

# ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ

## ਇਸ ਤੱਥ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ

- > ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ
- > ਸਰੀਰਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਵਕਿਲਪ
- > ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

## ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ

ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਦੂਜੇ ਤਰੀਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਿਲਾਉਣਾ, ਥੱਪੜ ਮਾਰਨਾ, ਕੁੱਟਣਾ, ਅਤੇ ਚੁੰਡੀ ਵੱਢਣਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ

ਕੁਝ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਮਾਪੇ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ, ਕੁੱਟਣਾ ਜਾਂ ਚੁੰਡੀ ਵੱਢਣਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਰੂਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ▶ ਬੱਚਾ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੁਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ, ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ▶ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਚਿੰਤਾ, ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਵਿਵਹਾਰ, ਡਰ, ਹਮਲਾਵਰਤਾ, ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਬਗ਼ਾਵਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਅਤੇ ਸੱਤਾ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਡਰ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਹਿੰਸਕ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਬਾਲਗ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਅਤੇ ਇਤਬਾਰ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬੇਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ▶ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ▶ ਉਸ ਦੇ ਬਾਲਗ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹਿੰਸਕ ਬਣਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

"ਮੇਰੇ ਮਾਪੇ ਮੈਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਚੰਗੀ ਇਨਸਾਨ ਬਣੀ!"

“ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿਸਨੂੰ ਮਾਰਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਏ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਰੀ-ਈਵ ਕਲੇਮੈਂਟ, ਕੈਨੇਡਾ ਰਿਸਰਚ ਚੇਅਰ ਇਨ ਚਾਈਲਡ ਅਬਿਊਜ਼

## ਸਰੀਰਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਵਿਕਲਪ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਆਦਰਸ਼ ਹੋ। ਉਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸਤਿਕਾਰ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਚ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਰਵੱਈਆ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ▶ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਰਕਪੂਰਨ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਾਲੇ ਸਪਸ਼ਟ, ਉਮਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਨਿਯਮ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਕਟੋਰੇ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਬੈਠਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਿੱਖਿਅਕ ਨਾਲ ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਪਏਗਾ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਦੇ ਚੰਗੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ▶ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਮਝਾਓ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਅਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹੈ ਆਖਰੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਗੱਲ ਵਧਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੁਝ ਵਿਘਨਕਾਰੀ ਪਰ ਨੁਕਸਾਨਕਾਰੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
- ▶ ਠਹਿਰੇ, ਸਾਹ ਲਓ, ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੋ: ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਿੱਛੇ ਹੱਟ ਜਾਓ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਲਵੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਦਿਓ।
- ▶ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਾਹਰੋਂ ਮਦਦ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

- ▶ ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਗੁੱਸਾ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਗੁੱਸਾ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਜਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੀਖਿਆ: ਸਬੰਠ ਬੋਨਟਾਟਾ, ਮਨੋ-ਸਿਖਿਅਕ  
ਖੋਜ ਅਤੇ ਕਾਪੀਰਾਈਟਿੰਗ: Naître et grandir ਦੀ ਟੀਮ  
ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: ਅਪ੍ਰੈਲ 2024