

# ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਭਾਈਚਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨ ਟੂਲਕਿੱਟ





ਚਿੱਤ੍ਰਕਾਰਕਣ: ਉਦਾਹਰਨਾਂ Angie Dara @paintpotatopaint  
 ਨਵੰਬਰ 2021 © ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ

Fiji Red Cross Society (ਫਿਜੀ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਸੋਸਾਇਟੀ) ਅਤੇ International Federation of Red Cross (ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ) ਅਤੇ Red Crescent Societies (ਰੈੱਡ ਕ੍ਰਿਸੈਂਟ ਸੋਸਾਇਟੀਆਂ) ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ Australian Red Cross (ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ) ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਲਿਖਤੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਿਆ, ਨਕਲ, ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਰੋਤ ਦੇ ਅੰਦਰ, 'ਐਮਰਜੈਂਸੀ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਜਾਂ ਆਫ਼ਤ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ 'ਆਫ਼ਤ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ 'ਐਮਰਜੈਂਸੀ' ਨਾਲ ਬਦਲਣਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

State Government of Victoria (ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ) ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਸਰੋਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਫੰਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ।



---

# ਤਤਕਰਾ

## ਭਾਈਚਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨ ਟੂਲਕਿੱਟ

ਇਸ ਟੂਲਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ	4
ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ	5

## ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ (Basic Psychosocial Support)

ਵਿਸ਼ਾ 1: ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	7
ਵਿਸ਼ਾ 2: ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤ	11
ਵਿਸ਼ਾ 3: ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ	14
ਵਿਸ਼ਾ 4: ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨਾ	18
ਵਿਸ਼ਾ 5: ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ	21

## ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇ

ਵਿਸ਼ਾ 6: ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕੋਲ ਭੇਜਣਾ	24
ਵਿਸ਼ਾ 7: ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਉਭਰਨਾ	26
ਵਿਸ਼ਾ 8: ਤਣਾਅ ਬਾਰੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ	29
ਵਿਸ਼ਾ 9: ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ	32
ਵਿਸ਼ਾ 10: ਦੇਖੋ, ਸੁਣੋ, ਜੁੜੋ	35

## ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀਆਂ

ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਦੇ ਰਸਤੇ	37
ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਅਤੇ ਪਰਚੇ	39
ਚਿੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਕਾਰਡ	43

# ਇਸ ਟੂਲਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਟੂਲਕਿੱਟ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀ Community Trainers (ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਟ੍ਰੇਨਰਾਂ) ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਨ ਲਈ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੁਖਦਾਈ ਜਾਂ ਆਫ਼ਤ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਭਾਈਚਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨ ਟੂਲਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ ਹਨ।

## ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ (Basic Psychosocial Support)

ਇਹ ਹਿੱਸੇ Community Trainers (ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਟ੍ਰੇਨਰਾਂ) ਲਈ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਲਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਟਾਂ ਦੇ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨਗੇ।

## ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇ

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਟ੍ਰੇਨਰਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਲਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀਆਂ

ਇਹਨਾਂ ਸੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਟ੍ਰੇਨਰਾਂ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਘਰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਕਾਰਡ, ਰੈਫਰਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਸਿੱਖਿਆ ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚੇ ਅਤੇ ਪਰਚੇ ਆਫ਼ਤਾਂ ਦੇ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ, ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉੱਭਰਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ— ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਵਾਲੀ ਸ਼ੈਲੀ, ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਵੈਬੀਨਾਰ ਰਾਹੀਂ। ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਚਾਲਕ ਇਸ ਟੂਲਕਿੱਟ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹਨ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ:



### ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ/ਲਾਂ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ (ਆਈਕਾਨ)

ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ (ਆਈਕਾਨ) ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁੱਖ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।



### ਗਤੀਵਿਧੀ ਚਿੰਨ੍ਹ (ਆਈਕਾਨ)

ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।



### ਸਮੇਂ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ

ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਸਮਾਪਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



### ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਰੋਤਾਂ/ਸਮੱਗਰੀ ਚਿੰਨ੍ਹ

ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।



### ਗਤੀਵਿਧੀ/ਚਰਚਾ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਾਲਾ ਚਿੰਨ੍ਹ

ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਇਸ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਸੁਝਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਪਟਕਥਾਵਾਂ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀਆਂ (ਸਕ੍ਰਿਪਟਾਂ) ਮੋਟੇ ਟੇਢੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪਟਕਥਾ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।

# ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ

‘ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ’ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੀ ਉਚਿਤ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਤਿਆਂ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

## ਆਮ (ਜਨਰਲ)

- ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਕੇਵਲ 1 ਤੋਂ 5 ਤੱਕ ਵਿਸ਼ੇ, ਜਾਂ ਕੀ ਕੁੱਝ ਵਾਧੂ ਵਿਸ਼ੇ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਣਗੇ?
- ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ?
- ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ / ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਕੇ)
- ਜੇ ਵਿਸ਼ਾ 6 ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਸਥਾਨਕ ਰੈਫਰਲ ਮਾਰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਰੈਫਰਲ ਮਾਰਗ ਖਾਕੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ

## ਉੱਚ ਤਕਨੀਕੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤਕਨੀਕੀ ?

ਇਸ ਟੂਲਕਿੱਟ ਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਟੂਲਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਟ੍ਰੇਨਰ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਰੋਤਾਂ ‘ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਡਿਜ਼ਿਟਲ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਕਾਰਾਂ ਵਜੋਂ ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਲਚਕਦਾਰਤਾ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੈਸ਼ਨ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਕੇ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਕਰਨਾ

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਡਿਜ਼ਿਟਲ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਰਟ ਟੀਵੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਰ ਅਤੇ ਸਲਾਈਡਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਥਾਂ ਹੈ?
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਕਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ\*
- ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ\*:
  - ਰੈਫਰਲ ਮਾਰਗ
  - ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚੇ ਅਤੇ ਪਰਚੇ
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਚਾਹ-ਪਾਣੀ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ?
- ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੈੱਟ-ਅੱਪ (ਸਥਾਪਿਤ) ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਬਾਥਰੂਮ, ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਿਕਾਸ ਕਿੱਥੇ ਹਨ।

## ਔਨਲਾਈਨ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਡਿਜ਼ਿਟਲ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਲਿੰਕ ਸੈੱਟ-ਅੱਪ (ਸਥਾਪਿਤ) ਕੀਤਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲਿੰਕ ਹਨ?\*
- ਰੈਫਰਲ ਮਾਰਗ
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚੇ ਅਤੇ ਪਰਚੇ

\*ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਵੇਖੋ।

# ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ (Basic Psychosocial Support)

ਹਰੇਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ 10-15 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

## (ਨਮੂਨਾ) ਸੂਚੀ

ਇਸ ਟੂਲਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਵਿਸ਼ਾ 1: ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਵਿਸ਼ਾ 2: ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ

ਵਿਸ਼ਾ 3: ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤ

ਵਿਸ਼ਾ 4: ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨਾ

ਵਿਸ਼ਾ 5: ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

# ਵਿਸ਼ਾ 1: ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ



ਟੀਚਾ: ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਘਟਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਮ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿੱਚ ਸਮਝ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ।

ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ

- ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ, ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੰਕਟ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹਨ, ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ



ਸਮਾਂ: 10 ਮਿੰਟ



ਸਮੱਗਰੀਆਂ: ਚਿੱਤਰ ਕਾਰਡ 1 ਤੋਂ 4

## ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

ਇੱਥੇ ਦੋ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਕਿ 'ਅਸੀਂ ਸੰਕਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ' ਇਹ 'ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ' ਅਤੇ 'ਲਚਕੀਲਾਪਣ' ਹਨ।

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ, 'ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ' ਸ਼ਬਦ 'ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ' ਅਤੇ 'ਸਮਾਜਿਕ' ਦੇ ਦੋ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸ਼ਬਦ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ- ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਸਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ; ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼ਬਦ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੋਵਾਂ ਪਹਿਲੂਆਂ ਉੱਤੇ ਆਫ਼ਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਲੋਕ ਆਫ਼ਤ ਵਰਗੀ ਸਦਮੇ ਜਾਂ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਫ਼ਤਾਂ, ਘਾਟੇ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਵਰਗੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

'ਲਚਕੀਲਾਪਣ' ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਜਾਂ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ।



▶ ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ – ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੈ?

1. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੈ?
2. ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਚਿੱਤਰ 1 ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ: ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

**ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:**

- ਕਿਸੇ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸਹਾਇਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ।
- ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
  - ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤੇ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਣ ਦੇਣਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਿਆਰ ਹੋਣ
  - ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣਾ
  - ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ



ਚਿੱਤਰ 1

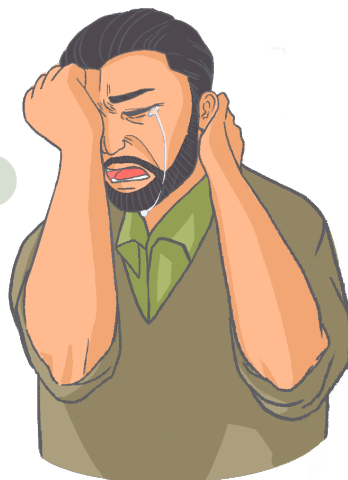


▶ **ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ –**  
**ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣੋਗੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?**

1. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ:  
*ਤਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣੋਗੇ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?*
2. ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਚਿੱਤਰਾਂ 2, 3 ਅਤੇ 4 ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲਓ ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ: *ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਚਿੱਤਰਾਂ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ?*

**ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:**

- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਉਦਾਸ, ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹਨ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਡਰੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਾਂ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚ ਹਨ
- ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਲੋਕ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹਨ।



## ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

ਇਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ, ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਜਾਂ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ।

### ▶ ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ – ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ ਕੀ ਹੈ?

1. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲੋਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹਨ?

**ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਜਵਾਬ ਲਵੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:**

- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ।
- ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 'ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚੀਆਂ' ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਰੋਣਾ, ਚੀਕਣਾ, ਗੁੱਸਾ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ
- 'ਸ਼ਾਂਤ' ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
  - ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ - ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
  - ਸਦਮਾ - ਚੌੜੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਾਲਾ, ਚਿਹਰਾ ਫੁੱਕਾ ਪੈਣਾ, ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਕਿ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ
  - ਤੁਬਕਣਾ - ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ 'ਤੇ ਤੁਬਕ ਜਾਣਾ, ਕੰਬਣਾ
  - ਚਿੰਤਾ - ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਡਰਨਾ।

### ▶ ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ – ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੈ?

1. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋ?

**ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਜਵਾਬ ਮੰਗੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:**

- ਤਣਾਅ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ
- ਐਡਰੇਨਾਲਿਨ ਵਰਗੇ ਤਣਾਅ ਹਾਰਮੋਨ ਸਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੌੜਨ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਰਾਵੇ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੀਏ
- ਤਣਾਅ ਸਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਦਮਾ ਪੂਰਨ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ
- ਤਣਾਅ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਸਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
- ਤਣਾਅ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਭਾਰ ਵਧਾ ਜਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ



## ਵਿਸ਼ਾ 2: ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤ

ਟੀਚਾ: 'ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ' ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ।

ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ

ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 5 ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਹਨ:

- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ
- ਇਹ ਵਿਖਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ

ਸਮਾਂ: 10 ਮਿੰਟ

ਸਮੱਗਰੀਆਂ: ਚਿੱਤਰ ਕਾਰਡ 5 ਤੋਂ 8

### ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮਰਥਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

▶ ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ – ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

1. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
2. ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਚਿੱਤਰ 5 ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ: ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਸੇਵਕ (ਵਲੰਟੀਅਰ) ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?

### ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਓ ਜੋ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਆਫ਼ਤ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਫੁਟੇਜ ਵੀਡੀਓ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਟੀਵੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਜੋ ਆਪਣੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਨਿਤਨੇਮਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਆਪਣੀ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਦੇ ਕੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ 5

## ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੰਕਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਬਿਹਤਰ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਮਦਦਗਾਰਾਂ ਵਜੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

### ▶ ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ – ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ/ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਚਿੱਤਰ 6 ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ: ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

#### ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਜਵਾਬ ਮੰਗੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਲੰਘੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਮੁੜ-ਬਹਾਲੀ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੋ

## ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

ਸੰਕਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਆਪਣੀ ਮੱਦਦ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ▶ ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ – ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਆਪ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

1. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਆਪ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
2. ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਚਿੱਤਰ 7 ਅਤੇ 8 ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ: ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ?

#### ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੋਂ ਜਵਾਬ ਮੰਗੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਵਾ ਕੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਸੀ – ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ:
  - "ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ?"
  - "ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲਿਆ ਹੈ?"
- ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮੁੜ-ਬਹਾਲੀ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਣ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤਯਾਬੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦਾ ਮੁੜ-ਨਿਰਮਾਣ) ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ "ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ" ਹੋਣ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

ਉਹ ਲੋਕ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਜੋ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਸੰਕਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਇਹ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਖੋਜ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਹੈ। ਉਮੀਦ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉੱਥੇ ਰਹਿ ਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦੇ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

## ▶ ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ - ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਮੀਦ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਮੀਦ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੋਂ ਜਵਾਬ ਮੰਗੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹੋ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣਾ ਕਿ 'ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੁਣ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਪਰ ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ'

ਚਿੱਤਰ 6



ਚਿੱਤਰ 7



ਚਿੱਤਰ 8

# ਵਿਸ਼ਾ 3: ਚੰਗੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ

**ਟੀਚਾ:** ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਮੁੱਖ ਸ਼ੁਨੇਹੇ

- ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੇ –ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੁੱਢਲੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
- ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ

**ਸਮਾਂ:** 10 ਮਿੰਟ

**ਸਮੱਗਰੀਆਂ:** ਚਿੱਤਰ ਕਾਰਡ 1 ਅਤੇ 9 ਤੋਂ 12 ਚੰਗੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਰਚਾ (ਸਫੇ 36-37)

## ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਜਾਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ (ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ) ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੀ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਸਰਲ ਰੂਪ ਹੈ।

**▶ ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ – ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ (ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ) ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?**

1. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਇਹ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ (ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ) ਨਾਲੋਂ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ?

## ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਇਹ ਵਿਖਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨਾ, ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਨਾ ਪੁੱਛਣਾ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹੇ ਲਈ ਉਹ ਤਿਆਰ ਹਨ
- ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਭਾਲ ਉਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ (ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ)। ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਚਿੱਤਰ 1



ਚਿੱਤਰ 9

## ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

### ▶ ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ – ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ?

1. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਹੈ?

**ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:**

- ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ 'ਪੀੜਤ' ਜਾਂ 'ਝੱਲੇ' ਵਰਗੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਦਮਾ ਪੂਰਨ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ 'ਝੱਲੇ' ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਸ਼ਬਦ ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

### ▶ ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ – ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਨਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਵਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

1. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਨਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਵਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

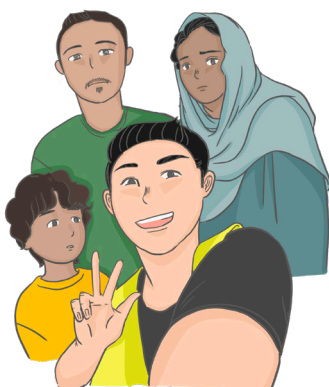
2. ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਚਿੱਤਰ 10, 11 ਅਤੇ 12 ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ: ਇਹਨਾਂ ਚਿੱਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਉਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

**ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:**

- ਡਿੱਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ – ਕੁੱਝ ਵੀ ਭੜਕੀਲੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਮਕਦਾਰ ਨਹੀਂ। ਸਾਡੀ ਦਿੱਖ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਧੁੱਪ ਦੇ ਚਸ਼ਮੇ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਹੋਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਦਰਯੋਗ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ – ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਟੋਪੀ ਉਤਾਰਨਾ।
- ਲੋਕ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਗੁਪਤ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।



ਚਿੱਤਰ 10



ਚਿੱਤਰ 11



ਚਿੱਤਰ 12

## ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੈਸ਼ਾਨ, ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਵਾਪਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਦਿਖਾਉਣਾ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਹਿਫੂਜ਼, ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਸਤਿਕਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।



### ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ – ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

1. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮੱਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਢੁੱਕਵਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
2. ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਗਵਾਈ ਕਰੋ।
3. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਜੇ ਇਹ ਚੰਗੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਢੁੱਕਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?
4. ਚੰਗੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਛਪੇ ਪਰਚੇ, ਜਾਂ ਲਿੰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਉਠਾਏ ਗਏ ਸਨ।

### ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਜਵਾਬ ਮੰਗੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

#### ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰੋ:

- ਈਮਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਣੋ
- ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਆਪ ਲੈਣ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਪੱਖਪਾਤਾਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਹਿ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਦਿਓ
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ ਕਿ ਚਾਹੇ ਉਹ ਹੁਣ ਮੱਦਦ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦੇਣ, ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਗੁਪਤਤਾ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਇਹ ਉਚਿਤ ਹੈ
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਢੁੱਕਵਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰੋ
- ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਧਿਆਨ ਭਟਕਣਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹੋ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਢੁੱਕਵੀਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ; ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਹਿਲਾਓ ਜਾਂ "ਹੁੰਗਾਰਾ" ਦਿਓ
- ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੱਥਾਂ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਈਮਾਨਦਾਰ ਰਹੋ। "ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ, ਪਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ/ਗੀ।"
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿਓ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਝ ਸਕੇ – ਇਸਨੂੰ ਸਰਲ ਰੱਖੋ
- ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ
- "ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ।"
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਮੱਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।
- ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ



ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ:

- ਇਕ ਮਦਦਗਾਰ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਨਾ ਕਰੋ
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਮੰਗੋ
- ਬੁਨੇ ਵਾਅਦੇ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬੁਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਦਿਓ
- ਆਪਣੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ-ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਨਾ ਦੱਸੋ
- ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨਾ ਕਰੋ
- ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕਰੋ
- ਕਿਸੇ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ
- ਕਿਸੇ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਟੋਕੋ ਜਾਂ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਘੜੀ ਨੂੰ ਨਾ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਾ ਬੋਲੋ)
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾ ਛੁਹੋ
- ਇਹ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਰਾਏ ਨਾ ਕਾਇਮ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਾ ਕਹੋ: "ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ," ਜਾਂ "ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਚ ਗਏ ਹੋ।"
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਨਾ ਬਣਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ
- ਬਹੁਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਨਾ ਸੁਣਾਓ
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਖੁਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਨਾ ਖੋਹੋ
- ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ "ਪਾਗਲ" ਜਾਂ "ਝੱਲੇ" ਨਾ ਕਹੋ)

## ਵਿਸ਼ਾ 4: ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨਾ



ਟੀਚਾ: ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਆਦਰਪੂਰਵਕ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ

- ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਚਾਲਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਜੇ ਉਹ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ, ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਨਾ ਕਰੋ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਇਹ ਵਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ



ਸਮਾਂ: 10 ਮਿੰਟ



ਸਮੱਗਰੀਆਂ: ਚਿੱਤਰ ਕਾਰਡ 5 ਅਤੇ 13

### ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸ਼ਾਂਤ, ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਚੰਗੀ, ਸਰਗਰਮ ਸੁਣਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ।



ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ – ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ?

1. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
2. ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ, ਚਿੱਤਰ 13 ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ: ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਜਵਾਬ ਮੰਗੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਦੋਸਤਾਨਾ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਏ ਹੋ
- ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੁੱਕਵੀਆਂ ਸ਼ੁੱਭ-ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦਿਓ
- ਇਹ ਵਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਨਾ ਹੋ ਕੇ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਆਏ ਹੋ



ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ – ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ?

1. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ:

- "ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋ?"
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ:
  - "ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਸੁਣਨ ਲਈ ਆਇਆ ਹਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ?"
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀ ਲੋੜਾਂ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ:
  - "ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?"

▶ ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ – ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ?

1. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ?

**ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:**

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਣਾ ਕਿ ਆਫ਼ਤ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਕੰਮ ਸੀ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਣਾ ਕਿ ਮੁੜ-ਬਹਾਲੀ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਸੀ।
  - "ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੀਤਾ ਸੀ?"
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਪਵੇ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ

▶ ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ – ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ?

1. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ?

**ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:**

- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਵਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਹੈ – ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ:
  - "ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ?"
  - "ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲਿਆ ਹੈ?"
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੋ (ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰੈਫਰਲ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ), ਜੋ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨਗੇ
- ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ ਜੋ ਮੱਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ



▶ **ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ – ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿੱਚ ਹਨ?**

1. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿੱਚ ਹਨ?
2. ਢੁੱਕਵੀਂ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦਿਖਾ ਕੇ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਧੁਨੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ।

**ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:**

- ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਸਰਗਰਮ ਹੈ, ਚੇਤਨ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਿਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਹੈ
- ਛੋਟੇ ਸਵਰ ਵਾਲੇ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਂਜੀ, ਜਾਂ 'ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨਾ' ਵਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ
- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾ ਕੇ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਬੋਲੋ

▶ **ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ – ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਹੋ?**

1. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਹੋ?
2. ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ, ਚਿੱਤਰ 5 ਅਤੇ 13 ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ: ਇਹਨਾਂ ਚਿੱਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਸੇਵਕ (ਵਲੰਟੀਅਰ) ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ?

**ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:**

- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਓ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁੜ-ਬਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਅਲਵਿਦਾ ਕਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦਿਓ, ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੋਈ ਵਾਅਦਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।




ਚਿੱਤਰ 5



ਚਿੱਤਰ 13

# ਵਿਸ਼ਾ 5: ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ

 ਟੀਚਾ: ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ।

ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ

- ਭਲਾਈ ਦੇ ਇਹਨਾਂ 5 ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ
- ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਬੱਸ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ "ਆਪਣੀਆਂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰਜ ਰੱਖਣ" ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤਾ ਸੀ



ਸਮਾਂ: 10 ਮਿੰਟ



ਸਮੱਗਰੀਆਂ: 'ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ 5 ਤਰੀਕਿਆਂ' ਬਾਰੇ ਛਾਪੇ ਹੋਏ ਪਰਚੇ ਜਾਂ ਲਿੰਕ

## ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਇਹ ਅਕਸਰ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਉਦਾਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।



ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ – ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁੱਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?

1. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ
- ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਨ ਕਾਰਨ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਆਫ਼ਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ
- ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ (ਰਹਿਣ ਲਈ ਥਾਂ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਭੋਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਣ ਦੇ ਉਲਟ) ਇਹ ਸੁਣਨਾ "ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ", ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੁੱਟੀ (ਬਰੇਕ) ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥੱਕ ਕੇ ਹਾਰ ਜਾਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹੋ

## ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਦ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿਤਨੇਮੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਭੂਮਿਕਾ ਨਹੀਂ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਭਲਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਇਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ 'ਮੇਰੀ ਭਲਾਈ ਦੇ 5 ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ'। ਭਲਾਈ ਦੇ ਇਹਨਾਂ 5 ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

1. ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ
2. ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ
3. ਸਿੱਖਦੇ ਰਹੋ
4. ਜੁੜੋ
5. ਦਿਓ।



### ਸਰਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ – ਭਲਾਈ ਦੇ 5 ਤਰੀਕੇ

1. ਭਲਾਈ ਦੇ 5 ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਾਲਾ ਪਰਚਾ ਵੰਡੋ
2. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਭਲਾਈ ਦੇ 5 ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭਲਾਈ ਦੇ 5 ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਉਦਾਹਰਨਾਂ:

1. ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ। ਰੁਕਣ, ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇਕ ਪਲ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ। ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਧੜਕਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ!
3. ਸਿੱਖਦੇ ਰਹੋ। ਉਤਸੁਕ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚਲਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ – ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜ਼ਮਾਓ!
4. ਜੁੜੋ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਹੱਸਣਾ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
5. ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਉਦਾਰ ਰਹੋ, ਕਿਸੇ ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਸੇਵਕ (ਵਲੰਟੀਅਰ) ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਕਰੋ। ਦਿਆਲੂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਨਾ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

## ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਦੁਖਦਾਈ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਾ ਠੀਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ, ਹੱਸੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰਜ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਦਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ।

ਅੱਜ ਸਾਡੇ ਸੈਸ਼ਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖੇ ਹਨ।

---

# ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇ

ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਵਿਸ਼ੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੈਸ਼ਨ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰਾਂ ਤੋਂ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਣਗੇ।

ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ 10-15 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰੇ ਗਏ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 1 ਤੋਂ 5 ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ **Basic Psychosocial Support** (ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ) ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਜਾਂ ਪੰਜਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਭ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਵਾਧੂ ਵਿਸ਼ੇ **Basic Psychosocial Support** (ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ) ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਣਗੇ।

# ਵਿਸ਼ਾ 6: ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣਾ

**ਟੀਚਾ:** ਹਿੰਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲੋਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

**ਸਮਾਂ:** 10 ਮਿੰਟ

**ਸਮੱਗਰੀਆਂ:** ਚਿੱਤਰ ਕਾਰਡ 14 ਤੋਂ 17 ਰੈਫਰਲ ਮਾਰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਛਪੀ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ।

## ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਫ਼ਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਕਟ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਧੀਆ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਰਨਗੇ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ, ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਦਦਗਾਰ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ।

## ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ – ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ?

1. ਹਿੰਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਚਿੱਤਰ ਕਾਰਡ 14, 15, 16 ਅਤੇ 17 ਦਿਖਾਓ
2. ਹਿੰਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ?

### ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

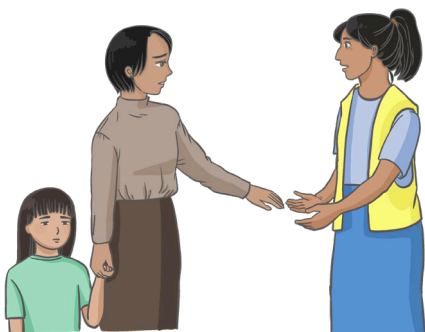
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਵੈ-ਸੇਵਕ (ਵਲੰਟੀਅਰਜ਼) ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੁਖੀ ਹੈ
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਵੈ-ਸੇਵਕ (ਵਲੰਟੀਅਰ) ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਵੈ-ਸੇਵਕ (ਵਲੰਟੀਅਰ) ਫੋਨ ਉੱਤੇ ਭਲਾਈ ਸੇਵਾ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ

## ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ – ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕੋਲ ਕਦੋਂ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

1. ਹਿੰਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕੋਲ ਕਦੋਂ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

### ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਜੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਜੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਗੰਭੀਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੋੜਾਂ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਰਹੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬਲਾਤਕਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ



ਚਿੱਤਰ 14



ਚਿੱਤਰ 15



ਚਿੱਤਰ 16



## ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੋਜ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੰਕਟ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

### ▷ ਸਵਾਲ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਕੀ ਹੈ?

1. ਹਿੰਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਕੀ ਹੈ?

#### ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

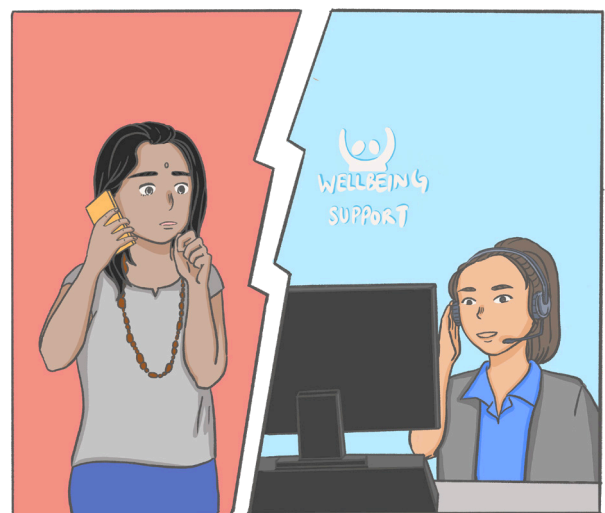
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁੱਝ ਮਾਰਨਾ, ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਨਾ, ਲੱਤ ਮਾਰਨਾ, ਥੱਪੜ ਮਾਰਨਾ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਔਰਤ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਆਦਮੀ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਲਾਤਕਾਰ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕਿਸੇ ਉੱਤੇ ਚੀਕਿਆ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਾਮ ਨਾਲ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਣਾ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ, ਅਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੈਸ ਲਾਈਟਿੰਗ (ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਵਾਉਣਾ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੈਸਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖਰੀਦਾਂ, ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ, ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹਨ।

### ▷ ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ – ਜੇ ਕੋਈ ਇਹ ਖੁਲਾਸਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

1. ਹਿੰਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਜੇ ਕੋਈ ਇਹ ਖੁਲਾਸਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

#### ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਚੇਤਨ ਹੋ ਕੇ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਸਮਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ।
- ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰੋਗੇ ਜਿਨੇ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਕੇਟ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੋ।



# ਵਿਸ਼ਾ 7: ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਉਭਰਨਾ (ਮੁੜ-ਬਹਾਲੀ)

ਟੀਚਾ: ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ।

ਮੁੱਖ ਸ਼ੁਨੇਹੇ

- ਮੁੜ-ਬਹਾਲੀ ਇਕ ਲੰਬੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਦੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਮੁੜ-ਬਹਾਲੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸ, ਗੁੱਸਾ, ਨਿਰਾਸ਼, ਮਾਣ, ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ
- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ-ਬਹਾਲ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ

ਸਮਾਂ: 10 ਮਿੰਟ

ਸਮੱਗਰੀਆਂ: ਚਿੱਤਰ ਕਾਰਡ, 2, 3, 4, 19 ਤੋਂ 21

## ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

ਆਫ਼ਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਕਟਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਗੇ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੰਕਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਫ਼ੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਗੱਲ ਹੈ, ਲੋਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਜਲਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮੱਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ, ਲੋਕ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਆਏ ਹਨ ਉਹ ਚਲੇ ਗਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਉਭਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੁੜ-ਬਹਾਲੀ "ਉਪਰ-ਥੱਲੇ ਜਾਂਦੇ ਪੰਝੂੜੇ (ਰੋਲਰ-ਕੋਸਟਰ ਰਾਈਡ)" ਵਰਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਚੰਗੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ "ਚੰਗਾ" ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਮਾੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ "ਹੇਠਾ" ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਕੋਈ ਆਫ਼ਤ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ 18

## ▶ ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ – ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ?

1. ਸਮੂਹ ਚਿੱਤਰ 2, 3 ਅਤੇ 4 ਦਿਖਾਓ
2. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ?

### ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਦਮੀ ਰੇ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਆਦਮੀ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਔਰਤ ਹੈਰਾਨ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ

### ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

ਆਫ਼ਤਾਂ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖੋਹ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਮਾਨ, ਘਰ, ਗੁਆਂਢੀ ਦਾ ਘਰ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਪਿਆਰੇ ਲੋਕ ਵੀ। ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ – ਉਦਾਸ, ਗੁੱਸੇ, ਨਿਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਚੰਗਾ ਵੀ – ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਗੁਆਇਆ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੋਗ ਜਾਹਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੈ।

## ▶ ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ – ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ?

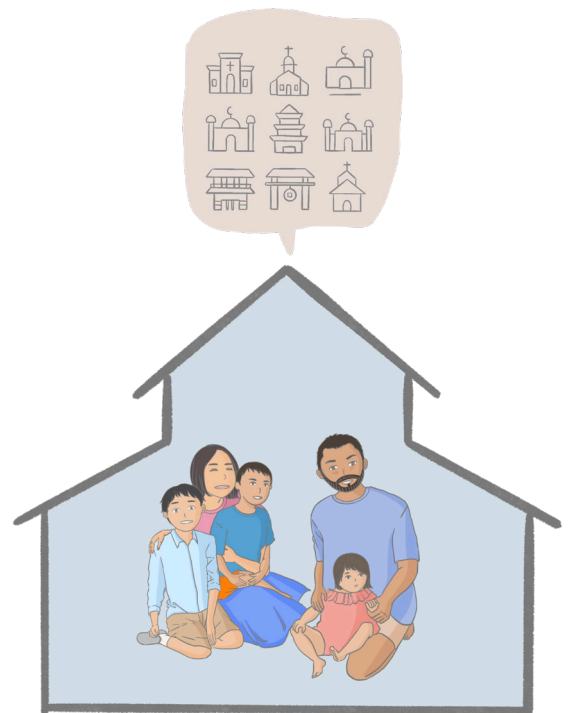
1. ਸਮੂਹ ਚਿੱਤਰ 19 ਦਿਖਾਓ।
2. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ?

### ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ/ਪੂਜਾ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ

### ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 19

▶ ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ - ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ?

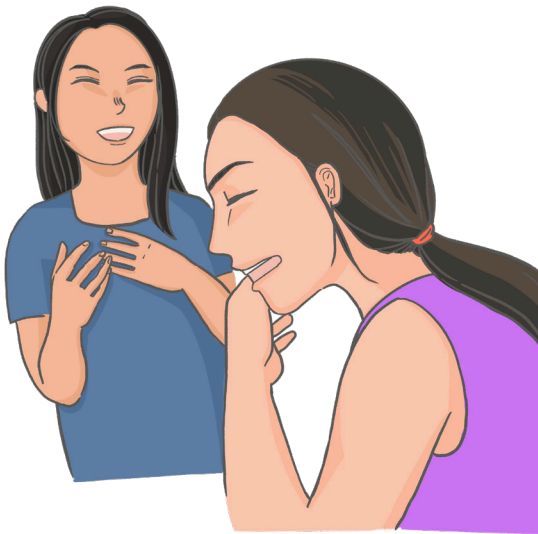
1. ਸਮੂਹ ਚਿੱਤਰ 20 ਅਤੇ 21 ਦਿਖਾਓ
2. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ?

**ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:**

- ਔਰਤਾਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੱਸਦੀਆਂ ਹਨ
- ਪਰਿਵਾਰ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ

**ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ**

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਉਹ ਲੰਘ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸੇ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁੜ-ਬਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ 20



ਚਿੱਤਰ 21

# ਵਿਸ਼ਾ 8: ਤਣਾਅ ਬਾਰੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ



ਟੀਚਾ: ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੂਚਕਾਂ ਬਾਰੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ।

ਮੁੱਖ ਸ਼ੁਨੇਹੇ

- ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤਣਾਅ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹਨ
- ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਪੂਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹਨ



ਸਮਾਂ: 10 ਮਿੰਟ



ਸਮੱਗਰੀਆਂ: ਚਿੱਤਰ ਕਾਰਡ 2, 21 ਤੋਂ 25

## ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

ਤਣਾਅ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਖਤਰੇ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਸਾਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਡਰੇਨਾਲਿਨ ਵਰਗੇ ਤਣਾਅ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਸਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੌੜਨ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਰ ਜਾਂ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੀਏ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤਣਾਅ ਇਹ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਜਦੋਂ ਤਣਾਅ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਤੱਕ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਜਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ – ਸਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 2



ਚਿੱਤਰ 22



ਚਿੱਤਰ 23

▶ ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ – ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ?

1. ਸਮੂਹ ਚਿੱਤਰ 2, 22 ਅਤੇ 23 ਦਿਖਾਓ।
2. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ?

**ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:**

- ਪਿੱਠ ਦਰਵ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ; ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ; ਵਿਅਕਤੀ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ।

**ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ**

ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤਣਾਅ ਦੇ ਆਮ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤਣਾਅ/ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ
- ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ – ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ
- ਸਦਮਾ – ਚੌੜੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਰੰਗ ਫੁੱਕਾ ਚਿਹਰਾ, ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਕਿ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
- ਤੂਬਕਣਾ – ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ 'ਤੇ ਤੂਬਕ ਜਾਣਾ, ਕੰਬਣਾ
- ਚਿੰਤਾ – ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ



ਚਿੱਤਰ 24

▶ ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ – ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ?

1. ਸਮੂਹ ਚਿੱਤਰ 9 ਅਤੇ 24 ਦਿਖਾਓ।
2. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ?

**ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:**

- ਪਰਿਵਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ

**ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ**

ਪਿਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਜੇ ਲੋੜ ਪਈ, ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 9

▶ ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ – ਹੋਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

1. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਹੋਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

**ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:**

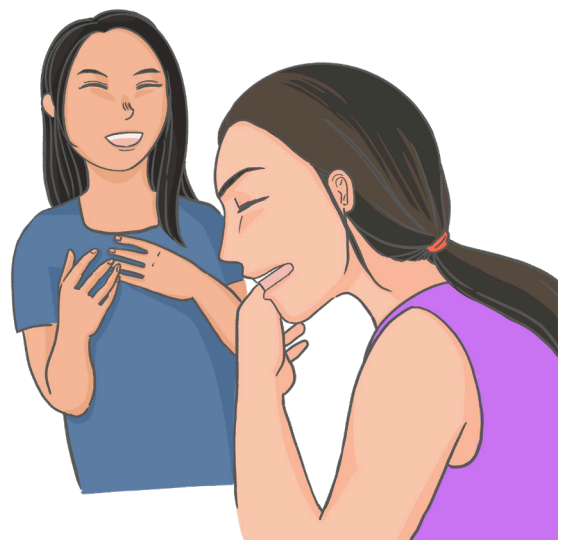
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਕਰ ਕਰਨਾ
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ

▶ ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ – ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

1. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

**ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:**

- ਛੁੱਟੀ (ਬਰੇਕ) ਲਓ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
- ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿੱਤਨੇਮਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਖੁਦ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ




# ਵਿਸ਼ਾ 9: ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ

**ਟੀਚਾ:** ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਉਭਰਨ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ।

## ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ


- ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਜਾਂ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਗੱਲ ਹੈ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹਨ
- ਨਿਤਨੇਮ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਜੋਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਤਬਾਹੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦੇ ਸੀ

 ਸਮਾਂ: 10 ਮਿੰਟ

 ਸਮੱਗਰੀਆਂ: ਚਿੱਤਰ ਕਾਰਡ 25 ਤੋਂ 27

## ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

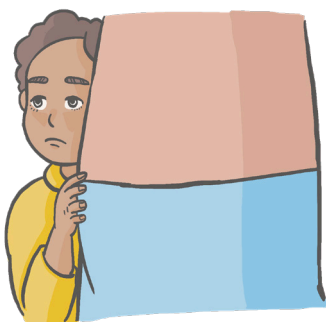
ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਂਗ, ਬੱਚੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਵੱਖਰੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

 ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ – ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ?

