

2 ਮਾਰਚ, 2022

ਪਿਆਰੇ ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਪਰਿਵਾਰ,

ਯੂਕਰੇਨ 'ਤੇ ਹਮਲੇ ਨਾਲ ਇਹ ਪਿਛਲਾ ਹਫ਼ਤਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਾਂ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ, ਨੌਜਵਾਨ, ਅਤੇ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬਾਲਗ ਵੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਬੇਹੱਦ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਚਿਤਰਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਬਾਰੇ ਸੁਣਦੇ ਜਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਬਾਲਗ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਉਂਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਜਮਾਤੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ, ਅਤੇ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਰਵਾਇਤੀ ਮੀਡੀਆ ਆਊਟਲੈੱਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੁਣਦੇ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- [ਹਿੰਸਾ, ਅਪਰਾਧ ਅਤੇ ਯੁੱਧ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰੀਏ:](#) ਆਮ ਸਮਝ ਮੀਡੀਆ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਇਕੱਠੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਹਿੰਸਾ, ਅਪਰਾਧ, ਅਤੇ ਜੰਗ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਦੇਖੋ: [How to Talk to Kids About Violence, Crime, and War | Common Sense Media](#))
- [ਜੰਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲਚਕੀਲਾਪਣ:](#) ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ: ਅਮੈਰੀਕਨ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਇਹ ਲੇਖ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਡਰ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਤੋਂ ਪਰੇ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਜੰਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਦੇਖੋ: [Resilience in a time of war: Tips for parents and teachers of elementary school children \(apa.org\)](#))
- [ਯੁੱਧ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲਚਕੀਲਾਪਣ:](#) ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ: ਅਮੈਰੀਕਨ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨੇ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ। (ਯੁੱਧ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਦੇਖੋ: [Resilience in a time of war: Tips for parents and teachers of middle school children \(apa.org\)](#))
- [ਨੈਸ਼ਨਲ ਚਾਈਲਡ ਟਰੌਮੈਟਿਕ ਸਟ੍ਰੈਸ ਨੈੱਟਵਰਕ:](#) ਅਜਿਹੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਜਾਂ ਕੀਵਰਡ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਫਿਲਟਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲਗ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਦਮਾਮਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। (ਨੈਸ਼ਨਲ ਚਾਈਲਡ ਟਰੌਮੈਟਿਕ ਸਟ੍ਰੈਸ ਨੈੱਟਵਰਕ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਦੇਖੋ: [NCTSN Resources | The National Child Traumatic Stress Network](#))

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਹਿਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਕੂਲੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

### **ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਰੋਤ/ Mental Health and Wellness Resource**

- START: 1-844-START1
- Kid's Help Phone/[Get Support - Kids Help Phone](#) | Phone: 1-800-668-6868,
- Fraser Health Crisis Line: 604-951-8855 or 1-877-820-7444 (toll-free)
- Crisis Line for Indigenous Elders, Adults and Youth/[24 Hour Crisis Line](#) | [KUU-US Crisis Line](#) | Phone: 1-800-588-8717
- Youth in BC /<https://youthinbc.com>

### **ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ / Counseling Support and Information**

- Abbotsford Foundry / [Abbotsford - Foundry - \(foundrybc.ca\)](#)
- Foundry BC/[Foundry - Where Wellness Takes Shape - \(foundrybc.ca\)](#)

ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਜੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣ। ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸਾਰਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮਾਂ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਾਂਗੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਾਂਗੇ।

ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ,

ਡਾ. ਕੇਵਿਨ ਗੈਡਨ

ਸਕੂਲ ਸੁਪਰਡੈਂਟ