



ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੇਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਾ ਉਸਾਰਨਾ

1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਹਮੋ ਸਾਹਮਣੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰੋ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਲ ਨਾਲ ਲਾਉ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਆਹਮੋ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋ ਸਕੋ। ਆਹਮੋ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਛੋਹ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹ ਸੇਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਧੇਗਾ।

ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਾਂ ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਉਸਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦਾ ਜੁਆਬ ਦਿਉ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ - ਖੋਜ ਨੇ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੇ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਉਤਨਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

2. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ।

ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ “ਕਹਿ” ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਇਸ਼ਾਰੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

ਪਰਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਕਰੇ, ਅੱਖ ਨਾ ਮਿਲਾਏ

“ਮੈਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।”

ਤਿਉੜੀਆਂ ਪਾਵੇ, ਰੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇ, ਦੂਰ ਨੂੰ ਉਲਰੇ

“ਮੈਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਉਦਾਸ, ਬੀਮਾਰ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਮੇਰਾ ਕੁਝ ਦੁਖਦਾ ਹੈ।”

ਰੋਵੇ, ਅੱਖਾਂ ਪਾੜ ਪਾੜ ਦੇਖੇ, ਸਰੀਰ ਅਕੜਾਵੇ, ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਮੋੜੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਮੋੜੇ

“ਮੈਂ ਦੁੱਖ ਚ’ ਹਾਂ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ।”

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਣਾ ਚਾਹੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਗਰ ਮਗਰ ਆਵੇ (ਜੇਕਰ ਤੁਰ ਸਕਦਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਹੋਵੇ),

ਮੂੰਹ ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਹੋਵੇ - ਸ਼ਾਇਦ ਬੁੱਲ ਕੰਬਦਾ ਹੋਵੇ

“ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਹੈ।”

ਮੁਸਕਰਾਏ, ਖਿੜ ਖਿੜ ਕਰ ਕੇ ਹੱਸੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਟਿਕਟਿਕੀ ਲਾ ਕੇ ਦੇਖੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਣਾ

ਚਾਹੇ, ਹੁੰਗਾਰੇ ਭਰੇ

“ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਚੰਗਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ।”

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦਾ ਹੈ...

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਮਰੇ ਵਿਚਲੇ ਸਭ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਖਿਡੋਣਾ ਹੋ? ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਲਈ, ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹਿੰਗੇ ਜਾਂ ਸਜਾਵਟੀ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਵਿਅੱਕਤੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਤੇ ਉਹ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਣ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ, ਜੋ ਕੁਝ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਲਈ ਹਾਸੇ ਖੇਡੇ ਵਾਲੇ ਅਵਸਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਈ ਉਚੀ ਬੋਲ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾਂ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ, ਉਦਾਸੀ, ਜੋਸ਼ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਪਵੇ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ www.healthyfamiliesbc.ca/parenting ਦੇਖੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੇਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਾ ਉਸਾਰਨਾ

3. ਉਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਜਿਹੜੇ ਦੁੱਖ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਕਦੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਲੋਂ ਲਾਪਰਵਾਹ ਨਾ ਹੋਵੋ ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੁਝ ਦੁਖਦੇ ਹੋਣ ਦਾ, ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ, ਡਰੇ ਹੋਣ ਦਾ, ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੋਵੇ।

ਖੋਜੀ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਬੱਚੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਰੋਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮਾਮੂਲੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖ ਸਕਣ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੌਂ ਸਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗੁੱਸਾ ਆਉਣ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

4. ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਣਾ।

ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖੋਜਣ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ। ਕੱਪ ਚਿਣਨ ਜਾਂ ਗੀਟਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਫਸਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਹੋਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਖੇਡਿਆ ਜਾਵੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੀ ਆਇਆਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲ਼ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਦਿਲਾਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

5. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਭੁੰਜੇ ਬੈਠੋ।

ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਚੁਸਤ ਬੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫ਼ਰਸ਼ ਤੇ ਵਿਛੇ ਤੱਪੜ ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਤੇ “ਢਿੱਡ ਭਾਰ ਲੇਟਣ” ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਿੱਲਣ ਜੁੱਲਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਤੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਰਮਜ਼ਾਂ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ “ਢਿੱਡ ਭਾਰ ਲੇਟਣ” ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।



ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਨੁਕਤੇ...

ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਹੋਈਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਲਈ ਮੁਆਫ਼ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਣ ਨਹੀਂ। ਸੰਪੂਰਣ ਮਾਪੇ ਬਣਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਪੂਰਣ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਵੀ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਖ਼ਿਆਲ ਨਹੀਂ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ। ਜਿਹੜੇ ਮਾਪੇ ਨਿਆਸਰੇ, ਡਰੇ ਹੋਏ, ਮਾਯੂਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵੱਲ ਤੁਰੰਤ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਵਨਾ ਲਈ ਮੱਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਰਮ ਛੋਹ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਿਚਾਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਧੁਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਖ ਆਰਾਮ ਦਾ ਸੋਮਾ ਬਣਕੇ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਨਿਰਭੈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ www.healthyfamiliesbc.ca/parenting ਤੇ ਜਾਉ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ।ਸੀ। (HealthLinkBC) ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਪੇਪਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਨਵਾਂ ਰੂਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ www.childhealthbc.ca/bchcda ਤੇ ਜਾਉ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੀ।ਸੀ। ਹੈਲਥੀ ਚਾਇਲਡ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ (BC Healthy Child Development Alliance) ਵਾਸਤੇ ਐਵਲਿਨ ਵੇਦਰਸ-ਪੁਨ ਵੱਲੋਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (Public Health Agency of Canada - PHAC) ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਸਾਲਾ ਜਿੱਥੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ:

Appleyard K, Berlin LJ. *Supporting Healthy Relationships Between Young Children and their Parents: Lessons from Attachment Theory and Research*. Durham, North Carolina: Center for Child and Family Policy; 2007.

<https://childandfamilypolicy.duke.edu/pdfs/pubpres/SupportingHealthyRelationships.pdf>

ਪੜ੍ਹਿਆ ਗਿਆ ਜਨਵਰੀ 10, 2012

Cooper M, Hoffman K, Marvin R, Powell B. *Building a Secure Attachment with Your Baby*. 2000.

www.circleofsecurity.net

ਪੜ੍ਹਿਆ ਗਿਆ ਜਨਵਰੀ 10, 2012

ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ: