

एकाग्रतामा कमी/हाइपरएक्टिभिटी विकार (AD/HD) पाठ III)
आमाबाबुका लागि सुझावहरू
सुझाव 1: "एकाग्रता सुधार"

तपाईंको बच्चालाई अक्सर यस्तो अवस्था देखा पर्छ?

- काममा ध्यान दिन कठिन, असान्दर्भिक कुरामा समय खेर फाल्ने
- वातावरणबाट सजिलै अलमलिने
- काम सम्पन्न गर्न ढिलाइ
- साना विवरणहरूमा ध्यान नदिने, गृहकार्य गर्दा बारम्बार लापरवाह गल्तीहरू गर्ने

माथि उल्लिखित परिस्थितिहरू अक्सर देखा परेमा तपाईं यस अध्यायमा प्रस्तुत गरिएका तरिकाहरू अपनाउन सक्नुहुन्छ।

शिक्षा ब्यूरो
2022

विधि 1

तपाईंको बच्चाले गृहकार्य वा परिमार्जन गरिरहेको बेला वातावरणीय विचलनलाई सकेसम्म कम गर्नुहोस्

✓	✗
शान्त काम गर्ने वातावरण	हल्ला हुने काम गर्ने वातावरण
विचलनबाट मुक्त स्थिर र काम गर्ने ठाउँ	काम गर्ने ठाउँ झ्यालको नजिक वा ढोका/कम्प्युटर/टिभीको नजिक
केवल आवश्यक पुस्तकहरू र स्टेशनरीहरू सहित व्यवस्थित अध्ययन डेस्क	अव्यवस्थित स्टेशनरी सहितको अध्ययन डेस्क

विधि 2

आफ्नो बच्चालाई आवश्यक कुराहरू बुझ्न उपयुक्त शरीरको भाषा सहित संक्षिप्त र स्पष्ट निर्देशन दिनुहोस्

उदाहरण:

जब मेरो बच्चा स्कूलबाट फर्कन्छ, उसले टिभी मात्र हेर्छ र लामो समयसम्म आराम गरे पनि आफ्नो गृहकार्य गर्दैन।

✓ स्पष्ट निर्देशन

तपाईं आफ्नो बच्चाको काँधमा बिस्तारै ट्याप गर्न सक्नुहुन्छ र भन्न सक्नुहुन्छ, "हामी गृहकार्य गर्नु अघि हरेक दिन स्कूल पछि आधा घण्टा ब्रेक लिन सहमत भयौं। अब तिम्रो गृहकार्य गर्ने समय भयो। कृपया टिभी तुरुन्तै बन्द गर र आफ्नो गृहकार्य गर्न सुरु गर।

X अस्पष्ट निर्देशन

"तिमी अझै टिभी किन हेर्दै छौ? तिमी भोलि फेरि आफ्नो गृहकार्य गर्न असफल हुनेछौ! तिमी सधैं यस्तो व्यवहार गर्छौ। तिमी कहिले सुधार गर्न इच्छुक हुन्छौ?"

विधि 3

तपाईंको बच्चाको क्षमता, ध्यान अवधि, प्रकृति र कामको कठिनाइको आधारमा सानो चरणहरूमा पूरा गर्नुपर्ने कामलाई विभाजित गर्नुस् र प्रत्येक चरण पूरा गर्न आवश्यक समय तोक्नुहोस्।

काम गर्ने तालिका बनाउन आफ्नो बच्चासँग काम गर्नुहोस्, पूरा गर्नुपर्ने कार्य/क्रियाकलापहरूको सूची बनाउनुहोस् र प्रत्येक कार्य/क्रियाकलाप पूरा गर्न आवश्यक समय अनुमान गर्नुहोस्। बच्चाको लामो समयसम्म उपस्थित हुनुपर्ने शिक्षण क्रियाकलापमा बच्चाको आफ्नो काम प्रभावकारी ढंगमा पूरा गर्नको लागि फुर्सतको समयमा क्रियाकलाप र छुट्टीको तालिका बनाउन सकिन्छ। त्यतिन्जेल, तपाईंले आफ्नो बच्चालाई काम पूरा गर्ने समय सीमा अनुसार उसको आफ्नै प्रगतिमा निगरानी राख्न सिकाउनुपर्छ।

उदाहरण:

□□□	□□□□□/□□□□□□□□□□
4:30 – 5:00	□□□□□ □□□□□□□□□□ (□□□□□□ □□□□ □□□)
5:00 – 6:30	□□□□□□□□ □□ (□□□□□ 30 □□□□□□□□□□ 10 □□□□□□□ □□□□□□□ □□□)
6:30 – 7:00	□□□□□□ □□□□□□ □□
7:00 – 8:00	□□□□□□/□□□□□□□ □□□□ □□□
8:00 – 9:00	□□□□□□ □□/□□□□□□□ □□□□□□□□ □□
9:00 – 9:15	□□□□□ □□□□ □□□□□ □□
9:15–10:00	□□□□□□ □□□□□□□□□□
10:00	□□□□□□□ □□□

विधि 4

आफ्नो बच्चालाई आत्म-रिमाइन्डरको रूपमा दृश्य संकेतहरू प्रयोग गर्न सिकाउनुहोस्

तपाईंको बच्चालाई दृश्य संकेत प्रयोग गर्न सिकाउनुहोस्। जस्तै: आफैलाई कामको प्रक्रिया, चरण, समय वा प्राथमिकता सम्झाउन क्यु वाक्य, तस्वीर र सूचीहरू। यसो गर्दा उसलाई प्रत्येक काम पूरा गर्न मद्दत गर्न सकिन्छ।

उदाहरण:

गणित समस्या समाधानका लागि चरणहरू

1. प्रश्नहरू ध्यान दिएर पढ्नुहोस्
2. मुख्य शब्द/प्रतीकहरू फेला पार्नुहोस्
3. चरणहरू सूचीबद्ध गर्नुहोस्
4. जवाफका लागि गणना गर्नुहोस्
5. जाँच गर्नुहोस्

विधि 5

सिकने बेला आफ्नो बच्चाको ध्यान केन्द्रित गर्ने क्रियाकलाप प्रयोग गर्नुहोस्

आफ्नो बालबालिकाले सिकने कुरामा अझ बढी ध्यान दिन क्रियाकलापहरूमा चासो र उत्साह बढाउनुहोस्। उदाहरणका लागि: सम्झन गाह्रो हुने चिनियाँ शब्दहरू बनाउन मोडेलिङ माटोको प्रयोग; नयाँ अंग्रेजी शब्दावली सम्झन तस्बिरहरूको प्रयोग; गणना र आधारभूत हिसाब (जस्तै फ्लाईङ चेस, मोनोपोली, आदि) सिकन बोर्ड खेल खेल्ने।

उदाहरण:



यदि तपाईं यस अध्यायको विषयवस्तुमा रुचि राख्नुहुन्छ भने, तपाईं मा सन्दर्भ गर्न सक्नुहुन्छ, जुन थप जानकारीको लागि शिक्षा ब्यूरोको एकीकृत शिक्षा र विशेष शिक्षा जानकारी अनलाइनको श्रृंखलामा AD/HD भएका विद्यार्थीहरूलाई समर्थन गर्ने बारेमा हो।

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