



अपने बच्चे की मदद के लिए स्कूल में मिलने वाली मानसिक स्वास्थ्य सहायता को समझना

एक बच्चे के पालन-पोषण के लिए पूरे समुदाय की आवश्यकता होती है, और उस समुदाय में निश्चित रूप से स्कूल भी शामिल होते हैं। अभिभावकों/देखभालकर्ताओं और स्कूलों के बीच भरोसेमंद संबंध बनाना और निरंतर संवाद स्थापित करना सीखने के साथ-साथ छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में भी सहायक होता है। हालांकि, शिक्षा प्रणाली जटिल होती है; और इसे समझना चुनौतीपूर्ण हो सकता है।

यह संसाधन अभिभावकों को विद्यालय में अपने बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन करने, मार्गदर्शन करने और उसका समर्थन करने में सहायता करने के लिए विकसित किया गया है।

टिप्पणी: हालांकि हम पूरे लेख में "बच्चा" शब्द का प्रयोग कर रहे हैं, हम यह समझते हैं कि आपकी देखरेख में रहने वाला बच्चा किशोर या युवा वयस्क हो सकता है और आप एक से अधिक बच्चों की देखभाल कर रहे हो सकते हैं।

मेरे बच्चे का स्कूल उसकी भलाई और मानसिक स्वास्थ्य को किस प्रकार सहयोग देगा?

क्या आप जानते हैं कि ऑंटारियो प्रांत भर के स्कूल बोर्ड, ऑटारियो में प्रत्येक छात्र को मानसिक स्वास्थ्य सहायता प्रदान करने के लिए तीन-स्तरीय दृष्टिकोण का उपयोग करते हैं?

स्तर 1 (सभी के लिए उपयुक्त होने के लिए डिज़ाइन किया गया) — स्कूलों द्वारा प्रत्येक छात्र का स्वागत और समावेश करने, मानसिक स्वास्थ्य संबंधी ज्ञान को बढ़ावा देने, मानसिक रूप से स्वस्थ आदतों को प्रोत्साहित करने और परिवारों, छात्रों और विद्यालय समुदाय के साथ साझेदारी करके एक सहायक वातावरण बनाने के लिए किए जाने वाले दैनिक कार्य।

स्तर 2 (कुछ के लिए आवश्यक) — अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता वाले छात्रों के लिए, शिक्षक और स्कूल कर्मचारी कौशल को सुदृढ़ करते हैं और सीखने में आने वाली बाधाओं को दूर करने के लिए काम करते हैं। नियमित नियमों के अंतर्गत आने वाले विद्यालयीय मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर (सामाजिक कार्यकर्ता और मनोवैज्ञानिक) विद्यालय-आधारित रोकथाम और प्रारंभिक हस्तक्षेप सेवाएं प्रदान कर सकते हैं।

स्तर 3 (कुछ लोगों के लिए अनिवार्य) — कम संख्या में छात्रों को अधिक गहन सहायता की आवश्यकता होती है। हालांकि यह सुविधा कभी-कभी स्कूल में, स्कूल के मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा प्रदान की जाती है, लेकिन अक्सर युवाओं के लिए उपयुक्त सामुदायिक या स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंचना बेहतर होता है। स्कूल के कर्मचारी छात्र की निरंतर देखभाल के समन्वय में मदद कर सकते हैं।

यदि आप अपने बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य को लेकर चिंतित हैं, तो आप उनके कक्षा शिक्षक या स्कूल के किसी ऐसे कर्मचारी से बात कर सकते हैं जिनके साथ आप सहज महसूस करते हैं, ताकि स्कूल-आधारित हस्तक्षेप और सहायता सेवाओं के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकें।

THIRD TIER

Specialized consultation and assessment, family caregiver support, and therapy services

SECOND TIER

Targeted prevention and brief services

FIRST TIER

Mental health promotion

School Based Mental Health



स्कूलों में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी शिक्षा कैसे दी जाती है?

