



ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ (ਦੇਖਣ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ

Punjabi - Visual Supports



ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ (ਦੇਖਣ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ) ਕੀ ਹਨ

ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੜਕ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ, ਕੈਲੰਡਰ, ਰਾਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਜਿਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸ਼ਬਦਾਂ, ਹਸਤਾਖਰਾਂ, ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ, ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਹਾਵ-ਭਾਵ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਵੀ ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ।

ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਬੋਲੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਜ਼ੁਅਲਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਰਹੋ।

ਵਿਜ਼ੁਅਲਜ਼ ਨੂੰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਨੋਟਵਾਨਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ।

ਨੋਟਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕਰੀਏ?

ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਅਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਇੱਕ ਸਥਾਈ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਨ ਮੁਤਾਬਿਕ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੋਲਣਾ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦੀ। ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾ ਅਤੇ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ



ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਲਓ

positivepartnerships.com.au 'ਤੇ ਜਾਓ

Positive Partnerships ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ 'ਹੈਲਪਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ ਵਿਭਾਗ' (Helping Children with Autism Package) ਦੁਆਰਾ ਧਨ-ਰਾਸ਼ੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਸਟਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਜਾਂ ਆਸਟਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।



ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ (ਦੇਖਣ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ



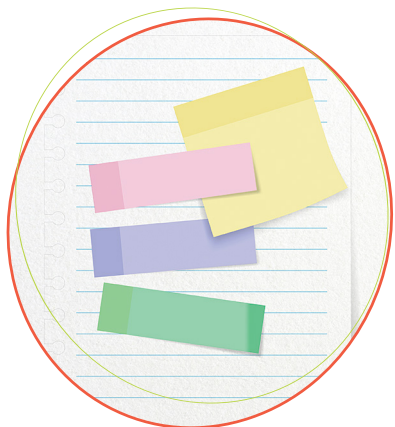
ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖੋ ਅਤੇ
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣਨ ਲਈ
ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ



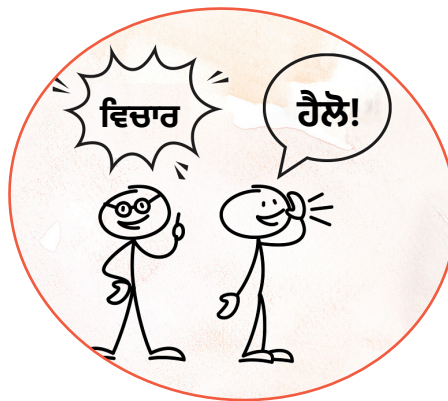
ਜਾਂਚ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ



ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਚਿੱਤਰ ਲੱਭੋ



ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗਾਂ
ਨਾਲ ਦਰਸਾਓ



ਇੱਕ ਹਸਾਉਣੀ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਪਟਕਥਾ ਬਣਾਓ:
ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਲੀਕਾਂ ਵਾਲੇ ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ
ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਵਾਲੇ ਬੁਲਬੁਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਸੁਣਾਓ



ਫੋਨਾਂ 'ਤੇ ਐਪਸ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ
ਟਾਈਮਰ, ਡਾਇਰੀਆਂ



ਸਮਾਜਿਕ ਕਹਾਣੀਆਂ - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ
ਦੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨਪਸੰਦ ਪਾਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕਹਾਣੀ ਬਣਾਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
'ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵੇਖਦੇ ਰਹਿਣ' ਨਾਲੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।



Using Visual Supports



What are Visual Supports?

Visual supports are all around us and we use them every day. These include road signs, restaurant signs and menus, calendars, grocery lists etc.

We also use words, signing, symbols, photos and objects to understand the world we live in.

Gestures and facial expressions are also examples of visual supports.

How to use visual supports

Try to reduce the amount of spoken words you use when sharing them.

Use visuals across home and school and be consistent.

Keep them in place and available to young people and review regularly.

Teach young people how to use them. If you're unsure about how to do this, chat to your child's teacher or therapist for some ideas.

Why use visual supports?

Visual supports can help you to communicate with your child and help your child to communicate with you.

If children hear and see things at the same time it can support them to understand and learn.

Visual supports are a permanent reminder and can support people to be independent.

They can reduce frustration and encourage individuals to communicate and express themselves and make choices.

They support ideas, questions and instructions that are shared verbally and allow for processing time.

Research shows that the use of visual supports **does not** stop children from learning to speak. It has been shown **they encourage** the development of speech and language

Anyone can make and use visual supports. Here are some ideas for you:



use objects to show your child what to do e.g. to let your child know what's happening next



use body movements, facial expressions, voice range and gestures



take photos of places and people

Go to positivepartnerships.com.au

The Positive Partnerships initiative is funded by the Australian Government Department of Education through the Helping Children with Autism Package. The views expressed in this publication do not necessarily represent the views of the Australian Government or the Australian Government Department of Education.



Using Visual Supports



**put words with pictures
and encourage your child
to make choices**



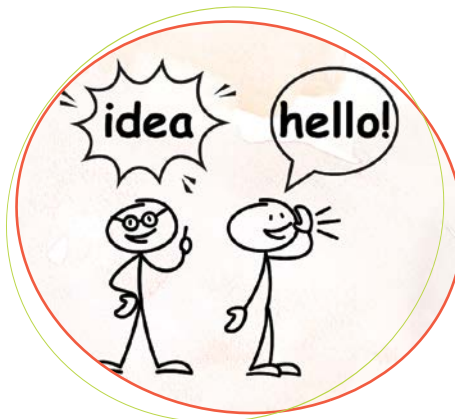
make checklists



**find images on
the internet**



**colour code routines
and instructions**



**make a comic book script:
draw and tell the story as
you go, using stick figures
and speech bubbles**



**apps on phones,
i.e. timers, schedules**



**social stories – make one using your child or your child's favourite
character to prepare your child for a new activity or a plan**

If you are concerned about your child's development, see your doctor or a professional that helps your child. It is better to talk to someone than to 'wait and see'.