



PUNJABI.TANTRUMS 2013

## ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ

ਇੱਕ ਤੋਂ ਚਾਰ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਜਿਆਦਾ ਬੱਚੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਬੁਰੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਬੱਚੇ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।

“ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।”

### ਉਹ ਸਭ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਮਯੂਸੀਅਤ ਅਤੇ ਤਨਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨਿਪਟ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਂਦੇ।

ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਦੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਥੱਕੇ, ਭੁੱਖੇ, ਬੇਅਰਾਮੇ, ਅੱਕੇ ਜਾਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਤਸਾਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਈਰਸ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਨਕਾਰ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

“ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤੇ ਸ਼ਾਤ ਰਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।”

## ਉਹ ਸਭ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕ ਪਾਉਣਾ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਨਾ ਦੇਣਾ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਆਰਾਮਦੇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਣਾ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਵੀ ਉਸ ਮਯੂਸੀਅਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚਿੜਚਿੜੇਪਣ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹੁਣ ਘਰ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

"ਇਕਸਾਰ ਰਹੋ"

## ਜਦੋਂ ਉਹ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ

ਤੁਸੀਂ ਚਿੜਚਿੜੇਪਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਰਹੋ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵਿਅਸਤ ਰਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ, ਕਾਰਨ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿਓ।

ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਜਦਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ, ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲਗਵਾਉਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਲੈ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦਣਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਸ਼ਾਂਤ ਥਾਂ ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਓ।

ਜਦੋਂ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਲਵਾਓ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੰਗਾਂ ਅੱਗੇ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ ਜੋ ਉਹ ਚਿੜਚਿੜੇਪਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਰੀਫ ਕਰੋ।

"ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਧੀ ਆਪਾ ਖੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸਦੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤਕ ਅਗਲਾ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਬਸ ਬੈਠਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਐਸੀ ਥਾਂ ਬੈਠਦੀ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਸੁਣ ਸਕਾਂ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਮੇਰੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਸਿਰਫ ਉਸਦੀ ਬੱਸ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।"



S.K.I.P

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

[facebook.com/SKIPcommunity](https://facebook.com/SKIPcommunity)

## ਚਿੜਚਿੜੇਪਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਇਹ ਸੋਚੋ ਇਹ ਅਕਸਰ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਇਹ ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਉਹ ਥੱਕਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤਸੱਲੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ - ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਵਿਅਸਤ ਹੋਵੋ।

ਜੇ ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟ ਜਾਣਾ ਵਾਕੇਈ ਬਹੁਤ ਐੱਖਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਦਲ ਦਿਓ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਉਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਉਸ ਲਈ ਇੱਕ ਬ੍ਰੈੱਡ ਰੋਲ ਜਾਂ ਸੇਬ ਖਰੀਦ ਲਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਥੇ ਜਾਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਸਨੂੰ ਚਬਾਉਂਦਾ ਰਹੇ। ਜੇ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਖਿਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਖਾਣ ਲਈ ਚੀਜ਼ ਦਿਓ।

ਨਹੀਂ ਨੂੰ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ "ਨਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ", ਕਹੋ ਕਿ "ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਸ ਇੱਕ ਵਾਰ ਘਰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਈਏ।"

ਅਜੇਹੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦਿਓ ਜੋ ਸਿਧੀਆਂ ਹੋਣ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਕਮੀਜ਼ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇ ਹੀ ਚੋਣਾਂ ਦਿਓ।

**"ਉਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਚਲੇ ਜਾਓ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰੋ, ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਓ"**

## ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਚਿੜਚਿੜੇਪਣ ਬਾਰੇ ਵਰਤਾਓ ਨਹੀਂ ਹਨ ਇਹ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਤਨਾਵ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ।

ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਅਨੁਭਵ ਰਹਿ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਦੇਸਤ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਮਾਂ-ਪਿਓ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਂ-ਪਿਓ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਰਵਈਏ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਇਕਸਾਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿੜਚਿੜੇਪਣ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟੇਗੇ।

**"ਵੱਡੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ"**



S.K.I.P

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

[facebook.com/SKIPcommunity](https://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)