



ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਸੁਨੇਹਾ ਕ੍ਰਿਤ੍ਰਿਮ ਬੁੱਧੀ (Copilot) ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

11 ਫ਼ਰਵਰੀ, 2026

ਪਿਆਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ,

ਕੱਲ੍ਹ ਟੰਬਲਰ ਰਿਜ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਦੁੱਖਦਾਇਕ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਕੁਦਰਤਨ ਹੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਇਸ ਹਿੰਸਕ ਘਟਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਸਭ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦੇਣਾ ਕਈ ਵਾਰ ਚੁਣੌਤੀਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਜੋ ਕੁਝ ਉਹ ਸੁਣਦੇ ਜਾਂ ਵੇਖਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵੱਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਸਪਾਸ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਦਲਾਅ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ, ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਮਝਦਿਆਂ ਕਿ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਉਮਰ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰਾਸਦੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰਵਾਇਤੀ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ

ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਨੇੜੇ ਮੌਜੂਦ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਉਹਨਾਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਜੋ ਉਹ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਜਲਦੀ ਹੀ ਘਬਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਖ਼ਬਰ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਪੂਰਨ ਖ਼ਬਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।

ਇਹ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਰੇ ਨਾਲ ਮਿਸਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਜਨਕ ਤਸਵੀਰਾਂ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਪੀੜਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਸਦਮਾਪੂਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਨਮਾਨ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਤਰਾਸਦੀ ਦੀਆਂ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਨੂੰ ਨਾ ਵੇਖਣ, ਨਾ ਮੁੜ-ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ।

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ

ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਇਸ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਜਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਵੱਲ ਤੱਕਣਗੇ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਾਡਲ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਤੀਬਰ ਜਜ਼ਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਗਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਖ਼ਬਰ ਪ੍ਰਤੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਧਾਰਨ ਹੈ।

ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਣੋ

ਵਿਆਖਿਆ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸੁਣੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਰ ਵਿਆਕਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਮਰ-ਅਨੁਕੂਲ ਖੁੱਲ੍ਹੇ-ਅੰਤ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ। ਇਹ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ

ਜਿਗਿਆਸਾ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਰ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਮਰਥਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਲਗਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਲੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੱਥ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਰੋ

ਸੱਚ ਬੋਲੋ, ਪਰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੱਥ ਦਿਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸਕਾਲ ਨਾਲ ਸੰਗਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ— ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਉਮਰ-ਉਚਿਤ ਰੱਖੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਾਲਗਾਂ 'ਤੇ ਸੱਚ ਬੋਲਣ ਲਈ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਪਤਾ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਨਾ ਘਬਰਾਓ।

ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਆਸ ਲੱਭਣ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਣ।

ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਦਇਆ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਤਰਾਸਦੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹੋਣ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਦਇਆ ਨਾਲ ਵਰਤਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਰਾਸਦੀਆਂ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਇਆ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਅਰਥਪੂਰਨ ਮੋਕੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦਇਆ ਅਤੇ ਖਿਆਲ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ, ਮੈਂ ਇਹ ਅਨੁਵਾਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫ਼ਾਰਮੈਟ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਧਾਰ ਕੇ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।

- [Canadian Mental Health Association](#)
- [ERASE](#)
- [Healthlinkbc: Helping Children with Grief](#)
- [Keltly Mental Health](#)
- [Learning through Loss](#)
- [Foundry Virtual BC - Foundry BC App](#)

Sincerely,

Kirsten Odian, Director of Student Support Services
Okanagan Similkameen SD 53