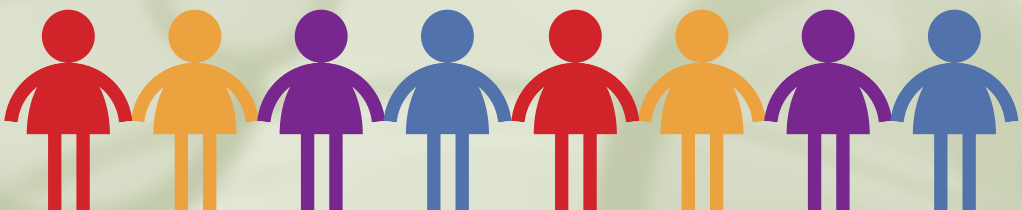
ਔੱਟਿਜਮ ਵਾਲ਼ੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲ਼ਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ

(ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ)

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ

ਕੇਰਨ ਐਲ. ਬੇਕਰ ਵਲੋਂ

Rotherham Autism Communication Team



ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ:

• ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ • ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ • ਰਵੱਈਆ

• ਸੰਵੇਦਨਸੀਲ ਮੁੱਦੇ • ਸਮਾਜੀ ਪਰਸਪਰ ਕਿਰ੍ਆ • ਰਣਨੀਤੀ

RDaSH
ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਅਗਵਾਈ

www.rotherham.gov.uk

Rotherham Metropolitan Borough Council

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ!

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ।

ਹਰ ਬੱਚਾ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ – ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੋਣਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਤੌਰ ਦੋਹਾਂ ਤੇ ਪਹੁਚਾਉਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ:-

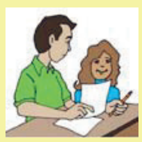
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ
- ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ
- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਸ਼ਰਤ ਪਿਆਰ ਕਰੋ

ਹਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਨਿਜੀ ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਨਾਪਸੰਦ, ਜਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕਾਬਲੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਆੱਟਿਜਮ ਦੀ ਸ਼ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਵੀ ਢੁਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ, ਮੁਹਾਰਤਾਂ, ਸਮਰੱਥਾ, ਵਿਹਾਰਕ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਾਰੋ।

ਤਾਰੀਫ਼ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਇਨਾਮਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ (ਭਾਵੇਂ ਵੱਡੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਛੋਟੀ) ਦੀਆਂ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਮਨਾਓ

ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਪਿਛਾਂਹ ਹਟਣਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਉਸਾਰਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੌਂਸਲਾ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮਝ-ਬੂਝ ਵਧਾਉਣ ਲਈ: ਸਿਹਤ, ਸਿੱਖਿਆ, ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ; ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁਪਾਂ; ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ; ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਰਸਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ।

ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹੋ

- ✓ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ – ਸਮਰੱਥਾ, ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ, ਪਰੇਰਕ, ਨੇਮ ਵਾਲੇ ਕੰਮ, ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ, ਵਿਹਾਰ।
- ✓ ਪੈਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੋਰਟਰੇਟ/ਪਰੋਫ਼ਾਈਲ ਬਣਾਓ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਅਗਲਾ ਪੰਨਾ ਵੇਖੋ) ਇਹ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ।
- ✓ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸਾਰਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਸਕੂਲ, ਸੰਗਠਿਤ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਕਲੱਬ, ਡਾੱਕਟਰ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾੱਕਟਰ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ – ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੈ। **ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ** ਬਾਰੇ ਮਾਹਿਰ ਹੋ ☺

ਨਾਂ:

ਜਨਮ-ਦਿਨ:

ਮੇਰੀ ਤਸਵੀਰ

ਮੈਂ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਹਾਂ:

ਮੈਂ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ...

ਚੀਜਾਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੈਨੂੰ ਖਾਣੀਆਂ ਜਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਪਸੰਦ ਹਨ:

ਮੇਰੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਚੀਜਾਂ ਹਨ:

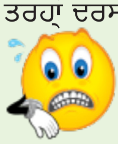
ਜਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ...

ਜਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ...

ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ...

ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਹ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾਂਗੀ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ...

ਜੇ ਮੈਂ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰਹ੍ਹਾਂ ਦਰਸਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ...



ਗੱਲਾਂ, ਜੋ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ...

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ

ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਿਆ = ਸੁਨੇਹਾ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੈ . . .ਜਾਂ ਇਹ ਕੀਤਾ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਮ ਵਿਹਾਰਕ ਬੋਲਚਾਲ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਲਿਖਤੀ ਭਾਸ਼ਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆੱਟਿਜ਼ਮ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਬੱਚੇ, ਜਿੰਨਾ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਮਝਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਹੈ।
ਗੱਲਬਾਤ ਜ਼ਬਾਨੀ (ਜਿਹੜੇ ਸ਼ਬਦ ਅਸੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ) ਅਤੇ ਨਾ ਬੋਲੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ (ਸੁਨੇਹੇ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਬਿਨਾ ਬੋਲਿਆਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ)।

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਫ਼ਰਕ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:	
ਜ਼ਬਾਨੀ	**ਨਾ ਬੋਲੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ**
➢ ਵੱਖਰੇ ਲਹਿਜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ➢ ਪਰੋਗਰਾਮ ਦੁਹਰਾਉਣੇ, ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ➢ ਆਮ ਵਿਹਾਰਕ ਬੋਲਚਾਲ ਵਾਲੀ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ➢ ਬੋਲਚਾਲ ਦੀ ਸਮਝ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਫ਼ਜ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ➢ ਮਜ਼ਾਕ ਜਾਂ ਤਾਅਨੇ ਨਹੀਂ 'ਸਮਝਦਾ'	ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਸਮਝ: ➢ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ➢ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ➢ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ➢ ਜਟਿਲ ਇਸ਼ਾਰੇ ➢ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਸਮਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ

- ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਲਓ
- ਘੱਟ ਭਾਸ਼ਾ – ਸਪਸ਼ਟ, ਅਸਾਨ, ਨਿਸ਼ਚਿਤ
- ਲਫ਼ਜ਼ੀ ਸਮਝ-ਬੂਝ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ
- ਬੋਲੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ
- ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿਓ
- ਸੋਚਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿਓ

ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੋਈ ਵੀ "ਵਾਅਦੇ" ਪੂਰੇ ਕਰੋ – "ਜੇ ਸਮਾਂ ਹੋਇਆ; ਬਾਅਦ ਵਿਚ; ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰ ਤੇ; ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ; ਕਲ੍ਹ" ਵਰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੇ ਵਾਅਦੇ ਅਸਲ ਵਿਚ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ।

ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ, ਜੇ:

- ਸਪਸ਼ਟ, ਅਸਲ ਅਤੇ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਕਰੋ
- ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਭਟਕਣ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾਓ – ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਪੈਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰਹ੍ਹਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪੈਨ ਪੋਰਟਰੇਟ/ਪਰੋਫ਼ਾਈਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਸੋਚੋ – ਕੀ ਇਹ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਪਸ਼ਟ ਤਰੀਕਾ ਹੈ?

ਪੱਕੇ ਰਿਮਾਇੰਡਰਾਂ ਵਜੋਂ ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

- ਕੈਲੰਡਰ, ਰੋਜ਼/ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਟਾਈਮਟੇਬਲ
- ਕਮਰੇ/ਉਪਕਰਣ ਦੀਆਂ ਲੇਬਲ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ
- ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਮੇਂ/ਬਚੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ ਟਾਈਮਰ
- ਖ਼ਾਸ ਕੰਮਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਸਵੇਰ, ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਦੇ ਨਿੱਤ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੂਚੀਆਂ/ਫ਼ੋਟੋਆਂ/ਚਿੱਤਰ

ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਵਿਹਾਰਕ ਬਣਾਓ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾੜਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ,
ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਨਾ ਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ

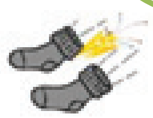
ਹਾਸਾ-ਮਜ਼ਾਕ

- ਦੱਸੋ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਖੌਲੀਆ ਕਿਉ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਅਸਾਨ ਜਿਹੇ ਚੁਟਕੁਲੇ ਕਿਵੇਂ ਸੁਣਾਓ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਪਰੈਕਟਿਸ ਕਰਾਓ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਿਜੁਅਲ "ਸਲੈਪਸਟਿੱਕ" ਜਾਂ ਕਾਰਟੂਨ ਦੇ ਮਜਾਕ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਮਜਾਕ ਨਾਲੋਂ ਵਿਜੁਅਲ ਮਜਾਕ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸ਼ਬਦਾਂ/ਭਾਸ਼ਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤਾਅਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋ ਬਚੋ – ਪਰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਉਸਦੇ ਕਾਫੀ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਓ

ਇਹਨਾਂ ਵਰਗੇ ਸੁਆਲ
ਕੀ ਤੁਸੀ ਬੂਹਾ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ?
ਕੀ ਤੁਸੀ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਟੀਵੀ ਦਾ ਰਿਮੋਟ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?
ਕੀ ਤੁਸੀ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬੱਸ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ?
ਉਹ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਾਂਹ ਵਰਗੇ ਅਸਾਨ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ "ਹਾਂ, ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ/ਨਹੀ, ਮੈਂ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ"

ਜੋ ਤੁਸੀ ਪੁੱਛ ਰਹੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਓ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀ ਇਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੁੱਛਿਆ ਹੈ

ਪਲਸੇਟੇ ਮਾਰਨਾ
(ਛੇਤੀ ਕਰੋ)



ਜਾਓ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ
ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ
ਧੋਵੋ - ਸੱਚੀ?

ਮੈਨੂੰ ਹਾਸਾ ਆਇਆ
ਸੀ ਮੇਰੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ
ਉਤਰ ਗਈਆਂ

(ਅਸਮਾਨ ਤੋਂ ਬਿੱਲੀਆਂ
ਕੁੱਤੇ ਡਿਗ ਰਹੇ ਹਨ)
ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਮੀਂਹ ਪੈ
ਰਿਹਾ ਹੈ

ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਲਫਜੀ ਮਤਲਬ ਲੈਣਾ

ਕੀ ਇਹ ਉਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀ ਵਾਕਈ
ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ???

ਮੇਰੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਡੱਡੂ
ਹੈ (ਬੋਲਣ ਵਿਚ
ਪਰੇਸਾਨੀ ਹੋਣਾ)

ਕੀ ਤੁਸੀ ਮੰਜੇ ਦੇ ਪੁੱਠੇ
ਪਾਸਿਓਂ ਉਤਰੇ ਸੀ?

Phrases like
"ਕੀ ਤੁਸੀ ਉਸ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?" ਜਾਂ
"ਕੀ ਹੁਣ ਅਸੀ ਕੁਝ ਪੜ੍ਹ ਲਈਏ?"
ਵਰਗੇ ਵਾਕ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਅਸੀ ਹਿਦਾਇਤ ਦੇ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਅਸੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ – ਹੈਰਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ, ਜੇ ਜਵਾਬ *"ਨਹੀ!"* ਹੈ

ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਦੂਜੀ
ਤੇ ਚੜ੍ਹਾਓ (ਤੁਹਾਡੇ
ਲਈ ਆਸਵੰਦ)

"ਤੁਸੀ ਅਜੇ ਆਪਣਾ ਕਮਰਾ ਸਾਫ
ਨਹੀ ਕੀਤਾ"
ਕੀ ਤੁਸੀ ਸਿਰਫ ਜੋ ਨਜਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ,
ਉਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ
ਤੁਹਾਡਾ ਮਤਲਬ ਹੈ
"ਆਪਣਾ ਕਮਰਾ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਹੈ"?

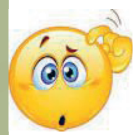
ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੁਝਾਅ

- ✓ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਸਮਝਾਓ – ਮੈਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ 'ਕਿਉ?'
- ✓ ਜੇ ਉਹ ਨਹੀ ਸਮਝਦਾ ਜਾਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਨਹੀ ਦਿੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹੀ ਸਪਸ਼ਟ ਹਿਦਾਇਤ ਦੁਹਰਾਓ
- ✓ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਠਿੱਗਰ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ (ਪਰੈਕਟਿਕਲ/ਸਰੀਰਕ/ਅਸਲ ਚੀਜਾਂ) – ਨਾ ਸਮਝ ਆਉਣ ਵਾਲੇ
- ✓ ਵਿਚਾਰ (ਵਿਚਾਰ/ਥਿਓਰੀਆਂ/ਰਾਇ/ਦਿਰ੍ਸ਼ਟੀਕੋਣ) ਦੇ ਸਪਸ਼ਟ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ
- ✓ ਕੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ ਉਸਾਰੂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿਓ, ਜਿਵੇਂ "ਖੁਰਕ ਨਾ ਕਰੋ" ਦੀ ਥਾਂ ਕਹੋ "ਹੱਥ ਥੱਲੇ ਕਰੋ"
- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ 'ਹੈਰਾਨ ਕਰਕੇ' ਕੰਮ ਅਚਾਨਕ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿਓ/ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ

ਬੋਲੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਭਾਸ਼ਾ
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਔਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
ਘੱਟ ਸ਼ਬਦ = ਘੱਟ ਕੰਮ

ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ ਤੇ ਘੁਲਣਾ-ਮਿਲਣਾ

ਆਟਿਜ਼ਮ ਦੀ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪਰ੍ਤੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰ੍ਤੀਕਰਮ ਅਜੀਬ ਜਿਹੇ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬਦਤਮੀਜ਼ੀ ਵਾਲੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣ-ਬੁੱਝਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਸਥਿਤੀ ਕਰਕੇ ਬਣੇ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਮੈਨੂੰ ਅਣਲਿਖੇ ਸਮਾਜਕ ਨੇਮ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, *ਜਿਵੇਂ ਲਾਈਨ ਵਿਚ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ, ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ, ਵਿਘਨ ਪਾਉਣਾ*
- ਮੈਂ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਜਾਂ ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਦਰਸਾਵਾਂ
- ਮੈਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਚੌਕਸ ਨਾ ਹੋਵਾਂ
- ਮੈਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣ/ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ
- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ
- ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਸਮਾਜਕ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿਚ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ
- ਮੈਨੂੰ ਵਾਰੀ ਲੈਣੀ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ – ਟੀਮ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵੰਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਮੈਂ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਮਤਲਬ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਤੰਗ ਕਰਦਾ ਹੋਵਾਂ

ਇਕੱਲ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਦਿਓ

ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੀਮਾ ਜਾਣੋ

ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਯੋਜਨਾ ਕੀ ਹੈ

ਸਮਾਜਕ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ

ਉਹ ਤਣਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸਕੂਲ/ਕਾਲਿਜ
  ਸੰਗਠਿਤ ਸਰਗਰਮੀਆਂ
- ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ
- ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਥਾਵਾਂ
- ਭੀੜ-ਭਾੜ/ਰੌਲੇ ਰੱਪੇ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੌਕੇ
- ਖਾਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ
- ਪਾਰਟੀਆਂ/ਕਿਰ੍ਸਮਸ
- ਟਿਰ੍ਪਸ/ਦਿਨੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ
- ਛੁੱਟੀਆਂ – ਘਰੋਂ ਦੂਰ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚ
- ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ
- ਮੈਡੀਕਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ
- ਮੁਲਾਕਾਤੀ
- ਰੁਟੀਨ ਜਾਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਖਾਲੀ ਸਮਾਂ ਹੋਣਾ/ਬਣਤਰ ਦੀ ਕਮੀ

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਸਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੋਵੇ

ਯੋਜਨਾ B ਬਣਾਓ
ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ –
ਮੌਸਮ
ਸਫ਼ਰ ਬਾਰੇ ਪਰ੍ਬੰਧ
ਰੱਦ ਹੋਣਾ

ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੇ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ

ਸਮੇਂ-ਸੀਮਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰੋ

ਖਰੀਦਾਰੀ/ਸਫ਼ਰ ਜਾਂ ਟਿਰ੍ਪਾਂ ਲਈ ਦਿਨ/ਹਫ਼ਤੇ/ਸਾਲ ਦਾ ਸਕੂਨ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ

ਦੋਸਤੀ

ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਮਝ ਨਹੀ ਆਉਂਦਾ:

- ਦੋਸਤ ਕੀ ਹੈ
- ਦੋਸਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਚੀਜਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਲਓ
- ਹੋਰ ਲੋਕ ਮਹਿਸੂਸ, ਸੋਚ ਜਾਂ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਗਰੁਪ ਬਣਾਓ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਾਲਗਾਂ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਹੋਰ ਚੰਗੀ ਤਰਹ੍ਹਾਂ ਅੰਦਾਜਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਦਿਰੜ੍ਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੋਸਤ ਨਹੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰੋ - ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਕੀ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ?

ਦੋਸਤ

- ✓ ਦੋਸਤ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਿਚ ਨਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹੈ।
- ✓ ਦੋਸਤ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਖ਼ਾਸ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- ✓ ਦੋਸਤ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀ ਇਕੱਠਿਆਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ।
- ✓ ਜੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਈ ਗੱਲਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੇਰਾ ਦੋਸਤ ਉਹ ਨਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਹ ਕੰਮ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।
- ✓ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਇਕੱਠਿਆਂ ਰਹਿਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।
- ✓ ਮੈਂ ਚੰਗਾ ਦੋਸਤ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ।

ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨੇਮ ਸਿਖਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਚੱਲ ਜਾਏ ਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ

ਖ਼ਾਲੀ ਸਮਾਂ
ਕੁਝ ਬਣਤਰ
ਅਤੇ ਰੁਟੀਨ ਦਿਓ

ਚੀਜਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਵਾਰੀ ਲੈਣ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹ ਦਿਓ।
ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
ਜਿਵੇਂ, ਬਿਸਕੁਟ ਦੇਣ ਲੱਗਿਆਂ
"ਇੱਕ ਤੇਰਾ, ਇੱਕ ਮੇਰਾ" ਜਾਂ
ਦੁਕਾਨ ਵਿਚ ਜਾਣ ਲੱਗਿਆਂ
"ਬੂਹਾ ਖੋਲਹ੍ਣ ਦੀ ਵਾਰੀ ਹੁਣ ਮੇਰੀ"

ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਅਸਾਨ ਜਿਹਾ ਮਤਲਬ ਸਾਂਝੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਹੈ
ਜਿਵੇਂ ਥਾੱਮਸ ਦਿ ਟੈਂਕ ਇੰਜਨ, ਲੀਗੋ, ਮਾਈਨਕਰਾਫ਼ਟ, ਐਨੀਮੀ, ਸੰਗੀਤ, ਆੱਨਲਾਈਨ ਗੇਮ, ਪਾਰਕੂਰ (ਖੁੱਲਹ੍ਹੀ ਦੌੜ)

ਜਿੱਤਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਿੱਤਣਾ ਜਾਂ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ

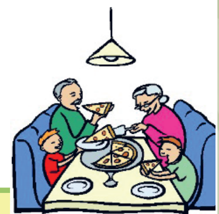
- ✓ ਮੈਂ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣੀਆਂ ਪਸੰਦ ਹਨ।
- ✓ ਕਈ ਵਾਰੀ, ਮੈਂ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਦਾ ਹਾਂ।
- ✓ ਉਥੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੇਮਾਂ ਹਨ।
- ✓ ਮੈਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੇਮ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।
- ✓ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਇਕੱਠਿਆਂ ਗੇਮ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਵਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
- ✓ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਗੇਮ ਜਿੱਤ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਹਾਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।
- ✓ ਹਾਰਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ।
- ✓ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਲੋਕ ਗੇਮ ਹਾਰ ਜੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ "ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ" । ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਨਹੀ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਤਰਹ੍ਹਾਂ ਉਹ ਚੰਗੇ ਹਾਰਣ ਵਾਲੇ ਬਣਦੇ ਹਨ।
- ✓ ਮੈਂ ਚੰਗਾ ਹਾਰਣ ਵਾਲਾ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ।

ਜਸ਼ਨ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਮੌਕੇ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਪਤਾ ਲਾਓ ਕਿ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸਰਪਰਾਈਜ਼ ਪਸੰਦ ਹਨ, *ਜਿਵੇਂ ਵਿਜ਼ਿਟਾਂ, ਪਾਰਟੀਆਂ ਜਾਂ ਤੋਹਫੇ*
- ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੋਹਫੇ ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਰੈਪਰ ਵਿਚ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ
- ਮੈਂ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ
- ਬਣਾਈ ਗਈ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਕਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ – ਅਸੀਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ
ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ☺
ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ

ਕਿੱਥੇ ਬਹਿਣਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ – ਮੇਜ਼ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੇ, ਬੂਥ ਵਿਚ, ਬੂਹੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਟਾਇਲਟਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ, ਬਿਲਕੁਲ ਸਕੂਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ

ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖੋ,
ਤਾਂਜੋ ਧਿਆਨ ਭਟਕਣ ਤੇ ਉਹ
ਉਸ ਨਾਲ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕੇ

ਮਿਲਣ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸ ਦਿਓ

ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਹੈਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੁੱਛਦਾ ਰਹੇ ਕਿ ਉਹ ਕਦੋਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ

ਬਚਾਅ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ

- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਸੁਆਗਤ ਕਰੋ
- 'ਸੁਰੱਖਿਅਤ' ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ
- ਸ਼ਾਂਤ ਥਾਂ ਵਿਚ ਜਾਓ
- ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆਓ

ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ
ਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ
ਸਮਾਜਕ + ਇੰਦਰੀਆਵੀ = ਵਾਧੂ ਭਾਰ

ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੁਝਾਅ

- ✓ ਸਰਲ ਸਮਾਜਕ ਮੁਹਾਰਤਾਂ/ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਕੀ ਕਰੋ, ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਓ (ਸਮਾਜਕ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ) *ਜਿਵੇਂ ਪਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ :ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਸੁਆਗਤ ਕਰੋ; ਮਦਦ ਲਈ ਕਹਿਣਾ; ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਕੁਝ ਖਰੀਦਣਾ; ਬਸ ਫੜਨੀ; ਰੈਸਤਰਾਂ ਵਿਚ ਖਾਣਾ; ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣੇ; ਅਸਾਨ ਜਿਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ*
- ✓ ਸਮਾਜਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਮਦਦ ਕਰਨੀ – ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ, ਤਾਂਜੋ ਮਦਦ ਸਥਾਈ ਰਹੇ
- ✓ ਸਮਾਜਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਕਰੋ – ਇਹ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ? ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤੀ ' ਮਸਤੀ' ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ
- ✓ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਰੱਖੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸੀ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਪਏਗੀ
- ✓ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ –ਫਿਰ ਕੁਝ ਹੋਰ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, *ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਰੀਦਾਰੀ – ਫਿਰ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ*
- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਚਾਅ ਪਲਾਨ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਓ

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ
'ਆਪਣੇ ਲਈ' ਥੋੜਹੇ
ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਇੰਦਰੀਆਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਓ

ਸਾਡੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ –
ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਸਰੀਰ ਰਾਹੀ (ਅੰਦਰੂਨੀ) ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਤੋਂ (ਬਾਹਰੀ)

ਸੁਆਦ, ਛੂਹਣਾ, ਸੁਣਨਾ, ਸੁੰਘਣਾ, ਵੇਖਣਾ	
ਸੰਤੁਲਨ/ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨਅਤੇ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	
ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹਵਾ ਵਿਚ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ	

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਸੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ

ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਵਧੇਰੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਭਾਵੁਕ) = ਵਾਧੂ ਭਾਰ
ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਘੱਟ ਭਾਵੁਕ) = ਪਰੇਸ਼ਾਨ

ਕੋਈ ਜਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸਦੇ ਬਹੁਤ ਭਾਵੁਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਭਾਵੁਕ
ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਭਾਵੁਕ ਹੋਣ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ
ਉਹ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ (ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਜਕ, ਗੱਲਬਾਤ) ਕਰਕੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਕਿ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਅਮਲ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ:
ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਇੰਦਰਿਆਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਘਟਾਓ:
- ✓ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਓ, ਜੋ ਤੁਸੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ✓ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਇੰਦਰੀਆਵੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ
- ✓ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦਾ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਹੋ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਬੈਕ-ਅੱਪ ਪਲਾਨ ਰੱਖੋ
- ✓ ਉਸਾਰੂ ਇੰਦਰੀਆਵੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਲਾਨ ਬਣਾਓ (ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਮਜਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, *ਜਿਵੇਂ ਤੋਰਾ ਫੇਰਾ – ਖੁਦ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘੁੰਮਣੀਆਂ ਜਾਂ ਝੂਲਣੀਆਂ ; ਰੌਲਾ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਮੌਕੇ; ਚਮਕੀਲੀ/ਘੱਟ/ਘੁੰਮਦੀ ਹੋਈ ਲਾਈਟ; ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤ/ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਦਿਲਚਸਪੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ)*

ਗੈਰਜਰੂਰੀ ਇੰਦਰਿਆਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ **ਜਰੂਰੀ** ਇੰਦਰਿਆਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਹ **ਚਕਿਤ, ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ** ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਇੰਦਰਿਆਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ?

ਇੰਦਰਿਆਵੀ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ ਭਰੋ **(ਅਗਲਾ ਪੰਨਾ ਵੇਖੋ)**

Supported by:
Department for Education

ਇੰਦਰੀਆਵੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ

ਬੋਗਡਾਸ਼ੀਨਾ, 2003 ਤੋਂ ਇੰਦਰੀਆਵੀ ਪਰੋਫ਼ਾਈਲ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਅਤੇ IDP ਆਟਿਜ਼ਮ ਸਪੈਕਟਰਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ

ਜਿਹੜਾ ਲਾਗੂ ਹੈ, ਉਸ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰੋ ਕਿ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਹੜੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਕੇਅਰਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਇਹ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਪੂਰੀ ਕਰੋ।

ਨਹੀਂ.	ਮਦ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ	ਪਤਾ ਨਹੀਂ	ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਰਵਾਈ
1	ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਰੁਟੀਨਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿਚ ਅੜਿੱਕਾ ਪਾਉਣਾ				
2	ਓਪਰੇ ਕਪੜਿਆਂ ਵਿਚ ਵਾਕਿਫ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਦਾ				
3	ਚਮਕੀਲੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਨਾਪਸੰਦ ਹਨ				
4	ਫ਼ਲੋਰੇਸੈਂਟ ਲਾਈਟਾਂ ਨਾਪਸੰਦ ਹਨ				
5	ਕੀ ਲਾਈਟ ਦੀਆਂ ਫ਼ਲੈਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ				
6	ਚਮਕੀਲੀ ਲਾਈਟ ਵਿਚ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ				
7	ਕੀ ਲਾਈਟਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ				
8	ਕੀ ਚਮਕੀਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਅਤੇ ਚਮਕੀਲੇ ਰੰਗ ਚੰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ				
9	ਕਮਰੇ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ				
10	ਕੁਝ ਪੈਟਰਨ ਚੰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਬਿਰ੍ਕਵਰਕ, ਸਟਰ੍ਹਾਈਪਸ)				
11	ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖਿਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ				
12	ਉਚਾਈਆਂ, ਲਿਫ਼ਟਾਂ, ਐਸਕਲੇਟਰਸ ਤੋਂ ਢਰਦਾ ਹੈ				
13	ਗੇਂਦਾਂ ਕੈਚ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ				
14	ਕੀ ਹੋਰਨਾਂ ਵਲੋਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਤੇ ਖਿੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ				
15	ਚੀਜਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਘਦਾ, ਚੱਟਦਾ, ਹੱਥ ਮਾਰਦਾ ਹੈ				
16	ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਰੰਗ ਨਹੀਂ ਵੇਖਦਾ				
17	ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹਰ ਪਾਸੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ				

ਨਹੀ.	ਮਦ	ਹਾਂ	ਨਹੀ	ਪਤਾ ਨਹੀ	ਲੋੜੀਦੀ ਕਾਰਵਾਈ
18	ਵਿਅਕਤੀ ਵਲ ਵੇਖੇ ਬਿਨਾ ਸੁਣਨਾ ਅਸਾਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ				
19	ਰਸਤਿਆਂ ਅਤੇ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰਹ੍ਹਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ				
20	ਕੁਝ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਢੇਰ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੰਠ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ				
21	ਭੀੜ-ਭਾੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ				
22	ਗਰੁਪ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਗਰੁਪ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਹਿਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ				
23	ਕੁਝ ਅਵਾਜਾਂ ਸੁਣਨ ਤੇ ਕੰਨਾਂ ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ				
24	ਉਹ ਅਵਾਜਾਂ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੀਆਂ				
25	ਕੁਝ ਅਵਾਜਾਂ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ				
26	ਚੀਜਾਂ ਅਤੇ ਬੂਹਿਆਂ ਨੂੰ ਠਾਹ ਕਰਕੇ ਮਾਰਦਾ ਹੈ				
27	ਕੀ ਅਵਾਜਾਂ ਅਤੇ ਰੌਲੇ ਵਲ ਅਕਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ				
28	ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ				
29	ਜੇ ਇੰਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ, ਤਾਂ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ				
30	ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਕ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਪਹਿਲਾ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਦਾ ਹੈ				
31	ਦੂਜੇ ਜੋ ਕੁਝ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਹੂ-ਬ-ਹੂ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਹੈ				
32	ਗਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੁਣਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਯਾਦ ਹੈ				
33	ਕੁਝ ਫੈਬਿਰ੍ਕਸ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਨਾਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ				
34	ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪੀੜ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ				
35	ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਡਿਰ੍ੰਕਸ ਨਾਪਸੰਦ ਹਨ				
36	ਭਾਰੀ ਚੀਜਾਂ ਹੇਠੋਂ ਰੀਂਗਣ ਕਰਕੇ ਦਬਾਅ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ				
37	ਘੁੱਟ ਕੇ ਜੱਫੀ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ				
38	ਕੁਝ ਸਮਗਰ੍ੀਆਂ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ				

ਨਹੀ.	ਮਦ	ਹਾਂ	ਨਹੀ	ਪਤਾ ਨਹੀ	ਲੋੜੀਦੀ ਕਾਰਵਾਈ
39	ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਸੁਗੰਧੀਆਂ ਨਾਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ				
40	ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ				
41	ਪਲੇਟ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਅਲੱਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ				
42	ਖਸਤਾ ਜਾਂ ਚੱਬਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨਾਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ				
43	ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਟੇਢਾ-ਮੇਢਾ ਜਾਂ ਡਿੱਕੋਡੋਲੇ ਖਾਂਦਾ ਹੈ				
44	ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀਆਂ ਬਿਹਤਰੀਨ ਨਕਲੋ-ਹਰਕਤਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ				
45	ਨੱਠਣ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ				
46	ਬਾਈਕ ਤੇ ਚੜ੍ਹਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ				
47	ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਕਿ ਖ਼ਲਾਅ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ				
48	ਮਾੜਾ ਸੰਤੁਲਨ ਹੈ				
49	ਨਕਲੋ ਹਰਕਤ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਡਰ, ਜਿਵੇਂ ਝੂਲਣਾ, ਸਲਾਈਡਸ, ਟਰੈਂਪੋਲਿਨ				
50	ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸੰਤੁਲਨ ਹੈ				

ਵਿਹਾਰ

...ਵਿਘਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ?... ਧਿਆਨ ਭਟਕਦਾ ਹੈ?... ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ?

...ਖਿਝਾਉਣ ਵਾਲਾ?... ਕਿਸੇ ਪਰ੍ਤੱਖ ਕਾਰਣ ਲਈ ਨਹੀਂ?...

ਸਾਰਾ ਵਿਹਾਰ:

- ਉਦੇਸ਼ ਹੈ
- ਕੁਝ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ
- ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰੇ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਹੁੰਗਾਰਾ ਹੈ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਦੇਸ਼ ਪਰ੍ਤੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇੰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀ ਸਮਝ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਇਸ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਿਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਸ਼ਾਇਦ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਆਤਮ-ਲੀਨ/ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘੁੱਟੀ ਰੱਖਣਾ/ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਬੇਚੈਨੀ/ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਹੜ੍ਹ
- ਗੁੱਸਾ/ਫਟ ਪੈਣਾ/ਢਿੱਲਾ ਪੈ ਜਾਣਾ
- ਮੰਗ ਕਰਨ ਨੂੰ ਟਾਲਣਾ
- ਦੁਹਰਾਅ ਵਾਲੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ
- ਮਨਾਹੀ ਵਾਲੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ
- ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਕੋਈ ਭਾਵਨਾ ਨਹੀ
- ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀ ਸਮਝਦਾ
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਹਾਰ

ਇੱਕ ਵੇਲੇ ਇੱਕੋ ਚੀਜ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ

ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਹਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਏ

ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਰਾਇ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰੋ - ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹੀ ਜਾਣਦੇ

ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ - ਅਸਲ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀ ਕਿਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੀਆਂ ਲੜਾਈਆਂ ਚੁਣੋ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਕਿਤੇ ਵੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਅਕਸਰ ਇਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਤਣਾਅ/ਬੇਚੈਨੀ
- ਤਬਦੀਲੀ
- ਨਵੇਂ ਲੋਕ/ਸਥਿਤੀਆਂ
- ਸਮਝ-ਬੂਝ ਦੀ ਘਾਟ
- ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ
- ਇੰਦਰੀਆਵੀ ਮਸਲੇ (ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ)
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦਬਾਅ - "ਪੂਰਣਤਾਵਾਦੀ"
- ਹੋਰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ - ਹਮਉਮਰ/ਅਕਾਦਮਿਕ/ਸਮਾਜਕ

ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੇ ਨਾ ਲਓ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀ ਹੈ

ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀ ਵੱਡੇ ਹੋ

ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ

ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਹਾਦਸੇ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਬੀਤਣ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ

ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ
- ਕੁਝ ਠੋਸ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਚੀਕਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਪਰ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਮਜਬੂਤ ਰਹੋ

ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ

ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ? ਕੀ ਵੱਡਿਆਂ (ਤੁਸੀ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ) ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਥਾਂ ਵਿਹਾਰ ਪਰ੍ਤੀ ਆਪਣੇ ਰਵਈਏ ਜਾਂ ਦਿਰ੍ਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਥੋੜਹ੍ਾ ਥੋੜਹ੍ਾ ਕਰਕੇ ਖਾਓ!

- ਉਹਨਾਂ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਓ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ - ਆਈਸਬਰਗ ਦਿਰ੍ਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਅਗਲਾ ਪੰਨਾ ਵੇਖੋ)
- ਕੀ ਵਿਹਾਰ ਲਈ ਉੱਥੇ ਬਣਤਰਾਂ ਜਾਂ ਟਿਰ੍ਗਰ ਹਨ?
- ਕੀ ਇੰਦਰੀਆਵੀ ਵੱਖਰਤਾ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹਨ?
- ਸੰਭਵ ਢੰਗ-ਤਰੀਕਿਆਂ/ਹੱਲ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰੋ
- ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ
- ਮੁਲਾਂਕਣ - ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ?ਕੀ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਅੱਗੇ ਕੀ?

ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਬਾੱਕਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੋਚਣ" ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਬਚਾਅ ਦਾ ਇੱਕ ਰਾਹ

ਤੁਸੀ

ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿਲਸਿਲਾ

ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ ਦਿਓ

ਕੁਝ ਵਿਹਾਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ,
ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣਗੇ
ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਵਿਹਾਰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਚਲਦੇ ਰਹੋ!
ਨਤੀਜੇ ਲੈਣ ਲਈ ਦਿਰੜ੍ਹ ਬਣੋ

ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੁਝਾਅ

- ✓ **ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ -** ਜਾਣੋ ਕੀ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੰਭਵ ਟਿਰ੍ਗਰਾਂ ਅਤੇ ਢੰਗ- ਤਰੀਕਿਆਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ
- ✓ **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਖਬਰਦਾਰ ਕਰੋ** (ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸੋ) - ਕੈਲੰਡਰਾਂ, ਸੂਚੀਆਂ, ਪਿਕਚਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਰਿਮਾਇੰਡਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ✓ **ਦਬਾਅ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਵੇਖੋ -** ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਘਟਾਓ, ਸਥਿਤੀ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ, ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਢੰਗ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ✓ **ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਥਾਂ ਦਿਓ -** ਪਿਛਾਂਹ ਵਲ ਆਉਣ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਦਿਓ; ਸ਼ਾਂਤ/ਠਰਹ੍ਮੇ/'ਨਿਵਣ'/ਦਬਾਅ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਪਰੇ੍ਰਣਾ ਪਏਗਾ - ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੀ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ
- ✓ **ਖਾਸ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ -** ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਛਾਣੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਅਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ
- ✓ **ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ 'ਅਚੇਤ ਸਮਾਂ' ਦਿਓ -**ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿਚਕਾਰ ਕੁਝ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, *ਜਿਵੇਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਘਰ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਸੰਗਠਿਤ ਸਰਗਰਮੀਆਂ; ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਆਉਣੇ।* ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤੇ ਸੁਆਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ – ਪਹਿਲਾਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ✓ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਕੀ ਕਰੋ, ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਮਾਜਕ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਓ ਇੰਦਰੀਆਵੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਲਾਨ ਬਣਾਓ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

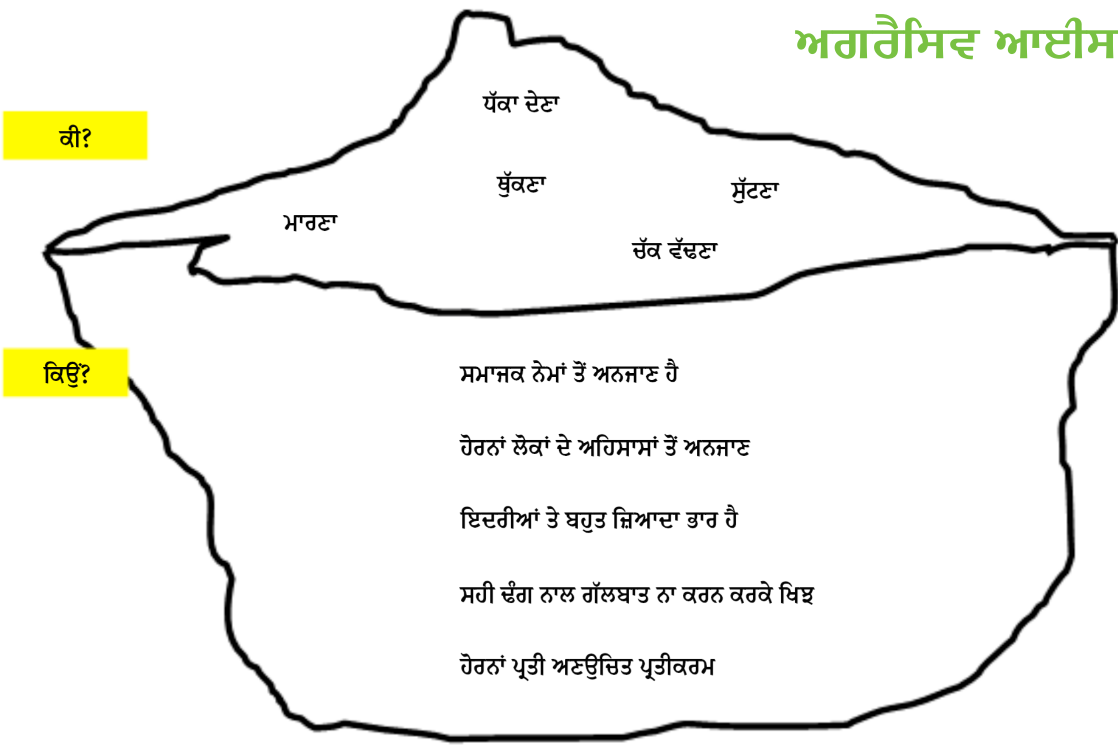
ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ-ਸਮਾਂ ਲਾਓ!

ਵਿਹਾਰ

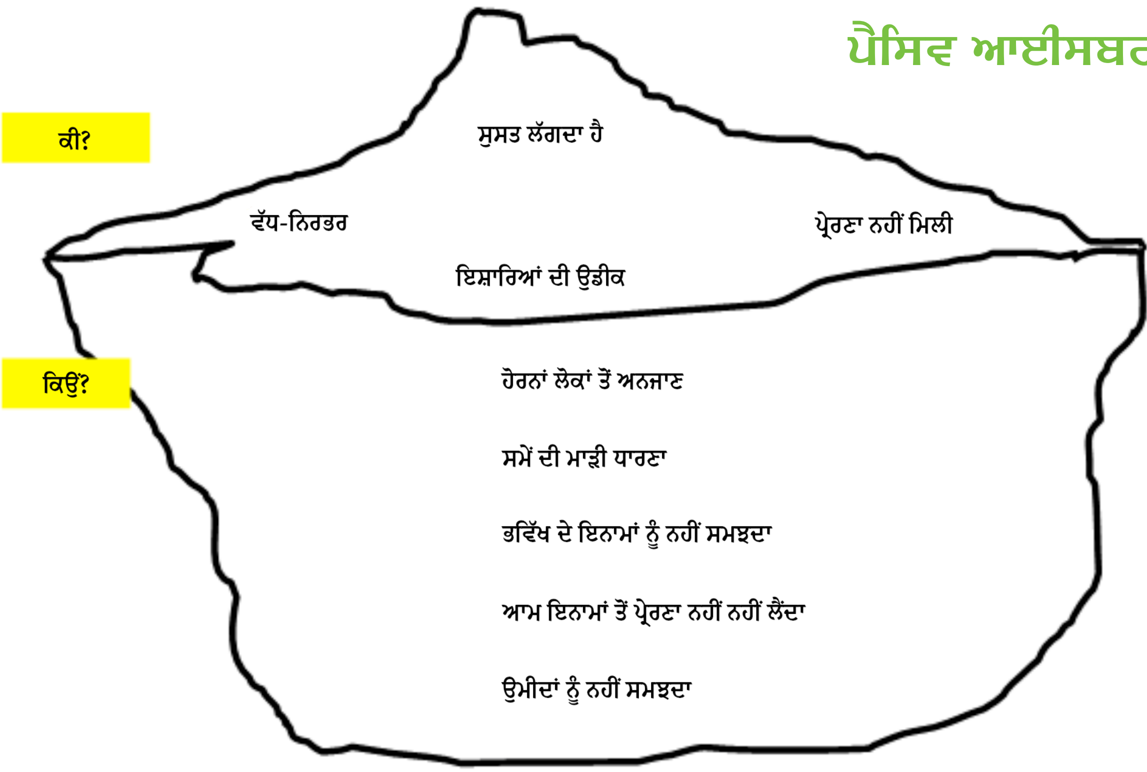
1) **ਕੀ** ਵਿਹਾਰ ਕੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀ ਵੇਖਿਆ ਹੈ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ, ਤਾਂਜੋ ਹਰ ਕੋਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਦੋਂ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਕਦੋਂ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਿਆ।

