

एकाग्रतामा कमी/हाइपरएक्टिभिटी विकार (AD/HD) पाठ (II) उपचार र समर्थन (भाग 2)

मानसिकता परिवर्तन गर्ने
कार्यकारी सिप बढाउने

भाग 1 मा पेश गरिएको व्यवहारको व्यवस्थापनका लागि उचित तरिकाहरूको अतिरिक्त, AD/HD भएका बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूलाई मानसिक परिवर्तन गरेर र उनीहरूको कार्यकारी दक्षता बढाएर पनि आमाबाबुले आफ्ना बालबालिकालाई मद्दत गर्न सक्छन्।

शिक्षा ब्यूरो
2022

मानसिकता परिवर्तन गर्ने

विषय/परिस्थितिको बारेमा हामीसँग भएका विचार वा विश्वासहरूले अक्सर हाम्रो भावनात्मक तथा व्यवहारिक प्रतिक्रियामा असर गर्छ। एउटै कुरा/परिस्थितिको सामना गर्नुपर्दा समेत हाम्रो फरक विचार र विश्वासले गर्दा हाम्रो प्रतिक्रिया फरक-फरक हुने गर्दछ। सकारात्मक/व्यावहारिक विचारले सकारात्मक भावनात्मक र व्यवहारिक प्रतिक्रिया दिन्छ। उदाहरणका लागि:

मामला/स्थिति	विचार वा विश्वास		भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू	व्यवहारिक प्रतिक्रियाहरू
परीक्षामा असफल	नकारात्मक	• म बेकार छु । म परीक्षा उत्तीर्ण गर्न सकिदैनं।	• उदास • निराश	• परीक्षाको लागि परिमार्जन गर्न छोड्नु
	सकारात्मक	• मलाई विश्वास छ, यदि मैले कडा अध्ययन गर्ने भने प्रगति गर्नेछु!	• आत्मविश्वासी • सक्रिय	• अर्को परीक्षा अघि संशोधनको लागि समय तालिका बनाउनु
शिक्षकद्वारा गाली खानु	नकारात्मक	• शिक्षकले मलाई लक्षित गर्नुहुन्छ, वहाँले मलाई मन पराउँनु हुन्न।	• रिसाउनु	• शिक्षकको निर्देशन पालन गर्न अस्वीकार गर्नु
	सकारात्मक	• शिक्षकहरू मलाई सुधार गर्न मद्दत गर्न चाहन्छन्	• शान्त	• शिक्षकको रिमाइन्डरहरू स्वीकार गर्नु

कुनै पनि विषय/परिस्थितिमा बच्चाको बानीमा नकारात्मक वा अव्यावहारिक विचार वा विश्वासलाई परिवर्तन गरेर तपाईं बिस्तारै बच्चाको सकारात्मक सोचको विकास गर्न सक्नुहुन्छ। यसो गर्दा सकारात्मक भावनात्मक तथा व्यवहारिक प्रतिक्रियाहरू उत्पन्न हुन सक्छन्।

उदाहरणका लागि, कोही-कोही बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूले समस्याहरूको सामना गर्नुपर्दा आफ्नो रिस कम गरेर आफ्नो भावना पोखाउँछन्। सही औषधी पाउनुअघि आमाबाबुले तपाईंको बच्चाको विचार बुझ्नुपर्छ। तपाईंको बच्चा शान्त भएपछि आमाबाबुले तपाईंको बच्चालाई आफूले भोगिरहेको समस्या र उसको रिसको कारणबारे आफ्नो विचार व्यक्त गर्न डोर्याउन सक्छन्; आमाबाबुले बालबालिकालाई विभिन्न दृष्टिकोणबाट सोच्न र सकारात्मक र सक्रिय मनोवृत्ति राखेर कठिनाइहरूको सामना गर्न पनि प्रोत्साहन दिन सक्छन्। साथै, आमाबाबुले तपाईंको बच्चालाई उसको आत्म-व्यवस्थापन क्षमतामा सुधार गर्न समस्याहरू समाधान गर्ने चरणहरू र विधिहरू सिकाउन सक्दछन्। उदाहरणका लागि:

समस्याहरू समाधान गर्ने चरणहरू:
समस्याहरू पहिचान गर्नुहोस्
विभिन्न समाधानहरू बारे विचार गर्नुहोस्
प्रत्येक समाधानको फाइदा र बेफाइदाहरू विश्लेषण गर्नुहोस्
उपयुक्त समाधानहरू चयन गर्नुहोस् र प्रभावकारिताको पुनरावलोकन गर्नुहोस्

कार्यकारी सिप बढाउने

कार्यकारी कार्य

"कार्यकारी कार्य" मुख्यतया व्यवहार र विचारलाई नियन्त्रण गर्नका साथै श्रृंखलाबद्ध कार्यकलापहरूको योजना र कार्यान्वयनका लागि जिम्मेवार हुन्छ। जब हामी कुनै कुराको जवाफ दिन्छौं, सावधानीपूर्वक विचार नगरिएका तत्काल प्रतिक्रियाहरूलाई ढिला गर्न पहिला व्यवहारिक निषेध प्रणाली सक्रिय हुन्छ। त्यसपछि, हामी उपयोगी जानकारी र चरणहरू प्रक्रिया गर्न आफ्नो काम गर्ने स्मृति प्रयोग गर्दछौं, र उपयुक्त व्यवहार र प्रतिक्रियाहरू योजना र व्यवस्थित गर्न आत्म-नियमन प्रयोग गर्दछौं। AD/HD भएका बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूको कार्यकारी दक्षतामामात्र कमी होइन की वास्तविक अवस्थामा आफ्नो सीपको प्रयोग र प्रदर्शन गर्ने क्षमता पनि कम हुन्छ।

कार्यकारी कार्यमा कस्ता कस्ता सीपहरू संलग्न छन्?

बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूलाई अझ ठोस र स्पष्ट रूपमा कार्यकारी कार्यलाई बढाउन मद्दत गर्न मनोवैज्ञानिक पेग डसन र रिचर्ड ग्वारले एघार कार्यकारी दक्षतालाई ११ कार्यकारी कार्यहरूमा विभाजित गरेका छन्:

प्रतिक्रिया अवरोध	केहि गर्नु अघि सोच्नु
प्रभावको आत्म-नियमन	लक्ष्यहरू र पूरा कार्यहरू प्राप्त गर्न भावनाहरूको व्यवस्थापन गर्नु
निरन्तर एकाग्रता	अप्रासंगिक कुराहरूमा विचलित नभई ध्यान केन्द्रित रहनु
कार्य प्रारम्भ	अनावश्यक ढिलाइ नगरी, समयमै काम सुरु गर्नु
लक्ष्य निर्देशित दृढता	लक्ष्य पूरा नभएसम्म पछ्याउनु
लचकता	परिवर्तनशील परिस्थिति अनुसार योजनाहरू परिमार्जन गर्नु
कार्य स्मरण शक्ति	जटिल कार्यहरू गर्दा जानकारी दिमागमा राख्नु
योजना/प्राथमिकता	लक्ष्यमा पुग्न र प्राथमिकताहरू सेट गर्न रोडम्याप बनाउनु
संगठन	जानकारी र सामग्रीहरूको ट्याक राख्नको लागि प्रणालीहरू डिजाइन र मर्मत गर्नु

समय व्यवस्थापन	समयसीमा अघि कार्यहरू पूरा गर्न समय अनुमान र निर्धारित गर्नु
मेटाकोग्रेसन	पछाडि उभिएर सो परिस्थितिमा आफैलाई पूरा सिंहावलोकन गर्न सक्नु

(डासन र ग्वारे, 2009)

कार्यकारी सिप बढाउने तरिकाहरू

हामी प्रत्यक्ष शिक्षण, कार्यलाई विभिन्न चरणहरूमा विभाजन गर्ने, बाह्य संकेत, साथै बालबालिका र किशोरकिशोरीलाई उनीहरूको एकाग्रता र व्यवहार निषेध सुधार गर्न आफ्नो कार्यकारी कौशल बढाउन मद्दत गर्न उचित प्रेरक रणनीतिको प्रयोग गर्न सक्छौं। विभिन्न सीपहरूको प्रयोगसम्बन्धी विस्तृत विवरणको लागि कृपया यस श्रृंखलाको "आमाबाबुका लागि सुझावहरू" सन्दर्भ गर्नुहोस्।

एउटा उदाहरण हेरौं: मेरो बच्चाले सिक्ने परियोजना सुरु गर्दा ऊ असाध्यै रिसाउँछ र पहिला के गर्नुपर्छ भन्ने कुरा जान्दैन। तिनले अक्सर लामो समयपछि सम्बन्धित काम सुरु गर्न सक्दैनन्, त्यसैले सधैं ढिलो असाइनमेन्ट प्रस्तुत गर्छ।

यस अवस्थामा, तपाईंले आफ्नो बच्चालाई गर्नुपर्ने कार्य सूची बनाउन एक-एक गरी पूरा गर्नुपर्ने चरण/विषयहरूको सूची बनाउन (चरणहरू विभाजन गर्न) सिकाउन सक्नुहुन्छ, प्रत्येक कार्यको क्रम र समाप्ति मिति उससँग निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ, अनि त्यसपछि आफ्नो बच्चालाई एक पछि कार्य पूरा गर्न सुविधा प्रदान गर्न सूची (बाह्य संकेत) मुद्रण गर्न र पोस्ट गर्न सक्नुहुन्छ।

सिकाइ प्रोजेक्ट - गर्नुपर्ने कार्यहरूको सूची	सकिने मिति
1. विषय निर्णय गर्नुहोस्	
2. इन्टरनेट र पुस्तकालयबाट जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्	
3. साइटमा अवलोकन गर्नुहोस् र सान्दर्भिक फोटोहरू लिनुहोस्	
4. शिक्षक, सहपाठी र सफाइगर्नेसँग अन्तर्वार्ता	
5. सूचना व्यवस्थित गर्नुहोस् र सामग्री रूपरेखा बनाउनुहोस्	
6. पहिलो मस्यौदा लेख्नुहोस्	
7. प्रूफरीड र परिमार्जन गर्नुहोस्	
8. सिकाइ परियोजना प्रतिवेदन पूरा गरी पेश गर्नुहोस्	

यदि तपाईं यस अध्यायको कार्यकारी सिपको बारेमा रुचि राख्नुहुन्छ भने, थप जानकारीको लागि SE न्यूजलेटर अंक नं. 42 - "एकाग्रतामा कमी/हाइपरएक्टिभिटी विकार भएका बालबालिकाको कार्यकारी सिप कसरी बढाउने" (चिनियाँ मात्र) सन्दर्भ गर्न सक्नुहुन्छ।

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

सन्दर्भ:

2. डसन, पी एन्ड आर (2009)। स्मार्ट बट एस्क्यातर्ड। न्यूयोर्क: गिलफोर्ड प्रेस