



ਸੁਰੱਖਿਆ



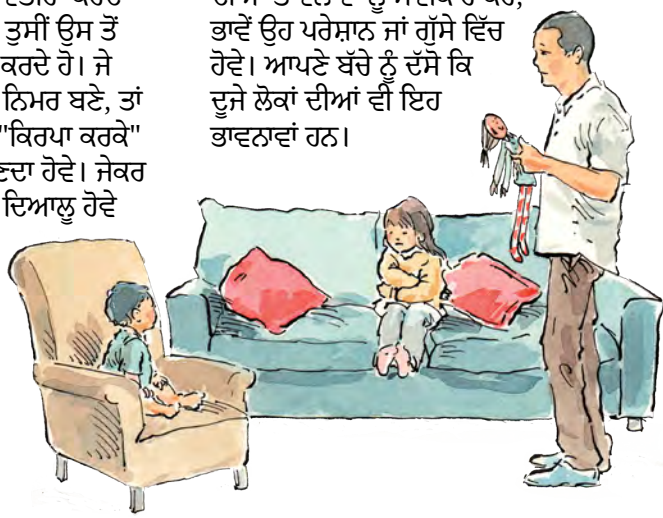
ਬਦਮਾਸ਼ੀ

ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਦਮਾਸ਼ੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਬਦਮਾਸ਼ੀ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਮਲਾਵਰ ਵਿਗਾਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਲਾਂ ਕੱਢਣਾ, ਮਾਰਨਾ, ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਨਾ ਖੇਡਣ ਦੇਣਾ। ਇਹ ਵਤੀਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਗੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਦਮਾਸ਼ੀ ਨੂੰ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਬਣੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬੁਰੀ ਮਿਸਾਲ ਤੋਂ ਵੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਤੀਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿੱਖੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿਮਰ ਬਣੇ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ" ਅਤੇ "ਧੰਨਵਾਦ" ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣਦਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਿਆਲੂ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦੇ ਹੋਣ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ ਦੇਖਦਾ ਅਤੇ ਸੁਣਦਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹਮਲਾਵਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਧਮਕਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵੀ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਮਾਪਿਆਂ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਵਤੀਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ, ਨਿਮਰ, ਦਿਆਲੂ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਤੀਰਾ ਸਿੱਖਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਬਣਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਬਣੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

i **ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹੋ।**

Nobody's Perfect ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ Canada.ca 'ਤੇ "Nobody's Perfect Tipsheets" ਖੋਜੋ।



Public Health Agency of Canada / Agence de la santé publique du Canada



ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ।

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ 'ਦਇਆ' ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਪੱਤੇ ਤੋਂ ਪੂਰੇ ਦਰਖਤ ਤੱਕ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਰੰਗਦਾਰ ਕਾਗਜ਼, ਧੋਣ ਯੋਗ ਮਾਰਕਰ ਜਾਂ ਕ੍ਰੇਅਨ, ਕੈਂਚੀ, ਟੇਪ, ਰੁੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨੰਗੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਫੁੱਲਦਾਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ।
- ਰੰਗਦਾਰ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟੋ। (ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।)
- ਹਰ ਪੱਤੇ 'ਤੇ ਦਿਆਲੂਪੁਣੇ ਦਾ ਕੰਮ ਲਿਖ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦਿਆਲਤਾ ਦਾ ਰੁੱਖ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: “ਜਦੋਂ ਕਿਰਾ ਨੇ ਮੇਰੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾਈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਲੱਗੀ” ਜਾਂ “ਲੀਅਮ ਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਿਡੌਣਾ ਦਿੱਤਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਰੋ ਰਹੀ ਸੀ”।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦਇਆ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਸਨੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵੱਡਾ ਬੱਚਾ ਪੱਤਿਆਂ 'ਤੇ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਪੱਤੇ 'ਤੇ ਤਸਵੀਰ ਵਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪੱਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ 'ਤੇ ਟੇਪ ਕਰੋ।

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਟਾਹਣੀ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸਭ ਦੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਫੁੱਲਦਾਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਦਿਆ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਟਾਹਣੀਆਂ ਜੋੜੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ 'ਦਇਆ ਦਾ ਪੂਰਾ ਰੁੱਖ' ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਇੱਥੋਂ ਲਈ ਗਈ: www.pbs.org/parents/crafts-for-kids/thankful-tree/



ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਡੈਡ ਸੈਂਟਰਲ ਕੈਨੇਡਾ (Dad Central Canada) (www.dadcentral.ca) ਅਤੇ ਡੈਡ ਸੈਂਟਰਲ ਕੈਨੇਡਾ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਟਿਪਸੀਟਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਮਹਾਰਤ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਆਖਦੀ ਹੈ।