

ਆਓ ਗੱਲ ਕਰੀਏ...

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਖੇਡ

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਵੱਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਖੇਡਣਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਖੇਡ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਦੀ ਸੂਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ:

- **ਪੂਰਤੀਆਂ (ਸਮਾਨ):** ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲੋਂ ਗੁੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਅਸਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੁੱ ਦੀਆਂ ਗੋਦਾਂ, ਬੈਂਡ-ਏਡ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਟੇਪਾਂ ਸਹਿਤ ਇੱਕ ਖਿਡੌਣਾ ਮੈਡੀਕਲ ਕਿੱਟ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦਿਓ:** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ੋਅ ਚਲਾਉਣ ਦਿਓ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਚੱਲੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਇਆਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।
- **ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਸੁਣੋ:** ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ ਜੋ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- **ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜਤਾ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰੋ:** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਉਲਝ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦਿਆਂ ਸੌਖੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੱਸੋ।
- **ਖੇਡਣ ਦਾ ਕੋਈ “ਸਹੀ” ਢੰਗ ਨਹੀਂ:** ਜੇਕਰ ਉਹ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਦਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਰਤ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਉਹ ਕੇਵਲ ਸਮਝ ਵਧਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ।
- **ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਖੇਡੋ:** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਤਨਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



- **ਈਮਾਨਦਾਰ ਬਣੋ:** ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਸੱਚਾਈ ਨਾਲ ਦਿਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਟੀਮ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਜਾਨਣਾ ਕਿ ਰੋਕਣਾ ਕਦੋਂ ਹੈ:** ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵੱਲ ਤਬਦੀਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਖੇਡ ਨੂੰ ਮੁਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।

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