

ਮੁਅੱਤਲੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ/ਸੰਭਾਲਕ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਮੁਅੱਤਲੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਮਾਹਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨਾ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਲਿੰਕਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਤੰਦਰੁਸਤੀ ([Wellbeing](#))
- ਕਾਊਨਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ([Counselling and psychology services](#))

ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚਕਾਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਖੁਲ੍ਹਾ ਸੰਚਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਫਲ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧੀਆਂ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਸਕੂਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਮੈਂਬਰ ਹਨ।
- ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਉਠਾਓ।
- ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਿਆਂ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਸਕੂਲ ਪਲੈਨਿੰਗ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ, ਅਨਲਾਇਨ ਜਾਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਚਿਤ ਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਸਕਾਰਾਤਮਕ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸੰਮਿਲਿਤ ਅਤੇ ਆਦਰਯੋਗ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਅਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਮੁਅੱਤਲੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਘਰੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈਣੀ

- ਮੁਅੱਤਲੀ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਕੂਲ ਦਾ ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖੇਗਾ।
- ਦਿੱਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਕੇ, ਇੱਕ ਸ਼ਾਤ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭ ਕੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਪੁੱਛ ਕੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਤਰੱਕੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਬਰੇਕ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਦੇ ਹਨ, ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਉਹ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਲਗਦੇ ਹਨ।
- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਦਿਓ।
- ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ([Using technology](#)) ਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਯੋਗੀ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਹਾਇਕ ਲਿੰਕ

- ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਪੈਕੇਜ ([Learning packages](#))
- ਅਯੋਗਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਲਾਹ ([Disability learning and support advice](#))
- ਵਿਹਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਟੂਲਕਿੱਟ ([Behaviour support toolkit](#)): ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁਅੱਤਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ([Helping your child learn from home](#))
- [ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ](#) 5 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦੀ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ ਹੈ। 1800 55 1800 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਭਾਸ਼ਿਆਈ ਸੇਵਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 131 450 'ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਭਾਸ਼ਿਆਈ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੇ। ਅਪਰੇਟਰ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਲਿਆਵੇਗਾ/ਲਿਆਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਰਕਮ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ।