



اپنے بچے کی مدد کے لیے اسکول کی ذہنی صحت کی معاونت کو سمجھنا

ایک بچے کی پرورش کے لیے اجتماعی کوشش کی ضرورت ہوتی ہے، اور اس اجتماعی کوشش میں یقیناً اسکول بھی شامل ہیں۔ والدین/نگہداشت کنندگان اور اسکول کے درمیان اعتماد پر مبنی تعلقات اور مسلسل مواصلت قائم کرنا تعلیم کے ساتھ طلباء کی ذہنی صحت میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ تعلیمی نظام پیچیدہ ہوتے ہیں، تاہم، اور ان کو سمجھنا نہایت مشکل ہو سکتا ہے۔

یہ مواد والدین کی مدد کے لیے تیار کیا گیا ہے تاکہ وہ اپنے بچے کی اسکول میں ذہنی صحت میں معاونت کر سکیں، اس میں رہنمائی حاصل کر سکیں اور اس کے حق میں آواز بلند کر سکیں۔

نوٹ: اگرچہ ہم ہر جگہ لفظ "بچہ" استعمال کرتے ہیں، تاہم ہم یہ تسلیم کرتے ہیں کہ آپ کی نگہداشت میں موجود بچہ ایک نو عمر یا نوجوان بھی ہو سکتا ہے اور یہ بھی ممکن ہے کہ آپ ایک سے زیادہ بچوں کی نگہداشت کر رہے ہوں۔

میرا بچہ کا اسکول اس کی فلاح و بہبود اور ذہنی صحت میں کس طرح معاونت کرے گا؟

کیا آپ جانتے ہیں کہ صوبے بھر کے اسکول بورڈ اونٹاریو میں ہر طالب علم کو ذہنی صحت کی معاونت تک رسائی دینے کے لیے تین درجوں پر مشتمل طریقہ کار استعمال کرتے ہیں؟

درجہ 1 (سب کے لیے موزوں بنایا گیا) – وہ روزمرہ کا کام جو اسکول ہر طالب علم کو خوش آمدید کہنے اور شامل کرنے، ذہنی صحت کے علم کو بڑھانے، ذہنی طور پر صحت مند عادات کو فروغ دینے اور والدین، طلباء اور اسکول کمیونٹی کے ساتھ مل کر ایک معاون ماحول بنانے کے لیے کرتے ہیں۔

درجہ 2 (کچھ کے لیے ضروری) – ان طلباء کے لیے جو اضافی معاونت کے محتاج ہیں، معلمین اور اسکول کا عملہ ان کی مہارتوں کو تقویت دیتے ہیں اور سیکھنے کے عمل میں حائل رکاوٹوں کو دور کرنے کے لیے کام کرتے ہیں۔ اسکول کے منظور شدہ ذہنی صحت کے ماہرین (سوشل ورکرز اور ماہرین نفسیات) اسکول میں روک تھام اور ابتدائی مداخلت کی خدمات فراہم کر سکتے ہیں۔

درجہ 3 (چند لوگوں کے لیے ضروری) – کم تعداد میں طلباء کو زیادہ گہری معاونت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگرچہ سہولت بعض اوقات اسکول میں ذہنی صحت کے ماہرین فراہم کرتے ہیں، لیکن نوجوانوں کے لیے اکثر بہتر ہوتا ہے کہ وہ مناسب کمیونٹی یا صحت کی خدمات تک رسائی حاصل کریں۔ اسکول کا عملہ طالب علم کی جاری نگہداشت کو مربوط کرنے میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔

اگر آپ اپنے بچے کی ذہنی صحت کے بارے میں فکر مند ہیں تو آپ اس کے کلاس روم کے استاد یا اسکول کے عملے کے کسی ایسے رکن سے بات کر سکتے ہیں جس کے ساتھ آپ آرام دہ محسوس کریں، تاکہ اسکول پر مبنی مداخلت اور معاون خدمات کے بارے میں جان سکیں۔

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 میں ذہنی صحت کی تعلیم کیسے دی جاتی ہے؟

ذہنی صحت کے بارے میں سیکھنا – یا "ذہنی صحت کی خواندگی" – اسکول میں براہ راست اور بالواسطہ دونوں طریقوں سے فراہم کیا جاتا ہے:

براہ راست: سال بھر میں، اسکول کا بہت سا عملہ طلباء کو ذہنی صحت کے بارے میں تعلیم دیتا ہے۔ سبق اس بات پر مرکوز ہوتے ہیں کہ اچھی ذہنی صحت کو کیسے فروغ دیا جائے، ذہنی مسائل کی علامات کو پہچانا جائے، ساتھیوں کی مدد کی جائے، اور ضرورت پڑنے پر مدد حاصل کرنے کے طریقے اپنائے جائیں۔

بالواسطہ: ذہنی صحت کی تعلیم روزمرہ کی ذہنی صحت کی مشقوں کے ذریعے بالواسطہ طور پر بھی ہوتی ہے، (جیسے کلاس روم میں فلاح و بہبود کو فروغ دینے کی حکمت عملیاں، ٹیسٹ سے پہلے گہری سانس لینا، ذہنی صحت کے مسائل میں مدد حاصل کرنے کے طریقوں کے بارے میں پوسٹرز/یاد دہانیاں)۔ طالب علم کو اپنے جذبات کو سمجھنے یا حقیقی وقت کی صورتحال میں تنازع کو سنبھالنے میں مدد دینا، مہارتوں کو عملی جامہ پہنانے میں معاون ہوتا ہے۔

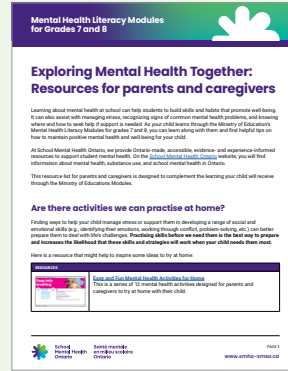
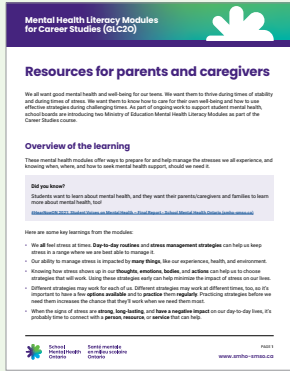
وزارت تعلیم گریڈ 7، 8 اور 10 میں ذہنی صحت کی خواندگی کے لازمی اسباق فراہم کرتی ہے۔ یہ معلومات آپ کو بطور والدین/نگہداشت کنندگان دستیاب ہیں تاکہ گھر پر گفتگو کو جاری رکھا جا سکے۔



ذہنی صحت کے خدشات کی علامات اور اپنے بچے کو کس طرح معاونت کی پیشکش کی جائے اس کے بارے میں مزید معلومات کے لیے اپنے بچے کے لیے ذہنی صحت کے خدشات پر توجہ دینا دیکھیں

کیرئیر اسٹڈیز (GLC20) کے لیے ذہنی صحت کی خواندگی کے ماڈیولز: والدین اور نگہداشت کنندگان کے لیے وسائل

ذہنی صحت کو مل کر دریافت کرنا: والدین اور نگہداشت کنندگان کے لیے وسائل



اگر میں اپنے بچے کی ذہنی صحت میں تبدیلی محسوس کروں تو کیا مجھے اسکول سے رابطہ کرنا چاہیے؟

اگر آپ اپنے بچے کی ذہنی صحت کے بارے میں فکر مند ہیں، تو اپنے بچے کے کلاس روم کے استاد یا عملے کے کسی اور رکن سے بات کریں جس کے ساتھ آپ آرام دہ محسوس کرتے ہیں۔

• اپنے خدشات کے بارے میں مخصوص رہیں تاکہ آپ اور عملے کا رکن مدد کرنے کے بہترین طریقہ کا تعین کر سکیں۔ کوئی بھی ایسی معلومات شیئر کریں جو آپ کے خیال میں عملے کے رکن کے لیے مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔

مثال کے طور پر:

- وہ حالات جن سے آپ کے بچے کو گزرنا پڑا اور جو اس کی ذہنی صحت پر اثر ڈال سکتے ہیں
- ایسے طریقے جو آپ کے بچے کے لیے مؤثر دکھائی دیتے ہیں
- مخصوص طرز عمل جو آپ نے محسوس کیا ہے



School Mental Health Ontario

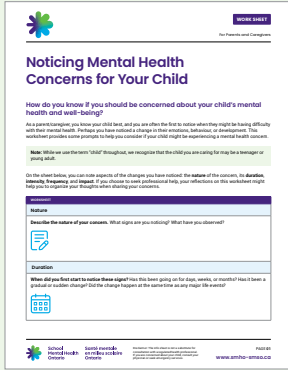
Santé mentale en milieu scolaire Ontario



School Mental Health Ontario By Your Side

صفحة 02
www.smho-smso.ca

اگر آپ اپنے بچے کے لیے معاونت حاصل کرنے کا انتخاب کرتے ہیں تو یہ ٹول آپ کو اپنے خیالات منظم کرنے اور خدشات شیئر کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ ورک شیٹ - اپنے بچے کے لیے ذہنی صحت کے خدشات پر توجہ دینا



• عملے کے رکن سے پوچھیں کہ انہوں نے اسکول میں کیا مشاہدہ کیا ہے۔ ہو سکتا ہے کچھ بچے اسکول میں ٹھیک نظر آئیں لیکن گھر پر مختلف رویے دکھائیں۔ جو کچھ آپ دیکھ رہے ہیں اس پر بات کریں۔

• آپ اسکول کے دیگر عملے (جیسے پرنسپل / وائس پرنسپل یا رہنمائی کے مشیر) سے میٹنگ کی درخواست بھی کر سکتے ہیں تاکہ اپنے بچے کی معاونت پر بات ہو سکے۔

• اسکول کے ساتھ نئی معلومات شیئر کرنے کے لیے جاری مواصلاتی طریقوں (جیسے فون کالز، فالو اپ میٹنگز وغیرہ) کے بارے میں پوچھیں۔

معلمین ذہنی صحت کے ماہر نہیں ہوتے اور وہ ذہنی صحت کے مسائل کی تشخیص نہیں کر سکتے، لیکن - وہ معاون عملے کے ساتھ مل کر - طلباء کی معاونت میں اہم کردار ادا کرتے ہیں اور علاج حاصل کرنے والے طلباء کی معاون ٹیم کا لازمی حصہ ہیں۔ معلمین پیشہ ورانہ ذہنی صحت کی نگہداشت کے لیے ریفرلز میں مدد کر سکتے ہیں اور کلاس روم میں مسلسل معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔

اگر میں اسکول سے رابطہ کروں تو کیا یہ خفیہ رہے گا؟

اسکول کے عملے سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ ذہنی صحت کے خدشات سمیت ذاتی معاملات کے بارے میں رازداری برقرار رکھے۔

اسکول بورڈز میں فراہم کی جانے والی ذہنی صحت کی خدمات مکمل طور پر خفیہ ہوتی ہیں؛ اس کا مطلب ہے کہ اگر آپ کا بچہ اسکول میں ذہنی صحت کی خدمات حاصل کر رہا ہے تو اسکول کے عملے کے دیگر ارکان اس سے آگاہ نہیں ہوتے اور نہ ہی انہیں کسی معلومات تک رسائی ہوتی ہے، جب تک کہ آپ کا بچہ اور/یا آپ بطور والدین/نگہداشت کنندہ واضح اجازت نہ دیں۔

رازداری کے چند اہم استثنائات ہیں:

رپورٹ کرنے کی ذمہ داری: اگر اسکول کا عملہ سمجھتا ہے کہ کوئی طالب علم خود کو یا دوسروں کو نقصان پہنچانے کے خطرے میں ہے تو ان پر قانونی ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ بچوں کی امدادی سوسائٹیز اور/یا متعلقہ ایمرجنسی سروسز کو اطلاع دیں، جو خدشے کی نوعیت پر منحصر ہے۔ اس میں وہ حالات بھی شامل ہیں جہاں ممکنہ خود کو نقصان پہنچانے، دوسروں کو نقصان پہنچانے یا دوسروں سے نقصان پہنچنے، یا بدسلوکی کے بارے میں خدشہ موجود ہو۔

اسکول کی پالیسیاں: طلباء کی فلاح و بہبود کو یقینی بنانے کے لیے، اسکول بورڈز عملے کے ارکان کے درمیان معلومات کے تبادلے سے متعلق مخصوص پالیسیاں رکھ سکتے ہیں۔ رازداری کے بارے میں مزید وضاحت کے لیے، اپنے بچے کے پرنسپل سے بات کریں۔

عملے کو بعض اوقات طلباء کی معاون ٹیم، اسکول کے ذہنی صحت کے ماہرین، پرنسپل یا دیگر متعلقہ افراد کے ساتھ مخصوص معلومات شیئر کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے تاکہ مناسب معاونت فراہم کی جا سکے۔ آپ براہ راست عملے کے رکن سے پوچھ سکتے ہیں کہ انہیں اور کس کو اطلاع دینی یا شامل کرنا ضروری ہے۔

اسکول میں ذہنی صحت کی معاونت کون کرتا ہے؟

اسکول وہ سب سے عام جگہ ہیں جہاں طلباء ذہنی صحت کی معاونت حاصل کرتے ہیں اور بہت سے افراد مدد فراہم کر سکتے ہیں۔ ان لوگوں میں سے کچھ درج ذیل ہیں:

- **اساتذہ** ذہنی صحت کے مسائل کی نشاندہی اور نگرانی میں مدد کرتے ہیں اور کلاس روم میں مسلسل شفقت بھری معاونت فراہم کرتے ہیں۔
- **تعلیمی معاونین** اساتذہ کے ساتھ مل کر خصوصی تعلیمی خدمات حاصل کرنے والے طلباء کی فلاح و بہبود میں معاونت کرتے ہیں۔
- **پرنسپلز اور وائس پرنسپلز** والدین اور نگہداشت کنندگان کے ساتھ تعاون کرتے ہیں تاکہ مزید معلومات فراہم کی جا سکیں اور معاونت کو مربوط بنایا جا سکے۔



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario



School Mental Health
Ontario By Your Side

صفحة 03
www.smho-smso.ca

- **رہنمائی اور خصوصی تعلیم کے اساتذہ** طالب علم کی انفرادی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے اضافی نگہداشت کی پیشکش کر سکتے ہیں۔
- **طلباء کا معاون عملہ** جیسے چائلڈ اور یوتھ پریکٹیشنرز اور گریجویٹس کوچز، فلاح و بہبود کو فروغ دینے میں مدد کرتے ہیں اور چھوٹے گروپ والی سیٹنگ میں مہارتوں کی ترقی کی پیشکش کر سکتے ہیں۔
- **اسکول کے ذہنی صحت کے ماہرین** جیسے سوشل ورکرز اور ماہرین نفسیات، باضابطہ جائزے لیتے ہیں اور اسکول میں مختصر، شواہد پر مبنی مداخلت فراہم کرتے ہیں۔
- اسکول آپ کو کمیونٹی کے ذہنی صحت کے ماہرین سے جوڑنے میں بھی مدد کر سکتے ہیں، جو ضرورت پڑنے پر زیادہ مؤثر تھیراپی پر مبنی خدمات فراہم کرتے ہیں۔

میں اپنے بچے اور اس کی ذہنی صحت کی وکالت کیسے کر سکتا/سکتی ہوں؟

اپنے بچے کی وکالت کرنے کا مطلب ہے آواز بلند کرنا اور یہ یقینی بنانا کہ اس کی ضروریات اور خواہشات سنی جائیں۔ اس میں درج ذیل شامل ہیں:

- اپنے بچے کی ذہنی صحت کے بارے میں اس کے استاد اور اسکول کے عملے سے مواصلت کرنا - سوالات پوچھنا، خدشات ظاہر کرنا اور ضرورت پڑنے پر مدد و تعاون حاصل کرنا۔
- اپنے بچے کی ذہنی صحت کے بارے میں میٹنگز کی درخواست کرنا اور ان میں شرکت کرنا، اپنے بچے کے بارے میں کھل کر بات کرنے میں آرام دہ محسوس کرنا، نوٹس کی کاپی کی درخواست کرنا، وضاحت طلب کرنا، مترجم لانا، اور اپنے بچے کو مدد لینے کی ترغیب دینا۔

اگر میرے بچے کو معذوری ہے یا وہ خصوصی تعلیم کی خدمات حاصل کر رہا/رہی ہے - تو میں اس کی ذہنی صحت کے لیے مزید کس طرح وکالت کر سکتا/سکتی ہوں؟

استاد کے ساتھ باقاعدہ اور مسلسل مواصلت کے علاوہ، اگر آپ کے بچے کی شناخت، تقرری اور نظرثانی کمیٹی (IPRC) کے عمل کے ذریعے ہو یا وہ انفرادی تعلیمی منصوبے سے معاونت حاصل کر رہا/رہی ہو، تو آپ کو اسکول کے عملے سے مزید روابط حاصل ہوں گے۔ آپ براہ راست اسکول کے عملے سے رابطہ کر کے اور ٹیم میٹنگز یا IPRC عمل جیسے مواقع استعمال کر کے اپنے خدشات اور خیالات کا اظہار کر سکتے ہیں تاکہ اسکول میں آپ کے بچے کی بہترین معاونت ہو سکے۔

اگر میرا بچہ اپنی وکالت خود کرنا چاہے تو میں اسے کس طرح معاونت فراہم کر سکتا/سکتی ہوں؟

- آپ کا ایک اہم کردار ہے کہ آپ اپنے بچے کے اسکول کے ساتھ مل کر کام کریں تاکہ ذہنی صحت اور فلاح و بہبود کی منصوبہ بندی میں آپ کے بچے کی رائے کو مرکزی حیثیت دی جائے۔ ہو سکتا ہے کہ بڑے بچے اور نوجوان آزادانہ طور پر اپنی ضروریات کا اظہار کرنا چاہیں:
- ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اسکول میں کسی معلم یا دیکھ بھال کرنے والے بالغ سے بات کریں۔ انہیں عمل میں شامل کرنے سے مستقبل کے لیے ان کی استعداد، خود اعتمادی اور مہارتیں پروان چڑھتی ہیں۔
- انہیں میٹنگز میں شریک کرنے پر غور کریں تاکہ وہ اپنے تجربات اور ضروریات بیان کر سکیں۔
- انہیں فیصلہ سازی کے عمل میں شامل کریں۔

مفید ذرائع:

- [گریڈز 7 اور 8 کے لیے ذہنی صحت کی خواندگی کے ماڈیولز - ذہنی صحت کو مل کر دریافت کرنا: والدین اور نگہداشت کنندگان کے لیے وسائل](#)
- [کیئرئر اسٹڈیز \(GLC20\) کے لیے ذہنی صحت کی خواندگی کے ماڈیولز: والدین اور نگہداشت کنندگان کے لیے وسائل](#)
- [اونٹاریو میں اسکول کی ذہنی صحت سے متعلق](#)

