

WITS ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ WITS ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਕੂਲਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਲੰਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬਦਮਾਸ਼ੀ ਨਾਲ ਨਜਿਠਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।

WITS ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ:

- WITS ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ, ਅਣਦੇਖਿਆ ਕਰਨਾ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਮੱਦਦ ਮੰਗਣਾ।
- ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬਦਮਾਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਤੋਂ ਗਰੇਡ 3 ਤੱਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇਣਾ ਕਿ ਉਹ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬਦਮਾਸ਼ੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਸਕਣ।

WITS ਲੀਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ:

- ਦੇਖਣਾ, ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ, ਉਸ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ? ਅਤੇ ਮੱਦਦ ਮੰਗੋ।
- 4-6 ਗਰੇਡ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਣ।
- ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੱਸਣਾ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ WITS ਦੇ ਲੀਡਰ ਬਣ ਸਕਣ।

“ WITS ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਨਤਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਅਸਾਨ ਹੈ। ”

DORIAN BROWN, PARENT

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

WITS ਬਾਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਇਸ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ:

- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਣ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ

- ਜੇਕਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰੋ, ਦੂਰ ਚਲੋ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ।
- ਹੱਸਮੁੱਖ ਰਹੋ! **Humors** ਦਿਖਾਉ ਤੁਸੀਂ ਪਾਰੋਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ।
- ਹੱਠਧਰਮੀ ਬਣੋ, ਜੁਝਾਰੂ ਨਹੀਂ, ਦੁਬਾਰਾ ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ ਪੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਬੁਰਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਮੁਖਬਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਰ ਚੱਲੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੱਦਦ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਥੇ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਉਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦੇ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ?
- ਜਿਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਾਫੀ ਮੰਗੋ।
- ਅਸਲੀ ਲੀਡਰ ਬਣੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਇੱਜ਼ਤ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਪੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ

ਕਿਤਾਬਾਂ

- ਪੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ: *What Parents Need to Know*. By Drs. Wendy Craig, Debra Pepler & Joanne Cummings. Published by Createspace (2013).
- ਸ਼ਬਦੀ ਜ਼ਖਮ: *Delete Cyberbullying and Make Kindness Go Viral*. By Drs. Justin Patchin & Sameer Hinduja. Published by Free Spirit (2014).

ਆਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ

- ਵੱਡੇ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ: *The Protective Factors of Parent and Teacher Emotional Support on Emotional Behavioural Problems of Peer-Victimized Adolescents*. Published in *The Journal of Community Psychology* (2010). www.witsprogram.ca/pdfs/schools/research-evaluation/adults-make-a-difference.pdf
- ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ WITS ਟੂਲਕਿੱਟ www.witsprogram.ca/families/wits-toolkit.php

This pamphlet was developed through an ongoing collaboration among the Rock Solid Foundation and researchers from University of Victoria's Centre for Youth & Society.

Centre for
Youth & Society

University
of Victoria

ROCK SOLID
FOUNDATION

WITS ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣਾ

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਸਰੋਤ



ਪੀਅਰ ਅੱਤਿਆਚਾਰ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਜਵਾਬਦੇਹ ਬਣਾਉਣਾ



www.witsprogram.ca

WITS ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ?

1. **WITS ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾਉ** - ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਣਾ, ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਜਦੋਂ ਖਿਡੋਣਿਆਂ, ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਅਤੇ ਕੋਣ ਪਹਿਲਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਬਹੁਤ ਸੀਰੀਅਸ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਰਨਾ, ਧੱਕੇ ਮਾਰਨਾ, ਛੇੜਣਾ ਅਤੇ ਧਮਕਾਉਣ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣਾ।
2. **ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ WITS ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ** - WITS ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.witsprogram.ca/schools/book-lists/ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
3. **ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਟੀ.ਵੀ ਵੇਖੋ** - ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਐਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਝਗੜੇ ਨੂੰ ਨਿਪਟਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਮੇਨ ਕਰੈਕਟਰ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਕੀ ਹੈ? ਕੀ ਉਹ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮੰਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢ ਲਵੋਗੇ? ਕੀ ਕਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਹੈ? ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ WITS ਦੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਕਰੈਕਟਰਾਂ ਨੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਸੀ? ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਮੁਖ ਕਰੈਕਟਰ ਨੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਸੀ? ਕੀ ਉਹ ਵੱਖਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ? ਉਹ ਆਪਣੇ WITS ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਸਨ?
4. **WITS ਟਾਈਮ ਆਊਟ ਵਰਤੋ** - ਟਾਈਮਆਊਟ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਮੋਕਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਅਣਡਿੱਠਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਚੰਗਾ ਹੱਲ ਸੋਚਣਾ। ਇੱਕ ਟਾਈਮ ਆਊਟ ਪੀਰੀਅਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (ਉਮਰ 'ਚ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸੋਧ ਹੈ) ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਕੱਠੇ ਉਸ ਦੇ ਭੈਣ/ਭਰਾ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਹਾਲਾਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਗਏ, ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ WITS ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਅਲੱਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨਗੇ।
5. **WITS ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋ** - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ WITS ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਵੇਖਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਬੇਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ WITS ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
6. **WITS ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ** - ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ WITS ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ, ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਹੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ

WITS LEADS (ਲੀਡਜ਼) ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੂਖਮ ਅਤੇ ਸਾਮਾਜਿਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੁਲੰਗ ਦੇ ਹੱਲ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਦੇਖੋ ਤੇ ਸੁਣੋ** - ਸਹੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਚੁਸਤ ਸਰੋਤੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੀਏ ਕਿ ਉਹ ਦੱਸਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀ ਵੇਖਿਆ ਤੇ ਸੁਣਿਆ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੀਏ।
- **ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ** - ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਮਝਣ, ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਮਲਟੀਪਲ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕਰੈਕਟਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
- **ਐਕਟ** - ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਹੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਬੁਲੰਗ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਇੱਕ ਦਰਸ਼ਕ ਹੋਣ। ਸਾਡੇ ਇੱਕ ਕੁਇਜ਼ www.witsprogram.ca/pdfs/families/bystander-quiz.pdf ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਦਰਸ਼ਕ ਦੇ ਰੋਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਕਿ ਇਸ ਨੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ** - ਲੋਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਕੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਢੰਗ ਵੇਖੋ, ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਕਾਰਵਾਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਹੀ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ? ਤੇ ਕਿਹੜੀ ਨਾਂਹ ਪੱਖੀ?
- **ਮਦਦ ਮੰਗੋ** - ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਹੁਨਰ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਵੱਡੇ ਵੀ ਮਦਦ ਮੰਗਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਜਦੋਂ ਤਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਲੀਡਜ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, www.witsprogram.ca/schools/leads-training-program/ ਤੇ ਜਾਓ

ਚਾਰ ਸਟੈਪਸ ਨਾਲ ਭੈਣ/ਭਰਾ ਅਤੇ ਪੀਅਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ

1. ਪਹਿਲਾਂ ਪੁਛੋ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੀ ਹੈ।
2. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁਛੋ ਕਿ WITS ਨਾਲ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ WITS ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ।
3. ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ WITS ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ।
4. ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ WITS ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲੜਾਈ ਝੱਗੜਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਬਦਲ ਹੈ।

