AnxietyBC®
Resources. Results. Relief.

ਡਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ
Helping Your Child Face Fears

ਵਿਹਾਰਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ (ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ) ਕਰਨਾ
Behavioral Exposure

ਬੇਤੁਕੇ ਡਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਡਰਾਉਣੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਥਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਨੀ ਆਮ ਹੈ। ਪਰ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਹ ਗੱਲ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਥਾਵਾਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਡਰਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ (ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ) ਕਰਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਉਸ ਡਰਾਉਣੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਭੇਜਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਘੱਟ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੇ। ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਡਰ ਬਦਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਚਿੰਤਾ ਸੁਭਾਵਕ ਤੌਰ ਤੇ ਘਟ ਜਾਵੇਗੀ।

ਘੱਟ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਕੇ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਅਲ੍ਹੜ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫ਼ਿਰ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਵੀ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਭਾਵਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਡਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਅਲ੍ਹੜ ਤੈਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਫ਼ਿਰ ਪੂਰਾ ਸਰੀਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਖ਼ਰਕਾਰ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗੋਤਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਡਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਅਲ੍ਹੜ ਤੈਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਸਕੇਟਿੰਗ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਕਾਰ ਚਲਾਉਣੀ ਸਿੱਖਣ ਸਮੇਂ ਵੀ ਇਹੋ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ?
How to Do It?

ਪੜਾਅ 1. ਸਮਝਣਾ
Step 1. Understanding

- ਡਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਉਦਾਹਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ:

> "ਪੱਪੂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੂਲ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਡਰ ਨਾ ਲੱਗੇ?"

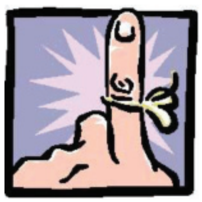
- ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਅਲ੍ਹੜ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਡਰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਵਿਆਖਿਆ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

> "ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕੋ ਕਿ ਉਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਘੱਟ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਫ਼ਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਵਧੋ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਵੀ ਮਾਣਨ ਲਗ ਜਾਓ।"

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

ਪੜਾਅ 2. ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ
Step 2. Make a List

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਅਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਬੇਟੇ ਜਾਂ ਬੇਟੀ ਨਾਲ ਰਲ਼ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਸਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਿਤੇ ਚਲੇ ਜਾਓ ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ; 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਖੇਡਣਾ; ਜਾਂ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਦੇ ਜਨਮਦਿਨ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ’ਤੇ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਛੱਡੇ ਜਾਣਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਜਮਾਤੀ ਨੂੰ “ਹੈਲੋ” ਕਹਿਣਾ; ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ; ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਕਰਨੀ।



ਸਹਾਇਕ ਗੁਰ:

- **ਡਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਬਣਾਓ।** ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਦੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਡਰਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਬਣਾਉਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਟਮਲਾਂ ਦਾ ਡਰ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਮ ਡਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਵਿਛੜ ਜਾਣਾ; ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ; ਸਰੀਰਕ ਖ਼ਤਰਾ (ਤੈਰਨਾ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ); ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਡਰ (ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ); ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਸਬੰਧੀ ਡਰ (ਡਾਕਟਰ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ, ਟੀਕੇ)।
- **ਰਲ਼ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।** ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਲ਼ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਭਾਵੇਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕੁੱਝ ਅਲ੍ਹੜ ਇਹ ਆਪ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪੜਾਅ 3. ਡਰ ਦੀ ਪੌੜੀ ਬਣਾਓ
Step 3. Build a Fear Ladder

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਲਓ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਡਰਾਉਣੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਰਾਉਣੀ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸੂਚੀ ਵਿਚਲੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਉਸਨੂੰ “0” (ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ) ਤੋਂ “10” (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰ) ਤੱਕ ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ ’ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ **ਡਰ ਦੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ (Fear Thermometer)** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸੁਖਾਲੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਪੱਕੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ **ਡਰ ਦੀ ਪੌੜੀ ਵਾਲੇ ਫ਼ਾਰਮ (Fear Ladder Form)** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਛੋਟਾ ਰੂਪਾਂਤਰ **ਮੇਰਾ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਰਾਹਾਂ ’ਚੋਂ ਲੰਘਣਾ (Hopping Down My Worry Path)** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਹਾਇਕ ਗੁਰ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ **ਟੀਚੇ** ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਸੌਂਣਾ), ਅਤੇ ਫ਼ਿਰ ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿੱਖੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੰਮੀ ਅਤੇ ਡੈਡੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਸ਼ ’ਤੇ ਸੌਂਣਾ, ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖ ਕੇ ਸੌਂਣਾ, ਆਦਿ।)। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡਰ ਦੀ ਪੌੜੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਲਈ **ਡਰ ਦੀ ਪੌੜੀ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ (Examples of Fear Ladders)** ਦੇਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰ ਹਨ, ਡਰ ਦੇ ਹਰ ਵੱਖਰੇ ਵਿਸ਼ੇ ਲਈ ਵੱਖਰੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਬਣਾਓ।

