

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ।
Free Information for Families with Young Children

ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਪਲਦੇ!

IT TAKES A COMMUNITY TO RAISE CHILDREN!



*Office of Early Childhood
Development, Learning and Care
Surrey/White Rock*

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ “ਮੁੱਢਲੇ ਸਾਲ” (ਜਨਮ ਤੋਂ 6 ਸਾਲ) ਬੜੇ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ! ਇਸ ਸ਼ੁਰੂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜਾ ਧਿਆਨ ਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਅਸਰ ਉਹਨਾਂ ਉਪਰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਬਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਬੜੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਰਲ੍ਹਕੇ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਾਂ!



ਜੀਵਨ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਸਾਲ, ਬਣਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ!

ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ ਤੋਂ ਛੇ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੜਾ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ—ਇਹ ਸਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਉਸਾਰੀ, ਪਿਆਰ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸੇ ਹੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਹਿੱਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੱਧਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ—ਉਹ ਹਿੱਸੇ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਣਨ, ਦੇਖਣ, ਬੋਲਣ, ਖੋਜ ਕਰਨ, ਤਰਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਵਿਕਾਸ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਸਾਲ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਾਧੇ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵੱਧਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਾ ਜੋ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਯਾਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ—ਇਸਲਈ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਸਾਲ, ਬਣਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ!

THE EARLY YEARS ARE FOREVER

Research tells us the early years — birth to six years are critical to children's ability to learn, create, to love, to trust, to develop and grow. A baby comes into the world with only parts of the brain developed.

Other parts develop after the baby is born — parts that control how a child listens, sees, talks, discovers, reasons and feel.

Because most of the brain develops after birth, the early childhood experiences actually help shape the way the brain develops, works and grows.

Children build on what they learn in the early years — therefore the early years do last forever!



ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਧੀਆ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ

ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਪੋਸ਼ਣ – ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਖੁਰਾਕ, ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਸਫਾਈ, ਆਰਾਮ, ਕਸਰਤ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਪਿਆਰ – ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਮੁੱਢ ਬੰਨ੍ਹੋ, ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਸਵੈਮਾਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰੋ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 4 ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੱਲਵਕਤੀ ਵਿੱਚ ਲਵੋ।

ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ – ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਉਸਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ, ਵੰਡੋ, ਹੱਸੋ, ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ, ਰਲ ਕੇ ਖੇਡੋ, ਗਾਓ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਕਰੋ।

ਅਗਵਾਈ ਕਰਨੀ – ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਲਾਓ, ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਿਓ, ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦਾ ਹੁਨਰ ਪੈਦਾ ਕਰੋ, ਸਵੈ ਵਰਤਾਓ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਤ ਕਰੋ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਤ ਕਰੋ, ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਮਿਸਾਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ – “ਮੈਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ” ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰੋ, ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਰੂਚੀ ਪੈਦਾ ਕਰੋ, ਹਮਦਰਦੀ, ਚੰਗਾ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਤਾਓ ਸਿਖਾਉ, ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣੇ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਸੁਚੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਦੱਸਣਾ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨਾ ਸਿਖਾਉਣਾ, ਕਨੂੰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਦੱਸਣਾ।

ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ – ਸੀਭਆਚਾਰਕ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮੌਕੇ, ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜਿੱਤਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਨਾਓ। ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਖਿੱਚੋ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਰੱਖੋ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਥ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ।



POSITIVE PARENTING

WHAT YOU CAN DO EVERYDAY

NURTURE – ensure basic nutrition, dental care, hygiene, rest, exercise, and safety.

LOVE – ensure basic trust, emotional security, building of self esteem, 4 hugs a day.

INTERACT – talk, listen, share, laugh, communicate, play, sing, read books, have fun together.

GUIDE – set appropriate limits, provide choices, problem-solve, encourage self regulatory behaviour, encourage respect for the rights and property of others, monitor activity choices.

