BRITISH COLUMBIA HealthLinkBC

Punjabi - Number 92a
Child Development Series - November 2021

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਖੇਡ: ਜਨਮ ਤੋਂ 3 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ

Your Child and Play: From Birth to 3 Years

ਖੇਡ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਅਤੇ ਉਤਸੁਕਤਾ ਰਾਹੀਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਹੁਨਰ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਾਂਝ ਵਰਗੇ ਸਮਾਜਕ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਹੁਨਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੀਕ ਅਤੇ ਮੋਟੇ ਮੋਟਰ ਸਕਿਲ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੁਨਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਿਕਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਖੇਡ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲਗਾਵ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿੱਥੋਂ ਉਹ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਨੇਹੀ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੇਗਾ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਵਜੰਮੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਨਿਆਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਖੇਡ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਥਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

"ਸਰਵ ਐਂਡ ਰਿਟਰਨ" (ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਜਵਾਬ) ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਹੋਰ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ "ਸਰਵ" (ਵਿਹਾਰ) ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣੇ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ, ਅਤੇ ਉਸ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨੂੰ "ਰਿਟਰਨ" (ਜਵਾਬ) ਕਰੋ। ਦੁਹਰਾਈ ਗਈ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ "ਸਰਵ ਐਂਡ ਰਿਟਰਨ" ਗੱਲਬਾਤ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਾਲਾਂ ਲਈ ਖੇਡ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਦੋਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬ੍ਰੇਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਾਲਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਕਹੋ, "ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲ ਰਹੀ/ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਜਾਮੇ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚ ਰੰਗੀਨ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ ਪਸੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਉਲਝਾਏਗਾ।

ਬੱਚੇ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਅਨੰਦ ਵੀ ਮਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਗਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਓ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗਾ। ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਰੱਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਬੱਚੇ ਸਪਰਸ਼ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਬਣਤਰਾਂ ਦੇ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਨਰਮ ਖਿਡੌਣਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ। ਬੱਚੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਜਾਂ ਛਣਕਣਿਆਂ ਵਰਗੇ ਖਿਡੌਣੇ ਦਿਓ।

> ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡੌਣਾ ਜੋ ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ ਰੋਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਖਿਡੌਣਾ ਛੋਟਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਕੇ ਪਕੜੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮੁਸਕਰਾਓ ਅਤੇ ਗਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵੱਧਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਟੰਮੀ ਟਾਇਮ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਾਗਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਪੇਟ ਜਾਂ ਪਾਸੇ ਦੇ ਵੱਲ ਲਿਟਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਟੰਮੀ ਟਾਇਮ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਤੇ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਖਤ ਤਲ ਤੇ, ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਲਿਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਟੰਮੀ ਟਾਇਮ ਮਿਲੇ। ਟੰਮੀ ਟਾਇਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮਾਪਿਆਂ, ਭੈਣਾਂ-ਭਰਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।

ਟੰਮੀ ਟਾਇਮ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਵਾਂ ਜੰਮਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਟੰਮੀ ਟਾਇਮ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੰਮੀ ਟਾਇਮ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਇਹ ਹਨ:

- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹਰ ਦਿਨ ਵਧੇਰੇ ਟੰਮੀ ਟਾਇਮ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗਾਣਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਮਕਦਾਰ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸ਼ੀਸ਼ਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਛੂਣਾ ਜਾਂ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਫਰਸ਼ ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰਾ ਦੇਖ ਸਕੇ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਠੋਡੀ ਦੇ ਥਲੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਰੱਖਣਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਤਾਕਤਵਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ
- ਇੱਕ ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਰੋਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣਾ

ਬੱਚੇ ਬੇਬੀ ਕੈਰਿਅਰ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੌਲਰ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੈਰੀਅਰ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੌਲਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਣਾ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਵੇਲੇ ਖੇਡੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਹੱਥ ਅਗੇ ਵਧਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਕੜ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਿਲਣਾ-ਜੁਲਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹੱਥ ਅਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦਿਓ।

ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਖੇਡ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.appetitetoplay.com ਤੇ ਐਪੀਟਾਇਟ ਟੂ ਪਲੇ (Appetite to Play) ਤੇ ਜਾਓ।ਇਸ ਵੈੱਬ ਸਾਧਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਖੇਡਾਂ, ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰਿੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖੇਡ

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਾਹਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ:

- ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ – ਰਿੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 180 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।ਨੱਚਣਾ, ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ, ਕੁੱਦਣਾ ਜਾਂ ਭੱਜਣਾ ਅਜ਼ਮਾਓ
- ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਸਮਾਜਕ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ
- ਅਜਿਹੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ, ਉਤਸੁਕਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਗੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁਲਬਲੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧਣ, ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਮਹਿੰਗੇ ਜਾਂ ਫੈਂਸੀ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ। "ਸਰਵ ਐਂਡ ਰਿਟਰਨ" (ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਜਵਾਬ) ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਖੇਡ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ।ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੇਧ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਨਵੇਂ ਖਿਡੌਣੇ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੇਡ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਖੋਜ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬਲਾਕ ਟਾਵਰ ਡਿੱਗ ਗਿਆ ਹੈ), ਤਾਂ ਧੀਰਜਵਾਨ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦ ਰਹੋ।ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੁਆਰਾ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।
ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਰਿੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਗੇ।ਰਚਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ, ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਹੋਰ ਮੌਕੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਖੇਡ ਸੰਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ,ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਚੋਣ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਖੇਡ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸੰਗਠਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਤੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹਿਲਣ ਜੁਲਣ ਦੀ ਖੁੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦਾ ਦੇਖੋਗੇ:

- ਇਕੱਲੇ ਖੇਡਣਾ (Solitary play) – ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਕੱਲਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖੇਡਦਾ ਹੈ।ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਇਕੱਲਾ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਬਰਾਬਰ ਖੇਡਣਾ (Parallel play) – ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੀ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਲ ਖੇਡਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਖੇਡਦੇ।ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਉਹ ਅਕਸਰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਨਕਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖੇਡ (Imitative play) – ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਨਕਲ ਜਾਂ ਕਾਪੀ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਸਮਾਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀ (Social activity) – ਇਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਵਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ।2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਿਡੌਣੇ ਪੇਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰੇਗਾ
- ਸਹਿਯੋਗੀ ਖੇਡ (Cooperative play) – ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਗੇ, ਆਮਤੌਰ ਤੇ 3 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਤੇ

ਖੇਡਣ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਚਾਈਲਡ-ਪ੍ਰੂਫ ਅਤੇ ਖੇਡ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਓ।ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.bcchildrens.ca/Child-Safety-Site/Documents/homesafetychecklist.pdf, 'ਤੇ ਬੀਸੀ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਹੋਮ ਸੇਫਟੀ ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਦੇਖੋ, ਜਾਂ www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf (PDF 14.46 MB) 'ਤੇ ਟੌਡਲਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ (Toddler's First Steps) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ:

- HealthLinkBC File #92b ਜਨਮ ਤੋਂ 3 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
- HealthLinkBC File #92c ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- HealthLinkBC File #92d Toilet Learning
- HealthLinkBC File #92e ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ
- ਬੇਬੀਜ਼ ਬੇਸਟ ਚਾਂਸ (Baby's Best Chance) (PDF 14.88 MB) - www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf
- ਐਪੀਟਾਇਟ ਟੂ ਪਲੇ (Appetite to Play) – www.appetitetoplay.com

ਇਸ ਫਾਇਲ ਵਿਚਲੀ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੀਸੀ ਹੈਲਦੀ ਚਾਇਲਡ ਡੇਵੇਲਪਮੈਂਟ ਅਲਾਇੰਸ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ।ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance **ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਇਟ ਤੇ ਜਾਓ।**