ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਮੈਂ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਦਾ ਲਗਾਉ

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

ਅਸੀਂ ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ:

- Angie Manners, Centre de santé communautaire du Témiskaming
- Geneviève Lafleur, CHU Ste-Justinee
- Linda Lanthier, Eastern Ontario Health Unit
- Kathleen Patterson, Centre francophone de Toronto
- Nicole Trahan, Sudbury & District Health Unit

ਅਸੀਂ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਲਈ Ontario Early Years Centre (ਓਨਟੈਰੀਓ ਅਰਲੀ ਯੀਅਰ ਸੈਂਟਰ)/Growing Up Program (ਗਰੋਇੰਗ ਅਪ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ)/Great Beginnings (ਗ੍ਰੇਟ ਬਿਗਨਿੰਗ) ਦੇ ਹੰਟਸਵਿਲ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ Mothercraft Ottawa (ਮਰਦਕ੍ਰਾਫਟ ਓਟਾਵਾ) ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਵਾਂਗੇ।

ਲੇਖਕ: Louise Choquette, Best Start Resource Centre

ਨੋਟ ਕਰੋ: ਇਸ ਪੂਰੇ ਸ੍ਰੋਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹੋਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੁਆਕ, ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਬੱਚਾ। ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਜੁਆਕ: ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ।

ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ: ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ।

ਬੱਚਾ: ਇਸ ਸ੍ਰੋਤ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਮ ਸ਼ਬਦ।

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ 2

ਮੁਢਲੇ ਲਗਾਉ ਦਾ ਰੂਪ 3

ਪਿਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ 6

ਅਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? 7

- 0–3 ਮਹੀਨੇ 8
- 4–6 ਮਹੀਨੇ 10
- 7–9 ਮਹੀਨੇ 12
- 10–12 ਮਹੀਨੇ 14
- 13–18 ਮਹੀਨੇ 16
- 19–24 ਮਹੀਨੇ 18
- 25–30 ਮਹੀਨੇ 20
- 31–36 ਮਹੀਨੇ 22

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ 24

ਗੋਦ ਲੈਣਾ 27

ਅੱਡ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਤਲਾਕ 30

ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਗਾਉ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ 32

ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਹੀ ਨਾ ਹੋਣ 34

ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਕਿਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ 36

ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

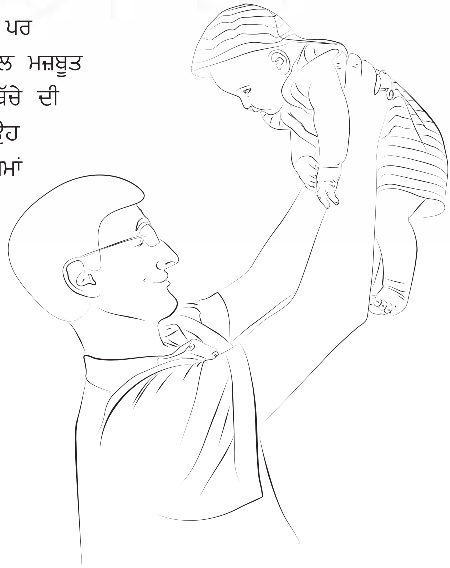
ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਉਣਾ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕੀ ਮੈਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ/ਚੰਗਾ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਬਣਾਂਗੀ/ਬਣਾਂਗਾ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਲਗਾਉ ਬਣਾ ਸਕਾਂਗੀ/ਸਕਾਂਗਾ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਦੇ ਸਕਾਂਗੀ ਜਿਸ ਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ?
- ਕੀ ਉਹ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਖੁਸ਼, ਸੁਤੰਤਰ ਬਾਲਗ ਬਣ ਸਕੇਗਾ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਜਨਮ ਦੇ ਨਾਲ ਆਏ ਵਿਹਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਦ ਦੀ ਸੁਭਾਵਕ ਸੂਝ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ, ਲਗਾਉ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਲਗਾਉ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਬੰਧ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ 0 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਉਸ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮੁਢਲੇ ਲਗਾਉ ਦਾ ਰੂਪ



ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਲਗਾਉ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਪਿਤਾ, ਮਾਤਾ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲਾ) ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲਗਾਉ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੁੱਖ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲਗਾਉ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋਗੇ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣਾ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ, ਕੱਪੜੇ, ਅਤੇ ਨਹਾਉਣਾ।
- ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਗਾਣੇ ਗਾਉਣੇ।
- ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ।
- ਉਸ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਸਕਰਾਹਟ, ਅੱਥਰੂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ, 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨੀ।

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮੱਰਥ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਬਣਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ! ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ। ਰਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ! ਜਦੋਂ ਉਹ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਨਾਲ, ਉਦੋਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਸੌਂ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਬਸ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਚੁੱਕ ਲਵੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਲਗਾਉ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:

1) *ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ।*

2) *ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ।*

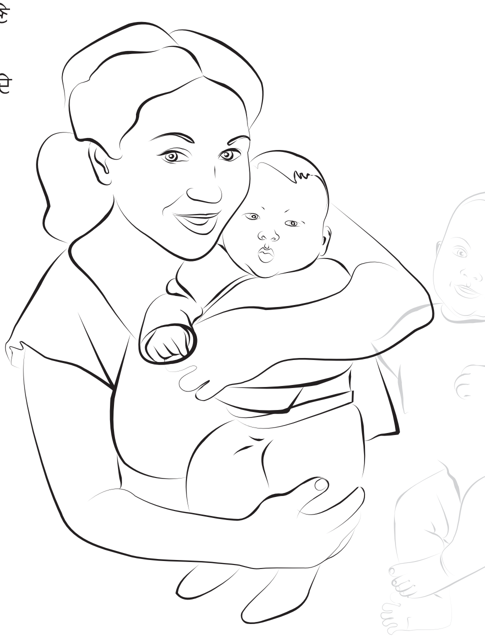
3) *ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ - ਦੁਖੀ, ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਇਕੱਲਾ - ਹੋਵੇ।*

