ਉਪੋਜ਼ਿਸ਼ਨਲ ਡਿਫੈਂਟ ਡਿਸਔਰਡਰ

ਉਪੋਜ਼ਿਸ਼ਨਲ ਡਿਫੈਂਟ ਡਿਸਔਰਡਰ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

"ਉਪੋਜ਼ਿਸ਼ਨਲ ਡਿਫੈਂਟ ਡਿਸਔਰਡਰ" ਕੀ ਹੈ?

ਉਪੋਜ਼ਿਸ਼ਨਲ ਡਿਫੈਂਟ ਡਿਸਔਰਡਰ (**ODD)** ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਗਾੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਾਲਗਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ) ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ, ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ, ਨਫ਼ਰਤ ਜਾਂ ਬਦਲੇ ਦਾ ਰਵੱਈਆ ਦਿਖਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ **ODD** ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ODD** ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਟੈਂਸ਼ਨ ਡੈਫੀਸਿਟ/ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (**AD/HD),** ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਤੋਂ ਵੀ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ODD ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਹਦਾਇਤਾਂ ਜਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ
- ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਬਹਿਸ ਕਰਨਾ
- ਅਕਸਰ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗੁੱਸਾ ਹੋਣਾ
- ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋਣਾ
- ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਣਾ
- ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਗੁੱਸਾ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ
- ਅਕਸਰ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਰਵੱਈਆ ਰੱਖਣਾ

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ODD ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ...

- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਨੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਢੁਕਵੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ (ਸੇਨਕੋ), ਕਲਾਸ ਟੀਚਰ, ਸਕੂਲ ਗਾਈਡੈਂਸ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ODD ਹੋਣ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ. ਮੈਨੂੰ...

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਜਾਂ ਸਬੰਧਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਇਲਾਜ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਉਹ ਦਵਾਈ (ਜੇਕਰ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ) ਲਵੇ।
- ਆਪਨੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਢੁਕਵੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਰਿਪੋਰਟ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਅਡਜਸਟ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਗਾਈਡੈਂਸ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ

ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, **SENCO,** ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ, ਕਲਾਸ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ; ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਚਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਨੀਤੀਆਂ ਤੇ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ

- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਬਹਿਸ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਖੇਪ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਜਾਂ ਜਵਾਬ ਦਿਓ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਝਗੜਾ ਉਸ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ
- ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣਾ ਗੁੱਸਾ ਗੁਆ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਮੈਂ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋ"। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਥਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦ੍ਰਿੜ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਵਿਵਹਾਰ 'ਤੇ ਨਤੀਜੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦਿਓ। ਨਤੀਜੇ ਵਾਜਬ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਮੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਸਜ਼ਾ ਇੱਕ ਸਥਾਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਰਣਨੀਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦੰਡਕਾਰੀ ਪਹੁੰਚਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅਸਲ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਖਾਓ ਅਤੇ ਇਨਾਮਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਸਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਾਜਬ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਇਨਾਮ ਵਿਧੀ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਰੱਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਇਨਾਮਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਇਸ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮੱਸਿਆ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

- ਸਪਸ਼ਟ ਨਿਯਮ ਸੈਟ ਕਰੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸੰਖੇਪ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਿਯਮ ਸੈਟ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਥਾਨ ਤੇ ਪੋਸਟ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਨਿਯਮ ਤੋੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ

ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਢੁਕਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵੱਲ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕੇ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁਠਭੇੜਾਂ ਲਈ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਉਹ ਆਦਤਨ ਵਿਰੋਧ ਜਾਂ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਬੱਚੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਸਮਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, 15 ਮਿੰਟ) ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ। ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਣ, ਝਿੜਕਣ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਬੱਚੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸੇਲ੍ਫ਼ ਇਮੇਜ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਧੀਆ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਵਧਾਓ। ਇਹ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਬੱਚੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਸਮਰਥਨ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਸਕੂਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਸਕੂਲ ਐਡਜਸਟਮੈਂਟ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

- ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ, ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ) ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ, ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਦਿਓ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁੱਸਾ ਗੁਆਉਣਾ, ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨਾ) ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਿਓ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਸੰਚਾਰ, ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਸਮੂਹ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ, ਉਸਾਰੂ ਫੀਡਬੈਕ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨਾਮ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਜਾਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਅਧਿਆਪਕ-ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਾਇਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਸਮੂਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਉਸਦੇ ਵਿਚਾਰ ਬਾਅਦ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਦਭਾਵਨਾਪੂਰਣ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਨਾ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਸਿੱਧੇ ਸਿਖਾਓ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖੇ ਗਏ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸੋ, ਕਲਾਸ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਓ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਿਓ।
- ਉਹ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜੋ ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਨਾਮ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਮਵਰਕ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਘਰ-ਸਕੂਲ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ

- ਗੰਭੀਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਖਲਾਈ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਨਿਯਮਤ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰਨਾ
- ਕੇਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੇਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰੋ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ

ਹੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਢੁਕਵੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਭੇਜੋ

- ਸਕੂਲ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਆਦਿ) ਵਿਚਕਾਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ

ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ ਦਾ ਮੁੱਖ ਪੰਨਾ

http://www.edb.gov.hk/en

"SENSE" ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਔਨਲਾਈਨ

https://sense.edb.gov.hk/en

"ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ@ਸਕੂਲ" ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਔਨਲਾਈਨ

http://mentalhealth.edb.gov.hk/en

ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਸਕੂਲ ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਸੰਚਾਲਨ ਗਾਈਡ

https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ie_guide_en.pdf

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ ਹੈਂਡਬੁੱਕ - ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/Teacher's_Resource_Handbook_on_Understanding_and_Supporting_Students_with_Mental_Illness_Aug_2017.pdf

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

ਬਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੇਵਾ

https://www.dhcas.gov.hk/en/

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ

https://www.studenthealth.gov.hk/eindex.html

ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ

https://www.swd.gov.hk/en/index

ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਕੌਂਸਲ ਆਫ਼ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸ

http://hkcss.org.hk/?lang=en

ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ

ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਆਮ ਪੁੱਛਗਿੱਛ 3698 3957

ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ

ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਡਾਇਰੈਕਟ (24 ਘੰਟੇ)	2466 7350

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

ਬਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੇਵਾ	2246 6659
ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ	2349 4212

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨਜ਼

https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html