

अपने बच्चे की मानसिक रूप से स्वस्थ स्कूल में वापसी में सहायता कैसे करें

यह पिछला साल सामान्य से बहुत परे रहा है! हम जानते हैं कि जहां कई छात्र और परिवार एक "अधिक सामान्य" स्कूल के अनुभव पर लौटने के लिए उत्सुक हैं, वहीं कुछ वापस शुरू करने और यह नया स्कूल वर्ष उनके लिए कैसा दिखेगा के बारे में चिंतित होंगे। याद रखें कि माता-पिता/देखभाल करने वालों के रूप में आप अपने बच्चे को सबसे अच्छी तरह जानते हैं!

तनाव को समझना

पिछले वर्ष ने सभी को अनोखे और विविध तरीकों से प्रभावित किया है। कई परिवारों ने वित्तीय, रोजगार संबंधी, सामाजिक और स्वास्थ्य चुनौतियों का अनुभव किया है। कुछ ने महत्वपूर्ण विघ्न और नुकसानों का अनुभव किया है। हम सभी ने इस समय के दौरान हमारे समाज में असमानता, प्रणालीगत पूर्वधारणा और नस्लवाद के प्रभाव को भी देखा है। यहां तक कि जब समाज कम प्रतिबंधों के साथ अधिक सामान्य सामाजिक संपर्क में लौट रहा है, तो हम जानते हैं कि अलग-अलग बच्चे कई अलग-अलग भावनाओं के साथ नए स्कूल वर्ष में आ रहे होंगे। कुछ बच्चे शायद उत्साहित हों, अन्य शायद घबराए हुए हों और कुछ बच्चे अभी भी काफी चिंतित और बेचैन हों। ये सभी भावनाएँ और मनोभाव पिछले 1½ वर्षों में हमारे बच्चों ने जो अनुभव किया है, उसकी स्वाभाविक प्रतिक्रियाएँ हैं।

चिंता (anxiety) अलग-अलग तरीकों से दिखाई दे सकती है। आपका बच्चा आपको बता सकता है कि वे भयभीत या अभिभूत महसूस कर रहे हैं। या आप बार-बार सिरदर्द, सोने में परेशानी, चिड़चिड़ापन या भावनात्मक आवेगों जैसी चीजें देख सकते हैं। आपका बच्चा निर्लिप्त हुआ, या अत्यधिक थका हुआ या बेचैन लग सकता है। चिंता के संकेतों के प्रति सतर्क रहने से, समस्या के बिगड़ने से पहले, आपको शीघ्र सहायता प्रदान करने में मदद मिल सकती है।

तनाव का सामना कर रहे युवाओं की मदद करने के दो मुख्य तरीके हैं:

- चिंता की भावनाओं से निपटने के तरीके खोजने में उनकी मदद करें
- तनाव को कम करने में मदद करने के तरीके खोजें

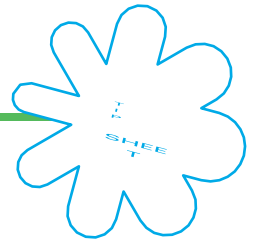
सभी प्रकार के तनाव से बचा नहीं जा सकता है, लेकिन कभी-कभी हम इसे कम कर सकते हैं। तनाव से निपटने के लिए साधन और रणनीतियां तैयार करना महत्वपूर्ण है, ताकि हम और हमारे बच्चे नकारात्मक रूप से कम प्रभावित हों।

आपके बच्चे के स्कूल वापस जाने पर उनकी सहायता करने के तरीके

अपना ख्याल रखें, ताकि आप अपने बच्चों का समर्थन करने के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ कर सकें

यह सभी के लिए बहुत कठिन समय रहा है। यह उन माता-पिता और परिवारों के लिए विशेष रूप से कठिन है जो पिछले कई महीनों से बहुत सी चीजों का प्रबंधन कर रहे हैं। इसमें अक्सर काम की मांगों को प्रबंधित करने की कोशिश करते हुए, घर पर अपने बच्चों की शिक्षा का समर्थन करना, घरेलू जिम्मेदारियों पर नियमित ध्यान देना, बुजुर्ग रिश्तेदारों की देखभाल करना आदि शामिल हैं।





हर दिन अपने लिए कुछ ऐसा करने के लिए समय निकालने की कोशिश करें जो आपको अच्छा और खुश महसूस करने में मदद करे। आप सबसे अच्छे से जानते हैं कि वह क्या है। अनिश्चितता और कठिन समय के दौरान अपने स्वयं के स्वास्थ्य और कल्याण की देखभाल करना आपके बच्चों का समर्थन करने का एक शक्तिशाली साधन है।

आपको आरंभ करवाने के लिए, यहां कुछ विचार दिए गए हैं जो माता-पिता और देखभाल करने वालों ने हमें बताए हैं जो मददगार हो सकते हैं:

- बुनियादी बातों के लिए समय निकालने की कोशिश करें - ऐसे खाद्य पदार्थ चुनें जो आपको अच्छी ऊर्जा दें, एक नींद की दिनचर्या स्थापित करें जो आपको तरोताजा महसूस कराए, और कुछ ताजी हवा और व्यायाम का आनंद लें।
- अपने स्वयं के तनाव के स्तर पर ध्यान दें और ध्यान दें कि आप कब अभिभूत महसूस करने लगे हैं। ब्रेक लेने के लिए इसे क्यू के रूप में उपयोग करें। दिन भर में छोटे-छोटे ब्रेक लें, बस "होने" के लिए या कुछ ऐसा करने के लिए जो आप करना पसंद करते हैं।
- जब आप चिंतित या परेशान होने लगे तो कुछ गहरी, धीमी सांसें लें।
- बस अपने विचारों को सुनने की कोशिश करें, और उन्हें आंके या अस्वीकार किए बिना उन्हें देखने का अभ्यास करें। इस तरह के शांत प्रतिबिंब के पांच मिनट भी सकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं।
- अपने आपके साथ दयालु रहें। अपने आप को एक ब्रेक दें; आप अपना सर्वश्रेष्ठ कर रहे हैं।

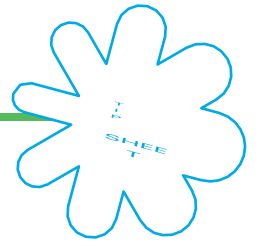
अपने बच्चे से स्कूल वापस जाने के बारे में बात करें

यह सोचने के लिए कुछ समय निकालें कि आपके बच्चे के लिए स्कूल में वापसी कैसी लग सकती है और अपने बच्चे से इस बारे में बात करें कि क्या उम्मीद की जाए। बच्चे किन्हीं कारणों से स्कूल लौटने में घबराहट महसूस कर सकते हैं। उनके लिए अपनी चिंताओं को व्यक्त करने के लिए अनुमति देना महत्वपूर्ण है, और उन्हें स्कूल के उन हिस्सों को याद करने में भी मदद करें जिनका वे आनंद लेते हैं और जिनके लिए उत्सुक हैं।

अपने बच्चे के साथ नियमित रूप से टैक इन करें, क्योंकि उनकी भावनाएँ और मनोभाव दिन-प्रतिदिन या सप्ताह-दर-सप्ताह बदलेंगे। आप अनिश्चितता की प्रतिक्रिया के रूप में किसी भी डर को सामान्य मान सकते हैं, और उन्हें आश्वस्त कर सकते हैं। भले ही चीजें अलग हों, वे प्रबंधन कर सकते हैं और मदद के लिए वहां वयस्क होंगे।

अपने बच्चे को स्कूल वापस जाने के सकारात्मक पहलुओं की याद दिलाना मददगार हो सकता है, जैसे कि उनके दोस्तों को फिर से मिलना। संभवत एक साथ एक सूची बनाएं कि वे किस बारे में उत्साहित हैं। अपने बच्चे को याद दिलाएं कि जब स्कूल शुरू होगा तो उनको सहायता मिलेगी और वे सुरक्षित होंगे, भले ही यह वापसी पूरी, वर्चुअल या हाइब्रिड हो।





विशेष ट्रांज़िशन पर ध्यान दें

स्कूल में वापसी का उन लोगों के लिए विशेष अर्थ और चुनौतियाँ हैं जो इस आने वाले स्कूल वर्ष में अन्य बड़े बदलावों का अनुभव कर रहे हैं।

उदाहरण के लिए, हमारे सबसे कम उम्र के शिक्षार्थी जिन्होंने पिछले साल किंडरगार्टन शुरू किया था, उन्हें इस साल एक अलग अनुभव होगा क्योंकि वे इन-पर्सन रूप से सीखने के लिए वापस आएंगे। उनके साथ इस बारे में बात करें कि क्या अलग हो सकता है, जैसे कि दोस्तों के साथ खेलने के अधिक अवसर और उनके सीखने के बारे में प्रश्न पूछने के विभिन्न अवसर।

इसी तरह, हाई स्कूल शुरू करने वाले, या एक नए स्कूल में जाने वाले छात्र, सामान्य से अधिक घबराए हुए हो सकते हैं क्योंकि वे सामान्य तबदीली के अनुभवों से चूक गए हैं, जैसे कि पहले ही स्कूल जाना। अपने बोर्ड से स्कूल के दौरे की वर्चुअल या लाइव शुरुआत करने के किसी भी अवसर का लाभ उठाएं। बड़े बच्चों के लिए, अधिक जानने के लिए स्कूल या बोर्ड की वेबसाइट एक साथ देखें, या घर भेजी गई जानकारी की समीक्षा करें। अपने बच्चे को आश्वस्त करें कि स्कूल में कई देखभाल करने वाले वयस्क होंगे जो उन्हें अपने नए स्कूल में नेविगेट करने में मदद करेंगे।

अंत में, कुछ छात्र एक अतिरिक्त वर्ष के लिए स्कूल लौटेंगे क्योंकि उनकी कक्षा 12 महामारी से बाधित हुई थी। यदि इस समूह में आपका कोई बच्चा है, तो आप उनके द्वारा अनुभव किए गए नुकसान और उनकी योजनाओं में बदलाव के बारे में जानते हैं। आपके बच्चे को थोड़े अतिरिक्त आश्वासन और समर्थन की आवश्यकता हो सकती है, क्योंकि उन्होंने संभवतः स्कूल वापस जाने की योजना नहीं बनाई थी और इस अप्रत्याशित वापसी के बारे में कई तरह की भावनाएं हो सकती हैं।

परिचित दिनचर्याओं का परिचय देना शुरू करें

जैसे-जैसे गर्मी नजदीक आती है, आप धीरे-धीरे उस शेड्यूल पर वापस जाना शुरू कर सकते हैं जो स्कूल के समय के दौरान आपके द्वारा उपयोग किए जाने वाले शेड्यूल के करीब हो। इसका मतलब यह हो सकता है कि थोड़ा पहले बिस्तर पर जाना, पहले उठना या अधिक नियमित समय पर खाना। आप सामान्य रूप से स्कूल की सप्लाईयाँ इकट्ठा करना शुरू कर सकते हैं।

छोटे बच्चों के लिए, स्कूल का अभ्यास करना मददगार हो सकता है। उदाहरण के लिए, एक साथ पैदल स्कूल जाएं, या दूसरों के साथ रहने की आदत डालने के लिए कम संख्या में दोस्तों के साथ मुलाकात की व्यवस्था करें।

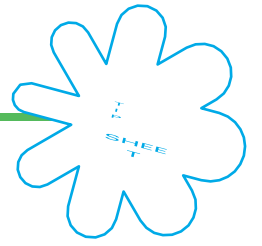
बड़े बच्चों के लिए, आप उन्हें यह पहचानने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं कि उनकी दिनचर्या कैसी दिख सकती है, और नियमित दिनचर्या में वापस आने की योजना बना सकते हैं।

स्कूल वापसी के लिए बातचीत की शुरुआत

अपने बच्चे के साथ चर्चा में, इन प्रश्नों को पूछने पर विचार करें:

- आप इस स्कूल वर्ष से किसके साथ जुड़ने की उम्मीद कर रहे हैं?
- स्कूल वर्ष के दौरान कौनसी वह एक चीज है जो आप क्या करने की उम्मीद कर रहे हैं?
- रिमोट लर्निंग के दौरान वे कौन सी रणनीतियाँ हैं जो वास्तव में आपके लिए कारगर रहीं? क्या ऐसी चीजें हैं जिन पर हम आगे काम कर सकते हैं?
- आप इस स्कूल वर्ष के बारे में कैसा महसूस कर रहे हैं?
- आप किस एक चीज के लिए उत्साहित महसूस करते हैं?
- क्या ऐसा कुछ है जिसके बारे में आप थोड़ा चिंतित हैं?
- मैं स्कूल के बारे में सहज महसूस करने में आपकी मदद कैसे कर सकता/ती हूँ?





मैं और अधिक जानकारी कैसे प्राप्त कर सकता/ती हूँ?

- क्या उम्मीद की जानी चाहिए और अंतिम समय में किसी भी बदलाव/जानकारी के बारे में अप-टू-डेट जानकारी के लिए स्कूल बोर्ड की वेबसाइट देखें।
- समाचार और सार्वजनिक स्वास्थ्य घोषणाओं और दिशानिर्देशों का अनुसरण करें।
- स्व-देखभाल के बारे में हमारी [टेक केयर ऑफ योरसेल्फ टिप शीट](#) से विचार प्राप्त करें।
कुछ [दैनिक मानसिक स्वास्थ्य गतिविधियाँ](#) आजमाएँ।

मानसिक स्वास्थ्य और कोविड-19 से संबंधित अधिक जानकारी के लिए हमारी वेबसाइट के [कोविड-19/रिटर्न टू स्कूल](#) सेक्शन पर जाएँ।

अधिक अच्छी जानकारी वाली वेबसाइटों पर जाएँ:

[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