ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨਾ

ਕਿਸ਼ੋਰ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਜੋਸ਼ ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਪੇ ਹੋਣਾ।

Parent Club ਕੋਲ ਜੀਵਨ ਦੇ ਇਸ ਪੇਚੀਦਾ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਤਜਵੀਜ਼ਾਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਲਾਹ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਹਨ।

ਬਿਹਤਰੀਨ ਸੁਝਾਅ:
ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਵਧੇਰੇ ਅਹਿਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਨਿਰਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋਰ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਨਾ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੋ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤਾ ਢੁਕਵਾਂ ਸਮਾਂ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਬਿਹਤਰੀਨ ਸੁਝਾਅ:
ਫ਼ੈਸਲੇ, ਫ਼ੈਸਲੇ

ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਿਓ ਜੋ ਉਸ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਰਾਏ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਤੈਅ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣ, ਆਪਣੇ ਨਿਤ ਦੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਹੋਮਵਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਉਸਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ

- ☑ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ
- ☑ ਸੁਣੋ
- ☑ ਉਸਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਦਿਓ
- ☑ ਉਸਦੀ ਸਿਫ਼ਤ ਕਰੋ
- ☑ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚੌਕਸ ਰਹੋ
- ☑ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁੱਛ ਨਾ ਸਮਝੋ
- ☑ ਉਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ
- ☑ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਗੜਬੜ ਹੋਵੇ

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਇਕੱਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ। ਇਹ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਆਮ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ, ਸ਼ਾਇਦ ਉਸਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਗੁਸੈਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਲੱਭੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਲੱਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੋਈ ਗੜਬੜ ਹੋਵੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਦੋਸਤੀ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ

ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਮ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਫ਼ਰਕ ਦੱਸਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਠੀਕ ਹੈ, ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਜਵੀਜ਼ਾਂ ਲਈ **ParentClub.scot/parenting-teens** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਹੋਰ ਮਦਦ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। **ParentClub.scot** 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ।

ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ

ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਗੁੱਸਾ ਹਮਲਾਵਰਪੁਣੇ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਭੜਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਜਨਕ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਿੱਖੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਨਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।

ਇਕੱਲਤਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਇਕੱਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਹਰ ਮੌਕਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਜੋ ਉਹ ਕਰ ਸਕੇ, ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਹਿਰ ਤਕ ਛੱਡ ਕੇ ਆਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਦਿਓ, ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਬੁਲਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਆਖਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੇ, ਪਰ ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਅਕਸਰ ਬਹਿਸ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ। ਪਰ ਉਸਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੱਚੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ ਇੱਥੇ ਲੱਭੋ

ParentClub.scot

Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot