

# ਆਓ ਗੱਲ ਕਰੀਏ...

## ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਹਨ

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਖਬਰ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵੰਗਾਰ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਕਿੱਥੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਮਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਬਣਨਾ ਬੇਹਤਰੀਨ ਹੈ।

### ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ:

- **ਜਲਦੀ ਆਰੰਭ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ:** ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਬੱਚੇ ਸਮਝਣਗੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਸਾਂਝਾ ਵੀ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਇੱਕ “ਗੱਲਬਾਤ ਆਰੰਭਕਰਤਾ” ਨੂੰ ਵਰਤੋ:** ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ, “ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੀ ਸੁਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ?” ਹੁੰਗਾਰੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਰੰਭਕ ਬਿੰਦੂ ਵਾਂਗ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਕੇ ਕਹਾਣੀ (ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕਿਵੇਂ ਵਿਗੜੀ) ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਮੌਜੂਦਾ ਵੇਰਵੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ ਜੋ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਠਹਿਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਆਦਿ।
- **ਵੱਖਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ:** ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਲਈ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਸਥਾਨ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦਿਓ:** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ, “ਮੈਨੂੰ ਅਜੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ।”



- **ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਓ:** ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦੇ ਵੇਖਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, “ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮੈਂ 5 ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਸਕਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੀ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।”
- **ਮਦਦ ਲਈ ਕਹੋ:** ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਸਟਾਫ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।

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