

ਚੰਗ 4

ਚੰਗੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ

ਇਨਾਮ ਅਤੇ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਤੁਰੰਤ, ਵਾਜਬ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਹੋਈਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਚੰਗੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨਾਲ ਖਾਸ ਇਨਾਮ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵੀ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

ਟਾਰਗੋਟ ਵਿਵਹਾਰ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਝਗੜਾ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ (ਜਿਵੇਂ, ਤੁੰਧੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਗਿਣਤੀ ਕਰਨਾ, ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਸੀਨ ਛੱਡਣਾ ਆਦਿ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਚੰਗ 5

ਮਾਪੇ-ਬੱਚੇ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਰਿਸਤਾ ਬਣਾਓ

ਚੰਗੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਬੱਚੇ ਦਾ ਰਿਸਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪਾਲਣ-ਪੇਸ਼ਣ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਮਿੰਟ ਉਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਰਾਖਵਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਟੇਬਲ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਚਾਰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਾ ਪਲਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਸਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਵੱਧ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨਾ ਦੇਣ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿੱਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਧੀਆਂ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਵ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਆਵੇਗਸ਼ੀਲ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਅਧਿਆਏ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਐਜ਼ਕੋਸ਼ਨ ਬਿਊਰੋ ਦੀ ਏਕੀਕਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ ਲੜੀ ਵਿੱਚ AD/HD ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ।

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

ਐਤਵਾਰ	ਸੋਮਵਾਰ	ਮੰਗਲਵਾਰ	ਬੁੱਧਵਾਰ	ਵੀਰਵਾਰ	ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	ਸ਼ਨੀਵਾਰ
★	★	★	★			
★	★	★	★			
★	★		★			
★		★	★			
★			★			
3	4	2	5			

ਧਿਆਨ ਘਾਟਾ/ ਹਾਈਪਰਅਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਅਰਡਰ (AD/HD)

ਅਧਿਆਇ (III)

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਸੁਝਾਅ 2: "ਇੰਪਰੂਵਿੰਗ ਇੰਪਲਸ ਕੰਟਰੋਲ"



ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

- ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ ਬੋਲਨਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- ਅਚਾਨਕ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਅਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਵਿਸ਼ਾ ਲਿਆਉਣਾ
- ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੋਲਣ ਦੀ ਕਾਹਲੀ
- ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ
- ਉਡੀਕ ਵਿੱਚ ਧੀਰਜ ਦੀ ਘਾਟ
- ਅਕਸਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਾਮੂਲੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਡਗੜਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਉਪਰੋਕਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਢੰਗ 1

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਵੇਗਸੀਲ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਓ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੁਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਸੰਜਮ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹੋ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਾਵੁਕ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਥਿਤੀ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1 ਬੈਕ ਲਉ: ਪਹਿਲਾਂ ਡੱਪੇ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਂਤ੍ਰ ਕਰੋ

2 ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਸੁਣੋ: ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਸਮਝੋ

3 ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ: ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ

4 ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ: ਸਹੀ ਪਹੁੰਚ ਚੁਣੋ

ਢੰਗ 2

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਜੂਅਲ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣਾ ਸਿਖਾਓ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਜਬਾਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿਠਣ ਅਤੇ ਆਵੇਗਸੀਲ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੋਗ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸੰਖ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਸਵੈ-ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਪੇਸਟਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਇੱਕ ਬੈਕ ਲਉ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ") ਪੇਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਦਾਹਰਨ:



ਢੰਗ 3

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਟਕਰਾਅ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਉਸ ਦੇ ਸਾਂਤ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਨਾ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਵੇਗਸੀਲ ਵਿਵਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਵਿਵਹਾਰ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਟਕਰਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿਠਣ ਤੋਂ ਪੈਂਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਚੁਪੈ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਸਾਂਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਡੱਪੇ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਗਿਣਤੀ ਕਰਨ, ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਆਦਿ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਂਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕੀ ਹੋਇਆ?
- ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ?
- ਮੇਰੇ ਭਾਵੁਕ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਕੈਂਟ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਸਨ?
- ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਸਨ?
- ਮੈਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਸੀ?
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਭਾਵੁਕ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਿਆ?
- ਕੀ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਮੇਰੇ ਉਤੇਜਕ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਮੈਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?