

اپنے بچے کی ذہنی صحت مندی کے ساتھ اسکول میں واپسی کے لئے کیسے مدد کریں

یہ گزشتہ سال بہت ہی غیر معمولی رہا ہے! ہم جانتے ہیں کہ جبکہ بہت سے طلباء اور خاندان "زیادہ معمول کے مطابق" اسکول کے تجربے میں واپس آنے کے لیے بے چین ہیں، کچھ لوگ دوبارہ شروع کرنے کے بارے میں، اور اس بارے میں کہ نیا تعلیمی سال ان کے لیے کیسا ہوگا، فکر مند ہوں گے۔ یاد رکھیں، والدین/دیکھ بھال کرنے والوں کے طور پر آپ اپنے بچے کو سب سے بہتر جانتے ہیں!

تناؤ کو سمجھنا

پچھلے سال نے ہر ایک کو بے مثل اور مختلف طریقوں سے متاثر کیا ہے۔ بہت سے خاندانوں نے مالی، روزگار، سماجی اور صحت کے چیلنجز کا سامنا کیا ہے۔ کچھ کو نمایاں رکاوٹوں اور نقصانات کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ ہم سب نے اس دوران اپنے معاشرے میں عدم مساوات، نظامی تعصب اور نسل پرستی کے اثرات کو بھی دیکھا ہے۔ باجبود اس کے کہ معاشرہ کم پابندیوں کے ساتھ زیادہ عام سماجی روابط کی طرف لوٹا ہے، لیکن ہم اس بات سے آگاہ ہیں کہ مختلف بچے بہت سے مختلف احساسات کے ساتھ نئے تعلیمی سال تک پہنچ رہے ہوں گے۔ کچھ بچے پرجوش ہوسکتے ہیں، دوسرے شاید گھبرائے ہوئے ہیں اور کچھ بچے اب بھی کافی پریشان اور بے چین ہیں۔ جو ہمارے بچوں نے پچھلے ڈیڑھ سالوں میں محسوس کیا ہے اس کے نتیجے میں یہ تمام احساسات اور جذبات قدرتی ردعمل ہیں۔

اضطراب مختلف طریقوں سے ظاہر ہو سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ آپ کو بتائے کہ وہ خوفزدہ یا مغلوب ہے۔ یا بار بار آپ کو سر درد، نیند آنے میں دشواری، چڑچڑاہٹ یا جذبات پھوٹ پڑنے جیسی چیزیں نظر آ سکتی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ کھنچا کھنچا سا، یا شدید تھکا ہوا یا بے چین دکھے۔ اضطرابی کے آثار کے لیے چوکس رہنا آپ کو جلد مدد فراہم کرنے میں مدد دے سکتا ہے، اس سے پہلے کہ مسئلہ مزید خراب ہو جائے۔

دو اہم طریقے ہیں جن سے ہم ان نوجوانوں کی مدد کر سکتے ہیں جو تناؤ کا شکار ہیں:

- اضطراب کے جذبات سے نمٹنے کے طریقے تلاش کرنے میں ان کی مدد کریں
- ہم خود تناؤ کو کم کرنے میں مدد کے طریقے تلاش کریں۔

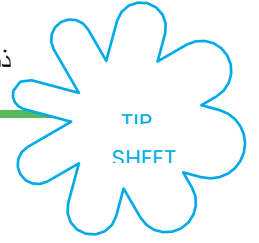
ہر قسم کے تناؤ سے بچا نہیں جا سکتا، لیکن بعض اوقات ہم اسے کم کر سکتے ہیں۔ تناؤ سے نمٹنے کے لیے ٹولز اور حکمت عملی تیار رکھنا ضروری ہے، تاکہ ہم اور ہمارے بچے کو منفی طور پر متاثر ہوں۔

جب آپ کے بچے اسکول پر واپسی کر رہے ہیں اس دوران ان کی مدد کے طریقے

اپنا خیال رکھیں، تاکہ آپ اپنے بچوں کی بہترین طور پر مدد کرسکیں

یہ سب کے لیے بہت مشکل وقت رہا ہے۔ یہ خاص طور پر والدین اور خاندانوں پر مشکل ہے جو پچھلے کئی مہینوں سے کافی ساری چیزوں کا انتظام کر رہے ہیں۔ جس میں اپنے بچوں کی گھر پر تعلیم کو سپورٹ کرنا شامل ہے، اکثر اوقات کام کے تقاضوں کو سنبھالنے کی کوشش کرتے ہوئے، گھریلو ذمہ داریوں کو سنبھالتے ہوئے، بزرگ رشتہ داروں کی دیکھ بھال کرتے ہوئے وغیرہ۔





ہر دن وقت نکالنے کی کوشش کریں کہ آپ صرف اپنے لئے کچھ ایسا کریں جو آپ کو اچھا اور خوش محسوس کرنے میں مددگار ہو۔ آپ ہی سب سے بہتر طور پر جانتے ہیں کہ وہ کیا ہے۔ غیر یقینی اور مشکل وقتوں میں اپنی صحت اور تندرستی کا خیال رکھنا آپ کے بچوں کی کفالت کا ایک طاقتور ٹول ہے۔

اس کو شروع کرنے میں آپ کی مدد کے لیے، یہاں چند خیالات ہیں جو کہ، والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں نے ہمیں بتایا ہے کہ مددگار ثابت ہو سکتے ہیں:

- بنیادی چیزوں کے لیے وقت نکالنے کی کوشش کریں – ایسی غذائیں منتخب کریں جو آپ کو اچھی توانائی دیں، نیند کا معمول قائم کریں جس سے آپ کو تازگی محسوس ہو، اور کچھ تازہ ہوا اور ورزش سے لطف اٹھائیں۔
- اپنے تناؤ کی سطح پر دھیان دیں اور محسوس کریں کہ آپ کب مغلوب ہونے لگے ہیں۔ اسے بطور اشارہ استعمال کر کے وقفہ لیں۔ صرف "ہونے" کے لئے یا کسی ایسی چیز میں مشغول ہونے کے لئے جو آپ کرنا پسند کرتے ہیں دن بھر میں چھوٹے چھوٹے وقفے لیں۔
- جب آپ بے چین یا پریشان ہونے لگیں تو چند گہری، اور آہستہ سانس لیں۔
- صرف اپنے خیالات کو سننے کی کوشش کریں، اور ان پر فیصلہ کرنے یا ان کی تردید کیے بغیر ان پر غور کرنے کی مشق کریں۔ اس طرح کی خاموش عکاسی کے صرف پانچ منٹ بھی مثبت اثر ڈال سکتے ہیں۔
- اپنے ساتھ دردمندی سے پیش آئیں۔ اپنے آپ کو ایک وقفہ دیں آپ اپنی بہترین کوشش کر رہے ہیں۔

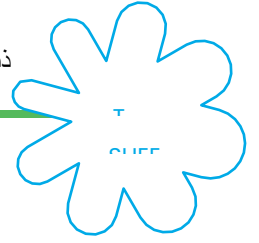
اپنے بچے سے اسکول واپس جانے کے بارے میں بات کریں

کچھ وقت نکال کر سوچیں کہ اسکول میں واپسی آپ کے بچے کے لیے کیسی ہو سکتی ہے اور اپنے بچے سے اس بارے میں بات کریں کہ کیا توقع کی جائے۔ بچے ممکناً طور پر کئی وجوہات کی بناء پر اسکول واپس آنے سے گھبراتے ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ انہیں اپنے خدشات کا اظہار کرنے کے لیے موقع دیا جائے، اور اسکول کے ان حصوں کو یاد رکھنے میں بھی ان کی مدد کی جائے جن سے وہ لطف اندوز ہوتے ہیں اور جس کے وہ سب سے زیادہ منتظر ہیں۔

باقاعدگی سے اپنے بچے کی خیریت پوچھیں، کیونکہ ان کے جذبات اور احساسات ممکنہ طور پر دن بہ دن یا ہفتہ در ہفتہ بدل سکتے ہیں۔ آپ غیر یقینی صورتحال کے نتیجے میں پیدا ہوئے کسی بھی خوف کو معمول پر لا سکتے ہیں، اور ان کا حوصلہ بحال کر سکتے ہیں۔ اگرچہ چیزیں مختلف ہیں، وہ سنبھال سکتے ہیں اور وہاں مدد کے لیے بالغ لوگ بھی موجد ہوں گے۔

