



5 ਦਾ 3

ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੋਲੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੋਲਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਇਹ ਚਾਹੁਣਾ ਕਿ ਦੂਜੇ ਵੱਲੋਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੋਲੋ

ਤੁਸੀਂ ਕਵਿੰ ਮਹਸਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 'ਮੈ' ਬਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

“ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਸਿਸ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਹੋਮਵਰਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ...”

ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਕਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

“... ਕਉਂਕਿ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਚੰਗੀ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਥੱਕ ਗਏ ਹੋਣਗੇ।”

ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

“ਮੈਂ ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਵਾਂਗਾ/ਗੀ ਜੇ, ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਾਂ ਹੋਮਵਰਕ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਲਾਨ ਬਣਾ ਸਕੀਏ।”