



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 ਪੇਡਕਾਸਟ, ਅਤੇ ਸੀਐਚਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.chs-ca.org ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

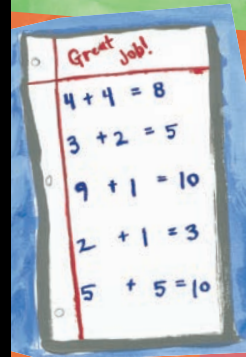


Corporate Headquarters

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

ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਵਰਿ ਵਸਿਵਾਸ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਵਕਿਸਤਿ 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

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਜਾਂ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਹੈ। ਜਵਿੱ –ਜਵਿੱ ਬੱਚੇ ਵਧਦੇ ਅਤੇ ਵਕਿਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਖ਼ਿਆਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਭਰਿਆ ਵਾਤਾਵਰਣ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਕੇ, ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਵੈ-ਚਤਿਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੇਧ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਉੱਚ ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚਣੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਕਾਰਣ ਬੱਚਾ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਡਰਪੋਕ ਅਤੇ ਫਕਿਰਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦਿਗੀ ਦੇ ਕਈ ਪਹਲੂਆਂ ਉੱਤੇ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ, ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਨਗਿਰਾਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਅਹਮਿ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।



★ ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਦਾ ਪੱਧਰ

ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਜ਼ਾਇਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਸਦੇ ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਲਿਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਅਤੇ ਵੱਧ ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ, ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਨਗਿਰਾਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਘੱਟ ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਦੇ ਲੱਛਣ:

- ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਅਨਜਾਣ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
- ਆਪਣੀ ਹੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸਮਝਣਾ
- ਆਪਣੀ ਹੀ ਗਲਤੀ ਲਈ ਹੋਰਾਂ ਉੱਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਣਾ
- ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਾ
- ਜਲਦੀ ਮਾਯੂਸ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਅਤੇ ਆਲੋਚਨਾ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਦੁਖੀ ਹੋਣਾ
- ਲਗਾਤਾਰ ਦੱਖਿ ਤਬਦੀਲ ਕਰਦੇ ਚਾਹੁਣਾ
- ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਸਮੂਲੀਅਤ ਦੀ ਘਾਟ: (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਹੱਥ ਖੜਾ ਕਰਨਾ, ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ 'ਚ ਹਸਿਆ ਨਾ ਲੈਣਾ)

ਉੱਚ ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਦੇ ਲੱਛਣ:

- ਨਵੇਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਤੱਕ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ
- ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਮਾਣ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਖਿਣਾ
- ਮਦਦਗਾਰ ਆਲੋਚਨਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ
- ਦੱਖਿ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ

ਯਾਦ ਰਖੋ ਬੱਚੇ ਵੱਡਿਆਂ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਵਾਂਗ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵਾਸਤਵਿਕ ਟੀਚੇ ਸੈਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਆਲੋਚਨਾ ਤੋਂ ਬਚੋ।

★ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਅਸਰ

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ ਉਸਦੀ ਜਦਿਗੀ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਕਈ ਪਹਲੂਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਨਵੇਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਤੇ ਮੌਕਿਆਂ ਤੋਂ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸੀਮਤਿ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਬੱਚਾ ਅਜਹਿ ਹੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਵੱਈਏ ਨਾਲ ਵੇਖਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਦਿਗੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਖੇਤਰ ਹਨ:

- ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਰਸਿਤੋ
- ਰਵੱਈਆ
- ਸਹੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ
- ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੇ ਹੁਨਰ
- ਉਰਜਾ ਦਾ ਪੱਧਰ
- ਨਵੇਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਲਈ ਪਹੁੰਚ
- ਸਰਿਜਣਾਤਮਕਤਾ
- ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਹੁੰਗਾਰਾ
- ਟੀਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ
- ਸਕੂਲ ਵਿਖਿ ਸਫਲਤਾ

★ ਉੱਚ ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਰਿਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਕੀ ਸੁਣਦੇ ਅਤੇ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਵੱਡੇ ਲੋਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਇੰਝ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੀ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਕਦਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਨਾਲ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਾਸਤ, ਖਾਸ ਹੁਨਰ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਬਣਨ ਨਾਲ
- ਬਨਿਾ ਸਰਤ ਪਿਆਰ ਜਤਾਉਣ ਨਾਲ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਅਤੇ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣ ਨਾਲ
- ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਤੁਲਣਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਨਾਲ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਆਪ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਜੂਰੀ ਦੇਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇਣ ਨਾਲ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਕੱਪੜੇ ਚੁਣਨਾ, ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ, ਫੀਤੇ ਬੰਨਣਾ, ਆਪ ਰੋਟੀ ਖਾਣਾ)
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ



★ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲਿ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਕਦਰ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨ ਦਲਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਹਮੀਅਤ ਦਾ ਅਹਸਿਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਕਦਰਦਾਨੀ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਕੇ, ਖੇਲ ਕੇ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਜਤਾ ਕੇ ਦਰਸਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਸਖਿਣ ਵੱਚਿ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਮੌਕੇ ਦੇਣ ਵੱਚਿ ਸ਼ਾਮਲਿ ਹੋਵੋ। ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਤੇ:

ਜਨਮ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੱਕ

- ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਕਿਸ ਜਵਿ ਕੀ ਹੱਸਣ, ਪਲਟੀ ਮਾਰਨ, ਗੋਡੇ ਰੁੜਨ, ਬੈਠਣ, ਤੁਰਨ, ਖਡਿੰਏਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਰੱਖਣ, ਚਮਚ ਵਰਤਣ, ਕੱਪ ਤੋਂ ਪੀਣ, ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਯੋਗ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰੇ ਅਤੇ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਓ।
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਓ।
- ਡਰਾਇੰਗ, ਆਰਟਵਰਕ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਵੱਚਿ ਲਟਕਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਰੋਜਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਓ ਜਵਿ ਕੀ ਮੇਜ਼ ਸੈਟ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਰੱਖਣਾ।

6 ਤੋਂ 13 ਸਾਲ

- ਖ਼ਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਨਾਉ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਦਿਆਰਥੀ, ਤੈਰਨਾ ਸਖਿਣਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਸਖਿਣਾ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵੱਚਿ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਜੂਰੀ ਦਓ ਜਾਂ ਜਮਿਵਾਰੀਆਂ ਦਓ ਜਵਿ ਕੀ ਭਾਂਡੇ ਰੱਖਣਾ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਖਲਿਉਣਾ, ਛੋਟੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਮੇਜ਼ ਸੈਟ ਕਰਨਾ।
- ਜਰੂਰੀ ਮੌਕਿਆਂ ਜਵਿ ਕੀ ਮਾਪਿਆਂ/ਅਧਿਆਪਕ ਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ, ਬੈਕ-ਟੂ-ਸਕੂਲ ਰਾਤਾਂ ਸੰਗੀਤਕ ਪਾਠ/ਸਮਾਗਮ, ਸਕੂਲ ਵੱਚਿ ਨਾਟਕ ਅਤੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਮੇਂ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵਖਿਓ ਅਤੇ ਪਰਵਿਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।
- ਮਹਿਨਤ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਜਵਿ ਕੀ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸਖਿਣ, ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਹਿਾਰ ਕਰਨ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ, ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਪੂਰਾ ਕਰਨ, ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਮਰਾ ਸਫ ਚੱਖਣ ਆਦਿ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਓ।

14 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ

- ਘਰ ਦੀਆਂ ਜਮਿਵਾਰੀ ਦਓ ਜਵਿ ਕੀ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਜਾਂ ਕੁਝ ਪਕਾਉਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ।
- ਖ਼ਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਨਾਉ ਜਵਿ ਕੀ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਮਲਿਣਾ ਜਾਂ ਐਥਲੈਟਿਕ ਟੀਮ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਜਰੂਰੀ ਮੌਕਿਆਂ ਜਵਿ ਕੀ ਬੈਕ-ਟੂ-ਸਕੂਲ ਰਾਤਾਂ, ਸੰਗੀਤਕ ਪਾਠ/ਸਮਾਗਮ, ਸਕੂਲ ਵੱਚਿ ਨਾਟਕ ਅਤੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਮੇਂ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵੋ।
- ਮਹਿਨਤ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਜਵਿ ਕੀ ਕੰਮ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ, ਸਹੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵੱਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਖ਼ਾਸ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦਖਿ ਕਸਿ ਵੀ ਤਰਾਂ ਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸਖਿਉਣ ਸਮੇਂ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੇ ਬਨਿ, ਉਸਦੇ ਨਾ-ਮਨਜੂਰ ਵਤੀਰੇ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਲਗਾਓ।

★ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਅਸਰ

- ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਵੱਚਿਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵਸਿਵਾਸ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਉੱਚ ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਦਬਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਦਰਾਂ ਅਤੇ ਵਸਿਵਾਸ ਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਵਲਿੱਖਣਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨਾ ਸਖਿਉਣ ਨਾਲ ਉਹ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਅੰਤਰ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਸਖਿਦੇ ਹਨ।
- ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਨਾਲ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਬਨਿ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਸਿਤੇ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਮਲਿਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖ਼ਾਸ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਿ ਜਰੂਰ ਕਰੋ, ਅਜਹਿ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਦਰ ਮਹਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਸੱਖਿਣ ਲਈ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਤਿਬਾ

IT'S OKAY TO BE DIFFERENT

Todd Parr

I LIKE MYSELF!

Karen Beaumont, ਵਖਿਖਿਆਕਾਰ David Catrow

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਕਤਿਬਾ

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis & Janis Keyser

HOW TO DEVELOP SELF-ESTEEM IN YOUR CHILD

Bettie B. Youngs, Ph.D., Ed.D.

ਸੰਸਥਾਵਾਂ

KIDSHEALTH www.kidshealth.org



ਇੱਕ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਨਤਾ ਨਾ ਦਓ ਅਤੇ ਨਾ-ਮਨਜੂਰ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਅਣਦੇਖਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਤਾਲਮੇਲ-ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਵੱਚਿ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।