

ਤੁਹਾਡਾ 9 ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ

(Your 9 Year Old)

ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

(Speech and Language Tips)



9 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ

(9 year olds get to the point)

ਤੁਹਾਡਾ 9 ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਮਜ਼ਾ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਵਾਕਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਕਈ ਵਾਰ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੁਕਵੇਂ ਅਰਥ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦੱਸਣ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਜਾਣਦੇ 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 ਅਜਮਾਓ

(Try these tips in your language)

ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

(Talking tips)

- **ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜੋ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।** ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਅਰਥ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਅੱਜ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਠੰਡ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ," ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, "ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠਰੇ ਹੋਏ ਲੱਗਦੇ ਹੋ।"
- **ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਵਿਚਾਰ ਦੱਸੋ।** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ੋਅ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਹੋ, "ਮੈਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਫਿਲਮ ਵੇਖੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਬਾਰੇ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਇੱਕ ਟਾਈਮ ਮਸ਼ੀਨ ਲੱਭੀ।"
- **ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਵਾਪਰੇਗਾ।** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੋਅ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਆਦਮੀ ਨੇ ਟਾਈਮ ਮਸ਼ੀਨ ਲੱਭੀ ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਵੇਗਾ।" ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਵਾਪਰੇਗਾ ਅਤੇ ਕਿਉਂ।

ਸੁਣਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

(Listening tips)

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। "ਮੈਂ ਪੈਸਿਆਂ ਨਾਲ ਨਹਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ," ਜਾਂ "ਉਹ ਆਪਣੇ ਹਿੱਕ ਦੇ ਜ਼ੋਰ 'ਤੇ ਗਾਉਂਦੀ ਹੈ" ਵਰਗੇ ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਸੀ। "ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਹੈ," ਜਾਂ "ਉਹ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਗਾਉਂਦੀ ਹੈ।"
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਸੁਣਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਛੋਟੇ ਨੋਟ ਕਿਵੇਂ ਲਿਖਣੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਤਸਵੀਰਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨੇੜਿਓਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਸੰਗੀਤ, ਆਡੀਓ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਜਾਂ ਸ਼ੋਅ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਵਾਜ਼ ਕਿਸ ਦੀ ਹੈ?," "ਕੌਣ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲਦਾ ਹੈ?," ਜਾਂ "ਕੀ ਕਹਾਣੀ ਸੱਚੀ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ?"



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



ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

(Activities to try)

ਬੱਚੇ ਕਰ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ

(Children learn by doing)

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡਰਾਇੰਗ ਗੇਮ ਖੇਡੋ। ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਡਰਾਇੰਗ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਿੱਚੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਦੱਸੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
- ਕਈ ਅਰਥਾਂ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡੋ। 1 ਹੀ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਜਿੰਨੇ ਹੋ ਸਕਣ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਰਥ ਸੋਚੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਰੋਕ" ਦਾ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੁਰਸੀ ਵਿੱਚ ਝੂਲਣਾ, ਰੋਕ ਸੰਗੀਤ, ਜਾਂ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਪਿਆ ਪੱਥਰ। ਵੇਖੋ ਕੌਣ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਰਥ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਕ ਗਿਣਦੇ ਰਹੋ।
- ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਿਓ ਜੋ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਪਰ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਅਰਥ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਖੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ **blue** ਅਤੇ **blew**. ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਹਰ ਸਹੀ ਜੋੜੇ ਲਈ ਅੰਕ ਦਿਓ। ਇਹ ਖੇਡ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਅੱਖਰ (spelling) ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਕਹਾਣੀ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਬਾਹਰ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਨਾਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਵਿਚਾਰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਆਦਤ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

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 ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਟੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ, ਚਚੇਰੇ ਭਰਾ, ਜਾਂ ਦੋਸਤ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਮੌਕੇ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੀਨੂ, ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ, ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ 'ਤੇ ਲੇਬਲਾਂ, ਮੂਵੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ, ਬਿਲਬੋਰਡਾਂ, ਅਤੇ ਕਾਰਟੂਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜੋ ਹੇਮਵਰਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ। ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖਾਲੀ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਣ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦਿਓ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 1 ਵਾਕ ਵਿੱਚ ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, "ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਇੱਕ ਮੁੰਡੇ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ ਫੁਟਬਾਲ ਖੇਡਦਾ ਹੈ।"
- ਬੁਝਾਰਤਾਂ, ਚੁਟਕਲੇ ਅਤੇ ਲੁਕਵੇਂ ਅਰਥਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਹਾਵਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਗੈਰ-ਸਾਧਾਰਨ ਤੁਲਨਾਵਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। "ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੁੜ੍ਹੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਾ ਸਕਦੇ" ਵਰਗੀਆਂ ਕਹਾਵਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਅਦਾਕਾਰੀ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਓ।



ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ

(What to expect)

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

ਮਦਦ ਕਦੇ ਲੈਣੀ ਹੈ

(When to get help)

ਮਦਦ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ:

(Reach out for help if your child:)

- ਬੋਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਧੁਨੀ 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 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, ਫੋਨ, 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 ਐਂਗਮੈਂਟੇਟਿਵ 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 ਉਦੇਸ਼ 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 ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।