

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਇਕੱਲੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ Helping Your Child Sleep Alone or Away from Home

ਕਈ ਚਿੰਤਤ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਅਲੁੜ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ, ਵਿਛੋੜੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਅਲੁੜ ਤੁਹਾਡੇ ਪਲੰਘ 'ਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਗਿੜਗਿੜਾਉਣਗੇ, ਮਿਨਤਾਂ ਕਰਨਗੇ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਚਿੰਤਤ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਅਲੁੜ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਪਲੰਘ 'ਤੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਡਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਸਭ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਕਾਰਨ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਔਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਸਾਥੀ-ਸਾਥਣ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤੇ ਮਾਪੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਕੱਲੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਸ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾਵੇ।

### ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਸੌਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਉਣਾ: ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ? Getting Your Child To Sleep Alone: How To Do It?

#### ਪੜਾਅ 1: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ Step 1: Preparing Your Child

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਂ ਯੋਜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਮਝਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਸੌਣ ਸਬੰਧੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੰਮੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡੈਡੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਲੰਘ 'ਤੇ ਸੌਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਵੱਲੋਂ ਸਤਾਏ ਜਾਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ (ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ \(How to Talk to Your Child about Anxiety\)](#) ਦੇਖੋ।

ਅਲੁੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਇਕੱਲੇ ਸੌਣਾ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਡਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਭਾਵੇਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਡਰਾਉਣਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

#### ਪੜਾਅ 2: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਓ! Step 2: Make Your Child's Bedroom Fun!

ਇਸ ਨਵੀਂ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਦਿਲ-ਖਿੱਚਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ (Creative) ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਅਨੰਦਮਈ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਿੰਗਾਰੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤਸਵੀਰਾਂ, ਪੋਸਟਰਜ਼, ਇੱਕ ਨਾਈਟਲਾਈਟ, ਵਿੰਡ ਚਾਈਮਜ਼, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਲੰਘ ਉੱਪਰ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਰੰਗ ਦੀ ਚਾਦਰ!)। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਕੱਲਾ ਸੌਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ ਉਦੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਚਿੰਤਾ ਘਟੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਉਸਦੇ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਵੱਲ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਫਾਇਦੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਇੱਕ “ਵੱਡਾ ਮੁੰਡਾ” ਜਾਂ ਇੱਕ “ਵੱਡੀ ਕੁੜੀ” ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਸੌਣਾ।
- ਅਜਿਹੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ ਜਿਹੜਾ ਸਿਰਫ ਉਸਦਾ ਹੀ ਹੈ! ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਭੈਣ ਜਾਂ ਭਰਾ ਨਾਲ ਕਮਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਰ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਥਾਂ ਹੋਵੇ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਸਜਾ ਸਕੇ।
- ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਅਲੁੜ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਰਾਤ ਕੱਟਣ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਕੈਂਪਿੰਗ ਫ਼ੇਰੀ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

#### ਪੜਾਅ 3: ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਨਿੱਤਨੇਮ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ Step 3: Establish a Bedtime Routine

ਇੱਕ ਮਾਪਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਨਿੱਤਨੇਮ ਬਣਾਇਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣੀ ਜਾਂ ਸ਼ੁਭ ਰਾਤਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੰਮਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਨਿੱਤਨੇਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਰੰਤ ਇਕੱਲੇ ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਗਿੱਝਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸੌਖਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੌਣ ਦੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਸਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ \(Healthy Habits in the Home\)](#) ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਇਕੱਲੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ Helping Your Child Sleep Alone or Away from Home - Punjabi

©Anxiety BC 604-525-7586 103-237 East Columbia St. New Westminster, B.C. Canada V3L 3W4

[www.anxietybc.com](http://www.anxietybc.com)

## ਪੜਾਅ 4: ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਡਰਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ Step 4: Gradually Facing Fears

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਇਕੱਲੇ ਸੌਣ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖਣਾ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਡਰਾਂ ਦੀ ਪੌੜੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੋਵੇਗਾ “ਆਪਣੇ ਪਲੰਘ ’ਤੇ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਸੌਣਾ”।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਸਦੇ ਡਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਅੱਗੇ ਵਧਿਆ ਜਾਵੇ। ਹਰ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਅਲੂੜ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਸਬੰਧੀ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੰਜੇ ’ਤੇ ਸੁਲਾਉਣਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਦੇ ਬੂਹੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮੰਜੇ ’ਤੇ ਸੁਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਫਰਸ਼ ’ਤੇ ਗੱਦਾ ਵਿਛਾ ਕੇ ਸੁਲਾਉਣਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਦੇ ਬੂਹੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮੰਜੇ ’ਤੇ ਸੁਲਾਉਣਾ (ਬੁਹਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖ ਕੇ)।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਸੌ ਨਾ ਜਾਵੇ ਤੁਹਾਡਾ ਉਸ ਦੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕੁਰਸੀ ਉੱਪਰ ਬੈਠਣਾ (ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲੋਟੋ)।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟਲਾਈਟ ਜਗਦੀ ਰੱਖ ਕੇ ਸੁਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਉਸ ਦੇ ਕਮਰੇ ਅੰਦਰ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਰੁਕਣਾ

ਡਰ ਦੀ ਪੌੜੀ ਬਣਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਸਦੇ ਡਰਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ \(Helping your Child to Face Fears\)](#) ਦੇਖੋ।



### ਸਹਾਇਕ ਗੁਰ: ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣਾ Helping Hint: Easing the Transition

ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲੂੜਾਂ ਲਈ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਕੱਲੇ ਸੌਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡਰ ਸਬੰਧੀ ਪੌੜੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਵਾਧੂ ਪੜਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ:

- ਰਾਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰੀ (ਜਾਂ ਲੋੜ ਹੋਣ ’ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ) ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮੰਨਣਾ (ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣੀ)।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਲੰਘ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਸੌਣੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਬੇਬੀ ਮਨੀਟਰ ਜਾਂ ਵੌਕੀ-ਟੌਕੀ ਦੇਣੀ। ਕੁੱਝ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੌਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਦਮ ਹੈ!

## ਪੜਾਅ 5: ਸਿਫ਼ਤ ਕਰੋ, ਸਿਫ਼ਤ ਕਰੋ, ਸਿਫ਼ਤ ਕਰੋ! Step 5: Praise, Praise, Praise!

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਢੇਰ ਸਾਰੀ ਸਿਫ਼ਤ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦੇਣੇ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ! ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਡਰ ਦੀ ਪੌੜੀ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਵਧੇ, ਉਸਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਉਸਦੀ ਸਿਫ਼ਤ ਕਰਨੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ!



### ਸਹਾਇਕ ਗੁਰ:

- ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਪੋਸਟਰ ਬੋਰਡ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਡਰ ਦੀ ਪੌੜੀ ਉੱਪਰਲਾ ਕੋਈ ਟੀਚਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਸੁਨਹਿਰਾ ਸਿਤਾਰਾ ਜਾਂ ਚੋਪੀ ਲਗਾਓ! ਇਸ ਪੋਸਟਰ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਲਗਾਓ ਜਿੱਥੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਦੇਖ ਸਕਣ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨਾ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ! ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾੜੇ ਵਿਹਾਰ ਕਾਰਨ ਕਦੇ ਵੀ ਸਿਤਾਰੇ ਜਾਂ ਚੋਪੀ ਹਟਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਨਾਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਸਜ਼ਾ ਨਹੀਂ।
- ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਭੈੜੇ ਸੁਪਨੇ ਆਉਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਸੱਲੀ ਲਈ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੈੜੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਭੈੜੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ \(Helping Your Child Cope with Nightmares\)](#) ਦੇਖੋ।

## ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ Helping Your Child Sleep Away from Home

ਵਿਛੜ ਜਾਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਅਲੂੜ ਘਰੋਂ ਦੂਰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਪ 'ਤੇ ਜਾਣ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਰਾਤ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਜਾਂ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਘਰੋਂ ਦੂਰ ਸੌਣ ਦੇ ਡਰ ਨਾਲ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਸੌਣ ਦੇ ਡਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹੋ।

### ਪੜਾਅ 1: ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ Step 1: Explain the Plan

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਅਲੂੜ ਘਰੋਂ ਦੂਰ ਸੌਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵੀ ਇਹੀ ਦਸ਼ਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸ ਡਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸੌਣ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਤਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋਗੇ।



#### ਸਹਾਇਕ ਗੁਰ: ਚਿੰਤਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ!

#### Helping hint: Anxiety is normal!

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਕੱਟਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਸਾਰੇ ਹੀ ਬੋੜਾ ਜਿਹਾ ਡਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੁੱਝ ਭੈੜਾ ਵਾਪਰ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਕਾਰਜ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਤੈਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਡਰਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਦਿਲਚਸਪ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ! ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਸਮੇਂ ਉਹ ਮਨਪਰਚਾਵੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਹੈ।

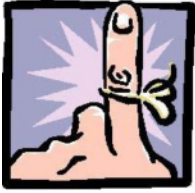
### ਪੜਾਅ 2: ਡਰ ਦੀ ਪੌੜੀ ਬਣਾਓ Step 2: Make a Fear Ladder

ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਮਿੱਥਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਦੀ ਜਾਂ ਨਾਨੀ ਦੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਰਾਤ ਕੱਟਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਆ ਕੇ ਰਾਤ ਕੱਟਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦੇਣਾ। ਟੀਚਾ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਡਰ ਸਬੰਧੀ ਪੌੜੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਧਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮ ਹੋਣ। (ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਡਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ: ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ \(Helping Your Child Face Fears: Exposure\)](#) ਦੇਖੋ)।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਚਾ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਮਿੱਤਰ ਦੇ ਘਰ ਰਾਤ ਕੱਟਣ ਜਾਣ ਦਾ ਹੈ, ਡਰ ਦੀ ਪੌੜੀ ਦੇ ਕੁੱਝ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੜਾਅ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਸੱਦੋ।
- ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਰਾਤ ਕੱਟਣ ਲਈ ਸੱਦੋ।
- ਦੋ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਰਾਤ ਕੱਟਣ ਲਈ ਸੱਦੋ।
- ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਖੇਡੋ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦੂਜੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ।
- ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਖੇਡਣ ਜਾਓ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਉੱਥੇ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਖੇਡਣ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਉੱਥੇ ਨਾ ਹੋਣ (ਮਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਫੋਨ ਕਰੇ)।
- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਰਾਤ ਕੱਟੋ, ਜੇ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਰਾਤ ਕੱਟੋ, ਮਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਫੋਨ ਕੀਤੇ ਬਗ਼ੈਰ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਮੁਤਾਬਕ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਡਰ ਦੀ ਪੌੜੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤ ਕਰੋ।



### ਸਹਾਇਕ ਗੁਰ: ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰੋ

#### Helping Hint: Listen and Problem Solve

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਫਿਕਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ “ਮੇਰੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਗਏ ਹੋਣ ’ਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਮਾੜੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰ ਗਈ ਤਾਂ?” ਜਾਂ “ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ?” ਪਹਿਲਾਂ, ਕਿਸੇ ਨਤੀਜੇ ਉੱਤੇ ਪੁੱਜੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਇਹ ਕਹੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸੱਚੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਝੂਠੀਆਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਸੁਣੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਡਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸੱਚਾਈ ਹਨ। ਫਿਰ, ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਅਤੇ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ, ਪੁੱਛੋ, “ਜੇ ਇਹ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਤੂੰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈਂ? ਕੀ ਤੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈਂ? ਕੀ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕੇਂਗਾ? ਕੀ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਦੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਦੇਵੇਂਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਸਕੇਂਗਾ? ਚੱਲ ਰਲ ਕੇ ਕੋਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈਏ।” ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਉਹ ਯੋਜਨਾ ਲਿਖਵਾਓ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਰਾਤ ਕੱਟਣ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖੁਫੀਆ ਜੇਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੁੜ ਭਰੋਸਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਦੂਰ ਸੌਣਾ ਘੱਟ ਡਰਾਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ।