

ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਰੀ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਅੱਗੇ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅੱਜਕੱਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਰਿੰਗ ਜਾਂ ਔਖੇ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਅੱਗੇ ਪਾਉਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਲਸੀ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਦੇਰੀ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਸੁਖਾਵੇਂ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਅਕੇਵਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਣਾ।



ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੇਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੇਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਬੋਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਉਹ ਪੂਰਨਤਾਵਾਦ ਨਾਲ ਜੱਦੋਜਹਿਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਉਸ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਭਾਰ ਥੱਲੇ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ “ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹੀ ਕਰਨ” ਲਈ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ

“ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੌਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਔਖੀਆਂ ਅਤੇ ਔਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਰ ਔਖੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।”
- ਮੇਸਨ ਕੂਲੀ



ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

- ਇਹ ਦੇਰੀ ਬਾਰੇ ਸੁਗਲ ਵਾਲੀ ਟੈੱਡਟਾਕ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।
- ਦੇਰੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਇਹ ਪੌਡਕਾਸਟ ਪਲੇਅ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, Teen Life Coach ਪੌਡਕਾਸਟ ਉੱਪਰ [Procrastination with Cristina Roman](#))
- ਇਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। (ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ!)
- ਇਹ EASE 8-12 ਸਟੂਡੈਂਟ ਰੀਸੋਰਸ [Getting Ahead of Procrastination](#) ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡੈੱਸਕ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਕਿਚਨ ਦੇ ਕਾਊਂਟਰ ਉੱਪਰ ਛੱਡੋ।
- ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ [Procrastination: Crash Course Study Skills #6](#) ਦਾ ਲਿੰਕ ਭੇਜੋ ਜੋ ਕਿ ਦੇਰੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਇਕ ਵੀਡੀਓ ਹੈ।

ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡੋ। ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਸੰਭਵ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ, ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖੋਜ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਰ ਕਦਮ ਲਈ ਡੈੱਡਲਾਈਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਦਮਾਂ ਅਤੇ ਡੈੱਡਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਕਾਮਯਾਬੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਸਮੇਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ ਕਿ ਕੋਈ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਉਸ ਮੁਤਾਬਕ ਕੋਈ ਕਦਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਿਆ ਹੈ।

ਪੰਜ-ਮਿੰਟ ਦੀ ਪਲੈਨ ਵਰਤਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਉ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਇਸ 'ਤੇ ਸਿਰਫ ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੇ। ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ, ਜੇ ਉਹ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਤਾਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ **Pomodoro system** ਸਿਸਟਮ ਵਰਤਣ ਲਈ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੁਫਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਫੋਨ ਐਪਸ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਤਿੱਕਿਆਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਜਾਂ ਅਣਚਿਤਵੀ ਚੀਜ਼ ਉਸ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਟੈਕਸਟਬੁੱਕ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਭੁੱਲਣਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਮਾਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇਹ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਹੈ?
- ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸਾਰੀ ਸਾਮੱਗਰੀ ਹੈ?
- ਇਸ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਸੰਭਵ ਅਤਿੱਕੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਔਖਾ ਬਣਾਉਣਗੇ?
- ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਸਮੇਂ ਮੇਰਾ ਧਿਆਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਦੋ ਲਿਸਟਾਂ ਬਣਾਉ। ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਛੇਤੀ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਇਕ ਸੰਖੇਪ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, “ਮੈਂ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵਾਂਗਾ”), ਅਤੇ ਇਕ ਇਹ ਲਿਸਟ ਕਿ ਜੇ ਉਸ ਨੇ ਆਖਰੀ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਕੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (“ਮੈਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ”)। ਉਸ ਨੂੰ ਲਿਸਟ ਉੱਥੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਚੇਤੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਹੌਲ ਬਦਲੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਘਰ ਵਿਚ ਸਟੱਡੀ ਜਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਲੱਭੋ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਕੋਫੀ ਸ਼ੌਪ, ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤ ਥਾਂ।

ਛੋਟੇ ਇਨਾਮ ਮਿੱਥੋ। ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਰਲ ਕੇ ਕਿਸੇ ਸ਼ੁਗਲ ਵਾਲੀ ਸਰਗਰਮੀ ਜਾਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਮੂਵੀ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਕੁੱਕੀਆਂ ਬਣਾਉਣਾ)। ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਲਈ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਇਨਾਮ ਦਿਉ। ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਇਨਾਮ ਆਪ ਚੁਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ; ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਥ ਦੀ ਹਰ ਟ੍ਰਿਕੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਜੈਲੀਬੀਨ।

ਕਦਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਇਕ ਕਦਮ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਕਦਮ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਗਲਤੀਆਂ ਯਾਦ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਗਲਤੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਸ ਦੀ ਜਿਹ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਜਿਹੜੀ ਚੰਗੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।



ਵਸੀਲੇ

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