ਤੁਹਾਡਾ 1 ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ
(Your 1 Year Old)

ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ
(Speech and Language Tips)

Talk Box

1 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਸ਼ਬਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ!
(1 year olds say their first words!)

ਇਹ ਦਿਲਚਸਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਬਣਨ ਲਈ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 1 ਸਾਲ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਬੋਲਣ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮਤਲਬ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕਿਵੇਂ ਖਿੱਚਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ "ਚੁੱਕੋ" ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨਕਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ "ਬਾ" ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮਤਲਬ ਬਾਲ, ਬੋਤਲ, ਬੱਸ, ਜਾਂ ਬਾਏ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।

ਬੱਚੇ ਭਾਸ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ
(How children learn language)

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੇਖ ਕੇ, ਛੂਹ ਕੇ, ਸੁਣ ਕੇ, ਚੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਕਰ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ, ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਗਾਓ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੇਖੋ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਦੇ ਹੋ।

1 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਫ਼ਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਤੋਂ ਆਪਸੀ ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੌਰਾਨ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ, ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਗੀਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

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

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇਸ ਮਿੱਤੀ ਅਨੁਸਾਰ: ਜਨਵਰੀ 22, 2025
(Current as of: January 22, 2025)

Alberta Health Services

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
(Parents and caregivers make the difference.)

ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਜ਼ਮਾਓ
(Try these tips in your language)

ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ

- **ਛੋਟੇ, ਸਰਲ ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।** "ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ ਹੈ" ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਹੋ, "ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ"।
- **ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਹੋ।** ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆ ਸ਼ਬਦ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਖਾਣਾ" ਅਤੇ "ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ", ਅਤੇ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਠੰਡਾ" ਅਤੇ "ਨਰਮ" ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ।
- **ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।** ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ। ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਬੱਸ ਮੁਸਕਰਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਹਿਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।** ਕਈ ਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ 5 ਸਕਿੰਟ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।** ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਝੁਕ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਵੀ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ

- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਗੂ ਬਣਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।** ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- **ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਲਓ।** ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਾਲਟੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਲਾਕ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇੱਕ ਬਲਾਕ ਪਾਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਗਲੇ ਬਲਾਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਕਹੋ, "ਬਲਾਕ ਪਾਓ" ਜਾਂ "ਮੇਰੀ ਵਾਰੀ... ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਰੀ।"
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜੋ।** ਜੇਕਰ ਉਹ "ਉੱਪਰ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਉੱਪਰ ਆਓ" ਜਾਂ "ਉੱਪਰ ਜਾਓ।"

ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ

- **ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੱਲ ਇਕੱਠੇ ਦੇਖੋ।** ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਪੰਨੇ ਪਲਟੋ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- **ਮਜ਼ਬੂਤ, ਟਿਕਾਊ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ।** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੜ੍ਹੋ। ਖਾਸ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਣ।
- **ਸਧਾਰਣ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।** ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਿਲਚਸਪ ਲੱਗਣ ਗੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਡੀਆਂ, ਸਰਲ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹਨ।
- **ਇੱਕੋ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪੜ੍ਹੋ।** ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਭਾਸ਼ਾਈ ਮੁਹਾਰਤ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਲਿਖਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਭਾਵੇਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਇਹ ਹੁਨਰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਗਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ

- **ਇੱਕ ਗੀਤ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗਾਓ।** ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਗਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਫਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ।
- **ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗਾਓ।** ਹੌਲੀ ਗਾਓ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਰਾਮ ਲਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣ ਸਕੇ ਅਤੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕੇ।
- **ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।** ਗਾਣੇ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰੋ। ਗਾਣੇ, ਨਰਸਰੀ ਦੇ ਰਾਈਮਸ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡੋ।
- **ਆਪਣੇ ਗਾਣੇ ਖੁਦ ਬਣਾਓ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਗਾਣੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਧੁਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਗੀਤ ਬਣਾਓ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ।
- **ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ, ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗਾਣੇ ਗਾਓ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੋਲਦੇ ਹੋ।**

ਬੱਚੇ ਕਰ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ
(Children learn by doing)

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
(Activities to try)

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕਾਰਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ। ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ। ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ।
- ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰਾਂ, ਰੁੱਖ, ਕੀੜੇ, ਸੜਕ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ, ਅਤੇ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼। ਫੁੱਟਪਾਥ ਦੀਆਂ ਤਰੇੜਾਂ ਉੱਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪ ਪਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਜਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ, ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਖਿਡੌਣਾ ਦੇਖਣਾ, ਜਾਂ ਡੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਜੂਸ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਕ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ
(Screens and your child)

ਬੱਚੇ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਵਧੀਆ ਰੂਪ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੇ ਬਿਤਾਇਆ ਸਮਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ੍ਹ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਕਿਸੇ ਟੈਬਲੇਟ, ਫ਼ੋਨ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤੇ੍ਹ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਜਾਓ
caringforkids.cps.ca

ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਐਪਸ ਜਾਂ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਔਗਮੈਂਟੇਟਿਵ ਅਤੇ ਅਲਟਰਨੇਟਿਵ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ

(What to expect)

ਹਰੇਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। Talk Box ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸ਼ਬਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹਨਾਂਨੂੰ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਇੱਥੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ahs.ca/talkbox

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

(When to get help)

ਮਦਦ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- ਆਮ ਵਸਤੂਆਂ ਲਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ।
- ਬਿਨਾਂ ਮਤਲਬ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਕੱਢਦਾ।
- ਕੁਝ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਪਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹਨ।
- ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

(Where to get help)

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ? ਸਪੀਚ-ਲੈਂਗਵੇਜ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ ahs.ca/pedrehab

24/7 ਨਰਸ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਨੂੰ 811 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲੋ।

ਵਧੇਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ

(For more ideas)

- hanen.org
- firstwords.ca

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 ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਪਰ Alberta Health Services ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਇਸਦੀ ਸਟੀਕਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਸੰਪੂਰਨਤਾ, ਉੱਚਤਤਾ 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।