

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ

ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ



ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਰਵਰਿਸ਼ (ਜਾਂ ਅਧਿਕਾਰਪੂਰਨ) ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਢੰਗ ਹੈ ਜੋ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ – ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਠੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਤਾਕਤ ਕੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਿੱਘੇ, ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਹਾਰਾਂ ਉੱਪਰ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਮਰ-ਮੁਤਾਬਕ ਢੁਕਵੀਂ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਚਪਨ ਜਿਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

- ਸਕਾਰਾਤਮਕ (ਚੰਗੇ) ਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਸੱਚੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਪਰਿਵਾਰਕ ਨਿਯਮ 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 ਲਓ)
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਛਲ ਭਰੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ 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 ਸੁੱਟ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ'
- ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ 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



ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਾਲਣ -ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸੰਕੇਤ, ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।




ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ

 gov.wales/giveittime



Magu plant.
Rhowch amser iddo.

Parenting.
Give it time.

 @parentsinwales
 @parenting.wales

Positive parenting



Top tips


Positive parenting (or authoritative) is a style of parenting that encourages parents to focus on the positive – what your child is doing right and their strengths. It is based on warm, respectful and positive behaviours. Children should experience loving relationships with their parents alongside age-appropriate supervision, structure and boundaries, which allows them the chance to thrive and lead happy and healthy childhoods.

- Give genuine praise for positive (good) behaviour.
- Have clear family rules suitable for your child's age and ability.
- Plan ahead for times where children tend to behave in challenging ways (e.g. take a snack or toy on shopping trips).
- Try and think about what's going on under the surface of tricky behaviours – is your child Hungry, Angry, Lonely or Tired (HALT)?
- Connect a feeling to the behaviour e.g. 'I think you are throwing the toys because you are cross, but we don't hurt people.'
- Develop a routine that works for your family.
- Model the behaviour you want to see - a child won't understand that hitting or shouting is not allowed if that is what they see adults do.



Parenting. Give it time offers positive parenting practical hints, tips and expert advice to encourage good behaviour from children and alternatives to physical punishment.



For more information
and advice on parenting, visit:
 gov.wales/giveittime



Magu plant.
Rhowch amser iddo.

Parenting.
Give it time.

 @parentsinwales
 @parenting.wales