



SCAN ME

ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਸਕੂਲ ਦੇ ਦੁਖਾਂਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਸਾਲ ਕੁਝ ਅਲੱਗ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ, ਗਰਮੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਤ ਅਤੇ ਪਤਝੜ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਨਵਾਂ ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਸਾਲ ਕੁਝ ਅਲੱਗ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸੁਣੋ

ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਰੋਤੇ ਬਣਨਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸਹਾਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।

- ਕੁਝ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਹੋਮਵਰਕ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਜਾਂ ਕਾਰ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਸਤਿਮਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਸਵਾਲ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਕਲਾਸ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਗੱਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇ।
- ਬੱਸ ਸੁਣੋ; ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ, ਕਿਹੜੀਆਂ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਡਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਰਹੋ।



ਬਿਪਤਾ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਹ ਵਿਵਹਾਰ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਸੀ?

- ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਖੇਡਣਾ, ਘਰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਡਰਨਾ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਹੋਣਾ (ਬਿਸਤਰਾ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨਾ, ਅੰਗੂਠਾ ਚੂਸਣਾ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਰੋਣਾ), ਭੈਣ-ਭਰਾ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਚੀਕਣਾ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਭੈੜੇ ਸੁਪਨੇ ਆਉਣਾ।

ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਿਖਾ ਰਹੇ ਹੋਣ।

- ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਡਰ ਹਨ।
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ, ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਡਰ ਬਾਰੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਖਿੱਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਜਰਨਲ ਰੱਖੋ, ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਨਾਰਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਬੁਰਾ ਜਾਂ ਡਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ- ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ, ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਵਿਚ ਸੀ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਹਿੰਸਕ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰੀ ਸੀ, ਉਹ ਉਸ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰੋ, ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਵਹਾਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ।
- ਸਕੂਲ ਕਾਉਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ - ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਾਉਂਸਲਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਹਿੰਸਕ ਘਟਨਾ ਦਾ ਗਵਾਹ ਅਤੇ ਸਰਵਾਈਵਰ ਸੀ। ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਕੂਲ ਕਾਉਂਸਲਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ - ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸਕੂਲ ਦਾ ਆਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਇਸ ਦੁਖਾਂਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਗੰਭੀਰ/ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਫੌਰਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ 866-732-7392 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਨ ਹਿਤ ਵਾਸਤੇ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਏ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਰਸਾਲੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। © ਸਿੱਖ ਗੀਲਿੰਗ ਕੁਲੈਕਟਿਵ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿੱਖ ਗੀਲਿੰਗ ਕੁਲੈਕਟਿਵ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਮਰੀਕਨ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਸਿੱਖਅਮਰੀਕਨ ਲੀਗਲ ਡਿਫੈਂਸ ਐਂਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਫੰਡ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਗ੍ਰਾਂਟਰਾਹੀ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਧੰਨਵਾਦ।