ਆਓ ਗੱਲ ਕਰੀਏ...

ਆਪਣੇ ਸਕੂਲੀ-ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ

ਜੋ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਬਣੇ ਰਹੋ। ਇੱਕ ਆਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਸ਼ਡਿਊਲ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਘਰ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨਪਸੰਦ ਖਿਡੌਣੇ ਜਾਂ ਕੰਬਲ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।.

ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹਨ:

- ਉਹ ਉਤਸੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪੇ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤਣਾਅ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ।
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਜੋ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਾ।
- ਦਰਦ, ਸੂਈਆਂ, ਜਾਂ ਸੱਟ ਖਾਣਾ।
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ।

ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਹੋਣਾ।
- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ।
- ਉਦਾਸ, ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਅੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਦੇ ਢੰਗ:

- **ਇਮਾਨਦਾਰ ਬਣੇ ਰਹੋ:** ਸੌਖੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਦਿਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਪੜਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
- **ਵਿਕਲਪ ਦਿਓ:** ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਯਥਾਰਥਕ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਨਿਯੰਤਰਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ।
- **ਪੰਜੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:** ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਮੈਡੀਕਲ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਵੇਖਦੇ, ਸੁਣਦੇ, ਜਾਂ ਸੁੰਘਦੇ (ਆਦਿ) ਹਨ।
- **ਉਲਝਣ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰੋ:** ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਓ ਕਿ ਇਹਦੇ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- **ਜੁੜੇ ਰਹੋ:** ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਹਾਣ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਣ।
- **ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।** ਸੰਗੀਤ, ਆਰਟ, ਗਹਿਰੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਮੂਵੀਜ਼ (ਆਦਿ) ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲਿਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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