



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਾਪਸੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਜਿਵੇਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ, ਜਾਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਨਵਾਂ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਇਹ ਸਰੋਤ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣ 'ਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਕਸਰ "ਸਕੂਲ ਵਾਪਸੀ" ਹਰ ਸਾਲ ਫੌਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ "ਬੱਚਾ" ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਪਛਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਜਾਂ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਵਾਪਸੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਕਸਰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਇੱਕ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਸੈਡਿਊਲ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਘੱਟ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲਣਗੀਆਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਸਕੂਲ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤਬਦੀਲੀ ਵੱਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਧਨ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰ ਹਨ:

- ਬੁਨਿਆਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਇੱਕ ਸੌਣ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਤਿਸ਼ੀਲ ਰੱਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੁਝ ਹੌਲੀ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ।
- ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਰਾਏ ਬਣਾਏ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿੰਤਨ ਵੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਜੁੜੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਰਥਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਵਾਪਸੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਬੈਕ-ਟੂ-ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਉਹ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ/ਉਸ ਬਾਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹਨ।

ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਬਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ।



ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ, ਸਕੂਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਕ ਹਨ ਜੋ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?
- ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?
- ਉਹ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਬਾਰੇ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਸ ਸ਼ੈਡਿਊਲ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਲਦੀ ਸੌਣਾ, ਜਲਦੀ ਉੱਠਣਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਯਮਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਖਾਣਾ)। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ (ਬੱਚਿਆਂ) ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਸੈਟ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲਾਰਮ ਅਤੇ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਸੈਟ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਕੂਲ ਇਕੱਠੇ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਣਾ, ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੂਜੇ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਔਨਲਾਈਨ ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ)।

ਕਿਸੇਰਾ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਛਾਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਰੁਟੀਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇਰਾ ਹੈ ਜੋ ਸਕੂਲ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਸਤਾ ਲੱਭਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੱਸ ਰੂਟਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਪਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਣ।

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਹੱਲ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲ ਪਰਤਣ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਹੋਣਗੇ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਵੀ ਹੋਣਗੇ। ਕੁਝ ਨੌਜਵਾਨ ਵਾਪਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਨਵਾਂ ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਡਰਿਆ ਜਾਂ ਘਬਰਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਲਗ-ਥਲਗ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕਿਆ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਜਾਪ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਉਹ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੀ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ)।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਲਾਸਰੂਮਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਗੁੰਮ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਫੇਰੀ ਬੁੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਖਾਕਾ ਸਿੱਖੋ)।

ਸਾਰੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕੇ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼, ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਢੁਕਵੇਂ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ:

- <https://www.family.cmho.org/back-to-school-tips/>
- <https://kidshelpphone.ca/get-info/kids-help-phones-ultimate-back-school-guide/>