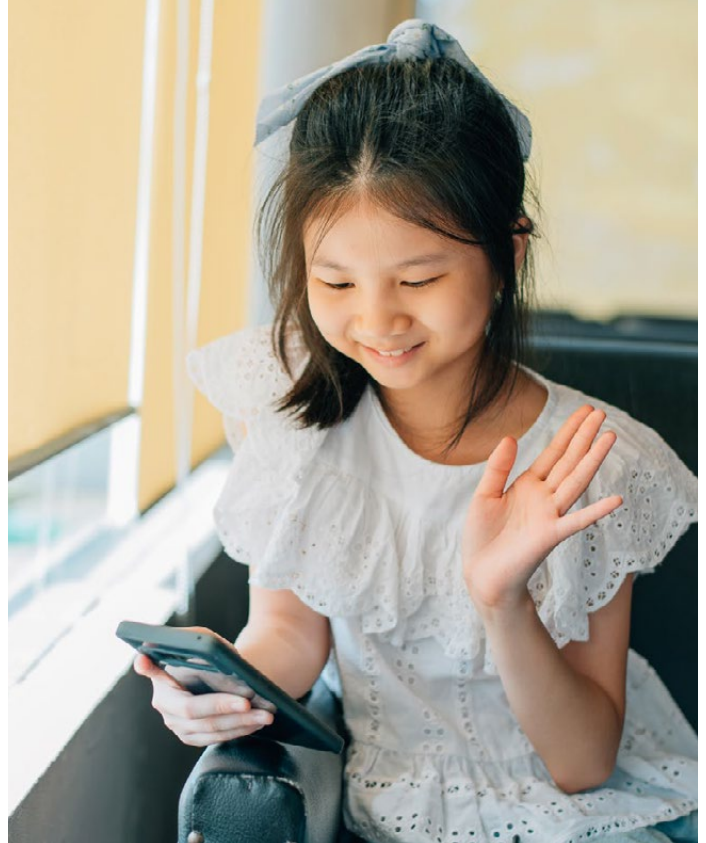


# ਆਓ ਗੱਲ ਕਰੀਏ...

## ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਦਦ ਲਈ ਕੁਝ ਢੰਗ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ:

- **ਜੁੜੇ ਰਹੋ:** ਕੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਚਿੱਠੀ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਚੈੱਟ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- **ਘਰ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ:** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੇੜਲੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਰੱਖਣ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ, ਇੱਕ ਸਿਰਗਾਣਾ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਤਸਵੀਰ।
- **ਇੱਕ ਨਿੱਤਨੇਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ:** ਘਰ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਮ ਵਾਂਗ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਜਾਂ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ। ਨਿੱਤਨੇਮ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- **ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ:** ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੌਣ ਵੇਲੇ। ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੀ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।
- **ਵਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋ:** ਘਰ ਵਿੱਚ ਨੋਟਸ ਭੇਜੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਬਾਹਰ ਇੱਕ ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
- **ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ:** ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਪਾ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਲਈ ਖੇਡਣ, ਆਰਟ ਬਣਾਉਣ, ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।



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