



اپنے بال دی مدد لئی اسکول دی ذہنی صحت دیاں معاونتاں نوں سمجھنا

بال دی پرورش کرن لئی پنڈ لوڑ ہوندا اے، اتے اوس پنڈ وچ یقینی طور تے اسکولز وی شامل ہوندے نیں۔ ماں بے/نگہداشت کرن آلیاں لئی اسکولز دے وچکار اعتماد دے تعلقات بنانا اتے گل بات جاری رکھنا پڑھائی دے نال نال، پڑھیاں دی ذہنی صحت وچ وی مدد دیندا اے۔ تاہم، تعلیمی نظام پیچیدہ ہوندے نیں، اتے اوہناں نوں درست بنانا اوکھا کم ہو سکدا اے۔

ایہہ وسیلہ اسکول وچ اپنے بال دی ذہنی صحت دی معاونت، رہنمائی، اتے حمایت کرن وچ ماں بے دی مدد لئی تیار کیتا گیا سی۔

نوٹ: حالانکہ اسی ایتھے "بال" دی اصطلاح ورت رہی آ، لیکن اسی مندرے 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 ہوو۔

میرے بال دا اسکول اوہناں دی فلاح و بہبود اتے ذہنی صحت وچ کیویں مدد کرے گا؟

کیی تہانوں پتہ اے کہ پورے صوبے دے اسکول بورڈز اوٹاریو دے ہر پڑھیاں لئی ذہنی صحت دی معاونت تیکر رسائی فراہم کرن لئی تین درجے دا نقطہ نظر ورتدے نیں؟

درجہ ۱ (سارباں دی بھلائی لئی ڈیزائن کیتا گیا اے) – روزمرہ دے اوہ کم جیہڑے اسکولز ہر پڑھیاں دا استقبال کرن اتے اوہناں شامل کرن، ذہنی صحت دی جانکاری ودھان، ذہنی طور تے صحت مند عاداتاں نوں فروغ دین، اتے معاونتی ماحول تخلیق کرن لئی تہاں، پڑھیاں لئی اسکول کمیونٹی دے نال سانجھے داری کرن لئی کردے نیں۔

درجہ ۲ (کچھ افراد لئی ضروری) – ودھ معاونت درکار ہون آلیے پڑھیاں لئی، ماہرین تعلیم اتے اسکول دا عملہ مہارتاں نوں تقویت دیندے نیں اتے سکھن وچ آن آلیاں رکاوٹاں ہٹان لئی کم کردے نیں۔ منظور شدہ اسکول دے ذہنی صحت دے پیشہ ور افراد (سماجی کارکن اتے ماہرین نفسیات) اسکول دی بنیاد تے روک تھام اتے ابتدائی مداخلت دیاں سروسز فراہم کر سکدے نیں۔

درجہ ۳ (چند افراد لئی ضروری) – پڑھیاں دی گھٹ جٹی تعداد لئی مزید تفصیلی معاونت درکار ہوندی اے۔ کیوں جے ایہہ کدی کدار اسکول وچ، اسکول دے ذہنی صحت دے پیشہ ور افراد ولوں فراہم کیتا جاندا اے، ایس کر کے نوجواناں لئی مناسب کمیونٹی یا صحت دیاں سروسز تیکر اکثر رسائی حاصل کرنا چنگا ہوندا اے۔ اسکول دا عملہ پڑھیاں دی مسلسل نگہداشت دے اشتراک وچ مدد کر سکدا اے۔

جے تسی اپنے بال دی ذہنی صحت بارے فکر مند او، تاں تسی اوہناں دے کلاس روم دے معلم یا اسکول دے عملے دے ایہو جئے رکن نال گل کر سکدے او جیہدے نال تسی اسکول توں متعلقہ مداخلت اتے معاونتی سروسز بارے پراعتماد محسوس کردے او۔

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



اسکول وچ ذہنی صحت دی تعلیم کیوں دتی جاندی اے؟

ذہنی صحت بارے جانکاری - یا "ذہنی صحت دی خواندگی" - اسکول وچ براہ راست اتے بالواسطہ طور تے پیش کیتی جاندی اے:

براہ راست: پورا سال، اسکول دے عملے دے بہتے سارے افراد پڑھیواراں نوں ذہنی صحت بارے پڑھاندے نیں۔ اسباق چنگی ذہنی صحت نوں فروغ دین دے طریقیاں، ذہنی صحت دے رویاں دیاں علامتاں، ہم عمران دی معاونت کرن دے طریقے، اتے لوڑ ہون تے مدد حاصل کرن دے طریقے تے توجہ مرکوز کردے نیں۔

بالواسطہ طور تے: ذہنی صحت دی جانکاری روزمرہ دیاں ذہنی صحت دیاں مشقیاں راہیں وی بالواسطہ طور تے دتی جاندی اے (مثال دے طور تے، کلاس روم وچ فلاح و بہبود دے فروغ دیاں حکمت عملیاں، جیویں کہ ٹیسٹ توں پہلاں لمبے ساہ لینا، ذہنی صحت دے رویاں لئی مدد لبھن دے طریقے بارے پوسٹرز/یاددہانیاں)۔ اپنے جذباتاں نوں سمجھن یا حقیقی ویلے دے حالات دے جواب وچ تنازعے نوں حل کرن وچ پڑھیوار دی مدد کرنا مہارتاں نوں عملی شکل دین وچ مدد کردا اے۔

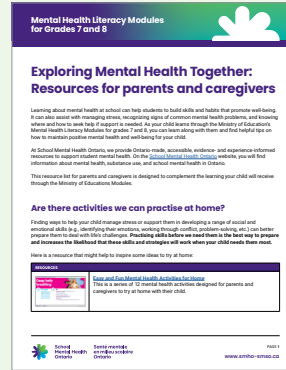
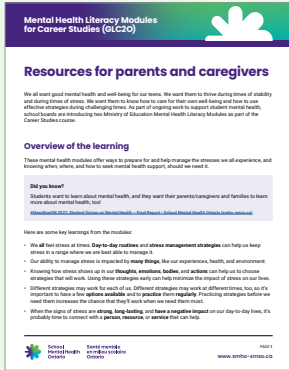
وزارت تعلیم گریڈز ۷، ۸ اتے ۱۰ وچ ذہنی صحت دی خواندگی بارے لازمی اسباق پیش کردی اے۔ ایہہ جانکاری تہاڈے لئی ماں پے/نگہداشت کرن آلیاں دے طور تے گھر وچ گفتگو جاری رکھن لئی دستیاب اے۔



ذہنی صحت دے خدشیاں
دیاں علامتاں اتے اپنے بال
نوں مدد دی پیشکش
کرن دے طریقے بارے بور
جانکاری لئی [اپنے بال لئی](#)
[ذہنی صحت دے خدشیاں](#)
[دا مشاہدہ کرنا](#) ویکھو

[کیئرئر اسٹڈیز لئی ذہنی صحت دی خواندگی دے ماڈیولز](#)
(GLC20): ماں پے اتے نگہداشت کرن آلیاں لئی وسائل

[اکٹھے ہو کے ذہنی صحت دریافت کرنا: ماں پے اتے نگہداشت کرن](#)
آلیاں لئی وسائل



جے میں اپنے بال دی ذہنی صحت وچ تبدیلیاں ویکھاں تے کیی مینوں اسکول نال رابطہ کرنا چاہیدا اے؟

جے تسی اپنے بال دی ذہنی صحت بارے فکر مند او، تاں اپنے بال دے کلاس روم دے معلم یا عملے دے کسے دوجے ایہو جئے رکن نال گل کرو جیہدے لئی تسی پراعتماد محسوس کردے ہو۔

• اپنے خدشیاں بارے مخصوص رپو توں جے تسی اتے عملے دا رکن مدد کرن دے بہترین طریقے دا تعین کر سکو۔ کوئی وی ایہو جئی جانکاری شیئر کرو جیہڑی تہاڈے وچار وچ عملے دے رکن لئی مددگار ثابت ہو سگدی اے۔

مثال دے طور تے:

- تہاڈے بال دی ذہنی صحت نوں متاثر کرن آلی اوہ حالات جیہناں دا اوہناں سامنا ہویا اے
- ایہو جئے نقطہ نظر جیہڑے تہاڈے بال دی ممکنہ طور تے مدد کر سگدے نیں
- تہاڈے نوٹس کیتے گئے مخصوص رویے



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario



School Mental Health
Ontario By Your Side

صفحة 02
www.smho-smso.ca

جے تسی اپنے بال لئی معاونت حاصل کرن دا انتخاب کردے او
تاں ایہہ ٹول خیالاں نوں منظم کرن اتے خدشے شیئر کرن وچ
تھاڈی مدد کر سکدا اے۔ **ورک شیٹ - اپنے بال لئی ذہنی صحت
دے خدشے نوٹس کرنا**



• عملے دے رکن توں پچھو کہ اوہناں نے اسکول وچ کیسی نوٹس
کیتا اے۔ کجھ بال اسکول وچ ٹھیک لگدے نیں لیکن گھر وچ
وکھرا رویہ دکھاندے نیں۔ جو کجھ تسی ویکھ رہے او اوہدے تے
گل بات کرو۔

• تسی اپنے بال دی معاونت دے طریقے بارے گل بات کرن لئی
اسکول دے دوجے عملے (مثال دے طور تے، اسکول دے پرنسپل
/ وائس پرنسپل یا رہنمائی دے کونسلر) نال میٹنگ دی وی
درخواست کر سکدے او۔

• اسکول نال نویں جانکاری شیئر کرن لئی مواصلت دے دستیاب
اختیاراں (مثال دے طور تے، فون کالز، فالو اپ میٹنگز وغیرہ)
بارے پچھو۔

ماہرین تعلیم ذہنی صحت دے پیشہ ور نہیں نیں اتے ذہنی صحت
دے رویاں دی تشخیص نہیں کر سکدے لیکن اوہ- معاونتی عملے
دے نال- پڑھیاں دی معاونت وچ اہم کردار ادا کردے نیں اتے علاج
حاصل کرن آلی پڑھیاں لئی معاونتی ٹیم دا اہم حصہ نیں۔ ماہرین
تعلیم ذہنی صحت دی پیشہ ورانہ نگہداشت لئی حوالہ جات نال
مدد کر سکدے نیں اتے کلاس روم وچ مسلسل معاونت فراہم کر
سکدے نیں۔

جے میں اسکول نال رابطہ کران، تے کیسی ایہہ رازدارانہ بووے گا؟

اسکول دے عملے توں توقع کیتی جاندی اے کہ اوہ ذہنی صحت دے خدشیاں سمیت، ذاتی معاملیاں دے سلسلے وچ رازداری برقرار رکھن۔

اسکول بورڈز دے اندر ذہنی صحت دیاں سروسز مکمل طور تے رازدارانہ ہوندیاں نیں؛ ایہدا مطلب اے کہ جے تھاڈا بال اسکول وچ ذہنی صحت
دیاں سروسز موصول کر رہیا اے، تاں تھاڈے بال اتے/یا ماں پے/نگہداشت کرن آلی دی حیثیت نال تھاڈی اظہار کردہ اجازت توں بغیر اسکول
دے عملے دے کوئی بور اراکین ایس گل توں آگاہ نہیں ہوندے یا کسی وی جانکاری تیکر رسائی نہیں رکھدے۔

رازداری دیاں کجھ اہم استثنائات نیں:

ریپورٹ کرن دا فرض: جے اسکول دا عملہ سمجھدا اے کہ کوئی پڑھیاں اپنے آپ نوں یا دوجیاں نوں نقصان پہنچان دے خطرے وچ اے، تاں
اوہناں دی قانونی ذمہ داری اے کہ اوہ تشویش دی نوعیت دی بنیاد تے ایس بارے چلڈرن ایڈ سوسائٹیز اتے/یا متعلقہ ہنگامی سروسز نوں
ریپورٹ کرن۔ ایہدے وچ اوہ حالات شامل نیں جتھے ممکنہ خود اذیتی، دوجیاں نوں/توں نقصان پہنچن، یا بدسلوکی دا خدشہ ہوندا اے۔

اسکول پالیسیز: پڑھیاں دی فلاح و بہبود دا پک کرن لئی، اسکول بورڈز دے کول عملے دے اراکین دے وچکار جانکاری دی شیئرنگ دے
حوالے نال مخصوص پالیسیز ہو سکدیاں نیں۔ رازداری بارے بور وضاحت لئی، اپنے بال دے پرنسپل نال گل کرو۔

عملے نوں مناسب معاونت فراہم کرن لئی پڑھیاں دے معاون عملے، اسکول دے ذہنی صحت دے پیشہ ور افراد، پرنسپلز، یا دوجے متعلقہ
اہلکاراں نال کجھ جانکاری شیئر کرن دی لوڑ ہو سکدی اے۔ تسی عملے دے رکن توں ایہہ براہ راست پچھ سکدے او کہ اوہناں نوں بور کیس
فرد نوں مطلع کرن یا ملوث کرن دی لوڑ ہو سکدی اے۔

اسکول وچ ذہنی صحت دی معاونت کون کردا اے؟

اسکولز پڑھیاں لئی ذہنی صحت دیاں معاونتاں تیکر رسائی حاصل کرن لئی سب توں عام تھاواں نیں اتے اوتھے مدد کرن آلی بہتے افراد
موجود ہوندے نیں۔ اوہناں افراد وچ ایہہ شامل نیں:

- **معلم** ذہنی صحت دے رویاں دی نشاندہی اتے نگرانی کرن وچ مدد کردے نیں اتے کلاس روم وچ مسلسل نگہداشت دی معاونت فراہم
کردے نیں۔
- **تعلیمی اسسٹنٹس** معلم نال رل کے خصوصی تعلیمی سروسز حاصل کرن آلی پڑھیاں دی فلاح و بہبود وچ معاونت کردے نیں۔
- **پرنسپلز اتے وائس پرنسپلز** بور جانکاری فراہم کرن اتے معاونتاں دے اشتراک وچ مدد کرن لئی ماں پے اتے نگہداشت کرن آلیاں نال
تعاون کردے نیں۔



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario



School Mental Health
Ontario By Your Side

صفحة 03
www.smho-smso.ca

- **رہنمائی اے خصوصی تعلیم دے معلم** پڑھیاں دیاں انفرادی لوڑاں نوں پورا کرن لئی اضافی نگہداشتی معاونت دی پیشکش کر سکدے نیں۔
- **پڑھیاں دی معاونت کرن آلا عملہ**، جیویں کہ چائلڈ اینڈ یوتھ پریکٹیشنرز اے گریجویٹیشن کوچز، فلاح و بہبود دے فروغ وچ مدد کردے نیں اے نئے گروپ دی ترتیب وچ مہارت پیدا کرن دی پیشکش کر سکدے نیں۔
- **اسکول دے ذہنی صحت دے پیشہ ور افراد**، جیویں کہ سماجی کارکنان اے ماہرین نفسیات، باقاعدہ جائزے کردے نیں اے اسکول وچ مختصر، ثبوت توں آگاہ مداخلتاں فراہم کردے نیں۔
- اسکولز لوڑ بون تے، شدید تھراپیوٹک سروسز فراہم کرنے آلی کمیونٹی دے ذہنی صحت دے پیشہ ور افراد نال منسلک بون وچ وی تہاڑی مدد کر سکدے نیں۔

