

अटेंशन डेफिसिट/हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (AD/HD) चैप्टर (III) माता-पिता के लिए टिप्स टिप्स 1: "एकाग्रता में सुधार करना"

क्या आपके बच्चे में अक्सर निम्न स्थितियां होती हैं?

- काम पर ध्यान देना मुश्किल होना, अप्रासंगिक चीजों पर समय बर्बाद करना
- आसानी से वातावरण से विचलित होना
- कार्य पूर्ण करने में विलम्ब
- छोटी-छोटी बातों की अनदेखी, गृहकार्य करते समय अक्सर लापरवाह गलतियाँ करना

यदि उपरोक्त परिस्थितियाँ अक्सर होती हैं, आप इस अध्याय में बताए गए तरीकों को आजमा सकते हैं।

शिक्षा ब्यूरो
2022

पद्धति 1

जब तक आपका बच्चा गृहकार्य या रिवीजन कर रहा हो, वातावरण के विकर्षणों को

✓	✗
शांत कार्य वातावरण	शोर वाला कार्य वातावरण
स्थिर और ध्यान भंग से मुक्त कार्य स्थल	काम करने की जगह खिड़की के पास या दरवाजे/कंप्यूटर/टीवी के सामने होना
केवल आवश्यक पुस्तकों और स्टेशनरी के साथ साफ-सुथरी स्टडी डेस्क	फैंसी स्टेशनरी के साथ अस्त-व्यस्त स्टडी डेस्क

यथासंभव कम करें

पद्धति 2

अपने बच्चे को आवश्यकताओं को समझने देने के लिए उचित शारीरिक भाषा के साथ संक्षेप में बताएं और स्पष्ट निर्देश दें

उदाहरण:

जब मेरा बच्चा स्कूल से लौटता है, वह केवल टीवी देखता है और लंबे समय तक आराम करने के बाद भी अपना गृहकार्य नहीं करता है।

✓ स्पष्ट निर्देश

आप अपने बच्चे के कंधे को धीरे से थपथपा सकते हैं और कह सकते हैं, “हम गृहकार्य करने से पहले हर दिन स्कूल के बाद आधे घंटे का ब्रेक लेने पर सहमत हुए थे। अब समय आ गया है कि आप अपना गृहकार्य करें। कृपया तुरंत टीवी बंद कर दें और अपना गृहकार्य करना शुरू कर दें।”

X अस्पष्ट निर्देश

"आप अभी भी टीवी क्यों देख रहे हैं? आप कल फिर से अपना गृहकार्य सौंपने में असफल रहेंगे! आप हमेशा इसी तरह व्यवहार करते हैं। आप कब सुधार करने को तैयार होंगे?"

पद्धति 3

अपने बच्चे की क्षमता, कार्य-अवधि, स्वभाव, और कार्य की कठिनाई के आधार पर पूरे किए जाने वाले काम को छोटे-छोटे हिस्सों में बांट लें, , और प्रत्येक भाग को पूरा करने के लिए आवश्यक समय निर्धारित करें।

कार्यसूची बनाने के लिए अपने बच्चे के साथ काम करें, पूर्ण किए जाने वाले कार्य/गतिविधियों की सूची बनाएं, और प्रत्येक कार्य/गतिविधि को पूरा करने में लगने वाले समय का अनुमान लगाएँ। एक सीखने की गतिविधि में जिसमें बच्चे को लंबी अवधि के लिए उपस्थित होने की आवश्यकता होती है, अवकाश गतिविधियों और अवकाशों को निर्धारित किया जा सकता है ताकि बच्चा अपने काम को प्रभावी तरीके से पूरा कर सके। इस बीच, आपको अपने बच्चे को कार्य पूरा करने की समय-सीमा के अनुसार उसकी स्वयं की प्रगति की निगरानी करना सिखाना चाहिए।

उदाहरण:

समय	कार्य / गतिविधि
4:30 – 5:00	आराम की गतिविधियाँ (जैसे, टीवी देखना)
5:00 – 6:30	गृहकार्य करो (हर 30 मिनट में 10 मिनट का ब्रेक जरूर लें)
6:30 – 7:00	पियानो पर अभ्यास करें
7:00 – 8:00	नहाएं/रात का खाना खाएं
8:00 – 9:00	रिवीजन करें/ऑनलाइन होमवर्क करें
9:00 – 9:15	स्कूल बैग पैक करो
9:15–10:00	आराम की गतिविधियाँ
10:00	सोने जाओ

पद्धति 4

अपने बच्चे को दृश्य संकेतों का उपयोग स्व-अनुस्मारक के रूप में करना सिखाएं

अपने बच्चे को कार्य की प्रक्रियाओं, चरणों, समय या प्राथमिकता के बारे में खुद को याद दिलाने के लिए क्यू वाक्यों, चित्रों और सूचियों जैसे दृश्य संकेतों का उपयोग करना सिखाएं, ताकि उसे प्रत्येक कार्य को पूरा करने में सहायता मिल सके।

उदाहरण:

गणित के प्रश्न हल करने के चरण

1. प्रश्नों को ध्यानपूर्वक पढ़ें
2. कीवर्ड/प्रतीक खोजें
3. चरणों की सूची बनाएं
4. उत्तर के लिए गणना करें
5. जाँचें

पद्धति 5

शिक्षा में अपने बच्चे की एकाग्रता को बेहतर बनाने के लिए गतिविधियों का उपयोग करें

गतिविधियों के माध्यम से शिक्षा में अपने बच्चे की रुचि और उत्साह को बढ़ावा दें, जिससे उसकी पढ़ाई में एकाग्रता बढ़े। उदाहरण के लिए: चाइनिज शब्दों को याद रखने के लिए मॉडलिंग क्ले का उपयोग करना, जिन्हें याद रखना मुश्किल है; नई अंग्रेजी शब्दावली को याद रखने के लिए छवियों का उपयोग करना; गिनती और बुनियादी संचालन सीखने के लिए बोर्ड गेम खेलना (जैसे फ्लाइंग चेस, मोनोपोली, आदि)।

उदाहरण:



यदि आप इस अध्याय की सामग्री में रुचि रखते हैं, आप श्रृंखला में AD/HD के साथ छात्रों की सहायता करने के बारे में है।

<https://sense.edb.gov.hk/en/types-of-special-educational-needs/attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.html>

