ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਗੱਲ-ਬਾਤਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸੁਝਾਉ: ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ

ਸਕੂਲ ਵੱਡੇ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਰੂਪ ਹੈ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਮੌਜੂਦਾ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਤਬਕਦੀਲੀਆਂ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਬੱਚੇ ਵਿਸ਼ਵ ਅਤੇ ਸਥਾਨੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਘਬਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਫ਼ਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹੋ: ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਵੇਗੀ, ਇਸਦਾ ਸੰਕੇਤ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਲਵੇਗਾ।
2. ਗੱਲ-ਬਾਤ ਖੁਲ ਕੇ ਕਰੋ: ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉਮਰ-ਅਨੁਕੂਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।
3. ਨਿਤਨੇਮ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ: ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿਤਨੇਮ ਰਖੱਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਕਸਾਰਤਾ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
4. ਉਮਰ-ਅਨੁਕੂਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰੋ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ, ਘੱਟ ਵੇਰਵੇ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
5. ਖ਼ਬਰਾਂ ਤੱਕ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ: ਖ਼ਬਰਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਘਬਰਾਹਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਨਲਾਈਨ ਦੇਖੀ ਸੂਚਨਾ ਤੋਂ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੋਤ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
6. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ: ਸਕੂਲ ਦਾ ਸਟਾਫ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਿਭਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰੋਤ:

ਸੰਘਰਸ਼ ਅਤੇ ਯੁੱਧ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ
ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਬਰਾਂ ਸਮਝਾਉ
ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ - ਦੁਰਘਟਨਾ ਨਾਲ ਨਿਭਾਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

With deep gratitude and respect, we are honoured to be learning and unlearning on the ancestral and unceded lands of the xʷməθkʷəy̓əm (Musqueam), Sḵwxwú7mesh Úxwumixw (Squamish Nation) & səlilwətaɬ (Tsleil-Waututh Nation).