



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

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ
(888) CHS-4KIDS (888-247-4543) 'ਤੇ ਕਾਲ
ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ
ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ
ਕਰਕੇ www.chs-ca.org 'ਤੇ ਜਾਓ



ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਹੈੱਡਕੁਆਰਟਰ

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

©2025 Children's Home Society of California

ਸੰਚਾਰ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਚਾਰ



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 ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ, ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ, ਹਮਦਰਦੀ ਦਾ ਰੋਲ-ਮਾਡਲ ਬਣਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਚਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਰਵੱਈਏ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਂ ਨਿਰਣੇ ਦੇ ਸੁਣਨਾ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਉਦਾਹਰਣ ਰਾਹੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਚਾਰਕ ਬਣਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ, ਬੱਚੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਅਤੇ ਸੋਚਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

★ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ:** ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੇ ਗਏ, ਢੁਕਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਾ ਸਮਝੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੀਡਾਇਰੈਕਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ
- **ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ:** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ
- **ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖੁਦ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ:** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ, ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਸੰਖੇਪ ਜਵਾਬ ਦਿਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਹਾਂ," "ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ..." (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਵਾਈ ਦੱਸੋ) ਦੁਆਰਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ "ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਕੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ?" ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਨਾਲ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ?"
- **ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਸੁਰ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣਾ:** ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਬੋਲਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਉੱਚੀ, ਕਠੋਰ ਆਵਾਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਡਰ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਸੁਰ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- **ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ:** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਜਾਂ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ
- **ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ:** "ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ," ਜਾਂ "ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ," ਵਰਗੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਬਿਆਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, "ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ" ਜਾਂ "ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਮੈਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਭਟਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।" ਕੀ ਅਸੀਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?"
- **ਚਰਿੱਤਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ, ਵਿਵਹਾਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ:** ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੇਬਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਕਾਰਵਾਈ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਲੇਬਲ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਇਸ 'ਤੇ ਸਥਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਈ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਕਿਰਿਆ ਉਹ ਕੌਣ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, "ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਖਿਡੌਣੇ ਲੇਬਲ ਵਾਲੀ ਟੇਕਰੀ ਵਿੱਚ ਉਥੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਹੋਣ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਿਡੌਣੇ ਸੁੱਟਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ"
- **ਹਦਾਇਤਾਂ ਨਾਲ ਖਾਸ ਹੋਣਾ:** ਇਹ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਆਪਣਾ ਕਮਰਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ" ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕਹੋ, "ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੈਂਡਰੂਮ ਦੀ ਸੈਲਫ 'ਤੇ ਰੱਖੋ"
- **ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣੀ:** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕਿਉਂ ਮੁੜ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ "ਦੁਬਾਰਾ ਖੇਡਣ" ਲਈ ਕਠਪੁਤਲੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਫਾਇਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਇਹ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਤਰੀਕਾ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਭਾਵੁਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਕਹਾਣੀ
ਦੀ
ਕਿਤਾਬ

★ **ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ**
 ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਾ। ਕਹਾਣੀ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਗੇ
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਪੇ/ਅਧਿਆਪਕ ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ, ਕਲਾਤਮਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਸਮਾਗਮ; ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰੀ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ; ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ "ਹਾਂ" ਜਾਂ "ਨਹੀਂ" ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, "ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਅੱਜ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਕੀਤਾ?" ਜਾਂ "ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਜ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀ ਪਸੰਦ ਆਇਆ?"
- ਇਕੱਠੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਾਤਾਂ, ਸੈਰ-ਸਪਾਟਾ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਕਰਨਾ
- ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਜਾਂ ਮਾਸਿਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰਨਾ
- ਸਕੂਲ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ ਖਾਓ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
- ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਗਾਤਾਂ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਫੋਨ, ਟੈਬਲੇਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਯੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਜੋ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ, ਨਿਰਣਾ ਜਾਂ ਆਲੋਚਨਾ ਦੇ ਬੋਲਦੇ ਸੁਣੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।



★ **ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ**
 ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਚਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ; ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਉਤਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਮਿਲਾਉਣਾ, ਰੁਕਣਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ
- ਇੱਕ ਨਰਮ, ਸ਼ਾਂਤ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੋਲਣਾ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਦੁਹਰਾਉਣਾ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਬਕਵਾਸ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਵੇਰਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਕਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਬੱਚਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਮੈਨੂੰ ਬਾ ਪਸੰਦ ਹੈ," ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਓਹ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੌਂਦ ਪਸੰਦ ਹੈ?"

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਗਾਓ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

★ **ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ**
 ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਣਗੇ:

- ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਦੋਂ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਡਰੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸਿਖਾ ਕੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ



ਭਾਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਬੋਲਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ। ਬੱਚੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੋਲਣ ਦਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਸਤੁਤਕਾਂ
 ਉਹ ਵਿਧੀ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ

Janan Cain

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖੁਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ?

Catherine ਅਤੇ Laurence Anholt

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

Shelley Rotner

ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ

ਉਹ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬਣਨਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

Laura Davis y Janis Keyser

ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਸੁਣਨਗੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨਗੇ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਗੇ

Adele Faber y Elaine Mazlish