

बच्चों को वापिस आमने-सामने (फेस-टू- फेस) शिक्षा-प्राप्ति में सहायता करना

माता-पिता और देख रेख करने वालों के लिए उपयोगी सुझाव

हर परिवार की घर से शिक्षा-प्राप्ति की कहानी अलग है। यहाँ कुछ तरीके दिए गए हैं जिनसे आप अपने बच्चे/अपनी बच्ची की स्कूल वापसी और उनके स्कूल समुदाय के साथ फिर से जुड़ने में मदद कर सकते/सकती हैं

स्कूल लौटने के बारे में सकारात्मक रहें

- अपने बच्चे/अपनी बच्ची से पूछें कि वह स्कूल लौटने के बारे में कैसा महसूस कर रहा/रही है। हो सकता है कि आपके बच्चे/आपकी बच्ची की अपनी स्कूल वापसी के बारे में मिश्रित भावनायें हो, इसलिए किसी भी चिंता को सुनना और शांत, सहायक और आश्वस्त तरीके से प्रतिक्रिया देना महत्वपूर्ण है।
- सकारात्मक बातचीत को बढ़ावा दें उनसे यह पूछकर कि उन्हें स्कूल के बारे में क्या पसंद है और स्कूल वापिस जाने को लेकर वे किस बात के लिए उत्साहित हैं। बता दें कि स्कूल स्टाफ उन्हें देखने के लिए उत्सुक है। हो सकता है कि आपका बच्चा/आपकी बच्ची उन चीजों की सूची बनाना या चित्र बनाना पसंद करे जिसकी कमी उन्होंने स्कूल न जाने से महसूस की हो।
- यदि वे घबराहट या चिंतित महसूस करते हैं, तो उन्हें यह समझने में सहायता करें कि यह एक सामान्य प्रतिक्रिया है, और यह कि आप और उनके शिक्षक उनकी सहायता करने के लिए वहाँ हैं।
- यदि आपके बच्चे/आपकी बच्ची के पास COVID-19 के बारे में प्रश्न हैं, तो तथ्यात्मक और उम्र के अनुसार उपयुक्त जानकारी प्रदान करें। उन्हें बताएं कि स्कूल में हर कोई कड़ी मेहनत कर रहा है ताकि हर कोई सुरक्षित रहे।
- यदि आपका बच्चा/आपकी बच्ची मीडिया सामग्री देख रहा/रही है और वह उसकी चिंता या संकट में योगदान दे रहा है तो उसे सीमित करने पर विचार करें।
- अपने बच्चे/अपनी बच्ची को याद दिलाये कि स्कूल में हर कोई यह सुनिश्चित करने के लिए कड़ी मेहनत कर रहा है कि हर कोई सुरक्षित रहे और जो भी अस्वस्थ है वह घर पर रहेंगे।

बदलाव और नई स्कूल प्रक्रियाओं के लिए खुद को और अपने बच्चे/अपनी बच्ची को तैयार करें

- नई प्रक्रियाओं के बारे में जानने के लिए स्कूल की वेबसाइट, फेसबुक पेज और न्यूजलेटर देखें, जैसे कि स्कूल के मैदान में माता-पिता के प्रवेश, बच्चे/ बच्ची को छोड़ने और लेने का स्थान में बदलाव और साथ ही नए नियम जैसे फेस मास्क पहनना या स्वच्छता नियम।
- अपने बच्चे/अपनी बच्ची के साथ नई प्रक्रियाओं पर चर्चा करें और एक साथ योजना बनायें कि इन परिवर्तनों को कैसे प्रबंधित किया जाएगा। जितना अधिक आपका बच्चा /आपकी बच्ची परिवर्तनों को समझता/समझती है, उतना ही अधिक सहज महसूस करने की संभावना है। यदि आप किसी बात के बारे में सुनिश्चित नहीं हैं, तो स्कूल या अपने बच्चे/अपनी बच्ची के शिक्षक/शिक्षिका से संपर्क करें।

अपनी दिनचर्या को फिर से स्थापित करें

- दिनचर्या निश्चितता प्रदान करने और सुरक्षा की भावनाओं को बढ़ाने में मदद करती है, इसलिए यह दिनचर्या को फिर से स्थापित करने और स्कूल वापसी की योजना बनाने में मदद करेगी।
- स्कूल वापसी से एक सप्ताह पहले, सामान्य जागने, सोने के समय और नाश्ते की दिनचर्या को वापस लाये। स्कूल के उपकरण खोजने और यह जाँच करने के लिए अलग समय निर्धारित करें कि वर्दी और जूते अभी भी फिट हो रहे हैं या नहीं- हो सकता है आपके बच्चे/आपकी बच्ची का कद या आकार बढ़ गया हो। यदि आवश्यक हो तो समान बदलने या वर्दी के विकल्प की व्यवस्था करने के लिए अपने आप को पर्याप्त समय दें।
- वापिस स्कूल जाना शुरू करने से एक दिन पहले, अपने बच्चे/अपनी बच्ची को जरूरत के अनुसार उसके स्कूल की समय सारिणी की जांच करने के लिए प्रोत्साहित करें, उनका स्कूल बैग पैक करें, और उनका लंच बॉक्स, पानी की बोतल और वर्दी तैयार करें।

- स्कूल वापसी की पहली सुबह शांति से तैयार होने के लिए सामान्य से अधिक समय दें। अपने बच्चे/अपनी बच्ची को स्कूल ले जाएँ, यदि इससे सुरक्षा की अधिक भावना पैदा करने में मदद मिलेगी। वैकल्पिक रूप से, अपने बच्चे/अपनी बच्ची को स्कूल से पहले एक दोस्त/सहेली से मिलने और साथ में यात्रा करने के लिए प्रोत्साहित करें।

स्कूल को नवीन जानकारी से अवगत (अपडेट) करवायें

- स्कूल को आपके बच्चे/आपकी बच्ची से संबंधित किसी भी चिंता के बारे में बताएँ जो उनके स्कूल में वापसी को प्रभावित कर सकती हो। इससे स्कूल को आपके साथ काम करने में मदद मिलेगी और उचित समर्थन कार्य नीतियां तैयार करने में मदद मिलेगी।

स्कूल दिवस के अंत में

- अपने बच्चे/अपनी बच्ची से उनका दिन कैसे बिता और वे अगले दिन को लेकर किस बात के लिए उत्साहित हैं, के बारे में बात करें। यदि आपका बच्चा/आपकी बच्ची पसंद करते हो तो उन्हें अपनी भावनाओं को लिखने या चित्रित करने के लिए कहें।
- अपने बच्चे/अपनी बच्ची को दिन के अंत में खेलने और आराम करने के अवसर प्रदान करें। स्कूल से लौटने पर दिन के अंत में थकान और भावनात्मक प्रभाव हो सकते हैं।
- दिनभर में जो सीखा है उसे दोहराने और होमवर्क कार्यों को पूरा करने के लिए स्कूल के बाद की दिनचर्या को फिर से स्थापित करने में मदद करें
- एक साथ अतिरिक्त पारिवारिक समय बिताने पर विचार करें क्योंकि हो सकता है कि आपके बच्चे/आपकी बच्ची ने आपके साथ घर पर न रहने की कमी महसूस की हो।

अपने बच्चे/अपनी बच्ची की सहायता करना

- स्कूल की दिनचर्या में लौटने में कुछ समय लग सकता है। अपने बच्चे/अपनी बच्ची को आश्वस्त करें कि यह सामान्य है। जरूरत पड़ने पर उन्हें मदद मांगने के लिए प्रोत्साहित करें
- स्कूल में शिक्षा के लिए अपने बच्चे/अपनी बच्ची की वापसी में सहायता करते हुए अपनी भलाई का ध्यान भी रखें। हो सकता है कि आपके कुछ बच्चे स्कूल दुबारा जाना शुरू करें, जबकि अन्य घर से शिक्षा प्राप्त करना जारी रखें। आप अपने बच्चे/अपनी बच्ची को यह समझाकर मदद कर सकते/सकती हैं कि सभी बच्चे जल्द ही स्कूल लौट आएंगे।
- अगर उन्हें चीजें मुश्किल लग रही हैं, तो अपने बच्चे/अपनी बच्ची को अतीत के बारे में याद दिलायें जब वे मुश्किल काम करने में सक्षम थे/थी और ऐसी परिस्थितियों का सामना करते थे/थी जिससे उन्हें घबराहट या डर लगता था।
- यदि आप अपने बच्चे/अपनी बच्ची के बारे में चिंतित हैं, तो स्कूल से संपर्क करके सहायता प्राप्त करें।

आप अपने स्कूल समुदाय की मदद कैसे कर सकते/सकती हैं

- यदि आप अपने बच्चे/अपनी बच्ची को स्कूल से लेने जा रहे/रही हैं, तो कृपया अपने स्कूल के दिशा-निर्देशों का पालन करें।
- कृपया पिकअप के समय शारीरिक दूरी बनाये रखने का पालन करें।

अगर आपको मदद और समर्थन की जरूरत है

- यदि स्कूल वापसी के बारे में आपके पास विशिष्ट प्रश्न हैं तो आप अपने स्कूल से संपर्क कर सकते/सकती हैं।
- आपका समर्थन करने और अपने बच्चे/बच्ची का समर्थन करने में मदद करने के लिए और अधिक तरीकों के लिए, कृपया विभाग के [Mental health and wellbeing pages](#) (मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण पृष्ठों) पर जाएँ।

टेलीफोन दुभाषिया सेवा

अगर आपको और अधिक जानकारी चाहिए तो कृपया अपने स्कूल के प्रिंसिपल को फोन करें। यदि आपको अपनी पूछताछ में सहायता के लिए एक दुभाषिया की आवश्यकता है तो कृपया टेलीफोन दुभाषिया सेवा को 131 450 पर कॉल करें और अपनी भाषा में दुभाषिए के लिए अनुरोध करें। आपसे इस सेवा के लिए शुल्क नहीं लिया जाएगा।