



ਮਾਪੇ

nobody's perfect

ਖਾਸ ਗਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਤਾ ਬਣਨ

ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਪਿਤਾ ਵਜੋਂ ਇਕਹਿਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਣਾ

ਇਕੱਲੇ ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਲੋੜੀਂਦਾ ਅਤੇ ਫਲਦਾਇਕ ਕੰਮ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਕੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕੋ।

ਆਪਣੀ ਹਿੰਮਤ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਹੋਰ ਮਾਪੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਮੰਗੀ ਹੁੰਦੀ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਹਰ ਹੋ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਫੈਸਲੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ। **ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ** ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹੀ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗ ਕੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਬੋਝ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਵਿਛੋੜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿਤਾ ਬਣਨਾ

ਵੱਖ ਹੋਏ ਪਿਤਾ ਨਿੱਜੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਛੋੜੇ ਦੌਰਾਨ ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਘੱਟ ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਅਤੇ ਠੋਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਪਿਤਾ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ। ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।



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

Canada

ਵਿਛੋੜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿਤਾ ਬਣਨਾ (ਜਾਰੀ)

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਖ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ "ਅਸਲ ਪਿਤਾ" ਬਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਵਿਅਕਤੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਮਾਵਾਂ, ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਾਥੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਟੀਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਟਕਰਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਾਥੀ ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਲੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭ ਕੇ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰੋ:

- ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਬੰਦਾ ਲੱਭੋ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਸੁਣਦਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਬਜ਼ੁਰਗ, ਗੁਆਂਢੀ, ਪਾਦਰੀਆਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਫੈਸੀਲੀਟੇਟਰ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਮਰਜ਼ੀ ਪੁੱਛਣ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਮਝ ਸਕੇ। ਸੰਖੇਪ, ਇਮਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਆਰਾਮ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੱਸੋ:
 - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
 - ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ।
 - ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੁਰਾਣਾ ਸਾਥੀ ਹੁਣ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੁਰਾਣਾ ਸਾਥੀ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਪਿਤਾ ਵਜੋਂ ਮਤਰੇਏ ਬਾਪ ਵਜੋਂ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ

ਇੱਕ ਮਿਸ਼ਰਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਤਰੇਏ ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਫਲ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਤਰੇਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਮਤਰੇਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿਓ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦੋਵਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਪਰਕ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਤਰੇਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਤਰੇਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਘਰਸ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।

ਤੁਹਾਡੇ ਮਤਰੇਏ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਇਕੱਠੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਮਤਰੇਏ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ
- ਇਕੱਠੇ ਖੇਡੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਤਰੇਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦਿਓ
- ਦਿਆਲੂ ਬਣੋ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਦੇ ਹਨ
- ਦਿਨ ਭਰ ਚੰਗੇ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ

 **ਤੁਸੀਂ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।**

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 ਮਹਾਰਾਜ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਆਖਦੀ ਹੈ।