

ਈਲਿੰਗ ਸਪੀਚ ਐਂਡ ਲੈਂਗੁਏਜ ਥੈਰਪੀ ਸਰਵਿਸ ਈਲਿੰਗ ਵਾਕ-ਬੋਲ ਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਚਿਕਿਸਤਾ ਦੀ ਸੁਵਿਦਾ



ਆਪਣੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਨੂੰ ਜਿੰਦਾ ਰੱਖੋ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਓਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪੱਕੀ ਨੀਂਵ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਇਕ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਸਿੱਖਣੀਆਂ ਚੰਗਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਹਿਚਾਨ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਕਾਸ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਗੀਤ (ਨਰਸਰੀ ਰਾਈਮਸ ਤੇ ਗੀਤ) ਗਾਉ।
- ਕਿਤਾਬਾਂ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਬਣਾਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸੱਕਦੀ ਹੈ।



- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਓਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਨਲਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਦਿਕ ਵੇਲੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸਮਝਣ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੋਣ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੇਰ ਵੀ ਕਰ ਸੱਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਸੰਦ ਦੀ ਚੀਜ਼/ਰੂਚੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋਗੇ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਮਝ ਸੱਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਯਾਦ ਨਾਲ:

- ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਦੇਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲਫਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਦੇਖ ਸੱਕਦੇ ਨੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਵਾਸਤੇ 'ਖਾਸ ਸਮਾਂ' ('ਸਪੈਸ਼ਲ ਟਾਇਮ') ਕਢੋ। ਧਿਆਨ ਵਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀ-ਵੀ, ਆਈ-ਪੈਡ, ਰੇਡੀਓ, ਫੋਨ ਇਤ-ਆਦਿ ਨੂੰ ਪਰੇ ਰੱਖ ਦੇਉ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਖੇਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਜੋ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਬੋਲ ਕੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਸੋ। ਜਿਵੇਂ ਜੇ ਬੱਚਾ ਗੱਡੀ ਨਾਲ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਹ ਸੱਕਦੇ ਹੋ, 'ਲਾਲ ਗੱਡੀ', 'ਛੋਟੀ ਪੀਲੀ ਗੱਡੀ' ਆਦਿ।



- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਸਮਾਂ ਦੇਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਿਹਾ ਤੇ ਉਹ ਵਾਪਸ ਹੰਗਾਰਾ ਭਰਨ ਲਈ ਮੁੜਕੇ ਹੱਸੇ ਜਾਂ ਅਵਾਜ਼ ਕੱਢੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਮੁੜ ਜਵਾਬ ਦੇਉ ਤੇ ਹੰਗਾਰਾ ਭਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕੀਮਤੀ ਤੇ ਵੱਢਮੁਲੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਬੋਲ ਕੇ ਜਿੰਦਾ ਰਖੋ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਬੋਲਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੇਉ।
- ਲੋਕਾਂ (ਪਬਲਿਕ) ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਜਾਂ ਡਰੋ ਨਾ।
- ਜਿਹੜੀਆਂ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਪਤਾ ਹੁਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਨੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜਾਣੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਹਿਚਾਣ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।



- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਲਫਜ਼ ਵਰਤਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਫੇਰ ਵੀ ਉਸਦਾ ਜਵਾਬ ਅਤੇ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਬੋਲ ਸੱਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਹੱਲੇ ਵੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਤਾਂ:

- ਜਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਨਾਂ ਕਰੋ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਸਿੱਖਦੇ ਨੇ ਉਹ ਕਦੇ ਕਦੇ ਸਿਰਫ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਬੋਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬੋਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਨੇ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਵਿਸਿਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਨੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਪਲੇ ਐਂਡ ਟੋਕ' ('ਖੇਡ ਤੇ ਬੋਲ') ਕਲਾਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਪੀਚ ਐਂਡ ਲੈਂਗੁਏਜ ਥੈਰਪਿਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਈਲਿੰਗ ਸਪੀਚ ਐਂਡ ਲੈਂਗੁਏਜ ਥੈਰਪੀ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

020 8825 8856

NHS ਸਦਾਕ੍ਰ ਸਪੀਚ ਐਂਡ ਲੈਂਗੁਏਜ ਥੈਰਪੀ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ



NHS