



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

ਬਾਲਪਣ ਦੀ ਦਮਿਾਗੀ ਸਹਿਤ

ਸਮਾਜਕਿ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ



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

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਾਕਾਰਤਮਕਿ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ
ਰਸ਼ਿਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਤਕਾਲ ਬਾਲਪਨ
ਦੀ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਸਮਾਜਕਿ, ਭਾਵਨਾਤਮਕਿ,
ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਵਿਹਾਰਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ
ਦਰਸਾਉਦਾ ਹੈ। ਪਾਜੇਟਵਿ ਦਮਿਾਰੀ ਸਹਿਤ ਵਾਲੇ
ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੱਚਿ ਵਧੀਆ ਮਹਸ਼ਿਸ ਕਰਦੇ ਹਨ,
ਆਪਣੇ ਅਹਸ਼ਿਸਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਤਿ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ,
ਸਮੱਸ਼ਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਖ਼ਿਣ ਲਈ
ਤਮਿਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਤੋਸ਼ਜਨਕ
ਸੰਬੰਧ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ, ਜਵਾਬਦੇਹ, ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਪਰਵਰਸ਼ਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਪਾਜੇਟਿਵਿ ਦਮਿਗੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਵਕਿਸ ਵਚਿ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰਵਿਾਰਕ ਮਾਨਸਕਿ ਤਨਾਵ ਦਮਿਗੀ ਸਹਿਤ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਵਕਿਸਸ਼ੀਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਖਤਰੇ ਵਚਿ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਜੇ ਮਾਨਸਕਿ ਤਨਾਵ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਸਮਾਜਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ, ਅਤੇ ਦਮਿਗੀ ਸਹਿਤ ਦੇ ਮੀਲਪੱਥਰਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਤਕਾਲ ਬਾਲਪਣ ਵਕਿਸ ਦੇ ਮਾਹਰਿ ਵਕਿਕਤੀ ਵੀ ਬਾਲਪਣ ਦੀਆਂ ਦਮਿਗੀ ਸਹਿਤ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ, ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਜਵਿ ਜਵਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਕਿਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਕ ਸੰਬੰਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਲਚੀਲਾਪਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਾਜੇਟਿਵਿ ਬਾਲਪਣ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਵਕਿਸ ਵਚਿ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਕਿ ਨਭਿਉਂਦੇ ਹਨ।

ਪਾਜੇਟਿਵਿ ਤਤਕਾਲ ਬਾਲਪਣ ਦੀ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਪੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਕਵਿ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ਮਹਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਦਮਿਗੀ ਸਹਿਤ ਦੋਹਾਂ ਨਾਲ ਪਹਚਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਦੁਆਰਾ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਸਹਯੋਗ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾਲ ਨਜਠਿਣ, ਅਤੇ ਵਵਿਦ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸਖਿਦੇ ਹਨ। ਮਾਪੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਿਤ ਮਹਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਅਹਸਿਸਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸਰਲ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਮਝਦਾਰ, ਪੇਸ਼ਿਤ, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਿਤ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ, ਉਪਲਬਧੀਆਂ, ਅਤੇ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕਿ ਵਵਿਹਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਗਲਤ ਵਵਿਹਾਰ ਤੇ ਉਚਿਤ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੈਅ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਵਿ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਖਿ। ਜੇ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਬੱਚੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਅਤੇ ਸੁਣ ਕੇ ਸਖਿਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਹਸਿਸਾਂ ਨਾਲ ਕਵਿ ਨਪਿਟਣਾ ਹੈ।



- ਇੱਕ ਸਥਾਈ ਅਤੇ ਅਨੁਮਾਨਯੋਗ ਮਾਹੌਲ ਦੀ ਸਚਿਜਣਾ ਕਰਨੀ। ਨਚਿੰਤਰ ਰੋਜਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਰੁਟੀਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਿਤ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਸਖਿਣ ਵਚਿ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਹਸਿਸਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਚਿ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਲਗਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ, ਗੁੱਸੇ ਵਚਿ ਜਾਂ ਠੋਸ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਅਹਸਿਸਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਖਿਓ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਵਿ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਮਜੇ ਲੈਣ, ਹੱਸਣ, ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਵਚਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਤਿਓ। ਇੱਕ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕਿ, ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਮਾਹੌਲ ਦੀ ਸਚਿਜਣਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਹਮਿ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨ ਵਚਿ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਕਿਸ ਅਤੇ ਵਵਿਹਾਰ ਲਈ ਉਮਰ ਨਾਲ ਢੁਕਵੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਰੱਖੋ।
- ਵਵਿਦ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਿਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਸਖਿਓ।
- ਪਰਵਿਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਸਹਿਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਕਸਰਤ, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਨਸਕਿ ਤਨਾਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਖਿ। ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕਿ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਕਿ ਤਣਾਵ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਰਸ਼ਿਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਨਸਕਿ ਤਣਾਵ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧੇਰੇ ਮਹਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਦੇ ਚਕਿਤਿਸਕ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਸੁਰੱਖਿਅਿਤ ਅਤੇ ਵਸ਼ਿਵਾਸਯੁਕਤ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨ, ਵਵਿਦਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ, ਸਖਿਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ, ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕਿ ਸਹਿਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

