

# ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਫਿਕਰਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੋਚਣੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਕਦੇ ਕਦੇ ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ ਆਉਣਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਗਰੇਡਜ਼, ਦੇਸਤੀਆਂ, ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬੇਯਕੀਨੀ ਅਤੇ ਡਰ ਦੇ ਸ਼ੁੱਠ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿਚ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਤੇ ਵੱਡੀਆਂ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, “ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਟੈਕਸਟ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ...ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਨਫਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ...ਮੈਂ ਕਿੱਡਾ ਲੁਜ਼ਰ ਹਾਂ...ਮੈਂ ਸਦਾ ਇਕੱਲਾ ਰਹਾਂਗਾ।”)

ਉਤਰਾ ਚੜ੍ਹਾ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਅਤੇ ਬੇਯਕੀਨੀਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਉਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਹੈ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣਾ ਭਰੋਸਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



## ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

- ਚਿੰਤਾ ਪੱਕੀ ਗੱਲ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਨਿਸ਼ਚਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬੇਚੈਨ ਮਨ ਸਭ ਤੋਂ ਬਦਤਰ ਸੋਚਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਮਾਪਾ ਕੰਮ ਤੋਂ ਘਰ ਲੇਟ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਕਾਰ ਦਾ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਣਾ! ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੋਲ ਦੀ ਲੰਘਦੇ ਹੱਸ ਰਹੇ ਹਨ? ਪੱਕਾ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਹੱਸ ਰਹੇ ਹਨ!
- ਬੇਚੈਨ ਮਨ ਕਿਸੇ ਰਾਏ ਜਾਂ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਿੱਟੇ ਕੱਢ ਲੈਂਦੇ ਹਨ - ਸਾਰੇ ਤੱਥਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ।
- ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਆਟੋਮੈਟਿਕ, ਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ **ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਜਾਲ** ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਜਾਲ ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਮਨਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਲ ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਸਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।



## ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

**ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ।** ਜਦੋਂ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।

**ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਕਰਾਰ ਦਿਉ।** ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਫਿਕਰ ਖਿਆਲੀ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਖਤੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਉਸ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਟਿੱਕੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੀ ਹਿਮਾਇਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਹੱਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਣ (ਅਤੇ ਇਹ ਕਹਿਣ, “ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰ, ਤੂੰ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ!”) ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੁਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਕਰਾਰ ਦਿਉ:

- “ਜੇ ਮੈਂ ਇਹ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਵੀ ਕਾਫੀ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਣਾ ਸੀ।”
- “ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਤਸੁਕ ਹਾਂ ਕਿ ਤੇਰੇ ਖਿਆਲ ਮੁਤਾਬਕ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਦੱਸ।”
- “ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਇਹ ਡਰਾਉਣਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਤੁੱਕ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਕੁਝ ਫਿਕਰ ਹਨ।”

**ਉਸ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਦਾ ਚੇਤਾ ਕਰਵਾਉ।** ਕਦੇ ਕਦੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਕੀ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉੱਪਰ ਇੰਨਾ ਅਟਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਅਤੇ ਹੌਸਲੇ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।

**ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।** ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਜਾਣਿਜ਼ ਕਰਾਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਰੁਕੇ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖੇ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਸ ਨੂੰ ਫਿਕਰਾਂ ਵਿਚ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਉਤਸੁਕ ਹੋ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਚੈਲੰਜ ਕਰਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ (ਨਾ ਕਿ ਉਹ ਸਵਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ) ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਣਾ ਹੈ, ਕੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- “ਕੀ ਇਸ ਹਾਲਤ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?”
- “ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਓਨਾ ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਇਹ ਇਸ ਵੇਲੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?”
- “ਹੋਰ ਕੀ ਸੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?”

ਗੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਰੋਕਣ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ **ਆਪਣੀ ਨਾਂਹਪੱਖੀ ਸੋਚਣੀ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ** ਅਤੇ ਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਦੇਵੇਗਾ।

**ਐਕਸ਼ਨ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।** ਚਿੰਤਾ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਠੀਕ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਝੂਠਾ ਅਹਿਸਾਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ। **ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ** ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਐਕਸ਼ਨ ਲੈਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।

**ਆਪਣੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।** ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਨਾਂਹਪੱਖੀ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਹੋਰਨਾਂ (ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੀ) ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ, ਕੀ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ? ਕਦੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਾਫੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ – ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ? ਹੁਣ ਸਮਾਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਸਫਲਤਾ, ਗਲਤੀਆਂ ਅਤੇ **ਪੂਰਨਤਾਵਾਦ** ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝਦਾ ਹੈ।

**ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ।** ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ (ਅਤੇ ਆਪਣੀ) ਮਦਦ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ – ਆਨੰਦ, ਉਤਸੁਕਤਾ, ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਜਾਂ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ – ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖੂਬਸੂਰਤ ਚੀਜ਼ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸੁਹਾਵਣਾ ਵਲਵਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੁਕੋ, ਸੁਹਾਵਣੇ ਅਨੁਭਵ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ **ਲੰਮਾ** ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਅਗਲੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਹੋਰ ਰਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਕੋਲ ਸੁਹਾਵਣੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ।

**ਪੰਨਵਾਦ ਕਰੋ।** ਉਹ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋ, ਰਲ ਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਨਵਾਂ ਨੇਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਹੱਸਣ, ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਤੱਕ ਆਮ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



## ਕੁਝ ਆਖਰੀ ਖਿਆਲ

- ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਦਾ ਚੰਗੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਗਲਤੀਆਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਹ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸ਼ੱਕੀ ਜਾਂ ਅਸਪਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਫਿਕਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੇ।
- ਇਹ ਦਿਖਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਔਖੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਵਸੀਲੇ

ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ ਦੇਖਣ ਲਈ **ਸਫਾ 20** ਦੇਖੋ ਜਾਂ [www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources) 'ਤੇ ਜਾਉ।

