

## ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਖੇਡ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਰੂਟੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ (ਮੁਆਫ਼ਕ) ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟੀਵੀ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।

**ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:**

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਝੁਕੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਗੀਤ, ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਖੇਡ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।



**ਫੇਰ:**

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਜੇ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਟਿੱਪਣੀ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਰੱਖੋ। ਛੋਟੇ ਸ਼ਬਦਾਂ/ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਹਿਮ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ (ਸ਼ਬਦਾਂ 'ਤੇ) ਜੇਰ ਦੇਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਰੁਕੋ ਤੇ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
- ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਵਾਰੀ ਲਵੋ।
- ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।
- ਨਕਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਾਧਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤ ਨਾਲ ਮੇੜਵਾਂ ਜਵਾਬ ਦਿਓ



**ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਰੂਟੀਨ ਵਿੱਚ:**

- ਜੇ ਕੁਝ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ: ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਕੁਝ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸ ਤੋਂ ਸਿੱਖੇਗਾ। ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: 'ਆਓ ਤੁਹਾਡਾ ਤੌਲੀਆ ਲਈਏ'। ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ: 'ਜੁਰਾਬਾਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ'। ਦੁਕਾਨਾਂ ਉੱਤੇ: 'ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕੇਲਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ'।
- ਸਥਿਰ ਰਹੋ। ਜਾਣੇ-ਪਹਿਚਾਣੇ ਰੂਟੀਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਅੱਗੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਾਰੀ ਇੱਕੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਨ ਦਿਓ: ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜੇ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇ।



ਸਪੀਚ ਐਂਡ ਲੈਂਗੂਏਜ ਥੈਰੇਪੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ NHS ਲੋਥੀਆਨ

ਸ਼ੁਅਰ ਸਟਾਰਟ, ਅਰਲੀ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਉਪਰਲੀਆਂ ਅਤੇ ਹੇਠਲੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ Fiona.Robertson@btinternet.com ਵੱਲੋਂ ਹਨ