

抑鬱症

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ



ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ
ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ
ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

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

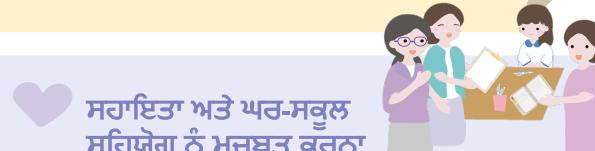
ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵਧੀਆ ਵਿਵਹਾਰ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ 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, ਸਮਾਜ ਚਰਚਾ) ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਆਖਿਆ ਦਿਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਬਾਅ 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 ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ 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

- ਗੱਭੀਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਖਲਾਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਨਿਯਮਤ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰਨਾ।
- ਸਕੂਲ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਸੋਸਾਲ ਵਰਕਰ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਆਦਿ) ਵਿਚਕਾਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ



ਖਿਆ ਬਿਊਰੋ ਦਾ ਮੁੱਖ ਪੰਨਾ



"SENSE" ਏਲੀਕਿਤ ਸਿੱਖਿਆ
ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਅੱਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ



"ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ @ ਸਕੂਲ"
ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ
ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ



ਏਕੀਕਿਤ ਸਿੱਖਿਆ
ਲਈ ਪੂਰੇ ਸਕੂਲ
ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਸੱਚਾਲਨ
ਗਾਈਡ



ਮਾਨਸਿਕ ਜਿਆਤੀ ਦੇ
ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ
ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਧਿਆਪਨ
ਦੀ ਸੇਰੇਤ ਹੈਂਡਬੁਕ

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ



ਬਾਲ ਮੁਲਾਕਣ ਸੇਵਾ



ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ

ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ



ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਕੇਂਸਲ
ਆਫ ਸੋਸਲ ਸਰਵਿਸ



ਭਾਈਚਾਰੇ ਸਰੋਤ
ਅਤੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ



ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ

- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਆਮ ਪੁੱਛਿਗਿੱਛ

ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ

- ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ ਮੈਟਲ ਹੈਲਥ ਡਾਇਰੈਕਟ (24 ਘੰਟੇ)

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

- ਬਾਲ ਮੁਲਾਕਣ ਸੇਵਾ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ

ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ
ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ

3698 3957

2466 7350

2246 6659

2349 4212

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 ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ਼ 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 ਮੁੜ ਜਾਂ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ◆ ਘਬਰਾਹਟ

ਸਰੀਰਕ ਪਹਿਲੂ

- ◆ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ◆ ਭੁੱਖ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਜਾਂ ਵਾਧਾ
- ◆ ਬਕਾਵਟ ਜਾਂ ਘੱਟ ਉਰਜਾ

ਬੋਧਾਤਮਕ ਪਹਿਲੂ

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

ਵਿਵਹਾਰਕ ਪਹਿਲੂ

- ◆ ਸਾਈਕੋਮੋਟਰ 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 ਪਉਣਾ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ)



ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ



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

- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਲਾਹ ਲਵੇ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਢੁਕਵੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਸਪੈਸਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਨੀਡਸ ਕੋਏਰਿਨੀਟਰ (SENO), ਕਲਾਸ ਟੀਚਰ, ਸਕੂਲ ਗਾਈਡੇਸ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਸੈਸਲ 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 ਹੈਲਥਕੋਅਰ ਪ੍ਰੋਸ਼ਾਰਾਂ 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 ਵਿਦਿਆਰਥੀ 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 ਗਾਈਡੇਸ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸੈਸਲ ਵਰਕਰ, SENO, 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 ਸ਼ੁਝੇ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦਿਖਾਓ।
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਨਜ਼ਾਰੀਏ 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 ਘਟਟੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ। ਦੋਸ਼ ਅਤੇ ਆਲੋਚਨਾ ਦੀ ਬਾਣੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੀਲਾਸਾ ਅਤੇ ਹੈਸਲਾ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਖੁੱਬੀਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹੇ ਪੜ੍ਹੇ 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 ਆਚਾਰ/ਨੰਦ ਲਈ, ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲਾਓ।
- ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਸਪਰ ਕਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।

ਸਮਰਥਨ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਕੂਲ ਵਾਖਿਕਤੀਗਤ ਵਾਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣ ਲਈ 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 ਜ਼ਗ੍ਹਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜੋ ਉਸਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਅਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੜ੍ਹੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।