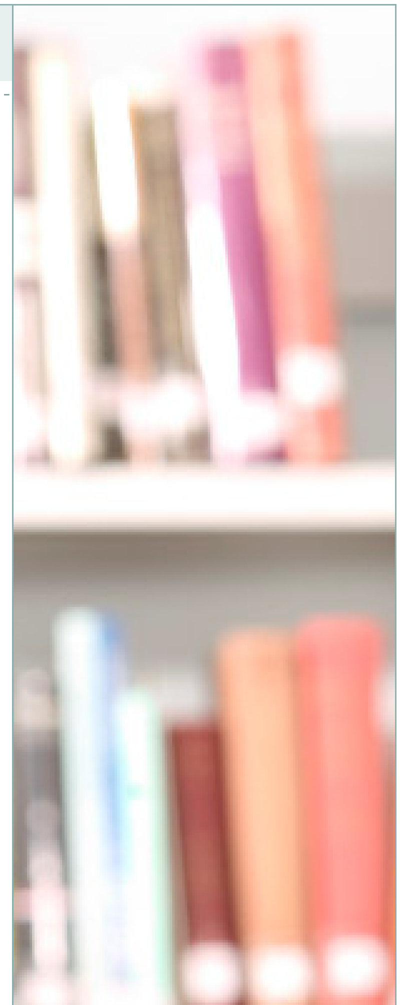
Alta California
Regional Center

ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਗਾਈਡ:

ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਲਗ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੱਕ



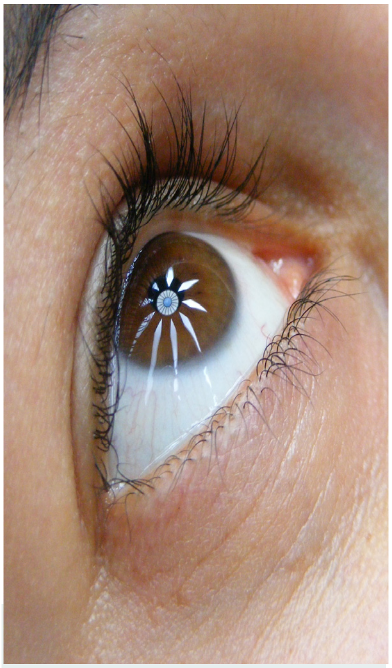
ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਕਸਰ ਮਾਪਿਆਂ ਵਲੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾਅ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਜਵਾਨ ਲੋਕ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਆਮ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ Alta California Regional Center (ACRC) ਸਰਵਿਸ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ (Service Coordinator, SC) ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਹਿਮਾਇਤ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਸੌਖੀ ਤਬਦੀਲੀ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗੀ।

ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਸਾਡੀ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.altaregional.org ’ਤੇ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅਪਡੇਟਸ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਏਜੰਸੀ ਦੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਈਮੇਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਮ ਸਵਾਲ 3
ਮਜ਼ਬੂਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ 4
ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣਾ 5
ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣਾ 7
ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ 9
ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਬੈਨੇਫਿਟ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ 10
ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ 15
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਦੇਖਣਾ 16

Punjabi

“ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ?”



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਵਰਗੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਅਕਸਰ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਸ ਦੇ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ’ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ:

“ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਫਿਕਰ ਹੈ। ਉਹ ਛੇਤੀ ਹੀ ਬਾਲਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਪਰ ਉਹ ਹੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਕੂਲਾਂ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਉਸ ਦਾ ਸਕੂਲ ਮੁੱਕ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?”

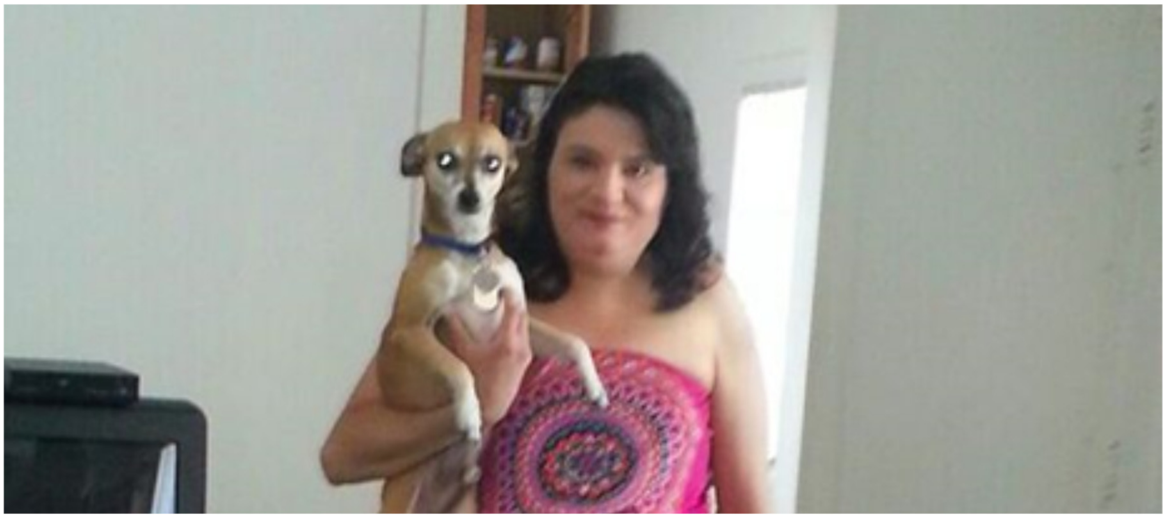
“ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ ਤਾਂ ਉਹ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭੇਗੀ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਾਇਮ ਰੱਖੇਗੀ?”

“ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਮੂਵ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਉਹ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੋਈ ਥਾਂ ਜਾਂ ਰੂਮਮੇਟ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭੇਗਾ? ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿਵੇਂ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ?”

“ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੋਸਤ ਕੰਮ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਉਹਦੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਜੌਬਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ?”

“ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਬਿਜ਼ੀ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜੇ ਉਸ ਕੋਲ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂਗੀ?”

“ਮੇਰੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ? ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਦੁਨੀਆ ’ਤੇ ਨਾ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਚਲਾਏਗਾ?”



ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਲੋਂ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

ਸਵਾਲ 1: *ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਦਦਾਂ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ?*

ਸਵਾਲ 2: **ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਦੋਸਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਏਗਾ?**

ਸਵਾਲ 3: *ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭੇਗਾ?*

ਸਵਾਲ 4: *ਇਕ ਬਾਲਗ ਵਜੋਂ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕਿੱਥੇ ਰਹੇਗਾ?*

ਸਵਾਲ 5: *ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਬੈਨੇਫਿਟ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ?*

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਈਏ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਮਿੰਟ ਲਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਸਹੀ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਰਹਿਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸੰਭਵ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ? ***ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਹਨ।*** ਜਵਾਬ ਉਸ ਦੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਉਹ ਵਧੀਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ

ਲੋਕ ਉਦੋਂ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਵੀ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦੀ ਹੁਣ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਲੈਣ ਦੇਣਗੀਆਂ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਬਿਨਾਂ ਲੋਕ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਚੰਗਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ। ਚੋਣਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਥਾਂਵਾਂ, ਜੌਬਾਂ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ, ਸ਼ੁਗਲ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਕਮਿਉਨਟੀ ਵਿਚ ਲਿਜਾਣਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਉ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਖਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਖਾਸ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਉਹ ਕੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਤਰ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਇਕ ਸਰਲ ਫਾਰਮ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਰਾਏ ਲਿਖਣ ਅਤੇ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਭਾਗ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਹੋਰ ਫਾਰਮ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹ ਕਮਿਉਨਟੀ ਵਿਚ ਦੇਖਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਦਦਾਂ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ?

