ਤੁਹਾਡਾ 4 ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ

(Your 4 Year Old)

ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

(Speech and Language Tips)

ਅ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ! ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

(4 year olds sure can talk! And talk. And talk.)

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 4 ਸਾਲ ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ! ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਇਆ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਵਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ 4 ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੱਲ੍ਹ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਹਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਯਾਦ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ"

4 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖੇਗਾ। ਉਹ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਇਕੱਠੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਕੁਝ ਬੱਚੇ 5 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਭਾਸ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ

(How children learn language)

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਸਪਾਸ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੇਖ ਕੇ, ਛੂਹ ਕੇ, ਸੁਣ ਕੇ, ਚੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਕਰ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਜੋ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਗਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਫ਼ਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਜਾਣ ਜਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ। ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜਾਓ: ahs.ca/talkbox

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)

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

- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।** ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਅਰਥ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- **ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ।** ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਚਾ ਬੋਲੋ ਜਾਂ ਵਾਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਬੋਲੋ। ਕਹੋ, "ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਕੀੜਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।" ਜਾਂ, "ਉਹ ਕੀੜਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ।"
- **ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜੋ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦੁਹਰਾਓ।** ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਹਿਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, "ਉਹ ਕਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।" ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਹਾਂ, ਉਹ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।"
- **ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 1 ਜਾਂ 2 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿੱਚ ਦੇਣ ਦਿਓ।** "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ?" ਦੀ ਬਜਾਏ, "ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ?" ਪੁੱਛੋ। "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਕ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ?" ਦੀ ਬਜਾਏ, "ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਕਿਉਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ?" ਪੁੱਛੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਕਿਉਂ?" ਜਾਂ "ਕਿਵੇਂ?" ਜਾਂ "ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?" ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਨਾ ਪੁੱਛੋ।

ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ

- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਗੂ ਬਣਨ ਦਿਓ।** ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦਿਓ ਕਿ ਖੇਡ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਣੀ ਹੈ।
- **ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਰਹੋ।** ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਬੈਠੋ।
- **ਖੇਡਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।** ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ

- **ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹੋਣ।** ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ, ਲੋਕਾਂ, ਜਾਨਵਰਾਂ, ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵਾਕ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਿਓ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ।** ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪੰਨਾ ਪੜ੍ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਕਿਸੇ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਨੂੰ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖਿਡੌਣੇ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀ "ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣ"।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਆਪ ਬਣਾਉਣ ਦਿਓ।** ਕਹਾਣੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੁਰਾਣੇ ਕੈਟਾਲਾਗ, ਰਸਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਇਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਕੱਟਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਫੋਟੋਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਬਣਾਓ।
- **ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੇਬਲਾਂ 'ਤੇ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹੋ।** ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਖਰਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ।

ਚੰਗੀ ਭਾਸ਼ਾਈ ਮੁਹਾਰਤ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਲਿਖਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ 4 ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤਾਬ ਕਿਵੇਂ ਫੜਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਨੇ ਕਿਵੇਂ ਪਲਟਣੇ ਹਨ। ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੰਨਿਆਂ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਉਹੀ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਗਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ

- **ਗਾਣੇ ਬਣਾਓ।** ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਗੀਤਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦ ਬਣਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੀਤ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੀਤ ਖ਼ੁਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- **ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗਾਓ।** ਹੌਲੀ ਗਾਓ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਰਾਮ ਲਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਰੇ 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।
- **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)

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੰਡ ਮਾਪਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਮਾਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਕੱਪ ਆਟੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਗੇ ਕੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸੁਆਦ ਕਿਵੇਂ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੱਪੜੇ ਧੋਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। "ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਬਣ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਚਾਲੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰੀਏ?"
- ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਕਾਂਤ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ। ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਕਾਂਤਬੱਧ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਟ, ਹੈਟ, ਬੈਟ, ਸੈਟ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਕੀ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਵਾਰ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ।

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 ਟਾਈਮ ਨੂੰ 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 ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ 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:

- ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦਾ ਜਾਂ ਸਮਝਦਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਪੂਰੇ ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
- ਉਸ ਲਈ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਹੈ।
- ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬਿਨਾਂ ਮਦਦ ਦੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਖੇਡਦਾ।

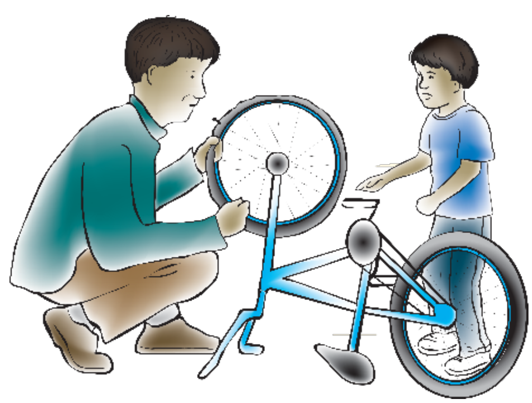
ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ
(Where to get help)

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 ਸਿਹਤ ਲਿੰਕ ਨੂੰ 811 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਲੋੜੀਦੀ 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, 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।