

ਵਾਧੂ CHS ਫੈਮਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ, ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ (714) 712-7888 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। CHS ਜਲਦੀ ਸਖਿਣ ਅਤੇ ਸਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, (888) CHS-4KIDS 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੈਮਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਪੈਡਕਾਸਟ, ਅਤੇ CHS ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 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

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਚਿਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ



ਹਰ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਅਿਕਤੀ ਇੱਕ ਜਾਂ ਕਸਿ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇਣ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਅਿਤ, ਸਮਾਜਕਿ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਮਿਵਾਰ ਵਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਵਕਿਸਤਿ ਕਰਨਾ ਸਖਿਅਉਣਾ ਹੈ, ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਪੱਤੀ ਲਈ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤਿ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਸਜ਼ਾ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਜਹਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਖਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਤੀਬੱਧ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਜ਼ਾ ਇੱਕ ਅਜਹਾ ਜੁਰਮਾਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਸਵੀਕਾਰਨਯੋਗ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਵੱਜੋਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸਜ਼ਾ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਉਂਕਿ ਜੀਵਨ ਭਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਕਸਿ ਬਾਹਰੀ ਬਲ ਦੁਆਰਾ ਥੋਪੇ ਜਾਣ। ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਰਿਧਾਰਤਿ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵੱਜੋਂ ਮਦਦ ਮਲਿਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਿਯਮ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਨਮਾਨਜਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਵੱਜੋਂ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।



★ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਰਿਧਾਰਤਿ ਕਰਨ ਲਈ ਦਸਿ-ਨਰਿਦੇਸ਼

- ਨਿਯਮ ਉਚਿਤ ਜਾਂ ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੰਖਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤਨਿ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਜਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਵੱਜੋਂ ਵੱਡੇ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਅਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਸਹਿਤਮਦ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਦਿਆਲੂ ਹਾਂ।" ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਕਸਿ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਕੀ ਧੱਕਾ ਮਾਰਨਾ ਦਿਆਲੂ ਹੈ?" ਇਹ ਭਰਪੂਰ ਸੰਚਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਸਖਿਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਨਿਯਮ ਜਾਂ ਉਮੀਦ ਕਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਉਂਕਿ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵੱਜੋਂ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੈਂਡਬੈਕਸ ਵੱਜੋਂ ਖੇਡਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਰੇਤ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਕਸਿ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵੱਜੋਂ ਨਾ ਆਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ।"
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚੇ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਸਿ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੀਰਹਾਣਾ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।"
- ਨਿਯਮ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਵਸਿਸ਼ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਨਿਯਮ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਿਯਮ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਲਤੀ ਸਧਾਰਨ ਦੀ ਸੇਧ ਦਿਓ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਕਉਂਟਰ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਿ ਅਜਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਕਰਿਧਾ ਕਰਕੇ ਮੰਦਦ ਮਗੋ।"
- ਸਕਤੀ ਦੇ ਸੰਖਰਸ਼ ਅਕਸਰ ਤਣਾਅ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੋਬਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ, ਕੀ ਹੋ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਲਿਜਲ ਨਾਲ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਸਾਂਤ ਟੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸਾਂਤ ਮੈਜ਼ਿਦਗੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵੱਜੋਂ ਮਦਦ ਮਲਿਦੀ ਹੈ।
- ਸਹਿਫ ਉਚਿਤ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਹੀ ਵਕਿਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਝੁਪਕੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?" ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇੱਕ ਵਕਿਲਪ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਝੁਪਕੀ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਨੈਕ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵੱਜੋਂ ਝੁਪਕੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?"
- "ਨਹੀ" ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲ ਵੱਜੋਂ ਇਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਵਕਿਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਕੁਕੀ ਮੰਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਰੋ, "ਸਾਡੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।"
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰੀਮਾਈਡਰ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਫਰਿ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੇਲੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। "ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੇਤ ਸੁੱਟੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਂਡਬੈਕਸ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇਗਾ।" ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲ ਨਰਿਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।



★ ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਕਰਨਾ

ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕਹਿ ਕੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵੱਜੋਂ ਸਮਲ ਕਰੋ। ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਹੱਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵੱਜੋਂ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਪਰਵਿਚ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਨਿਯਮਾਂ ਜਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਕਿਸ਼ਿਤਿ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਰਿਧਾਰਤਿ ਕਰਨ ਵੱਜੋਂ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।



ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸਖਿਉਣ ਵੱਜੋਂ ਸਮਾਂ ਲਗਾਓ ਹੈ, ਪਰ ਨਤੀਜੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦੇ ਹਨ।

★ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਪੜਾਅ ਨਰਿਧਾਰਤਿ ਕਰਨਾ

- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਤਮਦ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਸਖਿਣ ਵੱਜੋਂ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਲਈ ਵਕਿਸ਼ਿ ਪਖੇ ਉਚਿਤ ਹਨ।
- ਆਦਰਸ਼ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਮਾਡਲ ਬਣਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਸਿਲ ਤੇ ਸਖਿਣਗੇ।
- ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਉਂ ਠੀਕ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ। "ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹੀਂ ਸੀ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਕਤਿਬਾ ਲੈ ਕੇ ਚੁੱਪਚਾਪ ਬੈਠਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਾਂ?" ਉਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵੱਜੋਂ ਮਦਦ ਮਲਿਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਕਸਾਰ ਰਹੋ। ਇਕਸਾਰਤਾ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਮੀਦਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਵਾਤਾਵਰਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ, ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਖਡਿੱਣੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਹਨ।
- ਸਾਂਤ ਅਤੇ ਕਰਿਧਿਆਸ਼ੀਲ ਖੇਡ ਵਕਿਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਬਾਹਰ ਸਮਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਛੱਡਣ ਦਾ ਇੱਕ ਕਦਰਤੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਖੇਡ ਜਾਂ ਆਂਚ-ਗੁਆਂਚ ਦੀ ਸੈਰ ਹਰ ਦਨਿ ਦਾ ਹਸਿ ਬਣਾਓ।
- ਸੰਭਵ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਬਣਾਓ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕਤਿਬਾ ਲਖਿਣਾ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ?"
- ਉਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ, ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੋਬਲ ਲਗਾਓ। ਵਿਵਹਾਰ ਅਕਸਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਜਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਸਖਿਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਵਕਿਸ਼ਿਤਿ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਰੁਟੀਨ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ, ਜਵਿ ਕਿ ਖਾਣਾ, ਸਵੇਰੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸੌਣਾ। ਦੁੱਚਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵੱਜੋਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤਰਕਪੂਰਨ ਸਟਿ

ਜਦੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਸਟਿ ਉਚਿਤ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਤਰਕਪੂਰਨ ਸਟਿ ਨਰਿਧਾਰਤਿ ਕਰੋ - ਅਜਹਾ ਕੁਝ, ਜੋ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਖੇਡਣ ਲਈ ਵਹਿੜੇ ਵਹਿ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਸਟਿ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ! ਇਸ ਲਈ, ਵਹਿੜੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰਕਪੂਰਨ ਸਟਿ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੇਡਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ: "ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਹਿੜੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਵਹਿੜੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖੇਡਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਫਰਿ, ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਨਤੀਜਾ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਨਮਾਨਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: "ਦੀਵਾਰਾਂ ਡਰਾਇੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਸਥਾਨ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਚਲੋ ਕੁਝ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਖਿਵਾਂਗਾ/ਗੀ ਕਿ ਕੰਧ ਨੂੰ ਕਵਿ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਫਰਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਰੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।"



ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ

ਕਤਿਬਾ
 RAISING GOOD HUMANS: A MINDFUL GUIDE TO BREAKING THE CYCLE OF REACTIVE PARENTING AND RAISING KIND, CONFIDENT KIDS
 Hunter Clarke-Fields, MSAE

HOW TO TALK SO KIDS WILL LISTEN AND LISTEN SO KIDS WILL TALK
 Adele Faber & Elaine Mazlish

RAISING YOUR SPIRITED CHILD, THIRD EDITION: A GUIDE FOR PARENTS WHOSE CHILD IS MORE INTENSE, SENSITIVE, PERCEPTIVE, PERSISTENT, AND ENERGETIC
 Mary Sheedy Kurcinka, Ed.D

POSITIVE DISCIPLINE: THE CLASSIC GUIDE TO HELPING CHILDREN DEVELOP SELF-DISCIPLINE, RESPONSIBILITY, COOPERATION, AND PROBLEM-SOLVING SKILLS
 Jane Nelsen, Ed.D