ਲਗਾਉ

ਲਗਾਉ:

- ਬੱਚਿਆਂ, ਬਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਬੰਧ ਹੈ
- ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨਾ ਹੈ

ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਖਰੇ ਵਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਲਗਾਉ ਦਾ ਪਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਲਗਾਉ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਨੇਹੀ, ਵਿਸ਼ਵਸਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦੱਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵੱਧਣ ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦੱਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਬੱਚੇ:

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਛੂਓ, ਚੁੰਮੋ, ਗਲੇ ਲਾਓ ਅਤੇ ਚੁੱਕੋ।
- ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਪਾ ਕੇ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਓ।
- ਨਿੱਘੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਗੋਦੀ ਚੁੱਕੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦੱਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਨੇਹੀ ਹੋ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਾ ਕੇ ਸੁਣਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਦੀ ਕਾਫੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਰਮ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਲਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝੇਗਾ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਲਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਦੂਸਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਾਤਰੇ ਵਿੱਚ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸ਼ਰੀਰਕ ਨਿਕਟਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵੱਡੇ ਬਾਲਕ:

- ਆਪਣੇ ਬਾਲਕ ਨੂੰ ਕਹਾਨੀ ਪੜ੍ਹਕੇ ਸੁਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਬਾਲਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਓ। ਵੱਡੇ ਬਾਲਕ ਤੁਕਾਂਤ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਗੂੜੇ ਰੰਗਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ। ਇਕੱਠਿਆਂ ਖੂਬ ਹੱਸੋ।
- ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਸਮਿਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਝੂਮੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਲਕ ਲਈ ਨਰਮ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਗਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬਾਲਕ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਚੁੰਮੋ। ਵੱਡੇ ਬਾਲਕਾਂ ਲਈ ਪਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਇਹਸਾਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਦੁਹਰਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬਾਲਕ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸਿਖਾਓ। ਆਪਣੇ ਬਾਲਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੋਲਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸਾਹਤ ਕਰੋ।
- ਗਾਣੇ ਗਾਓ। ਆਪਣਾ ਮਨਭਾਉਣਾ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਲਕ ਨਾਲ ਨੱਚੋ।
- ਆਪਣੇ ਬਾਲਕ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇ ਤਾਂ ਸੁਣੋ।

ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਨੇਹ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?

2007...May be photocopied with acknowledgement to the Multicultural Perinatal Network
c/o 416-338-7600 Toronto Public Health
Punjabi translation of "Attachment"

TORONTO

Printed and distributed by Toronto Public Health