



ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ  
ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਾਈਡ  
ਬੌਧਿਕ ਅਯੋਗਤਾ

ਭਾਗ 6



MISSISSIPPI  
DEPARTMENT OF  
EDUCATION

## ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਾਈਡ

- ਭਾਗ 1: ਐਂਟਿਜ਼ਮ (AU)
- ਭਾਗ 2: ਬਹਿਰਾ-ਅੰਨ੍ਹਾ (DB)
- ਭਾਗ 3: ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਰੀ ਹੋਈ (DD)
- ਭਾਗ 4: ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਪਾਹਜਤਾ (EmD)
- ਭਾਗ 5: ਸੁਣਨ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ (HI)
- ਭਾਗ 6: ਬੌਧਿਕ ਅਸਮਰਥਤਾ (ID)
- ਭਾਗ 7: ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ (LS)
- ਭਾਗ 8: ਮਲਟੀਪਲ ਅਪਾਹਜਤਾ (MD)
- ਭਾਗ 9: ਆਰਥੋਪੀਡਿਕ ਵਿਕਾਰ (OI)
- ਭਾਗ 10: ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਵਿਕਾਰ (OHI)
- ਭਾਗ 11: ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਅਯੋਗਤਾ (SLD)
- ਭਾਗ 12: ਦਰਦਨਾਕ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ (TBI)
- ਭਾਗ 13: ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਹੀਣ (VI)
- ਭਾਗ 14: ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬੋਧਾਤਮਕ ਅਯੋਗਤਾ (SCD)

---

## ਹੋਰ ਐਮਡੀਈ ਸਰੋਤ

- ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਆਮ ਸਰੋਤ:  
[mdek12.org/OSE/Information-for-Families/Resources](http://mdek12.org/OSE/Information-for-Families/Resources)
- ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ  
[mdek12.org/OSE/Information-for-Families](http://mdek12.org/OSE/Information-for-Families)  
☎ 601.359.3498
- ਵਿਧੀਗਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ: ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰ  
[mdek12.org/OSE/Dispute-Resolution](http://mdek12.org/OSE/Dispute-Resolution)

# ਬੈਥਿਕ ਅਸਮਰਥਤਾ (ID)

ID

## ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

**ਬੈਥਿਕ ਅਪੰਗਤਾ (ID)** ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਮ ਬੈਥਿਕ ਕੰਮਕਾਜ, ਅਨੁਕੂਲ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਘਾਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਉਪ-ਔਸਤ ਆਮ ਬੈਥਿਕ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬੇਧਾਤਮਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਮਾਪ 'ਤੇ, 70 ਦੇ ਮਿਆਰੀ ਸਕੋਰ ਸਮੇਤ, ਦੋ (2) ਮਿਆਰੀ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਮੱਧਮਾਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਬੈਥਿਕ ਅਯੋਗਤਾ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਤੱਕ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੇ, ਬੇਧਾਤਮਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਅਨੁਕੂਲ ਵਿਵਹਾਰ, ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਮੀਲਪੱਥਰ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹੀ ਦੇਰੀ ਨੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



## ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ

ਜਦੋਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਬੈਥਿਕ ਅਯੋਗਤਾ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਬਹੁ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਟੀਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਰਿਪੋਰਟ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਯੋਗਤਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਤੀਜੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਾਨਕੀਕ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਟੈਸਟ;
- ਬੇਧਾਤਮਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਮਾਪ;
- ਅਨੁਕੂਲ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼-ਸੰਦਰਭ ਮਾਪ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਪ ਦਾ ਘਰੇਲੂ ਸੰਸਕਰਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਮਾਪ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ; ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਜੇਕਰ ਅਨੁਕੂਲ ਵਿਵਹਾਰ ਮਾਪ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲਈ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।



## ਮਦਦਗਾਰ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

**ਰਿਹਾਇਸ਼**—ਉਹ ਸਾਧਨ ਜੋ ਇੱਕ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਆਮ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੱਕ ਬਿਹਤਰ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਨਿਵਾਸ ਸਿਰਫ਼ ਹਦਾਇਤਾਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ ਜੋ ਛੋਟਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਸੂਬੇ ਦੇ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ); (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਫਾਰਮੈਟਿੰਗ ਜਾਂ ਟਾਈਮਿੰਗ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ)।

**ਅਨੁਕੂਲ ਵਿਵਹਾਰ**—ਸੰਕਲਪਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੇ ਅਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਸੰਕਲਪਿਕ ਹੁਨਰ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸਾਖਰਤਾ; ਪੈਸਾ, ਸਮਾਂ, ਅਤੇ ਸੰਖਿਆ ਵਿਚਾਰ, ਸਵੈ-ਦਿਸ਼ਾ; ਆਦਿ)
- ਸਮਾਜਿਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੁਨਰ, ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ, ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਭੇਲਾਪਣ, ਨਿਰਪੱਖਤਾ, ਸਾਵਧਾਨੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆ—ਹੱਲ, ਨਿਯਮਾਂ/ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਆਦਿ)
- ਵਿਹਾਰਕ ਹੁਨਰ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਪੈਸਾ ਹੁਨਰ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਯਾਤਰਾ/ਆਵਾਜਾਈ, ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ/ਰੁਟੀਨ, ਸੁਰੱਖਿਆ, ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਦਿ)

**ਪੂਰਵ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਨਤੀਜੇ ਚਾਰਟ (ABC)**—ਵਿਅਨਕਾਰੀ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਉਪਕਰਣ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਅਣਚਾਹੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਟਰਿੱਗਰ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਲਾਂਕਣ (ਐਫਬੀਏ) ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਲਾਗੂ ਵਿਹਾਰ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ (ਏਬੀਏ)**—ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਧੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤਰੱਕੀ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਹਾਰ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਰਲ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਵਿਵਹਾਰ ਦਖਲ ਯੋਜਨਾ (ਬੀਆਈਪੀ)**—ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (IEP) ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਜਿਸਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

**ਕਲਾਸਰੂਮ ਪ੍ਰਬੰਧਨ**—ਕਲਾਸ ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ, ਵਿਵਸਥਿਤ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

**ਬੇਧਾਤਮਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ**—ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਜੋੜ-ਮੇਲ, ਅਤੇ ਤਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਦਿਮਾਗ—ਅਧਾਰਤ ਹੁਨਰ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਸਲ ਗਿਆਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਲੋਕ ਸਿੱਖਣ, ਯਾਦ ਰੱਖਣ, ਸਮੱਸਿਆ—ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸੰਬੰਧ ਹਨ।

**ਡਾਟਾ-ਅਧਾਰਿਤ ਫੈਸਲੇ**—ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰੀਖਣ/ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੁਆਰਾ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਮੀਲ ਪੱਥਰ**—ਫੰਕਸ਼ਨਲ ਹੁਨਰਾਂ ਜਾਂ ਉਮਰ—ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਉਮਰ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਮੁਫਤ ਢੁਕਵੀਂ ਜਨਤਕ ਸਿੱਖਿਆ (FAPE)**—2004 ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਪਾਹਜਤਾ ਸਿੱਖਿਆ ਐਕਟ (IDEA) ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਨਤਕ ਖਰਚੇ ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਰਚੇ ਦੇ), ਸੂਬੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ, ਇੱਕ ਢੁਕਵੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਜਾਂ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਆਈਈਪੀ) ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ।

**ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਲਾਂਕਣ (FBA)**—ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ।

**ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ**—ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਅਪਾਹਜਤਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ। ਖਾਸ ਸਿੱਖਿਅਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਨੂੰਨ (IDEA) ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਪਲੇਸਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਸਾਥੀ ਆਪਣੇ ਸਹਿਪਾਠੀ ਦੀਆਂ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ।

**ਅਪਾਹਜਤਾ ਐਕਟ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ (IDEA)**—ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨ ਜੋ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਅਪਾਹਜ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਜਨਤਕ ਸਿੱਖਿਆ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

**ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (IEP)**—ਇੱਕ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਇੱਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜੋ ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਸੰਘੀ ਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਕਸਤ, ਸਮੀਖਿਆ ਅਤੇ ਸੋਧਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਸੋਧ**—ਇੱਕ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ, ਟੈਸਟ, ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਐਡਜਸਟ ਕਰਨਾ ਜੋ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਲ ਜਾਂ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੂਲ ਮਾਪ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਸੋਧਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬੇਧਾਤਮਕ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ**—ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਫੀਡਬੈਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਅਧਾਰ ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ (PBIS)**—ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਕੂਲੀ ਪਹੁੰਚ।

**ਸਬੰਧਤ ਸੇਵਾਵਾਂ**—ਵਧੀਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਵਾਜਾਈ, ਪੇਸ਼ਾ, ਸਰੀਰਕ, ਸਪੀਚ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ, ਡਾਕਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਆਦਿ।

**ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬੇਧਾਤਮਕ ਅਪੰਗਤਾ (SCD)**—ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬੇਧਾਤਮਕ ਅਪੰਗਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਾਰੇ ਮਾਪਦੰਡ ਸਹੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬੇਧਾਤਮਕ ਘਾਟਾਂ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁਨਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ) ਜੋ ਮਿਆਰੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਜਾਂ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਨਿਵਾਸ ਅਤੇ ਸੋਧਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਬਦੀਲੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਤਮਕ ਹੁਨਰ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਸਿੱਧੀ ਹਿਦਾਇਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮਿਆਰੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਅਸਮਰੱਥਾ ਨਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਸੁਣਨ, ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ, ਖਾਸ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਜਾਂ ਆਰਥਿਕ ਅੰਤਰਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।

**ਸਮਾਜਿਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਖਲਾਈ (SEL)**—ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ—ਉਹ ਗਿਆਨ, ਹੁਨਰ, ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਫਲ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ।

**ਭਾਸ਼ਣ-ਭਾਸ਼ਾ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ (SLP)**—ਇੱਕ ਭਾਸ਼ਣ-ਭਾਸ਼ਾ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ, ਭਾਸ਼ਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਚਾਰ, ਬੇਧਾਤਮਕ ਸੰਚਾਰ, ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਮੁਲਾਂਕਣ, ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹਦਾਇਤ (SDI)**—ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮੱਗਰੀ, ਕਾਰਜਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡਿਲੀਵਰੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੈਟਿੰਗ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।

# ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

## ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਛੇ ਹੁਨਰ



ਹੈਲਪਗਾਈਡ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ  
"ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ"—

[helpguide.org/articles/autism-learning-disabilities/helping-children-with-learning-disabilities.htm](http://helpguide.org/articles/autism-learning-disabilities/helping-children-with-learning-disabilities.htm)

ਲੇਖਕ: ਜੀਨਾ ਕੋਪ, ਐਮਏ, ਮੇਲਿੰਡਾ ਸਮਿਥ, ਐਮਏ,  
ਅਤੇ ਜੀਨ ਸੇਗਲ, ਪੀਐਚਡੀ

ਇੱਕ 20—ਸਾਲ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗਤਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਨੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਦੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਛੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਆਪਕ ਹੁਨਰਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**1 ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ**—ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ (ਭਾਵ, ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ) ਅਤੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜੋ ਉਸਦੀ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਨ। ਇਹ ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਜਨੂੰਨ ਵਕਿਸਤਿ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਾਵੁਕ ਅਤੇ ਹੁਨਰਮੰਦ ਮਹੱਸੂਸ ਕਰਨਾ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਖ਼ਤ ਮਹਿਨਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**2 ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ**—ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਵਕਾਲਤ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸੀਟ ਲਈ ਪੁੱਛਣਾ) ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਕਵਿੰ ਨਜਿਠਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਕਵਿੰ ਨਜਿਠਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਵਿੰ ਮਹੱਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਕਵਿੰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਹਿੜੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਹੈ?
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੋਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝਜਿਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਵਿੰ ਕਿ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਕੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਮਾਂ—ਸਾਰਣੀ ਦੇ ਵਵਿਦ ਦੇ ਹੱਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸੰਭਵ ਫੈਸਲਿਆਂ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਹਸਿਾ ਹੋਣ ਦਾ ਦਖਿਾਵਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹੋ।



**3 ਲਗਨ**—ਸਥਿਰਤਾ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲਚਕਤਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ (ਜਾਂ ਬਾਲਗਾਂ) ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਪੰਗਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਧੇਰੇ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਸਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਾਂ ਉਹ ਧੀਰਜ ਰੱਖਦਾ/ਰੱਖਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਇੰਝ ਹੀ ਕਹਿੰਦਾ ਜਾਂ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨੀ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਸਾਨ ਨਾ ਹੋਣ ਤੇ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਸਖ਼ਤ ਮਹਿਨਤ ਦੇ ਇਨਾਮ ਅਤੇ ਹਾਰ ਮੰਨ ਕੇ ਖੁੱਭੇ ਮੌਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਸਖ਼ਤ ਮਹਿਨਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿ ਗਏ, ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।



**4 ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ**— ਵਾਸਤਵਿਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਯੋਗ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁਨਰ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ, ਸੀਮਾਵਾਂ ਜਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਅਡਜਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲਚਕਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਅਤੇ ਸਮਾਂ—ਸੀਮਾ ਲਿਖੋ। ਪ੍ਰਗਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੇਂ—ਸਮੇਂ ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਟੀਚੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਐੱਖਾ ਸਾਬਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹਿਉ ਅਤੇ ਕਵਿ ਐਡਜਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



**5 ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਮੰਗਣੀ ਹੈ**—ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਹਨ। ਸਫਲ ਲੋਕ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਰਸ਼ਿਤੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਦੇਸਤ ਅਤੇ ਰਸ਼ਿਤੇਦਾਰ ਬਣਨ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਮਾਡਲ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਣ ਸਕੇ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਖਾਓ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਵਿ ਮੰਗਣੀ ਹੈ।
- ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਵਿ ਮਲਿਆ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਚੰਗਾ ਕਹਿਉ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੂਮਿਕਾ ਵਾਲੇ ਦਰਸ਼ਿਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



**6 ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ**—ਜੇਕਰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋਣਗੇ।

- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਸ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਉਹ ਤਣਾਅ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਣਗੇ। ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਣਾਅ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਸਿਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਵਿ ਕੀ ਖੇਡਾਂ, ਗੇਮ, ਸੰਗੀਤ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਰਸਾਲੇ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਤਣਾਅ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਨਰਿਸਾ ਦੀਆਂ ਭਾਰੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਕਵਿ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਮਾਤਾ—ਪਿਤਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲਿਤ—[parentcenterhub.org/intellectual](http://parentcenterhub.org/intellectual)

- ਬੌਧਿਕ ਅਸਮਰਥਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਉਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ, ਉਮੀਦ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਹਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਧਣ ਲਈ ਪੂਰਾ ਜੀਵਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਣਾ, ਆਰਾਮ ਕਮਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਸਿੰਗਾਰ ਕਰਨਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦਿਓ। ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ, ਧਿਆਨ ਦੀ ਮਿਆਦ, ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਨੌਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੰਮ ਟੇਬਲ ਸੈੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਹੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਨੈਪਕਿਨ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਫਿਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਬਰਤਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕਰੋ, ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੀ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕਦਮ ਦਰ ਕਦਮ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਰ—ਵਾਰ ਫੀਡਬੈਕ ਦਿਓ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੰਗੀਆਈ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਚੰਗਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਅਧਿਆਪਕ ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ—ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕਾਊਟ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੇਂਦਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਖੇਡਾਂ ਆਦਿ ਲਈ ਮੌਕੇ ਲੱਭੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ—ਨਾਲ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।
- ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੌਧਿਕ ਅਸਮਰਥਤਾ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਤਾ—ਪਿਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।
- ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਆਈਈਪੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਕੂਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੋ। ਉਹ ਇੱਕ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਵੀ ਸਿੱਖੋ। ਬੌਧਿਕ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ — ਇਸਨੂੰ ਚਮਕਣ ਦਿਓ।



**ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੋ। ਉਹ ਇੱਕ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਵੀ ਸਿੱਖੋ। ਬੌਧਿਕ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ— ਇਸ ਨੂੰ ਚਮਕਣ ਦਿਓ।**







## ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ

ਮਾਹਰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਵਿਹਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਹ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ, ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ—ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਦਰੁਸਤ ਕਰਨਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣਾ ਕਿ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ, ਕੀ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ—ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ।

- **ਇਕਸਾਰ ਰਹੋ।** ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਢਾਂਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ—ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਵੇਰ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ—ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਇਸ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨੂੰ ਲੋਚਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਂ, ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ—ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਾਪਦੰਡ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਲੱਖਣ ਡਾਕਟਰੀ, ਵਿਵਹਾਰਕ, ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਉਸਦੇ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਵਿਵਹਾਰ ਖਾਸ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਾਤਾ—ਪਿਤਾ ਤੁਹਾਡੇ 5—ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਮਦਦਗਾਰ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਨ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਐਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਵਕਾਲਤ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਸਤਵਿਕ ਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



- **ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਤਾ—ਪਿਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਵਿਵਹਾਰ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਗਲੇ ਟੀਚੇ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਬਿੰਦੂ ਹਨ।

- ਇਨਾਮ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਇਨਾਮ (ਭਾਵ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਜ਼ਬੂਤੀ) ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਤੀਜੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਦਰਤੀ ਨਤੀਜੇ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸੌਖੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੋਜਨ ਸੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਲੇਟ ਲੈ ਜਾਓਗੇ।

ਪਰ ਹਰ ਬੱਚਾ ਕੁਦਰਤੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਇਸਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਐਂਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਜੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਰਵਾਇਤੀ ਸਮਾਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਨਪਸੰਦ ਖਿਡੌਣਾ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕਰਨ ਤੇ ਠੀਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਦਲਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਢੁਕਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਹਿਣਾ ਜਾਂ ਸੰਕੇਤ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੇਢੇ ਨੂੰ ਟੈਪ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣਾ। ਸਰਗਰਮ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਚੰਗਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਬੁਰੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਤਵੱਜੋ ਨਾ ਦਿਓ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਧਿਆਨ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਝਿੜਕਣਾ ਜਾਂ ਚੀਕਣਾ।



- **ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਸਰਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੱਸੋ। ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਵੱਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਭੂਮਿਕਾ—ਨਿਭਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸਰਲ, ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਰੱਖੋ। ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਕਸਾਰਤਾ ਕੁੰਜੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਦਾਦਾ—ਦਾਦੀ, ਬੇਬੀਸਿਟਰ, ਭੈਣ—ਭਰਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਸਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨਾਲ ਬੋਰਡ ਤੇ ਹਨ।



- **ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਦਿਵਾ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਮਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਟਿੱਕਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਸਕੀਨ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਨਪਸੰਦ ਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਹੋਵੇ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ—ਨਾਲ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਅਤੇ ਇਨਾਮ ਦੇਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਲਈ, ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਜੇ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਮੱਲ ਤਿਆਗਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਪਾਟੀ ਵਰਤਣ ਲਈ ਇਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਰਣਨੀਤੀ ਸਮਾਂ—ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਫੜਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਸਮਾਂ—ਵਿੱਚ ਸਜ਼ਾ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਹੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ, ਉਹ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ।

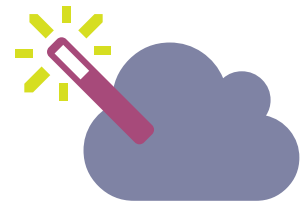
- **ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ।** ਐਂਟਿਜ਼ਮ ਅਤੇ ਅਟੈਂਸ਼ਨ ਡੈਫਿਸਿਟ ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਏਡੀਐਚਡੀ) ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਜਾਣਨ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਸੇ ਰੁਟੀਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਸੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖਾਲੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਾਂ—ਸਾਰਣੀ ਸੈੱਟ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਨੈਕ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖੇਡਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਮਵਰਕ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ।



