

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਇਹ ਪਿਛਲਾ ਸਾਲ ਆਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਵੀ ਰਿਹਾ ਹੈ! ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦਕਿ ਅਨੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਕੂਲ ਦੇ “ਵੱਧ ਸਧਾਰਨ” ਤਜਰਬੇ ਤੇ ਪਰਤਣ ਲਈ ਉਤਾਵਲੇ ਹਨ, ਕਈ ਵਾਪਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਨਵਾਂ ਸਕੂਲ ਸਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿਖੇਗਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜਾਣਦੇ ਹੋ!

ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਨੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵਿਲੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿਵਿਧ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਵਿੱਤੀ, ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਸੰਬੰਧੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਨੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਘਨਾਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਸਭ ਨੇ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ, ਸੰਸਥਾਤਮਕ ਪੱਖਪਾਤ ਅਤੇ ਨਲਸਵਾਦ ਦੇ ਅਸਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਮਾਜ ਘੱਟ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੱਲ ਪਰਤਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਆਉਣਗੇ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹੋਰ ਸ਼ਾਇਦ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਅਜੇ ਵੀ ਕਾਫੀ ਫਿਕਰਮੰਦ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਪਿਛਲੇ 1½ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਜੋ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਪ੍ਰਤੀ ਸਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ।

ਚਿੰਤਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਡਰੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਬਿਹਬਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਸਫੋਟਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਿੱਛੇ ਹਟਿਆ ਹੋਇਆ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਜਾਪ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਚੌਕਸ ਰਹਿਣਾ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਵਿਗੜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ
- ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ

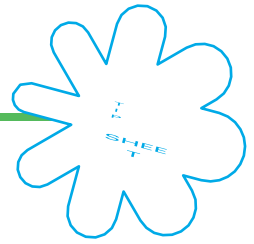
ਸਾਰੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਘੱਟ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋ ਸਕੀਏ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ, ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਰਬੋਤਮ ਕਰ ਸਕੋ

ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਾਂ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਕਈ ਅਨੇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਕੰਮ ਸੰਬੰਧੀ ਮੰਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ, ਘਰੇਲੂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵਲ ਨਿਯਮਿਤ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ, ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।





ਹਰ ਦਿਨ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਛਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਹੈ। ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ, ਇਹ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬੁਨਿਆਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ – ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਨੀਂਦ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਰੁਟੀਨ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰੇਤਾਜ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ।
- ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਬਿਹਬਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ। ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਕੇਵਲ “ਹੋਣ” ਦੇ ਲਈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟੀਆਂ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ, ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਓ।
- ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਜਾਂ ਇਨਕਾਰ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਆਲੂ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬ੍ਰੇਕ ਦਿਓ; ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

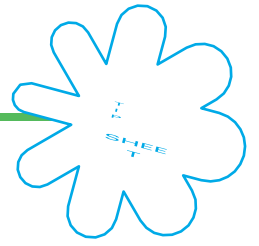
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਪਰਤਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਦਿੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸਕੂਲ ਪਰਤਣ ਬਾਰੇ ਘਬਰਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣਾ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਤਾਵਲੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਚੈਕ ਇਨ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਹਫ਼ਤੇ ਬਦਲਣਗੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਰ ਨੂੰ ਆਮ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉੱਥੇ ਬਾਲਗ ਹੋਣਗੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਮਿਲਣਾ। ਸ਼ਾਇਦ ਮਿਲ ਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਲਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਦੀ ਗੱਲ ਦੀ ਪਹਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਮਰਥਿਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣਗੇ, ਕਿ ਇਹ ਵਾਪਸੀ ਪੂਰੀ, ਵਰਚੁਅਲ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ ਹੈ।





ਖਾਸ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਖਾਸ ਮਤਲਬ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਕੂਲ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਲਈ ਇਸ ਸਾਲ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਤਜਰਬਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਇਨ-ਪਰਸਨ ਲਰਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਪਰਤਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੇਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦੇ ਵੱਧ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਮੌਕੇ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਸਧਾਰਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਆਮ ਤਜਰਬੇ, ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸਕੂਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨਾ, ਮਿਸ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੋਰਡ ਵਲੋਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਚੁਅਲ ਜਾਂ ਲਾਈਵ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਓ। ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ, ਜਾਂ ਘਰ ਭੇਜੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਸਾਰੇ ਸਨੇਹੀ ਬਾਲਗ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਗੇ।

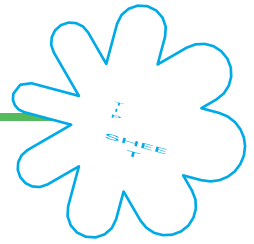
ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਕਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਾਲ ਵਾਸਤੇ ਸਕੂਲ ਪਰਤਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਮਹਾਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗ੍ਰੇਡ 12 ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਗਿਆ ਸੀ। ਜੇ ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥੋੜੇ ਵਾਧੂ ਭਰੋਸੇ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਕੂਲ ਪਰਤਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਾ ਬਣਾਈ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਇਸ ਅਚਾਨਕ ਵਾਪਸੀ ਬਾਰੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਾਣੇ ਪਛਾਣੇ ਰੁਟੀਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ

ਜਿਵੇਂ ਗਰਮੀ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਸ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਵਲ ਵੱਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਕਰੀਬ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਥੋੜਾ ਜਲਦੀ ਸੌਣਾ, ਜਲਦੀ ਉਠਣਾ ਜਾਂ ਵੱਧ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਖਾਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, ਸਕੂਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇਕੱਠੇ ਸਕੂਲ ਤੱਕ ਪੈਦਲ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਦੇਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਛਾਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਦਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸਕੂਲ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਇਸ ਸਕੂਲ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?
- ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਦੀ ਆਸ ਹੈ?
- ਰਿਮੋਟ ਲਰਨਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ? ਕੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਅਸੀਂ ਅਗੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?
- ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਕੂਲ ਸਾਲ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜਾ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਬਾਰੇ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਅੰਤਿਮ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ/ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਅਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।
- ਖਬਰਾਂ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਘੋਸ਼ਣਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੁਸਰਣ ਕਰੋ।
- ਸਾਡੀ [Take Care of Yourself Tip Sheet](#) ਤੋਂ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਕੁਝ [everyday mental health activities](#) ਅਜਮਾਓ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ [COVID-19 / Return to school section](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ:

[Children's Mental Health Ontario](#)

[Psychology Foundation of Canada](#)

[Anxiety Canada](#)

[Wellness Together Canada](#)

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

[Kids Help Phone](#)

[Parents For Diversity](#)

