

ਸੋਗ ਜਾਂ ਅਵਸ਼ੋਸ ਵੇਲੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ

Grief: Assisting Children through loss

ਸੋਗ ਜਾਂ ਅਵਸ਼ੋਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰਾਂ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪੌੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਗਮ ਦੇ ਅਸਰ ਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਵੇਰਵਾ ਜਾਂ ਸੂਚੀ ਨਹੀਂ। ਗਮ ਵੇਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਉੱਪਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਪਰਤਦੇ ਹਨ।

ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ: ਸੋਗ ਦੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਕਈ ਵਾਰ ਸੋਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨੀ। ਦੁੱਖ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਕਈ ਦਿਮਾਗੀ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰੋਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗੁੱਸਾ / ਦੋਸ਼: ਜਦੋਂ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਸਮਰਥ ਸਮਝੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ? ਰੱਬ ਨੇ ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੋਣ ਦਿੱਤਾ? ਇਹ ਮੇਰੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ? ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ ਸਧਾਰਣ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਅਸਲੀ ਕਾਰਣ ਕੀ ਹੈ, ਉਹ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਲਾਭਵੰਦ ਪਾਸੇ ਲਾਓ: ਕਸਰਤ ਵਲ, ਡਾਇਰੀ ਆਦਿ ਲਿਖਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ।

ਪਛਤਾਵਾ ਜਾਂ ਓਦਾਸੀ: ਇਹ ਵੀ ਪਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਰੋਣ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕਲੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ, ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਨਿਵਾਲ ਹੋਏ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਦੇ ਨਾਂ ਆਉਣ ਨਾਲ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹੌਸਲਾ ਦਿਓ। ਯਕੀਨ ਦੁਆਰਾ ਕਿ ਰੋਣਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਢੂੰਘੀ ਓਦਾਸੀ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਨਾਂ ਕੋਈ ਸਾਧਨ ਬਣਾਓ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ। ਡਾਇਰੀ ਵੀ ਲਿਖੋ।

ਦਿਮਾਗੀ ਸੋਚ: ਇਹ ਇੱਕ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦਾ ਵੰਝ ਹੈ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਸਮਝੋਤੇ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਦਾ ਸਵਾਲ ਓਠਾਉਣ ਇਸ ਹਾਲਤ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਹੋਇਆ ਉਹ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਮੁਸੀਬਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰਨਾ: ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਭਾਣਾ ਮੰਨਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਭਾਣੇ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਸਗੋਂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਹੋਇਆ ਸੀ ਉਹ ਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੀ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਇਕ ਸੀ।

ਦੁੱਖ ਦੌਰਾਨ 6 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਕੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਖਤਰੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਵੱਧਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਪਿਆਰ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਿਆਲੀ ਡਰ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਦੇਣਾ, ਤੁਵਕ ਕਿ ਓਠਣਾ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕਿ ਫੜਨਾ ਇਸ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ। ਕੋਈ ਘਟਨਾ ਅੱਗ ਨਾਲ, ਹਵਾ, ਬਿਜਲੀ ਜਾਂ ਹੜ੍ਹ ਨਾਲ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਫਿਰ ਹੋਏਗੀ। ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਂ ਸੁਭਾਅ ਪ੍ਰਗਟਾਏਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਰ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਨਾ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ, ਧਿਆਨ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਓ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਣੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਡਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਹੌਸਲੇ ਵਾਲਾ ਬਣਨ ਲਈ ਨਾ ਪ੍ਰੇਰੋ। ਉਸ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ ਲਾਈਟ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰੋ। ਡਰ ਅਤੇ ਭਓ ਦੇਰ ਨਾਲ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖੁਲ੍ਹੀ ਗਲਬਾਤ ਕਰੋ, ਬੱਚਾ ਜੋ ਨਾ ਸਮਝੇ ਉਸ ਨਾਲ ਵੀ ਡਰ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਦੱਸੋ ਕਿ ਡਰਨਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਡਰ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।

ਰਾਤ ਦੇ ਵੇਲੇ ਦਾ ਭਓ ਸਮਝਣਾ: ਦੁੱਖ ਸਮੇਂ ਬੱਚਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਬਾਪ ਨੇ ਜੁਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਭਿਆਨਕ ਸੁਪਨੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸੁਪਨੇ ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਜਾਂ ਬੀਤੀ ਘਟਨਾ ਸੱਚ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰੋ। ਰਾਤ ਦੀ ਸੁਰਿਖਅਤਾ ਦਾ ਯਕੀਨ ਦਿਓ। ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਨੱਠਣ ਭੱਜਣ ਲਈ ਪਰੇਰੋ। ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰੋ। ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਕਾਰੋਵਾਰ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਬਿਸਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਵਾਪਿਸ ਸੁਲਵਾ ਆਓ। ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਨਾਈਟਲਾਈਟ ਜਗਾ ਕਿ ਰੱਖੋ। ਨਾਲ ਲੇਟ ਜਾਓ ਅਗਰ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਟਿਕ ਰਿਹਾ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਓਹਾਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਤਬਦੀਲੀ ਆਏ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਲਓ।

ਦੁੱਖ ਦਾ ਦਰਦ ਕਦੋਂ ਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਦੁਰਘਟਨਾ ਦਾ ਅਸਰ ਸਭ ਉੱਪਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਤਮਈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਹਲਚਲ ਓਠ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਭਰੀ ਘਟਨਾ ਦੇਖ ਕਿ ਜਾਂ ਸੁਣ ਕਿ ਅਕਸਰ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਓਦਾਸੀ ਵਿੱਚ ਖੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਘਟਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਈ ਜਾਏ ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ।

ਸਕੂਲ ਨਾਂ ਆਉਣਾ: ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਰਘਟਨਾ ਸਦਕਾ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਜਾਂ ਵਰਤਾਓ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਉਹ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਆਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰੋ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਅਤੇ ਕਾਓਂਸਲਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਮੌਤ ਅਤੇ ਅਵਸ਼ੋਸ: ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਹਲਚਲ ਦੇਖ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲੀ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਆਪਣਾ ਆਪਣਾ ਵੰਝ ਹੈ। ਛੁੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦਿਨਾਂ ਵੇਲੇ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਦੁੱਖ ਸਿਰਫ ਉਸ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜੋ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਖਰੀ ਸਸਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਿਓ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਸਮਝਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮੌਤ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰ ਵਿਓਹਾਰ ਲਗਾਤਾਰ ਦੀ ਤਰਾਂ ਚਲਣੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਦੀ ਸਗੰਠਨਤਾ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਯਕੀਨ ਬਣਾਉਣਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਾਂ ਖੋ ਜਾਵੇ। ਧੀਰਜ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਣੋ। ਸਕੰਟ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਪਰੀਵਾਰ ਦੁੱਖ ਵੰਡਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਉੱਪਰ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਦੀ ਸਗੰਠਨਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੀਆਂ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਮਦਦ ਦੇ ਵਸੀਲੇ: ਮਦਦ ਕਈ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਾਓਂਸਲਰ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਕਲਿਨਕਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਦੇ ਗ੍ਰੰਥੀ ਜੀ ਸਭ ਵਸੀਲੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਫੋਨ ਤੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ : 604-595-6104