

ਈਸਟਰ ਸੀਲਜ਼ ਓਨਟਾਰੀਓ

ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨੁਕਤੇ

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਜਮਾਤ ਵੱਲ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਅਮਲ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ।

ਨੁਕਤਾ 1



ਵਾਧੂ ਧਿਆਨ ਦਿਓ:

1. ਨਵੀਂ ਜਮਾਤ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਬਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਨ ਬਣੋ। ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੇਹੱਦ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
2. ਨਵੇਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਜਮਾਤ ਬਾਬਤ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨੇ ਵਿਸਥਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਜਿੰਨੇ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।
3. ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ ਅਤੇ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਰੁਮਾਂਚਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਉਸ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
4. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਮਿਲਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਿਓ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਬੈਠਣਾ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ।

ਨੁਕਤਾ 2



ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ:

1. ਸਕੂਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਜੇ ਕੁਝ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਵਾਪਰੇਗਾ, ਉਸਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
2. ਸਕੂਲ ਬੱਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਲਈ ਸਵਾਂਗ ਰਚਣ, ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਜਾਂ ਕਠਪੁਤਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
3. ਸਕੂਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿਖੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਵਾਰ ਜਾਓ।

ਨੁਕਤਾ 3



ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ:

1. ਆਪਣੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ
2. ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਬਤ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ
3. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਚੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ
4. ਆਪਣੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਿਆਂ ਦਾ ਭਾਗ ਬਣਨ ਅਤੇ ਬੈਠਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿਓ
5. ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੰਮਿਲਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ

ਨੁਕਤਾ 4



ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਬਣੋ:

ਪਰਿਵਰਤਨ ਬਾਰੇ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਉਮੀਦਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਅਧਿਆਪਕ ਨਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜਮਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।