Punjabi - Child Development Series - Number 92c
April 2019

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

Your Child's Feelings

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਉਹੇ ਬੋਲੀ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਸਮਝਣਾ ਸਿੱਖਣ, ਬੱਚੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਗੁੱਸੇ, ਉਦਾਸ, ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਡਰ ਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਪਰ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮੁਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਭਾਂਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ – ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ। ਹੱਸ ਕੇ, ਸਪਰਸ਼ ਕਰ ਕੇ, ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ, ਸੁਣ ਕੇ, ਦੇਖ ਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਅਕਤ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦੇਣਾ ਸਿਖਾਓ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ 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 ਵਿਅਕਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਖਮਈ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਮਿਲੇਗੀ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਜ਼ਿਦ ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਉਂ।

ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਉਂ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ("ਬੁਰੀਆਂ" ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ) ਸੁਭਾਵਿਕ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਮੈਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਦਾਦੀ/ਨਾਨੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਰੱਦ ਕਰਨਾ ਪਿਆ। ਮੈਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਗਾ/ਲਗੀ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਰੋਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।"

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਵੀਕਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਾ ਸੰਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਉਹ ਹਨ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ,"ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਦਾਦੀ/ਨਾਨੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ।"

ਤਕਲੀਫ ਦਰਸ਼ਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ

ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਕਲੀਫ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੋਟ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਡਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਕੱਲਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬੰਧਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਹੈ। ਖੋਜ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੋਣ ਵੱਲ ਇੱਕ ਦਮ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਰੋਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਈ ਜਾਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਨਵਜੰਮੇ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬੱਚੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾਮੂਲੀ ਤਕਲੀਫ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਰਾਤੀਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੌਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚੁਣੌਤੀਆਂ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਰ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਸਿੱਖਣੀ ਹੈ – ਕਿਵੇਂ ਰਿੜ੍ਹਨਾ, ਚੱਲਣਾ, ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਈ ਵਾਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਨਖਰੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਇਹ ਜਾਣਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਉ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਵਿੱਚ ਮਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋਰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਓ ਕਿ ਖਾਸ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਵਾਸਤਵਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਉਹ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕਿਸੇ ਮਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਅਥਰੂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਕਲਪ ਦਿਓ
- ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਅਜਿਹੇ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋਵੇ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਅਵਧੀਆਂ ਰੱਖੋ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਾਹਰ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ
- ਜੇ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "5 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਘਰ ਜਾਕੇ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ"
- ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨਾ ਦਿਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਕ੍ਰਾਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਾਰਨ ਭਾਲੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਦਰਪੂਰਣ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਣ ਦਿਓ।"ਮੈਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਗੁੱਸੇ ਮੁਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨਾਂ ਗੱਸੇ ਕਿਉਂ ਹੋ।" ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਦਰਪੂਰਣ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਲੂਕ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਪਸ਼ਟ, ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ, ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ।"ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੇਤ ਸੁੱਟੋਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ।"

ਟਾਇਮ ਆਉਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਲਗ – ਥਲਗ ਜਾਂ ਨਕਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮੁਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਬਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਉਸ ਦੇ ਬਜਾਏ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਿਖਾਉਣ ਦੇ ਟੀਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ "ਟਾਇਮ ਇੰਨ" ਅਜ਼ਮਾਓ।ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ:

- ਦਿਲਾਸੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਉਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਜਤਾਓ
- ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਕਿਉਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਵਿਵਹਾਰ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, https://caringforkids.cps.ca/handouts/behavior-and-development/positive-discipline-for-young-children ਤੇ ਕੇਅਰਿੰਗ ਫਾਰ ਕਿਡਜ਼ (Caring for Kids) ਦੇਖੋ।

ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਨਿਰਮਿਤ ਕਰੋ

ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ "ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਭਰੋਸਾ"।ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੈਂਡਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਦੀ ਸਮਝ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਤਮ – ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵੱਧਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ, ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਅਤੇ ਸਾਹਸ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਿਓ, ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋ।

ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਮੈਦਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਅਜਿਹਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿੰਕ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਟੂਲ ਰੱਖ ਦਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਹੱਥ ਧੋ ਸਕੇ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੱਪਲਾਂ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪਾਉਣੀਆਂ ਸੌਖੀਆਂ ਹੋਣ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਨ ਦਿਓ

ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਣਾਓ।ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਦਦ ਮੰਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਜਾਂ ਅਗਵਾਈ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਨੂੰ ਉਤਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਤਨੀ ਜਲਦੀ ਨਾ ਕਰਨ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਬੂਟ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਆਪ ਪਹਿਨ ਕੇ ਉਹ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ।

ਚੋਣ ਤਾਕਤ ਹੈ

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਕੁਝ ਅਧਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।ਮਿਸਾਲ ਲਈ:

- ਜੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣ 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
- 3 ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦੋ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਹੋਲ ਗ੍ਰੇਨ ਸੀਰੀਅਲ, ਜਾਂ ਸੰਤਰੇ ਨਾਲ ਟੋਸਟ ਅਤੇ ਪੀਨਟ ਬਟਰ)

ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਚੋਣ ਜਾਂ ਉਸ ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ।ਉਹ ਕੁੱਝ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨਗੇ ਪਰ ਉਹ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਚੰਗੇ ਨਿਰਨੇ ਲੈਣਾ ਇੱਕ ਹੁਨਰ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰੋ।ਬੱਚੇ ਬੜੇ ਰਚਨਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਹੀ ਇੱਜ਼ਤ ਮਾਣ ਦਿਉ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।ਚੰਗੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਮੁਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸਤਰ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਬੱਚੇ ਰੁਟੀਨ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਬੱਚੇ ਰੁਟੀਨ ਨਾਲ ਵੱਧਦੇ ਫੁਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਦੇ ਹਨ।ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਰੇ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਜਾਣ ਲੱਗਿਆਂ।ਨਾਲ ਹੀ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਦੱਸੋ ਜੇਕਰ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ।ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, "ਕੱਲ੍ਹ ਪਲੇਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਜੈਸੀ ਨਾਲ ਖੇਡੋਗੇ"।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf (PDF 14.88 MB) ਤੇ ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ (Baby's Best Chance) ਜਾਂ www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf (PDF 14.46 MB) ਤੇ ਟੌਡਲਜਜ਼ ਫਸਟ ਸਟੈਪਸ (Toddler's First Steps) ਦੇਖੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ 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 ਡੇਵੇਲਪਮੈਂਟ ਅਲਾਇੰਸ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ।ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ https://childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance **ਤੇ ਜਾਓ।**