

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਈਮਾਨਦਾਰ ਰਹੋ

ਈਮਾਨਦਾਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਟਾਫ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਈਮਾਨਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਜਾਣੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਖੁਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ “ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ”। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਡਰ ਜਾਂ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ, ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਛੋਟੇ ਬਾਲ:

ਛੋਟੇ ਬਾਲ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਨੇਮ ਅਤੇ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਘਰ ਤੋਂ ਮਨਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉ।** ਆਰਾਮਦੇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਬਲ, ਰਬੜ ਦੀ ਨਿੱਪਲ (ਚੁੰਘਣੀ), ਭਰੇ ਹੋਏ ਖਿਡੌਣਾ ਜਾਨਵਰ, ਛੁਣਛੁਣਾ, ਜਾਂ ਮਨਪਸੰਦ ਦਾ ਕੋਈ ਖਿਡੌਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਜਾਣੂ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਿੱਪੀ ਕੱਪ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਰਤਣ ਲਈ ਨਾਲ ਲਿਆਉ।
- **ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰੋਸਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ।**

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ:

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਨੇਮ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਡਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ 1 ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲ ਕਰੋ।** ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸਮੇਂ ਤਿਆਰੀ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
- **ਉਹ ਸੌਖੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਸਮਝੇਗਾ।** ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ।
- **ਘਰ ਤੋਂ ਮਨਪਸੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉ।** ਆਰਾਮਦੇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਬਲ, ਭਰੇ ਹੋਏ ਖਿਡੌਣਾ ਜਾਨਵਰ, ਜਾਂ ਮਨਪਸੰਦ ਦਾ ਕੋਈ ਖਿਡੌਣਾ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਜਾਣੂ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।** ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੋਣਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਖਿਡੌਣਾ ਜਾਨਵਰ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ।**

ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ:

ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਅਣਜਾਣ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਮਿੱਥ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤਜਰਬਾ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿੰਨਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਗਲਤ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਕੁਝ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਇਹ ਸਮਝਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਕਿਉਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

- ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ 4 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਮਿਲੇਗਾ।
- ਸੌਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋਣ। ਇਹ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਵੱਖਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੀ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਲਾਸਤਰ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਸਿਰਫ ਉਹ ਦੱਸੋ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਜਰਬਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ, ਦੇਖੇਗਾ, ਸੁਣੇਗਾ, ਸੁੰਘੇਗਾ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਦੇਖੇਗਾ, ਸੇਧ ਵਜੋਂ 5 ਗਿਆਨ-ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਖੇਡੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੈਡੀਕਲ ਕਿੱਟਾਂ, ਦਿਖਾਵੇ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਰੰਗ ਕਰਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਿਉ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦਿਉ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਖਿਡੌਣਾ ਜਾਨਵਰ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣਾ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ:

ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸੁਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗੀ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 1 ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲ ਕਰੋ।** ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਸਮਝਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਕਿਉਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
- **ਉਸ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵੇਲੇ ਸੋਧ ਵਜੋਂ 5 ਗਿਆਨ-ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।** ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ, ਦੇਖੇਗਾ, ਸੁਣੇਗਾ, ਸੁੰਘੇਗਾ ਅਤੇ ਕੀ ਸੁਆਦ ਦੇਖੇਗਾ।
- **ਐਨਿਸਥੈਟਿਕ, ਜਾਂ ਸੁਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।** ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਘਰ ਵਿਚ ਸੌਣ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਨੀਂਦ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਜਾਗ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ। “ਸੁਲਾ ਦਿੱਤਾ” ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਯੂਥੇਨਾਈਜ਼ਡ ਕਰਨ ਦਾ ਸ਼ਾਇਦ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇ।
- **ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਰੇ ਹੋਏ, ਫਿਕਰਮੰਦ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।** ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ। ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਵਾਉ ਕਿ ਰੋਣਾ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- **ਸਿੱਝਣ ਦੀ (ਕੋਪਿੰਗ) ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਿਕਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਇਹ ਖਿਆਲ ਉਸ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਪਾਉ ਕਿ ਉਸ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਸੌਖਾ ਬਣਾਏਗੀ। ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿੱਝਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸਿੱਝਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਿਉ।** ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦਿਉ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਗਾਉਨ ਉੱਪਰ ਦੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਰੋਬ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ (ਟੀਨ)

ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ (ਟੀਨ) ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਦੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸਟਾਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੇਗਾ।

- **ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।** ਉਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਕੇ, ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਕੇ ਸਰਗਰਮ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਬਣੇ।
- **ਐਨਿਸਥੈਟਿਕ, ਜਾਂ ਸੁਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।**
- **ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਸਮਝਦਾ ਹੋਵੇ।** ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਾਲਗ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੇ ਕਿ ਉਹ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।** ਉਹ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ, ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਸਿੱਝਣ ਦੀ (ਕੋਪਿੰਗ) ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ।** ਉਸ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਖਿਆਲ ਉਸ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਪਾਉ ਕਿ ਉਸ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਸੌਖਾ ਬਣਾਏਗੀ। ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿੱਝਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸਿੱਝਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।
- **ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉ ਕਿ ਡਰੇ ਹੋਏ, ਫਿਕਰਮੰਦ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।** ਕੁਝ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਰਨਲ ਵਿਚ ਲਿਖਣ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਘਰ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆਉ।** ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੈਕ ਕਰਨ ਦਿਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸ ਦੀ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਆਈਪੈਡ ਜਾਂ ਮਨਪਸੰਦ ਦਾ ਕੰਬਲ। ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਗਾਉਨ ਉੱਪਰ ਦੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਰੋਬ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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