



ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਮੈਂ
ਜਿੰਦਗੀ ਭਰ ਦਾ ਲਗਾਊ

*best start
meilleur départ*)

by/par health **nexus** santé

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

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

- Angie Manners, Centre de santé communautaire du Témiskaming
- Geneviève Lafleur, CHU Ste-Justine
- 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 (ਓਨਟਾਰੀਓ ਅਰਲੀ ਯੀਅਰ ਸੈਂਟਰ)/Growing Up Program (ਗਰੋਏਂਗ ਅਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)/Great Beginnings (ਗ੍ਰੇਟ ਬਿਗਨਿੰਗ) ਦੇ ਹੈਂਟਸਵਿਲ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ Mothercraft Ottawa (ਮਰਦਕ੍ਰਾਫਟ ਓਟਾਵਾ) ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਵਾਂਗੇ।

ਲੇਪਕ: Louise Choquette, Best Start Resource Centre

ਨੋਟ ਕਰੋ: ਇਸ ਪੂਰੇ ਸੈਂਟ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਾਨ 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 ਸੈਂਟ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਮ ਸਥਾਨ।

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 ਅਨੁਸਾਰਿਤ ਕਰੋ	24
ਗੈਂਦ 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 ਕਿਵੇਂ 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?

ਜਿਆਦਾਤਰ 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 ਖੁਦ ਦੀ ਸੁਭਾਵ ਸੂਝ 'ਤੇ ਪ੍ਰੰਤੀਕਿਰਿਆ 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 ਰੱਹਿੰਦਾ 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।
- ❖ ਮੁਸਕਲ ਸਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਂਤ ਰਹਿਣਾ।
- ❖ ਉਸ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਸਕਰਾਹਟ, ਅੱਥਰੂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ,
ਤੇ ਪ੍ਰੰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨੀ।



ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਰੱਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮੱਗਰੇ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਬਣਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ 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 ਦੇਵੇ। ਰਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਡਰਾਉਣਾ ਹੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਨਾਲ, ਉਦੋਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਸੌ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੱਦਾ 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 ਲਵੋਂ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਲਗਾਉ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਕਦਰਤੀ 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 ਯਿਮਾਰ 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 ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜੇਗੇ 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 ਸੌਚ, ਸਿੱਖਿਆ, ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਛਾਲ-ਬੀਣ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਲੋ-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 ਛਿੱਡ ਨੂੰ ਮੱਲੇ 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 ਸਪਸ਼ਟ 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 ਪੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਗਾ ਦੇਵੋ।
- ❖ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨੀਅਤ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਹੈ।
- ❖ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲਗਾਉ ਕੁਝ ਬੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਤੰਤਰਤਾ, ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੌਚ, ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ, ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਕਿਸੈਂ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਚੁਨਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ।

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

ਪਿਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

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

ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਲਗਾਉ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅੱਗਲੇ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਵਰਣਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੁੱਖ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਇੱਥੋਂ ਕੁਝ ਵਧ੍ਯ ਸੁਝਾ 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 ਕਰੋਗੀ।
- ❖ ਦੂਜੇ ਮਾਪੇ ਵਰਗੇ ਹੀ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਜਵਾਬ, ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਸਾਸਨ ਦੇਵੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ, ਭਾਵੇਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
- ❖ ਆਪਣੇ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਛੁੱਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹਿਚਕਚਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ।
- ❖ ਢੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਢੁੱਧ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਆਦਰਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਕੋਲ ਲਿਆ ਕੇ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਥਥਪਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਸਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਮੌਕੇ ਲੱਭੋ।
- ❖ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਹੁਨਰ (ਚੱਕਨਾ, 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 ਦੇਵੈ।
- ❖ ਆਪਣੇ ਨੌਜਲੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੋ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਬਣੋ।



- ❖ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਅਤੇ ਇੱਕਲੇ ਪਾਲਣ-ਪੇਸ਼ਨ 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 ਬਕਾਵਟ 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 ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਉਸਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਸਿੱਖੋ।
- ❖ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਨਾ ਹਿਚਕਚਾਹਟ। ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਝਟਕਾ ਨਾ ਦੇਵੋ।

ਅਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਰਲ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਿਡਿਣਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਡਿਣਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਵ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੇਗਾ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੈ। ਨੋਟ ਕਰੋ: ਬੱਚੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਫਤਾਰ 'ਤੇ ਵੱਧਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਵੱਖਰੀ ਸਖ਼ਤੀਅਤ 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 ਸੁਣੀਆਂ ਪਸੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਪਛਾਣਨਾ ਹੈ।
- ❖ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਰੱਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਆਮ ਕਰਕੇ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਉਹ 30 ਸੈਟੀਮੀਟਰ (12 ਇੰਚ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਜਾਂ ਨੇੜਿਓ ਸਾਫ਼ 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 ਪਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਣ ਤੋਂ ਨਾ ਛਰੋ।
- ❖ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਦਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਵੀ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਲਵੋ।
- ❖ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਬੱਕੇ 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 ਮਾਲਿਜ਼ ਕਰੋ।
- ❖ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਸਿੱਧਾ ਦੇਖ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਚੇਹਰੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ❖ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਇੱਡ 'ਤੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਬੇਬੀ ਕੈਰੀਅਰ ਵਰਤੋ (ਕੰਗਾਰੂ ਮਾਂ ਵਾਂਗ)। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਨਾ ਚੁੱਕੇ 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 ਸੈਟੀਮੀਟਰ (12 ਇੰਚ) ਦੂਰ ਲਿਜਾਓ। ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ 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 ਬੌਲਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: ਆਮ ਅਵਾਜ਼, ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼, ਨੀਵੀ ਅਵਾਜ਼, ਡੁਸਫੁਸਾਉਣਾ, ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਅਵਾਜ਼, ਅਗਦਿ। 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 (ਡਾਇ-ਪਰ ਬਦਲਦੇ, ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀਆਂ, 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 ਰਹੋ 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 ਬਾਂਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ: ਤਿਉੜੀ ਪਾ ਕੇ, ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖ ਕੇ, ਮੁੰਹ 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 ਚੇਹੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ❖ ਉਹ ਸੀਸੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਉਹ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਜਦੋਂ ਉਹ ਚਿੜ੍ਹਚਿੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਰੌਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਉਸ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ 'ਤੇ ਉਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਰੌਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ❖ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ❖ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰਾਂ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਹਾਂ '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 ਰੌਦਾ 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 ਸੁਝਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ: ਹੋਲੀ ਹੋ ਜਾਓ ਜਾਂ ਚੁੱਕ ਜਾਓ।
- ❖ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਚੁੱਕ ਲਵੋ।
- ❖ ਡੈਟਾਂ-ਡੈਟੇ ਗਾਣੇ ਗਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਸਤਿਹ 'ਤੇ ਲਿਟਾਓ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਜਾਂ ਫਿੱਡ 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, ਵੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ। ਉਸਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਡਕੁਡਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਤੁੰਡਲਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਵਨਸਪਤੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦਿਆਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਤੇਲ ਵਰਤੋ। ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੰਸਿਆ 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 ਹੋਲੀ 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 ਖੋਡੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਕਮਰ ਤੋਂ ਫਲੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ 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 (ਰੌਦਾ ਹੈ, ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਪੱਕਦਾ 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 ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ 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 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 ਦੇਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ, ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਆਦਿ ਨਾਲ ਛੂਣ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਬਕਾਵਟ 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 ਘੂੜ-ਘੂੜ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਅ ਕੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਬਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਉਸਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ: “ਬਾ, ਟਾ, ਦਾ, ਮਾ”।
- ❖ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਏਧਰ-ਓਪਰ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਲੋ-ਦੁਆਲੇ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਉਹ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਉਚੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਓਪਰਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਇਦ 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 ਖਿੱਡੋਣੇ 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 ਬਾਂਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਅਕਵੜਾਉਣੀਆਂ, ਆਦਿ।)
- ❖ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਚੁੱਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਲਵੋ।
- ❖ ਉਸ ਲਈ ਗਣੇ ਗਾਓ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ❖ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਰੂਟੀਨ ਦੇਣ ਲਈ - ਖਾਣਾ, ਖੇਡਾਂ, ਨਹਾਉਣਾ, ਥੋੜੀ ਨੀਦ, ਆਦਿ - ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ।
- ❖ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਜਾਣ ਲੰਗਿਆਂ 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 ਅਗਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦੇਵੋ (ਆਪਣਾ ਅੰਗੂਠਾ ਚੂਸਣਾ, ਆਪਣਾ ਮਨਪਸੰਦ ਕੰਬਲ ਫੜਣਾ, ਆਦਿ)
- ❖ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਢੂਧ 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 ਤਾਜ਼ੀ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਜਾਂ ਛੁਣਛੁਣੇ ਨਾਲ ਅਵਾਜ਼ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲ ਕਰਨ ਦੇਵੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਪਹਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

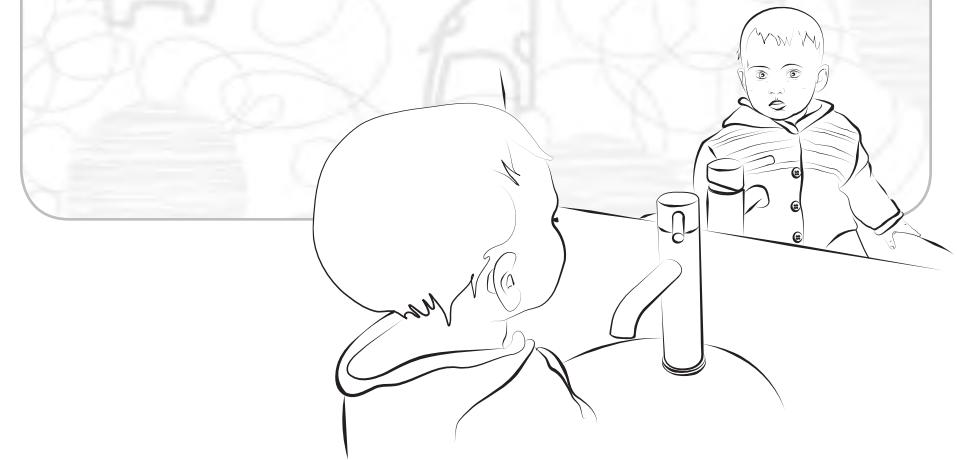
ਵਿਆਖਿਆ - ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾ-ਵਰਣ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਝਾਡੀ-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 ਬੋੜ੍ਹਾ ਢੂਰ ਹੱਟ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਉਸਦੇ ਕਿਸੇ ਮਨਪਸੰਦ ਖਿੱਡੋਣੇ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਿਆਖਿਆ - ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਦੇਖ ਸਕੇ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਚੇਹਰਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਖਿੱਡੋਣੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਅਰਗ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮਸਾਂ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਸੀਸ਼ਾ ਰੱਖੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਦੇਖਣ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇਵੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੀਸੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲਈ ਉਸਦਾ ਨਾਂ ਬੋਲੋ। ਤੁਸੀਂ ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸੀਸੇ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ 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 ਸੀਸੇ 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 ਖਿੱਡੋਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਉਤਸਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ: 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 ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ 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 ਖਿੱਡੋਣਾ 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 ਮਹੌਲ ਦੇਵੇ।
- ❖ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਓ ਅਤੇ ਗਾਣੇ ਗਾਓ।
- ❖ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋਂਦਾ ਹੈ, ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਬਾਬਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਉਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਪਸੇ ਮੁੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ: ਖੁਸ਼, ਉਦਾਸ, ਗੁੱਸਾ, ਆਦਿ।
- ❖ ਕੁਤਕੁਤਾਰੀਆਂ ਕਰਕੇ, ਹੱਸ ਕੇ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡ ਕੇ ਰੋਜ਼-ਮਰ੍ਹਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧੇ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਬਣਾਓ।
- ❖ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ❖ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਠਿਆਂ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ: 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 ਮਦਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹਟਾ ਕੇ ਉਸ ਲਈ ਸਪਸ਼ਟ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ, ਉਸਦੇ ਆਲੋ-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 ਅਨੁਸਾਸਨ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ)।
- ❖ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਢੁੱਪ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜਾਨਵਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਣੇ ਮੁਸਕਲ 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 ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਿਆਪਿਆ - ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੁੜ-ਬੁੜ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਭਾਸਾ 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 ਕੋਣ ਕਰੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਰ ਜਾਓ ਤਾਂ ਉਸ ਕੌਲ ਕੋਈ ਮਨਪਸੰਦ ਚੀਜ਼ ਛੱਡ ਦੇਵੋ। ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਚੁੰਮੀ ਦੇਵੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਛੱਡ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਓ। ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਧਾਉਣ ਹੋਏ ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ, ਪਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ।



ਵਿਆਪਿਆ - 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 ਬਿਨਾਉਂ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਦੇਖ ਸਕਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ: ਮੁਸਕਰਾਹਟ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਗੁੜ-ਗੁੜ ਕਰਨਾ। ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ - ਸੰਗੀਤ, ਖਿੱਡੋਣੇ, ਲੋੜ, ਆਦਿ - ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ।

ਵਿਆਪਿਆ - 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 ਆਲੋ-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-ਵਿਸਵਾਸ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ❖ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਮਤ੍ਵਾ 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 ਰੱਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾਓ।
- ❖ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੋ ਕੁਝ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਡ 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 ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ❖ ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ❖ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਰ ਜਾਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ❖ ਜੇ ਰੈਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਹੈਰਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ।



ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਲੁਕਣ-ਮੀਚੀ ਖੇਡੋਂ। 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 ਦਿੱਤੀ 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, ਕੱਪੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਅਲਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਵੀਂਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਵੱਡਾ ਢੱਬਾ ਦਿਖਾਓ ਜੋ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ।

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

ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਕੋਈ ਖਿੱਡਣਾ ਕਿਵੇਂ ਵੰਡਣਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖਿੱਡਣਾ ਚੁਣਨ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਖਿੱਡਣਾ ਆਪਣੇ ਲਈ ਚੁਣੋ। ਉਸਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਖੇਡੋਂ। ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ, ਖਿੱਡਣਿਆਂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਮਹੂਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਚੋਣ ਦਾ ਸੁਝਾਓ: ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿੱਡਣੇ ਬਦਲੋ, ਦੂਜੇ ਖਿੱਡਣੇ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਵੈ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਖਿੱਡਣੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਖੇਡਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਵੈ।

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 ਆਲੋਚਨਾਵਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਜਾਰੀ ਹੈ।
- ❖ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ: ਗੁੱਸਾ, ਝਿੱਦ, ਕੱਟਣਾ, ਗਲੇ ਮਿਲਣਾ, ਹੱਸਣਾ, ਆਦਿ।
- ❖ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ “ਨਹਾ” 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 ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਸ, ਉਦਾਸ, ਆਦਿ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ❖ ਉਹ ਕਈ ਨਵੇਂ ਸਥਦ 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 ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ❖ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਚੌਣਾਂ ਦੱਸੋ: “ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੁਸੇ 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।

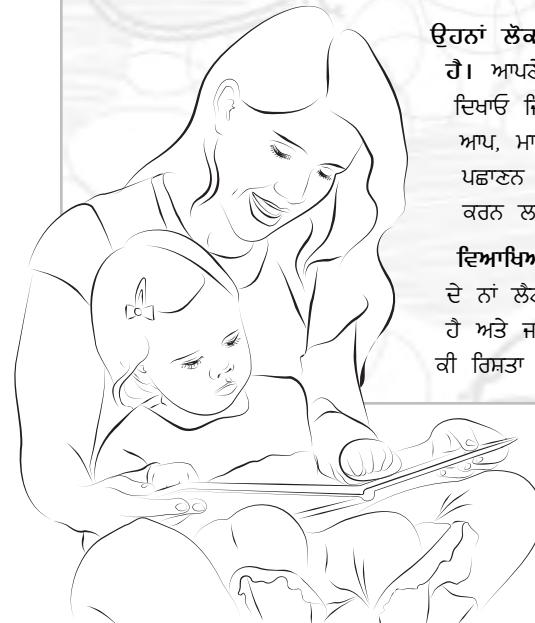
ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

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, ਪਿਆਨ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਪਤਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ 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 ਬੁਸ, ਉਦਾਸ, ਆਦਿ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੰਨੀ ਅਤੇ ਡੈਡੀ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ। ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ - ਬੇਲਚੇ ਨਾਲ ਬਰਫ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੀ, ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਝਾੜ੍ਹ 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 ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸਵਾਸ 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, ਦੱਸਤ, 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 ਰਿਸਤਾ 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 ਨਨ੍ਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਉਸਨੇ ਕਲਪਨਾ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਥਾਰਨ ਖੇਡਾਂ ਬੇਡਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ।
- ❖ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਖਿੱਡੋਣੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸਕਲ 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 ਖੇਡੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆਏ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਰੀ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੌਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਅਤੇ ਸਫਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰੋ।
- ❖ ਇਹ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਓ ਕਿ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕੀ ਹੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ❖ ਉਸ ਨੂੰ ਖਿੱਡੋਣਾ ਵੰਡਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਿਖਾਓ।



ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਸੀਸੇ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਖੇਡੋ। ਇੱਕ ਢੂਜੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਅਤੇ ਚੇਹਰੇ ਦੀ ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਵਾਰੀਆਂ ਲਵੇ 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, ਗੁੜੀ 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: ਭੁਸੀ, 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 ਦੇਵੇਂ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਾਚ ਕਰਨਾ ਹੈ।

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

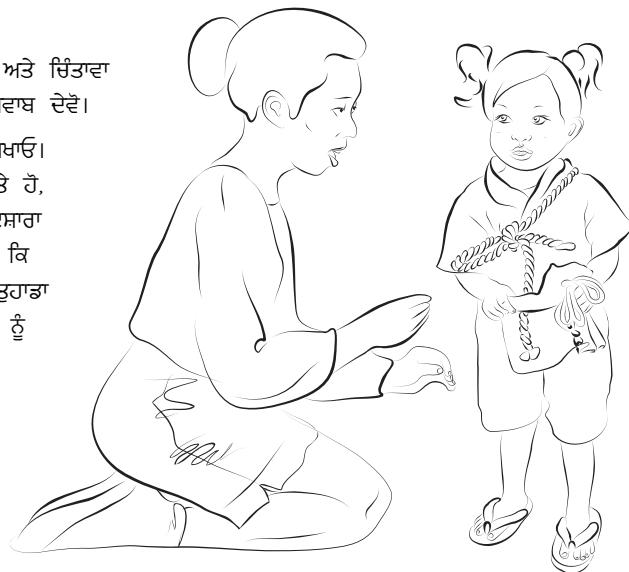
31-36 ਮਹੀਨੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ❖ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਉਹ ਜਾਣ-ਪਛਾਣੇ ਮਾਹੋਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਅੱਡ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਉਸਨੇ ਚੁਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਵੰਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।
- ❖ ਉਹ ਚੁਸ਼ਿਆਂ 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 ਰੀਗਹਾਜ਼ਰੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਕੇ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੌਣ ਕਰੋਗਾ, ਵੱਖ ਹੋਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਓ। ਕੁਝ ਖਸ ਹਵਾਲਾ ਬਿੰਬੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ 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 ਫੋਨ 'ਤੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਇਸ਼ਾਰ 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। ਨੂੰ ਭਰੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਗੁੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਸੀਨ ਬਣਾਓ ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ (ਬਹਿਸ, ਕਿਸੇ ਦੱਸਤ ਦਾ ਅਚਾਣਕ ਆਉਣਾ, ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਢੂਰ ਜਾਣਾ, ਕਿਸੇ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ, ਛੋਟੀਆਂ ਮੱਟੀ) ਦਰਸਾਉਣ। ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਭੂਮਿਕਾ ਕਰਨ ਦੇਵੇਂ 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 ਨਜ਼ਿਕਤਾਵਾਂ 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 ਦੇਵੇਂ 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 ਨੂੰ ਭਰੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਬੌੜੀ ਕਾਲਪਿਨਕ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਓ। "ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ"। ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਕਾਲਪਿਨਕ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਓ।

