

## ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ - ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾ

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ 'ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?' ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਾਪਰ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਵਿਨਸਟਨ'ਜ਼ ਵਿਸ਼ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

ਅਕਸਰ ਬਾਲਗ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਚੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੌਤ ਵਰਗੀ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਮਝ ਜਾਣਗੇ।

### ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਸਮੇਂ ਸਪਸ਼ਟ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਗੁਜ਼ਰ ਗਏ' ਜਾਂ 'ਗੁੰਮ ਹੋ ਗਏ (ਚਲੇ ਗਏ)' ਦੀ ਬਜਾਏ 'ਮੌਤ ਹੋਈ' ਅਤੇ 'ਮਰ ਗਏ' ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਉਲਝਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜੋ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾ ਕੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹੁਣ 'ਗੁੰਮ ਹੋ ਚੁੱਕਾ' ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਤਜਰਬੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਪਸ਼ਟ, ਸੱਚੀ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਪਸ਼ਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਗ਼ੈਰਮੌਜੂਦਗੀ ਕਰਕੇ ਜੋ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਮਾਅਨੇ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ 'ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨ' ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਸੱਚਾਈ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਿਗਸਾਅ (ਪਹੇਲੀ) ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਸਮੇਂ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਲਣਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਿਗਸਾਅ ਪਹੇਲੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਧਾ ਕਰੋ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਮਹਿਜ਼ ਕੁਝ ਬਲਾਕਸ ਨਾਲ ਪਹੇਲੀ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ (ਸੁਲਝਾਉਣ) ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ 'ਮੰਮੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ' ਅਤੇ 'ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਹੈ' ਕਾਫੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹੇਲੀ ਦੇ ਮਾਅਨੇ ਕੱਢਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ 'ਮੰਮੀ ਦੇ ਦਿਲ ਨੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ'।

### ਜੇ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਦਿਓ

ਜੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਪੁੱਛਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁਣਗੇ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ, 'ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ?'

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਲਝਣ ਭਰੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸੱਚਾਈ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕ ਅਜਿਹੇ ਬਾਲਗ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਉਹ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੈਰੀ ਉੱਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ।

### ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਕੁਝ ਤਜਰਬੀਜ਼ਤ ਸ਼ਬਦ:

*"ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਜਿਉਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਮਰ (ਖ਼ਤਮ ਹੋ) ਜਾਣਗੀਆਂ। ਫੁੱਲ, ਜਾਨਵਰ, ਦਰਖ਼ਤ, ਤਿਤਲੀਆਂ, ਲੋਕ ਸਾਰੇ ਆਖ਼ਰ ਵਿੱਚ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ..."*

*"... ਪਰ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਉਸ ਵੇਲੇ ਮਰਨਗੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।"*

*"ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ, ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਰ ਜਾਣਗੇ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਹਾਦਸੇ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ।"*

“ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜੋ ਉਹ ਜਿਉਂਦੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ ਜਾਂ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣੀ ਜਾਂ ਖੇਡਣਾ।”

“ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ [ਨਾਮ] ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਨਾ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਪੜਕਨਾ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੇ ਸੋਚਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ।”

“ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਹ ਸਭ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ/ਮੰਗਲ-ਗ੍ਰਹਿ ਜਾਣ ਲਈ/ਸੰਨ 2100 ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਲਈ/ਕੋਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ।”

### **ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਮੌਤ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?**

ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹ ਓਨੀ ਹੀ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ, ਪਰ ਬੱਚੇ ਸੋਗ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਅਤੇ ਇਜ਼ਹਾਰ ਬਾਲਗਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਾਲਗਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫੀ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੌਤ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬੇਹਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਬੇਹਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਬੋਲ ਸਕਣ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ, ਆਪਣੇ ਸੋਗ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ 'ਕੁੱਦਣ' ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਟੇਭੇ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੁੱਦਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ - ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਇੱਕ ਪਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਣ (ਦੀ ਸਥਿਤੀ) ਤੋਂ ਕੁੱਦ ਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਚਾਹ ਲਈ ਕੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਉਹ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੋਗ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਤਾਕਤਵਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵਕਫਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੁੱਦ ਕੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਹਾਵੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਵੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਪਰਾਧ-ਬੋਧ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਪਰਾਧ-ਬੋਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਸੀ ਜਾਂ (ਆਪਣੇ) ਜਿਉਂਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਅਪਰਾਧ-ਬੋਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤਸੱਲੀ ਦੁਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੌਤ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਸੀ।

### **ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਹੈ**

ਬੱਚੇ ਸੋਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖਣਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਲੋਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਦੇਖਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਦੇਣਗੇ।

ਸੋਗ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਂਦਾ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਉਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲੱਗਾ, ਪਰ ਸੋਗ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਰਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਵੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, 'ਮੰਮੀ ਰੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਡੈਡੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ?'

ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਬੋਲ ਕੇ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਬਾਲਗ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬੱਚੇ ਵੀ ਸਹਿਜ-ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖਣ, ਜੇ ਸੋਗ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪੇਚੀਦਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਦੀ ਬਜਾਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਸੋਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਣੀ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਸੋਗ ਕਰਕੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰ, ਬੱਚੇ ਉਸ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ 'ਮੰਮੀ ਨੂੰ ਅੱਜ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਖਰਾਬ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਕਿ ਟੌਮ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ।'

ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਦਿਨ ਹੋਣਗੇ ਜਦੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਅਸਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਰੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੱਚਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਅਤੇ ਅਹਿਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਖ਼ਰ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਮਿਲ ਦੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਗ ਮਨਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਕਿੱਥੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਕਾਫੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

ਵਿਨਸਟਨ'ਜ਼ ਵਿਸ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੇਧ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, 08088 020 021 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੂਰੋਂ ਸੇਵਾ ਚਲਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਆਨਸਰਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ 'ਤੇ ਸੁਨੇਹਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਕਾਲ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ [ask@winstonswish.org](mailto:ask@winstonswish.org) 'ਤੇ ਵੀ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ [www.winstonswish.org/online-chat/](http://www.winstonswish.org/online-chat/)

ਸੰਕਟ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਾਡੇ ਵਿਨਸਟਨ'ਜ਼ ਵਿਸ਼ ਦਾ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਮੈਸੇਜਰ 24/7 (ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ) ਉਪਲਬਧ ਹੈ। 85258 'ਤੇ WW (ਡਬਲਿਊ.ਡਬਲਿਊ.) ਨੂੰ ਟੈਕਸਟ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜੋ।