

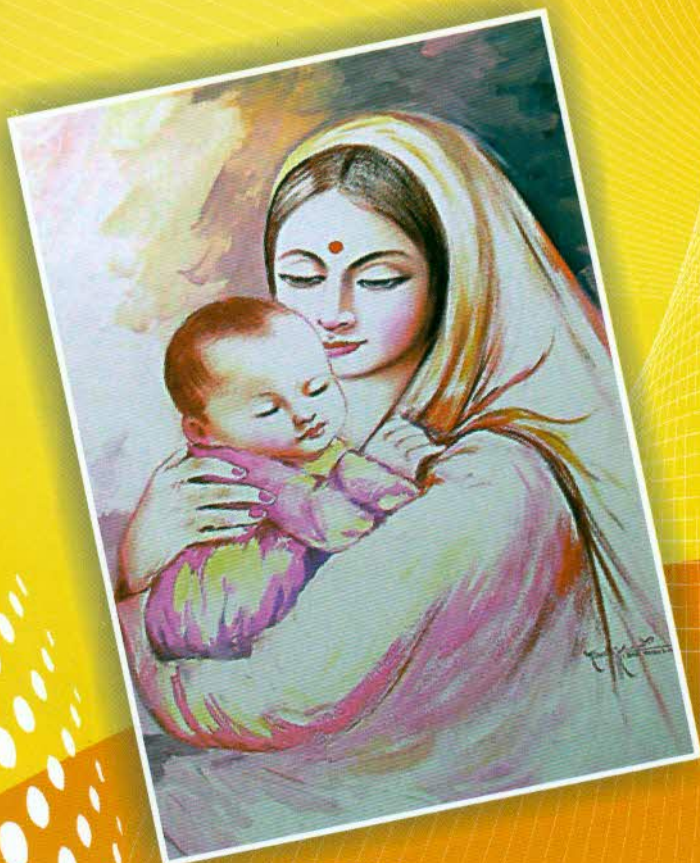
Amway

OPPORTUNITY FOUNDATION



ਮਾਂ ਤੋਂ ਮਾਂ ਤੱਕ

(ਛੋਟੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਬਾਧਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ
ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਿਕਾ - ਕੁੱਝ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੁਝਾਅ)



ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ:

ਆਲ ਇੰਡਿਆ ਕਨਫੇਡਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਦਿ ਬਲਾਇੰਡ

ਸਮਰਥਕ :

ਐਮਵੇ ਐਪਰਚਜੂਨਿਟੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

ਮਾਂ ਤੋਂ ਮਾਂ ਤੱਕ

(ਛੋਟੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਬਾਧਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ - ਪਿਤਾ ਲਈ
ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਕਾ - ਕੁੱਝ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੁਝਾਅ)

ਲੇਖਿਕਾ:

ਡਾ. ਸਵਾਤੀ ਸੰਨਿਆਲ

ਸੰਪਾਦਕ:

ਏ. ਕੇ. ਮਿੱਤਲ

ਬਰੇਲ ਮੁਦਰਕ:

ਆਲ ਇੰਡਿਆ ਕਨਫੇਡਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਦਿ ਬਲਾਇੰਡ
ਸੈਕਟਰ-5, ਰੋਹਿਣੀ, ਦਿੱਲੀ-110085.

ਟੈਲੀਫੋਨ: 011-27054082, 011-27050915

e-mail: aicbdelhi@yahoo.com

website: www.aicb.org.in

ਮੈਂ ਇੱਕ ਮਾਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੁੱਝ ਤਜਰਬੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਣ ਬੈਠੀ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਕਹੋਗੇ - “ਮਾਂ ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਇਹ ਚਰਚਾ ਕਿਉਂ?”

ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਆਖਦਿਆਂ ਹੋ, ਫਰਕ ਹਲਕਾ - ਜਿਹਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਜਿਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿਸਦੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ, ਉਹ ਵੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ - ਉਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਬਾਧਿਤ ਹੈ!

ਤਾਂ, ਮੇਰਾ ਸੰਵਾਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈ, ਜੋ ਮੇਰੀ ਵਰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਯਾਨੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ, ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਬਾਧਿਤ ਹੋਵੇ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਹ ਸਭ ਲਿਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਇੱਕ ਫਿਲਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁੰਮ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਯਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਦਿਨ ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਕਿੰਨੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਕਿੰਨੇ ਉਤਸ਼ਾਹ, ਕਿੰਨੀ ਉਤਸੁਕਤਾਵਾਂ ਦਾ ਦਿਨ ਸੀ ਉਹ। ਵੱਡੀ ਉਮੀਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਭ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਇਸ ਘੜੀ ਦੀ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਲਹਿਰ ਦੌੜ ਗਈ, ਮਠਿਆਈ ਵੰਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਇਆ। ਵੱਡੇ ਚਾਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਰੱਖਿਆ-ਸੌਰਭ।

ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਰੇ। ਪਰ ਜਨਮ ਦੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਹਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸੌਰਭ ਦੀ ਹਾਲਤ ਕੁੱਝ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਵੱਲ ਉਸਦੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਸੀਂ ਸੋਚਿਆ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਭ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ-ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਹੋਰ ਗੁਜ਼ਰਿਆ, ਪਰ ਹੁਣ ਵੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਵੱਲ ਸੌਰਭ ਨੇ ਵੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਹੁਣ ਵੀ ਅਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿੰਤ [ਬੇਫਿਕਰੇ] ਹੀ ਰਹੇ। ਤੀਜਾ ਮਹੀਨਾ ਗੁਜ਼ਰਿਆ-ਸੌਰਭ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਵੇਖਕੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਆਇਆ।

ਉਸਨੇ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਪਹਿਚਾਣ ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਭਾਵ ਵਿਅਕਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਉਸਦੀ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹਰਕਤ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਬੇਸ਼ਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਲੱਗੇ। ਸੋਚਿਆ, ਕਿਉਂ ਨਾ ਸਾਵਧਾਨੀ ਬਰਤਤੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਲਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਕੁੱਝ ਘਬਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਦੁਖੀ ਮਨ ਨਾਲ ਮੈਂ ਸੌਰਭ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ। ਕਿਹਾ-ਸਭ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਰ ਮੈਨੂੰ “ਸਭ ਠੀਕ” ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਜਿਦ ਕਰਣ ਤੇ ਅਸੀਂ ਸੌਰਭ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਗਏ। ਉੱਥੇ ਜੋ ਕੁੱਝ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ, ਉਸਤੋਂ ਤਾਂ ਮੰਨ ਲਉ ਸਾਡੇ ਤੇ ਪਹਾੜ ਜਿਹਾ ਟੁੱਟ ਪਿਆ। ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਸੌਰਭ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ। ਸਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਉੱਤੇ

ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਫੇਰਦੇ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸੌਰਭ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਵੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਹੈ—ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਬਾਧਿਤ ਹੈ।

ਇੰਨਾ ਸੁਣਨਾ ਸੀ ਕਿ ਸਾਡੀ ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦੁਨੀਆ ਹੀ ਲੁੱਟ ਗਈ—ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਵਿਧਾਤਾ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇੰਨਾ ਕਰੂਰ ਮਜ਼ਾਕ! ਕਿਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਾਨੂੰ? ਅਸੀਂ ਹੈਰਾਨ [ਬਦਹਵਾਸ] ਜਿਹੇ ਰਹਿ ਗਏ।

ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੋਹਣੇ-ਟਕੌਰ [ਉਲਾਹਮਾ] ਦੀ ਬੁਫ਼ਾੜ। ਕਿਸੇ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਸੀ ਕਿ ਮਾਂ ਹੀ ਦੋਸ਼ੀ ਹੈ। ਤਾਂ ਕੋਈ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰਵ ਜਨਮ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਸਮਝਦਾ ਸੀ। ਕੋਈ ਕਹਿੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਅੰਨ੍ਹਾ ਬੱਚਾ ਜੀਵਨਭਰ ਦਾ ਬੋਝ ਬਣਕੇ ਆਇਆ ਹੈ। ਬਸ ਇਵੇਂ ਸਮਝੋ, ਜਿੰਨੇ ਮੂੰਹ ਓਨੀ ਗੱਲਾਂ।

ਅਤੇ ਮੈਂ... ਇਹ ਸਭ ਸੁਣਦੀ ਰਹੀ, ਸੋਚਦੀ ਰਹੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਰੋਈ ਵੀ—ਇਕੱਲੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਤੇ ਸਭ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵੀ।

ਕੁਦਰਤਨ, ਹੁਣ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਇਸ ਵੱਲ ਗਿਆ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਇਸ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ, ਵੈਦ, ਹਕੀਮ—ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਕੱਟਣ ਲੱਗੇ।

ਜਿੱਥੇ ਜਿਨ੍ਹੇ ਦੱਸਿਆ ਉਥੇ ਹੀ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਆਪਣੇ ਸਮਰਥਾ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ। ਮੰਦਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਜਾ ਕੀਤੀ, ਮਜ਼ਾਰਾਂ 'ਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਦਿੱਤੀ, ਮੰਤਰ-ਤੰਤਰ ਤੱਕ ਦਾ ਸਹਾਰਾ

ਲਿੱਤਾ—ਪਰ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਅਸੀਂ ਸੱਮਝ ਗਏ ਕਿ ਹੁਣ ਇਸ ਸਭਤੋਂ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਸੱਚ ਇਹੀ ਸੀ ਕਿ ਹੁਣ ਸੌਰਭ ਕਦੇ ਵੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕੇਗਾ।

ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਲੋਂ ਹੀ ਇੱਕ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦਿੱਤੀ—ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ! ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ। ਵੇਖ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਸਕੇਗਾ ਕਦੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਮੇਰਾ ਹੀ ਬੱਚਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਵੀ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰ, ਮੇਰੀ ਮਮਤਾ, ਮੇਰੇ ਸਨੇਹ ਉੱਤੇ ਪੂਰਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

ਤਾਂ ਸਹਿਜ ਪਿਆਰ ਦੇ ਇਸ ਭਾਵ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਇੱਕ ਕੜੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਪਿਆਰ ਦੇ ਇਸ ਮਹਾਨ ਬੰਧਨ ਨੇ ਇੱਕ ਮਾਂ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਬਾਧਾ ਸਹਿਤ [ਨਾਲ] ਆਪਣੀ ਔਲਾਦ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ।

ਇਸ ਵੇਲੇ ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਸੀ ਠੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ।

ਕਿੰਤੂ ਕੌਣ ਦਿੰਦਾ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਨੂੰ? ਕਿੱਥੇ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰਦੀ ਕਿ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੌਣ ਸੁਖਦ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਰੱਸਤਾ ਮੈਨੂੰ ਵਿਖਾਉਂਦਾ।

ਅਜਿਹੇ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਮੇਰਾ ਸਾਥ ਦਿੱਤਾ ਮੇਰੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਆਪ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੇ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਲੈਂਦੀ, ਉਸਦੇ ਹਾਵ - ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਜੋ ਤਬਦੀਲੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ, ਉਸੀ ਤੋਂ ਮੈਂ ਵੀ ਸੱਮਝ ਗਈ

ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਮੇਰੇ ਛੋਹ ਦੀ ਸੱਮਝ ਹੈ। ਛੋਹ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਫਰਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਉਂ ਉਹ ਮੇਰੀ ਵੱਲ ਵੇਖਕੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉੱਤੇ ਫਿਰ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਮੇਰੀ ਛੋਹ ਉਸਦੇ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਅਨਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ—ਕੀ ਛੋਹ ਵੇਖ ਸਕਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ—ਮੈਂ ਸੋਚਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੌਰਭ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਬਰਸ ਦਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਸੀ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਮੈਂ ਇੰਨਾ ਸੱਮਝਣ ਲੱਗੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਮੇਰੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਕਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਹੱਸਦਾ ਹੈ; ਇਕੱਲਾ ਰਹਿ ਜਾਣ ਤੇ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਤੇ ਰੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੇਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੀ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਹਿਲਾਣ ਵਜੋਂ ਜਿਵੇਂ ਨਹਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਾਹਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਮੇਰੇ ਮਨ ਉੱਤੇ ਗਹਿਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਲੱਗੀ। ਮੈਂ ਸੋਚਣ ਲੱਗੀ ਕਿ ਉਹ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਹੈ, ਮੇਰਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਹੋਏ, ਮੈਂ ਇਸਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਭਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੀ ਰਹਾਂਗੀ।

ਅਜਿਹੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਿਨ (ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ 3 ਦਿਸੰਬਰ ਦਾ ਦਿਨ ਸੀ) ਮੈਂ ਟੀ.ਵੀ. ਤੇ ਇੱਕ ਪਰੋਗਰਾਮ ਵੇਖਿਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਸੁਣਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਉਹ ਵੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਪੜ-ਲਿਖ ਕਰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਖੜੇ

ਹੋ ਸੱਕਦੇ ਹਨ। ਮੇਰੀ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਮੈਂ ਸੌਰਭ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਜਿਕਰ ਕੀਤਾ। ਸੁਣਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੁੱਝ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਜ਼ਰ ਆਇਆ। ਘਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮਖੌਲ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਨੂੰ ਉਡਾ ਦਿੱਤਾ। ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ 3 ਦਿਸੰਬਰ ਦਾ ਇਹ ਦਿਨ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਮੌਕਾ ਹੈ, ਜਿਨੂੰ 'ਸੰਸਾਰ ਵਿਕਲਾਂਗ ਦਿਨ' ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਇਦ ਰੱਬ ਵੀ ਸਾਡੇ ਤੇ ਕੁੱਝ ਦਿਆਲੂ ਹੋਣ ਲੱਗਿਆ ਸੀ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਕੁਦਰਤਨ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਕੋਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸੌਰਭ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਲੈ ਗਈ ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਦੀਦੀ ਮਿਲੀ। ਉਹ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸੌਰਭ ਪੜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਉਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਖੁਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ, ਸੌਚ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਣਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਣਾ ਵਗੈਰਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੁੱਝ ਦੀਦੀ ਦੀ ਦੱਸੀ ਹੋਈ ਗੱਲਾਂ, ਕੁੱਝ ਟੀ.ਵੀ. ਉੱਤੇ ਵੇਖੇ ਗਏ ਪਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਸੂਝ ਕੰਮ ਆਈ।

ਸਭਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਚੁਣੌਤੀ ਸੀ ਸੌਰਭ ਦੇ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਾਉਣਾ ਕਿ ਸੌਰਭ ਵੀ ਦੂੱਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਪੜ - ਲਿਖਕੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਆਪ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕੰਮ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਤੱਕ ਸਭਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੌਰਭ ਦੇ ਪਿਤਾ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਪਹੁੰਚਾਉਣੀ ਸੀ। ਸੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਝਿੜਕਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ—“ਇਹ ਸਭ ਮੇਰੇ ਵੱਸ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ।” ਮੈਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਣੀ ਪਈ—ਕਦੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਤਾਂ ਕਦੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕਦੇ ਜਿਦ ਵਲੋਂ ਵੀ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਪਿਆ। ਮੈਂ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਦੂੱਜੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਬਾਧਿਤ ਬੱਚੇ ਪੜ੍ਹ-ਲਿਖ ਸੱਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸੌਰਭ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦਾ? ਇੱਕ ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਤਾਂ ਵੇਖਿਏ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਪੂਰਾ ਸਹਿਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸੱਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਮੇਰੀ ਇਸ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਅੜਚਨ ਨਾ ਪਾਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਮੇਰੀ ਲਗਾਤਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਣ ਲੱਗਿਆ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲਣਾ ਸੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ। ਸੌਰਭ ਦੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬਾਕੀ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਗਿਆ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਸੀਂ ਸਭਨੇ ਮਿਲਕੇ ਸੌਰਭ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਕਰਣਾ ਸਿਖਾ ਦਿੱਤਾ। ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਰਦਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਹੁਣ ਤਾਂ ਉਹ ਕਾਲਜ ਵੀ ਜਾਣ ਲਗਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੌਰਭ ਹੀ ਸੀ, ਜਿਨ੍ਹੇ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਮੇਰੀ ਵਰਗੀ ਦੂਜੀ ਮਾਂਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੰਡਾਂ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਬਾਧਿਤ ਬੇਟੇ/ਬੇਟੀਆਂ ਨੂੰ ਬੋਝ ਨਾ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਬਣਾਉਣ।

ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਬਾਧਿਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ 'ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਨ', ਹੁਣ ਮੈਂ ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਜਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਵਾਂਗੀ। ਉਮੀਦ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋਣਗੀਆਂ।

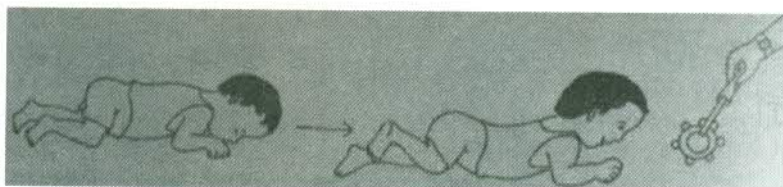
ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਤੱਕ



ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਬਾਧਿਤ ਬੱਚਾ ਦੂੱਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਖ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਘੁਮਾਉਂਦਾ; ਲਿਹਾਜ਼ਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁਟਕੀ ਜਾਂ ਤਾਲੀ ਵਜਾਕੇ ਜਾਂ ਅਵਾਜ਼ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੀਆਂ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਦੂੱਜੇ ਪਾਸੇ ਗਰਦਨ ਘੁਮਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸਤੋਂ ਉਸਦੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਚੱਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੱਦ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਅਵਾਜ਼ ਦੇਕੇ ਬੁਲਾਓ ਤਾਂਜੋ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਿਲੇ। ਪਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਚਲਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਹੋਵੇ। ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਵੀ

ਉਸਦੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ ਉੱਤੇ-ਬੱਲੇ ਕਰਵਾਓ—ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਿਠਾਉ, ਖੜਾ ਕਰੋ—ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਚਰਣਾਂ (ਲਿਏਸਟੋਨਸ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੈਠਣ, ਖੜੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਚਲਣ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਹ ਸਭ ਵੇਖਕੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੰਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਠੀਕ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਉੱਤੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਉਸਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਦਿਓ, ਉਸਦਾ ਨਾਂ ਉਸਨੂੰ ਜਰੂਰ ਦੱਸੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜਿਵੇਂ, ਕਮਰਾ ਗੰਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਝਾਡੂ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੁੱਧ ਲੈਣ ਕਿਚਨ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੀ ਹਾਂ।

ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ—ਨਾ ਜਿਆਦਾ ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ, ਨਹੀਂ ਬਹੁਤ ਧੀਮੇ। ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ

ਤਣਾਉ ਜਾਂ ਖਿਝ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾਤਰ ਇੱਕ ਹੀ ਨਾਂ ਵਲੋਂ ਪੁਕਾਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕਦੇ ਹਾਫ ਪੈਂਟ ਲਿਆਓ, ਕਦੇ ਨਿੱਕਰ ਲਿਆਓ, ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਕਨਫਯੂਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦਾ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨੂੰ ਵੀ ਵੇਖਦਾ ਹੈ; ਇਸਲਈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਭੁਲੇਖਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਛੋਹ ਨਾਲ ਲੈਣ ਦਿਓ। ਜਿਵੇਂ, ਨੱਕ ਛੋਹ ਤੇ ਕਹੋ 'ਨੱਕ' ਵਗੈਰਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਅਤੇ ਹਾਲਤ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਓ। ਜਿਵੇਂ, 'ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਆਓ' (ਇੱਥੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਤਰਫ ਕੋਈ ਅਵਾਜ਼ ਕਰਕੇ

ਸੰਕੇਤ ਦਿਓ)। 'ਤੁਸੀਂ ਖੱਬੀ ਤਰਫ ਚਾਰ ਕਦਮ ਚੱਲੋ
(ਖੱਬੀ ਤਰਫ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਚੁੱਕੋ
ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਚਲਦੇ ਹੋਏ ਚਾਰ ਕਦਮ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਬੋਲਕੇ
ਗਿਣੋ—ਇੱਕ, ਦੋ, ਤਿੰਨ, ਚਾਰ)।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਸਤਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਵਾਜ਼ ਹੋਵੇ,
ਸੁਆਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਪਮਾਨ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕਰਾਓ,
ਜਿਵੇਂ—ਭੌਂਪੂ (ਵਜਾਕੇ), ਚਾਹ, ਦੁੱਧ, ਰੋਟੀ (ਚਖਾਕੇ),
ਸਬਜ਼ੀ, ਫਲ (ਛੋਹ ਦੁਆਰਾ) ਵਗੈਰਾ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ
ਖੇਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਹੁਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਿਖਾ ਸੱਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ
ਨੂੰ ਸੱਟ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਲਿਹਾਜ਼ਾ [ਇਸਲਈ] ਮੁਲਾਇਮ ਅਤੇ
ਹਲਕੀ ਗੇਂਦ ਲਵੋ।



ਬੋੜਾ ਹਿੱਸਾ ਖੋਲ ਕਰ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਘੁੰਘੁਰੂ ਪਾਕੇ ਫਿਰ ਸਿਲ ਦਿਓ। ਗੇਂਦ ਅਵਾਜ਼ ਕਰਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਠੀਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ, ਗੇਂਦ ਫੇਂਕੋ, ਫੜੋ, ਚੁੱਕੋ, ਪੈਰ ਨਾਲ ਮਾਰੋ ਵਗੈਰਾ। ਇਸਤੋਂ ਬੱਚਾ ਖੇਡ-ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖ ਸਕੇਗਾ [ਸਕੂਗਾ]। ਖੇਡ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੋ। ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਣ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਵਿਤਾ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਕਾਰਜ ਸਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹੋ।

ਕਵਿਤਾ

ਚਾਰ ਨੌਕਰ

ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹਨ ਨੌਕਰ ਚਾਰ,
ਹਰਦਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਿਆਰ॥

ਦੋ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹਨ,
ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਦਿੰਦੇ ਸਾਬ ਹਨ॥

ਦੋ ਜੋ ਮੇਰੇ ਪੈਰ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਕਰਾਂਦੇ ਸੈਰ ਹਨ॥

ਨਾ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਿੱਥੇ ਆਖਾਂ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ॥

ਵੱਖਰੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਗੀਤ ਵਾਂਗ ਸੁਣਾ ਕੇ ਸਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ, ਗੋਲ ਚਿੱਤਰ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੀਤ ਸੁਣਾ ਸਕਦੀ ਹੋ ਅਤੇ ਗੀਤ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ

ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਦੇਕੇ ਸਮਝਾ ਸਕਦੀ ਹੋ।

ਗੋਲ-ਗੋਲ

ਦਾਦਾਜੀ ਦੀ ਪਗੜੀ ਗੋਲ।
ਨਾਨਾਜੀ ਦਾ ਚਸਮਾ ਗੋਲ।
ਪਾਪਾਜੀ ਦੇ ਪੈਸੇ ਗੋਲ।
ਮੰਮੀਜੀ ਦੀ ਰੋਟੀ ਗੋਲ।
ਬੱਚੇ ਕਹਿੰਦੇ ਲੱਡੂ ਗੋਲ।
ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਹਿੰਦੇ ਗੇਂਦ ਗੋਲ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਰਨ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ, ਤਾਂਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਸੱਟ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਖਿੜਕੀਆਂ, ਸੋਣ ਦਾ ਕਮਰਾ, ਗੁਸਲਖਾਨਾ, ਰਸੋਈ ਵਗੈਰਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕਰਾਓ। ਨਾਲ ਹੀ ਉੱਤੇ-ਬੱਲੇ, ਸਮਤਲ, ਖੁਰਦਰੇ ਵਗੈਰਾ ਦਾ ਵੀ ਗਿਆਨ ਕਰਾਓ। ਇਸ ਗਿਆਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਂਗਲੀ ਫੜਕੇ ਉਸਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸਥਾਨਾਂ/ਹਲਾਤਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਰਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਬਾਧਿਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰਮ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਉਸਨੂੰ ਵੀ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੇ ਲੈ ਜਾਓ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਬਾਧਿਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰੋਗੇ, ਦੂੱਜੇ ਵੀ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਕਰਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਾਓ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਭਾਵਿਕ ਵਿਹਾਰ ਕਰਣ।

ਦੈਨਿਕ ਕਾਰਜ

ਬਹੁਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਬਾਧਿਤ ਬੱਚਾ ਆਪ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ [ਪਾਵੇਗਾ]। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਦੈਨਿਕ ਕਾਰਜ ਖੁਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੋਝ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਅਭਾਵ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੋਰ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦੇ ਕਾਰਜ—ਸੌਂਚ ਕਰਣਾ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਣਾ, ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਵਗੈਰਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੌਂਚ ਅਧਿਆਪਨ:

ਇਹ ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਅੱਜ ਕੋਈ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸੌਂਚ ਕਰਨਾ (ਸੌਂਚ ਅਧਿਆਪਨ) ਸਿਖਾਣਾ ਮੈਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਿਆ ਸੀ, ਇਸਲਈ ਮੈਂ ਹੋਰ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਵਾਂਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਂਚ ਕਿਰਿਆ ਹੇਠਲੇ ਵਾਂਗ ਸਿਖਾਉਣਾ:

- ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜਕੇ ਉਸਨੂੰ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਤੱਕ ਉਸ ਅਸਥਾਨ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕਰਾਓ।
- ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਸੀਟ ਉੱਤੇ ਬੈਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਣੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਨਾਲ ਹੀ ਉਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਣਾ ਦੱਸਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਚੱਡੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਉਤਾਰਨਾ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਚੱਡੀ

ਉਤਾਰਕੇ ਟਾਂਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ।
ਇਸ ਨਾਲ ਚੱਡੀ ਗੰਦੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ
ਰਹਿੰਦੀ।



- ਸ਼ੌਚ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸ਼ੌਚ ਦੇ ਅਸਥਾਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁ ਤਾਂ ਮੱਗ ਨੂੰ ਨਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਗਲੀ ਸਹਿਤ ਬੰਨ੍ਹ ਸੱਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਗਲੀ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਸਹੂਲਤ ਮੁਤਾਬਕ ਰੱਖੋ। ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਫਲਸ਼ ਖੀਂਚਨਾ (ਜੇਕਰ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ) ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਸਿਖਾਉ। ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਚੱਡੀ ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਖੁਦ ਉੱਤੇ ਕਰਣਾ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ।

ਇੱਥੇ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜਕੇ ਉਸਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ।

ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਣਾ:

- ਇਹ ਕਾਰਜ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਰਾਤੀ [ਰਾਤ] ਦੇ ਵਾਰ ਕਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਸ਼ ਬੇਸਿਨ ਅਤੇ ਨਲ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿੱਥੇ ਬਾਲਟੀ ਵਲੋਂ ਪਾਣੀ ਲੈਣ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਿਸੇ-ਕਿਸੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੰਜਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਟੂਥਪੇਸਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਹੱਥ ਫੜਕੇ ਬਰਸ਼ ਜਾਂ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਾਉ। ਬਰਸ਼ ਫੜਨ ਦਾ ਠੀਕ ਢੰਗ ਵੀ ਸਿਖਾਓ। ਕੁੱਲਾ ਕਰਣਾ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਾਣੀ ਸੁੱਟਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਰਸ਼ ਜਾਂ ਉਂਗਲੀ ਉੱਤੇ ਪੇਸਟ ਜਾਂ ਮੰਜਨ ਲਗਾਕੇ ਦੇਓ। ਉਸਨੂੰ ਬਰਸ਼ ਉੱਤੇ-ਥੱਲੇ ਕਰਣਾ ਸਿਖਾਓ। ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੇ ਖਲੋਤੇ ਰਹੋ।
- ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਪੇਸਟ ਖਾ ਸੱਕਦੇ ਹਨ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਪੇਸਟ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਪੇਸਟ ਲਗਾਉਣਾ ਸਿਖਾਓ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਉਂਗਲੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਜਿਹਾ ਮੰਜਨ ਕੱਢਕੇ ਬਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਦਬਾਅ ਪਾਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਜਿਹਾ ਪੇਸਟ ਕੱਢਣਾ ਅਤੇ ਬਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਛੂਹਕੇ ਵੇਖਣਾ, ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਿਖਾਉਣੀ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ

ਲੈ ਕੇ ਕੁੱਲਾ ਕਰਣਾ ਵੀ ਸਿਖਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਰ ਕਦਮ ਉੱਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਫਜ਼ਾਈ ਦੇਓ। ਬੱਚੇਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਰਸ਼ ਪਛਾਣਨਾ ਸਿਖਾਓ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਬਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਵੱਖ ਪਹਿਚਾਣ ਬਣਾਉਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ-ਜਿਹਾ ਧਾਗਾ ਲਗਾਉਣਾ ਵਗੈਰਾ।

ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ:

- ਜਿਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਦ ਖਾਣਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਵੀ ਸਿਖਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਖੁਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਜਾਓ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਸਵਾਦ ਕਿਵੇਂ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵੱਖਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਗੰਧ ਨਾਲ ਕਰੇਗਾ। ਗਲਾਸ, ਚੱਮਚ, ਕਟੋਰੀ ਵਗੈਰਾ ਫੜਨਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੱਸੋ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਉਂਗਲਾਂ ਦਾ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ, ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਉਂਗਲਾਂ ਦਾ ਠੀਕ ਤਾਲਮੇਲ, ਚਾਵਲਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਖਾਣ ਲਈ ਉਂਗਲਾਂ ਦਾ ਠੀਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਅਤੇ ਚੱਮਚ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ—ਇਹ ਸਾਰੇ ਦੱਸਣੇ ਹੋਣਗੇ। ਉਂਗਲਾਂ ਦਾ ਠੀਕ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ

ਹੱਥ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਓ।

- ਮੇਜ਼ ਜਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਬੈਠਕੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਠੀਕ ਤਰੀਕਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਚਬਾਉਣਾ, ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਬੁਰਕੀ ਰੱਖਣਾ, ਅਵਾਜ਼ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਚਬਾਉਣਾ— ਇਹ ਸਿਸਟਾਚਾਰ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੀ ਸਿਖਾਉਣੀ ਹੋਵੇਗੀ।

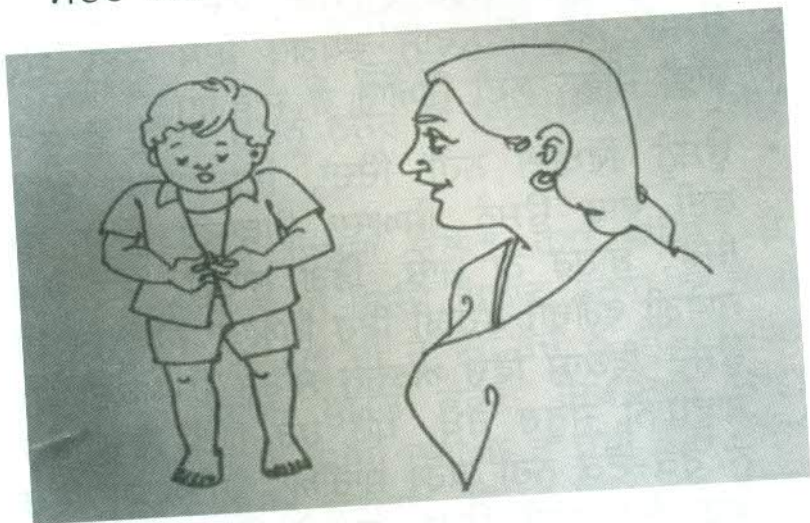
ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ:

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ - ਡੇਢ [1-1 1/2] ਸਾਲ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਤੱਦ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਪੁਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਕਰਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਵਧਾਉਣਾ ਵਗੈਰਾ।

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ 4 ਅਤੇ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਉਸਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਆ ਜਾਣੇ ਚਾਹਿਦੇ ਹਨ। ਲੋੜ ਹੈ ਸਬਰ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ। ਜੇਕਰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਪਹਿਨਾ [ਪੁਆ] ਦੋਗੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕੇਗਾ। ਕੱਪੜੇ ਪੁਆਉਣ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵੰਡ ਲਵਾਂ:

- ਭਾਵੇਂ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਛੋਟਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਕੱਪੜੇ ਪੁਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ,

ਸ਼ਰਟ ਪਹਿਨਨੀ ਹੈ, ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਅੱਗੇ ਕਰੋ, ਹੁਣ ਖੱਬਾ
 ਹੱਥ ਅੱਗੇ ਕਰੋ, ਪੈਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ, ਪੈਂਟ ਪਹਿਨਨੀ ਹੈ
 ਵਗੈਰਾ (ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੱਜਾ ਅਤੇ
 ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ ਦੀ ਛੋਹ ਕਰੋ)। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ
 ਕੱਪੜੇ ਪੁਆਉਂਦੇ ਅਤੇ ਉਤਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵੀ
 ਮਦਦ ਲਓ।



ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ:

- ਹਰ ਇੱਕ ਕੌਸ਼ਲ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਦੈਨਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੇਵਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦੂੱਜੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਰਨੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ, ਖਾਣਾ ਅਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖਾਂਦੇ; ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਅਸਥਾਨਾਂ ਉੱਤੇ ਮੂਲ ਕੌਸ਼ਲ ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ

ਹੋਰ ਕੌਸ਼ਲ ਅਸਥਾਨ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸਿਖਾਉਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਅਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੌਸ਼ਲ ਸਿਖਾਉ।

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਖੁਦ ਕੰਮ ਕਰਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਉਸਦਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਭਾਵੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਉਸਨੂੰ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਉਸਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ, ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ, ਡਿੰਗ ਜਾਓਗੇ, ਚੋਟ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗੀ ਵਗੈਰਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਜਿਆਦਾ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਹੀ ਉਸਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਅੜਚਨ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਵਧਾਨੀ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੋ, ਪਰ ਹਰ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਕ-ਟੋਕ ਨਹੀਂ ਕਰੋ। ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਢੁਕਵੀਂ ਹੌਸਲਾ-ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਦਿੰਦੀ ਰਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘੱਟ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਵਾਲਾ ਹੋਵੇ

ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਨਜ਼ਰ ਵਲੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀਣ [ਵੰਚਿਤ] ਨਾ ਹੋਵੇ, ਯਾਨੀ ਉਸਨੂੰ ਕੁੱਝ ਨਜ਼ਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਘੱਟ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਹੜੀ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਇਹ ਸੱਮਝ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਈ

ਵਾਰ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਸਲੂਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਕੁੱਝ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵੱਲ ਰੁਚੀ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸ਼ੱਮਲਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਜਦਕਿ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਰਣ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਜਿਹੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਬਚਾਏ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਅਜਿਹੀ ਸੋਚ ਦੇ ਤਹਿਤ ਉਸਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇਸਦਾ ਉਲਟਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਹੀ ਇਸਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ। ਲੋੜ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਕੁਸ਼ਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਣਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੀ ਦੂਰੀਆਂ ਤੇ ਰੱਖੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਕੇ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਵਾਓ, ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਭਰਨਾ ਸਿਖਾਓ ਅਤੇ ਵਰਣਮਾਲਾ ਲਿਖਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿਓ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਚਸ਼ਮਾ, ਲੇਂਸ ਵਗੈਰਾ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਕਰਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਸਾਧਨ ਦੀ ਚੋਣ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਛੋਹ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਣ ਲਈ ਛੋਹ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਯੋਗਦਾਨ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਅਭਾਵ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਦੂਰ ਕਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਵਾਨ ਬੱਚਾ ਤਾਂ ਵੱਡੇਆਂ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬ, ਅਖਬਾਰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਬਾਧਿਤ ਬੱਚਾ ਜਿਆਦਾਤਰ ਬਰੇਲ ਲਿਪੀ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਪੜ੍ਹਦਾ ਅਤੇ ਲਿਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਿਪੀ ਨੂੰ ਫ਼ਰਾਂਸ ਵਿੱਚ 4 ਜਨਵਰੀ, 1809 ਵਿੱਚ ਜੰਮੇ 'ਲੁਈ ਬਰੇਲ' ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ 'ਬਰੇਲ ਲਿਪੀ' ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਲਿਪੀ ਸਾਧਾਰਨ ਲਿਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਭਰੇ ਹੋਏ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ ਵਰਣਮਾਲਾ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛੋਹ ਕਰਕੇ ਪੜ੍ਹ ਪਾਵੇਗਾ।

ਛੋਹ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ/ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਮੌਕੇ ਦਿਓ। ਛੋਹ ਸ਼ਕਤੀ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ, ਮਾਹੌਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ, ਸਥਿਤੀ ਨਿਰਧਾਰਨ ਵਿੱਚ, ਦੈਨਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬਰੇਲ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਛੋਹ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਜਾਣ ਜਾਓਗੇ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਰਾਉਣ ਵਲੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਲਾਹਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਜਰਾ ਵੇਖੋ:

1. ਖੁਰਦਰਾ ਅਤੇ ਚਿਕਣਾ:

ਖੁਰਦਰੇ ਅਤੇ ਚਿਕਨੋਪਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਸਾਰੀ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡਿੱਬੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਘਰੇਲੂ ਵਸਤਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਕੰਮ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ—

- I. ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ—ਸੂਤੀ, ਰੇਸ਼ਮੀ, ਸਾਟਨ, ਉਨੀ, ਖਾਦੀ ਵਗੈਰਾ।
- II. ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਗਜ਼
- III. ਬਰਤਨ ਮਾਂਜਣ ਦੇ ਸਕਰਬ (ਜੁਨਾ)
- IV. ਸਪੰਜ
- V. ਚਮੜਾ
- VI. ਰੇਗਮਾਲ (ਘੱਟ ਖੁਰਦਰਾ)
- VII. ਪੱਥਰ ਦੇ ਛੋਟੇ - ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ
- VIII. ਦਰਖਤ ਦੀ ਛਿੱਲ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖੁਰਦਰਾ ਅਤੇ ਚਿਕਣਾ ਕੀ ਹੈ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਾਓ ਅਤੇ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰਣ ਨੂੰ ਕਹੋ। ਬੱਚੇ ਇਹ ਵੀ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕੁੱਝ ਚੀਕਣੀ ਅਤੇ ਖੁਰਦਰੀ ਵਸਤਾਂ ਜਮਾਂ ਕਰੇ।

2. ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਮੁਲਾਇਮ:

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਮੁਲਾਇਮ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਤੁਸੀਂ ਦਬਾਅ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਮਝਾਉ। ਸਖ਼ਤ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਰੂਪ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਸੌਖੀਆਂ ਨਹੀਂ ਵਿਗੜੇਗਾ, ਜਦਕਿ ਮੁਲਾਇਮ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਰੂਪ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਸਖ਼ਤ ਵਸਤਾਂ—

- ♦ ਥਾਲੀ
- ♦ ਚੱਮਚ
- ♦ ਬਰਤਨ
- ♦ ਟੇਬਲ
- ♦ ਕੁਰਸੀ
- ♦ ਅਲਮਾਰੀ
- ♦ ਕਿਤਾਬ
- ♦ ਟੀ.ਵੀ.

ਕੁੱਝ ਮੁਲਾਇਮ ਵਸਤਾਂ—

- ♦ ਤਕਿਆ
- ♦ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ
- ♦ ਕੰਬਲ
- ♦ ਰਜਾਈ
- ♦ ਰੂ

ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਮੁਲਾਇਮ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਵਾਓ। ਜਦੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰਕੇ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਮੁਲਾਇਮ ਦੀ ਸੱਮਝ ਆ ਜਾਵੇ, ਤੱਦ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਕੇ ਵੱਖ ਕਰਵਾਓ।

3. ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਦਾ ਗਿਆਨ:

ਇਹ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਜਿਹੀ ਦੋ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਰਕ ਹੋਵੇ।

4. ਖਾਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸਖ਼ਤ - ਮੁਲਾਇਮ, ਖੁਰਦੁਰੇ-ਚਿਕਨੇ, ਵੱਡੇ-ਛੋਟੇ ਜਿਵੇਂ ਵੱਖਰੇ ਅੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਕੇ ਸੱਮਝ ਜਾਵੇਗਾ, ਤੱਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰੂਪ, ਭਾਰ, ਲੰਬਾਈ ਵਗੈਰਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਣਾ। ਇਸ ਸਭ ਜਾਨਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚਲਾਉਣਾ ਸਿਖਾਉ। ਮਿੱਟੀ, ਗੁੰਬੇ ਹੋਏ ਆਟੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਸਰੂਪ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਵਾਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਰੇਲ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਤੇ ਬਣੀ ਉਭਰੀ ਹੋਈ ਪੰਕਤੀਆਂ ਉੱਤੇ ਹੱਥ ਫੇਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਕਰਾਓ।



ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਛੋਹ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਜਿਆਦਾ-ਤੋਂ-ਜਿਆਦਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਸੁਣਨਾ (ਸੁਣਨ) ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸਥਾਪਤ [ਸਥਾਪਿਤ] ਕਰ ਸਕਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਉਹ ਵੱਖਰੀ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਕੇ ਹੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸ ਦਿਸ਼ਾ ਤੋਂ ਆ ਰਹੀ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਦਾ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਕਰਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

1. ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਚਾਣ ਸਕੇ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੁਆਂਢ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਵੀ ਪਹਿਚਾਣ ਸਕੇ।
3. ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੁੱਤਾ, ਬਿੱਲੀ ਵਗੈਰਾ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਗਾਂ, ਮੱਝ ਵਗੈਰਾ ਅਤੇ ਪੰਛੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕੌਆ, ਮੈਨਾ, ਕੋਇਲ ਵਗੈਰਾ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।



4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਸ, ਸਕੂਟਰ, ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਵਗੈਰਾ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਵਾਕਫ਼ ਕਰਾਓ।
5. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਵਾਕਫ਼ ਨਾ ਕਰਾਓ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਕਿਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਲੋਂ ਆ ਰਹੀ ਹਨ—ਹਮਣੇ ਵਲੋਂ, ਪਿੱਛੇ ਵਲੋਂ, ਸੱਜੇ ਵਲੋਂ, ਖੱਬੇ ਵਲੋਂ, ਉੱਤੇ ਦੀ, ਦੂਰ ਵਲੋਂ, ਕੋਲ ਵਲੋਂ ਵਗੈਰਾ।

ਗੰਧ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੋਹ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਅਭਾਵ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਗੰਧ ਸ਼ਕਤੀ ਸੁੰਘ ਕੇ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਵਿੱਚ

ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੰਧ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁੰਘ ਕੇ ਵੱਖਰੀ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਮਿਲਣੇ ਚਾਹਿਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਵੇਖੋ:

1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੇਲ, ਕਰੀਮ, ਟੈਲਕਮ ਪਾਊਡਰ ਜਿਵੇਂ ਸੁਗੰਧਿਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਘ ਕੇ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ।
2. ਮਸਾਲਿਆਂ, ਚਾਹ-ਪੱਤੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਸੋਈ ਬਾਬਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।
3. ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਸੇਬ, ਨਿੰਬੂ, ਸੰਤਰੇ ਜਿਵੇਂ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਘ ਕੇ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਿਓ।
4. ਗੰਧ ਦੁਆਰਾ ਘਰ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਘਰ, ਟਾਇਲਟ, ਕੂੜਾਦਾਨ ਵਗੈਰਾ ਅਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਓ।

ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਸਿੱਖਿਆ

ਸਥਿਤੀਗਿਆਨ ਅਤੇ ਚੱਲਣਾ-ਫਿਰਨਾ ਵੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਬਾਧਿਤ ਬਾਲਕ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੁਤੰਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੱਲਣਾ-ਫਿਰਨਾ ਬਾਲਕ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਰੂਆਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚਾ ਆਪ ਚਲਣ-ਫਿਰਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਮਾਹੌਲ (ਕਮਰੇ, ਵੇਹੜਾ ਵਗੈਰਾ) ਨਾਲ ਵਾਕਫ਼ ਕਰਾਓ। ਸਾਰੇ ਅਸਥਾਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਇਸ਼ਨਾਨ

- ਘਰ, ਸੋਣ ਦਾ ਕਮਰਾ, ਰਸੋਈ ਵਗੈਰਾ ਕਿੱਥੇ ਹਨ, ਇਸਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਸਿਖਾਉ ਕਿ ਟੀ.ਵੀ., ਫਰਿਜ ਵਗੈਰਾ ਉਪਕਰਨ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖੇ ਹਨ।
2. ਸੁਰੂ-ਸੁਰੂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਜਾਂ ਕਲਾਈ ਫੜਨ ਦਿਓ। ਨਾਲ ਹੀ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਹਲਾਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕੱਚੀ ਸੜਕ, ਘਾਹ, ਬੂਟੇ ਵਗੈਰਾ ਨਾਲ ਵਾਕਫ਼ ਕਰਾਓ।
 3. ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਚਲਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਸੁਰੂ-ਸੁਰੂ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਹੇਗੀ ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕੁੱਝ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੇ, ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਟੱਕਰ ਜਾਂ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕੇ।
 4. ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਚਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਛੋਟੀ ਛੜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿਓ।

ਸਿੱਖਿਆ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਕਤ ਸਾਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਵੇ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਲਈ ਠੀਕ ਤਾਲੀਮ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਣਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਬਾਧਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲ ਅੱਜ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਬੋਰਡਿੰਗ ਅਤੇ ਤਾਲੀਮ ਸੁਵਿਧਾ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਬਾਧਿਤ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਕੂਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ

ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਸੱਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਸਕੂਲ ਦੀ ਹੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਨੇਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਟੀਚਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਭ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਦਿਨ ਉਸਨੂੰ ਘਰ ਜ਼ਰੂਰ ਬੁਲਾਉ।

ਕਿਹੜਾ ਸਕੂਲ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮਾਹੌਲ, ਉੱਥੇ ਉਪਲੱਬਧ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਰਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਗੈਰਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੁਆਰਾ ਕਰ ਸੱਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸਕੂਲ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ 'ਸਰਵ ਸਿੱਖਿਆ ਅਭਿਆਨ' ਦੇ ਤਹਿਤ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਬਾਧਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ। ਅਜਿਹੀ ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ 'ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਸਿੱਖਿਆ' ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। 2009 ਵਿੱਚ ਪਾਸ ਕੀਤੇ 'ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ' ਬਿਲ ਬਿਲਕੁਲ ਅਧਿਨਿਯਮ ਦੇ ਤਹਿਤ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਬਾਧਿਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਕਲਾਂਗ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਾਖਲਾ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਕੂਲ ਭੇਜੋ ਜਾਂ ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਸਕੂਲ - - ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਣਾ ਹੈ।

ਸਿੱਟਾ

ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਕਹਿਣਾ ਚਾਵਾਂਗੀ ਕਿ:

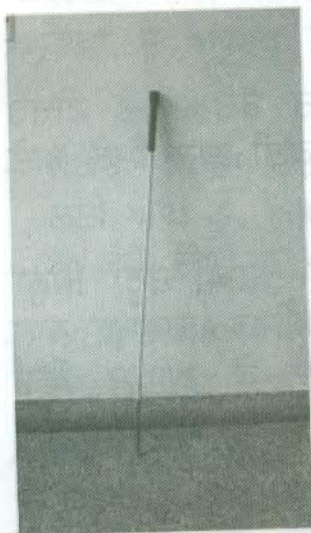
- ♦ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਲਈ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਦੋਸ਼ੀ ਨਾ ਮੰਨਣਾ।
- ♦ ਅਪਰਾਧ ਵਾਲੇ, ਹਤਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਰਗੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ।
- ♦ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਹਿਜ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਮਮਤਾ ਰੱਖੋ।
- ♦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਰਹੋ।
- ♦ ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਬੱਚਾ ਵੀ ਉੱਚੀ-ਤੋਂ-ਉੱਚੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ♦ ਉਹ ਵੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਚਰ, ਵਕੀਲ, ਬੈਂਕ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਮਾਹਰ, ਪਰਬੰਧਕ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਾਰੋਬਾਰੀ, ਚਤੁਰ ਕਿਸਾਨ ਜਾਂ ਕਾਰੀਗਰ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ♦ ਲੋੜ ਕੇਵਲ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਹਿਜ ਪਿਆਰ ਦਿਓ; ਉਸਦੇ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਲਈ ਆਪਣਾ ਕੁੱਝ ਜਿਆਦਾ ਧਿਆਨ, ਕੁੱਝ ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿਓ; ਕਦੇ

ਹਿੰਮਤ ਨਾ ਹਾਰੋ, ਜਿਆਦਾ ਸਬਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਓ।

- ♦ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਮਮਤਾ ਛੋਟੀ ਸਫਲ ਹੋਣਗੇ।
- ♦ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਬਾਧਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੀਚਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
- ♦ ਜੇਕਰ ਚਾਹੋ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਬਾਧਿਤ ਹਨ, ਅਜਿਹੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
- ♦ ਇਸ ਛੋਟੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸੂਝ ਅਤੇ ਹਾਲਤ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਅਤੇ ਨਵੇਂ [ਉਪਾ] ਦਾ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ♦ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰਦਦਦ ਕੁੱਝ ਬਾਕੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਬਾਕੀ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਅਧਿਕਤਮ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ।
- ♦ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਬਾਧਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ, ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਬਾਬਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.aicb.org.in ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਵੇਖੋ।

ਯਾਦ ਰਹੇ, ਮਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ।

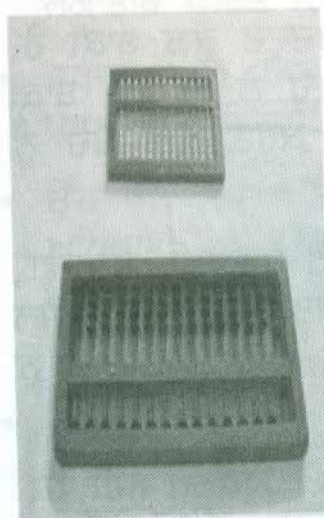
ਦੇ ਰਖੀ ਮਾਂ ਨਿੱ ਪਮਨੀ ਬਜੀ ਕੀਅ (ਵਕਯਿ ਨੈ)।



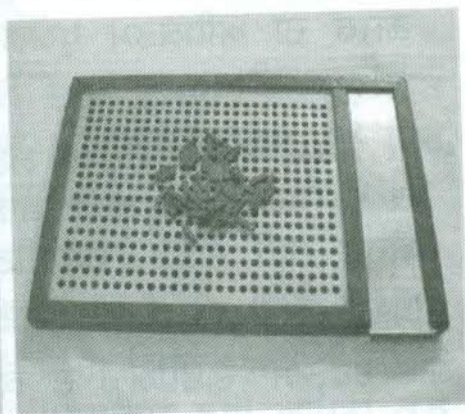
ਲੁਡੀ



ਬ੍ਰੇਲ ਸਟੇਟ



ਅਬੇਕਸ



ਟੇਲਰ ਫ੍ਰੇਸ