میں اپنے بال اے اوبدی ذہنی صحت دی حمایت کیویں کر سکدا آں؟

اپنے بال دی حمایت کرن دا مطلب اے آواز اٹھانا اے ایہہ پک کرنا کہ اوہناں دیاں لوڑاں تے خوابشاں سنیاں جان۔

ایس وچ ایہہ شامل نیں:

- اپنے بال دی ذہنی صحت بارے اپنے بال دے معلم اے اسکول دے عملے نال گل بات کرنا۔ سوال پچھنا، خدشے ظاہر کرنا، اے ضروری بون تے امداد اے معاونت حاصل کرنا۔
- اپنے بال دی ذہنی صحت بارے ملاقاتاں دی درخواست کرنا اے اوہناں وچ شرکت کرنا، اپنے بال بارے کھل کے گل کرن وچ پراعتماد محسوس کرنا، نوٹس دی کاپی دی درخواست کرنا، وضاحت منگنا، مترجم لیانا، اے مدد حاصل کرن لئی اپنے بال دی حوصلہ افزائی کرنا۔

جے میرے بال دی کوئی معذوری اے یا اوہ خصوصی تعلیمی سروسز حاصل کر ریا اے – تان میں اوبدی ذہنی صحت لئی ہور حمایت کیویں کر سکدا آں؟

معلم نال باقاعدہ، مسلسل مواصلت توں علاوہ، جے تہاڑے بال دی شناخت، پلیسمنٹ اینڈ ریویو کمیٹی (IPRC) دے پروسیسز راہیں شناخت کیتی جاندی اے یا انفرادی تعلیمی پلان نال معاونت کردہ اے، تان تہانوں اسکول دے عملے نال کجھ اضافی رابطے حاصل ہون گے۔ تسی اسکول وچ اپنے بال دی ودھیا معاونت کرن لئی اپنے خدشیاں اے وچاراں دا اظہار کرن اے اوہناں نوں شیئر کرن واسطے اسکول دے عملے نال براہ راست رابطہ کرکے اے ٹیم میٹنگز یا IPRC پروسیسز ورگے مواقع ورت کے حمایت کر سکدے او۔

جے میرا بال اپنی حمایت آپ کرنا چاہوے تان میں اوبدی معاونت کیویں کر سکدا آں؟

اپنے بال دی ذہنی صحت اے فلاح و بہبود دی پلاننگ وچ اوبدی آواز دے توجہ دا مرکز بون دا پک کرن لئی اپنے بال دے اسکول نال کم کرن وچ تہاڑا کردار اہم اے۔ وڈے بال اے نوجوان اپنیاں لوڑاں دا اظہار ممکنہ طور تے آزادی نال کرنا چاہندے نیں:

- اسکول دے کسی ماہر تعلیم یا نگہداشت کرن آلی بالغ نال گل کرن وچ اوہناں دی حوصلہ افزائی کرو۔ اوہناں نوں پروسیسز وچ شامل کرن نال مستقبل لئی صلاحیت، اعتماد، اے مہارتاں پیدا کرن وچ مدد ملدی اے۔
- اوہناں دے تجربے اے لوڑاں دی وضاحت کرن لئی اوہناں دے میٹنگز وچ شرکت کرن تے غور کرو۔
- اوہناں نوں فیصلہ سازی دے پروسیسز وچ شامل کرو۔

مددگار وسائل:

- [گریڈز 7 اے 8 لئی ذہنی صحت دی خواندگی دے ماڈیولز – ذہنی صحت نوں دل کے دریافت کرنا: ماں بے اے نگہداشت کرن آلیاں لئی وسائل](#)
- [کیرئیر اسٹڈیز لئی ذہنی صحت دی خواندگی دے ماڈیولز \(GLC20\): ماں بے اے نگہداشت کرن آلیاں لئی وسائل](#)
- [اسکول مینٹل ہیلتھ اونٹاریو بارے](#)

