ਉਸਾਰੂ ਅੰਤਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਸੰਖੇਪ ਗਾਈਡ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਉਸਾਰੂ ਅੰਤਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ।

NEIGHBOURHOOD
Empowerment Team

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਅਣਜਾਣ ਹਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਡਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋ ਕੇ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਕੇ ਇਸ ਡਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਟਰਿਗਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਫੜਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਣਜਾਣ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅੰਤਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ **ਸੁਣਨ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ** ਅਤੇ **ਹਮਦਰਦੀ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮੁੱਲਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅੰਤਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ।

ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਆਪਣਾ ਵਿਲੱਖਣ ਇਤਿਹਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਸਦਮਾਮਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਪੱਖਪਾਤ ਅਤੇ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜੋ **ਉਤੇਜਿਤ** ਜਾਂ **ਹਮਲਾਵਰ** ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਟਰਿੱਗਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ:** ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਨਾ ਦੇਖ ਸਕੋ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਹਮਲਾਵਰ ਬਣਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ:** ਇੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਆਕੁਲਤਾ, ਰੈਂਬਲਿੰਗ, ਬੇਚੈਨੀ, ਗਤੀ, ਨਹੁੰ ਕੱਟਣਾ, ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਚੀਕਣਾ, ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ।

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ **ਉਤੇਜਨਾ** ਨੂੰ ਤੂਲ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਤਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ।

- ਵਿਅਕਤੀ **ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜ਼ਾਹਰ** ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ; ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਸਨ।
- ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ **ਕੰਟਰੋਲ ਗੁਆ ਬੈਠਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ** ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਮੁੜ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- **ਬਦਲਾ ਲੈਣਾ;** ਵਾਸਤਵਿਕ ਜਾਂ ਸਮਝੀ ਗਈ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਖਿਲਾਫ।

- **ਅਸਰਦਾਰ ਸੰਚਾਰ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ**
    - ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਮ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਅਕਸਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ
    - ਸੁਣੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਕੀ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਹਿੱਤਾਂ ਲਈ ਸੁਣੋ
    - ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ
    - ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸੁਣਨ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
    - ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਹਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਜਗਹ ਦਿਓ
    - ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ
    - ਚੇਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹਮਦਰਦੀ ਦਿਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਜੋ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਵਾਂਗ ਜਾਪਦੀ ਹੈ"
    - ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਿਆ ਅਤੇ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕੀ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਦਾ ਸਾਰਾਂਸ਼ ਦਿਓ
    - ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

- **ਕਿਸੇ ਸਿੱਟੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੋ**
    - ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ
    - ਸੁਝਾਅ ਮੰਗੋ
    - ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ "ਹਾਂ" ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਹਿਲਾਕੇ ਤਾਮੀਲ ਹਾਸਲ ਕਰੋ
    - ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਲੱਭੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 'ਇਕੱਠਿਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨ' ਦੇ ਮਨ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
    - ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾਯੋਗ ਅਤੇ ਗ਼ੈਰ-ਸਮਝੌਤਾਯੋਗ ਹੈ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੱਚਮੁੱਚ **ਦੇਖਭਾਲ** ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਉਸਾਰੂ ਅੰਤਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨੁਕਤੇ

- **ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਚੇਤੰਨ ਰਹੋ। ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ।**

- **ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੋਕ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਕੀ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹਥਿਆਰ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਦਵੀ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫਸੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?**

- **ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਗੈਰ-ਖਤਰਨਾਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।**
  - ਨਿੱਜੀ ਜਗਾਹ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ
  - ਇਕਸਾਰ ਹੋਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
  - ਇੱਕ ਨਿਰਪੱਖ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਰੱਖੋ
  - ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖੋ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤਚਿੱਤ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਾ
  - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿਲਣਾ, ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

- **ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ। ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।**

ਐਮਰਜੈਂਸੀ 9-1-1

ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਲਾਈਨ 780-423-4567

Edmontonpolice.ca 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ

ਐਡਮੌਂਨਟਨ ਪੁਲਿਸ ਸੇਵਾ ਐਪ

NEIGHBOURHOOD
Empowerment Team

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: **NET@edmonton.ca**

NET, ਈਡਮੌਂਨਟਨ ਪੁਲਿਸ ਸਰਵਿਸ, ਸਿਟੀ ਆਫ ਐਡਮੌਂਟਨ, ਦਾ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਅਲਬਰਟਾ ਕੈਪੀਟਲ ਰੀਜ਼ਨ ਦੇ ਯੂਨਾਈਟਡ ਵੇ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲੀ ਹੈ।

ਦਸੰਬਰ 2019 ਵਿੱਚ ਛਾਪਿਆ
Punjabi