آپ کے بچے کو اسکول واپس جانے کی مثبت باتوں کی یاد دلانا مددگار ثابت ہو سکتا ہے، جیسے ان کے دوستوں کو دوبارہ دیکھنے کے بارے میں یاد دلانا۔ شاید آپ مل کر ان چیزوں کی ایک فہرست بنائیں جن کے بارے میں وہ پرجوش ہیں۔ اپنے بچے کو یاد دلائیں کہ جب اسکول شروع ہوتا ہے تو اس کی مدد کی جائے گی اور وہ محفوظ ہونگے، قطع نظر اس کے کہ یہ واپسی مکمل، ورجونل یا ہائبرڈ (hybrid) ہے۔





خصوصی منتقلیوں پر توجہ دیں

اسکول میں واپسی ان لوگوں کے لیے خاص معنی اور چیلنجز رکھتی ہیں جو اس آنے والے تعلیمی سال میں دوسری بڑی منتقلیوں کا سامنا کر رہے ہیں۔

مثال کے طور پر، ہمارے سب سے کم عمر کے سیکھنے والے جنہوں نے پچھلے سال کنڈرگارٹن شروع کیا تھا، اس سال جب وہ شخصی طور پر (ان پرسین) تعلیم کی طرف لوٹیں گے تو انہیں مختلف تجربہ ہوگا۔ ان سے بات کریں کہ کیا مختلف ہو سکتا ہے، جیسے دوستوں کے ساتھ کھیلنے کے زیادہ مواقع اور اپنی تعلیم کے متعلق سوالات پوچھنے کے مختلف مواقع۔

اسی طرح ہائی اسکول شروع کرنے والے، یا نئے اسکول میں منتقل ہونے والے طلباء معمول سے زیادہ گھبرائے ہوئے ہو سکتے ہیں کیونکہ وہ معمول کے منتقلی کے تجربات جیسے کہ پیشگی اسکول کا دورہ کرنا، سے محروم رہے ہیں،۔ اپنے بورڈ سے ورچوئل یا براہ راست اسکول کے دوروں کا آغاز کرنے کے لیے کسی بھی موقع سے فائدہ اٹھائیں۔ بڑے بچوں کے لیے، مزید جاننے کے لیے، اسکول یا بورڈ کی ویب سائٹ کو ایک ساتھ مل کر دیکھیں، یا گھر بھیجی گئی معلومات کا جائزہ لیں۔ اپنے بچے کو یقین دلانیں کہ انہیں اپنے نئے اسکول میں رہنمائی فراہم کرنے کے لئے اسکول میں بہت سے شفیق بالغ بھی ہوں گے۔

آخر میں، کچھ طلباء ایک اضافی سال کے لیے اسکول واپس آ جائیں گے کیونکہ ان کی بارہویں جماعت (گریڈ 12) کو عالمی وبا کی وجہ سے خلل پڑا تھا۔ اگر اس گروپ میں آپ کا بچہ ہے تو، آپ کو ان کے نقصانات اور ان کے منصوبوں میں جو تبدیلیاں ہونیں، ان کے بارے میں معلوم ہے۔ آپ کے بچے کو تھوڑی اضافی حوصلہ مندی اور مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے، کیونکہ اس نے شاید اسکول واپس جانے کا ارادہ نہیں کیا تھا اور اس غیر متوقع واپسی کے بارے میں بہت سارے احساسات ہو سکتے ہیں۔

جانے پہچانے معمولات کو متعارف کرنا شروع کریں

جیسے جیسے موسم گرما اختتام پذیر ہوتا ہے، آپ شاندار رفتہ رفتہ کسی ایسے شیڈول میں واپس جانا شروع کرنا چاہیں گے جو آپ اسکول کے اوقات کے دوران استعمال کرتے ہیں۔ اس کا مطلب ہو سکتا ہے کہ تھوڑی دیر پہلے بستر پر جانا، ذرا پہلے نیند سے جاگنا یا کھانے کے اوقات میں باقاعدگی اختیار کرنا۔ آپ اسکول کے رسدات جمع کرنا شروع کر سکتے ہیں جیسا کہ آپ عام طور پر کرتے ہوں گے۔

چھوٹے بچوں کے لیے، اسکول کی مشق مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، اکٹھے پیدل چل کر اسکول جائیں، یا دوسروں کے ساتھ رہنے کی عادت ڈالنے کے لئے دوستوں کی ایک چھوٹی سی تعداد کے ساتھ ملنے کا اہتمام کریں۔

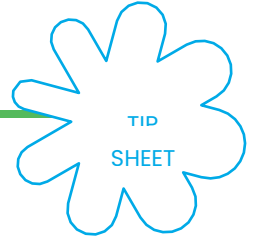
بڑے بچوں کے لیے، آپ ان کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں کہ وہ جان پائیں کہ ان کے معمولات کیا ہوں گے، اور باقاعدہ معمولات میں واپس آنے کا منصوبہ بنائیں۔

اسکول واپسی سے متعلق گفتگو کو آغاز کرنے کے لئے الفاظ

اپنے بچے کے ساتھ بات چیت میں، مندرجہ ذیل سوالات پوچھنے پر غور کریں :

- آپ اس تعلیمی سال میں کس سے رابطہ کرنے کے منتظر ہیں؟
- ایسی ایک چیز کونسی ہے جو آپ اس تعلیمی سال کے دوران کرنے کی امید کر رہے ہیں؟
- دور سے تعلیم حاصل کرنے (ریموٹ لرننگ) کے دوران آپ کے لیے کون سی چیز واقعی کارآمد رہی ہے؟ کیا ایسی چیزیں ہیں جن پر ہم مزید اضافہ کر سکتے ہیں؟
- آپ اس تعلیمی سال کے بارے میں کیسا محسوس کر رہے ہیں؟
- ایسی ایک چیز کونسی ہے جس کے لیے آپ پرجوش محسوس کرتے ہیں؟
- کیا کوئی ایسی چیز ہے جس کے بارے میں آپ تھوڑا پریشان محسوس کرتے ہیں؟
- میں اسکول کے بارے میں آرام دہ محسوس کرنے میں آپ کی کیسے مدد کر سکتی/سکتا ہوں؟





میں مزید معلومات کیسے حاصل کر سکتا/سکتی ہوں؟

- تازہ ترین معلومات کہ کیا توقع کی جائے اور آخری لمحات میں کسی تبدیلی / معلومات کے لیے اسکول بورڈ کی ویب سائٹ کو چیک کریں۔
 - خبروں اور صحت عامہ کے اعلان اور ہدایات کو فالو کریں۔
 - خود کی دیکھ بھال کے ٹپ شیٹ (Take Care of Yourself Tip Sheet) سے خود کی دیکھ بھال کے بارے میں خیالات حاصل کریں۔
 - کچھ روز مرہ کی ذہنی صحت کی سرگرمیاں (every day mental health activities) آزمائیں۔
- ذہنی صحت اور کووڈ-19 سے متعلق مزید معلومات کے لیے ہماری ویب سائٹ کے کووڈ-19 رٹرن ٹو اسکول سیکشن (COVID-19/Return to school section) پر جائیں۔

مزید اعلیٰ معلومات فراہم کرنے والے ویب سائٹ ملاحظہ کریں:

بچوں کی ذہنی صحت اونٹاریو (Children's Mental Health Ontario)

سائیکالوجی فاؤنڈیشن آف کینیڈا Psychology Foundation of Canada

اینگز انٹی کینیڈا Anxiety Canada

ویلنیس ٹوگیڈر کینیڈا (Wellness Together Canada)

کووڈ-19 یوتھ مینٹل ہیلتھ ریسورس ہب (COVID-19 Youth Mental Health Resource Hub)

کڈز ہیلپ فون (Kids Help Phone)

تنوع کے لیے والدین (Parents For Diversity)



ذہنی صحت مندی کے ساتھ اسکول میں واپسی کا سپورٹ پیکیج (مینٹلی ہیڈی بیک ٹو اسکول سپورٹ پیکیج)

