



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

ਵਾਧੂ ਸੀਐਚਸੀ ਫੈਮਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ, ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ (714) 712-7888 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸੀਐਚਸੀ ਤਤਕਾਲ ਸਖਿਣ ਅਤੇ ਸਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, (888) ਸੀਐਚਐਸ-4-ਕੋਆਈਡੀਐਸ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੈਮਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਪੈਡਕਾਸਟ, ਅਤੇ ਸੀਐਚਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.chs-ca.org ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



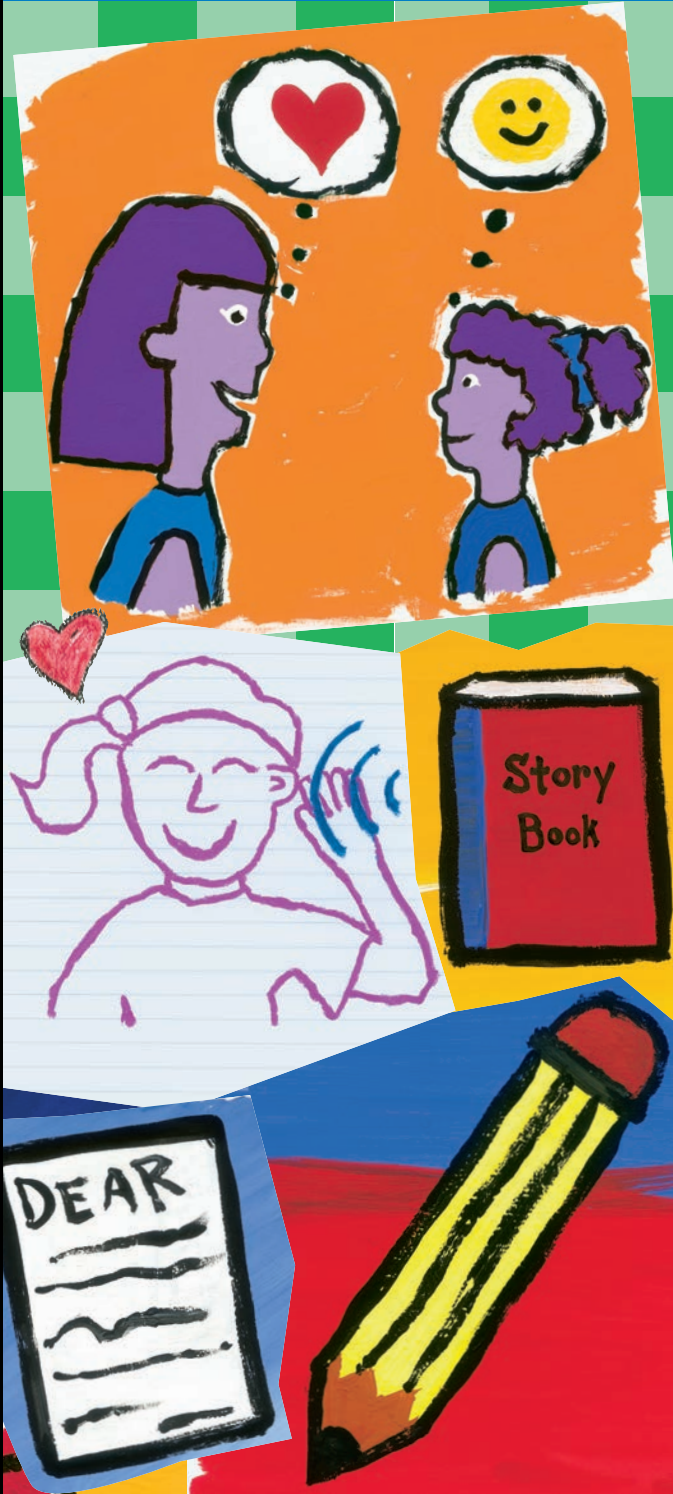
Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

ਸੰਚਾਰ

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਚਾਰ



ਆਪਣੇ ਵਚਿਾਰ, ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਤਰਕੀਬਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰਿ ਕਰਨਾ ਸੰਚਾਰ ਵੱਚਿ ਸ਼ਾਮਲਿ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਵੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਣਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ ਕੇ ਜ਼ਾਹਰਿ ਕਰ ਸਕਣਗੇ। ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਚਿਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਸਖਿਣਗੇ। ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਗਿਰਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਇਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸੰਚਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁਨਰ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:
ਇਕ ਪਿਆਰਾ ਰਵੱਈਆ ਹੋਵੇ, ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਜੋ ਕਹਿਾ ਜਾ ਰਹਿਾ ਹੈ ਉਹ ਸਮਝਣਾ।
ਤੁਹਾਡੀ ਉਦਾਹਰਣ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ
ਸਖਿਆ ਮਲਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਹੁਨਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ
ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਇਕ ਜ਼ਮਿਵਾਰ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸੋਚ ਵਾਲਾ ਇਨਸਾਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

