ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ

Contact a Family ਨੂੰ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਰੋ:
0808 808 3555
ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾ ਸੋਮਵਾਰ –
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 10 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ – 4 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ
ਅਤੇ ਸੋਮਵਾਰ 5.30 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ – 7.30 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ
ਇਹ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ

ਸਾਨੂੰ ਪਰਵਾਰ, ਮਿਤਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਜੋ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਖ਼ੁਸੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਆਨਲਾਈਨ:
www.cafamily.org.uk
www.makingcontact.org

ਇਹ ਲੀਫ਼ਲੈੱਟ Contact a Family ਤੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਤਰਜਮਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ

ਤੁਸੀਂ Contact a Family ਨੂੰ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ::

- Contact a Family ਨੂੰ **0808 808 3555** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਦਿਓ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ
- ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ੋਨ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਹੋਵੇਗਾ।

This leaflet has been produced as part of the *Parents and Paediatricians Together* project and funded by the Big Lottery Fund.

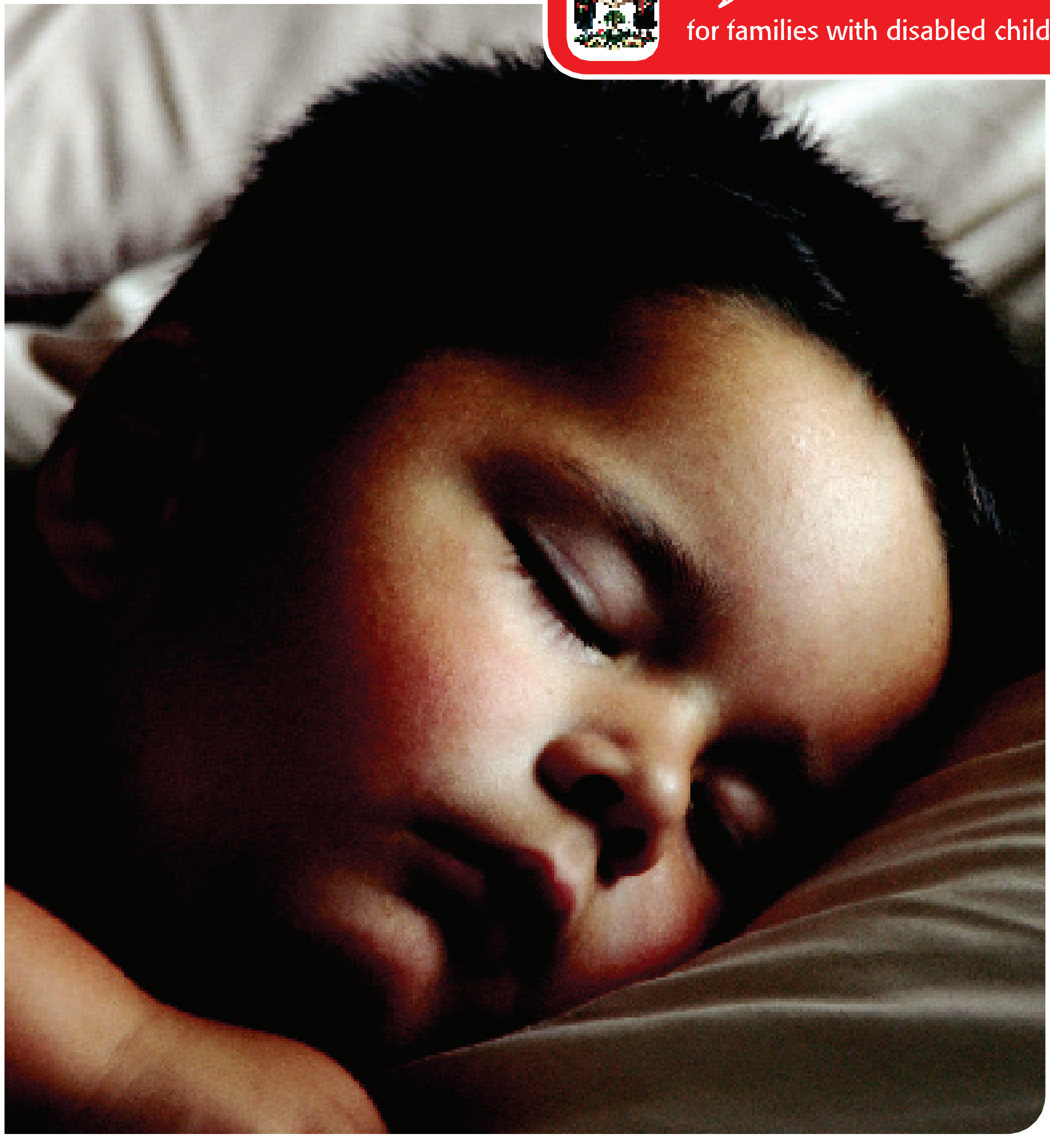
Registered Office: 209-211 City Road,
London EC1V 1JN
Registered Charity Number: 284912
Company limited by guarantee
Registered in England and Wales No. 1633333
VAT Registration No. GB 749 3846 82

ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਇਕੱਠਾ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, Contact a Family ਕਿਸੇ ਵੀ ਗ਼ਲਤੀ ਜਾਂ ਭੁੱਲ ਲਈ ਕੋਈ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Helping your child's sleep – Punjabi version

© Contact a Family, January 2007

contact a family
for families with disabled children



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਨਿਰਯੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਆਰਡਰ ਲਈ ਕੋਡ: C2

Parents & Paediatricians together

Contact a Family and The Royal College of Paediatrics and Child Health ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ

ਭੂਮਿਕਾ 3
ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਸਾਰਾ ਪਰਵਾਰ ਪਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ 3
ਨਿਰਯੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਿਉਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ 3
ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ 4

ਕਿਸ ਤੋਂ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ 4
ਬੈਡਰੂਮ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦੇਹ ਥਾਂ ਬਣਾਓ 4
ਨੀਂਦ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣਾ 5
ਨੇਮ ਨਾਲ ਸੌਣ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣਾ 5
ਜਦੋਂ ਬਿਸਤਰ ਵਿਚ 6

ਖ਼ਰਾਬ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ 7
ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਰੋਣਾ 7
ਤਰੀਕਾ 1 – ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਣ ਲਈ ਛੱਡਣਾ 7
ਤਰੀਕਾ 2 – ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਰੋਣਾ 7
ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹੋ 8

ਸਬਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਰਹਿਣਾ 8

ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਵਤੀਰੇ ਲਈ ਇਨਾਮ ਦੇਣਾ 9

ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ 9
ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੰਪਰਕ 10
ਵਧੇਰੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ 10

ਭੂਮਿਕਾ

ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਾਰੇ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਜਿਹੜਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਸਾਰੇ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਥੱਕੇ-ਹਾਰੇ, ਸਪਸ਼ਟ ਸੋਚਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਾ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾ ਹਨ। ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭੈਣਾਂ ‘ਤੇ ਵੀ ਪਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ‘ਤੇ ਨੀਂਦ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਵਜੋਂ ਰੋਸਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੰਮਾ ਸਮਾ ਚੱਲੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਪਰਭਾਵ ਸਾਰੇ ਪਰਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ‘ਤੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

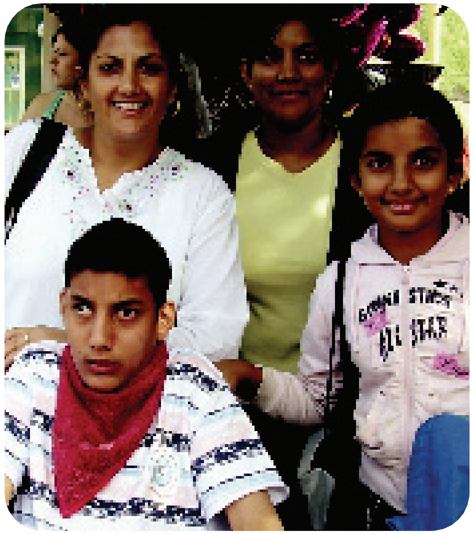
ਕਈ ਬੱਚੇ ਇਕ ਸਾਲ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਤਕ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਸੌਣ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਨਾਰਮਲ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਦ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਬਦਲਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਰਯੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਵਿਕਾਰ ਹਨ, ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁਝ ਕੁ ਸਟੈਂਡਰਡ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਨਿਰਯੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ, ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਨਿਰਯੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਣ ਵਿਚ ਲੰਮਾ ਸਮਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿਰਯੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਿਉਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਡੀਕਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਨਿਰਯੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਨੀਂਦ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਸਾਹ ਰੁਕਣਾ, ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਨੀਂਦ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਬਾਰੇ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਰਾਤ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸੁੱਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਨਿਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਰਾਮਦੇਹ ਰਾਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀ ਵਿਚ ਅਚਨਚੇਤ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣ ਕਰਕੇ, ਪਿਸ਼ਾਬ-ਟੱਟੀ ਨਾ ਰੁਕਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਕਰਕੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪਾਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਪਾਸਾ ਦਿਲਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰਾਤ ਸੌਣ ਲਈ ਹੈ। ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਕਾਰਵਿਹਾਰੀ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਰੁਖ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਲਈ ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਬੇਅਰਾਮੀ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਲਈ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਕਈ ਵਾਰ ਨੁਸਖ਼ੇ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨੀਂਦ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ‘ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਕਮੀ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਦਿਮਾਗ਼ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ **ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ**, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਲਕਵਾ, ਨਾਲ ਜੇਕਰ ਦਿਮਾਗ਼ ਦਾ ਸਧਾਰਨ ਸੌਣ-ਜਾਗਣ ਦਾ ਚੱਕਰ ਵਿਗੜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਨੀਂਦ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਹਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਲਈ ਮਦਦ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੱਸਣਾ ਮੁਮਕਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸੌਣ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਵੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਸ਼ਵਰਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਸਲਾਹ ਲਏ ਬਗ਼ੈਰ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਖ਼ਰੀਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ।

ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਨਿਰਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਤਮਲੀਨਤਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੌਣ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਵਿਗੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਜ੍ਹਾ ਦੇ ਬਗ਼ੈਰ ਜਾਂ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਉੱਠ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈਣ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜੁੜਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਸਰਦ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਠੰਡਾ ਬੈਡਰੂਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਭੁੱਖ ਜਾਂ ਪਿਆਸ ਲਗਣਾ।
- ਪੋਤੜਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਦਲਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਭੈੜੇ ਸੁਫਨੇ ਵੇਖਣਾ।
- ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਦਾ ਵਤੀਰਾ।

ਕਿਸ ਤੋਂ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਬੈਡਰੂਮ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦੇਹ ਥਾਂ ਬਣਾਓ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੈਡਰੂਮ ਨੂੰ ਉਸ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸੁਹਾਵਨਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਪੀਲੇ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਜਾਵਟ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਭੜਕੀਲੇ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਉੱਤੇਜਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਜਾਂ ਉੱਤੇਜਨਾ ਵਾਲੇ ਖਡੌਣੇ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਪਰ ਕੁਝ ਪਸੰਦੀਦਾ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਪੋਸਟਰ ਅਤੇ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਡੌਣੇ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਿਸਤਰ ਨੂੰ ਸ਼ੋਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖ ਕੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਸ਼ੋਰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ।

ਜੇਕਰ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਚਾਨਣ ਬਹੁਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਹਨੇਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਦਿਆਂ ਹੇਠ ਕਾਲੀ ਲਾਈਨਿੰਗ ਲਗਾਓ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਮਰਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਨੇਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕ ਰਾਤ ਵਾਲੀ ਛੋਟੀ ਬੱਤੀ ਲਗਾਓ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਬਲ ਨਾਲ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਰਜ਼ਾਈ ਨਾਲ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਅਰਾਮ ਲੈਣ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਖਡੌਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਲੋਰੀ ਲੈਂਪ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਹਲਕਾ ਚਾਨਣ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂਆਂ ਵਾਲੇ ਰਾਤ ਦੇ ਲੈਂਪ ਵੀ ਅਰਾਮਦੇਹ ਚੁਗਿਰਦਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਸਾਬਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਲਵੈਂਡਰ ਅਤੇ ਬਰਗਾਮੋਟ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂਆਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਾਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚਾ ਬੈਡਰੂਮ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬੈਡਰੂਮ ਨਾ ਘੱਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਚੰਗੇ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਰਾਹਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੋ। Contact a Family ਕੋਲ ਇਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਤੱਥ ਪਰਚਾ 'ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਸਮਝਣਾ' ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਜੁਗਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣਾ

ਨੀਂਦ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਖ਼ਰਾਬ ਨੀਂਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਬੱਚਾ ਕਿੰਨੇ ਵਜੇ ਸੁੱਤਾ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾ ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਿਆ।
- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇ ਲਈ ਸੁੱਤਾ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਗਾਈਂ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਇਹ ਸ਼ਨਾਖ਼ਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਦੇ ਸੌਣ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਬਦਲਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਉਹ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮੇ ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਡਾਇਰੀ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਸਮਝ ਸਕਣ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਗੰਭੀਰ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ।
- ਲਾਭਹਿਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਰਯੋਗਤਾ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਭੱਤੇ ਲਈ ਬਿਨੈ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਬੂਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਜਿਸ ਵਜੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਉਹ ਬਿਸਤਰ 'ਤੇ ਟਿਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਲਈ।

ਨੇਮ ਨਾਲ ਸੌਣ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣਾ

ਇਸ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੌਣ ਲਈ ਇਕ ਨੇਮ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂਕਿ ਬੱਚਾ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਸਮਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਕੀ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਸੌਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਰੁਟੀਨ ਲਈ ਇਕ ਚੰਗੇ ਸਮੇ ਨੂੰ ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਅਣਪਛਾਤੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਸੌਂਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਹੀ ਰੁਟੀਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ:

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦਾ ਇਕੋ ਹੀ ਸਮਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕੋ ਸਮੇ ਹੀ ਜਗਾਓ।
- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸੌਣ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚਾ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਭੁੱਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਵਾਧੂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੁੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਇਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਵੀ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਕਰੀਨ ਜਾਂ ਖੇਡਣ ਦੇ ਜੰਤਰਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸਕਰੀਨ ਦਾ ਚਾਨਣ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਮ ਸੌਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਰੁਟੀਨ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਰਗਾ ਲੱਗੇ। ਨਮੂਨੇ ਲਈ, ਰੁਟੀਨ ਚਾਰ ਜਾਂ ਪੰਜ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

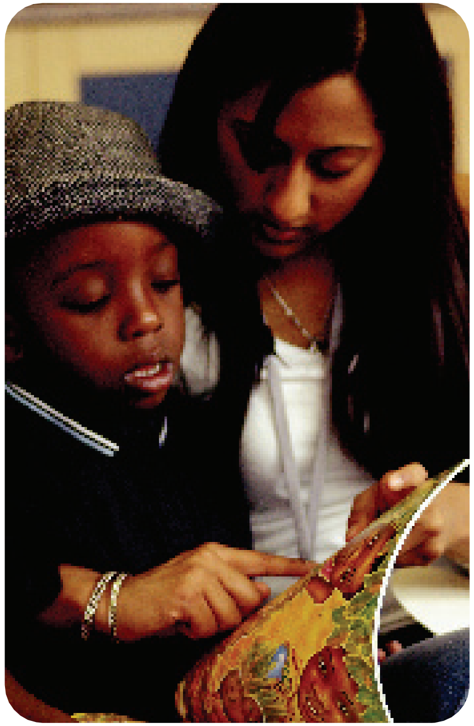
- ਅਰਾਮ ਦਾ ਸਮਾ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਮੁਮਕਨ ਹੋਵੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਉੱਤੇਜਕ ਸਰਗਰਮੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫ਼ਸਾਦੀ ਖੇਡ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਰੀਆਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਬਿਸਕੁਟ / ਪੀਣ ਲਈ ਦੁੱਧ।
- ਨ੍ਹਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾ।
- ਕਹਾਣੀ, ਗਾਣਾ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਟੇਪ।
- ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਟਿਕਾਉਣਾ – ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖਡੌਣਾ ਰੱਖਣਾ – ਗੁਡ-ਨਾਈਟ ਦੀ ਚੁੰਮੀ ਜਾਂ ਵਾਕੰਸ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਗੁਡ ਨਾਈਟ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਣਾ, ਸਵੇਰੇ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ"। ਬੱਚਾ ਇਸ ਤੋਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਇਹ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੀ ਸਭ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੈ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਤਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਫ਼ੋਟੋ, ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁੱਡੇ ਦੇ ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇ ਕਿ ਹੁਣ ਕੀ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪਸੰਦੀਦਾ ਖਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਸੌਣ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਨਾਟਕ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਬਿਸਤਰ ਵਿਚ ...

ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕੁ ਵਾਰ ਉੱਠਣਾ ਨਾਰਮਲ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੈਡਰੂਮ ਵਿਚ ਨਾ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਸੌਂ ਜਾਣ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਜਾਗਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਸੋਗੇ, ਬਲਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੌਣ ਦੇ ਆਦੀ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਡਰੂਮ ਵਿਚ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਸਤਰ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇ ਲਈ ਠੀਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਦਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਖ਼ਰਾਬ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ

ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਰੋਣਾ

ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਲੈਣ ਲਈ ਰੋਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸੌਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਬੱਚਾ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ, ਕਿਸੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਤੇ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨੂੰ ਰੋਂਦਾ ਹੋਇਆ ਹੀ ਛੱਡ ਦੇਣ ਪਰ ਜੇਕਰ ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੇ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਚਲੇ ਜਾਣਗੇ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸੌਣ ਤੋਂ ਬੱਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸਦਾ ਮਮੂਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਨੀਂਦ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦੇ ਦੋ ਮਸ਼ਵਰੇ ਹਨ, ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਹਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਤਰੀਕਾ 1 – ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਣ ਲਈ ਛੱਡਣਾ

ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੋੜ ਹੈ, ਹੈੱਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਂਦਾ ਛੱਡਣਾ ਬਹੁਤ ਦਬਾਓ ਵਾਲਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਦੂਜੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਮਾ ਵਾਧੂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਂਦਾ ਛੱਡਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਬੱਚਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਮਗਰੋਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਕੁਝ ਰਾਤਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤਕ ਰੋਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਤੀਰੇ ਦੀ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਇਸ 'ਤੇ ਕੁਝ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪਲਾਨਿੰਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

1. ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਰੋਣਾ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਚਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਦਿਨ ਲੰਘਣਗੇ, ਘੱਟ ਜਾਣਗੇ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਅਪਣਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਹੋਰ ਅਮਲੀ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਵਾਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਦੱਸਣਾ।

2. ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਚੜ੍ਹਾਉਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤਕ ਰੋਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਸਹਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੇਰ ਤਕ ਰੋਣ ਨਾਲ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3. ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੈਡਰੂਮ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਥੋਂ ਉਹ ਸਮਾਨ ਹਟਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪੌੜੀਆਂ 'ਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵੀ ਲਾਉਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੁਣੌਤੀ ਪੂਰਨ ਵਤੀਰਾ ਸੀ, ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਪੇਚਾਂ ਨਾਲ ਫ਼ਰਸ਼ ਤੇ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ।

ਤਰੀਕਾ 2 – ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਰੋਣਾ

ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਰੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਕੋਲ 2-5 ਮਿੰਟਾਂ ਮਗਰੋਂ (ਛੇਤੀ ਜੇਕਰ ਰੋਣਾ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਜਾਓ ਅਤੇ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਪਰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹੱਥ ਲਗਾ ਕੇ ਵਾਪਸ ਬਿਸਤਰ ਵਿਚ ਸੈੱਟ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ 'ਗੁਡ ਨਾਈਟ' ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਹਰਾਓ। ਫਿਰ ਆ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਰੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨੇਮ ਨਾਲ 2-5 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਸਮੇ ਬਾਦ ਜਾਓ ਅਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਅੰਤ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੌਂ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਬੈਡਰੂਮ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਮਿਲਾਏ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫ਼ੌਰਨ ਵਾਪਸ ਬਿਸਤਰ ਤੇ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਥੇ ਸੌਣ ਲਈ ਸੈੱਟ ਕਰ ਦਿਓ। 'ਗੁਡ ਨਾਈਟ' ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਹਰਾਓ ਅਤੇ ਛੱਡ ਕੇ ਆ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਫਿਰ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਦੁਹਰਾਓ।

ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਆਦਤ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਆਦਤ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਾਓ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬੈਠ ਜਾਓ, ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਬਿਸਤਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਗਲਵਕੜੀ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਨਜ਼ਰ ਮਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਗੱਲ ਬਾਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੋਈ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਰੇਕ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬਿਸਤਰ ਦੇ ਕੋਲ ਬੈਠੇ ਸੀ, ਹੁਣ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰ ਬੈਠੋ, ਫਿਰ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਿਚ ਹੀ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹੋ, ਫਿਰ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹੋ) ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੌਣ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਬਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਰਹਿਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਧਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਪੱਕੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਫਿਰ ਸੁਧਰਨ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਖ਼ਰਾਬ ਆਦਤਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ।

ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਨ ਵਿਚ ਸਮਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਸੁਧਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟਿਕੇ ਰਹੋਗੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਭ ਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਵਤੀਰੇ ਲਈ ਇਨਾਮ ਦੇਣਾ

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਤੀਰੇ ਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ 'ਇਨਾਮ' ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਫਿਰ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਵੇਗਾ। ਇਨਾਮ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਲਾਘਾ, ਕੋਈ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼, ਗਲਵਕੜੀ ਜਾਂ ਧਿਆਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਵਤੀਰੇ ਲਈ ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਸਟਾਰ ਚਾਰਟ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਅਕਸਰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇਕ ਚਾਰਟ ਬਣਾ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਭ ਕੋਈ ਇਸ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਖਾਓ। ਹਰ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਟੀਚਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚਾਰਟ ਉੱਤੇ ਇਕ ਸਟਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਅਸਾਨ ਟੀਚੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਹਿਣ ਤੇ ਬੈਡਰੂਮ ਜਾਣਾ) ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕੁਝ ਔਖੇ ਟੀਚੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਕਮਰਾ ਛੱਡਣ ਦੇ ਬਾਦ ਵੀ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣਾ, ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ, ਆਦਿ)। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਇਕ ਖ਼ਾਸ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਸਟਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹਦੀ ਕਿਸੇ ਰੁਚੀ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਨਮਾ ਜਾਂ ਪਾਰਕ ਜਾਣ ਦਾ ਇਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤੱਥ-ਪੱਤਰ ਅਨੇਕ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਤਰਜਮਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ Contact a Family ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਇਸ ਸੂਚਨਾ ਪੱਤਰ ਵਿਚ ਕੁਝ ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਪਰ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਵਸੀਲੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

- ਹੈੱਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਰਸ ਅਕਸਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੌਣ ਬਾਰੇ ਚੰਗੇ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹਵਾਲਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾ Sleep Scotland (ਸਲੀਪ ਸਕਾਟਲੈਂਡ) ਵਧੇਰੇ ਲੋੜਵੰਦ ਬੱਚਿਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਤੀਬਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਹਨ, ਵਾਲੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਲਈ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ - ਹੇਠਾਂ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਾ ਵੇਖੋ।
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੱਪੋਰਟ ਗ੍ਰੁੱਪ ਅਕਸਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੁ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਅਤੇ Contact a Family ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕਈ ਪਰਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। Contact a Family ਸਥਾਨਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਗ੍ਰੁੱਪਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਵਾਲੇ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਨ ਲਈ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੁਝ ਕੁ ਰਾਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੈਨਾਤ ਕਰ ਦੇਣ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਘਨ ਦੇ ਰਾਤ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈ ਸਕੋ। Contact a Family ਕੋਲ ਇਕ ਤੱਥ-ਪੱਤਰ 'ਨਿਰਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸੇਵੇਵਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ' ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਵਿਘਨ ਵਜੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਯੋਗਤਾ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਭੱਤੇ (DLA) ਦੇ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਦਰਾਂ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹੋਵੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੰਪਰਕ

Contact a Family (ਕਾਨਟੈੱਕਟ ਏ ਫ਼ੈਮਲੀ)
ਫ਼੍ਰੀਫ਼ੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 808 3555 ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੈ ਸੋਮਵਾਰ – ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 10 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ-4 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ, ਸੋਮਵਾਰ 5.30 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ ਤੋਂ 7.30 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ। 120 ਤੋ ਵੱਧ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ
ਈਮੇਲ: helpline@cafamily.org.uk
ਵੈਬ: http://www.camily.org.uk
ਪਤਾ: 209-211 City Road,
London, EC1V 1JN

Sleep Scotland (ਸਲੀਪ ਸਕਾਟਲੈਂਡ)
ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਤੀਬਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0845 603 1212

ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ 9:30 ਵਜੇ ਸਵੇਰ – 5.30 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ
ਈਮੇਲ: enquiries@sleepscotland.org
ਵੈਬ: http://www.sleepscotland.org
ਪਤਾ: 8 Hope Park Square,
Edinburgh, EH8 9NW, Scotland

The National Autistic Society (ਨੈਸ਼ਨਲ ਆਟਿਸਟਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀ) Autistic Spectrum Disorders (ASD - ਆਤਮਲੀਨਤਾ ਵਿਕਾਰ) ਤੋਂ ਪਰਭਾਵਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤੱਥ ਪੱਤਰ 'ਆਪਣੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੌਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ' ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0845 070 4004

ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 10.00 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ – 4.00 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ
ਯੂਕੇ ਵਿਚ ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ 120 ਤੇ ਵੱਧ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਵੈਬ: http://www.nas.org.uk

393 City Road, London, EC1V 1NG

Scope (ਸਕੋਪ) ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਲਕਵੇ ਤੋਂ ਪਰਭਾਵਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤੱਥ-ਪੱਤਰ 'ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ' ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫ਼੍ਰੀਫ਼ੋਨ:
0808 800 33 33
9 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ – 7 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦਿਨ, ਅਤੇ ਸਨਿੱਚਰਵਾਰ ਨੂੰ 10 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ – 2 ਵਜੇ ਸਾਮ
ਈਮੇਲ: response@scope.org.uk
ਵੈਬ: http://www.scope.org.uk
ਪਤਾ: Scope Response,
PO Box 833, Milton Keynes, MK12 5NY
(ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਲਿਖਿਆ ਅਤੇ ਡਾਕ ਟਿਕਟ ਲੱਗਿਆ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ਾ ਨਾਲ ਰੱਖੋ)

ਵਧੇਰੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ

'The Good Sleep Guide for you and your baby' *(ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੰਗਾ ਸੌਣ ਲਈ ਗਾਈਡ)*
Angela Henderson
ABC Health Guides 1997
Muir of Logie Farmhouse, Forres, Moray, IV36 2QG ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ, ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 07020 922 750

'Sleep Better! – A Guide to Improving Sleep for Children with Special Needs'
(ਚੰਗਾ ਸੌਣਾ - ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਗਾਈਡ)
V. Mark Durand
Paul H. Brookes Publishing Co. 1998

'Solving Children's Sleep Problems: A Step by Step Guide for Parents' *(ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣਾ: ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਕਦਮਵਾਰ ਗਾਈਡ)*
Lyn Quine
Beckett Karlson (Huntingdon) 1997

'Solve Your Child's Problems; The Complete Practical Guide for Parents'
(ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੁਮਲ੍ਹਾਓ; ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਗਾਈਡ)
Dr Richard Ferber
Dorling Kindersley, London 1986