



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA

www.chs-ca.org

ਵਾਧੂ ਸੀਐਚਸੀ ਫੈਮਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ, ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ (714) 712-7888 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸੀਐਚਸੀ ਤਤਕਾਲ ਸਖਿਣ ਅਤੇ ਸਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, (888) ਸੀਐਚਐਸ-4-ਕੋਆਈਡੀਐਸ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੈਮਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਪੈਡਕਾਸਟ, ਅਤੇ ਸੀਐਚਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.chs-ca.org ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2017 Children's Home Society of California

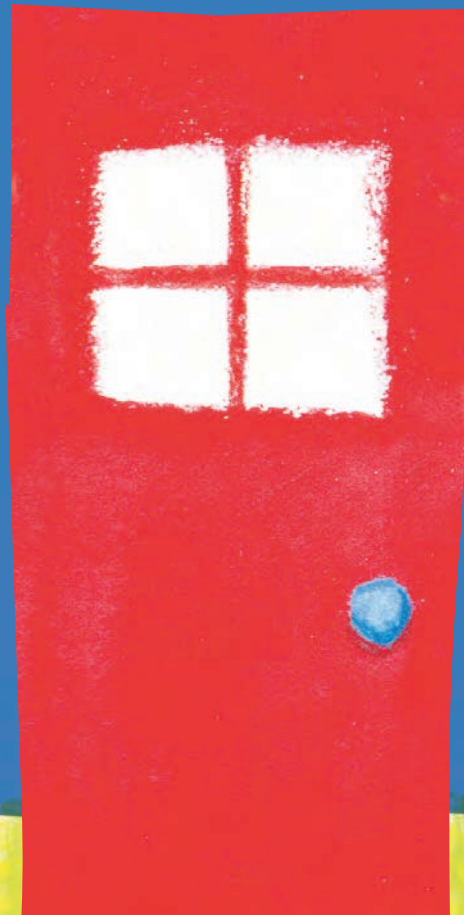
ਵਛਿੜਾ

ਘਰ ਤੇ ਚਾਇਲਡ ਕੇਯਰ ਤਕ ਜਾਣ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਕਰਨਾ

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A



ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਨਵੀਂ ਥਾਂ ਭੇਜਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ
ਮਾਪਿਆਂ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ
ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਕੁਝ ਸਲਾਹਾਂ ਅਤੇ
ਤਿਆਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਨਗਿਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ
ਦੇ ਚਾਇਲਡ ਕੇਯਰ ਤੱਕ ਦੇ ਸਫਰ ਨੂੰ ਆਸਾਨ
ਕਰਨ ਲਈ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਆਮ ਦਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਹਾਂਝੂਆਂ ਵੱਚਿ ਡੁਬਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ ਚਬਿੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਅਕਸਰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਲਝਨ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਦਿੱਗੀ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਨੇ ਕਿ ਹੁਣ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨ। ਉਹ ਮਲੀਆਂ ਜੁਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਦਿਰੋਹ ਕਾਰਣ ਗੁੱਸਾ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਗਲਾਨੀ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸਵਾਲ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੀ “ਗਲਤ ਕੀਤਾ”? ਕਉਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਇੰਨੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਾਹੌਲ ਵੱਚਿ ਦੱਲ ਰਹੇ ਹਨ।

ਵਛਿੜਾ ਵਕਿਾਸ ਵੱਚਿ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਚੁਨੌਤੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੱਡੇ ਲੋਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵੱਖਿ ਦੇਵਾਂ ਵੱਚਿ ਵਛਿੜੇ ਨਾਲ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਨਜਿਠਿਣਾ ਸੱਖਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। “ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ” ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਸਰਿਫ ਸੁਰੁਆਤ ਹੈ।



ਅੱਡ ਉਮਰਾਂ, ਅੱਡ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ



ਕੁਝ ਵਰਤਾਵ ਹਰ ਇੱਕ ਉਮਰ ਦੇ ਲਈ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਹਿਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਉ।

ਉਮਰ

ਵਕਿਾਸ ਦੇ ਪੜਾ

ਤੁਸੀ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜਨਮ ਤੋਂ 8 ਮਹੀਨੇ

ਵਕਿਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ ਹਾਲਾਂਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਆਵਾਜ਼, ਸਕਲ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਦੂਜੇ ਨਗਿਰਾਨ ਨਾਲ ਵੀ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਨਵਾ ਨਗਿਰਾਨ ਫੋਰਨ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਅਨੋਖੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਜਵਿੰ ਕਿ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣਾ ਅਤੇ ਭੁਖ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵੱਚਿ ਨਾਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਗਿਰਾਨ ਨੂੰ ਇਹ ਸੱਖਿਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉਸਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਵਹਿਾਰ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

8 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ 2 ਸਾਲ

ਵਕਿਾਸ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾਵ ਤੇ ਵਛਿੜੇ ਦੀ ਚਤਿਾ ਸੁਰੂ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਡਰੇ ਹੋਏ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਕਿ ਮਾਪੇ ਵਾਪਸ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਪਸਿ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾ ਕੇ ਚਤਿਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸਥਾਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਵਿੰ ਖਾਸ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਨਰਮ, ਭਰਵੇਂ ਖਡਿੰਣਾ ਵੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵਛਿੜੇ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੁਬੂਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਲੋਕਨਿ ਜਦਿੱਗੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਜਵਿੰ ਕਿ ਨਵੇਂ ਭਰਾ/ਭੈਣ ਦਾ ਆਉਣਾ, ਪਰਵਿਾਰ ਵੱਚਿ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਜਾਂ ਨਵਾਂ ਨਗਿਰਾਨ ਵਛਿੜੇ ਦੀ ਚਤਿਾ ਨੂੰ ਸੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਦੇ ਕਦੇ ਬੱਚੇ ਪਹਲਿਾਂ ਕੀਤੇ ਵਹਿਾਰ ਜਵਿੰ ਕਿ ਅੰਗੂਠਾ ਚੂਸਣ, ਨਖਰੇ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਚਕਾਨੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਤਿਾਬਾਂ ਜੇ ਵਛਿੜੇ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਤਿ ਹੋਣ, ਉਹ ਪੜ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿਠਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

★ ਵਛਿੜੇ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ★

- ਭਰੋਸਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ—ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਵਾਪਸ ਆਓਗੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਬਗੈਰ ਨਾ ਜਾਓ। ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਖਸਿਕਣ ਨਾਲ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ। ਕਹੋ: “ਮੰਮੀ ਕੰਮ ਤੋਂ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਸੈਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਆਵਾਂਗੀ” (ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਅਨੁਸਾਰ, ਜੇ ਵੀ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ)।
- ਖਾਮੋਸ਼ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵੱਚਿ ਭਰੋਸਾ ਦਰਸਾਓ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, “ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਗੂਡਬਾਏ ਕਹਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਗਿਰਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?”
- ਇੱਕ ਖਾਸ ਗੂਡਬਾਏ ਰਵਿਜ਼ ਵਕਿਸਤਿ ਕਰੋ ਜਹਿੜਾ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਵਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਹ ਛੋਟਾ, ਖੁਸ਼ਨੁਮਾ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਕਸਿ ਨਵੀ ਸਥਤਿਤਿ ਵਚਿ ਚੰਗੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਖੇਲ ਜਾਂ ਬੰਦੇ ਦੇ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤਿ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤਿਵਧਿੀਆਂ ਦਾ ਛੋਟਾ ਬਚਿਰਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸਮਾਂ ਮਲਿ ਨਗਿਰਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਨਿ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਚੰਗੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਚਿ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਇਕ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ, “ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਸਕੂਲ ਵਚਿ ਕੀ ਕੀਤਾ?” ਕਉਿਕਿ ਅਕਸਰ ਜਵਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ “ਕੁਝ ਨਹੀਂ”। ਲੇਕਨਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ “ਤੁਸੀਂ ਨਾਸ਼ਤੇ ਸਮੇਂ ਕਸਿ ਕੇਲ ਬੈਠੇ ਸੀ?” ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਨਿ ਵਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਛਿੜੇ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਪਹਲਿ ਦਨਿ ਤੋਂ ਪਹਲਿ ਹੀ ਨਗਿਰਾਨ ਥਾਂ ਤੇ ਛੋਟਾ ਦੌਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਥਾਂ ਵੇਖੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਖਿਓ ਕਿ ਉਸਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਥਿ ਰਹਿਣਗੀਆਂ, ਬਾਥਰੂਮ ਕਥਿ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਥਿ ਸੇਵੇਗਾ।

- ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਹਲਿ ਦਨਿ ਆਉਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਛਿੜੇ ਦੀ ਘਬਰਾਹਟ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਗੂਡਬਾਏ ਕਰੋ ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਚਲੋ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਲੰਬਾ ਗੂਡਬਾਏ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਮੁਸਕਲ ਬਣਾਉਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਫਕਿਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਨਗਿਰਾਨ ਨੂੰ ਫੋਨੋ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਮਾਪੇ ਇਹ ਵੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਫੋਰਨ ਬਾਅਦ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘਰ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਗਿਰਾਨ ਥਾਂ ਤੇ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਚੋਣ ਵਚਿ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਅਕਸਰ ਇਕ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਖਡਿੰਠਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪਰਵਿਾਰਕਿ ਤਸਵੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਜਨਬੀ ਮਾਹੌਲ ਵਚਿ ਘਰ ਜਹਿੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਦਿਦੀ ਹੈ। ਇਕ “ਕੰਬਲ” ਇੱਕ ਦਲਿਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਛੂਣ, ਸੁੰਘਣ, ਮਹਸੂਸ ਅਤੇ ਦਖਿਣ ਵਚਿ ਘਰ ਜਹਿਾ ਲਗਦਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਤਿਤਾ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ – ਪੈਂਟ ਗਲਿੀ ਕਰਨੀ, ਅੰਗੂਠਾ ਚੁਸਣਾ, ਜਾਂ ਬਰਤਾਵ ਵਚਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਦਲਾਵ। ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਨਗਿਰਾਨ ਵਲੋਂ ਸਬਰ ਅਤੇ ਸਮਝ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਨਿਣ ਵਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਮੱਸਿਆ ਰਹਿਤਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤਿ ਦੀ ਵਵਿਸਥਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਛਿੜੇ ਦੀ ਘਬਰਾਹਟ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। (ਵਧੇਰੇ ਸਖਿਅਿਕ ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਨੂੰ “ਦੂਜੇ ਹਫਤੇ ਦੀ-ਆਈਟੀਸਾ” ਕਹਦਿ ਹਨ) ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੁਣ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਖੁੱਲ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਸੱਚੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕੇ। ਦੋਰੀ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨਗਿਰਾਨ ਵਚਿ ਕੋਈ ਖਰਾਬੀ, ਵਜੋ ਨਾ ਲਓ ਅਤੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਨਿਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਬਾਹਰ ਨਾ ਕਢੋ।

ਨਗਿਰਾਨ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਵਚਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਵਛਿੜੇ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਹੋਰ ਸਭਿਣ ਲਈ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਤਿਤਾਬਾਂ
THE KISSING HAND
 Audrey Penn, ਵਆਖਿਆਕਾਰ Ruth E. Harper & Nancy M. Leak
MY FIRST DAY AT NURSERY SCHOOL
 Becky Edwards, ਵਆਖਿਆਕਾਰ Anthony Flintoft
THE RUNAWAY BUNNY
 Margaret Wise Brown, ਵਆਖਿਆਕਾਰ Clement Hurd
ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਕਤਿਤਾਬਾਂ
BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE
 Laura Davis & Janis Keyser
CARING FOR YOUR BABY AND YOUNG CHILD
 American Academy of Pediatrics/Steven P. Shelov, M.D., M.S., F.A.A.P.