



ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ (ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ) ਨਾਲ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ



ParentClub.scot
ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ

ਗੱਲਬਾਤ ਮਾਇਨੇ ਕਿਉਂ ਰੱਖਦੀ ਹੈ

- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਆਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ

#1 ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ। ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ, ਨਿਯਮਤ ਪਲ ਸਹਿਜਤਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

#2 ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਾਹੌਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

ਸੈਰ ਕਰਨ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਇਕੱਠੇ ਕੁਝ ਦੇਖਣ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

#3 ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਕੁਝ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਰਚਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਮੋਜੀ, ਕਲਾ, ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਚੱਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

#4 'ਵੱਡੀਆਂ' ਬਨਾਮ 'ਛੋਟੀਆਂ' ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਮ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸਥਾਈ ਸਰੀਰਕ ਸੱਟ।

#5 ਬਿਨਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਤੋਂ ਗੱਲ ਸੁਣੋ

ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇੱਕਦਮ ਗੱਲ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ (ਸੱਚੇ ਦਿਲ ਨਾਲ) ਸੁਣੋ ਮਾਮਲੇ ਤੁਰੰਤ ਉੱਤਰ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਭਾਸ਼ਾ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ

“ਕਮਲਾ” ਜਾਂ “ਝੱਲਾ” ਵਰਗੇ ਨਕਾਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਭਾਸ਼ਾ ਸਮਾਜਿਕ-ਕਲੰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

ਜਦਕਿ ਹਰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਲਗਾਤਾਰ ਚੁੱਪਚਾਪ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ
- ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ
- ਪੇਟ ਦਰਦ ਵਰਗੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਬੜਨਾ ਜਾਂ ਹਮਲਾਵਰ ਹੋਣਾ

ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਭਲਾਈ ਲਈ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ।

- ✓ ਬਾਹਰ ਜਾਓ ਅਤੇ ਹੋਰ ਘੁੰਮੋ-ਫਿਰੋ
- ✓ ਇਕੱਠੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ
- ✓ ਅਜਿਹੇ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਜੁੜਾਵ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ

ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸ਼ਾਂਤ ਕੋਨਾ ਬਣਾਓ (ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਬਾੱਕਸ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੁਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਭਟਕਾਅ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕੇ।

ਮਦਦਗਾਰ ਸੋਝ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨਜ਼ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ – ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ
- ਯੰਗਮਾਈਂਡਜ਼ – ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
- ਬ੍ਰੀਦਿੰਗ ਸਪੇਸ – ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ
- ਮਾਈਂਡ ਐਂਡ ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਮ.ਐੱਚ. (SAMH) – ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸੋਝ
- ਸ਼ਾਊਟ – 24/7 ਟੈਕਸਟ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਕਲਪ

ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ: parentclub.scot

ਫੇਸਬੁੱਕ: @ParentClubScotland

X (ਐਕਸ): @parentclubscot

ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ: @ParentClubScotland

