ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਲਈ ਯਥਾਰਥਕ ਸੋਚ
Realistic Thinking for Teens

***** ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ **ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੋਚ (Healthy Thinking for Younger Children)** ਦੇਖੋ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਧਮਕਾਊ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਘਰ ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖਿੜਕੀ ਉੱਪਰ ਕੁੱਝ ਖੁਰਚਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੀਏ, ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਚੋਰ ਹੈ। ਇਹ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੇ ਸਿੱਟੇ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਅਸਲੀ ਖ਼ਤਰੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ, ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੋਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਖ਼ਤਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਖਿੜਕੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਚੋਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਦਰਖ਼ਤ ਦੀ ਇੱਕ ਟਾਹਣੀ ਹੈ)।

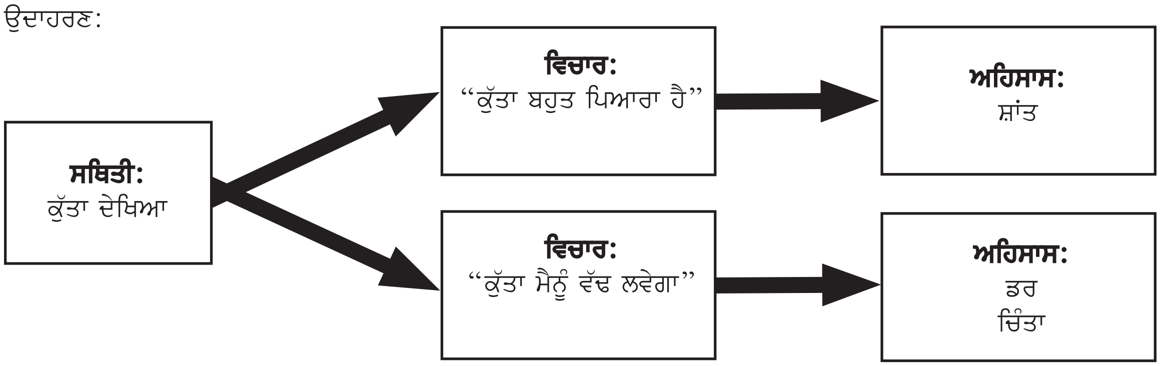
ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਰਜਨੀਤੀ ਹੈ ਬੱਚੇ ਦੇ "ਚਿੰਤਤ" ਜਾਂ "ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ" ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਯਥਾਰਥਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਦਾ ਢੰਗ ਸਿੱਖਣਾ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਵੱਲ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਸੰਕਲਪ ਸਮਝਣੇ ਔਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਯਥਾਰਥਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਚ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ?
How to Do It?

ਪੜਾਅ 1: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ *ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਵਾਰਤਾਲਾਪ* ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਓ
Step 1: Teach Your Child about Thoughts or Self-talk

- ਵਿਚਾਰ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਸੀਂ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ ਦੀ ਥਾਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ (ਸਵੈ-ਵਾਰਤਾਲਾਪ)। ਸਾਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਿਚਾਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਵਿਚਾਰ ਨਿਜੀ ਤਜਰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਦੱਸੀਏ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਾਂ।
- ਇੱਕੋ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਅਸੀਂ ਜੋ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਮਾੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕੁੱਤਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁੱਤਾ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ; ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕੁੱਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਢ ਲਵੇਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

ਉਦਾਹਰਣ:



©Anxiety BC 604-525-7586 103-237 East Columbia St. New Westminster, B.C. Canada V3L 3W4
www.anxietybc.com

ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ:

> *"ਸਾਡੇ ਸਭ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਚਾਰ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਸੀਂ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ ਦੀ ਥਾਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ (ਸਵੈ-ਵਾਰਤਾਲਾਪ)। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਵਿਚਾਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਸਭ ਦਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਆਪੋ-ਆਪਣਾ ਢੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਉਸਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁੱਝ ਮਾੜਾ ਵਾਪਰੇਗਾ -- ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁੱਤਾ ਸਾਨੂੰ ਵੱਢੇਗਾ -- ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।*

ਪੜਾਅ 2: ਜਿਹੜੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
Step 2: Help Your Child Identify Thoughts or Self-talk That Leads to Feelings of Anxiety.

- ਅਕਸਰ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਥੋੜਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਸ ਦੇ "ਚਿੰਤਾਵਾਨ" ਜਾਂ "ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ" ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ:
    - *ਤੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਡਰਾ ਰਹੀ ਹੈ?*
    - *ਤੈਨੂੰ ਕੀ ਵਾਪਰਨ ਦਾ ਫ਼ਿਕਰ ਹੈ?*
    - *ਤੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਬੁਰੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਦਾ ਡਰ ਹੈ?*

"ਚਿੰਤਤ" ਜਾਂ "ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ" ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਦੇ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- *"ਕੁੱਤਾ ਮੈਨੂੰ ਵੱਢ ਲਵੇਗਾ"*
- *"ਮੈਂ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਫ਼ੇਲ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ"*
- *"ਜੇ ਮੈਂ ਇਹ ਨਾ ਕਰ ਸਕਿਆ ਫ਼ਿਰ"*
- *"ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ"*
- *"ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ"*
- *"ਮੈਂ ਬੇਵਕੂਫ਼ ਹਾਂ"*
- *"ਮੰਮੀ ਅਤੇ ਡੈਡੀ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਬੁਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ"*
- *"ਮੈਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ ਅਤੇ ਮਰ ਜਾਵਾਂਗਾ"*

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

> ***ਮਾਪਾ:*** *ਅੱਜ ਤੂੰ ਚਿੰਤਤ ਲੱਗਦਾ ਹੈਂ। ਤੂੰ ਕੀ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈਂ?*
> ***ਬੱਚਾ:*** *ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ... ਕੱਲ ਨੂੰ ਮੇਰਾ ਟੈਸਟ ਹੈ।*
> ***ਮਾਪਾ:*** *ਖ਼ੈਰ, ਕੀ ਤੈਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ?*
> ***ਬੱਚਾ:*** *ਹਮਮ... ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ।*
> ***ਮਾਪਾ:*** *ਤੈਨੂੰ ਕੀ ਵਾਪਰ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ?*
> ***ਬੱਚਾ:*** *ਕੀ ਦੱਸਾਂ... ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਫ਼ੇਲ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ।*

"ਚਿੰਤਤ" ਜਾਂ "ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ" ਸੋਚ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
Step 3. Help Your Child Challenge "Anxious" or "Worried" Thinking and Self-talk.

- ਇਹ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ਕਿ ਕੁੱਝ ਸੋਚਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਸੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੇਗਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕੁੱਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਢ ਲਵੇਗਾ, ਅਜਿਹਾ ਸੋਚਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੱਚਮੁਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਢੇਗਾ।
- ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਡੇ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਵਿਚਾਰ ਸਾਡੇ ਸੋਚ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਫ਼ਸਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੋਚਾਂ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫ਼ਸਿਆ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ **ਸੋਚਾਂ ਦਾ ਜਾਲ (Thinking Traps form)** ਫ਼ਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

©Anxiety BC 604-525-7586 103-237 East Columbia St. New Westminster, B.C. Canada V3L 3W4

www.anxietybc.com

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲ ਆਪਣੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- *ਕੀ ਮੈਂ ਸੋਚਾਂ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਫ਼ਸ ਰਿਹਾ ਹਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤਬਾਹਕੁੰਨ ਸੋਚ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੁੱਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼)?*
- *ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਸੱਚ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ?*
- *ਜੇ ਮੇਰੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦਾ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਾਂਗਾ?*
- *ਕੀ ਮੈਂ ਇੱਕ "ਸੰਭਾਵਨਾ" ਨੂੰ ਇੱਕ "ਅੰਦਾਜ਼ੇ" ਨਾਲ ਰਲ਼ਗੱਡ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੰਭਵ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੀ ਇਸ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਦੇ ਕੋਈ ਆਸਾਰ ਵੀ ਹਨ?*
- *ਕੀ ਮੈਨੂੰ 100% ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ________________ ਵਾਪਰੇਗਾ?*
- *ਪਹਿਲਾਂ ________________ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ?*
- *ਕੀ ________________ ਸੱਚਮੁਚ ਇੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਭਵਿੱਖ ਇਸ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ?*
- *ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜਾ ਕੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?*
- *ਕੀ ਇਹ ਇੱਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਖ਼ੌਫ਼ ਹੈ?*
- *ਜੇ ਇਹ ਵਾਪਰਦਾ ਵੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਜਾਂ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?*

* ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ **ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਰਕਾ (Challenging Negative Thinking)** ਦਿਓ।

ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

ਮਾਪਾ: *ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਫ਼ੇਲ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਮਾੜਾ ਵਾਪਰ ਜਾਣ ਦੀ ਸੋਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਸੱਚਮੁਚ ਵਾਪਰੇਗਾ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਦੋਂ ਅਸੀਂ "ਸੋਚਾਂ ਦੇ ਜਾਲ" ਵਿੱਚ ਫ਼ਸ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ - ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਲਗਾਉਣੇ "ਸੋਚਾਂ ਦੇ ਜਾਲ" ਦਾ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਥਿਤੀ ਭੈੜਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰੇਗੀ। ਕੀ ਤੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੂੰ "ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਅੰਦਾਜ਼ੇ" ਲਗਾ ਰਿਹਾ ਹੈਂ?*

ਬੱਚਾ: *ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।*

ਮਾਪਾ: *ਖ਼ੈਰ, ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਜਾਦੂਈ ਗੋਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।*

ਬੱਚਾ: *ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਫ਼ੇਲ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ।*

ਮਾਪਾ: *ਕੀ ਤੈਨੂੰ ਫ਼ੇਲ ਹੋਣ ਦਾ 100% ਯਕੀਨ ਹੈ?*

ਬੱਚਾ: *ਕੀ ਦੱਸਾਂ, ਨਹੀਂ।*

ਮਾਪਾ: *ਤੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚੋਂ ਫ਼ੇਲ ਹੋਇਆ ਹੈਂ?*

ਬੱਚਾ: *ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀਆਂ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ੇਲ ਹੋਇਆ ਹਾਂ।*

ਮਾਪਾ: *ਅਤੇ ਤੂੰ ਕਿੰਨੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ੇਲ ਹੋਇਆ ਹੈਂ?*

ਬੱਚਾ: *ਵੈਸੇ, ਹੁਣ ਤੱਕ... ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਫ਼ੇਲ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।*

ਮਾਪਾ: *ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ?*

ਬੱਚਾ: *ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਜੇ ਮੈਂ ਇਸ ਵਾਰੀ ਫ਼ੇਲ ਹੋ ਗਿਆ ਫ਼ਿਰ?*

ਮਾਪਾ: *ਜੇ ਤੂੰ ਫ਼ੇਲ ਹੋ ਵੀ ਗਿਆ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜਾ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?*

ਬੱਚਾ: *ਮੈਨੂੰ ਮਾੜਾ ਗਰੇਡ ਮਿਲੇਗਾ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਾਰੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਫ਼ੇਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।*

ਮਾਪਾ: *ਅੱਛਾ, ਜੇ ਤੂੰ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਫ਼ੇਲ ਹੋ ਗਿਆ, ਕੀ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਸਾਰੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਫ਼ੇਲ ਹੋ ਜਾਵੇਂਗਾ?*

ਬੱਚਾ: *ਨਹੀਂ।*

ਮਾਪਾ: *ਜੇ ਤੂੰ ਇਸ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਫ਼ੇਲ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਗਰੇਡ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈਂ?*

ਬੱਚਾ: *ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ। ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਵਾਧੂ ਨੰਬਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਪ੍ਰੌਜੈੱਕਟ ਕੀਤਾ ਸੀ।*

ਮਾਪਾ: *ਅਤੇ ਕੀ ਅੱਗੇ ਚਲ ਕੇ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਵੀ ਹੋਣਗੇ?*

ਬੱਚਾ: *ਇਸ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਟੈਸਟ ਹੋਰ ਹੋਣੇ ਹਨ।*

ਮਾਪਾ: *ਸੋ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਨੰਬਰ ਲੈ ਸਕਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ?*

ਬੱਚਾ: *ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਹਾਂ।*

ਪੜਾਅ 4. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਯਥਾਰਥਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ
Step 4. Teach Your Child How to Identify More Helpful or Realistic Ways of Thinking

ਸੋਚਣ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਬਿਆਨ (Coping statements): ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਿਆਨ ਘੜੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, "ਜੇ ਮੈਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਗਿਆ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲਵਾਂਗਾ" ਜਾਂ "ਮੈਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।"
ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਵੈ-ਬਿਆਨ (Positive self-statements): ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲਾਂ ਕਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, "ਮੈਂ ਦਲੇਰ ਹਾਂ", "ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ" ਜਾਂ "ਮੈਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।"
ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਬਦਲਵੇਂ ਬਿਆਨ (Alternative statements based on challenging negative thoughts): ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦੇਖ ਲਓ ਜਾਂ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲੈ ਕੇ ਆਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "90% ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ" ਜਾਂ "ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਤਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚੋਂ ਫ਼ੇਲ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ।"

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਾਇਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

ਮਾਪਾ: *ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈਂ?*
ਬੱਚਾ: *ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ।*
ਮਾਪਾ: *ਹਾਂ! ਅਸੀਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ, ਉਸ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈਂ?*
ਬੱਚਾ: *ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ "ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਲਗਾ ਰਿਹਾਂ ਹਾਂ।" ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਫ਼ੇਲ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੈਂ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਜੇ ਮੈਂ ਫ਼ੇਲ ਹੋ ਵੀ ਜਾਵਾਂ ਤਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਲੱਗੀ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਚਲ ਕੇ ਮੈਂ ਹੋਰ ਨੰਬਰ ਲੈ ਸਕਾਂ ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਟੈਸਟ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਾਂ।*
ਮਾਪਾ: *ਹਾਂ!*

ਯਥਾਰਥਕ ਸੋਚ (Realistic Thinking form) ਫ਼ਾਰਮ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦੇ ਉਪਜਣ 'ਤੇ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਇਸ ਵਰਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

©Anxiety BC 604-525-7586 103-237 East Columbia St. New Westminster, B.C. Canada V3L 3W4

www.anxietybc.com