MODEL – “can do” spirit, a love of learning, empathy, social niceties, making friends, using community resources, getting involved in the community, a respect for the law.

CELEBRATE – cultural traditions, family and community occasions, the small triumphs or “just because”. Take pictures, keep mementoes, enjoy friends and family.

ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਧੀਆ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ

ਸਿੱਖਣ ਲਈ – ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਸੈਮੀਨਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ – ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਗਲਤ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਰਤਾਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣੀ।

ਅਗਾਉਂ ਤਿਆਰ ਰਹੋ – ਔਖੇ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ – ਲੋੜ ਪੈਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਲੱਭਣਾ।

ਮੰਗ ਕਰੋ – ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮੰਗ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ।

ਮਾਂ-ਬਾਪ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਿਓ, ਉਸਦੀ ਪਿਆਰ ਭਰੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ, ਖੇਡਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਿਓ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਬੋਲੀ ਬੋਲਣੀ ਸਿਖਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਵੈਮਾਨ, ਚੰਗਾ ਵਤੀਰਾ, ਨਿੱਜੀ ਗੁਣ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰੋ।



POSITIVE PARENTING

LEARN – Look for child development information & go to parenting workshops.

ASSESS – developmental concerns or inappropriate behaviour.

PLAN AHEAD – to support your child through transitions.

SEEK – support for yourself and your child when required.

ADVOCATE – for your child especially in regards to the health care and education systems.

WHAT CAN PARENTS OR CAREGIVERS DO?

Provide children with positive experiences, loving care, opportunity for play and develop language skills. Play with your children and help build self-esteem, good behaviour, personal skills and trust.

ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਹੀਨਾ

ਅੱਜਕਲ ਹਰੇਕ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਸਮੇਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦਬਾਅ ਕਾਰਣ ਹੌਂਸਲਾ ਛੱਡ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਹਨ:

- ◆ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਹੀ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ।
- ◆ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਉਸਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਪਾਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ।
- ◆ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਉਹ ਕੀ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ?
- ◆ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਓ।
- ◆ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵੇਲੇ ਦਾ ਭੋਜਨ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਓ।
- ◆ ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਵੱਡਿਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ!



FAMILY MONTH

These days, parents have very little time, especially to spend with their loved ones, and often feel discouraged because of this pressure. Remember to concentrate on what you can do with your children, rather than worry about it.

HERE ARE SOME IDEAS:

- ◆ Focus on your children when you DO have time to communicate.
- ◆ Look directly into your child's eyes when speaking to them so they know that they have your full attention.
- ◆ Consider: How do the children feel? What are they thinking?
- ◆ Teach your children about your family values.
- ◆ Once a day, try to eat at least one meal together as a family.
- ◆ Remember and trust that children learn by watching the adults around them. You have a big influence on your children!

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਰਾਹ ਤੇ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ:

ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੋਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਲੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰੋ। ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਝਟਕੇ ਦਿਓ।

ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ:

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਯਾਦ ਥੋੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦਸੋ। ਧਿਆਨ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਲਾਉਣਾ-ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਿਡੌਣਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖੋ। ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਛੂਹੋ-ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੇ-ਕਾਬੂ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗੱਲਵਕਤੀ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਵੋ।

ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ:

ਧਿਆਨ ਹਟਾਓ-ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਮੰਨ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰਾਹ ਅਪਣਾਓ।

ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ:

ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਿਓ-ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਧਾਰਣ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦਿਓ ਪਰ ਡਰਾਓ ਨਾ। ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਕਰਨੇ ਸਿਖਾਓ-ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਸੋਚੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਉਸ ਰਾਹ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

HOW TO GUIDE YOUR CHILD'S BEHAVIOUR

BABIES:

Respond to baby's cries. Develop routines and allow trust to build with you and your child. Never shake or toss a baby.

ONE TO TWO YEAR OLDS:

Young children have short memories – remind them about rules to help them learn.

Distract – Give your child a toy or another activity to do.
Gentle touch – if your child begins to lose control, move close and put your arm around the child.

TWO TO THREE YEAR OLDS:

Redirect – try a different activity if your child is frustrated and unable to solve a problem.

OLDER CHILDREN:

Offer choices – help children how to make decisions.

Offer simple choices but don't threaten.

Teach problem solving –

Help the child to define the problem. Together, think of some solutions. Choose the best one. Try it.

Afterwards, talk about what worked and what you could try for next time.



ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾੜੇ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਜ਼ਿੱਦ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਰੀਏ?

- ◆ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਝੰਜੋੜਨਾ, ਮਾਰਨਾ, ਅਤੇ ਉਸ ਤੇ ਚਿਲਾਉਣਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ◆ ਕੋਈ ਵੀ ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੁੱਕੋ-ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੱਧਾ ਕੁ ਮਿੰਟ ਸੋਚੋ ਤੇ ਫਿਰ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਹੁਣ ਇਸ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਰੰਤਰ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

ਅਣਡਿੱਠ ਕਰੋ: ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਥਾਂ ਲਾਓ: ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਥਾਂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਪਾਸੇ ਕਰਨਾ: ਆਪਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਇਕਾਂਤ ਥਾਂ ਤੇ ਲੈ ਜਾਵੋ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ।

- ◆ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੱਦ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦਿਓ।
- ◆ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਓ। ਮਾੜਾ ਸੁਭਾਅ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਕਾਰਣ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਤੇ ਉਹ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਇਸਲਈ ਉਹ ਕੰਬਣ ਅਤੇ ਡਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।



HOW TO HANDLE A TEMPER TANTRUM

- ◆ Try to remain calm. Shaking, spanking or screaming at your child tends to make the tantrum worse instead of better.
- ◆ Pause before you act. Take at least 30 seconds to decide how you will handle the tantrum. Things to try:
 - IGNORE:** sometimes children throw tantrums to get attention so try going about your business as usual
 - DISTRACTION:** try to get your child's attention focused on something else
 - REMOVE:** take your child to a quiet, private place to calm down.
- ◆ Wait until your child calms down before talking about the situation.
- ◆ Comfort and reassure your child. Tantrums scare most kids. They often are not able to understand the reason or their anger and generally feel shaken when it is all over.

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵਾਂ ਤਾਂ?

ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚਿਆ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਔਖਾ ਤੇ ਤਣਾਓ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ।

- ◆ ਜਦੋਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵੀ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ।
- ◆ ਆਪਣੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲਓ। ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।
- ◆ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਕੋਲ ਛੱਡ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਚਲੇ ਜਾਓ।
- ◆ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਕਿਉਂ ਆਇਆ ਸੀ? ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਪਿੱਛੇ ਕੀ ਕਾਰਣ ਸੀ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਦੋਬਾਰਾ ਹੋਨ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਰਾਹ ਸੋਚੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤਣਾਓ ਘੱਟ ਸਕੇ।

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਰਲ-ਮਿਲ ਕੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਜ਼ਾ ਕੀ ਹੈ? ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੈੜੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਨੂੰ “ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ” ਆਖਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕੁੱਟਣਾ, ਚਪੇੜ ਮਾਰਨੀ, ਲੱਤ ਨਾਲ ਮਾਰਨਾ, ਬੈਲਟ ਜਾਂ ਸਟਰੈਪ ਨਾਲ ਮਾਰਨਾ, ਰੱਸੀ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਣਾ, ਵਾਲ ਖਿੱਚਣੇ, ਚੁੰਢੀ ਵੱਢਣੀ ਆਦਿ।

WHAT IF I LOSE MY TEMPER?

Parenting can be stressful at times but it is easier to cope when parents also take proper care of themselves.

- ◆ As soon as you realize that you are getting angry, stop what you are doing and make an effort to calm down.
- ◆ Take a few deep breaths to help regain your self-control. Wash your face or telephone a friend for support.
- ◆ If you can find a reliable person to babysit for a few minutes, go for a walk.
- ◆ After you have calmed down, think about what made you angry. What are the reasons behind your child's misbehaviour? Is there anything you can do to prevent this situation from happening again? Think about ways you can reduce the stress on you and your child.

WHAT IS DISCIPLINE?

Parents discipline their children to teach them how to behave, be safe and get along with other people.

WHAT IS PUNISHMENT?

Hurting children to control their behaviour is considered “physical punishment.” This includes hitting, slapping, kicking, strapping, belting, hair-pulling, pinching, etc.

ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਚੱਜਤਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ

ਰਲਕੇ ਖੇਡਣਾ ਸਿਖਾਓ

- ◆ ਉਹਨਾ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲੈਕੇ ਜਾਓ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਨ।
- ◆ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।
- ◆ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੇਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਜਾਓ।
- ◆ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਰੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ◆ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਰੀ ਸਿਰ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੰਡਣਾ ਸਿਖਾਓ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪਲੀਜ਼ ਤੇ ਥੈਂਕ ਯੂ ਕਹਿਣਾ ਵੀ ਸਿਖਾਓ।
- ◆ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਹਾਣੀਆਂ ਨਾਲ ਆਈਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਲਝਾਉਣਾ ਹੈ।

ਸਹੀ ਸਵੈਮਾਨ:

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਦਰ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

- ◆ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗੱਲਵਕਤੀ ਵਿੱਚ ਲਓ।
- ◆ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕਠੇ ਮਿਲਕੇ ਹੱਸੋ ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਓ।
- ◆ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਸਿੱਖਣ ਦਿਓ — ਪਰ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹੋ।
- ◆ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਸਫਲਤਾ ਤੇ ਨਹੀਂ।
- ◆ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ:
 - ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ
 - ਉਸ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਚੰਗਾ ਹੈ
 - ਉਸ ਨੇ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ
 - ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।

SOCIAL/EMOTIONAL DEVELOPMENT

SOCIAL SKILLS:

Help a child to make friends and get along with others.

- ◆ Visit friends with children.
- ◆ Join a neighbourhood playgroup.
- ◆ Attend community events for children.
- ◆ Involve your children in cultural traditions.
- ◆ Show your child how to take turns, share, say please and thank you.
- ◆ Help your child solve problems with playmates.

POSITIVE SELF-ESTEEM:

Help your child feel valued and important.

- ◆ Give hugs everyday.
- ◆ Smile and laugh together.
- ◆ Let your child try things on their own — but be there to help them.
- ◆ Focus on success not failure.
- ◆ Tell your child that:
 - they make you feel proud.
 - their behaviour is good.
 - they tried their best.
 - you love them!

ਕਾਰ ਸੀਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਉਮਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸਹੀ ਕਾਰ ਸੀਟ!

ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸਹੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਜਨਮ ਤੋਂ 1 ਸਾਲ ਤੱਕ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਤੱਕ, ਪਿੱਛੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਰਤੋ।

1 ਤੋਂ 4 ਸਾਲ ਤੱਕ

20 ਪਾਊਂਡ (9 ਕਿਲੋ) ਤੋਂ 40 ਪਾਊਂਡ (18 ਕਿਲੋ) ਦੇ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ, ਅੱਗੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਰਤੋ

4 ਸਾਲ ਤੋਂ 9 ਸਾਲ

40 ਪਾਊਂਡ (18 ਕਿਲੋ) ਤੋਂ 80 ਪਾਊਂਡ (36 ਕਿਲੋ) ਦੇ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬੁਸਟਰ ਸੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਬੁਸਟਰ ਸੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਉਪਰੋਂ ਦੀ ਹੋਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਗੋਦੀ ਦੀ ਬੈਲਟ ਲੱਕ ਉੱਪਰ ਦੀ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ।

** ਸੁਝਾਅ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਨੌਵੇਂ ਜਨਮਦਿਨ ਜਾਂ 145 ਸੇ.ਮੀ (4'9") ਕੱਚ ਦੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਬੁਸਟਰ ਸੀਟ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਸਟਰ ਸੀਟ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਮਨਾਓਗੇ?

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ◆ “ਤੁਸੀਂ ਖਿੜਕੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ”
- ◆ “ਇਹ ਸੀਟ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈ”
- ◆ “ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੈ, ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਸੋਹਣੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਤਾਂ ਰੇਸਿੰਗ ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ ਵਾਂਗ ਲੱਗਦੀ ਹੈ”
- ◆ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਬੁਸਟਰ ਸੀਟ ਲੈਕੇ ਦਿਓ।
- ◆ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਵੀ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਅਗਲੇ ਚਾਈਲਡ ਸੀਟ ਕਲੀਨਿਕ ਲੱਗਣ ਦੀ ਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ BCਆ/ICBC ਦੇ ਚਾਈਲਡ ਪੈਸੰਜਰ ਸੇਫਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ 1-877-247-5551 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

CARSEAT INFORMATION

THE RIGHT SEAT AT THE RIGHT AGE!

It's important to follow the recommendations for age and weight to ensure the child's safety in the vehicle.

INFANT – 1 YEAR

Use a rear-facing seat from birth until your baby is at least 1 year old.

1 YEAR AND UP

Use a forward facing carseat when your child is at least 1 year of age and weighs over 20 lb (9 kg) until your child reaches 40 lbs (18 kg).

9 YEARS AND UNDER

Use a booster seat at 40 lbs (18 kg) and until your child reaches their 9th birthday unless they have reached the height of 145 cm (4'9") tall.

HOW DO YOU CONVINC YOUR CHILD TO USE THE BOOSTER SEAT?

Explain the safety issues, potential dangers and make it clear you want him or her to be as safe as possible.

Other things to try:

- ◆ “You can see out the window much better”
- ◆ “This is a Big Kid Seat”
- ◆ “It's more comfortable, comes in nice colours, or looks like a racing carseat”
- ◆ Let your child choose the booster seat in the store
- ◆ Remember you are a role model, fasten your seatbelt and set a good example

For more information or the location of the next child seat clinic, call 1-877-247-5551 for the BCਆ/ICBC Child Passenger Safety Program.

ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਸਬਸਿਡੀ

(ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਬਸਿਡੀ) ਕੀ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਬਸਿਡੀ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਅਦਾਇਗੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਹੋ ਰਹੇ ਖਰਚੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਕੌਣ ਯੋਗ ਹੈ?

- ◆ ਉਹ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਜੋ ਕਿ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ (ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਹਨ।
- ◆ ਮਾਪੇ ਜੋ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ◆ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ।
- ◆ ਬੱਚਾ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ।
- ◆ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਨੇ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ।
- ◆ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਯੋਗ ਕਾਰਨ (ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ; ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਹਾਲਾਤ; ਕੰਮ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ; ਪਰੀ ਸਕੂਲ)
- ◆ ਰੈਜ਼ੀ ਡੈਂਸੀ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋਣ (ਸਿਟੀਜ਼ਨ, ਲੈਂਡਿੰਗ ਇਮੀਗਰਾਂਟ ਜਾਂ ਰਿਫੁਜੀ)

ਪਰਿਵਾਰ ‘ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਸਬਸਿਡੀ’

ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ?

- ◆ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਸਬਸਿਡੀ ਦਾ ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਰਿਸੋਰਸ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲਵੋ।
- ◆ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਾਗਜ਼ਾਤ ਇੱਕਠੇ ਕਰੋ: ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਸਬੰਧੀ ਦੋ ਸਬੂਤ (ਇੱਕ ਫੋਟੋ ਵਾਲਾ); ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ, ਆਮਦਨ (ਤਨਖਾਹ ਦੀਆਂ ਸਲਿਪਾਂ ਜਾਂ ਸਵੈ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਸਬੰਧੀ ਆਮਦਨੀ/ ਖਰਚੇ ਦੀਆਂ ਸਟੇਟਮੈਂਟਾਂ)
- ◆ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ; ਅਰਜ਼ੀ ਪੂਰੀ ਭਰ ਕੇ ਦਸਖਤ ਕਰੋ।
- ◆ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਜੋਂ ਚੁਣੋ (ਯੋਗ ਬੰਦੇ ਜੋ ਕਿ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਬੰਡਲ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋਣ)
- ◆ ਅਰਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਕਾਗਜ਼ਾਤ ਬੰਡਲ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਪੋਸਟੇਜ ਪੇਡ ਲਫਾਫੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਮੇਲ ਕਰੋ।

ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਸਬਸਿਡੀ

(ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਬਸਿਡੀ) ਕੀ ਹੈ?

ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾਂ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਜਵਾਬ ਆਉਣ ਲਈ 2-3 ਹਫਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਰਜ਼ੀ ਮੁਕੰਮਲ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਬਸਿਡੀ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮਹੀਨੇ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਪਲਦੇ!

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ “ਮੁੱਢਲੇ ਸਾਲ” (ਜਨਮ ਤੋਂ 6 ਸਾਲ) ਬੜੇ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ! ਇਸ ਸ਼ੁਰੂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜਾ ਧਿਆਨ ਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਅਸਰ ਉਹਨਾਂ ਉਪਰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਬਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਬੜੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

WHAT IS CHILD CARE SUBSIDY?

The child care subsidy is a monthly payment that helps low income parents meet the costs of child care.

WHO IS ELIGIBLE?

- ◆ Parents or guardians of children registered in child care
- ◆ Parents work in British Columbia
- ◆ Child care takes place in British Columbia
- ◆ Eligible reason for child care:
Working; medical condition; looking for work; preschool, going to school, have a child attending a Licensed Preschool;
- ◆ Have been referred by a Ministry of Children and Family Development
- ◆ Meets residency requirement
(Citizen; landed immigrant or refugee)

HOW TO APPLY?

A calculation that takes into account your income and family size determines eligibility. If you earn less than the income exemption level for your family size, and you meet one of the criteria above, you may be eligible for a full subsidy. If you earn more than the income exemption for your family size, and you meet the above criteria, you may be eligible for a partial subsidy.

Subsidy Application and Guides are also available by calling the **Child Care Subsidy Service Centre** at **1 888 338-6622** or <http://www.mcf.gov.bc.ca/childcare/index.htm>
They can also be obtained at a **CCRR office 604-572-8032 local 235**, a **Service BC** or an **Immigrant Settlement Services Agency**.

CHILD CARE SUBSIDY continued

HOW LONG DOES IT TAKE?

A response from the Ministry of Children and Family Development can take 2-3 weeks. If the application is complete and the family is eligible child care subsidy can be paid in the month of application.

**CHILDREN DON'T RAISE THEMSELVES,
IT TAKES A COMMUNITY TO RAISE A CHILD,
AND TOGETHER WE CAN MAKE A
DIFFERENCE!**

Researchers have found that parents and care-givers are very important, and we want to help you provide the best support and opportunities possible for your children.

The “Early Years” (prenatal to age 6)
are extremely important!

ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਪਲਦੇ !

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,
ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਰਲ੍ਹਕੇ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਾਂ!

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਸਪਾਂਸਰ:



For more information contact:

Daljit Gill-Badesha,

South Asian Early Childhood Development Coordinator

604-880-6014 — dbadesha@shaw.ca

Susan Papadionissiou, Children First Coordinator

778-385-9908 — susan.papadionissiou@shaw.ca