



உங்கள் குழந்தைக்கு உதவுவதற்காக பள்ளியில் வழங்கப்படும் மனநல ஆதரவுகளைப் புரிந்துகொள்ளுதல்

ஒரு குழந்தை வளர, ஒரு முழு சமூகத்தின் ஆதரவு தேவைப்படுகிறது, அந்தச் சமூகத்தில் பள்ளிகளும் நிச்சயமாக ஒரு முக்கியமான பகுதியாகும். பெற்றோர்களுக்கும்/பராமரிப்பாளர்களுக்கும் பள்ளிகளுக்கும் இடையே நம்பிக்கையான உறவுகளை உருவாக்குவதும், தொடர்ச்சியாக நடைபெறும் தகவல் தொடர்பு செயல்பாடுகளும் மாணவர்களின் கற்றலுக்கும், மன ஆரோக்கியத்திற்கும் உதவுகின்றன. இருப்பினும், கல்வி அமைப்புகள் சிக்கலானவை, அவற்றைச் சரியாகப் புரிந்துகொண்டு வழிநடத்திச் செல்வது சவாலானதாகவும் இருக்கும்.

இந்த ஆதாரவளம், பள்ளியில் உங்கள் குழந்தையின் மனநலத்திற்கு ஆதரவளிக்கவும், தொடர்புடைய நடைமுறைகளைப் புரிந்துகொண்டு கையாளவும், அவர்களுக்காக உரிய ஆதரவைப் பெற்றுத் தரவும் பெற்றோருக்கு உதவும் வகையில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

குறிப்பு: இந்த தகவல் தாள் முழுவதும் 'குழந்தை' என்ற சொல்லைப் நாங்கள் பயன்படுத்தினாலும், நீங்கள் கவனித்துக் கொள்ளும் குழந்தை ஒரு பதினம் வயதினராகவோ அல்லது இளைஞராகவோ இருக்கலாம் என்பதையும், நீங்கள் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளைக் கவனித்துக் கொள்கிறீர்கள் என்பதையும் நாங்கள் உணர்ந்துள்ளோம்.

என் குழந்தையின் பள்ளி, அவர்களின் நல்வாழ்வுக்கும் மனநலத்திற்கும் எவ்வாறு ஆதரவளிக்கும்?

ஒன்ராறியோ முழுவதும் உள்ள பள்ளி வாரியங்கள், ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் மனநல ஆதரவைப் பெறுவதற்கான வாய்ப்பை வழங்க மூன்று நிலை அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்துகின்றன, என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?



நிலை 1 (அனைவருக்கும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டது) — ஒவ்வொரு மாணவரையும் வரவேற்று, அவர்களை உள்ளடக்கிய சூழலை உருவாக்க, மனநலம் குறித்த அறிவை மேம்படுத்த, மனநலத்தை வளர்க்கும் நல்ல பழக்கங்களை ஊக்குவிக்க, மேலும் குடும்பங்கள், மாணவர்கள் மற்றும் பள்ளிச் சமூகத்துடன் இணைந்து ஆதரவான சூழலை உருவாக்க பள்ளிகள் அன்றாடம் மேற்கொள்ளும் செயல்பாடுகள்.

நிலை 2 (சிலருக்கு அவசியமானது) — கூடுதல் ஆதரவு தேவைப்படும் மாணவர்களுக்காக, ஆசிரியர்களும் பள்ளி ஊழியர்களும் திறன்களை வலுப்படுத்தி, கற்றலுக்கு இடையூறாக இருக்கும் தடைகளை நீக்குவதற்காகப் பணியாற்றுகின்றனர். முறைப்படுத்தப்பட்ட பள்ளி மனநல நிபுணர்கள் (சமூகப் பணியாளர்கள் மற்றும் உளவியலாளர்கள்) பள்ளியை அடிப்படையாகக் கொண்ட முன் கூட்டியே தடுத்தல் மற்றும் ஆரம்பகாலத் தலையீட்டுச் சேவைகளை வழங்க முடியும்.

நிலை 3 (சிலருக்கு அத்தியாவசியமானது) - குறைவான எண்ணிக்கையிலான சில மாணவர்களுக்கு அதிக தீவிரமான ஆதரவு தேவைப்படுகிறது. சில சமயங்களில் இது பள்ளியின் மனநல நிபுணர்களால் பள்ளியிலேயே வழங்கப்பட்டாலும், இளம் வயதினர் பொருத்தமான சமூக அல்லது மன நல சேவைகளை அணுகுவதே பெரும்பாலும் சிறந்தது. பள்ளி ஊழியர்கள் ஒரு மாணவருக்குத் தொடர்ந்து வழங்கப்படும் பராமரிப்பை ஒருங்கிணைக்க உதவலாம்.

உங்கள் குழந்தையின் மனநலம் குறித்து உங்களுக்குக் கவலை இருந்தால், பள்ளியை அடிப்படையாகக் கொண்ட தலையீடு மற்றும் ஆதரவுச் சேவைகள் பற்றி, அவர்களின் வகுப்பாசிரியரிடமோ அல்லது நீங்கள் நம்பிக்கையுடன் பேசக்கூடிய ஒரு பள்ளி ஊழியரிடமோ பேசலாம்.

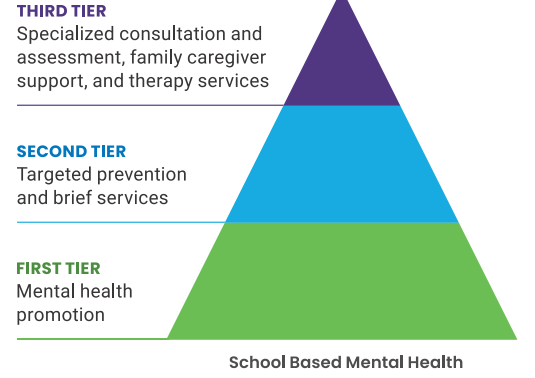
பள்ளியில் மனநலம் தொடர்பான கற்றல் எவ்வாறு வழங்கப்படுகிறது?

மனநலம் குறித்த கற்றல்—அல்லது 'மனநல கல்வியறிவு'—பள்ளியில் நேரடியாகவும் மறைமுகமாகவும் வழங்கப்படுகிறது:

நேரடியாக: ஆண்டு முழுவதும், பல பள்ளி ஊழியர்கள் மாணவர்களுக்கு மனநலம் குறித்துக் கற்பிக்கின்றனர். இந்தப் பாடங்கள், சிறந்த மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கான வழிகள், மனநலப் பிரச்சினைகளின் அறிகுறிகள், சக மாணவர்களுக்கு எவ்வாறு ஆதரவளிப்பது, மற்றும் தேவைப்படும்போது எவ்வாறு உதவியை நாடுவது என்பனவற்றில் கவனம் செலுத்துகின்றன.

மறைமுகமாக: மனநலம் தொடர்பான கற்றல், அன்றாட மனநல நடைமுறைகள் மூலமாகவும் மறைமுகமாக நடைபெறுகிறது (உதாரணமாக, வகுப்பறையில் நல்வாழ்வை மேம்படுத்தும் உத்திகள், அதாவது தேர்வுக்கு முன் ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சி செய்தல், மனநலப் பிரச்சினைகளுக்கு உதவி எவ்வாறு பெறுவது என்பதை நினைவூட்டும் சுவரொட்டிகள்/அறிவிப்புகள் போன்றவை). ஒரு மாணவர் தனது உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ளவும் அல்லது அன்றாட சூழ்நிலைகளில் ஏற்படும் மோதல்களைச் சமாளிக்கவும் உதவுவது, கற்றுக்கொண்ட திறன்களை நடைமுறையில் பயன்படுத்த உதவுகிறது.

கல்வி அமைச்சகம், 7, 8 மற்றும் 10 ஆம் வகுப்பு மாணவர்களுக்கு மனநல கல்வியறிவு தொடர்பான கட்டாயப் பாடங்களை வழங்குகிறது. இந்தத் தகவல்கள், பெற்றோர்களான/பராமரிப்பாளர்களான நீங்கள் வீட்டிலும் இந்த உரையாடலைத் தொடர்ந்து மேற்கொள்வதற்காக உங்களுக்கு வழங்கப்படுகின்றன.



மனநலப் பிரச்சினைகளின் அறிகுறிகள் மற்றும் உங்கள் குழந்தைக்கு எவ்வாறு ஆதரவளிப்பது என்பது குறித்த கூடுதல் தகவல்களுக்கு, [உங்கள் குழந்தைக்கான மனநலப் பிரச்சினைகளைக் கவனித்தல்](#) எனும் பகுதியைப் பார்க்கவும்



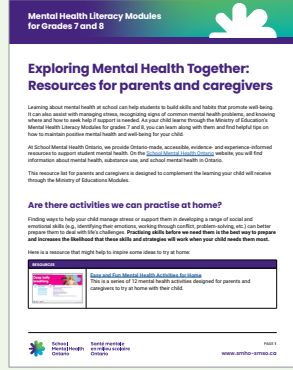
School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

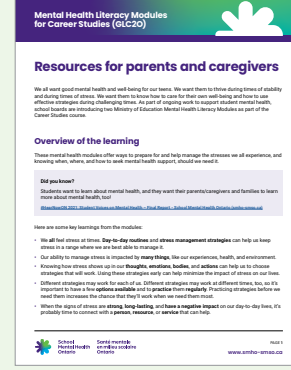


School Mental Health
Ontario By Your Side

ஒன்றாக இணைந்து மனநலத்தைப் புரிந்துகொள்வோம்: பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆதாரவளங்கள்



தொழிற்கல்விக்கான மனநல கல்வியறிவுத் தொகுதிகள் (GLC20): பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆதாரவளங்கள்



என் குழந்தையின் மனநிலையில் மாற்றங்களை நான் கவனித்தால், பள்ளியைத் தொடர்புகொள்ள வேண்டுமா?

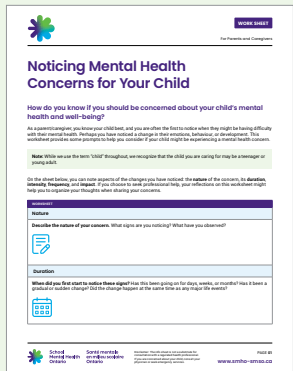
உங்கள் குழந்தையின் மனநலம் குறித்து நீங்கள் கவலைப்படுகிறீர்கள் என்றால், உங்கள் குழந்தையின் வகுப்பு ஆசிரியரிடமோ அல்லது நீங்கள் நம்பிக்கையுடன் அணுகக்கூடிய வேறு ஏதேனும் பள்ளி ஊழியரிடமோ பேசுங்கள்.

- உங்கள் கவலைகள் குறித்து தெளிவாகவும் குறிப்பிட்டும் கூறுங்கள், இதன் மூலம் நீங்களும் அந்தப் பள்ளி ஊழியரும் உதவுவதற்கான சிறந்த வழியைத் தீர்மானிக்க முடியும். அந்தப் பள்ளி ஊழியருக்கு உதவியாக இருக்கும் என்று நீங்கள் நினைக்கும் எந்தத் தகவலையும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

உதாரணமாக:

- உங்கள் குழந்தையின் மனநலத்தைப் பாதிக்கக்கூடிய வகையில் அவர் எதிர்கொண்ட சூழ்நிலைகள்
- உங்கள் குழந்தைக்கு உதவுவதாகத் தோன்றும் அணுகுமுறைகள்
- நீங்கள் கவனித்த குறிப்பான நடத்தைகள்

உங்கள் குழந்தைக்காக ஆதரவை நாட நீங்கள் முடிவு செய்தால், உங்கள் எண்ணங்களை ஒழுங்குபடுத்தவும், உங்கள் கவலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும் இந்தக் கருவி உதவக்கூடும். [பணித்தாள் - உங்கள் குழந்தையின் மனநலம் தொடர்பான பிரச்சினைகளைக் கண்டறிதல்](#)



- பள்ளி ஊழியர் பள்ளியில் கவனித்த விஷயங்கள் குறித்து அவரிடம் கேளுங்கள். சில குழந்தைகள் பள்ளியில் இயல்பாக இருப்பது போல் தோன்றினாலும், வீட்டில் வேறுபட்ட நடத்தைகளை வெளிப்படுத்தலாம். நீங்கள் கவனிக்கும் விஷயங்களைப் பற்றி கலந்துரையாடுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தைக்கு எவ்வாறு ஆதரவளிப்பது என்பது குறித்து கலந்துரையாட, மற்ற பள்ளி ஊழியர்களுடனும் (உதாரணமாக, பள்ளி முதல்வர் / துணை முதல்வர் அல்லது வழிகாட்டு ஆலோசகர்) ஒரு சந்திப்பைக் கோரலாம்.



School Mental Health Ontario

Santé mentale en milieu scolaire Ontario



School Mental Health Ontario By Your Side

- பள்ளியுடன் புதிய தகவல்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கான தொடர்ந்து நடைபெறும் தகவல் தொடர்பு வழிகள் (உதாரணமாக, தொலைபேசி அழைப்புகள், தொடர்ந்து நடைபெறும் சந்திப்புகள் போன்றவை) குறித்து கேளுங்கள்.

ஆசிரியர்கள் மனநல நிபுணர்கள் அல்ல, அவர்களால் மனநலப் பிரச்சினைகளைக் கண்டறிய முடியாது. இருப்பினும், அவர்கள் ஆதரவு ஊழியர்களுடன் இணைந்து, மாணவர்களுக்கு ஆதரவில் ஒரு முக்கியப் பங்காற்றுவதோடு, சிகிச்சை பெற்று வரும் மாணவர்களுக்கான ஆதரவுக் குழுவின் இன்றியமையாத அங்கமாகவும் திகழ்கின்றனர். ஆசிரியர்கள், தொழில்முறை மனநலப் பராமரிப்புக்கான பரிந்துரைகளுக்கு உதவலாம் மற்றும் வகுப்பறையில் தொடர்ச்சியான ஆதரவையும் வழங்கலாம்.

நான் பள்ளியைத் தொடர்பு கொண்டால், அது இரகசியமாக வைக்கப்படுமா?

பள்ளி ஊழியர்கள், மனநலப் பிரச்சினைகள் உள்ளிட்ட தனிப்பட்ட விஷயங்கள் குறித்து இரகசியத்தைக் காக்க வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறார்கள்.

பள்ளி வாரியங்களுக்குள் வழங்கப்படும் மனநல சேவைகள் முற்றிலும் இரகசியமானவை. இதன் பொருள், உங்கள் குழந்தை பள்ளியில் மனநல சேவைகளைப் பெற்றுக் கொண்டிருந்தால், உங்கள் குழந்தை மற்றும்/அல்லது பெற்றோர்/பராமரிப்பாளரான உங்கள் வெளிப்படையான அனுமதி இல்லாமல், வேறு எந்தப் பள்ளி ஊழியர்களுக்கும் இது குறித்து தெரியாது அல்லது எந்தத் தகவலையும் அணுக முடியாது.

இருப்பினும், இரகசியத்தன்மைக்கு சில முக்கியமான விதிவிலக்குகள் உள்ளன:

புகாரளிக்க வேண்டிய கடமை: ஒரு மாணவர் தனக்கோ அல்லது பிறருக்கோ தீங்கு ஏற்படும் அபாயத்தில் இருப்பதாக பள்ளி ஊழியர் ஒருவர் நம்பினால், அந்தப் பிரச்சனையின் தன்மையைப் பொறுத்து, அவர்கள் அதை குழந்தைகள் பாதுகாப்புச் சேவைகளுக்கும் மற்றும்/அல்லது தொடர்புடைய அவசர சேவைகளுக்கும் தெரிவிக்க வேண்டிய சட்டப்பூர்வக் கடமையைக் கொண்டுள்ளனர். தற்கொலை முயற்சி, மற்றவர்களுக்கு ஏற்படும் அல்லது மற்றவர்களால் உண்டாகும் தீங்கு, அல்லது துஷ்பிரயோகம் தொடர்பான கவலைகள் உள்ள சூழ்நிலைகளும் அடங்கும்.

பள்ளிக் கொள்கைகள்: மாணவர்களின் நல்வாழ்வை உறுதி செய்வதற்காக, பள்ளிக் கல்வி வாரியங்கள் ஊழியர்களிடையே தகவல்களைப் பகிர்வது தொடர்பாகக் குறிப்பிட்ட கொள்கைகளைக் கொண்டிருக்கலாம். இரகசியத்தன்மை குறித்து மேலும் தெளிவு பெற, உங்கள் குழந்தையின் தலைமை ஆசிரியரைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

தகுந்த ஆதரவை வழங்குவதற்காக, ஊழியர்கள் சில தகவல்களை மாணவர் ஆதரவு ஊழியர்கள், பள்ளி மனநல நிபுணர்கள், தலைமை ஆசிரியர்கள் அல்லது தொடர்புடைய பிற ஊழியர்களுடன் பகிர் வேண்டியிருக்கலாம். வேறு யாருக்கு இந்தத் தகவலைத் தெரிவிக்க வேண்டியிருக்கும் அல்லது யாரையெல்லாம் இதில் ஈடுபடுத்த வேண்டியிருக்கும் என்பதை, அந்த ஊழியரிடம் நீங்கள் நேரடியாகக் கேட்கலாம்.

