



உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவ, பாடசாலை மனநல ஆதரவுகளைப் புரிந்துகொள்ளுதல்

ஒரு பிள்ளையை வளர்க்க ஒரு கிராமமே தேவைப்படும், அந்தக் கிராமத்தில் நிச்சயமாகப் பாடசாலைகளும் அடங்கும். பெற்றோர்களுக்கும்/பராமரிப்பாளர்களுக்கும் பாடசாலைகளுக்கும் இடையே நம்பிக்கையான உறவுகளை உருவாக்குவதும், தொடர்ச்சியான தொடர்பாடலும் கற்றலுக்கும் மாணவர்களின் மன ஆரோக்கியத்திற்கும் உதவும். இருப்பினும், கல்வி முறைகள் சிக்கலானவை; அவற்றைக் கையாள்வது சவாலானதாக இருக்கலாம்.

இந்த வளம், பாடசாலையில் தங்கள் பிள்ளையின் மனநலத்திற்கு ஆதரவளிப்பதிலும், வழிகாட்டுவதிலும், அதற்காகப் பரிந்துரைப்பதிலும் பெற்றோர்களுக்கும் பராமரிப்பாளர்களுக்கும் உதவும் வகையில் உருவாக்கப்பட்டது.

கவனத்திற் கொள்க: நாங்கள் இந்த ஆவணத்தில் "பிள்ளை" என்ற சொல்லை தொடர்ந்து பயன்படுத்தும் போது, உங்கள் பராமரிப்பில் உள்ள பிள்ளை ஒரு பதின்ம வயதினராகவோ அல்லது இளம் பராயத்தவராகவோ இருக்கலாம் என்பதையும், நீங்கள் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகளைப் பராமரித்து வரக்கூடும் என்பதையும் நாங்கள் கருதுகிறோம்.

எனது பிள்ளையின் பாடசாலை, அவரின் நல்வாழ்வுக்கும் மனநலத்திற்கும் எவ்வாறு ஆதரவளிக்கும்?

ஒன்ராறியோவில் உள்ள ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் மனநல ஆதரவு கிடைப்பதை உறுதி செய்வதற்காக, மாகாணம் முழுவதும் உள்ள பாடசாலைக் கல்விச் சபை மூன்று படிமுறை அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்துகின்றது என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

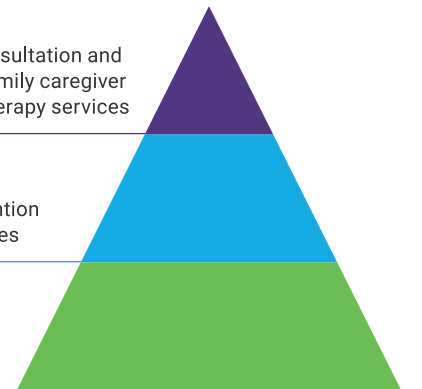
படிமுறை 1 (அனைவருக்கும் நன்மை பயக்கும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டது) — ஒவ்வொரு மாணவரையும் வரவேற்று உள்ளடக்குதல், மனநலம் குறித்த அறிவை மேம்படுத்துதல், மனநலம் சார்ந்த பழக்கவழக்கங்களை ஊக்குவித்தல், மேலும் ஆதரவான சூழலை உருவாக்குவதற்காகக் குடும்பங்கள், மாணவர்கள் மற்றும் பாடசாலைச் சமூகத்துடன் இணைந்து செயல்படுத்தல் போன்றவற்றுக்காகப் பாடசாலைகள் அன்றாடம் செய்யும் பணிகள்.

படிமுறை 2 (சிலருக்கு அவசியமானது) — மேலதிக ஆதரவு தேவைப்படும் மாணவர்களுக்கு, கல்வியாளர்களும் பாடசாலை ஊழியர்களும் திறன்களை வலுப்படுத்தி, கற்றலுக்குத் தடையாக உள்ள தடைகளை

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



அகற்றப் பணியாற்றுகிறார்கள். ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட பாடசாலை மனநல நிபுணர்கள் (சமூகப் பணியாளர்கள் மற்றும் உளவியலாளர்கள்) பாடசாலையை அடிப்படையாகக் கொண்ட தடுப்பு மற்றும் ஆரம்பகாலத் தலையீட்டுச் சேவைகளை வழங்க முடியும்.

படிமுறை 3 (சிலருக்கு அத்தியாவசியமானது) - குறைந்த எண்ணிக்கையிலான மாணவர்களுக்கு மிகத் தீவிரமான ஆதரவு தேவைப்படுகிறது. சில சமயங்களில் இது பாடசாலை மனநல நிபுணர்களால் பாடசாலையிலேயே வழங்கப்பட்டாலும், இளம் வயதினர் பொருத்தமான சமூக அல்லது சுகாதார சேவைகளை அணுகுவதே பெரும்பாலும் சிறந்தது. பாடசாலை ஊழியர்கள் ஒரு மாணவரின் தொடர்ச்சியான பராமரிப்பை ஒருங்கிணைக்க உதவலாம்.

உங்கள் பிள்ளையின் மனநலம் குறித்து உங்களுக்குக் கவலை இருந்தால், பாடசாலையை அடிப்படையாகக் கொண்ட தலையீடு மற்றும் ஆதரவு சேவைகள் பற்றி, அவர்களின் வகுப்பாசிரியரிடமோ அல்லது நீங்கள் நம்பிக்கையுடன் பேசக்கூடிய ஒரு பாடசாலை ஊழியரிடமோ பேசலாம்.

பாடசாலைகளில் மனநலம் குறித்த கல்வி எவ்வாறு வழங்கப்படுகிறது?

மனநலம் குறித்த கற்றல்—அல்லது “மனநல எழுத்தறிவு”— பாடசாலையில் நேரடியாகவும் மறைமுகமாகவும் வழங்கப்படுகிறது:

நேரடியாக: ஆண்டு முழுவதும், பல பாடசாலை ஊழியர்கள் மாணவர்களுக்கு மனநலம் குறித்துக் கற்பிக்கின்றனர். நல்ல மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கான வழிகள், மனநலப் பிரச்சினைகளின் அறிகுறிகள், சக வயதினருக்கு ஆதரவளிப்பது எப்படி, மற்றும் தேவைப்படும்போது உதவியை நாடுவது எப்படி என்பனவற்றில் பாடங்கள் கவனம் செலுத்துகின்றன.

மறைமுகமாக: அன்றாட மனநலப் பழக்கவழக்கங்கள் மூலமாகவும் மனநலம் குறித்த கற்றல் மறைமுகமாக நடைபெறுகிறது (உ.ம்., வகுப்பறையில் நல்வாழ்வை மேம்படுத்தும் உத்திகள்; பரீட்சைக்கு முன் ஆழ்ந்து சுவாசித்தல், மனநலப் பிரச்சினைகளுக்கு உதவி பெறுவது எப்படி என்பது குறித்த சுவரொட்டிகள்/நினைவூட்டல்கள்). ஒரு மாணவர் தனது உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ள உதவுவதும், நிகழ்நேரச் சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப முரண்பாடுகளைக் கையாள்வதும், திறன்களைப் பயிற்சி செய்ய உதவுகிறது.

கல்வி அமைச்சு 7, 8 மற்றும் 10 ஆம் தரங்களில் மனநல எழுத்தறிவு குறித்த கட்டாயப் பாடங்களை வழங்குகிறது. பெற்றோர்களாகிய/ பராமரிப்பாளர்களாகிய நீங்கள் வீட்டில் இந்த உரையாடலைத் தொடர்வதற்காக இந்தத் தகவல் உங்களுக்குக் கிடைக்கிறது.

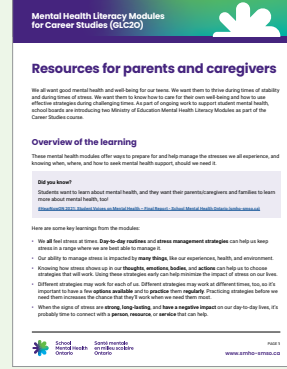
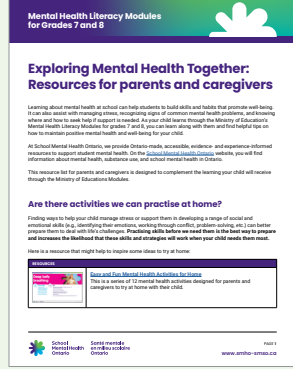


மனநலப் பிரச்சினைகளின் அறிகுறிகள் மற்றும் உங்கள் பிள்ளைக்கு எவ்வாறு ஆதரவளிப்பது என்பது குறித்த மேலதிக தகவல்களுக்கு, [உங்கள் பிள்ளைக்கான மனநலம் சார்ந்த கரிசனைகளை அவதானித்தல்](#) பகுதியைப் பார்க்கவும்



மனநலத்தை ஒன்றாக இணைந்து
ஆராய்தல்: பெற்றோர்களுக்கும் பராமரிப்பு
வழங்குநர்களுக்கும்மான வளங்கள்

தொழிற்கல்விக்கான மனநல எழுத்தறிவுத்
மொடியுல்கள் (GLC20): பெற்றோர்களுக்கும்
பராமரிப்பு வழங்குநர்களுக்கும்மான வளங்கள்



எனது பிள்ளையின் மனநலனில் மாற்றங்களைக் கண்டால் நான் பாடசாலையைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டுமா?

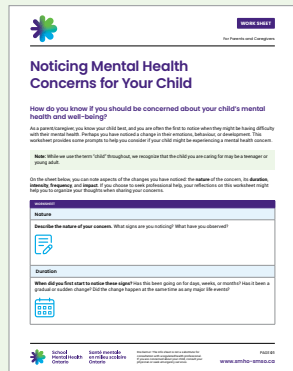
உங்கள் பிள்ளையின் மனநலம் குறித்து உங்களுக்குக் கவலை இருந்தால், உங்கள் பிள்ளையின் வகுப்பு ஆசிரியரிடமோ அல்லது நீங்கள் சௌகரியமாக உணரும் வேறு ஒரு பணியாளரிடமோ பேசுங்கள்.

- உங்கள் கவலைகளைத் தெளிவாகக் கூறுங்கள், அப்போதுதான் நீங்களும் அந்தப் பணியாளரும் உதவுவதற்கான சிறந்த வழியைத் தீர்மானிக்க முடியும். பணியாளருக்கு உதவியாக இருக்கும் என்று நீங்கள் நினைக்கும் எந்தத் தகவலையும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

உதாரணமாக:

- உங்கள் பிள்ளையின் மனநலத்தைப் பாதிக்கக்கூடிய, அவர் எதிர்கொண்ட சூழ்நிலைகள்
- உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவும் என நினைக்கும் அணுகுமுறைகள்
- நீங்கள் கவனித்த குறிப்பான நடத்தைகள்

இந்தக் கருவி, உங்கள் பிள்ளைக்கு ஆதரவைத் தேட நீங்கள் முடிவு செய்தால், எண்ணங்களை ஒழுங்கமைக்கவும் கவலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும் உங்களுக்கு உதவக்கூடும். பணித்தாள் – உங்கள் பிள்ளைக்கான மனநலம் சார்ந்த கரிசனைகளை அவதானித்தல்



- பாடசாலையில் பணியாளர் என்ன அவதானித்துள்ளார் என்பதை அவரிடம் கேளுங்கள். சில பிள்ளைகள் பாடசாலையில் இயல்பாக இருப்பது போல் தோன்றினாலும், வீட்டில் வேறுவிதமாக நடந்துகொள்ளலாம். நீங்கள் காண்பதைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளைக்கு எவ்வாறு ஆதரவளிப்பது என்பது குறித்துக் கலந்துரையாட, மற்ற பாடசாலை ஊழியர்களுடனும் (உதாரணமாக, பாடசாலை அதிபர் / பிரதி அதிபர் அல்லது வழிகாட்டுதல் ஆலோசகர்) ஒரு சந்திப்பை நீங்கள் கோரலாம்.



School Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario



School Mental Health
Ontario By Your Side

பக்கம் 03

www.smho-smso.ca

- பாடசாலையுடன் புதிய தகவல்களைப் பகிர்ந்துகொள்வதற்கான தொடர்ச்சியான தகவல் தொடர்பு வழிகள் (உதாரணமாக, தொலைபேசி அழைப்புகள், தொடர் சந்திப்புகள் போன்றவை) குறித்துக் கேட்டறியுங்கள்.

கல்வியாளர்கள் மனநல நிபுணர்கள் அல்ல, அவர்களால் மனநலப் பிரச்சினைகளைக் கண்டறியவும் முடியாது. இருப்பினும், அவர்கள் துணைப் பணியாளர்களுடன் இணைந்து, மாணவர் ஆதரவில் ஒரு முக்கியப் பங்காற்றுவதோடு, சிகிச்சை பெறும் மாணவர்களுக்கான ஆதரவுக் குழுவின் இன்றியமையாத அங்கமாகவும் திகழ்கின்றனர். கல்வியாளர்கள், தொழில்முறை மனநலப் பராமரிப்புக்கான பரிந்துரைகளுக்கு உதவலாம் மற்றும் வகுப்பறையில் தொடர்ச்சியான ஆதரவையும் வழங்கலாம்.

நான் பாடசாலையைத் தொடர்பு கொண்டால், அது இரகசியமாக வைக்கப்படுமா?

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

பாடசாலைச் சபைகளுக்குள் வழங்கப்படும் மனநல சேவைகள் முற்றிலும் இரகசியமானவை; இதன் பொருள், உங்கள் பிள்ளை பாடசாலையில் மனநல சேவைகளைப் பெற்றுக்கொண்டிருந்தால், உங்கள் பிள்ளை மற்றும்/அல்லது அவர்களின் பெற்றோர்/பாதுகாவலரான உங்களின் வெளிப்படையான அனுமதி இல்லாமல், வேறு எந்தப் பாடசாலை ஊழியர்களுக்கும் இதுபற்றித் தெரியாது அல்லது எந்தத் தகவலையும் அணுக முடியாது.

இரகசியத்தன்மைக்கு சில முக்கியமான விதிவிலக்குகள் உள்ளன:

அறிக்கை சமர்ப்பிக்கும் கடமை: ஒரு மாணவர் தனக்குத் தானே அல்லது பிறருக்கு தீங்கு செய்யும் அபாயம் இருப்பதாகப் பாடசாலை ஊழியர்கள் நம்பினால், அந்தப் பிரச்சினையின் தன்மையைப் பொறுத்து, அதனைச் சிறுவர் நலச் சங்கங்களுக்கோ மற்றும்/அல்லது சம்பந்தப்பட்ட அவசரகால சேவைகளுக்கோ தெரிவிப்பது அவர்களின் சட்டப்பூர்வக் கடமையாகும். தற்கொலை முயற்சி, மற்றவர்களுக்கு ஏற்படும் அல்லது மற்றவர்களால் ஏற்படும் தீங்கு, அல்லது துஷ்பிரயோகம் ஆகியவை குறித்த கரிசனை நிலவும் சூழ்நிலைகளும் இதில் அடங்கும்.

பாடசாலையின் கொள்கைகள்: மாணவர்களின் நல்வாழ்வை உறுதி செய்வதற்காக, பாடசாலைக் கல்விச் சபைகள் ஊழியர்களிடையே தகவல் பகிர்வு தொடர்பாக குறிப்பிட்ட கொள்கைகளைக் கொண்டிருக்கலாம். இரகசியத்தன்மை குறித்து மேலும் தெளிவு பெற, உங்கள் பிள்ளையின் அதிபரிடம் பேசுங்கள்.

தகுந்த ஆதரவை வழங்குவதற்காக, பணியாளர்கள் சில தகவல்களை மாணவர் ஆதரவுப் பணியாளர்கள், பாடசாலை மனநல நிபுணர்கள், அதிபர்கள் அல்லது பிற தொடர்புடைய நபர்களுடன் பகிர் வேண்டியிருக்கலாம். வேறு யாருக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும் அல்லது யாரை இதில் ஈடுபடுத்த வேண்டும் என்று நீங்கள் அந்தப் பணியாளரிடம் நேரடியாகக் கேட்கலாம்.

பாடசாலையில் மனநலத்திற்கு யார் ஆதரவளிக்கிறார்கள்?

மாணவர்கள் மனநல உதவிகளைப் பெறுவதற்கான மிகவும் பொதுவான இடங்கள் பாடசாலைகள் ஆகும், மேலும் அங்கு உதவக்கூடிய பலர் உள்ளனர். அந்த நபர்களில் சிலர் பின்வருமாறு:

- ஆசிரியர்கள்** மனநலப் பிரச்சினைகளைக் கண்டறிந்து கண்காணிப்பதில் உதவுதல் மற்றும் வகுப்பறையில் தொடர்ச்சியான அக்கறையான ஆதரவை வழங்குகிறார்கள்.
- கல்வி உதவியாளர்கள்**, விசேட கல்விச் சேவைகளைப் பெறும் மாணவர்களின் நல்வாழ்வுக்கு ஆதரவளிப்பதற்காக ஆசிரியர்களுடன் இணைந்து பணியாற்றுகிறார்கள்.
- அதிபர்கள் மற்றும் பிரதி அதிபர்கள்**, பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுடன் இணைந்து மேலதிக தகவல்களை வழங்கவும், ஆதரவுகளை ஒருங்கிணைக்க உதவவும் ஒத்துழைக்கின்றனர்.



- **வழிகாட்டுதல் மற்றும் விசேட கல்வி ஆசிரியர்கள்**, ஒரு மாணவரின் தனிப்பட்ட தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய மேலதிக அக்கறையான ஆதரவை வழங்க முடியும்.
- சிறுவர்கள் மற்றும் இளைஞர் நலப் பயிற்சியாளர்கள், பட்டமளிப்புப் பயிற்சியாளர்கள் போன்ற **மாணவர் ஆதரவுப் பணியாளர்கள்**, நல்வாழ்வை மேம்படுத்த உதவுவதோடு, சிறு குழுக்களாகத் திறன் மேம்பாட்டையும் வழங்கலாம்.
- **சமூகப் பணியாளர்கள் மற்றும் உளவியலாளர்கள் போன்ற** பாடசாலை மனநல நிபுணர்கள், பாடசாலையில் முறையான மதிப்பீடுகளை மேற்கொள்வதோடு, ஆதாரங்களின் அடிப்படையில் சுருக்கமான தலையீடுகளையும் வழங்குகிறார்கள்.

தேவைப்படும்போது, மேலும் தீவிரமான சிகிச்சை சேவைகளை வழங்கும் சமூக மனநல நிபுணர்களுடன் உங்களை இணைப்பதற்கும் பாடசாலைகள் உதவக்கூடும்.

எனது பிள்ளைக்காகவும் அவருடைய மனநலத்திற்காகவும் நான் எப்படிப் பரிந்து பேசுவது?

உங்கள் பிள்ளைக்காகப் பரிந்து பேசுவது என்பது, அவருடைய தேவைகளும் விருப்பங்களும் கேட்கப்படுவதை உறுதி செய்வதாகும்.

இதில் அடங்குவன:

- உங்கள் பிள்ளையின் மனநலம் குறித்து அவரது ஆசிரியர் மற்றும் பாடசாலை ஊழியர்களைத் தொடர்புகொள்வது - அதாவது, கேள்விகள் கேட்பது, கரிசனைகளைத் தெரிவிப்பது, மற்றும் தேவைப்படும்போது உதவியையும் ஆதரவையும் நாடுவது.
- உங்கள் பிள்ளையின் மனநலம் குறித்த சந்திப்புகளைக் கோருவதும் அவற்றில் பங்கேற்பதும், உங்கள் பிள்ளையைப் பற்றி வெளிப்படையாகப் பேசுவதில் தயக்கமின்றி உணர்வதும், குறிப்புகளின் நகலைக் கோருவதும், தெளிவுபடுத்தல்களைக் கேட்பதும், ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளரை உடன் அழைத்து வருவதும், உங்கள் பிள்ளையை உதவி பெற ஊக்குவிப்பதும்.

எனது பிள்ளைக்கு ஊனம் இருந்தாலோ அல்லது விசேட கல்விச் சேவைகளைப் பெற்றாலோ, அவருடைய மனநலனுக்காக நான் மேலும் எவ்வாறு பரிந்துரைக்க முடியும்?

ஆசிரியருடன் நீங்கள் மேற்கொள்ளும் வழக்கமான, தொடர்ச்சியான தகவல் தொடர்புக்கு மேலாக, அடையாளம் காணுதல், இடமளித்தல் மற்றும் மீளாய்வுக் குழு (IPRC) செயல்முறையின் மூலம் உங்கள் பிள்ளை அடையாளம் காணப்பட்டாலோ அல்லது தனிப்பட்ட கல்வித் திட்டத்தின் மூலம் ஆதரவளிக்கப்பட்டாலோ, பாடசாலை ஊழியர்களுடன் உங்களுக்குக் மேலதிக தொடர்புகள் கிடைக்கும். பாடசாலையில் உங்கள் பிள்ளைக்குச் சிறந்த முறையில் ஆதரவளிப்பதற்காக, பாடசாலை ஊழியர்களை நேரடியாகத் தொடர்புகொள்வதன் மூலமும், குழுச் சந்திப்புகள் அல்லது IPRC செயல்முறை போன்ற வாய்ப்புகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலமும் உங்கள் கவலைகளையும் யோசனைகளையும் வெளிப்படுத்திப் பகிர்ந்துகொள்ளலாம்.



எனது பிள்ளை தனக்காகப் பேச விரும்பினால், நான் அவருக்கு எப்படி ஆதரவளிப்பது?

உங்கள் பிள்ளையின் மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான திட்டமிடலில், அவருடைய குரலுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுவதை உறுதிசெய்ய, பிள்ளையின் பாடசாலையுடன் இணைந்து செயல்படுவதில் உங்களுக்கு ஒரு முக்கியப் பங்கு உள்ளது. மூத்த பிள்ளைகளும் இளைஞர்களும் தங்கள் தேவைகளைத் தாங்களாகவே வெளிப்படுத்த விரும்பலாம்:

- பாடசாலையில் உள்ள கல்வியாளர் அல்லது அக்கறையுள்ள பெரியவரிடம் பேசுமாறு அவர்களை ஊக்குவிக்கவும். அவர்களை இந்தச் செயல்பாட்டில் ஈடுபடுத்துவது, எதிர்காலத்திற்கான ஆற்றலையும், தன்னம்பிக்கையையும், திறன்களையும் வளர்க்க உதவுகிறது.
- அவர்களுடைய அனுபவத்தையும் தேவைகளையும் விளக்குவதற்காக, அவர்களைக் கூட்டங்களில் கலந்துகொள்ளச் செய்வதைப் பரிசீலிக்கவும்.
- தீர்மானம் எடுக்கும் செயற்பாட்டில் அவர்களை ஈடுபடுத்துங்கள்.

பயனுள்ள வளங்கள்:

- [7 மற்றும் 8 ஆம் தரங்களுக்கான மனநல எழுத்தறிவு மொடியூல்கள் — மனநலத்தை ஒன்றிணைந்து ஆராய்தல்: பெற்றோர்களுக்கும் பராமரிப்பு வழங்குநர்களுக்குமான வளங்கள்](#)
- [தொழிற்கல்விக்கான மனநல எழுத்தறிவு மொடியூல்கள் \(GLC20\): பெற்றோர்களுக்கும் பராமரிப்பு வழங்குநர்களுக்குமான வளங்கள்](#)
- [பாடசாலை மனநலம் ஒன்ராறியோ \(School Mental Health Ontario\) பற்றி](#)

