ਧਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ/ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਹਿਯੋਗ ਦਈਏ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ (SEN) ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਅਨੁਕੂਲ ਸਹੂਲਤ ਦੇਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰੇਗਾ।

ਧਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ / ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (AD/HD) ਕੀ ਹੈ?

AD/HD ਇੱਕ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਹੈ। AD/HD ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਧਿਆਨ, ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ-ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬਿਨਾ AD/HD ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

• ਘੱਟ ਧਿਆਨ ਦੀ ਮਿਆਦ
• ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਉਤੇਜਨਾ ਦੁਆਰਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਭਟਕਣਾ
• ਕੰਮ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੰਗਠਨ
• ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ
• ਸੀਟ ਤੇ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
• ਪਰਿਣਾਮਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਬਗ਼ੈਰ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ

ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ AD/HD ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ...

ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਨੀਡਸ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ (ਸੇਨਕੋ), ਕਲਾਸ ਟੀਚਰ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਕੂਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਯੋਜਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮਝ ਸਕੇ, ਉਚਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕੇ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹੋਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕੇ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ AD/HD ਹੋਣ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ...

• ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤੌਰ ਤੇ ਦਵੋ, ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਯੋਜਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
• ਸ਼ੇਡਯੂਲ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਓ, ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਇਲਾਜ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਵੇਖੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਹੇਠ ਨੀਤੀਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਉਚਿਤ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਉਮੀਦ

• ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਬੱਚੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
• ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਲੇਹਜ਼ੇ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ
• ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਾਜਬ ਉਮੀਦਾਂ ਰੱਖੋ

ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰੋ
• ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ
• ਉਚਿਤ ਇਨਾਮ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਚਿਤ ਫੀਡਬੈਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
• ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਖਾਸ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿਓ
• ਆਵੇਗਸ਼ੀਲ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਓ ਅਤੇ ਮਾਡਲ ਬਣਾਓ
• ਚੰਗੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰਵਜਾਂ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨਿਯਮ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ
• ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਦਿਖਾਓ
• ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਓ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਆਦਿ।
ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਣਉਚਿਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਮਾਮਲੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ।

ਸਿੱਖਿਆ ਹੁਨਰ ਵਧਾਓ
• ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਖਲ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਵਸਥਿਤ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ
• ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ
• ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਦਲਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ।
• ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ
• ਸੋਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ
• ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਵਜੋਂ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਸੰਕੇਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਕਾਂ ਦੇ ਸੁਰਾਗ, ਤਸਵੀਰਾਂ, ਸੂਚੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਓ

ਸਮਰਥਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ
ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, AD/HD ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਾਧਾਰਨ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੇਠਾਂ ਕਥਿਤ ਸਮਰਥਨ ਦੇਵੇਗਾ:

ਟੀਅਰ-1 ਸਪੋਰਟ: ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ

• ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਢਾਂਚਾਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਮਾਹੌਲ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੀਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਭਟਕੇ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਥਾਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ, ਆਦਿ।

• ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਢਾਂਚਾਗਤ ਕਲਾਸਰੂਮ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ।

• ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਿਯਮ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੇ ਵਧੀਆ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਨਾਮ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ

• ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਧਿਆਪਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ

ਟੀਅਰ-2 ਸਮਰਥਨ: "ਐਡ-ਆਨ" ਦਖਲ

• ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਹੁਨਰ, ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਹੁਨਰ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨਿਯਮ, ਆਗਾਮੀ ਨਿਯੰਤਰਣ, ਆਦਿ 'ਤੇ ਪੂਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਨੀਤੀਆਂ ਅਪਣਾਓ।

• ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਪੂਰੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਣ।

ਟੀਅਰ-3 ਸਮਰਥਨ: ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੀਬਰ ਸਮਰਥਨ

• ਨਿਯਮਤ ਸਮੀਖਿਆ ਅਤੇ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਨਾਲ ਸਮਰਥਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸਮਾਯੋਜਨ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੋਚਿੰਗ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰੋ, ਸਿੱਖਣ, ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਘਰ-ਸਕੂਲ ਸਹਿਯੋਗ

ਸਕੂਲਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ (ਡਾਕਟਰਾਂ, ਵਿਦਿਅਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਵਰਕਰਾਂ ਸਮੇਤ) ਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਸਹਿਯੋਗ ਨੀਤੀਆਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ

ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ

http://www.edb.gov.hk

ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਖੇਤਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਫਤਰ	2863 4646
ਕੌਲੂਨ ਖੇਤਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਫ਼ਤਰ	3698 4108
ਨਿਊ ਟੈਰੀਟਰੀਜ਼ ਪੂਰਬੀ ਖੇਤਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਫ਼ਤਰ	2639 4876

ਨਿਊ ਟੈਰੀਟਰੀਜ਼ ਪੱਛਮੀ ਖੇਤਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਫ਼ਤਰ	2437 7272
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਆਮ ਸਵਾਲ	3698 3957
ਵਿਦਿਅਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੇਵਾ ਸੈਕਸ਼ਨ	
• ਹਾਂਗਕਾਂਗ	3695 0486
• ਕੌਲੂਨ	3698 4321/ 3907 0949
• ਨਿਊ ਟੈਰੀਟਰੀਜ਼ ਪੁਰਬੀ	3547 2228
• ਨਿਊ ਟੈਰੀਟਰੀਜ਼ ਪੱਛਮੀ	2437 7270

"SENSE" ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਔਨਲਾਈਨ

https://sense.edb.gov.hk

• AD/HD ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

- https://sense.edb.gov.hk/en/types-of-special-educational-needs/attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.html
- https://sense.edb.gov.hk/en/types-of-special-educational-needs/attention-deficit-hyperactivity-disorder/resources/resources-for-parents/100.html
- https://sense.edb.gov.hk/en/integrated-education/joyful-online-learning-at-home-series/supporting-students-with-attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.html

• "ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਪੂਰੇ ਸਕੂਲ ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਗਾਈਡ"

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

• "ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਪੂਰੇ ਸਕੂਲ ਪਹੁੰਚ" ਤੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਗਾਈਡ

https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated_education/landing/ie_guide_en.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