



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 ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰੋ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਅਤੇ ਹੋਜਾਨਾ 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 ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧ ਸਕੇ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਥਿਤ 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 ਪ੍ਰਸੰਸਾ 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 ਮੁਸਕਲਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੂੰਧਾਈ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਖਲਾਈ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਨਿਯਮਤ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਫਾਲੇ-ਅੱਪ ਕਰਨਾ।
- ਸਕੂਲ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਲਥਕੋਅਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਸੋਸਾਈਟੀ ਵਰਕਰ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਆਦਿ) ਵਿਚਕਾਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਉਰੋ



ਖਿਆ ਬਿਉਰੋ ਦਾ ਮੁੱਖ ਪੰਨਾ



"SENSE" ਏਲੀਕਿਊ ਸਿੱਖਿਆ
ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ



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



ਏਕੀਕਿਊ ਸਿੱਖਿਆ
ਲਈ ਪੂਰੇ ਸਕੂਲ
ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਸੰਚਾਲਨ
ਗਾਈਡ



ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਗਾਡੀ ਦੇ
ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ
ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕ
ਦੀ ਸੇਰੋਤ ਹੈਂਡਬੁਕ

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ



ਬਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੇਵਾ



ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ

ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ



ਹਾਂਗਕਾੰਗ ਕੇਂਸਲ
ਆਫ ਸੇਸਲ ਸਰਵਿਸ

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ



ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ
ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ

3698 3957

2466 7350

2246 6659

2349 4212

ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਉਰੋ

- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਆਮ ਪੁੱਛਿਗਿੱਛ

ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ

- ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ ਮੈਟਲ ਹੈਲਥ ਡਾਇਰੈਕਟ (24 ਘੰਟੇ)

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

- ਬਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੇਵਾ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ

ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ



ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

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

ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਉਰੋ 2022



"ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ੍ਹ" ਕੀ ਹਨ?

ਚਿੰਤਾ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਖਤਰਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਖਤਰਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਕੰਮਕਾਜ਼, ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਵ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਅਬਰਾਹਟ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ
- ਸਹੀਰਕ ਲੱਛਣ, ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦੀ ਪੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤਣਾਅ, ਗੈਸਟਰੋਏਂਟਸਟਾਈਨਲ ਥੇਅਰਾਮੀ, ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮਸ਼ਿਆਵਾਂ, ਆਦਿ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
- ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਚਿੜਕਿੜਪਨ
- ਮਾਮੂਲੀ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ
- ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸਤ ਘੱਟਣਾ
- ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਲ

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



ਆਮ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ

- ਸਹੀਰਕ ਥੇਅਰਾਮੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੱਛਣਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਆਦਿ) ਦੇ ਨਾਲ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਚੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਥੇਕਾਬੂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣਾ।

ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ੍ਹ/ਸੋਸਲ ਫੇਬੀਆ

- ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ, ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕੰਬਣਾ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੀ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਡਰੇ ਰਹਿਣਾ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਫੇਬੀਆ

- ਖਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਨਵਰ, ਹਨੌਰੇ ਸਥਨ, ਐਲੀਵੇਟਰ, ਖੂਨ, ਆਦਿ) ਬਾਰੇ ਅਸਪਸ਼ਟ ਫਰ ਅਤੇ ਅਬਰਾਹਟ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਸਹਮਣੇ ਚੀਕਣਾ ਜਾਂ ਹੋਣ ਵੀ।

ਵੱਖ ਹੋਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ

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



ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ



ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਸੱਕ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ...

- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਵ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਢੁਕਵੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਆਕ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਕੋਆਰਡੀਨੋਰਟ (SENCO), ਕਲਾਸ ਟੀਚਰ, ਸਕੂਲ ਗਾਈਡੈਸ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਸੋਸਲ 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 ਮੁਹੱਤਬਕ ਦਵਾਈ (ਜੇਕਰ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ) ਲੈ ਲਵੇ।
- ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਆਕ 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 ਸਮਾਜੇਜਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਗਾਈਡੈਸ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਸੋਸਲ ਵਰਕਰ, SENC0, 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 ਜਲਦਬਾਜੀ ਵਿੱਚ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਨਾ ਲਗਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੁੱਧਾ ਸਾਰ ਲੈਣਾ, ਦੁਆਰਾ ਉਸਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਸਮਸ਼ਿਆਵਾਂ ਬਚੇ ਸੇਚਣ ਲਈ ਮਾਰਗਦਾਰਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੀਕਰੀਆਂ 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 ਬਚੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੁਚਿਤ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਢੁਕਵੇਂ ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਰਿਹਾਸਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕੇ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਡਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਾਈ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਸਕੂਲ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੇ, ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੇ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

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

ਸਮਰਥਨ ਉਪਾਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਕੂਲ ਵਾਖਿਕੀਗਤ ਵਾਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੇਠ ਲਖੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:



ਸਕੂਲ ਐਡਜ਼ਸਟਮੈਂਟ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

- ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪੱਤਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ 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 ਹੌਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਧਾਓ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੀ ਨਜ਼ਾਰੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਿੰਠਣ ਵੇਲੇ ਲਚਕਦਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।