

ਆਓ ਗੱਲ ਕਰੀਏ...

ਆਪਣੇ ਸਕੂਲੀ-ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ

ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਨ ਤਲਾਸ਼ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਿਲੇ ਜਿਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜਤਾ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਬਣਿਆ ਰਹੇ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ:

- ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹਨ: ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਗਹਿਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਵਿਕਸਿਤ ਢੰਗ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ।
- ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ: ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਡਰ: ਉਹ ਅਕਸਰ ਦਰਦ, ਆਪਣੀ ਨਿੱਜਤਾ ਗੁਆਚਣ, ਜਾਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ “ਖੁਦ ਆਪ” ਨਹੀਂ ਹਨ, ਦਾ ਡਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਕਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਉਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ:

- ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ।
- ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭੱਜਣਾ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਨਾ।
- ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਤ, ਜਾਂ ਰੁੱਖੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ **Child Life Specialist** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ:
<http://ucdavis.health/childlife>



ਜਿਹੜੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿਓ:** ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜਤਾ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
- **ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਚੁਣਨ ਦਿਓ:** ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- **ਇਮਾਨਦਾਰ ਬਣੋ ਰਹੋ:** ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਚਾਈ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਹਨ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਇੱਕ ਨਿੱਤਨੇਮ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ:** ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਧੋਣਾ।
- **ਜੁੜੋ ਰਹੋ:** ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਫੋਨ ਕਾਲ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।
- **ਸਮਰਥਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:** ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਰਸਾਲੇ ਲਈ ਲਿਖਣਾ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਜਾਂ ਆਰਟ ਬਣਾਉਣਾ।
- **ਹੱਦਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ:** ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਨ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਆਸਾਂ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ।