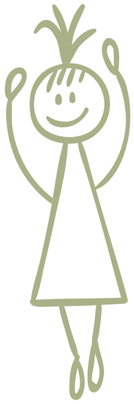
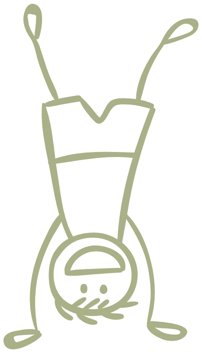
ਆਓ ਖੇਡੀਏ !

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

ਪਛਾਣ, ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ, ਅਤੇ ਵੰਨਸੁਵੰਨਤਾ (ਡਾਇਵਰਸਿਟੀ)





ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਆਉ ਖੇਡੀਏ! ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਵਲੋਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ੁਰੂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋਏ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਣ।

ਹਰ ਇਕ ਖੇਡ ਸਰਗਰਮੀ ਬੀ ਸੀ ਅਰਲੀ ਲਰਨਿੰਗ ਫਰੇਮਵਰਕ (ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਅਗੇਤਾ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਢਾਂਚੇ) ਵਿੱਚ ਬਿਆਨੀਆਂ ਗਈਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਾਂ (ਲਿਵਿੰਗ ਇਨਕੁਆਰੀਜ਼) ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਨਾਲ ਜੁੜਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਦੂਜਿਆਂ, ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਮੇਲ
- ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਿਖਾਈ ਯੋਗਤਾਵਾਂ
- ਪਛਾਣ, ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ, ਅਤੇ ਵੰਨਸੁਵੰਨਤਾ (ਡਾਇਵਰਸਿਟੀ)
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਨੇੜਤਾ

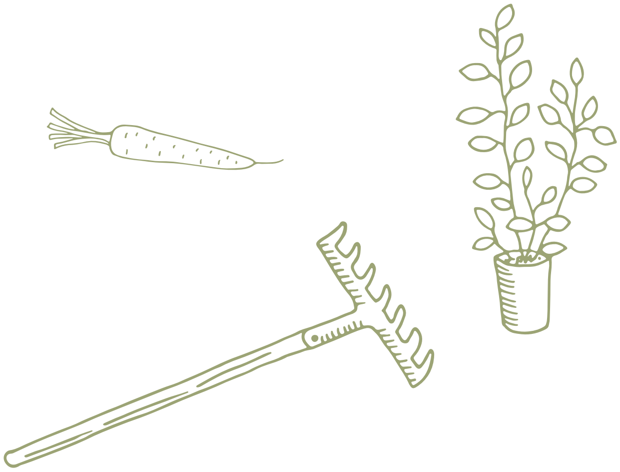
ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਅਜਿਹੇ ਤਜਰਬੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਨਵੀਨ ਅਤੇ ਟੁੰਬਣ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ‘‘ਕਿਵੇਂ’’ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹਰ ਇਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

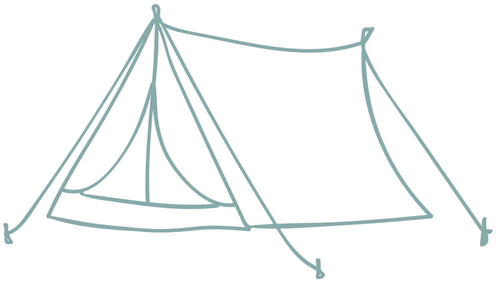
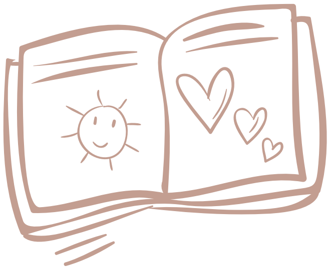
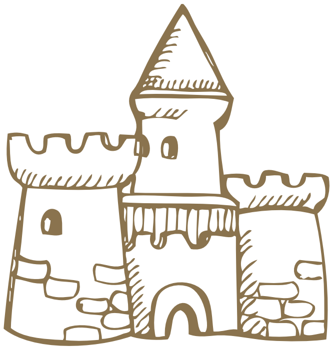
ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ:

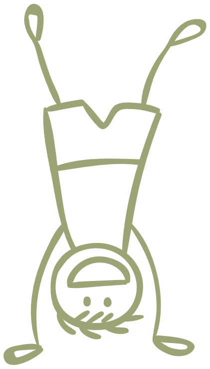
- ਉਸ ਦੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ;
- ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ;
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਸਮੇਂ (ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ), ਉਸ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜੁਆਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਵਕਤ ਦਿਉ;
- ਖੇਡਦੇ ਵਕਤ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਨਣ ਕਰੋ; ਅਤੇ,
- ਚੁਣੌਤੀ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਾਲੇ ਪਲਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, “ਮੈਂ ਦੇਖ ਰਹੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੀ ਵੱਖਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?” ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਨ ਮਿਲੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲਵੋ! ਹਰ ਇਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਥੀਮ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਇਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੁਝਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਈ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਲਕੇ ਗੱਤੇ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਨਾ ਲੱਭੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦੇ ਸਟਾਫ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਉ ਖੇਡੀਏ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇ ਲੁੱਟੀਏ!





ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ

ਕੀ

ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘਟਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਮਜ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘਟਨਾਵਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ, ਉਦਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਂਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਭਰਪੂਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੂਜੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲੱਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

1 ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ

- ਘਰ ਵਿੱਚ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਮ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਕਹਾਣੀ ਵਿਚਲੇ ਪਾਤਰਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

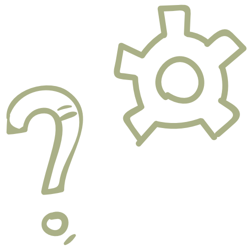
2 ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ

- ਰਲ ਕੇ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਪਾਤਰ ਘੜੋ ਜਾਂ ਪਾਤਰਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਤਰ ਹੋਣਗੇ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਉਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਕੋਈ ਜਾਣੀ ਪਛਾਣੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਟਿੰਮੀ ਆਪਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉੱਚਾ ਬਲਾਕ ਟਾਵਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਖਤ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਬਿੰਦੀ ਨੇ ਬਲਾਕ ਟਾਵਰ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਢਾਹੁਣ ਨਾਲ ਕਿੰਨਾ ਮਜ਼ਾ ਆਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਟਿੰਮੀ ਨੇ ਆਪਣਾ ਅਖੀਰਲਾ ਬਲਾਕ ਟਾਵਰ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ, ਤਾਂ ਬਿੰਦੀ ਨੇ ਟਾਵਰ ਨੂੰ ਢਾਹ ਦਿੱਤਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, "ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਟਿੰਮੀ ਨੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ? ਬਿੰਦੀ ਵਲੋਂ ਟਾਵਰ ਢਾਹੁਣ ਬਾਅਦ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਟਾਵਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਰਲ ਕੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?"
- ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਨਾ ਦੱਸੋ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਸੇਧ ਦੇਣ ਲਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।

ਕਿਉਂ

ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ, ਬੱਚੇ

- ਵੱਖ ਵੱਖ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਨਾਂ ਵਿੱਚਲੇ ਫਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਗੇ
- ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਗੇ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਨਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਕੇ ਪਛਾਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਗੇ
- ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨਗੇ



ਕਿਵੇਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਤਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਛੇਤੀ ਨਾ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਪੁੱਛੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸੰਭਵ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿਉ। ਕੋਈ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਹੱਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪਿਕਚਰਾਂ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਯਾਦਾਸ਼ਤ, ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਸੋਚਣੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਪੂਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਹੱਲ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਸਿਆਣੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣਾ
- ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਚੋਣ ਕਰਨਾ
- ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ

ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਹੱਲ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਗੁੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ। ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਐਂਡਰੀਆ ਸੁਰੂਮੀ ਦੀ *ਐਕਸੀਡੈਂਟ!*
- ਬੈਲ ਡੀਮੌਂਟ ਦੀ *ਆਈ ਲਵ ਮਾਈ ਪਰਸੀ*

ਕਿੱਥੇ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਕਿਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਦੋਂ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਕਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਘਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਲਈ ਮੌਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਚੀਜ਼ ਬਦਲਦੀ ਹੈ

ਕੀ

ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਫਰਕ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

1 ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੌਸਮ, ਜਾਂ ਖਿੜਿਆ ਹੋਇਆ ਫੁੱਲ, ਡਿਗੇ ਹੋਏ ਪੱਤੇ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਪਿਛਲੇ ਹਫਤੇ ਨਾਲੋਂ ਲੰਮੇ ਹਨ।

ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਉਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਠੀਕ ਹਨ।

2 ਤਜਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇਖੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਲੱਭੇ ਜਿਹੜੀ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਇਕ ਲੱਭੇ ਜਿਹੜੀ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਦਾ ਧੁੱਪ ਵਾਲਾ ਅਸਮਾਨ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜੇ ਵੀ ਧੁੱਪ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਪੰਛੀ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਦੇਖਿਆ ਸੀ, ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਉੱਡ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, "ਤੂੰ ਕੀ ਦੇਖਿਆ ਹੈ?"

ਕਿਉਂ

ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ, ਬੱਚੇ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਗੇ

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ, ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਬਾਰੇ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਆਦਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨਾ
- ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਫਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਸੁਆਗਤ ਕਰਨਾ

ਕਿਵੇਂ

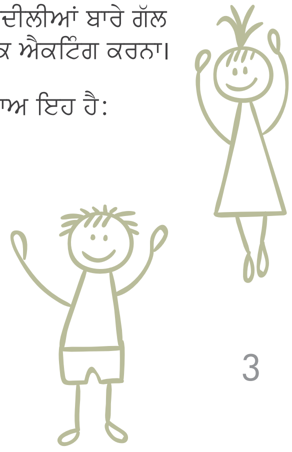
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉ ਕਿ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਫਰਕ ਪੇਪਰ 'ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਖਾਏ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਚਿੱਤਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕ ਤਰੀਕੇ ਰਾਹੀਂ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉ ਕਿ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਫਰਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਚਿੱਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਕਟਿੰਗ ਕਰਨਾ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮੌਸਮ, ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਕ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹੈ:

- *ਸੈਂਡੀ ਥਾਰਪ-ਥੀ ਅਤੇ ਮਾਰਲੀਨਾ ਕੈਂਬਲ ਹੌਡਸਨ ਦੀ ਲਿਖਤ ਦਿ ਐਪਲ ਟ੍ਰੀ*



ਕਿੱਥੇ

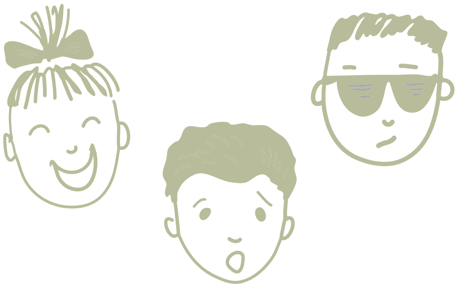
ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਦੋਂ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਵਾਲਾ

Braun, M., & Stewart, W. (2017). *Mindful Kids: 50 Mindfulness Activities for Kindness, Focus and Calm.* [Activity Deck]. Cambridge, MA: Barefoot Books



ਫੇਸ ਕੋਲਾਜ

ਕੀ

ਫੇਸ ਕੋਲਾਜ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਪਛਾਣ, ਭਿੰਨਤਾ, ਅਤੇ ਨੇੜਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸਿਖਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

1 ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ, ਬੱਚਿਆਂ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਪੂਰੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਉ। ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਸਟੈਂਡਰਡ ਸਾਈਜ਼ ਦੇ ਪੂਰੇ ਪੇਪਰ ਉੱਪਰ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ (ਰੰਗਦਾਰ ਬਿਹਤਰ ਹਨ)। ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹੇ ਦਾਅ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਚੌੜੀਆਂ ਕਾਤਰਾਂ ਵਿਚ ਕੱਟੋ। ਪੀਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੰਢਣਸਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕਾਤਰ (ਸਟਰਿੱਪ) ਨੂੰ ਲੈਮੀਨੇਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਪੀਸ ਨੂੰ ਸਾਫ ਮੈਕਟੈਕ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕਾਤਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਟੋਕਰੀ ਵਿਚ ਮਿਕਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦਿਉ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਟੋਕਰੀ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਜਜ਼ਬਾਤ (ਇਮੋਸ਼ਨਜ਼) ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ। "ਮੈਂ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਦੇਖੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੇਰੇ ਮੂੰਹ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ!"

2 ਕੋਲਾਜ

ਬੱਚੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵਿਲੱਖਣ ਚਿਹਰੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਤਰਾਂ ਨੂੰ ਰਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

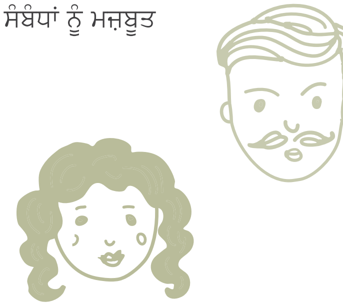
ਕਿਉਂ

ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ, ਬੱਚੇ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਗੇ

- ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ, ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨਾ
- ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ
- ਭਿੰਨਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ
- ਨੇੜਤਾ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅੱਖਰ ਗਿਆਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ
- ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ

ਕਿਵੇਂ

ਤੁਸੀਂ ਖੜ੍ਹਵੇਂ ਦਾਅ ਚਾਰ ਚੌੜੀਆਂ ਕਾਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਚਿਹਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜੋ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਕੇ ਬੋਲੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ। ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਨੈਣ-ਨਕਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਨੱਕ, ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ) ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਜੇ ਬੱਚਾ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਪਜ਼ਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਖੜ੍ਹਵੇਂ ਦਾਅ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਚੌੜੀਆਂ ਕਾਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਚਿਹਰੇ ਪਾਉ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- "ਤੂੰ ਕੀ/ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਏਂ?"
- "ਕੀ ਉਹ ਤੈਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ?"
- "ਤੇਰੇ ਖਿਆਲ ਮੁਤਾਬਕ ਇਹ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?" (ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਨੈਣ-ਨਕਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰੇ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਕੰਮਾਂ ਵਾਲੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨੈਣ-ਨਕਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ)
- "ਤੇਰੇ ਖਿਆਲ ਮੁਤਾਬਕ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?"

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਕਦੇ ਕਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਤੇ ਪੁੱਛ-ਪੜਤਾਲਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਬੇਅੰਤ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕਿ ਗੱਲਬਾਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਚਲੇ ਫਰਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਾ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਗਿਆਨ, ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮੁਢਲੇ ਹਿਸਾਬ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਣਜਾਣੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹਵੇਂ ਦਾਅ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਚੌੜੀਆਂ ਕਾਤਰਾਂ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਹਰ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਲੇਟਵੇਂ ਦਾਅ ਕਾਤਰਾਂ ਬਣਾਉ। ਨਵੇਂ ਚਿਹਰੇ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਘੜੋ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋਰ ਖਿਆਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਕ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹੈ:

- ਮੈਲਨੀ ਵਾਲਸ਼ ਦੀ *ਮਾਈ ਨੋਜ਼, ਯੂਅਰ ਨੋਜ਼*

ਕਿੱਥੇ

ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਕਿਸੇ ਪੱਧਰੀ ਥਾਂ ਉੱਪਰ, ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਤਰਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਚੁੰਬਕ (ਮੈਗਨਿਟ) ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਬੋਰਡ ਜਾਂ ਫਰਿੱਜ ਉੱਪਰ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਦੋਂ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਇਕੱਲਿਆਂ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫੈਮਲੀ ਟ੍ਰੀ

ਕੀ

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਤਪਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸ਼ਬਦ ਆਪਣੇ ਭੈਣਾਂ-ਭਰਾਵਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ, ਗਾਰਡੀਅਨਾਂ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਾਂ ਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦਸਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸਾ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਿਵੇਂ ਤਿਵੇਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇਵਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਫੈਮਲੀ ਟ੍ਰੀ (ਬੰਸਾਵਲੀ) ਬੱਚੇ ਦੀ ਜੁੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬੰਸਾਵਲੀ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਕਾਈਆਂ ਵਿੱਚਲੀ ਵੰਨਸੁਵੰਨਤਾ ਅਤੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋਂਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਵੀ ਇਕ ਸੌਖਾ ਢੰਗ ਹੈ।

1 ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ

- "ਪਰਿਵਾਰ" ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਦੇਖ ਕੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੋਈ ਭੈਣ ਭਰਾ ਕੋਈ ਖਿਡਾਉਣਾ ਟੁੱਟਣ ਬਾਰੇ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਮਾਸੀ ਜਾਂ ਭੂਆ ਜੱਫੀ ਪਾਏ ਜਾਣ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ)।

2 ਫੈਮਲੀ ਟ੍ਰੀ (ਬੰਸਾਵਲੀ) ਨੂੰ ਜਾਣੋ

- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਕਿਸੇ ਪੇਪਰ ਜਾਂ ਪੋਸਟਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਗੱਤੇ 'ਤੇ ਲਾਉ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣਾ ਫੈਮਲੀ ਟ੍ਰੀ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਨਾਨਾ/ਨਾਨੀ, ਦਾਦਾ/ਦਾਦੀ, ਚਾਚਿਆਂ/ਮਾਮਿਆਂ, ਮਾਸੀਆਂ/ਭੂਆ, ਸਾਥੀਆਂ, ਚਚੇਰੇ/ਮਮੇਰੇ ਭੈਣਾਂ-ਭਰਾਵਾਂ ਜਾਂ ਭੈਣਾਂ ਭਰਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਾਲ ਲਾਉ। ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੀ ਲਾਉ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਲੀ ਟ੍ਰੀ ਸੱਚੀਂ ਦੇ ਦਰੱਖਤ ਵਰਗਾ ਲੱਗੇ। ਅਜਿਹਾ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਪੱਤਿਆਂ 'ਤੇ ਲਾ ਕੇ ਜਾਂ ਫੋਟੋਆਂ ਲਾਉਣ ਲਈ ਅਸਲੀ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਲਾਈਨ, ਰੱਸੀ ਜਾਂ ਸੋਟੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਬੰਧ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ।

ਕਿਉਂ

ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਾ

- ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ, ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਸਵੈ-ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਅਤੇ ਵੰਨਸੁਵੰਨਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰੇਗਾ
- ਸੰਚਾਰ, ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਅੱਖਰ ਗਿਆਨ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੇਗਾ
- ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ, ਆਲੋਚਨਾਤਮਿਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰੇਗਾ

ਕਿਵੇਂ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਫਿਰ ਵੀ “ਆਪਣੇ ਸ੍ਰੋਤਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ” ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੱਜੀ ਫੋਟੋਆਂ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਰਤਣਾ ਜਾਂ ਨਾਂ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਲਿਖਣਾ।

ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਰਤਕੇ ਦੇਖੋ (ਭਾਵ ਵਿਅਕਤੀ/ਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੱਸੋ)।

ਉਹ ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਅਜੇ ਬੋਲਣ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਨੇੜਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਂ ਦੁਹਰਾਉਣ ਜਾਂ ਕਹਿਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, “ਡੈਡੀ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?” ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲ ਜਾਣ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ

ਪਿਕਚਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਹੁਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਹਰ ਇਕ ਤਸਵੀਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਨਪਸੰਦ ਖਾਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨਪਸੰਦ ਸ਼ੌਕ

ਉਹ ਬੱਚੇ, ਜਿਹੜੇ ਅਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ, ਫੋਟੋਆਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਲੈਮੀਨੇਟ ਕਰੋ (ਲੈਮੀਨੇਟ, ਪੈਕਿੰਗ ਟੇਪ ਜਾਂ ਸਫੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕਵਰ ਵਰਤੋ) ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚਾਬੀਆਂ ਦੇ ਛੱਲੇ ਜਾਂ ਬਕਸੇ ਜਾਂ ਥੱਬੀ ’ਤੇ ਰੱਖੋ। ਨਾਂ ਫੋਟੋਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਲਿਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਾਰੇ ਬਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਮਲੀ ਟ੍ਰੀ ਜਾਂ ਫੋਟੋਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਥੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਗੱਲਬਾਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ। ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

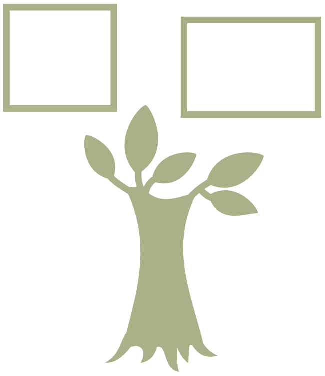
- ਸਾਰਾ ਓ’ਲੈਰੀ ਦੀ *ਏ ਫੈਮਲੀ ਇਜ਼ ਏ ਫੈਮਲੀ ਇਜ਼ ਏ ਫੈਮਲੀ*
- ਟੌਡ ਪਾਰ ਦੀ *ਦੀ ਫੈਮਲੀ ਬੁੱਕ*

ਕਿੱਥੇ

ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮੇਜ਼ ’ਤੇ ਕਰਨਾ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਮਲੀ ਟ੍ਰੀ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਇਕੱਲੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਕਦੋਂ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨਾ

ਕੀ

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਗਬਾਨੀ (ਗਾਰਡਨਿੰਗ) ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜਨ, ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣੇ ਕਿਵੇਂ ਉਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਗੀਚੇ ਵਿਚ, ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੂਝਾਂ ਵੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ (ਛੂਹਣਾ, ਸੁਆਦ ਚੱਖਣਾ, ਦੇਖਣਾ, ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਸੁੰਘਣਾ) । ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਹ ਬੂਟੇ ਨੂੰ ਵਧਣ ਦੌਰਾਨ ਬਦਲਦਾ ਹੋਇਆ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸੁਆਦ ਵੀ ਚੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਹਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਉਗਾਉਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਗੇਤੀ ਬਹਾਰ ਰੁੱਤ (ਸਪਰਿੰਗ) ਅੰਦਰ ਬੀਜ ਉਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਉਗਾਉਣ ਦੇ ਸਾਡੇ ਮੌਸਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

1 ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉ ਕਿ ਗਾਰਡਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਾਰਡਨ ਵਿਚ ਲੱਭ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬੂਟਿਆਂ ਅਤੇ ਗਾਰਡਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਪੁੱਛੋ।
- ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿਚ ਗਾਰਡਨ ਦੇਖੋ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਗਾਰਡਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲਏਗਾ!

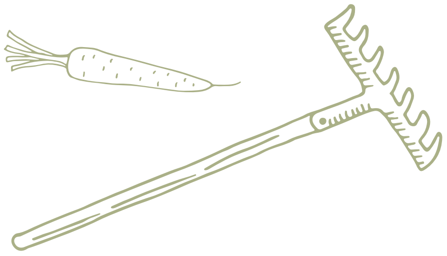
2 ਬਾਗਬਾਨੀ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

- ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੂਟੇ ਬਾਹਰ ਉਗਾਉਗੇ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਅੰਦਰ ਹੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਾਹਰ ਛੋਟੇ ਗਾਰਡਨ ਜਾਂ ਬੂਟੇ ਲਾਉਣ ਲਈ ਥਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਘਾਹ ਪੁੱਟ ਕੇ, ਸ਼ਵਲਾਂ ਜਾਂ ਸੋਟੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿੱਟੀ ਪੁੱਟ ਕੇ ਅਤੇ ਰੂੜੀ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਢੇਰ ਪਾ ਕੇ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇ (ਕੈਮੀਕਲ ਖਾਦਾਂ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਜਾਣ 'ਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ)।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਰਲ ਕੇ, ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲੀਆਂ (ਬੀਨਜ਼) ਤੁਸੀਂ ਉਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਥਾਂ ਅਤੇ ਧੁੱਪ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੇ ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀ ਉਗਾਇਆ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੱਦੂਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਵੇਲਾਂ ਧਰਤੀ ਉੱਪਰ ਵਿਛਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਗਾਰਡਨ ਦੇ ਵੱਡੇ ਪਲਾਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟਮਾਟਰ, ਹਰਬਜ਼, ਲੈਟੱਸ, ਚਾਰਡ ਅਤੇ ਕੇਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੜ੍ਹੇ ਦਾਅ ਵਧਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮਟਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਵਿਛਣ ਲਈ ਜਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਫੈਂਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਪੈਕਟ ਸਾਂਭੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਲਈ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਪਲਾਸਿਟਕ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੈਗਾਂ ਵਿਚ ਪੇਪਰ ਦੇ ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ ਵਿਚ ਪੁੰਗਾਰ ਕੇ ਉਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਬੈਗ 'ਤੇ ਲੇਬਲ ਲਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੇ। ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਬੀਜਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਚੁਣਨ (ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ) ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਤਾਂ ਜੋ ਜੇ ਇਕ ਨਾ ਉੱਗੇ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿੰਡੋ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਧੁੱਪ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੌਲੀਆ ਗਿੱਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀਜ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਦੇਖੋ। ਬੀਜ ਦੇ ਪੁੰਗਰਨ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਕੀ ਦੇਖਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਜਿਹੜੀ ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖੋ।

- ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਪੁੰਗਰਨ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਤਾਜ਼ਾ ਮਿੱਟੀ (ਅਜਿਹੀ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਾਲੇ ਬੂਟੇ ਉਗਾਉਣ ਲਈ ਹੈ) ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਗਮਲੇ ਜਾਂ ਪੇਪਰ ਦੇ ਆਂਡੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਮੂਵ ਕਰ ਦਿਉ। ਆਂਡਿਆਂ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਵੱਡੇ ਗਮਲੇ ਜਾਂ ਗਾਰਡਨ ਵਿਚ ਬੀਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੇਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਰਲ ਜਾਵੇਗਾ (ਇਹ ਗੱਲ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਆਂਡਿਆਂ ਦੇ ਸਟਾਇਰੋਫੋਮ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ)।



- ਨਵੇਂ ਪੁੰਗਰੇ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਬਾਹਰ ਮੂਵ ਕਰ ਦਿਉ ਜਦੋਂ ਕੋਰਾ ਪੈਣਾ ਦਾ ਖਤਰਾ ਨਾ ਰਹੇ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ)। ਕੁਝ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਮਾਟਰ। ਕੁਝ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਆਸਰੇ ਲਈ ਕੀਲੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਗਬਾਨੀ ਦੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਰੋਲ ਨਿਭਾ ਕੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੇਣਾ, ਘਾਹ ਕੱਢਣਾ, ਅਤੇ ਆਖਰ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋੜਨਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਕ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਗਬਾਨੀ ਦੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਵਾਰੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਫਸਲ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਸਾਰੇ ਉਸ ਦਾ ਲੁਤਫ ਉਠਾ ਸਕਣ ਤਾਂ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਸੁਆਦ ਦਾ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕਿਸ ਦਾ ਸੁਆਦ ਬਿਹਤਰ ਹੈ !

ਕਿਉਂ

ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ, ਬੱਚੇ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਗੇ

- ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ -ਬਾਗਬਾਨੀ ਰਾਹੀਂ – ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ’ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਖਾਣਾ ਉਗਾ ਕੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਕਮਿਉਨਟੀ, ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣਾ ਜਿਹੜਾ ਖਾਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮਿਉਨਟੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
- ਬੀਜ ਲਗਾ ਕੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਪਾ ਕੇ ਸੂਖਮ ਹੁਨਰ/ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ
- ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਮਝਣਾ
- ਹਮਦਰਦੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਦੇਖਣਾ

ਕਿਵੇਂ

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਪਰਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਸੇਧ ਜਾਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਸੇਧ ਦਿਉ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਉੱਪਰ ਹੱਥ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਥਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ’ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜਿਹੜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਣ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨਵੀਂਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਖਿਆਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਜਿਹੜੇ ਬਾਗਬਾਨੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਾਗਬਾਨੀ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋਰ ਖਿਆਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਕ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹੈ:

- ਨਿਕੋਲਾ ਕੈਂਬਲ ਅਤੇ ਜੂਲੀ ਫਲੇਟ ਦੀ *ਡੇਅ ਵਿਦ ਯਾਯਾਹ*

ਕਿੱਥੇ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਚੀਜ਼ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਾਰਡਨ ਕਿੱਥੇ ਉਗਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕਦੋਂ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੂਟਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਲਿਸਟ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਇਹ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕਦੋਂ ਉਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:
https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/tips-ideas/seasonally-available-british-columbia-fruits-and-vegetables

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਖੇਡਣ ਵਾਲਾ ਆਟਾ

ਕੀ

ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਨਾਲ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇਵੇਂ ਹਨ। ਇਸ ਅਮਲ ਦੌਰਾਨ ਮਾਪਿਆਂ, ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਖਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦਿਖ ਬਾਰੇ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਗੱਲ ਦਾ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਕਿ ਵੰਨਸੁਵੰਨਤਾ ਜਾਂ ਵੱਖਰਾਪਣ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇਕ ਸੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

1 ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ

ਇਸ ਸਰਗਰਮੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਢੰਗ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਬਾਰੇ ਮਾਈਕਲ ਟੇਲਰ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ***ਸਕਿੱਨ ਯੂ ਲਿਵ ਇਨ ਵਰਗੀ*** ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਦੇ ਵਕਤ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਵਲ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਦੀ ਦਿਖ ਬਾਰੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਦੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਛਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਹ ਗੱਲ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਅਨੋਖੇ ਜਾਂ ਖਾਸ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

2 ਖੇਡਣ ਵਾਲਾ ਆਟਾ ਗੁੰਨੋ!

ਖੇਡਣ ਵਾਲਾ ਆਟਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ

- 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤੇਲ
- 4 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਟਾਰਟਰ
- 2 ਕੱਪ ਆਲ ਪਰਪਜ਼ ਆਟਾ
- 1 ਕੱਪ ਲੂਣ
- ਖਾਣੇ 'ਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੰਗ (ਮਿਕਦਾਰ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)
- 2 ਕੱਪ ਪਾਣੀ

ਚਮੜੀ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਲਈ ਖਾਣੇ 'ਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਮਿਕਦਾਰ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ:

- ਸਾਉਲਾ: ਪੀਲੇ ਦੇ 3 ਤੁਪਕੇ, ਲਾਲ ਦੇ 2 ਤੁਪਕੇ ਅਤੇ ਨੀਲੇ ਦਾ 1 ਤੁਪਕਾ
- ਭੂਰਾ (ਪੱਕਾ ਸਾਉਲਾ): ਪੀਲੇ ਦੇ 3 ਤੁਪਕੇ, ਲਾਲ ਦੇ 3 ਤੁਪਕੇ ਅਤੇ ਨੀਲੇ ਦੇ 3 ਤੁਪਕੇ
- ਜੈਤੂਨੀ ਰੰਗ/ਭੂਰਾ: ਪੀਲੇ ਦੇ 10 ਤੁਪਕੇ, ਲਾਲ ਦੇ 8 ਤੁਪਕੇ ਅਤੇ ਨੀਲੇ ਦੇ 6 ਤੁਪਕੇ
- ਗੁਲਾਬੀ/ਹਲਕਾ ਲਾਲ: ਖਾਣੇ ਵਾਲੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਇਕ ਟੁੱਥਪਿੱਕ ਪਾਉ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਲਾਉ, ਮਨਭਾਉਂਦਾ ਰੰਗ ਹੋਣ ਤੱਕ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਪਾਉਂਦੇ ਜਾਉ

ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਸਾਰੀ ਸੁੱਕੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਇਕ ਕੌਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਰਲਾਉ ਅਤੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਦਿਉ। ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਮੀਡੀਅਮ ਹੀਟ 'ਤੇ 3-5 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਹਿਲਾਉ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਾਉ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਮੱਗਰੀ ਇਕੱਠੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਟੇ ਨੂੰ ਪਰੋਥਣ ਲੱਗੇ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀ ਕੱਟਣ ਵਾਲੀ ਤਖਤੀ 'ਤੇ ਗੁੰਨ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨੋਟ: ਘਰ ਬਣਾਏ ਆਟੇ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਰ ਆਟਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਆਟੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਕਾਫੀ ਸੁਖਾਲਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਨੀ ਦੇਰ ਲਈ ਇਸ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਰਹੋ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਇਹ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।

3 ਖੇਡੋ!

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਆਟੇ ਨਾਲ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਾਲੇ ਕੁੱਕੀ ਕਟਰ, ਬਟਨ, ਗੁਗਲੀ ਆਈਜ਼ (ਖੇਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਕਲੀ ਅੱਖਾਂ), ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਧਾਗਿਆਂ (ਸੰਤਰੀ, ਪੀਲੇ, ਭੂਰੇ, ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ) ਮਿਲਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਡਲ ਬਣਾ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਡਲ ਬਣਾ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਡਲ ਬਣਾ ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ

- ਸੋਚਣ ਦੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿਚ
- ਵੰਨਸੁਵੰਨਤਾ, ਨਿੱਜਤਵ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦਿਖ ਬਾਰੇ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਸਮਝ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਚੇਤਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ (ਹੱਥ ਦੇ) ਸੂਖਮ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਵੇਦਕ ਤਜਰਬਿਆਂ ਲਈ ਜਰਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ

ਕਿਵੇਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜਨ ਵਾਲਾ ਛੋਟਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਦਿਉ। ਦੋਵੇਂ ਜਣੇ ਰਲ ਕੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸ ਰੰਗ ਨਾਲ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ।

ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਆਟੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ, ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦਾ ਮਾਡਲ ਬਣਾਉ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਾਣਨ ਦੇ ਅਮਲ ਬਾਰੇ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਵਾਲੇ ਮਾਡਲ ਦੇ ਢਿੱਡ ’ਤੇ ਧਾਗਾ ਰੱਖੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ “ਤੇਰੇ ਢਿੱਡ ’ਤੇ ਵਾਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤੇਰੇ ਸਿਰ ਤੇ ਵਾਲ ਹਨ” ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ “ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ’ਤੇ ਵਾਲ ਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈਂ।” ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਗੱਲ ਅਮਲ ਦੀ ਹੈ ਵਸਤ ਦੀ ਨਹੀਂ।

ਬੋਲਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ’ਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੋਟੋਆਂ ਦਿਖਾਉ।

ਸੰਵੇਦਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਪਰਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਹਿਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸੰਘਣਾਪਣ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਣੇ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਕੈਰੋਬ, ਕੋਕੋ, ਅਦਰਕ, ਮਸਟਰਡ ਪਾਉਡਰ, ਪੈਪਰਿਕਾ, ਦਾਲਚੀਨੀ, ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਟਾਕੋ ਸੀਜ਼ਨਿੰਗ ਵਰਗੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵੱਖਰੀ ਵੱਖਰੀ ਮਹਿਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵੰਨਸੁਵੰਨਤਾ, ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਟੇ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ। ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਸ਼ੈਲੀ ਰੋਟਨਰ ਦੀ *ਕਿਤਾਬ ਸ਼ੇਡਜ਼ ਆਫ ਪੀਪਲ*
- ਕੈਥੀ ਸੇਗਰ ਦੀ *ਸੂਜ਼ੀ’ਜ਼ ਸਾਵਰਡੌਅ ਸਰਕਸ*

ਬੀ ਸੀ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਇਮੀਗਰਾਂਟਾਂ, ਨਵੇਂ ਆਇਆਂ ਅਤੇ ਰਿਫਿਊਜੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਖੈਰਾਤੀ ਸੰਸਥਾ ਮੋਜ਼ੈਕ ਬੀ ਸੀ ਦਾ ਸਾਈਟ ਦੇਖੋ: https://www.mosaicbc.org/about/

ਕਿੱਥੇ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਇਕ ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਇਕ ਤੋਂ ਚਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਉਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਣ।

ਕਦੋਂ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਕਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਲਈ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ।

ਹਵਾਲਾ

Hollander, D. (2012, Oct. 6). *Flesh Tone Play Dough Tutorial* [Blog Post]. Retrieved from https://littlestarslearning.blogspot.com/2012/10/flesh-tone-play-dough-tutorial.html?_sm_au_=iVVqMmmV7VpV5WBs

ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਖੇਡਣਾ

ਕੀ

ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਝੂਠੀ ਮੂਠੀ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ, ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਮੇਤ, ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ, ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਪਰੋਸਣ ਦਾ ਝੂਠੀ ਮੂਠੀ ਦਾ ਸਵਾਂਗ ਕਰਕੇ ਨਾਟਕ ਖੇਡਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

1 ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ

ਝੂਠੀ ਮੂਠੀ ਦਾ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਦਿਉ। ਰਲ ਕੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਵਰਤਾਉਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਖਾਣੇ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨਪਸੰਦ ਖਾਣੇ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਝੂਠੀ ਮੂਠੀ ਦੇ ਖਾਣੇ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

2 ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਖੇਡੋ !

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿਉ। ਇਕ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਮੀਨੂ ਬਣਾਉਣਾ
- ਟੇਬਲ ਲਾਉਣੇ
- ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
- ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ (ਐਪਰਨ, ਟੋਪੀ, ਸਕਾਰਫ ਜਾਂ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕੋ !)
- ਭਾਂਡੇ ਧੋਣਾ
- ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦਣਾ

ਕਿਉਂ

ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ, ਬੱਚੇ

- ਸੋਚਣ ਦੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਗੇ
- ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਗੇ
- ਅੱਖਰ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਗੇ
- ਇਹ ਨਾਟਕ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਸਵੈ-ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਗੇ

ਕਿਵੇਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਉਸ ਨੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ; ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਖੇਡਣ ਵਾਲਾ ਆਟਾ, ਬਲਾਕ, ਪੇਂਟ ਕਰ ਕੇ, ਅਖਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਕੱਟ ਕੇ ਜਾਂ ਰੰਗ ਭਰਕੇ।

ਰਲ ਕੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਲਈ ਮੀਨੂ ਅਤੇ ਸਾਈਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਨਾਂ, ਵਰਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ, ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਬੈਠਣ ਲਈ ਥਾਂ, ਗਲਾਸ, ਕਾਂਟੇ-ਛੁਰੀਆਂ ਅਤੇ ਨੈਪਕਿਨ) ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸ ਸੰਗੀਤ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦਿਆਂ ਵਕਤ ਪਿਛੋਕੜ ਵਿੱਚ ਵਜਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ!

