ਆਓ ਗੱਲ ਕਰੀਏ...

ਦੂਰ ਤੋਂ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣਾ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਬੰਧੀ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਢੰਗ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਲਿਖੋ:** ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਸਹਿਤ ਲਿਜਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਬੰਧੀ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- **ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਓ:** ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਡਰਾਇੰਗ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲਟਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- **ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣੋ:** ਇੱਕ ਕਵਿਤਾ ਜਾਂ ਗੀਤ ਲਿਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਡੀਓ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਕੋਈ ਯਾਦਗਾਰ ਬਣਾਓ:** ਇੱਕ ਖਾਸ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੀਜ਼ ਚੁੱਕੋ ਜੋ ਓਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- **ਇੱਕ ਸਿਰਹਾਣਾ ਬਣਾਓ:** ਆਪਣੇ ਸਬੰਧੀ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਪੀਸ ਲਵੋ ਅਤੇ ਗਲਵੱਕੜੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਸਦਾ ਸਿਰਹਾਣਾ ਬਣਾ ਲਵੋ।
- **ਯਾਦਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ:** ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਸਿੱਖੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਸ ਸ਼ੌਂਕ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰੀ ਹੋਵੇ।
- **ਕੋਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ:** ਕੋਈ ਰੁੱਖ ਜਾਂ ਫੁਲਾਂ ਦਾ ਪੌਦਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ "ਯਾਦਗਾਰੀ" ਪੱਥਰਾਂ ਦਾ ਬਾਗ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

- **ਇੱਕ ਸਕਰੈਪਬੁੱਕ ਬਣਾਓ:** ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਵੱਲ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਲਿਖਤੀ ਯਾਦਾਂ ਸਹਿਤ ਰੱਖੋ।
- **ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਸੁਣੋ:** ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪਲੇਲਿਸਟ ਬਣਾਓ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧੀ ਦੀ ਯਾਦ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਣ।
- **ਇੱਕ "ਗਲਵੱਕੜੀ" ਭੇਜੋ:** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਪਰ ਟ੍ਰੇਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਲਵੋ। ਦੋ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਾਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਨਾਲ ਜੋੜੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਾਂਹ ਜਿੰਨਾ ਲੰਬਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ "ਗਲਵੱਕੜੀ" ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭੇਜੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

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

UC DAVIS HEALTH | CHILDREN'S HOSPITAL