

12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ

(Under 12 Months)

ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

(Speech and Language Tips)



ਕੀ ਬੱਚੇ ਬੋਲਦੇ ਹਨ? ਸ਼ਾਇਦ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੱਸਦੇ ਹਨ!

(Do babies talk? Maybe not, but they tell you so much!)

ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਸ਼ਬਦ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਲੋੜਾਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਖੇਡਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਹੁਣ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਰੋਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਭੁੱਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਥੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੂ, ਕੂ ਅਤੇ ਗੂ, ਗੂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਅੱਗੇ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਸਬੇਰੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਲਗਭਗ 6 ਤੋਂ 8 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਬੁੜਬੁੜਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਬਾਬਾਬਾ" ਜਾਂ "ਮਾਮਾਮਾ"। ਬੋਲਣਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਧੁਨੀ ਖੇਡ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਸ਼ਬਦ ਕਰੇਗਾ।

ਬੱਚੇ ਭਾਸ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ

(How children learn language)

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਸਪਾਸ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੇਖ ਕੇ, ਛੂਹ ਕੇ, ਸੁਣ ਕੇ, ਚੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਕਰ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਜੇ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਗਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਫ਼ਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ 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। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਣਾ, ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਦੌਰਾਨ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਗਾਓ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢੋ। ਬੱਚੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਹੋਰ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।



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।

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

- ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਾਵ ਵਰਤੋ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਣ ਜਾਂ ਹੱਸਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਵਾਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦਿਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਵਾਬ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਅਸਲੀ ਸ਼ਬਦ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋਣ।
- ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਵੋ। 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। ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਕੋਈ ਬਲਾਕ ਮਾਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ।
- ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਲਓ। ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਬਲਾਕ ਜਾਂ ਆਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਟੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਹੋ, "ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ," "ਉੱਪਰ" ਜਾਂ "ਅੰਦਰ"।

ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਓ।
- ਕੁਝ ਵੀ ਪੜ੍ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ, ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਰੈਸਿਪੀ ਵੀ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਬਸ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸਾਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਚੁਣੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਧਾਰਨ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪੰਨੇ ਤੇ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਹੋਣ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਚੁਣੋ ਜੋ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਹੋਣ। ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨਾ, ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਬਣਾਓ। ਪੰਨੇ ਤੇ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਵੀ ਦੱਸੋ।

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। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।



ਗਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ

- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗਾਣੇ ਗਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁਸਕਰਾਉਣ, ਹੱਸਣ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਗਾਇਕੀ ਦੀ ਗਤੀ ਬਦਲੋ। ਕਦੇ ਗੀਤ ਹੌਲੀ ਗਾਓ ਅਤੇ ਕਦੇ ਤੇਜ਼ ਗਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਗਾਣੇ ਖੁਦ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਗਾਣੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾੜ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਫੜੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਦਗੁਦਾਈ, ਤੁਕਾਂਤ ਅਤੇ ਗਾਣੇ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ, ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗਾਣੇ ਗਾਓ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੋਲਦੇ ਹੋ।



ਬੱਚੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ

(Babies learn by doing)

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ.

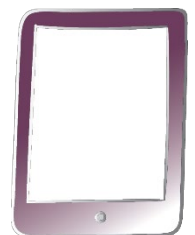
(Activities to try)

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਧੋ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਦੇ ਸਮੇਂ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਬੜਬੜਾਉਂਦੇ ਸੁਣੀਆਂ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਬੇਬੇਬੇ"। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਵਾਜ਼ ਬੋਲਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਫਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਮੇਜ਼ੇ ਚੁੱਕਣ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਸ਼ੈਲਫ ਤੇ ਰੱਖਣ, ਜਾਂ ਖਿਡੌਣੇ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸੁਰਾਗਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋਣ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਰੋਣ, ਹੰਗਾਮਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਚੀਕਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ, ਪੂਰੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਗੀਤ ਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਕ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ

(Screens and your child)

ਬੱਚੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੇ ਬਿਤਾਇਆ ਸਮਾਂ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ ਦਾ ਖੁੰਝਿਆ ਹੋਇਆ ਮੌਕਾ ਹੈ। ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਟੈਬਲੇਟ, ਫੋਨ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੇ ਬਿਤਾਇਆ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾਓ caringforkids.cps.ca



ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਐਪਸ ਜਾਂ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਐਂਗਮੈਟੇਟਿਵ 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। ਇਹਨੂੰ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਇੱਥੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ahs.ca/talkbox

ਮਦਦ ਕਦੇ ਲੈਣੀ ਹੈ

(When to get help)

ਮਦਦ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- ਬਿਨਾਂ ਮਤਲਬ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਕੱਢਦਾ।
- ਕੁਝ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।
- ਉੱਚੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਡਰਦਾ।
- ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਕਿਸੇ ਸ਼ੇਰ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਮੋੜਦਾ।

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

(Where to get help)

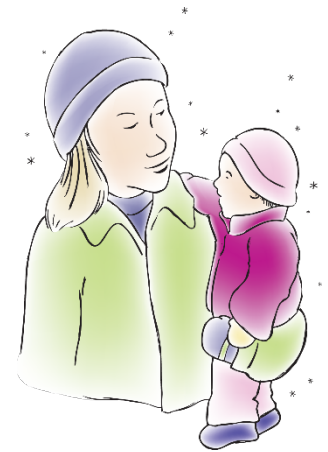
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ? ਸਪੀਚ-ਲੈਂਗਵੇਜ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ ahs.ca/pedrehab

24/7 ਨਰਸ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਿਹਤ ਲਿੰਕ 11 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੁਬਾਸੀਏ 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 ਉਦੇਸ਼ 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, 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।