

ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁੱਝ ਤਜਵੀਜ਼ਾਂ

Strategies for parents/guardians to support children through times of grief

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਰਹੋ: ਤੁਸੀਂ ਬੀਤੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤਪਨ ਦਿਖਾਓ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਰਹੋ: ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਲਿਜਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਤਾਬ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਫਿਲਮ ਆਦਿ ਦੇਖਣ ਨਾਲ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਣੋ: ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਸੁਰਿਖਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।
- ਵਿਆਖਿਆ ਦਿਓ: ਜੇ ਹੋਇਆ, ਓਸ ਬਾਰੇ ਠੀਕ ਅਤੇ ਸਧਾਰਣ ਮੁਹਾਵਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਨਾਂ ਝਿਜਕੋ ਕਿ ਓਹਨਾਂ ਦੇ ਹਰ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਨਘੜਤ ਕਹਾਣੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਂ ਦਿਓ।
- ਅਦੰਗਤਾ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਕਰੋ: ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਕਿ ਆਪਣਾ ਸ਼ੱਕ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਚਾਰੇ ਬਣ ਕਿ ਨਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਓ। ਸਗੋਂ ਇਹ ਯਕੀਨ ਦੁਆਓ ਕਿ ਸਭ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।
- ਸਹਾਰਾ ਬਣੋ: ਔਖੇ ਵੇਲੇ ਹੋਸਲਾ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਬਣਨ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਦਰਦ ਘੱਟਦਾ ਹੈ।
- ਦੁਰਘਟਨਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋ: ਇਸ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਵਿੱਡ ਦਰਦ ਜਾਂ ਢੂਹੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਗੇ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਾਂ ਲੱਗਣਾ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਰਹਿਣੀ, ਨੀਂਦ ਨਾਂ ਆਉਣੀ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ
- ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕਾਰੋਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ: ਜਿਤਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਰੋਜ਼ ਦੇ ਧੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕਾਰੋਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਮੀਡੀਏ ਦੀ ਨੁਮਾਇਸ਼ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਰਹੋ: ਟੀ.ਵੀ., ਰੇਡੀਓ ਜਾਂ ਅਖਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਓ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਹੜੇ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਨ।
- ਹੋਰ ਮਦਦ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਲਓ: ਜਦੋਂ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇ ਜਾਂ ਮੁਨਾਸਿਬ ਸਮਝੋ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਪੰਰਕ ਕਰੋ:

ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ:

ਔਪਸ਼ਨਜ਼ ਦੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਸੇਵਾ (ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਸੇਵਾਵਾਂ)	604-584-5811
ਪੀਸ ਆਰਚ ਦੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਸੇਵਾ (ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਸੇਵਾਵਾਂ)	604-538-2522
ਸਰੀ ਹੋਸਪਿਸ ਸੋਸਾਇਟੀ (ਸਾਰੇ ਧਰਮਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ)	604-584-7006
ਵਾਈਟ ਚੈਕ/ਦੱਖਣੀ ਸਰੀ ਦੀ ਹੋਸਪਿਸ ਸੋਸਾਇਟੀ (ਸਾਰੇ ਧਰਮਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾ)	604-531-7484
ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਾਧਨਾ ਲਈ ਡਾਇਵਰਸਿਟੀ ਸੋਸਾਇਟੀ (ਢੁੱਕਦੇ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਸਭਿਆਤਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ)	604-597-0205
ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਦਾ ਆਪਣਾ ਡਾਕਟਰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਾਊਂਸਲਰ	ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਿ ਮਿਲੋ