ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਜਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ
ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਿਤਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣੋ

ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਖ਼ੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ

National Family & Parenting Institute

ਡੈਡ (ਪਿਤਾ) ਲਈ ਦਸ ਅਹਿਮ ਨੁਕਤੇ

- ਇੱਕ ਚੁੱਪ ਚੁਪੀਤੀ ਥਾਂ ਤੇ ਇੱਕ ਡੈਸਕ ਦੀ ਥਾਂ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਟੈਲੀਵਿਯਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੰਕਲਪ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫ਼ੀ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਇਹ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ : ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ; ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਲਗਦੀ ਹੈ; ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕੰਮ; ਬਹੁਤ ਸ਼ਾਨਦਾਰ; ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਕੰਮ; ਸ਼ਾਬਾਸ਼; ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸੁਧਾਰ ਆਇਆ ਹੈ; ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋ। ਹੋਰ ਕੁਝ ਸੋਚਣ ਦੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਸੈਕੰਡਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ, ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕੁੜੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੁੰਡੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ 'ਕੁੜੀਆਂ' ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹਵਾਲਾ ਕਿਤਾਬਾਂ ਰੱਖੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਇਹ ਸਾਧਨ ਮੁਫ਼ਤ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿਚੋਂ ਕਲਾਸਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਗੜਬੜ ਹੋਵੇ, ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੀ ਲਗੇ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ A ਲੈਵਲ ਨਾ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਉਹ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੀ ਨਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਨਾ ਯੋਗਤਾ ਲਈ ਵਧ ਸਹੀ ਹੋਵੇ। www.dfes.gov.uk/nvq ਤੋਂ ਹੋਰ ਵਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਉ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਟੈਕਸੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਥੱਕ ਗਏ ਹੋਵੋਂ ਪਰ ਇਹ ਸਮਾਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਗੱਪਾਂ ਮਾਰਨ ਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਬੱਚਾ ਏਨਾ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਡੈਡ ਤੋਂ ਕਹਾਣੀ ਨਾ ਸੁਣ ਸਕੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਡੈਡ ਨੂੰ ਏਨਾ ਰੁਝਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਲੋਂ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾ ਰਹੀ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਨਾ ਮਾਣ ਸਕੇ।

ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰ ਤੇ ਸਵਾਲਨਾਮੇ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ।

ਪਿਤਾਵਾਂ ਲਈ ਚੰਗੇ ਸੰਪਰਕ

Parentline Plus ਪਿਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ
0808 800 2222 (24 ਘੰਟੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ)
www.parentlineplus.org.uk
Centre for Separated Families ਪਿਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 01904 610321
www.separatedfamilies.org.uk
Child Support Agency ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ
08457 133133
ਈ–ਮੇਲ : csa-nel@new100.dss.gsi.gov.uk
Citizens Advice ਮੁੱਖ ਸਲਾਹ ਕੇਂਦਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ, ਲਗਾਤਾਰ ਆਧੁਨਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੇਤ
020 7833 2181
www.nacab.org.uk

Daycare Trust ਚਾਈਲਡਕੇਅਰ ਹਾੱਟਲਾਈਨ
020 7840 3350
www.daycaretrust.org.uk
Families Need Fathers ਵਖ ਹੋਏ ਪਿਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਿਤਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਸਲਾਹ, ਜੋ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਚੁੱਕੇ ਹਨ
ਫ਼ੋਨ 08707 607496 (ਸ਼ਾਮ 6 ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤਕ)
www.fnf.org.uk
Fathers Direct ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੂਚਨਾ
www.fathersdirect.com
Gingerbread ਇਕੱਲੇ ਪਿਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ
0800 018 4318
www.gingerbread.org.uk
National Debt Helpline ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ
0800 808 4000
www.nationaldebtline.co.uk
National Family and Parenting Institute ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਚੀਆਂ
020 7424 3460
www.nfpi.org
NHS Direct ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ 24 ਘੰਟੇ ਸਲਾਹ
0845 4647
www.nhsdirect.nhs.uk
Relate ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਹਿਮਾਇਤ
01788 573241
www.relate.org.uk
Resolution ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ
01689 850227/ 0345 585671
ਈ-ਮੇਲ : info@sfla.co.uk
Respect ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ
020 8563 8523
ਈ-ਮੇਲ : info@respect.uk.net
Sure Start (ਸ਼ਿਓਰ ਸਟਾਰਟ) ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
0800 096 0296
www.surestart.gov.uk

ਹੋਰ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ
www.dfes.gov.uk
www.bbc.co.uk/parenting
www.practicalparent.org.uk
www.raisingkids.co.uk
www.tsa.uk.com (ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ)

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਲਿਖੋ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

ਇਹ ਇੱਕ ਖੇਡ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਡੈਡ, ਤੁਸੀਂ 'ਬੱਚੇ' ਦੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਉਹ ਜਵਾਬ ਲਿਖੋ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਲਿਖੇਗਾ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਏਗਾ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 'ਡੈਡ' ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚ, ਉਹ ਜਵਾਬ ਲਿਖੇਗਾ, ਜੋ ਉਸ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੋਏਗਾ ਕਿ ਉਸਦਾ ਡੈਡ ਜਵਾਬ ਦੇਏਗਾ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓਗੇ।

ਨੰਬਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ, ਹਰ ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਲਈ 3 ਪੁਆਇੰਟ ਅਤੇ ਅੱਧੇ ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਲਈ 1 ਪੁਆਇੰਟ। ਜੇਤੂ, ਡੈਡ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਥਾਂ ਚੁਣ ਸਕੇਗਾ।

1 ਤੁਹਾਡਾ ਮਨਪਸੰਦ ਬੈਂਡ ਹੈ :

ਬੱਚਾ

ਡੈਡ

2 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਨਵਰ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ?

ਬੱਚਾ

ਡੈਡ

3 ਤੁਹਾਡਾ ਮਨਪਸੰਦ ਅਧਿਆਪਕ ਕੌਣ ਸੀ/ਹੈ ?

ਬੱਚਾ

ਡੈਡ

4 ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਅੱਜ ਤਕ ਹੋਈ ਕੋਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਘਟਨਾ ?

ਬੱਚਾ

ਡੈਡ

5 ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਭੋਜਨ :

ਬੱਚਾ

ਡੈਡ

6 ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਟਰਿੱਪ ਸੀ :

ਬੱਚਾ

ਡੈਡ

7 ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦਸ ਲੱਖ ਪੌਂਡ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖ਼ਰੀਦੋਗੇ ?

ਬੱਚਾ

ਡੈਡ

8 ਤੁਹਾਡਾ ਮਨਪਸੰਦ ਟੀਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ :

ਬੱਚਾ

ਡੈਡ

9 ਤੁਹਾਡੇ ਦੋ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਹਨ :

ਬੱਚਾ

ਡੈਡ

10 ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਰਾਉਣਾ ਕੀ ਲਗਦਾ ਹੈ ?

ਬੱਚਾ

ਡੈਡ

11 ਹੁਣ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਲਚਸਪ ਕੰਮ ਕਿਹੜਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ?

ਬੱਚਾ

ਡੈਡ

12 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਕ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦੇਵੇਗੀ ?

ਬੱਚਾ

ਡੈਡ

© ਕਰਾਊਨ ਕਾੱਪੀਰਾਈਟ ਅਗਸਤ 2006