

**ਧਿਆਨ ਘਾਟਾ/ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (AD/HD) ਚੈਪਟਰ (II) ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ (ਭਾਗ 2)**

ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ

ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ

ਮਨੋ-ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ AD/HD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਭਾਗ 1 ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸਹੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮਾਪੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ

2022

**ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ**

ਮਾਮਲਿਆਂ/ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਕਸਰ ਸਾਡੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕੋ ਹੀ ਮਾਮਲੇ/ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ, ਸਾਡੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਾਡੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਜਵਾਬ ਹੋਣਗੇ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ/ਵਾਜਬ ਵਿਚਾਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

ਮਾਮਲਾ/ਸਥਿਤੀ	ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ	ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ	ਵਿਵਹਾਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ	
ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਫੇਲ ਹੋ ਜਾਣਾ	ਨਕਾਰਾਤਮਕ	• ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੇਕਾਰ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।	• ਨਿਰਾਸ਼ • ਖਿੱਜਿਆ	• ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸੋਧ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦੇਣਾ
	ਸਕਾਰਾਤਮਕ	• ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਸਖ਼ਤ ਅਧਿਐਨ ਕਰਾਂਗਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤਰੱਕੀ ਕਰਾਂਗਾ!	• ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ • ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ	• ਅਗਲੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਸ਼ੋਧਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰਨਾ
ਟੀਚਰ ਵੱਲੋਂ ਝਿੜਕੇ ਜਾਣ ਤੇ	ਨਕਾਰਾਤਮਕ	• ਟੀਚਰ ਮੈਨੂੰ ਝਿੜਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।	• ਗੁੱਸਾ	• ਟੀਚਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ
	ਸਕਾਰਾਤਮਕ	• ਟੀਚਰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ	• ਸ਼ਾਂਤ	• ਟੀਚਰ ਦੇ ਰਿਮਾਈੰਡਰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ

ਮਾਮਲਿਆਂ/ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਦਤਨ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਵਾਜਬ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗੁੱਸਾ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਦੇਣਗੇ। ਸਹੀ ਐਂਟੀਡੋਟ ਲੱਭਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ; ਮਾਪੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਤੋਂ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ

ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਵੱਈਏ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ:
1. ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ
2. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੱਲਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ
3. ਹਰੇਕ ਹੱਲ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ
4. ਢੁਕਵੇਂ ਹੱਲ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ

### ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ

#### ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਕੰਮਕਾਜ

"ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਕੰਮਕਾਜ" ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਵਿਹਾਰਕ ਰੋਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਰੰਤ ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰੇ ਨਹੀਂ ਗਏ ਹਨ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਸੀਂ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਮੈਮੋਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਾਂਗੇ, ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜਵਾਬਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੈ-ਨਿਯਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਾਂਗੇ। AD/HD ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਹੁਨਰ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਅਸਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਵੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

#### ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਹੁਨਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ?

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਠੋਸ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਪੇਗ ਡਾਸਨ ਅਤੇ ਰਿਚਰਡ ਗੁਆਰੇ ਨੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਰਾਂ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੈ:

ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਰੋਕ	ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚੋ
ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਣ	ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਨ ਰੱਖੋ
ਨਿਰੰਤਰ ਧਿਆਨ	ਫਾਲਤੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵਿਚਲਿਤ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਰੱਖੋ
ਕਾਰਜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ	ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਢਿੱਲ ਦੇ, ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ
ਟੀਚਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਨਿਰੰਤਰਤਾ	ਕਿਸੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੱਕ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੇ ਰਹੋ
ਲਚਕਤਾ	ਬਦਲਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰਿਵਾਇਜ਼ ਕਰੋ
ਵਰਕਿੰਗ ਮੈਮੋਰੀ	ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ/ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾ	ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਰੋਡਮੈਪ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ
ਸੰਗਠਨ	ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਨ ਲਈ ਸਿਸਟਮਾਂ ਨੂੰ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ	ਸਮਾਂ ਸੀਮਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਨਿਰਧਾਰਣ ਕਰੋ
ਮੈਟਾਕੋਗਨੀਸ਼ਨ	ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਖੜੇ ਹੋਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਵੇਖੋ

(ਡਾਸਨ ਅਤੇ ਗੁਆਰੇ, 2009)

### ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਢੰਗ

ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਰੁਕਾਵਟ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਖੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਪੱਗਾਂ ਨੂੰ ਵਿਭਾਜਿਤ ਕਰਨ, ਬਾਹਰੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰੋਰਣਾਤਮਕ ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਲੜੀ ਵਿੱਚ "ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ" ਵੇਖੋ।

ਆਓ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਉਦਾਹਰਣ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੀਏ: ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਕੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ (ਪੱਗਾਂ ਵਿੱਚ ਤੋੜਨਾ) ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੱਗਾਂ/ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਨਾ (ਸਿੱਧੇ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ) ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦੇਣ ਲਈ ਸੂਚੀ (ਬਾਹਰੀ ਸੰਕੇਤ) ਨੂੰ ਛਾਪੇ ਅਤੇ ਪੇਸਟ ਕਰੋ ।

ਲਗਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ - ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸੂਚੀ	ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ
1. ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ	
2. ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ	
3. ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਫੋਟੋਆਂ ਲਓ	
4. ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਅਤੇ ਜੈਨੀਟਰ ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਿਊ	
5. ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਰੁਪਰੇਖਾ ਬਣਾਓ	
6. ਪਹਿਲਾ ਡਰਾਫਟ ਲਿਖੋ	
7. ਪਰੂਫ ਰੀਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੋਧੋ	
8. ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਰਿਪੋਰਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰੋ	

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਹੁਨਰਾਂ ਬਾਰੇ ਇਸ ਅਧਿਆਏ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ SE ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਅੰਕ ਨੰਬਰ 42 - "ਧਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ/ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ" (ਕੇਵਲ ਚੀਨੀ) ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

<https://sense.edb.gov.hk/en/integrated-education/information-for-parents-and-the-public/special-education-newsletter/38.html>

ਹਵਾਲਾ:

2. ਡਾਸਨ, ਪੀ. ਐਂਡ ਆਰ. (2009)। ਸਮਾਰਟ ਬਟ ਸਕੈਟਰਡ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਗਿਲਫੋਰਡ ਪ੍ਰੈਸ