



ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਨਦਾਰ ਦਿਮਾਗ

ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਰਬਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਸੈੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਪਰ ਕੁਝ ਹੀ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਹਰ ਸਕਿੰਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਿਲੀਅਨ ਨਵੇਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਹ ਲਗਭਗ 6-8 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮੂਲ ਭਾਸ਼ਾ (ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ) ਵਿੱਚ ਟਿਊਨਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਹਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਣ ਅਤੇ ਵੱਖਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ, ਉਹ ਹਰ ਦੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਪਲਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਾਵ

ਹਰ ਗੱਲਬਾਤ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸਕਰਾਹਟਾਂ, ਬੜਬੜਾਉਣ ਅਤੇ ਹੰਝੂਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋਗੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੁੜਨ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ

- ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੇਡੋ - ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ।

- ਆਪਣਾ ਫੋਨ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ TV ਬੰਦ ਕਰੋ - ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਭਟਕਾਅ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਸਕਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਜੀਜ਼ ਨਾਲ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ 'ਤੇ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਆਪਣਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ - ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਟਰ ਜਾਂ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

parentclub.scot/baby-development 'ਤੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਲਓ।



ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਫੋਨ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ parentclub.scot/baby-screen-time 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

