Trans Care BC
Provincial Health Services Authority

ਲੰਿਗ-ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਗਾਈਡ
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਤਿ ਕਰੋ

ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੁਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਰਿਆਿਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਲੰਿਗ ਬਾਰੇ ਕੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲੰਿਗ ਬਾਰੇ ਵਚਿਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜੋ ਵੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰੋੜ੍ਹਤਾ ਕਰੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਆਿਰ ਤੇ ਸਤਕਾਿਰ ਦਓਿ।

ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਓ

ਘਰ ਵੱਿਚ ਗੱਲਾਂ-ਬਾਤਾਂ, ਕਤਿਾਬਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਦੁਆਰਾ ਲੰਿਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰਕੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਓ।

ਲੰਿਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੀ ਖੋਜ ਵੱਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਆਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਮੁਤਾਬਕ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਓਿ।

ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਖਿਾਓ

ਉਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਤੇ ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਸਖਿਾਓ ਜਸਿ ਰਾਹੀ ਬੱਚੇ ਲੰਿਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਣ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਆਿਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਨਿ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲੋਕ ਲੰਿਗ ਦੀ ਪਹਚਿਾਣ ਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਨੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਖਿਾਓ ਕਿ ਲੰਿਗ ਭੰਿਨਤਾ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵੱਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਪੱਖ-ਪੂਰਕ ਬਣੋ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭੋ

ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵੱਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਅਿਤ ਮਾਹੌਲ ਅਤੇ ਸਹਯਿੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਮਾਇਤੀ ਲੱਭੋ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸਹਾਰੇ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਲਿੰਗ-ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਗਾਈਡ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭੋ

ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭੋ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਮਿਲਣ, ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਚਿੰਤਾ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ

ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲੋ। ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ। ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਜਾਣਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ

ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਬਣੇਗਾ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਸਹਿਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ‘ਤੇ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਰਹੇਗਾ? ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਹ ਖੋਜਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਹੈ? ਉਸ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚੁਨੌਤੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਉੱਥੇ ਵੀ ਹੋਵੋਗੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਉਹਨੂੰ ਲੈ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਦੀ ਸਹਿਤ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਗੇ।