

- ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ:
  - ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ
  - ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ
  - ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ
  - ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇਗਾ
- ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ “ਬੂ - ਬੂ” ਕਹਿਣਾ “ਬਿਮਾਰੀ” ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਉਲਝ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸਲ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੱਥਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
  - ਕੈਂਸਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗਲਤੀ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ।
  - ਤੁਹਾਡੇ ਕੁੱਝ ਕਹਿਣ, ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।
  - ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ “ਹੋ” ਸਕਦਾ। ਇਹ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ।
  - ਕੈਂਸਰ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਬੱਚੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਈ ਵਾਰ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲ ਮੂਰਖਾਂ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ।
- ਜੇ ਉਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ। ਉਹ ਜਦੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣਗੇ ਆਪੇ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ।
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਾਰਮਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਰੋਗ ਪਹਿਚਾਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਦਾਸ ਹੈ ਜਾਂ ਘਬਰਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਨਾਰਮਲ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। (ਜੇ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ)

### ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਹੋਰਨਾ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸੁਝਾਅ Suggestions for helping your child tell others

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਇਦ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਨਾ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੇ ਜਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਨਾ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ।

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ:
  - “ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ”।
  - “ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ”।
- ਸਕੂਲੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਇਦ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਮਾੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਮਖੌਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ:
  - “ਬਹੁੱਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਬੀਤ ਰਹੀ ਹੈ”।
  - “ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ”।
  - “ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬੜੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਓਪਰੇ ਜਿਹੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ”।
  - “ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਦੁੱਖਦਾਈ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਕੌਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੋਵੇ”।

### ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ Living with uncertainty

ਕਈ ਵਾਰ ਰੋਗ ਪਛਾਣ, ਟੈਸਟਾਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਕਿ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ।

### ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ Keep talking

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀਂ।
- ਦੱਸੋ ਕਿ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਵਿਚ ਫਿਕਰ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਫਿਕਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਹਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਹਰ ਇੱਕ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪਰਵਾਰ ਲਈ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੀਆਂ ਘੜੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਨ।

### ਭਰੋਸਾ ਦਿਓ Reassurance:

- ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓਗੇ।
- ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਭੋਗਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਬਹੁਤ ਮਾੜੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰੱਖੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਫਿਕਰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰੋਗੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰ ਛੱਡ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

# ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨੀ

## Talking with Your Children about a Cancer Diagnosis

### ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸਰੋਤ BC Cancer resources

- ਪਰਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੈੱਬਪੇਜ: [www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/talking-to-my-family](http://www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/talking-to-my-family) ਦੇਖੋ।
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਰਵਾਰਕ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਗਰੁੱਪ ਬੱਚਿਆਂ (3-16 ਸਾਲ) ਸਮੇਤ ਪਰਵਾਰਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਫੈਮਲੀ ਆਰਟ ਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖੋ: [www.bccancer.bc.ca/our-services/services/supportive-care/art-therapy#Groups](http://www.bccancer.bc.ca/our-services/services/supportive-care/art-therapy#Groups)
- "My Adventures with Fox & Owl" 5-9 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਿਤਾਬ ਹੈ ਅਤੇ 10 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ "Scribble & Paste" ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਇੱਥੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ: [www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/talking-to-my-family](http://www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/talking-to-my-family). ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੁਸਤਕਾਂ ਲੋਕਲ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਅਤੇ ਫੈਮਲੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਟੀਮ ਤੋਂ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੂਨ ਸਲਾਕੋਵ ਦੀ ਕਿਤਾਬ: "Reaching out to your Children When Cancer Comes to Your Family" (ਜਦੋਂ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਆਏ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨੀ) ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਤੋਂ ਉਧਾਰ ਲਵੋ ਜਾਂ ਲੋਕਲ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਅਤੇ ਫੈਮਲੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਟੀਮ ਤੋਂ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।