# ਬੱਚੇ ਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ: ਮਾਂ ਪਿਓ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਸਲਾਹ

ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਿਆਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਰੱਖਣ. ਉਨੇਾਂ ਨੂੰ ਮਾਂ ਪਿਓ ਦੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖ ਰੇਖ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਨਦੀ ਹੈ. ਇਹ ਕੰਮ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੌਖਾ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ.

## ਜਾਣਦੇ  ਹੋ ਕਿ "ਆਮ" ਵਿਵਹਾਰ ਕੀ ਹੈ ਕਿਸ ਉਮਰ ਵਾਸਤੇ

ਰਸੋਈ ਦੇ ਖਾਨਿਆਂ ਦੇ ਬੂਹੇ ਖੋਲ੍ਹਣਾਂ ਤੇ ਕੜਾਹੀ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਦੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਰੇੜ੍ਹਨਾਂ ਇਕ ਦੋ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਰਾਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ. ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਇਹ ਗਲ ਵੀ ਬੜੀ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਚਾਰ ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ ਭੈਂਣਾ ਭਰਾਵਾਂ ਨਾਲ ਲੜਦਾ ਹੈ. ਦੂਜੇ ਮਾਂ ਪਿਓ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੁਹਾਢੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਰਗੀ ਹੈ ਪਤਾ ਚਲ ਜਾਂਦਾਂ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀ ਹੈ. ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਾਂ ਪਿਓ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਤੱਸਲੀ ਕਰਦੇ ਹਲ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਰਗਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ.

## ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਕੇ ਪੜ੍ਹਾਣਾ

ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹੈ ਨਕਲ. ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਾਂ ਪਿਓ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆ ਦੇ ਅੱਗੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਉਧਾਹਰਣ ਰਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਨੇ. ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਾਂ ਪਿਓ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਜ਼ਤ ਦੇਈਏ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਫਿਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇੱਜ਼ਤ ਦੇਣਗੇ. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਨੌਖੇ ਇਨਸਾਨ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਇਕ ਇੱਕਠ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ. ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਵੰਡਣ, ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਗਲ ਸੁਨਣ ਅਤੇ ਅਪਣੀ ਵਾਰੀ ਲੈਣ.

## ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ.

ਉਹ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਲਹਜਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤੋ ਜੋ ਤੁਸੀ ਚਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਰਤੇ. ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇੱਜ਼ਤ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ. ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਇਜ਼ਤ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ. ਸਗੋਂ ਇਹੋ ਜਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿਣੀਆਂ ਕਿ " ਏਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸ਼ਰਾਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੌਸਫ ਬੜਾ ਆਲਸੀ ਹੈ" ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਲੋਚਣਾਂ ਕਰਣੀ ਤਾਂ ਬੜੀ ਸੌਖੀ ਹੈ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਸੁਧਰ ਜਾਣਗੇ. ਪਰ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਈ ਵਾਰੀ ਪੁੱਠਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਚਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਜੋ ਮਾਂ ਪਿਓ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਂ ਪਿਓ ਧਿਆਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ.

ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਮਾਂ ਪਿਓ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਵਿਵਹਾਰ ਵਧਾਣ ਵਾਸਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਫਤਾਂ ਕਰੋ ਹਰ ਛੋਟੀ ਜਹੀ ਗੱਲ ਤੇ ਜਿਵੇਂ "ਏਨਾਂ ਨੇ ਅਜ ਬੜੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ". ਉਹਨੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਖਿਡੋਣੇ ਸੰਭਾਲ ਦਿੱਤੇ".

ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਕੰਮ ਤੇ ਡਾਂਟੋ. ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਆਲੋਚਣਾ ਕਰਨੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਨਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ. ਇਹ ਕਹਿਣਾਂ ਕਿ "ਤੂੰ ਬੜਾ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਹੈਂ" ਕਹੋ "ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ ਜੋ ਤੂੰ ਕਰਦਾਂ ਹੈ ਯਾਂ "ਅਸੀ ਇਹੋਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ".

**ਹਦਬੰਧੀ**

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿਹੜਾ ਵਿਵਹਾਰ ਠੀਕ ਹੈ ਤੇ ਕਿਹੜਾ ਨਹੀਂ. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਦਸ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰਕਸ਼ਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ. ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਸ ਗਲ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉ ਜਿਹੜੀ ਮੰਜ਼ੂਰ ਹੈ ਤੇ ਜਿਹੜੀ ਨਹੀਂ.

**ਬੱਚੇ ਦੇ "ਨਾ" ਸੁਨਣ ਦੇ ਹਕ ਨੂੰ ਵੀ ਕਦੀ ਮੰਨੋ**

ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ. ਜਿਵੇਂ ਕਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਣੇ ਨੇ. ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਨਾ ਕਹਿਨਾ ਵੀ ਕਦੀ ਕਦੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਅਜਨਬੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਕਹਿਨਾ ਉਧਾਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸੁਰਕਸ਼ਾ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗਾ ਹੈ.

**ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਸਹਯੋਗ ਦੇਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋਂ.**

ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੜਾਵਾ ਦੇਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ.

**ਬੱਚਿਆਂ ਦਿ ਕਾਬਲੀਅਤ ਤੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮੀਦ ਨਾ ਰਖੋ.**

ਇਕ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲੋਂ ਇਹ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੇ ਪਰ ਇਹ ਦੋ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ. ਸ਼ਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਰਤੋ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ.

**ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ.**

ਇਹ ਗਲ ਬੱਚੇਆਂ ਨੂੰ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਰਣ ਨਾਲ ਸਭ ਕੁਝ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਇਹ ਗੱਲ ਬੱਚੇਆਂ ਨੂੰ ਬੜਾਵਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service. This brochure can be reproduced as required.

Canadian Mental Health Association – Edmonton Region Phone: (780) 414 6300 www.cmha-edmonton.ab.ca
Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone: (780) 424 7709 www.emcn.ab.ca
Multiculrural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423 1973

(ਇਸ ਬਰੋਸ਼ਰ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ ਜੋ"ਐਨ ਐਸ ਡਬਲਿਯੂ" ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ.
ਇਹ ਬਰੋਸ਼ਰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮੁੜ ਨਕਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)

ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ-ਐਡਮੌਂਟਨ ਰੀਜਨ ਫੋਨ: (780) 414.6300 www.cmha-edmonton.ab.ca
ਐਡਮੌਂਟਨ ਮੈਨੋਨਾਈਟ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਨਿਊਕਮਰਸ ਫੋਨ: (780) 424.7709 www.emcn.ab.ca
ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਹੈਲਥ ਬਰੋਕਰਜ਼ ਕੋ-ਔਪ ਫੋਨ: (780) 423.1973