ਵਿਆਖਿਆ - ਇਸ ਨਾਲ ਕਲਪਨਾ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਨੁਸਾਸਿਤ ਕਰ

ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੁਹ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ 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 ਇਹਦੇ ਬੁਰੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਬਸ ਉਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਦਰਤੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ: ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੁੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਲੋ-ਦੁਆਲੇ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਰੋਣਾ। ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਹੌਲ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਕੇ ਸ਼ਰੂਆਤ ਕਰੋ:

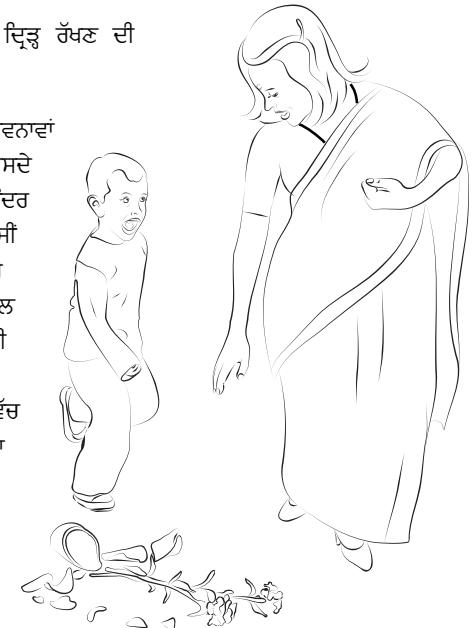
- ❖ ਭੇਤਿਕ ਦਾਇਰਾ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ। ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਢੂਰ ਲੈ ਜਾਓ, ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ ਜਿਥੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ❖ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹਟਾਓ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਗਲਤ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਿੱਡੋਣਾ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਵੋ।
- ❖ ਦਰਿੜ੍ਹ ਰਹੋ: ਨਿਯਮ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਮਾਤਾਪਿਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਜ਼ਾਮਦੀ 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 ਭਾਡੇ, ਢੰਕਣ, 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 ਰੌ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿੱਦ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ਰੂ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ❖ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ: “ਮੈਂ ਸਮਝ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।” “ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖਿੱਡੋਣਾ ਲੈ ਲਿਆ ਹੈ।”
- ❖ ਸਪਸ਼ਟ ਬਣੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਨਿਰਾਸ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ 'ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁੱਟਣੀਆਂ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ❖ ਉਸ ਲਈ ਯੋਗ ਵਿਹਾਰ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਓ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਕੁਝ ਮਿੱਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੰਬਲ ਨਾਲ ਸਾਂਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਖਿੱਡੋਣਾ ਕਿਵੇਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਉਸਦੀਆਂ ਵਾਜ਼ਬ ਬੇਨਤੀਆਂ 'ਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੋ, ਆਦਿ।

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

- ❖ ਆਪਣੀ ਅਵਾਜ਼ ਸਾਂਤ ਪਰ ਦਿੜ੍ਹ 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 ਮੁਸਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੋ 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।”



ਗੋਦ ਲੈਣਾ

- ❖ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ (ਜਾਂ ਦੋਵੋਂ) ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤਦ ਤਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਜਦ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਂਤ 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 ਸਾਂਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੋ ਤਾਂ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।
- ❖ ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਛੋਤੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ ਜਾਵੇਗਾ।
- ❖ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਹੋਸ਼ਾਂ 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 ਇਮੀਗੇਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਈ ਵਾਰ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕੁਝ ਮਿਆਦ ਲਈ ਅੱਡ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਲੰਬੇ 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: ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ, ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਧੀਨ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ, ਆਦਿ)।
- ❖ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੀ ਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਢੂਸੇ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ❖ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਦੋਬਾਰਾ ਜੁੜੋ, ਤਾਂ ਲਗਾਉ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਗੋਦ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਭਾਗ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਗੋਦ ਲਈ 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 ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਉਸਦੇ ਮਾਪੇ ਹੋਸ਼ਾਂ 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 ਹੋਸ਼ਾਂ 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 ਲਈ 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 ਛੁਕਵੀ 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 ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸਾਰਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ‘ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਗੋਦ ਲਈ 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 ਸਪਸ਼ਟ ਰੁਟੀਨ ਦੇਵੇ 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 ਮੁਖ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲਾ ਬਣਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸਿਆਂ ਦੌਰਾਨ। ਆਪਣੇ ਹਿਸਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ 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 ਬੇਤਲ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਗੀਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਫੜੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।
- ❖ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਨਮਾ, ਸ਼ਾਂਤ ਮਾਹੌਲ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਦਿਓ ਜਿਸ ਦਾ ਉਹ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ।
- ❖ 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 ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ❖ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਹਾਰ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਜੋ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰੋ।
- ❖ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬੇਡਾਂ ਬੇਡੇ 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 ਬੇਡਾਂ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ❖ ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿੰਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਦੇਵੋ। ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਛੱਡ ਦੇਵੋ। ਸਭ ਤੋਂ 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 ਵਿਡੋਨੇ ਚੁਣੋਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਣੇ।
- ❖ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦੇਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵਾਪਸ ਪਿਆਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- ❖ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜੋ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਵੱਖ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਸਮਾਜਕ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਹਿਚਕਿਹਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ।

ਅੱਡ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਤਲਾਕ

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

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



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

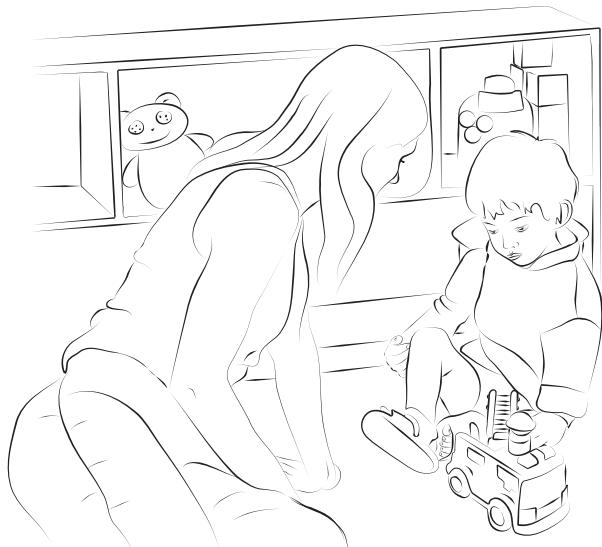
- ❖ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੱਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ।
- ❖ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਅਲੋਚਨਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- ❖ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ❖ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਲੋੜ ਹਨ (ਇੱਕ ਮਿਸ਼ਨਿਤ 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 ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।
- ❖ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜਲੇ ਲੋੜਾਂ 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 ਵਿਸਵਾਸ ਹੋਵੇ।
- ❖ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਹੋਵੇ: ਈਮੇਲਾਂ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੁਨੇਹੇ, ਇੱਕ ਨੋਟਬੁੱਕ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੋਣ ਕਾਲਾ, ਆਦਿ।
- ❖ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ 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 ਸ਼ਰਮਿੰਦਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੇ।
- ❖ ਹਰ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, “ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਛੇਸਲਾ ਕੀ ਹੈ?”

ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਗਾਉ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤਾਪਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

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

ਕਈ ਸਾਰੇ ਅਧਿਆਨੀਨਾਂ 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 ਪੁਰੰਚਣਾ ਮੁਸਕਲ 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 ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਦਵਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਓਗੋ।
- ❖ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ 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 ਛੱਟੇ 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 ਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ।
- ❖ ਬੱਚੇ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਉਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ❖ ਜੇ ਬੱਚਾ “ਬਤੀਜ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ” ਜਾਂ ਜਿੱਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਅਨੁਸਾਸਨ ਸਿਖਾਉਣ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।
- ❖ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕ ਅਧਿਆਪਕ-ਬੱਚਾ ਅਨੁਪਾਤ ਲਈ ਮਾਰਗਦਾਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਰੁਟੀਨ, ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ। ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਬਾਲ-ਦੇਖਭਾਲ ਚੁਣਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਬਾਲ-ਦੇਖਭਾਲ ਸੈਟਰਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: www.edu.gov.on.ca/childcare/index.html

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 ਬੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ❖ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਾਣ ਸਕ ਰਹੇ ਹੋ।
- ❖ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੱਸਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਝੁੱਲਾਹਟ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

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

ਐਚਸੈਟ ਪੇਰੋਟਿੰਗ 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 ਸਮਲ ਹੈ। ਜੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਸ਼ ਚਿਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

Attachment Parenting Canada (ਲਗਾਊ ਅਤੇ ਪਾਲਣ-ਪੈਸਣ ਕੈਨੇਡਾ)

ਪਾਲਣ-ਪੈਸਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਊ ਸਮਰਥਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ ਮੁੱਹਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

www.attachmentparenting.ca

Encyclopedia on Early Childhood Development

(ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਇਨਸਾਈਕਲੋਪੀਡੀਆ)

ਲਗਾਊ 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 Baby Healthy Brain (ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਮਾਗ)

0-3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ- ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵੈਬਸਾਈਟ

www.healthybabyhealthybrain.ca

Healthy Babies Healthy Children Program

(ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਵਜਾਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)

ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

<http://www.children.gov.on.ca/htdocs/English/topics/earlychildhood/health/index.aspx>

Infant Mental Health Promotion (ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਉਨੱਤੀ)

ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਗਾਊ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ "A Simple Gift:

Comforting your Baby" (ਇੱਕ ਸਰਲ ਤੋਹਫਾ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ) ਸਿਰਲੇਖ ਦੀ ਵੀਡੀਓਟੈਪ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬਚਾ 'ਭਚਜਦਕ ਰਿਗ "Parents and Other Caregivers" (ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ) ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

www.imhpromotion.ca/Resources/SimpleGift.aspx

Ontario Early Years Centres (ਓਨਟਾਰੀਓ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ)

ਓਨਟਾਰੀਓ ਭਰ ਵਿੱਚ ਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਥੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

www.ontarioearlyyears.ca

Telehealth Ontario (ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ)

ਇੱਕ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੇਵਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗੱਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਆਮ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1 866 797-0000

best start meilleur départ

by/par **health nexus** santé

Best Start (ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ)

ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ: ਓਨਟਾਰੀਓ ਦਾ ਮਾਂ, ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਅਤੇ
ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਸੈਤ੍ਰ 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 (ਸਿਟੀਜ਼ਨਸਿਪ ਐਂਡ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ)



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
immigration Canada

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