

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

"ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲੜੀ

ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ 2022

"ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ" ਕੀ ਹੈ?

ਖੁਸ਼ੀ, ਗੁੱਸਾ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਉਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬਦਲਾਵ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਹਰ ਕੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਗਲਤ ਭਾਵਨਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਗਲਤ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਹਿਲੂ

- ✧ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਦਾਸ ਮੂਡ ਜਾਂ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ✧ ਘਬਰਾਹਟ

ਸਰੀਰਕ ਪਹਿਲੂ

- ✧ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ✧ ਭੁੱਖ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਜਾਂ ਵਾਧਾ
- ✧ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਘੱਟ ਊਰਜਾ

ਬੇਧਾਤਮਕ ਪਹਿਲੂ

- ✧ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਗੁਆਉਣਾ
- ✧ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਸ਼ੀ, ਲਾਚਾਰ ਜਾਂ ਬੇਕਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਵਿਵਹਾਰਕ ਪਹਿਲੂ

- ✧ ਸਾਈਕੋਮੇਟਰ ਰਿਟਾਰਡੇਸ਼ਨ
- ✧ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਹੋਣਾ
- ✧ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਣਾ ਜਿਸਦਾ ਪਹਿਲੇ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਸੀ
- ✧ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਘਾਟ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਹੋਮਵਰਕ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਨਾ ਕਰ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ)

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ...

- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਢੁਕਵੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਨੀਡਸ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ (SENCO), ਕਲਾਸ ਟੀਚਰ, ਸਕੂਲ ਗਾਈਡੈਂਸ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਸੈਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਨੂੰ...

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਇਲਾਜ ਮਿਲੇ ਜਿਸਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਦਵਾਈ (ਜੇਕਰ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ) ਲੈ ਲਵੇ।
- ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਢੁਕਵੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਰਿਪੋਰਟ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਅਡਜਸਟ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਗਾਈਡੈਂਸ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸੇਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, SENCO, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ, ਕਲਾਸ ਟੀਚਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ; ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਚਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਨੀਤੀਆਂ 'ਤੇ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦਿਖਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਥੀ ਸਮਝੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਉਦਾਸ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਘਟਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ। ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਆਲੋਚਨਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ ਦਿਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਛਾਣੋ, ਉਸਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਉਚਿਤ ਸਵੈ ਧਾਰਨਾ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਢੁਕਵਾਂ ਆਰਾਮ/ਨੀਂਦ ਲਓ, ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲਓ।
- ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਸਪਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ

ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ

ਸਮਰਥਨ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਸਕੂਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਸਕੂਲ ਐਡਜਸਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

- ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਉਦਾਸ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜੋ ਉਸਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਢੁਕਵੀਆਂ ਕਲਾਸ ਦੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਫਲ ਤਜਰਬਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕੇ।
- ਲੋੜਵੰਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਸਮੂਹ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਰੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵੇਲੇ ਲਚਕਦਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵਧੀਆ ਵਿਵਹਾਰ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਢੁਕਵੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਫੀਡਬੈਕ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਲਾਸ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਮੂਹ ਚਰਚਾ) ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਵਿਭਿੰਨ ਅਧਿਆਪਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮੂਹ ਚਰਚਾਵਾਂ, ਵੀਡੀਓ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਆਦਿ।

- ਸਿਖਾਉਣ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਤੇੜੇ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰੋ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਮਵਰਕ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਘਰ-ਸਕੂਲ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ
- ਗੰਭੀਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਖਲਾਈ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਨਿਯਮਤ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰਨਾ
- ਸਕੂਲ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਆਦਿ) ਵਿਚਕਾਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ

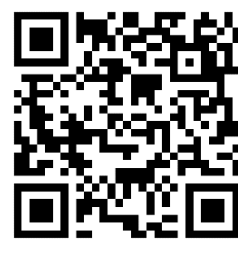


ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ ਦਾ ਮੁੱਖ ਪੰਨਾ



“SENSE” ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ

ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ
ਜਾਣਕਾਰੀ ਐਨਲਾਈਨ
ਜਾਣਕਾਰੀ



"ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ @ ਸਕੂਲ"

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਾਨਸਿਕ
ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਆਨਲਾਈ



ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਪੂਰੇ ਸਕੂਲ
ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਸੰਚਾਲਨ ਗਾਈਡ



ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ
ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ
ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ
ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਰੋਤ
ਹੈਂਡਬੁੱਕ

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ



ਬਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੇਵਾ



ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ

ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ



ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਕੌਂਸਲ ਆਫ਼ ਸੋਸ਼ਲ

ਸਰਵਿਸ



ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ

ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਆਮ ਪੁੱਛਗਿੱਛ 3698 3957

ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ

ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਡਾਇਰੈਕਟ (24 ਘੰਟੇ) 2466 7350

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

ਬਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੇਵਾ 2246 6659

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ 2349 4212

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

