



اپنے بال نوں ذہنی طور تے چست تے چلاک ہو کے واپس اسکول آن لئی مدد دین دا طریقہ

چیدان کہ پڑھیاں اسکول واپس آن لئی تیار نیں، یا پہلی وار نوں اسکول جانا شروع کرن گے، تاں اوہ مکس جذباتاں دا سامنا کر سگدے نیں۔ پڑھیاں، تے اونہاں دے ماپیاں تے نگہداشت کرن آلیاں لئی منتقلی دے ایس ویلا دے دوران خوشی تے گہراہٹ دے رلے ملے احساس ہونا معمول دی گل اے۔

ایہہ وسیلہ ماپیاں/نگہداشت کرن آلیاں نوں اپنے بالوں نوں رہنمائی تے معاونت لی مدد دین واسطے تیار کیتا گیا سی کیوں جے بن اوہ اسکول واپس جان گے۔ کئی وار ہر سال موسم خزاں وچ ”اسکول واپسی“ دی شروعات ہوندی اے، پر کجھ پڑھیاں لئی ایہہ وادھو غیر حاضری یا نوں اسکول دی شروعات وچ وی ہو سگدی اے۔

نوٹ کرو: بہاویں اسی ایہدے وچ ”بال“ دی اصطلاح ورتدے آن، پر اسی مندے آن کہ جیہڑے بال دی تسی نگہداشت کر رہے او، اوہ نوعمر منڈا یا نوجوان بالغ ہو سکدا اے۔

اسکول واپس آن دے دوران اپنے بال نوں مدد دین دے طریقے

اپنی فلاح و بہبود دی اہمیت یاد رکھو

ماپے تے نگہداشت کرن آلیاں کئی وار دسدے نیں کہ اسکول واپسی دا عمل ذہنی تناؤ دا کارن اے۔ حالانکہ تعلیمی سال دا معمول تے تسلسل خیرمقدمی اے، پر ایہہ اک خاندان دے طور تے رل کے شیڈول برقرار رکھن تے گھٹ آرام دے ویلیاں راہیں شدید دباؤ نال شروع ہوندا اے۔ بہتے ماپے تے نگہداشت کرن آلیے فکر مند نیں کہ اونہاں دے بال لئی اسکول دے معاملات کیدان ہون گے، خاص طور تے جے ماضی وچ اونہاں لئی یا اونہاں دے بالوں لئی اسکول دا تجربہ چنگا نہ رہیا ہووے۔ ایس منتقلی دی شروعاتی ہفتیاں وچ، ایہہ اہم اے کہ ہر دن کجھ ویلا کڈھیا جاوے جیدے وچ تسی اپنی ذات لئی کجھ کرو۔ اپنی ذہنی صحت تے فلاح و بہبود دی دیکھ بہال کرنا اپنے بال دی حمایت کرن لئی اک اہم ٹول اے۔

پورے اونٹاریو دے ماپیاں/نگہداشت کرن آلیاں ولوں ایتھے کجھ مفید وچار دتے گئے نیں:

- بنیادی لوڑاں لئی ویلا کڈھن دی کوشش کرو – نیندر لین لئی ایذاں دا معمول بناؤ جیدے بعد تہانوں تھکاوٹ محسوس نہ ہووے، باہر جاؤ تے اپنے جسم نوں ممکنہ حد تیکر ودھ تون ودھ کے حرکت دیو۔
- جدوں تسی الجھاو یا ذہنی دباؤ محسوس کر دے او تے آرام نال لمے ساہ لو۔
- اپنے خیالاں نوں سمجھن دی کوشش کرو، تے اونہاں اتے رائے بنان یا اونہاں تون چھٹکارا پان دی کوشش کیتے بغیر اونہاں دا مشاہدہ کرو۔ ایتھے تیکر پُرسکون مراقبے دے پنچ منٹ دا وی مثبت اثر ہو سکدا اے۔
- دوست، خاندان یا کمیونٹی دے ایذاں دے شخص نال رابطہ قائم کرو جیہڑے تہانوں حمایت یافتہ محسوس کرن وچ مدد دین۔



اپنے بال توں اسکول واپس جان بارے گل بات کرو

کجھ ویلا کڈھو تے ایس بارے سوچو کہ تہاڈے بال نوں اسکول واپس جان دا عمل کیداں محسوس ہوندا اے تے اوہناں نال ایس بارے گل کرو کہ کی توقع رکھی جاوے۔ ایہہ وی ضروری اے کہ اوہناں نوں اپنے خدشیاں دا اظہار کرن، اپنیاں پریشانیاں نوں منن دا موقع دتا جاوے، تے اوہناں نوں اسکول دے اوہناں حصیاں بارے یاد کرن لئی مدد دیوو جنہاں توں اوہ لطف اندوز/خوش ہوندے نیں۔

کجھ پڑھیاراں لئی، اوہناں نوں کھیڈ تے کہانیاں رابیں تیار کرنا وی مددگار ہو سکدا اے۔ کھیڈ وچ اسکول دی رل کے مشق کرن تے اسکول بارے رل کے کتاباں پڑھن نال اوہناں نوں ایہہ سمجھن وچ مدد لبھ سکدی اے کہ کی توقع کیتی جاوے۔

کجھ پڑھیاراں لئی، اسکول بارے گل بات کرنا کارآمد اے۔ تھلے گل بات دی شروعات دیاں کجھ مثالاں نیں جیہڑیاں ورتیاں جا سکدی نیں:

- تسی اسکول وچ کی سکھنا پسند کردے او؟
- ایداں دا کیہڑا کم اے جیہڑا تسی تعلیمی سال دے دوران کرن دی امید رکھدے او؟
- تسی ایس تعلیمی سال بارے کی محسوس کردے او؟
- ایداں دی کوئی اک گل کیہڑی اے جیدے لئی تسی خوش او؟
- کی کوئی ایداں دی گل اے جیدے کارن توں تسی پریشان او؟
- اسکول بارے آرام دہ محسوس کرن وچ، میں کیہڑے طریقے نال مدد دے سکدا آن؟

واقف معمولات جاننا شروع کرو

جیدیاں کہ تسی اسکول واپس جان لئی تیار او، تاں تسی چاہندے او کہ بولی بولی ایداں دے معمول تے واپس آ جائیے جیہڑا تہاڈے اسکول دے ویلیاں دے دوران ورتن نال رلدا ملدا ہووے، سویرے چھیتی اٹھنا، کھان دے باقاعدہ ویلے سر کھانا کھانا۔ اپنے بال (بالاں) نوں نال رل کے شیڈول طے کرن رابیں شامل کرو تے الارمز تے یاد دہانی لاؤ تاں جے اوہناں نوں اوبدے تے عمل کرن لئی مدد لبھے۔

کجھ بالاں لئی، مشق مددگار ثابت ہو سکدی اے (یعنی اسکول تیکر رل کے تڑنا پھرنا، اسکول دی شروعات توں پہلاں ساتھی جماعتیاں نال ملاقات، آن لائن اکاؤنٹ تے جانکاری تیکر رسائی)۔

کجھ جواکاں لئی، تسی اوہناں دی حوصلہ افزائی کر سکدے او کہ اوہ ایہہ جان لین کہ اوہناں دے معمولات کی ہو سکدے نیں تے فیر اپنے معمولات تے واپس آن دا منصوبہ بناؤ۔ اوہناں توں پچھو کہ منصوبے وچ اوہناں دی مدد کرن وچ اوہناں دا کردار کتھے مددگار ہو سکدا اے۔

جے تہاڈا بال یا جواک اسکول کلیاں آندا جاندا اے، تاں تسی اوہناں اسکول جان دا ودھ محفوظ راہ لبھن اتے/یا بس روٹس تے اسٹاپس لبھن وچ مدد دے سکدے او تاں جے اسکول شروع ہون تے اوہ اعتماد محسوس کر سکن۔

اسکول واپسی توں متعلق ذہنی تناؤ دا مشاہدہ کرنا تے اوبدے نال نبڑنا

حالانکہ بوبتے پڑھیار اسکول واپس جان لئی خوش ہون گے، بوبتے گھبراہٹ دا وی شکار ہون گے۔ کجھ جواک اسکول واپسی دی شروعات تے اوبدے بارے بہت ودھ پریشان ہون گے کہ نویں تعلیمی سال وچ کی شامل ہووے گا۔ ذہنی تناؤ تے پریشانی وکھو وکھو طریقیاں نال ظاہر ہو سکدی اے۔ تہاڈا بال تہانوں دس سکدا اے کہ اوہ ڈریا بویا یا ذہنی دباؤ محسوس کر رہیا اے۔ تسی کئی واری سر درد، سون وچ دشواری یا چڑچڑاپن ورگیاں شیواں نوٹ کر سکدے او۔ تہاڈا بال سرکش، یا انتہائی تھکیا بویا یا بے سکون نظر آ سکدا اے۔

جے تہاڈا بال ذہنی تناؤ یا پریشانی محسوس کر رہیا ہووے، تاں اوہناں دی مدد کرن دے بہت سارے طریقے موجود نیں:

- اپنے بال نوں پریشانی دے احساساں نال نبڑن دے طریقے لبھن وچ مدد دیوو (مثلاً اوہناں توں پچھو کہ ماضی وچ اوہناں لئی کی ودھیا رہیا اے، کجھ توجہ بٹان آلی یا ساہ لین دی تکنیکاں آزمائو)۔
- اپنے بال نوں ایداں دے طریقے لبھن لئی مدد دیوو جنہاں نال ذہنی تناؤ اپنے آپ گھٹ ہو جاوے (مثلاً، اوہناں نوں گواچن دی پریشانی ہووے تاں نویں اسکول وچ اوہناں دے کلاس رومز لبھن دی کوشش کرو، اسکول دا اک دورہ طے کرو تے اوبدی ساخت بارے جانو)۔



بلاشبہ سارے ذہنی تناؤ توں چھٹکارا ممکن نہیں، پر کدی کدار، اوہنوں گھٹ کیتا جا سکدا اے۔ ایہہ اہم اے کہ ذہنی تناؤ نال نبڑن دے ٹولز تے حکمت عملیاں تیار رکھیاں جان تاں جے تہاڈے بال اسکول دے اوہناں حصیاں توں لطف اندوز ہو سکن جیہڑے اوہناں نوں سرور، اپنائیت محسوس کروان، تے سیکھان۔

جے تہاڈے سوال یا خدشے نیں، تاں اپنے اسکول نال رابطہ کرن نوں زیر غور لیاؤ۔ جے تہاڈا بال نویں اسکول دی شروعات کرن لگیا اے، تاں عملے دے موزوں رکن نال رابطے لئی اسکول نوں کال کرو۔

بور بھرویں جانکاری لئی ایہناں ویب سائٹس تے جاؤ:

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

