

ਬਾਲਵਾੜੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸੁਝਾਅ

- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਣ

ਸਵੈ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ- ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਘਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਗੱਲਾਂ, ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਪਿੱਛੇ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹੈ।
- ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ - ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।
- "ਅਸੀਂ ਬੁਰਸ਼ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਖਾਈਆਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।"
- ਇਕੱਠੇ ਘਰੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਕੀ ਕਰੋਗੇ।
- ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ - ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਕੁਝ ਬੈਂਡ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਖੀਦ ਲਈ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।
- ਬੋਧਾਤਮਕ ਹੁਨਰ - ਬੁਨਿਆਦੀ ਗਣਿਤ, ਪੂਰਵ-ਪੜਨ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਨਰ।
- ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਸੰਕੇਤ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ
- ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ - ਰੁਕੋ, ਰੇਲ ਦੀ ਪਟੜੀ, ਬੰਦ, ਜਾਓ ਆਦਿ
- ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੱਟ/ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਵੱਡਾ/ ਛੋਟਾ, ਵੱਡਾ/ ਹੋਰ ਵੱਡਾ/ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ, ਇਲਾਵਾ/ ਉਪਰੋਕਤ/ ਅਧੀਨ/ ਵੱਧ, ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦੇ ਜਾਂ ਉਤਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ।
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੇਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਨੰਬਰ, ਫੋਨ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦਾ ਕੀਪੈਡ।
- ਅਜਿਹੇ ਅੱਖਰ ਦੇਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅੱਖਰ, ਵਰਣਮਾਲਾ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਅੱਖਰ ਜਾਂ ਖਿਡਾਓਣਿਆਂ 'ਤੇ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਅੱਖਰ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ।
- ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ - "ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹੋ, ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹੇਲੀ ਟੁਕੜਾ ਚਾਲੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੋਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ?"

ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ- ਬੋਲਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ।

- ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗਾਓ, ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ। ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਗਾਣੇ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਬਿਸਤਰ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਰਾਤ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਪੁਸਤਕਾਂ ਲੈਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਜਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਹਾਣੀ ਵਾਰ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਇਤਿਹਾਸਕ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ, ਭਾਂਵੇ ਉਹ ਛੋਟੀਆਂ ਹੀ ਹੋਣ।
- ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਦਾ ਸੀ" "ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ"। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ, ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਣਨਯੋਗ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਿਕ ਵਿਕਾਸ- ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਅਤੇ ਕੁੱਲ ਸੰਚਾਲਕ।

ਸੂਖਮ ਸੰਚਾਲਕ- ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੱਥ-ਅੱਖ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ:
- ਕਿ ਉਹ ਸਮੱਗਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਫ਼, ਰੇਤ, ਕਲੇ ਅਤੇ ਗੁੰਨੇ ਹੋਏ ਆਟੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚੇ ਅਤੇ ਨਿਚੋੜੇ।
- ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੱਕੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਰੀਆਂ, ਸਿੱਕੇ, ਮੋਤੀ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਲਡਿੰਗ ਬਲਾਕ, ਕਾਰਾਂ, ਜਾਨਵਰ ਆਦਿ।
- ਚਮਚੇ, ਕਾਂਟੇ, ਪੈਨਸਿਲ, ਪੇਂਟ ਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਸਾਈਡਵਾਕ ਚਾਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੇਚਕਸ ਜਾਂ ਕੈਂਚੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ।

ਕੁੱਲ ਸੰਚਾਲਕ- ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਜੋ ਲੱਤਾਂ, ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਚੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਉਤਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਤਹ 'ਤੇ ਖੇਡਣ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਕੜ, ਘਾਹ, ਰੇਤ, ਪੱਥਰ, ਗਲੀ ਆਦਿ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟਣ ਅਤੇ ਬੁੱਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਸਕੂਪ ਦੀ ਵਰਤਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਭੱਜਣ, ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਕੁੱਦਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਥਾਂ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਰਕ ਜਾਂ ਗਰਾਊਂਡ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਬਲ ਅਤੇ ਸਿਰ੍ਹਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਲੇ ਬਣਾਉਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕਾਲਪਨਿਕ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਹਿਲ, ਗੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਖੇਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਕਾਲਪਨਿਕ ਜਗਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਦਿਓ।