



# ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ – ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ, ਝਗੜਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ, ਸਮੱਰਥ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਬੰਧ, ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਉਦਾਹਰਣ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ।

## ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲਤਾ

ਛਾਣਬੀਣ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- **ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ** – ਤਣਾਉ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤ ਕਰ ਸਕੀਏ ਜੋ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ;
- **ਆਪਣੇ ਆਵੇਗ 'ਤੇ ਕਾਬੂ** – ਕੁੱਛ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚਣ ਲਈ ਰੁਕਣਾ, ਉੱਡੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਮਾਰਗ ਲੱਭਣਾ, ਭਾਂਵੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਕੁੱਛ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ;
- **ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ** – ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ “ਜੜ੍ਹ” ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ;
- **ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਨੁਭੂਤੀ ਦਿਖਾਉਣਾ** – “ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਲਣਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ”, ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ;
- **ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੋਣਾ** – ਹਲਾਤ “ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਨ” ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਹੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣਾ ਪਰ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜੋ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹੀ ਕਰਕੇ ਉੱਜਲ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣਾ;
- **ਆਪਣੀ ਸਮੱਰਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣਾ** – ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣਾ;
- **ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣਾ/ਦੇਣਾ** – ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਾ।

## ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਸੁਝਾਅ

- **ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਥੋਲ ਕੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦੇਵੋ।** “ਲੋਵੀ ਦੇ ਜਾਰ ਦਾ ਢੱਕਣ ਮੈਂ ਖੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਮਾਯੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ! ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲਵਾਂਗਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ। ਇਹ ਰਿਹਾ! ਮੈਂ ਕਰ ਦਿਖਾਇਆ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।”
- **ਸੋਚਣ ਦਾ ਅਲਗ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।** ਸਾਈਮਨ ਨੇ ਗਹਿਰਾ ਸਾਹ ਲਿਆ ਅਤੇ ਕੈਂਚੀ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਟੇਬਲ 'ਤੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ। “ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਮੂਰਖ ਹਾਂ! ਮੈਂ ਕਦੇ ਕੁੱਛ ਕੱਟ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।” ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਨੇ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਉਤਰ ਦਿੱਤਾ, “ਤੂੰ ਮੂਰਖ ਨਹੀਂ ਹੈਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕੈਂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੈਨੂੰ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਯਾਦ ਕਰ, ਤੂੰ ਕਿੰਨਾਂ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਸਾਕਰ ਬਾਲ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਸਿੱਖਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਸੀ।”
- **ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਸਥਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਦਿਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪੈਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।** ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਕਹੇ ਕਿ, “ਮੈਨੂੰ ਕਲੇਮ ਦੇ ਨਾਲ ਕਦੇ ਖੇਡਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਗਿਆ।” ਉਸਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। “ਕਲੇਮ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦਾ ਤੇਰਾ ਬਹੁਤ ਮਨ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਯੂਸ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ ਕਿਉਂ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਅੱਜ ਸਵੇਰੇ ਉਸ ਨਾਲ ਖੇਡ ਕੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਲੱਗਿਆ ਸੀ। ਚਲੋ, ਤੇਰੇ ਲਈ ਕੁੱਛ ਹੋਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੈਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਵੇਗਾ।”
- **ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਨ ਭਰ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਵੋ।** ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਹਿਣਗੇ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ

ਦਿਨ ਭਰ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਉਸਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਵੋ। ਇਹ “ਚੰਗੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁੱਕੜੇ ਲੱਭਣਾ”, ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਮੌਕਾ ਦੇਵੋ।** ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਨਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਹੱਲਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸਿਖਾਵੋ। “ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਇੱਕ ਹੀ ਖਿਡੌਣੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਮਾਯੂਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਚਲੋ, ਆਪਾਂ ਕੁੱਛ ਸੋਚੀਏ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।”
- **ਪਿੱਛੇ ਹਟੋ।** ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਅਤੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਦਿੱਤਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਆਪ ਭਾਲਣ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਵੀ ਆਪ ਹੀ ਦੇਖਣ ਦੇਵੋ।
- **ਨਮੂਨਾ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨਾ, ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦਾ ਹੀ ਇੱਕ ਭਾਗ ਹੈ।** ਇਹ ਦਿਖਾ ਕੇ ਕਿ ਸਹੀ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- **ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਹੀ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ “ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ” ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਗਾਵੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, “ਤੁਸੀਂ ਫਾਇਰ ਟਰੱਕ ਨਾਲ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਖੇਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਹੱਲ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ।”**

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.reachinginreachingout.com](http://www.reachinginreachingout.com) ਦੇਖੋ।