Punjabi

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰੋ

Create Opportunities for Your Child to Communicate

ਬੱਚੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ ਜੇ ਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ **ਕਾਰਨ** ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ **ਮੌਕੇ** ਪੈਦਾ ਕਰ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੱਲ ਬਾਤ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੇਂਦਰੀ ਨੁਕਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ **ਇੰਤਜ਼ਾਰ** ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਜਾਂ ਵਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੁੰਗਾਰੇ/ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਬੱਚਾ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਮੌਕੇ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਬੁਲਬੁਲੇ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਗਲਾਸ ਲੈ ਕੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਠਹਿਰ ਜਾਓ।

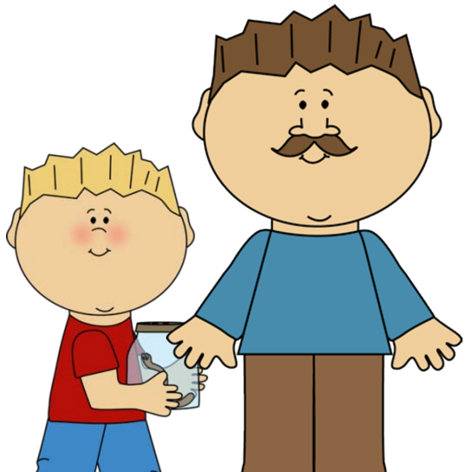
  ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਹੇ ਕਿ ਹੋਰ ਬਣਾਓ।

- ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਥੋੜ੍ਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਦਿਓ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਪਕੜੀ ਰੱਖੋ।

  ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਹੋਰ ਲੈਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੇ।

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਸੰਦ ਦੇ ਖਿਡਾਉਣੇ ਕਾਊਂਟਰ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੋਂ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾ ਲੈ ਸਕੇ ਜਾਂ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਖੋਲ੍ਹ ਨਾ ਸਕੇ।

  ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਹੇ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਖਿਡਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।


Laura Strickland/MyCuteGraphics.com

Laura Strickland/MyCuteGraphics.com

- ਖਿਡਾਉਣੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਰੇਲ ਗੱਡੀ ਦੇ ਟਰੈਕ ਜਾਂ ਪਜ਼ਲ ਦੇ ਟੁਕੜੇ)। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

  ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਹੇ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਦੂਜੇ ਟੁਕੜੇ ਵੀ ਦਿਓ।

- ਕੋਈ ਅਣਹੋਣੀ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਰ ਵਿਚ ਇੱਕ ਬੂਟ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਪਾਉਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਓ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੈਂਟ ਸਿਰ ਤੇ ਪਾ ਦਿਓ।

  ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।

- ਸਰੀਰਕ ਖੇਡਾਂ ਸਮੇਂ ਅਚਾਨਕ ਖੇਡ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਤਕੁਤਾਰੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰੁਕ ਜਾਓ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਂਘ ਤੇ ਹੂਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਦਮ ਰੋਕ ਦਿਓ।

  ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਦਿਓ ਕਿ ਹੋਰ ਕਰੋ।

Catalogue #265771 (February 2018) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਤਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

  ਜਿਹੜਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਬੋਲਦਾ ਨਹੀਂ ਉਹ ਸਿਰਫ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਹੱਥ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚ ਕੇ) ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ (ਹਾਹਾ ਹੂਹੂ ਕਰ ਕੇ)।

  ਜਿਹੜਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਬੋ.ਲਣਾ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਉਹ ਸਾਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ (“ਸੇਬ”,”ਗੱਡੀ”) ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਵਾਕਾਂ ਨਾਲ (“ਬੂਟ ਪਾਓ”,” ਹੋਰ ਕੁਤਕੁਤਾਰੀਆਂ”)।

- ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਕੁੱਝ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਕਾਰਤਮਕ ਜੁਆਬ ਦਿਓ।

Laura Strickland/MyCuteGraphics.com

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਹਿਸਤਾ ਆਹਿਸਤਾ ਸ਼ਬਦ ਸਿਖਾਉਣੇ ਠੀਕ ਹਨ। ਪਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲ ਸਕੇ।

- ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਬੋ.ਲਣਾ ਪਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਸੁਣਨਾ ਪਵੇ।

- ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ *ਕਰਨਾ* ਚਾਹੁੰਦੇ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ *ਨਹੀਂ* ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।

- ਉਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ। ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਕਰ ਉਹ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲਵੋ!

- ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕਈ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ!

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਆਪਣੇ ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੁਏਜ ਪੈਥਾਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Catalogue #265771 (February 2018) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca