



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਦਾ ਅੰਤ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣਾ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ। ਮਾਂ-ਪਿਉ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਮਾਰਨਾ, ਮਾਰਨਾ, ਥੱਪੜ ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਹਿਲਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਵੀ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਕੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਇਸਦੀ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸੂਚੀ ਦੇਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਦਾ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਕਾਨੂੰਨ ਹੈ?

- ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹਨ
- ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਂਗ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਕਾਨੂੰਨ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ - ਬੱਚਿਆਂ, ਮਾਪਿਆਂ, ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ।

ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ?

ਕੋਈ ਵੀ ਜੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

- ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਹੋਵੇਗੀ
- ਗਿਰਫਤਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਹਮਲੇ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਜ਼ੋਖਮ
- ਇੱਕ ਅਪਰਾਧਿਕ ਰਿਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਪਰਾਧਿਕ ਅਪਰਾਧ ਲਈ ਸਮਾਨ ਹੈ

ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਇਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਪਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ।

ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:
gov.wales/EndPhysicalPunishment

ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ. ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿਓ:
gov.wales/giveittime

ਮਤਲਬ ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ?

ਨਹੀਂ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਇਹ ਚੰਗੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਅੰਤਰ ਹੈ।

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੀਮਾਵਾਂ, ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਸਿੱਖ ਸਕਣ। ਕਾਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।

ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇਣ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਹ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸਮੇਕ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਜਾਂ ਉਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਮਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਰ, ਗੁੱਸਾ, ਉਦਾਸੀ, ਉਲਝਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਠੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਢੁਕਵਾਂ ਜਵਾਬ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Stopio Cosbi
Corfforol

Ending Physical
Punishment



ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਤੇ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਾਪੇ ਗਲ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, 'ਰਫ ਐਂਡ ਟੰਬਲ' ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੀਟਾਂ 'ਤੇ ਚੁੱਕਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ -ਕਦਾਈਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਦਿ।

ਹਕੀਕਤ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਜਾ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ ਜੋ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੜਕ ਤੇ ਭੱਜਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਗਰਮ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਚੰਗਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਹੈ, ਸਜਾ ਨਹੀਂ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਤਰਨਾਕ ਕਰਦੇ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹੋਏ ਪਰਤੀਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਜਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਅਧੀਨ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮੈਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

- ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਜਾ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸੰਕੇਤ, ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਸਹਾਇਤਾ ਪੰਨਾ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦਾ ਲਿੰਕ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦਾਈਆਂ, ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਟਰਾਂ, ਜੀਪੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਮੁੱਢਲਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲਾਇੰਗ ਸਟਾਰਟ (ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਫਲਾਇੰਗ ਸਟਾਰਟ ਏਰੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ) ਅਤੇ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਫਸਟ।



ਜੇ ਮੈਂ ਸਰੀਰਕ ਸਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਣਚਾਹੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਸਰੀਰਕ ਸਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

- ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣਾ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਜਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮਨਪਸੰਦ ਖਿਡੌਣਾ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹਟਾਉਣਾ।
- ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕਸ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ, ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜੇਬ ਖਰਚੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ।
- ਸਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਸਾਂਤ ਰਹਿ ਕੇ, ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂ ਦੂਰ ਚੱਲ ਕੇ - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸਦੀ ਇੱਕ ਉੱਤਮ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ

ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ

- ਸਕਾਰਾਤਮਕ (ਚੰਗੇ) ਵਿਹਾਰ ਲਈ ਸੱਚੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਦੇਣਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਪਰਵਿਰਕ ਨਯਮ ਰੱਖੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੇ ਸਨੈਕ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣਾ ਲਈ)
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੋਚੋ ਕੀ ਛਲ ਭਰੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕੀ ਹੋ ਰਹਿ ਹੈ - ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ, ਗੁੱਸੇ, ਇਕੱਲਾ ਜਾਂ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ (HALT)?
- ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਿਹਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਿਡੌਣੇ ਸੁਟ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਾਰ ਹੋ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ'
- ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਿਰ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੇ
- ਉਸ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਬਣਾਉ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ - ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝੇਗਾ ਕਿ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਚੀਕਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਵੇਖਦੇ ਹਨ

ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ 'ਤੇ ਜਾਓ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।

ਸਮਾਂ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਰਵੱਈਏ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ।
ਆਧੁਨਿਕ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਜਾ ਲਈ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।