



ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ
ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਾਈਡ
ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਯੋਗਤਾ

ਭਾਗ 4



MISSISSIPPI
DEPARTMENT OF
EDUCATION

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਾਈਡ

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

ਹੋਰ ਐਮਡੀਈ ਸਰੋਤ

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

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਪਾਹਜਤਾ (EMD)

EmD

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਪਾਹਜਤਾ (EmD) ਉਦੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ (1) ਜਾਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇੱਕ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ, ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਅਸਮਰੱਥਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੌਧਿਕ, ਸੰਵੇਦੀ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕਾਰਕਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬੌਧਿਕ ਅਸਮਰੱਥਾ, ਗੰਭੀਰ ਆਡੀਟੋਰੀ/ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਵਿਕਾਰ, ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ-ਦਵਾਈਆਂ, ਆਦਿ) ਦੁਆਰਾ ਵਿਆਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ;
- ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਤੋਸ਼ਜਨਕ ਪਰਸਪਰ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ ਕਰਨਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚਦਾ ਹੈ, ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਜਾਂ ਧਮਕਾਉਣਾ, ਲੜਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚੁਣਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮ, ਸਾਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਲਾਭ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਦਿ);
- ਆਮ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਣਉਚਿਤ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਜਾਣਾ, ਪਛਤਾਵਾ ਦਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ, ਬੇਲਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ, ਉਚਿਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਅਸੰਗਠਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ-ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਮਾੜੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣਾ, ਆਦਿ);



ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ

ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਸਮਰੱਥਾ (ਈਐਮਡੀ) ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਸਦੇ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਗ੍ਰੇਡ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਰਿਕਾਰਡ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਟੈਸਟਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। EmD ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਕਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਸਕੂਲ ਇੱਕ ਸਕੂਲੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਦੁਆਰਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਏਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੇਧਾਤਮਕ ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ/ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਉਪਾਅ (ਰੇਟਿੰਗ ਸਕੇਲ, ਇੰਟਰਵਿਊ, ਨਿਰੀਖਣ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ। ਵਿਦਿਅਕ ਟੈਸਟਿੰਗ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪੜ੍ਹਨ, ਲਿਖਣ, ਗਣਿਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਦਿਅਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਦੁਆਰਾ ਇੰਟਰਵਿਊ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਇਤਿਹਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

D. ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਵਿਆਪਕ ਮੂਡ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਮੂਡ-ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਹੰਝੂ ਭਰਿਆ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ, ਅਕਸਰ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ; ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪੀ ਜਾਂ ਅਨੰਦ; ਭਾਰ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣ, ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ, ਜਾਂ ਲਗਭਗ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਨਸੋਮਨੀਆ; ਲਗਭਗ ਹਰ ਦਿਨ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ; ਬੇਕਾਰ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਅਣਉਚਿਤ ਦੇਸ਼-ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਵੈ-ਕਥਨ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ; ਲਗਭਗ ਹਰ ਦਿਨ ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਘੱਟ ਯੋਗਤਾ, ਜਾਂ ਨਿਰਣਾਇਕਤਾ; ਮੌਤ ਜਾਂ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਿਚਾਰ; ਆਦਿ); ਅਤੇ/ਜਾਂ

E. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਂ ਸਕੂਲੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਡਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਿਰ ਦਰਦ; ਗੈਸਟ੍ਰੋਇੰਟੇਸਟਾਈਨਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ; ਕਾਰਡੀਓਪਲਮੋਨਰੀ ਲੱਛਣ; ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਅਸਮਰੱਥ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਕਸਰ ਕੰਬਣ, ਹਾਈਪਰਵੈਂਟੀਲੇਟਿੰਗ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ; ਸ਼ਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਪੈਨਿਕ ਹਮਲੇ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਸਤੂ, ਗਤੀਵਿਧੀ, ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਟਾਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਖਾਸ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਅਤੇ ਤਰਕਹੀਣ ਡਰ; ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਤੀਬਰ ਡਰ ਜਾਂ ਤਰਕਹੀਣ ਵਿਚਾਰ, ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਚਿੰਬੜਣਾ; ਆਦਿ)।

ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਜ਼ੇਫਰੀਨੀਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸ਼ਾਈਜ਼ੇਫਰੀਨੀਆ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ (ਮੈਡੀਕਲ) ਨਿਦਾਨ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਈਐਮਡੀ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸਮਰੱਥ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਯੋਗ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਈਐਮਡੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਬਹੁ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਟੀਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਰਿਪੋਰਟ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਯੋਗਤਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

A. ਦੇ ਵਾਰਤਾ ਵਰਣਨ:

1. ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ,
2. ਉਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ,
3. ਵਿਵਹਾਰ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੂਰਵਜ, ਅਤੇ
4. ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਨਤੀਜੇ;

B. ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਕਾਰਜਾਤਮਕ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਜੇਕਰ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ;

C. ਵਿਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ, ਸਮੇਤ:

1. ਵਿਵਹਾਰ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ, ਜੇਕਰ ਪ੍ਰੀ-ਰੈਫਰਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ,
2. ਦਫ਼ਤਰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਹਵਾਲੇ, ਅਤੇ
3. ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ;

D. ਵਿਹਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇੱਕ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ;

E. ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸਦਾ ਵਰਣਨ;

F. ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਬਿਆਨ ਕਿ ਕੀ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਉਮਰ, ਸੈਟਿੰਗ, ਹਾਲਾਤ, ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਸਮੂਹ ਲਈ ਖਾਸ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ;

G. ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਪੈਟਰਨਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ;

- H. ਇੱਕ ਯੋਗ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਬਿਆਨ ਜੋ ਟੀਮ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਈਐਮਡੀ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗਤਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਬਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਯੋਗ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
1. ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ,
 2. ਵਿਆਪਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੌਰਾਨ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ,
 3. ਹਰੇਕ ਮਾਪ ਲਈ ਉਪਯੋਗਤਾ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਚਾਲਿਤ ਟੈਸਟ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ
 4. ਈਐਮਡੀ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਮਾਪਦੰਡ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ। ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਯੋਗ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:
 - i. ਸਕੂਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਐਮਡੀਈ ਦੁਆਰਾ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ,
 - ii. ਬੋਰਡ-ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਜਾਂ
 - iii. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ.
- I. ਜੇਕਰ ਟੀਮ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਇਐਮਡੀ ਲਈ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਵਿਵਹਾਰ ਪੈਟਰਨ ਸਮਾਜਕ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜਾਪਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਯੋਗਤਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਰਿਪੋਰਟ ਇਸ ਸਿੱਟੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਟੀਮ ਦੇ ਇਸ ਸਿੱਟੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਵਹਾਰ ਸਮਾਜਕ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ।



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

ਲਾਗੂ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ (ABA)—ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਤਕਨੀਕ। ਇਹ ਇਸ ਸਮਝ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਉਹ ਅਣਚਾਹੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੂਰਵ-ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ-ਨਤੀਜੇ ਚਾਰਟ (ABC)—ਵਿਘਨਕਾਰੀ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਟੂਲ, ਜੋ ਕਿ ਅਣਚਾਹੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਟਰਿਗਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਵਿਵਹਾਰਕ ਮੁਲਾਂਕਣ (ABC) ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਵਹਾਰ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ—ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਵਹਾਰ ਦਖਲ ਯੋਜਨਾ (BIP)—ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (IEP) ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਜਿਸਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਹਾਰਕ ਉਦੇਸ਼—ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਪਣਯੋਗ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ ਦਾ ਬਿਆਨ।

ਕਲਾਸਰੂਮ ਪ੍ਰਬੰਧਨ—ਕਲਾਸ ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ, ਵਿਵਸਥਿਤ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

ਡਾਟਾ-ਅਧਾਰਿਤ ਫੈਸਲੇ—ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰੀਖਣ/ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੁਆਰਾ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੁਫਤ ਢੁਕਵੀਂ ਜਨਤਕ ਸਿੱਖਿਆ (ਐਫਏਪੀਏ)—2004 ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਪਾਹਜਤਾ ਸਿੱਖਿਆ ਐਕਟ (IDEA) ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਨਤਕ ਖਰਚੇ ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਰਚੇ ਦੇ), ਸੂਬੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ, ਇੱਕ ਢੁਕਵੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਜਾਂ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (IEP) ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ।

ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਲਾਂਕਣ (FBA)—ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ।

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।

ਸੋਧ—ਇੱਕ 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 ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬੋਧਾਤਮਕ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਿਰੀਖਣ—ਤੱਥਾਂ, ਡੇਟਾ, ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ।

ਐਨ-ਟਾਸਕ ਵਿਵਹਾਰ—ਇੱਕ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਵਿਵਹਾਰ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ (ਪੀਬੀਆਈਐਸ)—ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਕੂਲੀ ਪਹੁੰਚ।

ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ—ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਫੀਡਬੈਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਅਧਾਰ ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ—ਇੱਕ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੇਵਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ
- ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਟੈਸਟਾਂ, ਇੰਟਰਵਿਊਆਂ, ਪ੍ਰਤੱਖ ਨਿਰੀਖਣ, ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਲਾਹ ਸਮੇਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

ਸਬੰਧਤ ਸੇਵਾਵਾਂ—ਵਧੀਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਵਾਜਾਈ, ਪੇਸ਼ਾ, ਸ਼ਰੀਰਕ, ਸਪੀਚ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ, ਡਾਕਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਆਦਿ।

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।

ਸਮਾਜਿਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਖਲਾਈ (SEL)—ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ—ਉਹ ਗਿਆਨ, ਹੁਨਰ, ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਫਲ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ।

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।

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।



ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਸਮੱਸਿਆ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਜਵਾਬ

ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ childmind.org/guide/parents-guide-to-problem-behavior

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਾਪੇ ਅਕਸਰ ਬੇਸਹਾਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤੀ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਬਿਨਾਂ। ਵਿਘਨਕਾਰੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਕਈ ਵਾਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਲਗਾਤਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕੋਲ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਵਿਰੋਧੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਲ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- **ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਲਚ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਾਂ ਉਹ ਵਿਸਫੋਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੇਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁੱਸਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ।** ਕਠੋਰ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਜੁਬਾਨੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਹੋਵੇ। ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਵੀ ਮਾਡਲਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- **ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।** ਮਾਮੂਲੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਝਿੜਕਣਾ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਵਰਗਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਧਿਆਨ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹਨਾਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋਭਲ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਿਰਫ "ਚੰਗਾ ਕੰਮ;" ਨਾ ਕਰੋ ਬਲਕੀ ਕਰੋ "ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ।")।
- **ਲਗਾਤਾਰ ਨਤੀਜੇ ਵਰਤੋ।** ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਕੀ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਈਮ-ਆਊਟ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਲਈ ਇਨਾਮ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਪੈਡ ਤੇ ਸਮਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- **ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹਲਚਲ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।** ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਤਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ (ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਨਹੀਂ)।



ਵਿਹਾਰ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਕਿਉਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਕੁਝ ਟਰਿਗਰਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਉਹਨਾਂ ਟਰਿਗਰਾਂ ਦੀ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਹੁਕਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਗਲੇ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸੰਭਾਵੀ ਟਰਿਗਰ

- **ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨਾ**—ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੁੱਖ, ਥਕਾਵਟ, ਚਿੰਤਾ, ਭਟਕਣਾ, ਆਦਿ) ਤੇ ਲਗਾਮ ਲਗਾਉਣ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਹੋਮਵਰਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਕੀਨਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਭਟਕਣਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੋ, ਸਨੈਕਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਗਠਿਤ ਸਥਾਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਬਰੇਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- **ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨਾ**—ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਕੰਮ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਈ ਕਾਉਂਟਡਾਊਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ**—ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, 10-ਮਿੰਟ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੇ ਆਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਹੋਮਵਰਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ 2 ਮਿੰਟ ਬਾਕੀ ਹੋਣ ਤੇ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰੋ। ਰਾਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਾਉਂਟਡਾਊਨ ਜਾਰੀ ਕਰਨਾ।
- **ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਦੇਣ ਦੇਣਾ**—ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਾਂ-ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਹਿਣਾ ਹੋਵੇ। ਇੱਕ ਢਾਂਚਾਗਤ ਵਿਕਲਪ ਦੇਣਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?") ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਬਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਹਾਰ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

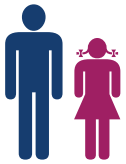


ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਕੀਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਤੀਜੇ ਇੱਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਮੁੜ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਸੱਚ ਹੈ ਜੋ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕਰੀਨ ਦਾ ਵਾਧੂ 10 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ) ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ)। ਨਤੀਜੇ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵੱਲ ਉਦਾਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨਤੀਜੇ:

- **ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਧਿਆਨ**—ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਉਹ ਚੰਗੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਧਿਆਨ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਬੱਚੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਰੇਕ ਲਈ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- **ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਅਣਡਿੱਠ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ**—ਇਹ ਨਤੀਜਾ ਵਿਰੋਧੀ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਮਾਹਰ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਹਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਰਣਨੀਤੀ ਵਜੋਂ ਸਰਗਰਮ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਰਗਰਮ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਹਟਾਓ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਉਹ ਜਾਂ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਜਾਂ ਉਹ ਉਸ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਾਂਤ ਬੈਠਣਾ, ਤੁਰੰਤ ਉਸ ਵੱਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ। ਇਹ ਨਤੀਜਾ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਮੂਲੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਹਮਲਾਵਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
- **ਇਨਾਮ ਮੀਨੂ**—ਇਨਾਮ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਫੀਡਬੈਕ ਦੇਣ ਦਾ ਇੱਕ ਠੋਸ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਕੋਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਨਭਾਉਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ — ਆਈਪੈਡ ਤੇ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ, ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟ੍ਰੀਟ, ਆਦਿ। ਇਨਾਮਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਡਿਲੀਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- **ਟਾਈਮ-ਆਊਟ**—ਟਾਈਮ-ਆਊਟ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਮਾਪੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖਾ ਹੈ। ਗਾਈਡ ਦਾ ਅਗਲਾ ਭਾਗ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸਫਲ ਸਮਾਂ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

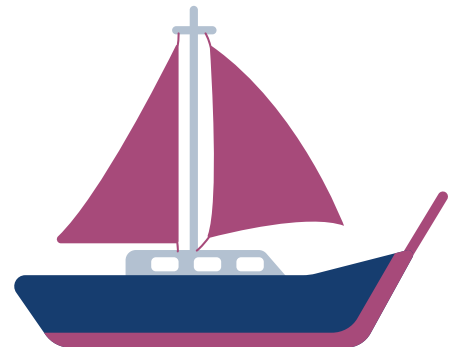


ਦਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਾਪੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

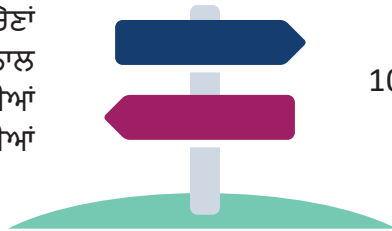
"ਸਕੂਲਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿੱਖਿਆ: ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਸਾਧਨ" ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ—casel.org/wp-content/uploads/2016/06/schools-families-and-social-and-emotional-learning.pdf

ਲੇਖਕ: ਲਿੰਡਾ ਫਰੈਡਰਿਕਸ, ਰੋਜਰ ਵੇਸਬਰਗ, ਹੈਂਕ ਰੋਸਕਨਿਕ, ਈਵਾ ਪੈਟ੍ਰਿਕਾਕੋ ਅਤੇ ਮੈਰੀ ਯੂਟਨੋ ਓ'ਬ੍ਰਾਇਨ

- 1 ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘਰ ਕੋਈ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ। ਉਸਤਤ ਸ਼ਕਤੀਆਂ; ਸਿਰਫ਼ ਗ਼ਲਤ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- 2 ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੀਤਾ ਉਸ ਕਰਕੇ, ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਨਹੀਂ।" ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਨਿਰਪੱਖ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- 3 ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- 4 ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਟਰਿੱਗਰ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਕਰੋ। ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਖੇਤਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 5 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅਪਮਾਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਇਹ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ, ਬਿਮਾਰੀ, ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ।



- 6 ਮਾਫੀ ਮੰਗਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਜੇ ਜੇ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ ਉਹ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਫੀ ਮੰਗਣੀ ਕਿੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਦਰ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾ ਰਹੇ ਹੋ।
- 7 ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਲਪ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਿੱਖਣ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਤੈਅ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮੁੱਖ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।
- 8 ਚੰਗੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਦ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਦਿਓ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, "ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?" ਅਤੇ "ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਹੱਲ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਚੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਕੀ ਹੋਣਗੇ?"
- 9 ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਇਕੱਠੇ ਪੜ੍ਹੋ। ਕਹਾਣੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕ ਆਮ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਵਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣਾ।
- 10 ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨਾਲ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।



ਚਾਹੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ, ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚਰਿੱਤਰ ਸਿੱਖਿਆ ਸਮੇਤ ਪੂਰੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕ, ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਦੇਹਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਫੈਸਲੇ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਝਗੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਮਾਡਲਿੰਗ ਕਰਨਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਕੂਲ ਮਾਪਦੰਡ

ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਹਿਦਾਇਤ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ



ਅਕਾਦਮਿਕ

- ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ; ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਓਵਰਲੋਡਿੰਗ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਹਨ।
- ਅਸਾਈਨਮੈਂਟਾਂ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ, ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ/ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- ਪੂਰਕ ਉੱਚ-ਵਿਆਜ ਸਮੱਗਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

- ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਫੀਡਬੈਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਾਧੂ ਅਭਿਆਸ/ਫੀਡਬੈਕ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- ਸਿਖਾਓ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਉਮੀਦਾਂ, ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਗੀਤੀ ਰਿਵਾਜਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਰੋਕਥਾਮ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ



ਵਿਵਹਾਰ

- ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰੋ।
- ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਿਦਾਇਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਟਕਰਾਅ ਦਾ ਹੱਲ, ਸਾਥੀ ਵਿਚੋਲਗੀ, ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਅੰਦੋਲਨ/ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ, ਆਦਿ)
- ਪਾਲਣਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੀਕ ਬੇਨਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਅੰਦੋਲਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।
- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਰਹੋ।
- ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾ ਲਓ।
- ਹਰ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਦਿਨ ਵਜੋਂ ਕਰੋ।
- ਅਰਥਪੂਰਨ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ)।

- ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਫੀਡਬੈਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
- ਲਗਾਤਾਰ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

"ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਐੱਸ ਇਲਾਜ ਦੇ ਇੱਕ ਪੱਛ ਦੀ ਕੀਮਤ ਹੈ।"

- ਬੈਂਜਾਮਿਨ ਫਰੈਂਕਲਿਨ



- ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਖਾਸ ਰੁਟੀਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ।
 - ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਸਾਰਥਕਤਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਚਤ ਕਰੋ, ਰੁਟੀਨ ਸਿਖਾਓ, ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ, ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਨਗਿਰਾਨੀ ਕਰੋ, ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਾਲਣਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਫੀਡਬੈਕ ਦਿਓ।
- ਸਟੀਕ ਬੇਨਤੀਆਂ ਕਰੋ, ਸੰਖੇਪ ਹੋਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੰਮ ਜਾਂ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ, ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਕਰੋ, ਲੰਬੇ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨਾਂ ਜਾਂ ਤਰਕਸੰਗਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਅਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।
- ਭਾਵੁਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਦਰ ਭਰੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਪਲ-ਪਲ ਦੂਰ ਚਲੋ ਜਾਓ, ਵਾਪਸ ਜਾਓ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ, ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿਓ ਜੇ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰੋਗੇ।

ਨੋਟ



ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਘਰ, ਸਕੂਲ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਦਰਭਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ।

ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਾਵੀ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਓ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਯੋਜਨਾਕਾਰਾਂ, ਫੇਲਡਰਾਂ, ਨੈਟਵਰਕਾਂ, ਚੈੱਕਲਿਸਟਾਂ, ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ)।
- ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਰਲ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਪਸ਼ਟ ਰੱਖੋ।
- ਉਚਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਨਾਮ ਦਿਓ।
- ਇੱਕ ਮਨੋਨੀਤ ਅਧਿਐਨ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਢਾਂਚਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

ਸਮਾਜੀਕਰਨ

- ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਜਵਾਬਾਂ ਦਾ ਮਾਡਲ।
- ਢੁਕਵੇਂ ਜਵਾਬਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ।
- ਸਮਾਜਿਕ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਤਰਕ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੇਬਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਾਓ।

ਵਿਵਹਾਰ

- ਮਾਡਲ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦਿਓ, ਨਾ ਕਿ ਉਸਦੇ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੁੱਸੇ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।
- ਇੱਕ ਮੁਕਾਬਲਾ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ; ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ।

ਸਫਲ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਅਧਿਆਪਕ ਸੰਚਾਰ



ਅਮਰੀਕਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ "ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਅਧਿਆਪਕ ਸੰਚਾਰ: ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ"—
soeonline.american.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 ਅਜ਼ਮਾ 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।



- **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 ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਜਾਂ ਮਾਸਿਕ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਵੀ ਲਿਖ ਸਕਦੇ 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 ਸੁਨੇਹੇ**—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।

- **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।





- ਬਾਲ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਅਮਰੀਕੀ ਅਕੈਡਮੀ (AACAP) ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ**—ਵਕਾਲਤ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੋਜ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚਿਆਂ, ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ/ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

🔗 [aacap.org/AACAP/Families and Youth/Family_Resources/Home](http://aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Family_Resources/Home)

☎ 202.966.7300
- ਬਾਲ ਮਨ ਸੰਸਥਾ**— ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗੈਰ-ਲਾਭਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਆਪਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

🔗 childmind.org/audience/for-families

☎ 212.308.3118
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ**—ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਲੱਭਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਵਕੀਲਾਂ, ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਮਾਹਰਾਂ, ਅਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

🔗 pacar.org/cmh/

☎ 952.838.9000
- ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗਠਜੋੜ (NAMI) ਮਿਸੀਸਿਪੀ**—ਮਿਸੀਸਿਪੀ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ NAMI ਐਫੀਲੀਏਟਸ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੁਫਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ, ਐਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ, ਸਰੋਤਾਂ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਦਿਅਕ ਕਲਾਸਾਂ, ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਾਲੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

🔗 namims.org

☎ 800.357.0388
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ (NIMH)- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਪੰਗਤਾ**—ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀ ਸਮਝ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਖੋਜ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੰਸਥਾ।

🔗 nimh.nih.gov/search?q=emotional+disability
- ਮਿਸੀਸਿਪੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ (ਐਮਡੀਈ) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ**—ਇੱਕ ਸੇਵਾ-ਮੁਖੀ ਦਫ਼ਤਰ ਜੋ ਅਪਾਹਜ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ

🔗 mdek12.org/OSE
- 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 ਵਸੋਬਾ ਸੇਵਾਵਾਂ**—ਖਾਸ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ 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
- ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਭਾਗ (SAMHSA)**—ਆਮ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਅਭਿਆਸਾਂ, ਇਲਾਜਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਨੀਤੀ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

🔗 samhsa.gov/resource-search/ebp

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

ਮਾਨਤਾਵਾਂ



ਖਾਸ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ

