



PUNJABI.STRESS 2013

ਤਨਾਵ ਸਬੰਧੀ ਤਰਕੀਬਾਂ

ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਕੰਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਕਈ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗੈਰ ਜਰੂਰੀ ਕੰਮ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ।

"ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਤਨਾਵ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ /ਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਸ ਗਾਣਾ ਗਾਉਂਦੀ /ਦਾ ਹਾਂ"

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਤਰਕੀਬਾਂ

ਤਨਾਵ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ- ਪਰਿਵਾਰ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ, ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ, ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ, ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਪੈਸਾ। ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਤਨਾਵ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਤਨਾਵ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਦਬਾਉਣ ਵਾਲਾ ਨਾ ਬਣ ਜਾਵੇ।

ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੀ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਬੈਠੋ ਅਤੇ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ।

"ਮਾਂ ਬਣਨ ਤੋਂ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਲਓ"

ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

- ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਭਾਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ? ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
- ਕਈ ਵਾਰ ਬਸ ਇਹ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਕਿ “ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ, ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਮੇਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ” ਆਰਾਮ ਦਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਸੱਚੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਹਨ ਤਾਂ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ-ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣਾ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਹੈ। ਦਿਨ ਦੇ ਆਖਿਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਖਿਡੌਣੇ ਪਰੇ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।
- ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਸੈਰ ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 20 ਉਠ ਬੈਠਕਾਂ ਮਾਰੋ ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਦੀ ਖੁਦਾਈ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਵੀ ਥੋੜਾ ਸਮਾਂ ਨਿਕਾਲੇ। ਬੈਠ ਕੇ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ, ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਦੇਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸੁੱਤੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਵਿਅਸਤ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਫੁਰਤੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਫੋਨ ਦਾ ਪਲੱਗ ਕੱਢ ਦਿਓ ਅਤੇ ਨਹਾ ਲਵੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ, ਬਗੀਚੇ ਦੀ ਘਾਹ ਕੱਟੋ, ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ, ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਦੇਸਤ ਬਣਾਓ। ਮਦਦਗਾਰ ਸਮੂਹ ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਪਲੇਸੈਂਟਰ (Playcentre) ਜਾਂ ਕੋਹਾਂਗਾ ਰਿਓ (Kohanga Reo) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦੇਸਤੀਆਂ ਬਣ ਜਾਣਗੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ

- ਆਪਣੀ ਆਪ ਨਿੰਦਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਕੋਈ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਧੱਕੜ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਦੂਰ ਚਲੋ ਜਾਓ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਵੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਣਾ, ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਖਾਣਾ, ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਕਾਫੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ।

"ਜੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗੁੱਸਾ ਖਾ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ"



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

"ਬਾਹਰ ਜਾਓ, ਖਿਡਕੀ ਖੇਲੋ ਅਤੇ ਜੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਓ।"

- ਚੀਕਣ-ਚਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕਈ ਵਾਰ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਭਰਿਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਦੇਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਆਸਰਾ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹਨ - ਪਲੇਸੈਂਟਰ (Playcentre), ਕੋਹਾਂਗਾ (Kohanga), ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ (kindergarten) ਆਦਿ।
- ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਨਾ ਮਿਲ ਪਾਣਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸੌ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਲੇਟਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸੌ ਸੌ ਜਾਓ। ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਥੱਕ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਸਿਰ ਤੇ ਨਾ ਚੜ੍ਹੇ ਹੋਣ। ਨਿੱਤਨੇਮ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਜੇ ਕੁਝ ਅਤਿਰਿਕਤ ਕੰਮ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਧੁੱਪ ਵਾਲਾ ਦਿਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਰੋ ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ।

"ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੰਗੀਤ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਨੱਚੋ"

"ਟੱਬ ਵਿਚ ਜਾਂ ਫੁਆਰੇ ਥੱਲੇ ਹੋ ਕੇ ਨਹਾਓ"



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

ਕੁਝ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੈਅ ਕਰਨਾ

ਕਿਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣੀ ਹੈ ਇਹ ਤੈਅ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕੰਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਕਈ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗੈਰ ਜਰੂਰੀ ਕੰਮ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਛੋਟੇ ਉਦੇਸ਼ ਤੈਅ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਫ੍ਰਿਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਅਜਿਹੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸਮਾਂ ਖਰਚ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਨਾਵ ਦੇਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿਓ।

"ਮੈਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਡੀਵੀਡੀ ਲਗਾ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ"

"ਮੈਂ ਘਰੋਂ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਦੀ"

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਤਨਾਵ, ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਗਮਗੀਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

"ਮੈਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਦ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਸੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਿਸ ਗਈ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹੀ ਸੀ।"



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