ਤਬਦੀਲੀ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਚੁਣੌਤੀ ਉਹ ਮਦਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਉਸ ਬਾਲਗ ਲਈ ਬਾਹਰ ਕੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਸਕੂਲ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਖਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਦਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਵੀਂਆਂ ਚੋਣਾਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਖੁਲ੍ਹਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕਮਿਉਨਟੀ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹਿੱਸਾ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਮਿਉਨਟੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਸੀ ਹੁਣ ਢਹਿ ਢੇਰੀ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਮਦਦ ਦੇਣ ’ਤੇ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮਿਉਨਟੀ ਦੇ ਇਕ ਸਰਗਰਮ, ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਮੈਂਬਰ ਵਜੋਂ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਾਲਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਮੌਕੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਮਿਉਨਟੀ ਵਿਚ ਰਹੇਗਾ/ਰਹੇਗੀ, ਉਸ ਕੋਲ ਜੌਬ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਕਮਿਉਨਟੀ ਦੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੱਕ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਗੈਰ-ਅਪਾਹਜ ਸਾਥੀਆਂ ਕੋਲ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਮੌਕੇ ਹੋਣਗੇ:

- ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਕਮਿਉਨਟੀ ਕਾਲਜ, ਟਰੇਡ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ
- ਤਨਖਾਹਦਾਰ ਜਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕੰਮ ਦੇ, ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਖਾਸ ਮਦਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿਚ, ਰੂਮਮੇਟਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਰੂਮਮੇਟਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿਣ ਦੇ ਅਤੇ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਮਦਦਾਂ ਨਾਲ – ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੇ
- ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਸੇ ਕਿਵੇਂ ਸਾਂਭਣੇ ਹਨ, ਸਰਕਾਰੀ ਬੱਸਾਂ ਵਿਚ ਸਫਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲਜੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਹੁਣ, ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਾਉਣਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਲੋਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਪਲੈਨ (Individual Educational Plan, IEP) ਉਸ ਦੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇ ਰਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। 14 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਲਾਨਾ IEP ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਪਲੈਨ (Individual Transition Plan, ITP) ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਫਿਰ IEP ਦਾ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ITP ਉਸ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਨਿਰਵਿਘਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ACRC SC ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ, ਸਕੂਲਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕਮਿਉਨਟੀ ਵਿਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ। SC ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਕੰਮ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਅਤੇ ਕਮਿਉਨਟੀ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ACRC SC ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ SC ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਕਿਹੜੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੀ ਗਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ITP ਮੀਟਿੰਗ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸੱਦ ਸਕੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਰਵਿਸ ਲੱਭਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ SC ਉਸ ਸਰਵਿਸ ਲਈ ਫੰਡ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ SC ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਗਾਈਡ ਰਹੇਗਾ।

ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਦੋਸਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਏਗਾ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਹ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂ ਟਰੇਨਿੰਗ ਚਾਹ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕਮਿਉਨਟੀ ਕਾਲਜ ਵਿਚ), ਉਹ ਕੋਈ ਜੌਬ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਢਾਂਚਾਗਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੇਸ ਵਿਚ, ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਕਰੇਗਾ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਵੇਂ ਮਾਹੌਲਾਂ ਵਿਚ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਉਸ ਨੂੰ ਕਮਿਉਨਟੀ ਦੀਆਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਵਿਚ ਭੇਜਣਾ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਉਨਟੀਆਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨ ਦੀਆਂ ਜੌਬਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੈਗੂਲਰ ਯੂਥ ਸਪੋਰਟਸ ਲੀਗਾਂ ਵੀ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਹੀ ਹੈ ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਨੌਨ-ਡਿਸਏਬਲਡ ਸਾਥੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ।

ਨੌਨ-ਡਿਸਏਬਲਡ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਹ ਵਤੀਰੇ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ। ਟੀਨਏਜਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਂਗ ਐਕਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂਦਾ ਇਕ ਪੱਕਾ ਰਾਹ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੌਨ-ਡਿਸਏਬਲਡ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲਜੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਵਲੋਂ ਵਤੀਰੇ ਅਤੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੇਗਾ। ਇਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਨੌਨ-ਡਿਸਏਬਲਡ ਸਾਥੀਆਂ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਹੜੇ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ “ਖਾਸ ਦੋਸਤ” ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਨੂੰ ਕਮਿਉਨਟੀ ਵਿਚ ਲਿਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਖਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ’ਤੇ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਖਾਸ ਦੋਸਤ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਓਸੇ ਉਮਰ ਦਾ ਕੋਈ ਗੁਆਂਢੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਮਿਉਨਟੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਟੀਨਏਜਰਾਂ ਲਈ, ਨੌਨ-ਡਿਸਏਬਲਡ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣਾ, ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਦੋਸਤ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਆਮ ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਮੇਲਜੋਲ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਵਤੀਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਨਾ ਹੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੁਝ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਵਿਘਨ ਪਾਊ ਵਤੀਰਾ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਹੌਲਾਂ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਵੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ SC ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸੈਕਸੁਐਲਟੀ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਨਏਜਰ ਬਾਲਗਪੁਣੇ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਕਾਮੁਕਤਾ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਨੁੱਖੀ ਕਾਮੁਕਤਾ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟਰੇਨਿੰਗ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣ, ਖੁਰਾਕ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਖੀਰ ਵਿਚ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਚੰਗੇ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਣ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ SC ਤੁਹਾਡੇ ਪੁੱਤਰ ਜਾਂ ਧੀ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭੇਗਾ?

ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ ਨੇ Employment First (ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪਹਿਲਾਂ) ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੌਬ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮ-ਮਾਲਕਾਂ ਨੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦੇਖਿਆ ਹੈ: ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਸਖਤ ਮਿਹਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਵਰਗੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ, ਕੰਮ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਚੱਲਣਾ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਰ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ 'ਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਬੱਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।

ਕੰਮ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ, ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਜਿਸ ਸਿੱਧੀ ਮਦਦ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਮਦਦ ਸੀਮਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਓਨਾ ਚਿਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕੰਮ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ACRC ਦੇ ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਲਈ ਜੌਬਾਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਹੌਲਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ SC ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕੰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁੱਤਰ ਜਾਂ ਧੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਚੋਣ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਰਸਮੀ ਅਤੇ ਸੌਖੇ ਮੌਕੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ SC ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਬਾਲਗ ਵਜੋਂ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕਿੱਥੇ ਰਹੇਗਾ?

ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲਾ ਬਾਲਗ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਰਗੇ ਪੱਖਾਂ ’ਤੇ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀਆਂ ਦੋ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਘਰ ਅਤੇ ਮਦਦ ਨਾਲ ਆਜ਼ਾਦ ਰਹਿਣਾ ਹਨ।

ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਘਰ

ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਘਰ, ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਕ ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਹਨ। ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਦੋ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਚਾਰ ਲੋਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਟਰੇਂਡ ਸਟਾਫ ਵਲੋਂ 24 ਘੰਟੇ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਘਰ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜਿਹੜੇ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਮੈਡੀਕਲ ਲੋੜਾਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਹਨ।

ਆਜ਼ਾਦ/ਮਦਦ ਵਾਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼

ਜਿਹੜੇ ਕਲਾਇੰਟ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਰੂਮਮੇਟਸ ਨਾਲ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟਾਂ, ਕੰਡੋਜ਼, ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚਲੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿਚ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕਰਨਾ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ, ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਬੱਸਾਂ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੇ ਹੋਰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।

ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਪੱਧਰ ਮੁਤਾਬਕ, ਮਦਦ ਵਾਲੀ ਰਹਿਣੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (Supported Living Services, SLS) ਇਕ ਹੋਰ ਚੋਣ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਵਲੋਂ ਮਦਦ

ਕਿਸੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਪੁੱਤਰ ਜਾਂ ਧੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਘਰ ਤੋਂ ਮੂਵ ਹੋਣਾ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ SC ਇਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਮੂਵ ਲਈ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣਾ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਕਰੇਗੀ।

ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ...

ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਲਈ ਤਬਦੀਲੀ ਉਦੋਂ ਔਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਉਹ ਢਾਂਚਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਆ ਰਹੇ ਸੀ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਘਾਟੇ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੁੱਤਰ ਜਾਂ ਧੀ ਕਿਸੇ ਇਕ ਵੇਲੇ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਉਹ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਦਿਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸਰਗਰਮੀ ਜਾਂ ਮਦਦ ਨਾਲ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵੱਲ ਮੂਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਟਕਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਨਵੇਂ ਮਾਹੌਲ ਦਾ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਉੱਥੇ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁੱਤਰ ਜਾਂ ਧੀ ਕੋਲ ਸਦਾ ਮਦਦ ਦਾ ਇਕ ਦਾਇਰਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦਾ/ਜਾਣਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ’ਤੇ ਉਹ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਬੈਨੇਫਿਟ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ?

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ 18 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬਾਲਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਉਹੀ ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਕੋਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਪਾਹਜਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਵੋਟਰ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ

18 ਸਾਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਸਿਟੀਜ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਵੋਟ ਪਾਉਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ! ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਸ਼ਰਤਾਂ ਹਨ, ਵੋਟਰਜ਼ ਆਫਿਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਾਉਂਟੀ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ www.sos.ca.gov ’ਤੇ ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ ਸੈਕਰੇਟਰੀ ਔਫ ਸਟੇਟ (California Secretary of State) ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ SC ਉਸ ਨੂੰ ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ ਵੋਟਰ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਭਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਲੈਕਟਿਵ ਸਰਵਿਸ ਸਿਸਟਮ

ਕੁਝ ਛੋਟਾਂ ਨਾਲ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਗਾਤਾਰ ਕਿਸੇ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਇੰਸਟੀਚਿਊਸ਼ਨ ਵਿਚ ਬੰਦ ਹਨ, ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹਨ ਜਾਂ ਡੱਕੇ ਹੋਏ ਹਨ), ਯੂ.ਐੱਸ. ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਰਦ ਸਿਟੀਜ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਯੂ.ਐੱਸ. ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਟੈਰੇਟਰੀਜ਼ ਵਿਚ ਬਾਹਰੋਂ ਆਏ ਮਰਦ ਇਮੀਂਗਰਾਂਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ 18ਵੇਂ ਜਨਮ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 30 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਸਲੈਕਟਿਵ ਸਰਵਿਸ (Selective Service) ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 1-888-655-1825 ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.sss.gov ’ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਬਾਲਗਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਕੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸੀਮਤ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤੀਜੀ ਧਿਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਪਰਿਵਾਰ ਅਕਸਰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹਨ ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮੇ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕ ਦੇਣਾ, ਰੈਪਰੇਜ਼ਿਨਟੇਟਿਵ ਪੇਅਈਸ਼ਿਪ, ਕਨਜ਼ਰਵੇਟਰਸ਼ਿਪਸ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟ।

ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕ ਦੇਣਾ

ਜੇ ਕੋਈ ਕਲਾਇੰਟ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਲਾਇੰਟ ਇਕ ਫਾਰਮ ’ਤੇ ਦਸਖਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਲਾਇੰਟ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 22 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਉਸ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਿਸਟਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਧੇਲੇ ਦੇ ਆਮ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਧੇਲੇ ਦੇ ਖਾਸ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਦੋਨੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਅਟਾਰਨੀ ਇਨ ਫੈਕਟ ਜਾਂ ਏਜੰਟ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮੇ (ਪੌਵਰ ਔਫ ਅਟਾਰਨੀ) ਦੇ ਫਾਰਮਾਂ ’ਤੇ ਦਸਖਤ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ’ਤੇ ਗਵਾਹੀ ਪਾਈ ਜਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨੋਟਰਾਈਜ਼ਡ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਗਿਆ ਦੇਣਾ ਕਲਾਇੰਟ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਇਕ ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਸਸਤਾ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮੇ ਦਾ ਫਾਰਮ ਕਲਾਇੰਟ ਵਲੋਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂ ਰੱਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਜਿਹੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਲਾਇੰਟ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।

ਕਨਜ਼ਰਵੇਟਰਸ਼ਿਪ

ਕਨਜ਼ਰਵੇਟਰਸ਼ਿਪ ਇਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਮਲ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੱਕ ਲੈ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਨਜ਼ਰਵੇਟਰ ਹੋਰਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੋਹੇ ਗਏ ਜਾਂ ਸੀਮਤ ਹੱਕਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੇ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕਨਜ਼ਰਵੇਟਰਸ਼ਿਪ ਸਿਰਫ ਅਦਾਲਤ ਵਲੋਂ ਹੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਅਦਾਲਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਨਜ਼ਰਵੇਟਰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਹੱਕਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਨਜ਼ਰਵੇਟਰਸ਼ਿਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਘੱਟ ਬੰਦਸ਼ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾ ਦਿੰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਰੈਪਰੇਜ਼ਿਨਟੇਟਿਵ ਪੇਅਈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਿੱਲ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਲੈਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਾਲਾ ਕੋਈ "ਰੈਪਰੇਜ਼ਿਨਟੇਟਿਵ ਪੇਅਈ" ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਲਾਇੰਟ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਰੈਪਰੇਜ਼ਿਨਟੇਟਿਵ ਪੇਅਈ ਵਜੋਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਦਲ ਵਜੋਂ, ACRC ਨੇ ਕੁਝ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਠੇਕਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਰੈਪਰੇਜ਼ਿਨਟੇਟਿਵ ਪੇਅਈ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੋਸ਼ਲ ਸਕਿਉਰਟੀ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਡਿਸਏਬਲਡ ਵਿਅਕਤੀ 18 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਪਲੀਮੈਂਟਲ ਸਕਿਉਰਟੀ ਇਨਕਮ (Supplemental Security Income, SSI) ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਬੈਨੇਫਿਟ ਹੈ ਅਤੇ Medi-Cal ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਬਾਲਗ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਉਸ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੁੱਤਰ ਜਾਂ ਧੀ 18 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ SSI ਅਤੇ Medi-Cal ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਅਮਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਸਕਿਉਰਟੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁੱਤਰ ਜਾਂ ਧੀ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ Alta California Regional Center ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਲਿਖਤੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਰਿਕਾਰਡ ਸੋਸ਼ਲ ਸਕਿਉਰਟੀ ਦੇ ਦਫਤਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ Medi-Cal ਨੂੰ ਭੇਜ ਦਿਆਂਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ, SSI ਅਤੇ Medi-Cal ਲੈ ਰਹੇ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਨਖਾਹ ਮਿਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਬੈਨੇਫਿਟ ਜਾਂ ਦੋਨੋਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਇਸ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਨਿਯਮਾਂ ਹੇਠ, ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਮਹੀਨੇ ਦੇ 85 ਡਾਲਰ ਕਮਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਮਹੀਨਾਵਾਰ SSI ਦੀ ਪੇਅਮੈਂਟ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। 85 ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਕਮਾਏ ਗਏ ਹਰ ਦੋ ਡਾਲਰਾਂ ਪਿੱਛੇ ਸਰਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਹੀਨਾਵਾਰ SSI ਪੇਅਮੈਂਟ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਡਾਲਰ ਕੱਟਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਵਿਜ਼ਟਾਂ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚਲੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ Medi-Cal ਵਲੋਂ ਖਰਚਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਨੇ ਇੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸੇ ਵੀ ਕਮਾ ਲਏ ਹੋਣ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ SSI ਬੈਨੇਫਿਟ ਦੀਆਂ ਪੇਅਮੈਂਟਾਂ ਮਿਲਣੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹੋਣ, ਜੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਬੱਚਤਾਂ ਇਕ ਖਾਸ ਪੱਧਰ (ਇਸ ਵੇਲੇ 2000 ਡਾਲਰ) ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨਾ ਜਾਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਵੇਂ ਨਿਯਮਾਂ ਹੇਠ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕ ਜੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨ ਕਾਫੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ SSI ਬੈਨੇਫਿਟ ਦੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਪੇਅਮੈਂਟਾਂ ਮਿਲਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਘਰ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਘਰ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (In-Home Supportive Services, IHSS) ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਕਿ ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਔਫ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (California Department of Social Services) ਵਲੋਂ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੁੱਤਰ ਜਾਂ ਧੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ, ਕੰਡੋ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ IHSS ਦੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

IHSS ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੁੱਤਰ ਜਾਂ ਧੀ ਦਾ ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ ਦਾ/ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਸਨੀਕ ਅਤੇ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਸੀਮਤ ਵਸੀਲਿਆਂ ਵਾਲਾ/ਵਾਲੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ (ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਨੂੰ SSI ਲਈ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ) ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ IHSS ਲੈਣ ਲਈ ਉਦੋਂ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਉਦੋਂ ਵੀ IHSS ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਘਰ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੀ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਗੱਲ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਅਸੀਂ "ਬਿਹਤਰ" ਚੋਣ ਕਿਹਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ "ਸਹੀ" ਚੋਣ। ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਕਿ "ਸਹੀ" ਚੋਣ ਕਿਹੜੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੁੱਤਰ ਜਾਂ ਧੀ ਇਸ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਚੋਣ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਚੋਣ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਵੀ ਹੋਣ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫੈਮਿਲੀ ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ (Family Resource Center, FRC) ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। FRC ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਸਟਾਫ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤਬਦੀਲੀ ਵੱਲ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੀਜਨਲ ਸੈਂਟਰ ਸਰਵਿਸ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਾਂਗੇ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਪਲੈਨਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰਵਿਸ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਦੇਖਣਾ

1. ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀਆਂ ਹਨ: ____________________

____

____

____

____

____

2. ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਸੱਚੀਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ: ____________________

____

____

____

____

____

3. ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ: ____________________

____

____

____

____

4. ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਨਪਸੰਦ ਦੀ ਕਲਾਸ (ਕਲਾਸਾਂ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸ਼ੁਗਲ ਹਨ: ____________________

____

____

____

5. ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ____________________

____

____

____

____

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਉਸ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਓ ਜਿਹੜਾ ਹਰ ਬਿਆਨ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ:	ਸਦਾ ਸੱਚ	ਅਕਸਰ ਸੱਚ	ਸੱਚ ਨਹੀਂ
ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ			
ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ			
ਟੀਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ			
ਇਕੱਲਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ			
ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ			
ਬੂਟਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ			
ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ			
ਬਣ ਠਣ ਕੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ			
ਦਿਲਚਸਪੀ ਛੱਡੇ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉ ਸਕਦਾ ਹੈ			
ਨਵੀਂਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ			
ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਚੰਗੀ ਬਣਦੀ ਹੈ			
ਸਰਕਾਰੀ ਬੱਸਾਂ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ			
ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ			
ਲਗਾਤਾਰ ਘੰਟੇ ਲਾਉਣ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ			

ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰੇ ਗਏ ਕੰਮ ਦੀ ਹਰ ਕਿਸਮ ਲਈ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰੋ।

1. ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਸਮ: ______________________________

____

2. ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਦੀ ਸਮਝ: ______________________________

____

____

____

3. ਇਸ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਪਸੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ: ______________________________

____

____

____

4. ਇਸ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਪਸੰਦ ਨਾ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ: ______________________________

____

____

____

ਨੋਟ: ______________________________

____

____

____

____

____

____

____

____

____

ਵਿਹਲ ਸਮੇਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਾਈ ਗਈ ਹਰ ਸਮਾਜਿਕ, ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜਾਂ ਸਿਰਜਣਤਾਮਿਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰੋ।

1. ਸਮਾਜਿਕ, ਵਿਹਲ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਿਰਜਣਤਾਮਿਕ ਸਰਗਰਮੀ: ____________________
____

2. ਇਸ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਤਜਰਬਾ: ____
____
____

3. ਇਸ ਸਰਗਰਮੀ ਬਾਰੇ ਪਸੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ: ___________________________________
____
____
____

4. ਇਸ ਸਰਗਰਮੀ ਬਾਰੇ ਪਸੰਦ ਨਾ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ: ________________________________
____
____
____

ਨੋਟ: ____
____
____
____
____