Vision Australia

ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣਾ



ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਕਸਦ? ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਰਲ-ਮਿਲ ਕੇ ਖੇਡਣ, ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣਾ।

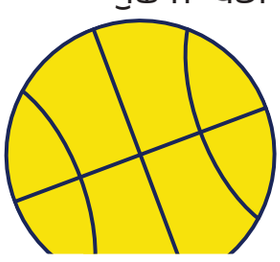
ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਰਲਣਾ-ਮਿਲਣਾ

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਾਲਾ ਮਿਲੇ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਹੈਲੋ ਕਹੋ
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਛੁੱਟੀ ਵੇਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਬੈਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੈਲੋ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਮੁਤਾਬਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਓ

- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਲਣ-ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੋ
- ਉਹ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕੋਈ ਗਰੁੱਪ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਬੱਡੀ ਬੈਂਚ 'ਤੇ ਜਾਓ।



ਇਕੱਠੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ

- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਯਾਦ ਕਰੋ
- ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ
- ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਪਸੰਦ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕੰਮ

ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੈਲੋ ਕਹੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੇਕਰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਔਖਾ ਲੱਗੇ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਮਦਦ ਮੰਗੋ, ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ।

