

## ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁੱਝ ਤਜਵੀਜ਼ਾਂ (Strategies for Parents/Guardians to Support Children)

ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਰਹੋ - ਤੁਸੀਂ ਬੀਤੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤਪਨ ਦਿਖਾਓ ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਰਹੋ - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਤਾਓ । ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਨ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਪਾਓਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਿਨੇਮਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫਿਲਮ ਆਦਿ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਵੇ ।

ਸੁਣੋ - ਇੱਕ ਤਨੋ ਮਨੋ ਸੁਰਿਖੱਅਤ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ ।

ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ - ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਠੀਕ ਮੁਹਾਵਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੀਤੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ । ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਨਾਂ ਝਿਜਕੋ ਕਿ ਓਹਨਾਂ ਦੇ ਹਰ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਮਨਘੜਤ ਕਹਾਣੀ ਨਾ ਬਣਾਓ ।

ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰੋ - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਭਰੋਸਾ ਲੈ ਕਿ ਆਪਣਾ ਸ਼ੱਕ ਦੂਰ ਕਰਨਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਚਾਰੇ ਬਣਕੇ ਨਾ ਦੱਸੋ ਸਗੋਂ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਾਂ ਸਾਰੇ ਠੀਕ ਠੀਕ ਗੁਜ਼ਰਾਂਗੇ ।

ਹੌਂਸਲਾ ਦਿਓ - ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਹੌਂਸਲਾਂ ਅਤੇ ਜੁਬਾਨੀ ਹੱਲਾ ਸ਼ੇਰੀ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ।

ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ - ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ ਓਪਰ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦੂਹੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਗੇ । ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲਗਣੀ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਰਹਿਣੀ, ਨੀਂਦ ਨਾਂ ਇਤਿਆਦਿਕ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਖੜੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਅਗਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਲਵੋ ।

ਰੋਜ਼ ਦੀ ਕਾਰੋਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ - ਜਿਤਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਧੰਧਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ । ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਚਲਾਈ ਤੋਂ ਵੀ ਧਰਾਸ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ।

ਮੀਡੀਏ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇਸ਼ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੱਲੋ - ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀ.ਵੀ, ਰੇਡੀਓ ਜਾਂ ਅਖਬਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਤੋਂ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਕਰ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ।

ਹੋਰ ਮਦਦ ਨੂੰ ਚੁੱਛੋ - ਜਦੋਂ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਇਹਨਾਂ ਨੀਚੇ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਵਾਦਾਰ ਏਜੰਸੀਆ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ :

ਸਰ੍ਹੀ ਕਮਿਓਨਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਦਿਮਾਗੀ ਸਲਾਹ ਲਈ )	604 - 584 - 5811
ਪੀਸ ਆਰਚ ਕਮਿਓਨਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਦਿਮਾਗੀ ਸਲਾਹ ਲਈ )	604 - 538 - 2522
ਐਪਸਨਜ਼ (ਪਰੀਵਾਰਿਕ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਲਾਹ )	604 - 591 - 1185
ਸਰ੍ਹੀ ਡੈਲਟਾ ਇਮਿਗਰੇਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ)	604 - 597 - 0205
ਵਿਕਟਿਮ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ)	604 - 599 - 7600
ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਾਓਂਸਲਰ	ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਫੋਨ ਮਿਲ ਹੀ ਸਕਦੇ ਹਨ ।