

ਘਰ ਵਿੱਚ EASE 8-12

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਕਿ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ (ਟੀਨ) ਹੋਣਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੀ। ਟੀਨ ਸਾਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਰਹੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਬਦਲ ਰਹੀ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਧ ਰਿਹਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਸੰਦ ਆਉਣ, ਰੱਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਡਰ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵੱਡਾ ਨਾਮਾਲੂਮ ਭਵਿੱਖ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਤੇਜਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਬੇਯਕੀਨੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਟਰੈੱਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ EASE 8-12 ਵਸੀਲਿਆਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਸਟਰੈੱਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ (ਟੀਨਜ਼) ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਨ ਦੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਿਵੇਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਸੀਲੇ ਮਿਲਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਟੀਨਜ਼ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ

ਚਿੰਤਾ ਕੀ ਹੈ?	2
ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਾਉਣਾ	3
ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ	4
ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਵਸੀਲੇ	6
ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਰਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣਾ	8
ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਫਿਕਰਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੋਚਣੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ	10
ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋਕਾਂ ਅੱਗੇ ਬੋਲਣ ਦੇ ਡਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ	12
ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਰੀ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ	14
ਟੈੱਸਟ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ	16
ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ	18
ਵਸੀਲੇ	20



ਚਿੰਤਾ ਕੀ ਹੈ?



ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਜੋਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ (ਟੀਨਜ਼) ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ “ਉਪਾਅ” ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਆਖਰਕਾਰ, ਕੁਝ ਚਿੰਤਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਤਰੇ ਲੈਣ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨ (ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਜਾਣ!) ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ, ਕੁਝ ਚਿੰਤਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਏਖੀ ਜਵਾਬ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਵੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਗਾੜ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਪਰ ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋਨਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਕੀਕੀ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਣ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ [When Anxiety Is a Problem](#) ਦੇਖੋ।

ਸਟਰੈੱਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ: ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ?

ਸਟਰੈੱਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਨਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦਾ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ। ਸਟਰੈੱਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਨਾਲ, ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਟਰੈੱਸ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਮੰਗਾਂ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਸਟਰੈੱਸ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੁਣੌਤੀ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿ ਸਟਰੈੱਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ, ਲਚਕਸ਼ੀਲ ਬਣਨ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਕਿਸੇ ਅਸਲੀ ਜਾਂ ਖਿਆਲ ਕਰ ਲਏ ਗਏ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਵਿਅਰਥ ਸੋਚਣੀ ਵਜੋਂ ਬਿਹਤਰ ਬਿਆਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਮਾੜਾ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਵਾਪਰ ਗਿਆ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਸਟਰੈੱਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੋਨੋਂ ਨਾਲ ਬੇਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰਦਰਦ, ਪੇਟ ਵਿਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਕੱਸ ਹੋਣਾ।



ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਾਉਣਾ



ਕੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ?

ਮਾਪਾ: ਫਿਰ ਅੱਜ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋਇਆ?

ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ: ਕੁਛ ਨਹੀਂ

ਮਾਪਾ: ਤੇਰੀ ਪ੍ਰੈਜ਼ਿਨਟੇਸ਼ਨ ਕਿਵੇਂ ਰਹੀ?

ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ: ਵਧੀਆ

ਮਾਪਾ: ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ 'ਤੇ ਛੇਤੀ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਇਦ ਤੇਰੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੈਨੂੰ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਦੇਰ ਰਾਤ ਤੱਕ ਨਾ ਜਾਗਣਾ ਪਏ?

ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ: ਓਕੇ, ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ

ਜਦੋਂ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਟਰੈੱਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਡੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਕਈ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਔਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਸੀਂ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੌਅ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚਲੀ ਗੱਲ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸੰਭਵ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹਨ:

- **ਉਹ ਬੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।** ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਇਕ ਲੰਮੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਘਰ ਆਉਣ 'ਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਦਿਮਾਗ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕਦੇ ਹੀ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ [Getting a Good Night's Sleep](#) 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਉਸ ਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ।** ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਟੈਸਟ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਫਿਰ ਰਾਹ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮਾਯੂਸ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਵਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਬਿਹਤਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਕਰਮੰਦ ਜਾਂ ਅਪਸੈਂਟ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਜਾਂ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ।** ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਅਕਸਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਫੈਮਿਲੀ ਸਮਾਰਟ ਤੋਂ ਦੋ ਵਸੀਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- [What to Expect from Me](#)
- [How Would You Like Adults to Talk to You](#)



ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ



ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ – ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ:

ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਇਹ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉ ਕਿ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਹਸ਼ਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਿਰਪੱਖ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਅਪਸੈਂਟ ਪਰ ਚੁੱਪ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਪੱਖ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਿਹੜੀ ਉਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਦਾ ਜਾਨਵਰ, ਜਾਂ ਵੀਕਐਂਡ ਲਈ ਪਲੈਨਾਂ), ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਕੀ ਗਲਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜਾਇਜ਼ ਕਰਾਰ ਦਿਉ – ਹੱਲ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੀ ਕਾਹਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੇ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਫੌਰਨ ਨਹੀਂ); ਉਹ ਸੁਣੇ ਗਏ ਅਤੇ ਸਮਝੇ ਗਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਮੌਕਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, “ਹਾਂ, ਇਹ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਹੋਇਆ ਹੈ,” “ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਪਸੈਂਟ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਿਉਂ ਹੈ” ਜਾਂ “ਤੇਰਾ ਦਿਨ ਕਿੰਨਾ ਔਖਾ ਸੀ।” ਸ਼ਾਇਦ ਫਿਰ ਉਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੱਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸੋ।

ਅਸੀਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪ ਓਹੋ ਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਈਏ, ਉਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਜੱਦੋਜਹਿਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਨੁੱਖ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ – ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਚੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਵੀ ਸਮਝੇਗਾ।

ਸੁਣੋ।

ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਦਿੱਤਿਆਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ, ਉਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਦੋਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਬਣਾਏਗਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਨਾ ਕਿ ਉਹ ਸਵਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ), ਜਿਵੇਂ “ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੇਰੇ ਉੱਪਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਬੋਝ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?” ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਦੇਣਾ, ਉਸ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਉਸ ਦੇ ਬਿਆਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਕਰਾਰ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਮੁਢ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਅਗਲਾ ਦਿਨ ਘੱਟ ਬੋਝ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੇ।

ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ ਦੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਉ।

ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਇੱਕੋ ਚੀਜ਼ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹੀ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਛਾਂਟਦੇ ਹੋਏ। ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਉਸ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਭਰੋਸਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- “ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਇਹ ਔਖਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਕਿ ਤੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਹੈਂਡਲ ਕਰ ਸਕਦਾ।”
- “ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਸਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚੇਤੇ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਬਹਾਦਰ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਤੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਹਿੰਮਤੀ ਹੋਣਾ ਹੈ।”
- “ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ।”



ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਜਾਉ।

ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਕਾਰ ਇਕ ਚੰਗੀ ਥਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਖਾਂ ਮਿਲਾਏ ਬਿਨਾਂ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਖਾਂ ਮਿਲਾਉਣਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਵਿਚ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਥਾਂ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉ (ਸੱਚੀਂ!)।

ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣਾ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਬੈਂਡਟਾਈਮ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨਾ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਕੋਈ ਲੰਮਾ ਨਾਵਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਜਾਂ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦਾ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪ ਆਰਟੀਕਲ ਜਾਂ ਸੁਗਲ ਵਾਲੀ ਸਵੈ-ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰਿਸਟਿਨ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲਬਾਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲਿਖ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਪੇ-ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇਕ ਸਾਂਝੇ ਜਰਨਲ ਵਿਚ ਅੱਖੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਲਿਖੋ। ਜੇ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੁਝ ਵੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿਚ ਉਸ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜਿਹੜੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਗਲ ਲੱਗਦੀ ਹੈ - ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ “ਸਮਝ” ਨਾ ਵੀ ਆਵੇ - ਜਿਵੇਂ ਟਿਕਟੋਕ ਡਾਂਸ। ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਕਥਨ ਜਾਂ ਸੁਗਲ ਵਾਲੀ ਫੋਟੋ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ ਵਿਚ ਭੇਜ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।

ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਆਪ ਮਾਡਲ ਬਣੋ।

ਕਦੇ ਕਦੇ, ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ, ਸਟਰੈੱਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਘੁਮਾਉ। ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ, ਸੰਭਵ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਉ। ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਇਹ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਰਿਹਾ)। ਅਸੀਂ ਸਦਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਦਿੱਕਤ ਦੇ ਸ਼ੌਂਕ ਨੂੰ ਨਾ ਵੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋਈਏ, ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾ ਕੇ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਫਿਕਰਮੰਦ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਸਦਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ। ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।



ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਵਸੀਲੇ



ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ

[3 Mindfulness Techniques to Help Reduce Parenting Stress](https://www.understood.org/articles/en/3-mindfulness-techniques-to-help-reduce-parenting-stress), *Understood*. <https://www.understood.org/articles/en/3-mindfulness-techniques-to-help-reduce-parenting-stress>

[12 Practices for Connecting to Self and Others in Times of Stress](https://heartmindonline.org/resources/12-practices-for-connecting-to-self-and-others-in-times-of-stress), *Heart-Mind Online*. <https://heartmindonline.org/resources/12-practices-for-connecting-to-self-and-others-in-times-of-stress>

[Emotion Coaching Framework Cheat Sheet](https://www.mentalhealthfoundations.ca/_files/ugd/c390c7_85269bd0a7f0450c9b19167907654cb3.pdf), Mental Health Foundations. https://www.mentalhealthfoundations.ca/_files/ugd/c390c7_85269bd0a7f0450c9b19167907654cb3.pdf

[How Would You Like Adults to Talk to You](https://familysmart.ca/files/FamilySmart-Unfolding-Conversations-2017.pdf), FamilySmart. <https://familysmart.ca/files/FamilySmart-Unfolding-Conversations-2017.pdf>

[Parenting When Going to School Is Hard](https://familysmart.ca/files/Parenting-When-Going-to-School-is-Hard_-13-to-18-years.pdf), FamilySmart. https://familysmart.ca/files/Parenting-When-Going-to-School-is-Hard_-13-to-18-years.pdf

[Parents of Teens...Remember to Listen and Breathe](https://heartmindonline.org/resources/parents-of-teensremember-to-listen-and-breathe), *Heart-Mind Online*. <https://heartmindonline.org/resources/parents-of-teensremember-to-listen-and-breathe>

[Sharing Good News Strengthens Relationships](https://heartmindonline.org/resources/sharing-good-news-strengthens-relationships), *Heart-Mind Online*. <https://heartmindonline.org/resources/sharing-good-news-strengthens-relationships>

[Some Ideas for Helping Conversations Go Better](https://familysmart.ca/files/FS_PracticeTools_Workshop_FNL2-1.pdf), FamilySmart. https://familysmart.ca/files/FS_PracticeTools_Workshop_FNL2-1.pdf

[Tackling Anxiety: Practical Strategies for Children and Youth](https://keltymentalhealth.ca/podcastanxiety), Kelty Mental Health. <https://keltymentalhealth.ca/podcastanxiety>

[What to Expect from Me](https://familysmart.ca/files/FS_Practice_Tools_YOUTH_web.pdf), FamilySmart. https://familysmart.ca/files/FS_Practice_Tools_YOUTH_web.pdf



ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ

[10 Healthy Habits to Support Your Mood](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/1-EASE_Student_Habits-to-Support-Mood.pdf), EASE 8-12 (PDF). https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/1-EASE_Student_Habits-to-Support-Mood.pdf

[Anxiety](https://foundrybc.ca/resource/anxiety/), Foundry. <https://foundrybc.ca/resource/anxiety/>

[Anxiety Relief for Teens: Essential CBT Skills and Mindfulness Practices to Overcome Anxiety and Stress](https://www.penguinrandomhouse.ca/books/646834/anxiety-relief-for-teens-by-regine-galanti-phd/9780593196649), Regine Galanti (ਪੇਪਰਬੈਕ ਕਿਤਾਬ; ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਜਾਂ ਬੁੱਕਸਟੋਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ)। <https://www.penguinrandomhouse.ca/books/646834/anxiety-relief-for-teens-by-regine-galanti-phd/9780593196649>

[Anxiety Resources: Apps, Websites and Videos](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/7-EASE_Student_Anxiety-Resources.pdf), EASE 8-12 (ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਵਸੀਲਾ)। https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/7-EASE_Student_Anxiety-Resources.pdf



[Anxiety Sucks: A Teen's Survival Guide](https://www.amazon.ca/gp/product/1535194677/ref=dbs_a_def_rwt_hsch_vapi_tu00_p1_i1), Natasha Daniels (ਪੇਪਰਬੈਕ ਕਿਤਾਬ; ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਜਾਂ ਬੁੱਕਸਟੋਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ)। https://www.amazon.ca/gp/product/1535194677/ref=dbs_a_def_rwt_hsch_vapi_tu00_p1_i1

[Anxiety - Videos for Teens, Hey Sigmund](https://www.heysigmund.com/category/with-kids-and-teens/anxiety-videos-for-teens/). <https://www.heysigmund.com/category/with-kids-and-teens/anxiety-videos-for-teens/>

[Goal-Setting Worksheet](https://foundrybc.ca/wp-content/uploads/2018/12/goalsettingworksheet_v2.pdf), Foundry. https://foundrybc.ca/wp-content/uploads/2018/12/goalsettingworksheet_v2.pdf

[Learning about Anxiety in Youth](https://www.anxietycanada.com/learn-about-anxiety/anxiety-in-youth/), Anxiety Canada. <https://www.anxietycanada.com/learn-about-anxiety/anxiety-in-youth/>

[Mindshift CBT free app](https://www.anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt/), Anxiety Canada. <https://www.anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt/>

[SELF Toolkit: Adolescent Version](https://kelytmentalhealth.ca/sites/default/files/resources/Adolescent%20Toolkit%20Provincial.pdf), Kely Mental Health. <https://kelytmentalhealth.ca/sites/default/files/resources/Adolescent%20Toolkit%20Provincial.pdf>

[Smart But Scattered Teens: The Executive Skills Program for Helping Teens Reach Their Potential](https://www.smartbutscatteredkids.com/books/#teens), Richard Guare et al. (ਪੇਪਰਬੈਕ ਕਿਤਾਬ; ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਜਾਂ ਬੁੱਕਸਟੋਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ)। <https://www.smartbutscatteredkids.com/books/#teens>

[When Anxiety Is a Problem](http://www.anxietycanada.com/articles/when-anxiety-is-a-problem-2/), Anxiety Canada. <http://www.anxietycanada.com/articles/when-anxiety-is-a-problem-2/>



ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਰਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣਾ

ਚੜ੍ਹਦੀ ਉਮਰ ਦੇ (ਟੀਨ) ਸਾਲ ਡਰਾਉਣੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕੀ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਡਰ ਬੈਂਡ ਹੇਠਲੇ ਦਿਉ ਤੋਂ ਬਦਲ ਕੇ ਸਦਾ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੇ ਨਾ ਹੋਣ ਵਿਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਡਰਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ (ਆਸਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਜਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨਾ)
- ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਡਰ (ਮੂਵ ਹੋਣਾ, ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਨਵਾਂ ਗਰੁੱਪ ਲੱਭਣਾ, ਬਾਲਗਪਣ)
- ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਜਾਂ ਰੱਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ('ਗਲਤ' ਚੀਜ਼ ਕਰਨਾ, ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ, ਇਕੱਲਾ, ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਹੱਸਿਆ ਜਾਣਾ)

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਡਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਟੈਸਟ 'ਤੇ ਨਕਲ ਮਾਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਚਲਾਉਣ ਬਾਰੇ) ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਡਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ “ਬੂਠੇ ਖੜਕੇ” ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੇਲੋੜੇ ਕਸ਼ਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਡਰ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਉਸ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਰ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਦਲੇਰ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ ਚੜ੍ਹਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਸਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਫਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਸੈੱਟ ਕਰਨਗੇ।



ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

- ਡਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜਮਾਂਦਰੂ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਅਸੀਂ [ਲੜੇ, ਭੱਜੋ, ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਉ](#) ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਟਦੀ। ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ, ਡਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਚਿੰਤਾ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਡਰ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਉਹ ਹਿੱਸੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਨੂੰ ਤਰਕ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਔਖੀਆਂ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਫਿਕਰ ਵਧਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।



ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਹਮਦਰਦੀ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਡਰਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਘੱਟ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅੱਲੜ ਉਮਰ ਦੇ ਕੁਝ ਡਰ ਉਸ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਸੁਣਨ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਰਹੋ। ਇਹ ਦਿਖਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, “ਮੈਂ ਇਹ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਏਂ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।”

ਉਸ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਸਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਪਹਿਲਾਂ ਡਰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਨੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉਸ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਡਰ ਸੱਚੇ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਲਿਆ ਸੀ।

ਉਸ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਪੇਪਰ 'ਤੇ ਲਿਖੇ। ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਡਰ ਲਿਖੇ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਏ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਘੱਟ ਬੋਝ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਣ ਜਾਣ। ਆਪਣੇ ਡਰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਪੇਪਰ ਉੱਪਰ ਲਿਖਣ ਨਾਲ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯਥਾਰਥਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- “ਤੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਹਾਲਤ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?”
- “ਤੂੰ ਕੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਏਂ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?”
- “ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ?”
- “ਕਿਹੜਾ ਨਤੀਜਾ ਚੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?”

ਮਦਦ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਸਿੱਟੇ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, “ਮੈਨੂੰ ਸੱਦਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਸੀ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ”)। ਡਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਖਾਹਸ਼ਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿੱਖ ਕੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੈਲੰਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ (ਜਾਂ ਜਾਣ ਦੇਣਾ ਹੈ), ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ 'ਤੇ ਯਕੀਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਜਿਹੜੇ ਅਸਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਘਰ ਵਿਚ EASE 8-12 ਵਸੀਲਾ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਫਿਕਰਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੋਚਣੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ (ਸਫਾ 10)।

ਉਸ ਨੂੰ ਬਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ। ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ “ਛੋਟੇ ਕਦਮ” ਚੁੱਕ ਕੇ ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ ਦਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਨਵੇਂ ਜਮਾਤੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਔਖਾਂ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜਮਾਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਮਾਤੀ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਜਮਾਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਵੀਕਅੈਂਡ ਲਈ ਪਲੈਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਰਲ ਕੇ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਬੀ ਸੀ ਦਾ ਡਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਸੀਲਾ ਦੇਖੋ।

ਦਲੇਰੀ ਵਾਲੇ ਵਤੀਰੇ ਦੇ ਮਾਡਲ ਬਣੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ।

ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਡਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਜੋਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਤਸੁਕ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿੱਥੇ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਗਲੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੱਸ ਹੋਣਾ)। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਰਲ ਕੇ ਤਜਰਬਾ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਘਰ ਵਿਚ EASE 8-12 ਵਸੀਲਾ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ (ਸਫਾ 18)।

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦਲੇਰੀ ਵਾਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ (ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਬਜਾਏ) ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਵਲੋਂ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ - ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਜੁਗਤ ਵਰਤਣਾ, ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਰ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਨਵਾਂ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਸ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ, ਨਤੀਜਾ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਕਲੇ।

“ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਧੱਕੋ, {ਅਤੇ} ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਤੀਜਾ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਕਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਕਾਇਮ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੁਣੌਤੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਕਤ ਹੈ।”

- ਡੈਬੀ ਰੇਬਰ, ਟੀਨ ਐਡਵੋਕੇਟ



ਵਸੀਲੇ

ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਫਾ 20 ਦੇਖੋ ਜਾਂ www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਫਿਕਰਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੋਚਣੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਕਦੇ ਕਦੇ ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ ਆਉਣਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਗਰੇਡਜ਼, ਦੇਸਤੀਆਂ, ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬੇਯਕੀਨੀ ਅਤੇ ਡਰ ਦੇ ਸ਼ੁੱਠ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿਚ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਤੇ ਵੱਡੀਆਂ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, “ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਟੈਕਸਟ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ...ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਨਫਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ...ਮੈਂ ਕਿੱਡਾ ਲੁਜ਼ਰ ਹਾਂ...ਮੈਂ ਸਦਾ ਇਕੱਲਾ ਰਹਾਂਗਾ।”)

ਉਤਰਾ ਚੜ੍ਹਾ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਅਤੇ ਬੇਯਕੀਨੀਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਉਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਹੈ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣਾ ਭਰੋਸਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

- ਚਿੰਤਾ ਪੱਕੀ ਗੱਲ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਨਿਸ਼ਚਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬੇਚੈਨ ਮਨ ਸਭ ਤੋਂ ਬਦਤਰ ਸੋਚਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਮਾਪਾ ਕੰਮ ਤੋਂ ਘਰ ਲੇਟ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਕਾਰ ਦਾ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਣਾ! ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੋਲ ਦੀ ਲੰਘਦੇ ਹੱਸ ਰਹੇ ਹਨ? ਪੱਕਾ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਹੱਸ ਰਹੇ ਹਨ!
- ਬੇਚੈਨ ਮਨ ਕਿਸੇ ਰਾਏ ਜਾਂ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਿੱਟੇ ਕੱਢ ਲੈਂਦੇ ਹਨ - ਸਾਰੇ ਤੱਥਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ।
- ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਆਟੋਮੈਟਿਕ, ਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਜਾਲ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਜਾਲ ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਮਨਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਲ ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਸਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ। ਜਦੋਂ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਕਰਾਰ ਦਿਉ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਫਿਕਰ ਖਿਆਲੀ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਖਤੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਉਸ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਟਿੱਕੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੀ ਹਿਮਾਇਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਹੱਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਣ (ਅਤੇ ਇਹ ਕਹਿਣ, “ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰ, ਤੂੰ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ!”) ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੁਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਕਰਾਰ ਦਿਉ:

- “ਜੇ ਮੈਂ ਇਹ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਵੀ ਕਾਫੀ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਣਾ ਸੀ।”
- “ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਤਸੁਕ ਹਾਂ ਕਿ ਤੇਰੇ ਖਿਆਲ ਮੁਤਾਬਕ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਦੱਸ।”
- “ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਇਹ ਡਰਾਉਣਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਤੁੱਕ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਕੁਝ ਫਿਕਰ ਹਨ।”

ਉਸ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਦਾ ਚੇਤਾ ਕਰਵਾਉ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਕੀ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉੱਪਰ ਇੰਨਾ ਅਟਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਅਤੇ ਹੌਸਲੇ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਜਾਣਿਜ਼ ਕਰਾਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਰੁਕੇ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਸ ਨੂੰ ਫਿਕਰਾਂ ਵਿਚ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਉਤਸੁਕ ਹੋ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਚੈਲੰਜ ਕਰਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ (ਨਾ ਕਿ ਉਹ ਸਵਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ) ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਣਾ ਹੈ, ਕੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- “ਕੀ ਇਸ ਹਾਲਤ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?”
- “ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਓਨਾ ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਇਹ ਇਸ ਵੇਲੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?”
- “ਹੋਰ ਕੀ ਸੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?”

ਗੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਰੋਕਣ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ **ਆਪਣੀ ਨਾਂਹਪੱਖੀ ਸੋਚਣੀ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ** ਅਤੇ ਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਐਕਸ਼ਨ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਚਿੰਤਾ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਠੀਕ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਝੂਠਾ ਅਹਿਸਾਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ। **ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ** ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਐਕਸ਼ਨ ਲੈਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਨਾਂਹਪੱਖੀ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਹੋਰਨਾਂ (ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੀ) ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ, ਕੀ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ? ਕਦੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਾਫੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ – ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ? ਹੁਣ ਸਮਾਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਸਫਲਤਾ, ਗਲਤੀਆਂ ਅਤੇ **ਪੂਰਨਤਾਵਾਦ** ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ (ਅਤੇ ਆਪਣੀ) ਮਦਦ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ – ਆਨੰਦ, ਉਤਸੁਕਤਾ, ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਜਾਂ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ – ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖੂਬਸੂਰਤ ਚੀਜ਼ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸੁਹਾਵਣਾ ਵਲਵਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੁਕੋ, ਸੁਹਾਵਣੇ ਅਨੁਭਵ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ **ਲੰਮਾ** ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਅਗਲੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਹੋਰ ਰਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਕੋਲ ਸੁਹਾਵਣੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ।

ਪੰਨਵਾਦ ਕਰੋ। ਉਹ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋ, ਰਲ ਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਨਵਾਂ ਨੇਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਹੱਸਣ, ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਤੱਕ ਆਮ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁਝ ਆਖਰੀ ਖਿਆਲ

- ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਦਾ ਚੰਗੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਗਲਤੀਆਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਹ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸ਼ੱਕੀ ਜਾਂ ਅਸਪਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਫਿਕਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੇ।
- ਇਹ ਦਿਖਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਔਖੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਸੀਲੇ

ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ ਦੇਖਣ ਲਈ **ਸਫਾ 20** ਦੇਖੋ ਜਾਂ www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources 'ਤੇ ਜਾਉ।

ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋਕਾਂ ਅੱਗੇ ਬੋਲਣ ਦੇ ਡਰ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੈਜ਼ਨਟੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫਤੇ ਫਿਕਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਲਤ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ? ਪ੍ਰੈਜ਼ਨਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਬਣੀ ਛਿੜਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਲਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੰਬਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਇਕੱਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ: ਲੋਕਾਂ ਅੱਗੇ ਬੋਲਣਾ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਡਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਅੱਗੇ ਬੋਲਣ ਵੇਲੇ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਰ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

- ਲੋਕਾਂ ਅੱਗੇ ਬੋਲਣ ਦਾ ਡਰ ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਇਕ ਰੂਪ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੁਨਿਆਦੀ ਡਰ ਹੋਰਨਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ।
- ਇਕ ਆਮ ਡਰ, ਲੋਕਾਂ ਅੱਗੇ ਬੋਲਣ ਵੇਲੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਹੈ। ਇਹ “ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ” ਸਟਰੈੱਸ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਹੁੰਗਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਹੁੰਗਾਰੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਬਦੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਕੰਬਦੀ ਆਵਾਜ਼, ਸੁੱਕਾ ਮੂੰਹ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਦਾ ਦਿਲ, ਲੋਕਾਂ ਅੱਗੇ ਬੋਲਣ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ)।



ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਰਵਿਸ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਧੀਆ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਨਾ ਕਿ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਾੜਾ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬੁਲਾਰੇ ਵੀ ਨਰਵਿਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਘਬਰਾਹਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਘਬਰਾਹਟ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਂਪੱਖੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਜੋਂ (ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਰਾਹਤ ਬਾਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਜੋਂ!)।

ਤੁਹਾਡੇ ਜਮਾਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਰਵਿਸ ਜਮਾਤੀ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਕਰਦੇ ਦੇਖਿਆ ਸੀ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾੜਾ ਸਮਝਿਆ, ਜਾਂ ਬਹੁਤੇ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ? ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜਮਾਤੀ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਹਰ ਸ਼ਬਦ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਪ੍ਰੈਜ਼ਨਟੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਬਹੁਤੀ ਚਿੰਤਾ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਘਬਰਾਹਟ ਸਾਫ ਦਿਸਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਜਮਾਤੀ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਲੁਕਾਈ ਰੱਖੋ! ਸਿਰਫ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰੋਂ ਕਿੰਨੇ ਨਰਵਿਸ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੈਜ਼ਨਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਘਬਰਾਹਟ ਟਿਕ ਜਾਵੇਗੀ। ਚਿੰਤਾ ਅਕਸਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਘਟਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਿਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਕਾਪੀ ਇੱਥੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਆਪਣੇ ਟੀਚਰ, ਸਕੂਲ ਕੌਂਸਲਰ, ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਬੋਲਣ ਬਾਰੇ ਨਰਵਿਸ ਹੋ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਆਪਣੀ ਘਬਰਾਹਟ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸੁਣੋਗੇ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੁਝ ਸਲਾਹ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ!

ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੀ ਅਸਲੀ ਪ੍ਰੈਜ਼ਿਨਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਪੀਚ ਦੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਠੋਸ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਅੱਗੇ ਆਪਣੀ ਸਪੀਚ ਕਰਨਾ, ਇਸ ਦੀ ਵੀਡੀਓ ਬਣਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਕਰਨਾ। ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਬਣਾਉ। ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਇਹ [Presentation Rehearsal Checklist](#) ਦੇਖੋ।

ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਜ਼ਿਨਟੇਸ਼ਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਖਿਆਲ ਕਰੋ। ਵਧੀਆ ਅਥਲੀਟ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਇਸ ਜੁਗਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਐਕਟਿੰਗ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ [Public Speaking](#) ਸੁਣੋ।

ਕੋਈ ਦੋਸਤਾਨਾ ਚਿਹਰਾ ਲੱਭੋ। ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਜ਼ਿਨਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਰੋਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦੋਸਤ, ਜਮਾਤੀ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਬਾਲਗ ਦੇਖੋ ਜਿਹੜਾ ਦੋਸਤਾਨਾ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਅੱਗੇ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹੋ।

ਅਸਲੀ ਉਮੀਦਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ। ਲੋਕਾਂ ਅੱਗੇ ਬੋਲਣ ਦਾ ਮਾਹਰ ਬਣਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਆਸੀ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਐਕਟਰਾਂ ਵਰਗੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਬੁਲਾਰੇ ਵੀ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੁਕੰਮਲ ਸਪੀਚ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉ ਕਿ ਗਲਤੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, “ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਉੱਖੜ ਗਿਆ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਨੋਟਸ 'ਤੇ ਝਾਤ ਮਾਰਾਂਗਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਾਂਗਾ,” ਜਾਂ “ਛੋਟੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਇਹ ਮੇਰੀ ਪ੍ਰੈਜ਼ਿਨਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੀਆਂ।”

ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਜ਼ਿਨਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਲਈ ਨੇਮ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ [Calm Breathing](#) ਅਤੇ [Tense and Release](#) ਹਨ। ਹੋਰ ਚੋਣਾਂ ਲਈ, ਯੂਟਿਊਬ ਉੱਪਰ “calm breathing exercises” ਸਰਚ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਲਈ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਟਰੈਕਸ ਨਾਲ ਫੋਨ ਐਪਸ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਜ਼ਿਨਟੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ, ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਹ ਕੁਝ ਸਾਹ ਲਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਥੱਲੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਹੈ।



ਕੁਝ ਆਖਰੀ ਖਿਆਲ

- ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੂਲਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣਾ, ਲੋਕਾਂ ਅੱਗੇ ਬੋਲਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਲੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸਪੀਕਰ ਬਣਨਾ, ਕੰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਹੁਨਰ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਕਦਮ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ, ਘਰ ਵਿੱਚ EASE 8-12 ਵਸੀਲਾ [ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਰਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣਾ](#) (ਸਫਾ 8) ਦੇਖੋ। ਉਸ ਦੀ ਬਹਾਦਰੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਉੱਪਰ ਮਾਣ ਹੈ, ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਿਉ ਜਿਹੜੀ ਇੱਕ ਇਨਾਮ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਸ ਦੇ ਪਸੰਦ ਦਾ ਖਾਣਾ ਆਰਡਰ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਸਟਰੈੱਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਸੁਗਲ ਦੀ ਕੋਈ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨ ਦੀ ਪਲੈਨ ਕਰਨਾ)।



ਵਸੀਲੇ

ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ ਦੇਖਣ ਲਈ [ਸਫਾ 20](#) ਦੇਖੋ ਜਾਂ www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources 'ਤੇ ਜਾਓ।



ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਰੀ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਅੱਗੇ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅੱਜਕੱਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਰਿੰਗ ਜਾਂ ਔਖੇ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਅੱਗੇ ਪਾਉਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਲਸੀ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਦੇਰੀ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਸੁਖਾਵੇਂ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਅਕੇਵਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਣਾ।



ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੇਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੇਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਬੋਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਉਹ ਪੂਰਨਤਾਵਾਦ ਨਾਲ ਜੱਦੋਜਹਿਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਉਸ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਭਾਰ ਥੱਲੇ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ “ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹੀ ਕਰਨ” ਲਈ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ

“ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੌਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਔਖੀਆਂ ਅਤੇ ਔਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਰ ਔਖੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।”
- ਮੇਸਨ ਕੂਲੀ



ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

- ਇਹ ਦੇਰੀ ਬਾਰੇ ਸੁਗਲ ਵਾਲੀ ਟੈੱਡਟਾਕ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।
- ਦੇਰੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਇਹ ਪੌਡਕਾਸਟ ਪਲੇਅ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, Teen Life Coach ਪੌਡਕਾਸਟ ਉੱਪਰ [Procrastination with Cristina Roman](#))
- ਇਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। (ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ!)
- ਇਹ EASE 8-12 ਸਟੂਡੈਂਟ ਰੀਸੋਰਸ [Getting Ahead of Procrastination](#) ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡੈੱਸਕ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਕਿਚਨ ਦੇ ਕਾਊਂਟਰ ਉੱਪਰ ਛੱਡੋ।
- ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ [Procrastination: Crash Course Study Skills #6](#) ਦਾ ਲਿੰਕ ਭੇਜੋ ਜੋ ਕਿ ਦੇਰੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਇਕ ਵੀਡੀਓ ਹੈ।

ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡੋ। ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਸੰਭਵ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ, ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖੋਜ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਰ ਕਦਮ ਲਈ ਡੈੱਡਲਾਈਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਦਮਾਂ ਅਤੇ ਡੈੱਡਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਕਾਮਯਾਬੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਸਮੇਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ ਕਿ ਕੋਈ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਉਸ ਮੁਤਾਬਕ ਕੋਈ ਕਦਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਿਆ ਹੈ।

ਪੰਜ-ਮਿੰਟ ਦੀ ਪਲੈਨ ਵਰਤਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਉ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਇਸ 'ਤੇ ਸਿਰਫ ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੇ। ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ, ਜੇ ਉਹ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਤਾਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ **Pomodoro system** ਸਿਸਟਮ ਵਰਤਣ ਲਈ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੁਫਤ ਪੋਮੋਡੋਰੋ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਫੋਨ ਐਪਸ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਤਿੱਕਿਆਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਜਾਂ ਅਣਚਿਤਵੀ ਚੀਜ਼ ਉਸ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਟੈਕਸਟਬੁੱਕ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਭੁੱਲਣਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਮਾਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇਹ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਹੈ?
- ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸਾਰੀ ਸਾਮੱਗਰੀ ਹੈ?
- ਇਸ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਸੰਭਵ ਅਤਿੱਕੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਔਖਾ ਬਣਾਉਣਗੇ?
- ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਸਮੇਂ ਮੇਰਾ ਧਿਆਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਦੋ ਲਿਸਟਾਂ ਬਣਾਉ। ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਛੇਤੀ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਇਕ ਸੰਖੇਪ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, “ਮੈਂ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵਾਂਗਾ”), ਅਤੇ ਇਕ ਇਹ ਲਿਸਟ ਕਿ ਜੇ ਉਸ ਨੇ ਆਖਰੀ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਕੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (“ਮੈਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ”)। ਉਸ ਨੂੰ ਲਿਸਟ ਉੱਥੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਚੇਤੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਹੌਲ ਬਦਲੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਘਰ ਵਿਚ ਸਟੱਡੀ ਜਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਲੱਭੋ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਕੋਫੀ ਸ਼ੌਪ, ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤ ਥਾਂ।

ਛੋਟੇ ਇਨਾਮ ਮਿੱਥੋ। ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਰਲ ਕੇ ਕਿਸੇ ਸ਼ੁਗਲ ਵਾਲੀ ਸਰਗਰਮੀ ਜਾਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਮੂਵੀ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਕੁੱਕੀਆਂ ਬਣਾਉਣਾ)। ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਲਈ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਇਨਾਮ ਦਿਉ। ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਇਨਾਮ ਆਪ ਚੁਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ; ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਥ ਦੀ ਹਰ ਟ੍ਰਿਕੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਜੈਲੀਬੀਨ।

ਕਦਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਇਕ ਕਦਮ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਕਦਮ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਗਲਤੀਆਂ ਯਾਦ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਗਲਤੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਸ ਦੀ ਜਿਹ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਜਿਹੜੀ ਚੰਗੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।



ਵਸੀਲੇ

ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ ਦੇਖਣ ਲਈ [ਸਫਾ 20](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources) ਦੇਖੋ ਜਾਂ www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਟੈਸਟ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਕੀ ਚਿੰਤਾ ਟੈਸਟ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਆ ਰਹੀ ਹੈ? ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿਚ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਦਾ ਦਿਲ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੜਬੜ? ਇੰਨਾ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਾਟੀਰੀਅਲ ਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ?

ਕੁਝ ਚਿੰਤਾ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਸਾਡੇ ਚੇਤੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਲੋਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਘਟਦੀ ਹੈ।



ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਟੈਸਟ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਤਿਆਰ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ (ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਣਾ)
- ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿਚ ਮਾੜੇ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ
- ਮਦਦ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ ਅਤੇ ਫਿਕਰ
- ਪਰਿਵਾਰ ਵਲੋਂ ਪਰੈਸ਼ਰ (ਅਸਲੀ ਜਾਂ ਕਾਲਪਨਿਕ)
- ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ
- ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ



ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸੁਣੋ। ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇਸ ਨਾਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਥਾਂ ਦਿਉ ਜਿਸ ਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ ਆਪ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਬਹੁਤੀ ਗੱਲ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਿਉ।

ਹਮਦਰਦੀ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਹਮਦਰਦੀ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨਾ, ਦੇਖੇ ਅਤੇ ਸੁਣੇ ਗਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ ਸੁਣਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ; ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਕਰਨਾ ਉਸ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਉਸ ਦੇ ਕਥਨ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- “ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੇਰੇ ਮਨ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਬੋਝ ਹੈ।”
- “ਇਹ ਇੱਕੋ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਪਾਉਣਾ ਹੈ।”
- “ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੇਰੇ ਕੱਲ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਫਿਕਰ ਕਿਉਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੇਰੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।”
- ਟੈਸਟ ਡਰਾਉਣੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੈਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।”

ਉਸ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਨਾ ਦੇਖੋ। ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਵੱਡੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਚਿੰਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (“ਇਹ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਤੇਰੇ ਗੇਰਡ ਦਾ 10% ਹੈ!”)। ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਆਪਣੇ ਜਮਾਤੀਆਂ ਨਾਲ ਕਰਨਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਫੈਸਲੇ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਡਰਨਾ।

22 ਸਫਿਆਂ ਦਾ ਸਫਾ 16



Everyday
Anxiety
Strategies for
Educators

ਘਰ ਵਿੱਚ EASE (ਹਰ ਇਕ ਦਿਨ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਲਈ ਟੀਚਰਾਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ) ਗਰੇਡ 8-12 ਕਲਾਸ ਲਈ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਫਿਕਰਾਂ ਦਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਗਰੇਡ 8-12 ਦੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।



BRITISH
COLUMBIA

ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾਉ ਪਰ ਯਥਾਰਥਕ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉ ਕਿ ਟੈੱਸਟ ਸਿਰਫ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਮੌਕਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ (ਨਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ)। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਟੀਚਰ ਲਈ ਇਕ ਟੂਲ ਹੈ। ਅਤੇ ਟੀਚਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਧੀਆ ਕਰਨ! ਕੋਈ ਟੈੱਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀਆਂ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਮਾਪ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂ ਕੀ ਕਰੇਗਾ। ਆਖਰਕਾਰ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਹਾਈ ਗਰੇਡਜ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਕਾਮਯਾਬ ਹਨ।

ਟੈੱਸਟ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਟੈੱਸਟ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ ਵਸੀਲੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- [Strategies for Dialing Down Test Anxiety](#) (EASE 8-12 ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਵਸੀਲਾ ਪੀ ਡੀ ਡੀ ਐੱਫ)
- [Test Anxiety](#) (ਹੇਅਰਟੂਰੈਲਪ ਵਲੋਂ ਵਰਕਬੁੱਕ, [ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰਨ ਯੋਗ ਪੀ ਡੀ ਡੀ ਐੱਫ](#) ਵਿਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)
- [Test Anxiety: Crash Course Study Skills #8](#) (ਵੀਡੀਓ)

ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ ਲੱਭੋ। ਹਰ ਇਕ ਕੋਲ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹੀ ਜੁਗਤ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਜੁਗਤ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਟੈੱਸਟ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਟੈੱਸਟ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਘਰ ਵਿਚ EASE 8-12 ਵਸੀਲਾ [ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ](#) (ਸਫਾ 18)।

ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉ ਕਿ ਵਤੀਰਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੁਝ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ (ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ) ਤੋਂ ਸਚੇਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, “ਤੂੰ ਟੈੱਸਟ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਏਂ?” ਜਾਂ “ਤੇਰੇ ਖਿਆਲ ਮੁਤਾਬਕ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?” ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਅਤੇ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਵੈ-ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉਣਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਖਿਆਲਾਂ ਲਈ, ਘਰ ਵਿਚ EASE 8-12 ਵਸੀਲਾ [ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਫਿਕਰਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੋਚਣੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ](#) (ਸਫਾ 10)।

ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ- ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ।

ਨੋਮ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਫਿਕਰਮੰਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਸੌਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੌਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਨਾ ਲੈਣਾ, ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿਚ ਨੋਮ ਨਾਲ ਬਰੇਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸੈਰ, ਸਟਰੈਚ ਕਰਨਾ, ਸੋਧ ਵਾਲੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ - ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਬੱਸ ਜਾਂ ਕਾਰ ਦੀ ਵਿੰਡੋ ਵਿਚ ਦੀ ਬਾਹਰ ਦੇਖਣਾ - ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣਾ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਫਿਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਵਿਚ ਥਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੁਝ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਲ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਸਟਰੈਚ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿਵਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਮਿੰਟ ਉੱਪਰ ਘੋਟਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੇਪਰ 'ਤੇ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਵਿਚ ਵੀ ਆਰਾਮ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਕ ਚੰਗੀ ਉਦਾਹਰਣ ਬਣ ਸਕੋ!

ਉਸ ਨੂੰ ਮਦਦਾਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਟੈੱਸਟਾਂ ਲਈ ਮਦਦਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਾਂਤ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਥਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣਾ) ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਦਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਉਹ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੇ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।



ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ ਦੇਖਣ ਲਈ [ਸਫਾ 20](#) ਦੇਖੋ ਜਾਂ www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਅੱਜ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਲੀ ਡਿਜੀਟਲ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨਾ ਇਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ “ਜਸਟ ਰੀਲੈਕਸ” ਕਹਿਣਾ ਫਿਕਰਮੰਦ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸ਼ਬਦ “ਜਸਟ ਰੀਲੈਕਸ” ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਪਸ਼ਟ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖੇਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਟਰੈੱਸ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੋਈ ਵਿਘਨ ਪਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ “ਜ਼ੋਨ ਆਊਟ” ਹੋਣ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਦੇਖੀ ਜਾਣਾ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਲਈ ਮਿਥ ਕੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਹੈ। ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਲਈ ਨੇਮ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ। ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਲੋਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਇਹ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਇਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਵਾਂਗ, ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਅਭਿਆਸ ਕੁਝ ਵਾਰੀ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।

ਉਸ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗ ਜਾਂ ਦੋਸਤ, ਅਤੇ ਇਹ ਓਕੇ ਹੈ।

ਰਲ ਕੇ ਕ੍ਰਿਏਟਿਵ ਹੋਵੋ। ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਮਦਦ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਾਧਨ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਟਰੈੱਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦੇ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸ

ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਓਪਰੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਨੇ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਸਟਰੈੱਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉ ਕਿ ਉਹ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਡੂੰਘੇ, ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਸਾਹ ਲਵੇ। ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਹੀ ਫੌਰਨ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਸਟਰੈੱਸ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ, EASE 8-12 ਸਟੂਡੈਂਟ ਵਸੀਲਾ [Breathing Exercises to Calm Your Mind and Body](#) ਦੇਖੋ।

ਪ੍ਰੋਗਰੈਸਿਵ ਮਸਲ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ

ਸਟਰੈੱਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮੋਢਿਆਂ, ਪੇਂਡ ਅਤੇ ਜਬਾੜ੍ਹੇ ਵਰਗੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿਚਲੇ ਪੱਠੇ ਆਕੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਫੀਡਬੈਕ ਲੂਪ ਹੈ: ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਕੜ ਇਹ ਪੱਠੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਓਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਸਟਰੈੱਸ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪ੍ਰੋਗਰੈਸਿਵ ਮਸਲ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ (ਪੀ ਐੱਮ ਆਰ) ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਤਣਾਉ (ਟੈਨਸ਼ਨ) ਜਾਣ ਦੇਣਾ ਸਟਰੈੱਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੀ ਐੱਮ ਆਰ ਵਿਚ ਇਕ ਸਮੇਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਕੱਸਣਾ ਅਤੇ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਠੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪੀ ਐੱਮ ਆਰ ਕਸਰਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਫਤ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਅਤੇ ਫੋਨ ਐਪਸ ਉੱਪਰ, ਅਤੇ [Anxiety Canada](#) ਵਰਗੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਮਾਈਂਡਫੁੱਲਨੈੱਸ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ

ਚੇਤਨਤਾ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿ ਹੌਲੀ ਕਿਵੇਂ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਦੋਨਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਮਕਸਦ, ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਅਣਚਾਹੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਹੁਣ ਦੇ ਪਲ ਉੱਪਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਛੋਟੇ ਅਭਿਆਸ, [Breathr](#) ਵਰਗੇ ਮੁਫਤ ਐਪਸ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਵੈੱਬ ਪੇਜ [Guided Mindfulness Meditations](#) ਉੱਪਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਦੋਨੋਂ ਡਾਕਟਰ ਵੋ, ਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵਲੋਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜ਼ੁਗ ਐਕਸ. ਵੋ ਨੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਕਿਤਾਬ ਵੀ ਲਿਖੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਂ [The Mindful Teen](#) ਹੈ।

ਗਾਈਡਿਡ ਇਮੇਜਰੀ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿੱਘੀ ਰੇਤਾ ਵਾਲੀ ਬੀਚ ਉੱਪਰ ਪਏ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਾਣੀ ਪਛਾਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕਲਪਨਾ (ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਚਿੱਤਰ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦੇਣ ਲਈ ਇਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਟੂਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਦਿਮਾਗੀ ਕਲਪਨਾ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਆਵਾਜ਼ ਵਲੋਂ ਸੇਧ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੁਫਤ ਆਡੀਓ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਵਸੀਲੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਥਾਊਟਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਥ ਤੋਂ ਇਹ [ਆਡੀਓ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨਾਂ](#) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਸਟਰੈਚਿੰਗ

ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਚਕਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ। ਸਟਰੈਚ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ “ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ” ਵਾਲੇ ਕੈਮੀਕਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਯੋਗਾ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੁਝ ਮੁਫਤ ਅੰਨਲਾਈਨ ਯੋਗਾ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਸਟਰੈਚ ਦੀਆਂ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ [Yoga for Teens](#).

ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ (ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ) ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਟੂਲਜ਼

- ਗਾਣੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪੌਡਕਾਸਟ ਸੁਣਨਾ
- ਨਰਮ ਗੋਂਦਾਂ, ਵਰੀ ਰਿੰਗਜ਼ ਅਤੇ ਫਿਜਿਟ ਗੈਜਟਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ - ਤਣਾਉ ਘਟਾਉ ਅਤੇ ਸਟਰੈੱਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਕੱਢੋ
- ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣਾ - ਇਹ ਉਸ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯਥਾਰਥਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖੋ
- ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਕੰਬਲਾਂ ਨਾਲ ਸੌਣਾ - ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ “ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲੇ ਕੈਮੀਕਲ” (ਸੈਰੋਟੋਨਿਨ) ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਨਹਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਉੱਪਰ ਮਹਿਕ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਲੋਸ਼ਨ ਮਲਣਾ
- ਕੋਈ ਵੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਕਰਨਾ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਮੰਤਵ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਕਰਾਫਟਿੰਗ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨਾ) - ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਚੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਵਸੀਲੇ

ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ ਦੇਖਣ ਲਈ [ਸਫਾ 20](#) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵਸੀਲੇ

ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਰਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣਾ (ਸਫ਼ਾ 8)

[Fight, Flight, Freeze: Anxiety Explained for Teens](https://www.anxietycanada.com/articles/fight-flight-freeze-anxiety-explained-for-teens/) (ਵੀਡੀਓ): ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਕਿਵੇਂ ਇਕ ਨੌਰਮਲ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ - ਜਿਸ ਨੂੰ “ਲੜੋ, ਦੌੜੋ, ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਵੋ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਜਿਹੜੀ ਗਲਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। www.anxietycanada.com/articles/fight-flight-freeze-anxiety-explained-for-teens/

[Helping Your Teen Calm Their Mind and Body](https://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/calm/) (ਪੀ ਡੀ ਐੱਫ): ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ। www.healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/calm/

[Helping Your Teen Cope with Worries and Unhelpful Thinking](https://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/unhelpful-thinking/) (ਪੀ ਡੀ ਐੱਫ): ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ; <https://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/unhelpful-thinking/>

[Overcoming My Fears: Exposure](http://www.shared-care.ca/files/Anxiety_BC_Exposure.pdf) (ਪੀ ਡੀ ਐੱਫ): ਡਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ; http://www.shared-care.ca/files/Anxiety_BC_Exposure.pdf

ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਫਿਕਰਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੋਚਣੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ (ਸਫ਼ਾ 10)

[Challenge Negative Thinking](https://www.anxietycanada.com/articles/challenge-negative-thinking/) (ਆਰਟੀਕਲ): ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਨਾਂਹਪੱਖੀ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਕ ਵਰਕਸ਼ੀਟ; <https://www.anxietycanada.com/articles/challenge-negative-thinking/>

[How to Overcome Perfectionism](https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-overcome-perfectionism/) (ਆਰਟੀਕਲ): ਉੱਚੇ ਮਿਆਰਾਂ ਅਤੇ ਪੂਰਨਤਾਵਾਦ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰਨਤਾਵਾਦ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ; <https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-overcome-perfectionism/>

[Problem Solve to Bust Stress](https://keltymentalhealth.ca/problem-solve) (ਆਰਟੀਕਲ): ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ; <https://keltymentalhealth.ca/problem-solve>

[Telling Yourself Helpful Things](https://www.anxietycanada.com/articles/tool-2-telling-yourself-helpful-things) (ਆਰਟੀਕਲ): ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਇਕ ਟੂਲ ਕਿ ਫਿਕਰ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਣਾ ਹੈ; <https://www.anxietycanada.com/articles/tool-2-telling-yourself-helpful-things>

[Thinking Traps](https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/ThinkingTraps.pdf) (ਆਰਟੀਕਲ): ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਜਾਲ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ; <https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/ThinkingTraps.pdf>



ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋਕਾਂ ਅੱਗੇ ਬੋਲਣ ਦੇ ਡਰ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ (ਸਫਾ 12)

[Calm Breathing](https://www.anxietycanada.com/articles/calm-breathing-audio/) (ਆਡਿਓ): ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨਾਂ; <https://www.anxietycanada.com/articles/calm-breathing-audio/>

[Coping with Public-Speaking Nerves](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/3-EASE_Student_Public-Speaking.pdf) (ਪੀ ਡੀ ਐੱਫ): ਲੋਕਾਂ ਅੱਗੇ ਬੋਲਣ ਦੀ ਘਬਰਾਹਟ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਇਕ ਵਸੀਲਾ; https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/3-EASE_Student_Public-Speaking.pdf

