

# ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਥਬਲਾਉਣਾ Stuttering in Young Children

## ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ A Guide for Parents

### ਥਬਲਾਉਣਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ?

ਜਦੋਂ ਗਲ ਅਟਕ ਅਟਕ ਕੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਥਬਲਾਉਣਾ (ਜਿਸ ਨੂੰ “ਹਕਲਾਉਣਾ” ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ:

- ਕਿਸੇ ਗਲ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਈ ਜਾਣਾ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ “ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਕੀ ਵੇਖਿਆ?”

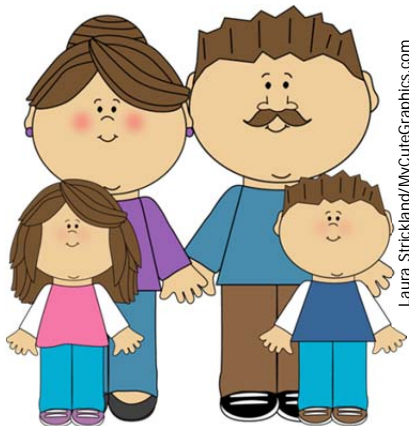
- ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਈ ਜਾਣਾ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ “ਅਤੇ ਅਤੇ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।”

- ਅਧੂਰੇ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਣੇ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: “ਬ,ਬ,ਬ, ਬੱਕਰੀ।”

- ਸ਼ਬਦ ਲਮਕਾ ਕੇ ਬੋਲਣੇ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: “ਮੈਂ ਆਆਆਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਲੈਣੀ ਹੈ”।

- ਅਟਕਣਾ ਗਲੇ ਵਿਚ ਜਿਵੇਂ ਹਵਾ ਬੰਦ ਜਿਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਫਸ ਜਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: “ਬ---ਲ”

- ਰੁਕ ਰੁਕ ਕੇ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਵਿਚ ਫਾਲਤੂ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਣੇ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: “ਕਿਉਂਕਿ ....ਮੈਨੂੰ...ਅੱਛਾ...ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ”।



Laura Strickland/MyCuteGraphics.com

### ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਥਬਲਾਉਣਾ ਸਾਧਾਰਨ ਹੈ?

ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਥਬਲਾਉਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੋਲ ਚਾਲ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਹੀ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੰਮੇ ਅਤੇ ਔਖੇ ਵਾਕ ਬੋਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਥਬਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।

### ਕੀ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਥਬਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰੇਗਾ?

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਥਬਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਕਰੀਬਨ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਥਬਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਬੱਚੇ ਥਬਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਥਬਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜੇ ਕਰ:

- ਬੱਚਾ 4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥਬਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇ
- ਇਹ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹੇ
- ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਏ
- ਜੇ ਕਰ ਥਬਲਾਉਣ ਦਾ ਪਰਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਹੈ

### ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਲੀ ਸੁਧਾਰ (ਸਪੀਚ ਥੈਰੇਪੀ) ਲਈ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵਾਂ?

ਹਾਂ। ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਥਬਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲੀ ਸੁਧਾਰ ਡਾਕਟਰ (ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੂਏਜ ਪੈਥਾਲੋਜਿਸਟ) ਕੋਲ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਏ।

ਬੋਲੀ ਸੁਧਾਰ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਏਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਥਬਲਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਬੋਲੀ ਸੁਧਾਰ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕਰ ਥਬਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਬੋਲੀ ਸੁਧਾਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਈ ਥੈਰੇਪੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਹੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ!

## ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਥਕਾਉਣ ਤੋਂ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

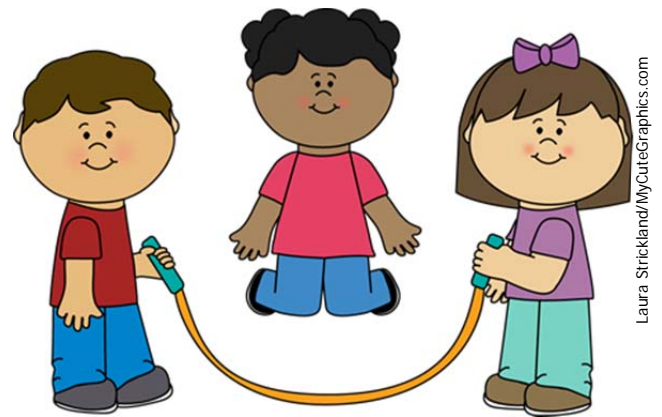
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਗਲ ਕਰੋ:** ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਬਜਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਹੌਲੀ ਬੋਲੋ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਗਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ:** ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੋਕਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਵਾਕ ਨੂੰ ਆਪ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।
- **ਗਲ ਬਾਤ ਵਿਚਕਾਰ ਵਕਫ਼ਾ ਦਿਓ:** ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲ ਬਾਤ ਵਿਚ ਠਹਿਰਾਓ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਆਏਗੀ ਕਿ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਕੀ ਬੋਲਣਾ ਹੈ ਇਹ ਠੀਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
- **ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲੇ।** ਖਾਣੇ ਦੇ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੌਲੇ ਗੌਲੇ ਵਿਚ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲੇ। ਗਲ ਬਾਤ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਰੋ।
- **ਸੁਆਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।** ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੁਆਲ ਬੱਚੇ ਤੇ ਬੋਝ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ “ਅੱਜ ਡੇ ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਕੀ ਕੀਤਾ”? ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਚੋਣ ਵਾਲੇ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੋ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਦੇਵੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ “ਅੱਜ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਕੀ ਕੀਤਾ - ਬਲਾਕਸ ਨਾਲ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂ ਕਿ ਬਾਹਰ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਖੇਡਿਆ”?
- **ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ।** ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬੋਝ ਪਾਏਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, “ਦਾਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਅੱਜ ਪ੍ਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਕੀ ਕੀਤਾ”? ਜੇ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

## ਅਖੀਰ ਵਿਚ...

ਥਕਾਉਣ ਤੇ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਉਣੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ:

- ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਣ
- ਥੱਕੇ ਹੋਣ
- ਡਰੇ ਹੋਣ
- ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਹੋਣ
- ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ
- ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਣ
- ਕਾਹਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ

ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਐਸੇ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥਕਾਉਣ ਦਿਓ ਜਾਂ ਘੱਟ ਬੋਲਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਰੰਗ ਭਰਨ ਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਚੁੱਪ ਚੁਪੀਤੇ ਕਰਨ ਦਿਓ।



Laura Strickland/MyCuteGraphics.com

**ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ**  
ਆਪਣੇ ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੂਏਜ ਪੈਥਾਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ  
ਜਾਂ  
ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