CHILDREN'S AID SOCIETY *of* TORONTO

LA SOCIÉTÉ DE L'AIDE *à* L'ENFANCE DE TORONTO

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

ਕੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ? ਕੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਯੋਗ ਹੈ? ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਗਦਾ ਹੈ?

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਦਰਾਂ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਵਰਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਿੱਖੇ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕਾਰਕਰਨਯੋਗ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜਾਇਜ਼ ਪਰਿਣਾਮਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਢਾਂਚਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣਨ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਢਾਂਚਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ

ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਢਾਂਚਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਏਡ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਟੋਰੋਂਟੋ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਫੈਮਲੀ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਪਸ਼ਟ ਢਾਂਚਾ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਬੱਚੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਨਿਰਭੈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਆਸ਼ਾ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਇਕਸੁਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਨਾ ਹੈ – ਸ਼ਾਇਦ ਨਹੀਂ।

ਅਸੀਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਯੂਸੀ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਰ੍ਹੇ ਰੱਖ ਕੇ ਉਸ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਜਾਇਜ਼ ਹੋਵੋ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਢਾਂਚਾ ਅਤੇ ਰੁਟੀਨ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਨ, ਸੰਤੁਲਨ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸਖਤ ਜਾਂ ਲਚਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮਦਿਨ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਹੈ (ਗਰਾਉਂਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦਿਨ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਛੋਟ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਗਰਾਉਂਡਿੰਗ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਲ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਭਾਵਾਤਮਕ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਚੁਨੌਤੀ ਭਰੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਗੀ ਸਰਲ ਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਨਾ ਕਰੋ।ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਫੀਡਬੈਕ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਧਾਵੇ ਵਲ ਮੁੜ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹਾਂ ਕਹਿਣਾ ਅਜ਼ਮਾਓ।ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਡਿਨਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਇਸਕ੍ਰੀਮ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਹੋ, 'ਹਾਂ, ਤੂੰ ਡਿਨਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਇਸਕ੍ਰੀਮ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈਂ।'

ਕੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਯੋਗ ਹੈ?
ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਕੀ ਹੈ?
ਸਜ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਦਾ ਸਨੇਹੀ ਢੰਗ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਜਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਯੋਗ ਵਿਵਹਾਰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਸਮੇਤ ਸਜ਼ਾ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਜ਼ਾ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ, ਬਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ ਵਰਤਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਹੀਣ ਢੰਗ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਾਵਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਭਲਾਈ ਲਈ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਨੇ ਦਰਸ਼ਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ ਵੱਡੇ ਹੋਕੇ ਬਾਲਗ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਬਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣਾ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨੋਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹੋਰ...

(...ਅਗੇ ਜਾਰੀ)

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਛੂਹਣਾ – ਭਾਵੇਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖੇਡ ਖੇਡ ਵਿੱਚ – ਨਿਹਾਇਤ ਹੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਝੰਜੋੜਨ (Shaking) ਦਾ ਨਤੀਜਾ, ਦਿਮਾਗੀ ਨੁਕਸਾਨ ਸਮੇਤ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ, ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ ਅਤੇ ਮੌਤ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਲਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਓਨਟਾਰਿਓ ਵਿੱਚ ਚਾਇਲਡ ਐਂਡ ਫੈਮਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਐਕਟ (the Child and Family Services Act) ਦੇ ਹੇਠ ਦੁਹਵਿਹਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਏਡ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਦੁਹਵਿਹਾਰ ਕੀ ਹੈ ?

ਸਰੀਰਕ ਦੁਹਵਿਹਾਰ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਬਲ ਜਾਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਾਰਜ (ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੁਆਰਾ) ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲਗਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਨਾ, ਥੱਪੜ ਮਾਰਨਾ, ਕੁੱਟਣਾ, ਝੰਜੋੜਨਾ, ਜਲਾਉਣਾ, ਵੱਢਣਾ ਜਾਂ ਸੁੱਟਣਾ। ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਗਈਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਖੋਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਕੇ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਮਾਯੂਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਢੰਗ ਸਿੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਮੰਗੋ। ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਗੁਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਏਡ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਟੋਰੋਂਟੋ ਕੋਲੋਂ **416–924-4646** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।