

ਲਗਾਅ ਕੀ ਹੈ?

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕਰੀਬੀ ਬੰਧਨ। ਇਹ ਬੰਧਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਵਾਰੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ, ਤਵੱਜੋ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਲਗਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਜੀਵਨ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਵੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀ ਨਿੱਘੇ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਅ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਰੋਣ ਤੋਂ ਹਰ ਵਾਰੀ ਉਸ ਨੂੰ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਰਸਾ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਦਿਲਾਸੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਨਿੱਘੀਆਂ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੰਧਨ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਢੰਗ ਹੈ। ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨੂੰ ਵੀ ਵੱਧ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਲਗਾਅ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਸੁਣੋ, ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਸਦੀ ਹੈ।
- ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀ ਸਨੇਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀ ਇਕਸਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਕਰੋ, ਮੁਸਕਰਾਉ ਅਤੇ ਗਲਬਾਤ ਕਰੋ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਜਦਕਿ ਬੱਚੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੀਬੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਨਾ - ਨਾਨੀ / ਦਾਦਾ - ਦਾਦੀ ਅਤੇ ਡੋਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲਗਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਬੰਧਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਬੰਧਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇਗਾ।