



## ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ Your Child's Feelings

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਬੋਲੀ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਸਮਝਣਾ ਸਿੱਖਣ ਉਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਹੋ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਇਹ ਸਭ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਗੁੱਸਾ, ਗ਼ਮੀ, ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਡਰ ਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਪਰ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਾਂਗ ਹੋ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਤਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਸਮਝਣਗੇ ਜਿਤਨੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵਕਤ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਬੇਸ਼ੱਕ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਵੀ ਹੋਵੋ।

ਹੱਸ ਕੇ, ਸਪਰਸ਼ ਕਰ ਕੇ, ਬੋਲ ਕੇ, ਸੁਣ ਕੇ, ਦੇਖ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਹੋ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣ ਦਿਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕਿਉਂ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਇਹ ਸੋਚੇ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਸਮਝੋ।

### ਤਣਾਓ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਸਮਝੋ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੇ। ਦੁੱਖ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੋਟ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਡਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਕੱਲਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਮਾਹਿਰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚੀਕਾਂ ਵੱਲ ਇੱਕ ਦਮ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਚਿੱਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੋਟੀ ਜਾਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਬੱਚੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾਮੂਲੀ ਤੰਗੀ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਰਾਤੀਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੌਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਚੁਨੌਤੀਆਂ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚੁਨੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ। ਉਸ ਨੇ ਹਰ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਸਿੱਖਣੀ ਹੈ - ਰਿੜ੍ਹਨਾ, ਚੱਲਣਾ, ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਸਭ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ।

ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਦਾ ਹੋਇਆ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਈ ਵਾਰ ਬੜੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਰੁੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਧੀਰਜ

ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਮਝੇ ਕਿ ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਂ ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਉ। ਬੱਚੇ ਜਦੋਂ ਨਵਾਂ ਢੰਗ ਤਰੀਕਾ ਸਿੱਖ ਲੈਣ ਤਾਂ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕਿਸੇ ਮਾਲ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਥੱਕ ਗਏ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਤੱਕ ਬੇਸਬਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ; ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਅਥਰੂ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਰੁੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਕਲਪ ਦਿਓ;
- ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਇਸ ਤਰਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਿਤਨੇਮ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਏ;
- ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ, ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ;
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਾਹਰ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ;
- ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ “ਅਸੀਂ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਘਰ ਚਲੇ ਜਾਵਾਂਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਕਤ ਤੱਕ ਪਾਪਾ ਵੀ ਘਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ”; ਅਤੇ
- ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨਾ ਦਿਓ।

ਜੇ ਬੱਚਾ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ। “ਮੈਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੜੇ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋ। ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਸਹੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋ”। ਪਿਆਰ ਵਾਲੇ ਵਰਤਾਓ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਥਾਂ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰ ਕੇ ਸੁਲਝਾਉਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਬੜੀ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਰਲ ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ, ਵਰਤ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। “ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੇਤ ਸੁੱਟੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ”।

ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੇ ਵਰਤਾਓ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਜੋ ਵੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਲਗਾ ਦੇਣਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੋ ਤਾਂ ਇਹ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਇੱਕ ਦਮ ਧਿਆਨ ਹਟਾਓ;
- ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮੀ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਿਉ;
- ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬੜਾ ਅਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਬਣਾਓ;
- ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਬਾਰ ਬਾਰ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਰਚਨਾਤਮਿਕ ਡਿਸਿਪਲਿਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕੇਅਰਿੰਗ ਫਾਰ ਕਿਡਜ਼ ਦੀ ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ

[www.caringforkids.cps.ca/handouts/guiding\\_with\\_positive\\_discipline](http://www.caringforkids.cps.ca/handouts/guiding_with_positive_discipline) ਦੇਖੋ।

## ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ, ਉਦਾਸੀ, ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸੇ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਮਿਲੇਗੀ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਜ਼ਿਦ ਕਰਨਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਰੋਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਹਨ। ਅੱਥਰੂ ਵੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਕਤ ਉਤੇਜਿਤ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਪਰ ਤੋੜ ਫੋੜ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।

## ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਪੈਦਾ ਕਰੋ

ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ “ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਭਰੋਸਾ”। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨ ਦੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਉਸ ਦੀ ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸੋਚ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ (ਮਾਪੇ) ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਯੋਗ ਮਾਹੌਲ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।

## ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਮੈਦਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਐਸਾ ਮਾਹੌਲ ਪੈਦਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਫਲਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿੱਕ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਟੂਲ ਰੱਖ ਦਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋ ਸਕੇ ਜਾਂ ਸੌਖੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਬੂਟ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਭ ਸਕੇ।

## ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰਨ ਦਿਉ

ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਲੈਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜੋ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਉਸ ਕੋਲ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਮਦਦ ਮੰਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸੁਝਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਕੰਮ ਨੂੰ ਉਤਨਾ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ ਪਰ ਆਪਣੇ ਬੂਟ ਆਪ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ।

## ਚੋਣ ਤਾਕਤ ਹੈ

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਮਿਸਾਲ ਲਈ:

- ਜੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਲਈ ਮਨਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ;

- 2 ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਕਮੀਜ਼ ਪਹਿਨਣੀ ਹੈ;
- ਇੱਕ 3 ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦੋ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਹੋਲ ਗ੍ਰੇਨ ਸੀਰੀਅਲ, ਜਾਂ ਟੋਸਟ ਅਤੇ ਪੀਨਟ ਬਟਰ, ਸੰਤਰੇ ਨਾਲ)।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਲੈ ਸਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕੇ। ਬੱਚੇ ਕੁੱਝ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨਗੇ ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਚੰਗੇ ਨਿਰਨੇ ਲੈਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਜਾਚ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲ ਦੱਸਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰੋ। ਬੱਚੇ ਬੜੇ ਰਚਨਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਮੁਸਕਲਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਹੀ ਇੱਜ਼ਤ ਮਾਣ ਦਿਉ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਚੰਗੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਮਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸਤਰ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।

## ਬੱਚੇ ਰੁਟੀਨ (ਨਿੱਤਕ੍ਰਮ) ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਬੱਚੇ ਰੁਟੀਨ ਨਾਲ ਬੜੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਤਜਰਬੇ ਬਾਰੇ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਜਾਣ ਲੱਗਿਆਂ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, “ਕੱਲ੍ਹ ਪਲੇਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਜੈਸੀ ਨਾਲ ਖੇਡੋਗੇ”।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਦੀ ਫੈਮਲੀਜ਼ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ

[www.healthyfamiliesbc.ca/parenting](http://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting), ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ ਕਿਤਾਬ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ

[www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/BabysBestChance-Sept2017.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/BabysBestChance-Sept2017.pdf) (PDF 16.67 MB) ਦੇਖੋ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #92a ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਖੇਡ ਜਨਮ ਤੋਂ 3 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ](#)
- [HealthLinkBC File #92b ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਜਨਮ ਤੋਂ 3 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ](#)
- [HealthLinkBC File #92d ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ](#)
- [HealthLinkBC File #92e ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ](#)

ਇਸ ਫਾਇਲ ਵਿਚਲੀ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੀਸੀ ਹੈਲਦੀ ਚਾਇਲਡ ਡੇਵਲਪਮੈਂਟ ਅਲਾਇੰਸ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance](http://www.childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance) ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।