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਕੁਝ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉ (ਜਿਵੇਂ ਭਾਂਡੇ ਧੋਣਾ, ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਕੜਛੀ ਫੇਰਨਾ) ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੜੀਵਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ: ਕੱਪ ਲੈਣਾ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪਾਉਣਾ, ਪਾਈ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ!

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ "ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ?" ਜਾਂ "ਹੋਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਤੈਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?" ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਹੋਰ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸੱਦਣਾ ਚਾਹੇਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ, ਉਸ ਦੀ ਮਨਪਸੰਦ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਟੱਫਡ ਖਿਡਾਉਣੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜਣ ਵਾਲੇ ਸੱਦਾ ਪੱਤਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭੇਜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ। ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

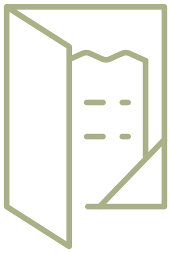
- ਇਲਿਜ਼ਬੈੱਥ ਵਰਡਿਕ ਦੀ *ਈਟ*
- ਮਿਲੀਸਾ ਇਵਾਈ ਦੀ *ਸੂਪ ਡੇਅ*
- ਟੌਡ ਅਰਨੌਲਡ ਦੀ *ਦੇਅਰ'ਜ਼ ਏ ਫਲਾਈ ਇਨ ਮਾਈ ਸੂਪ*

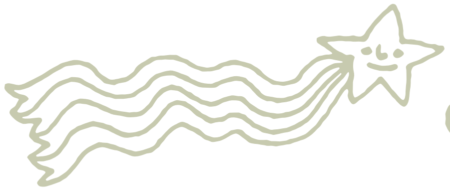
ਕਿੱਥੇ

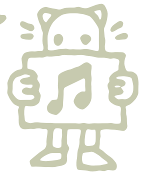
ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਥਾਂ ਹੋਵੇ।

ਕਦੋਂ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਨ, ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਸਾਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਕਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।







ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੱਸਣਾ

ਕੀ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਨੋਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਆਪ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਾਹਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਕੋਈ ਨਿੱਜੀ ਅਰਥਪੂਰਨ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਉਤਾਵਲੇ ਸੀ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਲੋਂ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਟੋਕਣਾ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੋ, ਮਜ਼ਾ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਵਹਾਅ ਦੇ ਨਾਲ ਚੱਲੋ!

ਕਿਉਂ

ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ, ਬੱਚੇ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ

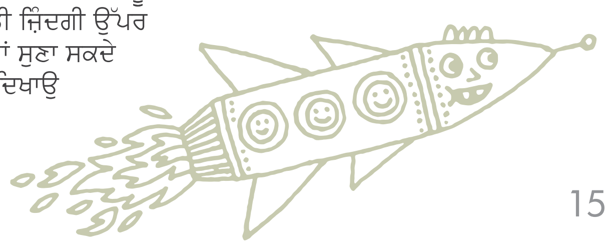
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨਾ
- ਪਰਿਵਾਰ, ਭਾਈਚਾਰੇ, ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣਾ
- ਨਵੀਂ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਅਤੇ ਜ਼ਬਾਨ ਦੀ ਸਮਝ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਾ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਲੋਚਨਾਤਮਿਕ ਸੋਚਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਖਿਆਲ ਮੁਤਾਬਕ ਕੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣਾ
- ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਦੇ ਮਾਡਲ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਘੜਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲੇਗਾ
- ਆਪਣੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਬਕ ਸਿੱਖ ਕੇ ਤਾਕਤਵਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਬੱਚੇ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵੇਲੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ’ਤੇ ਸਮਾਂ ਲਗਾ ਕੇ, ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰੀਬੀ ਅਤੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਵੇਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਤਜਰਬਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਛੋਟੀ ਕਹਾਣੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਉਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਸਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਹੋਈ ਸੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਛੋਟੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਸ਼ੁਗਲ ਵਾਲੀ ਕਹੀ ਸੀ।

ਉਹ ਲੰਬੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਕਹਾਣੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਸੀ, ਜਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਉਂਦੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਰ ’ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉੱਪਰ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਇਆ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਸੀ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉ



ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਗਿਆ ਅਤੇ ਵੱਡਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਣ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, “ਤੇਰੇ ਖਿਆਲ ਮੁਤਾਬਕ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ?” ਜਾਂ “ਤੇਰੇ ਖਿਆਲ ਮੁਤਾਬਕ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਸੀ?” ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵੀ ਘੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੀਰੋ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਦਿਨ ਬਚਾ ਲਿਆ। ਕਹਾਣੀ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਹੇਤੇ ਪਾਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਘੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਬੱਚੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਰਲ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ’ਤੇ ਲਗਾਏ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਨਗੇ।

ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਿਚ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉ:
https://www2.gov.bc.ca/gov/content/sports-culture/arts-culture/public-libraries

ਕਿੱਥੇ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਦੋਂ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਸੌਣ ਵੇਲੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੁਝਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਉਦੋਂ, ਕਿਸੇ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਜਾਂ ਸਫਰ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਵਾਲਾ

Community Action Program for Children (capc)
https://www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/childhood-adolescence/programs-initiatives/community-action-program-children-capc.html