

ਕਰੋਨੋਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਬੱਚੇ ਤਣਾਅ ਬਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਨਾਲ ਚਿੰਬੜਣਾ, ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਹੋਣਾ, ਪਿੱਛੇ ਹੱਟਣਾ, ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਣਾ, ਬਿਸਤਰਾ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨਾ ਆਦਿ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿਓ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨਾ, ਦਿਆਲਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦੇਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਨਿੱਤਨੇਮਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਬਕਾਇਦਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਨਿੱਤਨੇਮਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਸੂਚੀਆਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ/ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਠੱਥ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ, ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਹੁਣ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਛੂਤ ਲੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸੇ ਯੋਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਜੀਅ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਵੱਖ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਵੱਖ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣਾ) ਤਾਂ ਬਕਾਇਦਾ ਸੰਪਰਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ) ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਵਸੀਲੇ: World Health Organisation

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf>

National Workforce Centre for Child Mental Health (NWC) ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਾਸਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਹਿਯੋਗ (National Support for Child and Youth Mental Health Program) ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

September, 2020 | Punjabi

ਅੱਜ ਹੀ ਸਾਡੇ ਵੱਖ ਹੱਥ ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

Emerging
minds.
com.au


emerging
minds®