

ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਾਰਥਕ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਾਧਨ

ਮਾਪੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ। ਕਈ ਮਾਪੇ ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਕਰਨ, ਨਵੇਂ ਗੁਣ ਸਿਖਣ, 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 ਵਿੱਚਲੇ ਗਰੁਪਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਉਪਰ 1-888-603-9100 ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਚਿਲਡਰਨ ਏਡ ਸੁਸਾਇਟੀ (ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੁਸਾਇਟੀ) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਇਹ ਬਰੋਸ਼ਰ ਚਾਇਲਡ ਵੈਲਫੇਅਰ ਲੀਗ ਐਂਡ ਕਨੇਡਾ (Child Welfare League of Canada) ਅਤੇ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਕਨੇਡਾ ਤੇ ਕੋਡਕ ਕੈਨੇਡਾ (Psychology Foundation of Canada and Kodak Canada) ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ “ਪੈਰੈਂਟਿੰਗ ਫਲਾਰ ਲਾਈਫ” (Parenting for Life) ਵੱਲੋਂ ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪੀਲ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਏਡਜ਼ (ਪੀਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ) ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੱਕੇ ਮਾਰਨੇ, ਝੰਜੋੜਿਆ ਜਾਂ ਝਿੜਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾਅ ਤੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਝੰਜੋੜਣ ਜਾਂ ਧੱਕੇ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਖੇਡ ਵਿੱਚ, ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉਛਾਲਣ ਨਾਲ ਵੀ ਹਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਲ ਦੀ ਗਰਦਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਝੰਜੋੜਣ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਓ ਦੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾਅ ਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
ਬਾਲ ਏਨੇ ਨਿੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਾਵਾਂ ਜਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

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।
ਬਾਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਭਰੋਸਾ ਜਿੱਤੇ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਨੇਹ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰੇ। ਉਸ ਨਾਲ ਲਾਡ ਪਿਆਰ, ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ ਤੇ ਗਾਓ।

ਨਿੱਤ ਦਾ ਨੇਮ ਬਣਾਉਣਾ

ਨਿੱਤ ਦੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਬਾਲ (ਹਰੇਕ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ) ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਨਿੱਤ ਦੇ ਨੇਮ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਰਾਕ, ਸੌਣ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਟਿਕਾਓ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਰੋਂਦਾ ਹੋਇਆ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ

ਜੇ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਰੋਂਦਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਖੁਰਾਕ, ਆਰਾਮ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਡਾਇਪਰ ਜਿਹੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਰੋ ਕੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
ਜਦੋਂ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਰੋਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਘੜੀ ਸਿਆਣੇ ਮਾਪੇ ਵੀ ਕੰਟਰੋਲ ਖੋਹ ਬਹਿੰਦੇ ਹਨ।
ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਗੁੱਸਾ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਕਰਿੱਬ ਜਿਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਟਿਕਾ ਦਿਓ। ਬੇਬੀ ਦੇਰ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰ ਲਓ ਤੇ ਨਿੱਸਲ ਪੈ ਜਾਓ। ਸ਼ਾਇਦ ਚਾਹ ਵੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਟਿਕਾਓ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੋਗੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਰੋਂਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓਗੇ।

ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਪੜਾਅ

ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਸਮਾ ਲਾਓ।

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।

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਈਮ-ਆਊਟ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਗੇ ਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋਗੇ, ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਵੇਂ ਨਿੰਗਰ ਪਕਿਆਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਸਾਰਥਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਨ ਨੂੰ ਸੱਟ ਮਾਰਦੇ ਹੋਣ, ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਅਤੇ ਭੜਕ ਉਠਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ

ਹਰ ਸਮੇਂ ਠਰੰਮੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਿਆਣੀ ਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਮਾਪੇ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਹਿਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਖਿਝ ਜਾਂਦੇ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਪਾਲਣ ਦੇ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਦਾ ਅਰੰਭ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭੜਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਘੜੀਆਂ ਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਾਓ।

ਅਧਿਕ ਤਣਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਓ।

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗੁੱਸੇ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਸਿੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਲਭੋ, ਜੋ ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਈ ਹੋਣ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹਾ ਸਮਾ ਦਿਓ ਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਸੋਚ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਸਰਫ਼ ਕਰੋ।

ਮਦਦ ਲਓ। ਇੰਜ ਕਰਨਾ ਸਦਾ ਸਹਿਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ/ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਪਾਲਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਸਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੇ ਮਾਪੇ ਹੋ। ਸਗੋਂ ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਉਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਪੀਲ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਏਡ ਸੁਸਾਇਟੀ (*Children's Aid Society*) (ਪੀਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ) ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਤੇ ਬਲ ਦੇਣਾ ਹੈ।

