

# ਪਰਿਵਾਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਧਾਉਣਾ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਕਾਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ, ਉਹ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

## ਸੁਝਾਏ ਗਏ SMS/ਵਟਸਐਪ(WhatsApp) ਕਾਪੀ:

Parent Club ਦੀ ਨਵੀਂ "ਪਰਿਵਾਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ" ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਧਾਰਨ ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਪਿਛਲੇ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਲੋਪ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

" ਪਰਿਵਾਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ " ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਏਗਾ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ - ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ, ਸੁਰੱਖਿਆ, ਚੋਣ, ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੁਹਿੰਮ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵੀ ਦੇਵੇਗੀ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਜੁੱਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਨਿਰਵਿਘਨ ਸਮੇਂ ਵਰਗੇ ਸੁਝਾਅ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਿਰਵਿਘਣ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ, ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

"ਪਰਿਵਾਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ" ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਮਾਹਰ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, [ParentClub.scot](http://ParentClub.scot) ਵੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਵਟਸਐਪ(WhatsApp) ਦੀ ਬਜਾਏ ਐਸਐਮਐਸ(SMS) ਰਾਹੀਂ ਭੇਜ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਪੈਰਾਗ੍ਰਾਫ ਨੂੰ ਮਿਟਾ ਕਰੋ।