AnxietyBC®

Resources. Results. Relief.

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੋਚ

Healthy Thinking for Younger Children

*** ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਲਈ **ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਵਿੱਚ ਯਥਾਰਥਕ ਸੋਚ** (Realistic Thinking for Teens) ਦੇਖੋ*

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚਿੰਤਤ ਬੱਚੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ 101 ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਗ਼ਲਤ ਹੋਣਗੇ! ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਮਕਾਊ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਮਝਣ ਦੀ ਪਰਵਿਰਤੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਮਾਪੇ ਨੂੰ ਘਰ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਇੱਕ ਚਿੰਤਤ ਬੱਚਾ ਇਹ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਮਾਂ ਦਾ ਕਾਰ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋ ਗਿਆ!" ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੋ ਕਹਿੰਦਾ/ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ "ਸੈਲਫ਼ ਟੌਕ" (ਸਵੈ-ਵਾਰਤਾਲਾਪ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਚਿੰਤਤ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- "ਮੈਂ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਫ਼ੇਲ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ।"
- "ਜੇ ਮੈਂ ਇਹ ਨਾ ਕਰ ਸਕਿਆ?"
- "ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ।"
- "ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।"
- "ਮੈਂ ਬੇਵਕੂਫ਼ ਹਾਂ।"
- "ਮੈਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ ਅਤੇ ਮਰ ਜਾਵਾਂਗਾ।"
- "ਇਹ ਕੁੱਤਾ ਮੈਨੂੰ ਵੱਢ ਲਵੇਗਾ!"

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪਰਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਚਿੰਤਾ ਭਰਪੂਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਤ ਅਹਿਸਾਸ ਉਪਜਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਚਿੰਤਤ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ:

ਸਥਿਤੀ = ਸਕੂਲ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ

Situation = First Day of School

ਚਿੰਤਤ ਵਿਚਾਰ

ਵਿਚਾਰ:		**ਅਹਿਸਾਸ:**		**ਵਿਹਾਰ:**
"ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵਾਂਗਾ ਉਦੋਂ ਮਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਬੁਰੀ ਘਟਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ!"	→	ਡਰ ਚਿੰਤਾ ਫ਼ਿਕਰ	→	ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਆਨਾ ਕਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਿੜਚਿੜਾਹਟ ਵਿੱਚ ਰੋਣਾ

ਜਾਂ ਫ਼ਿਰ,

ਸਹਾਇਕ ਵਿਚਾਰ

ਵਿਚਾਰ:		**ਅਹਿਸਾਸ:**		**ਵਿਹਾਰ:**
"ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਂਗਾ!"	→	ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਗਰਮਜੋਸ਼ ਖ਼ੁਸ਼	→	ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ "ਹੈਲੋ" ਕਹਿਣੀ

ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਵੈ-ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਦੀ ਪਰਵਿਰਤੀ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵੱਲ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਦਵਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ!

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

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ?

How to Do It?

ਪੜਾਅ 1: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ "ਸਵੈ-ਵਾਰਤਾਲਾਪ" ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਓ

Step 1: Teach Younger Child about Thoughts or "Self talk"

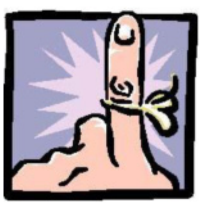
- ਵਿਚਾਰ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਸੀਂ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ ਦੀ ਥਾਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ (ਸਵੈ-ਵਾਰਤਾਲਾਪ)।
- ਸਾਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕਈ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਵਿਚਾਰ ਨਿਜੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ-ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਨਾ ਦੱਸੀਏ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਾਂ।
- ਇੱਕੋ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੇਠ ਦਿੱਤਾ ਹੈ:

> *"ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਸਭ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਚਾਰ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਸੀਂ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ ਦੀ ਥਾਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਨਾ ਦੱਸੋ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਚਾਰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਵਿਚਾਰ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ! ਆਓ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਘਟਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ।"*

ਮੈਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਿਹਾਂ ਹਾਂ? (What am I Thinking?) ਗਤੀਵਿਧੀ ਇਸ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕਿਰਦਾਰ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਹੋ, "ਹਮਮਮ, ਮੈ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ?"

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿਚਲਾ ਫ਼ਰਕ ਪਛਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ "ਮੈਂ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ" (ਜੋ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ) ਬਨਾਮ "ਇਹ ਕਿਸੇ ਚੋਰ ਵੱਲੋਂ ਸੰਨ੍ਹ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ।" (ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਅਸਲੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ)। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਛੁਪੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਖ਼ੁਲਾਸਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ! ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, "ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?"



ਸੁਝਾਅ:
ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿਚਲੇ ਫ਼ਰਕ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣਾ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪੜਾਅ 2: ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ (ਜਾਂ ਸਵੈ-ਵਾਰਤਾਲਾਪ) ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

Step 2: Help Your Child Identify Thoughts (or Self-talk) That Lead to Feelings of Anxiety.

- ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- "ਚਿੰਤਤ" ਜਾਂ "ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ" ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
  - ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਡਰਾ ਰਹੀ ਹੈ?
  - ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਵਾਪਰ ਜਾਣ ਦਾ ਫ਼ਿਕਰ ਹੈ?
  - ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਬੁਰੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਵਾਪਰ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੇ ਹੋ?

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਬੱਸ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੀ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕੋਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਪਛਾਣ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਲੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਸਲੀ ਸਟੌਪ ਸਾਈਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੱਖ ਸੰਕੇਤ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ "ਰੁਕੇ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇ"।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਉਹ ਕੁੱਝ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੱਚ ਹੈ! ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਲੀਵੇਟਰ ਫ਼ਸ ਜਾਵੇਗਾ, ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੱਚ-ਮੁਚ ਫ਼ਸ ਜਾਵੇਗਾ (ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਡਰਾਉਣਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇ)।

ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਸਮੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਕੁੱਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਚਿੰਤਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਿੰਤਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ’ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਉ ਨਾ ਪਾਓ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਲਾਹਾਂ ਦੇਣ ਨਾਲ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ੁਦ ਵੀ ਚਿੰਤਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਵੀ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਚਿੰਤਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਾ ਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।

(ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਿਧਾਂਤ ਸਮਝਣੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ)

ਪੜਾਅ 3: ਇਹ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਸਾਡੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

Step 3: Teach That What We Think Affects How We Feel

- ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਮਾੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- ਅਸੀਂ ਜੋ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ (ਜਾਂ ਕਾਬੂ) ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਇੱਕ ਕੁੱਤੇ ਉੱਤੇ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁੱਤਾ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ; ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕੁੱਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਢ ਲਵੇਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ **ਵਿਚਾਰ – ਅਹਿਸਾਸ** (Thoughts - Feelings) ਵਰਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਪੜਾਅ 4: ਅਸਹਾਇਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨਾ

Step 4: Changing unhelpful thoughts to helpful thoughts

- ਪਹਿਲਾਂ, ਸਹਾਇਕ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਅਸਹਾਇਕ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚਲੇ ਫ਼ਰਕ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ:

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਚਾਰ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ’ਚੋਂ ਕੁੱਝ ਸਹਾਇਕ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਅਸਹਾਇਕ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਵਿਚਾਰ ਸਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ, ਖ਼ੁਸ਼, ਅਤੇ ਦਲੇਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਸਹਾਇਕ ਵਿਚਾਰ ਸਾਨੂੰ ਫ਼ਿਕਰ, ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਅਸਹਾਇਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਣ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਅਸਹਾਇਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫ਼ਰਕ ਪਛਾਣ ਸਕੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਜੇ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਥੋੜੀ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਪੁੱਛੋ: ਅਜਿਹਾ ਕਿਹੜਾ ਅਸਹਾਇਕ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਜਾਂ ਕਿਹੜਾ ਸਹਾਇਕ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ,

ਸਥਿਤੀ	ਅਸਹਾਇਕ ਵਿਚਾਰ	ਸਹਾਇਕ ਵਿਚਾਰ
ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਟੋਲੀ ਉਸ ਵੱਲ ਦੇਖ ਕੇ ਹੱਸ ਰਹੀ ਹੈ	*ਉਫ਼, ਉਹ ਮੇਰੇ ’ਤੇ ਹੱਸ ਰਹੇ ਨੇ। ਮੈਂ ਮੂਰਖ ਲੱਗਦਾ ਹਾਂ!*	*ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਮਖੌਲੀਆ ਗੱਲ ’ਤੇ ਹੱਸ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਲੋਂ ਲੰਘਿਆ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਕਿ ਉਹ ਮੇਰੇ ’ਤੇ ਹੱਸ ਰਹੇ ਸੀ!*
ਕਿਸੇ ਬਰਥਡੇਅ ਪਾਰਟੀ ’ਤੇ ਨਾ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਣਾ	*ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਮੈਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੱਦਿਆ ਗਿਆ।*	*ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਭੁੱਲ ਗਏ। ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਪਾਰਟੀ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਹੋਰ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਹਨ।*
ਪਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਨੀਵਾਂ ਗਰੇਡ ਮਿਲਣਾ	*ਮੈਨੂੰ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸ਼ਬਦ-ਜੋੜ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ*	*ਖ਼ੈਰ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਗਰੇਡ ਹੀ ਹੈ। ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗਾ।*

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

www.anxietybc.com

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਹਾਇਕ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਣ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਕੁੱਝ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ **ਬੌਧਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕਾਰਡ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ** (Developing and Using Cognitive Coping Cards) ਦੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਦੇਖੋ!

ਅਸਹਾਇਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਚਿੰਤਤ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸ ਆਮ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਚਿੰਤਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮੂਰਖ ਜਾਂ ਬੇਸਮਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਢੰਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਢੰਗ ਹਨ।

ਪੜਾਅ 5: ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ STOP ਪਲੈਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ

Step 5. Introduce the STOP Plan to your older child:

1. ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ (Signs = S)
2. ਚਿੰਤਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ (Thoughts = T)
3. ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ (Other helpful thoughts = O)
4. ਸਿਫ਼ਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਲਈ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਓ (Praise and Plan = P)

ਡਰ?	ਵਿਚਾਰ?	ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਵਿਚਾਰ?	ਸਿਫ਼ਤ ਅਤੇ ਵਿਉਂਤ
ਪੇਟ ਖ਼ਰਾਬ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋਣੀ ਲੱਤਾਂ ਕੰਬਣੀਆਂ	ਮੈਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੰਮੀ ਇੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।	ਮੈਂ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਪਾਣੀ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਪਰਵਾਹ ਹੈ, ਉਹ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।	STOP ਪਲੈਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸ਼ਾਬਾਸ਼! ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ, ਮੈਂ ਯਾਦ ਰੱਖਾਂਗਾ ਕਿ ਭੈ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਸਦਾ ਲਈ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ STOP **ਪਲੈਨ ਪਰਚੇ** (STOP Plan Handout) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਕਾਪੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚਾਰਟ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਰਾਉਣੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਿਆਂ ਇਸ ਪਰਚੇ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਪਲੈਨ ਵਿਚਲੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣਾ ਵੀ ਨਾ ਪਵੇ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਸਿਫ਼ਤ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਇਨਾਮ ਦੇਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

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