



अपने बच्चे की स्कूल में मानसिक रूप से स्वस्थ वापसी में कैसे मदद करें

जैसे छात्र स्कूल लौटने या पहली बार एक नया स्कूल शुरू करने की तैयारी करते हैं, उन्हें मिश्रित भावनाओं का अनुभव हो सकता है। परिवर्तन के इस समय के दौरान छात्रों, उनके माता-पिता और देखभाल करने वालों का उत्साहित और घबराया हुआ दोनों होना सामान्य है।

यह संसाधन माता-पिता/देखभाल करने वालों को अपने बच्चे को स्कूल लौटने पर मार्गदर्शन और समर्थन देने में सहायता करने के लिए विकसित किया गया था। अक्सर "स्कूल में वापसी" हर साल फॉल में होती है, लेकिन कुछ छात्रों के लिए, यह लंबी अनुपस्थिति के बाद या नए स्कूल में शुरुआत करना हो सकता है।

नोट: यद्यपि हम पूरे समय "बच्चा" शब्द का उपयोग करते हैं, हम मानते हैं कि जिस बच्चे की आप देखभाल कर रहे हैं वह किशोर या युवा वयस्क हो सकता है।

स्कूल लौटने के दौरान अपने बच्चे का समर्थन करने के तरीके

अपने स्वयं के कल्याण के महत्व को याद रखें

माता-पिता और देखभाल करने वाले अक्सर रिपोर्ट करते हैं कि स्कूल में वापसी एक तनावपूर्ण समय है। जबकि स्कूली वर्ष की दिनचर्या और निरंतरता स्वागतयोग्य है, इस के साथ एक शिड्यूल का पालन करने का अधिक दबाव और एक परिवार के रूप में एक साथ आराम का कम समय आता है। कई माता-पिता और देखभाल करने वाले भी इस बात को लेकर चिंतित रहते हैं कि उनके बच्चे के लिए स्कूल में चीजें कैसी होंगी, खासकर अगर अतीत में स्कूल का अनुभव उनके या उनके बच्चों के लिए अच्छा नहीं रहा हो। परिवर्तन से पहले के कुछ सप्ताहों में, प्रत्येक दिन अपने लिए कुछ करने के लिए कुछ समय निकालना महत्वपूर्ण है। अपने स्वयं के मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण की देखभाल करना आपके बच्चे की सहायता के लिए एक महत्वपूर्ण उपकरण है।

यह आँटैरियो भर के माता-पिता/देखभाल करने वालों के कुछ उपयोगी विचार हैं:

- बुनियादी चीजों के लिए समय निकालने का प्रयास करें - नींद की ऐसी दिनचर्या खोजें जिससे आपको आराम किया हुआ महसूस हो, बाहर निकलें और अपने शरीर को जितना संभव हो सके हिलाएँ।
- जब आप चिंतित या तनावग्रस्त महसूस करने लगे तो कुछ धीमी, गहरी साँसें लें।
- केवल अपने विचारों को सुनने का प्रयास करें, और बिना आलोचना किए या उनसे छुटकारा पाने का प्रयास किए बिना उन पर ध्यान देने का अभ्यास करें। इस प्रकार के पांच मिनट के शांत चिंतन का भी सकारात्मक प्रभाव हो सकता है।
- किसी मित्र, परिवार या समुदाय के सदस्य से जुड़ें जो आपको समर्थित महसूस करने में मदद करता है।

स्कूल लौटने के बारे में अपने बच्चे से बात करें

यह सोचने के लिए कुछ समय लें कि आपके बच्चे के लिए स्कूल वापस जाना कैसा हो सकता है और उनसे इस बारे में बात करें कि क्या अपेक्षा की जाए। उनके लिए अपनी चिंताओं को साझा करने, उनकी चिंताओं को स्वीकार करने और उन्हें स्कूल के उन हिस्सों, जिनका वे आनंद लेते हैं/जिनके बारे में उत्साहित हैं, को याद रखने में मदद करना महत्वपूर्ण है।



कुछ छात्रों के लिए, खेल और कहानियों के माध्यम से उन्हें तैयार करना सहायक हो सकता है। खेल-खेल में एक साथ स्कूल का अभ्यास करना और स्कूल के बारे में एक साथ किताबें पढ़ना उन्हें यह समझने में मदद कर सकता है कि उन्हें क्या उम्मीद करनी चाहिए।

कुछ विद्यार्थियों के लिए, स्कूल के बारे में बात करना सहायक होता है। नीचे कुछ बातचीत आरंभ करने वाली बातें दी गई हैं जिनका उपयोग किया जा सकता है:

- आप स्कूल में क्या सीखना पसंद करते हैं?
- वह कौन सी एक चीज़ है जिसे आप स्कूली वर्ष के दौरान करने की उम्मीद कर रहे हैं?
- आप इस स्कूली वर्ष के बारे में कैसा महसूस कर रहे हैं?
- वह कौन सी एक चीज़ है जिसके बारे में आप उत्साहित महसूस करते हैं?
- क्या ऐसी कोई बात है जिसके बारे में आप चिंतित महसूस करते हैं?
- मैं आपको स्कूल के बारे में सहज महसूस कराने में कैसे मदद कर सकता/सकती हूँ?

परिचित दिनचर्याएं शुरू करने का आरंभ करें

जैसे आप स्कूल लौटने की तैयारी करते हैं, हो सकता है कि आप धीरे-धीरे उस शिड्यूल पर वापस जाना शुरू करना चाहें जो आपके स्कूल के समय के दौरान उपयोग किए जाने वाले शिड्यूल के करीब हो (उदाहरण के लिए, जल्दी सोने जाना, जल्दी उठना, अधिक नियमित समय पर भोजन खाना)। एक साथ शिड्यूल निर्धारित करके और उस पर टिके रहने में मदद करने के लिए अलार्म और रिमाइंडर सेट करके अपने बच्चे(बच्चों) को शामिल करें।

कुछ बच्चों के लिए, अभ्यास करना सहायक हो सकता है (उदाहरण के लिए, एक साथ स्कूल जाना, स्कूल शुरू होने से पहले अन्य सहपाठियों के साथ मिलने की योजना बनाना, ऑनलाइन अकाउंटों और जानकारी तक पहुंचना)।

किशोरों के लिए, आप उन्हें यह पहचानने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं कि उनकी दिनचर्या कैसी दिख सकती है और नियमित दिनचर्याओं में वापस जाने की योजना बना सकते हैं। उनसे पूछें कि आप योजना में उनका समर्थन करने में कहां सहायक हो सकते हैं।

यदि आपका कोई बच्चा या किशोर है जो स्कूल जाने के लिए स्वतंत्र रूप से यात्रा कर रहा है, तो आप स्कूल के लिए एक सुरक्षित रूट ढूँढने और/या बस रूट और स्टॉप ढूँढने में उनकी सहायता कर सकते हैं ताकि स्कूल शुरू होने के बाद वे आश्वस्त महसूस कर सकें।

स्कूल लौटने से संबंधित तनाव पर ध्यान देना और उसका समाधान करना

जब कि कुछ छात्र स्कूल लौटने के लिए उत्सुक होंगे, वहीं कई घबराए हुए भी होंगे। कुछ युवा लोग दोबारा शुरुआत करने और नया स्कूल वर्ष कैसा होगा इसके बारे में बहुत चिंतित महसूस कर सकते हैं। तनाव और चिंता अलग-अलग तरीकों से प्रकट हो सकते हैं। आपका बच्चा आपको बता सकता है कि वे भयभीत या अभिभूत महसूस कर रहे हैं। आपको बार-बार सिरदर्द, सोने में परेशानी या चिड़चिड़ेपन जैसी चीजें दिख सकते हैं। आपका बच्चा एकांतिक, अत्यधिक थका हुआ या बेचैन लग सकता है।

यदि आपका बच्चा तनाव या चिंता का अनुभव कर रहा है तो आप कई तरीकों से उनकी मदद कर सकते हैं:

- अपने बच्चे की चिंता की भावनाओं से निपटने के तरीके ढूँढने में मदद करें (उदाहरण के लिए उनसे पूछें कि अतीत में उनके लिए क्या काम आया है, कुछ [ग्राउंडिंग या सांस लेने की तकनीकें आजमाएं](#))।
- अपने बच्चे को तनाव कम करने के तरीके खोजने में मदद करें (उदाहरण के लिए, यदि वे नए स्कूल में अपनी कक्षाओं को खोजने में खो जाने के बारे में चिंतित हैं, तो एक विज़िट बुक करें और स्कूल का नक्शा जानें)।

सभी तनावों से बचा नहीं जा सकता, लेकिन कभी-कभी इसे कम किया जा सकता है। तनाव से निपटने के लिए उपकरण और रणनीतियाँ तैयार रखना महत्वपूर्ण है ताकि आपका बच्चा स्कूल के उन हिस्सों का आनंद ले सके जो उन्हें खुशी, जुड़ाव और सीखने का एहसास कराते हैं।



यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएँ हैं, तो अपने स्कूल से संपर्क करने पर विचार करें। यदि आपका बच्चा किसी नए स्कूल में पढ़ना शुरू कर रहा है, तो उचित स्टाफ सदस्य से जुड़ने के लिए स्कूल को कॉल करें।

अधिक बेहतरीन जानकारी के लिए इन वेबसाइटों पर जाएँ:

- <https://www.family.cmho.org/back-to-school-tips/>
- <https://kidshelpphone.ca/get-info/kids-help-phones-ultimate-back-school-guide/>

