Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕਿਤਾਬਚਾ

0-7 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ

ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ:

ਜਾਣਨ ਯੋਗ ਮਦਦਗਾਰ ਗੱਲਾਂ

cyda
Children and Young People with Disability Australia

Take Charge of Change

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਬਾਰੇ	**3**
ਸਕੂਲ ਚੁਣਨਾ	**4**
ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?	4
ਅਸੀਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਕੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?	5
ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ, ਜੋ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਕੂਲ ਸ਼ਾਇਦ ਢੁੱਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ?	6
'ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ' - ਇਸਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?	**7**
ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਪ੍ਰਤੀ 'ਸਕੂਲ-ਵਿਆਪੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ' ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?	7
'ਅਸਲ' ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?	8
'ਵਾਜਬ' ਅਤੇ 'ਜਾਇਜ਼' ਤਬਦੀਲੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?	8
ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?	9
ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ	**10**
ਸਕੂਲ ਦੀ ਸੁਚਾਰੂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ 6 'P' ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ	10
ਜੇਕਰ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?	**11**
'ਅਪੰਗਤਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਭੇਦਭਾਵ' ਕੀ ਹੈ?	11
ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ 'ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ' ਦੇ ਆਮ ਰੂਪ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?	11
'ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ' ਦੇ ਘੱਟ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?	12
ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?	13
ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	13
ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ	**14**
ਕਿਹੜੀ ਮੱਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ?	15
ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ	15
ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ	16
ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ	16

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ "ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਯੰਗ ਪੀਪਲ ਵਿਦ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ" (CYDA) ਵੱਲੋਂ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਸਾਨੂੰ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਪੰਗਤਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਭੇਦਭਾਵ ਅਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਰਗੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ।

ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਲਾਹੇਵੰਦ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਉੱਠਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਾਥੀ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਹ cyda.org.au 'ਤੇ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਰੂਪ ਅਤੇ ਈਜ਼ੀ ਰੀਡ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

"ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਯੰਗ ਪੀਪਲ ਵਿਦ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ" 0 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸੁਪਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਭਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਯੁਵਕ ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਣ, ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰ ਸਕਣ, ਅਤੇ ਹਰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਣ।

ਸਕੂਲ ਚੁਣਨਾ

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਰੋਮਾਂਚਕ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਸਕੂਲ ਕੋਲ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਇੱਕ ਲੰਮਾ ਸਫ਼ਰ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਸਕੂਲ ਲੱਭਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਈਵਾਲੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕੀਏ — ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇਪਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਾਲਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਹੌਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਵੱਧ-ਫੁੱਲ ਸਕਣ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਸਕੂਲ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਕਿ ਕੋਈ ਸਕੂਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਵੀ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਸਕੂਲ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਪੰਗਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਧਾ ਪੁੱਛਣਾ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਸਕੂਲ ਜੋ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- ਥੈਰੇਪੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਸਕੂਲਾਂ ਬਾਰੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਫੀਡਬੈਕ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਸਥਾਨਕ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਸਕੂਲ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕੇ
- ਸਕੂਲ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਰਸਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਨਾ
- ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਕੂਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਟੀਮ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਸਕੂਲ ਚੁਣਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਕੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ 'ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ', ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸਕੂਲ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਸਹਾਇਤਾ ਲੀਡਰ ਨਾਲ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਲਈ ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

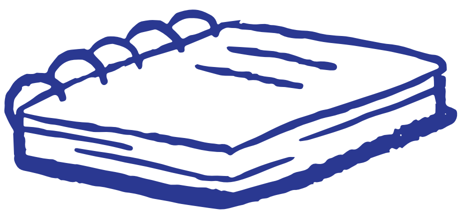
ਜੇਕਰ ਮੀਟਿੰਗ ਦੂਰੋਂ ਬੈਠ ਕੇ(ਕੰਪਿਊਟਰ ਰਾਹੀਂ) ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਕੇਤਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਖੁੰਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨਾ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ, ਤਾਕਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾਉਣਾ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ — ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਤਾਕਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਓ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਖ਼ਾਸ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਕਿੰਨੇ ਬੱਚੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ?
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?
- ਉਹ ਵਾਜਬ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਉਹ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?
- ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਉਹ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਸਿੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਯੋਜਨਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸਿੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਆਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਸਕੂਲ



ਕਿਹੜੇ ਸੰਕੇਤ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਕੂਲ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੈ?

ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਰੰਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਸਕੂਲ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ, ਪਹਿਲੀ ਮੀਟਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕੀ ਸਕੂਲ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਨਿੱਘਾ, ਦੋਸਤਾਨਾ ਅਤੇ ਸਵਾਗਤਯੋਗ ਜਾਪਦਾ ਸੀ?
- ਕੀ ਸਕੂਲ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਲੱਗਿਆ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਥੇ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ?
- ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਸਕੂਲ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਖੁਦ ਕੀਤੀ?
- ਕੀ ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੋਇਆ ਲੱਗਿਆ?

ਜੇਕਰ ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣੀ ਗਈ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ। ਦਾਖ਼ਲੇ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਲੰਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅੰਤਿਮ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

‘ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ’ - ਇਸਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

ਇੱਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲਾ ਸਕੂਲ ਆਪਣੇਪਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਸਲ ਮਾਇਨੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲਾ ਸਕੂਲ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ, ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ — ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਕੂਲ-ਵਿਆਪੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਰਾਹੀਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸਟਾਫ਼ ਸਾਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਪ੍ਰਤੀ ‘ਸਕੂਲ-ਵਿਆਪੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ’ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ:

- ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਉਠਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ
- ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ।

ਸਟਾਫ਼ ਲਈ (ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਸਹਾਇਕ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲਾਂ ਸਮੇਤ):

- ਸਟਾਫ਼ ਦਾ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਲਚਕਦਾਰ ਹੋਣਾ
- ਸਟਾਫ਼ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਉਹ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ
- ਸਟਾਫ਼ ਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣਾ।

ਅਪਾਹਜ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ:

- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪੰਗਤਾ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇਪਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਣਾ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ।

ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ:

- ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਅਰਥਪੂਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਣਾ
- ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਸਿੱਖਣ, ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ
- ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਕੂਲੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਸਮਝਣਾ।

‘ਅਸਲ’ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਸਿਰਫ਼ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਆਮ ਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੇ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਸਲ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਉਹ ਕਦਮ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਕੂਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਸਕੂਲੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਣ।

‘ਵਾਜਬ’ ਅਤੇ ‘ਜਾਇਜ਼’ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ‘ਤਬਦੀਲੀ’ ਜਾਂ ‘ਸਹੂਲਤ’ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ‘ਵਾਜਬ ਤਬਦੀਲੀਆਂ’ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਾਣੀਆਂ ਵਾਂਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਆਧਾਰ ‘ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਾਜਬ ਅਤੇ ਜਾਇਜ਼ ਹੋਣੀਆਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਕੂਲ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਇਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਸੀਂ ਕਰੀਏ।

‘ਵਾਜਬ‘ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਵਾਜਬ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ:

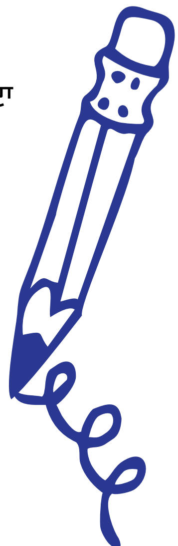
- ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੇ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਇਸਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਵਿਹਾਰਕ ਹੋਵੇ
- ਇਸ ਨਾਲ ਗ਼ੈਰ-ਵਾਜਬ ਤੰਗੀ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਘਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ)।

‘ਗ਼ੈਰ-ਵਾਜਬ ਤੰਗੀ’ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

Disability Discrimination Act 1992 (ਅਪੰਗਤਾ ਭੇਦਭਾਵ ਕਾਨੂੰਨ 1992) ਅਨੁਸਾਰ, ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਵਾਜਬ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗ਼ੈਰ-ਵਾਜਬ ਤੰਗੀ ਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਟੈਸਟ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖ਼ਰਚੇ, ਉਪਲਬਧ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ‘ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ ਵਰਗੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਵਾਜਬ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ:

- ਇਸਦੀ ਕੀਮਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਇਸਦਾ ਖ਼ਰਚਾ ਚੁੱਕਣਾ ਵਾਜਬ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਇਸ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਘਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ।



ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਸਕੂਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣ ਅਤੇ ਸਕੂਲੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਣ।

ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਹਾਰਕ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸਿੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਆਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣਾ)।
- ਕਲਾਸਰੂਮ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨਾ, ਆਉਣ ਅਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲਚਕਤਾ ਰੱਖਣਾ, ਸੰਵੇਦੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਹਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਲਈ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਵਿਰਾਮ ਦੇਣਾ, ਸੰਵੇਦੀ ਖਿਡੌਣੇ ਜਾਂ ਹੈੱਡਫ਼ੋਨ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਮੈਟ ‘ਤੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਮੈਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੁਰਸੀ ‘ਤੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣਾ।
- ਭੌਤਿਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਰੈਂਪ ਲਗਾ ਕੇ ਜਮਾਤ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ, ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਬਦਲਣਾ, ਸ਼ਾਂਤ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਸਮਾਗਮਾਂ ਅਤੇ ਸੈਰ-ਸਪਾਟੇ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਚੁਣਨਾ ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰਕ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦੀ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ)।
- ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਵਾਲੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣਾ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਬਣਾਉਣਾ)।
- ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਅਜਿਹੇ ਉਪਕਰਨ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ, ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ)।
- ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਤੇ ਢਾਂਚਾਬੱਧ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵੇਲੇ ਕਲੱਬ ਚਲਾਉਣਾ, ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦੀ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਥਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਖੇਡ ਲਈ ਸਾਥੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ)।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲੀ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਮਿਲ ਕੇ ਇਹ ਤੈਅ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਵਾਜਬ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਕੂਲ ਨੂੰ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵੀ ਸਭ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੱਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਦੀ ਸੁਚੱਜੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ '6 P' ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

1. **ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ** (Prepare) - ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਫ਼ਾਈਲਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਕਹਾਣੀਆਂ ਮੰਗਣਾ ਵੀ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. **ਪ੍ਰੋਫ਼ਾਈਲ** (Profile) - ਇੱਕ ਸਫ਼ੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ, ਤਾਕਤਾਂ, ਚੁਣੌਤੀਆਂ, ਉਸਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ, ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ-ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਸਾਰ ਲਿਖੋ।
3. **ਯੋਜਨਾ** (Plan) - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ (IEP) ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਸਮਝੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਉਸਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
4. **ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ** (Process) - ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮੰਗੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਂਪ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
5. **ਪੇਸ਼ੇਵਰ** (Professionals) - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮੁੱਖ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿਓ ਜਾਂ ਨਵੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਅਧਿਆਪਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਸਕੇ।
6. **ਲੋਕ** (People) - ਜਾਣੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕੀ ਉੱਥੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਵੇਲੇ ਕਲੱਬ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਸ਼ਾਮਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ। ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵੱਲੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

'ਅਪੰਗਤਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਭੇਦਭਾਵ' ਕੀ ਹੈ?

