



ਹੈਲਥੀ ਲਿਟਲ ਮਾਈਂਡਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੰਧਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਇੱਕ ਦੁਖਦਾਈ ਜਨਮ ਜਾਂ ਪਿਛਲਾ ਨੁਕਸਾਨ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ
- ਕੀ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੈ ਜਾਂ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਾ ਬੱਚਾ ਹੈ
- ਨਾਟਿੰਘਮ ਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ

“ ਹੈਲਥੀ ਲਿਟਲ ਮਾਈਂਡਸ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ”

ਸੇਵਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰੈਫਰਲ ਫਾਰਮ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਮਿਲੇਗਾ:



www.smallstepsbigchanges.org.uk/healthy-little-minds

ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ:
0115 876 1771

ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਡਵਾਈਫ਼, ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਰੈਫਰਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ



**Nottingham
City Council**

ਹੈਲਥੀ ਲਿਟਲ ਮਾਈਂਡਸ: ਨਾਟਿੰਘਮ ਸਿਟੀ ਕਾਉਂਸਿਲ ਅਤੇ ਸਮਾਲ ਸਟੈਪਸ ਚੈਂਜੇਸ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਭਾਈਵਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਬਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹਾਂ ਕਰੇਗੀ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਿਚਕਾਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਛੋਟੇ ਦਿਮਾਗਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਹੈਲਥੀ ਲਿਟਲ ਮਾਈਂਡਸ ਟੀਮ ਉਹਨਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਉਹ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।



ਹੈਲਥੀ ਲਿਟਲ ਮਾਈਂਡਸ ਦੀ ਟੀਮ:

- ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣਾ ਹਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਹੋਣਗੀਆਂ।



ਹੈਲਥੀ ਲਿਟਲ ਮਾਈਂਡਸ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੇਗਾ।

ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਂਗ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇੱਕ ਖਾਸ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਪੈਕੇਜ ਮਿਲੇਗਾ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਸਮਰਥਨ:

- 1-2-1 (ਘਰ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ)
- ਸਮੂਹ
- ਔਨਲਾਈਨ

ਬੇਬੀ ਮਸਾਜ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਵ (ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੰਧਨ) ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਭਰੋਸੇ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।