ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸਾਲ:
ਮਾਂ ਪਿਓ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬੱਚੇਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਸਾਲ ਸੌਖੇ ਬਨਾਉਣੇ

ਲੀਅਨ ਨੇ ਆਖਿਆ 'ਜਦ ਕਦੀ ਵੀ ਮੈ ਆਪਣੀ ਕੁੜੀ ਵਲ ਦੇਖਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਹੁਣ ਅਸੀ ਕਿਨੇ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਬਣ ਗਏ ਹਾਂ'. 'ਸਾਡੀਆਂ ਇਕ ਦੁਜੇ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਲੜਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਕੁੜੀ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇਰਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਉਨੀ ਸਾਲ (ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ) ਦੀ ਸੀ ਮੈਂ ਸੋਚਦੀ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀ ਇਕ ਦੁਜੇ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਵਾਂਗੇ'.

ਲੀਯਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਅਨੋਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ. ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸਾਲ ਕਾਫੀ ਜਦੋਜਹਿਦ ਦੇ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ. ਕਿਸੀ ਹੱਦ ਤਕ ਤਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ. ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਬਦਲਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਾਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਨਮਰਜੀ ਕਰਦੇ ਹਨ.

ਲੀਅਨ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸਾਲ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਰੇ ਸੀ. ਉਹ ਕਨੇਡਾ ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਆਈ ਸੀ ਤੇ ਚਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪਰੰਮਪਰਾਵਾ ਅਨੁਸਾਰ ਵਡੇ ਹੋਣ. ਪਰ ਕਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਪਰੰਮਪਰਾਵਾ ਕਾਫੀ ਫਰਕ ਸਨ. ਕਨੇਡਾ ਵਿਚ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਸੀ. ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਘੁੰਮਣ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਦਿਨ ਰਾਤ ਆਪਣੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਦੇ ਘਰ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਸਨ. ਲੀਅਨ ਦੀ ਕੁੜੀ ਵੀ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਹੁੰਦੀ ਸੀ.

ਲੀਅਨ ਦੀ ਕੁੜੀ ਨਾਲ ਇਹ ਸਵਾਲ ਜਵਾਬ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਲੀਅਨ ਆਪਣੀ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦੇਂਦੀ ਸੀ. ਲੀਯਨ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਹੈ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਲੀਅਨ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਾਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਤੇ ਮਨਮਰਜੀ ਕਰਦੀ ਸੀ. ਲੀਅਨ ਦੇ ਮਾਂ ਪਿਓ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ. ਉਹ ਮੇਰੀ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਨਾਮੰਜੂਰ ਕਰਦੇ ਸੀ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਸੀ ਕਿ ਮੈ ਆਪਣੀ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ.

ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਨਹੀਂ ਮਾਂ ਪਿਓ ਜਿਹੜੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਨੇ ਉਹ ਇਹੀ ਸੋਚਦੇ ਨੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾ ਦੇ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾ ਦੀ ਇਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ. ਮਾਂ ਪਿਓ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵੇ ਹੀ ਦੂਜੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਲਗੇ ਹੋਏ ਹਨ. ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਹਰ ਗਲ ਮੰਨਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ. ਫਿਰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਇਹ ਗਲ ਬੁਰੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਦੇ ਹਨ. ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਆਪਣੇ ਮਾਂ ਪਿਓ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੇ ਨੇ ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੰਨੇ ਜਾਣਾ ਚਹੁੰਦੇ ਨੇ.

ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬੱਚੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਨਮਰਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮਾਂ ਪਿਓ ਨੂੰ ਇਹ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜੇ ਉਹ ਸਮਝਦਾਰੀ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਕੰਮ ਲੈਨ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੇ. ਮਾਂ ਪਿਓ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਫਰਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੋਰ ਬਥੇਰੀਆਂ ਗੱਲਾ ਹਨ. ਬੱਚੇ ਕਈ ਦਬਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ, ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ, ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਭਵਿਖਤ ਬਾਰੇ. ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬੱਚੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਟੀਕਾ ਟਿੱਪਣੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਅਸੀਂ ਜਦ ਖਬਰਾਂ ਸੁਣਦੇ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਖਰਾਬ ਗੱਲਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਸਦੇ ਹਨ ਸਗੋਂ ਚੰਗੀਆਂ ਨਹੀਂ. ਪਰ ਹਕੀਕਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬੱਚੇ ਫਸਾਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ.

ਮਾਂ ਪਿਓ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਮਸਿਆਂਵਾਂ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਵਾਸਤੇ? ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਹੁਤ ਕਠੋਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਵਿਹਾਰ ਗਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਜੇ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਆਪਣੇ ਮਾਂ ਪਿਓ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਸੰਬੰਧ ਰਖਦੇ ਨੇ ਤਾਂ ਉਹ ਘਟ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰਣ ਗੇ.

ਮਾਂ ਪਿਓ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਚੰਗੇ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ.

- ਆਪਣੇ ਬਚਿਆਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ (ਜਦੋ ਉਹ ਕਾਫੀ ਔਖੇ ਹੋਣ)
- ਉਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜੋ ਉਹ ਕਰਦੇ ਨੇ ਉਸ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਰਖੋ
- ਉਨਾਂ ਨਾਲ ਵਕਤ ਗੁਜਾਰੋ (ਅਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਫੀ ਕੰਮ ਹੈ ਫਿਰ ਵੀ) ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾ ਲਭੋ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ.
- ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗਲਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ.

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