

# ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਅੱਜ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਲੀ ਡਿਜੀਟਲ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨਾ ਇਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ “ਜਸਟ ਰੀਲੈਕਸ” ਕਹਿਣਾ ਫਿਕਰਮੰਦ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸ਼ਬਦ “ਜਸਟ ਰੀਲੈਕਸ” ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਪਸ਼ਟ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖੇਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਟਰੈੱਸ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੋਈ ਵਿਘਨ ਪਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ “ਜ਼ੋਨ ਆਊਟ” ਹੋਣ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਦੇਖੀ ਜਾਣਾ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਲਈ ਮਿਥ ਕੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਹੈ। ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਲਈ ਨੇਮ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

**ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।** ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਲੋਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਇਹ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਇਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਵਾਂਗ, ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਅਭਿਆਸ ਕੁਝ ਵਾਰੀ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।

**ਉਸ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।** ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗ ਜਾਂ ਦੋਸਤ, ਅਤੇ ਇਹ ਓਕੇ ਹੈ।

**ਰਲ ਕੇ ਕ੍ਰਿਏਟਿਵ ਹੋਵੋ।** ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਮਦਦ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਾਧਨ ਹਨ।

**ਯਾਦ ਰੱਖੋ:** ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਟਰੈੱਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।



## ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦੇ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸ

### ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਓਪਰੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਨੇ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਸਟਰੈੱਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉ ਕਿ ਉਹ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਡੂੰਘੇ, ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਸਾਹ ਲਵੇ। ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਹੀ ਫੌਰਨ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਸਟਰੈੱਸ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ, EASE 8-12 ਸਟੂਡੈਂਟ ਵਸੀਲਾ [Breathing Exercises to Calm Your Mind and Body](#) ਦੇਖੋ।

### ਪ੍ਰੋਗਰੈਸਿਵ ਮਸਲ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ

ਸਟਰੈੱਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮੋਢਿਆਂ, ਪੇਂਡ ਅਤੇ ਜਬਾੜ੍ਹੇ ਵਰਗੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿਚਲੇ ਪੱਠੇ ਆਕੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਫੀਡਬੈਕ ਲੂਪ ਹੈ: ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਕੜ ਇਹ ਪੱਠੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਓਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਸਟਰੈੱਸ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪ੍ਰੋਗਰੈਸਿਵ ਮਸਲ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ (ਪੀ ਐੱਮ ਆਰ) ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਤਣਾਉ (ਟੈਨਸ਼ਨ) ਜਾਣ ਦੇਣਾ ਸਟਰੈੱਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੀ ਐੱਮ ਆਰ ਵਿਚ ਇਕ ਸਮੇਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਕੱਸਣਾ ਅਤੇ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਠੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪੀ ਐੱਮ ਆਰ ਕਸਰਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਫਤ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਅਤੇ ਫੋਨ ਐਪਸ ਉੱਪਰ, ਅਤੇ [Anxiety Canada](#) ਵਰਗੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਮਾਈਂਡਫੁੱਲਨੈੱਸ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ

ਚੇਤਨਤਾ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿ ਹੌਲੀ ਕਿਵੇਂ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਦੋਨਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਮਕਸਦ, ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਅਣਚਾਹੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਹੁਣ ਦੇ ਪਲ ਉੱਪਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਛੋਟੇ ਅਭਿਆਸ, [Breathr](#) ਵਰਗੇ ਮੁਫਤ ਐਪਸ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਵੈੱਬ ਪੇਜ [Guided Mindfulness Meditations](#) ਉੱਪਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਦੋਨੋਂ ਡਾਕਟਰ ਵੋ, ਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵਲੋਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜੁਗ ਐਕਸ. ਵੋ ਨੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਕਿਤਾਬ ਵੀ ਲਿਖੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਂ [The Mindful Teen](#) ਹੈ।

## ਗਾਈਡਿਡ ਇਮੇਜਰੀ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿੱਘੀ ਰੇਤਾ ਵਾਲੀ ਬੀਚ ਉੱਪਰ ਪਏ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਾਣੀ ਪਛਾਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕਲਪਨਾ (ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਚਿੱਤਰ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦੇਣ ਲਈ ਇਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਟੂਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਦਿਮਾਗੀ ਕਲਪਨਾ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਆਵਾਜ਼ ਵਲੋਂ ਸੇਧ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੁਫਤ ਆਡੀਓ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਵਸੀਲੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਥਾਊਟਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਥ ਤੋਂ ਇਹ [ਆਡੀਓ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨਾਂ](#) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

## ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਸਟਰੈਚਿੰਗ

ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਚਕਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ। ਸਟਰੈਚ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ “ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ” ਵਾਲੇ ਕੈਮੀਕਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਯੋਗਾ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੁਝ ਮੁਫਤ ਅੰਨਲਾਈਨ ਯੋਗਾ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਸਟਰੈਚ ਦੀਆਂ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ [Yoga for Teens](#).

## ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ (ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ) ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਟੂਲਜ਼

- ਗਾਣੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪੌਡਕਾਸਟ ਸੁਣਨਾ
- ਨਰਮ ਗੋਂਦਾਂ, ਵਰੀ ਰਿੰਗਜ਼ ਅਤੇ ਫਿਜਿਟ ਗੈਜਟਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ – ਤਣਾਉ ਘਟਾਉ ਅਤੇ ਸਟਰੈੱਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਕੱਢੋ
- ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣਾ – ਇਹ ਉਸ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯਥਾਰਥਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖੋ
- ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਕੰਬਲਾਂ ਨਾਲ ਸੌਣਾ – ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ “ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲੇ ਕੈਮੀਕਲ” (ਸੈਰੋਟੋਨਿਨ) ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਨਹਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਉੱਪਰ ਮਹਿਕ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਲੋਸ਼ਨ ਮਲਣਾ
- ਕੋਈ ਵੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਕਰਨਾ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਮੰਤਵ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਕਰਾਫਟਿੰਗ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨਾ) – ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਚੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ



## ਵਸੀਲੇ

ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ ਦੇਖਣ ਲਈ [ਸਫਾ 20](#) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ [www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources) 'ਤੇ ਜਾਓ।