ਸੰਪੂਰਣਤਾਵਾਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ

Helping Your Child Overcome Perfectionism

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਣਤਾਵਾਦ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ:

What Perfectionism Looks Like in Children and Teens:

- ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ, ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਪਰਵਿਰਤੀ
- ਕੰਮ ਟਾਲਣ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਆਦਤ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣੀ
- ਛੇਤੀ ਚਿੜ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੌਸਲਾ ਛੱਡ ਦੇਣਾ
- ਹੇਠੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬੇਇੱਜ਼ਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਪੁਰਾਣਾ ਡਰ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੌਕਸ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰਨਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, 20 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਹੋਮਵਰਕ 'ਤੇ 3 ਘੰਟੇ ਲਗਾਉਣੇ)
- ਦੁਬਾਰਾ ਲਿਖ ਕੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ
- ਕਾਰਜ ਸੰਪੂਰਣ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਮੀਦ ਮੁਤਾਬਕ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਤਬਾਹਕੁੰਨ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਗ਼ਲਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ

ਸੰਪੂਰਣਤਾਵਾਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ: ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ?

Helping Your Child Overcome Perfectionism: How to Do It?

ਪੜਾਅ 1: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਣਤਾਵਾਦ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿਓ:

Step 1: Educate Your Child about Perfectionism:

ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਣਤਾਵਾਦ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਸੰਪੂਰਣਤਾਵਾਦ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਲੋਚਨਾਤਮਕ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਨਵੇਂ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਹੰਭਲਾ ਮਾਰਨ ਵਿੱਚ ਨਾਖ਼ੁਸ਼ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸੰਪੂਰਣਤਾਵਾਦ ਕੰਮ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਨੂੰ ਖਿਝਾ ਸਕਦਾ ਹੈ! ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਇਸ ਨੂੰ "ਸੰਪੂਰਣਤਾਵਾਦ" ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਕੁੱਝ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਣ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ: "ਜੇ ਤੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਣ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਕੀਤਾ, ਤੂੰ ਅਸਫ਼ਲ ਹੈਂ," ਜਾਂ "ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈਂ।" ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਡਰਾਉਣਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ! ਇਸ ਨਾਲ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਵੀ ਹੋਰ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਚੰਗੇ ਪਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਪੂਰਣ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਈ ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਨੰਦ ਦਾ ਖ਼ਾਤਮਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਹ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਲਈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਣਤਾਵਾਦ (ਪਰਫ਼ੈਕਸ਼ਨਿਜ਼ਮ) ਹੀ ਕਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ (ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਜਾਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚੋਂ)।

ਪੜਾਅ 2: ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਿਆਨ ਸਿਖਾਓ।

Step 2: Teach Positive Statements.

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਣਤਾ ਦੀ ਤਾਂਘ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੱਟੜ "ਬਲੈਕ ਐਂਡ ਵਾਈਟ" ਸੋਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ, ਚੰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬੁਰੀਆਂ, ਸੰਪੂਰਣ ਜਾਂ ਅਸਫ਼ਲ। ਇਸ ਸੋਚ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਧੁੰਦਲੇਪਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਉਹ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। B+ ਮਿਲਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ!

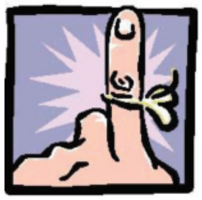
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲੋਚਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਸੰਪੂਰਣਤਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ, ਸਹਾਇਕ ਬਿਆਨਾਂ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਦੀ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ। ਜੇ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਆਨਾਂ ਉੱਪਰ ਤੁਰੰਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਵੀ ਕਰਦਾ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੋਹਰਾਏ ਜਾਣ 'ਤੇ ਇਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਇੱਕ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਵੈ-ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣਗੇ।

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

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਿਆਨਾਂ ਦੇ ਕੁੱਝ ਉਦਾਰਹਣ:

- "ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ!"
- "ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ"
- "ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਣਾ ਬਿਹਤਰ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ!"

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਅਲੋਚਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਣ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਕਾਰਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਲਿੱਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਆਖਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਆਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਕਿਤੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਓ (ਉਦਾਹਰਣ, ਪੈਨਸਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੋਸਟ-ਇੱਟ ਨੋਟ)।



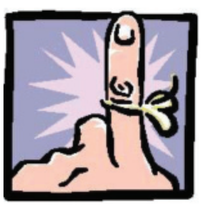
ਸਹਾਇਕ ਗੁਰ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਕੋਈ "ਗੜਬੜ" ਜਾਂ ਗ਼ਲਤੀ ਕਰ ਦੇਵੋ, ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖੇਗਾ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬਹੁਤੀ ਸੰਜੀਦਗੀ ਨਾਲ ਨਾ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਹੈ!

ਪੜਾਅ 3: ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ:

Step 3: Help Your Child Gain Perspective

ਸੰਪੂਰਣਤਾ ਦੀ ਤਾਂਘ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ "ਤਬਾਹਕੁੰਨ" ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖਣ ਦੀ ਪਰਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਭਿਆਨਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਸਫ਼ਲਤਾ ਦੇ ਸੰਭਵ ਮਾੜੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਟਿਆਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲੀਅਤ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਕਠੋਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਤਬਾਹਕੁੰਨ ਨਜ਼ਰੀਆ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਅੜਚਨਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਦਵਾਓ ਕਿ ਇੱਕ ਗ਼ਲਤੀ ਅਸਫ਼ਲਤਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਕਿ ਉਹ ਨਿਕੰਮਾ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬੀ ਜਾਂ ਫ਼ਿਲਮੀ ਕਿਰਦਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਸਫ਼ਲ ਹੋਏ! ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਲਬ ਲਈ ਸਹੀ ਤਾਰ ਲੱਭਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੌਮਸ ਐਡੀਸਨ ਹਜ਼ਾਰ ਵਾਰੀ ਨਾਕਾਮ ਹੋਇਆ ਸੀ! ਬਾਸਕੇਟਬੌਲ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਖਿਡਾਰੀ ਮਾਈਕਲ ਜੌਰਡਨ ਵੱਲੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੀ ਬਾਸਕੇਟਬੌਲ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਉਸਨੂੰ ਚੁਣਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਸੀ।



ਸਹਾਇਕ ਗੁਰ: ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਮਿਸਾਲਾਂ ਲੱਭ ਜਾਂ ਘੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਮਨਪਸੰਦ "ਅਸਫ਼ਲਤਾ" ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ:

ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

The Value of Mistakes

"ਜਿਹੜੇ ਵੱਡੀਆਂ ਨਾਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਸਹੇੜਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹੀ ਵੱਡੀਆਂ ਮੱਲਾਂ ਵੀ ਮਾਰਦੇ ਹਨ"। (ਰੌਬਰਟ ਕੈਨੇਡੀ) *(Robert Kennedy)*

"ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਸਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।" (ਹੈਨਰੀ ਫ਼ੋਰਡ) *(Henry Ford)*

"ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰ ਜਾਓ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਾਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ।" (ਸੋਰੈਨ ਕਾਇਰਕੇਗਾਰਡ) *(Soren Kierkegaard)*

"ਅਸਫ਼ਲਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ ਨਾਲ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੈ।" (ਬੈਨਜਡਮਿਨ ਡਿਸਰੇਇਲੀ) *(Benjamin Disraeli)*

ਪੜਾਅ 4: ਸਿਫ਼ਤ ਕਰੋ!
Step 4: Praise!

