

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਭਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਸਮੇਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ, ਕੋਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਮੌਕੇ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦੀ ਪੂਰੀ ਹੱਦ ਤਕ ਵਿੱਦਿਆ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਿੱਦਿਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ

What to Expect From Your Child's School in Children's Mental Health

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

- ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੀ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਿਪਤਾ ਆ ਪਵੇ। ਆਸ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋਗੇ। ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣੋ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਰਜੀਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲੋਂ, ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਠੀਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਝਾਤੀ ਮਾਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਨੋਟ ਲਿਖ ਲਉ (ਉਸਾਰੂ ਰਾਇ ਪਹਿਲਾਂ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਤੌਖ਼ਲੇ) ਅਤੇ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿਖੇ ਨਾਲ ਲੈ ਆਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੋਤੀ ਜਿਹੀ ਬੇਚੈਨੀ ਘਟ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਮੀਟਿੰਗ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਰਤਾਮ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਨੋਟ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਬਾਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਦਾ ਹੋਰਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਵੀ ਕੋਈ ਅਸਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਵੇਗੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹੀ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਕੌਂਸਲਰ ਵੀ ਸਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਉਸ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਦਾ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਸੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ।

- ਹਰ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਫਾਈਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਦੀ ਨਕਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਕੂਲ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਕਲ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਘੱਟ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨਕਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਗੱਲ ਉਸ ਵੇਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦੀਆਂ ਨਕਲਾਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਬਹੁਤ ਲੰਬੀਆਂ ਹੋਣ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾਉ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਚੀਜ਼ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੱਲ ਪ੍ਰਤੀ ਪੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਗੱਲ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋ।
- ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਵਾਸਤਾ ਪੈ ਜਾਵੇ, ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਇੱਕ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ (ICM) ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਅਕਸਰ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵੀ, ICM ਮੀਟਿੰਗ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਨੋਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਲੈ ਆਉ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸ ਦਿਉ ਕਿ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਗੇ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਜੋ ਕਾਰਜ ਅੰਜਾਮ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਸ ਬਦਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਲੀਕੇ, ਲਿਹਾਜ਼ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਇਆ ਜਾਵੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਕੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨੇ ਜੋ ਤਜਰਬਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਦਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ; ਕਿਉਂਕਿ ਮਕਸਦ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਿਪਤਾ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ।
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਜਿਹੜੀ ਸਾਦੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦਾ ਫਿਕਰ ਨਾ ਵਧਾਵੇ ਕਿ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਮਤਲਬ ਪੁੱਛਣੇ ਪੈਣੇ ਹਨ।



ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ

ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ

What to Expect From Your Child's School in
Children's Mental Health

ਸਕੂਲ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰ ਕੇ, ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ, ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਅਕਸਰ ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਤਾਅ ਕਰੇਗਾ। ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ 'ਤੇ ਜੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿਖੇ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਵੇ, ਸਕੂਲ ਵੱਲੋਂ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਧਿਆਪਕ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਵੇਖਣ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਨੀਤੀਆਂ ਸੁਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ। ਜੇ ਇਹ ਗੱਲ ਅਸਫਲ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੀਆਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਮੰਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਦਾ ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਲਵੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹੋਰ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਨਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇ। ਪਰ, ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਠੋਸ ਅਕਾਦਮਿਕ, ਸਮਾਜਕ ਜਾਂ ਜਨਸ਼ਾਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਿੱਸਣੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ, ਫਿਰ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਤੀਰੇ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਕ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਤਰਜ਼ ਦੀ ਚੰਗੇਰੀ ਸਮਝ ਮਿਲ ਸਕੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿਖੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਦੀ ਇੱਕ ਢੁਕਵੀਂ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਹਿਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਕੋਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨੀ ਹੀ ਪੈ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਸਕੂਲ ਕੌਂਸਲਰ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੋਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਚਾਇਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (CYMH) ਸੈਂਟਰ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਵੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਪਤਾ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਡਮੁੱਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਮੁਕੰਮਲ ਸਮਝ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ-ਵਿਦਿਅਕ ਜਾਂਚ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕੋਈ ਨਾਕਾਬਲੀਅਤ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਆਸਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬੇਹੱਦ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੇਹੱਦ ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਰੁਤਬਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਉਸ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਦਿਅਕ ਯੋਜਨਾ (IEP) - ਜੋ ਖਾਸ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਮੁਦਾਖਲਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ - ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਜ ਕਰੇਗਾ। ਸਭ ਸਕੂਲ ਹਿਮਾਇਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਜਾਂ ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ IEP ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਤੀ ਅਦਬ, ਲਿਹਾਜ਼ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਇਆ ਜਾਣਾ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਖਸ਼ੀਅਤ, ਖੁਬੀਆਂ, ਪਸੰਦ, ਨਾਪਸੰਦ, ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਵਗੈਰਾ ਦਾ ਵੇਰਵਾ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ, ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਔਖੇ ਕਾਰਜਾਂ, ਸੌਖੇ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੱਦਾਂ ਬੰਨ੍ਹਣ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿਖੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਖੇ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੀ ਸਮਝਣ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ, ਅਤੇ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਦੋਵੇਂ ਥਾਂ ਉਹੋ ਹੀ ਰੁੱਖ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਬੜੀ ਅਹਿਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਭੇਤਦਾਰੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਕਤ ਲੈ ਕੇ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇ ਦੇਣ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪੈਣਗੀਆਂ।

ਟੀਮ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ ਕਾਰਜਾਤਮਕ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਉਂਤ ਦਾ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਇਸ ਵਿਉਂਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਸਿ-ਹਮਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਰਿਪੋਰਟਾਂ, ਜਾਇਜ਼ਿਆਂ, ਮਾਂ-ਬਾਪ ਕੋਲੋਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦ ਫੋਰਸ (The F.O.R.C.E.)

ਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰੀ ਲਈ ਜੋਬੇਬੰਦ ਪਰਿਵਾਰ

(Families Organized for Recognition and Care Equality)

ਸੁਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਕਿਡਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (Society for Kids Mental Health)

