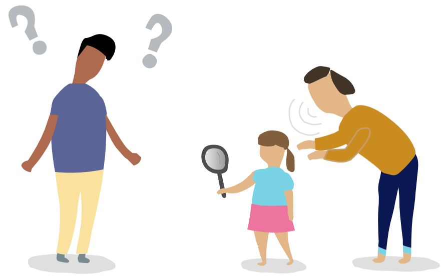
ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਾ (2025)

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ: ਵੱਖ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ

oneplusone

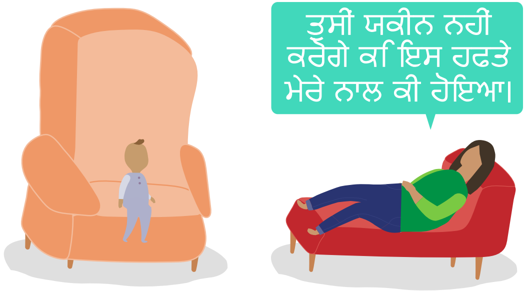
ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਹਨ? ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ।

ੳ)



ਅ)

ੲ)



ਸ)

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭੂਮਕਿਾਵਾਂ: ਵੱਖ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ

ੳ) ਜਾਸੂਸ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੂਸਰੇ ਮਾਪੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਸੂਸ ਵਰਗਾ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਮਾਪੇ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।

ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਇ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰੋ: ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇਕੱਠੇ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰ ਆਮ ਸਵਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਐਕਸ (ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ) ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋਏ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕ ਿਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਹ ਕਉਿ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਅ) ਸੰਦੇਸ਼ਵਾਹਕ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਧਰ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਹਣਿਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੁਵਧਿਾਜਨਕ ਸਥਤਿੀ ਵਚਿ ਪਾ ਦੰਦਿਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਚੰਤਿਾ ਹੋਵੇ ਕ ਿਉਹ ਜੋ ਵੀ ਕਰਨਗੇ, ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਆਿਂ ਵਚਿੋਂ ਇਕ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਦੇਣਗੇ।

ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਇ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰੋ: ਆਪਣੇ ਐਕਸ (ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ) ਨਾਲ ਸਧਿਾ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭੋ। ਜੇ ਅਜਹਿਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਸਿ ੇਨਰਿਪੱਖ ਵਅਿਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਆਉਣ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂ ਜੋ ਹਾਲਾਤ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸਤਕਿਾਰਯੋਗ ਰੱਖਣ ਵਚਿ ਮਦਦ ਮਲਿ ਸਕੇ।

ੲ) ਸਲਾਹਕਾਰ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦੀ ਝਾਕ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਇ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰੋ: ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕ ਿਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕ ਿਤੁਸੀਂ ਕਵਿੇਂ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕ ਿਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਤਿਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸ) ਵਚਿੋਲੇ

ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਆਿਂ ਨੂੰ ਇਕ - ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਬਹਸਿ ਕਰਦੇ ਦੇਖ ਕੇ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਸਮੱਸਆਿ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਨ, ਜੋ ਕ ਿਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਆਿਦਾ ਔਖੀ ਜ਼ਮਿੇਵਾਰੀ ਹੈ।

ਇਸਦੀ ਬਜਾਇ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰੋ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕ ਿਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਆਿਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਵੱਡਆਿਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਓਿ ਕ ਿਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਆਿਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।