> "ਕਈ ਵਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਮਹਿਸੂਸ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।"
>
> - ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਪੇ।

ਅਪੰਗਤਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਭੇਦਭਾਵ ਉਹ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਹਨ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਇਸ ਕਰਕੇ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਅਪੰਗਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਹਾਣੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਅਸਰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ 'ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ' ਦੇ ਆਮ ਰੂਪ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ, ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਮਲਾਵਰ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਕਸਦ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਰੀਰਕ (ਮਾਰਨਾ, ਮੁੱਕੇ ਮਾਰਨਾ, ਥੁੱਕਣਾ, ਧੱਕਾ ਦੇਣਾ, ਟੰਗ ਅੜਾਉਣਾ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਧੱਕਣਾ)
- ਜ਼ੁਬਾਨੀ (ਬੁਰੇ ਭਲੇ ਸ਼ਬਦ ਕਹਿ ਕੇ ਚਿੜਾਉਣਾ)
- ਸਮਾਜਿਕ (ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਣਾ)।

‘ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ’ ਦੇ ਘੱਟ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਅਪੰਗਤਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਭੇਦਭਾਵ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਇੱਕ ਘੱਟ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੇਦਭਾਵ, ਇਨਕਾਰ, ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ‘ਅਪੰਗਤਾ-ਆਧਾਰਿਤ’ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਹੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲਾਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸਟਾਫ਼ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:

ਭੇਦਭਾਵ - (ਜਿਵੇਂ ਸਕੂਲ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਰਵੱਈਆ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ‘ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ADHD ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਕਹਿਣਾ, “ਤੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉੱਠਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈਂ, ਇਸ ਲਈ ਤੂੰ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਹੈਂ,” ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਨਾ ਕਰਨ ‘ਤੇ ਆਲਸੀ ਕਹਿਣਾ।)

ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ - (ਜਿਵੇਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਤਿੱਖੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੈਂਪ ਜਾਂ ਸੈਰ-ਸਪਾਟੇ ‘ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦੇਣਾ, ਜਾਂ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਬਾਲ ਗੇਮ ਤੋਂ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣਾ ਕਿ “ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ।”)

ਇਨਕਾਰ - (ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਲਈ ਛੋਟੇ ਵਿਰਾਮ, ਹੈੱਡਫ਼ੋਨ, ਸੰਵੇਦੀ ਖਿਡੌਣੇ ਜਾਂ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦੇਣਾ ਕਿ “ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹਨ।”)

ਇਕੱਲਾ ਛੱਡ ਦੇਣਾ - (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਦੀ ਜਨਮਦਿਨ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਸੱਦਾ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਜਦੋਂ ਹਰ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ)।

ਅਪੰਗਤਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਭੇਦਭਾਵ ਦਾ ਹਰ ਬੱਚੇ ‘ਤੇ ਅਸਰ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਵੱਈਆਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਅਪੰਗਤਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਭੇਦਭਾਵ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਰੂਪ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ - ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਪੰਗਤਾ 'ਤੇ ਮਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ (1800 55 1800) ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਹਾਇਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਜਾਂ ਬਾਲ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਕਿ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਰੁਕਵਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਦੇਈਏ।

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ - ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਮੱਦਦਗਾਰ ਵੇਰਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਤਾਰੀਖਾਂ, ਸਮੇਂ, ਥਾਵਾਂ, ਨਾਮ ਅਤੇ ਸਬੂਤ, ਜਿਵੇਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟਾਂ, ਸੱਟਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਰਿਕਾਰਡਿੰਗਾਂ ਜਾਂ ਗਵਾਹਾਂ ਦੇ ਬਿਆਨ।

ਸਮਝਾਉਣਾ - ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਉਸ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੈ।

ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਉਣਾ - ਆਪਣੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਰਜਿਸਟਰ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਜੇਕਰ ਇਹ ਜਾਰੀ ਰਹੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਬੂਤ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ।

ਕਾਨੂੰਨੀ - ਜੇਕਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਰਗੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚੀਕਣਾ - ਮੱਦਦ ਲਈ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਓ। ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਉੱਥੇ ਕੋਈ ਭਲਾਈ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕੇ।

$a+b=c$

ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਆਪਸੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਵਾਲਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਕੂਲ ਸਹਿਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਬੰਧ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਰਕਾਰੀ, ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੋਵੇ, ਕੁੱਝ ਸੰਘੀ ਕਾਨੂੰਨ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ *ਅਪੰਗਤਾ ਭੇਦਭਾਵ ਐਕਟ 1992 (Cth)*, ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਅਧੀਨ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਆਰ, ਅਤੇ *ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ ਕਾਨੂੰਨ 1986 (Cth)* ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ:

- ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਨੂੰ ਰੋਕਣ
- ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਬਣਾਉਣ
- ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ।

ਕਿਹੜੀ ਮੱਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਉਠਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ (ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ)
- ਬੋਰਡ (ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ)
- ਕੈਥੋਲਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਫ਼ਤਰ (ਹਰ ਇਲਾਕੇ ਲਈ ਇੱਕ ਖੇਤਰੀ ਦਫ਼ਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰ ਮੌਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ:

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ - ਜੋ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ, ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧਿਤ Equal Opportunity and Human Rights Commission (ਬਰਾਬਰ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ) ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

humanrights.gov.au ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ 1300 369 711 ਜਾਂ (02) 9284 9600 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸਲਾਹ ਜਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਜਟਿਲਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਅਪੰਗਤਾ ਹੱਕ-ਵਕਾਲਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **Disability Gateway (ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਗੇਟਵੇ)** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

1800 643 787 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ www.disabilitygateway.gov.au 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ Disability Support Advocacy (ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਸਪੋਰਟ ਐਡਵੋਕੇਸੀ) ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ-ਪੱਧਰੀ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- **PWDA** (ਪੀਪਲ ਵਿਦ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ): 1800 422 015 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ www.pwd.org.au ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- **DANA** (ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ): 1800 643 787 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ www.dana.org.au ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- **Ask Izzy (ਆਸਕ ਇਜ਼ੀ)** (ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਫਾਈਂਡਰ): www.askizzy.org.au/disability-advocacy-finder ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- **Equality Australia (ਇਕੁਐਲਿਟੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ)** (ਕੈਥੋਲਿਕ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ): 03 9412 0412 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ www.equalityaustralia.org.au ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ-ਵਿਆਪੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਮਿਸ਼ਨ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੇਂਦਰ ਹਨ।

ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਯੋਗਤਾ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ Australian Law Reform Commission (ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਲਾਅ ਰਿਫਾਰਮ ਕਮਿਸ਼ਨ, ALRC) ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: +61 436 940 119 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ info@alrc.gov.au 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਭੇਦਭਾਵ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- **ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ** (ਸੰਕਟ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ 24/7 ਸਹਾਇਤਾ)
  www.lifeline.org.au I 13 11 14
- **ਬਿਓਂਡ ਬਲਿਊ** (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤ)
  www.beyondblue.org.au | 1300 22 4636
- **ਕੇਅਰਰ ਗੇਟਵੇਅ** (ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ)
  www.carergateway.gov.au | 1800 422 737
- Bullyingnoway.gov.au (ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ)

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿੱਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਤੁਰੰਤ ਮੱਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- **ਕਿੱਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ**: 1800 55 1800 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.kidshelpline.com.au 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਆਮ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- **ਰੇਜ਼ਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ ਨੈੱਟਵਰਕ** (ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਰੋਤ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਪੰਗਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਲਾਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ): www.raisingchildren.net.au 'ਤੇ ਜਾਓ।
- **ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਚਿਲਡਰਨ ਵਿਦ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ** (ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ) www.acd.org.au | 03 9880 7000 ਜਾਂ ਖੇਤਰੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 1800 654 013 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- **Kiind (ਕਾਈਂਡ)**
  (ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ)
  www.kiind.com.au | 08 6164 9806

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ CYDA ਨਾਲ 9417 1025 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੇਦਾਅਵਾ: "ਟੇਕ ਚਾਰਜ ਆਫ਼ ਚੇਂਜ" ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ, ਅਪੰਗਤਾ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪਾ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕ ਆਮ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਨਵੀਂ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਅਕਤੂਬਰ 2025 ਤੱਕ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ cyda.org.au 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਵੇਖੋ।