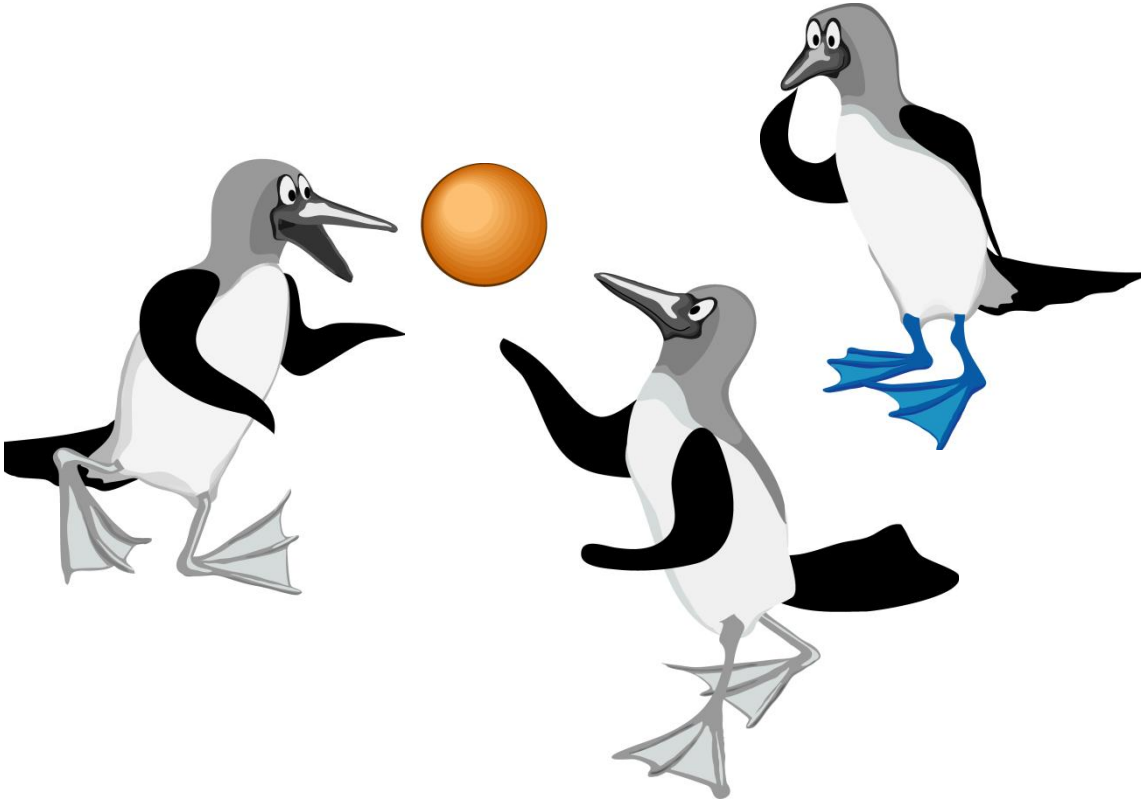


# ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿਕਾਰ (Developmental Coordination Disorder) ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚੇ:

ਘਰ ਵਿਖੇ, ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ



ਸ਼ੈਰਿਲ ਮਿਸੀਊਨਾ (Cheryl Missiuna) ਲੀਜ਼ਾ ਰਿਵਰਡ (Lisa Rivard)  
ਅਤੇ ਨੈਨਸੀ ਪੋਲਕ (Nancy Pollock)

McMaster  
University 

 **CanChild**  
Centre for Childhood Disability Research

McMaster University  
School of Rehabilitation Science  
1400 Main Street West, IAHS 408  
Hamilton, Ontario, Canada L8S 1C7  
ਟੈਲੀ: (905) 525-9140 x27850  
[www.canchild.ca](http://www.canchild.ca)

