Vision Australia

खेलना और दोस्त बनाना



दोस्तों के साथ खेलना और समय बिताना हर किसी के लिए अलग-अलग हो सकता है। लक्ष्य? स्कूल में शामिल होने, मज़े करने और अपने आप को सहज महसूस करने के तरीके खोजें।

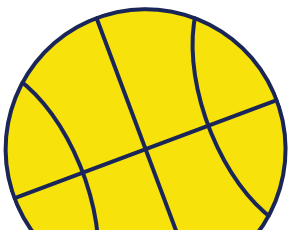
शामिल होना

- जब आपको कोई परिचित व्यक्ति दिखाई दे, तो हैलो बोलें
- उनसे पूछें कि क्या आप किसी खेल या गतिविधि में शामिल हो सकते/ती हैं
- लंच या रिसेस के दौरान अलग-अलग लोगों के साथ बैठने की कोशिश करें
- याद रखें कि हैलो बोलना एक दोस्ती में बदल सकता है।



अपनी दृष्टि के अनुसार चीज़ों को आसान बनाएँ

- अपने दोस्तों को बताएँ कि किन चीज़ों से आपको शामिल होने में मदद मिलती है
- किसी मित्र को आपको यह बताने के लिए कहें कि आपके आसपास क्या-क्या हो रहा है
- ऐसे खेल और गतिविधियाँ चुनें, जिनमें आपको मजा आता है
- यदि आपको साथ खेलने के लिए एक समूह की ज़रूरत हो, तो किसी टीचर से कहें या बड्डी बेंच (buddy bench) पर जाएँ।



साथ-मिलकर समय बिताना

- अपने दोस्तों के नाम याद करें
- बारी-बारी से अपनी बात बताएँ और दूसरे की बात सुनें
- अपने विचार और रुचियाँ साझा करें
- याद रखें कि हर किसी को अलग-अलग बातें अच्छी लगती हैं।

एक काम, जो आपको करना है

इस सप्ताह किसी एक व्यक्ति को हैलो बोलें या किसी एक गतिविधि में भाग लें।

आप यह कर सकते/ती हैं

यदि शुरू में बातें कठिन लगें, तो कोई बात नहीं। जब आपको ज़रूरत हो तो सहायता की मांग करें, अपना समय लें और याद रखें कि नए काम सीखने में अभ्यास की ज़रूरत होती है। आपको बहुत ज़्यादा मित्रों की आवश्यकता नहीं है। एक या दो अच्छे मित्रों का होना शुरुआत करने का बढ़िया स्थान है।

