



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸੰਚਾਰ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ, ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹਨ; ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਧਨ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੱਖ - ਸਮਰਥਨ 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।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਕੂਲ ਉਸਦੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਸਮਰਥਨ ਕਰੇਗਾ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਬੇ ਭਰ ਦੇ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਤਿੰਨ-ਪੱਧਰੀ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਟੀਅਰ 1 (ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ) — ਸਕੂਲ ਦੁਆਰਾ ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ।

ਟੀਅਰ 2 (ਕੁਝ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ) - ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ, ਸਿੱਖਿਅਕ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਸਕੂਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ (ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ) ਸਕੂਲ-ਅਧਾਰਤ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟੀਅਰ 3 (ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ) - ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਆਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਚੱਲ ਰਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ-ਅਧਾਰਤ ਦਖਲਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

THIRD TIER

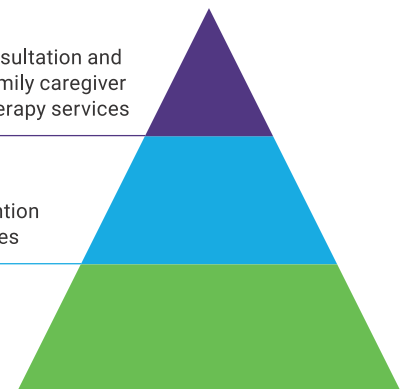
Specialized consultation and assessment, family caregiver support, and therapy services

SECOND TIER

Targeted prevention and brief services

FIRST TIER

Mental health promotion



School Based Mental Health



ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ—ਜਾਂ "ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਾਖਰਤਾ"—ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ: ਸਾਲ ਭਰ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਬਕ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ, ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ, 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

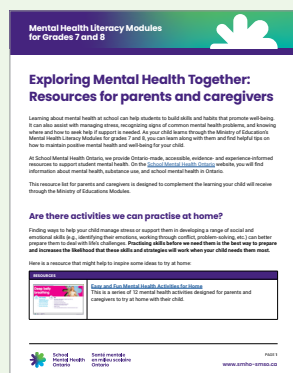
ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ: ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਭਿਆਸਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਪੋਸਟਰਾਂ/ਰੀਮਾਈਡਰਾਂ) ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਜਾਂ ਅਸਲ-ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਟਕਰਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲਾ ਗ੍ਰੇਡ 7, 8 ਅਤੇ 10 ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਾਖਰਤਾ ਬਾਰੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਪਾਠ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਜੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

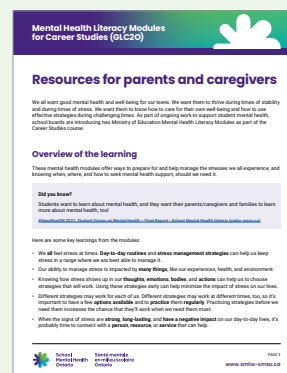


ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ](#) ਵੇਖੋ

ਇਕੱਠੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪੜ੍ਹਚੋਲ ਕਰਨਾ: ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਾਧਨ



ਕਰੀਅਰ ਸਟੱਡੀਜ਼ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਾਖਰਤਾ ਮਾਡਿਊਲ (GLC20): ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਾਧਨ



ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

- ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਨਾਲ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖੇ ਗਏ ਖਾਸ ਵਿਵਹਾਰ



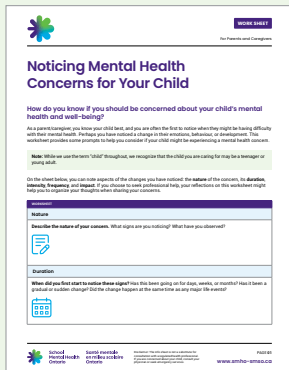
School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario



School Mental Health
Ontario **By Your Side**

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਧਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। [ਵਰਕਸ਼ੀਟ - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ](#)



- ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਕੀ ਦੇਖਿਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਹੋਰ ਸਟਾਫ਼ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਰਿਸ਼ੀਪਲ / ਵਾਈਸ ਰਿਸ਼ੀਪਲ ਜਾਂ ਗਾਈਡੈਂਸ ਕਾਉਂਸਲਰ) ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸੰਚਾਰ ਵਿਕਲਪਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲਾਂ, ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਆਦਿ) ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਸਿੱਖਿਅਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਪਰ ਉਹ - ਸਹਾਇਤਾ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਨਾਲ - ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਸਿੱਖਿਅਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਰੈਫਰਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਕਲਾਸਰੂਮ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਗੁਪਤ ਰਹੇਗਾ?

ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਿੱਜੀ ਮਾਮਲਿਆਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਦੀ ਗੁਪਤਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ।

ਸਕੂਲ ਬੋਰਡਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਪਤ ਹਨ; ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਹੋਰ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਗੁਪਤਤਾ ਲਈ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਪਵਾਦ ਹਨ:

ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਡਿਊਟੀ: ਜੇਕਰ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਏਡ ਸੇਸਾਇਟੀਜ਼ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ/ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ, ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ।

ਸਕੂਲ ਨੀਤੀਆਂ: ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਸਕੂਲ ਬੋਰਡਾਂ ਕੋਲ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਖਾਸ ਨੀਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੁਪਤਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਢੁਕਵੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਟਾਫ਼, ਸਕੂਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲਾਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿਸ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਸਕੂਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਥਾਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਅਧਿਆਪਕ** ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- **ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਸਿਸਟੈਂਟ** ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- **ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਅਤੇ ਵਾਈਸ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ** ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ।



- **ਗਾਈਡੈਂਸ ਅਤੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਟੀਚਰ** ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਟਾਫ਼**, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਲ ਅਤੇ ਯੁਵਾ ਪ੍ਰੋਕਟੀਸ਼ਨਰ ਅਤੇ ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਕੋਚ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਸਕੂਲ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ**, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਰਸਮੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ, ਸਬੂਤ-ਸੂਚਿਤ ਦਖਲਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਪੱਖ-ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੱਖ-ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਸੁਣੀਆਂ ਜਾਣ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ - ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੇ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਸੁਝਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਨੋਟਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਮੰਗਣਾ, ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਮੰਗਣਾ, ਇੱਕ ਅਨੁਵਾਦਕ ਲਿਆਉਣਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।

ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਪਾਹਜਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹੋਰ ਕਿਵੇਂ ਪੱਖ-ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ, ਨਿਰੰਤਰ ਸੰਚਾਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਆਈਡੈਂਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ, ਪਲੇਸਮੈਂਟ ਅਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਮੇਟੀ (IPRC) ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਵੀ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਟੀਮ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਜਾਂ IPRC ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਰਗੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੱਖ-ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜੇਕਰ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਲਈ ਪੱਖ-ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਿੱਖਿਅਕ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਸਮਰੱਥਾ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਧਨ:

- [ਗ੍ਰੇਡ 7 ਅਤੇ 8 ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਾਖਰਤਾ ਮਾਡਿਊਲ](#) - ਇਕੱਠੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ: ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਾਧਨ
- [ਕਰੀਅਰ ਸਟੈਂਡੀਜ਼ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਾਖਰਤਾ ਮਾਡਿਊਲ \(GLC20\)](#): ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਾਧਨ
- [ਸਕੂਲ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ ਬਾਰੇ](#)