2) **ਕਿਉਂ** ਵਿਹਾਰ ਕਿਉਂ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਇਹ ਕਿਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਕੁਝ ਬਦਲਿਆ ਹੈ; ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਹੋਇਆ ਸੀ?

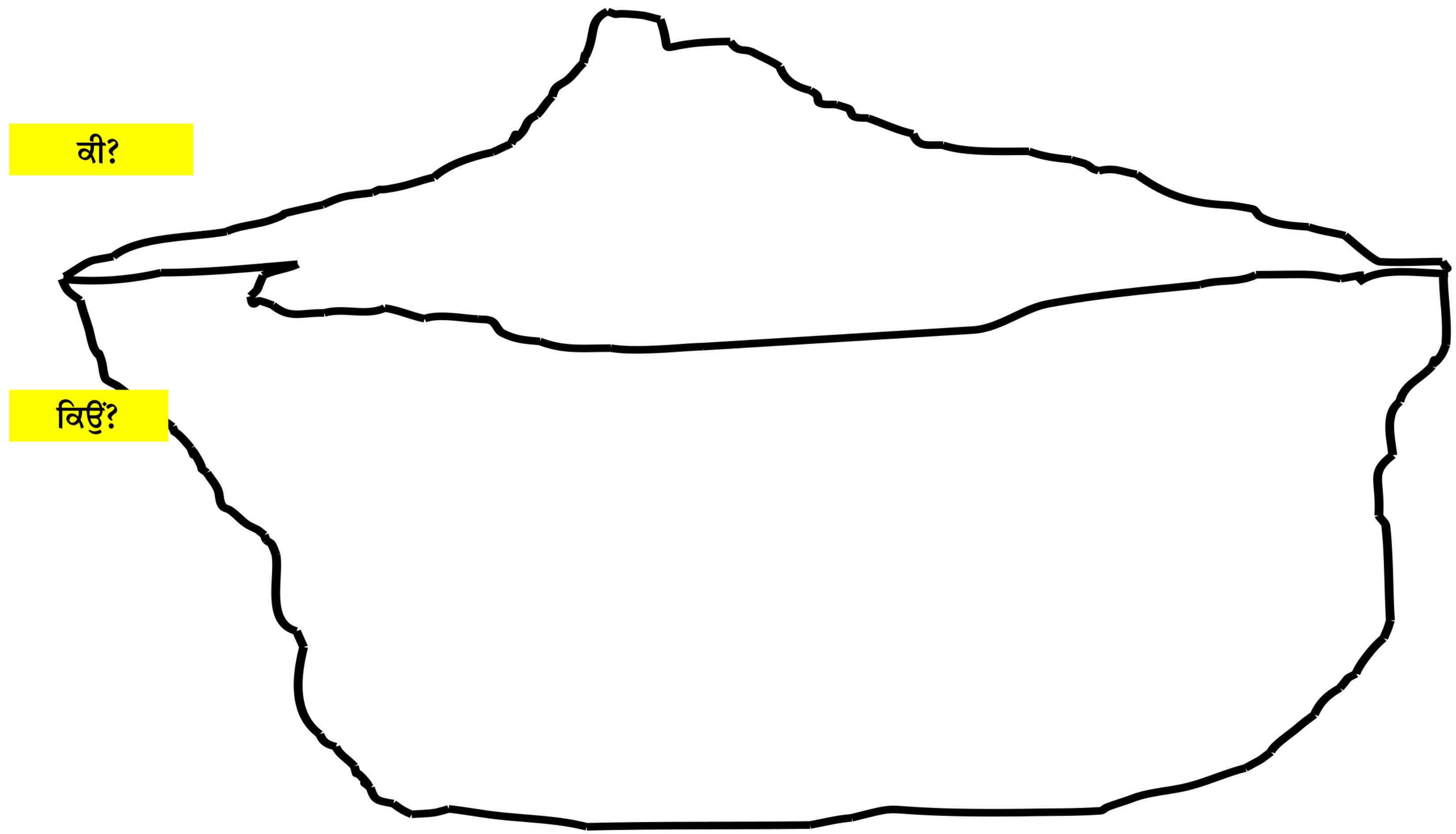
ਅਗਰੈਸਿਵ ਆਈਸਬਰਗ



ਪੈਸਿਵ ਆਈਸਬਰਗ



ਆਈਸਬਰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਪਰੈਕ੍ਟਿਸ



1) **ਕੀ** ਵਿਹਾਰ ਕੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ, ਤਾਂਜੋ ਹਰ ਕੋਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਦੋਂ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਕਦੋਂ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਿਆ।

2) **ਕਿਉਂ** ਵਿਹਾਰ ਕਿਉਂ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਇਹ ਕਿਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਕੁਝ ਬਦਲਿਆ ਹੈ; ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਹੋਇਆ ਸੀ?

ਵਿਹਾਰ ਬਣਾਉਣਾ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ। ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ, ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਮਯਾਬ ਸੀ, ਇਸੀ ਸਥਿਤੀ ਲੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰੇ ਹੋਏ ਸੀ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਟੇਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੀ ਠੀਕ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਸੀ, ਦਾ ਰਿਕਾੱਰਡ ਰੱਖੋ।

ਵਿਹਾਰ ਕੀ ਹੈ?	ਇਹ ਕਿਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤਾਰੀਖ	ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ	ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋਇਆ?

ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਰਿਕਾੱਰਡਿੰਗ ਸ਼ੀਟ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਲਗਭਗ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ	ਹਫਤਾ 1	ਹਫਤਾ 2	ਹਫਤਾ 3	ਹਫਤਾ 4	ਹਫਤਾ 5	ਹਫਤਾ 6	ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋਇਆ?

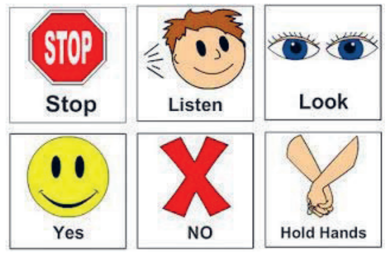
- ✓ ਇੱਕ ਵੇਲੇ ਇੱਕੋ ਵਿਹਾਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ
- ✓ ਇਸ ਨੂੰ ਪਰ੍ਾਪਤੀ ਯੋਗ ਬਣਾਓ - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ✓ ਯਥਾਰਥਕ ਬਣੋ
- ✓ ਪੱਕੇ ਰਹੋ
- ✓ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਫੜੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਰ੍ਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ
- ✓ ਪਛਾਣੋ ਕਿ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਵੱਡੀਆਂ ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

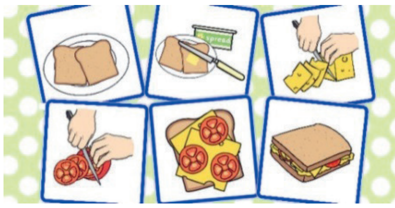
ਵਿਜੁਅਲ ਸਹਾਇਤਾ

ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਅਸਾਨ ਵਿਜੁਅਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

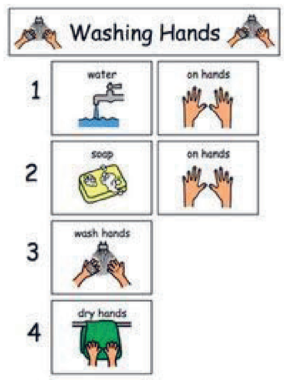
- ਅਸਾਨ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿਓ
- ਘਰ ਜਾਂ ਬਾਗ ਵਿਚਲੇ ਲੇਬਲ ਰੂਮ ਜਾਂ ਬਾਵਾਂ
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਨਿੱਜਤਾ ਲਈ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਚਾਰਦੀਵਾਰੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਘਾਹ ਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਰੁਕੋ/ਜਾਓ; ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੋਈ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਲਈ ਇਸਦੇ ਬੂਹੇ ਤੇ ਕਰਾੱਸ, ਹੱਥ ਜਾਂ ਨਹੀ ਜਾਣਾ ਲਾਓ
- ਇੱਕ ਮੌਕੇ ਲਈ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿਓ

ਇਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?



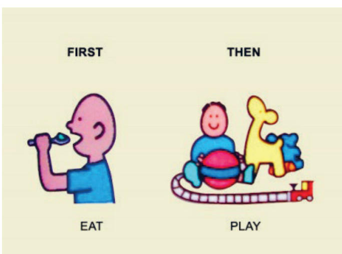


ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ
ਤਰਤੀਬ ਦੇਣਾ
ਅਜਾਦੀ
ਜਥੇਬੰਦੀ



Wash Your Hands to Stay Healthy

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
17	18	19	20	21 Last day of school	22	23
24	25 Shopping	26	27 Discovery Place	28 library	29	30
31	1 Camp	2 Camp	3 Camp	4 Camp	5 Camp	6



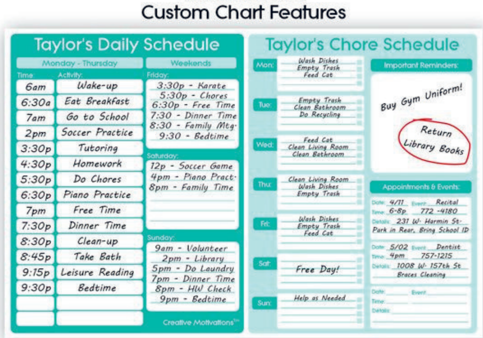
ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ

- <ਪਹਿਲਾਂ/ਫਿਰ> ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ
- ਕੈਲੰਡਰ
- ਟਾਈਮਟੇਬਲ
- ਪਰੋਗਰਾਮ

ਹੁਣੇ ਕਰੋ

✓ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਚੁਣੋ
✓ ਇਸ ਨੂੰ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ
✓ ਪਰੈਕਟਿਸ - ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿਓ
✓ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ
✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਜਾਂ ਪਰੇਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਜੀ ਬਣਾਓ

Creative Motivations™
Custom Chart Features



www.creative-motivations.com

ਪਰੇ੍ਰਣਾ - ਇਸ ਵਿਚ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਹੈ?

ਪਤਾ ਲਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਪਰੇ੍ਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਕੋਈ ਵੀ ਕੈਰੈਕਟਰ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਨਹੀ ਲੱਗਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੈਰੈਕਟਰ ਵਾਲਾ ਤੌਲੀਆ, ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣੇ ; ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਉਸਾਰਣ ਲਈ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਲੀਗੋ ਮਾੱਡਲ ; ਹੋਮਵਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਸੰਦੀਦਾ ਕੰਪਿਉਟਰ ਤੇ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ;

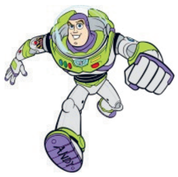
ਇਨਾਮ - *ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕਰੋ*

- ਫ਼ੌਰਨ - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਲਈ ਕਾਰਣ ਨਾਲ ਜੋੜੋ
- ਥੋੜਹ੍/ਤੇਜ਼
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਰਥਭਰਪੂਰ
- ਪਰ੍ਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਢੁਕਵਾਂ

ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਤਾਰੀਫ਼; ਮੁਸਕਰਾਹਟ; ਬੱਲੇ, ਬੱਲੇ; ‹ਹਾਈ 5› ਜਾਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ; ਉਸ ਨਾਲ ਥੋੜਹ੍ ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ, ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ (ਗੇਮ ਖੇਡਣੀ; ਪਾਰਕ ਵਿਚ ਸੈਰ ਕਰਨੀ; ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ); ਸਟਿਕਰ; ਇਨਾਮੀ ਚਾਰਟ; ਇੱਕ ਰਸਾਲਾ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਖਿਡੌਣਾ; ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਖ਼ਾਸ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾਲ ਜੋੜੋ

* *ਇਨਾਮ ਵਜੋਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ*



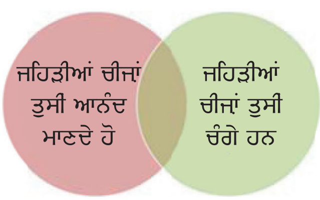
ਸਮੇਂ ਸੀਮਾ ਵਾਲੀਆਂ ਖੁੱਲਹੇ੍ ਅੰਤ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰੋ:

- ਦੀ 1 ਗੇਮ
- ਦਾ 1 ਐਪੀਸੋਡ
- ਗਿਣਨ ਲਈ ਟਾਈਮਰ, ਘੜੀ ਜਾਂ ਸਟਾੱਪਵਾਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਨਹੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ

ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ✓ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਹਾਰਤ
- ✓ ਤਰਕਸੰਗਤ ਹੋਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ
- ✓ ਨਿਆ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਹਿਸਾਸ
- ✓ ਸੁਤੰਤਰ ਸੋਚ - ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ
- ✓ ਵਿਜੁਅਲ ਪਰੋ੍ਸੈਸਿੰਗ - ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ✓ ਬੇਲਾਗ ਗੱਲਬਾਤ
- ✓ ਨਿਸ਼ਠਾਵਾਨ
- ✓ ਕੋਈ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀ ਲਾ ਸਕਦਾ



ਸੰਦਰਭ: 78358/2017 - Green Book - Produced by RMBC Design and Print – ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ 01709 823550