



PUNj.JEALOUSY 2013

## ਈਰਖਾ ਅਤੇ ਲੜਾਈ

ਈਰਖਾ, ਸ਼ਰੀਕਾ ਅਤੇ ਨਾਪਸੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਮ ਹਨ। ਮਾਪੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਣਾ ਹੈ ਇਹ ਸਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

"ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ"

### ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ

ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਵਾਕੇਈ ਪ੍ਰਬਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਬੱਚਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਗੁਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਆਪ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਇਕੱਲੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਹੋਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਦੇ ਹੋਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਕੇਈ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਣਪਿਆਰਾ ਅਤੇ ਬੇਕਦਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ।

ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ।

"ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦਿਲਾ ਰਹੀ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਜੇਐਮ ਨੂੰ ਵੀ ਡਕਾਰ ਦਿਲਾਉਣਾ ਪਿਆ"

## ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

- ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦਿਖਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਚੰਗਾ ਮੌਕਾ ਹੈ।
- ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਦਿਓ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਂ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਵਿਚਾਰ ਦੇਣ ਲਈ ਆਖੋ ਅਤੇ ਆਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਲਓ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਛੋਟੇ ਮੰਜੇ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਥਾਂ ਦੇਣਾ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਿੱਥੇ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਠਹਿਰਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਛੋਟੇ ਮੰਜੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰ ਦਿਓ"

"ਅਸੀਂ ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਮਿਲ ਕੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਪੇਤੜੇ ਬਦਲਣ ਦੇ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਕੋਲੇ ਇੱਕ ਸਟੂਲ ਰੱਖਿਆ, ਅਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੱਪੜੇ ਇੱਕ ਦਰਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ। ਅਸੀਂ ਨਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੀਆਂ। ਉਸਨੇ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਹੀ ਫੜਿਆ।"

## ਜਦੋਂ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵੱਡਾ ਬੱਚਾ ਛੋਟੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਵੇ ਤਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਮੰਜੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ।
- ਉਸਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਛੋਟੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜਣ ਲਈ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫੋਟੋਆਂ ਖਿੱਚਣ ਦਿਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਓ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ, ਤੌਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖੋ - ਜੇ ਉਹ ਇਹ ਨਾ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੋਤੀ ਜਾਣ ਯੋਗ ਗੁੱਡੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਪਹਿਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਨਾ ਦਿਓ - "ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਨੀਲਾ")।



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਣਾ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਪਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਉਹ ਗੁੱਸਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਬੀਰਖਾ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜੰਮੇ ਸਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਛੋਟੇ ਸਨ, ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਾਲੋ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

## ਲੜਾਈ

ਸਾਰੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਲੜਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਲੜਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਵਈਏ ਵਾਂਗੂ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੱਦਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੜਾਈਆਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਥੱਕੇ, ਭੁੱਖੇ ਜਾਂ ਅੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਪਟਾਉਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਉਹ ਅਚਾਨਕ ਹਮਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਂ ਦੇ ਹੱਲ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

“ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲੜਾਈ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਖਰਚ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ। ਜੇ ਐਲੇਕਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸਦੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅੱਗੇ ਫਾਟਕ ਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਭਰਾ ਦੁਆਰਾ ਉਸਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਖੇਡ ਸਕੇ; ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਖਿਡੌਣਾ ਦੇ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਸ ਨਾਲ ਖੇਡ ਸਕੇ।”

"ਮੇਰਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਗੁੱਸਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ – ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ"



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

## ਕੁਝ ਤਰਕੀਬਾਂ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਝਗੜ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਓ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਗ਼ੈਰ ਲੜਾਈ ਸੁਲਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਥੋੜਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ਸੋਚੋ ਕਿ ਕਿਤੇ ਉਹ ਅੱਕ, ਥੱਕ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ।
- ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਖਿਡੌਣੇ ਵੱਖ ਕਰ ਦਿਓ ਜੋ ਹਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਾਸ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਥਾਮ ਖਿਡੌਣਾ ਰੱਖਣਾ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਇਸਨੂੰ ਤੋੜ ਦੇਵੇ।
- ਕੁਝ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੱਲ ਕੱਢਣ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਵੋ। ਜੇ ਉਹ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਪੈਨਸਿਲਾਂ ਲਈ ਲੜਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਸਭ ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਚੁਣ ਲੈਣ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਲੜਾਈ ਕਿਸ ਦੀ ਵਜਾ ਨਾਲ ਹੋਈ ਸੀ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਬਿਨਾਂ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰ ਦਿਓ - ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਝਾਓ ਦਿਓ ਕਿ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਖੇਲੇ ਜਦਕਿ ਦੂਜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਦੂਜੇ ਦੀ ਤਰੀਫ ਨਾ ਕਰੋ, ਪਰ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਖਾਸ ਅਤੇ ਅਨੋਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- "ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ" ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ "ਹੁਣ ..ਦੀ ਵਾਰੀ ਹੈ" ਕਹੋ।

"ਜੇ ਉਹ ਕਹਾ-ਸੁਣੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਥੋੜਾ ਸਮਾਂ ਦਿਓ"



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](http://www.skip.org.nz)

Email: [info@skip.org.nz](mailto:info@skip.org.nz)

Phone: 04 916 3300

For more information on support for parents, go to:

[www.familyservices.govt.nz](http://www.familyservices.govt.nz)

and click on National Directory.



S.K.I.P

[skip.org.nz](http://skip.org.nz)  
[facebook.com/SKIPcommunity](https://facebook.com/SKIPcommunity)