



PUNJABI.A&S 2013

ਉਮਰਾਂ ਅਤੇ ਪੜਾਅ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਰਵਈਏ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਅਤੇ ਬਦਲਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਇੱਕੋ ਦਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਧਦੇ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੜਾਅ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ, ਪਰ ਉਹ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਪੜਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਲੰਘਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੜਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਵਈਏ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰੀ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਕ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਵਿਹਾਰ ਲਗਦਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਉਮਰ ਵੱਧਣ ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਰਾਹਨੁਮਾਈ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਅ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਗੇ ਅਤੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਜਤਾਉਣਗੇ। ਹਰ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਅਲੱਗ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਫਿਤਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ (ਸੌਸ ਜਾਂ ਮਾਂ, ਚਾਚੀ ਸੌਸ, ਤਾਈ ਸਸ) ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੇਚੀਦਾ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ - ਸ਼ਾਇਦ ਵਾਕਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਚੰਗੀਆਂ ਵਿਉਂਤਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹੋਣ।

ਜੇ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਯੋਗਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਜਾਂ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕੁਝ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੱਦਾਂ ਦੀ, ਅਤੇ ਢੇਰ ਸਾਰੇ ਮੌਕਿਆਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ “ਟਾਮਾਰਿਕੀ ਓਰਾ” (ਅਜਿਹੀ ਸੇਵਾ ਜੋ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਨਰਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਵਜਾਤ ਸ਼ਿਸੂ ਤੋਂ ਅਠਾਰ੍ਹਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ, ਸੁਣਨ, ਸੁੰਘਣ, ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਸਬੰਧ ਜੋੜਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਰੋ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੇਕਰਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਰੋਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਉਤੇਜਨਾ, ਦੰਦ ਕੱਢਣਾ, ਜਿਆਦਾ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣਾ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਤਵਰਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣਾ ਆਦਿ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਜੋਂ ਬੇਕਰਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਜੇਹੇ ਸਮੇਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਾਂਗ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਲੰਘਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ।

"ਇਸ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।"

ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- ਰੋਂਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ, ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਰੋਂਦੇ ਹਨ - ਜੇ ਹਰ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੰਗੋਟੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸਰਦ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ, ਝੁਲਾ ਕੇ, ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਲਵਾਓ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹੋ, ਪ੍ਰੈਮ (ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗੱਡੀ) ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਤੇ ਚੁੱਕ ਕੇ ਬਾਹਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੋ ਜਾਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਗੋਡੀ ਲਗਵਾਓ

"ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਕੇਈ ਤਨਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ - ਥੋੜੀ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲਓ, ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ"

- ਕੋਸ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਵਾਓ



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੜਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਪਕੜਾਓ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
 "ਇੱਕ ਨਿਤਨੇਮ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਪਰ ਕਈ ਦਿਨ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ"

18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਦੇ ਸਾਲ ਤੱਕ

ਛੋਟੇ ਰੂੜਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਅਤੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਚਾਹੀਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਜੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਮਯੂਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਅੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਭੱਜਣਾ, ਚੜ੍ਹਣਾ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਘੁੰਮਣ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਚਿੜਚਿੜੇਪਣ ਵਾਲਾ ਸੁਭਾਅ ਤਕਰੀਬਨ ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਰੀਫ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਲੱਭੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਰਵਈਏ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਉਂਦਾ/ਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ੋਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਵੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਨੀਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪੀਲੀ ਕਮੀਜ਼ - ਇਹ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਕਮੀਜ਼ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਧੋਣ ਲਈ ਪਈ ਹੋਵੇਗੀ !)
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਕਰ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਕਰਨ: "ਜਦੋਂ ਮੰਮੀ ਧੋਤੇ ਕੱਪੜੇ ਤਈ ਤੇ ਸੁਕਣੇ ਪਾ ਚੁੱਕੀ ਤਾਂ...."
- ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇਣ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ: "ਜਮੀਨ ਤੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਡ੍ਰਿੰਕ ਪਿਓ"

"ਬੇਸਿਨ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬੁਲਬੁਲਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰੋ, ਫਰਸ਼ ਤੇ ਤੌਲੀਏ ਰੱਖ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡ ਦਿਓ"

"ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਰੂੜਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ - ਬਸ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਗੱਲ ਕਰੋ"



S.K.I.P

skip.org.nz
 facebook.com/SKIPcommunity

- ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਕੜਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਜਾਂ ਡਾਕ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਚਿਠੀਆਂ ਕੱਢ ਕੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਹੋ
- ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਈ ਚਿੜਚਿੜਪਣ ਦਾ ਪਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਤਰੀਫ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਟਕਾਰ ਨਾ ਲਗਾਓ।

"ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਟਾਲ ਦਿਓ - ਉਹ ਸਮਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਓ"

ਦੇ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੱਕ

ਦੇ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ, ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਲਕੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ "ਮੇਰਾ" ਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਣਗੇ। ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਤਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਬਾਰੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਵਾਧੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਖੁਦ ਹੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਤੇ ਜੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਰੋਣਾ, ਬਿਲਬਿਲਾਉਣਾ, ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਦੰਦੀਆ ਵੱਢਣਾ ਵੀ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਯੂਸੀਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

"ਇਕੱਠੇ ਖੇਡੋ"

ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਢੇਰ ਸਾਰੀ ਤਰੀਫ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਹੋਰ ਵੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇੱਕ ਹੀ ਹਿਦਾਇਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ - ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ

"ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਜਾਓ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੌਕੇ ਦਿਓ"



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿਓ ਅਤੇ ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ ਉਸ ਰਵਈਏ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਓ
- ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਉਸ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ, ਸਪਸ਼ਟ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੜੇ ਰਹੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕਿਰਿਆ ਕਿਉਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

"ਫੇਰ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਤਰੀਫ ਕਰੋ"

ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਸਾਲ ਤੱਕ

ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਬੱਚੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਾਨ, ਦੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਂਝ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬੇਹਤਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਇਹ ਵਿਵਾਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਸਣਾ, ਮੂਰਖਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਤੇ ਮਜ਼ਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਚੜ੍ਹਣਾ, ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਤੇ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨਾ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਣਗੇ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣਗੇ, ਕੁਝ ਵਾਸਤਵਿਕ ਅਤੇ ਅਵਾਸਤਵਿਕ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਤਨੇਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਉਹ ਰੱਖੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਣਗੇ।

"ਮੁਸ਼ਕਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਕਹੋ ' ਚੱਲੋ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਤੱਕ ਟੱਪ ਕੇ ਚੱਲੀਏ"

"ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਹਰ ਗੱਲ ਤੇ ਹਾਂ ਕਰੋ"

ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਾਡੀ ਬੇਨਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਅਤੇ ਤਰੀਫ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ
- ਜਦੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾ ਕੱਢ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਥਾਂ ਤੇ ਲੈ ਜਾਓ, ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਉਹ ਇੱਥੇ ਕਿਉਂ ਆਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਉਹ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਸੀ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਲਈ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ "ਆਓ ਅਸੀਂ ਕਰੀਏ" ਜਾਂ "ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਾਂ"
- ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਲਚਕੀਲੇ ਬਣੋ
- ਜੇ ਉਹ "ਨਹੀਂ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਬਦਲ ਦਿਓ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਕਰ ਦਿਓ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕਰਨ - ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਓਹੀ ਕਰਣਗੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
- ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਤੇ ਅੜੇ ਰਹੋ
- ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - "ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਿਡੌਣੇ ਚੁੱਕ ਦਿਓਗੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਜਾਵਾਂਗੇ" - ਇਨਾਮ ਵਲੋਂ ਖਾਣ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ - ਸਾਡਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਜਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ।

"ਆਪਣੀਆਂ ਲੜਾਈਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ"

"ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਥੋੜੇ ਨਿਯਮ ਬਣਾਓ - ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਅੜੇ ਰਹੋ"

ਚਾਰ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੱਕ

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜਿਆਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਖੇਡਣਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋਸਤੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬਹਿਸਾਂ ਵੀ ਹੋਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਢੇਰ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਸਾਹਸੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਾ ਕਰਣਗੇ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜਮਾਉਣਗੇ। ਉਹ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਤੇ ਡਟੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਉਹ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੇ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਣਗੇ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਮੂਰਖ' ਗੱਲਾਂ ਜਾਂ ਰਵਈਏ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਉਹ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ।

"ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਢੇਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ"

ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਖਤ ਮੋਹਨਤ ਕਰਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੂਬ ਤਰੀਫ ਕਰੋ
- ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਹੱਦਾਂ ਬਣਾਓ (ਢੇਰ ਸਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ) ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੜੇ ਰਹੋ



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

"ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਉਂਤਾਂ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛੋ"

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜਮਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਣ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਕਾਬਲ ਹਨ
- ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸਿਖਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਸਨੇਹ ਕਰੋ
- ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ
- ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਬਣੋ
- ਜੇ ਉਹ ਡਰ ਜਾਂ ਦਬਕ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਿੰਮਤ ਦਿਓ - ਆਪਣੀ ਮਹਿਸੂਸੀਅਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

"ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ"

"ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਉਂਤਾਂ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛੋ"

"ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਖਰਚ ਕਰਨ ਦਿਓ - ਢੇਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਚੀਜ਼ਾਂ"



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

SKIP supports parents and caregivers
to raise their children in a positive way.

For more information go to:

www.skip.org.nz

Email: info@skip.org.nz

Phone: 04 916 3300

For more information on support for parents, go to:

www.familyservices.govt.nz/directory.



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity