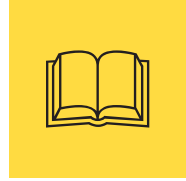


## ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੈਕਾ #1: ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਅਰਾਮ



ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਵਧਫੁੱਲ ਰਹੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ 30 ਪ੍ਰੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਵੀ ਇਕ ਨਵੀਂ ਮਾਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਮਸਰੂਫ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਨਵੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਨੀਂਦ-ਰਹਿਤ ਰਾਤਾਂ ਜਾਂ ਥਕੇਵੇਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਹੇਠ ਦਿਤੇ ਕੁਝ ਢੰਗ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਇਕੱਠੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਰ ਬੇਬੀ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਵੇਂ ਮਿਲਕੇ ਜਾਣ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਕੀ ਹੈ।

### ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ:

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਪੋਸਣ ਲਈ ਲਿਖੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਜਾਗਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨੈਪ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਕਿ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਧੰਦੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੋਗੇ।
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਹਿਣ ਵਿਚ ਸੁਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਲੈ ਸਕੋ।
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇਕ ਰੁਟੀਨ (ਨਿੱਤ-ਨੇਮ) ਬਣਾਓ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਜਾਵੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।



### ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲਵੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਿਝ ਜਾਣਾ, ਅੱਖਾਂ ਮਲਣੀਆਂ, ਜਾਂ ਉਬਾਸੀਆਂ ਲੈਣਾ।
- ਬਿਸਤਰ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਛੋਟਾ ਤੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਇਸ਼ਾਰਾ, ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਟਿਕ ਜਾਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਵੀ ਇਕ ਵਧੀਆ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਵੀ ਜਾਂ ਵਿਡੀਓ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਬੇਬੀ ਉਸ ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਸ਼ਾਂਤ, ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਜਾਣਿਆਂ ਪਛਾਣਿਆਂ ਹੋਵੇ।
- ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਦੀਆਂ ਰੁਟੀਨਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ “4 ਬੱਚੇ” – ਬਾਥ, ਬ੍ਰੈਸਟ, ਬੁੱਕ ਅਤੇ ਬੈੱਡ)। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਵੋ ਕਿ ਜੇ ਰੁਟੀਨ ਤੁਸੀਂ ਬਣਾਵੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤਾ ਬੋਝ ਨਾ ਬਣੇ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੈੱਡ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੈੱਡ ਵਿਚ ਨਾਲ ਨਾ ਪਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਠੀਕ ਐ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਵੋ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਤੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਹੀ ਸੌਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਇਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਕਿ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਅਜੇ ਰਾਜੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਵਾਸਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਰੁਟੀਨਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ।

## ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੈਕਾ #2: ਰੁਟੀਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਰਤਨ



ਬੇਬੀ ਅਤੇ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਲੋਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਕਰਨ। ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਮਾਪੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਰੁਟੀਨਾਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪ ਪਾਲੇ ਗਏ ਸਨ। ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਸ ਵਿਚ ਆਪਣੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰੁਟੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਅਰਥ ਭਰਪੂਰ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਮਿਲਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਰੁਟੀਨਾਂ ਦੇ

ਆਸ਼ੇ ਕੀ ਹਨ।

ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੇ ਕੁਝ ਢੰਗ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਇਕੱਠੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਰ ਬੇਬੀ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਮਿਲਕੇ ਜਾਣ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਕੀ ਹੈ।



### ਸਿਫਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਤਿੰਨ: ਪਿਆਰ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਰੁਟੀਨਾਂ

• ਰੁਟੀਨਾਂ ਬੇਬੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਕੰਟਰੋਲ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕਸਾਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੁਟੀਨਾਂ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਤਕਰੀਬਨ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਖ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਭਾਵਕ ਟਿਕਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ

ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣਾ “ਕੰਮ” ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ; “ਕੰਮ” ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਖੇਡਣਾ, ਖੇਜਣਾ ਤੇ ਸਿਖਣਾ।

- ਰੁਟੀਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਖਿਚੋਤਾਣ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕਸਾਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੁਟੀਨਾਂ ਬੇਬੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੁਟੀਨਾਂ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ “ਨਾਂਹ” ਕਹਿਣਾ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਰੁਸਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰਵੱਈਆ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਨ ਭਰ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਰੁਟੀਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਹਤਰ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੋਂ ਕੀ ਹੋਣਾ ਹੈ।
- ਰੁਟੀਨਾਂ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਵਤੀਰੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਰਾਹ ਵਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੁਟੀਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ – ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਗਾਈਡ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੁਟੀਨਾਂ ਕਈ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ; ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੋ ਹਨ: ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਤੇ ਜੁੰਮੇਵਾਰ ਰਵੱਈਏ ਅਪਨਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ।
- ਰੁਟੀਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਢੰਗ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਬੇਬੀ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਪਰਸਪਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ (ਇੰਟਰਐਕਸ਼ਨਜ਼) ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਰੁਟੀਨਾਂ ਸਿੱਖਣ ਲਗਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਗਰੀਟ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਗੁੱਡਬਾਇ ਕਹਿਣਾ)। ਇਹ ਪਰਸਪਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਬੇਲੀ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਮੈਂਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਰੁਟੀਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਤਸੱਲੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੁਟੀਨਾਂ ਅਤੇ ਰੀਤਾਂ ਕੇਵਲ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੀ ਪ੍ਰੀਵਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸੈਖਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ – ਉਹ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਵੀ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਨੂੰ ਸੈਖਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੁਟੀਨਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹੋਣ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕੇ।
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ, ਜਿਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਸ਼ਵਾਸ ਹੋਵੇ, ਕਹੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਲਈ ਰੁਟੀਨਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੇ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ। ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਰੁਟੀਨਾਂ ਇਕਸਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ,
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਰੁਟੀਨਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### ਪ੍ਰੀਵਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਕਰਨਾ

ਪ੍ਰੀਵਰਤਨ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇਕ ਕਾਰਜ (ਐਕਟਿਵਟੀ) ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਜਾਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੇਬੀਆਂ ਜਾਂ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਦੀ, ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ, ਜਾਂ ਰੁਟੀਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੀਵਰਤਨ ਦੀ ਇਕ ਮਿਸਾਲ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡਣਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਬੈੱਡ ਵਿਚ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਬੋਲ ਕੇ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ ਕਿ ਹੁਣ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ 5 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ) ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਅਗਲੀ ਐਕਟਿਵਟੀ ਲਈ ਕੋਈ ਤਸਵੀਰ ਦਿਖਾਉਣੀ)।
- ਪ੍ਰੀਵਰਤਨ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਰੁਟੀਨਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜੇ ਢੰਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣ।



ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁਧ ਚੁੰਘਣਾ ਬਦਲ ਕੇ ਕੱਪ ਨਾਲ ਪੀਣਾ, ਜਾਂ ਡਾਇਪਰ ਛੱਡ ਕੇ ਪੈਂਟੀ ਤੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਿਖਿਆ। ਇਹ ਹੇਠ ਦਿਤੇ ਕੁਝ ਢੰਗ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਯਤਨ ਕਰੋ ਕਿ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਓ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਖਿਡਾਉਣੇ ਦੇਵੇ ਜੋ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਠੀਕ ਹੋਣ।

### \*ਰੁਟੀਨਾਂ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਸੋਮੇ

- ਪਰਿਵਾਰਕ ਰੁਟੀਨ ਉਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਗਾਈਡ (<http://challengingbehaviour.fmhi.usf.edu/do/resources/tools.htm>)
- ਸਿਫਰ ਤੋਂ ਤਿੰਨ; ਪਿਆਰ, ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਰੁਟੀਨਾਂ (<http://www.zerotothree.org/child-development/social-emotional-development/love-learning-and-routines.html>)

## ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੈਕਾ #3: ਖੁਆਉਣਾ-ਪਿਆਉਣਾ



ਖੁਆਣਾ-ਪਿਆਉਣਾ ਪੁਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਖੁਆਣ-ਪਿਆਉਣ ਸਮੇਂ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋ ਸੰਪਰਕ ਬਣਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸੰਬੰਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੇਠ ਦਿਤੇ ਕੁਝ ਢੰਗ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਇਕੱਠੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਰ ਬੇਬੀ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਮਿਲਕੇ ਜਾਣ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ।

- ਇਹ ਚੇਣ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖੁਆਣਾ-ਪਿਆਉਣਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਚੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀਆਂ ਤੋਂ ਦੁਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਬੇਬੀ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ, ਦਵਾਈਆਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵਿਖਾਓ।
- ਛਾਤੀਆਂ ਤੋਂ ਦੁਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਚੋਂ ਪਿਆਉਣ ਸਮੇਂ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਫੜ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਡਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣੇ।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਗੰਦ-ਮੰਦ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ! ਇਹ ਗੰਦ-ਮੰਦ ਕਿਸੇ ਇਕ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਸਮਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਅਕੇਵਾਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਝ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਗੰਦ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਨਿੱਕਾ ਬੱਚਾ ਖਾਣੇ ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ ਕਰਕੇ ਸਿਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਲਜੋਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਉਹ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾ ਲਵੇਗਾ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੀਆਂ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ



ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬੇਬੀ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਰੱਜੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਇਕ ਦੂਜੇ ਉਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕੋ।
- ਜਦੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸਾਦੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਮੇਜ਼ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿਕਸ ਕਰਨਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਉਹਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣੇ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### \*ਖੁਆਉਣ-ਪਿਆਉਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੋਰ ਸੋਮੇਂ:

- ਬੀਸੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ (<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/topic/feeding>)
- ਕੈਲਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੋਮਿਆਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ: ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ-ਜੀਵਨ ਟੂਲਿਕਿੱਟ (<http://keltymentalhealth.ca/toolkits>)
- ਆਦਿਵਾਸੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੇਮੀ ਸਹਿਯੋਗ ਕੇਂਦਰ: ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਧਣਾ ਫੁਲਣਾ ([http://www.nccah-ccnsa.ca/389/Childhood\\_Health\\_and\\_Wellness\\_Resource\\_Booklets.nccah](http://www.nccah-ccnsa.ca/389/Childhood_Health_and_Wellness_Resource_Booklets.nccah))

## ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੌਕਾ #4: ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਖੇਡ



ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਹਿੱਸਾ ਹਿੱਲਜੁਲ ਕਰੇ। ਜਦੋਂ ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹਿੱਲਣ ਜੁੱਲਣ ਅਤੇ ਛਾਣਬੀਨ ਕਰਨ ਦੀ ਖੁਲ੍ਹ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਦੇ ਹਨ। ਖੇਡ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਪਣੇ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਪਰਸਪਰ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਉਹਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਲਈ ਲਿਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡਾ ਉਕਾ ਜੀਅ ਨਾ ਕਰੇ। ਜੇ ਦਵਾਈ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੇ ਉਹ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਰਜਾ (ਐਨਰਜੀ) ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਤੇ ਭਾਵੁਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਬੀ ਲਈ ਹਾਜਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਸਹੀ। ਇਹ ਹੇਠ ਦਿਤੇ ਕੁਝ ਢੰਗ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਇਕੱਠੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਰ ਬੇਬੀ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਵੇਂ ਮਿਲਕੇ ਜਾਣ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਗੁਵਾਈ ਮੰਨ ਕੇ ਉਸਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਓ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ ਘੇਰਾ ਚੌੜਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੇ ਇਹ ਵਧੀਆ ਪਲ ਹਨ।
- ਬਾਹਰ ਆਪਣੇ ਆਂਢ-ਗਵਾਂਢ ਵਿਚ ਨਿਕਲੋ ਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੁਆਲੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਆਮ ਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਵਾਸਤੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਰੰਗ-ਬਰੰਗੀਆਂ ਹੋਣ। ਖੇਡ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ

ਦੇਵੋ। ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਗੋਦੀ ਵਿਚ ਬਿਠਾਓ ਤੇ ਦੇਵੇਂ ਇਕੱਠੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਬਦ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

- ਜੇ ਬੇਬੀਆਂ ਦੁਆਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਲੋੜੇਂ ਵੱਧ ਉਤੇਜਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤੀ ਉਤੇਜਨਾ ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਝੁੰਜਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਵਿਚ ਘਾਟ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿਝਾਅ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜੋ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਣ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਾਹਰ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ।

### \*ਖੇਡ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੋਰ ਸੋਮੇ

- ਬੇਬੀਆਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ: ਸੁਖਾਵੀਂ ਖੇਡ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ (<http://www.imhpromotion.ca/ParentResources/CPTActivities.aspx>)
- ਲੀਪ ਬੀਸੀ ਮੂਵ -ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ (<http://decoda.ca/resources/online-resources/resources-child-family-literacy/leap-resources/leap-bc/move/>)
- ਐਨ.ਸੀ.ਸੀ.ਏ.ਐੱਚ. ਮਾਪੇ ਪਹਿਲੇ ਉਸਤਾਦ ਵਜੋਂ (<http://www.nccah-ccnsa.ca/en/publications.aspx?sortcode=2.8.10&publication=90>)
- ਖੇਡਣ ਲਈ ਟੂਲ ਤੇ ਸੁਝਾਅ, ਸਿਫਰ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੱਕ (<http://www.zerotothree.org/child-development/play/tips-and-tools-play.html>)
- ਖੇਡਣ ਲਈ ਐਪ, ਸਿਫਰ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੱਕ (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.ZEROTOTHREE>)

## ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੌਕਾ #5: ਛੇਹ



ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਛੇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੇਬੀਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੇਹਣ ਅਤੇ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਛੇਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ/ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਵੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਘਟ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਲਈ ਸਵੈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਵਧ ਜਾਣਾ। ਇਹ ਹੇਠ ਦਿਤੇ ਕੁਝ ਢੰਗ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਇਕੱਠੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਰ ਬੇਬੀ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਮਿਲਕੇ ਜਾਣ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ

ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੁਝ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਵਿਚ ਛੇਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਬੇਬੀ – ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ, ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ, ਡਾਇਪਰ ਬਦਲੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ; ਡਰੈੱਸ ਪਾਉਣ, ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਕਰਨ, ਨਹਾਉਣ, ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਚੁੱਕਣ ਸਮੇਂ।
- ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ – ਨਹਾਉਣ ਸਮੇਂ, ਨਿੱਜੀ ਰੁਟੀਨਾਂ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ, ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਚੁੱਕਣ ਸਮੇਂ, ਜੇ ਰੋਂਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਾਉਣ ਸਮੇਂ, ਮਾਲਸ਼ ਅਤੇ ਚੁੱਕਣ ਸਮੇਂ।

ਛੇਹ ਪ੍ਰਤਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ (ਹੋ ਸਕਦੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਨਾ)। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਕ੍ਰੀਬ ਹੋਣ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਆਦਾ ਵਧੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੈੜੇ ਮਾਪੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਤੁਹਾਥੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਤੋਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ।

- ਹਰ ਬੇਬੀ ਦੀਆਂ ਛੇਹ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਵੱਖਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਬੀ ਕੋਲੋਂ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਪਾਸੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਂ ਮਿਲਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਮਾਂ ਸੇਫੇ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਕਾਹਲੀ ਕਾਹਲੀ ਚਾਹ ਦਾ ਕੱਪ ਲੈਣ ਜੇਗਾ ਈ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਨੇੜੇ ਈ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ)। ਬੇਬੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਪਾਸੇ ਕੱਢਿਆ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਬੇਬੀ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਇਹ ਇੰਤਜਾਮ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਉਣ ਤੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਖੇਡਣ।
- ਇਹ ਜਾਂਚਣਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੇਬੀ ਉਤੇਜਨਾ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਵੱਲ ਕਿਸਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਵਾਜ਼, ਰੋਸ਼ਨੀ, ਅਤੇ ਹਿੱਲਚੁਲ।
- ਉਹ ਬੇਬੀ ਜਾਂ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸੁਚੇਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਉਤੇਜਨਾ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਉਤੇਜਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਯਤਨ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਨਾਲ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਕੁਝ ਬੇਬੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਖਾਣਾ ਬਿਹਤਰ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਜੇ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਚੁੱਪਚਾਪ ਹੋਵੇ। ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਠੀਕ ਸੰਵੇਦਨਾ ਵਾਲਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਛੂਹਣ ਜਾਂ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ ਉਹ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਛੂਹਣਾ ਅਤੇ ਚੁੱਕਣਾ ਬੇਬੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### \*ਛੇਹ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੋਰ ਸੋਮੇ:

- ਡੀਕੋਡਾ ਲਿਟਰੇਸੀ ਸਲੂਸ਼ਨਜ਼: ਸੈਂਸਰੀ ਪਲੇਅ (<http://decoda.ca/read-all-about-lit/sensory-play/>)
- ਬੇਬੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਲਈ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ (<http://www.iaim.net>)

## ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੈਕਾ #6: ਸੰਪਰਕ



ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਵਾਸਤੇ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਿਲਚਸਪ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਧੀਆ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

### 1. ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ - ਜੋ ਬੇਬੀਆਂ ਦੀ ਬੋਲੀ ਹੈ

ਬੇਬੀਆਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬੋਲੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੇਬੀ ਹੁਣ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓਗੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਬੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਵੇਗੀ।

ਬੇਬੀ ਤੇ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਉਹ ਇਸ਼ਾਰੇ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਖ ਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਾਜ਼ ਦੀ ਟੋਨ (ਸੁਰ) ਤੋਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਤੀਰੇ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਬੋਲੀ ਜਾਂ ਅਵਾਜ਼ ਦੀ ਟੋਨ)।

### 2. ਰੋਣਾ

ਬੇਬੀ ਤੇ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਵਜੋਂ ਰੋਂਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋ ਰਿਹਾ ਬੇਬੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਟ੍ਰੈਸ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਖਿੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਵੱਲੋਂ ਧਿਆਨ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੇਬੀ ਅਤੇ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣੇ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਤੁਰਨਾ ਹੀ ਬੇਬੀ ਨੂੰ -ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ- ਇਸ ਆਉਖੇ ਸਮੇਂ ਚੋਂ ਪਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਇਹ ਢੰਗ ਠੀਕ ਬੈਠ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਲੋਕ ਹੋਣ ਜੋ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਣ ਤਾਂ ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਕੋਲ ਆਉਣਾ** - ਜਦੋਂ ਬੇਬੀ ਇਸ਼ਾਰੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਵੱਲ ਵੇਖਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਉਲਰਨਾ, ਸੁਰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣੀ, ਮੁਸਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਗੁਟਕਣਾ।

**ਦੂਰ ਹੋਣਾ** - ਇਹ ਸਟ੍ਰੈਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਅਰਥ ਹਨ ਕਿ ਬੇਬੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਉਸਤੋਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣੀ ਜਾਂ ਟਿਕਾਉ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਦੂਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਵਿਆਕੁਲਤਾ, ਤੇ ਚਮੜੀ ਪੀਲੀ ਹੋ ਜਾਣੀ।

### 3. ਮੁਢਲੀ ਬੋਲੀ

ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸਿੱਖ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲ ਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿੱਕਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੋਣ ਲਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁਛਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਨਾਂਹ ਕਹਿਕੇ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਹੁਕਮ ਅਦੂਲੀ ਕਰਕੇ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਉਹਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਢੁੰਡਲਾਹਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਬਰ ਜਾਂ ਉਰਜਾ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।



ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਸੀ ਸੰਪਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਰ ਬੇਬੀ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਮਿਲਕੇ ਜਾਣ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਮੁਢਲੇ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਸਦਾ ਇਕ ਸਾਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਉਚੀ ਬੋਲ ਕੇ ਕਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਗੁਟਕਣਾ, ਮੁਸਕਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਕਢਣੀਆਂ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬੇਬੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਵੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਕਰਨਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੋਲਣ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤਾ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਟਰੋਲਰ ਜਾਂ ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ ਵਿਚ ਹੋਵੇ। ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਲੈਵਲ ਤੱਕ ਨੀਵੇਂ ਕਰ ਲਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਈ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਬੋਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ।

- ਦਿਨ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਰੀਜ਼ਰਵ ਰੱਖ ਲਵੋ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ 5-10 ਮਿੰਟ ਦੀਆਂ ਬੈਠਕਾਂ)। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਕਰਨ ਉਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੋ ਸਕੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਅੱਡ ਅੱਡ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕਢ ਸਕੋ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ-ਪਿਆਉਣ ਅਤੇ ਨੁਹਾਉਣ ਵਰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸੁਣੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਆਉਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਸੁਖਾਵਾਂ (ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ) ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਖਾਵਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਆ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ ਤੇ ਖੇਡੋ।
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਯਕੀਨ ਸੈਂਖਿਆਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਬੇਬੀ ਜਾਂ ਨਿੱਕਾ ਬੱਚਾ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਉਹ "ਮੈਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ"। ਬੇਬੀ ਜਦੋਂ ਰੋਣ ਵਰਗੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਥੋਂ ਪਾਸਾ ਵੱਟਣ ਵਰਗੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਉਸਦੇ ਦੱਸਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਕੁਝ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਉਪਰਾਮ ਹੈ ਅਤੇ ਸਟੈੱਸ ਵਿਚ ਹੈ।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰਾਜੀ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਆਪਣੇ ਵਤੀਰੇ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਐਨਾ ਕੁ ਵਡਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਾਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਰਾਜੀ-ਨਾ-ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ)। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਾਜੀ ਹੋਣ ਲਈ ਕਦਮ ਉਠਾ ਰਹੇ ਹੋ।

### \*ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੋਰ ਸੋਮੇ:

- ਐਲਬਰਟਾ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਟਾਕ ਬਾਕਸ (<http://humanservices.alberta.ca/family-community/talk-box-preschool.html>)
- ਬੀਸੀ ਸਿਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਮੁਢਲੀ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (<http://www2.gov.bc.ca/gov/theme.page?id=F2DF0F6E09AD8EB24078E5EEAA8DCC68>)
- ਐਨ.ਸੀ.ਸੀ.ਏ.ਐਚ. ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਟੀਚਰ ([http://www.nccah-ccnsa.ca/389/Childhood\\_Health\\_and\\_Wellness\\_Resource\\_Booklets.nccah](http://www.nccah-ccnsa.ca/389/Childhood_Health_and_Wellness_Resource_Booklets.nccah))
- 'ਪਰਪਲ' ਕਰਾਇੰਗ ਦਾ ਸਮਾਂ (<http://purplecrying.info/>)



## ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੌਕਾ #7: ਸਹਾਰੇ ਅਤੇ ਸੋਮੇ



ਸਹਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸੋਮਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਣੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਠਾਕ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੇਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧ ਫੁੱਲ ਰਹੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਮਾਪੇ ਦਾ ਰੋਲ ਨਿਬਾਹੁਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਛੇਤੀ ਸੰਭਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਸਹਾਰੇ

ਬਹੁਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਪਿਛੇ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਕੁਝ ਮਾਪੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣ ਨੂੰ ਗੁਨਾਹ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁਰਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਜਾਂ ਨਿਰਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ। ਹੋ ਸਕਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹਿੰਮਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਹੈ ਗੁਜਾਰਾ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਕੋਲ (ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ) ਸੋਮਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਉਰਜਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

- ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਤੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕਢੋ। ਬਾਕਾਇਦਾ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣੇ ਢਹਿ ਢੇਰੀ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਜਾਂ ਅਤਿ ਦੇ ਥਕੇਵੇਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਚੰਗਾ ਢੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਦੇ ਬੋਝ ਨਾਲ ਬਿਹਬਲ ਹੋ ਜਾਵੋ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਬ੍ਰੇਕ ਲਵੋ। ਇਹ ਦਿਨ ਵਿਚ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ, ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਵੀ। ਮਾਪੇ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਬੋਝ ਥੱਲੇ ਦਬ ਨਾ ਜਾਣ ਅਕਸਰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਸਟੈੱਸ ਥੱਲੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸਵਾਰਥ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਖਣਾ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਦੂਸਰੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੀਆਂ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਅਮਲੀ ਨੁਕਤੇ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆ ਕੇ ਵੀ ਵਿਜ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਗਵਾਂਢ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਬਣੇ ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਰਾਊਸ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਗੁਰੱਪ (ਡਰਾਪ-ਇਨ-ਗਰੁਪਸ) ਬਾਰੇ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਜੀਅ ਕਰੋ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

“ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਬੱਸ ਇਕੱਲੀ ਨੇ ਹੀ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ; ਮੈਂ ਨਵੇਂ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਐਨੀ ਬਿਜ਼ੀ ਸੀ ਕਿ ਸੀ ਬੀ ਟੀ ਲਈ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਿਕ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕਢਣਾ ਜਾਰੀ ਨਾ ਰੱਖ ਸਕੀ”।

- ਬਹੁਤੇ ਮਾਪੇ ਦੂਸਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਜੀਆਂ ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਇਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਵੀ ਲਾਭਵੰਦ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੇਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਇਹ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰ ਨੇੜਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਕੋਅਰ ਪਲੈਨ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹੋਣ। ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਰਾਜੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪਲੈਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕੋਅਰ ਪਲੈਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲਵੋ।

- ਕਦੇ ਕਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਹ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝ ਸਕਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਆਦਾ ਮਦਦਗਾਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਮਦਦਗਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਘੇਰਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।

### ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਰੋਲ ਨਹੀਂ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ:

ਇਸਦੇ ਬਹੁਤ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਹੋ ਸਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ ਜਾਣਾ ਪਵੇ। ਆਪਣੇ ਰਾਜੀ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੇਸਤ, ਜਾਂ ਪਾਲਕ ਮਾਪਿਆਂ (ਫੋਸਟਰ ਪੇਰੈਂਟਸ) ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।

- ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਵੱਲ ਸਹਿਜ ਵਾਲੀ ਪਹੁੰਚ ਵਰਤਣੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਪੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਸਹੇੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਅਜੇ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਰਾਜੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਓਹਲੇ ਨਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਨਿੱਕੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।
- ਸਿੱਟਾ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਕਲੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਪਲੈਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਭਾਰਾ ਲੈ



ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਫੈਮਿਲੀ ਦੀ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਦਾ ਮੰਤਰਾਲਾ ਵੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਐਡਵੋਕੇਸੀ (ਹਿਮਾਇਤ), ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦੇ ਪੂਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ।

- ਬਹੁਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਲੈਨ ਬਣਾ ਲੈਣੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲਗਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਆਪ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਸਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਾਹੁਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਦੀ ਅਤੇ ਬੇਬੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾ ਲੈਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਗੱਲ ਹੈ।

### \*ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੋਮੇ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤਾ ਲਈ ਬੀਸੀ ਮੰਤਰਾਲਾ: ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਅਤੇ ਰਫਿਊਜੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਰਾ-ਪੱਖੀ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਦੀਆਂ ਵਿਡੀਓ ([http://www.mcf.gov.bc.ca/child\\_protection/positive\\_parenting.htm](http://www.mcf.gov.bc.ca/child_protection/positive_parenting.htm))
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤਾ ਲਈ ਬੀਸੀ ਮੰਤਰਾਲਾ: ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨੇ ([http://www.mcf.gov.bc.ca/child\\_protection/mediation.htm](http://www.mcf.gov.bc.ca/child_protection/mediation.htm))
- ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ: ਬੇਬੀ ਦੀ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ (<http://www.copmi.net.au/parents-and-families/parents/developing-a-care-plan.html>)
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਐਫ.ਓ.ਆਰ.ਸੀ.ਈ. ਸੋਸਾਇਟੀ (<http://forcesociety.com/>)
- ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਇਥੇ ਜਾਓ (<http://www.heretohelp.bc.ca/>)
- ਕੈਲਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਿਆਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ (<http://keltymentalhealth.ca/>)