



ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਭੰਬਲਭੁਸੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਮਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਕਿਸੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਆਮ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਜਾਂ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਦੀ ਕਮੀ।



ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਨੁਕਤੇ

ਅਸਹਿਜ ਹੋ ਜਾਂ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ? ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਓ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਸਰਲ, ਪਰ ਈਮਾਨਦਾਰ ਰੱਖੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਮਝਣਗੇ।
- ਉਹ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚੁਣੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨਾ ਪਵੇ ਜਾਂ ਦੂਸਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਾ ਸੁਣੇ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਮਾਪਾ/ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਜੀਆ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹੋਵੇ।
- ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਚੰਗੇ ਸੁਨੇਹੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ - ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ/ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ
- ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਪਾ/ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਜੀਆ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ/ਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹੈ
- ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਚੰਗੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾੜੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਮਾਪਾ 'ਮਾੜਾ' ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ)
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਡਰਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਛਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ '7 ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼' ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਇਹ ਮੇਰੇ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ
- ਮੈਂ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ
- ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ
- ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਜ਼ਮਾਨਾ ਮਨਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।¹

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹਨ - ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਕੁ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ।

- ਨੀਲਾ ਬਰਫੀਲਾ ਰਿੱਛ (ਦਾ ਬਲਿਊ ਪੋਲਰ ਬੀਅਰ) - 5-7 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ NSW ਦੀ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।
- ਉਡਣ ਦਾ ਸੁਪਨਾ (ਦਾ ਫਲਾਇੰਗ ਡ੍ਰੀਮ) - 8-12 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ NSW ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਚੀਜ਼ ਵਾਪਰੀ ਹੈ (ਏ ਟੈਰੀਬਲ ਥਿੰਗ ਹੈਪਨਡ) - 4-7 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ।
- ਕ੍ਰਿਟਰਜ਼ ਵੀ ਰੋਂਦੇ ਹਨ (ਕ੍ਰਿਟਰਜ਼ ਕਰਾਈ ਟੂ)
- ਐਡੀ ਦੀ ਮਿਮੀ ਹੁਣ ਘਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ (ਐਡੀ'ਜ਼ ਮਿਮ ਇਜ਼ਟ ਹੋਮ ਐਨੀਮੋਰ): ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਡਰਾਉਣੀ ਹੈ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੈ - 8-12-ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ
- ਡੈਡੀ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਡੈਡੀ ਗੋਅਜ਼ ਟੂ ਮੀਟਿੰਗਜ਼)
- ਰੁੜ੍ਹ ਕੇ ਜਾਣਾ (ਫਲੋਟਿੰਗ ਅਵੇ): ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ - 8-12-ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ।
- ਟਿੱਬੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹੈ (ਟਿੱਬੀ ਟਾਕਸ ਅਬਾਊਟ ਅਡਿਕਸ਼ਨ): ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਰੈਕੂਨ ਦੀ ਪੁਛ (ਦਾ ਟੇਲ ਆਫ਼ ਦਾ ਰਾਕੂਨ) (ਭਾਗ I, ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਦੇ ਰਾਜ; ਭਾਗ II, ਅਦਿੱਖ ਨੂੰ ਛੁਹਣਾ; ਭਾਗ III, ਰਵਾਨਗੀਆਂ)

ਇਹ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀਆਂ, ਪਰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹਨ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਅਦਰ ਡਰੱਗ ਹੋਟਲਾਈਨ ਨੂੰ 1800-250-015 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਹਵਾਲੇ

1. VeryWell Mind (ਬਹੁਤ ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਿਮਾਗ) ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ [24 ਫਰਵਰੀ 2022 ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਗਈ] <https://www.verywellmind.com/what-to-tell-children-about-a-parents-addiction-66633>.