

# ਆਓ ਗੱਲ ਕਰੀਏ...

## ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮੌਤ ਅਤੇ ਮਰਨ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਮੌਤ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ, ਇਮਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਬਣਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ।

### ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ:

- **ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ:** ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, “ਜੇ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?”
- **ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਖਬਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ:** ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਰਿਆ ਸਮਾਚਾਰ ਹੈ।
- **ਪਿਛੋਕੜ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ:** ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਬਿੰਦੂ (ਹਾਦਸਾ, ਬਿਮਾਰੀ ਆਦਿ) ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਿਆ।
- **ਮੈਡੀਕਲ ਪੱਖ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ:** ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਮੈਡੀਕਲ ਟੀਮ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਐਨਾ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਚੋਟਗ੍ਰਸਤ ਹੈ, ਕਿ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।
- **ਸਪੱਸ਼ਟ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:** ਅਸਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ “ਮਰ ਗਿਆ” ਜਾਂ “ਮਰ ਚੁੱਕਾ” ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। “ਸਦਾ ਦੀ ਨੀਂਦ ਸੌ ਗਿਆ” ਜਾਂ “ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ” ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਲਝਾ ਸਕ



- **ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ਕਿ ਮੌਤ ਦਾ ਅਰਥ ਕੀ ਹੈ:** ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੇ “ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।” ਇਹ ਹੁਣ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਖਾਣ, ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਰਗੇ ਕੰਮ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।
- **ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਓ:** ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ।
- **ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ:** ਬੱਚੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਡਰਾਇੰਗ, ਸੰਗੀਤ, ਜਾਂ ਖੇਡ ਰਾਹੀਂ ਵਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- **ਇਕੱਠਿਆਂ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ:** ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਮਦਦ ਲਵੋ:** ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ, ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਟਾਫ, ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ।

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