

ਆਓ ਗੱਲ ਕਰੀਏ...

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਬੱਚੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਬੰਧੀ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਘਰ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰੱਖਣ ਦੇ ਢੰਗ ਤਲਾਸ਼ਣਾ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹੈ।

ਮਦਦ ਲਈ ਕੁਝ ਢੰਗ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ:

ਜੁੜੇ ਰਹੋ:

- **ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣੋ:** ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਰਾਇੰਗ, ਚਿੱਨ੍ਹ ਜਾਂ ਕਾਰਡ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ।
- **ਅਕਸਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ** (ਜਿਵੇਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ): ਹੈਲੋ ਕਹਿਣ ਲਈ ਫੋਨ ਕਾਲ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ ਕਰੋ।
- **ਕੋਈ ਯਾਦਗਾਰ ਬਣਾਓ:** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ, ਸਿਰਗਾਣਾ, ਜਾਂ ਤਸਵੀਰ ਜੋ ਸੰਬੰਧੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਵੇ, ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਰੋ।
- **ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ:** ਘਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਭੇਜੋ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਜਾਨਣ ਕਿ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- **ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ:** ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮਾਂ ਵੀ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੌਣ ਤੋਂ ਫੋਰਨ ਪਹਿਲਾਂ।
- **ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ:** ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕੁਝ ਮਨੋਰੰਜਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।



ਬਦਲਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ:

- ਘਰ ਦੇ ਨਿੱਤਨੇਮ (ਰੁਟੀਨ) ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਸਯੋਗ ਬਣਾਓ। ਰੁਟੀਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਲਈ ਖੇਡ ਜਾਂ ਬਾਹਰਜਾਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ, ਆਰਟ, ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਨਪਸੰਦ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਥੋੜ੍ਹਾ ਚਿੰਤਾ ਸਥਿਤੀ ਹੈ (ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਤਾਂ)।

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