National Literacy Trust
Change your story

10-24 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 ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਨੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈਣਾ, ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਵੇਲੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

"ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਹਰਾ ਧਾਰੀਦਾਰ ਜੰਪਰ ਪਸੰਦ ਹੈ।"

ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ।

"ਤੁਹਾਡੀ ਟੋਪੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।"

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਕਲਪ ਦਿਓ।

"ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਧਾਰੀਦਾਰ ਟੌਪ ਜਾਂ ਡੱਬਿਆਂ ਵਾਲਾ ਟਾਪ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?"

ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਖਾ ਅਤੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ।

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਖਾਓ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

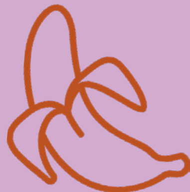
"ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕੇਲਾ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਇਹ ਸਕੁਸ਼ੀ ਹੈ!"

ਉਹੀ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਵਾਕਾਂਸ਼ ਦੁਹਰਾਓ।

"ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਨਾਜ ਪਾ ਰਿਹਾ /ਰਹੀ ਹਾਂ।"

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

"ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ?"



ਘਰ ਵਿਚ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਘਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਹੈ।

"ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਲਗਭਗ ਭਰ ਲਿਆ ਹੈ।"

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

"ਆਓ ਆਪਣੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸੂਚੀ ਲਿਖ ਲਈਏ।"

ਉਹ ਕੰਮ ਲੱਭੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

"ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।"

ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ 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।

“ਲਾਲ ਬੱਸ ਵੱਲ ਦੇਖੋ। ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ”

ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹ ਦੇਖਦੇ ਹਨ।

“ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਘੋਗਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।”

ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

"ਅਸੀਂ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਚਲ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ?"

ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨਿਕਾਲਣ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

“ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਡੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇਹ ਖਾਲੀ ਹੈ।”

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

“ਆਓ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਈਏ। ਕੀ ਤੌਲੀਆ ਨਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?"

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਕਹੀਆਂ ਗਈਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਬੱਚਾ: "ਪੌਪ, ਪੌਪ।"

ਬਾਲਗ: "ਪੌਪ, ਪੌਪ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਬੁਲਬਲੇ ਫੋੜ ਰਹੇ ਹਾਂ।"

ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ

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

ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚੁਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਪੜ੍ਹਨਾ ਹੈ।

"ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਕਿਤਾਬ ਦੇਖਾਂਗੇ?"

ਇੱਕ ਨਰਸਰੀ ਵਾਲੀ ਕਵਿਤਾ ਜਾਂ ਲੋਰੀ ਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

"ਇੰਸੀ ਵਿੰਸੀ ਮੱਕੜੀ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਾਵਰੋਲੇ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਗਈ ..."

ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ.

“ਜਿਰਾਫ ਬਹੁਤ ਲੰਬਾ ਹੈ!
ਕੀ ਉਹ ਇੱਥੇ ਫਿੱਟ ਹੋਣਗੇ?"

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

- ਜੋ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਜਿੰਨੀ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ 'ਗੱਲਬਾਤ' ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲਣਾ ਖਤਮ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰੁਕਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਦਿਨ ਭਰ ਗੱਲ ਕਰਨ, ਗਾਉਣ, ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਦੇ ਨਿਯਮਤ ਮੌਕੇ ਲੱਭੋ।
- **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)।