ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਅਸੀਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਖਾਵਾਂ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣਾ, ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਬਾਰੇ ਕੀ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਅਨੁਭਵ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਜਦਕਿ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਮਾਗ **ਸਾਰੇ** ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨਾਂ, ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਮੁਢਲੇ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵਿਕਾਸ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਦ ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡਿਆਟਰਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀ (The Canadian Paediatric Society) 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਇਮ ਨਹੀਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਇਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ *ਟੌਡਲਰਜ਼ ਫਸਟ ਸਟੈਪਸ* ਦੇਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ (ਗੱਲਬਾਤ) ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਾਹਰ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਪਲਾਂ ਨੂੰ "ਸਰਵ ਐਂਡ ਰਿਟਰਨ" (serve and return) ਇੰਟਰਐਕਸ਼ਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

"ਸਰਵ ਐਂਡ ਰਿਟਰਨ" ਇੰਟਰਐਕਸ਼ਨ ਕੀ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਨਿੱਘ, ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਆ ਕਰਨਾ। ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਟੈਨਿਸ ਦੀ ਗੇਮ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਪਰ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨੈੱਟ ਦੇ ਆਰਪਾਰ ਅਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਮਾਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੰਚਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਪਰਸ਼, ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਸ਼ਬਦ, ਮੁਸਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ, ਭੇਜਦੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਰਵ ਐਂਡ ਰਿਟਰਨ ਇੰਟਰਐਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬੁਨਿਆਦ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਰਵ ਐਂਡ ਰਿਟਰਨ ਇੰਟਰਐਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲਗਾਅ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਲਗਾਅ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ)।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਪਲ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਹੀਨ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਮੁਢਲੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰਵ ਐਂਡ ਰਿਟਰਨ ਇੰਟਰਐਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

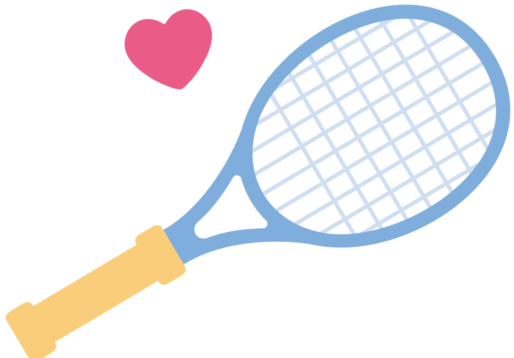
ਹਰੇਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਇੰਟਰਐਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨੀਂਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਇੱਟ ਹੈ। ਇੱਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਤੱਕ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਸੇਪਾਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਸੈੱਲਫੋਨ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਦਿਓ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰ ਸਕੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਵੱਜੋ ਦੇ ਕੇ ਵਿਗਾੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋਂਦਾ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬੁਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੀਬਰ ਰੋਣ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਵੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ, ਰੋਣਾ ਦੇਖੋ।



ਸਰਵ ਐਂਡ ਰਿਟਰਨ ਇੰਟਰਐਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਇੱਕ ਚਮਕੀਲਾ ਰੰਗ, ਇੱਕ ਗੁਦਗੁਦਾ ਕੁੱਤਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲਾ ਪਹੀਆ ਹੈ।
- ਉਸ ਨਾਲ ਨਿਯਨਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਕੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਗਪਸ਼ਪ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਰੋਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓ।
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਪਸ ਮੁਸਕਰਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੁਟਕੂੰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਪਸ ਗੁਟਕੂੰ ਕਰੋ।
- ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਓ।
- ਗਾਣੇ ਗਾਓ।
- ਝਾਤ (ਪੀਕ-ਅ-ਬੂ) ਵਰਗੀਆਂ ਸਰਲ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਓ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਫੇ ਤੇ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸ ਵਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਨਾਮ ਬੋਲੋ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਫੜੋ, ਛੂਹੋ ਅਤੇ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਕੇ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਕਰੋ।

ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਲਈ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਸਾਰੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ **ਬਰੇਨ ਬਿਲਡਰ** ਡੱਬੇ ਦੇਖੋ।