ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਰਥਨ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਪੁਸਤਕ

ਭੂਮਿਕਾ

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਫੈਲਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਕ ਗੱਲ ਬਿਲਕੁਲ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਨਾ ਕੇਵਲ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਉਤੇ ਸਗੋਂ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਾਂ ਦੀ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉਤੇ ਵੀ ਪਵੇਗਾ।
ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਨਸੰਖਿਆ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਰਗਾਂ ਉਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਉਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ — ਅਤੇ ਇਹ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗਰੁੱਪ ਹਨ : ਬੱਚੇ।
ਤਾਲਾਬੰਦੀ (ਲੌਕਡਾਊਨ) ਅਤੇ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਦੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੇ ਅਜੋਕੇ ਪ੍ਰਸੰਗ ਵਿਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਘੁਲ-ਮਿਲਣ (ਸਮਾਜੀਕਰਨ), ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਤਕ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਆ ਗਈ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਹੋਣ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਵੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹਮਉਮਰ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਰਲਣ-ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਵੀ ਸੀਮਤ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਹੈਰਾਨ ਅਤੇ ਘਾਟੇ ਵਿਚ ਪਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਅਤੇ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਆਏਗੀ; ਅਤੇ ਇਹ ਅਗੇ ਜਨਤਕ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਗੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿਚ। ਘਰ ਦੇ ਕਈ ਵਡਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਕਿ ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਸਮਝ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈਰਾਨੀ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਉਤੇ ਵੀ ਨਵੇਂ ਦਬਾਅ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਰੁਝੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਤਿੱਖੀ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਦਰਸ਼ਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੇਖਣਗੇ, ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦੇਣਗੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ।
ਅਤੇ ਇਹ ਕੇਵਲ ਆਰੰਭ ਹੀ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨਾਜ਼ਕ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਉੱਚੇ ਹੋਣਗੇ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਵਿਰਵੇ 'ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ' ਵਿਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਦਲਵੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਸੜਕਾਂ ਗਲੀਆਂ ਵਿਚ ਫਿਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ, ਜਾਂ ਪਰਵਾਸੀ ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਚਲੋ-ਚੱਲ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਲਈ ਹਾਲਤ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਤਜਰਬਾ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਵੱਧਣ ਦੀ ਵਡੇਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਉਤੇ ਹਿੰਸਾ, ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਉਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਭਾਲਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿਚ ਔਖਿਆਈਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਉਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁਖਾਤਬ ਹੋਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਹੀ, ਯੂਨੀਸੈਫ (ਯੂਨਾਈਟਡ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਚਿਲਡਰਿਨ ਫੰਡ) ਨੇ ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ (ਇੰਡੀਆ) ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਲਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੈਨੂਅਲ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਿਆਂ, ਸਮਰਥਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਖੁਦ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਸੰਦ ਨਾਲ ਸ਼ਸਤਰਬੱਧ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਯੋਗ ਬਣਾਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਕੀ ਬਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਮਝ ਸਕਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਤਣਾਅ (ਸਟਰੈੱਸ), ਭੈਅ ਅਤੇ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਣ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਖਤਰੇ ਪਛਾਣ ਸਕਣ ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਇਮਦਾਦੀ ਹੋਵੇ।
ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਦੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਜੱਥਿਆਂ, 6 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਅਤੇ 11 ਤੋਂ 19 ਸਾਲ ਦੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਉਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਦੇ ਢੰਗ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰਥਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਰੁੱਝਾ ਵੀ ਰਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੰਚ ਵੀ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ।

ਇਹ ਸੰਦ ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ (ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ) ਕਿ 'ਇਸਤਰੀ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲਾ' ਦੇ ਇਕ ਭਾਗ ਵਜੋਂ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿਚ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਮੂਹਰਲੀ ਕਤਾਰ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਮੈਨੂਅਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੂਹਰਲੀ ਕਤਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਅਤੇ ਐਨਜੀਓ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਿਆਂ ਅਤੇ ਖੁਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਸਕਣ।

ਬੱਚਪਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਤਿ ਨਾਜ਼ਕ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਰਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਲਚਕ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਉਸਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ, ਆਓ ਆਪਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਉਤੇ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਈਏ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਬੱਚੇ।

ਸੋਲਦਾਦ ਹਿਰੈਰੋ
ਮੁੱਖੀ, ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੈਕਸ਼ਨ,
ਯੂਨੀਸੈਫ ਦਾ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਦਫਤਰ।

ਸੰਦੇਸ਼

ਸਹੇਲੀਓ/ਮਿੱਤਰੋ,

ਕੋਵਿਡ-19 ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਇਤਿਹਾਸ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਦੌਰ ਵਜੋਂ ਦਰਜ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਾਪਰੀ ਅਲਹਿਦਗੀ (ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰੀ) ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਦੀ ਹੋਰ ਕੋਈ ਮਿਸਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਜੋ ਮਹਾਨ ਸਾਹਸ, ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਮਿਲਵਰਤਣ ਦਾ ਵੀ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਚੋਂ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਖੁਦ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਉਤੇ ਮੁੜ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਾਪਰੇ ਅਨੇਕਾਂ ਸੰਕਟਾਂ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਅਤਿ ਨਾਜ਼ਕ ਹੋਣ ਸਦਕਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਵਿਰੁਧ ਲੜਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਕਰ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਪਰ ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ ਦਾ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਇਹੋ ਸੰਦੇਸ਼ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ — "ਅਸੀਂ ਤਾਲਾਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹਾਂ!" ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭਾਰਤ ਦੀ ਇਕੋ ਇਕ ਐਮਰਜੰਸੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸਾਡਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 1098 ਕਿਵੇਂ ਤਾਲਾਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਲਾਕਡਾਊਨ (ਤਾਲਾਬੰਦੀ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ ਨੂੰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਵਿਚ 50% ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕੋਵਿਡ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਲਾਂ ਵਿਚ ਚੋਖੀ ਗਿਣਤੀ ਉਹ ਸਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਦਖਲ ਦੇਣ ਤਕ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪੋਸ਼ਣ ਲਈ ਭੋਜਨ, ਸਿਰ ਢਕਣ ਵਾਸਤੇ ਆਸਰਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਮੰਗੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬਦਸਲੂਕੀ, ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਲੁੱਟਚੋਂਘ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਾਲਾਂ ਆਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ (ਪਤਨੀ ਨੂੰ) ਛੱਡ ਦੇਣਾ, ਜਿਸਮਾਨੀ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ, ਬਾਲ ਮਜ਼ਦੂਰੀ, ਬਾਲ ਵਿਆਹ, ਆਦਿ। ਅਜੋਕੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਪੇਸ਼ ਆਈਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਤਾ ਹੈ, ਫੌਰੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਦਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਬੰਧਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ 'ਇਸਤਰੀ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲਾ', ਰਾਜ ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਸੀਪੀਐਸ) ਦਾ ਸ਼ੁਕਰੀਆ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਨਤੀਜੇ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਜੱਗ ਜਾਹਰ ਹਨ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1098 ਉਤੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲੜਾਈ ਲੜਨ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਬਿਹਤਰੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਗੱਲ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਉਤੇ ਢੁਕਦੀ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਜਾਇਆਂ ਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਉਹ ਕਿਥੇ ਹਨ — ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ, ਇਕਾਂਤਵਾਸੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿਚ, ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਪਾਲਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਧੀਨ।

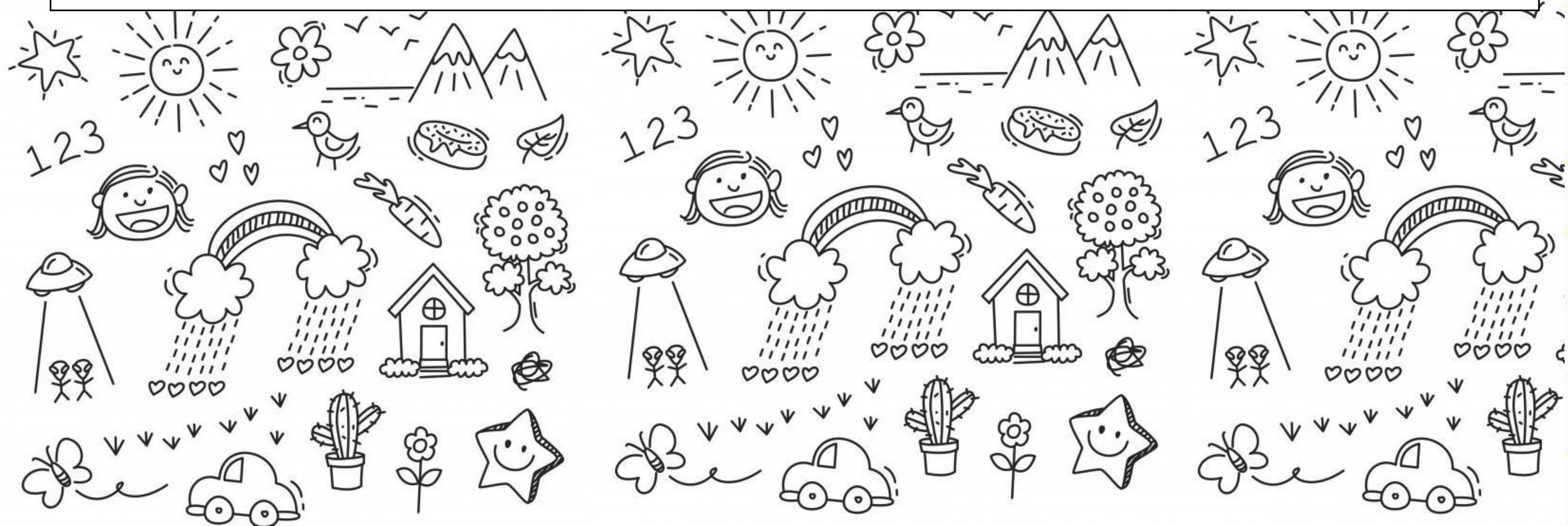
ਇਸ ਲਈ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਨੋ-ਸਿਖਿਆ ਦੇਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਚਕ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸਾਰਨ। ਇਸ ਮੈਨੂਅਲ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਰਲ ਸੰਦ ਦਿਤੇ ਜਾਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਸਕਣ; ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜੁੜ ਸਕਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਣ, ਬੱਚਿਆਂ ਉਤੇ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵੱਲ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਣ ਜਿਹੜਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਵਰਗਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰਪੂਰ ਹੋਵੇ। ਮੈਂ ਆਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਸਮੁੱਚੇ ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਜਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੀ ਦੂਜੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਲਈ ਇਹ ਮੈਨੂਅਲ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਔਖੇ ਸਮਿਆਂ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੁਝਾਈ ਰਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣਗੇ। ਇਸ ਮਨੋਰਥ ਲਈ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਬੇਸ਼ਰਤ ਸਮਰਥਨ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਯੂਨੀਸੈਫ ਨੂੰ ਝੋਲੀ ਭਰਕੇ ਸ਼ੁਕਰੀਆ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇਹ ਵੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤਿ ਆਪਣੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹੋਵਾਂਗੀਆਂ, ਤਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰਖਾਂਗੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਾਂਗੀਆਂ।

ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ "ਇਕ ਫੋਨ ਕਾਲ ਹੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ" .... ਇਸ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋ, ਲੜਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਕਿਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਜਾਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 1098 ਉਤੇ ਕਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।

Harleen Walia

ਹਰਲੀਨ ਵਾਲੀਆ
ਡਿਪਟੀ ਐਗਜ਼ੈਕਟਿਵ ਡਾਇਰੈਕਟਰ
ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ ਇੰਡੀਆ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪ੍ਰਸੰਗ ਵਿਚ, ਇਹ ਮੈਨੂਅਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਉਤੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਰੁਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਬੱਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਆਰਜ਼ੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਐਨਜੀਓ ਆਸਰਾ ਗ੍ਰਹਿ, ਆਦਿ)।



ਕਿਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਹੈ ਇਹ ਪੁਸਤਕ?

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਚਲ ਰਹੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਰਗੀ ਵਿਸ਼ਵ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤਣਾਅ, ਵਿਆਕੁਲਤਾ, ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ। ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਡਰ ਅਤੇ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਭਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜੋਕੇ ਡਿਜਟਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਡਿਜਟਲ ਮੰਚਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਖਬਰਾਂ ਤਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸੱਚੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ ਪਰ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਉਤੇ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਖੇਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਖੁਲ੍ਹਕੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਮਾਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਤਾੜ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਿਰ ਉਤੇ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਮੰਡਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੱਡਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਉਤੇ ਲਿੰਗ ਆਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਵਜੋਂ ਭੂਮਿਕਾ:

- ਅਜਿਹਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਪੂਰੀ ਸਮਰਥਾ ਤਕ ਵੱਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ।
- ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਿਆ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਖੁਲ੍ਹ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵੀ ਦਿਆਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦਿਤੇ ਜਾਣ।

ਇਹ ਮੈਨੂਅਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ:

- ਇਸ ਵਿਸ਼ਵ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਣਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਗਾਲੀ-ਗਲੋਚ ਦਾ ਵੱਧਿਆ ਹੋਇਆ ਖਤਰਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰਥਕ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੁੱਝੇ ਰਖਣ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।

ਮੈਨੂਅਲ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ?

- **ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸਰਲ ਤਰੀਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।** ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਦਿਲ ਬਹਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵੀ ਹਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਹਨ। ਹਰ ਸਰਗਰਮੀ (ਗਤੀਵਿਧੀ) ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਉਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ। ਪਰ ਇਕ ਗੱਲ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰਹੇ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- **ਇਸ ਮੈਨੂਅਲ ਵਿਚ ਦਿਤੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੋ ਆਯੂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਰਥਾਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ (6 ਤੋਂ 10 ਸਾਲਾਂ ਤਕ) ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ (11 ਤੋਂ 19 ਸਾਲ ਤਕ)।** ਇਹ ਕੇਵਲ ਸਾਡੇ ਵਲੋਂ ਸੁਝਾਈਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਹਨ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਿਰਸੰਦੇਹ, ਕੁਝ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਲਈ ਹੀ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਬੋਰਡ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।
- **ਇਸ ਮੈਨੂਅਲ ਵਿਚ ਦਿਤੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਵਰਤਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।** ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਨ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਵਕਤ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲਓ।
- **ਜੇ ਰੰਗ ਭਰਨ ਵਾਲੇ ਸਫੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਛਾਪੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਉਤੇ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਉਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪ ਹੀ ਤਸਵੀਰ ਖਿੱਚਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਰੰਗ ਭਰਨ।** ਮੈਨੂਅਲ ਵਿਚ ਚਿਤਰੇ ਵਿਸ਼ੇ ਕੇਵਲ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਹਨ; ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਰਜਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਰਤਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਿਤੀ ਗਈ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।
- **ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ ਕਾਰਕੁਨ ਅਤੇ ਐਨਜੀਓ ਵਾਲੇ ਮੂਹਰਲੀ ਕਤਾਰ ਦੇ ਯੋਧੇ ਇਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।**

ਕੀ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚ?

ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ;
- ਅਤਿਅੰਤ ਨਾਜ਼ੁਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ;
- ਤਣਾਅ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਦੁੱਖਦਾਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਾਸਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ;
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੀੜਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕ੍ਰਿਤ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ;
- ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ;
- ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੰਬੰਧੀ ਫੈਲਦੀਆਂ ਅਫਵਾਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ;
- ਹਿੰਸਾ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਖਤਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸੁਲਝਣਾ;
- 6-10 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਆਯੂ ਗਰੁੱਪ ਲਈ ਟੂਲਕਿੱਟ;
- 11-19 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਆਯੂ ਗਰੁੱਪ ਲਈ ਟੂਲਕਿੱਟ;
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਟਾਂ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

1. ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਆਕੁਲਤਾ (ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ) ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ — ਹਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਵੱਖਰਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਚੁੱਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂਕਿ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤਿ ਸਰਗਰਮੀ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਰਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।
2. ਸਾਰੇ ਵਲਵਲੇ ਅਸਲ ਵਲਵਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿਚ ਲਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਮੂਰਤਾਂ ਵਾਹੁਣਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਗੁੱਸਾ, ਡਰ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਵਰਗੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨਕੁਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਸਾਰਥਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਣ।
4. ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਰੈਗੂਲਰ ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਸੂਚੀ ਕਾਇਮ ਰਖੋ।
5. ਜੇ ਬੱਚੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹਿੰਸਾ ਦੇਖਣਗੇ ਜਾਂ ਆਪ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਗੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸੱਟ ਲਗੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਆਕੁਲ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਤੋੜ-ਫੋੜਕ ਵਤੀਰੇ ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
6. ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਭੇਦਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਰੋਗੀ ਹੋਣ ਦਾ ਮਿਹਣਾ ਮਾਰਨਾ ਹੈ।
7. ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਬਰਾਂ ਦੇਖਣ, ਪੜ੍ਹਨ, ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਬਹਿਸਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਰੋ।
8. ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਸਥਾ ਵਿਚ ਜੇ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਉਥੇ ਕੋਈ ਮੌਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਰਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੰਬਰ 1098 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
9. ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 08046110007 ਉਤੇ ਨਿਮਹਾਂਸ (NIMHANS — ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਨਿਊਰੋ ਸਾਇੰਸਜ਼) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

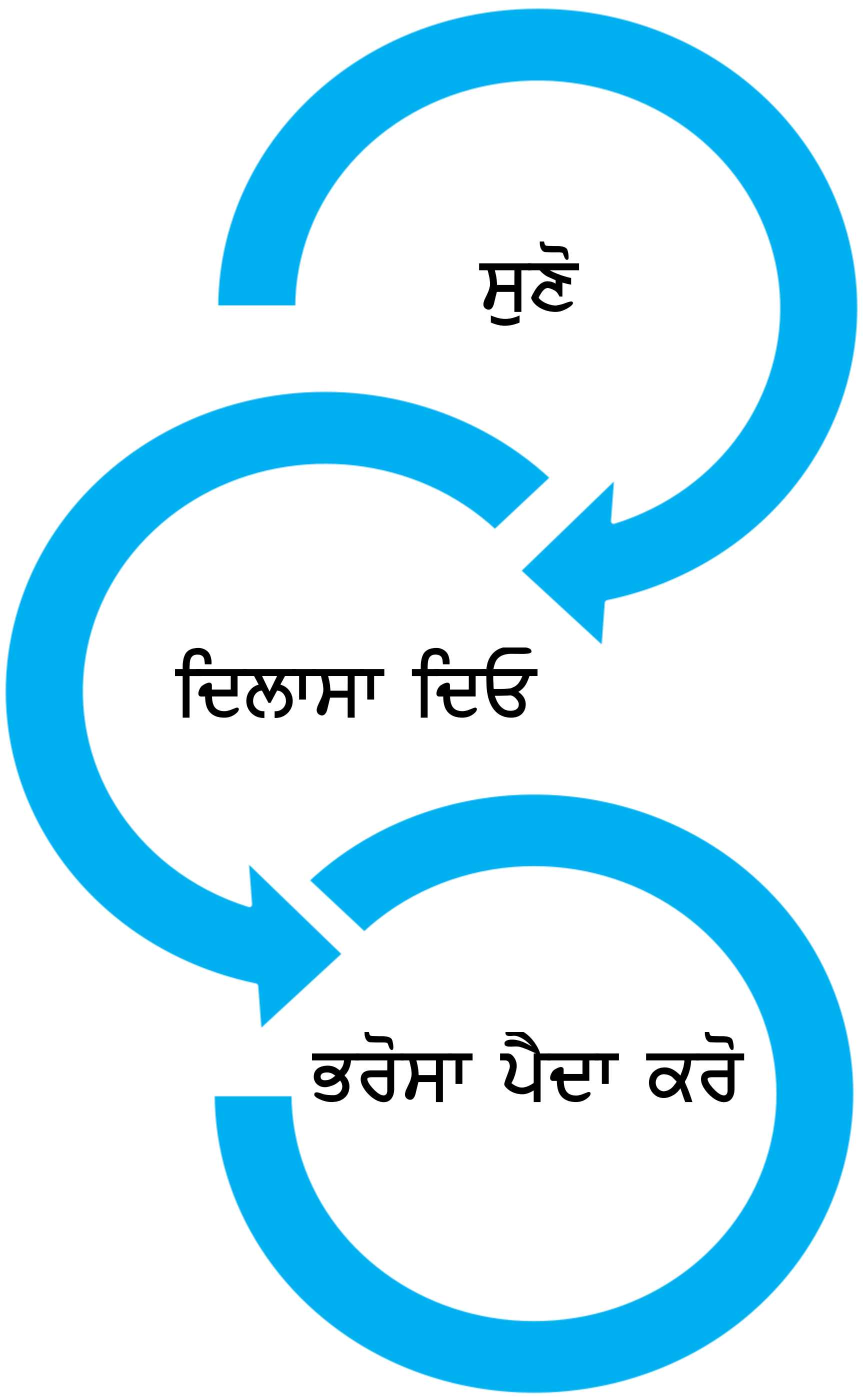
ਅਤਿਅੰਤ ਨਾਜ਼ਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਅਤਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾਜ਼ਕ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਂ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਾਫੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਕੋਵਿਡ-19 ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਡਰ ਅਤੇ ਤਣਾ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜਿਠੇ ਨਾ ਗਏ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਜਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਵਿਰਵੇ ਬੱਚੇ;
- ਗਲੀਆਂ ਵਿਚ ਫਿਰਦੇ ਬੱਚੇ;
- ਪਰਵਾਸੀ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤ ਸਹੂਲਤ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ;
- ਦੂਜੇ ਐਨਜੀਓ ਆਸਰਾ ਗ੍ਰਹਿਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਬੱਚੇ, ਆਦਿ।

ਤਣਾਅ-ਭਰਪੂਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ



- ਸੁਣੋ: ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਬਾਰੇ **ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ**। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ।
- ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓ: ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ **ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ** ਲਈ ਸਾਧਾਰਨ ਸੰਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਵਾਰ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ **ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰੋ**, ਜਿਵੇਂ ਸਾਹਸ, ਰਹਿਮਦਿਲੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ।
- ਭਰੋਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰੋ: ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੁਆਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਹਰ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਇਸ ਵੇਲੇ ਚਲ ਰਹੀ ਕੋਰੋਨਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਰਸਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸੌਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਿਚ ਔਕੜਾਂ
- ਸੁੱਤੇ ਪਿਆਂ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ
- ਜਾਂ ਚੁੱਪ-ਗੜੁੱਪ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਹਮਲਾਵਰ ਰਹਿਣਾ
- ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਨ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਜਾਂ ਸਿਰ ਵਿਚ ਪੀੜ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਬੜੇ ਜਾਂ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿਣਾ
- ਨਵੇਂ ਡਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣੇ (ਜਿਵੇਂ ਹਨੇਰੇ ਤੋਂ)
- ਖੇਡਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਘਟ ਜਾਣਾ
- ਉਦਾਸ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਰੋਣਾ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟਰੇਂਡ ਮਾਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਨੰਬਰ 1098 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
ਬਾਲ ਭਲਾਈ ਕਮੇਟੀ ਜਾਂ ਜ਼ਿਲਾ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
ਨਿਮਹਾਂਸ ਨੂੰ 080461 10007 ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ

- ਜੋ ਕੁਝ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡਿਆਂ ਵਲੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:
  - ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕ ਵਿਚ ਗੱਲ ਕਰੋ।
  - ਹਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਖਦਿਆਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸਰਲ ਅਤੇ ਵਾਜਬ ਰਖੋ।
- ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਪੰਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸੌਖੇ ਜਿਹੇ ਗੁਰ ਦੇਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਸੀਲਿਆਂ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ‘ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਲਿਆਣ ਮੰਤਰਾਲਾ’, ਨੇ ਤਸਦੀਕ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੰਬਰ 1075 (ਮੁਫਤ) ਉਤੇ ਜਾਂ 011-23978046 ਉਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਲੈਣ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਲਿਖ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ: ncov2019@gov.in ਜਾਂ ncov2019@gmail.com।

ਕੋਵਿਡ-19
ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ
ਮਨੋਰਥ ਭਰਪੂਰ ਸਮਾਂ

ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ? ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਹਨ?
ਪੈਸੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ?
ਤਣਾਅ ਅਧੀਨ ਅਤੇ ਭਾਵੁਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਰਥ ਭਰਪੂਰ ਸਮਾਂ ਆਜ਼ਾਦ ਖੁਲ੍ਹ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਜ ਮੇਲਾ ਵੀ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿ ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਹਰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਲਈ ਵਕਤ ਰਾਖਵਾਂ ਕਰੋ

ਇਹ ਕੇਵਲ 20 ਮਿੰਟ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ—ਇਹ ਸਾਡੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਸੇ ਵਕਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਇਸ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪ ਚੋਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਮੌਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ (ਦੇਖੋ ਅਗਲਾ ਲੀਫਲੈੱਟ)

ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ

- ਗੀਤ ਗਾਓ, ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਚਮਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਓ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਾਂ-ਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ
- ਕੱਪਾਂ ਅਤੇ ਬਲਾਕਾਂ ਦਾ ਢੇਰ ਲਾਓ
- ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਜਾਂ ਮੂਰਤਾਂ ਦਿਖਾਉਂਦਿਆਂ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਓ

ਇਸ ਵਕਤ ਟੀਵੀ ਅਤੇ ਫੋਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ

- ਉਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਖੇਡਾਂ, ਟੀਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਦੋਸਤ
- ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਓ — ਬਾਹਰ ਦੂਰ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ
- ਇੱਕਠੇ ਮਿਲਕੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰੋ

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ

- ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਮੂਰਤਾਂ ਦਿਖਾਓ
- ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਓ — ਬਾਹਰ ਦੂਰ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ
- ਖੇਡੋ: ਨੱਚਣਾ ਅਤੇ ਜਾਮ ਹੋਣਾ (ਡਾਂਸ ਐਂਡ ਫਰੀਜ਼)
- ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡੋ
- ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਸ਼ੁਗਲ-ਮੇਲਾ ਕਰੋ।

ਕੀ ਯੂਨੀਸੈਫ ਅਤੇ WHO ਤੋਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਗੁਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਸਬੂਤ ਆਧਾਰ ਇਥੇ ਹੈ

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the European Research Council (ERC), UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, NRF South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR and the Wellcome Trust

ਕੋਵਿਡ-19
ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ: ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਰਹੋ

ਨਿਰਸੰਦੇਹ, ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਸਾਨੂੰ ਪਾਗਲ ਕਰ ਦੇਣ ਤਾਂ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ (ਹਾਂ-ਪਖੀ) ਰਹਿਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ “ਬੰਦ ਕਰ ਇਹ ਊਲ-ਜਲੂਲ” ਕਹਿਕੇ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ (ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ) ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਈਏ ਅਤੇ ਜੋ ਉਹ ਵਧੀਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਸਦੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖਾਂਗੇ, ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਗੇ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਜੋ ਵਿਹਾਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਆਖੋ!

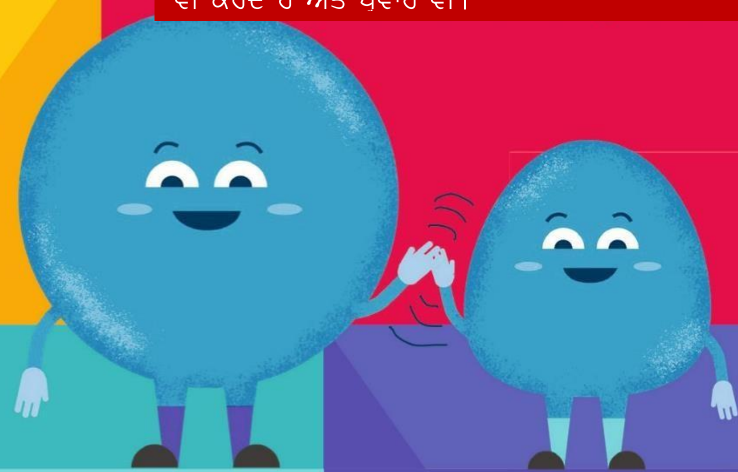
ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ — ਜਿਵੇਂ “ਪਲੀਜ਼, ਆਪਣੇ ਖਿਡੌਣੇ ਪਾਸੇ ਰਖ ਦਿਓ!” ਨਾ ਕਿ “ਇਹ ਗੰਦ ਨਾ ਪਾ!”

ਮੁੱਖ ਸਵਾਲ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦਾ ਹੈ!

ਜੇ ਬੱਚੇ ਉਤੇ ਚੀਖ ਕੇ ਗੁੱਸਾ ਦਿਖਾਓਗੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵੀ ਅਤੇ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਗੁੱਸਾ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈ ਕੇ ਕੂਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਚੰਗਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰੋ!

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਰਸਾ ਨਾ ਸਕਣ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਉਹੀ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਵਾਹ ਵੀ।

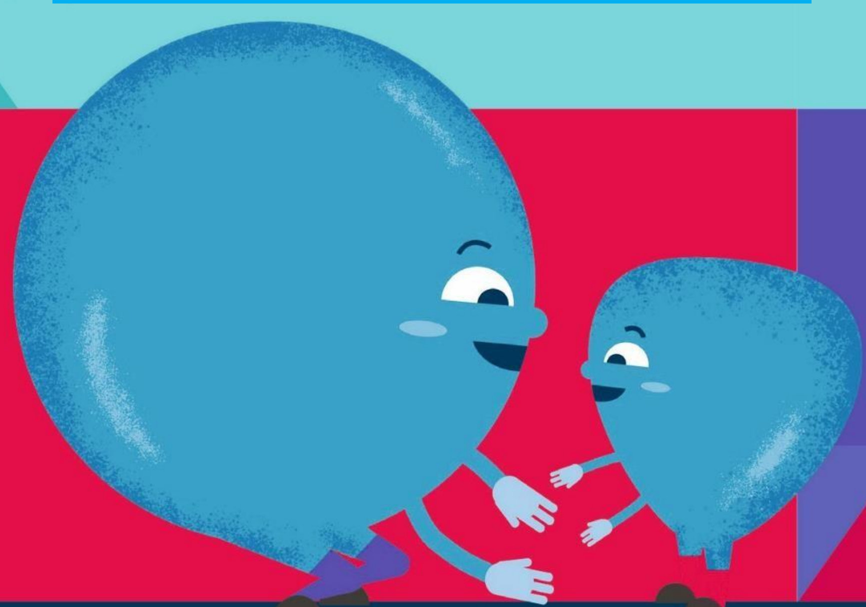


ਅਸਲੀਅਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹੋ!

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਹ ਕੁਝ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕਰ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖ ਰਹੇ ਹੋ? ਬੱਚਾ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਬੈਠਾ ਰਹੇ, ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਹਾਂ, ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਉਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਚੁੱਪ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਸੁਣੋ!

ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਏਨੀ ਕੁ ਖੁਲ੍ਹ ਦਿਓ ਕਿ ਆਪਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਣ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ ਅਤੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਕੀ ਯੂਨੀਸੈਫ ਅਤੇ ਹੂ (WHO) ਤੋਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਗੁਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਸਬੂਤ ਆਧਾਰ ਇਥੇ ਹੈ

PARENTING FOR LIFELONG HEALTH · World Health Organization · unicef for every child · INTERNET OF GOOD THINGS · CDC CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION · ACCELERATE ADOLESCENT SUCCESS AFRICA

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the European Research Council (ERC), UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, NRF

ਕੋਵਿਡ-19 ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ:

ਨਵਾਂ ਕਾਰਜ ਢਾਂਚਾ ਉਸਾਰੋ

ਕੋਵਿਡ-19 ਨੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਕੰਮ, ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਖੋਹ ਲਏ ਹਨ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ, ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਔਖਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਰੁਟੀਨ ਉਸਾਰਨੇ ਹੋਣਗੇ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਲਚਕਦਾਰ ਪਰ ਇਕਸੁਰ ਰੁਟੀਨ ਉਸਾਰੋ

- ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਜਿਹੀ ਕਾਰਜ ਸਮਾਂ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੰਰਚਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਵਕਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੰਗੇਰਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਬੱਚੇ ਵੀ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਵੀ ਦਿਹਾੜੀ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿਉਂਤਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ — ਜਿਵੇਂ ਸਕੂਲ ਦਾ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਬਣਾਈਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਕਾਰਜ ਸਮਾਂ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਉਤੇ ਅਮਲ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਗੇ।
- ਹਰ ਦਿਨ ਦੀ ਕਾਰਜ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ — ਇਸ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਰਖਣਾ ਸਿਖਾਓ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲੈ ਜਾਓ
- ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ, ਚਿੱਠੀਆਂ ਵੀ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ — ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫੋਟੋ ਵੀ ਖਿਚ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਕੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਭਰੋਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੋ ਸੁਝਾਅ ਉਹ ਦੇਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਓ

ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਰਖਣ ਨੂੰ ਦਿਲ-ਪਰਚਾਵਾ ਬਣਾ ਦਿਓ

- ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ 20 ਸਕਿੰਟ ਦਾ ਗੀਤ ਬਣਾ ਦਿਓ। ਨਾਲ ਐਕਸ਼ਨ ਇਸ਼ਾਰੇ ਵੀ ਜੋੜ ਦਿਓ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਨੰਬਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰੋ
- ਇਕ ਖੇਡ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਈਏ। ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਹੱਥ ਲਾਏ ਉਸ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦਿਓ (ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹ ਗਿਣ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ)

ਹਰ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ ਉਤੇ ਇਕ ਮਿੰਟ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋਘਟ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਦਸੋ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ (ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ) ਜਾਂ ਸ਼ੁਗਲ ਵਾਲੀ ਕੀਤੀ।

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਅੱਜ ਵਧੀਆ ਕੀਤਾ, ਉਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਫਤ ਕਰੋ, ਆਖਰ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਤਾਂ ਹੀਰੋ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਲਈ ਇਕ ਆਦਰਸ਼ ਹੋ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਰਖਦੇ ਹੋ, ਆਪ ਸਫਾਈ ਰਖਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਰਪਾਲੂ ਵਤੀਰਾ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਖ ਵੇਖ ਕੇ ਆਪੇ ਸਿਖ ਜਾਣਗੇ।

ਕੀ ਯੁਨੀਸੈਫ ਅਤੇ ਹੂ (WHO) ਤੋਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਗੁਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਸਬੂਤ ਆਧਾਰ ਇਥੇ ਹੈ

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the European Research Council (ERC), UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, NRF South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR and the Wellcome Trust

ਕੋਵਿਡ-19 ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ: ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਿਆਨਤਦਾਰੀ ਨਾਲ ਖੁਲ੍ਹਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਛੁਕ ਰਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਸੁਣ ਰਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਭੇਦ ਰਖਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਦਿਆਨਤਦਾਰੀ ਅਤੇ ਖੁਲ੍ਹਾਪਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੋਚੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਮਝ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਦੇ ਹੋ!

- ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸੱਚਾ ਸੱਚਾ ਦਿਓ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਦਸੋ ਅਤੇ ਸਾਫ ਸਾਫ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵਕਤ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਸੁਣਨ, ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ

ਜਵਾਬ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ

ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ "ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਪਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ; ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਤਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ।" ਇਸ ਮੌਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿਖਣ ਲਈ ਕਰੋ

ਬੱਚੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਉਹੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ

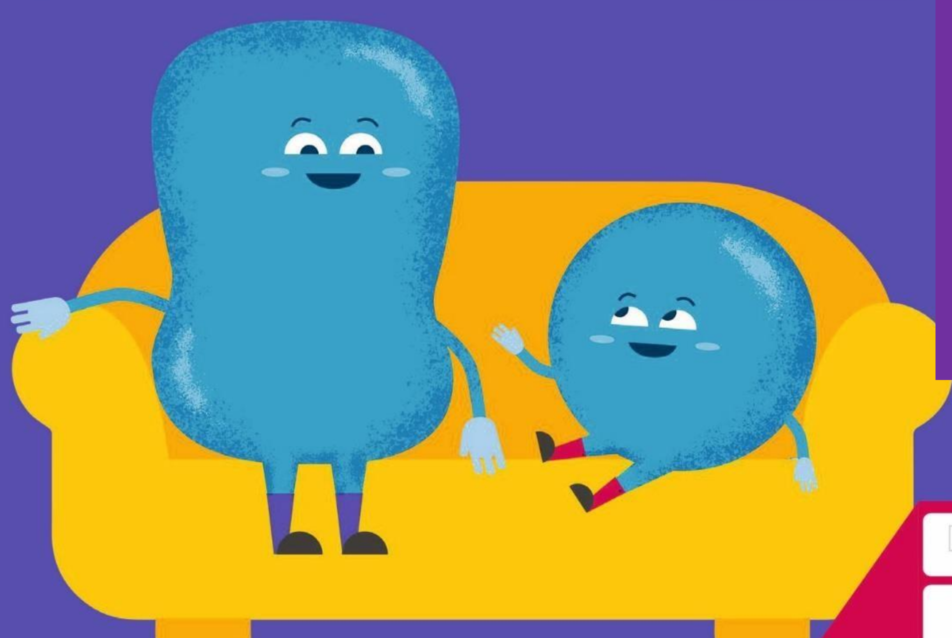
ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭਰੋਸਾ ਦੁਆਊ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨਕਾਰੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਦੁਹਰਾ ਸਕੋਂ

ਅਨੇਕਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਚਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੋਂ ਕੁਝ ਸੱਚੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤ ਹੀ ਵਰਤੋ: https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019 and https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19 from WHO and UNICEF.

ਬੱਚੇ ਜੋ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ

- ਮੇਰਾ ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਕਿਉਂ ਹੈ?
- ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਇਸ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਇਹ ਕਿਥੇ ਛੁੱਪ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਮੈਨੂੰ ਘਰੇ ਕਿਉਂ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕਿਉਂ ਧੋਵਾਂ?
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ?
- 'ਮਰ ਗਿਆ' ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?



ਕੀ ਯੂਨੀਸੈਫ ਅਤੇ ਹੂ (WHO) ਤੋਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਗੁਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਸਬੂਤ ਆਧਾਰ ਇਥੇ ਹੈ

PARENTING FOR LIFELONG HEALTH · World Health Organization · unicef for every child · INTERNET OF GOOD THINGS · CDC CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION · ACCELERATE ADOLESCENT SUCCESS AFRICA

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the European Research Council (ERC), UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, NRF South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR and the Wellcome Trust

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਬੀਮਾਰੀ (ਕੋਵਿਡ-19) ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਮਿਥਾਂ ਅਤੇ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀਆਂ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਚਲ ਰਹੀਆਂ ਮਿਥਾਂ ਅਤੇ ਅਫਵਾਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝ ਹੋਵੇ ਕਿ ਝੂਠੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਬਾਲਗ ਹਲਕਿਆਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਫੈਲਾਉਣਾ ਕਿੰਨਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋਵੇਗਾ।

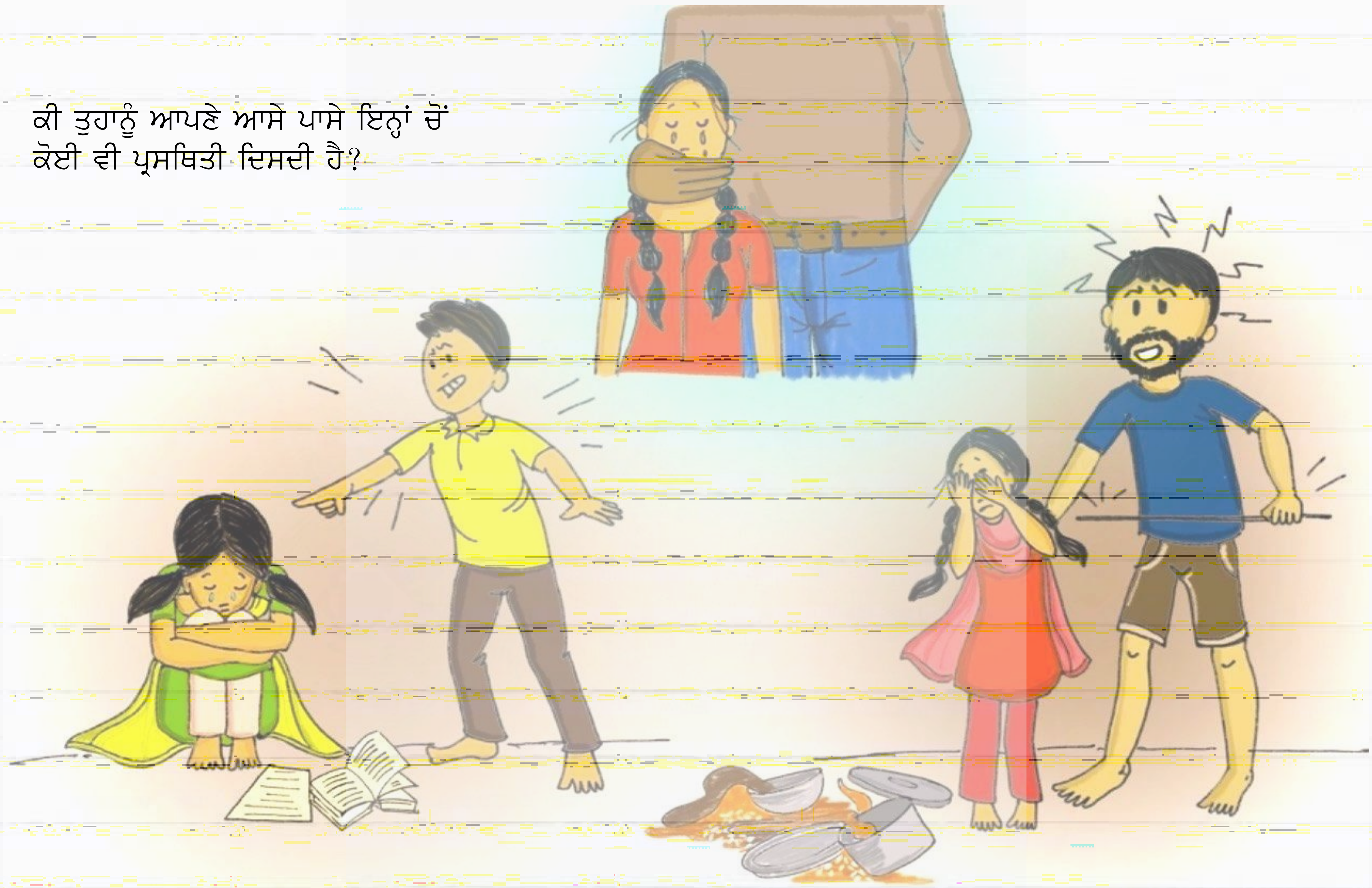
ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਜਾਣਕਾਰੀ **ਸੱਚੀ ਨਹੀਂ** ਹੈ:

1. ਵਾਇਰਸ ਕੇਵਲ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਉਤੇ ਹੀ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ।
2. ਵਾਇਰਸ ਪਾਲਤੂ ਕੁੱਤੇ ਬਿੱਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ।
3. ਮਾਊਥਵਾਸ਼, ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਮਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਭਾਫ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ, ਬਾਹਰ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5. ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲੇਗਾ।
6. ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸਾਡੀ ਇਮ੍ਯੂਨਿਟੀ (ਰੋਗ-ਰੋਕੂ ਸ਼ਕਤੀ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
7. ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਜਿਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਲਿਆਣ ਮੰਤਰਾਲਾ ਵਲੋਂ ਤਸਦੀਕਸ਼ੁਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਰੁਧ ਹਿੰਸਾ, ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਖਤਰਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ

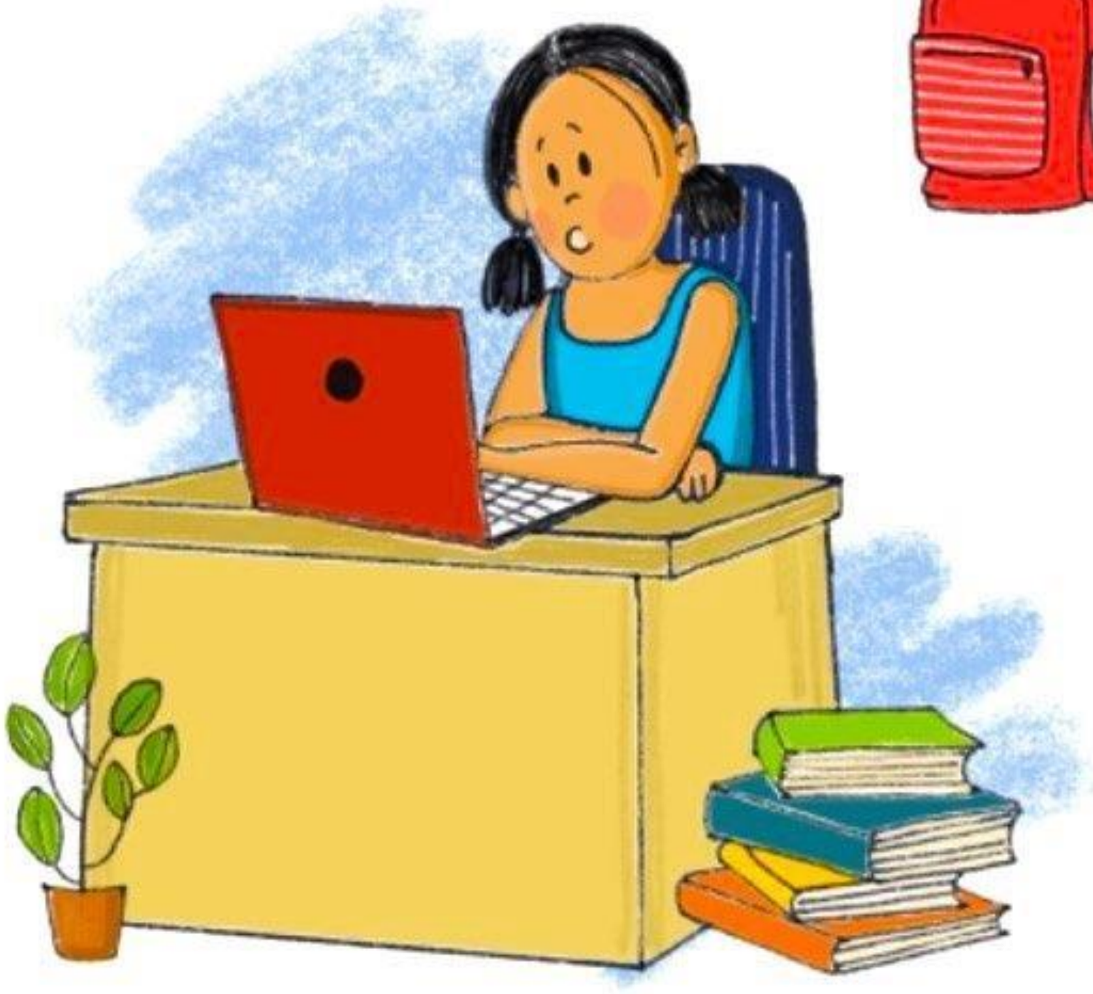
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ?



ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਰੁਧ ਹਿੰਸਾ, ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਖਤਰਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ?



ਹਿੰਸਾ, ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਖਤਰੇ

- ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਖੇੜੇ, ਆਰਥਿਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਰੋਟੀ-ਰੋਜ਼ੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁੱਟਣਾ ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਕੌੜੇ ਬੋਲ ਬੋਲਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਕਿਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਭਾਰੀ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਧੀਨ ਦਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਲਿੰਗਕ ਜ਼ਿਆਦਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚੌਕਸ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।
- ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉਤੇ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਹਨ; ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਲਿੰਗਕ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਲਿੰਗਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵਿਚ ਫਸਾਉਣ, ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਆਨਲਾਈਨ ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਕਾਂਤਵਾਸ (ਕੁਆਰੰਟੀਨ) ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖਤਰੇ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਪਾਹਜ ਬੱਚੇ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਅਪਾਹਜ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਵਰਤਮਾਨ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਿਰੁਧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵਿਆਕੁਲਤਾ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਨਿੱਤ ਦਿਹਾੜੀ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਗੱਲ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਸੱਚ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੇ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਭਰੋਸਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ, ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਰਣਨਾਂ ਦੀ, ਵਧੇਰੇ ਦਿਲਾਸੇ ਦੀ ਅਤੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਕਾਰਤਮਿਕ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦੁਆਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਖਣਾ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਦਾ/ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਕੋਈ ਖਤਰਨਾਕ ਪੰਗਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾਪੂਰਨ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਗੀ ਦਿਸਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਵਿਆਕੁਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਕੋਈ ਸ਼ਾਂਤ ਜਿਹਾ ਵਕਤ ਚੁਣੋ, ਜਿਹੜਾ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਭਟਕਾਉਂਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕੋਮਲ ਸੁਰ ਵਿਚ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੜਕਿਆਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ, ਇਕਸੁਰ ਅਤੇ ਦਿਲਾਸਾਪੂਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦੇਣਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਵਿਹਾਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪਿਛੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਬਾਕਾਇਦਾ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਕੇ ਰਖੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਿਓ।
- ਆਪਸੀ ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉਤੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਉਸਾਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੰਭੀਰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਬਾਹਰੋਂ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਨੰਬਰ 1098 ਉਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਓ — ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਅਣਸੁਖਾਵੀਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗਲਤ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।
- ਜੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੀਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲਿੰਗਕ ਬਦਤਮੀਜ਼ੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋਈ ਲਿੰਗਕ ਵਧੀਕੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੀਪੋਰਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਨੰਬਰ 1098 ਉਤੇ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਨੰਬਰ ਉਤੇ ਜਾਂ ਬਾਲ ਭਲਾਈ ਕਮੇਟੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ। ਇਸਤਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੰਬਰ 1091 ਉਤੇ, ਪੁਲਿਸ ਨੰਬਰ 100 ਉਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਅਨੁਲੱਗ 1 ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਵੀ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਮਦਦ ਲਓ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੈੱਟ ਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਿਓ

ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ 5 ਸੁਨਹਿਰੀ ਨਿਯਮ

01 ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਨੰਬਰ ਬਲਾਕ ਕਰ ਦਿਓ

02 ਅਜਨਬੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੋਸਤੀ ਦੀਆਂ ਬੇਨਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮੰਨੋ

03 ਜੇ ਕੋਈ ਈ-ਮੇਲ ਸ਼ੱਕੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਡੀਲੀਟ (ਰੱਦ) ਕਰ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਬਕਵਾਸ ਦਾ ਠੱਪਾ ਲਾ ਦੇਣਾ ਹੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

04 ਪਾਸਵਰਡ ਸਮਾਜਿਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।

05 ਸਾਂਝੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਬਾਅਦ ਲਾਜ਼ਮੀ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਲਾਗਆਊਟ ਕਰੋ।

#ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

ਨੈੱਟ ਉਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਹ 5 ਸੁਨਹਿਰੀ ਨਿਯਮ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ।

ਆਯੂ ਗਰੁੱਪ 6–10 ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਟੂਲਕਿੱਟ (ਸਾਧਨ ਸਮੱਗਰੀ)

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

(ਆਯੂ ਗਰੁੱਪ 6-10 ਸਾਲ ਲਈ)

ਇਹ ਮੈਨੂਅਲ ਉਹ ਸਰੋਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਧਾਨ ਮੁੱਖੀ , ਭਵਿੱਖ ਕੇਂਦਰਿਤ, ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਲਾ ਕੇ , ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਰਪੇਸ਼ ਤਣਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

6 ਤੋਂ 10 ਸਾਲ ਤਕ ਦੀ ਕੱਚੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਲਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

1. ਸੁਨੇਹੇ ਨਾਲ ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕ ਛਾਪਣਯੋਗ (7 ਕੋਰੋਨਾ ਯੋਧੇ ਇਨਾਮੀ ਸਟਿੱਕਰ ਅਤੇ 3 ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਰੰਗ ਭਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ੀਟਾਂ)।
2. ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਪੋਸਟਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਸ਼ੀਟ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਚਿੰਨ੍ਹ, ਛੂਤ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਨਣ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।
3. ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਇਕ ਪਰਚਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ।
4. ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਜਾਦੂਗਰੀ (ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ)।

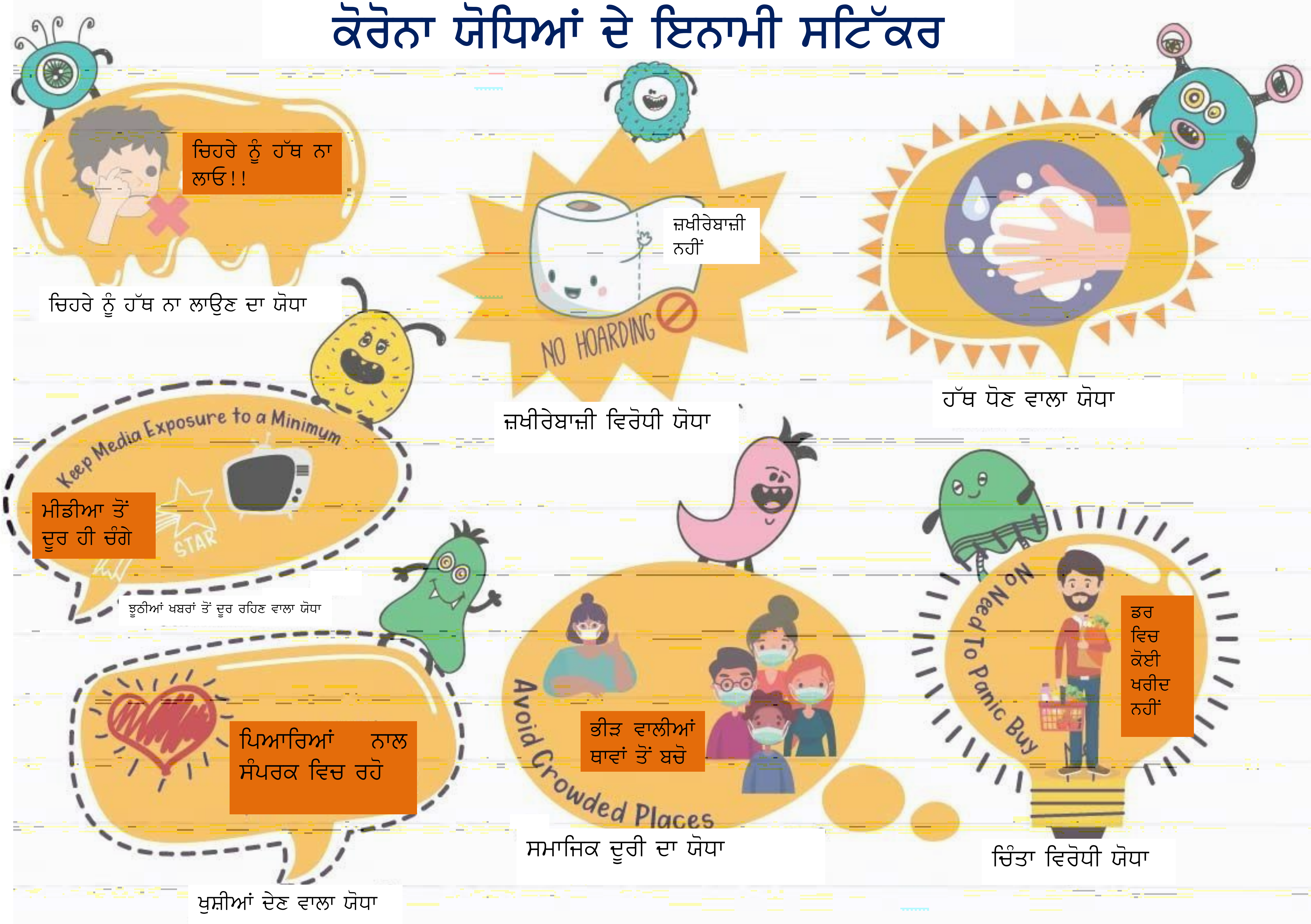
ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਇਨਾਮੀ ਸਟਿੱਕਰ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ:

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਟਿੱਕਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟ ਆਊਟ ਬਣਾਕੇ 6-10 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਾਇਰਸ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨ ਵਾਸਤੇ ਸਕਾਰਤਮਿਕ ਅਤੇ ਨਰੋਈ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਆਰੰਭ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਪਸੰਦ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਡਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਾ ਹੋਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਕਾਰਤਮਿਕ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੈਅ ਕਰੋ।
- ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਛੋਟਾ ਵਿਸਥਾਰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਆਪ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛ ਲੈਂਦੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕੁਝ ਦੱਸਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਭਵਿੱਖ-ਨਕਸ਼ੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਕਾਇਮ ਰਖੋ, ਸਮਾਧਾਨ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਸੋਚਣੀ ਵਿਚ ਲਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਸੁਚੇਤ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਨਾਲ ਕਾਇਮ ਰਖੋ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਅਣਜਾਣ ਹੋਣ ਪਰ ਉਹ ਵੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿਚ ਆਈ ਤਬਦੀਲੀ ਕਾਰਨ ਵਿਆਕੁਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹ ਦੇਖਕੇ ਵੀ ਘਬਰਾਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹਨ।
- ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਪੜਤਾਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ।

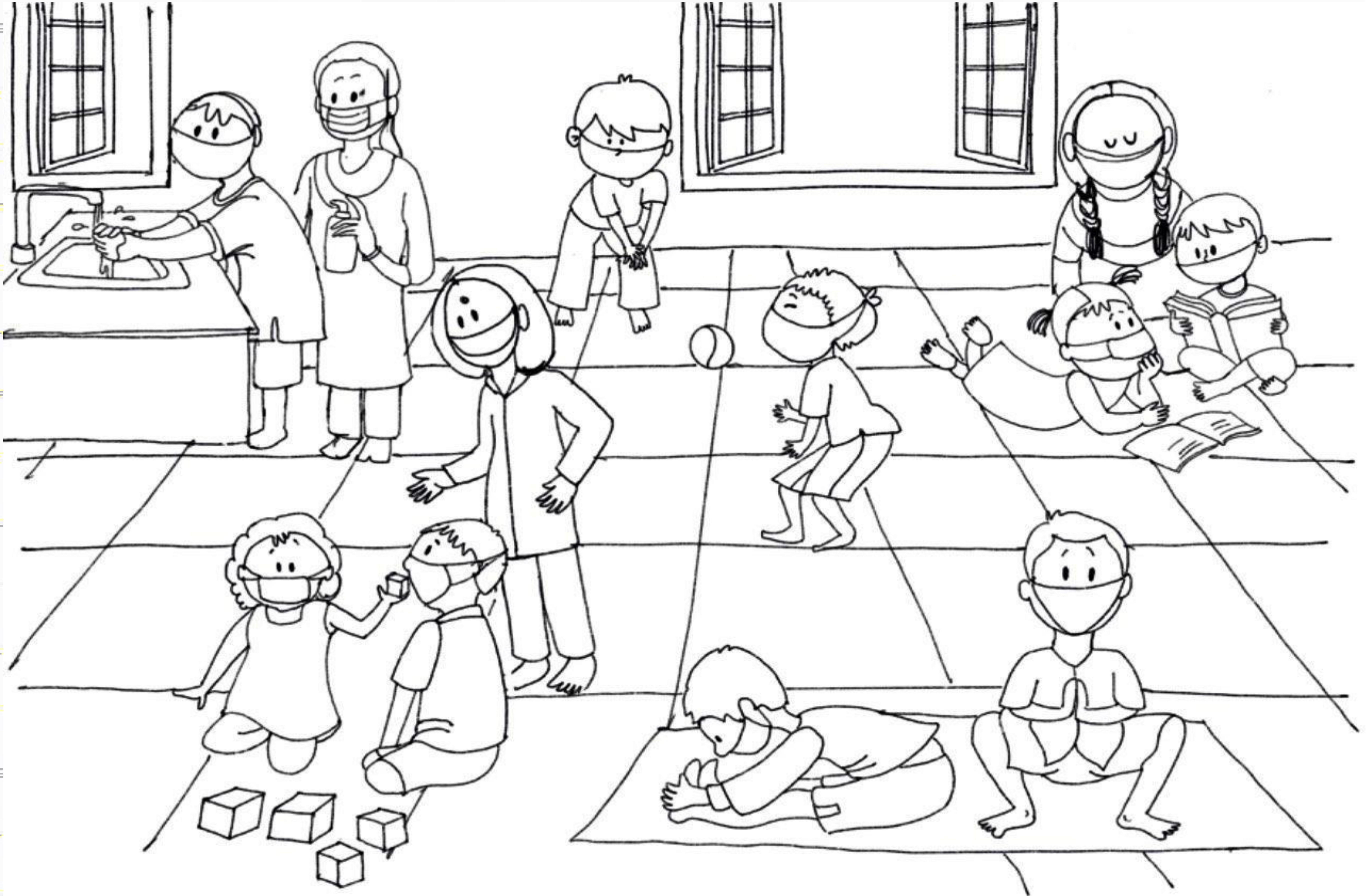
ਕੋਰੋਨਾ ਯੋਧਿਆਂ ਦੇ ਇਨਾਮੀ ਸਟਿੱਕਰ



ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ: ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਕਾਮੇ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਖਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲ ਵਡਾ ਦਿਲਾਸਾ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਕੁਝ ਨੇਕ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸੰਕਟਕਾਲ ਵਿਚ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿੰਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਸੈੱਟ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਰੰਗ-ਭਰਾਈ ਸ਼ੀਟਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਕ੍ਰਮੀ ਕਿਵੇਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਿਰੁਧ ਲੜਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੰਗ-ਭਰਾਈ ਦੀ ਡਰਾਇੰਗ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕ ਰੁਝੇਵੇਂ ਰਾਹੀਂ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ (ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ) ਸੰਦੇਸ਼ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੀਟਾਂ ਦਾ ਛੱਪਿਆ ਹੋਇਆ ਛਾਪਾ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਂਜ ਹੀ ਦਿਖਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਉਲੀਕਣ ਅਤੇ ਵਿਚ ਰੰਗ ਭਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ।

ਕੋਰੋਨਾ ਦੇ ਵਕਤਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੋਸਤ ਥਾਵਾਂ



ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਵਿਰੁਧ ਲੜ ਰਹੇ ਹੀਰੋ

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਕੇ ਰਹੋ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੋਸਟਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਟ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

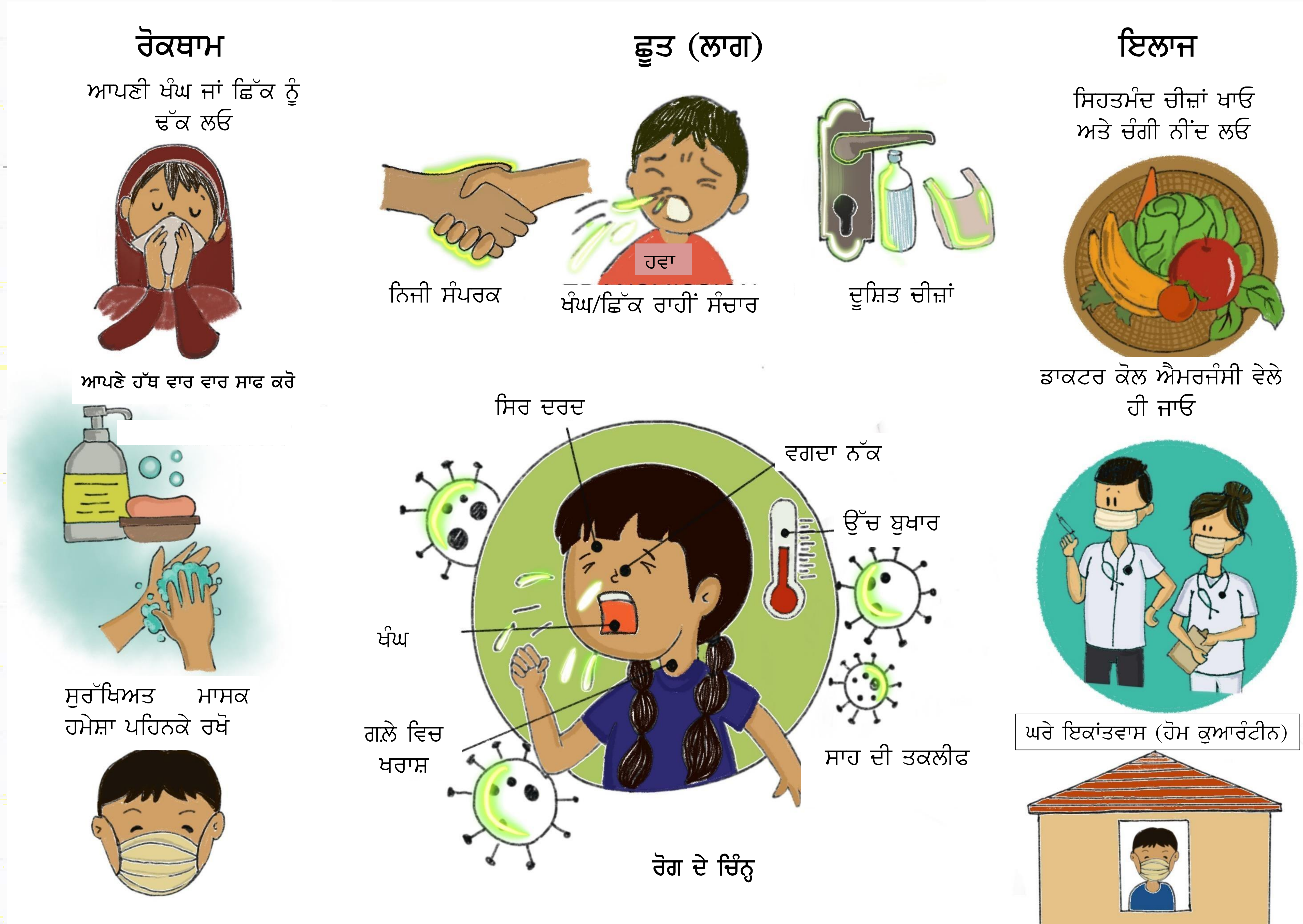
ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦਾ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੋਸਟਰ (ਅਤੇ ਇਸੇ ਉਤੇ ਆਧਾਰਤ) ਕਾਰਜਸ਼ੀਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਰੋਗ-ਲੱਛਣ ਵਿਗਿਆਨ, ਛੂਤ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਰਟ ਉਤੇ ਆਧਾਰਤ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੋਸਟਰ ਨੂੰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਪੋਸਟਰ ਨੂੰ ਕਾਰਜਸ਼ੀਟ ਸੰਦ ਵਜੋਂ ਵੀ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੇ ਇਕ ਵਾਰ ਪੋਸਟਰ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਾਧਾਰਨ ਜਿਹਾ ਛਾਪਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਸਬਕ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਵਜੋਂ ਵਰਤਕੇ, ਜੋ ਕੁਝ ਸਿਖਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਣ।
ਪੋਸਟਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਜਦੋਂ ਆਪਣਾ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਉਸਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

"ਪੰਜ ਨੁਕਾਤੀ ਇਲਾਜ": ਇਹ ਪੰਜ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ:

1. **ਹੱਥ:** ਅਕਸਰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ (ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਆਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰਬ ਨਾਲ ਬਾਕਾਇਦਾ 20 ਸਕਿੰਟ ਤਕ)
2. **ਕੂਹਣੀ:** ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਇਸ ਵਿਚ ਮਾਰੋ
3. **ਚਿਹਰਾ:** (ਬਿਨਾਂ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕੀਤਿਆਂ) ਕਦੇ ਨਾ ਛੂਹੋ
4. **ਦੂਰੀ:** ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਪੂਰੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ (ਇਕ ਮੀਟਰ ਜਾਂ 3 ਫੁੱਟ) ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਰਖੋ
5. **ਘਰ:** ਘਰੇ ਰਹੋ

ਨੋਟ: ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ 5 ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਆਪ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਮੂਹਰੇ ਉਦਾਹਰਣ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੋਸਟਰ


ਰੋਕਥਾਮ
ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲਓ
ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸਾਫ ਕਰੋ
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਸਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਨਕੇ ਰਖੋ
ਛੂਤ (ਲਾਗ)
ਨਿਜੀ ਸੰਪਰਕ
ਹਵਾ
ਖੰਘ/ਛਿੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸੰਚਾਰ
ਦੂਸ਼ਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ
ਸਿਰ ਦਰਦ
ਵਗਦਾ ਨੱਕ
ਉੱਚ ਬੁਖਾਰ
ਖੰਘ
ਗਲ਼ੇ ਵਿਚ ਖਰਾਸ਼
ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ
ਰੋਗ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ
ਇਲਾਜ
ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਓ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਓ
ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵੇਲੇ ਹੀ ਜਾਓ
ਘਰੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ (ਹੋਮ ਕੁਆਰੰਟੀਨ)

ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਕਾਰਜਸ਼ੀਟ ਦੇ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰੋ

ਰੋਕਥਾਮ

ਛੂਤ (ਲਾਗ)

ਇਲਾਜ

ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ “ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਕਰੋ” ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੱਥ-ਪਰਚਾ

ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨੁਸਖੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ — ‘ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਕਰੋ’ ”

ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਰਤਮਿਕ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੇ ਉਪਾਵਾਂ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ। ਧਿਆਨ ਰਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਡਰਾਉਣ ਵਾਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬੀਮਾਰੀ 2019 ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਬੱਚੇ ਜੋ ਕੁਝ ਟੀਵੀ ਉਤੇ ਜਾਂ ਨੈੱਟ ਉਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਉਹ ਵਿਆਕੁਲਤਾ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤਿ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ “ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਕਰੋ” ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਆਪਕ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਹੋਣ ਨਾਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਰੋ: ਗਲ ਕਰੋ ‘ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ’, ‘ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਇਲਾਜ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ’, ‘ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਿਹੜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ’ ਜਾਂ ‘ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਿਹੜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਬਣਨ ਮਗਰੋਂ ਮਰ ਗਏ’

ਨਾ ਕਰੋ: ਮਰੀਜ਼ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ‘ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼’ ਜਾਂ ‘ਸ਼ਿਕਾਰ/ਪੀੜਤ’ ਆਖਕੇ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕਰੋ: ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਖਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਸਿਹਤ ਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਵਡਾ ਦਿਲਾਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਰਹਿਮਦਿਲ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਰੁਧ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਰਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਕਿਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਓਹ ਆਪ ਤਾਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਫੈਲਾ ਰਹੇ।

ਨਾ ਕਰੋ: ਕੋਰੋਨਾ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਇਲਾਕੇ ਜਾਂ ਨਸਲ ਨੂੰ ਨਾ ਜੋੜੋ। ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਕਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਵਸੋਂ ਜਾਂ ਕੌਮੀਅਤ ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਆਧਾਰ ਓਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਓਂਦਾ।

ਕਰੋ: ਦਿਆਨਤਦਾਰ ਬਣੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੋਸਤਾਨਾ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੱਚਾਈ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। ਸਵਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁਲ੍ਹਕੇ ਅਗੇ ਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ ਅਤੇ **ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ**।

ਨਾ ਕਰੋ: ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਘਟਾਕੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਾਸਾ ਵਟੋ। ਝੂਠੇ ਇਕਰਾਰ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕਰੋ: ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੇ ਉਪਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਉਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ। ਬੜੇ ਹੀ ਸਾਧਾਰਨ ਜਿਹੇ ਕਦਮ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਨਾਜ਼ੁਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਨਾ ਕਰੋ: ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਨਾ ਬੋਝਲ ਬਣਾਓ, ਨਾ ਡਰਾਉਣੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਤੋਂ ਉਪਰ।

ਕਰੋ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਤੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਐਵੇਂ ਅਟਕਲਾਂ ਨਾ ਲਾਓ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਲਕੇ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਰੋ।

ਨਾ ਕਰੋ: ਇਸ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀ ਰੱਬੀ ਆਕਾਸ਼ਵਾਣੀ ਆਦਿ ਕਹਿਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੈਭੀਤ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕਰੋ: ਕੋਵਿਡ-19 'ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ' ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ 'ਲਾਗ (ਛੂਤ)' ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਨਾ ਕਰੋ: 'ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ', 'ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਤ ਦਾ ਰੋਗ ਲਾ ਰਹੇ' ਜਾਂ 'ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਰਹੇ' ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਜੋਂ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਜਾਣ-ਬੁਝਕੇ ਰੋਗ ਫੈਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਉਤੇ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਾਉਣਾ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਕਰੋ: ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਸਰਕਾਰੀ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਉਤੇ ਆਧਾਰਤ, ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਸੱਚ ਸੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਨਾ ਕਰੋ: ਗੈਰ-ਤਸਦੀਕਸ਼ੁਦਾ ਅਫਵਾਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਹੀ ਦੁਹਰਾਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਗੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਅਤਿ ਕਥਨੀ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤੋ ਜੋ ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਉਂਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ‘ਪਲੇਗ’, ‘ਰੱਬੀ ਕਿਆਮਤ’, ਆਦਿ।

ਕਰੋ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਰਖਣ, ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸਫਾਈ ਰਖਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤਿ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰਾਂ ਪ੍ਰਤਿ ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਇਹ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਿਖ ਜਾਣਗੇ।

ਨਾ ਕਰੋ: ਬੱਚੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ ਮੰਨਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਡਿਉਟੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਦੇ ਅਮਲੇ, ਸਿਹਤ ਕਾਮਿਆਂ ਆਦਿ ਪ੍ਰਤਿ ਕਦੇ ਵੀ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਵਤੀਰਾ ਨਾ ਦਰਸਾਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਆਯਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਧੱਬਾ ਨਾ ਲਾਓ। ਚੇਤੇ ਰਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਰ ਪਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਜਾਦੂਗਰੀ (ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਬਾਤਾਂ ਸੁਣਾਉਣ ਦੀ ਟੂਲਕਿੱਟ (ਸਾਧਨ ਸਮੱਗਰੀ))

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸਰੋਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ:

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੁਝਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਅਦੁੱਤੀ ਅਤੇ ਮੌਲਿਕ ਤਰੀਕਾ ਬਾਤਾਂ ਪਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਕੁਲਤਾ, ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਮੁਖਾਤਬ ਹੋਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

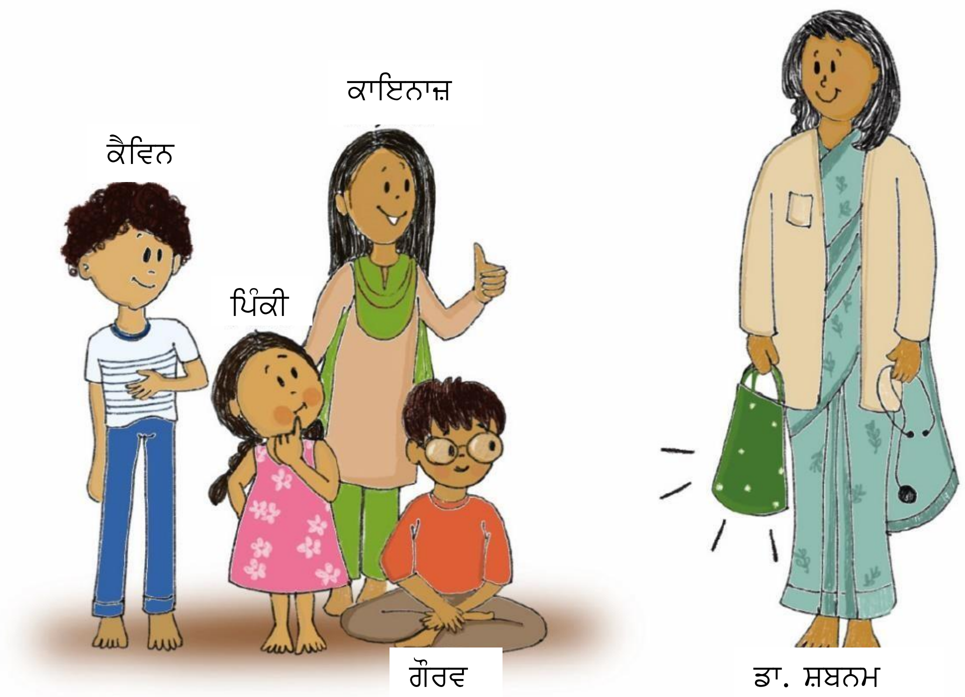
ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਸਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦਾ ਆਮ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤਿ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਭਵਿੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਸਕੂਲ ਬਾਰੇ, ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ, ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ, ਘਰ ਵਿਚ ਮੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਰਾਸ਼ਨ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਬਾਰੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਹੌਬੀਆਂ (ਮਨ-ਪਰਚਾਵੇ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ) ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ।

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਿਆਕੁਲ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ, ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਲਾਂਭੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਹੋਏ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਜਾਦੂਗਰੀ

ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਕਹਾਣੀ ਬਣਾਓ



ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੁਝੇ ਰਖਦਿਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚਣੀ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਰਾਹੀਂ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇਣਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਿਓ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ, ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਰਖਕੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰਕੇ, ਆਦਿ ਰਾਹੀਂ, ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਰਤਕੇ ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਪਾਤਰਾਂ ਦੁਆਲੇ ਆਪ ਕਹਾਣੀਆਂ ਉਸਾਰਨ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੱਟ-ਆਊਟ ਵਰਤਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਜਿਵੇ:

ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਬਨਮ ਐਤਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਸਾਜਰੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਵਿਜ਼ਟ ਕਰਨ ਆਈ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਲਫਾਫੇ ਲਿਆਈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਂਗ ਪਿੰਕੀ ਨੇ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਿਆ: "ਡਾਕਟਰ ਆਂਟੀ, ਇਹ ਲਫਾਫੇ ਕਿਸ ਵਾਸਤੇ ਹਨ?"

"ਇਹ ਲਫਾਫੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭਨਾਂ ਲਈ ਹਰੇਕ ਵਾਸਤੇ ਹਨ, ਮੇਰੇ ਪਿਆਰਿਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਮਾਸਕ, ਇਕ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ," ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਬਨਮ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿਤਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਉਸ ਵੱਲ ਹੈਰਾਨ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਤਕ ਰਹੇ ਸਨ, "ਆਓ, ਬੈਠੋ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਵੇਂ" .....

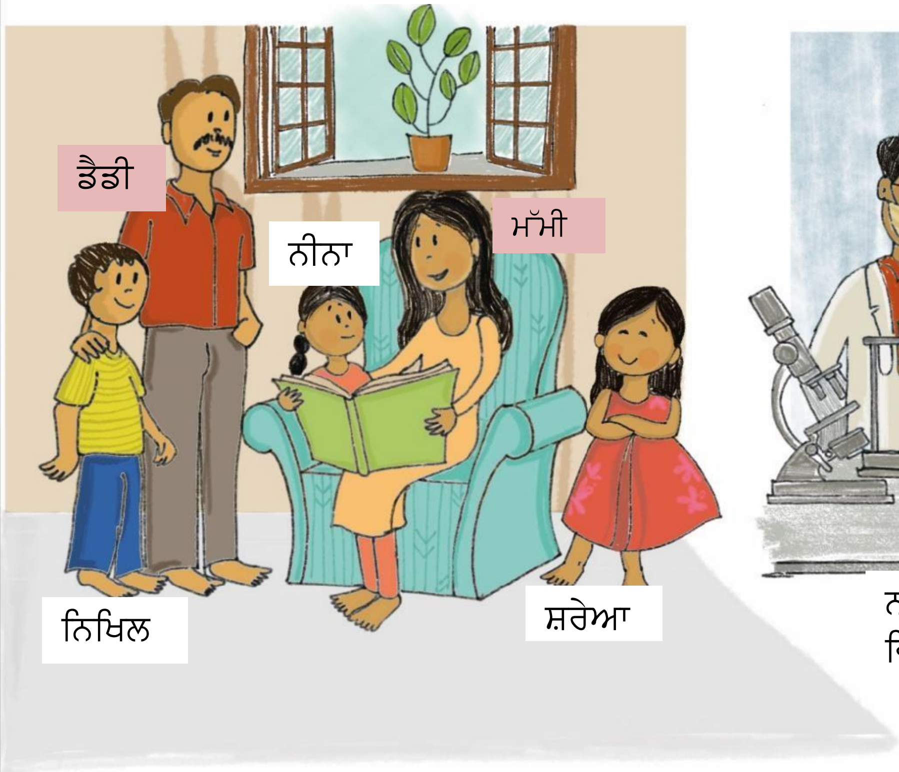
ਪਹਿਲੀ ਕਹਾਣੀ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

ਉਦੇਸ਼:

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਖੇਡ ਵਿਚ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ, ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਸਮੇਂ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਜਾਦੂਗਰੀ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਇਲਾਜ ਲੱਭਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਕਹਾਣੀ ਬਣਾਓ



ਨੀਨਾ ਦੀ ਮੱਮੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿਚ ਕੰਮ 'ਚ ਰੁਝੀ ਹੋਈ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ: ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਡੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਯਤਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨੀ ਪੂਰੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਇਲਾਜ ਲੱਭ ਲੈਣ ਤਾਂ ਜੋ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਅਜਿਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।
ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਰਤਕੇ ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਪਾਤਰਾਂ ਦੁਆਲੇ ਆਪ ਕਹਾਣੀਆਂ ਉਸਾਰਨ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।
ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਜਿਵੇ:
ਨੀਨਾ ਸੋਫੇ ਬੈਠੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਉਹ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਵੱਲ ਝਾਕ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ ਤਾਂ ਖੋਲ੍ਹੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਪਰ ਵਿਛਲੇ ਵੀਹ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਤੱਕਿਆ ਸੀ।
"ਮੱਮੀ," ਉਸ ਨੇ ਹੌਲੀ ਦੇਣੇ ਕਿਹਾ, " ਮੈਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ। ਕੀ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ?"
ਮਾਂ ਮੁਸਕਰਾਈ। ਉਹ ਚਲ ਕੇ ਆਈ ਅਤੇ ਨੀਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਗਈ। "ਹਾਂ, ਇਹ ਹਾਲਤ ਜ਼ਰੂਰ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ ਪਿਆਰੀ ਬੱਚੀ। ਪਰ ਤੂੰ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰ। ਤੇਰੀ ਮੱਮੀ ਅਤਿਅੰਤ ਅਨੁਭਵੀ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ...."

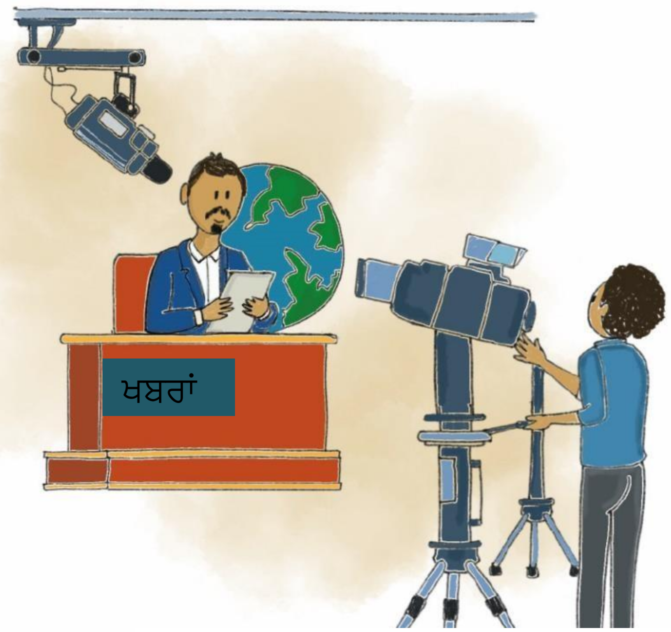
ਦੂਜੀ ਕਹਾਣੀ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

ਉਦੇਸ਼:

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਇਲਾਜ ਲੱਭਣ ਲਈ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤਕ੍ਰਮੀ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦ ਹੋ ਕੇ ਜੁਟੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਜਾਦੂਗਰੀ

ਅਸਲ ਖਬਰਾਂ ਅਤੇ ਝੂਠੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਫਰਕ ਜਾਨਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਨਿੱਕੀ ਕਹਾਣੀ ਲਿਖੋ



ਟੈਲੀਵਿਜਨ ਉਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਅੰਕਲ ਨੀਲ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ:
ਅੱਜ ਕਲ੍ਹ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨਾਂ, ਟੇਬਲਟਾਂ, ਲੈਪਟਾਪਾਂ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰੌਨਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਖਬਰਾਂ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਣਦੇ ਰਹਿਣਗੇ ਵੀ। ਇਹ ਸਰੋਤ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਪਰੋਸ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ — ਸੱਚੀਆਂ ਜਾਂ ਝੂਠੀਆਂ, ਪੂਰੀਆਂ ਜਾਂ ਅਧੂਰੀਆਂ; ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ।ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸਮੇਂ ਪੂਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧੂਰੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਅਤੇ ਸੱਚੀਆਂ ਤੇ ਝੂਠੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਫਰਕ ਕਰਨਾ ਸਿਖ ਜਾਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਨਾਜ਼ਕ ਫਰਕ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਰਤਕੇ ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਪਾਤਰਾਂ ਦੁਆਲੇ ਆਪ ਕਹਾਣੀਆਂ ਉਸਾਰਨ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਜਿਵੇ:

ਭਾਵੇਂ ਰੋਹਿਤ ਅਤੇ ਰਾਹੁਲ ਜੁੜਵੇਂ ਭਰਾ ਸਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪਸੰਦਾਂ ਅਤੇ ਨਾਪਸੰਦਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਨ। ਰੋਹਿਤ ਪੜ੍ਹਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਰਾਹੁਲ ਨਹੀਂ। ਫਿਰ ਵੀ, ਦੋਵੇਂ ਭਰਾ ਆਪਣੇ ਅੰਕਲ ਨੀਲ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਟੈਲੀਵਿਜਨ ਉਤੇ ਖਬਰਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਸੁਣਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ।
"ਤੈਨੂੰ ਪਤੈ, ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਸੁਣਿਆਂ ਕਿ ਖਬਰਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦਸਦੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦੈ," ਰਾਹੁਲ ਨੇ ਕਿਹਾ।
"ਤੈਨੂੰ ਪਤੈ, ਮੇਰਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਕੁਝ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੈਨੂੰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣਨੀਆਂ ਹੀ ਨਾ ਪੈਣ," ਰੋਹਿਤ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿਤਾ। "ਤੈਨੂੰ ਨੀਲ ਅੰਕਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ......"

ਤੀਜੀ ਕਹਾਣੀ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

ਉਦੇਸ਼:

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਝੂਠੀਆਂ ਖਬਰਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅੱਜ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਧ ਰਹੀ ਕੋਰੋਨਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਸੰਗ ਵਿਚ, ਕਿੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਬੇਲੋੜਾ ਭੈਅ ਅਤੇ ਫਿਕਰ ਫੈਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਜਾਦੂਗਰੀ

ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਰ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਉਤੇ ਅੱਡ ਅੱਡ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਨਾਬਰਾਬਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹਾਸ਼ੀਆਗਤ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਵਿਤਕਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਭੈੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਰੇ ਦੇ ਗਰੀਬਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਗੌਰਵ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਮਨਸ਼ੇ ਨਾਲ ਮੁਨਾਸਬ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨਕਾਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਇਕ ਨਿੱਕੀ ਕਹਾਣੀ ਬਣਾਓ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ:
ਇਸਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤਕ ਬਿਪਤਾ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ, ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਔਰਤ-ਮਰਦ ਜਾਂ ਮੁੰਡਾ-ਕੁੜੀ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਉਤੇ ਕੋਈ ਕਿੰਤੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਰਤਕੇ ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਪਾਤਰਾਂ ਦੁਆਲੇ ਆਪ ਕਹਾਣੀਆਂ ਉਸਾਰਨ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਜਿਵੇ:

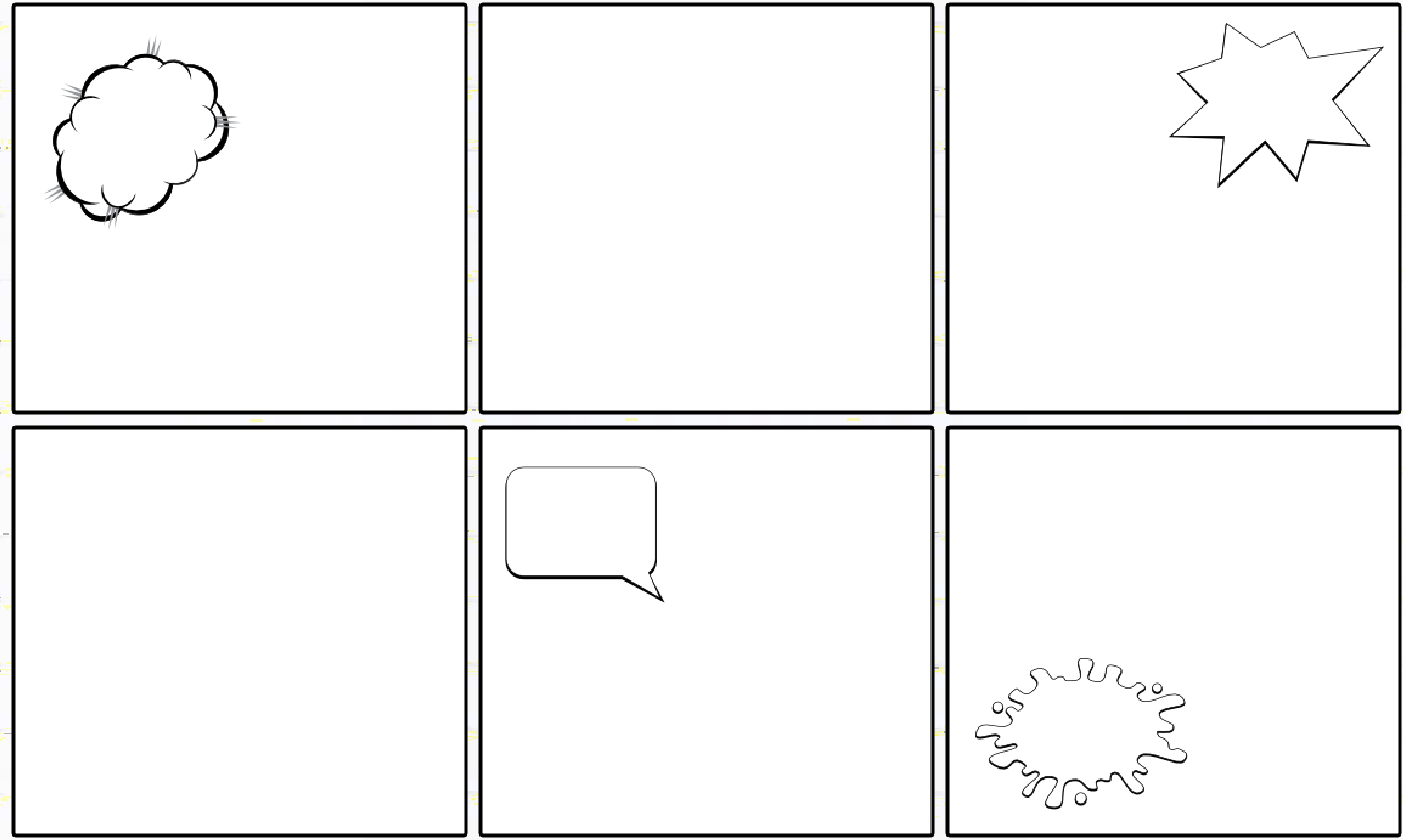
“ਮੱਮੀ!!!”
ਨਿਧੀ ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਦੌੜਦੀ ਹੋਈ ਉਤਰੀ ਕਿ ਬੈਠਕ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਾਕੇ ਦੇਖੇ ਕਿ ਨੈਨਾ ਰੋ ਕਿਉਂ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਮਿਤ ਨੈਨਾ ਦੇ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹਾ ਉਸ ਨੂੰ ਚਿੜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਦੋਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਆ ਵੜੀ ਸੀ।
“ਨੈਨਾ, ਕੀ ਹੋ ਰਿਹੈ? ਅਮਿਤ! ਕੀ ਤੂੰ ਹੀ ਨੈਨਾ ਨੂੰ ਰੋਣ ਲਾਇਐ?” ਮਾਂ ਨੇ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪੁੱਛਿਆ।
“ਪਰ ਮੈ ਤਾਂ ਬਸ ਉਸ ਨੂੰ ਚਿੜਾ ਹੀ ਰਿਹਾ ਸੀ,” ਅਮਿਤ ਨੇ ਕਿਹਾ।
“ਬਹਿ ਜਾ ਹੁਣ। ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ,” ਮਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਨਾ-ਖੁਸ਼ ਸੀ। “ਕਿਸੇ ਉਤੇ ਵੀ ਧੌਂਸ ਜਮਾਉਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਉਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ...”

ਚੌਥੀ ਕਹਾਣੀ
ਲਈ ਸੰਕੇਤ

ਉਦੇਸ਼:

1. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਰ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਉਤੇ ਅੱਡ ਅੱਡ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਨਾਬਰਾਬਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹਾਸ਼ੀਆਗਤ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਵਿਤਕਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਭੈੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਰੇ ਦੇ ਗਰੀਬਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਕਿ ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਰਗੇ ਸੰਕਟ ਦੇ ਵਕਤਾਂ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਵਧੇ ਹੋਏ ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਦੂਜੇ ਰੂਪਾਂ ਲਈ ਵਡੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਉਹ ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਨੰਬਰ 1098 ਉਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਵਰਤਕੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਆਪਦਾ ਕਹਾਣੀ ਬੋਰਡ ਸਿਰਜ ਸਕਦੇ ਹਨ



11 ਤੋਂ 19 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਟੂਲਕਿੱਟ (ਸਾਧਨ ਸਮੱਗਰੀ)

ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

(11–19 ਸਾਲ ਦੇ ਆਯੂ ਗਰੁੱਪ ਲਈ)

ਇਹ ਭਾਗ ਅਗੇ ਦਿਤੇ ਕਿੰਨੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ (ਸਟਰੈੱਸ) ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਣ ਵਾਸਤੇ ਇਮਦਾਦੀ ਹੋਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ ਜੋ ਹੱਲ-ਮੁੱਖੀ ਹੋਣ, ਭਵਿੱਖ-ਮੁੱਖੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਮਨ ਪਰਚਾਵੇ ਵਾਲੀਆਂ ਵੀ ਹੋਣ। ਗਿਆਰਾਂ ਤੋਂ 19 ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਦੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

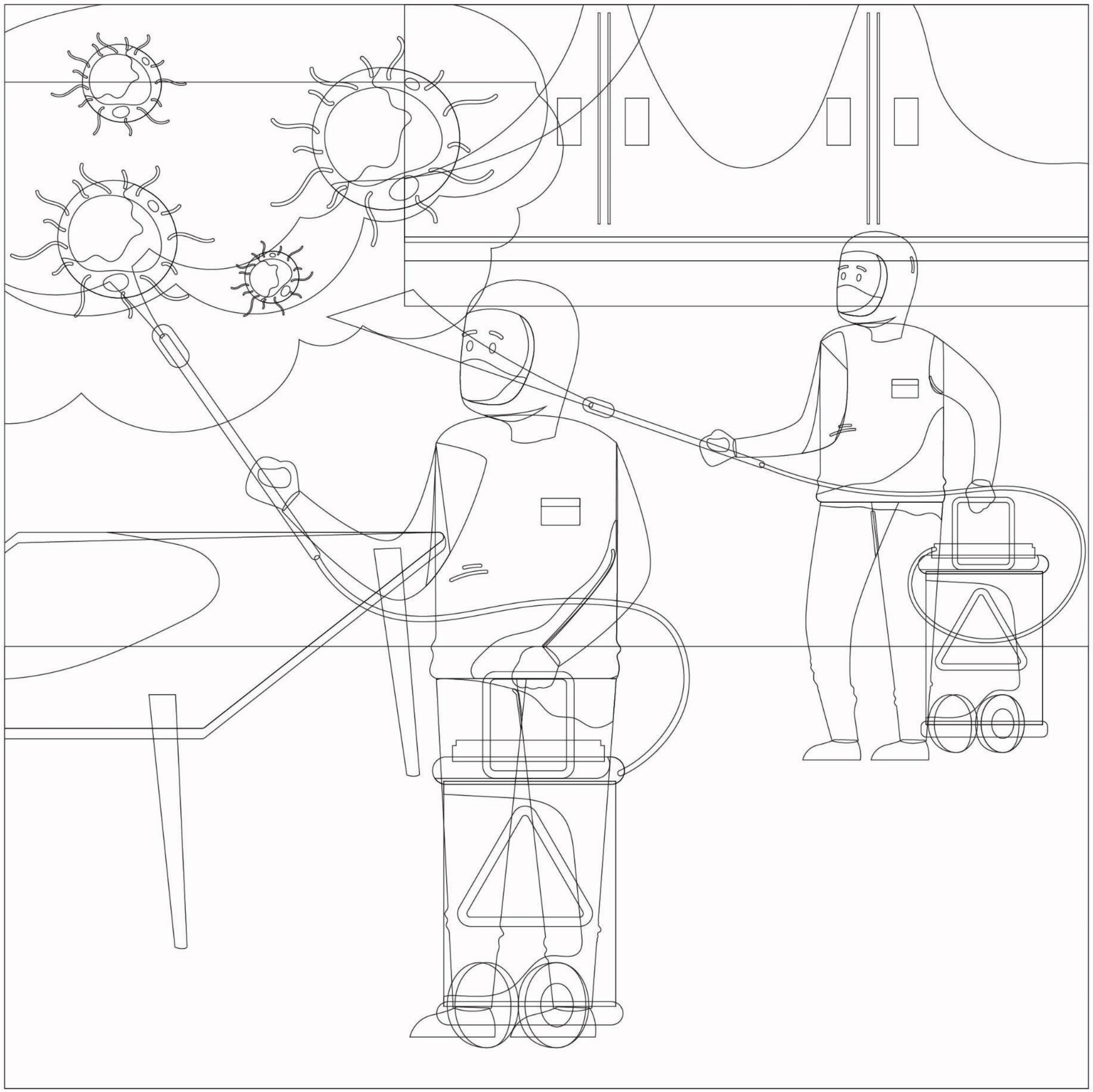
1. ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕ ਸੰਦੇਸ਼ ਭਰਪੂਰ ਛੱਪਣਯੋਗ ਸਮੱਗਰੀ (ਤਿੰਨ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਰੰਗਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਜਾਨਵਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਮੰਡਲ (ਐਨੀਮਲ ਪਾਵਰਡ ਹੀਲਿੰਗ ਮੰਡਲ)
2. ਆਤਮ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਖੋਜਣਾ — ‘ਮੇਰੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਯੋਜਨਾ’

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ: ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਕਾਮੇ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਖਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲ ਵਡਾ ਦਿਲਾਸਾ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਕੁਝ ਨੇਕ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸੰਕਟਕਾਲ ਵਿਚ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿੰਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਸੈੱਟ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਰੰਗ-ਭਰਾਈ ਸ਼ੀਟਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਕ੍ਰਮੀ ਕਿਵੇਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਿਰੁਧ ਲੜਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੰਗ-ਭਰਾਈ ਦੀ ਡਰਾਇੰਗ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕ ਰੁਝੇਵੇਂ ਰਾਹੀਂ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ (ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ) ਸੰਦੇਸ਼ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰੇਗੀ।

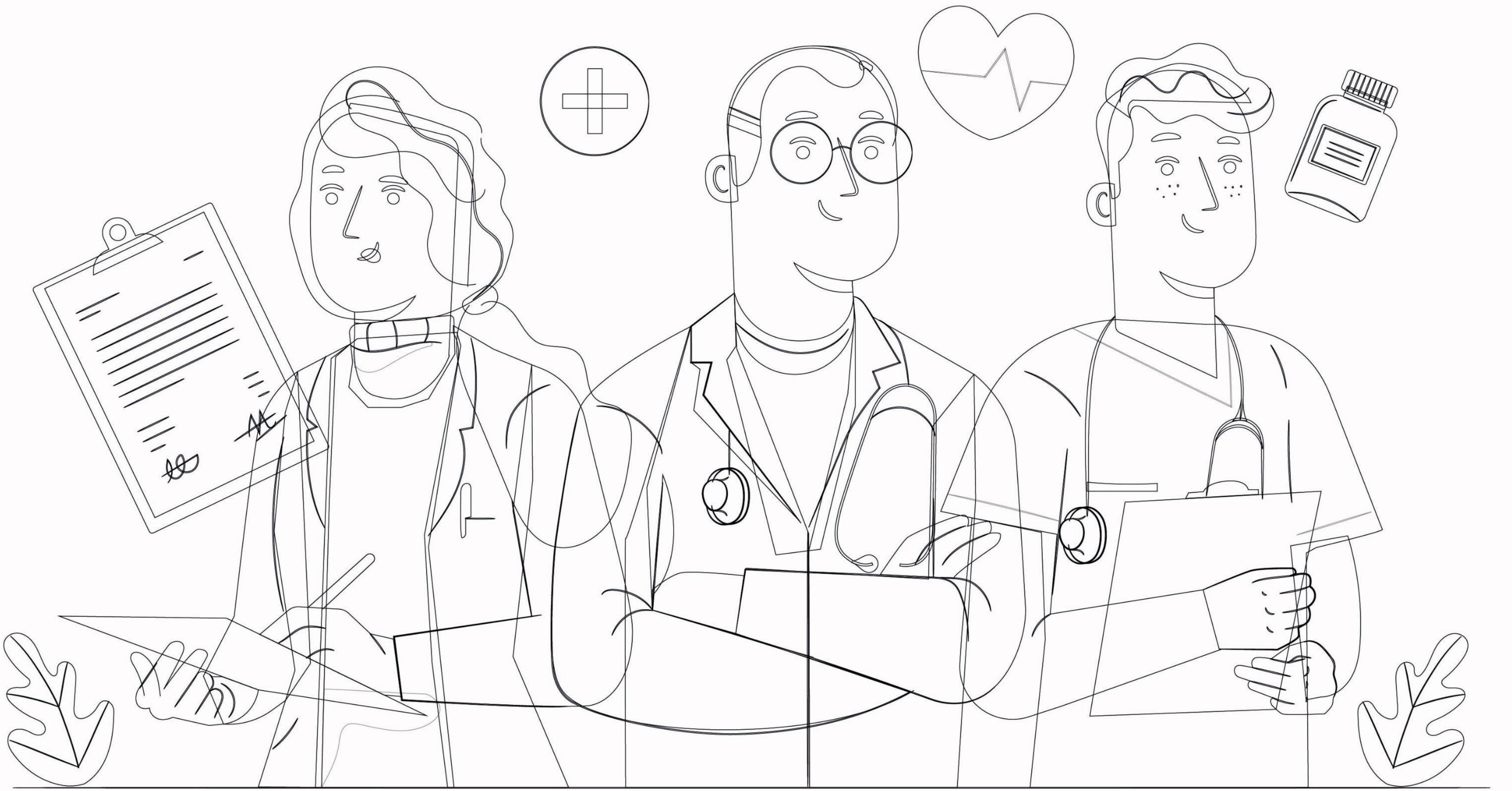
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੀਟਾਂ ਦਾ ਛੱਪਿਆ ਹੋਇਆ ਛਾਪਾ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਂਜ ਹੀ ਦਿਖਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਉਲੀਕਣ ਅਤੇ ਵਿਚ ਰੰਗ ਭਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ।

ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਵਿਚ ਰੰਗ ਭਰੋ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲੱਭਣ ਲਈ ਜੀ-ਜਾਨ ਨਾਲ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਲਿਖੋ

ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਵਿਚ ਰੰਗ ਭਰੋ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਵਿਰੁਧ ਜਜ਼ਬੇ ਨਾਲ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਲਿਖੋ



ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਵਿਚ ਰੰਗ ਭਰੋ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਵਿਰੁਧ ਜਜ਼ਬੇ ਨਾਲ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਲਿਖੋ



ਜਾਨਵਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਮੰਡਲ

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਸੰਕੇਤ:

ਰੰਗ-ਭਰਾਈ ਵਾਸਤੇ ਜਾਨਵਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਮੰਡਲਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ

ਮੰਡਲਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਸਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਰੇਖਾਗਣਿਤੀ ਆਕਾਰਾਂ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਦਿਮਾਗੀ ਤਰੰਗਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਦਿਮਾਗ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਂਦੇ, ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ, ਨਵੀਂ ਰਚਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਭਾਵ 'ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ' (ਸਮਾਧੀ) ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ — ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਵੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਪਰ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਸੋਚ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਮੱਠਾ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੋਲ ਸ਼ਕਲਾਂ ਵਾਲੇ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸੰਮੋਹਨੀ ਖਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਰੰਤ ਬੰਦੇ ਦੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਪਕੜ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕੁਦਰਤ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਵਰਗੇ ਆਕਾਰਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤਕ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਾਲੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਤਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲਦੀਆਂ ਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਰੇਖਾਗਣਿਤ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।)

ਜਿਹੜੇ ਜਾਨਵਰ ਅਸੀਂ ਮੰਡਲਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਚੁਣੇ ਹਨ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ **ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚਿੰਨ੍ਹ** ਵਜੋਂ ਚੁਣੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਭਨਾਂ ਦੀ ਸਮੂਹਿਕ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਿਚ ਉਕਰੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ **ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੰਬੰਧਾਂ** ਲਈ ਸੌਖੀ ਪਹੁੰਚ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਚੁਣੇ ਗਏ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਡਰ, ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦਿੰਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਸੰਗਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ — ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰਲੇ/ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਿਕ ਸਥਾਨ ਵਿਚਾਲੇ ਦੁਫੇੜ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਿਤੇ ਜਾਂ ਸੂਬੇ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰਸੰਗ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਜੁੜੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਆਸਾਮ ਵਿਚ ਗੈਂਡੇ ਅਤੇ ਬੰਗਾਲ ਵਿਚ ਟਾਈਗਰ)।

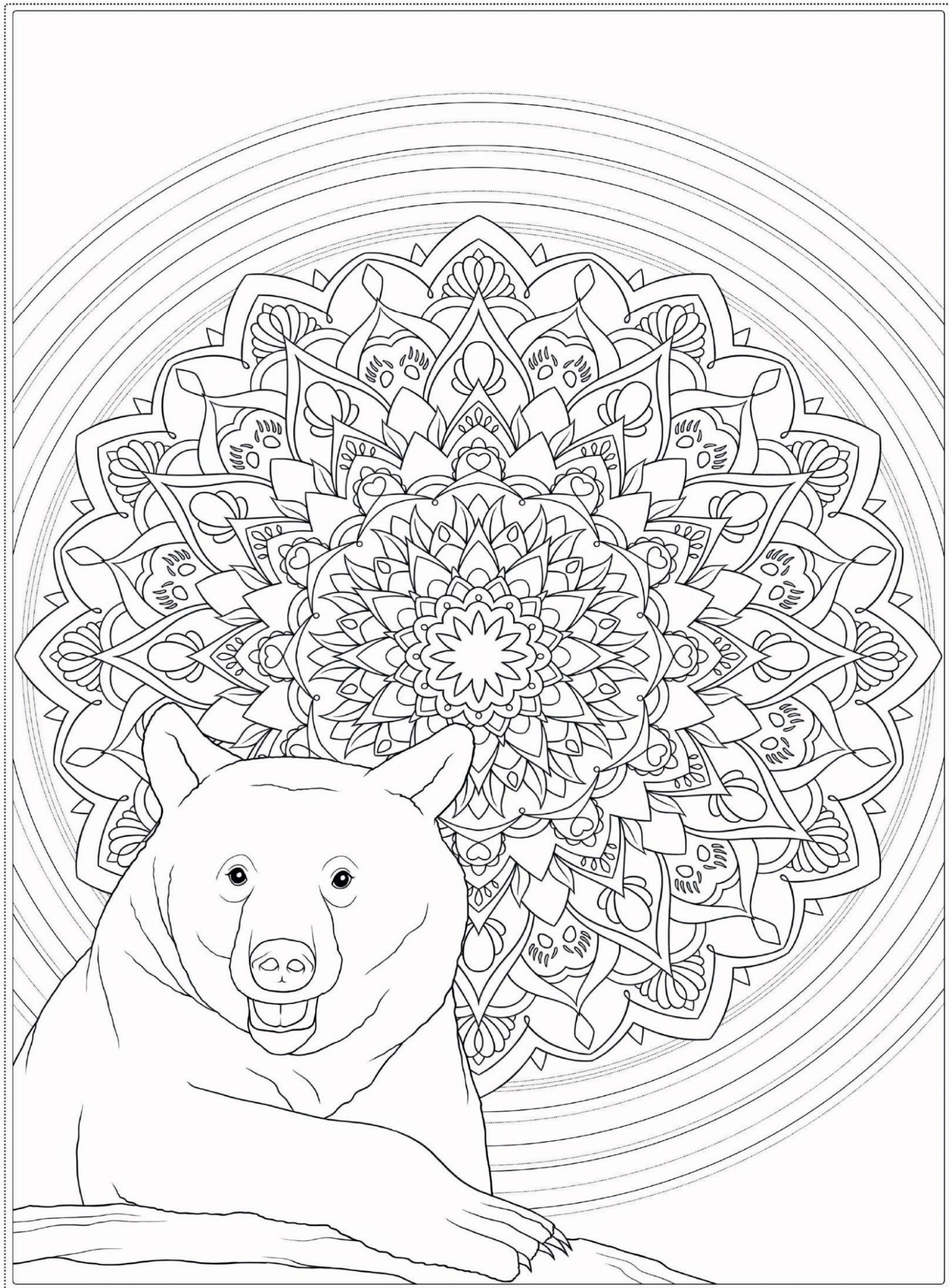
ਬੱਚੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸੰਬੰਧ ਰਖਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਰਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹ ਬੇਸ਼ਰਤ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਸ ਆਰੰਭਕ ਪੜਾਅ ਉਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ (ਅਗੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੰਗ-ਭਰਾਈ ਸ਼ੀਟਾਂ ਵਿਚ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਕੇ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮੁੜ ਚੇਤੇ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿਚ ਜੜ੍ਹਾਂ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫਿਰ ਅਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ, ਧੁਰ ਅੰਦਰਲੇ ਨਾਲ, ਜੋੜ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲਹਿਰ ਬਹਾਲ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਮੰਡਲਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਨਾਲੋ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਪੱਧਰਾਂ ਉਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਦਰ ਖੋਲ੍ਹ ਦੇਵੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਅਵਚੇਤਨ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦਾ ਪੁਨਰਵਾਸ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਓ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਅਕਸਰ ਇਸ ਤੋਂ ਪਾਸੇ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਖੁੱਭ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ:

ਇਥੇ ਚੁਣੇ ਗਏ ਚਿੰਨ੍ਹ, ਇਕ **ਡੋਲਫਿਨ**, ਬਾਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੋਮਲਚਿੱਤ, ਖੇਡਣਾ, ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਅਕਲ, ਹਮਦਰਦੀ



ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ:

ਇਥੇ ਚੁਣੇ ਗਏ ਚਿੰਨ੍ਹ, ਇਕ **ਰਿੱਛ**, ਬਾਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ, ਅਨੁਕੂਲਣ ਯੋਗਤਾ, ਤਾਕਤ, ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ:

ਇਥੇ ਚੁਣੇ ਗਏ ਚਿੰਨ੍ਹ, ਇਕ **ਹਿਰਨ**, ਬਾਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੋਮਲਚਿੱਤ,
ਪਿਆਰ,
ਸਾਊ

ਆਤਮ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਜਣਾ—
'ਮੇਰੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਯੋਜਨਾ' ਨਮੂਨਾ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ:

ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦਾ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਯੋਜਨਾ ਉਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਤਿਆਰ ਨਮੂਨੇ ਵਜੋਂ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਾਲਾ ਚਾਰ ਸਫੇ ਦਾ ਸੰਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੀ ਸੋਚਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਭਵਿੱਖਮੁੱਖੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਤੋਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਥੋੜ੍ਹਚਿਰੇ ਟੀਚਿਆਂ ਉਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਰਤਮਾਨ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਵਾਸਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਸੋਂ ਬਾਹਰ ਲਗਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵੀ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਾਬਲ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਕਤਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੰਰਚਨਾ ਲੱਭ ਸਕਣ। ਸੰਰਚਨਾ (ਢਾਂਚਾ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਜੁੜੀ/ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰੋ: ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹੁਣ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਫੈਸਲਾਕੁਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਯੋਗ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਸਨੇਹੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ, ਸੁਨੇਹਿਆਂ (ਐਸਐਮਐਸ), ਹੱਥ ਲਿਖਤ ਚਿੱਠੀਆਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਈ-ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ: ਜੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਆਯੂ-ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਉਦਾਸੀਨਤਾ) ਅਤੇ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦੀ ਦਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲਿਫਟ ਦੀ ਥਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਵਰਤੋ (ਇਸ ਵਿਚ ਲਾਗ ਲਗਣ ਦਾ ਵੀ ਘੱਟ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ), ਘਰੇ ਹੀ ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।

ਸਵੈ-ਚੇਤਨਾ: ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਦੋਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੈ-ਚੇਤਨ ਬਣੋ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸੁਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਠੇਸ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਬੋਲਣ ਦੀ ਸੁਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁੱਖੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਚੇਤਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 'ਵਕਤ' ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰ ਜਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਘਰੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਵੇਲਿਆਂ ਵਿਚ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪਰਖੋ ਅਤੇ ਪਛਾਣੋ। ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਮੰਤਰ ਯਾਦ ਰਖੋ: "ਫੇਲ੍ਹ (ਅਸਫਲ) ਵੀ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦੈ ਪਰ ਫੀਲ (ਮਹਿਸੂਸ) ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।"

ਆਤਮ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਜਣਾ— ‘ਮੇਰੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਯੋਜਨਾ’ ਨਮੂਨਾ

ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਰਹੋ: ਟੀਚੇ ਮਿਥਣ ਦੀ ਆਦਤ, ਜੋ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ, ਉਹ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਉਚੇਰੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਉਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੈਰਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਜ਼ਰੂਰ ਸਿੱਖੋ।

ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਦਿਓ: ਘਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਸਥਾ ਵਿਚ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਜੱਗ ਜਾਂ ਡੱਬਾ ਬਣਾਓ। ਜਿਥੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜੱਗ ਨੂੰ ਰਖੋ, ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਪਾਸ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਨਿੱਕੇ ਟੁਕੜੇ ਜਾਂ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼ੀ ਨੋਟ ਜ਼ਰੂਰ ਰਖੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ, ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਜੱਗ ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੁਨੇਹੇ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਟਿੱਪਣੀਆਂ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਸੰਦੇਸ਼, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹਮਜਮਾਤੀਆਂ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਜਿਸ ਲਈ ਉਹ ਸ਼ੁਕਰੀਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਲਈ ਬੱਲੇ ਬੱਲੇ ਕਰਨਾ ਚਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੰਦੇਸ਼ ਬੋਰਡ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਇਸ ਉਤੇ ਚਿਪਕਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਜੱਗ

ਆਤਮ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਜਣਾ —‘ਮੇਰੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਯੋਜਨਾ’

ਮੇਰਾ ਚਿੰਤਾ ਡੱਬਾ
ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ

ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕਿਵੇਂ ਰਖਣਾ ਹੈ

- ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਓ: ਤੁਸੀਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ।
- ਕਲਾ, ਸੰਗੀਤ, ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਬੋਰਡ ਖੇਡਾਂ, ਕਸਰਤਾਂ, ਪ੍ਰਾਥਨਾ, ਕਾਫੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਵਾਜਬ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ, ਆਦਿ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਜਾਲੇ ਲਾਹੋ।
- ਦੁਰ-ਸੂਚਨਾ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਝੂਠੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਕੇ ਰਹੋ।
- ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਜੇ ਇਸ ਵੇਲੇ ਉਤਪਾਦਕ ਨਹੀਂ ਹੋ।
- ਜੋ ਲੜਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਦਾ ਮਾਣ ਕਰੋ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਵਡੀ ਗੱਲ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖੀਏ।
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਸਪਾਸ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਪਰ **ਜੋ ਮੈਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਹੀ ਸਕਦਾਂ।**

ਮੇਰਾ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਡੱਬਾ
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਅੱਜ ਮੈਂ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ

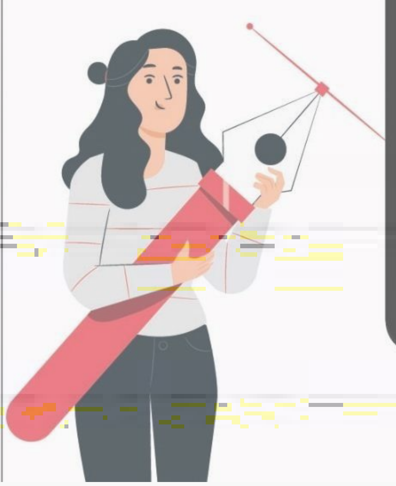
1. ਅੱਜ ਮੈਂ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਆਪਣੇ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਖਾਧਾ
2. ਅੱਜ ਮੈਂ
3. ਅੱਜ ਮੈਂ

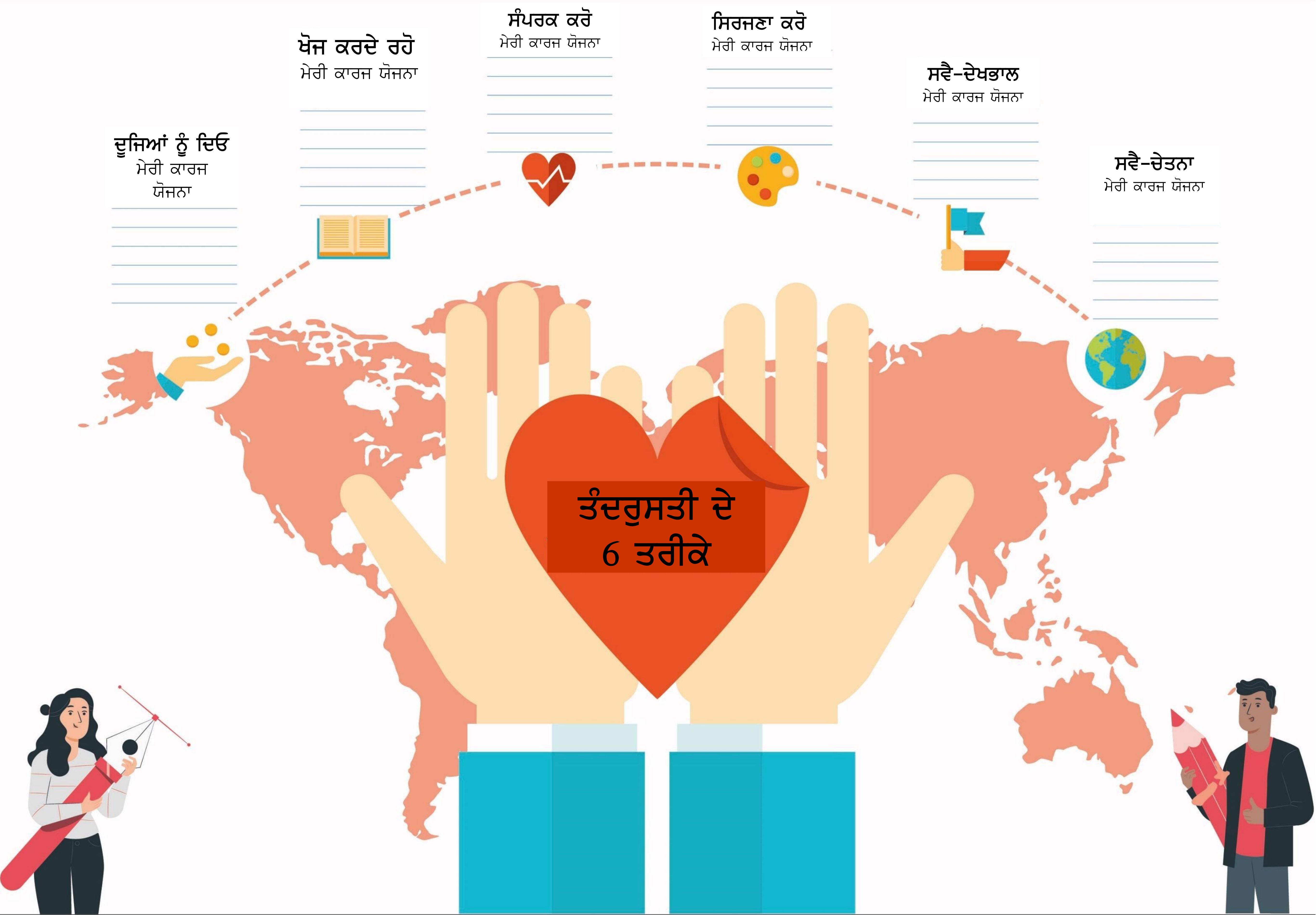
ਮੇਰੀ ਵਿਚਾਰ ਪੁਸਤਕ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਖਬਰ/ਮੀਡੀਆ ਚੈਨਲ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ

ਕਲਾ ਜੋ ਮੈਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾਂ। ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਲਿਖ ਸਕਦਾਂ। ਬਲਾਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਮੈਂ ਲਿਖ ਸਕਦਾਂ ...

ਇਸ ਹਫਤੇ ਲਈ ਮੇਰੇ ਟੀਚੇ




ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਓ
ਮੇਰੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ
ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਰਹੋ
ਮੇਰੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ
ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
ਮੇਰੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ
ਸਿਰਜਣਾ ਕਰੋ
ਮੇਰੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ
ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ
ਮੇਰੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ
ਸਵੈ-ਚੇਤਨਾ
ਮੇਰੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ
ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ
6 ਤਰੀਕੇ

ਧਰਤੀ ਮਾਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾਂ

"ਧਰਤੀ ਉਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਤਾਲਾਬੰਦੀਆਂ (ਲਾਕਡਾਊਨਾਂ) ਕਾਰਨ, ਘੱਟ ਕਾਰਾਂ ਹਨ, ਘੱਟ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਹਨ, ਘੱਟ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਭੈਭੀਤ ਹਾਂ ਪਰ ਮਾਤਾ ਧਰਤੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ"

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?

ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਕਿਤਾਬਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾਂ

ਘਰ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜੋ ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾਂ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਜੋ ਮੈਂ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ

ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਖੋਜਣਾ ਚਾਹਿਆ

ਕਸਰਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਘਰ ਅੰਦਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਟਾਂ

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਟਾਂ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਮਨੋ-ਵਿਦਿਅਕ ਕਾਰਜਸ਼ੀਟਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿਖਾ ਸਕਣ ਕਿ ਸਾਹਸ ਅਤੇ ਡਰ, ਪੀੜਾ, ਚੋਣ ਕਰਨ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਰਿਪੇਖਾਂ (ਭਵਿੱਖ ਨਕਸ਼ਿਆਂ) ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵਧ ਬਾਰੇ, ਪੂਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਕਾਰਜਸ਼ੀਟਾਂ ਜੋ ਆਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤਾਂ ਉਤੇ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ— ਅਤੇ ਜੋ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਅੰਤ ਉਤੇ ਦਿਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ — ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਬਣ ਸਕੇ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

ਫੈਸਿਲੀਟੇਟਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਜਸ਼ੀਟਾਂ ਨੂੰ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਬਾਨੀ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਛਾਪੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸ਼ੀਟਾਂ ਹੀ ਹੋਣ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੀ ਪਹੁੰਚ **ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤਿ ਦੋਸਤਾਨਾ** ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। **ਇਹ ਕਾਰਜਸ਼ੀਟਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਹੀ ਵੇਰਵੇਪੂਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।** ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਕੁੰਜੀਵਤ ਸੰਦੇਸ਼ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਰਥਕ ਹਨ। ਸੁਨਹਿਰੀ ਮੰਤਰ ਯਾਦ ਰਖੋ: "ਫੇਲ੍ਹ (ਅਸਫਲ) ਵੀ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦੈ ਪਰ ਫੀਲ (ਮਹਿਸੂਸ) ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।" ਲਾਕਡਾਊਨ, ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ, ਅਤੇ ਟੈਲੀਵਿਯਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤਕ ਬੇਲਗਾਮ ਪਹੁੰਚ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਅਤਿ ਅਧਿਕ ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਉਤੇ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦੀ ਬੇਯਕੀਨੀ ਕਾਰਨ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਚੜ੍ਹਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਚਿਕਿਤਸਾ ਦਾ ਦਖਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਆਤੰਕ, ਡਰ ਅਤੇ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਰਥਨ ਸਰਗਰਮੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣ ਅਤੇ ਪਛਾਨਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਇਮਦਾਦੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਗੀਆਂ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝ ਸਕਣ।

ਸਿਲਸਲੇਵਾਰ ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

ਪ੍ਰੋਗਰੈਸਿਵ ਮਸਲ ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ (ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਪੱਠਾ ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤੀ) ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਮਸਲ ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਖਿਚਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੀਲੈਕਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੁੱਖ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਬਦਲ ਕੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਰਾਹਤ ਦੇਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੱਠਾ ਸਮੂਹਾਂ ਉਤੇ ਇਕ ਖਾਸ ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਰੀਲੈਕਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਕੋਈ ਖਾਮੋਸ਼ ਜਿਹੀ ਥਾਂ ਲੱਭੋ ਜੋ ਧਿਆਨ ਦੀਆਂ ਭਟਕਾਹਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ। ਫਰਸ਼ ਉਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਵਿਚ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕ ਕੇ ਲੇਟ ਜਾਓ, ਕੱਸਵੇਂ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਐਨਕਾਂ ਜਾਂ ਕੰਟੈਕਟ ਲੈਨਜ਼ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ ਉਤੇ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਉਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਕੁਝ ਹਲਕੇ ਹਲਕੇ ਸਾਵੇਂ ਸਾਹ ਲਓ। ਹੁਣ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਅੰਗਾਂ ਉਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ, ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੀਲੈਕਸ ਰਖਣਾ ਹੈ।

1. **ਮੱਥਾ:** ਆਪਣੇ ਮੱਥੇ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ (ਮਸਲ) ਨੂੰ ਸੁੰਗੇੜੋ ਅਤੇ 15 ਸਕਿੰਟ ਤਕ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕੀ ਰਖੋ। ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਪੱਠੇ ਖਿੱਚ ਰਹੇ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ 30 ਸਕਿੰਟ ਗਿਣਦੇ ਹੋਏ ਖਿਚਾਉ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਦੇ ਜਾਓ। ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਫਰਕ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ ਕਿੰਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕੀ ਹੈ? ਓਨਾ ਚਿਰ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਛੱਡਦੇ ਰਹੋ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮੱਥਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੀਲੈਕਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਸਾਵੇਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ।
2. **ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਮੋਢੇ:**ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਨਾਂ ਵੱਲ ਉਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਅਤੇ 15 ਸਕਿੰਟ ਤਕ ਰੋਕੀ ਰਖਕੇ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਵਿਚ ਖਿਚਾਉ ਵਧਾਓ। ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ 30 ਗਿਣਨ ਤਕ ਸਾਰਾ ਖਿਚਾਉ ਢਿੱਲਾ ਕਰਦੇ ਜਾਓ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ।
3. **ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥ:** ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਠੀਆਂ ਭੀਚ ਲਓ। ਮੁੱਠੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਉਤੇ ਖਿੱਚ ਲਿਆਓ ਅਤੇ 15 ਸਕਿੰਟ ਤਕ ਇੰਜੇ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭੀਚੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਖਿੱਚਕੇ ਰਖੋ। ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ 30 ਗਿਣਨ ਤਕ ਸਾਰਾ ਖਿਚਾਉ ਢਿੱਲਾ ਕਰਦੇ ਜਾਓ। ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦੇਖੋ।
4. **ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰ:** ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਪਿੰਜਣੀਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ 15 ਸਕਿੰਟ ਤਕ ਖਿਚਾਉ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਓ। ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਏਨਾ ਸਖਤ ਖਿਚੋ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਖਿੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ 30 ਗਿਣਨ ਤਕ ਸਾਰਾ ਖਿਚਾਉ ਢਿੱਲਾ ਕਰਦੇ ਜਾਓ। ਦੇਖੋਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਛਾ ਰਹੀ ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਮਾਣੋ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਵੇਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰਖੋ।

ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਬਿੰਬ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

ਸਵੈ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿਚ ਸਵੈ-ਮਾਨਤਾ ਇਕ ਖਾਸ ਪੜਾਅ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ (ਬਾਲਗ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ) ਦੇਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਉਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਆਨਤਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਮੌਕਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸਵੈ-ਸੋਝੀ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉਸਾਰਨ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੋ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਕੁਝ ਇਹ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਪੰਜ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ? ਜਾਂ ਮੇਰੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ? ਜਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗੇਰਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਖੂਬੀਆਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ....

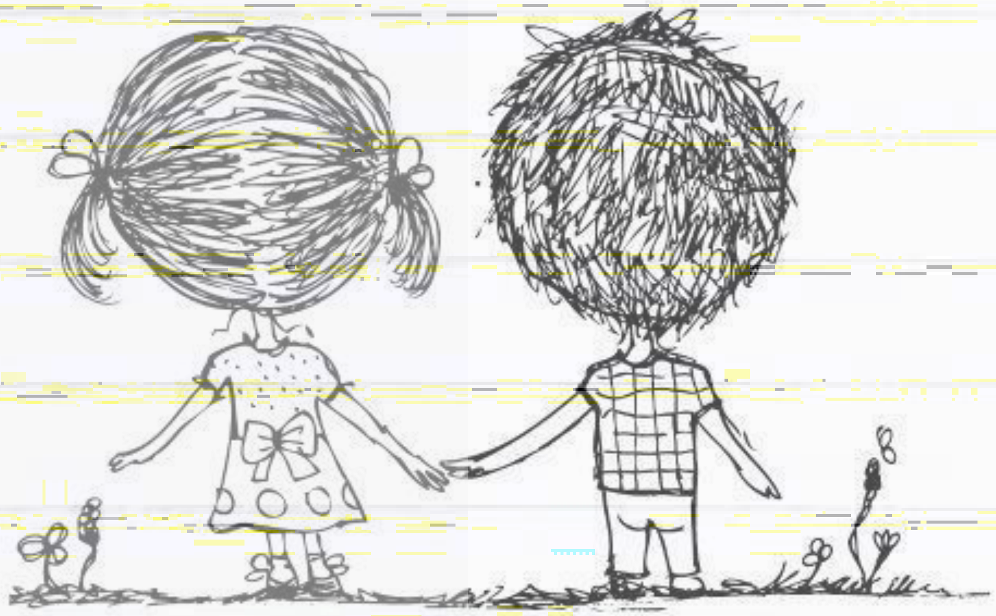
1) ____________________

2) ____________________

3) ____________________

4) ____________________

5) ____________________



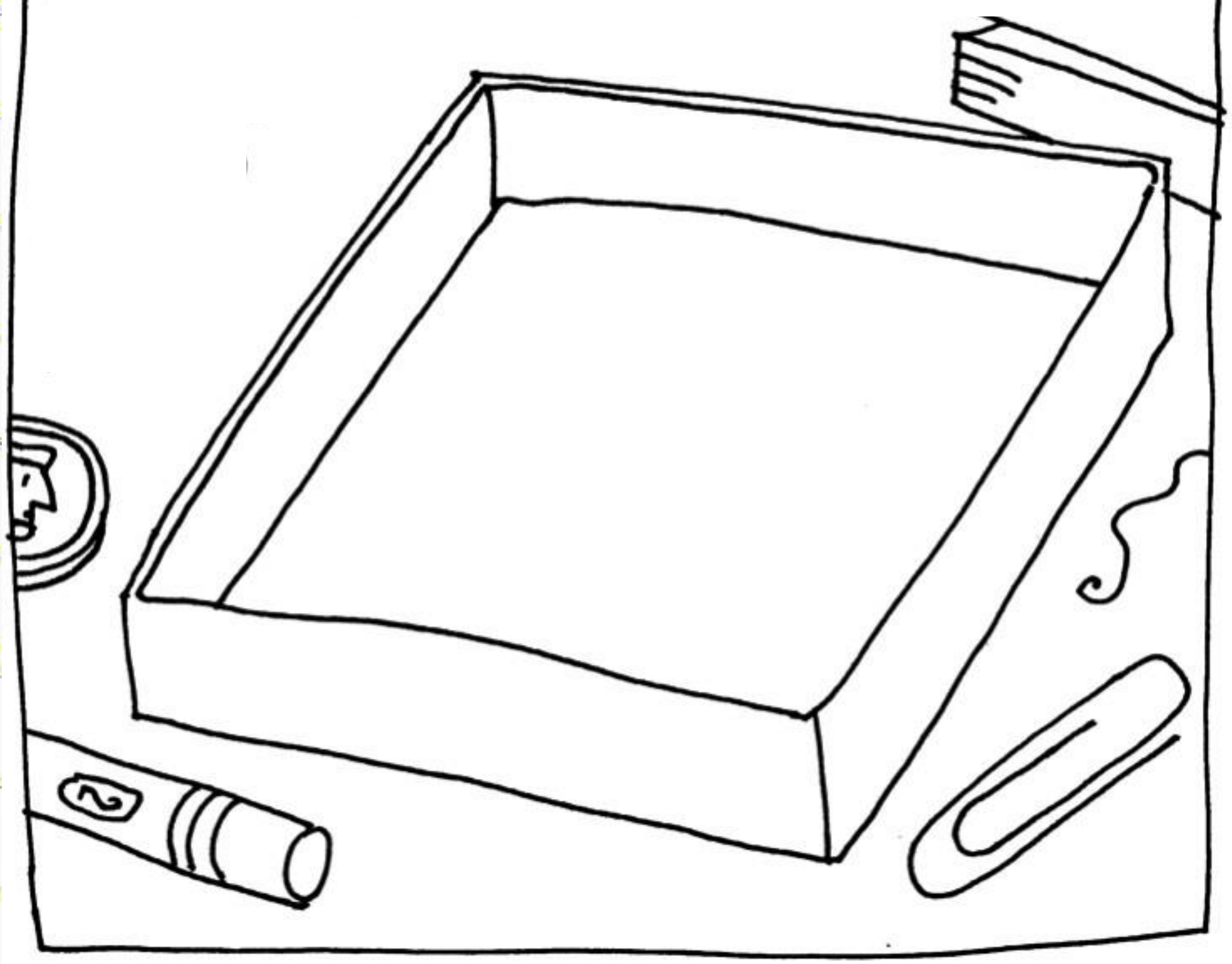
ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨ/ਦਿਲ ਵਿਚ ਛਾਈ ਦਰਦ/ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

ਸਰੀਰਕ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ, ਪੀੜ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਜਿਹਾ ਖਾਸ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ (ਬਾਲਗ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ) ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨਾਲ ਤਰਕਸੰਗਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਖੁਦ ਹੀ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਸਮਝ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਸੱਚਮੁਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਉਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਆਨਤਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਮੌਕਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੀੜਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਸਕੋ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਕੁਝ ਇਹ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੀੜ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਇਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਰਖ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਗੇਗੀ? ਇਸ ਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ (ਬੱਚੇ ਨੂੰ) ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੀੜ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਇਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਰਖ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਗੇਗੀ?

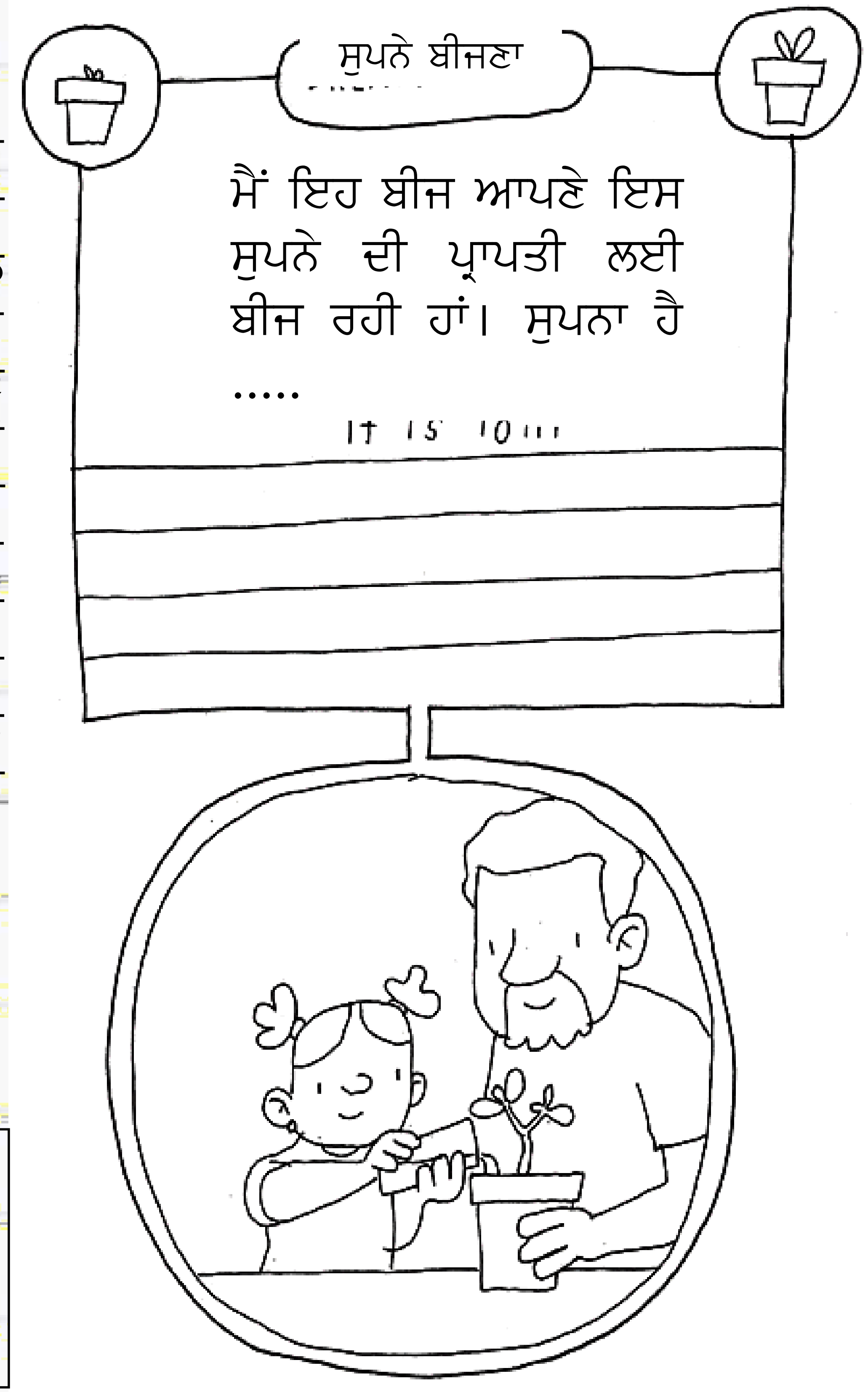


ਫੈਸਿਲੀਟੇਟਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਜਸ਼ੀਟਾਂ ਨੂੰ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਮੌਖਿਕ ਵਾਕਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਜਾਂ ਟੂੰਬਾਂ ਵਜੋਂ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੇਵਲ ਛਪੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸ਼ੀਟਾਂ ਹੋਣਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ।

ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਔਖੇ ਅਨੁਭਵ ਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਰਗਰਮੀ

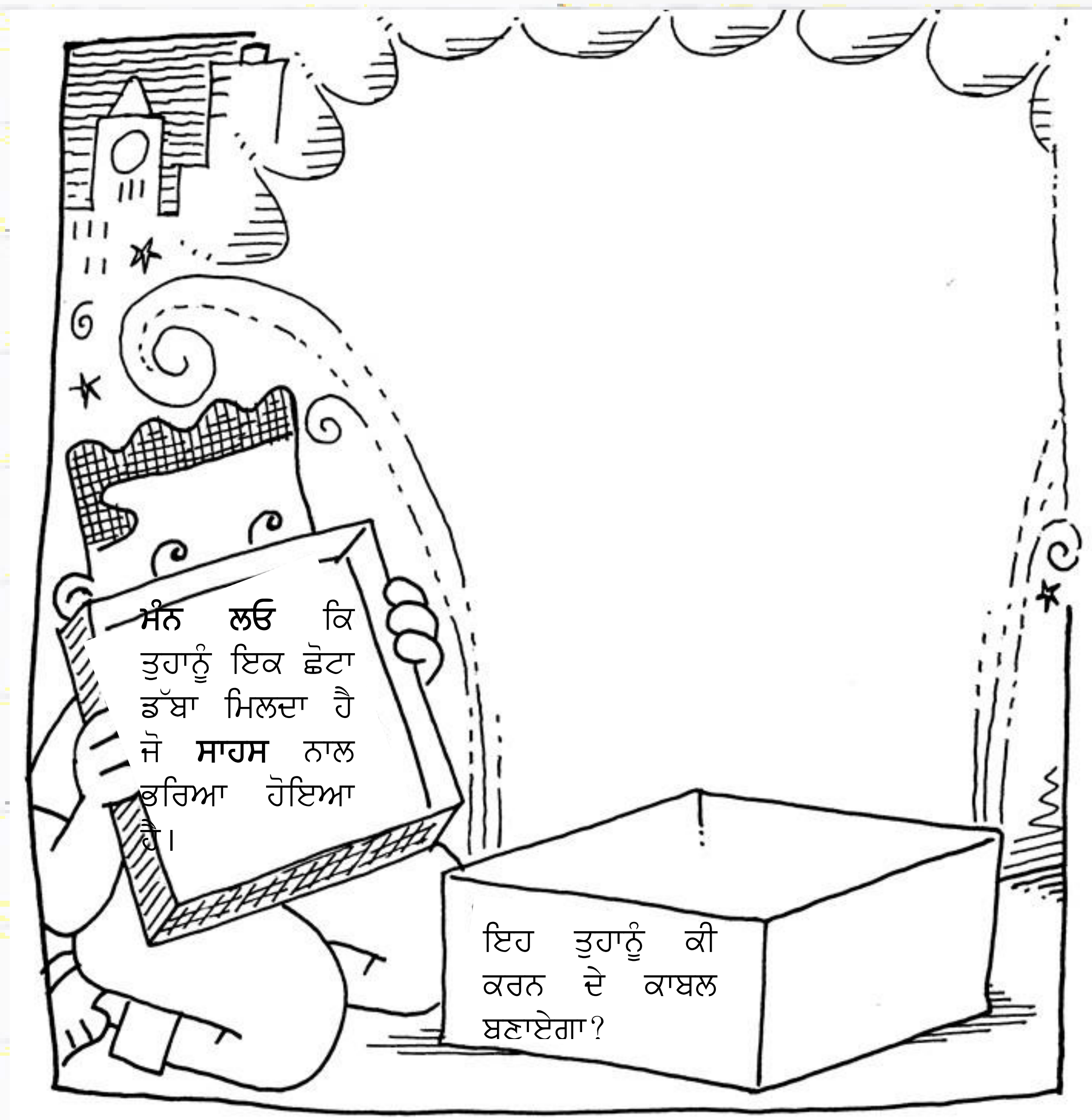
ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੇ ਬੱਚਪਨ ਦਾ ਕੋਈ ਭੈੜਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ, ਕੌੜਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ, ਲਗਾਤਾਰ ਗਲਤ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਦਮੇ ਵਰਗਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਣਾ ਜਿੰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਓਨਾ ਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਲਈ ਵੀ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ, ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਵਾਂ ਵਾਲਾ ਪੌਦਾ ਪਾਲਣ ਜਾਂ ਬੀਜ ਬੀਜਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਆਸਾਂ-ਉਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਤੋਰਨਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਇਹ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇ ਕਿ ਉਹ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਬੀਜ ਬੀਜੇ। ਇਹ ਚੰਗੀ ਮਨਪਰਚਾਵਾ ਸਰਗਰਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਜੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਵਾਕੰਸ਼ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ "ਵਾਹ! ਤੂੰ ਇਕ ਨਵਾਂ ਬੇਬੀ ਪੌਦਾ ਲਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਹੋਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਿਤੀ ਹੈ! ਬੱਲੇ!" ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਵਧਾਊ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਫੈਸਿਲੀਟੇਟਰਾਂ ਲਈ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਂ ਇਸ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਵਿਹਾਰ ਦਰਸਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਿੰਜ ਕੀਤੀ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਕੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਸਾਹਸ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਉਸਾਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਰਗਰਮੀ



ਫੈਸਿਲੀਟੇਟਰਾਂ ਲਈ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਂ ਇਸ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਵਿਹਾਰ ਦਰਸਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਿੰਜ ਕੀਤੀ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਕੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ?

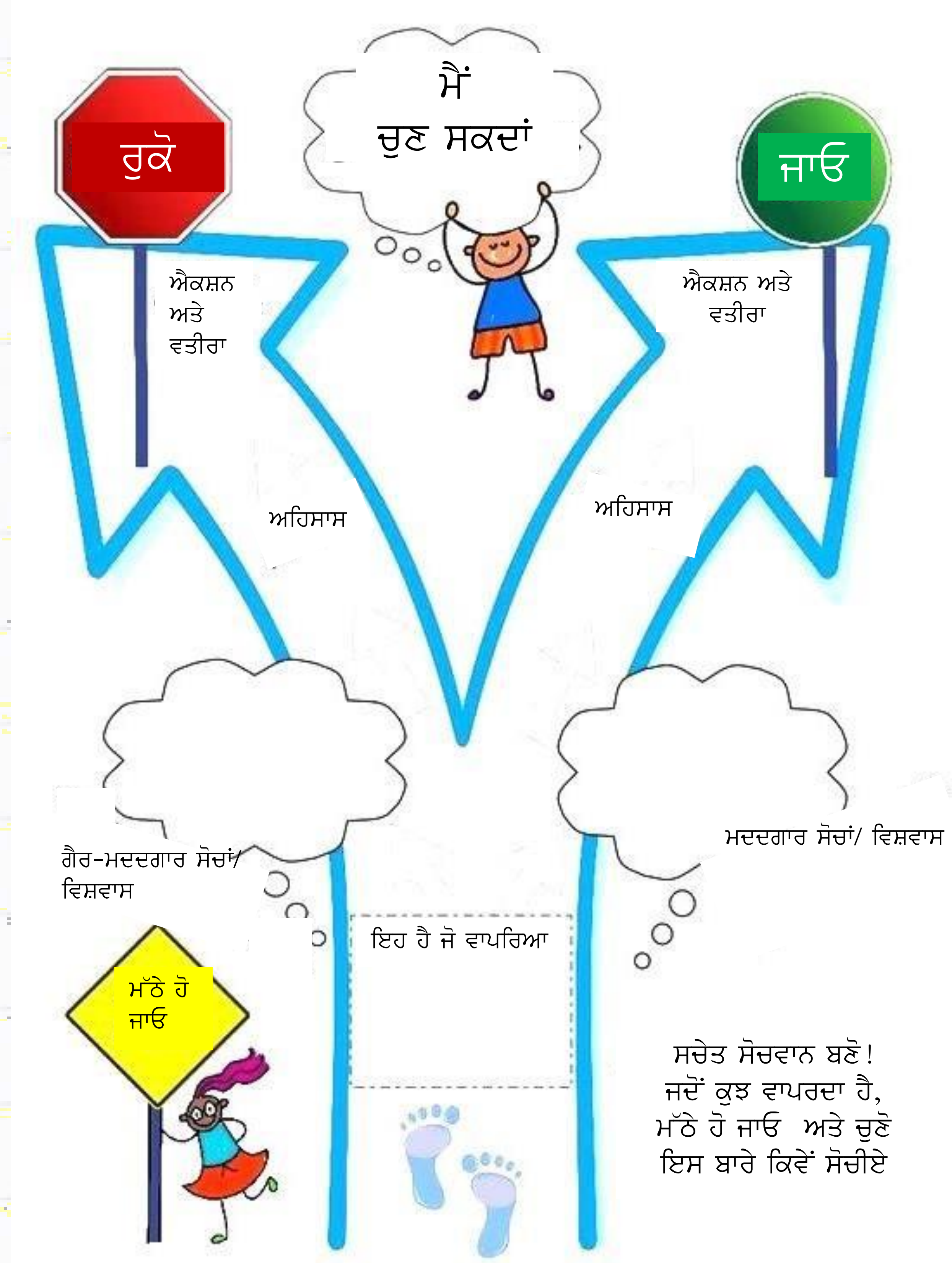
ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਹਸ ਕੋਈ ਜਾਦੂ ਦੀ ਕਰਾਮਾਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜੋ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ "ਡਰਨਾ ਨਹੀਂ"। ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਜਾਦੂਮਈ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਡਰ, ਸਵੈ-ਸ਼ੱਕ, ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰੀਏ ਅਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੀਏ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਂਜ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ, ਸਾਹਸ ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਜਾਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ — ਕੇਵਲ ਏਨਾ ਕੁ ਹੀ ਚਿਰ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹਾਦਰ ਬਣ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਾਨ੍ਹ ਅਗੇ ਡੱਟ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗਲਤ ਵਾਪਰ ਰਹੀ ਚੀਜ਼ ਵਿਰੁਧ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ "ਨਹੀਂ" ਕਹਿ ਸਕੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਸਾਹਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਆਏ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਤਿ ਮਿਹਰਬਾਨ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਤਾੜੀਆਂ ਨਹੀਂ ਵਜਦੀਆਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ!

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਰੇ ਤਕ ਧੱਕ ਦੇਣ, ਜਿਵੇਂ ਥੇਟਰ, ਕਲਾ, ਖੇਡਾਂ। ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸੱਚ ਪਾਲਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰੇ ਕਿ ਉਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਨ, ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹਨ, ਕਿ ਉਹ ਹਾਲਤ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿ ਉਹ ਏਨੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨੇ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣਗੇ — ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬਹਾਦਰ ਦਿਲਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦਸੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਨੁੱਖੀ ਲੱਛਣ ਹੀ ਹੈ!

ਇਕ ਸਰਲ ਸਵੈ-ਬਿਰਤਾਂਤਕ ਕਾਰਜਸ਼ੀਟ ਤਸਵੀਰ ਵਿਚ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਸਾਹਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਆਰੰਭਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੱਠਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ!

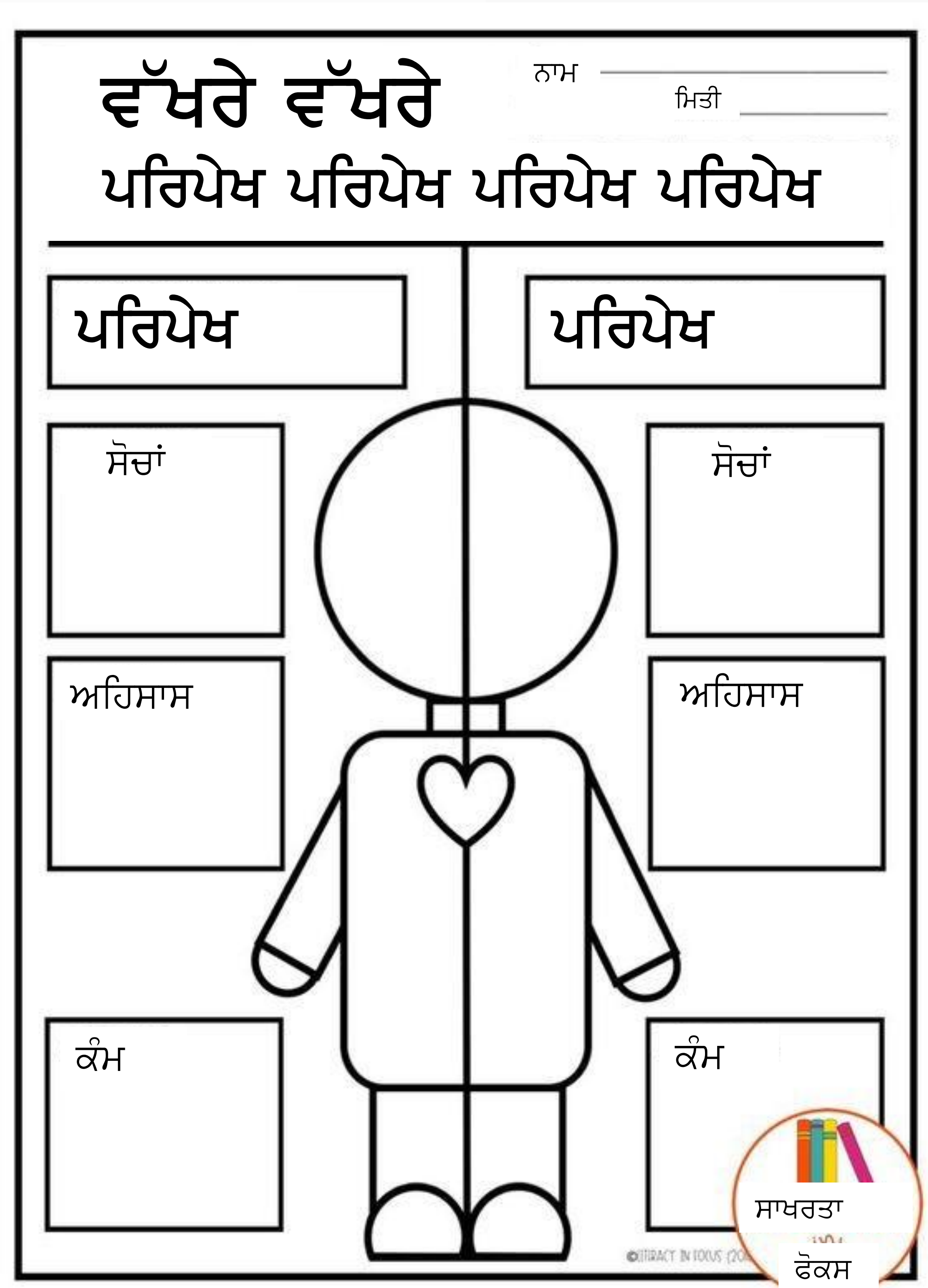


ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

ਰੁਕਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੀਲੈਕਸ ਅਤੇ ਰੀਚਾਰਜ (ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਲੈਣ) ਲਈ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਗ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ — ਉਹ ਚਿੜਚਿੜੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ' — ਤਾਂ ਇਥੇ ਇਕ ਸਰਲ ਜਿਹੀ ਸਵੈ-ਬਿਰਤਾਂਤਕ ਕਾਰਜਸ਼ੀਟ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਵਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਤਾਰਕਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕਣ, ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਗਹਿਰੇ ਜਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਰਫਤਾਰ ਨੂੰ ਮੱਠਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਣ।

ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਬੱਚੇ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੇਵਲ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਾ ਮੰਨ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਮਾਂ ਜਾਂ ਬਾਪ ਜਾਂ ਉਹਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਬਾਲਗ ਹੋ। ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ, ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਤੇ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਕਰਨ ਉਤੇ ਹੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਰਹੇ। ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ 'ਚੁਣਨ' ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਕਰੋ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਿਚ, ਜਦੋਂ ਦੇਸ਼ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਅਧੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਦੇ ਸੀਮਤ ਰਸਤੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਲੱਖਾਂ ਵਿਉਂਤਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਵੀਂ ਰਫਤਾਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਰਫਤਾਰ ਨੂੰ ਮੱਠਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਰਿਪੇਖਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ!



ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

ਪਰਿਪੇਖ ਦੇਖਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵਖਰੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰਖੋ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਸੋਚੋਗੇ, ਜਾਂ ਕਰੋਗੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਰਿਪੇਖ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਹਮਦਰਦੀ ਪੈਦਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਪਰਿਪੇਖ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਜੇ ਦੋਸਤੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇਗੀ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਲੋਂ ਲਏ ਫੈਸਲੇ ਉਤੇ ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫੈਸਲੇ ਪਿਛੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੇ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਵੀ ਉਸ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ ਵੀ ਇਹੋ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਕੀ ਉਸ ਨੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰਸਤਾ ਚੁਣਿਆ ਹੁੰਦਾ। ਇਥੇ ਇਕ ਸਰਲ ਜਿਹੀ ਸਵੈ-ਬਿਰਤਾਂਤਕ ਕਾਰਜਸ਼ੀਟ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਵਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ 'ਵੱਖਰੇ ਪਰਿਪੇਖਾਂ' ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਵਾਕੇ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਇਕ ਹੀ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਖਰੀਦਾਰ ਅਤੇ ਵਿਕਰੇਤਾ ਦੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖ ਦਲੀਲਾਂ ਅਤੇ ਸੌਦੇਬਾਜ਼ੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਨੁਲੱਗ 1: ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1091

ਸੰਗਠਨ	ਫੋਨ ਨੰਬਰ
ਇਸਤਰੀ ਮੁਕਤੀ ਸੰਗਠਨ	8291821061
	9870217795
	7767909222
(Mala Bolaycha Aahe)	8692034587
	9970161988
	98332 63606
Sakhya	9890312402
SNEHA crisis helpline	9833052684
	9167535765
One-stop Crisis center at KEM Abhay helpline	(022) 24100511
Abhay helpline	9423827818
Swayam	9830079448
	9830204393
	9830204322
	9830737030
Swayam (specialised helpline)	9830772814
Jagori	8800996840
	(011)26692700
Gauravi Sakhi	18002332244
Women power line (Uttar Pradesh)	1090
Women in Governance (Assam)	6003214180
Shakti Shalini	(011) 24373737
	(011) 243724379

ਸੰਗਠਨ	ਫੋਨ ਨੰਬਰ
ਇਸਤਰੀ/ ਪੁਲਿਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ	1091
	1291
Cehat	9029073154
CORO	9892632382
Urja Trust	7045991985
	7045731583
Police helpline Mumbai	103
Vishakha (Man Samvaad)	18001800018
Vishakha Mahila Salah Evam Suraksha Kendra	(0294) 2488339
Vishakha Mahila Salah Evam Suraksha Kendra	(0151) 2226121
Vishakha	7425018111
iCall - TISS	9920241248
	8369799513
	9372048501
Saheli	(011) 2461 6484
Bhumika Women's	18004252908
Shaheen Women's Resource and Welfare	9885050588

Punjab/Chandigarh — Police: 100; 112; Women: 1091; Child: 1098; Traffic: 1073; Fire: 101; CORONA: 1075; 011-23978046; 104; Ambulance: 108; Health: 104; HIV/AIDS: 1097;

ਧੰਨਵਾਦ

‘ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਰਥਨ’ ਵਾਸਤੇ ਬਣਾਈ ਗਈ ਇਸ ਟੂਲਕਿੱਟ (ਸਾਧਨ ਸਮੱਗਰੀ) ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਸਮੱਗਰੀ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਤੋਂ “ਯੂਨੀਸੈਫ ਇੰਡੀਆ ਕੰਟਰੀ ਆਫਿਸ” ਅਤੇ ‘ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ ਇੰਡੀਆ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ” ਲਈ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੁਣੀ ਅਤੇ ਵਰਤੀ ਗਈ ਹੈ:

- ਟੂਲਕਿੱਟ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ, ਸੰਪਾਦਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਡੀਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤਾ — ਮਿਜ਼ ਸੋਨਲ ਕਪੂਰ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, **ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਇੰਡੀਆ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ**, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, ਇੰਡੀਆ
- ਜਾਨਵਰ ਆਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਕੇ ਮੌਲਿਕ ਮੰਡਲ ਕਲਾ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਜਰਮਨੀ ਤੋਂ ਮਿਜ਼ ਐਲੇਨਾ ਰੌਕਿੰਜਰ ਨੇ ਕੀਤਾ
- ਮੌਲਿਕ ਚਿੱਤਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਕਲਾਕਾਰ ਮਿਜ਼ ਈਸ਼ਾ ਤੰਗਦਪਾਲੀਵਰ, ਪੂਨਾ, ਭਾਰਤ, ਨੇ ਬਣਾਏ।

References/ ਹਵਾਲੇ

1. Inter Agency Standing Committee (IASC) ADDRESSING MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF COVID-19 OUTBREAK. February 2020
2. The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action; Technical Note: Protection of Children during the Coronavirus Pandemic
3. Talking With Children: Tips for Caregivers, Parents, and Teachers During Infectious Disease Outbreaks,https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886
4. Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks,https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885C
5. CDC, WHO, UNICEF, MoHFW (Government of India) official websites and open source communication collateral
6. UNFPA technical brief on Covid-19: A Gender lens: https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/COVID-19_A_Gender_Lens_Guidance_Note.pdf
7. Counseling Activities and Sheets for Children of this toolkit have been curated with aids or adapted from Make Believe, Zimmerman et al (https://www.makebeliefscomix.com/about-creator-illustrator/), Literacy in Focus (https://www.litinfocus.com) with Protsahan India Foundation's (https://protsahan.co.in) experience of what works best when working with children in difficult circumstances.
8. Freepik Premium (www.freepik.com) for illustrations and creative resources
9. https://www.end-violence.org/protecting-children-during-covid-19-outbreak#children
10. https://childmind.org/article/supporting-kids-during-the-covid-19-crisis/
11. https://www.verywellmind.com/how-do-i-practice-progressive-muscle-relaxation-3024400
12. https://www.pinterest.com/pin/129478558018942571/
13. https://www.polk-fl.net/community/volunteers/documents/ymConfidenceActivities.pdf