मानसिक स्वास्थ्य के बारे में सीखना—या "मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता"—विद्यालय में प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष दोनों तरीकों से प्रदान की जाती है:

प्रत्यक्ष तौर पर: साल भर के दौरान, स्कूल के कई कर्मचारी छात्रों को मानसिक स्वास्थ्य के बारे में पढ़ाते हैं। इन पाठों में अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के तरीकों, मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लक्षणों, साथियों का समर्थन करने के तरीकों और जरूरत पड़ने पर मदद मांगने के तरीकों पर ध्यान केंद्रित किया गया है।

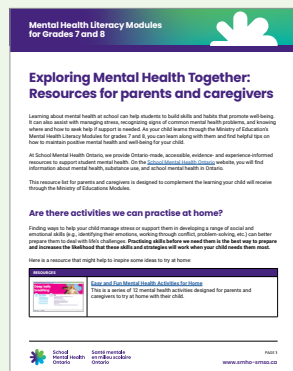
अप्रत्यक्ष रूप से: मानसिक स्वास्थ्य संबंधी शिक्षा अप्रत्यक्ष रूप से रोजमर्रा की मानसिक स्वास्थ्य प्रथाओं के माध्यम से भी होती है (उदाहरण के लिए, कक्षा में स्वास्थ्य संवर्धन रणनीतियाँ, जैसे परीक्षा से पहले गहरी साँस लेना, मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लिए सहायता कैसे प्राप्त करें इसके बारे में पोस्टर/अनुस्मारक)। किसी छात्र को उनकी भावनाओं को समझने या वास्तविक परिस्थितियों के जवाब में संघर्ष से निपटने में मदद करना, कौशल को व्यवहार में लाने में सहायक होता है।

शिक्षा मंत्रालय कक्षा 7, 8 और 10 में मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता के बारे में अनिवार्य पाठ प्रदान करता है। यह जानकारी माता-पिता/देखभालकर्ता के रूप में आपके लिए उपलब्ध है ताकि आप घर पर इस विषय पर बातचीत जारी रख सकें।

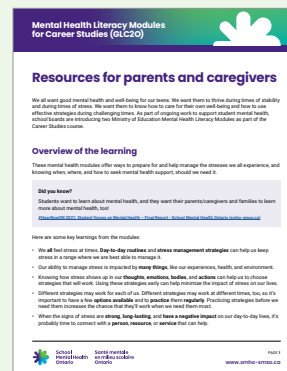


अपने बच्चे में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं के संकेतों और उसे सहायता प्रदान करने के तरीकों के बारे में अधिक जानकारी के लिए [अपने बच्चे में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को पहचानना](#) देखें

मानसिक स्वास्थ्य को साथ मिलकर समझना: माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए संसाधन



करियर अध्ययन के लिए मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता मॉड्यूल (GLC20): माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए संसाधन



यदि मैं अपने बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य में बदलाव देखूँ, तो क्या मुझे स्कूल से संपर्क करना चाहिए?

यदि आप अपने बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य को लेकर चिंतित हैं, तो अपने बच्चे के कक्षा शिक्षक या किसी अन्य ऐसे स्टाफ सदस्य से बात करें जिनके साथ आप सहज महसूस करते हैं।

- अपनी चिंताओं के बारे में स्पष्ट रूप से बताएं ताकि आप और कर्मचारी मिलकर मदद करने का सबसे अच्छा तरीका तय कर सकें। कर्मचारी के लिए उपयोगी हो सकने वाली कोई भी जानकारी साझा करें।

उदाहरण के लिए:

- ऐसी परिस्थितियाँ जिनका सामना आपके बच्चे ने किया है और जो उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती हैं
- वे तरीके जो आपके बच्चे की मदद करते प्रतीत होते हैं
- आपने जिन विशिष्ट व्यवहारों पर ध्यान दिया है



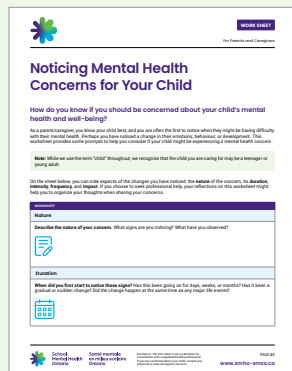
School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario



School Mental Health
Ontario By Your Side

यदि आप अपने बच्चे के लिए सहायता लेने का निर्णय लेते हैं, तो यह उपकरण आपको अपने विचारों को व्यवस्थित करने और अपनी चिंताओं को साझा करने में मदद कर सकता है।
[वर्कशीट – अपने बच्चे में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को पहचानना](#)



- स्टाफ सदस्य से पूछें कि उन्होंने स्कूल में क्या देखा है। कुछ बच्चे स्कूल में तो ठीक-ठाक लग सकते हैं, लेकिन घर पर उनका व्यवहार अलग हो सकता है। आप जो देख रहे हैं, उस पर चर्चा करें।
- आप अपने बच्चे की सहायता कैसे करें, इस बारे में चर्चा करने के लिए स्कूल के अन्य कर्मचारियों (जैसे, स्कूल प्रिंसिपल/वाइस प्रिंसिपल या गाइडेंस काउंसलर) के साथ बैठक का अनुरोध भी कर सकते हैं।
- स्कूल के साथ नई जानकारी साझा करने के लिए निरंतर संचार विकल्पों (जैसे, फोन कॉल, अनुवर्ती बैठकें आदि) के बारे में पूछें।

शिक्षक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर नहीं होते और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का निदान नहीं कर सकते, लेकिन वे - सहायक कर्मचारियों के साथ - छात्रों के समर्थन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं और उपचार प्राप्त करने वाले छात्रों के लिए सहायता टीम का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। शिक्षक पेशेवर मानसिक स्वास्थ्य देखभाल के लिए रेफरल में मदद कर सकते हैं और कक्षा में निरंतर सहायता प्रदान कर सकते हैं।

अगर मैं स्कूल से संपर्क करूँ तो क्या यह गोपनीय रहेगा?

स्कूल के कर्मचारियों से यह अपेक्षा की जाती है कि वे मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं सहित व्यक्तिगत मामलों के बारे में गोपनीयता बनाए रखें।

स्कूल बोर्डों के अंतर्गत दी जाने वाली मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं पूरी तरह से गोपनीय होती हैं; इसका मतलब यह है कि यदि आपका बच्चा स्कूल में मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं प्राप्त कर रहा है, तो स्कूल के किसी अन्य कर्मचारी को इसकी जानकारी नहीं होती है और न ही आपके बच्चे और/या आपके (अभिभावक/देखभालकर्ता के रूप में) स्पष्ट अनुमति के बिना किसी भी जानकारी तक उनकी पहुंच होती है।

गोपनीयता के कुछ महत्वपूर्ण अपवाद हैं:

रिपोर्ट करने का कर्तव्य: यदि स्कूल के किसी कर्मचारी को लगता है कि कोई छात्र स्वयं को या दूसरों को नुकसान पहुंचाने के जोखिम में है, तो उनकी यह कानूनी जिम्मेदारी है कि वे चिंता की प्रकृति के आधार पर, इसकी सूचना चिल्ड्रनज़ ऐंड सोसाइटीज़ और/या संबंधित आपातकालीन सेवाओं को दें। इसमें वे स्थितियां शामिल हैं जहां संभावित आत्म-हानि, दूसरों को नुकसान पहुंचाने/दूसरों से नुकसान पहुंचाने या दुर्यवहार के बारे में चिंता होती है।

विद्यालय की नीतियां: छात्रों की भलाई सुनिश्चित करने के लिए, स्कूल बोर्ड कर्मचारियों के बीच सूचना साझा करने के संबंध में विशिष्ट नीतियां बना सकते हैं। गोपनीयता के संबंध में अधिक स्पष्टता के लिए, अपने बच्चे के प्रिंसिपल से बात करें।

कर्मचारियों को उचित सहायता प्रदान करने के लिए छात्र सहायता कर्मचारियों, विद्यालय के मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों, प्रिंसिपल या अन्य संबंधित कर्मियों के साथ कुछ जानकारी साझा करने की आवश्यकता हो सकती है। आप सीधे स्टाफ सदस्य से पूछ सकते हैं कि उन्हें और किसे सूचित करने या शामिल करने की आवश्यकता हो सकती है।

स्कूल में मानसिक स्वास्थ्य को कौन समर्थन देता है?

छात्रों को मानसिक स्वास्थ्य संबंधी सहायता प्राप्त करने के लिए स्कूल सबसे आम स्थान हैं और ऐसे कई लोग हैं जो मदद कर सकते हैं। इनमें से कुछ लोग निम्नलिखित हैं:

- **शिक्षक** मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं की पहचान करने और उनकी निगरानी करने में सहायता करते हैं तथा कक्षा में निरंतर देखभाल और सहयोग प्रदान करते हैं।
- **एजुकेशनल असिस्टेंट** विशेष शिक्षा सेवाएँ प्राप्त कर रहे विद्यार्थियों के कल्याण में सहायता प्रदान करने के लिए शिक्षकों के साथ मिलकर कार्य करते हैं।



- **प्रिंसिपल और वाइस प्रिंसिपल** माता-पिता तथा देखभालकर्ताओं के साथ मिलकर अतिरिक्त जानकारी प्रदान करते हैं और सहायता सेवाओं के समन्वय में मदद करते हैं।
- **गाइडेंस और स्पेशल एजुकेशन टीचर** विद्यार्थियों की व्यक्तिगत आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए अतिरिक्त देखभाल और सहयोग प्रदान कर सकते हैं।
- **छात्र सहायता कर्मचारी** जैसे कि बाल एवं युवा प्रैक्टिशनर और ग्रेजुएशन कोच, स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने में मदद करते हैं तथा छोटे समूहों में कौशल विकास का अवसर भी प्रदान कर सकते हैं।
- **स्कूल के मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर** जैसे सामाजिक कार्यकर्ता और मनोवैज्ञानिक, औपचारिक मूल्यांकन करते हैं और स्कूल में संक्षिप्त, साक्ष्य-आधारित हस्तक्षेप प्रदान करते हैं।

जरूरत पड़ने पर स्कूल आपको सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों से जुड़ने में भी मदद कर सकते हैं जो अधिक गहन चिकित्सीय सेवाएं प्रदान करते हैं।

मैं अपने बच्चे और उसके मानसिक स्वास्थ्य के लिए कैसे समर्थन कर सकता/सकती हूँ?

अपने बच्चे का समर्थन करने का मतलब है अपनी बात रखना और यह सुनिश्चित करना कि उनकी जरूरतों और इच्छाओं को सुना जाए।

इसमें शामिल हैं:

- अपने बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य के बारे में उसके शिक्षक और स्कूल के कर्मचारियों से संवाद करना - प्रश्न पूछना, चिंताओं को व्यक्त करना और आवश्यकता पड़ने पर सहायता और समर्थन प्राप्त करना।
- अपने बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बैठकों का अनुरोध करना और उनमें भाग लेना, अपने बच्चे के बारे में खुलकर बोलने में सहज महसूस करना, नोट्स की एक प्रति का अनुरोध करना, स्पष्टीकरण मांगना, एक अनुवादक लाना और अपने बच्चे को मदद लेने के लिए प्रोत्साहित करना।

यदि मेरा बच्चा दिव्यांग है या विशेष शिक्षा सेवाएं प्राप्त कर रहा है, तो मैं उसके मानसिक स्वास्थ्य के लिए और अधिक कैसे समर्थन कर सकता/सकती हूँ?

शिक्षक के साथ नियमित और निरंतर संवाद के अतिरिक्त, यदि आपके बच्चे की पहचान पहचान, स्थान निर्धारण और समीक्षा समिति (IPRC) प्रक्रिया के माध्यम से की गई है या उसे व्यक्तिगत शिक्षा योजना के तहत सहायता प्राप्त हो रही है, तो आपका स्कूल स्टाफ के साथ अतिरिक्त संपर्क भी होगा। आप स्कूल के कर्मचारियों से सीधे संपर्क करके और टीम मीटिंग या IPRC प्रक्रिया जैसे अवसरों का उपयोग करके अपने बच्चे को स्कूल में सर्वोत्तम सहायता प्रदान करने के लिए अपनी चिंताओं और विचारों को व्यक्त और साझा करके उनका समर्थन कर सकते हैं।

अगर मेरा बच्चा अपने हक के लिए आवाज उठाना चाहता है तो मैं उसकी मदद कैसे कर सकता/सकती हूँ?

अपने बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण की योजना बनाते समय उसकी राय को सर्वोपरि सुनिश्चित करने के लिए उसके स्कूल के साथ मिलकर काम करने में आपकी एक महत्वपूर्ण भूमिका है। बड़े बच्चे और युवा अपनी जरूरतों को स्वतंत्र रूप से व्यक्त करना चाह सकते हैं:

- उन्हें स्कूल में किसी शिक्षक या देखभाल करने वाले वयस्क से बात करने के लिए प्रोत्साहित करें। उन्हें इस प्रक्रिया में शामिल करने से भविष्य के लिए क्षमता, आत्मविश्वास और कौशल विकसित करने में मदद मिलती है।
- उन्हें बैठकों में शामिल होने और अपने अनुभव और जरूरतों को समझाने का अवसर देने पर विचार करें।
- उन्हें निर्णय लेने की प्रक्रिया में शामिल करें।



सहायक संसाधन:

- [कक्षा 7 और 8 के लिए मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता मॉड्यूल – मानसिक स्वास्थ्य को एक साथ समझना: माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए संसाधन](#)
- [करियर अध्ययन के लिए मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता मॉड्यूल \(GLC20\): माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए संसाधन](#)
- [ऑंटैरियो में स्कूल मानसिक स्वास्थ्य के बारे में](#)