பள்ளியில் மனநலத்திற்கு யாரெல்லாம் ஆதரவளிக்கிறார்கள்?

மாணவர்கள் மனநல ஆதரவைப் பெறுவதற்கான மிகவும் பொதுவான இடங்களில் பள்ளிகளும் ஒன்றாகும் மேலும் உதவக்கூடிய பலரும் பள்ளியிலே உள்ளனர். அந்த நபர்களில் சிலர் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளனர்:

- **ஆசிரியர்கள்,** மனநலப் பிரச்சினைகளை அடையாளம் காணவும் கண்காணிக்கவும் உதவுகின்றனர் மேலும் வகுப்பறையில் தொடர்ந்து அக்கறையுடன் கூடிய ஆதரவையும் வழங்குகின்றனர்.



- **கல்வி உதவியாளர்கள்**, சிறப்புக் கல்விச் சேவைகளைப் பெறும் மாணவர்களின் நலனை ஆதரிப்பதற்காக ஆசிரியர்களுடன் இணைந்து பணியாற்றுகின்றனர்.
- **முதல்வர்கள் மற்றும் துணை முதல்வர்கள்** பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுடன் இணைந்து செயல்பட்டு, கூடுதல் தகவல்களை வழங்கவும், ஆதரவுகளை ஒருங்கிணைக்கவும் உதவுகின்றனர்.
- **வழிகாட்டுதல் மற்றும் சிறப்புக் கல்வி ஆசிரியர்கள்** ஒரு மாணவரின் தனிப்பட்ட தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய கூடுதல் அக்கறையுடன் கூடிய ஆதரவை வழங்கலாம்.
- **மாணவர் ஆதரவு ஊழியர்கள்** குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர் நலப் பயிற்சியாளர்கள் மற்றும் பட்டப்படிப்பிற்கான வழிகாட்டிகள் நல்வாழ்வை மேம்படுத்த உதவுகின்றனர் மேலும் சிறிய குழு அமைப்பில் திறன் வளர்ப்பு பயிற்சிகளையும் வழங்குகின்றனர்.
- **பள்ளி மனநல நிபுணர்கள்** சமூகப் பணியாளர்கள் மற்றும் உளவியலாளர்களைப் போன்றோர், பள்ளிகளில் முறையான மதிப்பீடுகளை நடத்துவதோடு, சுருக்கமான, சான்றுகளின் அடிப்படையிலான தலையீடுகளையும் வழங்குகிறார்கள்.

தேவைப்படும் போது, அதிக தீவிரமான சிகிச்சைச் சேவைகளை வழங்கும் சமூக மனநல நிபுணர்களுடன் நீங்கள் தொடர்புகொள்ள பள்ளிகளும் உதவலாம்.

என் குழந்தைக்காகவும் அவர்களின் மனநலத்திற்காகவும் நான் எவ்வாறு சார்பாகப் பேசுவது?

உங்கள் குழந்தையின் சார்பாகப் பேசுவது என்பது, அவர்களின் தேவைகளும் விருப்பங்களும் கேட்கப்படுவதை உறுதி செய்வதாகும்.

இதில் பின்வருவன அடங்கும்:

- உங்கள் பிள்ளையின் மனநலம் குறித்து அவரது ஆசிரியர் மற்றும் பள்ளி ஊழியர்களைத் தொடர்புகொள்வது - அதாவது, கேள்விகள் கேட்பது, பிரச்சனைகளைத் தெரிவிப்பது, மற்றும் தேவைப்படும்போது உதவியையும் ஆதரவையும் நாடுவது.
- உங்கள் குழந்தையின் மனநலம் குறித்த சந்திப்புகளைக் கோருதல் மற்றும் அவற்றில் பங்கேற்பது, உங்கள் குழந்தையைப் பற்றி வெளிப்படையாகப் பேசுவதற்கு தயக்கமின்றி உணர்வதும், குறிப்புகளின் நகலைக் கோருதல், விளக்கங்களைப் பெறுதல், மொழிபெயர்ப்பாளரை அழைத்து வருதல், மேலும் உங்கள் குழந்தை உதவி பெற ஊக்குவித்தல்.

என் குழந்தைக்கு ஒரு இயலாமை உள்ளவராக இருந்தால் அல்லது அவர் சிறப்புக் கல்விச் சேவைகளைப் பெற்று வந்தால் – அவர்களின் மனநலத்திற்காக நான் மேலும் எந்தெந்த வகையில் அவர்கள் சார்பாகப் பேச முடியும்?

ஆசிரியருடன் நீங்கள் மேற்கொள்ளும் வழக்கமான, தொடர்ச்சியான தகவல் தொடர்பு மட்டும் அல்லாமல், அடையாளம் காணுதல், இடமளித்தல் மற்றும் மறுஆய்வுக் குழு (IPRC) செயல்முறையின் மூலம் உங்கள் குழந்தை அடையாளம் காணப்பட்டாலோ அல்லது தனிப்பட்ட கல்வித் திட்டத்தின் மூலம் ஆதரவளிக்கப்பட்டாலோ, பள்ளி ஊழியர்களுடன் உங்களுக்குக் கூடுதல் தொடர்புகள் கிடைக்கும். பள்ளியில் உங்கள் குழந்தைக்குச் சிறந்த முறையில் ஆதரவளிப்பதற்காக, பள்ளி ஊழியர்களை நேரடியாகத் தொடர்புகொள்வதன் மூலமும், குழு சந்திப்புகள் அல்லது IPRC செயல்முறை போன்ற வாய்ப்புகளைப் பயன்படுத்தியும் உங்கள் பிரச்சனைகளையும் யோசனைகளையும் வெளிப்படுத்திப் பகிர்ந்துகொள்வதன் மூலம் நீங்கள் உங்கள் குழந்தையின் சார்பாகப் பேசலாம்.



என் குழந்தை தனக்காகப் பேச விரும்பினால், நான் அவர்களுக்கு எவ்வாறு ஆதரவளிப்பது?

உங்கள் குழந்தையின் மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான திட்டமிடலில், அவர்களுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுவதை உறுதிசெய்ய, பிள்ளையின் பள்ளியுடன் இணைந்து செயல்படுவதில் உங்களுக்கு ஒரு முக்கியப் பங்கு உள்ளது. மூத்த குழந்தைகளும் இளைஞர்களும் தங்கள் தேவைகளைத் தாங்களாகவே வெளிப்படுத்த விரும்பலாம்:

- பள்ளியில் உள்ள ஆசிரியர் அல்லது அவர்கள் மீது அக்கறையுள்ள பெரியவர்களிடம் பேசுமாறு அவர்களை ஊக்குவிக்கவும். அவர்களை இந்தச் செயல்பாட்டில் ஈடுபடுத்துவது, எதிர்காலத்திற்கான ஆற்றலையும், தன்னம்பிக்கையையும், திறன்களையும் வளர்க்க உதவுகிறது.
- அவர்களுடைய அனுபவத்தையும் தேவைகளையும் விளக்குவதற்காக, அவர்களைச் சந்திப்புகளில் கலந்துகொள்ளச் செய்வதைப் பரிசீலிக்கவும்.
- முடிவெடுக்கும் செயல்பாட்டில் அவர்களை ஈடுபடுத்துங்கள்.

பயனுள்ள வளங்கள்:

- [7 மற்றும் 8 ஆம் வகுப்புகளுக்கான மனநல கல்வியறிவுப் பாடத்தொகுதிகள் – மனநலத்தை ஒன்றிணைந்து ஆராய்தல்: பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆதாரவளங்கள்](#)
- [தொழிற்கல்விக்கான மனநல கல்வியறிவுத் தொகுதிகள் \(GLC20\): பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆதாரவளங்கள்](#)
- [ஒன்ராறியோ பள்ளி மனநலம் பற்றிய தகவல்கள்](#)

