

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ: ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਅਸੀਂ ਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ



ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ) ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ) ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸਾਡੇ ਉੱਪਰ ਹਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣ 'ਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ। ਜਾਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਾਡਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਦਿਨ ਮਾੜਾ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਇੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਬੱਚੇ, ਨੌਜਵਾਨ, ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਜੋ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਸਕੂਲ (ਜਾਂ ਕੰਮ), ਨਿੱਜੀ ਸਬੰਧਾਂ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਜੋ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ (ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਸਫਲਤਾ) 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕੇ। ਜਾਂ, ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਦੁਖਦਾਈ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਹਮਲਾ ਨਾ ਕਰੇ (ਬਿਹਤਰ ਰਿਸ਼ਤੇ)।

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ?

ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ!

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ: (1) ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਡਰਾਇੰਗ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ) ਅਤੇ (2) ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ।

ਨਿਆਏ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾਪੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਭੋਜਨ, ਸੁੱਕਾ ਡਾਇਪਰ, ਦੁਕਵੇਂ ਕੱਪੜੇ) ਅਤੇ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣਾ (ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ, ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ, ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਗਾਉਣਾ)। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ," "ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਹਾਂ")। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਜਮਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਦਾਸ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਮਨਪਸੰਦ ਭਰਵੇਂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਲਈ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵੱਡੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸੁਤੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ, ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਲਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ, ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਭਾਵੇਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਯੋਗਤਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੇਵਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ, ਉਹਨਾਂ

ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਕੇ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੌਜੂਦ ਰਹੋਗੇ।

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਵਾਲ

ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰੋਗੇ?

ਜੇ ਬਾਲਗ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਹਾਜ਼ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਦੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ: 'ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਕਸੀਜਨ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ।' ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਸਮੂਹਾਂ, ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਨਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣ ਵਾਂਗ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਜੋ ਡੂੰਘੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, "ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਮੇਰੇ ਇਕੱਲੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ।" ਜੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਿੱਘੇ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਕੀ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਤੋਹਫ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ। ਜੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ) ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਨਿੱਘੀ, ਪਿਆਰ ਭਰੀ, ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Selected Research References

Brumariu L. E. (2015). Parent-child attachment and emotion regulation. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2015(148), 31-45. <https://doi.org/10.1002/cad.20098>

Morris, A.S., Criss, M.M., Silk, J.S. and Houtberg, B.J. (2017), The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives* 11(4), 233-238. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>

Tammilehto, J., Punamäki, R. L., Flykt, M., Vänskä, M., Heikkilä, L. M., Lipsanen, J., Poikkeus, P., Tiitinen, A., & Lindblom, J. (2021). Developmental stage-specific effects of parenting on adolescents' emotion regulation: A longitudinal study from infancy to late adolescence. *Frontiers in Psychology*, 12, 582770. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.582770>

Zimmer-Gembeck, M.J., Rudolph, J., Kerin, J., and Bohadana-Brown, G. (2021). Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 46 (1), 63-82. 1464-0651 <https://doi.org/10.1177/01650254211051086>