

## توجہ کی کمی/بانپیر ایکٹیویٹی عارضہ (AD/HD) باب (II) علاج اور معاونت (حصہ 2)

ذہنیت کو تبدیل کرنا

انتظامی صلاحیتوں کو بہتر بنانا

نفسیاتی تعلیم کا استعمال کرتے ہوئے AD/HD کے شکار بچوں اور نوعمروں کی مدد کرنے کے لیے، حصہ 1 میں متعارف کرائے 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۔

ایجوکیشن بیورو

2022

### ذہنیت کو تبدیل کرنا

معاملات/حالات کے بارے میں ہمارے خیالات یا اعتقادات اکثر ہمارے جذباتی اور رویہ 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 رویہ جاتی ردعمل کی طرف لے جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر:

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

## انتظامی صلاحیتوں کو بہتر بنانا

### عاملانہ افعال

"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 نوجوانوں 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 نوجوانوں کو زیادہ ٹھوس اور واضح طور پر انتظامی افعال کو بڑھانے میں مدد کرنے کے لیے، ماہرین نفسیات پیگ ڈاؤسن اور رچرڈ گائر نے انتظامی افعال کو گیارہ انتظامی مہارتوں میں تقسیم کیا ہے<sup>2</sup>:

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	پیچیدہ 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 مواد 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

(ڈاؤسن اور گائر، 2009)

### انتظامی صلاحیتوں کو بہتر بنانے کے طریقے

ہم بچوں اور نوجوانوں 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 پھوٹ 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 سیکھنے کا منصوبہ شروع کرے گا، تو وہ بہت پریشان ہو گا اور اسے یہ نہیں معلوم ہوگا 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	
2. انٹرنیٹ اور لائبریری سے معلومات جمع کریں	
3. سائٹ پر مشاہدات کریں اور متعلقہ تصاویر لیں	
4. اساتذہ، ہم جماعتوں اور نگہبانوں کے ساتھ انٹرویو کریں	

5.	معلومات کو منظم کریں اور مواد کا خاکہ بنائیں
6.	پہلا مسودہ تحریر کریں
7.	پروف خوانی اور نظر ثانی کریں
8.	تربیتی منصوبے کی رپورٹ مکمل کریں اور جمع کروائیں

اگر آپ انتظامی مہارتوں کے بارے میں اس باب میں دلچسپی رکھتے ہیں، تو آپ مزید معلومات کے لیے SE نیوز لیٹر شمارہ نمبر 42 - "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:

2. ڈاؤسن، پی اینڈ آر (2009). سمارٹ لیکن بکھرے ہوئے۔ نیویارک: گل فورڈ پریس