

ਧਿਆਨ ਘਾਟਾ/ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (AD/HD) ਅਧਿਆਇ (III) ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਸੁਝਾਅ 1: "ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ"

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

- ਕੰਮ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਔਖਾ, ਅਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨਾ
- ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੁਆਰਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣਾ
- ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ
- ਛੋਟੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣਾ, ਹੋਮਵਰਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਕਸਰ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨਾ

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

ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ
2022

ਢੰਗ 1

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੋਮਵਰਕ ਜਾਂ ਰਿਵਿਜ਼ਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਭਟਕਣਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ

✓	✗
ਸ਼ਾਂਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਾਤਾਵਰਣ	ਹੌਲਾ-ਹੱਪਾ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ
ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ।	ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ/ਕੰਪਿਊਟਰ/ਟੀਵੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ
ਸਿਰਫ਼ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਟੱਡੀ ਡੈਸਕ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ	ਫੈਸੀ ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਗੰਦਾ ਸਟੱਡੀ ਡੈਸਕ

ਢੰਗ 2

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਖੇਪ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿਓ

ਉਦਾਹਰਨ:

ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਟੀਵੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਆਪਣਾ ਹੋਮਵਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

✓ ਸਪਸ਼ਟ ਹਦਾਇਤ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਟੈਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਅਸੀਂ ਹੋਮਵਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੀ ਬਰੇਕ ਲੈਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਤੁਹਾਡਾ ਹੋਮਵਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਰੰਤ ਟੀਵੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਹੋਮਵਰਕ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ।"

X ਅਸਪਸ਼ਟ ਹਦਾਇਤ

"ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਟੀਵੀ ਕਿਉਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕੱਲ੍ਹ ਦੁਬਾਰਾ ਆਪਣਾ ਹੋਮਵਰਕ ਸੌਂਪਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋਵੋਗੇ! ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ?"

ਢੰਗ 3

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਧਿਆਨ ਦੀ ਮਿਆਦ, ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ।

ਕੰਮ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਪੂਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ/ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਕੰਮ/ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ। ਇੱਕ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਬ੍ਰੇਕ ਨਿਯਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸਦੀ ਖੁਦ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ

ਸਮਾਂ	ਕੰਮ/ਗਤੀਵਿਧੀ
4:30 – 5:00	ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਟੀਵੀ ਦੇਖਣਾ)
5:00 – 6:30	ਹੋਮਵਰਕ ਕਰਨਾ (ਹਰ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ 10 ਮਿੰਟ ਦਾ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ)
6:30 – 7:00	ਪਿਆਨੋ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
7:00 – 8:00	ਨਹਾਉਣਾ/ਡਿਨਰ ਕਰੋ
8:00 – 9:00	ਰਿਵਿਜ਼ਨ ਕਰੋ/ਐਨਲਾਈਨ ਹੋਮਵਰਕ ਕਰੋ
9:00 – 9:15	ਸਕੂਲ ਬੈਗ ਪੈਕ ਕਰੋ
9:15–10:00	ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
10:00	ਸੌਣ ਲਈ ਜਾਓ

ਢੰਗ 4

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

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਕਦਮਾਂ, ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਤਰਜੀਹ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਵਾਕਾਂ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਸੂਚੀਆਂ ਵਰਗੇ ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਓ, , ਤਾਂ ਜੋ ਕੰਮ ਦੇ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਉਦਾਹਰਨ:

ਗਣਿਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ

1. ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ
2. ਮੁੱਖ ਸ਼ਬਦ/ਚਿੰਨ੍ਹ ਲੱਭੋ
3. ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ
4. ਜਵਾਬ ਲਈ ਗਣਨਾ ਕਰੋ
5. ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਢੰਗ 5

ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਚੀਨੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਾਡਲਿੰਗ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਹੈ; ਨਵੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ; ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲਾਇੰਗ ਸ਼ਤਰੰਜ, ਏਕਾਧਿਕਾਰ, ਆਦਿ) ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਬੋਰਡ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣਾ।

ਉਦਾਹਰਨ:



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>