ਬੇਸ਼ਕ, ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕੋਗੇ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ''ਵਿਗਾੜਨ'' ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜੋਗੇ ਨਹੀਂ। ਬਲਕਿ, ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਲਗਾਉ ਦਾ ਬੰਧਨ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਲਗਾਉ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੋਚ, ਸਿੱਖਿਆ, ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ।

ਜਦੋ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੇਗਾ, ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਸਦੇ ਮਾਪੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਕ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਨ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

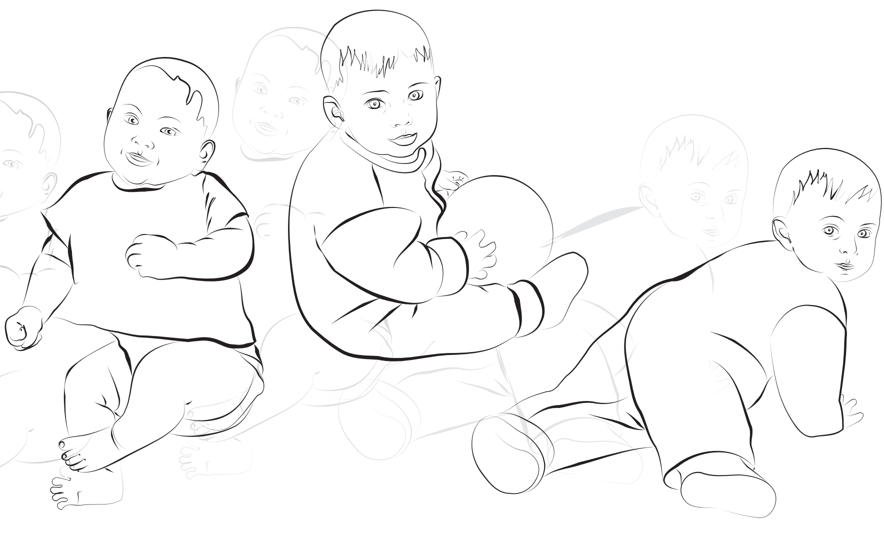


ਲਗਾਉ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਏਥੇ ਕੁਝ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਨੂੰ ਮੱਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸ ਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਲਈ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।
- ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਸ਼ਪਸ਼ਟ ਉਮੀਦਾਂ ਰੱਖੋ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਢੁਕਵੀਆਂ ਹੋਣ।
- ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਵੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲਗਾਉ ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਤੰਤਰਤਾ, ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚ, ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ, ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ।

Encyclopedia on Early Childhood Development
(ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਇਨਸਾਈਕਲੋਪੀਡੀਆ) ਵਿੱਚੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ



ਪਿਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਭਾਵੇਂ ਮਾਂ ਨਾਲ ਲਗਾਉ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਅਰਾਮ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਲਗਾਉ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸੰਬੰਧ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਲਗਾਉ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅੱਗਲੇ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਵਰਣਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਤੀ-ਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੁੱਖ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਬੇਬੀ ਕੈਰੀਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਆਦਮੀ ਵੱਡੇ, ਭਾਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਲੇਟ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਲਿਟਾਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਭਰੋਸਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।
- ਦੂਜੇ ਮਾਪੇ ਵਰਗੇ ਹੀ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਜਵਾਬ, ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨ ਦੇਵੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ, ਭਾਵੇਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹਿਚਕਚਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਆਦਰਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਕੋਲ ਲਿਆ ਕੇ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਥਪਥਪਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਮੌਕੇ ਲੱਭੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਹੁਨਰ (ਚੱੜਨਾ, ਕੁਦਨਾ, ਆਦਿ) ਵਿਕਸਤ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਉਸ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਪਰ, ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਬਣੋ।

- ❖ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਅਤੇ ਇੱਕਲੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ ਵਾਸਤੇ, ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

- ❖ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇੱਕਲਿਆਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਚਕਚਾਹਟ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਸਮਾਂ ਵਧਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਸ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ।

- ❖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਵਸੀਲੇ ਲੱਭੋ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਪਿਤਾ-ਬੱਚਾ ਸਮੂਹ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਸਮੂਹ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

- ❖ ਮਾਂ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੇਖੋ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਉਹ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ, ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਾ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ❖ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਉਸਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਂਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਸਿੱਖੋ।

- ❖ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲਗਾਤਾਰ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਨਾ ਹਿਚਕਚਾਓ। ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਝਟਕਾ ਨਾ ਦੇਵੋ।

ਅਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਰਲ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਮਹਿੰਗੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ! ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੇਗਾ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ। **ਨੋਟ ਕਰੋ: ਬੱਚੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਫਤਾਰ 'ਤੇ ਵੱਧਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਵੱਖਰੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਮ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।**

0–3 ਮਹੀਨੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਉਹ ਚੇਹਰਿਆਂ ਵੱਲ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਘੂ-ਘੂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨੀਆਂ ਪਸੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਪਛਾਣਨਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਰੌਂਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਆਮ ਕਰਕੇ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ 30 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (12 ਇੰਚ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਜਾਂ ਨੇੜਿਓਂ ਸਾਫ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਚੇਹਰਾ ਛੂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਵੀ ਰੌ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਲਵੋ।
- ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਥੱਕੇ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਏ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮੁਸਕਰਾਓ, ਗੱਲ ਕਰੋ, ਗਾਣੇ ਗਾਓ, ਝੁਲਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਰਮ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਸਿੱਧਾ ਦੇਖ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਚੇਹਰੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਢਿੱਡ 'ਤੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਬੇਬੀ ਕੈਰੀਅਰ ਵਰਤੋ (ਕੰਗਾਰੂ ਮਾਂ ਵਾਂਗ)। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਨਾ ਚੁੱਕੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਚੁੱਕ ਰਹੇ ਹੋ।
- Canadian Paediatric Society (ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੋਸਾਇਟੀ) (www.caringforkids.cps.ca) ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਝੂਲੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ।

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨੂੰ ਬਦਲੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਗਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਚੇਹਰੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਚੇਹਰੇ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 30 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (12 ਇੰਚ) ਦੂਰ ਲਿਜਾਓ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਚੇਹਰੇ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਫੇਰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ।

ਵਿਆਖਿਆ – ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਚੇਹਰਾ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲਹਿਜੇ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਓ। ਉਸ ਨਾਲ ਬੋਲਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: ਆਮ ਅਵਾਜ਼, ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼, ਨੀਵੀਂ ਅਵਾਜ਼, ਫੁਸਫੁਸਾਉਣਾ, ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਅਵਾਜ਼, ਆਦਿ। ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਵੀ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਆਖਿਆ – ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬੋਲੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ (ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਦੇ, ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦਿਆਂ, ਆਦਿ) ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਬੋਲੋ: ''ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਠੰਡ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ,'' ''ਮੈਂ ਮੰਮੀ ਦਾ ਸਵੈਟਰ ਪਕੜ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ,'' ਆਦਿ।

ਵਿਆਖਿਆ – ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਉਸਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ।

7–9 ਮਹੀਨੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਹੱਸਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ: ਤਿਊੜੀ ਪਾ ਕੇ, ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖ ਕੇ, ਮੂੰਹ ਬਣਾ ਕੇ, ਲੱਤਾਂ ਮਾਰ ਕੇ, ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਤਣਾ ਕੇ, ਰੋ ਕੇ, ਆਦਿ।
- ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਜਾਣੀਆਂ-ਪਛਾਣੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਘੁੰਮਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਚੇਹਰੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਰੋਂਦਾ ਹੈ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ 'ਤੇ ਉਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਰੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰਾਂ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿੱਧਾ ਉਸ ਵੱਲ ਦੇਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਲਵੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੇ ਉਹ ਗੁੜ-ਗੁੜ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮੁੜਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਸਦੀ ਬਜਾਏ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਝਾਅ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ: ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਓ ਜਾਂ ਰੁੱਕ ਜਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਚੁੱਕ ਲਵੋ।
- ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਗਾਣੇ ਗਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਸਤਿਹ 'ਤੇ ਲਿਟਾਓ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਭਾਰ ਲੇਟ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਬੈਠ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਗਦਾ ਹੋਵੇ, ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ। ਉਸਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਤਕੁਤਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਝੁੰਝਲਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਵਨਸਪਤੀ ਜਾਂ ਪੌਦਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਤੇਲ ਵਰਤੋ। ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆ ਦੀ ਨਰਮ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ: ਉਹ ਕੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਵਿਆਖਿਆ – ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਰਾਮਦੇਹ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਪਸੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਖੇਡੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਕਮਰ ਤੋਂ ਫੜੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ: ਉਪਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਨੀਚੇ ਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਉੱਡ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਇਹ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ (ਰੌਂਦਾ ਹੈ, ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਧੱਕਦਾ ਹੈ, ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਦਿ।) ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨੋ।

ਵਿਆਖਿਆ – ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਿਸਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਅਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਦੀ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੱਕਠੀਆਂ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਕਾਰ ਅਤੇ ਸਤਹਾ (ਮੁਲਾਇਮ, ਸਖਤ, ਖੁਰਦਰੀ, ਆਦਿ) ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੇਵੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ, ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਆਦਿ ਨਾਲ ਛੂਹਣ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਏ ਤਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੋ।

ਵਿਆਖਿਆ – ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਪਸੰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਕੇ ਆਨੰਦ ਵੀ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।

7–9 ਮਹੀਨੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਘੂ-ਘੂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਅ ਕੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਉਸਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ: ''ਬਾ, ਟਾ, ਦਾ, ਮਾ''।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਏਧਰ-ਓਧਰ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾ ਉੱਚੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਓਪਰਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਨਿਯਮਤ ਕੰਮ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਵਰਤਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਪਛਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ: ਮੰਮੀ, ਡੈਡੀ, ਟੈਡੀ, ਆਦਿ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੰਬਲ ਨੂੰ ਜਾਂ ਮਨਪਸੰਦ ਖਿਡੌਣੇ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਕੇ ਜਾਂ ਜਾਣਾ-ਪਛਾਣਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇਖ ਕੇ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਤਿਆਰ ਦਿਖੇ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਖੇਡੋ। ਉਸ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮੰਨੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਵਿਹਾਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ (ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣਾ, ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ, ਲੱਤਾਂ ਮਾਰਨੀਆਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਅਕੜਾਉਣੀਆਂ, ਆਦਿ।)
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਚੁੱਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਲਵੋ।
- ਉਸ ਲਈ ਗਾਣੇ ਗਾਓ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਰੂਟੀਨ ਦੇਣ ਲਈ – ਖਾਣਾ, ਖੇਡਾਂ, ਨਹਾਉਣਾ, ਥੋੜੀ ਨੀਂਦ, ਆਦਿ – ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਜਾਣ ਲੱਗਿਆਂ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਆਓ, ਉਸ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਓ। ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੋਗੇ, ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦੇਵੋ (ਆਪਣਾ ਅੰਗੂਠਾ ਚੂਸਣਾ, ਆਪਣਾ ਮਨਪਸੰਦ ਕੰਬਲ ਫੜਣਾ, ਆਦਿ)
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਸਧਾਰਨ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਤਾੜੀ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਜਾਂ ਛਣਛਣੇ ਨਾਲ ਅਵਾਜ਼ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲ ਕਰਨ ਦੇਵੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਪਹਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਿਆਖਿਆ – ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾ-ਵਰਣ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਝਾਤੀ-ਮਾਈ ਖੇਡੋ। ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣਾ ਚੇਹਰਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਲੁਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਹੱਥ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਚੇਹਰਾ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲੁਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਫੇਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੂਰ ਹੱਟ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਉਸਦੇ ਕਿਸੇ ਮਨਪਸੰਦ ਖਿਡੌਣੇ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਿਆਖਿਆ – ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਦੇਖ ਸਕੇ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਚੇਹਰਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਖਿਡੌਣੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਓਗੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਰੱਖੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਦੇਖਣ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇਵੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਲਈ ਉਸਦਾ ਨਾਂ ਬੋਲੋ। ਤੁਸੀਂ ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਦੇ ਹੱਥ, ਉਸਦਾ ਨੱਕ, ਉਸਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ।

ਵਿਆਖਿਆ – ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਜੋ ਉਹ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।

10–12 ਮਹੀਨੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਨਵੇਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਉਤਸਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈਃ ਖੁਸ਼ੀ, ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ, ਆਦਿ।
- ਉਹ ਅਜਿਹੀ ਹਰਕਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਸਾਉਣਾ।
- ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਮਨਪਸੰਦ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰਾਂ ਦਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਉਸ ਦਾ ਖਿਡੌਣਾ ਲੈ ਲਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਚੁੰਮੀਆਂ, ਗਲੇ ਲੱਗ ਕੇ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ ਦੇਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਓ ਅਤੇ ਗਾਣੇ ਗਾਓ।
- ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੌਂਦਾ ਹੈ, ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਬਾ-ਬਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮੁੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋਃ ਖੁਸ਼, ਉਦਾਸ, ਗੁੱਸਾ, ਆਦਿ।
- ਕੁਤਕੁਤਾਰੀਆਂ ਕਰਕੇ, ਹੱਸ ਕੇ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡ ਕੇ ਰੋਜ਼-ਮਰ੍ਹਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੀਆਂ ਕੋਸਿਸ਼ਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਠਿਆਂ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਃ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ, ਸੈਰ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ, ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਜਾਣਾ, ਆਦਿ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਜਦੋਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੋਵੇ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹਟਾ ਕੇ ਉਸ ਲਈ ਸਪਸ਼ਟ ਸੀਮਾਂਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ, ਉਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਵਿਹਾਰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਕੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਸਕਾਰਾ-ਤਮਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ)।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜਾਨਵਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਣੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢੋ। ਉਹਨਾਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਰੂੰ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਿਆਖਿਆ – ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੁੜ-ਬੁੜ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਓਗੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਰ ਜਾਓ ਤਾਂ ਉਸ ਕੋਲ ਕੋਈ ਮਨਪਸੰਦ ਚੀਜ਼ ਛੱਡ ਦੇਵੋ। ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਚੁੰਮੀ ਦਵੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਓ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ, ਪਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ।

ਵਿਆਖਿਆ – ਬੱਚਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਵਾਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੋਗੇ। ਬੱਚਾ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਓ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਦੇਖ ਸਕਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ: ਮੁਸਕਰਾਹਟ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਗੁੜ-ਗੁੜ ਕਰਨਾ। ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ – ਸੰਗੀਤ, ਖਿਡੌਣੇ, ਲੋਕ, ਆਦਿ – ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਵੋ।

ਵਿਆਖਿਆ – ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮਾਜਕ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

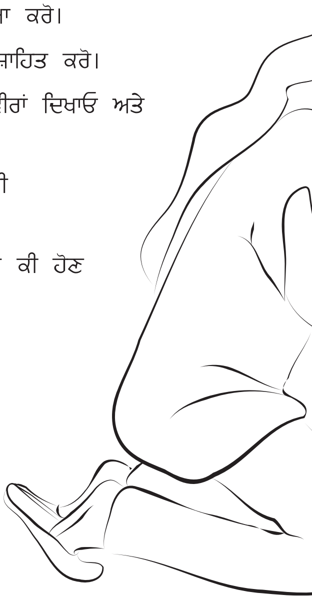
13–18 ਮਹੀਨੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਉਸ ਨੇ ਕੁਝ ਕੁ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ''ਹਾਇ'' ਅਤੇ ''ਨਹੀਂ''।
- ਉਹ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਉਤਸਕ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਆਤਮ-ਵਿਸਵਾਸ਼ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਕਰਨ ਦੇਵੋ।
- ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾਓ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੋ ਕੁਝ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ ਖੇਡ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਉਸਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਰ ਜਾਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਹੈਰਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ।



ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਲੁਕਣ-ਮੀਚੀ ਖੇਡੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੇਡ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਸੋਫੇ ਜਾਂ ਬੈਡ ਹੇਠਾਂ ਲੁਕ ਜਾਓ, ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਭ ਲਏ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਗਲੇ ਲਗਾਓ।

ਵਿਆਖਿਆ – ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਉਸ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਦੇਖ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਕਰਨ ਦੇਵੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਦੀ ਅਲਮਾਰੀ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਅਲਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਵੱਡਾ ਡੱਬਾ ਦਿਖਾਓ ਜੋ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ।

ਵਿਆਖਿਆ – ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ।

ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਕੋਈ ਖਿਡੌਣਾ ਕਿਵੇਂ ਵੰਡਣਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖਿਡੌਣਾ ਚੁਣਨ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਖਿਡੌਣਾ ਆਪਣੇ ਲਈ ਚੁਣੋ। ਉਸਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਖੇਡੋ। ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ, ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸਕਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਚੋਣ ਦਾ ਸੁਝਾਓ: ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡੌਣੇ ਬਦਲੋ, ਦੂਜੇ ਖਿਡੌਣੇ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਵੋ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਖੇਡਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਵੋ।

ਵਿਆਖਿਆ – ਬੱਚਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁੱਸਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜੋ ਉਹ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

19–24 ਮਹੀਨੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਜਾਰੀ ਹੈ।
- ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ: ਗੁੱਸਾ, ਜ਼ਿੱਦ, ਕੱਟਣਾ, ਗਲੇ ਮਿਲਣਾ, ਹੱਸਣਾ, ਆਦਿ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ''ਨਾਂਹ'' ਕਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖੇਡਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਨਵੇਂ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਹਿਚਕਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਉਸਨੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।
- ਉਹ ਕਈ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਭਾਵੇਂ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, – ਉਸ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੋਜ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦੱਸੋ: ''ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।''
- ਉਸ ਦੀ ਜਿਗਿਆਸਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ। ਉਸ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਲਈ ਇਕਸਾਰ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਕਰੋ ਜੋ ਨਿਆਂਕਾਰੀ ਹੋਣ।
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਲ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਸਮਝੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਾਤਰਾਂ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਲੱਭੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਣ: ਗੁੱਸਾ, ਖੁਸ਼ੀ, ਉਦਾਸੀ, ਆਦਿ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਪਾਤਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ।

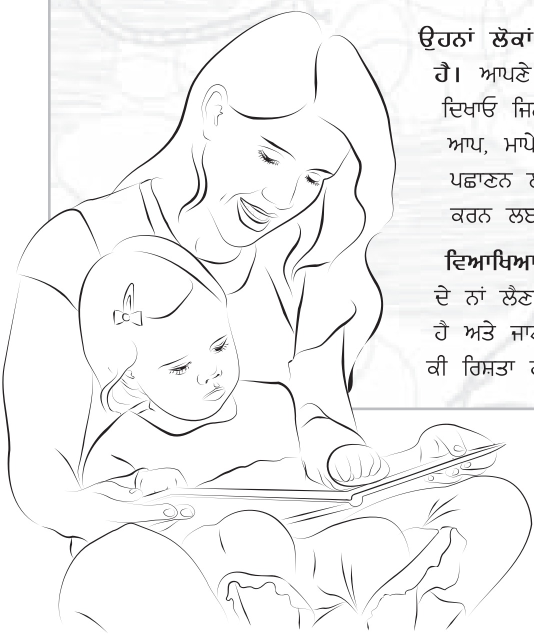
ਵਿਆਖਿਆ – ਬੱਚਾ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼, ਉਦਾਸ, ਆਦਿ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੰਮੀ ਅਤੇ ਡੈਡੀ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ। ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ – ਬੇਲਚੇ ਨਾਲ ਬਰਫ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੀ, ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਝਾੜੂ ਮਾਰਨਾ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁਕਣੀਆਂ, ਆਦਿ – ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਵਿਆਖਿਆ – ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਵੈ-ਮਾਨ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ, ਉਹ ਕਰਨ ਦੇ ਕੇ ਜੋ ਤੁਸੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਦਿਖਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਿਖਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ (ਉਹ ਆਪ, ਮਾਪੇ, ਦੋਸਤ, ਗੁਆਂਢੀ)। ਉਸ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਵਿਆਖਿਆ – ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਣ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਕੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ।



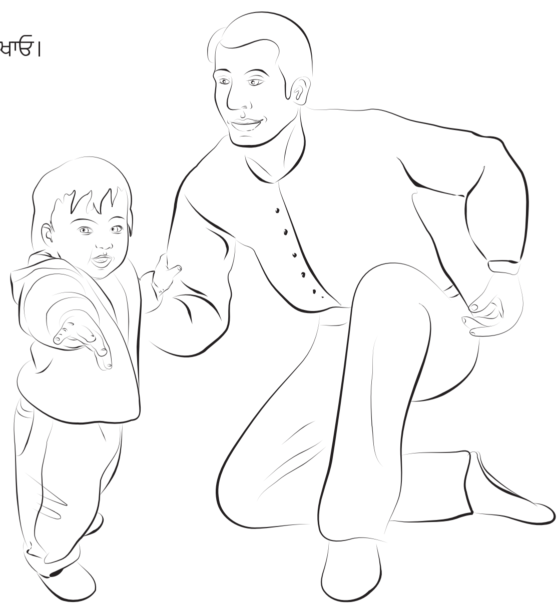
25–30 ਮਹੀਨੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਸਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਨਵੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਉਸਨੇ ਕਲਪਨਾ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ।
- ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਖਿਡੌਣੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਲਪਨਾ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆਏ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਰੀ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਅਤੇ ਸਫਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਓ ਕਿ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਖਿਡੌਣਾ ਵੰਡਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਿਖਾਓ।



ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਖੇਡੋ। ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਅਤੇ ਚੇਹਰੇ ਦੀ ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਵਾਰੀਆਂ ਲਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਮੂੰਹ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੇ।

ਵਿਆਖਿਆ – ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ, ਅਭਿਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਾਰੀਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੱਲਬਾਤ ਇੱਕ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੰਨ ਕੇ ਖੇਡੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੁਝ ਮੰਨ ਕੇ ਖੇਡਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਹ ਪੀਣੀ, ਫੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ, ਗੁੱਡੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਕਾਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਲੱਕੜ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।

ਵਿਆਖਿਆ – ਉਹ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਾਲ, ਉਹ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਨਣ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸੰਗੀਤ 'ਤੇ ਡਾਂਸ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਸੰਗੀਤ ਲੱਭੋ ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਹਰ ਕਰੇ: ਖ਼ੁਸ਼ੀ, ਉਦਾਸੀ, ਹੈਰਾਨੀ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸੀਡੀ 'ਤੇ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਾਜ਼ 'ਤੇ ਵਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਜਾਹਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਸੰਗੀਤ 'ਤੇ ਡਾਂਸ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਆਪੇ ਸਮਝਣ ਦੇਵੋ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਾਚ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਵਿਆਖਿਆ – ਬੱਚਾ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਹਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ।

31–36 ਮਹੀਨੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਅੱਡ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਉਸਨੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਵੰਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਕਈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਖੁਸ਼ੀ, ਉਦਾਸੀ, ਗੁੱਸਾ, ਡਰ, ਚਿੰਤਾ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਕੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਕੇ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ, ਵੱਖ ਹੋਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਓ। ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਵਾਲਾ ਬਿੰਦੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋ ਵਾਪਸ ਆਓਗੇ (''ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ'' ''ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨੇਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ'')।
- ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾ ਬਾਰੇ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੋ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਸਬਰ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਓ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਂਗਲ ਨਾਲ) ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦਾ ਪਤਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਰੂੰ ਭਰੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਗੁੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਸੀਨ ਬਣਾਓ ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ (ਬਹਿਸ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦਾ ਅਚਾਣਕ ਆਉਣਾ, ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣਾ, ਕਿਸੇ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ, ਛੋਟੀਆਂ ਸੱਟਾਂ) ਦਰਸਾਉਣ। ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਭੂਮਿਕਾ ਕਰਨ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
ਵਿਆਖਿਆ - ਬੱਚਾ ਖੇਡ ਦੁਆਰਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਹਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਵੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੁਲਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਉਸ ਦੇ ਦਿਨ ਦੀ ਕਹਾਣੀ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੇਵੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਉਸਨੇ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛ ਕੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
ਵਿਆਖਿਆ - ਉਹ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਉਸਨੇ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੇਗਾ।

ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨਪਸੰਦ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਰੂੰ ਭਰੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਥੋੜ੍ਹੀ ਕਾਲਪਨਿਕ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਓ। ''ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ''। ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਕਾਲਪਨਿਕ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਓ।
ਵਿਆਖਿਆ - ਇਸ ਨਾਲ ਕਲਪਨਾ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਿਤ ਕਰ

ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸੁਰਖਿੱਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਉਸ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਬੁਰੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਬਸ ਉਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ: ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਰੋਣਾ। ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ:

- ਭੌਤਿਕ ਦਾਇਰਾ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ। ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਓ, ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੋ ਜਿੱਥੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਮਨ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹਟਾਓ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਗ਼ਲਤ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਿਡੌਣਾ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਵੋ।

- ਦਰਿੜ੍ਹ ਰਹੋ: ਨਿਯਮ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਬਣਾਓ।

- ਕੋਈ ਨਿੱਤਨੇਮ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਦਲਾਵ ਅਸਾਨ ਹੋਣਗੇ।

- ਬੁਰੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਚੰਗੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਵੋ: ''ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ'' ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਹੋ ''ਆ ਕੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰੋ''; ''ਚੀਕਾਂ ਨਾ ਮਾਰੋ'' ਦੀ ਬਜਾਏ ''ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਬੋਲੋ।''

- ਉਸ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇਵੋ ਜੋ ਉਹ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ (ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਭਾਂਡੇ, ਢੱਕਣ, ਪੈਨ, ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ, ਆਦਿ)। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਪਰ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਹ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

❖ ਉਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਹ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ਿੱਦ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

❖ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ: ''ਮੈਂ ਸਮਝ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।'' ''ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖਿਡੌਣਾ ਲੈ ਲਿਆ ਹੈ।''

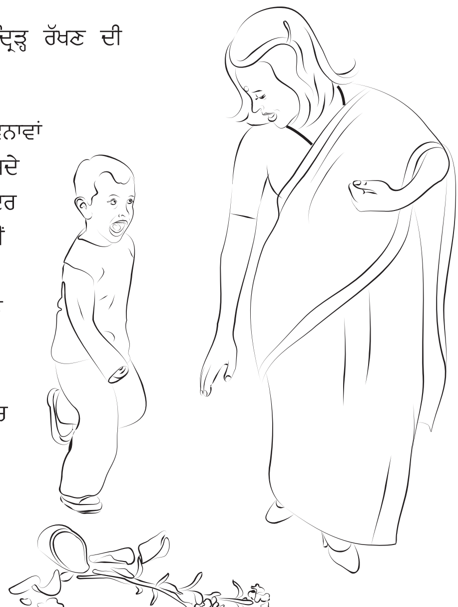
❖ ਸ਼ਪਸ਼ਟ ਬਣੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ 'ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁੱਟਣੀਆਂ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

❖ ਉਸ ਲਈ ਯੋਗ ਵਿਹਾਰ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਓ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੰਬਲ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਖਿਡੌਣਾ ਕਿਵੇਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਉਸਦੀਆਂ ਵਾਜ਼ਬ ਬੇਨਤੀਆਂ 'ਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੋ, ਆਦਿ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ! ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

❖ ਆਪਣੀ ਅਵਾਜ਼ ਸ਼ਾਂਤ ਪਰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

❖ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ਜੋ ਉਸਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ: ''ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਬਾਸੀ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ'' ਜਾਂ, ''ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।''



- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ (ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ!) ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤਦ ਤਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਜਦ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਨਾ ਹੋ ਜਾਓ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

- ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਛੇਤੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੇ ਜਾਵੇਗਾ।

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ।

ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਈ ਵਾਰ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕੁਝ ਮਿਆਦ ਲਈ ਅੱਡ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲ ਛੱਡ ਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ। ਅੱਡ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਫ਼ੋਨ ਕਾਲਾਂ, ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਧੀਨ ਇੰਟਰਨੈਟ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ, ਆਦਿ)।

- ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੀ ਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਦੋਬਾਰਾ ਜੁੜੋ, ਤਾਂ ਲਗਾਓ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਗੋਦ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਭਾਗ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗੋਦ ਲੈਣਾ

ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਗੋਦ ਲਏ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ''ਪਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ'', ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਬੱਚਾ ਛੋਟਾ ਹੈ। ਪਰ ''ਲਗਾਉ'' ਸ਼ਬਦ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਗੋਦ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਉਸਦੇ ਮਾਪੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਗੇ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ?

