ਤੀਬਰ ਤੱਥ
ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ

ਵਧੀਆ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ **ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਾਈ**

ਸਹਿਮਤੀ: "ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਜਾਂ ਆਗਿਆ ਦੇਣਾ: ਕੁਝ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਅਨੁਮਤੀ ਦੇਣਾ"

– ਆਕਸਫੋਰਡ ਕੋਸ਼, 2015.

ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ, ਬੱਚੇ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਿੰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਉਲਝਣ ਭਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਸਹਿਮਤੀ" ਦਾ ਭਾਵ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਖੁਦ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ
- ਖੁਦ ਦਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨਾ।

ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ

- ਬਿਹਤਰ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਨਾਲ ਦੋਸਤਾਂ, ਸਾਥੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਸਹਿਮਤੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਪਛਾਣਨ ਨਾਲ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਸੁਵਿਧਾ ਹੈ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਹਿਮਤੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਜੋ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਦੂਜੇ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ।
- ਸੈਕਸੁਅਸ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਵਧੀਆ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਸੈਕਸੁਅਲ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪੂਰਕ ਹੈ।

ਸਹਿਮਤੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਗੱਲਬਾਤ ਨਾਲ ਦੋਸਤਾਂ, ਸਾਥੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੈਕਸੁਅਲ ਸਹਿਮਤੀ ਦਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

- ਸੈਕਸੁਅਲ ਸਹਿਮਤੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ "ਹਾਂ" ਚੁਣਨ ਜਾਂ "ਨਾ" ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੇ ਹੱਕ ਬਾਰੇ ਹੈ।
- ਸੈਕਸੁਅਲ ਸਹਿਮਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਮੌਖਿਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਜਾਂ ਗ਼ੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ, ਸੈਕਸੁਅਲ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦਾ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਮਿਥ ਕੇ ਕੀਤਾ ਸਮਝੌਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਬੇਸੁਰਤ ਹੈ, ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਹੈ) ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਹ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ।
- ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੈਕਸੁਅਲ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਸਹਿਮਤੀ ਲਵੇ।
- ਸਹਿਮਤੀ ਮੰਗਣਾ ਅਤੇ ਦੇਣਾ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲਣ (ਜਿਵੇਂ "ਨਾ" ਕਹਿਣ ਦਾ) ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।
- ਸੈਕਸੁਅਲ ਸਹਿਮਤੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਸਰੀਰ, ਕਾਮਕਤਾ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੈ।
- ਸੈਕਸੁਅਲ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸੈਕਸੁਅਲ ਅਨੁਭਵ ਹੈ।

ਸੈਕਸੁਅਲ ਹਮਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸੈਕਸੁਅਲ ਮੇਲ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੁੰਦੀ। ਸੈਕਸੁਅਲ ਹਮਲਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਧੀਆ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ?

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਦੋਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ, ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਬਾਰੇ – ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹਨ – ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਆਰਟਸ, ਗਣਿਤ, ਭਾਸ਼ਾ/ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ। ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਕੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ?

ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਂਵਾਂ, ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਨਮਾਨ ਭਰਿਆ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਨੀਂਹ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਉਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਚਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਿ ਸਾਰੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਿਲ ਕੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗ੍ਰੇਡ 1, 2 ਅਤੇ 3 ਦੇ ਛੋਟੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ:

- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਹਿਣਾ ਜਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਰੁਕਣਾ
- ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਥਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਸਨਮਾਨ ਦਰਸਾਉਣਾ
- ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਉਪਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਰੀ ਲੈਣਾ
- ਜੇਕਰ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਉਹ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ।

ਛੋਟੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ:

- ਖੁਦ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ
- ਸਕਿਰਿਆ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ - ਕੇਵਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੇ ਹੀ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣਾ ਬਲਕਿ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵ ਅਭਿਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਅਵਾਜ ਦੇ ਸੁਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਤੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ
- ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਜਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚੇ
- ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਸਨਮਾਨ ਦਰਸਾਉਣਾ।

ਵੱਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ?

ਗ੍ਰੇਡ 4 ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਗ੍ਰੇਡ ਦੇ ਵੱਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਿਰੰਤਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਚਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਿ ਸਹਿਮਤੀ ਇੱਕ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਉਹ:

- ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ:
  - ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਨਮਾਨ ਦਿਖਾਉਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ
  - ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ, ਨਿਸ਼ਚੇਆਤਮਿਕ ਰਹਿਣ, “ਨਾ” ਕਹਿਣ ਲਈ
- ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕਿ ਸਨਮਾਨ, ਵਧੀਆ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਸੈਕਸੁਅਲ ਸਹਿਮਤੀ ਕਿਵੇਂ “ਜਾਪਦੀ” ਹੈ
- ਸਹਿਮਤੀ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣ ਦੇ ਕਨੂੰਨੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ
- ਦੇਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਸਕ ਤੋਂ ਜਾਂ ਸਮੁਦਾਇਕ ਸਰੋਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਪੁਲਿਸ, ਡਾਕਟਰਾਂ, ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ, ਦੋਸਤਾਨਾ ਕੇਂਦਰਾਂ) ਰਾਹੀਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ, ਦ੍ਰਿਸ਼-ਚਿੱਤਰਨ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਦੋਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕਿਰਿਆ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਇੱਕ ਸੈਕਸੁਅਲ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਦਾ ਭਾਵ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਕੇਵਲ “ਹਾਂ” ਦਾ ਭਾਵ “ਹਾਂ” ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਸਹਿਮਤੀ ਨੂੰ ਮਿਥਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਧੀਆ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਦੋਂ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਥਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਦੂਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਬਾਰੇ “ਸੰਕੇਤਾਂ” ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ।
- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਸ ਸਮਝ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਉਹ ਖੁਦ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਦ ਦੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਵੀ ਹੈ।
- ਦੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਨ ਜਿਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੇਅਰਾਮਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਸੀ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ:

- ਸੈਕਸੁਐਲਿਟੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ, ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਮੁੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਿੰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ, ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਹਿਮਤੀ, ਦਬਾਅ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ, ਜੋੜ-ਤੋੜ, ਉਤਪੀੜਨ ਅਤੇ ਸੈਕਸੁਅਲ ਹਮਲੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਾਏ ਦੇਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋਗੇ।
- ਗ਼ੈਰ-ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਸੈਕਸ ਦੇ ਕਨੂੰਨੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

» www.sexualityandu.ca ਤੇ ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨ

» ਓਂਟਾਰਿਓ ਕੋਲੀਸ਼ਨ ਔਫ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਜ ਸੈਂਟਰ (Ontario Coalition of Rape Crisis Centres) www.sexualassaultsupport.ca/page-535967

» ਸਹਿਮਤੀ ਅਤੇ ਸੈਕਸੁਅਲ ਹਿੰਸਾ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਤੇ ਅਲਬਰਟਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਅਧਿਐਨ ਸਮੂਹ www.consented.ca

Ontario

ISBN 978-1-4606-5574-0 (PDF) (Punjabi)
ਸ੍ਰੋਤ: © ਕਵੀਨਜ ਪ੍ਰਿੰਟਰ ਫਾਰ ਓਂਟਾਰਿਓ, 2015