

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਾਸਤੇ ਗਾਈਡ

ਨਿਊਰੋਫਾਈਬ੍ਰੋਮੈਟੋਸਿਸ (ਜੈਨੇਟਿਕ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਸਮੂਹ ਕਰਕੇ
ਨਸ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ 'ਤੇ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰਸੈਲੀਆਂ) ਟਾਈਪ 1 ਨਾਲ
ਜੁੜੀਆਂ ਸਿੱਖਣ ਸਬੰਧੀ ਅਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ



**Tumour
Foundation**
of BC


ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਾਸਤੇ ਗਾਈਡ

ਨਿਊਰੋਫੈਥੋਮਟੋਸਸ (ਜੈਨੇਟਿਕ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਸਮੂਹ ਕਰਕੇ
ਨਸ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ 'ਤੇ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰਸੋਈਆਂ) ਟਾਈਪ 1 ਨਾਲ
ਜੁੜੀਆਂ ਸਿਖਣ ਸਬੰਧੀ ਅਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ



**Tumour
Foundation**
of BC

EMPOWERING INDIVIDUALS WITH NF



“ਇਹ ਗੱਲ ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਜੀਬ ਲੱਗੀ ਹੈ
ਕਿ ਪੜ੍ਹਾਈ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਅਨੰਤ ਵਿਚਾਰ-
ਵਟਾਂਦਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਿਆ-ਲਿਖਿਆ ਸ਼ਖ਼ਸ
ਬਣਨ ਦੇ ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ
ਜੋੜਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲਚਸਪੀ 'ਤੇ
ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।”

— Edith Hamilton

ਮੁਖਬੰਧ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਵਜੋਂ, ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ, ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਟੀਚਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਦਿਅਕ ਸਮਰੱਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਡੈਵੈਲਪਮੈਂਟਸ 1 (NF1) ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ (ਅਤੇ ਸਹਿ-ਅਧਿਆਪਕ) ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵੰਗਾਰਾਂ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਸਮਝ ਨਾਲ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵੰਗਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਢੰਗ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣ ਲਈ ਬੱਚੇ – ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਅੱਥਰੇ ਅਤੇ ਦੇਖੀ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਨਾਟਕੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੋਖਾ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ।

ਇਹ ਗਾਈਡ – ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਹਰ ਉਮਰ 'ਤੇ - NF1 ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਣ-ਲਿਖਣ ਦੀਆਂ ਅਸਮਰੱਥਾਵਾਂ, ਦੋਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਜੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿਰਫ਼ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਸ ਪਹੁੰਚਣ ਹੀ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਬੰਧਿਤ ਸਮਗ੍ਰੀ ਮਿਲੇਗੀ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣ-ਲਿਖਣ ਦੀਆਂ ਅਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਦੇ ਉਲਝੇਵਿਆਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ ਬਾਰੇ ਅਤਿ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ (ADHD) ਦੀ ਸਮਝ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਾਮ ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾ ਸਮਝਦੇ ਹੋਣ। ਇਸ ਲਈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਖਾਸ ਵੰਗਾਰਾਂ ਦੀ ਆਮ ਸਮਝ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ NF1 ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਵੰਗਾਰਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਢੰਗ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਦਿਅਕ ਅਨੁਭਵ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਵੇ। ਢੁਕਵੀਂ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਹ ਆਸ ਬੱਝਦੀ ਹੈ ਕਿ NF1 ਵੰਗਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਿਹਾ ਹਰ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਚੈਂਗਿਰਦੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਧ-ਫੁੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਯੋਗਤਾਪੂਰਨ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਮੈਡੀਕਲ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਜੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਮੁਆਇਨੇ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਸਬੰਧੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਹਰ ਸੰਭਵ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਟੀਕ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਮੁਕੰਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਕਿਸੇ ਉਤਪਾਦ, ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ

The Tumour Foundation of BC ਨੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਜੱਥੇਬੰਦੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਹ ਗਾਈਡ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ NF1 ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਵੰਗਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਗਰੂਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਾਣਤਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ **Variety Club of Canada** ਦਾ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਅਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਜੱਥੇਬੰਦੀ ਦੀ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਗਾਈਡ ਤਿਆਰ ਹੋਣੀ ਸੰਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚਲੀ ਬਹੁਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ **Shelley Hyman** (PhD) ਅਤੇ **ਬਾਲ ਹਸਪਤਾਲ, ਜੇ ਕਿ Westmead**, Australia (Hyman, SL, Shores, AE & North, KN, Neurology, ਛਪ ਰਹੀ ਹੈ) ਵਿਖੇ ਹੈ, ਵਿਚਲੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਖੋਜ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪਾਦਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ **Shelley Hyman** ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੇਧ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰੀਆ ਅਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹਲੀਮੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੂਖਮ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ NF1 ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਰੋਕਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਵਲੋਂ ਲਾਏ ਗਏ ਉਪਕਾਰੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

Dr Belinda Barton, ਜੋ ਕਿ **ਬਾਲ ਹਸਪਤਾਲ, Westmead, Australia** ਵਿੱਚ ਨਿਊਰੋਜੈਨੇਟਿਕਸ ਰਿਸਰਚ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਹਨ, ਦੀ ਵੱਡਮੁੱਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬਹੁਤ-ਬਹੁਤ ਸ਼ੁਕਰੀਆ।

Marian Taudin Chabot ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਮੇਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹਲੀਮੀ ਅਤੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਲਈ ਫੇਰ ਸਾਰਾ ਸ਼ੁਕਰੀਆ।

ਅਤੇ **Tumour Foundation of BC** ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ-ਬਹੁਤ ਸ਼ੁਕਰੀਆ, ਜਿਸਨੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਇਹ ਗਾਈਡ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਲਾਈ ਹੈ।

*Desirée Sher ਵਲੋਂ 2018 ਵਿੱਚ ਸੇਧ ਕੀਤੀ ਗਈ।
Tumour Foundation of BC*

ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ

ਮੁਖਬੰਧ	1
ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ	3
ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ	4
ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ NF1 ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣਾ	5
NF1 ਦਾ ਰੋਗ- ਨਿਦਾਨ ਕਰਨਾ	9
ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ	11
NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੰਗਿਆਨਕ ਕਾਰਜ	15
ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਵਾਲੀ ਸਮਰੱਥਾ	17
ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਸਬੰਧੀ ਦਿੱਕਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਖਾਸ ਵੰਗਾਰਾਂ	18
ਸਮਝਣ ਵਿਚਲੀਆਂ ਦਿੱਕਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ	18
ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦੇ ਸੈਟ ਦੀ ਘਾਟ	21
ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦਾ ਸੈਟ ਕੀ ਹੈ?	21
ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤ ਦੀ ਘਾਟ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ?	22
ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ	24
ਧਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ	27
ਗ਼ਲਤਫ਼ਹਿਮੀਆਂ ਦਾ ਪਰਦਾਫ਼ਾਸ਼ ਕਰਨਾ	28
NF1 ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਮਾਜਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ	36
NF1 ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ	38
ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਜਾਂ ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ	39
ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਨਿੱਗਰ ਮੁਹਾਰਤਾਂ	39
ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਕੋਮਲ ਮੁਹਾਰਤਾਂ	39
ਆੱਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ	41
ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਖਾਸ ਸਰੋਕਾਰ	43
ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੁਝਾਅ	43
ਅੰਤਮ, ਪਰ ਅਜੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਅਹਿਮ ਹੈ...	45



ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ NF1 ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣਾ

ਹਾਲਾਂਕਿ NF1 ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਜੈਨੇਟਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਪਰ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਦਿਅਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅੰਦਰ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਦੀ ਘਾਟ ਵੀ ਇੱਕ ਸੱਚ ਹੈ। ਮੰਦਭਾਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ NF1 ਬਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ, ਵਾਕਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਵਿਗਾੜ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਆਮ ਤੱਥ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਲੋਂ ਦਰਪੇਸ਼ ਵੰਗਾਰਾਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ NF1 ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣਗੀਆਂ।

NF1 ਲਾਗ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀ।

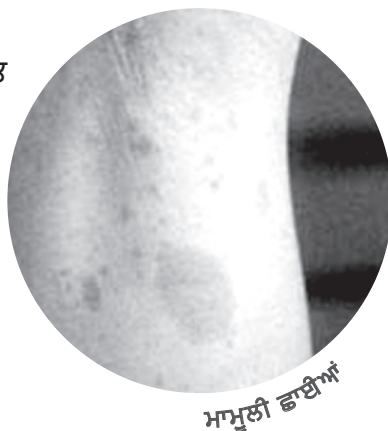
ਇੱਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਨਿਊਰੋਫੈਬ੍ਰੇਮਟੋਸਿਸ ਟਾਈਪ 1 ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

NF1 ਮਨੁੱਖੀ ਤੰਤੂ-ਪ੍ਰਬੰਧ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਇੱਕੋ ਜੀਨ ਵਾਲਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ।

3,000 ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 1 ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਇਸ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

NF1 ਨੂੰ ਇੱਕ ਜੈਨੇਟਿਕ ਵਿਗਾੜ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਸਾਂ 'ਤੇ ਰਸੋਈਆਂ (ਨਿਊਰੋਫੈਬ੍ਰੇਮਟੋਸਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਵਾਧੇ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਗਭਰੇਟ-ਅਵਸਥਾ ਅਕਸਰ ਨਿਊਰੋਫੈਬ੍ਰੇਮਟੋਸਿਸ ਦੀ ਤਦਾਦ ਅਤੇ ਅਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

NF1 ਲਾਗ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਅਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਗਾੜ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ।



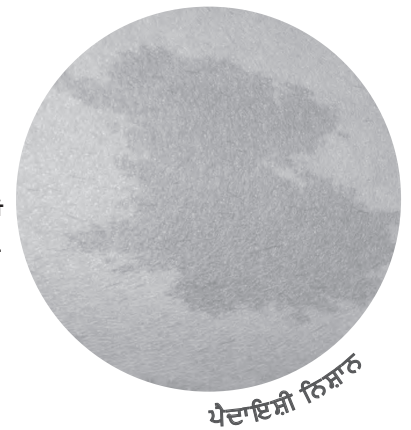
ਮਾਮੂਲੀ ਛਾਈਆਂ

NF1 ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਲੋਕ ਮਾਮੂਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕਦੀ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਹੈ। NF1 ਵਾਲਾ ਹਰ ਬੱਚਾ - ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇੱਕੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੋਕ ਵੀ - ਬਹੁਤ ਅਲੱਗ ਹੱਦ ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਗਾੜ ਕਰਕੇ NF1 ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਲੋਕ 'ਮਾਮੂਲੀ' ਤੌਰ 'ਤੇ' ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪੈਦਾਇਸ਼ੀ ਨਿਸ਼ਾਨ, ਮਾਮੂਲੀ ਛਾਈਆਂ, ਚਮੜੀ ਦਾ ਨਿਊਰੋਫੈਬ੍ਰੇਮਟੋਸਿਸ ਜਾਂ ਰਸੋਈਆਂ ਅਤੇ ਲਿਸ਼ ਨੈਡਿਊਲਸ (ਅੱਖ ਦੀ ਪੁਤਲੀ 'ਤੇ ਛਾਈਆਂ) ਹੋਣੀਆਂ **NF1 ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਲੱਛਣ** ਹਨ।

NF1 ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲਗਭਗ ਹਰ ਪ੍ਰਬੰਧ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਲਝੇਵਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਕਿਸਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

NF1 ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਦੀ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਗੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸਾਰੇ ਨਸਲੀ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ।



ਪੈਦਾਇਸ਼ੀ ਨਿਸ਼ਾਨ

NF ਵਾਲਾ ਹਰ ਬੱਚਾ - ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇੱਕੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੋਕ ਵੀ - ਅਲੱਗ ਹੱਦ ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

NF1 ਦੇ ਅੱਧੇ ਮਾਮਲੇ ਆਪਮੁਹਾਰੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਬਾਕੀ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ, ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਤੋਂ ਵਿਰਸੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਸੰਗਿਆਨਕ ਨਤੀਜੇ: ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਆਣਪ ਆਮ ਰੇਂਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ NF1 ਵਾਲੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 40% ਤੋਂ 80% ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਗਿਆਨਕ ਕਾਰਜ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਮਿਆਨੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਵਿਗਾੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਪੜ੍ਹਨ-ਲਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤਾਂ, ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਵੰਗਾਰਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚਮੜੀ ਦਾ ਨਿਉਰੋਫੈਬ੍ਰੇਮਸ (ਸਤਹਿ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰਸੋਈਆਂ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਰਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ) ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਭਰੇਟ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਵਧਦੀਆਂ, ਪਰ ਗਭਰੇਟ ਉਮਰ, ਯੁਵਾ ਬਾਲਗ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਰਸੋਈਆਂ ਦੀ ਤਦਾਦ ਅਤੇ ਅਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਸੋਈਆਂ 10 ਅਤੇ 19 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚਕਾਰ NF1 ਵਾਲੇ ਅੱਧੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਾਤਰਾ ਤੱਕ ਬਣਨਗੀਆਂ।

ਪਲੈਕਸੀਫੋਰਮ ਨਿਉਰੋਫੈਬ੍ਰੇਮਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਡੇ

ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਾਧੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਸਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਘਾਤਕ ਰੂਪ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਡੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਥਾਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ NF1 ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ 25% ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਲੈਕਸੀਫੋਰਮ ਨਿਉਰੋਫੈਬ੍ਰੇਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਸੋਈਆਂ ਦੀ ਥਾਂ, ਅਕਾਰ ਅਤੇ ਵਾਧਾ ਦਰ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ, NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਚੇਖਾ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਬਦਲਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਕੈਲਿਓਸਿਸ (ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਵਿੰਗ) NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬ੍ਰੇਸਿੰਗ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਨਸਾਂ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜੋੜਣਾ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਕ੍ਰੋਸੈਫਲੀ, ਵੱਡੇ ਘੇਰੇ ਵਾਲਾ ਸਿਰ (>97ਵਾਂ ਪਰਸੈਂਟਾਈਲ) NF1 ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ 30% ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡੇ ਘੇਰੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਸਿਆਣਪ ਜਾਂ ਸੰਗਿਆਨਕ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਓਪਟਿਕ ਗਲਿਓਮਾ, ਨਰਮ ਰਸੋਈ, ਜੋ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਨਸ ਵਾਲੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। NF1 ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ 15% ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਰਮ ਰਸੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹਨਾਂ ਰਸੋਈਆਂ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ; ਜੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਰਸੋਈਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਉਭਰਦੇ ਹਨ।

ਘੱਟ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਉਲਝੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਲੱਤ ਦੀ ਮੂਹਰਲੀ ਹੱਡੀ (ਟਿਬੀਆ) ਜਾਂ ਸੂਡੋਆਰਥ੍ਰੋਸਿਸ (2% ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ) ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਝੁਕਣਾ, ਇੰਜ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਮੀ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਨਕਲੀ ਜੋੜ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੱਤ ਦੀ ਮੂਹਰਲੀ ਹੱਡੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ) ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖ਼ਰਾਬੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੰਗਰੇੜ ਦਾ ਮਣਕਾ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ ਮੋਟੀ ਹੋਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ (ਡਿਊਰਾ ਮੇਟਰ) ਮੋਟੀ ਹੋਣ, ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਰਸੋਈਆਂ, ਅੰਨ੍ਹਾਪਨ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



ਸੁਝਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ

www.tumourfoundation.ca ↗

www.nfnetwork.org ↗

www.understandingnf1.org ↗

www.ctf.org ↗

www.friedmanlab.org ↗

ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤੇ
ਫਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨ ਅਜੇ ਵੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ੀ ਨਿਸ਼ਾਨ,
ਲਿਸ਼ ਨੈਡਿਊਲਸ (ਅੱਖ ਦੀ ਪੁਤਲੀ 'ਤੇ
ਛਾਈਆਂ), ਸਤਹਿ ਦਾ ਨਿਉਰੋਫੈਬ੍ਰੋਮਸ ਅਤੇ
ਪਲੈਕਸੀਫੋਰਮ ਨਿਉਰੋਫੈਬ੍ਰੋਮਸ ਵਰਗੇ ਨਜ਼ਰ
ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

NF1 ਦਾ ਰੋਗ- ਨਿਦਾਨ ਕਰਨਾ

ਅਕਸਰ, NF1 ਦਾ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਕੁਝ ਵਰ੍ਹਿਆਂ
ਲਈ ਡਾਵਾਂਡੇਲ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇਸ ਤੱਥ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿ NF1 ਦੇ ਕਈ ਲੱਛਣ ਉਮਰ
'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ
ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ
ਹੈ, ਉਹ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ
ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤੇ ਫਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨ ਪੈਦਾਇਸ਼ੀ ਨਿਸ਼ਾਨ, ਲਿਸ਼
ਨੈਡਿਊਲਸ (ਅੱਖ ਦੀ ਪੁਤਲੀ 'ਤੇ ਛਾਈਆਂ) ਸਤਹਿ ਦਾ
ਨਿਉਰੋਫੈਬ੍ਰੋਮਸ ਅਤੇ ਪਲੈਕਸੀਫੋਰਮ ਨਿਉਰੋਫੈਬ੍ਰੋਮਸ ਵਰਗੇ
ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ
ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਅਬਾਦੀ ਵਿੱਚ
ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਪੈਦਾਇਸ਼ੀ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੋਣੇ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਜਦਕਿ
ਛੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੋਣੇ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ।



ਇਹ ਗਾਈਡ ਛਾਪਣ ਸਮੇਂ ਨਿਉਰੋਡੈਵੈਲੋਪਮੈਂਟ ਨੂੰ ਸੁੰਗੋੜਣ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ, ਪਰ ਖੋਜ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਲਾਜ ਦਾ ਟੀਚਾ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਿੰਗੀਆਂ-ਟੇਢੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਖਰਾਬੀਆਂ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਵਿੰਗ ਲਈ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਬੈਕ ਬ੍ਰੇਸਿੰਗ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਜਾਂ ਬਦਸੂਰਤ ਰਸੋਲੀਆਂ ਵੀ ਕੱਢੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ; ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਰਸੋਲੀਆਂ ਫਿਰ ਤੋਂ ਵਧ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਦਾਦ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੱਖ ਕਸੇਟੀ ਵਜੋਂ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਅਤੇ ਸੁਖ-ਚੈਨ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਦੁਰਲੱਭ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਰਸੋਲੀ ਦੇ ਘਾਤਕ (ਸਾਰੇ ਕੇਸਾਂ ਦਾ 3% ਤੋਂ 5%) ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸਰਜਰੀ, ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।





ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ

NF1 ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ
ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸਿੱਖਿਆ
ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਲੇ, ਹਰ ਇੱਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਧਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ-ਲਿਖਣ ਸਬੰਧੀ ਅਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਵਾਧੂ ਵੰਗਾਰਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਸ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਗਾਈਡ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਵੰਗਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਏ, ਲਈ ਸੇਧ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਕੁ-ਭਾਵਨਾ ਜਗਾਉਣਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ NF1 ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵੇਲੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ; ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝੋ ਕਿ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਿਮਾਇਤੀ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ ਹੈ। ਸਾਈਕੋਮੀਟ੍ਰਿਕ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਸੰਗਿਆਨਕ ਤਾਕਤਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ 'ਸਕੂਲ ਡੈਜ਼ਿਗਨੇਸ਼ਨ' ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਦਿਅਕ ਜਾਂ ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੁੰਦਿਆਂ ਸਾਰ ਹੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਾਅ ਸਬੰਧੀ ਢੁਕਵੇਂ ਢੰਗ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਸੁਝਾਅ ਮਿਲੇਗਾ, ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪਏਗੀ। ਟੈਸਟਿੰਗ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਆਉਣ 'ਤੇ ਡੈਜ਼ਿਗਨੇਸ਼ਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੈਅਸ਼ੁਦਾ ਕਸੈਟੀ ਪੂਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਢੁਕਵੇਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਏਗਾ/ਹੋਏਗੀ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਤਾ ਲਾਓ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡੈਜ਼ਿਗਨੇਸ਼ਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫੰਡਿੰਗ ਅਤੇ ਸ੍ਰੋਤ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ, ਸਥਾਨਕ ਬਾਲ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਨਿਊਰੋਡੈਵੈਲਪਮੈਂਟਸ ਦਾ ਸਥਾਨਕ ਚੈਪਟਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੀ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਸਬੰਧੀ ਅਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਹੋਏਗੀ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਟੈਸਟਿੰਗ

ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਸਬੰਧੀ ਖਾਸ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਡੈਜ਼ਿਗਨੇਸ਼ਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ, ਉਸਦਾ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸਭ-ਕੁਝ ਲੈਣਾ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਉਥੇ ਵਾਧੂ ਰਕਮਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈ ਸਕਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸਾਨ ਉਪਾਅ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਢੰਗ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਫਰਕ ਲਿਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਾਫ਼ੀ ਹਦ ਤੱਕ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਨ।

IEP

ਇੱਕ ਨਿਜੀ ਵਿਦਿਅਕ ਪਲਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਤਾਕਤਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ, ਖਾਸ ਖੇਤਰਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਇਹ, ਇਹਨਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਪਣਯੋਗ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਢੰਗ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਖਾਕਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕੌਣ, ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਕਰੇਗਾ।

ਟੈਸਟਿੰਗ ਪੂਰੀ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਰ ਹੀ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਵੰਗਾਰਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਮਿਲਦਿਆਂ ਹੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ “ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ” ਬਣਾਉਣੀ ਪਏਗੀ। ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ (ਅਤੇ ਜੇ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ), ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਟੀਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗਾਈਡ ‘ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ’ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਸੁਝਾਅ ਜਾਂ ਢੰਗ-ਤਰੀਕਾ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੀ ਟੀਮ ਵਜੋਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਸਕੂਲ ਦਾ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਅਧਿਆਪਕ, ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਰੂਮ ਦਾ ਅਧਿਆਪਕ, ਖਾਸ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਜਾਂ LD ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ/ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣ, ਢੁਕਵੇਂ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (ਆੱਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ, ਸਪੀਚ, ਫੀਜ਼ੀਓ) ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਸਕੂਲ ਨਰਸ, ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਹਿਮਾਇਤੀ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਲਾਹਕਾਰ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਖ਼ਸ ਹੋਵੋਗੇ, ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੱਕਾ ਇਰਾਦਾ, ਉਸ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਦਾ ਬਿਹਤਰੀਨ ਮਾਹੌਲ ਸਿਰਜਣ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਪਹਿਲੂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਸਬੰਧੀ ਅਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਇੱਕ ਪਲਾਨ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਡੈਜ਼ਿਗਨੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪਲਾਨ (IEP) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਰਸਮੀ ਪਲਾਨ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। IEP ਇੱਕ ਲਿਖਤ ਬਿਆਨ ਹੈ, ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਨਿਜੀ ਵਿਦਿਅਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਚਾੜ੍ਹਣ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੱਖ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਲਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਸ ਖੇਤਰਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲੇਗੀ, ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਮਾਪਣਯੋਗ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਢੰਗ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਖਾਕਾ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕੌਣ, ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਪਲਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪੂਰੇ ਕੈਰੀਅਰ ਦੌਰਾਨ ਸਾਥ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਨੇਮ ਵਾਲੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ/ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਖਾਸ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ IEP ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗਾ/ਕਰਨਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੈ, ਜੋ ਸੰਸਥਾਗਤ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਲਈ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ – ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਨਜ਼ਰੀਆ, ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕੋਲ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, IEP ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਦਿਅਕ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਜੋ ਜਾਰੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ, ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਰਾਹੀਂ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ IEP ਵੀ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਤੌਰ IEP ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਾਪਣਯੋਗ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਪਲਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਕੀ, ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਰਾਹ ਕਿਉਂ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ, ਜਿਸਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ NF1 ਬਾਰੇ ਉਹ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹਦਿਲੇ ਅਤੇ ਮਿਲਣਸਾਰ ਹੋ। ਟੀਮ ਦੇ ਕਈ ਸੁਆਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਜਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਨਿਜੀ ਟੀਚਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ, ਮੁੱਖ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਅਤੇ NF Foundation ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਚੈਪਟਰ ਵਰਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਇਸ ਪੂਰੀ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ 'ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਮਾਹੌਲ' ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕਲਾਸਰੂਮ, ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਰੂਮ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਾਈਡ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਜੋਂ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ, ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਧਿਆਨ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਦੇ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਵਾਕਈ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਮਝੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸੰਸਕ ਜਾਂ ਹਿਮਾਇਤੀ ਵਜੋਂ, ਇਸ ਵੇਲੇ ਜਿਹੜੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹਨ, ਨਾਲ ਜੋ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਰ ਸਕੀਏ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਥਾਪੜਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਉਤਸਾਹ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਲੈਣ ਦਾ 'ਪਤਾ ਲਾਓ' ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਓ!



NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੰਗਿਆਨਕ ਕਾਰਜ

ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ NF1 ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਉਲਝੇਵੇਂ ਅਕਾਦਮਿਕ ਦਿੱਕਤਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਨਾਕਾਮੀ ਹੈ। ਸੰਗਿਆਨਕ ਕਮੀਆਂ ਵਿਆਪਕ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਦਿੱਕਤਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਿਛਲੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ, ਕਈ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੰਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਔਸਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਔਸਤ ਦੀ ਰੇਂਜ ਦੇ ਅੰਦਰ IQ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਸਿਆਣਪ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਜ 'ਤੇ NF1 ਜੀਨ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਸਰ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਅਹਿਮ ਖਾਸ ਸੰਗਿਆਨਕ ਘਾਟ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਓਂਤਬੰਦੀ, ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ, ਧਿਆਨ ਦੇਣ, ਭਾਸ਼ਾ, ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਬੇਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ NF1 ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਉਲਝੇਵੇਂ ਅਕਾਦਮਿਕ ਦਿੱਕਤਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਨਾਕਾਮੀ ਹੈ।

NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਗਿਆਨਕ ਘਾਟ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਲੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਦੀ ਸਥਾਈ ਘਾਟ (ਲਗਭਗ 60%), ਵੰਡੇ ਹੋਏ ਧਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ (ਸਿਰਫ਼ 50% ਤੋਂ ਵੱਧ) ਅਤੇ ਖਾਸ ਵਿਗਾੜ (ਲਗਭਗ 40%) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। NF1 ਵਾਲੇ 51% ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ (ਪੜ੍ਹਨ, ਸ਼ਬਦ-ਜੋੜ ਅਤੇ ਗਣਿਤ) ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ 20% ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਅਸਮਰੱਥਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ IQ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸਬੰਧੀ ਬੇਮੇਲ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ) ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 35% ਬੱਚੇ ADHD ਲਈ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਸਬੰਧੀ ਮਿਆਰ ਵੀ ਪੂਰੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। NF1 ਵਾਲੇ 80% ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਗਿਆਨਕ ਕਾਰਜ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਖੇਤਰ ਦਰਮਿਆਨੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਦੀ ਸਥਾਈ ਘਾਟ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਘਾਟ ਹੈ। NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਨਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ NF1 ਟੈਸਟ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਗ੍ਰਹਿਣਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾ ਮੁਹਾਰਤਾਂ, ਦੇਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਾੜੇ ਹਨ, ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ NF1 ਵਾਲੇ 35% ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਪੀਚ ਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ,

ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਸਬੰਧੀ ਕੋਮਲ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ, ਦੇਹਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਨਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਉਸਦੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਚੇਖੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਪਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 30% ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆੱਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। NF1 ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹੱਥੀਂ ਲਿਖਣ ਦੀਆਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਅਕਸਰ ਮਾੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ 52% ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਇਸ ਵੰਗਾਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ।

NF1 ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸੰਗਿਆਨਕ ਕਮੀਆਂ ਵਿਆਪਕ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਹ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਸੰਗਿਆਨਕ ਕਮੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਅਮਲ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੰਗਿਆਨਕ ਤਾਕਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਆਮ ਅਬਾਦੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ NF1 ਅਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਸੰਗਿਆਨਕ ਕਾਰਜ ਦੇ ਘਾਟੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵੱਧ ਹੈ, NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਆਮ ਬੱਚਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਹੀ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।



ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਵਾਲੀ ਸਮਰੱਥਾ

ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਵਾਲੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਪੰਜ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆਉਣਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਪੜ੍ਹਣ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਸਬੰਧੀ ਦਿੱਕਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਵੰਗਾਰਾਂ:

ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਸਬੰਧੀ ਦਿੱਕਤਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- » ਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ। ਦੋ ਲਾਈਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਨਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਦੋ ਵਸਤਾਂ ਉਸੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਉਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਾ ਸਕਦੇ।
- » ਬਲੈਕਬੋਰਡ ਤੋਂ ਸਟੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਾਪੀ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।
- » ਵੇਖਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਕੰਟਰੋਲ।
- » ਗਿਣਤੀ ਸਬੰਧੀ ਸੰਕੇਤ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ (+/_/× ਜਾਂ ÷)।
- » ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀ ਨੇਤਰਹੀਣਤਾ।
- » ਸ਼ਬਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਮਾੜੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਯਾਦ।
- » ਵੇਖਕੇ ਅਕਾਰ ਮਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ।
- » ਪੜ੍ਹਨ, ਕਾਪੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਲਿਖਣ ਵੇਲੇ ਅੱਖਰਾਂ, ਨੰਬਰਾਂ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਵਾਕ ਪਰਤਾਉਣਾ, ਬਦਲਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ (E ਨੂੰ 3 ਵਾਂਗ; “w” ਨੂੰ “m” ਵਾਂਗ ਵੇਖਣਾ...)।

» ਅਕਾਰਾਂ, ਨੰਬਰਾਂ, ਅੱਖਰਾਂ, ਘੜੀ ਦੀਆਂ ਸੂਈਆਂ, ਸਿੱਕਿਆਂ ਅਤੇ ਗਣਿਤ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫ਼ਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ।

» ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।

ਸਮਝਣ ਵਿਚਲੀਆਂ ਦਿੱਕਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ:

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- » ਲਿਖਣ ਦੀਆਂ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਜਾਂ ਅਲਫਾ ਸਮਾਰਟ (ਲੈਪਟਾਪ ਵਰਗਾ ਅਸਾਨ ਵਰਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਰ – ਅਕਸਰ ਸਕੂਲ ਵਲੋਂ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਵਰਗੇ ਵਰਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣਾ।
- » ਕੀਬੋਰਡ ਚਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- » ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਧਿਆਪਕ, ਬੋਰਡ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬੈਠਾ ਹੈ।
- » ਜ਼ਬਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਜਾਂ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਨਾਲ ਜ਼ਬਾਨੀ ਵਿਆਖਿਆ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।

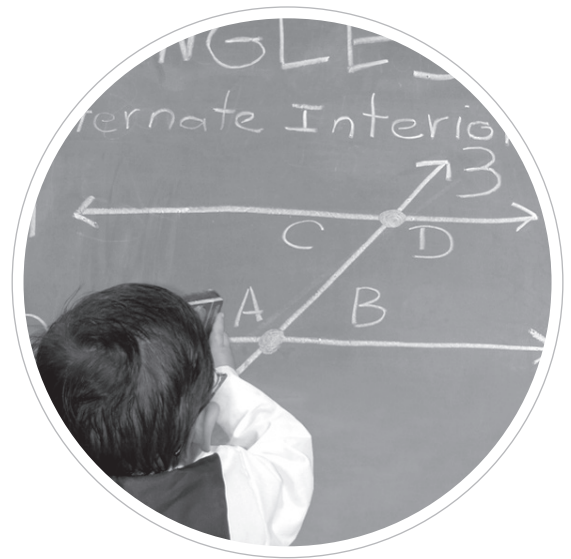
ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ, ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਧਿਆਨ ਇਧਰ-ਓਧਰ ਨਾ ਹੋਵੇ


- » ਪੜ੍ਹਣ ਲਈ ਫੋਨਿਕ ਨਜ਼ਰੀਏ (ਵਰਣਮਾਲਾ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਣ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਬਾਰੇ ਨਜ਼ਰੀਆ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- » ਅਰਥ ਲਈ ਪੜ੍ਹਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ – ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਣ ਦਿਓ।
- » ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਣ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹਰ ਲਾਈਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਨੋਟ ਕਾਰਡ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਉਂਗਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- » ਜ਼ਬਾਨੀ ਪੜ੍ਹਣ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤੇ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- » ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੋਟੋਕਾਪੀ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਾਪੀ ਦਿਓ।
- » ਫੋਟੋਕਾਪੀ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਮਗ੍ਰੀਆਂ 'ਤੇ ਅਨੁਪਾਤ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਥਾਂ ਛੱਡਕੇ ਟੈਕਸਟ ਵੱਡੀ ਕਰੋ।
- » ਗੱਡਮੱਡ ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਲੰਮੀਆਂ ਲਿਖਤੀ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ – ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਰਮੀਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।
- » ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਲੈਕਬੋਰਡ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੇਖਕੇ ਕਾਪੀ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ; ਜਿੱਥੇ ਕਾਪੀ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਸਟੀਕਤਾ ਲਈ ਕੰਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- » ਕੀ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ 'ਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਿਖੋ।
- » ਪੜ੍ਹਣ ਦੀ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਨਵੀਂ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦੱਸੋ।
- » ਪੜ੍ਹਣ ਵੇਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਾਰਕਰ ਜਾਂ ਉਂਗਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰੋ।
- » ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੱਧਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਦੁਕਵੇਂ ਵਿਦਿਅਕ ਸਾੱਫਟਵੇਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਇਹ ਪੜ੍ਹਣ-ਲਿਖਣ ਦੇ ਸ਼ਬਦ-ਜੋੜ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਦੁਹਰਾਅ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਿਣਯੋਗ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- » ਪੜ੍ਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਜੋੜੇ ਬਣਾਓ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਸਾਥੀ ਕੁਝ ਹਲੀਮੀ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- » ਸ਼ਬਦ ਦੀਆਂ ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ: ਕੁੱਤਾ ਹੱਡੀ ਲਈ _____ ਹੈ।
- » ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਟਾਕਿੰਗ ਬੁੱਕ ਦੀਆਂ ਟੋਪਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਓ। ਅਕਸਰ ਇਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੇਤਰਹੀਣ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਲੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਡਲ ਜਾਂ ਹਾਈਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

“ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬਲੈਕਬੋਰਡ ਤੋਂ ਕਾੱਪੀ ਕਰਨਾ ਹੈ”

NF1 ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਆੱਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਅਧਿਅਨ ਤੋਂ

- » ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਿਕਾਂ ਦਿਓ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਚਾਰਟ ਅਤੇ ਡਾਇਆਗ੍ਰਾਮ ਉਭਰੇ ਹੋਏ ਸਿਰਲੇਖ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਹੋਣ।
- » ਲਿਖਣ ਲਈ ਉਭਰੀ ਹੋਈ ਲਾਈਨ ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਓ (ਲਾਈਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੌੜਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ)।
- » ਹਾਈਲਾਈਟ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- » ਪੰਨੇ ਦੇ ਹਾਈਲਾਈਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਿੱਸੇ, ਜਿਹਨਾਂ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਜਾਂ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ।
- » ਗਣਿਤ ਦੇ ਸੁਆਲ ਵਿੱਚ ਸੰਕੀਰਣ ਚਿੰਨ੍ਹ (+ -) ਹਾਈਲਾਈਟ ਕਰੋ।
- » ਗਣਿਤ ਦੇ ਸੁਆਲ 'ਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਨੰਬਰ ਹਾਈਲਾਈਟ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਮੱਸਿਆ ਕਰਕੇ ਖੁਦ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਏ।





ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦੇ ਸੈਟ ਦੀ ਘਾਟ

ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦਾ ਸੈਟ ਕੀ ਹੈ?

ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਅਮਲ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨਾ, ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਪਲਾਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਖ਼ੁਦ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਾਡਾ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹਰ ਵਾਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤ, ਮਾਨਸਿਕ ਗਣਿਤ ਦੀ ਗਣਨਾ ਦੇ ਨਿਭਾਉ ਵਜੋਂ ਅਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਾਲਿਜ ਦਾ ਲੈਕਚਰ ਸੁਣਨ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਹੇ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤ ਦਾ ਸੈਟ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨਾਲ ਸੁਤੰਤਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਗ੍ਰੇਡ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਣਿਤ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗਣਿਤ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ; ਜਾਂ ਉਸਨੇ ਟੈਸਟ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕੀਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਨਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ।

ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੇ ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤ ਅਤੇ ADHD (ਧਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ ਬਾਰੇ ਅਤਿ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ) ਵਿਚਕਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਬੰਧ ਅਤੇ ਓਵਰ-ਲੈਪ ਵੇਖਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ, ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਲਈ ADHD ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤ ਦੇ ਸੈਟ, ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਉਪਾਅ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਢੰਗ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ADHD ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤ ਦੇ ਸੈਟ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਵੱਡੀਆਂ ਵੰਗਾਰਾਂ ਤੱਕ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ - ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਅਮਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਮਿਡਲ ਜਾਂ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤ ਦੀ ਘਾਟ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ?

ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਓਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨ, ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਥਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਕੰਟਰੋਲ, ਮਨੋਵੇਗ, ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ, ਮਾੜੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲਾ ਰਵੱਈਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤ ਦੇ ਸੈਟ ਦੀ ਦਿੱਕਤ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੋਖੀਆਂ ਵੰਗਾਰਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- » ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨੀ
- » ਗੂੜ੍ਹ-ਖਿਆਲ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਸਿਰਜਣਾ
- » ਵਿਓਂਤਬੰਦੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ
- » ਧਿਆਨ ਹਟਣਾ
- » ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਲਚੀਲੇਪਨ ਦੀ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ
- » ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ

ਹੋਰਨਾਂ ਵਲੋਂ ਇਹਨਾਂ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ “ਆਲਸੀ” ਜਾਂ “ਪ੍ਰੇਰਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ” ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਢੁਕਵੀਂ ਸਾਲਸੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਨਾਲ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਨਵੇਂ ਰਾਹ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਸਦਮੇ ਕਰਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦਿੱਕਤਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਢੰਗ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਸਦਮੇ ਕਰਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਅਗਾਂਹ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਵਲੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕੇ-ਪੈਰੀਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮੱਠਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਉਮਰ-ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਪੜਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਵੇਰਵੇ-ਸਹਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਇੱਕ 10 ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਸੰਕਲਪ ਅਤੇ ਧਾਰਣਾਵਾਂ ਹੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ; 16 ਸਾਲ ਦਾ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ, ਉਹ ਪੁਰਾਣੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਿੱਥੇ ਹੋਏ ਢੰਗ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੇੜ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਮੁਹਾਰਤ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦੇ ਸੈਟ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਸਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ - ਉਹ ਮੁਹਾਰਤਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਸਿਖਦੇ ਹਨ।

ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਦੋ ਸੈਟ ਰੱਖੋ – ਇੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ!

ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਦੇ
ਅਸਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ:

- » ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਏਜੰਡਾ ਜਾਂ ਔਰਗਨਾਈਜ਼ਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- » ਘਰ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕੰਮ, ਸੌਂਪੇ ਗਏ ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਦਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਓ।
- » ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਨਾ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਨਾ ਹੀ ਰਿਆਇਤ ਦਿਓ; ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਵਿਦਿਆਰਥਣ, ਜੋ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ।
- » ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ, ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ – ਲੜੀਬੱਧ ਪੜਾਅ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਓ ਅਤੇ ਹਰ ਪੜਾਅ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੱਸੋ।
- » ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਦੋ ਸੈਟ ਰੱਖੋ (ਇੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ)।
- » ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਲਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਬਲਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਕਾਟਾ ਮਾਰੀਆਂ ਗਈਆਂ ਮਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪੂਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

» ਇਸ ਨਾਲ ਹਰ ਵਿਸ਼ੇ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗ ਵਾਲੀ ਕਾਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

» ਸਿਰਫ਼ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰੋ।

ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਨਿੱਗਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਾਪੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀਆਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਸਿਖੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਝੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਦੀ ਖਾਸ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਣਗੇ। ਮਾਸਟਰ ਕੈਲੰਡਰ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਔਰਗਨਾਈਜ਼ਰ, ਡੇ-ਟਾਈਮਰ, ਅਲਾਰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਘੜੀਆਂ ਅਤੇ ਟਾਈਮਰ ਵਰਗੇ ਵਿਭਿੰਨ ਢੰਗ ਦੇ ਸਾਧਨ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹਨ;



ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ, ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਅਕਾਰ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਸਮਾਨ ਦੇਣਾ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਕੰਪਿਊਟਰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੱਡਮੁੱਲਾ ਜ਼ਰੀਆ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਰਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਅਤੇ ਕੈਲੰਡਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ ਵੀ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ, ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਧਿਆਨ ਲਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਦੀਆਂ ਕਈ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਚੇਤਾ ਵਧਾਉਣ, ਸਵੈ-ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਲਈ ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਖ਼ਿਆਲੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹਨਾਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਨਹੀਂ ਚਾੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ - ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਢੰਗ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਤੋਂ ਨਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਫੁਰਨ, ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਚਾਰ ਘੜਣ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਦੀ ਪ੍ਰੋਕਟਿਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਏਗਾ। ਇਹੀ ਉਹ ਖੇਤਰ ਹੈ, ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਤਰਤੀਬਬੱਧ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਤੁਲਨਾ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਘੋਖਣਾ, ਵੇਖਣਾ ਕਿ ਇਹ ਵੱਡਮੁੱਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣੀ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਵਿਚਾਰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਫ਼ੀਡਬੈਕ ਲੈਣੀ ਅਤੇ ਦੇਣੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ, ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਤਾਂ ਨਵੇਂ ਬਾਰੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ।

ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖੇਤਰ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਨੋਵੇਗ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਭਰੂਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਧਿਅਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਘੱਟ ਸੋਝੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ, ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਕਈ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਗੂਣੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਕੋਈ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ।

ਟੈਸਟਿੰਗ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਬੱਚੇ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੋਰਨ ਆਪਣੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦੇ ਸੈਟ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਾਲ ਉਹ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ – ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਨਾਲ – ਭਾਵੇਂ ਪਾਰਟ ਟਾਈਮ ਹੀ ਹੋਵੇ – ਮਦਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਦਦ ਸਕੂਲ ਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਕੂਲ ਇਸ ਪੱਧਰ ਦੀ ਮਦਦ ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਕਰਾ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਸਾਥੀ ਟਿਊਟਰ ਬਣਨ ਲਈ ਦੂਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਮਿਡਲ ਜਾਂ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਾਥੀ ਵੱਡੀਆਂ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟਾਂ, ਘਰ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕੰਮ, ਅੰਤਮ-ਤਾਰੀਖ਼ਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚਕਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਲਿੰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਏਜੰਡੇ ਜਾਂ ਡੇ-ਟਾਈਮਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਹਾਰਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਏਜੰਡੇ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਵੰਗਾਰ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਕੂਲ ਦੀ ਮਦਦ ਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਅਹਿਮ ਫ਼ਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਇਸ ਅਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅੜਿੱਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਦੀ ਮਦਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



ਧਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ

ਧਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ, NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸੰਗਿਆਨਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। NF1 ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ 63% ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਧਿਆਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, NF1 ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ 35% ਬੱਚੇ ADHD ਲਈ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਸਬੰਧੀ ਕਸ਼ੈਟੀ ਪੂਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ADHD ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ADHD ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ ਲਾਗੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਧਿਆਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ NF1 ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ADHD ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਬੱਚੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਧਿਆਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚੱਲਿਆ, ਤਾਂ ADHD ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਧਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਟਿਕਕੇ ਬਹਿਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਕਸਰ ਇੰਜ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣ-ਬੁਝਕੇ ਨਹੀਂ ਸੁਣ ਰਹੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਜਾਂ ਉਤੇਜਕ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਖਾਸ, ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਰਗਰਮੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਚੰਚਲ ਮਨ ਇਧਰ ਓਧਰ ਭਟਕਦਾ ਰਹੇਗਾ।

ਗਲਤਫ਼ਹਿਮੀਆਂ ਦਾ ਪਰਦਾਫ਼ਾਸ਼ ਕਰਨਾ

ਗਲਤਫ਼ਹਿਮੀ 1: ਜਿਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ADHD ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਬੱਚੇ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧਿਆਨ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਕਈ ਬੱਚੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕਾਹਲੇ ਪੈਣ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਟੈਪਿੰਗ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਸਰਗਰਮ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ।

ਗਲਤਫ਼ਹਿਮੀ 2: ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੋਰ ਵਧ ਜਾਏਗਾ।

ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ADHD ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਸਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਵਿਗਾੜ ਅਕਸਰ ਬਾਲਗ਼ਪੁਣੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਗਲਤਫ਼ਹਿਮੀ 3: ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਦੇਸ਼ 'ਤੇ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਟਿਕਕੇ ਬਹਿਣ ਜਾਂ ਨੇਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਰਲੱਥ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਬਿਹਤਰੀਨ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਉਹ ਗੱਲ ਨਾ ਮੰਨਣ ਵਾਲਾ/ਵਾਲੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਲਤਫ਼ਹਿਮੀ 4: ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਕਦੀ ਵੀ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ।

ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਚੌਕਸ ਰਹਿਣ ਦੀ ਵੰਗਾਰ ਵਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਮੂਲੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਦੁਹਰਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਬਦਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਚੌਕਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗਲਤਫ਼ਹਿਮੀ 5: ਇਸਦਾ ਜਵਾਬ ਦਵਾਈ ਹੈ।

ਰਿਟਲਿਨ (Ritalin) ਵਰਗੀ ਦਵਾਈ, ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਅਤਿ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ; ਪਰ ਇਹ ਦਵਾਈ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵੱਡੇ ਪਲਾਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ, ਕਸਰਤ, ਪਰਵਰਿਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਿਟਲਿਨ (Ritalin) ਇੱਕ ਐਮਫੇਟਾਮੀਨ (ਉਤੇਜਕ ਪਰ ਗ਼ੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਦਵਾਈ) ਹੈ ਅਤੇ ਉਲਝੇਵਿਆਂ ਦਾ ਇਸਦਾ ਆਪਣਾ ਸੈਟ ਹੈ।

ਗਲਤਫ਼ਹਿਮੀ 6: ADHD ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਕਦੀ ਵੀ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ।

ਕਈ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਲਾਕਾਰ, ਵਿਗਿਆਨੀ, ਕਾਰੋਬਾਰੀ, ਸਿਆਸਤਦਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਮਯਾਬ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ADHD ਹੈ; ADHD ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕੁਆਲਿਟੀਆਂ ADHD ਕਰਕੇ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ।

ਕਾਰਕ, ਜੋ ADHD ਦਾ ਕਾਰਣ ਸਿੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਏ:

- » ਮਾੜੀ ਪਰਵਰਿਸ਼
- » ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- » ਮਾੜਾ ਅਧਿਆਪਕ/ਨਕਾਰਾ ਸਕੂਲ
- » ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਵੇਖਣਾ
- » ਰਿਫ਼ਾਈਂਡ ਚੀਨੀ

- » ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਅਲਰਜੀਆਂ
- » ਖੁਰਾਕ

ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ADHD ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕੁਝ ਆਮ ਗਲਤਫ਼ਹਿਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਮਝਣ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ

ਧਿਆਨ ਭਟਕਣ ਦਾ ਜੇਕਰ ਘਟਾਕੇ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਮਾਹੌਲ ਸਿਰਜਣਾ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਘਰ, ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਚੈਗਿਰਦੇ ਸਬੰਧੀ ਕਾਰਕ:

- ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ (ਥਾਂ) ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਸ਼ 'ਤੇ ਕਾਲੀਨ ਵਿਛਾਕੇ ਅਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਭਟਕਣ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹੋਰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਦੀ ਮੂਹਰਲੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਬਿਠਾਓ।
- ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ (ਥਾਂ) ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਦਾ ਰੱਖੋ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਜਾਂ ਹੀਟਰਾਂ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ, ਬੂਹਿਆਂ ਜਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਲਾਗੇ ਨਾ ਬਿਠਾਓ; ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਬਹਿਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਡਫੋਨਸ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਅਵਾਜ਼ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਭਟਕੇਗਾ।
- ਆਮ ਜਿਹਾ ਬਲੈਕਬੋਰਡ ਰੱਖੋ।

- ਡੈਸਕ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਘੜਮੱਸ ਨਾ ਪਾਓ; ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਚੰਗੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਬਿਠਾਓ।

ADHD ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਸਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

ਸੁਝਾਅ ਦੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- » ਜ਼ਬਾਨੀ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਦੌਰਾਨ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ।
- » ਸਰੀਰਕ ਨੇੜਤਾ ਅਤੇ ਛੂਹਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- » ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ, ਵੱਧ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- » ਸੇਧਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।
- » ਜਟਿਲ ਸੇਧਾਂ ਨੂੰ ਸਰਲ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਯੋਗ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ।

- » ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਵਾਕਈ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- » ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਕਿ ਧਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੀ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦਾ/ਸਮਝਦੀ ਹੈ।
- » ਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਕੇ ਉਸਦੀ ਸਮਝ-ਬੂਝ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ

- » ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲਾਤ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣਾ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ – ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟਾਂ ਗਿਆਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਧਿਆਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦਾ। ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਕਿ ਧਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੀ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- » ਇਹ ਸਮਝਦਿਆਂ ਕਿ ਧਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਫ਼ੀ ਮੱਠੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਕੁਝ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।

- » ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਉਸਦੇ ਏਜੰਡੇ ਜਾਂ ਕੈਲੰਡਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਜ਼ਰੀਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਲੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਪਏਗੀ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਹਾਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- » ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ADHD ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਘਰ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕੰਮ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣਾ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਵੰਗਾਰ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਵਲੋਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਹੁਣ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਇਹ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਵੰਗਾਰ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਘਰ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਦਿਓ।

ADHD ਸਬੰਧੀ ਖ਼ਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ADHD ਬਾਰੇ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ ਉਸ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਧਿਆਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਪਰ ADHD ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹੁਣ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਬਣਤਰਾਂ, ADHD ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਗਾਤਾਰ ਲਾਪਰਵਾਹ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਈ ਸੰਕੇਤ ਦਰਸਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੋਰ ਅਤਿ ਦੀ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਮਨੋਵੇਗੀ ਹੋਣ ਦੀ ਬਣਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦਰਸਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵਲੋਂ ਮਾਣਤਾਪ੍ਰਾਪਤ ADHD ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਉਪ-ਕਿਸਮਾਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤਿ ਦੀ ਸਰਗਰਮ- ਮਨੋਵੇਗ ਕਿਸਮ (ਜੋ ਅਹਿਮ ਅਣਗਹਿਲੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦੀ); ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹ ਕਿਸਮ (ਜੋ ਅਹਿਮ ਅਤਿ ਦੇ ਸਰਗਰਮ-ਮਨੋਵੇਗ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦੀ), ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਨੂੰ ADD -ਇਸ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਗਾੜ ਲਈ ਪੁਰਾਣਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਕ ਸ਼ਬਦ; ਅਤੇ ਸੰਯੁਕਤ ਕਿਸਮ (ਜੋ ਲਾਪਰਵਾਹ ਅਤੇ ਅਤਿ ਦੇ ਸਰਗਰਮ-ਮਨੋਵੇਗ ਲੱਛਣਾਂ, ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ) ਹਨ। NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਯੁਕਤ ਕਿਸਮ, ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਤਿ ਦੀ ਸਰਗਰਮ-ਮਨੋਵੇਗ ਕਿਸਮ, ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦੁਰਲੱਭ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹਨ।

ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੱਤ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਦਿੱਕਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ADHD ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਲਸੀਆਂ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਤਿ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ - ਅਤਿ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਗਾਤਾਰ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਰਗੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਜਾਂ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਟਿਕਕੇ ਬਹਿਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਵੰਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਕਸਰ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਨਾ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਦਿੱਕਤ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਟਾਂ 'ਤੇ ਕਾਹਲੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਚੱਕਰ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਹਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪੈਨਸਿਲ ਨੂੰ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤਿ ਦੇ ਸਰਗਰਮ ਗਭਰੂ ਜਾਂ ਬਾਲਗ ਬੇੜੀ-ਬੇੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਮਸਰੂਫ਼ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਨੋਵੇਗ - ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੋਵੇਗ ਕਿਸਮ ਦੀ ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਫ਼ੌਰੀ ਜਵਾਬੀ ਅਮਲ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਪੂਰਾ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਹ ਜ਼ੋਰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਅਫ਼ਕਵੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਜਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹਕੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੋਕ-ਟੋਕ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਨੋਵੇਗ, ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ ਉਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਨੂੰ



ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਖਿਡੌਣਾ ਖੋਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਭਰੂ ਜਾਂ ਬਾਲਗ਼ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਮਨੋਵੇਗ ਦੇ ਅਸਰ

ਕਰਕੇ ਘੱਟ ਇਵਜ਼ਾਨੇ ਨਾਲ ਫ਼ੋਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਛੋਟੇ ਇਨਾਮ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉਹ ਵੱਡੇ ਇਨਾਮ ਲਈ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਲਾਪਰਵਾਹ - ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹ ਕਿਸਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਉਹ ਕੰਮ ਤੋਂ ਅੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਕਈ ਮਜ਼ਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੈਚਿਆਂ-ਸਮਝਿਆਂ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ, ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਜਾਂ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿਖਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਜ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖ਼ਿਆਲੀ ਪੁਲਾਉ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸੁਸਤ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਟੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਵਲੋਂ ਜ਼ਬਾਨੀ ਜਾਂ ਲਿਖਤੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਵੀ ਇਸ ਬੱਚੇ/ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਬੱਚਾ ਚੁੱਪਚਾਪ ਵੀ ਬਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੰਮ

ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਪੂਰੇ ਮਨ ਨਾਲ ਉਥੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਰਜ ਜਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ADHD ਦੀ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਘਰ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟਾਂ ਲਿਖਣੀਆਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਛੱਡ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਤਾਬ ਲਿਆਉਣੀ ਭੁੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਕਿਤਾਬ ਲੈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਘਰ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਵੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਕੰਮ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਠੀਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਕੰਮ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਯੂਸੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਲਾਪਰਵਾਹ ਕਿਸਮ ਦੀ ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਮਨੋਵੇਗ ਅਤੇ ਅਤਿ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਾਲੀ ਅਹਿਮ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ। ਉਹ, ਵੱਧ ਮਨੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਅਤਿ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਾਲੀ ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਯੁਕਤ ਕਿਸਮ ਦੀ ADHD ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਧਿਆਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਛੱਡਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਅਤਿ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ-ਮਨੋਵੇਗ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਦੋਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਹੋਏਗਾ, ਪਰ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।

ਹਰ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਸੁਮੇਲ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਵੱਖ ਹੋਏਗੀ।

ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਕਾਪੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਘਾਟਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਲਈ ਕੀ ਮਾਅਨੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

- » ADHD ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਕਫ਼ੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮ ਸਕੇ।
- » ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਫ਼ੀਲਡ ਟ੍ਰਿਪਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਅਸੈਂਬਲੀਆਂ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਰੈਗੂਲਰ ਅਧਿਆਪਕ ਉਥੇ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ, ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀ ਵਾਲੇ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- » ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ – ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਾਲ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਾਲ ਕਰੋਗੇ-ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਮਦੁਮਾਰ ਸਾਥੀਆਂ ਸਾਹਮਣੇ।
- » ADHD ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਸੇਧਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਨੇਮਾਂ ਅਤੇ ਅਤੇ ਨੇਮ ਭੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ, ਦੋਹਾਂ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਹੋਵੇ।
- » ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਰੱਖਣੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੇਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੁਣ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ।

- » ADHD ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ-ਸਪਸ਼ਟ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਿਹਾਰ ਵਾਲੇ ਨਤੀਜੇ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ 'ਤੇ ਵਾਕਈ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਦੀ ਥਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਗੱਲ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- » ADHD ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ, ਜਿੱਥੇ ਦੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ, ਵਿਕਲਪ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਚੰਗੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ/ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਿਹਤਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਲਈ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਲਪ ਨਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ।
- » ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ, ਸਰਗਰਮੀ ਵਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਇੰਜ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਸਰਲ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਸੇਧਾਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੇਧਾਂ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- » ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ‘ਸ਼ਾਂਤ ਥਾਂ’ ਉਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿਖਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ‘ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਅਰਾਮ ਕਰਨ’ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੱਕੇ ਪੈਰੀਂ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- » ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰਾਂ/ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਅੱਗੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ। ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁਹਾਰਤ ਜਾਂ ਸਮਰੱਥਾ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਹੋਰ ਬੰਦਿਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕਮੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ।
- » ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ। ਜੇ ਹੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇਸ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਕਾਰਣ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਕਸਰ ਇਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਨੋਂ ਪ੍ਰਵਾਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ – ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ, ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ।
- » ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿਜ਼ ਸੰਸਥਾਗਤ ਚੌਗਿਰਦੇ ਅਤੇ ‘ਮਿਆਰ’ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਬਣਨ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸੰਭਾਲਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਧੂ ਤਣਾਅ ਦੇ ਦਬਾਅ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਢੁਕਵੇਂ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ‘ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਅਰਾਮ ਕਰਨ’ ਦਾ ਅਮਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਤਣਾਅ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- » ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਇਸ ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ ਰਿਵਾਇਤੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਢੇਰ ਸਾਰੀ ਢੁਕਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਸੇਵਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।





NF1 ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਮਾਜਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਅਪ੍ਰਭਾਵਿਤ
ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਮਾੜੇ
ਸਮਾਜਕ ਨਤੀਜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। NF1 ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ
40% ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾੱਰਡਰਲਾਈਨ/ਕਲਿਨਿਕਲ ਰੋਜ਼
ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ
ਹੈ। ਇੰਜ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ
ਅਕਸਰ NF1 ਵਿਚਲੀਆਂ ਧਿਆਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ NF1 ਦੇ ਲਗਭਗ
ਇੱਕ-ਤਿਹਾਈ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੋਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ
ਬਾੱਰਡਰਲਾਈਨ/ਕਲਿਨਿਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

NF1 ਅਤੇ ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵੱਧ ਸਮਾਜਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਨਤੀਜਾ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ADHD ਇੱਕ ਵਿਗਾੜ ਹੈ, ਜੋ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ, ਲਾਪਰਵਾਹੀ, ਮਨੋਵੇਗ ਅਤੇ ਅਤਿ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੰਜ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ADHD ਹੀ ਹੈ, ਜੋ NF1 ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਅੜਿੱਕੇ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਉਹ ਖੇਤਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ NF1 ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੋ ADHD ਨੂੰ ਵੀ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਸਿਖਣ ਸਬੰਧੀ ਅਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਮਾਜਕ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਖਣ ਦੀਆਂ ਅਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਦੂਜਿਆਂ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਾਇ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਹੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦੀ ਗ਼ਲਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਤੀਰੇ ਨਾਲ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਖਿਝਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵੰਡਣ ਸਬੰਧੀ ਦਿੱਕਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੇਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਮਝ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਸਮਾਂ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਸਬੰਧੀ ਅਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਮਾਜਕ ਵੰਗਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਕਨਾਡਾ ਦੀ ਸਿਖਣ ਸਬੰਧੀ ਅਸਮਰੱਥਾ ਬਾਰੇ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਹੇਠ (Learning Disabilities Association of Canada) ਇਸਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.ldac-taac.ca 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ➤





NF1 ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਰੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਅਪਵਾਦ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਲਝੇਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਫਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਉਸਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ IEP ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਲਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਬੰਦੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁਝਾਅ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਜਾਂ ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ

ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਜਾਂ ਨਾੜੀ ਦੇ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਨਿੱਗਰ ਖੇਤਰਾਂ, ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚਲੀ ਵੰਗਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਜਾਂ ਨਾੜੀ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਸੰਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਜਟਿਲ ਸੈਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਮੁਲਾਇਮ, ਟੀਚੇ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਟੀਕ ਹਰਕਤਾਂ, ਨਿੱਗਰ ਅਤੇ ਕੋਮਲ, ਸੰਵੇਦਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਟੀਕ ਕਾਰਜ, ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਲੀ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਅਤੇ ਹਾਇਰ ਐਗਜ਼ੀਕਿਊਟਿਵ ਸੈਰੇਬ੍ਰਲ ਫੰਕਸ਼ਨਸ (ਜਿਵੇਂ ਵਿਓਂਤਬੰਦੀ, ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਮੂਰਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਦਲੀਲ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ) ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੀ ਸਪਸ਼ਟ ਬਣਤਰ ਪੂਰੀ ਕਰਨੀ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਜਟਿਲ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਚਾੜ੍ਹਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕਮੁੱਠ ਹੋਕੇ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਨਿੱਗਰ ਮੁਹਾਰਤਾਂ

ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਨਿੱਗਰ ਮੁਹਾਰਤਾਂ, ਉਹ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਪੁੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਪੁੱਠਿਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਦੌੜਾ, ਛਾਲ ਮਾਰਣੀ ਅਤੇ ਟੱਪਣਾ ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਨਿੱਗਰ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਨਿੱਗਰ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਲਈ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਕੋਮਲ ਮੁਹਾਰਤਾਂ

ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਕੋਮਲ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਪੁੱਠਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਸੰਗਠਿਤ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਨਿੱਗਰ ਮੁਹਾਰਤਾਂ, ਉਹ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲਿਖਣ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਲੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਵਰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੇਂਟਿੰਗ, ਸਿਲਾਈ, ਡ੍ਰਾਈਂਗ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੀਟੀ ਵਜਾਉਣਾ ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਕੋਮਲ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਕਈ ਬੱਚੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਕੋਮਲ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਸਬੰਧੀ ਦਿੱਕਤਾਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਉੱਚਾਰਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਜਿਹੜੇ NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ, ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘੱਟ ਆਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 30% ਦਾ ਆੱਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਇਹ ਕਮੀਆਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਅਮਲ ਦੀ ਮੱਠੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਮੱਠੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਅਮਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਮ ਕਲਾਸ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿਚਲੀਆਂ ਦਿੱਕਤਾਂ ਕਰਕੇ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਜਾਂ ਨਾੜੀ ਦੇ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਨਿੱਗਰ ਖੇਤਰਾਂ, ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚਲੀ ਵੰਗਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਦੇ ਅਮਲ 'ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੇ ਕੋਮਲ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਏ। ਇਹ ਕਮੀ ਲਿਖਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੱਠੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਅਤੇ ਪੱਲੇ ਨਾ ਪੈਣ ਵਾਲੀ ਹੱਥ-ਲਿਖਤ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਲਿਖਾਈ ਦੀ ਉਮੀਦ ਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸਹਿਮਤੀ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਕੋਮਲ ਵੰਗਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਅਤੇ ਸਟੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਿਖਣ ਦੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੀ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਨਿੱਗਰ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਵੰਗਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵੇਲੇ ਉਹ ਅਕਸਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

“ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਡ੍ਰਾਅ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਫ਼ਰਤ ਹੈ”, “ਮੈਨੂੰ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਨਫ਼ਰਤ ਹੈ”, ਜਾਂ “ਮੈਨੂੰ P.E. ਤੋਂ ਨਫ਼ਰਤ ਹੈ” ਵਰਗੇ ਵਾਕ ਇਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਦੀ ਆਪਣੀ ਅਸਮਰੱਥਾ ਕਰਕੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਦਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਗਟਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਇਹ ਨਾਪਸੰਦਗੀਆਂ, ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੇ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਨਿੱਗਰ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਮੀਆਂ ਦੀ ਘੋਖ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ਼ਾਰੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠਾ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਕੰਟਰੋਲ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਲਾਸਰੂਮ ਢੁਕਵੀਂ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਆੱਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ, ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟਸ ਅਤੇ ਤੈਰਾਕੀ ਵਰਗੀਆਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ, ਬਿਨਾ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀ, ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇਵੇਂ, ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਲਕਿ ਇਹਨਾਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਸਤਿਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ, ਅਕਸਰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ, ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਏ।



ਆੱਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ

ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈਪ੍ਰਾਪਤ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਮੁਹਾਰਤ ਸਬੰਧੀ ਵੰਗਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਿਧਾਂਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆੱਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਸਬੰਧੀ ਸਮੁੱਚੀ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ।

ਮੁਢਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ:

» ਉਂਗਲੀ ਦੀਆਂ ਸਟੀਕ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰਗਰਮੀ, ਜਿਵੇਂ ਅਖਬਾਰਾਂ ਜਾਂ ਰਸਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਕੱਟਣੀਆਂ, ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੇ ਕੋਮਲ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤਜਵੀਜ਼ਸ਼ੁਦਾ ਕਟਿੰਗ ਲਾਈਨ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- » ਬੀਡਿੰਗ, ਬਿਲਡਿੰਗ ਬਲਾਕ (ਜਿਵੇਂ ਲੋਂਗੋ ਜਾਂ ਟਿੰਕਰ ਟਾਇਜ਼), ਪੈਗ ਬੋਰਡ, ਫੁਡਨ ਪਜ਼ਲ, ਸਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਹਨ।
- » ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਪੇਂਟਿੰਗ ਕਰਨੀ, ਪੈਨਸਿਲ ਅਤੇ ਕ੍ਰੇਆਨ ਦਾ ਕੰਮ, ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਕੋਮਲ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਿਡਲ ਜਾਂ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਕੋਮਲ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣਾ।

- » ਗਣਿਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਲਾਈਨ ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹੇ-ਦਾਅ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਕਾਈ, ਦਹਾਈ ਅਤੇ ਸੈਂਕੜੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਾਈਨਵਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- » ਜੇ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹੇ-ਦਾਅ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਵੱਡੇ ਗ੍ਰਾਫ ਪੇਪਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਹਰ ਚੌਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਮ ਪੇਪਰ 'ਤੇ ਕਰਾਓ।
- » ਬੱਚੇ ਵਲੋਂ ਨੋਟਸ ਲੈਣ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਲੈਕਚਰ ਤੋਂ ਨੋਟਸ ਜਾਂ ਬਲੈਕਬੋਰਡ 'ਤੇ ਕਰਾਏ ਗਏ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਕਾਪੀਆਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਓ।
- » ਲਿਖਤੀ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।
- » ਪੂਰਕ ਨੋਟ ਲੈਣ ਲਈ ਟੋਪ ਰਿਕਾਰਡਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਓ।

- » ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਿਓ।
- » ਜ਼ਬਾਨੀ ਜਾਂ ਲਿਖਤੀ ਜਵਾਬ ਕਰਨ ਦਿਓ।
- » ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸਹਾਇਕ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਸਾਥੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕਰੋ।
- » ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲਿਖਣ ਵਾਲਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲਿਖਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਓ, ਜੋ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੇ ਜਾਂ ਲਿਖਤੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਾਪੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਤਾਰੇ।

ਮਿਡਲ ਜਾਂ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਨਿੱਗਰ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣਾ:

- » ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਫਿਟਨੈਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ।
- » ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਟ੍ਰੈਕ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀ ਦੇ ਦੁਹਰਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰੇ।
- » ਬਿਨਾ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਬਿਨਾ ਟੀਮ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰੇ।
- » ਪਤਾ ਲਾਓ ਕਿ ਬੱਚਾ PE ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਸਕੂਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲਈ ਘੰਟਿਆਂ-ਬੱਧੀ ਟ੍ਰੈਕ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਖੇਡ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਖਾਸ ਸਰੇਕਾਰ

ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਸਬੰਧੀ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਸਹੂਲਤ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਵਿਵਾਦ ਮੌਜੂਦ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਵਜੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਸਬੰਧੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ)। ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਰਾਇ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਆਪਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੇ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇਸ ਉਮੀਦ ਨਾਲ ਕਿ ਹੱਥ-ਲਿਖਤ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਸੁਧਰੇਗੀ। ਹੋਰਨਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਲਿਖਣ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਕੀਬੋਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਮਜ਼ੂਰੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਲਿਖਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਿਖਣ ਦੀ ਥਾਂ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਬੋਲਕੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਵਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਅਨੁਭਵੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵਲੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਯਾਨਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਅਸਰਦਾਰ ਸਾਲਸੀ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਸਬੰਧੀ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕੇਸ-ਦਰ-ਕੇਸ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੁਝਾਅ

ਆਮ ਸੰਗਿਆਨਕ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਅਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਬੰਧੀ NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਵੈ-ਸੰਕਲਪ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਮੁਹਾਂਦਰੇ ਕਰਕੇ ਵੀ ਮਾੜੀ ਸਵੈ-ਇਮੇਜ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਮੁਹਾਂਦਰੇ 'ਤੇ ਪਏ ਨਿਸ਼ਾਨ ਕਰਕੇ ਬਦਸੂਰਤ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। NF1 ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। NF1 ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਦਿੱਕਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਰੋਜ਼ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਕੋਅਰਗਿਵਰਾਂ ਲਈ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ-ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਪੀਚ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਆੱਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਕਰਾਉਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ “ਵੱਖਰਾ” ਹੋਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਸਾਰ ਹੀ, ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਦਿੱਕਤਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਕਾਮੀ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪੱਕਿਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬੁਧਾ ਵੀ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੇਡਣ-ਮੱਲ੍ਹਣ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ NF1 ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਦੇਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦੇਸਤੀਆਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਿੱਕਤਾਂ ਵੀ, NF1 ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਲੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਦਦ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਵੈ-ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਢਾਹ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

“ਨਾਕਾਮ ਸਿਲਸਿਲੇ” ਵਿੱਚ ਫਸਕੇ NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ‘ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਮੁਹਾਰਤ ਉਸ ਨੂੰ ਐਥੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਘੱਟ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਮੁਹਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਨਾਕਾਮੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਰੋਸੇ, ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਹੋਰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਾਮਯਾਬੀ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਜੋੜਕੇ, ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿਗਾੜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਟੀਕ ਪ੍ਰਚਾਰ-ਪ੍ਰਸਾਰ NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਸੰਗਿਆਨਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਕਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ “ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ” ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਨਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਿਘਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ

ਵਿਹਾਰ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਵਿਹਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੱਸ (ਜਿਵੇਂ ਮਨੋਵੇਗ, ਧਿਆਨ ਨਾ ਟਿਕਣਾ) ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ “ਸਜ਼ਾ” ਦੇਣਾ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਉਪਾਅ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖ਼ਿਆਲੀ ਉਮੀਦਾਂ NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਵਾਂਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬਹਿਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਰਕੇ ਹੌਲੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਓਨੇ ਹੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖਤੀ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਸਲ ਉਮੀਦਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਦੀ ਥਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਲਈ ਇਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ। ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਇਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਘੱਟ ਨਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਉਮੀਦਾਂ ਤੈਅ ਨਾ ਕਰਨ। ਅਕਸਰ NF1 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕੁਝ (ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ) ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅੰਤਮ, ਪਰ ਅਜੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਅਹਿਮ ਹੈ...

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਹੜੀ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ,
ਲਓ – ਜੁੜੋ ਰਹੋ – ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ!

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਜੋਂ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋ ਵੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਦਦ ਉਥੇ ਹੀ ਹੈ। ਜਵਾਬ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈਟ ਇੱਕ ਚਮਤਕਾਰੀ ਜ਼ਰੀਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਅਥਾਹ ਸ੍ਰੋਤ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਵੀ ਹਨ, ਜੋ NF, ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਸਬੰਧੀ ਅਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ADHD ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹਨ। ਇਹ ਜੱਥੇਬੰਦੀਆਂ ਪੇਸਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁਆਲਾਂ (FAQs) ਜਾਂ ਚੈਟ ਰੂਮਸ, ਮੈਸੇਜ ਬੋਰਡਾਂ ਜਾਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾੱਪ-ਇਨ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਅਕਸਰ ਪੜ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਸਮਗਰੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ, ਸੈਮੀਨਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾੱਪਾਂ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਦੇਸਤਾਨਾ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ, ਦੇਹਾਂ ਲਈ ਕਈ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ; ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵੰਗਾਰਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਫ਼ੀਡਬੈਕ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਹੁਣ ਇੱਕ ਗੱਲ ਹੋਰ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਗਾਈਡ ਪੜ੍ਹ ਲਈ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚੰਗਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ, ਕੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ, ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚਲੀ ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਖੋਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਇਹ ਗਾਈਡ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਰੂਪ ਲਏਗੀ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਟਿੱਪਣੀ ਪਾਓ

info@tumourfoundation.ca

ਜਾਂ 1-800-385-2263

ਸੁਕਰੀਆ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

Tumour Foundation of BC ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

1-800-385-2263

www.tumourfoundation.ca ↗

info@tumourfoundation.ca

ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਵਲੋਂ ਵੰਡਣ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਥੋਕ ਕੀਮਤਾਂ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।



**Tumour
Foundation**
of BC

EMPOWERING INDIVIDUALS WITH NF