

**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 ਪ੍ਰਾਸਾਰਿਤ 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