

ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋਕਾਂ ਅੱਗੇ ਬੋਲਣ ਦੇ ਡਰ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੈਜ਼ਨਟੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਫਿਕਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਲਤ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ? ਪ੍ਰੈਜ਼ਨਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਬਣੀ ਛਿੜਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਲਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੰਬਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਇਕੱਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ: ਲੋਕਾਂ ਅੱਗੇ ਬੋਲਣਾ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਡਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਅੱਗੇ ਬੋਲਣ ਵੇਲੇ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਰ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

- ਲੋਕਾਂ ਅੱਗੇ ਬੋਲਣ ਦਾ ਡਰ ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੁਨਿਆਦੀ ਡਰ ਹੋਰਨਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਆਮ ਡਰ, ਲੋਕਾਂ ਅੱਗੇ ਬੋਲਣ ਵੇਲੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਹੈ। ਇਹ “ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ” ਸਟਰੈਸ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਹੁੰਗਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਹੁੰਗਾਰੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਬਦੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਕੰਬਦੀ ਆਵਾਜ਼, ਸੁੱਕਾ ਮੂੰਹ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਦਾ ਦਿਲ, ਲੋਕਾਂ ਅੱਗੇ ਬੋਲਣ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ)।



ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਰਵਿਸ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਧੀਆ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਨਾ ਕਿ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਾੜਾ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬੁਲਾਰੇ ਵੀ ਨਰਵਿਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਘਬਰਾਹਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਘਬਰਾਹਟ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਂਪੱਖੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ – ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਜੋਂ (ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਰਾਹਤ ਬਾਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਜੋਂ)।

ਤੁਹਾਡੇ ਜਮਾਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਰਵਿਸ ਜਮਾਤੀ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਕਰਦੇ ਦੇਖਿਆ ਸੀ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾੜਾ ਸਮਝਿਆ, ਜਾਂ ਬਹੁਤੇ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ? ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜਮਾਤੀ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਹਰ ਸ਼ਬਦ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਪ੍ਰੈਜ਼ਨਟੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਬਹੁਤੀ ਚਿੰਤਾ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਘਬਰਾਹਟ ਸਾਫ਼ ਦਿਸਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਜਮਾਤੀ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਲੁਕਾਈ ਰੱਖੋ! ਸਿਰਫ਼ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰੋਂ ਕਿੰਨੇ ਨਰਵਿਸ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੈਜ਼ਨਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਘਬਰਾਹਟ ਟਿਕ ਜਾਵੇਗੀ। ਚਿੰਤਾ ਅਕਸਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਘਟਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਿਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਕਾਪੀ ਇੱਥੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਆਪਣੇ ਟੀਚਰ, ਸਕੂਲ ਕੌਂਸਲਰ, ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਬੋਲਣ ਬਾਰੇ ਨਰਵਿਸ ਹੋ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਆਪਣੀ ਘਬਰਾਹਟ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸੁਣੋਗੇ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੁਝ ਸਲਾਹ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੀ ਅਸਲੀ ਪ੍ਰੈਜ਼ਨਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਪੀਚ ਦੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਠੋਸ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਅੱਗੇ ਆਪਣੀ ਸਪੀਚ ਕਰਨਾ, ਇਸ ਦੀ ਵੀਡੀਓ ਬਣਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਕਰਨਾ। ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਬਣਾਉ। ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਇਹ [Presentation Rehearsal Checklist](#) ਦੇਖੋ।

ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਜ਼ਨਟੇਸ਼ਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਖਿਆਲ ਕਰੋ। ਵਧੀਆ ਅਥਲੀਟ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਇਸ ਜੁਗਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਐਕਟਿੰਗ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ [Public Speaking](#) ਸੁਣੋ।

ਕੋਈ ਦੋਸਤਾਨਾ ਚਿਹਰਾ ਲੱਭੋ। ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਜ਼ਨਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਰੋਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦੋਸਤ, ਜਮਾਤੀ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਬਾਲਗ ਦੇਖੋ ਜਿਹੜਾ ਦੋਸਤਾਨਾ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਅੱਗੇ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹੋ।

ਅਸਲੀ ਉਮੀਦਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ। ਲੋਕਾਂ ਅੱਗੇ ਬੋਲਣ ਦਾ ਮਾਹਰ ਬਣਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਆਸੀ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਐਕਟਰਾਂ ਵਰਗੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਬੁਲਾਰੇ ਵੀ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੁਕੰਮਲ ਸਪੀਚ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉ ਕਿ ਗਲਤੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, “ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਉੱਖੜ ਗਿਆ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਨੋਟਸ 'ਤੇ ਝਾਤ ਮਾਰਾਂਗਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਾਂਗਾ,” ਜਾਂ “ਛੋਟੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਇਹ ਮੇਰੀ ਪ੍ਰੈਜ਼ਨਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੀਆਂ।”

ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਜ਼ਨਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਲਈ ਨੇਮ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ [Calm Breathing](#) ਅਤੇ [Tense and Release](#) ਹਨ। ਹੋਰ ਚੋਣਾਂ ਲਈ, ਯੂਟਿਊਬ ਉੱਪਰ “calm breathing exercises” ਸਰਚ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਲਈ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਟਰੈਕਸ ਨਾਲ ਫੋਨ ਐਪਸ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਜ਼ਨਟੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ, ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਹ ਕੁਝ ਸਾਹ ਲਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਥੱਲੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਹੈ।



ਕੁਝ ਆਖਰੀ ਖਿਆਲ

- ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੂਲਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣਾ, ਲੋਕਾਂ ਅੱਗੇ ਬੋਲਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਲੇ ਪਬਲਿਕ ਸਪੀਕਰ ਬਣਨਾ, ਕੰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਹੁਨਰ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਕਦਮ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ, ਘਰ ਵਿੱਚ EASE 8-12 ਵਸੀਲਾ [ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਰਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣਾ](#) (ਸਫਾ 8) ਦੇਖੋ। ਉਸ ਦੀ ਬਹਾਦਰੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਉੱਪਰ ਮਾਣ ਹੈ, ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਿਉ ਜਿਹੜੀ ਇੱਕ ਇਨਾਮ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਸ ਦੇ ਪਸੰਦ ਦਾ ਖਾਣਾ ਆਰਡਰ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਸਟਰੈਂਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਸੁਗਲ ਦੀ ਕੋਈ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨ ਦੀ ਪਲੈਨ ਕਰਨਾ)।



ਵਸੀਲੇ

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