



ਵਿਹਾਰ

nobody's perfect

ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਸੁਭਾਅ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋਕ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਨਵੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਹਿੱਲਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕੁਝ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਰਲਿਆਂ ਹੀ ਰੋਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਰੌਲਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਰੋਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਉਸਦੇ ਵਤੀਰੇ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਭਾਗ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣਾ ਸੁਭਾਅ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਨਾਲ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ।

ਡੈਡੀ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਿਜ਼ਾਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮਾਪੇ ਸ਼ਾਂਤ, ਉੱਚੀ, ਮਜ਼ਬੂਤ, ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ, ਵਿਚਾਰਸ਼ੀਲ ਜਾਂ ਕਿਰਿਆ-ਮੁਖੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਕੋਈ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਸਮਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਕਿਵੇਂ ਫਿੱਟ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ

ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ-ਡੁੱਲ੍ਹੇ, ਲਚਕਦਾਰ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਗਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਤਹਿਤ, ਪਿਆਰਾ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ।

i ਸੁਭਾਅ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।



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

ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਚਾਰਟ ਬਣਾਓ

- ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ। ਬੱਚੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਉਦੋਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਸਧਾਰਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ - ਜਿਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੱਤੀ।"
- ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਖਿੱਚੋ ਜਾਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸ, ਖੁਸ਼, ਡਰੇ ਹੋਏ, ਪਾਗਲ, ਮੂਰਖ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਵਜੋਂ ਲੇਬਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੇਸਟਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੱਤੇ 'ਤੇ ਚਿਪਕਾਉਣ ਦੀ ਚਾਹਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਕਾਰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਫਿਲਮਾਂ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਪੈਂਸਰ ਨੇ ਆਪਣਾ ਖਿਡੌਣਾ ਗਵਾ ਲਿਆ ਸੀ?" ਜਾਂ "ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਿਡੌਣੇ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ 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 ਮਹਾਰਤ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਆਖਦੀ ਹੈ।