

# ਔਟਿਜ਼ਮ ਸਮਾਵੇਸ਼ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈਆਂ

1

## ਗਿਆਨ, ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਮਝ ਪੈਦਾ ਕਰੋ

ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਔਟਿਜ਼ਮ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਔਟਿਸਟਿਕ ਕੌਣ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਰਥਪੂਰਨ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਧਾਓ। ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ।

2

## ਸੰਵੇਦੀ ਮਿੱਤਰਤਾਪੂਰਨ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੁਆਰਾ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਓ

ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਬਦਲਾਅ ਕਰੋ।  
ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ:

- ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਫਲੋਰਸੈਂਸ / ਸੂਰਜ ਦੀ ਚਮਕ / ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਓਵਰਵੇਲਮ (ਵੇਖ ਕੇ ਭਾਵ ਉਮਡ ਜਾਣ ਦੀ ਸਿਥਤੀ)
- ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਈਕੋ / ਮਕੈਨੀਕਲ ਸ਼ੋਰ / ਵਿਅਸਤ ਸਥਾਨ
- ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੁੰਘ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਅਤਰ / ਡੀਓਡੋਰਾਈਜ਼ਰ / ਰਸੋਈ ਦੀ ਗੰਧ
- ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਹੈਂਡਸ਼ੇਕਿੰਗ/ਟੈਕਟਾਇਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸੰਬੰਧਤ ਨਿਯਮ
- ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਵੈ-ਉਤੇਜਨਾ ('ਸਟੀਮਿੰਗ') ਨੂੰ ਆਮ ਬਣਾਓ।

3

## ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਅਪਨੇਪਣ ਲਈ ਸੰਚਾਰ ਕਰੋ

- ਵੱਖਰੀਆਂ ਸੰਚਾਰ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ
- ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਔਟਿਸਟਿਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸਪਸ਼ਟ, ਸਾਦੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਸਤੋਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋ
- ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
- ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਔਟਿਸਟਿਕ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਬਣਾਓ।

4

## ਆਦਰਪੂਰਣ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ

ਮਾਹਰ ਨਾ ਹੋਣਾ ਕੁੱਝ ਗ਼ਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਦਰਪੂਰਣ ਉਤਸੁਕਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਝ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਾਜ਼ਬ ਕਾਰਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਅਤੇ ਦਇਆ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ।  
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਵਿੱਚ ਆਦਰਯੋਗ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ।

5

## ਕਾਰਜਨੀਤੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ

ਔਟਿਜ਼ਮ ਸਮਾਵੇਸ਼ ਦਾ ਜਿਹੜਾ ਸਫਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਉਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ। ਔਟਿਸਟਿਕ ਅਤੇ ਔਟਿਜ਼ਮ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਔਟਿਜ਼ਮ ਦਫਤਰ (Office for Autism) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

