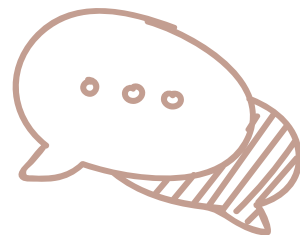


ਆਉ ਖੇਡੀਏ !

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀਆਂ



ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਿਖਾਈ ਯੋਗਤਾਵਾਂ



ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

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

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

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

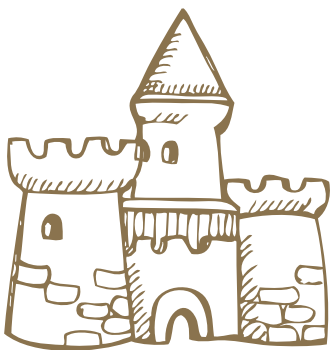
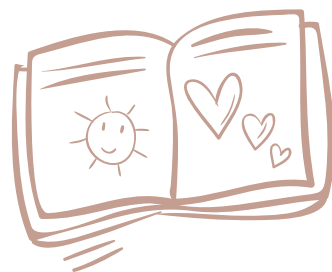
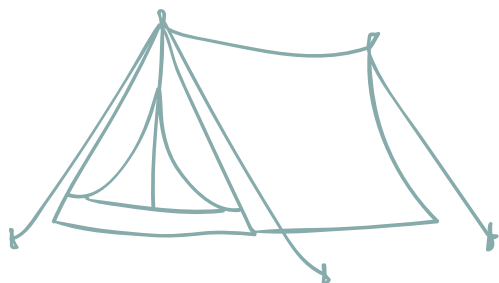
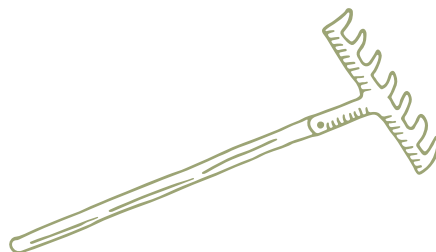
ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਅਜਿਹੇ ਤਜਰਬੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਨਵੀਨ ਅਤੇ ਟੁੰਬਣ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ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

ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ:

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

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

ਆਉ ਖੇਡੀਏ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇ ਲੁੱਟੀਏ!





ਧਰਤੀ ਮਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ

ਕੀ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਗੀਤਕ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੇ ਲੋਕ (ਫਸਟ ਪੀਪਲਜ਼) ਢੋਲ ਨੂੰ “ਧਰਤੀ ਮਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ” ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਲੈ, ਨੱਚਣ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਝੂਮਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਢੋਲ ਵਜਾਉਣ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਗੀਤ ਵਿਚਲੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਭੈੜੇ ਗਾਇਕ/ਸੰਗੀਤਕਾਰ ਹੋ, ਉਹ ਸਿਰਫ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਖੇਡਦੇ ਹੋ।

1 ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ

- ਕਈ ਅਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰੋ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਖੜਕਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ। ਰਲ ਕੇ, ਢੋਲ ਵਜਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਰਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਲੱਭੋ। ਲੱਭਦੇ ਵਕਤ ਇਹ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਢੋਲ ਵਾਂਗ ਵਜਾਉਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ।
- ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਗਿਆਸੂ ਬਣੋ। ਉਹਨਾਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੋਚੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰਲ ਕੇ ਚੰਗੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਵੱਜਣਗੀਆਂ।

2 ਢੋਲ ਵਜਾਉਣਾ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤੀਲਿਆਂ ਅਤੇ ਕੜਾਹੀਆਂ, ਕੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ, ਅਤੇ ਲੱਕੜੀ ਅਤੇ ਧਾਤ ਦੀਆਂ ਕੜਛੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੱਭੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਜਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਜਾਣਨ ਦਿਉ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਢੋਲ ਦੀਆਂ ਤਾਲਾਂ – ਹੌਲੀ, ਤੇਜ਼, ਸਖਤ, ਅਤੇ ਨਰਮ- ਵਜਾ ਕੇ ਦਿਖਾਉ।

3 ਗਾਉਣਾ

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰ ਵਲੋਂ ਕੱਢੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪਹਿਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਹ ਮਜ਼ੇ ਵਾਲਾ ਗੀਤ ਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗੀਤ:

ਧਰਤੀ ਮਾਂ ਕੋਲ ਜੰਗਲ ਹੈ – “ਓਲਡ ਮਕਡੌਨਲਡ ਹੈਡ ਏ ਫਾਰਮ” ਦੀ ਤਰਜ਼ ’ਤੇ

ਧਰਤੀ ਮਾਂ ਕੋਲ ਜੰਗਲ ਹੈ – ਹੇਅ ਆ ਹੇਅ ਆ ਹੇਅ!

ਅਤੇ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਉਹਦੇ ਕੋਲ ਰਿੱਛ ਹੈ – ਹੇਅ ਆ ਹੇਅ ਆ ਹੇਅ!

ਗਰਰ... ਗਰਰ ਇੱਥੇ, ਅਤੇ ... ਗਰਰ... ਗਰਰ ਉੱਥੇ

ਗਰਰ ਇੱਥੇ ... ਗਰਰ ਉੱਥੇ ... ਹਰ ਥਾਂ ਗਰਰ...ਗਰਰ

ਧਰਤੀ ਮਾਂ ਕੋਲ ਜੰਗਲ ਹੈ – ਹੇਅ ਆ ਹੇਅ ਆ ਹੇਅ!

ਜੰਗਲ ਦੇ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਉ:

ਬਘਿਆੜ (ਆਹੂ), ਸੱਪ (ਸਸਸ), ਡੱਛੂ (ਗੜੈਂ ਗੜੈਂ), ਲਾਲ ਚਿੜੀ (ਚੀਂ ਚੀਂ)



ਕਿਉਂ

ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ, ਬੱਚਾ

- ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਅੱਖਰ ਗਿਆਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖੇਗਾ
- ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿਕਸਤ ਕਰੇਗਾ
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣਾ, ਸਵੈ-ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸਿੱਖੇਗਾ
- ਪ੍ਰਗਟਾਅ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰੇਗਾ
- ਬੋਲੀ ਦੀਆਂ ਵੰਨਸੁਵੰਨੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਲੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰੇਗਾ
- ਅਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਏਗਾ
- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰੇਗਾ

ਕਿਵੇਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਜਾਉਣ, ਖੜਕਾਉਣ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅੰਦਰੋਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਵਜਾਉ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਢੋਲ ਵਜਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਰਲ ਕੇ ਗਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਗੀਤ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਸਰਲ ਰਵਾਇਤੀ ਗੀਤ ਚੁਣੋ ਜਾਂ ਢੋਲ ਵਜਾਉਣ ਅਤੇ ਗਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਾਰੀਆਂ ਲਵੋ। ਢੋਲ ਵਜਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਜ਼ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਕੱਢਦੇ ਹਨ? ਇਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਥਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਇਹ ਇਕ ਮਜ਼ੇ ਵਾਲੀ ਸਰਗਰਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੈਠਣ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੁਮਾਉਣ ਲੱਗੇ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖੜਕਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

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

- ਥੀਆ ਗੁਡਿਓਨ ਦੀ ਡਰੱਮ ਸਿਟੀ
- ਡੇਵ ਬੁਸ਼ਾਰਡ ਦੀ ਦੀ ਡਰੱਮ ਕਾਲਜ ਸੌਫਟਲੀ

ਕਿੱਥੇ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਦੋਂ

ਢੋਲ ਵਜਾਉਣ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣੂ ਕਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਖੜਕਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਢੋਲ ਵਜਾਉਣਾ ਜਾਂ ਗਾਉਣਾ ਇਕ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਰਗਰਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਜੋਸ਼ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਪਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਢੰਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਮੈਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ



ਕੀ

ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

1 ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦਿਨ ਵਾਪਰੀ ਹੈ।

2 ਤਜਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਹੜੀ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਉਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦਿਨ ਵਾਪਰੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਚੀਜ਼ ਕਰਕੇ, ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਕਰਕੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ ਖਾ ਕੇ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾ ਕੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਪੌਲੇ ਜਿਹੇ, ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵੱਲ ਸੇਧ ਦਿਉ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂ

ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ, ਬੱਚੇ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਗੇ

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ
- ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ, ਸੰਕਲਪਾਂ, ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਜ਼ਬਾਨ ਬਾਰੇ ਉਤਸੁਕ ਹੋਣਾ
- ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵੀਕੋਣ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਕਿਵੇਂ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਉਹ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਲਿਖਣ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਲ ਕੇ ਲਿਖੇ ਹਨ।

ਸਵੇਰੇ ਉੱਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰਨ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਸੀ।

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

- ਹੈਨਰੀ ਵਿਕਰਜ਼ ਅਤੇ ਰੌਬਰਟ ਬੱਡ ਦੀ ਲਿਖਤ ਓਰਕਾ ਚੀਫ



ਕਿੱਥੇ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਕਿਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

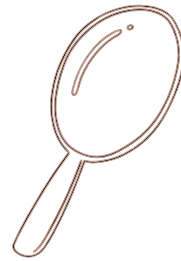
ਕਦੇ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਹਵਾਲਾ

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





ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ

ਕੀ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿਹਰਿਆਂ, ਹਾਵਾਂ ਭਾਵਾਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਰੋਚਿਕ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਢੰਗ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਅਕਸਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

1

ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ

- ਆਪਣੇ ਸ਼ੀਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਕ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਾਲ ਵਿਚਲੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਸਾਹਮਣੇ ਚੁੱਕੇ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਢਿੱਡ-ਭਾਰ ਲਿਟਾ ਦਿਉ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਟਿਕਾਊ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

2

ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਾਂ-ਭਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ।
- ਇਸ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਗਲੱਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾਂ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਲਚਕਸ਼ੀਲ ਰਹੋ ਅਤੇ ਮਜ਼ਾ ਲਵੋ! ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦਿਉ।

ਕਿਉਂ

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਾਂ -ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾਣਨਾ

- ਆਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅਮੀਰ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਚੇਤਨ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
- ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਕਿਵੇਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਅੱਗੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਉਸ ਦੇ ਅਕਸ ਵੱਲ ਦਿਵਾਉ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨੂੰ ਥਪਥਪਾ ਕੇ ਜਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜੇ ਇਹ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜਨ ਵਾਲਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ)। ਰਲ ਕੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਲ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਜੋ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ

- “ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿਚਲੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਦੇਖ! ਇਹ ਤੂੰ ਹੈਂ ਐਨਰਿਕ!”
- ਉਸ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਵਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਹੋ, “ਇਹ ਤੇਰੀਆਂ ਨੀਲੀਆਂ/ਭੂਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਤੇਰਾ ਨੱਕ ਦਿਖਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੇਰੀਆਂ ਗੁਲਾਬੀ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਆਹ ਤੇਰਾ ਮੂੰਹ ਹੈ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਹੱਸਦਾ ਹੋਇਆ। ਕਿੰਨਾ ਖੁਸ਼ ਬੱਚਾ ਹੈਂ ਤੂੰ!”
- “ਤੂੰ ਬੜਾ ਗੰਭੀਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈਂ। ਕੀ ਤੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈਂ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹੈ? ਇਹ ਤੂੰ ਹੈਂ ਲੱਕੀ!”
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੱਥ ਲਹਿਰਾਉ, “ਮੈਂ ਤੇਰਾ ਹੱਥ ਹਿਲਾ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਹੈਲੋ!”



ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਿੱਧਰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੇ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੋਲਣਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉ ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਉਹ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਦੁਹਰਾਉ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੁੜਗੁੜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜੁਆਬ ਦਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਵਾਂਗ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕੇ (ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਨਾ ਵੀ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ।)

ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਲਿਆਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਵਾਂ-ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿਉ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਜੀਬ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿਆਣਾ ਹੋਈ ਜਾਵੇ ਉਦੋਂ ਉਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਟਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- “ਮੇਰੀ ਵੱਡੀ ਮੁਸਕਾਨ ਵੱਲ ਦੇਖ! ਹੁਣ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ?”
- ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਚਿੜਚਿੜਾ ਜਾਂ ਨਾ-ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈਂ ਤਾਂ ਤੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਗਦਾ ਹੈਂ? ਕੀ ਤੂੰ ਚਿੜਚਿੜਾ ਮੂੰਹ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈਂ? ਦੇਖ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਨਾ-ਖੁਸ਼ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਭਰਵੱਟੇ ਕਿਵੇਂ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈਂ?”
- “ਤੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਸਵੇਰੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਈ ਸੀ ਤਾਂ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੀ ਕਰਿੱਬ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਗਿਆ ਸੀ।? ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨ ਹੋਈ ਸੀ! ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਸਦੀ ਸੀ। ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਹੈਰਾਨ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਂ?”

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਦੇਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਦਿਉ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਜੁਆਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕਈ ਸਕਿੰਟਾਂ (ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ) ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਂਗ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦਿਉ।

ਇਕ ਛੋਟੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੀਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਜੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਤਰ ਵਲੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਦਿਉ। ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿਉ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਝੱਲਾ ਜਾਂ ਨਾਟਕੀ ਬਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ! ਇਕ ਉਦਾਹਰਨ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ:

- “ਇਕ ਕੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਟਲ ਰੈੱਡ ਰਾਈਡਿੰਗ ਹੁੱਡ ਸੀ। ਇਕ ਦਿਨ ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਾਦੀ ਲਈ ਮਠਿਆਈ ਦੀ ਟੋਕਰੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਲਿਟਲ ਰੈੱਡ ਰਾਈਡਿੰਗ ਹੁੱਡ ਖੇਡ ਰਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਜਾਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਕੀ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈਂ ਕਿ ਲਿਟਲ ਰੈੱਡ ਰਾਈਡਿੰਗ ਹੁੱਡ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ? ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ? ਉਹ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਤੂੰ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਾਂ ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਂ?”

ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਲ ਬਦਲਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਐਨਕਾਂ, ਸਕਾਰਫ, ਟੋਪੀਆਂ, ਹਾਰ) ਪਾ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਹਿਨਣ ਵਿੱਚ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਰੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਦੇਖੋ।

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

- ਜੈਨੀ ਕੂਪਰ ਦੀ ਡੂ ਯੂਅਰ ਈਅਰਜ਼ ਹੈਂਗ ਲੋਅ?
- ਵਿੱਕੀ ਕੋਬ ਦੀ ਆਈ ਸੀ ਮਾਈਸੈਲਫ

ਕਿੱਥੇ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਥਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੀਸ਼ਾ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ।

ਹਵਾਲਾ

Herr, J., & Swim, T. (2003). *Rattle Time, Face to Face, and Many Other Activities for Infants: Birth to 6 Months*. Clifton Park, NY: Thomson/Delmar Learning.

ਕਦੇ

ਇਹ ਖੇਡ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਕਤ ਖੇਡੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਮਯਾਬੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੁਸਤ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕਾਗਰ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਇਕਮਿਕ ਹੋਣ ਦੇ ਰੌਅ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।



ਸੰਗੀਤਕ ਚਿੱਤਰ



ਕੀ

ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਇਕੱਠਿਆਂ ਪਤਾ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ੇ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਤਾਲ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

1

ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ

- ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਉਹ ਕਿਸਮ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜਿਹੜਾ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਢੋਲ, ਡਾਂਸ, ਜਾਂ ਸਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ।
- ਈਜ਼ਲ ਪੇਪਰ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਟੁਕੜਾ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਟੇਪ ਨਾਲ ਲਗਾਉ, ਜਾਂ ਆਮ ਸਾਈਜ਼ ਦੇ ਪੇਪਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਕਰੇਔਨ, ਮਾਰਕਰ, ਚਾਕ, ਜਾਂ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪੇਂਟ ਕੱਢੋ।

2

ਸੰਗੀਤਕ ਚਿੱਤਰ

ਸੰਗੀਤ ਚਲਾਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ, ਸੁਣੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸੰਗੀਤ ਮੁਤਾਬਕ ਈਜ਼ਲ ਪੇਪਰ ਉੱਪਰ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਪੇਂਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।

ਕਿਉਂ

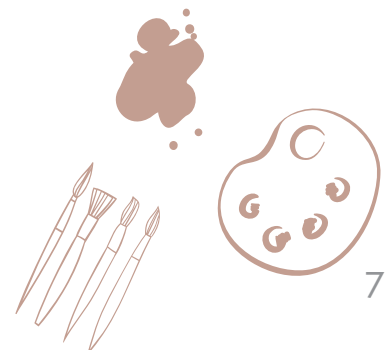
ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ, ਬੱਚੇ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ

- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ ਅਤੇ ਸੂਝਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਾਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣਾ, ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕਰਨਾ
- ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ, ਸੋਚਣਾ, ਅਤੇ ਕਾਰਨ ਸਮਝਣਾ
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿਰਜਣਸ਼ੀਲ ਬਣਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣਾ
- ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨਾ

ਕਿਵੇਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਪੇਂਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੇਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਚਮਕਾਂ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਤੱਤ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਪੇਂਟ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੇ।

ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਗਾਣੇ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ। ਕੀ ਗਾਣੇ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਕੀ ਗਾਣੇ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਦਾਸ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਕੀ ਗਾਣੇ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਕੀ ਉਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤਸਵੀਰ ਵਿਚ ਕਿਧਰੇ ਹਨ?



ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਲੋਂ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਖਤਮ ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਵਲੋਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਚਿੱਤਰ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ:

- ਤੂੰ ਕੀ ਬਣਾਇਆ ਹੈ?
- ਤੂੰ ਕਿਹੜੇ ਰੰਗ ਵਰਤੇ ਹਨ?
- ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਹਨ?
- ਗੀਤ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਤੈਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਸੀ? ਉਹ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਉਤਸੁਕ ਹੋਵੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਇਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਿਰਲੀ ਵਿਰਲੀ ਡਰਾਇੰਗ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਕ ਥਾਂ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਡਰਾਇੰਗ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਵਾਹਿਆ ਹੈ।

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

- ਡੈਬੀ ਰਿਡਪਾਥ ਓਹੀ ਦੀ ਸੈਮ ਐਂਡ ਈਵਾ

ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਆਰਟ ਗੈਲਰੀ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਵਿਚ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

<https://www.hellobc.com/things-to-do/museums-heritage-sites>

ਕਿੱਥੇ

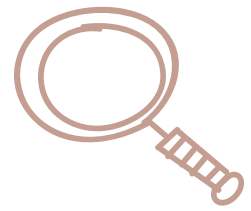
ਜੇ ਪੇਂਟ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਗੰਦ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ।

ਕਦੋਂ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭਣਾ



ਕੀ

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਖਰ ਗਿਆਨ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਢੰਗ ਹੈ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭਣ ਦੇ ਆਧਾਰ ਲਈ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਰਤੋ।

1

ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ

- ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਦੀ ਕੋਈ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਲਉ (ਜੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਪਾਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ)। ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇਗਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸ ਨੇ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦੇਖੀਆਂ ਹਨ।

2

ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭਣ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡੋ !

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦਿਖਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਲ ਕਰੋਗੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੁੱਤਾ, ਮੇਜ਼, ਕਾਰ, ਦਰੱਖਤ)। ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਉ ਅਤੇ ਅਸਲ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚੋਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹੋਣ।

ਕਿਉਂ

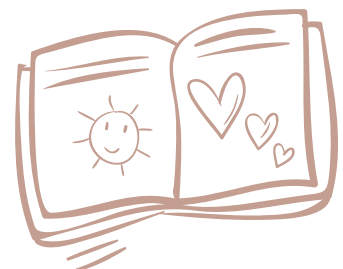
ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ

- ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਅਸਲੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣਗੇ
- ਗ੍ਰਹਿਣਸ਼ੀਲ (ਸੁਣੀ/ਪੜ੍ਹੀ) ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਾਲੀ (ਬੋਲਣ ਵਾਲੀ/ਸੰਕੇਤਕ) ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਗੇ
- ਵੱਖਰੇ ਚੁਗਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਛਪੀ ਹੋਈ ਬੋਲੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਗੇ
- ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣਗੇ
- ਛਪੀ ਹੋਈ ਬੋਲੀ ਬਾਰੇ ਚੇਤਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਗੇ
- ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅੱਖਰ ਗਿਆਨ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਗੇ

ਕਿਵੇਂ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਕ ਹਲਕੇ ਗੱਤੇ ਦੀ ਕਿਤਾਬ (ਬੋਰਡ ਬੁੱਕ) ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦੇ ਇਕ ਸਫੇ 'ਤੇ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਲੱਭੋ। ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਤਸਵੀਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਫੜ ਕੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਦੋ ਵਾਰ ਲੇਬਲ ਲਾਉ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਟੈਂਡੀ ਬੋਅਰ ਦੇਖੋ, ਤਾਂ ਜਾਉ ਇਕ ਟੈਂਡੀ ਬੋਅਰ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਕੇ ਇਕ ਵਾਰ ਕਹੋ “ਬੋਅਰ” ਅਤੇ ਫਿਰ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਕੇ ਕਹੋ “ਬੋਅਰ”।

ਸਾਧਾਰਣ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭਣ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ **ਕਿਸਮਾਂ** ਜਾਂ **ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ** ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸੇਬ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਫਲ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਰੰਗਾਂ ਜਾਂ ਆਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਖਾਨੇ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖਾਨਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਹਿੰਦਸਿਆਂ ਜਾਂ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਅਤੇ ਇਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਪਾ ਕੇ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਫਿਰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਪੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਦੀ ਅਸਲੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚੋਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ **ਸੰਕਲਪਾਂ** ਜਾਂ **ਗੁਣਾਂ** ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਉੱਚੇ ਥਾਂ ਪਈ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਉੱਚੇ ਥਾਂ ਪਈ ਚੀਜ਼ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਪਾਤਰ ਗਿੱਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜੋ ਗਿੱਲੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਹੋਣ।

ਜੇ ਸਰਗਰਮੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੀ ਕਿਤਾਬ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਭ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲੁਕਾ ਦਿਉ। ਇਸ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਲੱਭਣ ਦੀ ਦੌੜ ਬਣਾ ਦਿਉ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਕ ਇਨਾਮ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੱਭੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇਕ ਖਾਸ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਇਨਾਮ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਮੇਲਣ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ। ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਅਲੀਸਨ ਫੈਰਲ ਦੀ *ਸਾਈਕਲ ਸਿਟੀ*
- ਬਰੀਟਾ ਟੈਕਨਟਰੱਫ ਦੀ *ਵੇਅਰ ਇਜ਼ ਦੀ ਪੇਅਰ?*

ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਬੀ ਸੀ ਦੀਆਂ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ:

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/sports-culture/arts-culture/public-libraries>

ਕਿੱਥੇ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਕਿਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਬਾਹਰ ਆਪਣਾ ਨਿੱਤ ਨੇਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਅਤੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਰੇ ਫਿਰਦੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੱਖਰ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਹੀ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਸਗੋਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ।

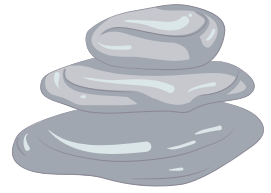
ਹਵਾਲਾ

Lawhon, T., Cobb, J.B. (2002). Routines that Build Emergent Literacy Skills in Infants, Toddlers, and Preschoolers. *Childhood Education Journal*, 30(2), 113-118.

ਕਦੇ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਕਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕੱਲੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।





ਕਹਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਥਰੀਆਂ

ਕੀ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਅਸਟਰੇਲੀਆ ਦੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰਵਾਇਤ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਹਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਥਰੀਆਂ, ਰੰਗ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਪੱਥਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਕ ਛੋਟੀ ਗੁਥਲੀ ਵਿਚ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੱਸਣ ਦੇ ਇਕ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰਲਤਾ ਇਸ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਮੁੱਖ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਛੋਟੀਆਂ ਪੱਥਰੀਆਂ ਉੱਪਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੌਖੇ ਚਿੱਤਰ ਪੇਂਟ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਣਾਉ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਸੁੱਕ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਥਲੀ ਵਿਚ ਪਾਉ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੱਥਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਘੜਨ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿਉ।

ਕਿਉਂ

ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ, ਬੱਚੇ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਗੇ

- ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੱਸਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾਤਮਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੀ ਸੂਖਮ ਅਤੇ ਆਲੋਚਨਾਤਮਿਕ ਸੋਚਣੀ, ਮੌਲਿਕਤਾ ਅਤੇ ਕਾਢਾਂ ਕੱਢਣ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
- ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੇ ਪਲਾਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਜ਼ਾਦ ਅਤੇ ਦਲੇਰ ਬਣਨਾ
- ਆਪਣੇ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਅੱਖਰ ਗਿਆਨ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ

ਕਿਵੇਂ

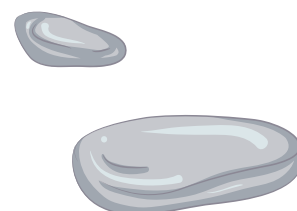
ਪੱਥਰੀਆਂ ਉੱਪਰ ਸੌਖੇ ਚਿੱਤਰ ਪੇਂਟ ਕਰੋ: ਘਰ, ਕੁੱਤਾ, ਬਿੱਲੀ, ਦਰੱਖਤ, ਕਾਰ, ਪਹਾੜ, ਲਹਿਰਾਂ, ਅਤੇ ਲੋਕ (ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਕਾਰਟੂਨ)। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਖੋਜ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿੱਤਰ ਦਾ ਨਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਥਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਉ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਪਲਾਟ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਣਗੇ ਜਦ ਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੱਥਰੀਆਂ ਦੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹਿ ਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛ ਕੇ ਕਿ ਪਾਤਰ ਕੌਣ ਹਨ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰ ਕੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਲਾਟ ਘੜਨ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਟਟੋਲਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ “ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ?” ਜਾਂ “ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ?”

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀਆਂ ਪੱਥਰੀਆਂ 'ਤੇ ਆਪ ਪੇਂਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਸਮਝਣਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕ ਸੋਚਣੀ ਨੂੰ ਉਘਾੜਣਗੇ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣਗੇ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਪਲਾਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।

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

- ਜੇਨ ਜੇ ਮੂਥ ਦੀ ਜੈਨ ਸ਼ੌਰਟਸ

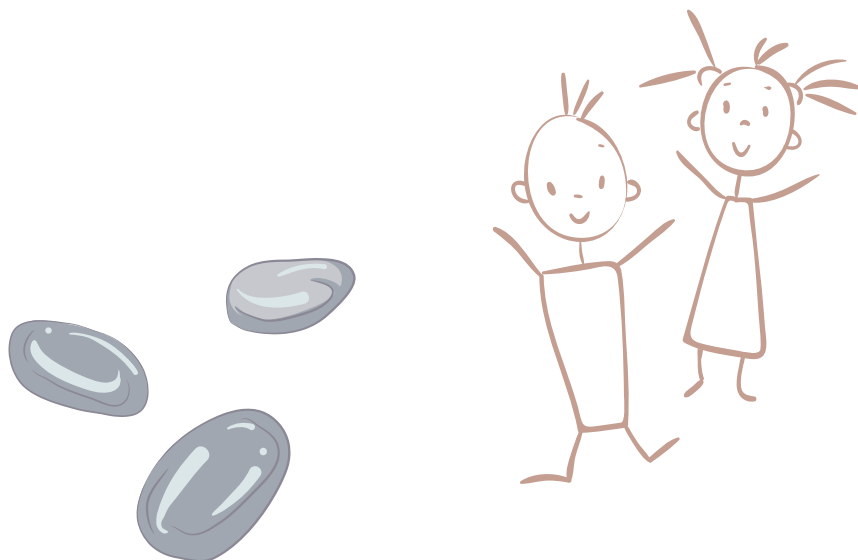


ਕਿੱਥੇ

ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਕਿਤੇ ਵੀ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧੀਆਂ ਉਸ ਥਾਂ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੱਥਰੀਆਂ ਖਿਲਾਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਥਾਂ ਹੋਵੇ।

ਕਦੇ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਕੱਲਿਆਂ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀ ਸੋਟੀ



ਕੀ

ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀ ਸੋਟੀ (ਟਾਕਿੰਗ ਸਟਿੱਕ) ਤਜਰਬਾ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚਲੇ ਮੂਲਵਾਸੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਕ ਰਵਾਇਤ ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀ ਸੋਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਕੌਂਸਲ ਲਗਾਉਣ, ਮਤਭੇਦਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ, ਪਓਵਾਓ ਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠਾਂ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵੇਲੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਕ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਬੋਲਦੇ ਹਨ। ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀ ਸੋਟੀ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਵੇਲੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫੜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਸਿਰਫ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਬੋਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਸੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘੇਰੇ ਦੇ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀ ਸੋਟੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਦਰ, ਧੀਰਜ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਲੈਨਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਅਸੂਲ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਬੋਲਣਾ, ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਕਰਨਾ।

1

ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ

ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀ ਸੋਟੀ ਨੂੰ ਅਰੰਭ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਰਟ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਡ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੁਦਰਤ ਵਿਚ ਤੁਰਨ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਖੇਡ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਜਾਂ ਉਦੋਂ ਵਰਤੋਂ ਕੇ ਦੇਖੋ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮਤਭੇਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮਤਭੇਦਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਦੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇੱਕੋ ਵੇਲੇ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਹਿਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ।

ਇਸ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਓ, ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘੇਰੇ ਵਿਚ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀ ਸੋਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਸੂਲ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ:

1. ਸਾਂਝੇ ਘੇਰੇ ਵਿਚ, ਹਰ ਇਕ ਦੀ ਬੋਲਣ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆਵੇਗੀ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਇਹ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੇ।
2. ਜਿਸ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਵੀ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀ ਸੋਟੀ ਹੈ ਉਸ ਦਾ “ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਪਵਿੱਤਰ ਹੈ”। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਬੋਲਣਾ ਕਦੋਂ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਸੋਟੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਬੋਲਿਆ।
3. ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਉਸ ਘੇਰੇ ਵਿਚਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਟਿੱਪਣੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ।

ਕਿਉਂ

ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ, ਬੱਚੇ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ

- ਸਿਰਜਣਸ਼ੀਲ ਬਣਨਾ
- ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣਾ
- ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ, ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜੁਗਤੀ ਬਣਨਾ
- ਸਿੱਝਣ ਦੀਆਂ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਜੁਗਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ
- ਪ੍ਰਗਟਾਅ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸਾਰੂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੱਸਣਾ
- ਬੋਲੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਕਿਵੇਂ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀ ਸੋਟੀ ਦੇ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਰੁੜ੍ਹ ਕੇ ਆਈ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਿੰਗਾਰੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਂਟ, ਲਿਸ਼ਕਾਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਗਲਿਟਰਜ਼), ਚੀਸਾਇਕਲ ਹੋਣ ਯੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਖੰਭ। ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਰੁਝਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੋਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀ ਸੋਟੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੌਟ ਮੋਹਾਰੀ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਦਿ ਟਾਕਿੰਗ ਸਟਿਕ)। ਕਹਾਣੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀ ਸੋਟੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮੂਲ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਅਸਲੀ ਸਮਝ ਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਖੰਭ ਫੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੰਭ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਜੁਗਤੀ ਬਣਨ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕਿੱਥੇ

ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਕਿਤੇ ਵੀ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਿਹੜੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਗਰੁੱਪ ਇਕ ਗੋਲ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।

ਕਦੇ

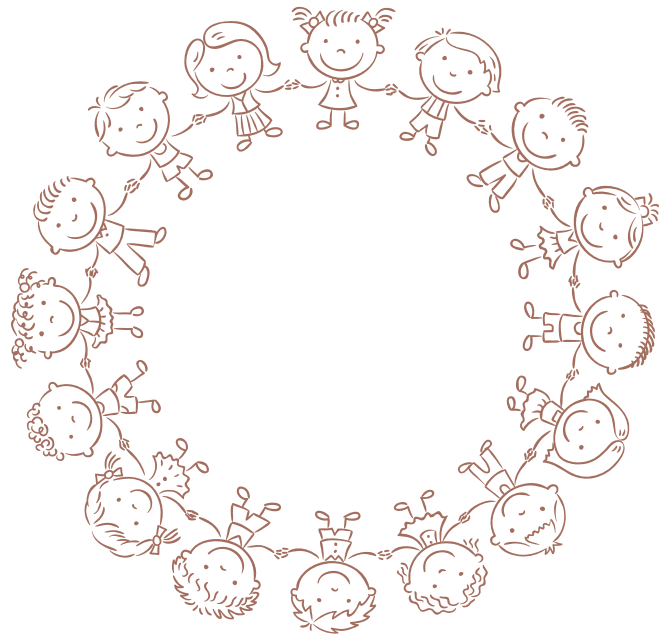
ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ, ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਵਾਲਾ

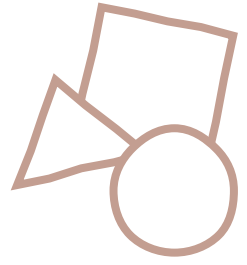
Native American Legends – Traditional Talking Stick.

ਇੱਥੋਂ ਲਿਆ <https://www.firstpeople.us/fp-html-legends/traditionaltalkingstick-unknown.html>

Meharry, D. (2006). *The Talking Stick*. New Zealand: Raupo Publishing Ltd.



ਤਿਕੋਨਾਂ, ਚੁਕੋਰਾਂ ਅਤੇ ਚੱਕਰ



ਕੀ

ਬੱਝਵੀਂ ਤਰਤੀਬ ਅਤੇ ਇਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਟਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ਕਲਾਂ, ਨਮੂਨੇ ਅਤੇ ਕੜੀਆਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

1

ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ

- ਇਕ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਟੁੱਕੜੇ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਲਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਵੱਡੇ ਚੁਕੋਰ, ਤਿਕੋਨਾਂ, ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਆਇਤ ਬਣਾਉ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਸ਼ਕਲਾਂ ਕੱਟਣ ਜਾਂ ਵਾਹੁਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇਖਣੀਆਂ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗਾ।

2

ਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡੋ!

- ਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਕਤ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ਕਲਾਂ ਜਾਂ ਨਮੂਨਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਕਲਾਂ 'ਤੇ ਸਟਿੱਕਰ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਵੀ ਲਾ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ ਤਿਕੋਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਉਦਾਸ ਚੁਕੋਰ)।

ਕਿਉਂ

ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ, ਬੱਚੇ

- ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਤ ਕੇ ਬਣਾਉਣਾ, ਸਿਰਜਣਾ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਗੇ
- ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ, ਸੰਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਬੋਲੀ ਬਾਰੇ ਉਤਸੁਕ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖਣਗੇ
- ਅਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ ਸਿੱਖਣਗੇ
- ਅਰਥ ਭਰਪੂਰ ਪ੍ਰਸੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਗਿਣਤੀ, ਮਾਪਾਂ ਅਤੇ ਰੂਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਗੇ

ਕਿਵੇਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਸਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂ ਦਿਉ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਚੁਕੋਰ, ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਆਇਤ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ। ਰਲ ਕੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲੋ।

ਸ਼ਕਲਾਂ ਦੀ ਵੱਖਰੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਗਿਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਚੁਕੋਰਾਂ, ਚੱਕਰਾਂ ਜਾਂ ਤਿਕੋਨਾਂ ਦੀ ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ)।

ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡੋ: “ਮੇਰੀਆਂ ਚਾਰ ਭੁਜਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚਾਰ ਕੋਨੇ ਹਨ। ਮੇਰਾ ਨਾਂ ਕੀ ਹੈ?” ਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਹਸਾਉਣੇ ਨਾਂ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ “ਜਿਵੇਂ “ਝੱਲਾ ਚੱਕਰ” ਜਾਂ “ਬਦਮਾਸ਼ ਆਇਤ”।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਰਲ ਕੇ ਚੁਕੋਰਾਂ ਅਤੇ ਤਿਕੋਨਾਂ ਦਾ ਇਕ ਨਮੂਨਾ ਬਣਾਉ (ਚੁਕੋਰ, ਤਿਕੋਨ, ਚੁਕੋਰ, ਤਿਕੋਨ,), ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕਿਹੜੀ ਸ਼ਕਲ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਜੁਆਬ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ! ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਜਾਨਵਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭੂ-ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਝ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ!



ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੰਗ ਭਰਨੇ ਜਾਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਭਰਨ ਜਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਖੇਡੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਮੂਨਾ ਹਵਾ ਨਾਲ ਉੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਸਾਉਣਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਮਾਯੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਕਲਾਂ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਸਮੱਗਰੀ (ਪੱਥਰ, ਸੋਟੀਆਂ, ਪੱਤੇ) ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ। ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਕੈਲੀ ਐੱਲ. ਬਿੰਘਮ ਦੀ ਸਰਕਲ, ਸਕੁਏਰ, ਮੂਸ
- ਡੀ ਕੇ ਬਰੇਲ ਦੀ ਸ਼ੇਪਸ

ਕਿੱਥੇ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਤੇ ਵੀ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਮੇਜ਼, ਫਰਸ਼ ਜਾਂ ਧਰਤੀ ਵਰਗੀ ਪੱਧਰੀ ਥਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਰਹੇਗੀ।

ਕਦੇ

ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਕਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

