

## ਲਗਾਉ

### ਲਗਾਉ:

- ਬੱਚਿਆਂ, ਬਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਬੰਧ ਹੈ
  - ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨਾ ਹੈ
- ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਖਰੇ ਵਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਲਗਾਉ ਦਾ ਪਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

### ਲਗਾਉ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਨੇਹੀ, ਵਿਸ਼ਵਸਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵੱਧਣ ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

### ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

#### ਬੱਚੇ:

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਛੂਹੋ, ਚੁੰਮੋ, ਗਲੇ ਲਾਓ ਅਤੇ ਚੁੱਕੋ।
- ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਪਾ ਕੇ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਓ।
- ਨਿੱਘੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਗੋਦੀ ਚੁੱਕੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਨੇਹੀ ਹੋ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਾ ਕੇ ਸੁਨਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਦੀ ਕਾਫੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਰਮ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਲਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝੇਗਾ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਲਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਦੂਸਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਾਤਰੇ ਵਿੱਚ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸ਼ਰੀਰਕ ਨਿਕਟਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

#### ਵੱਡੇ ਬਾਲਕ:

- ਆਪਣੇ ਬਾਲਕ ਨੂੰ ਕਹਾਨੀ ਪੜ੍ਹਕੇ ਸੁਨਾਓ। ਆਪਣੇ ਬਾਲਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਓ। ਵੱਡੇ ਬਾਲਕ ਤੁਕਾਂਤ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਗੂੜੇ ਰੰਗਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ। ਇਕੱਠਿਆਂ ਖੂਬ ਹੱਸੋ।
- ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਸਮਿਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਝੂਮੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਲਕ ਲਈ ਨਰਮ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਗਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬਾਲਕ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਚੁੰਮੋ। ਵੱਡੇ ਬਾਲਕਾਂ ਲਈ ਪਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਇਹ ਸਾਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਦੁਹਰਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬਾਲਕ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸਿਖਾਓ। ਆਪਣੇ ਬਾਲਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੋਲਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸਾਹਤ ਕਰੋ।
- ਗਾਣੇ ਗਾਓ। ਆਪਣਾ ਮਨਭਾਉਣਾ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਲਕ ਨਾਲ ਨੱਚੋ।
- ਆਪਣੇ ਬਾਲਕ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇ ਤਾਂ ਸੁਣੋ।

### ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਨੇਹ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?

2007...May be photocopied with acknowledgement to the Multicultural Perinatal Network  
c/o 416-338-7600 Toronto Public Health  
Punjabi translation of "Attachment"



Printed and distributed by Toronto Public Health

