

# ਟੈਸਟ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਕੀ ਚਿੰਤਾ ਟੈਸਟ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਆ ਰਹੀ ਹੈ? ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿਚ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਦਾ ਦਿਲ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੜਬੜ? ਇੰਨਾ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਾਟੀਰੀਅਲ ਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ?

ਕੁਝ ਚਿੰਤਾ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਸਾਡੇ ਚੇਤੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਲੋਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਘਟਦੀ ਹੈ।



## ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਟੈਸਟ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਤਿਆਰ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ (ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਣਾ)
- ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿਚ ਮਾੜੇ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ
- ਮਦਦ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ ਅਤੇ ਫਿਕਰ
- ਪਰਿਵਾਰ ਵਲੋਂ ਪਰੈਸ਼ਰ (ਅਸਲੀ ਜਾਂ ਕਾਲਪਨਿਕ)
- ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ
- ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ



## ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

**ਸੁਣੋ।** ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇਸ ਨਾਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਥਾਂ ਦਿਉ ਜਿਸ ਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ ਆਪ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਬਹੁਤੀ ਗੱਲ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਿਉ।

**ਹਮਦਰਦੀ ਕਰੋ।** ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਹਮਦਰਦੀ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨਾ, ਦੇਖੇ ਅਤੇ ਸੁਣੇ ਗਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ ਸੁਣਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ; ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਕਰਨਾ ਉਸ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਉਸ ਦੇ ਕਥਨ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- “ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੇਰੇ ਮਨ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਬੋਝ ਹੈ।”
- “ਇਹ ਇੱਕੋ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਪਾਉਣਾ ਹੈ।”
- “ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੇਰੇ ਕੱਲ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਫਿਕਰ ਕਿਉਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੇਰੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।”
- ਟੈਸਟ ਡਰਾਉਣੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੈਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।”

**ਉਸ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਨਾ ਦੇਖੋ।** ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਵੱਡੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਚਿੰਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (“ਇਹ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਤੇਰੇ ਗੇਰਡ ਦਾ 10% ਹੈ!”)। ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਆਪਣੇ ਜਮਾਤੀਆਂ ਨਾਲ ਕਰਨਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਫੈਸਲੇ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਡਰਨਾ।

22 ਸਫਿਆਂ ਦਾ ਸਫਾ 16



Everyday  
Anxiety  
Strategies for  
Educators

ਘਰ ਵਿੱਚ EASE (ਹਰ ਇਕ ਦਿਨ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਲਈ ਟੀਚਰਾਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ) ਗਰੇਡ 8-12 ਕਲਾਸ ਲਈ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਫਿਕਰਾਂ ਦਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਗਰੇਡ 8-12 ਦੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।



**ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾਉ ਪਰ ਯਥਾਰਥਕ ਰਹੋ।** ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉ ਕਿ ਟੈੱਸਟ ਸਿਰਫ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਮੌਕਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ (ਨਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ)। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਟੀਚਰ ਲਈ ਇਕ ਟੂਲ ਹੈ। ਅਤੇ ਟੀਚਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਧੀਆ ਕਰਨ! ਕੋਈ ਟੈੱਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀਆਂ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਮਾਪ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂ ਕੀ ਕਰੇਗਾ। ਆਖਰਕਾਰ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਹਾਈ ਗਰੇਡਜ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਕਾਮਯਾਬ ਹਨ।

**ਟੈੱਸਟ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।** ਟੈੱਸਟ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ ਵਸੀਲੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- [Strategies for Dialing Down Test Anxiety](#) (EASE 8-12 ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਵਸੀਲਾ ਪੀ ਡੀ ਐੱਫ)
- [Test Anxiety](#) (ਹੇਅਰਟੂਰੈਲਪ ਵਲੋਂ ਵਰਕਬੁੱਕ, [ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰਨ ਯੋਗ ਪੀ ਡੀ ਐੱਫ](#) ਵਿਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)
- [Test Anxiety: Crash Course Study Skills #8](#) (ਵੀਡੀਓ)

**ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ ਲੱਭੋ।** ਹਰ ਇਕ ਕੋਲ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹੀ ਜੁਗਤ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਜੁਗਤ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਟੈੱਸਟ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਟੈੱਸਟ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਘਰ ਵਿਚ EASE 8-12 ਵਸੀਲਾ [ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ](#) (ਸਫਾ 18)।

**ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉ ਕਿ ਵਤੀਰਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।** ਕੁਝ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ (ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ) ਤੋਂ ਸਚੇਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, “ਤੂੰ ਟੈੱਸਟ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਏਂ?” ਜਾਂ “ਤੇਰੇ ਖਿਆਲ ਮੁਤਾਬਕ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?” ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਅਤੇ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਵੈ-ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉਣਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਖਿਆਲਾਂ ਲਈ, ਘਰ ਵਿਚ EASE 8-12 ਵਸੀਲਾ [ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਫਿਕਰਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੋਚਣੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ](#) (ਸਫਾ 10)।

ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ- ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ।

**ਨੋਮ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।** ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਫਿਕਰਮੰਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਸੌਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੌਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਨਾ ਲੈਣਾ, ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿਚ ਨੋਮ ਨਾਲ ਬਰੇਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸੈਰ, ਸਟਰੈਚ ਕਰਨਾ, ਸੋਧ ਵਾਲੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ - ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਬੱਸ ਜਾਂ ਕਾਰ ਦੀ ਵਿੰਡੋ ਵਿਚ ਦੀ ਬਾਹਰ ਦੇਖਣਾ - ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਉਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।** ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣਾ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਫਿਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਵਿਚ ਥਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੁਝ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਲ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਸਟਰੈਚ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿਵਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਮਿੰਟ ਉੱਪਰ ਘੋਟਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੇਪਰ 'ਤੇ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਵਿਚ ਵੀ ਆਰਾਮ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਕ ਚੰਗੀ ਉਦਾਹਰਣ ਬਣ ਸਕੋ!

**ਉਸ ਨੂੰ ਮਦਦਾਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉ।** ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਟੈੱਸਟਾਂ ਲਈ ਮਦਦਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਾਂਤ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਥਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣਾ) ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਦਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਉਹ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੇ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।



ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ ਦੇਖਣ ਲਈ [ਸਫਾ 20](#) ਦੇਖੋ ਜਾਂ [www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources) 'ਤੇ ਜਾਓ।