



PUNJABI.TEMPERAMENT 2013

## ਮਿਜ਼ਾਜ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਨੂੰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਹਾਰ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬੇਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

“ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ”

### ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਂਗੂ, ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੁੱਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਚੰਕੰਨੇ ਅਤੇ ਚੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਹੀ ਆਦਤਾਂ ਨੇਮਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਅਤੇ ਸ਼ੋਚ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੇਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਹ ਦਿਖਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਖਾਸ ਮਿਜ਼ਾਜ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ। ਮਿਜ਼ਾਜ ਜਮਾਂਦਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

“ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਿਜ਼ਾਜ ਸਾਫ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ”

## ਮਿਜ਼ਾਜ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ - ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਮਿਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### 1. ਆਸਾਨ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਢੱਲਣ ਵਾਲੇ

ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਸਾਨ ਮਿਜ਼ਾਜ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ, ਖੁਸ਼, ਨੇਮਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੌਂਦੇ ਅਤੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸਦੀ ਮੰਗ ਨਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਮੰਗਣ, ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਰੋਂ ਹੀ ਹਰਕਤਾਂ ਤੇ ਅੱਖ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਚੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋ।

### 2. ਚੁਸਤ

ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਗੜਬੜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੈਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੇਮਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਉਹ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਡਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਤੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਾਕੇਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### 3. ਸਾਵਧਾਨ

ਇਹ ਬੱਚੇ ਨਵੇਂ ਹਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਹਲਾਤਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ ਜਾਣ। ਨਿੱਤਨੇਮ ਤੇ ਡਟੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਹਲਾਤਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਿਜ਼ਾਜ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਕ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ

“ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਣੇ ਪੈਣਗੇ”

- ਇਹ ਪੂਰਵ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਘਟਨਾ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੇਗਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

- ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋਵੇਗਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਸਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ

“ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ”

“ਮੇਰੇ ਬੇਟੇ ਦਾ ਮਿਜ਼ਾਜ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕੱਟੜ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਆਦੇਸ਼ ਮੰਨਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬੱਸ ਭੁੱਲ ਜਾਵਾਂ?”

## ਬੇਹਤਰ ਸਮਝਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਅਲੋਚਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਕਲੇਸ਼ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਹੋਰ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਰਵੱਈਏ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੀ ਹਨ।

”ਜੇ ਮੈਂ ਇਹ ਦੇਖਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਖੁਦ ਦਾ ਮਿਜ਼ਾਜ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ”

“ਮੇਰੇ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਿਜ਼ਾਜ ਮੈਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਮੈਂ ਭਾਵਕ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਫੱਸ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਮਝਦਾਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦਕਿ ਜੈਕ ਬਹੁਤ ਬੀਬਾ ਅਤੇ ਪਿਆਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਜੋੜਣਾ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ।”

“ਮੈਂ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ”

“ਮੈਂ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ”

## ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੇਹਤਰ ਮੇਚ ਹੋਵੇਗਾ, ਨਤੀਜਾ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬੇਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਮਿਜ਼ਾਜ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਵੇਗਾ।



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਿਜ਼ਾਜ ਸਾਫ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਭੈਣ ਜਾਂ ਭਰਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਿਆਦਾ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਹੱਦਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਜਦਕਿ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਆਪ ਹੀ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਲਈ ਜਚਣ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣਾ ਉਸ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸਿਖਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਦਰਿੜ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

“ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਨੂੰ ਜਚਣ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭੋ”



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)