



ਮੈਲਵਿਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ
ਸਹੀ-ਸਲਾਮਤੀ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡ

ਬੇਹਤਰ ਅੱਜ, ਕੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

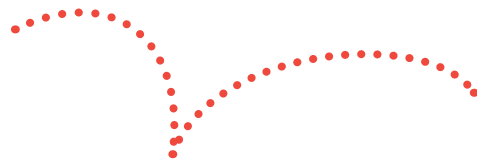
ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹੁਣ ਤੋਂ 30 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੱਦਾਂ ਦਾ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੋਗੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ “ਖੁਸ਼”। ਖੁਸ਼ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਉਤਪੱਤੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਵੇਲੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਗੁਣ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਪੇ ਬਣਨਾ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਮਝਸ਼ਕਤੀ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਬਾਰੇ ਉਲਝਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇ-ਰਹਿਤ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਆਮ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਡ “ਮੈਲਵਿਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ” ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਇਨਸਾਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਹੀ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸੁਝ-ਬੁਝ ਸਿਖਾਉਣੀ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ “ਖੁਸ਼ੀ”, ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਅਤੇ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ:



*Melvin the Monkey is the main character from a social and emotional program called The CALM Curriculum© which has been implemented in many early learning and Kindergarten classrooms. The CALM Curriculum© connects neuroscience, theoretical research, and positive psychology to support and strengthen children's social and emotional well-being.

ਸਮੁੱਚੀਆਂ ਗਤੀ-ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਪੱਠੇ ਵਰਤਦਾ ਹਾਂ)



ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਓ!!!

ਮੇਰਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ...

- ★ ਮੇਰਾ ਤਿੰਨ-ਪਹੀਆ ਸਾਈਕਲ ਜਾਂ ਗਡੀਰਾ ਚਲਾਉਣਾ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਧੁਰ-ਅੰਦਰ (ਢਿੱਡ) ਦੇ ਪੱਠੇ ਬਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ)।
- ★ ਕੁੱਝ ਖੇਡਾਂ ਜੋ ਮੇਰਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪੈਰ ਤੇ ਛਲਾਂਗ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ (ਸਾਈਮਨ ਆਖਦਾ ਹੈ, ਫਰੀਜ਼ ਡਾਂਸ, ਹੌਕੀ ਪੌਕੀ)।

ਮੇਰੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ...

- ★ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਗੇਂਦ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬੋਚਣ- ਬੁਚਾਉਣ ਖੇਡਣਾ (ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਬਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ)।
- ★ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਡੰਡਿਆਂ ਤੇ ਬਾਂਦਰ ਵਾਂਗਲਟਕਣਾ।
- ★ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਾਂਗ ਤੁਰਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਲੂ, ਕੇਂਕੜਾ ਆਦਿ)।

ਮੇਰੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ...

- ★ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਪੌੜੀਆਂ ਉੱਤੇ-ਥੱਲੇ ਚੜ੍ਹਨੀਆਂ ਉੱਤਰਨੀਆਂ।
- ★ ਸਲਾਈਡ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਣਾ।
- ★ ਨੀਵੀਆਂ ਥੜੀਆਂ ਉੱਤੇ ਛਾਲ ਲਗਾਉਣੀ ਜਾਂ ਛਾਲਾਂ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣੀਆਂ (ਸਾਈਮਨ ਆਖਦਾ ਹੈ)।
- ★ ਉੱਪਰ-ਥੱਲੇ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਣਾ-ਉੱਤਰਨਾ।

ਮੈਂ ਹਿੱਲਣ-ਜੁੱਲਣ ਨੂੰ ਤਰਸਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਹਿੱਲਣਾ-ਜੁੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਹਿੱਲਦਾ-ਜੁੱਲਦਾ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਸ਼ਰੀਰ ਡੋਲਦਾ ਜਿਹਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਉਰਜਾ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਲੱਭਦਾ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਪੱਠੇ ਵਰਤਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਚੰਗਾ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਠੀਕ ਅਮਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਸਮਝ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸ ਥਾਂ ਤੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ।

“ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਜੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਇੰਜ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਨੋ ਪੈਣੀ ਰੁਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਸਾਫ ਕਰੀ ਜਾਣਾ।” ਫਿਲਿਸ ਡਿੱਲਰ

ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਮੈਲਵਿਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਛੋਟੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਪੱਠੇ ਵਰਤਦਾ ਹਾਂ)



ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਰਚਨਾ, ਖਿਆਲੀ ਕਲਪਨਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਜਦ ਮੈਂ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਕਲਾ-ਸ਼ਿਲਪ ਜਾਂ ਬਿਲਡਿੰਗ ਮਟੀਰੀਅਲ ਨਾਲ ਖੇਡਦਾ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਗੌਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਬਜਾਇ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਆਖਿਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਮੱਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਇਨਸਾਨ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਾਪੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਕਾਲਪਨਕ ਸ਼ਕਤੀ ਉੱਥੇ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਬੇਚੈਨੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਇੱਕ ਉੱਭਰਵੀਂ ਸੋਚ ਵਾਲਾ ਇਨਸਾਨ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਕਤ ਕੀ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਮੱਦਦ ਕਰੇ।

ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਓ

ਮੇਰੀ ਕਲਪਨਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਛੋਟੇ-ਪੱਠੇ ਨਾਲ ਖੇਲਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਦੇ ਪਾਲਣ- ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ...

★ ਕਾਗਜ਼, ਕਰੇਐਨ, ਕੈਂਚੀ, ਗੋਂਦ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀਆਂ “ਸੋਹਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਕਬਾੜ” (ਕੋਫੀ ਦੇ ਕੈਨ, ਯੋਗਰਟ ਦੀਆਂ ਡੱਬੀਆਂ, ਅਖਬਾਰਾਂ ਦੇ ਫਲਾਇਰ, ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਦੇ ਰੋਲ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ ਬੋਕਸ ਆਦਿ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਸਜਾਵਟ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ...

★ ਪਲੇਅ-ਡੋ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਦੇ ਢੱਕਣ ਖੋਲਣੇ, ਬੈਗਾਂ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਜਿੱਪਰ ਖੋਲਣੇ-ਬੰਦ ਕਰਨੇ।

★ ਕਾਰਪੈਟਤੇਕਾਰਡਾਂ ਨਾਲ ਮੈਚਿੰਗ ਗੇਮ ਖੇਡਣੀ ਤਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪਵੇ।

★ ਮੇਰੀ ਖਾਣੇ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਵੇਲੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੰਚ ਬੈਗ ਦੀ ਜਿੱਪ ਆਪਣੇ ਖੋਲਣ ਦੇਣਾ।

ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ-ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ...

★ ਮੈਨੂੰ ਫੀਤੇ ਬੰਨਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਦੇਣੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਮੋਰੀਆਂ ਕੱਢ ਦੇਣੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ ਦੇ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਕੱਢ ਕੇ ਲਪੇਟਣਾ), ਪਜ਼ਲ ਬਣਾਉਣੀਆਂ, ਉਨ ਦੇ ਧਾਗੇ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਮੋਤੀ ਜਾਂ ਚੀਰੀਓ (ਸਰੀਅਲ) ਪਿਰੋਣੇ - ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

★ ਵੱਡੀ ਗੋਂਦ ਨਾਲ ਕੈਚ ਖੇਡਣਾ, ਜਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ‘ਵੀ’ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਸਾਰ ਕੇ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਰੇੜ੍ਹਣਾ।

★ ਮੇਰੇ ਜੂਸ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਟਰਾਅ ਆਪ ਪਾਉਣ ਦੇਣਾ।

★★

“ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਾਰ ਕੀ ਹੈ”
ਐਂਜਿਲਾ ਸ਼ਵਿੰਡਟ

ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਮੈਲਵਿਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਉਹ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੱਸਦਾ ਹਾਂ)

ਮੈਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਤਸੁਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਾਂ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਅਰਥ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ (ਜਾਂ ਅਕਸਰ) ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲੱਗਦਾ ਹਾਂ- ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ (ਜਾਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਪਤਾ ਹੈ! ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਕਿਉਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇਖਣੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਨੇ ਚੰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਵੱਡਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇਖ ਕੇ ਮੈਂ ਕੋਲੋਂ ਆਪੇ ਕਹਾਣੀ ਘੜ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਲ-ਬਲੱਲੀਆਂਸੁਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹੋ।



ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਓ!!!

ਮੇਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸੁਝਾਅ...

- ★ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਸਕੀਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੇ ਰੱਖ ਦਿਓ ... ਚਲੋ ਆਪਾਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰੀਏ ਜਾਂ ਮਿਲ ਕੇ ਗਾਈਏ। ਜਾਂ ਫੇਰ ਜੇ ਮੈਂ ਅਜੇ “ਬੋਲਣ” ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਾਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣ ਸਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਤਲਬ ਕੱਢ ਸਕਾਂ।
- ★ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀਆਂ-ਜੁਲਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਮੈਂ ਕਹਾਂ “ਬਾਈਕ” ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਜੁਲਦੀ ਧੁਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਸ਼ਬਦ ਕਰੋ।
- ★ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਤੁੱਕ-ਬੰਦੀ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣੀਆਂ ਜਿਵੇਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਸ਼ਬਦ ਕਹਿਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਜੁਲਦੀ ਤੁੱਕ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ।
- ★ ਇਕੱਠੇ ਬਹਿ ਕੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੇਖਣਾ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਪੰਨੇ ਤੇ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ

ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ, ਪਰ ਮੈਂ ਇਹ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ “ਸ਼ਬਦ” ਇੱਕ ਮਕਸਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਵੀ ਆਪਾਂ ਦੋਵੇਂ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ।

- ★ ਮੈਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਏ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ “ਪੜ੍ਹ” ਕੇ ਸੁਣਾ ਸਕਾਂ। ਕੁੱਝ ਉੱਤਮ ਸ਼ੀਰਸ਼ਕ ਹਨ ਐਰਿਕ ਕਾਰਲ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ: ਦ ਵੈਰੀ ਹੰਗਰੀ ਕੈਟਰਪਿਲਰ, ਦ ਵੈਰੀ ਬਿਜ਼ੀ ਸਪਾਈਡਰ, ਬਰਾਊਨ ਬੀਅਰ ਬਰਾਊਨ ਬੀਅਰ, ਵੱਟ ਡੂਯੂਸੀ? ਜਾਰੋਬਰਟ ਮੁੰਨਸ਼ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ: ਲਵ ਯੂ ਫੋਰ ਐਵਰ, ਮੋਰਟੀਮਰ, ਐਲੀਗੇਟਰਬੋਬੀ, ਦਡਾਰਕ, 50 ਬਿਲੋਅਜ਼ੀਰੋ।
- ★ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ (“ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਸ ਫੋਟੋ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ”, “ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ?”) ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਮੈਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਸੰਬੰਧ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਮੈਲਵਿਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

(ਮੈਂ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਦਾ ਕਿੱਦਾਂ ਭਾਵ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦਾ ਹਾਂ)



ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਵੱਡਾ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇੱਕ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਵੱਡੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਜਨਮਦਿਨ ਦੇ ਕਾਰਡ, ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਮਨੈਯੂ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਵੱਡਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਕਰਨ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਮੇਰੇ ਵੱਡੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੈਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਲਿਖਣਾ ਸਿੱਖ ਲਵਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਮਾਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ “ਹੁਸ਼ਿਆਰ” ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾਂ ਅਤੇ ਲਿਖਣਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਅੱਖਰ ਬਣਾ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਬਨਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਪੜ੍ਹਨਾਂ ਅਤੇ ਲਿਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਜਾਗਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।

ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਓ!!!

ਮੇਰੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸੁਝਾਅ...

- ★ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਓ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਮੌਕੇ ਦਿਓ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੜ੍ਹਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ “ਪੜ੍ਹ” ਕੇ ਸੁਣਾਵਾਂ।
- ★ ਜਦੋਂ ਆਪਾਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਨ (ਸਾਈਨਜ਼) ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸੋ। ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਨੂੰ ਮਕਡੋਲਨਡਜ਼, ਟਿਮ ਹੋਰਟਨਸ, ਵਾਲ-ਮਾਰਟ ਅਤੇ ਡਾਲਰ-ਸਟੋਰ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਹੋਵੇ।
- ★ ਮੇਰੇ ਪਹਿਲੇ ਨਾਂਮ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਮੈਨੂੰ ਦਿਲਾਓ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਨਾਂਮ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅੱਖਰ! ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮੇਕ-ਬਿਲੀਵ (ਨਕਲੀ) ਰੇਸਟੋਰੈਂਟਗੇਮ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਮੇਨਜ਼ਿਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਮੇਰੇ ਲਿਖਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸੁਝਾਅ...

- ★ ਮੇਰੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ-ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਫੀਤੇ ਬੰਨ੍ਹਣ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤ ਦਿਲਚਸਪ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ★ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ ਦੇ ਕਾਰਡ ਆਪ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਜਿਹੜੇ ਅੱਖਰਾਂ ਦਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮਤਲਬ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂਕਿ “ਮਾਂ”, “ਬਾਪ” ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਕਾਰਡ ਲਿਖਣੇ।
- ★ ਮੈਨੂੰ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰ ਅਖਬਾਰ ਦੇ ਫਲਾਇਰ ਜਾਂ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿੱਚੋਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਕੱਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕੱਟ ਕੇ ਹੋਰ ਇੱਕ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਤੇ ਚਿਪਕਾ ਕੇ ਦਿਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸ਼ੌਪਿੰਗ ਲਿਸਟ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਦੋਂ ਆਪਾਂ ਗਰੋਸਰੀਆਂ ਖਰੀਦਣ ਜਾਈਏ।
- ★ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਜਾਨਣ ਦਿਓ ਕਿ ਰੇਤ, ਪਾਣੀ, ਚਿਪਚਿਪੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸ਼ੇਵਿੰਗ ਕਰੀਮ, ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਜੇਹੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਖੇਲਣਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਥਟੱਬ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹਨ।
- ★ ਮੈਨੂੰ ਪੇਂਟ ਕਰਨ ਦਿਓ! ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਮੋਟੇ ਵਾਲੇ ਕਰੇਐਨਜ਼ ਅਤੇ ਮਾਰਕਰਜ਼ ਵਰਤਣ ਦਿਓ। ਠੀਕ ਹੈ ਜੇ ਮੈਂ ਝਰੀਟਾਂ ਵੀ ਮਾਰਦਾ ਹਾਂ।

“ਬੱਚੇ: ਉਹ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨੱਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
ਜੋ ਸੰਗੀਤ ਨਹੀਂ ਹੈ” ਵਿਲਿਅਮ ਸਟੈਂਫੋਰਡ

ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਮੈਲਵਿਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਸਮਝ-ਬੂਝ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਪਹਿਚਾਣਦਾ ਹਾਂ



ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਉਤਸੁਕ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਦੋਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਖੋਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਦੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਮੌਕੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਰੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਨਭਾਉਂਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਚੁਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੀਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਪਾਉਣੀ ਹੈ? ਜਾਂ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ?) ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਵੇਲੇ ਵੀ ਕਾਫੀ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ- ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ (ਤੁਸੀਂ ਬਾਂਦਰ-ਡੰਡੇ ਨਾਲ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਟਕ ਸਕਦੇ ਹੋ?... ਚਲੋ 1,2,3 ਗਿਣੀਏ ... ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਨੀਲੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਦਿਖ ਰਹੀਆਂ ਹਨ? ਆਦਿ)। ਮੈਨੂੰ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੇ ਵਿਕਦੀਆਂ ਉਹ ਵਰਕ-ਬੁੱਕਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਪਸੰਦ ਆਉਣ ਜਾਂ ਨਾ ਆਉਣ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ “ਮਕਸਦ” ਮੈਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੰਗ, ਅਕਾਰ, ਅੱਖਰ ਆਦਿ। ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਪਲ ਤੇ ਸਿੱਖਣਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਆਪਾਂ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮਤਲਬ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਓ!!!

