



ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

- ▶ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਕੂਲ ਕਲਚਰ ਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਰਵੱਈਏ ਨਾਲ TS ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ TS ਬਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਵਧਾਓ
- ▶ ਆਪਣੇ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਡਲ ਦਿਓ ਕਿ ਕਿਵੇਂ TS ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀ-ਸੁੰਗੜਨ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਹੈ
- ▶ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀ-ਸੁੰਗੜਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ
- ▶ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ
- ▶ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੀਅਰ-ਵਿਚੇਲੇ ਵਾਲੇ ਪਲੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ



ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ

- ▶ ਅਧਿਆਪਨ ਨੀਤੀਆਂ ਅਪਣਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣਾ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨਾ
- ▶ ਲੋੜਵੰਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਅਧਿਆਪਨ ਨੋਟਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
- ▶ ਲੋੜਵੰਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੰਪਿਊਟਰ ਟਾਈਪਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ
- ▶ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਮਵਰਕ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
- ▶ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ 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
- ▶ ਸਕੂਲ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਆਦਿ) ਵਿਚਕਾਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ



ਖਿਆ ਬਿਊਰੋ ਦਾ ਮੁੱਖ ਪੰਨਾ



"SENSE" ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਐਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ



"ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ @ ਸਕੂਲ" ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ



ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਪੂਰੇ ਸਕੂਲ ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਸੋਚਾਲਨ ਗਾਈਡ



ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਰੋਤ ਹੈਡਬੁੱਕ

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ



ਬਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੇਵਾ



ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ

ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ



ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਕੌਸਲ ਆਫ਼ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸ



ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ



ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ

- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਆਮ ਪੁੱਛਗਿੱਛ

ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ

3698 3957

ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ

- ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ ਮੈਟਲ ਹੈਲਥ ਡਾਇਰੈਕਟ (24 ਘੰਟੇ)

2466 7350

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

- ਬਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੇਵਾ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ

2246 6659

2349 4212

ਐਡਜ਼

ਟੈਰੇਟ ਸਿੰਡਰੋਮ



ਟੈਰੇਟ ਸਿੰਡਰੋਮ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

"ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲੜੀ



"ਟੋਰੇਟ ਸਿੰਡਰੋਮ" ਕੀ ਹੈ?



ਟੋਰੇਟ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਟੀ.ਐਸ.) ਇੱਕ ਨਿਊਰੋਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟਲ ਡਿਸਆਰਡਰ ਹੈ। TS ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ, ਸੰਖੇਪ, ਦੁਹਰਾਉਣ ਅਤੇ ਅਣਇੱਛਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ-ਸੁੰਗੜਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੋਟਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ-ਸੁੰਗੜਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਂਖ ਛਪਕਣਾ, ਹਿੱਲਣਾ ਅਤੇ ਸਿਰ ਹਿਲਾਉਣਾ) ਅਤੇ ਵੋਕਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ-ਸੁੰਗੜਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੁਰਨਾ, ਗਲਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਬੋਲਣਾ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

TS ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਉਪਰੋਕਤ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ-ਸੁੰਗੜਨ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ★ ਸਰੀਰਕ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਦਰਦ
- ★ ਸਿੱਖਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ★ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਿਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ
- ★ ਸਮਾਜਿਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
- ★ ਲੋ ਸੈਲਫ ਇਮੇਜ
- ★ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਗੜਬੜ
- ★ ਥਕਾਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ-ਸੁੰਗੜਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ



ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ



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

- ▶ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ▶ ਢੁਕਵੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਨੀਡਸ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ (SENCO), ਕਲਾਸ ਟੀਚਰ, ਸਕੂਲ ਗਾਈਡੈਂਸ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਸੈਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ TS ਹੋਣ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਨੂੰ...

- ▶ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਇਲਾਜ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਉਹ ਦਵਾਈ (ਜੇਕਰ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ) ਲੈ ਲਵੇ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ 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 ਸਮਾਜਿਕ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਗਾਈਡੈਂਸ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਸੈਸ਼ਲ 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:

ਭਿਅਾਰੀ ਦਾ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਰਵੱਈਏ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ-ਸੁੰਗੜਨ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੋਰੇਟ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।



- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ-ਸੁੰਗੜਨ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ ਆਦਿ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਘਬਰਾਹਟ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਿੱਖਣ, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਦਲਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ।



ਲਰਨਿੰਗ ਸਪੋਰਟ ਅਤੇ ਐਡਜਸਟਮੈਂਟ

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ-ਸੁੰਗੜਨ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਕੰਮ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ ਅਤੇ ਵੰਡੇ ਹੋਏ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ-ਸੁੰਗੜਨ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਲਾਸਰੂਮ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਨੁਕੂਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ



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

- ▶ ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਹੁਤ ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਰਿਲੇਕਸ ਕਰਨ ਦਿਓ
- ▶ ਕਲਾਸਰੂਮਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਮਰਿਆਂ ਸਮੇਤ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰਜੀਹੀ ਬੈਠਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ
- ▶ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਲਾਸ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਏ।
- ▶ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਟੀਚੇ ਵਜੋਂ "ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ-ਸੁੰਗੜਨ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਘਟਾਉਣ" ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।