

ਬਾਲ ਨੂੰ ਰੇੜਣਾ

ਬਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਯੋਜਨ ਅਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਾਲ ਵਰਗੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਕ ਬਾਲ ਲਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠੋ। ਬਾਲ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਰੇੜਣ ਦੇ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਥਾਂ ਛੱਡੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬਾਲ ਨੂੰ ਰੇੜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਹੋ 'ਰੈਡੀ, ਸਟੈਂਡੀ, ਗੋ!'। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਹੋਵੇ।

ਬਾਲ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਹਲਕਾ ਰਿਹਾ ਰੇੜੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਰੇੜਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ

ਬਾਲ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਰੇੜਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਖੇਡ ਵਿਚ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆਉਂਦੇ ਜਾ ਸਕਣ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ

ਬਾਲ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਧੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।