

विद्यार्थीहरूको लागि हाइ स्कूल परे जीवन

तपाईंको बच्चाको हाइ स्कूलबाट वयस्कतामा परिवर्तनका लागि योजना सुरु गर्न यो कहिले पनि चाँडो हुँदैन। तल आमाबुवा र परिवारका सदस्यहरूका लागि आफ्ना छोराछोरीहरूलाई सफलता, स्वतन्त्रता र स्नातक पछि जीवनमा पूरा गर्न मार्गदर्शन गर्न मद्दत गर्नका लागि केही सुझावहरू छन्।

तपाईंको बच्चालाई हाइ स्कूलपछि जीवनका लागि तयार हुन मद्दत गर्नुहोस्

- भविष्यको रोजगारीको योजना बनाउँदा **आफ्नो बच्चाको रुचि र प्राथमिकतालाई ध्यानमा राख्नुहोस्**। उहाँहरूले स्कूल वा रोजगार प्रशिक्षण कार्यक्रमहरूद्वारा गरिएका अन्य मूल्याङ्कनहरू जतिकै गणना गर्नुपर्छ।
- **तपाईंको बच्चालाई काममा आधारित सिकाइ अवसरहरू प्रदान गर्नुहोस्** जसले उहाँलाई काम गर्ने संसारमा उपलब्ध विभिन्न अवसरहरू अन्वेषण र अनुभव गर्न अनुमति दिने छ। उदाहरणका लागि, तपाईंको बच्चाले काममा परिवारको सदस्य वा साथीलाई छाया गर्न सक्छ, समुदायमा स्वयंसेवक हुन सक्छ वा इन्टरनशिप खोज्न सक्छ।
- वयस्क संसारमा निश्चित पाठहरू कसरी लागू हुन्छन् भनेर देखाएर **आफ्नो बच्चाको विद्यालय कार्यको फाइदा लिनुहोस्**। उदाहरणका लागि, तपाईंले पैसा व्यवस्थापनको बारेमा कुरा गर्न आफ्नो बच्चाको गणित कौशल कार्यहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।
- **एकलै नगर्नुहोस्!** तपाईं टोलीको बैठकमा जाँदा, तपाईं र तपाईंको बच्चाका लागि उत्तम वकालत गर्न र समर्थन गर्न सक्ने अरूलाई ल्याउनुहोस्, जस्तै हेरचाह समन्वय प्रदायक वा यस प्रक्रियाबाट अघि बढेका आमाबुवा पनि। विकासत्मक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि कार्यालय (OPWDD) वा वयस्क क्यारियर र निरन्तर शिक्षा सेवाहरू - व्यावसायिक पुनर्वास (ACCES-VR), मानसिक स्वास्थ्यको कार्यालय (OMH) र दृष्टिविहीनहरूका लागि आयोग जस्ता वयस्क सेवा एजेन्सीहरूमा पुग्नुहोस्।

आफ्नो बच्चालाई थप आत्मनिर्भर बन्न मद्दत गर्नुहोस्

- **आफ्नो बच्चालाई आफ्नो छनोट आफै गर्न दिनुहोस्** र सकेसम्म चाँडो आफ्नै प्राथमिकताहरू व्यक्त गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चालाई उहाँको स्वतन्त्रतालाई राम्रोसँग प्रवर्द्धन गर्न आवश्यक आवास र संरचनाको साथ **सेट अप गर्न मद्दत गर्नुहोस्**। यसमा यात्रा प्रशिक्षण, सहायक प्रविधि, आवास वा जागिर कोच समावेश हुन सक्छ।
- **अपाङ्गताको साथमा आउने चुनौतिहरूको बारेमा छलफल गर्न नहिचकिचाउनुहोस्**। समस्याहरू अवस्थित छन् भनी स्वीकार गर्नुहोस् र समाधान, सकारात्मक प्रोत्साहन र समर्थन प्रस्ताव गर्न निश्चित हुनुहोस्। सुरक्षात्मक आमाबुवा र आफ्नो बच्चालाई उचित जोखिम लिन अनुमति दिने आमाबुवाको बिचमा स्वस्थ सन्तुलनका लागि लक्ष्य राख्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चालाई उहाँको असक्षमता र उहाँहरूलाई हुन सक्ने कुनै पनि आवश्यकताहरू कसरी सञ्चार गर्ने भन्ने **बारे जान्न मद्दत गर्नुहोस्**।
- **आफ्नो बच्चालाई उहाँको योजना टोलीमा प्रमुख खेलाडी बन्न प्रोत्साहन दिनुहोस्**। आफ्नो बच्चालाई उहाँको आफ्नै शैक्षिक र रोजगार योजना र निर्णयमा भाग लिनका लागि चाँडै तयार गर्नुहोस्। एक वयस्क र अपाङ्गता भएका व्यक्तिको रूपमा उहाँहरूको अधिकार र जिम्मेवारीहरूबारे उहाँहरूलाई सिकाउनुहोस्।