Surrey Binder

Table of Contents

1. Application Page 2
2. Community Project Work Plan – April to November Page 7
3. "Our Children, Our Future" 1st Annual Punjabi Language Conference Page 10
4. Conference Keynote Speakers Page 11
5. Conference Registration Form Page 12
6. Conference Schedule Page 13
7. Conference information package letter Page 14
8. Demographic Profile of Children and Families in Surrey & White Rock Page 15
9. Child Development Chart - Birth to Six Years in English and Punjabi Page 19
10. Baby's First Foods in English and Punjabi Page 23
11. Babies and Aggression Page 27
12. Comfort, Play & Teach Strategies for Baby Page 28
13. Preschoolers and Aggression Page 30
14. Comfort, Play & Teach Strategies for Preschoolers Page 31
15. Toddlers and Aggression Page 33
16. Comfort, Play & Teach Strategies for Preschoolers Page 34
17. Supporting Children's Play in English and Punjabi Page 36
18. What do Children Learn From Play? Page 40
19. The 3 Year Old Asks in English and Punjabi Page 43
20. "If I had my Child to Raise Over Again" Poem in English and Punjabi Page 45

ECE Project Leadership Team

Each proposal needs to be developed and submitted by a Project Leadership Team of two or three licensed to practice ECEs. We encourage communities to choose 'emerging leaders' who may not have lots of experience in a leadership role but are ready, willing and able to be part of the leadership of the next generation of BC ECEs. All members of the Project Leadership Team will be expected to attend the 3 Leadership Institutes and to play a leadership role in implementing their project within their community. The Team can and is encouraged to work with a larger community group that includes other ECEs and/or community members who care about young children.

Identify the licensed to practice ECEs who are your Project Leadership Team

Participant #1

Name Jasbir Randhawa
Phone numbe
Address
City Surrey, BC
Postal Code
E-mail address
ECE License Numbe

Participant #2

Name Ranjit K Garcha
Phone numbe
Address
City Surrey, BC
Postal Cod
E-mail address ca
ECE License Number

Participant #3

Name Balwinder K Virdee
Phone numbe
Addres
City Surrey, BC
Postal Code
E-mail address
ECE License Number

ECE Culture of Leadership

The Leadership Initiative is about supporting an ECE culture of leadership and building ECE's leadership capacity, confidence and ability to take our ways of knowing and doing out the door of our practice to the larger community.

Please share your Project Leadership Team's motivation for being involved in this leadership program. How have you been involved in developing this proposal? Why do you want to develop your leadership capacity? How will you play a leadership role in implementing this proposal? (Please use a separate sheet of paper if necessary)

Through the South Asian task force two of the ECE have been involved in activities supporting the importance of ECD over the last few years. The initial ideas to apply for this opportunity came from that table.

Two of us are currently involved in offering Good Beginnings in Punjabi and parenting workshops and information sessions about ECD resources and services in the community.
We each work with large numbers of families in our daily work through the Family Resource Program, Group Child Care, Preschool and the CCRR and would like to build our skills and knowledge to become leaders in the Early Childhood community we live in.

We will each be responsible for implementation of this proposal in our current workplaces in the community, media and through training provided to the community in Punjabi, Hindi, and English. We will collaborate with the South Asian task force, Make Children First table In Delta and Surrey, CCRR and the ECE Surrey Branch.

Community of Leadership Innovation

It's up to you to each Leadership Team to define the community in which you will undertake your project. It can be a large or small geographic community, a community of practice, an Aboriginal community, a cultural community or a self-defined community. The important thing is to reach outside the doors of your program to the broader community so they understand and value the work of ECEs.

Please name and briefly describe the community you will involve in this project. (Please use a separate sheet of paper if necessary)

South Asian Community in Surrey/Delta and White Rock
Primarily an urban area but there are pockets of farming communities within Surrey and Delta. We have a child population in Surrey White Rock of 86,000 children under 12 years of age, approximately one in three of these children are South Asian.

01-18-10;05:25PM; # 7/ 8

Community of Leadership Innovation Project

Each Community of Leadership Innovation will undertake a project to raise the profile and understanding of the value of the work ECEs do in building healthy communities. Your idea doesn't have to be all figured out. The Leadership Initiative will help you develop your plan.

Please briefly describe your project. How will it build ECE leadership capacity? How will it help increase public understanding of ECEs work? What community groups will you work with or reach out to? What outcome or change do you hope to achieve? (Please use a separate sheet of paper if necessary)

Provide information and training to the ECE's and public awareness to parents and grandparents regarding the importance of ECE. This might be in the form of training through workshops, parenting groups, a mini conference or other venue.

By supporting these three ECE staff to use the Punjabi media, websites, newspapers and magazines we can the message out to the South Asian community.

This will focus on the South Asian community in Surrey, Delta, and White Rock. We will use the local Gurdawara's, Temples, Mosques, Khalsa School and media.

1. ECEs will be aware of the work of ECEBC and the local Surrey Branch membership.
2. The local ECE Surrey Branch will have a deeper understanding of the diversity of our community.
3. Training is provided in Punjabi for the ECEs in this community.
4. Parents, grandparents and other caregivers would have a better understanding of the Early Years why they should access Early Childhood services.
5. To increase the number of South Asian ECEs in the community.
6. To increase the number of woman in leadership roles in the South Asian community.

Leadership Institutes

All members of your Project Leadership Team will be expected to attend three Leadership Institutes in Vancouver. The Institutes are intensive and fun experiences where the group and individual learning builds on what came before. 'Parachuting' someone into the process part way through won't work. To quote one 2009 participant, the Institutes as *"Amazingly, wonderful, memorable, rewarding, exhilarating, emotional, reflective experience."* ECEBC will cover all cost of travel, hotel, meals and replacing you on the floor for the three institutes.

*Please have each Project Leadership Team indicate that they understand they will be participating in the following Leadership Institutes. Here are the **tentative** dates for the 3 Institutes.*
<u>We will confirm them in early 2010.</u>

Event	Leadership Institute # 1	Leadership Institute # 2	Leadership Institute # 3
Dates	Tuesday, April 6 to Saturday, April 10, 2010	Sunday, Nov. 14 to Wednesday, Nov. 17, 2010	To coincide with the ECEBC 2011 Conference in late May
Description	• Participants will travel to Vancouver on Monday April 5 for a Tuesday morning Institute start. They will return home Saturday late afternoon or early evening.	• Participants will travel to Vancouver for a Sunday evening Institute start and will return home Wednesday evening or Thursday morning.	• TBA

Yes, I will attend all three Leadership Institutes (Please have each participant initial below)

Team Member #1 [illegible] Team Member #2 RK. Team Member #3 B·K·V.

Sponsoring Charitable Society

The Leadership Initiative will also provide each selected Community of Leadership Innovation with up to $10,000 to support your project in your community. You need to identify a non-profit society, with **charitable tax status** to receive and administer the funds.

Please provide the following information about your sponsoring society

Organization Name Options Surrey Community Services Society

Charitable Tax Number

Mailing Address eorge Hwy

City Surrey *Postal Code* V3W 4Z9

Contact Person Name *Position* Senior Manager /Director

Contact Person Phone Number 778-998-4115 / *Email* .ca

Contact Person signature

Leadership Capacity

Please think about the abilities that will help your team find and nurture your leadership gifts. Here are a few ideas to get you started but please add your own.

- ___ Personal confidence & assertiveness building,
- ✓ Framing the Message
- ___ Defining professional identity
- ___ Gendered perceptions of the field
- ✓ The value of childhood (international perspectives)
- ✓ The economic impact of child care
- ___ Public speaking
- ✓ Marketing/Communications
- ___ Addressing invisibility of the work
- ✓ Policy, legislation context
- ___ Community-based Research
- ✓ Advocacy plans, strategies & tools

Other things you would like to learn about...

If you have questions or want to talk about your proposal, please contact Rita Chudnovsky, our Leadership Initiative Coordinator at **leadership.ecebc@look.ca**

Complete and submit this form by FAX to (604)709-6077

by January 15, 2010

First Annual Punjabi ECE Conference

"Our Children, Our Future"

"ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ, ਸਾਡਾ ਭਵਿੱਖ"

Saturday, October 23, 2010

ECEBC Leadership Initiative

Community Project Work Plan #1 – April – November, 2010

ECEBC | early childhood educators of BC

RECEIVED MAY 03 2010

Sponsoring Society's Name Options Community Services

Community Name Surrey Name of Project Raising ECE awareness in South Asian Community

Key Contact (From Sponsoring Society)

Name ________ **Position** Senior Program Manager

E-mail ________ **Phone** ________

Mailing address ________ **City** Surrey, B.C. **Postal Code** ________

Name of Lead ECE's

1. Jasbir Randhawa 2. Ranjit Kaur Garcha 3. Harpreet Kaur Sidhu

Project Description (*1 paragraph that* ***updates or refines*** *the short project description you initially submitted)*

A project to build leadership capacity of ECEs by developing leadership skills and capacity among Punjabi speaking ECEs so they may deliver a workshop and/or information sessions geared to South Asian parents and grandparents on the topics of the importance of play and early brain development. The training for the ECEs will be delivered via a one day mini conference. We will be targeting 50 ECEs. We will choose two to three simple messages we want educators to take back and share with families. We will give each participant a DVD in Punjabi on the importance of play.

Three domains of change this project seeks to make are:

1. Awareness – Increasing awareness in two ways.
   i. Increasing awareness about early childhood education and providing a greater understanding of the role of play in brain development.
   ii. Increasing cultural awareness of Early Childhood Educators, in terms of South Asian parents and grandparents. In particular, helping educators understand what knowledge and experience parent and grandparents already possess, and what information these parents and grandparents need to build their foundational knowledge in order to raise their children and grandchildren.

ECEBC Leadership Initiative

Community Project Work Plan #1 – April – November, 2010

ECEBC | early childhood educators of BC

2. Exposure – Providing the information in Punjabi will help ensure that the information is passed on accurately to parents and grandparents in a manner they will understand, this increases the exposure of the information to more people.

3. Leadership – The conference will give Early Childhood Educators more tools to communicate information and be leaders in the South Asian community.

The 3 or 4 key activities we will focus on from April to November 2010 are

KEY ACTIVITIES	WHO	WHEN	DOMAIN OF CHANGE ACTIVITY ADDRESSES	HOPED FOR LEADERSHIP CAPACITY DEVELOPED
1. Conference Guest Speakers	ECE Team, Conference Organizing Committee and other early childhood educators	Tentative date: October 23, 2010.	Awareness and exposure.	We wish to develop skills for Punjabi speaking ECEs to deliver training/workshops to South Asian parents and grandparents regarding brain development and the importance of play.
2. Conference Workshops	ECE Team, Conference Organizing Committee and other early childhood educators	Tentative Date: October 23, 2010.	Exposure and leadership.	We wish to develop skills for Punjabi speaking ECEs to deliver training/ workshops to South Asian parents and grandparents regarding brain development and the importance of play.

3. Choosing two to three Early Childhood Development Messages		By September 2010.		We wish to develop skills for Punjabi speaking ECEs to deliver training/workshops to South Asian parents and grandparents regarding brain development and the importance of play.

"Our Children, Our Future"

1st Annual Punjabi Language Conference

October 23, 2010
Khalsa School
6933 124 Street
Surrey, BC V3W 3W6

RECEIVED SEP 24 2010

With Keynote Speakers:
Dr. Amritpal Singh Shergill, PhD
and
Dr. Pargat Singh Bhurji, MD; FRCP [C]

ECEBC | early childhood educators of BC

Khalsa School

Vancity Community Foundation

Office of Early Childhood Development, Learning and Care Surrey/White Rock

options community services

Our Children, Our Future
Punjabi Language Conference

KEYNOTE SPEAKERS

Dr. Amritpal Singh Shergill, Ph.D.
Registered Psychologist

Biography:
Dr. Amritpal Singh Shergill has taught at the University of British Columbia and the Adler School of Professional Psychology. He has previously served as Director of Operations for Columbia Health Centre, member of the National Ethno-cultural Advisory Committee for Corrections Canada, and as a Board Member for Options Community Services. Amritpal lives in Surrey with his wife, daughter, and twin sons.

Keynote Address: "Cultural Development"
This keynote speech addresses child development from the caregiver's perspective. In particular, Dr. Shergill will focus on several aspects of cultural development, including balancing cultural differences and building a bicultural identity, as well as, understanding how a caregiver's world views and history impact their interactions with children. In addition, this address will touch on the different teaching and learning styles of caregivers and strategies to work with parents in order to facilitate a child's healthy development.

Dr. Pargat Singh Bhurji, MD; FRCP [C]
Pediatrician

Biography:
Dr. Pargat Singh Bhurji is a Pediatrician at Surrey Memorial Hospital. He has been practicing medicine for over 15 years and works closely with the South Asian community. In addition, he has served on various medical and pediatric advisory committees throughout the lower mainland. Dr. Bhurji periodically appears on Channel M News as well as on several local radio stations providing guidance and tips regarding children's health and nutrition.

Keynote Address: "Importance of Nutrition"
This address will focus on the nutritional needs of children 0-6. Dr. Bhurji will outline what caregivers and parents should include in a child's daily diet to ensure healthy growth and development. In addition, Dr Bhurji will provide caregivers with tools and techniques to help balance a child's eating desires and needs. Finally, this address will touch on the importance of role modeling healthy eating, starting at a young age.

Our Children, Our Future
Punjabi Language Conference

RECEIVED SEP 24 2010

CONFERENCE REGISTRATION FORM

Last Name	First Name	Centre/Organization
Address	City/Province	Postal Code
Home Phone	Work Phone	Email

Please fill out a separate registration form for each registrant. Print clearly and keep a copy for your records. Once received and reviewed, your registration will be confirmed.

METHOD OF PAYMENT

Conference Cost - $10 per registrant
Lunch and snacks will be provided

- ☐ Cheque, payable to Options Community Services
- ☐ VISA, MasterCard
- ☐ Cash or Interac (In person only)

For Visa/Mastercard:

Card no. ______________________

Expiry date ______________________

Cardholder name ______________________

Signature ______________________

Mail Registration Form and Payment to:
Child Care Options Resource and Referral
6878 King George Boulevard
Surrey, BC V3W 4Z9

Register by phone: 604-572-8032
Fax your registration: 604-572-8185

Office Use:

Receipt # __________ **Registration #** ________

Date Processed ______________________

1st Annual ECE Conference in Punjabi

Our Children Our Future

ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸਾਡਾ ਭਵਿੱਖ

October 23, 2010

Program at a Glance

CONFERENCE SCHEDULE	
8:00 am - 8:25 am	Registration
8:30 am - 8:45 am	Introductions
8:45 am– 8:55 am	Morning Prayer by Khalsa School Students
9:00 am - 9:45 am	Keynote Address by: Dr. Amritpal Singh Shergill "Cultural Development"
9:45 am - 10:00 am	Morning Break
10:00 am - 12:00 pm	Workshop #1
12:00 pm - 1:00 pm	Lunch Break & Marketplace
1:00 pm - 1:15 pm	Entertainment by Khalsa School Students
1:15 pm - 2:00 pm	Keynote Address by: Dr. Pargat Singh Bhurji "Importance of Nutrition"
2:00 pm - 2:15 pm	Afternoon Break
2:15 pm - 4:15 pm	Workshop #2

Thank you to our all our sponsors & volunteers

- Veggie De-Lite Bakery
- Delta Wedding Centre
- Star Sign & Neon Inc.
- Surjit Singh - Lunch Preparation
- Khalsa School Students (opening prayer)
- Gian Singh & Khalsa School Students (Gatka-marital arts demonstration)
- A-1 Video
- Apna TV
- Omni TV
- Radio India
- Red FM
- Mary Peirce Biagi (photography svcs)
- Staff of Child Care Options
- All volunteers who helped with the conference.

options ECEBC Office of Early Childhood Vancity Community Foundation RED 93.1FM

"Our Children Our Future"

1st Annual Punjabi ECE Conference

"ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ, ਸਾਡਾ ਭਵਿੱਖ"

Saturday, October 23, 2010

September 20, 2010

RECEIVED SEP 24 2010

Dear Respected Community Member,

We would like to invite you to our 1st Annual Punjabi Language Conference, "**Our Children, Our Future.**" This conference will focus on the importance of the early years in children's lives, and will provide front-line child care workers and early childhood professionals with the tools to help parents and grandparents deal with the everyday challenges of raising and educating children.

The **"Our Children, Our Future"** conference will be held in partnership with Early Childhood Educators of British Columbia, Options Community Services, The Office of Early Childhood Development, Learning and Care, Khalsa School, Vancity Foundation and RED FM Punjabi Radio. It will take place on Saturday October 23, 2010 at Khalsa School in Surrey.

The conference will consist of two keynote addresses as well as two half-day workshops, all presented by prominent members of the South Asian community.

The first keynote address will focus on several aspects of cultural development, including balancing cultural differences and building a bicultural identity, as well as, understanding how a caregiver's world views and history impact their interactions with children. The second keynote speaker will address the nutritional needs of children 0-6 and also provide information regarding what caregivers and parents should include in a child's daily diet to ensure healthy growth and development.

The half-day workshops will be entitled, "Working with South Asian families – Developing Communication and Engagement Strategies" and "Learning Through Play".

For more information please see the attached conference package. If you have any questions please email the conference organization committee at: childcareoptions@options.bc.ca or call 604-572-8032.

We would love for you to support our efforts and attend our conference event. Please call or email the above contact to RSVP for this event.

ECEBC | early childhood educators of BC   Office of Early Childhood Development, Learning and Care Surrey/White Rock   options COMMUNITY SERVICES   Vancity Community Foundation   RED 93.1FM

EXECUTIVE SUMMARY

A Demographic Profile of Children and Families in Surrey & White Rock

Office of Early Childhood
Development, Learning and Care
Surrey/White Rock

Prepared by Jennifer Cleathero
For Office of Early Childhood Development, Learning & Care
Representing Make Children First Surrey/White Rock and Surrey Early Childhood Partners
October 2009

Funded By
United Way of the Lower Mainland

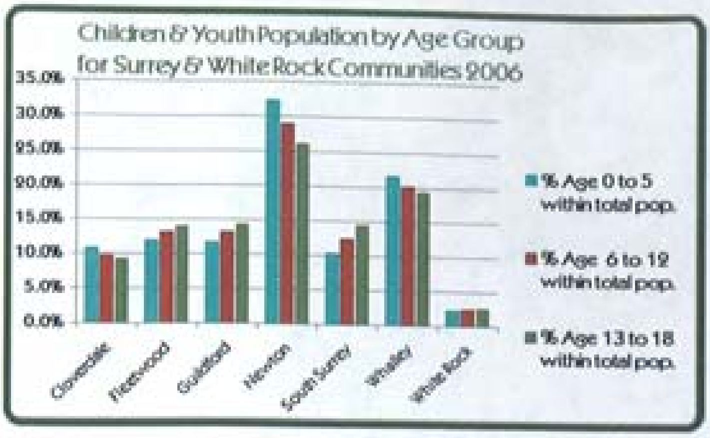
Surrey is now the second largest city in the province and among the top ten in Canada. While the city is experiencing strong growth, in particular attracting young families; this has implications for the social infrastructure of the City. The area is home to large numbers of immigrants, predominantly a high South Asian population and more recently, an increase in refugee families. While average incomes for the City are similar to provincial averages there are distinct communities and neighbourhoods with areas of affluence and poverty.

Given the geographic breadth and diversity of this city, children and families relate primarily at the neighbourhood level. Neighbourhoods Matter. Therefore, this Profile displays relevant demographic tables by Surrey's "town centre" boundaries and the City of White Rock.

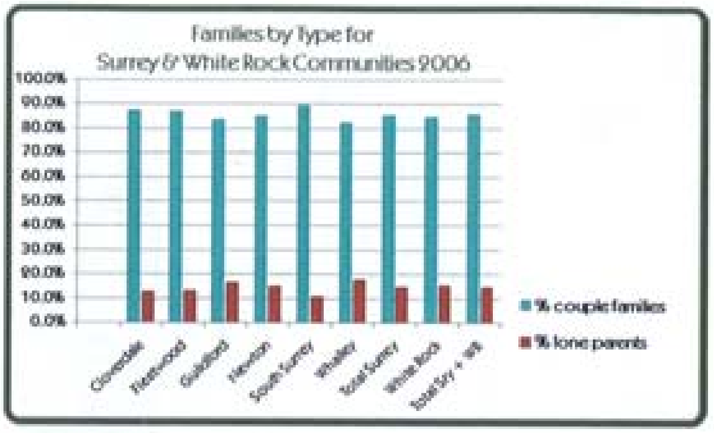
In Surrey, the population grew by 13.6% between 2001 and 2006, increasing from 347,820 to 392,450. The City of White Rock increased by 500 individuals or 2% with a population of 18,755 in 2006. There are currently over 100,000 children and youth living in Surrey; and projections indicate that there will be over 80,000 children aged 12 and under by 2015. The City's Plan for the Social Well-Being of Surrey residents identifies children and youth as one of the five priority areas of action. As well, the City is developing a Child and Youth Friendly City Strategy, with its goal to ensure that the City's policies and programs promote the healthy development of Surrey's youngest residents. Note, in September 2009 the Surrey School Board enrolled an additional 800 students into the public school system, up from their original estimate of 175.

The experiences of a child from prenatal up to 6 years of age have direct implications for their overall health, well-being and competence. Education, health and child development experts advocate for a definition of school readiness that includes physical, social, and emotional well-being as well as communication skills and cognitive development. Children are considered vulnerable when some aspect of their development is delayed at school entry. This profile examines the broad range of socio economic variables that are considered to be "predictors" of vulnerability, as well as the Early Development Index for the Surrey School District. Surrey School District's overall vulnerability based on the EDI (Early Development Index) for 2009 is 28.4%.

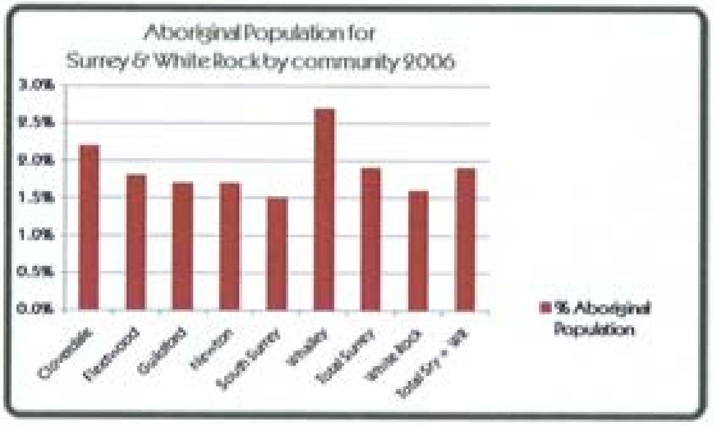
Children 6 to 12 spend much of their day away from parents and home. They experience new social challenges. At this age, children have a degree of physical freedom for the first time in their lives and may be alone in their neighbourhood and community, without adult supervision. Children in these middle years experience developmental transitions that are a continuation of critical changes that begin in the early years. These transitions affect a child's ability to be healthy, safe and secure, able to learn, and socially engaged and responsible.



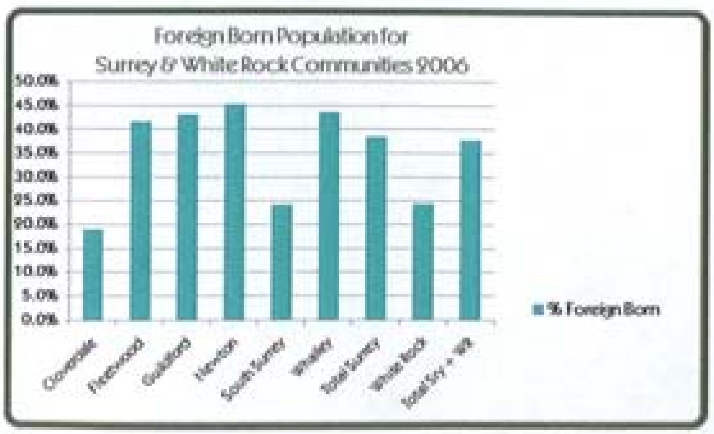
In 2006, 32.3% of all children lived in Newton and 21.7% in Whalley



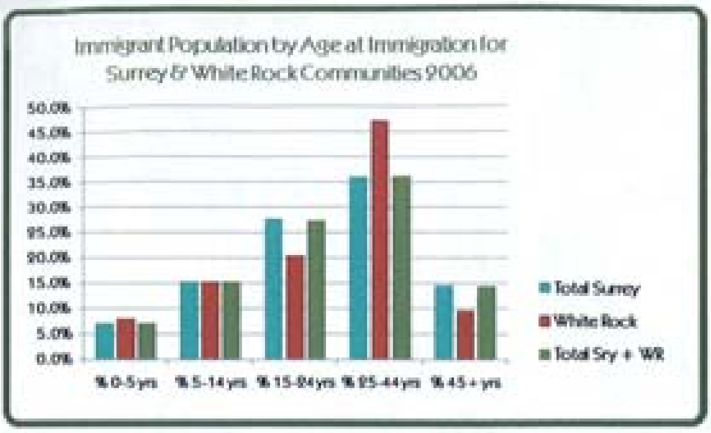
A school age boy had received a back pack filled with supplies at the end of a summer camp program. By October, he asked for a new backpack because he could not find the first one the family of eight had moved three times from August to October and he really had no idea where the backpack had been misplaced.



A young pregnant parent was connected to an outreach worker at the hospital. The Mom was really angry and isolated. With patient persistence, the Outreach worker took her to a Teen Mom Program — she is now a leader in the group.

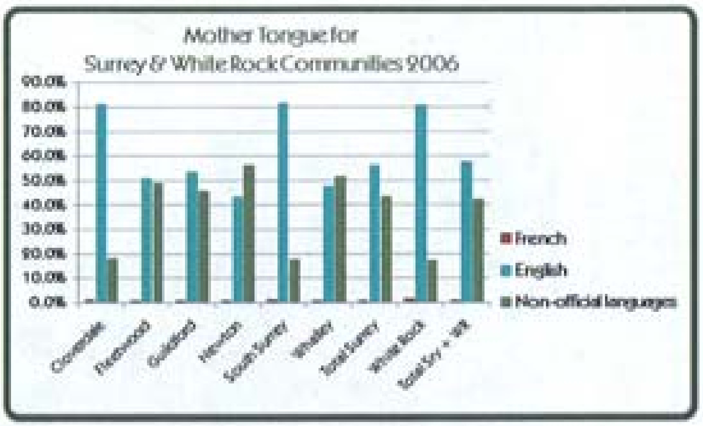


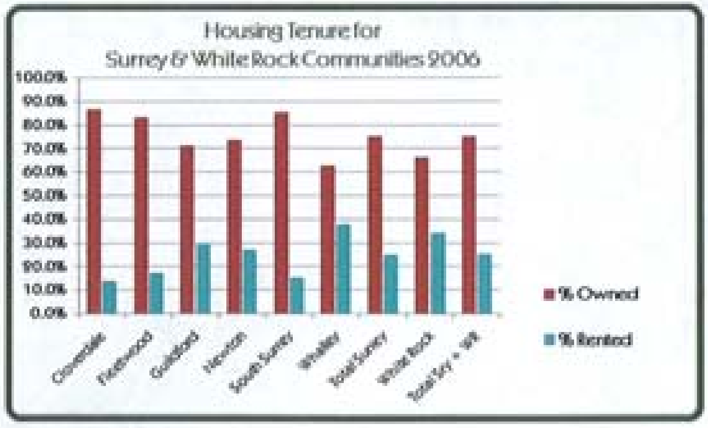
Mom is a skilled worker; father is a laborer and they have one school aged child. Family support provided by extended family. Dad is not around on the weekends and Mom does the childrearing, household work and works outside the house. The child has all the "toys". Dad is home after school but doesn't see his role as part of childrearing.



In 2006, there were almost 105,000 children and youth living in Surrey – White Rock

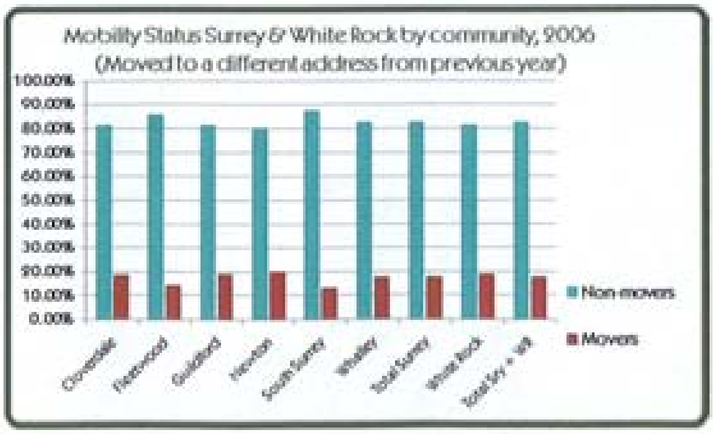
53.8% of all immigrants came to Surrey – White Rock between 1991 and 2006



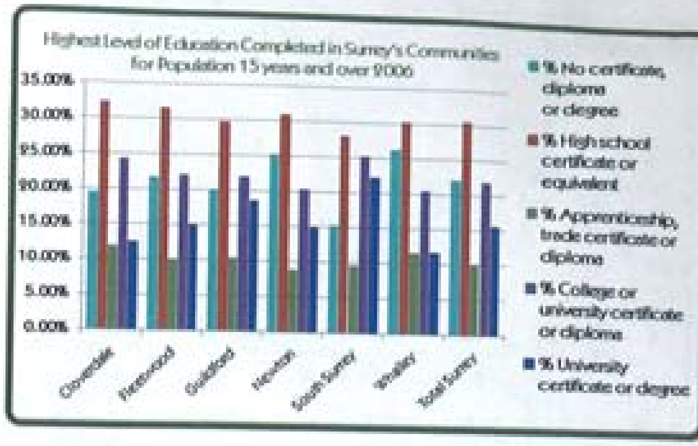


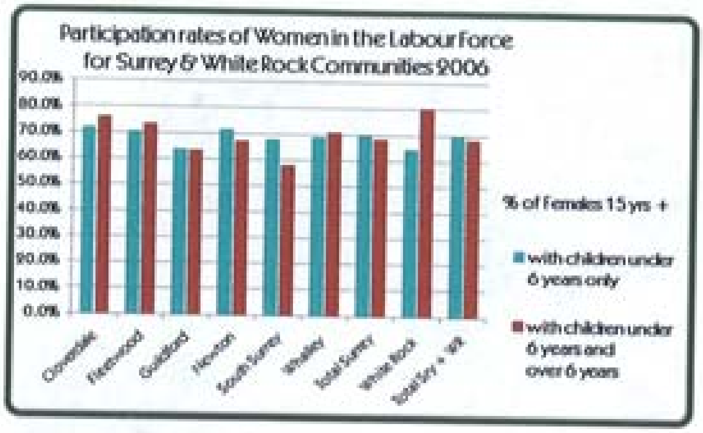
Mom now attends a drop in with a 4 year old boy. Mom is from the Middle East; comes from an educated background and is very depressed because her mother-in-law wants to kick her out of the house. Her husband sides with his mother. Mom works at a department store. Worker has connected her with agency counselling services.

The grandmother has custody of her 1 grandson. She brings 2 of her grandchildren with her to the program. Grandma has very traditional viewpoints and one day made a comment that even triggered the program facilitator. Now, the grandma is known to say "you've given me a life". There is a grandfather in the picture but he is not involved for the drop-in piece.

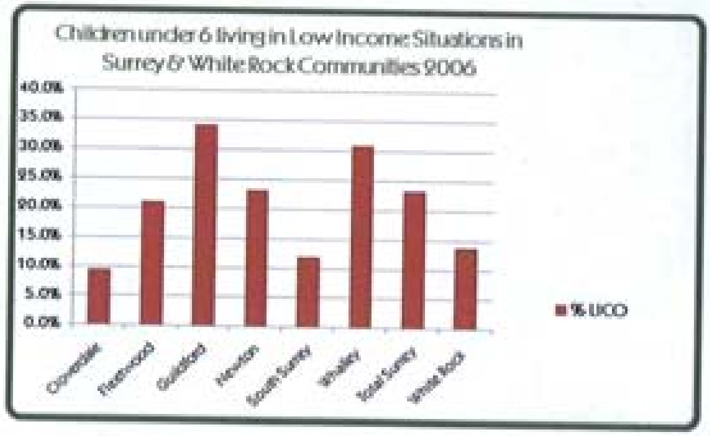


In Surrey – White Rock,
28.4% of kindergarten
children are
considered vulnerable





In 2006,
23.2% of children
under 6 lived in poverty



ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਚਾਰਟ- ਜਨਮ ਤੋਂ ਛੇ ਸਾਲ ਤੱਕ

ਉਮਰ	ਸਮਾਜਿਕ/ਭਾਵਾਤਮਕ	ਆਪਣੀ ਮਦਦ	ਸਾਰੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ	ਸੂਖਮ ਹਰਕਤਾਂ	ਭਾਸ਼ਾ	ਗਿਆਨ
3.5 ਸਾਲ	ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਹੈ ਆਸਾਨ ਨਿਯਮਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦਾ ਹੈ	ਬਾਥਰੂਮ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸਦੀ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਅਤੇ ਉਤਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹੱਥ ਧੋਂਦਾ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਂਦਾ ਹੈ	ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੌੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਛਲਾਂਗ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਝੂਟੇ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਿੰਨ ਪਹੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸਾਈਕਲ ਤੇ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਵੱਡੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਫੜਦਾ ਹੈ ਬਾਲ ਨੂੰ ਕਿੱਕ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ	ਤਸਵੀਰ ਤੋਂ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਦੀ ਨਕਲ ਉਤਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਨੌਂ ਡੱਬਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮਿਨਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ sOKIAW Awkwr vwlIAW pzl gymW pUrIAW kr skdw hY ਕੈਂਚੀ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ	900 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਅਤੇ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਪੰਜ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਾਲੇ ਫਿਕਰੇ ਵਰਤਦਾ ਹੈ	ਰੰਗ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਲੱਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਗਿਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਣ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ
4.5 ਸਾਲ	ਸਾਧਾਰਨ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ	ਦਿਨ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੌਂਦਾ ਹੈ ਛੋਟੇ ਘਰੇਲੂੰ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ	ਤਿੰਨ ਪਹੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਸੁੱਟਣ, ਕਿੱਕ ਮਾਰਨ ਅਤੇ ਫੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਦੋਨਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਅਤੇ ਉਤਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।	ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੀ ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੱਟਦਾ ਹੈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਅੰਗ ਦਰਸਾਉਂ-ਦੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ	2,000 ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਅਤੇ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਖੇਡਦਾ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ	ਕੰਮ ਉੱਪਰ 10 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਗਰੁੱਪ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਰਾ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਹਾਣੀਆਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
5.5 ਸਾਲ	ਟੀਮ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਚੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੋਸਤ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਦੱਸਣ ਤੇ ਆਪਣਾ ਵਰਤਾਓ ਬਦਲਦਾ ਹੈ	ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੋਨੋ ਤਰਫ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ	ਟੱਪਦਾ ਹੈ ਇੱਕ ਪੈਰ ਤੇ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੱਸੀ ਟੱਪਣੀ ਸਿੱਖਣਾ ਆਰੰਭ ਕਰਦਾ ਹੈ	ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿੱਖ ਲਈ ਹੈ ਅੱਖਰਾਂ, ਹਿੰਦਸਿਆਂ ਅਤੇ ਆਮ ਸ਼ਕਲਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਉਤਾਰਦਾ ਹੈ ਕੁੱਝ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਬੂਟਾਂ ਦੇ ਤਸਮੇ ਬੰਨ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹੁਨਰਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੈਂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ	3,000 ਸ਼ਬਦ ਸਮਝਦਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ 5–6 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਾਲੇ ਵਾਕ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਕੁੱਝ ਅੱਖਰ ਅਤੇ ਆਮ ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਆਮ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੁਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਨਾਮ, ਪਤਾ ਅਤੇ ਉਮਰ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਚੁਟਕਲੇ ਅਤੇ ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ	ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੋਣ ਤੇ 20 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਕਾਰਡਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਖੇਡਾਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਹਫਤੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ, ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਮੌਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਸਮਾਂ ਦੱਸਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਆਮ ਗਾਈਡ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਫਿਕਰ ਹਨ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, ਡਾਕਟਰ, ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਪਰੀਸਕੂਲ ਦੇ ਟੀਚਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Child Development Chart—Birth to Six Years

	SOCIAL/ EMOTIONAL	SELF HELP	GROSS MOTOR	FINE MOTOR	LANGUAGE	COGNITIVE
3 months	Smiles when smiled at Looks at caregiver's face	Cries to signal needs	Plays with fingers and toes	Makes eye contact	Cries Coos and chuckles	Notices people and objects Will put all objects in their mouth
6 months	Recognizes primary caregiver from others Starting to be shy of strangers	Reacts to sight of bottle or breast with excitement Can calm down on his/her own after being upset	Can roll over Sits with some support	Both eyes tracking Looks and reaches for faces and toys	Beginning to babble Reacts to voices Imitates sounds	Enjoys interactive games like peek-a-boo Enjoys banging objects
12 months	Can be scared of strangers Looks for attention using sounds or gestures Feeds cracker to self	Pushes things away that he/she does not want Can point to something that he/she wants	Sits steadily Crawls Pulls self up on furniture Walks holding onto furniture	Can transfer toy from one hand to another Follows objects with his/her eyes	Makes word sounds like mama, dada, baba, tata Understands simple words like "No", "All gone", "Stop"	Plays simple games like pat-a-cake and peek-a-boo Recognizes objects or people Can wave good-bye
18 months	Strong attachment to main caregiver May throw a temper tantrum when tired or upset Has distinct likes and dislikes Enjoys the company of other children but cannot share	Shows interest in bathroom functions Insists on feeding self but can be messy	Walks alone with feet slightly apart Runs Climbs Dances Rides on small wheeled toys	Stacks two or more blocks Scribbles with crayon Throws a small ball Can turn page of book Fills and empties containers	Uses 10 – 30 single words Understands simple directions Listens to stories Enjoys simple songs	Can point to favourite objects upon request May know some shapes and colors Will initiate activities and simple games
2 ½ yrs	Can play alongside another child and occasionally share Likes routine Strong attachment to favourite toys	Begins to be toilet trained Eats with spoon and fork Takes off boots and coat	Walks up and down stairs alone Balances unsteadily on one foot Kicks a ball forward Climbs on simple playground structures	Turns pages of a book one at a time Builds towers of four or more blocks Can take lids off jars Can complete a simple puzzle	Uses 2 - 4 word sentences Can follow simple directions Repeats words and rhyming sounds Expresses feelings verbally Sings simple songs	Names body parts Engages in pretend play Imitates simple household activities Interest in simple number activities

Remember that children develop at different rates and this is only a general guide. If you have concerns about your child's Development, please contact your public health nurse, doctor, infant/child development program or preschool teacher.

Child Development Chart—Birth to Six Years

	SOCIAL/ EMOTIONAL	SELF HELP	GROSS MOTOR	FINE MOTOR	LANGUAGE	COGNITIVE
3 ½ yrs	Can play with a small group Plays games with simple rules	Toilet trained but may have accidents Can dress and undress with help Washes and dries hands	Can run quickly Climbs, jumps, swings Rides a tricycle and can steer Catches a large ball Can kick a ball	Can copy a circle from a drawing Builds a tower of nine blocks Completes easy shape puzzles Starting to handle scissors	Understands and uses a vocabulary of over 900 words Uses up to five word sentences	Sorts objects by color and size Can count at least three objects correctly Has interest in role play about families and familiar people
4 ½ yrs	Can do simple problem-solving Enjoys playing with other children and making friends	Rarely naps during day Can help with simple household chores Beginning to understand basic safety rules	Rides tricycle with ease Enjoys throwing, kicking and catching games Walks up and down stairs with alternating feet	Can fit together simple jigsaw puzzles Cuts with children's scissors Draws people showing several body parts	Understands and uses up to 2,000 words Plays with languages and makes up new words	Can concentrate on task up to 10 minutes Enjoys group activities Shows interest in written words and letters Likes to make up stories
5 ½ yrs	Has an interest in team sports Makes friends easily Assists other children in distress Generally expresses feelings appropriately Modifies behaviour when corrected	Can locate and care for personal belongings Usually looks both ways before crossing the street Shows respect for the property of others Is able to communicate his/her needs and respond to the needs of others Follows instructions	Skips Can hop around on one foot Learning to skip rope	Has established handedness Copies letters, numbers and simple shapes Can tie shoes with some difficulty Uses scissors with skill	Understands and uses up to 3,000 words Uses 5 – 6 word sentences, Reads some letters and familiar simple words Memorizes and retells simple stories Remembers name and address and age Likes jokes and riddles	Can concentrate over 20 mins. when interested Enjoys simple board and card games Knows days of week, months, seasons and has general knowledge of local community Beginning to tell time

Remember that children develop at different rates and this is only a general guide. If you have concerns about your child's Development, please contact your public health nurse, doctor, infant/child development program or preschool teacher.

ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਚਾਰਟ- ਜਨਮ ਤੋਂ ਛੇ ਸਾਲ ਤੱਕ

ਉਮਰ	ਸਮਾਜਿਕ/ਭਾਵਾਤਮਕ	ਆਪਣੀ ਮਦਦ	ਸਾਰੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ	ਸੂਖਮ ਹਰਕਤਾਂ	ਭਾਸ਼ਾ	ਗਿਆਨ
3 ਮਹੀਨੇ	ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਵੇਖ ਕੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।	ਰੋ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ।	ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦਾ ਹੈ।	ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਮਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।	ਰੋਂਦਾ ਹੈ ਕੂ ਕੂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਟਕਦਾ ਹੈ।	ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।
6 ਮਹੀਨੇ	ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ (ਕੇਅਰਗਿਵਰ) ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ । ਅਜਨਬੀਆਂ ਤੋਂ ਸੰਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ।	ਦੁੱਧ ਦੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਮਚਲਦਾ ਹੈ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।	ਲੋਟ ਪੋਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਬੈਠਦਾ ਹੈ।	ਦੋਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।	ਤਤਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।	ਪੀਕ-ਅ-ਬੂ ਵਰਗੀਆਂ ਪਰਸਪਰ ਖੇਡਾਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸੁੱਟਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
12 ਮਹੀਨੇ	ਅਜਨਬੀਆਂ ਤੋਂ ਡਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰੈਕਰ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।	ਅਣਚਾਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇ ਧੱਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਮਨਚਾਹੀ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।	ਸਥਿਰ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਰਿੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਫਰਨੀਚਰ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਫੜਕੇ ਤੁਰਦਾ ਹੈ।	ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਉਣਾ ਫੜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਘੁਮਾਉਂਦਾ ਹੈ।	ਮਾਮਾ ਦਾਦਾ ਬਾਬਾ ਟਾਟਾ ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਸ਼ਬਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਨਹੀਂ" "ਸਭ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ" ਅਤੇ "ਰੁਕ" ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ।	ਸਾਧਾਰਣ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦਾ ਹੈ।ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ । ਹੱਥ ਹਿਲਾ ਕੇ 'ਬਾਏ ਬਾਏ' ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
18 ਮਹੀਨੇ	ਮੁੱਖ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਖਾਸ ਲਗਾਓ । ਥੱਕਿਆ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਸੰਦ ਜਾਂ ਨਾਪਸੰਦ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ । ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਾਥ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।	ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਾਣ ਦੀ ਜਿਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਗੰਦ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।	ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਦੂਰ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚੱਲਦਾ ਹੈ । ਦੌੜਦਾ ਹੈ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ । ਨੱਚਦਾ ਹੈ। ਪਹੀਆਂ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਤੇ ਸਵਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ।	ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਛੋਟੀ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ। ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਪੰਨਾ ਪਲਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰਦਾ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।	10 ਤੋਂ 30 ਆਮ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਗੀਤ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।	ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਸ਼ਾਇਦ ਕੁੱਝ ਆਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹੈ । ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਖੇਡਾਂ ਆਰੰਭ ਕਰੇਗਾ ।
2.5 ਸਾਲ	ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨਪਸੰਦ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਤੀਬਰ ਲਗਾਓ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।	ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਮਚੇ ਅਤੇ ਕਾਂਟੇ ਨਾਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੂਟ ਅਤੇ ਕੋਟ ਉਤਾਰਦਾ ਹੈ।	ਪੌੜੀਆਂ ਆਪ ਚੜ੍ਹਦਾ ਅਤੇ ਉੱਤਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪੈਰ ਉੱਪਰ ਅਸਥਿਰਤਾ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਕਿੱਕ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀਆਂ ਆਮ ਖੇਡਾਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ।	ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਇੱਕ ਪੰਨਾ ਉਲਟਦਾ ਹੈ । ਚਾਰ ਜਾਂ ਵੱਧ ਡੱਬਿਆਂ ਦੇ ਮਿਨਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਾਰ ਦਾ ਢੱਕਣ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਆਮ ਬੁਝਾਰਤ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।	ਦੋ ਤੋਂ ਚਾਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਵਾਕ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਣ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਤੁਕਬੰਦੀ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬੋਲ ਕੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਆਮ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।	ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਝੂਠੀ -ਮੂਠੀ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਿਣਤੀ ਵਾਲੇ ਆਮ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਆਮ ਗਾਈਡ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਫਿਕਰ ਹਨ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, ਡਾਕਟਰ, ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਪਰੀਸਕੂਲ ਦੇ ਟੀਚਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Baby's First Foods

6 MONTHS

Breastmilk or formula on cue-baby will take about 1000 to 1250 ml (32 to 40 oz.) daily. Breastfed babies need 400 IUs of Vitamin D each day from a supplement.

FEED SOLIDS 1-2 TIMES PER DAY

When baby can sit and hold head up: watches and opens mouth for spoon; closes lips around spoon and does not push food out with tongue.

Begin with iron-fortified, single grain, commercial infant cereal mixed with breastmilk, water or formula. Start with 5 mL (1 tsp.) and increase to 60 mL (4 tbsp.) daily.

After a month or so, offer well-mashed cooked vegetables and fruit such as: sweet potato, potatoes, peach, banana, pear, and apple sauce (canned without sugar). Start with 5 mL (1 tsp.) and increase to 60 mL (4 tbsp.) daily.*

Breastmilk is the best food for about 6 months. When your baby is taking solids it is still important to continue breastfeeding. Commercial formula is the next best choice after breastmilk.

* Note: If fruit and vegetables need to be pureed for your baby to eat them, then your baby is not ready for these foods.

6-9 MONTHS

Breastmilk or formula on cue-baby will take about 750 to 1000 mL (24 to 32 oz.) daily.

Limit 100% fruit juice to 60 mL (1/4 cup) each day—served in a cup.

FEED SOLIDS 3-4 TIMES PER DAY

Prepared infant cereal 60 mL to 125 mL (4 to 8 tbsp.) daily.

Vegetables and fruit (mashed) 60 to 125 mL (4 to 8 tbsp.) daily.

Try adding meat, fish, poultry (cooked and ground); dried beans, lentils, egg yolk (cooked and mashed); tofu, cottage cheese or plain yogurt. Start with 5 mL (1 tsp.) and increase to 100 mL (6 tbsp.) daily.

Later try finger foods: pieces of peeled fruit (peach, pear, orange, banana, kiwi, plum, melon), soft cooked vegetables (carrot, broccoli, cauliflower, potato), toast, squares of bread, crackers, cooked pasta, "oat rings" cereal, pieces of soft pasteurized cheese.

Avoid small pieces of food that may cause choking such as: nuts, seeds, raw peas, raw carrot, corn, whole grapes and popcorn.

Babies can enjoy mashed foods and finger foods before teeth appear. At first, your baby may do more playing with food than eating. That is part of learning.

9-12 MONTHS

Breastmilk or formula on cue-baby will take about 625 to 950 mL (20 to 30 oz.) daily.

Offer water in a cup. Limit 100% fruit juice to 125 mL (1/2 cup) each day-served in a cup.

FEED SOLIDS 5-6 TIMES PER DAY

Prepared infant and toddler cereal 60 to 125 mL (4 to 8 tbsp.) daily.

Finger foods.

Vegetables and fruit (small soft pieces) 125 to 250 mL (1/2 to 1 cup) daily.

Cooked meat, fish, poultry, dried beans (ground, chopped or thinly sliced), lentils, egg yolk, tofu, cottage cheese or plain yogurt 75 to 125 mL (1/3 to 1/2 cup) daily. Lunch meats (cut up hot dogs or deli meats) can be offered occasionally.

Offer whole egg after the first year.

Whole milk can be given occasionally once your baby is eating regular meals and a variety of solid foods.

By 1 year, your baby will be eating table foods and enjoying family mealtime.

Learning to eat takes time and patience. Expect some mess and relax.

Please note: This information is for healthy, term babies that do not have any allergies. If you have any questions/concerns, please contact your

ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਭੋਜਨ

4-6 ਮਹੀਨੇ

ਮਾਂ ਦਾ ਦੱਧ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਤਕਰੀਬਨ 1000 ਤੋਂ 1250 ਮਿ.ਲੀ (32 ਤੋਂ 40 ਆਉਂਸ) ਰੋਜ਼ ।ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਸੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (ਸਮਪੂਰਕ ਪਦਾਰਥ) ਤੋਂ 400 IU ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ. ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦਿਨ ਵਿਚ 1-2 ਵਾਰੀ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਵਾਓ

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਬੈਠਣ ਲੱਗ ਜਾਣ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਸਾਂਭਣ ਲਗ ਜਾਣ: ਚਮਚਾ ਪ੍ਰਿਆਉਣ ਲਈ ਮੂੰਹ ਖ੍ਹੋਲਣ ਲੱਗਣ; ਚਮਚਾ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਫ਼ੜ੍ਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਬਾਹਰ ਨਾ ਸੁੱਟਣ।

ਲ਼ੋਹ ਤੱਤ (ਆਇਰਨ) ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ,ਅਨਾਜ ਵਿਚ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ,ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲਾਕੇ ਦੇਣ ਦੀ ਸ਼ੁ-ਰੂਆਤ ਕਰੋ।1 ਚਮਚੇ ਰੋਜ਼ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ 4 ਚਮਚਿਆਂ ਤਕ ਵਧਾ ਦਿਓ।

ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਬਾਦ ਰਿੰਨੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਅਤੇ ਫ਼ਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੇਲਾ ਆੜੂ, ਐਪਲ ਸੌਸ ਨੂੰ ਮਸਲ ਕੇ ਖਵਾਓ. 1 ਚਮਚੇ(ਰੋਜ਼) ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ 4 ਚਮਚੇ ਤੱਕ ਵਧਾ ਦਿਓ।

ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ. ਜਦੋਂ ਬਚਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਗ ਪਵੇ, ਓਦੋਂ ਵੀ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁਧ ਓਨਾਂ ਹੀ ਮਹਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਾਦ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਚੰਗੀ ਚੋਣ ਹੈ।

ਜਰੂਰੀ ਸੂਚਨਾ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਨੂੰ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਕਤਾ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, 'Dial-A-Dietitian' ਲਈ 604-732-9191 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ 'ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ' ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

6-9 ਮਹੀਨੇ

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ 750 ਤੋਂ 1000 ਮਿ.ਲੀ (24 ਤੋਂ 32 ਆਉਂਸ) ਰੋਜ਼।

100% ਫ਼ਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕੱਪ ਦੇ ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ.ਇਹਨੂੰ ਕੱਪ ਨਾਲ ਪਿਆਓ।

ਦਿਨ ਵਿਚ 3–4 ਵਾਰੀ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਵਾਓ

ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲਾ ਸੀਰੀਅਲ 4 ਤੋਂ 8 ਚਮਚੇ ਰੋਜ਼।

ਮਸਲੇ ਹੋਏ ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ 4 ਤੋਂ 8 ਚਮਚੇ ਰੋਜ਼।

ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਫ਼ਲੀਆਂ, ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਅੰਡੇ, ਟੋਫ਼ੂ, ਪਨੀਰ (ਸਭ ਕੁਝ ਮਸਲਿਆ ਹੋਇਆ) ਅਤੇ ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ ਦਿਨ ਵਿਚ 5 ਚਮਚਿਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ 6 ਚਮਚਿਆਂ ਤੱਕ ਦੇ ਕੇ ਦੇਖੋ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਆੜੂ, ਸੰਤਰਾ, ਕਿਵੀ, ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ, ਖਰਬੂਜਾ, ਤਰਬੂਜ, ਨਰਮ ਰਿੰਨੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਗਾਜਰ, ਬਰੋਕਲੀ, ਗੋਭੀ, ਆਲੂ, ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਰੋਟੀ, ਬ੍ਰੈਡ, ਕ੍ਰੈਕਰ, ਰਿੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਦਿਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਫ਼ਸ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਬੀਜ, ਕੱਚੇ ਮਟਰ, ਕੁੱਚੀ ਗਾਜਰ, ਮਕੀ ਦੇ ਦਾਣੇ ਅਤੇ ਸਾਬਤੇ ਅੰਗੂਰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਬੱਚੇ ਦੰਦ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਾ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਖੇਡਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

9-12 ਮਹੀਨੇ

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਤਕਰੀਬਨ 625 ਤੋਂ 950 ਮਿ.ਲੀ (20 ਤੋਂ 30 ਆਉਂਸ) ਰੋਜ਼।

ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਜੂਸ ਕੱਪ ਜਾਂ ਗਿਲਾਸ ਨਾਲ ਪਿਆਓ । ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਅੱਧੇ ਕੱਪ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੂਸ ਨਾ ਦਿਓ।

ਦਿਨ ਵਿਚ 5-6 ਵਾਰੀ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਵਾਓ

ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ 4 ਤੋਂ 8 ਚਮਚੇ ਰੋਜ਼।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ-ਛੋਟਾ ਕੱਟ ਕੇ ਅੱਧੇ ਕੱਪ ਤੋਂ ਲੈਕੇ 1 ਕੱਪ ਤਕ ਰੋਜ਼ ਦਿਓ।

ਰਿੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਮਾਸ, ਮਛੀ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਅੰਡੇ, ਚੀਜ਼, ਪਨੀਰ, ਸਾਦਾ ਦਹੀ ਅਧੇ ਕੁ ਕੱਪ ਤਕ ਰੋਜ਼।

ਇਕ ਸਾਲ ਬਾਦ ਪੂਰਾ ਅੰਡਾ ਖਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਆਮ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲਾ ਦੁਧ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ.

1 ਸਾਲ ਬਾਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਆਮ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਬਰ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ. ਬੱਚੇ ਦਾ ਗੰਦ ਪਾਉਣਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ. ਇਸਦਾ ਫ਼ਿਕਰ ਨਾ ਕਰੋ।

بچے کی نشوونما کا چارٹ: پیدائش سے چھ سال کی عمر تک

	سماجی اور جذباتی پہلو	اپنی مدد آپ	جسمانی حرکات و سکنات	کھیل کود	بولنا سیکھنا	مشاہدہ
	بچہ اپنی پرورش کرنے والے کی طرف دیکھ کر مسکراتا ہے۔ اور مسکراہٹ کا جواب مسکراہٹ سے دیتا ہے۔	بچہ اپنی ضرورت رو کر بتاتا ہے۔	بچہ اپنے ہاتھوں کی انگلیوں اور پاؤں کے انگوٹھوں سے کھیلتا ہے۔	بچہ دوسروں کی طرف ٹکٹکی لگا کر دیکھتا ہے۔	بچہ روتا ہے اور ٹوٹی پھوٹی آوازیں نکالتا ہے۔ مختلف آوازیں نکالنے لگتا ہے۔	بچہ چیزوں اور لوگوں کو بغور دیکھنا شروع کرتا ہے اور ہر چیز کو منہ میں ڈالتا ہے۔
	بچہ اپنی پرورش کرنے والے کو پہچاننا شروع کر دیتا ہے۔ اجنبیوں کو دیکھ کر گھبراتا ہے اور سہم سا جاتا ہے۔	دودھ پینے کی بوتل یا ماں کی چھاتی کو دیکھ کر مچلنا شروع کر دیتا ہے۔ تھوڑی دیر پریشان وغیرہ ہونے کے بعد خود ہی ٹھیک ہو جاتا ہے۔	خود ہی کروٹ بدل لیتا ہے یا پھر کسی چیز کے سہارے بیٹھنے لگتا ہے۔ چیزوں کو پکڑنے کی کوشش کرتا ہے۔	دونوں آنکھوں سے چیزوں کو دور تک دیکھنے لگتا ہے اور لوگوں کے چہروں پر ہاتھ مارنے لگتا ہے۔ اس طرح وہ کھلونوں کو پکڑنا شروع کر دیتا ہے۔	آوازوں کا جواب دینا شروع کرتا ہے اور خود بھی ایسی آوازیں نکالنا شروع کر دیتا ہے۔	کھلونوں سے کھیلنا شروع کر دیتا ہے۔ چیزوں کو ادھر اُدھر پھینکنا شروع کر دیتا ہے۔
	اجنبی لوگوں کو دیکھ کر گھبرا جاتا ہے۔ آوازوں کی طرف توجہ کرنا شروع کرتا ہے۔ شکلیں وغیرہ بنانے لگتا ہے۔ شرارتیں کرنے لگتا ہے۔	جو چیزیں اسے پسند نہ آئیں انہیں اپنے سے دور پھینک دیتا ہے۔ اپنی پسندیدہ چیزوں کو حاصل کرنے کے لئے ان کی طرف اشارے کرتا ہے۔	اچھی طرح بیٹھنا شروع کر دیتا ہے۔ رینگنا شروع کر دیتا ہے اور کرسی وغیرہ کو پکڑ کر کھڑا ہونے کی کوشش کرتا ہے۔	کھلونے کبھی ایک ہاتھ اور کبھی دوسرے ہاتھ سے پکڑتا ہے۔ چیزوں کا تعاقب شروع کر دیتا ہے۔	ٹوٹے پھوٹے الفاظ کہنا شروع کر دیتا ہے۔ مثلاً ماں، بابا، بائے بائے وغیرہ۔ عام بولے جانے والے الفاظ کو سمجھنا شروع کر دیتا ہے مثلاً نہ، ٹھہرو، چپ وغیرہ۔	چھوٹی چھوٹی گیمز کھیلتا ہے۔ چیزوں اور لوگوں کو پہچاننا شروع کر دیتا ہے۔ ہاتھ ہلا کر خدا حافظ کہنا شروع کرتا ہے۔
	بچہ اپنی دیکھ بھال کرنے والے سے خوب مانوس ہو جاتا ہے۔ جب تھک جاتا ہے تو ذرا چڑچڑا سا ہو جاتا ہے۔ اس کی پسند یا ناپسند کافی واضح ہو جاتی ہے۔ دوسرے بچوں کے ساتھ خوش ہوتا ہے مگر اپنی چیزیں، کھلونے وغیرہ انہیں نہیں دیتا۔	بچہ باتھ روم میں بیٹھ کر پیشاب یا پاخانہ وغیرہ کرنے لگتا ہے۔ غذا خود کھانے کی ضد کرتا ہے مگر خود کھانے کے چکر میں گند کافی ڈالتا ہے۔	بچہ اپنے پاؤں پر چلنا شروع کر دیتا ہے۔ چیزوں پر چڑھنے کی کوشش کرتا ہے۔ موسیقی سن کر ناچنا شروع کر دیتا ہے۔ خود بخود چلنے والے کھلونوں پر بیٹھ جاتا ہے۔	بلاک بنانے کی گیم کھیلتا ہے۔ مختلف بلاکس کو جوڑنے کی کوشش کرتا ہے۔ چھوٹی گیند کو دور پھینکنے کی کوشش کرتا ہے۔ کتاب کے صفحات کو اُلٹنے لگتا ہے۔ ڈبوں میں چیزیں وغیرہ ڈالنا شروع کرتا ہے۔	بچہ دس سے تیس تک عام بول چال کے الفاظ بولنا شروع کرتا ہے۔ اطراف کی سمت سمجھنے لگتا ہے۔ کہانیاں سننا شروع کر دیتا ہے۔ گانے اور موسیقی کو پسند کرنے لگتا ہے۔	بچہ اپنی پسندیدہ چیزوں کو مانگنے لگتا ہے۔ مختلف اشیاء اور رنگوں کی پہچان کرنے لگتا ہے۔ چیزوں کو چھیڑنا شروع کر دیتا ہے۔ خود ہی کھیل کود وغیرہ شروع کر دیتا ہے۔
	بچہ دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے لگتا ہے۔ اپنی چیزیں کبھی کبھار دوسرے بچوں کو دے دیتا ہے، مگر اپنے پسندیدہ کھلونے دوسرے بچوں کو ہرگز نہیں لینے دیتا۔ دوسرے بچوں کو مارنے وغیرہ لگ جاتا ہے۔	بچہ باتھ روم میں خود ہی جانے لگتا ہے۔ غذا چمچ اور کانٹے سے کھانا شروع کر دیتا ہے۔ اپنے جوتے خود ہی اُتارنے اور پہننے لگتا ہے۔ اپنا کوٹ بھی خود ہی اُتار لیتا ہے۔ جوتے خود ہی پہننے کی کوشش کرتا ہے۔	بچہ خود ہی جاگ کر سیڑھیوں سے نیچے اُترنا شروع کرتا ہے۔ ایک پاؤں پر کھڑا ہونے کی کوشش کرتا ہے اور گیند کو ٹھوکر لگانے لگتا ہے۔ کھیل کے میدان میں کھیلنے والی اشیاء پر چڑھنے کی کوشش کرتا ہے۔	بچہ کسی کتاب کے اوراق پلٹنا شروع کر دیتا ہے۔ بلاکس کو جوڑنا شروع کر دیتا ہے۔ مرتبان کا ڈھکن اُتار لیتا ہے۔ بکھری ہوئی چیزوں کو اکٹھا کر لیتا ہے۔ Puzzle کو جوڑ لیتا ہے۔ کارٹون بڑے شوق سے دیکھتا ہے۔	بچہ چھوٹے چھوٹے فقرے بنانے لگتا ہے۔ خود ہی گھر کے اندر کمروں میں جانے لگتا ہے۔ چند الفاظ کی تکرار شروع کر دیتا ہے۔ منہ سے مختلف آوازیں نکالتا ہے۔ اپنے غصے کا اظہار کرتا ہے۔ چھوٹی چھوٹی شرارتیں کرتا ہے۔ ضد کرنے لگ جاتا ہے اور منع کئے جانے پر تھوڑی دیر بعد وہی باتیں پھر کرنے لگتا	جسمانی اعضاء کے نام لینے لگتا ہے۔ کھیلوں میں دلچسپی لینے لگتا ہے۔ مختلف چیزوں کو غور سے دیکھنے لگتا ہے۔

	سماجی اور جذباتی تعلق	اپنی مدد آپ	جسمانی حرکات و سکنات	کھیل کود	[illegible]	[illegible]
۳ سال چند ماہ	اس عمر میں بچہ دوسرے چند بچوں کے ساتھ کھیلنا شروع کر دیتا ہے۔ دوسروں سے میل جول بڑھانے لگتا ہے۔	اس عمر میں بچہ رفع حاجت کے لئے خود ٹائلٹ میں جانے کے قابل ہو جاتا ہے مگر کبھی کبھار اُسے تھوڑی دقت بھی پیش آسکتی ہے۔ بچہ ٹائلٹ میں جا کر اپنے کپڑے خود اُتار سکتا ہے اور پہن بھی لیتا ہے۔ رفع حاجت کے بعد بچہ اپنے ہاتھ خود دھو لیتا ہے اور انہیں خشک بھی کر لیتا ہے۔	بچہ تیز بھاگنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ سائیکل چلانے لگتا ہے۔ اِدھر اُدھر چیزوں کو غور سے دیکھنے لگتا ہے۔ بڑے گیند یعنی فٹ بال کو پکڑ لیتا ہے اور اسے ہِٹ بھی کر سکتا ہے۔ شرارتیں کرنے لگتا ہے۔	بچہ گول دائرے بنا لیتا ہے۔ بلاک گیم سے تو بلاک کا مینار تیار کر لیتا ہے۔ مختلف اشیا کو جوڑ کر کوئی شکل بنا سکتا ہے۔ قینچی کا استعمال کرنے لگتا ہے۔ کاغذ وغیرہ کاٹ سکتا ہے۔	بچہ تقریباً نو سو الفاظ سیکھ لیتا ہے اور ان کا استعمال روزمرہ گفتگو میں کرنا شروع کر دیتا ہے۔ تقریباً پانچ الفاظ پر مشتمل چھوٹے چھوٹے فقرے بنا لیتا ہے۔	مختلف اشیا کو رنگ یا حجم کی بنا پر الگ کر لیتا ہے۔ کم از کم ۱۳ اشیا کو گن سکتا ہے۔ گھر والوں کے ساتھ مل کر کام وغیرہ کرنے لگتا ہے۔
۴ سال چند ماہ	اس عمر میں بچہ چھوٹے چھوٹے مسئلے سلجھا لیتا ہے۔ دوسرے بچوں کے ساتھ مل کر کھیلتا ہے اور نئے نئے دوست بناتا ہے۔ رشتوں کی پہچان کرنے لگتا ہے۔	اس عمر میں بچہ شاذ و نادر ہی دوپہر کو سوتا ہے۔ گھر کے روزمرہ کے کاموں میں مدد کرنے لگتا ہے۔ حفاظت کے بنیادی اصولوں کو سمجھنے لگتا ہے۔ اپنی جسمانی صفائی کا خیال کرنے لگتا ہے۔	تین پہیئے والی سائیکل کو آسانی سے چلا لیتا ہے۔ گیند کو دور تک پھینک لیتا ہے اور اسے کِک بھی لگا سکتا ہے۔ گیند کو کیچ بھی کر لیتا ہے۔ سیڑھیوں سے اوپر اور نیچے آ جا سکتا ہے۔	آسان سے "جگ سا پزل" کو آپس میں جوڑ لیتا ہے۔ بچوں والی قینچی سے کاغذ وغیرہ کاٹ لیتا ہے۔ انسانی شکلیں بنا لیتا ہے۔ تصویروں میں رنگ بھر لیتا ہے۔	بچہ تقریباً ۲۰۰۰ الفاظ کو سیکھ لیتا ہے اور ان کا استعمال روزمرہ کی گفتگو میں کرنا شروع کر دیتا ہے۔ بڑے بڑے فقرے بنانے لگتا ہے اور نئے الفاظ کا استعمال تیزی سے کرنے لگتا ہے۔	دوسروں کی گفتگو کو تقریباً دس منٹ تک غور سے سننے لگتا ہے۔ الفاظ لکھنے لگتا ہے۔ چھوٹی چھوٹی کہانیاں بنانے لگتا ہے۔ دن بھر میں پیش آنے والے واقعات کو سنانے لگتا ہے۔
۵ سال چند ماہ	اس عمر میں بچہ زیادہ بچوں کے ساتھ مل کر کھیلنے لگتا ہے۔ آسانی سے دوسروں کو دوست بنا لیتا ہے۔ دوسرے ہم عمر ساتھیوں کی تکلیف میں مدد کرتا ہے۔ عام طور پر اپنی آراء کا اظہار کرنے لگتا ہے۔ اپنے طور طریقے سمجھانے پر بدل لیتا ہے۔ ذمہ داری کا مظاہرہ کرنے لگتا ہے۔	اپنی روزمرہ کی استعمال کی چیزوں کو ڈھونڈ لیتا ہے اور ان کی حفاظت بھی کرتا ہے۔ عام طور پر سڑک پار کرتے وقت سڑک کے دونوں طرف دیکھتا ہے۔ دوسروں کی چیزوں کی بھی حفاظت کرتا ہے اور بلا اجازت انہیں ہاتھ نہیں لگاتا۔ اپنی ضروریات کو سمجھنے لگتا ہے اور دوسروں سے اس کا اظہار بھی کرتا ہے۔ اسی طرح دوسروں کی ضروریات کا بھی خیال رکھتا ہے۔ بتائی گئی ہدایت پر عمل کرتا ہے۔	ایک ٹانگ پر کھڑا ہو کر چل سکتا ہے۔ اور رسی کود سکتا ہے۔ اُلٹ بازیاں مار لیتا ہے۔ تیزی سے دور تک دوڑ لیتا ہے۔	لکھنا شروع کر دیتا ہے۔ الفاظ اور گنتی کے نمبروں کو دیکھ کر لکھنا شروع کر دیتا ہے۔ اسی طرح مختلف اشکال کو دیکھ کر انہیں بنانے لگتا ہے۔ اپنے جوتے خود بخود پہننے لگتا ہے اور جوتوں کے تسمے بند کرنے لگتا ہے۔ قینچی کا استعمال اچھی طرح سے کرنے لگتا ہے۔	تقریباً تین ہزار الفاظ کو سمجھنے اور روزمرہ کی زندگی میں استعمال کرنے لگتا ہے۔ ۵ یا ۶ الفاظ پر مشتمل فقرے بنانے لگتا ہے۔ کچھ حروف اور الفاظ پڑھنے لگتا ہے۔ چھوٹی چھوٹی کہانیاں یاد کرنے اور انہیں سنانے لگتا ہے۔ دوسروں کے نام یاد کرنے لگتا ہے اور لطیفے سننا پسند کرتا ہے۔ شرارتیں وغیرہ کرنے لگتا ہے۔	دوسروں کی گفتگو کو تقریباً دس منٹ تک غور سے سننے لگتا ہے۔ اگر مرضی ہو تو گیم وغیرہ کھیلنے لگتا ہے۔ ہفتے کے دنوں کے نام بتا سکتا ہے۔ اسی طرح مہینے اور موسم وغیرہ کے بارے میں بتانے لگتا ہے۔ اپنے محلے کے لوگوں کو پہچاننے لگتا ہے۔ گھڑی سے وقت دیکھ کر بتانا شروع کر دیتا ہے۔

☆ عجز آدمیت کی وہ صفت ہے جو ہر قوت کو مات کر دیتی ہے۔
☆ قدرت کے باوجود معاف کر دینا حلم کی حد اور مخلوق کی پردہ پوشی آدمیت کے آداب کی حد ہے۔

☆ دنیا کی ہر شے دنیا ہی میں رہ جاتی ہے۔
☆ قول وہ ہے جو حال کا ترجمان ہو اور مال وہ ہے جو آخرت کے لئے زادِ راہ ہو۔
☆ کیا تم نے غور کیا کہ تم روز مرتے ہو اور زندہ ہوتے ہو۔

Translation, Writing, Composing and Editing By: Mohammad Afzal Malik and Mohammad Rafiq

Babies and Aggression

Even very young babies can show aggressive behaviour, like howling and thrashing. But how should you react if your 11-month old hits another infant?

Some typical adult reactions to aggression include punishment, laughing at it, or just pretending it didn't happen. Some even think it is best just to "let the kids work it out" and not interfere at all.

Like anger, aggression is a normal part of a child's development and dealing with it is one of the most important challenges of parenthood. How your child displays her feelings and behaves with others can be influenced by her temperament. Differences in temperament will cause some children to be more aggressive while others are hardly aggressive at all.

When infants display anger and aggression, it is often due to discomfort, pain or frustration. Older babies will use aggression to protect themselves, to express anger or to get what they want. When your baby is aggressive, it is because he has not learned a better way of behaving.

Comfort, Play & Teach: A Positive Approach to Parenting®

Invest in Kids created Comfort, Play & Teach: A Positive Approach to Parenting to help parents address challenging behaviours like aggression. Comfort, Play & Teach are three simple ideas. When put into action they can have a big effect on your child's development.

Comfort your child

Comfort is the first thing that children need from parents. When you comfort your child, she learns to feel secure, loved and valued.

Play with your child

Play is the "work of children," and you are an essential "partner." When you play with your child, he learns to explore and discover the world and his role in it.

Teach your child

Teach is what parents do to help their children learn. When you teach your child, she learns how to relate to others, solve problems and communicate.

Comfort, Play & Teach Strategies for Baby

Using Comfort, Play & Teach strategies to prevent or to respond to aggressive behaviour will help your baby learn more appropriate ways of behaving with others.

Comfort

- **Your crying baby is telling you something and it is important for you to respond.** When you do, your baby will learn to trust you and other adults and know that you will respond consistently and sensitively when he is uncomfortable or upset.
- **Use a soothing voice and gentle touches.** Expressing warm feelings through touch is crucial for your baby's emotional development.
- **Try to understand what caused the aggressive behaviour and eliminate as many sources of frustration as possible.** This helps her feel safe and secure.

Play

- **Create safe play spaces so your baby can move through the house without constantly being told "don't touch" and "don't do that."** Too many "no's" will frustrate and anger your baby.
- **Provide your baby with periods of play with you or other caregivers throughout the day.** Play is a wonderful way for your baby to learn about his environment and how to relate positively with the people and things that make up his world.
- **When playing with your baby, provide many examples of your own caring behaviour, and use simple words like "softly" and "gently" to describe your actions.**

Teach

- **Talk to your baby, congratulating him on every effort.** Even if he doesn't understand the words, he understands he is important to you and this makes him want to please you which is critical when he needs to follow your directions.
- **Support your baby's early efforts to soothe herself.** Thumb sucking or hugging a soft toy or blanket are rarely hard habits to break, and they help your baby learn to calm herself.
- **Provide your baby with consistent daily routines, which are the prelude to rules.** Taking the guesswork out of his day will help him develop a sense of what to expect and how to respond to your family's routines and activities.
- **Infants need to learn to cooperate and share.** If your baby is grabbing or hitting another child, let her know that it is not OK. Show her how to ask for toys how to offer toys to others or redirect her attention to another toy or activity.
- **Use simple words to let your baby know that her behaviour is too aggressive.** Remember, it will take lots of repetition before your baby understands what "no" means.

Positive Parenting Strategies to Cope with Aggression

- Stay calm.
- Treat any child who may have been hurt by the aggressor.
- Make sure no one is laughing or giving the child's inappropriate behaviour attention.
- Try to understand what caused the aggressive behaviour to explain it to each child involved.
- Tell the aggressor (even a baby) why the behaviour is inappropriate and what she can do instead.
- Be consistent with any consequences and follow through.

What a child will be
depends on you and me™

www.investinkids.ca

CANADIAN COUNCIL ON LEARNING CONSEIL CANADIEN SUR L'APPRENTISSAGE

For more information on Comfort, Play & Teach: A Positive Approach to Parenting and your child's development visit www.investinkids.ca

Invest in Kids is a national charitable organization. Invest in Kids is a registered trademark of Invest in Kids Foundation. All Rights Reserved. Comfort, Play & Teach is a registered trademark of Invest in Kids Foundation. All Rights Reserved. © 2007 Invest in Kids Foundation.

Preschoolers and Aggression

If your preschooler pushes someone, how can you teach her a better way to get what she wants?

Aggressive behaviour is a normal and typical part of growing up and it is critical for parents to help their children learn how to manage it. As preschoolers get older, they show less and less physical aggression mostly because the parts of their brains that control aggression are better developed. However, because preschoolers are bigger and stronger, they are capable of more harm when they do get rough.

Preschoolers are also smarter and more calculating. They test their growing independence with strong opinions about what and who they like to play with, and what they like to do. To get their way they negotiate with friends, parents and caregivers. Every day, playmates try to figure out who will have what, who will do what and who can play. Later, they will remember what worked, or didn't. This leads them to choose more indirect forms of aggression and use their increasing language skills to get what they want. They make fun of and exclude certain friends; they tease, taunt, and call each other names. The goal of this type of aggression is to harm another person through insults or isolation.

Comfort, Play & Teach: A Positive Approach to Parenting®

Invest in Kids created Comfort, Play & Teach: A Positive Approach to Parenting to help parents address challenging behaviours like aggression. Comfort, Play & Teach are three simple ideas. When put into action they can have a big effect on your child's development.

Comfort your child

Comfort is the first thing that children need from parents. When you comfort your child, she learns to feel secure, loved and valued.

Play with your child

Play is the "work of children," and you are an essential "partner." When you play with your child, he learns to explore and discover the world and his role in it.

Teach your child

Teach is what parents do to help their children learn. When you teach your child, she learns how to relate to others, solve problems and communicate.

Comfort, Play & Teach Strategies for Preshoolers

Comfort, Play & Teach are the three main components of positive parenting. By using this approach you not only respond to aggressive behaviour, you help your child learn appropriate strategies that will help him meet his needs and interact with others in constructive ways.

Comfort

- **Read stories together about some of the angry feelings or aggressive behaviours your child has shown.** Talk about the emotions the characters are feeling. Ask your child how else the characters might handle their feelings. Remind your child of situations when she felt that way, too. Recall together whether the outcome was good or bad, and what could have made it end better. Preschoolers are capable of learning alternatives to aggression. The more choices your child can see, the less likely she is to act aggressively.
- **Praise your preschooler for positive behaviour, without overdoing it.** Complimenting your child is especially important when he clearly chooses not to act aggressively. Moderate praise makes your child want to please you.

Play

- **Pretend play gives preschoolers the chance to test different emotions, including anger**. If you take part in your child's pretend play you can be right there to explore other ways to resolve those feelings without physical or indirect aggression.
- **Take the lead in making up stories where people get frustrated**, e.g., "Jennifer was playing ball when Jack came and took the ball from her." Encourage your child to make up the next part. Ask, "What do you think Jennifer did?" Decide together how everyone in your story will react. Have your child draw pictures to go along with the story and share them with others. Learning to talk about and share feelings are good alternatives to physical aggression.
- **"Rough and tumble" play is normal in children this age.** It helps preschoolers learn social skills, the boundaries of their strength, and when to stop. However, parents need to monitor children's play. Parents are very important in helping preschoolers master the fine line between rough physical play and physical aggression.

Teach

- **If your child hurts someone, include her in treating the hurt child.** This helps her to develop empathy for others and understand the pain her actions can cause.
- **Help your child learn how to apologize and make up.** Understanding how to take responsibility for hurting someone and taking steps to make things better are critical skills for preschoolers.
- **Be a good role model by managing your own frustrations.** When you are frustrated, share your feelings and talk about different ways you might cope that are not physically or indirectly aggressive.

- **Provide routines that include frequent reminders about acceptable and unacceptable behaviour.** For instance, if you go to the park, remind your preschooler that it's important to wait her turn and not push her way into line.
- **Communicate rules and limits and be sure they are age appropriate.** Talk about these daily to ensure that they are understood. Observe, monitor and respond consistently when rules are broken.

Positive Parenting Strategies to Cope with Aggression

- Stay calm.
- Treat any child who may have been hurt by the aggressor.
- Make sure no one is laughing or encouraging the child's aggressive behaviour.
- Try to understand what caused the aggressive behaviour to explain it to each child involved.
- Tell the aggressor why the behaviour is inappropriate and what she can do instead.
- If necessary, apply age-appropriate consequences.
- Be consistent with any consequences, and follow through.

Positive Parenting Strategies to PREVENT Aggression

- **Observe what happened before, during and after aggression.** Look at what triggered it, who the victim was, what the behaviour was, where it occurred, what stopped it, and how everyone felt about it afterward.
- **Be patient, firm, direct and consistent in your directions and requests** regarding your family's expectations on manners, chores, routines, and ways of interacting with others. This helps your preschooler understand and manage his emotions and relationships on a daily basis.
- **Set a good example for your child.** Modeling positive ways to resolve conflict and communicate when emotions are involved has a big impact on your child's development of positive social skills.

What a child will be
depends on you and me™

INVEST IN KIDS®
www.investinkids.ca

CCL CCA
CANADIAN COUNCIL ON LEARNING | CONSEIL CANADIEN SUR L'APPRENTISSAGE

For more information on Comfort, Play & Teach: A Positive Approach to Parenting and your child's development visit www.investinkids.ca

Invest in Kids is a national charitable organization. Invest in Kids is a registered trademark of Invest in Kids Foundation. All Rights Reserved. Comfort, Play & Teach is a registered trademark of Invest in Kids Foundation. All Rights Reserved. © 2007 Invest in Kids Foundation.

Toddlers and Aggression

You and your child are enjoying a play date when suddenly, your toddler grabs a toy from the other child. What do you do?

Aggression in toddlers is normal and more frequently driven by frustration and the impulse to get what they want, than by the intent to hurt someone. Toddlers tend to fight over possessions; they just know that they want something and they want it now!

Learning to control their emotions is a challenge at this stage. Tantrums are quite common and sometimes go with aggression. Toddlers can easily use aggression to gain attention. They do it spontaneously or imitate others and experiment with different behaviours. "No!" is a word toddlers love to use to assert their growing independence.

While physical aggression increases with age – generally peaking between the second and third birthdays – the good news is that somewhere around age three, the frequency of physical aggression should begin to decrease.

Comfort, Play & Teach: A Positive Approach to Parenting®

Invest in Kids created Comfort, Play & Teach: A Positive Approach to Parenting to help parents address challenging behaviours like aggression. Comfort, Play & Teach are three simple ideas. When put into action they can have a big effect on your child's development.

Comfort your child

Comfort is the first thing that children need from parents. When you comfort your child, she learns to feel secure, loved and valued.

Play with your child

Play is the "work of children," and you are an essential "partner." When you play with your child, he learns to explore and discover the world and his role in it.

Teach your child

Teach is what parents do to help their children learn. When you teach your child, she learns how to relate to others, solve problems and communicate

Comfort, Play & Teach Strategies for Toddlers

When emotions turn into aggressive behaviour, help your child learn how to channel those feelings into acceptable behaviour. Using Comfort, Play & Teach strategies to prevent or to respond to aggressive behaviour will help your toddler contain his emotions and get along with others.

Comfort

- **Respond to aggression with words of acceptance for what he is feeling, e.g., "I know you are angry."** He needs to know someone understands him.
- **Talk about what might be making your child feel the way she is feeling, e.g., "I can see you are angry because I won't let you eat that.** Let's go over here and talk about it." Your toddler needs to know you care about her feelings and that you will help her to cope with them.
- **The life of a toddler can be full of "no's."** Be sure to notice and reward his good behaviour.

Play

- **Provide opportunities for pretend play during which your child can experiment with and express different emotions.** Join in the play so you can act out different emotions and show your child ways to work out challenging ones, without becoming aggressive.
- **Have play dates with other children on a consistent basis and be present so you can help your child deal more positively with any frustrating experiences that might lead to aggressive behaviour.**

Teach

- **If your toddler hurts someone, get involved immediately.** Toddlers need your help to understand what is wrong and how to repair the harm. Stay calm and avoid overreacting as this can actually increase aggression in children who are using aggression to gain attention.
- **Look into your child's eyes and speak calmly, but firmly.** You might say, "No hitting/pushing/biting people!" and point out, "Look. You hurt him and he's crying." Young children need to learn the consequences of their aggression.
- **As things calm down, give a short explanation of what went wrong**, acknowledging your toddler's feelings, e.g., "I know you were mad, but what you did hurts. We don't hurt people."
- **Teach your child to say, "I'm sorry,"** and help your child learn how to patch things up.
- **Encourage your toddler to use words to describe his emotions** through activities such as pretend play or reading books together. Language offers children an alternative to expressing anger and frustration through aggression.
- **During daily routines and activities talk about your own emotions** or those that your toddler may be feeling and expressing.

Positive Parenting Strategies to Cope with Aggression

- It's not helpful to be harsh, but it is necessary to be firm. Your toddler's memory is under construction, and she will test to see if you are definitely consistent in many different settings.
- It's important to be a good example in handling your own anger and frustration. Brothers, sisters, and playmates will be imitated, too. Remember, set a positive tone for your toddller's behaviour through your own actions, those of your other children and by choosing friends for your toddler who will be good models to copy.
- Provide lots of reminders about what is and isn't acceptable behaviour. It can be frustrating having to tell your child something over and over again, but some children need to be told many times before they fully understand you.

What a child will be
depends on you and me™

INVEST IN KIDS®
www.investinkids.ca

CCL CCA
CANADIAN COUNCIL ON LEARNING
CONSEIL CANADIEN SUR L'APPRENTISSAGE

For more information on Comfort, Play & Teach: A Positive Approach to Parenting and your child's development visit www.investinkids.ca

Invest in Kids is a national charitable organization. Invest in Kids is a registered trademark of Invest in Kids Foundation. All Rights Reserved.
Comfort, Play & Teach is a registered trademark of Invest in Kids Foundation.
All Rights Reserved. © 2007 Invest in Kids Foundation.

Supporting Children's Play

- ☺ Provide a variety of materials for different kinds of play - blocks and construction toys for cognitive development; sand, mud, water, clay, paint, and other open-ended materials for sensory play, dress-up clothes and props for pretend play; balls, hoops, climbing places, and open space for gross motor play.

- ☺ Let your child make personal choices about play activities. Your child's decision-making ability will increase along with his confidence and enjoyment.

- ☺ Play with children on their terms. Get down on your child's level and join in on their play occasionally. Respond to their play with encouragement as a way to help them take pride their play, and motivate them to play more.

- ☺ Recognize the value of messy play and rough and tumble play. Remember that nonsense play to an adult can be serious play for a child.

- ☺ Observe your child as they quietly play. Take note of likes, dislikes and interests.
- ☺ Encourage your child to talk about what they are doing and how they feel. Introduce new words to help expand vocabulary.

"Play is the work of a childhood. When you solve a puzzle or build a tower with your child, you support the way children learn"
~ Mary Gordon

"ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਇਹ ਤੋਹਫ਼ਾ ਹਰ ਖਿਡੌਣੇ ਨੂੰ ਮਾਤ ਪਾ ਦੇਵੇਗਾ।" ਮੇਰੀ ਗੋਰਡਨ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਦਾ ਸਮੱਰਥਨ ਕਰਨਾ

☺ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤਰ੍ਹਾਂ -ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਦਿਓ - ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਲੌਕ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਖਿਡੌਣੇ; ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਰੇਤ, ਮਿੱਟੀ, ਪਾਣੀ, ਲਾਖ, ਪੇਂਟ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਆਪ ਬਣਾ ਸਕਣ, ਖਿਆਲੀ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਸਜਾਵਟੀ ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਸਮਾਨ; ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਗੇਂਦਾਂ, ਹੂਪ, ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਖੁੱਲੀ ਥਾਂ ਦਿਓ।

☺ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਦਿਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਜਾਚ ਆਵੇਗੀ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਸਦੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ।

☺ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ 'ਤੇ ਖੇਡੋ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨੀਵੇਂ ਹੋਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਖੇਡੋ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਾਮੀ ਭਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੌਸਲਾਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਹੋਰ ਕੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਤ ਹੋਣਗੇ।

☺ ਖਿਲਾਰੇ ਵਾਲੀ, ਖਰੂਵੀਂ ਅਤੇ ਬਾਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਵੱਡਿਆਂ ਲਈ ਬੇਮਤਲਬ ਦੀ ਖੇਡ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗੰਭਰਿ ਖੇਡ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

☺ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਖੇਡ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖੋ। ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪਸੰਦ, ਨਾ-ਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੌਕਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।

☺ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹੌਂਸਲਾ-ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸਿਖਾਓ।

"ਖੇਡਣਾ ਬਚਪਨ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਬੁਝਾਰਤ ਬੁੱਝਦੇ ਜਾਂ ਕਿਲੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਥ ਦੇ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।"

~ ਮੇਰੀ ਗੋਰਡਨ

> " ਜੀਵਨ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਦਾ ਸੰਗਠਤ, ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ, ਸ਼ਾਂਤ ਜਾਂ ਕਾਹਲ ਵਾਲੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ" ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਥਾਂ ਚਾਹੀਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਜਿੱਤਣ-ਹਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ। "
>
> ਮੇਰੀ ਗੋਰਡਨ

> "ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਇਹ ਤੋਹਫ਼ਾ ਹਰ ਖਿਡੌਣੇ ਨੂੰ ਮਾਤ ਪਾ ਦੇਵੇਗਾ। " ਮੇਰੀ ਗੋਰਡਨ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਦਾ ਸਮੱਰਥਨ ਕਰਨਾ

☺ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤਰ੍ਹਾਂ - ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਦਿਓ - ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਲੌਕ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਖਿਡੌਣੇ; ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਰੇਤ, ਮਿੱਟੀ, ਪਾਣੀ, ਲਾਖ, ਪੇਂਟ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਆਪ ਬਣਾ ਸਕਣ, ਖਿਆਲੀ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਸਜਾਵਟੀ ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਸਮਾਨ; ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਗੇਂਦਾਂ, ਹੂਪ, ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਖੁੱਲੀ ਥਾਂ ਦਿਓ।

☺ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਦਿਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਜਾਚ ਆਵੇਗੀ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਸਦੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ।

☺ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ 'ਤੇ ਖੇਡੋ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨੀਵੇਂ ਹੋਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਖੇਡੋ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਾਮੀ ਭਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੌਸਲਾਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਹੋਰ ਕੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਤ ਹੋਣਗੇ।

- ☺ ਖਿਲਾਰੇ ਵਾਲੀ, ਖਰੂਵੀਂ ਅਤੇ ਬਾਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਵੱਡਿਆਂ ਲਈ ਬੇਮਤਲਬ ਦੀ ਖੇਡ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗੰਭਰਿ ਖੇਡ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ☺ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਖੇਡ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖੋ। ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪਸੰਦ, ਨਾ-ਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੌਕਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।

- ☺ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹੌਂਸਲਾ-ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਅਤੁ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸਿਖਾਓ।

"ਖੇਡਣਾ ਬਚਪਨ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਬੁਝਾਰਤ ਬੁੱਝਦੇ ਜਾਂ ਕਿਲੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਥ ਦੇ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।"

~ ਮੇਰੀ ਗੌਰਡਨ

> "ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਡਾਰੀਆਂ ਮਾਰਣ ਦੀ ਖੁੱਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਖੇਡ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ"
> – ਮੇਰੀ ਗੋਰਡਨ

What Do Children Learn From Play?
ਬੱਚੇ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਕੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ?

ਬਾਹਰ ਖੇਡਣਾ– ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਖੋਜਣ, ਜੋੜ-ਤੋੜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਮਾਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ, ਟਰਾਈ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ, ਰੱਸੀ ਟੱਪਣ ਅਤੇ ਦੌੜਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (ਗਰੌਸ ਮੋਟਰ), ਹੱਥਾਂ – ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਅਤੇ ਸੱਜੇ-ਖੱਬੇ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਸਫ਼ਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤਾਕਤਵਾਰ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਬਣਨ, ਲਿਖਣ, ਪੜ੍ਹਣ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਵੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

ਕਲਾ ਕਿਰਤੀਆਂ–ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਪਘਟਾਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬੇਅੰਤ ਮੌਕੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ ਕੱਟਣ, ਗੂੰਦ ਨਾਲ ਜੋੜਣ ਅਤੇ ਪੇਂਟ ਬੁਰਸ ਨਾਲ ਪੇਂਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਬਰੀਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਹੁਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਗੂੰਦ ਨਾਲ ਜੋੜਣ, ਰੰਗ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਟ ਦੇ ਬਟਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਪਰ ਬੰਦ ਕਰਨੇ ਆਉਣਗੇ, ਬੂਟਾਂ ਦੇ ਤਸਮੇ ਬਨਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਲਿਖਣਾ ਆਵੇਗਾ।

ਕਪੜੇ ਦੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ 'ਤੇ ਬਟਨ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਰੰਗ, ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਬਣਾਵਟ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਕੇ ਹਿਸਾਬ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਕਈ ਕੰਮ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਪੁਰਾਣਾ ਬੁਰਸ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਪੇਂਟ ਬੁਰਸ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਦੇ ਖਾਲੀ ਡੱਬੇ ਅਤੇ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਦੇ ਖਾਲੀ ਰੋਲ ਤੋਂ ਬੜੇ ਹੀ ਵਧੀਆ ਰੌਕਟ ਕਿਸ਼ਤੀਆਂ, ਮੋਟਰਾਂ, ਘਰ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਨਾਚ- ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਨਾਚ/ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਮੌਕਏ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਸਰਵਵਿਆਪੀ ਭਾਸ਼ਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਖੇਡਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਦਰੱਖਤਾਂ ਦੇ ਉੱਡਣ ਦੀ ਨਕਲ ਉਤਾਰਨਾ, ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਡਿੱਗਣਾ ਜਾਂ ਫੇਰ ਆਸਮਾਨ ਤੋਂ ਮੀਂਹ ਦਾ ਪੈਣਾ।

ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਚ ਅਤੇ ਜਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਨਾਲ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਰਸਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਰਿੜ੍ਹਨ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ

ਕਿਹੜਾ ਖਾਣਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ – ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਲਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤਬਖ਼ਸ਼ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

- ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਦੇ ਚਾਰੇ ਵਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਸਨੈਕਸ (ਹਲਕਾ ਫੁਲਕਾ ਖਾਣਾ) ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਦੇ 2 ਵਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਖਾਣੇ ਦੇ 4 ਵਰਗ ਹਨ:

1. ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਚੋਕਰ ਵਾਲੇ ਆਟੇ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਡਬਲਰੋਟੀਆਂ, ਸੀਰੀਅਲ, ਬੇਗਲ, ਮੱਫਿਨ, ਟੌਰਟਿਲਾਜ਼, ਰੋਟੀ, ਪਾਸਤਾ, ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਚੌਲ;
2. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ;
3. ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਛੀ, ਚਿਕਨ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਮੱਖਨ, ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਆਂਡੇ;
4. ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੂਰਨ ਦੁੱਧ (ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕਰੀਮ ਨਾ ਕੱਢੀ ਗਈ ਹੋਵੇ) ਅਤੇ ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਸੂਪ ਅਤੇ ਪੂਰਨ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀ ਪੁਡਿੰਗ, ਅਤੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ (ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਦਿਓ)। ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਥਿੰਧੇ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਭੋਜਨ ਕਦੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ – ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਲਈ ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

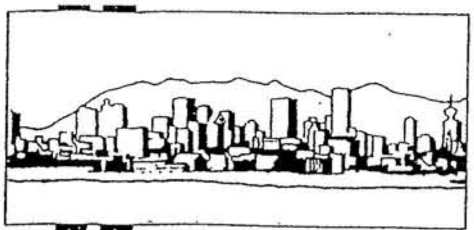
- ਹਰ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਬਾਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਦਿਓ।
- ਖਾਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਪਾਣੀ ਦਿਓ।
- ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪਰਵਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਖਾਂਵਾਂ ਸਮਾਂ ਬਣਾਓ – ਦਿਨੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਟੀ.ਵੀ. ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਸਾਰੇ ਪਰਵਾਰ ਵਾਲੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਵੇ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਾਹਲ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਢਿੱਡ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਹ ਓਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣਾ ਲੈ ਕੇ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਮੈਂਬਰ ਖਾਣਾ ਖਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ।

ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ – ਕਦੇ ਕਦਾਂਈ, ਜੇ ਬੱਚਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਨਹੀਂ ਖਾ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀਂ। ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਕਰਨੀ ਚੋਣ–ਇਖਤਿਆਰ ਅਤੇ ਅਜ਼ਾਦੀ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਢੰਗ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਦੇ ਵੀ ਖਾਣ ਲਈ ਜਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਜੇ ਬੱਚਾ ਨਾ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਜ਼ਾ ਦਿਓ।

- ਜੇ ਬੱਚੇ ਥੱਕੇ ਹੋਣ, ਨਰਾਜ਼ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮੱਛਰੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੁੱਝ ਖਾਣ 'ਤੇ ਜੀ ਨਾ ਕਰੇ। ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ।
- ਰਿੜ੍ਹਨ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਉਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਚੱਲੇਗਾ।
- ਬਾਕੀ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿੱਠੇ ਪਕਵਾਨ ਇਨਾਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਖਾਣੇ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਤਵੱਜੋ ਦਿਓ।

ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ – ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਇਹਸਾਸ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦਿਓ ਕਿ ਹੁਣ ਢਿੱਡ ਭਰ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ, ਬੱਚੇ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਖਾਣਾ ਖਾ ਜਾਣਗੇ। ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ, ਉਹ ਬਹੁਤਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਗੇ।

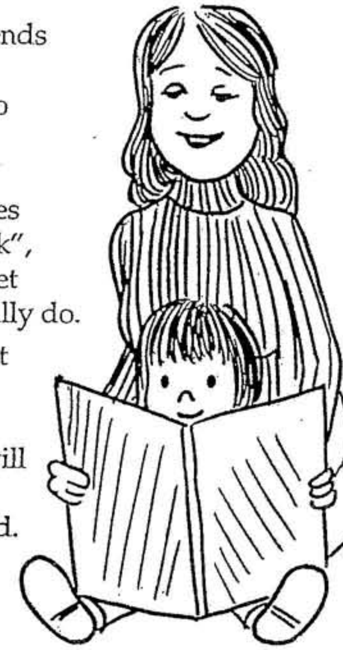
- ਛੋਟੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣਾ ਪਰੋਸੋ।
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਫਿਰ ਤੋਂ ਪਾਓ।
- ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਮੁਕਾਉਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ। ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਖਾਧੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਟਿੱਪਣੀ ਦੇ ਚੁੱਕ ਲਵੋ।



THE VANCOUVER HEALTH DEPARTMENT

The 3 Year Old Asks

Three year old children are friendly and like to play with other children. They love to make friends but may not like strangers. Three year olds like to share, to belong to a group, and are starting to "make believe" or play "pretend" games.
Three year old children will pick up their toys if you help. They are beginning to understand rules and to make up "rules", for example "Don't look", "I go first", "Watch me". Three year-olds may get upset if someone changes the things they normally do.
Three year old children ask questions but are not always interested in the answer. You can understand most of what they say, but they will make lots of mistakes. Three year old children will often repeat sounds or words while speaking, especially when they are excited, worried or tired.



3 Year Old Children;

- will say sentences at least 3 or 4 words long.
- will ask simple questions, like "What's that?", "Why?"
- seem to understand most of what you say to them.
- can have a simple conversation with you.
- like to sing songs.
- talk to themselves.
- may talk about imaginary (not real) friends or situations.
- call out to people, for example "Hey! Lady".
- know their names and whether they are a boy or girl.
- can say more than 500 words.
- enjoy looking at and talking about picture books with adults.

3 Year Old Children May Still;

- say words wrong.
- have a loud voice.
- repeat sounds and/or words.

ਵੈਨਕੂਵਰ ਸੇਹਤ ਵਿਭਾਗ

ਤਿੰਨ ਸਾਲਾ ਬੱਚੇ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ

ਤਿੰਨ ਸਾਲਾ ਬੱਚੇ ਬੜੇ ਮਿਲਾਪੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬੜਾ ਚਾਹ ਕੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਅਨੰਜਾਣ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਾ ਕਰਨ। ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੰਡ ਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਕਈ "ਮਨਘੜਤ ਗੱਲਾਂ" ਕਰਨੀਆਂ ਜਾਂ "ਫਰਜੀ" ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਆਪ ਹੀ ਚੁੱਕ ਲੈਣਗੇ। ਉਹ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ "ਨਿਯਮ" ਬਣਾਉਣੇ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, "ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ", "ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਦੇਖ" ਆਦਿ। ਤਿੰਨ ਸਾਲਾ ਬੱਚੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਖਿੱਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਕੋਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਿੱਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਜਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਏਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜਵਾਬਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ। ਜੋ ਕੁਝ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਉਹ ਕਈ ਗਲਤੀਆਂ ਵੀ ਕਰਨਗੇ। ਤਿੰਨ ਸਾਲਾ ਬੱਚੇ ਬੋਲਣ ਸਮੇਂ ਅਕਸਰ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਗੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਤੇਜਕ, ਫਿਕਰਮੰਦ ਜਾਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋਣ।

ਤਿੰਠ ਸਾਲਾ ਬੱਚੇ:

- ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਾਲੇ ਵਾਕ ਕਹਿਣਗੇ।
- ਸਾਧਾਰਨ ਸਵਾਲ ਪੁਛਣਗੇ, ਜਿਵੇਂ "ਉਹ ਕੀ ਹੈ"?, "ਕਿਉਂ"?
- ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਲੱਗਣਗੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਗੀਤ ਗਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਫਰਜੀ (ਅਸਲੀ ਨਹੀਂ) ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਜ ਮਾਰ ਕੇ ਬੁਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, "ਹੇ ਲੇਡੀ" ਜਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕੁਝ ਹੋਰ।
- ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਜਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਮੁੰਡਾ ਹਨ ਜਾਂ ਕੁੜੀ।
- ਪੰਜ ਸੈ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਬਦ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਸਿਆਣਿਆਂ ਨਾਲ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇਖਣੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤਿੰਠ ਸਾਲਾ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜੇ;

- ਸ਼ਬਦ ਗਲਤ ਬੋਲਣ।
- ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਬੋਲਣ।
- ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਜਾ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ।

SP31-93/0
PUNJABI

ਇੱਕ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀ ਰੀਝ

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬੱਚਾ ਦੁਵਾਰਾ ਪਾਲਣ ਦਾ ਮੋਕਾ ਮਿਲੇ,
ਪਹਿਲਾ ਮੈਂ ਉਸਦਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਬਣਾਵਾ, ਘਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ।
ਮੈ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਰੰਗ ਭਰਨ ਲਈ ਵਰਤਾਂ, ਉਸ ਉਤੇ ਉਂਗਲ ਘੱਟ ਉਠਾਵਾਂ।
ਮੈ ਗਲਤੀਆਂ ਘੱਟ ਕੱਢਾਂ, ਉਸ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਵਧਾਵਾਂ।
ਮੈ ਆਪਣੀ ਘੜੀ ਵੱਲ ਘੱਟ ਦੇਖਾਂ, ਉਸ ਵੱਲ ਬਹੁਤਾਂ ਦੇਖਾਂ।
ਮੈਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਹੀ ਨਾਂ ਕਰੀ ਜਾਵਾਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂ।
ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ, ਬਸ ਉਸ ਦੀ ਹੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚ ਜਾਵਾਂ।
ਮੈਂ ਉਸ ਦੀ ਖਿਚਾਧੂਹੀ ਨਾਂ ਕਰਾਂ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੀ ਬੁਕਲ ਦਾ ਨਿੱਘ ਦਿਆਂ।
ਮੈਂ ਉਸ ਨੰਨੇ ਮੁੰਨੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ, ਇਕ ਤਾਕਤਵਰ ਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਭਵਿੱਖ ਦੇਖਾਂ।
ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਖਾਵਾ ਘੱਟ ਕਰਾਂ, ਪਰ ਸੱਚੀ ਮਮਤਾ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੇਵਾਂ।
ਮੈਂ ਕੁਦਰਤ ਨਜ਼ਾਰਿਆ ਵਿੱਚ, ਉਸ ਨਾਲ ਪਤੰਗ ਉਡਾਵਾਂ।
ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਸਖਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਵੱਧ ਸਮਝਾਵਾਂ।

Poem from: “A Second Helping of Chicken Soup for the Soul”
Translated by: Ranjit Singh Garcha

"If I Had My Child to Raise Over Again"

If I had my child to raise all over again,
I'd build self-esteem first, and the house later.
I'd finger-paint more, and point the finger less.
I would do less correcting and more connecting.
I'd take my eyes off my watch and watch with my eyes.
I would care to know less and know to care more.
I'd take more hikes and fly more kites.
I'd stop playing serious, and seriously play.
I would run through more fields and gaze at more stars.
I'd do more hugging and less tugging.
I'd see the oak tree in the acorn more often.
I would be firm less of ten, and affirm much more.
I'd model less about the love of power,
And more about the power of Love.

-A Second Helping of Chicken Soup for the Soul