ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ: ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਡਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਬੇਚੈਨੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ। ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਲਈ, ਚਿੰਤਾ ਇੱਕ ਮਕਸਦ ਵੀ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਟਰਾਏਆਉਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਾਂ ਸਵੇਰ ਦੀਆਂ ਘੋਸ਼ਣਾਵਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ, ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਧਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ੍ਰੋਤ ਸਕੂਲ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਧਨ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ ਵਿੱਚ "ਬੱਚਾ" ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਕਿਸ਼ੋਰ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਗਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਚਿੰਤਾ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਘੁਲਣ-ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਿਤਕਰੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੁਲੀਇੰਗ (bullying) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਇੱਕ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹਨਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਰਗਰਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਨਸਲਵਾਦ, ਸਮਲਿੰਗਤਾ ਵਿਰੋਧੀ ਭਾਵਨਾ (ਹੋਮੋਫੋਬੀਆ), ਜਾਂ ਵਿਤਕਰੇ ਜਾਂ ਬੁਲੀਇੰਗ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਚਿੰਤਾ ਕੀ ਹੈ?

ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਚਿੰਤਾ, ਜੋ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣਾ, ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ/ਟੈਸਟ ਪੂਰੇ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕਈ ਲੱਛਣ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋਣ।

- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਘਟਿਆ ਹੋਇਆ ਸਬੰਧ
- ਅਕਾਦਮਿਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਘਾਟ
- ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

- ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਖਰੇ ਕਰਨਾ/ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ/ਰੋਣਾ/ਗੁੱਸਾ ਕਰਨਾ
- ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ - ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਹੋਰ ਦਰਦਾਂ ਅਤੇ ਪੀੜਾਂ
- ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਉਦਾਸੀ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਕੂਲ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਕੱਠੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦਬਾਅ, ਬੇਅਰਾਮੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੇਚੈਨ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹੋਗੇ ਜਿਸਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਸੀ?" ਜਾਂ "ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਹੇਗਾ?"
- ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਸਾਹਸੀ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਸੀ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ, ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਸਫਲ ਨਾ ਹੋਵੋ; ਨਵੀਂ ਰਣਨੀਤੀ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਅਜ਼ਮਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਜਾਪਦੇ ਹਨ।

- ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਉਮੀਦਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕਦੋਂ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਨਹੀਂ)। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਆਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ; ਪਰੰਤੂ, ਲਗਾਤਾਰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਅਤੇ ਸੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਦਾ ਰਾਹ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸਕੂਲ ਦੀ ਟੀਮ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ। ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਅਕਾਦਮਿਕ ਉਮੀਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਮੁੱਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਚਿੰਤਾ ਤੀਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਅਧਿਆਪਨ ਸਟਾਫ਼** ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ਡਿਊਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਕਾਦਮਿਕ ਉਮੀਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- **ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਪੋਰਟ ਸਟਾਫ਼** ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਸਕੂਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ** ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟਿਡ ਐਂਟਰੀ ਪਲਾਨ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ** ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਵਾਸਤੇ, ਸਕੂਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਢੁਕਵੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਓਨਟੈਰੀਓ - ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਇਲਾਜ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ (ਵਰਚੁਅਲ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ), ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਰੀ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀ, ਅਤੇ ਤੀਬਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਵਨ ਸਟਾਪ ਟਾਕ - ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਜੁੜੋ।
- ਯੂਥ ਵੈਲਨੈਸ ਹੱਬਜ਼ ਓਨਟੈਰੀਓ - ਕਈ ਓਨਟੈਰੀਓ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਰੇਂਜ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ। ਵਾਕ-ਇਨ ਜਾਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਦੁਆਰਾ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਦੂਜੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਪੇਰੈਂਟਸ ਫੌਰ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਧਨ

- https://www.prevnet.ca/bullying/for-parents-and-caregivers/
- https://www.ontario.ca/page/bullying-we-can-all-help-stop-it
- https://www.family.cmho.org/school-avoidance/

ਹਵਾਲੇ

Egger, H. L., Costello, E. J., & Angold, A. (2003). School refusal and psychiatric disorders: a community study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 42*(7), 797–807. https://doi.org/10.1097/01.CHI.0000046865.56865.79

Ingul, J. M., Havik, T., & Heyne, D. (2019). Emerging School Refusal: A School-Based Framework for Identifying Early Signs and Risk Factors. *Cognitive and Behavioral Practice, 26*(1), 46–62.

Lawrence, D., Dawson, V., Houghton, S., Goodsell, B., & Sawyer, M. G. (2019). Impact of mental disorders on attendance at school. *Australian Journal of Education, 63*(1), 5–21. https://doi.org/10.1177/0004944118823576

Overcoming School Refusal: A Practical Guide For Teachers, Counsellors, Caseworkers and Parents Joanne Carfi Australian Academic Press, 2018, 116 pp., ISBN: 9781925644043 (PB) 9781925644050 (E-book). (n.d.). Retrieved October 24, 2024, from https://www.researchgate.net/publication/328810585_Overcoming_School_Refusal_A_Practical_Guide_For_Teachers_Counsellors_Caseworkers_and_Parents_Joanne_Carfi_Australian_Academic_Press_2018_116_pp_ISBN_9781925644043_PB_9781925644050_E-book

School Refusal. (n.d.). *Family Care Centre*. Retrieved October 24, 2024, from https://www.family.cmho.org/school-avoidance/

© 01/2025 ਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