CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

www.chs-ca.org

ਵਾਧੂ ਸੀਐਚਸੀ ਫੈਮਲਿ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ, ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ (714) 712-7888 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸੀਐਚਸੀ ਤਤਕਾਲ ਸੱਖਿਣ ਅਤੇ ਸੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, (888) ਸੀਐਚਐਸ-4-ਕੇਆਈਡੀਐਸ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੈਮਲਿ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਪੌਡਕਾਸਟ, 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

©2017 Children's Home Society of California

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

ਪਰਵਿਾਰ ਲਈ ਸਮਾਂ

ਪਰਵਿਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਥਮਕਿਤਾ ਰੱਖਣਾ

ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਰਵਿਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ| ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਮਾਪੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ| ਭਾਵੇ ਇਹ ਇਕ ਚੁਣੌਤੀ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪਰਵਿਾਰ ਨਾਲ ਬਤਿਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਸਾਹਮਣੇ ਇਹ ਚੁਣੌਤੀ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀ ਹੈ| ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਪਰਵਿਾਰ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਤਿਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਮੌਕੇ ਮਲਿਦੇ ਹਨ| “ਪਰਵਿਾਰਕ ਸਮਾਂ” ਆਪਣੇ ਪਰਵਿਾਰ ਨਾਲ ਰਸ਼ਿਤੇ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਰਸ਼ਿਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ|

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਤਿਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕਢਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਨਹੀ ਹੈ ਜਨਿਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਉਸ ਤੋ ਕਾਫੀ ਆਸਾਨ ਹੈ| ਮਲਿ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਖੇਡਣਾ ਆਦਿ ਮੌਕੇ ਹਨ ਜਨਿਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬੀਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ| ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਤਿਾਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਪਆਿਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇਪਣ ਦਾ ਅਹਸਿਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹੋ ਪਰਵਿਾਰ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ|

★ ਮਲਿ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਲਿ ਕੇ ਸਮਾਂ ਬਤਿਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਮਲਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਵੀ ਪੂਰੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ| ਇਹ ਸਮਾਂ ਮਨੋਰੰਜਕ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਮਲਿ ਕੇ ਬਤਿਾਓਗੇ|

- ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਜਗਾ ਤੇ ਛੋਟੇ ਜਾਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪਰਚਆਿਂ ਤੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲਖਿ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਕਰੇਗਾ ਜਹਿਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ| ਜਵਿੇਂ - ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ, ਮਟਿੀ ਝਾੜਨਾ ਅਤੇ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਰੱਖ ਕੇ ਆਉਣਾ|
- ਮਲਿ ਕੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ| ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਸਾਨ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਵਿੇਂ ਸਲਾਦ ਲਈ ਸਬਜੀਆਂ ਲੱਭ ਕੇ, ਬਰਤਨ ਲੱਭ ਕੇ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਮਲਿਾ ਕੇ|
- ਕਰਆਿਨੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਮਲਿ ਕੇ ਰੱਖੋ| ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹੇ ਕੰਮ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਹਸਿਾਬ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ| ਬੱਚਾ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਰੰਗ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਅਲੱਗ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਗਣਿ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਰੱਖ ਸੱਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਉੱਤੇ ਲਖਿ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ|
- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੋਈ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਨਰਿਧਾਰਤ ਕਰੋ| ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਲਿਾਂ ਵੱਲ ਧਆਿਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਾਗਜ਼ੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਜਵਿੇਂ ਰੰਗ ਕਰਣਾ,ਕੋਈ ਚਤਿੱਰ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਮਲਿੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ| ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰੋਜੇਕਟ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ|

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਬਤਿਾਉਣਾ, ਭਾਵੇ ਉਹੋ ਥੋੜੇ ਦੇਰ ਲਈ ਹੀ ਕਓਿ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰਵਿਾਰ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਰਸ਼ਿਤੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ|

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹਨ ਜੋ ਹਾਲੇ ਰੁੜਨਾ ਸਖਿ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਦਾਂ ਦਆਿਂ ਗਤਵਿਧਿਆਿਂ ਕਰੋ ਜਨਿਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲਿ ਹੋ ਸਕਣ| ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤਿ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹੋ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਭੇਣ-ਭਰਾ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਬਤਿਾਉਣ ਤਾਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰਸ਼ਿਤਾ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇ|

ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ

ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਸ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ| ਇਹਨਾਂ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ| ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾ ਤੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਹੋਣ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਕੀਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ| "ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਲੰਡਰ" ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ| ਹੇਠਾ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਕਿਸੇ ਪਾਰਕ, ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੀ ਪਿਕਨਿਕ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ| ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ|
- ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਯਾਤਰੀ ਸਾਇਟ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਜਾਓ| ਹੋਰ ਮਨੋਰੰਜਕ ਸਥਾਨ ਜਿਵੇਂ - ਚਿੜੀਆਂ ਘਰ, ਅਜਾਇਬ ਘਰ , ਮਛਲੀ ਘਰ (aquariums) ਅਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਲੇ ਮੈਦਾਨ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਦਿਨ ਟਿਕਟ ਤੇ ਛੋਟ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ|
- ਸਿਨੇਮਾਘਰ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕੋਈ ਫਿਲਮ ਦੇਖੋ| ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਿਲਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ| ਪੁੱਛੋ ਕਿ "ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਲਮ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚੰਗਾ ਲੱਗਾ?" "ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਹਾਸੇ ਵਾਲੀ ਕਿਉਂ ਸੀ?" "ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿ ਕਰੋਗੇ?"
- ਇਕੱਠੇ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਓ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਲੇ ਕੇ ਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ|
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਖੇਡੋ| ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੋਰ ਤੇ - ਬਲਾਕ, ਬੋਰਡ ਵਾਲੇ ਖੇਡ ਜਾਂ ਪੱਤੇ ਖੇਡਣਾ, ਡਰਾਇੰਗ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਪਹੇਲੀਆਂ ਪੁੱਛਣਾ|
- ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਜੇਕਟ ਤੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ| ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੋਰ ਤੇ - ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਬੁਝਾਰਤ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਫੋਟੋਆਂ ਵਾਲੀ ਏਲਬਮ ਬਣਾਉਣੀ, ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਲਈ ਤੋਹਫ਼ੇ ਬਣਾਉਣੇ|
- ਘਰ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਾਲੀ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨੀ| ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਆਉਣ ਤੇ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਕੇ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ| ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ|

ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਿਲ ਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਰਾਹ ਵੀ ਖੁੱਲੇ ਰਹੁੰਦੇ ਹਨ| ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਅ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ| ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮਿਲਣ ਲਈ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ|

ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੋਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਖੁੱਲ ਕੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ| (ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ - "ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿ ਸਿੱਖਿਆ ?" " ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਿਹੜੇ ਮੰਨ ਪਸੰਦ ਚੀਜ਼ ਕੀਤੀ?") ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਕਹੋ| ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇ:

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਤੋ ਮਿਲੀ ਮਾਨਤਾ, ਚੰਗੇ ਅਥਲੈਟਿਕ ਜਾਂ ਕਲਾਤਮਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਖ਼ਬਰ|
- ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਖ਼ਬਰ ਜਿਵੇਂ - ਨੋਕਰੀ ਬਦਲਣਾ, ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣਾ|
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ - ਛੁੱਟੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੇ ਛੱਡਣ ਜਾਣਾ|
- ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਕੰਮ: ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮਾਗਮ|
- ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ, ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੰਮਕਾਜ ਪੂਰਾ ਨਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣਾ |

ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਾਉਣਾ

ਇਕ ਸਮਰਪਿਤ ਮਾਪੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾ ਲਈ ਕੀਤੇ ਯਤਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ| ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਬਿਤਾਇਆ ਮਨੋਰੰਜਕ ਸਮਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖੇਗਾ| ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੜੀਬੱਧ ਕਰਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ| ਇਹ ਸਭ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ|

ਹੋਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ

THE FAMILY BOOK
Todd Parr

ALL KINDS OF FAMILIES
Norma Simon, ਵਿਆਖਿਆਕਾਰ Joe Lasker

FAMILIES
Ann Morris

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE
Laura Davis & Janis Keyser

365 OUTDOOR ACTIVITIES YOU CAN DO WITH YOUR CHILD
Steve & Ruth Bennett