

ਕੋਵਿਦ-19 : ਆਪਣੇ ਜਵਾਕ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿੱਦਾਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

ਸਕੂਲ ਚ ਰੁਕਾਵਟ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਾਹੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ
ਤਬਦੀਲੀ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਾਲ

ਮੀਡਿਆ ਨਾਲ ਵਾਰਤਾਲਾਪ



ਵੱਡੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ

ਤਾਨਾਵਪੂਰਕ ਹਾਲਾਤ



ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ
ਦਾ ਕਾਰਣ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦੇਖਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ
(0-5 ਸਾਲ)



- ਹੂਰ ਗੱਲ ਤੇ ਜਾਂ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਤੋਂ ਰੋਂਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਬੁੱਕਣ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਚਿੰਬੜਦਾ ਹੈ
- ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਬਾਰਾ ਤੋਂ ਅੰਗੂਠਾ ਚੁਸਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਬੈਠ ਤੇ ਮੁੜਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਰੋਂਦਾ ਤੇ ਚੀਕਦਾ ਹੈ

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ
(6-12 ਸਾਲ)



- ਉਸਦਾ ਢਿੱਡ ਦੁਖੜਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਕਾਹਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਹਰ ਵਕਤ ਗੁੱਸੇ, ਚਿੜਚਿੜਾ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉੱਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਾੜੇ ਸੁਪਨੇ ਲੈਂਦਾ ਹੈ
- ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
- ਉਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਸਕੈਂਡਰੀ
(13-17 ਸਾਲ)



- ਉਸ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲੱਗੇ ਦਿੱਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਉਹ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਜੁਦਾ ਹੋਣ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਇਕੱਲਾ-ਪਨ ਤੇ ਬੇਬਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਬਹੁਤ ਚਿੜਚਿੜਾ, ਗੁਸੈਲਾ ਤੇ ਹਮਲਾਵਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਰਿਸ਼ਕੀ ਕਿੱਤੇ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਦਾੜ੍ਹ ਪੀਠੀ ਜਾਂ ਨਸ਼ਾ ਸੇਵਨ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਵਰਤਾਵਾ ਅਕਸਰ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ...

... ਮਾਪੇ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ...

... ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬੇਹਤਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੇ ਹਨ



1

ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕੋਵਿਦ-19 ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਉ (ਸੁਰੱਖਿਆ, ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ)

2

3

ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬੁਣੋ (ਨੀਂਦ, ਭੋਜਨ, ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ)

ਮੀਡਿਆ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ

4

5

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