

अटेंशन डेफिसिट/हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (AD/HD) चैप्टर (II) उपचार और सहायता (भाग 2)

मानसिकता में परिवर्तन
कार्यकारी कौशल बढ़ाना

मानसिक शिक्षा का उपयोग करते हुए AD/HD वाले बच्चों और किशोरों की सहायता करने के लिए, भाग 1 में पेश किए गए व्यवहारों के प्रबंधन के लिए उचित तरीकों के अतिरिक्त, माता-पिता अपनी मानसिकता को बदलकर और उनके कार्यकारी कौशल को बढ़ाकर अपने बच्चों की सहायता भी कर सकते हैं।

शिक्षा ब्यूरो
2022

मानसिकता बदलना

मामलों/स्थितियों के बारे में हमारे विचार या विश्वास अक्सर हमारी भावनात्मक और व्यवहारिक प्रतिक्रियाओं को प्रभावित करते हैं। एक ही मामले /स्थिति का सामना करने पर भी, हमारे अलग-अलग विचार और विश्वास के फलस्वरूप हमारी अलग-अलग प्रतिक्रियाएं होंगी। सकारात्मक/उचित विचारों से सकारात्मक भावनात्मक और व्यवहारिक प्रतिक्रियाएं होती हैं। उदाहरण के लिए:

मामला/स्थिति	विचार या विश्वास	भावनात्मक प्रतिक्रियाएं	व्यावहारिक प्रतिक्रियाएं	
परीक्षा में असफल होना	नकारात्मक	<ul style="list-style-type: none"> • मैं हमेशा बेकार रहता हूं। मैं परीक्षा उत्तीर्ण नहीं कर सकता। 	<ul style="list-style-type: none"> • निराश • हताश 	<ul style="list-style-type: none"> • परीक्षा के लिए रिवीजन करना छोड़ देना
	सकारात्मक	<ul style="list-style-type: none"> • मुझे विश्वास है कि अगर मैं कड़ी मेहनत से पढ़ाई करूंगा तो मैं तरक्की करूंगा! 	<ul style="list-style-type: none"> • आत्म-विश्वास • सक्रियता 	<ul style="list-style-type: none"> • अगली परीक्षा से पहले रिवीजन का समय निर्धारित करना
टीचर द्वारा डांटे जाने पर	नकारात्मक	<ul style="list-style-type: none"> • टीचर मुझे धमकाते हैं, वो मुझको पसंद नहीं करते। 	<ul style="list-style-type: none"> • गुस्सा 	<ul style="list-style-type: none"> • टीचर के निर्देशों को मानने से इंकार करना
	सकारात्मक	<ul style="list-style-type: none"> • टीचर बेहतर बनने में मेरी मदद करना चाहते हैं 	<ul style="list-style-type: none"> • शांत 	<ul style="list-style-type: none"> • टीचर की हिदायतों को मानना

बच्चे के आदतन नकारात्मक या अनुचित विचारों या मामलों/स्थितियों पर विश्वास को बदलकर, आप बच्चे की सकारात्मक सोच को धीरे-धीरे विकसित कर सकते हैं, ताकि सकारात्मक भावनात्मक और व्यवहारिक प्रतिक्रियाएं उत्पन्न की जा सकें।

उदाहरण के लिए, कुछ बच्चे और किशोर समस्याओं का सामना करते हुए अपना आपा खोकर अपनी भावनाओं को व्यक्त करेंगे। सही प्रतिरक्षी खोजने से पहले माता-पिता को अपने बच्चे के विचारों के बारे में जानना आवश्यक है। जब आपका बच्चा शांत हो जाए, माता-पिता अपने बच्चे का उन समस्याओं के बारे में, जिनका वह सामना कर रहा है और अपना आपा खोने के कारणों पर अपने

विचार व्यक्त करने के लिए मार्गदर्शन कर सकते हैं ; माता-पिता बच्चे को विभिन्न दृष्टिकोणों से सोचने और परेशानियों को सकारात्मक और सक्रिय तरीके से संभालने के लिए भी प्रोत्साहित कर सकते हैं । इसके अलावा, माता-पिता अपने बच्चे को उसकी स्व-प्रबंधन क्षमता में सुधार के लिए समस्याओं को हल करने के चरण और तरीके सीखा सकते हैं। उदाहरण के लिए:

समस्याओं को हल करने के लिए चरण ::
<ol style="list-style-type: none"> 1. समस्याओं को पहचानें 2. विभिन्न समाधानों पर मंथन 3. हर समाधान के फायदे और नुकसान का विश्लेषण करें 4. उपयुक्त समाधानों का चयन करें और प्रभावशीलता की समीक्षा करें

कार्यकारी कौशल बढ़ाना

कार्यकारी कार्यप्रणाली

“कार्यकारी कार्यप्रणाली” मुख्य रूप से व्यवहार और विचारों को नियंत्रित करने के साथ ही गतिविधियों की एक श्रृंखला की योजना बनाने और उसे लागू करने के लिए जिम्मेदार है। जब हम चीजों पर प्रतिक्रिया करते हैं, तो व्यवहार अवरोध प्रणाली को तत्काल प्रतिक्रियाओं में देरी करने के लिए सक्रिय हो जाती है जिन पर गहन विचार नहीं किया गया है। उसके बाद, हम उपयोगी जानकारी और चरणों को संसाधित करने के लिए अपनी कार्यशील स्मृति का उपयोग करेंगे , और उचित व्यवहार और प्रतिक्रियाओं की योजना बनाने और व्यवस्थित करने के लिए स्व-नियमन का उपयोग करें। AD/HD वाले बच्चों और किशोरों में न केवल कार्यकारी कौशल की कमी होती है, बल्कि वास्तविक परिस्थितियों में अपने कौशल का उपयोग करने और कार्य करने की क्षमता भी नहीं होती है।

कौन से कौशल कार्यकारी कार्यप्रणाली में शामिल हैं?

बच्चों और किशोरों को अधिक ठोस और स्पष्ट रूप से कार्यकारी कार्यप्रणाली को बढ़ाने में सहायता करने के लिए, मनोवैज्ञानिक पेग डॉसन और रिचर्ड ग्वारे ने कार्यकारी कार्यप्रणाली² को ग्यारह कार्यकारी कौशल में विभाजित किया है:

प्रतिक्रिया अवरोध	काम करने से पहले सोचें
प्रभाव का स्व-नियंत्रण	लक्ष्यों को प्राप्त करने और कार्यों को पूरा करने के लिए भावनाओं पर नियंत्रण रखें
निरंतर ध्यान	बेमतलब की चीजों से विचलित हुए बिना ध्यान केन्द्रित रखें
कार्य की शुरुआत	बिना किसी ढील के, किसी भी कार्य को समय पर शुरू करें
लक्ष्य निर्देशित निरंतरता	किसी लक्ष्य के पूरा होने तक आगे बढ़ते रहें
लचीलापन	बदलती स्थितियों के अनुसार योजनाओं की समीक्षा करें
कार्यशील स्मृति	जटिल कामों को करते समय जानकारी को ध्यान में रखें
योजनाबद्धता/प्राथमिकता	एक लक्ष्य तक पहुँचने के लिए एक रोडमैप बनाएं और प्राथमिकताएं निर्धारित करें
संगठन	जानकारी और सामग्री का रिकॉर्ड रखने के लिए सिस्टम को डिजाइन करें और बनाए रखें
समय प्रबंधन	समय सीमा से पहले कार्यों को पूरा करने के लिए समय का अनुमान

	लगाएं और उसका निर्धारण करें
मेटाकॉग्निशन	किसी स्थिति में पीछे खड़े होकर स्वयं को व्यापक नजरिये से देखें

(डॉसन और ग्वारे, 2009)

कार्यकारी कौशल बढ़ाने के तरीके

हम बच्चों और किशोरों को उनके ध्यान और व्यवहार निषेध में सुधार करने के लिए अपने कार्यकारी कौशल को बढ़ाने में मदद करने के लिए प्रत्यक्ष शिक्षण, चरणों को तोड़ना, बाहरी संकेतों के साथ साथ उपयुक्त प्रेरक कार्यनीतियों का उपयोग कर सकते हैं। विभिन्न कौशलों के उपयोग के बारे में विवरण के लिए, कृपया इस श्रृंखला में "माता-पिता के लिए टिप्स" देखें।

आइए निम्नलिखित उदाहरण पर एक नज़र डालें: जब भी मेरा बच्चा शिक्षण प्रोजेक्ट शुरू करता है, वह बहुत परेशान होता/होती है और नहीं जानता कि पहले क्या करना चाहिए। वह अक्सर लंबे समय तक संबंधित कार्य शुरू नहीं कर पाता/पाती है, इसलिए हमेशा असाइनमेंट देर से जमा करता/करती है।

इस मामले में, आप अपने बच्चे को टू-डू सूची बनाकर चरणों/कामों को एक-एक करके पूरा करना (चरणों को तोड़ना) सूचीबद्ध करना सीखा (प्रत्यक्ष शिक्षण) सकते हैं, उसके साथ तय करें कि प्रत्येक कार्य का क्रम और पूरा होने की तारीख क्या है, और फिर अपने बच्चे को एक के बाद एक कार्यों को पूरा करने में सहायता करने के लिए सूची (बाहरी संकेत) को प्रिंट और पोस्ट करें।

लर्निंग प्रोजेक्ट – टू-डू लिस्ट	पूरा होने की तारीख
1. विषय तय करें	
2. इंटरनेट और लाइब्रेरी से जानकारी एकत्रित करें	
3. साइट पर अवलोकन करना और प्रासंगिक तस्वीरें लेना	
4. शिक्षकों, सहपाठियों और चौकीदारों के साथ साक्षात्कार	
5. जानकारी को व्यवस्थित करें और सामग्री को रेखांकित करें	
6. पहला ड्राफ्ट लिखिए	
7. प्रूफरीड और रिवीजन	
8. लर्निंग प्रोजेक्ट रिपोर्ट को पूरा करें और सबमिट करें	

यदि आप इस अध्याय में कार्यकारी कौशल के बारे में रुचि रखते हैं, आप अधिक जानकारी के लिए SE न्यूज़लैटर अंक संख्या 42 - "अटेंशन डेफिसिट/हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर वाले बच्चों के कार्यकारी कौशल को कैसे बढ़ाएं" (केवल चाइनीज) का उल्लेख कर सकते हैं।

<https://sense.edb.gov.hk/en/integrated-education/information-for-parents-and-the-public/special-education-newsletter/38.html>

संदर्भ:

2. डॉसन, पी एंड आर (2009)। स्मार्ट बट स्कैटर्ड। न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड प्रेस