

# CONNECT. LEARN. EMBRACE.



## ਪਰੈਂਟ ਰੈਂਡਆਊਟ – WRDSB PIC ਫੈਮਿਲੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਲੜੀ 2022 – ਸੈਸ਼ਨ 1: ਹਨੀ, ਆਈ ਵਰੈਕਡ ਦਿ ਕਿਡਸ! ਵੱਲੋਂ: ਐਲੀਸਨ ਸ਼ਾਫਰ

### ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਚਾਰ ਟੀਚੇ

ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਚਾ	ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ...	ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ...	ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਵਾਬ	ਵਿਵਹਾਰ ਪਿੱਛੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ	ਹੋਟ ਮੈਸੇਜ	ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ.....	
ਅਣਉਚਿਤ ਧਿਆਨ (ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਰੁਝਾਇਆ ਹੋਇਆ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਨਾਰਾਜ਼</li> <li>ਖਿੱਝਿਆ ਹੋਇਆ</li> <li>ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ</li> <li>ਦੋਸ਼ੀ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਚੋੜੇ ਕਰਾਉਣਾ</li> <li>ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਮਨਾਉਣਾ</li> <li>ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਜੋ ਉਹ/ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖੁਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ</li> </ul>	ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨਾ, ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ	ਮੈਨੂੰ (ਸਬੰਧਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ) ਉਦੋਂ ਹੀ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ  ਮੈਂ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ/ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਜਦੋਂ  ਮੈਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝਾਇਆ ਹੋਇਆ ਰਖਦਾ/ਰਖਦੀ ਹਾਂ	ਮੈਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਕਰੋ, ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫੋਨ ਬੰਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਵਾਂਗਾ/ਬਿਤਾਵਾਂਗੀ।</li> <li>ਕੋਈ ਕਾਰਜ ਸੌਂਪ ਕੇ ਰੀਡਾਇਰੈਕਟ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਉਪਯੋਗੀ ਧਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੇ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਬਚੋ</li> <li>ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ</li> <li>ਰੂਟੀਨ ਸੈੱਟ ਕਰੋ</li> <li>ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ</li> <li>ਪਰਿਵਾਰਕ ਬੈਠਕਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ</li> <li>ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸਪਰਸ਼ ਕਰੋ</li> <li>ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕਰੋ</li> <li>ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਕੇਤ ਸੈੱਟ ਕਰੋ</li> </ul>
ਗੈਰ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਸ਼ਕਤੀ (ਬੋਸ ਬਣਨਾ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਭੜਕਾਉਣਾ</li> <li>ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣਾ</li> <li>ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ</li> <li>ਹਰਾਉਣਾ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਲੜਣਾ</li> <li>ਛੱਡ ਦੇਣਾ</li> <li>ਇਹ ਸੋਚੋ “ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ”</li> <li>“ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਬਣਾ ਦੇਵਾਂਗਾ/ਦੇਵਾਂਗੀ”</li> <li>ਸਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਤੀਬਰ ਕਰਨਾ</li> <li>ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਪਾਲਣਾ</li> <li>ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਉਹ ਜਿੱਤ ਗਿਆ/ਗਈ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ</li> <li>ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸ਼ਕਤੀ</li> </ul>	ਮੈਂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸਬੰਧਤ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬੋਸ ਹਾਂ, ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਾਬਤ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਮੈਰਾ ਬੋਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ  “ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ”	ਮੈਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦਿਓ, ਮੈਨੂੰ ਵਿਕਲਪ ਦਿਓ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਖ ਕੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਰੀਡਾਇਰੈਕਟ ਕਰੋ</li> <li>ਸੀਮਤ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ</li> <li>ਲੜਾਈ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ</li> <li>ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ</li> <li>ਸੰਘਰਸ਼ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ (ਪੱਲਾ ਝਾੜ ਲੈਣਾ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਦ੍ਰਿੜ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਬਣੋ</li> <li>ਅਮਲ ਕਰੋ, ਗੱਲਬਾਤ ਨਾ ਕਰੋ</li> <li>ਰੂਟੀਨ ਨੂੰ ਬੋਸ ਬਣਾਓ</li> <li>ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਓ (ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਮਾਂ ਸਮਾਪਤ)</li> <li>ਆਪਸੀ ਸਨਮਾਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰੋ</li> <li>ਉਚਿਤ ਸੀਮਾਵਾਂ ਸੈੱਟ ਕਰੋ</li> <li>ਫਾਲੋ-ਕਰੋ</li> <li>ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ</li> <li>ਪਰਿਵਾਰਕ ਬੈਠਕਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ</li> </ul>

ਜਿਸ ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ: ਪ੍ਰੀਸਕੂਲਰਾਂ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ | ਜੇਨ ਨੇਲਸਨ, ਐਨ.ਵਾਈ., ਬੈਲਨਟਾਈਨ ਬੁਕਸ, 1996.

# CONNECT. LEARN. EMBRACE.



ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਪਿੱਛੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੇਟ ਮੈਸੇਜ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ.....  
 ਟੀਚਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ... ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ... ਜਵਾਬ

ਬਦਲਾ (ਬਰਾਬਰ ਹੋਣ ਲਈ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਦਿਲ ਦੁਖਾਉਣਾ</li> <li>ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣਾ</li> <li>ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ</li> <li>ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ</li> <li>ਬਰਾਬਰ ਹੋਣਾ</li> <li>ਇਹ ਸੋਚਣਾ: "ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ</li> <li>ਤੀਬਰ ਕਰਨਾ</li> <li>ਸਮਾਨ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹਥਿਆਰ ਚੁਣਦਾ ਹੈ</li> </ul>	ਮੈਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਾ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ	ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ, ਮੈਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚ ਰਿਹਾ ਹੈ  ਮੇਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ</li> <li>ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ</li> <li>ਸਜਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ</li> <li>ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਹਾਲ ਕਰੋ (ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜ ਰਹੇ ਹੋ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਚਿੰਤਨਸ਼ੀਲ ਸੁਣਨ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ</li> <li>ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ</li> <li>ਸੋਧਾਂ ਕਰੋ</li> <li>ਇਹ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ</li> <li>ਅਮਲ ਕਰੋ, ਗੱਲਬਾਤ ਨਾ ਕਰੋ</li> <li>ਮਜਬੂਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ</li> <li>ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਕਿਸਮਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ</li> <li>ਪਰਿਵਾਰਕ ਬੈਠਕਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ</li> </ul>
ਮੰਨੀ ਗਈ ਅਯੋਗਤਾ (ਹਾਰ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁਣਾ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਨਿਰਾਸ਼</li> <li>ਨਾਉਮੀਦ</li> <li>ਮਜਬੂਰ</li> <li>ਅਣਉਚਿਤ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਛੱਡ ਦੇਣਾ</li> <li>ਲਈ ਕਰਨਾ</li> <li>ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸਹਾਇਤਾ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਅੱਗੋ-ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ</li> <li>ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ</li> <li>ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ</li> </ul>	ਮੈਂ ਸਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਆਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ  ਮੈਂ ਮਜਬੂਰ ਅਤੇ ਅਸਮਰਥ ਹਾਂ  ਇਸ 'ਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ	ਮੈਨੂੰ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਦਿਖਾਓ  ਮੇਰੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦਿਓ</li> <li>ਸਾਰੀ ਆਲੋਚਨਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ</li> <li>ਮੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਯਤਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ</li> <li>ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਮਰਥਤਾ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ</li> <li>ਸੰਪਤੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ</li> <li>ਹੌਸਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਮੇਕੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ</li> <li>ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ/ਦਿਖਾਓ ਕਿਵੇਂ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ ਨਾ</li> <li>ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਉਠਾਉਣ ਦਿਓ</li> <li>ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ</li> <li>ਪਰਿਵਾਰਕ ਬੈਠਕਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ</li> </ul>

ਜਿਸ ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ: ਪ੍ਰੀਸਕੂਲਰਾਂ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ | ਜੇਨ ਨੇਲਸਨ, ਐਨ.ਵਾਈ., ਬੈਲਨਟਾਈਨ ਬੁਕਸ, 1996.

ਐਲੀਸਨ ਸ਼ਾਫਰ [www.alysonschafer.com](http://www.alysonschafer.com)