ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਬਣਾਉਣਾ
2025

oneplusone

5 ਦਾ 2

ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਵੇਖੋ

ਅਜਹਿ ਮੌਕੇ ਹੋਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਐਕਸ (ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ) ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਤਭੇਦਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦ੍ਰਸ਼ਿਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਸਰਿਫ ਇਕ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਵੇਖਣ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਵੇਖੋ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 'ਮੈਂ' ਬਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

"ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।"

ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਦੇਖੋ:

"ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮੰਮੀ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।"

ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ - ਫਰੇਮ ਕਰੋ:

"ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ।"

ਇੱਕ ਹੱਲ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ:

"ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਾਂ, ਅਤੇ ਦੇਖਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਸੁਲਝਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?"