

ਗਰਭ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ  
ਬਾਅਦ ਭੈਣ/ਭਰਾ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ



ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਐਂਡ ਇੰਨਫੈਂਟ ਲੋਸ  
(ਗਰਭ ਅਤੇ ਬਾਲ ਮੌਤ)  
ਨੈੱਟਵਰਕ

 **Sunnybrook**  
PREGNANCY AND  
INFANT LOSS NETWORK

ਗਰਭ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ  
ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ  
ਭੈਣ/ਭਰਾ ਨੂੰ  
ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ

“ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ  
ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਹਾਜ਼ਿਰ ਹਾਂ।”

ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਐਂਡ ਇੰਨਫੈਂਟ ਲੇਸ (ਗਰਭ ਅਤੇ ਬਾਲ ਮੌਤ) ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀਆਂ ਹਾਣੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਫਤ ਸਹਿਯੋਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸੇਵਾ ਤੱਕ ਪਹੰਚਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇੰਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

**ਫੋਨ:** 1-888-303-PAIL (7245)

**ਈ-ਮੇਲ:** [pailnetwork@sunnybrook.ca](mailto:pailnetwork@sunnybrook.ca)

**ਵੈੱਬਸਾਇਟ:** [pailnetwork.ca](http://pailnetwork.ca)

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ (ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਨਰਸ)

**ਫੋਨ:**

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

**ਫੋਨ:**

ਤੁਹਾਡਾ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ,  
ਪਾਦਰੀ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਡਰ, ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ

**ਫੋਨ:**

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਿਯੋਗ ਟੀਮ

**ਫੋਨ:**

ਸਥਾਨਕ ਸੰਕਟ ਹੈਲਪਲਾਇਨ

**ਫੋਨ:**

# ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਸਥਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗਰਭ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਝੱਲਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹਾਈ , ਆਨਲਾਈਨ, ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਿਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪੇਲ (PAIL) ਨੈੱਟਵਰਕ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਲੋਂਗ ਟਰਮ ਕੇਅਰ, ਉਦਾਰ ਦਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਿਤ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਸੇਗਰਸੁਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ।

ਸਾਡੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਜਾਂ ਦਾਨ ਦੇਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਜਾਓ

**ਫੋਨ:** 1-888-303-PAIL (7245)

**ਈ-ਮੇਲ:** [pailnetwork@sunnybrook.ca](mailto:pailnetwork@sunnybrook.ca)

**ਵੈੱਬਸਾਇਟ:** [pailnetwork.ca](http://pailnetwork.ca)

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੇ ਮਕਸਦ ਲਈ ਹੈ, ਇਹ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਇੱਛਿਤ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਪੂਰੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ, ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਖੋਜ ਜਾਂ ਗਿਆਨ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਦੇਣ ਲਈ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਲਿੰਗ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਅ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਸ ਪੂਰੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ, ਕਈ ਵਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬਨਾਮ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ)। ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਜਾਂ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਪੇਲ (PAIL) ਨੈੱਟਵਰਕ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ 'ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ' ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਭਰਾ-ਭੈਣ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਤਲਬ ਜਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਣਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਕਿਸੀ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋਵੇ।

# ਧੰਨਵਾਦ ਅਤੇ ਸਮਰਪਣ

ਪੇਲ (PAIL) ਨੈਟਵਰਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਲਾਭ ਲਈ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ।

ਪੇਲ (PAIL) ਨੈਟਵਰਕ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦਾ ਲੇਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸੀਲੀਯ ਈਟਨ ਰਸੱਲ (Ceilidh Eaton Russell ) ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇਗਾ।

ਸੀਲੀਯ ਈਟਨ ਰਸੱਲ, ਪੀ ਐਚ ਡੀ (ਸੀ), ਸੀਸੀਐਲਐਸ(CCLS) - ਸੀਲੀਯ ਈਟਨ ਰਸੱਲ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਚਾਈਲਡ ਲਾਈਫ ਮਾਹਰ (Certified Child Life Specialist) ਹੈ। 2001 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਸੀਲੀਯ ਦਾ ਕਲੀਨਿਕਲ ਕੰਮ, ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ, ਮਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ, ਪਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਹਰ ਦਿਨ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

# ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਕੀ ਪਾਓਗੇ

## ਭੂਮਿਕਾ

ਇਸ ਗਾਈਡ ਤੋਂ ਕੀ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਏ	11
ਸ਼ਬਦ, ਅਰਥ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼ਬਦ	14
ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਦੁੱਖ	17
2 -4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ	21
5-8 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ	22
8 - 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ	23
13 -18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ	25

## ਆਮ ਸਵਾਲ

ਆਮ ਸਵਾਲ	27
“ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?”	28
“ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਵੇਗੀ?”	30
“ਕੀ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਸਮਝ ਸਕੇਗਾ?”	31
“ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?”	33
ਗੱਲ-ਬਾਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ	33
ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ	34
ਵਰਤਣ, ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਨਾ ਵਰਤਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ	37
ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਨੋਟ	40

ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨਾ: 5 ਸੀਜ਼ (C's)

ਕੀ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਪਕੜ (ਲਗ)ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?	42
ਕੀ ਇਹ ਮੇਰੇ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ ਹੈ?	43
ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?	44
ਮੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ?	45
ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?	46

ਅਚਨਚੇਤ ਪਲ	47
ਅੱਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ	50
“ਇਹ ਬਾਹਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਵੇਗਾ?”	52
“ਕੀ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਵੇਗਾ?”	52
“ਕੀ ਮੇਰੀ ਵੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ?” ਜਾਂ “ਕੀ[ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ]	
ਬੱਚਾ ਵੀ ਮਰ ਜਾਵੇਗਾ?”	53
“ਕੀ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਵੱਡੀ ਭੈਣ ਜਾਂ ਵੱਡਾ ਭਰਾ ਹਾਂ?”	54
“ਤੁਹਾਡਾ ਅਗਲਾ ਬੱਚਾ ਕਦੋਂ ਹੋਵੇਗਾ?”	56
ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ, ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ	57
ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਡਰਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ	58
ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ	59
ਬੱਚੇ: ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਅਤੇ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ	60
ਸੁਨੇਹੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨਾ	63
ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ	65
ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ : ਜੀਵਨ ਭਰ ਦਾ ਸਫ਼ਰ	66
ਕੀ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ?	67
ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ	69





# ਭੂਮਿਕਾ

ਇਸ ਗਾਈਡ ਤੋਂ ਕੀ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਏ

ਸੋਗਰਸਤ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬਣਾਈ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜੀਜ਼ ਨਾਲ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰਭ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਫਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਐੱਖਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਹੋਰ ਵੀ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਐੱਖਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਸਵਾਲ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗਰਭ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਬਾਲਗ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਹਿਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਗੇ।

ਕੁਝ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਗਰਭ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਹੁੰਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦਾ ਅਤੇ ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਵਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

# ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਐੱਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਪਰ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਨਾ ਦੱਸਣਾ ਉਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ (ਅਤੇ ਸਾਡੇ) ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੇਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਈਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਵੀ ਕਈ ਉਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਾਲਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੀਬਰ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ, ਨਾਮ ਦੇਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ, ਜੋ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੇਗਾ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ (ਜੋ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ) ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਾਂ (ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ) ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ।
- ਬੱਚੇ “ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਉਹ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਮਿੰਟ ਖੁਸ਼।
- ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਅਚਨਚੇਤ ਪਲਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਜਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫੇਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅਚਨਚੇਤ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਟਿੱਪਣੀ) ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਅਚਾਨਕ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵਿਕਸਤ ਹੋਏਗਾ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਮਝ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਖ ਕਈ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਨਹੀਂ। ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਚੱਕਰ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੀ ਸਮਝ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ, ਸਪੱਸ਼ਟ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜਾਂ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਕੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।**
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਦੇ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਖਣਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ।

# ਸ਼ਬਦ, ਅਰਥ, ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਸ਼ਬਦ

## ਪਿਛਾਂਹ ਜਾਣਾ

ਪਿਛਾਂਹ ਜਾਣਾ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਬੱਚਾ, ਕੁਝ ਕੰਮ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, 'ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਜਾ ਕੇ' ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਜਿਹੜਾ ਪਹਿਲਾਂ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣਾ ਜਾਣਦਾ ਸੀ, ਬਿਸਤਰੇ ਗਿੱਲੇ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਬੱਚੇ ਜੋ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਲਦਾ ਸੀ, ਵਾਪਸ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇ ਬਿਨਾਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਮੁੜ ਉੱਭਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ (Resilience)

ਮੁੜ ਉੱਭਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

## ਗਰਭਪਾਤ

ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ (ਗਰਭ ਜਾਂ ਭਰੂਣ) ਜਾਂ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਗਰਭ-ਕਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਭ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ।

## ਮੁਰਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ (stillbirth)

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੰਮਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦਾ ਵਜਨ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ 500 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ (ਜਿਸਨੂੰ ਇੰਟਰਾਯੂਟਰੀਨ ਮੌਤ (intrauterine death) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ), ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ (ਲੈਬਰ) , ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ।

## ਬਾਲ ਮੌਤ

ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ।

## ਗਰਭ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

ਗਰਭ-ਧਾਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ ਤੇ ਗਰਭ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਗਰਭਪਾਤ ਵੱਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਮੁਰਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ (stillbirth) ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਖ

ਦੁੱਖ, ਮੌਤ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਜਵਾਬ ਹੈ।  
ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਰੀਰਕ, ਵਿਹਾਰਕ, ਸਮਾਜਕ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਅਤੇ  
ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੱਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਮਨਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੋਮਲ ਸ਼ਬਦ

ਇੱਕ ਕੋਮਲ ਸ਼ਬਦ (euphemism) ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ  
ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ  
ਵਧੇਰੇ ਨਾਗਵਾਰ ਜਾਂ ਕਠੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ  
“ਮਰ ਗਿਆ” ਦੀ ਬਜਾਏ “ਚਲਾ ਗਿਆ” ਜਾਂ “ਸੌਂ ਰਿਹਾ ਹੈ” ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ।



# ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਦੁੱਖ



# ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਦੁੱਖ

ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਹੇ ਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਾਲਗ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਉਦਾਸੀ, ਗੁੱਸਾ, ਇਕੱਲਤਾ, ਪਛਤਾਵਾ, ਸੁੰਨਾਪਣ, ਅਤੇ ਉਲਝਣ। ਪਰ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੀਬਰ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ, ਨਾਮ ਦੇਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਹੰਝੂ
- ਭੜਕਨਾ
- ਖਾਣ, ਸੌਣ ਜਾਂ ਪਖਾਨਾ ਜਾਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ
- ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦਰਦ

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਛੋਟੇ, ਜਾਂ ਸੰਬੰਧਤ ਨਾ ਲਗਣ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਲਝਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ (ਜੋ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ) ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ (ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ) ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਵਿਹਾਰ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਅਜਿਹੇ ਵਿਹਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਲਣ, ਸੰਗੀਤ, ਕਲਾ, ਨਾਟਕ, ਖੇਡ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ।

ਬੱਚੇ "ਟੁਕੜਿਆਂ" ਵਿੱਚ ਸੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਉਹ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਮਿੰਟ ਖੁਸ਼। ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਮੌਤ ਅਤੇ ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਅਭਿਨੈ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਡਰਾਇੰਗ ਕਰਕੇ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਦੋਂ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜੋ ਉਹ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵਿਕਸਤ ਹੋਏਗਾ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਗਰਭ

ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਮਝ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਦੁੱਖ ਜੋ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਮੁੜ ਮੁੜ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਿਛਾਂਹ ਜਾਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਦੋਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਛੋਟਾ ਸੀ। ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਚੱਕਰ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੀ ਸਮਝ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ:

- ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਮਝ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂ ਸਮਝਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕੋ ਸਵਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੁੱਛ ਕੇ, "ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?", ਜਾਂ, "ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭਾਗ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮੈਂ ਅਜੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ?", ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਣਗੇ ਜਾਂ ਕਹਿਣਗੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਬਿਆਨ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕਹਿ ਦੇਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੌਕਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ ਉਹ ਠੀਕ ਹਨ; ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।"

ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ , ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ "ਠੀਕ ਕਰਨ" ਅਤੇ "ਮਦਦ ਕਰਨ" ਦੇ ਵਿੱਚ ਦਾ ਫਰਕ ਸਿਖਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੈ।  
**ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ:**

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹਾਇਕ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਗੋਡੇ ਤੇ ਰਗੜ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬੈਂਡ ਏਡ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਗੋਡੇ ਦੀ ਰਗੜ ਨੂੰ ਮਿਟਾਏਗਾ ਨਹੀਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਿਟਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਟਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਵੱਲ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

# 2 -4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ

ਇਸ ਉਮਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਕਿ ਮੌਤ ਸਥਾਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਿਹਾਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- "ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ? ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੰਝੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਲਈ ਕਦੋਂ ਆਵੇਗਾ?"
- "ਕੀ ਮੈਂ ਵੀ ਮਰ ਜਾਵਾਂਗਾ/ਗੀ?"

## ਦੁੱਖ ਪ੍ਰਤੀ ਆਮ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ

- ਚਿੰਤਾ
- ਰੋਣਾ
- ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ
- ਚਿੰਬੜਨਾ, ਸਰੀਰਕ ਨੇੜਤਾ ਦੀ ਲੋੜ
- ਗੁੱਸਾ ਦਿਖਾਉਣਾ
- ਅਜਨਬੀਆਂ ਸਮੇਤ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣਾ
- ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਪਿਛਾਂਹ ਜਾਣਾ- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ

## ਤਰੀਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕਸਾਰ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਸਮਾਪਤੀ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।
- ਮੌਤ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ, ਸੱਚੀਆਂ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਵਰਤੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।" ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਮਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। "ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ, ਚਲਾ ਗਿਆ, ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ, ਅਤੇ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ" ਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਲਚਕਵੇਂ ਹੋਵੋ।
- ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਵਿਕਲਪ ਦਿਓ। "ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਲ ਕੱਪ ਜਾਂ ਨੀਲਾ ਕੱਪ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?"
- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪੇਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

# 5-8 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ

ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਾਦੂਈ/ਕਲਪਨਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਲਪਨਿਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਉਤਰਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਠੋਸ ਸੋਚ ਆਮ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਮੌਤ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਉਲਟੇ ਜਾਣ ਯੋਗ (reversible) ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜੁੱਮੇਵਾਰ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ: " ਇਹ ਮੇਰਾ ਕਸੂਰ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਮਰ ਗਿਆ ਹੈ, ਮੈਂ ਗੁੱਸੇ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਸਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚਾ ਨਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ।"

## ਦੁੱਖ ਪ੍ਰਤੀ ਆਮ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ

- ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ , ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਕਿਉਂ, ਕਿਉਂ, ਹੋਰ ਕੋਣ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋਣਾ
- ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਿਆਦਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਬਲ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਕੁਝ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ
- ਪਿਛਲਪੈਰੀ ਵਿਵਹਾਰ (ਬਿਸਤਰੇ ਗਿੱਲੇ ਕਰਨਾ , ਜੁੱਤਿਆਂ ਦੇ ਲੇਸ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ)
- ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ(ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ)

## ਤਰੀਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਮੌਤ ਦੀ ਸੱਚੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸਪਸ਼ਟ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, "ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।" ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਮਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। "ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ, ਚਲਾ ਗਿਆ, ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ, ਅਤੇ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ" ਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਦੇਹਰਾਏ ਗਏ ਪੁਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿਓ
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਵਿਕਲਪ ਦਿਓ। "ਫੈਸਲੀ ਰੂਮ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਅੱਜ ਰਾਤ ਜਾਂ ਕੱਲ੍ਹ ਸਵੇਰੇ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ?"

