



PUN.SP.NEEDS 2013

ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ

ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨਾ। ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਢੇਰ ਸਾਰੇ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦੁਲਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਵਈਏ ਦੀ ਰਾਹਨੁਮਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੱਦਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ, ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਂ ਸੰਵੇਦੀ ਸਹਿਯੋਗ।

"ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਚਮਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ"

ਰਵਈਆ/ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰਵਈਆ ਉਸਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੜਾਵਾਂ ਤੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਭੇਜਨ ਸੁੱਟਦੇ, ਬਦਮਿਜ਼ਾਜੀਆਂ ਕਰਦੇ, ਜਾਂ ਹਰ ਆਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਵਿਹਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਓਗੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

"ਬਿਲਕੁਲ ਇਕਸਾਰ ਬਣੋ"

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਵਈਏ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਅਸਧਾਰਨ ਹੋਵੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਜਰੂਰੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਦੇ ਦਖਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰਵਈਏ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਾ ਸਮਝਣ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਸੀ। ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰ ਕੇ ਦਿਖਾ ਕੇ ਦੱਸਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਪਸ਼ਟ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੋਹਰਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਸੰਵੇਦੀ ਹਨ, ਕੁਝ ਬੁਣਤਾਂ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਸ ਭੁੱਖ ਹੀ ਲੱਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਥੱਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਤਰਕੀਬਾਂ

- ਨਿਰਣਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਰਵਈਆ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਛੋਟੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਰਵਈਏ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਕਸਾਰ ਰਹੋ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਦਰਿੜ੍ਹ ਰਹੋ, ਚੀਕਣ-ਚਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਚੰਗੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਪੇਡ ਨਾ ਲਗਾਓ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਰਵਈਏ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਚਪੇਡਾਂ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਕਈ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਚਲੋ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਦਮਿਜ਼ਾਜੀਆਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਸਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।
- ਸਾਫ ਠੋਸ ਸੁਝਾਵ ਦਿਓ। ਜੇ ਉਹ ਬਿੱਲੀ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਬਿੱਲੀ ਤੇ ਹੱਥ ਫੇਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਹੋ "ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਬਿੱਲੀ ਤੇ ਹੱਥ ਫੇਰੋ" ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ "ਬਿੱਲੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਚੰਗੇ ਬਣੋ"।
- ਨਿੱਤਨੇਮਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਹੱਦਾਂ ਬੰਨੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੇਵੇ ਅਤੇ ਖਾਵੇ।



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਵਈਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਕੀ ਉਹ ਥੱਕੇ ਹੋਏ, ਮਯੂਸ, ਡਰੇ ਹੋਏ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦੀ ਹੈ?
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਾਹਨੁਮਾਈ ਕਰੋ, ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣਗੇ।
- ਬਾਰ ਬਾਰ ਆਦੇਸ਼ ਦਿਓ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਲਗਾਓ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਦਿਓ, ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ "ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ"।

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮੱਦਦ

ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਕਾਫੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ, ਤਨਾਵ ਜਾਂ ਦੁਖ ਤੋਂ ਨਿਪਟਣਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਘਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਕੰਮ ਪਏ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ, ਸਥਾਨਕ ਮਦਦ ਸਮੂਹਾਂ ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਰਹੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹੱਸ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬੇਕਦਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨ।

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੱਦਦ ਸਮੂਹ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਫੀ "ਫੈਮਿਲੀ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼" , ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮੱਦਦ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਹਨ, ਇਸ ਵੈਬ-ਸਾਈਟ ਤੇ: www.familyservices.govt.nz.

"ਸਮਾਂ ਦਿਓ"

"ਪੜ੍ਹਾਅ ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਰੋਮਾਂਚਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ"



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਪੇਰੈਂਟਸ ਆਫ ਵਿਜ਼ਨ ਇਮਪੇਅਰਡ (ਐੱਨਜ਼ੈੱਡ)

ਇਨਕਾਰਪੋਰੇਟਿਡ

ਫੋਨ/ਫੈਕਸ 07 838 3439

ਈ-ਮੇਲ paul@pvi.org.nz

www.pvi.org.nz

ਆਈਐੱਚਸੀ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ

ਸਰਵਿਸ

ਫੋਨ 04 472 2247

ਫੈਕਸ 04 472 0429

ਈ-ਮੇਲ webmaster@ihc.org.nz

www.ihc.org.nz

ਸੀਸੀਐੱਸ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ

ਫੋਨ 04 801 0854 ਜਾਂ 0800 227 200

ਫੈਕਸ 04 382 9353

ਈ-ਮੇਲ info@no.ccs.org.nz

www.ccs.org.nz

ਪੇਰੈਂਟ ਟੂ ਪੇਰੈਂਟ

ਫੋਨ 07 834 1108 ਜਾਂ

ਫਰੀ ਫੋਨ 0508 236 236

ਫੈਕਸ 07 834 1108

ਈ-ਮੇਲ p2pnational@compuserve.com

www.parent2parent.org.nz

ਦੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਫਾਰ ਦੀ ਡੈਫ

ਫੋਨ 0800 867 446

ਟੈਲੀਫੋਨ/ਟੀਟੀਵਾਈ 09 307 2922

ਫੈਕਸ 09 307 2923 ਜਾਂ 0800 332 343

ਈ-ਮੇਲ enquiries@nfd.org.nz

www.nfd.org.nz



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

SKIP supports parents and caregivers
to raise their children in a positive way.

For more information go to:

www.skip.org.nz

Email: info@skip.org.nz

Phone: 04 916 3300

For more information on support for parents, go to:

www.familyservices.govt.nz

and click on National Directory.



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity