



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਖੇਡਣਾ

ਇਕੱਠੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ: ਕੁੱਖ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਤੱਕ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ ਸੰਚਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲਾ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਕੱਠੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਗਾਵ-ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ, ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।
- ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਵੋ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਗਾਉਣ-ਗਾਣ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ—ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ - ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

parentclub.scot/chatting-with-baby 'ਤੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਲੱਭੋ



ਖੇਡਣਾ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਣਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ। ਪਰ ਇੱਥੇ ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਹੈ:

ਤੁਹਾਨੂੰ "ਕੁਦਰਤੀ" ਹੋਣ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁਨਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਚਾਰ, ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰਾ - ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡਣਾ ਕਿਉਂ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਮੁਸਕਰਾਹਟ, ਗਾਣਾ, ਜਾਂ ਜੱਫੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਧਣ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੈ।
- ਬੋਲਣ, ਹਿੱਲਣ, ਸੋਚਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੇੜੇ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਣਾ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

ਖੇਡਣ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਵਿਚਾਰ



ਆਸਾਨ ਗਤੀਵਿਧੀ	ਇਹ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ	ਜੇ ਉਹ ਕੋਈ ਸ਼ੈਰ ਜਾਂ ਹਰਕਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਨਗੇ।
ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਗੀਤ ਗਾਓ	ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ - ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਝਾਤ ਮਾਰਨਾ	ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਤਰੀਕਾ (ਅਤੇ ਇਹ ਮੁਰਖਤਾਪੂਰਨ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੈ)।
ਕੋਮਲ ਛੋਹ	ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਨੂੰ ਗੂੰਦੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਹੱਥ ਫੈਰੋ - ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜਾਵ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਮੁਰਖਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- **ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ।** ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋ।
- **ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।** ਖੇਡਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਵੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- **ਤੁਹਾਡਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧੇਗਾ।** ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਵਾਂਗ, ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਪਰਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ

- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।** ਜੇ ਉਹ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਹੱਥ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ "ਖੇਡਦੇ" ਹਨ।
- **ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਪਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।** ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣੇ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਸਭ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨੋਰੰਜਕ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।** ਸਿਰਫ਼ ਉੱਥੇ ਹੋਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ।
- **ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ।** ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਟਰ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।
- **ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦਿਆਲੂ ਬਣੋ।** ਕੋਈ "ਸਹੀ" ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਛੋਟੇ, ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਪਲ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- **ਮਾਣ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਸਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।**

ਆਪਣੇ Baby Box ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, parentclub.scot/baby-box-items 'ਤੇ ਜਾਓ