ਮੇਰੀ ਸਮਝ-ਬੂਝ ਦੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ...

- ★ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ “ਆਈ ਸਪਾਏ” (ਮੈਂ ਜਾਸੁਸੀ) ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ★ ਮੈਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਨਾਉਣਾ ਤਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਣ।
- ★ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨੀ (ਤੁਹਾਡੇ ਕਿੰਨੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਏ ਲੱਗੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਹੈ? ਆਦਿ)
- ★ ਮੈਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਰੰਗਾਂ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਨਗਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਛਾਂਟਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੁਰਾਬਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਢੇਰੀ, ਕਮੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੂਜੀ ਅਤੇ ਪੈਂਟਾਂ ਦੀ ਵੱਖਰੀ)
- ★ ਜੇ ਆਪਾਂ ਅੱਜ ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਹੈ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਟੇਬਲ ਸੈਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦਿਉ। ਇੱਕ ਕਾਂਟਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਾਂਟਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ! ਇੱਕ ਨੈਪਕਿਨ ਮੇਰੇ ਲਈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨੈਪਕਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ

“ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੂਜਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸੰਭਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ”
ਡਾ. ਡਿਬੋਰਾ ਮੈਕਨਾਮਾਰਾ

ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਮੈਲਵਿਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਸਮਝ-ਬੂਝ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਪਹਿਚਾਣ ਦਾ ਹਾਂ

ਮੇਰੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ



ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮੇਰਾ ਦਿਮਾਦ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਦਿਮਾਗ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤ ਸਕਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਕਦਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਦਮ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਅਜੇ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ “ਸੁਣ” ਨਹੀਂ

ਰਿਹਾ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਬਰ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਸਮਝ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗੀ।

“ਖੇਡਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ” । ਮਿਸਟਰ ਰੌਜਰਸ

ਮੇਰੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ...

- ★ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਤਾਜ਼ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣੀਆਂ। ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਮੇਰੇ ਲਈ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਕਿਹੜਾ ਪੱਤਾ ਪਲਟਿਆ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਰੱਖਾਂਗਾ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪੱਤੇ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਦੇਖਾਂਗਾ।
- ★ “ਬੁੱਝੋ ਕੀ ਗਾਇਬ”? ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੰਬਲ ਥੱਲੇ ਲੁਕੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਕੱਢ ਕੇ ਪਾਸੇ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਮੈਨੂੰ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਗਾਇਬ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਬੇਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨੰਬਰ ਵਧਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਗਾਇਬ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ★ ਮੈਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਗਰੋਸਰੀ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਦ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇਹ ਅਜਮਾਉ।
- ★ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗਾਣੇ ਗਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੰਬੀਆਂ ਕਤਾਰਾਂ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਏ, ਬੀ, ਸੀ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੇ ਗਿਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਗਿਣਤੀ ਗਿਣਨੀ ਪਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੰਜ ਛੋਟੀਆਂ ਬੱਤਖਾਂ ਤੈਰਨ ਗੱਈਆਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਡੱਬ-ਖੜਬੋ ਡੱਢੂ ।
- ★ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਪਜ਼ਲ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਦੇਖਣ ਦੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦਾ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਮੈਲਵਿਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਸਮਝ-ਬੂਝ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਚਾਣਦਾ ਹਾਂ

ਮੇਰੀ ਮੌਕੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਲਣ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ

ਮੌਕੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੋਚਣਾ ਮੇਰੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੱਟੜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਨਿੱਤ-ਨੇਮ ਵਿੱਚ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਲਚਕੀਲਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂਕਿ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਾਂ ਮੇਰੀਆਂ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਂ ਆਦੀ ਹਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੇ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਮੈਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅਪਣਾ ਸਕਾਂ।

ਮੇਰੀ ਮੌਕੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਲਣ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ...

- ★ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਜਾਣੀਆਂ-ਪਛਾਣੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਲਾਲ ਬੱਤੀ, ਹਰੀ ਬੱਤੀ - ਲਾਲ ਗੋਲੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਮੈਂ ਰੁਕ ਜਾਵਾਂ, ਹਰੇ ਗੋਲੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਚੱਲ ਪਵਾਂ। ਬੱਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਘੜਤਾਂ ਅਤੇ ਰੰਗ ਬਦਲ ਦਿਓ ਤਾਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਨਵੇਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋਣਾ ਪਵੇ (ਹੁਣ ਪੀਲੀ ਤਿਕੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਰੁਕ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਜਾਮਨੀ ਚਕੋਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਚੱਲ ਪਵੇ।) ਮੈਂ ਇਹ ਘੜਤਾਂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂਕਿ ਆਪਾਂ ਇਹ ਖੇਡ ਇਕੱਠੇ ਖੇਡ ਸਕੀਏ।
- ★ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਖਿਡੌਣੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵੱਖਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ, ਫੇਰ ਨਿਯਮ ਬਦਲ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੜਤ ਅਤੇ ਨੰਬਰਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵੱਖਰੇ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਹੋ।
- ★ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਡਾਂਸ ਦਾ ਜਾਂ ਸੁਰਾਂ ਦੇ ਤਾਲ ਦਾ ਨੇਮ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੇ ਜਾਈਏ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਕਦਮ ਯਾਦ ਕਰਨੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਕਦਮ ਸਿੱਖਣੇ ਹੋਣ।
- ★ ਮੈਨੂੰ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਇੱਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵਾਲੇ ਰਾਹ ਦੇ ਨਕਸ਼ੇ ਦਾ ਕੋਰਸ ਉਲੀਕਣ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰੀ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਕੋਰਸ ਖਤਮ ਕਰਲਵਾਂ।
- ★ “ਸਾਈਮਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ” ਮੇਰੀ ਲਚਕੀਲੀ ਸੋਚ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਖੇਡ ਹੈ।



“ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਰਥਪੂਰਨ ਖੇਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ”
ਐਬਰਾਹਿਮ ਮੈਸਲੋ

ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਮੈਲਵਿਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਸਮਝ-ਬੂਝ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਪਹਿਚਾਨਦਾ ਹਾਂ

ਮੇਰੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ

ਮਾਨਸਿਕ ਤਰੰਗਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਮੇਰੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠਹਿਰਨ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਰੰਗਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਵੀ ਬੇਹਤਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਮਾਨਸਿਕ ਤਰੰਗਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ। ਮੈਂ ਇਸ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਹਾਂਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਮੈਨੂੰ ਕੁੱਝ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਂ ਬੇਹਦ ਨਿਰਾਸ਼ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ।



ਮੇਰੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਰੰਗਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ...

- ★ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਗੋ, ਗੋ, ਸਟੋਪ; ਵੱਟ ਟਾਈਮ ਇਜ਼ ਮਿਸਟਰ ਵੋਲਫ, ਡੱਕ-ਡੱਕ ਗੁਸ, ਫਰੀਜ਼ ਡਾਂਸ ਅਤੇ ਸਾਈਮਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜੋ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਅਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਗਲੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਸੁਣਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।
- ★ ਬੋਰਡ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣੀਆਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਖੇਡਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਾਰੀ ਸਿਰ ਚੱਲਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਆਉਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹਾਂ ਜਦ ਕਿ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੀ ਵਾਰੀ ਹੁਣੇ ਹੀ ਆਜਾਵੇ।

“ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਮੈਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸ਼ਾਇਦ ਯਾਦ ਰੱਖਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹਾਂ” । ਬੈਨਜਾਮਿਨ ਫਰੈਨਕਲਿਨ

ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਲ ਕੇ ਰਹਿਦਾ ਹਾਂ

ਮੈਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਇਕੱਲੇ ਖੇਡਣਾ, ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ। ਖੇਡਣਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਖਤ ਮੋਹਨਤ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੁਨਰ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੀ ਨਿਪੁੰਨ ਹੋਣਾ ਮੈਂ ਅਜੇ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੁੱਝ ਮਨਪਸੰਦ ਖਿਡੌਣੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਾਂ, ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਦੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਾਂ (ਜਦ ਕਿ ਮੇਰੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜੋੜਣਾ, ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਰਚਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਸੋਚ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਹੁਨਰ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਟੀਮ ਖਿਡਾਰੀ ਬਣ ਸਕਾਂ, ਤਾਂਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮਕਰ ਸਕਾਂ।



ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਮਿੱਤਰ ਉੱਥੇ ਆ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਰਡਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਓ!!!

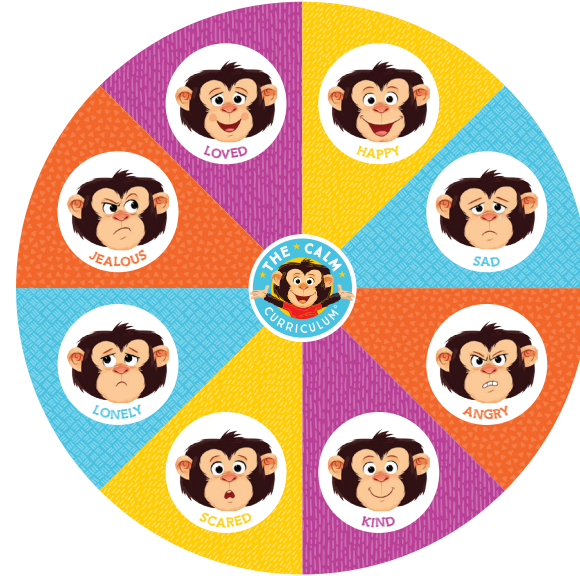
ਮੇਰੀ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਦੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ...

- ★ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ ਕਿ ਮੈਂ ਕਲਪਨਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਖੇਲਿਆ ਕਰਾਂ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚਰਿੱਤਰ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ:
 - ★ ਸਵੈ-ਨਿਯਮਬੱਧਤਾ ਦਾ ਹੁਨਰ: ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਚਰਿੱਤਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਐਕਟ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਵੈ-ਚਰਚਾ (ਆਪਣੇ-ਆਪ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ) ਵੀ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬਾਹਰੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸੋਚਣ ਲੱਗਦਾ ਹਾਂ।
 - ★ ਰਚਨਾਤਮਕ ਸੋਚ-ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਖੋਜ ਜਾਂ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਨਵੀਆਂ ਯੁਕਤਾਂ ਕੱਢਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸੋਚ ਦੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਟਿਮ-ਹੋਰਟਨ ਵਿੱਚਤਬਦੀਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ
- ★ ਨਾਜ਼ੁਕ ਸੋਚ: ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤਰਕੀਬਾਂ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਤਰਕੀਬ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਮੇਨਯੂ ਦੀ, ਡੋ-ਨਟਸ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਕੰਸਟਰਕਸ਼ਨ ਪੇਪਰ ਦੀ ਅਤੇ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਧਨ- ਰਾਸ਼ੀ ਦੀ।
- ★ ਜਦੋਂ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਫੈਮਲੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਲੈਣੀ ਸਿੱਖਦਾ ਹਾਂ।
- ★ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣੀਆਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦੀ ਅਤੇ ਸਾਂਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਹੋ ਜਾਵਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂਕਿ ਮੈਂ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬੇਹਤਰ ਹੋ ਸਕਾਂ।

ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਮੈਲਵਿਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮੇਰੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ

“ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ, ਆਈਕਿਊ ਸਿਰਫ 20% ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ 80% ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਲਈ ਬਚਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ: ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮਝ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ” । ਡਾ. ਡੈਨੀਅਲ ਗੋਲਮੈਨ



ਅੱਜ-ਕੱਲ ਖੋਜ ਇਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੇਰੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮਝ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਓਦੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾਪੂਰਨ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਂ ਕਾਫੀ ਉਲਝਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਕਠੋਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਈਰਖਾ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਅਕਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਈਰਖਾ ਇੱਕ ਬਦਸੂਰਤ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਦੁਸ਼ਟ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਗੁੱਸਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਠੋਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਮੇਰੀਆਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਸਵਭਾਵਿਕ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ ਅਰਥਪੂਰਨ ਬਣਾਉ!

ਮੇਰੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੁਨਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ...

- ★ ਮੈਨੂੰ ਮੌਕੇ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲੇਬਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ, ਤਾਂਕਿ ਉਸ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਜਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਢਾਲ ਸਕਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਕ ਜਿਵੇਂ “ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹੋ”, ਏਦਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਖਿੱਝੇ ਹੋਏ ਹੋ” ਜਾਂ “ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਉਤਸਾਹਿਤ ਹੋ”।
- ★ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣੀਆਂ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣਾ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਦੁਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੋਵਾਂ। ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਵੇ ਜਾਂ ਮੈਂ ਖਿੱਝ ਜਾਵਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀ ਉਸ ਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਤਸੱਲੀ ਦਿਉ, “ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਇਦ?” ਮੈਨੂੰ ਕਾਫੀ ਗੁੱਸਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਗੁੱਸਾ ਵਧ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ, “ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਮੈਂ ਏਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਾਂ” । ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨੂੰ ਸੁਲਭਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਹੱਲ ਪੇਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਵਭਾਵਿਕ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਉੱਥੇ ਬੈਠਾ ਰਹਾਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੋ ਮੈਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦੇਣ ਲਈ।
- ★ ਕਿਤਾਬਾਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪਾਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਨ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ । ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਇਹ ਪਾਤਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਦੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾਸੀ।
- ★ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਗੋਲ-ਚੱਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪਛਾਨਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ।

ਮੇਰੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬਾਰੇ ਕੀਵਿਚਾਰ?

ਮੇਰੀਆਂ ਸੰਵੇਗਸ਼ੀਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ
“ਮੈਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹਾਂ” ਦਾਤਰੀਕਾ ਵਰਤੋ।

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਸਹੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੈ ਸਿੱਖਾਉਣਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਮਨਭਾਉਂਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਨਰਮ ਹਲੀਮੀ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਸਿੱਖਾਉਣਾ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮੈਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਕਿ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿੱਦਾਂ ਸੰਭਾਲਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਮੇਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਪੈਦਾ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ “ਟਾਈਮ ਆਊਟ” ਲਈ ਨਾ ਭੇਜੋ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੋ। ਐਸੇ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ ਮੇਰਾ ਦਿਮਾਗ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਲੜਾਈ, ਫਰਾਰ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਏਨੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਲਈ ਮੱਦਦ ਕਰੇ। ਇੱਕ ਫਿਕਰਮੰਦ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਹੁੰਗਾਰਾ ਦਿਓ।



“ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਅਸਲੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਿੱਖਾਉਣਾ, ਨਾ ਕਿ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣੀ। ਸ਼ਾਗਿਰਦ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਵਿਹਾਰਿਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ” ।

ਡਾ. ਡੈਨੀਅਲ ਸੀਗਲ



I **C**onnect

Authentically &

Respond

Empathetically

ਮੇਰੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ



“ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸਾਰ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ। ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਹੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰੇ। ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਸਾ ਮਹੌਲ ਦੇਣਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕੇ”।
ਡਾ. ਗੌਰਡਨ ਨਿਯੂਫੈਲਡ

ਜਦੋਂ ਗੁੱਸਾ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਮੇਰੇ ਵੱਡਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਦਿਮਾਗੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਲੜਾਈ ਅਤੇ ਫਰਾਰ ਤੋਂ ਪਰੇ ਰੱਖਣ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਵਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣਾ ਦਿਮਾਗ ਬਚਾਉ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਪਲਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰਸ਼ੀਲ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਿਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੋਚਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਕੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੀ ਮਾਫੀ ਮੰਗਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਬੈਠੀ, ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਅਸਰਦਾਰ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਰਵੱਈਆ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਾਂ।

ਮੈਂ ਫੇਰ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵਾਂ। ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਸੀਮਾਵਾਂ ਮੰਨਣ ਵਿੱਚ ਔਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਮੇਰੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਸਮੇਂ “ਨਾ” ਅਤੇ “ਪਰ” ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਮੱਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਸਕੁਟ ਮੰਗਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, “ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਸਕੁਟ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ”। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਜਿੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਕ ਸ਼ਬਦ, “ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੀ ਆਪਣਾ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ”। “ਨਾ” ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਇੱਕਦਮ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਹਮਦਰਦੀ ਦਾ ਜ਼ਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਸਹੀ ਅਤੇ ਨਾ-ਸਹੀ ਪੱਖ

ਹਮਦਰਦੀ ਦਾ ਜ਼ਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾ-ਸਹੀ ਪੱਖ

- ✗ ਚਕਾ-ਚੌਂਧ ਦਿਖਾਉਣੀ/ਮੁੱਢੇ ਨੂੰ ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦੇਣਾ “ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ...” ਕਹਿਣਾ” “ਘੱਟੋ- ਘੱਟ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਰੋਐਨਜ਼ ਤਾਂ ਹਨ ਤੇਰੇ ਕੋਲ...” ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਖਿੱਝਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਰੰਗ ਦਾ ਕਰੋਐਨ ਨਾ ਮਿੱਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
- ✗ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੱਲ ਲੱਭੋ... “ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ” ਜਾਂ “ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ...” ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
- ✗ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨੀ: “ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੀਲਾ ਕੱਪ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਪਰ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇ”
- ✗ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰਨੀ: “ਚਲੋ ਕੋਈ ਨਾ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫੇਰ ਹੋਰ ਬਣਾ ਲਵੋ” ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬਲਾਕ ਟਾਵਰ ਡਿੱਗ ਪਵੇ ।
- ✗ ਗੱਲ ਪਲਟਾਉਣੀ: “ਰੋ ਨਾ...ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਨੈਕ ਲੈਣਾ”?



ਹਮਦਰਦੀ ਦਾ ਜ਼ਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਸਹੀ ਪੱਖ

- ✓ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੱਚਾਈ ਦੇਖੋ, “ਮੈਨੂੰ ਸੁਣਿਆ ਕਿ ਰੇਲ-ਗੱਡੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡਾ ਭਰਾ ਵਾਰੀ ਮੰਗ ਰਿਹਾ ਹੈ” ਜਦ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਲਿਆ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਤੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖੋਹ ਲਿਆ ਸੀ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਰੇਲ-ਗੱਡੀ ਉਸਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਕੋਲ ਸੀ।
- ✓ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨਾ: “ਤੁਸੀਂ ਖਿੱਝੇ ਹੋਏ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹੋ”, “ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਉਦਾਸ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹੋ”, “ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ”
- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿਣਾ, “ਮੈਂ ਏਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਾਂ”, “ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਫਿਕਰ ਹੈ” ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਬੁਰੇ ਸਮੇਂ ਵੇਲੇ। ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਲੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਕੋਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਰਹੋ।

ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਮੈਲਵਿਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

ਸਮਾਜਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਮਦਿਲ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਵੱਡਾ ਹੋਵਾਂ, ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਰਹਿਮਦਿਲ ਹਨ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਅਪਣੱਤਵ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਾਉਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿਮਦਿਲੀ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਦਾ ਮੇਰੇ ਤੇ ਗਹਿਰਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕਿੱਦਾਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿੱਦਾਂ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਹਮਦਰਦੀ (ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਪੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ), ਪਰਉਪਕਾਰ (ਬਿੰਨਾ ਕੁੱਝ ਆਸ਼ਾ ਕੀਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ), ਅਤੇ ਸਦਾਚਾਰਕ ਨੈਤਿਕ ਮੂਲ ਗੁਣ (ਗਲਤ ਅਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਫ਼ਰਕ)



ਇਸ ਨੂੰ ਅਰਥਪੂਰਨ ਬਣਾਉ

ਸਮਾਜਿਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਕਲਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਓ ਹਮਦਰਦੀ ਸਿੱਖਾਉਣੀ (ਵਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਪਨਾਉਣਾ):

- ★ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਆਪ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪਵਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪਵਾਂਗਾ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗਾ ਅਤੇ ਫੇਰ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਪਾਤਰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- ★ ਉਸ ਪਲ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ। ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਂਘਾਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਆਉਣ ਦੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਕੇ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।
- ★ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਕੁੱਝ ਕਾਲਪਨਿਕ ਪਾਤਰਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਮੇਰੇ ਪਾਤਰ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸਿਰਫ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਕੇ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ, ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ”।

ਡਾ. ਵੈਨਿੱਸਾ ਲੈਪੇਂਆਇਨਟ

ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਮੈਲਵਿਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਸਮਾਜਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਮਦਿਲ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਪਰਉਪਕਾਰਤਾ ਨੂੰ ਪਾਲਣਾ (ਨਿਰਸਵਾਰਥ):

- ★ ਆਦਰਸ਼ਕ ਬਨਣਾ, ਆਦਰਸ਼ਕ ਬਨਣਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਆਦਰਸ਼ਕ ਬਨਣਾ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਕਲ ਕਰਾਂ ਅਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਪਾਲਾਂ। ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸਿੱਖਦਾ ਹਾਂ... ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਮਾਣਯੋਗ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ।
- ★ ਮੈਨੂੰ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣਾ। ਜਿਵੇਂ ਕੀ, “ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਸਾਰਾ ਨੂੰ ਠੰਡ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ, ਆਪਾਂ ਉਸ ਦੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੱਦਦ ਕਰੀਏ ਕਿ ਉਹ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਵੇ?”
- ★ ਉਸ ਪਲ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਸ਼ੋਪਿੰਗ ਮਾਲ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਾਡੇ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਮੇਹਰਬਾਨੀਆਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨਾ ਤਾਂਕਿ ਮੈਂ ਰਹਿਮਦਿਲੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਾਂ।

ਮੇਰੀਆਂ ਕਾਫੀ ਮਨਪਸੰਦ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਮਦਿਲੀ ਬਾਰੇ ਪਾਠ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਉਘਾਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੋਰੋਲ ਮਕਲੋਡ ਦੀ ਹੈਵ ਯੂ ਫਿੱਲਡ ਯੂਅਰ ਬੱਕਟ ਟੂਡੇ, ਮੈਰੀ ਮਰਫੀ ਦੀ ਹਾਓ ਕਾਈਡ; ਜਾਂ ਫਿਲਿਪ ਸਟੈਂਡ ਦੀ ਅ ਸਿੱਕ ਡੇ ਫਾਰ ਐਮਸ ਮਕਰੀ।

ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ (ਨਿਯਮਾਂ, ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ):

- ★ ਮਾਡਲ ਬਨਣਾ, ਮਾਡਲ ਬਨਣਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਡਲ ਬਨਣਾ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਅਤੇ ਗਲਤ ਮਸਲਿਆਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢਦੇ, ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਦੇ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਵੀ ਇਸੇ ਕਦਰ ਨਾਲ ਮਸਲਿਆਂ ਦੇ ਹੱਲ ਕਰਨੇ ਸਿੱਖਾਂਗਾ।
- ★ ਮੇਰੀਆਂ ਕਾਫੀ ਮਨਪਸੰਦ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਨੈਤਿਕਤਾ ਬਾਰੇ ਪਾਠ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੇ ਅੰਤ ਮੈਨੂੰ ਨਾ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸੋਚਣ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਪਾਤਰਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜਵਾਬ ਦੱਸ ਦਿਆਂ ਤਾਂ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਬਾਕੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉ। ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਕਹਾਣੀਆਂ ਹਨ: ਮਾਰਕਸ ਫਿਸ਼ਰ ਦੀ ਦ ਰੇਨਬੋ ਫਿਸ਼; ਏਸੋਪ ਦੀ ਦ ਐਂਟ ਐਂਡ ਦ ਗਰਾਸਹੌਪਰ, ਦ ਲਿਟਲ ਰੈਡ ਹੈਨ, ਅਤੇ ਦ ਟੌਰਟੋਏਸ ਐਂਡ ਦ ਹੋਅਰ



★ ★

“ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ”। ਦਲਾਈ ਲਾਮਾ

ਮੈਲਵਿਨ ਦੇ ਆਖਰੀ ਸੁਝਾਅ

ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਵਧੀਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਇਨਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੇਰੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਬਦਲ ਰਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਵਿਅਸਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਬਾਓ ਹਨ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਬਾਓ ਜਿਹੜੇ ਮੇਰੇ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਾ ਚੱਲਦੇ ਹੋਣ ਇਸ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਮੇਰੀਆ ਅੱਖਾ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਕਈ ਖਾਣੇ, ਕਈ ਖੁਸ਼ਬੋਆਂ, ਕਈ ਬਣਤਰਾਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਪਰੋਸਿਆ ਗਿਆ ਕੋਈ ਖਾਣਾ ਮੈਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਖਾਣੇ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੋ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਸ਼ਕਲ-ਬਣਤਰ ਨਹੀਂ ਭਾਉਂਦੀ। ਹੋਰ ਦਬਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕੀ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਲਾਈਟਾਂ ਵੀ ਮੇਰੇ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਉਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਦਾ ਇਹ ਦਬਾਓ ਮੈਨੂੰ ਚਿੜਚਿੜਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸਣਾ ਨਾ ਆਵੇ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮੇਰੇ ਸ਼ਰੀਰ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਤਾਕਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ- ਮੈਂ ਇੱਕ ਘੋਰੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਲਸੀ ਬਣਿਆ ਬੈਠਾ ਰਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਇਸ ਹਾਲਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਇਹਨਾਂ ਦਬਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਐਸੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ, ਬੱਸ ਇਸ ਵੇਲੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਮੇਰੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹਾਂ।





(ਮੈਲਵਿਨ ਦੀ ਫੋਟੋ)

www.connectwithcalm.ca