

ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਅਵਸੋਸ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ

Grief: Assisting children through trauma and loss

(ਸਫਾ ਇੱਕ)

ਦੁੱਖ ਝਲੋਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਹਰ ਇੱਕ ਦੀ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਸਮਝਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਹਰ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਓਪਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਥੱਲੇ ਲਿਖੇ ਕੁਝ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ ਇਕ ਦਰਦ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਇਨਸਾਨ ਦੇ, ਲੇਕਿਨ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਹਰ ਇੱਕ ਲਈ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ:

ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ - ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਦਾ ਦਰਦ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਦੁੱਖ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਹ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਕਿਸੇ ਹਾਦਸੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਦੁੱਖ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਗੁੱਸਾ / ਦੋਸ਼ ਠਹਰਾਉਣਾ - ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਅਸਮਰਥ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਸਵਾਲ ਓਠਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ? ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੋਣ ਦਿੱਤਾ? ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ, ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਰਾਉਣਾ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਥੇ ਸਧਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਖ ਨਾਲ ਭਰੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਵੀ ਆਉਣਾ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗੁੱਸਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਂਭਿਆ ਜਾਵੇ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਵਲ, ਖਿਆਲ ਲਿਖਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਉਦਾਸੀ/ਪਛੁਤਾਵਾ - ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਰੋਈ ਜਾਏਗਾ, ਇਕੱਲਪੁਣੇ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗਾ, ਚੁੱਪ ਰਹੇਗਾ, ਨਿਵਾਲ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਵੇਲੇ ਤਕਲੀਫ ਆਵੇਗੀ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਰੋਣਾ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ ਬੋਲ ਕੇ ਜਾਂ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਦਾਸੀ ਜੇ ਢੂੰਘੀ ਦਿਸੇ ਤਾਂ ਝਟਪਟ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ **ਸੌਂਦਾ ਕਰਨਾ** - ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਦਵਾਰਾ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਹਾਲਤ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਅੱਗੇ ਬੇਨਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀ ਆਏਗੀ। ਭਾਵੇਂ ਕਿਉਂ ਦਾ ਸਵਾਲ ਸਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਥੇ ਜੋ ਹੋਇਆ ਓਹਦੀ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਮਨਣ ਲਈ ਦਿਮਾਗ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਹੋਇਆ ਓਹ ਬਦਲਿਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ - ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਖ ਮਨਣ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਭੁੱਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਸਗੋਂ ਮੰਨਣ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨ ਅੱਗੇ ਤੁਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਤਲਬ ਕਿ ਜੋ ਹੋਇਆ ਓਹ ਸੱਚ ਸੀ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਜਾਂ ਕਸੂਰ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਚੱਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

6 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੁੱਖ ਦੌਰਾਨ

ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭੈ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਖਤਰੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਵੱਧਦੇ ਹਨ। ਓਹ ਆਪਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਂ ਪਿਆਰ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਢੂੰਘੀ ਨੇੜਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਓਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਖਿਆਲੀ ਡਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਓਹ ਕਈ ਵਾਰ ਬਿਸਤਰ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਤਵ੍ਹਕ ਕਿ ਉਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਫੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਅਗਰ ਕੋਈ ਘਟਨਾ ਅੱਗ, ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ, ਹੜ੍ਹ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ ਨਾਲ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਓ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਫਿਰ ਹੋਏਗਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਓਹ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਨਿਗਾਹ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਜਾਂ ਚਿਤਚਿਤਾ ਸੁਭਾਅ ਦਿਖਾਉਣਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਰ ਭਓ, ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਗਲਤ ਹੋਣ, ਓਹਨਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਡਰਨਾਂ ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੋ ਵੀ ਬੱਚੇ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਓਹ ਸੁਣੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਡਰ ਜਾਂ ਹੌਸਲੇ ਵਾਲੇ ਬਣਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਓਸ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ ਲਾਈਟ, ਟੌਰਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰੋ। ਡਰ ਭਓ ਦੇਰ ਨਾਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਖਾਸ ਕਰ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਖਤਰਨਾਕ ਸਮਝੇ। ਜੋ ਹੋਇਆ ਓਹ ਸਮਝਾਓ। ਜੋ ਨਾਂ ਸਮਝ ਆਵੇ ਓਸ ਨਾਲ ਵੀ ਡਰ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਖੁਲ੍ਹੇ ਤੌਰ ਓਪਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰੋ। ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਦਿਓ ਕਿ ਡਰਨਾਂ ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਡਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਲੇਕਿਨ ਓਸ ਡਰ ਨਾਲ ਫਿਰ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਨਿਪਟਦੇ ਹੋ ਵੀ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਅਵਸੋਸ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਸਫਾ ਦੋ)

Grief: Assisting children through trauma and loss

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰਾਤ ਦੇ ਵੇਲੇ ਦੇ ਭਓ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਦੁੱਖ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਜੁਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭਿਆਨਕ ਸਪਨੇ ਵੀ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਭਿਆਨਕ ਜਾਨਵਰ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਉਹ ਅਸਲੀ ਹੀ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰੋ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰਿਖਅਤਾ ਦਾ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਓ। ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਕਸਰਤ ਰਾਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੱਠਣ ਭੱਜਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਚਿੰਤਾ ਘੱਟਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੌਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲਗਾਤਾਰ ਰੱਖੋ। ਅਗਰ ਬੱਚਾ ਬਿਸਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਿਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਉਹਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਸੁਲਾ ਦਿਓ। ਰੋਂਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੌਂਸਲਾ ਦਿਓ, ਨਾਈਟਲਾਈਟ ਚਲਾ ਕੇ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੁਲ੍ਹਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਅਗਰ ਬੱਚਾ ਘਬਰਾ ਕੇ ਉਠਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਅਸਲੀਅਤ ਅਤੇ ਖਿਆਲੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ, ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਨਾਲ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਅਗਰ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਂ ਆਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਲਓ।

ਦੁੱਖ ਦਾ ਦਰਦ ਕਦੋਂ ਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਵੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਅਸਰ ਸਭ ਉਪਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸੁਰਖਿਆ ਵਾਲਾ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹਲਚਲ ਮੱਚ ਉਠਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਜਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਅਕਸਰ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਸਧਾਰਣ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ।

ਸਕੂਲ ਨਾ ਆਉਣਾ - ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਆ ਕੇ ਠੀਕ ਵਰਤਾਓ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਉਹ ਸਕੂਲ ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਕਤ ਸਕੂਲ ਆਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰੋ। ਉਸ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਾਊਂਸਲਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮੌਤ ਅਤੇ ਅਵਸੋਸ

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸ ਦਿਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲੀ ਸਵਾਲ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝ ਕੇ ਹੋਰ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰੋ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜੇ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਦੁੱਖ ਉਸਨੂੰ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਚੁੱਪ ਹੈ ਉਹ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਅਵਸੋਸ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਆਪਣਾ ਆਪਣਾ ਢੰਗ ਹੈ। ਛੁੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਜਨਮਦਿਨਾਂ ਵੇਲੇ ਮਿ੍ਤ੍ਰ ਦੀ ਯਾਦ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਖਰੀ ਸਸਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਿਓ। ਜੇ ਵੀ ਕਾਰਵਾਈ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਾ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਸਰਾ ਵੀ ਇਸ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੋ ਜਾਏਗਾ, ਇਸ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮੌਤ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਯਾਰੀ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੰਗਠਨਤਾ ਦਾ ਯਕੀਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਣਿਆ ਰਹੇ।

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ - ਸਕੰਟ ਸਮੇਂ ਅਕਸਰ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਔਖੇ ਹਨ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਵਟਾਂਓਂਦੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਲੋਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨਾਂ ਕਰ ਲੈਣ। ਠੀਕ ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਯਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ, ਸਕੂਲ ਨਰਸ, ਗੁਰਦੁਵਾਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਗਿਆਨੀ ਜੀ, ਸਕੂਲ ਕਾਊਂਸਲਰ ਜਾਂ ਇਸ ਫੋਨ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ: 604-596-9325.