

ਵਡੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਾਰਥਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

ਵਡੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਕਰਨਾ

- ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਮੰਤਵ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਨਿਯਮਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ- ਅਨੁਸ਼ਾਸਤ ਬਣਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਸੰਨ, ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਬਾਲਗ਼ ਬਣ ਸਕਣ।
- ਪੀਲ ਚਿਲਡਰਨ ਏਡ (ਪੀਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ) ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਧੱਢੇ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਕੇ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵੁਕ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੀ ਥਾਂ ਸਾਰਥਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਜ਼ਬਾਨੀ ਝਿੜਕ-ਝਪਟ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਾਵੁਕ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟਿੱਪਣੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, "ਤੂੰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ" ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਵੈ-ਮਹੱਤਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਨੇ

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲਾ ਸਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।
- ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬਾਲਪਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮਾਂ ਪਛੜਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਪਿਆਰ ਕਰ ਕੇ, ਕੋਮਲ ਛੋਹਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਇਕੱਠਿਆਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਕੇ, ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰ ਕੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਵਚਨ ਪੂਰੇ ਕਰ ਕੇ, ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਖਿਮਾਂ ਮੰਗ ਕੇ ਅਤੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ-ਮਾਪਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰੋ।
- ਵਡੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕੋਮਲ ਛੋਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਸਨੇਹ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਿੱਚ ਥੋੜੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰ ਲਓ। ਪਬਲਿਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਜੜੀ ਪਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਵਡੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੌਢੇ ਨੂੰ ਥਾਪੜ ਦਿਓ।

ਨਿੱਤ ਦਾ ਨੇਮ ਬਣਾਉਣਾ

- ਨਿੱਤ ਦੇ ਨੇਮ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਲਾਭ ਹਰੇਕ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕਸਾਰਤਾ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੇ ਸੌਣ ਅਤੇ ਸਪਤਾਹਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਰੱਖੋ।

ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

- ਕਿਸੇਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ।
- ਚੋਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, "ਆਪਣਾ ਬਿਸਤਰਾ ਹੁਣ ਜਾਂ ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੇਰੀ ਚੋਣ ਹੈ" ।

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਣਾ

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣੀ। ਅਜਿਹੇ ਸੁਆਲ ਪੁਛਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਜੇ ਤੂੰ ਇਹ...ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?"
- ਰਲ-ਮਿਲ ਕੇ ਕੋਈ ਹੱਲ ਲੱਭੋ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਕਰ ਲੈ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਕ ਵੇਖ।
- ਬਿਆਦ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਠੀਕ ਸੀ ਤੇ ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਤੂੰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਰਲ-ਮਿਲ ਕੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰੋ

- ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਵਸਥਾ ਵੱਲ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੱਦਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਕੁ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਦ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਆਪ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੋੜਵਾਂ ਜੁਆਬ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨੀ ਅਤੇ ਵਧ ਵਿਆਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਕਰਫਿਊ ਦੀ ਸੀਮਾ ਸਬੰਧੀ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਵਰਤਾਓ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ

- ਬਹੁਤ ਕਰ ਕੇ, ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਹੁਣ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਯੋਗ ਸ਼ਬਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਿਆਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- “ਟਾਈਮ-ਆਊਟ” ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੀ ਥਾਂ ਮਾਪੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਰਤਾਓ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਥੋੜੀ ਬਹੁਤ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ ਦੇ ਵਰਤਾਓ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਜੇ ਕਰ ਅਸੀਂ ਤਥਾਂ ਤੋਂ ਲਾਂਭੇ ਨਾ ਜਾਈਏ, ਬੱਚੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
 - ਬੱਚੇ ਨੇ ਕੀ ਗ਼ਲਤ ਕੀਤਾ ਸੀ
 - ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਓ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਸ ਰੱਖਦੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋਵੋ।
 - ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, “ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੂੰ ਕਿਥੇ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਫਿਕਰ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਸਕੂਲ ਪਿੱਛੋਂ ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੈਨੂੰ ਘਰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ”

ਚੋਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਤਕ

ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਫੈਸਲੇ ਆਪ ਕਰਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹ ਬਾਲਗ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਆਪ ਵੀ ਕਰੇਗਾ। ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸੌਖਾ ਢੰਗ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਕਦੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, (ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ) ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਓ। ਚੋਣਾਂ ਹੇਠ ਦਰਜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਬੱਚੇ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣ
- ਉਸ ਹੱਦ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਹੋਣ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੋਣ
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਣ
- ਵਾਸਤਵਿਕ-ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੋਈ ਚੋਣ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਚੋਣ ਉਸ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ!

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਰਤਾਓ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਦਰਜ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਵਧੀਆ ਵਰਤਾਓ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ
- ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਰਤਾਓ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ, ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ
- ਜਿਥੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਦਿਓ
- ਤਰਕਪੂਰਨ ਤਰਤੀਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਟਾਈਮ-ਆਊਟ ਦਿਓ
- ਲਾਈਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ ਤੱਕ, ਰਿਆਇਤ ਪਿੱਛੇ ਪਾਈ ਰੱਖੋ
- ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ
- ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ

ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਾਧਨ

ਮਾਪੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ। ਕਈ ਮਾਪੇ ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਕਰਨਾ, ਨਵੇਂ ਗੁਣ ਸਿੱਖਣਾ, ਬੱਚੇ ਪਾਲਣ ਸਬੰਧੀ ਨਵੇਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਪਲਬਧ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਗਰੁਪਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਉਪਰ 1-888-603-9100 ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਚਿਲਡਰਨ ਏਡ ਸੁਸਾਇਟੀ (ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੁਸਾਈਟੀ) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

