ਈਸਟਰ ਸੀਲਜ ਓਨਟਾਰੀਓ

ਸਫਲ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਜਦ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਗਰੇਡ ਤੋਂ ਗਰੇਡ ਤੱਕ
- ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਤੋਂ ਸੀਨੀਅਰ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਤੱਕ
- ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਤੋਂ ਸੈਕੰਡਰੀ ਤੱਕ
- ਸੈਕੰਡਰੀ ਤੋਂ ਕਾਲਜ/ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ/ਵਰਕ ਫੋਰਸ ਤੱਕ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਪੇ "ਵਾਗਾਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਛੱਡਣ" ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਪਹੁੰਚਣਯੋਗਤਾ
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਜੋ ਸਾਮਾਨ
- ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਕਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹਨ।

ਨੁਕਤਾ 1

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣੋ:

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਪੰਗਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਪੰਗਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ
- ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਜੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਵੀਨਤਮ ਹੋਣ
- ਜੇ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਨਵੇਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹਾਸਲ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਵਾਸਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਬਾਬਤ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ

ਨੁਕਤਾ 2

ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਬਾਬਤ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ:

- ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਰੇਗਾ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਰਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਜਦ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਗਿਆ ਦਿਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ
- ਅਜਿਹੇ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪਾਂ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹੋ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਨਾ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ

ਨੁਕਤਾ 3

ਸਕੂਲ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ:

- ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਕੂਲ (ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਜਾਂ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ) ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੰਜੀਕਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੈਠਕਾਂ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਲਕਮ ਟੂ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਜਾਂ ਸਕੂਲਜ਼ ਕੂਲ।
- ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਟੂਰ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਵਿਚਾਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ (Special Education Plan) ਤੋਂ ਜਾਣੋ – ਇਸਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਤੋਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਦੀ ਮਾਪਾ ਗਾਈਡ (Parent Guide) ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ (IEP) ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਕੂਲੀ ਅਮਲੇ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ (IEP) ਦੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਯੋਜਨਾ ਅੰਸ਼ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਾਪੇ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਸਕੂਲੀ ਅਮਲੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਮਿਲਤ ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਗੇ

ਨੁਕਤਾ 4

ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਮਝੋ:

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੰਤਰਾਲੇ ਅਤੇ ਅਦਾਰੇ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ,ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ, ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੰਮਿਲਤ ਹਨ।

- ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ – ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਲੋੜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਲੰਬਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਬਤ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਮਿਲਤ ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਨੁਕਤਾ 5

ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਨੋਟ-ਕਥਨ ਲਿਖੋ :

- ਕਿਸੇ ਬਾਈਂਡਰ ਜਾਂ ਫਾਈਲਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨੋਟ-ਕਥਨਾਂ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖੋ
- ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦੀਆਂ ਨਕਲਾਂ ਰੱਖੋ
- ਰਿਪੋਰਟ ਕਾਰਡਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਈਡੈਂਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ, ਪਲੇਸਮੈਂਟ ਐਂਡ ਰੀਵਿਊ ਕਮੇਟੀ (IPRC) ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਰੱਖੋ
- ਬੈਠਕਾਂ ਤੋਂ ਨੋਟ-ਕਥਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ ਜਾਂ ਬੈਠਕ ਦੇ ਨੋਟ-ਕਥਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ
- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਕਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਬਤ ਮਿਲ਼ੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ

ਨੁਕਤਾ 6

ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਬੈਠਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ:

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠਕ ਦਾ ਮਕਸਦ ਸਮਝਦੇ ਹੋਵੋਂ
- ਪਤਾ ਕਰੋ ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਓਥੇ ਕਿਉਂ ਹੋਣਗੇ
- ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਜਾਓ ਜੋ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬੋਲਣ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਰਹੋ
- ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ

ਨੁਕਤਾ 7

ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਮਿਲਤ ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਉਹਨਾਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਸਕੂਲੀ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਜਾਂ ਬੈਠਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰੋ ਜੋ ਪਰਿਵਰਤਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੋ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਖੇ, ਜਾਂ ਮਾਪਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਸਲਿਆਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:
    - ਫੋਨ-ਪੁਸਤਿਕਾ
    - ਭਾਈਚਾਰਾ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ
    - 211 ਫ਼ੋਨ ਸਰਵਿਸ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.211ontario.ca
    - ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਖੰਡ

ਨੁਕਤਾ 8

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸੰਮਿਲਤ ਕਰੋ:

ਜਦ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਤੰਤਰ ਬਣਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਮਰ ਲਈ ਉਚਿਤ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ
- ਪਰਿਵਰਤਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ - ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੰਮਿਲਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ
- ਨਵੇਂ ਸਕੂਲ/ਜਮਾਤ ਬਾਬਤ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੈਠਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਆਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਕਾਲਤ ਕਰਦੇ ਦੇਖ ਸਕੇ ,ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ - ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਗੇ

ਮਦਦਗਾਰੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ:

- **ਈਸਟਰ ਸੀਲਜ਼ ਓਨਟਾਰੀਓ** ਜੋ ਏਥੇ ਹੈ: www.easterseals.org
  - ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਜਵਾਨੀ ਤੱਕ ਪਰਿਵਰਤਨ
- **ਹਾਲੈਂਡ ਬਲੂਰਵਿਊ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਹੌਸਪੀਟਲ ਫਾਰ ਕਿਡਜ਼ ਜੋ ਏਥੇ ਹੈ:** http://www.hollandbloorview.ca
  - ਗਰੋਇੰਗ ਅੱਪ ਰੈਡੀ - ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਅਤੇ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਬਾਬਤ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀਆਂ
  - ਡੋਰ 2 ਅਡੱਲਟਹੁੱਡ
  - ਫੈਮਿਲੀ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ
- **ਓਨਟਾਰੀਓ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ** ਜੋ www.edu.gov.on.ca 'ਤੇ ਹੈ
  - ਪਲਾਨਿੰਗ ਐਂਟਰੀ ਟੂ ਸਕੂਲ ਏ ਰਿਸੋਰਸ ਗਾਈਡ) 2007(
  - ਟਰਾਂਜਿਸ਼ਨ ਪਲਾਨਿੰਗ: ਏ ਰਿਸੋਰਸ ਗਾਈਡ) 2002(
  - ਦੀ ਇਨਡੀਵਿਜੁਅਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪਲਾਨ **(IEP)** ਏ ਰਿਸੋਰਸ ਗਾਈਡ) 2004(