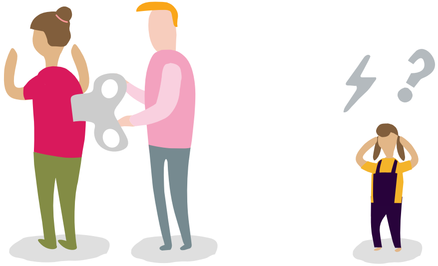
ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਾ (2025)

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ: ਵੱਖ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ

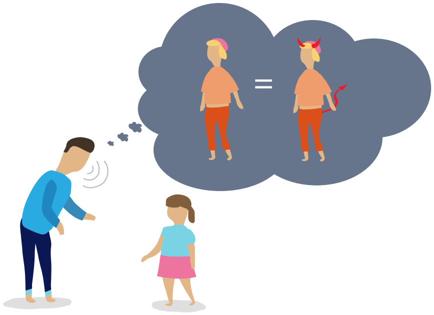
ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਅਲੱਗ - ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਦੇ - ਕਦੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋ? ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ।

ੳ)



ਅ)

ੲ)



ਸ)

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭੂਮਕਿਾਵਾਂ: ਵੱਖ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ

ੳ) ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮਾਪੇ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਐਕਸ (ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ) ਦੇ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਮਾਪਾ ਜੋ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇਗੀ।

ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, *"ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ?"*

ਅ) ਪਸੰਦੀਦਾ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਐਕਸ (ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ) ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ: ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, *"ਕੀ ਮੈਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰਬੋਤਮ ਹਿੱਤਾਂ ਲਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ?"*

ੲ) ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਮਾਪੇ ਨੂੰ ਬਦਨਾਮ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਇਕ - ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਕਹਿਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਦਾ ਪੱਖ ਚੁਣਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋਣਗੇ।

ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅਹਿਸਾਸ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ। ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਟਾਂਦਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਸ) ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਦੂਸਰੇ ਮਾਪੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਦੂਸਰੇ ਮਾਪੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸੁਣਨਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਬੱਚੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ।

ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ: ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਦੂਸਰੇ ਮਾਪੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਓ, ਕੁਝ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਹੋ, ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ – ਚਾਹੇ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੌਖਾ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ।