



ਬੱਚੇ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਫੜੀ ਰੱਖਣਾ ਤੇ ਅਲੱਗ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਣਾ, ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ, ਇਕੱਲਾ ਜਾਂ ਗੁਮਸੁਮ ਰਹਿਣਾ, ਗੁੱਸਾ ਹੋਣਾ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਣਾ, ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨਾ, ਆਦਿ |

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਉ |

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਉ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ |

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਬਣਾਓ।



ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬੱਚੋ | ਜੇ ਵਿਛੋੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ), ਤਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ) ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉ।

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ |



ਜੇ ਹੋ ਚੁਕਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੱਥ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਹੁਣ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ | ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਓ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ |

ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ, ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਜੇ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ)।