



ਰਵਈਏ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ

ਦੁਲਾਰ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਰਾਹਨੁਮਾਈ, ਜਾਂ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬਹੁਤ ਅਸਰਦਾਰ ਤਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

“ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲਾਂ ਜਿਆਦਾ ਕਰੋ“

“ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਵਈਆ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਵਈਆ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਵੀ ਅਪਨਾਓ“

ਰਵਈਏ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ

ਬੱਚੇ ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਕੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਚੜਾਈਆਂ ਚੜ੍ਹਦੇ, ਸੁਆਦ ਪਰਖਦੇ, ਝਾਂਕਦੇ, ਕੁੱਦਦੇ, ਛੁੰਹਦੇ ਅਤੇ ਲੱਖਾਂ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਾਰੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਦੀ ਰਾਹਨੁਮਾਈ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕੇ ਵੀ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣਗੇ।

ਨਿੱਘੇ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਰਾਹਨੁਮਾਈ, ਜਾਂ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬਹੁਤ ਅਸਰਦਾਰ ਤਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

“ਬੱਚੇ ਖੁਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ- ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ“

“ਇਕਸਾਰਤਾ ਹੀ ਹੱਲ ਹੈ“

ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਠੀਕ ਹਨ

- ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਪਿਆਰ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਨਿੱਘਾਪਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤਰੀਫ ਕਰੋ।
- ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰੀਫ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਰਵਈਏ ਨੂੰ ਦੇਹਰਾਉਣ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਰਹੋ। ਸਪਸ਼ਟ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੱਦਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਹੋਇਆ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ - ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਥੱਕੇ, ਭੁੱਖੇ, ਜਾਂ ਮਯੂਸ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

”ਦਰਿੜ੍ਹ, ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਨਾ ਰਹੋ”

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਨਾਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਜਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਦਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮਯੂਸ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਿਆਰ ਭਰੀ ਜੱਫੀ ਦੀ ਜਾਂ ਹੌਸਲਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਬਿੱਲੀ ਨੂੰ ਮਾਰਣਗੇ ਤਾਂ ਬਿੱਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਝਰੀਟ ਮਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਖਿਡੌਣਾ ਸੁੱਟਣਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹ ਸਮਝਣਗੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਮਨਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਦਿਖਾਓ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਮੁਆਫੀ ਮੰਗਣਾ ਜਿਸਨੂੰ ਮਾਰਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੰਦ ਪਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ।
- ਆਪ ਵੀ ਮੁਆਫੀ ਮੰਗੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਇਹ ਸਿੱਖੇਗਾ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਧੀਰਜਵਾਨ ਬਣੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਆਤਮ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

- ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟ ਲੈ ਕੇ ਨਾ ਜਾਓ ਜੇ ਉਹ ਥੱਕੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੱਗੀਆਂ ਬੱਤੀਆਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਓ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ “ਨਹੀਂ” ਅਤੇ “ਨਾ ਕਰੋ” ਨਾ ਕਰੋ। “ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਭੱਜੋ” ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ “ਘਰ ਵਿੱਚ ਚੱਲੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੱਜੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ” ਕਰੋ। “ਨਹੀਂ ਅਸੀਂ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ” ਦੀ ਬਜਾਏ “ਕੱਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ” ਕਰੋ।
- ਅਸਲੀ ਉਮੀਦਾਂ ਰੱਖੋ - ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਟਿੱਕ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਖਿਲਾਰਾ ਪਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

”ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਰੀਫ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਗਤੀ ਬਣੀ ਰਹੇ”

- ਖਾਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਤੈਅ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਣ। ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਰੁਕੋ, ਸੁਝਾਓ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤਰੀਫ ਕਰੋ। ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਰੁਕੋ, ਹੱਲ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ, ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੁਣਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਰੀਫ ਕਰੋ।
- ਆਪਣਾ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਰੱਖੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਦੇ ਪਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਕਈ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਮਖੌਲੀਆ ਪਾਸਾ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਚੇਹਰੇ ਤੇ ਲਿਪਸਟਿਕ ਚੋਪੜ ਲਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਸਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ।

”ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ”

”ਚੀਕਣਾ ਅਤੇ ਮਾਰ ਪਿਟਾਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਧੀਮੀ ਆਵਾਜ਼, ਕਰੀਬ ਆਉਣਾ, ਜਿਆਦਾ ਬੋਹਤਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ”

”ਮੈਂ ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਢੇਰ ਸਾਰੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹਾਂ”



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਨ

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਗਲਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦਾ ਰਵਈਆ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- ਚਪੇਡ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਮਾਰ ਪਿਟਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਏਗਾ ਕਿ ਉਸਨੇ ਕੀ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ।
- ਚੀਕਣਾ ਅਤੇ ਚਿਲਾਉਣਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀਆਂ ਲੜਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਗਹਿਰਾ ਸਾਹ ਲਓ, ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਓ, ਸ਼ਾਤ ਰਹੋ।

”ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਦਰਸ਼ ਹੋ”

ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ

ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਹੋਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦੀ ਲੱਗੇਗੀ। ਇਸ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਵਾਕਈ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

”ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਲੰਮੇ ਸਫਰ ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਸੀਟਾਂ ਬਦਲ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ”

- ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਰਫ ਉਸ ਮੁੱਦੇ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖਿਡੌਣਾ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਪੈਦਾ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਤੇ ਬਿਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਪਿਆਰ ਭਰੀ ਜੱਫੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਗਾਨਾ ਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਥੱਕੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਅੱਕੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

- ਕਈ ਵਾਰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਪਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤਨਾਵ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਦੂਜੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁਪ ਚਾਪ ਬੈਠੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਬਸ ਖਿੜਕੀ ਤੱਕ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇਖਣਾ, ਜਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸ ਤਕ ਗਿਣਨਾ ਇੱਕ ਸੰਕਟ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਗਹਿਰੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

”ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਵੇਰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਨਿੱਘੀ ਜੱਫੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ”

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਾਂਤ ਗੱਲਬਾਤ ਵੀ ਅਚੰਬੇ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਥਾਂ ਚੁਣੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕੋ। ਜੇ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕੀ ਨਤੀਜੇ ਹੋਣਗੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਹੀ ਰਵਈਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

“ਚੰਗੇ ਰਵਈਏ ਲਈ ਢੇਰ ਸਾਰੀ ਤਰੀਫ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤਰੀਫ ਜਿਆਦਾ ਕਰੋ“

ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਵਈਆ ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ - ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਹ ਬੱਚੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ: “ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋਗੇ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਘਰ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ।“

ਪੇਚੀਦਾ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੇ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹੀ ਕਰੋ।

ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰਕੀਬ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ

ਇੱਕ ਅੰਤਿਮ ਹੱਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਅਣਚਾਹਾ ਰਵਈਆ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਰਨਾ, ਦੰਦੀ ਵੱਢਣਾ ਜਾਂ ਲੱਤ ਮਾਰਨਾ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਕ ਪਾਸੇ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਇਕ ਪਾਸੇ ਅਲੱਗ ਕਰੋ

ਇਕ ਪਾਸੇ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਪਾਸੇ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਦੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤੀ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

ਇਕ ਪਾਸੇ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਲੱਗ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਦਿਲਚਸਪ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਡਰਾਵਨੀ ਜਾਂ ਜੁਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕੋਈ ਕੁਰਸੀ, ਪੇਂਡੀ, ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਦਾ ਕੋਨਾ। ਕੁਝ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਲੱਗ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਡਰਾਵਨੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਵਈਆ ਗਲਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਅਲੱਗ ਕਰੋਗੇ ਜੇ ਇਹ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਉਹ ਰੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਫੀ ਤਰੀਫ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਉਹ ਰਵਈਆ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਲੈ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੋਟੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰ ਇਕ ਸਾਲ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੁਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਨਹੀਂ।

“ਮੈਂ ਕਹਿੰਦੀ ਹਾਂ, 'ਮਾਂ ਵਿਅਸਤ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ'“

- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਵੋ। ਜੇ ਉਹ ਇਕ ਪਾਸੇ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਥੇ ਵਾਪਸ ਲੈ ਆਓ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੋਹਰਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਹੀ ਇਕ ਪਾਸੇ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਰਵਈਏ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਢੇਰ ਸਾਰੀ ਤਰੀਫ ਕਰਦੇ ਹੋ।



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

and click on National Directory.



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

•

Heading 2

Tem voluptia nminus, quam facidenis ipitiistiae veria sum facepudist, simporenim exceprorem id que pe cum exerum ilignat plis autatur atur alibusam fugit pellab inction sequae ne si omnis eossunt.

Lit delibus atus. Ut lacculpa doluptus ulpa poreribus asperit eosteceaqui dem verrum fugiasp idebiti undeliqui quis qui blat qui ut pliciis dundipist que et, oditaspero tem velit est venet alia.



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity