

ਬਾਲਗ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਿਪਤਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁੰਜੀ ਯਾਦ-ਪੱਤਰਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬਣੋ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨੋ ਅਤੇ ਸਧਾਰਣ ਕਰੋਬੱਚੇ, ਖਾਸਕਰ ਜਵਾਨ, ਵੱਡਿਆਂ ਤੋਂ ਸੰਕੇਤ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਤਬਾਹੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ, ਪਰ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਗੀਆਂ।



ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨੋ ਅਤੇ ਸਧਾਰਣ ਕਰੋ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਬਾਹੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਸੁਣੋ, ਹਮਦਰਦੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਆਮ ਹਨ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ (ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ) ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਹੈ।



ਲਚਕੀਲੇਪਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ

ਕੁਸ਼ਲਤਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣੀ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

ਰਣਨੀਤੀਆਂ

ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ।

ਜਾਗਰੂਕਤਾ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਹਨ।



ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ

ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਵਧੀਆ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖਾਸਕਰ ਕਿਸੇਰਾਂ ਵਿਚ, ਹਾਣੀਆਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪੂਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਆਪਣੀ ਮੁਸੀਬਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।



ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਾਕਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ। ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਦੂਜੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।



ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਲੰਬੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਭਾਲੋ

ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ, ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਵਿਗੜਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਕੂਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।