

ਸਦਮਾਮਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਨੁਕਤੇ

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਗਾਈਡ



ਸਦਮਾਮਈ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੋਲਾਬਾਰੀਆਂ, ਬੰਬਾਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਹਿੰਸਕ ਕੰਮ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਰੇ, ਭੱਬੱਤਰੇ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚਾਰੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਹੰਢਾਇਆ ਹੋਵੇ, ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸਿਰਫ ਬਾਲਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਿਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਾਪਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਸਦਮੇ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਕਈ ਵਿਭਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਕਈਆਂ ਵਿੱਚ ਘਟਨਾ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ; ਕਈ ਹੋਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਠੀਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਜੋ ਵਿਭਿੰਨ ਉਮਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੂਰਵ-ਸਕੂਲੀ ਉਮਰ

1 – 5 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਹਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਅਜੇ ਆਪਣੇ ਸਹਿਣ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਸਦਮਾਮਈ ਘਟਨਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੂਰਵ-ਸਕੂਲੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅੰਗੂਠਾ ਚੂਸਣਾ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਅਜਨਬੀਆਂ, ਜਾਨਵਰਾਂ, ਹਨੇਰੇ, ਜਾਂ “ਦੈਤਾਂ” ਤੋਂ ਡਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਚਿੰਬੜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨ ਨਾਲ ਬੇਹੱਦ ਲਗਾਓ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਖਾਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਮ ਹਨ। ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਵੱਗਿਆ ਕਰਨਾ, ਬੇਹੱਦ ਸਰਗਰਮੀ, ਬੋਲਣ

ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ, ਅਤੇ ਗੁੱਸੇਖੋਰ ਜਾਂ ਅਲੱਗ ਥਲੱਗ ਵਰਤਾਓ। ਪੂਰਵ-ਸਕੂਲੀ ਬੱਚੇ ਸਦਮਾਮਈ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਵਧਾ ਚੜ੍ਹਾਕੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ

5 – 11 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੁਝ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਉਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਵੀ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਥਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਾਸਤੇ ਵਧੇਰੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਡਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਕੂਲੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਗੁੱਸੇਖੋਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬਚਕਾਨਾ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਪਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਖੁਆਏ ਜਾਣ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ।

ਅੱਲ੍ਹੜ ਅਵਸਥਾ

12 – 14 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਣਾਅ ਅਧੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਨਿੱਕੇ ਮੋਟੇ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਪਟਾ ਲੈਂਦੇ ਸਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਉਹ ਅਲੱਗ ਥਲੱਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਥਾਰਟੀ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨਕਾਰੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨਾਲ ਤਜਰਬੇ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।



ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਦੇ ਸੇਹਤ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਲੋਗੋ।
ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਲੋਗੋ।
Center for Mental Health Services
www.samhsa.gov



ਇਹ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ, ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਉਸ ਪੜਾਅ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ “ਸਾਧਾਰਨ” ਸਮਝੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਚਣ-ਮਿਚਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਘੱਟ ਫਿਕਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹ ਕਦੇ ਮਜ਼ਾ ਲਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ।

ਅੱਲ੍ਹੜ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ, ਅੱਲ੍ਹੜਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸੰਪੂਰਨ ਬਾਲਗ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਭਾਈਚਾਰਾ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਪ੍ਰਤੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਪਾਸਾਰ ਨੂੰ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਕਿਸੇ ਸਦਮਾਮਈ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੜ ਭਰੋਸਾ ਦੁਆਉਣਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੁਬਾਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦਿਓ, ਪਰ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਡਰਾਉਣੇ ਵਿਸਥਾਰਾਂ ਤੇ ਨਾ ਆਓ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਅਣਮਿਥੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਾ ਚੱਲਣ ਦਿਓ। ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ, ਲਿਖਣ, ਜਾਂ ਕਲਾ ਕਾਰਜ ਰਾਹੀਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਹਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਸਨ।

ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸਾਧਾਰਨ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਾਲੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਓ, ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਧਾਰਨ ਨਿੱਕੇ ਮੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਘੱਟ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇਕੋ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਿਸੇ ਸਦਮਾਮਈ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੇਹਤਯਾਬੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਉਠਾਓ।

ਕਿਸੇ ਸਦਮਾਮਈ ਘਟਨਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਨੁਕਤੇ

- ਜੇ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਟੀਵੀ ਤੇ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ।
- ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਉਸ ਪੱਧਰ ਤੇ ਦਿਓ ਜਿਸਨੂੰ ਬੱਚੇ ਸਮਝ ਸਕਣ।
- ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਨਿਰਵਿਘਨ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਤਿਵੇਂ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਯੋਜਨਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਮੌਕੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ। ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਿ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ, ਦੋਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਬੇਹੱਦ ਸੁਖਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਸਬੰਧਿਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਬਤ ਹੋਰ ਡਰਾਂ ਅਤੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ। ਇਹਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਇਹ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਮਾਪੇ ਚਿਤਰਮਈ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਾਲੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਾਬੱਧ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘਟਨਾ ਦੀ ਖ਼ਬਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕਵਰੇਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੇਂ ਹੀ ਉਹ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸਵਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਮਦਦਗਾਰੀ ਸੇਵਾ

ਕੈਮੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-789-2647 (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਪੇਨੀ)

TDD: 1-866-889-2647

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.mentalhealth.samhsa.gov

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਲੀਅਰਿੰਗਹਾਊਸ ਫਾਰ ਅਲਕੋਹਲ ਅੰਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-729-6686 (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਪੇਨੀ)

TDD: 1-800-487-4889

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.ncadi.samhsa.gov

ਇਲਾਜ ਤਲਾਸ਼ਕਾਰ

ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤਲਾਸ਼ਕਾਰ

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-789-2647 (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਪੇਨੀ)

TDD: 1-866-889-2647

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.mentalhealth.samhsa.gov/databases

ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੁਵਿਧਾ ਵਾਸਤੇ ਤਲਾਸ਼ਕਾਰ

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-662-HELP (4357) (24/7 ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਪੇਨੀ)

TDD: 1-800-487-4889

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.findtreatment.samhsa.gov

ਹਾਟਲਾਈਨਾਂ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੁਈਸਾਈਡ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਲਾਈਫਲਾਈਨ

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-273-TALK (8255)

TTY: 1-800-799-4TTY (4889)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.suicidepreventionlifeline.org

ਆਫਿਸ ਫਾਰ ਵਿਕਟਿਮਜ਼ ਆਫ ਕਰਾਈਮ

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-851-3420

TTY: 1-877-712-9279

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.ojp.usdoj.gov/ovc/ovcres/welcome.html

ਹੋਰ ਸੇਵਾ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਚਾਈਲਡ ਟਰਾਊਮੈਟਿਕ ਸਟ੍ਰੈਸ ਨੈੱਟਵਰਕ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.nctsn.org

ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਸਕੂਲ ਸਾਈਕੋਲੋਜਿਸਟਜ਼

ਫੋਨ: (301) 657-0270

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.nasponline.org/NEAT

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਚਿਲਡਰਨ ਐਕਸਪੋਜ਼ਡ ਟੂ ਵਾਇਲੈਂਸ

ਫੋਨ: (203) 785-7047

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-877-49-NCCEV (496-2238)

ਫੈਕਸ: (203) 785-4608

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.nccev.org/violence/children_terrorism.htm

ਨੋਟ: ਇਸ ਤੱਥ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੇਂਦਰ, ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ, ਜਾਂ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਦੇ ਸੇਹਤ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪਿੱਠਠਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

KEN-01-0091/KEN-01-0093

ਸੋਧ ਕੀਤੀ 04/07

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਵ ਬੁਰੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਲੜੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਲਗਾਂ (ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਕੋਲ ਜਾਹਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਲੀ ਦਾ ਬੱਕਰਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਗਰੁੱਪ ਬਾਬਤ ਸਾਧਾਰਨੀਕਰਨ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਦੇਸ਼ ਮੜ੍ਹਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਖਦਾਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹਾਦਰੀ ਦੇ ਕੰਮ, ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਜੋ ਇੱਕਮੁੱਠ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਹਾਇਤਾ।

ਜਦ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਦਖਲਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਸਦਮਾਮਈ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਸਨ।

- ਪਰਿਵਾਰ, ਇੱਕ ਇਕਾਈ ਵਜੋਂ, ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਲੈਣ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਦਮਾਮਈ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਅਕਸਰ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਡਰ (ਜੋ ਅਕਸਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜਗਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦ ਮਾਪੇ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਲਝੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰਿਵਾਰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਸਾਬਕਾ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਦੇਵੇ। ਸਹਿਮਤੀ ਹੋਈ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਕਈ ਸਾਰੇ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਲਹਿਦਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਰਾਤਰੀ ਲਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
- ਕਿਸੇ ਸਦਮਾਮਈ ਘਟਨਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਈ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਖੁਦ ਦੇ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਉਹ ਅਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਪੇ ਅਕਸਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦੇ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਅਧਿਆਪਕ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਲਾ ਅਤੇ ਖੇਡ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਸਦਮਾਮਈ ਘਟਨਾ ਬਾਬਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨੋਟ: ਇਸ ਬਰੋਸ਼ਰ ਵਿਚਲੀ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਹਰਟਲੈਂਡ – ਜੋ ਓਕਲਾਹੋਮਾ ਸਹਿਰ ਵਿਚ ਮੁਰਾਹ ਫੈਡਰਲ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੀ 1995 ਵਿੱਚ ਬੰਬਾਰੀ ਦੇ ਹੁੰਗਾਰੇ ਵਜੋਂ ਓਕਲਾਹੋਮਾ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅੰਡ ਸਬਸਟੈਂਸ ਅਬਿਊਜ਼ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਸੀ, ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਇੱਕ ਬਰੋਸ਼ਰ ਤੋਂ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਹਰਟਲੈਂਡ ਨੂੰ ਫੈਡਰਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਤੋਂ ਫੰਡ ਲੈਕੇ ਫੈਡਰਲ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਕੇ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।