WINSTON'S WISH

Giving hope to grieving children

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ?

ਬੱਚੇ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨਾ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਆਂ 'ਤੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਮੌਤ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਮਝ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਖਾਸ ਅਤੇ ਵਿਲੱਖਣ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਖਾਸ ਅਤੇ ਵਿਲੱਖਣ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੌਤ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਸਮਝਣਗੇ।

ਕੀ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਮੌਤ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ?

ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਮੌਤ ਦੀ ਅੰਤਿਮਤਾ (ਯਕੀਨੀ ਹੋਣਾ) ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੌਤ ਪਰਤਾਉਣਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ 'ਮ੍ਰਿਤ' ਅਤੇ 'ਮੌਤ ਹੋਣ' ਵਰਗੀ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤੀ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਸਮਝ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ "ਅਸੀਂ ਦਾਦੀ ਨੂੰ ਗੁਆ ਲਿਆ ਹੈ" ਤਾਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸੋਚਣਗੇ ਕਿ "ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?"

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਮ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਜਿਉਂਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਰਮਿਆਨ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ - ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਮ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਜਿਉਂਦੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ, ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਅਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੌਤ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੁਹਰਾਓ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ - ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੁਣਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਾਇਆ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਮਹਿਜ਼ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕੀ 5-8 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮੌਤ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ?

5-8 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੌਤ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਅੰਤਿਮ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਭੂਤੀਆ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮੌਤ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਚੱਕਰ ਦੀ ਸੁਭਾਵਿਕ, ਆਮ ਗੱਲ ਵੱਜੋਂ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਸਾਡੀ ਰੀਡਿੰਗ ਲਿਸਟ ਦੇਖੋਗੇ।
[https://www.winstonswish.org/suggested-reading-list/]

ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਮੌਤ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਢੁਕਵੀਂ ਬੈਠਦੀ ਹੈ - ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਜਾਦੂਈ ਸੋਚ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਹ ਇਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਸੂਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਮਰ ਗਿਆ ਹੈ - "ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸਵੇਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ ਇਸ ਲਈ ਮੰਮੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ"। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

5-8 ਸਾਲ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਬਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜੀ ਵਾਲੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ 'ਚਿੰਤਾ' ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁੱਠੀਆਂ ਨੂੰ ਮੀਚਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਪੀਹਣ ਨੂੰ 'ਗੁੱਸਾ' ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ 9-12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮੌਤ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ?

ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਮੌਤ ਦੀ ਅੰਤਿਮਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਏਗਾ। ਉਹ ਮੌਤ ਦੇ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਪਏ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਚੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਉਹ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀ ਜਨਮ-ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਰਗੇ ਅਹਿਮ-ਪੜਾਆਂ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

WINSTON'S WISH

Giving hope to grieving children

ਇਸ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਈ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਡਰੋਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ ਵਰਗੇ ਵੱਡੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨਿਕਾਸਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੌਖਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

9-12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬਦਲਾਅ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸਕੂਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਬਾਦਲਾ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਸੋਗ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੌਖਲੇ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸੋਗ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ (ਗਭਰੇਟ ਅਵਸਥਾ) ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਮੌਤ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ?

ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਅਤੇ ਮਰਨ ਬਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਰਗੀ ਸਮਝ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮੌਤ ਦੀ ਅੰਤਿਮਤਾ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਚੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਲਈ, ਹੁਣ (ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ) ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਰਥ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਜਾਂ 'ਕੀ ਨੁਕਤਾ (ਅਰਥ) ਹੈ?' ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸੱਚੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸੱਚਾਈ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਗੁਆਉਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਅਸਾਨ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ।