

एकाग्रताको कमी/हाइपरएक्टिभिटी विकार (AD/HD पाठ III) आमाबाबुका लागि सुझावहरू
सुझाव 2: "आवेग-नियन्त्रण सुधार"

तपाईंको बच्चालाई अक्सर यस्तो अवस्था देखा पर्छ?

- हतारमा बोल्नु वा कार्य गर्नु
- अचानक कुराकानीमा अप्रासंगिक विषय ल्याउनु
- अरूलाई बोल्न वा कुरा गर्न हतार गर्नु
- अरूलाई डिस्टर्ब गर्नु
- पर्खाइमा धैर्यताको कमी
- प्रायः अरूसँग सानो कुरामा झगडा गर्नु र रिस उठ्नु

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

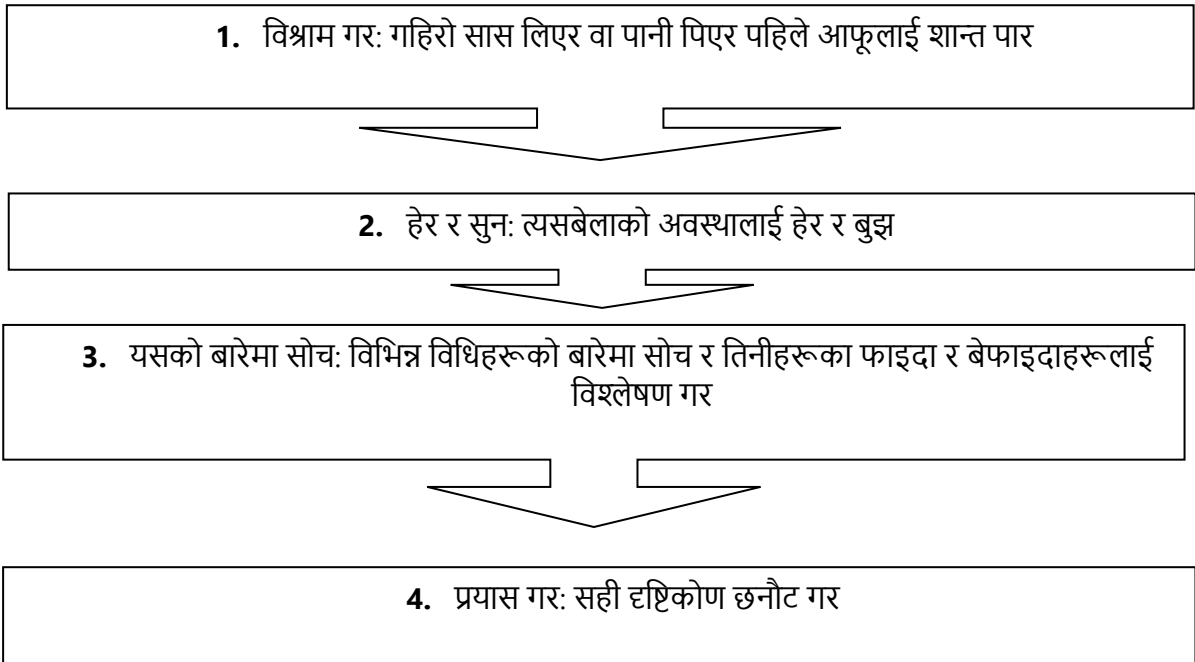
शिक्षा ब्यूरो
2022

विधि 1

आवेगपूर्ण व्यवहार नियन्त्रण गर्न आफ्नो बच्चालाई विधिहरू सिकाउनुहोस्

तपाईं आफ्नो बच्चालाई भूमिका निर्वाह गरेर आत्मसंयम देखाउन उपयुक्त तरिकाहरू सिकाउन सक्नुहुन्छ र समय-समयमा अभ्यास गर्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

आफ्नो रिस उठन लाग्दा आवेगमा आउने बानीलाई नियन्त्रणमा राख्न तपाईं आफ्नो बच्चालाई निम्न कदमहरू चाल्न सिकाउन सक्नुहुन्छ:



विधि 2

आफ्नो बच्चालाई आत्म-रिमाइन्डरको रूपमा दृश्य संकेतहरू प्रयोग गर्न सिकाउनुहोस्

तपाईंले आफ्नो बच्चालाई भावनाहरू सम्हाल्न र आवेगी व्यवहारलाई उचित तरिकाले नियन्त्रण गर्न आफैलाई सम्झाउन मद्दत गर्न प्रमुख स्थानहरूमा घरमा स्व-रिमाइन्डर कार्ड वा पोस्टर (जस्तै "विश्राम गर र यसको बारेमा सोच") पोस्ट गर्न सक्नुहुन्छ।

उदाहरण:

<p>5 चरणहरू</p> <ol style="list-style-type: none">1. ब्रेक लेउ2. हेर3. सुन4. यसको बारेमा सोच5. प्रयास गर	<p>मद्दतको लागि _____ (साथी/परिवार/शि क्षकहरू)तिर फर्क!</p>
---	---

“ब्रेक लेउ र यसको बारेमा सोच”

विधि 3

आफ्नो बच्चासित सीधै झगडा नगर्नुहोस्। शान्त हुनुभन्दा पहिले उससंग तर्क नगर्नुहोस्

तपाईंको बच्चाले आवेगमा आएर व्यवहार गर्दा, व्यवहार खतरनाक छ भने तुरुन्तै रोक्नुपर्छ। छोराछोरी रिसले झनक्क रिसाउन लागेको बेला तपाईं शान्त हुनुपर्छ र तिनीसित सीधै झगडा गर्नुहुँदैन। समस्यासित जुध्नुअघि बच्चालाई शान्त पार्नुहोस्। तपाईं बच्चालाई केही मिनेट बस्न र चुपचाप बस्न आग्रह गर्न सक्नुहुन्छ। उदाहरणका लागि, तपाईं उसलाई गहिरो सास लिन, गन्न, पानी पिउन आदि आग्रह गर्न सक्नुहुन्छ। समस्या र समाधान पत्ता लगाउनको लागि उसलाई तर्क गर्नुअघि चाँडै शान्त रहन मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

बच्चा शान्त भएपछि तिनलाई तल दिइएका प्रश्नहरूबारे पुनः विचार गर्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ:

- के भयो?
- मैले कस्तो प्रतिक्रिया जनाएँ?

- को-को मेरो आवेगपूर्ण व्यवहारबाट प्रभावित थिए?
- तिनीहरू कसरी प्रभावित भए?
- म के सोचिरहेको थिएँ?
- मैले मेरो आवेगपूर्ण व्यवहारलाई तुरुन्तै नियन्त्रण गर्न कुन तरिका प्रयोग गरेँ?
- के यो विधिले मलाई मेरो आवेगी व्यवहार नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्न सक्छ? अर्को पटक पनि म त्यस्तै परिस्थितिको सामना कसरी गर्न सक्छु?

विधि 4

राम्रो व्यवहार सुदृढ गर्नुहोस्

पुरस्कार र दण्डहरू तुरुन्त, व्यावहारिक र सुसंगत हुनुपर्छ। जब तपाईंको बच्चा प्रगति गर्छ वा सकारात्मक व्यवहार गर्छ, उसको राम्रो व्यवहारलाई बलियो बनाउनको लागि, उनको प्रशंसा गर्नुपर्छ। तपाईंले आफ्नो बच्चालाई राम्रो प्रदर्शन कायम राख्न प्रोत्साहन दिनको लागि विशेष इनाम योजनाहरू पनि सेट अप गर्न सक्नुहुन्छ। उदाहरणका लागि:

लक्षित व्यवहार: परिवारका सदस्यहरूसँग झगडा हुँदा, शान्त हुन उपयुक्त तरिकाहरू (जस्तै, गहिरो सास लेउ, गणना गर, पानी पिउ, त्यस स्थान छोड, आदि) प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

आइ	सोम	मंगल	बुध	बिही	शुक्र	शनि
★	★	★	★			
★	★	★	★			
★	★		★			
	★		★			
			★			
3	4	2	5			

विधि 5

आमाबाबु र बच्चाबीचको राम्रो सम्बन्ध सिर्जना गर्नुहोस्

आमाबाबु र बच्चाबीचको राम्रो सम्बन्ध प्रभावकारी आमाबाबु बन्नको लागि आधार हो। आफ्नो बच्चासित एकसाथ भेला हुन तपाईंले हरेक दिन कम्तीमा पनि 15 मिनेट उच्च गुणस्तरीय आमाबाबु-बच्चाको समय सञ्चय गर्नुपर्छ। उदाहरणका लागि, कुराकानीलाई अझ बढाउन र एकअर्कासित घुलमिल हुन तपाईं तिनीसित खेल वा टेबल गेम खेल्न सक्नुहुन्छ। तपाईं आफ्नो बच्चालाई अझ धेरै कुरा गर्न दिन सक्नुहुन्छ र तिनको क्रियाकलापमा चासो लिन सक्नुहुन्छ। तिनको विचारको सन्दर्भमा तपाईंले अझ बढी प्रोत्साहन दिनुपर्छ, अझ बढी उसको कुरा सुन्नुपर्छ र कम आलोचना गर्नुपर्छ। यसबाहेक, धेरै निर्देशनहरू नदिन तपाईंले आफूलाई सम्झाउनुपर्छ ताकि उसले आफै निर्णय गर्ने र तपाईंको चिन्ता महसुस गर्ने मौका पाउन सकोस्। सकारात्मक अभिभावक-बच्चाको अन्तरक्रियाले तपाईंलाई एकअर्काबीचको सम्बन्ध सुधार्न मात्र मद्दत गर्दैन बरु तपाईंको बच्चालाई तपाईंको सुझाव स्वीकार्न पनि इच्छुक बनाउँछ, जुन आवेगमा आएर गरिने व्यवहारलाई कम गर्न उपयोगी हुन्छ।

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>