



## विशेष आवश्यकता पर्ने बाल बालिकाहरू

मातापिताले विशेष आवश्यकता पर्ने बाल बालिकाहरूको हेरचाह गर्नु भनेको अन्य बच्चाहरूको हेरचाह गर्नु जस्तै नै हुन्छ। सबै बच्चाहरूलाई पर्याप्त माया, र उनीहरूको व्यवहारहरूबारे मार्गनिर्देशनका लागि सीमा तथा बन्धनहरूको आवश्यकता पर्छ। कहिलेकाहीं हिँडडुल, सिकाइ वा इन्द्रिय सम्बन्धी पनि उनीहरूलाई केही अतिरिक्त मद्दतको जरूरत पर्छ।

“उनीहरूमा आश्चर्यजनक क्षमता हुन्छ”

## व्यवहार/अनुशासन

तपाईंको बच्चाको व्यवहार उनीहरूको प्राकृतिक विकासको क्रम हो वा होइन भनेर विचार गर्नुहोस्। सबै बच्चाहरू खानेकुरा फ्याँक्ने, झर्कोफर्को देखाउने, अथवा भनेको कुनैपनि कुराहरू नमान्ने अवस्थामा पुग्ने गर्छन्। अन्य मातापिताहरूसँग बातचित गर्नुहोस् र उनीहरूको बच्चाहरू कस्तो गर्दैछन् भनेर सोध्नुहोस्। तपाईंले पर्याप्त व्यावहारिक जानकारी तथा सुझावहरू पाउनुहुनेछ र तपाईंको बच्चालाई आवश्यक पर्नसक्ने केही अतिरिक्त मद्दतको बारेमा सोच्न पनि सक्नुहुन्छ।

केही बच्चाहरूलाई सिक्नमा केही थप मद्दतको जरूरत पर्छ र केही असामान्य व्यवहारहरू देखाउन सक्छन्। तर यसको अर्थ सदा तपाईंको बच्चालाई विशेषज्ञको जरूरत पर्छ भन्ने चाहिँ पक्कै होइन। यसको अर्थ के हो भने तपाईंले भन्न खोजेको कुरा तपाईंको बच्चाले बुझ्न सकेको छैन। उनीहरूको व्यवहारको मार्फत तपाईंलाई केही भन्न खोजेका हुन सक्छन्।

उनीहरूलाई ध्यान लगाउनमा गाह्रो भएको कारणले उनीहरूले बुझ्न नसकलान, तपाईंले भनेको नबुझेका हुनसक्छन् अथवा भनेको कुराहरू भुलेका हुन सक्छन्। यसको अर्थ के गर्नु भनेर तपाईंले उनीहरूलाई देखाउनुपर्छ अथवा घरी घरी निर्देशनहरू स्पष्ट रूपमा दोहोर्याउनु पर्न सक्छ।

तपाईंको बच्चाले उनीहरू चिसो वा तातो प्रति धेरै सम्बेदनशील भएको, कुनै सतहमा छुन निकै गाह्रो परेको अथवा अन्य बच्चाहरूसित खेल्दा के गर्नु भनेर थाहा नपाएको कुरा जनाउन खोजेको पनि हुनसक्छ।

कहिलेकाहीं भोक लागेको वा थकाइ लागेको मात्र पनि हुनसक्छ।

“एकरूपता कायम गर्नुहोस्।”



S.K.I.P

[skip.org.nz](http://skip.org.nz)

[facebook.com/SKIPcommunity](https://facebook.com/SKIPcommunity)

## केही उपायहरू

- कुनै व्यवहार सानो वा ठूलो भनेर निर्णय गर्नुहोस्।
- कहिलेकाहीं कुनै व्यवहारको अनदेखा गर्नु नै राम्रो हुन्छ।
- एकरूपता पालन गर्नुहोस्, तपाईंको बच्चालाई निर्देशनहरू बुझ्न गाह्रो हुने भएमा यो निकै महत्वपूर्ण हुन्छ।
- नकराइ, कडाइ अपनाउनुहोस्।
- उनीहरू राम्रो भएर बस्दा राम्रो भन्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चालाई नपिट्नुहोस्, उनीहरूले तपाईंको व्यवहारको नक्कल गर्दै अन्य मानिसहरूलाई पनि पिट्न सक्छन्।
- तपाईंलाई निकै रिस उठेको भएमा, अर्कैतिर गएर लामो श्वास लिनुहोस्।
- उनीहरूले झर्कोफर्को गर्दा बच्चालाई अनुशासित गर्ने प्रयास नगर्नुहोस्। उनीहरू सुरक्षित भएको निश्चित गर्नुहोस् र उनीहरूमाथि नजर राख्नुहोस्।
- स्पष्ट रूपमा आफूले गरेर देखाउनुहोस्। यदि उनीहरूले बिरालोलाई हिराएमा, कसरी बिस्तारै हिराउन सकिन्छ भनेर देखाउँदै “बिरालोलाई राम्रो गर” भन्नुको साटो “बिरालोलाई बिस्तारै हिराउ” भन्नुहोस्।
- नियमित समयको पालन गर्नुहोस् जसले गर्दा तपाईंको बच्चा हरेक दिन एउटै समयमा खाना खाने र सुत्ने गर्छन्।
- उनीहरूको व्यवहारले तपाईंलाई के भन्न खोजिरहेको छ त्यसबारे सोच्नुहोस्। के उनीहरू थाकेका, हताश भएका, डराएका, कुनै स्पर्श वा स्थितिप्रति सम्बेदनशील भएका छन्?
- तपाईंको बच्चालाई अन्य मानिसहरूसित खेलन प्रोत्साहन तथा मार्गनिर्देशन गर्नुहोस्, उनीहरूले धेरै सिक्न सक्छन्।
- धेरै मात्रामा पुनः निर्देशनहरूको प्रयोग गर्नुहोस्; उनीहरूको ध्यान केही अन्य कुरामा लगाउनुहोस्।
- “तिमीलाई के गर्न मन पर्छ” भनेर सोध्नु भन्दा उनीहरूलाई दुईवटा कुराहरूबाट रोज्न दिनुहोस्।



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

## परिवारहरूका लागि सहयोग

विशेष आवश्यकता पर्ने बाल बालिकाहरूसँग जीवन बिताउन जटिल काम हुनसक्छ। तपाईंले धेरैवटा एपोइन्टमन्टहरूमा जानुपर्ने, मानसिक चाप वा दुख झेलनुपर्ने, वा घरमा अतिरिक्त काम गर्नुपर्ने हुनसक्छ। तपाईंको साथीहरूसँग सम्पर्कमा बस्नुहोस्, स्थानीय सहयोग समूहमा जानुहोस् र आफ्नो परिवारको सम्पर्कमा बस्नुहोस्। कसैले पनि एकलै मातापिताको भूमिका पूरा गर्न सक्दैन। तपाईंलाई केही कुरा गर्न यस्ता मानिसहरूको जरूरत पर्छ, जसले तपाईंलाई मद्दत गर्नसक्छन् र जो सँग तपाईं रमाइलो मान्नुहुनेछ। भइरहेको कुराहरूबारे बुझ्न तपाईंको अर्को बच्चालाई पनि मद्दतको आवश्यकता पर्नसक्छ। उनीहरूसित समय बिताउने प्रयास गर्नुहोस् जसले गर्दा उनीहरू एकलो अनुभव गर्ने छैनन्।

“समय दिनुहोस्”

“यो अवस्थाहरू ढिलो हुनसक्छ तर, यो धेरै उत्साहजनक हुन्छ”

परिवारहरूको लागि धेरै सहयोग समूहहरू उपलब्ध छन्। यी मध्ये धेरैजसो परिवार तथा सामुदायिक सेवाको पारिवारिक सहयोगको राष्ट्रिय डाइरेक्ट्रि [www.familyservices.govt.nz](http://www.familyservices.govt.nz) मा सूचिकृत गरिएका छन्



S . k . I . P

skip.org.nz  
facebook.com/SKIPcommunity

## तपाईंले स्थानीय समूहहरूबारे थप जानकारी निम्न ठाउँबाट पाउन सक्नुहुन्छः

### प्यारेन्ट्स अभिभजन इम्पेयर्ड (NZ) इन्कपोरेटेड

फोन/फ्याक्स 07 838 3439

इमेल [paul@pvi.org.nz](mailto:paul@pvi.org.nz)

[www.pvi.org.nz](http://www.pvi.org.nz)

### IHC लाईब्रेरि एण्ड इन्फर्मेशन सर्भिस

फोन 04 472 2247

फ्याक्स 04 472 0429

इमेल [webmaster@ihc.org.nz](mailto:webmaster@ihc.org.nz)

[www.ihc.org.nz](http://www.ihc.org.nz)

### CCS इन्फर्मेशन सर्भिस

फोन 04 801 0854 वा 0800 227 200

फ्याक्स 04 382 9353

इमेल [info@no.ccs.org.nz](mailto:info@no.ccs.org.nz)

[www.ccs.org.nz](http://www.ccs.org.nz)

### प्यारेन्ट टू प्यारेन्ट

फोन 07 834 1108 or

टोल-फ्री 0508 236 236

फ्याक्स 07 834 1108

इमेल [p2pnational@compuserve.com](mailto:p2pnational@compuserve.com)

[www.parent2parent.org.nz](http://www.parent2parent.org.nz)

### द न्याशनल फाउन्डेशन फर द डेफ

फोन 0800 867 446

टेल/TTY 09 307 2922

फ्याक्स 09 307 2923 or 0800 332 343

इमेल [enquiries@nfd.org.nz](mailto:enquiries@nfd.org.nz)

[www.nfd.org.nz](http://www.nfd.org.nz)



S.K.I.P

[skip.org.nz](http://skip.org.nz)

[facebook.com/SKIPcommunity](https://facebook.com/SKIPcommunity)

बच्चाहरूसित अपनाउने उपायहरू/मातापिताहरूको लागि जानकारी

For more information go to:

[www.skip.org.nz](http://www.skip.org.nz)

Email: [info@skip.org.nz](mailto:info@skip.org.nz)

Phone: 04 916 3300

For more information on support for parents, go to:

[www.familyservices.govt.nz/directory](http://www.familyservices.govt.nz/directory)



S.K.I.P

skip.org.nz  
facebook.com/SKIPcommunity