# ਸਮਾਜਿਕ ਧਿਆਨ, ਪਰਸਪਰ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣਾ

ਪਹੁੰਚਯੋਗ

PUNJABI

LA TROBE UNIVERSITY
Olga Tennison Autism Research Centre
VICTORIA State Government
Health and Human Services

# ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਲਾ ਟਰੌਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਓਲਗਾ ਟੈਨੀਸਨ ਔਟਿਜ਼ਮ ਖੋਜ ਕੇਂਦਰ (ਓ ਟੀ ਏ ਆਰ ਸੀ) ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਮਾਲੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ Maternal and Child Health ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰੋ <MCH@dhhs.vic.gov.au>

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਲਾ ਟਰੌਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

© La Trobe University 2019.

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 2019 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ।

ਇਸ ਕੰਮ ਦੇ ਰਾਖਵੇਂ ਹੱਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਲਾ ਟਰੌਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਕੋਲ ਹਨ।

ਇਸ ਕੰਮ ਦੇ ਵਿੱਚਲਾ ਸਮਾਨ ਕਰੀਏਟਿਵ ਕੌਮਨਜ਼ ਐਟਰੀਬਿਊਸ਼ਨ-ਨੌਨ ਕਮਸ਼ਰੀਅਲ-ਨੌਨ ਡੈਰੀਵੇਟਿਵਜ਼ ਦੇ ਅਧੀਨ ਲਾਈਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਹੈ।

ਪੁੱਛਗਿੱਛ emailing the Olga Tennison Autism Research Centre at La Trobe University ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ <SACS.Vic@latrobe.edu.au>

ਲਾ ਟਰੌਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਲਾਈਸੈਂਸ ਦੇ ਅਧੀਨ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਅਧਿਕਾਰਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ, 1 ਟਰੱਯਰੀ ਪਲੇਸ, ਮੈਲਬੋਰਨ

ਜਿੱਥੇ 'ਮੂਲਵਾਸੀ' ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਇਹ ਮੂਲਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਟੌਰੈਸ ਸਟਰੇਟ ਟਾਪੂ, ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਆਦਿਵਾਸੀ ਨੂੰ ਉਵੇਂ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਿਰਲੇਖ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਹਵਾਲੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ISBN 978-1-925947-70-0 (ਛਪਿਆ)

ISBN 978-1-76069-109-7 (ਪੀ ਡੀ ਐਫ/ਔਨਲਾਈਨ/ਐਮ ਐਸ ਵਰਡ)

ਔਨਲਾਈਨ health.vic - Maternal and child health ਉੱਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
<https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health>

OTARC ਦੁਆਰਾ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ (ਅਗਸਤ 2019) (1907406)

# ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ 11 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 30 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰਸਪਰ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰਸਪਰ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਧਿਆਨ, ਪਰਸਪਰ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਉਪਰ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਧਿਆਨ, ਪਰਸਪਰ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ, ਜਾਂ ਬੇ-ਇਕਸਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ
- ਨਾਮ ਨੂੰ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨਾ
- ‘ਵੇਖਣ’ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ, ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਨਾਲ ਘੁਮਾਉਣਾ
- ਸੰਕੇਤ, ਤਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਇਸ਼ਾਰੇ
- ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨਾ
- ਖੇਡਣ ਦਾ ਵਿਖਾਵਾ
- ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿਡਾਉਣੇ ਵਿਖਾਉਣੇ
- ਮੁਸਕਰਾਹਟਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ
- ਜਜ਼ਬਾਤ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨੇ।

ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਸਾਧਾਰਣ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਇਕ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਰਤ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

mosaic Monitoring of Social Attention Interaction and Communication

# ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ


**ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਬਾਰੇ........................................................ 3**

**ਗੱਲ ਕਰਨਾ ........................................................ 6**

ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਅਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਨਾ........................................................ 6

ਵਰਨਣ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ........................................................ 6

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਵਧਾਏ ਚੜ੍ਹਾਏ ਗਏ ਖਾਸ ਸ਼ਬਦ: ........................................................ 6

ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ........................................................ 7

ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ........................................................ 7

ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ - ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਲਿੰਕ ........................................................ 7

**ਵਿਖਾਓ ........................................................ 8**

ਉਹ ਵਿਖਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਕੋਲੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ........................................................ 8

ਉਹ ਬੋਲੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਕਲ ਕਰੇ........................................................ 8

ਅਸਲੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤੋ ........................................................ 8

ਇਸ਼ਾਰੇ ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋ ........................................................ 9

ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਰਤੋ ........................................................ 9

ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ - ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਲਿੰਕ ........................................................ 9

**ਖੇਡੋ........................................................ 10**

ਗੱਲ ਬਾਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:........................................................ 10

ਇਕੱਠੀਆਂ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ........................................................ 11

ਖੇਡਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ - ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਲਿੰਕ........................................................ 11

**ਗਾਓ ........................................................ 12**

ਗਾਣੇ ਜੋ ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਲਈ ਉਚਿੱਤ ਹਨ........................................................ 12

ਹਰਕਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਾਣੇ........................................................ 13

ਗਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ - ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਲਿੰਕ ........................................................ 13

**ਪੜ੍ਹੋ.......... 14**

12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਉਚਿੱਤ ਕਿਤਾਬਾਂ.......... 14

24 ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਉਚਿੱਤ ਕਿਤਾਬਾਂ .......... 15

ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ - ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਲਿੰਕ .......... 15

**ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ – ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਲਿੰਕ.......... 16**

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ.......... 16

ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮੂਹ .......... 16

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ .......... 17

ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨਾਂ .......... 17

**ਹਵਾਲੇ .......... 18**

# ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ:

- ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸਮਝ
- ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ।

## ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਅਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਨਾ

ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਲੋਕਾਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਵਰਨਣ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਖਿਡਾਉਣਾ ਗੁੱਡੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ 'ਪਿਆਉਂਦੇ' ਹੋਏ, ਕਹੋ ਕਿ 'ਗੁੱਡੀ ਭੁੱਖੀ ਹੈ, ਗੁੱਡੀ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਹੀ ਹੈ'।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਵਾਜਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਵਾਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਵੇਖਣ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਨਕਲ ਕੀਤੀ ਹੈ।

## ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਵਧਾਏ ਚੜ੍ਹਾਏ ਗਏ ਖਾਸ ਸ਼ਬਦ:

- **'ਵੇਖੋ,** ਰੇਲ ਗੱਡੀ'
- 'ਇਹ ਇਕ **ਕੁੱਤਾ** ਹੈ'
- 'ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ **ਕਿਤਾਬ** ਦਿਓ'।

## ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ

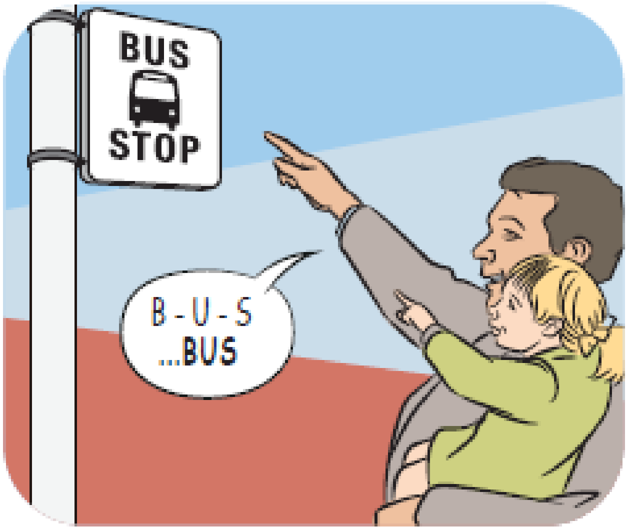
ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- ਕੋਈ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦਾ ਹੈ – ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੋਲਣ ਲੱਗਿਆਂ ਸਿਰਫ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਵਰਤੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, '**ਪੀਓ**'
- ਇਕ-ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਦਾ ਹੈ - ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੋਲਣ ਲੱਗਿਆਂ ਦੋ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, '**ਹੋਰ ਪੀਣਾ?**'
- ਦੋ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਦਾ ਹੈ - ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੋਲਣ ਲੱਗਿਆਂ ਤਿੰਨ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, '**ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਪੀਣਾ?**'।

## ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ

ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਕੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਰੁਕ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ।

**ਚਿੱਤਰ: ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਮੈਂ ਵੇਖਦਾ ਅਤੇ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।**



ਚਿੱਤਰ [Raising Children Network](raisingchildren.net.au) ਤੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ <raisingchildren.net.au>

## ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ – ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਲਿੰਕ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉਪਰ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ <http://bit.ly/2XhrIdt>

ਰੇਜ਼ਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ ਨੈਟਵਰਕ ਉਪਰ ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ੀ ਅਤੇ ਦੋ-ਭਾਸ਼ੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਕਰਨਾ <http://bit.ly/2Gp02hp>

# ਵਿਖਾਓ

ਵਿਖਾਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ:

- ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ
- ਸਮਝ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ
- ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ।

ਉਹ ਵਿਖਾ ਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ,ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਉਹ ਵਿਖਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਕੋਲੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਬੱਚੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਇਕ ਕੰਮ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਪੜਾਅ-ਦਰ-ਪੜਾਅ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵੇਖ ਸਕਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਸਫੇ ਕਿਵੇਂ ਪਲਟਣੇ ਹਨ, ਇਹ ਕਰਕੇ ਵਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਤਾਬ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਨੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜ੍ਹ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਨਾ ਵੀ ਵਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਉਹ ਬੋਲੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਕਲ ਕਰੇ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਵਾਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਕਹੋ ‘ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ’।

## ਅਸਲੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤੋ

ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਵੀ ਨਾਮ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ‘ਕਿਤਾਬ’ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜ੍ਹੋ।

## ਇਸ਼ਾਰੇ ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ਼ਾਰੇ ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹਨਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇ!

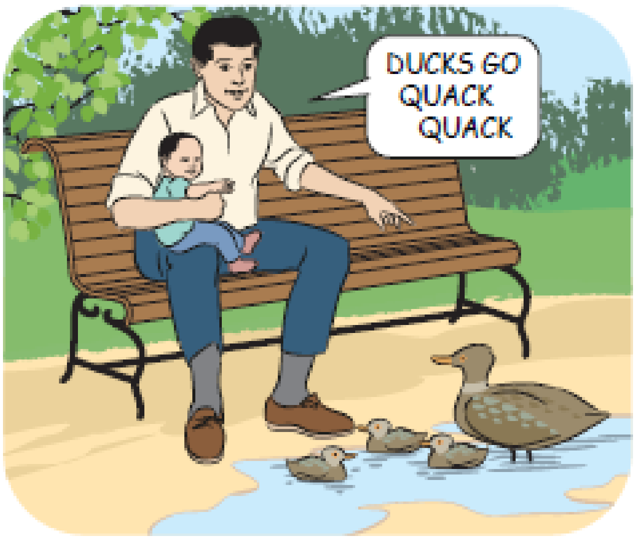
ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ 'ਹਾਂ' ਵਾਸਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਉਪਰ ਥੱਲੇ ਕਰਨਾ ਅਤੇ 'ਨਹੀਂ' ਵਾਸਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ ਨੂੰ ਕਰਨਾ, 'ਅਲਵਿਦਾ' ਵਾਸਤੇ ਹੱਥ ਹਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

## ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਰਤੋ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿਖਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿਖਾਓ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਕਹੋ, 'ਆਪਣੇ ਜੁੱਤੇ ਲੈ ਕੇ ਆਓ'।

### ਚਿੱਤਰ: ਬਾਹਰ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ।



ਚਿੱਤਰ Raising Children Network ਤੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ <raisingchildren.net.au>.

### ਵਿਖਾਉਣ ਲਓ ਸੁਝਾਅ – ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਲਿੰਕ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ: ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ - ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੇਜ਼ਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ ਨੈਟਵਰਕ ਉਪਰੋਂ ਲਵੋ <http://bit.ly/2KUCHsn>

# ਖੇਡੋ

ਖੇਡਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਹਰਕਤਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ
- ਸਮਾਜਿਕ ਕੰਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜਨਾ ਹੈ
- ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕਿਵੇਂ ਹੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਵਾਰੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ।

ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂਜੋ ਵੀ ਉਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹਨ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਚੱਲੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ, ਲਈ ਖੇਡ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਕਹਿਣਾ, ਹੋਰ ਵਾਸਤੇ ਕਹਿਣਾ, ਵਾਰੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਵੇਖਣਾ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਣੇ, ਆਦਿ।

## ਗੱਲ ਬਾਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਬੁਲਬੁਲੇ** – ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਫੜ੍ਹਨ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਬੁਲਬੁਲੇ ਬਣਾਓ। ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਬੁਲਬੁਲੇ ਬਨਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਵੇਖਦਾ ਹੈ, ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਦਾ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਦਾ ਹੈ।
- **ਚਾਬੀ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਉਣੇ** ਅਤੇ **ਸੰਗੀਤ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ** - ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੇਖੋ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਵੇਖਦਾ ਹੈ, ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।
- **ਗੇਂਦਾਂ** – ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਲ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਰੇੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਵਾਪਸ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਰੇੜ੍ਹੇ।
- **ਛੋਟੀਆਂ ਡੱਬੀਆਂ -** ਇਕ ਮੀਨਾਰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਢਾਹੋ। ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਵੇਖਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਦਾ ਹੈ? ਕੁਝ ਡੱਬੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੋਰ ਮੰਗਦਾ ਹੈ।

## ਇਕੱਠੀਆਂ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

**ਝਾਅਤ -** ਕੰਬਲ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਲਕੋ ਕੇ ਕਹੋ, '**(ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ) ਕਿੱਥੇ ਹੈ**?' ਫਿਰ ਉਤੇਜਨਾ ਨਾਲ ਕੰਬਲ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਲਾਹੋ ਅਤੇ ਕਹੋ '**ਝਾਅਤ**'। ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

**ਕੁਤਕੁਤਾਰੀਆਂ -** ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਕਰ ਕੇ, '**ਕੁਤਕੁਤਾਰੀਆਂ, ਕੁਤਕੁਤਾਰੀਆਂ, ਕੁਤਕੁਤਾਰੀਆਂ**' ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕੁਤਕੁਤਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਿਲਾਓ।

**ਪਿੱਛੇ ਭੱਜਣਾ / ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੜ੍ਹ ਲੈਣਾ ਹੈ -** ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਾਗੇ ਲਾਗੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਹੋ ਕਿ '**ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੜ੍ਹ ਲੈਣਾ ਹੈ**'।

## ਚਿੱਤਰ: ਮੇਰੇ ਸਥਾਨਿਕ ਖੇਡ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਕੇਲਾ ਜਾਂ ਗੱਤੇ ਦਾ ਡੱਬਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਵੇਖੋ ਮੇਰੀ ਕਲਪਨਾ ਕਿਵੇਂ ਉਡਾਰੀਆਂ ਭਰਦੀ ਹੈ

ਚਿੱਤਰ Raising Children Network ਤੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ <raisingchildren.net.au>.

### ਖੇਡਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ – ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਲਿੰਕ

ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਵਾਲੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਤੋਂ ਮਜ਼ੇ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਉਣੇ, ਖੇਡਾਂ, ਅੜਾਉਣੀਆਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉਧਾਰ ਲਵੋ! ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਵਾਲੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਟੌਯ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਉਪਰ ਜਾਓ <https://www.toylibraries.org.au>

ਭਾਈਚਾਰਕ ਖੇਡ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਸਹਿਯੋਗੀ ਖੇਡ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰੋ। ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਪਲੇਅਗਰੁੱਪ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ <http://playgroup.org.au>

ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਖੋਜ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉਪਰੋਂ ਸਮਾਲ ਟਾਕ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਓ <http://www.smalltalk.net.au>

# ਗਾਓ

ਗਾਉਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ:

- ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਅਤੇ ਪਛਾਣ
- ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੇ ਹੁਨਰ
- ਭਾਸ਼ਾ
- ਬੋਲਣਾ।

ਉਹ ਗਾਣੇ ਗਾਓ ਜੋ ਤੁਕਬੰਦੀ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਓ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

ਜਾਣੇ ਪਛਾਣੇ ਗਾਣੇ ਗਾਓ ਅਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

ਕੁਝ ਵਾਰੀ ਗਾਣਾ ਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਾਣੇ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਸਾਧਾਰਣ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਜੋੜੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਨਕਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ।

ਗਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਣ।

ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਪੈਡ ਜਾਂ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਕਰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਉਪਰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਣ।

## ਗਾਣੇ ਜੋ ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਲਈ ਉਚਿੱਤ ਹਨ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗਾਣੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਗਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਯੂ ਟਿਊਬ ਉੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- This Little Piggy
- Open Shut Them
- Twinkle Twinkle
- Old MacDonald Had a Farm
- Incy Wincy Spider
- Children of the Dreaming
- Inanay.

## ਹਰਕਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਾਣੇ

(24 ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗਾਣੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਗਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਯੂ ਟਿਊਬ ਉੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

- Hokey Pokey
- Ring-Around-a-Rosey
- Sleeping Bunnies
- Head, Shoulders, Knees and Toes
- Row, Row, Row your boat.

### ਚਿੱਤਰ: ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਓ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗਾਓ ਤੇ ਨੱਚੋ।

ਚਿੱਤਰ Raising Children Network ਤੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ <raisingchildren.net.au>.

## ਗਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ – ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਲਿੰਕ

ਰੇਜ਼ਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ ਦੇ ਨੈਟਵਰਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਰੋਕੀ ਸਫੇ ਉਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਗਾਣੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਸਿੱਖੋ <http://bit.ly/2IzXCy4>

ਮੂਲਵਾਸੀ ਅਤੇ ਟੌਰੈਸ ਸਟਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਵੇਖੋ ਤੇ ਸਿੱਖੋ ਇਹ first5forever ਵੈਬਸਾਈਟ ਉਪਰੋਂ ਲੱਭੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ <http://bit.ly/2Zdqlyr>

ਮੂਲਵਾਸੀ ਕਰੌਕੀ ਇਨਾਨੇਅ ਵੇਖੋ – ਗੀਤ ਦੇ ਬੋਲਾਂ ਨਾਲ <https://raisingchildren.net.au/guides/baby-karaoke/inanay-with-lyrics>

# ਪੜ੍ਹੋ

ਪੜ੍ਹਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
- ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ
- ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੀ ਸਮਝ।

ਉਹ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਕਬੰਦੀ, ਤਾਲ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਓ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨਯੋਗਤਾ ਹੋਵੇ।

ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੱਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਲਵੋ

ਤਸਵੀਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਾਧਾਰਣ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, 'ਕੁੱਤਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?' ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੰਕੇਤ ਜਾਂ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੇਗਾ, ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲਾਈਨ ਜਾਂ ਵਾਕ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੁਕੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਤਾਬ ਚੁਣਣ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਵਿਖਾ ਕੇ ਇਕ ਚੁਣਣ ਦਿਓ।

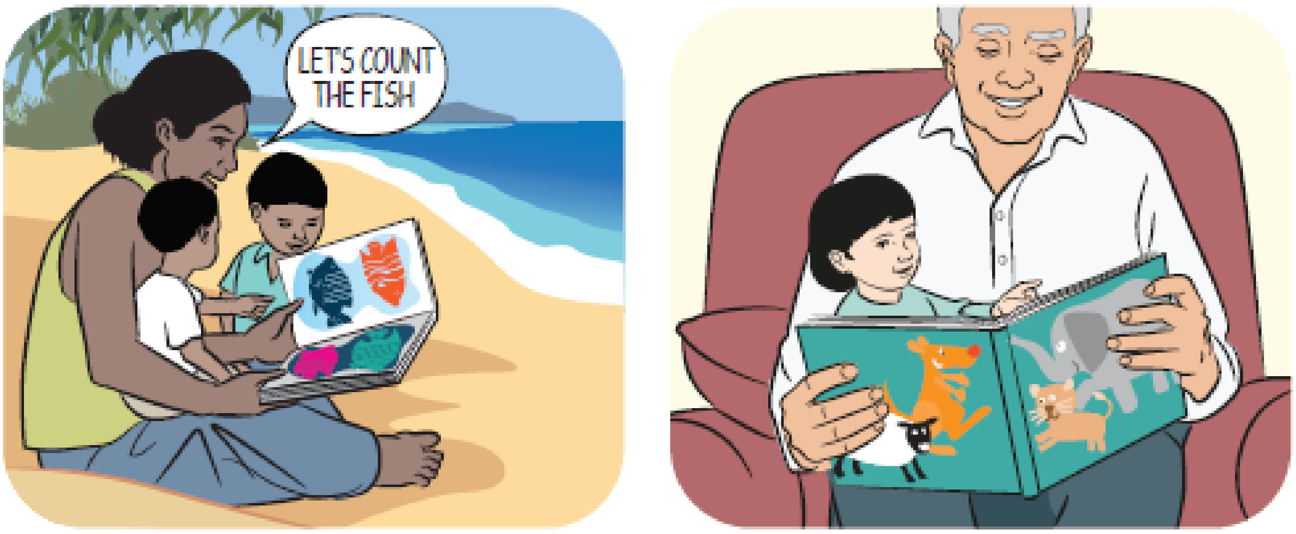
## 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਉਚਿੱਤ ਕਿਤਾਬਾਂ

- 'ਦੈਟ ਇਜ਼ ਨਾਟ ਮਾਈ....' ਕਿਤਾਬਾਂ
- ਸਪੌਟ ਕਿਤਾਬਾਂ
- ਵੇਅਰ ਇਜ਼ ਦਾ ਗਰੀਨ ਸ਼ੀਪ?

## 24 ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਉਚਿੱਤ ਕਿਤਾਬਾਂ

- ਬਰਾਊਨ ਬੀਅਰ, ਬਰਾਊਨ ਬੀਅਰ
- ਦਾ ਵੈਰੀ ਹੰਗਰੀ ਕੈਟਰਪਿਲਰ
- ਵੰਬਾਟ ਸਟੀਉ
- ਹਾਉ ਦਾ ਬਰਡਜ਼ ਗੌਟ ਦੇਅਰ ਕਲਰਜ਼
- ਬਿੱਗ ਰੇਨ ਕੰਮਿੰਗ।

**ਚਿੱਤਰ: ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ। ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਫੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਸਫੇ ਪਲਟਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।**




ਚਿੱਤਰ Raising Children Network ਤੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ <raisingchildren.net.au>.

## ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ – ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਲਿੰਕ

ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਉਧਾਰ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਨ ਦੇ ਸਤਰ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਲੱਭਣ ਵਾਸਤੇ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਜ਼ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਉਪਰ ਜਾਓ <http://publiclibrariesvictoria.net.au>

ਰੇਜ਼ਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ ਦੇ ਨੈਟਵਰਕ ਉਪਰ ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਪੜ੍ਹੋ <http://bit.ly/2Ghydq4>

## ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ – ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਲਿੰਕ

### ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ

ASDetect <http://asdetect.org>
ਮੋਬਾਈਲ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਜੋ ਕਿ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੇ ਮੀਲਪੱਥਰਾਂ ਅਤੇ ਔਟਿਜ਼ਮ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਵਸੀਲੇ ਲਾ ਟਰੌਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਔਟਿਜ਼ਮ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉਪਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ <http://asdetect.org/for-parents>

ਔਟਿਜ਼ਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

Amaze (Autism Victoria) <https://www.amaze.org.au>
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਔਟਿਜ਼ਮ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚ ਸੰਸਥਾ, ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਸਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

Autism Awareness Australia <https://www.autismawareness.com.au>
ਔਟਿਜ਼ਮ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਾਲੀ ਬੇ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੰਸਥਾ।

The Parenting Spectrum Podcast
<https://www.abc.net.au/radio/programs/the-parenting-spectrum>

Raising Children Network <https://raisingchildren.net.au> ਔਟਿਜ਼ਮ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਮ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਖੋਜ-ਆਧਾਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਔਟਿਜ਼ਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮੂਲਵਾਸੀ ਅਤੇ ਟੌਰੈਸ ਸਟਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਔਟਿਜ਼ਮ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਛੋਟੀ ਵੀਡੀਓ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੈੱਡ ਦਾ ਕਿਰਦਾਰ ਹੈ। <https://www.youtu.be/bQcWvYi5EqY>

### ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮੂਹ

Early Days <https://www.amaze.org.au/support/early-days>
ਅਮੇਜ਼ ਕੋਲ ਔਟਿਜ਼ਮ ਦੇ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਹਨ।

PlayConnect <https://playgroupaustralia.org.au/national-programs/playconnect>
ਪਲੇਅਗਰੁੱਪ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੁਆਰਾ ਖਾਸ ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਸਤੇ ਖੇਡ ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਨੈਟਵਰਕ।

My Time <https://www.mytime.net.au>
ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ, ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਜਾਂ ਸਦੀਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਹਾਲਤ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

## ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲ: ਅੱਗੇ ਭੇਜਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਐਨ ਡੀ ਆਈ ਐਸ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਿਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲ (ਈ ਸੀ ਈ ਆਈ) ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
<https://www.ndis.gov.au/about-us/locations.html#vic>

The Early Intervention Indigenous Liaison Officer (EIILO) Program
<https://www.eiilo.com.au> ਮੂਲਵਾਸੀ ਤੇ ਟੌਰੈਸ ਸਟਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਡਾਕਟਰ (ਜੀ.ਪੀ.) ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਜੋਗਾ ਹੌਂਸਲਾ ਹੋਵੇ ਸੰਦ, ਭਾਸ਼ਾ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Raising Children Network Therapy Guide
<https://raisingchildren.net.au/autism>

Therapy Connect <http://www.therapyconnect.amaze.org.au>

## ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨਾਂ

ਅਮੇਜ਼ ਔਟਿਜ਼ਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ: **1300 308 699**

ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਾਈਨ: **13 22 29**

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਲਾਈਨ: **13 22 89**

# ਹਵਾਲੇ

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਸੀਲੇ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸਨ।

Barbaro, J. & Dissanayake, C. (2013). Early markers of Autism Spectrum Disorders in infants and toddlers prospectively identified in the Social Attention and Communication Study (SACS). Autism: International Journal of Research and Practice, 17, 64-86.

Barbaro, J. & Dissanayake, C. (2010). Prospective identification of Autism in infancy and toddlerhood using developmental surveillance: The Social Attention and Communication Study (SACS). Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics, 31, 376-385.

Sussman, F. (1999). More than words. Toronto: The Hanen Centre.

Rogers, S., Dawson, G. and Vismara, L. (2012). Early start for your child with autism. New York: Guilford Publications.

ASDetect <http://asdetect.org>

Talk With Me Baby <http://www.talkwithmebaby.org>

Raising Children Network <https://raisingchildren.net.au>

mosaic **Monitoring of Social Attention Interaction and Communication**