ਲਗਾਉ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੋਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ, ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੋਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਹੋਈ ਅਣਗਹਿਲੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਦਾ ਪਿਆਰ ਨਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਗੋਦ ਲਏ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ, ਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਗੜਬੜੀ ਜਾਂ Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD) (ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਗੜਬੜੀ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਢੁਕਵੀਂ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਗਾਉ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ।

ਇਹ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋ ਕੁਝ ਸਾਰਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਗੋਦ ਲਏ ਹੋਏ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਤੀਤ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰ ਬਣ ਸਕੋ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਚੁੱਕੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਬੇਬੀ ਕੈਰੀਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਪਸ਼ਟ ਰੁਟੀਨ ਦੇਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਜਲਦੀ-ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇੱਕੋ ਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੋ।

- ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲਾ ਬਣਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ। ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ।

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਫੜੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।

- ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਨੁਮਾ, ਸ਼ਾਂਤ ਮਾਹੌਲ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਦਿਓ ਜਿਸ ਦਾ ਉਹ ਅਨੰਦ ਮਾਣੇ।

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰੋ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਜਾਂ ਜੱਫੀ ਨਾਲ ਹੋਵੇ।

- ਹਰ ਵੇਲੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਬੋਲੋ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਹਾਰ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਜੋ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

- ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਕਲ ਕਰਨੀ, ਝਾਤੀ ਮਾਈ, ਉਸਦੇ ਵਾਲ ਵਹੁਣੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਮੀਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

- ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿੱਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਦੇਵੋ। ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਛੱਡ ਦੇਵੋ। ਸਭ ਤੋ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਮਾਲਿਸ਼ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ।

- ਆਪਣਾ ਸੌਣ ਦਾ ਕਮਰਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ।

- ਉਹ ਸੰਗੀਤ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣੇ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਣੇ।

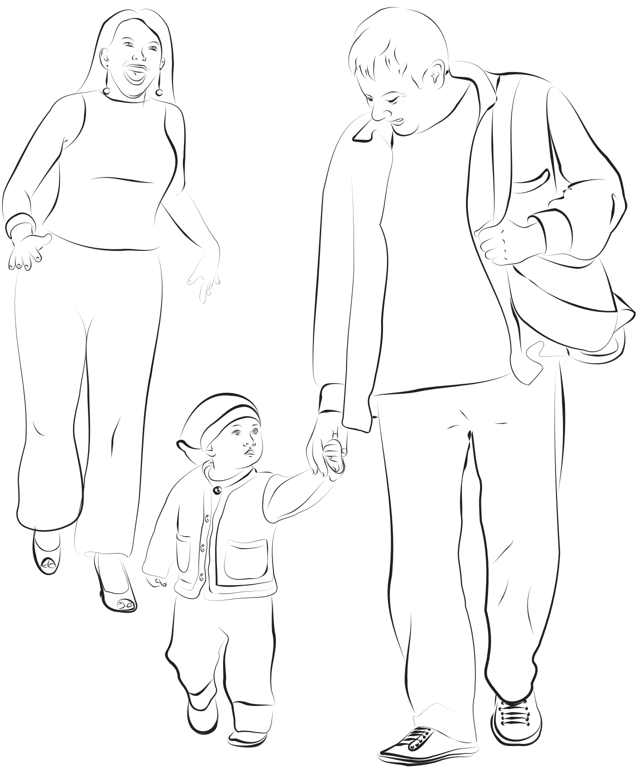
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦੇਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵਾਪਸ ਪਿਆਰ ਨਾ ਕਰੇ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜੋ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਵੱਖ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਸਮਾਜਕ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਹਿਚਕਿਚਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ।

ਅੱਡ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਤਲਾਕ

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦਾ ਅੱਡ ਹੋਣਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਡ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤਲਾਕ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀ ਰਾਇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੈ। ਕੁਝ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲਗਾਉ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ ਜਦ ਕਿ ਦੂਜੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ ਦੀ ਕੁਆਲਿਟੀ, ਅੱਡ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤਲਾਕ ਦੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਜ਼ੁਕ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਬੱਚਾ ਨਿਯਮਿਤ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕੇਗਾ।



ਇੱਥੇ ਅੱਡ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ❖ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੱਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ।
- ❖ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਅਲੋਚਨਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- ❖ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ❖ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਲੋਕ ਹਨ (ਇੱਕ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਸਾਥੀ, ਭਰਾ ਅਤੇ ਭੈਣਾਂ) ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।
- ❖ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰ ਸਕੋ।
- ❖ ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਾਥੀ ਵਿਸ਼ਕਾਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਦੋਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੋਵੇ।
- ❖ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਹੋਵੇ: ਈਮੇਲਾਂ, ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਸੁਨੇਹੇ, ਇੱਕ ਨੋਟਬੁੱਕ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲਾਂ, ਆਦਿ।
- ❖ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਵੋ।
- ❖ ਦੂਜੇ ਮਾਪੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਨਾਕਾਰਤਮਕ ਟਿੱਪਣੀ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰੱਖੋ।
- ❖ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅੱਡ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੇ।
- ❖ ਹਰ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, ''ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀ ਹੈ?''

ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਗਾਉ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

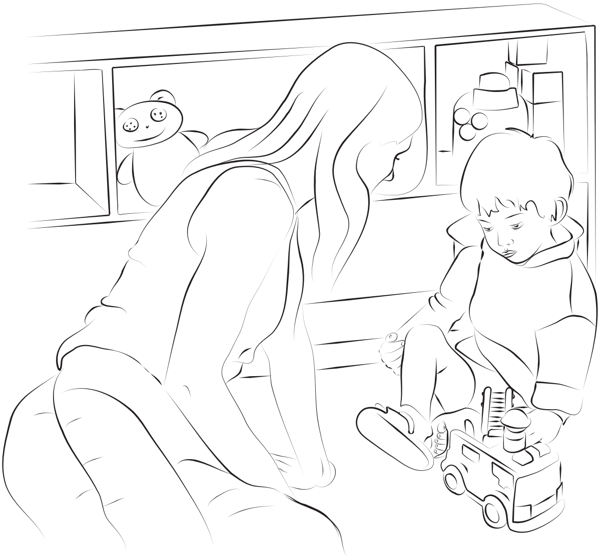
ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਇਦ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗਾ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸੈਂਟਰ-ਅਧਾਰਿਤ।

ਕਈ ਸਾਰੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਗਾਉ 'ਤੇ ਅਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਖਾਸ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਪੁਹੰਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਪਰ ਏਥੇ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਸਬੂਤ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:

- ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਤਜ਼ਰਬੇ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਦਵਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਓਗੇ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੱਡਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਬਾਲ-ਦੇਖਭਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕ ਹੈ।



ਚੰਗੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦੀ ਬਾਲ-ਦੇਖਭਾਲ ਕੀ ਹੈ? ਇੱਥੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬਾਲ-ਦੇਖਭਾਲ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਿਖਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ, ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ।

- ਅਧਿਆਪਕ ਸਬਰ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਸਥਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਾਫ਼, ਉਤੇਜਕ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਆਕਾਰ ਸਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ।

- ਬੱਚੇ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਉਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।

- ਜੇ ਬੱਚਾ ''ਬਤਮਿਜ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ'' ਜਾਂ ਜ਼ਿੱਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਸਿਖਾਉਣ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

- ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕ ਅਧਿਆਪਕ-ਬੱਚਾ ਅਨੁਪਾਤ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਰੁਟੀਨ, ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ। ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਬਾਲ-ਦੇਖਭਾਲ ਚੁਣਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਬਾਲ-ਦੇਖਭਾਲ ਸੈਂਟਰਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:
www.children.gov.on.ca/htdocs/English/topics/childcare/index.aspx
1-866-821-7770

ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਹੀ ਨਾ ਹੋਣ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਹਿਚਕਚਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਾਣ ਸਕ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੱਸਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਝੁੰਝਲਾਹਟ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਲਗਾਉ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਪਰ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਂ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹਿਚਕਚਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟੈਰੀਓ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (1 866 797-0000).

ਅਟੈਚਮੇਂਟ ਪੇਰੇਂਟਿੰਗ ਕੈਨੇਡਾ (Attachment Parenting Canada) ਸੰਗਠਨ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ – www.attachmentparenting.ca

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਵੱਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਬੰਧਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਚਿੰਤਾਵਾ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਕਿਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਸ ਚਿਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

Attachment Parenting Canada (ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਕੈਨੇਡਾ)
ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉ ਸਮਰਥਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। www.attachmentparenting.ca

Encyclopedia on Early Childhood Development (ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਇਨਸਾਈਕਲੋਪੀਡੀਆ)
ਲਗਾਉ ਸਮੇਤ, ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਛੇ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। www.child-encyclopedia.com

Healthy Babies Healthy Children Program (ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਵਜਾਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)
ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। http://www.children.gov.on.ca/htdocs/English/topics/earlychildhood/health/index.aspx

ਬਿਮਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ (SickKids) – ਟੋਰੋਂਟੋ
ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਗਾਉ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ "A Simple Gift: Comforting your Baby" (ਇੱਕ ਸਰਲ ਤੋਹਫ਼ਾ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ') ਸਿਰਲੇਖ ਦੀ ਵੀਡੀਓਟੇਪ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬਚਾ `ਭਚਜਦਕ ਰਿਗ "Parents and Other Caregivers" (ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ) ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। www.sickkids.ca/imp, 416-813-1500

ਬਿਮਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ (SickKids) – ਟੋਰੋਂਟੋ
Motherrisk (ਮਦਰਰਿਸਿਕ) – ਮਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ; ਅਣਜਨਮੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ http://www.motherisk.org/women/index.jsp, 416-813-1500

Invest in Kids (ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼)
ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਵੱਲ ਆਪਣੀ ਸਕਾਰਤਮਕ ਪਹੁੰਚ, ਜਿਸਦਾ ਸਿਰਲੇਖ ਹੈ "Comfort, Play & Teach" (ਅਰਾਮ ਦੇਵੋ, ਖੇਡੋ ਅਤੇ ਸਿਖਾਓ), ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਮਾਜਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਬੌਧਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। www.investinkids.ca

Ontario Early Years Centres (ਓਨਟੈਰੀਓ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ)
ਓਨਟੈਰੀਓ ਭਰ ਵਿੱਚ ਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। www.ontarioearlyyears.ca

Public Health Agency of Canada (ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ)
ਪਹਿਲੇ ਸੰਬੰਧ... ਸਾਰਾ ਫ਼ਰਕ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਲਗਾਉ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚਾ। www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/mhp-psm/pub/fc-pc/index-eng.php

ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟੈਰੀਓ
ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੇਵਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਆਮ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 1 866 797-0000

2010

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

Best Start (ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ)

ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ: ਓਨਟੈਰੀਓ ਦਾ ਮਾਂ, ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਅਤੇ
ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਸ੍ਰੋਤ ਕੇਂਦਰ

www.Beststart.org

Health Nexus (ਹੈਲਥ ਨੈਕਸਸ)
180 Dundas Street W., Suite 301
Toronto, ON M5G 1Z8
1-800-397-9567
www.healthnexus.ca

Citizenship and Immigration Canada (ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਐਂਡ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ)

Citizenship and Immigration Canada   Citoyenneté et Immigration Canada

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਫੰਡ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ, ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਛਾਪਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਐਂਡ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ
ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨ।