ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ

Contact a Family ਨੂੰ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਰੋ:
0808 808 3555
ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾ ਸੋਮਵਾਰ – ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 10 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ – 4 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ ਅਤੇ ਸੋਮਵਾਰ 5.30 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ – 7.30 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ
ਇਹ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ

ਸਾਨੂੰ ਪਰਵਾਰ, ਮਿਤਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਜੋ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਆਨਲਾਈਨ:
www.cafamily.org.uk
www.makingcontact.org

ਇਹ ਲੀਫ਼ਲੈੱਟ Contact a Family ਤੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਤਰਜਮਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ

ਤੁਸੀਂ Contact a Family ਨੂੰ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ::

- Contact a Family ਨੂੰ **0808 808 3555** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਦਿਓ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ
- ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ੋਨ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਹੋਵੇਗਾ।

Prestige Network

LOTTERY FUNDED

This leaflet has been produced as part of the *Parents and Paediatricians Together* project and funded by the Big Lottery Fund.

Registered Office: 209-211 City Road, London EC1V 1JN
Registered Charity Number: 284912
Company limited by guarantee
Registered in England and Wales No. 1633333
VAT Registration No. GB 749 3846 82

ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਇਕੱਠਾ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, Contact a Family ਕਿਸੇ ਵੀ ਗ਼ਲਤੀ ਜਾਂ ਭੁੱਲ ਲਈ ਕੋਈ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Concerned about your child – Punjabi version

© Contact a Family, January 2007

contact a family
for families with disabled children

- ਬਾਣੀ
- ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣਾ
- ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਤਾਲਮੇਲ
- ਦੰਦ
- ਟਾਇਲਟ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ
- ਸਿੱਖਣਾ
- ਵਤੀਰਾ
- ਨੀਂਦ

ਕੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ?

ਇਹ ਲੋਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਡ: C5

Parents & Paediatricians together

Contact a Family and The Royal College of Paediatrics and Child Health ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?

ਮਦਦ ਜਾਂ ਮਸ਼ਵਰਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਕਦੀ ਵੀ ਅਗੇਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੱਸ ਹੌਲੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਛੇਤੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸੱਚਮੁੱਚ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਜੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਆਪਣੇ **ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰ (ਜੀਪੀ)**, **ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰ** ਜਾਂ **ਨਰਸ** ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ **ਡਾਕਟਰ** ਜਾਂ **ਨਰਸ** ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ **ਬਾਲ ਰੋਗ ਚਿਕਤਸਕ** ਨੂੰ ਵਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਮੁਮਕਨ ਕਾਰਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨੂੰ ਮਿਲਨ ਦਾ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਥਾਨਕ **ਬਾਲ ਕੇਂਦਰ** ਵੀ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਲਾਈ ਰਾਹੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਪਰਵਾਰ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲ ਕੇਂਦਰ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਨਿਜੀ ਬਾਲ ਸਿਹਤ ਰਿਕਾਰਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਤੈ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੌਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਰਜ ਕਵਾਉਣ ਲਈ ਜਤਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲਨ ਵੇਲੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ।

ਮੋਟੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਤਰਜਮਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਉਚਾਰਨ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਬ੍ਰੈਕਟਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਬਾਣੀ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਸਾਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਹੌਲੀ ਹੈ, ਉਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਕੋਲ ਘੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ** ਜੋ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਜੰਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਬਾਣੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਚਿਕਤਸਕ** ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਦੂਜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਾਂ...

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ **ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰ** ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਉ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ** ਲਈ ਘਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ **ਦੀ ਸੇਵਾ**,
- **ਨਰਸਰੀ** ਜਾਂ **ਪਲੇ-ਸਕੂਲ/ਗਰੁੱਪ** ਜਿਸ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮਾਜਕ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਮਲਾ ਹੈ।

ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੰਘਾਉਣ, ਖਾਣ, ਪੀਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ।

ਤੁਹਾਡੇ **ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰ** ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਫ਼ੀਡ ਦੇਣਾ, ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਫ਼ੀਡ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਛਡਾਉਣਾ ਤੇ ਠੋਸ ਖਾਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਕੋਲ ਘੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ:
- **ਬਾਣੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਚਿਕਤਸਕ** ਜੋ ਲੰਘਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ,
- **ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ** ਜੋ ਖਾਣੇ, ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ,
- **ਕਲੀਨਿਕੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ** ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇ ਕੇ ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਤ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਤਾਲਮੇਲ

ਉਸੇ ਉਮਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੈਠਣ, ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਿਚ ਮੁਸਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ **ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰ** ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਕੋਲ ਘੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ:
- **ਸਰੀਰ ਕਿਰਿਆ ਚਿਕਤਸਕ** ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ,
- **ਕਾਰਵਿਹਾਰੀ ਚਿਕਤਸਕ** ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਜੰਤਰ ਜਾਂ ਸਾਜ਼ ਸਮਾਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਾਪਸ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਲੈਣ ਵਿਚ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ।

ਦੰਦ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ **ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰ** ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਓ:
- **ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਡਾਕਟਰ** ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਨਿਰਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਜ਼ ਸਮਾਨ ਹੈ।

ਟਾਇਲਟ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਜਾਂ ਸੰਜਮ ਨਾ ਰਹਿਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਖਾਨਾ-ਪਿਸ਼ਾਬ 'ਤੇ ਸੰਜਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਹੌਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ **ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰ** ਟਾਇਲਟ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਕੋਲ ਵੀ ਘੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ:
- **ਸੰਜਮ ਸਲਾਹਕਾਰ** ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਜਮ ਨਾ ਰੱਖ ਸਕਣ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਮਦਦ ਦੇਣਗੇ,
- **ਬਾਲ ਚਿਕਤਸਕ** ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਜਮ ਨਾ ਰੱਖ ਸਕਣ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਨ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕਿਉਂ ਹੈ,
- **ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ** ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਨੈਪੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਐਨਐਚਐਸ ਨੈਪੀ ਅਤੇ ਅਸੰਜਮ ਸੰਬੰਧਤ ਸਾਜ਼ ਸਮਾਨ ਦੇ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਦੇ ਬਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ **ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰ** ਜਾਂ **ਜੀਪੀ** ਵਧੇਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਚ ਮਹਾਰਤ ਜਾਂ ਆਖੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ **ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰ** ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਕੋਲ ਘੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ **ਨਰਸਰੀ** ਜਾਂ **ਪਲੇ ਸਕੂਲ/ਗਰੁੱਪ** ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਯੋਗ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪ੍ਤ ਲੋਕ ਹਨ,
- **ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ** ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਘਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ **ਦੀ ਸੇਵਾ**,

ਜਾਰੀ...

- ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿਚ **ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਨੀਡਜ਼ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ** (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਕੋਆਰਡਿਨੇਟਰ - **SENCO**) ਜੋ ਲੋੜਵੰਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਵਧੇਰੀ ਮਦਦ ਵਿਚ ਇਕਸੁਰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਕ ਟੀਚਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿਚ ਇਹ ਕੰਮ ਘਰ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਟੀਚਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੋਈ ਦੂਜਾ ਟੀਚਰ ਸੰਭਾਲਦਾ ਹੈ,
- **ਸਿੱਖਿਆ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ** ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਵਤੀਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵਤੀਰਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਪਰਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪ੍ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਉੱਤੇ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਚੁਣੌਤੀ ਵਾਲਾ ਵਤੀਰਾ ਖ਼ਾਸ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤਾਂ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਕਾਰਜ ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁਲਝਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਡਾਕਟਰ, **ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰ** ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਕੋਲ ਘੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ** ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ **ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਕੰਮ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕਲਾਸ** ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀਆਂ ਕਾਰਜ ਵਿਧੀਆਂ ਤਕ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ,
- **ਸਿੱਖਿਆ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ** ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜੋ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ,
- **ਬਾਲ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਚਿਕਤਸਕ** ਜਾਂ **ਮਨੋਚਿਕਤਸਕ** ਜੋ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਦਾ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣਗੇ।

ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਸਮਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਘੜੀ-ਮੁੜੀ ਜਾਗਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਉਸ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਐਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਉਪਾ ਤਲਾਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰ** ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਲਈ ਸੁਝਾਉ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ,
- ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਬਾਲ ਰੋਗ ਚਿਕਤਸਕ** ਜਾਂ **ਮਨੋਚਿਕਤਸਕ** ਕੋਲ ਘੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਵਤੀਰੇ ਸੰਬੰਧਤ ਸੁਝਾਉ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅੱਖਰਾਂ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਤਰਜਮਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਉਚਾਰਨ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਬ੍ਰੈਕਟਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਸੁਣਨ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ (ਹੀਅਰਿੰਗ ਏਡ) ਪ੍ਰਾਪ੍ਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਖਾਣ, ਟਾਇਲਟ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਡਾਕਟਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਸੇਵਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸੰਜਮ ਸਲਾਹਕਾਰ ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਮਦਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ-ਪਖਾਨੇ 'ਤੇ ਸੰਜਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ 3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਢੁਕਵੇਂ ਨੈਪੀ ਜਾਂ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਖਾਣੇ, ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਖਾਣ ਵਿਚ ਸੰਕੋਚ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਲੰਘਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਿੱਖਿਆ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਟੀਚਰਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ (ਜੀਪੀ) ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਮੈਡੀਕਲ ਮਦਦ ਅਤੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਲੈਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦੂਜੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਕੋਲੋਂ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰ ਇਕ ਨਰਸ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਪਰਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ, ਨੀਂਦ, ਦੰਦਾਂ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਹਾਰਕ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰਾਂ ਦਾ ਨਿਰਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਰਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਰਸਰੀ ਜਾਂ ਪਲੇ ਸਕੂਲ/ਗਰੁੱਪ 3-5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਖਿਅਕ ਅਤੇ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਟਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰੀ ਚਿਕਤਸਕ ਹੱਥਾਂ-ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ, ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲ ਵਰਤੋਂ ਵੱਲ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ, ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ, ਟਾਇਲਟ ਜਾਣਾ, ਨ੍ਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਲਿਖਣ ਦੀ ਮਹਾਰਤ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਾਲ ਰੋਗ ਚਿਕਤਸਕ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਲ ਰੋਗ ਚਿਕਤਸਕ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਦੂਜੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਿਰਦਾਰ ਵਿਚ ਮਹਾਰਤ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕਾਰਜ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰੀਰ ਕਿਰਿਆ ਚਿਕਤਸਕ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਰਕਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਾਸ-ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਹਰਕਤ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਤੇ ਇਕਸੁਰਤਾ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਜੋ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਹੌਲੀ ਚਲ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ Portage (ਪੋਰਟੇਜ) ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਟੀਚਰ ਜਾਂ ਘਰ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਪੋਰਟੇਜ ਵਿਜ਼ੀਟਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖੇਡਣ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ, ਸੰਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋਚਿਕਤਸਕ ਉਹਨਾਂ ਸਮਆਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਡਾਕਟਰ ਹਨ ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ਮਹਿਸੂਸ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਾਲ ਅਤੇ ਯੁਵਾ ਸਾਇਕੀਆਟ੍ਰਿੱਸਟ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਾ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਮਦਦ ਢੁਕਵੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਪਰਵਾਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਝਾਉ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਲੀਨੀਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵੇਖਣ।

ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ (SENCO) ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦ ਵਿਚ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿਚ ਘਰ ਵਿਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟੀਚਰ ਇਹ ਕਿਰਦਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਕਲਾਸ ਦੇ ਟੀਚਰ ਜਾਂ Additional Support Learning - ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਸ਼ਵਰਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿਰਯੋਗ ਹੈ ਤਾਂ Contact a Family (ਕਾਨਟੈੱਕਟ ਏ ਫ਼ੈਮਲੀ) ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਸ਼ਵਰੇ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ, ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਗਰੁੱਪ
- ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਤੱਰਤਾ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਵਰਾ।

ਬਾਣੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਚਿਕਤਸਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬਾਣੀ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਖਾਣ, ਪੀਣ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਲੰਘਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਛ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ **ਸਥਾਨਕ ਬਾਲ ਕੇਂਦਰ** ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਵਾਰ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲ ਕੇਂਦਰ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 2010 ਤਕ ਹਰ ਇਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਇਕ ਕੇਂਦਰ ਸਥਾਪਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।