ਚੱਲੋ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ

National Literacy Trust

Change your story

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਦੇਖੋ, ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ!

ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ

Better Health Start for Life

ਦੇਖੋ, ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

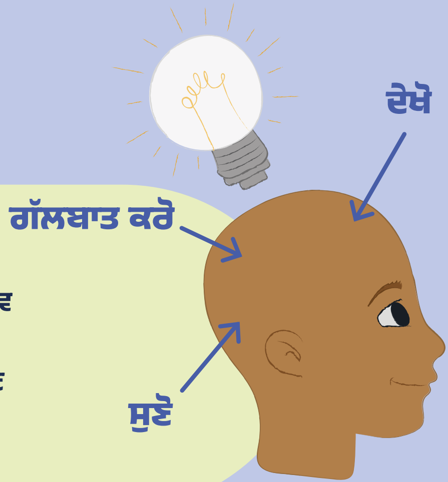
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਉਸ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਇੱਕ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ 'ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ' ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ!

ਕਿਉਂ?



ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਵਿੱਖੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

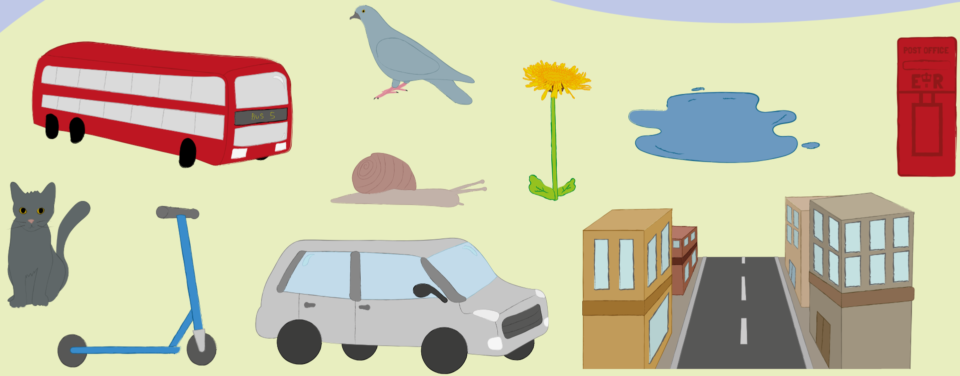
ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਲੱਭ ਕੇ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾ ਕੇ ਇਸ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਵੇਂ?

- ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਕਾਰਡ ਪੜ੍ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਲੈ ਜਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ (ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ)।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਗੱਲਬਾਤ ਫਰਕ ਲਿਆਵੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ...

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਜੀਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਥਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੁੰਘ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮੌਸਮ, ਅੱਖਰ ਅਤੇ ਸੰਖਿਆਵਾਂ, ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪੈਟਰਨ, ਟੈਕਸਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ।

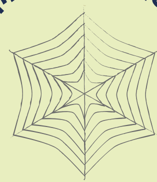


ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋ:

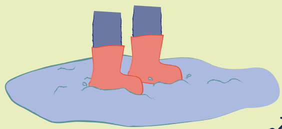
ਗਿਣਤੀ

1234

ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ

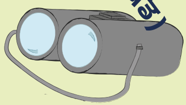


ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋ



ਸਪਲੈਸ਼ ਇਨ ਪੱਡਲ (ਛੱਪੜੀ ਵਿਚ ਛਿੱਟੇ)

ਪਲੇ ਆਈ ਸਪਾਈ (ਮੈਂ ਜਾਸੂਸ ਖੇਡੋ)



ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਕੋਈ ਗੀਤ ਜਾਂ ਨਰਸਰੀ ਦੀ ਕਵਿਤਾ ਗਾਓ

ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਜਾਂ ਗੀਤ ਬਣਾਓ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

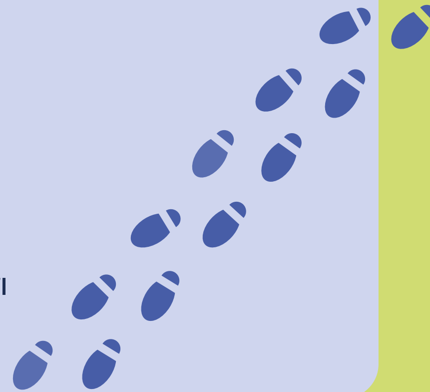
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰਕੀਬ ਹੈ! ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।

ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ:

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5-15 ਸਕਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਸੋਚਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸਦੇ ਜਵਾਬ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਵਧੀਆ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਕਹੀਆਂ ਗਈਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹੋਰ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗੱਲ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਧੂ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ, ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬਿੱਲੀ
ਹਾਂ, ਉਸ ਬਿੱਲੀ ਦੀ ਪੂਛ ਰੂੰਦਾਰ ਹੈ
ਦਾਦਾਦਾਦਾ
ਦਾ ਦਾ ਦਾ, ਹਾਂ, ਬਿੱਲੀ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ, ਇੱਕ ਪਲ ਲਓ। ਹੌਲੀ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ।

ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ:

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਣ, ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹ ਦੇਖ ਜਾਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰਾ ਦੇਖਣਾ, ਮੈਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਹੌਲੀ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ/ਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਵਾਲ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੋਚਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਸੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਜਵਾਬਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿਖੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਘੋਗਾ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?
?
ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘੋਗਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ...

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਣਾ, ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

National Literacy Trust

Change your story

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਟਰ, ਫੈਮਿਲੀ ਹੱਬ ਜਾਂ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ

Better Health Start for Life

ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਸ਼ਣ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।