ ਉਹ: • ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ • ਜਾਣਦਾ/ਜਾਣਦੀ ਹੁੰਦਾ/ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਸੀ • ਜਾਣਦਾ ਹੁੰਦਾ/ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਮੈਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੈ।
Many people think that they see their ex-partner or hear their voice. You may also imagine scenarios.	ਕਈ ਲੋਕ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਬਕਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਘਟਨਾ-ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ।
You may find yourself wanting to strike a bargain with your ex-partner to try desperately to make things as they were before or to make the pain go away. This is not a good time to make deals. You may make impossible promises and make things even worse.	ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੇ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਦਰਦ ਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਾਵੋ। ਸਮਝੌਤੇ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਅਸੰਭਵ ਵਾਅਦੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਦੇਵੋ।
Emotions	ਭਾਵਨਾਵਾਂ
Depression • Crying uncontrollably	ਉਦਾਸੀਨਤਾ

<ul style="list-style-type: none"> • Having no interest in anything • Feeling like you have a 'mental fog' • Not sleeping well • Feeling withdrawn and cut off from others. 	<ul style="list-style-type: none"> • ਬੇਕਾਬੂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੋਣਾ • ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾ ਰੱਖਣਾ • ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਪੁੰਦ' ਹੋਵੇ • ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਸੌਣਾ • ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
<p>Feelings of loneliness, sadness or depression are normal during this difficult time. The feelings of sorrow and loss of your relationship, and all that it means to you, can be difficult to bear. You might also have sleep problems and feel emotionally drained.</p>	<p>ਇਕੱਲੇਪਣ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਣਾ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਵਿਛੋੜੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਜੋ ਵੀ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਝੱਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।</p>
<p>Because our identities are tied up in relationships, it can be difficult to imagine yourself as a whole and separate person. Your self-esteem can be low, making it difficult to do everyday things.</p>	<p>ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਪਹਿਚਾਣਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਝੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਅਤੇ ਵੱਖਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੀਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>
<p>You might feel like crying most of the time. If you feel this way, and can't quite let the tears out, you could try watching a sad movie to help you express your feelings.</p>	<p>ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੋਂਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੰਝੂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਹਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਉਦਾਸ ਫਿਲਮ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਅਜਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>
<p>If the feelings of depression won't go away, or they get worse, you may need to speak to your doctor or a counsellor.</p>	<p>ਜੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀਆਂ, ਜਾਂ ਜੇ ਇਹ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।</p>
<p>Acceptance</p> <ul style="list-style-type: none"> • Your emotions become more balanced – you can acknowledge both good and bad bits of your relationship • You find yourself more able to manage strong emotions • You have hope for the future. 	<p>ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪੱਖਾਂ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਮੰਨ ਸਕਦੇ ਹੋ। • ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਯੋਗ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ • ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਾਸਤੇ ਉਮੀਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
<p>For some people this stage can mark the beginning of a new life with new choices, for others it can be a bit of an anticlimax. Relationships can settle down, although it is also possible that problems with children may sometimes arise.</p>	<p>ਕੁਝ ਕੁ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਪੜਾਅ ਨਵੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਹੋਰਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਦੁਖਾਂਤ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਿਸ਼ਤੇ ਟਿਕ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।</p>
<p>The feelings at each stage can be overwhelming, and you might feel like you are going crazy. It is better to acknowledge these feelings and accept that they are a part of a painful process.</p>	<p>ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬੇਹੱਦ ਪ੍ਰਚੰਡ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਾਗਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਦਰਦਭਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।</p>
<p>Don't expect to go through the stages one by one. It is more likely that you'll jump from one to the other, often in the space of a few minutes!</p>	<p>ਇਹਨਾਂ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਗੁਜ਼ਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਜੰਪ ਕਰਕੇ ਦੂਜੀ ਭਾਵਨਾ 'ਤੇ ਜਾਵੋਗੇ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਇਹ ਕੁਝ ਹੀ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਵਕਫੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੇਗਾ!</p>
<p>Understanding the stages won't make the pain go away, but it might help you realise that this is a normal process that other people go through as well.</p>	<p>ਇਹਨਾਂ ਪੜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਚਲਾ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਵੀ ਇਸ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਨ।</p>
<p>TAKING CARE OF YOURSELF</p> <ul style="list-style-type: none"> • The best thing you can do for your children is to take care of yourself. By taking steps forward for yourself you will be helping your children as well. • Do things that are just for you – pamper yourself, visit friends, 	<p>ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੈ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ। ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਅਗਾਂਹ ਵਾਧੂ ਕਦਮ ਉਠਾਕੇ ਤੁਸੀਂ

<p>read, find time for yourself and so on.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eat properly and get enough sleep and exercise. • Try to limit the emotional energy you give to the conflict. • Express your feelings by talking to a friend or counsellor. <p>Release the tension by exercising.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Although divorce is a painful process for parents and children, remember that things change with time. 	<p>ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ ਜੋ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਹਨ - ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਲਾਡ ਕਰੋ, ਦੋਸਤਾਂ ਕੋਲ ਜਾਓ, ਪੜ੍ਹੋ, ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਆਦਿ। • ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਓ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਲਓ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। • ਝਗੜੇ ਨੂੰ ਜਿਹੜੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਉਰਜਾ ਤੁਸੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਸਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। • ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਹਰ ਕਰੋ। ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। • ਹਾਲਾਂਕਿ ਤਲਾਕ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਦਰਦ ਭਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
<p>Ask yourself 'If I'm physically, mentally and emotionally exhausted, how can I be available to care for my children?'</p>	<p>ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛੋ, “ਜੇ ਮੈਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੱਕ ਕੇ ਚੁਰ ਹੋ ਜਾਵਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?”</p>
<p>You have a right to your feelings. However, what you do with them can make a big difference in your child's life. It's not healthy to keep your anger inside, to express it aggressively, or to use the children to get back at your ex-partner.</p>	<p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਰੱਖਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਪਰ, ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰੇ ਅੰਦਰ ਦਬਾਈ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਹਿੰਸਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਜਾਹਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ।</p>
<p>Tell yourself that it's OK to feel angry or sad. You can express your feelings by talking to a friend or counsellor, by joining a support group or by exercising.</p>	<p>ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਗਲਤ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ, ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣਕੇ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਹਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>
<p>If you are the one who left, you're likely to feel guilty about the separation and to be more ahead in the separation process as you've had more time to come to terms with things.</p>	<p>ਜੇ ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਜਿਸਨੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਛੱਡਿਆ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਲਹਿਦਗੀ ਬਾਰੇ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਲਹਿਦਗੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਅੱਗੇ ਹੋਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।</p>
<p>If you have been left, you could feel betrayed and rejected, leaving you feeling insecure and jealous of any new relationship your ex-partner has. You might also not want to accept the end of the relationship and try to hold on to it. Sometimes the conflict can be the only way to stay connected to your ex.</p>	<p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸਘਾਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਛੱਡ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਈਰਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਹੀ ਨਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪਕੜੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਝਗੜਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>
<p>Sometimes it might seem that you have a mountain to climb, but with time the mountain can turn into a small hill.</p>	<p>ਕਈ ਵਾਰ ਇੰਝ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਚੜ੍ਹਨ ਲਈ ਪਹਾੜ ਹੈ, ਪਰ ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ ਇਹ ਪਹਾੜ ਛੋਟੀ ਪਹਾੜੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>
<p>It is important to bear in mind that time heals. Whatever you and your children feel now, you can be sure that you won't be feeling the same way after six months, a year or five years.</p>	<p>ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਂ ਸਾਰੇ ਜਖਮ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹੁਣ ਜੋ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ, ਇੱਕ ਸਾਲ ਜਾਂ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ।</p>
<p>Having a support network can really help you through any difficult patches. You could also consider seeing a counsellor or using mediation.</p>	<p>ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਰੱਖਣਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦੌਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>
<p>EMOTIONS</p>	<p>ਭਾਵਨਾਵਾਂ</p>
<p>SUPPORT NETWORK Name the person or people in your life who meet each of the needs listed below.</p>	<p>ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚਲੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਂਅ ਲਿਖੋ ਜੋ ਹੇਠਾਂ</p>

	ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।
Someone I can rely on in a crisis:	ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਤੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟਕਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ:
Someone I can talk to if I am worried:	ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋਵਾਂ:
Someone who makes me feel good about myself:	ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ:
Someone who will tell me how well or how badly I am doing:	ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਬੁਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਾਰਜ ਕਰ ਰਹੀ/ਰਿਹਾ ਹਾਂ:
Someone who really makes me stop and think about what I am doing:	ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਸ ਕਾਰਜ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ:
Someone who introduces me to new ideas, new interests or new people:	ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਨਵੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ:
EXTENDED FAMILY	ਵਿਸਤਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ
Grandparents and other family members play an important part in your child's life. Quite often, these family members also suffer the fallout when parents are in conflict and they feel that they have to take sides. Family members might feel strongly about what has happened. However, it is important to continue to allow your child to have contact with them.	ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ/ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ, ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਆਈ ਇਸ ਤਰੇੜ ਨੂੰ ਝੇਲਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਝਗੜ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪੱਖ ਲੈਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਉਸ ਬਾਬਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
Explain to your extended family that although you understand that they might have divided loyalties, it is important that they don't speak badly about either parent as this could cause children to feel that they are in the middle of an even bigger conflict.	ਆਪਣੇ ਵਿਸਤਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਹ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਕਿ ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀਆਂ ਵੰਡੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਗੱਲ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਪੇ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਨਾ ਬੋਲਣ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸਤੋਂ ਵੀ ਵੱਡੇ ਝਗੜੇ ਦਰਮਿਆਨ ਖੜ੍ਹੇ ਹਨ।
Children benefit from the stability and sense of belonging that other family members can bring, especially at a time of instability and uncertainty. Spending time in another home where life carries on as normal can be a great comfort to them.	ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਸਬੰਧ ਰੱਖਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਮੈਂਬਰ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੇ ਸਮੇਂ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਆਮ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੱਲਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਆਰਾਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
Emotions	ਭਾਵਨਾਵਾਂ
YOUR CHILDREN'S FRIENDS AND FAMILY	ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ
Friends and family are very important to children, and they may lose contact with the people they are closest to for a number of reasons outside of their control.	ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਗੁਆ ਲੈਣ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
There can be many reasons for this, including moving home and people taking sides.	ਇਸਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘਰ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਦਾ ਪੱਖ ਪੂਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
Fill your child's name in the centre and any friends or family that are important to them in the surrounding bits of paper. If you have more than one child you can photocopy the diagram or use different coloured ink for each child.	ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਂ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਭਰੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਬੱਚੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੱਤਰ ਦੀ ਫੋਟੋਕਾਪੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਆਹੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
Child's Name	ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਂ
COUNSELLING You might want to consider counselling if you feel that you are	ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ

<p>stuck at one of the stages of loss. Counselling can:</p> <ul style="list-style-type: none"> • help you untangle conflicting emotions • support you through a time of change • help you to express your feelings, and • help children to express their feelings and feel supported. 	<p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਟੁੱਟ ਜਾਣ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ 'ਤੇ ਆਕੇ ਫਸ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ। ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ • ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ • ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਹਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ • ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਹਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
<p>Individual counselling Counselling helps you to make problems clear in your own mind, and find better ways of working through them. The counsellor is trained to listen to you and help you understand and work things out for yourself. They won't tell you what to do, but will work with you to support you. Counselling sessions usually last for 50 minutes, and the number of sessions you have will depend on the issues you have. Your counsellor can discuss this with you.</p>	<p>ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਖੁਦ ਹੱਲ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਿੱਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਾਰਜ ਕਰਨਗੇ। ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਕਾਰਜ-ਕਾਲ ਅਕਸਰ 50 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਚੱਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਕਾਰਜ-ਕਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਮੁੱਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>
<p>Family counselling Some people find family counselling or family therapy very useful. This type of counselling is designed for families – parents and children – but can be helpful for any relationship, within families or not, that would benefit from support. Extended families including grandparents and stepfamilies can also attend. People sometimes find it helpful to invite a very close family friend.</p>	<p>ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਕੁਝ ਕੁ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ- ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਉਂਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਪਰ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਵਿਸਤਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਅਤੇ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਅਤੇ ਮਤਰੇਏ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।</p>
<p>Family counselling can help family members find ways to support and help each other, and to develop their communication skills and their ability to settle differences. It takes place in a safe and supportive environment where the focus is on identifying and encouraging the family's strengths and resources, and where problems are worked out together.</p>	<p>ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੰਚਾਰ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਫਰਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾਕਾਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੱਖਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠਿਆਂ ਹੱਲ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</p>
<p>You will probably have to pay for any individual or family counselling you have, but your GP may be able to refer you to a free service.</p>	<p>ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਵਾਸਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ.ਪੀ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕੇ।</p>
<p>Youth counselling</p>	<p>ਯੁਵਕ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ</p>
<p>During a divorce or separation you might find that you are not as available to your children as you might want to be. Children may then start to keep their feelings and worries to themselves, thinking that talking to you might burden and distress you further. You can ask your child's school if there is a youth counsellor on site. Youth counselling can give children an opportunity to talk about their fears and worries without the added anxiety of worrying you.</p>	<p>ਕਿਸੇ ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਅਲਹਿਦਗੀ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਓਨੇ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਿੰਨੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਣਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ, ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਜਾਣ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਬੋਝ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ</p>

	<p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਉਥੇ ਕੋਈ ਯੁਵਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਯੁਵਕ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦੇਣ ਦੇ ਵਾਧੂ ਸ਼ੰਕੇ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>
Emotions	ਭਾਵਨਾਵਾਂ
<p>FAMILY MEDIATION This is for people who:</p> <ul style="list-style-type: none"> • are finding it hard to talk to their ex-partner directly • want to improve communication about their children • don't want to go to court • want to find a way to reduce conflict, and • want to find a fair way to take children's views into account. 	<p>ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਬਕਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ • ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ • ਜੋ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ • ਜੋ ਝਗੜੇ ਨੂੰ ਖੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ • ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਗਿਣਤੀ ਮਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।
<p>WHAT HAPPENS IN MEDIATION? In mediation the things you can discuss include the following.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agreeing contact – how much time your children will spend with each parent and how this will work, including the little details that can make such a big difference (such as agreeing pick-up times and where the children will eat). • Where your children will live • Financial support for your children • What will happen to the family home • How assets and debts should be divided • How other finances, like pensions, savings and investments, will be split. 	<p>ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ? ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਰੇਕ ਮਾਪੇ ਨਾਲ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੱਲੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਕਿੱਥੇ ਖਾਣਗੇ ਆਦਿ)। • ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਰਹਿਣਗੇ ਕਿੱਥੇ • ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ • ਪਰਿਵਾਰਕ ਘਰ ਦਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ • ਸੰਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵੰਡਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ • ਹੋਰਨਾਂ ਵਿੱਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ, ਬੱਚਤਾਂ ਅਤੇ ਨਿਵੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵੰਡਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
Family mediation allows you and your ex-partner to reach your own decisions about contact arrangements rather than having a judge decide for you. For this reason, agreements drawn up through mediation tend to work better in practice and last longer.	ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜੱਜ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਰਕ ਇੰਤਜ਼ਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀਤੇ ਫੈਸਲੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲਿਆਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੇ ਸਮਝੌਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਲੰਮੇ ਸਮਾਂ ਚੱਲਦੇ ਹਨ।
In family mediation you sort out family arrangements over a number of joint meetings. The focus is on providing a safe and fair environment with the aim of moving forward and reaching agreement, not on deciding whose fault it is. The mediator is not on anyone's side and will help you to negotiate an agreement that takes account of the whole family's needs.	ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਬੰਦੋਬਸਤਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਦੀ ਸੰਯੁਕਤ ਬੈਠਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਢਦੇ ਹੋ। ਧਿਆਨ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਜਾਇਜ਼ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਟੀਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਅਤੇ ਸਮਝੌਤੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਨਾ ਕਿ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਗਲਤੀ ਕਿਸਦੀ ਹੈ। ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪੱਖ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸਮਝੌਤੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਗਿਣਤੀ ਮਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ।
Mediation can promote better communication between you and your ex-partner. It also helps to build a strong foundation for continued, good parenting. Mediation can be about children or property and finance, or both.	ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ ਵਿਚਕਾਰ ਬਿਹਤਰ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਨਿਰਵਿਘਨ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਮਾਪਾਗਿਰੀ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨੀਂਹ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਅਤੇ ਵਿੱਤਾਂ ਜਾਂ ਦੋਨਾਂ ਬਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
In some situations, mediation services can offer an appointment to see the children and get their views. However, the parents are still responsible for making decisions.	ਕੁਝ ਕੁ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਨਣ ਵਾਸਤੇ ਮਿਲਣ ਦੇ ਇਕਰਾਰ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ

	ਹਨ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ, ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮਾਪੇ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
If you are thinking about mediation	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ
If you are entitled to public funding (legal aid) mediation will be free. If not, you would have to pay for it. However, research shows that mediation can be much cheaper and quicker than legal proceedings.	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਫੰਡਾਂ (ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ) ਦਾ ਹੱਕ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਮੁਫਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਪਰ, ਖੋਜ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਸਸਤੀ ਅਤੇ ਜਲਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
If you want to use mediation to sort out arrangements for you and your children, you can find your nearest family mediation service by:	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇਤਜ਼ਾਮਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੀ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਸੇਵਾ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ:
• phoning the Family Mediation Helpline on 0845 60 26 627 or visiting their website at www.familymediationhelpline.co.uk .	• ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਮਦਦਲਾਈਨ ਨੂੰ 0845 60 26 627 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.familymediationhelpline.co.uk 'ਤੇ ਜਾਕੇ।
When you find your nearest service, you can ask any questions you have. If you want to know more, the person you are speaking to will take your details and book an appointment for you to meet a mediator for an assessment.	ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸਥਾਰ ਲਵੇਗਾ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਚੋਲੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਮਿਲਣ ਦਾ ਇਕਰਾਰ ਬੁੱਕ ਕਰੇਗਾ।
At the assessment	ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੌਕੇ
The mediator will explain what mediation means and help you decide if it is right for you. The mediator can also check to see if you are eligible for public funding. You must take in proof of your income, such as a payslip or a bank statement.	ਵਿਚੋਲਾ ਇਹ ਵਰਣਨ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ। ਵਿਚੋਲਾ ਇਹ ਵੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਦਾ ਸਬੂਤ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਨਖਾਹ ਸਲਿੱਪ ਜਾਂ ਬੈਂਕ ਦਾ ਚਿੱਠਾ।
You can choose to have a joint assessment meeting with your ex-partner or to have a separate one. If you both choose to have a joint one, you should still be seen separately for a part of the meeting.	ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥਕਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੰਯੁਕਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਸੰਯੁਕਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੈਠਕ ਦੇ ਇੱਕ ਭਾਗ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
When you start mediation If you and your ex-partner are both thinking about mediation, you will be offered a joint meeting. This will be the first of two or three meetings you will both attend to make plans for your children.	ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥਕਾ ਸਾਥੀ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੰਯੁਕਤ ਬੈਠਕ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਬੈਠਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰੋਗੇ।
During mediation If you are having mediation for child issues the mediator will help you plan contact arrangements. You can decide what you want to discuss and how much detail you provide. The mediator will also help you communicate better with your ex-partner about your children.	ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਿਚੋਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਵਿਸਥਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਵਿਚੋਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥਕਾ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
Once you and your ex-partner have both reached agreement, the mediator will write up the details for you. You may be able to have your agreement turned into a legally binding agreement called a contact order.	ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਕ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਿਚੋਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਲਿਖੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਝੌਤੇ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੰਨਣਯੋਗ ਸਮਝੌਤੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਾ ਸਕੋ ਜਿਸਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਆਦੇਸ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

Emotions	ਭਾਵਨਾਵਾਂ
Your divorce journey revisited	ਤੁਹਾਡੀ ਤਲਾਕ ਤੱਕ ਦੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਮੁੜ ਝਾਤ
You've looked at the different parts of your divorce or separation and considered it from different viewpoints. We know the effect high conflict has on children and how this part of their parents' breakdown has most potential for harm. It's now time to see which road you're on. Are you still on the same road as before or have you made some changes that have made the journey easier for you and your children?	ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਅਲਹਿਦਗੀ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਤੋਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਝਗੜੇ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ ਵਿਛੋੜੇ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।
Now look at the table on the next page again. Tick the boxes that apply to you and add up the number of ticks in each column. Give yourself half a point for any changes you would like to make but have not been able to make yet.	ਹੁਣ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਸਾਰਣੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਦੇਖੋ। ਉਹਨਾਂ ਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਕਾਲਮ ਵਿਚਲੇ ਸਹੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਪੁਆਇੰਟ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੋਗੇ ਪਰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕਰ ਨਹੀਂ ਸਕੇ ਹੋ।
Try to be as honest as possible when you do it, remembering that this information is for you. Nobody will judge you and you won't have to share what you write with anyone else. When you've done this, compare the number of ticks with the number you got the first time to see if your journey is now easier. Remember that small changes can make a big difference. Even doing one thing differently will have a positive effect on your life.	ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲਾਏ ਗਏ ਸਹੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦੇ ਸਕੋਰ ਨਾਲ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਭਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਉਸਾਰੂ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ।
Again, there are blank rows for you to write down anything you think of that isn't on the list.	ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਲਿਖਣ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਖਾਲੀ ਲਾਈਨਾਂ ਹਨ।
DIFFICULT JOURNEY	ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਯਾਤਰਾ
EASIER JOURNEY	ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਯਾਤਰਾ
There is a lot of conflict.	ਝਗੜਾ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
There is not a lot of conflict.	ਝਗੜਾ ਕੁਝ ਖਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
I argue in front of the children.	ਮੈਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਹਿਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।
I have civil, businesslike conversations.	ਮੈਂ ਸਹਿਜ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਵਾਂਗ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
I express high emotions.	ਮੈਂ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਹਰ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹੈ।
I manage my emotions.	ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
I make sarcastic comments.	ਮੈਂ ਵਿਅੰਗਆਤਮਕ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
I am direct without being harsh.	ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਰੁੱਖਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤੀਆਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਸਿੱਧੀ ਕਹਿ ਦਿੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
I openly blame my ex partner.	ਮੈਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇਆਮ ਆਪਣੇ ਸਾਥਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦਿੰਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ।
I do not openly blame my ex partner.	ਮੈਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇਆਮ ਆਪਣੇ ਸਾਥਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ।
I do not know how to talk to my children about the divorce.	ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ/ਦੀ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਤਲਾਕ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
I feel comfortable talking to my children.	ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
I am not listening to my children.	ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ।
I am listening to my children.	ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ।
I expect my children to choose sides.	ਮੈਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪੱਖ ਲੈਣ।
I let my children love both parents.	ਮੈਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋਨੋਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।

I think that my children should feel the same way I do.	ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
I accept that my children may feel differently from me.	ਮੈਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲੋਂ ਵਿਭਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
I react strongly to things.	ਮੈਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬੇਹੱਦ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾਉਂਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ।
I manage my feelings.	ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
I think about things from my own perspective.	ਮੈਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਦੇਖਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
I think of things from my children's perspective.	ਮੈਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਦੇਖਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
I try to prove that my ex partner is in the wrong.	ਮੈਂ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਸਾਥਕਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਗਲਤ ਹੈ।
I am prepared to admit my own mistakes.	ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ।
I secretly want my ex partner to suffer.	ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੀ/ਮੇਰਾ ਸਾਥਣ/ਸਾਥੀ ਵੀ ਦਰਦ ਹੰਢਾਵੇ।
I want to stop suffering.	ਮੈਂ ਦਰਦ ਝੇਲਣ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
Conflict in divorce takes up all of my emotional energy.	ਤਲਾਕ ਵਿੱਚ ਝਗੜਾ ਮੇਰੀ ਸਾਰੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਖਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
I allow some time for myself.	ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
I mostly think about what my ex partner should or shouldn't do.	ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹੀ ਸੋਚਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੀ/ਮੇਰੇ ਸਾਥਕਾ ਸਾਥਣ/ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
I mostly think about what I should and shouldn't do.	ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹੀ ਸੋਚਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
I focus on things I can't control.	ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
I focus on things I can control.	ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
I am going to court.	ਮੈਂ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ।
I am using mediation.	ਮੈਂ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ।
Total number of ticks.	ਸਹੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ
Total number of ticks.	ਸਹੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ
Your journey revisited.	ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਮੁੜ ਝਾਤ।
MAKING CHOICES	ਚੋਣਾਂ ਕਰਨਾ
Now that you have come to the end of this handbook it's time to think again about the future and the choices you have. You can continue in the same way as before or decide to make some changes in your life. As you think about the future and the opportunities that lie ahead, bear in mind how you would want your children to view this stage in their lives when they are grown up. What about future events, like school plays or even weddings? Will they want their parents to still be fighting?	ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਹੱਥ-ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸੋਚਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਮੌਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਜੋ ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਾਟਕ ਜਾਂ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਵਿਆਹਾਂ ਬਾਰੇ? ਕੀ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਚਾਹੁਣਗੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਲੜਦੇ ਰਹਿਣ?
We've seen that it is not the divorce or separation that causes problems for children as they grow up, it is the conflict that comes out of it	ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਅਲਹਿਦਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਝਗੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉੱਪਜਦਾ ਹੈ।
Stay the same?	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੇ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ?
If you keep doing what you've always done, you'll keep getting what you've always got.	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹੀ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹੋ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।

<p>If there is high conflict between you and your ex-partner, you could continue to argue and put your children in the middle. You could also continue to think that you are doing the best for your children and that all of the blame and fault lies with your ex-partner.</p>	<p>ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਵਿਚਕਾਰ ਕਾਫੀ ਝਗੜਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹਿਸ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਸਾਰਾ ਦੋਸ਼ ਅਤੇ ਨੁਕਸ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਦਾ ਹੈ।</p>
<p>You may be used to going to court and having decisions about parenting your child being made by a judge. However, doing this doesn't deal with any emotional difficulties that can lead to further problems. It can be tempting to want to have a solicitor who is on your side, and the thought of winning a legal point can seem attractive, especially if you firmly believe that you are in the right. If you need to be proved right and think that going to court will do this, try to look at it from your children's perspective and ask yourself how this will help them in the long term.</p>	<p>ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਅਦਾਲਤ ਜਾਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਜੱਜ ਦੁਆਰਾ ਫੈਸਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੋਵੋ। ਪਰ, ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਨਿਪਟਦਾ ਜੋ ਕਿ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਾਹਰ ਰੱਖਣਾ ਲਲਚਾਉ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੱਖ ਪੂਰੇ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਨੁਕਤੇ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣਾ ਆਕਰਸ਼ਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਿੱਧ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਦਾਲਤ ਜਾਣ ਨਾਲ ਇਹ ਕੰਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰੇਗਾ।</p>
<p>Make some changes?</p>	<p>ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੀਏ?</p>
<p>You and your ex-partner can decide to negotiate by yourselves, consult a solicitor for legal advice, or use mediation to help you both find solutions.</p>	<p>ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>
<p>Focusing on the changes that you can make, rather than hoping for changes from your ex-partner, can make a huge difference to how your children experience the break-up. You can use the hints and tips in this handbook to guide you. Remember that small changes can make a big difference. There is space on the following page to write down your ideas. Taking the least confrontational approach is not necessarily easy, and you will need to be able to distance yourself from any strong emotions and take a businesslike approach. Even if your ex-partner doesn't try to change, you will know that you tried to do the right thing. You might not always succeed, but by doing a little better now, there will be longer-term rewards for you and your children.</p>	<p>ਆਪਣੇ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਵੱਲੋਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋੜ ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਹੱਥ-ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਲੀ ਜਗਹ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਝਗੜੇ ਵਾਲੀ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਜਾਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਚੀਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਫਲ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਪਰ ਹੁਣ ਕੁਝ ਬਿਹਤਰ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਬਾਅਦ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਫਲ ਹੋਣਗੇ।</p>
<p>List the changes you have decided to make.</p>	<p>ਉਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।</p>
<p>Your journey revisited</p>	<p>ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਮੁੜ ਝਾਤ</p>
<p>Further Information</p>	<p>ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ</p>
<p>• Advice Now Guidance on divorce and separation, and on your rights, benefit entitlements and so on. Website: www.advicenow.org.uk</p>	<p>• ਅਡਵਾਈਸ ਨਾਓ (Advice Now) ਤਲਾਕ ਅਤੇ ਅਲਹਿਦਗੀ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ, ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.advicenow.org.uk</p>
<p>• Broken Rainbow For lesbian, gay, bisexual and transgender people experiencing domestic abuse. Website: www.broken-rainbow.org.uk Phone: 0845 260 4460</p>	<p>• ਬਰੋਕਨ ਰੇਨਬੋ (Broken Rainbow) ਸਮਲਿੰਗੀ ਔਰਤਾਂ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਮਰਦਾਂ, ਕਾਮੁਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋਨੋਂ ਲਿੰਗਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ</p>

	<p>ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.broken-rainbow.org.uk ਫੋਨ: 0845 260 4460</p>
<p>• Cafcass Cafcass represents children in family court cases and makes sure that the decisions made about them are in their best interests. Website: www.cafcass.gov</p>	<p>• ਕੈਫਕੈਸ (Cafcass) ਕੈਫਕੈਸ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਦਾਲਤੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀਤੇ ਫੈਸਲੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹਿੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.cafcass.gov</p>
<p>• Careline A confidential counselling line for children, young people and adults. Website: www.carelineuk.org Phone: 0845 122 8622</p>	<p>• ਕੇਅਰਲਾਈਨ (Careline) ਬੱਚਿਆਂ, ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਲਾਈਨ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.carelineuk.org ਫੋਨ: 0845 122 8622</p>
<p>Child Support Agency Helpline For information about child support. Website: www.csa.gov.uk Phone: 0845 713 3133</p>	<p>ਚਾਈਲਡ ਸਪੋਰਟ ਏਜੰਸੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Child Support Agency Helpline) ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.csa.gov.uk ਫੋਨ: 0845 713 3133</p>
<p>Citizens Advice For all types of information. Website: www.adviceguide.org.uk</p>	<p>ਸਿਟੀਜਨਜ਼ ਅਡਵਾਈਸ (Citizens Advice) ਸਭ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.adviceguide.org.uk</p>
<p>Community Legal Advice For legal help and advice (free if you are eligible for legal aid). Website: www.communitylegaladvice.org.uk Phone: 0845 345 4 345</p>	<p>ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਗਲ ਅਡਵਾਈਸ (Community Legal Advice) ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਮੁਫਤ ਹੋਵੇਗੀ)। ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.communitylegaladvice.org.uk ਫੋਨ: 0845 345 4 345</p>
<p>Family Mediation Helpline For mediation services across the UK. Website: www.familymediationhelpline.co.uk Phone: 0845 60 26 627</p>	<p>ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਮਦਦਲਾਈਨ (Family Mediation Helpline) ਸਾਰੇ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.familymediationhelpline.co.uk ਫੋਨ: 0845 60 26 627</p>
<p>Families Need Fathers FNF believe that children have a right to a continuing loving relationship with both parents. Website: www.fnf.org.uk Phone: 08707 607496</p>	<p>ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਨੀਡ ਫਾਦਰਜ਼ (Families Need Fathers) FNF ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦੋਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਰਵਿਘਨ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਿਆ ਰਹੇ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.fnf.org.uk ਫੋਨ: 08707 607496</p>
<p>Grandparents' Association For all grandparents, especially those who have lost or are losing contact with their grandchildren because of divorce or other problems. Website: www.grandparents-association.org.uk Phone: 0845 4349585</p>	<p>ਗਰੈਂਡਪੈਰੈਂਟਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Grandparents' Association) ਸਾਰੇ ਨਾਨਿਆਂ-ਨਾਨੀਆਂ/ਦਾਦੇ-ਦਾਦੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੋਹਰੇ-ਦੋਹਰੀਆਂ/ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਨਾਲ ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਟੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.grandparents-association.org.uk ਫੋਨ: 0845 4349585</p>
<p>It's Not Your Fault For children, young people and parents going through family break-up. Website: www.itsnotyourfault.org.uk</p>	<p>ਇਟਜ਼ ਨਾਟ ਯੂਅਰ ਫਾਲਟ (It's Not Your Fault) ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ, ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਟੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।</p>

	ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.itsnotyourfault.org.uk
M.A.L.E. Emotional support for male victims of domestic abuse. Website: www.mensadviceline.org.uk Phone: 0808 801 0327	ਐੱਮ.ਏ.ਐੱਲ.ਈ. (M.A.L.E.) ਘਰੇਲੂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਮਰਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.mensadviceline.org.uk ਫੋਨ: 0808 801 0327
National Association of Child Contact Centres For those who need to find a contact centre. Website: www.naccc.org.uk Phone: 0845 4500 280	ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਚਾਈਲਡ ਕਾਂਟੈਕਟ ਸੈਂਟਰਜ਼ (National Association of Child Contact Centres) ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.naccc.org.uk ਫੋਨ: 0845 4500 280
National Child Protection Helpline (NSPCC) Free confidential service for anyone concerned about children at risk. Website: www.nspcc.org.uk Phone: 0808 800 5000	ਕੌਮੀ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਦਦਲਾਈਨ (National Child Protection Helpline - NSPCC) ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫਤ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਵੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.nspcc.org.uk ਫੋਨ: 0808 800 5000
National Domestic Violence Helpline Information and access to 24-hour emergency refuge accommodation. Website: www.refuge.org.uk www.womensaid.org.uk Freephone: 0808 2000 247	ਕੌਮੀ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਮਦਦਲਾਈਨ (The National Violence Helpline) 24 ਘੰਟੇ ਚਾਲੂ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸ਼ਰਟਾਰਥੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.refuge.org.uk www.womensaid.org.uk ਮੁਫਤਫੋਨ: 0808 2000 247
One Parent Families / Gingerbread For single parents. Website: www.oneparentfamilies.org.uk Phone: 0800 018 5026	ਇਕੱਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ/ਜਿੰਜਰਬਰੈੱਡ (One Parent Families / Gingerbread) ਇਕੱਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.oneparentfamilies.org.uk ਫੋਨ: 0800 018 5026
Parentline Plus For parents and the whole family. Website: www.parentlineplus.org.uk Phone: 0808 800 2222	ਪੇਰੇਂਟਲਾਈਨ ਪਲੱਸ (Parentline Plus) ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.parentlineplus.org.uk ਫੋਨ: 0808 800 2222
Further Information	ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ
Refuge Support for women who are victims of domestic abuse. Website: www.refuge.org.uk Freephone: 0808 2000 247	ਰੀਫਿਊਜ਼ (Refuge) ਘਰੇਲੂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.refuge.org.uk ਮੁਫਤਫੋਨ: 0808 2000 247
Relate For counselling and other services across the UK. Website: www.relate.org.uk Phone: 0300 100 1234	ਰੀਲੇਟ (Relate) ਸਾਰੇ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.relate.org.uk ਫੋਨ: 0300 100 1234
Respect Information for men who are abusive to their partners. Website: www.respect.uk.net Phone: 0845 122 8609	ਰਿਸਪੈਕਟ (Respect) ਉਹਨਾਂ ਮਰਦਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣਕਾਰੀ ਰਵੱਈਆ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.respect.uk.net

	ਫੋਨ: 0845 122 8609
<p>Rights of Women Informs, educates and empowers women about their legal rights. Website: www.rightsofwomen.org.uk Legal helpline: 020 7251 6577 Sexual violence helpline: 020 7251 8887</p>	<p>ਰਾਈਟਸ ਆਫ ਵਿਮਨ (Rights of Women) ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਪੰਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.rightsofwomen.org.uk ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਦਦਲਾਈਨ: 020 7251 6577 ਕਾਮੂਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਮਦਦਲਾਈਨ: 020 7251 8887</p>
<p>Samaritans 24-hour confidential emotional support for anyone in a crisis. Website: www.samaritans.org Phone: 08457 909 090</p>	<p>ਸਾਮਾਰੀਟਨਜ਼ (Samaritans) ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਗੁਪਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.samaritans.org ਫੋਨ: 08457 909 090</p>
<p>Shelter For housing problems. Free 24-hour housing helpline Website: www.shelter.org.uk Phone: 0808 800 4444</p>	<p>ਸ਼ੈਲਟਰ (Shelter) ਬਸੇਰਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਸਤੇ। 24 ਘੰਟੇ ਮੁਫਤ ਬਸੇਰਾ ਮਦਦਲਾਈਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.shelter.org.uk ਫੋਨ: 0808 800 4444</p>
<p>Victim Support For support and information. Website: www.victimsupport.org.uk Phone: 0845 30 30 900</p>	<p>ਵਿਕਟਮ ਸਪੋਰਟ (Victim Support) ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.victimsupport.org.uk ਫੋਨ: 0845 30 30 900</p>
<p>Women's Aid Support for women who are victims of domestic abuse. Website: www.womensaid.org.uk Freephone: 0808 2000 247</p>	<p>ਵਿਮਨਜ਼ ਏਡ (Women's Aid) ਘਰੇਲੂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.womensaid.org.uk ਮੁਫਤਫੋਨ: 0808 2000 247</p>
<p>For more information about contact activities and orders, please see Cafcass' 'Staying in Contact' leaflet.</p>	<p>ਸੰਪਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ 'Staying in Contact' ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੈਫਕੈਸ 'ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ' ('Staying in Contact') ਕਿਤਾਬਚਾ ਦੇਖੋ।</p>
<p>6th Floor Sanctuary Buildings Great Smith Street London SW1P 3BT © Published by Cafcass in February 2009 ISBN: 9780117039391 www.cafcass.gov.uk</p>	<p>6th Floor Sanctuary Buildings Great Smith Street London SW1P 3BT © ਕੈਫਕੈਸ ਦੁਆਰਾ ਫਰਵਰੀ 2009 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ISBN: 9780117039391 www.cafcass.gov.uk</p>
<p>Printed on 100% recycled paper</p>	<p>100% ਮੁੜ ਨਵਿਆਏ ਗਏ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ</p>
<p>Crystal Mark 17767 Clarity Approved by Plain English Campaign.</p>	<p>ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਮਾਰਕ 17767 ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਮੁਹਿੰਮ (Plain English Campaign)।</p>