

ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

"ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ" ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲੜੀ

ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ 2022

"ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ " ਕੀ ਹਨ?"

ਚਿੰਤਾ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਖ਼ਤਰਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਕੰਮਕਾਜ, ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ✦ ਘਬਰਾਹਟ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ
- ✦ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ, ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤਣਾਅ, ਗੈਸਟਰੋਇੰਟੇਸਟਾਈਨਲ ਬੇਅਰਾਮੀ, ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਆਦਿ।
- ✦ ਸਭ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
- ✦ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ
- ✦ ਮਾਮੂਲੀ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ
- ✦ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸਤ ਘੱਟਣਾ
- ✦ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਲ

ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ✦ ਆਮ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ
- ਸਰੀਰਕ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੱਛਣਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਆਦਿ) ਦੇ ਨਾਲ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਬੇਕਾਬੂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣਾ।
- ✦ ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ/ਸੋਸ਼ਲ ਫੋਬੀਆ
- ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ, ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕੰਬਣਾ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਡਰੇ ਰਹਿਣਾ।
- ✦ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਫੋਬੀਆ

ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਾਨਵਰ, ਹਨੇਰੇ ਸਥਾਨ, ਐਲੀਵੇਟਰ, ਖੂਨ, ਆਦਿ) ਬਾਰੇ ਅਸਪਸ਼ਟ ਡਰ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਚੀਕਣਾ ਜਾਂ ਰੋਣਾ ਵੀ।

- ✦ ਵੱਖ ਹੋਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ

ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਵਿਕਾਸ ਪੱਖੋਂ ਅਣਉਚਿਤ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਿਖਾਉਣਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਹਨ, 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 ਦਿੱਤੀ 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 ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ...

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਇਲਾਜ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਉਹ ਸਲਾਹ ਮੁਤਾਬਕ 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 ਢੁਕਵੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਰਿਪੋਰਟ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਮਾਯੋਜਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਗਾਈਡੈਂਸ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, SENCO, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ, ਕਲਾਸ ਅਧਿਆਪਕ 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:

ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਨਾ ਲਗਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਦੁਆਰਾ ਉਸਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਡਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਵਿਵਹਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ਅਚਾਨਕ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸਦੀ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਢੁਕਵੇਂ ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਰਿਹਰਸਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕੇ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਡਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੇ, ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੇ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹੋ, ਬਹਾਦਰੀ ਨਾਲ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਮਾਡਲ ਬਣੋ ਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਰਿਲੇਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

ਸਮਰਥਨ 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 ਉਸਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਿਓ
- ਲੋੜਵੰਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਸਮੂਹ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ, ਉਸਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਧਾਓ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਵੇਲੇ ਲਚਕਦਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ

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

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਯਤਨਾਂ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਦਲੇਰ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ
- ਸਮਾਜਿਕ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ

ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ

- ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਜਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਅਭਿਆਸਾਂ ਜਾਂ ਰਿਹਰਸਲਾਂ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਚਿੰਤਤ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧ ਸਕੇ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ। ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿਓ। ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ
- 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 ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਖਲਾਈ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਨਿਯਮਤ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰਨਾ
- ਸਕੂਲ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ , ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਅਤੇ 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](#)



["ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ @School" ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ](#)



[ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਪੂਰੇ ਸਕੂਲ ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਸੰਚਾਲਨ ਗਾਈਡ](#)



[ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ 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 ਤੇ ਆਮ ਸਵਾਲ

3698 3957

ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ

- ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਡਾਇਰੈਕਟ (24 ਘੰਟੇ)

2466 7350

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

- ਬਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੇਵਾ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ

2246 6659

2349 4212

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨਜ਼

