

**ਸਿਲੈਕਟਿਵ ਮਿਊਟਿਜ਼ਮ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ**  
**"ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲੜੀ**  
ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ 2022

**"ਸਿਲੈਕਟਿਵ ਮਿਊਟਿਜ਼ਮ" ਕੀ ਹੈ?**

ਸਿਲੈਕਟਿਵ ਮਿਊਟਿਜ਼ਮ (SM) ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। SM ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ), ਪਰ ਉਹ ਕੁਝ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਜਨਬੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ) ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਮਾਹੌਲ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਘਰ ਵਿੱਚ) ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠਾਂ ਹੋਣ ਤੇ), ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ✦ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ
- ✦ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ
- ✦ ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਰ ਹਿਲਾ ਕੇ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- ✦ ਸ਼ਰਮੀਲੇ, ਨਿਰਭਰ ਅਤੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ
- ✦ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਚਾਨਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਰੁਕ ਜਾਣਾ

**ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ**

**ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ SM ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ...**

- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਢੁਕਵੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ (SENCO), ਕਲਾਸ ਟੀਚਰ, ਸਕੂਲ ਗਾਈਡੈਂਸ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

**ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ SM ਹੋਣ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਨੂੰ...**

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਇਲਾਜ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਦਵਾਈ (ਜੇਕਰ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ) ਲਵੇ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਢੁਕਵੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਰਿਪੋਰਟ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

- ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਮਾਯੋਜਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਗਾਈਡੈਂਸ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਸੇਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, SENCO, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ, ਕਲਾਸ ਟੀਚਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ; ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਚਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਰਣਨੀਤੀਆਂ 'ਤੇ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ

**ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:**

### **ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ**

- ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਸਮਾਜਿਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮਾਪੇ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਆਦਿ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਸ਼ੀਲ ਰਵੱਈਏ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਰੁਪ ਵਿੱਚ ਉਚਿਤ ਨਿੱਜੀ ਥਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰਨ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ "ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ" ਵਜੋਂ ਲੇਬਲ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸਦੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਦਾ ਸਿਰ ਨੀਵਾਂ ਕਰਨਾ, ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਝੁਕਣਾ, ਆਦਿ) ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਉਡੀਕ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਖਲ ਦੇਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਉਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਰਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਦੇਣੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁ-ਚੋਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ, ਨਿੰਬੂ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?") ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਮੌਖਿਕ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ) ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ

### **ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਖਲਾਈ**

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੁਬਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬੁਲਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਡਲ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਬਣਾਉਣਾ,।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਦਿਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਵੀਡੀਓ ਕਲਿੱਪ ਦੇਖਣਾ

### **ਸਮਰਥਨ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ**

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

#### **ਸਕੂਲ ਐਡਜਸਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ**

- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਦਿਓ
- ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੂਹ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਤਾਲਮੇਲ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਆਪਸੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਨੋਨੀਤ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਜਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ

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

- ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਸਿੱਖਿਆ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਓ, ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਲਾਸ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਦੁਆਰਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਵਧਾਓ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦ ਬਣਾਓ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲ ਕਰੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਰ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਯਤਨਾਂ ਲਈ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬੇਚੈਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚੁੱਪ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਨਕਾਰਨ ਜਾਂ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਲੋੜਵੰਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਸਤਾਨਾ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ। ਸਮਾਜਿਕ ਦਾਇਰੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਸਬੰਧਤ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਆਰਾਮ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਓ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ

## ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ, ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਫਾਰਮੈਟ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੀ ਲੋੜ ਵਿੱਚ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਂ/ਨਹੀਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਹਿਲਾਉਣਾ) ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਿਓ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਗਾਊਂ ਸੂਚਨਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਿਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜਵੰਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਾਰੀਫ਼ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰੋ (ਮੌਖਿਕ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਤੌਰ ਤੇ)
- ਸਮੂਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਜਾਣੂ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਤੇ) ਅਨੁਸਾਰ ਹੇਮਵਰਕ 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

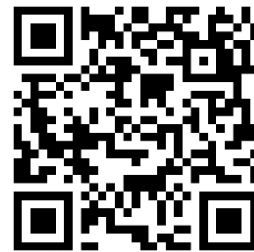
### ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ



ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ ਦਾ ਮੁੱਖ ਪੰਨਾ



“SENSE” ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ  
ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ  
ਐਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ



“ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ @ ਸਕੂਲ”  
ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ  
ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ



[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 ਆਫ 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](#)

