ਬਾਲ ਸ਼ੋਸ਼ਣ/ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਹੁਣ ਵੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਅਣਗੌਲੋ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ

- ਬੱਚੇ ਡਰੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਇੱਕ ਖਤਰਨਾਕ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ
- ਉਹ ਹਮਲਾਵਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਾਰ-ਕੁੱਟ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਖ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਸ ਤਣਾਉ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ’ਤੇ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਤੀਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪੀੜਤ ਕਰਨ ਦੇ, ਖੁਦ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ’ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ[1]। ਉਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ’ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਜੋੜਣ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਦਮਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ’ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ।

ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ, ਕੱਪੜੇ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਸੁਰਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਨੇਹ ਅਤੇ ਆਪਣੇਪਨ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਾ ਕਰਨਾ

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਚੋਟ ਅਜਿਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ :

- ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਝਗੜੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ
- ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਲੋਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ਤਿਆਗ
- ਗੈਰਜ਼ਰੂਰੀ ਅਲੋਚਨਾ, ਧਮਕੀਆਂ, ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ, ਦੋਸ਼ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਆਸਾਂ-ਉਮੰਗਾਂ

ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਤਾਕਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ ਸਰੀਰਕ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਲਿੰਗੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਲਿੰਗੀ ਸੰਪਰਕ, ਕਾਰਵਾਈ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਹੈ।

- ਲਿੰਗੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਲਿੰਗੀ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਛੋਹ, ਸੰਭੋਗ, ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲਿੰਗੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਚੁੱਕਣਾ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਦਿਖਾਉਣਾ
- ਲਿੰਗੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਅਨਜਾਣ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਿੰਗੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਾਕਿਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਸੰਕੇਤ ਕਿ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜਿਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਉਸ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ:

- ਬੱਚਾ, ਜੋ ਆਮ ਕਰਕੇ ਭੁੱਖਾ, ਗੰਦਾ ਜਾਂ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਪਾਵੇ
- ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਕੱਲਾ ਛੱਡਿਆ ਗਿਆ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ
- ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਵੱਡਿਆਂ ਵਾਂਗੂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਚੁੱਕ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਛੋਟੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ "ਦੇਖਭਾਲ" ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ
- ਬੱਚਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਤਸਾਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਹੋਵੇ
- ਬੱਚਾ, ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਪਾਏ ਹੋਣ
- ਬੱਚਾ, ਜੋ ਆਮ ਕਰਕੇ ਲੜਾਕਾ ਹੋਵੇ, ਗੁੱਸੇ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ
- ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਝਰੀਟਾਂ ਜਾਂ ਸੱਟਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇੱਧਰ-ਉਧਰ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਕਰਕੇ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ
- ਝਰੀਟਾਂ ਜਾਂ ਸੱਟਾਂ, ਜਿਥੇ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੱਸਣ ਅਨੁਸਾਰ ਮੇਲ ਨਾ ਖਾਂਦੀ ਹੋਵੇ
- ਝਰੀਟ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਲਣਾ, ਜੋ ਇਹ ਨਮੂਨਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਜਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਿਗਰਟ, ਪ੍ਰੈਸ, ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਟੋਵ ਦਾ ਬਰਨਰ
- ਬੱਚਾ, ਜਿਸਦਾ ਲਿੰਗੀ ਗਿਆਨ ਉਸ ਦੀ ਸਧਾਰਣ ਉਮਰ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ
- ਬੱਚਾ, ਜੋ ਵੱਡਿਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਲਿੰਗੀ ਵਿਹਾਰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ
- ਬੱਚਾ, ਜੋ ਲਿੰਗੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੇ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੇ
- ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਯੁਵਕ, ਜੋ ਵਾਰ ਵਾਰ ਘਰ ਤੋਂ ਭੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ
- ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਯੁਵਕ, ਜੋ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਲ ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਤਾਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ੱਕ ਬਾਰੇ ਫੌਰਨ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਬਾਲ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅਥਾੱਰਿਟੀ ਨੂੰ ਜਾਂ 24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਚਾਈਲਡ ਅਬਿਊਜ਼ ਹੌਟ ਲਾਈਨ ਨੂੰ **1-800-387- KIDS (5437)** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ੱਕ ਬਾਰੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਦੱਸੋ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਨੰਬਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਪੰਨੇ ਦੇਖੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ ਫ਼ੌਰੀ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਚਾਈਲਡ ਅਬਿਊਜ਼ ਹੌਟ-ਲਾਈਨ ਨੂੰ **1-800-387-KIDS (5437)** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਾਲੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਇਨਫੋ ਲਾਈਨ ਨੂੰ **310-1818** 'ਤੇ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ **www.familyviolence.alberta.ca** ਦੇਖੋ। ਅਲਬਰਟਾ ਦੀਆਂ ਬਾਲ ਅਤੇ ਯੁਵਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਣ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਲਬਰਟਾ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

[1] ਪੈਰੀ ਬੀ., (2005) ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਘਾਤਕ ਅਸਰ। ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, "*ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ, ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ: ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸੋਰਸ ਗਾਈਡ*" (ਪੰਨੇ 9-10) ਐਡਮੰਟਨ, ਏਬੀ: ਕਵੀਨਜ਼ ਪ੍ਰਿੰਟਰ http://www.child.alberta.ca/home/images/familyviolence/FVP_CommunityResourceGuide_20080528.pdf

ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ "ਚਾਈਲਡ ਅਬਿਊਜ਼/ਚਿਲਡਰਨ ਐਕਸਪੋਜ਼ਡ ਟੂ ਫੈਮਿਲੀ ਵਾਏਲੈਂਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵੇਖੋ; ਜੋ ਆਨਲਾਈਨ **www.familyviolence.alberta.ca** 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਾਂ **310-1818** 'ਤੇ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਕਰੋ।