

## ਧਿਆਨ ਦਾ ਘਾਟਾ/ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (AD/HD) ਚੈਪਟਰ (II) ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ (ਭਾਗ 1)

ਦਵਾਈ

ਸਹੀ ਵਿਵਹਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

AD/HD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਭਿੰਨ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਨੋ-ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹੀ ਵਿਵਹਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ

2022

### ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ

#### ਦਵਾਈ

AD/HD ਲਈ ਦਵਾਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਦਵਾਈ AD/HD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਨਿਊਰੋਟ੍ਰਾਂਸਮੀਟਰਾਂ ਦੇ ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਅਤੇ ਨੋਰੇਪਾਈਨਫ੍ਰਾਈਨ ਦੇ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਧਿਆਨ, ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਆਵੇਗਸ਼ੀਲ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਉੱਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ, ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ AD/HD ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ: ਉਤੇਜਕ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਉਤੇਜਕ ਦਵਾਈ। ਛੋਟੀ - ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਉਤੇਜਕ ਦਵਾਈ (3-4 ਘੰਟੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ) ਅਤੇ ਲੰਬੀ-ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਉਤੇਜਕ ਦਵਾਈ (12 ਘੰਟੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ) ਹਨ।

ਦਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਕੁਝ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ AD/HD ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ 65-80% ਬੱਚੇ ਉਤੇਜਕ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਘਟੀ ਹੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਘਟਾਏ ਗਏ ਵਿਘਨਕਾਰੀ ਅਤੇ ਆਵੇਗਸ਼ੀਲ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਗੈਰ-ਉਤਸ਼ਾਹਿਕ ਦਵਾਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਤੇਜਕ ਦਵਾਈ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਤੇਜਕ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਗੈਸਟਰੋਇੰਟੇਸਟਾਈਨਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। AD/HD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦਵਾਈ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸਮ, ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਤੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖੁਦ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਮਾਪੇ ਕੈਸਲ ਪੀਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਵਿਦਿਅਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਧਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (ADHD)

[https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article\\_02\\_01\\_01.asp](https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_02_01_01.asp)

## ਮਨੋ-ਸਿੱਖਿਆ

ਮਨੋ-ਸਿੱਖਿਆ ਇੱਕ ਵਿਦਿਅਕ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ, ਬੋਧਾਤਮਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਪੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਣ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਣ ਲਈ ਮਨੋ-ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ।

ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ, ਸਹੀ ਵਿਵਹਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਗਲੇ ਅਧਿਆਇ "ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ (ਭਾਗ 2)" ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

### ਸਹੀ ਵਿਵਹਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਵਿਵਹਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਉਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਨਤੀਜੇ ਦੇਣ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਮੁੱਖ ਤੱਥਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

#### 1. ਉਚਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਯੋਗ ਵਿਵਹਾਰ ਚੁਣੋ:

ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਿਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਟੀਚੇ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਸ ਲਈ ਭਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ "ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹੋਮਵਰਕ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਰਾਤ 10:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੌਣ ਲਈ ਜਾਓ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਪਿਆਨੋ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਸਕੂਲ ਬੈਗ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪੈਕ ਕਰੋ"। ਇਸ ਉਦਾਹਰਣ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਯੋਗ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕੇ।

#### 2. ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਟੀਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ:

ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਟੀਚਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਖੇਪ, ਖਾਸ ਅਤੇ ਮਾਪਣਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਟੀਚਾ "ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋਮਵਰਕ ਕਰਨਾ", "ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ" ਕੋਈ ਖਾਸ ਅਤੇ ਮਾਪਣਯੋਗ ਮਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਟੀਚਾ "ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਹੋਮਵਰਕ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ" ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ:

	✓	✗
1	ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ 10 ਨਵੇਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਅਤੇ ਡਿਕਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ	ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਧਣਾ
2	ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸਰਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ	ਅਕਸਰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਸਰਫ਼ ਨਾ ਕਰੋ
3	ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੀ ਸ਼ੈਲਫ ਤੇ ਰੱਖਣਾ	ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਲਈ

### 3. ਉਚਿਤ ਇਨਾਮ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਵਰਤੋਂ:

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਨਾਮ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਟੋਕਨ ਸਿਸਟਮ ਜਾਂ ਸਕੋਰਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਨਾਮ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਟੋਕਨਾਂ ਜਾਂ ਸਕੋਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਗਿਣਤੀ ਨਾਲ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨਾਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ, ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਇਨਾਮ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨਾਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੌਤਿਕ ਇਨਾਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮੌਖਿਕ ਫੀਡਬੈਕ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸੌਣ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ", ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਗੇਮ ਖੇਡਣਾ, ਉਸਨੂੰ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣਾ, ਸਕੋਰਿੰਗ, ਆਦਿ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਦੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

### 4. ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ:

ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਫੀਡਬੈਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਉਹਨਾਂ ਟੀਚੇ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਫੀਡਬੈਕ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਜਾਂ ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਅਧਿਆਏ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਬਿਊਰੋ ਦੀ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ 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>