

## ਸਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵੀਡੀਓਜ਼



ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇਹਨਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀ ਸਕੂਲਜ਼ ਨੇ ਕਈ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਵੀਡੀਓ ਐਂਗਰੇਜ਼ੀ, ਫਰਾਂਸੀਸੀ, ਪੰਜਾਬੀ, ਅਰਬੀ, ਮੈਂਡਰੀਨ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਲੋਜ਼ ਕੈਪਸ਼ਨਿੰਗ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰੇ ਗਏ ਵਿਸ਼ਿਆਂ/ਥੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ
- ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ
- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੀ ਲੰਘਣਾ
- ਡਿਜੀਟਲ ਸਟਰੈੱਸ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਨਾਮ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਟਰੈੱਸ
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ
- ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ

ਇਹਨਾਂ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਖਾਸ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੀ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਟੀਮ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

### ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਵੋ

ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇਸ ਵੀਡੀਓ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖੀਆਂ ਹਨ?
- ਵੀਡੀਓ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ?
- ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ?
- ਸਾਡੇ (ਤੇਰੇ ਮਾਪੇ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਇਸ ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਚੰਗੇ ਸੁਝਾਅ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੇ ਲੱਗੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿੱਚ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?
- ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਜਾਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਇਹਨਾਂ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਾਊਂਸਲਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਸੰਗਕ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਮਸਲੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁੱਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ (ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ) ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਾਊਂਸਲਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।



ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚਲੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਵਸੀਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਸੀਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

1. **START: 1-844-START1**
2. **ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ: 1-800-668-6868**
3. **ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ: 604-951-8855 ਜਾਂ 1-877-820-7444 (ਮੁਫਤ)**
4. **ਇਨਡਿਜਨਸ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ: 1-800-588-8717**
5. **ਯੂਥ ਇਨ ਬੀ ਸੀ**
6. **ਚਾਈਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ**



ਵੀਡੀਓਜ਼ ਦੇਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਕਿਊ ਆਰ ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।