



ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਨੇ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਕਾਜ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਰੂਟੀਨ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਂ-ਪਿਓ, ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਮੁਲਕ ਵਿਚ ਹੀ ਨਵੀਂ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ, ਡੇਕੇਅਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਬੰਦ ਹਨ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਹੁਣ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨਵੀਂ ਅਤੇ ਅਣਕਿਆਸੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਅਡਜਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨੀਚੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਨੁਕਤੇ ਮਾਂ-ਪਿਓ ਅਤੇ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ-ਇਕੱਲੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰਾਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖਣ ਦਿਓ।** ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਈਮੇਲ, ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ, ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੈਟਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤਸੱਲੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਇਕ ਲਚਕਦਾਰ ਪਰ ਨਿਰੰਤਰ ਡੇਲੀ ਰੂਟੀਨ ਬਣਾਓ**, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ! ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਾਏ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਰੂਟੀਨ ਬਣਾਓ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਹਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸਮਾਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਵੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡੋ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।** ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ [ਇਕਾਂਤਵਾਤ \(ਸਵੈ-ਅਲਹਿਦਗੀ\)](#) ਜਾਂ [ਅਲਹਿਦਗੀ](#) ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਦੀ **ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ ਵੀ ਲਓ** ਪਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖੋ।





ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਰਤਾਓ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ, ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੇ ਅਤੇ ਸਬਰ ਰੱਖੋ

- **ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ।** ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋ। ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਖੁਲ੍ਹੇ ਮਨ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸਪਸ਼ਟ, ਸੱਚੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕ ਤਸੱਲੀ ਦੁਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲਹਿਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ।
- **ਹਾਂਪੱਖੀ ਵਰਤਾਓ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।** ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਵੱਧ ਮੰਨਣਗੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਂਪੱਖੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾਲੋਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਦੇ ਜਾਓ।
- **ਇਕ ਹਾਂਪੱਖੀ ਮਿਸਾਲ ਬਣੋ।** ਇਕ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਹਾਂਪੱਖੀ ਵਰਤਾਓ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਬਣੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ ਹੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।
- **ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰੋ।** ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਕੋਈ ਤੇਵਰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਾਓ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਵਕਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
 - ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿੰਨ ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲਓ ਜਾਂ ਦਸ ਗਿਣੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲਾਤ ਤੇ ਵੱਧ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
 - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰਾ ਪਾਸੇ ਹੋ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਦੁਆਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਿਸ ਆ ਰਹੇ ਹੋ।
 - ਠੰਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਵਰਤਾਓ ਵੱਲ ਲਾਓ।

ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

- **ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।** ਮਾਂ-ਪਿਓ ਅਤੇ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ [ਜਦ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ](#) ਤਾਂ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਬੇਹਤਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚੰਗਾ ਖਾਓ, ਪੂਰਾ ਅਰਾਮ ਕਰੋ, ਬਰੇਕ ਲਓ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਬਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ ਵੀ ਕੁੱਝ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਤੇ ਵੀ ਰਹਿਮ ਕਰੋ। ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੋਕ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਕੈਨਾਬਿਸ ਵਰਗੇ ਨਸ਼ੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਅਤੇ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- **ਵਰਚੁਅਲ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹੋ।** ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫਿਕਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਹਲਕਾ ਕਰੋ।



- **ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲੋ।** ਕੋਈ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਾਲੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋਵੋ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲੇ ਭਾਵ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਦੁਖਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤਣਾਅ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜੇ ਬੱਦਲੇ ਹੋਏ, ਤਣਾਅਪੂਰਨ, ਉਲਝੇ ਹੋਏ, ਡਰੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਨੌਰਮਲ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- [ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ](#)
- [ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਐਟ੍ਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ-ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਤ ਸਹਾਇਤਾ](#)
- [ਫੈਮਲੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ- ਫੈਮਿਲੀ ਸਪੋਰਟ ਸੈਂਟਰ](#)
- [ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ- ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ](#)
- [ਵੈਲਨੈੱਸ ਟ੍ਰੈਜ਼ਰ ਕੈਨੇਡਾ: ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ](#)
- [ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ](#)
- [ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਵਿੰਸ਼ਲ ਅਤੇ ਟੈਰੀਟੋਰੀਅਲ ਸਰੋਤ](#)