ਤੁਹਾਡਾ 8 ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ

(Your 8 Year Old)

ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

(Speech and Language Tips)

8 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ

(8 year olds can see other people’s point of view)

ਤੁਹਾਡਾ 8 ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈਕੇ, ਪੜ੍ਹਨ, ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੈਰ ਕਰਨ ਤੱਕ। ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

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)

- **ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।** ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, "ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓ," ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ?"
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨ ਲਈ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਜਾਂ, ਜੇ, ਅਤੇ ਜਦ ਤੱਕ।** ਜੇ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, “ਮੈਨੂੰ ਕੇਲਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਸੇਬ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ," ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਤੁਸੀਂ ਸੇਬ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੇਲਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?”
- **ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।** ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਵੀ ਸਮਝਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, “ਸਾਨੂੰ ਬਰਤਨ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਖਤਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਸਾਨੂੰ ਬਰਤਨ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਧੋਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।” ਇਹ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਕਈ ਵਾਰ ਵਰਤੋ।

ਇਸ ਮਿਤੀ ਤੱਕ: 3 ਫਰਵਰੀ, 2026

ਸੁਣਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

(Listening tips)

- **ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਧੁਨੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਅਰਥ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।** ਜਿਵੇਂ "Petal ਫੁੱਲ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। Pedal ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਪੈਰ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ।"
- **ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੋ ਕੁਝ ਉਹ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਓ।** ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹੀ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜੋ ਉਹ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੁਣਦੇ ਹਨ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਉਹ ਕਹਿਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਚੁੱਪਚਾਪ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- **ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਸਿਖਾਓ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਜੇ ਉਹ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, "ਮੈਂ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?"

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

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

(Activities to try)

ਬੱਚੇ ਕਰ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ

(Children learn by doing)

- **ਗੇਮਾਂ ਖੇਡੋ।** ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖੇਗਾ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹਨ। ਮੈਂ ਜਾਸੂਸ, ਬੁੱਝੋ ਕੌਣ?, ਪਿਕਸ਼ਨਰੀ, ਚਾਰੇਡਜ਼, ਅਤੇ ਕਰਾਸਵਰਡ ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਗੇਮਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- **ਸਧਾਰਣ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਾਲੀਆਂ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡੋ।** ਮੈਂ ਇੱਕ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਗਿਆ ਸੀ, ਖੇਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, "ਮੈਂ ਇੱਕ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇੱਕ ਕਮੀਜ਼ ਪੈਕ ਕੀਤੀ।" ਜੋ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਜੋੜਦੇ ਰਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, "ਮੈਂ ਇੱਕ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਗਿਆ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇੱਕ ਕਮੀਜ਼ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੌਲੀਆ ਪੈਕ ਕੀਤਾ।" ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਗੇਮ ਕਾਰ ਵਿੱਚ, ਘਰ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੈਰ 'ਤੇ ਖੇਡੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡੋ।** ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਕ ਵਿਖੇ, ਬੀਚ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਇਸ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਰੱਖੋ।

ਬੱਚੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੁਆਰਾ 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 ਨਾਲ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੋ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।** ਇਕੱਠੇ ਆਡੀਓਬੁੱਕ ਸੁਣੋ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਕਹਾਣੀ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਹੈ।** ਸਿਰਲੇਖ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰਾਗ ਲੱਭੋ। ਪਹਿਲੇ ਪੰਨੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ, ਫਿਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕਹਾਣੀ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, "ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ ਮੁਤਾਬਿਕ ਅੱਗੇ ਕੀ ਵਾਪਰੇਗਾ? ਕਿਉਂ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਹੈ?"
- **ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕੋਈ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਦੁਬਾਰਾ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੋ।** ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਹਾਣੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸੁਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- **ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਅੰਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, "ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀ ਪਸੰਦ ਆਇਆ?," "ਤੁਸੀਂ ਕਹਾਣੀ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ?," ਜਾਂ "ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਉਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਂਗੇ?"
- **ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰੋ।** ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਹਾਣੀ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੋਇਆ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ** ਕਹੋ ਜੋ ਉਹ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ।

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:)

- ਬੋਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਧੁਨੀਆਂ ਉਚਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ 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-ਵਾਰੀ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, 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 ਕਰਨਾ 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 ਖ਼ਾਸ 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।