Punjabi

ਤੁਹਾਡਾ 6 ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ

(Your 6 Year Old)

ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

(Speech and Language Tips)

6 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਸਤਰਿਤ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਹਨ

(6 year olds tell creative and detailed stories)

6 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਕ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਤਜ਼ਰਬੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜੋ ਕੁਝ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਣਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਭਾਸ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ

(How children learn language)

ਬੱਚੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ, ਨਵੇਂ ਵਾਕ, ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਣਾ ਹੈ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਰਿਆ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਜ਼ਮਾਓ

(Try these tips in your language)

ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

(Talking tips)

- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਵਾਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।** ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, “ਮੈਂ ਥੱਕ ਗਿਆ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਸੌਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ,” ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, “ਆਹ, ਤੁਸੀਂ ਸੌਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕ ਗਏ ਹੋ।”
- **ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਵਸਤੂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੈਂਡਰ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਇਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ), ਇਹ ਕਿਸ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਭੋਜਨ), ਇਹ ਕਿਸ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ (ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ), ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ (ਰਸੋਈ ਵਿੱਚੋਂ)।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਓ।** ਪਹਿਲਾਂ, ਅੱਗੇ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਇਸ ਮਿਤੀ ਤੱਕ: 3 ਫਰਵਰੀ, 2026

ਸੁਣਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

(Listening tips)

- **ਕ੍ਰਮ (ਪਹਿਲਾ, ਦੂਜਾ, ਤੀਜਾ, ਆਖਰੀ), ਸਥਿਤੀ (ਵਿਚਕਾਰ, ਨੇੜੇ), ਅਤੇ ਸਮਾਂ (ਪਹਿਲਾਂ, ਬਾਅਦ) ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਲਓ, ਫੇਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਦਿਓ।** ਹਦਾਇਤ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁੱਛੋ, "ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?" ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- **ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ।** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਫਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਵੈੱਕਯੁਮ ਅਤੇ ਝਾੜੂ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਫਾਈ ਵਾਸਤੇ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ। ਉਹ ਵੱਖਰੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਵੈੱਕਯੁਮ ਗਲੀਚੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਝਾੜੂ ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਵੈੱਕਯੁਮ ਦਾ ਪਲੱਗ ਲਗਾਉਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਪਰ ਮੈਂ ਝਾੜੂ ਦਾ ਪਲੱਗ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਂਦਾ/ਦੀ।"

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

ਅਜਮਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

(Activities to try)

ਬੱਚੇ ਕਰ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ

(Children learn by doing)

- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।** ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕ ਬਣਨ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਗੇਮ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਣੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਸੈਂਡਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ, ਅੱਗੇ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- **ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਓ।** ਉਸ ਦਿਨ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕਿਰਿਆ, ਟੀਵੀ ਸ਼ੋਅ, ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਸੁਣਨ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ Simon ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।** ਸਧਾਰਣ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "Simon ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਛੂਹੋ।" ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੋਰ ਕਦਮ ਜੋੜ ਕੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਔਖਾ ਬਣਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "Simon ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹੋ," ਜਾਂ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜ ਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "Simon ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਨੂੰ ਛੂਹੋ," ਜਾਂ "ਤੁਸੀ ਮੁੜਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ।"
- **ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਾਵੁਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਤੇਜਿਤ, ਘਬਰਾਹਟ, ਅਤੇ ਸੰਗ ਗਿਆ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਮੂਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ।

ਬੱਚੇ ਪੜ੍ਹਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ

(Children learn by reading)

ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚੱਲਦੇ ਹਨ। ਪੜ੍ਹਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਲਿਖਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੁਨਰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਪੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਕਿਤਾਬਾਂ ਚੁਣਨ ਦਿਓ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।** ਪੁੱਛੋ, "ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਵਾਪਰੇਗਾ?" ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਪਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ?" ਜਾਂ "ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਵਾਪਰਿਆ?"
- **ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕੋਈ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਪਲਟਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੋ।** ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ "ਅਤੇ", "ਫਿਰ", "ਤਾਂ ਕੀ", ਅਤੇ "ਕਿਉਂਕਿ" ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- **ਉਹਨਾਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਣਦੇ ਹੋ।** ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਸਿਲੀ (Silly) ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 'ਸ' ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।"
- **ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।** ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਕੁਝ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਵੰਡੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੇਨਬੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ "ਜੇ ਰੇਨਬੋ ਵਿੱਚੋ ਰੇਨ ਹਟਾ ਦਈਏ ਤਾਂ ਕੀ ਬਚਦਾ ਹੈ? "ਰੇਨਬੋ। ਕੀ ਬਚਦਾ ਹੈ? ਪੀਂਘ".

ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ

(What to expect)

ਹਰੇਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਟਾਕ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸ਼ਬਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ahs.ca/talkbox' ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਲੱਭੋ।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

(When to get help)

ਮਦਦ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ:

(Reach out for help if your child:)

- ਥ (th) (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੰਦਾਂ (teeth) ਵਿਚਲਾ) ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬੋਲਣ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਛੋਟੇ ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ
- ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਰੀ 'ਤੇ ਬੋਲਣਾ, ਵਿਸ਼ੇ' ਤੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਉਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ 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 ahs.ca/pedrehab' ਤੇ ਜਾਓ।

24/7 ਨਰਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ Health Link ਨੂੰ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਸ ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਕਹੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ

(For more ideas)

- curriculum.learnalberta.ca/parents/en/home
- schools.healthiertogether.ca/en/
- alberta.ca/family-resource-networks

ਸਕ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ

(Screens and your child)

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

ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਐਪਾਂ 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।

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 ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਜਬ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਪਰ Alberta Health Services ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਸ਼ੁੱਧਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਸੰਪੂਰਨਤਾ, ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਜਾਂ ਵਾਰੰਟੀ, ਸਪਸ਼ਟ, ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਜਾਂ ਵਿਧਾਨਕ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। 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।