

ਵਾਧੂ CHS ਫੈਮਿਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ (714) 712-7888 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। CHS ਤਤਕਾਲ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, (888) CHS-4KIDS 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੈਮਿਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਪੌਡਕਾਸਟ, ਅਤੇ CHS ਪਰੋਗਰਾਮਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org) 'ਤੇ ਵੀ ਪਰ੍ਯਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



**Corporate Headquarters**

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 Fax

# ਟਰੌਮਾ

ਸਮਝਦਾਰੀ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੀ ਚਿਲਡਰਨ ਹੋਮ ਸੁਸਾਇਟੀ



ਟਰੌਮਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਸੰਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਟਰੌਮਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਹਰ ਕਰਨ ਦਾ ਪਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਖਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟਰੌਮਾ ਤੋਂ ਬਚੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀਯੋਗ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਕਦਰਦਾਨ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਪੌਸ਼ਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਿੱਖ ਸਕਣ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਣ।



ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਟਰੌਮੇ (ਸਦਮੇ) ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

### ਟਰੌਮਾ (ਸਦਮਾ) ਕੀ ਹੈ?

ਸਬਸਟੈਂਸ ਅਬਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਮੈਟਲ ਹੋਲਡ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਐਡਮਿਨਿਸਟਰੇਸ਼ਨ (SAMSA) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਕਿਸੇ ਇਵੈਂਟ, ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਨ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਸੰਬੰਧੀ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਟਰੌਮੇ (ਸਦਮੇ) ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਆਤਮਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਾਵਿਤ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ
- ਤਿਆਗ-ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਤਿਆਗ-ਦੇਣ ਦੀ ਧਮਕੀ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਿਛੋੜਾ ਜਾਂ ਤਲਾਕ
- ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਜਾਂ ਸਕੂਲੀ ਹਿੰਸਾ
- ਬਹੁਤ ਗਰੀਬੀ



**45%**  
ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਬਚਪਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਸੀ।

- ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣਾ
- ਮੌਤਰ ਵਾਹਨ ਦੁਰਘਟਨਾ
- ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ
- ਅੱਤਵਾਦ ਜਾਂ ਜੰਗ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਕੰਮ
- ਫੌਜੀ ਤਾਇਨਾਤੀ
- ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ

ਟਰੌਮੇ (ਸਦਮੇ) ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਐਕਟਿਵ ਟਰੌਮਾ (ਸਦਮਾ), ਹੈ, ਜੋ ਭੁਚਾਲ ਵਰਗੀ ਇਕੋ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਗੁਆਚਣ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਹੈ। ਕਰੌਨਿਕ ਟਰੌਮਾ (ਸਦਮਾ) ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਜਾਂ ਕਈ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਈ ਸਰਜਰੀਆਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕੰਪਲੈਕਸ ਟਰੌਮਾ (ਸਦਮਾ) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬਾਲਗ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਲਗ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਿਸਟੌਰਿਕਲ ਟਰੌਮਾ (ਸਦਮਾ) ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਪੂਰੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕੀਤਾ, ਜਿਵੇਂ ਗੁਲਾਮੀ ਜਾਂ ਨਸਲਕੁਸ਼ੀ।

### ਟਰੌਮਾ (ਸਦਮਾ) ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਇੱਕ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਚੇਤਾਵਨੀ ਕੇਂਦਰ ਇੱਕ ਲੜਾਈ (ਲੱਤ ਮਾਰਨਾ, ਮਾਰਨਾ, ਡੰਗ ਮਾਰਨਾ, ਚੀਕਣਾ, ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ), ਉਡਾਣ (ਲੁਕਾਉਣਾ, ਭੱਜਣਾ, ਵਾਪਸ ਲੈਣਾ), ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ (ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ, ਬੰਕੇ ਹੋਏ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਵੇਖਣਾ) ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਾਓਦ ਵਿੱਚ, ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਵੇਰਵੇ ਟਰਿਗਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋਏ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ
- ਆਪਣੇ ਅਜੀਜਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਸੁਪਨੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਤੀਬਰ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ
- ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੀਮਿਤ ਦਿਲਚਸਪੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਤ ਕਰਨਾ
- ਫੋਕਸ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਉਲਝਣ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਤ
- ਨਿੱਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ
- ਅਣਜਾਣ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ

### ਅਡਵਰਸ ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਐਕਸਪੀਰੀਐਂਸ (ACEs)

ਸਬਦ ACEs ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ACEs ਅੰਕ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ACEs ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਬਿਮਾਰੀ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰਾਂ (CDC) ਅਤੇ ਕੈਸਰ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਘੱਟ ACE ਸਕੋਰ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਐਕਸਪੀਰੀਐਂਸ ਵਿੱਚ ACEs ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਗਿਣਤੀ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਜੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਇਹ ਵੀ ਪਾਇਆ ਕਿ ਟਰੌਮਾ (ਸਦਮਾ) ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸੋਚਣ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਖੋਜ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਟਰੌਮਾ (ਸਦਮਾ) ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੁਕਾਵਟ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ, ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਪਰਬੰਧਨ ਕਰਨ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ, ਤਰਕਸੀਲਤਾ ਨਾਲ ਸੋਚਣ, ਪਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਟਰੌਮਾ (ਸਦਮੇ) ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

### ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

ਚੰਗੀ ਖਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਵੱਧ ਸਿੱਖਣ (ਦਿਮਾਗੀ ਪਲਾਸਟਿਕ) ਦੁਆਰਾ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਟਰੌਮਾ (ਸਦਮੇ) ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ACEs ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਚਿਲਡਰਨ ਸਪੋਰਟ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਮਾਪੇ(ਮਾਪੇ), ਸਰਪ੍ਰਸਤ(ਸਰਪ੍ਰਸਤ), ਸਰੋਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਾਪੇ(ਮਾਪੇ), ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਘਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਲਾਸਰੂਮ, ਬਾਲਗ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ ਟਰੌਮੇ (ਸਦਮੇ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ:

1. ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਟਰੌਮੇ (ਸਦਮੇ) ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਸਾਂਤ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਰਵੱਈਏ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ। ਉਸ ਕਾਰਨ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਉਕਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਾਲਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ ਜੋ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।
2. ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਸਦਮੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੀਮਾਈਡਰ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਓ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਸਦਮੇ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵਾਗਤ, ਦਿਲਾਸਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੰਬਲ, ਗੁੱਡੀ, ਲਈਆ ਜਾਨਵਰ, ਫੋਟੋ ਕਿਤਾਬ, ਜਾਂ ਜਾਨੂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਸਤੂ।
3. ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸਵੀਕਾਰਨ, ਸਤਿਕਾਰ, ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਪਿਆਰ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੋ। ਇੱਕ ਅਨੁਸੂਚੀ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇਕਸਾਰ ਅਤੇ ਅਨੁਮਾਨਯੋਗ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕ ਸਾਂਤ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਭਾਵਾਂ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
4. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ, ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਜਿੱਠਣ, ਕਾਪੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਓ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਪਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



### ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਸਟਿਮੂਲਜ਼ ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਸਟਿਮੂਲਜ਼ ਬਣਾਉਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਦਿਨ ਕੀ ਵਾਪਰੇਗਾ। ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ, ਖੇਡਣਾ, ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਵੱਡੇ ਟੁਕੜੇ 'ਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੂਆਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹਰ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਲਿਖਣਾ, ਨੂੰ ਚਿਪਕਾਓ।

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ Janan Cain ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ *The Way I Feel* ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਦਲਾਓ ਚਿਹਰੇ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਖਿੱਚੋ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੋਵੇ ਲੇਬਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ "If You're Happy and You Know It" ਵਰਗੇ ਗਾਣੇ ਗਾਓ।



ਚੌਕਸੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਚੌਕਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। Kerry Lee MacLean ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ *Peaceful Piggy Meditation* ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਸੱਚਾ ਦਿਓ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਏ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ।

ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਸਟੇਸ਼ਨ ਕਮਰੇ ਦੇ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਟੱਬ ਰੱਖੋ। ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਪਲੇਡੋਫ, ਸਿਲੀ ਪੁਟੀ, ਜਾਂ ਸਕੂਈਜ਼ ਖਿਡੋਏ। ਗੈਬੀ ਗਾਰਸੀਆ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਣ ਵਾਲੀ ਬੋਡੀ ਵਰਗੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਪਿੰਨਵੀਲਜ਼ ਜਾਂ ਬੁਲਬੁਲੇ ਜੋ ਕਿ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਿਰਹਾਣੇ, ਨਰਮ ਖਿਡੋਏ ਜਾਂ ਕਠਪੁਤਲੀਆਂ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਰੇਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਸੱਚਾ ਦਿਓ।

ਯੋਗਾ ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲਾਭਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਯੋਗਾ ਸਾਹ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਸਾਨ ਪੌਜ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਜੂ ਜੈਨ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਗਾ ਕਹਾਣੀ ਕਿਰਸਚਨ ਵਿਸਚਰ ਦੁਆਰਾ।

### ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ

- ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸੁਰੂਆਤੀ ਸਿੱਖਿਅਕਾਂ ਲਈ ਟਰਾਮਾ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਜੂਲੀ ਨਿਕਲਸਨ, ਲਿੰਡਾ ਪਰੇਜ਼ ਅਤੇ ਜੂਲੀ ਕਰਟਜ਼ ਬੁੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਰਾਹੀਂ ਟਰੌਮਾ (ਸਦਮਾ): ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਆਮ ਚਮਤਕਾਰ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਪੀਟਰ ਏ. ਲੈਵੀਨ ਪੀ.ਐੱਚ.ਡੀ. ਅਤੇ ਮੈਗੀ ਕਲਾਈਨ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਚਾਈਲਡ ਟਰਊਮੈਟਿਕ ਤਣਾਅ ਨੈੱਟਵਰਕ [www.nctsn.org](http://www.nctsn.org) ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਹਾਰਵਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਸੈਂਟਰ <https://developingchild.harvard.edu>

ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਵਾਲੇ ਉਪਰੋਕਤ ਸਰੋਤਾਂ ਵਜੋਂ ਲਏ ਗਏ ਹਨ: ਜੂਲੀ ਨਿਕਲਸਨ, ਲਿੰਡਾ ਪਰੇਜ਼ ਅਤੇ ਜੂਲੀ ਕਰਟਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਅਰਲੀ ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਈਡਕੈਟਰਸ ਲਈ ਟਰਾਮਾ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਕਟਿਸ