National Literacy Trust

Change your story

0-9 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਛੋਟੇ ਪਲਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠਿਆਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਡਾਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ

Better Health Start for Life

ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣੇ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਵੇਲੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

"ਆਓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਾਇਏ, ਪਹਿਲਾਂ ਨੈਪੀ ।"

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਨਾ ਰਹੇ ਹੋ।

"ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਇੱਕ ਫਲਫੀ ਜੰਪਰ ਪਹਿਨ ਰਹੇ ਹੋ।"

ਉਹੀ ਸ਼ਬਦ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੁਹਰਾਓ।

“ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਾਂਹ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਟ ਵਿੱਚ ਦੋ ਬਾਹਾਂ।”

ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਗਾਉਣਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ।

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

"ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ।"

ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਨਰਸਰੀ ਕਵਿਤਾ ਜਾਂ ਗੀਤ ਗਾਓ।

ਇੱਕ ਗੀਤ ਗਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗੀਤ ਬਣਾ ਲਵੋ!

ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

"ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਸੀਂ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਵਾਂਗੇ।"

ਘਰ ਵਿਚ

ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

"ਡੈਡੀ ਮੇਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।"

ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।

"ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਵੇਖਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ, ਡਾ-ਡਾ-ਡਾ।"

ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

"ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਸਵਿਸ਼ ਸਵਿਸ਼!"

ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੰਮ-ਕਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

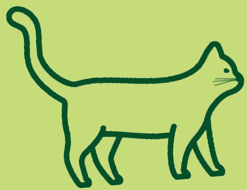
"ਕਾਲੀ ਬਿੱਲੀ ਨੂੰ ਦੇਖੋ! ਇਹ ਉੱਥੇ ਹੇਠਾਂ ਲੁਕੀ ਹੋਈ ਹੈ। "

ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹ ਦੇਖਦੇ ਹਨ।

"ਤੁਸੀਂ ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਓ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਵੇਖੀਏ। "

ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

"ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਬ੍ਰਮ , ਬ੍ਰਮ। "



ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

"ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਛਿੱਟੇ ਮਾਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਸਪਲੈਸ਼ ਸਪਲੋਸ਼!"

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

"ਮੈਂ ਹੁਣ ਤੇਰਾ ਪੇਟ ਧੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ /ਰਹੀ ਹਾਂ।"

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਕੱਢੀਆਂ ਗਈਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਬੱਚਾ: "ਈਈਈ...ਬਾ, ਬਾ, ਬਾ।"

ਬਾਲਗ: "ਬਾ, ਬਾ, ਬਾ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?"

ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਛੂੰਹਦੇ ਹਨ।

"ਹਾਂ, ਇਹ ਕਾਰ ਹੈ।"

ਇੱਕ ਨਰਸਰੀ ਵਾਲੀ ਕਵਿਤਾ ਜਾਂ ਲੋਰੀ ਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

"ਟਵਿੰਕਲ, ਟਵਿੰਕਲ ਲਿਟਲ ਸਟਾਰ..."

ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਹੋਇਆ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

"ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਆਪਣੀ ਸੈਰ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਘੁੰਗਰਾ ਦੇਖਿਆ।"

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੱਲੇ-ਬੱਲੇ, ਰੌਲੇ-ਰੱਪੇ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ 'ਗੱਲਬਾਤ' ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲਣਾ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰੁਕਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।
- ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:
- **ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਪਲਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।**

ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।

/nationalliteracytrust   @Literacy_Trust   @Literacy_Trust

ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ wordsforlife.org.uk 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਲਿਟਰੇਸੀ ਟਰੱਸਟ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ, ਨੰ. 1116260 (ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼) ਅਤੇ SC042944 (ਸਕੌਟਲੈਂਡ)।