

ਵਾਧੂ CHS ਫੈਮਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ, ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ (714) 712-7888 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। CHS ਜਲਦੀ ਸਖਿਣ ਅਤੇ ਸਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, (888) CHS-4KIDS 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੈਮਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਪੈਡਕਾਸਟ, ਅਤੇ CHS ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 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

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਦੰਦੀ ਵੱਢਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕੀ ਕੀਉਂ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ



ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਦੰਦੀ ਵੱਢਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਸਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦੀ ਵੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵੱਚਿ ਡਰ, ਗੁੱਸੇ, ਨਰਿਸਾ, ਅਤੇ ਦੋਸ਼ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੰਦੀ ਵੱਢਣ ਦਾ ਵਵਿਹਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਅਸੁਰੱਖਿਤ ਮਹਸਿਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕੀ ਬੱਚੇ ਕੀਉਂ ਦੰਦੀ ਵੱਢਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਖਿਣਾ ਕੀ ਦੰਦੀ ਵੱਢਣ ਵਾਲੇ ਵਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਕਵਿ ਸੰਭਾਲਣਾ ਅਤੇ ਰੋਕਣਾ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹਿਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਹੌਲ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ।





★ ਬੱਚੇ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਦੰਦੀ ਵੱਢ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਕਾਰਨ **ਹੱਲ**

ਦੰਦ ਨਕਿਲਣੇ
ਜਦੋਂ ਮਸ਼ਰੂਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੰਦੀ ਵੱਢਣ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਮਹਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀਥਿੰਗ ਬਸਿਕਟ, ਪੱਕੀ ਰਬੜ ਦੀ ਟੀਥਿੰਗ ਰਿੰਗ, ਜਾਂ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਬੈਗਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ
ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਧਿਆਨ ਆਕਰਸ਼ਤਿ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੰਦੀ ਵੱਢਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਉਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।

ਕੰਟਰੋਲ
ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਮਨਚਾਹੀ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਦੰਦੀ ਵੱਢਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮਿ ਖੜਿਣੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦੰਦੀ ਵੱਢਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਮੰਗਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਮਾਡਲ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ਾਨੂੰ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੇਬਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। "ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕੀ ਮੈਂ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਖੜਿਣਾ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?"

ਰੱਖਿਆ
ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੇਡਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਖੜਿਣੇ, ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਖੁਤਰਾ ਮਹਸੂਸ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੰਦੀ ਵੱਢ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਕਿ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਾਫੀ ਖੜਿਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾ ਰੱਖੋ। ਕਮਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦੀ ਵੱਢਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਓ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ। "ਤੁਹਾਡਾ ਦੰਦ ਤੋਂ ਰਹਿ ਹੈ, ਕਉਕਿ ਦੰਦੀ ਵੱਢਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਪਰਤੀ ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ (ਆਪਣੀ ਬਾਰ ਨੂੰ ਥਪਥਪਾਓ) ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਹਿਫ਼ ਟੀਥਰਜ਼ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਹਾਂ।"

ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ
ਇੱਕ ਕਦਮ, ਤਲਾਕ, ਨਵੇਂ ਭੈਣ-ਭਰਾ, ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਹੋਰ ਬਦਲਾਅ ਨਰਿਸਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਦੰਦੀ ਵੱਢਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੇਬਲ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਸਕਣ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਦਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਬੱਚੇ ਕਉ ਦੰਦੀ ਵੱਢਦੇ ਹਨ?

ਦੰਦੀ ਵੱਢਣਾ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਸਿਆ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਦੰਦੀ ਵੱਢਣ ਦੀ ਆਦਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਨਿਹਾਂ ਕੋਲ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸੀਮਤਿ ਹੁਨਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਵਿਚ ਬਾਲਗ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦਬਾਅ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਨਾਲੋਂ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਘਰ, ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ। ਨਾਲ ਹੀ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਗੁਦਗਦਾਈ ਜਾਂ ਕੁਸ਼ਤੀ ਵਰਗੀ ਤੀਬਰ ਖੇਡ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੰਦੀ ਵੱਢਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜਹਿ ਕਉ ਹੋ ਰਹਿਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਅਜਹਿਆਂ ਸਥਿਤਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦੰਦੀ ਵੱਢਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਿਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



★ ਕਰਨਯੋਗ ਕਾਰਵਾਈਆਂ

- ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਦੰਦੀ ਵੱਢਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ, ਸਾਂਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਦਖਲ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਸਾਂਤ ਧੁਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਘੋਟੋ-ਘਟ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੋਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦੋਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੰਦੀ ਵੱਢਣ ਹੋਏ ਹੁਸਿ ਨੂੰ ਗਰਮ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੰਦੀ ਵੱਢਣ ਦੇ ਕਾਰੋਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਰੋਇਆ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਦੋਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੇਬਲ ਕਰੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਰੋ, ਜੋ ਦੰਦੀ ਵੱਢਣ ਲਈ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਮਿ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਤਿ ਕਰੋ ਕਿ ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਸਪੁਰਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਬਾਰ ਨੂੰ ਥਪਥਪਾਓ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਰਾਂ ਜਾਂ ਭਰਵੇਂ ਜਾਨਵਰਾਂ 'ਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਸਪੁਰਸ਼ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿਓ।
- ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦੰਦੀ ਵੱਢਣ ਦੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਨੁਸੂਚੀ ਵਿਚ ਕੁਝ ਬਦਲਣਾ ਭਵਿਖ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਕਲਪਕ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਓ। ਅਜਹਿ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਦਾ ਮਾਡਲ ਬਣਾਓ, ਜਨਿਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹ ਕਮਿ ਖੜਿਣੇ ਨਾਲ ਮੇਤ ਮੰਗਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, "ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਹ ਅਗਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?" ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਨੌਕਰ ਮਾਰਨਾ, ਮਟੀ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਅਜਹਿਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ, ਜਨਿਹਾਂ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਰਜਾ ਲਈ ਇੱਕ ਆਉਟਲੇਟ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਿਚ ਆਟੋ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ, ਗੇਂਦਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲੈਣ ਮਾਰਨਾ, ਦੌੜਨਾ, ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ, ਨਚਣਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਤੀ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਿਖਾਓ। ਉਹ ਸੁਪ ਦੇ ਕੋਟਰੇ ਨੂੰ ਸੁੱਘਣ ਦਾ ਦਖਿਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਰਿ ਸੁਪ ਨੂੰ ਫੁਕ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੌਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਕਵਿ ਲੈਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਕਵਿ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਹੈ।

★ ਦੰਦੀ ਵੱਢਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਅਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਜਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ ਖੜਿਣੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਅੰਦਰ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਨਰਿਸਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤੇਜਤਿ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਖੇਡ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲਜ਼ਾਓ, ਜਾਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
- ਨਰਿਸਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਖਲ ਦੇਣ ਲਈ ਬਾਲਗ ਦੀ ਨਗਿਰਾਨੀ ਵਧਾਓ।
- ਪਰਾ ਦਨਿ ਸਹਯੋਗ ਸੁਖਿਓ, ਅਜਹਿ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਜੋ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜ਼ਰੂਰਤ ਜਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਓ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਕੀ ਕਮਿ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਦੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਇਮਤਹਿਨ ਹਨ? ਕੀ ਪਰਵਿਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਘਾਟਾ ਜਾਂ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ? ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇਹ ਸੰਚਾਰ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਥਿਤਿਆਂ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਦੰਦੀ ਵੱਢਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਕਮਿ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।



ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੁਸਤਕਾਂ
NO BITING!
Karen Katz
TEETH ARE NOT FOR BITING
Elizabeth Verdick, ਦੁਆਰਾ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ
ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਪੁਸਤਕਾਂ
THE BITING SOLUTION: THE EXPERT'S NO-BITING GUIDE FOR PARENTS, CAREGIVERS, AND EARLY CHILDHOOD EDUCATORS
Lisa Poelle, M.A.
ਸੰਗਠਨ
THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS
(AAP) ਪੋਰਟਲ ਵਿੱਚ ਸਾਈਟ <https://www.healthychildren.org>
KIDSHALTH® <https://kidshealth.org/>