ਸਮਰਥਨ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਮ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ (ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ, ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰਾਂ ਸਮੇਤ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਇਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਕੂਲੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰਕ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ:

- MI ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਡਜਸਟ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤਣਾਅ ਘਟੇ, ਸਵੈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮੁੜ ਨਿਰਮਿਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋ ਸਕੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅਸਥਾਈ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਿੰਨ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਢੁਕਵੀਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੀਤੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

1. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਰੁਟੀਨ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

MI ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਉਚਿਤ ਰੁਟੀਨ ਵਾਲੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਧੀਆ ਅਨੁਭਵ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ ਵੀ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ।

2. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਵਰਤਣ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਤੇ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮਾਯੋਜਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਐਡਜਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਸਥਿਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ; ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਆਈਆਂ ਬੋਧਾਤਮਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਅਧਿਆਪਨ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਕੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ , ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰੋ।

ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ

ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ

http://www.edb.gov.hk

ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਖੇਤਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਫਤਰ	2863 4646
ਕੌਲੂਨ ਖੇਤਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਫ਼ਤਰ	3698 4108
ਨਿਊ ਟੈਰੀਟਰੀਜ਼ ਪੂਰਬੀ ਖੇਤਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਫ਼ਤਰ	2639 4876
ਨਿਊ ਟੈਰੀਟਰੀਜ਼ ਪੱਛਮੀ ਖੇਤਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਫ਼ਤਰ	2437 7272
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ 'ਤੇ ਆਮ ਪੁੱਛਗਿੱਛ	3698 3957

ਵਿਦਿਅਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੇਵਾ ਸੈਕਸ਼ਨ

• ਹਾਂਗਕਾਂਗ	3695 0486
• ਕੌਲੂਨ	3698 4321/ 3907 0949
• ਨਿਊ ਟੈਰੀਟਰੀਜ਼ ਪੂਰਬੀ	3547 2228
• ਨਿਊ ਟੈਰੀਟਰੀਜ਼ ਪੱਛਮੀ	2437 7270

"ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ @ ਸਕੂਲ" ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਔਨਲਾਈਨ

https://mentalhealth.edb.gov.hk/en

"SENSE" ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਔਨਲਾਈਨ

https://sense.edb.gov.hk

MI ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

https://sense.edb.gov.hk/en/types-of-special-educational-needs/mental-illness/introduction.html

"ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਪੂਰਨ ਸਕੂਲ ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਗਾਈਡ"

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

"ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਸਮ੍ਪੂਰਨ ਸਕੂਲ ਪਹੁੰਚ" 'ਤੇ ਸੰਚਾਲਨ ਗਾਈਡ

https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated_education/landing/ie_guide_en.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

http://www.swd.gov.hk

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ 2022

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਮਾਪੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਢੁਕਵਾਂ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਲਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਸਕੇ।

"ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ" (MI) ਕੀ ਹੈ?

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ (MI) ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। MI ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਧਾਰਨ ਬੋਧ, ਸੋਚ, ਭਾਵਨਾ, ਧਾਰਨਾ, ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ MI ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ, ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, MI ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰਵ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਖਰਾਬ ਮੂਡ ਰਹਿਣਾ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਨਸੌਮਨੀਆ, ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਅਣਗਹਿਲੀ, ਕਾਹਲੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਵਾਜਬ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ, ਆਦਿ। MI ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। MI ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜਨੂੰਨੀ ਜਬਰਦਸਤੀ ਵਿਕਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਬਾਈਪੋਲਰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਵਿਕਾਰ, ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਵਧੇਰੇ ਨਿਰੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। MI ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਵਿਰੋਧੀ ਡਿਸਆਰਡਰ, ਟੂਰੇਟ ਸਿੰਡਰੋਮ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ, ਆਦਿ।

MI ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਡਜਸਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ	ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਨਜ਼ਰ ਧੁੰਦਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਸੁਸਤ ਹੋਣਾ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ ਆਦਿ।
ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ	ਸੁਸਤ, ਚੁੱਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ, ਆਦਿ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗਲਤ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ
ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਾਰਜ	ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਗਤੀ, ਧਿਆਨ, ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ, ਮੌਖਿਕ ਰਵਾਨਗੀ, ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਮੈਮੋਰੀ, ਮੌਖਿਕ ਸਿੱਖਿਆ/ਮੈਮੋਰੀ, ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਮੈਮੋਰੀ, ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ

ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ MI ਹੈ...

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

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ MI ਹੈ...

- **ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਇਲਾਜ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਉਹ ਦਵਾਈ (ਜੇਕਰ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ) ਲੈ ਲਵੇ।**
- **ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ 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 ਗਾਈਡੈਂਸ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, SENCO, 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**
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ**
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:**
  - ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਸੁਣੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਸਾਥੀ ਹੋ।
  - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ, ਉਸਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਉਚਿਤ ਸਵੈ ਧਾਰਨਾ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ
  - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ, ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਆਦਿ।

- **ਚੰਗੀਆਂ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਢੁਕਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:**
  - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ, ਕਾਫ਼ੀ ਆਰਾਮ/ਨੀਂਦ ਲਓ, ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲਓ।
  - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਘਬਰਾਹਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
  - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੇ
  - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇ

ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ MI ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਮਾਪੇ "ਕੇਅਰਿੰਗ ਫਾਰ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ" ਪੇਰੈਂਟ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸੀਰੀਜ਼ - ਪੈਂਫਲੇਟਸ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਬਿਊਰੋ (EDB) ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ "SENSE" ਅਤੇ "Mental Health@School" ਉੱਤੇ ਅੱਪਲੋਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ)) **(ਲਿੰਕਸ ਲਈ ਪਿਛਲਾ ਪੰਨਾ ਦੇਖੋ)।**