

# ਲਗਾਅ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਜਨਮ ਲੈਣ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਇਸ ਤੱਥ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ

- > ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜੋ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- > ਲਗਾਅ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ
- > ਲਗਾਅ ਦੇ ਲਾਭ
- > ਜੰਫੀ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਚੁੰਮਣਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਲੱਗਦੇ ਹਨ!
- > ਜਦੋਂ ਲਗਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- > ਦੁਸ਼ੀਆਂ ਟੁਕਵਟਾਂ
- > ਕੀ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਰਿਸ਼ਤੇ ਠੀਕ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?
- > ਕੰਮ ਜੋ ਲਗਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ
- > ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

## ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜੋ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲਗਾਅ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਇੱਕੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਪਿਆਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾਅ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਠੰਡ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿੱਘ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਭਾਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਲਗਾਅ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਜੇਹਾਨ ਲੇਮੀਅਕਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ "ਇਹ ਲਗਾਅ ਵਾਲਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਉਦੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਲੋੜ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਚੀਕਾਂ ਮਾਰ ਕੇ ਜਾਂ ਰੋ ਕੇ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹੋ"।

ਲਗਾਅ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਚਪਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਧਦਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਲਗਾਅ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਲਗਾਅ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਲਗਾਅ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਦੂਜਾ ਜਣਾ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਵੀ ਇੱਕ ਲਗਾਅ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਏਗਾ। CHU ਸੇਂਟ-ਜਸਟੀਨ ਦੇ ਮਨੋ-ਸਿਖਿਅਕ, ਜਿਨੇਵੀਵ ਲੈਫਲੇਅਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ "ਇਸ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਢੁੱਟੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ"।

## ਲਗਾਅ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲਗਾਅ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ, ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਕੇ, ਢੁਕਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਘੁਲ-ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰ ਸਕੇਗਾ।

ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਸਿਰਫ ਗੁਟਕਣ, ਚੀਕਣ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਗੁੱਸਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੋਦੀ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਰੋਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ—ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਦੇ ਹੋ—ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੋਗੇ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੈਟਲ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਧੀ, ਜ਼ਹਾਰਾ ਲਿਓਨੀ ਨੂੰ ਮਾਲੀ ਤੋਂ ਉਦੋਂ ਗੋਦ ਲਿਆ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਹ 8 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਸੀ। ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ, ਬੱਚੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੀਕਾਂ ਮਾਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਗ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਸੌ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਉਹ ਜਲਦੀ ਹੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਮੁੜ ਸੌ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜ਼ਹਾਰਾ ਲਿਓਨੀ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਚਲੀ ਗਈ, ਚੈਟਲ ਉਸਦੇ ਬੈੱਡ ਦੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਸੌ ਗਈ। ਚੈਟਲ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ "ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਾਗਦੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਹਿਲਾਉਂਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਹਿੰਦੀ, 'ਮੰਮੀ ਇੱਥੇ ਹੀ ਹੈ'। "ਕਦੇ-ਕਦੇ ਉਸਦਾ ਰੋਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਜੇ ਮੈਂ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਮੁੜ ਰੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਤੁਰੰਤ ਵਾਪਸ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਸਮਝੇ ਕਿ ਉਹ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲਗਾਅ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪੂਰਣ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। "ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਔਸਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ," ਲੈਮੀਅਕਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। "ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਦਿਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਦਿਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੋਸ਼ਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲਗਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਬੇਸ਼ੱਕ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਗਰਮੀ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ ਹੈ? ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੈਫਲੇਅਰ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ "ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਕਰਾ ਸਕੋਗੇ, ਪਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਵੋਗੇ"।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਜਾਓਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਾ ਸਕੋਗੇ।

## ਲਗਾਅ ਦੇ ਲਾਭ

4 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਬੱਚੇ ਲਗਾਅ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ: ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵੱਲ ਦੇਖ ਕੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਨੇੜਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਰਿੜ੍ਹ ਕੇ)। ਉਹ ਅਜਨਬੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਡਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 12 ਅਤੇ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਇੱਕ ਗਹਿਰੇ ਲਗਾਅ ਵਾਲਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਡਾ. ਜਾਰਜ ਟੈਰਾਬਲਸੀ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਲਾਵਲਜ਼ ਸਕੂਲ ਆਫ਼ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਅਤੇ CIUSSS de la Capitale-Nationale ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਖੋਜ ਕੇਂਦਰ, Centre de recherche universitaire sur les jeunes et les familles (CRUJeF) ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ "ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਜਾਣਨਗੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪੇ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੋਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ"। "ਉਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਗੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਦਿਖਾਉਣਗੇ।" ਜੇਕਰ ਉਹ ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਝਿਜਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਮਦਦ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇ ਲਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲ ਦੇਖਣਗੇ। 3 ਸਾਲ ਦੀ ਮਾਥਿਲਡੇ ਦਾ ਉਦਾਹਰਣ ਲਓ: ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਜਦੋਂ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੀ ਹੈ। "ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਮਝਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਅਸੀਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਹੈ," ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ, ਡੈਨੀਅਲ ਨੇ ਕਿਹਾ।