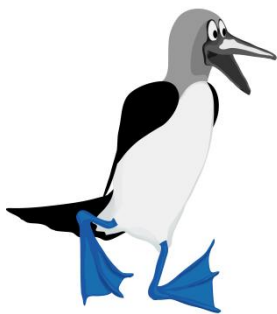
## ਭੂਮਿਕਾ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਸਕੂਲੀ-ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਖਿਅਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਉਚੇਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿਕਾਰ (Developmental Coordination Disorder - DCD) ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਹਿਲਜੁਲ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਖੋਜ ਦੇ ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸੰਚਾਲਕ ਤਾਲਮੇਲ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ (motor coordination difficulties) ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ, ਫਿਜ਼ਿਥੈਰੇਪਿਸਟ (ਡਾਕਟਰ) ਦਾ ਰੈਫਰਲ ਮੰਗਣ ਲਈ ਸੇਧ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ, ਵਿਵਸਾਇਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ (occupational therapists) ਅਤੇ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ (physiotherapists) ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸੇਧਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ ਹੈ ਜੋ ਘਰ ਵਿਖੇ, ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਤਾਲਮੇਲ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ (ਅਹਿਸਾਸ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ, ਬੋਲਣ/ਭਾਸ਼ਾ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਕਾਰਨ DCD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਾਫੀ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ, ਖਾਸ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੂਜੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਢੁਕਵੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਾਂਝੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਵਸਾਇਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇੱਕ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਬੱਚੇ/ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਖਾਸ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜੋੜਨਾ ਚਾਹੁਣ।

ਲੇਖਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਸਿਖਿਅਕਾਂ, ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਸ਼ੁਕਰੀਆ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਮਹਾਰਤ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਓਕੁਪੈਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Canadian Occupational Therapy Foundation) ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ DCD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜਲਦ ਪਹਿਚਾਣ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲਿਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟਸ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਰਿਸਰਚ (Canadian Institutes of Health Research) ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਫੰਡਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

## ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿਕਾਰ (Developmental Coordination Disorder) ਕੀ ਹੈ?



ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿਕਾਰ (Developmental Coordination Disorder - DCD) ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੰਚਾਲਕ ਹੁਨਰਾਂ (motor skills) ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵੱਜੋਂ ਬੱਚਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਗ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਕਿ: 1) ਹਿਲਜੁਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਿਆਤ ਸਰੀਰਕ, ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ (ਤੰਤੂ-ਵਿਗਿਆਨਕ), ਜਾਂ ਵਿਹਾਰਾਤਮਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹਨ; ਅਤੇ 2) ਕੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਾਰ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਐਪਰ, DCD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵੱਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਧਿਆਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਚਾਲਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ, ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਹੁਨਰ, ਹੱਥ ਦੀ ਲਿਖਾਈ, ਜਿਮ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ) ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

DCD ਬਾਰੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਕੂਲੀ-ਉਮਰ ਦੇ 5-6% ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। DCD ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਸਬੰਧੀ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਬੋਲਣ/ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ, ਤਾਲਮੇਲ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿਕਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਤਾਲਮੇਲ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤਾਲਮੇਲ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਸੰਚਾਲਕ ਤਾਲਮੇਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਖੋਜ ਇਹ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ (ਸਰੀਰਕ) ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ, ਸੰਗਠਿਤ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੁਧਾਰਨਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਗੱਲ ਅਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ DCD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸੰਚਾਲਕ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਝੁਕਾਅ ਹੋਰਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਲਕ ਹੁਨਰ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। DCD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਮੌਕੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਮੌਕੇ ਦੌਰਾਨ ਅਸਥਿਰਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਅਕਸਰ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਇੱਕੋ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਲਕ ਹੁਨਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਾਕਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, DCD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹਿਲਜੁਲ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ। ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਉਹ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਿਲਜੁਲ ਸਬੰਧੀ ਗਲਤੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਸਿਖਦੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

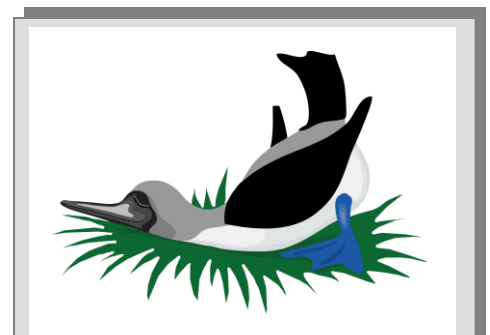
ਉਪਰੋਕਤ ਵਰਣਨ ਕੀਤੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੇ ਖੋਜਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨਣ ਲਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ DCD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਾਲਮੇਲ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਸਿਰਫ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸੰਚਾਲਕ ਕਾਰਜਾਂ (motor tasks) ਦੇ ਸਮੱਸਿਆ-ਸਮਾਧਾਨ ਸਬੰਧੀ ਨਿਪਟਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਚਾਲਕ ਹੁਨਰ ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖੁਦ-ਖੁਦ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਲਕ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤਿਰਿਕਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। DCD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚੇ ਖਾਸ ਸੰਚਾਲਕ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦੀ ਅਕਸਰ ਪਹਿਚਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਸਰਗਰਮੀ ਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਚਾਲਨ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਤਬਾਦਲੇ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਵੱਡੀ ਗੋਦ ਨੂੰ ਪਕੜਨਾ ਅਤੇ ਫੇਰ ਛੋਟੀ ਗੋਦ ਨੂੰ ਪਕੜਨਾ)। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਸਥਿਤੀ ਤਕ ਆਪਣੀ ਸੰਚਾਲਨ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਸਧਾਰਣੀਕਰਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਪਗਡੰਡੀ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਗਡੰਡੀ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੈ)। ਬਦਲਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਘੁੰਮਦੀ ਹੋਈ ਗੋਦ ਪਕੜੀ ਜਾਂ ਮਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਟੀਮ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਪ੍ਰਗਟਾਉਣਾ DCD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਤਿਰਿਕਤ ਚੁਣੌਤੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ ਦੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੈ: DCD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚੇ ਬੇਢੰਬੇ ਅਤੇ ਬੇਡੋਲ ਜਾਪਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸੰਚਾਲਕ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇਗੀ।

## DCD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

DCD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨੀ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਾਫੀ ਰਲਵੇ-ਮਿਲਵੇ ਸਮੂਹ ਹਨ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਗੇ ਵਧੇਰੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ DCD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਸਰੀਰਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

1. ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ (ਸਰੀਰਕ) ਹਿਲਜੁਲ ਵਿੱਚ ਬੇਢੰਬਾ ਅਤੇ ਬੇਡੋਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਟਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਡਿਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚੇ ਸੰਚਾਲਕ ਹੁਨਰਾਂ (ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ) ਨਾਲ, ਸੂਖਮ ਸੰਚਾਲਕ ਹੁਨਰਾਂ (ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ), ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਗੈਲਾਪੋਗਸ (Galapagos) ਟਾਪੂਆਂ ਦੇ ਨੀਲੋ-ਪੇਰਾਂ ਵਾਲੇ ਬੂਥੀ-ਪੰਛੀ ਕੋਲ ਵਸਿਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਹੈ - ਇਹ ਨਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉਚਾਈ ਤੱਕ ਉਡ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਗੋਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਬੇਹਦ ਮਸਤੀ ਭਰਿਆ ਨਾਚ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਖੂਬੀਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਇਸ ਵਿਲੱਖਣ ਪੰਛੀ ਨੂੰ ਉਤਰਨ ਸਮੇਂ ਕਾਫੀ ਦਿੱਕਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਲੁੜਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਪੰਛੀ ਦੀ ਚੋਣ ਸਾਡੀਆਂ DCD ਵਿਦਿਆਰਥ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਲਈ ਸ਼ੁੱਠ ਚਿੰਨ੍ਹ ਭਾਵ ਮੈਸੇਜਟ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਹੋ ਸਕੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਕਰਸ਼ਕ ਹੋਵੇਗਾ।

3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸੰਚਾਲਕ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਿੰਨਪਹੀਆ/ਦੋਪਹੀਆ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਗੇਂਦ ਪਕੜਨਾ, ਰੱਸੀ ਟੱਪਣੀ, ਬਟਨ ਲਗਾਉਣੇ, ਜਾਂ ਜੁੱਤਿਆਂ ਦੇ ਤਸਮੇ ਬੰਨ੍ਹਣਾ।
4. ਬੱਚਾ ਆਪਣੀਆਂ ਸੰਚਾਲਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧਰੇਵਾਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਈ ਹੁਨਰ ਕਾਫੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਸੰਚਾਲਕ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
5. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸੰਚਾਲਕ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਿੱਖ ਲੈਣ 'ਤੇ, ਕੁਝ ਸੰਚਾਲਕ ਹੁਨਰ ਕਾਫੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਦਾ ਮਾੜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।
6. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਸ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ, 'ਤੇ ਬੇਸਬਾਲ, ਟੈਨਿਸ)।
7. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਆਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਕੈਚੀ ਨਾਲ ਕੱਟਣਾ, ਲੰਬੇ ਕਦਮਾਂ ਨਾਲ ਜੰਪ ਲਗਾਉਣਾ, ਬੱਲਾ ਘੁਮਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਹਾਕੀ ਸਟਿੱਕ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ)।
8. ਬੱਚਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮਾੜੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨੀਆਂ, ਕਪੜੇ ਬਦਲਣ ਸਮੇਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ)।
9. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਪਣ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹੁਨਰ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਹਿਲਜੁਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਿਆਂ ਹੱਥ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ DCD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਬੇਹਦ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਭਾਵਨਾਤਮਕ/ਵਿਵਹਾਰਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

1. ਬੱਚਾ ਖਾਸ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟਾਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। DCD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਲਈ, ਸੰਚਾਲਕ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਦੀ ਨਾਕਾਮੀ ਕਾਰਨ ਬੱਚਾ ਸੰਚਾਲਕ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਨੂੰ ਟਾਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਬੱਚਾ ਉਹਨਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ, ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਕਾਰਨ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਤੀ ਘੱਟ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਘਟੇ ਹੋਏ ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਬੱਚਾ ਹਮਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਤੋਂ ਪਾਸਾ ਵੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ 'ਤੇ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਦੂਜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖੇਡਣਗੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਖਿਅਕ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਸੁਪਰਵਾਇਜ਼ਰ ਵਾਂਗ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਘਟੇ ਹੋਏ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਟਾਲ-ਮਟੋਲ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਤੋਂ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਕੰਮ ਮਿਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸੰਚਾਲਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਕਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮ ਪ੍ਰਤੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ)।
5. ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਨਿਤ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਫੇਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵੀ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਾਫੀ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਹੋਰ ਸਾਂਝੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾਲ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਹੱਥ ਦੀ ਲਿਖਾਈ ਕਾਫੀ ਸਾਫ਼ ਪਰ ਬੇਹਦ ਧੀਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਣਿਤ, ਹਿੱਸੇ (ਸਪੈਲਿੰਗ) ਜਾਂ ਲਿਖਤ ਭਾਸ਼ਾ ਜਿਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹੱਥ ਦੀ ਲਿਖਾਈ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਵਿਵਸਥਤ ਹੋਵੇ, ਜਿਹੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕਪੜੇ ਪਾਉਣਾ, ਕਾਂਟੇ ਅਤੇ ਛੁਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ, ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਜ਼ਿਪਰ ਲਗਾਉਣਾ, ਪਿੱਠੂਬੈਗ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਤ ਕਰਨਾ)।
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵਤ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਚਾਟ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਣ ਜੋ ਕਿ ਅਸਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿ ਆਪਣੇ ਡੈਸਕ, ਲੋਕਰ, ਹੋਮਵਰਕ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਥਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਮ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਣ।

ਜੇ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਘਰ ਵਿਖੇ, ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ, ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਏਜੰਸੀ ਵਿਖੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਖਿਅਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ ਅਸਧਾਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ “ਬਾਹਰ” ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਐਪਰ, ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਕਾਫੀ ਫੈਸਲਾਕੁੰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਨਿਜ਼ਾਤ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ। ਜਦਕਿ ਬੱਚੇ ਕੁਝ ਸੰਚਾਲਕ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ, ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਢੁਕਵੇਂ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣੀ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ। ਇਹਨਾਂ ਸੰਚਾਲਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨੀ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ DCD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਤੇ ਵਿਹਵਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ, ਘਟੇ ਹੋਏ ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਉਦਾਸੀ, ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲੋੜ ਵੱਧ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਵਿਵਸਾਇਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (OTs) ਅਤੇ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ (PTs) ਸੰਚਾਲਕ ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ। ਦੋਵੇਂ ਹਿਲਜ਼ਲ ਸਬੰਧੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਲੱਖਣ ਢੰਗ ਨਾਲ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ, OTs ਅਤੇ PTs ਅਕਸਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਸਕੂਲੀ ਸਥਾਨਾਂ ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਲਈ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹੀ ਹੈ। ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਦੇਖਣਗੇ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਖਿਅਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਕਰਨਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਘਰ ਵਿਖੇ, ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅਨੁਕੂਲਣ; ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਸੇਧਾਂ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੀਏ; ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀਆਂ ਮਨਪ੍ਰਚਾਵੇ ਸਬੰਧੀ ਅਤੇ ਖੇਡ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹੋਣ; ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਢੁਕਵੀਆਂ ਆਸਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ।

OTs ਅਤੇ PTs ਮਾਪਿਆਂ, ਸਿਖਿਅਕਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਤਾਲਮੇਲ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ-ਬੂਝ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਬੱਚਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸਿਖਿਅਕ ਦੂਜੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲੈਣ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸੰਚਾਲਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸੰਚਾਲਕ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਫੀ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

DCD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਅਹਿਮ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ (ਖੂਬੀਆਂ), ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ, ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕਣ, ਅਤੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝ-ਬੂਝ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਪੂਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫੇਰ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੱਛੁਕ ਹੋਣ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ OTs ਅਤੇ PTs ਬੱਚੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਸੰਚਾਲਕ ਕਾਰਜਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਿੱਧੀ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੰਗਿਆਨਕ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆ-ਸਮਾਧਾਨ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸੰਚਾਲਕ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ (ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਿਖਲਾਈ ਲਏ)। ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਚਰਚਾ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਾਲਾਕਿ ਤਾਲਮੇਲ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਪਰ ਬੱਚੇ ਖਾਸ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਚੋਖਾ ਸੁਧਾਰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਖੇ, ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾਪੂਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਸਿਖਿਅਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਕਈ ਛੋਟੀਆਂ ਸੋਧਾਂ ਹਨ ਜੋ DCD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜੋ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: OTs ਅਤੇ PTs ਕੋਲ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸੁਝਾਅ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਘਰ ਵਿਖੇ

1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਉਸ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਸੰਚਾਲਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਅਭਿਆਸ, ਅਤੇ ਤਜਰਬਾ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਲੈਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਨਵੀਆਂ ਖੇਡ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਨਾਲ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਿਯਮਾਂ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਬੇਸਬਾਲ ਨਿਯਮ, ਫੁਟਬਾਲ ਖੇਡਾਂ) ਅਤੇ ਨਿੱਤ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸੰਚਾਲਕ ਪੱਖਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਸਾਨ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਸਮਝ ਸਕੇ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ 'ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੇਂਦ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?')। ਬਾਲ ਕੇਂਦਰਤ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਜੀ ਸਬਕ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

3. ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਟੀਮ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੈਰਾਕੀ, ਦੋੜ, ਬਾਈਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਸਕੀਇੰਗ) ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇ। ਜੇ ਇਹ ਗੱਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਮਦੁਮਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋਰਨਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਪਰਸਪਰ ਮੇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਸੰਗੀਤ, ਨਾਟਕ ਜਾਂ ਕਲਾ)।

4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹਿਨੇ ਜਾਂ ਉਤਾਰੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਸਵੈੱਟ ਪੈਂਟਾਂ, ਸਵੈੱਟ ਸ਼ਰਟਾਂ, ਟੀ-ਸ਼ਰਟਾਂ, ਲੈਗਿੰਗਜ਼, ਸਵੈੱਟਰ ਅਤੇ ਵੈਲਕਰੋ ਜੁੱਤੇ। ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਬਟਨਾਂ, ਸਨੈਪਸ, ਜਾਂ ਜੁੱਤੇ ਦੇ ਤਸਮਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵੈਲਕਰੋ ਕਲੋਜ਼ਰਜ਼ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਮੁਸ਼ਕਲ ਬੰਧਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਸਿਖਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਠਰ੍ਹੰਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਵੀਕਐਂਡ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਦੌਰਾਨ) ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਦਬਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

5. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਚਾਲਕ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਮੇਜ਼ ਠੀਕ ਕਰਨਾ, ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ

ਬਣਾਉਣਾ, ਪਿੱਠੂ ਬੈਗ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਤ ਕਰਨਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਸਵਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਵੱਲ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ, “ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?”)। ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ ਕਿ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਦਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖਾਸ ਸੇਧ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6. ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀਆਂ (ਖੁਬੀਆਂ) ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ। DCD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਈ ਬੱਚੇ ਹੋਰਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਉੱਚ ਦਰਜੇ ਦੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਹੁਨਰ, ਰਚਨਾਤਮਕ ਕਲਪਨਾ, ਹੋਰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ

ਸਿਖਿਅਕ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕਠੇ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ DCD ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲੇ। ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲੀ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨੇੜੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ, ਜੋ ਕਾਫੀ ਕਾਰਗਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਲਈ ਸਿਖਿਅਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ-ਪੱਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ (Individualized Education Plan) (IEP) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਐਪਰ, ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



### ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ:

1. ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚਾ ਡੈਸਕ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਸਮਤਲ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਡੈਸਕ ਦੁਕਵੀਂ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੋਢੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਪੌਣੇ ਤੋਂ ਕੂਹਣੀ ਤਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਢੰਗ ਨਾਲ ਟਿਕੇ ਹੋਣ।
2. ਬੱਚੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰੋ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਕਿ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਸਿਖਿਅਕ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰੇਰਤ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣ।
3. ਸੁਖਮ ਸੰਚਾਲਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਣਿਤ, ਛਪਾਈ, ਕਹਾਣੀ ਲਿਖਣਾ, ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਕਾਰਜ, ਅਤੇ ਆਰਟਵਰਕ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਮਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ। ਜੇ ਰਫਤਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਦਰੁਸਤ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।
4. ਜਦੋਂ ਕਾਪੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਦੇਵੇਗੀ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਣਿਤ ਦੀਆਂ ਸ਼ੀਟਾਂ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਛਪੇ ਸਵਾਲਾਂ ਵਾਲੇ ਪੰਨੇ, ਜਾਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ 'ਖਾਲੀ ਥਾਂ' ਭਰੋ' ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਓ। ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ, ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੇ ਫੋਟੋਕਾਪੀ ਕੀਤੇ ਨੋਟਸ।
5. ਹੱਥ ਨਾਲ ਲਿਖਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹਾਇਰ ਗ੍ਰੇਡਸ ਲਈ ਹੋਵੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੀ-ਬੋਰਡ ਨਾਲ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁਨਰ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁਨਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਿਲਜੁਲ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਕਾਫੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
6. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਲਿਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਸ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਸਿਖਾਓ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰਤਾ ਨਾਲ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਲਿਖਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ। ਪਤਲੇ ਮੈਜਿਕ ਮਾਰਕਰਾਂ ਜਾਂ ਪੈਨਸਲ ਗਰਿਪਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੈਨਸਿਲ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਪੈਨਸਿਲ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਂਦੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ।
7. ਉਸ ਕਾਰਗਜ਼ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਲਿਖਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ:
  - ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੌੜੀ ਥਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਰਾਂ ਜੋ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਨਾਲ ਲਿਖਦਾ ਹੋਵੇ;
  - ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਭਰਿਆ ਹੋਇਆ, ਸਤਰਾਂ ਵਾਲਾ ਕਾਰਗਜ਼ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਤਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ;
  - ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਗ੍ਰਾਫ ਪੇਪਰ ਜਿਸ ਦੀ ਲਿਖਾਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਜਾਂ ਅਦੁਕਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੋਵੇ;

- ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਰਗਾਕਾਰ ਖਾਨਿਆਂ ਵਾਲਾ ਗ੍ਰਾਫ ਪੇਪਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗਣਿਤ ਵਿੱਚ ਅੰਕ ਤਰਤੀਬਬੱਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ।

8. ਅਧਿਆਇ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਦੇਸ਼ ਰਚਨਾਤਮਕ ਕਹਾਣੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾੜੀ ਲਿਖਾਈ, ਅਨਿਯਮਤ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਮਿਟਾਏ ਜਾਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਦੇਸ਼ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਗਣਿਤ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ ਬਾਵਜੂਦ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਕਿ ਗਣਿਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

9. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕਹਿਣ ਲਈ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਬਾਨੀ ਰਿਪੋਰਟ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਲਈ ਡਰਾਇੰਗ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਕਹਾਣੀ ਜਾਂ ਰਿਪੋਰਟ ਟਾਈਪ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਟੇਪ ਰਿਕਾਰਡਰ 'ਤੇ ਕਹਾਣੀ ਜਾਂ ਇਮਤਿਹਾਨ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ।

10. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟਾਂ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਡਰਾਫਟ ਅਤੇ ਅੰਤਿਮ ਕਾਪੀਆਂ ਲਈ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜੇ “ਗੈਰ-ਸੰਪਾਦਤ” ਕੰਮ ਦੇਖਣਾ ਅਹਿਮ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਰਾਫਟ ਅਤੇ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਰਣ ਜਮਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।

11. ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਬੁੱਕ ਰਿਪੋਰਟਾਂ, ਜਾਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਸਿਖਿਅਕ, ਸਵੈ-ਸੇਵੀ, ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੋਲਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਜਿਉਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਐਨੇ ਕੁ ਪਰਿਪੱਕ ਹੋ ਜਾਣ ਕਿ ਉਹ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਅਵਾਜ਼ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਫਟਵੇਅਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

12. ਉਹਨਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਲਈ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਮਾਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਲਈ ਕਾਫੀ ਲਿਖਤੀ ਕੰਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ:

1. ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅਰਥਪੂਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਯੋਗ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦਿਓ।

2. ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹਨਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਪੁਰਸਕ੍ਰਿਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 50% ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੀਆਂ।

3. ਉਹਨਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਲਈ ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ, ਕੁੱਦਣਾ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਪਕੜਨਾ)। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ/ਸਹਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਬੇਸਬਾਲ ਬੈਟ ਜਾਂ ਹਾਕੀ ਸਟਿੱਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ)।

4. ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਟੀ-ਬਾਲ ਸਟੈਂਡ ਵਿੱਚ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਪਾਉਣਾ) ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਅਨੁਮਾਨਯੋਗ ਰੱਖੋ। ਹੁਨਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ।

5. ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ, ਸਮੂਹੀਅਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਬਣਾਓ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਹੁਨਰ-ਉਸਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾਲ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ।

6. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਗੂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਦਿਓ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਟੀਮ ਦਾ ਕਪਤਾਨ, ਅੰਪਾਇਰ) ਤਾਂ ਜੋ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹ ਮਿਲ ਸਕੇ।

7. ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸੱਟ ਲਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਪਕੜਨ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਅਕਾਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਨਰਫ ਗੇਂਦਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।





8. ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹਿਲਜੁਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਫੜ ਕੇ ਸੇਧ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ - ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਕਲਾਸ ਲਈ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਖਿਅਕ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਕੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਸਮੇਂ ਉੱਚੀ ਬੋਲੋ।

9. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਇਹ ਗੱਲ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

10. ਹਾਂ-ਪੱਖੀ, ਉਤਸਾਹਜਨਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦਿਓ। ਜੇ ਹਦਾਇਤ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਉਚੇਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰੋ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ "ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ")।

## ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ

1. ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਿਆਂ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ।

2. ਮਜ਼ਬੂਤੀਆਂ (ਖੂਬੀਆਂ) ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੈਰਾਕੀ, ਸਕੇਟਿੰਗ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਅਤੇ ਸਕੀਇੰਗ ਵਰਗੀਆਂ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

3. ਖੇਡ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਬਕਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਵਤ ਲੋੜ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਹੁਨਰ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਹੋਣ।

4. ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਯੰਤਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਿਸਟ ਗਾਰਡ, ਹੈਲਮੇਟ) ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

5. ਕੋਚਾਂ, ਖੇਡ ਸਿਖਿਅਕਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਆਗੂਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀਆਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਣ।

6. ਸਮਾਜਿਕ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਸੰਚਾਲਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਗੀਤ, ਨਾਟਕ, ਕਲੱਬ।

## ਸਾਰ

ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿਕਾਰ (Developmental Coordination Disorder) ਸੰਚਾਲਕ ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਰ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਅਨੇਕਾਂ ਕਾਰਜ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। DCD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚੇ ਰਲਵਾਂ-ਮਿਲਵਾਂ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਖਿਅਕ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵੱਲ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਉਹ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸੰਚਾਲਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਦਿਖਾਉਣਾ ਅਹਿਮ ਹੈ। DCD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾਕਾਮੀ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਸੁਸਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ-ਰਹਿਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਅੰਦਰ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

DCD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦਖਲ ਵਿੱਚ ਵਿਵਸਾਇਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। OTs ਅਤੇ/ਜਾਂ PTs ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਖੇ, ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ, ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਮਨਪ੍ਰਾਯੇ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ DCD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਖਿਅਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਕਰਨਗੇ।

ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਇਸ ਮਾਨਤਾ ਕਿ DCD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਪਾ ਲੈਣਗੇ, ਤੋਂ ਉਲਟ, ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਅਤਿਰਿਕਤ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਕੁਝ ਹੁਨਰ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਨਵੇਂ ਸੰਚਾਲਕ ਹੁਨਰ ਫੇਰ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣੇ ਰਹਿਣਗੇ। DCD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਤਾਲਮੇਲ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੂਜੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਜਲਦ ਦਖਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਸਰੋਤ

DCD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਅਨੇਕਾਂ ਸਰੋਤ ਕੈਨਾਦੀਲਡਾ (*CanChild*) ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇੱਥੇ ਲੱਭੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ: [www.canchild.ca](http://www.canchild.ca) [“ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟਲ ਕੋਆਰਡੀਨੇਸ਼ਨ ਡਿਸਆਰਡਰ” (“Developmental Coordination Disorder”)] ‘ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਫਿਜ਼ੀਥੀਅਨਾਂ (ਡਾਕਟਰਾਂ) ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਿਖਿਅਕਾਂ ਲਈ ਪਰਚੇ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਟਾਈਪਿੰਗ/ਕੀਬੋਰਡਿੰਗ ਅਤੇ ਸਕੂਲ-ਸਬੰਧਤ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ

ਕਿਤਾਬਾਂ/ਹੋਰਨਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਿਆ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ:



McMaster University  
School of Rehabilitation Science  
1400 Main St. West, IAHS Bldg, Rm 408  
Hamilton, ON L8S 1C7  
ਟੈਲੀ: (905) 525-9140 ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 27850  
[canchild@mcmaster.ca](mailto:canchild@mcmaster.ca)  
[www.canchild.ca](http://www.canchild.ca)