



انتظامی صلاحیتوں کو بہتر بنانے کے طریقے

بہ بچوں اور نو عمروں کو ان کی توجہ اور رویے کی روک تھام کو بہتر بنانے کی غرض سے ان کی انتظامی صلاحیتوں کو بڑھانے میں مدد دینے کے لیے براہ راست تدریس، ٹوٹ بھوٹ کے مراحل، بیرونی اشارے کے ساتھ ساتھ مناسب تحریکی حکمت عملیوں کا استعمال کر سکتے ہیں۔ مختلف مہارتوں کے اطلاق کے بارے میں تفصیلات کے لیے، براہ کرم اس سیریز میں "والدین کے لیے تجاویز" دیکھیں۔

آئیے درج ذیل مثال پر ایک نظر ڈالتے ہیں: جب بھی میرا بچہ سیگھنے کا منصوبہ شروع کرے گا، تو وہ بہت پریشان ہو گا اور اسے یہ نہیں معلوم ہو گا کہ پہلے کیا کرنا چاہیے۔ وہ اکثر لمبے عرصے بعد متعلقہ کام شروع نہیں کر پاتا، اس لیے ہمیشہ اسائنمنٹ دیر سے جمع کرواتا ہے۔

اس صورت میں، آپ اپنے بچے کو سکھا (براہ راست تدریس) سکتے ہیں کہ وہ کاموں کی فہرست بنانے کے لیے ایک ایک کر کے مکمل کیے جانے والے اقدامات/معاملات کی فہرست بنائے، اس کے ساتھ ترتیب اور تکمیل کی تاریخ طے کرے۔ ہر ایک کام کا، اور پھر فہرست (بیرونی اشارے) کو پرنٹ اور پوسٹ کریں تاکہ آپ کے بچے کو ایک کے بعد ایک کام مکمل کرنے میں آسانی ہو۔

تربیتی منصوبہ - کرنے کے کاموں کی فہرست تکمیل کی تاریخ

1. موضوع طے کریں	<input type="checkbox"/>
2. انٹرنیٹ اور لائبریری سے معلومات جمع کریں	<input type="checkbox"/>
3. سائٹ پر مشاہدات کریں اور متعلقہ تصاویر لیں	<input type="checkbox"/>
4. اساتذہ، ہم جماعتوں اور نگہبانوں کے ساتھ انٹرویو کریں	<input type="checkbox"/>
5. معلومات کو منظم کریں اور مواد کا خاکہ بنائیں	<input type="checkbox"/>
6. پہلا مسودہ تحریر کریں	<input type="checkbox"/>
7. پروف خوانی اور نظر ثانی کریں	<input type="checkbox"/>
8. تربیتی منصوبے کی رپورٹ مکمل کریں اور جمع کروائیں	<input type="checkbox"/>

اگر آپ انتظامی مہارتوں کے بارے میں اس باب میں دلچسپی رکھتے ہیں، تو آپ مزید معلومات کے لیے ES نیوز لیٹر شماره نمبر 24 - "توجہ کی کمی/ہائپر ایکٹیویٹی عارضے کے شکار بچوں کی انتظامی صلاحیتوں کو کیسے بڑھایا جائے" (صرف چینی) سے رجوع کر سکتے ہیں۔

<https://sense.edb.gov.hk/en/integrated-education/information-for-parents-and-the-public/special-education-newsletter/38.html>

حوالہ:

Dawson, P. & Guare R. (2018)

بچوں اور نو عمروں میں ایگزیکٹو ہنر، تیسرا ایڈیشن: تشخیص اور مداخلت کے لیے ایک عملی گائیڈ

(اسکولز سیریز میں گلفورڈ پریکٹیکل مداخلت) تیسرا ایڈیشن۔ گل فورڈ پریس

توجہ کی کمی/ہائپر ایکٹیویٹی عارضہ (AD/HD)

باب (II)

علاج اور معاونت (حصہ 2)



جوابی مزاحمت	عمل سے قبل سوچیں
مزاج کی خود-انضباطی	مقاصد کے حصول اور کاموں کے مکمل کرنے کے لیے جذبات پر قابو رکھنے کا اہتمام کرنا
توجہ کی برقراریت	غیر متعلقہ عوامل کی وجہ سے توجہ ہٹانے بغیر دلچسپی کو مرکوز رکھنا
کام کی ابتداء	غیر ضروری ٹال مٹول کے بغیر، ہر وقت انداز میں کام کا شروع کرنا
مقصد کی طرف ثابت قدمی	مقصد کی تکمیل تک مسلسل تگ و دو کرنا
لچک	بدلتے حالات کے تحت منصوبوں پر نظر ثانی کرنا
فعال یادداشت	پہچیدہ کاموں کی انجام دہی کے دوران معلومات کو ذہن میں رکھنا
منصوبہ بندی/ترجیح	مقصد تک پہنچنے اور ترجیحات کے تعین کے لیے ایک راہ عمل تشکیل دینا
تنظیم	معلومات اور موادات کا ریکارڈ رکھنے کے لیے نظامات کی تشکیل کرنا اور انہیں برقرار رکھنا
وقت کا انتظام	مقررہ مدت سے قبل کاموں کو مکمل کرنے کے لیے وقت کا اندازہ لگانا اور تقویض کرنا
ما بعد ادراک	فاصلے پر کھڑے ہونا اور صورت حال کے حوالے سے خود پر طائرانہ نظر ڈالنا

(Dawson & Guare, 2018)

"عاملانہ افعال" بنیادی طور پر طرز عمل اور خیالات کو کنٹرول کرنے کے ساتھ ساتھ سرگرمیوں کی ایک سیریز کی منصوبہ بندی اور ان پر عمل درآمد کے لیے ذمہ دار ہے۔ جب ہم چیزوں کا جواب دیتے ہیں تو، رویے کی روک تھام کا نظام سب سے پہلے فوری ردعمل میں تاخیر کرنے کے لیے چالو کیا جائے گا جو احتیاط سے نہیں گزرے ہیں۔ اس کے بعد، ہم اپنی ورکنگ میموری کو مفید معلومات اور اقدامات پر کارروائی کرنے کے لیے استعمال کریں گے، اور مناسب طرز عمل اور ردعمل کی منصوبہ بندی اور ترتیب دینے کے لیے سیلف ریگولیشن کا استعمال کریں گے۔ AD/HD کے شکار بچوں اور نوعمروں میں نہ صرف انتظامی صلاحیتوں کی کمی ہوتی ہے بلکہ ان میں حقیقی حالات میں اپنی صلاحیتوں کو استعمال کرنے اور ظاہر کرنے کی صلاحیت کا بھی فقدان ہوتا ہے۔

انتظامی افعال میں کون سی مہارتیں شامل ہیں؟

بچوں اور نوعمروں کو زیادہ ٹھوس اور واضح طور پر انتظامی افعال کو بڑھانے میں مدد کرنے کے لیے، ماہرین نفسیات پیگ ڈوآسن اور رچرڈ گائر نے انتظامی افعال کو گیارہ انتظامی مہارتوں میں تقسیم کیا ہے:



معاملات/حالات کے بارے میں بچے کے عادتاً منفی یا غیر معقول خیالات یا اعتقادات کو بدل کر، آپ آہستہ آہستہ بچے کی مثبت سوچ کو پروان چڑھا سکتے ہیں، تاکہ مثبت جذباتی اور رویے جاتی ردعمل کو جنم دیا جا سکے۔

مثال کے طور پر، کچھ بچے اور نوعمر مسائل کا سامنا کرتے ہوئے اپنا غصہ کھو کر اپنے جذبات کا اظہار کریں گے۔ صحیح تریاق تلاش کرنے سے پہلے والدین کو اپنے بچے کی سوچ کے بارے میں جاننے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اپنے بچے کے پرسکون ہونے کے بعد، والدین اپنے بچے کو ان مسائل کے بارے میں اپنے خیالات کا اظہار کرنے کے لیے رہنمائی کر سکتے ہیں جن کا وہ سامنا کر رہا ہوتا ہے اور اس کے آہستہ سے باہر ہونے کی وجوہات سے آگاہی حاصل کر سکتے ہیں؛ والدین بچے کو مختلف نقطہ نظر سے سوچنے اور مشکلات کو مثبت اور فعال رویہ کے ساتھ سنبھالنے کی ترغیب بھی دے سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ، والدین اپنے بچے کو اس کے اپنے نظم و نسق کی صلاحیت کو بہتر بنانے کے لیے مسائل کو حل کرنے کے اقدامات اور طریقے سکھا سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر:

مسائل کو حل کرنے کے اقدامات:

- 1 مسائل کی شناخت کریں
- 2 مختلف حلوں کو ذہن میں رکھیں
- 3 ہر حل کے نفع و نقصان کا تجزیہ کریں
- 4 مناسب حل منتخب کریں اور اس موثر ہونے کا جائزہ لیں



نفسیاتی تعلیم کا استعمال کرتے ہوئے AD/HD کے شکار بچوں اور نوعمروں کی مدد کرنے کے لیے، حصہ 1 میں متعارف کرانے گئے طرز عمل کو منظم کرنے کے مناسب طریقوں کے علاوہ، والدین بھی اپنے بچوں کی ذہنیت کو تبدیل کر کے اور ان کی انتظامی صلاحیتوں کو بڑھا کر مدد کر سکتے ہیں۔

ذہنیت کو تبدیل کرنا

معاملات/حالات کے بارے میں ہمارے خیالات یا اعتقادات اکثر ہمارے جذباتی اور رویے جاتی ردعمل کو متاثر کرتے ہیں۔ یہاں تک کہ جب ایک ہی معاملے/صورتحال کا سامنا کرنا پڑتا ہے، تو ہمارے مختلف خیالات اور اعتقادات ہمارے مختلف ردعمل پر منتج ہوں گے۔ مثبت/معقول خیالات مثبت جذباتی اور رویے جاتی ردعمل کی طرف لے جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر:

رویہ جاتی ردعمل	جذباتی ردعمل	خیالات یا اعتقادات	معاملات/حالات
امتحانات کے لیے نظر ثانی کرنا چھوڑ دینا	نامید مایوس	میں ہمیشہ بیکار ہوں۔ میں امتحان پاس نہیں کر سکتا۔	منفی
اگلے امتحان سے پہلے نظر ثانی کے لیے وقت طے کرنا	پراعتماد پیشگی طور پر فعال	مجھے یقین ہے کہ اگر میں سخت مطالعہ کروں گا تو میں ترقی کروں گا!	مثبت
معلم کی ہدایات پر عمل پیرا ہونے سے معذوری ظاہر کرتا ہے	ناراض	معلم میرا چناؤ کرتا ہے، وہ مجھے پسند نہیں کرتا ہے	منفی
معلم کی یاد دہانیوں کو قبول کرتا ہے	پرسکون	معلم میری اصلاح کے لیے مدد کرنا چاہتا ہے	مثبت