[Encouraging Your Teen to Face Fears](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/facing-fears/) (ਪੀ ਡੀ ਐੱਫ): ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ; ਇਸ ਵਿਚ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ; <https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/facing-fears/>

[Presentation Rehearsal Checklist](https://algonquincollege.libguides.com/studyskills/presentation-skills) (ਆਰਟੀਕਲ): ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿ ਇਕ ਅਸਰਦਾਰ ਪ੍ਰੈਜ਼ਨਟੇਸ਼ਨ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਪ੍ਰੈਜ਼ਨਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਚਿੱਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੈਜ਼ਨਟੇਸ਼ਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ; <https://algonquincollege.libguides.com/studyskills/presentation-skills>

[Public Speaking](https://www.anxietycanada.com/articles/public-speaking/) (ਆਡਿਓ): ਲੋਕਾਂ ਅੱਗੇ ਬੋਲਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਛੋਟੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ; <https://www.anxietycanada.com/articles/public-speaking/>

[Tense and Release](https://www.anxietycanada.com/articles/tense-and-release/) (ਆਡਿਓ): ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਕ ਛੋਟੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ; <https://www.anxietycanada.com/articles/tense-and-release/>

ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਰੀ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ (ਸਫਾ 14)

[Getting Ahead of Procrastination](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/5-EASE_Student_Procrastination.pdf) (ਪੀ ਡੀ ਐੱਫ): ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਵਸੀਲਾ ਕਿ ਉਹ ਦੇਰੀ ਕਿਉਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ; https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/5-EASE_Student_Procrastination.pdf

[How to Overcome Perfectionism](https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-overcome-perfectionism/) (ਆਰਟੀਕਲ): ਉੱਚੇ ਮਿਆਰਾਂ ਅਤੇ ਪੂਰਨਤਾਵਾਦ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰਨਤਾਵਾਦ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ; <https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-overcome-perfectionism/>

[In the Mind of a Master Procrastinator](https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator#t-1052522) (ਵੀਡਿਓ): ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਾਲੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਿ ਲੋਕ ਦੇਰੀ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ; https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator#t-1052522

[Procrastination: Crash Course Study Skills #6](https://www.youtube.com/watch?v=x2y_SLOvOvw) (ਵੀਡਿਓ): ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਨੂੰ ਡੂੰਘੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਕਦਮ ਦੱਸਦੀ ਹੈ; https://www.youtube.com/watch?v=x2y_SLOvOvw

[Procrastination with Cristina Roman](https://soundcloud.com/theteenlifecoach/procrastination-with-cristina) (ਪੌਡਕਾਸਟ): *ਦਿ ਟੀਨ ਲਾਈਨ ਕੋਚ* ਇਹ ਬਿਆਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੇਰੀ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਿਵੇਂ ਪਾਉਣਾ ਹੈ; <https://soundcloud.com/theteenlifecoach/procrastination-with-cristina>

[This Is How You Can Finally Get Something Done](https://www.psychologytoday.com/us/blog/intrinsic-motivation-and-magical-unicorns/201602/is-how-you-can-finally-get-something-done) (ਆਰਟੀਕਲ): ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਇਕ ਛੋਟਾ ਆਰਟੀਕਲ ਕਿ ਪੌਮੋਡੋਰੋ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਔਰਗੇਨਾਈਜ਼ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਹਨ; <https://www.psychologytoday.com/us/blog/intrinsic-motivation-and-magical-unicorns/201602/is-how-you-can-finally-get-something-done>

22 ਸਫਿਆਂ ਦਾ ਸਫਾ 21



Everyday
Anxiety
Strategies for
Educators

ਘਰ ਵਿੱਚ EASE (ਹਰ ਇਕ ਦਿਨ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਲਈ ਟੀਚਰਾਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ) ਗਰੇਡ 8-12 ਕਲਾਸ ਲਈ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਚਿੱਤਾ ਅਤੇ ਫਿਕਰਾਂ ਦਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਗਰੇਡ 8-12 ਦੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।



ਟੈੱਸਟ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ (ਸਫਾ 16)

[Helping Your Teen Calm Their Mind and Body](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/calm/) (ਪੀ ਡੀ ਐੱਫ): ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦੀ ਜੁਗਤਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ; <https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/calm/>

[Helping Your Teen Cope with Worries and Unhelpful Thinking](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/unhelpful-thinking/) (ਪੀ ਡੀ ਐੱਫ): ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ; <https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/unhelpful-thinking/>

[Strategies for Dialing Down Test Anxiety](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/6-EASE_Student_Test-Anxiety.pdf) (ਪੀ ਡੀ ਐੱਫ): ਟੈੱਸਟ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਇਕ ਵਸੀਲਾ; https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/6-EASE_Student_Test-Anxiety.pdf

[Test Anxiety](https://www.heretohelp.bc.ca/workbook/test-anxiety) (ਆਰਟੀਕਲ): ਇਕ ਵਸੀਲਾ ਜਿਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਟੈੱਸਟ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ; ਇਸ ਵਿੱਚ ਟੈੱਸਟ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅੰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ; <https://www.heretohelp.bc.ca/workbook/test-anxiety>; ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ [ਡਾਊਨਲੋਡ ਹੋਣ ਯੋਗ ਪੀ ਡੀ ਐੱਫ](https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/Test_Anxiety_Booklet.pdf) ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਕਬੁੱਕ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ; https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/Test_Anxiety_Booklet.pdf

[Test Anxiety: Crash Course Study Skills #8](https://youtu.be/t-9cqaR JMP4) (ਵੀਡੀਓ): ਟੈੱਸਟ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਜੁਗਤਾਂ; <https://youtu.be/t-9cqaR JMP4>

ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ (ਸਫਾ 18)

[Audio Meditations](https://youtube.com/playlist?list=PLjJtOP3StluUqygVImi9jHrS0JmqZFpWw) (ਆਡੀਓ): ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਛੋਟੀਆਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨਾਂ; <https://youtube.com/playlist?list=PLjJtOP3StluUqygVImi9jHrS0JmqZFpWw>

[Breathing Exercises to Calm Your Mind and Body](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/2-EASE_Student_Breathing.pdf) (ਪੀ ਡੀ ਐੱਫ): ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਲਈ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਇਕ ਵਸੀਲਾ; https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/2-EASE_Student_Breathing.pdf

[Breathr](https://keltymentalhealth.ca/breathr) (ਐਪ): ਚੇਤਨਤਾ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨਾਲ ਮੁਫਤ ਐਪ; <https://keltymentalhealth.ca/breathr>

[Guided Mindfulness Meditations](https://keltymentalhealth.ca/collection/guided-mindfulness-meditations-dr-vo) (ਆਡੀਓ): ਡਾਕਟਰ ਜੂਗ ਵੋ ਵਲੋਂ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗਜ਼; <https://keltymentalhealth.ca/collection/guided-mindfulness-meditations-dr-vo>

[How to Do Progressive Muscle Relaxation](https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-do-progressive-muscle-relaxation/) (ਆਰਟੀਕਲ): ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ; <https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-do-progressive-muscle-relaxation/>

[The Mindful Teen by Dr. Dzung Vo](https://49thshelf.com/Books/T/The-Mindful-Teen) (ਕਿਤਾਬ): ਸਟਰੈਂਜ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ; <https://49thshelf.com/Books/T/The-Mindful-Teen>

[Yoga for Teens](https://www.youtube.com/watch?v=7kgZnJqzNaU) (ਵੀਡੀਓ): ਯੋਗਾ ਵਿੱਚ ਏਡਰੀਅਨ ਤੋਂ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਯੋਗਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ; <https://www.youtube.com/watch?v=7kgZnJqzNaU>

