Surrey Schools
LEADERSHIP IN LEARNING

Tel: 604.596.7733
www.surreyschools.ca

ਸੋਗ ਜਾਂ ਅਵਸੋਸ ਵੇਲੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ

Grief: Assisting Children through loss

ਸੋਗ ਜਾਂ ਅਵਸੋਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰਾਂ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪੌੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ । ਗਮ ਦੇ ਅਸਰ ਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਵੇਰਵਾ ਜਾਂ ਸੂਚੀ ਨਹੀਂ । ਗਮ ਵੇਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਓਪਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਪਰਤਦੇ ਹਨ ।

ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ: ਸੋਗ ਦੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਘਟਾਓਣ ਲਈ, ਕਈ ਵਾਰ ਸੋਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨੀ । ਦੁੱਖ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨਾਂ ਠੀਕ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਲੰਬੇ ਸਮੇ ਤੱਕ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਕਈ ਦਿਮਾਗੀ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਗੁੱਸਾ / ਦੋਸ਼: ਜਦੋਂ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਸਮਰਥ ਸਮਝੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਆਂਓਂਦੇ ਹਨ । ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕਿਓਂ ਹੋਇਆ ? ਰੱਬ ਨੇ ਇਹ ਕਿਓਂ ਹੋਣ ਦਿੱਤਾ ? ਇਹ ਮੇਰੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਕਿਓਂ ਹੋਇਆ ? ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ ਸਧਾਰਣ ਹੈ । ਲੇਕਿਨ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਅਸਲੀ ਕਾਰਣ ਕੀ ਹੈ, ਓਹ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਲਾਭਵੰਦ ਪਾਸੇ ਲਾਓ: ਕਸਰਤ ਵਲ, ਡਾਇਰੀ ਆਦਿ ਲਿਖਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ।

ਪਛਤਾਵਾ ਜਾਂ ਓਦਾਸੀ : ਇਹ ਵੀ ਪਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਰੋਣ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕਲੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ, ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਨਿਢਾਲ ਹੋਏ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਦੇ ਨਾਂ ਆਂਓਣ ਨਾਲ । ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹੌਸਲਾ ਦਿਓ । ਯਕੀਨ ਦੁਆਓ ਕਿ ਰੋਣਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਡੂੰਘੀ ਓਦਾਸੀ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ । ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਨਾਂ ਕੋਈ ਸਾਧਿਨ ਬਣਿਆ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ । ਡਾਇਰੀ ਵੀ ਲਿਖੋ ।

ਦਿਮਾਗੀ ਸੌਦਾ: ਇਹ ਇੱਕ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓਣ ਦਾ ਢੰਘ ਹੈ । ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤੇ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਕਿਓਂ ਦਾ ਸਵਾਲ ਓਠਾਓਣ ਇਸ ਹਾਲਿਤ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ । ਜੋ ਹੋਇਆ ਓਹ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ । ਇਸ ਲਈ ਮੁਸੀਬਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਹੋਣਾ ਹੈ ।

ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰਨਾ: ਇਸ ਹਾਲਿਤ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਿਆਂ ਜਾਂਦਾ । ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਭਾਣਾ ਮੰਨਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਭਾਣੇ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਜਾਂ ਦੁੱਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਸਗੋਂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੋ ਹੋਇਆ ਸੀ ਓਹ ਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੀ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਇਕ ਸੀ ।

ਦੁੱਖ ਦੌਰਾਨ 6 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਕੀ ਚਿੰਨ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਖਤਰੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਵੱਧਦੇ ਹਨ । ਓਹ ਆਪਣੀਆਂ ਪਿਆਰ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਿਆਲੀ ਡਰ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਦੇਣਾ, ਤ੍ਰਵਕ ਕਿ ਓਠੱਣਾ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕਿ ਫੜਨਾਂ ਇਸ ਦੇ ਚਿੰਨ ਹਨ । ਕੋਈ ਘਟਨਾ ਅੱਗ ਨਾਲ, ਹਵਾ, ਬਿਜਲੀ ਜਾ ਹੜ੍ਹ ਨਾਲ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਫਿਰ ਹੋਏਗੀ । ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਂ ਸੁਭਾਅ ਪ੍ਰਗਟਣਗੇ ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਰ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਨਾ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ, ਧਿਆਨ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਓ । ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਣੋ । ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਡਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਹੌਸਲੇ ਵਾਲਾ ਬਣਨ ਲਈ ਨਾ ਪ੍ਰੇਰੋ । ਓਸ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ ਲਾਈਟ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰੋ । ਡਰ ਅਤੇ ਭਓ ਦੇਰ ਨਾਲ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਖੁਲ੍ਹੀ ਗਲਬਾਤ ਕਰੋ, ਬੱਚਾ ਜੋ ਨਾ ਸਮਝੇ ਓਸ ਨਾਲ ਵੀ ਡਰ ਵਧੱਦਾ ਹੈ । ਦੱਸੋ ਕਿ ਡਰਨਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਡਰ ਨੂੰ ਨਜਿਠੱਣ ਦੀ ਤਜ਼ਵੀਜ਼ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ ।

ਰਾਤ ਦੇ ਵੇਲੇ ਦਾ ਭਓ ਸਮਝਣਾ: ਦੁੱਖ ਸਮੇਂ ਬੱਚਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਬਾਪ ਨੇ ਜੁਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ । ਫਿਰ ਭਿਆਨਕ ਸੁਪਨੇ ਆਂਓੱਦੇ ਹਨ ਜੋ ਓਹਨਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਸਬਧੰਤ ਹਨ । ਓਹਨਾਂ ਲਈ ਸੁਪਨੇ ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਜਾਂ ਬੀਤੀ ਘਟਨਾ ਸੱਚ ਹੈ ।

ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰੋ । ਰਾਤ ਦੀ ਸੁਰਿਖਅਤਾ ਦਾ ਯਕੀਨ ਦਿਓ । ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਨੱਠਣ ਭੱਜਣ ਲਈ ਪਰੇਰੋ । ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰੋ । ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਕਾਰੋਵਾਰ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰੋ । ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਬਿਸਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਵਾਪਿਸ ਸੁਲਵਾ ਆਓ । ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੁੱਲਾ ਅਤੇ ਨਾਈਟਲਾਈਟ ਜਗਾ ਕਿ ਰੱਖੋ । ਨਾਲ ਲੇਟ ਜਾਓ ਅਗਰ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਟਿਕ ਰਿਹਾ । ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਓਹਾਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਤਬਦੀਲੀ ਆਏ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਲਓ ।

ਦੁੱਖ ਦਾ ਦਰਦ ਕਦੋਂ ਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਦੁਰਘਟਨਾ ਦਾ ਅਸਰ ਸਭ ਓਪਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਸ਼ਾਤਮਈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਹਲਚਲ ਓਠ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਭਰੀ ਘਟਨਾ ਦੇਖ ਕਿ ਜਾਂ ਸੁਣ ਕਿ ਅਕਸਰ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਓਦਾਸੀ ਵਿੱਚ ਖੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਘਟਨਾਂ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਈ ਜਾਏ ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ।

ਸਕੂਲ ਨਾਂ ਆਓਣਾਂ: ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਰਘਟਨਾਂ ਸਦਕਾ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਆਓਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਜਾਂ ਵਰਤਾਓ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ । ਓਹ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਆਓਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰੋ । ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਅਤੇ ਕਾਓਂਸਲਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ।

ਮੌਤ ਅਤੇ ਅਵਸੋਸ: ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ । ਹਲਚਲ ਦੇਖ ਕਿ ਓਹ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲੀ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਆਪਣਾ ਆਪਣਾ ਢੰਘ ਹੈ । ਛੁੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦਿਨਾਂ ਵੇਲੇ ਖਾਸ ਧਿਆਂਨ ਦਿਓ । ਦੁੱਖ ਸਿਰਫ ਓਸ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜੋ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਓਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਖਰੀ ਸਸਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਿਓ । ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਸਮਝਾਓਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਮੌਤ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰ ਵਿਓਹਾਰ ਲਗਾਤਾਰ ਦੀ ਤਰਾਂ ਚਲਣੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਦੀ ਸਗੰਠਨਤਾ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਯਕੀਨ ਬਣਿਆਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਾਂ ਖੋ ਜਾਵੇ । ਧੀਰਜ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਣੋ। ਸਕੰਟ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਪਰੀਵਾਰ ਦੁੱਖ ਵੰਡਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਹੋਸਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਓਪਰ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਦੀ ਸਗਠੰਨਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੀਆਂ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਹੋਰ ਮਦਦ ਦੇ ਵਸੀਲੇ : ਮਦਦ ਕਈ ਪਾਸਿਆ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਾਓਂਸਲਰ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਕਲਿਨਕਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਗੁਰੂਦਵਾਰੇ ਦੇ ਗ੍ਰੰਥੀ ਜੀ ਸਭ ਵਸੀਲੇ ਹਨ । ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਫੋਨ ਤੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ : 604-595-6104