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੇਮੀਅਕਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ "ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋਰ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਹਨ"। ਜ਼ਹਾਰਾ ਲਿਓਨੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ। ਅੱਜ, 17 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੀ ਸੌਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਜਾਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਹੁਣ ਉਹ ਬਸ ਆਪਣੇ ਸੰਗੀਤ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਸੌਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਰਾਤਾਂ ਤੱਕ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੌਂਦੇ ਹੋਏ, ਚੈਟਲ ਨੇ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਧੀ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦਾ ਵੀ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਚੰਗੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤਣਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਉਹ ਉਦਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਾਪਸ ਆਉਣਗੇ।

ਲਗਾਅ ਦੇ ਲਾਭ ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲਗਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ!

### ਕੀ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਲਗਾਅ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਕੁਝ ਮਾਪੇ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ। ਡਾ. ਟੈਰਾਬਲਸੀ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ "ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਧੀਆ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ"। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਆਓਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਖ਼ਾਸ ਰਿਸ਼ਤੇ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਸਰ ਪਾਏ ਬਿਨਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖਿਅਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ 1 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬੰਧਨ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਚੁੰਮਣਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਲੱਗਦੇ ਹਨ!

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਿੱਘਾ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ 3-ਸਾਲ ਦੀ ਮਾਥਿਲਡੇ ਖੇਡਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਦਿਲਾਸੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਦੀ ਹੈ। ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪਿਆਰੇ ਜਿਹੇ ਚੁੰਮਣ ਦੇ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਮੁੜ ਜਾਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਮਾਂ, ਸਾਰਾਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, "ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ, ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਗਲੇ ਮਿਲਣਾ ਵੀ ਪਸੰਦ ਹੈ। "ਉਹ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰੀ ਹੈ।"

ਸੀਐਚਯੂ ਸੇਂਟ-ਜਸਟੀਨ ਦੇ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਜਿਨੀਵਿਏਵ ਲੈਫਲੇਅਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਲਗਾਅ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਬੱਚੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।" ਸਪਰਸ਼ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਰੂਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜਦੇ ਹੋ, ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਵਚਾ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋ।

ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਿਲਾਪੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਚੁੰਮਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਚੁੰਮਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਕ ਰਹੇ ਹਨ, ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਘੁਮਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਫੇਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਲਾ ਕੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਰੋਂ ਚੁੰਮ ਕੇ, "ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ" ਕਹਿ ਕੇ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਖ ਮਾਰ ਕੇ ਜਾਂ ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲੈਫਲੇਅਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ "ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ"।

## ਜਦੋਂ ਲਗਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਲਗਾਅ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਉਸ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਮੈਗੇਲੀ, ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਨੁਕਸਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਸੀ ਜਿਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਿੰਨ ਸਰਜਰੀਆਂ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਈ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਨੈਥੇਲੀ ਅਤੇ ਅਲੈਗਜ਼ੈਂਡਰ, ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਵੱਡਾ ਭਰਾ, 2-ਸਾਲ ਦਾ ਮਾਰਕ-ਐਂਟੋਇਨ, ਅਜੇ ਤੱਕ ਉਸਨੂੰ ਘਰ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਉਹ ਖਾਸ ਦਿਨ ਕਦੋਂ ਆਵੇਗਾ।

ਰੋਜ਼, ਮੈਗੇਲੀ ਦੇ ਮਾਪੇ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। "ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕਦੀ ਹੈ," ਅਲੈਗਜ਼ੈਂਡਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। "ਉਹ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਥਰੂ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।"

ਜਦੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮੈਗੇਲੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਟੀਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਾਨੀਟਰ ਉਸ ਦੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਧੜਕਦੇ ਹੋਏ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜਾਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਨੈਥੇਲੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ "ਉਹ ਸਾਡੀ ਇੱਕ ਉਗਲੀ ਨੂੰ ਫੜ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੱਸ ਕੇ ਦਬਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਨਹੀਂ ਹਟਾਉਂਦੀ ਹੈ"। "ਇਹੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟਾਫ਼ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਸਮਝਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹਾਂ।"

ਇਹ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਗੇਲੀ ਦਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਰਹਿਣਾ ਲਗਾਅ ਵਾਲਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਨੈਥੇਲੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ "ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ, ਉਹ ਇੰਨੀ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫੜ ਸਕੀਏ"। "ਉਸ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਟਿਊਬ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਕਿਵੇਂ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?"

## ਦੂਜੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ

ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਸ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ, ਸੋਗ, ਨਸ਼ਾਖੇਰੀ, ਗਰੀਬੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਪੈਣਾ, ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ, ਜਾਂ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦੇ ਬਗ਼ੈਰ ਵਾਲੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ। ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਜੋਹਨ ਲੇਮੀਅਕਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ “ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ”।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮਾਪੇ ਅਜੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹੋਣ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੇ ਲਾਵਲਜ਼ ਸਕੂਲ ਆਫ਼ ਸਾਈਕਾਲੋਜੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਜਾਰਜ ਟੈਰਾਬਲਸੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ “ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ”। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Université du Québec à Trois-Rivières ਵਿਖੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਸੀਨੀਅਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਅਤੇ CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal ਵਿਖੇ ਬਾਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਕੈਰੀਨ ਡੂਬੋਇਸ-ਕੋਮਟੋਇਜ਼ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ “ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਲਗਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਹੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ”।

“ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਹ ਖੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਜੋ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲਗਾਅ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ”।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਲਗਾਅ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਚਿਪਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਅਕਸਰ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਉਹ ਧਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਵਿੱਚ ਨੇੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਜਦੋਂ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਆਰਾਮ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਾ ਮਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਡਰ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਵੀ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। “ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਲਗਾਅ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ,” ਡੂਬੋਇਸ-ਕੋਮਟੋਇਜ਼ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ। “ਉਹ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਖ਼ਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਮਲਾਵਰ ਵਿਵਹਾਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।”

## ਕੀ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਰਿਸ਼ਤੇ ਠੀਕ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਜਦੋਂ ਹਾਲਾਤ ਸੁਧਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਜੋਂ, ਕੋਈ ਮਾਂ ਜੋ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਦੌਰ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆਈ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਜਿੰਨਾ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਸਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਭਰੋਸਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਉੱਨਾ ਹੀ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਬੱਚਾ ਜਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਉੱਨਾ ਹੀ ਔਖਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ CLSC ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਇਲਾਕੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

### ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਅ ਵਾਲਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਣਗੌਲਿਆ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਫ਼ੋਸਟਰ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਛੱਡਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। “ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ,” ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਜੋਹਨ ਲੇਮੀਅਕਸ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ। “ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਉਰਜ਼ਾ, ਧੀਰਜ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਬਾਲ ਮਨੋਰੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।” ਲਗਾਅ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਗਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। “ਇਸ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਸਦਮੇ ਵਾਲੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਪਰਤੱਖ ਜੋਖਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ,” ਲੈਮੀਅਕਸ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। “ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਵੀ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣਾ ਲਗਭਗ ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਵੀ।”

## ਕੰਮ ਜੋ ਲਗਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਬੱਚੇ ਦਾ ਲਗਾਅ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਮੋਹ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅੱਖਾਂ ਮਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਗਾਅ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਜੋਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਬੋਤਲ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗੁਟਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ, ਬੋਲ ਕੇ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਗਾ ਕੇ ਵੀ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਆਰਾਮ ਦਿਓ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਫਿਰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨਰਸਰੀ ਦੀ ਕੋਈ ਕਵਿਤਾ ਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਾਰਾਜ਼, ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ, ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਾਰਾਜ਼, ਡਰੇ ਹੋਏ, ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਉਹ ਸਿੱਖੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਇਕੱਠੇ ਖੇਡੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੋਵੇ, ਲਗਾਅ ਦਾ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਵੀ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖਿਡੌਣੇ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਦਗੁਦੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਤੇ-ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਣ ਕਿ ਉਹ ਅਹਿਮ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦਿਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ: “ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੇ ਤੈਨੂੰ ਡਰਾ ਦਿੱਤਾ। ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰ, ਉਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਟਰੱਕ ਹੈ। ਤੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈਂ।” ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਜੋ ਆਖਰਕਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਸਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨਿਯਮ ਬਣ ਜਾਣਗੇ।

## ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਲਵਿਦਾ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਘਰ ਆਵੋਗੇ। ਇਹ ਛੱਡੇ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ।

## ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਨਿਯਮ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਨਿਯਮ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ (ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਜੋਂ, ਇਸ਼ਨਾਨ, ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਲਾਈਟ-ਬੰਦ) ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ, ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

## ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

- ▶ ਲਗਾਅ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲਗਾਅ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ, ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਕੇ, ਢੁਕਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਰੋਤ: Naître et grandir Naître et Grandir ਸੈਗਜ਼ੀਨ, ਮਾਰਚ 2016

ਖੋਜ ਅਤੇ ਕਾਪੀਰਾਈਟਿੰਗ: ਨੈਬੋਲੀ ਵੈਲਰੈਂਡ

ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੀਖਿਆ: ਨੈਬੋਲੀ ਦੀ ਮਾਂ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਲੇਖਕ, ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ

ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ: ਜੂਨ 2023