ਚਾਰਟ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੈਰ—ਮੌਖਿਕ ਜਾਂ ਪੂਰਵ—ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਤਸਵੀਰਾਂ ਖਿੱਚੋ ਜਾਂ ਸਟਿੱਕਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਵਾਸਤਵਿਕ ਸਮਾਂ—ਸਾਰਣੀ ਸੈੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਇਨਪੁਟ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ।** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸਦੇ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਿੱਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਬੈਸਾਖੀਆਂ ਜਾਂ ਵੀਲਚੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋਗੇ? ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਜਾਂ 10ਵੀਂ ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਜੁੱਤੀ ਨਾ ਪਾ ਸਕੇ, ਪਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ! ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਵਿਹਾਰ ਲਈ ਵੀ ਇਹੀ ਸੱਚ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਮਲਾਵਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੇਡ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਖੇਡ ਦੀ ਸ਼ਰੀਰਕਤਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਤਰੀਕਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗੈਰ—ਭੌਤਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲਾ ਅਤੇ ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ। ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਂ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਵਾਰੀ—ਵਾਰੀ ਲਾਗੂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ ਤੇ ਇਨਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ ਜਦੋਂ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾੜਾ ਵਿਵਹਾਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਣਡਿੱਠ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਉਮਰ ਅਤੇ ਬਾਲਗਤਾ ਵਿੱਚ ਅਸਹਿ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਖਤਰਨਾਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਵੇਟ ਕਦੇ—ਕਦਾਈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



- **ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ।** ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਇੱਕ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਚੰਗੇ ਦਿਨ ਹੋਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਤੋਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ, ਬੁਰੇ ਦਿਨ ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਮਿਹਨਤ ਭੁੱਲ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਠਾਰ ਜਿੱਥੇ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਤਰੱਕੀ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਵਿਵਹਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ!

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਉਮੀਦ ਸੈੱਟ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਵਾਪਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਵਿਹਾਰ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



# ਸਫਲ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਅਧਿਆਪਕ ਸੰਚਾਰ



ਅਮਰੀਕਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ "ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਅਧਿਆਪਕ ਸੰਚਾਰ: ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ"—  
[soeonline.american.edu/blog/parent-teacher-communication](http://soeonline.american.edu/blog/parent-teacher-communication)

ਸੰਚਾਰ ਇੱਕ ਸਫਲ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕਲਾਸਰੂਮ ਲਈ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਅਕ ਸਫਲ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਅਧਿਆਪਕ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੰਚਾਰ**—ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਉਹਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੁੱਕਦੇ ਹਨ।
- **ਓਪਨ ਹਾਊਸ**—ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਕੂਲ ਸਾਲਾਨਾ ਓਪਨ ਹਾਊਸਾਂ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਲਾਸਰੂਮਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਨਿਯਮਤ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- **ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਅਧਿਆਪਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ (PTAs)**—ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਅਧਿਆਪਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਚੱਲ ਰਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਹੋਮਵਰਕ ਹੈਂਡਆਊਟ ਅਤੇ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ**—ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਹੋਮਵਰਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਹੈਂਡਆਊਟ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਧਿਆਪਕ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਜਾਂ ਮਾਸਿਕ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਵੀ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਅਧਿਆਪਕ ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ**—ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਘੱਟ ਇਕਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਤਹਿ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਈਮੇਲਾਂ**—ਵਿਅਸਤ ਕੰਮ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਕੋਲ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਜਾਂ ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਯਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਤੱਕ ਫੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਈਮੇਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ**—ਕੁਝ ਅਧਿਆਪਕ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਸ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਐਪਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਟੈਕਸਟ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੀਮਾਈਂਡ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਕਲਾਸ ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ**—ਅਧਿਆਪਕ ਘੋਸ਼ਣਾਵਾਂ, ਹੋਮਵਰਕ, ਅਤੇ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਕਲਾਸਰੂਮ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚ ਨਾ ਜਾਣ। ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਮਾਨ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸਾਈਟਾਂ ਜਾਂ ਕਲਾਸਡੋਜੇ ਵਰਗੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



# ਸਰੋਤ

- **ਬੈਸਟ ਬੱਡੀਜ਼ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ**—ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ। ਬੈਸਟ ਬੱਡੀਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੌਧਿਕ ਅਪੰਗਤਾ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ, ਐਂਟਿਜ਼ਮ, ਫ੍ਰੈਜਾਇਲ ਐਕਸ, ਵਿਲੀਅਮਜ਼ ਸਿੰਡਰੋਮ, ਸੇਰੇਬ੍ਰਲ ਪਾਲਸੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਣਪਛਾਤੀ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

🔗 [bestbuddies.org](http://bestbuddies.org)

☎ 800.892.8339

- **ਰੋਗ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰ**—ਬੌਧਿਕ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਲੱਭੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ, ਚਿੰਨ੍ਹ, ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੌਧਿਕ ਅਸਮਰਥਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਆਦਿ)।

🔗 [cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/facts—about—intellectual—disability.html](http://cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/facts—about—intellectual—disability.html)

- **ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਕਾਂਗਰਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸਰੋਤ**—ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੁਆਰਾ ਛੂਹਿਆ ਜਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਰੋਤ, ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ 'ਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

🔗 [ndscenter.org/programs—resources](http://ndscenter.org/programs—resources)

☎ 800.232.6372

- **ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਏਆਰਸੀ**—ਇੱਕ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦਾ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਆਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

🔗 [thearc.org/our—initiatives/education](http://thearc.org/our—initiatives/education)

☎ 800.433.5255

- **ਮਿਸੀਸਿਪੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ (ਐਮਡੀਈ) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ**—ਇੱਕ ਸੇਵਾ-ਮੁਖੀ ਦਫ਼ਤਰ ਜੋ ਅਪਾਹਜ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ

🔗 [mdek12.org/OSE](http://mdek12.org/OSE)

- **ਥਿੰਕ ਕਾਲਜ**—ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ—ਮੈਸੇਚਿਉਸੇਟਸ ਬੋਸਟਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਖੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਮਾਵੇਸ਼ ਲਈ ਸੰਸਥਾ (ਆਈਸੀਆਈ) ਦਾ ਹਿੱਸਾ—ਬੌਧਿਕ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੰਮਲਿਤ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ, ਫੈਲਾਉਣ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਕੋਲ ਬੌਧਿਕ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਕਾਲਜ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

🔗 [thinkcollege.net/family—resources](http://thinkcollege.net/family—resources)

☎ 617.287.4300

- **ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ**—ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਨ ਵਿਦਿਅਕ ਉੱਤਮਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

🔗 [ed.gov](http://ed.gov)

- **ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ-ਖਾਸ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਸੋਬਾ ਸੇਵਾਵਾਂ**—ਖਾਸ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਦਾ ਮਿਸ਼ਨ, ਨਿਰਪੱਖ, ਬਰਾਬਰੀ, ਅਤੇ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਅਸਮਰਥ ਬੱਚਿਆਂ, ਜਨਮ ਤੋਂ 21 ਤੱਕ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਾ ਹੈ।

🔗 [ed.gov/about/offices/list/osers](http://ed.gov/about/offices/list/osers)

## MDE-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਆਮ ਸਰੋਤ:**

🔗 [mdek12.org/OSE/Information-for-Families/Resources](http://mdek12.org/OSE/Information-for-Families/Resources)

- **ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ**

🔗 [mdek12.org/OSE/Information-for-Families](http://mdek12.org/OSE/Information-for-Families)

☎ 601.359.3498

- **ਵਿਧੀਗਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ: ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰ**

🔗 [mdek12.org/OSE/Dispute-Resolution](http://mdek12.org/OSE/Dispute-Resolution)







## ਮਾਨਤਾਵਾਂ



ਖਾਸ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ

