School Wellbeing Service

স্কুল প্রণীত সুস্থতা পরিষেবা

অভিভাবক এবং পরিচর্যাকারীদের জন্য তথ্য

স্কুল প্রণীত সুস্থতা পরিষেবা (SWS) কি?

SWS হলো মানসিক স্বাস্থ্য অনুশীলনকারী একটি দল যারা পরিবার ও স্কুলকে সহায়তা প্রদান করে যেন শিশু ও কিশোর-কিশোরীরা মানসিক দিক দিয়ে সুস্থ থাকতে পারে এবং সুস্থ না থাকলে সে সুস্থতা ফিরে পেতে পারে।

আপনি এই ধরণের সহায়তা থেকে কখন সুবিধা পেতে পারেন?

আপনার সন্তানের মানসিক সুস্থতার বিষয়ে আপনি যদি দুশ্চিন্তায় থাকেন কিংবা আপনি যদি নিচের কোন বিষয়ে তার পারিবারিক অথবা স্কুলের জীবনে কোন প্রভাব পরতে দেখেন:

- ভয় পাওয়া কিংবা দুশ্চিন্তায় থাকা
- দুঃখ পাওয়া কিংবা রাগ করা
- অনুভূতি প্রকাশে সমস্যা হওয়া এবং হঠাৎ রেগে যাওয়া
- নিয়ম মানা কিংবা অনুরোধ রাখার মতো বিষয়ে সমস্যার সম্মুখীন হওয়া
- বন্ধু কিংবা ভাই-বোনের সাথে সমস্যা হওয়া

আমরা যা অফার করে থাকি

সহায়তার জন্য আমরা বিস্তীর্ণ পরিসরের পরিষেবা প্রদান করি, এর মধ্যে আছে:

নির্দেশনা সহ স্ব-সহায়তা (GSH) সংক্রান্ত হস্তক্ষেপ

- প্রাইমারি স্কুলে, কগনিটিভ বিহেভিওরাল থেরাপি (CBT)-এর নীতির ভিত্তিতে তৈরি GSH হস্তক্ষেপ ব্যবহারের মাধ্যমে আমরা অভিভাবক ও পরিচর্যাকারীদের সহায়তা করি
- সেকেন্ডারি স্কুলে, YP-এর পাশাপাশি GSH সহ আমরা 1:1 সেশন অফার করি

শিক্ষার্থীদের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক গ্রুপ, ওয়ার্কশপ এবং অ্যাসেম্বেলি যেমন:

- আবেগ সম্পর্কে সমঝোতা এবং তার ব্যবস্থাপনা
- আত্মবিশ্বাস এবং আত্মসম্মান গড়ে তোলা

অভিভাবক এবং পরিচর্যাকারীদের জন্য গ্রুপ ওয়ার্কশপ

- আপনার সন্তানের উদ্বিগ্নতা সম্পর্কে বোঝা এবং তার ব্যবস্থাপনা করা
- অভিভাবকত্বের জন্য ইতিবাচক কৌশল
- সেকেন্ডারি ট্রানজিশন ব্যবহারের মাধ্যমে আপনার সন্তানকে সহায়তা করা

কর্মীদের জন্য গ্রুপ ওয়ার্কশপ

- শিক্ষার্থীদের উদ্বিগ্নতার সমঝোতা এবং তার ব্যবস্থাপনা
- কর্মীদের সুস্থতা
- মানসিক অবস্থার ভিত্তিতে স্কুল এড়িয়ে যাওয়া

যা আশা করতে পারেন

একজন অভিভাবক অথবা পরিচর্যাকারী হিসেবে, SWS থেকে সহায়তা নেয়ার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকবে:

- প্রায় 8 টি ওয়ান-টু-ওয়ান সেশন
- সমস্যা সমাধানের নতুন পদ্ধতি শেখা এবং তার অনুশীলন করার জন্য আপনার ও আপনার সন্তানের প্রতি সহায়তা
- প্রয়োজনের ভিত্তিতে আপনার সন্তানের স্কুল এবং সে/তারা অন্যান্য যে পরিষেবা ব্যবহার করে তাদের সাথে সংযুক্ত হওয়া

আমাদের সাথে যেভাবে যোগাযোগ করতে পারবেন

islccg.sws@nhs.net   020 3316 1824

আপনার যদি মনে হয় যে আমরা আপনাকে সহায়তা করতে পারবো এবং আপনি যদি আমাদের পরিষেবার সাথে যোগাযোগ করতে চান তবে অনুগ্রহ করে স্কুলের কর্মীদের এমন একজন সদস্যের সাথে কথা বলুন যিনি আমাদের কাছে একটি রিফেরাল তৈরির ক্ষেত্রে আপনাকে সহায়তা করতে পারবেন।