



ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ
ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਾਈਡ
ਐਟਿਜ਼ਮ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਵਿਕਾਰ

ਖੰਡ 1



MISSISSIPPI
DEPARTMENT OF
EDUCATION

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ

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

ਹੋਰ ਐਮਡੀਈ ਸਰੋਤ

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

ਐਟਿਜ਼ਮ (AU)

AU

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

ਐਟਿਜ਼ਮ(AU) (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਟਿਜ਼ਮ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਇੱਕ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਮਰਥਤਾ ਜੋ ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿੰਨ (3) ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

AU: ਐਟਿਜ਼ਮ

ASD: ਐਟਿਜ਼ਮ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਵਿਕਾਰ

ਐਟਿਜ਼ਮ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਜੁੜੀਆਂ ਵਧੀਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟੀਰੀਓਟਾਈਪਡ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਅਤੇ ਸੰਵੇਦੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਲਈ ਅਸਾਧਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਹੈ। ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਾਧੂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਐਟਿਜ਼ਮ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਵਿਆਪਕ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਟਿਸਟਿਕ ਵਿਕਾਰ, ਐਸਪਰਜਰ ਵਿਕਾਰ, ਵਿਆਪਕ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ—ਹੋਰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਨਹੀਂ, ਰੀਟਜ਼ ਵਿਕਾਰ, ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਐਟਿਜ਼ਮ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਿਦਿਅਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਤੇ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਸਮਰਥਤਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਜੋ ਤਿੰਨ (3) ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਟਿਜ਼ਮ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਐਟਿਜ਼ਮ ਹੋਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੈ ਅਤੇ ਡੇਟਾ ਨਿਰੰਤਰ ਤੌਰ ਤੇ ਐਟਿਜ਼ਮ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ

A. ਟੈਸਟਾਂ, ਨਿਰੀਖਣਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਜੋ ਪਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ:

1. ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਅਰਥ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕਤਾ ਸਮੇਤ ਗ੍ਰਹਿਣਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਭਾਵਪੂਰਣ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਹੁਨਰ; ਭਾਸ਼ਾਈ ਪਰੋਸੇਡੀ (ਭਾਸ਼ਣ ਦੌਰਾਨ ਬੋਲਣ, ਤਾਲ ਅਤੇ ਫੋਕਸ ਸਮੇਤ); ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਲੋੜ
2. ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ
3. ਸੰਵੇਦੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਲਈ ਜਵਾਬ
4. ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ASD ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ
5. ਵਾਤਾਵਰਨ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਵਿਰੋਧ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ

ਸਵੈ-ਉਤੇਜਕ ਵਿਵਹਾਰ

ਅਕਸਰ "ਸਟੀਮਿੰਗ" ਜਾਂ "ਸਟੀਰੀਓਟਾਈਪੀ" ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਵੈ-ਉਤੇਜਕ ਵਿਵਹਾਰ ਐਟਿਜ਼ਮ ਦਾ ਸਟੀਰੀਓਟਾਈਪੀਕਲ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਣਾ, ਹਿੱਲਣਾ, ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਜਾਂ

B. ਇੱਕ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜੋ ਐਟਿਜ਼ਮ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੀ ਉਮਰ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਆਦਿ।

1. ਬਹੁ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਬਿਆਨ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੰਖੀ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਰਾਜ ਨੀਤੀ ਦੁਆਰਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਏਐਸਡੀ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਮਾਪਦੰਡ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਹੈ:
 - 1। ਸਕੂਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮਿਸੀਸਿਪੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ (mDe) ਦੁਆਰਾ ਲਾਇਸੰਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈਆਂ ਹੈ
 2. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ mDe ਦੁਆਰਾ ਲਾਇਸੰਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈਆਂ ਹੈ
 3. ਬੋਰਡ—ਲਾਇਸੰਸਸੁਦਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ
 4. ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ
 5. ਡਾਕਟਰ



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 ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ); (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਫਾਰਮੈਟਿੰਗ ਜਾਂ ਟਾਈਮਿੰਗ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ)।

ਅਨੁਕੂਲ ਹੁਨਰ (ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਹੁਨਰ)—ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ, ਪਹਿਰਾਵਾ, ਅਤੇ ਬਾਧੂਮ ਜਾਣਾ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਹੁਨਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਾਗੂ ਵਿਹਾਰ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ (ABA)—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।

ਐਸਪਰਜਰ ਸਿੰਡਰੋਮ (AS)—ਇੱਕ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਲੇਬਲ ਜੋ ਏਐਸਡੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਹਿ-ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੋਧਿਕ ਅਪੰਗਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਸਹਾਇਕ ਸੰਚਾਲਨ ਸੰਚਾਰ (AAC) — ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪ (ਬੋਲੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ) ਜੋ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਲੋੜਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਸਮਾਂ—ਸਾਰਣੀ, ਪਹਿਲਾਂ—ਫਿਰ ਸਮਾਂ—ਸਾਰਣੀ, ਵਰਣਮਾਲਾ ਚਾਰਟ, ਤਸਵੀਰ ਬੋਰਡ, ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਕਾਰ — ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਕਾਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦੇ ਹੁਨਰ, ਸ਼ਬਦ ਯਾਦ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਏਐਸਡੀ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗਾ।

ਮੁਫਤ ਢੁਕਵੀਂ ਜਨਤਕ ਸਿੱਖਿਆ (FAPE) — 2004 ਦੇ ਅਪੰਗਤਾ ਸਿੱਖਿਆ ਐਕਟ (IDEA) ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਲੋੜ ਜੋ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਨਤਕ ਖਰਚੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ (ਜੋ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਰਚੇ ਦੇ), ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਢੁਕਵੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਜਾਂ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (IeP) (ਆਈ ਈ ਪੀ) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੇ।

ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ—ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਅਪਾਹਜ 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।

ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਤਿਬੰਧਿਤ ਵਾਤਾਵਰਣ (LRE)—ਫੈਡਰਲ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੋੜ ਕਿ ਅਪਾਹਜ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੱਦ ਤੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ — ਗੈਰ-ਅਯੋਗ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਲਾਸਾਂ ਤੋਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਹਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ — ਪੂਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ — ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਕਲਾਸਾਂ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ।

ਸੋਧ—ਕਿਸੇ 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 ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬੋਧਾਤਮਕ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (OT)— (ਓ ਟੀ) ਇੱਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੁਨਰ, ਸੰਵੇਦੀ ਏਕੀਕਰਣ, ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਹੁਨਰ, ਖੇਡਣ, ਅਨੁਕੂਲ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਸੰਵੇਦੀ ਏਕੀਕਰਣ ਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।

ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (OT)— (ਓ ਟੀ) ਇੱਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੁਨਰ, ਸੰਵੇਦੀ ਏਕੀਕਰਣ, ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਹੁਨਰ, ਖੇਡਣ, ਅਨੁਕੂਲ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਸੰਵੇਦੀ ਏਕੀਕਰਣ ਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।

ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪੀ/ਥੈਰੇਪਿਸਟ (PT)— (ਪੀ ਟੀ) ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਮਸਾਜ ਦੁਆਰਾ ਹੱਡੀਆਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

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।

ਸਵੈ-ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਵਿਵਹਾਰ— ਉਹ ਵਿਵਹਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਇੱਕ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਰਹੀ ਹੈ: ਏਐਸਡੀ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ 'ਸੈਲਫ-ਸਟਿਮਜ਼' ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਸਮੇਤ, ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਜੋੜਨਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ)। ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣਾਂ: ਹੱਥ-ਫਲਾਪਣਾ, ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲਣਾ, ਸਪਿਨਿੰਗ, ਈਕੋਲਾਲੀਆ।

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

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬੋਧਾਤਮਕ 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 ਸੇਧਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਬਾਦਲੇ 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।

ਭਾਸ਼ਣ-ਭਾਸ਼ਾ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ (SLP)— ਇੱਕ ਭਾਸ਼ਣ-ਭਾਸ਼ਾ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ, ਭਾਸ਼ਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਚਾਰ, ਬੋਧਾਤਮਕ 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।

ਸੰਵੇਦੀ ਏਕੀਕਰਣ

ਸੰਵੇਦੀ ਏਕੀਕਰਣ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀਆਂ ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ, ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਛੋਹ — ਛੋਹਣ ਵਾਲਾ
- ਸੁਣਨ — ਸੁਣਨ ਵਾਲੀ
- ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ — ਦੇਖਣਾ
- ਸੁਆਦ — ਸੁਆਦਲਾ
- ਗੰਧ — ਘਰਾਣ ਵਾਲੀ

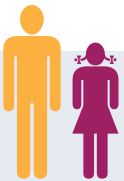


ASD ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਣਡਿੱਠ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ASD ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ASD ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਤਾ—ਪਿਤਾ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਕੀਲ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ASD ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਲੱਭਣਾ ਅਕਸਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ASD ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਰਾ, ਭੈਣ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਾਓ ਕਿ ਆਪਣੇ ਭੈਣ—ਭਰਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਵਿੱ ਖਿੱਚਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਿਓ, ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਭੈਣ ਭਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ASD ਨਾਲ ਇੱਕ ਭੈਣ—ਭਰਾ ਹੈ।



ASD ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਪੇ ਦਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਐਂਟਿਜ਼ਮ ਸਪੀਕਸ ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ "10 ਤਰੀਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਐਂਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ" —

autismspeaks.org/blog/ways-parents-help-autistic-child

1. ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
2. ਇੱਕ ਮਾਤਾ—ਪਿਤਾ ਸਮੂਹ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਪੀਟੀਏ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
3. ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁੱਤਰ ਜਾਂ ਧੀ ਲਈ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਕੀਲ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।
4. ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਫੰਕਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਲੰਟੀਅਰ ਬਣੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਦੇਸਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਲਾਸ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
5. ਕਦੇ—ਕਦਾਈਂ ਐਂਟਿਜ਼ਮ ਤੋਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਲਈ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬੇਬੀਸਿਟਿੰਗ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ ਲਓ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।
6. ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠੋ—ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸੌਣਾ, ਖਾਣਾ, ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਹੈ। ਕੋਈ ਮੁੱਦਾ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ।
7. ਆਪਣੇ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਿੰਦੂ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਥੱਕ ਗਏ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
8. ਆਪਣੇ ਲਈ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਟਾਲ ਰਹੇ ਹੋ।
9. ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਐਂਟਿਜ਼ਮ ਵਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ (ਅਤੇ ਉਲਟ) ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਵੇਗਾ।
10. ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ। ਐਂਟਿਜ਼ਮ ਇੱਕ ਮੈਰਾਥਨ ਹੈ, ਇੱਕ ਦੌੜ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਰਜ਼ਦਾਰ ਹੋ। ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਜੋ ਵੀ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

"ਸਪ੍ਰਾਉਟ ਥੈਰੇਪੀ" ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ — joinsprouttherapy.com

ਐਂਟਿਜ਼ਮ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਤੇ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਵਿਲੱਖਣ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਭਵ ਕਈ ਵਾਰ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਏਐਸਡੀ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇਕਸਾਰਤਾ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
- ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਅਨੁਸੂਚੀ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਗਾਊਂ ਸੂਚਨਾ ਦਿਓ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਂ— ਸਾਰਣੀ ਬਦਲਣੀ ਪਵੇਗੀ।
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਗੁਣ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਰਹੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਓ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਖੇਤਰ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਕਈ ਵਾਰ ਸੰਵੇਦੀ ਕਮਰਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਚਮਕਦਾਰ ਰੰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਦਿਖਾਵਟੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਘਰ ਦੇ ਆਮ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਜਾਂ ਸਵੈ—ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਜੁੜਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ। ਜੁੜਨ ਦੇ ਗੈਰ ਮੌਖਿਕ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਦਰਜਨਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਸਮੀਕਰਨ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਇਸ਼ਾਰੇ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਪਿੱਛੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ASD ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਣਡਿੱਠ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੱਖ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ASD ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਸਿਸਟਮ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਰੋਖਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਮਲਾਵਰ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਧਿਆਨ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਉਹ ਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦਿਓ।
- ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ASD ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਜੇ ਵੀ ਹਨ ਬੱਚੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਬਣਾਓ।
- ਖੇਡਣ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ।
- ASD ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਉਤੇਜਨਾ ਪ੍ਰਤੀ ਅਤਿ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ਾਂ, ਚਮਕਦਾਰ ਰੌਸ਼ਨੀਆਂ, ਖਾਸ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਛੋਹਾਂ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਗੰਧਾਂ ਸਮੇਤ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ASD ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਬੱਚੇ "ਘੱਟ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ" ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਉਤੇਜਕ ਵਿਘਨਕਾਰੀ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ।
- ASD ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਉਤੇਜਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਅਤੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ।



ਖੇਡ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਮਰਥਤਾ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

- ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ASD ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਿਸਟਮ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੂਰਵ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਸਮਾਂ ਸੂਚੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰੇ, ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਵਜੋਂ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉੱਚ ਸੰਰਚਨਾ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ:
 1. ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ।
 2. ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।
 3. ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
 4. ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ (ਦੇਖਣ, ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਦੁਆਰਾ)।
 5. ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜੋ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਇਸਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਟੀਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰੋਗੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਐੱਖਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਏਐਸਡੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸੇ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕੋ।

ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾਉਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਅੱਜ ਦੀਆਂ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ ਵੈੱਬ ਤੇ ਸਮਾਨ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Facebook, Twitter, ਅਤੇ ASD ਬਲੌਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਫੀਡਬੈਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ, ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸੰਚਾਰ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ASD ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਕੀਲ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ASD ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਲੱਭਣਾ ਅਕਸਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ASD ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਰਾ, ਭੈਣ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਆਪਣੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਵੇਂ ਖਿੱਚਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿਓ, ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਭੈਣ ਭਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ASD ਨਾਲ ਇੱਕ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਹੈ।





ASD ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ heloguide.org/articles/autism-learning-disabilities/helping-your-child-with-autism-thrive.htm

ਲੇਖਕ: ਮੇਲਿੰਡਾ ਸਮਿਥ, ਐਮਏ, ਜੀਨ ਸੇਗਲ, ਪੀਐਚ.ਡੀ., ਅਤੇ ਟੇਡ ਹਟਮੈਨ, ਪੀਐਚ.ਡੀ. ਟੇਡ ਹਟਮੈਨ, ਪੀਐਚ.ਡੀ. uCIA ਵਿਖੇ ਡੇਵਿਡ ਗੇਰੇਨ ਸਕੂਲ ਆਫ ਮੈਡੀਸਨ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਹੈ ਜੋ ਸੈਂਟਾ ਮੋਨਿਕਾ, CA ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ 1: ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ

- **ਇਕਸਾਰ ਰਹੋ।** ASD ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੈਟਿੰਗ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ) ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈਨਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਦੇ ਨਾ ਸੋਚੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੇ ਕੁਝ ਉਸ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- **ਇੱਕ ਅਨੁਸੂਚੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ।** ASD ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਉੱਚ ਸੰਰਚਨਾ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਰੁਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ, ਇਹ ਇਕਸਾਰਤਾ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਛਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭੋਜਨ, ਥੈਰੇਪੀ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਮਾਂ—ਸੂਚੀ ਸੈੱਟ ਕਰੋ। ਇਸ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅਟੱਲ ਸਮਾਂ—ਸਾਰਣੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
- **ਚੰਗੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦਿਓ।** ASD ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਇੱਕ ਲੰਮਾ ਸਫ਼ਰ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।" ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਸਤਤ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਖਾਸ ਹੋ ਕੇ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਕਿਸ ਵਿਹਾਰ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਲੱਭੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟਿੱਕਰ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਨਪਸੰਦ ਖਿਡੌਣੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ।
- **ਘਰੇਲੂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜ਼ੋਨ ਬਣਾਓ।** ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਥਾਂ ਬਣਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕੇ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਸੰਕੇਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਰੰਗਦਾਰ ਟੇਪ ਮਾਰਕਿੰਗ ਖੇਤਰ ਜੋ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਈਟਮਾਂ ਨੂੰ ਲੇਬਲ ਕਰਨਾ)। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੂਤ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ 2: ਕਨੈਕਟ ਕਰਨ ਦੇ ਗੈਰ ਮੌਖਿਕ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ

ਏਐਸਡੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੰਧਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਫੁਹਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਟੋਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ — ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੁਹਦੇ ਹੋ, ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਬੋਲਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਖੇਡਣਾ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੰਮ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ 2: ਕਨੈਕਟ ਕਰਨ ਦੇ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ ਜਾਰੀ...

- **ਗੈਰ ਮੌਖਿਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰੀਖਣ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਏਐਸਡੀ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਥੱਕੇ, ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਣ ਤੇ ਉਹ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- **ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ।** ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂ ਅਣਡਿੱਠ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਏਐਸਡੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਏਐਸਡੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਅਕਸਰ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗੈਰ ਮੌਖਿਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ। ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
- **ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।** ਏਐਸਡੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਵੀ ਬੱਚਾ ਹੈ। ਏਐਸਡੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇਵਾਂ ਲਈ, ਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲੋਂ ਜੀਵਨ ਲਈ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਜਾਗਦਾ ਹੋਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਇਕੱਠੇ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਹੱਸਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਖੇਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਵਿਦਿਅਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਦਬਾਅ ਦੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਨੰਦ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਾਭ ਹਨ। ਖੇਡਣਾ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੰਮ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸੰਵੇਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।** ASD ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਆਵਾਜ਼, ਛੋਹਣ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਗੰਧ ਪ੍ਰਤੀ ਅਤਿ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਏਐਸਡੀ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਸੰਵੇਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਪ੍ਰਤੀ "ਘੱਟ-ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ" ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਗੰਧਾਂ, ਹਰਕਤਾਂ, ਅਤੇ ਸਪਰਸ਼ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਘਨਕਾਰੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ? ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ? ਬੇਆਰਾਮ? ਮਜ਼ੇਦਾਰ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ, ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਅਤੇ ਸਫਲ ਤਜਰਬੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੋਗੇ।

ਗੈਰ ਮੌਖਿਕ ਸੰਕੇਤ

ਗੈਰ ਮੌਖਿਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਮੁਦਰਾ
- ਇਸ਼ਾਰੇ
- ਅੰਤਰਿਮ ਸੰਪਰਕ
- ਛੋਹਵੇ
- ਸਪੇਸ
- ਆਵਾਜ਼

ਸੁਝਾਅ 3: ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ASD ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਉਪਲਬਧ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਪਹੁੰਚ ਸਹੀ ਹੈ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਮਾਪਿਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਹਰੇਕ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਐਂਟਿਜ਼ਮ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ 'ਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨਾਲ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਉਸ ਦੀਆਂ ਜਾਂ ਉਸਦੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?
- ਕਿਹੜੇ ਵਿਹਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ? ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ?
- ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ—ਦੇਖਣ, ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ?
- ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਆਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ—ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਚੁਣੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ—ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ!

ਸੁਝਾਅ 4: ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭੋ

ASD ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮੰਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਦਿਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਹੋਰ ਵੀ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਬਣਨ ਲਈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ।

- **ASD ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ**—ਇੱਕ ASD ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਝੁਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕੋ ਕਿਸਮਤੀ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਲੱਗ ਥਲੱਗਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵੱਲ ਇੱਕ ਲੰਮਾ ਸਫ਼ਰ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਆਰਾਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ**—ਹਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਵਾਰ—ਵਾਰ ਬ੍ਰੇਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਜੇ ਏਐਸਡੀ ਦੇ ਵਾਧੂ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਸੱਚ ਹੈ। ਰਾਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਭਾਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ, ਦਿਨਾਂ, ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਬਰੇਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- **ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਵਿਆਹੁਤਾ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਲਾਹ**—ਜੇਕਰ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ, ਜਾਂ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਥੈਰੇਪੀ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ—ਚੰਗਾ, ਬੁਰਾ, ਅਤੇ ਬਦਸੂਰਤ।



ਸਫਲ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਧਿਆਪਕ ਸੰਚਾਰ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਅਧਿਆਪਕ ਸੰਚਾਰ ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲਿਤ: ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਮਾਵੇਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ | ਅਮਰੀਕੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ—soeonline.lamerican.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 ਅਜਮਾ 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।



- **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 ਮੈਸੇਜ**—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।

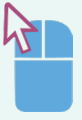
- **ਓਪਨ ਹਾਊਸ**—ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਕੂਲ ਸਾਲਾਨਾ ਓਪਨ ਹਾਊਸਾਂ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਲਾਸਰੂਮਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਨਿਯਮਤ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਵੇ।

- **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।

- **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 ਕਲਾਸਡੇਜੇ ਵਰਗੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



ਸਰੋਤ

- **ਐਟਿਜ਼ਮ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਵਿਗਿਆਨ ਲਈ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (ASAT)**— ਇੱਕ ਚੰਗੀ-ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ, ਵਿਆਪਕ ਵੈਬਸਾਈਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ASD ਇਲਾਜ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੀ ਹੈ। ASAT ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ ASD ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਲੜੀ ਦੇ ਖੋਜ ਸਾਰਾਂਸ਼ਾਂ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਰੋਤ ਹੈ।

🔗 asatonline.org

- **Autism.com**—ਐਟਿਜ਼ਮ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ

🔗 autism.com

- **ਐਟਿਜ਼ਮ ਰਿਸਰਚ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ**—ASD ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ—ਨਾਲ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਇਲਾਜ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

🔗 autism.org

- **ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਐਟਿਜ਼ਮ ਸੁਸਾਇਟੀ**—ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਾਸ਼ਟਰਵਿਆਪੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੁਆਰਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ, ਰਾਜ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਵਕਾਲਤ, ਸਿੱਖਿਆ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ, ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਐਟਿਜ਼ਮ ਸੋਸਾਇਟੀ ਨਵੀਨਤਮ ਐਟਿਜ਼ਮ ਖ਼ਬਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸ ਰਿਲੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਵੀ ਅੱਪਡੇਟ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

🔗 autism-society.org

- **ਐਟਿਜ਼ਮ ਬੋਲਦਾ ਹੈ**—ਸਾਰੇ ਸੂਬਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਈਟ ਐਪਸ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੂਚੀ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਉਪਯੋਗੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਗੇਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰਾਂ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

🔗 autismspeaks.org

- **ਐਟਿਜ਼ਮ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਕਨੈਕਸ਼ਨ**—ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਐਸਪਰਜਰ ਸਿੰਡਰੋਮ, ਐਟਿਜ਼ਮ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹਨ—ਹੋਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਨਹੀਂ

🔗 aspergersyndrome.org

- **ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕੇਂਦਰ**— ਐਟਿਜ਼ਮ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ—ASD—ASD ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੀਨਿੰਗ, ਡੇਟਾ ਅਤੇ ਅੰਕੜੇ, ਖੋਜ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ, ਆਦਿ ਦੀ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ 'ਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਲਿੰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

🔗 cdc.gov/ncbddd/autism/links

- **ਮਿਸੀਸਿਪੀ ਸੈਂਟਰਸ ਫਾਰ ਐਟਿਜ਼ਮ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਡਿਕਲੋਪਮੈਂਟ ਡਿਸਓਰਡਰ—ਇੱਕ ਕੇਂਦਰ—ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ**

🔗 MCARDD@gmail.com

☎ 228.396.4434

- **ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਟਿਜ਼ਮ ਸੈਂਟਰ**—ਇੱਕ ਗੈਰ—ਲਾਭਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ਏਐਸਡੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸਬੂਤ—ਆਧਾਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ ਕਰਨ, ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ।

🔗 nationalautismcenter.org/resources/for-families

- **ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ 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

- **ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ-ਖਾਸ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਸੇਵਾਵਾਂ**—ਖਾਸ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਦਫਤਰ 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

MDE-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਆਮ ਸਰੋਤ:**

🔗 mdek12.org/OSE/Information-for-Families/Resources

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

🔗 mdek12.org/OSE/Information-for-Families

☎ 601.359.3498

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

🔗 mdek12.org/OSE/Dispute-Resolution

Lined writing area for notes.

ਮਾਨਤਾਵਾਂ



ਖਾਸ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ

