

# ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਝੱਲਣ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

Helping Your Child Manage Medical and Surgical Procedures



4480 Oak Street, Vancouver, BC V6H 3V4

604-875-2345 • 1-888-300-3088

[www.bcchildrens.ca](http://www.bcchildrens.ca)

ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਲਾਜ ਬਹੁਤ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਫਿਕਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨਾ ਉਸ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਦਾ ਸਟਾਫ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣੋਗੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ, ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਿਲਟੀ ਲਈ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣੇ ਹਨ।

## 1. ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣੋ।

- ▶ ਫੀ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ।
- ▶ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਲਿਖਤੀ ਸਾਮੱਗਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਕੀ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੇਠ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ।

## 2. ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਈਮਾਨਦਾਰ ਰਹੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਚਾਈ ਲਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹ ਹਿੱਸੇ ਬਾਹਰ ਨਾ ਰੱਖੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਪਸੈੱਟ ਕਰਨਗੇ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਅਪਸੈੱਟ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕਹੀ ਗਈ ਗੱਲ ਵਿਚ ਭਰੋਸਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਆਸਰਾ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋਗੇ। ਈਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਵੇਰਵਾ ਦੇਣ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਵਰਣਨ ਕਰੋ:

- ▶ ਉਹ ਕੀ ਦੇਖੇਗਾ, ਸੁਣੇਗਾ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ;
- ▶ ਉੱਥੇ ਕੌਣ ਹੋਵੇਗਾ;
- ▶ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ (ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਰੱਖ, ਹਿੱਲਣਾ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਇਕੱਠਾ ਹੋ)।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਇਲਾਜ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ “ਇਸ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੈਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ”)।



## 3. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਮੌਕਾ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇ ਕਿ ਉਹ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਡਰ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ “ਇਸ ਟੈਸਟ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਤੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਿਕਰ ਹੈ?” ਕਦੇ ਕਦੇ ਬੱਚੇ ਇਹ ਦੱਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਾਰਨ ਦੇ ਫਿਕਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਇਹ ਹਨ:

- ▶ ਗੁੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ;
- ▶ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ;
- ▶ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## 4. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇਲਾਜ ਦੇ ਔਖੇ ਹਿੱਸੇ ਕਿਹੜੇ ਹੋਣਗੇ।

ਕੀ ਨਰਸ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ? ਕੀ ਸੂਈ ਲਵਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ?

## ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਹ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਝੱਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ▶ ਸੂਈ ਲਗਾਉਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਬਬਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ▶ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋ – “ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ” – ਧੁੱਪ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਬੀਚ 'ਤੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਰੇਤ ਦਾ ਕਿਲਾ ਬਣਾਉਣਾ।

- ▶ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਵੇਲੇ ਦੇਖਣ ਲਈ 'ਆਈ ਸਪਾਈ' ਬੁੱਕ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ▶ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ (ਇਮਲਾ ਕਰੀਮ) ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਕਰੀਮ ਲਗਾਈ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਸੁਈ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਮਲਾ ਕਰੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਪਲੈਨਾਂ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਰਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸ਼ਾਂਤ, ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣ ਵਾਲੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛੋਟਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਲਾਜ ਵਾਲੀ ਤਾਰੀਕ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੁੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## 5. ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਹੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ, ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਜੁਗਤਾਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਲੈਨ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਇਹ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਲੈਨ ਬਣਾਈ ਹੋਵੇ।

## 6. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣੋ।

ਕੋਈ ਵੀ ਇਹ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਜਿੰਨਾ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਲਾਜ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਕਸਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ (ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਪੱਕੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਨਾ ਦਿਉ ਕਿ ਇਲਾਜ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੋਣ ਹੈ, ਪਰ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਅਸਲੀਅਤ ਵਾਲੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦੱਸੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, “ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਲਈ ਤੂੰ ਕਿਹੜੀ ਉਂਗਲੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਏਂ?” “ਕੀ ਤੂੰ ਮੇਰੀ ਗੋਦੀ ਵਿਚ ਬੈਠੇਗਾ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠੇਗਾ?” “ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਬੱਬਲ ਬਣਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਗੀਤ ਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?”।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਵਤ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਨਾ ਦਿਉ, ਜਿਵੇਂ “ਜੇ ਤੂੰ ਟੈਸਟ ਦੌਰਾਨ ਚੰਗੀ ਕੁੜੀ ਰਹੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ...” ਜਾਂ “ਜੇ ਤੂੰ ਹਿਲਣ ਨਾ ਹਟਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਫਿਰ ਕਰਨਗੇ!” ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਿਸ਼ਵਤ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਧਮਕੀ ਬਾਰੇ ਭੈਭੀਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## 7. ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਪਲੈਨ ਬਣਾਈ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਉਕਸਾਹਟ ਘਟਾਉਣ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਇੱਕੋ ਵੇਲੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਕਈ ਜਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ

ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਟੈਸਟ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਕੁਝ ਦੋਨੋਂ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ। ਇਹ ਚੋਣ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਰੋਣਾ, ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨਾ ਆਮ ਹੁੰਗਾਰੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜੁਗਤਾਂ ਵਰਤ ਕੇ ਦੋਖੋ:

- ▶ ਸ਼ਾਂਤ, ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਦੁਬਾਰਾ ਕਹੋ ਕਿ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੇੜੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹਿੱਲਣ ਨਾਲ ਇਹ ਛੋਟੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
- ▶ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਲਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਲੈਨ ਵਰਤਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।
- ▶ ਇਸ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਮਨ ਭਾਉਂਦੀ ਚੀਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ।

## 8. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਖੁਸ਼ੀ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰੋ। ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਉਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ ਉਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਭਾਵੇਂ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਨਾ ਵੀ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, “ਤੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨਹੀਂ ਹਿਲਾਈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੇਰੇ ਲਈ ਔਖਾ ਸੀ।”

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਲਈ ਹਿੱਲਣ ਨਾ ਦੇਣ ਲਈ ਫੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਚਾਇਲਡ ਲਾਈਫ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ (ਲੋਕਲ 7686) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚਾਇਲਡ ਲਾਈਫ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਚਾਇਲਡ ਲਾਈਫ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਵਲੋਂ ਲਰਨਿੰਗ ਐਂਡ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