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਫ਼ਲ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ, ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਪੂਰਣਤਾ ਦੀ ਤਾਂਘ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਅਲ੍ਹੜ ਲਈ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਫ਼ਲਤਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ, ਕਹੋ "ਵਾਹ! ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੂੰ ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੈ" ਜਾਂ "ਤੂੰ ਬਹੁਤ ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਖਾਇਆ!" ਨਾਲ ਹੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫ਼ਤ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਫ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜੇ ਹੋਏ (ਉਦਾਹਰਣ, ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ, ਕੋਈ ਮਹੱਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ, ਚੰਗਾ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਜੇਤੂ ਨੂੰ ਵਧਾਈਆਂ ਦੇਣੀਆਂ)।

ਕੰਮ ਟਾਲਣ ਦੀ ਪਰਵਿਰਤੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ
Overcoming Procrastination

ਸੰਪੂਰਣਤਾ ਦੀ ਤਾਂਘ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਅਲ੍ਹੜ ਅਕਸਰ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਟਾਲ ਕੇ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਡਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹਨ। ਕੰਮ ਟਾਲਣ ਦੀ ਆਦਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ:

ਯਥਾਰਥਕ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਬਣਾਉਣਾ। ਵੱਡੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ, ਸੰਭਾਲੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤਕਸੀਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਚਾਰਟ ਜਾਂ ਕੈਲੰਡਰ ਉੱਪਰ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਖ਼ਰੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਪਿੱਛਲ-ਪੈਰੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਕੰਮ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਟੀਚੇ ਧਾਰਦੇ ਰਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਇਨਾਮ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਰ ਕਾਰਜ ਲਈ ਆਪ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਟੀਚਾ ਹੈ ਕੰਮ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ, ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਣ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨਾ!

ਪਹਿਲ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨੀ। ਸੰਪੂਰਣਤਾ ਦੀ ਤਾਂਘ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਜ਼ੋਰ ਕਿਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਕਿਹੜਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਹਰ ਕਾਰਜ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ 100% ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ ਵਾਜਬ ਹੈ।

ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ। ਸੰਪੂਰਣਤਾ ਦੀ ਤਾਂਘ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਸੀਮਿਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟੀਚਾ ਇਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਠੀਕ ਠਾਕ" ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਵਕਤ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੌਕਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲੇਗਾ - ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਗੁਰ

- "ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ" ਇਹ ਆਪ ਵੀ ਕਹੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁੱਝ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ।
- ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਕਹੋ, "ਓਹ! ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਕੋਈ ਗੜਬੜ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਖ਼ੈਰ, ਹੁਣ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?!" ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ 'ਤੇ ਹੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰੋ। ਮਜ਼ਾਕ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਾਜਬ ਪੈਮਾਨੇ ਤੈਅ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਬੋਝ ਘਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਦਮ ਕਰਨੇ ਸਿੱਖੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਵਡਮੁੱਲੇ ਢੰਗ ਸਿੱਖ ਸਕੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਹ "ਸੰਪੂਰਣ" ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਉਸਨੂੰ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਜਾਂ ਉਪਕਾਰੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਪਨਾਹਗਾਹ ਦੇ ਕੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਵਾਉਣੀ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ।

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

www.anxietybc.com

ਸੰਪੂਰਨਤਾਵਾਦ (ਅਤੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਦੀ ਆਦਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ) ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਅਧਿਐਨ ਸਮੱਗਰੀ:

ਸੰਪੂਰਣਤਾਵਾਦ: ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਪੁੰਨ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਾੜਾ ਹੈ? (Perfectionism: What's Bad about Being Too Good?) ਲੇਖਕਾ: Miriam Adderholdt-Elliott, Miriam Elliott, & Jan Goldberg (ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Monarch Books)

ਸੰਪੂਰਣਤਾਵਾਦ: ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਪੁੰਨ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਾੜਾ ਹੈ? (When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism) ਲੇਖਕਾ: Martin M. Antony & Richard P. Swinson (ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: New Harbinger Publications)

ਜਦੋਂ ਚੰਗਾ ਵੀ ਸੰਤੋਖਜਨਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ: ਸੰਪੂਰਣਤਾਵਾਦ ਸਬੰਧੀ ਅਸਲੀ ਗੱਲਬਾਤ (What to Do When Good Enough Isn't Good Enough: The Real Deal on Perfectionism) ਲੇਖਕਾ: Thomas S., Ph.D. Greenspon (ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Free Spirit Publishing)