NSW GOVERNMENT

Suspension factsheet: supporting your child's wellbeing

Parent/carer information

ਮੁਅੱਤਲੀ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਲਾਈ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ

ਮਾਪੇ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਮੁਅੱਤਲੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਮਾਹਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨਾ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਲਾਈ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਅਗਲੇ ਸਫ਼ੇ 'ਤੇ ਸਰੋਤ ਵੇਖੋ:

- ਤੰਦਰੁਸਤੀ (Wellbeing)

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।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੁਅੱਤਲੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ, ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਚਿਤ ਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸੰਮਲਿਤ 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 ਲੇਣੀ

- 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।
- ਤਕਨੌਲਜੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਤਕਨੌਲਜੀ 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)
- ਵਿਵਹਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਟੂਲਕਿੱਟ: ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ (Behaviour support toolkit: support for parents)
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ (Helping your child learn from home)
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ (Kids Helpline) 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 ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ

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