



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦਾਗਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚੱਲ ਰਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ: ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ. ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਪੇ, ਅਧਿਆਪਕ, ਜਾਂ ਬਾਲਗ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੈਸ ਹੋਣ ਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵਤ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ.

ਦੁੱਖ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਇਹ ਕੁਝ ਆਮ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਬੱਚਾ

- ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਆਣੀ
- ਵਿਛੋੜੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ
- ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ
- ਮੁਸੀਬਤ
- ਧਿਆਨ ਲੱਗਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਵੱਧ
- ਵਿੱਦਿਅਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਵਿਵਹਾਰ
- ਤਣਾਅ, ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਘਾਟ ਜੋ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਣ
- ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ
- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਦਮੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ

ਬੀਸੀਓਈ ਟਰਾਮਾ ਫਾਇਰ ਰਿਕਵਰੀ ਟੀਮ: 530-487-4418

ਬੀਊ ਟ ਕਾਊਂਟੀ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਿਹਤ : 1-800-334-6622

ਬਿਪਤਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਨੀ ਲਾਈਨ : 1-800-895-5990



Mary Sakuma
Butte County Superintendent of Schools
1859 Bird Street
Oroville, CA 95965



ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਗਾਰਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਇਹ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

ਉਥੇ ਰਹੋ: ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੈ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ. ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ ਕਿ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ.
- ਉਮੀਦਾਂ ਨਾਲ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣੋ: ਸਬਰ, ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਧਿਆਨ ਸਭ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕਮਰੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ. ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਮਲ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ.
- ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣੋ: ਨੈਸ਼ਨਲ ਚਾਈਲਡ ਟਰਾਮੈਟਿਕ ਸਟ੍ਰੈਸ ਨੈਟਵਰਕ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੰਕੇਤ ਲੈਂਦੇ ਹਨ. ਸ਼ਾਂਤ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ.
- ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ: ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ "ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਏਅਰ ਮਾਸਕ ਪਾਓ." ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ. ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੌ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ.
- ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬੱਚੇ ਨੇ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ.