

# ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਮੈਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਸਰਵੇਖਣ

Me as a Parent – Parent handout

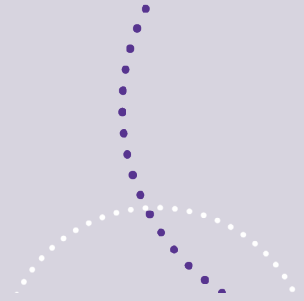
ਆਪਣੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ:

Think about your parenting, and answer the below questions:

<p><b>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</b></p> <p>1. When something goes wrong between me and my child, there is little I can do to fix it</p>	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ Strongly disagree</p> <input type="checkbox"/> 1	<p>ਅਸਹਿਮਤ Disagree</p> <input type="checkbox"/> 2	<p>ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ Mixed feelings</p> <input type="checkbox"/> 3	<p>ਸਹਿਮਤ Agree</p> <input type="checkbox"/> 4	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ Strongly agree</p> <input type="checkbox"/> 5
<p><b>2. ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ</b></p> <p>2. I know how to solve most problems that arise with parenting</p>	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ Strongly disagree</p> <input type="checkbox"/> 1	<p>ਅਸਹਿਮਤ Disagree</p> <input type="checkbox"/> 2	<p>ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ Mixed feelings</p> <input type="checkbox"/> 3	<p>ਸਹਿਮਤ Agree</p> <input type="checkbox"/> 4	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ Strongly agree</p> <input type="checkbox"/> 5
<p><b>3. ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੈ</b></p> <p>3. I have confidence in myself as a parent</p>	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ Strongly disagree</p> <input type="checkbox"/> 1	<p>ਅਸਹਿਮਤ Disagree</p> <input type="checkbox"/> 2	<p>ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ Mixed feelings</p> <input type="checkbox"/> 3	<p>ਸਹਿਮਤ Agree</p> <input type="checkbox"/> 4	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ Strongly agree</p> <input type="checkbox"/> 5
<p><b>4. ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਮਨਵਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਹੈ</b></p> <p>4. My child usually ends up getting their own way, so why try</p>	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ Strongly disagree</p> <input type="checkbox"/> 1	<p>ਅਸਹਿਮਤ Disagree</p> <input type="checkbox"/> 2	<p>ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ Mixed feelings</p> <input type="checkbox"/> 3	<p>ਸਹਿਮਤ Agree</p> <input type="checkbox"/> 4	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ Strongly agree</p> <input type="checkbox"/> 5
<p><b>5. ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ</b></p> <p>5. I have the skills to deal with new situations with my child as they arise</p>	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ Strongly disagree</p> <input type="checkbox"/> 1	<p>ਅਸਹਿਮਤ Disagree</p> <input type="checkbox"/> 2	<p>ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ Mixed feelings</p> <input type="checkbox"/> 3	<p>ਸਹਿਮਤ Agree</p> <input type="checkbox"/> 4	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ Strongly agree</p> <input type="checkbox"/> 5
<p><b>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</b></p> <p>6. When changes are needed in my family I am good at setting goals to achieve those changes</p>	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ Strongly disagree</p> <input type="checkbox"/> 1	<p>ਅਸਹਿਮਤ Disagree</p> <input type="checkbox"/> 2	<p>ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ Mixed feelings</p> <input type="checkbox"/> 3	<p>ਸਹਿਮਤ Agree</p> <input type="checkbox"/> 4	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ Strongly agree</p> <input type="checkbox"/> 5

# ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਮੈਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਸਰਵੇਖਣ

Me as a Parent – Parent handout



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

Think about your parenting, and answer the below questions:

<p><b>7. ਮੈਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ</b></p> <p>7. I can find out what's needed to resolve any problems my child has</p>	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ Strongly disagree</p> <input type="checkbox"/> 1	<p>ਅਸਹਿਮਤ Disagree</p> <input type="checkbox"/> 2	<p>ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ Mixed feelings</p> <input type="checkbox"/> 3	<p>ਸਹਿਮਤ Agree</p> <input type="checkbox"/> 4	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ Strongly agree</p> <input type="checkbox"/> 5
<p><b>8. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਉਤਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ</b></p> <p>8. I meet my expectations for providing emotional support for my child</p>	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ Strongly disagree</p> <input type="checkbox"/> 1	<p>ਅਸਹਿਮਤ Disagree</p> <input type="checkbox"/> 2	<p>ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ Mixed feelings</p> <input type="checkbox"/> 3	<p>ਸਹਿਮਤ Agree</p> <input type="checkbox"/> 4	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ Strongly agree</p> <input type="checkbox"/> 5
<p><b>9. ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਬੇਵੱਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ</b></p> <p>9. I often feel helpless about my child's behaviour</p>	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ Strongly disagree</p> <input type="checkbox"/> 1	<p>ਅਸਹਿਮਤ Disagree</p> <input type="checkbox"/> 2	<p>ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ Mixed feelings</p> <input type="checkbox"/> 3	<p>ਸਹਿਮਤ Agree</p> <input type="checkbox"/> 4	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ Strongly agree</p> <input type="checkbox"/> 5
<p><b>10. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੁਝਾਉਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ</b></p> <p>10. I am good at making plans and arranging fun and educational activities for my child to engage in</p>	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ Strongly disagree</p> <input type="checkbox"/> 1	<p>ਅਸਹਿਮਤ Disagree</p> <input type="checkbox"/> 2	<p>ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ Mixed feelings</p> <input type="checkbox"/> 3	<p>ਸਹਿਮਤ Agree</p> <input type="checkbox"/> 4	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ Strongly agree</p> <input type="checkbox"/> 5
<p><b>11. ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚੰਗਾ ਮਾਪਾ ਬਣਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਹੁਨਰ ਹਨ</b></p> <p>11. I have all the skills necessary to be a good parent to my child</p>	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ Strongly disagree</p> <input type="checkbox"/> 1	<p>ਅਸਹਿਮਤ Disagree</p> <input type="checkbox"/> 2	<p>ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ Mixed feelings</p> <input type="checkbox"/> 3	<p>ਸਹਿਮਤ Agree</p> <input type="checkbox"/> 4	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ Strongly agree</p> <input type="checkbox"/> 5
<p><b>12. ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ</b></p> <p>12. I know I am doing a good job as a parent</p>	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ Strongly disagree</p> <input type="checkbox"/> 1	<p>ਅਸਹਿਮਤ Disagree</p> <input type="checkbox"/> 2	<p>ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ Mixed feelings</p> <input type="checkbox"/> 3	<p>ਸਹਿਮਤ Agree</p> <input type="checkbox"/> 4	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ Strongly agree</p> <input type="checkbox"/> 5
<p><b>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</b></p> <p>13. I know how to work out which situations my child is likely to be happiest in</p>	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ Strongly disagree</p> <input type="checkbox"/> 1	<p>ਅਸਹਿਮਤ Disagree</p> <input type="checkbox"/> 2	<p>ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ Mixed feelings</p> <input type="checkbox"/> 3	<p>ਸਹਿਮਤ Agree</p> <input type="checkbox"/> 4	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ Strongly agree</p> <input type="checkbox"/> 5

# ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਮੈਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਸਰਵੇਖਣ

Me as a Parent – Parent handout

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

Think about your parenting, and answer the below questions:

<p>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</p> <p>14. I can stay focused on the things I need to do as a parent even when I've had an upsetting experience</p>	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ</p> <input type="checkbox"/> 1	<p>ਅਸਹਿਮਤ</p> <input type="checkbox"/> 2	<p>ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ</p> <input type="checkbox"/> 3	<p>ਸਹਿਮਤ</p> <input type="checkbox"/> 4	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ</p> <input type="checkbox"/> 5
<p>15. ਮੇਰੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ</p> <p>15. My parenting skills are effective</p>	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ</p> <input type="checkbox"/> 1	<p>ਅਸਹਿਮਤ</p> <input type="checkbox"/> 2	<p>ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ</p> <input type="checkbox"/> 3	<p>ਸਹਿਮਤ</p> <input type="checkbox"/> 4	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ</p> <input type="checkbox"/> 5
<p>16. ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸਮਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ</p> <p>16. How my child turns out is mainly due to luck</p>	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਹਿਮਤ</p> <input type="checkbox"/> 1	<p>ਅਸਹਿਮਤ</p> <input type="checkbox"/> 2	<p>ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ</p> <input type="checkbox"/> 3	<p>ਸਹਿਮਤ</p> <input type="checkbox"/> 4	<p>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ</p> <input type="checkbox"/> 5