

ਆਓ ਗੱਲ ਕਰੀਏ...

ਇੱਕ ਡਰਾਉਣੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਸਦਮਾ ਇੱਕ ਡਰਾਉਣੀ ਜਾਂ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਘਟਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਘਟਨਾਵਾਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁਝ ਢੰਗ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਸਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:** ਜੋ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ—ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਆਮ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦਿਓ:** ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹਨ।
- **ਇੱਕਠਿਆਂ ਪੜ੍ਹੋ:** ਔਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- **ਇੱਕ ਨਿੱਤਨੇਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ:** ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ:** ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦਿਓ ਕਿ ਉਦਾਸ, ਪਾਗਲ, ਜਾਂ ਡਰਿਆ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ।
- **ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ:** ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- **ਹੋਰ ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰੋ:** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮੁੜ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮਿਤ ਨਿੱਤਨੇਮ ਨਾਲ ਤਲਾਮੇਲ ਕਰਦਾ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦਾ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਵੰਗਾਰਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਹੇਠਾਂ ਵੇਖੋ)।

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



ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਧਾਰਨ ਹੈ:

ਜੋ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਔਖਾ ਮੰਨਣਾ।

- ਔਖੀ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕਦਮ ਖੇਡਣ ਚਲੇ ਜਾਣਾ।
- ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪੁੱਛਣਾ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਆਦਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ।

ਸੰਕੇਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਸੰਕੇਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੱਸੇ, ਘਬਰਾਏ, ਜਾਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਬੁਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿਣਾ।
- ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਤਰਨਾਕ ਜੋਖਮ ਲੈਣੇ।
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖਾਣਾ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੱਟ ਤਾਕਤ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇੱਕਲੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ।
- ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣਾ।
- ਅਕਸਰ ਬਦਤਮੀਜ਼ੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿੱਚ ਪੈਣਾ।
- ਨਿਰੰਤਰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਕਿ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਜਾਂ ਸੱਟ ਖਾਣਗੇ।