GREATER MANCHESTER
DOING THINGS DIFFERENTLY FOR OUR CHILDREN & YOUNG PEOPLE

ਜੀ ਐਮ ਦੇ 10 ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

1. **ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮੰਮੀ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਸੀ ਉਦੋਂ ਮੈਂ ਸੁਣ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨਾ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨਪਸੰਦ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।**
    - ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਮਜਬੂਤ ਸਬੰਧ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਧੁਰ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਜੋ ਮੈਂ ਹੁਣ ਸੁਣ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ, ਮੇਰੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।

2. **ਮੇਰੇ ਜਨਮ ਲੈਂਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਾਂ।**
    - ਮੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਗਾ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਲੋਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
    - ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਂ ਅਜੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕਾਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਵਾਂਗਾ/ਦੇਵਾਂਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਵੱਲ ਗਹੁ ਨਾਲ ਤੱਕ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾ **ਸਕਦਾ**/ਸਕਦੀ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਬੰਧਨ ਬਣਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ।

3. **ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮੇਰੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ।**
    - **ਜੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਦੇਖਾਂ ਜਾਂ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਾਂ** ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।

4. **ਮੈਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ।**
    - ਵੱਡੇ ਲੋਕ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸਭ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦਾ/ ਸਿੱਖਦੀ ਹਾਂ।
    - ਆਪਣਾ ਫੋਨ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਓ ਆਪਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੀਏ।
    - ਜਦੋਂ ਇਹ ਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ। ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

5. **ਮੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਦੇ, ਗਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ**
    - **ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਖੇਡੀਏ, ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ ਨਾਲ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ**। ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ **ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਚਿਹਰੇ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਇੱਕ** ਗੱਤੇ ਦੇ ਬਕਸੇ ਨਾਲ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
    - ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਖੇਡ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

- **ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਬਜਾਏ**, ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੈਂ ਵਧੇਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ।
- ਕਹਾਣੀਆਂ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੰਨੇ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੀ ਵੇਖਣ ਦਿਓ।

6. **ਹਰ ਵੇਲੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ**
   - **ਮੇਰੇ ਨਾਲ** ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋਈਏ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਈਏ ਜਿਵੇਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨਾ, ਨਹਾਉਣਾ, ਨੈਪੀ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਖਾਣਾ।
   - ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਇੱਕ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸਿੱਖਦਾ/ ਸਿੱਖਦੀ ਹਾਂ।

7. **ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀ ਵਾਰੀ ਦਿਓ**
   - ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਕਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।
   - **ਕੁਝ ਵੀ ਦੁਬਾਰਾ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ 10** ਤੱਕ ਗਿਣੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ ਵਾਰੀ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖਦਾ/ ਸਿੱਖਦੀ ਹਾਂ।
   - **ਬੱਚਾ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਮੈਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਾਰੀ ਲੈ**ਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਮੇਰੀਆਂ ਮੁਸਕਾਨਾਂ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੇਰਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਵੱਡਾ/ਵੱਡੀ ਹੁੰਦਾ/ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ।

8. **ਮੈਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸਿਖਾਓ**
   - **ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ** ਕਹੇ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾ ਕੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜ ਕੇ ਮੇਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
   - ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜਨਾ ਸਿੱਖਦਾ/ ਸਿੱਖਦੀ ਹਾਂ। ਜੇ ਮੈਂ “ਕਾਰ” ਕਹਾਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ “**ਤੁਸੀਂ ਕਾਰ ਨੂੰ ਧੱਕ ਰਹੇ ਹੋ**” ਜਾਂ “ਕਾਰ *ਚਲਦੀ ਹੈ*”।

9. **ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹੋਵਾਂ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੀ** ਡਮੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
   - ਡਮੀ ਹੁੰਦੇ ਮੈਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ।

10. **ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ**
    - ਇਹ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵਧਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਾਡੀ ਘਰੇਲੂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਜਲਦੀ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖਾਂਗਾ।