



# Supporting Children

## How To Support Your Child As They Return To School After A Tragedy



### It is Different This Year

Most years, the end of summer and the beginning of Fall are filled with excitement and nervousness, as children get ready to start a new school year with different teachers, classmates, and perhaps a new school. This year is different. Emotions are still high and the sense of safety has been threatened.

### Things You Can Do With Your Child

**Listen-** In our culture, we often tell our children many things and guide them. At this time, being a listener for our children will be a big support.

- Use dinnertime, homework time, or riding in the car to have some quiet time and ask your child how they are doing.
- Start with a simple question about what they are looking forward to in school and what worries they have.
- Your child might respond with usual things about having friends in their class, or worries about the class work.
- Listen; don't try to have an answer for them.
- Give them the time to keep talking and see if other worries or fears come up.
- Be open to the children telling their stories and listening.

**Watch For Signs of Distress-** Is your child showing behaviors that you did not see in them before the incident? For example: not playing with friends, fearful of leaving the home, getting angry easily, having the behavior of a younger child (like- bed wetting, sucking thumb or crying easily), hitting or yelling at siblings or friends, unable to concentrate, not sleeping or having nightmares

**If so, then they might be showing you their distress instead of saying how they are feeling.**

- Talk about what you are seeing, and ask them how they are feeling.
- Ask what worries or fears do they have?
- Ask if they want to draw pictures about their fears, keep a journal, or talk with another adult about it.
- Children might not want to upset their parents with how bad or scared they feel, so they might feel more comfortable telling another adult.

### What You Can Do With the School

- **Talk with the Teacher-** In an elementary school, let the teacher know that your child was at the Gurdwara, or attends the Gurdwara where the incident occurred. Share with the teacher any behaviors you've seen and any concerns you have.
- **Talk with a School Counselor** - For middle school and high school students, ask to meet with the school counselor, and let them know your child was a witness and survivor to the violent incident. Ask the school to identify a safe person and safe space in the school that your child can go to if they are feeling scared, upset, or unsafe. You can also request to meet with the School Counselor at an elementary school.
- **Talk with the Principal-** The Principal is the leader in the school, if you'd like to know how the school is supporting students affected by this tragedy, ask to meet with the Principal to talk about this. Other children in the community who know about the incident and are friends with your child might be feeling scared, worried, and unsafe.

**Take Care of Yourself** physically and emotionally. It is important to your being able to take care of your children. Be willing to accept help from others, lean on other supports, and take the time to look after yourself so you can be there for your children. Children learn by example, so they will watch and learn from you so set a good example and take care of yourself.

If you have any symptoms, questions or concerns, consult with your healthcare provider. If you have a psychiatric emergency, seek immediate/emergent care. This is not medical advice and does not replace care/assessment provided to you by your health care provider. This educational information may be reproduced or distributed without alteration or permission. © Sikh Healing Collective and Sikh Family Center [www.SikhFamilyCenter.org](http://www.SikhFamilyCenter.org) 408-800-SEVA (7382)



# ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ



ਜਿਉਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਜਾਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣਾ ਹੈ

## ਇਸ ਸਾਲ ਕੁਝ ਵਖਰਾ ਹੈ

ਬਹੁਤੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਪਤਝੜ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਡਰ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਨਵੇਂ ਸਕੂਲ ਸਾਲ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਖਰੇ ਉਸਤਾਦਾਂ, ਜਮਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਨਵੇਂ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਲ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਭਿੰਨ ਹੈ। ਇਸ ਦੁਖਾਂਤ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਤੀਬਰ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਰਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੈ।

## ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

**ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ-** ਸਾਡੀ ਕਲਚਰ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਸਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਹਿਨਮਾਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਬਹੁਤ ਵਡੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ।

- ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ, ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਯਾ ਕਾਰ ਵਿਚ ਸਵਾਰੀ ਸਮੇਂ ਚੁੱਪ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਹਾਲ ਚਾਲ ਪੁਛੋ।
- ਸਾਧਾਰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨਾਲ ਪੁਛੋ ਕਿ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋਇਆ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਬਾਰੇ, ਯਾ ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਮਿਲੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੇ।
- ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਪ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਅਵਸਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡਰ ਜ਼ਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ।

**ਪੀੜਾ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨਤਾ-** ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ੁਟਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦੇਖਿਆ?

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਖੇਡਣਾ, ਘਰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਡਰ, ਛੇਤੀ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਨਾ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਵਤੀਰਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਸਤਰਾ ਗਿਲਾ ਕਰਨਾ, ਅੰਗੂਠਾ ਚੁੰਗਣਾ, ਯਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਰੋ ਪੈਣਾ), ਭੈਣਾ, ਭਰਾਵਾਂ ਯਾ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਯਾ ਚਿੱਲਲਾਉਣਾ, ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣਾ, ਸੌਂ ਨਾ ਸਕਨਾ, ਯਾ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਣੇ।

**ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਸਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਪੀੜਾ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।**

- ਜੁ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਦਸੋ, ਅਤੇ ਪੁਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਪੁਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਰ ਹੈ?
- ਪੁਛੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਡਰ ਬਾਰੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਰਖੇ, ਯਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗਲ ਕਰੋ।
- ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਭੈਭੀਤ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਸਕੂਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ।

## ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- **ਟੀਚਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ** - ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਟੀਚਰ ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਸੀ ਯਾ ਉਸ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਸ਼ੁਟਿੰਗ ਹੋਈ ਸੀ। ਟੀਚਰ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿਚ ਦੇਖੇ ਪ੍ਰਿਵਰਤਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਿਕਰ ਦੀ ਸਾਂਝ ਪਾਵੋ।
- **ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੌਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ** - ਮਿਡਲ ਅਤੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੌਂਸਲਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਹਿੰਸਕ ਸ਼ੁਟਿੰਗ ਵੇਖੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਪੁਛੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਸੁਰਅਖਿਅਤ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਸੁਰਅਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਹੈ ਜਿਥੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਡਰ, ਘਬਰਾ, ਯਾ ਅਸੁਰਅਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ, ਕੋਲ ਜਾ ਸਕੇ। ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੌਂਸਲਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ** - ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸਕੂਲ ਦਾ ਆਗੂ ਹੈ,, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਇਸ ਦੁਖਾਂਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਰਹਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਕਮਿਯੂਨਿਟੀ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੋਸਤ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਭੈਭੀਤ, ਚਿੰਤਤ ਅਤੇ ਅਸੁਰਅਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣਗੇ।

**ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰਖੋ** - ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਦੋਵੇਂ ਪੱਖੋਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ ਅਤੇ ਭਾਵਕ ਤੌਰ ਤੇ ਰਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਤਤਪਰ ਰਹੋ, ਦੂਜੇ ਸਹਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਭਾਲੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਲਈ ਸਮਾ ਕਢੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕੋ। ਬੱਚੇ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਤੋਂ ਸਿਖਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸਿਖਣਗੇ, ਚੰਗੀ ਉਦਾਹਰਣ ਬਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰਖੋ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਗੰਭੀਰ/ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਫੌਰਨ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਨ ਹਿੱਤ ਵਾਸਤੇ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਏਕ ਇਹ ਸਾਰੇ ਰਸਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪ ਬਗੈਰ ਪਰਮਿਸ਼ਨ ਤੋਂ ਛਪਵਾ ਕੇ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋਏ। © ਸਿੱਖ ਹੀਲਿੰਗ ਕੁਲੈਕਟਿਵ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਫੈਮਲੀ ਸੈਂਟਰ [www.SikhFamilyCenter.org](http://www.SikhFamilyCenter.org) 800-੮੦੦-SEVA (੭੩੮੨)