

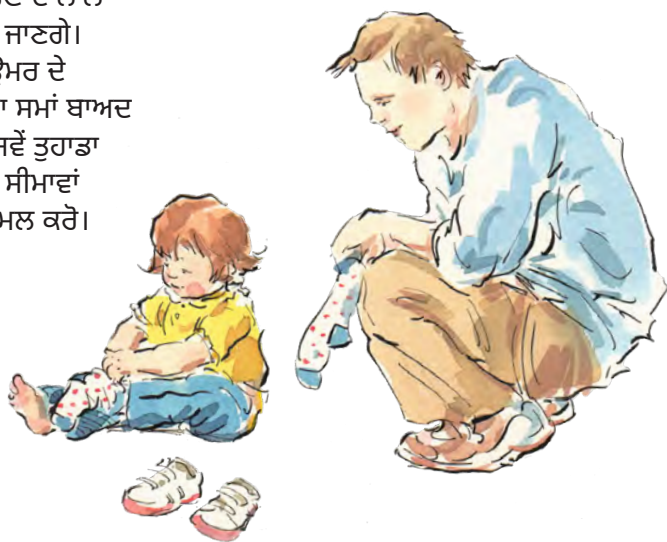
# ਵਤੀਰਾ

nobody's perfect

## ਵਾਜਬ ਨਿਯਮ ਬਣਾਓ

- **ਜਾਣੋ ਕਿ ਹਰ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ।** ਬੱਚੇ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਹਰ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਵਿਚਾਰ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਸਪਸ਼ਟ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿਓ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਦੌੜੋ ਨਾ!" ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ! ਕਹੋ "ਤੁਰੋ!"। "ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾ ਮਾਰੋ!" ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਹੋ "ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਛੂਹੋ।" ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਨਹੀਂ!" ਕਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੋਵੇਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੋਗੇ।
- **ਅਕਸਰ ਯਾਦ ਕਰਾਓ।** ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਨਾ ਸੋਚਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਸਖ਼ਤਾਈ ਵਰਤੋ।
- **ਸਪਸ਼ਟ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।** ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯਮ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯਮ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- **ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵੱਧਦੀਆਂ ਹਨ।** ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯਮ ਬਦਲ ਜਾਣਗੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਉਸਦਾ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

**i** ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕਸਾਰ ਬਣੋ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ।



ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [Canada.ca](http://Canada.ca) 'ਤੇ "Nobody's Perfect Tipsheets" ਦੇਖੋ।



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada

# ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

## ਸਾਈਮਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ...

- ਇਹ ਗੇਮ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ 4 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਇਸਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ "ਸਾਈਮਨ" ਹੈ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਈਮਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਸਾਈਮਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਛੂਹੋ," ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇ ਹਨ। ਸਾਈਮਨ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਉਹ "ਸਾਈਮਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ," ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਉਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਸਾਈਮਨ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹੋ", ਤਾਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹਿੱਲਦਾ।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਜੇਤੂਆਂ ਅਤੇ ਹਾਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖੇਡਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਆਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਹੱਸੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧੋ। ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਲੀਡਰ ਬਣੋ।

## ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਟੀਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਉਂਡਟ੍ਰੈਕ

- ਗਾਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਆਦੇਸ਼ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹੀ ਕਰਨਗੇ ਜੋ ਗੀਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ ਧੁਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ "ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਓ ਅਤੇ ਖਾਓ" ਨਾਲ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਬੁਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ "ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ" ਦੀ ਧੁਨ 'ਤੇ ਗਾਓ।
- ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਗੀਤ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੂਡ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਲਦੀ ਹੀ ਗੀਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਸਿੱਖ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ ਸੁਰਾਂ ਉਸ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗਾਉਣਾ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਸ ਕੋਲ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਕੀ ਸਾਰਾ ਗੀਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਕੀ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।



# ਵਤੀਰਾ

nobody's perfect

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਓ

- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਓ।** ਬੱਚੇ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਬਣਾਓ। "ਨਹੀਂ" ਕਹਿਣ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਬਦਲੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਨੈਕ ਅਤੇ ਇੱਕ ਖਿਡੌਣਾ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
- **ਪਰਿਵਾਰਕ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ।** ਬੱਚੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਖਿਡੌਣੇ ਚੁੱਕਣ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮ। ਇੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਸੈੱਟ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਨੀਂਦ ਮਿਲੇ। ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰਾਤ ਇੱਕੋ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੌ ਜਾਵੇਗਾ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।** ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਜੋ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਸੰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- **ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਬਣੋ।** ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲਗਭਗ ਸਭ ਕੁਝ ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੁਦ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿਮਰ ਬਣੇ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ" ਅਤੇ "ਧੰਨਵਾਦ" ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣਦਾ ਹੈ।

**i** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲਗਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ।



ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [Canada.ca](http://Canada.ca) 'ਤੇ "Nobody's Perfect Tipsheets" ਦੇਖੋ।



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada

# ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

## ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਦਿਨ

- ਤਸਵੀਰ ਚਾਰਟ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰੁਟੀਨ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਹਰ ਕਦਮ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਲਈ ਤਸਵੀਰਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਠੰਡ ਅਤੇ ਬਰਫ਼ਬਾਰੀ ਹੋਵੇ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਆਈਟਮ ਦੀ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਖਬਾਰਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਹ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਰੱਖੋ। ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਵੱਡੇ ਟੁਕੜੇ 'ਤੇ ਚਿਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਟੇਪ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚਾਰਟ ਨੂੰ ਉਸ ਨੇੜੇ ਦੀ ਕੰਧ 'ਤੇ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਅੱਗੋਂ ਕੀ ਪਾਉਣਾ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਹ ਤਸਵੀਰ ਵਾਲੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੁਟੀਨ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚਾਰਟ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।

## ਲੀਡਰ ਨੂੰ ਫਾਲੋ ਕਰੋ

- ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਲਗਭਗ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਫਾਲੋ-ਦਿ-ਲੀਡਰ ਦੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਨਗੇ। ਖੇਡਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਹਾਲਵੇਅ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਕੇ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਗੇਮ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਮਾਰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੁੱਖ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦਾ ਅਨੁਸਰਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਿੱਲ-ਜੁਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਉਹੀ ਗੇਮ ਹੋਰ ਚੁੱਪਚਾਪ ਵੀ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਡੀਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਹਿਲਾਓ ਜਿਸਦੀ ਉਹ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਇੱਕ ਪੈਟਰਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਕਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇਡ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਧਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਪੈਟਰਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਕੱਠੇ ਮਸਤੀ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲਗਾਵ ਦੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਪੱਕਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।



# ਵਤੀਰਾ

nobody's perfect

## ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।** ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਵਿਹਾਰ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣ, ਹਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਗਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਾਂਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- **ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ।** ਹਮਦਰਦੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਸਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।** ਆਮ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ, ਉਦਾਸੀ, ਡਰ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਾਮ ਦਿਓ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਮੈਨੂੰ ਦਿਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋ।" ਜਾਂ "ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਖੁਸ਼ ਹੋ! ਕੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਹੋਇਆ?" ਬੱਚੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਹਮਦਰਦੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵੀ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਗੁੱਸਾ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- **ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ।** ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਵਧੇਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਵਾਜਬ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਬਣੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਛਤਾਵਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਪਲ ਕੱਢੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਇਕੱਲੇ ਬਿਤਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।



ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ, ਵਿਰਧਾ ਕਰਕੇ [Canada.ca](http://Canada.ca) 'ਤੇ "Nobody's Perfect Tipsheets" ਦੇਖੋ।



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada

# ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

## ਬੁਲਬੁਲੇ ਉਡਾਉਣੇ

- ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ। ਇਹ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਬੁਲਬੁਲੇ ਉਡਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਬਲ ਮਿਕਸ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇੱਕ ਰੈਸਿਪੀ ਹੈ।
  - ਇੱਕ ਭਾਂਡੇ ਜਾਂ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 1/2 ਇੰਚ (1 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ) ਪਾਣੀ ਪਾਓ।
  - ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਦੀਆਂ ਲਗਭਗ 3 ਜਾਂ 4 ਪਿਚਕਾਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
  - ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਰਲਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਝੱਗ ਨਾ ਮਿਲੇ।
  - ਜੇਕਰ ਝੱਗ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ 1 ਚਮਚਾ (5 ਮਿ.ਲੀ.) ਗਲਿਸਰੀਨ ਪਾਓ, ਜੋ ਕਿ ਡਰੱਗ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੁਲਬੁਲੇ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।
- ਮੋਰੀ ਵਾਲੀ ਲਗਭਗ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਬੁਲਬੁਲੇ ਉਡਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਬੁਲਬੁਲੇ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਛੜੀ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਫਨਲ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਕੂਕੀ ਕਟਰ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮਾਰਜਰੀਨ ਲਿਡ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇੱਕ ਮੋਰੀ ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਬੁਲਬੁਲਾ ਉਡਾਉਣ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਉਡਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਛੜੀ ਨੂੰ ਫੜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬੁਲਬੁਲੇ ਉਡਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਸੰਗੀਤ 'ਤੇ ਡਾਂਸ ਕਰੋ

- ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਹਿੱਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਓ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਡਾਂਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਸੰਗੀਤ ਬਦਲੋ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਰਜਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹੌਲੀ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਇੱਕ ਡਿਸ਼ ਤੌਲੀਆ ਦਿਓ। ਚੌਥੇ ਰਿਬਨ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਗੀਤ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲਹਿਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਹਿੱਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ!



# ਵਤੀਰਾ

nobody's perfect

## ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।** ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੇਧ ਦੇਣੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵੱਲ ਸਿੱਧਾ ਧਿਆਨ।** ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖਿਡੌਣਾ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਤਰਨਾਕ ਵਸਤੂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਸਦਾ ਹੱਥ ਫੜੋ ਅਤੇ ਕਹੋ, "ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ।"
- **ਚੋਣਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 1½ ਤੋਂ 2½ ਸਾਲ ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ "ਨਹੀਂ" ਕਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਨਾ ਪੁੱਛੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ "ਹਾਂ" ਜਾਂ "ਨਹੀਂ" ਜਵਾਬ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟੋਰ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਾ ਕਹੋ, "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਸਟੋਰ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?" ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, "ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਸਟੋਰ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ" ਅਜ਼ਮਾਓ। ਫਿਰ ਤੁਰੰਤ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਚੋਣ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੈਕਟ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਸਵੈਟਰ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?"
- **ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਸਰਣ ਕਰੋ।** 3 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਨਤੀਜੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਨਤੀਜੇ ਨਿਰਪੱਖ, ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ

ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ। ਦਿਆਲੂ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਰਹੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਹੋਣਗੇ।



**ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਵੀ ਬੱਚਾ ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।**



ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [Canada.ca](http://Canada.ca) 'ਤੇ "Nobody's Perfect Tipsheets" ਦੇਖੋ।



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada

# ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

## ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ...

- ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ "ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ..." ਦੀ ਇੱਕ ਗੇਮ ਖੇਡੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਜੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੈਕਪੈਕ ਭੁੱਲ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?" ਇਕੱਠੇ, ਬੈਕਪੈਕ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ, "ਜੇ ਅਸੀਂ ਅਗਲੀ ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡਾਇਨਾਸੌਰ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?!" ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਉਡਾਰੀਆਂ ਮਾਰਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਮਸਤੀ ਕਰੋ। ਮੁਰਖਤਾ ਵਾਲੇ ਜਵਾਬ ਠੀਕ ਹਨ।
- ਇਹ ਗੇਮ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਡੀ ਜੇਬ ਲਈ ਇੱਕ ਕਠਪੁਤਲੀ

- ਬੋਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਅਕਸਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਲਚਸਪ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਲਈ ਕਠਪੁਤਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੂਡ ਬਦਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜੁਰਾਬ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਕਠਪੁਤਲੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ 'ਤੇ ਫਿੱਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣ। ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਜੁਰਾਬ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਕਠਪੁਤਲੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ। ਨੱਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਧੱਕੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਠਪੁਤਲੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਕਿੱਥੇ ਲਗਾਉਣੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਮਾਰਕਰ ਪੈਨ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਵਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਿਓ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਕਠਪੁਤਲੀ ਬਹੁਤ ਸਧਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਰੰਗਦਾਰ ਉੱਨ ਦੀ ਸਿਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਉੱਨ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕਠਪੁਤਲੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਜਾਏ ਕਠਪੁਤਲੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਠਪੁਤਲੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਉਡੀਕ ਕਰ ਕੇ ਬੋਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਠਪੁਤਲੀ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

