

ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ 36+ ਹਫ਼ਤੇ



ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਦੇ ਨਿਯਤ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲਗਭਗ 36 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੋਲ੍ਹਣਗੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਗੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ 'ਗੱਲਾਂ' ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾ ਸਕੇ। ਬੱਚੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰਾ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੂਰੀ 'ਸਤਨਪਾਨ' ਜਿੰਨੀ ਦੂਰੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।

ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਾਹੌਲ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਖਾਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਣ। ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੁਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੀਭ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਦੇਖਦਾ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ; ਬੱਚੇ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਖਲਾਈ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗੀਤ ਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੈਪੀ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗੀਤ ਗਾਓ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸਿੱਖੋ - ਇਹੀ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:



ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

ਸੰਵਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਧਿਆਨ/ਨਿਯੰਤਰਣ ਰਿਸ਼ਤੇ ਮਿਲ ਕੇ

EISMART - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ।

ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: www.eismart.co.uk



@EISmart



@EI_Smart

