

ਧਿਆਨ ਘਾਟਾ/ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (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
- ਉੱਡੀਕ ਵਿੱਚ ਧੀਰਜ ਦੀ ਘਾਟ
- ਅਕਸਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਾਮੂਲੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਝਗੜਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨਾ

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

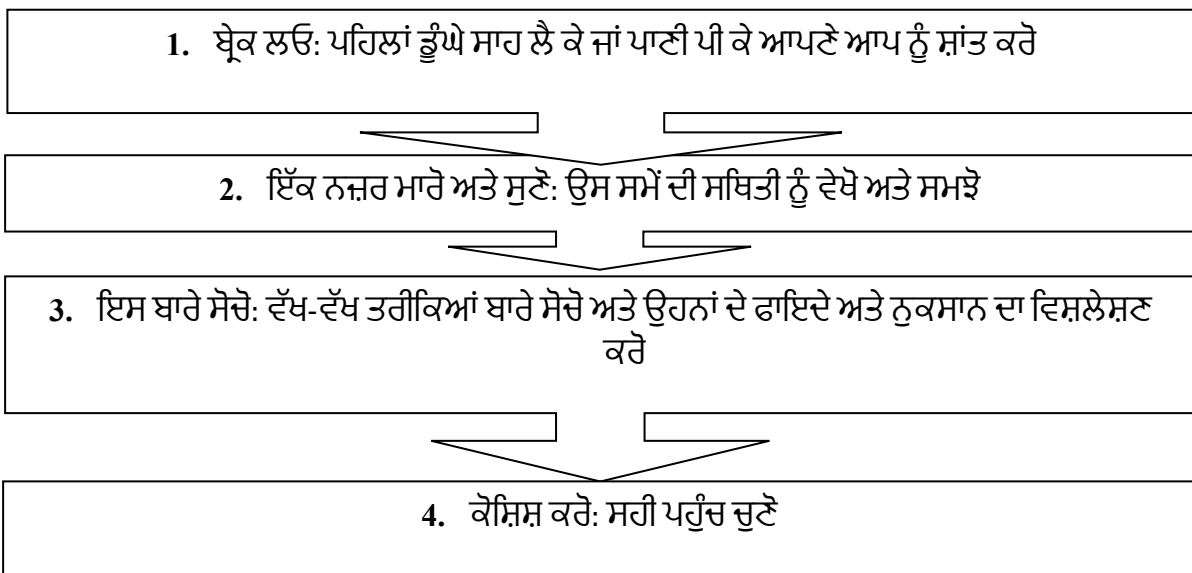
ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ
2022

ਢੰਗ 1

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਵੇਗਸ਼ੀਲ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਓ

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

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



ਢੰਗ 2

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

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਆਵੇਗਸ਼ੀਲ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਸਵੈ-

ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਪੋਸਟਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ") ਪੋਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਦਾਹਰਨ:

5 ਪਗ

1. ਬ੍ਰੇਕ ਲਵੋ
2. ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ
3. ਸੁਣੋ
4. ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ
5. ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

_____ ਤੋਂ
(ਦੋਸਤ/ਪਰਿਵਾਰ/ਅਧਿ ਆਪਕ) ਮਦਦ ਲਵੋ!

“ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ”

ਢੰਗ 3

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

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਵੇਗਸ਼ੀਲ ਵਿਵਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਵਿਵਹਾਰ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਟਕਰਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਗਿਣਤੀ ਕਰਨ, ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਆਦਿ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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

- ਕੀ ਹੋਇਆ?
- ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ?
- ਮੇਰੇ ਭਾਵੁਕ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਕੌਣ 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?

ਢੰਗ 4

ਚੰਗੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ

ਇਨਾਮ ਅਤੇ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਤੁਰੰਤ, ਵਾਜਬ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਰੱਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ 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:

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

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

ਢੰਗ 5

ਮਾਪੇ-ਬੱਚੇ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਓ

ਚੰਗੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਬੱਚੇ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਮਿੰਟ ਉੱਚ-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 ਪਾਲਣ 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 ਦਿਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਧੀਆ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ 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 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>