

# ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ: ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਹੈ

## ਇਸ ਤੱਥ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ

- > ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ
- > ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- > ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ
- > ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

## ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ

ਬੱਚੇ ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ ਉਤਸੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਰਿੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਕਸਰ 9 ਤੋਂ 11 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਉਹ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵੀ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਕੁਝ ਨਿਯਮ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲਗਭਗ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਬੱਚੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਸਬੰਧੀ ਨਿਯਮ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਣ, ਅਤੇ ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੋਧ ਦੇਣ ਲਈ ਨਿਯਮ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ "ਆਪਣੇ ਦੇਸਤ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਓ" ਜਾਂ "ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੌਦੇ ਨੂੰ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਨਰਮੀ ਨਾਲ।"

ਨਿਯਮ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਧਾਂਤ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਦਭਾਵਨਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਿਯਮ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਵੀ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਸਿੱਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਲਾਗੂ ਕਰ ਸਕਣਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ।

## ਨਿਯਮ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਨਿਯਮ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਰਿੰਤਰ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਉਂਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ, ਸਾਥਿਅਕ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਇਹ ਹੱਦਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਪਸ਼ਟ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਸਕਤੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਵਕਿਸਤਿ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਨਿਯਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਬਨਿੰ, ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਦੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਚਤਿਤ ਅਤੇ ਗੁੰਮ-ਸੁੰਮ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮ-ਵਸ਼ਿਵਾਸ ਘੱਟ ਮਹਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

### ਨਵੇਂ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ▶ **ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਯਮ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਆਮ** ਵਿਵਹਾਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਜੋਂ, ਕਿਸੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਉਤਸੁਕ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਉਮਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਥਾਂਵਾਂ ਖੋਜਣ ਲਈ ਕਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਜੋਂ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਡੱਬੇ, ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਜੁੱਤੇ)। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਗਾਤਾਰ "ਨਹੀਂ!" ਜਾਂ "ਉਸ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ!" ਸੁਣੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਮੌਜੂਦਗੀ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਗੇ।
- ▶ **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰੋ।** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਨਗੇ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਸਤੀ ਭਰਿਆ, ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕੀਮਤੀ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।
- ▶ **ਕੁਝ ਸਖ਼ਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਨਿਯਮ ਚੁਣੋ (ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਨਿਯਮ)।** ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਹੱਲਾ ਪਾਏ ਬੋਲਣ, ਦੁਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ, ਖੇਡਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਕਿੱਤੇ ਚੁੱਕਣ, ਅਤੇ "ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ" ਅਤੇ "ਧੰਨਵਾਦ" ਕਹਿਣਾ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਮੁੱਖ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਲੱਗੇਗਾ।

### ਕੋਈ ਨਿਯਮ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਾਉਣਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਚੰਗਾ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

- ▶ **ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਰੱਖੋ।** 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੜਾਅ ਵਾਲੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਬੈਠ ਜਾਓ," "ਆਓ ਖਾਓ")। 2 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ, ਉਹ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਜੋਂ, "ਆਪਣਾ ਕੱਪ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਮੰਮੀ ਕੋਲ ਲਿਆਓ")। 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ, ਉਹ ਤਿੰਨ ਪੜਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਜੋਂ, "ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਓ, ਆਪਣਾ ਪਜਾਮਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਇੱਥੇ ਲਿਆਓ")।
- ▶ **ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਿਯਮ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।** ਨੇੜੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਮਿਲਾਓ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ▶ **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।** ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਅਪਣਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਲੱਗੇਗਾ ਜਿਸਦੀ ਉਸ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਜੋਂ, "ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰੇਅਨ ਨਾ ਪਾਓ" ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਹੋ, "ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰੇਅਨ ਨੂੰ ਫੜੋ।" ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਨਾ ਆਵੇ ਕਿ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਕੀ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

### ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ

- ▶ **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕੰਮ ਵੱਲ ਲਗਾਓ।** 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਿਯਮ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਪਜ਼ਲ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਵੱਡੀ ਭੈਣ ਦੇ ਬਲਾਕ ਟਾਵਰ ਨੂੰ ਢਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਪਜ਼ਲ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਕਿੱਥੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ "ਇਹ ਟੁਕੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪਜ਼ਲ ਵਿੱਚ ਇੱਥੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।" ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਰੇਤ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ "ਰੇਤ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਦੌੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਲਾਈਡ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?"
- ▶ **ਲੰਬੀਆਂ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।** ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇਅਸਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ▶ **"ਨਹੀਂ" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਰੋ।** ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਹੋਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਕੀ ਮੰਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ "ਨਹੀਂ, ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ!" ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ "ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਤਮ ਕਰੋਗੇ ਕੁਕੀ ਮਿਲੇਗੀ" ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਵੀ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਚੰਗੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇ 5 C

ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋਣ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਨਿਯਮ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

- **Clarity (ਸਪਸ਼ਟਤਾ):** ਹਰੇਕ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ-ਸਾਫ ਸਮਝਾਓ। ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਮਝਦਾ ਹੈ।
- **ਨੇਸ ਉਮੀਦਾਂ (Concrete expectations):** ਅਜਿਹੇ ਨਿਯਮ ਬਣਾਓ ਜੋ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- **ਇਕਸਾਰਤਾ (Consistency):** ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗ (ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ) ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇ, ਨਿਯਮ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਣੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- **Coherece (ਤਾਲਮੇਲ):** ਕਿਸੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਆਦਰਸ਼ ਹੋ, ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- **ਨਤੀਜੇ (Consequences):** ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਨਿਯਮ ਤੋੜਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਨਵੇਂ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਅਪਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮ ਅਕਸਰ ਦੁਹਰਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹੈਰਾਨ ਨਾ ਹੋਵੋ।

ਬਚਪਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਉਹ ਖੇਤਰ ਜੋ ਮਨੋਵੇਗ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਨਿਯਮ ਤੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ—ਉਹ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨੋਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਸਾਰੇ ਚਰਣਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਹੈ ਇਸੇ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਹਿਣਾ ਨਾ ਮੰਨ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਮਝਾਓ। ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 3 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਸਮਝ ਗਿਆ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦਾ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਅਵੱਗਿਆ ਜਾਂ ਮਾਯੂਸੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਹਿਣਾ ਨਾ ਮੰਨਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਬਿਲਕੁਲ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਡਟ ਕੇ ਆਪਣਾ ਪੱਖ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਨਾ ਬਦਲੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ "ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ/ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਆਦਤ ਹੈ," ਜਾਂ "ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼/ਉਦਾਸ/ਗੁੱਸੇ ਹੋ, ਪਰ. . ."

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇ, ਫੋਕਸ ਨਾ ਕਰੇ, ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਇਹਨਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਵਿਵਹਾਰ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਨੇੜੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਕੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਸਮਝਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ ਸਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਨਾਲ ਮਾਪੇ ਹਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧੀਰਜ ਟੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਦੇਸ਼ ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਰਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲਵੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਜੋਂ, ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦਖਲ ਦੇਣ ਦਿਓ)।

## ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

- ▶ ਬੱਚੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੋਜੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਕਸਾਰ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ▶ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਵਿਹਾਰ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

ਵਗਿਆਨਕ ਸਮੀਖਿਆ: ਸੇਲਨਿ ਬਲੈਕ, ਮਨੋ-ਸਾਇਕਿਕ

ਖੋਜ ਅਤੇ ਕਾਪੀਰਾਈਟਿੰਗ: Naître et grandir ਦੀ ਟੀਮ

ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: ਜੁਲਾਈ 2023