



ਗੁੱਡੀਆਂ (Dolls)

ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (Talking activities with toys)

ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
(Talk about what you and your child are doing)

ਇੱਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਜ਼ਮਾਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ
(With your baby)

- ਗੁੱਡੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨ, ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ, ਅਤੇ ਢਿਡ ਦੇ ਬਟਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨ, ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ, ਅਤੇ ਢਿਡ ਦੇ ਬਟਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੁੱਡੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂਦੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁੱਡੀ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ, ਡਕਾਰ ਮਾਰਨ, ਜਾਂ ਗੁੱਡੀ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਗੁੱਡੀ 'ਤੇ ਕੰਬਲ ਪਾਓ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ, "ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਰਾਤ-ਰਾਤ ਬੇਬੀ।"

ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ
(With your toddler)

- ਗੁੱਡੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ, ਸੌਣ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਛੋਟੇ, ਸਰਲ ਵਾਕ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਬੱਚਾ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ," "ਡਾਇਪਰ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ," ਜਾਂ "ਆਓ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।"

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲਰ ਨਾਲ
(With your preschooler)

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਾਲਪਨਿਕ ਘਰ ਖੇਡੋ। ਇੱਕ ਖੇਡਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕ੍ਰਿਪ ਜਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਡੱਬਾ ਲਓ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਓ। ਗੁੱਡੀ ਲਈ ਛੋਟੇ ਖਿਡੌਣੇ ਲੱਭੋ। ਕੁਝ ਖਿਡੌਣੇ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਭਾਂਡੇ ਲਿਆਓ ਜਾਂ ਰੀਸਾਈਕਲ ਕੀਤੇ ਡੱਬਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਨਾਜ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਕੇ ਸਮਝਿਆ ਹਲ ਕਰਨਾ ਸਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ, "ਬਚਾ ਰੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੀ ਹੋਇਆ?" ਜਾਂ, "ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗੀ।" ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?"

ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਟੱਫੀਜ਼ ਜਾਂ ਕਠਪੁਤਲੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ। ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਹ ਡਾਇਪਰ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਲੈ ਕੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ
(Where to get help)

ਸਪੀਚ-ਲੈਂਗਵੇਜ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ahs.ca/pedrehab ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਜਾਓ:
myhealth.alberta.ca/Topic/Pediatric-Rehabilitation/Pages/Talk-Box-Punjabi.aspx



ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਫੇਰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਹੈ ਅਤੇ "ਜਿਵੇਂ ਹੈ", "ਜਿੱਥੇ ਹੈ" ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਨਾਸਿਬ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, Alberta Health Services ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਇਸਦੀ ਸਟੀਕਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਸੰਪੂਰਨਤਾ, ਉੱਚਤਾ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ, ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੋਈ ਵੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਜਾਂ ਵਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। Alberta Health Services ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਮਿਆਂ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।