

ਸੋਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਚਿੱਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ

Grief: Assisting teenagers through loss

ਦੁਰਘਟਨਾ ਦਾ ਅਸਰ ਹਰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਉਪਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਸੋਗ ਨੂੰ ਸਹਿ ਲੈਣ ਲਈ ਵੀ ਹਰ ਇੱਕ ਦਾ ਆਪਣਾ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਬਚਿੱਆਂ ਲਈ, ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੰਘਣ ਲਈ ।

ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ : ਸੋਗ ਦੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਕਈ ਵਾਰ ਸੋਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਾਂ ਕਰਨੀ । ਦੁੱਖ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਕਈ ਦਿਮਾਗੀ ਮੁਸ਼ੀਬਤਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਗੁੱਸਾ/ਦੋਸ਼: ਜਦੋਂ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਸਮਰਥ ਸਮਝੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ? ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਕਿਉਂ ਹੋਣ ਦਿੱਤਾ? ਇਹ ਮੇਰੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ? ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ ਵੀ ਸਧਾਰਣ ਜਹੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਅਸਲੀ ਕਾਰਣ ਕੀ ਹੈ, ਉਹ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਫਿਰ ਸਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਲਾਭਵੰਦ ਰਹੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ, ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣਿਆਂ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ।

ਪਛਤਾਵਾ/ਉਦਾਸੀ: ਇਹ ਵੀ ਕਈ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰੱਖਣਾ, ਚੁੱਪ ਰਹਿਣਾ, ਨਿਵਾਲ ਹੋਏ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣੀ । ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਦਿਓ । ਯਕੀਨ ਦੁਆਉ ਕਿ ਰੋਣਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਢੂੰਘੀ ਉਦਾਸੀ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ । ਲੇਕਿਨ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਆਪਣਾ ਆਪ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਰਹੇ । ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣੀ ਵਧੀਆ ਦੁਆਈ ਹੈ ।

ਦਿਮਾਗੀ ਸੌਦਾ: ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਕਿਉਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨੀ। ਲੇਕਿਨ ਇਹਨੂੰ ਛੱਡ ਕਿ ਜੋ ਹੋਇਆ ਉਹਨੂੰ ਮੰਨਣ ਨਾਲ ਹੀ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਝੌਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰਨਾ: ਇਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਭਾਣਾ ਮੰਨਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਭਾਣੇ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਸਗੋਂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਹੋਇਆ ਦਰਦਨਾਕ ਸੀ ਅਤੇ ਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੀ ।

ਆਤਿਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀਆਂ ਵਿਚਾਰਾਂ: ਜਦੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਚਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਲੋਂ ਪਰਗਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਮਸਲਾ ਗੰਭੀਰ ਹੈ । ਬੱਚੇ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਸਮਰਥ ਜਾਂ ਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪੈਣ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਘਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਸਭ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣਿਆਂ ਤੋਂ ਇਕੱਲਪੁਣੇ ਵਿੱਚ ਘੁਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ, ਰੁੱਖਾਪਨ ਦਿਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਖਾਣਾਂ ਅਤੇ ਸੌਣਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਗਲਤ ਫੈਸਲੇ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੰਡਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਕਹਿ ਦੇਣਾ ਕਿ ਸਭ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ, ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਇਸ ਨੰਬਰ ਉਪਰ ਫੋਨ ਕਰੋ: 604-951-8855.

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਕਿਉਂਕਿ ਸੋਗ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾਂ ਵਾਪਰਣ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਮਗਰੋਂ ਤੱਕ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮਦਦ ਵੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਉਪਰ ਦੁਰਘਟਨਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਮ ਮਗਰੋਂ ਕਾਫੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸੋਗ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘ ਰਹੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ। ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਬਜਾਇ ਕਿ ਕੋਈ ਨਸੀਹਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਖਾਸ ਦਿਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਮ ਦਿਨ ਜਾਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁਰਘਟਨਾਂ ਦਾ ਸਾਰਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਫਿਰ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ।

ਕਦੇ ਵੀ ਗੁਜ਼ਰੇ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੇ ਨਾ ਝਿਜਕੋ। ਨਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਸੋਗ ਵਿੱਚ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਬੱਚਾ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੇ, ਕਰਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸੁਣੋ।

ਸੋਗ ਵੇਲੇ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਨਾ ਆਵੇ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਜਿਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਗ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਓਪਰ ਬੀਤ ਰਹੀ ਔਖੀ ਘੜੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਹੌਂਸਲਾ ਦਿਓ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣਾ:

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪਿਆਰਾ ਵਿੱਛੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਓਂਕਿ ਬੱਚੇ ਸਦਾ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਓਹ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਦੀਵਝੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਓਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਅਚਾਨਕ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਓਹਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਭੰਵ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਓਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਹਾਰ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੁੱਖ ਦਾ ਪਰਗਟਾਵਾ ਕਈ ਵਾਰ ਠੀਕ ਢੰਘ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ।

ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਵਕਤ ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ:

- ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਪੁਣੇ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਸਰੀਰਕ ਦਰਦਾਂ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨੀ - ਸਿਰ ਦਰਦ, ਵਿੱਡ ਦਾ ਦਰਦ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਝੱਟਪੱਟ ਖਿਜੂ ਜਾਣਾ
- ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ - ਓਦਾਸੀ, ਖਿੱਚੋਤਾਣ ਪਈ ਰਹਿਣੀ, ਘਬਰਾਹਟ ਰਹਿਣੀ ਅਤੇ ਆਤਮਘਾਤ ਦੀਆਂ ਸੋਚ
- ਸਮਾਜ ਵਿਰੋਧੀ ਵਤੀਰਾ - ਚੋਰੀ ਕਰਨੀ, ਕੁੱਟਣਾ ਮਾਰਨਾ, ਗਲਤ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ - ਸਕੂਲ ਨਾਂ ਜਾਣਾ, ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਘਸਮਾਣ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕਲਾਸ ਫੇਲ ਹੋ ਜਾਣੀ

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਸਦਾ ਲਈ ਹੋਵੇ ਲੇਕਿਨ ਇਹ ਹਨ ਕੁੱਝ ਲੱਛਣ ਜੋ ਧਿਆਨ ਮੰਗਦੇ ਹਨ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ: ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਵੇਲੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਇੱਕ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦੇ ਸ਼ਾਝੀ ਬਣ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਡੀ ਕਿਸ ਨੂੰ ਪਰਵਾਹ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਤਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਨਾ ਗੁਆਓ। ਕਿਓਂਕਿ ਆਪਣਿਆਂ ਦਾ ਦੁੱਖ ਵੀ ਆਪਣਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੋਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾ ਗੁਆ ਬੈਠੋ।

ਮਦਦ ਦੇ ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ:

ਦੁਰਘਟਨਾਂ ਦਾ ਦੁੱਖ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿੱਧੇ ਦੁਰਘਟਨਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਮਦਦ ਕਈ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਲੈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਕਲਿਨਿਕਾਂ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਤੇ ਗੁਰਦੁਵਾਰੇ ਦੇ ਗ੍ਰੰਥੀ ਸਾਹਿਬਵਾਨ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਗਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਟੂਡੈਂਟ ਸੁਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: 604-596-9325.

(ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਿਚਮੰਡ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟਰਿਕਟ ਦੇ ਇਕ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚੋਂ ਲਈ ਗਈ ਸੀ)