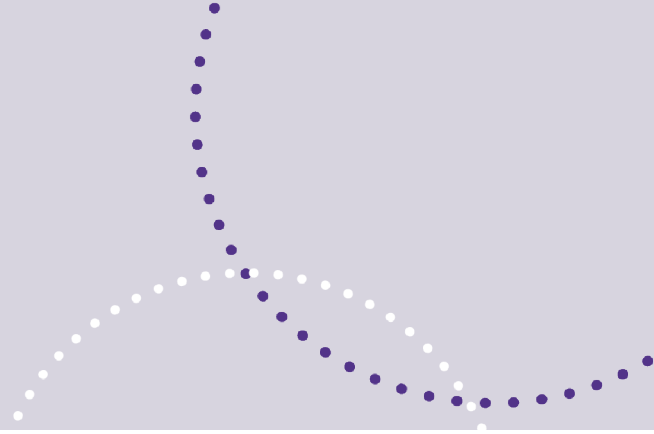


ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਮੈਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਸਰਵੇਖਣ



ਆਪਣੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ:

1. ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੁਝ ਗ਼ਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ ☐ 1	ਅਸਹਿਮਤ ☐ 2	ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ☐ 3	ਸਹਿਮਤ ☐ 4	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ ☐ 5
2. ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ ☐ 1	ਅਸਹਿਮਤ ☐ 2	ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ☐ 3	ਸਹਿਮਤ ☐ 4	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ ☐ 5
3. ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੈ	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ ☐ 1	ਅਸਹਿਮਤ ☐ 2	ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ☐ 3	ਸਹਿਮਤ ☐ 4	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ ☐ 5
4. ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਮਨਵਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਹੈ	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ ☐ 1	ਅਸਹਿਮਤ ☐ 2	ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ☐ 3	ਸਹਿਮਤ ☐ 4	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ ☐ 5
5. ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ ☐ 1	ਅਸਹਿਮਤ ☐ 2	ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ☐ 3	ਸਹਿਮਤ ☐ 4	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ ☐ 5
6. ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ ☐ 1	ਅਸਹਿਮਤ ☐ 2	ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ☐ 3	ਸਹਿਮਤ ☐ 4	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ ☐ 5
7. ਮੈਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ ☐ 1	ਅਸਹਿਮਤ ☐ 2	ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ☐ 3	ਸਹਿਮਤ ☐ 4	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ ☐ 5
8. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਉਤਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ ☐ 1	ਅਸਹਿਮਤ ☐ 2	ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ☐ 3	ਸਹਿਮਤ ☐ 4	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ ☐ 5

ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਮੈਂ

ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਸਰਵੇਖਣ

ਆਪਣੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ:

9. ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਬੇਵੱਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ ☐ 1	ਅਸਹਿਮਤ ☐ 2	ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ☐ 3	ਸਹਿਮਤ ☐ 4	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ ☐ 5
10. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੁਝਾਉਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ ☐ 1	ਅਸਹਿਮਤ ☐ 2	ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ☐ 3	ਸਹਿਮਤ ☐ 4	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ ☐ 5
11. ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚੰਗਾ ਮਾਪਾ ਬਣਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਹੁਨਰ ਹਨ	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ ☐ 1	ਅਸਹਿਮਤ ☐ 2	ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ☐ 3	ਸਹਿਮਤ ☐ 4	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ ☐ 5
12. ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ ☐ 1	ਅਸਹਿਮਤ ☐ 2	ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ☐ 3	ਸਹਿਮਤ ☐ 4	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ ☐ 5
13. ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ ☐ 1	ਅਸਹਿਮਤ ☐ 2	ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ☐ 3	ਸਹਿਮਤ ☐ 4	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ ☐ 5
14. ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ ☐ 1	ਅਸਹਿਮਤ ☐ 2	ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ☐ 3	ਸਹਿਮਤ ☐ 4	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ ☐ 5
15. ਮੇਰੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ ☐ 1	ਅਸਹਿਮਤ ☐ 2	ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ☐ 3	ਸਹਿਮਤ ☐ 4	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ ☐ 5
16. ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸਮਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ ☐ 1	ਅਸਹਿਮਤ ☐ 2	ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ☐ 3	ਸਹਿਮਤ ☐ 4	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ ☐ 5