

ਈਸਟਰ ਸੀਲਜ਼ ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਵੈ ਵਕਾਲਤ ਦੀਆਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ

ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਉਤਕਥਨ:

“ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਵੈ-ਵਕਾਲਤ ਸਿਖਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਏਜੰਟ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮੋਹਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀ ਅਤੇ ਜਦ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮੁਹਾਰਤ ਓਦੋਂ ਸਿਖਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਲਗ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।”

ਸੁਤੰਤਰ ਬਾਲਗ ਬਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਵਜੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਦ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਮਾਪਾ: ਸੁਤੰਤਰ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੋ



1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਦ ਵਾਸਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ
2. ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਵੈ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦਿਓ
3. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
4. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦਿਓ
5. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ
6. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਮਸਲੇ ਬਾਬਤ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜੇ ਕੁਝ ਉਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ



ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ: ਵਕਾਲਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੇ

1. ਘਰ ਵਿਖੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਓ
2. ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
3. ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ
4. ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਵਕਾਲਤ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕੰਮ ਵਾਸਤੇ ਮੋਹਲਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
5. ਆਪਣੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸਰਲ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਰਕਪੂਰਨ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ
6. ਜੇ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ



ਨੌਜਵਾਨ ਜਾਂ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗ: ਵਕੀਲ ਬਣਨਾ

1. ਕਿਸੇ ਮਸਲੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਰੈੱਮਪ ਦੀ ਲੋੜ
2. ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
3. ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਕਾਰਵਾਈ ਵਾਸਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ
4. ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਨੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਨੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ
5. ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਰਣਨੀਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰੋ
6. ਹਰ ਵਾਰ ਜਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਭਰੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਚੁਣੌਤੀ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