

ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਰਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣਾ

ਚੜ੍ਹਦੀ ਉਮਰ ਦੇ (ਟੀਨ) ਸਾਲ ਡਰਾਉਣੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕੀ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਡਰ ਬੈਂਡ ਹੇਠਲੇ ਦਿਉ ਤੋਂ ਬਦਲ ਕੇ ਸਦਾ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੇ ਨਾ ਹੋਣ ਵਿਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਡਰਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ (ਆਸਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਜਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨਾ)
- ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਡਰ (ਮੂਵ ਹੋਣਾ, ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਨਵਾਂ ਗਰੁੱਪ ਲੱਭਣਾ, ਬਾਲਗਪਣ)
- ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਜਾਂ ਰੱਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ('ਗਲਤ' ਚੀਜ਼ ਕਰਨਾ, ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ, ਇਕੱਲਾ, ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਹੱਸਿਆ ਜਾਣਾ)

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਡਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਟੈੱਸਟ 'ਤੇ ਨਕਲ ਮਾਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਚਲਾਉਣ ਬਾਰੇ) ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਡਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ “ਬੂਠੇ ਖੜਕੇ” ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੇਲੋੜੇ ਕਸ਼ਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਡਰ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਉਸ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਰ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਦਲੇਰ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ ਚੜ੍ਹਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਸਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਫਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਸੈੱਟ ਕਰਨਗੇ।



ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

- ਡਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜਮਾਂਦਰੂ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਅਸੀਂ [ਲੜੇ, ਭੱਜੋ, ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਉ](#) ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਟਦੀ। ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ, ਡਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਚਿੰਤਾ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਡਰ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਉਹ ਹਿੱਸੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਨੂੰ ਤਰਕ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਔਖੀਆਂ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਫਿਕਰ ਵਧਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।



ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਹਮਦਰਦੀ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਡਰਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਘੱਟ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅੱਲੜ ਉਮਰ ਦੇ ਕੁਝ ਡਰ ਉਸ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਸੁਣਨ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਰਹੋ। ਇਹ ਦਿਖਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, “ਮੈਂ ਇਹ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਏਂ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।”

ਉਸ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਸਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਪਹਿਲਾਂ ਡਰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਨੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉਸ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਡਰ ਸੱਚੇ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਲਿਆ ਸੀ।

ਉਸ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਪੇਪਰ 'ਤੇ ਲਿਖੇ। ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਡਰ ਲਿਖੇ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਏ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਘੱਟ ਬੋਝ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਣ ਜਾਣ। ਆਪਣੇ ਡਰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਪੇਪਰ ਉੱਪਰ ਲਿਖਣ ਨਾਲ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯਥਾਰਥਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- “ਤੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਹਾਲਤ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?”
- “ਤੂੰ ਕੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਏਂ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?”
- “ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ?”
- “ਕਿਹੜਾ ਨਤੀਜਾ ਚੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?”

ਮਦਦ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਸਿੱਟੇ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, “ਮੈਨੂੰ ਸੱਦਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਸੀ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ”)। ਡਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਖਾਹਸ਼ਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿੱਖ ਕੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੈਲੰਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ (ਜਾਂ ਜਾਣ ਦੇਣਾ ਹੈ), ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ 'ਤੇ ਯਕੀਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਜਿਹੜੇ ਅਸਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਘਰ ਵਿਚ EASE 8-12 ਵਸੀਲਾ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਫਿਕਰਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੋਚਣੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ (ਸਫਾ 10)।

ਉਸ ਨੂੰ ਬਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ। ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ “ਛੋਟੇ ਕਦਮ” ਚੁੱਕ ਕੇ ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ ਦਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਨਵੇਂ ਜਮਾਤੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਔਖਾਂ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜਮਾਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਮਾਤੀ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਜਮਾਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਵੀਕਐਂਡ ਲਈ ਪਲੈਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਰਲ ਕੇ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਬੀ ਸੀ ਦਾ ਡਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਸੀਲਾ ਦੇਖੋ।

ਦਲੇਰੀ ਵਾਲੇ ਵਤੀਰੇ ਦੇ ਮਾਡਲ ਬਣੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ।

ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਡਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਜੋਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਤਸੁਕ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿੱਥੇ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਗਲੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੱਸ ਹੋਣਾ)। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਰਲ ਕੇ ਤਜਰਬਾ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਘਰ ਵਿਚ EASE 8-12 ਵਸੀਲਾ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ (ਸਫਾ 18)।

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦਲੇਰੀ ਵਾਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ (ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਬਜਾਏ) ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਵਲੋਂ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ - ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਜੁਗਤ ਵਰਤਣਾ, ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਰ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਨਵਾਂ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਸ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ, ਨਤੀਜਾ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਕਲੇ।

“ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਧੱਕੋ, {ਅਤੇ} ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਤੀਜਾ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਕਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਕਾਇਮ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੁਣੌਤੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਕਤ ਹੈ।”

- ਡੈਬੀ ਰੇਬਰ, ਟੀਨ ਐਡਵੋਕੇਟ



ਵਸੀਲੇ

ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਫਾ 20 ਦੇਖੋ ਜਾਂ www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources 'ਤੇ ਜਾਓ।