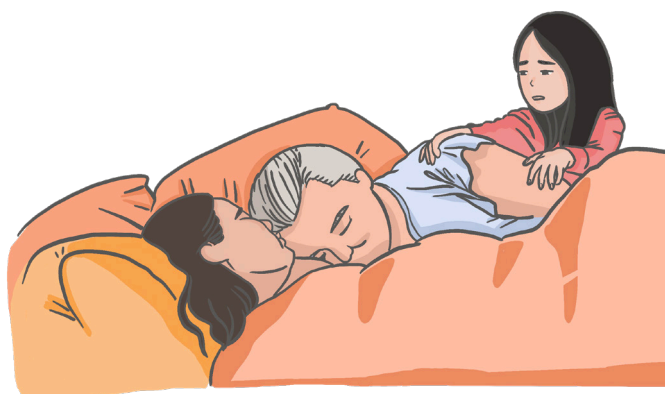
1. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਚਿੱਤਰ ਕਾਰਡ 26, 27 ਅਤੇ 28 ਦਿਖਾਓ।
2. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ?

## ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਪੇਟ ਦਰਦ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ
- ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਮਾਪੇ ਨੂੰ ਫੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਬੱਚਾ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ



ਚਿੱਤਰ 25



ਚਿੱਤਰ 26



ਚਿੱਤਰ 27



▶ ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ - ਬੱਚੇ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਤਣਾਅ ਗ੍ਰਸਤ ਹਨ?

1. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਬੱਚੇ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹਨ?

ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਜਵਾਬ ਮੰਗੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਕਿ "ਮੈਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ"
- ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
  - ਪੇਟ ਜਾਂ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ
  - ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ
- ਉਹ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
  - ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੌਂਦੇ
  - ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਰੋ ਪੈਂਦੇ ਹਨ
  - ਹਮਲਾਵਰ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
  - ਡਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ
  - ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ 'ਚਿਪਕੇ' ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ
  - ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਖੇਡਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ
  - ਇੰਝ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ 'ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ' - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ, ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨਾ।
- ਬੱਚੇ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇ ਲੈਣ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਵਿਚਕਾਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਖੇਡਣ ਲੱਗ ਜਾਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹਨ



▶ ਚਰਚਾ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ – ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

1. ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

**ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਜਵਾਬ ਮੰਗੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:**

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓ
- ਆਦਰ ਨਾਲ ਸੁਣੋ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮੂਰਖ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾ ਕਰਵਾਓ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਫ਼ਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਕੁੱਝ ਵਾਪਰਨ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡੋ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਿੱਤਨੇਮਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ, ਇਕੱਠੇ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ। ਨਿੱਤਨੇਮ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ: ਪਰਿਵਾਰ ਵਜੋਂ ਇਕੱਠੇ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਮਾਪਿਆਂ ਵਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਪਰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਕ ਵਧੀਆ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਧੀਆ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ: ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੁੱਝ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ, ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣਾ, ਗਲਵੱਕੜੀ ਪਾਉਣਾ



# ਵਿਸ਼ਾ 10: ਵੇਖੋ, ਸੁਣੋ, ਜੁੜੋ



ਟੀਚਾ: ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ 'ਵੇਖੋ, ਸੁਣੋ, ਜੁੜੋ' ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ।

ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ

- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਇਕ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪਹੁੰਚ ਹੈ
- ਇੱਥੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੇ ਤਿੰਨ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸੈੱਟ ਹਨ - ਵੇਖੋ, ਸੁਣੋ, ਅਤੇ ਜੁੜੋ - ਜੋ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ



ਸਮਾਂ: 10 ਮਿੰਟ



ਸਮੱਗਰੀਆਂ: ਵਿਕਲਪਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ: ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾਕਰਨਾ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ), Australian Red Cross (ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ

## ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਆਪਕ ਸੰਚਾਰ ਵਾਲੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇਕੱਲੇ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੱਕ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ ਜੋ ਅਕਸਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਡੇ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ 'ਵੇਖੋ, ਸੁਣੋ, ਜੁੜੋ' ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਜਲਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।



ਸਰਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ – ਵੇਖੋ, ਸੁਣੋ, ਜੁੜੋ

1. ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲਈ ਕਹੋ, (ਆਪਣੀ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਲਾਗੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਠੀਕ ਹੈ)
2. ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 'ਸਾਈਮਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ' ਖੇਡਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਣਾ ਹੈ।
3. ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ 'ਸਾਈਮਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ' ਵੇਖੋ, ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਜੁੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਵੇਗੀ
4. ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਓ, ਵੇਖੋ - ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹੱਥ, ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਦੇਖਣਾ, ਸੁਣੋ - ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ, ਜੁੜੋ - ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਕਾਰਵਾਈ
5. ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੋਲੋ "ਸਾਈਮਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੇਖੋ", "ਸਾਈਮਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਣੋ" ਜਾਂ "ਸਾਈਮਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੁੜੋ" ਅਤੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਸਹੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ
6. ਕੁੱਝ ਵਾਰ ਬੋਲਣ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਾਰਵਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ "ਸਾਈਮਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ" ਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਉਹ ਹਿੱਸੇ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਜੋ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
7. ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਡ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਕਰੋ!

## ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ? ਠੀਕ ਹੈ, 'ਵੇਖੋ' ਮਦਦਗਾਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, PFA ਦੇ ਮਦਦਗਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ। 'ਸੁਣੋ' ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਦਦਗਾਰ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸੇ ਪਲ ਤੋਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, 'ਜੁੜੋ' ਦੇ ਵਿਹਾਰਕ ਨਤੀਜੇ ਮਦਦਗਾਰ ਵੱਲੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

---

# ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀਆਂ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹਿੱਸੇ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਹਰੇਕ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਚਿੱਤਰ ਕਾਰਡ, ਚੈਕਲਿਸਟ ਮਾਰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਿੱਸੇ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚੇ ਕਿੱਥੇ ਲੱਭਣੇ ਹਨ।

# ਰੈਫਰਲ ਮਾਰਗ

ਅਕਸਰ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਵਿਹਾਰਕ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਖਾਕੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਥਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੋ, ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ Legal Aid (ਲੀਗਲ ਏਡ) ਅਤੇ Aboriginal Legal Services (ਆਦਿਵਾਸੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ), ਰਾਜ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

## ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰੈਫਰਲ ਮਾਰਗ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, 000 'ਤੇ ਪੁਲਿਸ, ਅੱਗ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸੰਗਠਨ	ਸੇਵਾ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ	ਵੈੱਬਸਾਈਟ
Lifeline (ਲਾਈਫਲਾਈਨ)	ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ	13 11 14	<a href="http://lifeline.org.au">lifeline.org.au</a>
BeyondBlue (ਬਿਓਂਡ ਬਲੂ)	ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ	1300 22 4636	<a href="http://beyondblue.org.au">beyondblue.org.au</a>
1800RESPECT	ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ, ਘਰੇਲੂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾ	1800 737 732	<a href="http://1800respect.org.au">1800respect.org.au</a>
National Debt Helpline (ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੈਬਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ)	ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ	1800 007 007	<a href="http://ndh.org.au">ndh.org.au</a>
Kids Helpline (ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ)	5 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਫੋਨ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ	1800 55 1800	<a href="http://kidshelpline.com.au">kidshelpline.com.au</a>
MensLine (ਮੈਨਜ਼ਲਾਈਨ)	ਮਰਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਫੋਨ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ	1300 789 978	<a href="http://mensline.org.au">mensline.org.au</a>
ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ	ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ	1800 422 015 ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ: 1800 422 016	<a href="http://pwd.org.au">pwd.org.au</a>
ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ	ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ 24/7 ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸੰਕਟ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾ ਜਿਸ ਨੇ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ	1800 211 028	<a href="http://rape-dvservices.org.au">rape-dvservices.org.au</a>

ਇਸ ਖਾਕੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਫੇ ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨਾਂ ਲਈ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਸਫਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਥਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

## ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਸਹਾਇਤਾ
- ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ (ਜੀ ਪੀ)
- ਸਥਾਨਕ ਆਦਿਵਾਸੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ
- ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ
- ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ
- ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਜੋ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹ, ਖੇਡ ਕਲੱਬ, ਪੁਰਸ਼ ਦਾ ਆਸਰਾ (ਮੈਨਜ਼ ਸ਼ੈੱਡ)
- ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ
- ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ



# ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚੇ ਅਤੇ ਪਰਚੇ

Australian Red Cross (ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ) ਕੋਲ ਆਫ਼ਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਕਟਾਂ ਦੇ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਏਜੰਸੀਆਂ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਫ਼ਤਾਂ ਦੇ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀਆਂ Red Cross (ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ) ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲੱਭੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

[redcross.org.au/get-help/emergencies/resources-about-disasters](https://redcross.org.au/get-help/emergencies/resources-about-disasters)

[redcross.org.au/get-help/emergencies/resources-about-disasters/resources-for-communities](https://redcross.org.au/get-help/emergencies/resources-about-disasters/resources-for-communities)

# ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸੁਝਾਅ

## ਕਰੋ:

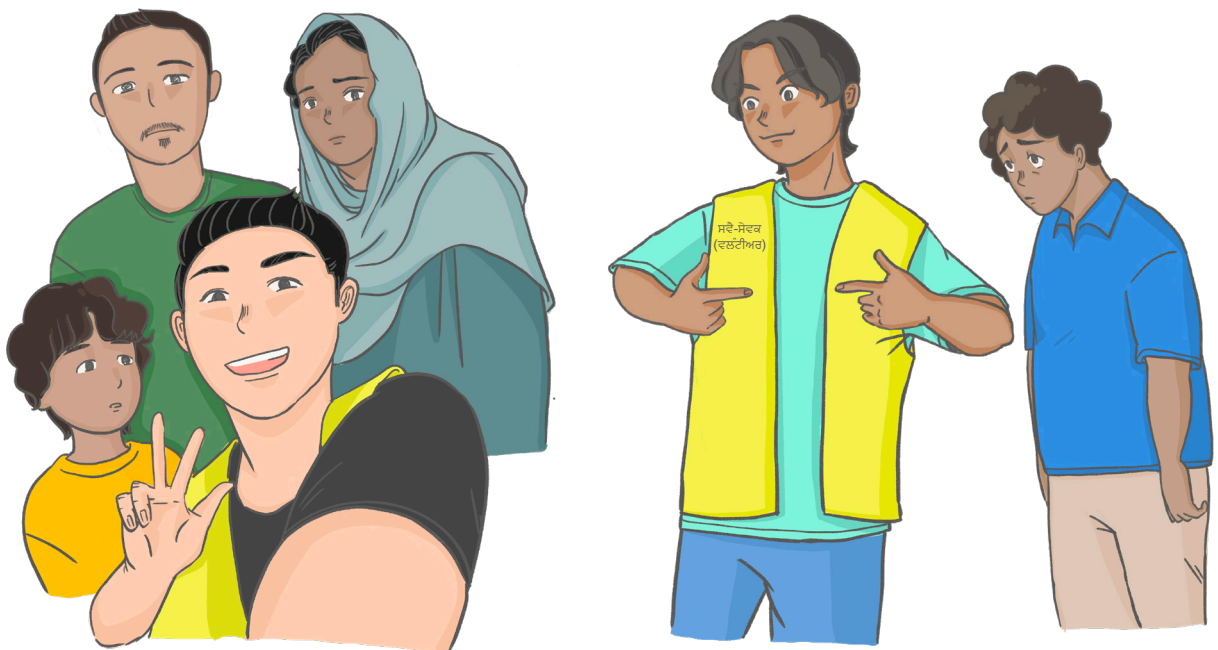
- ਈਮਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਣੋ।
- ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਪੱਖਪਾਤਾਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਹਿ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਓ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਹੁਣ ਮੱਦਦ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਗੁਪਤਤਾ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਉਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰੋ।
- ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸ਼ਾਂਤ ਸਥਾਨ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਧਿਆਨ ਭਟਕਣਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹੋ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਦੁਕਵੀਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ; ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਹਿਲਾਓ ਜਾਂ "ਹੁੰਗਾਰਾ" ਦਿਓ।
- ਧੀਰਜਵਾਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ।
- ਤੱਥਾਂ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਤਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਈਮਾਨਦਾਰ ਰਹੋ। "ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ, ਪਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ।"
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿਓ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ – ਇਸ ਨੂੰ ਸਰਲ ਰੱਖੋ।
- ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।
- "ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਹੈ।"
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਮੱਦਦ ਖੁਦ ਕੀਤੀ ਹੈ।
- ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।





**ਨਾ ਕਰੋ:**

- ਇੱਕ ਮਦਦਗਾਰ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਬਦਲੇ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਮੰਗੋ।
- ਝੂਠੇ ਵਾਅਦੇ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਝੂਠੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ-ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਨਾ ਦੱਸੋ।
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਧੱਕਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਕਿਸੇ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨਾ ਪਾਓ ਜਾਂ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਘੜੀ ਨੂੰ ਨਾ ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਾ ਬੋਲੋ)।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਰਾਏ ਨਾ ਕਾਇਮ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਾ ਕਹੋ: "ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ," ਜਾਂ "ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚ ਗਏ ਹੋ।"
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲੋਂ ਕਹਾਣੀ ਨਾ ਬਣਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ।
- ਬਹੁਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਨਾ ਸੁਣਾਓ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਖੁਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਨਾ ਖੋਹੋ।
- ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ "ਪਾਗਲ" ਜਾਂ "ਝੱਲੇ" ਨਾ ਕਹੋ)।



# ਭਲਾਈ ਦੇ 5 ਤਰੀਕੇ

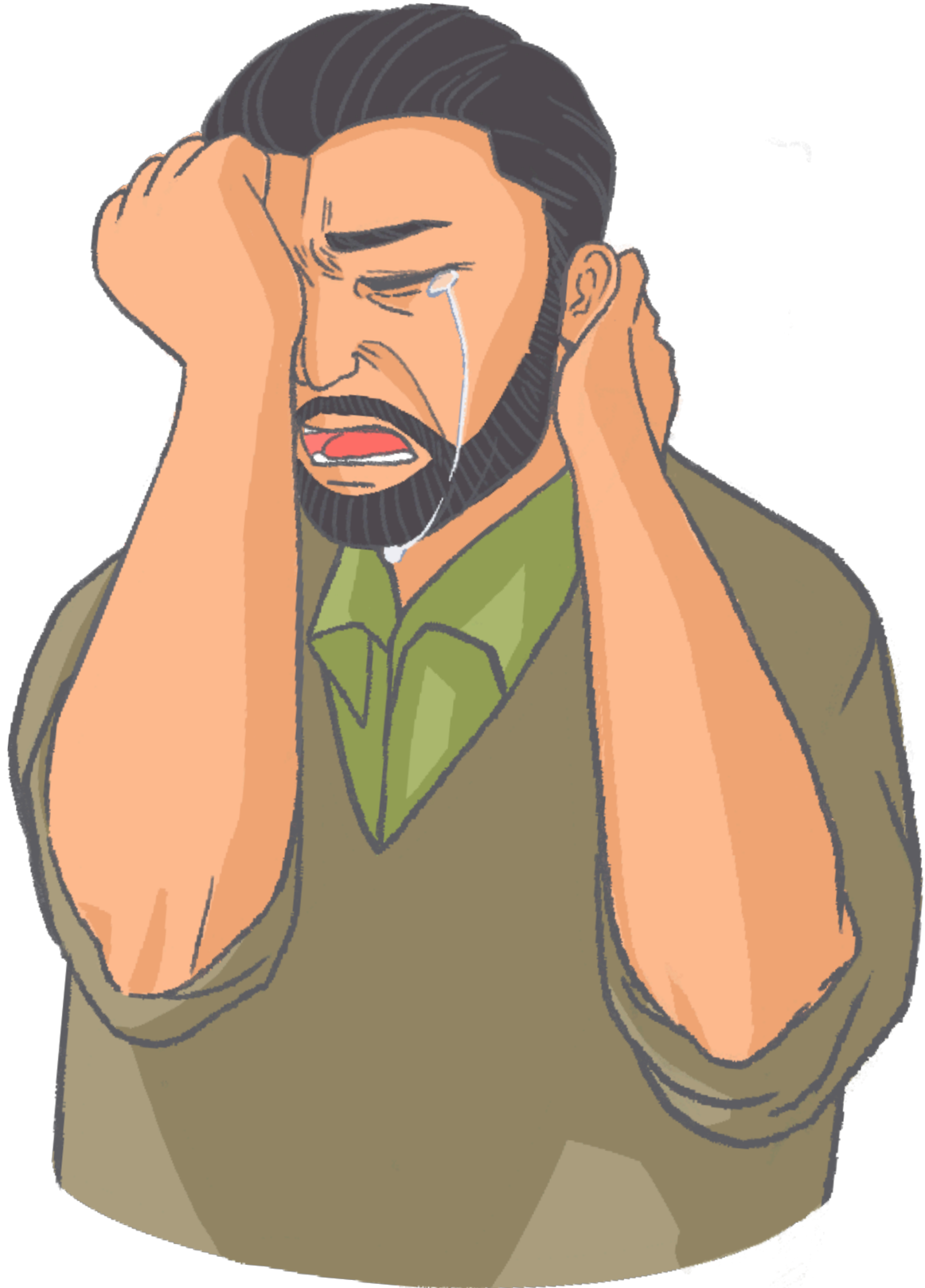
- ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ। ਰੁਕਣ, ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਹੌਲ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ। ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਧੜਕਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ!
- ਸਿੱਖਦੇ ਰਹੋ। ਉਤਸੁਕ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚਲਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ – ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜ਼ਮਾਓ!
- ਜੁੜੋ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਹੱਸਣਾ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਉਦਾਰ ਰਹੋ, ਕਿਸੇ ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਸੇਵਕ (ਵਲੰਟੀਅਰ) ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਕਰੋ। ਦਿਆਲੂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।







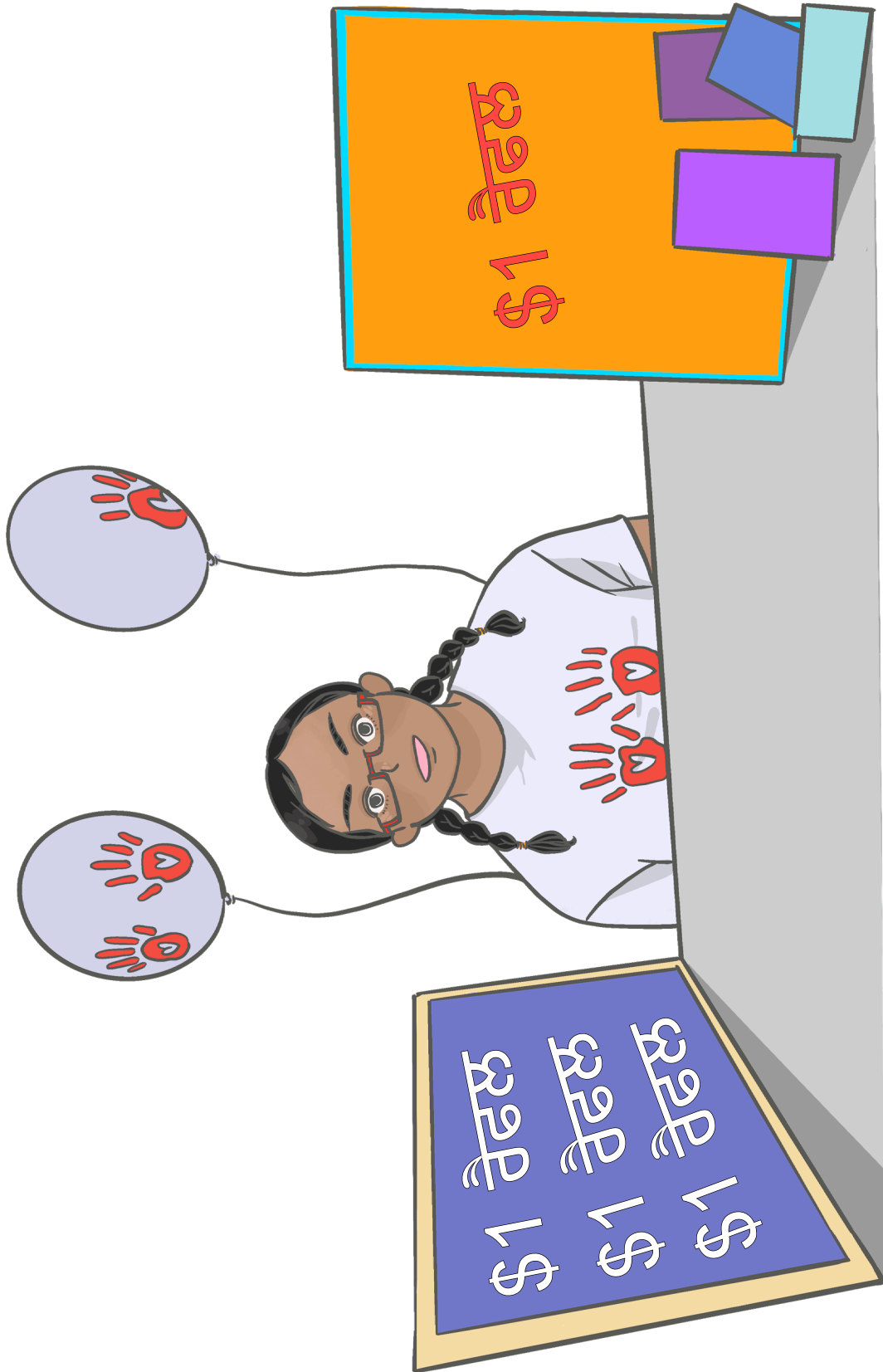








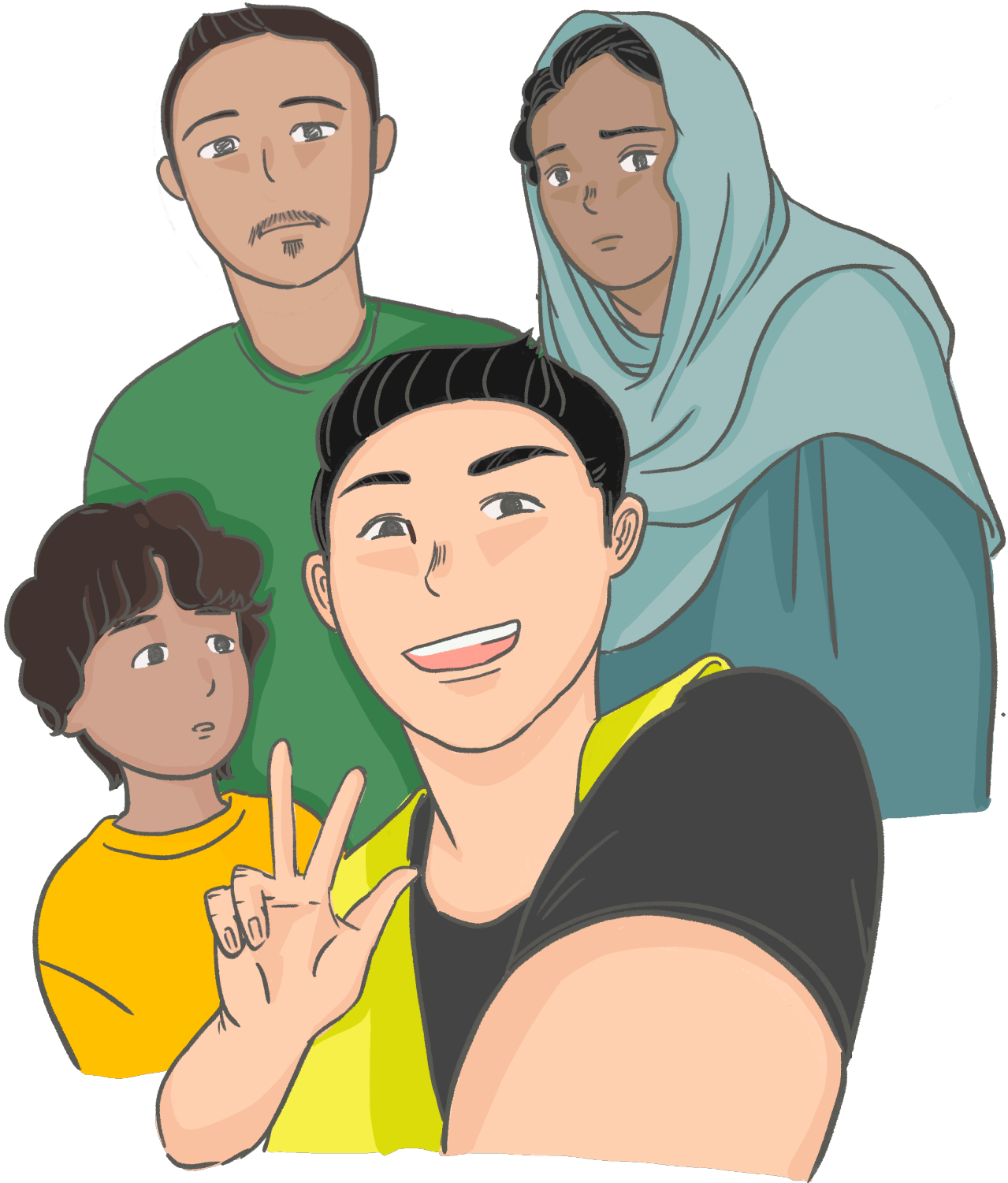






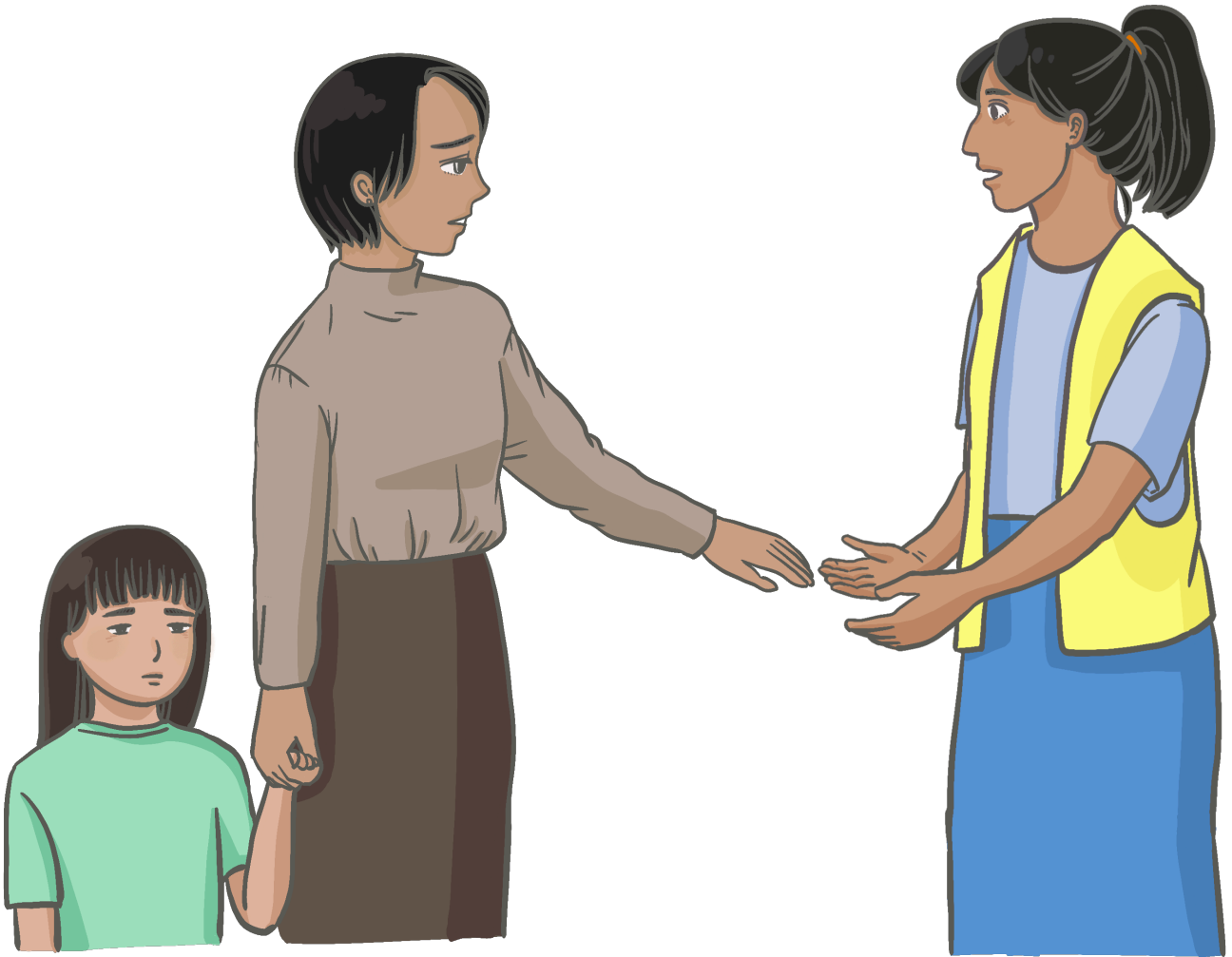








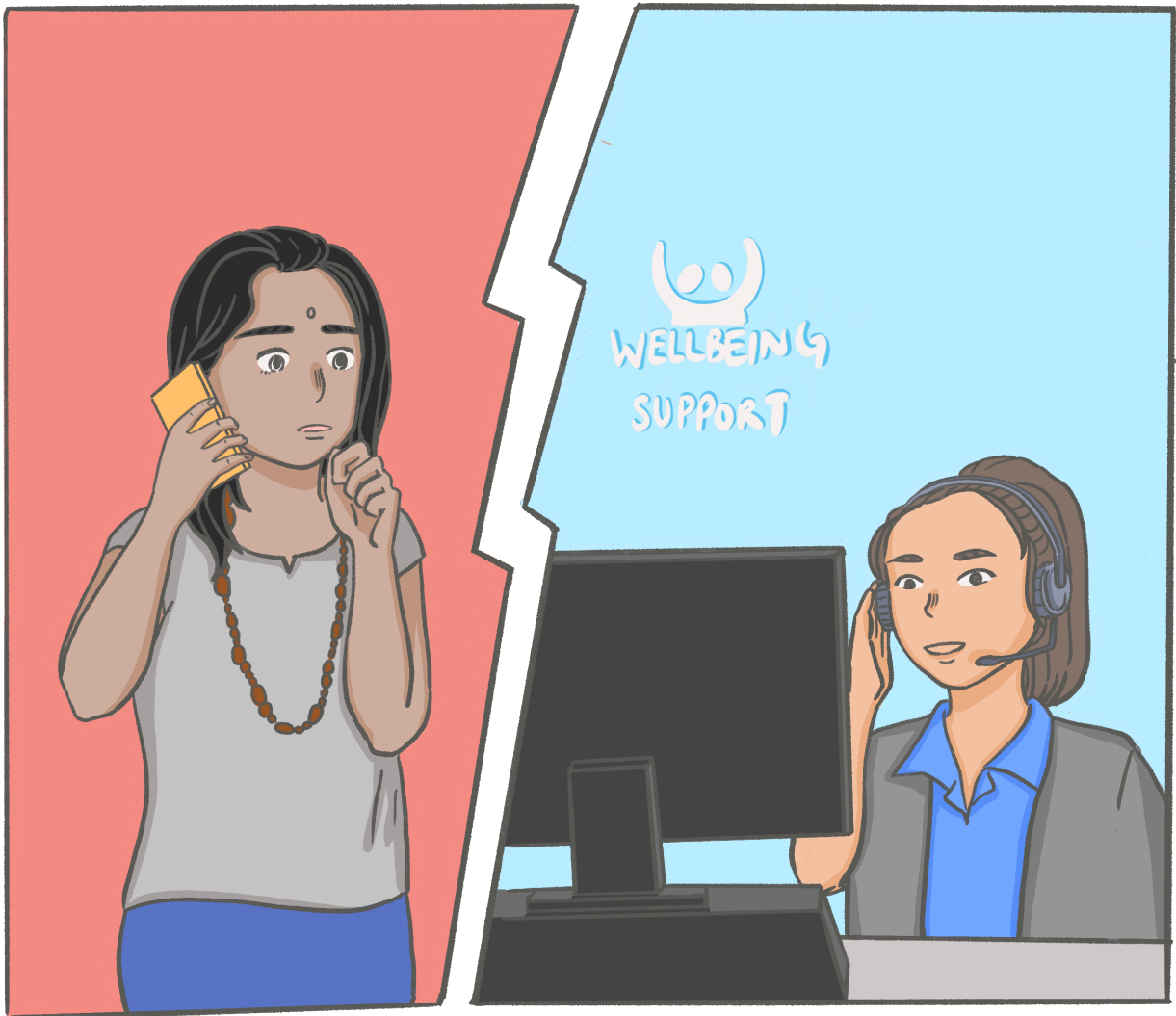


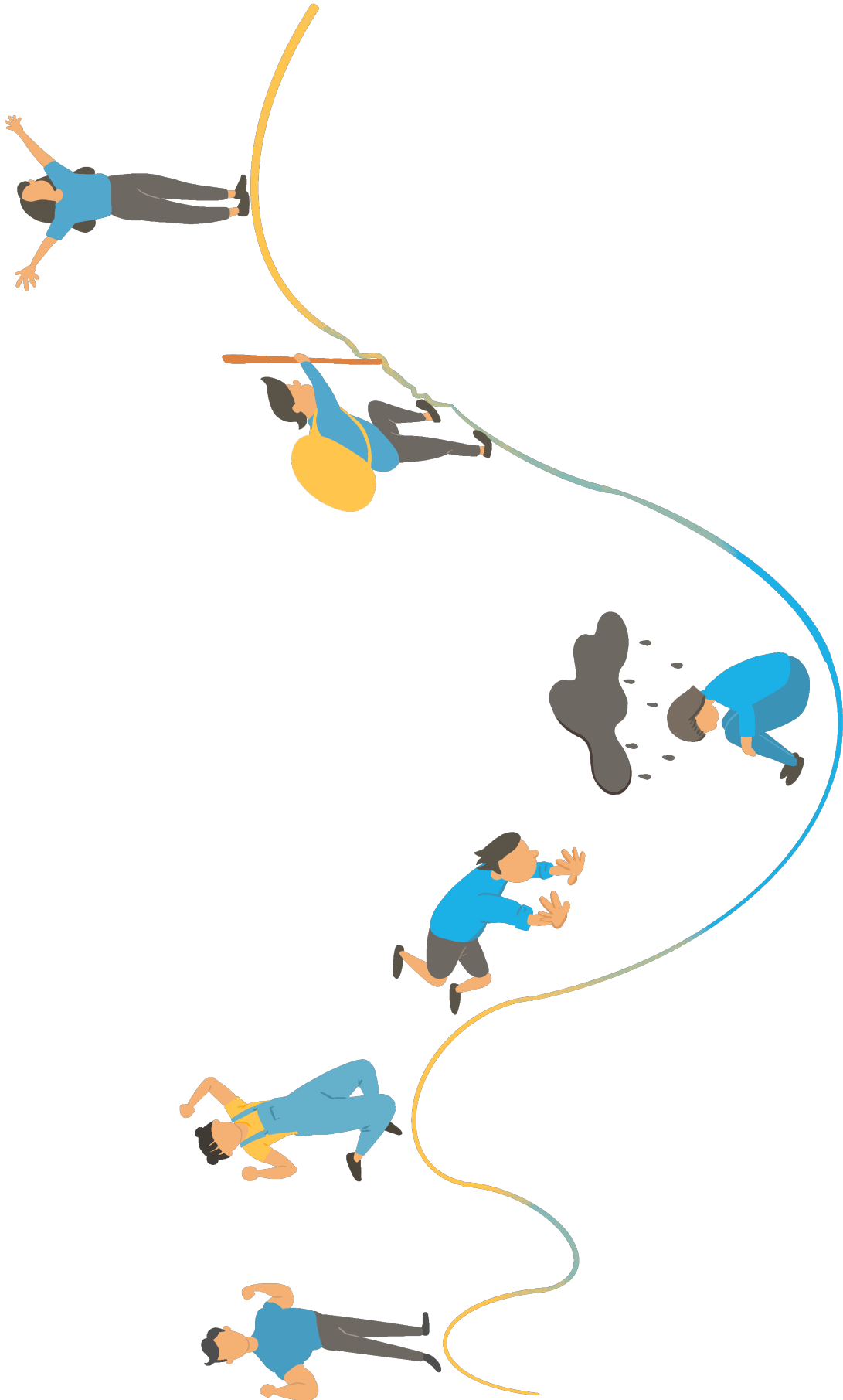


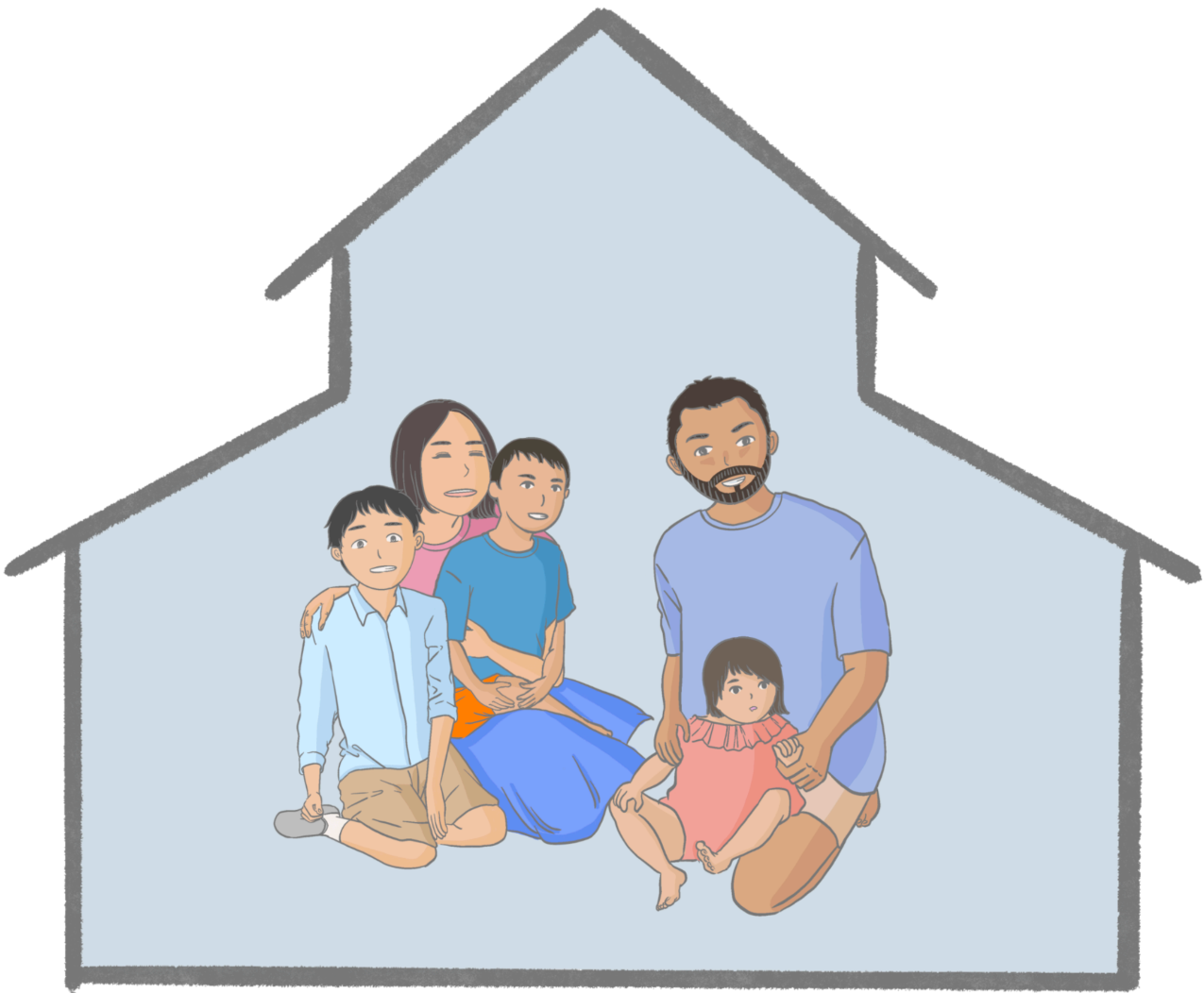


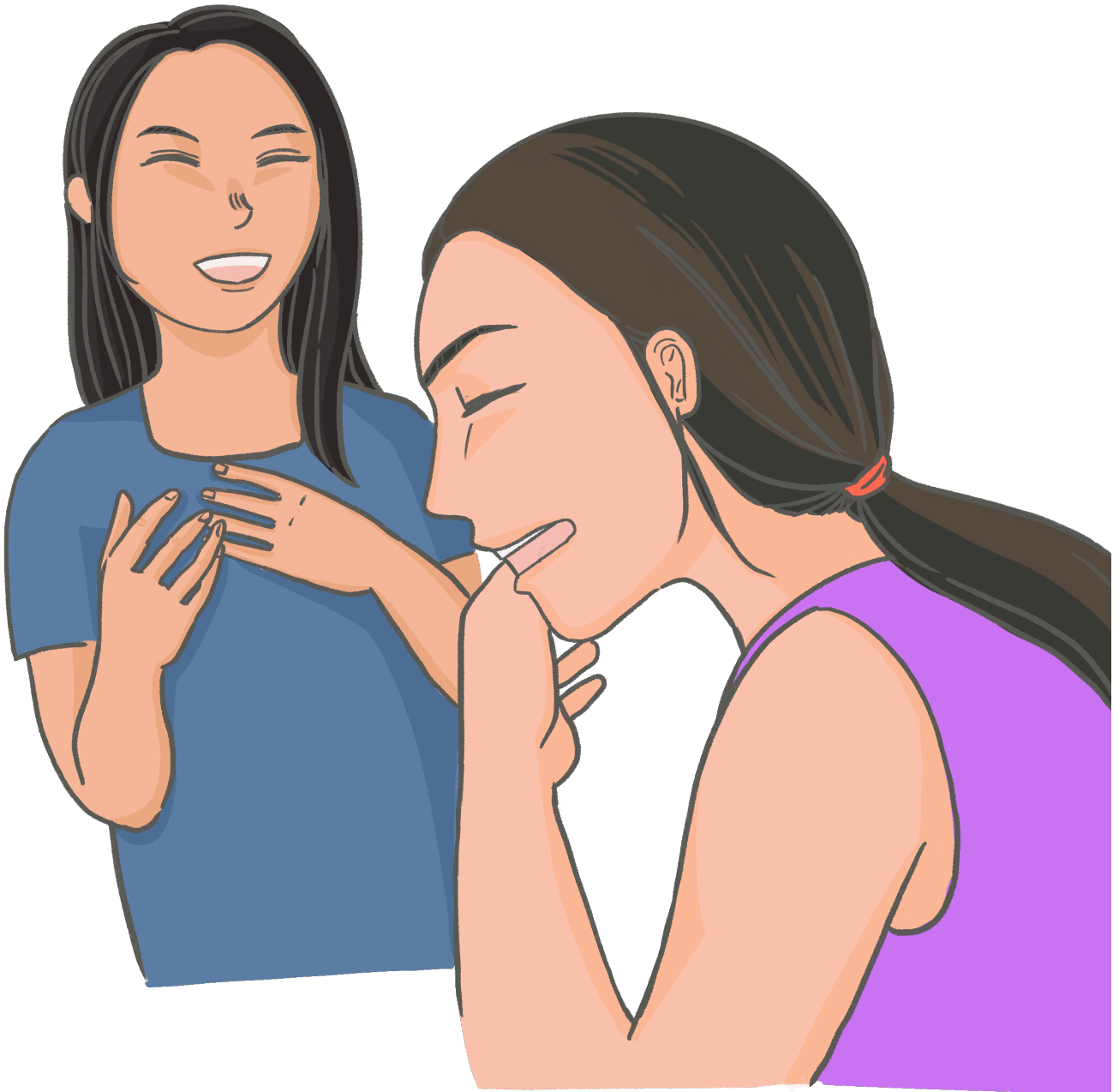


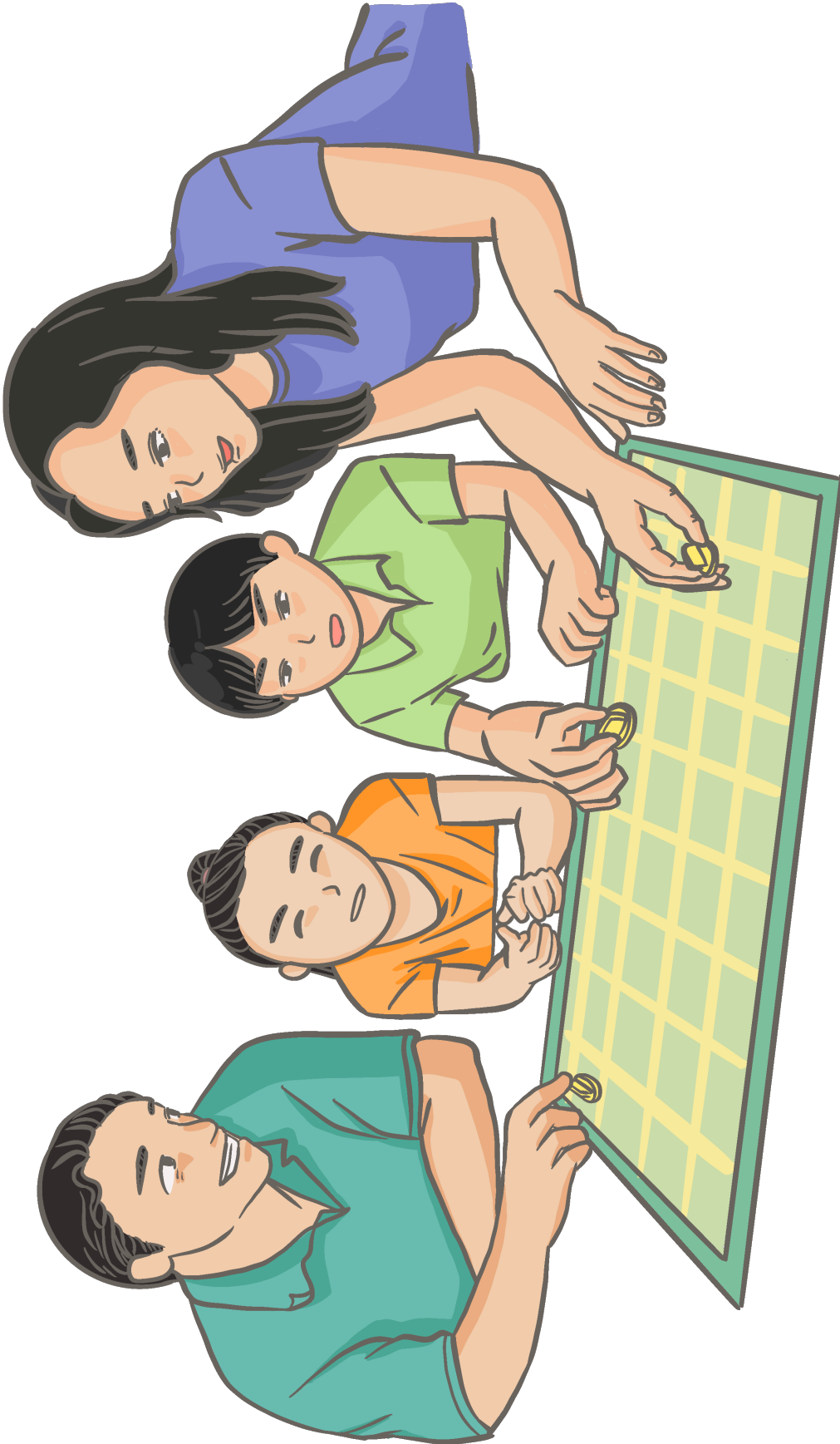






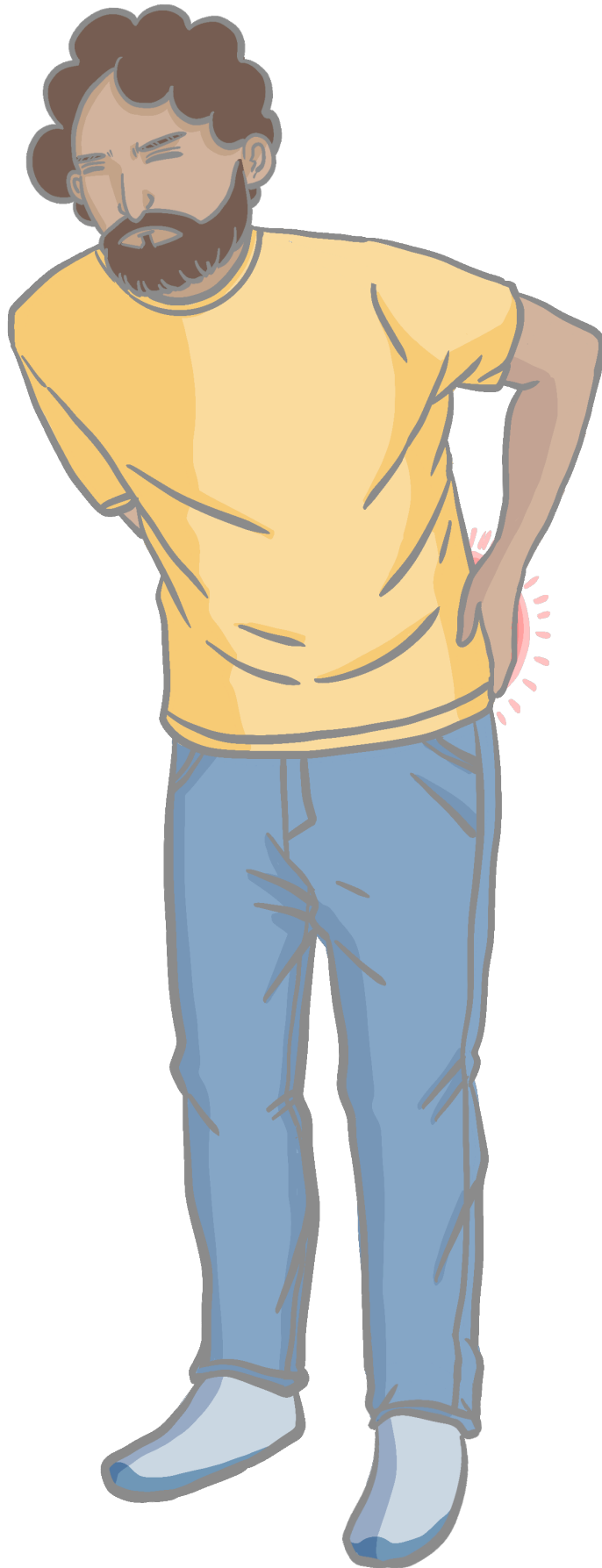


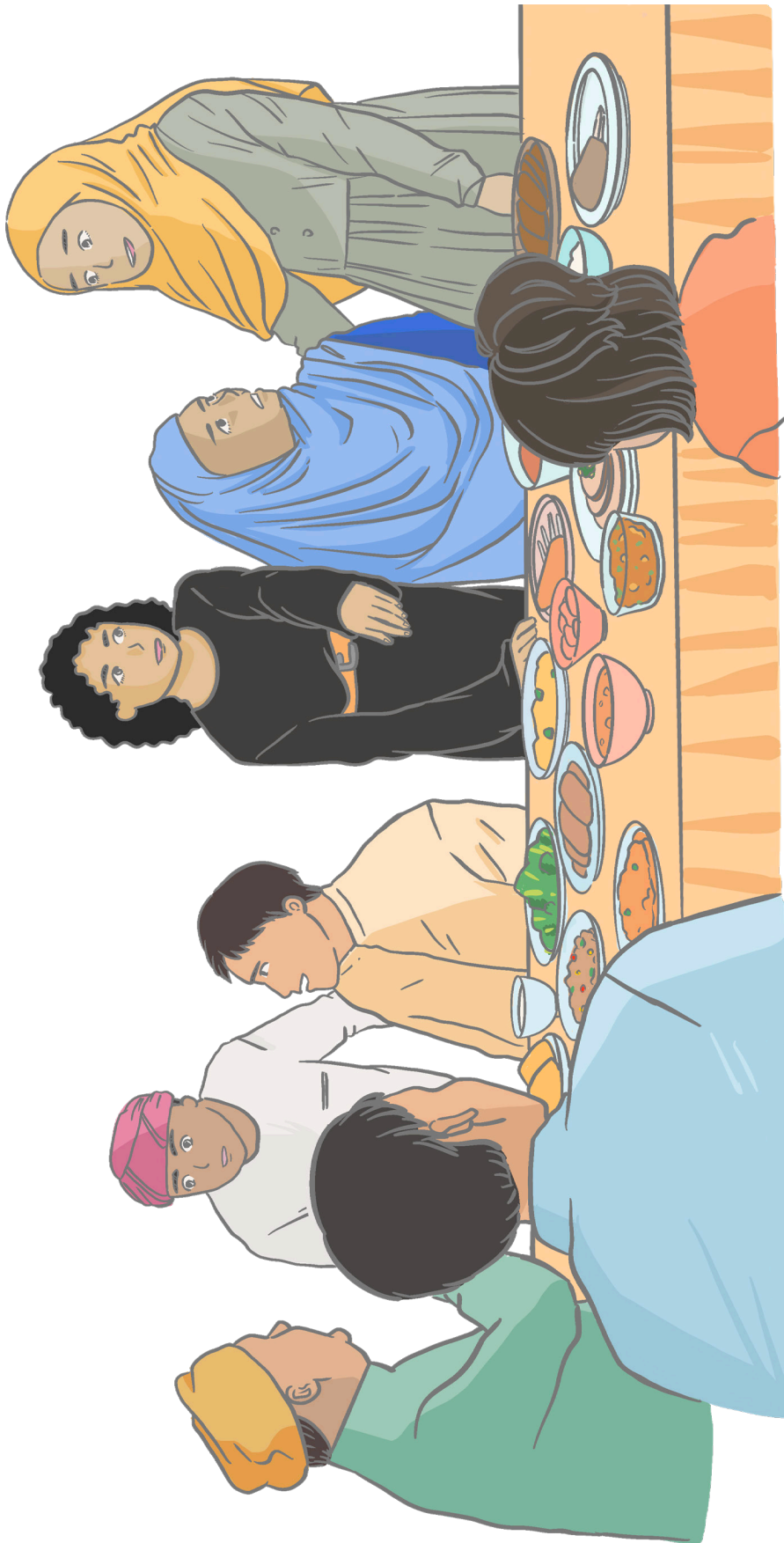


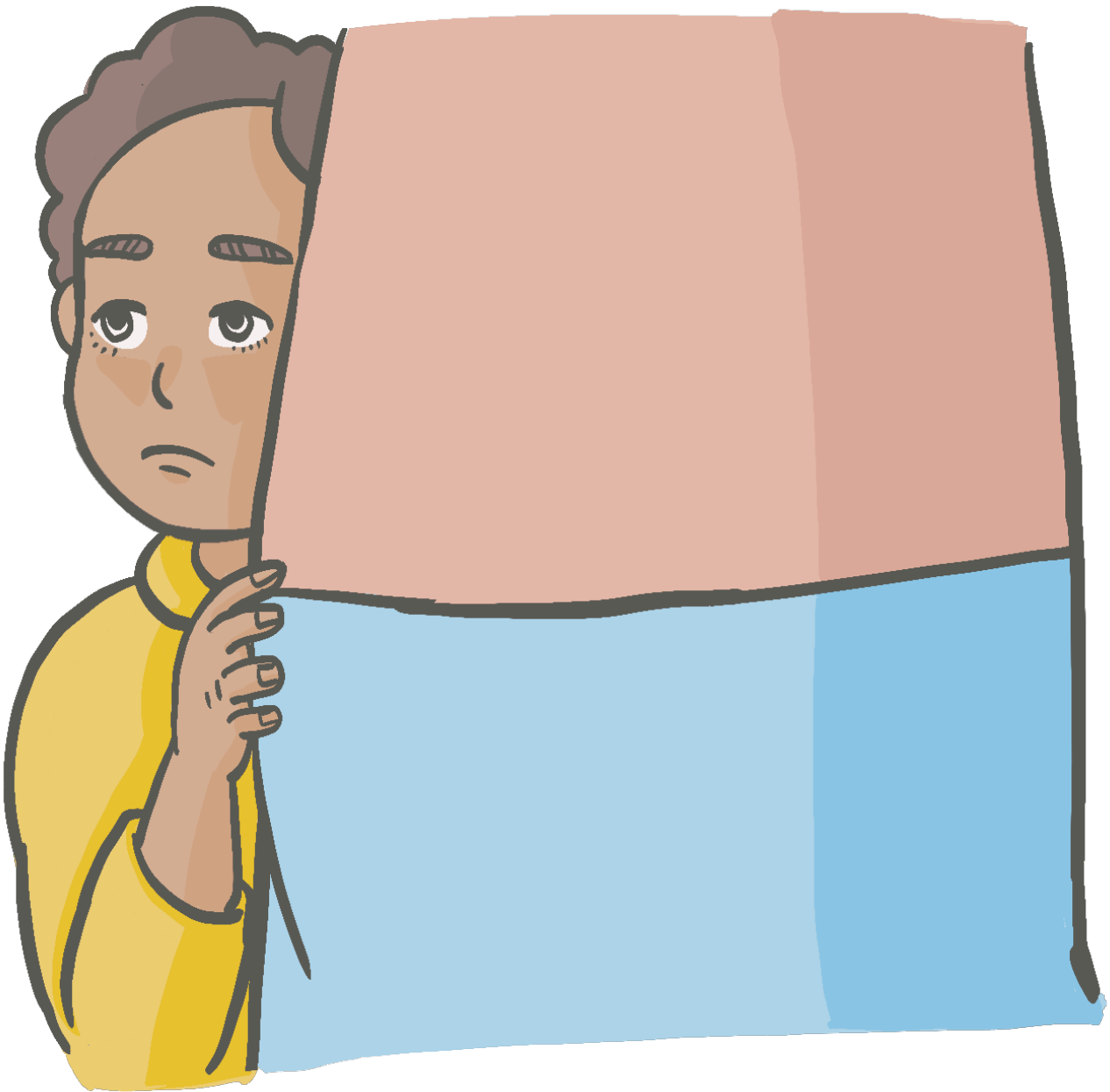


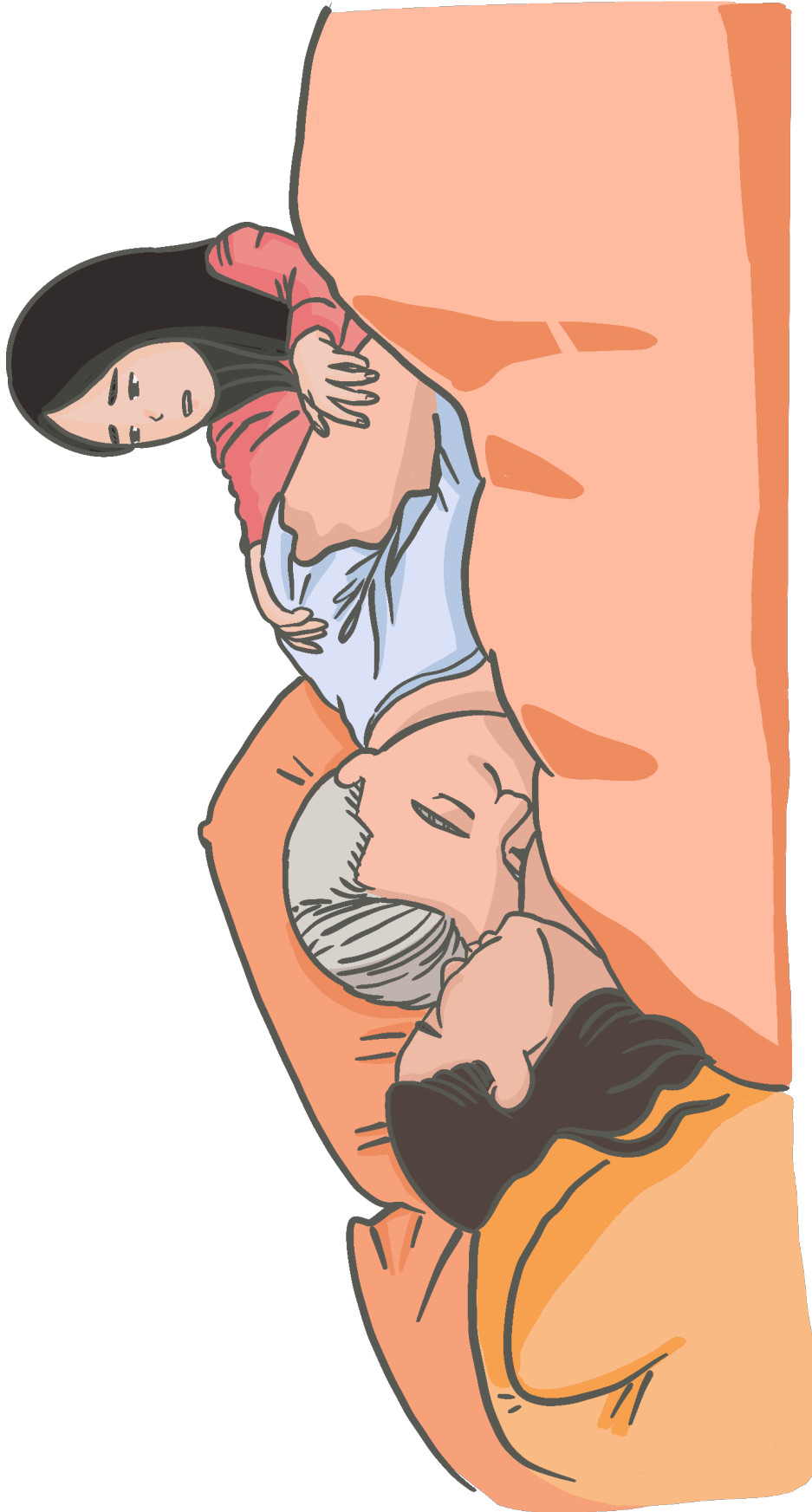














# ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੋ

Australian Red Cross (ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ)  
National Office (ਨੈਸ਼ਨਲ ਆਫਿਸ)  
23-47 Villiers Street  
North Melbourne VIC 3051

[redcross.org.au](http://redcross.org.au)