



ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ (Dress up)

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 ਅਜਮਾਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ (With your baby)

- ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਟੋਪੀ ਰੱਖੋ। ਕਹੋ, “ਮੰਮੀ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?” ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਵਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਟੋਪੀ ਲਈ ਹੱਥ ਵਧਾਉਣਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕਹੋ, “ਝਾਤ ਮਾਰੋ!” ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰੋ।
- ਕੁਝ ਘੁੰਮਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਟੋਪੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟੋਪੀ ਨੂੰ ਟੈਡੀ ਬੀਅਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਖੇਡ ਖੇਡੋ।

ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ (With your toddler)

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੇ ਖੇਡੋ। ਸਟੱਕ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਗੁੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ। ਛੋਟੇ ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, “ਆਓ ਆਪਣੀ ਟੋਪੀ ਪਾਉ” ਜਾਂ “ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਪਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਨਾਮ ਬੋਲਣਾ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੁਹਰਾਓ। ਮੂਰਖ ਬਣੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ 'ਤੇ ਜੁਰਾਬ ਪਾਓ।
- ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹੋ। ਪਰੇਡ ਕਰੋ, ਨੱਚੋ, ਜਾਂ ਗਾਓ। ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਜਾ ਲਓ।

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲਰ ਨਾਲ (With your preschooler)

- ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਜੇ ਵੀ ਕੱਪੜੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਉਹੀ ਵਰਤੋ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। ਵੱਡੇ, ਨਰਮ, ਜਿੱਪਰ ਅਤੇ ਸਲੀਵਜ਼ ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਦਿਖਾਵਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਲੋਕ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ, ਇੱਕ ਫਾਇਰਮੈਨ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਦਾਦਾ ਜੀ। ਵਧੀਆ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਦੁਕਾਨ ਜਾਂ ਸਿਨੇਮਾ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ, ਫਿਰ, ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀ ਵਾਪਰੇਗਾ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ, ਪੁਸ਼ਾਕਾਂ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਕੱਪੜੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਰਾਵੇ, ਜੈਕਟਾਂ, ਜੁੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਵਰਤੋ। ਹਰੇਕ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਮੂਰਖ ਬਣ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੀ ਕਮੀਜ਼ ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਪਹਿਨੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਮੋਜ਼ੇ ਪਾਓ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਕਿਉਂ ਹੈ।

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 ਉੱਦੇਸ਼ 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 ਕੇਸਿਸ਼ਾਂ 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।