

ਆਓ ਗੱਲ ਕਰੀਏ...

ਇੱਕ ਫੋਸਟਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਬੱਚੇ

ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫੋਸਟਰ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕਦਮ ਬਹੁਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਵਾਹ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਢੰਗ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੱਧ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਲਦੀ ਗੱਲ ਕਰੋ:** ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਘਰ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿਖਾਉਣਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਇੱਕ ਨਿੱਤਨੇਮ ਬਣਾਓ:** ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਘਰ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਡਿਊਲ ਪੇਸਟ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਸਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ।
- **ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਿੱਖੋ:** ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨੂੰ ਕੀ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਸੌਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਰਗਾ ਮਾਹੌਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- **“ਸਕੂਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ” ਨੇੜੇ ਹੀ ਰੱਖੋ:** ਇੱਕ ਮਨਪਸੰਦ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਭਰਿਆ (ਸਟਫਡ) ਜਾਨਵਰ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਜੁੜੇ ਰਹੋ:** ਫੋਸਟਰ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਜਨਮਦਾਤਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੇਸ ਵਰਕਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਈਮਾਨਦਾਰ ਬਣੋ:** ਸਧਾਰਨ, ਸਿੱਧੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।



- **ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ:** ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦੇਣ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, “ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹੋ” ਜਾਂ “ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ।” ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦਿਓ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਹੀ ਹਨ।
- **ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦਿਓ:** ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ।
- **ਖੇਡ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ:** ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਵੀਂ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਖੇਡਣਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ।

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