

अटेंशन डेफिसिट/हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (AD/HD) चैप्टर (III) माता-पिता के लिए टिप्स

टिप्स 2: "आवेग-नियंत्रण में सुधार"

क्या आपके बच्चे में अक्सर निम्न स्थितियां होती हैं?

- उतावलेपन से बोलना या कार्य करना
- बातचीत के लिए अचानक एक अप्रासंगिक विषय लाना
- बोलने के लिए जल्दी करना या दूसरों की बात काटना
- दूसरों को परेशान करना
- इंतजार में धैर्य की कमी
- अक्सर छोटी-छोटी बातों को लेकर दूसरों से झगड़ना और आपा खो देना

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

शिक्षा ब्यूरो
2022

पद्धति 1

अपने बच्चे को आवेगी गतिविधियों को नियंत्रित करने के तरीके सिखाएं

आप अपने बच्चे को भूमिका निभाने के माध्यम से आत्म-नियंत्रण के लिए उपयुक्त तरीके सिखा सकते हैं, और समय-समय पर अभ्यास करने में उसकी सहायता कर सकते हैं।

आप अपने बच्चे को आवेगी गतिविधि को नियंत्रित करने के लिए निम्न चरणों का उपयोग करना सिखा सकते हैं जब वह अपना आपा खोने वाला होता है:

1. एक ब्रेक लें : सबसे पहले गहरी सांसें लें या पानी पीकर खुद को शांत करें

2. एक नज़र डालें और सुनें: उस समय की स्थिति को ध्यान से देखें और

3. इसके बारे में सोचें : विभिन्न तरीकों के बारे में सोचें और उनके फायदे और नुकसान का विश्लेषण करें

4. कोशिश करें: सही तरीका चुनें

पद्धति 2

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

आप अपने बच्चे की भावनाओं को संभालने के लिए और आवेगी गतिविधियों को उचित रूप से नियंत्रित करने के लिए खुद को याद दिलाने में सहायता करने के लिए घर के प्रमुख स्थानों पर स्व-अनुस्मारक कार्ड या पोस्टर (जैसे "ब्रेक लें और इसके बारे में सोचें") पोस्ट कर सकते हैं।

उदाहरण :

<p>5 कदम</p> <ol style="list-style-type: none">1. एक ब्रेक लो2. देखो3. सुनो4. इसके बारे में सोचो5. प्रयत्न	<p>मदद के लिए</p> <p>(दोस्तों/परिवारों/शिक्षकों) की ओर मुड़ें!</p>	<p>"एक ब्रेक लें और इसके बारे में सोचें"</p>
---	---	--

पद्धति 3

अपने बच्चे के साथ सीधे संघर्ष से बचें। उसके शांत होने तक , उसके साथ तर्क-वितर्क न करें

जब आपका बच्चा आवेगी व्यवहार करता है, व्यवहार खतरनाक हो तो इसे तत्काल रोका जाना चाहिए। आपको शांत रहना चाहिए और अपने बच्चे के साथ सीधे संघर्ष से बचना चाहिए, जब वह आपा खोने वाला हो। बच्चे की समस्याओं से निपटने से पहले उसे शांत करने की कोशिश करें। आप बच्चे को कुछ मिनट के लिए शांत बैठने और चुप रहने के लिए कह सकते हैं। उदाहरण के तौर पर समस्याओं और समाधानों का पता लगाने के लिए उसके साथ तर्क-वितर्क करने से पहले उसे जल्द से जल्द शांत करने में सहायता करने के लिए , आप उसे गहरी सांसें लेने के लिए , गिनती करने के लिए, पानी आदि पीने के लिए कह सकते हैं।

बच्चे के शांत होने के बाद, आप उसका निम्नलिखित प्रश्नों के बारे में पुनर्विचार करने के लिए मार्गदर्शन कर सकते हैं:

- क्या बात हो गयी?
- मैंने कैसे प्रतिक्रिया दी?
- मेरे आवेगी गतिविधि से कौन प्रभावित हुए?
- वे किस प्रकार से प्रभावित हुए?
- मैं कौन सी बात सोच रहा था?
- अपने आवेगी व्यवहार को तुरंत नियंत्रित करने के लिए मैंने किस पद्धति का प्रयोग किया?
- क्या यह तरीका मुझे अपने आवेगी व्यवहार को नियंत्रित करने में सहायता कर सकता है?
- मैं अगली बार ऐसी ही स्थिति को बेहतर तरीके से कैसे संभाल सकता हूँ?

पद्धति 4

अच्छे व्यवहारों को मजबूत करें

पुरस्कार और दंड तत्काल तर्कसंगत और सुसंगत होने चाहिए। जब आपका बच्चा प्रगति करे या सकारात्मक व्यवहार करे, उसकी तारीफ करनी चाहिए, ताकि उसके अच्छे गतिविधि को मजबूत बनाया जा सके। आप अपने बच्चे के अच्छे प्रदर्शन को बनाए रखने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए उसके साथ विशिष्ट इनाम योजनाएँ भी स्थापित कर सकते हैं। उदाहरण के लिए:

लक्षित व्यवहार : परिवार के सदस्यों के साथ संघर्ष होने पर, शांत करने के लिए उपयुक्त तरीकों का उपयोग कर सकते हैं (उदाहरण के लिए, गहरी सांसें लें, गिनती करना, पानी पीएं, जगह छोड़ दें, आदि)।

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
★	★	★	★			
★	★	★	★			
★	★		★			
	★		★			
			★			
3	4	2	5			

पद्धति 5

माता-पिता-बच्चे के बीच एक अच्छा रिश्ता बनाएं

एक अच्छा माता-पिता-बच्चे का रिश्ता प्रभावी पालन-पोषण का आधार है। आपको अपने बच्चे के साथ मिलने के लिए हर दिन कम से कम 15 मिनट का उच्च गुणवत्ता वाला माता-पिता-बच्चा समय आरक्षित करना चाहिए। उदाहरण के लिए, आप उसके साथ खेल या टेबल गेम खेल सकते हैं, ताकि आपस में बातचीत बढ़े और आपस में मेल-मिलाप हो सके। आप अपने बच्चे को अधिक नेतृत्व करने दे सकते हैं और गतिविधियों में उसकी रुचि का अनुसरण कर सकते हैं। उनके विचारों को लेकर, उनको और प्रोत्साहित करें, अधिक सुनें और आलोचना कम करें। इसके अलावा, आपको खुद को याद दिलाना चाहिए कि आप बहुत अधिक निर्देश न दें, ताकि उसे खुद निर्णय लेने और आपकी चिंता को महसूस करने का अवसर मिल सके। सकारात्मक माता-पिता-बच्चे की बातचीत न केवल आपकी एक दूसरे के साथ संबंधों को बेहतर बनाने में सहायता करती है, बल्कि आपके बच्चे को आपके सुझावों को स्वीकार करने के लिए तैयार करती है, जो आवेगी व्यवहार को कम करने के लिए सहायक है।

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>