



## اپنے بچے کی اسکول میں ذہنی طور پر صحت مندی کے ساتھ واپس لوٹنے میں کیسے مدد کریں

جب طلباء اسکول واپس جانے کی تیاری کرتے ہیں، یا پہلی بار ایک نیا اسکول شروع کرنے کے لیے، تو انہیں کئی طرح کے جذبات محسوس ہو سکتے ہیں۔ تبدیلی کے اس وقت کے دوران طلباء، اور ان کے والدین اور نگہداشت کنندگان کو پرجوش اور گھبراہٹ، دونوں محسوس ہونا ایک معمول کی بات ہے۔

یہ وسیلہ والدین/نگہداشت کنندگان کی مدد کے لیے تیار کیا گیا تھا تاکہ وہ اپنے بچے کے اسکول واپس جانے کا دھیان رکھیں اور ان کی مدد کریں۔ "اسکول واپس جانا" اکثر ہر سال موسم خزاں میں ہوتا ہے، لیکن کچھ طلباء کے لیے، یہ طویل عرصے سے غیر حاضری یا نئے اسکول میں آغاز کرنے کے بعد ہو سکتا ہے۔

**نوٹ:** جب ہم اصطلاح "بچہ" استعمال کرتے ہیں، تو ہم تسلیم کرتے ہیں کہ آپ جس بچے کی دیکھ بھال کر رہے ہیں وہ نوعمر یا نوجوان بالغ فرد ہو سکتا ہے۔

### اپنے بچے کی اسکول میں واپسی کے دوران مدد کرنے کے طریقے

#### اپنی صحت کی اہمیت کو یاد رکھیں

والدین اور نگہداشت کنندگان اکثر رپورٹ کرتے ہیں کہ اسکول میں واپسی، ایک دباؤ کا وقت ہے۔ اگرچہ تعلیمی سال کے معمولات اور مستقل مزاجی کا خیرمقدم کیا جاتا ہے، لیکن ایسا ایک شیڈول کے مطابق رہنے کے لیے زیادہ دباؤ اور ایک خاندان کے طور پر ایک ساتھ کم آرام دہ وقت کے ساتھ ہوتا ہے۔ بہت سے والدین اور نگہداشت کنندگان بھی اس بارے میں فکر مند ہوتے ہیں کہ اسکول میں ان کے بچوں کے لیے کیسے حالات ہوں گے، خاص طور پر اگر ماضی میں ان کے یا ان کے بچوں کے لیے اسکول ایک اچھا تجربہ نہیں رہا ہے۔ منتقلی کی طرف جانے والے ہفتوں میں، یہ بہت اہم ہے کہ اپنے لیے کچھ کرنے کے لیے ہر روز کچھ وقت نکالیں۔ اپنی ذہنی صحت اور تندرستی کا خیال رکھنا آپ کے بچے کی مدد کرنے کا ایک اہم ذریعہ ہے۔

#### یہاں اوتاروں میں والدین/نگہداشت کنندگان کے چند مفید خیالات ہیں:

- بنیادی باتوں کے لیے وقت نکالنے کی کوشش کریں - نیند کا ایک ایسا معمول تلاش کریں جس کے بعد آپ آرام محسوس کریں، باہر جائیں اور اپنے جسم کو جس قدر ممکن ہو حرکت دیں۔
- جب آپ پریشانی یا تناؤ محسوس کرنے لگیں تو آہستگی سے کچھ گہری سانس لیں۔
- صرف اپنے خیالات کو سننے کی کوشش کریں، اور ان پر فیصلہ کیے بغیر یا ان سے جان چھڑانے کی کوشش کیے بغیر ان پر توجہ دینے کی مشق کریں۔ اس قسم کی خاموش سوچ و بچار کے پانچ منٹ بھی مثبت اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔
- ایک دوست، خاندان یا کمیونٹی کے رکن کے ساتھ مربوط ہوں جو آپ کو معاون محسوس کرنے میں مدد دیتا ہے۔



## اپنے بچے سے اسکول میں واپسی کے بارے میں بات کریں

یہ سوچنے کے لیے کچھ وقت نکالیں کہ آپ کے بچے کے لیے اسکول واپس جانا کیسا محسوس ہو سکتا ہے اور ان سے اس بارے میں بات کریں کہ کیا امید رکھی جائے۔ یہ اہم ہے کہ انہیں اتنی گنجائش فراہم کریں کہ وہ اپنے خدشات کا اشتراک کریں، اپنی پریشانیوں کو تسلیم کریں اور اسکول کے ان حصوں کو یاد رکھنے میں ان کی مدد کریں جن سے وہ لطف اندوز ہوتے ہیں/کے متعلق پرجوش ہیں۔

کچھ طلباء کے لیے، انہیں ڈراموں اور کہانیوں کے ذریعے تیار کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ کھیل میں ایک ساتھ اسکول کی مشق کرنا اور اسکول کے بارے میں ایک ساتھ مل کر کتابیں پڑھنا انہیں یہ سمجھنے میں مدد دے سکتا ہے کہ کیا توقع کی جائے۔

کچھ طلباء کے لیے، اسکول کے بارے میں بات کرنا مددگار ہے۔ ذیل میں کچھ بات چیت شروع کرنے والے ہیں جو استعمال کیے جا سکتے ہیں:

- آپ اسکول میں کیا سیکھنا پسند کرتے ہیں؟
- تعلیمی سال کے دوران آپ کیا کرنے کی امید کر رہے ہیں؟
- آپ اس تعلیمی سال کے بارے میں کیسا محسوس کر رہے ہیں؟
- ایک ایسی چیز کیا ہے جس کے بارے میں آپ پرجوش محسوس کرتے ہیں؟
- کیا کوئی ایسی بات ہے جس کے بارے میں آپ کو پریشانی محسوس ہوتی ہے؟
- میں آپ کو اسکول کے بارے میں آرام دہ محسوس کرنے میں کس طرح مدد دے سکتا ہوں؟

## آشنا معمولات کو متعارف کروانا شروع کریں

جیسے ہی آپ اسکول واپسی کی تیاری کرتے ہیں، آپ آہستہ آہستہ ایک ایسے شیڈول پر واپس جانا شروع کرنا چاہیں گے جو آپ اسکول کے وقت کے دوران استعمال کیے جانے والے شیڈول کے قریب ہو (مثلاً، جلدی سونا، جلدی جاگنا، زیادہ باقاعدہ وقت پر کھانا)۔ اپنے بچے (بچوں) کو ایک ساتھ شیڈول ترتیب دے کر اور الارم اور یاد دہانیاں ترتیب دے کر اس پر قائم رہنے میں مدد کریں۔

کچھ بچوں کے لیے، مشق کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے (مثلاً، اکٹھے اسکول جانا، اسکول شروع ہونے سے پہلے دوسرے ہم جماعتوں کے ساتھ ملاقات کا پلان بنانا، آن لائن اکاؤنٹس اور معلومات تک رسائی حاصل کرنا)۔

نوعمر بچوں کے لیے، آپ ان کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں کہ وہ شناخت کریں کہ ان کے معمولات کس طرح کے ہو سکتے ہیں اور باقاعدہ معمولات پر واپس جانے کا پلان بنا سکتے ہیں۔ ان سے پوچھیں کہ اس پلان میں ان کی مدد کرنے میں آپ کہاں پر مددگار ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ کا کوئی بچہ یا نوعمر لڑکا ہے جسے اسکول جانے کے لیے آزادانہ طور پر سفر کرنا ہوتا ہے، تو آپ اسکول کے لیے محفوظ راستہ تلاش کرنے اور/یا بس کے راستے اور اسٹاپ تلاش کرنے میں اس کی مدد کر سکتے ہیں تاکہ اسکول شروع ہونے کے بعد وہ پر اعتماد محسوس کر سکے۔

## اسکول میں واپسی سے متعلق تناؤ کو دیکھنا اور ان سے نمٹنا

جہاں کچھ طلباء اسکول واپس جانے کے لیے تباہ ہوتے ہیں، وہیں بہت سے بچے گھبراہٹ کا شکار بھی ہوتے ہوں گے۔ کچھ نوجوان دوبارہ شروع کرنے اور نئے تعلیمی سال کے انعقاد کے بارے میں بہت فکر مند ہو سکتے ہیں۔ تناؤ اور پریشانی مختلف طریقوں سے ظاہر ہو سکتی ہے۔ آپ کا بچہ آپ کو بتا سکتا ہے کہ وہ خوفزدہ یا مغلوب محسوس کر رہا ہے۔ آپ کو بار بار سر درد، نیند میں دشواری یا چڑچڑاپن جیسی چیزیں نظر آ سکتی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ پیچھے بٹے، یا ضرورت سے زیادہ تھکا ہوا یا بے چین نظر آئے۔

## اگر آپ کے بچے کو تناؤ یا پریشانی کا سامنا ہے تو آپ بہت سے طریقوں سے ان کی مدد کر سکتے ہیں:

- پریشانی کے احساسات سے نمٹنے کے طریقے تلاش کرنے میں اپنے بچے کی مدد کریں (مثلاً ان سے پوچھیں کہ ماضی میں ان کے لیے کیا کام ہوا ہے، کچھ گراؤنڈنگ یا سانس لینے کی ترائکیب آزمائیں)۔
- تناؤ کو خود کم کرنے کے طریقے تلاش کرنے میں اپنے بچے کی مدد کریں (مثال کے طور پر، اگر وہ کسی نئے اسکول میں اپنے کلاس رومز کو تلاش کرنے کی کوشش میں گم ہو جانے کے بارے میں فکر مند ہیں، تو ایک دورہ بک کریں اور اسکول کے ماحول/ترتیب کے متعلق جانیں)۔

تمام تر تناؤ سے بچا نہیں جا سکتا، لیکن بعض اوقات، اسے کم کیا جا سکتا ہے۔ تناؤ سے نمٹنے کے لیے آلات اور حکمت عملیوں کا تیار ہونا اہم ہے تاکہ آپ کا بچہ اسکول کے ان حصوں سے لطف اندوز ہو سکے جو انہیں خوشی، مربوط ہونے اور سیکھنے کا احساس دلاتے ہیں۔



---

اگر آپ کے سوالات یا خدشات ہیں تو اپنے اسکول سے رابطہ کرنے پر غور کریں۔ اگر آپ کا بچہ نئے اسکول میں شروعات کر رہا ہے، تو کسی مناسب عملے کے رکن سے رابطہ قائم کرنے کے لیے اسکول کو کال کریں۔

**مزید عمدہ معلومات کے لیے یہ ویب سائٹس ملاحظہ کریں:**

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

