

आगे क्या: विकलांग बच्चे के माता-पिता के रूप में क्या जानने की आवश्यकता है



Children and Young People
with Disability Australia





परिचय

यह तथ्य पत्रक 8 से 12 वर्ष की आयु के बच्चों के माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए है। यह प्रमुख विचारों, समर्थनों और रणनीतियों का एक जल्दी से प्रयोग किया जाने वाला संदर्भ है जो निदान प्राप्त करने या हाई स्कूल जाना शुरू करने जैसे बड़े परिवर्तनों के दौरान उपयोगी हो सकता है।

यह तथ्य पत्रक पुस्तिका, “हाई स्कूल जाना शुरू करना: परिवारों को क्या जानने की आवश्यकता है (Transitioning to High School: what families need to know)”, के साथ उपयोग करने के लिए डिज़ाइन की गई है। आप www.cyda.org.au/takecharge पर अतिरिक्त संसाधन पा सकते/ती हैं



विकलांगता 101

विकलांगता कोई बुरा शब्द नहीं है। यह छिपाने या शर्म महसूस करने वाली कोई चीज़ नहीं है। यह मानव विविधता का एक स्वाभाविक हिस्सा है जो हर किसी के लिए थोड़ा अलग दिखता है।

- **विकलांगता का सामाजिक मॉडल** विकलांगता को किसी व्यक्ति के शरीर या मन के बजाय समाज में मौजूद बाधाओं द्वारा उत्पन्न स्थिति के रूप में देखता है।
- **विकलांगता पर गर्व (डिसएबिलिटी प्राइड)** विकलांगता की पहचान, समुदाय और अधिकारों को मान्यता देने और इनका जश्न मनाने के बारे में है।
- **एबलिज़्म** तब होता है जब विकलांग लोगों के साथ लोगों या प्रणालियों द्वारा भेदभाव किया जाता है। यह एक ऐसा मुद्दा है जिसे हमें हमेशा चुनौती देनी चाहिए।

अपने बच्चे या दूसरों से विकलांगता के बारे में बात करते समय **सशक्त भाषा** का प्रयोग करने से गर्व, आत्मविश्वास और समावेश की भावना विकसित करने में मदद मिल सकती है। यह केवल व्यक्ति की ज़रूरतों के बजाय उसके कौशल या रुचियों पर ध्यान केंद्रित करने के बारे में है।



अपने बच्चे के लिए वकालत करना

निदान करवाना

निदान से आपको अपने बच्चे की ज़रूरतों को समझाने और उनकी वकालत करने में मदद मिल सकती है, और इससे सहायता के द्वार खुल सकते हैं। एक स्वास्थ्य पेशेवर, जैसे कि एक जी.पी. (डॉक्टर), आपको शुरुआत करने में मदद कर सकता है।

हालांकि, इस प्रक्रिया में समय लग सकता है, और यह जानना महत्वपूर्ण है कि ऐसी कई प्रकार की सहायताएँ हैं जिन्हें प्राप्त करने के लिए आपको निदान की आवश्यकता नहीं होती है।



पेशेवरों से बात करने के लिए सुझाव

आप अपने बच्चे के लिए कई परिवेशों में वकालत करेंगे ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि उन्हें आवश्यक सहायता मिले। बातचीत की तैयारी के लिए, आपको निम्नलिखित कदम उठाने चाहिए:

- रिपोर्ट्स और आकलन साझा करें
- पहले क्या कारगर रहा है, इसके बारे में स्पष्ट रहें
- प्रश्न तैयार करें और पूछें
- रिकॉर्ड और नोट्स रखें।

विभिन्न परिवेशों में वकालत कैसे करें, इस बारे में और अधिक जानकारी के लिए, अभिभावक पुस्तिका (पेरेंट हैंडबुक) देखें।



सहायता प्राप्त करना

सहायता सभी के लिए एक जैसी नहीं होती है। सही सहायता से आपके बच्चे को घर, स्कूल और समुदाय में आगे बढ़ने में मदद मिलेगी। सहायताएँ इस प्रकार हो सकती हैं:

- NDIS (नेशनल डिसेबिलिटी इंश्योरेंस स्कीम) (राष्ट्रीय विकलांगता बीमा योजना)
- स्कूल-आधारित सहायताएँ, जैसे समायोजन और सीखने की योजनाएँ
- संबद्ध स्वास्थ्य सेवाएँ (अलाएड हेल्थ सर्विसिज़) जैसे ऑक्युपेशनल थेरेपी (व्यावसायिक चिकित्सा), स्पीच थेरेपी या मनोविज्ञान
- सहायक तकनीकी, जैसे व्हीलचेयर
- वित्तीय सहायता, जैसे देखभालकर्ता भत्ता
- आपके और आपके बच्चे दोनों के लिए समान स्थितियों के व्यक्तियों से समर्थन और भावनात्मक समर्थन।

