

|  |
| --- |
| ਮੁੱਢਲੇ ਬਚਪਨ ਵਾਸਤੇ  ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਵਰਚਾਉਣਾ |
| ਤੱਥਸ਼ੀਟ 13: ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ: ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ 3-5 ਸਾਲ  (ਪੰਜਾਬੀ) |

# ਸੰਖੇਪ

* ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਵਰਚਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉਪਰ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਦ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।
* ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਚਾਉਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਚਿੱਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੋ।
* ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਕਰਨੀ, ਇਨਾਮ ਦੇ ਚਾਰਟ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਪਾਸ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
* ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਮੰਜੀ ਦੀਆਂ ਬਾਹੀਆਂ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਮੰਜੀ ਤੋਂ ਮੰਜੇ ਤੇ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

# ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ

ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਵਰਚਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉਪਰ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਦ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

'ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਣ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ' ਦੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਗਵਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਫਿਰ ਵੀ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, Maternal and Child Health ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ Maternal and Child Health ਲਾਈਨ ਨੂੰ 13 22 29 ਉਪਰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

**ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਣ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ** ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ:

* ਰਾਤ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਜਾਗਦਾ ਹੈ
* ਵਰਚਣ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ
* ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਜਾਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
* ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
* ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਵਰਚਣ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ / ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਖੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ Maternal and Child Health ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।

# ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਆਉਣ ਅਤੇ ਵਰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

ਹਰ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉੱਠਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਚਾਉਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਚਿੱਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੋ।

ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ, ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੋਣ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋ।

ਨੀਂਦ ਦਾ ਸਹੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਨੇਮ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਥਸ਼ੀਟ 10: ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜੋ ਕਿ Better Health Channel <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> ਉਪਰ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਖ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਰਣਨੀਤੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੌਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮੇਚ ਖਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪਿਛਾਂਹ ਕਰਨਾ

ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪਿਛਾਂਹ ਕਰਨਾ 2 - 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਪਿਤ ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਧਾਂਤ ਉਪਰ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਸੌਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜਾਏਗਾ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਥੱਕੇ ਜਾਂ ਅੱਧਸੁੱਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਜਾਗਣਾ।

* ਇਕ ਹਫਤੇ ਵਾਸਤੇ ਹਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।
* ਸਭ ਤੋਂ ਦੇਰ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨੀਯਤ ਕਰੋ।
* ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹਰ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ 15 ਮਿੰਟ ਪਿੱਛਾਂਹ ਕਰਦੇ ਜਾਓ।
* ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ (ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ) ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਸੌਣ ਲੱਗ ਪਵੇ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਉਪਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਅੱਗੇ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।
* ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਜਲਦੀ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉੱਠਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਤਰਜੀਹੀ ਵਾਲਾ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨੀਯਤ ਕਰ ਲਓ।

## ਇਨਾਮ ਵਾਲੇ ਚਾਰਟ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਪਾਸ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਹੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਨਾਮ ਵਾਲੇ ਚਾਰਟ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਪਾਸ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਇਨਾਮ ਵਾਲੇ ਚਾਰਟ

ਇਨਾਮ ਵਾਲੇ ਚਾਰਟ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਟੂਲਜ਼ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਧਾਂ ਉਪਰ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੋਸਟਰ ਜਾਂ ਐਪਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਹੀ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਵਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖੋਜ ਵਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨਾਮ ਵਾਲੇ ਚਾਰਟ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਹੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹਨ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਇਨਾਮ ਚੰਗਾ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਖਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਨਾ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ (ਜੋ ਕਿ ਰਿਸ਼ਵਤ ਵਰਗਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ)। ਇਹ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਰਕੇ ਸਜ਼ਾ ਨਾ ਦਿਓ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਸਟਿੱਕਰ ਇਨਾਮ ਵਜੋਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਮਾਰੀ ਸੀ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜ ਸਟਿੱਕਰ ਮਿਲ ਗਏ, ਉਹ ਇਕ ਇਨਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਫਿਲਮ ਵੇਖਣ ਦੀ ਟਿਕਟ ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਸ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ)।

### ਮੁਫ਼ਤ ਪਾਸ

ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਹੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਪਾਸ ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਰਣਨੀਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸ ਦਿਓ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਹਰ ਰਾਤ ਇਕ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਬੇਨਤੀ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਪਾਣੀ ਦਾ ਗਿਲਾਸ ਜਾਂ ਇਕ ਚੁੰਮਣ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਦਿਓ ਕਿ ਇਕ ਵਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪਾਸ ਵਰਤ ਲਿਆ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੇਨਤੀਆਂ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਰਚਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਮੰਗਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਦੇਰ ਤੱਕ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣਾ), ਜਾਂ ਉਹ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਜ਼ਿੱਦ ਨਾਲ ਵਿਰੋਧ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਮੰਨੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗਾ।

# ਸੌਣ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਮੰਜੀ ਤੇ ਸੌਣ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਬਾਹੀਆਂ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੰਜੀ ਤੋਂ ਮੰਜੇ ਤੱਕ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਥੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਤੱਥਸ਼ੀਟ 12: ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਜੋ ਕਿ Better Health Channel <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> ਉਪਰ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਸੀਆਂ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਯੰਤਰਾਂ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਪਲੱਗਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉੱਠਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

|  |
| --- |
| ਇਸ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ Maternal and Child Health and Parenting <MCH@dhhs.vic.gov.au> ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।  ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ, 1 ਟਰੱਯਰੀ ਪਲੇਸ, ਮੈਲਬੋਰਨ।  © ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਵੀ ਵਿਭਾਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਤੰਬਰ, 2019।  **ISBN**978-1-76069-354-1**(pdf/online/MS word)**  Better Health Channel <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> ਉਪਰ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।  ਇਹ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਕੇ ਪੀ ਐਮ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਸਿਹਤ ਤੇ ਮਾਨਵੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ ਦੇ ਉਪਰ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਖੋਜ ਆਧੁਨਿਕ ਖੋਜ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਸਾਰ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਵਰਚਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਪਹੁੰਚਾਂ ਅਤੇ ਦਖਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਉਚਿੱਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਦੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਦੀ ਪੂਰੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨੂੰ [MCH Service webpage](https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health) <https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health> ਉਪਰੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। |