Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕਿਤਾਬਚਾ

8–12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ

ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ:

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

cyda Children and Young People with Disability Australia

Take Charge of Change

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ **4**

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ? 4

ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ **5**

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ 5

ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ 6

ਹੋਰ ਵਿਹਾਰਕ ਗੱਲਾਂ 7

ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ? 7

ਅਪੰਗਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ **8**

ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ 8

ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਡਲ 8

ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਡਲ 8

ਅਪੰਗਤਾ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕੀ ਹੈ? 9

ਭਾਸ਼ਾ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ 9

ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ **10**

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ 10

ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ 11

ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ 12

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ 13

ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਰੱਖਣਾ 13

ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ **14**

ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣਾ 14

ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲੱਭਣਾ 15

ਖੇਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 16

ਕਲਾ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 15

ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲਾਂ 15

ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾਉਣਾ 16

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਆਪਣਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣਾ	**17**
ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?	17
ਹੱਦਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨਾ	17
ਮੱਦਦ ਮੰਗਣਾ	18
ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ	18
ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ	18
ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ	**19**

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਉਤਸ਼ਾਹ, ਨਵੇਂ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਪੰਗਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਸਦੀ ਮੱਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਇੱਕ 'ਆਮ' ਰਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਚੱਲਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਹੋਵੇ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ 8 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ।

"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।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ?

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੌਰਾਨ ਉਸਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਹਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਮਿਲਣਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਆਮ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਅੰਤ ਤੱਕ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਹਿੱਸੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਦਦਗਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਲੜੀ ਦੇ ਸਾਡੇ ਪੋਸਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਅਗਲੇ ਤਬਦੀਲੀ ਵਾਲੇ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।

ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ

ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਰੁਟੀਨਾਂ, ਨਵੇਂ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ, ਪਰ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਹੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਨਾਲ, ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੇਗਾ — ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੇਗਾ — ਉੱਨਾ ਹੀ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਰਚਣ-ਮਿਚਣ ਅਤੇ ਸਫ਼ਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਟਰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਮੁੱਖ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਲਾਸ ਦੇ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸਹਾਇਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੋਣਗੀਆਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ, ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦੀ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ **ਤਬਦੀਲੀ ਯੋਜਨਾ** ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦਾ "ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ" ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਤਬਦੀਲੀ ਯੋਜਨਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਇੱਕੋ ਸਮਝ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਤਬਦੀਲੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ (ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਅਪੰਗਤਾ, ਤਾਕਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ)
- ਸਕੂਲ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਵਾਜਬ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ
- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਾਰੀਖਾਂ ਵਾਲੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ, ਜਿਵੇਂ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦਿਵਸ (ਓਰੀਐਂਟੇਸ਼ਨ ਦਿਨ) ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ (IEP) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੀਟਿੰਗਾਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਦਰਮਿਆਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਤੱਕ ਸਫ਼ਲ ਰਹੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ‘ਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇ, ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣੇਗਾ ਕਿ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸਮਝ ਹੋਵੇ।

ਹੋਰ ਵਿਹਾਰਕ ਗੱਲਾਂ

ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਹਾਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੋਚ ਲਓ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਟਰਮ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਜਾਵੇਗਾ, ਵਾਪਸ ਕਿਵੇਂ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਵੇਗਾ?
- ਉਸਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਨਵੇਂ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਰੁਟੀਨਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਘੰਟੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੀ ਵਰਦੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਉਮੀਦਾਂ)?
- ਉਹ ਹੋਮਵਰਕ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਗੇ?
- ਉਹ ਨਵੀਆਂ ਦੋਸਤੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਹਾਣੀਆਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠੇਗਾ?

ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਫਾਰ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (2005) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਵਾਜਬ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ (IEP)
- ਸਹਾਇਕ ਸਟਾਫ਼, ਜਿਵੇਂ ਸਿੱਖਿਆ ਸਹਾਇਕ
- ਲਚਕਦਾਰ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀਆਂ
- ਸੰਵੇਦੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਾਂਤ ਖੇਤਰ
- ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ NDIS ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਫ਼ੰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਤਹਿਤ ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਜਾਂ ਉਪਕਰਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ, ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਸੈਸ਼ਨ, ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ (ਜਿਵੇਂ ਨੋਟ ਲੈਣ ਜਾਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ) ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

IEP ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ (IEP) ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਨਿੱਜੀ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਦਰਸਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਪੰਗਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਅਪੰਗਤਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸੋਚਣ, ਹਿੱਲਣ-ਜੁਲਣ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ, ਵੇਖਣ, ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ, ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਗੱਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਵਿਲੱਖਣ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਪੰਗਤਾ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਮੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਸਦੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਮਾਹੌਲ ਨਾਲ, ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹਾਣੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾਣ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ।
- ਉਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸ਼ਾਮਲ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ।

ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ

ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਤਰੀਕੇ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਘੱਟ ਮੱਦਦਗਾਰ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਡਲ

ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਡਲ, ਅਪੰਗਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਜੋਂ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ 'ਠੀਕ' ਜਾਂ 'ਇਲਾਜ' ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ 'ਦੂਜਿਆਂ ਵਾਂਗ ਢਲਣ' ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਹੀ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਡਲ

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਡਲ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਪੰਗਤਾ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ — ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਹਨ। ਇਹ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਸਰੀਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਰੈਂਪਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਰਫ਼ ਪੌੜੀਆਂ ਹੋਣ), ਰਵੱਈਏ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਘੱਟ ਉਮੀਦਾਂ ਰੱਖਣੀਆਂ) ਜਾਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ)। ਇਸ ਮਾਡਲ ਅਨੁਸਾਰ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਜੋਂ ਸਾਡੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਕੋਈ ਬਰਾਬਰੀ ਨਾਲ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕੇ।

ਅਪੰਗਤਾ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ, ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ 'ਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਪੰਗਤਾ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕੀ ਹੈ?

ਅਪੰਗਤਾ 'ਤੇ ਮਾਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਅਪੰਗਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ
- ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ
- ਦੋਸਤੀਆਂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ
- ਭੇਦਭਾਵ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ।

ਤੁਸੀਂ ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਅਪੰਗਤਾ 'ਤੇ ਮਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ CYDA ਵਰਗੇ ਅਪੰਗਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹੋਰ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਅਤੇ ਟੀਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਕਿਰਦਾਰਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਅਦਾਕਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਨਿਭਾਈ ਗਈ ਹੋਵੇ।

ਭਾਸ਼ਾ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ

ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੋਚ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਅਪੰਗਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਜਿਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਤਿਕਾਰ, ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ:

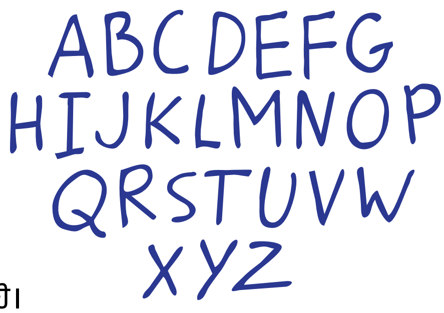
> "ਉਹ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਹੈ"

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ:

> "ਉਹ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ"

ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਪੰਗਤਾ ਕੋਈ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਕਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤਣ ਦਾ ਰਾਹ ਵੀ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਅਜਿਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੀਆਂ ਪਸੰਦਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਪਸੰਦਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਵੀ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਪਛਾਣ-ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ (ਜਿਵੇਂ "ਮੈਂ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਂ") ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ-ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ (ਜਿਵੇਂ "ਮੈਂ ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਂ") ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ — ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਪਸੰਦ ਹੋਣ!



ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਰ ਗੱਲ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮਨ ਵਾਲੇ, ਸਤਿਕਾਰਪੂਰਵਕ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂ ਕੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਨਿੱਜੀ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਰ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਕੂਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਗੇ, ਓਨ੍ਹਾ ਹੀ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਹ ਜਮਾਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।

ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ**
  ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਜਾਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਣ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- **ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਕਾਰਗਰ ਰਿਹਾ ਹੈ**
  ਘਰ, ਪਿਛਲੇ ਸਕੂਲਾਂ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਪਸੰਦਾਂ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਸੰਵੇਦੀ ਲੋੜਾਂ ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਜੋ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- **ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ**
  ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿਜਕੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੇਗਾ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਵੇਂ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਮਾਹਿਰ ਸਹਾਇਤਾ ਤਰੀਕਿਆਂ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਮਿਲੀ ਖ਼ਾਸ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- **ਰਿਕਾਰਡ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ**
  ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਈਮੇਲਾਂ ਜਾਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਮੱਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹਰ ਸਕੂਲ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਾਜਬ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਫਾਰ ਐਜੁਕੇਸ਼ਨ (2005) ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ

ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਅਪੰਗਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਅਪੰਗਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਗੱਲ ਠੀਕ ਨਾ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦੀ ਹੋਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਰੱਖਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸਵਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ**
  ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਮਾਨਦਾਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ।

- **ਨੋਟਸ ਲਓ**
  ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਲਮ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਯੰਤਰ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ‘ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਸਕੋ। ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਗੱਲ ਦੁਬਾਰਾ ਦੱਸਣ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਬੋਲਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿਜਕੋ।

- **ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲਿਆਓ।**
  ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦਬਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਨੋਟ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਰਹਿ ਨਾ ਜਾਵੇ।

ਕਈ ਵਾਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਰਗੀ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਅਪੰਗਤਾ ਦੀ ਰੋਗ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਤਜਰਬਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਜਿਵੇਂ ਸਪੀਚ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਸਮੁੱਚੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ਼ਾਇਦ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮੱਦਦਗਾਰ ਨਾ ਹੋਣ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਚੰਗਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਕੁੱਝ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਉਸਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- "ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਾਹੌਲ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੰਭਲਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਗੱਲਾਂ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।"
- "ਉਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਚਾਰ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ — ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ!"
- "ਉਸਦੇ ਫਿਜੇਟ ਖਿਡੌਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।"
- "ਉਹ ਹੈੱਡਫ਼ੋਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸ਼ੋਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਣ।"
- "ਦਿਨ ਭਰ ਦੌਰਾਨ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਵਿਰਾਮ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।"

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ, ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਪਸੰਦਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਮਾਨਦਾਰ, ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹੋ।

ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ:

- ਅਪੰਗਤਾ ਕੋਈ 'ਮਾੜਾ ਸ਼ਬਦ' ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ
- ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਅਪੰਗਤਾ 'ਤੇ ਮਾਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਵੀ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ — ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ।

ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਰੱਖਣਾ

ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁਦ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮੰਗੇ, ਦੱਸੇ ਕਿ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਬਹੁਤ ਸ਼ੋਰ ਵਾਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਦੱਸੇ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਅਪੰਗਤਾ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੋਲਣ ਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਕੂਲ, ਦੋਸਤੀਆਂ ਅਤੇ ਆਮ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰ ਸਕੇ।

ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ

ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਹਾਈ ਸਕੂਲ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਰਥਪੂਰਨ ਵਿਕਾਸ ਅਕਸਰ ਖੇਡਾਂ, ਦੋਸਤੀਆਂ, ਸ਼ੌਕਾਂ ਅਤੇ ਜਮਾਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ 'ਤੇ ਮਾਣ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ, ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ, ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣਾ

ਬੱਚੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਗਏ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਖ਼ਾਸ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮ ਲੱਭੋ, ਜੋ ਉਸ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹੋਣ।
- ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਉਸਦੇ ਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਸਮੂਹਿਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਮੱਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਹੁਨਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ।

ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲੱਭਣਾ

ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਸਮਾਗਮ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੋਣ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਥਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਸਰੋਤ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਖੇਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਖੇਡ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਵੇਖ ਕੇ ਅਪੰਗਤਾ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਖੇਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- Disability Sports Australia (ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਸਪੋਰਟਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ)
- Reclink Australia (ਰੈਕਲਿੰਕ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ)
- Disabled Surfers Association (ਡਿਸਏਬਲਡ ਸਰਫ਼ਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ)

ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੱਝ ਰਾਜ-ਅਧਾਰਿਤ ਖੇਡ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- WA Disabled Sports Association Inc (WA ਡਿਸਏਬਲਡ ਸਪੋਰਟਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਇੰਕ) (WA)
- Physical DisABILITY Sports Tasmania (ਫ਼ਿਜ਼ਿਕਲ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਸਪੋਰਟਸ ਤਸਮਾਨੀਆ) (TAS)
- Access for All Abilities (ਐਕਸੈੱਸ ਫ਼ੋਰ ਆਲ ਅਬਿਲਿਟੀਜ਼) (VIC)
- Disability Sports Northern Territory (ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਸਪੋਰਟਸ ਨੌਰਦਰਨ ਟੈਰੀਟਰੀ) (NT)
- Sporting Wheelies (ਸਪੋਰਟਿੰਗ ਵ੍ਹੀਲੀਜ਼) (QLD)

ਕਲਾ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਕਲਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਕੇ ਅਪੰਗਤਾ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਕਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਲਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- Arts Access Australia (ਆਰਟਸ ਐਕਸੈੱਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ)
- Sensorium Theatre (ਸੈਂਸੋਰੀਅਮ ਥੀਏਟਰ)

ਕੁੱਝ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰਾਜ-ਅਧਾਰਿਤ ਕਲਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- Arts Access Victoria (ਆਰਟਸ ਐਕਸੈੱਸ ਵਿਕਟੋਰੀਆ) (VIC)
- Access Arts (ਐਕਸੈੱਸ ਆਰਟਸ) (QLD)
- Accessible Arts (ਐਕਸੈੱਸੇਬਲ ਆਰਟਸ) (NSW)
- Disability in the Arts, Disadvantage in the Arts (ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਇਨ ਦ ਆਰਟਸ, ਡਿਸਐਡਵਾਂਟੇਜ ਇਨ ਦ ਆਰਟਸ) (WA)

ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲਾਂ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲਾਂ ਸਕੂਲੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਕਲੱਬ ਚਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾਉਣਾ

ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕਈ ਵਾਰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕੁੱਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਤਜਰਬੇ, ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ-ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ
- ਸਹਾਇਕ ਫੇਸਬੁੱਕ ਸਮੂਹਾਂ, ਫੋਰਮਾਂ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਜੁੜਨਾ
- ਸਕੂਲ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣਾ।

> "ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸੁਣਨਾ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਹੀ ਕਿਸੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ... ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚੰਗੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।"
>
> – ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਪੇ।

ਆਪਣਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਤਾਕਤ ਉਸਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਦੇਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲੇ ਰੱਖਣ, ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਟਿਕਾਊ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਥਕਾਵਟ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?

ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਜਾਂ ਮਹਿੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਨਾ ਤਾਂ ਬੱਬਲ ਬਾਥ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਰੁਟੀਨ ਅਪਣਾਉਣ ਬਾਰੇ (ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਹੈ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ!)। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ ਜੋ ਔਖੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ।

ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਇੱਕ ਕੱਪ ਚਾਹ ਪੀਣਾ
- ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਣਾ, ਦੌੜਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਾਪੇ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ
- ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ
- ਜਦੋਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ।

ਅਖ਼ੀਰਕਾਰ, ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਂਤ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ।

ਹੱਦਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੰਭਾਲਣਯੋਗ ਨਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ "ਨਹੀਂ" ਕਹਿਣ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣਾ ਵੀ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੁੱਝਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਘਟਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੱਦਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿ ਸਕੀਏ ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਮੱਦਦ ਮੰਗਣਾ

ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਔਖੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਮੱਦਦ ਮੰਗਣਾ - ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਵਿਹਾਰਕ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋਵੇ - ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਤਾਕਤ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, GP (ਡਾਕਟਰ) ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ

- **ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ** (ਸੰਕਟ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ 24/7 ਸਹਾਇਤਾ)
  www.lifeline.org.au | 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

ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- **ਰੇਜ਼ਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ ਨੈੱਟਵਰਕ** (ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਸਰੋਤ, ਅਪੰਗਤਾ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਲਾਹ ਸਮੇਤ)
  www.raisingchildren.net.au
- **ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਚਿਲਡਰਨ ਵਿਦ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ** (ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ): www.acd.org.au ‘ਤੇ ਜਾਓ | 03 9880 7000 ਜਾਂ ਖੇਤਰੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 1800 654 013 ‘ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ।
- **Kiind** (ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ) www.kiind.com.au | 08 6164 9806
- **ਯੂਥ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਸਰਵਿਸ** (ਵਿਕਟੋਰੀਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਸੰਸਥਾ, ਜੋ ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ) www.yacvic.org.au/ydas | 0455 621 849

ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਸਰਲ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਐਡਵੋਕੇਸੀ (ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ)

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸਦਾ ਉਹ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣ ਨੂੰ ਐਡਵੋਕੇਸੀ (ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਅਕਸਰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- **ਸਵੈ-ਐਡਵੋਕੇਸੀ** ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖੁਦ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣਾ। ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਐਡਵੋਕੇਸੀ (ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ) ਕਰਨੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਹਿ-ਡਿਜ਼ਾਈਨ

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਨਿੱਜੀ ਤਜ਼ਰਬਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸਹਿ-ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਸਹਿ-ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅਪੰਗਤਾ ਲਈ ਨਿਆਂ

ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈ ਗਈ ਇੱਕ ਲਹਿਰ, ਜੋ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ, ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵੀ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਪੰਗਤਾ, ਨਸਲਵਾਦ, ਗ਼ਰੀਬੀ ਅਤੇ ਅਸਮਾਨਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਪੰਗਤਾ 'ਤੇ ਮਾਣ

ਅਪੰਗਤਾ 'ਤੇ ਮਾਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਾ ਸਮਝਣਾ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਅਪੰਗਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਤਾਕਤਾਂ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨਾ।

ਭੇਦਭਾਵ

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ, ਜਿਵੇਂ ਅਪੰਗਤਾ, ਨਸਲ, ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਭੇਦਭਾਵ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਭੇਦਭਾਵ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ **ਅਪੰਗਤਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਭੇਦਭਾਵ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- **ਸਿੱਧਾ ਭੇਦਭਾਵ** ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਅਪੰਗਤਾ ਕਾਰਨ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਮਾੜਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਅਸਿੱਧੇ ਭੇਦਭਾਵ** ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਨਿਯਮ ਜਾਂ ਨੀਤੀ ਉਪਰੋਂ ਤਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਲੱਗੇ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਸਮੂਹ, ਜਿਵੇਂ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਔਖਾ ਬਣਾ ਦੇਵੇ।

ਸੰਪੂਰਨ ਸਹਾਇਤਾ

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਅਜਿਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ 'ਤੇ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਪੂਰੇ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਭਲਾਈ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ, ਦੋਸਤੀਆਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੋਰ ਪੱਖ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗੱਲਾਂ।

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ (IEP)

ਇਹ ਇੱਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਟੀਚੇ, ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਵਾਜਬ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਰਸਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਿੱਜੀ ਤਜ਼ਰਬਾ

ਨਿੱਜੀ ਤਜ਼ਰਬਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੇ ਖੁਦ ਅਪੰਗਤਾ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਗਿਆਨ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

NDIS

ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਸਕੀਮ (NDIS) ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ, ਜੋ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਫੰਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਾਜਬ ਤਬਦੀਲੀ

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ, ਜੋ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਸਟਾਫ਼, ਸ਼ਾਂਤ ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਲੰਕ

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਉਸਦੀ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ, ਜਿਵੇਂ ਅਪੰਗਤਾ, ਦੇ ਆਧਾਰ ‘ਤੇ ਰੱਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਅਣਉਚਿਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਰਵੱਈਏ। ਕਲੰਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਗ਼ਲਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।

ਤਾਕਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਭਾਸ਼ਾ

ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਵਾਕਾਂਸ਼ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ‘ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਦੀਆਂ ‘ਸੀਮਾਵਾਂ’ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ‘ਤੇ। ਤਾਕਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਹੁਨਰਾਂ, ਪਸੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਸਮੇਤ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ।

ਤਬਦੀਲੀ ਯੋਜਨਾ

ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਅਤੇ ਸਫ਼ਲ ਹੋਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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।