

## ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਾਰਥਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

### ਛੋਟੇ 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 ਬਾਲਗ ਬਣ ਸਕਣ।
- ਪੀਲ ਚਿਲਡਰਨ ਏਡ (ਪੀਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ) ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਧੱਢੇ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ 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 ਬਾਲਪਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮਾਂ ਪਛੜਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਬੱਚਿਆਂ-ਮਾਪਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ, ਕੋਮਲ ਛੋਹਾਂ, ਇਕੱਠਿਆਂ ਸਮਾਂ ਬਤਾਉਣ, ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਵਚਨ ਪੂਰੇ ਕਰਨ, ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਖਿਮਾ ਮੰਗਣ ਅਤੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਮਨੋਰੰਜਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰੋ।

### ਨਿੱਤ ਦਾ ਨੇਮ ਬਣਾਉਣਾ

- ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਤ ਦੇ ਨੇਮ ਰਾਹੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੇ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕਸਾਰਤਾ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੇ ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਸਪਤਾਹਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਰੱਖੋ।
- ਦਿਨ ਦਾ ਅੰਤ ਸਮਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਤਣਾਓ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਇਸੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਮੱਥੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸੰਕਟ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਲਈ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਨਿੱਤ ਨੇਮ ਕਾਇਮ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਿੱਸਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਸ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੁਝ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

### ਦਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਯਾਦ ਖੋੜੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਿਡਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਦਿਓ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਨਿਯਮ ਭੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਟਲਿਆ ਰਹੇ।

### ਚਿੜਚਿੜੇਪਣ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਾਯੂਸ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੰਮ ਦੇ ਦਿਓ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਚਿੜਚਿੜੇਪਣ ਘਟ ਜਾਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਗਲ ਦੁਆਲੇ ਬਾਂਹ ਲਪੇਟ ਲਓ।
- ਜੇ ਬਾਂਹ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਗੁੱਸਾ ਵਧਦਾ ਦਿੱਸੇ ਤਾਂ ਬਾਂਹ ਹਟਾ ਲਓ, ਓਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਟਿਕ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।
- ਚਿੜਚਿੜੇਪਣ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਡਰਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਦ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

### ਨਤੀਜੇ

#### ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀਆਂ

- ਜੇ ਕਰ ਕੰਮ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦਿਓ।
- ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, "ਜੇ ਤੂੰ ਬਲਾਕ ਨੂੰ ਸੁੱਟੇ ਬਗ਼ੈਰ ਨਹੀਂ ਖੇਡ ਸੱਕਦਾ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਂਭੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।"
- ਜੇ ਬੱਚਾ ਫਿਰ ਵੀ ਬਲਾਕ ਨੂੰ ਸੁੱਟੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸੋ ਅਨੁਸਾਰ ਬਲਾਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਂਭੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

#### ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ

- ਜੇ ਬੱਚਾ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਲਾਂਭੇ ਹਟਾ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਕਈ ਮਾਪੇ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਰੈਫਿਕ ਵੱਲ ਭੱਜਦਿਆਂ ਵੇਖ ਕੇ ਉਸ ਵੱਲ ਭੱਜ ਕੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਧੱਢੇ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਨ ਉਪਰ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ।
- ਜਦ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਓ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸਿਖਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



## ਟਾਈਮ-ਆਊਟ

ਜੇ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਣ ਜਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਟਾਈਮ-ਆਊਟ ਦਿਓ। 2 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਦਰਜ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਕਰੋ:

- 1) ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕੱਤਾ ਥਾਂ ਤੇ ਲੈ ਜਾਓ ਜਿਥੇ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।
- 2) ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਟਾਈਮ-ਆਊਟ ਦੁਰਵਰਤਾਓ ਕਰ ਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- 3) ਜਦ ਬੱਚਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਮੁੜ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਵਾਪਸ ਲੈ ਜਾਓ।
- 4) ਟਾਈਮ-ਆਊਟ ਪਿਛੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਯੋਗ ਵਰਤਾਓ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ।

## ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਾਧਨ

ਮਾਪੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ। ਕਈ ਮਾਪੇ ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਕਰਨਾ, ਨਵੇਂ ਗੁਣ ਸਿਖਣਾ, ਬੱਚੇ ਪਾਲਣ ਸਬੰਧੀ ਨਵੇਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਕ 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 ਗਰੂਪਾਂ 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 ਸੁਸਾਇਟੀ) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਬਰੋਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਔਫ਼ ਕਨੇਡਾ (Psychology Foundation of Canada) ਤੇ ਕੋਡਕ ਕੈਨੇਡਾ (Kodak Canada) ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਚਾਇਲਡ ਵੈਲਫੇਅਰ ਲੀਗ ਔਫ਼ ਕਨੇਡਾ (Child Welfare League of Canada) “ਪੈਰੈਂਟਿੰਗ ਫਲਾਰ ਲਾਈਫ਼” (Parenting for Life) ਵੱਲੋਂ ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

## ਵਰਤਾਓ ਉੱਤੇ ਰੋਕ ਲਾਉਣੀ

### ਆਰੰਭ ਕਰਨਾ

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੇਡਣ ਤੇ ਛੋਹਣ/ਟੋਹਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਬਣਾਓ।
- ਖੁਤਰਨਾਕ ਤੇ ਕੀਮਤੀ ਵੱਸਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।
- ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲੱਗਿਆਂ, ਖਿਡੌਣੇ ਤੇ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਲਿਜਾਓ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਭੁੱਖਾ, ਅੱਕਿਆ ਜਾਂ ਥੱਕਿਆ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

### ਸਾਦੇ ਅਤੇ ਸਾਵੇਂ ਨਿਯਮ ਬਣਾਓ

- ਥੋੜੇ ਤੇ ਸਾਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ।
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣਾਓ। ਨਿਯਮ ਅਜਿਹੇ ਹੋਣੇ। ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਛੋਹਣ/ਟੋਹਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣ।
- ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਓਹਲੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ।

### ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਸੁਣਾਓ

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਗੱਲ, ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਸ ਰੱਖਦੇ ਹੋਵੇ, ਬੱਚਾ ਸਮਝਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਬੱਚਾ ਵਡੇਰਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਿਯਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਾ, ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਣੋ।

### ਸਾਰਥਕ ਰਹੋ

- ਜੋ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੋ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰਥਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸਾਰਥਕਤਾ ਨਾਲ ਉੱਤਰ ਦੇਣਗੇ।
- ਚਿੜਾਉਣ, ਗਾਲ਼ਾਂ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਨਿਰਾਦਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਓਨਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਮਾਰ-ਕੁਟ ਕਰਨ ਨਾਲ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਖੇਧੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਨਾ ਕਰੋ।

### ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਤਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ

- ਬੱਚੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਉੱਤੇ ਰੋਕ ਲੱਗਣੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀ.ਵੀ. ਬੰਦ ਕਰਨ, ਬਿਸਤਰੇ ਉੱਤੇ ਸੌਣ ਜਾਣ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿਡੌਣੇ ਸਾਂਭਣ ਲਈ 5 ਮਿੰਟ ਦਾ ਨੋਟਿਸ ਦਿਓ।

### ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਆਦਰਸ਼ ਬਣੋ

- ਜਿਹੜੇ ਜਿਹੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਸਿਖਾਂਦੇ ਹੋਵੇ ਓਹੋ ਜਿਹੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਰਹੋ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਟਣ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾ ਕੁਟੋ।

