

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 7 ਸੁਝਾਅ



1

ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ।

ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਸੱਲੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।

2

ਉਮਰ -ਉਚਿੱਤ ਰਹੋ।

ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ।

3

ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਜੋ ਵੀ ਸੁਣਿਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਅਤੇ ਜਾਹਿਰ ਕਰਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

4

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲਓ।

5

ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ, ਹਰ ਕੋਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹਿਣਾ।

6

ਰੁਟੀਨ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹੋ।

ਨਿਯਮਤ ਖਾਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਟਾਈਮ ਵਾਲੇ ਵਿਧੀਵਤ ਦਿਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।

7

ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਗੱਲਬਾਤ ਖੁੱਲੀ ਰਹੇਗੀ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋਗੇ।

Credit: Child Mind Institute

fraserhealth.ca/COVID19