



ਮਾਧੇ

nobody's perfect

ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ

ਇੱਕ ਪਿਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ, ਵਤੀਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਖੋਜ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਾ, ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੋਖਮ ਲੈਣਾ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਨਵੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ, ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਜੋ ਸਭ ਜੋਖਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਵੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਭਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੇੜੇ ਰਹਿ ਕੇ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲ ਕੇ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣਨ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਚਕੀਲੇ ਹੋਣ, ਹੈਰਾਨ ਹੋਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ।

ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੱਭਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰਚਨਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਰਹੱਸ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਰਹੱਸਾਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਆਸ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਜੋ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਹੈਰਾਨੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਰੋਮਾਂਚਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

i ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਬੰਧਨ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



Nobody's Perfect ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ Canada.ca 'ਤੇ "Nobody's Perfect Tipsheets" ਖੋਜੋ।



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

ਬਾਲ

ਪੇਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਰੰਗੀਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੂਰੀਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਤੋਂ ਜਾਂ ਉੱਠ ਕੇ।

ਗਾਣਾ ਗਾਓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਓ। ਐਕਸ਼ਨ ਗੀਤ ਗਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਸ 'ਤੇ ਪਹੀਏ, ਦਿ ਇਟਸੀ-ਬਿਟਸੀ ਸਪਾਈਡਰ, ਜਾਂ ਸਿਰ, ਮੋਢੇ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਉਗਲਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰੋ।



ਛੋਟਾ-ਬੱਚਾ

ਬਬਲਫੈਸਟ ਨਗਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਬਬਲ ਬਾਥ ਨਾਲ ਕੁਝ ਬੁਲਬੁਲੇ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਬੁਲਬੁਲੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਵਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੈਰਦੇ ਹਨ।

ਰੌਲੇ ਵਾਲੇ ਪੈਨ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਅਲਮੀਨੀਅਮ ਦੇ ਪੈਨ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਸ਼ੇਰ ਦਿਖਾਓ ਜੋ ਪੈਨ ਨੂੰ ਲੱਤ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਮਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ

ਲੋਰੀਆਂ ਕੁਝ ਜੈਲੋ ਬਣਾਓ। ਇੱਕ ਸਟੋਵ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਅਣਸੈਟ ਜੈਲੋ ਡੋਲੂ ਦਿਓ, ਕੁਝ ਟੈਪੀਓਕਾ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਾਲੋ। ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ। ਜੈਲੋ/ਸਲੀਮ ਵਿੱਚ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੀੜੇ, ਡਾਇਨਾਸੌਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦਿਓ।

ਹੱਸਮਈ ਡੱਬਾ ਇੱਕ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਝੁੰਡ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੁਗਾਬਾਂ, ਕੋਈ ਮਨਪਸੰਦ ਖਿਡੌਣਾ, ਕੁਝ ਕੰਕਰ ਜਾਂ ਅੰਗੂਰ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਛੂਹ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਦਿਓ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਟੋਰ ਟਿੱਪ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਾ ਬੱਕਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਭੁੱਖਾ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ("ਇਹ ਦੁੱਧ ਠੰਡਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਬ ਸਪਾਟ ਹੈ।") ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਖਰੀਦ ਰਹੇ ਹੋ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

Adapted from "ਡੈਡੀ ਅਤੇ ਮੈਂ" ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ: On the move", ਬਸਟ ਸਟਾਰਟ ਵਸੀਲਾ ਕੇਂਦਰ, 2012

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਡੈਡ ਸੈਂਟਰਲ ਕੈਨੇਡਾ (Dad Central Canada) (www.dadcentral.ca) ਅਤੇ ਡੈਡ ਸੈਂਟਰਲ ਕੈਨੇਡਾ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਟਿਪਸੀਟਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਮਹਾਰਾਜ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਆਖਦੀ ਹੈ।