



COVID-19 ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

24 ਮਾਰਚ • 2020

COVID-19 ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੀ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋਸ਼ਲ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ, ਸਮੇਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਸਮੇਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿ-ਪਾਲਣ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਦੇਵੇਂ ਮਾਂ-ਪਿਓ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫ਼ਿਕਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਦੇਸ਼ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਗੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਤ ਕਰ ਦੇਣਗੇ।

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਭੁੱਲਣਾ ਅਸਾਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਤ ਬਾਰੇ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹੇ ਜਾਣ ਵਜੋਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਉੱਪਰ 24/7 ਪਾਲਣ ਪੇਸ਼ਣ ਦਾ ਦਬਾਅ ਹੋ



ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਡਾਇਲੌਗ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਉਜ਼ ਫੀਡ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਿਥਿਹਾਸ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੋਸ਼ਲ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਪੜਾਅ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵੇਖਣ ਤੋਂ ਡਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਾਹ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਵਾਂਗ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਨਾ ਘਬਰਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਚਿੰਤਤ ਹੋ - ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ (ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ!) ਪਰ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰ ਹਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਸਵਸਥ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ:

“ਇਸ ਵੇਲੇ, ਖ਼ਬਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ, ਇਸ ਨਵੇਂ ਵਾਇਰਸ/ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਕਾਫ਼ੀ ਗੱਲਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੁਣਿਆ ਹੈ? ਕੀ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?”

“ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ?”

“ਮੰਮੀ/ਡੈਡੀ/ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਕੋਲ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਕੁਝ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਆਓ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੀਏ”

“ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਅਧਿਐਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਮਾਤ ਦੇਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਮਾਤ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ, ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ, ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਘਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਵੀਹ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਆਓ ਆਪਾਂ ਇੱਕ ਹੈਂਡ-ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਗਾਣੇ (YouTube/Google 'ਤੇ ਕਿਡ ਦੇ ਵਰਜ਼ਨ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ) ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੀਏ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।”

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ/ਨੌਕਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ COVID19 ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ, ਇਮਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਹੋਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

“ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਡਰਾਉਣਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮੈਂ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਫਲੂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵੱਡੇ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ ਪਰ ਮੈਂ ਠੀਕ ਹਾਂ।”

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ:

“ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਗੰਭੀਰ ਫਲੂ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਹਾਲੇ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹਨ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਵੀ ਹੋ ਜਾਣ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਫਲੂ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਅਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”

“ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਫਲੂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੀਏ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਾਇਰਸ/ਫਲੂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਦੁਬਾਰਾ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।”

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਖੇਡ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

“ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਯਾਦ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ/ਰੀ ਹੈ। ਚਲੋ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਖੇਡ ਬਣਾਈਏ। ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸਾਡਾ “ਹੈਂਡ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਗਾਣਾ” ਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ



ਅਭਿਆਸ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚਾਰਟ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਟਿੱਕਰ ਲਗਾਵਾਂਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ x ਨੰਬਰ ਦੇ ਸਟਿੱਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਇਨਾਮ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸਟਿੱਕਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਏ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਧੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸਟਿੱਕਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਯਾਦ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦਾ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਕਦੋਂ ਹੈ?"

“ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਹੋਰ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਸੇ ਲਈ ਹੀ ਅਸੀਂ ਦਾਦੀ ਅਤੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਓ ਵੀਡੀਓ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੀਏ, ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕੀਏ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਇਸਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।” - ਵੀਡੀਓਚੈਟ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ “ਦੇਖੋ? ਕੀ ਸ਼੍ਰੀਮਾਨ ਚਿੰਤਤ ਸੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਸੀ - ਦਾਦੀ/ ਦਾਦਾ/ਆਦਿ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹਨ! ਕਿ ਸ਼੍ਰੀਮਾਨ ਵਰੀ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਹੈ ਨਾ!?”

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਆਪਣਾ “ਸਪੇਸ ਬੱਬਲ” ਬਣਾ ਸਕਣ। ਅਤੇ “ਇੱਕ ਸਪੇਸ ਹਮਲਾਵਰ ਨਾ ਬਣੋ” ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੋ

“ਵਿਗਿਆਨੀ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਸਕੀਏ, ਇਸ ਲਈ ਭਾਵੇਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਮੰਮੀ/ਡੈਡੀ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਣਾ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ।”

ਇਸਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਓ

ਇਸ ਲਈ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਫਵਾਹਾਂ ਉੱਡ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ - ਵਾਇਰਸ, “ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ”, ਕੁਆਰੰਟੀਨ, ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਆਦਿ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਜੁਬਾਨੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਪਰਿਪੇਖ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ। ਬੱਚੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਦੇਖ ਸਕਣ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਬਿਲਕੁਲ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੇ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਲਗਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਚਾਈ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।



ਜੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਜੋ ਹੋਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਹੁਣ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਮੋਚ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਵੇਂ “ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹੋਰ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?” ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ (ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ) ਅਤੇ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ (ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਵਾਈ ਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ) ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਕਰੋ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਠੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦੇਣਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਸ਼ਹੂਰ ਨਾਮ ਹਨ ਵਰੀ ਬੁਲੀ, ਸ਼੍ਰੀਮਾਨ ਵਰੀ ਜਾਂ ਵਰੀ ਡਰੈਗਨ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਾਮ ਜੋ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਡਰਾਵਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ:

“ਮੰਮੀ/ਡੈਡੀ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਿੰਤਤ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਚਿੰਤਾ ਸਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਲ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਫਿਰ ਵਰੀ ਬੁਲੀ ਫੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਾਂਗੇ।”

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ/ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

“ਆਓ ਅਸੀਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਦੇਖੀਏ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦੇਵੇਗਾ, ਸ਼ਾਇਦ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਬਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ”

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ:

“ਇੰਝ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼੍ਰੀਮਾਨ ਵਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ/ਇਸ ਗੰਭੀਰ ਫਲੂ ਤੋਂ ਡਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਆਓ ਉਸਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਮਦਦਗਾਰ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆਈਏ।”



“ਆਓ ਹੁਣ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਾ ਸੋਚੀਏ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਰੀ ਡਰੈਗਨ ‘ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰ ਨਾ ਕਰੀਏ। ਆਓ ਚੱਲੀਏ ਅਤੇ ਮਿਲ ਕੇ ਇੱਕ ਬੁਝਾਰਤ ਹੱਲ ਕਰੀਏ (ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਿਰਿਆ)”

“ਇੰਝ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼੍ਰੀਮਾਨ ਵਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਪਰ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਸਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰਨਾ।”

“ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਦਾ ਲਈ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵਾਂਗੇ - ਅਸੀਂ ਹੁਣੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਕਹਿਣਗੇ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹ ਸਭ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।”

ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਗੇਮ ਬਣਾਓ

“ਆਓ ਇੱਕ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਕੌਣ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਛੂਹ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਮਿਲੇਗਾ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਇਹ ਦੇਖਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਛੂਹਦਾ ਦੇਖਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੋਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੁਆਇੰਟ ਜੋੜਦੇ ਹਾਂ। ਹਰ ਦਿਨ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੁਆਇੰਟ ਗਿਣਾਂਗੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਕੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਿਨ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਇਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਕੋਰ ਹੋਵੇਗਾ ਉਹ ਫਿਲਮ ਚੁਣੇਗਾ/ਗੀ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ (ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੋਣਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਮਨਪਸੰਦ ਮਿਠਾਈ, ਆਦਿ)।”

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਇੱਕ ਜਾਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰ (ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰ ਵਿੱਚ (ਇੱਕ ਪੈਸਾ/ਤਿਮਾਹੀ) ਪਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰ ਛੂਹਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਜਾਰ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਜਿੱਤਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਜ਼ੇ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਟਨ, ਮਾਰਬਲਸ, ਪੇਕਰ ਚਿਪਸ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੈਂਡੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਰ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ



ਅਸੀਂ ਇਹ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਦੇਖ ਕੇ ਠੀਕ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ ਹੋਣ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਖਬਰਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇਸ ਸਾਰੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇਕਸਾਰਤਾ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ:

“ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਔਖਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ। ਆਓ ਆਪਾਂ ਧਿਆਨ ਦੇਈਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ (ਉਦਾ., ਉਹਨਾਂ ਗਣਿਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇਕੱਠੇ ਲਾਂਡਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਫੋਟੋਆਂ ਨੂੰ ਐਲਬਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਕਦੇ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮਿਲਿਆ) ਜਾਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਆਓ ਖਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਜਾਂ [instagram/snapchat/facetime](#) ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦੇਈਏ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਹ (ਮਿਲ ਕੇ ਕੋਈ ਗੇਮ ਖੇਡੋ, ਪਕਾਉ, ਇਸਨੂੰ ਸਾਡੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਲੜੀਆਂ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰਨ, ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਨੋਮੈਨ ਬਣਾਓ, ਗੱਦ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸੁੱਟਣ ਆਦਿ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ) ਕਰੀਏ”

ਇਸ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ [ਫੈਲੇਸਿਟੀ ਸੈਂਪ](#) ਅਤੇ [ਡੈਨੀਅਲ ਚੇਰਨੀ](#) ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ।