

ਐਂਬਸੇਸਿਵ ਕੰਪਲਸਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰ

ਐਂਬਸੇਸਿਵ ਕੰਪਲਸਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

"ਐਂਬਸੇਸਿਵ ਕੰਪਲਸਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰ" ਕੀ ਹੈ?

ਐਂਬਸੇਸਿਵ ਕੰਪਲਸਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰ (OCD) ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਬੈਚੈਨੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੰਭਾਵੀ ਸੰਕਟਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

ਜਨੂੰਨ

- ਜਨੂੰਨ ਉਹ ਵਿਚਾਰ, ਤਾਕੀਦ ਜਾਂ ਚਿੰਤਰ ਹਨ ਜੋ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ OCD ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਬੇਲੋੜੇ ਅਤੇ ਤਰਕਹੀਣ ਹਨ, ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਉਭਾਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬੇਚੈਨ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ
- ਆਮ ਜਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡਣ ਦਾ ਡਰ, ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸ਼ੱਕ, ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ ਦੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮਜਬੂਰੀਆਂ

- ਮਜਬੂਰੀਆਂ ਦੁਹਰਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਰਸਮਾਂ", ਉਸ ਦੇ ਜਨੂੰਨ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਬੈਚੈਨੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਜਬੂਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਆਮ ਮਜਬੂਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਲਗਾਤਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਸਕੂਲੀ ਬੈਗ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕੋ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨਾ, ਕੁਝ ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਾਂ ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਪਚਾਪ ਬੋਲਨਾ ਆਦਿ।

OCD ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਗੈਰ-ਵਾਜਬ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ OCD ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਘਰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ, ਆਪਣਾ ਹੋਮਵਰਕ ਜਾਂ ਰਿਵਿਜ਼ਨ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋਣਾ, ਸਾਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨਾ, ਆਦਿ)।

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ OCD 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 ਸੁਰੂ ਕਰੋ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ OCD ਹੋਣ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਮੈਨੂੰ...

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਇਲਾਜ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਉਹ ਦਵਾਈ (ਜੇਕਰ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ) ਲੈ ਲਵੇ।
- ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੁਕਵੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਰਿਪੋਰਟ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਮਾਯੋਜਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਗਾਈਡੈਂਸ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਸੈਸਲ ਵਰਕਰ, SENCO, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ, ਕਲਾਸ ਅਧਿਆਪਕ 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 ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮਝੋ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਓ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਇਮਾਨਦਾਰ ਰਹੋ, ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵੱਲ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

ਵਿਵਹਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਸੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਸੇਧ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ/ਉਸਦੇ ਹੱਥ ਧੋਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਸਦੇ ਹੱਥ ਨਾ ਧੋਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ। ਬੈਰੇਪਿਸਟ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ OCD ਲਈ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਜ਼ਬੂਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ, ਮਜ਼ਬੂਰੀਆਂ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਜਾਂ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਮੰਗ ਵਿੱਚ ਵਾਰ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਨੂੰਨ ਜਾਂ ਮਜ਼ਬੂਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ
- ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਸਹਿਯੋਗੀ ਉਪਾਅ 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

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਨਿਰਮਿਤ ਕਰੋ
- ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।
- ਲੋੜਵੰਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ, ਉਚਿਤ ਹੋਣ ਤੇ OCD ਲਈ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰੋ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਜਨੂੰਨ ਜਾਂ ਮਜਬੂਰੀਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ, ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੋਸ ਵਿਵਹਾਰ ਸੋਧ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਾਲ ਜਨੂੰਨ ਜਾਂ ਮਜਬੂਰੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਉਸਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ

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

- ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਜਬਰਦਸਤੀ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਿੱਜੀ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਕਲਾਸ ਡਿਊਟੀਆਂ ਜਾਂ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਜਨੂੰਨ ਅਤੇ ਮਜਬੂਰੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਓ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, "ਲਾਲ ਬੱਤੀ" ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਦਖਲ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਅਤੇ "ਹਰੀ ਬੱਤੀ" ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ/ਉਹ ਖੁਦ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।)
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮੂਹਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ, ਉਸਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦਾਇਰੇ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਘੱਟ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਉਸਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਲਾਸ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ

- ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਨੂੰਨੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਚਲਿਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿਓ। ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ, ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫੇਕਸ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਸੰਕੇਤ ਦਿਓ
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਇੱਕ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੰਮ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਸੈਟ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੇ।

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਯਾਦਦਾਸਤ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ 'ਤੇ ਬੋਝ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਕਲਾਸਰੂਮ ਸਹਾਇਤਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੈਟ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ) ਪ੍ਰਦਾਨ 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

<http://www.edb.gov.hk/en>

"SENSE" ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਐਨਲਾਈਨ

<https://sense.edb.gov.hk/en>

" Mental Health@School " ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਐਨਲਾਈਨ

<http://mentalhealth.edb.gov.hk/en>

ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਪੂਰਨ ਸਕੂਲ ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਸੰਚਾਲਨ ਗਾਈਡ

https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ie_guide_en.pdf

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ ਹੈਂਡਬੁੱਕ - ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/Teacher's_Resource_Handbook_on_Understanding_and_Supporting_Students_with_Mental_Illness_Aug_2017.pdf

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

ਬਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੇਵਾ

<https://www.dhcas.gov.hk/en/>

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ

<https://www.studenthealth.gov.hk/eindex.html>

ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ

<https://www.swd.gov.hk/en/index>

ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਕੌਂਸਲ ਆਫ਼ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸ

<http://hkcss.org.hk/?lang=en>

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 ਹੈਲਪਲਾਈਨਜ਼

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html>