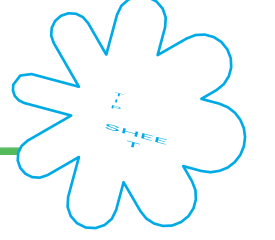




Mentally Healthy Back to School Support Package

Practical Resources to Help Schools
Rise Together to Resilience



શાળામાં પાછા ફરતા તમારા બાળકની માનસિક સ્વસ્થતામાં કેવી રીતે ટેકો આપવો

આ પાછલું વર્ષ સામાન્ય કહી શકાય એવું નહોતું! અમે જાણીએ છીએ કે જ્યારે ઘણા વિદ્યાર્થીઓ અને પરિવારો "વધુ સામાન્ય" શાળાના અનુભવ પર પાછા ફરવા માટે ઉત્સુક હશે, ત્યારે કેટલાક ફરીથી શરૂઆત કરવા વિશે અને આ નવું શાળા વર્ષ તેમના માટે કેવું દેખાશે તે અંગે ચિંતિત હશે. માતાપિતા/સંભાળ રાખનારા તરીકે યાદ રાખો કે તમારા બાળકને સારામાં સારી રીતે તમે જાણો છો!

તણાવને સમજવો

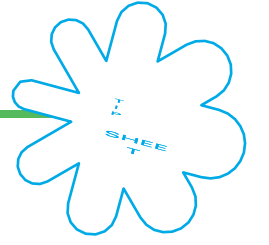
ગયા વર્ષે દરેકને અનન્ય અને વૈવિધ્યસભર રીતે અસર કરી છે. ઘણા પરિવારોએ આર્થિક, રોજગાર, સામાજિક અને આરોગ્ય પડકારોનો અનુભવ કર્યો છે. કેટલાકને નોંધપાત્ર વિક્ષેપો અને નુકસાનનો અનુભવ થયો છે. આપણે બધાએ આ સમય દરમિયાન અસમાનતા, પ્રણાલીગત પૂર્વગ્રહ અને આપણા સમાજમાં જાતિવાદની અસર પણ જોઈ છે. સમાજ ઓછા પ્રતિબંધો સાથે વધુ સામાન્ય સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ તરફ પાછો ફરે છે, ત્યારે પણ આપણે જાણીએ છીએ કે જુદા જુદા બાળકો ઘણી જુદી જુદી લાગણીઓ સાથે નવા-શાળા વર્ષની નજીક આવશે. કેટલાક બાળકો કદાચ ઉત્સાહિત હશે, અન્ય કદાચ નર્વસ હશે અને કેટલાક બાળકો હજુ પણ ખૂબ ચિંતિત અને બેચેન હશે. આ બધી લાગણીઓ અને સંવેદનાઓ આપણા બાળકોએ છેલ્લા 1½ વર્ષમાં જે અનુભવ્યું છે તે બદલના કુદરતી પ્રતિભાવો છે.

ચિંતા જુદી જુદી રીતે દેખાઈ શકે છે. તમારું બાળક તમને કહી શકે છે કે તે ભયભીત અથવા ગુંચવાઈ ગયેલ છે. અથવા તમે વારંવાર માથાનો દુખાવો, ઉંઘવામાં તકલીફ, ચીડિયાપણું અથવા વાણીથી ભાવનાત્મક ઊભરા જેવી બાબતો જોશો. તમારું બાળક અતડું અથવા વધુ પડતું થાકેલું કે બેચેન લાગી શકે છે. ચિંતાનાં ચિહ્નો માટે સાવચેત રહેવાથી તમને સમસ્યા વધુ વણસે તે પહેલાં, વહેલી તકે સહાય પૂરી પાડવામાં મદદ થઈ શકે છે.

તણાવ અનુભવી રહેલ યુવા વ્યક્તિઓને મદદ કરવા માટેની મુખ્ય બે રીતો છે:

- અસ્વસ્થતાની લાગણીઓનો સામનો કરવાની રીતો શોધવામાં તેમને મદદ કરો
- તણાવને પોતાને ઓછો કરવામાં મદદ કરવા માટેના રસ્તાઓ શોધો

બધા તણાવ ટાળી શકાતા નથી, પરંતુ કેટલીકવાર આપણે તેને ઘટાડી શકીએ છીએ. તણાવનો સામનો કરવા માટે સાધનો અને વ્યૂહરચનાઓ તૈયાર રાખવી જરૂરી છે, જેથી આપણે અને આપણાં બાળકો ઓછી નકારાત્મક અસર પામી શકીએ.



તમારું બાળક શાળામાં પાછું ફરી રહ્યું છે ત્યારે તેને ટેકો આપવાની રીતો

તમારી પોતાની સંભાળ રાખો, જેથી તમે તમારા બાળકને ટેકો આપી શકો

દરેક માટે આ ખૂબ જ મુશ્કેલ સમય રહ્યો છે. તે માતાપિતા અને પરિવારો માટે ખાસ કરીને મુશ્કેલ છે જે છેલ્લા ઘણા મહિનાઓથી ઘણી બધી વસ્તુઓનું પ્રબંધન કરી રહ્યાં છે. તેમાં, ઘણી વખત કામની માંગણીઓ સંભાળવાનો પ્રયાસ કરતી વખતે, ઘરની જવાબદારીઓ ઉપર રહેવું, વૃદ્ધ સંબંધીઓની સંભાળ રાખવી વગેરે સાથે, તમારા બાળકોના ભણતરને ઘરે ટેકો આપવાનો સમાવેશ થાય છે.

દરરોજ તમારા પોતાના માટે કંઈક કરવાનો સમય કાઢવા પ્રયાસ કરો જે તમને સારું અને મજાનું લાગવામાં મદદ કરતું હોય. તે શું છે તે તમે સારી રીતે જાણો છો. અનિશ્ચિત અને મુશ્કેલ સમયમાં તમારા પોતાના સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીની સંભાળ રાખવી એ તમારા બાળકને ટેકો આપવાનું એક શક્તિશાળી સાધન છે.

તમને શરૂઆત કરવામાં સહાયક એવા, માતાપિતા અને સંભાળ રાખનારાઓએ અમને જણાવેલા આ રહ્યા કેટલાક વિચારો:

- મૂળભૂત બાબતો માટે સમય કાઢવાનો પ્રયાસ કરો - તમને સારી ઊર્જા આપે તેવા ખોરાકની પસંદગી કરો, ઉંઘની નિયમિતતા સ્થાપિત કરો જેનાથી તમે તાજગી અનુભવશો અને તાજી હવા તથા કસરતનો આનંદ માણો.
- તમારા પોતાના તણાવના સ્તર પર ધ્યાન આપો અને જ્યારે તમે મુંઝાઇ ગયા હોવ ત્યારે ધ્યાન આપો. વિરામ લેવા માટે આનો સંકેત તરીકે ઉપયોગ કરો. ફક્ત "સ્વયંના હોવા માટે" અથવા તમે જે કરવાનું પસંદ કરો છો તેમાં વ્યસ્ત રહેવા માટે દિવસભર નાના વિરામ લો.
- જ્યારે તમે બેચેન અથવા અસ્વસ્થ થવાનું શરૂ કરો ત્યારે થોડા ઊંડા, ધીમા શ્વાસ લો.
- ફક્ત તમારા પોતાના વિચારો સાંભળવાનો પ્રયાસ કરો, અને તેમનો ન્યાય તોળ્યા વિના અથવા તેમને નકાર્યા વિના તેની પ્રેક્ટિસ કરો. આ પ્રકારના શાંત પ્રતિબિંબની પાંચ મિનિટ પણ સકારાત્મક અસર કરી શકે છે.
- તમારી જાત સાથે કરુણામય બનો. પોતાની જાતને વિરામ આપો; તમે તમારાથી થઈ શકે છે તે શ્રેષ્ઠ કરી રહ્યા છો.

તમારા બાળક સાથે શાળામાં પાછા ફરવા વિશે વાત કરો

શાળામાં પાછા ફરવું એ તમારા બાળક માટે કેવું હશે તે વિચારવા માટે થોડો સમય કાઢો અને શું અપેક્ષા રાખવી તે વિશે તમારા બાળક સાથે વાત કરો. બાળકો કોઈપણ કારણોસર શાળાએ પાછા ફરવામાં ગભરાટ અનુભવી શકે છે. તેમને પોતાની ચિંતા વ્યક્ત કરવા માટે અનુકૂળતા આપવી મહત્વપૂર્ણ છે અને તેઓ શાળાની જે બાબતોમાં આનંદ માણે છે અને જેની સૌથી વધુ રાહ જોઈ રહ્યા છે તે યાદ રાખવામાં તેમને મદદ કરવી.

તમારા બાળક જોડે રહી તેની નિયમિત તપાસ રાખો, કારણ કે તેની સંવેદનાઓ અને લાગણીઓ દરરોજ અથવા અઠવાડિયે અઠવાડિયે બદલાશે. તમે અનિશ્ચિતતાના પ્રતિભાવ તરીકે કોઈપણ ભયને સામાન્ય બનાવી શકો છો અને તેમને આશ્વાસન આપી શકો છો. બાબતો અલગ હોવા છતાં, તેઓ સંભાળી શકે છે અને મદદ માટે ત્યાં પુખ્ત વયના લોકો હશે.

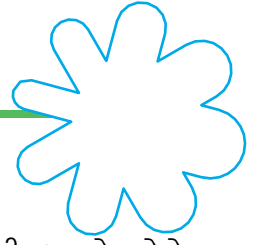
તમારા બાળકને શાળામાં પાછા જવાની હકારાત્મકતા યાદ કરાવવી મદદરૂપ થઈ શકે છે, જેમ કે તેમના મિત્રોને ફરીથી મળવાનું. તેઓ જે બાબતે ઉત્સાહિત છે તેના વિશે કદાચ સાથે મળીને યાદી બનાવો. તમારા બાળકને યાદ અપાવો કે જ્યારે શાળા શરૂ થાય છે ત્યારે તેઓ સમર્થિત અને સુરક્ષિત રહેશે, પછી ભલે તે આ પાછા ફરવાનું સંપૂર્ણ, વચ્ચે અથવા બેનું મિશ્રણ હોય.

ખાસ બદલાવ પર ધ્યાન આપો

જેઓ આવતા શાળા-વર્ષમાં અન્ય મોટા બદલાવ અનુભવી રહ્યા છે તેમના માટે શાળામાં પાછા ફરવાનો ખાસ અર્થ અને પડકારો છે.

દાખલા તરીકે, અમારા સૌથી નાના વિદ્યાર્થીઓ જેમણે ગયા વર્ષે કિન્ડરગાર્ટન શરૂ કર્યું હતું, તેઓ આ વર્ષે એક અલગ અનુભવ કરશે કારણ





કે તેઓ રૂબરૂ શિક્ષણમાં પાછા ફરશે. શું અલગ હોઈ શકે છે તે વિશે તેમની સાથે વાત કરો, જેમ કે મિત્રો સાથે રમવાની વધુ તક અને તેમના શિક્ષણ વિશે પ્રશ્નો પૂછવાની વિવિધ તકો.

એ જ રીતે, હાઈસ્કૂલ શરૂ કરતા વિદ્યાર્થીઓ, અથવા નવી શાળામાં જતા, સામાન્ય કરતાં વધુ નર્વસ હોઈ શકે છે કારણ કે તેઓ સામાન્ય બદલાવના અનુભવો યુકી ગયા છે, જેમ કે અગાઉથી શાળાની મુલાકાત લેવી. વર્ચ્યુઅલ અથવા શાળા મુલાકાતની જીવંત શરૂઆત કરવા માટે તમારા બોર્ડ તરફથી કોઈપણ તક લો. મોટાં બાળકો માટે વધુ જાણવા, એકસાથે મળીને શાળા અથવા બોર્ડની વેબસાઇટ જુઓ અથવા ઘરે મોકલેલી માહિતીની સમીક્ષા કરો. તમારા બાળકને આશ્વાસન આપો કે શાળામાં ઘણા સંભાળ રાખનારા પુખ્ત વયના લોકો તેમની નવી શાળાના માર્ગદર્શનમાં મદદ કરશે.

છેવટે, કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ વધારાના વર્ષ માટે શાળામાં પાછા ફરશે કારણ કે રોગચાળાને કારણે તેમનું ધોરણ 12 વિક્ષેપિત થયું હતું. જો તમારી પાસે આ જૂથમાં બાળક છે, તો તમે તેમને થયેલા નુકસાન અને તેમની યોજનાઓમાં થયેલા ફેરફારો વિશે જાણો છો. તમારા બાળકને થોડી વધારાની ખાતરી અને ટેકાની જરૂર પડી શકે છે, કારણ કે તેઓ કદાચ શાળાએ પાછા જવાનું વિચારી રહ્યા ન હતા અને આ અનપેક્ષિત પાછા ફરવા વિશે ઘણી લાગણીઓ ધરાવી શકે છે.

પરિચિત દિનચર્યાઓ રજૂ કરવાનું શરૂ કરો

જેમ જેમ ઉનાળો નજીક આવી રહ્યો છે, તમે ધીમે ધીમે શેડ્યૂલ પર પાછા ફરવાનું શરૂ કરી શકો છો જે તમે શાળાના સમય દરમિયાન ઉપયોગ કરો છો તેની નજીક છે. આનો અર્થ થોડા વહેલા સૂઈ જવું, વહેલા ઉઠવું અથવા વધુ નિયમિત સમયે ખાવું હોઈ શકે છે. તમે સામાન્ય રીતે કરતા હો એમ શાળા પુરવઠો એકત્ર કરવાનું શરૂ કરી શકો છો.

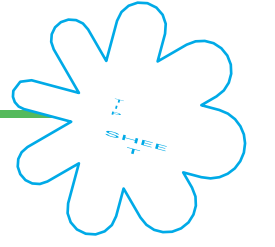
નાના બાળકો માટે, શાળા પ્રેક્ટિસ મદદરૂપ થઈ શકે છે. દાખલા તરીકે, શાળાએ સાથે ચાલવા જાઓ, અથવા અન્ય મિત્રો સાથે રહેવાની આદત પાડવા માટે નાની સંખ્યામાં મિત્રો સાથે મુલાકાતો ગોઠવો.

મોટાં બાળકો માટે, તમે તેમને તેમની દિનચર્યાઓ કેવા દેખાઈ શકે છે તે ઓળખવા માટે પ્રોત્સાહિત કરી શકો છો અને નિયમિત દિનચર્યાઓ પર પાછા ફરવાની યોજના બનાવી શકો છો.

શાળામાં પાછા ફરવા માટે વાતચીતની શરૂઆત

તમારા બાળક સાથેની ચર્ચામાં, આ પ્રશ્નો પૂછવાનું વિચારો:

- આ શૈક્ષણિક વર્ષ સાથે જોડાવા માટે તમે કોની રાહ જોઈ રહ્યા છો?
- શાળા વર્ષ દરમિયાન એવી કઈ એક બાબત છે જે તમે કરવા માગો છો?
- દૂરસ્થ શિક્ષણ દરમિયાન તમારા માટે કઈ વ્યૂહરચનાઓ છે જે ખરેખર કામ કરે છે? શું એવી કોઈ બાબતો છે કે જેનું આપણે નિર્માણ કરી શકીએ?
- આ શાળા વર્ષ વિશે તમને કેવી લાગણી થાય છે?
- તમે કઈ એક વસ્તુ માટે ઉત્સાહ અનુભવો છો?
- શું એવી કોઈ બાબત છે જેના વિશે તમને થોડી ચિંતા અનુભવાતી હોય?
- શાળા સગવડભરી લાગે તે વિશે હું તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકું?



હું વધુ માહિતી કેવી રીતે મેળવી શકું?

શું અપેક્ષા રાખવી અને છેલ્લી ઘડીના ફેરફારો/ માહિતી વિશેની અદ્યતન માહિતી માટે સ્કૂલ બોર્ડની વેબસાઇટ તપાસો.

- સમાચાર અને જાહેર આરોગ્યની જાહેરાત અને માર્ગદર્શિકાઓનું પાલન કરો.
- પોતાની સંભાળની ટિપ શીટમાંથી વિચારો મેળવો [Take Care of Yourself Tip Sheet](#)
- કેટલીક રોજીંદી માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રવૃત્તિઓનો પ્રયાસ કરો. [everyday mental health activities](#).

માનસિક આરોગ્ય અને COVID-19 સંબંધિત વધુ માહિતી માટે અમારી વેબસાઇટના COVID-19 / શાળા વિભાગ પર પાછા ફરો.
[COVID-19 / Return to school section](#)

વધુ અગત્યની માહિતી સાથે વેબસાઇટ્સની મુલાકાત લો:

[Children's Mental Health Ontario](#)

[Psychology Foundation of Canada](#)

[Anxiety Canada](#)

[Wellness Together Canada](#)

[COVID-19 Youth Mental Health Resource](#)

[HubKids Help Phone](#)

[Parents For Diversity](#)



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario