WINSTON'S WISH

Giving hope to grieving children

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦਾ/ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ, ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਾ ਬਚਣ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਭਿਆਨਕ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਮਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰ, ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ, ਸਾਡਾ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੱਚਾਈ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਗੱਲ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਮੁਢਲੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਤੋਂ ਸੁਣਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਾਲਗ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੇ ਗਏ ਵਾਰਤਾਲਾਪਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਸੇ ਬਦਤਰ ਗੱਲ ਹੋਣ ਲਈ ਬਦਲ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਸ਼ਕ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੱਚਾਈ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਮਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਗੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ/ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ/ਭੈਣ-ਭਰਾ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰੋਗੇ।

ਦੱਸਣ ਲਈ ਅਹਿਮ ਨੁਕਤੇ ਹਨ ਕਿ:

- ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰੇਕ ਸੰਭਾਵੀ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਪਰ ਮਹਿਜ਼ ਇਹ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਸੀ
- ਇਹ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਜਿਊਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਜਿਗਸਾਅ ਪਹੇਲੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਜੋਂ ਸੋਚੋ। ਅਗਲੇਰੇ ਵਾਰਤਾਲਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜਿਗਸਾਅ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕੀ ਸਮਝਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਓਨੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਉੱਤਰ ਦਿਓ - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਤਰ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਤਾ ਲਗਾਉਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਆਉਗੇ।

ਇਹ ਦਿਨ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਸਬੰਧਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਉਦਾਸੀ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ, ਬੱਚੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪਿਛਾਂਹ ਮੁੜ ਕੇ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਨੇੜਤਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣ ਵੱਜੋਂ ਦੇਖ ਸਕਣਗੇ।

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਦੇਵੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਾਇਦ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹ ਇੱਕ ਕਾਰਡ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸ ਉੱਤੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪਿਛਾਂਹ ਮੁੜ ਕੇ ਇਹ ਸੋਚ ਸਕਣਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਸੀ।

ਕਿੱਥੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ।

ਵਿਨਸਟਨ'ਜ਼ ਵਿਸ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੇਧ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, 08088 020 021'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਟਾਫ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੂਰੋਂ ਸੇਵਾ ਚਲਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਆਨਸਰਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ 'ਤੇ ਸੁਨੇਹਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਕਾਲ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ask@winstonswish.org 'ਤੇ ਵੀ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ www.winstonswish.org/online-chat/

ਸੰਕਟ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਾਡੇ ਵਿਨਸਟਨ'ਜ਼ ਵਿਸ਼ ਦਾ ਕ੍ਰਾਈਸਿਜ਼ ਮੈਸੇਂਜਰ 24/7 (ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਸੱਤੋ ਦਿਨ) ਉਪਲਬਧ ਹੈ। 85258 'ਤੇ WW (ਡਬਲਿਊ.ਡਬਲਿਊ.) ਨੂੰ ਟੈਕਸਟ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜੋ।