



اسکول نال متعلقہ تناؤ اتے بے چینی بارے اپنے بال دی معاونت کرنا

ساڈے وچوں بہتے افراد نے کسے نہ کسے ویلے بے چینی دا تجربہ کیتا اے: گھبراہٹ، دل دا تیزی نال دھڑکنا اتے سینے وچ کھچاؤ، جیہڑا کسے اعصابی حالت یا آن آلے واقعے بارے پریشانی دے نال ہوندا اے۔ بال لئی، بے چینی بون دا وی کوئی مقصد ہو سکدا اے۔ مثال دے طور تے، اسپورٹس دے ٹرائی آؤٹ توں پہلاں، یا سویر دے اعلانات پڑھن توں کجھ لمحے پہلاں پریشانی محسوس ہونا عام گل اے۔ ایس توں علاوہ، بے چینی دی گھٹ سطح تہاڈے بال دی توجہ مرکوز کرن، رولا حل کرن اتے خطرے دا پتہ لان جئیاں شیواں وچ مدد کر سکدی اے۔ لیکن جدوں تناؤ دی سطح ودھ جاندی اے اتے اسکول اتے گھر وچ تہاڈے بال دیاں روزمرہ دیاں سرگرمیاں وچ مشغول بون دی صلاحیت تے اثر انداز ہوندی اے، تاں ایہہ ذہنی صحت دے رویاں دا اشارہ ہو سکدا اے جیہدے لئی معاونت درکار ہوندی اے۔

کجھ بالاں لئی، بے چینی دا سب توں وڈا کارن ای اسکول اے۔

ایہہ وسیلہ ماں بے/نگہداشت کرن آلیاں نوں اپنے بال دی اسکول توں متعلقہ بے چینی بارے معاونت اتے رہنمائی کرن وچ مدد دین واسطے تیار کیتا گیا سی۔

نوٹ: حالانکہ اسی ایتھے "بال" دی اصطلاح ورت رہے آں، لیکن اسی مندے آن کہ تہاڈے زیر نگہداشت بال جواک یا نوجوان بالغ فرد ہو سکدا اے اتے ہو سکدا اے کہ تسی اک توں ودھ بالاں دی نگہداشت کر رہے ہو۔

پڑھیاراں دے اسکول توں بچن دی کوشش کرن دے کئی کارن ہوندے نیں جیہڑے خاص طور تے اسکول نال متعلقہ بے چینی دے متعلق نہیں ہوندے۔ ہم عمران دے نال گھلن ملن اتے اوبناں وچ شامل بون بارے پریشانیاں کجھ بالاں دی حاضری تے اثر انداز ہو سکدیاں نیں۔ دوجے بالاں نوں اسکول وچ امتیازی سلوک اتے/یا غنڈہ گردی دا سامنا ہو سکدا اے، جیہدے کارن ایہہ تہاں غیر محفوظ بن جاندی اے۔ ایہناں صورتاں وچ، ایہہ خدشے حل کرن آلا فعال ردعمل درکار ہوندا اے۔ جے تہاڈے بال نے اسکول وچ نسل پرستی، ہم جنس پرستی لئی نفرت، یا امتیازی سلوک یا غنڈہ گردی دیاں دوجیاں شکلاں دا سامنا کیتا اے، تاں ایس صورتحال نوں حل کرن لئی اپنے اسکول پرنسپل نال رابطہ کرو۔

اسکول توں متعلقہ بے چینی کیسی اے؟

اسکول توں متعلقہ بے چینی، جیہڑی ہر عمر دے پڑھیاراں نوں متاثر کر سکدی اے، اوہ اسکول اتے اسکول دیاں سرگرمیاں، جیویں کہ بیلے بنان، اسائنمنٹس/ٹیسٹس پورے کرن، یا کلاس وچ سوالاں دے جواب دین دا حد توں زیادہ خوف اے۔ ماں بے/نگہداشت کرن آلے دی حیثیت نال، تسی اکثر اسکول نال متعلقہ بے چینی تے قابو پان وچ اپنے بال دی مدد کرن لئی بنیادی معاون فرد ہوندے او۔

میں کیویں جان سکدا آں کہ میرا بال اسکول نال متعلقہ بے چینی دا سامنا کر رہا اے؟

جے تہاڈا بال بیٹھاں درج کجھ علامتاں دکھاندا اے، تاں ممکن اے کہ اوہ اسکول نال متعلقہ بے چینی دا سامنا کر رہا ہووے۔

- اسکول توں غیر حاضریاں دی تعداد وچ اضافہ
- اسکول وچ ہم عمران دے نال رابطہ گھٹ جانا
- تعلیمی پیش رفت دا گھٹ جانا
- اسکول وچ دلچسپی دی کمی



- اسکول جان دی فکر
- اسکول جان ویلے نیکے بالان دا اداکاری کرنا/انکار کرنا/رونا/غصہ کرنا
- بے چینی دیاں جسمانی علامتاں - سر درد، پیٹ درد، دوجے درد اتے تکلیفاں
- اسکول جان نال لئی اداس موڈ

میں اسکول نال متعلقہ بے چینی اتے تناؤ دا نظم کرن وچ اپنے بال دی مدد لئی کیی کر سکدا آں؟

- تناؤ اتے بے چینی بارے اپنے بال دی معاونت کرن دے کئی طریقے نیں:
- اسکول دے حوالے نال متوقع معمول رکھو۔ ایہہ جاننا کہ کیی توقع کرنی اے تہاڈے بال دی محفوظ محسوس کرن وچ مدد کردا اے اتے تناؤ دی سطح نوں گھٹاندی اے۔
- **اکٹھے پرسکون رہن دی مشق کرو۔** آرام دیاں حکمت عملیاں دباؤ، تکلیف اتے فکر مندی دے احساسات نوں گھٹان وچ مدد کر سکدیاں نیں۔ اپنے بے چینی آلے خیالاں نوں چیلنج کرن اتے اوہناں نوں بور متوازن خیالاں نال تبدیل کرن وچ اپنے بال دی مدد کرو۔ مثال دے طور تے، تسی ایہہ پچھ سکدے او، "تسی اوس بیلی نوں کیی آکھو گے جیہنوں ایہہ فکر لاحق اے؟" یا "تہاڈا بیلی تہانوں کیی آکھے گا؟"
- اسکول جان لئی جرأت مندانہ اتے حقیقت پسندانہ اقدامات کرن وچ اپنے بال دی مدد کرو۔ ایہہ اسکول توں بچن دی کوشش دی سطح دے لحاظ نال وکھرا نظر آوے گا۔
- اپنے بال دی کوشش جاری رکھن وچ حوصلہ افزائی کرو۔ اوہناں دیاں جرأت مندانہ کوششاں دی تعریف کرو، اوہناں نوں پچھلیاں کامیابیاں یاد کراؤ، اتے نویں چیلنجز دا سامنا کرن وچ اوہناں دی معاونت کرو۔

میں غیر حاضری توں بعد اسکول واپس آن وچ اپنے بال دی کیویں مدد کر سکدا آں؟

- بیٹھاں درج حکمت عملیاں غیر حاضری دی مدت توں بعد اسکول واپس جان وچ تہاڈے بال دی مدد کر سکدیاں نیں۔ ذہن وچ رکھو کہ تسی فوری طور تے کامیاب نہیں ہو سکدے؛ نویں حکمت عملی دے فیڈیاں وچ ویلا لگ سکدا اے۔ تسلیم کرو کہ تسی حوصلہ شکنی محسوس کر رہے او اتے اپنے وچاراں نال مطابقت رکھن آلے نویں طریقے آزماندے رہو۔
- یقین کرو کہ تہاڈا بال اسکول واپس چلا جاوے گا اتے ایس یقین نوں اوہدے نال سانجھا کرو۔
- اسکول دی حاضری بارے توقعات تے گل بات کرو (مثال دے طور تے، کدوں گھر رہن دی اجازت اے تے کدوں نہیں اے)۔ زندگی وچ ہوندا اے، اتے کدی کدار ہووے گا کہ تہاڈے بال دی طبیعت اسکول جان لئی ٹھیک نہیں ہووے گی؛ تاہم، مسلسل حاضری اعتماد پیدا کرن وچ مدد کردی اے اتے بے چینی دے احساسات نوں گھٹاندی اے۔
- اپنے بال دے جذبات سنو اتے اوہناں دی توثیق کرو۔ ایس نال ایہہ احساس ملدا اے کہ اوہناں نوں سمجھیا اتے سنیا جاندا اے۔ ایہہ اعتماد پیدا کرن وچ وی مدد کردا اے، جیہدے نال نمٹن دیاں حکمت عملیاں آزمان دی راہ کھل سکدی اے۔
- ممکنہ حد تیکر اسکول دی ٹیم اتے اپنے بال دی شراکت داری نال اسکول واپس آن لئی ٹرانزیشن پلان تیار کرو۔ ٹرانزیشن پلان اوہناں نوں کامیابی لئی تیار کرن وچ مدد کرے گا۔ ایہدے وچ بولی بولی واپسی دا عمل، تعلیمی توقعات وچ کمی، اوہناں اہم افراد دی نشاندہی جیہناں نال پڑھیاں پراعتما محسوس کردا اے، اتے ودھ بے چینی محسوس ہون تے اوہ کیی کر سکدے نیں شامل ہو سکدا اے۔

میںوں اضافی مدد لئی کدوں رابطہ کرنا چاہیدا اے؟

- جے تسی مختلف حکمت عملیاں آزمان توں بعد وی اپنے بال وچ کوئی بہتری نہیں ویکھدے، اتے اسکول توں بچن دا رولا جاری رہندا اے، تاں ایہہ باہر دی مدد لین دا ویلا ہو سکدا اے۔ اپنے بال دے کلاس روم دے معلم یا اسکول دے عملے دے اوس رکن نال گل کرو جیہدے نال تسی پراعتما محسوس کردے او۔
- دستیاب معاونتاں دیاں مثالان وچ بیٹھاں درج شیواں شامل نیں:
- **تدریسی عملہ** تہاڈے بال دے شیڈول اتے/یا تعلیمی توقعات وچ ترمیم کرکے مدد کر سکدا اے۔ اوہ اسکول واپس آن لئی تیاری کرن وچ وی مدد کر سکدے نیں۔ تسی اپنے بال دی ودھیا معاونت کرن دے طریقے تے گل بات کرن لئی اسکول دی ٹیم نال میٹنگ دی درخواست کر سکدے او۔



- **پڑھیار دا معاونتی عملہ** سارے دن دا نظم کرن واسطے تہاڈے بال دی مدد لئی اسکول وچ نمٹن دیاں حکمت عملیاں ورت کے اشتراک اتے معاونت کرن وچ مدد کر سکدا اے۔
- **اسکول دے ذہنی صحت دے پیشہ ور افراد** تہاڈے بال دی حاضری دی معاونت کرن لئی مہارت وچ پیش رفت نال گریجویٹ انٹری پلان تے اوہناں نال کم کر سکدے نیں۔
- **ایہو جئے بور سنگین خدشیاں لئی** جیہناں واسطے لمبے عرصے تیکر علاج درکار ہووے، اسکول دے ذہنی صحت دے پیشہ ور افراد بالان دیاں ذہنی صحت دیاں سروسز دے ریفرل نال مدد کر سکدے نیں اتے تجویزاں اتے حکمت عملیاں نوں اسکول دی مناسب معاونت ملن دا پک کرن لئی سروسز نال کم کر سکدے نیں۔

تسی ایتھے رابطہ وی کر سکدے او:

- **چلڈرنز مینٹل ہیلتھ اونٹاریو** - اپنے علاقے وچ واک ان کلینکس (ورچوئل اتے آمنے سامنے) جاری مشاورت اتے تھراپی، اتے عملی اتے خصوصی علاج سمیت ذہنی صحت دے مفت علاج تیکر رسائی حاصل کرو۔ کوئی ریفرلز ضروری نہیں۔
- **ون اسٹاپ ٹاک** - پلان تخلیق کرن اتے لوڑ بون تے اضافی معاونت تیکر رسائی حاصل کرن لئی اونٹاریو وچ کسے وی تھان توں فوری طور تے تھراپسٹ نال رابطہ کرو۔
- **یوتھ ویلنیس بیز اونٹاریو** - اونٹاریو دی متعدد کمیونٹیز وچ سروسز دی رینج تیکر رسائی حاصل کرو۔ واک ان یا اپائنٹمنٹ رابیں مفت سروسز تیکر سوکھت نال رسائی حاصل کرو۔
- ذہنی صحت دے رولے دا سامنا کرن آئے بال دی معاونت کرنا مشکل ہو سکدا اے؛ اپنی ذاتی معاونت لئی رابطہ کرن تے غور کرو۔ یکساں تجربیاں دا سامنا کرن آئے دوجے ماں پے اتے نگہداشت کرن آلیاں نال مربوط بون لئی **پیرنٹس فار چلڈرنز مینٹل ہیلتھ** نال رابطہ کرو۔

مددگار وسائل

- <https://www.preynet.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>

حوالہ جات

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>