‘हाई स्कूल जाना शुरू करना (Transitioning to High School)’ संसाधन में विभिन्न प्रकार के समर्थन का चयन और समन्वय करने में सहायता के लिए अतिरिक्त जानकारी उपलब्ध है।



हाई स्कूल जाना शुरू करना

प्राइमरी स्कूल से हाई स्कूल में जाना चुनौतीपूर्ण लग सकता है, लेकिन आपको इससे अकेले गुजरने की आवश्यकता नहीं है। सही समर्थन से आपका बच्चा सफलता हासिल कर सकता है।

कानून के अंतर्गत आपके अधिकार

शिक्षा के लिए विकलांगता मानकों (2005) के तहत स्कूलों के लिए विकलांग छात्रों की सहायता के लिए उचित समायोजन करने अनिवार्य हैं।

आपके कानूनी अधिकारों के बारे में अधिक जानकारी CYDA वेबसाइट पर उपलब्ध है।

स्कूल के साथ मिलकर काम करना

आप स्कूल से शुरूआत में ही मुलाकात करके अपने बच्चे को बेहतर शुरूआत दिलाने में मदद दे सकते/ती हैं। आप साथ मिलकर इन विषयों पर चर्चा कर सकते/ती हैं:

- नए स्कूल जाना शुरू करने के लिए एक **ट्रांज़िशन प्लान (स्थानांतरण योजना)**।
- सीखने के लक्ष्यों और सहायता आवश्यकताओं को रेखांकित करने वाली एक **व्यक्तिगत शिक्षा योजना** (Individual Education Plan, IEP)
- अन्य उचित समायोजन जैसे सहायक कर्मचारी, अनुकूलनीय समय सारिणी या संवेदी सहायता।

और अधिक जानकारी के लिए “हाई स्कूल जाना शुरू करना (Transitioning to High School)” संसाधन देखें।



उपयोगी संसाधन

अपना ख्याल रखना

माता-पिता या देखभालकर्ता के रूप में अपनी ज़रूरतों का ख्याल रखना न भूलें।

आत्म-देखभाल से तनाव (बर्नआउट) से बचने में मदद मिल सकती है। इसके कई रूप हो सकते हैं, जैसे किसी परामर्शदाता या मित्र से बात करना, अपनी पसंद की कोई चीज़ करने के लिए समय निकालना या बस व्यायाम करना।

कुछ उपयोगी मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं इस प्रकार हैं:

- **लाइफलाइन (Lifeline)** (24/7 संकटकालीन सहायता)
www.lifeline.org.au | 13 11 14
- **बियोन्ड ब्लू (Beyond Blue)** (मानसिक स्वास्थ्य सहायता और संसाधन)
www.beyondblue.org.au | 1300 22 4636
- **केयरर गेटवे (Carer Gateway)** (देखभालकर्ताओं के लिए सहायता, जिसमें परामर्श भी शामिल है)
www.carergateway.gov.au | 1800 422 737

और अधिक जानकारी कहाँ से प्राप्त करें?

अपने बच्चे की विकलांगता और उनके द्वारा हाई स्कूल जाना शुरू करने से सम्बन्धित अतिरिक्त सहायता के लिए, 8 से 12 वर्ष की आयु के विकलांग बच्चों के माता-पिता के लिए हमारे अन्य संसाधनों को देखने पर विचार करें। इनमें शामिल हैं:

- एक विस्तृत अभिभावक पुस्तिका (पेरेंट्स हैंडबुक)
- निदान प्रक्रिया को समझने और सहायता प्राप्त करने के लिए चरण-दर-चरण मार्गदर्शिका।

ये संसाधन www.cyda.org.au/takecharge पर उपलब्ध हैं



अस्वीकरण: 'टेक चार्ज ऑफ चेंज' प्रोजेक्ट को ऑस्ट्रेलियाई सरकार के स्वास्थ्य, विकलांगता और वृद्धावस्था विभाग (Department of Health, Disability and Ageing) से धनराशि प्राप्त हुई है ताकि विकलांग बच्चों और युवा लोगों के परिवारों को बच्चों के जीवन में आने वाले सभी महत्वपूर्ण बदलावों का प्रबंधन करने में सहायता मिल सके। प्रदान की गई जानकारी का उद्देश्य एक सामान्य मार्गदर्शिका उपलब्ध कराना है और हो सकता है कि इसमें नवीनतम जानकारी और अपडेट शामिल नहीं हों। ये तथ्य पत्रक अक्टूबर 2025 तक वर्तमान हैं। संसाधनों का पूरा वर्ग cyda.org.au पर देखें