# 8 – 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ

ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਜੇ ਵੀ ਠੋਸ ਵਿਚਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹੁਣ ਮੌਤ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਸੂਖਮ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਬਣਾ ਲਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੌਤ ਸਥਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਘਾਟਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ।

ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਇਸ ਦੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਇਆ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਤਾਵੇ ਅਤੇ ਅਫਸੋਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਸ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਰਨੀਆਂ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਉਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿ ਜਾਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਜੇ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਦੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਨਾ ਹੁੰਦੀ।"

## ਦੁੱਖ ਪ੍ਰਤੀ ਆਮ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ

- ਵਰਤਾਓ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਰਜਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ "ਬੁਰੇ ਵਿਹਾਰ" ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ
- ਕਿਸੇ ਬੁਰੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ
- ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਅਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ
- ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ: ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਉਸ ਘਟਨਾ ਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲੇ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖੇਡ ਅਤੇ ਗੱਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਮੌਤ ਅਤੇ ਮਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰਪੂਰਵਕ ਸਵਾਲ
- ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ : ਗੁੱਸਾ, ਬਦਲਾ, ਪਛਤਾਵਾ, ਉਦਾਸੀ, ਰਾਹਤ, ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ
- ਰੌਲੇ, ਰੋਸ਼ਨੀ, ਗਤੀ ਅਤੇ ਬਦਲਾਅ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਜਾਗਰੂਕਤਾ/ਵੱਧ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ
- ਸਮਾਜਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਜਾਣਾ

# 8 – 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ

## ਤਰੀਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਿਓ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸੁਖਮ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਰ ਗਿਆ ਅਤੇ ਮਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਅਤੇ “ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ, ਅਤੇ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ” ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਇਜ਼ਹਾਰ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ: ਗੱਲ-ਬਾਤ, ਕਲਾ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਲਿਖਣਾ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਮਰਥਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲਚਕਵੇਂ ਰਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਕਲਪ ਦਿਓ। " ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਹੋਮਵਰਕ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ?"
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਬਣਾਓ।
- ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤਾ ਬਣੋ। ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਲਈ ਮੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ)।
- ਅਸਾਇਨਮੈਂਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

# 13- 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ

ਕਿਸ਼ੋਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਸੂਖਮ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਧਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਲੱਖਣ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵੱਜੋਂ ਵੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਅਤੇ ਪਹਿਚਾਣ ਅਤੇ ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਵਾਂ, ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ/ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਲਿੰਗਕਤਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਅਕਸਰ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਿਸ਼ੋਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੌਤ ਸਥਾਈ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲੰਮੀ ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਜਾਣ, ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਅਣਬੋਲੇ ਜਾਦੂਈ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜੀਵਨ, ਮੌਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਦੁੱਖ ਪ੍ਰਤੀ ਆਮ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ

- ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਿਯੋਗੀ ਨੈਟਵਰਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ/ਹਾਣੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਣਾ
- ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਉਠਾਉਣਾ: ਨਸ਼ੇ/ਸ਼ਰਾਬ, ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਹਾਰ, ਲਾਪਰਵਾਹ ਡਰਾਇਵਿੰਗ
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ (ਸਕੂਲ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ)/ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਬਣਨ ਲਈ ਧੱਕਣਾ
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਥਕਾਵਟ
- ਭੁੱਖ ਦੀ ਘਾਟ/ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ
- ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ: ਗੁੱਸਾ, ਉਦਾਸੀ, ਪਛਤਾਵਾ, ਰਾਹਤ, ਚਿੰਤਾ
- ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਮੌਤ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ
- ਦੁਬਾਰਾ ਮੌਤ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਡਰ
- ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਸੰਬੰਧੀ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਉਲਝਣ
- ਛੋਟੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ/ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਧਾਰਣ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ
- ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਰੋਲੇ, ਗਤੀ, ਰੇਸ਼ਨੀ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਗਰੂਕਤਾ/ਵੱਧ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ



# 13- 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ

## ਤਰੀਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਦੇ ਭਰੋਸਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ, ਕਿਸ਼ੋਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ
- ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਉਮੀਦਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲਚਕਵੇਂ ਰਹੋ
- ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ, ਠੀਕ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਲਿਜਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਦਿਓ
- ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦਿਓ
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਵਿਕਲਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ "ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭੈਣ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗਾ/ਗੀ,
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ? ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹਨ?"
- ਜਦੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ
- ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਹੋਰ ਬਾਲਗਾਂ (ਪਰਿਵਾਰ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੋਸਤਾਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਕੋਚਾਂ) ਸਮੇਤ, ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਿਸਟਮਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ
- ਦੁੱਖ ਦੇ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰਗਟਾਵਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਡਲ ਬਣੋ
- ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅੰਤ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ (" ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ?") ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤੇ , ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੇ, ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੇ, ਜਾਂ ਮਨਾਏ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸੁਣੋ
- ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਸਬਰ ਰੱਖੋ
- ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਇਹ ਚਾਰਟ ਇੱਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ, ਪਰ ਹਰ ਬੱਚੇ (ਅਤੇ ਬਾਲਗ) ਦਾ ਮੌਤ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਵਿਲੱਖਣ ਤਰੀਕਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿੰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਿਓ ਅਤੇ 'ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਮਿਲੇ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਹਨ'।

ਮਾਮ  
ਸਵਾਲ

# ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋ ਉਹ ਸੰਜੋਗ ਨਾਲ ਸੁਣ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜੋ ਉਹ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, “ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਾ ਦੱਸਣਾ ਬੇਵਜ੍ਹਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ?” ਹਾਲਾਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਗਰਭ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਛੁਪਾਉਣਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਦੇ ਅਸਲ ਅਨੁਭਵ, ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਹੈਰਾਨ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਲੀਅਤ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, “ਇਹ ਇੰਨਾਂ ਬੁਰਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।” ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੋਚਣਗੇ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇੰਨੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸੰਕੇਤ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਦੇ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਵਾਲ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ, ਸਰਲ, ਉਮਰ-ਅਨੁਸਾਰ ਉਚਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰ ਅਤੇ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਾਲਾਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਈਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁਪਾਉਣਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ (ਅਤੇ ਸਾਡੇ) ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਗਰਭਪਾਤ, ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਸਟਿੱਲਬਰਥ (ਮੁਰਦਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ) ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇਗੀ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਡਰਾਂ ਅਤੇ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਬਾਰੇ, ਸਪੱਸ਼ਟ, ਸਰਲ, ਉਮਰ-ਅਨੁਸਾਰ ਉਚਿਤ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰ ਅਤੇ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਉੱਭਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਕਦਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ , ਤਾਂ ਵੀ , ਮੁਸ਼ਕਲ ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।
- ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

# ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰੇਗਾ? ਕੀ ਉਹ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗੀ?

ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ, ਜੋ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰੇਗਾ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨਗੇ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਕਈ ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਲਗਣਗੇ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਵਨਾ ਦਿਖਾਉਣਗੇ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਸੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕੋ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਸੋਗ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ, ਕਈ ਵਾਰ "ਠੀਕ" ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ, ਕਿੰਨੀ ਡੂੰਘਾਈ ਤੱਕ ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ "ਦੁਖੀ" ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ, ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਸਮਰਥਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸੋਚਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ, ਨਜਿੱਠਣ ਸੰਬੰਧੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਉਭਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

# ਕੀ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਸਮਝ ਸਕੇਗਾ?

ਹਰ ਬੱਚਾ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਿਤ ਜਾਂ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਮਝਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਨਾ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਤੌਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ 'ਤੇ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੋ ਦੇਖਿਆ, ਸੁਣਿਆ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ, ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਉਹ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮੌਤ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹਨ - ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਜੋਂ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੋਣ ਜਾਂ ਗਲਤੀ (ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਤ) ਨਹੀਂ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ।

ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮਝਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਸਮਝ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ "ਮਰ ਗਿਆ" ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ, ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਆਸਾਨ ਵਿਆਖਿਆ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਬਰੀਕੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ, ਨਵੇਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਗੇ, ਜਿਸਦਾ ਤੋਂ ਜਿਸਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬੁਝਾਰਤ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਪੀਸ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ।

ਬੱਚੇ ਜਵਾਬ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਹੀ ਸਵਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤਕਲੀਫ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈਰਾਨੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਬੱਚੇ ਦਾ ਵੱਧਣਾ ਜਾਰੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ?" ਜਾਂ "ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਸਰਾ ਬੱਚਾ ਕਦੋਂ ਹੋਵੇਗਾ?" ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੁਕਣ ਅਤੇ ਲੰਬਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਠੀਕ ਹੈ, "ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ," ਜਾਂ "ਮੈਂ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈਰਾਨ ਹਾਂ," ਅਤੇ "ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਿਆ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਸੋਚ ਸਕੀਏ।"

# ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

## ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਲਿਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਲਵੋ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਹੈਰਤ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਿਆਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਕਹਿਣ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ, "ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ" ਜਾਂ, "ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।"

ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ "ਤਿਆਰ" ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਕਦੇ ਵੀ "ਤਿਆਰ" ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ "ਤਿਆਰ" ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਸਾਇਦ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋ ਪਾਏ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਰੋਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਹ "ਤਿਆਰ" ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛਿਪਾ ਕੇ ਰੋਂਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਣਾ ਠੀਕ - ਅਤੇ ਮੁਲਵਾਨ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਕਿ ਰੋਣਾ ਦੁੱਖ ਵਿਅਕਤ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। "ਮਜ਼ਬੂਤ" ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸਲ, ਡੂੰਘੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਿਖਾਉਣਾ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਠੀਕ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।



# ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

## ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਹੇਠਾਂ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿੰਨਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਵੀ ਮੈਡੀਕਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬਦਲਾਅ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ।

- ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਕਹਿ ਕੇ ਭਰੋਸਾ ਦਵਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿ "ਮੈਂ ਹੁਣੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਾਂਗੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਠੀਕ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਾਂ।"

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਤਾਂ ਵੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਹਲੇ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰ ਬਾਰੇ ਸੁਣ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹੇਠਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਵਿਚਾਰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗੱਲਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਕਸਰ, ਬੱਚੇ ਜਿੰਨਾ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸੁਣ ਲੈਂਦੇ ਹਨ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਗਏ ਹੋ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਗਏ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬਦਲਾਵ ਦੇਖ ਲਏ ਹੋਣ।

- ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਾ ਕੇ ਦੱਸਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ, "ਮੈਂ (ਜਾਂ ਅਸੀਂ) ਹਸਪਤਾਲ/ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਗਏ ਸੀ। ਮੈਂ (ਜਾਂ "ਮਾਂ", "ਅਸੀਂ", "ਪਿਤਾ" ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਮੈਂ/ਅਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ/ਜਾਵਾਂਗੀ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ/ਪਿਤਾ/ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਜੇ ਵੀ ਕੁੱਝ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ?" ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਡਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਪੁੱਛਕੇ ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਉਹ ਵਿਆਖਿਆ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੇ ਹਨ, "ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਆਏ ਹਨ?"
- ਕੋਈ ਵੀ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨ, ਸਪੱਸ਼ਟ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗਰਭਪਾਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ, "ਮੈਂ" (ਜਾਂ "ਅਸੀਂ") ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ/ਰਹੇ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ("ਸਾਨੂੰ") ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਹ ਬੱਚਾ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ("ਸਾਨੂੰ") ਇਸ ਵੇਲੇ ਦੁੱਖ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।"

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਸੀ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਕਾਫੀ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਚੁੱਕੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ "ਬੱਚਾ ਵੱਧਣਾ ਚੁੱਕ ਗਿਆ " ਜਾਂ "ਹੋਰ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ", ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹ ਵਾਪਸ ਵੱਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ" ਜਾਂ, "ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।"

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲ ਚੁਕਿਆ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁੱਝ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖਦਾਈ ਖ਼ਬਰ ਹੈ। (ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ) ਦੀ ਅੱਜ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਹੁਣ ਧੜਕ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।" ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਚੈੱਕ-ਇਨ  
ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋ?

ਵਰਤਣ, ਸਪਸ਼ਟ  
ਕਰਨ, ਅਤੇ ਨਾ  
ਵਰਤਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼  
ਭਾਸ਼ਾ

# “ਗਰਭਪਾਤ (“ਮਿਸਕੈਰੇਜ”) ਅਤੇ “ਮਿਸਕੈਰੀਡ” ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ

ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਲੈਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਗਲਤ ਮਤਲਬ ਕੱਢ ਲੈਣ, ਇਸ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਮਤਲਬ ਦੱਸੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਘੋੜੇ ਨਾਲ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਕੈਰੇਜ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਾਜਕੁਮਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰਾਜਕੁਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ) ਜਾਂ “ਕੈਰੇਜ” ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਟ੍ਰੋਲਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣ, ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਕਿ ਬੱਚਾ ਉਹਨਾਂ ਕੈਰੇਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸ਼ਬਦ “ਮਿਸਕੈਰੀਡ” ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਇੰਝ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ, “ਮਿਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਲੈ ਗਈ ਹੈ,” ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਬੱਚਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਉਹ ਡਿੱਗ ਪਿਆ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ: “ਸ਼ਬਦ ‘ਮਿਸਕੈਰੇਜ’ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵੱਧਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ; ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਮਰ ਗਿਆ। ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ‘ਨੇ ਮਿਸਕੈਰੀ ਕੀਤਾ ਹੈ’, (‘has miscarried’) ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵੱਧਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।

“ਬੀਮਾਰ” ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਲੋਕ ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ “ਗਰਭਪਾਤ” ਦਾ ਵਰਣਨ “ਬਿਮਾਰ” ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ “ਬਿਮਾਰੀ” ਕਾਰਨ ਮਰ ਗਿਆ ਜਾਂ ਵੱਧਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ, ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜੇਕਰ ਕੋਈ — ਉਹਨਾਂ ਸਮੇਤ- ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋਣਾ ਸੰਭਾਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਖਾਸ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

“ਗਰਭ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ” ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਾਕ ਨਾ ਹੋਏ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੁਣ ਲੈਣ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਗਲਤ ਸਮਝ ਲੈਣ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਸ਼ਬਦ “ਨੁਕਸਾਨ” ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਿਥੇ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਨੇ “ਗੁਆ” ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਉਸਨੂੰ ਲੱਭ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ: "ਜਦੋਂ ਲੋਕ 'ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ' ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੋ ਜਾਣ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ 'ਗੁੰਮ' ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਹਾਰ ਗਿਆ ਹੈ। ਲੋਕ 'ਨੁਕਸਾਨ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ' ਦੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹੁਣ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ।"

"ਮਰ ਗਿਆ" ਅਤੇ "ਮ੍ਰਿਤ" ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਵਿਅਸਕ ਲੋਕ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਕਸਰ ਕੋਮਲਤਾ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਉਮੀਦ ਵਿੱਚ ਕਿ ਉਹ ਸੋਗ ਮਨਾ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਗੇ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਕੋਮਲ ਭਾਸ਼ਾ ਅਸੰਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਲਝਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਭਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ: "ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ — ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜੇ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਚਣ, ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਜੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵੱਧਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।"

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ "ਮ੍ਰਿਤ" ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸਦੀ ਥਾਂ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ ਜਿਵੇਂ "ਖੋ ਗਿਆ" ਜਾਂ "ਗੁਜ਼ਰ ਗਿਆ" ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

- ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ  
"ਨੁਕਸਾਨ" – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਪਰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, "ਨੁਕਸਾਨ" ਦਾ ਅਰਥ ਕਿਸੇ ਹਾਰ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਾਰਨਾ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਕੁਝ ਗੁੰਮ ਗਿਆ ਹੈ।
- "ਗੁਜ਼ਰ ਗਿਆ" – ਇਹ ਭਾਸ਼ਾ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਸੰਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਉਪਲਬਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- "ਭਗਵਾਨ ਦੇ ਕੋਲ ਚਲੇ ਜਾਣਾ" – ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੇ ਉਸ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚੁਣਿਆ ਹੈ।
- "ਭਗਵਾਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਫਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ" — ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਈ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਸਵਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਡਰ, ਉਲਝਣ, ਜਾਂ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
- ਭਗਵਾਨ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਬੱਚਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੇ। ("ਕੀ ਮੈਂ ਇੱਕ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ?")
- ਭਗਵਾਨ ਨੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸ ਨੂੰ ਹੀ ਕਿਉਂ ਚੁਣਿਆ। ("ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ?" "ਕੀ ਮੈਂ ਇੰਨਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਭਗਵਾਨ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬੱਚਾ ਸੀ?") ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਭਗਵਾਨ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਦੱਸ ਦੀ "ਲੋੜ" ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ। ("ਕੀ ਭਗਵਾਨ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਲਈ ਵੀ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ?" "ਕੀ ਮੈਂ ਵੀ ਜਲਦੀ ਹੀ ਮਰ ਜਾਵਾਂਗਾ/ਗੀ?")
- "ਬਿਹਤਰ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ" – ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਉੱਥੇ ਜਾ ਸਕਣ, ਜਾਂ ਉਹ ਇਸ ਥਾਂ ਨੂੰ "ਬਿਹਤਰ" ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਾ ਇੱਥੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਲੈਣ।

# ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਨੋਟ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੂਹ , ਆਤਮਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ , ਆਸਾਂ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਬਹੁਤ ਖਾਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਸੂਖਮ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਧਰਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਗਰਭਪਾਤ, ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਮਤਲਬਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਲੈਣ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਮਝ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਦੇ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਦੇ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਘਾਮ  
ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ  
ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨਾ ਦੇ  
5 ਸੀਜ਼ (5 C's)



# ਕੀ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਪਕੜ (ਲਗਾ) ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਉਹ ਹੀ ਅਵਸਥਾ “ਹੋ ਸਕਦੀ” ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੋਕੇਅਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਨ ਉਹ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹਨ (ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ, ਜੂਆਂ, ਆਦਿ)। ਬੱਚੇ ਇਹ ਵੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬੱਚਾ ਵੱਧਣਾ ਰੁਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਗਰਭ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਇੱਕ “ਬਿਮਾਰੀ” ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ “ਪਕੜ (ਲਗਾ)” ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ “ਪਕੜ (ਲਗਾ)” ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ: “ ਗਰਭਪਾਤ ਅਤੇ ਗਰਭ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਫੈਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਕੁੱਝ ਕੀਟਾਣੂ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭਪਾਤ (ਜਾਂ ਮਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ, ਗਰਭ ਦੇ ਦੋ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ, ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ) ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗਰਭ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਜਿਵੇਂ ਉਸਨੂੰ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਅਤੇ ਜਿਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵੱਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।”

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਨਮ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਫਲੂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਕਿਉਂ ਹੋਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਦ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਖਿਆਲ ਉਹਨਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਨਰਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਚਿੰਤਤ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬੱਚੇ (ਅਣਜੰਮੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਚੁੱਕੇ) ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬੀਜ ਉਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਨੇਕ ਵੱਧਣਗੇ ਪਰ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਵੱਧਣਗੇ। ਸਿਰਫ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਵੱਧਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕੋ, ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕੋ, ਜਾਂ ਸਿੱਧਾ ਕਹਿ ਸਕੋ, “ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ।”

# ਕੀ ਇਹ ਮੇਰੇ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਈ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਆਪਣੇ ਮੁਤਾਬਕ ਲੱਭਦੇ ਅਤੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਵਾਰ ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜਿਸ ਦੇ ਇੰਨੇ ਸਾਰੇ ਨਾਮਾਲੂਮ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਬੱਚੇ ਇਹ ਸੋਚ ਜਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ “ਚੰਗੇ” ਵੱਡੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗਰਭ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਅਜਿਹਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਇਸਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੈ, ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੁੱਝ ਕਹਿਣ, ਆਸ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਗਰਭ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਮਾਪੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਗਰਭ ਦੇ ਅਣਿਆਈ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕਈ ਵਾਰ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਸੂਰਵਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਇਹ ਇੱਛਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਗਰਭਪਾਤ ਜਾਂ ਮੌਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ, “ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾ” ਤੋਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, “ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸਕਦਾ ਸੀ” ਜਾਂ, “ਇਹ ਮੇਰੀ ਗਲਤੀ ਹੈ।” ਬੱਚਿਆਂ (ਅਤੇ ਵਿਅਸਕਾਂ) ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਅਤੇ ਰਿਮਾਈਂਡਰ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਹ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ।

# ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਬੱਚੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਹ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ)। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਹੋਣ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਆਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵੱਡਾ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਹੋਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਸ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ : ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਚਾਹ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਵੀ ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਕਹੀ ਕੋਈ ਗੱਲ, ਇੱਛਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਕੰਮ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਸੀ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਵੀ ਨਹੀਂ।
- ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵੱਧਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ "ਠੀਕ" ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

# ਮੇਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ?

ਗਰਭ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਭੈਣਾਂ-ਭਰਾਵਾਂ ਲਈ ਵੱਡੇ ਸਵਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰਦੀ ਹੈ। “ਦੇਖਭਾਲ” ਸੰਬੰਧੀ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

“ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਖਿਆਲ ਕੌਣ ਰੱਖੇਗਾ?  
ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਵਤੀਰਾ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਪਲੱਬਧ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਣਾ ਇੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੋ, “ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਹੁਣੇ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ, “ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੰਨੇ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵਾਂਗੇ। “

# ਮੈਂ ਕਿੰਝ ਜੁੜ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬਾਅਦ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ (ਵਿਅਸਕ ਲੋਕਾਂ ਵਾਗ) ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਇੰਝ ਕਰਨ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਿੰਝ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਭਰੋਸੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿਅਸਕ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਜੇ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਖੇਡ ਰਾਹੀਂ, , ਖਿਡੌਣੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਜਾਰੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਐਕਟ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਵਰਤ ਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਕਾਲਪਨਿਕ ਮਿੱਤਰ ਰਾਹੀਂ ਜੁੜਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਖੋਜ ਲੈਣਗੇ। ਉਹ ਗਰਭ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਨਾਟਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕਲਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ “ਇਨਕਾਰ ” ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਬੱਚੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਭਰਾ-ਭੈਣ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨਾਲ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਹ ਵਿਹਾਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣ, ਦੇ ਸੁਭਾਵਿਕ, ਉਮਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਝ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਕੋਈ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨ ਅਤੇ “ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ” ਲਈ ਰਿਮਾਈਂਡਰ ਜਾਂ ਮੌਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

# ਅਚਨਚੇਤ ਪਲ

ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬਾਅਦ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਹੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਜਾਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂ ਕਦੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਚਨਚੇਤ ਪਲਾਂ ਤੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਉਸ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਹ ਨਾਸਤਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਲੈਣ। ਤੁਸੀਂ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੋਸਤਾਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਦੂਸਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਜਾਂ ਅਜਨਬੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਘਰ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਗਏ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵੱਲੋਂ ਕਿਸੇ ਟਿੱਪਣੀ 'ਤੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਬਾਰੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਇੱਕ ਹੈਰਾਨ ਵਾਲੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ, ਖਾਸਕਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਲੈਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਹੋਏਗਾ (ਭਾਵ ਕਿਸੇ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਜਨਬੀ)। ਅਜਿਹੇ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਝ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਝ ਜੁੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਕੀ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਸੋਚਣਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵੀ "ਸਹੀ" ਜਾਂ "ਗਲਤ" ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਿਰਫ ਉਹ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ "ਸਹੀ" ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਦੇ "ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ" ਜਾਂ "ਬਹੁਤ ਦੇਰੀ" ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਪੜਤਾਲ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦਵਾ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਸਾਡੇ ਲਈ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ, ਅਚੰਭਿਤ ਹੋਣਾ, ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।"
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲਣ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ?" ਜਾਂ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ, ਇਸ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ

ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁੱਝ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਰਚਨਾਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ:

- ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਯਾਦਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ ਜਾਂ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਉਣਾ
- ਗਰਭ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਨਾਲ ਗਰਭ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਤੁਲਣਾ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਗਰਭ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਯਾਦ ਹੈ, ਜਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਸੀ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਤਸਵੀਰਾਂ, ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਾਂ ਜਨਮਦਿਨ ਜਾਂ ਹਮਦਰਦੀ ਦੇ ਕਾਰਡ ਵਰਗੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦਾਂ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਕੈਪਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ
- ਬੱਚੇ “ਲਈ” ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਬਣਾਉਣਾ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦਾ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ) ਮਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਨੋਟਸ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ
- “ਫੈਮਿਲੀ” ਬੀਡਸ ਬਣਾਉਣਾ: ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੇਬੀ ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਸ਼ਿਲਪ ਕਲਾ ਨਮੂਨਾ ਚੁਣਨ ਦਿਓ। ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੋਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਰਲਾਓ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ (ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ, ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਨਿਰੂਪਣ ਕਰਨਾ) ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵੀ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ — ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਉਹ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬਿਲਕੁਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ।
- ਇਕੱਠੇ ਰੁੱਖ ਜਾਂ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਬਗੀਚਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਲਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਜਾਂ ਗੀਤ ਲਿਖੋ
- ਖੇਡਣ ਲਈ ਇੱਕ ਖਿਡੌਣਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ (ਜਾਂ ਖਰੀਦੋ)

ਰਸਮਾਂ :

- ਇੱਕ ਮੋਮਬੱਤੀ ਜਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਮੰਗਣੀ, ਅਰਦਾਸ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਗੀਤ ਗਾਉਣਾ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਅਜਿਹਾ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਹਰ ਸਾਲ (ਜਾਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ) ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰ ਦਫ਼ਨ ਕਰਨਾ (ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ)। ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਜਾਂ ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਆਉਣਾ ਚੁਣਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇੱਕ ਯਾਦਗਾਰ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹੋ ਜਾਂ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਵੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਕਰੀਬ ਕਿਸੀ ਸਬੱਬ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ
- ਜਨਮਦਿਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਤਰੀਕਾਂ (due dates) ਮਨਾਓ
- ਇਕੱਠੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦਿਓ
- ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਖਾਸ ਗਹਿਣੇ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਖਰੀਦੋ
- ਛੁੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦੇ ਗਹਿਣੇ, ਵਿਆਹ ਜਾਂ ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈਣਾ, ਮੋਮਬੱਤੀ ਜਲਾਉਣਾ, ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨਾ, ਗੁਬਾਰੇ ਜਾਂ ਲਾਲਟੇਨ ਛੱਡਣਾ, ਆਦਿ) ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮਦਿਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਤਰੀਕ (due date) ਤੇ 'ਦਿਆਲਤਾ ਵਾਲੇ ਰੈਂਡਮ ਕੰਮ' ਦੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦਿਨ ਦਇਆ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਾਇਆ।





ਮੈਥੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ  
ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ

ਆਸਾਨ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਾਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਅਗੇ ਕੀ ਹੋਏਗਾ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੋਣ। ਇਹ ਸਵਾਲ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਬਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੋਚ ਠੋਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਹ ਸਵਾਲ ਸਮਝਣ ਦੀਆਂ ਈਮਾਨਦਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਬੱਚੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਵਿਚਾਰ।

## “ਇਹ ਬਾਹਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਵੇਗਾ?” “ਕੀ ਇਸ ਦਾ ਮੰਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਵੇਗਾ?”

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੋਚ ਠੋਸ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ‘ਜਨਮ ਲੈਣ’ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਸੋਚਣ ਕਿ ਹਰ ਉਹ ਬੱਚਾ ਜੋ ‘ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ’ ਹੈ ਉਹ ਜੀਵਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੀਵਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਜੀਵਤ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਵਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਚੱਲਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਜੀਵਤ ਅਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ, ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਡੀਕਲ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਜੇਕਰ ਗਰਭਪਾਤ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, “ਕੁਝ ਸੈੱਲਾਂ/ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੇ ਵੱਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਪਰ ਉਹ ਮੇਰੇ ਪੇਟ ਦੇ ਬਾਹਰ ਜਿਊਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੇ ਵੱਧਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਉਹਨਾਂ ਸੈੱਲਾਂ /ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਬਾਹਰ ਤਾਂ ਆ ਜਾਵੇਗਾ ਪਰ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।” ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ, (ਮਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ) ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੋਗੇ, “ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਰੁੱਕ ਗਈ ਸੀ” ਜਾਂ, “ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਲ ਧੜਕ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਪਾ ਰਿਹਾ ਸੀ”।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਬਾਹਰ “ਕਿੰਨ੍ਹ” ਆਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਧੱਕ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇਗਾ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਦੇਣਗੇ ਜੋ ਇੱਛ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬੱਚਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।

# “ਕੀ ਮੇਰੀ ਵੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ?” ਜਾਂ “ਕੀ [ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ] ਬੱਚਾ ਵੀ ਮਰ ਜਾਵੇਗਾ?”

ਇਹ ਸਵਾਲ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨਾ ਜੁੜਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਮੌਤ ਨੂੰ “ਪਕੜ (ਲਗਾ) ” ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਛੂਤਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਪਰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ) ਇਸ ਡਰ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰੇਗਾ। ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਜਾਣ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਨਿਰਬਲਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਜਾਣ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ: |ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਗਰਭਪਾਤ ਜਾਂ ਮਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਸੀ ਕਿ ਗਰਭਪਾਤ ਜਾਂ ਮਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ(ਜਾਂ ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਨੇਕ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇਗਾ, ਪਰ ਸਿਰਫ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੁੜ ਕੇ ਫਿਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵੱਧਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਦਵਾ ਕੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਜੋਖਮ ਕਿੰਨੇ ਦੁਰਲੱਭ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੁਰਲੱਭ ਜੋਖਮ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੋਚ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਸੁਖਦਾਈ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਸੀ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੈ/ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵੱਧਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਚਿੰਤਤ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬੱਚੇ (ਅਣਜੰਮੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਚੁੱਕੇ) ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ

ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬੀਜ ਉਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਨੇਕ ਵੱਧਣਗੇ ਪਰ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਵੱਧਣਗੇ। ਸਿਰਫ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਵੱਧਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕੋ, ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕੋ, ਜਾਂ ਸਿੱਧਾ ਕਹਿ ਸਕੋ, “ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ।”

## ਕੀ ਮੈਂ ਹੁਣੇ ਵੀ ਵੱਡਾ ਭੈਣ/ਭਰਾ ਹਾਂ?

ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿੰਨਾ ਨਿਬੜਨਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚੇ ਵੇਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਨਿੱਜੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਰਚਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਮਝਣ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਚਰਚਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ, ਬੇਬੀ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਕਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਏ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ, “ਕੀ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਵੱਡਾ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਇਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਇਸਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਿ ਉਸਦੀ ਮੈਂਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ?”

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਭਰਾ, ਭੈਣ, ਚਚੇਰੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਆਦਿ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਦੱਸ ਕੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਦੱਸ ਕੇ ਗੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੱਡਾ ਭੈਣ ਜਾਂ ਭਰਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਈ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਇੱਕ ਭੈਣ ਜਾਂ ਭਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਸਨ)। ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਸਾਡਾ ਖਿਆਲ। “ਪਰਿਵਾਰ” ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ‘ਤੇ ਜਿਊਂਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪੜਦਾਦਾ/ਦੀ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਹੁਣ ਜਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੂਰ ਦੇ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜੋ ਜਿਊਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ “ਪਰਿਵਾਰ” ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਰਹੇਗਾ/ਰਹੇਗੀ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਵੱਡਾ/ਵੱਡੀ ਭਰਾ ਭੈਣ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ/ਰਹੇਗੀ।

ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਪਾਸੇ, ਵੱਡੇ ਭੈਣ/ਭਰਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਜਾਂ ਖਿਤਾਬ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ (ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ) ਦੇ ਗੁਆ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਮੌਕੇ ਦਾ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣਾ। ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ “ਸਹੀ” ਜਾਂ “ਗਲਤ” ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਪੂਰਨ ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਦਰਜਿਆਂ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਭੈਣ/ਭਰਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਛਾਣੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ, ਉਹ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਭੂਮਿਕਾ ਜਾਂ ਖ਼ਿਤਾਬ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਭੈਣ ਜਾਂ ਭਰਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭੈਣ ਜਾਂ ਭਰਾ ਬੁਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਜੋ ਵੱਡੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਜਾਂ ਇਹ ਉਹ ਰਿਸ਼ਤੇ ਗੁਆਏ ਜਾਣ ਦੇ ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਉਹ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਜਾਂ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜੀ ਰਹੇ ਸਨ। ਕਾਰਨ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਆਮ ਅਤੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਜੋ ਵੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਜਾਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਬਦਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜਟਿਲ, ਬਦਲਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਈਆਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵੀ "ਗਲਤ" ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਖੁਦ ਦੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਪੜਤਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਜੇ ਕੋਈ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ? ਜੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਸਨ ਤਾਂ ਕੀ ? ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਚੁਣਿਆ ਹੈ:

- "ਮੇਰਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਭਰਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।"
- "ਮੇਰੇ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਭੈਣ ਸੀ।"
- "ਨਹੀਂ, ਮੇਰੇ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਨਹੀਂ ਹਨ।"
- "ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਮੰਮੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।" ਜਾਂ "ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਡੈਡੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।"
- "ਮੈਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ।"

ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਚੋਣਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਬਹੁਤ ਨਿੱਜੀ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਕਰਨ ਲਈ "ਸਹੀ" ਜਾਂ "ਗਲਤ" ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ; ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੀ "ਸਹੀ" ਜਾਂ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਬੇਆਰਾਮਦਾਇਕ)) ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗਦਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਨ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕੀ ਕੋਈ ਪੁੱਛ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ, ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ

ਦੁੱਖ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਬੇਚੈਨ ਹਨ ਕਿ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖਰੇ ਜਵਾਬਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕ ਹੋਣ ਦਾ ਵਿਖਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕਿਸੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤ) ਨਾਲ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੌਕਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ, ਵੱਖ-ਵੱਖਰੇ ਜਵਾਬਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਬੇਆਰਾਮ ਜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਵੀਂ, ਸਾਂਝੀ ਯੋਜਨਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗੀ।

## “ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲਾ ਬੱਚਾ ਕਦੇ ਹੋਵੇਗਾ?”

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਝਾਅ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਥਾਂ ਦੂਸਰਾ ਬੱਚਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਵਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਠੇਸ ਵਿਚਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਉਹ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਕਹਿਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕੱਲੀ "ਸਹੀ" ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- "ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ"
- "ਹੁਣ ਦੇ ਲਈ, ਮੈਨੂੰ/ਸਾਨੂੰ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ।"
- "ਮੈਂ/ਅਸੀਂ ਹੁਣੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਆਓ ਇਸ ਬਾਰੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਦੁਬਾਰਾ ਗੱਲ ਕਰੀਏ।"
- "ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ/ਜਾਣਦੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ, ਸਾਨੂੰ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਦੇਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ"
- "ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗਾ"
- "ਅਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਮੁੜ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ"

ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ,  
ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ  
ਕਰਨਾ



# ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਡਰਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ

ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਗੱਲ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੋਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਕੋਣ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਦੇਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹਨ ਕਿ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ। ਉਹ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਠੋਸ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰਕ ਲਿਜਾ ਕੇ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਲਿਜਾ ਕੇ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਲਿਜਾ ਕੇ
- ਇੱਕ ਫਿਲਮ ਲਈ ਜਾ ਕੇ
- ਹੋਮਵਰਕ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਕੇ
- ਇਕੱਠੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਕੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਲਿਜਾ ਕੇ

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਭਾਈਚਾਰੇ ਜਾਂ ਦੇਸਤੀ ਕੇਂਦਰ
- ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਡਰ, ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ

# ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ

ਸੋਗ ਮਨਾ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਕੁਦਰਤੀ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੁੱਖ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰ ਵਾਲੇ ਵਿਹਾਰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਦਦ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣਾ ਚਾਹ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣਾ ਚਾਹ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ)
- ਬਾਲ ਜੀਵਨ ਮਾਹਰ
- ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ (ਸਕੂਲ, ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਾ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਅਕ
- ਕੋਈ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ
- ਕੋਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ
- ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਜਾਂ ਪੀੜਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ

# ਬੱਚੇ: ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਅਤੇ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਹੀ ਸਾਧਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਰਾਹਤ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜਾਂ ਪੱਖ-ਪੂਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

ਖਾਸ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਭਰਵਾਂ ਜਾਨਵਰ, ਕੰਬਲ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੀ
- ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਕੜਨਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਅਤੇ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯਾਦ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਚੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਰਥਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਸਤੂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਬਜਾਏ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਚੁਣਿਆ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੈਮੋਰੀ ਬੋਕਸ, ਸਕੈਪਬੁੱਕ, ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਯਾਦਗਾਰਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ

- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਸ਼ਬਦਾਂ, ਡਰਾਇੰਗ ਜਾਂ ਹੋਰ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਨਾਲ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ
- ਉਹ ਇੱਕ ਖਾਸ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਸਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੰਗੜ ਕਲਾ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਇੱਕ ਕੀਚੇਨ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਡਲ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਿੱਟੀ (ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਲਾ ਸਪਲਾਈ) ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਚਿੱਤਰ

ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ( ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਂਗ) ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਦੀਆਂ ਠੋਸ ਯਾਦਾਂ ਰੱਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਮਣਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬ੍ਰੈਸਲੇਟ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੇਪਰ ਚੇਨ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਟੁਕੜੇ ਤੇ ਲਿਖੇ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ

(ਗੁੰਦ ਜਾਂ ਪੇਪਰ ਦੀਆਂ ਟੇਪ ਸਟ੍ਰਿਪਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਦੇ ਨਾਲ) ਪੇਪਰ ਚੇਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਤੁਸੀਂ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਕੈਨਵਸ ਦੇ ਇੱਕ ਟੁਕੜੇ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਟਰੇਸ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹੇ "ਫੈਮਿਲੀ" ਜਾਂ "ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਟ੍ਰੀ" ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਬਾਂਹ ਰੁੱਖ ਦਾ ਤਣਾ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਹੋਣ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਪੱਤੀਆਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਉਹ ਇੱਕ ਖਾਸ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਸਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੰਗੜ ਕਲਾ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਇੱਕ ਕੀਚੇਨ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਡਲ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਿੱਟੀ (ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਲਾ ਸਪਲਾਈ) ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਚਿੱਤਰ

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹਨ:

1. ਸੰਭਵ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਅਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਕੇ ਕੇ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।
2. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਇੱਕ ਠੋਸ, ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਯਾਦ ਹੋਣਾ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੌਤ, ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰਣ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ:

- ਤੁਸੀਂ "ਮੇਲਬਾਕਸ" ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਸਾਂਝੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੇ ਗਏ ਸਾਦੇ ਜਾਂ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਵਾਲੇ ਸੂ ਬੇਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜੋ ਉਹ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿਓ। ਇਹ "ਬੋਨਾਮ" ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਹੱਥ ਦੀ ਲਿਖਾਈ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਲਓਗੇ)। ਇਹ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਐਂਟਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ, ਜਾਂ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ "ਅਹਿਸਾਸ ਚਿਹਰੇ" ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸ, ਗੁੱਸਾ, ਖੁਸ਼ੀ, ਇਕੱਲਾਪਨ, ਆਦਿ ਦੇ ਨਾਲ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਗਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬ੍ਰਿਸਟਲ ਬੋਰਡ ਜਾਂ ਕਾਰਡ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੈਂਡਰੂਮ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਅੱਜ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਰਸਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਵੀ ਕੁਝ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨ ਲਈ, "ਮੈਂ ਵੀ ਅੱਜ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ" ਜਾਂ, "ਮੈਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ, ਪਰ ਅੱਜ ਮੈਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।"

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਆਨ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਗਰ ਬਣਾ ਅਤੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਬਿਆਨ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਦੇ ਹੈਂਗਰ 'ਤੇ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।  
ਕੁਝ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- "ਮੈਨੂੰ ਜੱਫੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ"
- "ਮੈਨੂੰ ਜੱਫੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਨਾ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿਉਂ"
- "ਮੈਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਕਿ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ"
- "ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮੈਂ ਠੀਕ ਹਾਂ"

# ਸੁਨੇਹੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਸੀ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਮਝਾਇਆ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਉਲਝਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਕਹਿ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਯਾਦ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਾ ਸਕਾਂ?"

ਜਾਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦਿਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਗਿਆ/ਗਈ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਅਫਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ [ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ/ਗੱਲ] ਕੀਤੀ ਮੇਰੀਆਂ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਬਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਨ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਉਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਉਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸਭਵ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਰਾਂਗਾ/ਗੀ ਕਿ ਅਗਲੀ ਵਾਰ [ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ /ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ /ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ ਆਦਿ ]।

ਇਹ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ
- ਕਦੇ-ਕਦੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ "ਦੂਜੇ ਮੌਕੇ" ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ

ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ, ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਨਰਮਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਖਾਤਰ ਖੁਦ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੁਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋ ਤਜਰਬੇ ਨਿਹਾਇਤ ਐੱਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ; ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕੋ ਗੁਜ਼ਰਨ ਲਈ ਇੱਛਿਤ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਮਦਦ ਮੰਗੋ, ਮਦਦ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਖੁਦ ਨਾਲ ਜਿੰਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਧੀਰਜਵਾਨ ਰਹੋ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਥੇ ਹਾਂ

ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ:  
ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ  
ਕਰਨਾ



# ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ : ਜੀਵਨ ਭਰ ਦਾ ਸਫ਼ਰ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬੱਚਾ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਲਗਾਵ ਬਣਾ ਲੈਣ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾਪੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸੰਭਵ ਹੈ ਉਦੋਂ ਹੋ ਗਈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਸੀ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਜਦੋਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਹ ਭਵਿੱਖ, ਜਿਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸੋਗ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਖ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਭਾਵਿਕ, ਸਿਹਤਮੰਦ, ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮਪੂਰਣ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਅਫਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸੋਗ ਨੁਕਸਾਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਨਿਜੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਰਦ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਫਿਰ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਤਰੀਕ (due date) ਨੂੰ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਤੇ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਉਸੇ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।

ਗਰਭ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਰੋਣਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ
- ਦਿਨ-ਪ੍ਰਤੀ-ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦਾ ਅਸਥਾਈ ਵਿਕਾਰ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ
- ਸਮਾਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ (ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ)
- ਦੋਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਦਖਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ
- ਲਾਲਸਾ , ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ, ਸਦਮਾ, ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਇਕੱਲਤਾ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ, ਧਾਰਮਿਕ, ਜਾਂ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਗੁੱਸਾ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਉਲਝਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ 'ਚੰਗਿਆਈਆਂ' ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

# ਕੀ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਉਦਾਸੀ, ਸਦਮਾ, ਦੋਸ਼ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ

ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉਦਾਸੀ, ਸਦਮਾ, ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਤਰੀਕ (due date) ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਤੇ, ਜਾਂ ਹਰ ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੇ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਕਾ ਬੱਕਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ 'ਕਾਸ਼' ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਅਲੱਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਅਲੱਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ 'ਸੁੰਨ' ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ, ਪਰਿਵਾਰ, ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਸਹਿ-ਕਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਅਤੇ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਮਰਥਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ
- ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ
- ਭਾਈਚਾਰਾ ਜਾਂ ਦੋਸਤੀ ਕੇਂਦਰ
- ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਡਰ, ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ
- ਦਾਉਲਾ
- ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਜਾਂ ਪੀੜਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ
- ਪੇਲ (PAIL) ਨੈਟਵਰਕ ਵਰਗੇ ਹਾਈ ਸਹਿਯੋਗ ਸੰਗਠਨ



# ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ

ਜਿਵੇਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗਰਭ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹਨ। ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ ਜੋ ਨੁਕਸਾਨ(ਨਾਂ) ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਵਾਂਗ, ਇਹ ਬੱਚੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਨਾਲ 'ਗੱਲ' ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਉਦਾਸੀ, ਸੋਗ ਅਤੇ ਗਰਭ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਗਰਭ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬਾਲਗ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭੈਣ ਜਾਂ ਭਰਾ ਦੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਵਰਣਨ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ 'ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ' ਸੀ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗਰਭ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਇਹ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਗਰਭ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਾਂ ਯਾਦ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ 'ਬਹੁਤ ਦੇਰ' ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ (ਜਾਂ ਬਾਲਗ) ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਖੁਦ ਲਈ ਮਦਦ ਲੱਭਣ ਲਈ,  
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [pailnetwork.ca](http://pailnetwork.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ  
1 888 3037245 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।