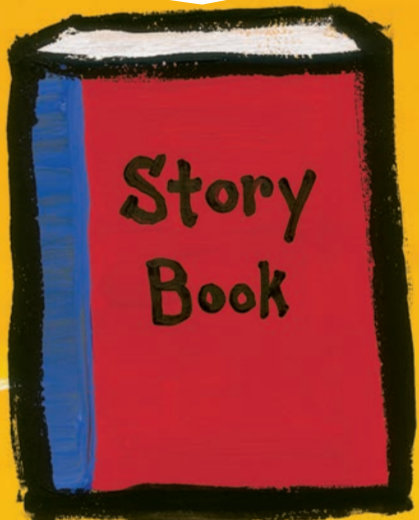


★ ਸਹਿਤਮੰਦ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ

ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲ , ਵਚਿਾਰ , ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੋਚ ਨੂੰ
ਜ਼ਾਹਰਿ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਉਚਿਤਿ ਤਰੀਕਾ ਹੋਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ: ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦਾ ਵਚਿਹਾਰ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜਸਿ ਦੀ ਉਮੀਦ ਸੀ, ਜਾਂ ਉਚਿਤਿ ਵਚਿਹਾਰ ਨੂੰ ਹੀ ਨਾ ਸਮਝ ਸਕੇ। ਉਸ ਦੀ ਗਲਤੀ ਠੀਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਚਿ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਤੇ ਫਰਿ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨਾ: ਬੱਚੇ ਨੇ ਜੋ ਕਹਿਾ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸਿ ਦੁਹਰਾਉ। ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਵੀ ਮਹਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਖੁਦ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਦਚਿ।
- ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਵਚਿਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਖੁਦ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਰਾਹ ਦਖਿਾਓ। "ਹੈ" ਜਾਂ "ਸੱਚੀ" ਵਰਗੇ ਸੰਖੇਪ ਸਬਦਾਂ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਚਿ। ਇਹ ਵਚਿਹਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਬਦਾਂ ਵਚਿ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤਿ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਨਾਲ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣ ਵਚਿ ਮਦਦ ਮਲਿਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੋਰ ਤੇ- "ਤੈਨੂੰ ਕਵਿ ਮਹਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਜੇ ਇਹ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ?"
- ਇਕ ਚੈਨ ਅਤੇ ਆਦਰ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਚਿ ਬੋਲਣਾ: ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਉਚਿਤਿ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ ਸਖਿਆਏਗਾ। ਇਕ ਉੱਚੀ, ਕਠੋਰ ਆਵਾਜ਼ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਮੁੱਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ: ਜੇ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਜਾਂ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਚਿ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਚਿ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ: ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਬਖਿਆਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਜਵਿ "ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਹਿਾ ਮੈਂ ਉਸਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀ ਕਰਦਾ" ਜਾਂ "ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਨਹੀ ਕਰਦੇ ਜੋ ਮੈਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਹਦਿਾ ਹਾਂ"
- ਚਰਤਿਰ ਦੀ ਥਾਂ ਵਚਿਹਾਰ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ: "ਤੂੰ ਇਕ ਗੰਦਾ ਮੁੰਡਾ ਹੈ ਕਉਕਿ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੂੰ ਖਡਿੱਏ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਹੀ ਰੱਖਦਾ" ਇਹ ਕਹਣਿ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਇਹ ਕਰੋ "ਜਦੋ ਤੂੰ ਖਡਿੱਏ ਆਪਣੀ ਜਗਾ ਨਹੀ ਰੱਖਦਾ ਤਾਂ ਕਾਫੀ ਖਲਿਾਰਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ"
- ਨਰਿਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਦੱਸੋ: ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਗਲਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਿਾਸ਼ਾ ਵੀ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੋਰ ਤੇ - "ਆਪਣਾ ਕਮਰਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ" ਕਹਣਿ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕਹੋ ਕਿ "ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਤਿਬਾਬਾਂ ਨੂੰ ਚੱਕ ਕੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਸੇਲਫ ਤੇ ਰੱਖ ਦਚਿ"
- ਭੂਮਕਿਾ ਨਭਿਾਉਣ: ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਚਿ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕਉ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾ ਰਹਿਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਭੂਮਕਿਾ ਨਭਿਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਗੱਲ ਇਕ ਦੂਜੇ ਪੱਖ ਤੋਂ ਦੇਖਣ ਵਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੋਰ ਤੇ - ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕਸਿ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਰਿਆ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਠਪੁਤਲੀ ਜਾਂ ਕਸਿ ਖਡਿੱਏ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਸਥਤਿਤਿ ਨੂੰ "ਦੁਬਾਰਾ" ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਖਿਓ ਕਿ ਕਸਿ ਨਾਲ ਅਸਹਮਿਤਿ ਹੋਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਵਚਿਾਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਹੋਰ ਉਚਿਤਿ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਚਿ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਸਿ ਪ੍ਰਤੀ ਜਜ਼ਬਾਤ ਜ਼ਾਹਰਿ ਕਰਨ ਲਈ ਸਬਦਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਣਾ ਸਖਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਜ਼ਾਹਰਿ ਨਾ ਕਰੇ।

ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਸਬਦਾਂ ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ।

★ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ

ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਬਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ। ਕਹਾਣੀ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛ ਕੇ ਜਾਂ ਪੁੱਛਣਾ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਦੇ।
- ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ ਜਿਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ, ਕਲਾਤਮਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ, ਅਥਲੈਟਿਕ ਸਮਾਗਮ ਦੇਖਣ ਜਾਣਾ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਪੁੱਛਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ "ਹਾਂ" ਜਾਂ "ਨਹੀਂ" ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਪਵੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਤੇ ਤੋਰ ਤੇ - "ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿੱਠੇ ਨੇ ਅੱਜ ਰੋਟੀ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੀ ਕੀਤਾ?" ਜਾਂ "ਅੱਜ ਤੈਨੂੰ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੰਗਾ ਕੀ ਲੱਗਾ?"
- ਰੁਝ ਸਮਾਂ ਇਕੱਠੇ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਪਰਵਿਾਰ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ, ਪਰਵਿਾਰਕ ਰਾਤ ਮਨਾਉਣੀ ਜਾਂ ਕੀਤੇ ਘੁੰਮਣ ਜਾਣਾ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ।
- ਹਫ਼ਤਾਵਾਰ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਪਰਵਿਾਰ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਰਵਿਾਰਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ।
- ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਮਲਿ ਕੇ ਭੇਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪਰਵਿਾਰ ਦੇ ਹਰ ਵਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣਾ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਬਨਿੰ ਦਖਲ ਦਤਿ, ਕੋਈ ਨਰਿਣਾ ਲਏ ਅਤੇ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੇ ਸੁਣੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਉਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਮੌਕਾ ਦਓ।



★ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ

ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਰੁੜ੍ਹਨਾ ਸਖਿਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਰੁਝ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜ ਕੇ ਬੋਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਚਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਫੜ ਕੇ ਰਖੋ।
- ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਇਕ ਨਰਮ ਤੇ ਠੰਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ।
- ਸਫਾਈ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ।

★ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਵੀ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ :

- ਆਪਣੇ ਰਸਿਤੇ ਨੂੰ ਥੋੜੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਦਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਫਰਿ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਹੀ ਗੱਲ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਸਖਿਆ ਦੇ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਮਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੋਸਲਾ ਵਧਾਓ।
- ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਲਿ ਜੁਲ ਕੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਦਾ ਵਕਿਸ ਕਰੋ।



ਭਾਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਾਤਰਿ ਗੱਲ ਕਰਨ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸੇ ਦਾ ਵਕਿਸ ਹੋਵੇਗਾ।

ਹੋਰ ਸੱਖਿਣ ਲਈ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਤਿਬਾਬਾਂ

THE WAY I FEEL

Janan Cain

WHAT MAKES ME HAPPY?

Catherine & Laurence Anholt

LOTS OF FEELINGS

Shelley Rotner

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਕਤਿਬਾਬਾਂ

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis & Janis Keyser

HOW TO TALK SO KIDS WILL LISTEN AND LISTEN SO KIDS WILL TALK

Adele Faber & Elaine Mazlish