ਆਓ ਗੱਲ ਕਰੀਏ...

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਨਾਲ ਠਹਿਰ ਕੇ, ਜੋ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੌਖੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤ ਕੇ, ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰੀਨ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਬੱਚੇ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹਨ:

- ਉਹ ਬਹੁਤ ਚੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪ ਹੀ ਕਰਨੀਆਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਖੇਡ ਕੇ ਅਤੇ "ਕਿਉਂ?" ਪੁੱਛ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।
- ਕਦੇ-ਕਦੇ ਉਹ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾ ਕੇ ਉਲਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤਣਾਅ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ।
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਇੱਕ "ਸਜ਼ਾ" ਹੈ॥
- ਸੂਈਆਂ, ਓਪਰਿਆਂ, ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦਾ ਡਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਭੜਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿਪਕੂ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

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

ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਇੱਕ ਨਿੱਤਨੇਮ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ**: ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਝਪਕੀ ਲੈਣਾ।
- **ਸੌਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:** ਜੋ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ, ਸੌਖੇ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਦੱਸੋ।
- **ਵਿਕਲਪ ਦਿਓ:** ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਰੰਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ?" ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਇਮਾਨਦਾਰ ਬਣੇ ਰਹੋ:** ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਆਓਗੇ।
- **ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਨਾਲ ਜੋੜੋ:** ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਨਪਸੰਦ ਕੰਬਲ, ਖਿਡੌਣਾ, ਜਾਂ ਰੂੰ ਦਾ ਭਰਿਆ ਜਾਨਵਰ ਪੈਕ ਕਰੋ।
- **ਖੇਡੋ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਓ:** ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਵੰਗਾਰ ਭਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਾਸੇ ਕਰਨ ਲਈ ਬੁਲਬੁਲਿਆਂ, ਸੰਗੀਤ, ਜਾਂ ਆਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- **ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ:** ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਓ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ; ਉਹ ਉੱਥੇ ਕੇਵਲ ਇਸ ਲਈ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਮੈਡੀਕਲ ਟੀਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਣ।