



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

ਸਵੈ-ਮਾਣ

ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ
ਪੈਦਾ 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

ਸਵੈ -ਮਾਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ
ਸੋਚਦੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ -ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ
ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਦੂਜੇ
ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ
ਰਾਏ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਅਤੇ
ਦੇ ਖਭਾਲ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ, ਮਾਪੇ
ਅਤੇ ਦੇ ਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਵੈ -ਚਿੱਤਰ
ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੂਪ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਈ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋ।



★ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੇ ਪੱਧਰ

ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਉਸਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਅਤੇ ਉੱਚ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ, ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਘੱਟ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ:

- ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣ ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸਮਝਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਨਹਿਰਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜਲਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਆਲੇ-ਚਨਾ ਪ੍ਰਤੀ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣਾ ਰੂਪ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼ੁਮੂਲੀਅਤ ਦੀ ਘਾਟ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਹੱਥ ਨਾ ਚੁੱਕਣਾ, ਚਰਚਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਲੈਣਾ)

ਉੱਚ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ:

- ਨਵੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ 'ਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ
- ਮਦਦਗਾਰ ਆਲੇ-ਚਨਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਵੱਡਿਆਂ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਉਮੀਦਾਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬੇਲੋੜੀ ਆਲੇ-ਚਨਾ ਤੋਂ ਬਚੋ।

★ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਨਵੇਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਮੌਕਿਆਂ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਬੱਚਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਵੱਈਏ ਨਾਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕੁਝ ਖੇਤਰ ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ
- ਰਵੱਈਆ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ
- ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ
- ਉਰਜਾ ਦਾ ਪੱਧਰ
- ਨਵੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪਹੁੰਚ
- ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ
- ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਜਵਾਬ
- ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ

★ ਉੱਚ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੁਣੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਘੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਲਗ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਕਦਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਵਿਰਾਸਤ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਤੀਭਾ)
- ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ, ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਰਾਹੀਂ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ ਬਣਨਾ
- ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਪਿਆਰ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ
- ਭੈਣ-ਭਰਾ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇਣਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਕੱਪੜੇ ਚੁਣਨਾ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ, ਜੁੱਤੇ ਬੰਨ੍ਹਣਾ, ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ)
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ



★ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਰਹੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੋ ਜਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਹੋ ਜਾਨਾ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ, ਖੇਡ ਕੇ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਕਦਰਦਾਨੀ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਹੋਰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰਾਂ ਲਈ:

ਜਨਮ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੱਕ:

- ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਸਣਾ, ਲੇਟਣਾ, ਗੀਂਗਣਾ, ਬੈਠਣਾ, ਤੁਰਨਾ, ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ, ਚਮਚਾ ਵਰਤਣਾ, ਕੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਪੀਣਾ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨਾ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ
- ਡਰਾਇੰਗਾਂ, ਕਲਾਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲਟਕਾ ਦਿਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਜ਼ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣੇ

6 ਤੋਂ 13 ਸਾਲ:

- ਖਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਤੈਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣਾ, ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੇਡ ਸੁਧਾਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਓ ਜਾਂ ਭਾਂਡੇ ਰੱਖਣ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ, ਛੋਟੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਮੇਜ਼ ਲਗਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਸੌਂਪੋ
- ਮਾਪਿਆਂ/ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ, ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰਾਤਾਂ, ਸੰਗੀਤਕ ਗਾਇਨ/ਸੰਗੀਤ, ਸਕੂਲ ਨਾਟਕ ਅਤੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਰਗੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੰਮ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ
- ਪੜ੍ਹਨਾ ਸਿੱਖਣਾ, ਸਹੀ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ, ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ, ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਪੂਰੇ ਕਰਨਾ, ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਵਰਗੇ ਯਤਨਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ

14 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ:

- ਘਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਸੌਂਪੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਾਦਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ
- ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਪਰਮਿਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਐਥਲੈਟਿਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਰਗੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ
- ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰਾਤਾਂ, ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਗਾਇਨ/ਸੰਗੀਤ ਸਮਾਰੋਹ, ਸਕੂਲ ਨਾਟਕ ਅਤੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਰਗੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ
- ਕੰਮ ਲੱਭਣਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ, ਜਾਂ ਵਿੱਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਰਗੇ ਯਤਨਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਖਾਸ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜਾਣ ਸਕਣ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀ ਚੰਗਾ ਕੀਤਾ ਹੈ: "ਤੁਸੀਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਤਹਿ ਲੱਗਾ ਕੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕੀਤਾ!"

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਲੇ ਚਨਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਦੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਵਿਵਹਾਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ।

★ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

- ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਉੱਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ 'ਤੇ ਡਟੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਔਤਰਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਈਰਖਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਦਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ।



ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇ ਪਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਸਤੁਤਾਂ
ਵੱਖਰਾ ਹੋਣਾ ਠੀਕ ਹੈ
 Todd Parr
ਮੈਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ!
 Karen Beaumont, David Catrow ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ
ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ
 ਉਹ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬਣਨਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
 Laura Davis ਅਤੇ Janis Keyser
 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਕਰੀਏ
 Bettie B. Youngs, ਪੀ.ਐਚ.ਡੀ., ਐਡ.ਡੀ.
ਸੰਗਠਨ ਓ.ਐੱਨ.ਐੱਸ.
 ਕਿਡਸੀਲਥ www.kidshealthis.org