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

www.anxietybc.com

- ਹਰ ਪੌੜੀ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਪੌੜੀ ਵੱਲੋਂ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਥੋੜ੍ਹੀ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਜ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੀ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ, ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਜ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਰਨੇ ਬਹੁਤ ਔਖੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੱਗੇ ਵਧਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਪੌੜੀ ਉੱਪਰਲੀਆਂ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਜਮਾਤੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਜਮਾਤੀ ਨੂੰ "ਹੈਲੋ" ਕਹਿਣਾ, ਇੱਕ ਮਾਮੂਲੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ, ਅਤੇ ਫ਼ਿਰ ਆਪਣੇ ਵੀਕਐਂਡ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ।
- ਡਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਆਦ (ਜਿਵੇਂ, ਇੱਕ ਜਮਾਤੀ ਨਾਲ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸ਼ਾਇਦ ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਡਰਾਉਣੀ ਹੋਵੇਗੀ); ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ (ਜਿਵੇਂ, ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ); ਵਾਤਾਵਰਨ (ਜਿਵੇਂ, ਝੀਲ ਵਿੱਚ ਤੈਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਥਾਨਕ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਤੈਰਨਾ); ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕੌਣ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ, ਵੱਡੇ ਭਰਾ ਦੀ ਥਾਂ ਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਜਾਣਾ)।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡਰ ਦੀ ਪੌੜੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਲਈ **ਡਰ ਦੀ ਪੌੜੀ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ (Examples of Fear Ladders)** ਦੇਖੋ।

ਪੜਾਅ 4. ਡਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨਾ (ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ)
Step 4. Facing Fears (Exposure)

- ਚੰਤਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਜ੍ਹਾ ਬਣਨ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਉਹ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕਿਸੇ ਓਪਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ "ਹੈਲੋ" ਕਹਿਣੀ)। ਜੇ ਸਥਿਤੀ ਅਜਿਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰਹਿਣਾ), ਉਸਨੂੰ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਚਿੰਤਾ ਘਟਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਨਾਲ 20-30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹਨਾ)। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾ ਸਕੇ, ਉਹ ਸੂਚੀ ਵਿਚਲੀ ਅਗਲੀ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਲਈ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ "ਹੈਲੋ" ਕਹਿ ਕੇ ਜਾਂ ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਹੱਥ ਫ਼ੇਰ ਕੇ ਦਿਖਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਬਿਓਰਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹੋ। **ਡਰਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ (Facing Fears)** ਫ਼ਾਰਮ ਦੇਖੋ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਡਰਾਉਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਚਿੰਤਤ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਡਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੇ ਉਸ ਤੋਂ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਭਰਵਾਓ।

ਸਹਾਇਕ ਗੁਰ:
- **ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ!** ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਭਿਆਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੌਂਸਲਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਮੁਤਾਬਕ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪੜਾਅ 5. ਅਭਿਆਸ
Step 5. Practice

- ਨੇਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾਂ ਨਿਰੰਤਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਕੱਲੇ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ), ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਹੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਦੇ ਘਰ ਸੌਂਣਾ)। ਪਰ ਬੱਚਾ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੇਗਾ ਡਰ ਉਨੀ ਹੀ ਛੇਤੀ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ!

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

www.anxietybc.com

ਪੜਾਅ 6. ਦਲੇਰ ਵਿਹਾਰ ਲਈ ਇਨਾਮ ਦਿਓ

Step 6. Reward Brave Behaviour

- ਡਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਨਾਲ ਦਲੇਰ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲ੍ਹੜਾਂ 'ਤੇ ਸਿਫ਼ਤ ਅਤੇ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ: "ਤੂੰ ਇਹ ਕਰ ਦਿਖਾਇਆ! ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਖੇਡਿਆ।" "ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਰੀਚਿਤ ਕਰਵਾਇਆ!" ਅਤੇ "ਮੈਨੂੰ ਤੇਰੇ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਇਕੱਲਾ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਂਦਾ ਹੈਂ।"
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੰਭੀਰ ਡਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਨਾਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਤੋਹਫ਼ੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ (ਡੀ. ਵੀ.ਡੀ., ਸੀ.ਡੀ., ਕਿਤਾਬ, ਖੁਆਉਣਾ-ਪਿਆਉਣਾ, ਖਿਡੌਣਾ, ਦਸਤਕਾਰੀ ਵਸਤਾਂ) ਜਾਂ ਮਨਪਰਚਾਵੇ ਦੇ ਕਾਰਜ (ਕੋਈ ਫ਼ਿਲਮ ਜਾਂ ਗੇਮ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲਓ, ਫ਼ਿਲਮ ਦੇਖਣ ਜਾਓ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਜਾਓ, ਦੁਪਹਿਰ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਓ, ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡੋ, ਇਕੱਠੇ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਭੋਜਨ ਬਣਾਓ)। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਡਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਖ਼ਾਸ ਇਨਾਮ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਿਫ਼ਤ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ!
- ਕਿਸੇ ਡਰਾਉਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਵੈ-ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਕਰੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, "ਮੈਂ ਸੱਚ ਮੁਚ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ!") ਅਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਮਨਪਸੰਦ ਫ਼ਿਲਮ ਦੇਖਣੀ)।

ਸਹਾਇਕ ਗੁਰ:

- **ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਓ!** ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਨਾਮਾਂ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣੀ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- **ਇਸ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰੋ!** ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਪੋਸਟਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਡਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਸ ਪੋਸਟਰ ਉੱਪਰ ਸਿਤਾਰੇ ਲਗਾ ਕੇ ਇਨਾਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਵੱਡੇ ਇਨਾਮ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।