helps children communicate
REGISTERED CHARITY 210031

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਪਤੇ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਕਦਮ ਤੁਰਨਾ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਦਾ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਵੀ ਉਹਨੂੰ ਇਕਦਮ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਪਰ, ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ, ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਲਾਏਗਾ। ਬੋਲ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸਮਝਾਉਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਯੋਗਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਈ ਹੋਰ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਬੋਲੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ; ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਸੋਚ ਕੇ ਇਹਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਾਕ ਵਿਚ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ; ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਹੀ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਬੋਲਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ। ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਜੰਮਦਿਆਂ ਸਾਰ ਹੀ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਗੱਲਬਾਤ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਇੱਕੋ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਭ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੋਲਣਾ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਟਾੱਕਿੰਗ ਪੁਆਇੰਟ ਵੈੱਬਸਾਈਟ (www.talkingpoint.org.uk) ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਨੁਸਖ਼ੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੋਲਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਫ਼ੈਕਟਸ਼ੀਟਾਂ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਲੇਖ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ (ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਦੀ ਲਿਸਟ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ)। ਇਸ ਫ਼ੈਕਟਸ਼ੀਟ ਵਿਚ ਕੁਝ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ - ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਨੁਸਖ਼ੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਣਗੇ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਦੀ ਉਮਰ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਉਹਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਜਿੰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ:

ਕੁਝ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਨਰਸਰੀ ਰਾਈਮਾਂ (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਿਤਾਵਾਂ) ਅਤੇ ਗੀਤ ਗਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਮਜ਼ੇ ਨਾਲ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਗੀਤਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤਾਂ ਅਤੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਵੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣੇ, ਕਿਵੇਂ ਕਾਰਾਂ, ਜਾਨਵਰਾਂ, ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਵਗ਼ੈਰਾ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ।
- ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ, ਅਜੀਬ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਬੱਚਾ ਕਰੇ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਸ ਵਿਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵਲ ਖਿੱਚੋ। “ਰਾਇਨ, ਇੱਧਰ ਆ,” ਕਹਿਣਾ “ਇੱਧਰ ਆ ਰਾਇਨ” ਕਹਿਣ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਂ ਲਓਗੇ, ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਏਗਾ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਸਮਝਾਏ, ਸਿਰਫ਼ ਬੋਲ ਕੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ਼ਾਰੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਸਿਰ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜਦ ਵੀ ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਕਹੇ, ਉਹਦੀ ਗੱਲ ਦਾ ਸਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ - ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਕਹੇ।

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਸਮਾਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਿਤਾਓ। ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਉਹਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਏਗਾ। ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਉਹਦੇ ਸਕੂਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਬਣਾਓ।
- ਜਿਹੜੇ ਵਾਕ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲੋ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਾਫ਼ੀ ਖ਼ਾਲੀ ਸਮਾਂ ਰੱਖੋ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਜਵਾਬ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਏਗਾ।
- ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਅਜਿਹੇ ਵਾਕ ਬੋਲੋ ਜਿਹੜੇ ਉਹਨਾਂ ਵਾਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਲੱਗਭਗ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮੇ ਹੋਣ ਜਿਹੜੇ ਵਾਕ ਬੱਚਾ ਬੋਲਦਾ ਹੈ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਜੇ ਬੱਚਾ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਵਾਲੇ ਵਾਕ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਾਲੇ ਵਾਕ ਬੋਲੋ; ਜੇ ਉਹ ਹਰ ਵਾਕ ਵਿਚ ਚਾਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਰ ਵਾਕ ਵਿਚ ਪੰਜ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੋ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਕ ਵੱਧ ਲੰਮੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸੁਣ ਸਕੇਗਾ ਕਿ ਵੱਧ ਲੰਮੇ ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਗੱਲ ਗ਼ਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਹੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹੀ ਗੱਲ ਉਹਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੋਲ ਕੇ ਦੱਸੋ, ਪਰ ਉਹਦੀ "ਗ਼ਲਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ" ਨਾ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਜੇ ਬੱਚਾ ਕਹੇ, "ਇਹਨੂੰ **ਕੁੱਤਾ** ਨੇ ਵੱਢਿਆ", ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਹਾਂ, **ਕੁੱਤੇ** ਨੇ ਵੱਢਿਆ ਹੈ ਨਾ?" ਜਦ ਬੱਚਾ ਸਮਝ ਜਾਏਗਾ, ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਉਹ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਠੀਕ ਬੋਲੇਗਾ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਸੋਚ ਸੋਚ ਕੇ ਬੋਲੋ: ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਵਾਕ ਬੋਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਗੱਲਬਾਤ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਬੋਲੋ, ਬੋਲਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਥੋੜੀ ਘੱਟ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਕ ਬੋਲਣ ਮਗਰੋਂ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਰੁਕੋ।
- ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ - ਉਹਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਟੀ ਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਸੀਂ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਦੇਖੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

"Baby Talk : Strengthen Your Child's Ability to Listen, Understand, and Communicate " by Sally Dr Ward Published by Ballantine Publishing Group (2001) ISBN: 0345437071;

"Listen to Your Child: A Parent's Guide to Children's Language" by David Crystal Publisher: Penguin UK; New Ed edition (June 1999) ISBN: 0140110151

"Chatterchart – a family guide to children's communication development" Available from I CAN